

کتاب کار درمان مبتنی بر
پذیرش و تعهد در کمال گرایی

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه: استبداد کمال گرایی.....	۹
فصل ۱: آیا شما در تله کمال گرایی گیر افتاده‌اید؟.....	۲۱
فصل ۲: جستجوی کمال برای فرار از شرم شکست.....	۵۲
فصل ۳: آیا کمال گرایی زندگی شما را تحت کنترل در می‌آورد.....	۷۴
فصل ۴: ساختن زندگی که دوست دارید.....	۱۰۰
فصل ۵: هیچ راه‌حل سریعی وجود ندارد.....	۱۲۶
فصل ۶: یاد بگیرید با خودتان مهربان باشید.....	۱۵۲
فصل ۷: مسیر انتقاد به سوی شفقت.....	۱۷۶
فصل ۸: خلاص شدن و بازگشت به مسیر.....	۲۰۵
سخن آخر: زیستن بهترین نوع زندگی خود (در عین حال ناکامل).....	۲۳۲
منابع.....	۲۳۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۳۶
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۷

مقدمه

استبداد کمال گرایی

در صورتی که منتظر یک کار بی عیب و نقص بودم، هرگز یک کلمه هم نمی نوشتم.
- مارگارت آتوود

آیا معیارهای بلند پروازانه‌ای برای خودتان انتخاب کرده‌اید؟
از آنجا که شما این کتاب با مضمون کمال گرایی را انتخاب کرده‌اید، شرط می‌بندم که این گونه هستید و احتمالاً دلیل دیگری برای این انتخاب وجود ندارد. تلاش برای برتری ممکن است نتایجی عالی دربر داشته باشد: نمرات بالا، شغلی با درآمد خوب یا حتی برتری در رشته‌های ورزشی یا هنری. اگر این طور است، کمال گرایی شما در مقطعی برای شما کارساز بوده و در نتیجه آن به شکوفایی رسیده‌اید. این کمال گرایی مفید است، جایی که عادت‌های کمال گرایانه به شما کمک می‌کند تا موفق شوید و به اهدافتان دست پیدا کنید و در این مسیر از سخت کوشی لذت ببرید.
همچنین این احتمال وجود دارد که برخی اوقات کمال گرایی به طور کامل در جهت منافع شما نباشد. شما ممکن است به دلیل ترس از شکست خوردن یا احمق جلوه کردن در امتحان کردن موارد جدید یا خطر کردن مشکل داشته باشید. شاید شما در عملی کردن نقشه‌هایتان مشکل داشته باشید چون نگران اشتباه کردن هستید، کارها را به لحظه آخر مؤکول می‌کنید یا آنقدر درگیر جزئیات می‌شوید که استرس زیادی به شما تحمیل می‌شود. ممکن است امتحان موارد جدید و تصمیم‌گیری برای شما دشوار باشد. ممکن است تصویری عالی از دنیا ارائه دهید، با این حال احساس اضطراب و تنش می‌کنید، خود انتقادگرید و پر از شک و تردید نسبت به خود به نظر می‌رسید و علی‌رغم دستاوردهایتان هرگز به قدر کافی خوب نیستید.

این یک کمال گرایی مضر است و برای سلامتی شما هزینه زیادی در بر دارد. آنچه ممکن است به عنوان عادت‌های مفید شروع شده باشد به چیزی بسیار مخرب‌تر تبدیل می‌شود. کمال گرایی مضر با

مشکلات روانشناختی رایج مانند افسردگی، اضطراب و مشکلاتی در رابطه با تصویر بدنی مرتبط است. عادت‌ها می‌توانند در تغذیه سالم و تمرینات ورزشی تداخل پیدا کنند. کمال‌گرایی مضر می‌تواند اهداف شما در زندگی را تحت شعاع قرار دهد و این احساس را در شما ایجاد کند که در حال تقلا، درماندگی، خستگی یا عدم تحرک هستید و قادر نیستید به سمت اهدافی که واقعاً برای شما مهم است حرکت کنید.

اگر با کمال‌گرایی مضر دست و پنجه نرم می‌کنید، این کتاب برای شماست. ما با هم بر روی «جنبه تاریک» کمال‌گرایی تمرکز خواهیم کرد و این که چه عواملی باعث چنین رفتارهای مضر می‌شود، چرا با وجودی که مشکلاتی برای شما فراهم می‌کند، همچنان ادامه می‌یابد و چگونه می‌توانید آنها را به گونه‌ای تغییر دهید که کارکرد بهتری برای شما داشته باشد. حتی اگر مدت زمان زیادی است که با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنید، بدون پایین آوردن استانداردها، تنبلی یا انجام کارهای پایین‌تر از حد استاندارد، امکان تغییر شرایط برای بهتر شدن وجود دارد. به منظور دستیابی به زندگی رضایت بخش‌تر و پربارتر ممکن است لازم باشد فقط ده درصد از کمال‌گرایی خود را کاهش دهید. من این کتاب را به این دلیل نوشته‌ام تا به شما بیاموزم که چگونه از «کامل بودن» فراتر روید یعنی چگونه تمام و کمال خودتان باشید و زندگی کامل و معنا دار را زیست کنید بدون آن که مسائل مهمی مانند استانداردهای شخصی و انگیزه جهت کسب موفقیت را از دست بدهید.

رهایی از کمال‌گرایی

من می‌دانم که کمال‌گرایی چه حسی دارد. حتی در کودکی نیز همیشه نیاز داشتم که همه کارها را درست انجام دهم. اغلب از کارهایی که نمی‌توانستم به خوبی انجام دهم اجتناب می‌کردم. برخی اوقات اضطرابی را تجربه کرده‌ام که نفسم را بند می‌آورد، تنم را به لرزه در می‌آورد و سیل اشک‌هایم را جاری می‌کرد. تلاش کرده‌ام بدون داشتن حالت تدافعی بازخوردها را بپذیرم. برخی اوقات روزهای متوالی احساس فروپاشی کرده‌ام. از آنجا که نمی‌توانستم ریسک انتخاب اشتباه را به جان بخرم از بلا تکلیفی فلج شده‌ام. من کوچه پس کوچه‌های افسردگی را تجربه کرده‌ام و تلاش کرده‌ام وقتی همه چیز ساز مخالف می‌زند از جا بلند شوم.

با این وجود، زمانی که داشتم به چهل سالگی می‌رسیدم کاملاً متوجه شدم چقدر با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنم من تحصیل در رشته روانشناسی را شروع کرده بودم و در یک سمینار یک روزه پرفسور تریسی وید که در باره کمال‌گرایی بود شرکت کردم. در ابتدا او آهنگ «هرگز خوب بودن کافی نیست» از راشل فرگوسن را پخش کرد و چشمانم بلافاصله غرق در اشک شد. تمام روز، اتفاق‌های زیادی برایم رخ داد. بسیاری از مشکلاتی که در زندگی داشتم با یک موضوع ثابت مرتبط

بود: کمال‌گرایی. می‌دانستم که «کمی کمال‌گرا» هستم، اما متوجه نشده بودم که چگونه این مسأله مشکلات بسیار دردناکی را که در طول سالها با آنها روبرو بوده‌ام را به هم مرتبط می‌کند.

از آن پس بود که سفر خود را به سوی مدیریت بهتر کمال‌گرایی‌ام آغاز کردم. علیرغم ملاقات با چندین درمانگر در طی سالها، هیچ یک هرگز تلاش نکرده بودند که کمال‌گرایی را مورد بررسی قرار دهند. هر کدام روی مسائل خاصی که در آن زمان داشتم تمرکز می‌کردند، بدون آن که فرایندهایی که همه چیز را به هم وصل می‌کرد را در نظر بگیرند. شاید این درمانگران تصور می‌کردند که کمال‌گرایی بخشی از شخصیت من است که قابل تغییر نیست.

آموخته‌هایم را یادداشت کردم و به روانشناسم نشان دادم. معتقد بودم که اکنون کلید هر آنچه مرا مضطرب و افسرده می‌کند را در دست دارم. روانشناس من آن زمان از رویکرد درمان شناختی رفتاری استفاده می‌کرد و در حالی که من با موفقیت برخی رفتارهای غیر مفید را تغییر دادم، موفقیت اندکی در تغییر الگوی فکری دائمی خود پیدا کردم. من بر روی پیدا کردن تعادل مناسبی بین تلاش و پاداش متمرکز شدم. در آن زمان من در مقطع فوق لیسانس روانشناسی تحصیل می‌کردم و علیرغم بسیاری از خواسته‌های رقابت جوانانه (همانند کودکان خردسال)، از هدفم که گرفتن نمره‌های بالا بود دست کشیدم و در عوض تلاش کردم وقتی به قدر کافی همه چیز خوب بود برگه‌ام را تحویل دهم. یافتن این حد وسط چالش‌برانگیز اما با ارزش بود؛ زیرا می‌توانستم زمان بیشتری را با خانواده بگذرانم و هنوز هم همه چیز را بخوبی پشت سر می‌گذارم.

پایان تحصیلات تکمیلی روانشناسی بالینی‌ام بود که برای اولین بار با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) آشنا شدم. صادقانه بگویم، در ابتدا نمی‌توانستم بفهمم چگونه از این درمان برای کمال‌گرایی خود استفاده کنم، اما کم‌کم شروع به یادگیری فرایندهای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد کردم و آنها را در مورد خود اعمال کردم و فقط افکارم را همان طور که بود مشاهده کردم و متوجه شدم مجبور نیستم به همان شیوه‌ها واکنش نشان دهم. شروع به شناسایی و ایجاد فضا برای برخی احساسات ناراحت‌کننده‌ای که کمال‌گرایی غیر مفید به من می‌داد کردم و حتی با وجود خطر شکست، گام‌هایی به سمت آنچه برایم اهمیت داشت برداشتم.

از زمان پایان تحصیلاتم، خوش شانس بودم که مراجعان زیادی داشتم که با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم کرده‌اند و من قادر بودم از این رویکرد با هر کدام استفاده کنم و متوجه شدم ابزارها و استراتژی‌ها در طیف گسترده‌ای مفید واقع شده است. من همچنین فرصت‌های زیادی داشتم تا عادت‌های کمال‌گرایانه مضر خود را در طول مسیر برطرف کنم، مانند نگرانی از این که بهبودی مراجعانم به حد کافی سریع نیست (فرض من بر این است که کوتاهی از جانب من است) و این باور که همیشه باید بتوانم به همه کمک کنم (دوپیچ ۱۹۸۴، الیس ۲۰۰۳). من همچنین از مراجعان خود در

مورد نحوه مدیریت خود انتقادی کمال‌گرایانه بسیار آموخته‌ام.

این مسیری طولانی برای من بوده است. جدیدترین (احتمالاً آخرین هم نباشد) قطعه پازل در سال ۲۰۱۷ در کارگاهی که توسط دوستم دکتر دیوید گلاندر اداره می‌شد در جای خود قرار گرفت و من به اهمیت شفقت‌ورزی به خود پی بردم. در این کارگاه برای اولین بار من شفقت‌ورزی را در رابطه با خود انتقادگری در مورد خودم اجرا کردم و شروع به درک اهداف سودمندی که در پس صدای خودانتقادگری پنهان شده بود کردم. این تمرین به رشد شفقت‌ورزی در من کمک کرد. در فصل‌های بعد شما این تمرین را در مورد خودتان امتحان خواهید کرد. از آن پس من توانستم خطرهای بیشتری را بپذیرم و رضایت بیشتری را در زندگی تجربه کنم.

سال‌ها طول کشید تا راهی پیدا کنم تا کمال‌گرایی کارکرد بهتری برایم داشته باشد و اگر چه هرگز ادعا نکرده‌ام که این کار را تمام و کمال انجام داده‌ام، اما راه‌هایی پیدا کرده‌ام که بجای آنچه توسط قوانین کمال‌گرایانه‌ام به من تحمیل شده است، زندگی‌ای که دوست دارم تجربه کنم. در حالی که هنوز می‌توانم در دام کمال‌گرایی گرفتار شوم اما در کل یاد گرفته‌ام که کمال‌گرایی خود را تحت کنترل درآورم و از آن به عنوان یک اهرم مفید و مثبت استفاده کنم. با تمام وجود امیدوارم بتوانم تا به شما هم در رسیدن به این هدف کمک کنم.

در باره این کتاب

این کتاب از دانش و چارچوب ارائه شده توسط علوم رفتاری به منظور درک کمال‌گرایی مضر و راهنمایی شما در ایجاد تغییرات مثبت در زندگی استفاده می‌کند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا:

- تجربه منحصربه‌فرد خود از کمال‌گرایی و نحوه تأثیرگذاری بر شیوه رسیدن به اهدافتان و این که چگونه می‌تواند به تجربه‌ای مفیدتر تبدیل شود را درک کنید.
- درک میزان مشکلاتی که کمال‌گرایی برای شما ایجاد می‌کند، شامل مسائلی همچون افسردگی و اضطراب و همچنین مشکلاتی در رابطه با کار، تحصیل یا روابط.
- شناسایی ترس‌هایی که باعث کمال‌گرایی می‌شوند و ایجاد راه‌های مفیدتری برای مبارزه با این ترس‌ها.
- توضیح این که در پس کمال‌گرایی چه موضوعی وجود دارد که برای شما اهمیت دارد و استفاده از اقدامات مشخص برای کسب آینده‌ای افتخارآفرین و رضایت بخش.
- مهربان‌تر، تشویق‌کننده‌تر و دلسوزتر بودن نسبت به خود چه در اکنون و چه در آینده در عین

حال که همچنان به بهترین‌ها دست می‌یابید.

از طریق این کتاب شما به دو تغییر اساسی دست خواهید یافت که به شما کمک می‌کند که کمال‌گرایی را بهتر در خود مدیریت کنید. با بکارگیری مهارت‌ها و تکنیک‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) انعطاف پذیرتر شوید و با بکارگیری چارچوب و مهارت‌های درمان متمرکز بر شفقت (CFT) نسبت به خود دلسوزتر شوید. برای کمک به شما در رسیدن به این هدف، استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی را انتخاب کرده‌ام که به نظر خودم و مراجعانم مفید بوده است. من نشان داده‌ام چگونه می‌توان با استفاده از روایت‌های خودم و افرادی که با آنها کار کرده‌ام، کمال‌گرایی را با زندگی‌تان قواره بندی کنید. امیدوارم در حین کار روی این کتاب بتوانید از تجربیات آن بهره‌مند شوید. علاوه بر این مجموعه‌ای از مطالب به منظور دانلود در پایگاه اینترنتی <http://www.newharbinger.com/48077> موجود است. (برای کسب اطلاعات بیشتر به انتهای کتاب مراجعه نمایید).

انعطاف‌پذیرتر شدن

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که در یک کلمه (ACT) بیان می‌شود، یکی از چندین روش درمانی است که ایده‌های رفتارگرایی و درمان شناختی رفتاری را در مدلی که موج سوم درمان شناختی رفتاری نامیده می‌شود توسعه داده است. این روش درمانی سریع رشد یافته، مبتنی بر علم است که بر اساس بیش از سیصد کارآزمایی کنترل شده تصادفی، اثربخشی خود را در طیف گسترده‌ای از افراد دارای مشکلات جسمی و روحی نشان می‌دهد.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک رویکرد درمانی است که برای درمان یک اختلال خاص در حوزه سلامت روان طراحی نشده است. در عوض، به فرآیندهای روانشناختی مضر می‌پردازد و مشکلاتی که افراد در زندگی روزمره با آن مواجه هستند را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد که اصول این درمان تقریباً در هر موقعیتی اعم از فردی، گروهی، مکان‌های کاری و جوامع کاربرد دارد و حتی ممکن است در چالش‌های بزرگ‌تر جهانی هم مانند بحران‌های بهداشتی و زیست محیطی هم کمک‌کننده باشد. این درمان می‌تواند به هر فرد یا گروهی کمک کند تا توانایی‌های مورد نیاز برای داشتن سلامت روان را ایجاد کند. این قابلیت‌ها در مجموع به عنوان *انعطاف‌پذیری روانشناختی* شناخته می‌شوند.

دکتر استیون هیز در کتاب اخیر خود به نام یک ذهن آزاد، انعطاف‌پذیری روانشناختی را به عنوان «توانایی احساس و تفکر، گشاده‌رویی، توجه داوطلبانه به تجارب لحظه‌حال و جهت دادن به زندگی در مسیری که برایتان مهم است توصیف می‌کند که باعث ایجاد عادت‌هایی می‌شود که به شما اجازه

می‌دهد مطابق با ارزش‌ها و آرزوهای خود زندگی کنید» (هیز، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد انعطاف‌ناپذیری روانشناختی اصلی‌ترین عامل کمال‌گرایی مضر است. (لانده ۲۰۰۴، اونگ و همکاران ۲۰۱۹، سانتا‌نلو و گاردنر ۲۰۰۷)، تحقیقات اخیر نشان داده است که افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به کاهش جنبه‌های مشکل‌ساز کمال‌گرایی کمک کند (اونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در این کتاب، نحوه به کارگیری مهارت‌های این درمان را برای تبدیل رفتارهای کمال‌گرایانه مضر به انتخاب‌های مفیدتر را بررسی خواهیم کرد.

افزایش شفقت‌ورزی به خود

گمان می‌کنم شما مایلید به خودتان سخت بگیرید. مغز انسان توانایی شگفت‌انگیزی در حل مشکلات دارد، چیزی که برای ما انسانها به عنوان یک گونه بسیار مفید بوده است اما در عین حال ما را مستعد نگرانی، نشخوار فکری، خودانتقادی و شرم کرده است. این که یاد بگیرید در برابر تجربیات دشوار و نگران‌کننده نسبت به خود مشفق باشید، مهارت‌های مهمی را شکوفا می‌کند که می‌تواند در مقابله با بسیاری از چالش‌های مختلف زندگی به شما کمک کند.

درمان متمرکز بر شفقت (CFT) یک رویکرد نوآورانه است که مبدع آن دکتر پائول گیلبرت روانشناس بالینی از انگلستان است. این رویکرد رفتار و ذهن انسان را از دیدگاه تکاملی می‌نگرد که ملغمه‌ای از سنت‌های غربی و شرقی مانند توجه‌آگاهی و رفتارگرایی، علوم اعصاب و نظریه دلبستگی (کولتس ۲۰۱۶، ولفرد ۲۰۱۶) می‌باشد. هدف درمان متمرکز بر شفقت کمک به افراد در یافتن راه‌های مشفقانه است تا بتوانند در برخورد با هیجانات چالش‌برانگیز و ناراحت‌کننده احساس اطمینان، امنیت و اعتماد به نفس داشته باشند. درمان متمرکز بر شفقت بر اساس این درک شناخته شده که شفقت به خود را می‌توان آموخت و تمرین کرد. تحقیقات حمایت‌کننده این درمان به سرعت در حال پیشرفت است که شاهد آن مطالعه اخیر است که نشان می‌دهد شفقت‌ورزی بیشتر به خود با کمال‌گرایی پایین‌تر مرتبط است (اونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در این کتاب، شما نحوه شفقت‌ورزی به خود را یاد می‌گیرید و از این مهارت برای مقابله با خودانتقادگری و شرمی که بخش عمده کمال‌گرایی را تشکیل می‌دهد استفاده می‌کنید.

دانستن نکات مهم به منظور کسب بیشترین بهره‌وری

از ابتدا تا انتها روی این کتاب کار کنید. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که لازم است از ابتدا تا انتها خوانده شود. هر فصل بر اساس فصل قبلی بنا شده تا نقشه راهی برای تغییرات مثبت باشد. این کتاب با بررسی چگونگی تأثیر کمال‌گرایی بر زندگی امروز شما آغاز می‌شود و مراحل

کوچک و قابل دسترسی برای بهبود زندگی شما فراهم می‌کند. شما آنچه را که واقعاً می‌خواهید تغییر دهید را تعریف می‌کنید، تصویری واضح از زندگی ایجاد می‌کنید که برای شما الهام بخش و انگیزه بخش باشد و مهارت‌های پذیرش و شفقت‌ورزی به خود را افزایش می‌دهد. فصل‌های پایانی بر اقدامات معنا دار به سمت تغییر و بازگشت به مسیر در زمان خروج از مسیر تمرکز دارد.

عجله نکنید. این احتمال وجود دارد که شما عادت‌های کمال‌گرایانه را در مدت زمان طولانی ایجاد کرده باشید. به همین ترتیب، تغییر عادت‌ها زمان بر هستند و به تمرین مکرر نیاز دارند. ممکن است یک هفته یا بیشتر طول بکشد تا هر فصل و تمرین‌های مرتبط با آن را انجام دهید. اشکالی ندارد اگر بخواهید در ابتدا هر فصل را کامل بخوانید اما لطفاً قبل از رفتن به فصل بعد بازگردید و تمرین‌ها را تکمیل کنید.

این کتاب را از آن خود کنید. با این کتاب کار مانند یک شیئ گرانبها که باید دست نخورده و کاملاً تمیز نگاه داشته شود رفتار نکنید! پاسخ‌های خود به سئوالات را مستقیم در کتاب بنویسید و یادداشت‌برداری کنید و زیر نکات مهم خط بکشید. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند تا یادگیری خود را عمیق‌تر کنید بلکه همچنین به شما کمک می‌کند در صورتی که مجدداً برای بازخوانی بخش بازمی‌گردید، آنچه را که نیاز دارید پیدا کنید. لکه‌های قهوه، گوشه‌های تا شده و حتی خم کردن کتاب به پشت همه نشانه این است که شما در محتوای کتاب مشارکت داشته‌اید. ایجاد درهم ریختگی گام کوچکی است در جهت عدم نیاز به اشیاء برای کامل بودن است. پس ادامه دهید، درهم ریختگی ایجاد کنید و بدانید که این تمرین ارزشمندی است. از آن لذت ببرید.

تمام فعالیت‌ها را امتحان کنید: کمال‌گرایی مضر می‌تواند در انجام فعالیت‌های چالش‌برانگیز و امتحان کردن موارد جدید دخالت کند. یک مطالعه جالب اخیر نشان داد که کمال‌گراها در انجام تکالیف خانگی اهمال‌کاری دارند و افرادی که نمرات بالایی در کمال‌گرایی مضر دارند تمایل دارند که فعالیت‌های کمتری را در جهت بهبود خلق شروع کنند و به اتمام برسانند (کوبوری، دیگنون و هانتر ۲۰۲۰). خوب است که در حین مطالعه این کتاب این موضوع را به خاطر بسپارید. به آن زمان که احساس می‌کنید نسبت به انجام کاری بی‌میل هستید چون نمی‌توانید آن را خیلی خوب انجام دهید، توجه کنید. در عوض ممکن است لازم ببینید آن را به طور ناقص انجام دهید.

آمادگی ناراحتی‌های گاه و بی‌گاه را داشته باشید: همان طور که هر فصل را مطالعه می‌کنید ممکن است برخی از فعالیت‌ها را غیرمعمول، دشوار و یا حتی گیج‌کننده ببابید. اولین باری که تلاش کردم فعالیت توجه‌آگاهانه را انجام دهم بخوبی به یاد دارم. همکار سخنرانم همه ما را دایره‌وار نشانند و بدون هیچ توضیح یا هشدار و وارد تمرین بیست دقیقه‌ای شد. آن زمان من یک دانشجوی لیسانسه پرسترس بودم. ذهنم بیش از حد در تکاپو بود و در بدنم احساس درد و بی‌قراری می‌کردم. با مسائل زیادی سر و کار داشتم و مدتی طول کشید تا بتوانم دوباره توجه‌آگاهی را امتحان کنم. (می‌توانید حدس بزنید که این کار چقدر برایم ناراحت‌کننده بود؟) اگر او در مورد انتظارات خود و مدت زمان انجام فعالیت به ما توضیح می‌داد برایم بسیار کمک‌کننده بود. بجای نشستن دایره‌وار که افراد مرا در حین بیقراری ببینند، می‌توانستیم با فاصله از هم بنشینیم و یک حریم خصوصی داشته باشیم تا با هر ناراحتی مقابله کنیم.

به همین دلیل هر موقع که در این کتاب فعالیت‌های توجه‌آگاهانه وجود دارد، توجه داشته باشید که هر نوع ارائه زمان‌بندی فقط یک پیشنهاد است. از داشتن فضایی آرام و خصوصی اطمینان حاصل کنید. در صورت نیاز به راحتی بیشتر بدن خود را جابجا کنید. اگر به نظرتان ۵ دقیقه تمرین توجه‌آگاهی خیلی دشوار است، فقط دو دقیقه امتحان کنید. اگر این زمان هم خیلی ناراحت‌کننده است، یک دقیقه امتحان کنید. مهم نیست این تمرین چه مدت طول می‌کشد، اما هر تمرینی ارزشمند است. اگر ذهن شما درگیر است، یک وقفه یک دقیقه‌ای از نگرانی یا انجام حل مسأله می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

نسبت به خود صبور باشید. شما احتمالاً با بازخوانی این کتاب و انجام تمرین مستمر به یادگیری بهتر خود کمک می‌کنید. می‌دانم که این مسأله ممکن است با انتظارات کمال‌گرایانه شما در تضاد باشد. من اکنون متوجه شده‌ام با کمی تمرین و شروع بخش‌های کوتاه‌تر، توجه‌آگاهی برایم مفید و آرامش‌بخش است. هر چند این اتفاق هر بار رخ نمی‌دهد. در صورتی که اولین بار همه چیز خوب پیش نرفت، خیلی دلسرد نشوید. بیشتر تمرین‌های عملی این کتاب در صورتی که به مدت یک هفته یا بیشتر به صورت روزانه تمرین شوند به بهترین وجه نتیجه بخش هستند و با گذشت زمان آسانتر هم می‌شوند. به منظور راهنمایی بیشتر برخی از تمرین‌های ضبط شده را می‌توانید از پایگاه اینترنتی <http://www.newharbinger.com/48077> دریافت کنید.

در نهایت تمرین باعث بهتر انجام شدن کار می‌شود. به خاطر داشته باشید عادت‌های جدید برای این که تبدیل به رفتارهای خودکار شوند، لازم است در موقعیت‌های کاملاً متفاوت تمرین شوند. هدف من

کمک به شما در دستیابی به تغییرات پایدار و مثبت است. طبق تجربه خود می‌دانم که این کار زمان بر است. من حتی امروز هم می‌بینم که در دام کمال‌گرایی گرفتار شده‌ام. تألیف این کتاب بسیار سخت بوده است و لازم بود که نیاز خود به کمال‌گرایی را رها کنم، بنابراین در ابتدای این فصل نقل قول الهام بخشی از مارگارت آتورد، نویسنده‌ای که با تمام وجود تحسینش می‌کنم، آورده شده است. در حالی که مدتی طول کشید تا این کتاب را شروع کنم، اما هرگز تسلیم نشدم. امیدوارم شما هم تسلیم نشوید. همچنین به خاطر داشته باشید که زمانی که تحت فشار یا استرس هستید، عادت‌های قدیمی راهی برای بازگشت دارند. این بخش معمول و طبیعی روند تغییرات است و در صورتی که این اتفاق برای شما رخ دهد، شما تنها نیستید. از این کتاب به عنوان راهنمای بازگشت به مسیر در هر مرحله استفاده کنید. همچنین ممکن است بخواهید از یک درمانگر صاحب صلاحیت در شرایط دشوار کمک بگیرید.

تلاش کنید تا بلافاصله به استراتژی‌های جدید جامه عمل بپوشانید. در پایان هر فصل این فرصت وجود دارد که یادگیری خود را عمیق‌تر کنید و گام‌های کوچک و غیرکمال‌گرایانه‌ای به سمت تغییر برنامه‌ریزی کنید. من یک رفتاردرمانگر هستم، بنابراین همیشه می‌خواهم بدانم بخاطر آموزه‌هایتان چه کارهای متفاوتی انجام می‌دهید. فکر کردن در مورد تغییر هیچ تفاوتی در شما ایجاد نمی‌کند بلکه اقدام کردن است که اهمیت دارد. برنامه‌ریزی گام‌های بعدی در انتهای فصل به شما کمک می‌کند بر روی کارهای مفید و کوچکی که می‌توانید به درستی انجام دهید متمرکز شوید.

تمرین: تقدیر خود را رقم بزنید

قبل از آن که عازم این ماجراجویی شوید، همیشه بهتر است به این که کجا می‌خواهید بروید فکر کنید. آمادگی شما برای تغییر از هم اکنون آغاز می‌شود. در تمرین اول شما این فرصت را خواهید داشت به آنچه که مایلید با خواندن این کتاب به آن دست یابید فکر کنید. ابتدا پاراگراف‌های زیر را کامل بخوانید سپس مکانی آرام و خلوت برای تکمیل این تمرین پیدا کنید.

تمرین خود را با بستن چشمان خود یا نگاه کردن به سمت پایین شروع کنید، پاهای خود را روی زمین ثابت نگه دارید و طوری به صندلی خود تکیه دهید که پشت شما کاملاً صاف و سر شما روی شانه‌ها استوار باشد. به احساس بدنی خود که بر روی صندلی آرمیده است توجه کنید، از جمله تمام بخش‌های بدن که با صندلی تماس دارد. به پاهای خود که روی زمین قرار گرفته است توجه کنید. سه بار نفس آهسته و عمیق بکشید و اجازه دهید بدنتان در درون صندلی آرام بگیرد. پشتی صندلی و کف زمین که با شما در تماس است را احساس کنید. به خودتان اجازه دهید یک یا دو دقیقه در جای خود آرام بگیرید.

سؤالات زیر را ملاحظه نمایید. اجازه دهید هر فکری آزادانه از ذهن شما عبور کند به ترتیب هر سؤال را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه بررسی کنید.

۱. دوست دارید از مطالعه این کتاب چه چیزی عایدتان شود؟
۲. در مورد این که اکنون چگونه با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنید فکر کنید. مایلید چگونه آن را تغییر دهید؟

۳. در حین مطالعه این کتاب، چگونه می‌فهمید کمال‌گرایی شما در حال بهبود است؟ چه تغییرات مثبتی در خودتان مشاهده می‌کنید؟ چه تفاوت‌های عمده‌ای ممکن است در زندگی شما ایجاد شود؟

یک نفس عمیق تر بکشید و بگذارید لبخند ملایمی روی صورت شما ایجاد شود. در همین حال پاهای خود را که روی زمین قرار دارد و بدنتان که روی صندلی آرام گرفته است را احساس کنید. چشمان خود را باز کنید و سپس در زمان مناسب پرسش‌های زیر را کامل کنید.
اولین فکری که به ذهنتان می‌رسد را به طور واضح یادداشت کنید، هیچ پاسخ صحیحی وجود ندارد.

با خواندن این کتاب دوست دارم یاد بگیرم:

۱. _____
۲. _____
۳. _____

دو جنبه از کمال‌گرایی که مایلم در خود تغییر دهم عبارتند از:

۱. _____
۲. _____
۳. _____

می‌دانم که کمال‌گرایی من آنقدرها مشکلی ایجاد نمی‌کند در صورتی که بتوانم:

۱.

۲.

۳.

با انتخاب این کتاب، شما گام‌های اساسی را برداشته‌اید. هدف من این است که به شما نشان دهم چگونه زندگی خود را بهتر کنید، از استبداد استانداردهای کمال‌گرایی خود را رهایی بخشید و زندگی پر بارتری داشته باشید. بگذارید با هم شروع کنیم.

فصل ۱

آیا شما در تله کمال‌گرایی گیر افتاده‌اید؟

برای اکثر ما دشوارترین زمان اوقاتی است که به خودمان اختصاص می‌دهیم.
- پما کودرون، وقتی همه چیز فرو می‌ریزد

بسیاری از افراد کمال‌گرایی را به عنوان یک خصیصه شخصیتی که در طول زندگی روی فرد تأثیر می‌گذارند در نظر می‌گیرند. با این حال اگر کمال‌گرایی را بخشی از شخصیت خود بدانید، تغییر دادن آن دشوار است. من به افرادی مانند شما که با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند و مایل هستند زندگی خود را بهتر کنند کمک می‌کنم. من افرادی که عادت‌های کمال‌گرایانه خود را به الگوهای مفیدی که منجر به زندگی پربارتری می‌شود را مشاهده می‌کنم. به این منظور من کمال‌گرایی را به عنوان دسته‌ای از رفتارها که باید یاد گرفته شوند و در نتیجه رفتاری که قابل تغییر است، در نظر می‌گیرم.

رفتارهای کمال‌گرایی آموخته می‌شوند و می‌توانند مفید (کارآمد) یا مضر (ناکارآمد) باشند (اونز و اسلاد، اسلاد و اونز ۱۹۹۸). رفتارهای کمال‌گرایی مفید در دستیابی به اهداف از شما حمایت می‌کنند، با چالش‌ها مواجه می‌شوند، روابط را عمیق‌تر می‌کنند و زندگی پربارتری را ایجاد می‌کنند. رفتارهای کمال‌گرایی مضر سبب می‌شود تا ترس‌هایتان را پنهان کنید یا الگوهای مخربی را که در بلند مدت به شما آسیب می‌زند تکرار کنید. در این کتاب، شما عادت‌های رایج خود را کشف می‌کنید و یاد می‌گیرید چگونه عادت‌های مضر را به الگوهای جدیدی که برایتان کارآمدتر هستند تبدیل کنید.

بسیاری از مراجعان به دلیل اضطراب، خستگی، تضعیف روحیه و نارضایتی از زندگی به من مراجعه می‌کنند. برخی از آنها زندگی‌ای پر تعارض، تروما و استرسی را تجربه می‌کنند، بقیه نمی‌توانند اهداف مشخصی را تعیین کنند، با این حال آنها احساس گسستگی، تنش و یا تنهایی می‌کنند. هر فردی راه‌هایی برای کنار آمدن با این احساسات انجام می‌دهد: نوشیدن، خوردن، نخوردن، قماربازی، استفاده از مسکن‌ها، سخت کاری، جر و بحث، مصرف مواد، کناره‌گیری یا آسیب به خود.

آنها سعی می‌کنند برای جلوگیری از درد یا ضرر بیشتر کامل باشند. این عادات‌ها زمانی معنا پیدا می‌کنند که شما به آنچه رفتار سعی در دستیابی به آن دارد نگاه کنید (تسکین، ایمنی و پایان دادن به درد)، اما آنها مشکلات دیگری را نیز ایجاد می‌کنند.

کمال‌گرایی الگوی رفتاری است که در صورت تغییر می‌تواند به افراد کمک کند تا زندگی بهتری داشته باشند و رفتارهای ناسالم مقابله‌ای را کنار بگذارند. با تغییر عادات‌های کمال‌گرایانه مضر به رفتارهایی که مفیدتر هستند، شما می‌توانید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، دستاوردهای بیشتری داشته باشید، با دیگران ارتباط برقرار کنید و پذیرای خطراتی باشید که زندگی شما را در جهت مثبت رونق بخشد. اولین قدم برای درک این موضوع این است که بدانیم کمال‌گرایی برای شما چگونه به نظر می‌رسد.

پنج فرایند کمال‌گرایی

توجه به کمال‌گرایی به عنوان مجموعه‌ای از ۵ فرایند مضر، یک رویکرد عملگرا است که تمرکز را از وجود مشکلی در شما به گیر افتادن در عادات‌های مضر که لازم است تغییر کنند، جابجا می‌کند. پنج الگوی رفتاری وجود دارد که بین افراد با کمال‌گرایی مضر رایج است. دو فرایند اول که به نظر می‌رسد باعث ایجاد عادات‌های مضر می‌شوند عبارتند از: تعیین استانداردهایی برای خود که بیش از حد سخت‌گیرانه هستند و داشتن ترس شدید از شکست. دو فرایند دوم نحوه پاسخ شما را به دو فرایند اول توضیح می‌دهد: با انتقاد از خود زمانی که قادر نیستید ایده‌آل‌های خود را رقم بزنید و با اجتناب از کارها برای کاهش ترس. فرایند آخر، مسائل کلی‌تری را که اجتناب و خود انتقادی می‌تواند در زندگی ایجاد کند، تشخیص می‌دهد.

هر یک از فرایندهایی را که ممکن است شامل حال شما شود علامت بزنید:

□ تعیین استانداردهای بلند پروازانه و غیر منعطف برای عملکرد خود و تمایل به افزایش این استانداردها در طول زمان

□ ترس شدید از شکست یا اشتباه، از جمله اشتباهات مرتبط با اجتماع و دوست داشتنی نبودن

□ خود انتقادی مداوم و تضعیف روحیه و نداشتن احساس خوب، زیرا هرگز نمی‌توانید معیار خود را برای موفقیت پیاده کنید

□ اجتناب از موقعیت‌های خاص، مکان‌ها یا افراد تا بتوانید از احساس شکست و انتقاد جلوگیری کنید