

کمال گرایی
توس از شکست



نشانه‌های رفتاری افراد کمال‌گرا



1) تمرکز بر روی نتایج و نه روند انجام کار و یا دستاوردهای فارغ از نتیجه

2) ترس از شکست در کارها

3) اهمال کاری در شروع و حین انجام کار

4) نداشتن تحمل پذیرش انتقاد از سوی دیگران

5) داشتن لیست طولانی از بایدها و اجبارها

6) کامل بودن همه چیز

7) در صورت کامل نبودن، موفقیت ممکن نیست.

8) ارزشمند بودن، در راستای کسب موفقیت است.

9) کوچکترین اشتباه مساوی با شکست است.

10) ناکامی و شکست، فاجعه آمیز و غیر قابل تحمل است.

11) برای اجتناب از ناکامی راهی جز کامل بودن وجود ندارد.

علت‌های کمال‌گرایی



(1) **تجربیات اولیه دوران کودکی؛ مانند داشتن والدینی با انتظارات غیرواقعی**

(2) **ناامنی و ترس از طرد شدن**

(3) **ترس از انتقاد**

(4) **مقایسه خود با گذشته یا حال افراد دیگر**

(5) **انتظارات و شرایط اجتماعی و فرهنگی**

چگونه کمال‌گرایی در مطالعه را
مدیریت کنیم؟



- (1) تعیین هدف از مطالعه
- (2) بخش‌بندی برنامه درسی و کاری.
- (3) برنامه درسی اصولی و متناسب با توانایی‌های خود
- (4) تنظیم محدودیت زمانی
- (5) آگاهی و پذیرش نقاط قوت و ضعف
- (6) پذیرش اشتباهات و نقص‌ها، تلاش برای تکرار نکردن و درک اهمیت تجربه‌گری در مسیر کنکور
- (7) توجه به محدودیت‌های همگانی داوطلبان
- (8) عبور از مباحث دشوار و وقت‌گیر که در یک تاپم مطالعه نمی‌گنجند.
- (9) مقایسه نکردن خود با خود ایده‌آل و یا دیگران

راهکارهای غلبه بر ترس از شکست



❖ گذشته خود را بررسی کنید:

❖ مواردی را که بخاطر ترس از شکست کاری در میانه راه رها کردید، بررسی کنید. کدام مورد واهی بوده است؟ با کدام راهکار می توانستید به موفقیت برسید؟ تصمیم بگیرید که در موارد بعدی و مشابه، نترسید و اقدام کنید.

❖ آموزش ببینید:

❖ بدون آموزش و یادگیری هرگز نمی توانید موفق شوید. اگر ترس های شما به دلیل ناتوانی و نداشتن مهارت و دانش کافی است، خودتان را در این زمینه ارتقا دهید.

❖ نتایج احتمالی را بررسی کنید:

❖ بسیاری از افراد دچار ترس از شکست می شوند، زیرا از ناشناخته ها می ترسند. با بررسی تمام نتایج احتمالی تصمیم خود، بر این ترس غلبه کنید.

❖ از اشتباهاتن درس بگیرید:

❖ عامل شکست های قبلی شما چه بوده است؟ چه کاری را اشتباه انجام می دادید؟ این بار برنامه دقیق تری داشته باشید و از تمام اشتباهات خود درس بگیرید.

❖ انتظار داشته باشید که شکست بخورید:

❖ بپذیرید که هر کسی شکست می خورد. باید یاد بگیرید که در مسیر موفقیت، باید بارها شکست بخورید و آنقدر این کار تکرار شود تا راه موفقیت را یاد بگیرید.

❖ در هنگام شکست به خودتان یادآوری کنید که هیچ کس وجود ندارد که همیشه موفق شده باشد. مزایای شکست خوردن را به خودتان یادآور شوید و به توانایی هایتان در بهره بردن از این شکست اعتماد کنید.

❖ مثبت اندیشی را تمرین کنید:

❖ این روش برای تقویت اعتماد به نفس و از بین بردن خود انتقادی بسیار مفید است. گفتگوی منفی درونی خود را با جملات مثبت عوض کنید. برای مثال، هر بار که این فکر در ذهنتان آمد «من نمی توانم موفق شوم»، به خودتان یادآور شوید که «من تمام جوانب را بررسی کرده ام و تمام تلاشم را می کنم موفق شوم.»

❖ به بدترین سناریو بیاندیشید:

❖ شاید تصور می کنید این روش ترس از شکست را در شما بیشتر می کند. اما در مواردی با دو منفعت همراه است. اول آنکه ممکن است متوجه شوید بدترین حالت آنقدر هم که فکر می کنید بد نیست. دوم آنکه با بررسی بدترین حالت می توانید به راهکارهای پیشگیری از آن نیز فکر کنید.

❖ موفقیت هایتان را ثبت کنید:

❖ ترس تنها یک توهم در ضمیر ناخودآگاه ماست که با عمل کردن از بین می رود. زمانی که شروع به عمل کردن بکنید، می توانید به هدف های خود نزدیک تر شوید. رسیدن به هر موفقیت کوچک، ترس را در زندگی شما کم رنگ تر می کند. همه موفقیت های بزرگ با موفقیت های کوچک شروع می شوند. آنها را ثبت کنید و هر روز به خودتان یادآور شوید.