

رهایی از کمال‌گرایی

شارون مارتین

ترجمه

مهسا سادات میرمحمدی

www.ketab.ir

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

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از کمال‌گرایی / شارون مارتین؛ ترجمه مه‌سادات میرمحمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۶۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳-۶۰-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یاداشت: عنوان اصلی:

The CBT workbook for perfectionism : evidence-based skills to help

you let go of self-criticism, build self-esteem, and find balance.

موضوع: کمال‌گرایی

Perfectionism (Personality trait) موضوع:

موضوع: اضطراب

Anxiety موضوع:

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology) موضوع:

موضوع: عزت نفس

Self-esteem موضوع:

شناسه افزوده: میرمحمدی، مه‌سادات، ۱۳۷۱-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۸۸۲۷

وضعیت رکورد: فیبا



نشراسبار

رهايي از کمال‌گرایی

ناشر: اسبار

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۲۰۰۰

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروز منش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌رودی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

"قابل توجه افرادی که از کمال گرایی، مهرطلبی و اهمال کاری رنج می‌برند! کتابی جدید به بازار آمده است که می‌تواند سبک زندگی شما را تغییر دهد! کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمال گرایی نوشته‌ی شارون مارتین بیشتر از یک کتاب است؛ در واقع یک برنامه است. اگر دائماً از خودت انتقاد می‌کنی و خودت را سرزنش می‌کنی، دائماً در عجله هستی یا حتی موفقیت‌های خودت را نادیده می‌گیری، با کمک این کتاب به آسایش و تسکینی فوق‌العاده دست خواهی یافت."

- دکتر جانیس وب، پیشگام شناخته شده ملی در حوزه غفلت عاطفی دوران کودکی و نویسنده کتاب پر فروش خلاء عاطفی

"این کتاب کار تعریفی دوباره از حل و فصل امور شما است. مملو از فعالیت‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا در مورد آنچه می‌خواهید تغییر دهید فکر کنید و شما را در جهت رسیدن به تغییر دلخواه هدایت می‌کند. این کتاب کار شما را از درک کمال گرایی به سمت مسیر دشوار بهبودی از کمال گرایی می‌برد تا بتوانید یک زندگی بدون احساس گناه ناشی خشنود سازی دیگری داشته باشید. در حالی که بسیاری از کتاب‌های کار ادعای انجام این کار را دارند روشی که شارون این کتاب را با هنرمندی و مهارت به قلم کشیده است به شما گام به گام نشان می‌دهد تا چطور در این تغییر یکپارچه موفق شوید. افراد حرفه‌ای از کار با این کتاب لذت خواهند برد و مراجعین در حین جلسات کمال گرایی به کار با چنین کتاب مفیدی علاقه‌مند خواهند شد."

- مرسدس سامودیو، مربی والدین و نویسنده کتاب پر فروش شرم- ضد فرزندپروری

"من یکی از طرفداران پر و پا قرص کتاب کارها هستم زیرا به خواننده اجازه می‌دهد تا عضوی فعال در تلاش برای کمک به خودشان باشند. هدف شارون مارتین در این راه کمک به انسان‌ها برای مبارزه بر علیه کمال گرایی است تا پادزهری را به آنها بدهد که بتوانند رفتارهای ناسازگارانه‌ی کمال گرایی را تحت کنترل خویش قرار دهند. مارتین نگاهی مستقیم

و جدی به کمال‌گرایی دارد که از کلمات عامیانه روانشناسی اجتناب کرده و تکنیک‌ها را به روشی منسجم و معقول تدوین کرده است. این کتاب کار به خوبی به عنوان یک کمک در روان‌درمانی یا به عنوان یک راهنمای مستقل برای کسانی که نیاز به خاموش کردن کمال‌گرایی در خودشان دارند عمل می‌کند. هیچ کتاب بهتری در بازار وجود ندارد که چنین توصیه و تمرینات عملی را برای کسی ارائه دهد که خواهان کنترل بهتر کمال‌گرایی خود است.^۱

- جان.ام. گرو هول، موسس و سردبیر سایت www.psychcentral.com

"اکثر مردم با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند خواه در محیط کار، در روابط بین فردی یا نبرد با درون خویشتن. بسیاری از کتاب‌ها در مورد دلایل اصلی کمال‌گرایی و چگونگی تأثیر آن بر روان انسان صحبت می‌کنند، اما به ندرت راه‌کارهایی برای مقابله با آن ارائه داده‌اند. در کتاب کارهایی از کمال‌گرایی، شارون مارتین، راه‌های عملی، عینی و تحقیق محور را برای رهایی از درگیری‌هایی همچون خودانتقادگری، اهمال‌کاری، مهرطلبی و نیاز به کنترل ارائه می‌دهد. کتابی که به نظر می‌رسد همه‌ی افراد باید بخوانند؛ به خصوص افرادی که بالقوه توسط کمال‌گرایی منع شده‌اند."

- دکتر ملوین وارگس، روانشناس و بنیانگذار www.sellingthecoach.com

"کمال‌گرایی می‌تواند فلج‌کننده باشد. اما شارون مارتین نقشه مسیری را برای شما فراهم می‌کند تا زندگی‌تان را دوباره بسازید. شارون به طرز ماهرانه‌ای شما را به سمت مسیر خودشناسی راهنمایی می‌کند و با تمرینات موجود در کتاب شما را مجهز می‌کند تا آزادی هیجانی و ذهنی را پیدا کنید. برای کسانی که همواره در حال دستیابی به مراتب بالا هستند، این کتاب یک همراه ضروریست که به شما در به آغوش کشیدن نقص‌ها و رسیدن به اهداف با استرسی کمتر کمک خواهد کرد."

- ملودی ویل‌دینگ، مربی عملکرد بالا^۱ و استاد دایر رفتار انسانی در دانشگاه نیویورک

"شارون مارتین برای سال‌ها یک منبع قابل اعتماد در کار بالینی من بوده است. او روشی برای تبدیل مباحث پیچیده به توضیحات قابل فهم دارد که باعث می‌شود درک آنها آسان‌تر شود. این کتاب کار از این قاعده مستثنا نیست. او به وضوح توضیح داده است که کمال‌گرایی چیست، چطور در زندگی ما آشکار می‌شود، از کجا می‌آید و چه کاری باید انجام دهیم تا رفتارهای کمال‌گرایانه تغییر کنند چیزی که می‌تواند در زندگی ما بسیار مشکل‌ساز شود. این کتاب کار شامل راهبردهای موثری برای کمک به کسانی است که درگیر کمال‌گرایی هستند و من تصمیم گرفتم که آن را در مشاوره‌های فردی و گروهی استفاده کنم. به شدت این کتاب را به افراد گروه پزشکی و روانشناسی توصیه می‌کنم."

- لورا ریگان، درمانگر تلفیقی تروما و مجری پادکست گفت و گوی درمانی