



پیام مشاوره

شماره ۲۷ - سال سوم - بهمن ۱۳۸۳

خنده و اثرات روان شناختی آن



خنده باعث می شود انرژی از منبع

درونی وجود شما به سطح بیاید. انرژی همانند سایه‌های خنده را دنبال می کند و دنبال آن جاری می شود. آیا تاکنون توجه کرده‌اید اوقاتی که واقعاً و از ته دل می خندید به طور عمیق در حالت مدی تیشن قرار دارید؟! در واقع در این لحظات فکر کردن کاملاً متوقف می شود. اصلاً غیر ممکن است که در یک زمان هم فکر کرد و هم خندید. خندیدن و فکر کردن دقیقاً متضاد یکدیگرند. اگر واقعاً بخندید، فکر کردن متوقف می شود ولی اگر فکر کردن ادامه پیدا کند خنده، واقعی و از ته دل نخواهد بود. هنگامیکه شما عمیقاً می خندید، ناگهان فکر ناپدید می شود. خندیدن یکی از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین راههای خلاصی از شر ناآرامیهای ذهن می باشد. خندیدن می تواند مقدمه‌ای شورانگیز برای وارد شدن به مرحله توقف افکار و بی ذهنی باشد.

مدی تیشن خندیدن

هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب قبل از باز کردن چشمانتان به خوبی بدنتان را کش و قوس دهید و خستگی احتمالی را به این ترتیب از تن خود بیرون کنید.

پس از سه یا چهار دقیقه همانطور با چشمان بسته شروع به خندیدن کنید.

برای مدت پنج دقیقه فقط بخندید.

در ابتدا ممکن است خنده شما واقعی نباشد ولی پس از مدتی صدای این خنده مصنوعی باعث خواهد شد تا واقعاً بخندید. خود را کاملاً رها کنید و به این خنده بسپارید. شاید چند روزی طول بکشد تا این حالت بطور واقعی اتفاق بیفتد. این مدی تیشن تأثیر بسیار خوبی خواهد داشت و باعث می شود تا کل روز شما تغییر کند.

چرا خنده بر هر درد بی درمان

دواست؟

خندیدن نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که

همه انسانها با استفاده از آن، می توانند بسیاری از دردهای خود را تخفیف دهند. خنده واکنشی است غیر ارادی که باعث انقباض هماهنگ پانزده ماهیچه صورت و سریع شدن تنفس و جریان خون و نتیجتاً افزایش ترشح آدرنالین در خون می شود که تأثیر نهایی آن ایجاد احساس لذت و شادابی در فرد است. خنده ارزانترین داروی پیشگیری و مبارزه با بسیاری از بیماریها است و باعث پائین آمدن



ضربان قلب و کاسته شدن فشار خون می گردد و از آنجاکه شخص را وادار می کند نفس عمیق بکشد، موجب می شود میزان اکسیژن بافتها افزایش یابد، لذا خنده باعث طولانی شدن عمر می شود.

ترشح هورمون «ایمونوگلوبولین» در بدن با میزان خندیدن ما ارتباط مستقیم دارد. «ایمونوگلوبولین» به مبارزه دستگاه ایمنی بدن با باکتریها و میکروبها کمک کرده و شخص را برای

**اگر می بینی، کسی به روی تو
 لبخند نمی زند، علت را در لبان
 فرو بسته خود جستجو کن.**

مقابله با بیماریها آماده می کند. علاوه بر آن هورمون «سایتاکیناز» که به آن هورمون شادی نیز گفته می شود، در اثر خندیدن، ترشح شده و دستگاه ایمنی بدن را قویتر می سازد. همچنین در اثر خندیدن، نوعی ماده شیمیایی خاص سیستم عصبی به نام «آندروفین» تولید می شود که در شخص اعتماد به

نفس و سرخوشی ایجاد می کند. پژوهش های دیگر بر روی خندیدن نشان می دهد که انسانها به وسیله خنده، درد را بیشتر تحمل می کنند به این دلیل که خنده ترشح آندروفینها را زیاده تر می کند و آندروفینها کشنده های طبیعی درد در بدن هستند. در واقع «آندروفین» ماده ای مشابه مرفین است که در بدن ساخته می شود، مقدار این ماده در خون، در اثر ورزش و فعالیت های نشاط آور، بالا می رود.

دانشمندان انگلیسی بعد از سالها تحقیقات به این نتیجه رسیدند که یک دقیقه از ته دل خندیدن معادل ۴۵ دقیقه ورزش، انسان را سرحال می آورد. بنابر آخرین تحقیقات علمی، خندیدن، باعث کاهش بروز انواع بیماریها از جمله بیماری های قلبی می شود. از طرفی خنده با ایجاد تغییراتی در راههای تنفسی، باعث می شود هوای بیشتری در بینی ما جریان یافته و به سرد شدن مغز کمک کند و هر چه مغز خنک تر باشد ما شادتر خواهیم بود.

بر روی سایت اینترنتی BBC مقاله ای وجود دارد به این مضمون که؛ کسانی که دچار حمله قلبی شده اند در روز با حداقل ۳۰ دقیقه خندیدن می توانند احتمال حمله قلبی دوم را تا حد قابل توجهی کاهش دهند. همچنین کسانی که فشار خون دارند نیز با وجود روحیه شاد و خندیدن می توانند فشار خون خود را در حد مطلوب نگه دارند.

در حال حاضر این عقیده که قسمت اعظم بیماریها بر اثر احساسات منفی و اضطرابها بوجود آمده و پیشرفت می کند، توسط اکثر روانشناسان و روانپزشکان مورد قبول قرار گرفته است. استرسها و اضطرابهای روزانه در طول زمان چنان ناهماهنگی هایی در جسم ایجاد می کند که ممکن است به بحران روانی منتهی گردد. زمانیکه هورمونهای ناشی از فشار روانی بطور دائم به مقدار زیاد تولید گردد، سیستم دفاعی بدن قادر به انجام وظیفه کامل نخواهد بود و همین راه را برای انواع عفونتها و بیماریها هموار کرده و اندامهای داخلی بدن را تحت فشار شدیدی قرار خواهد داد.

خندیدن می تواند سلاح مؤثری برای مقابله با این فشارهای روانی و استرس های روزمره باشد.

داشتن اختلاف در روابط بین فردی خوب است!



در شماره ۲۵ این نشریه، در قسمت روابط بین فردی مؤثر از شما خواستیم که در مورد فواید اختلاف نظر فکر کنید تا در این شماره بیشتر به این موضوع بپردازیم. واقعیت این است که در هر رابطه‌ای اختلاف نظر و تعارض وجود دارد. نوع اختلاف نظرها از رابطه‌ای به رابطه دیگر فرق می‌کند. اما در هر حال حتی در نزدیکترین روابط بین فردی نیز اختلاف نظر وجود دارد. در جامعه ما داشتن تعارض یا اختلاف، بد و غیرقابل پذیرش به نظر می‌رسد و روابط خوب، روابطی محسوب می‌گردد که هیچ تعارضی در آن نباشد، اما این برداشت واقع بینانه نیست. عدم وجود تعارض نشانه بی تفاوتی و خنثی بودن است و چنین رابطه‌ای سالم نیست. این شکست در حل مؤثر تعارض است که **ویرانگر** است و نه صرف وجود تعارض و اختلاف. اختلاف نظر می‌تواند موجب غنای روابط بین فردی ما بشود:

۱) اختلاف نظر، تغییر ایجاد می‌کند. موقعی هست که باید تغییر کرد، مهارت‌های جدید را یاد گرفت، دیدگاه‌های گذشته را کنار گذاشت و دیدگاه‌های جدیدی را اتخاذ کرد. زمانی که موضوع را از دید یک نفر دیگر می‌بینید، دیدگاه و نظرات خودتان نسبت به موضوع تغییر می‌کند.

۲) اختلاف، زندگی را جالب‌تر می‌کند. بسیاری مواقع کنجکاو و علائق ما را تحریک می‌کند. بحث در مورد سیاست، ورزش، کار، مشکلات اقتصادی و نظایر آن تعاملات بین فردی را پویاتر و خوشایندتر می‌کند. وقتی دیگران با نظر شما مخالف هستند در شما این انگیزه را ایجاد می‌کنند که در مورد آن موضوع اطلاعات بیشتری را جمع آوری کنید.

۳) زمانی که اختلاف نظر بین تصمیم گیرندگان وجود دارد، تصمیم‌های مناسب‌تر و بهتری گرفته می‌شود. اختلاف نظر در تصمیم‌گیری باعث می‌شود تا در مورد تصمیمی که می‌خواهید بگیرید دقت بیشتری داشته باشید.

۴) اختلاف نظر به شما کمک می‌کند خودتان را به عنوان یک فرد بشناسید. در یک اختلاف متوجه می‌شوید چه چیزهایی شما را عصبانی می‌کند، چه چیزهایی باعث ترس شما می‌شود و چه چیزی برای شما مهم است. شما همچنین فرا می‌گیرید که در یک اختلاف نظر، بحث و مجادله را چگونه مدیریت کنید.

۵) داشتن اختلاف می‌تواند باعث تفریح و شادی افراد گردد، تنوع علایق و نظرات نسبت به ورزش، کتاب، فیلم و... زندگی را جالب‌تر می‌کند.

۶) اختلاف نظر می‌تواند روابط را غنی‌تر و عمیق‌تر نماید. در هنگام بروز اختلاف نظر یاد می‌گیرید که دیدگاه دیگری را نیز به حساب آورده و به آن احترام بگذارید.

داشتن اختلاف نظر یک قسمت جدا نشدنی از ارتباطات شما است و می‌تواند باعث رشد و ارتقاء مهارت‌های بین فردی شما گردد، بنابراین بسیار مهم است که به جای تلاش در جهت حذف اختلاف نظر، سعی کنید مهارت‌هایی را برای حل مؤثر اختلافات و تعارضات بین فردی بیاموزید. یادتان باشد که اگر از بحث و جدل پرهیز کنید و یا مشکلات بین فردی خود را به شیوه‌ای نامناسب و ناکافی حل کنید، آنگاه در دراز مدت با مشکلات بسیار جدی‌تری در روابط بین فردی خود روبرو خواهید شد. در این مقاله و مقالات بعد به موضوع حل سازنده اختلافات بین فردی می‌پردازیم.

از کجا بدانیم که اختلافات ما سازنده است یا مخرب؟ ما براساس چهار عامل تعیین می‌کنیم که اختلاف سازنده است یا مخرب:

۱) اگر به دنبال تعارض و اختلاف، رابطه مستحکم شده و ما و فرد مقابل را توانمندتر کند تا بهتر با هم کار کنیم و تعاملات بهتری داشته باشیم، تعارض به صورت سازنده حل شده است.

۲) اگر هر دو نفر بعد از حل تعارض بیشتر هم دیگر را دوست داشته و به هم علاقمند شده و به هم بیشتر اعتماد کنند، اختلاف به طور سازنده حل شده است.

۳) اگر هر دو نفر از نتیجه اختلاف احساس رضایت و خشنودی کنند، نیز اختلاف به صورت سازنده حل شده است.

۴) و بالاخره اگر هر دو طرف خود را در حل مسایل و اختلافات در آینده توانمندتر ببینند، اختلاف به شیوه‌ای سازنده حل شده است.

سبک‌های حل اختلاف

پنج اختلاف عمده‌ای را که در طی سالهای گذشته با اطرافیان داشته‌اید به خاطر بیاورید. آنها را روی کاغذ یادداشت کنید. سپس روبروی

آنها بنویسید از چه راه‌هایی برای حل این اختلاف استفاده کردید؟

آدم‌های مختلف برای حل اختلاف، راهبردهای مختلفی دارند. هنگامی که ما، درگیر یک اختلاف می‌شویم دو موضوع را باید مد نظر قرار دهیم که میزان اهمیت هر کدام بر راهبردهای حل اختلاف ما تأثیر می‌گذارند.

۱) رسیدن به اهداف شخصی: در یک اختلاف اهداف ما با اهداف فردی دیگر در تضاد است. این اهداف شخصی می‌تواند اهمیت فراوان یا اهمیت اندکی داشته باشند.

۲) حفظ ارتباط خوب با فرد مقابل: از طرف دیگر ما نیاز داریم که رابطه خود را با فرد مقابل حفظ نماییم. حفظ این ارتباط می‌تواند برای ما اهمیت فراوان یا اندک داشته باشد. اینکه اهداف و روابط ما هر کدام تا چه اندازه برای ما اهمیت دارند، منجر به پنج سبک حل اختلاف می‌گردد:

■ **یک سبک** را می‌توان لاک پشتی یا سبک کناره‌گیرانه نامید. لاک پشت‌ها به لاک خود عقب نشینی می‌کنند تا از اختلاف بپرهیزند. آنها از موضوعاتی که می‌توانند اختلاف برانگیز باشند و از افرادی که با آنها اختلاف دارند پرهیز می‌کنند. به نظر لاک پشت‌ها سعی در حل اختلافات بین فردی کاری بیهوده است. به نظر آنها دور شدن از اختلافات و تعارضات بین فردی آسانتر از روبرو شدن با این اختلافات است.

■ **سبک دوم** را می‌توان روش کوسه وار یا سبک زورگویانه نامید. کوسه‌ها سعی می‌کنند که عقیده و نظر خود را در مورد شیوه حل اختلاف به فرد مقابل تحمیل کنند. این افراد اهدافشان برایشان اهمیت خاصی دارد و روابط بین فردی برای آنها بی‌اهمیت

است. آنها در پی آن هستند که به هر قیمتی که شده به اهدافشان برسند. آنها به نیازهای آدم‌های دیگر فکر نمی‌کنند. برایشان مهم نیست که دیگران آنها را می‌پذیرند یا قبول دارند یا خیر. کوسه‌ها بر این باورند که در حل اختلاف یک طرف می‌بازد و یک طرف می‌برد و آنها می‌خواهند که برنده باشند. بردن به کوسه‌ها حس غرور و پیروزی می‌دهد. باختن به آنها حس ضعف،



بی‌کفایتی و شکست می‌دهد. کوسه‌ها سعی می‌کنند با اعمال قدرت، زورگویی و فشار بر دیگران غلبه کنند.

■ **سبک سوم** را می‌توان سبک خرس اسباب بازی یا سبک توأم با نرمش نامید. خرس کوچولوهای اسباب‌بازی، به روابط با دیگران اهمیت زیادی می‌دهند در حالی که برای رسیدن به هدف اهمیت چندانی قایل نیستند. خرس کوچولوهای اسباب‌بازی می‌خواهند که دوست داشتنی و محبوب باشند. به نظر آنها باید از تعارض پرهیز کرد تا به این ترتیب هماهنگی و تعادل حفظ شود. به نظر خرس کوچولوهای اسباب‌بازی صحبت در مورد اختلافات، به روابط بین فردی آسیب می‌زند. آنها می‌ترسند که اگر تعارض ادامه یابد، بالاخره یک نفر آسیب ببیند و رابطه خراب شود. خرس کوچولو می‌گوید که من از خواسته‌ها و اهدافم می‌گذرم تا تو به خواسته‌ها و اهداف خودت برسی و به این ترتیب تو مرا دوست خواهی داشت. خرس کوچولوها سعی می‌کنند اختلاف و تعارض بین فردی را کم رنگ کنند چون می‌ترسند که رابطه آسیب ببیند.

■ **سبک چهارم** روش روباه وار یا سیاست مدارانه یا مذاکره کننده است. روباه‌ها هم نگران اهداف خود و هم نگران حفظ روابط بین فردی خود هستند. به همین دلیل روباه‌ها به دنبال نوعی رضایت و توافق دو جانبه می‌گردند. آنها از بخشی از اهداف خود می‌گذرند و دیگران را نیز وادار می‌کنند تا از بخشی از اهداف خود صرف نظر کنند. آنها به دنبال راه حلی می‌گردند که هر دو طرف در آن سودی ببرند و حد میانه را می‌گیرند.

■ **سبک پنجم** روش جغدوار یا مقابله توأم با درایت است. جغدها هم برای اهداف و هم برای روابط بین فردی ارزش زیادی قایل هستند. به نظر آنها اختلاف نظر یا تعارض یک مسئله یا مشکل است که باید حل شود و به دنبال راه حلی می‌گردند که هم خودشان و هم فرد مقابل به اهدافش برسد. به نظر جغدها حل تعارض روشی برای بهبود روابط و کاهش تنش بین دو فرد است. آنها به دنبال راه حلی می‌گردند که هم رضایت آنها و هم رضایت فرد مقابل را جلب نماید. به این ترتیب روابط بین دو طرف حفظ می‌گردد. جغدها راضی نمی‌شوند، مگر این که هم اختلاف نظر در مورد هدف و هم احساسات منفی هر دو کاملاً حل شوند.

راستی شما از چه سبکی بیشتر استفاده می‌کنید؟ در شماره بعدی در مورد مفیدترین سبکها در حل اختلافات صحبت خواهیم نمود.

آیا شما فرد کمال‌گرایی هستید؟



■ آیا احساس می‌کنید هر آنچه انجام می‌دهید به اندازه کافی خوب نیست؟

■ آیا همواره نوشتن مقالات و انجام فعالیت‌های پژوهشی را صرفاً به این خاطر که کامل نیستند، به تعویق می‌اندازید؟

■ آیا فکر می‌کنید در هر کاری که انجام می‌دهید باید صد در صد کامل و بی نقص باشید و اگر اینگونه نباشید خود را بازنده و شکست خورده می‌دانید؟

■ آیا می‌پندارید که همواره باید در همه کارها، بهترین باشید. مثلاً بهترین دانشجو، بهترین ورزشکار، بهترین دوست و...

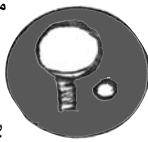
■ آیا دائماً در حال خرده‌گیری و انتقاد از خودتان و دیگران هستید؟

اگر پاسخ شما به سؤالات بالا مثبت است، احتمالاً شما فردی کمال‌گرا هستید.

اما کمال‌گرایی به چه معناست؟

بر خلاف باور عموم، کمال‌گرایی یک تلاش سالم برای رسیدن به اهداف واقعی نیست. بلکه یک فشار اجباری به سمت اهداف غیرواقعی و غیر ممکن است. در واقع در نظر گرفتن معیارهای فردی و اهداف بلند مرتبه و کارکردن سخت بر روی آنها به منظور دست‌یابی به آنها امر پسندیده‌ای است در حالی که فرد کمال‌گرا، اهداف اجباری و غیر ممکن را در نظر گرفته و به شکلی وسواس گونه برای رسیدن به آنها کوشش می‌کند و در این مسیر خود را برای خطاها

من باید بهترین باشم



و اشتباهات تنبیه کرده و در نتیجه عزت نفس خود را تضعیف می‌کند چراکه قادر نیست به این اهداف غیرواقعی نزدیک شود.

از طرفی فردی که براساس معیارهای واقعی اهداف خود را تنظیم می‌کند، از درون و خودجوش هدایت می‌شود و به لحاظ نیازی که احساس می‌کند اهداف خود را تعیین می‌نماید. در

حالی که فرد کمال‌گرا، براساس نیازها و توانایی‌های خودش؛ اهداف خود را تنظیم نکرده، بنابراین در برابر آنها ذهنی مغشوش دارد و چون خود، تصمیم گیرنده واقعی نبوده تنها نقش یک مجری را ایفا می‌کند.

فرد کمال‌گرا چگونه می‌اندیشد؟

کمال‌گرایی بر پایه این تفکر شکل می‌گیرد که اگر کامل نباشم، به اندازه کافی خوب نیستم. در چنین حالتی و با چنین تفکری، این افراد، گاه نقاط ضعف دیگران را زیر ذره بین می‌برند تا با بزرگ کردن اشکالات دیگران و مقایسه خودشان با آنها احساس برتری، کمال، و خودارزشمندی نمایند. در مواقعی نیز خود را با افراد موفق‌تر و مطرح‌تر مقایسه کرده و بدین ترتیب احساس ضعف و شکست می‌نمایند.

نیاز به کامل بودن فرد را وادار می‌سازد که در کشمکش دائمی با خود به سر برد، مرتب خود را نقد کرده و مردود کند و آرامش روانی را از خود بستاند.

در بروز کمال‌گرایی، تعداد زیادی افکار منفی، احساسات و باورهای اشتباه دخیل هستند که شناسایی آنها اولین گام برای کنار گذاشتن آن است.

برخی افکار منفی مرتبط با کمال

گرایی به شرح ذیل هستند:

- ترس از بازنده بودن: افراد کمال‌گرا، غالباً شکست در رسیدن به اهداف را با از دست دادن ارزش شخصی مساوی می‌دانند.

- ترس از اشتباه کردن: افراد کمال‌گرا، اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. بنابراین دائماً از اشتباه کردن، اجتناب می‌کنند و فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند.

- ترس از عدم پذیرش:

افراد کمال‌گرا، دائم نگران آن هستند که همه کارهایشان از سوی افراد دیگر تأیید شود. بنابراین تلاش می‌کنند که دیگران اشتباهات و نقایص کارشان را متوجه نشوند، تا همواره مورد پذیرش باقی بمانند.

- همه یا هیچ پنداری: افراد کمال‌گرا، به ندرت بر این باورند که در صورت به پایان رساندن کاری، بطور متوسط، هنوز با ارزش هستند و در صورت متوسط بودن خود را یک بازنده کامل می‌پندارند.

- تأکید بسیار بر روی باورهای غیرممکن:
افراد کمال گرا فهرست پایان ناپذیری از بایدهای غیر ممکن در دست دارند و آنها را با قوانین خشکی هدایت می‌کنند. بدین ترتیب، به ندرت به خواسته‌های خود می‌رسند و دچار اضطراب می‌شوند.

نگرش کمال گرایانه یک دور معیوب را بوجود می‌آورد. نخست مجموعه‌ای از اهداف غیرواقعی تعیین می‌شوند، در گام بعد فرد از رسیدن به آن اهداف بازمی‌ماند و زیر فشار میل به کمال و ناکامی‌های مزمن ناشی از آن، خلاقیت و کارآمدی وی کاهش یافته و انتقاد و سرزنش از خود بالا می‌گیرد و در نهایت عزت نفس فرد تخریب می‌شود.

اگر نمی‌توانی شاهراه باشی
کوره راهی باش
اگر نمی‌توانی خورشید باشی
ستاره باش
کمیت،
نشانگر پیروزی یا ناکامی
تو نیست
بهترین
هر آنچه هستی باش.

مشخص کنید تا به محض پایان یافتن یک هدف، برای گام بعد آماده و مهیا باشید.
۳ - بر روی خود فعالیت و نوع کاری که می‌کنید تمرکز کنید و فقط به پایان و نتیجه پیرومندانه نیندیشید. هدف را براساس موفقیت ۹۰٪ - ۸۰٪، یا حتی کمتر پیش بینی کنید. مطمئن

بازشناسید.
بخاطر بسپارید، تلاش و پشتکار سالم و واقع گرا با تلاش وسواس گونه و کمال گرا تفاوت‌های بسیاری دارد.
در اینجا به چند تفاوت عمده افراد واقع گرا و کمال گرا در مسیر رسیدن به هدف اشاره می‌شود:

افراد واقع گرا	افراد کمال گرا
- اهداف معقول و منطقی را انتخاب می‌کنند.	- اهداف نامعقول و عجیب را انتخاب می‌کنند.
- احساس آرامش می‌کنند و گاه به خود پاداش می‌دهند.	- هرگز احساس آرامش و رضایت درونی نمی‌کنند.
- ویژگیهای منحصر بفرد و مثبت خود را شناخته و ارج می‌نهند.	- دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و نقاط منفی خود را یادآور می‌شوند.
- اشتباهات و خطاهای خود را بعنوان بخشی از درسهای زندگی می‌پذیرند.	- اشتباهات و خطاهای خود را به راحتی نپذیرفته و قادر نیستند درباره آن صحبت کنند.
- شکست را بعنوان بخشی از روند یادگیری می‌پذیرند.	- نسبت به شکست ترس دائمی و وسواس گونه دارند.
- تعیین هدفهایشان براساس نیازهای شخصی و خواسته‌های شخصی می‌باشد.	- تعیین هدف هایشان براساس معیارهای دیگران و موفقیت‌های سایرین است.
- از خود کار و ماهیت آن لذت می‌برند.	- تنها به نتیجه و پایان کار می‌اندیشند.
- به حفظ تعادل در زندگی اهمیت می‌دهند.	- به کنترل همه امور در زندگی اعتقاد دارند.
- در صورت کامل نبودن، هنوز خود را ارزشمند می‌دانند.	- اگر به بهترین شکل عمل نکنند خود را کوچک و حقیر می‌پندارند.

شما به کدام گروه تعلق دارید؟

باشید اگر صد در صد نباشید، دنیا به پایان نمی‌رسد.

۴ - وقتی در اثر کشمکش ناشی از کمال گرایی مضطرب یا افسرده شدید، از خود پرسید «از چه چیزی می‌ترسم؟» «اگر این کار را کامل انجام ندهم چه اتفاقی می‌افتد؟» پاسخی که به این سؤالات می‌دهید در بیشتر مواقع باعث خنده شما می‌شود.

۵ - مطمئن باشید که بسیاری از چیزهای مثبت تنها به واسطه اشتباهات آموخته می‌شود، وقتی خطا و اشتباهی می‌کنید از خود پرسید از این تجربه چه چیزی آموختم؟

۶ - تفکر همه یا هیچ را کنار بگذارید. بخاطر بسپارید که اگر کاری را بطور متوسط به پایان برسانید هنوز با ارزش هستید و ارزشمندی شما با کامل بودن یا کامل نبودن کم و زیاد نمی‌شود.

۷ - از بایدهای غیر ممکن اجتناب کنید. بایدهای غیرواقعی، چون غالباً دست یافتنی نیستند، انرژی روانی شما را هدر داده و از حرکت سازنده شما جلوگیری می‌کند. پس این بایدهای غیرممکن را از فهرست کارهای خود حذف کنید.

۸ - تفاوت‌های پشتکار سالم و کمال گرایی را

علل کمال گرایی چیست؟

افراد کمال گرا در سالهای نخستین زندگی آموخته‌اند که فقط در صورتی دوست داشتنی و مورد قبول هستند که کارها را صد در صد کامل انجام دهند. بنابراین احساس خودارزشمندی و عزت نفس آنها براساس معیارهای بیرونی و قضاوت افراد دیگر پایه ریزی شده است. چنین نگرشی فرد را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران آسیب‌پذیر و به شدت حساس می‌سازد. به همین دلیل، این افراد دائماً از بازنده بودن و اشتباه کردن می‌ترسند، نقائص خود را از همه پنهان می‌کنند، تفکر همه یا هیچ دارند و بر روی بایدهای غیرممکن به شدت تأکید می‌کنند.

چگونه می‌توان از کمال گرایی رهایی

یافت؟

۱ - اهداف خود را به گونه‌ای واقع بینانه، دست یافتنی، مطابق با خواسته‌ها و نیازهای خود و براساس تجارب پیشین طراحی کنید.

۲ - اهداف خود را گام به گام و با حفظ اولویت

پیام مشاوران
نشریه مشترک دفتر
مرکز مشاوره وزارت علوم و
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۲۷ - سال سوم
بهمن ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:
دکتر لادن فتی، دکتر کارینه طهماسبیان،
مریم نوری زاده، طوبا اورنگ
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده، احمد عابدیان
امور اجرایی:
علی صیدی، طاهره مهدیزاده
گرافیکست: حمیدرضا منتظری
تصویرسازی: رقیه صادق پور
تیراژ: ۶۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی
فکس: ۶۴۱۶۱۳۰
تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:
www.iransco.org