



اتفاق مشلوه

انتظار ...؟ داشته باش، ولی واقعی!

امیرحسین اخوین - مشاور تحصیلی



پس از چند روز و درست زمانی که او فاصله‌ی عمیق بین معلومات و داشته‌های علمی خود با اهداف تعیین شده‌اش را درک کند، یاًس و نامیدی روحیه‌ی مسلط بروی خواهد شد. این امر سبب می‌شود همین زمان باقی مانده را نیز از درس خواندن اجتناب کند و صرفاً چند روزی را بدليل جو زدگی به درس خواندن اختصاص داده باشد. و در نهایت در آزمون سراسری با کسب میانگین ۱۰ تا ۲۰ درصد کار خود را به پایان ببرد.

شاید پرسش ذهنی تان این باشد که چرا مشاوران تحصیلی در هر زمانی به داوطلبان توصیه می‌کنند درس خواندن را جدی بگیرند؟ برای آگاهی از جواب این پرسش، باید یک بار دیگر مقدمه‌ی همین نوشتار را بخوانید این مطلب را بخوانید. خلاصه‌ی آن مطلب، «انتظار منطقی از توانایی‌های خود داشتن» است.

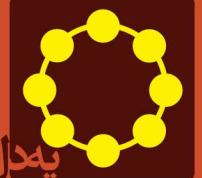
یک بار دیگر وضعیت همان داوطلب را تصور کنید، اگر آن فرد با درک صحیح از توانایی خود و واقع بینی، هدفی منطقی را برای خود ترسیم می‌کرد، حتماً نتیجه‌ای متفاوت نسبت به وضعیت قبل می‌کرد. اگر وی می‌پذیرفت که دستیابی به میانگین ۸۰ درصدی برای وی امکان پذیر نیست، اما می‌تواند به کسب میانگین درصدهای ۳۰ تا ۴۰ خوشبین باشد، آیا یک ماه زمان مناسبی برای پیشرفت نبود؟ مطمئناً در صورت استقامت و استفاده‌ی از فرصت‌ها او می‌توانست وضعیت خود را اندکی بهبود بخشد و طبیعتاً انگیزه‌ی بیشتری برای ادامه‌ی مسیر پیدا نماید. ناگفته‌ی پیداست که این شرایط نتیجه‌ای بهتر و مطلوب‌تر را برای وی رقم می‌زد.

اطمینان دارم اکنون به تاثیر واقع بینی پی برده‌اید. این نکنه را نیز بدانید که آگاهی کامل از شرایط و وضعیت خود سبب ایجاد آرامش روحی و جسمی در شما خواهد شد. و با ایجاد این آرامش بیشتر در معرض رشد و پیشرفت قرار خواهید گرفت. زیرا وجود آرامش باعث خواهد شد تا بتوانید از موقعیت و داشته‌های علمی خود برداشت مطلوب‌تری داشته باشید.

یکی از نکاتی که باید مورد توجه قرار گیرد هدف گذاری براساس درک صحیح از توانایی‌های فردی است. اهمیت این نکته تا به حدی است که غفلت از آن می‌تواند سبب از دست رفتن اهداف شود. گرچه در مواقعی اهداف بزرگ زمینه ساز انگیزه‌ی فراوان برای دستیابی به آن‌ها می‌شوند اما با گذشت زمان و درک از توانایی خود، در صورت وجود اختلاف زیاد بین اهداف و توانایی‌ها، همان اهداف تحرک بخش، سبب یاًس و نامیدی خواهد شد.

یکی از نکاتی که این روزها باید داوطلبان مورد توجه قرار دهند، مسئله‌ی مهم واقع بینی نسبت به وضعیت خود است. بدون شک این امر سبب احساس امنیت خاطر و تمرکز مناسب برای به درستی سپری کردن روزهای باقی مانده خواهد شد.

داوطلبی را تصور کنید که تاکنون به طور مناسب و حرفه‌ای درس نخوانده است و فقط چند روز است که شروع به مناسب درس خواندن کرده است. مطمئناً این فرد دارای میانگین درصدی بسیار پایینی است. اگر این فرد تصمیم گرفته باشد که رتبه‌ای ۲ رقمی را کسب کند، با توجه به این که برای کسب رتبه‌ی دو رقمی، دستیابی به میانگین درصد نزدیک به ۸۰ درصد لازم و ضروری است طبیعی خواهد بود که چنین فردی نخواهد توانست به محدوده‌ی مورد نظر دست پیدا کند. ممکن است که در ابتدا چنین انگیزه‌ای برای او مانند بمبی تحرک آفرین باشد اما



یم‌دل
سپیشلوو

تلخ‌تر از زهر مار! کمال‌گرایی

مصطفی تابان - روان‌شناس



ابعاد کمال‌گرایی

با کمال‌گرایی چه باید کرد؟

ابتدا به خودتان در مورد آنچه انجام داده‌اید اطمینان کنید. اگر تمایل به نشان دادن کمال‌گرایی مستقیم دارید، راههایی برای اعتبار بخشیدن به آنچه دیگران انجام می‌دهند جست و جو کنید. این عادت را در خود ایجاد کنید که به آنچه خود و دیگران کسب می‌کنند توجه کنید و به آن ارج بگذارید. بازخورد مثبت گرفتن احساس خوبی ایجاد می‌کند، حتی اگر این بازخورد مثبت را از خودتان بگیرید. گروهی از روان‌شناسان توصیه می‌کنند که نه تنها برای موفقیت‌های عینی از قبیل نمره امتحان باید خود را تشویق کنید، بلکه روابط موفقی را هم که ایجاد کرده‌اید باید شناسایی کنید و به خاطر ایجاد این روابط موفق به‌خودتان پاداش بدهید.

افراد کمال‌گرا اغلب سعی می‌کنند اشتباہات خود را انکار کنند و این تنها به بدتر شدن موقعیت منجر می‌شود. اگر اشتباہات‌تان را بخیشدید، می‌توانید به تجربه‌ی یادگیری مثبت بازگردید. این پذیرش را نسبت به اشتباہات دیگران نیز باید ایجاد کنید.

شکست خوردن را تمرین کنید

برای افراد کمال‌گرا ترس از شکست توان فرساست. برای غلبه بر ترس، مواجه شدن با آن ضروری است. به خاطر بسیاری‌دید که ما از اشتباہات‌مان بیش از موفقیت‌های‌مان درس می‌گیریم. سعی کنید فعالیت جدیدی که در آن عملکرد خوبی ندارید انجام دهید. در تلاش‌های اوّل احتمالاً نتیجه عالی به دست نخواهد آورد. حتی ممکن است تا حدی احساس مضحك بودن کنید. اما انجام دادن چنین کارهایی به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید شکست مفید است. هر شکستی به شما یاد می‌دهد که چگونه در دفعات بعد بهتر عمل کنید. از آن‌جا که افراد کمال‌گرا تمایل دارند خیلی جدی به کارهای شان ببردارند، اگر شما یاد بگیرید که به خودتان بخندید، پاداشی بزرگ می‌گیرید و بیش‌تر لذت می‌برید. در پروژه‌های طولانی مدت، برنامه‌های زمانی مناسبی را برای تهیه‌ی چندین پیش‌نویس در نظر بگیرید.

احساس می‌کنید کارهایی که تا حالا کرده‌اید به اندازه‌ی کافی خوب نیستند؟

وقتی در یک امتحان جامع درسی را کمتر از ۱۰۰٪ می‌زنید تا چند وقت اعصاب‌تان به هم می‌ریزد؟ آیا احساس می‌کنید که کارها را باید ۱۰۰٪ درست انجام دهید و در غیر این صورت آدمی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟

اگر چنین نگرشی داشته باشید، در این صورت به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارید و به عبارت دیگر، آدم کمال‌گرایی هستید. کمال‌گرایی یعنی افکار و فتاوهای خودتخریب‌گرانهای که هدف‌شان رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیرواقع گرایانه است. در جامعه‌ی امروزی، به اشتباہ کمال‌گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می‌شود در حالی که هرگز این گونه نیست! مطالعات اخیر روان‌شناسان نشان می‌دهد که نگرش کمال‌گرایانه موجب اخلال در موفقیت می‌شود. آرزوی کامل بودن، هم احساس رضایت از خودتان را ز شما می‌گیرد و هم شما را بیش از سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه‌ای دارند)، در معرض ناکامی قرار می‌دهد. زندگی آدم‌های کمال‌گرا، غالباً بر اساس فهرست پایان‌نایپذیری از بایدها بنا شده است که با قوانینی خشک برای هدایت زندگی آن‌ها به خدمت گرفته می‌شود. افراد کمال‌گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی بایدها به ندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند. «من باید این دفعه ریاضی را بالای نود و پنج بزنم!» رتبه‌ی من در آزمون سراسری باید یک شود!... حالا باید قضیه را این‌طوری ببینید که چند صد یا چند هزار داوطلب کمال‌گرای دیگر هم دارند خودشان را برای آزمون سراسری آماده می‌کنند. آیا قرار است آن‌ها هم رتبه‌های تکرقمی بیاورند؟

واقع‌بین بودن در مورد شرایطی که در آن قرار دارید، همیشه احساس بهتری به شما خواهد داد و در عوض به جای قفل شدن روی هدف‌هایی که شاید وجود خارجی نداشته باشند، سعی می‌کنید در مسیر رشد گام بردارید. افراد کمال‌گرا کوشش‌های خود را پایان نایپذیر و ناکافی تلقی می‌کنند.

آنچه اموزشی فرهنگی تاریخی دارد

کمال گرایی، اوج موفقیت است؟

اگر شما به انتظار یک الهام یا معجزه برای شروع کار هستید، این معجزه مطمئناً هرگز اتفاق نخواهد افتاد. یک معلم هنر تصمیم می‌گیرد همین اصل را مورد آزمون قرار دهد. او به نیمی از دانشآموزان خود می‌گوید که نمره‌ی آن‌ها را بر اساس کیفیت کارشناس خواهد داد و برای دیگر دانشآموزان کمیت کارهای شان را ملاک نمره‌گذاری قرار می‌دهد. شگفت‌آور است که پس از یک هفته، گروهی که کارهای هنری بیشتری داشتند، بهترین کارها را نیز ارائه دادند. چرا؟ به این دلیل که آن‌ها آزادانه و بدون اینکه نگرانی خاصی در مورد کمال گرایی هنری داشته باشند، آثارشان را خلق می‌کردند. آن‌ها نمونه‌های بیشتری ارائه کرده بودند و بنابراین احتمال این که از میان نمونه‌های آنان اثر بهتری برگزیده شود، بیش‌تر بود. اگر شما نیز روی کاری که باید انجام دهید بیش‌تر از این که آن را باید کامل انجام دهید تمرکز کنید، موفق‌تر عمل خواهید کرد.

همیشه به تصویری کلی که از فعالیت مورد نظر ترسیم کرده‌اید نگاه کنید و آن گاه کاری را که مورد نیاز است انجام دهید. به این ترتیب، از گیر کردن در جزئیات دوری خواهید کرد. در نظر گرفتن زمان معین و محدود برای تکالیف کوچک به شما کمک می‌کند تا به تصویر کلی و اصلی بازگردید.

به خودتان اجازه دهید که کمال‌گرایی نباشد

افراد کمال‌گرایانه سعی می‌کنند اشتباهات خود را انکار کنند و این تنها به بدتر شدن موقعیت منجر می‌شود. اگر اشتباهات‌تان را بیخشید، می‌توانید به تجربه یادگیری مشیت بازگردید. این پذیرش را نسبت به اشتباهات دیگران نیز باید ایجاد کنید.

