

## \* تفکرات کمال گرایانه ۵ انسان معروف

لئوناردو داوینچی (نقاش و مخترع): اگر من کارم را آنطور که شایسته است انجام ندهم، خدا از من راضی نخواهد بود.

کاترین هیپورن (بازیگر): من فکر می‌کنم که بیشتر مردم درگیر هنر هستند، اما به طرز مرموز و عجیبی، فقط آنهایی که یا خوش شانس هستند یا خیلی بی‌نقص به موفقیت می‌رسند.

آبراهام لینکلن (رییس جمهور آمریکا): شکست گتیسبورگ (بزرگ‌ترین جنگ داخلی آمریکا) یک شکست ساده بود.

ماری کوری (شیمی دان): من هرگز به کاری که انجام داده‌ام نگاه نمی‌کنم، بلکه به کاری که پیش‌رو دارم می‌نگرم.

سر جووانا اینس دی لاکروز (شاعر): یک شاعر برجسته قرن هفدهم که به گفته خودش به خاطر اینکه لاتین را سریع یاد نگرفت، به عنوان تنبیه موهای خود تراشید.

۴- کار را همین حالا شروع کنید و صبر نکنید تا به طور کامل آماده انجام آن شوید.

۵- به این آگاهی هوشیارانه برسید که مقاله، پروژه یا تکلیف شما بی‌نقص نخواهد بود. واقف شدن نسبت به این موضوع، ترس از شکست را در شما از بین می‌برد.

۶- روزتان را با سخت‌ترین کاری که در پیش دارید شروع کنید تا از بقیه روز خود لذت ببرید. با این کار مابقی روز شما در مقایسه با ابتدای آن، ساده‌تر خواهد بود.

۷- بدون اینکه احساس گناه داشته باشید برای تفریح خود برنامه‌ریزی کنید. با کارهایی شروع کنید که بیش از همه از آن لذت می‌برید و یا تاکنون فرصت نداشته‌اید که به آن‌ها بپردازید.

۸- برای پیشرفت خود یک دفترچه یادداشت تهیه کنید. از کارهایی که قرار است هر روز انجام دهید، فهرست تهیه کنید. هر از گاهی آن را بخوانید و به کارهایی که انجام داده‌اید افتخار کنید و به خودتان پاداش دهید.

۹- مسائلی که حواستان را پرت می‌کند از محیط کارتان دور کنید. غذا، اینترنت، تلویزیون، بازی و دیگر مسائل وسوسه انگیز را از محل کارتان دور نگه دارید. وقتی به کتابخانه می‌روید، بخش‌های نامرتب با کارتان را جستجو نکنید.

۱۰- یک لیست از پروژه‌هایی که قرار است انجام دهید تهیه کنید و هر وقت مشکل به تعویق انداختن را حل کردید به آنها رسیدگی کنید.

## \* نکات:

■ کسانی که برای خوب انجام دادن کارها تلاش می‌کنند از موفقیت خود لذت می‌برند، اما آنها که ارزش خود را در گرو موفقیت‌شان می‌گذارند، این طور نیستند.

■ کمال‌گراها بازی‌های مختلفی انجام می‌دهند از آن جمله: دمدمی بودن، بازی با اعداد، تمرکز به آینده است.

■ به تعویق انداختن کارها یک مشکل پیچیده است که به رفتارهایی غیر منطقی ختم می‌شود.



# کمال‌گرایی

تلاش برای عالی انجام دادن کارها معقول و راضی کننده است. تلاش برای بی نقص بودن، مایوس کننده است، روان شما را رنجور و وقت شما را به شدت تلف می کند. **ادوین بلیس** (نویسنده کتاب معروف مدیریت زمان)

## کمال گرایی چه بر سر ذهن شما می آورد؟

وقتی گروهی از دانشجویان دختر دانشگاه «جورجیا» برای بررسی ارتباط کمال گرایی و خودپنداره مورد بررسی قرار گرفتند، نتایج تعجب آوری حاصل شد: کسانی که نمرات کمال گرایی آنها بالا بود، نمرات خودپنداره پایین تری داشتند. آنها کسانی بودند که هویت خود را در گرو کارایی خود می دانستند.

شما بارها جملاتی مانند این را از زبان مردم شنیده اید: «محمود دانشجوی بیستی است». مشکل زمانی ایجاد می شود که محمود هم جمله را درونی کرده و خود را بر اساس آن تعریف کند. حال اگر روزی این دانشجو به هر علتی نمره ای مناسب دریافت نکند، او فکر می کند که دیگر خودش نیست.

این مهم نیست که او هنوز عقاید و ظاهرش مانند قبل است؛ محمود احساس می کند که با قبل تفاوت دارد.

کسانی که برای خوب انجام دادن کارها تلاش می کنند از موفقیت خود لذت می برند، اما آنها که ارزش خود را در گرو موفقیتشان می گذارند، این طور نیستند.

**کمال گراها تمایل دارند هویت خود را به موفقیت هایشان ربط دهند: به جوایزی که کسب کرده اند، به امتیازاتی که در دوران تحصیلی گرفته اند، به رکوردهایی که ثبت کرده اند؛ به اینکه به عنوان یک دانشجو مستعد شناخته شوند.**

**کمال گرایی که هویتش را در گرو موفقیت خود بگذارد دست به هر کاری می زند تا آن را حفظ کند. بعضی ها برای اینکه هویتشان را حفظ کنند آن قدر خواب را بر خود حرام می کنند تا بیمار شوند، بعضی ها تقلب می کنند. بعضی ها به طور کامل از میدان کناره گیری می کنند تا با شکست مواجه نشوند و بعضی ها هم به مواد مخدر رو می آورند.**

## کمال گراها چه بازی هایی انجام می دهند

وقتی شما به این باور می رسید که هویت و موفقیتتان با هم برابرند،

تفکرتان هم درگیر می شود. کمال گراها، ناهوشیارانه، از حقه های گوناگونی استفاده می کنند تا خود و هویتشان را حفظ کنند. آیا هیچ کدام از این حقه ها برایتان آشنا نیست؟

**دمدمی بودن:** شما هدفی را برای خودتان مشخص می کنید و به آن دست می یابید، در این زمان احساس بسیار خوبی دارید. ولی اگر به آن نرسید احساس شما بسیار بد خواهد بود. این بسیار فرساینده است! هر وقت به هدف می رسید، هیجان زده می شوید و احساس قابلیت و توانایی می کنید و هر وقت به هدف نمی رسید احساس ناتوانی و خجالت.

**بازی اعداد:** از نظر یک کمال گرا کمیت و تعداد فعالیتها و موفقیتها مهم تر از کیفیت آنها است. شما به تعداد جوایز و مقالات و امتیازات نگاه می کنید نه به مطالبی که یاد گرفته اید و چیزهایی که واقعا ارزشمند هستند. هیچ عددی شما را قانع نمی کند و همچنان به شمارش ادامه می دهید.

**تمرکز بر آینده:** یک سخنرانی عالی ارائه می دهید، همه به شما می گویند که سخنرانی بسیار خوبی کرده اید؛ اما چیزی که ذهنتان را مشغول کرده نکاتی است که احتمال می دهید در سخنرانی خود آنها را فراموش کرده باشید. تمرکز شما از الان روی جلسه ای است که قرار است در هفته آینده داشته باشید. اگر آنجا هم چنین مشکلی پیش بیاید، چه؟!

**حتی حاضر نیستید به موفقیتها نگاه بیندازید:** این کاری است که کمال گراها انجام نمی دهند. زمان ارزشمندتر از آن است که به بررسی گذشته بگذرد.

**افسوس گذشته:** «ای کاش ...» «چرا من این کار را نکردم» «اگر من به آن سؤال جواب داده بودم، نمره کامل را می گرفتم» شما به خاطرات اجازه رفتن نمی دهید. بارها و بارها بی رحمانه آنها را به یاد می آورید. این افکار مانع پیشرفت می شوند و شما را در جای خود ثابت نگه می دارند.

**تفکر تلسکوپ:** شما برای دیدن دستاوردهای خود از هر دو طرف تلسکوپ استفاده می کنید. وقتی در کاری شکست می خورید از آن سمت کوچکتر تلسکوپ به آن نگاه می کنید (از سمتی که چیزها را بزرگتر از آنچه هستند نشان می دهد). و وقتی به موفقیت دست می یابید از سمت بزرگ تلسکوپ به آن موفقیت نگاه می کنید.

**اولویت دادن به اهداف:** شما بین خواب و مطالعه حق انتخاب دارید؛ مطالعه را انتخاب می کنید، حتی اگر به قیمت خوردن یک پارچ چای یا قهوه و بیمار شدنتان باشد.

**انجام صحیح کار:** شما حتی با بهترین کار هم راضی نمی شوید، نتیجه باید بی نقص باشد؛ پس دوباره آن کار را انجام می دهید ... و دوباره ... و دوباره ... تا اینکه بالاخره آن را درست انجام دهید.

**تفکر همه یا هیچ:** شما راضی نمی شوید، احساس رضایت نمی کنید، مگر اینکه در زندگی همه چیز را به دست آورید، همه جوایز را، همه امتیازات را و همه موقعیت های خوب را.

**تله به تعویق انداختن کارها:** به تعویق انداختن کارها یک مشکل پیچیده است که به رفتارهایی غیرمنطقی ختم می شود. کمال گراها برای آنکه روی ترس خود از ناقص انجام دادن کارها سرپوش بگذارند، از روش های زیر استفاده می کنند:

### \* شروع نکردن پروژه

\* **تحویل ندادن پروژه ای که به پایان رسیده است.**

\* **شروع کردن پروژه های متعدد که برای همه آنها وقت نیست.**

**۱۰ نکته برای کسانی که کارهایشان را به تعویق می اندازند**  
اگر شما گرفتار تله تعویق هستید، در اینجا چند نکته برای فرار از این تله ذکر شده است. لازم نیست همه آنها را امتحان کنید. فقط آنهایی را که به نظر خودتان، برایتان مفید است انتخاب کنید و آن را ادامه دهید.

۱- بیشتر از زمان مورد نیاز، برای یک پروژه وقت در نظر بگیرید. برای مثال اگر فکر می کنید نوشتن یک متن، ۲ ساعت وقت می گیرد، برای آن ۳ ساعت در نظر بگیرید.

۲- اهداف خود را با واقع بینی تعیین کنید، اما زیاد هم سخت نگیرید و انعطاف پذیر باشید.

۳- پروژه های سنگین و بزرگ را به بخش های کوچکتر و قابل کنترل تر تقسیم کنید.