

کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمال گرایی

تألیف و ترجمه:

کوثر نصری

مریم یوسف زاده

رقيه تقی پور

شاهین شرافتی

محمود کریمیان

۱۳۹۹

سرشناسه	مارتین، شارون سی.، ۱۹۷۱ - م. -Martin, Sharon C., 1971
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمالگرایی/نویسنده شارون مارتین؛ مترجمان کوثر نصری و ... [و دیگران]؛ ویراستاران شبنم مظفری، جواد سید جعفری. تهران: ساوالان، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	۲۵۲ ص.
مشخصات ظاهری	۷-978-622-677823: ۴۴۰۰۰ ریال
شابک	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	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.
یادداشت	مترجمان کوثر نصری، مریم یوسف زاده خانقاه، رقیه تقی پور، شاهین شرافتی، معصومه کریمیان...
یادداشت	
عنوان دیگر	کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای غلبه بر کمال گرایی.
موضوع	کمالگرایی
موضوع	Perfectionism (Personality trait)
موضوع	اضطراب
موضوع	Anxiety
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
شناسه افزوده	نصری، کوثر، ۱۳۴۷- مترجم
شناسه افزوده	مظفری راد، شبنم، ۱۳۷۱- ویراستار
شناسه افزوده	سید جعفری، جواد، ۱۳۶۹- ویراستار
شناسه افزوده	Seyed Jafari Mojarad, J. :ad
رده بندی کنگره	BF ۶۹۸/۱
رده بندی دیویی	۱۵۰ ۳۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۴۳۷۰۰

کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمال گرایی

نویسنده: مارتین، شارون سی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

تاریخ و محل انتشار: ۱۳۹۹ تهران

ناشر: ساوالان

شابک: 978-622-677823-7

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر در اختیار گروه نویسندگان می باشد

فهرست

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	سیاس گذاری.....
۱۴.....	مقدمه.....
۱۶.....	درباره‌ی این کتاب.....
۲۰.....	فصل ۱: کمال گرایی چیست؟.....
۳۰.....	فصل ۲: کمال گرایی در زندگی شما چگونه است؟.....
۵۲.....	فصل ۳: کشف ریشه‌های کمال گرایی.....
۷۴.....	فصل ۴: از ترس تا شجاعت.....
۸۸.....	فصل ۵: از خود انتقادی به خود شفقتی.....
۱۱۲.....	فصل ۶: از طفره رفتن تا به انجام رساندن کارها.....
۱۳۴.....	فصل ۷: از مشغول بودن تا حضور آگاهانه.....
۱۶۲.....	فصل ۸: از جلب رضایت دیگران تا قاطع بودن.....
۱۸۲.....	فصل ۹: از خشم تا آرامش.....
۱۹۸.....	فصل ۱۰: از انتقاد تا پذیرش دیگران.....
۲۱۶.....	فصل ۱۱: از احساس گناه تا خود مراقبتی.....
۲۳۲.....	فصل ۱۲: از شرم تا ارتباط.....
۲۴۸.....	پیوست الف.....

پیوست به..... ۲۴۹

پیوست به..... ۲۵۰

پیوست به..... ۲۵۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

در فرهنگ که وابسته به ظاهر و عملکرد است، در دام کمال‌گرایی افتادن بسیار آسان است. من شخصاً در این دام افتاده‌ام و مجبور بوده‌ام مهارت‌هایی کسب کنم تا بر کمال‌گرایی غلبه کنم. درست است، مانند بسیاری از مراجعانم در طول دو دهه کار بالینی، با وجود این منابع کمی هستند که کمال‌گرایی را هدف قرار داده‌اند و هیچ کدامشان مانند کتاب شارون مارتین، کتاب کار CBT برای کمال‌گرایی قابل انجام و عملی نیستند. از آنجایی که شارون و من مراجعان مشابهی داشته‌ایم - افراد بسیار برانگیخته و افراد با استعدادی که خود را جدا مانده احساس می‌کنند، به شدت ناراحت و از نظر احساسی تهی - هیچ‌ان زده بودم که ببینیم چه بصیرت‌ها و منابع تازه‌ای برای غلبه‌ی بر کمال‌گرایی آورده است. من سال‌های سال برای چنین کتاب‌کاری جستجو کردم.

کمال‌گرایی، در کسانی که می‌خواهند بهتر شوند، به خانوادشان اهمیت می‌دهند، و در حرفه خود سخت‌کار می‌کنند آشکار می‌شود. بعنوان یک مشاور مجاز، شارون با اقتدار و دانایی صحبت می‌کند، نه با تظاهر، تمرین‌هایی پیشنهاد می‌کند که قدم به قدم شما را در طول فرایند پیش می‌برد. من روش او را روش‌نگر می‌یابم چرا که از راهبردهای مبتنی بر شواهد و مثالهای واقعی زندگی بالینی استفاده می‌کند.

با بررسی زیر موضوع‌های روانی مرتبط (مانند تحقیق Brene Brown's در مورد شرم و نوشته‌های Kristin Neff's درباره‌ی شفقت نسبت به خود) شارون کمال‌گرایی را در عمق کشف می‌کند، اینکه از کجا نشئت گرفته، در عمل شبیه چیست، چگونه به شکلی منفی سلامتی و روابط را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چگونه جلوی ریسک‌پذیری و حرکت به سمت جلوی ما را می‌گیرد، و مهم‌تر از همه، چگونه از راهبردهای ثابت شده استفاده می‌کند تا کمال‌گرایی را مدیریت کند، بنابراین کمال‌گرایی ما را کنترل نکند.

از یک نقطه نظر سبکی، من تحت تأثیر ساختار این کتاب کار قرار گرفته‌ام. هر بخش از قلب این کتاب به مانند پلی برای حرکت از یک الگوی فکری یا عادت منفی به یک الگوی فکری یا عادت مثبت است (مانند «از پرمشغله تا ذهن تماماً حاضر» و «از احساس گناه تا خود-مراقبتی»)، که خوش‌بینی و اعتماد به نفس را با خود حمل می‌کند تا خواننده به جایگاه صلح و آرامش دست پیدا کند. و همان‌طور که از نامش برمی‌آید، این واقعاً یک کتاب کار است، همراه با سؤالات بازتابنده و فعالیت‌هایی که به خوانندگان کمک کند اصول و قواعدی را که یاد می‌گیرند در تجارب زندگی واقعی خود به کار بگیرد.

در طول مثال‌های بالینی که در این کتاب ارائه می‌شود، شارون این روند را روشن می‌سازد که کسانی که با کمال‌گرایی در کشمکش هستند به صورت ابتدائی باور دارند که پایین آوردن انتظارات یا قطع کردن شان به هر طریقی که شده با شکست یکسان است. این چیزهایی را که حرف و زندگی خود دیدم را منعکس می‌کند:

گاهی اوقات ما مخالف ایده‌ها کردن ایده‌آل‌ها هستیم چرا که تصور می‌کنیم این به معنی تسلیم شدن به متوسط است، اما در واقعیت، خلاف این امر درست است. این کتاب به طور کلی نشان می‌دهد که چگونه رها کردن خود از دزهای کمال‌گرایی به ما اجازه می‌دهد که عالی بودن را دنبال کنیم. نشان مهم‌تر از همه، دست کشیدن از کمال‌گرایی بدین معنی است که بتوانیم به درستی و به شکلی معنادار با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

اگر با احساسات نه چندان خوب در کشمکش هستید اگر می‌خواهید خطاهای فکری ناسالم و مقایسه‌ها که ما را باز نگه می‌دارند را بشکنید، به شدت کتاب کار بی‌مانند شارون را توصیه می‌کنم تا به شما گام‌های عملی برای غلبه بر طاعون هیجانی کمال‌گرایی را بیاموزد و به جای آن آزادی، خودشکوفایی و ارتباط را پیدا کنید.

دکتر جولیا دی آزودو هنکس

نویسنده *The Assertiveness Guide For Women and The Burnout*

Cure صاحب و کارگردان اجرایی *Wasatch Family Therapy*