مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت ایران
کانون همیاران سلامت روان

پیام آشنا دانشجو

۶۲

شماره ۶۲/سال دهم/بهمن ماه ۱۴۰۰

عناوین مطلب:

- کمال گرایی
- هوش هیجانی
- ادامه مقاله گامی به سمت آرامش

پیام آشنا دانشجو
کانون پیشران سلامت روان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علم و صنعت ایران

مقاله‌ی شماره‌ی ۱

کمال گرایی

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن کمال گرایی ارزش بسیار بالایی دارد. از سنین بسیار کم، پدر و مادر، مربیان و معلمان همیشه ما را تشویق کرده‌اند که به اهداف بزرگ برسیم؛ ولی هرگز به ما تعادل را نیاموخته‌اند. ما عادت کرده‌ایم که برای رسیدن به اهداف بزرگ هرچه را داریم، فدا کنیم، ولی نمی‌دانیم چه زمانی باید پا پس بکشیم و کدام یک از رفتارهای ما نشان دهنده‌ی کمال‌گرایی خارج از کنترل است.

بسیاری از مردم به‌شدت به کمال گرایی خود پایبندند و کمال گرایی خود را به‌عنوان یک فضیلت می‌ستایند. ولی این رویه مشکل‌ساز است و بررسی‌های فراوانی که به‌طور جداگانه در دانشگاه بریتیش کلمبیا و دانشگاه تهران انجام شده، نشان می‌دهد که کمال‌گرایی موجب افسردگی، اضطراب و مسائل بهداشت روانی فراوانی می شود.

انواع کمال گرایی

سه نوع کمال گرایی وجود دارد:

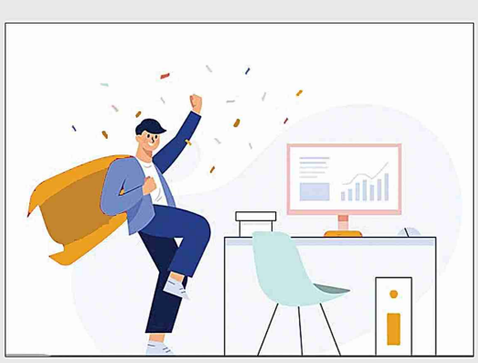
کمال گرایی خودگرا: فرد انتظارات بیش از حدی از خودش دارد.

کمال گرایی تحمیل شده اجتماعی: زمانی ایجاد می شود که فرد احساس می کند دیگران در موردش قضاوت می کنند یا انتظارات زیادی از او دارند. به همین جهت فرد برای اینکه مورد تایید قرار بگیرد و دیگران دوستش داشته باشند تلاش می کند که عالی و بی نقص باشد.

کمال گرایی دیگر گرا: زمانیکه شما انتظارات بی جا و بیش از حدی از دیگران دارید و آنها را بشدت قضاوت می کنید.

حرکت از کمال‌گرایی به مطلوب‌گرایی موجب می‌شود که شادتر باشید و بهره وری بیشتری داشته باشید. ابتدا باید نشانه‌های کمال‌گرایی که شما را عقب نگه داشته است، شناسایی کنید. سپس باید به‌دنبال آن دسته از نشانه‌های کمال‌گرایی باشید که از کنترل شما خارج شده اند.

1. می‌دانید کمال گرایی‌تان مسئله‌ساز است، ولی فکر می‌کنید این بهایی است که باید برای موفقیت بپردازید.



گاهی واقعا باید به خودتان فشار بیاورید تا به موفقیت برسید. وقتی کمال‌گرایی‌تان از کنترل خارج می‌شود، به کارهایتان برچسب سخت‌کوشی می‌زنید تا درد و رنج غیرضروریی را که متحمل می‌شوید توجیه کنید. ولی اشتباه نکنید، کمال‌گرایی موجب مبارزه و تقلایی غیرضروری و بیهوده می‌شود. اگر بتوانید کمال‌گرایی‌تان را کنترل کنید، با تلاش و زحمت کمتر، کارهای بیشتری را انجام خواهید داد.

2. در مقابل بازخوردها حالت تدافعی می‌گیرید.

افراد کمال‌گرا به شدت به آنچه دیگران در مورد آنها فکر می‌کنند، اهمیت می‌دهند و این مسئله باعث می‌شود که پذیرش بازخورد برایشان دشوار باشد. حتی بازخوردهای مفیدی که به‌خوبی بیان شده نیز برای آنها آزاردهنده است. شاید شما نیز قبل از اینکه حتی متوجه شوید که با بازخورد ارائه‌شده مخالف هستید یا نه، بلافاصله حالت تدافعی می گیرید. این واکنش خودکار و طبیعی شماست. شما به‌عنوان فردی کمال‌گرا به‌طور طبیعی تمایل شدیدی به رسیدن به موفقیت دارید. ولی باید با این حقیقت کنار بیایید که بازخورد (حتی بازخوردهای بی‌رحمانه) در نهایت موجب بهبود کار شما می‌شود. اگر بازخورد دیگران را بپذیرید، به شما کمک می‌کند که به کمال نزدیک‌تر شوید.

3. باوجود اینکه انتقاد دیگران را تحمل نمی‌کنید، خودتان از دیگران انتقاد می‌کنید.

افراد کمال‌گرا با وجود ناتوانی در پذیرش انتقاد، از دیگران انتقاد می‌کنند. آنها همیشه خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، بنابراین تحقیرکردن طرف مقابل، به‌ویژه اگر آن فرد تهدیدی برای آنها به شمار برود، احساس خوبی به آنها می‌دهد. البته همیشه دلیل انتقاد آنها این مسئله نیست. گاهی کمال‌گرایان به این دلیل از دیگران انتقاد می‌کنند که عملکرد آنها را با همان استانداردهای دست‌نیافتنیِ عملکرد خودشان، می‌سنجند.

4.همیشه کارهایتان را عقب می‌اندازید و امروز و فردا می‌کنید.

کمال‌گرایی و ترس از شکست همیشه در کنار هم هستند. این ترکیب موجب عقب‌انداختن کارها می‌شود، چون حتی وظایف عادی و معمولی نیز وقتی انتظار داریم که بی‌عیب و نقص انجام شوند، دلهره‌آور و نگران‌کننده می‌شوند. بیشتر نویسندگان، ساعت‌های فراوانی را صرف پردازش و فکرکردن به شخصیت‌ها و طرح داستان می‌کنند و حتی پشت سر هم صفحاتی را می نویسند که خودشان هم می‌دانند، هرگز از آنها در کتاب خود استفاده نخواهند کرد. دلیل این شیوه و روش آنها این است که می‌دانند، شکل‌گرفتن ایده‌ها نیاز به زمان دارد.

کمال‌گرایان معمولا زمانی که باید کاری را شروع کنند، متوقف می‌شوند؛ چون می‌دانند که ایده هایشان عالی نیست و احتمالا آنچه تولید می‌کنند چیز خوبی نخواهد بود. ولی اگر دست به کار نشوید و به ایده‌هایتان زمانی برای رشد و تکامل ندهید چطور می‌توانید اثری عالی خلق کنید؟ «جودی پیکو» اهمیت پرهیز از کمال‌گرایی را به زیبایی و به‌طور خلاصه بیان کرده است. او می گوید: شما می‌توانید یک صفحه نوشته‌ی بد را ویرایش کنید، ولی نمی‌توانید صفحه‌ای خالی را ویرایش کنید.

5. عذاب وجدان دارید.

از ذهن افراد کمال‌گرا همواره جریانی از افکار منفی و حس گناه عبور می‌کند، چون همیشه حس می‌کنند که به‌اندازه‌ی کافی تلاش نکرده‌اند. این حس گناه موجب افزایش استرس می شود و به‌راحتی می‌تواند به شکل افسردگی و اضطراب بروز کند. این حس گناه با گفت‌وگوی درونی (self-talk) تقویت می‌شود. هرچه بیشتر افکار منفی‌تان را تکرار کنید، قدرت بیشتری به آنها می‌دهید. بیشتر افکار منفی ما فقط تصورات ما هستند، نه حقایق! وقتی حس می‌کنید که گفت‌وگوهای منفی و بدبینانه‌ی درونی‌تان کم‌کم دارد باورتان می شود، باید همانجا توقف کنید و آنها را یادداشت کنید. واقعا باید کاری را که انجام می‌دهید، متوقف کنید و چیزی را که به آن فکر می‌کنید، یادداشت کنید. وقتی برای مدت کوتاهی جریان افکار منفی‌تان را آهسته‌تر کنید، می‌توانید عاقلانه‌تر و هوشیارانه‌تر، درستی این افکار را ارزیابی کنید.

6. خودتان را تنها مقصر همه مسائل میدانید.

جدی بودن افراد کمال‌گرا در امورشان به‌حدی است که موجب می‌شود در تاثیر قصورات‌شان غلو کنند. حتی اتفاقات جزئی هم باعث می‌شود که به‌شدت ناامید شوند. این مسئله بسیار مهم است، چون موجب می‌شود که این افراد انعطاف‌پذیری کمتری داشته باشند و نتوانند پس از شکست دوباره تلاش کنند تا درنهایت به موفقیت برسند. کمال‌گرایان باید بیاموزند که شکست به این معنی نیست که آنها به اندازه‌ی کافی خوب نیستند.

7. از خطرکردن می‌ترسید.

ترس از شکست، موجب ترس از خطرکردن نیز می‌شود. سخت‌کوشی، تحقیق و توجه زیاد شما به جزئیات موجب می‌شود که به ایده‌های خوب و تازه‌ای برسید؛ ولی متاسفانه ایده‌هایتان معمولا به‌دلیل انفعال و تردیدی که به خاطر ترس از خطرکردن دارید، به جایی نمی‌رسد. تنها راه به دست‌آوردن توانایی خطرکردن این است که خطر کنیم. شروع هیچ کاری ساده نیست، ولی با دست‌زدن به کارهایی که از انجام‌شان می‌ترسید، اعتماد به نفس خود را بالا می‌برید و متوجه می‌شوید که آن کار به اندازه‌ای که تصور می‌کردید، سخت و دشوار نیست.

راه های تشخیص کمال گرایی

نشانه هایی که می گوید شما یک فرد کمال گرا هستید شامل موارد زیر است:

- افراد مبتلا به کمال گرایی تا وقتی که مطمئن نشوند می توانند بطور کامل و بی نقص کاری را انجام دهند، آنرا شروع نمی کنند.
- این افراد برای کارهایی که نیاز به زمان کمی دارند، زمان زیادی صرف می کنند.

- محصول نهایی را بعنوان مهمترین بخش تعهد خود تلقی می کنند و به کمتر از آن راضی نیستند حتی اگر پیشرفت های خوبی هم در آن کار داشته باشند.
- تا زمانیکه نتیجه کاری مطابق با استانداردهایشان نباشد آنرا تمام شده نمی دانند.
- احساس می کنید در هرکاری که تلاش می کنید شکست می خورید
- یا بیش از حد مقرراتی هستید و برای همه کارهایتان لیست می نویسید و قوانین مقرر می کنید یا کلا بی خیال می شوید.

درمان عملی کمال گرایی:

روش های زیر برای درمان عملی کمال گرایی مفید است:

روش درمانی CBT:

همانطور که قبلا گفتیم افراد کمال گرا بر تفکر سیاه و سفید یعنی یا همه یا هیچ معتقد هستند.CBT به تغییر مثبت رفتار و افکار کمال گراها کمک کرده و به آنها یاد می دهد تا باورهای متعادل تری بسازند.

تمرینات ذهن آگاهی:

این تمرینات به فرد کمک می کند تا نسبت به بدن و افکار خود آگاه شود.

درمان پذیرش و تعهد(ACT):

این درمان بر گرفته شده از CBT و ذهن اگاهی و سایر استراتژی هاست که به فرد کمک می کند قدرت پذیرشش را بالا ببرد.

درمان سایکودینامیکی:

این روش درمانی به بررسی تاثیر گذشته فرد بر الگوهای روانی، احساسی و رفتاری فعلی اش می پردازد.

این راه درمانی به شما کمک می کند تا علت اصلی کمال گرایی تان را بفهمید.

هوش هیجانی

هوش هیجانی (Emotional intelligence) که به آن EQ و EI هم گفته می‌شود، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌دانند که چه احساسی دارند، احساساتشان به چه معناست و این احساسات چگونه می‌تواند روی افراد دیگر تأثیر بگذارد.

هوش هیجانی راهی برای دستیابی به یک زندگی سالم و برای هر جنبه از زندگی ضروری است. هوش هیجانی در اصل مهارت مدیریت احساسات و هیجانات است به شکلی که امکان تسلط بر ما را نداشته باشند.

سلامت جسمی: توانایی مدیریت استرس، به‌شدت به هوش عاطفی وابسته است. تنها با آگاه بودن از وضعیت احساسی و واکنش‌هایمان است که می توانیم استرس را به خوبی مدیریت کرده و سلامت جسمی خود را حفظ کنیم.

استرس از مهم‌ترین دلایلی است که سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف می‌کند. استرس زیاد مانع از این می‌شود که حتی در هنگام خواب هم بدن استراحت کافی داشته باشد.

سلامت ذهن: هوش هیجانی بر نحوه نگرش به زندگی تاثیر زیادی دارد. هوش‌هیجانی با تفکر مثبت و خوش‌بینی در ارتباط است. وقتی که از افکار خود آگاه باشید این توانایی را در خود می‌بینید که شرایط را مدیریت کنید و ذهنیت انعطاف‌پذیر و راه‌حل‌گرایی خواهید داشت.

حل اختلاف و تعارض‌ها: وقتی بتوانید از دید دیگران به موضوع نگاه کنید؛ حل اختلاف‌ها آسان‌تر می‌شود، چون منافع آنها را در نظر گرفته‌اید، گفتگو و مذاکره به نتایج بهتری خواهد رسید. کلید رسیدن به تفاهم درک یکدیگر است.

موفقیت: هوش هیجانی بالا منجر می‌شود که انگیزه درونی قوی‌تری داشته باشید و تنبلی و تعلل را کنار بگذارید. تمرکزتان روی اهداف بیشتر می‌شود و با هر موفقیتی، اعتمادبه‌نفس‌تان نیز افزایش می‌یابد.

همچنین به شما اجازه می دهد که شبکه‌ای از افراد حامی را در کنار خود حفظ کنید و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشید. با هوش هیجانی این توانایی را دارید که خوشی و لذات موقت را راحت‌تر به تعویق بیندازید و با دیدن تاثیر فعالیت‌های مثبت‌تان، بیشتر تلاش کنید.

رهبری: ایجاد انگیزه در دیگران و مهارت گفتگوی موثر از نتایج هوش هیجانی بالا است. با هوش هیجانی بالا حتی اگر در موقعیت رهبری دیگران قرار نداشته باشید دیگران تصمیمات شما را راحت‌تر می‌پذیرند. یک رهبر خوب و توانمند با به کار بردن استراتژی تنوع هوش هیجانی در سازمان قادر به ایجاد تیمی قوی به نفع کل مجموعه است.

احساسات نقش کلیدی در کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ای ما ایفا می‌کند، حتی بسیار بیشتر از هوش ذهنی. درحالی‌که ابزار و تکنولوژی‌های بسیاری جایگزین افراد متخصص در مدیریت اطلاعات می‌شود، هیچ‌چیز نمی‌تواند جایگزین هوش هیجانی در مدیریت احساسات و عواطف خود و اطرافیان‌مان شود.

هوش هیجانی یک مهارت اکتسابی و قابل رشد است. مهم نیست چند سال دارید، می‌توانید هوش هیجانی را یاد بگیرید و زندگی بهتر و شادتری برای خود بسازید. در دنیای امروز تنها تخصص و هوش بالا موفقیت را تضمین نمی‌کند.

روابط: با مدیریت احساسات می‌توانید به شکل سازنده‌تری با خودتان ارتباط داشته باشید. مهم‌ترین فردی که باید با او ارتباط اثربخشی برقرار کنید خودتان هستید. خودشناسی باعث می‌شود بهتر بتوانید با دیگران هماهنگ شوید و به آنها توجه بیشتری نشان دهید. درک نیازها و همدلی منجر به روابط پویاتری می‌شود.

دنیل گولمن، روانشناس آمریکایی که به گسترش هوش هیجانی کمک کرد، می‌گوید هوش هیجانی پنج مؤلفه اصلی دارد: **1_خودآگاهی 2_خودتنظیمی 3 _انگیزه 4_همدلی 5_مهارت‌های اجتماعی**

ادامه این مقاله در نشریه شماره 63

پیام آشنا دانشجو

کانون پیشگامان سلامت دندان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

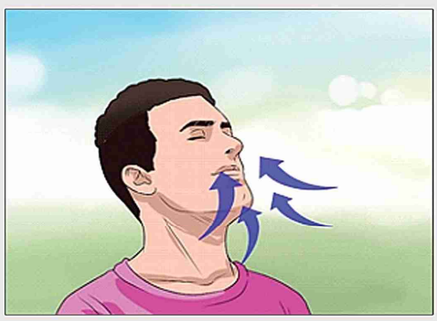
ادامه مقاله گامی به سمت آرامش

اهمیت داشتن تنفس کامل:

در یوگا انقدر تنفس مهم است که خیلی ها تصور میکنند یوگا به تمامی یعنی تنفس

تنفس کامل یعنی استفاده درست از تمام اعضای تنفسی در تنفس عمیق

تنفس عمیق تنفسی آگاهانه است که میتواند باعث افزایش سلامتی و طول عمر شود. شاید مهمترین تاثیر تنفس عمیق آرامش است.

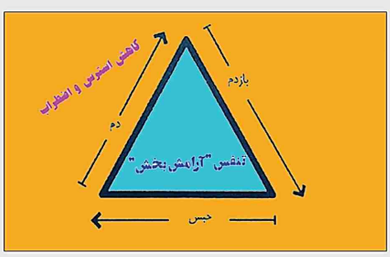


تنفس عمیق شامل سه مرحله است:

۱_دم عمیق که باید آهسته و آرام باشد.

۲_نگهداری تنفس به منظور تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن

۳_بازدم عمیق مانند دم باید آهسته و آرام باشد.



انجام یک تمرین ساده:

در انتهای این نوشتار با یک تکنیک تنفس ساده آشنا میشویم:

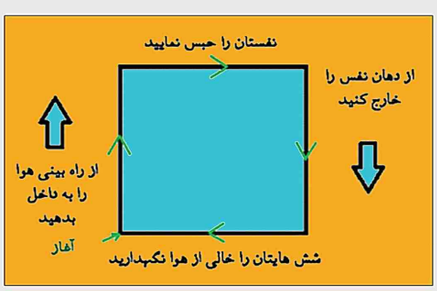
تنفس یکسان:

بهترین زمان برای انجام حرکات یوگا صبح ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از بیدار شدن و عصرها هنگام غروب

چهار زانو بنشینید ، پشت شما باید صاف باشد .

عمل دم را طی ۵ ثانیه از راه بینی انجام دهید ، به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس ۵ ثانیه عمل بازدم را از راه بینی انجام دهید. این تمرین را به مدت ۱۰ الی بیست دقیقه منطبق با شرایط فردی خود تکرار کنید.

توجه داشته باشید که درتمام مدت تمرین آهنگ یا سرعت هوا در مجاری تنفسی یکنواخت باشد.



کلام آخر:

انجام حرکات یوگا به ما لذت بردن از زندگی و داشته ها و زندگی کردن در لحظه را یاد میدهد .

چه زیبا گفته سهراب سپهری :

(زندگی آب تنی کردن در حوضچه ی اکنون است)

پیام آشنا دانشجو

کانون همیاران سلامت روان | مرکز مشاوره دانشگاه | دانشگاه علم و صنعت ایران

قاصدک

سوال: زمانی که می خواهم از طرف مقابل جدا شوم، تهدید می کند که آن چه را که نمی خواهم خانواده ام بدانند برای آنها تعریف می کند. من هم از ترسم رابطه را قطع نمی کنم. فکر می کنید این کار را بکند؟

نکته مهم این است که ایشان با تهدید، رابطه را نگه داشتند. تا زمانی که شما بترسید و به علت ترس، این رابطه را ادامه دهید، وضعیت به همین صورت باقی خواهد ماند. با توجه به این که وضعیت کمی پیچیده است و ممکن است ابعاد مختلف و متعددی داشته باشد، خوب است با یکی از مشاوران دانشگاه در این زمینه مشورت کنید. استفاده از مهارت حل مسئله با توجه به شناخت دقیقی که ایشان از شما و شرایط شما به دست خواهند آورد، به شما کمک می کند تا بتوانید با مشکلات کمتری رابطه را قطع کنید.

مسابقه از همین نشریه

جایزه
کارت هدیه ۵۰۰.۰۰۰ ریالی به هشت نفر

الف- کدامیک از گزینه ها موجب کاهش کمال گرایی می شود.

1_پذیرش بازخورد دیگران
2_کاهش افکار منفی
3_انعطاف پذیری
4_هر سه گزینه

ب-کدامیک از گزینه ها موجب افزایش کمال گرایی می شود.

1_اطمینان طلبی بابت بی نقص بودن کارها 2_توجه به جزئیات و صرف زمان زیاد
3_مقررات برای همه کارها
4_هر سه گزینه

ج-کدامیک جزو فواید هوش هیجانی نمی باشد.

1_مدیریت استرس
2_افزایش عزت نفس
3_به تعویق انداختن لذات آنی
4_مدیریت احساسات و عواطف خود

اسامی برندگان نشریه شماره۶۱:

۱_داریوش برزویی	دانشکده مکانیک
۲_مریم شیربان	دانشکده صنایع
۳_طاها سماواتی	دانشکده کامپیوتر
٤_امیرحسین خاتم سادات	دانشکده مواد
۵_نظام الدین روانبخش	دانشکده فناوری نوین
۶_عذرا ملکی	کارمند
۷_علی خیر	دانشکده کامپیوتر
۸_مریم بهرامی	کارمند

جواب سوالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره‌ی ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک بزنید.

دیگر نشریات مرکز بر روی سایت مرکز مشاوره قابل مشاهده است

مرکز مشاوره مشتاقانه علاقمند به ارتباط با شما می‌باشد...

آنچه که دغدغه شماست می‌تواند عنوان مقاله شماره‌های بعدی نشریه باشد. پس نیازتان را به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک کنید.

تلفن تماس:
۷۷۲۴۰۳۹۲-۳
۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

آدرس سایت:
moshavereh.iust.ac.ir

ایمیل:
moshavereh@iust.ac.ir

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، روبروی دانشکده‌ی مواد و شیمی

مرکز مشاوره‌ی دانشگاه
پیام آشنا دانشجو

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره ی دانشگاه علم و صنعت
مدیر مسئول: علی اکبر شیرزادی جاوید
سردبیر: نیلوفر امیرزاهدی
طراح: علی شمسی

همکاران نشریه شماره ی ۶۲:
مقاله1و2 : دکتر معصومه دشت آبادی
مقاله 3: ماندانا علم بلادی

شماره‌ی بهترین مقاله را به ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک کنید