

1 skyrius

Kas yra perfekcionizmas?

Įvadas	2
Kas yra perfekcionizmas?	2
Kodėl naudinga būti perfekcionistu?	3
Kodėl perfekcionizmas yra nenaudingas?	4
Ar aš esu perfekcionistas?	5
Ar aš visada esu perfekcionistas?	5
Kaip mano elgsenoje atsispindi perfekcionizmas?	6
Kas laukia toliau?	8
Santrauka	9

Išvadas

Perfekcionizmas dažnai tapatinamas su *gebėjimu būti tobulam* arba *gebėjimu atlikti ką nors tobulai*. Daugelis mano, kad tai – teigiamas bruožas, tačiau yra žmonių, galvojančių priešingai – jiems buvimas perfekcionistu kelia neigiamus ir gėdingus jausmus. Taigi kaip yra iš tiesų?

Perfekcionizmas apibrėžia stiprų Jūsų norą kelti sau aukštus reikalavimus ir pagal juos vertinti save. Atlikti tyrimai įrodo, kad kai kurios perfekcionizmo ypatybės gali būti naudingos, o kai kurios – ne. Šiuose knygos skyriuose mes padėsime Jums pačiam pastebėti ir keisti nenaudingus perfekcionizmo bruožus ir taip susigrąžinti nuoširdų džiaugsmą savo sėkme, mėgavimąsi geresne gyvenimo kokybe. Tą darysime padėdami Jums išsikelti tokius tikslus, kuriuos Jūs gebėtumėte pasiekti, o tą padarę galėtumėte didžiuotis ir džiaugtis savimi. Be jokio nusivylimo ir savęs kaltinimo, kad nepadarėte visko *tobulai*. Šios medžiagos tikslas – padėti Jums pasižiūrėti į perfekcionizmą tarsi iš šalies.

Egzistuoja iš tiesų didelis skirtumas tarp sveiko bei naudingo noro siekti meistriškumo savo veikloje ir visiškai nenaudingo, iš dalies sveikatai žalingo tobulumo siekio.

Šiame skyriuje mes apibrėšime, kas yra perfekcionizmas, papasakosime apie teigiamas ir neigiamas perfekcionizmo puses, padėsime Jums nustatyti, kokiose gyvenimo srityse aiškiai pastebimi perfekcionizmo bruožai. Norime Jūsų paprašyti iš anksto: nesistenkite visų užduočių atlikti tobulai!



Kas yra perfekcionizmas?

Būti perfekcionistu nereiškia gebėjimo būti *tobulam*. Paklauskite savęs, ar kada nors gyvenime galima būti *tobulam* 100 proc.? Tad jei negalima būti *tobulam*, tai kas tada turima galvoje, kai žmogus vadinamas perfekcionistu?

Šiuo asmenybės bruožu besidomintys mokslininkai nesutaria dėl žodžio *tobulas* apibrėžimo, tačiau šiuose knygos skyriuose kalbėdami apie *perfekcionizmą* mes turėsime galvoje tris dalykus:

- 1. Nuolatos (sau ir/arba kitiems) keliamus ypač aukštus reikalavimus**, kurie reikalauja itin daug asmens dėmesio ir pastangų (pvz., kai kitam žmogui, stebinčiam situaciją iš šalies, kito asmens sau keliami reikalavimai atrodo per dideli). Vadinsime juos *pernelyg aukštais reikalavimais*.
- 2. Savęs vertinimą, kuris siejamas su gebėjimu siekti ir pasiekti sau keliamus pernelyg aukštus reikalavimus.**
- 3. Nuolatinį tobulumo siekj, nepaisant to, jog keliant sau aukštus reikalavimus dažnai susiduriama su neigiamomis pasekmėmis.**



Mes sutinkame, kad yra naudinga turėti aukštų ir ambicingų tikslų. Tiesa ir tai, jog išsikėlus tikslus yra kur kas lengviau pasiekti geidžiamų dalykų. TAČIAU jei išsikelti tikslai yra nepasiekiami arba juos pasiekiami tik labai *brangiai sumokėdami*, natūralu, jog teigiamai save vertinti ir gerai jaustis sunku. Būtent tada perfekcionizmas tampa negatyviu reiškiniu.

Susipažinkime su dviem perfekcionistais ir jų istorijomis. Remdamiesi šiomis istorijomis paprasčiau viską suprasime nagrinėdami kiekvieno skyriaus medžiagą.

Petras, 46 m. verslininkas, turintis automobilių dirbtuves. Petras dirba labai sunkiai, tačiau didžiuojasi savo atliekamu darbu ir dažnai sulaukia teigiamų atsiliepimų iš klientų. Kiekvieną kartą taisydamas automobilį Petras dirba pagal reikiamų atlikti užduočių sąrašą. Užbaigęs vieną užduotį, jis savo atliktą darbą patikrina mažiausiai tris kartus, dar paprašo su juo dirbančio mechaniko patikrinti jo darbą ir tik tada išbraukia vieną užduotį iš sąrašo. Mechanikas mano, kad tiek daug kartų tikrinti neverta, nes darbas užtrunka daug ilgiau nei konkurentų automobilių dirbtuvėse. Tačiau toks kruopštus tikrinimas padeda Petrui jaustis užtikrintam, kad jis atliks darbą kokybiškai ir jo klientai bus patenkinti. Jo moto yra: „Gerai atliktas darbas vertas sugaišto laiko“. Petro požiūris į darbą yra labai neefektyvus laiko atžvilgiu. Tai reiškia, kad jis vienai dienai gali užregistruoti ir sutaisyti tik du automobilius, o vėliau besikreipiantiems klientams turi atsakyti neigiamai. Tiesą pasakius, nuo pat dirbtuvių atidarymo dienos jis yra toks užsiėmęs, kad taip ir neturėjo laiko prisėsti sutvarkyti visų organizacijos dokumentų. Jis vis atideda šį darbą, nes žino, kiek daug teks pasivyti. Praėjusią savaitę Petras pasisamdė buhalterį, kuris patvirtino, kad verslas neduoda jokio pelno, kad yra skolų, todėl jis privalo turėti daugiau klientų.

Paulinai 19 m. Ji žaidžia nacionalinėje moterų krepšinio komandoje. Krepšinis užima didelę dalį Paulinos gyvenimo, tačiau ji gana sėkmingai jį derina su studijomis universitete. Mergina yra aistringa šios sporto šakos gerbėja, visada juo domėjosi ir į tai žiūri rimtai. Ji treniruoja kasdien, laikosi griežtos dietos, kad išsaugotų gerą fizinę formą ir sveikatą. Mergina dažnai pasilieka papildomai pasitreniruoti po to, kai jos draugės jau išeina ilsėtis ar linksintis su kitais bendraamžiais. Tomis dienomis, kai jos komanda laimi, Paulina mintyse kritikuoja save, skaičiuoja netaiklius metimus ir prisiekia sau, jog per kitas varžybas surinks daugiau taškų. Kai jos komanda pralaimi, Paulina labai susierzina ir ima kritikuoti tiek save (pasirodymą, fizinę formą ir svorį), tiek kitas komandos nares. Kitas dvi savaites po pralaimėtų varžybų ji treniruoja dvigubai intensyviau nei prieš tai ir laikosi dar griežtesnės dietos atsisakydama bet kokių riebalų. Neseniai Paulina prarado pasitikėjimą savo komanda ir vietoj komandinio žaidimo ėmė daugiau žaisti viena, kad tik komanda gautų daugiau taškų. Tą vakarą treneris jos paprašė pakeisti savo požiūrį, nes kitaip paprašys visai išėiti iš komandos.

Kodėl naudinga būti perfekcionistu?

Daugelis žmonių galvoja, kad perfekcionizmas yra teigiamas bruožas ir galvodami apie perfekcionizmą įsivaizduoja daug pasiekusius žmones. Taip yra dėl to, jog daugelis perfekcionizmą sieja su meistriškumo siekiu ir aukštais reikalavimais. Ir tai yra tiesa – kai žmonės siekia meistriškumo arba sau kelia aukštus reikalavimus, jie į savo veiklą įdeda labai daug pastangų ir meta iššūkį sau. Taigi jie įgyja daug naujų įgūdžių ir pasiekia gerų rezultatų. Paprastai žmonės gali įvardinti pozityvias priežastis, skatinančias juos tapti perfekcionistais. Štai keletas priežasčių:

*Man patinka gerai atlikti savo darbą.
Jaučiu malonumą, kad galiu pasiekti tai, ko kiti negali.
Tai padeda man jaustis ypatingu.
Man patinka nueiti miegoti žinant, kad viskas padaryta.
Jaučiu pasitenkinimą žinodamas, kad aš padariau viską, ką galėjau.
Man patinka būti geriausiam klasėje.
Man patinka būti efektyviam.
Man patinka būti organizuotam.
Man patinka būti pasiruošusiam kiekvienam renginiui, įvykiui.
Aš niekuomet nieko nepametų, nes esu labai organizuotas.*



Kokius teigiamus dalykus Jūs siejate su perfekcionizmu? Kokios naudos sau gaunate keldamas aukštus reikalavimus? Kaip perfekcionizmas Jums padeda? Pagalvokite apie tai kelias minutes ir užrašykite savo mintis.

Kodėl perfekcionizmas yra nenaudingas?

Kaip jau esame minėję, keldami aukštus reikalavimus ir užsibrėždami tikslus gyvenime galime daugiau pasiekti. Tačiau kartais aukšti reikalavimai ir tikslai pradeda trukdyti jaustis laimingiems. Prisiminkime Petrą ir Pauliną. Ar jų keliami reikalavimai yra jiems sveiki ir naudingi?

Petras yra įsitikinęs, kad gerai atliko darbą – suremontavo automobilį, jeigu visos užduotys iš sąrašo yra išbrauktos, o kiekviena užduotis jo paties buvo patikrinta tris kartus. Ketvirtą kartą visą jo atliktą darbą patikrina kolega mechanikas.

Paulina tikisi, kad jos krepšinio komanda visuomet laimės. Jeigu taip neatsitinka, ji ima kritikuoti save ir savo komandos nares. Ji imasi griežtesnės dietos ir intensyvesnių treniruočių, tačiau ji gali prarasti vietą komandoje.

Kartais labai stiprus noras padaryti viską labai gerai pablogina realiai atliekamą veiklą. Nutinka netikėtas dalykas – keliant sau aukštus reikalavimus bei sunkiai ir daug dirbant iš tiesų galima pabloginti situaciją... **Tai ir yra su perfekcionizmu susijęs paradoksas!**

Taigi dar kartą apibendrinkime. Jokių reikalavimų ir tikslų sau nekeliantys žmonės iš tiesų pasiekia mažiau, taigi turėti tikslų nėra blogas dalykas. Tačiau svarbu prisiminti, kad:

yra tikrai didelis skirtumas tarp sveiko ir naudingo meistriškumo siekio ir sveikatai žalingo bei visai nenaudingo tobulumo siekio.

Tad kokie su perfekcionizmu susiję dalykai yra jums žalingi ir nenaudi? Sugrįžkime prie šio skyriaus pradžioje su perfekcionizmu susijusių sąvokų aiškinimosi. Pirma iš trijų – „Nuolatos (sau ir/arba kitiems) keliami ypač aukšti reikalavimai“. Veikiausiai jau ir dabar pakankamai nesunku nuspėti, kodėl perfekcionizmas nenaudingas. Jei nustatote ypač aukštus reikalavimus sau ir stipriai spaudžiate save, kad tik juos pasiektumėte, kaip tada jaučiatės? Tikėtina, kad nuolatos jaučiatės įsitempę, susirūpinę ir apimti streso. Svarbu paminėti, kad perfekcionistas susiduria ne tik su noru daryti dalykus labai gerai, bet kiekvieną kartą daryti geriau nei darė prieš tai, tad keliant dar didesnius reikalavimus nei galima pasiekti imamas jausti nusivylimas, jog net ir pačių didžiausių Jūsų pastangų nepakanka. Perdėtas tobulumo siekis yra pasmerktas žlugti, nes taip gyvenant nebelieka jokių galimybių pasiekti sau išsikeltus tikslus ir gerai jaustis, pasitikėti savimi.

Antrasis iš trijų dalykų, apibrėžiančių perfekcionizmą – „Savęs vertinimas siejamas su gebėjimu siekti ir pasiekti sau keliamus *pernelyg aukštus reikalavimus*“ reiškia, kad asmeninė vertė siejama tik su pasiektais rezultatais. Šią situaciją puikiai iliustruoja patarlė: „Niekada nedėk visų kiaušinių į tą patį krepšį“. Kodėl ne? Nes Jūs tampate ypač pažeidžiamas. Jei Jūs nepasiekiate sau keliamų aukštų tikslų (kurių gal ir neįmanoma pasiekti), imate jaustis visiškai nevykėliu. Jeigu pasiekimai nebūtų taip stipriai susieti su Jūsų savęs vertinimu, tada net ir nepasiekę išsikeltų tikslų Jūs nesijaustumėte taip blogai, o kartais pasitaikančias klaidas (kurios pasitaiko visiems žmonėms) gebėtumėte priimti ramiai.

Trečioji perfekcionizmo apibrėžimo dalis – „Nuolatinis tobulumo siekis nepaisant to, jog keliant sau aukštus reikalavimus dažnai susiduriama su neigiamomis pasekmėmis“. Perfekcionizmas kainuoja labai brangiai. Nuolatos sau keliant itin aukštus reikalavimus neišvengiamai pablogėja Jūsų gyvenimo kokybė, didėja atsiribojimas nuo žmonių, auga įtampa, nerimas, depresija, atsiranda valgymo sutrikimai, susiduriama su tarpasmeninių santykių sunkumais, atsiranda obsesiniai–kompulsiniai simptomai, dažnai pakartotinai tikrinamas atliktas darbas, skiriama daug laiko užduotims atlikti, pasireiškia nemiga, atidėliojimas, prasta sveikata ir nuolatos lydintis nesėkmės jausmas.

Sudėjus visas šias perfekcionizmo charakteristikas į vieną matome sveikatai žalingą derinį. Perfekcionizmas sukelia problemų! Pateikiame dažniausiai minimas neigiamas perfekcionizmo charakteristikas:



- Aš neturiu laisvo laiko.*
- Jokie mano pasiekimai nėra pakankamai geri.*
- Aš imu kaltinti save, jei kai kurie dalykai nevyksta taip, kaip tikėtasi.*
- Negaliu pakęsti, kai kiti žmonės atlieka darbus kitokiu būdu nei aš manau esant geriausia juos atlikti.*
- Nemanau, kad kiti žmonės padarys kokį nors darbą taip gerai, kaip aš, todėl viską darau pats.*
- Aš turiu daug kartų patikrinti savo atliktą darbą, kad būčiau patenkintas tuo, kaip jį atlikau.*
- Aš turiu padaryti vis daugiau ir daugiau, kad kiti mane vertintų.*
- Aš taip bijau, kad man nepasiseks, todėl kai kurių dalykų net nepradedu daryti.*

Kokius neigiamus dalykus ar bruožus Jūs siejate su perfekcionizmu? Kokias neigiamas pasekmes patiriate keldamas tokius aukštus reikalavimus? Kuo buvimas perfekcionistu Jums yra žalingas ir nenaudingas? Pagalvokite apie tai minutę ir užrašykite savo mintis.

Ar aš esu perfekcionistas?

Išsiaiškinkime, ar iš tiesų perfekcionizmas Jums kelia problemų. Lentelėje pateikiami teiginiai, kuriuos turite įvertinti pažymėdami lentelėje, kiek Jums jie atrodo teisingi ar klaidingi.

	Sutinku	Iš dalies sutinku	Iš dalies nesutinku	Nesutinku
Padaręs klaidų negaliu įžvelgti nieko teigiamo.				
Aš privalau atlikti dalykus teisingai iš pirmo karto				
Aš privalau <u>viską</u> atlikti gerai, ne tik tai, ką žinau, jog sugebu.				
Jei negaliu ko nors atlikti tobulai, net nėra prasmės bandyti.				
Retai džiaugiuosi tuo, ką padarau, nes visuomet yra kažkas, ką galėčiau padaryti geriau.				
Kartais aš esu taip stipriai susirūpinęs, kad gerai atlikčiau tam tikrą užduotį, kad man nebelieka laiko užbaigti visų kitų darbų.				

Jei Jūs atsakėte į daugelį klausimų „sutinku“ arba „iš dalies sutinku“, perfekcionizmas gali kelti Jums sunkumų ir reikėtų ieškoti būdų tai spręsti. Jeigu Jūs neigiamai atsakėte į pateiktus klausimus, mes Jums rekomenduojame tęsti skaitymą ir išmokti kelių naujų, gyvenimui naudingų įgūdžių.

Ar aš visada esu perfekcionistas?

Jei Jūs esate perfekcionistas, tai nereiškia, kad keliate pernelyg aukštus reikalavimus *visoms* savo gyvenimo sritims, nors kai kurių žmonių atžvilgiu tai gali būti tiesa. Perfekcionizmas gali būti būdingas vienai gyvenimo sričiai (pvz., perfekcionistas darbe), tačiau visiškai neatsispindėti kitoje (pvz., rūpinantis savo išvaizda).

Petras nesijaudina, kai nuvykęs į darbą pastebi, kad jis dėvi išvirkščius marškinius, bet jis tikrai susirūpina, kai pamato, kad jo darbo įrankiai nėra padėti į reikiamas vietas garaže.

Paulina nesirūpina, kai jai sunkiau sekasi studijos, tačiau kai nesiseka treniruotis, ji nuliūsta visai dienai.

Pažvelkime, kokios Jūsų gyvenimo veiklos pristato Jus kaip perfekcionistą. Pažymėkite „X“ prie tų gyvenimo sričių, dėl kurių keliate sau ypač aukštus reikalavimus ir jaučiatės nuliūdeję ir nusivylę, jei nepavyksta jų pasiekti.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Darbas | <input type="checkbox"/> Tarpasmeniniai santykiai
(pvz., sutuoktinis, šeima, draugai) |
| <input type="checkbox"/> Valgymas/kūno svoris/figūra | <input type="checkbox"/> Sveikata/Fizinė forma |
| <input type="checkbox"/> Studijos | <input type="checkbox"/> Rūšiuojant ir klasifikuojant tam tikrus
dalykus ar daiktus |
| <input type="checkbox"/> Rūpinimasis savo išvaizda/asmeninė higiena | <input type="checkbox"/> Kita |
| <input type="checkbox"/> Namų ruoša/ tvarka namuose | |
| <input type="checkbox"/> Sportas | |

Jūs pažymėjote tas gyvenimo sritis, kur perfekcionizmas Jums sukelia sunkumų. Pagalvokite ir parašykite tik vieną gyvenimo sritį, kuri sukelia Jums daugiausiai liūdesio, streso, sulaukiate neigiamų pasekmių ir/ar dažnai kyla sunkumų. Pavyzdžiui, Petras pasirinktų „Darbas“, o Paulina – „Sveikata/Fizinė forma“.

Gyvenimo sritis, kurioje perfekcionizmas man sukelia daugiausiai sunkumų:

Su kokiomis problemomis, susijusiomis su perfekcionizmu, šioje srityje susiduriu dažniausiai?

Kaip mano elgsenoje atsispindi perfekcionizmas?

Pagalvokime, kaip perfekcionizmas veikia Jūsų elgesį. Pavyzdžiui, Petras pakartotinai tikrindavo atlikto darbo kokybę, o Paulinai buvo sunku deleguoti užduotis kitiems komandos nariams. Šioje dalyje mes padėsime Jums atpažinti su **perfekcionizmu susijusį elgesį**. Lentelėje pateikiamas tipiškas perfekcionizmo bruožų turinčių žmonių elgesys. Pažymėkite „X“ prie kiekvieno elgesio apibūdinimo, kuris tinka ir Jums.



PERFEKCIONISTAMS BŪDINGAS ELGESYS

<p><u>Sprendimų priėmimas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kiekvieną rytą sunku nuspręsti, kuo apsirengus eiti į darbą. <input type="checkbox"/> Abejojate, kokios spalvos marškinius pirkti, todėl nusiperkate po vienus kiekvienos spalvos. <input type="checkbox"/> Tol svarstote, kuriame restorane vakarieniauti, kol pasidaro per vėlu tą vakarą į jį eiti. 	<p><u>Polinkis persistengti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ilgai ir detaliai papasakojate, kaip atvykti iki Jūsų namų ir netrukus po to išsiunčiate el. laišką pakartotinai pateikdamas tą pačią informaciją. <input type="checkbox"/> Į susitikimus atvykstate bent 30 min. anksčiau. <input type="checkbox"/> Prieš ruošdami maistą, išplaunate virtuvę tris kartus su antibakteriniu plovikliu.
<p><u>Aplinkinių pritarimo siekis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prašote, kad aplinkiniai patikrintų Jūsų darbą, jog būtumėte tikras, kad jis tikrai gerai atliktas. <input type="checkbox"/> Jums labai svarbu, kad kiekvienas pagirtų Jūsų paruoštą vakarienę. 	<p><u>Tvarkos poreikis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jūs grąžinate arba keičiate nusipirktą drabužį nauju, jeigu randate jo vidinėje pusėje mažą skylutę, kurios iš išorės nesimato. <input type="checkbox"/> Iš naujo sulankstote drabužius, jei pastebite, kad lenkimo linijos nėra tikrai tiesios.
<p><u>Perdėtas poreikis sisteminti, daryti sąrašus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sudarote ir pakartotinai perrašote įvairius sąrašus, pvz., darbų, kuriuos šiandien norite atlikti. <input type="checkbox"/> Tik sutvarkę biuro aplinką galite pradėti dirbti. 	<p><u>Tikrinimas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dažnai patikrinote veidrodėlyje, ar ant veido nėra kokių nors dėmių, ar jis neišteptas. <input type="checkbox"/> Patikrinote savo darbą ieškodamas klaidų. <input type="checkbox"/> Dažnai žvilgčiojate į laikrodį tam, kad tikrai žinotumėte, kelinta dabar valanda.
<p><u>Noras greitai pasiduoti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Net nemėginote ieškoti kito gyvenamojo būsto, nes esate įsitikinęs, kad tikrai nerasite tokio, kuris atitiktų visus Jūsų poreikius. <input type="checkbox"/> Pradėjote lankyti flamenko šokio pamokas, bet po dviejų repeticijų nusprendėte mesti, nes nepavyksta šokti vienu tempu su šokių trenere (niekam iš grupės nepavyksta). <input type="checkbox"/> Išėjote iš darbo, nes padarėte klaidą ir bijote, kad būsite atleistas. 	<p><u>Polinkis kaupti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Iškerpate maisto receptus iš laikraščių ir juos renkate – gal norėsite gaminti tą patiekalą ateityje. <input type="checkbox"/> 20 metų saugote banko ataskaitas tikėdamasis, jog kada nors jų gali prireikti. <input type="checkbox"/> Saugote krūvas senų žurnalų, nes galvojate, kad ateityje norėsite dar kartą perskaityti tam tikrą straipsnį.
<p><u>Atidėliojimas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atidėliojate rašto darbo rašymo pradžią, nes bijote, kad Jūs neparašysite jo pakankamai gerai. <input type="checkbox"/> Vis atidedate datą, kai imsite sveikai maitintis iki tam palankaus laiko – po gimtadienių, Kalėdų, atostogų ar kitų švenčių netolimoje ateityje. 	<p><u>Sunkumai deleguojant užduotis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pasiliekatė po darbo dauginti dokumentų, nes netikite, kad sekretorė juos sudės reikiama tvarka. <input type="checkbox"/> Negalite patikėti namų tvarkymo kam nors kitam, nes netikite, kad tai bus atlikta tinkamai.
<p><u>Nežinojimas, kada sustoti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ruošiate reikalingų kelionei pirmos pagalbos daiktų sąrašą ir galiausiai paaiškėja, jog visas lagaminas pilnas tokių „būtiniausių“. <input type="checkbox"/> Tęsiate ginčą tam tikra tema toliau, nors kiti jau prarado susidomėjimą tuo. 	<p><u>Lėtumas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skaitote laikraštį labai lėtai, nes bijote praleisti kokią svarbią naujieną. <input type="checkbox"/> Kalbate lėtai, nes norite būti tikras, kad kalbate taisyklingai.
<p><u>Mėginimai pakeisti žmones, esančius šalia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pataisote žmones, jeigu jie netaisyklingai taria žodžius. <input type="checkbox"/> Pasidalinate savo nuomone ir komentarais su žmonėmis, kurie Jūsų nuomone, yra „netinkamų politinių pažiūrų“ ir skatinate juos elgtis taip, kaip Jums atrodo priimtina. 	<p><u>Vengimas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jūs nesiunčiate savo CV potencialiems darbdaviams, nes bijote, kad vis tiek Jūsų nepasirinks. <input type="checkbox"/> Niekada nesisveriate, nes tikite, jog bet koks svorio padidėjimas sugadins Jums dieną. <input type="checkbox"/> Niekada neprašote didesnio atlyginimo, nes manote, kad Jūsų prašymas bus atmestas.
<p>Kita</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	

Atpažinus ir įsisąmoninus perfekcionistams būdingą elgesį lengviau suprasti, kaip jis veikia Jūsų nuotaiką, santykius su artimais žmonėmis ir tai, kaip Jūs matote ir ką galvojate apie save patį. Taigi kitą kartą, kai pastebėsite save elgiantis taip, kaip pažymėjote lentelėje, paklauskite savęs: „Ar aš tai darau todėl, kad keliu sau *pernelyg aukštus reikalavimus*?“ Jei atsakymas „Taip“, tada skaitykite toliau! Penktame skyriuje mes kalbėsime apie praktinius būdus, kaip sumažinti perfekcionistams būdingą elgesį.

Kas laukia toliau?

Jeigu jau perskaitėte iki šio sakinio, vadinasi, galvojate, kad perfekcionizmas Jums kelia sunkumų. Jeigu esate atviras mintims apie lankstesnius ir labiau pasiekiamus tikslus, mes kviečiame tęsti kelionę toliau skaitant kitus skyrius. Siekiame, kad Jūs gebėtumėte kelti kur kas labiau subalansuotus ir sveikus tikslus ir taip sumažintumėte neigiamą perfekcionizmo įtaką savo gyvenimo kokybei. Natūralu, kad bus sunkių momentų, bet nepasiduokite ir kryptingai dirbkite, kad sumažintumėte savo perfekcionizmą.

Kaip naudotis šiais skyriais?

Tikime, kad šis informacinis skyrių rinkinys bus naudingas visiems, kurie susiduria su sunkumais, kylančiais dėl sau keliamų itin aukštų reikalavimų. Dažnai žmonės, skaitydami *pagalbos sau* medžiagą, yra linkę praleisti kai kuriuos skyrius arba atlieka pratimus kitokia tvarka, nei jie yra pateikti. Šis informacinis leidinys buvo specialiai sukurtas taip, kad būtų skaitomas ir pildomas iš eilės. Jei laikysitės šios rekomendacijos, galite tikėtis geriausių rezultatų.

Informacinis skyrių rinkinys yra sudarytas iš tokių temų:

- | | |
|-----------|--|
| 2 skyrius | Supraskime perfekcionizmą |
| 3 skyrius | Kas palaiko perfekcionizmą? |
| 4 skyrius | Keiskime perfekcionizmą |
| 5 skyrius | Perfekcionistams būdingo elgesio mažinimas |
| 6 skyrius | Metu iššūkį perfekcionistiniam mąstymui |
| 7 skyrius | Klaidingų prielaidų ir taisyklių keitimas |
| 8 skyrius | Pasiekimų reikšmės įvertinimas |
| 9 skyrius | Apibendrinimas |

Santrauka

- Perfekcionizmas nereiškia gebėjimo *būti tobulam*.
- Perfekcionizmas apima nenumaldomą norą kelti sau ypač aukštus tikslus, kurių pasiekimas reikalauja itin daug pastangų. Veiklos rezultatai siejami su savęs vertinimu, o tai susiję su asmens gerove.
- Nenaudingą perfekcionizmą galima apibūdinti kaip poreikį kelti sau *pernelyg aukštus reikalavimus*, o tai turi neigiamų pasekmių asmens gyvenimui (pvz., tarpasmeniniams santykiams, darbui, savęs vertinimui).
- Perfekcionizmas gali pasireikšti vienoje arba keliuose Jūsų gyvenimo srityse.
- Kiekvienam perfekcionistui tinka bent keletas *perfekcionistams būdingo elgesio* pavyzdžių.
- Naudinga atpažinti ir sau įvardinti tas gyvenimo sritis, kuriose perfekcionizmas kelia daugiausiai sunkumų.

Ko aš išmokau šiame skyriuje?

Pagalvokite, ko išmokote šiame skyriuje, kokią Jums naudingą informaciją, patarimus ar strategijas Jūs norėtumėte prisiminti? Parašykite tai apačioje, kad vėliau galėtume prie šių minčių sugrįžti.

Pagalvokite, kaip galite panaudoti informaciją, kurią ką tik išmokote? Parašykite bent keletą situacijų, kuriose Jūs galėtumėte šią informaciją pritaikyti.

Kitame skyriuje...

2 skyriuje (Supraskime perfekcionizmą) Jūs sužinosite, kokias taisykles taikote savo gyvenime ir kaip tapote perfekcionistu.

