

کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای غلبه بر کمال گرایی

نویسنده

شارون مارتین

ترجمه

دکتر رضا احمدی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد شهرکرد)

احسان کاظمی

فهرست

۷	پیش گفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۳	فصل ۱- کمال گرایی چیست.....
۲۳	فصل ۲- آنچه در زندگی شما، کمال گرایی به نظر می رسد.....
۳۹	فصل ۳- کشف ریشه های کمال گرایی شما.....
۵۷	فصل ۴- از ترس تا شجاعت.....
۷۳	فصل ۵- از خودانتقادی تا خودشفقتی.....
۹۳	فصل ۶- از به تعهد انداختن تا انجام کارها.....
۱۱۳	فصل ۷- از انفعال ذهنی تا حضور ذهن.....
۱۳۷	فصل ۸- از خوشبختی در بران و دن تا جسور بودن تا جسور بودن.....
۱۵۵	فصل ۹- از خشم تا صلح.....
۱۷۱	فصل ۱۰- از انتقاد تا پذیرش دیگران.....
۱۸۷	فصل ۱۱- از گناه تا مراقبت از خود.....
۲۰۱	فصل ۱۲- از شرم تا پیوند.....
۲۱۵	فصل ۱۳- همه چیز را در کنار هم گذاشتن.....
۲۲۶	پیوست الف.....
۲۲۷	پیوست ب.....
۲۲۹	پیوست ج.....
۲۳۱	پیوست د.....
۲۳۳	منابع.....

پیش‌گفتار

در فرهنگی که وسواس به ظاهر و عملکرد، رواج فراوان دارد، افتادن در دام کمال‌گرایی بسیار آسان است. من شخصاً در این دام افتاده‌ام و مجبور شده‌ام مهارت‌های خود را برای غلبه بر کمال‌گرایی ارتقاء بخشم.

از آنجا که من و شارون با مراجعینی مشابه کار می‌کنیم - بیشتر افرادی که خود را بسیار باانگیزه و بالاستعداد احساس می‌کنند، معمولاً دچار احساس فشار مزمن و نارضایتی عاطفی می‌شوند - من هیجان‌زده شدم تا ببینم این کتاب چه بینش‌ها و منابع جدیدی را برای روند غلبه بر کمال‌گرایی به ارمغان می‌آورد. من سالهاست که به دنبال این نوع کتاب هستم!

کمال‌گرایی در انزای به پیشم می‌خورد که می‌خواهند مدام پیشرفت داشته باشند، به خانواده‌های خود اهمیت می‌دهند و در مشاغل خود سخت تلاش می‌کنند. شارون به عنوان یک مشاور حاذق، با اقتدار، خردمند صحبت می‌کند، و تمرین‌هایی را ارائه می‌دهد که مرحله به مرحله شما را جلو می‌برد. این کتاب کار کمک می‌کند از هر دو استراتژی مبتنی بر شواهد و مثال‌های بالینی در زندگی واقعی و حرفه خود و با کمک از رهنمودهای او به عنوان متخصص بالینی استفاده کنید.

شارون با تکیه بر منابع و نوشته‌های روان‌شناختی مربوطه (مانند تحقیقات بران براون در مورد شرم و نوشته‌های کریستین ناف در مورد خودشفقتی)، کمال‌گرایی را به طور عمیق مورد بررسی قرار می‌دهد: از کجا نشأت گرفته می‌شود، آنچه در عمل به نظر می‌رسد، چگونه بر سلامتی و روابط تأثیر منفی می‌گذارد، این می‌تواند ما را از خطرات یا حرکت به جلو و مهم‌تر از همه، چگونگی استفاده از راهبردهای اثبات شده برای مدیریت مؤثر آن باز دارد، به طوری که ما را کنترل نکند. از نقطه نظر سبک، من از ساختار این کتاب کار تحت تأثیر قرار می‌گیرم. هر فصل در قلب کتاب به عنوان پلی برای انتقال از یک الگوی تفکر منفی یا عادت به یک نکته مثبت استفاده می‌شود، که خوش‌بینی را منتقل می‌کند و نیز اعتماد به نفس که خواننده واقعاً می‌تواند به یک مکان امن برسد. همان‌طور که از نام آن مشخص است، این یک کتاب کار کامل همراه با سؤال‌ها و فعالیت‌های تأمل‌برانگیز است تا خوانندگان بتوانند اصول آموخته شده را در مورد تجربیات واقعی

زندگی خود به کار گیرند. در طول مثال‌های بالینی که در کتاب آورده شده، شارون این روند را برجسته می‌کند که افراد در ابتدا با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند و معتقدند که پایین آمدن انتظارات یا کاهش خود از هر راهی، خود را شبیه به شکسن خوردن است. این تکرار چیزی است که من در حرفه و زندگی خودم دیده‌ام: گاهی اوقات ما نمی‌توانیم میل به ایده‌آل بودن را رها کنیم زیرا فرض می‌کنیم این بدان معنی است که تسلیم بودن، به معنای متوسط بودن است، اما در واقعیت، چنین نیست. به طور کلی، این کتاب نشان می‌دهد که چگونه رهایی ما از خفه شدن در دام کمال‌گرایی به ما اجازه می‌دهد تعالی را دنبال کنیم و شاید مهم‌تر از همه، رها کردن کمال‌گرایی به این معنی است که ما بهتر می‌توانیم به روشی معنی‌دار با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

اگر می‌خواهید با مثال‌های خود مقابله کنید، اگر می‌خواهید از خطاهای تفکر ناسالم و مقایسه‌هایی که باعث تقویت شما می‌شود، کنار بیایید، من کتاب کار شارون را بسیار توصیه می‌کنم تا شما را به سمتی را برای شما بیاموزد تا بتوانید بر طاعون عاطفی کمال‌گرایی غلبه کنید و در عرض، زندگی رشد و ارتباط درست را پیدا کنید.

دکتر جولی دی ازودو هنکس^۱

^۱ Julie de Azevedo Hanks