

کتاب کار ذهن آگاهی برای کمال‌گرایی

راهبردهای مؤثر برای غلبه بر
منتقد درونی و رسیدن به تعادل

مؤلف

الین ای. توماس

دکترای روان‌شناسی

ترجمه

دکتر سارا کریمی

دکتر فائزه پیمان پاک

ویراستاران

دکتر فائزه پیمان پاک

مریم ادیبی



تقدیم به روح‌های شجاع و به‌درستی
ناکامل که در راه تغییر رنج قدم برمی‌دارند.

فهرست

مقدمه.....	۹
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۱۱
بخش ۱: مرور اجمالی بر کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی.....	۱۳
فصل ۱: درک کمال‌گرایی.....	۱۵
فصل ۲: مقدمه‌ای بر ذهن‌آگاهی.....	۲۸
بخش ۲: تمرین ذهن‌آگاهی برای غلبه بر کمال‌گرایی.....	۴۱
فصل ۳: ذهن مبتدی: پذیرش دیدگاهی تازه.....	۴۳
فصل ۴: قضاوت نکردن: فاصله گرفتن از منتقد درونتان.....	۵۴
فصل ۵: پذیرش: تصدیق چیزی که هست، نه چسبیدن به چیزی که باید باشد.....	۶۵
فصل ۶: صبوری: حمله نکردن به خود.....	۸۱
فصل ۷: اعتماد: انتخاب خودشفقتی به جای خود ناپاوری.....	۹۵
فصل ۸: عدم جدال: خودتان را یک فرآیند ببینید نه یک محصول.....	۱۰۸
فصل ۹: رها کردن: صلح کردن با چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید.....	۱۲۲
پیش رفتن به جلو همراه با ذهن‌آگاهی.....	۱۳۴
منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۱۳۶
منابع.....	۱۴۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۴۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۴۳
درباره نویسنده.....	۱۴۴

مقدمه

من در مقام یک روان‌شناس شاغل به مدت بیش از دو دهه، به‌وفور با اثرات مضر کمال‌گرایی افسارگسیخته در بین بیمارانم و اعضای خانواده‌شان روبه‌رو شده‌ام. «کمال‌گرایی» برچسبی است که در مورد خودم هم از آن استفاده می‌کنم؛ من با الگوهای تفکر، رفتار و احساسات مرتبط با کمال‌گرایی و اینکه چطور می‌توانند چیزهای واقعاً مهم را تحت تأثیر قرار دهند، سعادت و به‌زیستی را تحلیل ببرند و در سلامت روان مداخله کنند بیگانه نیستم. اکنون در کارم، آنجا که هدفم آگاه ماندن از دانش مدرن و رویکردهای درمانی است، می‌دانم که کمال‌گرایی ویژگی مشترک بسیاری از بیماری‌های مربوط به سلامت روان است. در حال حاضر تحقیقات قابل‌ملاحظه‌ای در ارتباط با کمال‌گرایی وجود دارد و کاملاً قابل‌درک است که پرداختن به کمال‌گرایی به‌طور مستقیم می‌تواند پیامدی مثبت در پی داشته باشد و عدم توجه به آن نیز می‌تواند مانعی سد راه تغییرات بزرگ باشد.

محققان در شناسایی این موضوع که کمال‌گرایی چیست، چه تأثیری در زندگی افراد دارد و در تعیین ضرورت درمان آن گام‌های بزرگی برداشته‌اند؛ اما هنوز هم درباره نحوه درمان آن اتفاق نظری وجود ندارد. درحالی‌که درمان شناختی رفتاری (CBT) برای کمال‌گرایی بیش از هر موضوع دیگری مورد مطالعه قرار گرفته است و مؤثر نیز هست، تنها یک راه برای درمان هر نوع مشکلات روان‌شناختی وجود ندارد. بایستی شواهد متقاعدکننده‌ای باشد که نشان دهد این روش جواب خواهد داد؛ اما اعتماد شما و اولویت‌تان برای روشی خاص نیز به‌اندازه روش مهم هستند. بسیاری از مطالعات، مزایای رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در درمان بیماری‌های سلامت روان که کمال‌گرایی در آنها بروز پیدا می‌کند نشان داده‌اند. ذهن‌آگاهی در تشخیص این موضوع به شما کمک می‌کند که کمال‌گرایی‌تان خدمتی به شما نخواهد کرد. ذهن‌آگاهی انگیزه‌ای برای تغییر، شجاعت امتحان کردن چیزهای جدید و خرد درونی برای تمییز آن چیزی که برای‌تان مفید است و آن چیزی که مفید نیست نیز در اختیار‌تان می‌گذارد.

در دنبال کردن تمرین‌ها و فعالیت‌های این کتاب کار، به فنون و ابزارهایی تکیه کرده‌ام که تأثیرشان برای بیماری‌های مشابه با کمال‌گرایی به اثبات رسیده است. بعضی برگرفته از درمان‌های ریشه‌داری هستند که در فصل بعدی به آنها خواهم پرداخت. بعضی نیز از روش‌های مورد مطالعه برای ارتقاء کیفیت زندگی گرفته شده‌اند. در هر فصل، روشی برای شما وجود دارد تا تمرین‌ها و فعالیت‌های مفید برای خودتان را دنبال کنید. گرچه من ابزارهای مبتنی بر شواهد را پیشنهاد می‌دهم، این کتاب از هر

منظر جایگزینی برای کمک حرفه‌ای به حساب نمی‌آید؛ جایگزین مراقبه‌ای که برای تان تجویز شده است و یا برای هر دوره درمانی دیگری که افراد حرفه‌ای در حیطه سلامت روان به شما پیشنهاد داده‌اند نیز نمی‌شود.

کمال‌گرایی با انواع بیماری‌های سلامت روان نیز ارتباط دارد. اگر به اضطراب، افسردگی و یا اختلال خوردن و یا مشکل در روابط بین فردی مبتلا هستید کمک جستن برای این بیماری‌ها برای تان ضروری است. متأسفانه، شاید به کمک گرفتن از افراد حرفه‌ای در حیطه سلامت روان برچسب زده شود و شاید شما هم احساس شرم یا اینکه کار اشتباهی انجام داده‌اید را تجربه کرده باشید؛ اما نباید چنین احساسی داشته باشید. سلامت روان مثل سلامت جسمی مسیر پرفراز و نشیبی را طی می‌کند و می‌تواند گاهی به صورت مشکلات مزمن در کارکرد یا در سعادت و به‌زیستی تان بروز پیدا کند. بدانید که شما مجبور نیستید به تنهایی با اینها دست‌وپنجه نرم کنید. در پایان این کتاب، فهرستی از منابعی که به شما کمک می‌کند تا بتوانید از متخصصان بی‌شمار کمک بگیرید، ارائه داده‌ام؛ متخصصانی که زندگی حرفه‌ای‌شان را وقف درک این موضوع کرده‌اند که چگونه به شما کنند.

این کتاب کار راهی است برای شما، تا بیشتر درباره کمال‌گرایی بدانید و مهارت‌های جدید برای برخورد با آن را مطالعه کنید. این کتاب به منزله ابزاری در درمان تان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد و شاید فرد حرفه‌ای در حیطه سلامت روان تان نیز این را به شما پیشنهاد دهد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب کار در نه فصل ارائه گردیده است. دو فصل اول به کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی می‌پردازند و به همین خاطر، مطالعه این دو قسمت قبل از فصل‌های دیگر می‌تواند مفید واقع شود. فصل‌های بعدی حول هفت ستون ذهن‌آگاهی تدوین شده و به توصیف این موضوع می‌پردازند که این ستون‌ها چه ارتباطی با کمال‌گرایی دارند. در این فصل‌ها فعالیت‌های ذهن‌آگاهی، تمرین‌های تأمل کردن و ابزارهای دیگر را خواهید شناخت. هر فعالیت را چند بار تمرین کرده و سپس تصمیم بگیرید آیا برای شما مفید است یا نه. تمام تلاش‌تان را کرده و به‌خاطر داشته باشید به این خاطر فعالیت نامیده می‌شوند؛ چون مهارت‌هایی هستند که از تکرار بهره‌جسته و هر فصل به فصل‌های قبلی متکی است. مطمئن شوید که انتظارات واقع‌گرایانه داشته باشید؛ بعضی چیزها شاید در وهله اول مفید به نظر بیایند؛ بعضی‌ها بعد از فعالیت مفید به نظر می‌آیند و بعضی‌ها هم شاید اصلاً در جعبه‌ابزار راهکارهای‌تان نباشند. برای هر فصل زمان بگذارید. بیشتر از یک تمرین جدید را انجام ندهید و هر روز تمرین کنید. مهم‌تر از همه اینکه خود را از این انتظار که تنها یک راه برای انجام این کتاب کار وجود دارد رها کنید.

بخش ۱

مرور اجمالی بر کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی

اولین بخش این کتاب، کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی را در قالب مفاهیمی مجزا مورد مطالعه قرار می‌دهد. این بخش مبنایی برای تمرین‌ها و کاربردها ارائه داده و به شما کمک می‌کند تا از چگونگی تأثیر کمال‌گرایی بر زندگی‌تان و نقش ادراک کمال‌گرایی از طریق لنز ذهن‌آگاهی به درکی تازه دست پیدا کنید.

فصل مربوط به کمال‌گرایی، راه‌های بی‌شماری را که کمال‌گرایی از آن طریق بروز داده می‌شود، راه‌های متداولی که توسعه پیدا می‌کند و جوانب مثبت و منفی کمال‌گرایی و نیز چرخه‌هایی که کمال‌گرایی مشکل‌زا را ماندگار می‌کنند توصیف می‌کند. فصل مربوط به ذهن‌آگاهی، توصیفی روشن ارائه می‌دهد که بزرگ‌نمایی را از واقعیت جدا می‌کند، بر این موضوع تأکید می‌کند که چه چیزی ذهن‌آگاهی است و چه چیزی نیست و توضیح می‌دهد که مبانی اصلی ذهن‌آگاهی به آن دسته از افرادی که کمال‌گرا هستند چه کمکی می‌کند.

شما با این کتاب، افرادی را پیدا می‌کنید که ترسیمی از ویژگی‌های خاص هستند؛ اما این موردپژوهی‌ها بازتاب زندگی افراد واقعی نیستند. گرچه این نمونه‌ها بر مبنای سناریوهایی از افراد زنده هستند اشخاص واقعی را توصیف نمی‌کنند.

فصل ۱

درک کمال‌گرایی

کمال‌گرایی هم مانند سایر ویژگی‌های انسانی، در هر فردی به شکل متمایز و منحصربه‌فردی جلوه‌گر می‌شود؛ اما الگوهای کمال‌گرایی در تمام افراد مشابه بوده و در تحقیقات علمی و توسط متخصصین بالینی مشاهده شده‌اند. اینکه بازتاب تجربیات‌تان را در الگوهایی که در اینجا توصیف خواهد شد ببینید شاید حس آرامش به شما بدهد؛ چون کمک می‌کند بفهمید که تنها نیستید. با شناسایی الگوها هم می‌توانید ویژگی کمال‌گرایی‌تان را بهتر درک کنید و هم اینکه چقدر این کمال‌گرایی برای‌تان خوب است یا خوب نیست.

کمال‌گرایی ابعاد بی‌شماری دارد. برای خیلی از شما، الماس نتراشیده است. قسمت‌های زمخت و نخراشیده آن، قسمت‌هایی را که می‌توانند باعث جلوه‌گری درخشندگی آن شوند پنهان می‌کنند. هدف نوشتار این کتاب کار این است که به شما کمک کند تا قسمت‌های زمخت و نخراشیده‌ای را که به شما مربوط می‌شوند درک کرده و کامل کنید تا بتوانید درخشندگی را به آغوش بکشید.

منظور من از به‌کاربردن عنوان «کمال‌گرایی» در این کتاب، اشاره به ابعادی از کمال‌گرایی است که موجب مشکلاتی برای شما می‌شوند. ما در این فصل، ابعاد متفاوتی از کمال‌گرایی، اینکه کمال‌گرایی چگونه ظهور پیدا می‌کند، منشأ کمال‌گرایی، ابعاد مثبت کمال‌گرایی و اینکه کمال‌گرایی چگونه آشفتگی و رنج را استمرار می‌بخشد را مورد مطالعه قرار خواهیم داد.

تای زیر گریه می‌زند



تای از اینکه در نقش بازاریاب برای شرکت داروسازی، از اهداف اجرایی فراتر رفته بود عمیقاً به خودش می‌بالید. او به‌خاطر تعریف و تمجیدهای کارفرمایش به اعتبار رسید و پیروزی‌هایی را که به‌خاطر جوایز ایالتی و منطقه‌ای دریافت کرده بود با غرور به نمایش می‌گذاشت. او که در

محمل‌های اجتماعی و کاری با عنوان «خوش‌پوش‌ترین» شناخته شده بود تلاش فراوانی می‌کرد تا پنج بار در هفته ورزش کند، غذاهای سالم مصرف کند و اندام متناسب سایز چهار را حفظ کند؛ اما در عین حال که به‌خاطر تعریف و تمجیدهای بی‌شمار بابت عملکرد عالی در تمام زندگی‌اش، انگیزه زیادی برای تعالی داشت باین‌حال بعد از دریافت یک جایزه ملی، آن شب با ناراحتی به خواب رفت. تای هر روزش را با وحشت‌زدگی شروع می‌کرد و به این فکر می‌کرد که آیا به هدف روزانه‌ای که برای خودش تعیین کرده بود رسیده است یا نه. گاهی متوجه می‌شد که به حرف مشتریان گوش نمی‌دهد و قرارملاقات‌ها را از دست می‌داد و مدام این فکر را نشخوار می‌کرد که می‌توانست بهتر از این باشد و خودش را بابت این ملامت می‌کرد. او با اینکه از زمان دانشگاه تا الان، چهل تا شصت ساعت در هفته را به کار اختصاص داده بود اما برای آماده کردن خودش برای جلسات بیش از پیش تلاش می‌کرد و درباره فردی که با او قرارملاقات داشت تحقیق می‌کرد و با وسواس مطمئن می‌شد که همه چیز مرتب است. صبح یک روز شبیه، بعد از اینکه باز هم به دوست صمیمی‌اش توضیح می‌داد که چرا نتوانسته برای قرار صرف قهوه برود و مجبور بوده به‌خاطر از دست دادن یکی از فروش‌هایش کار کند به طرز غیر قابل‌کنترلی به گریه افتاد. تای با احساس از پا در آمدن، غم و اضطراب نسبت به آینده و حس درماندگی به تدریج به این نتیجه رسید که یک جای کارش مشکل دارد و همه وجود خودش را زیر سؤال برد.

کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی یک خصوصیت شخصیتی چندوجهی است. ویژگی هسته‌ای آن، چسبیدن سرسختانه به استانداردهای بالای افراطی است که به خودارزش‌مندی شما گره خورده است. اگر این استانداردها برآورده نشوند فرد دچار خودانتقادگری، آشفتگی، رنج و پیامدهای منفی دیگر می‌شود. کمال‌گرایی همیشه هم دردسرساز نیست. کمال‌گرایی به شیوه‌های مختلف منجر به تعالی شده و محرکی برای پیشرفت، خلاقیت و زیایابی است. کمال‌گرایی زمانی دردسرساز می‌شود که به‌خاطر برآورده نشدن استانداردها، فرد مدام و به طرز شدیدی آشفته باشد و این آشفتگی با گذر زمان روی مفهوم فرد از خویش‌تن اثر گذاشته و یا منتهی به رفتارهای خودشکن شود. هر یک از هیجاناتی که ما انسان‌ها تجربه می‌کنیم می‌تواند حاصل برآورده‌نشدن استانداردها باشد. این عواطف معمولاً غم، اضطراب، احساس شرم، ناامیدی و یا خشم هستند. افکاری که حاصل برآورده‌نشدن استانداردها هستند عبارت‌اند از خود سرزنشی، انتقاد از خود، بیش‌برآورد اهمیت و پیش‌بینی‌های مربوط به طرح بدترین حالت. رفتارهای محکوم به شکست می‌توانند کار کردن خیلی زیاد، واری افراطی، اهمال‌کاری و اجتناب باشند.

کمال‌گرایی برای بعضی‌ها می‌تواند در یک یا دو حیطه زندگی بسیار بارز باشد. مثلاً تای، در عملکرد کاری یا ظاهر فیزیکی خیلی کمال‌گرا است. عده‌ای هم هستند که در انواع حیطه‌ها کمال‌گرا هستند؛ مثلاً در کار، مدرسه، ظاهر (پوشش، وزن، ورزش، رژیم غذایی)، روابط یا چیدمان. کمال‌گرایی می‌تواند در هر حیطه‌ای از زندگی که برای‌تان اهمیت دارد ظاهر شود.

کمال‌گرایی عامل خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی در حوزه سلامت روان است؛ مثلاً اضطراب، افسردگی، اختلال وسواسی - اجباری، اختلالات خوردن و مشکلات مربوط به تعامل با دیگران.

کمال‌گرایی فرایندی است که اگر درست به آن پرداخته نشود می‌تواند این اختلالات را تداوم ببخشد. گرچه نمونه‌هایی که ارائه داده‌ام افرادی را در بر می‌گیرد که از بیماری‌های مرتبط با سلامت روان رنج می‌برند، این کتاب به کمال‌گرایی مرتبط با این بیماری‌های خاص نمی‌پردازد؛ بلکه توصیفی کلی از کمال‌گرایی ارائه می‌دهد و اینکه کمال‌گرایی چطور بروز پیدا می‌کند. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم این کتاب جایگزینی برای درمان سلامت روان نیست؛ اگر از هر یک از این بیماری‌های سلامت روان رنج می‌برید پیگیری درمان بسیار موضوع مهمی است.

تفاوت بین کمال‌گرایی و حرکت در مسیر تعالی

کمال‌گرایی و حرکت به سوی کمال‌گرایی هر دو داشتن اهداف بالا را می‌طلبند. وجه اشتراک هر دو داشتن انگیزه برای دستاوردهای فوق‌العاده و تعیین اهدافی فراتر از حد متوسط است. تفاوت بین آنها در این است که کمال‌گرایی نیاز به عملکردی استثنایی دارد؛ اما هدف از حرکت به سوی کمال‌گرایی، عملکردی استثنایی در عین تصدیق این موضوع است که همیشه نمی‌توان به این سطح از عملکرد دست‌یافت.

کمال‌گرایی در صورتی که استانداردها و اهداف موردنظر برآورده نشوند به پیامدهایی منفی و محکوم به شکست منتهی می‌شود. برعکس این، فردی که به دنبال تعالی است، اگر به اهدافش نرسد تأثیر منفی روی او نمی‌گذارد. در واقع افرادی که در حرکت به سوی کمال‌گرایی هستند به دنبال یادگیری جدید هستند که به رشدشان کمک می‌کند. کمال‌گرایی بر پیامد متمرکز است در حالی که حرکت به سوی کمال‌گرایی هم بر فرایند و هم بر پیامد متمرکز است. در کمال‌گرایی، فرد تنها شوق به تعالی ندارد، بلکه شوق کمال دارد. برای فرد کمال‌گرا، تعالی به‌اندازه کافی خوب نیست.

تفاوت کلیدی بین این دو شیوه پاسخ‌دادن به شکست‌ها و اشتباهات است. تعقیب اهداف و استانداردهای بالا در کمال‌گرایی معمولاً با هیجاناتی منفی مثل اضطراب و ترس همراه است