

کمال‌گرایی تاوان مشکلات دوران کودکی

سنجش، فرمول‌بندی و درمان

www.ketab.ir

پل ال. میونس
گوردن ال. فلت
ساموئل اف. میکائیل

ترجمه
صالحه ایرانمنش، پگاه پوراحمد

سرشناسنامه: هیویت، پل لوئیس (Hewitt, Paul L. (Paul Louis)

عنوان و نام پدیدآور: کمال‌گرایی: تاوان مشکلات دوران کودکی (سنجش، فرمول‌بندی و درمان) / پل ال. هیویت، گوردن ال. فلت، ساموئل اف. میکانیل؛ ترجمه صالحه ایرانمنش، نگاه پوراحمد.

مشخصات نشر: تهران: اسبار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۰-۹-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Perfectionism : a relational approach to conceptualization, assessment, and treatment ,c2017.

عنوان دیگر: تاوان مشکلات دوران کودکی (سنجش، فرمول‌بندی و درمان).

موضوع: روان‌درمانی -- روش‌ها

موضوع: Psychotherapy -- Methods

موضوع: کمال‌گرایی

موضوع: Perfectionism (Personality trait)

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal relations

شناسه افزوده: فلت، گوردن ال. ۱۹۵۷-م.

شناسه افزوده: Flett, Gordon L. 1957-

شناسه افزوده: میکانیل، ساموئل اف.

شناسه افزوده: Mikail, Samuel F.

شناسه افزوده: ایرانمنش، صالحه، ۱۳۶۷- مترجم

شناسه افزوده: پوراحمد، نگاه، ۱۳۷۱-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۴۷۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۹۷۶۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشر اسبار

کمال‌گرایی: تاوان مشکلات دوران کودکی
(سنجش، فرمول‌بندی و درمان)

ناشر: اسبار

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

ناظر چاپ: کریم افروز منش

طراح جلد: یلدا محسنی

ویراستار: مسلم آراین

چاپ و صحافی: پردیس دانش

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

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

۷	پیشگفتار
۱۵	تقدیر و تشکر
۱۷	معرفی کتاب
۱۹	فصل اول: مقدمه‌ای بر کمال‌گرایی
۵۳	فصل دوم: مدل جامع رفتار کمال‌گرایانه
۱۰۷	فصل سوم: شواهد مبنی بر اهمیت بالینی کمال‌گرایی
۱۴۹	فصل چهارم: مدل قطع ارتباط اجتماعی کمال‌گرایی: رشد کمال‌گرایی
۱۹۹	فصل پنجم: مدل قطع ارتباط اجتماعی کمال‌گرایی: کمال‌گرایی و ناسازگاری
۲۲۳	فصل ششم: مدل نظری برای درمان رفتار کمال‌گرایانه
۲۵۵	فصل هفتم: ارزیابی تشخیصی برای کمال‌گرایی
۲۹۹	فصل هشتم: نمونه‌های بالینی و موضوعات رایج
۳۲۹	فصل نهم: درمان فردی کمال‌گرایی
۳۶۳	فصل دهم: درمان گروهی برای رفتار کمال‌گرایانه
۳۹۷	پیوست ۱-۱۰
۴۰۳	منابع
۴۳۳	درباره نویسندگان

در حال و گذشته توجه کنیم. این تنها یکی از دلایلی است که نشان می‌دهد چرا ما درباره کمال‌گرایی و به خصوص درمان آن بر مبنای مسائل دلبستگی از دیدگاه ارتباطی-روان‌پویشی بحث می‌کنیم.

اهمیت تمرکز بر افراد همچنین در مدل مفهومی کمال‌گرایی که در این کتاب مطرح شده، انعکاس یافته است. خوانندگان ممکن است بپرسند که آیا هنگام پرداختن به کمال‌گرایی به عنوان یک مؤلفه چندبعدی، توجه به این همه عامل و بُعد واقعاً ضروری است. ما می‌گوییم بله. تأکید ما بر خصیصه‌های مختلف کمال‌گرایی، ابعاد خودابرازگری و خود-ارتباطی، ناشی از بینش‌هایی است که طی تحقیقات ما درباره «علت رفتار افراد به شیوه‌های خاص» کسب شده‌اند. برای نمونه، همان اوایل در کار بالینی پل آل. هیوئث مشخص شد که مؤلفه‌هایی که اولین بار در اثرمان در سال ۱۹۹۱ ذکر کردیم، بسیاری از مشکلات افراد کمال‌گرا را به اندازه کافی توصیف نمی‌کنند. اگرچه بسیاری از افراد کمال‌گرا سعی می‌کنند کامل باشند، اما خیلی از آنها کمال‌گرایی‌شان خودابرازگرانه است. یعنی به شدت سعی می‌کنند تا کامل و بدون نقص دیده شوند. کسی که خودش را به طور کمال‌گرایانه نشان می‌دهد یا ابراز می‌کند، مغلوب یک احساس کاذب در مورد خود، و دغدغه‌های مزمن درباره پذیرفته شدن و شایسته بودن در دنیا است. چنین فردی یک ترس فراگیر دارد: مبادا دیگران به نقص‌هایم پی ببرند!

پارادوکس‌های کمال‌گرایی

طی چند سال اخیر دو پارادوکس عجیب کمال‌گرایی توجه ما را جلب کرده و فکر ما را به خود مشغول کرده است. اول اینکه، چرا کمال‌گرایی با وجود مضراتش، همچنان ادامه پیدا می‌کند؟ در واقع، کسی که خودش را ملزم به کامل بودن می‌کند و شکست می‌خورد (تا جایی که می‌دانیم، تنها نتیجه ممکن همین است) در نتیجه احساس خودسرزنشی و خودانتقادی شدید، و احساسات منفی مانند شرم، گناه، و خلق افسرده - به عبارتی روش‌های مختلف خودتنبیهی - را تجربه می‌کند. چرا کمال‌گرایی علی‌رغم این تنبیه‌ها

و بی‌پاداشی‌ها، همچنان استمرار دارد و بر زندگی فرد حکمفرمایی می‌کند؟ این موضوع دقیقاً ناقض سال‌ها تفکر و پژوهش درباره تقویت است که می‌گوید وقتی پیامدهای منفی پس از وقوع یک رفتار معین رخ بدهد، فراوانی این رفتار کاهش می‌یابد. (در حقیقت «قانون اثر» می‌گوید تنبیه، رفتار را کاهش می‌دهد یا معدوم می‌کند). ظاهراً این قانون در مورد کمال‌گرایی صدق نمی‌کند، زیرا افراد کمال‌گرا (به‌خصوص کسانی که تحت درمان هستند) به شدت به رفتار کمال‌گرایانه خود می‌چسبند، حتی گاهی اوقات این رفتارشان به منظور جبران اشتباهات گذشته تشدید می‌شود. این مسائل باعث پیچیدگی خاص درمان کمال‌گرایی می‌شود. علاوه بر این، افراد کمال‌گرا صرف‌نظر از کیفیت عملکردشان، آن‌هم اگر به خودشان پاداش بدهند، این پاداش ناچیز است. در نتیجه این موضوع ما را به تعجب وامی‌دارد: چه چیزی باعث می‌شود کمال‌گرایی علی‌رغم دریافت پاداش ناچیز، و تنبیه اساسی، ادامه پیدا کند؟ به نظر می‌رسد رفتار کمال‌گرایانه، هدف یا نقش قدرتمندی در زندگی فره دارد.

پارادوکس دوم منعکس‌کننده موضوعی است که به آن اشاره شد: کمال‌گرایی اساساً ریشه در دنیای ارتباطی فرد دارد. این موضوع همچنین نشان‌دهنده این است که کمال‌گرایی حاصل یکی از بنیادی‌ترین نیروهای انگیزشی انسان است؛ یعنی نیاز به کسب احساس امنیت و خود-ارزشمندی از طریق پذیرفته شدن، مورد احترام و توجه واقع شدن و اهمیت داشتن برای دیگران یا همان احساس تعلق. این پارادوکس را در مدل جامع «قطع روابط اجتماعی کمال‌گرایی» به تصویر کشیده‌ایم (PSDM؛ هیوئت، فلت، شری، و کیلین، ۲۰۰۶؛ فصل‌های ۴ و ۵ همین کتاب را ببینید). طبق این مدل، افراد با این هدف غایی دست به رفتار کمال‌گرایانه می‌زنند که روابط و پیوندهایشان را با دیگران تقویت کنند. با این وجود، رفتار کمال‌گرایانه موجب تضعیف پیوند، صمیمیت و ارتباط فرد با دیگران می‌شود، و همچنین باعث می‌شود فرد احساس بیگانگی کند و به این باور برسد که ناقص بوده و منزوی از دیگران است. این موضوع نمونه بارزی از یک پارادوکس روان‌نژدانه است. یعنی فرد کمال‌گرا شرایطی را ایجاد می‌کند که در حقیقت به شدت از آن می‌ترسیده و همیشه سعی می‌کرده از آن اجتناب کند.