

کتاب کار درمان

شناختی - رفتاری

کمال گرای

مؤلف: شارون مارتن

مترجمان

دکتر لیلا ذوقی

هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین

دکتر جواد عینی پور

هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین

سرشناسه : مارتین، شارون سی. ، ۱۹۷۱-م. 1971 -Martin, Sharon C.

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار درمان شناختی - رفتاری کمال گرایی / مولف شارون مارتین؛ مترجمان لیلا ذوقی، جواد عینی پور.

مشخصات نشر: تهران : نواندیشان آریا کهن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص. شابک: 978-622-6529-78-5 وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The CBT workbook for perfectionism : evidence-based skills to help you let go of self-criticism, build self-esteem, and find balance, 2019

موضوع:

Anxiety اضطراب
Self-esteem عزت نفس

Perfectionism (Personality trait) کمال گرایی
Self-actualization (Psychology) خودسازی

شناسه افزوده: عینی پور، جواد، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده: ذوقی، لیلا، ۱۳۴۵ -، مترجم

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۷۴۳۸۴

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین
ساله مؤلف و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن
به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیر اخلاقی، غیر قانونی و غیر شرعی است. نتیجه
این عمل نادرست موجب رواج بی اعتمادی در
جامعه و بروز بی امدهای ناگوار در زندگی و
محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان
می گردد.

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان
می باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی
اعم از فتوکپی یا باز نویسی مطالب بدون اجازه
کتابی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر
محفوظ می باشد.

مؤلف: شارون سی. مارتین

مترجمان: دکتر لیلا ذوقی، دکتر جواد عینی پور

ناشر: نواندیشان آریا کهن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۷۸-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

بهاء: ۷۵۰،۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی

ابتدای خیابان جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور

پلاک ۳، واحد ۲

۶۶۵۷ ۸۲۰۰ - ۶۶۵۷ ۸۱۰۰ (۰۲۱)



۱۲.....	مقدمه
---------	-------------

فصل اول: کمال‌گرایی چیست؟

۱۵.....	کمال‌گرایی چیست؟
۱۶.....	کمال‌گرایی چیست؟
۱۶.....	درک کمال‌گرایی
۱۶.....	داستان لوری
۱۷.....	داستان جرمی
۱۷.....	استانداردهای عالی آندوهگین
۱۸.....	باوری که ارزش موفقیت خود را تعیین می‌کند
۱۹.....	ترس
۲۰.....	کمال‌گرایی چگونه در زندگی شما بروز می‌کند
۲۲.....	تفکر کمال‌گرا
۲۳.....	خلاصه فصل

فصل دوم: کمال‌گرایی در زندگی شما چگونه بنظر می‌رسد؟

۲۵.....	کمال‌گرایی در زندگی شما چگونه بنظر می‌رسد؟
۲۶.....	شناسایی صفات کمال‌گرایانه خود
۲۸.....	کمال‌گرایی چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد؟
۲۸.....	استرس
۳۰.....	تعادل زندگی کاری
۳۰.....	داستان می‌می
۳۱.....	داستان کریس
۳۲.....	فرصت‌های از دست رفته
۳۳.....	روابط
۳۶.....	بیشترین ویژگی‌های کمال‌گرایی را که می‌خواهید تغییر دهید چیست؟
۳۶.....	آیا کمال‌گرایی شما فوایدی دارد؟
۳۷.....	خلاصه فصل

فصل سوم: کشف ریشه‌های کمال‌گرایی شما

۳۹.....	کشف ریشه‌های کمال‌گرایی شما
۴۰.....	تجربیات دوران کودکی
۴۲.....	والدان مطالبه‌گر

۴۴	والدان کمال گرا
۴۴	داستان مار کو
۴۵	والدان پریشان
۴۵	داستان ژاکلین
۴۷	والدان مضطرب
۴۸	داستان ربکا
۵۰	ارتباط بین کمال گرایی و تجربه‌های کودکی‌تان
۵۰	پیام‌های کمال‌گرایانه از فرهنگ و رسانه
۵۳	صفات فردی
۵۳	شما و خانواده‌تان
۵۴	خلاصه فصل

فصل چهارم: از ترس تا شجاعت

۵۵	از ترس تا شجاعت
۵۶	مغز شما چگونه خطر را ارزیابی می‌کند
۵۷	تأیید ترس‌های شما
۵۸	آیا ترس شما دقیق است؟
۵۹	توجه کردن به تحریف‌های شناختی خود
۶۳	ترس‌های خود را به چالش بکشید
۶۵	داستان رایان
۶۸	شجاعت در برابر کمال گرایی
۶۹	خلاصه فصل

فصل پنجم: از خود انتقادی تا خودمهرورزی

۷۱	از خود انتقادی تا خودمهرورزی
۷۲	خود مهرورزی منجر به پذیرش خود می‌شود
۷۳	کمال‌گراها هرگز به اندازه کافی احساس خوبی ندارند
۷۵	آیا خود انتقادی انگیزه ایجاد نمی‌کند؟
۷۶	دلسوزانه با خود صحبت کنید
۷۷	احساس مهرآوری به خود در یک زمان دشوار چگونه است؟
۷۷	بازآرایی شناختی
۷۷	توجه به خود انتقادی
۷۸	به چالش کشیدن خود انتقادی
۷۹	

- ۸۱..... تأیید بخشش
- ۸۱..... تأیید بخشش لوری
- ۸۱..... اقدام مثبت انجام دهید
- ۸۲..... داستان جسی
- ۸۳..... بر نقاط قوت خود تمرکز کنید
- ۸۳..... نقاط قوت خود را شناسایی کنید
- ۸۴..... تعریف کنید و بپذیرید
- ۸۵..... معمولاً چگونه به تعریف پاسخ می‌دهید؟
- ۸۵..... چه پاسخ یا واکنشی به تعریف برای شما مناسب است؟
- ۸۶..... خلاصه فصل

فصل ششم: از به تعویق انداختن تا انجام کارها

- ۸۷..... از به تعویق انداختن تا انجام کارها
- ۸۸..... چرا به تعویق می‌اندازیم
- ۸۸..... پریشانی
- ۸۹..... تفکر کمال‌گرا
- ۸۹..... ترس
- ۹۰..... چرا به تعویق انداختن یک مشکل است؟
- ۹۰..... فرصت‌های از دست رفته
- ۹۰..... داستان تای
- ۹۱..... زمان هدر رفته
- ۹۱..... استرس، پریشانی و خود انتقادی
- ۹۱..... داستان مدیسون
- ۹۲..... تفکر کمال‌گرایی خود را به چالش بکشید
- ۹۲..... برداشت‌های منفی را دوباره قالب‌بندی کنید
- ۹۴..... به دنبال موفقیت‌های نسبی باشید
- ۹۵..... کاهش پریشانی، افزایش انگیزه
- ۹۵..... قانون پنج دقیقه
- ۹۶..... بشکنش!
- ۹۸..... ابتدا سخت‌ترین کار را انجام دهید
- ۹۹..... ناقص بودن را بپذیرید
- ۱۰۰..... حواس‌پرتی را به حداقل برسانید
- ۱۰۱..... با دلسوزی با خود رفتار کنید
- ۱۰۲..... خلاصه فصل

فصل هفتم: از مشغولی تا ذهنی حاضر

۱۰۳.....	از مشغولی تا ذهنی حاضر
۱۰۴.....	آیا شما خیلی پر مشغله هستید؟
۱۰۴.....	داستان ویکتور
۱۰۶.....	چگونه وقت خود را می گذرانید؟
۱۰۸.....	بررسی زمان
۱۰۹.....	کل زمان بر اساس نوع فعالیت
۱۱۰.....	هزینه پر مشغله‌گی
۱۱۱.....	واضح و روشن کردن ارزش‌های شما
۱۱۲.....	آیا ارزش‌ها و اقدامات شما همسو است؟
۱۱۳.....	ایجاد تعادل
۱۱۳.....	ذهن آگاهی چیست؟
۱۱۴.....	ذهن آگاهی را به زندگی روزمره خود بیفزایید
۱۱۶.....	متوجه احساس‌های خود شوید
۱۱۷.....	تصمیم‌گیری آگاهانه
۱۱۹.....	یک چیز در یک زمان
۱۱۹.....	چه زمانی چند وظیفه‌ای انجام می‌دهید؟ چه فعالیت‌هایی را همزمان انجام می‌دهید؟
۱۲۰.....	قدردانی
۱۲۲.....	خلاصه فصل

فصل هشتم: از خشنود کردن مردم تا قاطع بودن

۱۲۳.....	از خشنود کردن مردم تا قاطع بودن
۱۲۴.....	خشنود کردن مردم چیست؟
۱۲۴.....	داستان لورنزو
۱۲۵.....	داستان کیت
۱۲۵.....	آیا خوشحال کردن مردم چیز خوبی نیست؟
۱۲۷.....	پادگیری ابراز وجود
۱۲۹.....	تمرین مهارت‌های ارتباط قاطع
۱۲۹.....	چه می‌خواهید؟
۱۳۰.....	میانه پیام خود را بگیرید
۱۳۲.....	آرام، خونسرد و کلی بمانید
۱۳۳.....	ارزش خود را بدانید
۱۳۴.....	رها کردن نتیجه

فصل نهم: از خشم تا صلح

از خشم تا صلح.....	۱۳۹
خشم چیست و چرا اهمیت دارد؟.....	۱۴۰
داستان راشل.....	۱۴۰
داستان ویویان.....	۱۴۱
خشم شما واقعی واقعی است؟.....	۱۴۱
علائم فیزیکی خشم.....	۱۴۲
افکاری که به خشم کمک می کنند.....	۱۴۳
خشم خود را متحول کنید.....	۱۴۵
درباره اش بنویس.....	۱۴۵
صحبت کردن.....	۱۴۶
واکنشی فیزیکی داشته باشید.....	۱۴۷
خود را تسکین دهید.....	۱۴۸
خلاصه فصل.....	۱۴۹

فصل دهم: از عیب جویی کردن تا پذیرفتن دیگران

از عیب جویی کردن تا پذیرفتن دیگران.....	۱۵۱
انتقاد روابط را خراب می کند.....	۱۵۲
داستان اندرو و کارلوس.....	۱۵۲
انتقاد چگونه بر روابط شما تأثیر منفی گذاشته است؟.....	۱۵۳
انتقاد از دیگران ما را غمگین می کند.....	۱۵۳
وقتی از دیگران انتقاد می کنید چه حسی دارید؟.....	۱۵۴
انتقاد انگیزه های در افراد ایجاد نمی کند.....	۱۵۴
تحریک کننده های خود را شناسایی کنید.....	۱۵۵
به تفکر کمال گرایانه ای که به انتقاد کمک می کند، توجه کنید.....	۱۵۵
به چالش کشیدن تفکر کمال گرایانه.....	۱۵۶
تنظیم انتظاراتی واقع بینانه.....	۱۵۷
چه ترس های اساسی ای در انتظاراتی شما هستند؟.....	۱۵۹
ارتباط قاطع مؤثر تر است.....	۱۶۰
بجای انتقاد کردن بازخورد بدهید.....	۱۶۰
نبردهای خود را انتخاب کنید.....	۱۶۱
به دنبال کاری باشید که دیگران به درستی انجام می دهند.....	۱۶۲
خلاصه فصل.....	۱۶۲

فصل یازدهم: از گناه تا خودمراقبتی

۱۶۵	از گناه تا خودمراقبتی
۱۶۶	خودمراقبتی سالم است، اما همیشه جالب نیست
۱۶۷	خودمراقبتی یک نیاز را برآورده می‌کند
۱۶۷	داستان ریا
۱۶۸	باورهای غلط در مورد خودمراقبتی
۱۶۹	به چالش کشیدن تفکر کمال‌گرایانه در مورد خودمراقبتی
۱۷۰	ایجاد یک برنامه خودمراقبتی
۱۷۰	شناسایی آنچه نیاز دارید
۱۷۱	انتخاب فعالیت‌های خودمراقبتی
۱۷۵	برنامه خود را عملی کنید
۱۷۵	به خودتان اجازه دهید
۱۷۶	برنامه خودمراقبتی
۱۷۷	خلاصه

فصل دوازدهم: از شرم تا پیوند

۱۷۹	از شرم تا پیوند
۱۸۱	شناسایی شرم
۱۸۲	اثرهای دردناک شرمندگی
۱۸۳	شرم باعث ایجاد قطع ارتباط
۱۸۴	داستان پاتریک
۱۸۵	کاهش شرم و ایجاد پیوند
۱۸۵	پیوند به آسیب‌پذیری نیاز دارد
۱۸۶	همدلی باعث ایجاد ارتباط می‌شود

فصل سیزدهم: همه‌اش را بگذار کنار هم

۱۸۹	همه‌اش را بگذار کنار هم
۱۹۰	با انگیزه ماندن
۱۹۰	خود مهرورزی
۱۹۱	موفقیت‌های جزئی
۱۹۲	انتظارهای واقع‌بینانه
۱۹۳	موفقیت را تجسم کنید
۱۹۴	مراقبت از خود را افزایش دهید
۱۹۸	خلاصه

مقدمه

به کتاب کار درمان شناختی-رفتاری برای کمال‌گرایی و گام بعدی در سفر خود برای غلبه بر کمال‌گرایی خوش آمدید. شاید شما این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که به نظر می‌رسد هرگز احساس خوب کافی‌ای ندارید - مهم نیست که چقدر تلاش می‌کنید یا چقدر به موفقیت می‌رسید، هرگز کافی نیست. یا شاید از نظر جسمی و روحی خسته شده‌اید و سعی می‌کنید برای هر چیزی با هر کسی باشید. یا این که کارها را به تعویق می‌اندازید یا سعی نمی‌کنید آن‌ها را انجام دهید؛ زیرا می‌ترسید که نتوانید آن‌ها را به طور کامل انجام دهید. یا شاید از سرزنش خودتان برای هر اشتباهی خسته شده‌اید.

در ابتدا، کمال‌گرایی غالباً مانند یک نقطه قوت و راهی برای انجام کارهای بزرگ، مورد ستایش دیگران قرار گرفتن و یا جلوگیری از انتقاد شدن احساس می‌شود. اما این باعث استرس و اضطراب غیرضروری می‌شود. این به عزت‌نفس شما آسیب می‌زند و می‌تواند احساس ازهم‌پاشیدگی و بی‌لیاقتی در شما ایجاد کند. سرانجام، کمال‌گرایی بیشتر مانند یک بار مسئولیت احساس خواهد شد. اگر آن چه گفته شد تجربه شما بوده است و شما این آمادگی را دارید تا کمال‌گرایی خود را رام کنید و زندگی خود را پس بگیرید، این کتاب می‌تواند کمک کند!

کتاب کار درمان شناختی-رفتاری برای کمال‌گرایی در مورد تغییر، درباره حفظ آنچه که مؤثر است، اصلاح مواردی که مؤثر نیست، یافتن تعادل، ایجاد روابط معنادار و برای درک این نکته است که گرچه سخت‌کوشی و موفقیت‌ها مهم هستند، اما آن‌ها همیشه مهم‌ترین چیزها نیستند. هدف من در نوشتن این کتاب کار این است که در اشتباه‌ها خود رشد پیدا کنید، نه شکست! و بتوانید نقایص خود را بپذیرید و متنفر نشوید. غلبه بر کمال‌گرایی یک فرایند چالش‌برانگیز است، اما می‌تواند شادی و رضایت بیشتری را در تمام زمینه‌های زندگی‌تان- از جمله در زندگی خانوادگی، رضایت شغلی و کاری، دوستی‌ها و سلامت جسمی و روانی به وجود آورد.

درباره این کتاب

این کتاب کار برای کمک به شما در درک دلایل اصلی کمال‌گرایی طراحی شده و شیوه‌هایی عملی برای فروکاستن از گرایش‌های کمال‌گرایانه در اختیار شما قرار می‌دهد. در فصل ۱ و ۲، شما در مورد آنچه باعث شکل گرفتن کمال‌گرایی می‌شود، چگونه باعث ایجاد مشکلات در زندگی روزمره‌تان می‌شود و همچنین در مورد نحوه شناسایی اثرات خاصی که در زندگی شما پدید خواهد آمد، بیشتر خواهید آموخت. در فصل ۳ درباره این که چگونه دوران کودکی‌تان، به‌ویژه نحوه رفتار

در فصل‌های ۴ تا ۱۲، جنبه‌های خاصی از کمال‌گرایی - ترس، انتقاد از خود، تعلل (طفره رفتن)، مشغولی ذهن، خشنودی مردم، عصبانیت، انتقاد از دیگران، احساس گناه و شرم مطرح خواهد شد - و روی تمرین‌هایی کار خواهد کرد که به شما کمک می‌کند کمال‌گرایی، افکار و اعمال خود را در این زمینه‌ها تغییر دهید. فصل ۱۳ به‌وسیله ارائه راهکارهایی برای بانگیزه ماندن و حفظ تغییراتی که ایجاد کرده‌اید به پایان خواهد رسید. من تمرین‌های این کتاب را طی بیست سال به‌عنوان روان‌درمانگر و با تلاش خودم برای غلبه بر کمال‌گرایی توسعه دادم. برای من، یادگیری نحوه تغییر با درک ارتباط بین افکار، احساس‌ها و اعمال آغاز شد. این همچنین شامل یادگیری چگونگی کاهش سرعت، مراقبت بهتر از خودم و مهربان بودن با خودم می‌شد و همان‌طور که من این استراتژی‌ها را با مراجعه‌کنندگانم در میان می‌گذاشتم، آن‌ها نیز به‌خوبی تسکین می‌یافتند. بسیاری از تمرین‌های این کتاب مبتنی بر ایده‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT) است که توضیح می‌دهد چگونه افکار ما بر احساس‌ها و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارد. شما یاد خواهید گرفت که چگونه افکار سختگیرانه خود درباره موفقیت و شکست را از یکدیگر جدا کنید. انتظارات فرا عادی فراوان شما مانند احساس عدم کفایت، ترس و شرم و رفتارهای کمال‌گرایانه شما مانند تأخیر (عقب انداختن کارها)، کار زیاد و انتقاد می‌باشد.

علاوه بر CBT، در این کتاب از مفاهیم ذهن‌آگاهی (هوشیاری) و خود‌مهرورزی استفاده شده است. ذهن‌آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا با شرایط فعلی هماهنگ شوید، بنابراین می‌توانید متفکرانه انتخاب کنید که این ارزش‌ها و خواسته‌های واقعی شما را منعکس می‌کند و نه کارهایی که باعث خشنودی مردم می‌شود، هدف محور و مبتنی بر موفقیت هستند دلیلی بر اثبات شایستگی شماست! و خود‌مهرورزی یک راه قدرتمند برای مبارزه با انتقاد از خود است و یاد می‌گیرید خود را دقیقاً همان‌طور که هستید، بپذیرید.

چگونگی استفاده از این کتاب

مفاهیم و تمرین‌های این کتاب بر اساس یکدیگر بنا شده‌اند، بنابراین منطقی خواهد بود که از ابتدا شروع کرده و به ترتیبی که کتاب پیش می‌رود ادامه دهید. بعضی از فصل‌ها بیشتر از بخش‌های دیگر در مورد مبارزات شما صحبت می‌کنند، اما اکثر افراد در هر فصل به دنبال عکس‌های مفید هستند؛ بنابراین من توصیه می‌کنم قبل از تصمیم‌گیری در مورد مفید بودن آن‌ها، حداقل یکبار همه تمرین‌های را امتحان کنید.