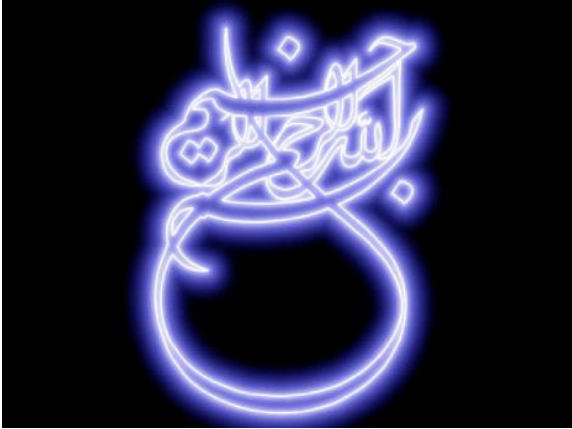




خودشناسی – دیگر شناسی استعداد ها – مهارت ها

AbdolReza Varasteh, PhD
Professor of Medical School,
Director, Immuno-Biochemistry Lab
Allergy Research Center
Mashhad University of Medical Sciences,

فهرست مطالب جلسه

- خودشیفتگی
- مرکز کنترل
- کمال طلبی
- اعتیاد به کار
- استریوتایپ

اهداف آموزشی جلسه

- آیا خود شیفته هستیم؟
- مرکز کنترل درونی یا مرکز کنترل بیرونی چیست
- کمال طلبی چیست و کمال طلب هه چه ویژگیهایی دارند؟
- اعتیاد به کار چیست؟ آیا شما هم معتاد به کار هستید؟
- استریوتایپ: معتقد به آن هستید یا قربانی آن؟
- هوش و استعداد چیست؟
- تفاوت استعداد و توانمندی چیست؟
- مهارت چیست؟ اهمیت سید مهارتی در موفقیت چیست؟

آیا من خودشیفته هستیم؟



یک تعریف ساده برای خودشیفتگان:

- خود شیفته: بزرگنمایی بی دلیل و بی پشتوانه



فرد خودشیفته، خودش را بزرگتر و مهم‌تر از دیگران می‌بیند و مدام در رفتارها و تصمیم‌های خود، استراتژی‌ها و تاکتیک‌هایی را برمی‌گزیند که این تصویر ذهنی را تقویت کند.

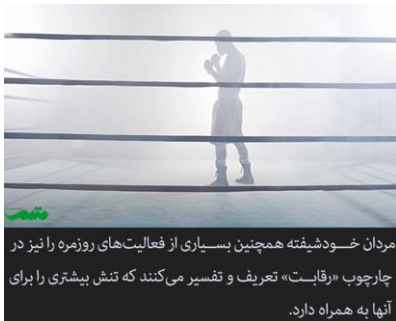
ویژگیهای افراد خود شیفته

- اعتماد به نفس بیش از حد
- خیالپردازی درباره‌ی شهرت
- تلاش برای جلب توجه دیگران
- باور اینکه من، «خاص» و «منحصراً به فرد» هستم
- خود را انیزهوش‌تر و جذاب‌تر از دیگران می‌داند
- رضایت از زندگی در کوتاه مدت «بیشتر از متوسط جامعه»
- دستاوردهای خود را در زندگی بیشتر از آنچه که واقعاً هست می‌بیند
- با افرادی از موقعیت‌های بالایی اجتماعی نشست و برخاست می‌کند تا بزرگ بوفشان تایید شود

برخی نشانه‌های خودشیفتگی متفاوت در زنان و مردان

- بخشی از رفتارهای خودشیفتگی زنان، بر «بدن» و «ظاهر فیزیکی» آنها، متمرکز است.
- زیبایی و جذابیت زنانه و تشدید آن و تأکید بر آن از جمله نشانه‌هایی است که در زنان خودشیفته دیده می‌شود.
- در مردان نشانه‌ها و علائم خودشیفتگی، پیچیده‌تر، متعددتر و جدی‌تر است.

مردان خود شیفته



اهمیت نظرات دیگران برای افراد خود شیفته



مرکز کنترل (locus of control)

Julian Rotter, 1966: Locus of control



افراد با مرکز کنترل درونی

- مسئول زندگی خویشند
- شکستهای خود را به خود نسبت می‌دهند.
- کیفیت زندگی به انتخابها و تلاشهایشان بستگی دارد.
- شعار آنها این است: تقصیر ماست نه تقدیر ما.

افراد با مرکز کنترل بیرونی

- علت موفقیت و یا شکستهای خود را به عوامل بیرونی ربط می دهند

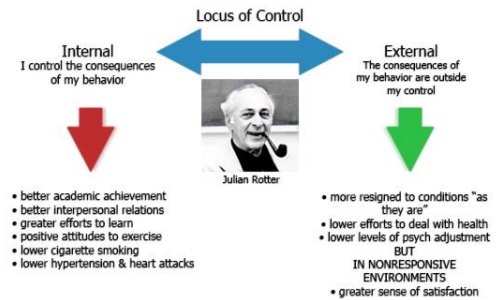


- شانس
- تقدیر
- سختی شرایط

- معتقد است ما کنترلی بر سرنوشت خود نداریم.

- کنترل رفتارهایش را به نیروهای خارج از توان و اراده اش نسبت دهد.

Julian Rotter, 1966: Locus of control



مرکز کنترل شما بیرونی است یا درونی؟؟؟

- وقتی یک نمره بد از یک واحد درسی می گیرید؟

کمال طلبی چیست



رعایت استانداردهای بالا در شرایطی است که هزینه رعایت آن استانداردها بیشتر از منافعشان است.

- Perfectionism

رعایت استاندارد غیر معقول

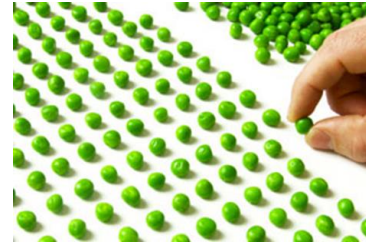


هر کسی که استانداردهای بالا دارد، کمال طلب نیست.
کمال طلب کسی است که استاندارد بالا را در شرایطی به کار می گیرد که ضرورتی برای آن نیست

تفاوت کمال طلبی و کمال گرایی

- کمال گرایی به معنای گرایش به رشد و پیشرفت و تعالی و کامل تر شدن، مهم ترین ویژگی انسانهاست و شاید از جمله معدود ویژگیهای که انسان را از حیوان متمایز می کند

انسانهای کمال طلب و نشانه های کمال طلبی



ایا کمال طلبی همیشه بد است؟

- ❑ اگر کمال طلبی و میل به استانداردهای بالا نبود، بسیاری از حرکت‌هایی که رشد و پیشرفت نسل بشر را طی سالها و قرنهای گذشته رقم زده است، هرگز روی نمی‌داد.
- ❑ حتی در مواردی مانند کمال طلبی در شکل فیزیکی بدن، میزان معتدلی از کمال طلبی می‌تواند به توجه به رژیم غذایی و حفظ سلامت منجر شود.
- ❑ چیزی که به عنوان کمال طلبی نامطلوب شناخته می‌شود، رعایت استانداردهای بالا در شرایطی است که هزینه رعایت آن استانداردها بیشتر از منافعتشان است.

ناراضیتی از دستاورد خود



اینکه ما اهداف بزرگ و استانداردهای بالایی برای خودمان در نظر بگیریم، نمونه ای از بلندپروازی است و نمیتوان به آن ابرازی جدی وارد کرد. اما اینکه خودمان هم فراموش کنیم که اهداف و استانداردهای بلندپروازانه داشته ایم و در پایان کار، از دستاوردهای خود ناراضی باشیم، از نشانه های کمال طلبی است!

کمال طلب ها چه ویژگیهایی دارند؟

- ❑ آیا تفکر همه یا هیچ بر ذهن شما حاکم است؟
- ❑ آیا از باز خورد و باز خورد دهنده نفرت دارید؟
- ❑ آیا سرگرمیهای بی خاصیت و اتلاف وقت، شما را آزار میدهد؟
- ❑ آیا برای رفتار دیگران، استانداردها و قوانین سخت و پیچیده دارید؟
- ❑ دوست دارید مسئول گروه باشید تا مطمئن شوید که همه چیز به خوبی پیش میرود؟
- ❑ اشتباهات کوچک خودتان و دیگران، در ذهن و جستان یک جهنم تمام عیار میسازد؟

تاثیر باز خورد از دیگران



بازخورد منفی دیگران برای کمال طلب، به این معناست که کاری با کیفیت صد در صد انجام نشده و بخشهایی از آن اشکال داشته است.

ایراد به دیگران



بسیاری از کمال طلبها، نه تنها در رفتارهای خود قواعد و چارچوبهای پیچیده ای دارند، بلکه بر این باور هستند که حالا که من این اصول را به صورت دقیق و کامل رعایت میکنم، حق دارم دیگران را به خاطر کوچکترین تخطی از این استاندارد، بازخواست کنم.

کمال طلبی و عوارض منفی آن در زندگی



□ کاهش سطح جامع عملکرد

کمال طلبی و عوارض منفی آن در زندگی

□ افزایش اهمال کاری

□ نزدیک بینی (کمال طلب‌ها چنان در جزئیات روزمره غرق می‌شوند)



دانش آموزی که در معدل خود کمال طلب است و می‌کوشد همه نمراتش بالا باشد، احتمالاً ارتباطات اجتماعی محدودتری خواهد داشت و تعامل با دیگران را نخواهد آموخت.

کمال طلبی و عوارض منفی آن در زندگی

□ از دست دادن فرصت‌ها □ عوارض نامطلوب در حوزه سلامت



کمال طلبی منفی و مثبت

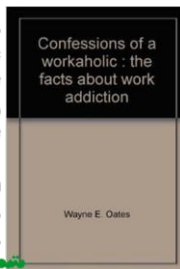
□ **کمال طلبی منفی:** هر بار از این فاصله آنچه هستند و آنچه باید باشند، آزرده می‌شوند اما همچنان **استانداردهای خود را تعدیل نمی‌کنند**

□ **کمال طلب مثبت:** استانداردهای خود را فراتر از دستاوردهای امروز خود قرار می‌دهند. **اما نه در حدی که به کلی غیر قابل دسترسی باشد.**

اعتیاد به کار چیست؟

سال 1971 برای اولین بار، لغت معتاد به کار، توسط وین اویتز، در عنوان کتابش استفاده شد. لغت Alcoholic به عنوان معتاد به الکل رایج بود و Workaholic به عنوان معتاد به کار، لغتی بود که نیاز به هیچ توضیح بیشتری نداشت.

اعتیاد به کار و معتاد بودن به کار، سالها بعد به عنوان یک مفهوم علمی، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت.



آیا شما هم معتاد به کار هستید؟



اعتیاد به کار؟

البته در ادبیات علمی امروز، دیگر معتاد به کار بودن صرفاً به معنای معتاد به نخل بودن نیست. بلکه معتاد بودن به هر نوع اشتغال و فعالیت است. حتی معتاد بودن به:

- فعالیت های هنری
- موسیقی،
- ورزش،
- موبایل
-



تعریف سنتی اعتیاد و تغییرات جدید این تعریف...

ملامت دیگران به خاطر اعتیاد به کار



آیا ایراد یا ضعفی را در خودتان سراغ دارید که دیگران، دائماً شما را به خاطرش ملامت کنند؟

بله. من به شدت معتاد به کار هستم!

اعتیاد به کار

دکتر براین رابینسون کتابی دارد تحت عنوان: زنجیر شده به میز! این کتاب، از جمله کتب کلاسیک در زمینه ی اعتیاد به کار است و این مسئله را، از جنبه های مختلف بررسی می کند.



برخی از عوارض فیزیکی اعتیاد به کار

- خستگی
- سر درد
- سوء هاضمه
- تیک های عصبی
-

برخی از عوارض رفتاری اعتیاد به کار

- خستگی
- بی خوابی
- بیش فعالی
- بی حصولگی
- فراموشکاری
- زود از کوره در رفتن

دسته بندی اعتیاد به کار



رابینسون دو سوال کلیدی را مطرح می کند تا بر اساس آن، افراد معتاد به کار را دسته بندی و تحلیل کند:

(1) چقدر در شروع فعالیت های جدید راحت هستید؟

(2) چقدر در به پایان رساندن فعالیت هایی که آغاز کرده اید توانمندید؟

انواع اعتیاد به کار

- ❑ معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر
- ❑ افراد معتاد به کار توجه طلب
- ❑ معتادان اهمال کار
- ❑ عشق بازی با کار

معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر



- ❑ اگر شما در به پایان رساندن کارها، شگرتزده هستید و از سوی دیگر به محض بیکار شدن به جستجوی آغاز یک فعالیت جدید برمی خیزید، شما یک معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر هستید.

معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر



فرض کنید که امروز شنبه است و به شما گفته شده باید گزارشی را تا آغاز هفته بعد آماده و ارائه کنید. اگر شما تمام تلاش و کوشش خودتان را به کار بگیرید تا این گزارش تا صبح فردا یا پس فردا تکمیل شود، چه تبعاتی برای شما خواهد داشت؟
آیا این رفتار را یک رفتار حرفه‌ای و قابل ستایش می‌دانید؟

معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر



رها کردن کار برای
معتادان به کار خستگی ناپذیر،
ساده نیست.
حتی اگر خسته یا کرسنه باشند.
یا ساعت کار
به پایان رسیده باشد.

- ❑ این گروه از معتادان به کار، احساس می‌کنند که چیزی در وجودشان آنها را به تلاش و کوشش و تقلا دعوت می‌کند.

معتادان بی رحم و خستگی ناپذیر



افراد معتاد به کار خستگی ناپذیر،
باید از ۱۰۰٪ توان و زمان خود برای کار کردن استفاده کنند. ۱۰۰٪ و نه کمتر!

معتادان اهمال کار



- ❑ اهمال کاری و به تعویق انداختن گرفتاری بسیاری از ماست.
- ❑ بعید است بتوانید به سادگی بپذیرید که ممکن است فردی هم اعتیاد به کار داشته باشد و هم گرفتار اهمال کاری باشد!
- ❑ اما جالب اینجاست که براین راینسون در طبقه بندی انواع اعتیاد به کار، معتادان اهمال کار را یکی از گروه‌های مهم در میان آنها می‌داند.

معتادان اهمال کار



این نوع معتادان به کار، در حالت عادی زیاد کار می کنند. حتی الزاماً رغبتی ندارند که حتماً به محض اینکه یک کار جدید را آغاز کنند. اما به شهودی عجیبی برای ایجاد خروجی بالادست پیدا کرده اند. آنها ترجیح می دهند تا نزدیکی مهلت نهایی صبر کنند و وقتی فشار و تنش زیادی برایشان ایجاد شد کار کنند.

معتادان اهمال کار



کسی که یک معتاد اهمال کار است اگر قرار باشد هفته آینده گزارش فروش ماه قبل را ارائه کند، هرگز حاضر نمی شود که این کار را الان شروع کند. او می گوید آخرین شب این کار را انجام می دهم.

معتادان اهمال کار



دیگران یک فرد معتاد اهمال کار را اعتدال و فعال می دانند، اما اگر کسی خودش منصفانه فکر کند، او هم تمام زندگیش را به کار باخته است.

- قراردادن بدن در استرس دائمی با هدف افزایش تمرکز و کارایی می تواند آسیبهای بسیار جدی به سلامت ذهن و جسم ما وارد کند.
- منطقی نیست که ما به صورت خودخواسته، خودمان را در معرض استرس مزمن قرار دهیم.

افراد معتاد به کار توجه طلب



- برای این گروه از معتادان به کار، انجام شدن کار اولویت دوم است. اولویت اول این است که سرشان شلوغ باشد.
- همه ببینند که اینها چقدر تحت فشار هستند. چقدر زندگی و کار برایشان سخت است.

افراد معتاد به کار توجه طلب



او در مسیر خود، با یکی دو راننده که تغییر مسیر ناگهانی داده اند دعوا می کند و ضمن اینکه با سرعت صد کیلومتر در ساعت در خط تندروی اتوبان در حال حرکت است یا منشی شرکت تماس می گیرد و می پرسد که آیا ایمیل هایی که قرار بود صبح زود ارسال شوند، ارسال شده اند یا نه.

افراد معتاد به کار توجه طلب



کسانی که گرفتار این نوع از اعتیاد به کار هستند، در واقع زمانی حداکثر کارایی را دارند که اوضاع به هم ریخته باشد. فشار زیاد باشد و مشخصاً همه ببینند که حضور آنها در آخرین لحظه، چقدر اثربخش بوده و توانسته از بروز بحران های جدی جلوگیری کند.

عشق بازی با کار



❑ کسانی که با کار بازی می کنند! اصلاً اگر کاری نباشد غصه می خورند. حتی تمام شدن کار هم برایشان مهم نیست. همین که درگیر کار هستند برایشان لذتبخش است.

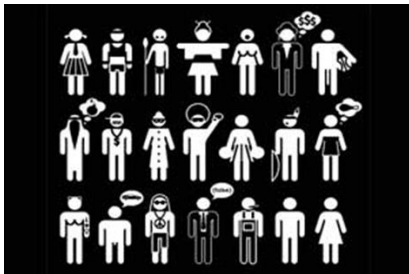
عشق بازی با کار



شاید شما هم کسانی را دیده باشید که لذت آشپزی برایشان از لذت غذا خوردن بیشتر است و مانند یک مراسم به آشپزی نگاه می کنند. تمام شدن آشپزی برای آنها خیلی خوشایند نیست. آشپزی برایشان یک بازی است

❑ افرادی که با کارشان عشق بازی می کنند نه به شروع فعالیت های جدید علاقه دارند و نه به اتمام فعالیت های قدیمی. **از نفس کار کردن لذت می برند!**

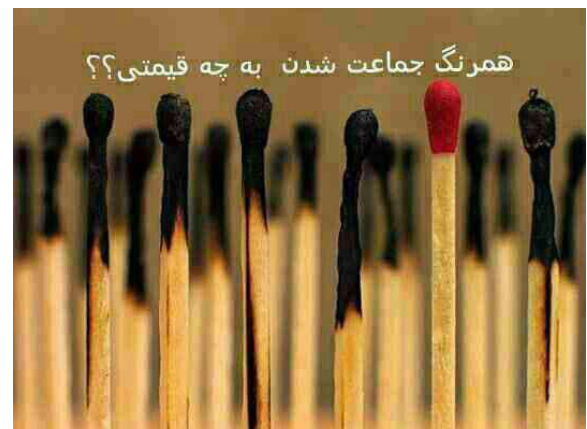
استرئوتایپ: معتقد به آن هستید یا قربانی آن؟



برچست گذاری غیر منطقی



نتیجه گیری



همرنگ جماعت شدن به چه قیمتی؟؟