

وقتی بهترین تو کافی نیست

رمزوراز کامیابی

اثر: دکتر گوین لمان | ترجمه: مهدی قراچه‌داغی | ویراستار: صادق یزدانی

سرشناسه: لمان، کوین

Leman, Kevin

عنوان و نام پدیدآور: وقتی بهترین روشی نیست / رمز و راز کامیابی / اثر کوین لمان؛ ترجمه مهدی

قراچه داغی؛ ویراستار صادق یزدانی.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص؛ ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵۱۴۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: When your best is not good enough: the secret of measuring up, 1997.

موضوع: خود ناپاوری

موضوع: Self-doubt

موضوع: شکست (روان شناسی)

موضوع: Failure (Psychology)

موضوع: کمال گرایی

موضوع: Perfectionism (Personality trait)

موضوع: انتظار (روان شناسی)

موضوع: Expectation (Psychology)

موضوع: خودشناسی

موضوع: Self-perception

شناسه افزوده: قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم

رده بندی کنگره: ۵/BF۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۳۹۵۵۰

امور فنی: آریا نوری / استاذ: صادق یزدانی / صفحه‌آرا: یاسر عزاباد / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج / چاپ اول: بهار ۹۹ / شمارهگان: ۵۰۰ نسخه / بها: ۳۵۰۰۰ تومان	وقتی بهترین تو کافی نیست شرکت نشر البرز
مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۰۲۱-۴۲۳۱۰۱ / ۰۲۱-۲۳۲۱۱۰۸۸ نشر البرز تهران، خیابان شهید بهشتی، بین خیابان سید علی و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۰۲۱-۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۷۰۱۱۵۸۱	همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.
WWW.ALBORZPUBLICATION.COM ALBORZ.PUBLICATION1970@gmail.com ● Alborzpublication ● T.me/Alborzpublication	خرید اینترنتی محصولات  WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

مقدمه

پس از انتشار کتابِ پرفروشِ ترتیب تولد^۱ دربارهٔ بخشی از این کتاب پرسش‌های فراوانی مطرح شد. در آن کتاب از سندرومی سخن گفته‌ام که آن را بارها و بارها در^۲ یاد مشاهده کرده بودم: کمال‌طلبی^۳.

شاید فردی با این ویژگی را شناسید. چنین شخصی طرح‌های فراوانی را آغاز می‌کند بدون آنکه کارش را به پایان رساند و شعارش این است: «برای انجام این کار یک روز، یک سال یا دو سال وقت دارم.» اگر به میز کارش نگاهی بیندازید، نشانه‌های شکست^۴ آن فرد کمال‌طلب را می‌بینید: میزی پر از کارهای ناتمام.

اما این گونه‌های شخصیتی روشی منحصر به فرد برای شکست خود دارند. اجازه دهید به دانشجویی که با این ویژگی‌ها همراه است، نگاهی بیندازیم. این فرد جوان باید برای امتحان نهایی‌اش آماده شود. او در طول روز به خودش می‌گوید که تمام شب را به درس خواندن خواهد گذراند. غروب که از راه می‌رسد می‌نشیند تا انبوهی از کتاب و جزوه‌های درسی‌اش

1. The Birth Order

2. perfectionism

را بخواند، اما دقایقی بعد یادش می‌آید که باید پیراهن یا کتش را در کمد آویزان کند. چقدر احتمال دارد که دوباره به مطالعه‌اش بازگردد؟ صفر؟ اصلاً؟

این افراد در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که دست‌کم مادر یا پدرشان اهل عیب‌جویی بوده‌اند و آنها نیز برای فرار از انتقاد و عیب‌جویی، ساده‌ترین کار ممکن یعنی ناتمام گذاشتن کارهایشان را انتخاب می‌کنند و توانمندی‌هایشان را نشان نمی‌دهند.

شاید چه چوب‌راکنش‌هایی مرا به نوشتن کتاب حاضر ترغیب کرد. این کتاب برای کسانی که به کسانی است که به این سندروم گرفتار شده‌اند و هدفش حذف و تنوع زندگی است که هر لحظه آنان را از حرکت باز می‌دارد. امیدوارم برایتان مفید باشد.