

حال کامل

درمان کمال‌گرایی با رویکرد توجه‌آگاهی

نویسنده:

پاول ساموو

مترجمین:

شهرام امیری

صمد خرم‌نیا

مهرداد بهاری

محسن محمدپور



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: ساموو، پاول جی. Somov, Pavel G
عنوان و نام پدیدآور	: حال کامل: درمان کمال‌گرایی با رویکرد توجه آگاهی/ نویسنده پاول ساموو؛ مترجمین شهرام امیری... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۲۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Present perfect : a mindfulness approach to letting go of perfectionism & the need for control, c۲۰۱۰.
یادداشت	: مترجمین شهرام امیری، صمد خرم‌نیا، مهرداد بهاری، محسن محمدپور.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۱۴] - ۲۱۶.
عنوان دیگر	: درمان کمال‌گرایی با رویکرد توجه آگاهی.
موضوع	: کمال‌گرایی
موضوع	: (Perfectionism (Personality trait
موضوع	: کنترل (روانشناسی)
موضوع	: (Control (Psychology
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
شناسه افزوده	: امیری، شهرام، ۱۳۷۱-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۳۲
شماره	: ۵۷۵۴۰۵۲
کتابشناسه ، مله ،	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

حال کامل (درمان کمال گرایی با رویکرد توجه آگاهی)

نویسنده: پاول ساموو

مترجمان: شهرام امیری - صمدخرم نیا - مهرداد بهاری - محسن محمدپور

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۲۱-۲

قیمت ۳۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش اول: مقدمه‌ای بر کمال‌گرایی کلی و کمال‌گرایی مختص شما ۱۳

فصل اول: ۳۶۰ درجه کمال‌گرایی ۱۵

کمال‌گرایی به چه معناست؟ ۱۵

بهای وجودی کمال‌گرایی ۱۸

کمال‌گرایی خاص شما ۲۰

فهم انگیزه و رای کمال‌گرایی ۲۲

کمال‌گرایی به عنوان تکاپویی در حلقه‌ای از بازخورد ۲۳

سه نوع حریص کمال‌گرا ۲۴

کمال‌گرایی حریص تایید/اعتبار ۲۴

کمال‌گرایی حریص توجه/انعکاس ۲۴

کمال‌گرایی حریص-کنترل/اطمینان ۲۵

آبشخور روح حریص کمال‌گرایی ۲۷

عصای توجه‌آگاهی ۲۸

نتیجه: هفت عنصر بازتوانبخشی وجودی ۳۴

بخش دوم: کامل بودن در عین ناکامل بودن ۳۵

فصل دوم: گسترش معنای کمال ۳۷

دست‌گرمی ۳۸

مشکل: رد هر آنچه که هست ۳۹

راه حل: پذیرش هر آنچه که وجود دارد ۴۰

بسط دادن معنای کمال ۴۰

حال حاضر با کامل بودن یکی است. ۴۱

فرد کمال‌گرا در پی کمال است، ولی فرد واقعیت‌گرا آن را درک می‌کند ۴۲

پذیرش به معنای شجاعت است نه تسلیم ۴۳

بیانیه پذیرش خود ۵۰

نتیجه: کمال معمول ۵۱

فصل سوم : کامل بودن در عین ناقصی: از دوگانگی ها و دوقطبی ها تا یکپارچگی..... ۵۳

- ۵۳..... زبان جانشین شیوه تجربه است
- ۵۶..... وصله کردن هر آنچه که از هم جدا شده است
- ۵۶..... یکپارچگی
- ۵۶..... از "و" تا "یا"
- ۵۷..... تنها حقیقتی که وجود دارد: "هر چیزی همان است که هست"
- ۵۸..... پذیرش به معنای عدم مقایسه و عدم قضاوت است
- ۶۲..... نتیجه: شباهت به معنای این همانی نیست

فصل چهارم: کامل بودن در عین ناکاملی: دیدگاه فرایند محور کمال..... ۶۵

- ۶۶..... دیدگاه ساکن یا ایستای کمال
- ۶۷..... دل بستگی به پایداری یعنی رنج کشیدن
- ۶۷..... دیدگاه فرایندی (پویا) کمال
- ۷۱..... نتیجه گیری: کمال گرایی نوین

بخش سوم: غلبه بر عدم توجه آگاهی، احساس گناه، شرم و بی علاقه انگیزشی..... ۷۵

فصل پنجم: احیای انتخاب هشیارانه..... ۷۷

- ۷۹..... سلطه ی بایدها
- ۷۹..... باید به معنای قطعا است نه خواستن
- ۸۰..... شرطی شدن به معنای آزاد نبودن است
- ۸۱..... شرطی زدایی از طریق توجه آگاهی
- ۸۱..... آموزش انتخاب آگاهانه: آزادی اکتشاف مجدد
- ۸۱..... آزادی تصویری
- ۸۲..... آزادی کاربردی
- ۸۲..... اصلاح عادت: ضعیف و قوی شدن به وسیله ی عادت ها
- ۸۳..... حذف الگوی عادت: بیدار کردن مرده ی متحرک
- ۸۹..... نتیجه گیری: پشت سر سایه تان حرکت کنید

فصل ششم: پیدا کردن کمال در اشتباه..... ۹۱

- ۹۱..... باز اندیشی در مورد معنای اشتباه ها
- ۹۲..... هیچ کس تعمداً اشتباهی مرتکب نمی شود
- ۹۳..... حتی اشتباه هم گواه بر کمال است
- ۹۳..... تفاوت بین آنچه که هست و آنچه که باید باشد
- ۹۴..... بله شما نهایت تلاش خود را کردید
- ۹۵..... اشتباهات تصادفی هستند
- ۹۷..... نتیجه: فنجان حالا شکسته

فصل هفتم: از گناه تا پشیمانی : به پاکی نیت پی ببرید ۹۹

- ارتباط بین گناه و بایدها ۱۰۰
ارتباط باید و شرم ۱۰۰
گناه در برابر تأثر ۱۰۱
عدم پذیرش تزریق احساس گناه ۱۰۲
انگیزه‌ها، نه پیامدها ۱۰۳
کشف مجدد خلوص انگیزه ۱۰۴
علیت-متقابل ۱۰۴
آسیب‌زدن حاکی از بد نیتی نیست ۱۰۵
استفاده از ذهن تازه‌بین برای پی بردن به متغیرهای پنهان ۱۰۶
نتیجه‌گیری: خود-بخشنده‌گی در برابر اجتناب از مسئولیت‌پذیری ۱۰۹

فصل هشتم: از رنج و بی‌میلی تا اشتیاق مجدد ۱۱۱

- انتخاب به معنی اظهار ترجیح است ۱۱۲
هیچ چیزی شما را مجبور نمی‌کند ۱۱۳
انگیزه داشتن خوب است ۱۱۴
نتیجه‌گیری: یاد بگیرید که بخواهید ۱۱۸

بخش چهارم: ۱۱۹

فصل نهم: از عزت نفس تا پذیرش خود ۱۲۱

- ارزیابی خود در برابر پذیرش خود ۱۲۲
ارزش به معنای عقیده است ۱۲۲
وابستگی به تأیید به معنای از دست دادن هویت خود است ۱۲۴
خود-هشیاری در برابر خودآگاهی ۱۲۵
در هر شرایطی ارزشمند باشید ۱۲۶
خود را در برابر عدم تأیید دیگران تلقیح کنید ۱۲۶
نتیجه‌گیری: از عزت نفس تا پذیرش خود ۱۳۰

فصل دهم: گریز از تقلید: عدم همانندسازی و همانندسازی مجدد ۱۳۱

- در جستجوی خود عمیق‌تر ۱۳۲
خلوص ۱۳۵
نتیجه: شما آن چیزی هستید که پابرجا می‌ماند ۱۳۸

بخش پنجم : زمان، عملکرد و ابهام ۱۳۹

فصل یازدهم: از این جا تا این جا: ایجاد ارتباطی سالم با زمان ۱۴۱

- ۱۴۲ کمال‌گرایی به معنای رد زمان حال است
- ۱۴۳ از دست دادن جذابیت زمان
- ۱۴۴ تعهد به بودن
- ۱۴۴ گذشته یعنی خاطره و آینده یعنی خیال خام
- ۱۴۵ هستی به معنای وجود داشتن در زمان است
- ۱۴۶ عدم‌توجه‌آگاهی به معنای فراموشی زمان است
- ۱۴۶ فراخی زمان در دنیای توجه‌آگاهی
- ۱۴۷ بی‌زمانی توجه‌آگاهی
- ۱۴۷ رابطه بین شدت وقایع، پردازش اطلاعات و طول زمان
- ۱۵۲ کنترل نگرانی و نشخوار فکری برای صرفه‌جویی در زمان
- ۱۵۴ انتظار را در آغوش بکشید و بذر شکیبایی بباشید
- ۱۵۷ پردازش آگاهانه را پرورش دهید
- ۱۵۸ هستی توجه‌آگاهانه به معنای عمل توجه‌آگاهانه و بی عملی توجه‌آگاهانه می‌باشد
- ۱۵۸ تعارض کاذب بین عمل و بی‌عملی
- ۱۶۰ نتیجه‌گیری: از این جا تا به این جا

فصل دوازدهم: از نتیجه تا فرایند: در جستجوی عملکرد کامل ۱۶۱

- ۱۶۲ اشتغال ذهنی به نتیجه
- ۱۶۴ آیا تلاش با پیامد رابطه دارد؟
- ۱۶۵ اشتغال ذهنی نسبت به نتیجه وارد روند فعالیت می‌شود
- ۱۶۶ تلاش برای تفکر مجدد
- ۱۶۶ شما همیشه در بالاترین سطح تلاش هستید
- ۱۶۷ شما سخت‌تر تلاش نکردید
- ۱۶۸ تفکر مجدد در مورد نتیجه
- ۱۶۹ هیچ لحظه‌ای مهم‌تر از دیگر لحظات نیستند
- ۱۶۹ عملکرد کامل در برابر نقطه اوج عملکرد
- ۱۷۰ هشیاری‌تان در لحظه‌ی حال را مورد هدف قرار دهید
- ۱۷۱ در نتیجه هر کار، چیزی به اسم "من" وجود ندارد
- ۱۷۲ خود تمرین هدف تان باشد نه نتیجه‌گیری
- ۱۷۴ توجه‌آگاهی: زیر بنای تمامی اصول
- ۱۷۵ نتیجه‌گیری: برنامه بهبود-عملکرد و رهایی از کمال‌گرایی

فصل سیزدهم: ابهام آینده را در آغوش بکشید ۱۷۷

- ۱۷۷ ابهام و آگاهی
- ۱۷۸ زمان حال، حد و حدود اطمینان را معین می‌کند
- ۱۷۸ عدم آگاهی، بخشی از ماهیت زمان است

- ۱۷۹..... بهترین سلاح برای آگاهی یافتن
- ۱۸۰..... باور با آگاهی یکسان نیست، اما ما احساس می‌کنیم که هر دو یکسان هستند.....
- ۱۸۰..... وهم اطمینان
- ۱۸۱..... راهنمایی یعنی حدس و گمان
- ۱۸۱..... دعوی کنترل
- ۱۸۲..... ابهام همانند نیروی جاذبه است
- ۱۸۵..... دنباله‌روی برای کسب اطمینان ناشی از عدم توجه آگاهی است.....
- ۱۸۶..... نتیجه‌گیری: به ابهام شکل دوباره‌ای بدهید

فصل چهاردهم: ورای اطمینان: تربیت ذهن تازه‌بین..... ۱۸۷.....

- ۱۸۸..... بن بست اطمینان‌بایی
- ۱۸۹..... اطمینان‌بایی مانع از خلاقیت می‌شود.....
- ۱۸۹..... پروراندن ذهنی تازه‌بین
- ۱۹۰..... یادگیری سوالات کوان: راحتی بخش
- ۱۹۰..... درمان آموزشی ابهام
- ۱۹۳..... نتیجه‌گیری: ناآگاهی را بپذیرید

بخش ششم: همزیستی، شفقت، ارتباط..... ۱۹۵.....

فصل پانزدهم: از خلاء اجتماعی تا همزیستی شفقت بار..... ۱۹۷.....

- ۱۹۸..... بخشش به معنی گذشتن و رهاکردن نیست
- ۱۹۸..... بخشش یعنی یکی شدن با دیگری
- ۲۰۰..... مانع: تفکر دوقطبی و قطعی
- ۲۰۱..... درک آنچه که رخ داده است
- ۲۰۲..... انگیزه محوری
- ۲۰۳..... از درک یک نفر تا درک کردن همه
- ۲۰۵..... مشمول کردن بافت
- ۲۰۶..... مزیت شک
- ۲۰۷..... مشمول کردن بافت شخصیت
- ۲۰۸..... بخشش یا فراموشی؟ فراموشی را فراموش کنید.....
- ۲۰۹..... بخشید و به تغییر تشویق کنید
- ۲۰۹..... یکی شدن با خود واقعی
- ۲۱۲..... پذیرش خود برابر است با پذیرش دیگری
- ۲۱۲..... نتیجه‌گیری: میراث ارتباطات
- ۲۱۳..... حکم پذیرش
- ۲۱۴..... منابع لاتین

به ندرت یک اثر هنری مثل کتاب "حال کامل" پیدا می‌شود. این کتاب درد وجودی را که به علت نیاز ما به کامل بودن پدید آمده، بهبود می‌بخشد. "حال کامل" شامل ابزارها و ایده‌های فراوانی است که خواننده را مجهز می‌کند تا احساس گناه، شرمندگی، و کمال‌گرایی خود را برطرف کند. وقتی شما کمال‌گرایی خود را می‌پذیرید و تسلیم آن می‌شوید، آن‌گاه تناقض شگفت‌آور توجه-آگاهی به عنوان یک نیروی شفادهنده آشکار خواهد شد.

دکتر رونالد الکساندر^۱

مدیر اجرایی انستیتوی آموزش ذهن بسیط و نویسنده کتاب: "ذهن خردمند، ذهن بسیط"

وقتی در کتاب *حال کامل* غوطه‌ور شویم با درک قابل توجه از خود-یاری، موفق به تجربه کردن خیلی از لحظات به اصطلاح آ-ها خواهیم شد. رویکرد ساموو خیلی منطقی، خلاقانه و شفقت‌بار است. هیچ‌گاه شما احساس قضاوتی بودن را نخواهید داشت بلکه به جای آن احساس قابل درک بودن را دارید. من به طور گسترده این منبع بارزش را به درمانگران و اشخاص با گرایش‌های کمال-گرایی توصیه کرده‌ام.

دینا چنی^۲ نویسنده آثار: *طعم تازه به سالاد با ویلیام سوناما^۳ و طعم دورهمی^۴*

"کتاب *حال کامل* با تجویز دوز سخاوتمندانه‌ای از مرهم شفابخش توجه‌آگاهی، دید کاملاً نوبی را به فرد برای دیدن مشکلات دیرپا عطا می‌کند. این کتاب مملو از منابع جذاب و مثال‌های کاربردی است که به طرز ماهرانه‌ای خواننده را از طریق تمرینات و راهبردهایی که الگوی فلج‌کننده و ضعف‌آور کمال‌گرایی را بهبود می‌بخشد، راهنمایی می‌کند. کتاب *حال کامل* روشی بی‌نقص برای رهایی خودتان از احساس گناه، شرمندگی، و سرزنش ناشی از کمال‌گرایی و کشف دوباره آزادی زندگی در 'هرآنچه که وجود دارد' (در مورد این موضوع در کتاب توضیح داده شده است)، است. دونالد آلتمن^۵. روان‌درمانگر، راهب سابق بودایی، و نویسنده کتاب "دستورالعمل توجه‌آگاهی".

پاول ساموو نقد هوشمندانه، بذله‌گویانه و شفقت‌باری از کمال‌گرایی و دلایل قانع‌کننده‌ای مبنی بر اینکه زندگی، هم‌اکنون کامل است، ارائه می‌دهد. من این کتاب را اثری کاملاً لذت‌بخش دیدم و از نظر حرفه‌ای از همان صفحه اول کاملاً مفید است. به همان اندازه که در توصیه این کتاب به همکارانم احساس راحتی می‌کنم به همان اندازه در توصیه به بیمارانم هم راحت هستم و مطمئنم

۱. Ronald A. Alexander

۲. Dina Cheney

۳. شرکتی در آمریکا که در حیطة ساخت ظروف آشپزخانه فعالیت می‌کند.

۴. این آثار در مورد دستورات پخت غذا و آشپزی هستند.

۵. Donald Altman

که هر دو با این کتاب زندگی خود را بسیار باارزش می‌یابند. از آنجایی که کمال‌گرایی روی دیگر رفتارهای وسواسی و اعتیادی است، از این‌رو این کتاب مناسب حال کسانی است که در زندگی خود به دنبال تعادل بیش‌تر هستند.

دکتر آندرا تاتارسکی^۱.

روانشناس بالینی در شهر نیویورک با تخصص در درمان رفتارهای اعتیادآور و نویسنده کتاب "روان‌درمانی کاهش آسیب".

این کتاب کاربردی و زیبایی نوین، برای تسکین استرس افراطی و نارضایتی ناشی از کمال‌گرایی نوشته شده است، پاول ساموو تمرینات آگاهی بخش مفید، بینش‌ها، تمرینات توجه‌آگاهانه و ایده‌های نافذ فراوانی را به ما ارائه می‌دهد که همه آن‌ها کمک می‌کنند تا خود را از دام دیکتاتوروی درون خود رها سازیم و واقعیت درخشان هر چیزی به همان صورتی که هست را درک کنیم. پذیرش، جادوی دگرگونی خود را دارد و من با تمام وجودم این کتاب را به همه توصیه می‌کنم تا دچار دگرگونی، بیداری و تهذیب نفس شوند.

لاما سوریا داس^۲

موسس مرکز مراقبهٔ زوجان و نویسنده کتاب "بیداری بودا".

"در این کتاب، ساموو نه فقط روش‌های قابل کاربرد و دسترس‌پذیری برای ارتباط با توجه‌آگاهی ارائه می‌دهد بلکه روش‌های منطقی و سالمی را نیز برای تخریب دیکتاتوروی درونی کمال‌گرایی فراهم می‌کند. این کتاب زندگی را مبنی بر این که هر لحظه از زمان کامل است را هدیه می‌دهد.

دکتر کاساندررا ویتن،
مدیر تحقیق در انستیتوی علوم معرفتی و نویسنده کتاب "مادری توجه‌آگاهانه".

"کمال‌گرایی زمینی خطرناک است اما پاول ساموو هم راهنمایی زیرک است. این کتاب از منطق بی‌عیب و خلع سلاح مهربانانهٔ ساموو همراه با یک سری تمرین متناقض تشکیل شده است که همگی کمک می‌کنند تا تفکر کمال‌گرایانه را هویدا سازند و آن را تخریب کنند. ساموو رندی نیک‌خواه و معلمی درست‌کار است که به شما نحوهٔ استفاده از ابزار توجه‌آگاهی را نشان می‌دهد تا گره‌های گمراه‌کنندهٔ کمال‌گرایی را که باعث گرفتاری‌تان شده است را باز کنید.

آندرو پترسون
نویسنده کتاب "ده دقیقه دیگر: ۵۱ روش ساده برای تصرف لحظه‌ها".

۱. Andrew Tatarsky

۲. Lama Surya Das

مقدمه

به بیانی زبان موزه‌ای از غفلت‌هاست^۱. کلمات و مفاهیم به جای اینکه حاصل تجارب قابل توجه حال حاضر باشند، طی مرحله غفلت وارد زبان شده‌اند. اما کلمات و مفاهیم به وسیلهٔ زبان شکل انعطاف‌ناپذیری به خود گرفته‌اند و ما برای دست و پنجه نرم کردن با واقعیت‌های زندگی هرروزه باید از این کلمات و مفاهیم استفاده کنیم. این نکته بدان معناست که امکان دارد چشم انداز کاملاً (به کل) نامناسبی به ما تحمیل شده باشد.

«دوارد دی بونو»

انسان‌ها به نظر می‌رسد سه دسته‌اند: گروهی معتقدند دستیابی به کمال^۲ غیرممکن است، برخی هم معتقدند کمال امکان‌پذیر است، اما دستیابی به آن به غایت دشوار است و دسته‌ای دیگر باور دارند تاکنون همهٔ امور کامل بوده است. شاید دستهٔ آخر اصولاً افراد سرخوش، مانیک (شیدا) یا دارای حالت‌های خلسه‌های معنوی باشند. هرچند من به عنوان یک عمل‌گرای واقع‌نگر، با افیون‌زدگی زندگی (شور و مستی) موافق نیستم. لیکن نتیجه‌گیری آنان را قبول دارم.

هر چیز در هر زمانی کامل است. کمال-آنگونه که من آن را تعریف می‌کنم- نه تنها دست-یافتنی است، بلکه اجتناب‌ناپذیر است. هدف از این کتاب (با الهام از دیدگاهی که بونو در بالا ارائه داد) این است که کمال‌گرایی را که در زبان روزمره تثبیت شده است را تضعیف کند، در عین حال میل شما برای دستیابی به کمال را به واسطه‌ی کمال نسبی که در پیرامون ما وجود دارد را برطرف سازد. به‌طور خلاصه، هدف کتاب این است که به شما کمک کند کمال را تجربه کنید، بدون اینکه کمال‌گرا باشید.

۱. Ignorance

۲. perfection