

# Idealism

## کمال‌طلب‌ها بدون اینکه بدانند افسرده می‌شوند

کمال‌طلبی ناسالم را بشناسید و راهی بیابید تا صدای منتقد درونتان را خاموش کنید!

کمال‌طلبی ناسالم را بشناسید و راهی بیابید تا صدای منتقد درونتان را خاموش کنید!

به گزارش ایسنا، ترجمان نوشت: «اگر کمال‌طلب باشید، خودتان را می‌کشید تا کارها را به بهترین شکل انجام بدهید: کارهای نصفه نیمه اعصابتان را خرد می‌کند؛ هر چیزی، اگر عالی نباشد، آزارتان خواهد داد؛ احساس شرم و گناه هرگز دست از سرتان برنمی‌دارد و چون اغلب اوقات زورتان به واقعیت نمی‌چربد، نهایتاً پژمرده می‌شوید. مارگارت راث‌فورد روان‌شناسی است که می‌گوید کمال‌طلبی ناسالم آن قدر پیش می‌رود که خیلی پنهان و بی‌سروصدا صاحبش را دچار افسردگی می‌کند. او به این اختلال می‌گوید «افسردگی نقاب‌دار». راث‌فورد که سال‌هاست درباره کمال‌طلبی منفی تحقیق کرده راهنمایی عملی برای درمان آن پیشنهاد می‌کند.

«اگره قراره کاری رو انجام بدی، به بهترین شکل انجامش بده!» خیال می‌کنید، تا بزرگ شدم، این جمله را چند بار شنیدم؟ والدینم می‌خواستند (اگر احياناً این نکته را از رفتارشان یاد نگرفته بودم) به خاطر داشته باشم کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهم. آن‌ها سعی می‌کردند چیزی را به من بیاموزند که برخی روان‌شناسان «کمال‌طلبی سازنده» یا «کمال‌طلبی سالم» می‌نامند. این ویژگی شخصیتی سبب می‌شود فرد کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهد و احساس لذت و حتی کامیابی را در زندگی تجربه کند. افرادی که کمال‌طلبی سازنده یا «مثبت» دارند به فرآیند انجام کار توجه می‌کنند و از اشتباهات و حتی شکست‌هایشان درس می‌گیرند. این صفت را معمولاً ویژگی مفیدی می‌دانند که از خویشتن‌داری و وظیفه‌شناسی بیشتر نشئت می‌گیرد.

اما کمال‌طلبی وجه تاریک تری هم دارد. یرنه براون، نویسنده آمریکایی و استاد دانشگاه، در اولین کتابش موهبت کامل نبودن، این نوع کمال‌طلبی را «پدیده‌ای خودویرانگر و نظامی از باورهای اعتیادآور» تعریف می‌کند. به اعتقاد وی، وجه تاریک کمال‌طلبی «مقوم این اندیشه است که اگر در همه چیز عالی باشم، عالی زندگی کنم و اگر هر کاری را عالی انجام دهم، با احساسات دردناکی مانند شرم، قضاوت و سرزنش دیگران روبه‌رو نمی‌شوم یا می‌توانم آن‌ها را به حداقل برسانم.»

لازمه این نوع کمال‌طلبی آن است که مدام خودمان را با انتظاراتی تطبیق دهیم که از مفهوم «عالی» برداشت می‌کنیم. احساس شرم درونی، که باید فرونشانده شود، این نوع کمال‌طلبی را تقویت می‌کند. در این نوع کمال‌طلبی، فرد حس رضایت را تجربه نمی‌کند و کیلومترها از احساس لذت فاصله دارد. با این حال، بسیاری از افراد احساس می‌کنند همیشه باید کامل و عالی باشند، گویی کامل بودن همه چیز است. به اعتقاد آن‌ها، کامل نبودن است که نقص است.

همین است که در بسیاری از مقالات روان‌شناسی، این نوع کمال‌طلبی را «کمال‌طلبی ناسالم» یا «کمال‌طلبی منفی» می‌نامند. در این نوع کمال‌طلبی، هدف با فرآیند هیچ ارتباطی ندارد. کمال‌طلبی هدف محور سبب می‌شود فرد فشار روانی فراوانی را تجربه کند و مدام در تلاش و تقلا باشد. معتقد این نوع کمال‌طلبی به سلامت روان فرد آسیب‌های فراوانی وارد می‌کند.

برای مثال، اگر شناگری هستید که کمال‌طلبی سازنده دارد، تلاش می‌کنید رکورد شخصی تان را بشکنید. این تصمیم احساسات خوشایند فراوانی با خود به همراه می‌آورد. اگر مسابقه را ببرید، محشر است. اما اگر کمال‌طلبی تان از نوع منفی است، می‌خواهید بهترین شناگر باشید و هدفتان برنده شدن در همه مسابقات است. اگر این اتفاق نیفتد، ندای شرم احساس بی‌ارزشی یا کم‌ارزشی را در درونتان زنده می‌کند.

بسیاری از کمال‌طلب‌ها جایی بین دو سر این طیف قرار می‌گیرند؛ اما تجربیات بالینی ام توجه مرا به مسئله دیگری جلب کرده است. افرادی که به کمال‌طلبی منفی دچارند حتی ممکن است خود را کمال‌طلب ندانند. آن‌ها هرگز نمی‌پذیرند آنچه به حد کمال انجام داده‌اند به قدر کافی خوب است. همیشه هدف دیگری تعریف می‌کنند که باید به آن برسند. هدف بعدی و بعدی بعدی.

اما کمال‌طلبی منفی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ تفکر و زیست کمال‌طلبانه زمانی ایجاد می‌شود که افراد بدون امنیت و

حمایت عاطفی بزرگ می شوند. کمال طلبی منفی می تواند واکنشی به ترومای دوران کودکی یا انتظارات فراوان فرهنگی یک جامعه هم باشد؛ چنین جامعه ای آسیب پذیری را خفیف و حقیر می شمارد، در نتیجه فرد برای آنکه به لحاظ عاطفی زنده بماند، تلاش می کند همه چیز را به کمال انجام دهد.

در ده سال اخیر، بیش از گذشته افرادی را درمان کرده ام که دقیقاً نمی دانند چرا برای درمان مراجعه کرده اند. آن ها به شدت مقاومت به خرج می دهند و نمی توانند رنج های عاطفی شان را ابراز کنند. تعجب می کنم اصلاً توان بیان چنین احساساتی را داشتند یا نه. از بیرون که به آن ها نگاه می کردی، ابدأ افسرده به نظر نمی رسیدند؛ وقتی از مسائلمان حرف می زدند، به نظر می رسید کار زیاد و خستگی و اضطراب خفیف است که این مسائل را ایجاد می کند.

تشخیص من آن است که آن ها به کمال طلبی منفی دچار بودند و به همین دلیل علاقه و انرژی لازم برای ادامه فعالیت هایشان را از دست داده بودند؛ اما نمی توانستند بفهمند کجای کار می لنگد. آن ها ماهرانه، و اغلب ناخودآگاه، رنج های عاطفی شان را پنهان می کردند.

اگر از آن ها می پرسیدم افسرده هستند، به شدت انکار می کردند. «زندگی ام سراسر موهبت و نعمت است». اگر می پرسیدم در کودکی حس امنیت و حمایت را دریافت کرده اند یا نه، می خندیدند و انکار می کردند یا اغلب هر مسئله ای را بی اهمیت جلوه می دادند. گاهی هم سکوت کرده و از پنجره به بیرون نگاه می کردند؛ گویی دوست داشتند هر جایی جز دفترم بودند.

اما وقتی جلسات مشاوره ادامه می یافت، آرام آرام جسارت پیدا می کردند و رازهایی را بازگو می کردند که از بیانشان شرم داشتند. دیوار نفوذناپذیر سکوتشان آرام آرام فرو می ریخت و احساس تنهایی و ناامیدی عمیقشان خودش را آشکار می کرد.

در بسیاری از موارد، وقتی این افراد حالت تدافعی شان را رها می کردند، متوجه می شدند تعاریف سنتی از افسردگی معیار درستی به دست نمی دهد تا تشخیص دهند رفتار «اشتباه» یا ناسالم کدام است اما افسردگی آن ها به همان میزان واقعی و به همان میزان مخرب بود.

شروع کردم به تحقیق در مقالات و کتاب های مشهوری که پژوهشگران درباره کمال گرایی، شرم و ترس از آسیب پذیری نوشته بودند. به گنجینه ارزشمندی از پژوهش ها و نوشته ها درباره اهمیت آسیب پذیری و تأثیر احساس شرم دست یافتم که برنه براون نوشته بود. همچنین مطالبی پیدا کردم که پیش از براون، نویسنده و درمانگر خانواده ای به نام ترنس ریل درباره «افسردگی پنهان» بیان کرده بود و نیز کتابی که روان شناسی به نام کریستین یف تحت عنوان خوددلسوزی نوشته است؛ اما آنچه بیش از همه اهمیت داشت این بود که نتوانستم درباره رابطه کمال طلبی و امکان بالقوه ابتلا به افسردگی شدید مطلبی پیدا کنم.

بنابراین، از تجربیات و شرح احوال بسیاری از مراجعانی که طی ۲۵ سال گذشته دیده ام استفاده کردم و نظراتم را درباره کمال طلبی و مواجهه مؤثر و دلسوزانه با این پدیده در کتاب افسردگی کاملاً پنهان: رهایی از کمال طلبی، آنگاه که نقاب افسردگی می شود مطرح کردم. تلاش کردم به این پرسش ها پردازم که چگونه نوع خطرناکی از افسردگی، که کمال طلبی تقویتش می کند، می تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. چگونه، حتی وقتی فرد در آزمون استاندارد افسردگی امتیاز پایینی کسب می کند، احتمال دارد با مشکلات عمیق عاطفی و تجربیات تروماتیک حل نشده ای دست به گریبان باشد و این عواطف چگونه می توانند در نهایت اشتیاق فرد را به ادامه زندگی به مخاطره بیندازند؟ این مسئله را سندرم «افسردگی نقاب دار» نامیدم.

ده ویژگی شناسایی کرده ام که در تصمیم گیری های روزانه و رفتار افرادی می بینیم که علائم ابتلا به این سندرم را نشان می دهند:

- به شدت کمال طلب هستید و منتقدی درونی مدام احساس شرم و ترس را در شما تقویت می کند.
- بیش از حد احساس مسئولیت به خرج می دهید و به دنبال راه حل هستید.
- نمی توانید به راحتی احساسات رنج آورتان را بپذیرید و بیانشان کنید. بیشتر اوقات دست به تحلیل امور می زنید یا «در ذهنتان» زندگی می کنید.
- احتمال سوءاستفاده یا تروما در گذشته و حال انکار یا رد می کنید یا آن را بی اهمیت می دانید.
- خیلی نگران هستید (اما نگرانی تان را پنهان می کنید) و از موقعیت هایی که کنترلی بر آن ها ندارید می پرهیزید.
- توجهتان بیشتر معطوف کارکردن و برآوردن انتظارات دیگران است و احساس ارزشمندی تان را از دستاوردهایتان به دست می آورید. هنوز زمان چندانی از آخرین دستاوردهایتان نمی گذرد که احساس می کنید باید هدف دیگری تعریف کنید و برای موفقیت هایتان ارزش چندانی قائل نیستید.
- صادقانه نگران سلامت و رفاه دیگرانید و برای این کار وقت می گذارید؛ اما به دنیای درونتان چندان توجه نمی کنید (اگر اصلاً

توجه کنید).

به شدت اعتقاد دارید باید «مواهب زندگی تان را برشمارید». احساس می کنید هر رویکرد دیگری نشان از ناسپاسی است.

نمی توانید به راحتی روابط عاطفی و صمیمانه بسازید، اما در حوزه کاری و حرفه ای تان بسیار موفق اید. ممکن است هم زمان به مسائل دیگری دچار باشید که سلامت روانتان را تهدید می کند، مانند اضطراب، کنترل کردن ها مانند اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، یا اختلال خوردن.

اگر تعداد زیادی از این ده ویژگی یا همه آن ها را در خودتان پیدا می کنید، می توانید بفهمید چرا چنین احساسی دارید، چطور متوجه نشدید کجای کار می لنگد و چرا حتی از فکرکردن به آن شرمگین می شدید. فهم این نکته به تنهایی امیدبخش است. اگر ناگهان نوری تابیدن بگیرد - و متوجه شوید نمی توانید درباره آسیب پذیری تان با کسی گفت و گو کنید، یا اگر این نشانه ها را در کس دیگری مشاهده می کنید، پیش از هر کاری- نفس عمیق بکشید و این را بدانید که من پادزهر افسردگی نقاب دار را یافته ام: پذیرش خویشتن.

اگر مطمئن شدید کمال طلبی ناسالم دارید، که احتمالاً نقابی برای مواجه نشدن با مسائل عمیق عاطفی تان است، پیشنهاد می کنم این پنج مرحله را دنبال کنید. این مراحل کمکتان می کند: هوشیاری، تعهد، مواجهه، ارتباط و تغییر.

### مرحله نخست: هوشیاری

در این مرحله، در درجه اول باید به اهمیت این حقیقت آگاه شوید که کمال طلبی تان مسئله ای جدی است. شناخت مسئله بخشی از فرآیند بهبود عاطفی -ذهنی است؛ برخی تصور می کنند کمال طلبی پدیده ای عادی است و به توجه خاصی نیاز ندارد. همین تصور ممکن است این مرحله را برایتان دشوار کند. ممکن است از خود پرسید: «مگه همه این طور نیستند؟» پاسخ این سؤال قطعاً «خیر» است. باین حال، احتمالاً تغییردادن یا دست کشیدن از شیوه ای که برایتان موفقیت های بیرونی به ارمغان آورده است، بسیار دشوار است. احتمالاً ناخودآگاه از مواجهه با هرگونه احساسات و خاطرات رنج آور پرهیز می کنید.

می توان از راه های متنوعی استفاده کرد و نشان داد کمال طلبی منفی چه نقشی در زندگی تان بازی می کند؛ اما خودتان می توانید از تمرین ذهن آگاهی استفاده کنید. مریبان ذهن آگاهی به ما می آموزند قرار نیست در فرآیند ذهن آگاهی با همه وجود به چیز خاصی توجه کنید. در حقیقت، ذهن آگاهی نشانتان می دهد چگونه به پدیده ها توجه می کنید. ذهن آگاهی تجربه شما را از زمان حال عمیق تر می کند.

این هم یک راهکار ساده برای ذهن آگاهی: جای راحتی بنشینید و سه تا پنج دقیقه زمان بگیرید. نفس عمیق بکشید و چشم هایتان را ببندید. تاآنجا که می توانید بر نفس هایتان تمرکز کنید، حتی آن ها را از صفر تا ده بشمارید و دوباره از اول شروع کنید. اگر حواستان پرت می شود (که می شود) خیلی آرام، افکارتان را به حال خودشان رها کنید و دوباره بر تنفستان تمرکز کنید. وقتی زنگ ساعت به صدا درآمد، به احساساتتان توجه کنید. چشم هایتان همچنان بسته باشد. ممکن است دل آزرده گی، آرامش و حماقت را احساس کنید. فقط حواستان به احساساتتان باشد و ببیند چگونه از هم پراکنده می شوند.

هوشیارشدن مستلزم صبوری است. هرچه بیشتر ذهن آگاهی را تمرین کنید، بیشتر متوجه می شوید چطور با دنیای بیرون و درونتان ارتباط برقرار می کنید. اینجاست که بیش از پیش درمی یابید چطور نیاز به کامل بودن به تمامی جنبه های زندگی تان نفوذ کرده است.

### مرحله دوم: تعهد

هرچه بیشتر از مشکلاتی آگاه شوید که کمال طلبی برایتان ایجاد کرده است، احتمالاً بیشتر متوجه خواهید شد تغییر چقدر دشوار است. طنز ماجرا (و جنبه آسیب زنده آن) اینجاست که این امر می تواند به هدف جدیدی برایتان تبدیل شود و تلاش کنید به کمال آن را محقق کنید. پنج عامل اصلی نمی گذارد ذهن و قلبتان را از چنگال کمال طلبی رها کنید:

۱. تعهد سرسختانه: یعنی اگر در مسیر بلغزید یا نتوانید این هدف را به کمال محقق کنید، رهاش می کنید یا دیگر نمی خواهید به آن فکر کنید.

۲. انتخاب هدفی که خیلی دور از ذهن است یا هدفی که رسیدن به آن دشوار است.

۳. تنها طی کردن این مسیر و کمک نخواستن از دیگران.

۴. کنارنیامدن با ترس و شرم ناشی از کنار گذاشتن نقابتان، نقابی که راهبردهای دفاعی خودش را دارد، این مانع عموماً با افزایش استرس بروز می کند.

۵. وخیم شدن دیگر مشکلات ذهنی مانند وسواس فکری عملی یا اختلال تغذیه که تحت فشار بدتر می شوند.

یکی از بهترین راهبردها برای غلبه بر دو مانع نخست آن است که «تعهد» را به «قصد» تغییر دهید. استبداد و قطعیتِ قصد کمتر از تعهد است و در مقایسه انعطاف بیشتری دارد. حالا، با تمرکز بر مانع سوم، این تمرین نگارشی را امتحان کنید: موقعیت هایی را به خاطر بیاورید که از کسی کمک نگرفتید، اما بعد متوجه شدید بهتر بود از دیگران کمک بخواهید. آن موقعیت ها را یادداشت کنید. در ذهنتان آن موقعیت ها را از نو خلق کنید و این بار کلماتی را بیان کنید که ممکن بود در آن موقعیت بگویید یا چیزهایی را به زبان بیاورید که ممکن بود از دیگران بخواهید. با صدای بلند آن جملات را بیان کنید و به صدای خودتان هنگام بیان این کلمات گوش دهید. این کار را تمرین کنید. چه احساسی پیدا می کنید؟ حالا سعی کنید به زمان حال و به موقعیتی فکر کنید که می توانید از کسی کمک بگیرید.

این تمرین آگاه ترتان می کند؛ درمی یابید نیاز به حفظ کنترل سبب می شود از دیگران کمک نگیرید. وقتی کمک خواستن از دیگران را تمرین می کنید، مثل بازیگری می مانید که بخش های مربوط به خودش را مرور می کند. این تمرین به تنهایی کمکتان می کند تعریف جدیدی از خودتان خلق کنید؛ فردی که می تواند از دیگران کمک بخواهد و این کار را انجام هم می دهد.

احتمالاً چهارمین مانع در این فهرست دشوارترین مانع است. رهاکردن تمایلات کمال طلبانه تان مانند آن است که در میانه نبرد زره تان را از تن درآورید؛ شما مدت ها از آن ها به عنوان مکانیسم دفاعی استفاده کرده اید؛ البته این مکانیسم ها آسیب زا بودند و تأثیر عکس داشتند. برای غلبه بر این مانع، ثبت خاطرات روزانه یکی از بهترین روش هاست. این روش کمکتان می کند زمان ها و مکان هایی را روی کاغذ بیاورید که وسوسه شدید باعث شده دوباره آن نقاب کمال طلبی را به چهره بزنید. پس از آن، راحت تر می توانید موقعیت هایی را پیش بینی کنید که احتمال دارد بلغزید. اگر لغزیدید، دلایل پیچیده ای را به خاطر بیاورید که موجب می شوند، از روی عادت، کمال طلبانه رفتار کنید. سعی کنید با خودتان با شفقت رفتار کنید.

پنجمین مانع در این فهرست نشان می دهد پرداختن به کمال طلبی تان آسان نخواهد بود. شاید لازم باشد این فعالیت را مدتی متوقف کنید و به نشانه های بالینی اضطراب و اختلالات دیگری توجه کنید که شدت گرفته است. اگر این موضوع نگران تان می کند، لطفاً از متخصص سلامت روان کمک بگیرید، اما دلسرد نشوید، به یاد داشته باشید شفا یافتن فرآیند است و نه مقصد. نباید در این فرآیند سلامتتان را از دست بدهید.

#### مرحله سوم: مواجهه

بباید درباره تفاوت باورهای شخصی و قوانین سخن بگویم. قوانینی که خودتان وضع می کنید، رفتار تان را کنترل می کنند. باورهایتان اموری اند که صحت آن ها را پذیرفته اید. این دو بر هم اثر می گذارند. احتمالاً باورهایتان قوانینی را که خودتان وضع می کنید، تحت تأثیر قرار می دهند. قوانینی هم که از آن ها تبعیت می کنید، دایره باورهایتان را محدود یا گسترده می کنند. برای مثال، ممکن است برای خودتان قانون بگذارید که «تحت هر شرایطی، همیشه لبخند می زنم.» این قانون در این باور ریشه دارد که «اگر لبخند زنم، دیگران دوستم نخواهند داشت.»

در مرحله مواجهه لازم است قوانینی را بشناسید که با آن ها زندگی می کنید، حتی قوانینی که احتمالاً از آن ها آگاه نیستید؛ اموری که مجاز یا غیرمجاز می پندارید، آنچه باید انجام دهید و نباید انجام دهید، آنچه همیشه لازم است انجام دهید و هرگز نباید مرتکب شوید. این قوانین همیشه در ذهنتان اند؛ دیگر از چه قوانینی تبعیت می کنید؟ برخی قوانین شفاهی هستند و از خانواده، فرهنگی که در آن رشد کرده اید، خطراتی که احاطه تان می کند و انتظارات دیگران نشئت گرفته اند. برخی قوانین هم نانوشته اند؛ اما به هرروی مردم آن ها را درک می کنند.

اگر فکر می کنید قانونی آنچنان که باید به کارتان نمی آید، قانون دیگری بنویسید و به جای قانون فعلی قرار دهید. فهم این نکته که می توانید قانون جدیدی را جایگزین قانون دیگری کنید رهایی بخش است و کمکتان می کند زندگی آزادانه تری را تصور کنید. این امر می تواند زندگی تان را تغییر دهد.

#### مرحله چهارم: ارتباط

اگر این مراحل را یک به یک پی می‌گیرید و این سفر را آغاز کرده‌اید، احتمالاً بیش از پیش به آسیب‌پذیری تان آگاه شده‌اید. ترسناک است با عواطفی ارتباط برقرار کنید که مدت‌ها سرکوبشان کرده‌اید. ممکن است احساس کنید کنترل کردن امور، راضی نگه داشتن دیگران و همواره در حرکت و شتاب بودن، انتخاب‌هایی بوده‌اند که از شما محافظت کرده‌اند. برای مواجهه با احساس شرمی که پیش رویتان است، برای ارتباط با خشم، برای پذیرش خستگی تان، احتمال دارد از بیان بیش از حد احساساتان واهمه داشته باشید.

لاک پشتی را در نظر بیاورید که هر وقت احساس خطر کند، سرش را درون لاکش می‌برد و صبر می‌کند. اگر شرایط نامطلوب گذشته شما را در معرض ابتلا به کمال‌طلبی منفی قرار داده باشد، احتمال دارد با ظهور احساسات رنج‌آور به هر ریسمانی که پیدا می‌کنید چنگ بزنید.

در کتاب ریل با عنوان نمی‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم جمله‌ای آمده است که ذکر آن خالی از لطف نیست. ریل با بیمار خود درباره‌ی آسیب‌پذیری عاطفی گفت و گو می‌کند. بیمار که تلاش می‌کرد دریابد چرا پرداختن به عواطف رنج‌آورمان این قدر مهم است، بالاخره می‌گوید: «با احساسش می‌کنی یا زندگی‌اش می‌کنی، درست؟ رنج را یا احساس کن یا زندگی کن. این همان چیزی نیست که سعی می‌کنید به من بگویید؟»

مطلب دستش آمده بود. نکته اینجاست که اگر با جراحت عاطفی تان، خشم‌تان یا اندوه‌تان ارتباط برقرار نکنید و پردازششان نکنید، این احساسات بی‌آنکه متوجه شوید، کنترل زندگی تان را به دست می‌گیرند، و شما کورکورانه زندگی‌تان را می‌کنید.

اگر احساس امنیت می‌کنید و اگر یک حامی در کنار تان دارید که در صورت نیاز از شما حمایت کند، می‌توانید از این تمرین استفاده کنید و با احساسات دشوارتان بهتر ارتباط برقرار کنید (اگر در گذشته ترومای شدیدی را تجربه کردید، لطفاً این تمرین را به تنهایی انجام ندهید. به راهنمایی و حمایت یک متخصص نیاز دارید تا در امنیت کامل با رنج‌هایتان ارتباط برقرار کنید).

یک جدول زمانی رسم کنید. خط افقی را با فاصله‌های سنی از هم جدا کنید: بنویسید «۲، ۴، ۸، ۱۲، ۲۰» و غیره. قرار است به آن‌ها سال‌ها بازگردید و اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی را بنویسید که برایتان رخ داده است. این تمرین صرفاً یک اقرارنامه است. قرار نیست کسی را ملامت کنید. هرچه هست از خوب و بد و زشت بنویسید. این امر به شجاعت نیاز دارد چون ممکن است، در ضمن این فرآیند، انکار دوباره پیدایش شود و شکایت کند که: «اوضاع خیلی هم بد نبود.» قرار نیست ناله کنید. در حقیقت، دارید پیامدهای عاطفی یا هزینه‌های آن رخداد را با همان دلسوزی و شفقتی بیان می‌کنید که ممکن بود نسبت به کس دیگری نشان دهید. با این کار آرام آرام الگوها و ارتباط بین رخدادها را درک می‌کنید. می‌توان امیدوار بود به خودشفقتی هم دست پیدا کنید.

همچنان که به گذشته تان برمی‌گردید و به اموری اقرار می‌کنید که شما را شما کرده‌اند، کمک زیادی به خودتان می‌کنید. یاد می‌گیرید مواهب مثبت، استعدادها، و مهارت‌هایی را که موفقیت برایتان به ارمغان آورده‌اند قدر بدانید؛ یاد می‌گیرید به رنج‌های گذشته نیز احترام بگذارید، رنج‌هایی که تا به حال، حقیر و خفیف می‌شمردید، انکارشان می‌کردید، فراموششان کرده بودید یا از مواجهه با آن‌ها پرهیز می‌کردید. به خودتان مجوز می‌دهید خودتان را خلاصه‌ی همه‌ی تجربیاتان بدانید، نه فقط بخشی از آن‌ها. خودشفقتی نیز قدرتمندتان می‌کند. این کار یعنی تأثیر همه‌ی رنج‌ها را به رسمیت بشناسید و با خودتان همان قدر مهربان باشید که با دیگران مهربان بودید. دیگر دلیلی ندارد چیزی را پنهان کنید. حالا این توانایی را دارید هرچه را هست بپذیرید، همه چیز را و همه وجودتان را.

در مرحله قبل و در این مرحله متوجه می‌شوید چرا حس می‌کردید باید کامل و عالی باشید. با استفاده از تمرینی که پیش از این انجام دادید، از خود بپرسید، در گذشته درباره‌ی ارزش و امنیتان در رابطه چه پیام‌هایی دریافت کرده‌اید. آرام آرام بپذیرید دیگر مجبور نیستید با آن قوانین زندگی کنید یا از مواجهه با رنج‌هایتان بپرهیزید. ارتباط برقرار کردن با رنج به شما یاد می‌دهد رنج را تحمل کنید. یاد می‌گیرید قرار نیست مانند موفقیت‌هایتان خودتان را با آسیب‌پذیری تان تعریف کنید.

#### مرحله پنجم: تغییر

در این سال‌ها که کار بالینی انجام داده‌ام، یاد گرفته‌ام درون‌بینی فواید زیادی دارد (و می‌توان امیدوار بود با انجام تمرین‌های مرحله ارتباط و با کمک این مقاله، این فواید بیشتر هم شود). درون‌بینی کمکتان می‌کند موقعیت را بفهمید. اما فقط تغییر رفتار تان است که می‌تواند منبع امیدواری باشد این یعنی به نتایج مثبت تلاش‌هایتان توجه کنید. مرحله پایانی همان جایی است که امید را خواهید یافت.

بنابراین، در تمرین آخر، به فهرست آن ده ویژگی مرتبط با افسردگی ناشی از کمال طلبی توجه کنید. با کمک دوستی که به او اعتماد دارید، شریک عاطفی تان، والدینتان یا درمانگر به روش‌های مشخصی فکر کنید که با تکیه بر آن‌ها می‌توانید بینش حاصل از درون بینی تان را به عمل درآورید. در حقیقت، ریسک تغییر را به جان بخرید. برای مثال، هر روز را متفاوت زندگی کنید، تصمیمات جدیدی بگیرید، با خودتان مهربان‌تر باشید. ببینید کدام روش ساده‌تر است و امتحانش کنید. قرار نیست این شیوه را هم با مقیاس‌های کمال‌گرایانه انجام دهید. به خاطر داشته باشید، شما در سفرید.

گاهی اوقات، مراحلی به جلسات درمان می‌آید و این طور شروع می‌کند: «خب، فعالیت جدیدی را امتحان کردم، اما به نظرم اهمیت چندانی ندارد». به این افراد می‌گویم هر تغییری که کمک کند احساس مطلوب و خوشایندی را تجربه کنید، اهمیت زیادی دارد. این مرحله به شما اجازه می‌دهد آن قدم کوچکی را بردارید که آماده انجام دانش هستید. برای مثال، نه بگویید، به دیگران اجازه دهید رهبری امور را بر عهده بگیرند، یا این ریسک را به جان بخرید که با دوستی راز دل بگویید. این مرحله از شما دعوت می‌کند این تغییرات را جشن بگیرید.

• اگر کمال‌طلبی شما از نوع مثبت و فرآیندمحور است و برای رسیدن به کمال تلاش می‌کنید، از این کمال‌طلبی استفاده کنید، از آن لذت ببرید و موفقیت را در آغوش بکشید.

• در مقابل، افراد مبتلا به کمال‌طلبی منفی، به اهداف غیرواقعی، توجه وسواس‌گونه نشان می‌دهند و من‌سندرومی را شناسایی کرده‌ام که آن را «افسردگی نقاب‌دار» می‌نامم. مبتلایان به این سندروم تلاش می‌کنند همواره بهترین باشند. این راهبرد درحقیقت نقابی برای پوشاندن گذشته‌ای دردناک و آسیب‌پذیری عاطفی فرد است؛ راهبردی که تأثیر عکس دارد. اگر تصور می‌کنید، شما هم جزو این افراد هستید، بدانید می‌توانید از این وضعیت رها شوید. رهایی آسان نیست؛ اما اگر صورت باشید، از عهده اش برمی‌آید.

• توصیه من پیروی از پنج مرحله تعاملی است: هوشیاری (تشخیص مسئله)، تعهد (غلبه بر موانع برای ایجاد تغییر)، مواجهه (تغییر قوانینی که با آن‌ها زندگی می‌کنید)، ارتباط (پردازش احساسات ناخوشایندی که کمال‌طلبی تان را تقویت می‌کنند) و تغییر (توجه به پیشرفتتان و جشن گرفتن این تغییرات).

• اگر روابطتان کمکتان نمی‌کند و مانع می‌شود به نتایج مثبت دست پیدا کنید، شاید لازم است در آن‌ها تجدید نظر کنید. برای مثال، مرزهایتان را با آن افراد مشخص کنید.

• با همه نواقص، و بهتر بگویم به خاطر نواقص، ارزش دارد برای خودتان مبارزه کنید. شما شایسته دوست داشتن هستید، نه برای آنچه می‌توانید انجام دهید، بلکه به خاطر کسی که هستید.

• محققان در سراسر دنیا دلایل گرایش افراد به کمال‌طلبی را بررسی می‌کنند. این عوامل ممکن است فرهنگی، سیاسی، خانوادگی، اجتماعی یا برآیند همه این چهار عامل باشند. محققان تا اندازه‌ای اختلاف نظر دارند که کمال‌طلبی می‌تواند سازگار باشد یا تقریباً همیشه ناسازگار است.

از میان انواع کمال‌طلبی‌های منفی که توضیحشان دادم، «کمال‌طلبی خودمحور» شما را به افراط می‌کشاند، «کمال‌طلبی دیگرمحور» از دیگران معیارهای سختگیرانه را انتظار دارد و منظور از «کمال‌طلبی جامعه‌محور» تلاش فرد برای برآوردن انتظارات فراوانی است که تصور می‌کند جامعه بر او تحمیل می‌کند. این نوع کمال‌طلبی از دو نوع دیگر خطرناک‌تر است و با تمایل به خودکشی ارتباط مستقیم دارد.

پژوهشگران از واژه‌های دیگری نیز استفاده می‌کنند. برای مثال، در تحلیلی که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، محققان بین «دغدغه‌های کمال‌طلبانه» و «تلاش‌های کمال‌طلبانه» تمیز قائل شده‌اند. دغدغه‌های کمال‌طلبانه به تلاش فرد برای دستیابی به انتظارات بیرونی و اهدافی اشاره دارد که دیگران به فرد تحمیل می‌کنند، مانند آنچه در کمال‌طلبی جامعه‌محور دیدیم؛ اما مراد از تلاش‌های کمال‌طلبانه آن است که فرد به خود فشار می‌آورد تا به وضعیت کمال مطلوب برسد، مانند کمال‌طلبی خودمحور. محققان دریافتند این دو نوع کمال‌طلبی با افسردگی و انزوای اجتماعی مرتبط هستند. افزون بر این، دغدغه‌های کمال‌طلبانه، با استرس فراوان نیز مرتبط بود.

به صورت کلی، به نظر می‌رسد همه انواع کمال‌طلبی منفی روبه‌افزایش است و بسیاری از تحقیقات از ارتباط آن با خودکشی پرده برمی‌دارند. شیوع کمال‌طلبی ناسالم در میان نسل جوان‌تر، بسیار نگران‌کننده است و پژوهش‌ها حاکی از آن است که

این کمال طلبی به شکل محسوسی از کنترل خارج شده است.

امیدوارم از توضیحاتم متوجه شده باشید کمال طلبی - که یک فضیلت به نظر می‌رسد- تا چه اندازه می‌تواند مضر باشد. اگر نشانه‌های کمال طلبی ناسالم و به ویژه افسردگی نقاب دار را در خودتان مشاهده می‌کنید، احتمالاً تمرین‌هایی که در اینجا از آن‌ها صحبت کردیم کمکتان می‌کند شکل دیگری از زیستن و بودن را تجربه کنید.

با این حال، سخت‌ترین قسمت ماجرا حفظ این تغییرات است و نه ایجاد آن‌ها. کمال طلبی بارها و بارها تلاش می‌کند احساس شرم را در شما زنده کند و همین امر مداومت در نگاه و رفتار جدید را به چالش تبدیل می‌کند؛ اما می‌توانید تغییر کنید. فقط به تمرین نیاز دارید، به تمرین زیاد.

گاهی اطرافیان‌تان از این تغییرات حمایت نمی‌کنند؛ احتمالاً بخواهید در روابطی که بیش از حد آسیب‌زا هستند تجدیدنظر کنید و برای باقی روابطتان هم مرز مشخص کنید.

برای مثال، ممکن است خانواده‌تان هنوز انتظار داشته باشند، بدون آنکه به نیازهای خودتان توجه کنید، در خدمتشان باشید. شاید ساعت‌ها پای تلفن به دوستی گوش می‌دهید که انتظار دارد همیشه به او توجه کنید و مدام می‌گوید نمی‌داند بدون شما چه کند. ممکن است اطرافیان‌تان عادت کرده باشند بیش از اندازه کار کنید، بیش از اندازه به دیگران سرویس دهید و در عوض هیچ چیز از آن‌ها نخواهید. ببینید آیا روابطتان می‌توانند خود «جدید» شما را تقویت کنند یا نه. تلاش کنید مرزبندی‌های جدیدی خلق کنید.

با همه نواقص، و بهتر بگویم به خاطر نواقص، ارزش دارد برای خودتان مبارزه کنید. شما شایسته دوست داشتن هستید، نه برای آنچه می‌توانید انجام دهید، بلکه به خاطر کسی که هستید. دارید با قدرت رشد می‌کنید، نه به این خاطر که کنترل امور را به دست گرفته‌اید، بلکه بدین دلیل که خودتان را همان‌گونه که هستید پذیرفته‌اید و می‌توانید به صدای هر بخش از وجودتان گوش کنید و به آن‌ها پاسخ دهید.»

آنچه در این مقاله کوتاه آمده است اطلاعاتی کلی است و نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های تخصصی شوند که پزشک متناسب با شرایط خاص شما تجویز می‌کند. اگر با مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، توصیه می‌کنیم حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.