

# دردسرهای کمال طلبی

---

راهکارهایی برای مواجهه با کمال طلبی

دکتر مارتین ام. آنتونی  
ریچارد پی. سوینسون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

## پیش درآمد

"این کتاب از کمال طلبی<sup>۱</sup> و نتایج خود تخریب گرانه<sup>۲</sup> آن توصیفی عالی ارائه می‌کند. برای مواجهه با آن روش‌های شناختی - رفتاری<sup>۳</sup> مناسبی ارائه داده، و از مصائبی که ایجاد می‌کند، می‌کاهد. کاملاً کاربردی است و در عین حال منعطف بوده، کمال طلبانه نیست!"

- دکتر آلبرت الیس<sup>۴</sup>،

رئیس موسسه الیس و نویسنده کتاب زندگی عاقلانه<sup>۵</sup>

"همه ما دور و بر خود کمال طلب‌هایی سراغ داریم و اکثر ما گاهی درباره این پدیده شوخی‌هایی گفته و شنیده‌ایم. شاید برای عده‌ای ویژگی مفیدی باشد که به کمک آن سازمانی را در این دنیای پر هرج و مرج ساماندهی می‌کنند. اما برای کسانی که بسیار کمال طلبند، همچون نفرینی است که همه شادابی و لطف را از زندگیشان می‌ریاید و ممکن است حتی به اختلال اضطرابی<sup>۶</sup> جدی منجر شود. حال دو دانشمند عمل‌گرای بالینی، برای غلبه بر آن، راهکارها و مهارت‌های مناسبی ارائه می‌کنند. این کتاب ارزشمند می‌تواند برای میلیون‌ها انسان که از کمال طلبی افراطی رنج می‌برند، بسیار مفید واقع شود."

دکتر دیوید بارلو<sup>۷</sup>،

رئیس کلینیک اختلالات اضطرابی دانشگاه بوستون

---

1. Perfectionism

2. Self - sabotaging

3. Cognitive - behavioral.

4. Albert Ellis.

5. Rational living.

6. anxiety disorders

7. David H.Barlow.