

فلسفه و روانشناسی

pragmatism22@

غلبه بر

مآل خواهی

راهنمای خودیاری
با استفاده از روش‌های شناختی - رفتاری

رز شافران، سارا اگان و تریسی وید

ترجمه: سارا کمالی، فروغ ادریسی

با مقدمه: دکتر بهروز بیرشک



رز شافران، سارا اگان و تریسی وید

غلبه بر کمال‌خواهی

ترجمه: سارا کمالی، فروغ ادریسی

فروست: ۱۵۷

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: روشک

چاپ اول، دی ماه ۱۳۹۱، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۳۲-۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: شافران، رز، Shafran, Roz

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر کمال‌خواهی: راهنمای خودیاری با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری / مؤلفان رز شافران، سارا اگان، تریسی وید؛ مترجمان سارا کمالی، فروغ ادریسی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۳۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Overcoming perfectionism: a self-help guide using cognitive behavioral techniques, 2010

موضوع: کمال‌خواهی - نمونه‌پژوهی، شناخت‌درمانی

شناسه افزوده: اگان، سارا، Egan, Sarah، وید،

تریسی، Wade, Tracey، کمالی، سارا - مترجم، ادریسی، فروغ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲۸/۳۵/۶۹۸ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۰۲۰۸۸

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

بها: ۱۰۵۰۰ تومان

<https://telegram.me/pragmatism22>

- ۱- به اشتراک گذاری متن های منتخب کتابهایی که خوانده ایم. و همین هر روز به اشتراک گذاری یک کتاب روانشناسی یا فلسفی.
- ۲- در حال حاضر آرشیو ما دارای بیش از ۲۲۰۰۰ هزار کتاب (که هر روز در حال افزایش است) و ۳۰۰۰۰ هزار مقاله در زمینه های مختلف (بیشتر روانشناسی، فلسفه، جامعه شناسی، شعر، رمان، نمایشنامه، مذهبی، ...) موجود است.
- ۳- روزی تقریباً ۱۰ تکست، (در "صورت امکان" یک تکه فیلم کوتاه، سعی خواهد شد "بیشتر" جنبه ی آموزشی داشته باشد)، در کانال به اشتراک گذاشته شوند تا از زیادی مطالب دلگیر نشوید و باعث مکنر شدن خاطر شما نشویم. (سعی خواهیم کار بزرگی انجام دهیم، فقط روزی ۱۰-۱۵ دقیقه کنار هم از خواندن، شنیدن و دیدن لذت ببریم).
- ۴- بیشتر متن های که به اشتراک گذاشته خواهد شد، منتخب هایی از (روانشناسی، فلسفه، جامعه شناسی، شعر، رمان، نمایشنامه، دیالوگ ها و...) خواهد بود.
- ۵- به دلیل اینکه تبلیغ "هیچ" کانالی قرار داده نخواهد شد و تبادل لینک نخواهیم داشت، لذا برای دیده شدن "خوشحال خواهیم شد" کانال ما را به دوستانتان معرفی کنید.
- ۶- امیدواریم این کانال برایتان مفید باشد، و از دقایقی که کنار ما هستید لذت ببرید.
- ۷- هر گونه انتقاد و پیشنهادی را گوش خواهیم داد.

لینک کانال : بعد از ورد Join را بزنید. با تشکر کانال خودتان : <https://telegram.me/pragmatism22>

شیرکو شهادتی روانشناس بالینی کودک و نوجوان

۷.....	سخن آغازین.....
۱۰.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۷.....	بخش اول: شناخت کمال خواهی.....
۱۹.....	۱ کمال خواهی چیست؟.....
۲۰.....	تعریف کمال خواهی در این کتاب.....
۲۱.....	جنبه های مهم کمال خواهی.....
۲۱.....	معیارهای دشوار و سرزنش خود.....
۲۲.....	تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی.....
۲۲.....	تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا.....
۲۴.....	انواع متفاوت کمال خواهی.....
۲۷.....	آیا من کمال خواهی دارم؟.....
۲۹.....	۲ سایر مشکلاتی که کمال خواهی ایجاد می کند.....
۲۹.....	وقتی کمال خواهی به خودی خود مشکل ساز می شود.....
۳۰.....	وقتی کمال خواهی به مشکلات دیگر مربوط می شود.....
۳۸.....	مشکلات خوردن.....
۴۰.....	ابتدا با کدام مشکل مقابله شود: کمال خواهی یا اختلال؟.....
۴۰.....	رفتارهای زیان بار.....
۴۴.....	باز بینی عملکرد.....
۴۵.....	رفتارهای مخرب.....
۴۷.....	۳ چه عواملی باعث ایجاد کمال خواهی می شود؟.....
۴۷.....	تأثیر ژنتیک و محیط بر ایجاد کمال خواهی.....
۴۸.....	عوامل زمینه ساز کمال خواهی.....
۴۹.....	این مطالب چه کاربردی برای درمان دارد؟.....
۵۳.....	۴ چرا کمال خواهی تداوم می یابد؟.....
۵۳.....	جنبه های مثبت کمال خواهی.....
۵۵.....	مدل شناختی - رفتاری کمال خواهی.....
۵۸.....	کاربردهای درمانی.....
۵۹.....	بخش دوم: غلبه بر کمال خواهی: یاد گرفتن تغییر.....
۶۱.....	۵ گام های نخست.....
۶۱.....	اهداف شما.....
۶۳.....	چه عواملی باعث تداوم کمال خواهی می شود؟.....

- ۶۷ ترسیم نموداری برای خودتان
- ۶ هزینه‌ی تغییر ۷۰
- ۷۰ آیا برای تغییر آماده‌اید؟
- ۷۱ اهمیت تغییر
- ۷۵ اعتماد به توانایی‌تان برای تغییر
- ۷۹ تکنیک‌های اختصاصی برای غلبه بر کمال‌خواهی
- ۷-۱ نقطه‌ی شروع: شناختن حیطه‌های مشکل ۸۰
- ۸۰ شناسایی زمینه‌های کمال‌خواهی
- ۸۳ بازنگری زمینه‌های کمال‌خواهی خود
- ۸۳ چرا بازنگری کمال‌خواهی‌تان اهمیت دارد؟
- ۸۴ غلبه بر مشکلاتی که هنگام خود بازنگری با آن‌ها مواجه می‌شوید
- ۸۵ بازنگری رفتارهای خاص کمال‌خواهانه
- ۹۲ ۷-۲ آموزش
- ۹۲ واقعیت در مقابل خیال
- ۹۳ هر چه سخت‌تر کار کنید، عملکرد بهتری خواهید داشت:
- ۹۷ حقایق درباره‌ی کارآمدی
- ۹۸ حقایق درباره‌ی ریسک کردن
- ۹۸ حقیقت و خیال: به بیمارانمان چه می‌گوییم
- ۱۰۱ ۷-۳ زمینه‌یابی
- ۱۰۲ اشکال‌یابی
- ۱۰۴ زمینه‌یابی برای کمک به تنظیم معیارها
- ۱۰۴ تهیه‌ی زمینه‌یابی برای آزمودن باورهای خودتان
- ۱۰۷ با اطلاعاتی که از زمینه‌یابی به دست می‌آوریم چه کار کنیم
- ۱۱۰ ۷-۴ آزمایش‌های رفتاری
- ۱۱۰ رفتار خود را مورد سؤال قرار دهید
- ۱۱۰ اصول آزمایش‌های رفتاری
- ۱۱۱ آزمایش رفتاری برای واری‌کردن
- ۱۱۳ سایر آزمایش‌های مربوط به واری‌کردن
- ۱۱۴ آزمایش‌های رفتاری برای هدف قرار دادن اجتناب
- ۱۱۵ انواع مختلف آزمایش‌های رفتاری
- ۱۱۹ نظر نهایی
- ۱۲۰ ۷.۵ از «تفکر همه یا هیچ» به انعطاف‌پذیری و آزادی
- ۱۲۰ تفکر همه یا هیچ
- ۱۲۱ غلبه بر کمال‌خواهی با آزمایش‌های رفتاری
- ۱۲۳ غلبه بر تفکر همه یا هیچ با خطوط فرضی
- ۱۲۸ تبدیل قوانین خشک به رهنمون: راهی به سوی انعطاف‌پذیری و آزادی

- جایگزین کردن رهنمون به جای قواعد: انعطاف پذیر شدن ۱۲۸
- آزمایش های رفتاری با این هدف که کارها در سطحی کمتر از عالی انجام شود ۱۲۹
- آزمایش رفتاری با هدف کاهش زمان صرف شده برای انجام یک کار ۱۳۲
- رهایی از قوانین: پذیرش عملکرد کمتر از عالی ۱۳۴
- ۷-۶ یاد بگیریم به نکات مثبت توجه کنیم** ۱۳۶
- توجه به جنبه های منفی عملکرد ۱۳۶
- در چه مواردی عملکردتان را موشکافی می کنید؟ ۱۳۷
- بی اعتنایی به جنبه های مثبت عملکرد ۱۴۱
- ۷-۷ تغییر دادن خطاهای شناختی** ۱۴۴
- تأثیر تفکر بر احساسات و رفتار ۱۴۴
- انواع خطاهای شناختی در کمال خواهی ۱۴۵
- بازسازی شناختی یا از دیدگاهی متفاوت به قضایا نگریستن ۱۵۰
- ۷-۸ اهمال کاری، حل مسئله، مدیریت زمان و رویدادهای خوشایند** ۱۵۵
- اهمال کاری ۱۵۵
- اهمال کاری چه مشکلاتی برایم ایجاد کرده است؟ ۱۵۹
- تغییر افکار راهی برای غلبه بر اهمال کاری است. ۱۶۴
- مدیریت زمان: برقرار کردن تعادل بین زمان استراحت و انجام تکالیف ۱۷۵
- رویدادها و فعالیت های لذت بخش ۱۷۹
- ۷-۹ یکپارچه سازی تمام تکنیک ها (تلفیق تکنیک ها)** ۱۸۴
- ۸ انتقاد از خود و دلسوزی** ۱۸۸
- انتقاد کردن از خود شبیه چیست؟ ۱۸۸
- چرا افراد از خودشان انتقاد می کنند؟ ۱۸۹
- هدف چیست؟ ۱۹۰
- چطور می توانم صدای خود انتقادگر را کم و صدای شفقت آمیز را زیاد کنم؟ ۱۹۱
- زمانی که صدای خود انتقادگر گاه گاهی بلندتر می شود چه اتفاقی می افتد؟ ۲۰۰
- ۹ خود ارزیابی** ۲۰۲
- تضعیف کردن ارتباط بین قضاوت در مورد خود و موفقیت ها ۲۰۲
- نقاط داغ ۲۰۵
- چطور می توانم روش های جدیدی را برای ارزیابی خودم ایجاد کنم؟ ۲۰۸
- ۱۰ آزادی** ۲۲۰
- برنامه عملی را گسترش دهید ۲۲۲
- انتظارات واقع بینانه و دلسوزانه داشته باشید ۲۲۳
- مقابله با موانع: خطاها و لغزش ها ۲۲۳
- کاربرگ ها را پر کنید** ۲۲۵

سخن آغازین

"کمال‌خواهی" از موضوعات بسیار مطرح و اساسی در روان‌شناسی است. در روان‌شناسی، کمال‌خواهی باوری است مبنی بر این که می‌توان و باید به یک حالت کامل و بدون عیب دست یافت. در شکل مرضی کمال‌خواهی، اعتقاد یا باور به این موضوع است که کار یا بازده هر چیزی که کامل نیست، غیر قابل قبول است. چنین تفکری به عنوان یک باور ناسالم در نظر گرفته می‌شود و روان‌شناسان معمولاً به این افراد به عنوان کمال‌خواهان ناراضی یا ناسازگار اشاره می‌کنند.

در بسیاری از مراجعان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی و یا درمانگاه‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی، احساس عدم رضایت از خود و عدم قبول خود، از شکایت‌های اولیه و مطرح است.

این عدم قبول ریشه در توقعات و انتظارات فرد از شخص خود دارد. این انتظارات و عدم رضایت چیست؟ جواب معمولاً عدم رضایت یا احساس عدم پذیرش از خود است، از جمله "من انتظار بیشتری از خود دارم"، "من کامل نیستم"، "من باید بهترین باشم" و از این قبیل. در این گفته‌ها یا وجود چنین احساسی، موضوع کمال‌خواهی مطرح می‌شود.

افراد کمال‌خواه معمولاً دارای ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند از جمله جاه‌طلبی، ترس از اشتباه کردن، ترس از نارضایتی، ترس از بازنده بودن، تفکر هیچ یا همه چیز، تأکید بر "باید" ها و این تصور که دیگران به راحتی در کار موفق می‌شوند. این تفکرات به یک چرخه معیوب منجر می‌شود، زیرا معیارهای افراطی معمولاً منجر به احساس شکست، خشم، اضطراب، ناامیدی و درماندگی می‌شود.

از دیدگاه بعضی روان‌شناسان، کمال‌خواهان افرادی هستند که به نحو وسواس‌گونه و بدون احساس بخشش یا گذشت نسبت به اهداف غیر ممکن، تحت فشار و استرس هستند و ارزش خود را به طور کامل در قالب سودمندی و کمال می‌بینند.

در کتابی با عنوان "کمال‌خواهی افراطی"، کمال‌خواهان به عنوان افرادی با شخصیت وسواسی توصیف شده‌اند. از دیدگاه نویسندگان، کمال‌خواهان افرادی وسواسی (شخصیت وسواس با اختلال وسواسی - جبری تفاوت دارد) هستند که برای محافظت از خود و اطمینان از سلامتی خود نیاز به احساس کنترل در تمام اوقات دارند.

استوپیر و اتو (۲۰۰۶) تعاریف و بخش‌های مختلف کمال‌خواهی را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند. به عقیده آنان کمال‌خواهی از دو بعد تشکیل شده است، نیت‌های کمال‌خواهانه و

نگرانی‌های کمال‌خواهانه. در این خصوص نیت‌های کمال‌خواهانه با جنبه‌های مثبت همراه هستند در حالی که نگرانی‌های کمال‌خواهانه با جنبه‌های منفی همراهند. کمال‌خواهان سالم نیت‌های کمال‌خواهانه بالا و نگرانی‌های کمال‌خواهانه پایینی دارند در حالی که کمال‌خواهان ناسالم میزان بالایی در هر دو نیت و نگرانی‌های کمال‌خواهانه دارند.

در خصوص علل و عوامل مؤثر بر کمال‌خواهی، برخی نقش وراثت و عوامل زیست‌شیمیایی را مطرح می‌کنند ولی شواهد مشخص و واضحی در این مورد وجود ندارد ولی نقش یادگیری و محیط عامل اصلی هستند. فردی که دارای ویژگی کمال‌خواهی می‌باشد احتمالاً یاد گرفته است که فقط زمانی به خود بها دهد که تأیید دیگران را داشته باشد و به همین دلیل به نظرها و انتقادات حساسیت بیش از حد نشان می‌دهد و تنها راه رهایی و دفاع را کامل بودن خود می‌داند.

کمال‌خواهی می‌تواند فرد را به سوی دستاوردها تحریک کند و انگیزه برای مقاومت در برابر موانع و جنبه‌های دلسرد کننده را فراهم کند. در شکل مثبت، کمال‌خواهی می‌تواند انرژی لازم و محرک را فراهم کند که منجر به تغییر یا پیشرفت بزرگ می‌شود. در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا، تنوع سازگاران و سالمی از کمال‌خواهی به واژه خوش بینی اشاره دارد. در شکل منفی یا مرضی آن کمال‌خواهی می‌تواند مخرب و غیرسازنده باشد. کمال‌خواهی می‌تواند شکلی از به تعویق انداختن و تأخیر در کار باشد یا به صورت سرزنش خود در عملکرد ضعیف یا عدم دستیابی به خواست‌ها.

افراد کمال‌خواه می‌توانند از اضطراب و عزت نفس پایین رنج ببرند. کمال‌خواهی می‌تواند عامل خطر برای اختلال شخصیت وسواسی - جبری، اختلال خوردن، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال فوبیای اجتماعی، اختلال بدشکلی بدن، اعتیاد به کار، آسیب به خود، سوء مصرف مواد و افسردگی بالینی و مشکلات جسمی و بیماری قبلی باشد.

از آنجایی که کمال‌خواهی یک موضوع بسیار مطرح در جامعه می‌باشد و تا کنون کمتر اثری به این مهم پرداخته است، کتاب حاضر که توسط دو روان‌شناس بالینی، خانم‌ها سارا کمالی و فروغ ادریسی با دقت و ظرافت ترجمه شده است، در ده فصل در اختیار علاقمندان قرار دارد و به معرفی، شناخت، علل و مشکلات افکار کمال‌خواهانه می‌پردازد. این اثر از نخستین آثاری است که در زمینه کمال‌خواهی در ایران منتشر شده است. نویسندگان، رز شافران، متخصص در زمینه کمال‌خواهی است و کلیه آثار و مقالات وی در همین زمینه است. جالب آنکه نویسنده با توجه به نگارش تخصصی و کاملاً علمی در زمینه راهبردهای شناختی رفتاری که امروزه نگرش مطرح در روان درمانی است، بسیار ساده و جذاب به این امر

پرداخته است. در حقیقت کتابی است که برای کمک و رهایی از این گونه افکار، توجه و شناخت جنبه‌های مثبت و چگونگی تغییر شیوه‌های فکری، چگونگی حل مسأله و در نهایت دستیابی به آزادی و شخصیت هنجار و طبیعی نگاشته شده است. مطالعه این اثر با توجه به این که کمال‌خواهی یک موضوع مربوط به عزت نفس و بر پایه قابل قبول بودن و احساس پذیرش خود می‌باشد، برای کلیه افراد، هم برای متخصصان در این زمینه و هم برای درمانجویان و افراد عادی که دارای این مشکل هستند، می‌تواند یاری رسان باشد.

دکتر بهروز بیرشک

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و

مرکز تحقیقات بهداشت روان

چرا رویکرد شناختی-رفتاری؟

رویکردی که این کتاب برای کمک به شما در غلبه بر مشکل کمال‌خواهی انتخاب کرده است، رویکرد شناختی-رفتاری نام دارد. خلاصه‌ای از این درمان می‌تواند سودمند و ترغیب‌کننده باشد. در طول دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ یک سری تکنیک‌های درمانی به نام "رفتاردرمانی" ایجاد شد. این تکنیک‌ها دو ویژگی اساسی داشتند. اول اینکه هدف آن‌ها از بین بردن نشانه‌های بیماری (نظیر اضطراب) از طریق کار کردن روی خود نشانه‌ها بود؛ نه پرداختن به علت‌های تاریخی‌چهای عمیق و زیربنایی آن‌ها، آن‌چنان‌که در رویکرد روان‌تحلیلی (که به وسیله‌ی فروید و همکارانش ایجاد شد) مورد تمرکز قرار می‌گرفت. دوم اینکه، این تکنیک‌ها مبتنی بر علم بود، به عبارت دیگر، از یافته‌های روان‌شناسان تجربی درباره‌ی مکانیسم‌های یادگیری منشأ گرفته بود و به طور علمی مورد آزمون قرار می‌گرفت. حوزه‌ای که رفتاردرمانی در ابتدا ثابت کرد بیشترین تأثیر را دارد، درمان اختلالات اضطرابی به ویژه هراس‌های اختصاصی (نظیر ترس مرضی از حیوانات یا ارتفاع) و گذر هراسی (ترس از مکان‌های باز) بود که درمان آن‌ها با استفاده از روان‌درمانی‌های سنتی دشوار بود.

پس از یک دوره شور و هیجان اولیه و تمجید و تحسین، نارضایتی‌هایی علیه رفتاردرمانی شروع شد. دلایل متعددی برای این اتفاق وجود داشت. یکی از علت‌های مهم، این واقعیت بود که رفتاردرمانی، به افکار درونی بیماران (که نقش اساسی در رنج و پریشانی آنان داشت) نمی‌پرداخت. به ویژه ناکارآمدی رفتاردرمانی در درمان افسردگی به اثبات رسید. در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰، درمانی برای افسردگی به وجود آمد که "شناخت‌درمانی" نامیده می‌شد و پیشگام آن یک روان‌پزشک آمریکایی به نام پروفیسور آرون. تی. بک بود. او نظریه‌ای را درباره‌ی افسردگی مطرح کرد که تأکید سبک تفکر افراد افسرده بود و بر اساس این نظریه، درمان جدیدی را ابداع کرد. اغراق نیست اگر بگوییم کار بک، ماهیت روان‌درمانی را نه تنها برای افسردگی بلکه برای دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روان‌شناختی تغییر داد.

تکنیک‌های بک با تکنیک‌هایی که قبلاً رفتار درمانگران ایجاد کرده بودند، ادغام شد و رویکرد درمانی جدیدی به نام رفتاردرمانی شناختی یا CBT به وجود آمد. این درمان، مورد بررسی‌های علمی دقیقی قرار گرفت و مشخص شد که برای بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی موفقیت‌آمیز است. امروزه مشخص شده است که الگوهای خاص تفکر تحریف شده نه تنها با

پیش گفتار

چرا رویکرد شناختی- رفتاری؟

رویکردی که این کتاب برای کمک به شما در غلبه بر مشکل کمال‌خواهی انتخاب کرده است، رویکرد شناختی- رفتاری نام دارد. خلاصه‌ای از این درمان می‌تواند سودمند و ترغیب‌کننده باشد. در طول دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ یک سری تکنیک‌های درمانی به نام "رفتاردرمانی" ایجاد شد. این تکنیک‌ها دو ویژگی اساسی داشتند. اول اینکه هدف آن‌ها از بین بردن نشانه‌های بیماری (نظیر اضطراب) از طریق کار کردن روی خود نشانه‌ها بود؛ نه پرداختن به علت‌های تاریخچه‌ای عمیق و زیربنایی آن‌ها، آن چنان که در رویکرد روان تحلیلی (که به وسیله‌ی فروید و همکارانش ایجاد شد) مورد تمرکز قرار می‌گرفت. دوم اینکه، این تکنیک‌ها مبتنی بر علم بود، به عبارت دیگر، از یافته‌های روانشناسان تجربی درباره‌ی مکانیسم‌های یادگیری منشأ گرفته بود و به طور علمی مورد آزمون قرار می‌گرفت. حوزه‌ای که رفتاردرمانی در ابتدا ثابت کرد بیشترین تأثیر را دارد، درمان اختلالات اضطرابی به ویژه هراس‌های اختصاصی (نظیر ترس مرضی از حیوانات یا ارتفاع) و گذر هراسی (ترس از مکان‌های باز) بود که درمان آن‌ها با استفاده از روان‌درمانی‌های سنتی دشوار بود.

پس از یک دوره شور و هیجان اولیه و تمجید و تحسین، نارضایتی‌هایی علیه رفتاردرمانی شروع شد. دلایل متعددی برای این اتفاق وجود داشت. یکی از علت‌های مهم، این واقعیت بود که رفتاردرمانی، به افکار درونی بیماران (که نقش اساسی در رنج و پریشانی آنان داشت) نمی‌پرداخت. به ویژه ناکارآمدی رفتاردرمانی در درمان افسردگی به اثبات رسید. در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰، درمانی برای افسردگی به وجود آمد که "شناخت‌درمانی" نامیده می‌شد و پیشگام آن یک روان‌پزشک امریکایی به نام پروفیسور آرون. تی. بک بود. او نظریه‌ای را درباره‌ی افسردگی مطرح کرد که تأکید سبک تفکر افراد افسرده بود و بر اساس این نظریه، درمان جدیدی را ابداع کرد. اغراق نیست اگر بگوییم کار بک، ماهیت روان‌درمانی را نه تنها برای افسردگی بلکه برای دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روان‌شناختی تغییر داد.

تکنیک‌های بک با تکنیک‌هایی که قبلاً رفتار درمانگران ایجاد کرده بودند، ادغام شد و رویکرد درمانی جدیدی به نام رفتاردرمانی شناختی یا CBT به وجود آمد. این درمان، مورد بررسی‌های علمی دقیقی قرار گرفت و مشخص شد که برای بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی موفقیت‌آمیز است. امروزه مشخص شده است که الگوهای خاص تفکر تحریف شده نه تنها با

افسردگی، بلکه با دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روان‌شناختی مرتبط است و درمان‌هایی که به این نوع تفکر می‌پردازند، بسیار مؤثرند. در نتیجه درمان‌های شناختی-رفتاری مؤثری برای دامنه‌ای از اختلالات اضطرابی، نظیر اختلال وحشت‌زدگی، اضطراب فراگیر، هراس‌های اختصاصی، هراس اجتماعی، اختلالات وسواسی-جبری و خود بیمار انگاری (اضطراب سلامتی) و نیز برای سایر مشکلات نظیر اعتیاد به دارو و اختلالات خوردن مثل پرخوری عصبی به وجود آمدند. مطمئناً درمان‌های شناختی-رفتاری کاربردهایی فراتر از اختلالات روان‌شناختی دارند. این درمان‌ها به طور مؤثری برای کمک به افرادی که مشکل کنترل وزن دارند، زوج‌هایی با مشکلات زناشویی، افرادی که تمایل به ترک سیگار دارند یا با مشکل مصرف الکل مواجهند، به کار می‌رود. هم‌چنین CBT به طور موفقیت‌آمیزی در درمان عزت نفس پایین کاربرد دارد.

کمال‌خواهی مشکل‌ساز، مانند عزت نفس پایین، افراد را در خطر ابتلا به دامنه‌ای از مشکلات روان‌شناختی قرار می‌دهد. هم‌چنین، نشانه‌ی بسیاری از مشکلات است. کمال‌خواهی (باورهایی مبنی بر اینکه فرد می‌تواند و باید کامل و بی‌نقص باشد) ممکن است به خودی خود مشکل ایجاد کند اما وقتی به عنوان ویژگی سایر اختلالات ظاهر می‌شود (مثل اختلالات خوردن)، درمان آن اختلال را پیچیده می‌سازد. این کتاب توضیح می‌دهد چرا افراد کمال‌خواه می‌شوند و درباره‌ی مشکلاتی که کمال‌خواهی برای آن‌ها به وجود می‌آورد، بحث می‌کند. علاوه بر این، در کتاب حاضر، راهکارهای واضح و قابل دسترسی برای غلبه بر کمال‌مبتدی بدون پایین آوردن سطح معیارهای فرد، معرفی شده است.

نقطه‌ی شروع برای CBT درک این نکته است که شیوه‌ی تفکر، احساس و رفتار ما کاملاً به هم مرتبط است و تغییر نحوه‌ی تفکر ما درباره‌ی خودمان، تجربیات و جهان اطراف ما، باعث تغییر در نحوه‌ی احساس ما و آنچه که می‌توانیم انجام دهیم می‌شود. بنابراین، با کمک به فرد افسرده در شناسایی و به چالش طلبیدن افکار خودآیندی که دارد، می‌توان راهی برای خارج شدن از چرخه‌ی افکار و احساسات افسرده پیدا کرد. به طور مشابه، پاسخ‌های رفتاری که تبدیل به عادت شده‌اند، از مجموعه‌ای از افکار و احساسات پیچیده سرچشمه گرفته‌اند و CBT با فراهم کردن شیوه‌ای برای تحت کنترل درآوردن رفتار، افکار و احساسات فرد، باعث می‌شود که این پاسخ‌ها کاهش یابند و سبک متفاوتی از زندگی امکان‌پذیر شود.

اگرچه درمان‌های مؤثر CBT برای دامنه‌ی وسیعی از اختلالات و مشکلات ایجاد شده است، اما این درمان‌ها در حال حاضر به طور گسترده در دسترس نیستند؛ و هنگامی که افراد می‌خواهند به تنهایی به خودشان کمک کنند، سهواً کارهایی انجام می‌دهند که وضع را بدتر

می‌کند. در سال‌های اخیر، درمانگران شناختی-رفتاری به این وضعیت پاسخ داده‌اند. آنچه که آن‌ها انجام داده‌اند این است که قواعد و تکنیک‌های درمان‌های شناختی-رفتاری را برای مشکلات خاص، مشخص کرده‌اند و آن‌ها را در کتاب‌های راهنما ارائه کرده‌اند تا افراد بتوانند خودشان آن‌ها را بخوانند و استفاده کنند. این کتاب‌های راهنما یک برنامه‌ی درمانی منظم را تعیین کرده‌اند که افراد می‌توانند برای غلبه بر مشکلاتشان آن‌ها را به کار گیرند. به این وسیله، تکنیک‌های درمانی شناختی-رفتاری که اهمیت آن‌ها تأیید شده است به طور گسترده‌ای در دسترس قرار گرفته‌اند.

البته استفاده از کتاب‌های راهنما هرگز جای نیاز به درمانگران را نمی‌گیرد. بسیاری از افرادی که مشکلات هیجانی و رفتاری دارند، به کمک یک درمانگر ماهر نیاز خواهند داشت. مسئله‌ی دیگر این است که علیرغم موفقیت‌های گسترده‌ی درمان شناختی-رفتاری، بعضی افراد به این درمان جواب نمی‌دهند و به سایر درمان‌های موجود نیاز خواهند داشت. با این وجود، اگرچه پژوهش درباره‌ی استفاده از این کتاب‌های راهنمای خودیاری در مراحل اولیه‌ی خود قرار دارد؛ اما نتایج تاکنون نشان داده است که برای بسیاری از افراد چنین کتاب‌هایی در غلبه بر مشکلاتشان بدون کمک حرفه‌ای، کافی بوده است. متأسفانه، بسیاری از افراد سال‌ها رنج می‌کشند. گاهی اوقات، آن‌ها تمایلی ندارند که درخواست کمک کنند، مگر اینکه اول خودشان به تنهایی تلاش‌هایی برای کنترل مشکل انجام دهند. گاهی هم خودشان را برای درخواست کمک بسیار ناتوان می‌بینند یا حتی از اینکه کمک بخواهند خجالت می‌کشند. بعضی مواقع، با وجود تلاش آن‌ها، کمک مناسبی برای ارائه کردن وجود ندارد. برای بسیاری از این افراد، کتاب‌های راهنمای خودیاری شناختی-رفتاری، شاهراهی به سوی آینده‌ی بهتر خواهد بود.

پیتر جی. کوپر

دانشگاه ریدینگ، ۲۰۱۰

آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

هنگامی که می‌شنوید فردی درباره‌ی یک نفر می‌گوید: "او چه آدم کمال‌خواهی است" یا "او باید همه کارها را کامل و بی‌نقص انجام دهد"، این حرف ممکن است با کمی حسادت یا خشم گفته شود. از یک طرف، ما افرادی را که برای دستیابی به معیارهای سطح بالا و دستاوردهای عالی بسیار تلاش می‌کنند، تحسین می‌کنیم. از طرف دیگر، از دست کسانی که اصرار دارند کارهایشان را بی‌نقص انجام دهند و آنقدر به جزئیات می‌پردازند که باعث می‌شوند انجام یک کار بسیار طول بکشد بدون اینکه چیز قابل‌ملاحظه‌ای به نتیجه‌ی کار اضافه کنند، ناامید می‌شویم. مسلماً، افرادی که در گروه دوم قرار می‌گیرند، باعث آشفتگی خودشان نیز می‌شوند زیرا با پرداختن بیش از حد به جزئیات کارها خودشان را عذاب می‌دهند و بسیار نگران نتیجه‌ی کارشان هستند. گاهی اوقات، اعتماد خود را به توانایی‌هایشان برای دستیابی به نتایج ارزشمند، چه در کار، موقعیت‌های اجتماعی، گذراندن اوقات فراغت، ورزش، مطالعه یا ظاهر خود، از دست می‌دهند. این نوع کمال‌خواهی می‌تواند منجر به خود-سرزنش‌گری، عزت نفس پایین و عملکرد مختل شود. اگر کمال‌خواهی، هر یک از این پیامدها را در زندگی‌تان ایجاد کرده است، پس این کتاب برایتان مناسب است.

این کتاب نه تنها برای افرادی که خودشان کمال‌خواه هستند، سودمند است، بلکه برای آن‌هایی که در خانواده یا دوستانشان، کسانی را می‌شناسند که کمال‌خواهی زیان‌بار دارند نیز کاربرد دارد. شاید به این دلیل که کمال‌خواهی به خودی خود مشکل‌ساز است یا اینکه با مشکلات دیگری نظیر اضطراب، افسردگی یا مشکلات خوردن مرتبط است. ما در این کتاب بر این نکته تأکید داریم که کمال‌خواهی فقط داشتن معیارهای سطح بالا نیست بلکه با این مسئله نیز مرتبط است که فرد عزت نفس خود را بسیار وابسته به تلاش و موفقیت می‌داند و برای فرد مشکلات بسیاری ایجاد می‌کند. خبر خوب این است که این نوع کمال‌خواهی می‌تواند بدون اینکه لزوماً پیشرفت شما را کاهش دهد، تغییر کند.

هدف این کتاب

هدف این کتاب در وهله‌ی اول، کمک به شما در شناختن کمال‌خواهی است؛ سپس راه‌هایی را برای غلبه بر آن پیشنهاد می‌کند. این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول درباره‌ی شناخت کمال‌خواهی است. در این بخش یاد می‌گیرید کمال‌خواهی چیست، چه مشکلاتی می‌تواند ایجاد کند و با این وجود کماکان ادامه یابد و چرا ایجاد می‌شود و تداوم می‌یابد. بخش دوم درباره‌ی یادگیری راه‌هایی برای تغییر کمال‌خواهی است. این بخش به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چرا کمال‌خواهی تان باقی می‌ماند، سود و زیان آن را در نظر بگیرید و یاد بگیرید چگونه کمال‌خواهی را مورد بازنگری قرار دهید. راهبردهایی که برای یادگیری غلبه بر کمال‌خواهی توصیف می‌کنیم، شامل چالش با رفتارها و افکار مرتبط با کمال‌خواهی، مقابله با خود سرزنش‌گری و گسترش و تقویت احساس ارزشمندی‌تان است، به این منظور که فقط مبتنی بر پیشرفت نباشد. البته هدف این راهبردها پایین آوردن سطح معیارهایتان نیست؛ بلکه هدف، کمک به شما است تا ببینید از زندگی چه می‌خواهید و آیا راهبردهای کنونی‌تان (تلاش بسیار برای پیشرفت) به شما کمک می‌کند یا مانع دسترسی به اهدافتان می‌شود.

در سرتاسر این کتاب ما از مثال‌هایی استفاده می‌کنیم که مبتنی بر مواردی است که ما در طول سال‌ها درباره‌ی کمال‌خواهی با آن‌ها مواجه شده و آن‌ها را درمان کرده‌ایم. اگرچه مطمئناً، اسامی و بعضی جزئیات دیگر، به دلیل رازداری تغییر کرده‌اند، اما همه‌ی این مثال‌ها درباره‌ی افراد واقعی است؛ ما امیدواریم که شما بازتاب مشکلاتتان را در این موقعیت‌ها مشاهده کنید و نیز داستان بهبودی آن‌ها به شما انگیزه دهد تا تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

ما قویاً توصیه می‌کنیم که نه تنها این کتاب را بخوانید، بلکه بعضی از تکالیفی که در بخش دوم پیشنهاد شده است را انجام دهید؛ زیرا انجام کارها به شیوه‌ی متفاوت به منظور تغییر عادت‌ها و در نهایت غلبه بر یک مشکل، نیاز به تمرین دارد. بهتر است قبل از شروع تمرینات بخش دوم، بخش اول را بخوانید؛ تا درک بهتری از اینکه چرا و چگونه کمال‌خواهی می‌تواند مشکل‌ساز شود، داشته باشید. این کتاب یک رویکرد خود یاری به غلبه بر کمال‌خواهی دارد؛ اما اگر مشخصاً با مشکلات شدیدی مواجه شدید یا در اجرای برخی از تغییرات پیشنهاد شده در بخش دو، عذاب زیادی تجربه کردید، پیدا کردن یک درمانگر که بتواند به شما در غلبه بر کمال‌خواهی تان کمک کند ممکن است سودمند باشد. هم‌چنین، اگر تکنیک‌ها را به کار می‌برید اما در حد انتظارتان به شما کمک نمی‌کنند، باز هم پیشنهاد می‌کنیم که به یک درمانگر مراجعه کنید تا شما را در استفاده از این کتاب راهنمایی کند یا درمان متفاوتی را به شما ارائه کند.

یک هشدار مهم! افراد کمال‌خواه ممکن است تمام کارهای زندگی‌شان را به طور "کامل و بی‌نقص" انجام دهند. برای بعضی از خوانندگان، این تمایل می‌تواند شامل تمرینات این کتاب نیز باشد. ما با افراد کمال‌خواهی کار کرده‌ایم که در بین جلسات درمان، در تلاش برای اینکه تمرینات را "درست" انجام دهند ساعت‌ها وقت صرف آن‌ها می‌کردند. ما هم‌چنین با کمال‌خواهانی کار کرده‌ایم که مدام تمرینات را به تعویق می‌انداختند چون احساس می‌کردند نمی‌توانند آن‌ها را "کامل و بی‌نقص" انجام دهند، در نتیجه حتی دست به قلم و کاغذ نمی‌زدند. به همین صورت، شما نیز ممکن است هنگام کار با این کتاب احساس کنید که تمرین‌های مختلف را "درست"، "کامل" و به "اندازه‌ی کافی خوب" انجام نداده‌اید. به همین دلیل می‌خواهیم در ابتدا تأکید کنیم که روش صحیح یا اشتباه خاصی برای انجام این تکالیف وجود ندارد ("تفکر همه یا هیچ" بلافاصله در اینجا وارد می‌شود!). به شما توصیه می‌کنیم که هدف‌تان انجام تمرینات در حد متوسط باشد، زیرا فکر می‌کنیم این روش، بیشترین بازده را از این کتاب برایتان داشته باشد. به عنوان یک دستورالعمل، پیشنهاد می‌کنیم که طبق یک برنامه‌ی انعطاف‌پذیر با این کتاب پیش بروید، مثلاً هر هفته یک فصل را بخوانید، زمانی را به خواندن و فراگرفتن مطالب هر بخش اختصاص دهید، تمرینات را کامل کنید و از آن فصل کتاب برای خودتان تعدادی هدف واقع‌بینانه برای هفته‌ی آینده، در نظر بگیرید. اگر هر هفته زمان مشخصی - مثلاً عصر چهارشنبه - برای انجام تکالیف اختصاص دهید، این کارها را فراموش نمی‌کنید. مهم است که برای خودتان یک محدودیت زمانی برای خواندن هر فصل و انجام

تمرینات مشخص کنید. در طول خواندن این کتاب، برخی از این قواعد را به خاطر داشته باشید:

- تکالیف این کتاب پاسخ صحیح یا اشتباه ندارند. این تمرینات به منظور کمک به شما در به کار بردن مفاهیم این کتاب در موقعیت‌های فردی شما طراحی شده‌اند، بنابراین، هر تمرین برای هر فرد متفاوت به نظر خواهد رسید. هدف این است که شما به این فکر کنید که چگونه زندگی‌تان را تغییر دهید.
- مهم‌ترین نکته برای ایجاد تغییر در زندگی‌تان این نیست که تا چه حد این تمرینات را به خوبی انجام دهید؛ بلکه این است که چه اندازه در طول روز این مفاهیم را تمرین کرده و تغییر را تجربه می‌کنید.

ما برای شروع تغییر به شما خوش آمد می‌گوییم.

بخش اول

شناخت کمال خواهی

pragmatism22@

فلسفه و روانشناسی



کمال خواهی چیست؟

"کمال خواهی" واژه‌ای است که دائماً در زندگی روزمره استفاده می‌شود. مردم اغلب به کسی کمال خواه می‌گویند که در تمام کارهایش به دنبال بهترین عملکرد و دستاوردها است. کمال خواهی می‌تواند در تمام جنبه‌های زندگی وجود داشته باشد. یک فرد ممکن است فقط در یک بخش از زندگی‌اش کمال خواه باشد، مثلاً در کار؛ اما کمال خواهی معمولاً در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد دیده می‌شود، نظیر کار، مطالعه، روابط بین فردی، ورزش و تمرین، ظاهر فرد، وزن، تمیزی، بهداشت فردی، روابط دوستانه، موسیقی، ظاهرخانه‌ی فرد، عملکرد اجتماعی: در واقع در هر زمینه‌ای که برای فرد اهمیت دارد. برای این که ببینید کمال خواهی از چه راه‌های مختلفی می‌تواند بر زندگی‌تان تأثیر بگذارد، مطلب زیر را درباره‌ی امی بخوانید:

امی: نمونه‌ی یک فرد کمال خواه

امی درباره‌ی ظاهر خانه‌اش و این که میزبان خوبی باشد، کمال خواه است. اگر دوستانش را برای شام دعوت کرده باشد، پندین ساعت را صرف تمیز کردن خانه می‌کند تا زمانی که به آن معیاری که خودش از "بی نقص" دارد، برسد. اما حتی در آن موقع هم ناگزیر متوجه بعضی نقص‌ها می‌شود. مثلاً، به یار می‌آورد که یک بار شش ساعت صرف جارو کشیدن، ساییدن کف اتاق، تمیز کردن پنجره‌ها و انجام کارهای باغچه کرد. بعد لکه‌هایی روی پنجره دید و دوباره شروع کرد به تمیز کردن این لکه‌ها، تا خانه‌اش کاملاً بی نقص به نظر برسد. به دلیل صرف زمان بسیاری برای تمیز کردن، هنگام تهیه‌ی شام وقت کم آورد؛ وقتی دسری که درست کرده بود در حال فراب شدن بود، امی مضطرب شد. در طول شام، نمی‌توانست بر صحبت‌های دوستانش تمرکز کند چون داشت به این فکر می‌کرد که غذا طبق معیار او از "غذای خوب"، آماده نشده است و خودش را به این فاطر سرزنش می‌کرد؛ در این فکر بود که مهمانی شام را فراب کرده و در نتیجه یک آدم شکست خورده است.

این مثال برخی از جنبه‌های متفاوت کمال‌خواهی را نشان می‌دهد. کمال‌خواهی شامل تلاش مداوم برای دستیابی به معیارهای دشواری است که فرد برای خودش تعیین کرده است (مثلاً، من باید یک خانه‌ی کاملاً تمیز داشته باشم)، علیرغم پیامدهای منفی که این معیارها برای فرد دارد (مثلاً، احساس استرس و اضطراب). کمال‌خواهی شامل خود سرزنش‌گری نیز می‌شود؛ زمانی که فرد فکر می‌کند به یکی از معیارهایش نرسیده است (مثلاً، غذایی درست کرده که فکر می‌کند به اندازه‌ی کافی خوب نیست). یکی از مسئله‌سازترین جنبه‌های کمال‌خواهی این است که مردم اغلب عزت نفس خود را بر مبنای میزان دستیابی به این معیارهای دشوار تعیین می‌کنند (مثلاً، امی به دلیل تهیه‌ی دسری که بی عیب و نقص نبود، خودش را یک شکست‌خورده در نظر می‌گیرد). تلاش دائمی برای دستیابی به معیارهای فردی بسیار دشوار، بدون توجه به نتایج منفی که دارد و تعیین عزت نفس بر مبنای این معیارهاست که کمال‌خواهی غیرمفید را از کمال‌خواهی سازنده متمایز می‌کند.

تعریف کمال‌خواهی در این کتاب

کمال‌خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت - که فرد تمایلی هستند - و تلاش شدید و بی‌رحمانه برای دستیابی به آنها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کنند. همچنین فرد کمال‌خواه احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دستیابی به این معیارها تعیین می‌کند.

در این کتاب وقتی به کمال‌خواهی اشاره می‌کنیم، منظور این است: افراد کمال‌خواه اغلب احساس می‌کنند که نمی‌توانند به آن معیارهای دشوار دست یابند و در حالی که برای دستیابی به آنها تلاش می‌کنند، دائماً از شکست می‌هراسند. گاهی اوقات این باعث می‌شود که افراد از تکالیف اجتناب کنند چون ترس از شکست احتمالی آنها را فلج کرده است. حتی وقتی که به معیارهایشان دست می‌یابند اغلب این موفقیت را دست کم می‌گیرند، با این تصور که هدف آنها به اندازه‌ی کافی سخت نبوده است، یا هر فرد دیگری هم می‌توانست به آن برسد؛ بنابراین دفعه‌ی بعد هدف بزرگ‌تری انتخاب می‌کنند. در یک مورد، یکی از مراجعان ما به نام ملیسا، در امتحان مطالعات رسانه، بالاترین نمره‌ی سال را کسب کرد. او این موفقیت را با گفتن این که معلمان به دلیل این که او مبتلا به اختلال خوردن است برای اش دلسوزی کرده‌اند، فراموش کرد. در مثال دیگری، سونیا در مسابقات اسکیت روی یخ پیروز شد. لذت این موفقیت برای او زودگذر بود و بیشتر از چند دقیقه طول نکشید.

چرا؟ چون با وجود این موفقیت، او شخصاً فکر می‌کرد که خوب اسکیت نکرده است و می‌توانست عملکرد خیلی بهتری داشته باشد. مراجع دیگری به نام احمد، گفت که فکر می‌کند این که خودش را برای رسیدن به اهدافش تحت فشار قرار می‌دهد یک مزیت است و نمی‌تواند بفهمد چرا مردم راه‌های ساده را انتخاب می‌کنند. درمانگر (که خودش همیشه برای رسیدن به یک هدف تا جایی که ممکن باشد از راه میان‌بر استفاده می‌کرد) برای مدتی مات و مبهوت مانده بود! چرا اگر یک راه آسان‌تر و جایگزین برای رسیدن به هدف‌تان وجود داشته باشد، این قدر تلاش و تقلا می‌کنید؟ اگر احساس ارزشمندی شما بر مبنای تلاش کردن و موفق شدن است و هم سرسختانه اهداف‌تان را پیگیری می‌کنید و هم این که هر موفقیتی را دست کم گرفته و از سر بیرون می‌کنید، در یک موقعیت "بدون برنده" هستید: شما احتمالاً چه واقعاً به معیارهایتان برسید چه نرسید، در هر صورت احساس شکست می‌کنید. ترس از شکست غالباً هسته‌ی اصلی کمال‌خواهی است.

جنبه‌های مهم کمال‌خواهی

کمال‌خواهی سه جنبه‌ی اصلی دارد:

- معیارهای دشوار و سرزنش فرد
- تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی
- تعیین ارزش فرد بر اساس معیارهای بالا

معیارهای دشوار و سرزنش خود

تعریف معیارهای دشوار به راحتی امکان‌پذیر نیست، زیرا ممکن است آنچه برای یک فرد دشوار است، برای دیگری نباشد. اما وقتی فرد کمال‌خواهی دارد، معیارهایش برای خود او بسیار طاقت‌فرسا هستند. به عبارت دیگر، برای فرد دشوار است که به معیارهایش دست یابد. اهمیت کمال‌خواهی در این کتاب این است که این معیارها به وسیله‌ی خود شما تعیین می‌شود، سپس خودتان آن‌ها را دشوار و توان‌فرسا ادراک می‌کنید. برای مثال، درآمد سالانه ۳۰۰۰۰ یورو ممکن است برای برخی افراد آسان باشد اما برای عده‌ای دیگر می‌تواند بسیار دشوار باشد.

البته تعیین اهداف و معیارهایی که می‌خواهید به آن‌ها دست یابید یک بخش طبیعی زندگی است. کمال‌خواهی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که وقتی به معیارهای شخصی‌تان نمی‌رسید به

شدت خودتان را سرزنش می‌کنید. افراد کمال‌خواه معمولاً بر جنبه‌های منفی زندگی تمرکز می‌کنند، فقط متوجه موقعیت‌هایی می‌شوند که به معیارهایشان دست نمی‌یابند و واقعی را که موفق شده‌اند به یاد نمی‌آورند. آن‌ها اغلب خود را به دلیل شکست‌هایشان تحقیر کرده و دائماً با جملات انتقادی خود را ملامت می‌کنند. مثلاً "من باید این کار را بهتر انجام می‌دادم" یا "من چون در امتحان نمره‌ی A نگرفته‌ام، یک فرد شکست‌خورده‌ام" یا خیلی ساده‌تر "احمق!".

تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی

جنبه‌ی مهم دیگر کمال‌خواهی مشکل‌سازی که در حال توصیف آن هستیم، تلاش برای دست‌یابی به این معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی آن است. مثال‌هایی از این تأثیرات منفی در جدول ۱-۱ آمده است.

جالب این است که اگرچه برخی از این پیامدها (نظیر خستگی) واقعاً ناخوشایند هستند، گاهی اوقات افراد کمال‌خواه از این احساس لذت می‌برند زیرا آن را به عنوان مدرکی واقعی در نظر می‌گیرند مبنی بر این‌که خودشان را تا مرز محدودیت‌های جسمانی‌شان تحت فشار قرار داده‌اند. برای مثال، سوزانا هنگامی که نزدیک بود بعد از تمریناتش از خستگی بیهوش شود، به نوعی احساس موفقیت می‌کرد. چون احساس می‌کرد که مسلماً بیش از این نمی‌توانسته خودش را تحت فشار قرار دهد.

تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا

اگر شما جزء افرادی هستید که کمال‌خواهی مشکل‌ساز دارید، مایلید ارزشمندی خود را بر اساس آنچه انجام می‌دهید و نه بر اساس آنچه که هستید ارزیابی کنید. به جای این‌که تصویری معقول و متعادل از خود داشته باشید، فکر می‌کنید فقط هنگامی به اندازه‌ی کافی خوب هستید که به معیارهای عالی در زمینه‌های مهم زندگی‌تان دست یابید. بنابراین، تصویری که از خودتان دارید به زمینه‌هایی که برای موفقیت در آن‌ها تلاش می‌کنید بسیار وابسته می‌شود. به عنوان مثال، به مورد مایکل توجه کنید.

جدول ۱-۱. پیامدهای منفی رایج کمال‌خواهی

عاطفی (احساسات):

- اضطراب (نگرانی، استرس)
- افسردگی (مثلاً احساس ناراحتی، خلق غمگین)

اجتماعی:

- انزوای اجتماعی

علائق محدود:

- تمرکز بیشتر وقت فرد بر یک زمینه‌ی خاص (مثلاً تمرکز اصلی بر کار و در نتیجه روابط اجتماعی بسیار کم)
- محدود کردن فعالیت‌های لذت بخش به دلیل این‌که آن‌ها را مرتبط با موفقیت خود نمی‌بیند (مثلاً حتی هیچ وقت مجله نمی‌خواند یا موسیقی گوش نمی‌دهد).

جسمانی:

- بی‌خوابی
- احساس خستگی و کوفتگی
- گرفتگی عضلات
- دل درد عصبی

شناختی (تفکر):

- تمرکز ضعیف
- نشخوار ذهنی (تفکر مداوم به اشتباهی که در یک کار مرتکب شده است)
- افزایش خود سرزنش‌گری
- عزت نفس پایین

رفتاری:

- چک کردن مکرر (مثلاً یک ایمیل را قبل از ارسال، بارها و بارها می‌خواند تا در مورد درست بودن آن اطمینان پیدا کند)
- تکرار تکالیف (مثلاً فرد یک متن را چندین بار می‌نویسد و ویرایش می‌کند)
- صرف زمان زیاد برای انجام یک کار (مثلاً در مورد امی، صرف شش ساعت زمان، برای تمیز کردن منزل)
- اجتناب از تکالیف
- به تأخیر انداختن تکالیف (اهمال کاری)
- تهیه فهرستی از کارها
- بیش از حد با وجدان و مسئولیت پذیر بودن
- بیزار بودن از اتلاف وقت و در نتیجه بیش از حد مشغله داشتن

مایکل: نمونه‌ای از ارزیابی خود ارزشمندی بر مبنای دستیابی به معیارهای سطح بالا

مایکل مدیر فروش یک بانک بزرگ است. او عزت نفس خود را بر مبنای عملکردش در دو زمینه بسیار مهم از زندگی‌اش قرار داده است: کار و پدر بودن. مایکل انتظار دارد در هر یک از زمینه‌ها عملکردی استثنایی داشته باشد. او همیشه ساعات طولانی کار می‌کند تا مطمئن شود میزان سود را افزایش داده است و اغلب به دلیل این کار توسط مدیر خود مورد تفسیر قرار می‌گیرد. اما دائماً فکر می‌کند که باید بهتر کار کند. او اکثراً عملکرد خود را با مدیران فروش سایر بانک‌ها مقایسه می‌کند و فکر می‌کند که به اندازه‌ی آن‌ها موفق نیست، بنابراین باید حتی سخت‌تر کار کند. مایکل همچنین برای پدر خوب بودن ارزش بسیاری قائل است و تا جایی که بتواند برای فرزندانش وقت می‌گذارد. او اغلب با عجله‌ی بسیاری از محل کارش به خانه برمی‌گردد تا مطمئن شود هنگام شام با بچه‌هایش است. بعد از وعده‌ی غذایی بعد از ظهر، چند ساعت به محل کار خود برمی‌گردد و دیر وقت در حالی که بسیار خسته است به خانه می‌آید. او اغلب احساس می‌کند که در هیچ یک از این زمینه‌ها به اندازه‌ی کافی موفق نشده است و اگر یکی از فرزندانش با او کج‌فلقی کند معمولاً این مسئله را به عنوان شاهده‌ی بر این‌که به اندازه‌ی کافی وقت صرف آن‌ها نکرده و پدر بدی بوده است، در نظر می‌گیرد و خودش را به این دلیل سرزنش می‌کند. مایکل بسیاری اوقات به خود به عنوان یک شکست‌خورده می‌نگرد زیرا با وجود تلاش دائمی، فکر می‌کند نتوانسته به انتظارات خود از یک مدیر و پدر عالی دست یابد. همان‌طور که می‌بینید قضاوت کردن درباره‌ی خود به شیوه‌ی مایکل، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. چون فکر می‌کنید که نمی‌توانید به معیارهایتان برسید، تصویری که از خودتان دارید به طور کلی منفی می‌شود و همان پیامدهای منفی که پیش‌تر مطرح شد - شامل عواطف منفی (نظیر اضطراب و افسردگی) و رفتارهای زیان‌باری (مثل اجتناب، اهمال‌کاری) - ایجاد می‌شوند که همه‌ی آن‌ها نتیجه‌ی این است که فرد عزت نفس خود را تا حد زیادی بر اساس میزان دستیابی به معیارهای سطح بالا تعیین می‌کند.

همان‌طور که می‌بینید قضاوت کردن درباره‌ی خود به شیوه‌ی مایکل، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. چون فکر می‌کنید نمی‌توانید به معیارهایتان برسید، تصویری که از خودتان دارید به طور کلی منفی می‌شود و همان پیامدهای منفی که پیش‌تر مطرح شد - شامل عواطف منفی (نظیر اضطراب و افسردگی) و رفتارهای زیان‌باری (مثل اجتناب، اهمال‌کاری) - ایجاد می‌شوند که همه‌ی آن‌ها نتیجه‌ی این است که فرد عزت نفس خود را تا حد زیادی بر اساس میزان دستیابی به معیارهای سطح بالا تعیین می‌کند.

انواع متفاوت کمال‌خواهی

محققان به انواع مختلف کمال‌خواهی اشاره کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند کمال‌خواهی مؤلفه‌های متعددی دارد. گروهی از پژوهشگران معتقدند کمال‌خواهی شامل تعیین معیارهای سطح بالا هم برای خود فرد و هم برای دیگران است و فرد باور دارد که دیگران نیز از او انتظارات بسیار

زیادی دارند. گروه دیگری از محققان پیشنهاد می‌کنند که مؤلفه‌ی اصلی کمال‌خواهی معیارهای شخصی سطح بالا و نیز خودسرانه در مقابل اشتباهات است. علیرغم وجود تفاوت در تفسیرهای آنها، همه در این مورد اتفاق نظر دارند که برای برخی افراد، کمال‌خواهی زیان‌بار است و می‌تواند کاملاً از کمال‌خواهی سالم و مفید مجزا شود.

تفاوت کمال‌خواهی مشکل‌ساز و پیشرفت‌گرایی^۱

احتمالاً در طول مطالعه‌ی این کتاب از خود پرسیده‌اید که: "مگر همه‌ی افراد برای دست‌یابی به اهدافشان تلاش نمی‌کنند؟ آیا این یک بخش طبیعی زندگی نیست؟" یا "با تنبلی که نمی‌توان پیشرفت کرد". برای ما بسیار اهمیت دارد که تفاوت کمال‌خواهی و پیشرفت‌طلبی را به طور واضحی مشخص کنیم. تعیین اهداف شخصی دشوار و تلاش برای دست‌یابی به آنها می‌تواند به شیوه‌ای انجام شود که برای فرد مثبت باشد. این کار با احساس موفقیت و رضایت همراه است و پیامدهای منفی کمی دارد. مثل موسیقی‌دانان یا ورزشکاران برجسته‌ای که زمان بسیاری را صرف تلاش برای دست‌یابی به معیارهای دشوار خود می‌کنند. ما معیارهای سطح بالای آنها برای عملکرد روی صحنه یا در مسابقه را، به عنوان مشکل در نظر نمی‌گیریم بلکه این جزء ضروری پیشرفت آنها است.

در مقابل، کمال‌خواهی مشکل‌سازی که در این کتاب توصیف شده است، شامل دیدگاهی است که افراد درباره‌ی خودشان دارند بر اساس این‌که تا چه حد معتقدند در زمینه‌های خاصی خوب عمل کرده‌اند و به معیارهای بسیار دشوار خود علیرغم پیامدهای منفی آنها دست یافته‌اند. خودسرزنش‌گری شدید (حتی شماتت خود) هنگامی که فرد فکر می‌کند در رسیدن به معیارهایش شکست خورده است، نیز بخش ضروری کمال‌خواهی مشکل‌ساز است. بنابراین اگر آن موسیقی‌دان، مدام درباره‌ی اشتباه پیش پا افتاده و بی‌اهمیتی که هنگام اجرا روی صحنه مرتکب شده است، فکر می‌کند و جنبه‌های مثبت عملکردش را نادیده می‌گیرد، خودش را یک شکست‌خورده در نظر می‌گیرد و در نتیجه چند روز هیچ کاری به جز تمریناتی برای تصحیح آن اشتباهات جزئی انجام نمی‌دهد، این کمال‌خواهی زیان‌بار است. یا اگر آن ورزشکار فقط به مقام دومی که در مسابقه کسب کرده، توجه می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که ضعیف عمل کرده و یک فرد شکست‌خورده است و باید با وجود آسیب‌دیدگی، خیلی بیشتر و سخت‌تر تمرین کند، این کمال‌خواهی می‌تواند زیان‌بار باشد. در مقابل، یک موسیقی‌دان که پیشرفت‌طلبی دارد ممکن است هنگام اجرا روی صحنه اشتباهاتی مرتکب شود و اقدامات

معقولی برای تصحیح آن‌ها انجام دهد، اما هنوز هم به عنوان یک انسان احساس ارزشمندی می‌کند و می‌تواند جنبه‌های مثبت عملکرد خود را نیز بشناسد. هم‌چنین، ورزشکاری که در یک مسابقه، دوم می‌شود، سپس برای دویدن، یک برنامه‌ریزی مناسب می‌کند که احتمال ایجاد آسیب‌دیدگی در آن کمتر است- و هنوز هم فکر می‌کند که به عنوان یک انسان ارزشمند است- معیارهای مثل آن ورزشکاری که کمال‌خواهی زیان‌بار دارد سطح بالا است، اما رویکردش متعادل‌تر است.

در اینجا لازم است یادآوری شود که نمی‌توان به راحتی بین تلاش منفی و مثبت برای دستیابی فرد به معیارهای تمایز ایجاد کرد. تعیین معیارهای دشوار می‌تواند در ابتدا مثبت باشد اما با گذشت زمان، منفی می‌شود. برای مثال پیگیری معیارهای سطح بالا برای کاهش وزن می‌تواند هنگامی که فرد اضافه وزن زیادی دارد، سودمند باشد؛ اما اگر فرد به دنبال آن وزن زیادی از دست دهد، این معیارها زیان‌بار می‌شوند. یا مثلاً هدف یک فرد در مدرسه ممکن است خواندن تمام مطالب باشد- و این هدف در مدرسه مناسب است- اما در یک بافت متفاوت، مثل دانشگاه، انتظار خواندن همه‌چیز منطقی نیست. پس می‌توان گفت که برخی افراد می‌توانند معیارهای دشواری برای خود تعیین کنند و تلاش آن‌ها هرگز پیامد منفی نداشته باشد. هم‌چنین، می‌دانیم که تلاش برای دستیابی به معیارهای دشوار به خودی خود، بدون خودسرزنش‌گری و مبتنی کردن عزت نفس بر میزان پیشرفت، می‌تواند گاهی اوقات با اضطراب یا مشکلات خوردن و یا روابط بین فردی مرتبط باشد.

تفاوت‌های اصلی بین کمال‌خواهی زیان‌بار و پیشرفت‌طلبی :

- (۱) در کمال‌خواهی زیان‌بار، دیدگاهی که افراد از خودشان دارند، بسیار وابسته به این است که به نظر خودشان تا چه حد به معیارهای دشوارشان دست‌یافته‌اند.
- (۲) در کمال‌خواهی زیان‌بار، افراد پیگیری معیارهایشان را بدون توجه به پیامدهای منفی آن‌ها ادامه می‌دهند.

برای بسیاری از افراد تشخیص پیشرفت‌طلبی از کمال‌خواهی زیان‌بار دشوار است. شاید به این دلیل که هر دو، هم‌زمان وجود دارند. مثلاً در برخی زمینه‌ها شما ممکن است به طور طبیعی به دنبال برتری و پیشرفت باشید، در حالی که در سایر زمینه‌ها، تلاشتان برای دستیابی به موفقیت منجر به مشکلات مهمی می‌شود و زیان‌بار خواهد بود. زمینه‌هایی وجود دارد که تلاش سرسختانه برای دستیابی به معیارهای سطح بالا احتمالاً ذاتاً زیان‌بار خواهد بود؛ مثل

رسیدن به اندام و وزن دلخواه، در حالی که هر فرد فقط به میزان اندکی می‌تواند در فرم اصلی اندام خود تغییر ایجاد کند. یکی از دلایلی که تغییر کمال‌خواهی برای فرد دشوار است این است که کمال‌خواهی در گذشته برایش سودمند بوده است (نظیر پیشرفت طلبی). اما با گذشت زمان مسئله‌ساز شده است یا در یک موقعیت متفاوت، کار آیی خود را از دست داده است. به خاطر همین پیچیدگی است که برایتان دشوار است متوجه کمال‌خواهی زیان‌بار در خودتان شوید، در حالی که افراد دور و بر شما راحت‌تر می‌توانند این ویژگی را در شما ببینند.

آیا من کمال‌خواهی دارم؟

برای تشخیص این‌که آیا کمال‌خواهی زیان‌بار دارید، بهتر است سؤالات تمرین ۱-۱ را از خودتان پرسید.

اگر به سؤال ۶ و اکثر سؤالات پاسخ "بله" دادید، احتمالاً این کتاب برایتان مناسب است. با فرض این‌که برای تغییر مصمم هستید؛ کاملاً وقت خود را صرف این برنامه می‌کنید و تا جایی که بتوانید، تمریناتی را که در بخش دوم آمده است انجام می‌دهید. این زمینه‌ای است که پیشرفت طلبی می‌تواند طبیعی باشد. اما راهنمایی را که در ابتدای این فصل آمده است، به یاد بیاورید. این کتاب را در یک سطح متوسط استفاده کنید. زمان منظمی را در طول هفته به انجام تکالیف اختصاص دهید. مجبور نیستید تمام تلاشتان را برای غلبه بر کمال‌خواهی به کار بگیرید، همین که بتوانید تا حدی موفق شوید، برایتان لذت، انعطاف‌پذیری و آزادی می‌آورد.

نکته‌های کاربردی

- کمال‌خواهی تلاش برای دستیابی به معیارهای دشواری است که خودتان تعیین کرده‌اید؛ با وجود این‌که پیامدهای منفی برایتان دارد و نیز تعیین احساس خودارزشمندی‌تان بر مبنای میزان دستیابی به این معیارها.
- جنبه‌های اصلی کمال‌خواهی عبارتند از:
- تعیین معیارهای دشوار و خودسرزنش‌گری
- ادامه دادن تلاش برای دستیابی به معیارهای دشوار بدون توجه به پیامدهای منفی آن
- تعیین ارزشمندی خود بر میزان دستیابی به این معیارها.
- کمال‌خواهی با پیشرفت طلبی متفاوت است و وقتی ایجاد مشکل می‌کند که شما عزت نفس خود را بر مبنای رسیدن به معیارهایتان تعیین کنید.

کاربرگ ۱-۱. پرسش‌هایی برای تعیین این که آیا شما کمال‌خواهی زیان‌بار دارید؟

- (۱) آیا مدام در تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید؟
- (۲) آیا شما بیشتر بر شکست‌هایتان تمرکز می‌کنید یا بر موفقیت‌هایتان؟
- (۳) آیا دیگران به شما می‌گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالا است؟
- (۴) آیا از این که به معیارهایتان دست نیابید خیلی می‌ترسید؟
- (۵) اگر به هدفتان برسید، آیا برای دفعه‌ی بعد، معیارهای بالاتری تعیین می‌کنید؟ (مثلاً دویدن در مسابقه در زمان کوتاه‌تر)
- (۶) آیا عزت نفس شما به تلاش و موفقیتتان بستگی دارد؟
- (۷) آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به هدفتان انجام می‌دهید بررسی می‌کنید؟
- (۸) آیا برای دستیابی به معیارهایتان دائماً تلاش می‌کنید، حتی اگر به بهای از دست دادن چیزهای دیگری باشد یا برای شما مشکلات دیگری ایجاد کند؟
- (۹) آیا به خاطر ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی برای انجام یک کار، از انجام آن اجتناب می‌کنید؟



سایر مشکلاتی که کمال خواهی ایجاد می کند.

کمال خواهی با طیفی از مشکلات مرتبط است که هم علت و هم عامل نگهدارنده آن‌ها می باشد. این مشکلات یا با خود کمال خواهی در ارتباطند یا با مشکلات خاص دیگری مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات خوردن، اهمال کاری و اختلال وسواسی-جبری. این فصل به شما کمک می کند بفهمید چه نوع مشکلاتی به کمال خواهی و چه مشکلاتی به شما مربوط می شود.

وقتی کمال خواهی به خودی خود مشکل ساز می شود

همان طور که در جدول ۱-۱ در فصل قبل نشان دادیم، کمال خواهی باعث مشکلات زیادی می شود. اگر شما کمال خواهید، احتمالاً (از تلاش بی وقفه برای دستیابی به اهدافتان) خسته شده اید و فردی نسبتاً خشک و منزوی به نظر می رسید. برای مثال، شما معلم هستید و تلاش می کنید خودتان و دانش آموزانتان بهترین عملکرد را داشته باشید، همین تمایل به بی عیب و نقص بودن ممکن است باعث اختلاف میان شما و شاگردانتان شود. یا اگر شما مدیر هستید ممکن است مسئول تعیین ارزشیابی سالانه افراد شوید، تلاش می کنید در مورد کارمندانان درست قضاوت کنید، اکثر شب ها را در حالی که مضطربید بیدار می مانید اما آخر سر متوجه می شوید کمتر از حدی که می خواستید و انتظار داشتید در ارزشیابی عمل کرده اید. ممکن است شما و همسرتان در مورد شستشوی مجدد ظرف هایی که تازه شسته شده اند با یکدیگر جر و بحث کنید. ممکن است نتوانید کارت های تبریک کریسمس را بفرستید چون نام نویسی هر کدام، آن قدر طول می کشد که هیچ وقت به موقع تکمیل نخواهند شد. شاید مجبور شوید یک سال از دانشگاهتان را مرخصی بگیرید چون نمی توانید تکالیف پایان ترم را تحویل دهید؛ به

این امید که اگر مدت زمان بیشتری در اختیار داشته باشید، بهتر می‌توانید آن را انجام دهید. یا شاید زندگی‌تان تحت سلطه «بایدها» قرار گرفته است؛ باید این کار را انجام بدهم، نباید آن کار را انجام بدهم. این‌ها فقط نمونه‌ای از مشکلاتی است که کمال‌خواهی ایجاد می‌کند. در واقع، کمال‌خواهی مانند زندانی از «قوانین و مقررات»، «بایدها و نبایدهایی» است که تمام ابعاد زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خرید این کتاب اولین قدم شما برای آزادی از این زندان است. به همین خاطر، فصل آخر را «آزادی» نامیدیم.

وقتی کمال‌خواهی به مشکلات دیگر مربوط می‌شود

کمال‌خواهی با دامنه‌ای از مشکلات دیگر نیز در ارتباط است. از جمله این مشکلات رایج می‌توان به مشکلات در زمینه اضطراب، خلق و خو، و خوردن اشاره کرد.

اضطراب

وقتی که فرد معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای خودش در نظر می‌گیرد و احساس می‌کند به آن‌ها نمی‌رسد، معمولاً مضطرب می‌شود. تفکر مداوم درباره عملکرد یا بررسی مداوم آن نیز می‌تواند منجر به اضطراب شود؛ به گونه‌ای که فرد می‌ترسد به معیارهایش نرسد. در این موقعیت فرد دائماً دنبال هر نشانه‌ای است که اثبات کند عملکردش رضایت‌بخش نیست؛ هم‌چنین، اگر کارهایش آهسته پیش برود، فرد بسیار نگران، مضطرب و آشفته می‌شود.

کمال‌خواهی علاوه بر احساس کلی دلوپسی، تنش و فشار با انواع خاصی از اضطراب مانند اضطراب اجتماعی، اختلال وسواسی-جبری و اختلال شخصیت وسواسی-جبری، نیز مرتبط است.

اضطراب اجتماعی^۱

اکثر ما، وقتی در یک موقعیت اجتماعی جدید مانند یک مهمانی بزرگ که اکثرشان را نمی‌شناسیم، قدم می‌زنیم کمی دچار نگرانی می‌شویم؛ اما اضطراب اجتماعی چیزی بیشتر از احساس خجالت صرف است. این اختلال در برگیرنده‌ی اضطرابی دائمی درباره موقعیت‌های اجتماعی است و هسته اصلی آن نگرانی درباره‌ی این است که مبدا کاری انجام دهید یا حرفی بزنید که در برابر دیگران شرم‌نده یا خجالت‌زده شوید؛ هم‌چنین، اضطراب اجتماعی، شامل نگرانی در مورد مرکز توجه دیگران بودن و آرزوی این‌که در موقعیت‌های اجتماعی در کانون

توجه قرار نگیرد، می‌باشد.

کمال‌خواهی هم باعث اضطراب اجتماعی می‌شود، هم آنرا تداوم می‌بخشد. اغلب این افراد در مورد ادراک دیگران درباره آن‌ها، افکار کمال‌خواهانه‌ای دارند و اگر احساس کنند به معیارهای سطح بالای خود در عملکرد اجتماعی دست نیافته‌اند، خودشان را سرزنش می‌کنند.

مارک : نمونه‌ی فردی کمال‌خواه با اضطراب اجتماعی

مارک مسابدار یک موسسه تجاری بزرگ بود. وی مدام می‌بایست در جلسات شرکت می‌کرد که از او انتظار داشتند در مباحث جلسه مشارکت نماید. مارک قبل از رفتن به این ملاقات‌ها بسیار عصبی و مضطرب می‌شد، می‌ترسید موضوعات را دقیق بیان نکند، یا رئیسش او را در موقعیت سختی قرار دهد و صحبت هوشمندانه‌ای برای گفتن نداشته باشد. او اغلب عرق می‌کرد و نگران بود دیگران متوجه این موضوع شوند. او ملاقات‌ها را با ناراحتی زیادی تحمل می‌کرد و در جلسات زمان زیادی را صرف پاسخ‌های ممکن به سؤالاتی می‌کرد که از ذهنش می‌گذشتند تا بتواند موضوعات را کامل و دقیق بیان کند. اغلب مارک، احساس می‌کرد در ملاقات‌ها به فوبی به سؤالات یا صحبت‌های دیگران پاسخ نداده است و بقیه متوجه اضطرابش شده‌اند. همچنین، خودش را با اعضای دیگر گروه مقایسه می‌کرد و فکر می‌کرد دیگران با هوش‌تر و شوخ‌طبع‌تر از او هستند. وقتی از جلسات خارج می‌شد، تمام چیزهایی را که گفته بود بارها و بارها در ذهن خود مرور می‌کرد و به خاطر این که در جلسات به بهترین نحو صحبت نکرده است از خودش انتقاد می‌کرد در نتیجه، معیارهایش را بالاتر در نظر می‌گرفت، تصمیم می‌گرفت دفعه‌ی بعد بهتر عمل کند و هدفش این بود که در ملاقات بعدی با هوش‌تر و جذاب‌تر به نظر برسد.

بسیاری از خصوصیات اضطراب اجتماعی که در جدول ۱-۲ فهرست بندی شده است در مارک مشاهده می‌شود. درمان کمال‌خواهی، می‌تواند در کاهش یا از بین بردن احساسات اضطراب اجتماعی به شما کمک کند.

جدول ۱-۲. فهرست بازبینی علائم اضطراب اجتماعی

- ترس مدام از موقعیت‌های جمعی یا عملکردی که در آن فرد می‌ترسد به گونه‌ای عمل کند که شرم‌نده گردد یا علائم اضطراب را نشان دهد.
- مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی هراس‌آور تقریباً همیشه باعث اضطراب می‌گردد.
- فرد بداند که ترسش افراطی است.
- فرد از موقعیت هراس‌آور جمعی یا عملکردی اجتناب کند، در غیر این صورت، با اضطراب، رنج و عذاب شدید آنرا تحمل کند.

اختلال وسواسی - جبری^۱

کمال‌خواهی با اختلال وسواسی - جبری ارتباط بسیار نزدیکی دارد. برخی اوقات، افکار و تصاویر ترسناک و نفرت انگیز خاصی به طور تکراری به ذهن فرد می‌آید و باعث اضطراب شدیدی می‌شود. برای مثال، افکاری راجع به این که شاید به طور اتفاقی به کسی آسیب برسانید و یا این که باعث انتشار آلودگی و میکروب شوید یا برای خانواده‌تان اتفاق بدی بیفتد. بعضی از افراد مبتلا به اختلال وسواس، مرددند که آیا کاری را "به درستی" انجام داده‌اند یا نه؛ یا حتی اصلاً آن را انجام داده‌اند یا نه.

وقتی این افکار برای افراد مبتلا به اختلال وسواسی - جبری اتفاق می‌افتد، فرد در جست‌وجوی راهی بر می‌آید تا اضطراب و خطر ادراک‌شده را کاهش دهد. یکی از کارهایی که افراد انجام می‌دهند، "آداب و آیین‌هایی" است که هدف از انجام آن‌ها کاهش اضطراب در کوتاه مدت است. برای مثال، اگر فردی به افکار ترس‌آور خود در مورد آلوده شدن خانواده‌اش، ادامه دهد، تمیز کردن کامل خانه به او کمک می‌کند تا اضطراب کمتری تجربه کند؛ چون او کاری انجام داده تا از خانواده‌اش محافظت شود. در اختلال وسواسی - جبری، این آیین‌ها (معروف به وسواس عملی) اغلب بر اساس قواعد بسیار محدودی بنا شده‌اند و دقیقاً باید انجام شوند. کمال‌خواهی در ایجاد وسواس - جبری نقش دارد؛ زیرا هم بر برداشت فرد از این افکار ناخواسته و مزاحم، که ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد، تأثیر دارد، و هم بر چگونگی پاسخ‌های آن‌ها، که به صورت وسواس‌های عملی یا رفتارهای خنثی ساز است. اغلب برای افراد کمال‌خواه و مبتلا به وسواس، سخت است به نقطه‌ای برسند که احساس کنند عملی "به طور کامل و شایسته" انجام شده است. بنابراین، در دام چرخه‌ای از تکرار وسواس‌های عملی که کوششی پایان ناپذیر است می‌افتند، تا جایی که مطمئن شوند به طور شایسته و مناسب عمل کرده‌اند و در نتیجه، خطر کاهش می‌یابد. این چرخه برای افرادی که در دام آن می‌افتند، بسیار خسته کننده است.

نمونه فردی با وسواس جبری و کمال‌خواهی، شخصی است که باید مطمئن شود جزء جزء آن چه می‌گوید، می‌نویسد و یا می‌خواند به طور کامل انجام شده‌اند و گرنه، اتفاق بدی برای کسی که دوستش دارد می‌افتد. برای مثال، وقتی چنین فردی یک اتفاق معمولی را به یاد می‌آورد، ممکن است احساس کند که حتماً لازم است تمام جزئیات را به دقت شرح دهد، چون اگر این کار را دقیق انجام ندهد به این معنی است که اتفاق بدی رخ خواهد داد یا کسی دچار دردسر خواهد شد؛ و موقع خواندن باید بخش‌های کتاب را بارها بخواند تا مطمئن شود

1. obsessive-compulsive disorder

مطالب کتاب را به طور کامل فهمیده است و می‌تواند به خوبی به یاد آورد. در غیر این صورت، فردی بیمار خواهد شد. فردی با کمال‌خواهی بدون وسواس جبری، نیز ممکن است "نظم و ترتیب"، "تقارن" و "مرتب کردن" را دوست داشته باشد؛ اما برای فردی کمال‌خواه و مبتلا به وسواس جبری، اگر "نظم و ترتیب"، "تقارن" و "مرتب کردن" به دقت رعایت نشوند، اگر چیزی درست و دقیق نباشد یا کاری را به درستی انجام ندهد، احساس بسیار ناخوشایندی به آن‌ها دست می‌دهد.

در اختلال وسواسی - جبری، اکثر اوقات این "آداب و تشریفات کمال‌خواهانه" به این منظور انجام می‌گیرد که فرد اطمینان حاصل کند که اتفاق بدی رخ نخواهد داد؛ فرد به هر قیمتی که شده از پیامدهای منفی اجتناب می‌کند چون احساس می‌کند اگر اتفاق بدی بیفتد، مقصر است. انتقاد بیش از حد از خود و تمرکز بر اشتباهات در اختلال وسواسی جبری رایج است. احتمالاً به خاطر واری‌های مکرر که هم ویژگی مبتلایان به اختلال وسواسی - جبری و هم کمال‌گراها است، و با توجه به این که می‌دانیم این واری‌های مکرر باعث می‌شود افراد به حافظه خود اعتماد نکنند، شک و تردید در مورد اعمال نیز در این دو گروه رایج است. افراد مبتلا به اختلال وسواسی - جبری تمایل دارند مسئولیت زیادی برای کارها به عهده بگیرند و مستعد سرزنش خویشان هستند. مثال‌های دیگر از این که چه‌طور کمال‌خواهی و وسواس با یکدیگر مرتبط می‌شوند، در نمونه‌های جیم، ماری و جولی دیده می‌شود.

جیم، ماری و جولی: نمونه‌هایی از افراد مبتلا به اختلال وسواس جبری و کمال‌خواهی

جیم افکار مزاحم مکرری درباره بد شانسی تجربه می‌کند و می‌ترسد اگر اعمال اجباری را انجام ندهد، بلایی سر خانواده و شغلش بیاید. در نتیجه، جیم احساس می‌کند مجبور است همه چیز را با دقت تمام مرتب کند و سرکار، کاغذها و کارت‌های ویزیت را به صورت بسیار دقیقی چند بار در روز مرتب می‌کند تا مطمئن شود که فوش‌بفت است و اتفاق بدی نخواهد افتاد. او احساس می‌کند اگر این آداب و آیین‌ها را رعایت نکند، در معامله شکست خواهد خورد یا یکی از فرزندانش به شدت مریض خواهد شد.

ماری افکار مزاحمی درباره باز گذاشتن قفل در و قاموش نکردن وسایل برقی داشت و می‌ترسید اگر آن‌ها را بارها به دقت واری نکند، خانواده‌اش در معرض خطر قرار بگیرند، دزد به آن‌ها آسیب برساند یا خانه‌اش بسوزد و با فاک یکسان شود. در نتیجه، ماری باور داشت باید دستگیره در را دقیقاً چهار بار به طرف چپ بچرخاند تا مطمئن شود قفل شده، و احساس اجبار می‌کرد اتو و اطاق‌گاز را چهار بار چک کند که قاموشند و اگر احساس می‌کرد دقیقاً به همان تعداد چک نکرده یا در عین چک کردن متوقف شده، دوباره شروع به چک کردن تمام آیین‌ها می‌کرد. متأسفانه، ماری اغلب شک و تردید داشت که آیا دقیقاً چهار بار چک کرده است یا نه. با این اوصاف، معمولاً بیرون رفتن از خانه بسیار وقتش را می‌گرفت.

جولی بر این باور بود که وقتی از توالت‌های عمومی استفاده می‌کند، یا در فروشگاه با فروشنده پول

مبارزه می‌کند، و یا با فردی که احتمال داشت به ویروس ایدز مبتلا باشد برخورد جسمی پیدا می‌کند، باید به‌طور مکرر دست‌هایش را به ترتیب دقیقی بشوید و فشک کند، در غیر این صورت، به ایدز آلوده خواهد شد و مسئول انتقال بیماری به خانواده‌اش خواهد بود. اگر بولی دقیقاً همان‌طور دست‌هایش را نمی‌شست، احساس اقبال می‌کرد که آن آداب را باید دوباره شروع کند، و تا موقعی که احساس نمی‌کرد با نهایت دقت تمیزند، به شست‌وشوی دستانش ادامه می‌داد تا جایی که منجر به ترک‌ترک شدن یا فون آمدن از دستانش می‌شد. به علاوه، با وجود احساس اولیه بهتر شدن پس از شست‌وشوی دستانش که برای چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشید، هم چنان، در مورد آلوده شدن به ویروس ایدز نگران بود.

در جدول ۲-۲ فهرست بازبینی علائم و سواس-جبری را مشاهده می‌کنید. اگر تشخیص دادید این نوع علائم بسیار وقت شما را می‌گیرد شما باید برای تغییر علائم و سواسی، و هم‌چنین کمال‌خواهی‌تان کاری انجام دهید. شما می‌توانید از طریق خواندن کتاب "غلبه بر اختلال و سواسی - جبری" (منابع و متن‌های بیشتر را در آخر همین کتاب ببینید) یا تماس با پزشک عمومیتان این کار را انجام دهید.

اختلال شخصیت و سواسی - جبری^۱

اختلال و سواسی - جبری (OCD)، با اختلال شخصیت و سواسی - جبری (OCPD) تفاوت دارد. ارتباط خاصی میان این دو اختلال وجود ندارد، جز این که علامت اختصاری آن‌ها در سه حرف با یکدیگر مشترکند. کمال‌خواهی یکی از مؤلفه‌هایی است که در تشخیص اختلال شخصیت و سواسی - جبری به کار می‌رود. هم پوشی بسیار زیادی میان کمال‌خواهی و این اختلال شخصیت وجود دارد. جدول ۲-۳ به شما نشان می‌دهد که چرا افرادی که اختلال شخصیت و سواسی - جبری دارند احتمالاً کمال‌خواه‌تر هستند.

جدول ۲-۲. فهرست بازبینی علائم اختلال و سواسی - جبری

- افکار تکراری که برخلاف خصوصیات و نظام ارزشی فرد هستند به ذهن وی هجوم می‌آورند، و به صورت افکار مزاحم و بسیار رنج‌آوری تجربه می‌شوند. مانند: افکار مذهبی، افکار جنسی ناخواسته و ناراحت‌کننده، یا افکار آسیب زدن به کسی که به او اهمیت می‌دهد.
- انجام دادن مکرر یک سری اعمال که هدفش کاهش اضطراب مرتبط با افکار مزاحم می‌باشد. برای مثال: واریسی، شست و شو، دعا کردن، سوال پرسیدن از دیگران از این که کارها خوب پیش می‌رود یا نه (اطمینان جویی).
- انجام آداب، آیین‌ها و سواس‌های عملی بیشتر از یک ساعت وقت می‌برد و در حوزه‌های مهمی مانند شغل، تحصیلات یا روابط بین فردی اختلال ایجاد می‌کند.

جدول ۲-۳. علائم اختلال شخصیت وسواسی - جبری

تصور کلی: اشتغال ذهنی شدید در مورد نظم و ترتیب، کمال‌خواهی و تسلط بر امور ذهنی و بین فردی به بهای از دست دادن انعطاف‌پذیری، گشاده نظری و کارایی. این مسائل معمولاً از اوایل بزرگسالی شروع می‌شوند و در زمینه‌های مختلفی به چشم می‌خورند. این اختلال زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد چهار تا یا بیشتر، از این علائم را نشان دهد:

- ا. ذهن فرد به جزئیات، قواعد، فهرست‌ها، ترتیب، سازمان‌یافتگی یا برنامه‌ها و جداول زمانی امور به قدری مشغول باشد که رشته‌ی اصلی امور را از دست بدهد.
- ب. به قدری کمال‌خواهی از خود نشان دهد که نتواند تکلیف محول شده را به اتمام رساند. (مثلاً نتواند طرحی را به طور کامل اجرا کند و به پایان برساند چون نمی‌تواند معیارهای بیش‌ازحد دقیقی را که دارد رعایت کند).
- ج. به شکلی افراطی خود را وقف کار و بهره‌وری کرده باشد، به طوری که نتواند به تفریح و روابط دوستانه‌اش بپردازد. (اگر ضرورت‌های آشکار اقتصادی در میان باشد نباید جزء علائم در نظر گرفته شود).
- د. بیش از حد با وجدان، اخلاقی و تقوا پیشه باشد. و در مورد مسائل اخلاقی به هیچ‌وجه انعطاف‌پذیر نباشد. (اگر به دلیل هویت فرهنگی یا مذهبی فرد باشد نباید جزء علائم در نظر گرفته شود).
- ه. نتواند چیزهای کهنه و از رده خارج شده یا بی‌ارزش را دور بیندازد، حتی اگر هیچ‌گونه ارزش عاطفی هم نداشته باشد.
- و. از تفویض وظایف خود به دیگران یا کار کردن با آن‌ها ابا داشته باشد، مگر این‌که آن‌ها به روش او برای انجام امور کاملاً تسلیم شده باشند.
- ز. در پول خرج کردن چه برای خودش و چه برای دیگران خست بورزد، یعنی پول را چیزی بداند که باید برای روز مبادا پس‌انداز شود.
- ح. سرسختی و یک‌دندگی از خود نشان دهد.

ممکن است شما کمال‌خواه نبوده اما مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری باشید. برای مثال، جین بسیار نگران کنترل کارهایش بود. بنابراین، با توجه به ملاک‌های زیر می‌توان گفت که او به این اختلال مبتلا است. ملاک A، به دلیل نظم و ترتیب؛ ملاک C، چون احساس می‌کرد تسلط بر شغلش کلید کنترل زندگی‌اش است؛ ملاک D، چون باور داشت کنترل ذهن و اخلاقیات، به معنای تسلط کلی بر امور است؛ ملاک E، چون احساس می‌کرد بی‌اعتنایی به چیزهایی که هنوز قابل استفاده‌اند، موجب اسراف است؛ هم‌چنین، ملاک G، بسیار خسیس بود چون زمان پرداخت صورت حساب تفریح‌های عصرانه با دوستانش، ماشین حسابش را بیرون می‌آورد و سهم خودش را بر اساس تعداد لیوان‌های الکلی که در مقایسه با دیگران نوشیده بود، حساب می‌کرد.

اگر شما کمال‌خواه هستید، مطمئناً دارای علائم اختلال شخصیت وسواسی - جبری نیز می‌باشید. مثال مارک صفحه ۳۰ را بخوانید. همان فردی که اضطراب اجتماعی شدیدی را

تجربه می‌کرد. او با فهرست کردن تمام جزئیات صحبت‌هایش، چنان خودش را برای جلسات آماده می‌کرد که نمی‌توانست تصویر کلی‌تری از پیشرفت‌ش داشته باشد. او نیز ملاک‌های زیر را دریافت می‌کرد: ملاک A، به دلیل کمال‌خواهی در شغلش، احساس می‌کرد مجبور است تمام حساب‌ها را سه بار چک کند. همین چک کردن‌ها باعث می‌شد تکمیل کارهایش به طور قابل ملاحظه‌ای به تأخیر بیفتد. ملاک B، او خودش را وقف شغلش کرده بود به دلیل این که تا حدودی موجب آرامشش می‌شد، چرا که وقتی با کامپیوترش تنها بود، مجبور نبود در ارتباطات اجتماعی شرکت کند. ملاک C، او در مورد اخلاقیات مشغله‌ی ذهنی زیادی نداشت و چیزی احتکار نمی‌کرد، اما نمی‌توانست کارهایش را از ترس این که مبدا درست انجام نشود، به دیگران بسپارد. در نتیجه، همین موضوع باعث می‌شد خودش را سرزنش کند و احساس می‌کرد آدم شکست‌خورده و تنبلی است، زیرا کارها را به بهترین نحو انجام نداده است؛ ملاک F، اجبار او به کمال‌خواهی در شغل و روابط اجتماعی‌اش، باعث شده بود به فردی کاملاً انعطاف‌ناپذیر تبدیل شود. ملاک H، برای مثال وقتی همکاران صمیمی‌اش وی را به صورت غیرمنتظره به صرف یک نوشیدنی دعوت می‌کردند، به خودش اجازه نمی‌داد پیش آن‌ها برود.

اگر توصیفات اختلال شخصیت وسواسی - جبری با خصوصیات شما هم‌خوان است و کمال‌خواه هستید، خبر خوبی برای شما داریم. درمان کمال‌خواهی شما، اختلال شخصیت وسواسی - جبرایتان را تغییر خواهد داد. بین این دو وضعیت هم‌پوشی زیادی وجود دارد. به - طوری که تغییر یکی همواره اثر مثبتی بر دیگری دارد و شما نیازی ندارید کار بیشتری انجام دهید. اگر شما اختلال شخصیت وسواسی جبری بدون کمال‌خواهی دارید، ولی این اختلال در زندگی‌تان مشکلات زیادی به وجود آورده است (مانند مثال جین در بالا)، پیشنهاد می‌کنیم این مشکلات را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید، و برای گرفتن کمک بیشتر به متخصصان دیگری مراجعه کنید.

خلق پایین و افسردگی

اگر شما به این نوع از کمال‌خواهی که مطرح شد مبتلا هستید، احتمالاً، گاهی اوقات احساس غمگینی یا ناامیدی کرده‌اید. تعجب آور نیست، اگر وقت زیادی را به این فکر گذرانده باشید که به معیارهایتان نرسیده‌اید و این منجر به احساس غمگینی، افسردگی، ناامیدی یا بی‌کفایتی در شما شده است. ممکن است به خاطر تردیدها و دودلی‌هایتان فلج شوید، زیرا برای اطمینان یافتن از رسیدن به بهترین نتایج ممکن بسیار تلاش کرده‌اید.

وقتی حوصله ندارید، یا افسرده می‌شوید، یا انگیزه و نیروی کافی برای انجام کارهایی که

قبلاً به طور معمول انجام می‌دادید را ندارید، وضع بدتر هم می‌شود. در نتیجه، ممکن است درگیر رفتارهای ناکارآمدی، مانند اهمال‌کاری یا اجتناب، شوید که به طور مفصل در ادامه فصل مورد بحث قرار خواهد گرفت. به همین نحو، ممکن است همین رفتارهای ناکارآمد شما را در رسیدن به معیارهایتان با شکست مواجهه کند و در نهایت، منجر به افزایش افسردگی و یا حتی نشخوار فکری بیشتری (تفکر بیش از حد) در این باره شود که چه‌طور شد به معیارهایتان نرسیدید. مثال سوزان را به عنوان یک نمونه بخوانید.

سوزان: نمونه‌ی فردی با کمال‌خواهی و افسردگی

سوزان دانشجوی بسیار باهوشی بود که در دوره کارشناسی رشته ادبیات بسیار سفت درس می‌خواند. سال بعد کارشناسی ارشد قبول شد. در طی تفصیلات دوره کارشناسی، ساعات طولانی مشغول کار بود، زمان زیادی را به ویرایش و بازنویسی مقاله‌ها می‌گذراند و سعی می‌کرد همیشه تکالیفش را آن قدر دقیق بنویسد تا بهترین نمره ممکن را به دست آورد، که اغلب هم همین‌طور می‌شد. با وجود این که این کارهایش خیلی وقت او را می‌گرفت، سوزان موفق می‌شد همیشه تکالیفش را به موقع تحویل دهد. زمانی که سوزان کارشناسی ارشد قبول شد، باید برای یک پروژه تفصیلی که تمام نمره او در آخر سال محسوب می‌شد، طرحی را ارائه می‌داد. در نتیجه، اهمال‌کاری سوزان شروع شد و آغاز کردن طرحش را به تعویق انداخت. وقتی به برنامه‌ها یا طرح‌هایش فکر می‌کرد، اغلب در حالی به خودش می‌آمد که به صفحه خالی کامپیوتر زل زده بود. او که گریه‌اش گرفته بود، با خودش فکر می‌کرد "من هرگز نمی‌توانم طرح کاملی را ارائه دهم" و همین باعث می‌شد غمگین شود. در حالی که وقتی با استادش در این مورد صحبت می‌کرد نظر استادش خلاف این بود. سوزان صبح‌ها تا دیر وقت می‌فرواید، چون احساس فستکی می‌کرد و وقتی هم از خواب بیدار می‌شد، احساس می‌کرد، انگیزه‌ای برای کار ندارد. وقتی به این فکر می‌کرد که در طرحش هیچ پیشرفتی نگرفته است دوباره گریه‌اش می‌گرفت، احساس گناه می‌کرد، گوشه‌گیر می‌شد و ارتباط با دوستانش را قطع کرد و شروع کرد به کم خوردن، تا جایی که دیگر احساس گرسنگی نمی‌کرد. این روند تا موقعی که مهلت مقرر ارائه طرحش به پایان رسید هم‌چنان ادامه داشت.

در مثال سوزان می‌توانیم ببینیم چگونه کمال‌خواهی منجر به شکل‌گیری افسردگی می‌شود و این که هر چه فرد افسرده‌تر می‌شود، نشخوارهای فکری‌اش درباره‌ی عدم دستیابی به معیارهایش نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، طبیعی است که فرد در دام چرخه باطل کمال‌خواهی و افسردگی بیفتد.

با وجود این که این کتاب مطمئناً به شما در غلبه بر کمال‌خواه‌تان کمک می‌کند؛ باید به این نکته هم توجه کنید که اگر ۵ تا یا بیشتر از علائم موجود در جدول ۴-۲ را به مدت ۲ هفته، و هر روز در خود احساس می‌کنید، احتمالاً افسرده‌اید. در این وضعیت، خواندن کتاب غلبه بر افسردگی پاول گیلبرت (قسمت منابع و خواندنی‌های بیشتر را در آخر کتاب ببینید.) یا مشاوره

جدول ۴-۲. فهرست بازیابی علائم افسردگی

- احساس غمگینی و ناراحتی در اکثر مواقع
- عدم علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشتید آن‌ها را انجام دهید.
- افزایش یا کاهش آشکار در وزن یا اشتها
- افزایش یا کاهش قابل توجهی در میزان معمول خواب
- احساس خستگی یا افت انرژی
- احساس گناه مفرط یا احساس بی‌ارزش بودن
- تمرکز ضعیف
- افکار یا نقشه‌هایی برای آسیب زدن به خود یا افکاری درباره این‌که زندگی ارزش زنده ماندن ندارد.

گرفتن از یک متخصص یا پزشک سلامت روان برای شما مفید است. اگر بتوانید از پس افسردگی‌تان برآید، شانس بهتری برای غلبه بر کمال‌خواهی دارید. اگر احساس می‌کنید زندگی‌چنان‌که باید ارزش ادامه دادن ندارد، باید بلافاصله از پزشک عمومی‌تان یا یک متخصص سلامت روان درخواست کمک حرفه‌ای کنید.

مشکلات خوردن^۱

هم‌زمانی کمال‌خواهی و مشکلات خوردن، به خصوص در میان زن‌ها، بسیار شایع است. کمال‌خواهی یک عامل خطر برای مشکلات خوردن و خوراک می‌باشد. بدین معنا که اگر فردی کمال‌خواه است، بیشتر احتمال دارد به نسبت کسی که کمال‌خواه نیست، به اختلال خوردن مبتلا شود. اگر شما مشکلات خوردن و خوراک دارید، در این صورت یکی از حوزه‌های مهم که کمال‌خواهی در آن نمود می‌یابد، مسائل خوردن و خوراک، شکل بدن، وزن و نیاز شما برای "نظارت و کنترل" می‌باشد. به بخش قبلی که در آن حوزه‌های مرتبط با کمال‌خواهی مطرح شد، توجه کنید. شکل بدنی و وزن شما یکی از این حوزه‌ها است. مثال نانسی را بخوانید.

نانسی: نمونه‌ی فردی کمال‌خواه و مبتلا به پرخوری عصبی

نانسی زن جوان جذابی بود که وزن متعادلی داشت. او از ظاهر خودش ناراضی بود و فکر می‌کرد پاق است، و باید برای جذاب به نظر رسیدن وزن کم کند. او همیشه رژیم می‌گرفت، چون احساس می‌کرد برای این‌که به وزن مورد نظرش برسد باید ۱۰ پوند وزن کم کند. وی قوانین زیادی برای خودش وضع کرده بود، مانند این‌که نباید روزانه بیشتر از هزار کالری بخورد، بعد از ناهار نباید چربی و مواد قند دار مصرف کند، و از غذاهای پاق‌کننده مانند شکلات، پیپس، شیرینی‌ها، کره، بستنی، پنیر، بیسکویت، نان

سفید، تنقلات و کیک پرهیز می‌کرد. معمولاً در طول روز می‌توانست غذا خوردنش را کنترل کند. صبحانه و ناهار بسیار کم می‌خورد؛ اما در ادامه روز گرسنه‌تر می‌شد و به این دلیل فودش را تغیر می‌کرد. فکر می‌کرد باق است و به فودش می‌گفت باید فکر غذا را از سرم بیرون کنم. اگر او روز پر فشاری را سرکار می‌گذراند یا با دوست پسرش بحث می‌شد، فکر می‌کرد حتماً باید فردی به او کمک کند تا آرام شود. و در راه مسیر سرکار یا خانه دوست پسرش تا خانه شکلات می‌خورد. نانسی به‌قادر شکستن مقررات رژیم غذایی فودش دچار احساس گناه می‌شد، که فود این امر باعث می‌شد باز به سمت فروشگاه حرکت کند و فوراکی‌هایی مانند بستنی و شکلات را بفرد که از آن‌ها پرهیز می‌کرده است. او مقدار زیادی از این غذاها را بسیار سریع می‌خورد و احساس می‌کرد هیچ کنترلی بر این رفتارش ندارد. بعد از خوردن غذا استفراغ می‌کرد تا از شر کالری‌هایی که فوده بود رها شود. این کار احساس بدتری در او ایجاد می‌کرد، و بعد از آن فودش را به دلیل شکستن قوانین رژیم غذایی سرزنش کند، و در نهایت مصمم‌تر می‌شد وزن بیشتری کم کند؛ با این کار او را در یک دور باطل تلاش برای حفظ قوانین رژیم سفت و دوباره پرفوری و استفراغ قرار می‌افتاد که بیشتر از ۵ بار در هفته تکرار می‌شد.

متوجه شدیم چگونه کمال‌خواهی با مشکلات خوردن نانسی مرتبط است. او در مورد وزن، نوع غذا، و چگونگی مصرف آن، قوانین بسیار خشک و معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای خودش وضع کرده بود. وقتی یکی از این قوانین را رعایت نمی‌کرد، احساس می‌کرد در رسیدن به معیارهایش در مورد رژیم و کاهش وزن شکست خورده، و پس از آن احتمالاً پرخوری می‌کرد. این موضوع، تفکر "همه یا هیچ" خوانده می‌شود. که به‌طور مفصل در قسمت دوم، که یکی از معمول‌ترین جنبه‌های کمال‌خواهی است بحث می‌شود.

نانسی مبتلا به "پرخوری عصبی"^۱ بود، اصطلاحی که احتمالاً همراه با اختلال شایع‌تر "کم خوری عصبی"^۲، شنیده‌اید. تفاوت اصلی میان این مشکلات خورد و خوراک، وزن واقعی فرد است. این دو اختلال مشترکات زیادی با هم دارند که جدول شماره ۵-۲ فهرست علائم آن‌ها را نشان می‌دهد. اگر شما این علائم را در مورد خودتان تایید می‌کنید و به خصوص، اگر وزن شما کم است (شاخص توده بدنی پایین‌تر از ۱۷.۵)^۳ یا اگر مرتباً استفراغ می‌کنید، پس حتماً با یک روان‌شناس یا در صورت نیاز، با متخصصان سلامت روان دیگر نیز مشاوه کنید. مشکلات مربوط به خوردن منجر به مشکلات جسمی جدی می‌شود. البته، به جای آن، به شما پیشنهاد می‌دهیم کتاب‌های خود یاری، مانند غلبه بر پرخوری عصبی^۴ و خوردن نوشته‌ی

1. bulimia nervosa
2. anorexia nervosa

۳. * شاخص توده بدنی با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (به متر) محاسبه می‌شود.

4. Overcoming Nervosa and Binge-Eating

جدول ۵-۲. فهرست علائم مرتبط با مشکلات خوردن

- ارزش فرد به طور زیادی بر اساس خوردن، فرم بدن، وزن و کنترل وی بر آن‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- پرخوری در دوره‌ای که شامل از دست دادن کنترل بر خوردن، و خوردن مقدار زیادی غذا باشد.
- تلاش زیاد برای کنترل وزن که شامل استفراغ، استفاده از ملین‌ها، محدودیت‌های رژیم (مانند تمام روز را بدون غذا به سر بردن) یا تمرین‌های شدید و سخت می‌باشد.

پ.ج. کوپر^۱ یا غلبه بر خوردن^۲ نوشته‌ی س.ج. فربرن^۳ را بخوانید (به قسمت منابع و خواندنی‌های بیشتر در آخر کتاب مراجعه کنید).

ابتدا با کدام مشکل مقابله شود: کمال‌خواهی یا اختلال؟

اگر شما به کمال‌خواهی و مشکلات خاصی مانند آنچه که پیش‌تر توضیح داده شد، مبتلا هستید، شناختن ارتباط میان آن‌ها اهمیت بسزایی دارد. در مورد بسیاری از افراد، ممکن است بدون پرداختن به کمال‌خواهی، به درمان اختلال اضطراب، افسردگی و مشکلات خورد و خوراک اقدام کنیم، و عکس این حالت نیز امکان‌پذیر است. اما برای بعضی‌ها به نظر می‌رسد کمال‌خواهی در مشکلات دیگر سهیم باشد. کریستوفر فربرن^۴ متخصص معروف حوزه مشکلات خوردن ایده سودمندی در این رابطه مطرح کرده است که به "خانه کارتی" معروف است. اگر شما می‌خواهید خانه را تخریب کنید، ابتدا باید کارت‌های اصلی پایینی را که از بقیه محافظت می‌کنند از بین ببرید. اگر فردی هستید که کمال‌خواهی به سایر مشکلاتتان مربوط می‌شود، مقابله با آن اثرات سودمندی بر اضطراب، افسردگی، و یا مشکلات خورد و خوراک شما خواهد داشت. هم‌چنین، می‌توان به مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و مشکلات خورد و خوراک مانند برگ‌های علف هرز و به کمال‌خواهی مانند ریشه آن نگاه کنید. اگر ریشه را قطع کرده و آن را از زمین بکنید، احتمالاً برگ‌ها شروع به خشک شدن می‌کنند.

رفتارهای زیان‌بار^۵

کمال‌خواهی تنها با اضطراب، افسردگی و مشکلات خورد و خوراک مرتبط نیست؛ بلکه باعث

1. P.J.Cooper
2. Overcoming Binge Eating
3. C.G.Fairburn

۴. در کتاب "درمان شناختی رفتاری و اختلالات خوردن" برای جزئیات، قسمت منابع و خواندنی‌های بیش‌تر آخر کتاب را ببینید.

5. unhelpful behavior

رفتارهایی بی‌فایده و بروز مشکلاتی نیز می‌شود. برای مثال، زیاد می‌بینیم فرد کمال‌خواهی که دائماً تلاش می‌کند به معیارهای سخت‌گیرانه‌ی خود برسد دست به رفتارهای اجتنابی می‌زند. یکی دیگر از شایع‌ترین رفتارهایی که در فرد کمال‌خواه وجود دارد، اهمال‌کاری است. این رفتارهای اجتنابی، که هم از کمال‌خواهی ناشی می‌شوند و هم آن‌را تداوم می‌بخشند، مشکلاتی مهم و اساسی هستند. در این جا نکات اصلی را مطرح می‌کنیم و در فصل چهار مفصل‌تر به عوامل تداوم‌بخش کمال‌خواهی نگاهی می‌اندازیم. به طور کلی، هدف رفتارهای بیهوده، تلاش برای کاستن از چیزی است که به عنوان عملکرد ضعیف ادراک می‌شوند.

اجتناب^۱

اجتناب این‌گونه تعریف می‌شود: اعمالی که فرد به منظور کاهش یا فرار از اضطراب در مورد یک موقعیت خاص انجام می‌دهد. یکی از معمول‌ترین دلایل اجتناب در افراد کمال‌خواه، ترس از شکست است، که اغلب بر اساس پیش‌بینی‌های منفی درباره موقعیتی می‌باشد که در آن احساس می‌کنند برای انجام آن کار، تحت فشار قرار دارند. مثال‌های پیش‌بینی‌های منفی در نتیجه رفتارهای اجتنابی در جدول ۲-۶ مشاهده می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۲-۶ می‌بینید، تمام این پیش‌بینی‌های منفی بر این اساس هستند که فرد انتظار بدترین‌ها را دارد. فرد کمال‌خواه از بدترین نتیجه ممکن در عملکردش می‌ترسد و به جای آن که خطر روبرو شدن با عملکرد ضعیفش را قبول کند، از احتمال وقوع آن اجتناب می‌کند. اگر چه این رفتار معمولاً با هدف تلاش برای اجتناب از شکست انجام می‌شود، اما در

جدول ۲-۶. نمونه‌های از رفتارهای اجتنابی که نتیجه پیش‌بینی‌های منفی درباره عدم دستیابی به معیارها هستند

رفتار اجتنابی	پیش‌بینی‌های منفی
داوطلب امتحان نباش.	در امتحان شکست خواهم خورد.
مسابقه را تمام نکن.	به آخرین مرحله مسابقه نخواهم رسید.
هیچ وقت دوستان را برای شام دعوت نکن.	من میزبان خوبی برای یک میهمانی شام نخواهم بود.
به میهمانی نرو.	من امشب خوب به نظر نخواهم رسید.
هیچ وقت دوستان را برای قهوه دعوت نکن.	من یک خانه کاملاً تمیز نخواهم داشت.
هیچ وقت جلوی افراد، و بولن زن.	موسیقی را بی‌عیب نخواهم نواخت.
از نظر شغلی به کسی نزدیک نشو.	هیچ وقت ارتقاء درجه نخواهم یافت.
خودت را وزن نکن.	چاق خواهم شد.

واقع رفتار اجتنابی اثر متضادی دارد، به این صورت که احتمالاً باعث می‌شود فرد در واقعیت، به بسیاری از چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسیده و یا سعی می‌کرده از آن‌ها جلوگیری کند، دست نیابد. برای مثال، اگر دانشجویی در امتحاناتش پیشرفت نکند، در واقع در واحدی که تحصیل می‌کند مردود می‌شود. اگر فردی به خاطر اجتناب‌های مکرر از محک زدن رفتار خودش، درگیر تعداد زیادی رفتارهای اجتنابی شود، ممکن است هرگز این فرصت این را پیدا نکند تا دریابد که امکان دارد عملکردش بهتر از چیزی باشد که از آن می‌ترسیده است. هم‌چنین، اجتناب به معنای از دست دادن فرصت‌ها برای تمرین یک کار یا تکلیف، درس گرفتن از اشتباهات و در نتیجه ادامه دادن پیشرفت است.

دلیل دیگر اجتناب این است که یک تکلیف به خاطر معیارهای سطح بالا، نیاز به کامل بودن و تفکر همه و هیچ آنقدر برای فرد بزرگ می‌شود که انجام آن بسیار ناخوشایند خواهد شد. اگر مسواک زدن دندان‌هایتان یک ساعت وقت شما را می‌گیرد، راحت‌تر است که دندان‌هایتان را مسواک نزنید تا این که یک ساعت وقت صرف این کار کنید. اگر مرتبه اتاق فرزندتان، به معنی این است که باید جارو برقی بکشید، زیر تخت را تمیز کنید و کمد‌ها را بیرون بریزید، باز راحت‌تر است بگذارید به هم ریختگی‌ها و آشفتگی‌ها روی هم انباشته شوند. اگر چه بسیاری از افراد کمال‌خواه در خانه‌های همیشه تمیز و آراسته زندگی می‌کنند، اما بسیاری از آن‌ها نیز در وضعیت آشفتگی زندگی می‌کنند، چون اهدافشان در مورد نظم و ترتیب برآورده نمی‌شود، آن تکلیف آن قدر بزرگ به نظر می‌رسد که فرد کلاً آن‌را رها می‌کند.

اهمال‌کاری^۱

اهمال‌کاری - موکول کردن کارها به زمانی دیگر - در افراد کمال‌خواه بسیار رایج است. اهمال‌کاری اغلب به این دلیل اتفاق می‌افتد که آن قدر فرد درباره‌ی انجام بی‌عیب و نقص کارش مشغله ذهنی دارد که ترجیح می‌دهد شروع تکلیف را به تأخیر بیندازد، تا مبادا در انجام آن کار حتی با کوچک‌ترین نقصی مواجه شود. بنابراین، اهمال‌کاری در واقع نوعی اجتناب است. نظیر سایر رفتارهای اجتنابی، اهمال‌کاری نیز اغلب از ترس از شکست ناشی می‌شود؛ این ترس آن قدر شدید است که فرد ترجیح می‌دهد شروع کار را به تعویق بیندازد تا این که این خطر را قبول کند که در اجرای آن کار طبق معیارهای سطح بالایی که برای خودش تعیین کرده است، شکست بخورد. بعضی از افکار رایج که باعث اهمال‌کاری می‌شوند در جدول ۷-۲ آمده است. بعضی از این سؤالات را از خودتان پرسید. این سؤالات به شما کمک می‌کند به برخی از افکاری که در زمان اهمال‌کاری به ذهنتان می‌آید توجه کنید.

1. procrastination

جدول ۷-۲. سوال هایی که به شناسایی افکار مرتبط با اهمال کاری کمک می کند.

- آیا فکر می کنید انجام کامل کارها، آن قدر وقت شما را می گیرد که ترجیح می دهید کارها را به تعویق بیندازید؟
- آیا کارها را تا آخرین دقیقه باقی می گذارید؟ (برای مثال، نوشتن تکالیف شب قبل از اتمام نوبت آن) به طوری که اگر کارها را خوب انجام ندهید بهانه و توجیهی خواهید داشت.
- آیا ترجیح می دهید شروع کارها را به تأخیر بیندازید؟
- اگر نتوانید کاری را بی عیب و نقص انجام دهید آیا ترجیح می دهید آن کار را به تأخیر بیندازید؟
- آیا به خاطر این که فکر می کنید در حین انجام یک تکلیف دچار احساس اضطراب یا ناکامی شدیدی خواهید شد، شروع کارها را به تعویق می اندازید؟

مسلماً افکار دیگری نیز می تواند باعث اهمال کاری شود. مشکلی که اهمال کاری در افراد کمال خواه ایجاد می کند این است که این رفتار با هدف دست یابی به عملکردی بی عیب و نقص انجام می شود و مانند سایر رفتارهای اجتنابی که پیش تر مطرح شد، احتمالاً نتیجه معکوس خواهد داشت. به تاخیر انداختن مداوم شروع یک تکلیف، احتمالاً اضطراب را تا حدی افزایش می دهد که وقتی تکلیفی شروع می شود، عملکرد فرد کاهش می یابد. وقتی بالاخره تکلیفی شروع می شود این تأخیر ممکن است به این معنا باشد که دیگر زمان کافی برای انجام یک کار خوب باقی نمانده است (برای مثال، نوشتن یک تکلیف شب قبل از اتمام مهلت آن، در مقایسه با زمانی که فرد یک هفته به خود مهلت می دهد). علاوه بر این ها، اهمال کاری می تواند موجب انباشته شدن تکالیف شود، به طوری که وقتی فرد واقعاً باید کاری را شروع کند، حتی تصور شروع آن کار فرد را از پا در می آورد. مورد سیمون را به عنوان نمونه بخوانید.

سیمون : مثال فردی با کمال خواهی و اهمال کاری

سیمون در مورد تمیزی، نظم و ترتیب و آراستگی قانه اش کمال فزاه بود. او فکر می کرد باید همه چیز را به طور بی عیب و نقصی در همه اتاق های خانه مرتب و منظم کند. با این وجود، سیمون، اغلب اهمال کاری می کرد و تمیز کردن خانه را به تعویق می انداخت. به طوری که نمی دانست از کجا شروع کند. او متوجه می شد که در حال حرکت از این اتاق به اتاق دیگر است، از جاهای نامرتب شروع می کرد و فکر می کرد باید تمام اتاق ها را به طور بی عیب و نقصی منظم کند و زمان زیادی را صرف تمیز کردن می کرد تا خانه اش مرتب شود و فوب به نظر برسد. سیمون اغلب به دلیل این که مدت زمان زیادی را صرف تمیز کردن و مرتب کردن خانه می کرد تا به آن معیارهای کامل دست یابد، از پا در می آمد. بنابراین، کلاً از شروع کردن کارها اجتناب می کرد و به تدریج اهمال کاریش بیشتر و خانه اش نامرتب تر و به هم ریخته تر می شد؛ که این مسئله، احساس شکست بیشتری در او ایجاد می کرد. سیمون اغلب به دلیل این که مدت زمان زیادی صرف تمیز کردن و مرتب کردن خانه می کرد تا به معیارهای سطح بالایش دست یابد، دچار احساس درماندگی شده بود. در نتیجه، کلاً از شروع آن کار اجتناب می کرد.

جدول ۸-۲. نمونه‌هایی از رفتارهای واری عملکرد در زمینه‌های مختلف کمال‌خواهی

رفتار بازبینی عملکرد

زمینه‌های کمال‌خواهی

وزن و شکل بدن	وزن کردن به طور مکرر، خیره شدن در آینه،
کار - شغل	باز بینی بدن برای واری چاقی
روابط دوستانه	مقایسه بازده شغلی در پایان هر روز با اعضای دیگر گروه
ورزش	واری این که یک دوست در مقایسه با دوستان دیگر، اغلب چقدر به شما زنگ می‌زند.
تحصیل	مقایسه زمان‌های پایان مسابقه با سایر ورزشکاران به طور مکرر
قرار ملاقات گذاشتن	درخواست مکرر از معلم خصوصی برای اظهار نظر بیشتر و واری این که آیا عملکردش خوب است یا خیر.
اجتماعی	واری این که در مقایسه با دوستانش، اغلب چقدر برای ملاقات با دیگران دعوت می‌شود.
سرگرمی	بعد از گفتن هر جمله، فرد با نگاه کردن به حالات چهره دیگران بررسی می‌کند که صحبت‌هایش چگونه به نظر رسیده است.
	مکرر از مهمان‌های شام می‌پرسد غذا خوب است یا خیر؟

از مثال سیمون می‌توانید متوجه شوید که در واقع اهمال‌کاری، نتیجه معکوسی نسبت به آنچه مورد نظر بوده است دارد. در این حالت هر چه فرد بیشتر اهمال‌کاری می‌کند کمتر به معیارهای مورد نظرش دست می‌یابد (مورد سیمون، یک خانه کاملاً مرتب و تمیز).

باز بینی عملکرد^۱

بسیاری از افراد کمال‌خواه دائماً عملکردشان را واری می‌کنند؛ که ما از آن به عنوان رفتار واری عملکرد نام می‌بریم. جدول ۸-۲ چند مثال از زمینه‌هایی که کمال‌خواهی در آن‌ها نمود می‌یابد و نوعی از "رفتار واری عملکرد" که فرد در این زمینه انجام می‌دهد را بیان می‌کند. از مثال‌های موجود در جدول ۸-۲ در می‌یابیم که رفتار واری عملکرد انواع مختلفی دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:

- **مک زدن عملکرد (امتحان کردن)** - برای مثال با تکرار یک کار
- **مقایسه کردن خود با دیگران**
- **اطمینان طلبی از دیگران در مورد این که کاری را چقدر خوب انجام داده‌ایم.**

گرچه، رفتارهای واری عملکرد به ندرت باعث می‌شود که فرد از عملکردش احساس رضایت کند؛ احتمالاً وقتی فرد خودش را با دیگران مقایسه می‌کند، به این نتیجه می‌رسد که عملکردش به خوبی دیگران نیست. اغلب افراد کمال‌خواه افراد نامناسبی را انتخاب می‌کنند تا خودشان را با آن‌ها مقایسه کنند. برای مثال، یک ورزشکار مبتدی خودش را با یک ورزشکار حرفه‌ای مقایسه می‌کند، ممکن است زنی اندامش را با مدل مجله مد مقایسه کند یا یک شاغل، عملکردش را با همکاران ارشدش مقایسه کند. در نتیجه، مقایسه خود با دیگران معمولاً باعث می‌شود در مورد خودمان احساس بدتری پیدا کنیم، و این خود باعث مقایسه‌ی بیشتر می‌شود و نهایتاً باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود.

هم‌چنین بعید است که اطمینان جویی باعث ایجاد احساس خوبی درباره عملکرد فرد شود. به این دلیل که افراد پاسخی نخواهند داد که در فرد ایجاد اطمینان کند؛ حتی اگر آن‌ها هم چنین کاری کنند، احساس اطمینان احتمالاً بسیار زودگذر است و بعد از آن نگرانی درباره عملکرد معمولاً بیشتر از قبل خود را نشان می‌دهد.

رفتارهای مخرب^۱

بسیاری از افراد عادت‌هایی دارند که به منظور کاهش اضطراب، افسردگی، مشکلات خورد و خوراک، و کمال‌خواهی‌شان شکل گرفته‌اند. اما متأسفانه آن‌ها در می‌یابند که این راهکارها نتایج معکوس دارند و بی‌ثمر هستند. برای مثال، اگر فردی از حمله اضطرابی رنج می‌برد، احتمالاً همیشه در سینما نزدیک در خروجی می‌نشیند و همراه خودش آب و داروهای ضد اضطراب می‌آورد. این رفتار از این جهت بی‌نتیجه است که افکار فرد و مشغله‌های ذهنی وی درباره خطر را افزایش می‌دهد، و این افراد هیچ‌گاه متوجه نمی‌شوند که اگر جای دیگری بنشینند حمله اضطراب نخواهند داشت.

هم‌چنین اگر فردی اضطراب اجتماعی داشته باشد ممکن است همیشه دست‌هایش را کنارش نگاه دارد تا از خودش در مقابل این که دیگران متوجه عرق کردن او شوند، محافظت کند؛ یا هیچ وقت غذای تند نخورد، به خصوص، در مواردی که باعث می‌شود چهره‌اش سرخ شود، چون ممکن است دیگران فکر کنند که او از اضطراب سرخ شده است. این رفتارها بی‌نتیجه‌اند، زیرا احتمالاً دیگران فکر می‌کنند این فرد تا حدودی غیرعادی است، بنابراین، به گونه‌ای پاسخ می‌دهند که اضطراب اجتماعی را در فرد افزایش دهد. مشکل اصلی چنین رفتارهایی این است که هیچ‌گاه این فرصت را به فرد نخواهند داد که متوجه شود بسیاری از

چیزهایی که درباره‌اش نگران است (مانند این که دیگران متوجه سرخ شدن چهره‌اش شوند یا احتمال حمله هراس در سینما) هیچ گاه رخ نخواهد داد، و حتی اگر هم اتفاق بیفتد، فاجعه نخواهد بود.

رفتارهای مخرب در کمال‌خواهی، شامل رفتارهایی است که به منظور ایجاد احساس راحتی بیش‌تر فرد در مورد عملکردش یا حتی جبران خطاها صورت می‌گیرد. یک رفتار معمول در کمال‌خواهی، تهیه لیستی از کارهاست. برای مثال، شما ممکن است فهرست‌های متعددی از کارهایی که باید در این هفته انجام دهید تهیه کنید. در نتیجه، شما کارهایی که ممکن است به عملکردتان لطمه بزند از قلم نمی‌اندازید. هدف این رفتار، محافظت از فرد در برابر اضطرابی است که درباره عملکرد بی‌عیب و نقص در محل کار دارد. مثال دیگر مربوط به نظم و ترتیب است. برای مثال، ممکن است فردی چندین بار در روز، تمام اسناد و مدارک را به طور کامل در قسمت مربوط به آن بایگانی کند؛ به دلیل نگرانی درباره مدارک و ارزیابی شدن به عنوان فردی بی‌کفایت هیچ‌گاه اسناد و مدارک را روی میزش رها نکند. هر دو رفتار فهرست‌بندی کردن مداوم، و مرتب کردن، بی‌نتیجه و بی‌حاصلند، زیرا فرد زمان زیادی صرف کارهایی می‌کند که می‌توانست برای کارهای مهم‌تری صرف شود. بیدار ماندن در شب به منظور آماده شدن برای سخنرانی، رفتار رایج دیگری است که نتیجه معکوس خواهد داشت، چون اغلب به دلیل خستگی منجر به عملکرد بدتری در روز بعد می‌شود. بیش از حد دقیق بودن، انجام چندین کار با هم، و اجتناب بیش از حد از وقت تلف کردن همه رفتارهای بی‌حاصلی در کمال‌خواهی هستند که در قسمت دوم کتاب به آن‌ها پرداخته می‌شود.

نکته‌های کاربردی

- کمال‌خواهی با اضطراب ارتباط دارد. اضطراب عملکرد بسیار رایج است. هم چنین مشکلات اضطرابی خاص مانند اضطراب اجتماعی و اختلال وسواسی - جبری می‌توانند همراه با کمال‌خواهی اتفاق بیفتند.
- کمال‌خواهی با افسردگی ارتباط دارد، زیرا فرد فکر می‌کند در دست یابی به اهدافش شکست می‌خورد.
- کمال‌خواهی با مشکلات خورد و خوراک مرتبط است. کمال‌خواهی به خصوص، عامل مهمی است که فرد را در خطر مشکلات خورد و خوراک قرار می‌دهد و آن‌ها را نیز تداوم می‌بخشد.
- کمال‌خواهی منجر به رفتارهای زیان‌باری می‌شود که شامل رفتارهای اجتنابی، بازبینی عملکرد، اهمال کاری و رفتارهای مخرب است.



چه عواملی باعث ایجاد کمال خواهی می شود؟

این فصل مفاهیم نظری کمال خواهی را مطرح می کند، و تخصصی تر از سایر بخش ها است. می توانید فقط خلاصه ی آخر فصل را بخوانید و به سراغ فصل ۴ بروید.

تأثیر ژنتیک و محیط بر ایجاد کمال خواهی

مانند هر سبک شخصیتی یا سرشتی، کمال خواهی هم از ژن ها و هم از محیط ما سرچشمه می گیرد. مطالعات بر روی دوقلوها نشان می دهد که بین ۲۴ تا ۴۹ درصد از کمال خواهی ارثی است. به این معنا که از ژن های نسل های قبل خانواده منتقل شده است. بنابراین ژن هایی که از والدینمان به ارث می بریم می توانند بر ایجاد کمال خواهی تأثیر بگذارند؛ اما این تحقیقات مطرح می کنند که محیط، نقش مهم تری دارد. حتی اگر ژن ها مهم ترین عامل ایجادکننده ی کمال خواهی باشند، به این معنا نیست که کمال خواهی نمی تواند تغییر کند. صرف نظر از میراث ژنتیکی شما، تصمیماتی که می گیرید و کارهایی که انجام می دهید، می تواند به شما کمک کند تأثیرات زیان بار کمال خواهی بر زندگی تان را تغییر دهید.

می دانیم که کمال خواهی مانند سایر رفتارهای پیچیده ی انسان، نه فقط از یک علت مجزا، بلکه از عوامل متعددی ایجاد می شود که همه ی آن ها به هم مرتبطند. احتمالاً ژن های بسیاری وجود دارند که تأثیر کم یا متوسطی بر کمال خواهی می گذارند که شامل مسیرهای زیستی متعددی در تعامل با متغیرهای محیطی مختلف است. علاوه بر این، سایر جنبه های سرشت احتمالاً تأثیر کمال خواهی بر زندگی تان را تعدیل می کند. برای مثال، برخی افراد ممکن است تمایل بسیاری برای رسیدن به معیارهای سطح بالا داشته باشند اما، عزت نفس بسیار سالمی دارند، در نتیجه، در موقعیت هایی که به برخی از معیارهای خود نمی رسند، به طور کلی خودشان را زیر سؤال نمی برند.

فهم این موضوع مهم است که کمال‌خواهی علت‌های متعددی دارد. به این معنا که رویکردهای مختلفی می‌توانند در کاهش تأثیر زیان‌بار کمال‌خواهی مؤثر باشند و فقط یک راه برای غلبه بر آن وجود ندارد. فرایند کاهش تأثیر زیان‌بار کمال‌خواهی شبیه استفاده از یک جعبه ابزار است. بعضی از ابزارها سودمند نیستند و باید دور انداخته شوند، ولی بقیه‌ی آنها مفیدند و می‌توانند به جعبه ابزار اضافه شوند. نوع و تعداد ابزارهایی که استفاده می‌کنید بر اساس موقعیت، متفاوت است.

عوامل زمینه‌ساز کمال‌خواهی

با این که می‌دانیم هم ژنتیک و هم محیط در ایجاد کمال‌خواهی نقش دارند، اطلاعات ما درباره‌ی این که به طور مشخص کدام ژن‌ها یا عوامل محیطی منجر به آن می‌شوند بسیار اندک است. اکثر مطالعات تاکنون بر این موضوع تمرکز کرده‌اند که سطوح بالای کمال‌خواهی زیان‌بار می‌تواند موجب چه پیامدهایی شود، اما عوامل پیشاینده آن را مورد بررسی قرار نداده‌اند. می‌دانیم که بین کمال‌خواهی افراد و میزان فشاری که متحمل می‌شوند تا در زندگی‌شان کامل‌تر از دیگران باشند، ارتباط وجود دارد. در اصل این ارتباط به ما می‌گوید که هرچه افراد بیشتر کمال‌خواه باشند، با احتمال بیشتری فکر می‌کنند که دیگران از آنان توقع دارند که کامل و بی‌نقص باشند و باور دارند که سایر افراد زندگی‌شان آن‌ها را برای کامل نبودن مورد انتقاد قرار می‌دهند. اما از این ارتباط نمی‌توان استنباط کرد که آیا افراد بسیار کمال‌خواه عقیده دارند تمام افراد دورو برشان معیارهای مشابه با آنان دارند یا این که آیا بودن با افرادی که معیارهای سطح بالا دارند می‌تواند در یک فرد منجر به ایجاد کمال‌خواهی شود.

برخی افراد کمال‌خواه والدین کمال‌خواهی دارند یا این که معیارهای خانواده‌ی آن‌ها بسیار سطح بالا است؛ بعضی هم، این چنین نیستند. شاید بتوان این گونه تبیین کرد که صرف نظر از علت زیربنایی شروع کمال‌خواهی؛ رفتار کمال‌خواهانه به وسیله‌ی دیگران پاداش داده می‌شود یا ممکن است برای خود فرد پاداش‌دهنده باشد، در نتیجه چنین تمایلاتی را تقویت می‌کند؛ همان‌طور که در مثال سوزی که در زیر آمده است مطرح می‌شود. کمال‌خواه بودن می‌تواند به این معنا باشد که فرد قابل اعتماد، مسلط، با وجدان و مسئولیت‌پذیر است و می‌تواند به خود فرد احساس کنترل، نظم و سازمان‌دهی بدهد. اما همان‌طور که در فصل یک مطرح شد، در طول زمان، رفتار کمال‌خواهانه منجر به پیامدهای منفی نظیر خستگی، تردید نسبت به خود، اهمال‌کاری، از دست دادن تمرکز، عزت نفس پایین‌تر، افسردگی و اضطراب می‌شود.

سوزی: مثالی از این که کمال خواهی چگونه ایجاد شده و تداوم یافته است

والدین سوزی هر دو معلم بودند و او و فواهر کوچک ترش را تشویق می کردند که در مدرسه به معیارهای سطح بالایی دست یابند. آن ها فقط توقع بهترین را داشتند و هنگامی که سوزی فقط کمی پایین تر از نمره ی الف می گرفت، نا امید می شدند. سوزی هم چنین به یاد می آورد که والدینش از او و فواهرش می خواستند که در موقعیت های اجتماعی بهتر از بقیه ی بچه ها رفتار کنند. هر گونه اشتباه کوچکی در جمع، هنگامی که به خانه برمی گشتند چند واکنش عاطفی به دنبال داشت (گریه، فریاد و سکوت سنگین). سوزی با ترس از این موقعیت ها و مطمئناً ابراز هر گونه اعتراضی بزرگ شد و مهم ترین هدفش در زندگی این شد که به معیارهای سطح بالایی دست یابد تا احساس گناه نکند. در دوران راهنمایی، سوزی از معلمانش، بازفورها های مثبت بسیاری درباره ی رفتار مسئولانه و پیشرفت های تحصیلی اش دریافت می کرد. او از این توفه لذت می برد، زیرا احساس می کرد نمی تواند در پیدا کردن و نگه داشتن دوستانش خیلی خوب عمل کند. سوزی اکنون ۲۳ ساله است؛ او مستقل از خانواده زندگی می کند، اما ارتباط منظمی با آن ها دارد که لذت بخش و حمایت کننده است. اما در طول این مدت برای رسیدن به معیارهای سطح بالا فشار بسیاری به خودش آورد و اکنون به عنوان یک فیزیوتراپیست، اگر مراجعانش کاملاً از فرماتی که به آن ها ارائه می دهد احساس رضایت نکنند، احساس شکست می کند. سوزی به منظور جلوگیری از رخ دادن هر گونه اشتباهی در کار با مراجعانش، ساعت ها صرف نوشتن گزارش برای هر یک از آنها می کند و معمولاً برای این کار تا دیر وقت بیدار می ماند. هر چه بیشتر برای این نوشته ها وقت می گذارد، بیشتر مضطرب می شود که مبارزاتی را فراموش کند که باعث شود از ارائه بهترین خدمات به مراجعانش باز بماند.

این مطالب چه کاربردی برای درمان دارد؟

همان طور که از نوشته های این فصل دریافتید، ما هنوز درباره ی عوامل مختلفی که منجر به کمال خواهی می شوند و اهمیت نسبی آن ها، نظر مشخصی نداریم. اما این را می دانیم که صرف نظر از این که چه عواملی کمال خواهی را ایجاد می کنند؛ کمال خواهی زیان بار می تواند کاهش یابد و بدین وسیله کیفیت زندگی افراد را به طور چشمگیری بهبود ببخشد. به عبارت دیگر، برای غلبه بر کمال خواهی تان لزومی ندارد بفهمید چگونه شروع شده است.

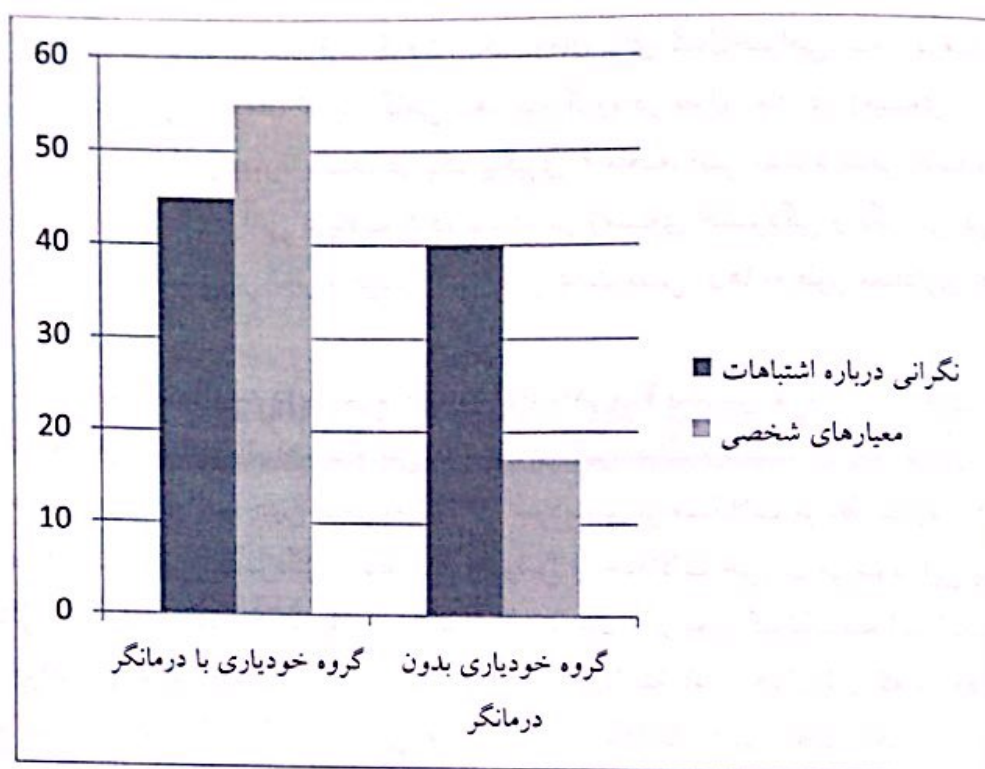
از کجا این را می دانیم؟ ارزیابی های متعددی از رویکردهای درمانی مطرح شده برای کاهش کمال خواهی زیان بار صورت گرفته و نشان داده است که رویکردهای خاصی اثربخش بوده اند. اولین ارزیابی درباره ی یک کتاب خود یاری به نام "وقتی کامل بودن به اندازه ی کافی خوب نیست"، انجام شد. دو گروه درمانی تعیین شدند. یک گروه کتاب را دریافت کرده و در طول هشت جلسه ی پنجاه دقیقه ای که به طور هفتگی زیر نظر یک دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی (نه یک درمانگر آموزش دیده) برگزار می شد، آن را تمرین کردند. گروه دوم علاوه

بر کتاب، یک دستورالعمل و برنامه‌ی زمانی درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از کتاب دریافت کردند و ارتباط کمی با یک دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی - فقط دو تماس تلفنی کوتاه در طول یک دوره‌ی هشت هفته‌ای - داشتند. هر دو گروه پس از پایان دوره‌ی درمانی هشت هفته‌ای بعد از سه ماه مورد پیگیری قرار گرفتند. یکی از نشانه‌های درمان این بود که چند نفر از شرکت‌کنندگان در زمان پیگیری، کاهش بالینی معنادار در کمال‌خواهی تجربه کرده‌اند. "معناداری بالینی" به این معنا است که نه تنها کمال‌خواهی بسیار کاهش یافته است بلکه فرد گزارش می‌دهد که کیفیت زندگی‌اش بهتر شده است. همان‌طور که در جدول ۱-۳ می‌توانید ببینید، حدود ۵۰ درصد از گروهی که با یک دانشجوی کار می‌کردند کاهش بالینی معناداری در هر دو نوع کمال‌خواهی - نگرانی درباره‌ی اشتباهات و معیارهای شخصی - که اندازه‌گیری شده بود نشان دادند. از گروهی که فقط کتاب را دریافت کرده بودند، تعداد کمتری کاهش بالینی معنادار گزارش کردند، اما ۴۰ درصد از افراد این گروه گزارش دادند در زمینه‌ی نگرانی درباره‌ی اشتباهات بهبود بالینی معنادار تجربه کرده‌اند.

علاوه بر کاهش کمال‌خواهی، در بسیاری از زمینه‌های دیگر نیز پیشرفت‌هایی به دست آمد. برای مثال، افرادی که با حضور یک دانشجوی کارشناسی ارشد، کتاب را تمرین کردند، ۲۹ درصد در زمینه‌ی وسواس، ۳۸ درصد در افسردگی و ۵۴ درصد در مسئولیت‌پذیری برای اشتباهات، بهبود بالینی معنادار نشان داده‌اند.

چه نتیجه‌ای می‌توان از این تحقیق گرفت؟ اولین نتیجه‌گیری این است که دوره‌های درمانی نسبتاً کوتاه با درمانگران غیر متخصص می‌تواند برای کاهش کمال‌خواهی و سایر مشکلات همایند با آن نظیر افسردگی، اثربخش باشد. دوم این که احتمالاً بهترین حالت این است که در حین کار کردن با این کتاب برای دستیابی به بهترین نتیجه از حمایت یک درمانگر کمک بگیرید.

ارزیابی ثانویه از درمان کمال‌خواهی از کارهای رز شفران^۱ و همکارانش در دانشگاه آکسفورد منشأ می‌گیرند. آن‌ها افرادی را که ده جلسه تحت درمان کمال‌خواهی قرار گرفته بودند با افرادی که در لیست انتظار درمان بودند و در نتیجه درمان دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند. افرادی که تحت درمان قرار گرفته بودند، نسبت به آن‌هایی که در انتظار درمان بودند، کاهش بالینی معنادار بیشتری در کمال‌خواهی تجربه کرده بودند. پس از این که همه‌ی افراد درمان دریافت کردند، ۷۵ درصد آن‌ها کاهش بالینی معنادار در کمال‌خواهی تجربه کردند.



شکل ۱-۳. کاهش بالینی معنادار در کمال‌خواهی بعد از یک درمان کوتاه‌مدت با درمانگر غیر متخصص

و این درمانی که دریافت کرده بودند در پیگیری ۱۶ هفته‌ای پس از پایان درمان باقی مانده بود. مشابه با مطالعات درمانی پیشین، درمان کمال‌خواهی در سایر زمینه‌های زندگی افراد کمال‌خواه تأثیرات سودمندی دارد. ۵۰ درصد از کسانی که وارد درمان شده بودند، پیش از شروع درمان، معیارهای یک اختلال اضطرابی یا یک دوره‌ی افسردگی اساسی را داشتند. در مرحله‌ی پیگیری ۱۶ هفته‌ای این تعداد به ۲۰ درصد کاهش یافت. نتایج مثبت مشابه درباره‌ی درمان که منجر به کاهش کمال‌خواهی و نشانه‌های دیگر می‌شود در مطالعات انجام شده توسط رز شفران و دامینیک گلوور^۱ در انگلستان، و سارا اگان^۲ و پائولا هاین^۳ در استرالیا، نیز به دست آمد.

این ایده که درمان کمال‌خواهی زیان‌بار در سایر زمینه‌های زندگی افراد مؤثر است به وسیله‌ی نتایج مطالعات صورت گرفته توسط آنا استیل^۴ و تریسی وید^۵ در استرالیا تأیید شد. آن‌ها به افراد مبتلا به پرخوری عصبی هشت جلسه‌ی کوتاه درمانی با یک دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی (در این مطالعه هم از یک درمانگر ماهر استفاده نشده بود) ارائه کردند.

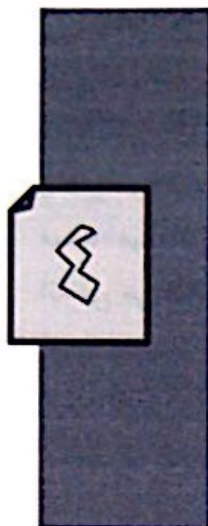
1. Dominic Glover
2. Sarah Egan
3. Paula Hine
4. Steele Anna
5. Tracey Wade

سه درمان متفاوت مورد مقایسه قرار گرفت: یک درمان برای کمال‌خواهی، یک درمان برای پرخوری عصبی و یک درمان توجه آگاهی^۱. هر سه گروه در طول زمان در زمینه‌ی پرخوری عصبی به طور معناداری بهبود یافتند. در یک پیگیری ۶ ماهه، این بهبود باقی مانده بود و افرادی که درمان کمال‌خواهی دریافت کرده بودند، در زمینه‌ی افسردگی و نگرانی درباره‌ی اشتباهات، کاهش معناداری تجربه کردند. هم چنین عزت نفس آن‌ها به طور معناداری افزایش یافته بود.

مطالعات صورت گرفته درباره‌ی درمان کمال‌خواهی به ما می‌گوید که شروع درمان کمال‌خواهی می‌تواند تأثیرات فراوانی در زندگی فرد داشته باشد. تلاش برای کاهش کمال‌خواهی زیان بار هم چنین منجر به تأثیرات سودمندی بر مشکلات مرتبط با زندگی فرد نظیر عزت نفس پایین، افسردگی، اضطراب، وسواس و اختلالات خوردن می‌شود. این پیامدها در حالی صورت می‌گیرد که به طور مستقیم هدف درمان قرار نمی‌گیرند. به این دلیل که کمال‌خواهی می‌تواند تأثیرات زیان باری بر زندگی فرد داشته باشد، همان‌طور که در فصل دو مطرح شد، بنابراین غلبه بر کمال‌خواهی، می‌تواند این مشکلات را نیز کاهش دهد.

نکته‌های کاربردی

- با این که می‌دانیم هم ژنتیک و هم محیط در ایجاد کمال‌خواهی زیان‌بار نقش دارند، نمی‌دانیم که چه عواملی منجر به کمال‌خواهی می‌شود.
- برای کاهش کمال‌خواهی زیان‌بار، لزومی ندارد علت‌های کمال‌خواهی را بدانیم.
- کاهش کمال‌خواهی زیان‌بار هم‌چنین منجر به بهبود در سایر زمینه‌های زندگی فرد نظیر عزت نفس پایین، افسردگی، اضطراب، فکر کردن افراطی و اختلالات خوردن می‌شود.



چرا کمال‌خواهی تداوم می‌یابد؟

در فصل دو فهرستی طولانی از مشکلات مرتبط با کمال‌خواهی شامل مشکلات با کار، مطالعه، روابط اجتماعی، احساس غمگینی، اضطراب و خستگی مطرح شد. اگر کمال‌خواهی کاملاً منفی بود، به آسانی می‌شد آن را تغییر داد. اما می‌دانیم که تغییر کمال‌خواهی دشوار است و یک دلیل مهم این است که هم‌زمان با مشکلاتی که ایجاد می‌کند، کارکردهای مثبت بسیاری دارد.

جنبه‌های مثبت کمال‌خواهی

آمینا: اگر می‌توانی بهترین باشی، چرا به متوسط بودن راضی شوی؟

آمینا ۳۵ ساله، یک زن تأثیر بسیار جذاب و موفق است. او شرکت خودش را اداره می‌کند و بسیار مورد تحسین است. او تاکنون جوایز بسیاری برای فلاقیت در تجارت و تشویق زنان در محل کار دریافت کرده است. شعار شفاهی او این است "اگر تلاش کنی، هیچ چیز غیر ممکن نیست". اگرچه او روابط زیادی با افراد دارد، اما این را رضایت بخش نمی‌داند، زیرا دوستانش معمولاً می‌فاهند وقت بیشتری با او بگذرانند، اما او نمی‌تواند، چون فکر می‌کند روی کارش تأثیر منفی می‌گذارد. او درآمدی شش رقمی دارد، سبک زندگی‌اش بلند پروازانه است، و از بسیاری از جنبه‌های کارش لذت می‌برد. اما شب که می‌شود مردام به این فکر می‌کنند که چه کارهایی را هنوز انجام نداده است و اگر کمی متفاوت عمل می‌کرد چقدر شرکت او می‌توانست بزرگ‌تر و بهتر شود. او به دلیل دریافت جوایز متعدد احساس می‌کند آدم فریبکاری است چون فکر می‌کند می‌توانست کارهای بیشتر و بهتری انجام دهد. او احساس می‌کند کارهایش سطحی و بی‌معنی است چون به افراد فقیر دنیا کمک نمی‌کند. آمینا به این نتیجه رسیده است کارهایی که انجام می‌دهد هیچ وقت برایش به اندازه‌ی کافی خوب نیستند و از یک زندگی همراه با کار سخت بدون رضایت شفاهی می‌ترسد. او احساس می‌کند فریبکار است و به شدت از شکست در هراس است.

واضح است که اگرچه کمال‌خواهی آمینا باعث این مشکلات شده است اما تغییر کردن برایش بسیار دشوار خواهد بود. دلایل منطقی بسیاری وجود دارد که او این شیوه را ادامه دهد - سبک زندگی او به درآمد بالا و خطر کردن بستگی دارد که فرصت‌های بزرگی را به وجود می‌آورد.

علاوه بر این، او احتمالاً فکر می کند که تغییر دادن کمال خواهی ممکن است بر موفقیت شغلی اش تأثیر منفی بگذارد. این کتاب درباره ی امتحان کردن چنین فرضیه هایی است- در مورد آمینا، می خواهیم واقعاً بفهمیم که اگر او کمتر کمال خواه و بیشتر انعطاف پذیر بود چه اتفاقی می افتاد. آیا می توانست موفقیت هایش را داشته باشد و انعطاف پذیری خود را نیز حفظ کند؟ او در زندگی به جز کارش، چیزهای زیادی ندارد؛ بنابراین تغییر هر چیزی که ممکن است بالقوه به عنوان ایجاد کننده ی مشکلاتش در نظر بگیرد بسیار دشوار خواهد بود. سخت کوشی و موفقیت او به دلیل تحسین همکارانش و مقبولیت همگانی که از جوایز متعدد به دست آورد، تقویت شده است. اگرچه او ممکن است این موضوع را در خلوت شبانه ی خود از ذهنش بیرون کند، اما دست برداشتن از این کار برایش خیلی سخت است.

بسیاری از افراد کمال خواه از این که یک آدم معمولی باشند می ترسند. آن ها فکر می کنند هر آنچه به دست آورده اند به دلیل تلاش و تقلای زیاد بوده است. بسیاری از آن ها می گویند: "من کارم را خوب انجام دادم نه به خاطر این که باهوش هستم بلکه به این دلیل که سخت کار کرده ام". خیلی از آن ها باور دارند که توانایی شان از دیگران کمتر است، اما می توانند این را با سخت کوشی، جبران و پنهان کنند. این ممکن است درست باشد؛ اما شاید هم نباشد و بسیار مهم است که بفهمیم موقعیت واقعی چیست و اگر تغییر رخ دهد چه اتفاقی ممکن است بیفتد. علیرغم دلهره و عذاب که ممکن است این تلاش برای فرد ایجاد کند، تصور تلاش نکردن و احتمالاً کمتر موفق شدن، عذاب بیشتری می آورد، زیرا عزت نفس افراد کمال خواه به شدت به این وابسته است که تا جایی که ممکن است خودشان را تحت فشار قرار دهند و به خوبی کار کنند. افراد کمال خواه در یک مخمصه افتاده اند. کمال خواهی باعث مشکلات زیادی می شود اما با خود پاداش هایی به همراه دارد که از تلاش بسیار و دنبال کردن معیارهای سطح بالا به دست آمده اند. این پاداش ها عمدتاً اجتماعی هستند و شامل جوایز و تحسین است. مثلاً گزارش های مدرسه معمولاً علاوه بر عملکرد دانش آموزان، تلاش آن ها برای پروژه هایشان را نیز ارزیابی می کنند. مادری که تلاش می کند تمیز و آراسته به نظر برسد در حالی که خانه را نیز تمیز نگه می دارد، بارها در مدرسه با جملات جذابی نظیر "نمی دانم او چطور این کار را انجام می دهد" مورد تحسین قرار گرفته است. سخت کوشی از نظر اجتماعی پذیرفته شده است، در حالی که آن سوی طیف- تنبلی- این چنین نیست. اگرچه یک حد وسطی وجود دارد.

سخت کوشی علاوه بر پاداش های اجتماعی، پاداش های مالی و موفقیت در زمینه های کاری را به دنبال می آورد؛ هم چنین، پاداش های مثبت درونی نیز دارد. از یک سو، کمال خواهی باعث انزوای اجتماعی می شود و وقت زیادی می گیرد. از سوی دیگر، برای افرادی که از روابط اجتماعی لذت نمی برند و خود را کنار کشیده اند، کمال خواهی کارکرد اجتنابی دارد. تلاش برای داشتن خانه ای عالی و بی نقص، تمرین یک ساز موسیقی، سخت کار کردن- همه به این

معنا است که فرد برای روابط با دیگران یا درگیر شدن در سایر کارهایی که ممکن است برایش ارزشمند یا لذت‌بخش نباشند وقت ندارد. متمرکز شدن بر یک کار می‌تواند احساس کنترل و پیش‌بینی‌پذیری ایجاد کند و به ویژه در زمینه‌ی کمال‌خواهی و اختلالات خوردن، حس هماهنگی و نظم در زندگی به فرد می‌دهد.

جنبه‌های مثبت کمال‌خواهی در جدول ۱-۴ نشان داده شده است. همه‌ی افراد تمام جنبه‌های مثبت را تجربه نمی‌کنند، اما این پاداش‌های مثبت نشان می‌دهد چرا تغییر کمال‌خواهی این قدر دشوار است.

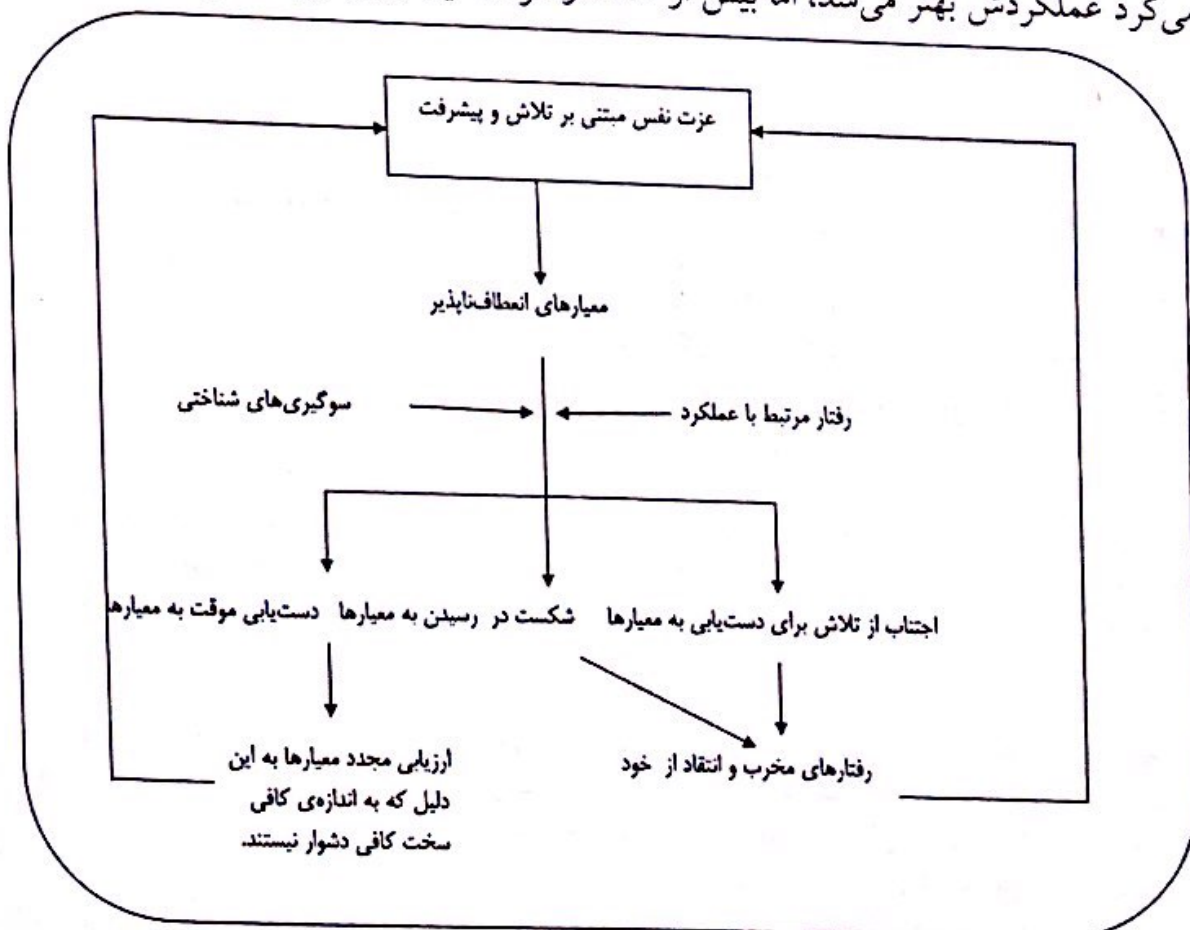
مدل شناختی- رفتاری کمال‌خواهی

در سال ۲۰۰۱ ما زمان زیادی را برای فهم ماهیت کمال‌خواهی و دلیل تداوم آن صرف کردیم. چرا افراد نمی‌توانند سود و زیان‌های کمال‌خواهی را ارزیابی کنند و به این نتیجه برسند که

جدول ۱-۴. برخی از پاداش‌های کمال‌خواهی		
پاداش	توصیف	مثال
پذیرش اجتماعی	افراد به دلیل سخت‌کوشی و داشتن معیارهای سطح بالا مورد تحسین قرار می‌گیرند و پاداش داده می‌شوند.	او بی‌نظیر است - نمی‌دانم چگونه این کار را انجام می‌دهد - خانواده، کار، خانه‌ی تمیز. او واقعاً یک زن خاص است.
سازمان	تمرکز روزانه بر پیشرفت	او ساعت ۷ صبح کار خود را شروع می‌کند، یک استراحت نیم‌ساعته برای ناهار دارد و تا ساعت ۸ شب به خانه نمی‌آید؛ زمانی که دیگر بچه‌ها خوابیده‌اند.
احساس کنترل	هر روز قابل پیش‌بینی است.	من با جارو کردن خانه شروع می‌کنم. می‌دانم همه چیز سر جای خودش است و می‌توانم بعد از آن به کارهای روزانه برسم.
پیشرفت	سخت‌کوشی باعث پیشرفت فرد و متمایز شدن از همکاران می‌شود، مثلاً انتخاب شدن به عنوان کارمند نمونه‌ی ماه.	یکی از معیارهای شرکت "مک دونالد" برای انتخاب افراد برای رفتن به المپیک بیجینگ، "سخت‌کوشی" بود.
اجتناب از افراد یا موقعیت‌هایی که برای فرد ترسناک است.	صرف زمان زیاد برای پیشرفت باعث می‌شود برای روابط اجتماعی و حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است اضطراب برانگیز باشد وقت کمی باقی بماند.	من بچه‌ها را بیش پرستار بچه نمی‌گذارم چون به این معنا است که مادر خوبی نیستم. بنابراین هیچ وقت به مهمانی نمی‌روم مگر این‌که والدینم بتوانند از بچه‌ها مواظبت کنند.
اجتناب از شناختن جنبه‌های ترسناک خود	بسیاری از افراد از این می‌ترسند که فقط چون سخت کار می‌کنند موفق هستند و چنین کاری، نوعی نقص در یک توانایی درونی را جبران می‌کند.	من این کار را بسیار خوب انجام دادم اما فقط به این دلیل که بیشتر از سایر ورزشکاران تمرین کردم. مطمئنم که اگر این همه تلاش نکرده بودم عملکرد خیلی بدتری داشتم. من استعداد طبیعی را که دیگران دارند، ندارم.

زیان‌های آن از سودش بیشتر است و باید تغییر کنند؟ پاسخ این است: مسئله به همین سادگی نیست. این یک ارزیابی ساده‌ی سود و زیان نیست که منجر به این نتیجه‌گیری منطقی شود که تغییر ضروری است و تغییر را ایجاد کنند. بخشی از دلیل این که تغییر دشوار است این است که عزت نفس افراد کمال‌خواه عمدتاً به تلاش بسیار و موفق شدن بستگی دارد. بخش دیگر همان پیامدهای مثبتی است که پیش از این توصیف شد. و بخش دیگر ترس است - ترس از شکست، ترس از تغییر و ترس از کشف.

ما این موضوع را دست کم نمی‌گیریم که تغییر چقدر می‌تواند دشوار باشد؛ اما این را نیز می‌دانیم که دشوارتر از آن، تغییر نکردن و کمال‌خواه باقی ماندن است. این کتاب در صدد است تا شما را ترغیب کند که بفهمید تغییرات کوچک چه تأثیری بر زندگی‌تان می‌گذارد. آیا بدترین اتفاق می‌افتد یا شما را به طور خوشایندی شگفت زده خواهد کرد؟ به مورد مایک توجه کنید که دریافت اگر به طور منظم غذا بخورد و بخوابد، نمراتش در واقع بهتر می‌شود؛ به جای این که زمان غذا خوردن، کار کند و فقط هنگامی بخوابد که احساس می‌کند در آن روز به اندازه‌ی کافی کار انجام داده است. او فهمید که باور قبلی او مبنی بر این که باهوش نیست و نیاز دارد سخت کار کند، ساده‌انگاری بیش از حد از شرایط واقعی بوده است. او اگر برای انجام کارش تلاش می‌کرد عملکردش بهتر می‌شد، اما بیش از حد کار کردن نتیجه‌ی بهتری در بر نداشت.



شکل ۱-۴. چرا کمال‌خواهی تداوم می‌یابد

دلایل مهم دیگری نیز وجود دارد که چرا تغییر تا این حد دشوار است و چرا کمال‌خواهی تداوم می‌یابد. فرایندهای متفاوتی فرد را در چرخه‌ی کمال‌خواهی گیر می‌اندازد که خود تداوم بخش هستند و شکستن آن‌ها دشوار است. ما آن‌ها را به وسیله‌ی یک نمودار نشان می‌دهیم تا به افراد کمک کنیم بفهمند چرا کمال‌خواهی تداوم می‌یابد. این نمودار با توجه به نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود اما یک چارچوب کلی از آن در شکل ۱-۴ نشان داده شده است. این نمودار بر شیوه‌ی تفکر، احساس و رفتاری که کمال‌خواهی را تداوم می‌بخشد، تمرکز دارد. به عقیده‌ی ما افراد به دلایل زیر اسیر کمال‌خواهی می‌شوند:

- افراد به شکست در رسیدن به معیارها یا پیگیری قوانینشان با غمگینی و خود انتقادگری واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها وقتی در یک کار شکست می‌خورند، آن را به خودشان به عنوان یک "فرد شکست خورده" تعمیم می‌دهند. این باعث می‌شود که عزت نفسشان بیش از پیش به موفقیت وابسته شود. این سوگیری تفکر در فصل دو، بخش ۸ و ۹ مطرح شده است.
- حتی وقتی افراد به قوانینشان پایبند می‌مانند یا به معیارهایشان دست می‌یابند، با گفتن این‌که این کار خیلی آسان بود موفقیت‌هایشان را دست کم می‌گیرند و قوانین جدیدی تعیین می‌کنند که دست‌یابی به آن‌ها حتی سخت‌تر از قبل است. این موضوع در مطالعه‌ی اخیر مورد حمایت قرار گرفت که در آن دانشجویان تکلیفی را با یک هدف انجام می‌دادند و درباره‌ی موفقیت‌هایشان بازخورد دریافت می‌کردند. به دنبال آن بازخورد، از آن‌ها خواسته شد که برای تکلیف بعدی یا الف) همان هدف را انتخاب کنند یا ب) هدف دشوارتری انتخاب کنند. هرچه کمال‌خواهی بیشتر بود احتمال این‌که شرکت‌کنندگان هدف دشوارتری برگزینند بیشتر می‌شد. این راهبرد، شیوه‌ای تضمین شده است برای این‌که احساس شکست کنید. در فصل دو، بخش ۳-۷ و ۷-۷، بررسی می‌کنیم که معیارهای مناسب چگونه می‌توانند باشند و مطرح می‌کنیم که چگونه می‌توانید از تکنیک‌هایی به نام "بازسازی شناختی" برای کمک به خودتان استفاده کنید.
- آن‌ها قوانین سختی را تعیین می‌کنند که باعث تحمیل معیارهایی به خودشان می‌شوند که انتظار دارند به آن‌ها دست یابند و باید بسیار تلاش کنند. ما در فصل دو، بخش ۵-۷، به این موضوع می‌پردازیم که چگونه این قوانین می‌توانند انعطاف‌پذیرتر باشند.
- آن‌ها برای رسیدن به معیارهایشان و پایبندی به آن قوانین خشک، درگیر رفتارهای متعددی می‌شوند. بسیاری از این رفتارها مخرب هستند. ما در فصل دو، بخش ۴-۷، نشان می‌دهیم که چگونه آزمایش‌های رفتاری می‌توانند برای نشان دادن این رفتارهای مخرب به کار برده شوند.
- چون این معیارها یا قوانین خشک هستند و دست‌یابی به آن‌ها بسیار دشوار است، مردم اغلب در رسیدن به آن‌ها شکست می‌خورند. حتی تلاش برای رسیدن به آن‌ها هم خیلی سخت است به همین دلیل، بسیاری از افراد حتی از پرداختن به کارهایشان نیز اجتناب می‌کنند در نتیجه، احتمال شکست آن‌ها بیشتر شود. در فصل دو، بخش ۸-۷، به چگونگی غلبه بر اجتناب و اهمال‌کاری نگاهی می‌اندازیم.
- افراد وقتی که به معیارها یا قوانینشان پایبند نمی‌مانند، به شکست‌های خود بیشتر از موفقیت‌هایشان توجه می‌کنند. این سوگیری توجه در فصل دو، بخش ۶-۷، مطرح شده است.

کاربردهای درمانی

مدل شناختی رفتاری کمال‌خواهی نقطه‌ی شروعی است برای این که دریابیم چه عواملی باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود. قوانین، رفتارها و سوگیری‌های تفکری که مشخصه‌ی کمال‌خواهی هستند و شما را در یک چرخه گیر می‌اندازند، همه به هم مرتبطند. به این معنا که اگر در یک زمینه تغییر ایجاد کنید، به طور خودکار در سایر زمینه‌ها نیز شاهد تغییرات خواهید بود. اولین قدم برای تغییر کمال‌خواهی، شناختن عوامل تداوم‌بخش آن و منطبق کردن مدل با خودتان است تا بتواند شرایط شما را بازتاب دهد. فصل ۵ و بخش ۱-۷ به شما در این کار کمک می‌کند.

نکته‌های کاربردی

- افراد کمال‌خواه در یک چرخه‌ی خود تداوم بخش گیر افتاده‌اند که با انواعی از شیوه‌های تفکر و رفتار مشخص می‌شوند.
- تغییر کمال‌خواهی اغلب به دلیل این که از لحاظ اجتماعی تقویت می‌شود و نیز به دلیل شیوه‌های تفکر و رفتار فرد که بخشی از کمال‌خواهی هستند، دشوار است.
- مدل شناختی رفتاری به عنوان الگویی برای شناسایی آنچه که احتمالاً شما را در چرخه‌ی کمال‌خواهی نگه می‌دارد به کار برده می‌شود.



فلسفه و اندیشه

pragmatism22@

غلبه بر کمال خواهی:
یاد گرفتن تغییر



گام‌های نخست

ممکن است عجیب به نظر برسد اما فهمیدن علت یک مشکل برای حل موفقیت‌آمیز آن ضروری نیست. مثلاً یک جراح می‌تواند پای شکسته را ترمیم کند بدون این‌که بداند آیا فرد از نردبان یا پله افتاده یا در حال رقص زمین خورده است. در مورد مشکلات روانی نیز همین‌طور است. درمان‌هایی که بیشترین موفقیت را داشته‌اند آن‌هایی هستند که به عوامل تداوم‌بخش مشکل در اینجا و اکنون می‌پردازند تا درمان‌هایی که در جستجوی علت مشکلات به گذشته برمی‌گردند. البته مهم است که بعداً کمی به عقب برگردید و به عواملی که ممکن است در شروع کمال‌خواهی نقش داشته باشد، فکر کنید؛ در نتیجه نسبت به آن آگاهی می‌یابید و سعی می‌کنید که به شیوه‌های قدیمی کمال‌خواهانه برنگردید، ما در فصل ۳ به برخی از احتمالات نگاهی می‌اندازیم. اما اولین گام که بسیار مهم است شناختن عوامل تداوم‌بخش مشکل است. اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستیم، موفقیت‌آمیزترین رویکرد برای مقابله با کمال‌خواهی درمان شناختی رفتاری (CBT) است. در فصل سه، ما به طور خلاصه برخی از تحقیقاتی را که نشان داده‌اند این رویکرد می‌تواند در کاهش کمال‌خواهی مؤثر باشد مطرح کردیم. این رویکرد با پرداختن به افکار، احساسات و رفتارهایی که باعث تداوم مشکل می‌شود آن را کاهش می‌دهد. درمان شناختی رفتاری هم‌چنین، در درمان مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن موفق‌ترین درمان بوده است؛ بنابراین، در مجموع تعجب‌آور نیست که چنین رویکردی می‌تواند در کاهش کمال‌خواهی مؤثر باشد.

اهداف شما

آیا می‌خواهید بر کمال‌خواهی غلبه کنید؟ اگر نه، پس حرفی نیست. چون تغییر کمال‌خواهی

حتی وقتی خودتان بخواهید، به اندازه‌ی کافی سخت است، چه برسد به وقتی که نخواهید. تغییر کنید که در آن صورت تقریباً غیرممکن است. احتمال دارد با وجود مطالعه درباره‌ی مشکلات مرتبط با کمال‌خواهی، و شناختن برخی از پیامدهای منفی آن، پاسخ دادن به این سؤال برایتان دشوار باشد. یکی از مسائلی که در درمان، درباره‌ی غلبه بر کمال‌خواهی مطرح می‌شود، نگرانی مراجعان از این موضوع است که فکر می‌کنند درمانگر در واقع از آنها می‌خواهد از معیارهایشان دست بردارند یا آنها را پایین بیاورند - و هنگامی که شما کمال‌خواهی دارید، تصور پایین آوردن سطح معیارهایتان برایتان وحشت‌آور است. به جدول ۱-۵ و مثال‌هایی درباره‌ی نگرانی‌هایی که ممکن است شما درباره‌ی کاهش معیارهایتان داشته باشید، نگاهی بیندازید.

جدول ۱-۵. مثال‌هایی درباره‌ی نگرانی از پایین آوردن معیارها

- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، به خودم اجازه می‌دهم که کاملاً بی‌خیال کارهایم شوم و هیچ‌وقت آنها را انجام ندهم.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، تنبل می‌شوم. (نمی‌خواهم آدم از زیر کار در رویی باشم!)
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، دیگران فکر می‌کنند که من خودم را رها کرده‌ام.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، دیگران مرا برای عملکرد خوبی که دارم تحسین نمی‌کنند.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، باعث می‌شود چیز ارزشمندی را از دست بدهم. (مثلاً شغل)
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، شدیداً دچار اضطراب می‌شوم.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، موفق نخواهم شد.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، در زندگی پیشرفت نخواهم کرد.
- اگر معیارهایم را پایین بیاورم، یک آدم معمولی خواهم بود.

این کتاب درباره‌ی پایین آوردن سطح معیارها نیست بلکه به این مسئله می‌پردازد که احساس ارزشمندی شما بیش از حد به تلاش و موفقیت وابسته است. این کتاب به شما فرصتی می‌دهد که ببینید چگونه می‌توانید با در نظر گرفتن این‌که چه چیزی برای شما و اطرافیانتان بهترین است، زندگی کنید.

در فصل ۴ دیدیم که کمال‌خواهی هم سودمند و هم زیان‌آور است و تصور از دست دادن هر یک از پیامدهای مثبتی که کمال‌خواهی برایتان دارد، می‌تواند وحشتناک به نظر برسد. اما این را نیز می‌دانیم که تلاش برای رسیدن به معیارهایتان به خودی خود چیز منفی‌ای نیست؛ بحث فصل یک را درباره‌ی تفاوت بین کمال‌خواهی زیان‌بار و پیشرفت‌گرایی به یاد بیاورید.

بنابراین، بسیار مهم است که این مسئله روشن شود که وقتی داریم درباره‌ی غلبه بر کمال‌خواهی صحبت می‌کنیم، هدفمان این نیست که از تلاش کردن برای رسیدن به معیارهایتان دست بردارید. در مقابل، هدف این است که وابستگی عزت نفس خود را به تلاش کردن و موفق شدن کاهش دهید، در نتیجه انتخاب کنید که به چه معیاری می‌خواهید دست یابید. در واقع ممکن است با ایجاد بعضی تغییرات و افزایش انعطاف‌پذیری‌تان، بیشتر پیشرفت کنید؛ البته نمی‌توانیم تضمین کنیم، اما این را می‌دانیم که یاد گرفتن شیوه‌ی غلبه بر کمال‌خواهی‌تان می‌تواند به شما کمک کند که کارآمدتر شوید. معمولاً مشکل اینجاست که وقتی کمال‌خواهی دارید سخت تلاش می‌کنید و آنقدر به خودتان فشار می‌آورید که عملکردتان به دلیل خستگی و به این دلیل که برای رسیدن به اهدافتان به شدت کار کرده‌اید، تضعیف می‌شود. بنابراین غلبه بر کمال‌خواهی در واقع می‌تواند به شما کمک کند که کارآمدتر شوید و عملکردتان را بهبود بخشید. اما قول نمی‌دهیم!

چه عواملی باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود؟

فصل ۳ و ۴ برخی از عواملی را که در کمال‌خواهی نقش دارند توصیف می‌کند، و شکل ۱-۴ نشان می‌دهد که آن‌ها چگونه به هم مرتبطند. اولین قدم برای غلبه بر کمال‌خواهی‌تان این است که این مدل را بر خودتان منطبق کنید، در نتیجه با تجربیات شخصی شما متناسب می‌شود تا بتوانید چرخه‌ی کمال‌خواهی خودتان را ترسیم کنید. ما با یک مثال شروع می‌کنیم، با استفاده از مورد آلبرت که در زیر توصیف شده است.

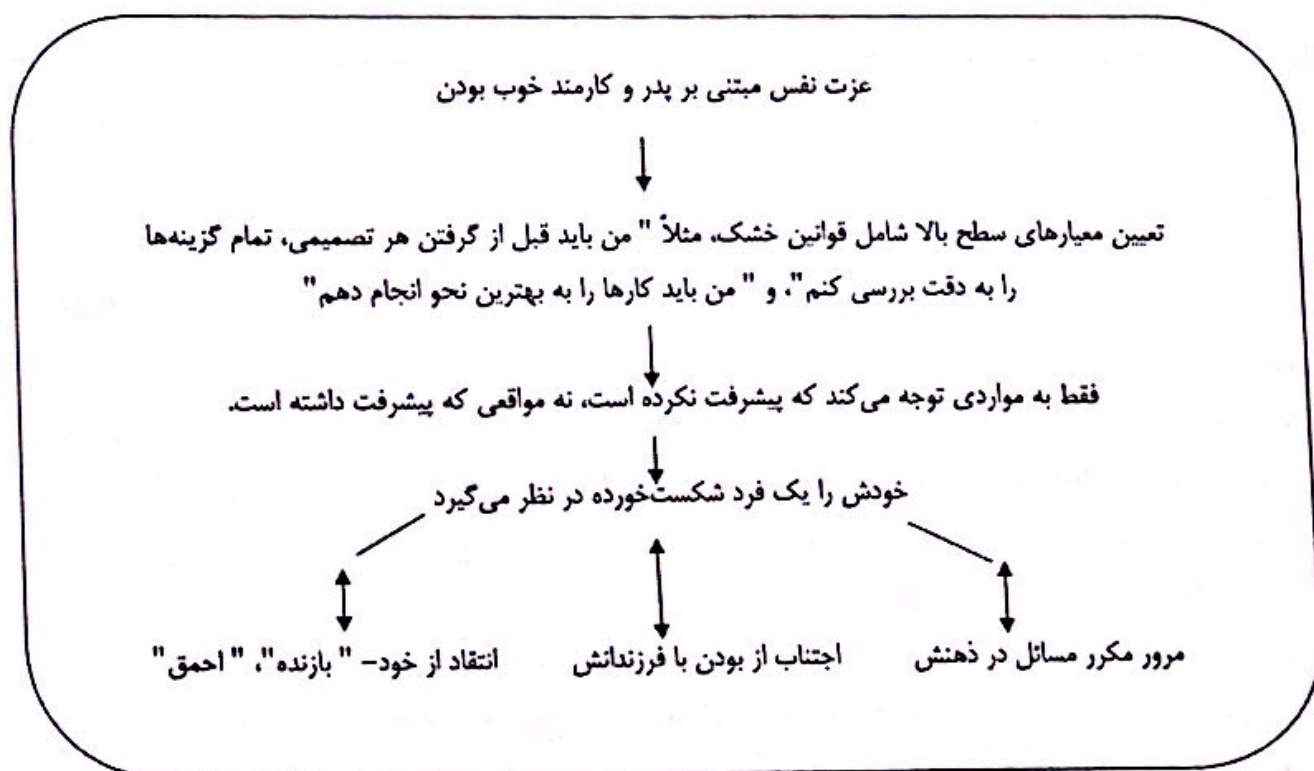
بررسی کمال‌خواهی آلبرت

آلبرت، ۵۹ ساله، یک مرد متاهل با سه فرزند است. او در مدرسه دانش‌آموز برجسته‌ای نبود اما سفت کار می‌کرد. بعد از ترک مدرسه در ۱۶ سالگی، در یک کارخانه‌ی سازنده‌ی هواپیما مشغول به کار شد و هنوز هم در آنجا کار می‌کند. او همواره به سفتی کار می‌کرد و از این‌که به ندرت دچار اشتباه می‌شد به خودش افتخار می‌کرد. او با همکاری‌اش به فوبی کنار می‌آمد اما آن‌ها از کمال‌خواهی او شکایت می‌کردند زیرا باعث می‌شد کارها به کندی انجام شود با این تصور که لازم است قبل از تصمیم‌گیری، تمام گزینه‌های ممکن را با دقت و جزئیات بررسی کند. او برای بزرگ کردن بچه‌ها هم همین قدر توجه به فرج می‌داد. درباره‌ی این‌که به آن‌ها اجازه‌ی هر نوع ریسک‌کردنی بدهد، محتاط بود- و همواره به دنبال این بود که مطمئن شود پدر فوبی است. پدر فوب بودن و فوب کار کردن دو عامل بسیار مهم در دیدگاه آلبرت نسبت به خودش بود. او در محل کارش قوانین متعددی تعیین کرده بود تا مطمئن شود دچار اشتباه نشده است. قوانین او شامل موارد زیر بود: "من باید قبل از هر نوع تصمیمی تمام گزینه‌های احتمالی را با دقت بررسی کنم." "من باید برای مطابقت از فرزندانم در مقابل هر نوع آسیبی هر کاری که از دستم

برمی‌آید انجام دهم" و "من همیشه باید بهترین کار را انجام دهم". اما اگرچه دیگران او را یک پدر موفق و در کارش نیز موفق می‌دانستند، آلبرت در کارش احساس شکست می‌کرد. او مدرام در ذهنش به موقعی فکر می‌کرد که تمام گزینه‌های ممکن را در نظر نگرفته است، یا اگر تصمیم متفاوتی (بهتری) می‌گرفت چه اتفاقی ممکن بود بیفتد. او اغلب دستانش را به هم فشار می‌داد و به خودش می‌گفت "شکست‌خورده" و "احمق". وقتی کارها خیلی بد پیش می‌رفت، او از بودن با بچه‌هایش اجتناب می‌کرد با این تصور که چون پدر فوبی نیست، بیشتر از فوبی به بچه‌هایش آسیب می‌رساند.

مشکلات آلبرت می‌تواند در چارچوب مدل شناختی رفتاری که در فصل ۴ توصیف شد بررسی شود. شبیه آنچه که در شکل ۱-۵ نشان داده شده است.

در درمان شناختی - رفتاری کمال‌خواهی، همیشه اولین قدم، شناختن عوامل تداوم بخش آن به وسیله‌ی ترسیم یک نمودار شبیه شکل بالا است. این نمودار لزوماً عین واقعیت نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از ایده‌هایی است درباره‌ی ویژگی‌های اصلی کمال‌خواهی و شیوه‌ای که با هم مرتبط می‌شوند. وقتی که مدتی با این کتاب کار کنید، نمودار مختص به خودتان شکل می‌گیرد که در آن ویژگی‌های متفاوتی اضافه و منطبق شده است.



شکل ۱-۵. چه عواملی باعث تداوم کمال‌خواهی آلبرت می‌شود؟

وقتی افراد ویژگی‌هایی را که باعث تداوم مشکلاتشان شده است در این نمودار می‌بینند، به شیوه‌های متفاوتی پاسخ می‌دهند. برخی از مثال‌ها در زیر آمده است:

اکنون که آن‌ها روی کاغذ آمده است احساس کنترل بیشتری می‌کنم. تالیا، ۲۴ ساله
وقتی که نوشته می‌شود به نظر فیلی سازه می‌رسد، اما در ذهنم فیلی پپیده است. تانوشی، ۴۷ ساله.
این نمودار با بخش‌های بسیار متعددی که دارد بسیار کلافه‌کننده است. ویکتور، ۳۱ ساله.
اکنون می‌فهمم که همه‌ی این مشکلات چگونه به هم مرتبط شده‌اند. جیمز، ۳۲ ساله.

با وجود این‌که ترسیم این نمودار ممکن است دشوار به نظر برسد، به دلیل این‌که همه‌ی بخش‌های متفاوت آن هم مرتبطند اگر در یک زمینه تغییر ایجاد کنید، در سایر زمینه‌ها هم تغییر حاصل می‌شود.

دو مثال دیگر درباره‌ی این‌که چگونه این مدل با بیماران مختلف منطبق می‌شود در زیر ارائه شده است.

بررسی کمال‌خواهی جیمز

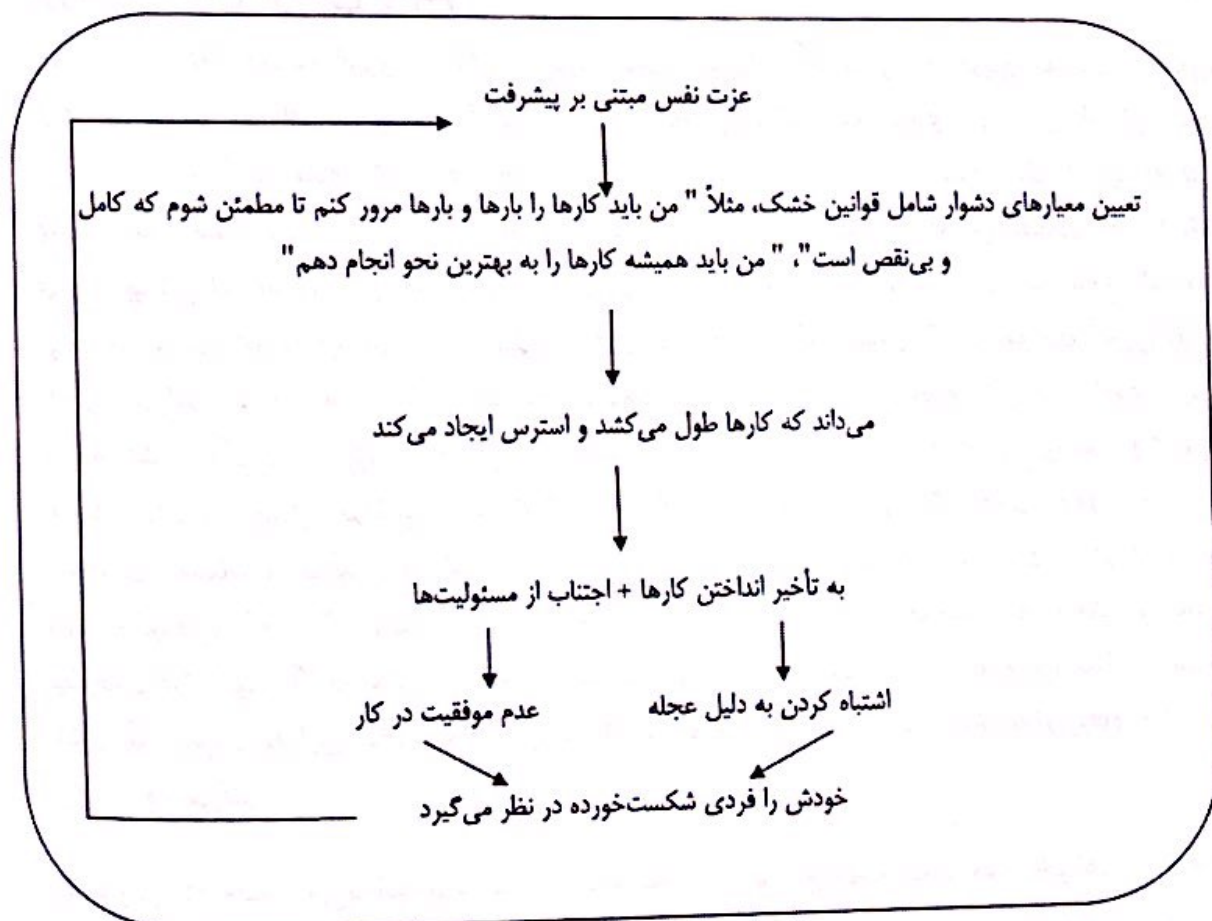
جیمز، ۳۲ ساله، همیشه فردی اهمال‌کار بوده است. او دائماً کارها را تا آخرین لحظات به تعویق می‌انداخت، اما معمولاً در نهایت، کارش را به پایان می‌رساند. اهمال‌کاری او برای خودش پندار عذاب‌آور نبود، گرچه متوجه شد برای اطرافیانش بسیار ناراحت‌کننده است. صرف نظر از این‌که کاری بقدر کوچک باشد - مثلاً پاسخ به یک دعوت مراسم ازدواج - جیمز فقط در آخرین لحظات آن را انجام می‌داد. جیمز برای اهمال‌کاری‌اش دلایل روشنی داشت: او معتقد بود اگر کار را زودتر شروع کند، مدام می‌تواند بررسی کند که آیا آن را به درستی انجام داده و بارها تا فرا رسیدن آخرین مهلت تعویل کار آن را مرور می‌کند. انجام کارها در آخرین لحظات، شیوه‌ای برای مقابله با کمال‌خواهی‌اش بود. با وجود این‌که عقیده داشت «اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش این را دارد که به بهترین نحو انجام شود»، اما به دلیل به تعویق انداختن کارها تا آخرین لحظات، معمولاً در کارهایش خوب عمل نمی‌کرد یا اشتباهات احمقانه‌ای مرتکب می‌شد (مثلاً، کارت دعوت عروسی را بدون تمبر پست می‌کرد). او کاری انتقاد کرده بود که در آن وظایف زیادی بر عهده نداشته باشد، زیرا نمی‌خواست تحت فشار و استرس پیشرفت قرار بگیرد. اگرچه بخشی از وجودش احساس می‌کرد که از استعدادهای بالقوه‌اش استفاده نمی‌کند، بخش دیگر نسبت به این موضوع واقع‌بین بود که بر عهده گرفتن یک نقش مسئولانه‌تر برای او استرس زیادی ایجاد می‌کند.

نموداری که جیمز می‌تواند ترسیم کند تا مشخص شود چگونه ابعاد کمال‌خواهی‌اش به هم مرتبطند و چه عاملی باعث تداوم مشکلش شده است، در شکل ۲-۵ نشان داده شده است.

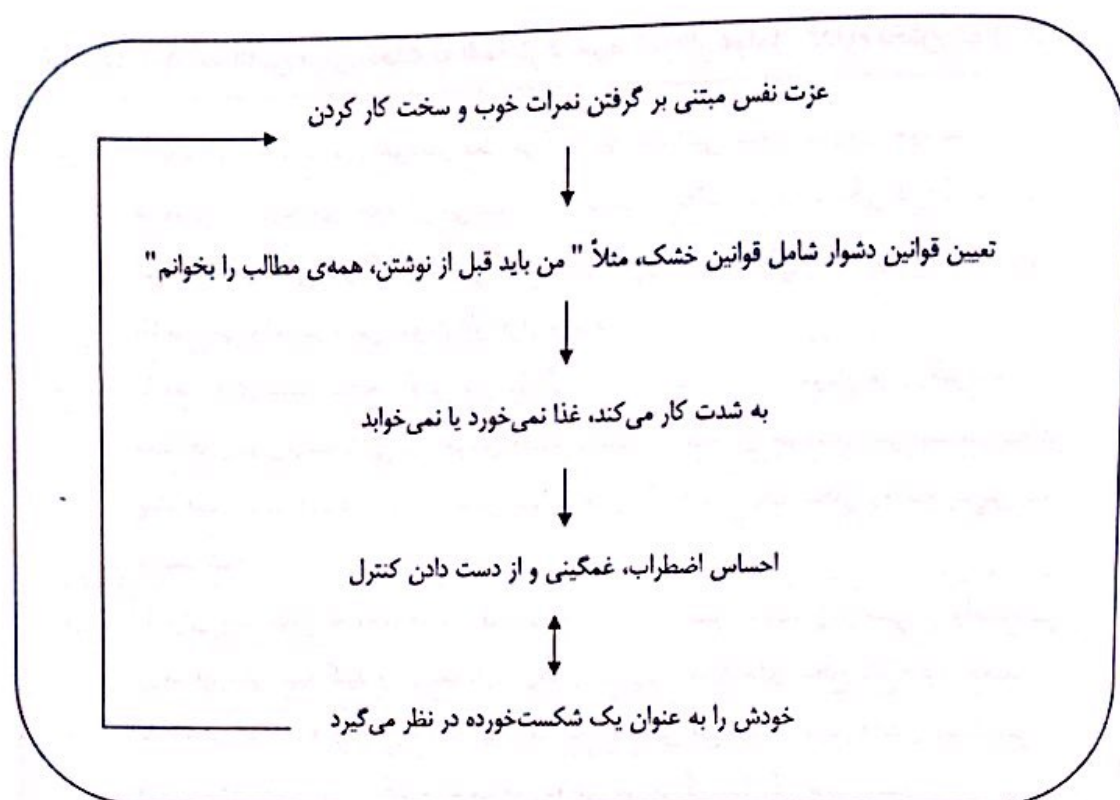
بررسی کمال خواهی کاترین

کاترین ۲۱ ساله، دانشجوی سابق دانشگاه کمبریج بود. او تمصیلاتش را یک سال کنار گذاشت چون کنار آمدن با فشار ناشی از آن برایش دشوار بود. او همواره بالاترین نمرات را می‌گرفت و در رشته‌ی سوارکاری نیز جوایزی کسب کرده بود. او در هر کاری که اراده می‌کرد موفق می‌شد. از موفقیت‌هایش کمی لذت می‌برد اما کوتاه مدت بود زیرا موقعیت‌ها را مدام در ذهنش مرور می‌کرد و از خودش ایراد می‌گرفت. اولین مشکلش با دانشگاه این بود که نمی‌توانست تمام مطالبی را که لازم بود، مطالعه کند. در دوران مدرسه، اکثر شب‌ها و تعطیلات آخر هفته درس می‌خواند و کارهایش را به انجام می‌رساند اما در عوض، به ندرت به مهمانی می‌رفت و دوستان اندکی داشت. در دانشگاه، با این که تا حد ممکن تلاش می‌کرد، نمی‌توانست تمام درس‌هایش را بخواند. مسئولان دانشگاه سعی کردند با گفتن این که لازم نیست تمام منابع را بخواند به او کمک کنند اما او تا زمان اتمام مطالعاتش، نمی‌توانست نوشتن را شروع کند. بعد از سه یا چهار ماه که به دلیل فشار کارهایش، در خوردن و خوابیدنش دچار مشکل شده بود، به پزشکش مراجعه کرد تا برای احساس غمگینی، اضطراب و احساس عدم کنترل در زندگی‌اش، دارو دریافت کند.

نموداری که نشان می‌دهد کمال خواهی کاترین چگونه تداوم یافته است، در شکل ۵-۳ نشان داده شده است.



شکل ۵-۲. چه عواملی باعث تداوم کمال خواهی جیمز می‌شود؟



شکل ۳-۵. چه عواملی باعث تداوم کمال‌خواهی کاترین می‌شود؟

ذکر این نکته حائز اهمیت است که برای کاترین و بسیاری از افراد، راهبرد پیگیری معیارهای سطح بالا در برخی مواقع سودمند بوده است. کاترین در سوارکاری جوایزی برده بود و در یکی از بهترین دانشگاه‌های دنیا تحصیل می‌کرد. اما راهبردش برای انجام کارها (خواندن همه چیز و فقط تمرکز بر کار و کنار گذاشتن بقیه‌ی امور)، هنگامی که وارد دانشگاه شد نتیجه‌ی معکوس داشت چون نمی‌توانست به تمام معیارها و قوانینش برسد.

ترسیم نموداری برای خودتان

ترسیم چرخه‌ی تداوم کمال‌خواهی‌تان آسان نیست. دو نفر که کمال‌خواهی دارند به هم شبیه نیستند. کمال‌خواهی یک فرد ممکن است کاملاً به دلیل ترس از شکست تداوم یابد. شاید شما از شکست نترسید؛ اما عامل قوی‌تری که کمال‌خواهی‌تان را ادامه می‌دهد می‌تواند دیدگاه شما درباره‌ی درست بودن تلاش بسیار و تحت فشار قرار دادن خود برای رسیدن به معیارهایتان باشد. ممکن است مواردی باشد که مطمئن نیستید کمال‌خواهی به حساب می‌آید یا نه - و حتماً مواقعی پیش می‌آید که نمی‌دانید پیکان‌های نمودار را چگونه ترسیم کنید! به دنیای درمان شناختی - رفتاری خوش آمدید. *اشکالی ندارد!* در ترسیم این نمودار هیچ کاری کاملاً صحیح

کاربرگ ۱-۵. سؤالاتی برای کمک به شما در ترسیم نمودار عوامل تداوم‌بخش کمال‌خواهی

س ۱. آیا نحوه‌ای که درباره‌ی خودتان فکر می‌کنید، یا احساسی که درباره‌ی خودتان دارید یا قضاوتی که درباره‌ی خودتان می‌کنید، به موفقیت یا تلاش بسیار بستگی دارد؟ آیا خیلی به این مسئله بستگی دارد؟ اگر چنین است، این ممکن است عاملی در تداوم کمال‌خواهی‌تان باشد و می‌تواند در رأس نمودارتان قرار بگیرد.

س ۲. آیا معیارهای بسیار سطح بالایی دارید؟ اگر چنین است، باید در نمودار قرار بگیرد، و اگر این معیارهای توان‌فرسا ناشی از نحوه‌ی قضاوت شما درباره‌ی خودتان بر اساس تلاش و پیشرفت است، باید در زیر آن عامل بالایی قرار بگیرد و با یک پیکان رو به پایین به آن مرتبط شود.

س ۳. آیا برای دستیابی به معیارهایتان قوانینی دارید؟ اگر چنین است، از برخی از واضح‌ترین آن‌ها فهرستی تهیه کنید و در نمودار، آن‌ها را در زیر «معیارهای سطح بالا» قرار دهید.

س ۴. آیا «تفکر همه یا هیچ» دارید؟ به این معنا که احساس می‌کنید به معیارهایتان دست نمی‌یابید و در نتیجه، خودتان را یک شکست‌خورده در نظر می‌گیرید؟ اگر چنین است، آن را به همراه چند مثال در نمودار قرار دهید.

س ۵. آیا به شکست، با خود انتقادگری واکنش نشان می‌دهید؟ اگر چنین است، این نیز باید با چند مثال در نمودار قرار بگیرد.

س ۶. در نمودارتان مثال‌هایی از «رفتارهای مخرب» نظیر اجتناب، اهمال‌کاری، واریسی مکرر، بسیار به جزئیات پرداختن، بسیار با وجدان بودن و انجام چند کار به طور هم‌زمان، قرار دهید و فکر کنید که چه عواملی باعث این رفتارها می‌شود. آیا شکست در رسیدن به معیارهایتان است؟ آیا خود انتقادگری است؟ آیا اضطراب، غمگینی یا استرس است؟ پاسخ‌هایتان را در نمودار بیاورید.

س ۷. فکر کنید اضطراب، غمگینی و استرس چگونه در چرخه‌ی کمال‌خواهی تأثیر می‌گذارد؟ این عامل را به نمودار اضافه کنید.

س ۸. اگر دیدید گاهی اوقات به معیارهایتان دست می‌یابید، آن را با یک مثال در نمودار بیاورید (همان‌طور که در شکل ۴.۱ آمده است)، به این فکر کنید که چگونه به این موفقیت واکنش نشان می‌دهید، این احساسات چقدر ادامه یافته‌اند و آیا این موفقیت را دست کم گرفته‌اید؟ تمام این موارد باید در نمودارتان مطرح شود.

یا اشتباه نیست. این اولین قدم برای شناخت چرخه‌ی کمال‌خواهی است تا بتوانید از آن رهایی یابید.

هشت سؤالی که در کاربرگ ۱-۵ آمده است می‌تواند به شما در ترسیم نمودارتان کمک کند. یک کاغذ سفید برای کشیدن نمودار بردارید و با استفاده از مثال‌هایی که قبلاً برای کمک و راهنمایی شما مطرح شده بود، این سؤالات را دنبال کنید.

در حال کشیدن این نمودار، لحظه‌ای به واکنش خود فکر کنید. آیا برایتان معنایی دارد؟ چه احساسی دارید؟ دیدگاهتان نسبت به تغییر چیست؟ ممکن است نسبت به تغییر احساس دوگانه‌ای داشته باشید که در فصل بعدی به آن می‌پردازیم و سود و زیان‌های تغییر را توصیف می‌کنیم. در هر حال، مطمئن باشید که تغییر امکان‌پذیر است و می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد: مراجعان ما از این که از دنیای درونی قوانین، مقررات، شکست و استرس خود رهایی یافته‌اند، بسیار خوشحال هستند. ما امیدواریم که بتوانیم شما را ترغیب کنیم که شروع کنید و کاملاً معتقدیم که مهم‌ترین انگیزه برای تغییر، خود تغییر است. وقتی سعی می‌کنید کارها را به شیوه‌ای متفاوت انجام دهید، آزادی و انعطاف‌پذیری به دست می‌آورد و ارتباط درونی بین جنبه‌های متفاوت مشکلاتان به این معنا است که چنین تغییری به سرعت گسترش می‌یابد. مسلماً این تغییر دشوار است - اما زندگی با کمال‌خواهی هم چندان آسان نیست.

نکته‌های کاربردی

- با تمرکز بر آنچه کمال‌خواهی‌تان را تداوم می‌بخشد، می‌توانید تغییر را شروع کنید.
- ترسیم مؤلفه‌های مختلف در چرخه‌ای که باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود اولین گام برای این است که بدانیم چه تغییراتی باید صورت بگیرد.
- هیچ فهم درست یا اشتباهی از کمال‌خواهی‌تان و عوامل تداوم‌بخش آن وجود ندارد. مهم این است که نموداری که ترسیم می‌کنید برایتان معنا داشته باشد.

هزینه‌ی تغییر

این واقعیت که در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید به این معنا است که بخشی از وجود شما خواستار تغییر کمال‌خواهی است، احتمالاً با هدف نگه داشتن جنبه‌های خوب و کاهش تأثیرات مخربی که هم‌اکنون بر زندگی شما دارد. اگرچه تغییر می‌تواند به معنای بهبود زندگی‌تان باشد، اما آسان نیست که تصمیم بگیرید عادات طولانی مدت و الگوهای رفتاری را تغییر دهید. این عادات و الگوها به یک علتی ایجاد شده‌اند و ممکن است هنوز کارکردهای مفیدی داشته باشند، یا اهداف خاصی را در زندگی‌تان تأمین کنند. اما این عادات و الگوها در زندگی‌تان پیامدهای مخربی نیز دارد، که برخی از آن‌ها در فصل ۲ مطرح شد. بنابراین، افراد به تغییر کردن با احساسات مختلفی واکنش نشان می‌دهند - بین ترس از پیامدهای تغییر و خواستن مزایای آن گیر افتاده‌اند. هدف این فصل این است که به شما کمک کند پیش از شروع فرایند تغییر، احساسات متناقض خود را بررسی کنید و هزینه‌ی تغییر را بسنجید.

آیا برای تغییر آماده‌اید؟

اولین چیزی که باید از خودتان پرسید این است که: تغییر کمال‌خواهی چقدر برایتان اهمیت دارد؟ می‌توانید این را با پر کردن بخش اول کاربرگ ۱-۶ بفهمید. اگر به این نتیجه رسیدید که تغییر کردن برایتان خیلی مهم نیست، احتمالاً باید ببینید آیا اکنون برای تغییر کمال‌خواهی‌تان زمان مناسبی است.

دومین چیزی که باید از خودتان پرسید این است که: چقدر مطمئنید که می‌توانید تأثیر کمال‌خواهی روی زندگی‌تان را تغییر دهید؟ دومین بخش کاربرگ ۱-۶ به شما در پاسخ به این سؤال کمک می‌کند. گاهی اوقات تغییر کردن برای یک فرد ممکن است خیلی مهم باشد، اما اگر برای این تغییر به خودش اعتماد نداشته باشد، ممکن است نسبت به تجربه‌ی آن، دچار تردید شود.

اهمیت تغییر

زمان بیشتری به این موضوع فکر کنید که چرا تغییر برایتان اهمیت دارد. با پر کردن کاربرگ ۲-۶، به سود و زیان‌های نگه داشتن اوضاع کنونی و این که اجازه دهید تأثیرات فعلی کمال‌خواهی بر زندگی‌تان ادامه یابد، فکر کنید.

در ابتدا، فایده‌های تداوم اوضاع، همان‌طور که هست را در یک جدول با عنوان «فایده‌های تغییر ندادن کمال‌خواهی» لیست کنید. سپس، به فایده‌های تغییر دادن کمال‌خواهی‌تان فکر کنید و آن‌ها را در پایین همان جدول، سمت راست، بنویسید. حالا به دو سؤال دیگر فکر کنید. زیان‌های تغییر ندادن کمال‌خواهی و زیان‌های تغییر دادن کمال‌خواهی‌تان چه خواهد بود؟ پاسخ این دو سؤال را نیز در سمت چپ همان جدول بنویسید.

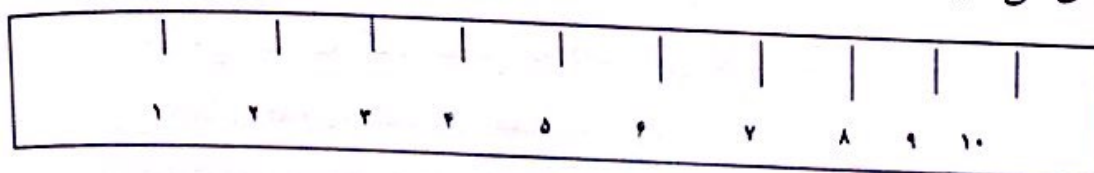
برای انجام این تمرین، خواندن فصل دو می‌تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید که همه‌ی پیامدهای منفی کمال‌خواهی را مد نظر قرار داده‌اید.

اگر انجام کاربرگ ۲-۶ برایتان دشوار بود، نگران نشوید. گاهی اوقات، افراد به این دلیل که برای مدتی طولانی با یک رفتار زیان‌بار زندگی کرده‌اند، فکر کردن به سود و زیان‌های تغییر برایشان سخت است. اگر به این سؤال از زاویه‌ی دیگری فکر کنید می‌تواند مفید باشد - مثلاً، به موقعیت از دیدگاه یک فرد دیگر نگاه کنید. فردی را انتخاب کنید که به شما نزدیک است و شما را دوست دارد - اکنون به جدول ۲-۶ برگردید و هر یک از سؤالات را از دیدگاه او بررسی کنید. اگر در شرایط کنونی بمانید یا تغییر ایجاد کنید از نظر او چه سود و زیان‌هایی برایتان خواهد داشت. این نظرات را به جدول اضافه کنید. اگر فکر می‌کنید مؤثر است، می‌توانید واقعاً این سؤالات را از آن فرد بپرسید. گاهی اوقات، از آنچه دیگران درباره‌ی تأثیرات مخرب کمال‌خواهی بر زندگی‌تان مطرح می‌کنند، شگفت‌زده خواهید شد.

راه دیگری که می‌توانید به سود و زیان‌های کمال‌خواهی فکر کنید، این است که در نظر بگیرید زندگی‌تان در آینده بدون تغییر و با تغییر چگونه خواهد بود. ممکن است در حال حاضر تغییر برایتان دشوار به نظر برسد، و به خودتان بگویید بهتر صبر کنید تا «موقعیت مناسب‌تری» پیش بیاید. به هر حال، اگر بتوانید آینده‌تان را بدون تغییر تصور کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که تغییر ضروری است. به بخش اول کاربرگ ۳-۶ نگاه کنید و در نظر بگیرید که اگر کمال‌خواهی‌تان را تغییر ندهید، در یک سال آینده در زمینه‌های مختلف زندگی‌تان چه تغییراتی ایجاد خواهد شد. هرچه به ذهنتان می‌رسد، یادداشت کنید. اکنون برای بخش بعدی جدول همین کار را انجام دهید. به این فکر کنید که اگر تأثیرات کمال‌خواهی کاهش یابد، در این جنبه‌های زندگی‌تان چه تفاوتی ایجاد می‌شود.

کار برگ ۱-۶. اهمیت کمال خواهی و اعتماد به نفس شما برای تغییر

اهمیت تغییر کمال خواهی را شبیه خط کشی در نظر بگیرید که از ۰ تا ۱۰ درجه بندی شده است. صفر یعنی اصلاً مهم نیست و ده یعنی خیلی مهم است. به خودتان چه نمره ای می دهید؟ دور نمره ی مناسب یک دایره بکشید.

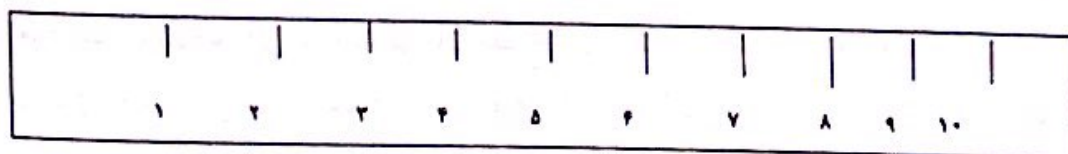


اکنون سؤالات زیر را پاسخ دهید:

(۱) اگر پاسخ صفر نیست، چرا؟ دلایل شما برای این که تغییر برایتان مهم تر است چیست؟

(۲) اگر پاسخ ۱۰ نیست، چرا؟ چه اتفاقی باید بیفتد تا نمره ی بیشتری بدهید؟ باید چه ویژگی در خودتان ببینید تا نمره ی بالاتری بدهید؟ برای این که نمره ی بالاتری بدهید از چه منابعی می توانید کمک بگیرید؟ چه افرادی در زندگی تان ممکن است به شما کمک کنند تا به نمره ی بالاتری برسید؟

اکنون این خط کش را به عنوان مقیاسی در نظر بگیرید که نشان می دهد چقدر به توانایی تان برای تغییر اعتماد دارید. صفر یعنی هیچ اعتمادی به خودتان ندارید و ده یعنی کاملاً به خودتان اعتماد دارید. ببینید چه نمره ای به خودتان می دهید و دور آن خط بکشید.



اکنون سؤالات زیر را پاسخ دهید

(۳) اگر پاسخ صفر نیست، چرا؟ دلایل شما برای این که تغییر برایتان مهم تر است چیست؟

(۴) اگر پاسخ ۱۰ نیست، چرا؟ چه اتفاقی باید بیفتد تا نمره ی بیشتری بدهید؟ باید چه ویژگی در خودتان ببینید تا نمره ی بالاتری بدهید؟ برای این که نمره ی بالاتری بدهید از چه منابعی می توانید کمک بگیرید؟ چه افرادی در زندگی تان ممکن است به شما کمک کنند تا به نمره ی بالاتری برسید؟

کاربرگ ۲-۶. سود و زیان‌های تغییر کمال‌خواهی.

زیان‌های تغییر ندادن کمال‌خواهی	فایده‌های تغییر ندادن کمال‌خواهی
زیان‌های تغییر کمال‌خواهی	فایده‌های تغییر کمال‌خواهی

کاربرگ ۳-۹. در نظر گرفتن سود و زیان های کمال خواهی در درازمدت

در یک سال آینده چه اتفاقی می افتد اگر کمال خواهی ام هنوز تغییر نکرده نباشد؟

در این زمینه ها چه اتفاقی می افتد؟	جنبه های مختلف زندگی زندگی اجتماعی ام کار یا تحصیلاتم مسائل مالی سلامت عاطفی روابط با همسر یا شریک زندگی روابط با فرزندان روابط با دوستان نزدیک روابط با والدین یا خواهر و برادران نقش من در اجتماع زندگی معنوی من سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)
---	---

در یک سال آینده چه اتفاقی می افتد اگر کمال خواهی ام تغییر کرده باشد.

در این زمینه ها چه اتفاقی می افتد؟	جنبه های مختلف زندگی زندگی اجتماعی کار یا تحصیلات مسائل مالی سلامت عاطفی روابط با همسر یا شریک زندگی روابط با فرزندان روابط با دوستان نزدیک روابط با والدین یا خواهر و برادران نقش من در اجتماع زندگی معنوی من سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)
---	---

اکنون، با در نظر گرفتن همه‌ی مواردی که در این سه برگه نوشتید، سؤالات زیر را پاسخ دهید:

- چه چیز بیش از همه شما را درباره‌ی کاهش کمال‌خواهی در زندگی‌تان می‌ترساند؟
- قانع‌کننده‌ترین دلایل برای کاهش کمال‌خواهی در زندگی‌تان چیست؟

اعتماد به توانایی‌تان برای تغییر

اصلی‌ترین عاملی که ممکن است مانع برخی افراد برای ایجاد تغییر در کمال‌خواهی‌شان شود، این است که می‌ترسند بدون آن، عملکرد خوبی در زندگی نداشته باشند. اگر ارزشمندی خود را بر مبنای توانایی رسیدن به معیارهای دشوارتان ارزیابی می‌کنید، پس احتمالاً احساس می‌کنید فرایند تغییر باعث سردرگمی شما می‌شود، انگار که بدون یک راهنما یا جهت‌یاب در حال عبور از جنگل‌های آمازون هستید که این امکان ندارد. چطور می‌فهمید که ارزشمند هستید؟ چگونه به عنوان یک انسان، درباره‌ی خودتان قضاوت می‌کنید؟ ممکن است برای اداره‌ی زندگی بدون کمال‌خواهی به خودتان اعتماد کمی داشته باشید. به مثال گلوریا که در زیر آمده است توجه کنید و ببینید که آیا هیچ کدام از این موارد به شما مربوط می‌شود.

گلوریا: حاصل کمال‌خواهی در زندگی او

گلوریا دانشجوی سال دوم دانشگاه است و همیشه برای پیشرفت تحصیلی‌اش معیارهای سطح بالایی دارد؛ و همین باعث مشکلاتش در سال آخر مدرسه شد، چون او تمایلی نداشت کاری انجام دهد که از نظرش کامل و بی‌نقص نباشد. این بی‌میلی از این نگرانی ناشی می‌شد که اگر کارش را در حد عالی انجام ندهد معلمش چه فکری درباره‌اش می‌کند. او از این می‌ترسید که معلم کمتر به او احترام بگذارد و او را دانش‌آموزی در نظر بگیرد که ارزش ندارد برایش وقت بگذارد. گلوریا هم‌چنین احساس می‌کرد که اگر کاری انجام دهد که کمتر از سطح عالی باشد، خودش را پایین آورده است و اگر شروع کند فقط کارهایی را در سطح خوب انجام دهد، تبدیل به یک فرد متوسط می‌شود. فوشبفتانه، در این شرایط توانست این ترس‌ها را با معلمش در میان بگذارد و او به گلوریا کمک کرد که دست به کارهایی بزند که آن‌ها را برای نمره گرفتن، عالی نمی‌دانست. گلوریا همیشه برای این نوع کارها نمرات بالایی می‌گرفت، در حالی که آن‌ها را کارهایی نیمه تمام و ناقص در نظر می‌گرفت. گلوریا بعد از ورود به دانشگاه نیز با همین مشکلات مواجه شد، اما احساس کرد نمی‌تواند با کسی در این باره صحبت کند. او دیگر در کلاس‌ها یا کارگاه‌ها شرکت نمی‌کرد چون نگران بود که دیگران، کار او را قابل قبول ندانند و فکر کنند او یک فرد شکست‌خورده است. همین مسئله، در کار پاره وقتی که به عنوان دستیار اجرایی بر عهده گرفته بود، مشکل ایجاد کرد. او از این می‌ترسید که اگر کاری را پایین‌تر از سطح عالی انجام دهد، دیگران فکر می‌کنند او آدم بی‌کفایتی است، در

نتیجه از انجام کارهای فاضی اجتناب می‌کرد. اگرچه هزینه‌ی کمال‌فواهی برای او تا حدی است که دارد، دانشگاه مرودود می‌شود و در فطر از دست دادن کارش می‌باشد، اما کلوریا هنوز از این می‌ترسد که اگر کمال‌فواهی‌اش را در زمینه‌ی درس و کار تغییر دهد، ممکن است تبدیل به یک فرد ضعیف و متوسط شود.

یک راه برای این که اعتماد به نفستان را افزایش دهید و مجبور نباشید همیشه به معیارهای دشوار دست یابید تا احساس خوبی درباره‌ی خودتان داشته باشید، این است که خودتان را به عنوان فردی بشناسید که در زمینه‌های زیادی از زندگی حرفی برای گفتن دارد، نه فقط در یک یا دو زمینه. بهتر است به جای این که فکر کنید در این زمینه‌ها به چه چیزی می‌خواهید دست یابید، ببینید می‌خواهید چه فردی باشید. در کاربرگ ۴-۶ می‌توانید این زمینه‌ها را که قبلاً مطرح شد، ببینید. فکر کنید در هر یک از این زمینه‌ها می‌خواهید چه فردی باشید و چه کاری می‌خواهید انجام دهید. اگر به جای این که اکثر وقت خود را صرف پیگیری معیارهای کمال‌خواهانه‌تان در یک یا دو زمینه کنید، به تقویت این زمینه‌ها در خودتان پردازید باعث چه تفاوتی در زندگی‌تان می‌شود؟

یکی از مزایای مهم گسترش زمینه‌هایی که می‌توانید در آن‌ها خودتان را ارزیابی کنید این است که دیگر تمام امکانات خود را در یک زمینه به کار نمی‌گیرید. اگر ارزیابی‌تان فقط بر مبنای چند زمینه‌ی محدود باشد، در صورتی که در این حیطه‌ها کارها به خوبی پیش نرود، از خودتان بی‌رحمانه انتقاد می‌کنید. اگر در چند جنبه‌ی دیگر نیز خودتان را تقویت کنید، وقتی که در یک زمینه به نتیجه‌ی خوبی نرسیدید، این فرصت را دارید که در سایر جنبه‌ها خوب عمل کنید، یا این که در زمینه‌های دیگر زندگی از خودتان احساس رضایت داشته باشید. می‌توانید از اطلاعات کاربرگ ۴-۶ استفاده کنید، تا بتوانید تصویر کاملی از خودتان ببینید، به جای این که خودتان را بر مبنای یک کار کوچک یا کاری که از نظر شما رضایت‌بخش نبوده است، قضاوت کنید.

شما در طول انجام تمرینات این فصل، بسیار فکر کردید. اکنون به عنوان آخرین کار، به کاربرگ ۴-۶ در ابتدای این فصل برگردید و به خط کش‌های «اهمیت» و «اعتماد به نفس» نگاهی بیندازید. فکر کنید که الآن خودتان را در کجا قرار می‌دهید؟ اصلاً درجه‌بندی‌تان تغییری کرده است؟ اگر چنین است، فکر کنید که چه عواملی باعث این تغییر شده است. خوب است که این موضوع را با یکی از افرادی که فکر می‌کنید خیلی از شما در زندگی حمایت می‌کند مطرح کنید.

کاربرگ ۴-۶. در زمینه‌های مختلف زندگی‌تان فردی باشید که می‌خواهید.

در این زمینه‌ها می‌خواهید چه فردی باشید؟ می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید؟	زمینه‌های مختلف زندگی زندگی اجتماعی کار یا تحصیلات مسائل مالی سلامت عاطفی روابط با همسر یا شریک زندگی روابط با فرزندان روابط با دوستان نزدیک روابط با والدین یا خواهر و برادران نقش من در اجتماع زندگی معنوی من تفریحات ارزشمند یا سرگرمی‌هایم تناسب اندام و سلامت فیزیکی و غذایی سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)
--	--

حتی اگر هنوز هم تا حدی تردید دارید، پیشنهاد می‌کنیم که مطالب این کتاب را به طور کامل امتحان کنید. به زودی متوجه تغییر می‌شوید و بدون این که عملکردتان را خیلی کاهش دهید، می‌توانید آزادی و انعطاف‌پذیری را ببینید. هنگامی که ببینید این تغییرات مفیدند و کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشیده است، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید این تغییرات را ادامه دهید.

نکته‌های کاربردی

- تغییر کمال‌خواهی آسان نیست زیرا با وجود این که تغییر کردن مزایایی دارد اما می‌تواند برای فرد با ترس‌ها یا زیان‌هایی نیز همراه باشد.
- گاهی اوقات مهم‌ترین مانع برای تجربه‌ی تغییر این است که فرد می‌ترسد اگر در برخی از زمینه‌های زندگی‌اش به معیارهای سطح بالا دست پیدا نکند، فردی متوسط و ضعیف باشد.
- گاهی بهتر است کمی عقب بایستید و زندگی‌تان را به صورت یک کل در نظر بگیرید و به این فکر کنید که می‌خواهید در زمینه‌های مختلف زندگی‌تان چه فردی باشید و چه کارهایی انجام دهید.
- بهتر است زندگی را به عنوان یک کل ببینید و آن فردی را که می‌خواهید باشید و آنچه را که می‌خواهید انجام دهید، در تمام زمینه‌های زندگی‌تان در نظر بگیرید.



تکنیک‌های اختصاصی برای غلبه بر کمال‌خواهی

با این‌که هنوز به بحث درباره‌ی دودلی و بی‌تصمیمی نرسیده‌ایم، باید بگوییم اگر کمال‌خواهی دارید احتمالاً درباره‌ی تغییر، دچار تردید شده‌اید چون برای تلاش و پیشرفت خود سرمایه‌گذاری زیادی کرده‌اید. این دودلی تا حدی طبیعی است (بخش ۱-۷ را ببینید) - در واقع، ما در این باره دچار تردید شده بودیم که بقیه‌ی بخش‌های این کتاب را چگونه سازماندهی کنیم! کاری که ما کردیم این بود که این فصل را به هفت بخش تقسیم کردیم - که برای غلبه بر کمال‌خواهی روش‌های مختلفی در اختیار شما قرار داده است. همه‌ی آن‌ها یک هدف را دنبال می‌کنند: فراهم کردن اطلاعاتی درباره‌ی این‌که شرایط شما به طور واقعی چگونه است. چقدر باید سخت کار کنید تا به معیارهایتان دست یابید؟ واکنش هیجانی شما به شکست چیست؟ سایر افراد این تکلیف را چگونه می‌بینند؟ واقعاً چه اتفاقی می‌افتد اگر فلان کار را انجام دهید یا فلان کار را انجام ندهید؟

اولین تمرین این است که حیطه‌های مشکل را بشناسید (بخش ۱-۷). دوم این است که خودتان را به اطلاعاتی مجهز کنید که برای غلبه بر کمال‌خواهی به آن نیاز دارید (بخش ۲-۷). بخش ۳-۷ تا ۸-۷ روش‌هایی را معرفی می‌کند که در واقع تکنیک‌هایی هستند که نیاز دارید برای تغییر از آن‌ها استفاده کنید. همه‌ی روش‌های مختلف با یکدیگر هماهنگ هستند و شما احتمالاً به ترکیبی از آن‌ها نیاز خواهید داشت.

۷-۱ نقطه‌ی شروع: شناختن حیطه‌های مشکل

اولین گام برای غلبه بر کمال‌خواهی، شناسایی زمینه‌هایی از زندگی‌تان است که در آن‌ها مشکلی وجود دارد. پر کردن کاربرگ‌های این فصل در بازنگری کمال‌خواهی‌تان به شما کمک می‌کند. با این کار می‌توانید بفهمید کمال‌خواهی چگونه بر زندگی‌تان تأثیر گذاشته است و باعث شناختن زمینه‌های خاصی می‌شود که نیاز دارید برای غلبه بر کمال‌خواهی آن‌ها را مورد هدف قرار دهید.

در درمان، افراد ابتدا از این ایده که مشکلاتشان را یادداشت کنند، خوششان نمی‌آید. می‌گویند که این کار زمان زیادی می‌برد، یا فراموش می‌کنند که همه چیز را یادداشت کنند، یا مواجه شدن با مشکلات می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد، یا ممکن است نوشتن این همه مشکل آن‌ها را آشفته کند. با وجود این که همه‌ی این نگرانی‌ها قابل درک است، اما، در واقع دریافتیم که اگر فرد شروع به یادداشت این مشکلات کند می‌فهمد که این کار وقت زیادی نمی‌گیرد (می‌توانند کاربرگ‌ها را در جاهای قابل مشاهده مثلاً کیف دستی قرار دهند)، یادشان می‌ماند که آن‌ها را کامل کنند، و می‌توانند بدون این که دچار شرم یا آشفتگی شدید شوند مشکلاتشان را بنویسند. یکی از دلایل اهمیت ثبت مشکلات این است که ما می‌دانیم فرایند ثبت یک رفتار مشکل‌ساز - همان کار ساده‌ی یادداشت کردن آن - می‌تواند به خودی خود در کاهش آن مؤثر باشد؛ زیرا بازنگری و ثبت مشکلاتمان می‌تواند به ما در شناختن آن‌ها کمک کند و در غلبه بر آنها به ما جهت دهد.

شناسایی زمینه‌های کمال‌خواهی

ممکن است برای تمام زمینه‌های زندگی‌تان معیارهای بسیار دشواری تعیین کرده باشید. برای کمک به شما در شناسایی زمینه‌هایی که در آن، کمال‌خواهی مشکل اصلی است، مثال‌های جدول ۷-۱-۱ را بخوانید.

اکنون که این مثال‌ها را خواندید، با استفاده از کاربرگ ۷-۱-۱ یادداشت کنید که در ماه گذشته در چه زمینه‌هایی احتمالاً معیارهای سطح بالایی برای خودتان تعیین کرده‌اید. یک راه برای کمک به شما در شناسایی این زمینه‌ها، این است که شرایطی را به خاطر بیاورید که فکر کردید باید در آن عالی باشید یا همه چیز باید درست انجام شود یا وقتی مجبور شدید عملکردی پایین‌تر از سطح عالی داشته باشید، بسیار نگران شدید. این کاربرگ، سه مرحله‌ی زیر را دنبال می‌کند: اول، شناسایی زمینه‌هایی که به شما مربوط می‌شود، و سپس فکر کردن به افکار یا رفتارهایی که در هر یک از این زمینه‌ها دارید. اگر در یک زمینه کمال‌خواهی دارید که

در جدول نیامده است، یک ردیف خالی به آن اضافه کنید و در آن بنویسید. سپس به آنچه نوشته‌اید فکر کنید و به سؤالاتی که در آخر این کاربرگ آمده است پاسخ دهید.

جدول ۱-۱-۷. مثال‌هایی از زمینه‌های کمال‌خواهی و افکار و رفتارهای نمونه		
زمینه‌های کمال‌خواهی	افکار	رفتار
خوردن	من نباید غذاهای چرب بخورم	خوردن محدود
اندام	من باید سایز ۶ باشم تا خوب به نظر برسم	کم خوردن، افزایش ورزش
وزن	وزن ایده‌آل من ۵۰ کیلوگرم است	کم خوردن، افزایش ورزش
عملکرد اجتماعی	من باید جالب و باهوش به نظر برسم	مرور جوک‌ها و داستان‌ها
چک کردن قفل‌ها و وسایل	من باید ۱۰۰ درصد مطمئن باشم	بارها و بارها چک کردن
مرتب کردن وسایل	همه‌ی چیز باید سر جای خودش باشد	مرتب کردن روزانه‌ی وسایل
تمیز کردن منزل	خانه‌ی من باید همیشه تمیز باشد	تمیز کردن افراطی
وضعیت ظاهری	ظاهر من باید بی‌نقص باشد	همیشه آرایش می‌کند و لباس‌هایش اتو کشیده است
نظافت	من باید دست‌هایم را خیلی خوب بشویم	بارها و بارها دستش را می‌شوید
عملکرد هنری	من باید یک اثر هنری عالی خلق کنم	نقاشی‌هایش را دوباره می‌کشد.
اجرای موسیقی	من نباید یک نت را هم اشتباه بزنم	اجتناب از برگزاری کنسرت
عملکرد ورزشی	برای این‌که بهترین کارکرد را داشته باشم باید سخت‌تر تمرین کنم	بیشتر از آنچه مربی توصیه کرده است، تمرین می‌کند
عملکرد تحصیلی	من باید همیشه بیشتر از ۸۰ درصد پیشرفت داشته باشم	ساعت‌ها صرف ویرایش تکالیفش می‌کند
عملکرد شغلی	من باید در کارم عالی باشم	۱۲ ساعت در روز کار می‌کند
روابط صمیمی	من باید یک فرد عالی و بی‌نقص به عنوان شریک زندگی‌ام پیدا کنم	با افراد متعددی قرار می‌گذارد، اغلب به دلیل چند ایراد، رابطه را به هم می‌زند
تربیت فرزند	مادران خوب به بچه‌هایشان توجه می‌کنند	اجازه نمی‌دهد که بچه‌ها پیش پرستار بمانند.
سلامتی و تناسب اندام	من باید هر روز ورزش کنم	وقتی ورزش نمی‌کند خودش را سرزنش می‌کند.
تفریح	یک میزبان خوب باید غذاهای عالی درست کند	تمام آخر هفته را صرف برنامه‌ریزی و آماده کردن غذا می‌کند

کاربرگ ۷-۱-۱. چه زمینه‌هایی از کمال‌خواهی درباره‌ی من صدق می‌کند؟

گام اول: دور هر کدام از حیطه‌هایی که فکر می‌کنید در آن کمال‌خواهی دارید دایره بکشید
 گام دوم: درباره‌ی هر یک از این زمینه‌ها چه افکاری به ذهنتان می‌رسد؟ (افکار).
 گام سوم: در واکنش به کمال‌خواهی در این زمینه‌ها چه کاری می‌کنید؟ (رفتار).

حیطه‌های کمال‌خواهی	افکار	رفتارها
خوردن		
اندام		
وزن		
عملکرد اجتماعی		
چک کردن قفل‌ها، وسایل		
مرتب کردن وسایل		
سازماندهی		
نظافت منزل		
ظاهر		
بهداشت		
عملکرد هنری		
عملکرد موسیقی		
عملکرد ورزشی		
عملکرد تحصیلی		
عملکرد شغلی		
روابط صمیمی		
پرورش فرزند		
سلامت و تناسب اندام		
سرگرمی		

تأمل درباره‌ی کاربرگ ۷-۱-۱

با تکمیل این کاربرگ درباره‌ی کمال‌خواهی چه چیزی یاد گرفتید؟

پُر کردن این کاربرگ به شما کمک می‌کند زمینه‌های کمال‌خواهی خود را بیشتر بشناسید. آیا از این که دیدید کمال‌خواهی بسیاری از زمینه‌های زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است تعجب کردید؟ زمینه‌های دیگری هم بود که فکر می‌کردید کمال‌خواهی در آن مؤثر است اما در این جدول نبود؟

جدول ۷-۱-۲. نکات کلی درباره‌ی خود بازنگری

- خود بازنگری اولین گام در غلبه بر کمال‌خواهی است و می‌تواند وسیله‌ای باشد که برای تغییر به شما کمک می‌کند.
- خود بازنگری وقتی بهترین نتیجه را می‌دهد که آن موقعیت بلافاصله ثبت شود نه این که مدتی پس از آن رویداد بخواهید آن را یادداشت کنید.
- خود بازنگری به شما کمک می‌کند تا چشم‌اندازی از کمال‌خواهی‌تان به دست آورید و برایتان واقعی‌تر و عینی‌تر به نظر برسد، چون نوشتن باعث می‌شود از مشکلاتمان فاصله بگیریم.
- طبیعی است قبل از این که برای اولین بار خود بازنگری را انجام دهید احساس تردید کنید، اما معمولاً از آنچه فکر می‌کنید ساده‌تر است و آنقدر که پیش‌بینی می‌کنید آشفته‌کننده نیست.
- بهتر است برگه‌های خود بازنگری را در جایی نزدیک و در دسترس قرار دهید (مثلاً در کیف دستی خود) تا بتوانید رویدادها، افکار و احساساتتان را در همان زمان ثبت کنید.
- به تمام موانعی که ممکن است سر راه شما قرار بگیرد و مانع خود بازنگری‌تان شود، فکر کنید. این می‌تواند عملی باشد (مثلاً خودکار همراهتان نباشد) یا هیجانی (مواجه شدن با مشکلات بسیار دشوار است و نوشتن آن می‌تواند باعث احساس بدتری شود). چگونه می‌توانید براین مشکلات غلبه کنید؟ (بعداً در این باره پیشنهاداتی برای شما داریم).

بازنگری زمینه‌های کمال‌خواهی خود

اکنون که فهمیدید در چه حیطه‌هایی کمال‌خواهی دارید، گام بعدی بازنگری آن‌ها است. این شامل ثبت زمان‌هایی است که شما کمال‌خواه هستید؛ سایر مواردی که باید یادداشت کنید شامل تعیین معیارهای سطح بالا در یک زمینه‌ی خاص، یا انتقاد از خود به دلیل دست نیافتن به این معیارها است. قبل از این که بازنگری خود را شروع کنید نکات کلی درباره‌ی خود بازنگری را که در جدول ۷-۱-۲ آمده است مد نظر قرار دهید.

چرا بازنگری کمال‌خواهی‌تان اهمیت دارد؟

ما از تجربه‌ی درمان اضطراب، افسردگی و مشکلات خوردن دریافتیم که خود بازنگری بخش بسیار مهم تغییر است که مزایای زیادی دارد. برای شروع، شما را قادر می‌سازد تا میزان واقعی

مشکلات خود را دریابید. افراد کمال‌خواه اغلب، از این که می‌بینند زندگی‌شان تا این حد تحت تأثیر رفتارها، هیجانات و افکار مرتبط با کمال‌خواهی قرار گرفته است، شگفت‌زده می‌شوند. هم‌چنین، خود‌بازنگری به شما کمک می‌کند تا از آن افکار، احساسات و رفتارهای مرتبط با کمال‌خواهی فاصله بگیرید. این فاصله گرفتن و این که بتوانید افکار، احساسات و رفتارهایتان را به طور واقعی‌تر ببینید، بدون این که در کمال‌خواهی خود غرق شوید، شما را برای ایجاد تغییر آماده می‌کند. کارکرد دیگر خود‌بازنگری این است که شما را قادر می‌سازد تا الگوهای کمال‌خواهی‌تان را بشناسید، در نهایت، به چیزهایی فکر کنید که هم‌اکنون، به طور خودکار درباره‌ی کمال‌خواهی انجام می‌دهید و آن‌ها را متوقف کنید.

غلبه بر مشکلاتی که هنگام خود‌بازنگری با آن‌ها مواجه می‌شوید

به شیوه‌های عملی غلبه بر موانع خود‌بازنگری فکر کنید. مثلاً، می‌توانید زمان مشخصی را برای مرور نوشته‌هایتان اختصاص دهید، یا در موبایل یا سررسید خود، یادآوری‌کننده‌ای بگذارید تا برگه‌های خود‌بازنگری‌تان را در طول روز پر کنید. برگه‌ی اصلی خود‌بازنگری با یک مثال از این که چگونه باید آن را انجام دهید، در برگه‌ی ۲-۱-۷ آمده است. مشکلات هیجانی مربوط به خود‌بازنگری چالش‌برانگیز است، اما هیچ وقت برای فهمیدن قاعده‌ی اصلی تغییر کمال‌خواهی زود نیست - باورهایتان را امتحان کنید. ممکن است فکر کنید با نوشتن زمینه‌های کمال‌خواهی‌تان، خیلی آشفته می‌شوید. آیا این اتفاق می‌افتد؟ آیا به همان اندازه که فکر می‌کردید آشفته هستید؟ آشفتگی‌تان چقدر طول می‌کشد؟ با یادآوری به خودتان درباره‌ی این که چرا می‌خواهید از قوانین و انعطاف‌ناپذیریتان خلاص شوید، و مزایای نگرستن به امور به شیوه‌ی دیگر، به خودتان انگیزه بدهید. این کتاب را با انعطاف‌پذیری استفاده کنید. مثلاً یک آزمایش رفتاری (بخش ۴-۷ را ببینید) را با خود‌بازنگری ترکیب کنید. آیا متوجه الگوهای کمال‌خواهی‌تان شدید؟ برای مثال، آیا در طول هفته کمال‌خواهی را در زمینه‌های مشابهی مشاهده کردید یا در چند زمینه‌ی متفاوت؟ آیا در طول هفته درگیر افکار و رفتارهای مشابهی شدید؟ و افکار و رفتارهای کمال‌خواهانه‌تان چه تأثیری بر احساسات شما داشت؟ آیا مشاهده کردید که این افکار و رفتارها منجر به احساسات منفی می‌شود؟ احتمالاً فقط با شروع این خود‌بازنگری کلی می‌توانید مشکلات خاص مرتبط با کمال‌خواهی را بشناسید. ثبت مداوم زمینه‌های کمال‌خواهی‌تان، همان‌طور که در برگه‌ی ۲-۱-۷ آمده است، یک گام بسیار مناسب در جهت شناخت مشکل است.

بازنگری رفتارهای خاص کمال‌خواهانه

علاوه بر این خود بازنگری کلی، احتمالاً ثبت رفتارهای خاص مرتبط با کمال‌خواهی نیز مفید خواهد بود.

کاربرگ ۷-۱-۲. زمینه‌های خود بازنگری کمال‌خواهی

در طول هفته‌ی آینده، مثال‌هایی از مواقعی که کمال‌خواهی برایتان مشکل‌ساز است را شناسایی کنید.

مرحله‌ی ۱: هم زمینه‌های کمال‌خواهی و هم موقعیت خاص آن را یادداشت کنید.

مرحله‌ی ۲: افکارتان را ثبت کنید. از خودتان بپرسید: «در ذهنم چه می‌گذرد؟» درجه‌بندی کنید که چقدر به این فکر اعتقاد دارید؟ صفر درصد = اصلاً اعتقاد ندارم؛ صد درصد = کاملاً اعتقاد دارم.

مرحله‌ی ۳: رفتارهایتان را ثبت کنید. چه کاری انجام دادید؟

مرحله‌ی ۴: احساس خود را ثبت کنید. مثلاً: مضطرب، ناراحت، عصبانی، شرم‌زده، افسرده، وحشت‌زده، آشفته، بی‌قرار، خوشحال، ناامید، هیجان‌زده. احساس خود را درجه‌بندی کنید: صفر درصد = بدون احساس؛ صد درصد = احساس شدید.

زمینه‌های کمال‌خواهی و موقعیت مربوط به آن	افکار کمال‌خواهانه	رفتارهای کمال‌خواهانه	احساسات (درجه‌بندی از صفر تا صد درصد).
زمینه شغلی، فرستادن ایمیل به یک همکار	باید این ایمیل را کاملاً واضح و مختصر بنویسم وگرنه بی‌کفایت به نظر می‌رسم.	یک ساعت طول می‌کشد تا آن را چک کند و مدام ایمیل را بازنویسی می‌کند تا قبل از ارسال آن مطمئن شود که کاملاً درست است	مضطرب (۷۵ درصد).

به برگه‌ی ۷-۱-۲ فکر کنید:
با پر کردن این برگه چه چیزی درباره‌ی کمال‌خواهی‌تان یاد گرفتید؟

در فصل دو ما مطرح کردیم که چگونه کمال‌خواهی می‌تواند منجر به اجتناب، اهمال‌کاری، واری عملکرد و رفتارهای مخرب شود. بازنگری و شناخت این رفتارها مهم است چون عامل اصلی تداوم کمال‌خواهی هستند. بنابراین شناسایی الگوهای رفتاری خاص کمال‌خواهی، گامی مهم در غلبه بر مشکلاتان است. برای دریافت اطلاعات جزئی‌تر درباره‌ی رفتار خاص، به فصل دو مراجعه کنید. خلاصه‌ای از تعریف این رفتارها در جدول ۳-۱-۷ آمده است.

جدول ۳-۱-۷. تعاریف و مثال‌هایی درباره‌ی رفتارهای خاص مرتبط با کمال‌خواهی

رفتار	تعریف	مثال
اجتناب	تلاش برای کاهش یا فرار از اضطراب یک موقعیت، به وسیله‌ی انجام ندادن کارها	تحويل ندادن تکالیف یا کاربرگ‌ها دعوت نکردن دوستان به خانه برای شام یا ناهار بیرون رفتن با دوستان تمرین نکردن با سایر ورزشکاران
اهمال‌کاری	تلاش برای کاهش یا فرار از اضطراب یک موقعیت، به وسیله‌ی موکول کردن کارها به زمانی دیگر	به تاخیر انداختن انجام تکالیف تا شب قبل از اتمام فرصت آن به تعویق انداختن شروع کارهای ضروری آن روز، و در عوض جستجو در اینترنت
واری عملکرد	واری این‌که فرد در یک زمینه‌ی کمال‌خواهانه چگونه عمل می‌کند که شامل موارد زیر است:	به طور مداوم اندام خود را برای چاقی واری می‌کند؛ بارها و بارها، کار خود را بازخوانی می‌کند؛ بعد از یک سخنرانی، گفته‌های خود را به دقت بررسی می‌کند.
	واری مکرر عملکرد خود	مقایسه - مقایسه ساعت‌های کار خود با همکارانش؛ مقایسه نمره‌ی خود با دانشجویان دیگر؛ مقایسه‌ی جذابیت خود با سایر افراد؛ مقایسه‌ی سرعت دویدن خود با سایر ورزشکاران اطمینان طلبی -
	مقایسه - مقایسه عملکرد خود با عملکرد دیگران	بارها از رئیس خود می‌پرسد که آیا گزارش او خوب بوده است؛ در یک مهمانی شام، بارها از مهمانان به خاطر غذا عذرخواهی می‌کند؛ مدام از همسر خود می‌پرسد آیا فکر می‌کند او مادر/پدر خوبی است.
رفتارهای مخرب	تلاش برای دور نگه داشتن خود از اضطراب یا کاهش تأثیر عواملی که فرد را مضطرب می‌کند؛ که در نهایت نتیجه‌ی معکوس می‌دهد یا ممکن است اوضاع را بدتر کند.	قبل از شروع کار، چند لیست تهیه می‌کند؛ همیشه قبل و پس از پایان کار، مدادهایش را می‌تراشد؛ همیشه قبل از ترک خانه، آرایش می‌کند؛ قبل از شروع به خواندن درس‌های روزانه، وسایل روی میز را مرتب می‌کند؛ هر روز قبل از شروع تمرینات ورزشی، دقیقاً یک نوع صبحانه مصرف می‌کند.

آزمون شماره ۱

پاسخ به سؤالات تست زیر به شما کمک می‌کند تا زمینه‌هایی را که کمال‌خواهی برایتان مشکل‌ساز شده است، پیدا کنید. هم‌چنین، می‌توانید برخی از این سؤالات را به عنوان مبنایی برای بازنگری خود (بخش ۷.۳ را ببینید) مورد استفاده قرار دهید.

سؤالات زیر را با استفاده از این مقیاس پاسخ دهید:

۱ = هرگز، ۲ = به ندرت، ۳ = گاهی اوقات، ۴ = اغلب مواقع، ۵ = همیشه

خانه

۱. چند وقت یک بار پیش می‌آید که بیشتر از پنج دقیقه صرف مرتب کردن تخت خواب خود کنید؟
۲. چند وقت یک بار پیش می‌آید که بیشتر از ۲۰ دقیقه صرف تمیز کردن آشپزخانه کنید؟
۳. چند وقت به چند وقت پشت یخچال را تمیز می‌کنید؟
۴. چند وقت به چند وقت اتاق‌ها را جارو برقی می‌کشید؟
۵. چند وقت یک بار پنجره‌های بالایی را تمیز می‌کنید؟
۶. چند وقت یک بار لباس‌های زیر را اتو می‌کشید؟
۷. چقدر معیارهای دشواری که برای کارها دارید با انجام کارهای خانه تداخل می‌کند؟
۸. چند وقت یک بار اجاق گاز و قفسه‌ها را تمیز می‌کنید؟
۹. چند بار پیش می‌آید که بارها و بارها تمیزی خانه‌تان را واریس کنید؟

کار

۱۰. چند وقت یک بار کارهایتان را از ترس این که شکست بخورید یا آن را به درستی انجام ندهید، به تعویق می‌اندازید؟
۱۱. چند وقت یک بار پیش می‌آید که شروع تکالیف یا کار برایتان دشوار باشد، از ترس این که شکست بخورید یا آن را به درستی انجام ندهید؟
۱۲. چند وقت یک بار کارتان را واریس می‌کنید که اشتباه نکرده باشید؟
۱۳. چند وقت یک بار پیش می‌آید که دچار اهمال‌کاری شوید به این دلیل که می‌دانید بسیار دقیق و با وجدان هستید و آن کار خیلی طول می‌کشد؟
۱۴. چند وقت یک بار پیش می‌آید که به دلیل معیارهایتان انجام کارها برایتان دشوار باشد؟
۱۵. چند وقت یک بار پیش می‌آید که برای کامل کردن کاری اضافه‌کاری کنید تا مطمئن شوید آن را به درستی انجام داده‌اید؟
۱۶. چقدر معیارهایتان با انجام یک کار تداخل می‌کند؟

روابط اجتماعی

۱۷. چقدر درباره‌ی تعاملات اجتماعی گذشته فکر می‌کنید؟
۱۸. چند بار قرار ملاقات‌ها را تنظیم می‌کنید؟
۱۹. چند وقت یک بار از تعاملات اجتماعی اجتناب می‌کنید؟
۲۰. چند وقت یک بار از دوستانان اطمینان طلبی می‌کنید؟
۲۱. چند وقت یک بار با انجام کارهای دیگر، تعاملات اجتماعی را به تعویق می‌اندازید؟
۲۲. چند وقت یک بار با گروهی بیشتر از دو نفر معاشرت می‌کنید؟

آزمون شماره ۲

تفریحات

۲۳. چند وقت یک بار به تفریحات خود می پردازید؟
۲۴. چند وقت یک بار در فعالیت های گروهی شرکت می کنید؟
۲۵. چند وقت یک بار به تفریحات فردی می پردازید؟
۲۶. چند وقت یک بار پیشرفت خود را در یک تفریح یا سرگرمی واری می کنید؟
۲۷. چقدر پیش می آید که از شرکت در یک تفریح اجتناب کنید؟
۲۸. چند وقت یک بار پیش می آید که درباره ی عملکرد خود در یک تفریح یا بازی مدام با خودتان فکر کنید؟
۲۹. چند وقت یک بار پیش می آید که معیارهایتان با تفریح کردن تداخل می کند؟

ظاهر فردی

۳۰. چند وقت یک بار به شست و شو می پردازید؟
۳۱. چند وقت یک بار موهایتان را می شوید؟
۳۲. چند وقت یک بار دندان هایتان را مسواک می زنید؟
۳۳. چند وقت یک بار بدون این که آرایش کنید یا موهایتان را درست کنید، بیرون می روید؟
۳۴. چند وقت یک بار گوش خود را تمیز می کنید؟
۳۵. چند وقت یک بار ناخن هایتان را کوتاه می کنید یا سوهان می کشید؟
۳۶. چند وقت یک بار در آینه نگاه می کنید؟
۳۷. چند وقت یک بار ظاهر خود را واری می کنید؟

سؤالات دیگر

۳۸. کامل کردن یک تکلیف چقدر برایتان اهمیت دارد؟
۳۹. به طور روزانه چه چیزهای مختلفی را واری می کنید؟
۴۰. معیارهایی که تعیین کرده اید، چه تأثیری بر کارهایی که بر عهده ی شما است، دارد؟
۴۱. آیا رفتارهای کمال خواهانه ی خاص دیگری هست که در شما وجود دارد؟

منبع: پرسشنامه ی کمال خواهی بالینی تهیه شده به وسیله ی فرین و همکاران.

اکنون باید درباره ی انواع رفتارهای مرتبط با کمال خواهی اطلاعات خوبی داشته باشید. در کاربرگ بعدی (۳-۱-۷) از شما خواسته شده است تا افکار مرتبط با کمال خواهی، هیجانی که ایجاد می کند و در نهایت، رفتاری را که به دنبال دارد، ثبت کنید. این می تواند شامل تمام یا بعضی از رفتارهایی شود که قبلاً مطرح شد- اجتناب، اهمال کاری، واری عملکرد، رفتارهای مخرب. مثال راب که در زیر مطرح شده است، درباره ی کمال خواهی در زمینه ی شغلی است.

راب: مثالی از کمال خواهی در زمینه ی شغلی

راب یک بازاریاب بیمه ی متاهل ۳۸ ساله است، که دوستانش او را به عنوان فردی می شناسند که بهترین فروش را دارد و در نوشتن گزارش های فروش ماهیانه بسیار با دقت عمل می کند. با این وجود،

راب در باره‌ی عملکردش نگران است. کار خود را با سایر همکارانش مقایسه می‌کند و اغلب احساس ناامیدی می‌کند. راب اکنون متوجه شده است که در شروع نوشتن گزارش‌هایش تأخیر دارد. آن‌ها را تا روز آخر به تعویق می‌اندازد و ساعت‌های زیادی را در این نگرانی به سر می‌برد که می‌فواهد چه چیزی بنویسد. مواردی پیش آمده که به خاطر اهمال‌کاری نتوانسته گزارش‌ها را به موقع به رئیسش تحویل دهد. او هر روز بیشتر و بیشتر کار می‌کند و حتی آخر هفته‌ها هم به کارش ادامه می‌دهد، اما از گزارش‌هایش عقب افتاده است که حتی بیشتر از عملکردش باعث نگرانی او شده است.

اکنون کاربرگ ۷-۱-۳ را پر کنید. به عنوان راهنما، مثالی از راب آورده شده است. آیا هنگامی که رفتارهایتان را در کاربرگ ۷-۱-۳ مورد بازنگری قرار می‌دادید، از تأثیر افکار کمال‌خواهانه بر کارهایی که انجام می‌دهید، آگاهی یافتید؟ احتمالاً متوجه خواهید شد که بسیاری از رفتارهایتان تحت تأثیر کمال‌خواهی قرار دارد.

اکنون که بازنگری‌هایی را که در این بخش پیشنهاد شده بود انجام داده‌اید، احتمالاً بیشتر متوجه شده‌اید که کمال‌خواهی چگونه عمل می‌کند و زمینه‌هایی که تحت تأثیر کمال‌خواهی قرار گرفته و رفتارهای خاص و احساسات منفی که کمال‌خواهی ایجاد می‌کند را شناخته‌اید. این به شما کمک می‌کند تکنیک‌هایی را که در بخش بعدی مطرح می‌شوند، نظیر امتحان کردن پیش‌بینی‌های کمال‌خواهانه و تغییر تفکر زیان‌بار، به کار ببرید.

نکته‌های کاربردی

- خود بازنگری از این لحاظ حائز اهمیت است که به شما کمک می‌کند کمال‌خواهی تان را بشناسید و نسبت به آن عینی‌تر فکر کنید.
- خود بازنگری می‌تواند شامل شناسایی زمینه‌های کمال‌خواهی و بازنگری افکار، احساسات و رفتارهای مرتبط با کمال‌خواهی (اجتناب، اهمال‌کاری، واریسی عملکرد و رفتارهای مخرب) باشد.

۷-۲ آموزش

همه‌ی ما باورهای درباره‌ی شیوه‌ی صحیح انجام دادن کارها و صحیح رفتار کردن داریم. مثلاً ممکن است فکر کنید شیوه‌ی درست خواندن این کتاب این است که فصل به فصل همه‌ی مطالب را بخوانید و هیچ چیز را جا نیندازید. این شاید خوب باشد اما گه‌گاه سر زدن به فصل‌های دیگر هم جالب است و آسیب زیادی نمی‌زند. باورهای ما درباره‌ی «درست» و «اشتباه» هم شامل کارهای روزمره‌ی ساده - نظیر مرتب کردن تخت خواب، درست کردن صبحانه، نظافت و دوش گرفتن - و هم کارهای پیچیده‌تر مثل داشتن یک ارتباط موفق می‌شود. پشت چنین باورهایی، باورهای دیگری درباره‌ی «واقعیت» شرایط وجود دارد. مثلاً ممکن است باور داشته باشید که این یک واقعیت است که اگر پنج دقیقه دوش بگیرید به همان اندازه تمیز می‌شوید که ۲۰ دقیقه دوش بگیرید. شاید باور داشته باشید که اگر ظرف‌های صبحانه را چند ساعت رها کنید، مگس‌ها و مورچه‌ها دور غذا جمع می‌شوند. ممکن است با خواندن مقاله‌هایی در روزنامه، این دیدگاه را داشته باشید که موفق‌ترین روابط، آن‌هایی است که در آن اموال زن و مرد ۵۰:۵۰ تقسیم می‌شود. وقتی که به تغییر معیارهای شخصی و رفتارهایتان فکر می‌کنید، مهم است بدانید چه تعداد از باورهایتان واقعیت است و چه تعداد شایعه یا افسانه و داستان است.

واقعیت در مقابل خیال

کمی جلوتر در این فصل درباره‌ی مقابله با این باورهای فردی به وسیله‌ی امتحان کردن آن‌ها با استفاده از زمینه یابی (بخش ۷-۳) و آزمایش‌های رفتاری (بخش ۷-۴) بحث می‌کنیم. مهم است که به عنوان پایه و اساس کارهای بعدی، به اطلاعات واقعی صحیحی دست پیدا کنید - همان طور که در مثال برنی مطرح شده است.

برنی: اصل ۸۰:۲۰ یک واقعیت اثبات شده است

برنی یک مشاور مدیریتی ۵۲ ساله است که ده سال پیش در یک دوره‌ی آموزشی مدیریتی با قانون ۸۰:۲۰ آشنا شد. اصل ۸۰:۲۰ به عنوان قانون پارتو نیز شناخته می‌شود. در آن دوره‌ی مدیریتی، اصل ۸۰:۲۰ این گونه معرفی شد که ۸۰ درصد درآمد فقط از ۲۰ درصد سرمایه حاصل می‌شود. مثال‌هایی هم زده شد: ۲۰ درصد تولیدات ۸۰ درصد فروش را تشکیل می‌دهد، ۲۰ درصد رانندگان باعث ۸۰ درصد تصادفات می‌شوند، ۲۰ درصد لباس‌هایتان در ۸۰ درصد موارد پوشیده می‌شوند. اکثر زمان آن دوره‌ی آموزشی بر کتابی درباره‌ی همین قانون (اثر ریچارد کخ) متمرکز بود، که توضیح می‌داد چگونه می‌توانید فقط با تمرکز بر ۲۰ درصد سرمایه و منابعی که دارید خیلی بیشتر پیشرفت کنید. استفاده از این قانون به عنوان کلید کنترل

زندگی، توصیف شد. آنچه برنی از این دوره به فانه برد این بود که اگر تلاش بیشتری بکنند - ۲۰ درصد بیشتر از تلاشی که اکثر افراد به خرج می‌دهند - بیشتر از همیشه پیشرفت می‌کند و بیش از گذشته می‌تواند زندگی‌اش را تحت کنترل داشته باشد. برداشت او از این قانون اشتباه بود و علاوه بر این، قانون را به شرایطی تعمیم داده بود که درباره‌ی کاربرد آن اطلاعاتی نداشت - درباره‌ی شرایط فردی خودش. او به این فکر کرد که معمولاً چه موقع دست از آماده کردن کارهایش می‌کشد، پس ۲۰ درصد بیشتر از زمان اصلی به کارش ادامه بدهد. در حالی که به طور معمول تفت فوایش را خیلی سریع مرتب می‌کرد. الان زمان اضافه‌ای صرف می‌کرد تا مطمئن شود آن را به فوئی انجام داده است. او احساس می‌کرد که این قانون سودمند است؛ او فکر می‌کرد این تلاش اضافه در جهت نتایج صرف می‌شود و تا مدت‌ها احساس می‌کرد ارزشش را دارد که بیشتر وقت صرف کند. پس از گذشت چند ماه، او بسیار خسته و گوشه‌گیر شده بود، اما تمایل نداشت از مزایایی که فکر می‌کرد از آن ۲۰ درصد عایدش می‌شود دست بکشد.

این باور برنی که چون در مقایسه با دیگران که ۸۰ درصد تلاش می‌کنند، من ۱۰۰ درصد تلاش می‌کنم و در حال پیشرفت هستم؛ محرک بخش زیادی از رفتارهای او بود. در درمان، با دنبال کردن فرایندی که در فصل ۵ توضیح دادیم، او و درمانگرش تلاش کردند بفهمند چه عواملی باعث تداوم مشکلاتش شده است. باور او درباره‌ی اصل ۸۰:۲۰ به طور واضح، بخشی از مشکل بود. درمانگر مجبور بود اعتراف کند که چیزی از این قانون نمی‌داند، اما هر دو توافق کردند که درباره‌ی آن تحقیق کنند و واقعیت را بفهمند. خیلی زود معلوم شد که برنی نه تنها قانون را اشتباه برداشت کرده بود، بلکه آن را برای شرایطی به کار برده بود که به آن قانون مربوط نمی‌شد. آیا این کمال‌خواهی برنی را تغییر می‌دهد؟ نه. اما دریافت اطلاعات صحیح، بخش بسیار مهمی از فرایند تغییر بود و باعث شد که او بعضی از باورهایش را با استفاده از شیوه‌هایی نظیر زمینه‌یابی، یادداشت روزانه و آزمایش‌های رفتاری، امتحان کند.

هر چه سخت‌تر کار کنید، عملکرد بهتری خواهید داشت:

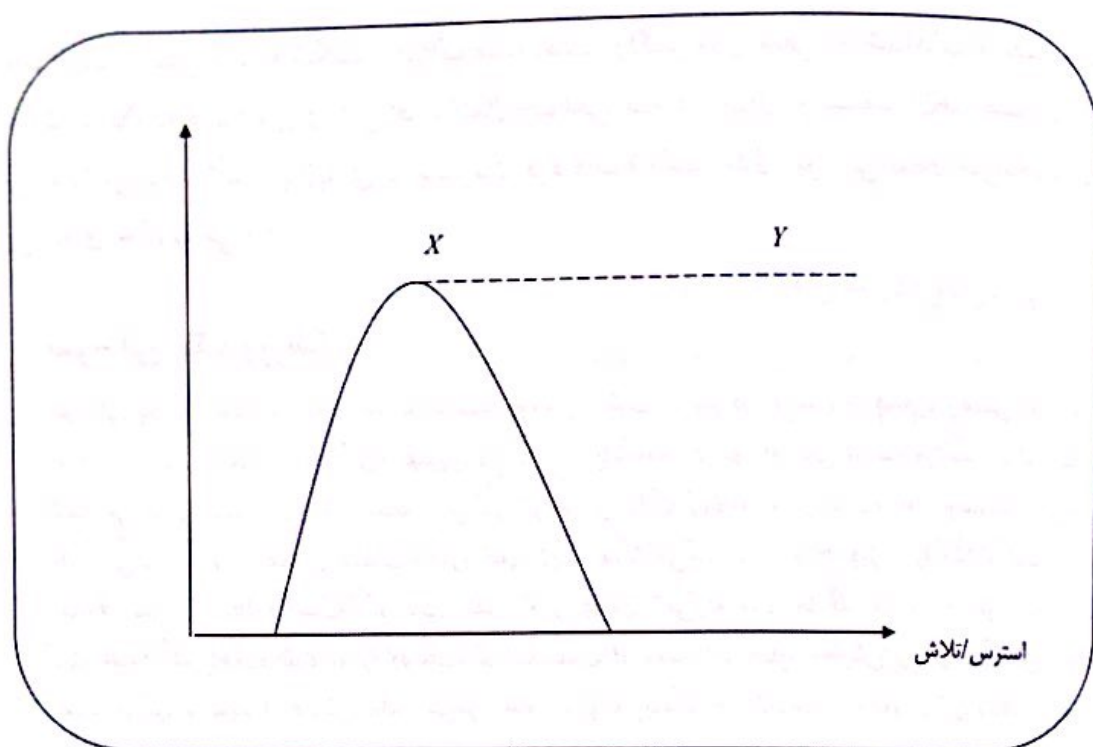
واقعیت یا خیال؟

ضروری است که این باورهای شخصی را همان‌طور که در بخش ۴-۷ توصیف شد، با یک آزمایش، امتحان کنید؛ اما مهم است که درباره‌ی قوانین کلی مربوط به ارتباط بین سخت‌کوشی با موفقیت، نیز اطلاعاتی به دست بیاورید. به چند نفر از ما گفته شده است که اگر سخت‌تر کار کنیم می‌توانیم بیشتر پیشرفت کنیم؟ چند نفر از معلمان گزارشی نوشتند مبنی بر این که این نمرات می‌تواند فقط با کمی تلاش بیشتر، بهتر شود؟ این درست است؟ به نظر می‌رسد که اگر یک نفر اصلاً تلاش نکند (مثلاً، برای یک امتحان درس‌ها را مرور نکند) عملکردش به خوبی

کسی که خیلی تلاش کرده است، نخواهد بود. اما، این به این معنا نیست که هر چه سخت‌تر کار کنید (یا هر چه بیشتر تمرین یا کارآموزی کنید)، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید. در واقع پیشرفت، نتیجه‌ی عوامل متعددی است که همه‌ی آن‌ها به هم مرتبطند. بله، مقداری تلاش ضروری است؛ اما عواملی نظیر علایق شخصی، توانایی، اندازه‌ی کلاس، حمایت هم‌سالان و بهداشت روان همه بر پیشرفت واقعی فرد مؤثرند. تلاش کردن برای پیشرفت لازم است اما کافی نیست. اگر خیلی به خودتان فشار بیاورید ممکن است در اثر خستگی زیاد، نتیجه‌ی معکوس بدهد. این کار هم‌چنین زیان‌بار است چون باعث تداوم باور برخی افراد می‌شود مبنی بر این‌که پیشرفت آن‌ها فقط به این دلیل است که سخت تلاش می‌کنند و توانایی آن‌ها به طور طبیعی کمتر از دیگران است.

این واقعیت بین ورزشکاران بسیار شناخته شده است و به «تمرین افراطی» معروف است. ورزشکاران کمال‌خواه اغلب بیش از حد تمرین می‌کنند، به این معنا که جلسات تمرین اضافه بر آنچه مربی توصیه کرده است، بر می‌دارند. این ممکن است شامل شرکت مخفیانه در جلسات تمرین جدا از گروه باشد بدون این‌که به مربی خود خبر دهند. آن‌ها باید این کار را مخفیانه انجام دهند چون می‌دانند اگر بقیه بفهمند می‌گویند آن‌ها خیلی تمرین می‌کنند؛ اما باور دارند که باید بیشتر از دیگران تمرین کنند، و فقط زمانی خوب عمل می‌کنند که سخت‌تر تمرین کرده باشند و بیشتر از سایر ورزشکاران در جلسات تمرین شرکت کنند. مشکل اینجاست که یک ورزشکار فقط می‌تواند یک مقدار مشخصی تمرین کند، پس از آن به شدت خسته می‌شود و بدنش آسیب می‌بیند. بنابراین، تمرین افراطی در ورزشکاران منجر به آسیب‌دیدگی می‌شود (مثلاً شکستگی پا به دلیل فشار ناشی از زیاد دویدن) که می‌تواند آن‌ها را ماه‌ها یا برای همیشه از تمرین دور نگه دارد. بنابراین، تمرین اضافی که فکر می‌کردند به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسابقه پیروز شوند؛ در نهایت ورزشکاران را مجبور می‌کند تا تمرین را کاملاً کنار بگذارند و برای شش ماه فقط راه بروند. پس در واقع کدام روش برای ورزشکاران منجر به عملکرد بهتر می‌شود؟ تمایل کمال‌خواهانه به کار و تمرین بیش از حد، یا یک رویکرد متعادل‌تر به تمرین که شامل روزهای استراحت کافی و دنبال کردن توصیه‌های مربی می‌شود؟

پیشینه‌ی تحقیقاتی وسیعی درباره‌ی این‌که چگونه کمال‌خواهی بر عملکرد تأثیر می‌گذارد، به ویژه در زمینه‌ی ورزش و تمرین، وجود دارد. یک رویکرد مؤثر که به نام «قانون یرکس-دادسون» شناخته شده است، به سال ۱۹۰۸ برمی‌گردد. یرکس و دادسون متوجه شدند که یک ارتباط U شکل وارونه بین تلاش/فشار و عملکرد وجود دارد. بهترین حالت عملکرد وقتی است که فشار نه خیلی زیاد و نه خیلی کم باشد. سایر تحقیقات از این ایده حمایت کرده‌اند



شکل ۷-۲-۱. ارتباط بین فشار و عملکرد حقایقی درباره‌ی کمال‌خواهی و عملکرد

که استرس / برانگیختگی خیلی زیاد، می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد بگذارد. این ارتباط در شکل ۷-۲-۱ نشان داده شده است.

البته تجربه‌ی ما نشان نمی‌دهد که افراد کمال‌خواه چون معمولاً خیلی زیاد تلاش می‌کنند عملکردشان بسیار بد است؛ بلکه، از این شوکه شده‌ایم که در بسیاری از موارد، خیلی بیشتر از آنچه لازم است به خودشان فشار می‌آورند و در واقع به همان نتایجی دست می‌یابند که با تلاش خیلی کمتر هم قابل دست‌یابی بود. خط نقطه چین در نمودار، آنچه را که ما معمولاً در کلینیک می‌بینیم نشان می‌دهد. مهم است بدانید که اگر در نقطه چین بالا روی نقطه‌ی Y هستید، می‌توانید به نقطه‌ی X حرکت کنید بدون این که هیچ تأثیر منفی در عملکرد واقعی‌تان داشته باشد، فقط سطح فشار و استرس شما بهبود می‌یابد. بسیار مهم است که بدانید در نقطه‌ی X یا Y هستید و این که از چه نقطه‌ای استرس / برانگیختگی از سودمند به زیان‌بار تبدیل می‌شود و بسیار به این سؤال مرتبط است که «از چه نقطه‌ای تلاش سالم تبدیل به تلاش زیان‌بار می‌شود؟». به نظر می‌رسد که این سؤال پیچیده‌ای است (وابسته به آن تکلیف، تغییرپذیری بسیاری وجود دارد) و ممکن است آن فرد برای پرسیدن این سؤال مناسب نباشد، چون تحقیقات نشان داده است که هیچ نقطه‌ی همگانی خاصی وجود ندارد که شاخص باشد. یک

عامل مهم واکنش فرد به شکست ادراک شده است. واکنش های منفی به اشتباهات و نقص های ادراک شده (که همواره برای این افراد کمال خواهی که در حال توصیف آنها هستیم رخ می دهد) می تواند تأثیر زیان باری بر پیشرفت فرد داشته باشد. مثال سو- لی نشان می دهد که این اتفاق چگونه می افتد.

سو- لی: یک ورزشکار

سو- لی یک ورزشکار ۲۵ ساله بود که همیشه دوست داشت تا سر حد توانش از جسم و ذهنش کار بکشد. او فردی بسیار اجتماعی بود؛ اگر چه بهترین ورزشکار در باشگاهشان نبود اما یکی از سه ورزشکار برتر آنها به شمار می آمد و همین برای اش کفایت می کرد. او خودش را کمال فزاینده نمی دانست. اما دوستانش این طور فکر نمی کردند. او بر همه ی صحبت هایش خیلی زیاد تمرکز می کرد تا ببیند چه چیزی را اشتباه گفته یا آیا تصادفاً کسی را رنجانده است. اگر کسی تلفن او را جواب نمی داد مدت ها فکر می کرد تا ببیند به او چه گفته است که باعث شده او را دوست نداشته باشد. او معمولاً بر صحبت هایش و نحوه ی گفتن آنها تمرکز می کرد و بسیار از خودش انتقاد می کرد. عادت او به پیدا کردن اشتباهات و بعد از آن انتقاد از خود، باعث شد روابطش تحت الشعاع قرار بگیرد. چون دائماً یا در حال اطمینان طلبی از دوستانش بود یا قرارهایش را لغو می کرد چون نمی توانست خود ارزیابی همیشگی بعد از آن را تحمل کند. همچنین در تمرینات باشگاه با مشکلاتی مواجه شده بود- او متوجه شد که مردم مسابقاتش را در ذهنش مرور می کند و به دلیل اتلاف وقت خودش را سرزنش می کند- مثلاً تغییرات را به کندی انجام می داد و مکرراً به تمام موقعیت های فکر می کرد که می توانست بیشتر از خودش کار بکشد. از زمانی که در مسیر دویدن به این فکر می کرد که چگونه می تواند سریع تر بدود و تکنیک هایش را بهتر کند و یا تمام طول شب نگران این مسائل بود؛ کمتر از ورزش لذت می برد. انگیزه اش را برای تمرین از دست داد و در مسابقاتش به فوپی عمل نکرد. این مسئله ناکامی اش را بیشتر کرد و باعث شد فکر کند این ورزش مناسب او نیست. او تدریفاً ارتباطش را با باشگاه و دوستانش از دست داد چون دیدن آنها به یادش می آورد که فردی شکست خورده است که هیچ دوستی ندارد و به چیزی هم علاقه ای ندارد.

برای سو- لی، حقیقت ماجرا این بود که تمرکز بر اشتباهاتش و خود انتقادگری تأثیری منفی بر عملکردش داشت. اگر بیشتر تمرین می کرد مشکلی برایش ایجاد نمی شد؛ اما آنچه در ذهنش می گذشت هم بر لذت و هم بر پیشرفتش تأثیر گذاشت. تمرکز بر اشتباهات می تواند منجر به واکنش های هیجانی متعددی نظیر ناراحتی، ناامیدی، ناکامی و خشم شود و همین هیجانات با عملکرد فرد تداخل می کند.

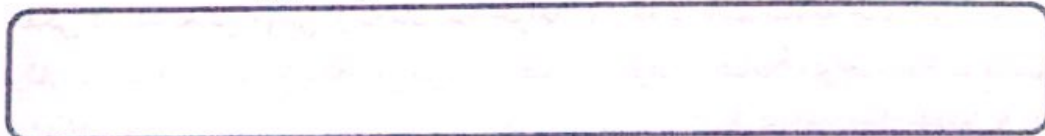
این اطلاعات مهم است چون درمان در این کتاب درباره ی این نیست که بپذیرید کارهایتان را کمتر خوب انجام دهید یا کمتر پیشرفت کنید. در واقع، بیشتر درباره ی این است که شما بیشتر پیشرفت کنید، چون امیدواریم که برخی از باورها و رفتارهایی را که شما را از پیشرفت

باز می‌دارد تغییر دهید. اما مهم است که این را نیز بدانید که در انتهای این کتاب عزت نفس شما احتمالاً کمتر از الآن مبتنی بر تلاش و پیشرفت خواهد بود، در نتیجه می‌توانید فرصت‌های بیشتر و کنترل بیشتری بر زندگی‌تان داشته باشید.

حقایق درباره‌ی کارآمدی

جواخیم استوبر^۱ و همکارانش سال‌ها به موضوع کمال‌خواهی علاقه‌مند بودند و ایده‌ی مهم کارآمدی را مطرح کردند. این فقط درباره‌ی عملکرد مطلق نیست، بلکه درباره‌ی میزان مناسب تلاش برای دستیابی به سطح مطلوب عملکرد نیز می‌باشد. تلاش خیلی زیاد ممکن است به هدر رود و مطمئناً به دلیل ایجاد خستگی زیاد، احساس غمگینی، و سایر هیجانات منفی که مطرح کردیم، نتیجه‌ی معکوس می‌دهد. در مقابل، تلاش خیلی کم هم برای رسیدن به پیامد مطلوب ناکافی خواهد بود. در جدول زیر فرمولی برای ادامه‌ی زندگی‌تان درباره‌ی میزان مناسب تلاشی که باید برای هر تکلیف به خرج دهید، آمده است.

فرمول برای میزان مناسب تلاش برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب:



اگر در کتاب شما جدول بالا خالی است، اشتباه نشده است. هیچ فرمول جادویی وجود ندارد. اگر بود، فرایند نوشتن این کتاب و نیز بخش زیادی از زندگی‌هایمان احتمالاً خیلی متفاوت می‌شد. ما باید این را برای خودمان با روش آزمایش و خطا به دست بیاوریم و در بسیاری موارد به نظر می‌رسد که اغلب اشتباه است! هر «حقیقت» یا «فرمولی» می‌تواند فقط یک قانون کلی باشد - مهم این است که برای شما چگونه عمل می‌کند. با تهیه‌ی یادداشتی از میزان تلاشی که به خرج می‌دهید و نتایجی که می‌گیرید، و تأمل کردن درباره‌ی اهمیت هر تکلیف، فرمولی را پیدا خواهید کرد (یا به احتمال زیاد، چندین فرمول) که در موقعیت‌های بسیاری برایتان کاربرد دارد.

حقایق مربوط به کارآمدی کدامند؟ در یک تحقیق ژاپنی درباره‌ی حل مسأله، محققان دریافتند افرادی که افکار و باورهای کمال‌خواهانه‌ی بسیاری دارند، نسبت به افرادی که نمره‌ی کمتری در کمال‌خواهی گرفته بودند عملکرد بدتری در آن تکلیف داشتند. آنان نتیجه گرفتند

آن‌هایی که خیلی کمال‌خواه بودند در تلاش برای کامل بودن زمان بیشتری را صرف بررسی اطلاعات نامربوط می‌کردند و این کار عملکرد آنان را مختل می‌کرد. در مطالعه‌ی دیگری درباره‌ی کمال‌خواهی و کارآمدی در زمینه‌ی غلط‌گیری کردن، باز هم نتایج نشان داد که سطوح بالای کمال‌خواهی با کاهش کارآمدی مرتبط است. هم‌چنین، در این مطالعه چون افرادی که بیشتر کمال‌خواه بودند به طور نادرستی خطاهای بیشتری در یک تکلیف غلط‌گیری پیدا کردند، کمال‌خواهی باز هم با عملکرد بدتر در تکلیف ارتباط داشت.

حقایق درباره‌ی ریسک کردن

در کار با افراد مبتلا به اختلال وسواسی جبری که ترس از آلودگی دارند، مهم است که درباره‌ی میکروب‌ها و بیماری‌ها حقایق را دریابیم. برای مثال، بیماری که هم کمال‌خواهی و هم اختلال وسواسی جبری داشت، بسیار نگران این مسئله بود که از تماس با ماشین پول مبتلا به HIV شود. ما با هم کار کردیم تا حقایق واقعی درباره‌ی این موضوع به دست بیاوریم. مثلاً چه تعدادی از افراد HIV دارند، این ویروس چه مدت زنده می‌ماند، آیا موارد مستندی از افرادی که از این طریق مبتلا شده‌اند وجود دارد؟ به طور مشابه وقتی بیمارانی داریم که ترس از خفگی دارند، بخش مهمی از درمان این خواهد بود که دریابیم سالانه چند نفر از خفگی و چند نفر در نتیجه‌ی سوانح دیگر می‌میرند، تا بیماران بتوانند کاملاً متوجه موضوع شوند و سپس میزان خطر را بپذیرند. نوع اطلاعاتی که برای غلبه بر کمال‌خواهی نیاز خواهید داشت احتمالاً باید برایتان خیلی اختصاصی باشد، و مهم است بدانید برای یافتن اطلاعات معتبر به کجا مراجعه کنید.

حقیقت و خیال: به بیمارانمان چه می‌گوییم

آنچه که به بیمارانمان می‌گوییم مطابق با نگرانی‌های خاص آن‌ها متفاوت است، اما معمولاً قبل از این که به جمع‌آوری اطلاعات شخصی از طریق زمینه‌یابی، دفتر یادداشت روزانه یا آزمایش پردازیم برخی اطلاعات واقعی را برای آن‌ها بیان می‌کنیم. بنابراین در اینجا ده عبارت بسیار رایج را که هنگام کمک به بیماران برای تمایز حقیقت از خیال استفاده می‌کنیم، آورده‌ایم.

۱. «هرچه فرد سخت‌تر کار کند، آن کار را بهتر انجام می‌دهد.» همان طور که در بالا مطرح شد، این گونه نیست؛ مثال آن ورزشکار را به یاد بیاورید که تمرین بیش از حد او منجر به آسیب‌دیدگی‌اش شد.

۲. «افراد موفق بیشتر از افرادی که کمتر موفقند کار می‌کنند.» باز هم این گونه نیست؛ اگر به

- برخی افرادی که موفقند و هنوز زندگی متعادلی دارند فکر کنید، راحت‌تر می‌توانید این را باور کنید.
۳. «برای پیشرفت کردن شما باید مصمم و با اراده باشید و همه‌ی علایق خود را کنار بگذارید.» در اینجا هم اگر باز به افراد موفق فکر کنید خیلی سریع این باور برایتان زیر سؤال می‌رود.
۴. «افراد باهوش مجبور نیستند به اندازه‌ی افراد خنگ سخت کار کنند.» باز هم اشتباه است. هیچ ارتباطی بین باهوشی و سخت کار کردن وجود ندارد.
۵. «احساس می‌کنم فریبکار هستم.» بسیاری از افراد احساس می‌کنند فریبکار هستند (بخش ۳-۷، زمینه‌یابی را ببینید). این احساس به این معنا نیست که فریبکار هستند.
۶. «هرچه بیشتر روی چیزی زمان و انرژی بگذارید، بیشتر موفق خواهید بود.» این تا حدی برای برخی افراد صدق می‌کند، اما همیشه برای همه‌ی افراد و مطمئناً برای همه‌ی فعالیت‌ها درست نیست.
۷. «افراد متوجه همه‌ی جزئیات کوچک می‌شوند و خیلی سریع قضاوت‌های انتقادی می‌کنند.» افراد کمتر آنچه شما فکر می‌کنید متوجه می‌شوند. در مطالعات آزمایشگاه دنیل سیمون درباره‌ی «نابینایی تغییر»، درصد زیادی از افراد وقتی شخص دیگری کاملاً تغییر کند متوجه نمی‌شوند. خیلی بعید است که دوست شما متوجه کمی به هم ریختگی در خانه‌تان شود.
۸. «اگر افراد موفق نشوند نمی‌توانند خوشحال باشند.» این هم واقعاً درست نیست. علاوه بر این، سازه‌ی «موفقیت» به خودی خود سیاه و سفید نیست بلکه پیچیده است.
۹. «اگر از یک مشکل اجتناب کنم، خودش حل می‌شود.» اگرچه همه‌ی ما آرزو داریم که این درست باشد، و این می‌تواند در بعضی مواقع یک راهبرد موفقیت‌آمیز باشد، اجتناب از موضوعات مهم به ندرت یک راهبرد خوب است.
۱۰. «اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش این را دارد که به خوبی انجام شود.» این می‌تواند یک قاعده‌ی کلی خوب باشد، اما برای همه چیز کاربرد ندارد. مثلاً، گاهی وقت‌ها ارزش دارد که لباس‌ها را بد اتو کنید تا همسران دیگر از شما نخواهد آن را انجام دهید!

نکته‌های کاربردی

- واقعیت‌های خود را بشناسید.
- واقعیت‌های خود را بشناسید.
- واقعیت‌های خود را بشناسید.
- اشتباه نشده است - پیام اصلی این است که واقعیت‌های خودتان را بشناسید.

۷-۳ زمینه‌یابی

در بخش قبلی درباره‌ی اهمیت پی بردن به حقایق درباره‌ی کمال‌خواهی بحث کردیم. این بخش برای فهمیدن این‌که چه چیزی معقول است و چه چیزی نیست و چه چیزی «نرمال» است، ضروری است. اما گاهی اوقات اطلاعاتی که نیاز داریم به طور کلی در دسترس نیست و لازم است که به اطلاعاتی شخصی دست یابیم. برای افراد کمال‌خواه بسیار رایج است که از این‌که دیگران ممکن است چه فکری بکنند یا چه واکنشی نشان دهند، بترسند و این می‌تواند ترس از شکست یا نگرانی درباره‌ی اشتباهات یا انتقادگری را که ویژگی اصلی کمال‌خواهی است، پیروارند. بنابراین مهم است که به واقعیت‌هایی درباره‌ی آنچه دیگران فکر می‌کنند یا انجام می‌دهند، و این‌که چگونه به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند، دست یابیم؛ در نتیجه، باورهایمان درباره‌ی افکار و واکنش‌های افراد می‌تواند مورد آزمون قرار بگیرد. این نوع اطلاعات خیلی اختصاصی و شخصی می‌تواند با روشی به نام زمینه‌یابی گردآوری شوند.

«زمینه‌یابی» برای غلبه بر کمال‌خواهی بسیار شبیه هر زمینه‌یابی دیگری است. آن‌ها برای این هدف طراحی شده‌اند که اطلاعاتی را درباره‌ی آن‌چه افراد فکر می‌کنند و نحوه‌ای که رفتار می‌کنند فراهم آورند. برای این‌که زمینه‌یابی‌ها در غلبه بر کمال‌خواهی مؤثر واقع شوند، باید بسیار شخصی باشند. در واقع، دو زمینه‌یابی هیچ وقت نمی‌تواند مشابه هم باشد. زمینه‌یابی‌ها می‌توانند برای یافتن آن‌چه که افراد ممکن است در یک موقعیت مشخص انجام دهند یا فکر کنند، به کار برده شوند اما هم‌چنین می‌توانند برای گردآوری اطلاعات درباره‌ی میزان رفتارهای کمال‌خواهانه‌ی خاص در افرادی که فکر می‌کنند کمال‌خواهی ندارند، نیز مورد استفاده قرار گیرند. چنین اطلاعاتی در تعیین سطح واقع‌بینانه‌ی تلاش و پیشرفت می‌تواند به ما کمک کند. به مورد حنا توجه کنید.

حنا: باورهای درباره‌ی تمیز بودن

حنا ۴۳ ساله، مادر چهار فرزند بود. مردم به شوخی می‌گفتند که او درباره‌ی خانه‌اش وسواسی است و واقعاً هم همین‌طور بود. او بچه‌هایش را طوری بار آورده است که شلوغ‌کاری نکنند، سر وقت اسباب‌بازی‌هایشان را بیرون بیاورند و بلافاصله بعد از استفاده آن‌ها را سر جایشان بگذارند. علاوه بر اتو کشیدن تمام لباس‌های بچه‌ها و خودش، او ملحفه‌ها، لباس‌های زیر، حوله‌ها و لباس‌های ورزشی را نیز اتو می‌کشد. نیازی به گفتن نیست که این اتو کشیدن خیلی وقت او را می‌گیرد، اما او از این‌که می‌بیند بچه‌هایش مرتب و آراسته به نظر می‌رسند، لذت می‌برد. او باور داشت که «هر چیزی باید جایی داشته باشد و همه‌چیز باید در جای خودش باشد». او سال‌ها با این روش کارکرد فوبی داشت، اما بعد از ظهرها آنقدر خسته بود که نمی‌توانست برای همسرش به اندازه‌ی کافی وقت و انرژی بگذارد. روابطشان دچار

مشکل شده بود و او هیچ علاقه‌ای به صمیمیت نداشت. او نمی‌توانست در خانه مهمانی بگیرد و از دوستانش پذیرایی کند یا به بچه‌هایش اجازه دهد که دوستانشان را به خانه دعوت کنند به خاطر این که پس از آن باید برای تمیز کردن خانه کلی کار می‌کرد. فواهرش از این شکایت می‌کرد که وقتی به خانه‌ی آنها می‌رود از ترس این که چیزی را در جای نامناسبی گذاشته باشد نمی‌تواند راحت باشد. هنا فهمید که نیازش برای مرتب کردن و تمیز کردن خانه افراطی است، اما باور داشت که فقط کمی بیشتر از سایر افراد است. او هم‌چنین عقیده داشت که اکثر افراد به خاطر خانه‌ی تمیزش و ظاهر بچه‌هایش فکر می‌کنند که او کنترل زندگی‌اش را در دست دارد، و این برای او ارزشمند بود.

در طول درمان، درمانگر مطرح کرد که شاید بیشتر افراد لباس‌های زیر یا ملحفه‌ها را اتو نمی‌کشند، و در واقع فیل‌ها ممکن است به خاطر نیاز افراطی او به تمیزی فکر کنند که زندگی‌اش از کنترلش خارج شده است. قرار بر این شد که درمانگر و هنا با هم یک زمینه‌یابی طراحی کنند تا بفهمند (۱) بقیه‌ی افراد چه چیزهایی را اتو می‌کشند (۲) آنها درباره‌ی افرادی (نه به طور خاص هنا) که خانه و ظاهر تمیزی دارند، چه فکری می‌کنند.

نتایج زمینه‌یابی هشت تا از دوستان هنا هم برای خودش و هم برای درمانگر تعجب‌آور بود. در واقع، شش نفر از آنان لباس‌های زیر و دو نفر آنها ملحفه‌ها را اتو می‌کشیدند؛ دو نفر گفتند که خانه و ظاهر بسیار تمیز باعث می‌شود فکر کنند که آن فرد «کار بهتری ندارد که انجام دهد» یا او باید «بیشتر از زندگی‌اش لذت ببرد»؛ چهار نفر گفتند که فکر خاصی نمی‌کنند که آیا فرد به خاطر خانه یا ظاهر تمیزی که دارد زندگی‌اش را در کنترل دارد یا نه؛ و دو نفر گفتند که یک فرد تمیز و آراسته یعنی او سازمان‌یافته و منظم است.

هنا و درمانگرش نتایج و واکنش‌های مختلف را بررسی کردند. بین دوستان هنا رایج بود که لباس‌های زیر را اتو بکشند اما نه ملحفه‌ها. برای هنا این اطلاعات جالبی بود که چه کاری معقول است و چه کاری احتمالاً معقول نیست. دامنه‌ی واکنش‌ها به فردی که به طور افراطی تمیز است، هنا را برانگیخت تا برخی از انگیزه‌هایش را برای تمیزی، مجدداً ارزیابی کند و باعث شد او و درمانگرش بدون توجه به آن چه دیگران فکر می‌کنند، مستقیماً درباره‌ی نیاز هنا به تمیزی و کنترل صحبت کنند.

اشکال‌یابی

اگر شما گوشه‌گیر هستید و روابط اجتماعی محدودی دارید اجرای زمینه‌یابی می‌تواند دشوار باشد. در درمان رو در رو، درمانگر می‌تواند در چنین شرایطی زمینه‌یابی را در بین دوستان و همکاران خودش اجرا کند. اگر درمانگر ندارید و دوستان کمی دارید، پس شاید استفاده از اینترنت بتواند در اجرای زمینه‌یابی به شما کمک کند.

مشکل دیگر زمینه‌یابی این است که طراحی آن دشوار است. شما می‌توانید زمینه‌یابی‌های مجزای متعددی انجام دهید، اما بهتر است با در نظر گرفتن این که چه اطلاعاتی لازم دارید، تعداد آنها را کاهش دهید تا به شما کمک کند معیارهایتان را در سطح معقولانه‌تری تنظیم

جدول ۱-۳-۷ مثال‌هایی از سوالات زمینه‌یابی

زمینه	۱ س	۲ س	۳ س	۴ س
باکتری	هر روز چه مدت صرف تمیز کردن می‌کنید؟	چند بار چاروبرقی می‌کشید؟	چند بار گردگیری می‌کنید؟	چقدر طول می‌کشد تا تخت را مرتب کنید؟
اجتناب/اهمال‌کاری	چند وقت یک بار کاری را به تأخیر می‌اندازید با اینکه می‌دانید وقت شما را خواهد گرفت؟	چند وقت یک بار کاری را به تأخیر می‌اندازید با اینکه می‌دانید وقت شما را خواهد گرفت؟	چند وقت یک بار کاری را به تأخیر می‌اندازید با اینکه می‌دانید وقت شما را خواهد گرفت؟	چند وقت یک بار کاری را به تأخیر می‌اندازید با اینکه می‌دانید وقت شما را خواهد گرفت؟
کار	برای آماده کردن یک سند چقدر وقت می‌گذارید؟	چند بار یک مکالمه را در ذهن خود مرور می‌کنید؟	چند بار و برای چه مدت تمرین می‌کنید؟	هر بار چقدر برای این کار وقت صرف می‌کنید؟
اجتماعی	تا حالا شده از اینکه سخت کار کردید بیمار شده باشید؟	برای یک رویداد اجتماعی چقدر خودتان را آماده می‌کنید؟ مثلاً جستجو در اینترنت برای اطلاعاتی درباره میزبانان	آیا زمانی که فعالیت‌های اجتماعی دیگری هم وجود دارد باز هم به تمرین می‌پردازید؟	آیا در تاریکی هم باغبانی می‌کنید؟
موسیقی	آیا اغلب برای اینکه یک سند یا سخنرانی را به خوبی آماده کنید تا صبح بیدار می‌مانید؟	چقدر تلاش می‌کنید تا در موقعیت‌های اجتماعی «دقیقاً حرف درستی» بزنید؟	آیا شده که حتی بسا وجود مصدومیت، تمرین کنید؟	بعد از کندن علف‌های هرز، چطور مطمئن می‌شوید که دوباره نرویسده-انند؟
باغبانی	چند بار آن سند را مرور می‌کنید؟	اگر آن‌ها را مرور می‌کنید، آیا فقط بر جنبه‌های منفی تمرکز می‌کنید یا به تمامی مکالمه دقت می‌کنید؟	آیا شده که خیلی سریع / نه چندان مناسب، تمرین کنید؟	چطور مطمئن می‌شوید که همه‌ی علف‌های هرز را از بین برده‌اید؟
ایمیل	برای آماده کردن یک سند چقدر وقت می‌گذارید؟	چند بار یک مکالمه را در ذهن خود مرور می‌کنید؟	چند بار و برای چه مدت تمرین می‌کنید؟	هر بار چقدر برای این کار وقت صرف می‌کنید؟

کنید؛ یا ببینید می‌خواهید چه افکاری را مورد آزمون قرار دهید تا در نتیجه‌ی آن بتوانید بر ترس از شکستی که دارید غلبه کنید.

زمینه‌یابی برای کمک به تنظیم معیارها

دوباره به بخش ۷-۱ فکر کنید، از شما می‌خواهیم زمینه‌هایی را که در آن‌ها کمال‌خواهی دارید، شناسایی کنید. زمینه‌یابی شما بر اساس زمینه‌هایی که در آن‌ها مشکل دارید، تفاوت خواهد داشت. اغلب سؤالات شما درباره‌ی این خواهد بود که یک فرد چند بار یک رفتار را انجام می‌دهد یا چه مدت طول می‌کشد تا کاری را تمام کند. چند نمونه در جدول ۷-۳-۱ آمده است.

هم‌چنین می‌توانید از آزمونی که در بخش ۷-۱ آمده است برای تهیه‌ی زمینه‌یابی تان استفاده کنید.

تهیه‌ی زمینه‌یابی برای آزمودن باورهای خودتان

کمال‌خواهی مورد بحث در این کتاب، کمال‌خواهی خودانگیخته است. افراد با این نوع کمال‌خواهی، خودشان را به پیشرفت کردن وادار می‌کنند، نه به خاطر این‌که به آنچه دیگران فکر می‌کنند اهمیت می‌دهند؛ بلکه به این دلیل که ارزیابی آن‌ها از خودشان عمدتاً وابسته به تلاش و پیشرفت است. با وجود این تمایز مهم، اغلب زمان‌هایی وجود دارد که آنچه دیگران فکر می‌کنند ارتباط بسیار نزدیکی با خود ارزیابی و کمال‌خواهی فرد دارد؛ بنابراین مفید است که چنین باورهایی را نیز مورد آزمون قرار دهید. در مورد حنا، او خانه را تمیز می‌کرد چون فکر می‌کرد کار درستی انجام می‌دهد، چون به او احساس کنترل می‌داد و چون باور داشت که اگر خانه‌اش نامرتب باشد دیگران فکر می‌کنند که او بر زندگی‌اش کنترل ندارد. زمینه‌یابی‌ها معمولاً شامل بیشتر از یک سؤال می‌شوند، اما سؤالات خیلی زیادی ندارند:

زمینه‌یابی ایده‌آل سه تا هشت سؤال دارد، تا کامل کردن آن برای فرد دشوار نباشد. گاهی وقت‌ها چون پیدا کردن افراد برای پرس کردن زمینه‌یابی‌ها آسان نیست، لازم است که با یک زمینه‌یابی، باورهای متعددی را مورد آزمون قرار دهیم، مثلاً درباره‌ی افراد موفق؛ این کار در صورتی که زمینه‌یابی خیلی طولانی نباشد، اشکالی ندارد. چند مثال درباره‌ی باورهایی که می‌توانند با زمینه‌یابی‌ها مورد آزمون قرار بگیرند، با پیشنهاداتی درباره‌ی سؤالات و این‌که از چه کسانی ممکن است بخواهید تا زمینه‌یابی را کامل کنند، در جدول ۷-۳-۲ آمده است.

جدول ۲-۳-۷. چه باورهایی می‌تواند با زمینه‌یابی مورد آزمون قرار بگیرد، از چه کسانی بخواهیم و چه سؤالاتی از آنان بپرسیم: چند مثال:

سؤالات زمینه‌یابی	باورها
این زمینه‌یابی در ابتدا به افرادی داده می‌شود که برای فرد قابل احترام هستند. در ماه گذشته، چند «اشتباه» مرتکب شده‌اید (مثلاً یک قرار ملاقات را فراموش کردید، یا یک ایمیل را با غلط املایی فرستاده‌اید، یا چیزی گفته‌اید که بعداً پشیمان شده‌اید)؟	من بیشتر از سایر افراد مرتکب اشتباه می‌شوم.
این زمینه‌یابی در ابتدا به افرادی داده می‌شود که برای فرد قابل احترام هستند. لطفاً تا جایی که ممکن است اشتباهاتی را که در ماه گذشته مرتکب شده‌اید را لیست کنید.	اشتباهاتی که من مرتکب می‌شوم بدتر از اشتباهات سایر افراد است.
«اشتباهات» می‌تواند شامل ایجاد یک تغییر اشتباه، فراموش کردن انجام یک کار، نیش و کنایه زدن به یک فرد، باشد. لطفاً با یک مقیاس از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) درجه‌بندی کنید که به نظر شما این اشتباه چقدر بد بوده است. اشتباهاتتان چه پیامدی داشته است؟ آیا فکر می‌کنید سایر افراد نیز مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شوند؟	موفقیت برای دیگران راحت است اما من باید برای آن تلاش کنم.
این زمینه‌یابی به افرادی داده می‌شود که واقعا در کارشان موفق هستند. چقدر در کار یا تحصیلتان موفق هستید؟ لطفاً از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) درجه‌بندی کنید.	من یک فرد «فریبکار» هستم و این موضوع آشکار خواهد شد.
تا چه حد می‌توانید بگویید موفقیتان «به راحتی» به دست آمده است؟ لطفاً از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) درجه‌بندی کنید.	
چقدر باید برای موفق شدن تلاش کنید؟ لطفاً از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) درجه‌بندی کنید.	
دلایل موفقیت شما کدامند؟	
هدف این زمینه‌یابی این است که نشان دهد این باور که فرد فریبکار است و دیگران به آن پی خواهند برد یک باور بسیار رایج است. این زمینه‌یابی باید به کسی داده شود که فرد برای نظرش احترام قائل است. چقدر باور دارید که فریبکار هستید و این موضوع فاش خواهد شد؟ لطفاً از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) درجه‌بندی کنید.	
دلایل موفقیت شما چیست؟	
این زمینه‌یابی باید به افرادی داده شود که واقعا در کار موفقند. آیا هنگامی که در تعطیلات هستید ایمیل‌هایتان را چک می‌کنید؟	افراد موفق همیشه کامپیوتر جیبی خود را همراه خود می‌برند.
آیا هنگامی که در تعطیلات هستید تلفن‌های کاری‌تان را جواب می‌دهید؟	
آیا باور دارید که یک وقفه‌ی کامل در کار به شما کمک می‌کند که انرژی‌تان را بازیابید و در نتیجه هنگام بازگشت به کار موفق‌تر شوید؟	
در مورد افرادی که به سختی کار می‌کنند چه فکری می‌کنید؟	مردم به «ادم‌های از زیر کار در رو» احترام نمی‌گذارند.
در مورد افرادی که در حد متوسط کار می‌کنند چه فکری می‌کنید؟	
در مورد افرادی که کم‌ترین سطح تلاشی را که برای انجام کار لازم است به خرج می‌دهند، چه فکری می‌کنید؟	
در مورد افرادی که کارهایشان را به دیگران می‌دهند بریشان انجام دهند چه فکری می‌کنید؟	
در مورد افرادی که خیلی زود به یک جلسه یا رویداد اجتماعی می‌رسند، چه فکری می‌کنید؟	زود رسیدن برای یک جلسه یا یک رویداد

جدول ۲-۳-۷. چه باورهایی می تواند با زمینه یابی مورد آزمون قرار بگیرد، از چه کسانی بخواهیم و چه سؤالاتی از آنان پرسیم: چند مثال:

سؤالات زمینه یابی	باورها
در مورد افرادی که تقریباً ۱۰ دقیقه قبل به یک جلسه یا رویداد اجتماعی می رسند، چه فکری می کنید؟	اجتماعی، واقعا «وقت تلف کردن» است.
در مورد افرادی که دقیقاً سر وقت به یک جلسه یا رویداد اجتماعی می رسند، چه فکری می کنید؟	
در مورد افرادی که چند دقیقه دیر به یک جلسه یا رویداد اجتماعی می رسند، چه فکری می کنید؟	
در مورد افرادی که دیر به یک جلسه یا رویداد اجتماعی می رسند، چه فکری می کنید؟	
این زمینه یابی باید به افرادی داده شود که واقعا در کار موفقند.	افراد موفق برنامه های
آیا برنامه های تلویزیونی پر احساس و بی ارزش نگاه می کنید؟	تلویزیونی مزخرف نگاه
آیا مجله های بی ارزش می خوانید؟	نمی کنند یا مجله های چرند
آیا افراد موفق را می شناسید که برنامه های تلویزیونی مزخرف نگاه کنند یا مجله های چرند بخوانند؟	نمی خوانند.
آیا اگر این برنامه ها را ببینید یا چنین مجله هایی را بخوانید کمتر موفق خواهید شد؟	
هم نظر مردان و هم نظر زنان را پرسید.	اگر بدون آرایش بیرون بروم، دیگران فکر می کنند که من آدم نامرتب و ژولیده ای هستم.
در مورد زنانی که در طول روز بدون آرایش بیرون می روند چه فکری می کنید؟	
در مورد زنانی که شب بدون آرایش به مهمانی می روند چه فکری می کنید؟	
در مورد زنانی که همیشه برای هر جایی آرایش می کنند چه فکری می کنید؟	
در مورد زنانی که خیلی آرایش می کنند چه فکری می کنید؟	
ایا باور دارید که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش این را دارد که به خوبی انجام شود؟	اکثر افراد باور دارند که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش این را دارد که به خوبی انجام شود.
آیا استثنایی در این باور وجود دارد؟	
آیا می توانید مثالی بیاورید از زمانی که کاری را آن طور که باید کامل انجام نداده اید چون اولویت های دیگری داشته اید؟	اکثر افراد راه ساده ای انجام دادن کارها را انتخاب نمی کنند.
اگر بتوانید چه از این راه که با سخت کار کردن به خودتان فشار بیاورید و شبانه روز بر آن تمرکز کنید یا این که یک گزینه ی ساده تر بردارید، به یک هدف مشابه دست یابید، کدامیک را انتخاب می کنید؟	
آیا فکر می کنید که تحت فشار قرار دادن خودتان برای رسیدن به یک هدف خاص ارزشمند است حتی اگر یک راه ساده ی جایگزین وجود داشته باشد؟ می توانید چند مثال بیاورید.	
ایا باور دارید که افراد موفق اضافه وزن ندارند؟	افراد موفق اضافه وزن ندارند.
آیا کسی را می شناسید که موفق است اما اضافه وزن دارد؟	
لطفاً بگویید چه کسی.	
آیا کسی را می شناسید که موفق است و ورزش در حد متوسط است؟	
لطفاً بگویید چه کسی.	
آیا فرد موفق را می شناسید که کمبود وزن دارد؟	
لطفاً بگویید چه کسی.	

جدول ۲-۳-۷. چه باورهایی می‌تواند با زمینه‌یابی مورد آزمون قرار بگیرد، از چه کسانی بخواهیم و چه سؤالاتی از آنان بپرسیم: چند مثال:

سؤالات زمینه‌یابی	باورها
این زمینه‌یابی فقط به مراقبان اولیه‌ی کودکان که هم سن شما باشند داده می‌شود. از افراد بخواهید به سؤالات با مقیاسی از صفر (اصلاً) تا ۱۰ (خیلی زیاد) پاسخ دهند.	بچه‌های من سرکش‌تر از بچه‌های دیگران هستند.
بچه‌های شما چقدر سرکش و نافرمان هستند؟ چند بار پیش می‌آید که باید قبل از انجام کاری به آن‌ها بگویید که آن را انجام دهند؟	دیگران نمی‌خواهند چیزی درباره‌ی مشکلات من بشنوند، بنابراین باید همیشه چهره‌ای بی‌نقصی از خودم نشان دهم.
چند وقت یک بار بچه‌هایتان بی‌ادبانه با شما صحبت می‌کنند؟	کارت‌های کریسمس باید یک پیام شخصی داشته باشد.
چند وقت یک بار بچه‌هایتان شما را با اسم صدا می‌کنند؟	
چند وقت یک بار بچه‌هایتان شب از تخت بیرون می‌آیند؟	
چند وقت یک بار پیش می‌آید که در نهایت سر بچه‌هایتان داد می‌زنید؟	
چند وقت یک بار بچه‌هایتان بدون این که از آن‌ها بخواهید غذا می‌خورند؟	
درباره‌ی افرادی که هرگز مشکلاتشان را با دیگران مطرح نمی‌کنند چه فکری می‌کنید؟	
درباره‌ی افرادی که همیشه طوری برخورد می‌کنند که «همه چیز خوب است» چه فکری می‌کنید؟	
چه کسی را انتخاب می‌کنید تا با او وقت بگذرانید - کسی که درباره‌ی مسائل شخصی‌اش صحبت می‌کند یا کسی که برای او «همه چیز خوب است»؟ چرا؟	
ایا روی کارت‌های کریسمس یک پیام شخصی می‌نویسید؟	
اگر بله، چرا؟	
اگر نه، چرا نه؟	
آیا کسی را می‌شناسید که برای شما یک پیام شخصی نوشته باشد؟	
درباره‌ی افرادی که یک پیام کوتاه کلی روی کارت‌های کریسمس می‌نویسند چه فکری می‌کنید؟	
آیا فکر می‌کنید کارت‌های کریسمس باید یک پیام شخصی داشته باشند؟	

با اطلاعاتی که از زمینه‌یابی به دست می‌آوریم چه کار کنیم

پاسخ‌ها را گردآوری کنید

پس از اجرای زمینه‌یابی و اتمام آن، باید پاسخ‌ها را گردآوری کنید. بسته به نحوه‌ی مرتب کردن آن‌ها، شما اطلاعاتی درباره‌ی این که دیگران چگونه معیارهایشان را تنظیم می‌کنند (مثلاً به طور متوسط هر صبح برای مرتب کردن تخت چقدر وقت می‌گذارند) یا اطلاعاتی برای آزمودن یک باور (مثلاً این که افراد موفق، لاغر هستند) خواهید داشت. اگر می‌توانید، اطلاعاتی را که جمع کردید در یک جدول یا نمودار خلاصه کنید تا واضح‌تر شود.

به پاسخ‌ها فکر کنید

پاسخ‌هایی که به زمینه‌یابی داده شده است احتمالاً شامل مطالب شگفت‌آوری است. مثلاً شاید این باشد که اکثر افراد هیچ‌وقت پشت یخچال را تمیز نمی‌کنند یا اکثر افراد به طور هفتگی پشت یخچال را تمیز می‌کنند. اما آنچه که معمولاً اتفاق می‌افتد این است که دامنه‌ای از پاسخ‌ها وجود دارد. برخی افراد هستند که هفتگی تمیز می‌کنند و بقیه که هرگز تمیز نمی‌کنند. ممکن است افرادی باشند که فکر کنند فرستادن یک نامه‌ی اداری کلی همراه کارت کریسمس یک ایده‌ی عالی است و دیگرانی که فکر می‌کنند این ایده افتضاح است. برخی افراد ممکن است نسبت به خانمی که همیشه آرایش می‌کند نظر خوبی نداشته باشند در حالی که بقیه شاید چنین نظری راجع به خانمی که هیچ وقت آرایش نمی‌کند داشته باشند. همان‌طور که در ادامه آمده است، زمینه‌یابی حداقل سه پیامد خواهد داشت.

وارسی واقعیت

زمینه‌یابی، یک واری دربارهی «واقعیت» معیارها و باورهایتان است. شما اکنون راجع به این که چه چیزی «نرمال» است و این که دیگران چه فکری می‌کنند بیشتر می‌دانید. حال که به این اطلاعات دربارهی واقعیت مجهز شده‌اید، می‌توانید دربارهی تعدیل کردن معیارها یا شاید ارزیابی مجدد باورهایتان فکر کنید. آنچه که احتمالاً باید باور کنید این است که شما بیشتر از سایر افراد اشتباه نمی‌کنید، اما آن انسان‌های موفق واقعاً همیشه کامپیوترهای جیبی خود را همراه خود می‌برند این اطلاعات باید به شما کمک کند تا متوجه شوید واقعیتی که باید بپذیرید چیست و چه چیزی واقعیت نیست و این که بیشتر باورهای شخصی ما، می‌توانند مورد آزمون واقع شوند و تغییر کنند.

شناسایی تفکر همه یا هیچ

آنچه اغلب از زمینه‌یابی‌ها به دست می‌آید این است که هیچ توافق نظری وجود ندارد، هیچ «صحیح و اشتباهی» وجود ندارد، و این که پاسخ‌ها «سیاه و سفید» نیستند. معمولاً، برخی افراد به یک نحو خاص و دیگران به شیوه‌ای دیگر فکر می‌کنند. برخی معتقدند که یک رفتار خاص برای موفقیت لازم است، و دیگران این‌طور فکر نمی‌کنند. این دامنه‌ی پاسخ‌ها باید به این فکر کمک کند که باورها، رفتار و زندگی نسبتاً پیچیده است و باید یک حد وسطی انتخاب شود. این نتیجه‌گیری طبیعتاً منجر به این می‌شود که با استفاده از راهبردهای بخش ۵-۷ باورهایتان را مورد آزمون قرار دهید.

فراهم کردن اساسی برای آزمایش‌های رفتاری

اطلاعات حاصل از زمینه‌یابی طبیعتاً منجر به این می‌شود که شما برخی از باورهایتان درباره‌ی تلاش و پیشرفت را بیشتر بررسی کنید. مثلاً، نتایج زمینه‌یابی ممکن است نشان دهد که افراد ترجیح می‌دهند با کسانی وقت بگذرانند که برخی از مسائل شخصی‌شان را فاش می‌کنند تا کسانی که به ظاهر نشان می‌دهند همه چیز روبه‌راه است. ممکن است هنوز شک داشته باشید که آیا این اطلاعات واقعاً حقیقت است یا فقط پاسخی به یک زمینه‌یابی است. کلید تغییر باورها این است که تا جایی که امکان دارد با استفاده از روش‌های مختلف، شواهدی درباره‌ی واقعیت به دست بیاورید، در نتیجه باورهای قدیمی که دیگر قابل تحمل نیستند می‌توانند با باورهای جدید و واقعی‌تر جایگزین شوند. در اینجا شما درباره‌ی این که مردم درباره‌ی افرادی که ظاهری عالی از خودشان به نمایش می‌گذارند چه فکری می‌کنند، اطلاعاتی دارید، اما اطلاعات بیشتری مورد نیاز است. اجرای یک آزمایش رفتاری از نوعی که در بخش بعدی توصیف می‌شود به شما کمک می‌کند تا اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنید که شما را قادر می‌سازد این باور را مجدداً ارزیابی کنید.

نکته‌های کاربردی

- زمینه‌یابی‌ها می‌توانند برای جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی معیارهای «نرمال» و باورها مورد استفاده قرار بگیرند.
- نتایج یک زمینه‌یابی می‌تواند یک «وارسی واقعیت» باشد.
- اطلاعات حاصل از یک زمینه‌یابی به شما در تعدیل معیارها و باورهایتان کمک می‌کند، اما لازم است که بر تفکر «همه یا هیچ» کار شود یا آزمایش‌های رفتاری اجرا شود.

۷-۴ آزمایش‌های رفتاری

رفتار خود را مورد سؤال قرار دهید

تاکنون شما اطلاعاتی جمع‌آوری کرده‌اید که برخی از افکار و مفروضه‌هایی را که قبلاً درباره‌ی شیوه‌ی «صحیح» انجام کارها داشتید، زیر سؤال می‌برند. شما یاد گرفتید که برخی از باورهای قبلی‌تان ممکن است درست نباشد، و زمینه‌یابی‌ها اطلاعات معتبرتری درباره‌ی واقعیت جهان و آنچه دیگران ممکن است فکر کنند در اختیار شما قرار دادند. گام بعدی این است که پرسیم آیا برخی از کارهایی که انجام می‌دهید تا به شما کمک کند، به همان نتیجه‌ی مطلوب می‌رسد یا این که در واقع، نتیجه‌ی معکوس می‌دهد و بیشتر از این که مشکلات را حل کند باعث بروز مشکلات بیشتری می‌شود.

اصول آزمایش‌های رفتاری

هدف یک آزمایش رفتاری این است که اطلاعاتی را فراهم کند تا بتوانید باورهایتان را درباره‌ی برخی کارها یا رفتارها مورد آزمون قرار دهید. مثلاً، اگر فکر می‌کنید نوشتن مطلبی درباره‌ی یک حادثه باعث رخ دادن آن می‌شود، آن باور را با نوشتن امتحان کنید. احتمالاً فکر می‌کنید که انجام چنین کاری اضطراب زیادی ایجاد می‌کند و این اضطراب ساعت‌ها تداوم می‌یابد. چنین باورهایی هم‌چنین می‌تواند با آزمایش مشابهی که در آن، فرد محتوای اضطراب و مدت آن را یادداشت می‌کند، مورد آزمون قرار بگیرد. اگر باور دارید که با صرف سه ساعت برای کارتان نسبت به زمانی که شش ساعت زمان می‌گذارید، نمره‌ی کمتری می‌گیرید، این باور می‌تواند این گونه آزمایش شود که روی کاری سه ساعت و روی کاری مشابه شش ساعت زمان بگذارید. به طور مشابه، اگر معلمی هستید که عادت دارید برای هر دانش‌آموز گزارش شخصی کاملی بنویسید که بسیار وقت‌گیر است، ممکن است بخواهید گزارش‌های متعارف‌تری بنویسید تا در زمان خود صرفه‌جویی کنید. چنین آزمایشی می‌تواند این باور شما را امتحان کند که اگر گزارش‌ها معمولی باشد، مدیر از شما توضیح می‌خواهد و والدین از شما انتقاد می‌کنند و این شما را نگران می‌سازد و چیزهایی شبیه این. آزمایش‌های رفتاری شیوه‌ی خیلی خوبی برای امتحان کردن پیش‌بینی‌هایتان و گردآوری اطلاعات شخصی و معنی‌دار است. انجام این آزمایش‌ها دشوار است - باید جرأت داشته باشید تا چنین تصمیم سختی بگیرید - اما اگر بررسی نکنید که باورها و رفتارهایتان تا چه حد با واقعیت هماهنگ است، بعید است تغییر کنید.

آزمایش رفتاری برای واریسی کردن

جف لوله‌کش

جف یک لوله‌کش ۲۹ ساله‌ی جذاب، معربان و فوش‌مشرّب بود. او در یک کارخانه‌ی کوچک لوله‌کشی کار می‌کرد و در بین سه لوله‌کش دیگر آنها، بهترین بود. او از ابتدای کار در این کارخانه بود و بسیار مقصم بود که در کارش موفق شود. جف سفت کار می‌کرد و شیفت‌های کاری که دو همکار دیگرش نمی‌خواستند کار کنند (شب‌های شنبه، بعد از ظهرها و آخر هفته‌ها)، می‌ماند و کار می‌کرد. او احساس می‌کرد چون کارمند ارشد است مسئولیت دارد که این کارها را انجام دهد. جف هم‌پنین به جنبه‌های مالی کارش نیز رسیدگی می‌کرد - به کارمندان پول می‌داد و قسط‌هایشان را پرداخت می‌کرد، پول آنها را فرد می‌کرد و ... وقتی جف برای درمان مراجعه کرد، بسیار برانگیخته بود، از ترس این‌که مبادا در فرد کردن پول یکی از کارمندان اشتباه کرده باشد. او به آن کارمند زنگ زده بود و او گفته بود که نگران نباشد، اما جف نمی‌توانست این را از ذهنش بیرون کند که در کاری به معمی فرد کردن پول یکی از کارمندان مرتکب اشتباه شده است. او صحنه‌ی فرد کردن پول را، بارها در ذهنش مرور کرد تا مطمئن شود اشتباه کرده است یا نه. او مکالمه‌ای را که با آن کارمند داشت چندین بار در ذهنش مرور کرد تا ببیند آیا او واقعاً به جف گفت «نگران نباش» یا صدای او نشان می‌دهد که فکر کرده جف مہرم است و پول را به عمد برداشته است. این اتفاق سه ماه پیش افتاده بود و جف اکنون مدام تمام جنبه‌های کارش را واریسی می‌کرد، به ویژه این‌که چندین بار یک می‌کرد لوله‌ها بسته باشند. او شروع کرده بود به بهانه‌ی «خدمات مشتری» با مشتری‌ها تماس می‌گرفت تا واریسی کند همه‌چیز خوب است، چه درباره‌ی لوله‌کشی چه درباره‌ی مسائل مالی. او سپس مکالمات را در ذهنش مرور می‌کرد تا ببیند وقتی چیزی واقعاً اشتباه شده است فرد با او با ادب برخورد می‌کند یا برخوردی متفاوت دارد. اما بزرگ‌ترین مشکل او رسیدگی به فاکتورها هنگام اتمام هر کار بود. جف محاسبات خود، فاکتورها و فرایندهای مالی را واریسی می‌کرد تا حدی که در پایان هر کار ۳۰ دقیقه اضافه‌تر وقت مشتری را می‌گرفت، و مشتری‌ها به طور واضح احساس سرخوردگی می‌کردند. او می‌ترسید که کارش را به مفاطره بیندازد و در نهایت به فاطر رفتارهای واریسی کردن او کارخانه بسته شود.

جف هم در رفتارهایش (واریسی مکرر لوله‌ها، واریسی مکرر محاسبات) و هم در ذهنش (مرور مجدد رویدادها) در حال واریسی کردن بود، و هر دو بعد واریسی کردن در بین افراد کمال‌خواه رایج است. در افراد مبتلا به هراس اجتماعی، مرور مکرر یک رویداد اجتماعی به عنوان «پردازش پس رویدادی» شناخته می‌شود، و می‌تواند منجر به تحریک‌پذیری و آشفتگی بسیاری شود. در مورد جف، واریسی کردن او واقعاً پیامدهایی برای مشتریانش داشت، اما او این پیامدها را «فاجعه سازی» می‌کرد، با تصور بدترین سناریو که کل کار در خطر است. باید هم‌چنین یادآوری شود که جف داشت سخت کار می‌کرد - بعد از ظهرها و آخر هفته‌ها - و زمان آزاد بسیار کمی داشت. وقتی شما خیلی خسته‌اید، نادیده گرفتن دلوپسی‌ها و نگرانی‌ها

دشوارتر است و افکار به نظر واقعی می‌رسند.

چرا جف واری می‌کرد؟ پاسخ واضح به نظر می‌رسد - تا مطمئن شود مرتکب اشتباهی نشده است. اما تحقیقات اخیر مطرح می‌کنند بر خلاف تصور افراد، واری مکرر، در واقع از رخ دادن اشتباهات بیشتر جلوگیری نمی‌کند و حافظه را نیز بهبود نمی‌بخشد. در واقع، پیامد واقعی این کار این است که اعتماد فرد به حافظه‌اش کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، هرچه بیشتر واری کنید، کمتر مطمئن می‌شوید. این اطلاعات در درمان با جف در میان گذاشته شد اما مؤثر نبود چون نتوانست با آن ارتباط برقرار کند. در نتیجه یک آزمایش رفتاری ترتیب دادیم تا این باور جف مبنی بر این که واری مکرر به او در یادآوری کمک می‌کند را امتحان کنیم.

جدول ۱-۴-۷. آزمایش رفتاری جف برای امتحان این باور که واری مکرر به بهبود حافظه و کاهش اضطراب و نگرانی کمک می‌کند.

پیش‌بینی
اگر من محاسبات خود را به جای یک بار، مکرراً واری کنم، بعداً خیلی نگران نخواهم شد و احساس اطمینان بیشتری می‌کنم که به کسی کم پول پرداخت نکرده‌ام.

آزمایش

روز اول - محاسبات خود را طبق معمول بارها واری کنید (یا حتی بیشتر). سطح نگرانی خود را بلافاصله پس از واری از صفر تا ده یادداشت کنید. (صفر = بدون نگرانی، ده = به شدت نگران) و یک ساعت بعد از واری مجدداً همین کار را انجام دهید.

بلافاصله بعد از واری میزان اطمینان خود را از این که به کسی کم پول پرداخت نکرده‌اید، یادداشت کنید. (صفر = مطمئن نیستم، ده = مطمئنم) و یک ساعت بعد از واری باز همین کار را انجام دهید.

روز دوم - محاسبات خود را فقط یک بار واری کنید و همان کارهایی را که در بالا گفته شد انجام دهید.
روز سوم - محاسبات خود را طبق معمول بارها واری کنید (یا حتی بیشتر). همان کارهایی را که در بالا گفته شد انجام دهید.

روز چهارم - محاسبات خود را فقط یک بار واری کنید و همان کارهایی را که در بالا گفته شد انجام دهید.
روز پنجم - محاسبات خود را طبق معمول بارها واری کنید (یا حتی بیشتر). همان کارهایی را که در بالا گفته شد انجام دهید.

روز ششم - محاسبات خود را فقط یک بار واری کنید و همان کارهایی را که در بالا گفته شد انجام دهید.
روز هفتم - اطلاعات گردآوری شده در طول شش روز گذشته را مرور کنید.

نتایج				
نگرانی بلافاصله	نگرانی بعد از یک ساعت	اطمینان بلافاصله	اطمینان بعد از یک ساعت	وارسی مکرر
۸	۷	۱	۲	روز اول
۹	۸	۲	۱	روز سوم
۸	۷	۱	۱	روز پنجم
یک بار وارسی				
۴	۴	۹	۸	روز دوم
۴	۲	۹	۹	روز چهارم
۴	۱	۸	۹	روز ششم

تفسیر نتایج

روزهایی که جف مکرراً وارسی می‌کرد، نگرانی‌اش بلافاصله بعد از وارسی بالا بود (۸ و ۹)، یک ساعت بعد، نگرانی‌اش کمی پایین می‌آمد اما هنوز بالا بود (۷ و ۸). در این روزها، او واقعاً نامطمئن بود (۱ و ۲) از این‌که آیا به کسی کم پول پرداخت کرده است یا نه، و بعد از یک ساعت هنوز نامطمئن بود. در این مواقع بود که احساس اجبار زیادی می‌کرد که به آن مشتری زنگ بزند و وارسی کند آیا همه‌چیز روبه راه است یا نه. در روزهایی که او یک بار وارسی می‌کرد، بر خلاف پیش‌بینی‌هایش نگرانی‌اش خیلی کمتر بود (۴) و در روزهای (۴ و ۶) یک ساعت بعد هنوز هم پایین بود. شگفتی واقعی دیگر این بود که در روزهایی که یک بار وارسی می‌کرد اطمینانش خیلی بیشتر بود (۸ و ۹) از این‌که به کسی کم پول پرداخت نکرده است و اطمینان او یک ساعت بعد همان‌طور قوی باقی ماند. در این روزها او هیچ اجباری برای تماس به مشتری‌ها نداشت و در نتیجه در ذهنش هم مکالمات را مرور نمی‌کرد.

سایر آزمایش‌های مربوط به وارسی

جف آزمایش‌های متعدد دیگری درباره‌ی وارسی انجام داد. او این باور خود را امتحان کرد که وارسی مکالمات در ذهنش باعث می‌شود نسبت به زمانی که وارسی نمی‌کند احساس بهتری داشته باشد، و نیز این باور که تماس گرفتن با مشتری‌ها اطمینان او را از این‌که اشتباهی مرتکب نشده است بیشتر می‌کند. آنچه او با انجام تمام این آزمایش‌ها فهمید این بود که وارسی در واقع او را نامطمئن‌تر و مضطرب‌تر می‌سازد و به این معنا بود که او می‌تواند این رفتار مخرب را متوقف کند.

آزمایش‌های رفتاری برای هدف قرار دادن اجتناب

کالی، نویسنده‌ی سرخورده

کالی ۳۸ ساله، در بخش منابع انسانی یک دانشگاه کار می‌کرد. او قصد نداشت در منابع انسانی کار کند؛ او می‌خواست پس از فارغ‌التحصیلی با رتبه‌ی برتر در انگلیسی، نویسنده شود. در واقع او کتابی نوشته بود و تقریباً داشت تمام می‌شد. او نسخه‌ای از آن را به دوستان و خانواده‌اش داد، که همه تفسیرش کردند و با یک انتشاراتی تماس گرفت که از وی خواستند وقتی تمام شد یک نسخه از آن را برایشان بفرستد. پنج سال از زمانی که انتشاراتی به او چنین گفت گذشته بود ولی کالی فقط کمی بیشتر از قبل کتابش را پیش برده بود، او نمی‌توانست آن را کامل کند. در واقع در سه سال گذشته، او به کتابش نگاه هم نینداخته بود، گریه هر روز به پایان کتاب و این که چگونه باید باشد فکر کرده بود. خانواده‌اش فکر می‌کردند که با این وضعیت او دارد استعدادهایش را هدر می‌دهد و خودش هم موافق بود. او نمی‌توانست بیان کند که چرا نمی‌تواند کتاب را تمام کند. یکی از جنبه‌های اجتناب او ترس از این بود که ناشر کتاب او را رد کند، گریه می‌دانست این اتفاق خیلی وقت‌ها می‌افتد. جنبه‌ی دیگر این بود که او نمی‌توانست پایانی بیابد که احساس کند صبیح است. تمام پایان‌هایی که در ذهنش می‌آمد (و برخی چیزهایی که روی کاغذ می‌نوشت) به نظرش نامناسب می‌آمد. او احساس می‌کرد که چون نتوانسته کتابش را تمام کند و برای ناشر بفرستد یک فرد شکست‌خورده است.

کالی سه پیش‌بینی داشت که می‌توانست با آزمایش‌های رفتاری آن‌ها را امتحان کند. اولین پیش‌بینی این بود که کتابش رد خواهد شد. دومی این بود که هیچ پایان خوب و درستی برای کتاب ندارد و سومی که به دومی مرتبط است این بود که این احساس ناشی از این که پایان کتاب خوب و صحیح نیست مدت‌ها در ذهنش می‌ماند و او را آشفته می‌کند. یک مجموعه آزمایش‌های رفتاری با کالی ترتیب داده شد تا به او کمک کند بتواند کتابش را کامل کند و این باور را امتحان کند که رد خواهد شد. اولین مجموعه از آزمایش‌ها درباره‌ی «نداشتن احساس خوب» بود. این احساسات فقط مختص به کتاب نبود بلکه در موقعیت‌های متعددی اتفاق می‌افتاد. او اغلب احساس می‌کرد گزارش‌هایی که باید در محل کارش ارائه کند، «درست نیستند»، به همین دلیل تا آخرین دقایق از انجام آن‌ها اجتناب می‌کرد. برای آزمایش اول، او دو گزارش را کامل کرد. یکی از آن گزارش‌ها با وجود این که احساس می‌کرد «بی‌نقص نیست» در آخرین دقایق انجام داد و دومی را زودتر از موعد حاضر کرد. او پیش‌بینی می‌کرد که اگر گزارش را زودتر حاضر کند، احساس ناراحتی‌اش از این که «آن را خوب انجام نداده است» بیشتر از موقعی ادامه می‌یابد که آن را در آخرین دقیقه انجام دهد، و در نتیجه بیشتر او را آشفته می‌کند. اما در واقع، وقتی گزارش‌هایش را زودتر از موعد ارائه کرد، به نوعی

احساس موفقیت می‌کرد که با عجله آن را انجام نداده است و این طور هم فکر نمی‌کرد که این گزارش‌ها نسبت به زمانی که آن‌ها را در آخرین لحظات تحویل می‌دهد، کمتر یا بیشتر «خوب» هستند. او از این آزمایش یاد گرفت که ارائه‌ی گزارش زودتر از موعد، احساس او را از این که «خوب نیست» افزایش نمی‌دهد بلکه احساس موفقیت می‌کند. این کار هم‌چنین نگرانی او را کاهش داد، چون دریافت گزارش‌ها دیگر ذهن او را درگیر نمی‌کند.

کالی آزمایش‌های رفتاری بیشتری انجام داد تا دریابد چه عواملی بر این احساس «درست نبودن» تأثیر می‌گذارد- برای مثال، آیا احساس خستگی، حوصله یا شرایط است؛ و ببیند این احساس چقدر ادامه می‌یابد (او پیش‌بینی می‌کرد که این احساس دائماً در طول روز، هر روز ادامه پیدا می‌کند). این آزمایش رفتاری خیلی ساده بود: او خیلی ساده احساس «درست نبودن» را بازنگری کرد و دریافت که وابسته به این که در حال انجام چه کاری است، در طول روز کاهش می‌یابد و از بین می‌رود. بعد از انجام بیشتر از شش آزمایش، او موافقت کرد که یک پایان برای کتابش بنویسد، با وجود این که می‌دانست این پایان «خوب» به نظر نخواهد رسید.

کالی سپس کتابش را برای ناشر فرستاد- که آن‌ها با توضیحات کوتاهی آن را رد کردند. کالی فوق‌العاده با تحمل بود، او گفت که اکنون این فرصت را دارد که بیشتر روی کتابش کار کند و آن را بهتر تمام کند در نتیجه توانست آن را برای سایر انتشاراتی‌ها بفرستد. اگرچه او به طور منطقی می‌دانست که اجتناب، کمک‌کننده نیست، این برای اش تجربه‌ای شخصی بود که آزمایش‌های رفتاری مشخص و کوچکی را اجرا کند که به او در غلبه بر اجتناب کمک کرد.

انواع مختلف آزمایش‌های رفتاری

آزمایش‌های رفتاری می‌توانند انواع مختلفی داشته باشند. برخی از آن‌ها سر راست هستند- بازنگری این که در یک موقعیت خاص چقدر مضطرب خواهید شد، اگر فلان کار را انجام دهید چه اتفاقی می‌افتد، یک هیجان چه مدت طول می‌کشد، دیگران ممکن است چگونه واکنش نشان دهند. گاهی اوقات، آزمایش‌ها پیچیده‌ترند و شامل مقایسه‌ی یک رفتار با رفتاری دیگر می‌شوند؛ مثلاً، جف واریسی مکرر را با یک بار واریسی مقایسه کرد. نکته‌ی اصلی درباره‌ی همه‌ی این‌ها این است که آزمایش‌های رفتاری، پیش‌بینی‌ها را امتحان می‌کند و اطلاعاتی درباره‌ی هیجان‌ات، باورها و رفتارهای شما فراهم می‌کند که از نظر شخصی به شما مرتبط و برایتان معنی‌دار است. روشن و خاموش کردن کمال‌خواهی‌تان و مشاهده‌ی پیامدهای آن راه بسیار خوبی است برای جمع‌آوری اطلاعات مهم درباره‌ی این که کدام شیوه‌ی رفتار کردن برای شما بهترین است. چنین اطلاعاتی باعث می‌شود که فرصت انتخاب داشته باشید و

در نهایت به آزادی دست یابید.
 اکنون با استفاده از مثالی از یک آزمایش رفتاری که در جعبه‌ی ۲-۴-۷ برای راهنمایی شما آمده است، در کاربرد ۱-۴-۷ آزمایش رفتاری خودتان را تنظیم کنید.

جدول ۲-۴-۷. مثالی از یک آزمایش رفتاری

۱. باورها: من باید خانام را همیشه کاملاً تمیز نگه دارم.
۲. شناسایی پیش‌بینی‌ها به طور کلی: اگر خانه‌ی من تمیز و مرتب نباشد، مردم فکر می‌کنند من تنبل و کثیفم. من به شدت خجالت‌زده می‌شوم.
۳. پیش‌بینی را اختصاصی کنید: دوستم به طور واضح نشان می‌دهد که او از خیره شدن به آلودگی و کثیفی بیزار است، از تماس چشمی اجتناب می‌کند، درباره‌ی آلودگی نظر می‌دهد و آرامش ندارد. من احساس شرمندگی و اضطراب می‌کنم (درصد شدت: ۹۰ درصد و ۷۵ درصد)، برای آلودگی بهانه‌هایی می‌آورم و نمی‌توانم خوش بگذرانم. (درجه‌بندی باور: ۱۰۰ درصد).
۴. آزمایش: یکی از دوستانتان را دعوت کنید؛ به عمد ظرف‌های کثیف را در سینک رها کنید، و قبل از آمدنش خانه را جارو نکنید.
۵. نتایج: آن دوست آمد و حتی به ظرف‌ها یا روی زمین نگاه هم نکرد. او نه تنها از تماس چشمی اجتناب نکرد بلکه طبق معمول دوستانه صحبت کرد. من مضطرب شدم (۶۵ درصد) و برای کثیفی بهانه‌هایی آوردم. اما دوستم گفت که او خیلی به ندرت می‌تواند همه‌چیز را به بهترین نحو مدیریت کند. شدت اضطراب کمتر از حدی بود که پیش‌بینی شده بود و به سرعت در نیم ساعت اول حضور دوستم کاهش یافت. من شگفت‌زده شدم از این‌که دیدم دارم از مهمانی لذت می‌برم.
۶. تأمل: من نه تنها از مهمانی لذت بردم، بلکه از این‌که ساعت‌ها قبل از آن، وقت صرف تمیز کردن نکردم خیلی خوشحالم. برم جالب است که یاد گرفتم خانه‌ی دوستم هم همیشه تمیز نیست. من به این نتیجه رسیدم که کمال‌خواهی‌ام ضرورتاً به من کمک نمی‌کند تا از تفریحاتم لذت ببرم، بلکه در واقع آن را استرس‌زاتر می‌کند.
۷. باور اصلاح شده: من باید تلاش کنم تا خانام را اکثر اوقات در سطح معقولی تمیز نگه دارم، اما کمی آلودگی و نامرتبی اشکالی ندارد.

کاربرگ ۱-۴-۷. آزمایش رفتاری

باور:
شناسایی پیش‌بینی‌ها به طور کلی:
پیش‌بینی را دقیقاً به طور اختصاصی مشخص کنید (رفتارها را مشخص کنید و شدت باور و هیجان را درجه‌بندی کنید):
آزمایش:
نتایج:
تأمل:
باور اصلاح شده:

با کامل کردن یک آزمایش رفتاری به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ امیدواریم اطلاعات جدیدی درباره‌ی پیش‌بینی‌های ناسودمندی که درباره‌ی کمال‌خواهی‌تان داشتید، به دست آورده باشید. آزمایش‌های رفتاری را ادامه دهید. نکته‌ی اصلی این است که تلاش کنید باورهای را برایتان کاربرد ندارند تغییر دهید. برخی از ایده‌هایی را که برای آزمایش‌های رفتاری در جعبه‌ی ۳-۴-۷ آمده است امتحان کنید، این ایده‌ها بعضی از پیش‌بینی‌های کمال‌خواهانه‌ی رایج را مورد حمله قرار می‌دهند.

جدول ۳-۴-۷. مثال‌هایی از باورها و پیش‌بینی‌های کمال‌خواهانه که می‌توانند به طور سودمندی با آزمایش‌های رفتاری امتحان شوند

آزمایش	باور / پیش‌بینی
برای یک کار به سختی کار کنید، برای کاری دیگر در حد متوسط و برای یکی دیگر کم‌ترین تلاش را به خرج دهید. آیا نتیجه همان است که پیش‌بینی می‌کردید؟	باور: اگر سخت کار کنم نتیجه‌ی بهتری می‌گیرم پیش‌بینی: اگر سخت تلاش کنم، نمره‌ی الف می‌گیرم، اگر در حد متوسط تلاش کنم نمره‌ی ب می‌گیرم و اگر اصلاً تلاش نکنم مردود می‌شوم.
به عمد در یک کار جزئی اول نشوید (مثلاً یک مسابقه دو با یک دوست در خیابان). آیا نتیجه همان‌طوری است که پیش‌بینی کرده بودید؟ خود را آماده کنید تا این پیش‌بینی را در موقعیت‌های معنادارتر و مهم‌تر امتحان کنید.	باور: اگر رتبه‌ی اول را نداشته باشم، برای سال‌ها احساس می‌کنم فردی شکست‌خورده‌ام. پیش‌بینی: احساس می‌کنم مضطرب و بدبخت و به مدت یک هفته هر روز و تمام طول روز، فکر می‌کنم فردی شکست‌خورده‌ام.
کاری را نصفه رها کنید. آیا ذهنتان را درگیر می‌کند؟ چقدر؟ برای چه مدت؟ آیا توانستید بخوابید؟ برای چه مدت؟	باور: اگر کاری را شروع کنم، باید آن را به طور کامل به اتمام برسانم. پیش‌بینی: اگر کاری را نصفه انجام دهم، ذهنم را به شدت مشغول می‌کند (۱۰۰ درصد) و نمی‌توانم بیشتر از چند ساعت بخوابم.
یکی از چیزها را با خودتان نبرید. چه بر سر نگرانی‌تان آمد؟ آیا مجبور شدید به خانه برگردید؟ می‌توانید خودتان را آماده کنید که لباس‌های کمتری با خودتان ببرید؟	باور: اگر برای آخر هفته که به خارج از شهر می‌رویم، همه چیز را با خودم نبرم، ممکن است لباس نامناسب باشد و مجبور شوم به خانه برگردم. پیش‌بینی: اگر چندین لباس متفاوت با خودم نیاورم، نگران خواهم شد (۱۰۰ درصد) و در نهایت به خانه برمی‌گردم.
یک کار را در لیست ننویسید (مثلاً داروهای دخترتان). آیا آن را به یاد آوردید؟ نوشتن آن	باور: اگر همه چیز را یادداشت نکنم، مرتکب اشتباهات جدی بسیاری می‌شوم.

جدول ۳-۴-۷. مثال‌هایی از باورها و پیش‌بینی‌های کمال‌خواهانه که می‌توانند به طور سودمندی با آزمایش‌های رفتاری امتحان شوند

باور / پیش‌بینی	آزمایش
پیش‌بینی: اگر همه‌ی چیزهایی را که باید امروز انجام دهم ننویسم، چیز مهمی را فراموش خواهم کرد مثلاً دادن دارو به دخترم.	چه حسی داشت؟ آیا می‌توانید لیست کوتاه‌تری تهیه کنید و در آن فقط موارد مهم را یادداشت کنید؟ چند بار مرتکب اشتباه خواهید شد؟
باور: به شدت تمرین کردن مرا خوشحال می‌کند زیرا دارم کار درستی انجام می‌دهم و بیشتر موفق می‌شوم.	یک هفته سخت تمرین کنید - واقعاً به خودتان فشار بیاورید. چقدر این کار شما را خوشحال می‌کند (۱۰-۰) چقدر شما را ناراحت می‌کند؟ (۱۰-۰) متوجه چه چیزهای دیگری شدید؟ حالتان چگونه بود؟
پیش‌بینی: وقتی که سخت تمرین می‌کنم خوشحال‌ترم تا زمانی که این کار را انجام نمی‌دهم و در رقابت‌های بیشتری پیروز خواهم شد.	به مدت یک هفته به آن سختی تمرین نکنید. سؤالات بالا را مجدداً پاسخ دهید. نتایج را با هم مقایسه کنید.

نظر نهایی

نمی‌توان گفت یک آزمایش رفتاری «درست» چگونه است؛ شما باید زمان بگذارید و آزمایش‌های بسیاری انجام دهید تا باورهای مختلفی را امتحان کنید. تدریجاً شما اطلاعاتی درباره‌ی واقعیت شرایط مختلف به دست می‌آورید. این کار باعث می‌شود به نتایجی برسید درباره‌ی این که چگونه می‌توانید شادتر و آرام‌تر زندگی کنید و یک زندگی خوب داشته باشید که در آن موفقیت و پیشرفت با لذت و آرامش در تعادل قرار دارند.

نکته‌های کاربردی

- آزمایش‌های رفتاری برای جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی باورها، هیجانات رفتارهای شما مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- نتایج این آزمایش‌ها به شما اطلاعات معنادار و شخصی شده‌ای درباره‌ی باورها و رفتارهای مرتبط با کمال‌خواهی‌تان می‌دهد.
- اطلاعات حاصل از این آزمایش‌ها باید به مجموعه اطلاعات رو به افزایشی که شما دارید درباره‌ی واقعیت جمع‌آوری می‌کنید اضافه شود و باید به شما کمک کند تا بتوانید یک شیوه‌ی متعادل‌تر و شادتر برای زندگی‌تان ایجاد کنید.

۷.۵ از «تفکر همه یا هیچ» به انعطاف‌پذیری و آزادی

فصل ۴ را به یاد بیاورید که عوامل تداوم‌بخش کمال‌خواهی را مطرح کردیم. بسیاری از این عوامل با این موضوع مرتبطند که کمال‌خواهی شامل تعیین معیارها و قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیر است و ما میزان تبعیت از این قوانین را با یک سبک تفکر به نام «همه یا هیچ» ارزیابی می‌کنیم. این سبک «تفکر سیاه و سفید» نیز نامیده می‌شود. تفکر همه یا هیچ شامل قضاوت درباره‌ی مسائل به طور مطلق، با استفاده از مقوله‌های دو قطبی متضاد است، در نتیجه یک چیز یا «خوب» یا «بد»، یا «درست» یا «غلط»، یا «کاملاً شکست‌خورده» یا «کاملاً موفق» است. مشکل اصلی در کمال‌خواهی این است که فرد قواعد بسیار خشکی درباره‌ی معیارهایش تعیین می‌کند، و عملکرد خود را با تفکر همه یا هیچ مورد قضاوت قرار می‌دهد. چون دست‌یابی به این قواعد و معیارها بسیار انعطاف‌ناپذیر و دشوار است (مثلاً من هرگز نباید یک تکه شکلات بخورم، من همیشه باید بیش از ۸۰ درصد موفق شوم) اغلب، افراد در رسیدن به این معیارها شکست می‌خورند، بعد این طور قضاوت می‌کنند که (مثلاً چون یک تکه شکلات خورده‌اند یا برای یک تکلیف نمره‌ی ۷۹ گرفته‌اند) فردی «کاملاً» شکست خورده هستند، علاوه بر این، وقتی به معیارهایشان می‌رسند (مثلاً نخوردن یک شکلات، یا گرفتن نمره‌ی ۸۰ برای یک تکلیف)، به جای این‌که فکر کنند «کاملاً موفق» هستند در واقع دست‌یابی به اهدافشان را با این عنوان که ساده بوده است، دست کم می‌گیرند، و قواعد را برای خودشان حتی سخت‌تر می‌کنند (مثلاً هرگز نباید هیچ غذای پرچربی بخورند، باید نمره‌ی بالاتر از ۸۵ بگیرند).

در بخش ۴-۷ ما تکنیک استفاده از آزمایش‌های رفتاری را برای امتحان کردن پیش‌بینی‌هایتان معرفی کردیم. در این بخش ما ابتدا بر تغییر تفکر همه یا هیچ - که بخش اصلی عوامل تداوم‌بخش کمال‌خواهی است - تمرکز می‌کنیم، سپس به این می‌پردازیم که چگونه قواعد و معیارهای انعطاف‌ناپذیر را با رهنمون‌ها و راه‌هایی برای افزایش انعطاف‌پذیری در افکار و رفتارها جایگزین کنیم.

تفکر همه یا هیچ

این سبک تفکر، که به ویژه در کمال‌خواهی برجسته است، در زیر توصیف شده است:

تفکر همه یا هیچ به معنای قضاوت دو مقوله‌ای درباره‌ی معیارها است، به طوری که همه چیز را به طور افراطی می‌بیند، مثلاً «فوب یا بر»، «شکست‌خورده یا موفق»، «کامل یا ناقص»، «همیشه یا هرگز»، «کاملاً یا اصلاً».

جدول ۷-۵-۱. مثال‌هایی از تفکر همه یا هیچ در حوزه‌های کمال‌خواهی

زمینه‌ها خوردن / وزن / اندام	مثال‌هایی از تفکر همه یا هیچ
	اگر من یک بیسکویت شکلاتی بخورم، پس کاملاً شکست خورده‌ام. اگر من به جای وزن ایده‌آم که ۵۰ کیلو است، ۵۱ کیلو باشم؛ کاملاً شکست خورده‌ام.
کار تحصیل ظاهر	اگر امروز نتوانم همه‌ی گزارش‌ها را کامل کنم، انگار که اصلاً آن را شروع نکرده‌ام. اگر نمره‌ی برتر نگیرم، فردی کاملاً شکست‌خورده‌ام. اگر پیراهنم را کاملاً دقیق بدون هیچ اثری از چین و چروک اتو نکنم، همکارانم فکر می‌کنند که من فردی کاملاً تنبل هستم.
تمیزی خانه بهداشت	اگر هر روز کف خانه را تمیز نکنم، خانه همیشه کثیف است. تا زمانی که احساس نکنم دستانم کاملاً تمیز شده است، آن‌ها کاملاً کثیف هستند و باید دوباره آن‌ها را بشویم.
ورزش فرزند پروری	در غیر این صورت که بهترین ورزشکار سال شوم، از تلاش کردن دست می‌کشم. اگر یک زمانی حتی کمی از دست بچهام عصبانی شوم، این نشان می‌دهد که پدر یا مادر خوبی نیستم.

به تفکر همه یا هیچ با عنوان «تفکر دو قطبی» نیز اشاره می‌شود. تفکر دو قطبی در مدلی که در دانشگاه آکسفورد تهیه شد، به عنوان بخش مرکزی عوامل تداوم بخش کمال‌خواهی مطرح گردید و در مطالعه‌ای که توسط سارا اگان و همکارانش در دانشگاه کترین استرالیا انجام شد، آن‌ها دریافتند که تفکر دو قطبی عامل مهمی است که بین تلاش مثبت برای پیشرفت و کمال‌خواهی زیان‌بار تمایز ایجاد می‌کند. بنابراین اگر میزان دست‌یابی به معیارهایتان را با تفکر همه یا هیچ قضاوت می‌کنید، احتمالاً با مشکل مواجه می‌شوید.

مشکل تفکر همه یا هیچ این است که حد وسط ندارد. قضاوت درباره‌ی عملکردتان با تفکر همه یا هیچ به این معنا است که هیچ جایی برای عملکرد «متوسط» بین این دو مقوله‌ی شکست خوردن یا دست‌یابی به یک معیار وجود ندارد. برخی مثال‌های تفکر همه یا هیچ را می‌توانید در جدول ۷-۵-۱ مشاهده کنید.

دو ابزار برای کمک به شما در غلبه بر تفکر همه یا هیچ سودمند است: آزمایش‌های رفتاری و پیوستار.

غلبه بر کمال‌خواهی با آزمایش‌های رفتاری

شما از مطالب بخش قبل یاد گرفتید که چگونه یک آزمایش رفتاری ترتیب دهید. این کار می‌تواند در غلبه بر تفکر همه یا هیچ بسیار سودمند باشد. مورد سیمون در فصل ۲ به یاد

بیاورید، همان فردی که برای تمیز کردن خانه‌اش دچار اهمال‌کاری شده بود، جدول ۷-۵-۲ مثالی را نشان می‌دهد از این که سیمون چگونه می‌توانست برای امتحان تفکر همه یا هیچ خود درباره‌ی تمیزی، یک آزمایش رفتاری ترتیب دهد.

می‌توانید از مثال سیمون دریابید که بخش اصلی آنچه که اجتناب و اهمال‌کاری او را درباره‌ی تمیز کردن خانه ایجاد می‌کند، تفکر همه یا هیچ است، و این که او توانست با یک آزمایش رفتاری این تفکر را به طور مؤثری به چالش بکشد.

اکنون سعی کنید با کامل کردن کاربرگ ۷-۵-۱ یک آزمایش رفتاری برای تفکر همه یا هیچ خود انجام دهید. مثال دیگری از این که چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید در جعبه‌ی ۷-۵-۳ که کاربرگ تونی را نشان می‌دهد، آمده است. او یک برق‌کار ۲۹ ساله است که آخر هفته داشت آپارتمان‌اش را تعمیر می‌کرد، تونی اخیراً اتاق نشیمن خود را رنگ زده بود و درباره‌ی نتیجه‌ی کار خیلی احساس نارضایتی و اضطراب می‌کرد. آزمایش رفتاری او ترکیبی از «آزمایش» و زمینه‌یابی بود. همان‌طور که قبلاً گفتیم هیچ قانونی درباره‌ی این که چه چیزی «درست» و چه چیزی «اشتباه» است، وجود ندارد. هدف جمع‌آوری اطلاعاتی است که شما برای آزمودن اعتبار باورهایتان به آن‌ها نیاز دارید.

جدول ۷-۵-۲. مثالی از یک آزمایش رفتاری برای امتحان تفکر همه یا هیچ درباره‌ی تمیزی

۱. باور همه یا هیچ: تا زمانی که همه‌ی خاندام را تمیز و مرتب نکرده‌ام، نباید دوستانم را دعوت کنم.
۲. شناسایی پیش‌بینی من: اگر تمام خاندام کاملاً تمیز و مرتب نباشد، مردم فکر می‌کنند که من کاملاً تبیل و کثیف هستم.
۳. پیش‌بینی را دقیقاً مشخص کنید (از صفر تا صد درصد درجه‌بندی کنید): تا زمانی که خانه بی‌نقص نباشد، اگر دوستم را دعوت کنم بسیار خجالت‌زده می‌شوم چون او فکر خواهد کرد که من تبیل و کثیف هستم. او به کثیفی خیره می‌شود و به من نیش و کنایه می‌زند و می‌گوید که من آن‌طور که او فکر می‌کرده مرتب و تمیز نیستم. من احساس خجالت‌زدگی و دست‌پاچگی می‌کنم (۹۰ درصد) و نمی‌توانم از مهمانی لذت ببرم (۱۰۰ درصد).
۴. آزمایش: برای غلبه بر اهمال‌کاریم درباره‌ی تمیز کردن خانه، فقط با شستن ظرف‌ها شروع کردم. بقیه‌ی اتاق‌ها را نامرتب رها کردم و طبق معیارهایم آن‌ها را تمیز نکردم؛ سپس دوستم سامانتا را دعوت کردم.
۵. نتایج: سامانتا آمد ولی اصلاً به اتاق‌ها خیره نشد. من کمی خجالت‌زده شدم (۴۰ درصد) وقتی که نگاهی به اتاق‌ها انداخت اما به من طعنه نزد. من از مهمانی لذت بردم (۸۰ درصد)، با هم قهوه خوردیم و صحبت دوستانه‌ی خوبی با هم داشتیم.
۶. تأمل: من مجبور نبودم همه‌ی خانه را تمیز کنم؛ توانستم که با تمیز کردن فقط یک اتاق شروع کنم؛ از دعوت کردن دوستم لذت بردم و او به خاطر داشتن یک خانه‌ی نامرتب به من نیش و کنایه نزد.
۷. باور اصلاح شده: من نباید کارها را یا کاملاً عالی و بی‌نقص انجام دهم یا اصلاً انجام ندهم. فقط شروع یک کار می‌تواند کمک کند، و با انجام این کار آرامش بیشتری گرفتم. (۷۵ درصد).

جدول ۳-۵-۷. کاربرد تونی، امتحان کردن باورهای همه یا هیچ با یک آزمایش رفتاری

۱. باور همه یا هیچ من: چون لکه‌های کوچکی از رنگ دیوار روی سقف افتاده، کار رنگ زدن کل اتاق نشیمن خراب شده است.
۲. پیش‌بینی من: دیگران فکر می‌کنند که من از انجام کارهای مربوط به خانه ناامید شده‌ام و خیلی بد رنگ زده‌ام.
۳. پیش‌بینی را دقیقاً مشخص کنید: مردم خواهند گفت که این لکه‌ها کاملاً مشخص است (۸۵ درصد) و از نتیجه‌ی کلی کار ابراز نارضایتی می‌کنند. من مضطرب خواهم شد (۷۰ درصد).
۴. آزمایش: یک زمینه‌یابی ترتیب دهید تا ببینید آن‌ها درباره‌ی رنگ زدن چه فکری می‌کنند.
۵. نتایج: هیچ کس نگفت که مشخصاً توانسته لکه‌ها را ببیند و این‌که آن‌ها از کار رنگ اتاق خوششان آمده بود.
۶. تأمل: به دلیل کمال‌خواهی‌ام بر نقص‌های جزئی تمرکز می‌کنم که دیگران حتی متوجه آن‌ها نمی‌شوند.
۷. باور اصلاح شده: نقص‌های جزئی در یک کار مربوط به خانه به این معنا نیست که آن کار کاملاً خراب شده است (۶۵ درصد).

اکنون که یک آزمایش رفتاری برای تفکر همه یا هیچ خود انجام دادید، در نهایت به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ اغلب، افراد شگفت‌زده می‌شوند از این‌که می‌بینند با وجود این‌که مدت‌ها همه چیز را در دو مقوله‌ی همه یا هیچ قضاوت کرده‌اند، با تغییر دادن این شیوه می‌توانند احساس آرامش بیشتری کنند و در تفکرشان انعطاف‌پذیرتر باشند. یکی از کلیدهای مبارزه با تفکر همه یا هیچ، انجام آزمایش‌های رفتاری متعدد است، بنابراین، کاربرد ۱-۵-۷ را با چندین فکر همه یا هیچ انجام دهید (یک نسخه‌ی خالی از این برگه در انتهای کتاب آمده است، که شما می‌توانید هر چند بار که به آن نیاز داشتید از روی آن کپی بزنید). هر چه بیشتر تغییر دادن تفکر همه یا هیچ را تمرین کنید، این کار ساده‌تر می‌شود.

غلبه بر تفکر همه یا هیچ با خطوط فرضی

ابزار دیگری که می‌توانید برای غلبه بر تفکر همه یا هیچ از آن استفاده کنید، فکر کردن به عملکردتان بر اساس یک «پیوستار» است، که به معنای یک خط پیوسته بین دو طرف متضاد است. این تکنیک می‌تواند به فرد کمک کند تا ببیند که عملکرد او در واقع در یکی از دو مقوله‌ی متضاد همه یا هیچ، قرار نمی‌گیرد (مثلاً «اگر من بهترین نباشم، فردی کاملاً شکست‌خورده‌ام» و رگه‌هایی خاکستری بین این دو مقوله‌ی سیاه و سفید وجود دارد).

برای این‌که به شما کمک کنیم تا پیوستار را بفهمید، از مثال نانسی که در فصل دو معرفی شد استفاده می‌کنیم، نانسی در دو زمینه‌ی اصلی زندگی‌اش کمال‌خواهی داشت، خوردن/اندام/وزن و شغل. نانسی نمونه‌هایی از تفکر همه یا هیچ در رابطه با کارش داشت، او فکر می‌کرد یا چندین هفته بی‌وقفه سخت کار کرده و بسیار پیشرفت می‌کند یا این‌که اصلاً هیچ کاری انجام

نمی دهد و به هیچ موفقیتی دست نمی یابد. در جدول ۷-۵-۴ می تواند مثالی از یک پیوستار کاملاً برای ناسی ببینید.

کاربرگ ۷-۵-۱. آزمودن باورهای همه یا هیچ با یک آزمایش رفتاری

۱. شناسایی باور همه یا هیچ
۲. شناسایی پیش بینی خود به طور کلی
۳. پیش بینی خود را به طور دقیق مشخص کنید (رفتارها را مشخص کرده و شدت باورها و هیجاناتان را درجه بندی کنید)
۴. برای آزمودن باور همه یا هیچ خود یک آزمایش ترتیب دهید
۵. نتایج آزمایش را ثبت کنید
۶. تأمل: از این آزمایش چه یاد گرفتید؟
۷. یک باور اصلاح شده را جایگزین کنید

جدول ۴-۵-۷. مثالی از استفاده از پیوستار برای چالش با تفکر همه یا هیچ درباره‌ی کار

گام ۱. شناسایی تفکر همه یا هیچ	
گام ۲. دو مقوله‌ی همه یا هیچ را روی یک پیوستار مشخص کنید.	
گام ۳. به مواردی فکر کنید که نقاط مختلفی روی پیوستار وجود دارد.	
گام ۴. به این فکر کنید که از پیوستار چه چیزی یاد گرفتیم.	
۱. فکر همه یا هیچ من کدام است؟	
من یا به مدت چند هفته به شدت کار می‌کنم که باعث می‌شود بتوانم خیلی در کارم پیشرفت کنم، یا این‌که همه‌ی کار را چندین هفته رها می‌کنم و هیچ کاری انجام نمی‌دهم.	
۲. مقوله‌های همه یا هیچ را روی پیوستار مشخص کنید.	
هیچ کاری انجام ندادن	به شدت کار کردن
۳. مثال‌هایی از تقاطعی بر روی پیوستار درباره‌ی فکر یا رفتار (آیا درست است که فکر یا رفتارتان کاملاً همه یا هیچ است؟)	
در یک جلسه‌ی گروهی شرکت کردم در حالی که از کار خسته بودم و آن‌چنان که دلم می‌خواست خودم را آماده نکرده بودم، اما با این وجود رفتم و توانستم چند ایده را مطرح کنم.	
هیچ کاری انجام ندادن	به شدت کار کردن
ساعت‌ها برای آماده کردن ارائه‌ام در یک جلسه‌ی گروهی وقت صرف کردم، که باعث شد تا دو روز بعدش احساس خستگی کنم، اگرچه در واقع می‌توانستم سخت‌تر کار کنم.	
هیچ کاری انجام ندادن	به شدت کار کردن
احساس دست‌پاچگی و اضطراب می‌کردم از این‌که نتوانسته بودم ارائه‌ام را برای جلسه آماده کنم تا این‌که که هم‌کارم فیونا به من کمک کرد.	
هیچ کاری انجام ندادن	به شدت کار کردن
۴. آنچه که از پیوستار یاد گرفتیم	
وقتی که مثال‌های مشخصی را در نظر می‌گیرم متوجه می‌شوم که نقاط مختلفی روی نمودار قرار دارد و رگه‌های خاکستری در رفتار کاری‌ام وجود دارد، بنابراین درست نیست که من یا کاملاً کار کنم یا اصلاً هیچ کاری انجام ندهم.	

از مثال نانسی می‌توان فهمید که انجام یک فرم پیوستار به او کمک کرد تا به جای فکر کردن به عملکردش با مقوله‌های همه یا هیچ، روی یک پیوستار فکر کند. این باعث شد که تفکرش انعطاف‌پذیرتر شود و این را کشف کند که رفتارش در دو انتهای متضاد نمودار نیست که یا با شدت تمام کار کند یا اصلاً هیچ کاری انجام ندهد.

برای کمک به شما تا انعطاف‌پذیری‌تان بیشتر شود و به تفکر همه یا هیچ خود رسیدگی کنید، به جعبه‌ی ۵-۵-۷ نگاهی بیندازید، که مثال دیگری از نانسی که چگونه توانست یک فکر همه یا هیچ را به چالش بکشد - این بار درباره‌ی خوردن - ارائه می‌دهد. سپس کاربرگ ۲-۵-۷ را پر کنید.

جدول ۵-۵-۷. کاربرد نانسی: آزمودن تفکر همه یا هیچ با پیوستار

۱. تفکر همه یا هیچ من چیست؟ اگر من یک تکه شکلات بخورم کاملاً درباره‌ی رژیم غذایی‌ام شکست خورده‌ام و نخواهم توانست خوردن آن را متوقف کنم.
۲. مقوله‌های همه یا هیچ را روی پیوستار مشخص کنید کاملاً عمل کردن به رژیم غذایی‌ام / رها کردن کامل آن
۳. مثالی از یک مورد که درباره‌ی فکر/رفتار نقاطی در طول پیوستار وجود دارد (آیا واقعاً این‌گونه است که یک فکر یا رفتار کاملاً همه یا هیچ است؟)
- هفت‌ه‌ی گذشته چند تکه شکلات در خانه‌ی دوستم خوردم اما به خوردن تمام شکلات‌ها ادامه ندم.
- کاملاً عمل کردن به رژیم غذایی‌ام  رها کردن کامل آن
۴. آنچه که از پیوستار یاد گرفتارم:
- من می‌توانم گاهی وقت‌ها یک تکه شکلات بخورم و پرخوری نکنم. من نباید به قواعد همه یا هیچ خود پایدار بمانم.

وقتی کاربرد ۷-۵-۲ را کامل کردید به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ آیا با شناسایی مثال‌هایی از این‌که رفتار تان خاکستری است - یعنی در واقع کاملاً همه یا هیچ نیست - توانستید افکار همه یا هیچ خود را به چالش بکشانید؟

کتاب‌های دیگری هم درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از پیوستار وجود دارد. یک نمودار در هر طرف آن «خوب» و «بد» دارد. هم‌چنین، مفید است که به افرادی فکر کنید که می‌شناسید و نه خوبند نه بد، نه چاقند نه لاغر، نه کاملاً موفق و نه کاملاً شکست‌خورده‌اند، اما جایی بین این دو سر طیف هستند.

با معرفی دو ابزار برای غلبه بر تفکر همه یا هیچ در کمال‌خواهی، یعنی استفاده از آزمایش‌های رفتاری و پیوستار برای کمک به افزایش انعطاف‌پذیری تان در تفکر و رفتار، اکنون بیشتر به این می‌پردازیم که چگونه انعطاف‌پذیری را افزایش دهیم، و چگونه با جایگزین کردن رهنمون‌ها به جای قواعد، حس رهایی و آزادی به دست بیاورید.

کاربرگ ۷-۵-۲. آزمودن تفکر همه یا هیچ با استفاده از پیوستار

۱. تفکر همه یا هیچ من چیست؟

۲. مقوله‌های همه یا هیچ را روی نمودار مشخص کنید.

۳. مثال‌هایی از مواقعی که درباره‌ی فکر یا رفتار تان نقاطی در طول پیوستار وجود دارد (این صحیح است که فکر یا رفتار تان کاملاً همه یا هیچ است؟)

مثال ۱:

مثال ۲:

مثال ۳:

۴. آنچه که از پیوستار آموختم:

تبدیل قوانین خشک به رهنمون: راهی به سوی انعطاف‌پذیری و آزادی

افراد کمال‌خواه برای خودشان قواعد بسیار خشک و متوقعانه‌ای تعیین می‌کنند که عملکردشان را با آن‌ها اندازه می‌گیرند. مشکل اینجا است که فردی برای خودش قواعد خشک و همه‌یا-هیچ تعیین می‌کند (مثلاً من باید در تمام کارهایم نمره‌ی بالای ۸۰ درصد بگیرم وگرنه فردی شکست‌خورده‌ام) ممکن است در یک چرخه‌ی ارزیابی همه‌یا-هیچ از هدف‌هایش گرفتار شود. این فرد احتمالاً یا فکر می‌کند کاملاً شکست‌خورده است (مثلاً گرفتن نمره‌ی ۷۹ درصد) یا وقتی به معیارهایش می‌رسد (مثلاً نمره‌ی ۸۰ درصد)، یا آن را نادیده می‌گیرد یا معیارش را حتی سخت‌تر می‌کند (مثلاً من باید بیشتر از ۸۵ درصد نمره را بگیرم چون ۸۰ درصد آن قدرها که فکر می‌کردم خوب نیست). بنابراین، داشتن قواعد خشک برای ارزیابی این‌که چقدر در کارتان خوب عمل کرده‌اید، شما را در یک موقعیت بدون برنده قرار می‌دهد. در اینجا ما دو راه برای تغییر این چرخه‌ی باطل مطرح کرده‌ایم: جایگزین کردن رهنمون‌ها به جای قواعد و پذیرش عملکردی کمتر از عالی.

جایگزین کردن رهنمون به جای قواعد: انعطاف‌پذیر شدن

مفید است که قوانین خاصی را که برای عملکردتان دارید شناسایی کرده، با این هدف که این قواعد را با رهنمون‌ها جایگزین کنید. به گفته‌ی کریستوفر فربرن «قوانین می‌شکنند، رهنمون‌ها خم می‌شوند». به این معنا که می‌توانید یک قانون خشک نظیر «من نباید هرگز شکلات بخورم» را با یک رهنمون جایگزین کنید که «هدف من این است که به طور سالم غذا بخورم و هر روز شکلات نخورم، اما خوردن گاه به گاه آن اشکالی ندارد». اولین گام این است که تمام «قوانین»، «اجبارها» و «بایدهای» خود را فهرست کنید. در اینجا فهرست فاطیما آمده است، که تهیه‌ی آن دو دقیقه وقت او را گرفت.

حتی به زندانیان هم به دلیل رفتار خوب، مدتی مرخصی می‌دهند و در نهایت آن‌ها را آزاد می‌کنند. آیا شما به خودتان مرخصی می‌دهید؟ آیا خودتان را از زندان قوانین و قواعدی که ساخته‌اید رها کرده‌اید؟ هیچ آسیبی به شما نمی‌رسد اگر قانون پنج نوبت میوه و سبزی خوردن تبدیل به رهنمون شود، یا گاهی وقت‌ها یک مجله‌ی مزخرف بخوانید، و اگر هر روز روغن ماشین را چک نکنید. اگر تولد کسی را فراموش کنید اتفاق خاصی نمی‌افتد، رها کردن لباس‌هایتان روی زمین هیچ خطری ندارد (به استثنا این‌که کفش‌هایتان را دم در بگذارید که ممکن است باعث شود کسی زمین بخورد). فقط به حرف‌های ما اکتفا نکنید. خودتان امتحان کنید - و از آزمایش‌های رفتاری استفاده کنید تا قوانیتان به رهنمون تبدیل شوند. در اینجا

پیشنهاداتی مطرح شده است.

من همیشه باید

مطمئن شوم که هر روز ورزش می‌کنم	موقع خمیازه کشیدن دستم را جلوی دهانم بگیرم	دو بار در روز دندان‌هایم را مسواک بزنم
مطمئن شوم که هرگز بیشتر از مقدار توصیه‌شده‌ی هفتگی الکل مصرف نکنم	وقتی دیگران عطسه می‌کنند بگویم «عافیت باشه»	دو بار در روز موهایم را شانه کنم
برده‌های خانه را بکشم	وقتی تلفن زنگ می‌زند جواب بدهم	بعد از بیدار شدن تختم را مرتب کنم
حداقل هفته‌ای یک بار به مادر شوهرم زنگ بزنم	وسایل الکتریکی را شب‌ها از برق بکشم	بعد از استفاده از توالت سیفون را بکشم
عکس‌هایم را در آلبوم بگذارم	ظرف ۲۴ ساعت به کسانی که به من زنگ زده بودند جواب بدهم	لباس‌هایم را از روز زمین بردارم
سطح روغن ماشینم را چک کنم	از فایل‌های کامپیوترم کپی بگیرم	مؤدب باشم
تمام مدارک شخصی را که می‌تواند مرا بشناساند در دسترس دیگران قرار دهم	رسیدگی به دیگران را قبل از خودم قرار دهم	به دیگران رسیدگی کنم
برنامه‌ریزی کنم و منظم باشم	کمتر از ۱۵۰۰ کالری در روز مصرف کنم	هر روز کاری کنم که باعث شود آدم «بهتری» باشم
مطمئن شوم که در یخچال غذا داریم	روز تولد دیگران را به یاد داشته باشم	مطالب ارزشمند مطالعه کنم نه مطالب مزخرف
هر روز یک کار مفید انجام دهم	کاری کنم که محل کارم قشنگ به نظر برسد	هر روز پنج نوبت میوه و سبزیجات بخورم

آزمایش‌های رفتاری با این هدف که کارها در سطحی کمتر از عالی انجام شود

یک راه سست کردن قوانین و تبدیل آن‌ها به رهنمون، تهیه‌ی آزمایش‌های رفتاری با هدف کمتر عالی انجام دادن کارها است، یعنی فقط آن‌ها را به قدر کافی خوب انجام دهیم، نه این‌که در سطح معیارهای کامل و بی‌نقص ما باشند. برای کمک به شما در انجام این کار، به جعبه‌ی ۶-۵-۷ نگاهی بیندازید که آزمایش رفتاری را که توسط مگی انجام شده، ثبت کرده است. او یک منشی ۳۲ ساله است که درباره‌ی ظاهر خود کمال‌خواهی دارد. سپس کاربرگ ۳-۵-۷ را کامل کنید، یک باور کمال‌خواهانه را درباره‌ی خود انتخاب کنید و برای چالش با قوانین یک آزمایش رفتاری ترتیب دهید.

جدول ۶-۵-۷. کاربرگ مگی: یک آزمایش رفتاری برای انجام کارها کمتر از عالی

باور کمال خواهانه‌ی من چیست؟ دیگران مرا دوست نخواهند داشت مگر این‌که من همیشه خیلی عالی آراسته باشم و خودم را خوب نشان دهم.

شناسایی پیش‌بینی به طور کلی: اگر من یک ظاهر عالی نداشته باشم دوستانم درباره‌ی من نظر می‌دهند و از من انتقاد می‌کنند.

پیش‌بینی را دقیقاً مشخص کنید (با درجه‌بندی صفر تا صد)

در غیر این صورت که وقتی بیرون می‌روم خیلی عالی آرایش نکرده باشم و موهایم را درست نکرده باشم، دوستانم فکر خواهند کرد که من کاملاً خودم را رها کرده‌ام و تنبلم، با دادن این نظر که زشت به نظر می‌آیم (۹۰ درصد)، من به شدت مضطرب خواهم شد (۹۵ درصد).

آزمایش: با دوستانان برای خوردن قهوه بیرون بروید با موهای نا مرتب و بدون آرایش

نتایج: دوستانم نگفتند که بد به نظر می‌رسم. احساس آرامش بیشتری کردم - یکی از دوستانم گفت امروز نسبت به همیشه که مرا می‌دید، آرام‌تر به نظر می‌آیم.

تأمل: من از این آزمایش یاد گرفتم که نیازی ندارم که یک ظاهر کاملاً عالی و بی‌نقصی داشته باشم؛ دوستانم مرا همان‌گونه که هستم می‌پذیرند و من دیگر به ظاهرم فکر نمی‌کنم.

باور اصلاح شده: دوستانم بیشتر به وقت گذراندن با من علاقه‌مندند تا این‌که بخواهند بررسی کنند آیا مو و آرایش من عالی هست یا نه (۷۰ درصد).

می‌توانید از جدول ۶-۵-۷ دریابید که مگی با استفاده از آزمایش رفتاری توانست این قانون را که باید همیشه ظاهری عالی داشته باشد سست کند، و یاد گرفت که وقتی از قوانین خشکش پیروی نمی‌کند احساس آرامش بیشتری می‌کند و دیگران او را می‌پذیرند. در نتیجه، مگی توانست قانون خود را به رهنمون تبدیل کند - به این صورت که در حالی که او دوست دارد به ظاهرش برسد، نیازی نیست که آن را عالی نگه دارد و دیگران او را می‌پذیرند چه به طور عالی آراسته باشد، چه ظاهر نامرتبی داشته باشد.

از پر کردن کاربرگ ۳-۵-۷ متوجه چه چیزی شدید؟ آیا توانستید آزمایشی درباره‌ی کمتر عالی انجام دادن کارها ترتیب دهید؟ راه‌های زیادی برایتان وجود دارد تا کارها را کمتر از عالی انجام دهید - رمز آن شناسایی قوانین خاصی است که برای خودتان تعیین کرده‌اید، و ادامه دادن انجام آزمایش‌های رفتاری تا بتوانید امتحان کنید وقتی کارها را کمتر از عالی انجام می‌دهید چه اتفاقی می‌افتد. برای مثال، اگر این قانون را دارید که فقط باید یک کیک عالی را به خانه‌ی کسی ببرید، پس امتحان کنید که کیک را کمی کج شده است را ببرید؛ یا اگر این قانون را دارید که باید همیشه قبل از ترک محل کارتان همه چیز را کاملاً مرتب کنید؛ امتحان کنید که یک روز دفترتان را بدون مرتب کردن ترک کنید.

کاربرگ ۳-۵-۷. انجام کارها کمتر از سطح عالی با یک آزمایش رفتاری

باور کمال‌خواهانه‌ی من چیست؟

شناسایی پیش‌بینی به طور کلی:

مشخص کردن پیش‌بینی به طور دقیق (با یک رده‌بندی از صفر تا صد)

آزمایش:

نتایج:

تأمل:

باور اصلاح شده:

آزمایش رفتاری با هدف کاهش زمان صرف شده برای انجام یک کار

راه دیگری برای جایگزین کردن قوانین با رهنمون‌ها این است که زمانی را که برای کاری اختصاص می‌دهید کاهش دهید. باز هم می‌توانید از آزمایش‌های رفتاری استفاده کنید تا نتیجه‌ی آن را امتحان کنید. بسیاری از افراد در درمان درباره‌ی انجام این کار تردید دارند. مثلاً صرف سه ساعت برای آماده کردن یک گزارش به جای ده ساعتی که معمولاً فرد وقت می‌گذاشته؛ اما اغلب پس از انجام آزمایش‌های رفتاری از این متعجب می‌شوند که یاد می‌گیرند چه در نمرات درسی، عملکرد کاری یا تلاش ورزشی یا هنری، حتی با صرف زمان کمتر نتایج مشابهی می‌گیرند. به این دلیل که وقتی فردی کمال‌خواهی دارد، زمان زیادی به دلیل احساس اضطراب یا درگیری صرف رفتارهای مخرب می‌کند (مثلاً یک پاراگراف را بارها و بارها می‌خواند). به جدول ۷-۵-۷ نگاهی بیندازید، که مثالی از یک آزمایش رفتاری برای مورد سوزی نشان می‌دهد، کسی که در فصل ۳ دیدیم بسیار نگران بود به عنوان یک فیزیوتراپیست کارش را به خوبی انجام دهد و ساعت‌ها صرف نوشتن گزارش‌های بیمارانش می‌کرد، در نتیجه توانست بهترین خدمات ممکن را برای بیمارانش فراهم کند. سپس با استفاده از کاربرگ ۷-۵-۴ آزمایش مشابهی برای خودتان ترتیب دهید.

جدول ۷-۵-۷. کاربرگ سوزی: آزمایش رفتاری درباره‌ی کاهش زمان صرف شده برای یک کار

باور کمال‌خواهانه‌ی من چیست؟ من باید همیشه در کارم کامل باشم.
شناسایی پیش‌بینی به طور کلی: من باید بعد از کارم ۴ ساعت صرف نوشتن گزارش بیمارانم کنم در غیر این صورت ممکن است اطلاعاتی را از دست بدهم و بیمارانم از من ناراضی می‌شوند.
مشخص کردن پیش‌بینی به طور دقیق (با درجه‌بندی از صفر تا صد):
اگر فقط یک ساعت صرف نوشتن گزارش‌هایم کنم، اطلاعاتی را از دست خواهم داد و در طول هفته مراجعان از خدماتم شکایت می‌کنند (۸۰ درصد).
آزمایش: به مدت یک هفته به جای چهار ساعت، بعد از کار فقط یک ساعت صرف نوشتن گزارش‌هایتان کنید.
نتایج: هیچ مراجعی از خدماتم شکایت نکرد- در واقع هیچ تفاوتی در نحوه‌ی درمان مراجعانم ایجاد نشد و آن‌ها مثل همیشه گفتند که خیلی بهشان کمک کرده‌ام.
تأمل: من یاد گرفتم که نباید وقت زیادی صرف نوشتن گزارش بیمارانم کنم؛ در واقع، صرف چهار ساعت برای نوشتن آن‌ها، هدر دادن وقت بود.
باور اصلاح شده: من در زمینه‌ی کاری‌ام دانش خوبی دارم و احتمال کمی وجود دارد که چیزی را فراموش کنم حتی اگر برای نوشتن گزارش بیمارانم وقت کمتری بگذارم. (۸۰ درصد)

کاربرگ ۴-۵-۷. کاهش زمانی که صرف یک کار می‌شود با یک آزمایش رفتاری

باور کمال‌خواهانه‌ی من چیست؟

شناسایی پیش‌بینی به طور کلی:

مشخص کردن پیش‌بینی به طور دقیق (با یک رده‌بندی از صفر تا صد)

آزمایش:

نتایج:

تأمل:

باور اصلاح شده:

از انجام کاربرگ ۴-۵-۷ و کاهش مقدار زمانی که برای دستیابی به معیارهای دشوارتان و عملکرد عالی، صرف یک کار می‌کنید چه آموختید؟ خیلی از افراد بسیار متعجب می‌شوند از این که می‌بینند می‌توانند با صرف زمان کمتر به همان نتیجه‌ای برسند که قبلاً می‌رسیدند. مزیت مثبت سست کردن قوانین مربوط به زمان صرف شده این است که شما کمتر احساس اضطراب می‌کنید و زمان بیشتری دارید تا زندگی‌تان را به تعادل بهتری برسانید - مثلاً اگر تاکنون زمان بسیاری صرف کار می‌کردید، بیشتر به فعالیت‌های لذت‌بخش پردازید. باز هم، همان‌طور که با آزمایش‌های رفتاری تلاش کردید تا کارها را کمتر از عالی انجام دهید، مفید است که به تکرار این آزمایش‌ها ادامه دهید تا مقدار زمانی را که صرف دستیابی به معیارهایتان می‌کنید کاهش یابد.

رهایی از قوانین: پذیرش عملکرد کمتر از عالی

راه نهایی برای رها ساختن خود از محدودیت‌های تفکر همه یا هیچ قانون مدار، این است که عملکرد کمتر از سطح عالی را در نظر بگیریم. دوباره به فصل ۶ فکر کنید، وقتی که سود و زیان‌های کمال‌خواهی را در زندگی‌تان بررسی کردید. برای غلبه بر کمال‌خواهی و کاهش تأثیرات منفی آن بر زندگی - خستگی، اضطراب، وقت کم آوردن - فرد باید حداقل تا حدی بپذیرد که از عملکرد خود کاملاً راضی نباشد. تلاش زیاد معمولاً راهی برای دستیابی به احساس عزت نفس است؛ اما همان‌طور که مفصل در فصل ۹ بحث خواهیم کرد، مبتنی کردن عزت نفس فرد بر تلاش کردن می‌تواند بسیار مسئله‌ساز شود.

انعطاف‌پذیرتر و رهاتر شدن به شما یاد می‌دهد تا به نحوی مثبت بپذیرید که عملکرد نمی‌تواند همیشه عالی باشد، و برای داشتن یک زندگی متعادل‌تر شاید نیاز داشته باشید سطحی از عملکرد را بپذیرید که ممکن است کاملاً از آن رضایت نداشته باشید. مثلاً به مورد کلونه توجه کنید، او درباره‌ی کارش به عنوان یک جراح و در ورزش دویدن کمال‌خواه بود. به منظور انعطاف‌پذیرتر بودن و داشتن تعادل در زندگی، او اکنون مایل است عملکردی کمتر از عالی را در این دو زمینه بپذیرد، در نتیجه اضطراب کمتری را تجربه می‌کند و برای کارهای دیگری در زندگی مثل روابط اجتماعی وقت دارد. برای مثال، برای کلونه بسیار سخت است که بهترین جراح بیمارستان باشد یا در هر رویداد ورزشی که شرکت می‌کند برنده شود. با پذیرش این که می‌تواند یک جراح خوب و یک دونده‌ی خوب باشد، بدون این که نیاز داشته باشد که بهترین جراح یا دونده‌ای شکست‌ناپذیر باشد، کلونه دارد انتخاب می‌کند که زندگی متعادل‌تری داشته باشد. پذیرش عملکردی کمتر از سطح عالی نشانه‌ی فردی است که می‌تواند

در انتخاب یک زندگی متعادل، قوی و باهوش باشد نه این‌که منفعلانه به یک سرنوشت غم‌انگیز تن دهد.

ما پیشنهاد می‌کنیم که بپذیرید عملکردتان نمی‌تواند همیشه عالی باشد و تفکر قانون مدار خود را سست کنید. انجام این کار توانایی شما را برای انعطاف‌پذیرتر شدن افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند که در زندگی‌تان به تعادل بیشتری دست یابید، و شما را از این قوانین خشک رها می‌کند. ما در فصل ده تحت عنوان آزادی، بیشتر در این رابطه صحبت می‌کنیم.

نکته‌های کاربردی

- تفکر همه یا هیچ قضاوت درباره‌ی عملکردتان به شیوه‌ی مقوله‌ای است. این تفکر بخش اصلی عوامل تداوم بخش کمال‌خواهی است و می‌توان با آزمایش‌های رفتاری و پیوستار بر آن غلبه کرد.
- با جایگزین کردن رهنمون به جای قوانین، انعطاف‌پذیری افزایش می‌یابد؛ به این صورت که کارها را در سطحی کمتر از عالی انجام دهید و زمان صرف شده برای یک کار را کاهش دهید.
- پذیرش عملکردی کمتر از سطح عالی می‌تواند در افزایش انعطاف‌پذیری به شما کمک کند و در زندگی به شما حس تعادل و رهایی ببخشد.

۷-۶ یاد بگیریم به نکات مثبت توجه کنیم

در قسمت قبل، چگونگی غلبه بر تفکر همه یا هیچ را بیان کردیم. در این فصل به یک نوع خطای شناختی دیگر در کمال خواهی نگاهی می اندازیم: «توجه صرف به اطلاعات منفی عملکرد و نادیده گرفتن اطلاعات مثبت آن».

توجه به جنبه های منفی عملکرد

یکی از مشکلات افراد کمال خواه این است که به جنبه های منفی عملکردشان بیشتر توجه می کنند؛ هرچند شاید نقص در عملکردشان بسیار ناچیز باشد. آن ها دائماً کارهایشان را مانند یک قاضی بازبینی می کنند و مدام دنبال شواهدی هستند که ثابت کند کارهایشان ایراد دارد. این موشکافی دقیق، می تواند نقص های بسیار جزئی را نیز در بگیرد. نمونه این نوع خطای شناختی را در تونی می توان دید (قسمت ۵-۷). فردی که بیش از حد نگران نقص های جزئی در نقاشی آپارتمانش بود. هم چنین، این نوع تمرکز بر موارد منفی در نمونه ای امی نیز دیده می شود (فصل دو)؛ او در پذیرایی از مهمان هایش بسیار کمال خواه بود. قبل از آن که مهمان ها برای شام بیایند زمان زیادی را صرف تمیز کردن خانه می کرد؛ در نتیجه، برای درست کردن غذا وقت کم می آورد و در نهایت نمی توانست دسر مناسبی آماده کند. او بر این موضوع خیلی تمرکز می کرد و فکر می کرد اشتباه بزرگی انجام داده است. به خاطر این که در مهمانی دائم به فکر اشتباهاتش در این مورد بود، نمی توانست خوب به صحبت های دوستانش در توجه کند؛ و بعد از آن، افکارش در مورد درست نکردن یک دسر مناسب، این که مهمانی را خراب کرده و نتوانسته میزبان خوبی باشد، او را آزار می دادند. بنابراین، او به طور انتخابی بر نقص های جزئی در کارهایش تمرکز می کرد، در صورتی که بسیاری از جنبه های مثبت رویدادها را نادیده می گرفت یا به آن ها اهمیت نمی داد، و در نتیجه فقط به منفی ها توجه می کرد. برای مثال، او به این واقعیت فکر نمی کرد که همه اوقات خوشی را گذراندند و از تمام غذاها تعریف و تمجید کردند، حتی از طعم کیک هم بسیار تعریف کردند. اگر شما نظر مهمان ها را از عملکرد امی به عنوان یک میزبان در مهمانی شام می پرسیدید، حدس می زدید آن ها چه بگویند؟ مطمئناً آن ها می گفتند او میزبان بدی نبوده است؛ بلکه برعکس، غذای بسیار خوبی هم درست کرده و به همه هم خیلی خوش گذشته است. پس، در واقع آن دسر تغییری در مهمانی ایجاد نکرد.

مشکل اصلی این است که وقتی فرد دائماً عملکردش را به طور بسیار منتقدانه بررسی کند و تنها روی نکات منفی تمرکز کند، ممکن است هر نوع موفقیت در عملکردش را کوچک بشمارد یا به طور کلی آن ها را نادیده بگیرد و در نتیجه، خودش را زیر سؤال ببرد.

برای غلبه بر این نوع خطای شناختی «توجه به منفی‌ها» چندین روش وجود دارد که عبارتند از: ۱. آگاهی یافتن از حوزه‌هایی که فرد در آن‌ها عملکردش را زیر ذره‌بین قرار می‌دهد و ۲. بسط دادن توجه فرد.

در چه مواردی عملکردتان را موشکافی می‌کنید؟

یکی از جنبه‌های کلیدی تفکر «توجه به منفی‌ها» این است که فرد بیش از حد به نقص‌های عملکرد خود در حوزه‌هایی توجه می‌کند که برایش اهمیت دارند. این موضوع تعجب‌آور نیست، چرا که افراد اغلب به چیزهایی توجه می‌کنند که با آن‌ها در ارتباط است. برای مثال، آیا تا حالا یک ماشین جدید خریده‌اید؟ اگر چنین است، آیا یک هفته بعد از آن، یک‌باره توجهتان به ماشین‌های هم‌رنگ و مشابه مدل ماشین شما بیشتر نشده است؟ آیا این به این معناست که واقعاً یک هفته بعد از خرید شما، ماشین‌های بیشتری مشابه ماشین شما در خیابان‌ها وجود دارد؟ اکثر ما با این نظر موافقیم که این موضوع بعید به نظر می‌رسد. بلکه به این خاطر این اتفاق افتاده که در آن هفته، به ماشین‌تان بیشتر فکر می‌کردید، این مسئله برایتان مهم‌تر بوده و به ماشین‌های مشابه آن بیشتر توجه می‌کردید. مثال دیگر زمانی است که زنی متوجه می‌شود باردار است. یک‌باره توجهش به هر جا که بچه‌ها هستند بیشتر می‌شود یا در سوپرمارکت به جنس‌های مرتبط با نوزادان بیشتر دقت می‌کند و نمونه‌های دیگر؛ چون این زمینه شخصاً برایش مهم است، پس توجهش را بر آن متمرکز می‌کند.

افراد کمال‌خواه نیز دچار این نوع تحریف شناختی می‌شوند. چند نمونه از توجه به نکات منفی در حوزه‌های معمول کمال‌خواهی در جدول ۷-۶-۱ آمده است.

یکی از دلایل تداوم این افکار این است که هر چه توجه فرد به عملکردش در یک حوزه‌ی خاص بیشتر می‌شود، بیشتر به آن فکر می‌کند و برایش بیشتر اهمیت می‌یابد؛ بنابراین، تمرکز دائمی بر نکات منفی باعث می‌شود مشغله ذهنی فرد در مورد آن ادامه پیدا کند.

برای غلبه بر این خطای شناختی، کاربرگ ۷-۶-۱ را پر کنید تا ببینید چه موقعی بر نقص‌ها متمرکز می‌شوید و به منفی‌ها دقت می‌کنید. سپس، سعی کنید توجهتان را گسترش دهید. جدول ۷-۶-۲ نشان می‌دهد چطور می‌توان این کار را انجام داده است.

جدول ۱-۶-۷. نمونه‌هایی از توجه به منفی‌ها در حوزه‌های متفاوت کمال‌خواهی

حوزه‌ها	نمونه‌هایی از توجه به منفی‌ها
شغل وضعیت ظاهری	در کارم ضعیف عمل کردم چون دو تا غلط املائی در گزارشم داشتم. افتضاح به نظر می‌رسم چون جوراب شلواری‌ام کمی سوراخ شده است.
تمیزی خانه	خانه تمیز نیست چون چند تا لکه روی پنجره‌ها هست.
مطالعه - تحصیل	عملکردم در ارائه شفاهی ضعیف بود چون یکی دو کلمه را اشتباه تلفظ کردم.
خوردن/تناسب اندام/وزن	گرچه سایز من هشت است اما به طور کلی اندامم بسیار درشت است چون ران‌هایم بسیار بزرگ است.
ورزش	اگرچه در مسابقات شرکت کردم، اما عملکردم ضعیف بود، چون با آن سرعتی که می‌خواستم، مسابقه را شروع نکردم.
روابط صمیمی عملکرد اجتماعی بهداشت - نظافت فرزند پروری	با همسرم رابطه خوبی ندارم چون بعضی اوقات دعوا می‌کنیم. آبروی خودم را بردم، چون چند جا از صحبت‌هایم گیر کردم. من باعث انتقال میکروب به دیگران می‌شوم چون زخم کوچکی روی دستانم است. من پدر یا مادر خوبی نیستم چون فرزندم ۷۵ درصد مواقعی که با هم بیرون هستیم تنها صحبتی که با من می‌کند این است که فقط به من می‌گوید لطفاً و ممنون.

جدول ۲-۶-۷. کاربرگ گزارش کار امی: توجه به منفی‌ها و بسط توجه

- قدم اول. حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید.
 - قدم دوم. زمانی که به افکار منفی توجه می‌کنید آن‌ها را یادداشت کنید و میزان اعتقادی که به این افکار دارید را در یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه‌ای درجه‌بندی کنید.
 - قدم سوم. روش‌هایی برای بسط دادن توجه خود پیدا کنید به‌طوری‌که تمام اطلاعات را در برگیرد. از خودتان بپرسید: الف) چه جنبه‌های مثبتی از عملکردم را در نظر نگرفتم؟ ب) چه طور می‌توانم توجهم را بر چیزهای دیگری، مانند توجه به جزئیات اطرافم، به غیر از نقص‌های منفی متمرکز کنم؟
 - قدم چهارم. پیامدهای بسط توجهتان را یادداشت کنید.
۱. حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید. مثلاً: پذیرایی کردن از مهمان‌ها
 ۲. افکار منفی را یادداشت کرده و شدت باورهایتان را درجه‌بندی کنید. واقعیت این است که چون دسر مناسبی درست نکردم، میزبان خوبی نیستم (۹۰ درصد).
 ۳. روش‌هایی برای گسترش توجه در موقعیت‌ها. الف) حرف‌های دیگران را در مورد این که غذاها خوب بود و اوقات خوبی را در مهمانی سپری کردند نادیده می‌گیرم. ب) می‌توانم بر صحبت‌ها تمرکز کنم. از دوستانم سؤال بپرسم و به جزئیات اطرافم توجه کنم (مانند رنگ لباس دوستانم).
 ۴. پیامد: وقتی که شواهد را در نظر می‌گیرم، در کل مهمانی شام موفقیت‌آمیز بود. تمرکز بر مکالمات و رنگ‌ها باعث شد توجهم گسترش یابد.

از تکمیل کاربرگ ۱-۶-۷ به چه چیزی رسیدید؟ آیا وقتی دیدید بسیاری از جنبه‌های مثبت عملکردتان را نادیده گرفته‌اید و فقط بر جنبه‌های منفی توجه کرده‌اید، تعجب کردید؟ مهم است که برای حفظ این مهارت فرم‌های زیادی را تکمیل کنید تا بتوانید توجهتان را گسترش دهید. البته بهترین روش این است زمانی که در حال توجه به افکار منفی هستید، توجهتان را گسترش دهید. بعضی مواقع توجه به جنبه‌های مثبت عملکرد در همان زمان مشکل است؛ اینجاست که یادگیری تمرکز بر جنبه‌های دیگر موقعیت، می‌تواند در تغییر توجهتان از هر جنبه‌ی منفی مؤثر باشد. بنابراین، برای مثال، وقتی در محل کار با یکی از همکاران صحبت می‌کنید، به جای این که با این افکار منفی درگیر باشید که ظاهرتان به خاطر چروک بودن پیراهنتان ایراد دارد، از طریق تمرکز بر محتوای گفتگوی همکار خود، رنگ پیراهن او و اشیایی در هم‌زمان در اطرافتان هستند، و سؤال پرسیدن درباره تعطیلات آخر هفته، توجهتان را گسترش دهید. اگر شما در گسترش دادن توجهتان مشکل دارید، سعی کنید فعالانه توجه خود را با تمرکز بر محتوای آنچه می‌بینید و می‌شنوید، به همان لحظه معطوف کنید و به جای آن که مشغول چیزهایی شوید که در ذهنتان می‌گذرد، خودتان را درگیر چیزهایی کنید که در اطرافتان می‌گذرد.

کاربرگ ۱-۶-۷. توجه به منفی‌ها و بسط توجه

قدم اول: حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید.

قدم دوم: زمانی که به افکار منفی توجه می‌کنید آن‌ها را ثبت کنید و میزان اعتقادی که به این افکار دارید در یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه‌ای درجه‌بندی کنید.

قدم سوم: روش‌هایی را برای گسترش توجه خود بیابید به‌طوری‌که تمام اطلاعات را در برگیرد. از خودتان بپرسید:

الف) چه جنبه‌های مثبتی از عملکردم را در نظر نگرفتم؟

ب) چه طور می‌توانم توجهم را به جای نقص‌های منفی، بر چیزهای دیگری مانند جزئیات اطرافم متمرکز کنم؟

قدم چهارم: پیامدهای گسترش توجهتان را ثبت کنید.

حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید.

افکار منفی را ثبت کنید و شدت باورهایتان را درجه‌بندی کنید.

برای گسترش توجه خود در موقعیت‌ها، چند روش را یادداشت کنید.

پیامد

نتیجه کاربرگ ۱-۶-۷: با تکمیل این کاربرگ، در مورد کمال‌خواهی‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

بی‌اعتنائی به جنبه‌های مثبت عملکرد

تا کنون در این بخش بر این موضوع تمرکز کردیم که چگونه فرد کمال‌خواه دائماً جنبه‌های منفی عملکرد را بازبینی و به آن توجه می‌کند. تفکر دیگری که همراه کمال‌خواهی مطرح می‌شود نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت عملکرد است. مانند زمانی که امی شواهدی را که نشان می‌داد مهمان‌ها از غذاها لذت برده‌اند بی‌اهمیت تلقی می‌کرد. بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت در چگونگی واکنش فرد کمال‌خواه در دستیابی به معیارهایش نیز دیده می‌شود. برای مثال، وقتی فرد کمال‌خواه به اهدافش دست می‌یابد معمولاً افکاری مانند آن‌چه در زیر آمده است در ذهن فرد ایجاد می‌شود:

- این کار آن چنان هم سخت نبود.
- هر کس می‌توانست این کار را انجام دهد.
- کار شاقی نبود.
- اگر توانستم به این هدف برسم پس حتماً خیلی آسان بوده، پس باید دفعه بعد هدف دشوارتری را در نظر بگیرم.

فردی که تمام جنبه‌های مثبت عملکردش را نادیده می‌گیرد و هر وقت به هدفش می‌رسد، دوباره اهدافی در سطح بالاتر برای خودش می‌کند، خودش را در یک موقعیت بدون برنده قرار می‌دهد که احساس می‌کند همیشه در کارهایش شکست می‌خورد علاوه بر آن، تنظیم مجدد اهداف کاری بی‌نتیجه است و قطعاً روشی است که باعث احساس درماندگی می‌شود. لحظه‌ای به این فکر کنید که آیا شما هم برای رسیدن به اهدافتان معیارهای خود را دوباره تنظیم کرده‌اید؟ چرا این کار را انجام داده‌اید؟ آیا این کار روش مفیدی بود؟ آیا می‌توانید آزمایشی رفتاری ترتیب دهید تا ببینید حفظ همان معیارها، در صورت دستیابی به آن‌ها، در زندگی‌تان مؤثرترند یا خیر؟ آیا این کار آشفته‌گی‌های هیجانی را بهتر کاهش می‌دهد و باعث افزایش احساس ارزش خویشتن در شما می‌شود یا خیر؟

اگر در زندگی‌تان وقت زیادی صرف توجه به نکات منفی عملکرد خود کرده‌اید و به جنبه‌های مثبت آن بی‌اعتنا بوده‌اید، برای اصلاح و ایجاد تعادل، باید به طور آگاهانه تلاش کنید تا در موقعیت‌های مختلف، شواهد واقعی عملکرد خود را ثبت کنید. به منظور کمک به شما برای انجام این کار پیشنهاد می‌کنیم ثبت فعالیت‌های روزانه را در طول هفته ادامه دهید و نکات مثبت عملکرد، و عدم وجود نکات منفی در آن‌ها را در کاربرگ ۲-۶-۷ یادداشت کنید. چند نمونه در بالای کاربرگ ۲-۶-۷ ذکر شده است تا در شروع کار به شما کمک کند.

از ثبت فعالیت‌های روزانه متوجه چه چیزی شدید؟ امیدوارم این فرم ثبت روزانه برای شما شروعی باشد تا متوجه نکات مثبت عملکرد خود و عدم وجود شواهد منفی در آن‌ها شوید. کلید استفاده از این ابزار، تمرین است. احتمالاً چون همیشه عادت داشته‌اید موقعیت‌های مثبت را نادیده بگیرید، اکنون باید فعالانه به دنبال یافتن شواهدی از مثبت‌ها و عدم وجود نکات منفی باشید. در نهایت، به یک عادت جدید تفکر دست می‌یابید، به‌طوری‌که با این سبک تفکر به تمام جنبه‌های عملکرد خود با تعادل بیشتری توجه می‌کنید. چون این کار با تمرین زیاد میسر می‌شود، بنابراین بهتر است تا زمانی که واقعاً مهارت توجه به نکات مثبت و عدم توجه به جنبه‌های منفی کارهایتان را به صورت خودکار کسب کنید، در طول چند هفته هم چنان به تکمیل فرم ثبت روزانه ادامه دهید.

روش مفید دیگر در چالش با توجه کردن به نکات منفی و بی‌اعتنایی به مثبت‌ها، استفاده از بازسازی شناختی است که در قسمت ۷-۷ مطرح خواهد شد.

کاربرگ ۷-۶-۲. فرم ثبت روزانه نکات مثبت و عدم توجه به نکات منفی

حوزه‌ها	شواهد مثبت	عدم وجود شواهد منفی
شغل	رئیس گفت ارائه‌ام را خوب انجام دادم.	هیچ کس از ارائه‌ام انتقاد نکرد.
ظاهر و قیافه	نظر دوستانم این بود که امشب خوب به نظر می‌رسم.	کسی نگفت بد به نظر می‌رسم.
اجتماعی	مردم برای صحبت به من نزدیک شدند.	کسی نگفت مضطرب یا خسته‌کننده بوده‌ام.

نتیجه کاربرگ ۷-۶-۲:

با تکمیل این کاربرگ در مورد کمال‌خواهی‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

نکته‌های کاربردی

- خطای شناختی توجه به جنبه‌های منفی عملکرد باعث تداوم مشکل کمال‌خواهی می‌شود.
- اغلب این نوع تفکر همراه با انواع دیگری از تفکر می‌باشد که شامل بی‌اعتنایی به جنبه‌های مثبت عملکرد و در نظر نگرفتن موفقیت‌ها در زمان دست‌یابی به اهداف است.
- گسترش توجه در موقعیت‌هایی که صرفاً به منفی‌ها توجه می‌کنید می‌تواند مفید باشد.
- ثبت روزانه نکات مثبت عملکرد و عدم وجود جنبه‌های منفی کارها، می‌تواند به تغییر خطاهای شناختی کمک کند.

۷-۷ تغییر دادن خطاهای شناختی

در دو قسمت قبلی به بعضی روش‌های تغییر تفکر همه یا هیچ، توجه به منفی‌ها و بی‌اعتنایی به مثبت‌ها اشاره کردیم. در همین راستا، در این قسمت به چگونگی چالش با دیگر سبک‌های معمول تفکر در کمال‌خواهی که شامل معیارهای دوگانه، بایداندیشی و تعمیم افراطی می‌باشد، نگاهی می‌اندازیم. همچنین، چگونگی تغییر هر نوع خطای شناختی را از طریق فرایند بازسازی شناختی که وسیله‌ای است برای تغییر افکار منفی مطرح خواهیم کرد.

تأثیر تفکر بر احساسات و رفتار

در فصل‌های قبل به روش‌هایی برای تغییر تفکر و غلبه بر افکار منفی با استفاده از آزمایش‌های رفتاری و وسیله‌های دیگر نگاهی انداختیم. دلیل این که چرا باید از آنچه فکر می‌کنید آگاهی یابید این است که وقتی شما در مورد خودتان افکار منفی مانند «من شکست خورده‌ام، یا من به حد کافی خوب نیستم» دارید، این افکار تأثیر نیرومندی بر احساس شما دارند.

موقعیتی را در نظر بگیرید که دو دانشجو هر دو برای امتحانشان نمره ۷۹ گرفتند، دانشجوی اول که کمال‌خواه نیست فکر می‌کند همین نمره نتیجه خوبی است. گرچه ۷۹ نمره ممتازی نیست اما به نسبت نمره خوبی است، پس احساس خوشحالی می‌کند. اما دانشجوی دوم که کمال‌خواه است فکر می‌کند، این نتیجه به معنی عدم دست‌یابی به هدف همیشه شاگرد ممتاز بودن است و به معنای شکست است. در نتیجه، احساس غمگینی و اضطراب می‌کند؛ بنابراین دو نفر می‌توانند دقیقاً در یک موقعیت باشند اما دو واکنش هیجانی متضاد نشان دهند. یکی احساس خوشحالی می‌کند و دیگری غمگین است. چه چیزی باعث می‌شود آن‌ها احساس‌های متفاوتی داشته باشند؟ پاسخ این است که احساس آن‌ها متفاوت است چون نحوه تفکرشان با یکدیگر فرق دارد. آن‌چه با خودمان می‌گوییم و آن‌چه فکر می‌کنیم تأثیر بسیار نیرومندی بر احساس ما دارد. وقتی فردی کمال‌خواه باشید و اغلب فکر کنید شکست خورده‌اید یا به خاطر این که کاری را به حد کافی خوب انجام نداده‌اید از خودتان انتقاد کنید، این نوع تفکر باعث احساس غمگینی و اضطراب در شما می‌شود.

افکار منفی نه تنها بر احساسات شما، بلکه، بر رفتارتان نیز تأثیر می‌گذارند. اگر قبل از رفتن به مهمانی فکر کنید که ممکن است در آن‌جا ندانید چه بگویید و کسی از شما خوشش نمی‌آید، احتمالاً بسیار مضطرب می‌شوید و از رفتن به مهمانی اجتناب می‌کنید. یا اگر فکر کنید اصلاً نمی‌توانید غذای فوق‌العاده‌ای برای مهمان‌ها درست کنید، ممکن است هیچ‌وقت دوستانتان را برای شام دعوت نکنید.

بنابراین، آگاهی از آنچه فکر می‌کنید بسیار مهم است. چون افکار منفی می‌توانند اثرات بسیار زیان‌باری بر احساسات و رفتار شما داشته باشند. به خاطر این که فهم الگوهای تفکری که برای شما به شکل عادت درآمده‌اند بسیار اهمیت دارد، در قسمت بعد سبک‌های تفکر زیان‌بار بیشتری را فهرست کردیم که با آن دسته از افکاری شروع می‌شود که به‌طورخاص غالباً کمال‌خواهی دیده می‌شوند. آن‌ها را بخوانید و هر کدام از آن‌ها را که در مورد شما مصداق دارد مشخص کنید.

انواع خطاهای شناختی در کمال‌خواهی

معیارهای دوگانه^۱

از جمله افکاری که منجر به تداوم کمال‌خواهی می‌شود، معیارهای دوگانه می‌باشد. زمانی که شما برای خودتان مجموعه‌ای از معیارهای سخت، و برای دیگران مجموعه‌ای از معیارهای آسان و راحت تنظیم می‌کنید، دارای تفکر دوگانه هستید. برای مثال، فکر می‌کنید اشکالی ندارد دیگران اشتباهات کوچکی انجام دهند. مثلاً یک غلط املایی در ایمیل داشته باشند، اما برای شما درست نیست چنین خطایی مرتکب شوید. معیارهای دوگانه به این موضوع اشاره دارد که شما قبول کنید دیگران می‌توانند خطاهای کوچکی داشته باشند اما آن را برای خودتان نمی‌پسندید. امی مجموعه معیارهای دوگانه‌ای در رابطه با پذیرایی از مهمان‌هایش داشت. او اعتقاد داشت اگر کم و کاستی در غذایی که دیگری درست می‌کرد وجود داشته باشد، بسیار طبیعی است، اما اگر این اتفاق برای خودش می‌افتاد اصلاً قابل قبول نبود.

زمانی که در حال بازسازی شناختی هستید (که در قسمت بعد مطرح می‌شود) بررسی این که آیا افکار شما شامل معیارهای دوگانه می‌شود یا خیر، بسیار مفید است. اگر معیارهایی دوگانه دارید، سعی کنید از دیگران بپرسید معیارهایشان چه چیزهایی هستند؟ از کسانی که می‌شناسید بپرسید آیا آن‌ها هم معیارهای دوگانه‌ای دارند؟ احتمالاً بسیار تعجب می‌کنید وقتی می‌فهمید اکثر افرادی هم که کمال‌خواه نیستند در واقع معیارهای دوگانه‌ای دارند، اما در جهت متضاد: آن‌ها مجموعه‌ای از معیارهای راحت‌تر را برای خودشان و معیارهای سخت‌تری برای دیگران در نظر می‌گیرند.

فکر می‌کنید اتخاذ معیارهای دوگانه بر شما چه تأثیری می‌گذارد؟ برای مثال، آیا عادلانده است فردی برای خودش قوانین سختی قرار دهد که با معیارهایش برای تمام افراد دیگر

متفاوت باشد؟ این که قوانین باید برای شما سخت‌تر از دیگران باشد به چه معناست؟ معیارهای دوگانه بر احساس شما چه تأثیراتی می‌گذارد؟ اغلب افراد در می‌یابند که اتخاذ معیارهای دوگانه، فقط باعث تداوم کمال‌خواهی‌شان می‌شود؛ به‌طوری‌که از خودشان بیشتر از دیگران توقع دارند و همین انتظار منجر به شکل‌گیری یک دور باطل خود انتقادگری شدید می‌شود که آن‌ها را بیشتر مضطرب و افسرده می‌سازد.

تعمیم افراطی^۱

تعمیم افراطی که نوعی سبک تفکر است، زمانی اتفاق می‌افتد که فردی به خاطر ناکامی در دست‌یابی به یک هدف خاص این گونه نتیجه‌گیری کند که به طور کلی فردی شکست خورده است. نمونه تعمیم افراطی را در امی می‌توان دید؛ درحالی‌که وی برای تمیز کردن خانه و درست کردن شام برای دوستانش زحمت زیادی کشید، اما زمانی که کیکش خوب از آب درنیامد، آن را این‌گونه تلقی کرد که در مهمانی شام شکست خورده، و در نهایت آن را به عنوان مدرکی برای این نتیجه‌گیری کلی تلقی می‌کند که کلاً فردی شکست خورده است و آن را به صورت افراطی تعمیم می‌دهد. بازسازی شناختی به شما کمک می‌کند که متوجه شوید چه زمانی به صورت افراطی مسائل را تعمیم می‌دهید، و سپس چگونه با بررسی شواهدی برای باورتان، این نوع تفکر را تغییر دهید. برای مثال، امی چه شواهدی داشت که یک دسر نامناسب در مهمانی شام را به این معنا می‌دانست که او در کل فردی شکست‌خورده است؟ جنبه‌های زیادی در یک فرد وجود دارد که ارزش فرد را تعیین می‌کند و اکثر ما قبول داریم هر چه قدر هم فردی در یک مهمانی، دسری را به نحو عالی درست کند، قطعاً این موضوع، معیار مناسبی برای ارزش کلی فرد نیست. برای این که به شما کمک کنیم با تعمیم افراطی در تفکران مقابله کنید، در نظر بگیرید که آیا برچسب شکست خورده را بر اساس یک موقعیت یا عملکرد واحدی در مورد خودتان قابل قبول می‌دانید؟ چگونه تمام ارزش فرد همیشه می‌تواند بر اساس شکست در دست‌یابی به یک هدف مورد قضاوت قرار بگیرد؟

حکم‌های بی‌چون و چرا^۲

اگر کمال‌خواه باشید، «باید اندیشی» در شما بسیار شایع است. بایداندیشی‌های امی شامل این عبارات بود: «من همیشه باید خانه‌ای عالی داشته باشم»، «وقتی برای شام مهمان دارم اصلاً نباید اشتباهی از من سر بزنند». جدول ۷-۱-۷ را بخوانید و ببینید کدام یک از این عبارات در

1. over-generalizing
2. should statements

مورد بایدها در شما صدق می‌کند و سپس با فکر کردن به نمونه‌هایی که با خودتان می‌گویید «من باید...»، جاهای خالی را تکمیل کنید.

اکنون که شما تعدادی از بایداندیشی‌های خود را تشخیص دادید، گفتن «بایدها» چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ معمولاً افراد متوجه می‌شوند با گفتن بایدها به خودشان، احساس می‌کنند تحت فشار زیادی هستند، در نتیجه اغلب مضطرب و آشفته می‌شوند؛ بنابراین بایداندیشی عملکرد ما را بهتر نمی‌کند. برای مثال، چه قدر به خودتان گفته‌اید یا کسی را می‌شناسید که به خودش گفته است «من باید بیشتر تمرین کنم». وقتی به این فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب با بایداندیشی‌ها احساس می‌کنیم تحت فشار زیادی هستیم و بعد از این که به معیارهایمان نمی‌رسیم از خودمان انتقاد می‌کنیم. برای مثال، اگر برای فردی این هدف تبدیل به یک قانون شود "من باید هفت روز در هفته ورزش کنم"، احتمالاً به این هدف نخواهد رسید و در نتیجه درگیر خود

جدول ۷-۱-۷. مثال‌هایی از حکم‌های بی‌چون و چرا در کمال‌خواهی

همیشه باید خودم را تحت فشار قرار دهم تا به اهدافم دست یابم.

همیشه باید کارها را بسیار دقیق و کامل انجام دهم.

هیچ وقت نباید وقتم را تلف کنم.

همیشه باید پویا و فعال باشم.

همیشه باید سعی کنم پیشرفت کنم.

باید تا حد ممکن زمان بسیار کمی را برای کارهایم از دست بدهم، در این صورت وقتم تلف نمی‌شود حتی اگر

کارهایم را دیر شروع کرده باشم.

باید سخت‌تر کار کنم.

باید سعی کنم بهترین باشم.

نمونه‌هایی از بایداندیشی‌های من :

من باید

من باید

من باید

انتقادگری‌های زیادی می‌شود، که حتی ممکن است به خاطر فشاری که به خودش می‌آورد، به اجتناب از تمرین کردن منتهی شود.

حال به این نکته توجه کنید که اگر بگویید «اگر بتوانم دلم می‌خواهد به طور منظم تمرین کنم»، چه قدر همه چیز تغییر می‌کند. آیا گفتن «دوست دارم»، «تمایل دارم» در شما احساس فشار بیشتری ایجاد می‌کند یا فشار کمتری؟ جایگزین کردن بایدها و نبایدها با عباراتی بر اساس افکار انعطاف‌پذیرتر مانند «دوست دارم» یا «ترجیح می‌دهم» و به صراحت بیان کردن «اشکالی ندارد اگر کاری را انجام ندهم» به شما کمک می‌کند احساس کنید تحت فشار کمتری هستید و در واقع نسبت به زمانی که دائماً بایداندیشی می‌کردید با احتمال بیشتری می‌توانید به اهدافتان دست یابید.

انواع دیگر خطاهای شناختی

علاوه بر آن دسته از خطاهای شناختی که در کمال‌خواهی بسیار رایج است و قبلاً در مورد آنها بحث شد، دامنه‌ای از انواع دیگر تفکر نیز وجود دارد که ممکن است هنگام شروع آگاهی از افکارتان، متوجه آنها شده باشید. این افکار در زیر فهرست شده‌اند.

فاجعه سازی^۱

فاجعه سازی شامل فکر کردن به بدترین نتایج ممکن در یک موقعیت و بدتر کردن کارهاست. شما می‌توانید برای تشخیص فاجعه سازی دنبال عباراتی بگردید که با «چه می‌شود اگر...» شروع می‌شوند. برای مثال ممکن است فردی که گزارشی را به رئیسش تحویل می‌دهد و یک غلط در آن است، این‌گونه فاجعه سازی کند که «اگر رئیسم متوجه اشتباهم شود و بعد فکر کند کارمند بی‌کفایتی هستم و اخراجم کند چه می‌شود؟». «من شغلی پیدا نخواهم کرد، خانه‌ام را از دست خواهم داد و جایی برای زندگی کردن نخواهم داشت». در این حالت فرد به این واقعیت توجه ندارد که بسیار بعید است فردی به خاطر یک اشتباه کوچک در گزارشش، شغلش را از دست بدهد، و حتی اگر این اتفاق هم بیفتد به این معنا نیست که او دیگر نمی‌تواند شغل دیگری پیدا کند یا دیگر جایی برای زندگی کردن نخواهد داشت.

استدلال هیجانی^۲

استدلال هیجانی یک شیوه تفکر است که در آن مبنای دیدگاه شما از یک موقعیت به جای

1. Catastrophizing
2. emotional reasoning

واقعیت، احساساتان است. برای مثال، فردی که قرار است سخنرانی داشته باشد ممکن است فکر کند «من احساس اضطراب می‌کنم پس معلوم است که ارائه بدی خواهم داشت». این فکر، پیش‌بینی پیامدهای یک موقعیت بر اساس احساسات است تا واقعیت. برای مثال، واقعیت این است که اکثر افراد موقع ارائه دادن دچار اضطراب می‌شوند. احساس اضطراب لزوماً به این معنا نیست که فرد ارائه ضعیفی خواهد داشت.

برچسب زنی^۱

این شیوه تفکر شامل به‌کارگیری بسیاری از برچسب‌های منفی و بی‌رحمانه در مورد خود است. برای مثال، وقتی اشتباهی می‌کنید یا به هدف‌تان نمی‌رسید، به خودتان می‌گویید من فردی درمانده، ناکام، بی‌ارزش، یا احمق هستم. به‌کاربردن چنین برچسب‌های منفی شدید بسیار بی‌نتیجه است و اگر دائماً خودتان را با چنین الفاظی توصیف کنید دور باطل خود انتقادگری در کمال‌خواهی را نیز تداوم می‌بخشید.

شخصی سازی^۲

شخصی سازی عبارتست از به عهده گرفتن تمام مسئولیت یک اتفاق بدون در نظر گرفتن عوامل دیگری که در آن نقش داشته‌اند. به عبارت دیگر، این خطای شناختی به معنای بر عهده گرفتن سهم بیشتری از مسئولیت کارها است. برای مثال، ورزشکاری که در تیمی بازی می‌کند ممکن است بدون در نظر گرفتن این ملاک که همه افراد گروه در نتیجه نهایی یک مسابقه سهم دارند و نتیجه فقط به عملکرد یک فرد بستگی ندارد فکر کند «تقصیر من است که امروز گروه خوب کار نکرد، چون من کارم را به خوبی انجام ندادم».

ذهن خوانی^۳

در این شیوه تفکر بدون این که واقعاً بدانیم دیگران چه فکر می‌کنند حدس می‌زنیم افکار آنها چیست. برای مثال، «رئیس فکر می‌کند که گزارشم را بد انجام دادم، چون هیچ چیز مثبتی درباره آن نگفت و احتمالاً فکر می‌کند گزارش‌های همکارانم بهتر بوده است». فرد به این واقعیت توجه نمی‌کند که ممکن است رئیس بسیار مشغول بوده و وقتی برای بازخورد دادن نداشته است. نکته اصلی این است که چنین فردی دقیقاً نمی‌داند رئیسش درباره گزارشش چه

فکری کرده، او فقط حدس می‌زند.

افکار پیش‌گویانه^۱

زمانی که در مورد آینده پیش‌بینی‌هایی می‌کنیم، این افکار را مثال می‌دهیم. برای مثال، دانشجویی که قبل از نشستن سر جلسه امتحان فکر می‌کند «من در امتحان رد خواهم شد»، با وجود این که هیچ‌گونه شواهدی برای این فکر وجود ندارد. افکار پیش‌گویانه اغلب شواهد متضاد در گذشته را نادیده می‌گیرند. برای مثال، این دانشجو قبلاً در هیچ امتحانی رد نشده و همیشه نتایج خوبی به دست آورده است. آیا می‌توانید چند نمونه از این افکار را شناسایی کنید و زمانی که درگیر آن‌ها می‌شوید، به آن‌ها فکر کنید؟

تاکنون، شما تمام انواع خطاهای شناختی را خواندید. از این به بعد به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توان آن‌ها و هر نوع خطای شناختی دیگر را از طریق بازسازی شناختی تغییر داد.

بازسازی شناختی^۲ یا از دیدگاهی متفاوت به قضایا نگریستن

واژه «شناختی» برای نشان دادن افکار یا باورها به کار می‌رود و «بازسازی» عبارت است از به چالش کشیدن افکار منفی از طریق بررسی شواهد موجود برای یک فکر. زیربنای اصلی بازسازی شناختی این است که افکار به خودی خود واقعیت نیستند. ما برای این که بدانیم یک فکر خاص درست است یا نه باید شواهد را بررسی کنیم و در نظر بگیریم که آیا روش‌های دیگری برای نگریستن به یک موقعیت خاص وجود دارد یا نه. در ابتدا این کار سخت به نظر می‌رسد، چون اغلب به آنچه فکر می‌کنیم اعتقاد داریم و افکارمان را به عنوان واقعیت در نظر می‌گیریم. با این وجود در بسیاری از مواقع افکار ما دارای سوگیری است؛ به خصوص، اگر کمال‌خواه باشید سوگیری‌های بسیار منفی و بی‌رحمانه‌ایی در مورد خودتان خواهید داشت و در نتیجه احساسات منفی را تجربه خواهید کرد.

آگاهی از افکار و احساسات

برای آگاهی از افکارتان، بهتر است از خودتان بپرسید «چه چیزی در ذهن من می‌گذرد». بعضی اوقات افکار می‌توانند به صورت عباراتی مانند «من فردی شکست خورده‌ام» باشند، اما گاهی هم ممکن است تصاویری به ذهن شما بیایند. برای مثال، وقتی به یک سخنرانی که قرار

1. predictive thinking
2. Cognitive restructuring

است در آینده ارائه دهید فکر می‌کنید، این تصویر به ذهنتان می‌آید که با اضطراب در حال سخنرانی هستید. یادداشت کردن افکار و تصاویری که به ذهنتان می‌آید بسیار مفید است. احساسات، واکنش‌های هیجانی ما هستند. بعضی از کلمات رایجی که برای توصیف احساساتمان به کار می‌بریم را در جدول زیر ملاحظه می‌کنید:

کلمات رایج برای توصیف احساسات					
خشمگین	غمگین	مضطرب	احساس ناکامی	خوشحال	شاد
عصبانی	افسرده	وحشت‌زده	هیجان‌زده	برانگیخته	شرمسار

ثبت روزانه افکار

ثبت روزانه افکار برای چالش با خطاهای شناختی به کار می‌رود و برای غلبه بر افکار منفی ابزار مهمی به شمار می‌آید. یادداشت کردن افکار می‌تواند به شما کمک کند تا از افکارتان بیشتر فاصله بگیرید و آن‌ها را به طور عینی‌تری بنگرید. ثبت روزانه افکار در کاربرگ ۷-۷-۱، دربرگیرنده مراحل است که برای چالش با افکارتان باید انجام دهید. گرچه در کاربرگ مثالی ذکر کرده‌ایم، اما این مراحل را در جدول ۷-۷-۲ توضیح می‌دهیم.

جدول ۷-۷-۲. چه طور فرم ثبت روزانه را تکمیل کنیم؟

۱. رویداد فعال ساز - درست زمانی که احساسات شدیدی را تجربه می‌کردید چه اتفاقی در حال وقوع بود؟ این اتفاق ممکن است یک رویداد، تصویر ذهنی یا خاطره باشد.
۲. باورها - از خودتان بپرسید، چه چیزی از ذهنم می‌گذشت؟ و بعد تمام افکاری که می‌توانید شناسایی کنید بنویسید. شدت باورتان به هر یک از افکار را بر مبنای یک مقیاس ۱۰۰-۰ (۰ = اصلاً، ۱۰۰ = اعتقاد کامل) درجه بندی کنید.
۳. احساسات - به احساساتی که پیامد افکارتان هستند اشاره دارد. از خودتان بپرسید «چه احساسی داشتم؟» و شدت احساستان را بر مبنای یک مقیاس ۱۰۰-۰ (۰ = هیچ احساسی نداشتم، ۱۰۰ = شدیدترین احساس ممکن) درجه بندی کنید.
۴. چالش - از خودتان سؤال‌هایی بپرسید که افکارتان را به چالش بکشند و باعث شوند به دیدگاهی متفاوت در مورد آن‌ها دست یابید. دوستان در مورد این افکار چه می‌گویند؟ دیگران این موقعیت را چگونه می‌بینند؟ آیا این افکار به من کمک می‌کند؟ چه اطلاعات مثبتی را نادیده می‌گیرم؟
۵. ارزیابی نتایج - اکنون دوباره شدت احساساتتان را درجه بندی کنید.

به مثال جدول ۷-۷-۳ نگاه کنید. در این مثال به این موضوع اشاره شده است که امی چه طور توانست با استفاده از فرم ثبت روزانه افکار به بازسازی شناختی بپردازد و چگونه با افکار بی نتیجه اش در مورد این که چون نتوانسته دسر خوبی درست کند، بنابراین فردی شکست خورده است، چالش کند. سپس افکار تان را در کاربرگ ۷-۷-۱ ثبت کنید. سعی کنید به زمانی فکر کنید که مثلاً به خاطر نرسیدن به هدف تان اخیراً عصبانی شدید و بعد مراحل ذکر شده در جدول ۷-۷-۳ را برای چالش با افکار تان دنبال کنید. اصول بازسازی شناختی را به کار بگیرید تا از طریق اتخاذ دیدگاهی متفاوت نسبت به آن موقعیت، با افکار بی نتیجه تان چالش کنید.

جدول ۷-۷-۳. مثال بازسازی شناختی، فرم ثبت روزانه افکار

۱. رویداد فعال ساز: (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و خاطرات را مشخص کنید) درست کردن کیک برای مهمانی شام که به نظر بد می آید.
۲. باورها: (چه چیزی از ذهنم می گذشت؟ این باورها در مورد من به عنوان یک فرد چه می گویند؟ آیا من از خطاهای شناختی استفاده می کنم؟) از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید. من به عنوان یک میزبان، شکست خورده ام و مهمانی شام را خراب کرده ام. (۹۰٪)، (توجه به منفی ها، بی اعتنایی به مثبت ها)؛ چون کیک خوب به نظر نمی رسد من میزبان بدی هستم و شکست خورده ام (۹۰٪)، (تعمیم افراطی، برجسب زنی)؛ من باید بیشتر مراقب باشم (۷۰٪)، (باید اندیشی)؛
۳. احساسات: (چه احساسی داشتم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید. مضطرب (۹۵٪)، غمگین (۵۰٪)؛
۴. چالش: دوستم در این مورد چه می گوید؟ آیا می توان به این موقعیت طور دیگری نگاه کرد؟ همه گفتند اوقات خوبی داشتند و غذاها خوشمزه بود. (یکی از دوستانم گفت دسر هم مزه خوبی داشته است و همین که مزه خوبی می داد اهمیت دارد و لازم نیست حتماً عالی باشد. من به خاطر یک دسر فرد شکست خورده ای نیستم. به طور کلی، غذاها بسیار خوب بود و دسر هم در مهمانی مشکلی ایجاد نکرد)
۵. ارزیابی نتایج: الآن چه احساسی دارم؟ اضطراب (۶۰٪)؛ ناراحتی (۳۰٪)؛

کاربرگ ۱-۷-۷. ثبت روزانه افکار

۱. رویداد فعال ساز (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و خاطرات را مشخص کنید).

۲. باورها: (چه چیزی از ذهنم می‌گذشت؟ این باورها در مورد من به عنوان یک فرد چه می‌گویند؟ آیا من از خطاهای شناختی استفاده می‌کنم؟) از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کنید.

۳. احساسات: (چه احساسی داشتم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کنید)

۴. چالش: دوستم در این مورد چه می‌گوید؟ آیا می‌توان این موقعیت را به گونه‌ای دیگر هم دید؟

۵. ارزیابی نتایج: الآن چه احساسی دارم؟

با تکمیل کاربرگ ۷-۷-۳ متوجه چه چیزی شدید؟ آیا توانستید خطاهای شناختی را شناسایی کنید و افکار مفیدتر و متعادل‌تری را جایگزین آن‌ها کنید؟ آیا این کار باعث شد احساسات منفی شما و شدت اعتقادی که به افکارتان داشتید کاهش یابد؟ احتمالاً اولین باری که این فرم را تکمیل می‌کنید، برایتان بسیار سخت است. اما طبیعی است؛ اکثر افرادی که برای اولین بار سعی می‌کنند با افکارشان چالش کنند، با مشکلاتی روبرو می‌شوند. اگر شما برای مدت طولانی الگوهای فکری ثابت داشته‌اید، در ابتدا، کمی برایتان سخت است که شیوه تفکرتان را تغییر دهید، اما یک‌بار که کمی تمرین کنید، عینی‌تر نگرستن به افکارتان برای شما آسان‌تر خواهد شد. نکته اصلی این است که به جای چالش کردن با افکارتان در ذهن خود، آن‌ها را یادداشت کنید و به تمرین کردن نیز ادامه دهید.

برای این که معنای چالش با افکار را واقعاً دریابید، سعی کنید دو یا سه فرم ثبت روزانه افکار را در هفته بعد کامل کنید و یک فرم را هر موقع که برخی هیجانات شدید را تجربه می‌کنید، تکمیل نمایید. احتمالاً متوجه خواهید شد که هر بار خطاهای شناختی مشابهی اتفاق می‌افتند. این کار مفید است، چون می‌توانید افکار جایگزینی را که در بیش از یک موقعیت کاربرد دارد پیدا کنید.

در فصل ۸ چگونگی پرداختن به افکار خود انتقادگر را با جزئیات بیشتری مطرح خواهیم کرد. این موضوع بیشتر به شما کمک می‌کند تا با افکار بی‌نتیجه‌تان چالش کنید.

نکته‌های کاربردی

- خطاهای شناختی باعث ایجاد دامنه‌ای از احساسات و رفتارهای منفی می‌شود.
- شیوه‌های معمول خطاهای شناختی در کمال‌خواهی عبارتند از تفکر همه یا هیچ، توجه به منفی‌ها و در عین حال بی‌اعتنایی به مثبت‌ها، معیارهای دوگانه، تعمیم افراطی و بایداندیشی.
- افکار همان واقعیت‌ها نیستند.
- بازسازی شناختی ابزاریست که به وسیله آن می‌توانید از طریق تکمیل فرم ثبت روزانه افکار با خطاهای شناختی خود چالش کنید تا در نهایت بتوانید به طور متعادل‌تری فکر کنید.
- برای ایجاد تغییر در افکار، تمرین منظم و یادداشت کردن آن‌ها امری ضروری است.

۷-۸ اهمال‌کاری، حل مسئله، مدیریت زمان و رویدادهای خوشایند

در این قسمت به چگونگی غلبه بر اهمال‌کاری نگاهی می‌اندازیم، فرآیند حل مسئله را یاد می‌گیریم، روش‌های مدیریت زمان را مد نظر قرار می‌دهیم و اهمیت گنجاندن رویدادهای خوشایند در زندگی را به شما نشان می‌دهیم.

اهمال‌کاری

اهمال‌کاری یا همان موکول کردن کارها به زمان دیگر، رفتار شایعی است که از کمال‌خواهی ناشی می‌شود. برای مثال، به هفته گذشته فکر کنید، آیا کاری را به یاد می‌آورید که باید انجام می‌دادید، ولی اهمال‌کاری کرده‌اید؟ آیا فکر کردن به کارهایی که در آن‌ها اهمال‌کاری نکرده‌اید سخت‌تر از کارهایی است که به تعویق انداخته‌اید؟ چه افکاری درباره کاری که به تعویق انداخته‌اید به ذهن شما می‌آید؟ آیا احتمالاً به خاطر این که نگران بوده‌اید کاری را در حد ایده‌آل انجام ندهید یا در آن کار شکست بخورید، اهمال‌کاری کرده‌اید؟ یا شاید فکر می‌کنید برای این که به معیارهای سطح بالای خودتان دست یابید، زمان زیادی را باید صرف کارهایتان کنید، که ممکن است این موضوع باعث ایجاد احساس درماندگی در شما شود. یا اهمال‌کاری‌تان به این دلیل است که کارهایتان را تا آخرین دقیقه رها می‌کنید و بعد اگر نتیجه‌ی خوبی نگرفتید دلیل و توجیهی می‌آورید.

در چه زمینه‌هایی از زندگی اهمال‌کاری می‌کنم؟

شما باید در نخستین گام برای غلبه بر اهمال‌کاری، شما باید حوزه‌هایی از زندگی خود را شناسایی کنید که در آن‌ها اهمال‌کاری می‌کنید. علاوه بر این، شما باید اعمالی را که دقیقاً در هنگام اهمال‌کاری انجام می‌دهید نیز مشخص کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا دریابید که چه چیزی را باید تغییر دهید. برای شروع به مثال‌های اهمال‌کاری ذکر شده در کاربرگ ۷-۸-۱ نگاه کنید. به حوزه‌هایی از زندگی که در آن‌ها کمال‌خواهی دارید فکر کنید و نحوه‌ی اهمال‌کاری در هر حوزه را با مثال عنوان کنید.

کاربرگ ۷-۸-۱. در چه حوزه‌هایی از زندگی اهمال کاری می‌کنم؟

قدم اول. حوزه‌های کمال‌خواهی خود را مشخص کنید. قدم دوم. نمونه‌هایی از اهمال‌کاری خود را مشخص کنید.		
اهمال کاری‌های من	مثال‌ها	محدوده رفتاری کمال‌خواهی
	به تأخیر انداختن پرو کردن لباس‌ها	خوردن / اندام / وزن
	به تعویق انداختن تلفن زدن به دوستان	عملکرد اجتماعی
	به تأخیر انداختن نوشتن کارهایی که باید انجام شود	سازمان دادن
	تأخیر در شروع تمیز کردن	تمیزی و مرتب کردن خانه
	به تعویق انداختن اتوی لباس‌ها	قیافه و ظاهر
	به تأخیر انداختن نقاشی جدید	کارهای هنری
	عقب انداختن تمرین ویولن	کارهای موسیقی
	به تعویق انداختن تمرین‌ها	عملکرد ورزشی
	درخواست تمدید مهلت	عملکرد تحصیلی
	تأخیر در شروع نوشتن گزارش	عملکرد شغلی
	عقب انداختن درخواست روز ملاقات	روابط صمیمانه
	تأخیر در انتخاب مدرسه	تربیت فرزند
	عقب انداختن برنامه پیاده‌روی	سلامتی
	به تأخیر انداختن پخت‌وپز برای مهمانی	پذیرایی از مهمان‌ها
		حوزه‌های دیگر کمال‌خواهی
نتیجه کاربرگ ۷-۸-۱: در چه حوزه‌هایی باید بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید؟		

اکنون که در حال فکر کردن به حوزه‌هایی هستید که در آن اهمال‌کاری می‌کنید، از طریق به کارگیری روش خود بازبینی^۱ که در قسمت ۷-۱ معرفی می‌شود، می‌توانید تصویر روشنی از اهمال‌کاری خود به دست آورید. اگر به یاد بیاورید، در این قسمت در مورد راب که در شغلش کمال‌خواه بود، صحبت کردیم. او نوشتن گزارش را تا روزهای آخر به تعویق می‌انداخت. اگرچه، در واقع از کارهایش عقب می‌ماند و گاهی اوقات به دلیل اهمال‌کاری نمی‌توانست کارهایش را به موقع به رئیسش تحویل دهد، اما ساعات طولانی‌تری را صرف نوشتن گزارش می‌کرد.

جدول ۷-۸-۱ یک نمونه از کار باب در خود بازبینی اهمال‌کاریش را نشان می‌دهد. از این نمونه به عنوان راهنما استفاده کنید و برای بازبینی اهمال‌کاری خود از کاربرگ ۷-۸-۲ استفاده کنید. به خاطر این که امکان دارد حتی در یک روز نمونه‌های بسیاری از رفتار اهمال‌کاری رخ دهد، شما می‌توانید برای چند نمونه از اهمال‌کاری که در آن روز اتفاق می‌افتد فرم ثبت روزانه خود بازبینی را تکمیل کنید، یا می‌توانید هر روز یک نمونه را انجام دهید. تکمیل کردن فرم خود بازبینی باعث می‌شود زمینه‌هایی که در آن‌ها اهمال‌کاری می‌کنید و هم‌چنین کارهای به خصوصی که در زمان اهمال‌کاری انجام می‌دهید را شناسایی کنید و در نتیجه دریابید که چه چیزی را باید تغییر دهید.

چرا و چگونه اهمال‌کاری، کمال‌خواهی را تداوم می‌بخشد؟

اهمال‌کاری ارتباط بسیار نزدیکی با کمال‌خواهی دارد، به طوری که، دور باطلی را به وجود می‌آورد. برای این که بتوانید نقش اهمال‌کاری را در تداوم کمال‌خواهی بهتر درک کنید، توجه کردن به مواقعی که در دور باطل اهمال‌کاری و کمال‌خواهی گیر افتاده‌اید مفید است. این دور باطل به این معنا است که هر چه بیشتر اهمال‌کاری کرده‌اید، کمال‌خواهی‌تان هم افزایش یافته است و با احتمال بیشتری دوباره اهمال‌کاری کرده‌اید و این امر، خود منجر به افزایش کمال‌خواهی شده است. دانستن این نکته که چگونه اهمال‌کاری باعث شدت یافتن پیش‌بینی‌ها و خود ارزیابی‌های شما بر مبنای موفقیت می‌شود، به شما کمک می‌کند بتوانید بر این دور باطل غلبه کنید و سپس افکار و رفتارتان را تغییر دهید.

جدول ۱-۸-۷. خود‌بازبینی اهمال‌کاری باب

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی را مشخص کنید.

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه خود را ثبت کنید. از خودتان بپرسید: «زمانی که تصمیم می‌گیرم کارهایم را به تأخیر بیندازم چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟». شدت اعتقاد به این فکر را درجه‌بندی کنید. (۰ درصد = اعتقاد ندارم؛ ۱۰۰ درصد = کاملاً اعتقاد دارم).

قدم سوم. رفتار خود را ثبت کنید. چه کاری انجام دادید؟

قدم چهارم. احساسات خود را ثبت کنید. مثلاً: مضطرب، ناراحت، خشمگین، شرمند، ترسیده، خجالت‌زده، برانگیخته، خوشحال، دل‌زده، هیجان‌زده. شدت احساسات خود را درجه‌بندی کنید (۰ درصد = بدون احساس؛ ۱۰۰ درصد = شدیدترین احساس).

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی

شغل: دوشنبه صبح، فکر کردن به نوشتن گزارش میزان فروش.

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه

نمی‌توانم گزارش را در سطح عالی بنویسم (۹۰٪).

قدم سوم. رفتار اهمال‌کاری

مدام به ساعت نگاه می‌کنم و شروع گزارش را به تأخیر می‌اندازم.

نوشتن فهرستی جزئی از کارهایی که باید انجام دهم، کارهایی که بر به تعویق انداختن نوشتن گزارش تأثیر داشت.

به خاطر آماده کردن مکرر کارت‌های کاری، نوشتن را به تأخیر می‌اندازم.

قدم چهارم. احساسات (از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)

مضطرب (۸۰٪).

چگونه افزایش اعتقاد به پیش‌گویی‌های کمال‌خواهانه باعث تداوم اهمال‌کاری می‌شود؟

اهمال‌کاری اغلب ناشی از پیش‌گویی‌های کمال‌خواهانه است و به خاطر این که اهمال‌کاری باعث می‌شود باورتان به پیش‌گویی‌های کمال‌خواهانه افزایش پیدا کند منجر به تداوم آن می‌شود و همین موضوع با احتمال بیشتری باعث می‌شود اهمال‌کاری ادامه یابد. در این کتاب به نمونه‌های زیادی از افرادی اشاره کردیم که در دور باطل اهمال‌کاری و کمال‌خواهی گیر کرده‌اند. برای فهم بهتر این موضوع، در جدول ۲-۸-۷ مثال‌هایی ذکر کرده‌ایم. آن‌ها را ببینید و سپس با استفاده از مثال‌های خودتان از پیشگویی‌های کمال‌خواهی و رفتارهای اهمال‌کاری که در کاربرد قبلی شناسایی کرده‌اید، کاربرد ۳-۸-۷ را تکمیل کنید.

چگونه اهمال‌کاری از طریق افزایش خود‌ارزیابی مبتنی بر موفقیت‌ها باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود؟

حال که پی بردید میان اهمال‌کاری و کمال‌خواهی ارتباط نیرومندی وجود دارد، توجه به این نکته مفید است که چگونه اهمال‌کاری نیز خود‌ارزیابی کلی مبتنی بر موفقیت‌ها را تداوم

می‌بخشد. این تداوم به این خاطر رخ می‌دهد که اهمال‌کاری باعث می‌شود احساس کنید ناکام شده‌اید و فردی شکست‌خورده هستید. مثال جیمز در فصل شش را بخوانید. او در اکثر کارهایش اهمال‌کاری می‌کرد تا جایی که کارهایش را با عجله انجام می‌داد و اشتباهات احمقانه‌ی زیادی مرتکب می‌شد. مشکل او این بود که چون به خاطر اهمال‌کاری در کارهایش دچار اشتباه می‌شد و نمی‌توانست کارهایش را به خوبی انجام دهد، احساس می‌کرد فردی درمانده است. هر چه بیشتر ارزش خود را بر اساس موفقیت‌هایش تعیین می‌کرد و بیشتر اعتقاد پیدا می‌کرد که باید کارها را کامل انجام دهد، با احتمال بیشتری اهمال‌کاریش افزایش می‌یافت و همین موضوع باعث می‌شد اشتباهات کوچکی انجام دهد و در نتیجه، احساس ناکامی و اجبار به انجام بهتر کارها در او بیشتر می‌شود. تلاش برای کاهش اهمال‌کاری در غلبه بر کمال‌خواهی مؤثر است، زیرا این دور باطل را می‌شکند و خود ارزیابی بر اساس موفقیت‌ها را کاهش می‌دهد.

اهمال‌کاری چه مشکلاتی برایم ایجاد کرده است؟

گام بعدی برای غلبه بر اهمال‌کاری، در نظر گرفتن تأثیر آن بر شماست. با در نظر گرفتن "معایب و مزایا"، همان‌طور که در مثال هم دیده می‌شود، از طریق به‌کارگیری کاربرگ ۷-۸-۴ می‌توانید با مزایای آن چالش کنید. افراد اغلب، به خاطر این که از اهمال‌کاری نفع می‌برند، مانند کاهش دادن اضطراب آن‌ها، این کار را انجام می‌دهند. اما اگر این مزایا را کمی دقیق‌تر بررسی کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید که در واقع آن‌ها مزیت نیستند، بلکه منافع بسیار جزئی هستند که در درازمدت بهای بیشتری برای آن‌ها پرداخته می‌شود. برای مثال، اگرچه اهمال‌کاری در کوتاه مدت ممکن است اضطراب را کاهش دهد، اما به خاطر کارهایی که در نتیجه اهمال‌کاری به تأخیر افتاده‌اند، اضطراب را افزایش می‌دهد، که این اضطراب احتمالاً خود منجر به کاهش عملکرد شما می‌شود. هم‌چنین، زمانی که کاری را به تأخیر می‌اندازید، ممکن است دیگر زمان کافی برای خوب انجام دادن آن نداشته باشید. پس اهمال‌کاری، در واقع سطح عملکرد شما را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، اهمال‌کاری می‌تواند منجر به احساس درماندگی شود، چون کارهایی که عقب افتاده‌اند در واقع روی هم انباشته شده‌اند. بنابراین، این کاربرگ را به کار ببرید تا معایبی را که اهمال‌کاری برای شما داشته است بررسی کنید.

کاربرگ ۷-۸-۲. خود بازبینی اهمال کاری

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی را مشخص کنید.

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه خود را ثبت کنید. از خودتان بپرسید: "زمانی که تصمیم می‌گیرم کارهایم را به تأخیر بیندازم چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟". شدت اعتقاد به این فکر را درجه‌بندی کنید. (۰ درصد = اعتقاد ندارم؛ ۱۰۰ درصد = کاملاً اعتقاد دارم).

قدم سوم. رفتار خود را ثبت کنید. چه کاری انجام دادید؟

قدم چهارم. احساسات خود را ثبت کنید. مثلاً: مضطرب، ناراحت، خشمگین، شرم‌منده، ترسیده، خجالت‌زده، رنجیده، خوشحال، ناکام، هیجان‌زده. احساساتتان را درجه‌بندی کنید (۰ درصد = بدون احساس؛ ۱۰۰ درصد = شدیدترین احساس).

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه

قدم سوم. رفتار اهمال‌کاری

قدم چهارم. احساسات (از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)

نتیجه کاربرگ ۷-۸-۲

با تکمیل این فرم در مورد اهمال‌کاری‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

جدول ۲-۸-۷ نمونه‌هایی از این که چگونه کمال‌خواهی از طریق پیش‌گویی‌های کمال‌خواهی باعث تداوم اعمال‌کاری می‌شود؟

چگونه افزایش اعتقاد به پیش‌گویی‌ها، اعمال‌کاری را تداوم می‌بخشد؟	رشته‌های اعمال‌کاری	تأخیر در نوشتن گزارش نوشتن فهرستی جزئی برای عقب‌انداختن گزارش نوشتن	پیش‌گویی‌های کمال‌خواهانه	حوزه‌های کمال‌خواهی	مثال‌ها
رابط هر چه بیشتر اعمال‌کاری می‌کرد، وقتی برای گزارش نوشتن کمتر می‌شد و نمی‌توانست آن‌ها را در حدی که دوست داشت انجام دهد و در نتیجه به پیش‌گویی‌هایش مبنی بر این که نمی‌تواند در حد عالی گزارش بنویسد بیشتر اعتقاد پیدا می‌کرد و با احتمال بیشتری باعث می‌شد دوباره اعمال‌کاری کند.	عقب‌انداختن تمیز کردن خانه، تا حدی که بسیار به‌هم‌ریخته و نامرتب می‌شود.	من نمی‌توانم تمام اتاق‌ها را تمیز کردن کاملاً تمیز و مرتب کنم؛ پس احتمالاً تمیز کردن را شروع نمی‌کنم.	پیش‌گویی‌های کمال‌خواهی	شغل	رابط
سوزان هر چه بیشتر در نوشتن طرح‌های اعمال‌کاری می‌کرد، باور پیدا می‌کرد که پیش‌گویی‌اش باور پیدا می‌کرد که طرح خوبی نمی‌نویسد و همین موضوع باعث می‌شد بیشتر اعمال‌کاری کند.	در رختخواب ماندن زل زدن به کسانیم‌تر در حال فکر کردن به طرح‌ها تحویل ندادن طرحش	هیچ وقت نمی‌توانم طرح پایان‌نامه‌ی خوبی بنویسم.	سوزان	تحصیلات	سوزان
چیمز هر چه بیشتر اعمال‌کاری می‌کرد، با احتمال بیشتری به خاطر عجله کردن در کارهایش اشتباهات کوچکی می‌کرد که همین موضوع باورش را به این که باید زمان زیادی را صرف بازبینی کارهایش کند افزایش می‌داد و احتمالاً باعث می‌شد اعمال کارتر شود.	اگر کارهایم را تا آخرین دقیقه رها نکنم، آن قدر درگیر چک کردن کامل بودن کارهایم می‌شوم که به هیچ کاری نخواهم رسید.	چیمز	چیمز	شغل و زندگی اجتماعی	چیمز

کاربرک ۷-۸-۳ نمونه هایی از این که چگونه کمال خواهی از طریق پیش گیری های کمال خواهانه باعث تداوم اعمال کاری				
چگونه افزایش اعتقاد به پیش گیری ها، اعمال کاری را تداوم می بخشند؟	رفتارهای اعمال کاری	پیش گیری های کمال خواهی	حوزه های کمال خواهی	مثال ها
نتیجه برگه کار ۷-۸-۳ از چگونگی تأثیر افزایش اعتقاد به پیش گیری های خود بر تداوم اعمال کاری چه چیزی یاد گرفتید؟				

کاربر ۴-۸-۷. توجه به هزینه‌های اهمال کاری و مشکلاتی که ایجاد کرده است

قدم اول. مزایا و معایب افعال کاری را مد نظر قرار دهید.

قدم دوم. چالش‌های بیشتری را در مورد مزایای اهمال‌کاری به‌کار بگیرید. از خودتان بپرسید آیا واقعاً این‌ها منفعت هستند؟ اثرات طولانی مدت این مزایا چه هستند؟

مزایای اهمال کاری	معایب اهمال کاری	چالش با مزایا
مثال: کاهش اضطراب	مثال: احساس ناکامی می‌کنم، چون کارهای عقب مانده ام روی هم انباشته شده‌اند.	مثال: اهمال کاری تنها در کوتاه مدت اضطراب را کاهش می‌دهد، اما بعد از اهمال کاری از قبل مضطرب تر می‌شوم. پس در واقع باعث افزایش اضطرابم می‌شود تا کاهش آن.

تغییر افکار راهی برای غلبه بر اهمال‌کاری است.

شناسایی و چالش با افکاری که قبل از اهمال‌کاری دارید به شما کمک می‌کند تا بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید. برای این کار می‌توانید از روش آزمایش‌های رفتاری (که در قسمت ۴-۷ توضیح دادیم) و ثبت افکار (که در قسمت ۷-۷ معرفی کردیم) استفاده کنید. ابتدا به جدول ۴-۸-۷ دقت کنید؛ این جدول نمونه‌هایی از آزمایش رفتاری را نشان می‌دهد. مثلاً سوزان با همین روش توانست اهمال‌کاری در نوشتن طرح پایان‌نامه‌اش را از بین ببرد. سپس با به‌کارگیری کاربرگ ۵-۸-۷ برای خودتان آزمایشی رفتاری طراحی کنید که با پیش‌بینی‌هایی که منجر به اهمال‌کاری می‌شود چالش کند.

جدول ۳-۸-۷. آزمایش رفتاری سوزان برای غلبه بر اهمال‌کاری

۱. افکار کمال‌خواهی: من هیچ‌وقت نمی‌توانم طرح پایان‌نامه‌ام را به خوبی بنویسم.
۲. پیشگویی‌های کلی: اگر چیزی بنویسم و به استاد راهنمایم نشان دهم، آن‌ها فکر می‌کنند من احمقم.
۳. مشخص کردن پیشگویی‌ها (رفتار را مشخص و شدت باورها و هیجانات را درجه‌بندی کنید):
۴. من طرح ضعیفی خواهم نوشت (۹۰ درصد)، و در جلسه نظارت، استاد راهنمایم خواهد خندید. آن‌ها خواهند گفت که من در مورد طرحم فکر نکرده‌ام و آن را واضح ننوشته‌ام. احساس اضطراب خواهم کرد (۸۰ درصد).
۵. آزمایش رفتاری: به جای لغو کردن جلسه نظارت، دو صفحه از طرح را نشان بده و در مورد طرح‌های پروژه‌ات صحبت کن.
۶. نتایج: نوشته‌ها در حد قابل قبولی بودند (۶۵ درصد). احساس اضطراب داشتم (۶۰ درصد). اما استاد راهنمایم نخندید و نگفت کارم ضعیف است. در حال حاضر طرح‌های خوبی برای ادامه دادن دارم.
۷. اثرات: توانستم با نوشتن مقدار کمی از طرحم بر اهمال‌کاریم غلبه کنم. الآن اطمینان بیشتری برای کارهای بعدیم دارم.
۸. باورهای اصلاح‌شده: نوشتن طرح دوره کارشناسی ارشد را بسیار سخت می‌دانستم، اما این درست نیست که هیچ‌وقت نخواهم توانست آن را بنویسم؛ چون آن را شروع کرده‌ام و با کمی کمک احتمالاً طرح قابل قبولی ارائه خواهم داد (۶۵ درصد).

برگه ۵-۸-۷. آزمایش رفتاری برای غلبه بر اهمال‌کاری

۱. افکار کمال‌خواهی

۲. پیشگویی‌های کلی

۳. مشخص کردن پیشگویی‌ها (رفتار را مشخص و شدت باورها و هیجانات را درجه‌بندی کنید):

۴. آزمایش‌های رفتاری

۵. نتایج

۶. اثرات

۷. باورهای اصلاح‌شده

اثرات کاربرد ۵-۸-۷

با تکمیل کردن این کاربرد در مورد اهمال‌کاری خودتان چه چیزی یاد گرفتید؟

حال که شما برای تغییر اهمال‌کاری خود آزمایش رفتاری را انجام دادید، در این قسمت سعی کنید از روش ثبت افکار برای چالش با بعضی خطاهای شناختی که در زمان اهمال‌کاری اتفاق می‌افتد، استفاده کنید. در جدول ۷-۸-۵ دوباره می‌توانید مثال سوزان را بخوانید که چگونه توانست با افکاری که منجر به اهمال‌کاری‌اش می‌شد چالش کند. فرم ثبت افکار را در کاربرگ ۷-۸-۶ تکمیل کنید.

جدول ۷-۸-۴. ثبت روزانه افکار سوزان برای غلبه بر اهمال‌کاری

۱. رویداد فعال ساز (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و یا خاطرات کدامند؟)
زل زدن به کامپیوتر در حال فکر کردن به نوشتن طرح پایان‌نامه‌ام
۲. پیامدها (چه احساسی داشتیم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید) مضطرب (۹۰ درصد)؛ ناراحتی (۴۰ درصد)؛
۳. باورها (چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟ این باورها در مورد من چه می‌گویند؟ آیا افکار بی‌حاصلی دارم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)
هیچ وقت نمی‌توانم طرح پایان‌نامه‌ی خوبی بنویسم (۹۰ درصد) (افکار پیش‌گویانه).
اگر چیزی بنویسم و به استاد راهنمایم نشان دهم، آن‌ها فکر می‌کنند من احمق (۸۰ درصد) (ذهن‌خوانی، برجسب‌زنی).
چون نوشتن طرح را به تأخیر انداختم، فرد شکست‌خورده‌ای هستم (۸۰ درصد) (بیش‌تعمیم‌دهی).
۴. چالش (دوستم در این مورد چه خواهد گفت؟ آیا می‌توان این افکار را به گونه‌ای دیگر دید؟)
توانستم برای شروع دو صفحه از کارم را بنویسم. پس این درست نیست که هیچ وقت نخواهم توانست آن را بنویسم. نوشته‌هایم قابل قبول بود. استاد راهنمایم کاری نکرد که نشان بدهد من احمق، بلکه تا کنون مرا تشویق کرده است. من به خاطر این که نوشتن طرح را به تأخیر انداختم فردی شکست‌خورده نیستم. آن را انجام خواهم داد و تا آن‌ها هم در درس‌هایم موفقیت‌های زیادی به دست آورده‌ام.
۵. ارزیابی نتایج (الآن چه احساسی دارم؟)
مضطرب (۴۵ درصد). ناراحتی (۲۰ درصد).

کاربرگ ۶-۸-۷. ثبت روزانه افکار برای غلبه بر اهمال‌کاری

۱. رویداد فعال‌ساز (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و یا خاطرات چیست؟)

۲. پیامدها (چه احساسی داشتم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)

۳. باورها (چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟ در مورد من چه می‌گویند؟ آیا افکار بی‌حاصلی دارم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)

۴. چالش (دوستم در این مورد چه خواهد گفت؟ آیا می‌توان این افکار را به شیوه‌ای دیگر دید؟)

۵. ارزیابی نتایج (الآن چه احساسی دارم؟)

همان‌طور که می‌بینید، هر دو رویکرد آزمایش‌های رفتاری و ثبت افکار در چالش با افکار بی‌حاصل به کار می‌رود. شما احتمالاً باید تعدادی از این تمرین‌ها را انجام دهید تا بتوانید الگوی اهمال‌کاری خود را از بین ببرید. بعد از این که تعدادی از آن را تکمیل کردید فلش کارت‌هایی را تهیه کنید. این فلش کارت‌ها باید حاوی عبارات مفیدی باشد که در غلبه بر اهمال‌کاری به کار رود. جدول ۷-۸-۶ فهرستی را نشان می‌دهد که سوزان براساس آزمایش‌های رفتاری و ثبت افکارش تهیه کرده است. با به‌کارگیری کاربرگ ۷-۸-۷ فهرستی برای خودتان آماده کنید.

جدول ۷-۸-۵. فلش کارت‌های عبارات مؤثر سوزان برای غلبه بر اهمال‌کاری

نوشتن طرح دوره کارشناسی ارشد را بسیار سخت می‌دانستم، اما این درست نیست که هیچ‌وقت نخواهم توانست آن را بنویسم و احتمالاً طرح قابل قبولی ارائه خواهم کرد.
من توانستم با نوشتن مقدار کمی از طرحم، اهمال‌کاریم را از بین ببرم و باز هم می‌توانم این کار را انجام دهم، در نتیجه، برای ادامه دادن کارم به خودم اطمینان بیشتری پیدا کردم.
توانستم برای شروع دو صفحه بنویسم، پس این فکر درست نیست که هیچ‌وقت نخواهم توانست آن را بنویسم.
نوشته‌هایم قبول شدند.

استاد راهنمایم کاری نکرد که نشان بدهد من احمقم، بلکه تا کنون مرا تشویق کرده است.
من به خاطر این که نوشتن طرحم را به تأخیر انداختم فردی شکست‌خورده نیستم. آن را انجام خواهم داد و تا آلان هم در درس‌هایم موفقیت‌های زیادی به دست آورده‌ام.

کاربرگ ۷-۸-۷. فلش کارت‌های عبارات مؤثر برای غلبه بر اهمال‌کاری

[illegible]

شما می‌توانید علاوه بر استفاده از فلش کارت‌ها که در غلبه بر اهمال‌کاری مؤثر است، از این فهرست در روش «همین الآن کار را انجام بده» نیز استفاده کنید.

روش «همین الآن کار را انجام بده»

یکی از همکاران ما، به نام کلیر، که از نظر کارآمدی شغلی و تحقیقاتش بسیار معروف است، رویکردی دارد که به عنوان نوعی یادآوری برای تسلیم نشدن به اهمال‌کاری، آن را مؤثر می‌داند. در صفحه‌ی مانیتور کامپیوتر او عبارت «همین الآن کار را انجام بده» به صورت چشمک‌زن ظاهر می‌شود. این روش به صورت یک تذکر است تا به فرد یادآوری کند کارش را انجام دهد. اگرچه این روش واضح و حتی کمی ساده به نظر می‌رسد، اما کاملاً مؤثر است. به فهرست یادآوری‌های «همین الآن کار را انجام بده» در جدول ۷-۸-۷ نگاهی بیندازید و سپس کاربرگ ۷-۸-۸ را برای تهیه فهرست یادآوری‌های خودتان به کار ببرید. برای این کار از کاربرگ ۷-۸-۴ که مزایای اهمال‌کاری را به دست آوردید و فلش کارت‌های عبارات مؤثر در کاربرگ ۷-۸-۷ استفاده کنید.

جدول ۷-۸-۶. چند نمونه از یادآوری‌های «همین الآن کار را انجام بده» برای غلبه بر اهمال‌کاری

زمانی که کاری را شروع می‌کنم، احساس بهتری دارم.
زمانی که به سراغ کارهای عقب افتاده‌ام می‌روم کمتر احساس اضطراب می‌کنم.
اگر کارم را عقب بیندازم احساس بدتری خواهم داشت.
شروع کردن به نوشتن برای ادامه دادن اطمینان بیشتری به من می‌دهد.
به خاطر اهمال‌کاری فرد ناکامی نیستم، اگر کمی کارهایم را شروع کنم احساس بهتری خواهم داشت.
اهمال‌کاری باعث ایجاد اضطراب در من می‌شود پس بهترین کار این است که کارهایم را به تأخیر نیندازم.

تاریخ ۸-۸-۷۰ یادآوری‌های «همین الآن» کار را انجام بده» برای غلبه بر اهمال کاری

شما می‌توانید از این فهرست به عنوان یادآوری سریعی برای این‌که متوجه شوید چرا اهمال‌کاری مؤثر نیست استفاده کنید. بعضی افراد این کاربرگ را روی میزشان می‌چسبانند یا در سررسید یا کیف دستی‌شان می‌گذارند تا زمانی‌که احتمال اهمال‌کاری می‌رود به خودشان یادآوری کنند.

شناسایی و تغییر تصور خود برای مقابله با کارها

آخرین راه تغییر افکاری که منجر به اهمال‌کاری می‌شود، شناسایی تصوراتی است که در زمان فکر کردن به کارهایی که دوست دارید آن‌ها را به تأخیر بیندازید، به ذهنتان می‌آید. اغلب، افراد از کارهایی که احساس می‌کنند باید خوب انجام دهند، تصور منفی دارند. برای مثال، وقتی که جیمز به کارهایش فکر می‌کرد، از خودش چنین تصویری داشت که تا دیروقت شب به میزش چسبیده و بارها کارش را چک می‌کند و مضطرب به نظر می‌رسد. این تصور جیمز را عصبی و مضطرب می‌کرد، پس اغلب، زمانی‌که این تصورات به ذهنش می‌آمد، اهمال‌کاری می‌کرد. او می‌توانست با تشخیص این‌که هر از گاهی از این تصورات دارد و می‌تواند آن‌ها را به تصورات مؤثرتر تغییر دهد، بر اهمال‌کارش غلبه کند. او توانست بر اهمال‌کارش غلبه کند، زیرا پس از چندین بار آزمایش رفتاری و تأثیر آن بر اهمال‌کارش، توانسته بود بر اساس نمونه‌هایی که در آن‌ها دست به اهمال‌کاری نمی‌زد، تصویر مؤثرتری از این‌که آن کار را انجام می‌دهد و به تعویق نمی‌اندازد برای خودش ترسیم کند. وقتی همان تصور قبلی از ذهنش می‌گذشت، تصورات جدیدی، مانند این‌که توانسته یک ساعت از کارهایش را انجام دهد، در حین آن کمی درگیر بازبینی کارهایش شود، اما کل زمانش را صرف آن نکند و سپس کارش را متوقف کرده، از میز فاصله بگیرد و بعد از کار از همراهی با دوستانش لذت ببرد - را جایگزین تصورات قبلی می‌کرد. او علاوه بر این تصورات مؤثر، از این‌که بعضی کارهایش را انجام داده است احساس آرامش می‌کرد و از این‌که برای فردا کار کمی دارد، اضطرابش کم می‌شد.

سعی کنید تصوراتی که قبل یا در حین اهمال‌کاری از ذهنتان می‌گذرند را شناسایی کنید. آیا آن‌ها تصورات سودمندی هستند؟ چگونه می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید تا واقع‌بینانه‌تر شوند و در واقعیت به شما نشان دهند که از پس کارهایی که شما را درمانده کرده‌اند و آن‌ها را به تأخیر انداخته‌اید برمی‌آید و می‌توانید آن‌ها را تکمیل کنید.

تغییر رفتار راهی برای غلبه بر اهمال‌کاری است.

در مورد درمان اهمال‌کاری از طریق تغییر افکاری که باعث آن می‌شود بسیار بحث کردیم.

ابزار دیگر برای کاهش اهمال‌کاری شامل شیوه‌های عملی تغییر رفتار از طریق تقسیم کردن کارها و روش حل مسئله می‌باشد.

تقسیم کارها به بخش‌های قابل کنترل برای غلبه بر اهمال‌کاری

در این تکنیک فرد می‌تواند به جای این که فقط به یک کار بزرگ بپردازد، یعنی کاری که آن قدر برای فرد اضطراب ایجاد می‌کند که وی ترجیح می‌دهد به جای شروع کار، آن را به تعویق بیندازد، به زنجیره کارهای کوچکی فکر کند که بعضی آسان‌تر از بقیه هستند. جدول ۷-۸-۸ نشان می‌دهد که چگونه سیمون از این تکنیک برای غلبه بر اهمال‌کاری در مورد تمیز کردن خانه‌اش استفاده کرد. نگاهی به آن بیندازید و گام‌های مشابه آن را در کاربرگ ۷-۸-۹ به کار گیرید. ابتدا فکر کنید به چه هدفی می‌خواهید برسید؟ تمام اقداماتی که باید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید را در نظر بگیرید و کارها را به بخش‌های قابل کنترل تقسیم کنید و آن‌ها را از لحاظ شدت دشواری درجه‌بندی کنید. سپس سعی کنید از یکی از قسمت‌هایی که آسان‌تر است شروع کنید.

جدول ۷-۸-۷. چگونه سیمون برای غلبه بر اهمال‌کاری تمیز کردن خانه‌اش را به بخش‌های قابل کنترل تقسیم کرد.

قدم اول: مشخص کردن اهداف / کارها

تمیز کردن خانه

قدم دوم: تقسیم کارها به بخش‌های قابل اداره و درجه‌بندی کردن بخش‌های مختلف از آسان‌ترین به سخت‌ترین (۱۰۰ تا ۱)

۰- فکر کردن به مشکل اهمال‌کاری در تمیز کردن خانه

۱۰- یادداشت کردن فهرست کارهایی که برای تمیز کردن خانه باید انجام شود.

۲۰- جمع کردن لباس‌های اتاق خواب

۳۰- جارو کردن اتاق

۴۰- جارو کردن راهرو و سالن

۵۰- جمع کردن چیزها از روی زمین

۶۰- برداشتن کتاب‌ها، مقاله‌ها و چیزها از روی میز ناهار خوری

۷۰- جمع کردن کتاب‌ها و مقاله‌ها

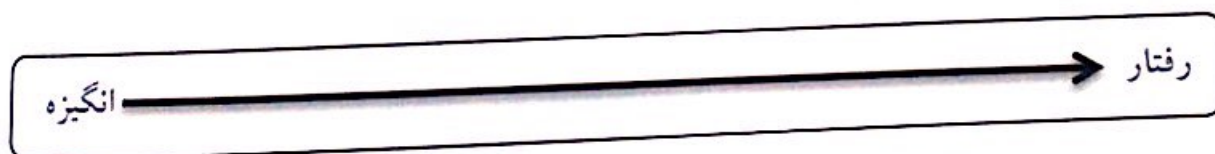
۸۰- تم کشیدن کف آشپزخانه

۹۰- تمیز کردن انباری

۱۰۰- تمیز کردن گاز و فر

از نوشتن فهرستی از کارها و تقسیم کردن آن‌ها به واحدهای کوچک‌تری که آن‌ها را به تأخیر می‌انداختید متوجه چه چیزی می‌شوید؟ احتمالاً دریافتید که بر اساس بزرگی کارها برای بعضی از آن‌ها باید اقدامات بیشتر یا کمتری انجام دهید. مهم این است که هر یک از مراحل به صورت واحدی قابل کنترل باشد که دسترسی به آن امکان‌پذیر است. اگر مرحله‌ای بسیار سخت یا شامل کارهای زیادی باشد، احتمالاً منجر به اهمال‌کاری می‌شود.

چیز دیگری که در استفاده از این راهکار باید مراقب آن باشید این است که ممکن است در دام انتظار «انگیزه پیدا کردن» برای کاری گیر کنید. به خاطر می‌آورم زمانی با یکی از برادرزاده‌های شانزده ساله‌ام صحبت می‌کردم. از وی پرسیدم چرا دخترها در مدرسه شبانه‌روزی در مورد تکالیفشان اهمال‌کاری می‌کنند؟ این سؤال را به این خاطر پرسیدم که به یاد می‌آورم وقتی خودم هم در همان سن و سال و همان خانه بودم اکثراً در مورد تکالیفمان اهمال‌کاری می‌کردیم. او گفت اگر اهمال‌کاریمان را از بین ببریم پس باید برای رسیدن به هدفمان، مثلاً انجام دادن تکالیف، انگیزه داشته باشیم. اغلب افراد به این خاطر اهمال‌کاری می‌کنند که منتظر انگیزه‌ای برای عمل کردن هستند. همان‌طور که در شکل ۷-۸-۱ می‌بینید اکثر ما فکر می‌کنیم انگیزه قبل از عمل می‌آید. اما آن‌چه از جلسات درمان افرادی که می‌خواهند برای کارهایشان انگیزه پیدا کنند و اهمال‌کاریشان را متوقف کنند، برمی‌آید، خلاف این است. همان‌طور که در تصویر ۷-۸-۲ می‌بینید رفتارهای فرد نیز باعث ایجاد انگیزه می‌شود.



شکل ۷-۸-۱. ارتباطی که اکثراً فکر می‌کنند بین انگیزه و رفتار وجود دارد.



شکل ۷-۸-۲. ارتباط صحیح میان انگیزه و رفتار

این موضوع اساساً به این معناست که منتظر ماندن برای انگیزه پیدا کردن قبل از انجام کاری، راهکاری غیر مؤثر است که به اهمال‌کاری منتهی می‌شود. برخلاف آن‌چه اکثر افراد اعتقاد دارند، رفتار و عمل است که کمک می‌کند انگیزه ایجاد شود. پس بهتر است از مرحله

عمل کردن شروع کنید. به جای این که منتظر انگیزه پیدا کردن برای انجام کل کارها شوید، از کارهای کوچک و قابل اداره به سمت اهداف بزرگ‌ترتان حرکت کنید. از این طریق، هر قدم واحدی که برمی‌دارید در شما انگیزه ایجاد خواهد کرد و سپس احتمالاً به کارتان بیشتر ادامه خواهید داد و اقدامات بیشتری برای رسیدن به هدف کلی انجام می‌دهید.

حل مسئله

روش حل مسئله ابزار دیگری است که می‌تواند در غلبه بر اهمال کاری مؤثر باشد. در واقع این روش نه تنها برای اهمال کاری، بلکه برای هر مشکل دیگری مانند تفکر همه یا هیچ نیز می‌تواند مفید باشد. هم‌چنین، ممکن است برای غلبه بر اهمال‌کاریتان، پیگیری مراحل حل مسئله که در پایین ذکر شده است به شما کمک کند تا به جایگزین‌ها فکر کنید، یا اگر در فکر کردن به مراحل آن مشکل دارید، این روش می‌تواند همراه با روش‌های قبلی برای تقسیم کردن امور و تکالیف به بخش‌های کوچک‌تر و گام‌های عملیاتی نیز بسیار مفید باشد. به مراحل ذکر شده در جدول ۷-۸-۸ نگاهی بیندازید. این جدول مثال‌امی را نشان می‌دهد که وی برای مقابله با عادت صرف کردن ساعات طولانی برای تمیز کردن خانه قبل از مهمانی شام، چه طور توانست از روش حل مسئله استفاده کند. سپس همین مراحل را در کاربرگ ۷-۸-۱۰ برای مشکل خودتان به کار ببرید.

مدیریت زمان: برقرار کردن تعادل بین زمان استراحت و انجام تکالیف

اکثر افرادی که انرژی زیادی صرف دستاوردها و کمال‌خواهی می‌کنند، مشکلاتی در مدیریت زمان دارند. این مشکل به چند صورت اتفاق می‌افتد: عجله بسیار به علت تطابق دادن خود با زمان. (تند تند کارها را انجام می‌دهند تا خودشان را با زمانی که در نظر گرفته‌اند هماهنگ کنند) به خاطر این که همیشه بر دستاوردها و انجام تکالیف متمرکزند، به ندرت برای استراحت یا تفریح برنامه ریزی می‌کنند. یا چنان اهمال‌کاری می‌کنند که تکالیف ضروری را هم انجام نمی‌دهند. اگر فکر می‌کنید در اداره کردن زمان مشکل دارید، بهتر است برنامه‌های مدیریت زمان را امتحان کنید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا به صورت کارآمدی برای هفت روز هفته برنامه‌ریزی کنید و تعادل بیشتری در زندگی‌تان به دست آورید، به طوری که تمام وقتتان صرفاً به انجام تکالیف، دستاوردها و کمال‌خواهی اختصاص نیابد.

دوباره به مثال‌امی برگردید. او وقت زیادی صرف تمیز کردن خانه و آماده کردن آن برای مهمانی شام دوستانش می‌کرد تا حدی که اغلب به عجله کردن و احساس اضطراب

کاربرگ ۹-۸-۷. تقسیم کارها به بخش‌های قابل کنترل برای غلبه بر اهمال کاری

قدم اول. شناسایی اهداف/ کارها

قدم دوم. تقسیم کارها به بخش‌های قابل اداره و درجه‌بندی کردن بخش‌ها از آسان‌ترین به سخت‌ترین (۱۰۰-۰)

•

1.

۲۰

२.

f.

5.

5.

Y.

△

9

1..

جدول ۸-۸-۷. حل مسئله: مثال امی

قدم اول. شناسایی مشکل

- سعی کنید مشکل را به صورت عینی و خاص توضیح دهید.

دوستانم برای شام می‌آیند. باید کل خانه را جارو بزنم، اما اگر این کار را انجام دهم خسته و مضطرب خواهم شد و از شام لذت نخواهم برد.

قدم دوم. تولید راه‌حل‌های جایگزین

- تمام راه‌حل‌های ممکن که به ذهنتان می‌آید را در نظر بگیرید.

- به تمام طرح‌هایی که به ذهنتان می‌آید بدون قضاوت کردن در مورد خوبی یا بدی آن‌ها، توجه کنید.

- به دو یا سه راه حلی توجه کنید که به نظر می‌رسد بهترین هستند یا دست‌یابی به آن‌ها امکان‌پذیرتر است. از همسرم بخواهم تمام کار جارو زدن را انجام دهد، فقط اتاقی که در آن خواهیم بود را جارو بزنم، اصلاً جارو نزنم، از همسرم بخواهم یک اتاق را جارو بزند و بقیه آن‌ها را خودم انجام دهم.

قدم سوم. تصمیم‌گیری در مورد راه‌حل

- به دلایل موافق و مخالف دو یا سه تا از بهترین راه‌حل‌ها توجه کنید. هر کدام از آن‌ها تا چه حد عملی است و

تا چه حد احتمال دارد مشکل را حل کند؟

- بهترین راه حل را انتخاب کنید.

اگر فقط اتاق‌هایی که در آن هستیم را تمیز کنم، وقت کمتری می‌گیرد و لازم نیست مزاحم شوهرم شوم. این بهترین فکر است.

قدم چهارم. برنامه ریزی برای راه‌حلی که انتخاب شده است.

- فهرستی از اقداماتی که باید برای دست‌یابی به راه‌حل انجام دهید را تهیه کنید.

جارو زدن فقط دو اتاق، جمع کردن جارو برقی و شروع درست کردن شام برای پرت کردن حواس از فکر اجباری در مورد جارو کردن بقیه اتاق‌ها.

قدم پنجم. عمل کردن به راه حل

قدم ششم. ارزیابی نتایج

- عملی کردن راه حل چه تأثیری داشت؟

کمتر از معمول مضطرب شدم و به جای این‌که مثل همیشه عجله کنم، الان وقت بیشتری برای لذت بردن از شام داشتم و شوهرم گفت از قبل آرام‌ترم.

کاربرگ ۷-۸-۱۰. حل مسئله

قدم اول. شناسایی مشکل

سعی کنید مشکل را به صورت عینی و خاص توضیح دهید.

قدم دوم. تولید راه‌حل‌های جایگزین

تمام راه‌حل‌های ممکن که به ذهنتان می‌آید را در نظر بگیرید.

به تمام طرح‌هایی که به ذهنتان می‌آید بدون قضاوت کردن در مورد خوبی یا بدی آن‌ها، توجه کنید.
به دو یا سه راه حلی توجه کنید که به نظر می‌رسد بهترین هستند یا دستیابی به آن‌ها امکان‌پذیرتر است.

قدم سوم. تصمیم‌گیری در مورد راه‌حل

به دلایل موافق و مخالف دو یا سه تا از بهترین راه‌حل‌ها توجه کنید. هر کدام از آن‌ها تا چه حد عملی است و تا چه حد احتمال دارد مشکل را حل کند؟
بهترین راه حل را انتخاب کنید.

قدم چهارم. برنامه ریزی برای راه‌حلی که انتخاب شده است.

فهرستی از اقداماتی که باید برای دستیابی به راه‌حل انجام دهید را تهیه کنید.

قدم پنجم. عمل کردن به راه حل

قدم ششم. ارزیابی نتایج

عملی کردن راه حل چه تأثیری داشت؟

تأمل درباره‌ی کاربرگ ۷-۸-۱۰:

برای این‌که بتوانید بر اهمال‌کاری‌تان غلبه کنید چگونه می‌توانید از روش حل مسئله استفاده کنید؟

متنبی می‌شد. امی تصدیق کرد که اغلب خودش را تحت فشار قرار می‌دهد. یکی به خاطر زمان اضافی که صرف تمیز کردن خانه می‌کرد و دیگر این که اغلب تا دیر وقت سر کار می‌ماند. او اغلب چون نمی‌توانست کارهایش را هماهنگ کند، احساس اضطراب می‌کرد؛ چون او همیشه در حال رفت و آمد بود یا تا ۷ شب برای بازبینی گزارش‌ها سر کار می‌ماند، می‌گفت همسرش اغلب از او دل‌زده است چون هیچ وقت نمی‌تواند در آرامش با هم‌دیگر باشند. امی توانست از راهکارهای مدیریت زمان برای ایجاد تعادل بهتری میان زمان کارها و استراحت استفاده کند و همچنین توانست از زمان بسیار زیادی که صرف تمیز کردن خانه می‌کرد و آن را علت مشکلاتش می‌دانست، کم کند. او برنامه ریزی کرد بعد از ظهرها با همسرش تلویزیون ببیند، برای شام بیرون بروند، در تعطیلات آخر هفته مجله بخواند و یک درمانگر عالی را ببیند؛ این‌ها کارهای جدیدی بودند که قبل از آن انجام نداده بود چون اکثر وقتش را به کار و تمیز کردن می‌گذراند. حال سعی کنید با به کار گیری کاربرگ ۷-۸-۱۱ یک برنامه مدیریت زمان برای هفته آینده خودتان تهیه کنید.

رویدادها و فعالیت‌های لذت‌بخش

افراد، اغلب به خاطر کمال‌خواهی دچار عاداتی می‌شوند که معمولاً نمی‌توانند به طور منظم به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازند. شاید به این دلیل که آن‌ها برای انجام تکالیف و تلاش برای رسیدن به اهدافشان وقت زیادی اختصاص می‌دهند که دیگر زمانی برای انجام فعالیت‌های لذت‌بخش باقی نمی‌ماند، یا اگر وقتشان را صرف فعالیت‌های لذت‌بخش کنند، چون به کارهایی پرداخته‌اند که مستقیماً ربطی به دستیابی به اهدافشان ندارد، تصور می‌کنند دارند وقتشان را تلف می‌کنند و به همین دلیل احساس گناه می‌کنند. مشکل اینجاست که همه انسان‌ها برای حفظ تعادل بین دستاوردها، آرامش، تفریح و سرگرمی، به رویدادهای لذت‌بخشی نیاز دارد که باید به طور منظم در زندگی‌شان اتفاق بیفتد. همچنین برای این‌که روحیه‌تان را در سطح خوبی حفظ کنید انجام دادن کارهای لذت‌بخش به صورت منظم، اهمیت دارد. اغلب در روند درمان متوجه می‌شویم افرادی که روحیه‌ی پایینی دارند و احساس ناراحتی می‌کنند انجام کارهای لذت‌بخش را متوقف کرده‌اند. انجام کارهای شاد و خوشایند اکثر مواقع روش ساده‌ای است اما برای بالا بردن روحیه بسیار مؤثر است.

فهرست فعالیت‌ها و اتفاقات لذت‌بخش کاربرگ ۱۲-۸-۷ را بخوانید و فعالیت‌هایی که قبلاً به انجام آن عادت داشته‌اید اما متوقفشان کرده‌اید و می‌خواهید دوباره شروع کنید را علامت بگذارید. هم‌چنین سعی کنید گزینه‌های دیگری را که فکر می‌کنید ممکن است

لذت‌بخش باشند پیدا کنید و در جای خالی بنویسید. این فعالیت‌ها ممکن است شامل کارهایی باشد که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید اما آن‌را متوقف کردید یا فعالیت‌هایی که ممکن است همیشه دوست داشتید انجام دهید و یا حتی کار کوچکی که باعث احساس خوشحالی‌تان می‌شود و هیچ هزینه‌ای برای شما ندارد.

در حال حاضر شما فرصت فکر کردن به تعدادی از کارهای خوشایندی دارید که می‌توانید انجام دهید؛ برای هفته آینده بعضی از آن‌ها را به جدول زمان‌بندی مدیریت زمان در کاربرگ ۷-۸-۱۱ اضافه کنید. شما می‌توانید در آخر هفته به این فکر کنید که انجام دادن حتی فعالیت‌های لذت‌بخش مختصر چه تأثیراتی بر خلق شما داشته است. آیا وقتی این کارها را انجام می‌دهید یا بعد از آن، احساس بهتری دارید؟ یکی از راهکارها این است که انجام کارهای خوشایند را روش بسیار ساده یا روش غیر مؤثری برای کمک در نظر بگیرید. وقتی که به طور منظم فعالیت‌های لذت‌بخش را انجام می‌دهید متوجه می‌شوید که خلقتان بهتر شده است.

کاربرگ ۱۱-۸-۷. برنامه مدیریت زمان

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
۷-۸						
۸-۹						
۹-۱۰						
۱۰-۱۱						
۱۱-۱۲						
۱۲-۱						
۱-۲						
۲-۳						
۳-۴						
۴-۵						
۵-۶						
۶-۷						
۷-۸						
۸-۹						
۹-۱۰						

تأمل درباره‌ی کاربرگ ۷-۸-۱۱:

با ایجاد تعادل میان انجام تکالیف و زمان استراحت چه چیزی یاد گرفتید؟

برای این که تغییرات ایجاد شده را حفظ کنید چه کارهایی باید انجام دهید؟

کاربرک ۱۲-۸-۷. فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش

خرید یک CD جدید	رفتن به تعطیلات	رفتن پیش یک روان‌درمانگر
پختن یک غذای خوشمزه	پیوستن به گروه کتاب‌خوانی	فوتبال بازی کردن
دوچرخه سواری	خواندن یک مجله	نقاشی کشیدن
رفتن به بازی فوتبال	بازی تنیس	نواختن موسیقی
یادگیری زبان تازه	جور کردن یک پازل	رفتن به سینما
تماشای تلویزیون	روشن کردن شمع	استفاده کردن از اینترنت
گوش دادن به CD	قهوه خوردن در یک قهوه خانه مورد علاقه	رفتن به خرید
شنا کردن	خواندن کتاب	آهسته دویدن
پیوستن به یک گروه جدید	بازی کردن با حیوان خانگی	دعوت کردن برای شام
تماشای DVD	دیدن دوستی برای ناهار	رفتن به پارک
خرید چند شاخه گل و درست کردن یک دسته گل	بازی تخته نرد و شطرنج	آواز خواندن
ایمیل زدن به دوستان	انجام دادن یک کار خوب برای دیگری	گوش دادن به CD آرام سازی
رفتن به بازی گلف	گوش دادن به رادیو	خریدن چیز جدیدی برای خانه
دوش گرفتن	بازی اسکواش	پختن کیک
برنامه ریزی برای تعطیلات	رانندگی	داشتن یک بعد از ظهر خوب در خانه
هدیه گرفتن برای کسی	رفتن به موزه یا یک گالری هنری	پیاده روی کردن
ورق بازی کردن	ساختن کارهای چوبی و کار کردن با چوب	خریدن لباس‌های جدید
مراقبه کردن (یوگا)	رقصیدن یا بازی کریکت	پیوستن به گروه خیریه برای کمک به دیگران
اختصاص دادن زمانی به روزنامه خواندن	سوزاندن عودهای معطر	مرتب کردن عکس‌های منزل
رفتن به پیک نیک	درست کردن چای با دارچین	تلفن زدن به یک دوست
ورزش کردن	انجام بازی‌های کامپیوتری	

نکته‌های کاربردی

- اهمال‌کاری و کمال‌خواهی شدیداً به هم مرتبطند. اهمال‌کاری می‌تواند کمال‌خواهی‌تان را افزایش دهد و ارزیابی از خودتان را بر مبنای میزان دستاوردهایتان تشدید کند.
- در نظر گرفتن هزینه‌ها و منفعت‌ها، آزمایش‌های رفتاری، ثبت افکار حل مسئله و تقسیم کارها به بخش‌های قابل اداره راه‌هایی برای غلبه بر اهمال‌کاری هستند.
- زمان‌بندی کردن برای ایجاد تعادل میان کارها و استراحت و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش در بهبودی خلق و خو مؤثر است.

۷-۹ یکپارچه سازی تمام تکنیک‌ها^۱ (تلفیق تکنیک‌ها)

امیدواریم تاکنون برای شما مشخص شده باشد که راهکارهای این کتاب در مورد «تفکر مثبت» نیستند، بلکه این راهکارها برای یافتن واقعیت شرایط شخصی شما است. بعضی از افراد که به اختلال خوردن مبتلا هستند، تصویر بدنی بسیار بدتری نسبت به شکل واقعی بدن خودشان دارند. واقعیت ممکن است این باشد که بدنشان آن قدرها هم که فکر می‌کنند نقص ندارد. یا بعضی از افراد افسرده ممکن است فکر کنند بی ارزش و شکست خورده هستند، اما واقعیت این است که ممکن است احتمالاً در بعضی از جنبه‌های زندگی‌شان شکست خورده باشند ولی در جنبه‌های دیگر زندگی حتی موفق هم باشند. اگر شما کمال‌خواهید لازم است واقعیت خودتان را درک کنید (این چیز است که شما باید بپذیرید) اما چیزی که شما به آن اعتقاد پیدا کرده‌اید، در واقع نوعی تحریف واقعیت است.

تاکنون، ممکن است شما یک زمینه‌یابی انجام داده باشید و به این موضوع پی برده باشید که درست کردن تخت در صبح‌ها تنها چند ثانیه از وقت اکثر افراد را می‌گیرد. ممکن است شما یک آزمایش رفتاری انجام داده و متوجه شده باشید هنگامی که زمان کمی برای درست کردن تخت در اختیار دارید، به خاطر خوب پیش رفتن کارها به شدت مضطرب می‌شوید و این احساسات با گذشت زمان کاهش می‌یابد. شما ممکن است آزمایش رفتاری دیگری نیز انجام داده و متوجه شده باشید که اهمال‌کاری وضعیت را برای شما بدتر می‌کند. شما احتمالاً برای از بین بردن افکار معمولی خود قدمی برداشته‌اید و سعی کرده‌اید انعطاف‌پذیرتر فکر کنید، به جنبه‌های مثبت توجه کنید و راه‌های جایگزینی برای نحوه‌ی فکر کردن خود بیابید. ممکن است تمام شیوه‌های مختلف را با یکدیگر به کار برده باشید (که امیدواریم این گونه باشد)، تا به نتیجه خاصی در مورد واقعیتان دست یابید. مثال سالی را بخوانید:

سالی: آیا سالی بالاخره رمان نویس می‌شود یا خیر؟

سالی زن ۴۶ ساله‌ای است که تمایل داشت داستان‌های تخیلی بنویسد. او در یک روزنامه‌ی ملی کوچک روزنامه‌نگار است و در مدرسه و دانشگاه جایزه‌هایی به خاطر نوشته‌هایش دریافت کرده است. او اولین بخش داستان‌هایش را زمانی که هنوز یک دانشجوی ۲۱ ساله بود، نوشته است. آن را برای چند ناشر فرستاد و از طرف تعدادی از آن‌ها تشویق شد تا داستان‌هایش را اصلاح کند و آن‌ها را بیشتر پیروارند. وی هم‌زمان با کار تمام وقتش، زمان زیادی را صرف کار بر رمان‌هایش می‌کرد تا این که اولین بخش رمانش را در سن ۲۵ سالگی به پایان رساند. او به خاطر ترس از رد شدن تردید داشت که دوباره آن‌ها را برای ناشران بفرستد اما بعد از این که بارها تشویق شد کار انتشار رمانش را پی گرفت. در این زمان، تنها دو ناشر به درخواست

وی پاسخ مثبت دادند در حالی که آن‌ها هم زیاد مشتاق نبودند. سالی احساس درماندگی می‌کرد؛ فکر می‌کرد باید بیشتر در مورد نویسندگی مطالعه کند، و در دوره‌هایی از کلاس نویسندگی فلاق شرکت کند. در طول چند سال، سالی هم چنان بر روی داستان‌ش کار می‌کرد و در کلاس‌ها هم شرکت می‌کرد و بعضی مواقع آفرین نوشته‌هایش را برای ناشران می‌فرستاد. او احساس می‌کرد تا زمانی که اولین نوشته‌هایش پذیرفته نشود، نمی‌تواند روی کتاب دیگری کار کند و نمی‌خواست تمام سال‌هایی را که برای آن کتاب وقت گذاشته بود را از دست رفته تلقی کند. دیگر، اشکش در آمده بود؛ از نظر منطقی می‌دانست داستان‌ش شانس کمی برای چاپ شدن دارد، اما در عین حال احساس می‌کرد نمی‌تواند از رویایش دست بکشد. صدایی از درونش این‌گونه با وی زمزمه می‌کرد که اگر فقط مهارت‌هایش را افزایش دهد و همین داستان را بسط دهد، آن وقت کسی آن را چاپ می‌کند و رویاهایش به واقعیت می‌پیوندد.

زمانی که سالی برای درمان مراجعه کرد افسرده و ناامید بود. می‌خواست رمان را کنار بگذارد، چون احساس می‌کرد تنها در این صورت است که می‌تواند آزاد باشد و آن طور که می‌خواهد زندگی کند. اما احساس می‌کرد قادر به انجام این کار نیست. او برای پذیرش این موضوع که امکان دارد افرادی یا جایی کتابش را چاپ کنند نیاز به کمک داشت اما هزینه‌ی این پیگیری برای او بسیار زیاد بود (هزینه در برابر سود و منفعت). گرچه این موضوع برای‌اش غم‌انگیز بود، اما او باید این واقعیت را نیز می‌پذیرفت که زمانی را که صرف کار کردن بر رمان کرده منجر به دست‌یابی به هدف مورد نظرش نشده است (چاپ کتاب)، اما لزوماً به این معنا نیست که کلاً این کار وقت تلف کردن بوده است (تفکر همه یا هیچ). او چندین زمینه‌یابی انجام داد و از طریق آن متوجه شد که این یک تجربه نسبتاً شایعی است که فردی برکاری (اجرای موسیقی، رمان یا یک رابطه)، سرمایه‌گذاری زیادی می‌کند اما نقشه‌هایش عملی نمی‌شود و آرزوهایش تحقق نمی‌یابد؛ زمانی که توجهش را از نویسندگی به سمت کارش معطوف کرد، توانست بفهمد که بعضی از دوره‌هایی که در آن شرکت کرده بود، برای‌اش مفید بوده‌اند، چرا که بازخوردهای مثبتی از همکارانش دریافت کرده است. همین باعث شد وی دریابد که این دوره‌ها، اصلاً وقت تلف کردن نبوده است.

واقعیت سالی این بود که اگر وی هم چنان به رؤیاهایش برای چاپ رمانش پردازد، احتمالاً باز ناراحت و ناامید خواهد شد. همیشه شانس کمی وجود دارد که کسی بتواند جایی کتابی را چاپ کند، اما شانس بزرگ‌تر این است که داشتن انگیزه برای پیگیری اهداف، راه رسیدن به اهداف بعدی را هموارتر می‌کند؛ تصمیم سالی بسیار سخت بود. زمان زیادی را برای رمانش سرمایه‌گذاری کرده بود و برای‌اش سخت بود که آن را رها کند. او دو انتخاب داشت: یکی رها کردن رؤیاهایش در ازی تن دادن به یک واقعیت معمولی و دیگری پیگیری رؤیاهایی که مشکلات عمده‌ای برای‌اش ایجاد می‌کردند. محمد نیز مشکل مشابهی دارد.

محمد: ریسک کردن

محمد، ۳۲ ساله یک پدر و شوهر دلسوز با دو فرزند کوچک است. او به عنوان مأمور از بین بردن زباله‌ها در شهرداری کار می‌کند، در واقع، کار او تفلیه زباله‌ها است. او دستورالعمل‌های سلامتی و ایمنی را در مورد پوشیدن لباس‌های محافظت کننده رعایت می‌کرد اما باز هم در مورد انتقال میکروب‌ها به فرزندانش بسیار نگران بود. او در مورد کارهای روزمره مربوط به نظافت خود، کودکان و همسرش بسیار کمال فواه بود؛ او مفوضات نگران این بود که اگر بیماری به کودکان خود انتقال دهد، این موضوع باعث می‌شود که از رفتن به مدرسه باز بمانند و در نهایت این مسئله بر آینده شغلی آن‌ها تأثیر گذارد. او ملاک‌های تشفی‌دهی دامنه‌ای از مشکلات مربوط به سلامت روان، مانند اختلال وسواسی - جبری، اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی را دریافت می‌کرد.

در طول درمان، به وضوح مشخص بود که محمد فردی است که معیارهای اخلاقی بالایی دارد و مصمم بود که برای فرزندانش بهترین کار را انجام دهد. او این آرزو را داشت و از کودکانش می‌خواست نسبت به او و همسرش زندگی بهتری در آینده داشته باشند و هر کاری انجام می‌داد تا آن‌ها به این هدف برسند. او صرف نظر از هزینه و سود شخصی، این کارها را به عنوان یک پدر وظیفه‌ی خود می‌دانست. گرچه نظر خواهی کردن (زمینه‌یابی) روش مفیدی بود اما در مورد محمد چندان مناسب نبود، چرا که او فردی بود که اهمیتی نمی‌داد بقیه مردم بطور رفتار می‌کنند، بلکه در مورد این که چگونه به بهترین نحو از فرزندانش مراقبت کند، و چیزهایی که وظیفه اخلاقی خودش می‌دانست نگران بود. به او پیشنهاد دادیم اگر فرزندانش زندگی خانوادگی شادی داشته باشند، و پدری که بتوانند از نصیحت‌هایش بهره‌مند شوند، آن‌ها بیشتر در مدرسه و در زندگی‌شان موفق می‌شوند و به طور دائم مضطرب و نگران نخواهند بود. محمد، این دیدگاه جایگزین را مفید تر دانست. او در مورد بهترین روش کمک کردن به فرزندانش آزمایش‌های رفتاری ترتیب داد - آرامش داشتن در مقابل مضطرب بودن، شستشو در مقابل اجازه دادن به آن‌ها برای بالا بردن ایمنی بدن خود (وقتی بدن با میکروب برخورد داشته باشد بدن پس از مدتی در مقابل آن واکنش می‌شود). او تلاش کرد که در قالب همه یا هیچ فکر نکند و به جای این که صرفاً به نمرات فرزندانش در مدرسه توجه کند، به موقعیت‌هایی که آن‌ها را خوشحال و راضی می‌کند نیز بپردازد. با این وجود اگر چه این دو دیدگاه جایگزین را مناسب می‌دانست، اما آن‌ها در کاهش اضطرابش مناسب نیافت. در واقع، این دیدگاه او را مضطرب تر کرده بود. وی متوجه شده بود که با آزادی دادن بیشتر به فرزندانش، آن‌ها شادتر شده‌اند (و این موضوع بر نمرات آن‌ها در مدرسه اثر منفی نداشته است). او باید می‌پذیرفت که این دیدگاه، تا حدی این فطر را نیز در پی دارد که فرزندانش مریض شوند و آن‌ها از کنترل خارج شوند. گرچه بکارگیری این روش جدید فطراتی در بر دارد اما تأکید بر موفقیت‌های تحصیلی و سلامتی نیز مشکلاتی در برداشته است. به محمد کمک کردیم که متوجه این موضوع شود و بپذیرد که دیدگاهش نسبت به فرزندپروری، هیچ وقت بدون فطر و ابهام نیست. این دیدگاه به او این توانایی را می‌دهد تا دوباره بهزیستی فرزندانش به طور قابل توجهی با استرس کمتری نسبت به گذشته تضمین‌گیری کند.

امیدواریم با استفاده از تکنیک‌های این کتاب، متوجه شده باشید که واقعیتهایی که شما نیاز به

پذیرش آن دارید تا شادتر و انعطاف پذیرتر زندگی کنید، چیست. ممکن است تردیدهای زیادی در زندگی شما وجود داشته باشد، اما این تردیدها با این انعطاف‌پذیری جدید، احتمالاً جبران می‌شوند. ما به مراجعان می‌گوییم که شما همیشه می‌توانید به زندگی کمال‌خواهانه خود برگردید، اما امیدواریم به شما نشان داده باشیم که حق انتخاب و کنترل واقعی بر نحوه زندگی کردن خود دارید.

نکته‌های کاربردی

- تکنیک‌های این کتاب همه به این خاطر طراحی شده‌اند که با یکدیگر به کار روند تا به شما کمک کند متوجه واقعیت افکار، احساسات و رفتارهایی شوید که مرتبط با کمال‌خواهی تان است.
- احتمالاً تصمیم‌گیری برای شما بسیار سخت خواهد بود. اما امیدواریم با استفاده از این تکنیک‌ها، بتوانید درباره نحوه زندگی کردن خود در آینده انتخاب واقعی داشته باشید.

انتقاد از خود و دلسوزی

در اولین فصل این کتاب گفتیم، کمال‌خواهی زمانی زیان‌بار است که دیدگاه شما نسبت به خودتان بر این اساس باشد که چقدر در زمینه‌هایی از زندگی که برایتان مهم است به خوبی موفقیت کسب کرده‌اید، و اگر به این نتیجه برسید که به آن‌ها دست نیافته‌اید، این کمال‌خواهی منجر به انتقاد کردن از خودتان شود. می‌دانیم انتقاد کردن از خود شدیداً با کمال‌خواهی مخرب مرتبط است. به عبارت دیگر، زمانی که یکی از این‌ها پدیدار شود، با احتمال زیاد، دیگری نیز وجود دارد. انتقاد کردن از خود می‌تواند باعث مشکلات روزانه زیادی شود. انتقاد کردن باعث مقابله اجتنابی بیشتر (به جای تلاش برای درگیری با مشکل و حل آن، از آن اجتناب می‌کنید و امیدوارید که خودش درست شود)، باعث تعاملات اجتماعی منفی و ادراک حمایت اجتماعی کمتر و سطوح بالاتر افسردگی می‌شود.

انتقاد کردن از خود شبیه چیست؟

انتقاد کردن از خود را می‌توان مانند یک قلدر یا انتقادگر درونی یا صدایی در سرتان که همیشه به ایرادهای شما اشاره می‌کند دانست. یکی از نشانه‌های صدای درونی این است که شما را با نام‌هایی مانند بد/ فریبکار، ناامید، شکست خورده، بی‌ارزش و یا ناکام می‌خواند. به عبارت‌های موجود در جدول ۸-۱ نگاهی بیندازید. اگر اکثر آن‌ها در مورد شما صدق می‌کند، نشان می‌دهد که صدای انتقادگر شما تأثیر شدیدی بر افکار و زندگی‌تان دارد.

جدول ۱-۸. آیا من از خودم انتقاد می‌کنم؟

- اغلب در می‌یابم که طبق معیارها و ایده‌هایم زندگی نکرده‌ام.
- تمایل دارم خودم را بی‌ارزش سازم و به خودم بها ندهم.
- پذیرفتن ضعف‌هایم برم سخت است.
- تمایل دارم به شدت از خودم انتقاد کنم.
- اگر کاری را خوب انجام دهم، احتمالاً به خاطر شانس است اما اگر کاری را بد انجام دهم، احتمالاً من مقصرم.

چرا افراد از خودشان انتقاد می‌کنند؟

افراد مختلف به دلایل متفاوتی از خود انتقاد می‌کنند. ممکن است این انتقاد از خویشتن، ناشی از شیوه ارتباط والدینتان با شما باشد، یا زمانی که بچه بودید آن‌ها تمایلی به پاداش دادن و تقویت کردن رفتارهای خوب شما نداشته‌اند، اما برای رفتارهای نادرستان سریعاً شما را تنبیه می‌کرده‌اند. در مقابل، ممکن است سبک رفتاری شما به عنوان یک کودک غیرقابل پیش‌بینی و بی‌ثبات بوده باشد. یک دلیل دیگر، این که نظم و انضباط شما به عنوان یک کودک نباید غیر قابل پیش‌بینی و ناهمسان بوده باشد؛ در چنین موقعیت‌هایی کودکان یاد می‌گیرند خودشان را به خاطر هر چیزی که نادرست است، سرزنش کنند که به نظر می‌رسد اغلب متخصصان با این نظر موافقت می‌کنند. سپس این عادت تا بزرگسالی با آن‌ها باقی می‌ماند. صرف‌نظر از علت تمایل به خود انتقادگری، بسیاری از افراد تا بزرگسالی به انتقاد کردن از خود ادامه می‌دهند، زیرا اعتقاد دارند این کار تنها روشی است که باعث پیشرفت آن‌ها می‌شود و آن‌ها را با انگیزه می‌سازد. برای این که متوجه شوید چگونه انتقاد کردن از خودتان می‌تواند برای شما مفید باشد، داستان ذکر شده در جدول ۲-۸ را بخوانید و به سؤال‌های مربوط به آن پاسخ بدهید.

با احتمال زیاد شما مربی جونز را برای فرزندتان انتخاب می‌کنید. چرا این طور است؟ می‌دانیم وقتی افراد دائماً مورد انتقاد قرار می‌گیرند، به عزت نفسشان لطمه وارد می‌شود و انگیزه‌شان کاهش می‌یابد. این موضوع باعث می‌شود دست از تلاش بردارند تا از این طریق از انتقاد اجتناب کنند. از طرف دیگر، وقتی که به ما پاداش داده می‌شود، تمایل داریم سخت‌تر تلاش کنیم و بهتر کار کنیم. بنابراین، اکثر افراد، موافقت می‌کنند که مربی جونز با احتمال بیشتری باعث عملکرد بهتری در فرزندتان می‌شود.

جدول ۲-۸. کدام مربی را برای خودتان انتخاب می‌کنید؟

تصور کنید به عنوان یک پدر یا مادر، فرزندان را به جلسات تمرینات ورزشی می‌برید تا به آن‌ها بازی بسکتبال یاد دهید. همیشه آرزوی فرزندان این بوده که بتواند خوب بسکتبال بازی کند و آن‌ها واقعاً مشتاق و مصممند تا در جلسات به سختی تلاش کنند. حالا تصور کنید فرزند شما تحت نظر ۲ مربی آموزش می‌بیند: مربی سمت و مربی جونز؛

آقای سمت هر وقت که فرزندان می‌پرد و توپ را برتاب می‌کند، چیزی نمی‌گوید اما وقتی که بچه شما توپ را می‌اندازد یا توپ را نمی‌گیرد، او را سرزنش می‌کند یا به او می‌گوید که این کار را بسیار بد و کاملاً اشتباه انجام می‌دهد و باید سخت‌تر تلاش کند؛ ممکن است حتی فرزندان را با واژه‌هایی مانند بزدل و بدبخت صدا بزنند. در مقابل، مربی جونز، هر وقت که فرزندان توپ را می‌اندازد، به جای سرزنش کردن، او را تشویق می‌کند و وقتی که توپ را می‌گیرد می‌گوید خوب عمل می‌کنید. وقتی بچه‌تان توپ را می‌اندازد، مربی جونز می‌گوید: اتفاق خاصی نیفتاده، شما فقط دارید یاد می‌گیرید، هر چقدر بیشتر به تمرین ادامه دهید، بهتر آن را یاد می‌گیرید، و یا اگر اشتباهی کردید اشکالی ندارد، چون اشتباهات به ما کمک می‌کند تا بتوانیم این کار را بهتر انجام دهیم. حالا، اگر بخواهید از بین این دو مربی یکی را انتخاب کنید کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ به طور کلی، فکر می‌کنید کدام یک از مربی‌ها می‌تواند عملکرد بهتری در فرزندان ایجاد کند؟ مربی سمت یا مربی جونز؟

منبع: اقتباس از پولاک و اتو (۲۰۰۰)

احتمالاً در بیشتر مواقع زندگی‌تان، به شیوه‌ای شبیه به مربی اسمیت با خودتان صحبت کرده‌اید. به طوری که خودتان را با نام‌هایی صدا زده‌اید، برای اشتباهاتتان خودتان را سرزنش کرده‌اید و مواقعی را که کارهای خوب انجام داده‌اید نادیده گرفته‌اید. دقیقاً مانند کودک ذکر شده در داستان این جدول، یادگیری این که چگونه می‌توانید بدون این که از خودتان انتقاد کنید برای موفقیت‌هایتان تلاش کنید، در نهایت به عملکرد بهتری منجر می‌شود. این موضوع به معنای دست کم گرفتن معیارهایتان نیست، بلکه در این مورد است که می‌خواهید کدام مربی را انتخاب کنید؛ مربی اسمیت - صدای انتقادگری که شما را سرزنش می‌کند، موفقیت‌هایتان را نادیده می‌گیرد و در نهایت منجر به یک چرخه خود تخریب‌گر می‌شود که به انگیزه و عملکرد شما آسیب می‌رساند - یا مربی جونز - صدای شفقت‌آمیزی که تلاش شما را می‌فهمد و شما را تشویق می‌کند که از اشتباهاتتان درس بگیرید و در نتیجه در طول زمان عملکردتان را بهبود می‌بخشد.

هدف چیست؟

وقتی که سعی می‌کنید خود انتقادگری خود را تغییر دهید و آن را در زندگی‌تان کم‌رنگ کنید، هدف نهایی این نیست که دیگر هیچ‌وقت از خودتان انتقاد نکنید. این هدف واقع بینانه نیست.

مشخص است که شما احتمالاً یک دوره از زندگی‌تان را به این صدای انتقادگر گوش کرده‌اید. هم‌چنین، بسیار مهم است که بفهمید همه افراد چنین صدای انتقادگری دارند. فقط این که اکثر آن‌ها، در بیشتر مواقع تصمیم نمی‌گیرند به آن گوش دهند یا پیام‌هایش را از صمیم قلب بپذیرند. اگر برای خودتان این هدف را تعیین کنید که صدای انتقادگری نداشته باشید، همین موضوع جدیدی می‌شود که دفعه‌ی بعدی که با صدای انتقادگرتان روبه‌رو می‌شوید، بیشتر از خودتان انتقاد کنید. بنابراین هدف، کاهش قدرت صدای خود-انتقادگر است. کنترل صدای رادیو را تصور کنید که می‌تواند کم شود بدون این که خاموش شود. به طور هم‌زمان، می‌خواهیم قدرت صدای شفقت‌آمیز را نیز افزایش دهیم. به عبارت دیگر، صدای شفقت‌آمیز را بالا ببرید. قسمت بعدی، به شما راهنمایی می‌کند از طریق سه مرحله به این اهداف دست یابید.

چطور می‌توانم صدای خود انتقادگر را کم و صدای شفقت‌آمیز را زیاد کنم؟

مرحله اول: صدای انتقادگر را بشناسید.

به قسمت ۷-۱ «شناسایی حوزه‌های مشکل» برگردید و به کاربرگ تکمیل شده ۷-۱-۲ خودتان نگاهی بیندازید. در ستون مربوط به افکار کمال‌خواهانه، نگاه کنید؛ اگر می‌توانید افکاری که بیانگر انتقاد از خودتان است را شناسایی کنید. یک راه برای کمک به شناسایی این افکار، جستجوی افکاری است که در گفتن آن‌ها به دیگران مردد هستید؛ زیرا آن‌ها قضاوت گونه و انتقادگرانه هستند؛ وقتی که عادت کردید از خودتان انتقاد کنید، بعضی اوقات شناسایی صدای خود انتقادگرتان ممکن است سخت باشد. زیرا آن‌ها را به عنوان یک حقیقت یا چیزهایی که واقعیت دارند، پذیرفته‌اید. بنابراین، توجه به اصطلاحات و نام‌هایی که خودتان را با آن‌ها می‌نامید - احتمالاً زیاد هم هستند می‌تواند مفید باشد به این خاطر که وقتی در آینده این صدا با شما صحبت می‌کند سریع‌تر از صدای خود انتقادگرتان از آن آگاه می‌شوید.

اکنون برای هفته بعد، کاربرگ بازبینی هفتگی، (کاربرگ ۸-۱)، که به صورت ویژه با این افکار خود انتقادگر مرتبط است را تکمیل کنید. در ستون اول، که در بالای آن «رویدادهای آغازگر» نوشته شده است چیزهایی را بنویسید که بلافاصله قبل از بروز افکار خود انتقادگر شما می‌آیند. این رویدادهای آغازگر ممکن است شامل احساسات شدیدی شوند؛ این احساسات اولین بار شما را از این واقعیت آگاه می‌کند که افکار خود انتقادگری دارید. «افکار خود انتقادگر» بالای ستون دوم نوشته شده است که در آن افکار خود انتقادگری را که در

ذهنتان است می نویسد. به خصوص، به مواقعی توجه کنید که عملکرد خودتان را پایین ارزیابی می کنید، یا مواقعی که نتوانسته اید قوانینی را که بر خودتان تحمیل کرده اید با موفقیت اجرا کنید، دست به تعمیم افراطی می زنید، و مواقعی که در مورد خودتان یک قضاوت نامطلوب می کنید. برای کمک به شما در این مورد، در زیر مثال سوزان را مطرح می کنیم.

سوزان: یک قضاوت نامطلوب در مورد خود

سوزان دانشجوی ۲۸ ساله است. وی متوجه شد زمانی بسیار عصبی می شود که دانشجویان دیگر به سؤال های مربوط به درس پاسخ می دهند. او احساس می کرد نمی تواند باهوش، با اعتماد به نفس و از لحاظ کلامی با قرافت به نظر برسد. او از پاسخ گویی به سؤالات اجتناب می کرد زیرا فکرش این بود که "من کندزهنم، چون نمی توانم در پاسخ هایم به سؤالات آن چنان با اطلاعات به نظر برسم".

در ستون سوم، که در بالا نوشته شده است: «احساسات مرتبط» از شما می خواهد احساسات خود را توصیف (مانند غمگینی، شرمندگی، خشم، افسردگی)، و شدت احساساتان را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید. احساسات شما سرنخی در اختیاران قرار می دهد که می توانید به این نکته پی ببرید که آیا انتقاد کردن از خودتان سازنده است یا خیر. اگر شما احساس شرمندگی یا ناراحتی می کنید، احتمالاً تصمیم شما برای رسیدن به موفقیت سست خواهد شد و احتمالاً انگیزه تان برای انجام کوشش های دوباره کمتر خواهد شد.

مرحله دوم: شناسایی صدای شفقت آمیز

وقتی که افراد برای مدت زمان طولانی به صدای انتقادگر گوش می کنند، شناسایی صدای شفقت آمیز بریشان بسیار سخت خواهد شد. یک راه برای این که صدایتان را روی موج صدای شفقت آمیز تنظیم کنید، فکر کردن به ارزش هایی است که برای دوستان و افرادی که به آنها اهمیت می دهید، به کار می برید. به کاربرگ ۲-۸ نگاه کنید و ارزش های را که در مورد برخورد با دوستانان برای شما اهمیت دارد مشخص کنید و دیگر ارزش هایی را که به آنها فکر می کنید در جاهای خالی اضافه کنید.

حال به این فکر کنید که آیا هر یک از این ارزش ها را برای خودتان به کار می برید یا خیر؟ به این فکر کنید که اگر همین ارزش ها را برای خودتان بکار ببرید چقدر زندگی تان متفاوت به نظر خواهد رسید؟ کاربرگ ۳-۸ در صفحه ۱۹۴، پیشنهاداتی را به شما نشان می دهد که چگونه ممکن است همان ارزش هایی که برای دوستانان به کار می برید در مورد خودتان نیز استفاده کنید. ارزش ها و ایده های خودتان را در جاهای خالی اضافه کنید.

حال برای ماه دیگر از فرم بازنگری روزانه که در کاربرگ ۴-۸ با یک مثال نشان داده شده، استفاده کنید. اولین ستون مانند کاربرگ ۱-۸ است اما با این تفاوت که دو ستون دیگر اضافه شده است. در ستونی که بالای آن « صدای شفقت‌آمیز چه می‌گوید » نوشته شده است از اطلاعاتتان در مورد ارزش‌هایی که برای دوستانتان به کار می‌برید استفاده کنید تا بتوانید پیام خاصی از طرف صدای شفقت‌آمیز بنویسید، پیامی که مانند چیزی است که به دوستان می‌گویید. دوباره، به داستان مربی در فصل اول برگردید، فکر کنید که اگر بخواهید با فرزندان صحبت کنید به او چه می‌گویید؟ باورتان به آن فکر را درجه‌بندی کنید. در این مرحله ممکن است شدت باورتان کم و بسیار کمتر از باورتان به افکار خود انتقادگرانه خودتان باشد، اما اشکالی ندارد ... صدای شفقت‌آمیز نیز مثل هر عضله‌ای که در بدن وجود دارد هر چه بیشتر مورد استفاده قرار گیرد نیرومندتر می‌شود و صدای انتقادگر از خود هر چه کمتر استفاده شود، ضعیف‌تر می‌شود. این کار، احتیاج به زمان و تمرین دارد. تصور کنید آماده می‌شوید تا برای تعطیلات به تور مسافرتی با دوچرخه بروید، اگر تا به حال برای مدتی دوچرخه‌سواری نکرده‌اید، این کار را درست در همان زمان تعطیلات شروع نخواهید کرد. بلکه قبل از آن تمرین می‌کنید و دوچرخه‌سواری را نزدیک جایی که زندگی می‌کنید شروع می‌کنید تا عضلاتی را که برای چند ساعت رکاب زدن لازم است تقویت کنید و بتوانید رکاب زدن را همچنان ادامه دهید. بعد از مدتی تمرین، آسان‌تر می‌توانید هم برای مسیری طولانی‌تر و هم با سرعتی بیشتر رکاب بزنید. این موضوع شبیه صدای شفقت‌آمیز است. هر چقدر بیشتر صدای شفقت‌آمیز را به کار ببرید، این صدا قوی‌تر و قابل قبول‌تر می‌شود و نادرستی صدای خود انتقادگر نمایان‌تر و واضح‌تر می‌شود. بنابراین بیشتر احتمال دارد که اعتبار افکار خود انتقادگرتان را زیر سؤال ببرید و باورتان به آن کم‌تر می‌شود.

در ستون آخر خواهید دید که از شما خواسته است تا شدت احساسات مربوطه را یک بار دیگر بعد از شنیدن صدای شفقت‌آمیز درجه‌بندی کنید. اصولاً این درجه‌بندی مجدد، احتمالاً تغییری اساسی در احساسات شما ایجاد نکرده است، اما هر نوع کاهش احساسات منفی به شما این امکان را می‌دهد تا در کارهایتان بیشتر موفق شوید و این انتقادها کمتر شما را ناتوان کند.

کاربر ۱-۸. کاربری ثبت روزانه برای کمک به شناسایی افکار خود انتقادگر

[illegible]

کاربرگ ۲-۸. چه ارزش‌هایی در روابط دوستانان برای شما اهمیت دارد؟ (تمام ارزش‌هایی را که تاکنون مورد استفاده قرار داده‌اید را مشخص کنید).

پذیرش صرف نظر از کارهایی که دوستانم انجام می‌دهند آن‌ها را می‌پذیرم.	مراقبت مراقبت کردن از دیگران	شفقت (دلسوزی) احساس نگرانی درباره دیگران
ادب و احترام با ادب بودن و ملاحظه بودن	بخشش بخشیدن دیگران	سخاوت و بخشندگی بی‌گناه یا بی‌تقصیر فرض کردن دیگران
یاری کمک کردن به دیگران	امید اعتماد داشتن به دوستانم	تفریح - خوش‌گذرانی خوش‌گذرانی با دوستان و شوخی کردن با آن‌ها
انصاف - عدالت با انصاف برخورد کردن با دوستان	خدمت به درد کسی خوردن و به دیگران کمک کردن	احترام با احترام برخورد کردن با دوستان و تحقیر نکردن آن‌ها

کاربرگی ۳-۸. به کار بردن ارزش‌های مشابهی که در مورد دوستانتان به کار می‌برید
برای خودتان

پذیرش خودم را صرف نظر از موفقیت‌هایی که به دست آوردم و این‌که از لحاظ درونی ارزشمند هستم، بپذیرم.	مراقبت از خودم مراقبت کنم.	شفقت وقتی که احساس بدی دارم برای خودم نگران باشم و به خودم سخت نگیرم.
ادب و احترام در مورد خودم با ملاحظه باشم.	بخشش خودم را ببخشم.	سخاوت و بخشندگی خودم را گناهکار ندانم.
یاری - مساعدت به خودم کمک کنم، در حالی که اعتراف می‌کنم که انتقاد کردن از خودم، باعث نمی‌شود بهترین نتیجه را به دست بیاورم.	امید اعتماد به خودم را حفظ کنم، حتی زمانی که کارها را به آن خوبی که دوست داشتم انجام ندادم.	تفریح - خوش گذرانی خودم را زیاد جدی نگیرم بلکه بتوانم به خودم بخندم.
انصاف - عدالت با خودم منصفانه برخورد کنم و صرفاً بر کارهای اشتباهم یا کارهایی که به اندازه کافی خوب انجام ندادم تمرکز نکنم بلکه به چیزهایی هم توجه کنم که در مورد خودم دوست دارم.	خدمت به جای انتقاد کردن، با حمایت کردن به خودم کمک کنم.	احترام با خودم محترمانه برخورد کنم و خودم را تحقیر نکنم.

کاربرک ۴-۸: برکه ثبت روزانه برای مکمل به شناسایی افکار شفقت آمیز

وقتی که به آن فکر کردید برای اولین احساسات شما چه اتفاقی افتاد؟	صدای شفقت آمیز چه می گوید	احساسات مربوطه	افکار خود انتقادگر	رویدادهای آغازگر
شدت احساسی که در ستون سوم نوشته‌اید را درجه بندی کنید - الآن چه شدتی دارد؟	به دوستان چه می گوید؟ شدت باورتان به این فکر را درجه بندی کنید (۰ درصد تا ۱۰۰ درصد)	چه احساسی داشتید؟ شدت را از ۰ (بدون احساس) تا ۱۰۰ درصد (بدترین حالتی که تا به حال آن احساس را تجربه کرده اید) درجه بندی کنید.	چه چیزی از ذهن شما گذشت؟ این افکار در مورد شما به عنوان یک شخص چه می گویند؟	می تواند شامل کار فردی دیگری تا کار یکم خودتان انجام می دهید یا یک تصویر ناراحت کننده باشد.
افسردگی (۷۵ درصد)، احساس حقارت یا سرافکندگی (۸۰ درصد)	این تنها شکایتی بوده که امسال داشتی - سه تا از والدین در مورد کارهای تو یا فرزندانشان تشکر کردند (۱۰۰ درصد)، صرف نظر از این که چقدر معلم خوبی باشی (۳۰ درصد)، تو نمی توانی همیشه همه را راضی نگه داری	افسردگی (۹۵ درصد)، احساس حقارت (۱۰۰ درصد)	من به درد نمی خورم (۹۰ درصد)، من متقلب هستم (۸۵ درصد)	مادر یک دانشجو از نوع آموزش من شکایت کرد، می گفت فرزندش به خوبی درس را یاد نگرفته است.

قدم سوم: زمانی که صدای انتقادگر شروع به صحبت می‌کند چطور به آن واکنش نشان می‌دهید؟

صدای خود انتقادگر خودتان را مانند یک فرد قلدر تصور کنید. می‌دانیم برای برخورد با یک قلدر چند راه وجود دارد که می‌تواند مفید باشد. اول این که یک پاسخ ماهرانه و آماده داشته باشید تا موقعی که تهدیدها اتفاق می‌افتد، آن را به کار ببرید، بنابراین در این صورت خودانگیخته واکنش نشان نخواهید داد، و می‌بینید که فرد گردن کلفت کم می‌آورد. دومین راه این است که فرد قلدر را مشاهده کنید اما به آن واکنش نشان ندهید. به ترتیب بررسی خواهیم کرد که چگونه هر یک از این راهکارها ممکن است در مبارزه با صدای انتقادگران به شما کمک می‌کند.

وقتی صدای خود انتقادگر غالب است، یادآوری یا شنیدن صدای شفقت‌آمیز سخت است. بنابراین، اگر بخواهید زمانی که صدای انتقادگران بلند است، یک پاسخ تمرین شده و کارآمد داشته باشید یادداشت کردن صداهای شفقت‌آمیز بسیار مفید است و از این طریق این صداها را برجسته‌تر و شنیدنی‌تر کنید. شما باید انواع مختلف تفکرات شفقت‌آمیزی را شناسایی کنید که به روحیه و انگیزه شما در طول روز، بیشترین کمک را می‌کند (کاربرگ ۴-۸). مفیدترین افکار را روی کارت‌های کوچک یا حتی روی تکه کاغذی که به اندازه یک کارت تبلیغاتی کوچک باشند، بنویسید. روی هر کارت فقط باید یک فکر را بنویسید. شما می‌توانید آن‌ها را در کیف پولتان همراه خود داشته باشید، بنابراین هر جا باشید به راحتی آن‌ها در دسترس هستند. همچنین اگر مشکلی ندارید که دیگران، آن‌ها را ببینند، می‌توانید آن‌ها را در اطراف خانه روی دیوار یا یخچال نصب کنید. در پایان این صفحات، چند نمونه از صداهای شفقت‌آمیز مطرح شده است که ممکن است روش‌های مؤثری برای پاسخ به صدای خود انتقادگر باشد. همچنین ممکن است چند بار بلند خواندن جملات کارت‌ها (زمانی که کسی در اطرافتان نیست) نیز مفید باشد؛ به طوری که ممکن است صدای شفقت‌آمیز تأثیر پایداری در ذهنتان داشته باشد.

صدای خود انتقادگر همیشه منتظر بدترین‌هاست. این صدا بازتابی از حقیقت و توانایی‌های من نیست.

وقتی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کرده‌ام دست نمی‌یابم، به عنوان یک فرد حتی یک ذره هم احساس بی‌ارزشی نمی‌کنم.

من در مورد دیگران بر اساس دستاوردهایشان قضاوت نمی‌کنم پس در مورد خودم هم نمی‌پذیرم بر اساس آنچه به دست آورده‌ام، قضاوت کنم.

داشتن و دنبال کردن معیارهای بالا خوب است. اما قضاوت کردن در مورد خودم به عنوان فردی که به دلیل نرسیدن به این معیارها مقصر است، فقط در راه دست‌یابی به این معیارها تداخل ایجاد می‌کند.

اشتباه کردن بخشی از فرآیند یادگیری است و شاهراه دست‌یابی به بهترین‌هاست.

دومین راه پاسخ به صدای خود انتقادگر مشاهده کردن و عدم واکنش به آن است. این تکنیک پذیرش نام دارد که به معنای تجربه کردن بدون قضاوت است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پذیرش حالات خلقی منفی را کاهش می‌دهد. برای مثال، پذیرش دوره‌های افسردگی را در افرادی که به افسردگی عود کننده مبتلا هستند کاهش می‌دهد. هم‌چنین پذیرش، نارضایتی بدنی را نیز کم می‌کند.

به نوعی به‌کارگیری پذیرش برای برخورد کردن با صدای انتقادگر مانند مداومت بر انجام اولین فرم ثبت روزانه افکار از این فصل (کاربرگ ۸-۱) می‌باشد. وقتی این تکنیک را تمرین می‌کنید، تشویق می‌شوید که افکار خود انتقادگر و احساساتی که به دنبال شنیدن صدای خود انتقادگر می‌آیند را مشاهده کنید. این تکنیک صدای انتقادگر را به سطح آگاهی شما می‌آورد و آن‌ها را در آگاهی شما نگه می‌دارد. یک روش برای ارتباط با تجارب ناخوشایند، پذیرفتن این موضوع است که آن‌ها وجود دارند و این که به آن تجارب اجازه دهید همان‌طوری که در آن لحظه هستند، باقی بمانند و صرفاً آن‌ها را در آگاهی‌تان نگه دارید.

زمانی که این تکنیک را تمرین می‌کنید، بهتر است اگر راحتید چشمانتان را ببندید، اولین قدم آگاهی داشتن است؛ آگاهی واقعی از این که در حال حاضر دقیقاً چه چیزی در ذهن شما می‌گذرد؟ به افکارتان مانند این که بر روی پرده‌ی سینما نمایش داده می‌شود، بنگرید. شما نشسته‌اید، به پرده نگاه می‌کنید و منتظر افکار یا تصاویری هستید که ظاهر می‌شوند. وقتی که آن‌ها ظاهر شدند، به آن‌ها توجه کنید و وقتی به آرامی از جلوی چشمان می‌گذرد، بگذارید عبور کند. دومین قدم فقط پذیرش افکار است به جای این که تلاش کنید آن‌ها را از بین ببرید یا دور کنید، ممکن است بگویید: «اِه، باز اومد، همین الان حسش می‌کنم» به طور مشابه با حس‌های بدنی: اگر احساس تنش یا هر چیز دیگری وجود دارد، آگاهی از آن‌ها را تقویت

کنید، و فقط به آن‌ها توجه کنید: «خوبه، همین الآن حسش می‌کنم» بهتر است افکار و احساساتتان را بدون این‌که به آن‌ها واکنش نشان دهید نام‌گذاری کنید. برای مثال، ممکن است به خودتان بگویید: «این فقط یک صدای خود انتقادگر است که دارم می‌شنوم» بدون این‌که درگیر این فکر شوید یا این‌که «احساس اضطراب می‌کنم» بدون این‌که با این احساسات درگیر شوید.

هم‌چنین می‌توانید به افکارتان مانند یک نوار ضبط صوت قدیمی یا یک فیلم تکراری بنگرید، پس ممکن است با خودتان بگویید: «این باز هم نوار خود انتقادگری من است» این کار به ما کمک می‌کند تا ماهیت تکراری افکار خودانتقادگرانه‌مان را بشناسیم بدون این‌که لزوماً با آن‌ها درگیر شویم یا به آن‌ها گوش دهیم. این کار کمی شبیه گوش کردن به موج‌های رادیو است. وقتی که افکار خود انتقادگر روی رادیو می‌آید آیا مجبورید صدای آن را بلند کنید و به آن‌ها گوش دهید؟ یا می‌توانید بدون توجه خاص به افکار خودانتقادگرتان، مکانی که رادیو در آنجاست را ترک کنید و فقط منتظر آهنگ بعدی باشید.

زمانی که صدای خود انتقادگر گاه گاهی بلندتر می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که این تکنیک‌ها را در طول زمان تمرین می‌کنید، انتظار داریم صدای شفقت‌آمیز قوی‌تر و صدای خود انتقادگر ضعیف‌تر شود. همان‌طور که قبلاً در این فصل اشاره کردیم، این تمرین‌ها به این معنا نیست که صدای خود انتقادگر از بین می‌رود. به علاوه شما باید این انتظار را داشته باشید که پیشرفت کردن ناهموار است: بعضی روزها به نسبت روزهای دیگر، گوش دادن به صدای شفقت‌آمیز آسان‌تر خواهد بود. هم‌چنین شما می‌توانید انتظار داشته باشید که در طول زمان دوره‌هایی در زندگی‌تان است که صدای خود انتقادگر شروع به دوباره بلندتر شدن می‌کند و به سختی سعی می‌کند توجهتان را تصرف کند. معمولاً این دوره‌ها نشان می‌دهد که چند عامل برانگیزان در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد که باعث می‌شود احساس بدی در مورد خودتان پیدا کنید پس دوباره شروع به گوش کردن به صدای خودانتقادگرتان می‌کنید. بهتر است این عامل برانگیزان را بشناسید و از ابزار حل مسئله برای برخورد با آن همان‌طور که در قسمت ۷-۸ این کتاب مطرح شده است، استفاده کنید. اگر نمی‌توانید هیچ کاری در مورد این عامل برانگیزان انجام دهید، شما می‌توانید باز از تمرین تکنیک‌های این فصل استفاده کنید، و آن‌ها را دوباره به طور کامل وارد زندگی خود کنید. شما می‌توانید این انتظار را داشته باشید که آن‌ها خیلی سریع‌تر مؤثر واقع شوند، چرا که قبلاً اساسی را پایه‌ریزی کرده‌اید که با استفاده از آن می‌توانید دوباره بازسازی را انجام دهید. مخصوصاً زمانی که صدای خود انتقادگر

بلندتر می شود از خودتان ناامید نشوید. این قسمتی از جذر و مد طبیعی افکار در زندگی مان است و هر بار که مشکلاتی را تجربه می کنید و به آن ها رسیدگی می کنید، یادگیرتان را تثبیت می کنید و کمی بیشتر پیشرفت می کنید.

نکته های کاربردی

- خود انتقادگری می تواند مانند یک منتقد یا قلدر درونی فرض شود یا صدایی در ذهنتان که همیشه به نقص هایتان اشاره می کند و به شما القابی می دهد.
- افراد همچنان به خود انتقادگری ادامه می دهند به این خاطر که باور دارند که انتقادگری تنها راه با انگیزه شدن برای انجام کارها و انجام دادن بهتر کارهاست اما شواهد خلاف آن را نشان می دهد - به طوری که انتقادگری انگیزه و عملکرد را کاهش می دهد.
- هدف، کاهش قدرت صدای خود انتقادگر و افزایش قدرت صدای شفقت آمیز است - عباراتی که هنگام صحبت کردن با کسی که به او اهمیت می دهید، به کار می برید.
- سه مرحله برای کاهش توان صدای خود انتقادگر وجود دارد. شناسایی صدای خود انتقادگر، شناسایی صدای شفقت آمیز و بعد از آن تصمیم گیری در مورد این که زمانی که صدای انتقادگر ایجاد می شود چطور به آن واکنش نشان دهید به جای این که آن را بپذیرید.

خود ارزیابی

در فصل ۶ در قسمت «هزینه‌های تغییر» به طور مختصر به اعتماد شما به توانایی خود برای تغییر نگاهی انداختیم. همچنین این موضوع را مطرح کردیم که اگر بر مبنای توانایی تان برای دستیابی به خواسته‌ها و احتمالاً معیارهای غیرواقع بینانه‌تان، در مورد ارزش خودتان قضاوت کنید، چگونه این اعتماد کاهش می‌یابد. ما این را «قانونی برای زندگی» می‌نامیم، این قانون مانند این جمله است: «اگر به معیارهایم برسیم، پس فرد قابل قبولی هستم. اگر به معیارهایم نرسیم پس آدم خوبی نیستم.»

وقتی فردی کمال‌خواه است در طول زمان انتظار عملکرد بالایی از خودش دارد تا جایی که اهدافی بر خود تحمیل می‌کند که دستیابی به آنها امکان پذیر نیست. بعلاوه، در طول زمان، زمینه‌هایی که می‌خواهد در آنها به موفقیت برسند، محدودتر می‌شود. این افراد اغلب با توجه به این که آیا در یک یا دو زمینه از زندگی‌شان به معیارهایی که برای خود تعیین کرده‌اند رسیده‌اند یا خیر در مورد خودشان قضاوت می‌کنند (مثلاً این که در محل کار چگونه کار می‌کنند یا عملکرد فرزندشان در مدرسه چگونه است). آنها فقط زمانی احساس ارزشمندی می‌کنند که در این زمینه‌های زندگی خود خوب عمل کرده باشند. در مقابل، زمانی که در این زمینه‌ها کارها به خوبی پیش نمی‌رود، آنها در مورد خودشان احساس بدی پیدا می‌کنند.

تضعیف کردن ارتباط بین قضاوت در مورد خود و موفقیت‌ها

اگر این موضوع در زندگی شما آشنا به نظر می‌رسد معایب چنین سبک زندگی را به خاطر بیاورید. یکی از معایب اساسی این مسئله این است که ما واقعاً نمی‌توانیم تمام پیامدها را در زندگی مان کنترل کنیم. ورزشکاران ماهری را تصور کنید که سخت کار می‌کنند تا به عملکردی در سطح بالا دست یابند و به این فکر کنید که تا به حال چند بار شنیده‌اید که به دلایلی خارج

از کنترلشان دچار آسیب‌هایی شده‌اند که در دستیابی به اهدافشان تداخل ایجاد کرده است؟ اگر در مورد ارزشمندی خودتان بر مبنای دستیابی به اهدافی که همیشه در کنترل شما نیستند قضاوت کنید، مطمئن باشید که عزت نفستان قربانی این شرایط خواهد شد. به خصوص این موضوع زمانی مصداق دارد که شما اهدافی را انتخاب می‌کنید که تدریجاً مشکل‌تر و غیرواقع‌بینانه‌تر و در نهایت غیرقابل دستیابی می‌شود.

وقتی می‌فهمید ارتباط میان قضاوت در مورد خودتان و موفقیت‌هایتان را تضعیف کنید، هدف این است که اساس ارزشمندی خود را حداقل بر اساس حوزه‌هایی از زندگی قرار دهید که بتواند طوفان‌هایی را که در اطرافتان می‌فروشد تحمل کند، زمینه‌هایی که مستقل از موفقیت‌هاست، این ارزشمندی‌ها را بر پایه ارزش‌های درونیتان به عنوان یک فرد و این‌که شما که هستید قرار دهید.

یکی دیگر از معایب قضاوت در مورد ارزشمندی خود بر اساس موفقیت در چند زمینه از زندگی‌تان این است که این نوع قضاوت صدای انتقادگر را تقویت می‌کند و همان‌طور که در فصل‌های قبلی توضیح دادیم در نهایت منجر به افزایش قوانین غیرقابل انعطاف و سخت‌گیرانه می‌شود. برای مثال، شما متوجه افزایش کلماتی مانند «حتماً» و «باید» می‌شوید. به بعضی از معلم‌های محبوبتان در مدرسه فکر کنید، فردی که علاقه‌ی شخصی به شما نشان می‌داد و از شما می‌خواست به معیارهای بالایی دست یابید. آیا آن‌ها با مستبد بودن و خودرأیشان و با گفتن این‌که چه کارهایی را حتماً و باید انجام دهید به شما کمک کردند تا به اهدافتان برسید؟ به احتمال زیاد از چنین معلمانی و آن‌هایی که به جای یک تلاش سودمند، سرکشی یا عزت نفس ضعیف‌تری را ترغیب می‌کنند خوششان نمی‌آید. بلکه بیشتر از معلمانی خوششان می‌آید که شوق سخت‌تر تلاش کردن را در شما به وجود می‌آورند، تلاش کردن را بیشتر از کسب موفقیت‌ها تقویت می‌کنند، نسبت به تعیین کردن اهداف برای شما انعطاف پذیرند و می‌دانند که این اهداف همیشه قابل دستیابی نیستند.

وقتی می‌فهمید ارتباط میان قضاوت در مورد خودتان به عنوان یک فرد و موقعیت‌هایتان را تضعیف کنید، هدف این است که از استفاده از قوانین سخت‌گیرانه و غیرقابل انعطاف و متماها و باید‌ها اجتناب کنید و به جای آن اهداف واقع‌بینانه و قابل تغییر را تقویت کنید.

یکی دیگر از معایب قضاوت در مورد خودتان بر اساس موفقیت فقط در چند زمینه‌ی زندگی این است که بنا به ضرب‌المثلی انگلیسی مانند این است که "تمام تخم مرغ‌هایتان را در یک سبد قرار دهید". این موضوع را در فصل ۶ توضیح دادیم. اگر زندگی شما طبق نقشه در این چند زمینه‌ی محدود پیش نرفت، حس خود ارزشمندی شما آسیب می‌بیند. همه‌ی ما خودمان را تا حدودی بر اساس موفقیت‌هایی که در زندگی کسب کرده‌ایم مورد قضاوت قرار می‌دهیم، اما این یک سیاست پیشگیرانه‌ی منطقی است که هدف‌هایتان برای موفقیت را در بسیاری از حوزه‌های متفاوت گسترش دهید، مانند کار، تحصیل، موفقیت‌های هنری یا ورزشی، دوست خوبی بودن، دنبال روابط میان فردی با اهمیت بودن، سرگرمی‌ها، سلامتی هیجانی و جسمیتان، مشارکت اجتماعی‌تان و...^۱*

وقتی می‌فرواید ارتباط میان قضاوت در مورد خودتان به عنوان یک فرد و موفقیت‌هایتان را تضعیف کند، هدف این است که خود ارزشمندیتان را بر اساس بسیاری از زمینه‌های ممکن در زندگی‌تان قرار دهید.

آخرین اشکالی که به قضاوت در مورد خود ارزشمندی بر اساس موفقیت‌هایتان مربوط می‌شود، این است که این کار "توجه انتخابی" را تقویت می‌کند. این موضوع در قسمت ۶-۷ مطرح شده است. اگر به خاطر بیاورید، در آن قسمت ما به این مسئله پرداختیم که چگونه یک فرد کمال‌خواه به مواقعی که احساس می‌کند شکست خورده است یا به اهدافش نرسیده است توجه افراطی نشان می‌دهد. مواقعی که این افراد به موفقیت دست می‌یابند یا کاری را به خوبی انجام می‌دهند، آن‌ها را فراموش می‌کنند یا فقط چند لحظه‌ی کوتاه به آن توجه می‌کنند. بعضی افراد تصور می‌کنند که اهدافشان یا بسیار ساده بوده یا اگر توانسته‌اند به آن دست یابند پس احتمالاً ارزش زیادی نداشته است. مجدداً معلمی را تصور کنید که اکثر وقتش را صرف پرداختن به کمبودها، شکست‌ها و محدودیت‌های شاگردانش می‌کند. می‌توانید ببینید احتمالاً این کار بر احساس شما از خودتان چه اثرات مخربی دارد. در مقابل، معلمی که وقت زیادی را به خاطر نشان کردن (گوشزد کردن) کارهایی که خوب انجام داده‌اید و جاهایی که باید پیشرفت کنید، اختصاص می‌دهد، به احتمال زیاد در شما احساسات بهتری در مورد خودتان

*. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه کتاب "غلبه بر کمبود عزت نفس" از ملانی فیلین را ببینید. جزئیات کامل در قسمت "منابع و خواندنی‌های بیشتر" در آخر این کتاب آمده است.

ایجاد خواهد کرد که این امر خود منجر به تلاش پایدارتر و عملکرد کلی بهتر شما خواهد شد.

وقتی می‌فواهید ارتباط میان قضاوت در مورد خودتان به عنوان یک فرد و موقعیت‌هایتان را تضعیف کنید، هدف این است که به کارهایی که فوب انجام دادید و کارهایی که می‌توانید در فرصت‌های بعدی در آن‌ها پیشرفت کنید به صورت متعادل توبه نشان دهید.

نقاط داغ

زمانی که سعی می‌کنید بفهمید چگونه قانون "اگر من به معیارهایم برسم پس آدم قابل قبولی هستم. اگر به آن‌ها نرسم پس فرد خوبی نیستم." در زندگی‌تان نقش ایفا می‌کند، باید به دنبال نقاط داغ بگردید - نقاط داغ همان حوزه‌هایی در زندگی شما هستند که وقتی کارها در این حوزه‌ها خوب پیش نمی‌رود احساس بدی و زمانی که کارها خوب پیش می‌رود حس خوبی در شما ایجاد می‌کنند.

به فرم ثبت روزانه‌ای که استفان (جدول ۱-۹) انجام می‌داد نگاه کنید. مهندس ۳۵ ساله‌ای که صاحب شرکتی بود و به طور پاره وقت در آنجا کار می‌کرد و به خاطر نرخ‌های بسیار کمتری که نسبت به دیگر شرکت‌ها برای انجام خدمات دولتی دریافت می‌کرد، بر روی طرح‌های اجتماعی کار می‌کرد که خودش با ارزش تلقی می‌کرد. استفان از این که همیشه برای دیگران کارهای درست را انجام می‌داد و در کارش عملکرد بالایی داشت به خود می‌بالید. او با دوست همسرش زندگی می‌کرد و برای این که اندام خود را حفظ کند، ۴ صبح در هفته به آرامی می‌دوید. شما می‌توانید از فرم ثبت استفان بفهمید که زمینه‌های شغلی وی و یک شهروند خوب برای اجتماع بودن از جمله مواردی است که بر نحوه احساس او در مورد خودش تأثیر می‌گذارد. در فرم ثبت روزانه او هیچ اثری از گذراندن اوقات با خانواده، دوستان یا سلامت (تندرستی) دیده نمی‌شود. اگرچه او از این زمینه‌ها در زندگی‌اش لذت می‌برد و قدر آن‌ها را می‌داند، اما این‌ها زمان زیادی از وقت او را نمی‌گرفتند و هرگونه موقعیتی که در این زمینه‌ها به دست می‌آورد دشوار یا ارزشمند نمی‌پنداشت. برای همین این مسایل بر احساسات او در مورد خودش تأثیری نداشت. وقتی می‌خواست مسائلی را در نظر بگیرد که در مورد ارزیابی از خودش با اهمیت بودند، زمینه‌های اصلی را کار و معیار اخلاقی برای یک عضو خوب برای جامعه بودن را قلمداد می‌کرد. او این زمینه‌ها را در قالب عبارت "اگر... پس..." در پایان فرم ثبت هفتگی‌اش خلاصه کرده است.

جدول ۱-۹: ثبت روزانه‌ی استقنان برای کمک به شناسایی زمینه‌هایی از زندگی که برای ارزیابی خودش به کار می‌برد.

روزها	چه اتفاقی باعث شد که شما در مورد خودتان احساس خوب یا بدی داشته باشید؟	چه زمینه‌هایی از زندگی ارزشمندی شما را نشان می‌دهد؟ برای مثال، زندگی اجتماعی، شغل، تحصیلات، درآمد، سلامت هیجانی و معنوی، روابط صمیمی و با اهمیت، یک شهروند خوب برای جامعه بودن، داشتن سرگرمی‌های با ارزش، تناسب اندام، ورزش	افکارشان و کلماتی که با آنها احساسات خود را توصیف می‌کنید را بنویسید و شدت احساساتان را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید.
دوشنبه	مراجعات از اولین برنامه‌های من هیجان زده شدند.	شغل	شغل دیگری در راه است. خوشنودی، رضایت (۸۵). خوشحالی (۹۰)
سه‌شنبه	عصبانیت همسایه از خراب شدن دیوار به خاطر کار ساختمان سازی‌های من برای گسترش خانه	شهروند اجتماع	باید بیشتر مراقب کار ساختمان‌سازها می‌بودم من بر تمام امور مسلط نبودم افسردگی (ناراحتی) (۷۵)
چهارشنبه	تکمیل نکردن برنامه‌های مربوط به امور دولتی که برای جلسه هفته بعد برنامه‌ریزی شده	جامعه	من باید آن را تمام کنم رنجش (۹۰)

جدول ۹-۱: ثبت روزانه‌ی استقفا برای کمک به شناسایی زمینه‌هایی از زندگی که برای ارزیابی خودش به کار می‌برد. (ادامه)

پنج شنبه	۱۰ دقیقه دیر رسیدن به جلسه با مراجعان به خاطر ترافیک	شغل	من به اندازه‌ی کافی خوب عمل نکردم باید سخت‌تر تلاش کنم. شرمندگی (۹۰) رنجش (۸۵)
جمعه	به خاطر سرماخوردگی به اندازه‌ای که انتظار داشتم کاری انجام ندادم.	شغل	من تبلم رنجش (۷۰) افسردگی (۸۵)
شنبه	یک روز وقت صرف کردن برای کارهایی که در طول هفته انجام نشدند.	شغل	بالاخره کارهای عقب مانده‌ام را جبران کردم. راضی (۸۵) و خوشنود (۹۰)
یک شنبه	با سرعت غیر مجاز رانندگی کردن برای بودن در کنار والدین در زمان ناهار	شهروند اجتماع	چه کار بچه گانه‌ای، من باید مطمئن شوم که دیگر با این سرعت نرانم. شرمندگی (۹۰)

اگر به معیارهایم در کارم برسم و شهروند خوبی در اجتماع باشم، پس فرد قابل قبولی هستم.

فرم ثبت هفتگی زیر را (کاربرگ ۱-۹) در طول هفته بعد استفاده کنید تا مشخص شود اخیراً چه زمینه‌هایی از زندگی‌تان را برای ارزیابی خودتان به کار گرفته‌اید و چگونگی احساس ارزشمندی خودتان را شناسایی کنید. به طور هم‌زمان، از زمینه‌های دیگری در زندگی‌تان، که در این مقیاس ذکر نشده، با توجه به تأثیراتی که بر احساسات شما در مورد خودتان دارد نیز آگاهی داشته باشید. بعد از یک هفته استفاده از فرم ثبت هفتگی، ببینید آیا می‌توانید با قوانیتان کنار بیایید. جملات "اگر... پس..." جملاتی‌اند که موفقیت‌های شما را معادل خود ارزشمندی شما فرض می‌کنند.

چطور می‌توانم روش‌های جدیدی را برای ارزیابی خودم ایجاد کنم؟

تشخیص این‌که ارزشمندی شما می‌تواند مستقل از موفقیت‌هایتان باشد.

این احتمال وجود دارد که هم‌زمان با افزایش سن در طول زمان، کمال‌خواهی شما نیز به نیروی قوی‌تری تبدیل شود. در حال حاضر، ممکن است یادآوری زمانی که کمال‌خواهی در زندگی‌تان نیرویی غالب نبوده است، بسیار سخت باشد. در تلاش برای بازگشت به زمانی "قبل از کمال‌خواهی" در زندگی‌تان بهتر است مروری بر تاریخچه‌ای از زندگی‌تان انجام دهید و دیدگاه جدید خود را در مقابل آنچه واقعاً در زندگی‌تان رخ داده است، بیازمایید. نمونه موجود در جدول ۲-۹ به شما نشان می‌دهد چگونه این کار را انجام دهید. شما این فرصت را دارید که در کاربرگ کار ۲-۹ این کار را در مورد خودتان محک بزنید. کاربرگ ۱-۹: فرم ثبت هفتگی برای کمک به شناسایی حوزه‌هایی از زندگی که اخیراً برای ارزیابی خودتان از آنها استفاده می‌کنید.

کاربرگ ۹-۱: برگه ثبت روزانه برای کمک به شناسایی حوزه‌هایی از زندگی‌تان که اخیراً برای ارزیابی خودتان از آن‌ها استفاده کرده‌اید

روزها	چه اتفاقی باعث شد که شما در مورد خودتان احساس خوب یا بدی داشته باشید؟	چه زمینه‌هایی از زندگی ارزشمندی شما را نشان می‌دهد؟ برای مثال، زندگی اجتماعی، شغل، تحصیلات، درآمد، سلامت هیجانی و معنوی، روابط صمیمی و با اهمیت، یک شهروند خوب برای جامعه بودن، داشتن سرگرمی‌های با ارزش، تناسب اندام، ورزش	افکارتان و کلماتی که با آن‌ها احساسات خود را توصیف می‌کنید را بنویسید و شدت احساساتتان را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید.
دوشنبه	مراجعات از اولین برنامه‌های من هیجان زده شدند.	شغل	شغل دیگری در راه است. خوشنودی، رضایت (۸۵)، خوشحالی (۹۰)
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			
شنبه			
یک‌شنبه			

اگر..... پس.....

جدول ۲-۹. تست تاریخچه‌ای استفان در مورد دیدگاه جدید خود

دیدگاه جدید: وقتی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم نمی‌رسم، باعث نمی‌شود احساس بی‌ارزشی کنم.

تجاریبی داشتم که با این دیدگاه جدید همخوان است.

سن	
تولد-۲ سالگی	عکس‌ها نشان می‌دهد پدر و مادرم خوش بودند و اوقات خوبی را با من و خواهر بزرگ‌ترم می‌گذراندند گرچه من هیچ موفقیتی نداشتم و فقط یک کودک بودم.
۳-۵ سالگی	بیرون از خانه با بهترین دوستانم بازی می‌کردم - از با هم بودن لذت می‌بردیم.
۶-۱۱	وقتی که ۹ سالم بود به خاطر این‌که پدر و مادرم از هم طلاق گرفتند در مدرسه سال سختی را گذراندم و کارهای درسیم را رها کردم، اما معلم زمان زیادی را برای من صرف کرد. مرا تشویق می‌کرد و به من اطمینان می‌داد که می‌توانم. بدون توجه به این‌که در زندگی‌ام چه اتفاقاتی افتاده یا این‌که در مدرسه چه موفقیت‌هایی به دست آورده‌ام، هم‌کلاسی‌هایم واقعاً از این‌که با من باشند لذت می‌بردند.
۱۲-۱۵	شروع دوران راهنمایی سخت بود. کمی غیر جذاب بودم اما دو دوست جدید پیدا کردم که هنوز هم بعضی وقت‌ها آن‌ها را می‌بینم، آن‌ها از زندگی کردن با من خوششان می‌آمد.
۱۶-۱۸	اولین بار که نامزد داشتم، او به خاطر اشتیاق و علاقه‌ی شدیدی که برای فعالیت‌های اجتماعی داشتم مرا دوست داشت، به علاقه من به موسیقی علاقه نشان می‌داد و اهمیتی نمی‌داد که آیا در مدرسه خوب کار می‌کنم یا این‌که وارد دانشگاه می‌شوم یا خیر.
۱۹-۲۵	وقتی که در یکی از امتحانات مهندسی رد شدم دوستانم نشان دادند که چقدر به من اهمیت می‌دهند و مرا یک هفته به تعطیلات بردند.

کاربرگ ۲-۹. تست تاریخچه‌ای من از دیدگاه جدید: مخصوص خودم

دیدگاه جدید: وقتی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم نمی‌رسم، باعث نمی‌شود احساس بی‌ارزشی کنم.

سن	
تولد - ۲	
۳-۵	
۶-۱۱	
۱۲ - ۱۵	
۱۶-۱۸	
۱۹ - ۲۵	

اگر بتوانید بعضی عکس‌های مربوط به زمان‌ها یا موقعیت‌هایی را که به آن ارجاع می‌دهید پیدا کنید احتمالاً باعث می‌شود پیام مرور تاریخچه‌ای قوی‌تر شود. بهتر است مجموعه‌ای از عکس‌هایی که این قانون را نشان می‌دهد برای خودتان تهیه کنید. این مجموعه عکس‌ها به شما یادآوری خواهند کرد که این قانون جدید را قبلاً نیز در زندگی‌تان به کار می‌بردید اما اخیراً از آن چشم‌پوشی کرده‌اید.

روش دیگر برای تقویت این دیدگاه جدید این است که برای خودتان نامه بنویسید، می‌توانید همان دیدگاه "شفقت‌آمیز به دیگران" را به کار بگیرید. این نامه می‌تواند به یک فرد خیالی باشد. فردی که وجود خارجی ندارد اما طبع شفقت‌آمیز و دلسوزانه‌ای دارد؛ یا حتی این نامه را می‌توان برای یک شخص واقعی نوشت که او را دلسوز می‌دانید اما او را شخصاً نمی‌شناسید، مانند مادر ترزا یا دالایی لاما؛ یا به فرد واقعی که او را می‌شناسید و او را دلسوز و مهربان می‌دانید. با توجه به این دیدگاه، نامه‌ای به خودتان بنویسید، درباره آنچه مرور تاریخچه‌ای در مورد این مسئله نشان می‌دهد که چه چیزی شما را جدای از موفقیت‌ها و دست‌یابی به معیارهایتان با ارزش می‌سازد، نظر بدهید.

تقویت اهداف انعطاف‌پذیر و واقع‌بینانه

روش دیگر برای تضعیف رابطه بین قضاوت کردن در مورد ارزشمندی خود و موفقیت‌هایتان، اتخاذ اهداف انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر است. اهدافی که قابل انعطاف است حتماً و باید را در بر نمی‌گیرد. مثال یک هدف انعطاف‌ناپذیر برای استفان این بود: «من همیشه باید سر موقع در محل جلسات حاضر باشم» مثال یک هدف قابل انعطاف‌تر برای او این است: «من همیشه سعی خواهم کرد سر موقع در محل جلسات حاضر باشم و ممکن است، اما اگر بعضی مواقع دیر برسم، از این مسئله اطمینان حاصل خواهم کرد که شماره موبایل مراجعان را دارم تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرم و بگویم دیر خواهم رسید».

اهدافی که واقع‌بینانه هستند بعد از تلاشی منطقی و نه فوق‌انسانی قابل دست‌یابی هستند. به نظر می‌رسد یکی دیگر از اهداف غیرواقع‌بینانه‌ی استفان این باشد: «من همیشه باید کارهایی را که برای همان روز تعیین کرده‌ام کامل انجام دهم». این هدف غیرواقع‌بینانه است چون در این هدف موانع غیرقابل برنامه‌ریزی که خارج از کنترل استفان هستند، مانند تماس‌های تلفنی مراجعان بدون این که وقت قبلی داشته باشند یا موضوعاتی که ممکن است از همین کارهای روزمره ناشی شده باشد، در نظر گرفته نشده است. به علاوه، ممکن است استفان در یک روز کارهای زیادی برای خودش تعیین کرده باشد، کارهایی که برای تمام کردن

آنها به بیش از ساعات کاری در یک روز نیاز است.

یک راه برای فکر کردن به این که آیا اهدافی که برای خودتان تعیین کردید، قابل دستیابی هستند یا خیر، این است که دست به زمینه‌یابی بزنیم، همان‌طور که در قسمت ۳-۷ توضیح دادیم. شما می‌توانید در مورد کسانی که فکر می‌کنید در زندگی‌شان موفقیت‌هایی داشته‌اند و کسانی که آنها را تحسین می‌کنید بررسی میدانی انجام دهید. اما آنها باید افرادی باشند که شما نیز فکر می‌کنید در زندگی‌شان تعادل را حفظ می‌کنند و کیفیت زندگی خوبی دارند. بعضی از سوال‌هایی که می‌توانید بپرسید از این قرارند: هر روز چه نوع اهدافی برای خودتان تعیین می‌کنید؟ وقتی که به این اهداف دست نمی‌یابید چه اتفاقی می‌افتد؟ چه طور با آن کنار می‌آیید؟ با این اطلاعات می‌توانید در اهداف خودتان تجدید نظر کنید.

استفان بررسی‌های خود را بر روی دو نفر از همکارانش که مهندس بودند و با او به دانشگاه می‌رفتند انجام داد. وی متوجه شد که آنها موقعیت خوبی دارند و بسیاری از کارهای آنها تحسین برانگیز است. بعد از صحبت با آنها، فهمید که اگرچه آنها هر روز اهداف بلندپروازانه‌ای برای کارهایشان در نظر می‌گیرند، اما اهدافشان به نسبت اهداف او کمتر جاه‌طلبانه و بیشتر قابل دستیابی است. بنابراین در پایان روز آنها کمتر احساس ناکامی می‌کنند. به علاوه، آنها اهدافشان را به عنوان راهنماهایی در نظر می‌گرفتند که با کمک آنها بتوانند کارهایشان را به پیش ببرند، اما این یک اصل مطلق نبود که حتماً باید در همان روز تمام آنها محقق شوند. همچنین زمانی که آنها تحت فشار بودند به جای این که کل کارها را خودشان انجام دهند و یا زمان بیشتری را برای تکمیل کارها صرف کنند، کارهایشان را به دیگران محول می‌کردند. استفان متوجه شد که چنین دیدگاهی بسیار مفید است و با استفاده از این اطلاعات در بعضی کارهای شغلی‌اش تجدید نظر کرد.

خودتان را تا جایی که ممکن است در زمینه‌های مختلف زندگی‌تان ارزیابی کنید

در فصل ۸ درباره‌ی گسترش خود ارزیابی‌تان در زمینه‌های متفاوت‌تر و گسترده‌تر، فکر کردید. حال می‌خواهیم به این ایده برگردیم و به مرحله‌ی بعد از آن پیش برویم. به کاربرگ ۳-۹ نگاه کنید. زمانی که آخرین بار این تمرین را انجام دادید بسیاری از موضوعات را در نظر گرفتید و روش‌هایی را برای غلبه بر کمال‌خواهی و صدای انتقادگر تمرین کردید. یک بار دیگر این تمرین را انجام داده و مقایسه کنید که چقدر این بار با کارهای قبلیتان متفاوت است؟ به چه ایده‌ها یا موضوعات یا اهداف جدیدی دست یافتید؟

حال ۴ حوزه از زندگی‌تان را انتخاب کنید که با حوزه‌هایی که در ابتدای این فصل

شناسایی کردید و اخیراً از آن‌ها برای ارزیابی ارزشمندی خودتان استفاده کرده‌اید متفاوت باشد. ۴ حوزه‌ای را انتخاب کنید که برای شما بیشترین جذابیت را دارد و فکر می‌کنید می‌توانند نحوه ارزیابی از خودتان را گسترش دهد. از کاربرگ ۴-۹ استفاده کنید، برای هر ۴ حوزه زندگی برای خودتان چند هدف کوتاه مدت (مانند اهدافی که در طول یک دوره ۶ ماهه قابل دستیابی‌اند) تعیین کنید. بعضی مثال‌ها می‌تواند شامل گذراندن اوقات با افراد مشخصی باشد؛ یا افزایش اوقات خوش گذرانی به جای تلاش برای موفقیت و پیشرفت؛ یا بازگشت به سرگرمی‌هایی که قبلاً انجام می‌دادید و از زمانی که بر موفقیت‌ها در چند حوزه تمرکز کرده‌اید آن‌ها را فراموش کرده‌اید.

زمانی که اهدافتان را انتخاب کردید موضوعاتی که قبلاً بحث شد، مانند انتخاب انعطاف‌پذیر و واقع‌بینانه اهداف و اجتناب از باید و حتماً، را در ذهنتان داشته باشید. همچنین ممکن است مفید باشد که اهدافتان را با افراد دیگری چک کنید تا ببینید در طول ۶ ماه قابل دستیابی هستند یا خیر. در این مرحله به جای گام‌های بزرگ قدم‌های کوچکی را انتخاب کنید، چرا که هدف گسترش دادن چند حوزه در زندگی‌تان است نه این که در طول یک شب بر کل یک حوزه زندگی‌تان تسلط پیدا کنید.

کاربِرگ ۳-۹. گسترش خود ارزیابی از طریق حوزه‌های مختلف زندگی

می‌خواهید در این حوزه چگونه باشید؟	حوزه‌های زندگی
می‌خواهید در این حوزه چه کاری انجام دهید؟	زندگی اجتماعی
	شغل
	تحصیلات
	درآمد مالی
	سلامتی هیجانی‌ام
	روابطم با همسر
	روابطم با فرزندانم
	روابطم با دوستان صمیمی‌ام
	روابطم با والدینم/برادر و خواهرانم
	مشارکت اجتماعی‌ام
	زندگی معنوی‌ام
	سرگرمی‌ها و تفریحات با ارزشم
	تناسب اندام و سلامت غذایی و جسمی‌ام
	دیگر حوزه‌ها (لطفاً مشخص کنید)

کاربرگ ۴-۹. اهدافی که قرار است ۶ ماه آینده بر روی آن‌ها کار شود، اهدافی که حوزه‌های زندگی‌ام که در ارزشمندیم نقش دارند را گسترش خواهد داد.

	حوزه‌های زندگی ۱
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:
	حوزه‌های زندگی ۲
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:

کاربزرگ ۴-۹. اهدافی که قرار است ۶ ماه آینده بر روی آن‌ها کار شود، اهدافی که حوزه‌های زندگی‌ام که در ارزشمندیم نقش دارند را گسترش خواهد داد.

حوزه‌های زندگی ۳	
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند:
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	موانعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:
حوزه‌های زندگی ۴	
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند:
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	موانعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:

در چیزهایی که به آنها توجه می‌کنید توازن بیشتری برقرار کنید

مرحله نهایی در فرایند تضعیف ارتباط میان قضاوت در مورد ارزشستان به عنوان یک فرد و موفقیت‌هایتان ایجاد توازن بیشتر در چیزهایی است که در طول یک روز به آنها توجه می‌کنید. افراد کمال‌خواه عادت کردند به کارهایی که انجام نمی‌دهند یا در آنها موفق نمی‌شوند یا زمانی که عملکردشان کم‌تر از حدی است که قبلاً برنامه ریزی کرده بودند، بیشتر توجه کنند. در مقابل، به کارهایی که خوب انجام دادند، توجه کمی می‌کنند.

یک روش ساده برای برگرداندن توجهتان، مداومت در استفاده از فرم ثبت روزانه است که از طریق آن متوجه می‌شوید حداقل هر روز یک کار را با موفقیت انجام داده‌اید. به خودتان آموزش بدهید تا بتوانید در زمینه‌های متفاوتی به دنبال موفقیت‌های کوچکی بگردید که تمام آن‌هایی را که به طور معمول به فراموشی سپرده‌اید، در بگیرید. جدول ۳-۹ مثال‌هایی را از فرم ثبت روزانه‌ی استغفار نشان می‌دهد.

سعی کنید در انجام دادن فرم ثبت روزانه‌تان مداومت داشته باشید و اصول کلی را به خاطر بسپارید.

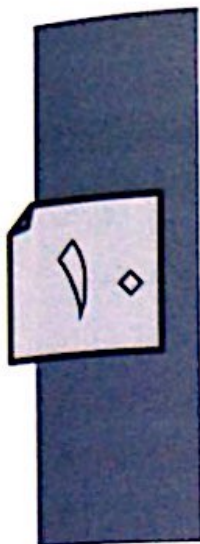
- به هر نوع موفقیتی توجه کنید. مهم نیست از نظر شما مقدار کوچک یا بی‌اهمیت باشد.
- به موفقیت‌های دوستان در تمام حوزه‌های زندگی‌تان توجه کنید.

جدول ۳-۹. فرم ثبت روزانه موفقیت‌های استغفار

روزها	موفقیت‌ها
دوشنبه	تنظیم کردن زمانی برای این که برای پیاده‌روی بیرون بروم، در عین حالی که می‌خواستم کارهایم را ادامه دهم.
سه‌شنبه	کاری را که قبلاً به این دلیل که مطمئن نبودم چطور پیش می‌رود به تأخیر انداخته بودم، شروع کردم.
چهارشنبه	خریدن یک کیک و گذراندن وقت در کنار همکاران
پنج‌شنبه	تلفن زدن به پدر و مادرم برای احوال‌پرسی، با وجود این که سرم شلوغ بود.
جمعه	اگر چه در جلسه‌ای که با یکی از مراجعان داشتم، به خاطر وضعیت دردآور
شنبه	برنامه‌های جلسه‌ی روز دوشنبه را کامل کردم.
یکشنبه	علی‌رغم این که وسوسه شده بودم حتماً کارهایم را انجام دهم به جای کار کردن، با جین برای تفریح بیرون رفتیم.

نکته‌های کاربردی

- رهایی همیشگی از کمال‌خواهی مستلزم ایجاد کردن دیدگاهی تازه است: "وقتی به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم دست نمی‌یابم، این موضوع به هیچ عنوان از ارزش من نمی‌کاهد".
- ایجاد کردن یک قانون در زندگی‌تان با مراحل زیر به دست می‌آید:
- تشخیص این که ارزش فرد مستقل از موفقیت‌هایش است.
- انتخاب اهداف انعطاف‌پذیر و واقع‌بینانه
- گسترش خودارزیابی در بر مبنای دامنه وسیعی از حوزه‌های زندگی‌تان و
- توجه به موفقیت‌های روزانه در تمام حوزه‌های زندگی‌تان، صرف نظر از این که ممکن است چقدر آن‌ها کوچک به نظر برسند.



آزادی

در سرتاسر این کتاب دلایل محکمی ارائه کردیم که تلاش‌های کمال‌خواهانه با انعطاف‌ناپذیری و انتقاد کردن از خود ارتباط دارد. جالب اینجاست که این تلاش‌ها فرصت‌های شما را برای کسب موفقیت‌ها کاهش می‌دهد، چرا که می‌تواند منجر به اهمال‌کاری، اجتناب، خستگی، انتقاد کردن از خود و در نهایت آسیب زدن به عزت نفس شود. هم‌چنین، در این کتاب دلایلی ارائه کردیم که تبدیل کردن قوانین سخت‌گیرانه‌ای که همراه با کمال‌خواهی است به راهبردها، مسیری به سوی انعطاف‌ناپذیری و آزادی فراهم می‌کند. آزادی بزرگ‌تر دنبال کردن موفقیت‌هاست، دوست داشتن خودتان است، آزادی بیشتر این است که در مورد خودتان دلسوز باشید و این که از زندگی‌تان لذت ببرید.

«نهایت تلاشتان را بکنید تا عشق به فویشن را از قلبتان ریشه‌کن کنید و به جای آن بزر
فود بیزاری مقدس را بکارید. این شاهراهی است که به وسیله آن به هر اعتدال
برمی‌گردیم و ما را بدون هیچ شکستی به قله‌های کمال می‌رساند.»

کاترین سینا^۱ (۸۰-۱۳۴۷)

به عبارت بالا که از کاترین سینا است توجه کنید. این موعظه، ایده‌ی ما را روشن‌تر بیان می‌کند که کمال‌خواهی و انتقاد کردن از خود (یا خود بیزاری مقدس) شانه به شانه یکدیگر پیش می‌روند. هم‌چنین زندگی‌اس. تی کاترین مثالی را نشان می‌دهد که چگونه کمال‌خواهی و انعطاف‌ناپذیر بودن، می‌تواند در توانایی فرد برای رسیدن به موفقیت‌ها و اهدافش تداخل

1. St Catherina of Seina

ایجاد می‌کند. جستجوی کمال باعث شد او به جز خوردن روزی یک قاشق از گیاهان، گذشته از عشای ربانی، کلاً از غذا خوردن دست بکشد. او هر نوع غذای اضافی را که مجبور می‌شد بخورد با فرونشاندن یک ترکه یا شاخه‌ی کوچک در گلویش برمی‌گرداند. اگر چه به بسیاری از چیزهای تأثیرگذار، مانند نمایندگی پاپ در روز اختلاف‌های شفا در کلیسا و نوشتن نامه‌هایی که جزء کارهای بزرگ مربوط به توسکان محسوب می‌شد، دست یافت، اما زندگی‌اش در اثر ضربه‌ای در سن ۳۳ سالگی به اتمام رسید. این موضوع بدون شک نتیجه‌ی روزه‌های مذهبی بود که با کمال‌خواهی او مرتبط بود.

این عقیده وجود دارد که کمالی وجود ندارد - چرا که این با دنیایی آشفته است و ما با قلب‌های شکسته و زندگی‌های فروپاشیده‌ای زندگی می‌کنیم، با این حال، باز هم هیچ بهانه‌ای برای هیچ‌چیز وجود ندارد. در مقابل، شما باید استقامت کنید و تحت چنین شرایطی مد و ستایش کنید.

لئونارد کوهن^۱ در مورد آهنگ ستایش (۱۹۹۵)

این عبارت دوم از لئونارد کوهن است. وی یک آهنگ‌ساز، موسیقی‌دان، شاعر، رمان‌نویس و هنرمند است که تمام اصولی را که در این کتاب بحث شد را مطرح کرده است. به کمال رسیدن، هدف واقع‌بینانه و مطلوبی نیست. در مقابل، ما می‌توانیم نقص‌های خود را بستاییم و در نتیجه در زندگی مان آزادی بیشتری را تجربه کنیم. کوهن با پذیرش نقص‌ها، این آزادی را ایجاد می‌کند که اهدافش را در زندگی بیازماید، گاهی موفقیت‌آمیز و گاهی نیز با شکست. بیست و چهار سال پس از انتشار نسخه اصلی آهنگ وی با نام «ستایش خدا را»^۲، این آهنگ در سال ۲۰۰۸ در ردیف نخستین آهنگ‌ها در جدول کریسمس برایتانیای کبیر قرار گرفت، در حالی که همین آهنگ در زمان انتشار در رده ۳۶ قرار گرفته بود. او به خاطر مهارتی که در موسیقی دارد در کل جهان شناخته شده است. لو رید او را چنین توصیف می‌کند: "او جزو تأثیرگذارترین و بلند مرتبه‌ترین آهنگ‌نویسان است". شکست‌های او کل اعتبار او و موفقیت‌هایش را خدشه‌دار نکرده است. در واقع این موفقیت‌ها احتمالاً هیچ‌وقت بدون شکست‌ها امکان‌پذیر نبوده است.

در پایان به یک انتخاب می‌رسیم. آیا می‌خواهید هم‌چنان خودتان را وادار کنید که به

اهداف غیرممکنان دست یابید، این که به اوج کمال برسید؟ یا می‌خواهید آزادی از قوانین و معیارهای سخت‌گیرانه و انعطاف‌ناپذیر را در زندگی‌تان انتخاب کنید؟ اگر با استفاده از ایده‌هایی که در این کتاب ارائه شد، بر روی هدف دوم کار می‌کنید پس احتمالاً تا به حال تغییراتی را مشاهده کرده‌اید که آزادی و انعطاف‌پذیری‌تان را بدون خدشه وارد کردن بر عملکردتان، افزایش داده است. در واقع، احتمالاً شما متوجه بهبود عملکرد خود شده‌اید. میزان تغییرات از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به خاطر داشته باشید که حتی تغییرات کوچک نیز مهم است. درست مانند یک بهمن که با یک سنگریزه‌ی کوچک رها می‌شود، یک تغییر کوچک نیز می‌تواند آغازگر زنجیره‌ای از واکنش‌ها در زندگی شما باشد، زیرا شما قصد دارید این تغییرات را تجربه کنید و باور دارید که آن‌ها اتفاق می‌افتند.

اگر احساس می‌کنید هنوز هم کمال‌خواهی در کیفیت زندگی‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای تداخل ایجاد می‌کند و کمی احساس درماندگی می‌کنید، کمک حرفه‌ای گرفتن از یک روانشناس اهمیت دارد. اگر چه رویکرد خودیاری به بعضی افراد کمک می‌کند، اما برای همه کافی نیست. کار کردن با یک فرد ماهر احتمالاً بهترین قدم بعدی برای شماست.

اگر این کتاب برای شما مفید بوده، ما شما را تشویق می‌کنیم که این را شروعی برای ادامه‌ی سفر بدانید، اگر چه کتاب را به پایان رسانده‌اید. انتخاب آزادی باز هم مستلزم کارهای سختی است. شما باید همگام با ایده‌های این کتاب هم چنان کار کنید تا تغییرات بیشتری را در زندگی‌تان تجربه کنید. فرایند تغییر مداوم اصلاً راحت نیست؛ به خصوص اگر مدت زمان زیادی را با کمال‌خواهی زندگی کرده باشید، بعضی مواقع احساس عجز می‌کنید و به الگوهای قدیمی‌تان برمی‌گردید. در این فصل به شما روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید پیشرفت‌هایتان را در تمام فراز و نشیب‌ها حفظ کنید و آن‌ها را گسترش دهید.

برنامه عملی را گسترش دهید

برای بازگشت به کل کتاب و تمام تمرین‌ها و آزمایش‌هایی که انجام داده‌اید، زمانی را اختصاص دهید. در ابتدای کتاب گفتیم که راهکارهای این کتاب مانند ابزار هستند، وقتی از این ابزارها استفاده می‌کنید، بعضی از آن‌ها را مفید خواهید یافت و بعضی دیگر کمتر به کارتان می‌آید. مهم این است که متوجه شوید کدام یک از ابزارها یا راهکارها برای شما بیشترین سود را دارد و آن‌ها را در جعبه ابزارتان در دسترس داشته باشید تا بتوانید همیشه از آن‌ها استفاده کنید. در حین مرور هر فصل، با راهنمایی دو سؤال زیر تصمیم بگیرید آیا ابزارهایی که توصیف شده‌اند باید در جعبه ابزار شما وجود داشته باشد یا خیر.

- چه تغییراتی صورت گرفته که شما می‌خواهید به گسترش دادن آن‌ها ادامه دهید؟
- چه حوزه‌هایی از زندگی‌تان نیاز به توجه بیشتری دارد؟

سپس خلاصه‌ای از هر راهکاری را که می‌خواهید به تمرین آن ادامه دهید تهیه کنید. شما باید در نهایت فهرستی از راهکارهایی که می‌خواهید در زندگی‌تان هم چنان از آن‌ها استفاده کنید تهیه کنید تا بتوانید به کمک آن‌ها به پیشرفت خودتان ادامه دهید. این فهرست را در محل قابل دسترسی قرار دهید. جایی که اغلب آن را می‌بینید. روی یخچال، جلوی آینه، ظرف بیسکویت خوری یا روی کشوی لباس‌ها! کتاب و هر کاربرگ بازنگری مفید را در جایی قابل دسترس قرار دهید تا در صورت نیاز از آن‌ها استفاده یا به آن‌ها مراجعه کنید.

انتظارات واقع‌بینانه و دلسوزانه داشته باشید

بدانید که تفکر کمال‌خواهانه، سیاه و سفید، همه یا هیچ بر انتظارات شما برای پیشرفتتان تأثیر می‌گذارد و صدای خود انتقادگر نیز در مورد پیشرفت شما اظهار نظر می‌کند. یکی از انتظارات غیر واقع‌بینانه که افراد برای پیشرفت کردن در مورد خودشان دارند این است که باید همیشه پیشرفت کنند و هرگز خطا و پسرقتی نداشته باشند. به یاد داشته باشید، در هر موقعیتی که پیشرفتی کلی وجود دارد، فراز و نشیب‌ها، شکست‌ها و موفقیت‌هایی نیز در کل مسیر است. این مسئله یک امر طبیعی است و زمان‌هایی که افت و نزولی وجود دارد نباید آن‌ها را فاجعه تلقی کرد یا باعث وحشت یا خود انتقادگری شود. این فقط قسمتی از راهیست که برای تغییر تجربه می‌کنیم و یاد می‌گیریم بهترین کارها چیست.

یکی دیگر از انتظارات غیر واقع‌بینانه که ممکن است وجود داشته باشد این است که باید همیشه خودتان به تنهایی و بدون کمک گرفتن از دیگران پیشرفت کنید. این یک مثال دیگر از تفکر همه یا هیچ و صدای خود انتقادگر است. همه‌ی ما در مواقعی از زندگی خود به دیگران نیاز داریم تا در بحران‌های سخت به ما کمک کنند. هم‌چنین، زمانی که تغییراتی ایجاد می‌شود احتمالاً شما به حمایت‌های دیگران نیز نیاز دارید. انتظار نداشته باشید که بتوانید تمام کارهایتان را همیشه تنها خودتان انجام دهید.

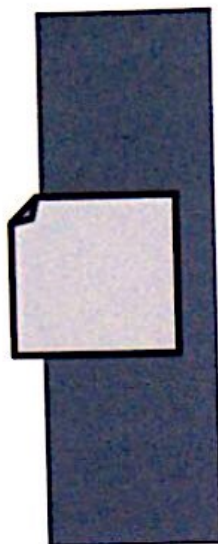
مقابله با موانع: خطاها و لغزش‌ها

در شرایط دشوار، وسوسه‌ی بازگشت به راهکارهای مقابله‌ای قدیمی‌تر، مخصوصاً قوی‌تر

می‌شود. باز هم می‌گوییم این یک تجربه‌ی طبیعی است؛ اما وقتی خطاهایی صورت می‌گیرد به وضوح فکر کردن سخت است. در این مواقع، حافظه‌تان را با نکات زیر تقویت کنید تا به شما کمک کند روی چیزهایی که نیاز دارید کار کنید.

- قبل از این که مشکلی پیش بیاید در نظر بگیرید چه نوع اضطراب‌ها و موقعیت‌هایی ممکن است برای شما مشکل ایجاد کند؟ این کار به شما کمک خواهد کرد زمانی که مشکلاتی اتفاق می‌افتد خیلی سریع‌تر متوجه آن‌ها شوید.
- هر چه سریع‌تر متوجه مشکلات شوید. این موضوع مهم است؛ هر چه زودتر شروع کنید غلبه بر مشکل آسان‌تر خواهد بود. فقط به این امید نداشته باشید که کارها بهتر خواهد شد یا این که دچار فلسفه‌ی جبر و اختیار شوید که دیگر هیچ راهی برای تلاش کردن برای تغییر وجود ندارد؛ به خصوص، وحشت زده نشوید چرا که همین وحشت ممکن است مانع از توانایی شما برای عمل کردن شود. به خاطر داشته باشید خطاها و لغزش‌ها اتفاق می‌افتند؛ این‌ها همه بخشی از مسیر مورد انتظار برای تغییر است. از این مواقع به عنوان یک فرصت استقبال کنید تا فرایند یادگیری‌تان را تثبیت کنید.
- به عنوان بخشی از فرایند تغییر، منابع حمایتی شما نیز باید مداخله کنند. احتمالاً لازم است که حمایت‌های بسیار زیادی از دیگران دریافت کنید؛ شاید از فردی که در شبکه اجتماعی شما است یا از یک متخصص.
- برنامه‌های عملی‌تان را تهیه کنید و آن را در زندگی‌تان مجدداً به کار بگیرید.
- زمانی که احساس می‌کنید اوضاع‌تان کمی باثبات‌تر شده است، عامل‌هایی که ممکن است باعث متزلزل شدن شرایط شود شناسایی کنید - اگر چیزی است که می‌توان با آن مقابله کرد یا مشکلی که آن را حل کرد، سعی کنید به آن بپردازید تا خطرش برای ایجاد لغزش‌های بعدی در زندگی‌تان کاهش یابد.
- در پایان تمام این موارد، با خودتان مهربان باشید؛ به کارهایی که علی‌رغم بدبینی‌ها و شکست‌ها خوب انجام دادید توجه کنید و به خاطر آن‌ها به خودتان تبریک بگویید.

هم چنان که به این سفر ادامه می‌دهید تا به آزادی و انعطاف‌پذیری بیشتری دست یابید، برای شما بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم.



فلسفه و روانشناسی

@pragmatism22

کاربرگ‌ها را پر کنید

کاربرگ ۱-۱. پرسش‌هایی برای تعیین این که آیا شما کمال‌خواهی زیان‌بار دارید

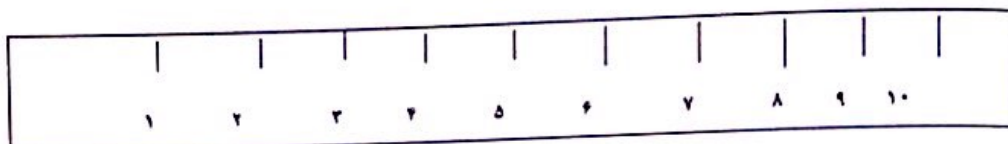
۱. آیا مدام در تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید؟
۲. آیا شما بیشتر بر شکست‌هایتان تمرکز می‌کنید یا بر موفقیت‌هایتان؟
۳. آیا دیگران به شما می‌گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالا است؟
۴. آیا از این که به معیارهایتان دست نیابید خیلی می‌ترسید؟
۵. اگر به هدفتان برسید، آیا برای دفعه‌ی بعد، معیارهای بالاتری تعیین می‌کنید؟ (مثلاً دویدن در مسابقه در زمان کوتاه‌تر)
۶. آیا عزت نفس شما به تلاش و موفقیتان بستگی دارد؟
۷. آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به هدفشان انجام می‌دهید بررسی می‌کنید؟
۸. آیا برای دستیابی به معیارهایتان دائماً تلاش می‌کنید، حتی اگر به بهای از دست دادن چیزهای دیگری باشد یا باعث ایجاد سایر مشکلات شود؟
۹. آیا به خاطر ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی برای انجام یک کار، از انجام آن اجتناب می‌کنید؟

کاربرگ ۱-۵. سؤالاتی برای کمک به شما در ترسیم نمودار عوامل تداوم‌بخش کمال‌خواهی

س ۱. آیا نحوه‌ای که درباره‌ی خودتان فکر می‌کنید، یا احساسی که درباره‌ی خودتان دارید یا قضاوتی که درباره‌ی خودتان می‌کنید، به موفقیت یا تلاش بسیار بستگی دارد؟ آیا خیلی به این مسئله بستگی دارد؟ اگر چنین است، این ممکن است عاملی در تداوم کمال‌خواهی‌تان باشد و می‌تواند در رأس نمودارتان قرار بگیرد.
س ۲. آیا معیارهای بسیار سطح بالایی دارید؟ اگر چنین است، باید در نمودار قرار بگیرد، و اگر این معیارهای توان‌فرسا ناشی از نحوه‌ی قضاوت شما درباره‌ی خودتان بر اساس تلاش و پیشرفت است، باید در زیر آن عامل بالایی قرار بگیرد و با یک پیکان رو به پایین به آن مرتبط شود.
س ۳. آیا برای دستیابی به معیارهایتان قوانینی دارید؟ اگر چنین است، از برخی از واضح‌ترین آن‌ها فهرستی تهیه کنید و در نمودار، آن‌ها را در زیر "معیارهای سطح بالا" قرار دهید.
س ۴. آیا "تفکر همه یا هیچ" دارید؟ به این معنا که احساس می‌کنید به معیارهایتان دست نمی‌یابید و در نتیجه، خودتان را یک شکست‌خورده در نظر می‌گیرید؟ اگر چنین است، آن را به همراه چند مثال در نمودار قرار دهید.
س ۵. آیا به شکست، با خود انتقادگری واکنش نشان می‌دهید؟ اگر چنین است، این نیز باید با چند مثال در نمودار قرار بگیرد.
س ۶. در نمودارتان مثال‌هایی از "رفتارهای مخرب" نظیر اجتناب، اهمال‌کاری، واریسی مکرر، بسیار به جزئیات پرداختن، بسیار با وجدان بودن و انجام چند کار به طور هم‌زمان، قرار دهید و فکر کنید که چه عواملی باعث این رفتارها می‌شود. آیا شکست در رسیدن به معیارهایتان است؟ آیا خود انتقادگری است؟ آیا اضطراب، غمگینی یا استرس است؟ پاسخ‌هایتان را در نمودار بیاورید.
س ۷. فکر کنید که اضطراب، غمگینی و استرس چگونه در چرخه‌ی کمال‌خواهی تأثیر می‌گذارد؟ این عامل را به نمودار اضافه کنید.
س ۸. اگر دیدید گاهی اوقات به معیارهایتان دست می‌یابید، آن را با یک مثال در نمودار بیاورید (همان‌طور که در شکل ۱-۴ آمده است). به این فکر کنید که چگونه به این موفقیت واکنش نشان می‌دهید، این احساسات چقدر ادامه یافته‌اند و آیا این موفقیت را دست کم گرفته‌اید؟ تمام این موارد باید در نمودارتان مطرح شود.

کاربرگ ۱-۶. اهمیت کمال‌خواهی و اعتماد به نفس شما برای تغییر

اهمیت تغییر کمال‌خواهی را شبیه خط کشی در نظر بگیرید که از ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی شده است. صفر یعنی اصلاً مهم نیست و ده یعنی خیلی مهم است. به خودتان چه نمره‌ای می‌دهید؟ دور نمره‌ی مناسب یک دایره بکشید.

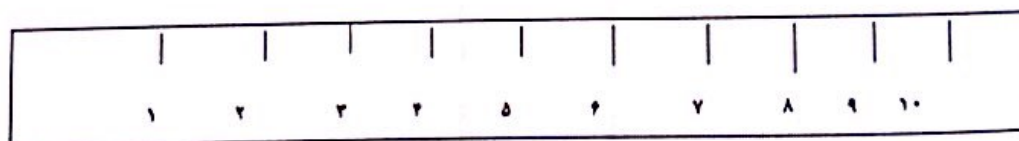


اکنون سؤالات زیر را پاسخ دهید:

۱) اگر پاسخ صفر نیست، چرا؟ دلایل شما برای این‌که تغییر برایتان مهم‌تر است چیست؟

۲) اگر پاسخ ۱۰ نیست، چرا؟ چه اتفاقی باید بیفتد تا نمره‌ی بیشتری بدهید؟ باید چه ویژگی در خودتان ببینید تا نمره‌ی بالاتری بدهید؟ برای این‌که نمره‌ی بالاتری بدهید از چه منابعی می‌توانید کمک بگیرید؟ چه افرادی در زندگی‌تان ممکن است به شما کمک کنند تا به نمره‌ی بالاتری برسید؟

اکنون این خط کش را به عنوان مقیاسی در نظر بگیرید که نشان می‌دهد چقدر به توانایی‌تان برای تغییر اعتماد دارید. صفر یعنی هیچ اعتمادی به خودتان ندارید و ده یعنی کاملاً به خودتان اعتماد دارید. ببینید چه نمره‌ای به خودتان می‌دهید و دور آن خط بکشید.



اکنون سؤالات زیر را پاسخ دهید

۳) اگر پاسخ صفر نیست، چرا؟ دلایل شما برای این‌که تغییر برایتان مهم‌تر است چیست؟

۴) اگر پاسخ ۱۰ نیست، چرا؟ چه اتفاقی باید بیفتد تا نمره‌ی بیشتری بدهید؟ باید چه ویژگی در خودتان ببینید تا نمره‌ی بالاتری بدهید؟ برای این‌که نمره‌ی بالاتری بدهید از چه منابعی می‌توانید کمک بگیرید؟ چه افرادی در زندگی‌تان ممکن است به شما کمک کنند تا به نمره‌ی بالاتری برسید؟

کاربری ۲-۶. سود و زیان های تغییر کمال خواهی.

فایده های تغییر ندادن کمال خواهی	زیان های تغییر ندادن کمال خواهی
فایده های تغییر کمال خواهی	زیان های تغییر کمال خواهی

کاربرگ ۳-۶. در نظر گرفتن سود و زیان‌های کمال‌خواهی در درازمدت

در یک سال آینده چه اتفاقی می‌افتد اگر کمال‌خواهی‌ام هنوز تغییر نکرده نباشد؟	
در این زمینه‌ها چه اتفاقی می‌افتد؟	جنبه‌های مختلف زندگی زندگی اجتماعی‌ام کار یا تحصیلاتم مسائل مالی سلامت عاطفی روابط با همسر یا شریک زندگی روابط با فرزندان روابط با دوستان نزدیک روابط با والدین یا خواهر و برادران نقش من در اجتماع زندگی معنوی من سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)
در یک سال آینده چه اتفاقی می‌افتد اگر کمال‌خواهی‌ام تغییر کرده باشد.	
در این زمینه‌ها چه اتفاقی می‌افتد؟	جنبه‌های مختلف زندگی زندگی اجتماعی کار یا تحصیلات مسائل مالی سلامت عاطفی روابط با همسر یا شریک زندگی روابط با فرزندان روابط با دوستان نزدیک روابط با والدین یا خواهر و برادران نقش من در اجتماع زندگی معنوی من سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)

کاربرگ ۴-۶. در زمینه‌های مختلف زندگی تان فردی باشید که می‌خواهید.

در این زمینه‌ها می‌خواهید چه فردی باشید؟
می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید؟

زمینه‌های مختلف زندگی

زندگی اجتماعی

کار یا تحصیلات

مسائل مالی

سلامت عاطفی

روابط با همسر یا شریک زندگی

روابط با فرزندان

روابط با دوستان نزدیک

روابط با والدین یا خواهر و برادران

نقش من در اجتماع

زندگی معنوی من

تفریحات ارزشمند یا سرگرمی‌هایم

تناسب اندام و سلامت فیزیکی و غذایی

سایر موارد (لطفاً مشخص کنید)

کاربرگ ۷-۱-۱. چه زمینه‌هایی از کمال‌خواهی درباره‌ی من صدق می‌کند؟

حیطه‌های کمال‌خواهی	افکار	رفتارها
خوردن		
اندام		
وزن		
عملکرد اجتماعی		
چک کردن قفل‌ها، وسایل		
مرتب کردن وسایل		
سازماندهی		
نظافت منزل		
ظاهر		
بهداشت		
عملکرد هنری		
عملکرد موسیقی		
عملکرد ورزشی		
عملکرد تحصیلی		
عملکرد شغلی		
روابط صمیمی		
پرورش فرزند		
سلامت و تناسب اندام		
سرگرمی		

تأمل درباره‌ی کاربرگ ۷-۱-۱

با تکمیل این کاربرگ درباره‌ی کمال‌خواهی چه چیزی یاد گرفتید؟

کاربرگ ۷-۱-۲. زمینه‌های خود بازنگری کمال‌خواهی

در طول هفته‌ی آینده، مثال‌هایی از مواقعی که کمال‌خواهی برایتان مشکل‌ساز است را شناسایی کنید.

مرحله‌ی ۱: هم زمینه‌های کمال‌خواهی و هم موقعیت خاص آن را یادداشت کنید.

مرحله‌ی ۲: افکارتان را ثبت کنید. از خودتان بپرسید: «در ذهنم چه می‌گذرد؟» درجه‌بندی کنید که چقدر به این فکر اعتقاد دارید؟ صفر درصد = اصلاً اعتقاد ندارم؛ صد درصد = کاملاً اعتقاد دارم.

مرحله‌ی ۳: رفتارهایتان را ثبت کنید. چه کاری انجام دادید؟

مرحله‌ی ۴: احساس خود را ثبت کنید. مثلاً: مضطرب، ناراحت، عصبانی، شرم‌زده، افسرده، وحشت‌زده، آشفته، بی‌قرار، خوشحال، ناامید، هیجان‌زده. احساس خود را درجه‌بندی کنید: صفر درصد = بدون احساس؛ صد درصد = احساس شدید.

زمینه‌های کمال‌خواهی و موقعیت مربوط به آن	افکار کمال‌خواهانه	رفتارهای کمال‌خواهانه	احساسات (درجه‌بندی از صفر تا صد درصد).
زمینه شغلی، فرستادن ایمیل به یک همکار	باید این ایمیل را کاملاً واضح و مختصر بنویسم و گرنه بی‌کفایت به نظر می‌رسم.	یک ساعت طول می‌کشد تا آن را چک کند و مدام ایمیل را بازنویسی می‌کند تا قبل از ارسال آن مطمئن شود که کاملاً درست است	مضطرب (۷۵ درصد).

به کاربرگ ۷-۱-۲ فکر کنید:
با پر کردن این کاربرگ چه چیزی درباره‌ی کمال‌خواهی‌تان یاد گرفتید؟

کاربرک ۳-۱-۷: بازیگری افکار، هیجانات و رفتارهای کمال خواهانه

فکر	هیجان	اجتناب	اهمال کاری	واری عملکرد	رفتارهای مخرب
من باید یک گزارش خیلی خوب بنویسم - این خیلی مهمه	تسرس، اضطراب	تعویل ندادن گزارش و درخواست از رئیس برای افزایش زمان تا هفته آینده	به تاخیر انداختن نوشتن گزارش تا آخر هفته، هر روز نگران است اما شروع گزارش را به تاخیر می اندازد	امتحان کردن - خواندن مکرر نظراتی که راجع به گزارش های قبلی نوشته شده بود مقایسه - بارها و بارها خواندن گزارش همکاران اطمینان طلبی - دائماً از دوستانم می پرسم که آیا فکر می کنند من می توانم گزارش را به خوبی انجام دهم	بارها و بارها کارت های مربوط به کارش را مرتب می کند به طور روزانه، لیست های مفصلی از کارهایی که باید برای گزارش انجام دهد، تهیه می کند

تأمل درباره ی ۳ برگه ی ۷-۶:

با پر کردن این برگه چه چیزی درباره ی کمال خواهی تان یاد گرفتید؟

کاربری ۱-۴-۷. آزمایش رفتاری

باور:

شناسایی پیش‌بینی‌ها به طور کلی:

پیش‌بینی را دقیقاً به طور اختصاصی مشخص کنید (رفتارها را مشخص کنید و شدت باور و هیجان را درجه‌بندی کنید):

آزمایش:

نتایج:

تأمل:

باور اصلاح شده:

کاربرگ ۱-۵-۷. آزمودن باورهای همه یا هیچ با یک آزمایش رفتاری

۸. شناسایی باور همه یا هیچ

۹. شناسایی پیش‌بینی خود به طور کلی

۱۰. پیش‌بینی خود را به طور دقیق مشخص کنید (رفتارها را مشخص کرده و شدت باورها و هیجاناتتان را درجه‌بندی کنید)

۱۱. برای آزمودن باور همه یا هیچ خود یک آزمایش ترتیب دهید

۱۲. نتایج آزمایش را ثبت کنید

۱۳. تأمل: از این آزمایش چه یاد گرفتید؟

۱۴. یک باور اصلاح شده را جایگزین کنید

کاربری ۲-۵-۷. آزمودن تفکر همه یا هیچ با استفاده از پیوستار

۱. تفکر همه یا هیچ من چیست؟

۲. مقوله‌های همه یا هیچ را روی نمودار مشخص کنید.

۳. مثال‌هایی از مواقعی که درباره‌ی فکر یا رفتار تان تقاطی در طول پیوستار وجود دارد (این صحیح است که فکر یا رفتار تان کاملاً همه یا هیچ است؟)

مثال ۱:

مثال ۲:

مثال ۳:

۴. آنچه که از پیوستار آموختم:

کاربرگ ۳-۵-۷. انجام کارها کمتر از سطح عالی با یک آزمایش رفتاری

باور کمال‌خواهانه‌ی من چیست؟

شناسایی پیش‌بینی به طور کلی:

مشخص کردن پیش‌بینی به طور دقیق (با یک رده‌بندی از صفر تا صد)

آزمایش:

نتایج:

تأمل:

باور اصلاح شده:

کاربرگ ۴-۵-۷. گاهش زمانی کہ صرف یک کار می شود با یک آزمایش رفتاری

باور کمال خواهانہی من چیست؟

شناسایی پیش بینی به طور کلی:

مشخص کردن پیش بینی به طور دقیق (با یک رده بندی از صفر تا صد)

آزمایش:

نتایج:

تأمل:

باور اصلاح شده:

کاربرگ ۱-۶-۷. توجه به منفی‌ها و بسط توجه

قدم اول: حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید.

قدم دوم: زمانی که به افکار منفی توجه می‌کنید آن‌ها را ثبت کنید و میزان اعتقادی که به این افکار دارید در یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه‌ای درجه‌بندی کنید.

قدم سوم: روش‌هایی را برای گسترش توجه خود بیابید به‌طوری‌که تمام اطلاعات را در برگیرد. از خودتان بپرسید:

الف) چه جنبه‌های مثبتی از عملکردم را در نظر نگرفتم؟

ب) چه طور می‌توانم توجهم را به جای نقص‌های منفی، بر چیزهای دیگری مانند جزئیات اطرافم متمرکز کنم؟
قدم چهارم: پیامدهای گسترش توجهتان را ثبت کنید.
حوزه‌های کمال‌خواهی را تشخیص دهید.

افکار منفی را ثبت کنید و شدت باورهایتان را درجه‌بندی کنید.

برای گسترش توجه خود در موقعیت‌ها، چند روش را یادداشت کنید.

پیامد

نتیجه کاربرگ ۱-۶-۷: با تکمیل این کاربرگ، در مورد کمال‌خواهی‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

کاربرگ ۷-۶-۲. ثبت روزانه نکات مثبت و عدم توجه به نکات منفی

حوزه‌ها	شواهد مثبت	عدم وجود شواهد منفی
شغل	رئیس گفت ارائه‌ام را خوب انجام دادم.	هیچ کس از ارائه‌ام انتقاد نکرد.
ظاهر و قیافه	نظر دوستانم این بود که امشب خوب به نظر می‌رسم.	کسی نگفت بد به نظر می‌رسم.
اجتماعی	مردم برای صحبت به من نزدیک شدند.	کسی نگفت مضطرب یا خسته‌کننده بوده‌ام.

نتیجه کاربرگ ۷-۶-۲:

با تکمیل این کاربرگ در مورد کمال‌خواهی‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

کاربر گ ۳-۷-۷. ثبت روزانه افکار

۱. رویداد فعال ساز (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و خاطرات را مشخص کنید).

۲. باورها: (چه چیزی از ذهنم می‌گذشت؟ این باورها در مورد من به عنوان یک فرد چه می‌گویند؟ آیا من از خطاهای شناختی استفاده می‌کنم؟) از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کنید.

۳. احساسات: (چه احساسی داشتیم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید)

۴. چالش: دوستم در این مورد چه می‌گوید؟ آیا می‌توان این موقعیت را به گونه‌ای دیگر هم دید؟

۵. ارزیابی نتایج: الآن چه احساسی دارم؟

کاربرگ ۱-۸-۷. در چه حوزه‌هایی از زندگی اهمال‌کاری می‌کنم؟

قدم اول. حوزه‌های کمال‌خواهی خود را مشخص کنید. قدم دوم. نمونه‌هایی از اهمال‌کاری خود را مشخص کنید.		
محدوده رفتاری کمال‌خواهی	مثال‌ها	اهمال‌کاری‌های من
خوردن / اندام / وزن	به تأخیر انداختن پرو کردن لباس‌ها	
عملکرد اجتماعی	به تعویق انداختن تلفن زدن به دوستان	
سازمان دادن	به تأخیر انداختن نوشتن کارهایی که باید انجام شود	
تمیزی و مرتب کردن خانه	تأخیر در شروع تمیز کردن	
قیافه و ظاهر	به تعویق انداختن اتوی لباس‌ها	
کارهای هنری	به تأخیر انداختن نقاشی جدید	
کارهای موسیقی	عقب انداختن تمرین ویولن	
عملکرد ورزشی	به تعویق انداختن تمرین‌ها	
عملکرد تحصیلی	درخواست تمدید مهلت	
عملکرد شغلی	تأخیر در شروع نوشتن گزارش	
روابط صمیمانه	عقب انداختن درخواست روز ملاقات	
تربیت فرزند	تأخیر در انتخاب مدرسه	
سلامتی	عقب انداختن برنامه پیاده‌روی	
پذیرایی از مهمان‌ها	به تأخیر انداختن پخت‌وپز برای مهمانی	
حوزه‌های دیگر کمال‌خواهی		
نتیجه کاربرگ ۱-۸-۷: در چه حوزه‌هایی باید بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید؟		

کاربرگ ۷-۸-۲. خود بازبینی اهمال کاری

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی را مشخص کنید.

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه خود را ثبت کنید. از خودتان بپرسید: "زمانی که تصمیم می‌گیرم کارهایم را به تأخیر بیندازم چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟". شدت اعتقاد به این فکر را درجه‌بندی کنید. (۰ درصد = اعتقاد ندارم؛ ۱۰۰ درصد = کاملاً اعتقاد دارم).

قدم سوم. رفتار خود را ثبت کنید. چه کاری انجام دادید؟

قدم چهارم. احساسات خود را ثبت کنید. مثلاً: مضطرب، ناراحت، خشمگین، شرم‌منده، ترسیده، خجالت‌زده، رنجیده، خوشحال، ناکام، هیجان‌زده. احساساتتان را درجه‌بندی کنید (۰ درصد = بدون احساس؛ ۱۰۰ درصد = شدیدترین احساس)

قدم اول. زمینه‌ها و موقعیت‌های کمال‌خواهی

قدم دوم. پیشگویی‌های کمال‌خواهانه

قدم سوم. رفتار اهمال‌کاری

قدم چهارم. احساسات (از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)

نتیجه کاربرگ ۷-۸-۲

با تکمیل این فرم در مورد اهمال‌کاری‌تان چه چیزی یاد گرفتید؟

کاربر ۷-۸-۳ نمونه‌هایی از این که چگونه کمال خواهی از طریق پیش‌گویی‌های کمال‌خواهانه باعث تداوم اهمال‌کاری					
چگونه افزایش اعتقاد به پیش‌گویی‌ها. اهمال‌کاری را تداوم می‌بخشد؟	رفتارهای اهمال‌کاری	پیش‌گویی‌های کمال‌خواهی	حوزه‌های کمال‌خواهی	مثال‌ها	
نتیجه برگه کار ۷-۸-۳					
از چگونگی تأثیر افزایش اعتقاد به پیش‌گویی‌های خود بر تداوم اهمال‌کاری چه چیزی یاد گرفتید؟					

کاربرگ ۵-۸-۷. آزمایش رفتاری برای غلبه بر اهمال کاری

۱. افکار کمال خواهی
۲. پیشگویی های کلی
۳. مشخص کردن پیشگویی ها (رفتار را مشخص و شدت باورها و هیجانات را درجه بندی کنید):
۴. آزمایش های رفتاری
۵. نتایج
۶. اثرات
۷. باورهای اصلاح شده
اثرات کاربرگ ۵-۸-۷
با تکمیل کردن این کاربرگ در مورد اهمال کاری خودتان چه چیزی یاد گرفتید؟

کاربرگ ۶-۸-۷. ثبت روزانه افکار برای غلبه بر اهمال‌کاری

۱. رویداد فعال ساز (رویداد، موقعیت، افکار، تصاویر و یا خاطرات چیست؟)
۲. پیامدها (چه احساسی داشتیم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)
۳. باورها (چه چیزی از ذهنم می‌گذرد؟ در مورد من چه می‌گویند؟ آیا افکار بی‌حاصلی دارم؟ از ۰ تا ۱۰۰ درصد درجه‌بندی کنید)
۴. چالش (دوستم در این مورد چه خواهد گفت؟ آیا می‌توان این افکار را به شیوه‌ای دیگر دید؟)
۵. ارزیابی نتایج (الآن چه احساسی دارم؟)

کاربری ۸-۸-۷. یادآوری‌های «همین الآن کار را انجام بده» برای غلبه بر اهمال‌کاری

کاربری ۷-۸-۷. فلش کارت‌های عبارات مؤثر برای غلبه بر اهمال کاری

کار برگ ۹-۸-۷. تقسیم کارها به بخش های قابل کنترل برای غلبه بر اهمال کاری

قدم اول. شناسایی اهداف / کارها
قدم دوم. تقسیم کارها به بخش های قابل اداره و درجه بندی کردن بخش ها از آسان ترین به سخت ترین (۱۰۰-۰)
۰
۱۰
۲۰
۳۰
۴۰
۵۰
۶۰
۷۰
۸۰
۹۰
۱۰۰

کاربرگ ۷-۸-۱۰. حل مسئله

قدم اول. شناسایی مشکل سعی کنید مشکل را به صورت عینی و خاص توضیح دهید.
قدم دوم. تولید راه‌حل‌های جایگزین تمام راه‌حل‌های ممکن که به ذهنتان می‌آید را در نظر بگیرید. به تمام طرح‌هایی که به ذهنتان می‌آید بدون قضاوت کردن در مورد خوبی یا بدی آن‌ها، توجه کنید. به دو یا سه راه حلی توجه کنید که به نظر می‌رسد بهترین هستند یا دستیابی به آن‌ها امکان‌پذیرتر است.
قدم سوم. تصمیم‌گیری در مورد راه‌حل به دلایل موافق و مخالف دو یا سه تا از بهترین راه‌حل‌ها توجه کنید. هر کدام از آن‌ها تا چه حد عملی است و تا چه حد احتمال دارد مشکل را حل کند؟ بهترین راه حل را انتخاب کنید.
قدم چهارم. برنامه ریزی برای راه‌حلی که انتخاب شده‌است. فهرستی از اقداماتی که باید برای دستیابی به راه‌حل انجام دهید را تهیه کنید.
قدم پنجم. عمل کردن به راه حل
قدم ششم. ارزیابی نتایج عملی کردن راه حل چه تأثیری داشت؟ تأمل درباره‌ی کاربرگ ۷-۸-۱۰: برای این‌که بتوانید بر اهمال‌کاری‌تان غلبه کنید چگونه می‌توانید از روش حل مسئله استفاده کنید؟

کاربرگ ۱۲-۸-۷. فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش

خرید یک CD جدید	رفتن به تعطیلات	رفتن پیش یک روان‌درمانگر
پختن یک غذای خوشمزه	پیوستن به گروه کتاب‌خوانی	فوتبال بازی کردن
دوچرخه سواری	خواندن یک مجله	نقاشی کشیدن
رفتن به بازی فوتبال	بازی تنیس	نواختن موسیقی
یادگیری زبان تازه	جور کردن یک پازل	رفتن به سینما
تماشای تلویزیون	روشن کردن شمع	استفاده کردن از اینترنت
گوش دادن به CD	قهوه خوردن در یک قهوه خانه مورد علاقه	رفتن به خرید
شنا کردن	خواندن کتاب	آهسته دویدن
پیوستن به یک گروه جدید	بازی کردن با حیوان خانگی	دعوت کردن برای شام
تماشای DVD	دیدن دوستی برای ناهار	رفتن به پارک
خرید چند شاخه گل و درست کردن یک دسته گل	بازی تخته نرد و شطرنج	آواز خواندن
ایمیل زدن به دوستان	انجام دادن یک کار خوب برای دیگری	گوش دادن به CD آرام سازی
رفتن به بازی گلف	گوش دادن به رادیو	خریدن چیز جدیدی برای خانه
دوش گرفتن	بازی اسکواش	پختن کیک
برنامه ریزی برای تعطیلات	راندگی	داشتن یک بعد از ظهر خوب در خانه
هدیه گرفتن برای کسی	رفتن به موزه یا یک گالری هنری	بیاده روی کردن
ورق بازی کردن	ساختن کارهای چوبی و کار کردن با چوب	خریدن لباس‌های جدید
مراقبه کردن (یوگا)	رقصیدن یا بازی کریکت	پیوستن به گروه خیریه برای کمک به دیگران
اختصاص دادن زمانی به روزنامه خواندن	سوزاندن عودهای معطر	مرتب کردن عکس‌های منزل
رفتن به پیک نیک	درست کردن چای با دارچین	تلفن زدن به یک دوست
ورزش کردن	انجام بازی‌های کامپیوتری	

کاربرگ ۸-۱. برگه ثبت روزانه برای کمک به شناسایی افکار خود انتقادر

[illegible]

کاربرگ ۲-۸. چه ارزش‌هایی در روابط دوستانان برای شما اهمیت دارد؟ (تمام ارزش‌هایی را که تاکنون مورد استفاده قرار داده‌اید را مشخص کنید).

پذیرش صرف نظر از کارهایی که دوستانم انجام می‌دهند آن‌ها را می‌پذیرم.	مراقبت مراقبت کردن از دیگران	شفقت (دلسوزی) احساس نگرانی درباره دیگران
ادب و احترام با ادب بودن و ملاحظه بودن	بخشش بخشیدن دیگران	سخاوت و بخشندگی بی‌گناه یا بی‌تقصیر فرض کردن دیگران
یاری کمک کردن به دیگران	امید اعتماد داشتن به دوستانم	تفریح - خوش‌گذرانی خوش‌گذرانی با دوستان و شوخی کردن با آن‌ها
انصاف - عدالت با انصاف برخورد کردن با دوستان	خدمت به درد کسی خوردن و به دیگران کمک کردن	احترام با احترام برخورد کردن با دوستان و تحقیر نکردن آن‌ها

کاربرگ ۳-۸. به کار بردن ارزش‌های مشابهی که در مورد دوستانتان به کار می‌برید برای خودتان

پذیرش خودم را صرف نظر از موفقیت‌هایی که به دست آوردم و این‌که از لحاظ درونی ارزشمند هستم، بپذیرم.	مراقبت از خودم مراقبت کنم.	شفقت وقتی که احساس بدی دارم برای خودم نگران باشم و به خودم سخت نگیرم.
ادب و احترام در مورد خودم با ملاحظه باشم.	بخشش خودم را ببخشم.	سخاوت و بخشندگی خودم را گناهکار ندانم.
یاری - مساعدت به خودم کمک کنم، در حالی که اعتراف می‌کنم که انتقاد کردن از خودم، باعث نمی‌شود بهترین نتیجه را به دست بیاورم.	امید اعتماد به خودم را حفظ کنم، حتی زمانی که کارها را به آن خوبی که دوست داشتم انجام ندادم.	تفریح - خوش‌گذرانی خودم را زیاد جدی نگیرم بلکه بتوانم به خودم بخندم.
انصاف - عدالت با خودم منصفانه برخورد کنم و صرفاً بر کارهای اشتباهم یا کارهایی که به اندازه کافی خوب انجام ندادم تمرکز نکنم بلکه به چیزهایی هم توجه کنم که در مورد خودم دوست دارم.	خدمت به جای انتقاد کردن، با حمایت کردن به خودم کمک کنم.	احترام با خودم محترمانه برخورد کنم و خودم را تحقیر نکنم.

کاربرک ۴-۸: برکه ثبت روزانه برای مکمل به شناسایی افکار شفقت آمیز

وقتی که به آن فکر کردید برای اولین احساسات شما چه اتفاقی افتاد؟	صدای شفقت آمیز چه می گوید	احساسات مربوطه	افکار خود انتقادگر	رویدادهای آغازگر
شدت احساسی که در ستون سوم نوشته اید را الان درجه بندی کنید - الان چه شدتی دارد؟	به دوستان چه می گوید؟ شدت باورشان به این فکر را درجه بندی کنید (۰ درصد تا ۱۰۰ درصد)	چه احساسی داشتید؟ شدت را از ۰ (بدون احساس) تا ۱۰۰ درصد (بدترین حالتی که تا به حال آن احساس را تجربه کرده اید) درجه بندی کنید.	چه چیزی از ذهن شما گذشت؟ این افکار در مورد شما به عنوان یک شخص چه می گویند؟	می تواند شامل کار فردی دیگری تا کار یک خودتان انجام می دهید یا یک تصویر ناراحت کننده باشد.
افسردگی (۷۵ درصد)، احساس حقارت یا سرافکندگی (۸۰ درصد)	این تنها شکایتی بوده که امسال داشتی - سه تا از والدین در مورد کارهای تو با فرزندانشان تشکر کردند (۱۰۰ درصد)، صرف نظر از این که چقدر معلم خوبی باشی (۳۰ درصد)، تو نمی توانی همیشه همه را راضی نگه داری	افسردگی (۹۵ درصد)، احساس حقارت (۱۰۰ درصد)	من به درد نمی خورم (۹۰ درصد)، من متقلب هستم (۸۵ درصد)	مادر یک دانشجو از نوع آموزش من شکایت کرد، می گفت فرزندش به خوبی درس را یاد نگرفته است.

کاربرک ۹-۱: برگ ثبت روزانه برای کمک به شناسایی حوزه‌هایی از زندگی‌تان که اخیراً برای ارزیابی خودتان از آن‌ها استفاده کرده‌اید

روزها	چه انگیزی باعث شد که شما در مورد خودتان احساس خوب یا بدی داشته باشید؟	چه زمینه‌هایی از زندگی ارزشمندی شما را نشان می‌دهند؟ برای مثال، زندگی اجتماعی، شغل، تعلیمات، درآمد، سلامت هیجانی و معنوی، روابط مسمومی و با اعیان، یک شهر وند خوب برای جامعه بودن، داشتن سرگرمی‌های با ارزش، تناسب اندام، ورزشی	افکار، زبان و کلماتی که با آن‌ها احساسات خود را توصیف می‌کنید را بنویسید و شدت احساسات را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید.
دوشنبه	مراجعات از اولین برنامه‌های من همان روزه شدند.	شغل	شغل دیگری در راه است. خوشنودی، رضایت (۸۵)، خوشحالی (۹۰)
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			
شنبه			
یک‌شنبه			

اگر..... پس.....

کاربرک ۱-۹: پرکه ثبت روزانه برای کمک به شناسایی حوزه‌هایی از زندگی‌تان که اخیراً برای ارزیابی خودتان از آن‌ها استفاده کرده‌اید			
روزها	چه اتفاقی باعث شد که شما در مورد خودتان احساس خوب یا بدی داشته باشید؟	چه زمینه‌هایی از زندگی ارزشمندی شما را نشان می‌دهد؟ برای مثال، زندگی اجتماعی، شغل، تحصیلات، درآمد، سلامت هیجانی و معنوی، روابط صمیمی و با اهمیت، یک شهرزند خوب برای جامعه بودن، داشتن سرگرمی‌های با ارزش، تناسب اندام، ورزش	افکار، تان و کلماتی که با آن‌ها احساسات خود را توصیف می‌کنید را بنویسید و شدت احساساتتان را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید.
دوشنبه	مراجعات از اولین برنامه‌های من هیجان زده شدند.	شغل	شغل دیگری در راه است. خوشنودی، رضایت (۸۵)، خوشحالی (۹۰)
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			
شنبه			
یک‌شنبه			
اگر..... پس.....			

کاربرگ ۲-۹. تست تاریخچه‌ای من از دیدگاه جدید : مخصوص خودم

دیدگاه جدید: وقتی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم نمی‌رسم، باعث نمی‌شود احساس بی‌ارزشی کنم.

سن	
تولد - ۲	
۳-۵	
۶-۱۱	
۱۲ - ۱۵	
۱۶ - ۱۸	
۱۹ - ۲۵	

کاربرگ ۳-۹. گسترش خود ارزیابی از طریق حوزه‌های مختلف زندگی

می‌خواهید در این حوزه چگونه باشید؟ می‌خواهید در این حوزه چه کاری انجام دهید؟	حوزه‌های زندگی زندگی اجتماعی شغل تحصیلات درآمد مالی سلامتی هیجانی روابط با همسر روابط با فرزندان روابط با دوستان صمیمی روابط با والدین/برادر و خواهران مشارکت اجتماعی زندگی معنوی سرگرمی‌ها و تفریحات با ارزش تناسب اندام و سلامت غذایی و جسمی دیگر حوزه‌ها (لطفاً مشخص کنید)

کاربرگ ۴-۹. اهدافی که قرار است ۶ ماه آینده بر روی آن‌ها کار شود، اهدافی که حوزه‌های زندگی‌ام که در ارزشمندیم نقش دارند را گسترش خواهد داد.

	حوزه‌های زندگی ۱
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:
	حوزه‌های زندگی ۲
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:

کاربرگ ۴-۹. اهدافی که قرار است ۶ ماه آینده بر روی آن‌ها کار شود، اهدافی که حوزه‌های زندگی‌ام که در ارزشمندیم نقش دارند را گسترش خواهد داد.

	حوزه‌های زندگی ۳
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:
	حوزه‌های زندگی ۴
	تغییراتی که می‌خواهم ایجاد کنم از این قرارند :
	مهم‌ترین دلایلی که می‌خواهم این تغییرات را ایجاد کنم از این قرار است:
	مراحلی که برنامه‌ریزی می‌کنم این‌ها هستند:
	خواهم دانست این برنامه‌ها موثرند اگر:
	مواعی که ممکن است در برنامه‌ام تداخل ایجاد کنند و این‌که چگونه می‌توانم بر آن‌ها غلبه کنم:

<https://telegram.me/pragmatism22>

- ۱- به اشتراک گذاری متن های منتخب کتابهایی که خوانده ایم. و همین هر روز به اشتراک گذاری یک کتاب روانشناسی یا فلسفی.
- ۲- در حال حاضر آرشیو ما دارای بیش از ۲۲۰۰۰ هزار کتاب (که هر روز در حال افزایش است) و ۳۰۰۰۰ هزار مقاله در زمینه های مختلف (بیشتر روانشناسی، فلسفه، جامعه شناسی، شعر، رمان، نمایشنامه، مذهبی، ...) موجود است.
- ۳- روزی تقریباً ۱۰ تکست، (در "صورت امکان" یک تکه فیلم کوتاه، سعی خواهد شد "بیشتر" جنبه ی آموزشی داشته باشد)، در کانال به اشتراک گذاشته شوند تا از زیادی مطالب دلگیر نشوید و باعث مکنر شدن خاطر شما نشویم. (سعی خواهیم کار بزرگی انجام دهیم، فقط روزی ۱۰-۱۵ دقیقه کنار هم از خواندن، شنیدن و دیدن لذت ببریم).
- ۴- بیشتر متن های که به اشتراک گذاشته خواهد شد، منتخب هایی از (روانشناسی، فلسفه، جامعه شناسی، شعر، رمان، نمایشنامه، دیالوگ ها و...) خواهد بود.
- ۵- به دلیل اینکه تبلیغ "هیچ" کانالی قرار داده نخواهد شد و تبادل لینک نخواهیم داشت، لذا برای دیده شدن "خوشحال خواهیم شد" کانال ما را به دوستانتان معرفی کنید.
- ۶- امیدواریم این کانال برایتان مفید باشد، و از دقایقی که کنار ما هستید لذت ببرید.
- ۷- هر گونه انتقاد و پیشنهادی را گوش خواهیم داد.

لینک کانال : بعد از ورد Join را بزنید. با تشکر کانال خودتان : <https://telegram.me/pragmatism22>

شیرکو شهادتی روانشناس بالینی کودک و نوجوان

ROZ SHAFRAN, SARAH EGAN AND TRACY WADE

OVERCOMING PERFECTIONISM

**A self-help guide using
Cognitive Behavioral Techniques**

TRANSLATED BY: SARA KAMALI, FOROUGH EDRISI

کمال‌خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت و تلاش شدید برای دستیابی به آنها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کنند. فرد کمال خواه احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان دستیابی به این معیارها تعیین می‌کند. کتاب غلبه بر کمال‌خواهی به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول درباره شناخت کمال‌خواهی است. در این بخش یاد می‌گیرید که کمال‌خواهی چیست، چه مشکلاتی می‌تواند ایجاد کند و چرا ایجاد می‌شود و تداوم می‌یابد. بخش دوم درباره یادگیری راه‌هایی برای تغییر کمال‌خواهی است. این بخش به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چرا کمال‌خواهی‌تان باقی می‌ماند، سود و زیان آن را در نظر بگیرید و یاد بگیرید چگونه کمال‌خواهی را مورد بازنگری قرار دهید. این کتاب از رویکرد شناختی رفتاری برای غلبه بر کمال‌خواهی استفاده کرده است. البته هدف ما پایین آوردن سطح معیارهایتان نیست؛ بلکه کمک به شما است تا ببینید از زندگی چه می‌خواهید و آیا راهبردهای کنونی‌تان به شما کمک می‌کند یا مانع دسترسی به اهدافتان می‌شود. همچنین این کتاب یک رویکرد خود یاری به غلبه بر کمال‌خواهی دارد، بدین منظور در بخش دوم تکالیفی برای مراجع در نظر گرفته شده است زیرا انجام کارها به منظور تغییر عادت نیاز به تمرین دارد. کتاب غلبه بر کمال‌خواهی می‌تواند منبع ارزشمندی برای متخصصان، بالین‌گران، دانشجویان مشاوره و روان‌درمانی و مراجعان باشد.

فروشگاه اینترنتی:

www.arjmandpub.com



9 786002 001320



کتاب‌ارجمند



انتشارات ارجمند