

# کمال‌گرایی مضطرب

چگونه اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را  
با استفاده از درمان پذیرش و تعهد  
مدیریت کنیم؟

نوشته:

دکتر کلاریسا اونگ  
دکتر مایکل توهیگ

ترجمه:

هادی فاضلی راد  
بهمن میلان



انتشارات آوای نور  
تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: اونگ، کلاریسا دلیو. Ong, Clarissa W.
عنوان و نام پدیدآور	: کمال‌گرایی مضطرب: چگونه اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را با استفاده از درمان پذیرش و تعهد مدیریت کنیم؟/ نوشته کلاریسا اونگ، مایکل توهیگ : ترجمه هادی فاضلی‌راد، بهمن میلان.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۴۰۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The anxious perfectionist : how to manage perfectionism-driven anxiety using acceptance and commitment therapy, [۲۰۲۲].
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان "کمال‌گرایی همراه با اضطراب: نحوه مدیریت اضطراب ناشی از کمال‌گرایی با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" و ترجمه مزگان مسعودی‌زاد و فهیمه شاهدی توسط موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان در همین سال فیبا دریافت کرده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۹.
عنوان دیگر	: کمال‌گرایی همراه با اضطراب: نحوه مدیریت اضطراب ناشی از کمال‌گرایی با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.
موضوع	: کمال‌گرایی (Personality trait) Perfectionism درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy اضطراب Anxiety
شناسه افزوده	: توتیگ، مایکل پی. Twohig, Michael P.
شناسه افزوده	: فاضلی‌راد، هادی، ۱۳۷۱-، مترجم
شناسه افزوده	: میلان، بهمن، ۱۳۷۴-، مترجم

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

## کمال‌گرای مضطرب

چگونه اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را با استفاده از درمان پذیرش و تعهد مدیریت کنیم؟

نوشته: دکتر کلاریسا اونگ- دکتر مایکل توهیگ

ترجمه: هادی فاضلی راد- بهمن میلان

ناشر: آوای نور

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۴۰-۱



---

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقهٔ

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

قیمت ۱۰۵۰۰۰ تومان

"این کتاب فوق‌العاده خواندنی و نقل‌کردنی، مسیر آزادی را برای کسانی که در جستجوی کمال‌گرایی هستند، روشن می‌سازد. نویسندگان، خواننده را در درک اینکه چگونه ممکن است کمال‌گرایی به‌عنوان فرمولی برای زندگی، با شکست مواجهه شود، راهنمایی می‌کنند و به عملکرد سازگار با ارزش‌ها به‌جای احساسات تأکید می‌کنند؛ بنابراین، اگر احساس می‌کنید شما یا یکی از عزیزانتان کمال‌گرا هستید، یا به کسانی که این ویژگی را دارند، اهمیت می‌دهید، بدون شک این کتاب برای کتابخانه‌ی شما «لازم» است."

-نانسی کوتن، دکترا، دانشیار دانشکده پزشکی هاروارد؛ روان‌شناس ارشد در مرکز اختلال وسواس فکری عملی (OCD) و اختلالات مرتبط در بیمارستان عمومی ماساچوست.

درحالی‌که کمال‌گرایی ممکن است به شما نوید موفقیت و رضایت دهد، در عوض شما را بی‌روح و ناموفق باقی می‌گذارد؛ همچنین باعث می‌شود هرگز احساس «به‌اندازه‌ی کافی خوب بودن» نداشته باشید. «کلاریسا اونگ» و «مایک توهیگ» بر اساس یافته‌ها و تحقیقات کارسازی که در این زمینه داشته‌اند؛ نوشته‌ای صمیمی، راهنمایی جذاب و عملی برای رهاکردن پیوندهای کمال‌گرایی نوشته‌اند. دنباله‌روی آنها باشید تا آزادی زندگی خود را با انعطاف‌پذیری و مهربانی بیشتر نسبت به ناکامل بودن‌تان تجربه کنید."

-جنیفر کمپ، کارشناس ارشد روان‌شناسی، روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب کاردرمانی برای کمال‌گرایی.

"اگر می‌خواهید کاملاً همان شخص دلخواهتان باشید، نه آن فردی که کمال‌گرایی شما را وادار به بودن آن می‌کند، این کتاب برای شما راه‌گشا خواهد بود. با استفاده از استراتژی‌های مبتنی بر تحقیق، به شما کمک می‌کند تا در مورد زندگی به شیوه‌ی دلخواهتان، شفاف‌تر شوید. بر اهمال‌کاری و نشخوار فکری غلبه کنید و با خودتان مهربان‌تر باشید و درعین‌حال در زندگی و روابطتان متعهد و مؤثر بمانید."

-جیسون لوما، دکترا، مدیرعامل در روان‌درمانی پورتلند؛ پژوهشگر شرمساری و شفقت و یکی از نویسندگان یادگیری فعالیت و ارزش‌ها در درمان.

"کمال‌گرایی مضطرب، دامی است که می‌تواند به مشکلات حیرت‌آور منجر شود. چه خودتان کمال‌گرا باشید، چه یک کمال‌گرا در زندگی‌تان داشته باشید. نباید خواندن این کتاب را از دست بدهید! کلاریسا اونگ و مایکل توهیگ کمال‌گرایی را با مثال‌های مرتبط، شوخ‌طبعی و درک عمیق از پیچیدگی آن توضیح می‌دهند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه با خودتان مهربان‌تر باشید. از چرخه‌ی کمال‌گرایی اضطرابی خارج شوید و دوباره با آنچه در زندگی‌تان مهم است ارتباط برقرار کنید."

-دبی سورنسن، دکتر، یکی از نویسندگان مجله فعالیت روزانه، و مجری پادکست روان‌شناسی بیش از حد کارکردن.

"آیا تا به حال این جمله را شنیده‌اید که «اجازه ندهید کامل بودن، دشمن خوبی کردن باشد»؟ آیا برای یافتن راهی در جهت عملی کردن آن تلاش کرده‌اید؟ بگذارید این کتاب، راهنمای کامل نبودن شما باشد. کلاریسا اونگ و مایکل توهیگ به افرادی که از کمال‌گرایی ناسازگار رنج می‌برند، مدلی مبتنی بر شواهد ارائه می‌دهند تا عادت‌هایی که آنها را فردی ظالم می‌سازد کنار بگذارند و به خود اجازه دهند که انسان باشند."

-متیو اس. بون، مددکار اجتماعی بالینی، مربی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و یکی از نویسندگان کتاب از اجتناب دست بردار.

"کلاریسا اونگ و مایکل توهیگ کتابی در مورد غلبه بر جنبه تاریک کمال‌گرایی نوشته‌اند که باید خوانده شود: اضطراب، نگرانی، خودآزاری و بی‌تحریکی. من با همه‌ی این حالات آشنا هستم و اگر این کتاب را می‌خواندم احتمالاً یک سال زودتر تحصیلاتم را به پایان می‌رساندم. نویسندگان، خواننده را به سفری می‌برند که به آنها نشان می‌دهد کمال‌گرایی چیست و چگونه می‌توان بر آن غلبه کرد و ارزش هر لحظه را در آغوش کشید.

-جوزف سیاروچی، دانشمند مشهور، نویسنده و یکی از نویسندگان کتاب «آنچه شما را قوی‌تر می‌سازد».

"کمال‌گرایی، در حقیقت، یک مشکل مبتنی بر اضطراب است؛ زیرا کمال‌گرایان نگران کم آوردن، اشتباه کردن یا حتی شکست کامل هستند. طبق نوشته‌های دو کارشناس معتبر بین‌المللی، «کمال‌گرای مضطرب» به شما می‌آموزد که چگونه با پذیرش، توجه، مهربانی به خود و زندگی کامل، کمال‌گرایی را پشت سر بگذارید. این کتاب مملو از روش‌های قدرتمند برای کنار گذاشتن نیاز به کنترل مداوم و داشتن یک زندگی مبتنی بر ارزش‌ها است، بر اساس آنچه برایتان اهمیت دارد. همه‌ی کسانی که با کمال‌گرایی و اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند باید این کتاب را بخوانند!"

-مارتین ام. آنتونی، دکترای هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا؛ استاد بخش روان‌شناسی دانشگاه رایرسون در تورنتو، کانادا و یکی از نویسندگان کتاب‌های «موقعی که کامل بودن به‌تنهایی خوب نیست» و «برنامه‌ی ضد اضطراب».

"روش قدیم این بود که به مردم می‌گفتیم «این رفتارهای کمال‌گرایانه را متوقف و رها کنید.» راه جدید این است که چالش‌ها، مشکلات و مبارزات ناشی از کمال‌گرایی را بپذیرید و با دلسوزی مهارت‌هایی را بیاموزید که - یک‌به‌یک - منجر به داشتن یک زندگی غنی و آرام برای هر شخصی شوند. در این کتاب، اونگ و توهیگ، به شیوه‌ای بسیار واقعی، دلسوزانه و ماهرانه، درک عمیق خود را از چگونگی ترس از به‌هم ریختن چیزها، اضطراب، جستجوی کمال، اصرار برای مشغول نگه داشتن خود، مبارزه با عدم اطمینان و داستان «به حد کافی خوب نبودن» را نشان می‌دهند که در پس همه‌ی رفتارهای کمال‌گرایانه با یکدیگر تعامل دارند. این یک کتاب عالی برای کسانی است که مستعد کمال‌گرایی هستند. اگر برایتان عجیب است که چگونه می‌توانید بدون اینکه خود را گم کنید به چیزهای بیشتری دست یابید، پس حتماً این کتاب را بخوانید! این کتاب به شما کمک می‌کند تا راه خود را در این زندگی ناقص، غیرقابل‌پیش‌بینی و نامطمئن بیابید."

-پاتریشیا ای. زوریتا اونا، روان‌پزشک؛ نویسنده‌ی کتاب‌های «مهارت‌های پذیرش و تعهد برای کمال‌گرایی و رفتارهای با موفقیت» و «زندگی فراتر از اختلال وسواس فکری عملی با استفاده از درمان پذیرش و تعهد».







## فهرست مطالب

---

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه: تجربه‌ی بیش از حد اضطراب، استرس و نگرانی.....	۱۳
فصل اول: بهای تلاش برای بهترین بودن.....	۱۷
فصل دوم: وقتی کمال‌گرایی در مسیر شما قرار می‌گیرد.....	۲۹
فصل سوم: پذیرش و تأیید صدای ذهن بدون تسلیم شدن در برابر آن.....	۳۹
فصل چهارم: ایجاد فضایی برای پذیرش احساس کامل نبودن.....	۵۸
فصل پنجم: رهاکردن برجسب‌ها و داستان‌های خود.....	۶۹
فصل ششم: شناسایی آنچه واقعاً مهم است.....	۸۳
فصل هفتم: تمرکز بر فرایند به‌جای نتیجه.....	۹۵
فصل هشتم: مهربان بودن با خود.....	۱۰۷
فصل نهم: زیستن یک زندگی باب میل خود.....	۱۲۳
فصل دهم: ماندن در مسیری که می‌خواهید ادامه دهید.....	۱۴۷
منابع.....	۱۵۹



## پیشگفتار

بیش از یک قرن پیش، «پیر ژانت»، روان‌شناس و پزشک فرانسوی، در برخی از بیماران خود احساس عمیقی از ناکامل بودن را مشاهده کرد. این احساس، که منجر به شک و تردید شدید نه تنها در مورد کیفیت اعمالشان، بلکه در درک آنها نیز می‌شد، عذابشان می‌داد. این افراد، برای کنار آمدن با این شبهات و برای رسیدن به کمال، هم در فکر و هم در عمل تلاش می‌کردند. ناتوانی آنها در دستیابی به حدی مطلوب، منجر به تلاش‌های شدیدتر برای اجتناب از اشتباه می‌شد. نتیجه آن چیزی شد که جانت آن را روان‌پریشی می‌نامید؛ ترکیبی از آنچه که امروزه گروهی از اختلالات مجزا شامل: اختلال وسواس فکری، اختلالات اضطرابی، اختلالات خوردن و اختلالات خلقی می‌دانیم.

چند دهه بعد، یک روان‌کاو به‌نام «کارن هورنای» چیزی مشابه را در بیماران مضطرب خود مشاهده کرد. آنها در تلاش برای یک زندگی کاملاً ایده‌آل و کمال‌گرایانه بودند. هورنای این الزامات را به‌عنوان «استبداد بایدها» توصیف می‌کند - اجبارهایی که رعایت آنها، برای کمال‌گراها ضروری است؛ (هرگز نباید اشتباه کنم؛ هرگز نباید نمره‌ای کمتر از الف بگیرم). «آلبرت ایس» چنین تفکری را «باید اندیشی» نامید - خواسته‌هایی مطلق و غیرواقعی برای عملکرد کامل. این کتاب به بررسی «باید»ها و «اجبار»هایی که مشخصه‌ی تفکر کمال‌گراست و منجر به درد عاطفی می‌شود، می‌پردازد. اگر خودتان را در زمره‌ی توصیفات این نوع تفکر ببینید، متوجه مضر بودن آن خواهید شد.

دنبال کردن کمال مطلوب یا می‌تواند منجر به یک زندگی رضایت‌بخش شود، یا شما را در مسیر خودتخریبی سوق دهد. تفاوت در این است که چگونه آن را دنبال کنید. اگر اشتباهات و شکست‌ها پذیرفته شوند و به طور سازنده مورد استفاده قرار گیرند، زندگی می‌تواند سخاوتمند و انگیزه‌بخش باشد. از سوی دیگر، اگر اشتباهات و شکست‌ها منجر به تلاش برای اجتناب از آنها شود، زندگی تبدیل به یک مبارزه می‌شود.

کمال‌گرایی ذاتاً خودانتقادی است. شکلی انعطاف‌ناپذیر و افراطی از ارزیابی خود است که حتی در مواجهه با دستاوردهای قابل توجه، منجر به احساس شکست و بی‌ارزشی می‌شود. وقتی احساس ارزشمندی خود را وابسته به این کنید که تمام کارها را به‌خوبی و تمامیت انجام دهید، صرف‌نظر از این که چه دستاوردهایی کسب می‌کنید، جهان برایتان

منبع دائمی تهدید با فعالیت‌های بی‌پایان ترس و اجتناب می‌شود. اگر افراد اشتباهات یا شکست‌هایشان را محکی برای تعیین ارزش خود قرار دهند، با عواقب فاجعه‌باری مواجه می‌شوند انتقاد بی‌امان از خود، انسان را به این باور می‌رساند که اساساً مشکلی در شما وجود دارد و فقط کامل بودن باعث می‌شود که آن مشکل از بین برود.

کلاریسا اونگ<sup>۱</sup> و مایکل توهیگ<sup>۲</sup> به بررسی این موضوع می‌پردازند که چگونه می‌توانید عیوب خود را مشاهده و درک کنید. نواقص را بپذیرید و درعین حال تلاش نمایید تا بهترین خود باشید. آنها این باور را گسترش می‌دهند که انتقاد از خود، باعث موفقیت می‌شود. همچنین خاطرنشان می‌سازند، زمانی که انتقاد از خود، نیروی محرکه‌ی عملکرد شما باشد، حتی اگر تا حدودی موفقیت را هم تجربه کنید، ولی نگون‌بخت خواهید شد.

این کتاب بر اهمیت ارزش‌ها تأکید دارد. خواندن آن به شما کمک می‌کند تا چیزهایی را که واقعاً برایتان مهم هستند، تعریف کنید. همچنین در شفاف‌سازی و ارتباط با ارزش‌ها به شما کمک می‌کند. تمرینات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و خود‌مهربانی، شما را به زندگی دلخواهتان نزدیک‌تر می‌سازد. مانند هر تلاش دیگری، راه‌حل پذیرش اشتباهات و شکست‌های اجتناب‌ناپذیر و درعین حال تلاش برای مشارکت در آنچه در زندگی ارزش بیشتری برایش قائل هستید، خواهد بود. این سفر ارزش امتحان کردن را خواهد داشت.

- دکتر رندی فراست.

\_پروفسور هارولد و ادنا سیپولا استاد ممتاز روان‌شناسی.

\_کالج اسمیت، نورث همپتون، کارشناسی ارشد.

---

<sup>۱</sup> CLARISSA W. ONG, PHD

<sup>۲</sup> MICHAEL P. TWOHIG, PHD



## مقدمه

### تجربه‌ی بیش از حد اضطراب، استرس و نگرانی

نیاز به انجام کامل کارها دو جنبه دارد؛ جنبه‌ی روشن آن شامل: تحسین‌های مکرر، بهره‌وری بی‌نظیر و کار باکیفیت ثابت است. اما یک جنبه‌ی تاریک هم وجود دارد: مهلت‌های ازدست‌رفته، اهمال‌کاری شدید، تحریک‌پذیری سریع و محرومیت مداوم از خواب.

به‌عنوان درمانگر، ما با آدم‌های حرفه‌ای زیادی کار کرده‌ایم که حتی در زمانی که روابطشان از هم می‌پاشد، باز به دوندگی ادامه می‌دهند. دانشجویانی که در ساعت سه صبح به استادان ایمیل می‌فرستند و ناامیدانه درخواست‌های تمدید مهلت تکالیف خود را ارسال می‌کنند و بازنشستگانی که به زندگی گذشته خود نگاه می‌کنند و متوجه می‌شوند که بیشتر اوقاتشان را در زندگی حضور نداشته‌اند.

به‌عنوان یک روان‌شناس بالینی، کمال‌گرایی را در برخی از همکاران بااستعداد خود نیز، دیده‌ایم که آنها را از کارافتاده و کم‌توان کرده‌است؛ حتی گاهی اوقات مجبور به ترک دانشگاه شده‌اند. این قضیه به این دلیل اتفاق می‌افتد که کمال‌گرایی یک شمشیر دو لبه است: مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا موفق شوند، همان مهارت‌هایی هستند که در دنیای پرفشار و پرشتاب، باعث خرابکاری و در نتیجه بروز اضطراب، استرس و نگرانی می‌شوند.

این کتاب، هم به علت دغدغه‌ی حرفه‌ای و هم به دلیل علاقه‌ی شخصی نوشته شده - است. سابقه‌ی من (کلاریسا) به فراوانی نیاز به کامل بودن را پرورش داده‌است و من کمال‌گرایی را به این صورت مشاهده کردم که باور به اینکه موفقیت‌های آتی ارزش ازدست‌دادن بعضی چیزها را در زندگی دارد، بخش قابل‌توجهی از زندگی‌ام را هدر می‌دهد.

اگرچه من یاد گرفته‌ام که داشتن نواقص، از کمال‌گرایی بهتر است؛ اما ترس و ناامنی در وجودم همچنان باقی‌مانده‌است. هرازگاهی به کمال‌گرایی اجازه می‌دهم اعمالم را به

جای من تعیین کند. در این‌گونه لحظات، من از اینکه می‌بینم چقدر سخت است که میل خود به برتری را نادیده بگیرم، شوکه می‌شوم.

حتی پیدا کردن عنوانی برای این کتاب هم با استرس همراه بود. ما گزینه‌هایی تا حدی معمولی و چندگزینه‌ای داشتیم که شایسته‌تر بودند. به شدت از تناقض صرف زمان و تلاش زیاد برای دستیابی به یک عنوان "عالی" برای کتاب، آگاه بودیم. درحالی‌که خودمان در مورد اندیشه‌ی غلط «کامل بودن» می‌نوشتیم؛ نهایتاً به ادعای خود متعهد ماندیم و عنوانی را انتخاب کردیم که "به‌اندازه‌ی کافی خوب" است؛ زیرا رها کردن کمال‌گرایی به این معنی است که می‌توانیم با آشفتگی زندگی کنیم. این بدان معناست که ما به خودمان اجازه داده‌ایم که انسان باشیم. ما آموخته‌ایم - و هنوز هم در حال یادگیری - هستیم که خود را به طور کامل بپذیریم. با معیارهای کمال‌گرا به‌گونه‌ای متفاوت رفتار کنیم و از پیچیدگی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی لذت ببریم. این آرزوی ما برای شماس است. ما این کتاب را برای افرادی نوشتیم که:

- در اضطراب، استرس و نگرانی از نبودن در جایی که فکر می‌کنند باید باشند غرق شده‌اند.
- دریافته‌اند که کمال‌گرایی زندگی آنها را فراگرفته است.
- می‌خواهند متوجه شوند که چرا نمی‌توانند بعضی چیزها را رها کنند.
- عمیقاً بر این باورند که آنها به اندازه‌ی کافی خوب، باارزش یا دوست‌داشتنی نیستند.
- کارها را با کمال‌گرایی انجام می‌دهند؛ اما کاملاً نمی‌دانند چگونه آن را ترک کنند.

خواندن این کتاب و فکر کردن برای خلاص شدن از کمال‌گرایی ممکن است ترسناک باشد. در واقع، بسیاری از افرادی که با آنها کار کرده‌ایم، کمال‌گرایی را بخش ارزشمندی از شخصیتشان می‌دانند؛ البته، می‌تواند همین‌طور هم باشد. چرا که، کمال‌گرایی در مواقعی کاملاً مفید است. به همین دلیل است که از شما می‌خواهیم این بخش از وجودتان را حفظ کنید؛ اما راه‌های جدیدی را برای تعامل با آن بیاموزید.

ممکن است خریدن این کتاب را تا موقعی که زمان «مناسب» فرارسد به تعویق بیندازید یا مانند کتاب راهنما یا کتاب درسی به آن نزدیک شوید و انتظار داشته باشید



که در آن راه حلی برای مشکلات خود بیابید. باین حال، برای اینکه این کتاب بیشترین کاربرد را برایتان داشته باشد، پیشنهاد می‌کنیم آن را مانند زمانی که یک فیلم تماشا می‌کنید، بخوانید: کاملاً آن را درک کنید. به بخش‌هایی که شما را هیجان‌زده می‌کند توجه داشته باشید. قسمت‌هایی را که کمتر با ویژگی‌های شما مرتبط هستند، با یک نگاه سطحی رد کنید. اگر چیز مهمی را از دست دادید، به عقب برگردید. یا اینکه یک بار کل مطلب را بخوانید و بعداً به آن بازگردید. اساساً، ما از شما می‌خواهیم که آنچه مفید است را فرا بگیرید و بقیه را رها کنید (به احتمال زیاد، شما با مثال‌های خاصی بیشتر از سایر موارد ارتباط برقرار می‌کنید). کتاب را باهدف رسیدن به موفقیت، نه رسیدن به کمال، بخوانید؛ سپس آنچه را که از مطالب آن یاد گرفتید در زندگی خود اعمال کنید.

در بخش‌های مختلف این کتاب، از شما می‌خواهیم که واکنش‌ها و افکار خود را در همان مرحله یادداشت کنید. مانند بخشی از دفترچه‌ی یادداشت خود، یک سند آنلاین یا یک مجله؛ به طوری که پس از اتمام فصل‌ها، چیزی برای تأمل در آن داشته باشید. قصد ما این است که بتوانید دانش یا هرآنچه را که از مطالعه‌ی این کتاب فهمیده‌اید، ذخیره کنید و به جای اینکه، یافته‌هایتان را بین جلدهای این کتاب نگه دارید، آنها را در زندگی خود ادغام کنید و به کار ببندید؛ اما در نهایت، انتخاب با شماست. این یک «اجبار» دیگر نیست.

ما کمال‌گرایی و اضطراب، استرس و نگرانی ناشی از آن را مشابه آب اطراف ماهی‌های اقیانوس می‌بینیم؛ عملاً نامرئی است و تا زمانی که آن را به همان شکلی که هست نبینید، نمی‌دانید با آن چه کنید. دلیلش این است که نمی‌توانید به چیزی که حتی نمی‌دانید وجود دارد، پاسخ دهید. چه برسد به اینکه به طور مؤثر با آن مواجه شوید؛ حتی اگر پاسخ ندادن به شما آسیب می‌زند. در صفحات بعدی سعی می‌کنیم کمال‌گرایی را با قوانین، استانداردها، قضاوت‌ها و موارد دیگر، با توضیح نحوه‌ی عملکرد و تأثیرات دردناک آن، شفاف‌سازی کنیم. ما همچنین مهارت‌هایی را بر اساس تجربیات خود در کار با کمال‌گرایی و دانش در مورد درمان‌های مبتنی بر شواهد، ارائه می‌دهیم که می‌توانید از آنها برای جهت‌یابی ماهرانه‌تر در این آب‌ها استفاده کنید.

امید ما این است که بصیرت کاملی از زندگی خود به دست آورید و از قدرت خود برای انتخاب، مطابق با آنچه برای شما مهم است استفاده کنید. زندگی با کمال‌گرایی،

یک دوراهی نیست. در واقع، شما مجبور نیستید به آن وابسته باشید یا آن را به طور کامل از زندگی خود حذف کنید. گزینه دیگری هم وجود دارد: دوستی با کمال‌گرایی. زمانی که این احساس، آزاردهنده می‌شود، متوقفش کنید و زمانی که زندگی شما را غنی می‌کند از آن لذت ببرید. یک راه میانه پیدا کنید که در آن تصمیم بگیرید کمال‌گرایی چقدر بر اعمال شما تأثیر می‌گذارد. این یک سفر است و ممکن است بیشتر از آن چیزی که شما می‌خواهید باشد. اما در پایان روز، حتی اگر یک تغییر کوچک در جهتی معنادار ایجاد کرده باشید، خود آن نیز، به مثابه‌ی یک پیشرفت است.