

کمال گرای مضطرب

مدیریت اضطراب ناشی از کمال گرایی
با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد



کلاریسا دبلیو. آنگ و مایکل پی. توهیگ
ترجمه‌ی حمیده عرب‌نژاد

کمال‌گرایی مضطرب

مدیریت اضطراب ناشی از کمال‌گرایی با
استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

کلاریسا دبلیو. آنگ و مایکل پی. توهیگ

ترجمه‌ی حمیده عرب‌نژاد



نشر میلکان

تحسین از کتاب

«این کتاب فوق‌العاده خواندنی و ملموس مسیر آزادی را برای کسانی که در جست‌وجوی غیرواقع‌بینانه‌ی کمال‌گرایی هستند روشن می‌کند. نویسندگان خواننده را در درک اینکه کمال‌گرایی، در نقش دستورالعملی برای زندگی کردن، چگونه با شکست همراه است، راهنمایی و اقداماتی را تأیید می‌کنند که منطبق با ارزش‌ها باشند و نه احساسات. پس اگر شما یا یکی از عزیزانتان کمال‌گرا هستید، یا اگر مسئولیت حفاظت و نگهداری از افراد کمال‌گرا را بر عهده دارید، این کتاب بدون شک کتابی «واجب» برای کتابخانه‌ی شماست.»

- نانسی کوئن،^۱ دکتری، دانشیار دانشکده‌ی پزشکی هاروارد^۲ و روان‌شناس ارشد مرکز رسیدگی به اختلالات وسواس فکری- عملی و اختلالات وابسته در بیمارستان عمومی ماساچوست^۳

«درحالی‌که ممکن است کمال‌گرایی به شما نوید موفقیت و رضایت دهد، باعث خستگی روحی و جسمی و همچنین ناکامی می‌شود و هرگز احساس «به‌اندازه‌ی کافی خوب و بسنده‌بودن» نخواهید داشت. کلاریسا دبلیو. آنگ^۴ و مایک پی. توهیگ،^۵ براساس نتایج موفقیت‌آمیز تحقیقاتشان، راهنمایی‌هایی برای رهایی از بندهای کمال‌گرایی نوشته‌اند، راهنمایی دل‌نشین، جالب و عملی. رد پای آن‌ها را دنبال کنید تا در زندگی خود طعم آزادی را بچشید، آن هم با انعطاف‌پذیری و شفقت بیشتر در برابر نقص‌ها.»

- جنیفر کمپ،^۶ کارشناس ارشد روان‌شناسی، روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب کار اکت برای کمال‌گرایی^۷

-
1. Nancy Keuthen
 2. Harvard Medical School
 3. Center for OCD and Related Disorders at Massachusetts General Hospital
 4. Clarissa W. Ong
 5. Michael P. Twohig
 6. Jennifer Kemp
 7. *The ACT Workbook for Perfectionism*

پیشگفتار. ۱۳

مقدمه. ۱۷

فصل اول: هزینه‌ی تلاش برای بهترین بودن. ۲۱

فصل دوم: وقتی کمال‌گرایی سد راهتان می‌شود. ۳۵

فصل سوم: توجه به صدای افکار بدون تسلیم‌شدن در برابر آن‌ها. ۴۵

فصل چهارم: فضا دادن به احساس کاستی. ۶۵

فصل پنجم: رها کردن برچسب‌ها و داستان‌های خود. ۷۹

فصل ششم: شناسایی چیزهایی که واقعاً مهم‌اند. ۹۳

فصل هفتم: تمرکز بر فرایند به جای خروجی. ۱۰۷

فصل هشتم: مهربان بودن با خود. ۱۲۱

فصل نهم: همان‌طور که دوست دارید زندگی کنید. ۱۳۹

فصل دهم: ماندن در مسیر انتخابی. ۱۶۷

سپاسگزاری. ۱۷۹

منابع. ۱۸۱

درباره‌ی نویسندگان. ۱۸۳

پیشگفتار

بیش از یک قرن پیش، پیر ژانه،^۱ روان‌شناس و پزشک فرانسوی، در برخی از بیماران خود احساس عمیقی از ناکامل بودن را مشاهده کرد. این احساس آن‌ها را شکنجه می‌داد و به شک و تردید شدید در مورد کیفیت اقدامات و ادراکات و برداشت‌های آن‌ها نیز منجر می‌شد.

آن‌ها برای کنار آمدن با این شک و تردیدها، هم در فکر و هم در عمل، برای رسیدن به کمال تلاش می‌کردند. ناتوانی آن‌ها در دستیابی به کمال به تلاش بیشتر برای اجتناب از اشتباه منجر می‌شد. نتیجه چیزی بود که ژانه آن را ضعف روان^۲ (پسیکاستنی) نامید؛ ترکیبی از آنچه امروزه گروهی از اختلالات جداگانه شامل اختلال وسواس فکری-عملی، اختلالات اضطرابی، اختلالات خوردن و اختلالات خلقی در نظر می‌گیریم.

چند دهه بعد، روان‌کاوی به نام کارن هورنای^۳ چیزی مشابه را در بیماران مضطرب خود دید که با تلاش برای پایبندی و تبعیت از تصاویر ایدنال و کمال‌گرایانه‌ای که از خود داشتند دست‌وپنجه نرم می‌کردند. ویژگی و مشخصه‌ی این تلاش‌ها الزامات شخصی برای هدایت رفتار بود. هورنای این الزامات را «ظلم و جور بایدها» توصیف کرد؛ دستورهای سفت‌وسختی که اطاعت از آن‌ها ضروری بود («هرگز نباید اشتباه کنم»؛ «هرگز نباید نمره‌ای کمتر از نمره‌ی کامل بگیرم.») آلبرت الیس^۴ چنین تفکری را «بایداری‌ضایی»^۵ نامید؛ یعنی خواسته‌های مطلق و غیرواقع‌بینانه برای داشتن عملکردی کامل و بی‌نقص. این کتاب «بایدها» و «الزاماتی» را که مشخصه‌ی تفکر کمال‌گرایانه هستند و به درد هیجانی منجر می‌شوند بررسی می‌کند. اگر دچار این نوع از تفکر هستید، متوجه زیان‌بار بودن آن خواهید شد.

1. Pierre Janet
2. psychasthenia
3. Karen Horney
4. Albert Ellis
5. musterbation

فصل اول

هزینه‌ی تلاش برای بهترین بودن

کمال‌گرایی کارکردهای گوناگونی دارد. ممکن است کسب موفقیت، عشق، شهرت، اعتبار، شناخت، ثروت، تمجید و موارد دیگر باشد. منطق پشت کمال‌گرایی این است: «اگر کامل باشم، موفق می‌شوم» و یا برداشت‌هایی شبیه به این عبارت. چیزی در مورد گذشته یا داستانی که در مورد زندگی فعلی خود دارید به شما می‌گوید: «نمی‌تونم چیزی رو که می‌خوام به دست بیارم، مگر اینکه کامل باشم.» کمال‌گرایی همچنین ممکن است به معنای جلوگیری از اشتباهات باشد. در چنین شرایطی شما کمتر نگران تغییر جهان هستید؛ یعنی تنها چیزی که می‌خواهید این است که هیچ‌گونه خطایی انجام ندهید. شاید معتقد باشید: «اگه مشکلی پیش بیاد، تقصیر منه» یا «به خاطر اشتباهاتم قضاوتم می‌کنن.» حتی ممکن است نگران باشید که با خطا کردن و اشتباه دیگران را مأیوس کنید.

صرف نظر از اینکه در چه زمینه‌ای دچار کمال‌گرایی هستید، اقداماتی که برای کامل بودن یا جلوگیری از شکست انجام داده‌اید و انجام می‌دهید، از راه‌های گوناگون، پیامدهایی منفی برایتان دارد. ممکن است از برخی از این اثرات منفی آگاه باشید، اما مهم است که دقیقاً بدانید هزینه‌ی کلی تلاش برای بهترین بودن چقدر است. در هر صورت این خود شما هستید که باید این هزینه را پردازید.

بازی کمال‌گرایی

تلاش برای انجام کامل و بی‌عیب و نقص کارها یا اجتناب از اشتباه بازی‌ای بیش نیست. حرکت‌هایی که در این بازی انجام می‌دهید با پیامدهایی همراه است. اگر هدف‌ها و نتایج واقعی‌ای که کسب کرده‌اید با هم مطابقت داشته باشند، یعنی دارید «خوب» بازی می‌کنید. مثلاً اگر ساعت‌ها برای برنامه‌ریزی سفر و چادرزدن در بیرون وقت صرف کرده‌اید تا مطمئن شوید همه چیز به درستی پیش می‌رود و