

به نام خدا

عنوان پروژه: بررسی کمالگرایی
منفی و مشکلات ناشی از آن

استاد: سرکار خانم صدف پور محمود

دانشجو: مرضیه قمی

مشکل: کمال گرایی منفی

مقایسه کمالگرایی مثبت و منفی و مشکلات ناشی از کمالگرایی منفی

کمال گرایی تا حدی متعادل می‌تواند باعث شود تا استانداردها و معیارهای زندگی‌تان را ارتقا بدهید. ارتقای این استانداردها باعث می‌شود تا در مسیرهایی سطح بالا تلاش کنید و زندگی‌تان را مدام توسعه بدهید. اما اگر کمال گرایی منفی داشته باشید، شکست‌ها و موانع باعث می‌شوند که روحیه‌تان ضعیف شود و هیچ‌گاه از خود راضی نخواهید بود.

کمال گرایان مثبت هدفمند هستند و تصویری که از هدف‌شان در ذهن خود دارند باعث می‌شود تا شاد و باانگیزه به سمت آن در حرکت باشند اما کمال گرایی منفی طوری است که ترس از شکست و نرسیدن به بهترین جایگاه، مدام از انرژی فرد می‌کاهد و باعث می‌شود که استرس فراوانی به او وارد شود

کسانی که دچار کمال‌گرایی منفی هستند معمولاً از خود ناراضی‌اند و خودشان را آن‌قدر که باید و شاید دوست ندارند. این دوست نداشتن روی عزت نفس‌شان اثرات فراوانی می‌گذارد

کسی که دچار کمال گرایی منفی است، می‌هراسد. او از اینکه به نهایت موفقیت دست پیدا نکند، مضطرب می‌شود. چنین فردی مدام به دنبال بهترین لحظه برای شروع کار خود است. او به دنبال لحظات ایده‌آل می‌گردد تا در آنها به کار خود مشغول شود و بهترین نتایج را بگیرد. اما واقعیت این است که چنین لحظاتی آمدنی نیست بلکه باید آنها را ساخت. در مقابل، افراد کمال گرای مثبت با شور و انگیزه شروع به کار می‌کنند و از اینکه به سمت ایده‌آل‌های‌شان در حرکت هستند، هیجان فراوانی دارند

کسب و کار واقعاً همانند یک قرار ملاقات عاشقانه است؛ شما در تلاش هستید تا مشتریان مناسب را جذب کرده و آنها را کاملاً عاشق و دلباخته‌ی برندتان سازید. پس لوگویتان را به عنوان عکستان بر روی پروفایل یک سایت دوست یابی در نظر بگیرید. این عکس باعث خواهد شد که افراد به شما علاقه مند شده و بخواهند شما را بیشتر بشناسند (و یا به شما توجه نکنند، زیرا برای آنها مناسب نیستید). شما می‌خواهید به بهترین شکل دیده شوید، اینطور نیست؟ لوگویتان، تاثیری عظیم بر برداشت اولیه از کسب و کارتان خواهد داشت: به مشتری درباره‌ی برندتان اطلاعات می‌دهد تا تصمیم بگیرند برای آنها مناسب هستید یا خیر.

به دلیل اینکه لوگو، جزئی اساسی از برندتان است، باید مطمئن شوید که به درستی ایجاد می‌شود. این لوگو بر روی تمامی لوازم برندتان حک شده و در وبسایت، روی بسته بندی و کارت‌های تجاری شرکت وجود خواهد داشت. تصورش را بکنید! یک طراحی عالی و حرفه‌ای لوگو نه تنها قدرت انتقال ماهیت شما را دارد، بلکه تاثیری خوب بر برداشت اولیه از برند داشته و به شما کمک می‌کند تا در صحنه‌ی رقابت برجسته باشید.



انواع لوگو

لوگو می‌تواند ترکیبی از حروف ، نشانه ها و نماد باشد که چهره و مشخصه یک برند است.

دسته بندی های مختلفی برای لوگو بیان شده است که کارآمد و ساده ترین نوع این دسته بندی را میتوان به اختصار در 4 دسته زیر بیان کرد



4



3



2



1

1. لوگو تصویری (لوگو شرکت اپل)
2. لوگو تایپ (لوگو شرکت کوکاکولا)
3. مونوگرام (لوگو شرکت هوندا)
4. لوگو ترکیبی (لوگو شرکت ایران خودرو)

چطور میتونم طراح لوگوی خوبی بشم و به سطح قابل قبولی برای ورود به بازار کار برسم؟

طراحی لوگو یعنی فکر و خلاقیت البته به همراه تخصص، ما نمیتونیم بدون آموزش شروع به کار کنیم ابتدا باید مهارت و تخصصمونو بالا ببریم بعد به فکر بازار کار و جذب مشتری باشیم

قدم اول در طراحی لوگو دریافت خواسته کارفرما و سپس بارش فکری است که به معنی کنار هم قرار دادن ایده های متفاوت و در نهایت رسیدن به یک ایده ی خوب است، ایده مورد نظر ابتدا باید دستی کشیده شود که شامل چندین طرح است و طرح نهایی به کمک نرم افزار اجرا شود که این هم مستلزم مهارت در استفاده از نرم افزار های گرافیکی است

مشکلاتی که به وجود میاد!

خب حالا مشکل از اینجا شروع میشه که من یک فرد کمالگرا اونم از نوع منفیش هستم و این حرفه رو هم دوست دارم و باید ببینم این قسمت از شخصیت من چه مشکلاتی برام به وجود میاره؟

شروعش اینطوره که من با ذوق توی یک کلاس شرکت میکنم یا پک آموزشی تهیه میکنم که اولش همه چی خوبه کم کم که میگذره و من مهارت کسب میکنم و کم کم میتونم وارد بازار کار بشم این افکار میاد تو ذهنم که من کامل نیستم هنوز کلی مهارت هست که من بلد نیستم من هنوز به اون صد درصدی که میخواستم نرسیدم اگر برم سمت مشتری و چیزی ازم بخواد که در توانم نباشه چی و این افکار باعث میشه که من کم کم نا امید بشم ازینکه نمیتونم به اون چیزی که میخوام برسم یا اگر هم برسم هنوز خیلی راه مونده تا برسم و در نهایت به طور کل کارم رو میزارم کنار بدون اینکه شروعش کنم و تجربه کسب کنم من نمیتونم شکست و بپذیرم پس شروع نمیکم که شکست نخورم

و اینجوری میشه که کسایی که مثل منن کاری رو شروع نکرده تو ذهنشون تموم میکنن

حالا راه حل چیه؟

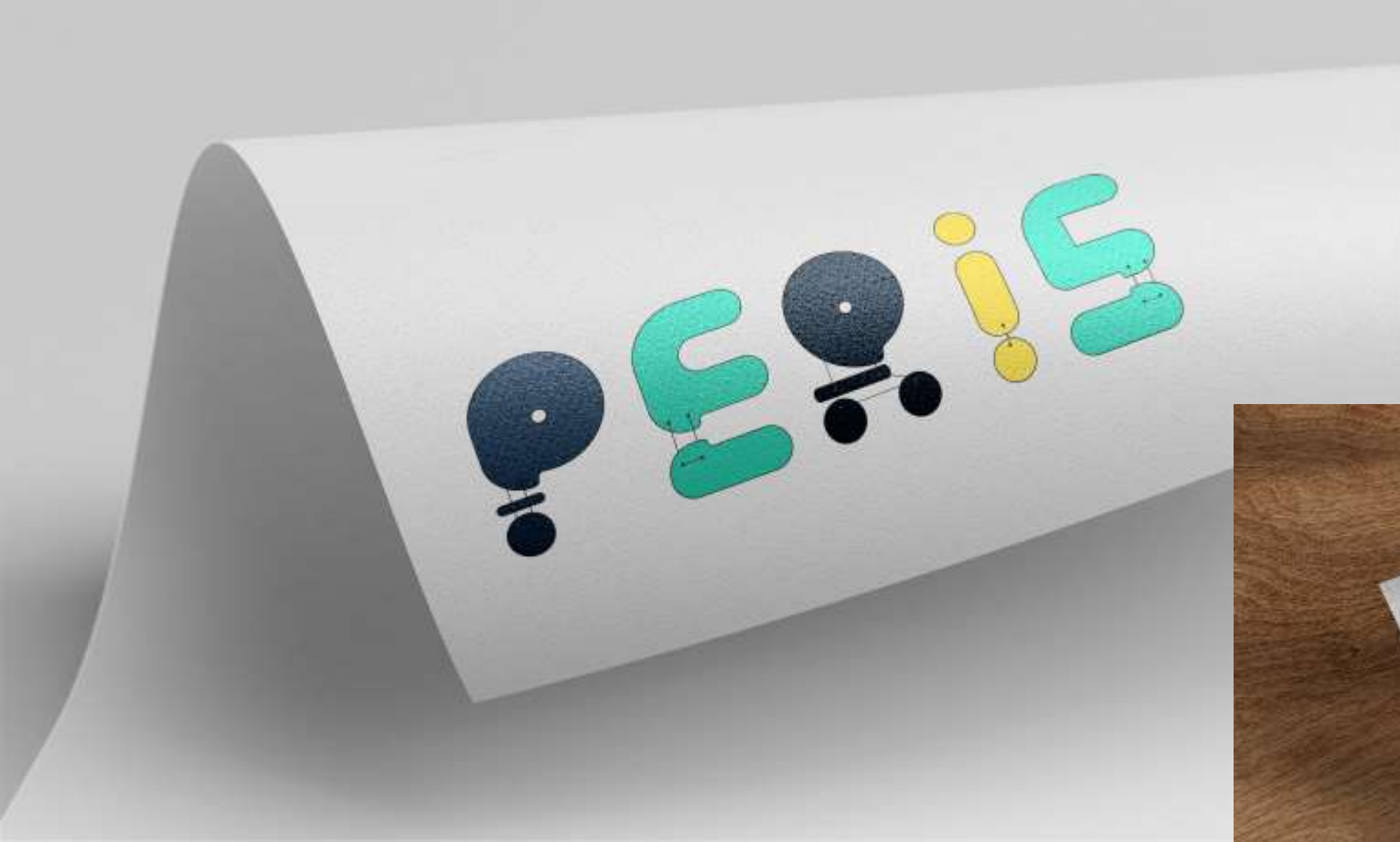
اول از همه باید بپذیریم که برای شروع کار قرار نیست کامل باشیم، ما تجربه کسب میکنیم و خودمونو ارتقا میدیم حتی حرفه ای ترین آدم ها توی حرفشون کامل نیستن و نقص هایی دارن ولی اگر قرار بود بخاطر اون نقص ها شروع نکنن همین موفقیت هارو هم کسب نمیکردن

و بعدش بدون اینکه نا امید بشم مداوم تمرین کنم که این نقص ها کمتر و کمتر بشن تا اعتماد به نفس بگیرم برای شروع و حتی اگر شکست خوردم نا امید نشم و ادامه بدم چون بدون خطا کردن همیشه درست و فهمید و اینکه همیشه به مقصد و نتیجه کار فکر نکنم و از مسیر هم لذت ببرم و همینطور خودم رو با کسانی که سالهاست تو این حرفه هستنند و مهارت بیشتری نسبت به من دارنند مقایسه نکنم و

نمونه کارهای من







پاپان