

غرق شدن در دریای کهن گریه

سوزناز اسدی

انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۹

سرشناسه	اسدی، سولماز، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	غرق شدن در دریای کامل گرایی/سولماز اسدی.
مشخصات نشر	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۱ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۲۷-۵:
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۰.
موضوع	کمال گرایی
موضوع	(Perfectionism (Personality trait
رده بندی کنگره	BF۶۹۸/۳۵:
رده بندی دیویی	۲۳۲/۵۵۱:
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۸۱۷۳۶:
وضعیت رکورد	: فیپا

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، مجتمع تجاری، واحد سه
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir / رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره نشر: ۳۴۵۲۷۴۱۴-۲۶-۲۹ نشر پخش: ۰۱۷۷۶۷۱۹۰۰

کتاب غرق شدن در دریای کامل گرایی

نویسنده:	سولماز اسدی
ویراستار:	انوشه دربندی
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
صفحه آرا:	ندا منصوری
نوبت چاپ:	اول/زمستان ۱۳۹۹
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
	شابک کتاب: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۲۷-۵



انتشارات پارسیان البرز

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.
مبلغ سرمایه گذاری: ۶۹ هزار تومان

فصل اول ۱۹

کامل گرایی به چه معناست؟ ۲۳

من کامل گرا یا من کمال گرا ۲۶

علائم کامل گرایی ۲۹

۱. احساس ناامنی ۲۹

۲. احساس خودکم بینی ۳۰

۳. احساس نارضایتی ۳۱

همراهان همیشگی کامل گرایی ۳۱

نداشتن اعتمادبه نفس: ۱۳

کارهایی که برای داشتن اعتمادبه نفس بالا باید انجام بدهید: ۲۳

تعطل در کارها یا اهمال کاری: ۳۶

راهکارهای نوای مقابله با اهمال کاری و تعطل ۳۹

ترس یکی از ریشه های کامل گرایی ۴۴

انواع ترس ها ۴۵

ترس از شکست ۴۵

ترس از مسخره شدن توسط دیگران ۴۸

ترس از هیچ گاه کافی نبودن ۵۰

ترس از خروج از منطقه امن ۵۲

ناحیه امن یا منطقه امن چیست؟ ۵۳

چگونه از منطقه امن ذهنی خود خارج شویم؟ ۵۶

راه های خروج از منطقه امن ذهنی ۵۶

۱. اهدافتان را مشخص کنید: ۶۵

۲. اصلا مهم نیست، شکست بخورید: ۸۵

۳. اعتمادبه نفس خود را تقویت کنید: ۸۵

۴. با ترس های خود روبه رو شوید: ۹۵

۵. در فعالیت های جدید شرکت کنید: ۰۶

۶. قرار نیست اتفاق بزرگی بیفتد: ۱۶

۷. خوش بین باشید: ۶۳

۸. همیشه در حال آموختن باشید: ۴۶

۹. تصویرسازی کنید: ۴۶

۱۰. خودباوری تان را تقویت کنید: ۶۵

فصل دوم ۶۹

می خواهی آزاد باشی، پس معمول گرا باش ۷۱

مقدمه

نمی دانم چندمین قلب آب شور دریا را داشتم می خوردم، اما می دانم که دیگه داشتم خفه می شدم. بگذارید از اول براتان تعریف کنم.

ما در یک شهر ساحلی جنوبی زندگی می کنیم. شهری با تابستان های بسیار گرم اما با زمستان های بهاری. ما معمولا به دلیل گرمای زیاد هوا، کل تابستان را در خانه هستیم و فقط زمستان هاست که برای تفریح بیرون می رویم و خب بهترین تفریحمان هم دریای بکر و زیبای شهرمان است.

اون روز ظهر همسرم آمد دنبال من و دو فرزندمان و گفت قرار است بریم کنار ساحل و جت اسکی سوار شویم با یکی از دوستان خانوادگی. من و بچه ها هم کلی ذوق کردیم و سریع حاضر شدیم.

رسیدیم کنار ساحل دریا و آماده برای جت اسکی سواری. آقایون هر کدام جدا جدا رفتن و بچه ها را هم با خودشان بردند تا نوبت به ما خانم ها رسید.

من که کلا از بچگی خیلی ترسو بودم و به حدی که از پخ کردن کنار گوشم کلی می ترسیدم و یک متر از جام می پریدم، با همسرم سوار جت اسکی نشدم، چون می ترسیدم وسط دریا سرعتش را زیاد بکند. پس قرار شد با خانم دوستان که تجربه در سوار شدن

جت‌اسکی داشت، این کار را انجام بدهم. خلاصه اینکه من با کلی شرط و شروط اینکه آروم بری و من می‌ترسم سوار جت‌اسکی شدم و رفتیم وسط دریا. همه چی خیلی خوب داشت پیش می‌رفت و منم کلی کیف می‌کردم که یکدفعه روی یک موج بزرگ جت‌اسکی برگشت.

وای؛ افتادیم داخل آب. من کاملاً در شک بودم و هیچ کاری نمی‌توانستم انجام بدهم؛ فقط قلب‌قلب آب شور دریا را می‌خوردم و نمی‌دانستم که چه خبر شده. تا اینکه یکدفعه به خودم آمدم و متوجه شدم همین‌طور دارم میرم زیر آب تنها فکری که به ذهنم رسید در آن شرایط این بود که من باید شنا کنم و شروع کردم به دست‌وپازدن، اما من که اتفاقاً خوب هم شنا می‌کردم، نمی‌تونستم شنا کنم؟ آخه چرا؟

بعد از کلی تقلا کردن تازه متوجه شدم من چون دمپایی توی پام هست نمی‌توانم شنا کنم.

الان وقت تصمیم‌گیری بود که از دمپایی گرون‌قیمت ست لباس شنا و کیف شنام بگذرم یا بی‌خیال جان مبارکم شوم. فکر کنید تصمیم‌گیری واسه منی که همیشه عادت داشتم تمام وسایلم ست و کامل باشد چقدر سخت بود.

تا اینکه دیدم باید بی‌خیال دمپایی عزیزم بشم، چون واقعا نمی‌توانستم با وجود دمپایی توی پام شنا کنم.