

۵۵۱۱۵۲

چه زمانی و چگونه از کمال‌گرایی دست برداریم

نویسندگان
دکتر مارتین آتونی
دکتر ریچارد سوئینسون

مترجم
هادی احمدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

ویراستار
سامان نونهال
دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی تهران



۱۳۹۶

سرشناسه	: آنتونی، مارتین ام، ۱۹۶۴ - Antony, Martin M.
عنوان و نام پدیدآور	: چه زمانی و چگونه از کمال گرایی دست برداریم / نویسندگان مارتین آنتونی، ریچارد سوئینسون؛ مترجم هادی احمدی؛ ویراستار سامان نونهال.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.
شابک	: ۲۷۰۰۰۰ ریال 1-20-8874-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: When perfect isn't good enough : strategies for coping with perfectionism, 2th, c2009
موضوع	: کمال گرایی - Perfectionism (Personality trait)
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
شناسه افزوده	: سوئینسون، ریچارد پی. Swinson, Richard P.
شناسه افزوده	: احمدی، هادی، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: نونهال، سامان، ۱۳۶۴ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۳۵/۶۰۸۱ / الف ۱۳۹۶ ۸۱۸ کی
رده بندی دیویی	: ۲۳۲/۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۳۰۹۱

نام کتاب:	چه زمانی و چگونه کمال گرایی دست برداریم
نویسندگان:	دکتر مارتین آنتونی - مترجم ریچارد سوئینسون
مترجم:	هادی احمدی
ویراستار	سامان نونهال
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - آذر ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۲۷۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۲۰-۱



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۰۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۱۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۰۶۱-۳۳۷۳۸۲۶۷

نماینده های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۷۱-۳۲۲۳۳۶۶۶
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰		

فهرست مطالب

۱۱	درباره نویسندگان.....
۱۲	قدردانی.....
۱۳	مقدمه.....
۱۹	بخش اول: تشخیص کمال گرایی.....
۲۱	فصل ۱- کمال گرایی چیست؟.....
۲۲	تعاریف کمال گرایی.....
۲۴	معیارهای درست بالای مناسب در مقابل باورهای کمال گرایانه.....
۲۶	کمال گرایی به عنوان سفت شخصیتی.....
۲۸	حوزه های مسئول کمال گرایی.....
۳۱	ریشه های کمال گرایی.....
۳۶	چه کسی مسبب کمال گرایی می باشد؟.....
۳۶	اگر نمی توانید بفهمید که منشأ کمال گرایی شما کجاست.....
۳۷	فصل ۲- اثر کمال گرایی.....
۳۷	کمال گرایی چه گونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟.....
۴۳	کمال گرایی و کارکرد روانی.....
۵۳	فصل ۳- کمال گرایی و افکار.....
۵۳	باورها چه گونه بر هیجانات تأثیر می گذارند.....
۵۷	افکار کمال گرایانه خود آیند و ناخود آگاه.....
۵۹	تلاش برای تأیید باورهای کمال گرایانه.....
۶۰	سبک های تفکر کمال گرایانه.....
۷۲	نگاهی به فصول بعد.....
۷۵	فصل ۴- کمال گرایی و رفتار.....
۷۵	تناقض کمال گرایی.....
۷۷	رفتار چه گونه باورهای کمال گرایانه را تداوم می بخشد.....
۷۸	معیارهای مناسب در مقابل رفتارهای کمال گرایانه.....
۸۰	سبک های رفتار کمال گرایانه.....

۹۳	بخش دوم: راهبردهای غلبه بر کمال‌گرایی
۹۵	فصل ۵- ارزیابی کمال‌گرایی‌تان
۹۵	هدف از ارزیابی
۹۶	شناسایی حوزه‌های مسأله
۱۰۱	ارزیابی شدت مسأله
۱۰۳	کمال‌گرایی و حوزه‌های عملکرد
۱۰۵	تأثیر کمال‌گرایی در دیگران
۱۰۶	کمال‌گرایی و عملکرد هیجانی
۱۰۷	باورهای کمال‌گرایانه انعطاف‌پذیر در مقابل انعطاف‌پذیر
۱۱۰	ارزیابی بهبود تغییر
۱۱۳	فصل ۶- تدوین برنامه تغییر
۱۱۳	مزایا و معایب پایین آوردن نیازها
۱۱۵	شناسایی هدف‌ها
۱۱۷	تغییر را از کجا شروع کنیم: اولویت‌ها
۱۱۸	نحوه انتخاب از میان راهبردهای خاص
۱۱۹	اهمیت به کارگیری منظم
۱۱۹	شرکت دادن سایر افراد در اقدامات خود
۱۲۰	چه زمانی و چه گونه از متخصص کمک بگیریم
۱۲۲	موانعی که نمی‌گذارند کمال‌گرایی را کم کنیم
۱۲۵	فصل ۷- تغییر افکار کمال‌گرایانه
۱۲۶	استفاده از ثبت افکار برای تغییر تفکر کمال‌گرایانه
۱۲۶	گام‌های تغییر افکار کمال‌گرایانه
۱۳۱	راهبردهایی برای تغییر افکار
۱۴۳	مشکل در باور به افکار جایگزین خود
۱۴۵	فصل ۸- تغییر رفتارهای کمال‌گرایانه
۱۴۵	چرا رفتارهای کمال‌گرایانه را تغییر دهیم؟
۱۴۷	راهبردهای تغییر رفتارهای کمال‌گرایانه

فصل ۹- پذیرش نقص	۱۶۵
معایب کنترل	۱۶۵
درمان‌های جدید مبتنی بر پذیرش	۱۶۸
پذیرش و کمال‌گرایی	۱۷۸
بخش سوم : پرداختن به مسائل خاص و کمال‌گرایی	۱۷۹
فصل ۱۰- کمال‌گرایی و افسردگی	۱۸۱
ماهیت افسردگی	۱۸۱
علل افسردگی	۱۸۵
کمال‌گرایی و افسردگی	۱۸۷
درمان‌های افسردگی‌ای که پژوهش از آنها حمایت می‌کند	۱۸۹
چه‌گونه افکار و رفتارهای کمال‌گرایانه را در افسردگی تغییر دهیم	۱۹۴
فصل ۱۱- کمال‌گرایی و خشم	۱۹۹
راه‌اندازهای رایج خشم	۲۰۰
در چه مواقعی خشم، مسأله محسوب می‌شود؟	۲۰۲
شکل‌گیری خشم	۲۰۳
کمال‌گرایی و خشم	۲۰۵
تغییر افکار و رفتارهای کمال‌گرایانه‌ای که در بروز خشم دخیلند	۲۰۶
فصل ۱۲- کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی	۲۱۷
ماهیت اضطراب اجتماعی	۲۱۷
اختلال اضطراب اجتماعی	۲۲۰
علل اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب اجتماعی	۲۲۲
کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی	۲۲۴
درمان‌های مؤثر برای اضطراب اجتماعی	۲۲۵
تغییر رفتارها و افکار کمال‌گرایانه در اضطراب اجتماعی	۲۲۸
فصل ۱۳- کمال‌گرایی و نگرانی	۲۳۳
نگرانی چیست؟	۲۳۳
اختلال اضطراب فراگیر	۲۳۴

۲۳۵	افراد درباره چه موضوعاتی نگران هستند؟
۲۳۵	ماهیت نگرانی
۲۳۷	کمال‌گرایی و نگرانی
۲۴۰	درمان‌های نگرانی، اختلال اضطراب فراگیر، و کمال‌گرایی
۲۴۹	فصل ۱۴- کمال‌گرایی و رفتار وسواسی- اجباری
۲۴۹	اختلال وسواسی- اجباری
۲۵۶	اختلال شخصیت وسواسی- اجباری
۲۵۸	غلط‌برگ‌گرایی مرتبط با رفتار وسواسی- اجباری
۲۶۴	استفاده از راهبردهای شناختی برای تغییر باورهای وسواسی
۲۶۷	فصل ۱۵- کمال‌گرایی، رژیم غذایی، و تصور از بدن
۲۶۷	نگرانی درباره رژیم غذایی و تصور از بدن در فرهنگ غرب
۲۶۸	کمال‌گرایی و میل شدید به لاغر بودن
۲۷۱	افکار کمال‌گرایانه مرتبط با سوزن زدن
۲۷۲	کمال‌گرایی و سایر نگرانی‌ها درباره ظاهر
۲۷۳	رفتارهای کمال‌گرایانه که در مسائل مربوط به تصور از بدن دخیل‌اند
۲۷۴	مسائل روانی مرتبط با تصور تحریف‌شده از بدن
۲۷۸	غلبه بر فکر و رفتار کمال‌گرایانه در مسائل تصور از بدن
۲۸۵	بخش چهارم: گام بعدی چیست؟
۲۸۷	فصل ۱۶- جلوگیری از بازگشت کمال‌گرایی
۲۸۷	ارزیابی پیشرفت خود
۲۸۸	گام‌های بعدی
۲۹۰	حفظ کردن مزایای راهبردها
۲۹۲	نتیجه‌گیری
۲۹۳	آثاری برای مطالعه بیشتر
۲۹۹	منابع
۳۰۷	نمایه

مقدمه

هدف این کتاب

وقتی نگارش اولین ویراست این کتاب را شروع کردیم، مانده بودیم که دقیقاً باید چه بنویسیم. اینکه بر چه جنبه‌هایی از کمال‌گرایی تمرکز کنیم، کار سختی بود؛ چون واژه «کمال‌گرا» را می‌توان برای انواع آدم‌ها به کار برد. مثال‌ها را در نظر بگیرد:

مارتا استیوارت^۱ در «احبه‌ای با اپرا وین‌فری، خود را «کمال‌گرای شیدا» توصیف کرد (وین‌فری، ۲۰۰۰). در واقع، طبق مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۴ در فوریز چاپ شد خانم استیوارت گفته بود به دلیل آنکه آهنگ انتظار تلفن شرکتش را دوست نداشت، تهدید به اخراج شده بود (اکمن، ۲۰۰۴).

کسانی که با جیمز کامرون^۲ کار می‌کنند، رانندگی را به عنوان یک مهارت یاد می‌گیرند، در مصاحبه‌ها اغلب، او را فرد کمال‌گرایی توصیف نمودند. آنان در رابطه با او اگر اوضاع بر وفق مرادش نبود، چه‌گونه اغلب از کوره در می‌رفت، مواردی را نقل کردند. در حقیقت، بدخله^۳ کامرون ناشی از پافشاری در این زمینه بود که کادر و عوامل تولید فیلمش باید معیارهای دست بالای او را برآورد می‌کردند. مطلب اخیر، در زمان اکران فیلم موضوع بسیاری از نقل قول‌ها در رسانه‌ها بود.

در سال ۲۰۰۳ سرآشپز فرانسوی، برنارد لوناسو، کمی بعد از آنکه نامه (امتیاز) رستورانش در مشیلین رد گاید^۴ از ۱۹/۲۰ به ۱۷/۲۰ تنزل پیدا کرد، دست به خودکشی زد. این «ستاره» در کتاب رودولف چلمنیسکی (۲۰۰۵) با عنوان «کمال‌گرا: قضیه مرگ و زندگی در اوت کوزین»^۵ شرح داده شده است.

۱. تاجر، نویسنده، و مجری تلویزیونی اهل آمریکا. (و)

۲. مشیلین گایدز مجموعه کتاب‌های راهنمایی هستند که شرکت فرانسوی لاستیک‌سازی مشیلین بیش از یک قرن است چاپ و منتشر می‌کند. این نام اشاره به مشیلین رد گاید دارد که سالی یک‌بار منتشر می‌شود. مشیلین رد گاید قدیمی‌ترین راهنمای رستوران‌ها و هتل‌های اروپایی است و به رستوران‌های منتخب، بابت برتری، ستاره‌های مشیلین می‌دهد. گرفتن یا از دست دادن این ستاره‌ها می‌تواند اثر چشمگیری در موفقیت رستوران داشته باشد. مشیلین همچنین مجموعه کتاب‌های راهنمای عمومی برای کشورها چاپ و منتشر می‌کند. (و)

کارن کین (۱۹۹۵) رقاص باله کانادایی، در زندگی نامه‌اش با عنوان حرکت هرگز دروغ نمی‌گوید: زندگی نامه خودنوشت، خود را فرد کمال‌گرایی توصیف می‌کند. اگرچه جایگاهش را به عنوان یکی از بهترین رقاص‌ها در دنیا محکم کرده بود، هرازگاهی دچار افسردگی می‌شد. این افسردگی، ناشی از معیارهایی بود که به خود تحمیل کرده بود و تصور می‌کرد که آنها را به ندرت برآورده می‌کند.

شخصیت نایلز کرین را در سریال فریشر^۲ می‌توان فرد کمال‌گرایی توصیف کرد. به دیگران، به دیده حقارت می‌نهد، بست و برای اطمینان از اینکه اوضاع کاملاً رو به راه است، به هر شیوه‌ای متوسل می‌شود. حتی دیوانه‌ها، توالتهای کافی، نرؤسا را با خودکار قرمز اصلاح کرد. از دیگر شخصیت‌های تلویزیونی کمال‌گرا می‌توان به رنیکا گیلر (دوستان)، بری ون دو کامپ (همسران مستأصل)، و فلیکس آنگر (زوج عجیب و غریب) اشاره کرد.

اگرچه تمامی افرادِ ناهارده می‌توانند کمال‌گرا توصیف کرد، از لحاظ روش‌های ابراز (نشان دادن) کمال‌گرایی بسیار متفاوت هستند. در برخی از این مثال‌ها کمال‌گرایی با خشم، در دیگران با افسردگی، و در برخی با اضطراب، انعطاف‌ناپذیری، و متاعب خودآگاهی (خودجوشی) رابطه دارد. افراد هر یک از این مثال‌ها به رغم تفاوت‌های فوق، در یک ویژگی مهم مشترک هستند. در هر مورد، معیارها یا توقعاتِ سفت و سخت برای خود یا دیگران وجود دارد که آنها را یا نمی‌توان، یا به آسانی، به کرد یا فقط با بهای گزافی می‌توان برآورده نمود.

کمال‌گرایی اغلب با مسائل روانی خاص از قبیل خشم افراشی، افسردگی، اضطراب، مسائل مربوط به تصور از بدن (تن‌انگاره)، و رفتارهای وسواسی - اجباری همراه است. در واقع، تصور کتاب جامعی در زمینه کمال‌گرایی که موضوعات فوق در آن ذکر نشده باشد دشوار است. بنابراین در کنارش کتاب حاضر علاوه بر تمرکز بر روش‌های مقابله با رفتارها و افکار کمال‌گرایانه به طور کلی، به رفتارها و افکار کمال‌گرایانه مرتبط با مسائل روانی خاص نیز پرداختیم.

۱. اشاره دارد به آشپزی تشکیلات بلندپایه، رستوران‌های با غذاهای عالی، و هتل‌های مجلل. مشخصه اوت کوزین آماده‌سازی وسواسی و عرضه دقیق غذا به قیمت بالاست. (و)

۲. سریال کمدی محصول آمریکا. (و)

در بخش اول کتاب، جنبه‌های کلی کمال‌گرایی از قبیل ماهیت و تأثیر کمال‌گرایی و نقش افکار و رفتارها در تداوم آن، توضیح داده می‌شود. در بخش دوم، دستورالعمل‌های ویژه‌ای معرفی می‌شوند تا بتوانید کمال‌گرایی خود را ارزیابی کنید و برای غلبه بر تفکر کمال‌گرایانه و رفتارهای مرتبط با آن، راهبردهای خاصی را به کار گیرید. در بخش سوم، فصل جدیدی را راجع به راهبردهای مبتنی بر پذیرش اضافه کرده‌ایم. در بخش سوم، رابطه بین کمال‌گرایی و مسائل روانی خاص (مانند افسردگی، اضطراب، و مانند اینها) را شرح می‌دهیم. اگر چنین مسائلی را تجربه کرده باشید مطالعه این فصل‌ها مفید خواهد بود. بخش چهارم، فصل جدیدی را دربرمی‌گیرد که درباره‌ی جلوگیری از بازگشت کمال‌گرایی شماس. فهرست «آثاری برای مطالعه بیشتر» کاملاً روزآمد شده است. این فهرست، برای افرادی که می‌خواهند اطلاعات عمیق‌تری در زمینه موضوعات مطرح شده در این کتاب کسب کنند، پیشنهادهایی مطرح می‌کند.

آیا راهبردهای این کتاب، کارآیی دارند؟

هنگامی که اولین ویراست این کتاب (منتشر شده در ۱۹۹۸) را نوشتیم، در زمینه درمان کمال‌گرایی تقریباً هیچ پژوهشی موجود نبود. برای انواع مسائلی که معمولاً با کمال‌گرایی ارتباط دارد (از قبیل اضطراب، افسردگی، مسائل مربوط به تصور از بدن، مسائل وسواسی-اجباری، و مانند اینها) درمان‌های معتبری وجود داشت؛ اما به طور ویژه برای کمال‌گرایی خیر. با این حال، در سال‌های اخیر همه چیز تغییر کرده است. در سال ۲۰۰۷ نتایج پژوهشی را منتشر کردیم که نشان می‌داد درمان اضطراب اجتماعی با استفاده از راهبردهای معرفی شده در این کتاب، نه تنها به تغییراتی در اضطراب اجتماعی منجر می‌شود، بلکه سبب می‌شود کمال‌گرایی کاهش یابد (اشباق و همکاران، ۲۰۰۷). شرکت‌کنندگان در درمان‌های مبتنی بر درمان اضطراب اجتماعی، نگرانی کمتری را در خصوص اشتباه کردن گزارش کردند و از این بابت که اعمالشان درست است یا خیر، به احتمال کمتری تردید داشتند. با این حال، پژوهش فوق به طور ویژه بر درمان کمال‌گرایی متمرکز نبود، بلکه هدف اصلی آن، درمان اضطراب بود.

در پژوهشی دیگر، رایلی و همکاران (۲۰۰۷) درمانی ده جلسه‌ای طراحی کردند تا به افرادی که کمال‌گرایی شدید دارند (به شدت کمال‌گرا هستند) کمک کنند. راهبردهایی که در این درمان، به کار رفت مشابه راهبردهایی بود که در کتاب حاضر معرفی شده‌اند. در پژوهش فوق، نشانه‌های ۷۵ درصد

شرکت‌کنندگان به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت. در حقیقت، نمرات ابزار سنجش کمال‌گرایی، برای کسانی که درمان را دریافت کرده بودند، تا ۴۶ درصد کاهش یافت. این کاهش، برای افرادی که در فهرست انتظار بودند و عملاً درمانی دریافت نکردند ۷/۶ بود.

در پژوهش سوم، پژوهشگران استرالیایی (پلیو و وید، ۲۰۰۷)، درمان کاملاً خودیاری کمال‌گرایی (در واقع، اولین ویراست این کتاب) را با درمان خودیاری دیگری (هشت جلسه ۵۰ دقیقه‌ای) مقایسه کردند. در پایان هشت جلسه‌ای هم کتاب حاضر گنجانده شده بود و هم شرکت‌کنندگان ارتباط کوتاهی با درمانگر سنتنا شرکت‌کنندگان در هر دو درمان، کاهش کمال‌گرایی را تجربه کردند؛ اگرچه هنگامی که کتاب با راهنمای هم-رنگ ترکیب شد افراد بهترین عملکرد را داشتند. برای مثال، ۴۰ درصد از گروه درمان کاملاً خودیاری ۴۰ درصد از گروه درمان خودیاری هدایت (راهبری) شده، کاهش چشمگیری را در زمینه نگرانی از بابت ارتکاب اشتباه گزارش کردند.

به‌طور خلاصه، اکنون شواهد نوین وجود دارد حاکی از آنکه راهبردهای معرفی شده در این کتاب، هم به تنهایی و هم در ترکیب با سایر - البته با درمانگری که در زمینه استفاده از راهبردهای فوق تجربه دارد- سودمند است.

چه‌گونه از این کتاب استفاده کنیم؟

توصیه می‌کنیم که همه فصول بخش‌های اول، دوم، و چهارم را مطالعه کنید. در بخش سوم، می‌توانید فصولی که بیشترین ارتباط را با شما دارند انتخاب و به‌طور کامل مطالعه کنید. خواندن فصل‌های دیگر نیز ممکن است مفید باشد؛ چون احتمال دارد مسائلی را تشخیص دهید که پیش از این از وجودشان آگاه نبودید.

در بسیاری از فصل‌ها تمریناتی تعبیه شده است که طراحی شده‌اند تا باورها و رفتارهای کمال‌گرایانه تغییر یابند. بعید به نظر می‌رسد که صرفاً با خواندن کتاب حاضر، بتوان کاهش چشمگیری در افکار و رفتارهای کمال‌گرایانه ایجاد کرد. برای اینکه تغییرات واقعی را تجربه کنید مهم خواهد بود که راهبردهای معرفی شده را به کار گیرید. این کتاب جایگزینی برای دریافت کمک از متخصص نیست - مقصود کسی است که در حوزه سلامت روان تبحر دارد. از سویی، می‌توانید برای کمال‌گرایی خود و مسائل مرتبط

با آن، از متخصص کمک بگیرید. در فصول بخش سوم، درمان‌هایی توصیف می‌شود که برای مسائل بالینی خاص - یعنی، مسائلی که گاه با کمال‌گرایی ارتباط دارند - مؤثر واقع شده‌اند. گاه ممکن است کمک‌های بیشتری لازم شود. از این رو، در فصل ۶ ایده‌هایی در خصوص نحوه یافتن آنها مطرح می‌شود.

تهیه دفترچه یادداشت

تمرینات این کتاب، از شما می‌خواهند به سؤالات ویژه پاسخ دهید و اطلاعات مرتبط را ثبت کنید. بنابراین، مهم است که دفترچه یادداشتی دم دست شما باشد تا همین طور که دارید کتاب را می‌خوانید، آن را به کار گیرید. مطمئن باشید که قبل از شروع فصل ۱ دفترچه یادداشت خود را آماده کنید. به عنوان گزینه جایگزین، برای انجام تمرین می‌توانید از رایانه استفاده کنید.

در نه از این کتاب استفاده نکنیم؟

اخطار: سعی نکنید که تمام مطالب کتاب را عالی انجام دهید. ما تکنیک‌ها، راهبردها، و ایده‌ها را بسیار بیشتر از آنچه احتمالاً بتوانید به طور مؤثر، مورد استفاده قرار دهید معرفی می‌کنیم. بهترین شیوه این است که تعداد نسبتاً کمی از تکنیک‌ها را انتخاب کنید تا زمانی که بتوانید به خوبی به کارشان ببرید آنها را تمرین نمایید. اگر سعی کنید که هر آنچه را در این کتاب پیشنهاد شده است انجام دهید احتمالاً از هیچ راهبردی بهره زیادی نخواهید برد. در عوض، راهبردهایی را انتخاب کنید که به نظر می‌رسد بیشترین ارتباط را با مسأله شما دارند.

با این حال، بسیاری از راهبردهای معرفی شده در این کتاب، باید با مهارت‌ها و تمرین شوند تا سودمند واقع گردند. اگر متوجه شدید که راهبرد خاصی برای شما کارایی ندارد باید تصمیم بگیرید که آیا آن راهبرد را ادامه دهید یا سراغ راهبرد دیگری بروید. اگر پیشنهاد خاصی برای شما کارایی ندارد سعی نکنید مانند فرد کمال‌گرا عکس العمل نشان دهید. ایجاد تغییرات، نیازمند زمان است. برای اینکه بیاموزید توقعات (انتظارات) انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تری داشته باشید اولین قدم مؤثر این است که در حین تلاش برای غلبه بر کمال‌گرایی، به خود اجازه دهید تا انتظارات دست بالایتان را کمی پایین بیاورید.