

چی هست اصلا؟  
بذارید به صورت مورد به مورد بگم:

انتظارات خیلی فضایی از خودمون داریم

۱

باور داریم که این انتظارات (باید) برآورده بشن. آگه نشن، کارو رها میکنیم.

۲

بجای شروع رو انجام دادن کار، بیش از اندازه درگیر جزئیات و کسب اطلاعات میشیم.

۳

تحمل ابهام رو نداریم و میخوایم کاملا قبل از کاری، ازهرچیزی مطمئن و قاطع بشیم.

۴

کمالگرایی، همیشه به این معنا نیست که اغلب میخوایم همه چیز بی نقص باشه

۵

بلکه اکثرا، ترس ماست از اینکه نکنه اونطوری که من میخوام، بی نقص نباشه

کمال گرایی



۱

اقتدر درگیر جزئیات میشه ک رسما فلج میشه!

۲

مدام میخواد که به انتظارات فضایش برسه

۳

همون اول کار خودشو خسته میکنه

۴

اهدافی رو داره که با تواناییش نمبخونن

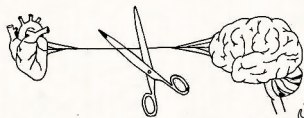
۵

با اینکه کمک لازمه ولی کمکی نمبخواد

فکر میکنه برای موفقیت باید عذاب بکشه

چرا کمال گوا گیر میکنه؟

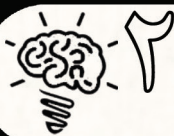
# قدم ساده برای غلبه بر کمالگرایی



۱. افکار از احساس جدا کن

مثلا:

من احساس شرمندگی میکنم چرا که فکر میکنم درست انجامش ندادم و خودمو بازنده میدونم  
من احساس درماندگی میکنم چرا که روی خودم خیلی فشار میارم تا همیشه ۱۰۰ باشم.



۲. افکار غیر منطقی بشناس!

مثلا:

درست انجامش ندادم، برای همین شکست خوردم اگه ۱۰۰ درصد توانم رو نذارم، ارزشش نداره.

اجتناب رو پیدا کن!

مثلا:

- چی هست که داری ازش فرار میکنی و ازش ترس اینکه پرفکت و عالی نشه؟ کمالگرایی، داره تورو از تجربه کردن چه احساس منفی، محافظت میکنه؟

- آیا میتونی با وجود اون حس منفی بشینی و اون کار سخت انجام بدی؟

• - آیا میتونی با وجود قضاوت بقیه بازم انجامش بدی؟



۳. موفقیت جزئی رو پیدا کن!

مثلا:

درسته ناهار عالی نخوردم ولی ازش لذت بردم و انرژی لازم رو بهم داد.  
من در اونجا، بهترین کاریو کردم که ممکن بود.  
حتی اگر نتیجه دلخواهمو نگرفتم، بازم ارزشش رو داشت که امتحان کردم.



• اشتباهاتت پیغش

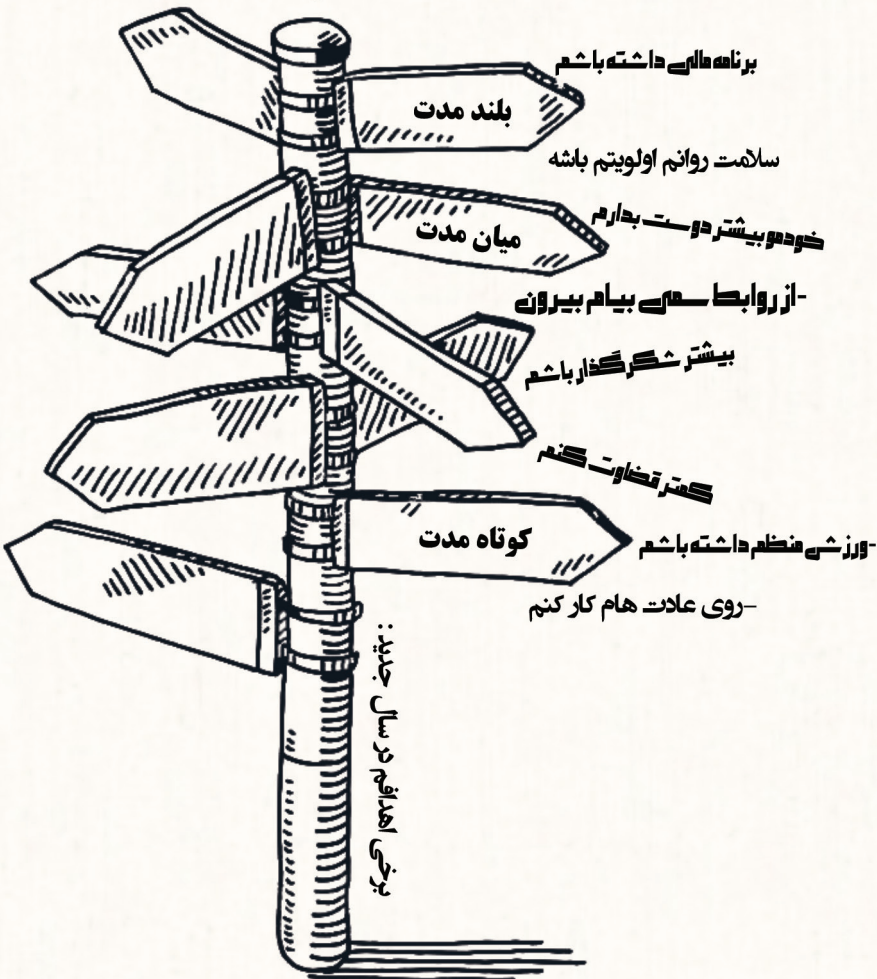


مثلا:

منم آدمم دیگه آدمای میتونن اشتباه کنن  
من بهترین کارمکن رو کردم  
من اصلیم، نه بی نقص  
من اشتباه کردم، قراره در آینده هم اشتباه کنم  
اشتباهات هستن که بهم فرصت رشد و تجربه میدن  
من به اندازه کافی خوب و کافی هستم.



شما هم از اهدافتون بگین....



بنویس.....



بعضی از لحظات زندگی ام را دوباره  
زیسته ام. یکی آن گاه که آن‌ها را زیسته  
ام، دیگر آن گاه که آن‌ها را نوشته ام و  
به یقین آن‌ها را هنگام نوشتن عمیق‌تر  
زیسته ام....

...



## ببین رفیق...

تو حق داری که خسته باشی، حق داری که با خودت بگی، دیگه بسه دیگه نمی کشم، حق داری که گاهی وقتا از زمین و زمان شاکی باشی.

میخوام بهت بگم اگه هیچکس حرفت رو نمیفهمه، من می فهمت من درکت میکنم. چون منم همین حال رو خیلی وقتا تجربه میکنم. دلم میخواد اینجور وقتا که همه چی بهم میریزه و به بالاترین نقطه ی جوشم می رسم، به دکمه باشه اونو بزنم و زمان واسه ی به مدتی متوقف بشه.

ولی این فقط به آرزوی محاله و زمان منتظر من و تو نمی ایسته. پس باید بلد باشیم که اینجور وقتا برای خوب شدن حالمون و تجدید قوا برای ادامه دادن، چیکار باید بکنیم.

اول از همه باید بهت بگم که تو تمام این حقوق ها رو داری ولی در قبالتش وظیفه ات جا نزدنه. حق نداری جا بزنی، بلکه باید این راه حل ها رو عملی کنی تا بتونی قوی تر از قبل شروع کنی ...

۱) اول از همه باید بپذیری که این حال و احوال برای به مدتی طبیعی و ممکنه برای هر کسی پیش بیاد  
۲) دوم اینکه هیچ وقت، هیچ وقت خودت و ظاهر زندگی ات رو با کسی مقایسه نکن.

قرار نیست مشکلات اون به طور فاحش برای تو مشخص باشه

. مطمئن باش که هر کسی مشکلات کوچیک و بزرگ خودش رو داره.

پس دیگه مقایسه و حسرت خوردن ممنوع ...

۳) سوم اینکه زندگی در حال گذره ..

. همیشه همین بوده و

تا آخرین روز این دنیا پابرجاست و به روند حرکتی

خودش ادامه میده. پس حواست باشه که زمان رو

از دست ندی، باید زود پاشی و خودت حال

خودت رو خوب کنی.

چون تو بهترین رفیق خودتی.

۴) اگه از دست خودت

عصبانی شدی، مثل به مادر

با گذشت خودت

رو ببخش ولی از خودت قول بگیر

که اشتباهات رو تکرار نکنی.

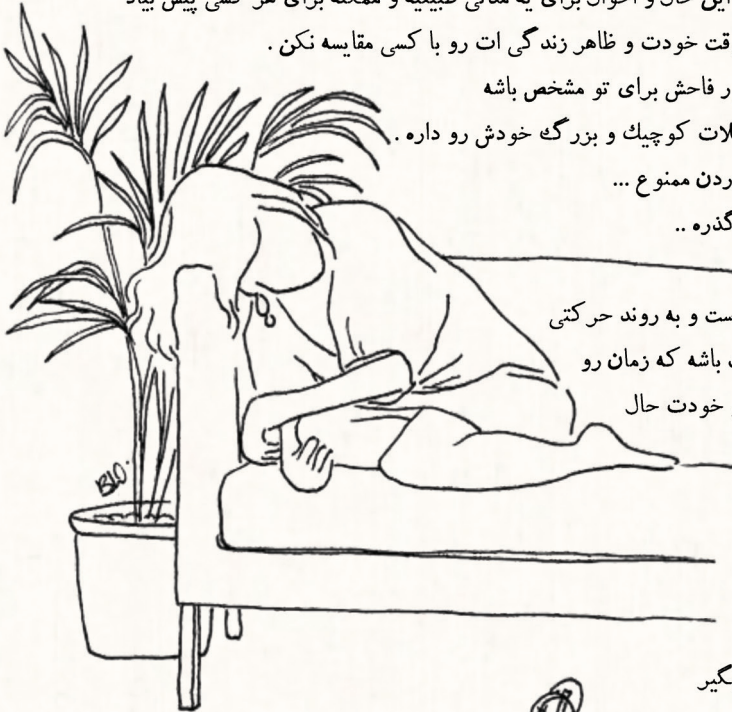
پس خودت رو سرزنش نمیکنی

و مدام به خودت یادآوری نمیکنی، بلکه از اون اشتباه درس می گیری.

۵) رفیق! همه ی ما خستگی رو تجربه می کنیم. هم خستگی ذهنی، هم جسمی. که میدونیم خستگی ذهنی با

استراحت فیزیکی و ... رفع نمیشه. مسکن خستگی ذهنی، تفریح. و قوتایی که ذهنت پر از مشغله است و خسته ای

برای خودت به برنامه بچین که بهت خوش بگذره.



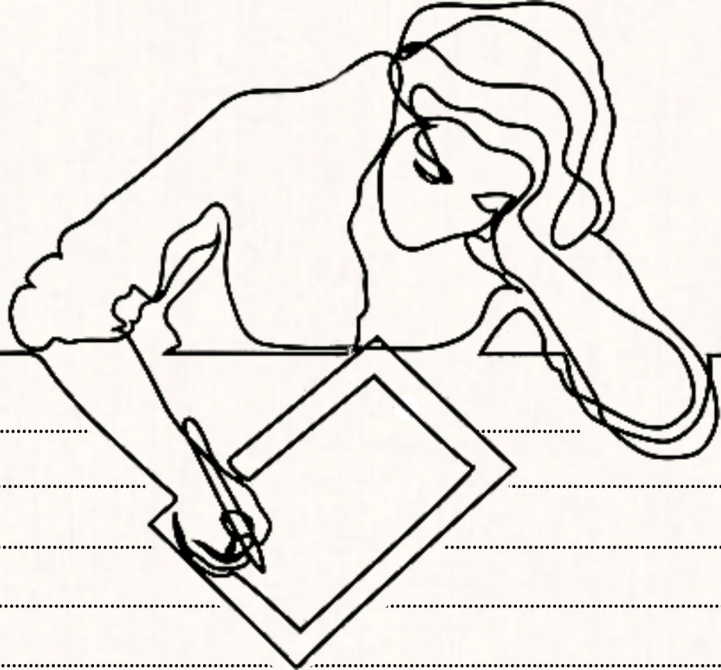
گر مرد رهی غم مخور از دوری و دیری  
دانی که رسیدن هنر گام زمان است  
آبی که بر آسود زمینش بخورد زود  
دریا شود آن رود که پیوسته روان است  
-هوشنگ ابتهاج



### درد، بخش بزرگه از دنیای ماست.

جزئی از زندگی و وجود خود ما؛ اما... منفور نیست.  
درد همان بخشی است که به وقت بی چارگی و اشک و آه،  
محکم جلویت را می گیرد و نمی گذارد دست روی دست  
بگذارای.

درد همان بُعد همیشه قوی و پایدار توست که سالیان  
سال است جلوی زانو زدن هایت را گرفته.  
همان موقع هایی که هوا سوزناك بود و دلت غمناك؛ در  
تکه ای از تو دردی بیدار بود تا واهمی شب مانع سحر  
شدن رویایت نشود.



بنویس

اهمال کاری  
هیچ ربطی به  
تنبلی نداره



ما خیلی مواقع کارهامون  
رو عقب میندازیم  
چون

اهمال کاری میتونه به دلایل متفاوتی به وجود بیاد  
که پنهانه و در مرحله اول قابل مشاهده نیست، مثل:  
کمبود اعتماد به نفس  
اضطراب  
کمال گرایی  
احساس ناتوانی و...

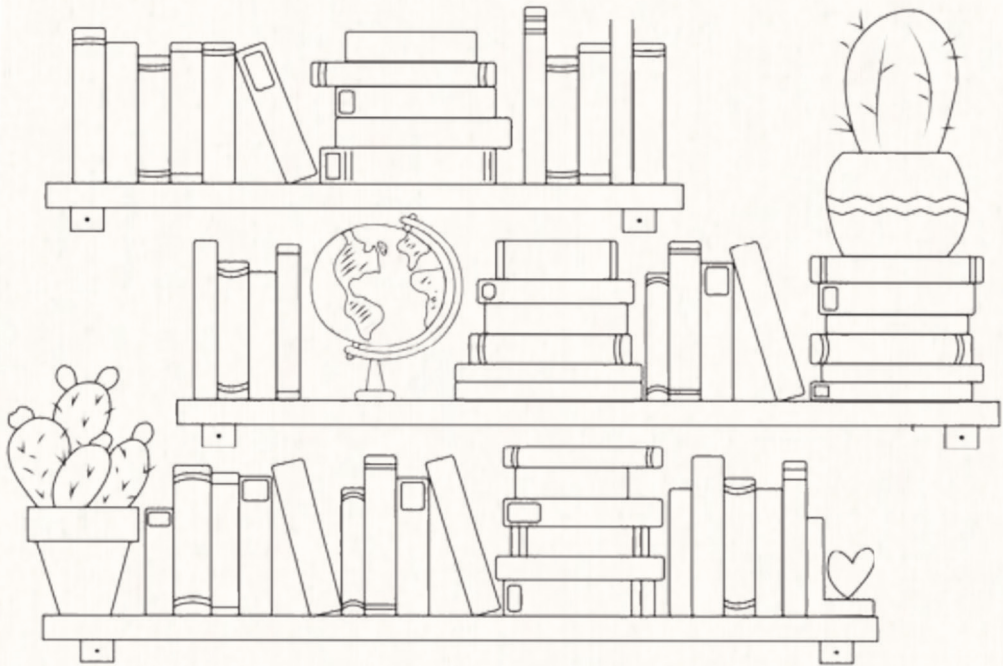


اهمال کاری در واقع مساله مدیریت احساساته،  
نه مشکل در مدیریت زمان!  
نمی تونیم احساساتی که پشت اونا هست  
رو مدیریت کنیم

برای درمان اهمال کاری، لازمه دلایل اصلی بوجود  
اومدن اهمالکاری رو پیدا کرد و روشن کار کرد:



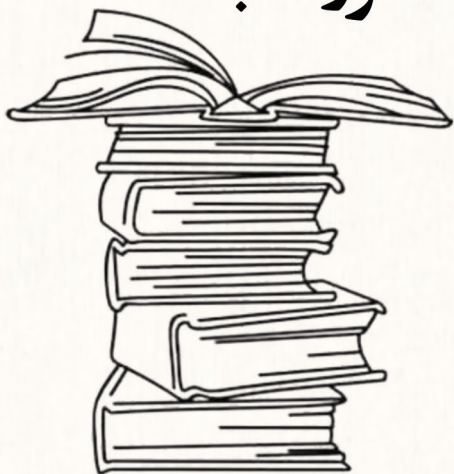




این کتاب درجه یک به قلم برایان تریسی تحولی اساسی در زندگی من ایجاد کرد .  
 کمکم کرد تا شروعی قوی داشته باشم . کمکم کرد تا قدر تک تک دقیقه هام رو بدونم . نه اینکه بی تفاوت از کنارشون رد بشم و از دستشون بدم . بهم یاد داد که اولویت هام رو بشناسم .  
 کمکم کرد تا تمام روز های هفته ام با برنامه پیش بره و در نهایت باعث شد که احساس رضایت از خودم داشته باشم .  
 شما هم اگه به دنبال این هستید که دیگه وقت گرانبهاتون رو از سر تنبلی و دست دست کردن برای شروع ، از دست ندید ، به برایان و ۲۱ روش درجه یکی که تو این کتاب برای غلبه بر تنبلی پیشنهاد کرده اعتماد کنید و یه فردی رو بسازید که قوی تر از دیروزشه و یک گام به قهرمانش در زمینه توسعه فردی نزدیکتر شده

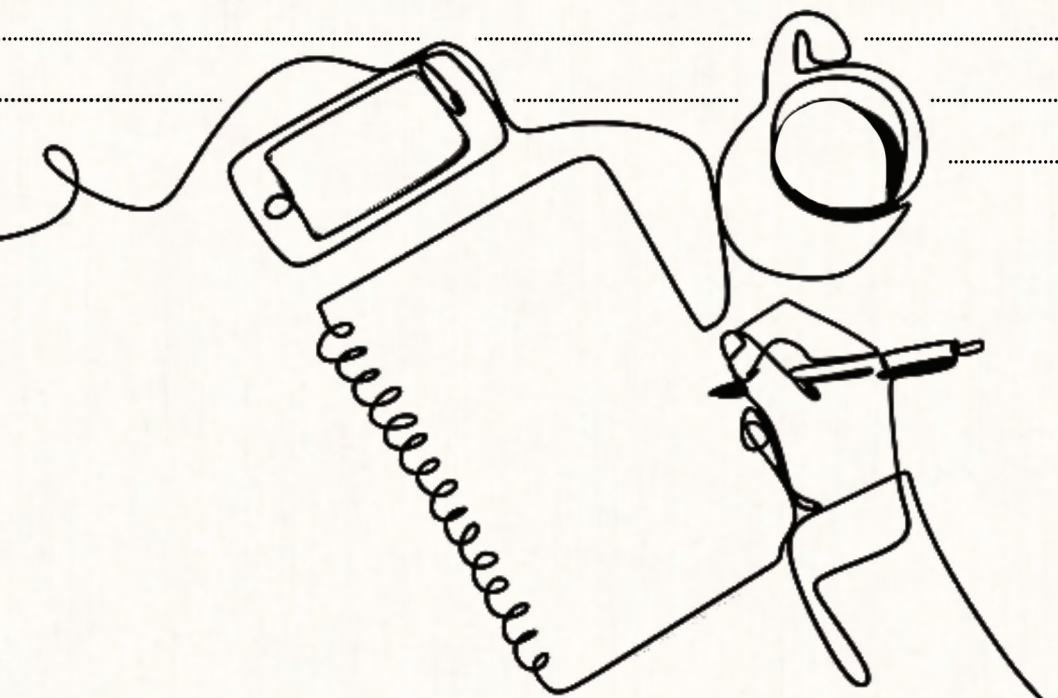


## قورباغه ات را قورت بده



برای خرید نسخه الکترونیکی کتاب، اسکن کن:





### گوته:

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند،  
اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می کنند  
اگر زیبا نیستی برخوردار درست با زشتی هم وجود دارد،  
اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه می شوند  
اگر تحصیلات عالی نداری با کمی سواد هم می توان زندگی کرد،  
اگر قدرت سیاسی و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی انسان هاست  
اما، اگر عزت نفس نداری، هیچ نداری!

داشتم ب این فکر میکردم که  
چقدر پس زده شدم و به روی خودم نیاوردم ،  
چقدر دلم شکست و خودمو زدم به اون راه ،  
چقدر نادیده گرفته شدم و فقط خودم خودمو  
دیدم ،

بعد از یه مدت شکستم ؛  
قلبم ترك برداشت و روحم مرد ؛  
اما نه برای همیشه...

چون الان زمین تا آسمون  
با اون دختر قبل فرق کردم !  
اون آدمای زندگیم رو نمیتونم  
بگم دوستشون ندارم،

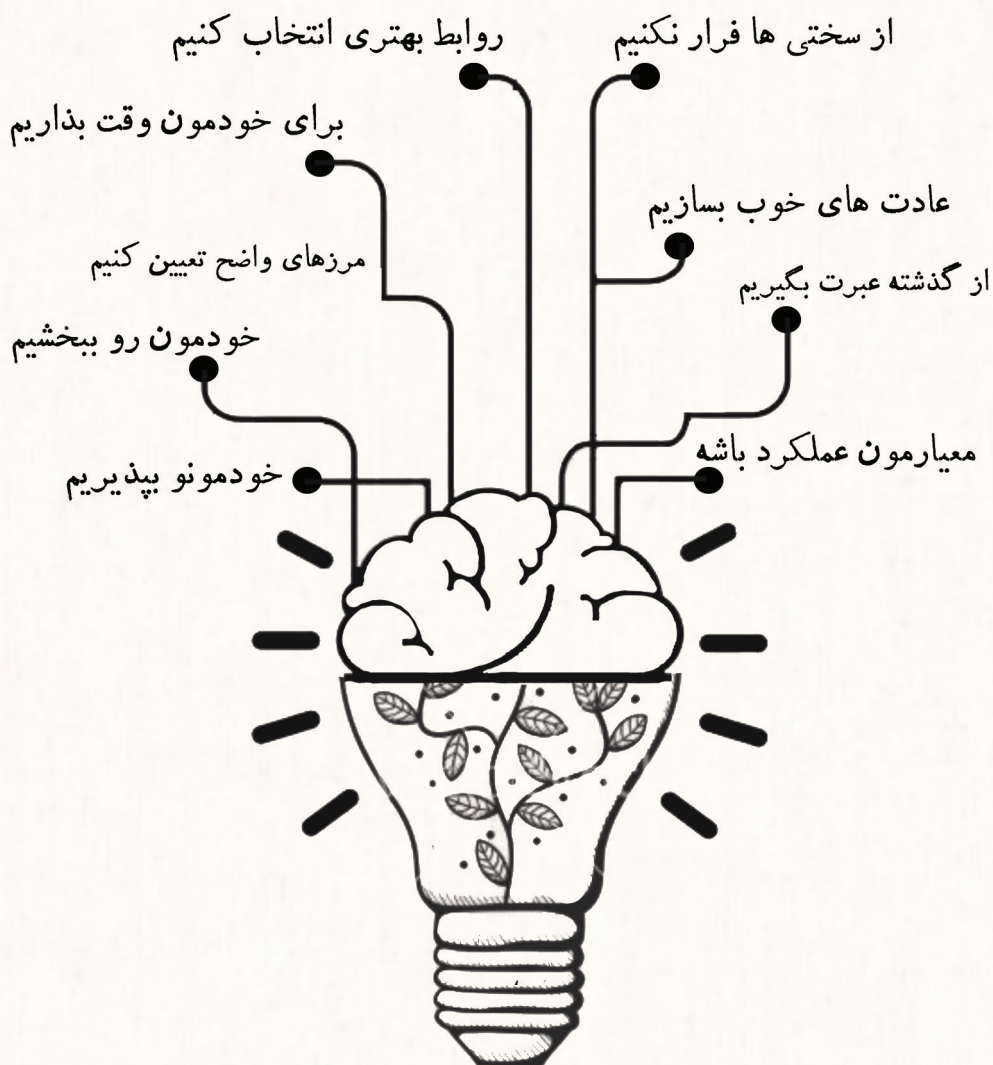
نه نمیتونم دوستشون نداشته باشم ؛

ولی میتونم هم دوستشون  
داشته باشم هم نسبت بهشون  
هر روز بی تفاوت تر بشم !!  
حس جالبیه

بی تفاوت بودن...

چون من این دختری بیشتر از هر کسی دوستش  
دارم و برای حفظش هر کاری میکنم !





**برای رشد فردی باید:**

می توانید در رابطه با احساسات و افکار تان با دیگران صحبت کنید و می دانید که دیگران نمیتوانند ذهن شما را بخوانند.

بیشتر می توانید از حقوقتان دفاع کنید و وقتی دیگران وارد حریم شما می شوند به آن ها هشدار می دهید

## نش و ویژگی که نشان می دهد شما به بلوغ هیجانی رسیده اید

متوجه اید که ریشه بسیاری از رفتار های بد دیگران، به مشکلات و رنج های آن ها بر میگردد و دیگران آن ها را سیاه یا سفید مطلق نمی بینید.

یاد می گیرید که راحت تر خطاها و اشتباهات خودتان را ببخشید و با خودتان رفاقت میکنید.

منتظر موفقیت های بزرگ و بلند مدت نمی مانید و برای دستاورد های خود، هرچند کوچک، جشن می گیرید

می پذیرید که شما هم اشتباه میکنید. برای همین راحت تر از منطقه امن خود بیرون میاید و برای اشتباهاتان عذرخواهی میکنید.



## بلوغ هیجانی

درجه ای از رشد روان است که فرد به خوبی میتواند احساسات و عواطف خود را شناخته و دلیل بروز آنان را نیز به خوبی درک می کند علاوه بر آن فرد با بلوغ هیجانی ارتباط بهتر و موثرتری با دیگران نیز برقرار میکند و درک بهتری هم از جهان دارند....

هوش هیجانی قابل پرورش هست و افراد میتونن با تمرین کردن روی این حوزه هوش هیجانی خودشون رو ارتقا بدهند



دوست داشتن رو باید یاد گرفت...  
 سرمایه‌ی مهربونیِ قلب ت رو  
 به اندازه  
 به موقع  
 به درستی خرج کنی...

تو بچگیم عاشق بادکنک بودم...

امکان نداشت با پدر و مادرم به سوپر مارکت برم و برای بادکنک پا زمین نکوبم.  
 اولین بادکنکی که داشتم رو همون روز اول به دستم گرفتم و محکم بغلش کردم...  
 ولی ترکیدم...

فهمیدم همون اول نباید خیلی دوست داشتنمو نشون بدم.

نبايد خیلی محکم بغلش کنم چون طاقنش رو نداره و می ترکه!!

بادکنک بدی رو بیش از حد بزرگش کردم ظرفیتش رو نداشت ، اون هم ترکید...

فهمیدم نباید چیزی رو که دوست دارم بیش از حد بزرگش کنم.

بادکنک بدی رو که خریدم حواسم بود...

نه دوست داشتنم رو زیاد نشون دادم نه بیش از حد بزرگش کردم ولی اون هم برام نموند. بردمش پیش دوستام

و تو یه چشم به هم زدن صاحبش شدن!!!

بادکنک بدی رو خیلی اتفاقی از دست دادم وسط روزهای خوبم وقتی همه چیز خوب پیش می رفت افتاد روی

بخاری و تمام...

رفتم سوپر مارکت محله و یه بادکنک دیگه خریدم. هونجا به اون نگاه کردم و گفتم تو آخرین بادکنکی هستی

که دوست دارم...

رفتم خونه و اونو تو کمد گذاشتم. به بغلش کردم... نه زیاد بزرگش کردم... نه به کسی نشونش دادم...

اینطوری دیگه هیچ خطری تهدیدش نمی کردم... یه دوست داشتن یواشکی...

یه دوست داشتن از راه دور... یه دوست داشتن بدون روزهای خوب و شاد...

هر چند وقت یه بار می رفتم سراغش تا مطمئن بشم هنوز هست...

یه روز وقتی رفتم سراغش دیدم که خیلی کوچک شده... خیلی پیر شده... همون جا بود که فهمیدم دوست

داشتن رو باید یاد گرفت...

فهمیدم به دست آوردن کسی که دوست داری تازه اول ماجراست...

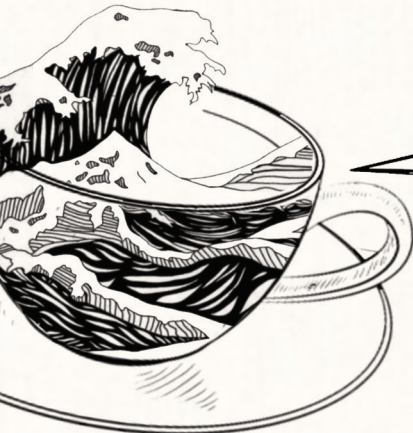
دوست داشتن نگهداری هم میخواد.

بارکد اهنکه بی کلام توسط سرخپوست این نشانه ی قدرت تفکر و عزت نفس شماست که وقتی کسی سعی می

کند بیهوده شما را عصبانی کند، شما در برابرش سکوت میکنید...

یادت باشه.

ریختن دریا در استکان کسی، خطاست.



بتهورون - قطعه‌ی نهم... موج و دریا



می نویسم، پس هستم...

