

# بسم الله الرحمن الرحيم

يَا ذَلِيلَ مَنْ لَا ذَلِيلَ لَهُ

# اخلاق پُرس

## قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

### سَماس

این اثر با همکاری مشترک مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه و مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت تدوین شده است.

سرشناسه: فرهوش، محمد، ۱۳۶۱.

عنوان و نام پدیدار: تلاش بانشاط؛ تعدیل کمال‌گرایی افراطی / محمد فرهوش، عماد رحیمی.

مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۲ - ۵ - ۹۴۰۳۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۲۰۵]. ۲۰۸.

عنوان دیگر: تعدیل کمال‌گرایی افراطی

موضوع: کمال‌گرایی

Perfectionism (personality trait)

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل

Behavior modification

خودآگاهی

Self-consciousness (Awareness)

زندگی معنوی

Spiritual life

شناسه افزوده: رحیمی، عماد، ۱۳۶۹.

رده‌بندی کنگره‌ای: BF ۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۷۷۱۲

اطلاعات رکود کتابشناسی: فیا

تلاش بانشاط؛ تعدیل کمال‌گرایی افراطی

نویسنده: محمد فرهوش - عماد رحیمی

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

شابک: ۲ - ۵ - ۹۴۰۳۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

نوبت چاپ: سوم، ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرا: ابراهیم همایی

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شماره مسلسل انتشار: ۲۳

شماره مسلسل چاپ اول: ۲

آدرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید

شهبازی، پلاک ۱۳

تلفن:

۰۲۵-۳۲۹۳۹۲۵۹ \*\* ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷



انتشارات اخلاق و تربیت

طراح جلد: سیدمحمدباقر داودی

شورای کارشناسی:

محمود حسینی‌نژاد، مرتضی عزیزی و عباس شاکری

مرکز اصلی پخش:

قم، خ شهدا (صفائیه)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

تلفن مرکز پخش:

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

WWW.SAMAH.IR

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

آماده همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در

قالب کتاب، جزوه، بروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و ... در

موضوعات متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی،

سبک زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و ...

PAJOOHESH@SAMAH.IR

@PAJOOHESH\_SAMAH

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵ (پيامک، ایتا):



# تلاشِ بانشاط

تعدیل کمال‌گرایی افراطی

تابستان ۱۴۰۲

محمد فره‌وش - عماد رحیمی

## تقديم به:

سرور آزادگان، راهبر و راهنمای جویندگان مسیر کمال  
حضرت سید الشهدا علیه السلام

## فهرست مطالب

|                |    |
|----------------|----|
| پیش‌گفتار..... | ۱۵ |
| مقدمه.....     | ۱۷ |

## فصل اول

### مفاهیم کمال‌گرایی

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| الف) چیستی کمال‌گرایی افراطی.....                  | ۲۱ |
| ب) کمال‌گرایی افراطی، خوب یا بد؟!.....             | ۲۳ |
| ج) مقایسه کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت..... | ۲۵ |

## فصل دوم

### روان‌شناسی کمال‌گرایی افراطی

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ابعاد روانی افراد کمال‌گرای افراطی..... | ۳۴ |
| الف. بُعد شناختی.....                   | ۳۴ |
| ۱. تفکر همه یا هیچ.....                 | ۳۴ |
| ۲. فاجعه‌انگاری.....                    | ۳۵ |



۳. فیلتر ذهنی ..... ۳۵
۴. بلندپروازی ..... ۳۵
۵. احساس بی‌ارزشی ..... ۳۶
- ب. بُعد هیجانی ..... ۳۶
۱. ترس دائمی از شکست ..... ۳۷
۲. خود کم‌بینی ..... ۳۷
۳. نگرانی از انتقاد ..... ۳۸
۴. بی‌نشاطی ..... ۳۸
۵. کاهش رضایت زناشویی ..... ۳۸
- ج. بُعد رفتاری ..... ۳۹
۱. نظم اجباری ..... ۳۹
۲. احتیاط بیش از حد ..... ۴۰
- فرایندهای زیربنایی کمال‌گرایی افراطی ..... ۴۰
- الف. فرایند روانی ..... ۴۰
- ب. فرایند فیزیولوژیک ..... ۴۱
- پیامدهای مهم کمال‌گرایی افراطی ..... ۴۳
- الف. اهمال‌کاری ..... ۴۴
- ب. احساس ضعف و ناتوانی ..... ۴۵
- ج. ترس از شکست ..... ۴۵
- د. کاهش بهره‌وری ..... ۴۶
- تیپ‌های کمال‌گرایی افراطی ..... ۴۶
- الف. از لحاظ تلاش ..... ۴۷



|                        |    |
|------------------------|----|
| ب. از لحاظ نشاط .....  | ۴۷ |
| مطلع تحول .....        | ۴۸ |
| نکات عملیاتی .....     | ۴۸ |
| نکات آگاهی‌بخش .....   | ۴۹ |
| تمرین خودارزیابی ..... | ۵۰ |

### فصل سوم

#### راهکارهای شناختی در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| تحول شناختی .....                   | ۵۷ |
| ۱. اصلاح تعمیم‌دهی افراطی .....     | ۵۸ |
| ۲. اصلاح برچسب‌زنی کلی .....        | ۵۹ |
| ۳. اصلاح فیلتر ذهنی .....           | ۶۰ |
| ۴. اصلاح تفکر همه یا هیچ .....      | ۶۰ |
| ۵. اصلاح خودسرزنش‌گری .....         | ۶۱ |
| ۶. اصلاح مسئولیت‌پذیری افراطی ..... | ۶۲ |
| ۷. اصلاح ذهن‌خوانی .....            | ۶۳ |
| ۸. اصلاح پیش‌گویی منفی .....        | ۶۴ |
| ۹. اصلاح استدلال هیجانی .....       | ۶۵ |
| ۱۰. اصلاح فاجعه‌سازی .....          | ۶۵ |
| ۱۱. تقویت مثبت‌نگری .....           | ۶۷ |
| (۱) در کارها .....                  | ۶۷ |
| (۲) در مرور خاطرات .....            | ۶۸ |

- ۶۹ ..... (۳) در رابطه با خود
- ۶۹ ..... (۴) در رابطه با اعضای خانواده
- ۷۰ ..... ۱۲. ارزیابی شکست به عنوان تجربه
- ۷۲ ..... ۱۳. تقویت خویش‌نپذیری
- ۷۲ ..... ۱۴. اجتناب از مقایسه منفی
- ۷۳ ..... ۱۵. مقایسه نزولی داشتن
- ۷۴ ..... ۱۶. مدیریت اسنادها
- ۷۶ ..... ۱۷. تعدیل مسئولیت‌پذیری
- ۷۶ ..... ۱۸. توجه به موفقیت‌ها و دستاوردهای گذشته
- ۷۷ ..... ۱۹. تعدیل انتظارات از خود
- ۷۸ ..... ۲۰. کاهش فاصله بین خود واقعی و خود ایده‌آل
- ۷۹ ..... ۲۱. اصلاح طرحواره‌ها
- ۸۰ ..... ۲۲. تفکیک بین تجربه عینی و تجربه روان‌شناختی
- ۸۲ ..... ۲۳. تقویت طرحواره‌های مثبت
- ۸۳ ..... ۲۴. دیدگاه چند بُعدی به خویش‌نپذیری
- ۸۴ ..... ۲۵. مهارت کلی‌نگری
- ۸۶ ..... ۲۶. تعدیل تأییدجویی افراطی
- ۸۷ ..... ۲۷. اصلاح معیار دوگانه
- ۸۷ ..... ۲۸. مهارت تحمل ابهام
- ۸۸ ..... ۲۹. رها کردن گزینه ذهنی و انتخاب از بین گزینه‌های موجود
- ۸۹ ..... ۳۰. مثبت‌نگری نسبت به گزینه انتخاب شده
- ۹۰ ..... ۳۱. کسب هویت

۳۲. تصویر سازی موفقیت‌های آینده ..... ۹۱

۳۳. اعتماد به توانایی‌های خود ..... ۹۱

## فصل چهارم

### راهکارهای هیجانی در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

تحوّل هیجانی ..... ۹۳

۱. کاهش نگرانی درباره اشتباهات احتمالی ..... ۹۳

۲. اصلاح نگرانی افراطی درباره طرد شدن ..... ۹۴

۳. کاهش دغدغه و نگرانی ..... ۹۵

۴. تعدیل درون‌نگری ..... ۹۶

۵. تقویت احساس توانمندی ..... ۹۶

۶. تقویت عزّت نفس ..... ۹۸

۷. مهارت خودآنگیزی ..... ۹۸

۸. اجتناب از احساس نیاز کاذب ..... ۱۰۲

۹. تعدیل عاطفه و تقویت تفکر منطقی ..... ۱۰۳

۱۰. پذیرش عواطف منفی ..... ۱۰۴

۱۱. تخلیه هیجانی ..... ۱۰۵

۱۲. تقویت هوش هیجانی ..... ۱۰۵

۱۳. تعدیل کمال‌گرایی افراطی نسبت به دیگران ..... ۱۰۶

(۱) کاهش شدت نیاز به محبت و احترام ..... ۱۰۷

(۲) تاب‌آوری و سعه صدر ..... ۱۰۷

(۳) روش مناسب ..... ۱۰۸

۱۴. مدیریت خشم و پرخاشگری..... ۱۰۸
۱۵. تقویت انعطاف‌پذیری..... ۱۱۰
۱۶. تقویت خُلق مثبت..... ۱۱۰
۱۷. تقویت مهارت همدلی کردن..... ۱۱۱

## فصل پنجم

### راهکارهای رفتاری در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

- تحول رفتاری..... ۱۱۳
۱. تصمیم‌های شفاف و کوتاه مدت..... ۱۱۴
۲. تعیین اهداف شفاف و کوتاه‌مدت..... ۱۱۴
۳. یک گام به جلو..... ۱۱۶
۴. برنامه‌ریزی واقع بینانه..... ۱۱۷
۵. حذف بایدها در هدف‌گذاری..... ۱۱۸
۶. محدود کردن زمان و امکانات..... ۱۱۸
۷. اقدام عملی..... ۱۱۹
۸. برش زدن کارهای بزرگ..... ۱۲۰
۹. ادامه دادن کار تا انتها..... ۱۲۲
۱۰. جلوگیری از تلمبار شدن کارها..... ۱۲۲
۱۱. دستاوردهای عینی و ملموس..... ۱۲۴
۱۲. ایجاد موفقیت‌های کوچک..... ۱۲۵
۱۳. حرکت و تلاش حتی در هنگام بی‌حالی و کسالت..... ۱۲۵
۱۴. پاداش مناسب برای تلاش‌ها..... ۱۲۸

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۱۲۸ | ۱۵. فعالیت‌های اجرایی                                    |
| ۱۳۰ | ۱۶. مهارت کار نیمه‌تمام                                  |
| ۱۳۰ | ۱۷. تنوع در زندگی                                        |
| ۱۳۱ | ۱۸. تکلیف‌گرایی به جای نتیجه‌گرایی                       |
| ۱۳۱ | ۱۹. مشورت به اندازه                                      |
| ۱۳۲ | ۲۰. جبران                                                |
| ۱۳۳ | ۲۱. پشتکار و ثبات قدم                                    |
| ۱۳۳ | ۲۲. افزایش نقش‌ها، مسئولیت‌ها و کارها                    |
| ۱۳۴ | ۲۳. ریسک کردن و جرئت‌ورزی                                |
| ۱۳۵ | ۲۴. مهارت‌افزایی                                         |
| ۱۳۵ | ۲۵. کار گروهی                                            |
| ۱۳۶ | ۲۶. شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و جهادی                 |
| ۱۳۶ | ۲۷. آموختن به دیگران                                     |
| ۱۳۶ | ۲۸. تقویت مهارت حل مسئله در زمان مناسب                   |
| ۱۳۷ | ۲۹. پرورش خلاقیت                                         |
| ۱۳۷ | ۳۰. مهارت ارتباط مؤثر                                    |
| ۱۳۹ | ۳۱. احترام و محبت به دیگران                              |
| ۱۴۰ | ۳۲. رویکرد ایجابی و مثبت در ارزیابی دیگران               |
| ۱۴۰ | ۳۳. تبیین شفاف انتظارات از دیگران                        |
| ۱۴۱ | ۳۴. بی‌اعتنایی کوچک و موقتی در مواجهه با خطاهای اطرافیان |
| ۱۴۲ | ۳۵. افزایش روابط                                         |
| ۱۴۲ | ۳۶. دوستان خوب                                           |

- ۳۷. ایجاد محیط حمایت‌کننده..... ۱۴۳
- ۳۸. بخشش دیگران..... ۱۴۴
- ۳۹. ارتباط با افراد خوش‌بین و آسان‌گیر..... ۱۴۵
- ۴۰. راهنمایی و مشورت دادن به دیگران..... ۱۴۵
- ۴۱. تفریحات مناسب..... ۱۴۵
- ۴۲. ورزش..... ۱۴۶
- ۴۳. سفر..... ۱۴۶
- ۴۴. حفظ سلامت و نشاط جسمی..... ۱۴۷
- ۴۵. کاهش تماشای فیلم‌های سینمایی..... ۱۴۷
- ۴۶. مدیریت استفاده از اینترنت..... ۱۴۸
- ۴۷. کسب جایگاه اجتماعی و درآمد مالی مناسب..... ۱۴۹
- ۴۸. تلاش برای کسب روزی حلال..... ۱۵۰
- ۴۹. تأمین نیازهای مادی..... ۱۵۱
- ۵۰. تلاش برای رشد علمی..... ۱۵۱
- ۵۱. نظم و ساختار بیرونی..... ۱۵۲
- ۵۲. اقتدار و قاطعیت..... ۱۵۲
- ۵۳. اصلاح سبک زندگی..... ۱۵۳
- ۵۴. همراهی با استاد اخلاق..... ۱۵۳

### فصل ششم

#### راهکارهای معنوی در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

- تحوّل معنوی..... ۱۵۵



۱. توجه به جایگاه ویژه انسان نزد خدا..... ۱۵۶
۲. منحصر به فرد بودن در هستی..... ۱۵۸
۳. هدفمند بودن زندگی..... ۱۵۹
۴. خدامحوری به جای خودمحوری..... ۱۶۰
۵. توجه به توحید افعالی، کاهش مقایسه منفی..... ۱۶۱
۶. تقویت ارتباط با خدا..... ۱۶۲
۷. قرآن محوری به جای خودمحوری..... ۱۶۲
۸. بعد معنوی بخشیدن به وقایع زندگی..... ۱۶۳
۹. ارزیابی مثبت ثانویه معنوی..... ۱۶۴
۱۰. تحلیل ارزشمندی از سه منظر خدا، مردم و خود..... ۱۶۶
۱۱. تفکیک خود جسمی، خود اعتباری و خود حقیقی (روح)..... ۱۶۸
۱۲. از حال بد به حال خوب..... ۱۶۸
۱۳. تقویت هوش معنوی..... ۱۷۰
- ۱) تقویت احساس نزدیکی به خدا..... ۱۷۲
- ۲) تقویت هدفمندی معنوی..... ۱۷۲
- ۳) تقویت تاب‌آوری معنوی..... ۱۷۲
۱۴. نشاط معنوی..... ۱۷۳
۱۵. خودآگاهی هیجانی معنوی..... ۱۷۴
۱۶. حل مسئله با رویکرد مسئله‌مدار مثبت معنوی..... ۱۷۵
۱۷. حل مسئله با رویکرد هیجان‌مدار مثبت معنوی..... ۱۷۶
۱۸. مهارت تشخیص وظیفه..... ۱۷۸
- ۱) حجت‌گرایی به جای واقع‌گرایی..... ۱۷۸

- ۱۷۹..... (۲) تفکر و مشورت
- ۱۷۹..... (۳) تقوا
- ۱۷۹..... (۴) توکل و دعا
- ۱۸۰..... (۵) دقت عُرْفی به جای دقت عقلی
- ۱۸۰..... (۶) فرایندگرایی به جای نتیجه‌گرایی
- ۱۸۳..... ۱۹. توجّه به کوچکی دنیا
- ۱۸۴..... ۲۰. توجّه به توانایی‌ها و امکانات
- ۱۸۵..... ۲۱. توجّه به بی‌ارزشی دنیا در مقابل یاد خدا
- ۱۸۵..... ۲۲. امکان توبه
- ۱۸۷..... ۲۳. یاد مرگ
- ۱۸۷..... ۲۴. دمیدن روح حماسی به زندگی
- ۱۸۸..... ۲۵. تفکیک بین گناه و اشتباه
- ۱۸۹..... ۲۶. تفکیک بین احساس گناه مطلوب و نامطلوب
- ۱۸۹..... ۲۷. تفکیک بین رضای خود، رضای مردم و رضای خدا
- ۱۹۰..... ۲۸. تأمین نیازهای روان‌شناختی و معنوی
- ۱۹۱..... نکته مهم
- ۱۹۲..... سخن پایانی
- ۱۹۳..... ◀ پیوست: آزمون سنجش کمال‌گرایی افراطی
- ۱۹۳..... پرسشنامه p1398
- ۲۰۲..... نمره‌گذاری پرسشنامه p1398
- ۲۰۵..... ◀ فهرست منابع

## پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند.

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه، با اتخاذ رویکردی اسلامی بر آن شده است، پژوهش‌های علمی و کاربردی ارزشمندی را با تمرکز بر توسعه و ترویج اخلاق، روان‌شناسی و مشاوره انجام دهد. بهره‌مندی از ظرفیت علمی پژوهشگران اسلامی و مراکز علمی مرتبط از سیاست‌های مسلم در این مسیر بوده و مرکز مشاوره اسلامی سماح توانسته بر این اساس، آثاری را تدوین و منتشر نماید.

کتاب پیش رو، نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگران ارجمند آقایان محمد فرهوش و عماد رحیمی نگارش یافته و با همکاری



مؤسسه اخلاق و تربیت که یکی از مراکز علمی معتبر و دارای سابقه درخشان در زمینه‌های دانشی اخلاق، تربیت، مشاوره و روان‌شناسی است، آماده‌سازی و قابل عرضه شده است.

هدف اصلی این کتاب، ارائه محتوای کاربردی و درمانی در باب تعدیل کمال‌گرایی افراطی و بالا بردن تلاش توأم با شادکامی در مخاطبان است. انتشارات اخلاق و تربیت نیز ضمن تشکر فراوان از حجت الاسلام و المسلمین استاد محمود حسنی‌نژاد که در ارزیابی این کتاب و ارائه نکات ارزنده، همکاری داشته‌اند، توفیق روزافزون پژوهشگران محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت

## مقدمه

سخت کلافه بود. اوضاع و احوال به هم ریخته‌ای داشت. جلورفتم و از او پرسیدم: «احساس نمی‌کنی خیلی به هم ریخته‌ای»، به او گفتم: «آیا می‌تونم کمکت کنم؟» از حرف‌هایش دریافتم، دلش از دست خودش بسیار پر است. می‌گفت: «هیچ چیز اون جورى که می‌خوام پیش نمی‌ره. همه برنامه‌هام به هم ریخته. فکرم آن قدر مشغوله که شب‌ها خواب ندارم. آخه چرا هیچ چیز سر جاش نیست؟ چرا هر کاری که می‌کنم ناقص و به درد نخور از کار در میاد؟ چرا بقیه، کاراشون رو درست انجام نمیدن؟ وای! اصلاً دیگه حوصله انجام هیچ کاری رو ندارم. امیدم به آینده رو از دست دادم».

این، یک گفتگوی ساده با شخصی است که «کمال‌گرایی افراطی» دارد. روی زمین ماندن کارها، بالا رفتن سطح نارضایتی از خود و دیگران، اضطراب، منفی‌نگری و عدم انعطاف‌پذیری، پیامد «کمال‌گرایی افراطی» است.

کمال‌گرایی افراطی موجب کاهش نشاط و تلاش می‌شود و با نگرانی درباره آینده و افسوس گذشته همراه است. ازاین‌رو، پرداختن به این پدیده از نگاه علمی و دینی و معرفی ابعاد آن و راه‌های رهایی از آن ضروری می‌نماید. رسالت کتاب حاضر پرداختن به این مسئله از زوایای دینی و روان‌شناختی و ارائه راهکارهایی در جهت رفع آن است.

این کتاب در شش فصل تنظیم شده است. فصل اول با عنوان «مفاهیم کمال‌گرایی» به تعریف علمی و معرفی مؤلفه‌های مختلف آن می‌پردازد. فصل دوم با عنوان «روان‌شناسی کمال‌گرایی افراطی» به ارائه مباحثی پیرامون ابعاد روانی افراد کمال‌گرای افراطی، فرایندهای زیربنایی کمال‌گرایی افراطی و پیامدهای مهم آن پرداخته است و فصل‌های سوم تا ششم به بیان راهکارهای تعدیل کمال‌گرایی افراطی با اقداماتی در راستای تحول شناختی، رفتاری، هیجانی و معنوی اختصاص یافته است. در پایان نیز نکاتی به عنوان سخن پایانی ارائه شده و آزمون سنجش کمال‌گرایی افراطی (P۱۳۹۸) نیز پیوست گردیده است. اثر حاضر، حاوی مطالب کاربردی و علمی بوده و مشاوران می‌توانند با استفاده از محتوای آن، علت‌ها و راهکارهای درمانی این سازه روان‌شناختی را فراگیرند و همچنین مبتلایان به این پدیده، با استفاده از تکنیک‌های این کتاب می‌توانند کمال‌گرایی افراطی خود را کاهش دهند.

لازم به ذکر است که کتاب‌هایی با هدف معرفی و درمان کمال‌گرایی افراطی همچون «درمان شناختی رفتاری برای کمال‌گرایی» اثر اگان و همکاران (۲۰۱۷) و «غلبه بر کمال‌خواهی: راهنمای خودیاری با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری» اثر شافران و همکاران (۱۳۹۷) به رشته



تحریر درآمده است؛ اما آنچه این اثر را از بقیه متمایز می‌سازد، توجه به بُعد معنوی انسان و تکامل معنوی او و بهره‌بردن از آموزه‌های دینی در ریشه‌یابی و درمان کمال‌گرایی افراطی است.



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

## فصل اول مفاهیم کمال‌گرایی

### الف) چیستی کمال‌گرایی افراطی

«Perfectionism» واژه‌ای است که از اوایل قرن بیستم در تحقیقات روان‌شناسی مورد استفاده قرار گرفته و مقصود از آن «گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن»<sup>۱</sup> است. در برگردان فارسی این مفهوم، تعبیر متفاوتی همچون کمال‌گرایی افراطی، کمال‌گرایی منفی، کامل‌گرایی، بی‌نقص‌گرایی و ایده‌آل‌گرایی به کار رفته است.

تعاریف مختلفی از این واژه توسط پژوهشگران روان‌شناسی ارائه شده است. به عنوان نمونه، هورنای<sup>۲</sup> (۱۹۵۰) کمال‌گرایی را به عنوان استبداد بایدها تعریف کرده است. از این منظر، کمال‌گرایی یک سازه شناختی بوده و کمال‌گرایان افراطی خودشان را تحت فشار بایدهای زیاد و بی‌ملاک قرار می‌دهند، در حالی که وجود بسیاری از این بایدهای خودساخته برای یک زندگی بالنده الزامی نیست؛ مثلاً آنها به جای استفاده از عبارت «بهتر

---

1. Terry-short LA, Owens RG.(2012). Positive and negative perfectionism.

2. Horney.

است در این مسابقه برنده شوم» تأکید دارند که «باید در این مسابقه اول باشم وگرنه ارزشی ندارم». حضور این بایدها، حاصلش چیزی جز رنجش از زندگی نیست.

روان‌شناس دیگری به نام هولندرا<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) کمال‌گرایی را برآورده ساختن توقعات و انتظارات خود و دیگران، با کیفیتی بسیار برتر و بهتر از آنچه امکانات و شرایط اقتضا می‌کند، تعریف کرده است. همچنین فراست<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) کمال‌گرایی را قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد، همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود تعریف نموده است. به عبارت دیگر، زمانی می‌گوییم یک نفر کمال‌گرا است که به‌طور پایدار تمایل داشته باشد، معیارهای کامل و دست‌نیافتنی برای خود وضع کرده و برای تحقق آنها تلاش نماید. در واقع، کمال‌گرایان افراطی نسخه همه اتفاق‌های دنیا را با قانون همه یا هیچ می‌پیچند. برای آنان نتیجه هر کاری یا شکست کامل است یا موفقیت کامل.

شافران در جمع‌بندی تعاریف متعدد، معتقد است کمال‌گرایی افراطی سه جنبه اصلی دارد:

- معیارهای دشوار و سرزنش خود؛
- تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی؛
- تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا (شافران و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۱).

1. Hollender.

2. Frost.



در مطالعه دیگری که محتوای پژوهش‌ها، پروتکل‌ها و مقیاس‌های مرتبط با کمال‌گرایی افراطی را تحلیل نموده است، ترس از شکست، اهمال کاری، توجه افراطی به نظم و جزئیات، انتظار بالا از خود، ناتوانی در تحمل ابهام، ترس از سرزنش دیگران، سخت‌گیری والدین، سخت‌گیری فرد در کارها (عدم انعطاف‌پذیری و منفی‌نگری)، انتظارات بالا از دیگران، احساس بی‌ارزشی، احساس ناتوانی و نارضایتی از زندگی به عنوان مؤلفه‌های اصلی سازه «کمال‌گرایی افراطی» قلمداد شده است.<sup>۱</sup>

### ب) کمال‌گرایی افراطی، خوب یا بد؟!

تعاریف و نحوه ارزیابی که روان‌شناسی تجربی در مورد کمال‌گرایی افراطی ارائه می‌دهد، متناسب با نوع انسان‌شناسی و هدفی است که در علم رایج روان‌شناسی برای انسان مطرح گردیده و آن حفظ نشاط و داشتن آرامش در زندگی دنیاست. ازاین‌رو، هر آنچه باعث کاهش نشاط و آرامش در زندگی انسان شود، مطرود شمرده می‌شود. کمال‌گرایی افراطی نیز از آن جهت که تعادل زندگی و آرامش و نشاط آن را متزلزل می‌نماید، در علم روان‌شناسی به صورت منفی ارزیابی می‌شود.

کمال‌گرایی افراطی بر اساس مبانی روان‌شناسی اسلامی نیز مذموم قلمداد می‌شود؛ اما تبیین ارزیابی منفی یک سازه روانی مبتنی بر نوع نگاه به انسان و هدف او از زندگی متفاوت است. از نقطه نظر دینی، زندگی انسان محدود به دنیا نیست و حیات انسان فقط در ارتباط با خود و دنیای پیرامونش خلاصه نمی‌شود. دین هدف زندگی انسان را رشد معنوی و افزایش سعۀ

---

۱. فرهوش و همکاران، ساخت مقیاس کمال‌گرایی افراطی و هنجاریابی آن، در دست چاپ.

وجودی و حرکت مستمر در مسیر تقرب به خدا تبیین می‌کند. بنابراین، گرچه برخورداری از تعادل روحی و تأمین نیازهای روانی انسان در زندگی دنیوی از زمینه‌های تعالی به شمار می‌آید و در معارف دینی توجه بسزایی به آن شده است؛ اما دستورالعمل‌های اسلامی، تعالی را مرکز توجه قرار داده و برای شکوفایی استعدادهای الهی انسان که دامنه‌اش به عوالم دیگر می‌رسد، برنامه ارائه می‌دهد.

کمال‌گرایی افراطی از این جهت که سدّ راه تعالی انسان می‌گردد و کنش‌های تعادل‌جویانه انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، از نگاه اسلامی مذموم است. کمال‌گرایی افراطی موجب کاهش توجه به خدا و تلاش در راه او می‌شود، در حالی که رشد معنوی انسان مرهون توجه به ساحت ربوبی<sup>۱</sup> و تلاش در راه خداوند است.<sup>۲</sup>

از سوی دیگر اسلام بر اصل اعتدال و میانه‌روی تأکید<sup>۳</sup> و از افراط و زیاده‌روی نهی کرده است. قرآن کریم نیز تأکید دارد که افراد بیش از توانشان وظیفه ندارند<sup>۴</sup> و نیایستی خودشان را به مشقّت بیندازند.

البته مسئله کمال‌گرایی افراطی نباید با کمال‌طلب بودن انسان که در آثار اسلامی مکرر یاد شده و مورد تمجید نیز قرار گرفته است، خلط شود؛ زیرا میل کمال‌طلبی انسان با کمال‌گرایی افراطی متفاوت است. گرچه خداوند

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب، ۴۱).

۲. «وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ» (واقع، ۱۰) و «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ» (مائده، ۴۸).

۳. امیرالمؤمنین (علیه السلام): «لَنْ يَهْلِكَ مَنْ اقْتَصَدَ؛ كَسَى كَيْفَ مِيَانِه رَوَى كُنْد، هَلَاكُ نَمَى شُود» (غررالحکم و درر الکلم، ج ۵، ص ۷۰).

۴. «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا؛ خَدَاوَنْد كَسَى رَا بِيَشْتَرِ از تَوَانَش تَكْلِيف نَكْرَدَه است» (بقره، ۲۸۶).



تمایل به تکامل را به صورت فطری در نهاد انسان گمارده است و این مسئله زمینه‌ساز حرکت مستمر تعالی‌جویانه در انسان می‌باشد؛ اما کمال‌گرایی افراطی به معنای تمایل بیش از حدّ به تحقق ایده‌آل در همه امور است و آدم کمال‌گرا نگاه صفر و صدی به حرکت‌ها دارد، به این معنا که تلاش‌ها و فعالیت‌ها باید کامل بوده و نتیجه ایده‌آل را به بار بیاورد، وگرنه تلاش و موفقیتی به حساب نمی‌آید و شکست تلقی می‌گردد. کمال‌گرایی افراطی، زیاده‌روی در ایده‌آل‌گرایی است و آثاری همچون ملامت و رنجش خود و دیگران را پدید می‌آورد، رشد همه‌جانبه در انسان را متوقف می‌گرداند، موجبات اهمال‌کاری در انجام وظایف فردی، اجتماعی و دینی را پدید می‌آورد و این مسائل، سعادت اخروی انسان و دستیابی او به مقام قرب الهی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از این رو، از نقطه نظر اسلامی نیز ناشایست تلقی می‌شود.

علت اینکه از بین تعابیر فارسی معادل Perfectionism، کمال‌گرایی افراطی را برگزیده‌ایم در این مطلب نهفته است که کمال‌گرایی در حدّ متعادل خاستگاه فطری در نهاد انسان دارد.

### ج) مقایسه کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت

در این نوشتار، قصد داریم به افراد کمک کنیم تا کمال‌گرایی افراطی را بشناسند، با عواقب و آثارش آشنا شوند و فراگیرند به صورت خودیار گام‌های مناسبی را برای تعدیل کمال‌گرایی افراطی بردارند. آگاهی به تفاوت کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت می‌تواند در راستای این حرکت انگیزه‌بخش باشد. از این رو، در جدول شماره ۱ فهرستی از تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت ارائه می‌گردد.

## جدول شماره ۱. فهرست تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت

| رد | کمال‌گرایی افراطی                                                      | کمال‌گرایی مثبت                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۱  | در هدف‌گذاری بسیار بلندپرواز هستند.                                    | هدف‌گذاری واقع‌بینانه و منطقی دارند.                                            |
| ۲  | اهداف ایده‌آل و بزرگ دارند.                                            | اهداف کوچک و گام‌به‌گام برای خود تنظیم می‌کنند.                                 |
| ۳  | در هدف‌گذاری از کلمه «باید» استفاده می‌کنند و انعطاف ندارند.           | در هدف‌گذاری از کلمه «مطلوب است» یا «بهبتر است» استفاده می‌کنند و انعطاف دارند. |
| ۴  | اهدافشان کلی و مبهم است.                                               | اهدافشان گام‌به‌گام، جزئی و شفاف است.                                           |
| ۵  | دنبال کامل‌ترین و بهترین هستند؛ مثلاً بایستی بهترین دانشجوی کلاس باشم. | دنبال خوب‌ها هستند؛ مثلاً مطلوب است یکی از ۵ دانشجوی خوب کلاس باشم.             |
| ۶  | معیارها و استانداردهای بسیار بالا و غیرقابل انعطاف در نظر دارند.       | معیارها و استانداردهایی متناسب با امکانات و محدودیت‌ها در نظر می‌گیرند.         |
| ۷  | به شدت نتیجه‌گرا هستند.                                                | فرایندگرا بوده و با پیشرفت نسبی فرایند، احساس رضایت نسبی می‌کنند.               |
| ۸  | در حین انجام کارها، احساس عقب‌ماندگی دارند.                            | در حین انجام کارها، احساس رشد و پیشرفت دارند.                                   |
| ۹  | در حین انجام کارها، نشاط و لذت کافی ندارند.                            | در فرایند انجام کارها، نشاط معنوی و لذت دارند.                                  |
| ۱۰ | بر دستیابی به هدف ایده‌آل تمرکز شدید دارند.                            | بر پیشرفت گام‌به‌گام نسبت به گذشته متمرکز هستند.                                |



| جدول شماره ۱. فهرست تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت |                                                                               |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| رد                                                                | کمال‌گرایی افراطی                                                             | کمال‌گرایی مثبت                                                                 |
| ۱۱                                                                | در حین انجام کار، اضطراب و تنیدگی بالایی دارند.                               | در حین انجام کار احساس آرامش و نشاط دارند.                                      |
| ۱۲                                                                | از شکست می‌ترسند.                                                             | برای موفقیت و تقرب به خدا تلاششان را انجام می‌دهند.                             |
| ۱۳                                                                | تمرکز بر اجتناب از خطا و اشتباه دارند.                                        | تمرکز بر انجام نسبتاً مطلوب کارها دارند.                                        |
| ۱۴                                                                | نگران نحوه ارزیابی دیگران هستند.                                              | نحوه ارزیابی دیگران برایشان نگران‌کننده نیست.                                   |
| ۱۵                                                                | در انجام کارها سعی می‌کنند ریزبینانه و موشکافانه عمل کنند.                    | در انجام کارها، دقتی متناسب با آن کار دارند.                                    |
| ۱۶                                                                | در انجام کارها منفی‌نگر هستند.                                                | در انجام کارها مثبت‌نگر هستند.                                                  |
| ۱۷                                                                | در فکر کردن به زوایای کار افراط دارند، اما کمتر عمل می‌کنند.                  | به مقدار لازم فکر می‌کنند و بیشتر عمل می‌کنند.                                  |
| ۱۸                                                                | تأکید بر کار فردی داشته و در همکاری با گروه ناتوان هستند.                     | توانایی انجام کار گروهی دارند.                                                  |
| ۱۹                                                                | خودمحوری دارند و نمی‌توانند کارها را به دیگران بسپارند.                       | کار را به انسان‌هایی که شایستگی نسبی دارند سپرده و پذیرای نتیجه کار آنها هستند. |
| ۲۰                                                                | ناتوان در تحمل ابهام و شک و تردید هستند.                                      | ابهام و شک و تردید را تحمل می‌کنند.                                             |
| ۲۱                                                                | یک کار را بارها چک می‌کنند؛ اما باز هم نگرانی شدید درباره خطای احتمالی دارند. | کارها را متناسب با اهمیت آن و در حد معمول بررسی می‌کنند.                        |

جدول شماره ۱. فهرست تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت

| رد | کمال‌گرایی افراطی                                                              | کمال‌گرایی مثبت                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۲ | در انجام کارها دقت افراطی به جزئیات داشته و سخت‌گیر هستند.                     | در انجام کارها سهل‌گیر و انعطاف‌پذیرند.                                                         |
| ۲۳ | اشتباه را یک شکست بزرگ ارزیابی می‌کنند.                                        | اشتباه را یک تجربه و فرصتی برای یادگیری ارزیابی می‌کنند.                                        |
| ۲۴ | بین خود واقعی و خود ایده‌آلشان فاصله زیادی وجود دارد.                          | خود واقعی و خود ایده‌آل فاصله زیادی ندارد.                                                      |
| ۲۵ | اگر در انجام کارها به نتیجه مطلوب خود نرسند، احساس ناتوانی و بی‌ارزشی می‌کنند. | نتیجه نامطلوب کار، باعث نمی‌شود احساس کنند خودشان بی‌ارزش و ناتوان هستند.                       |
| ۲۶ | عزت نفس پایین دارند.                                                           | عزت نفس بالا دارند.                                                                             |
| ۲۷ | از مسئولیت‌ها اجتناب می‌کنند.                                                  | نسبت به مسئولیت‌ها پذیرش دارند.                                                                 |
| ۲۸ | اهمال‌کاری و تعلل‌ورزی در انجام کارها دارند.                                   | تکالیف‌شان را به موقع انجام می‌دهند.                                                            |
| ۲۹ | کارها را بزرگ کرده و به آن ابعاد مختلف می‌دهند.                                | کارهای بزرگ را به چند کار کوچک تبدیل می‌کنند.                                                   |
| ۳۰ | رویکرد سلبی و اجتنابی در انتقاد از دیگران دارند (فقط ایراد می‌گیرند).          | رویکرد ایجابی و مثبت در انتقاد از دیگران دارند (رویکرد اصلاحی از انتقاد دارند، راهکار می‌دهند). |
| ۳۱ | از پیامدهای منفی شکست اجتناب می‌کنند.                                          | برای دستیابی به اهداف مثبت تلاش می‌کنند.                                                        |
| ۳۲ | به علت مقایسه منفی خود با دیگران، احساس بی‌ارزشی می‌کنند.                      | به علت مقایسه مثبت خود با دیگران، احساس ارزشمندی دارند.                                         |



| جدول شماره ۱. فهرست تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت |                                                        |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| رد                                                                | کمال‌گرایی افراطی                                      | کمال‌گرایی مثبت                                                  |
| ۳۳                                                                | رقابت جو هستند و برای موفقیت خود تلاطم دارند.          | جمع‌گرا بوده و برای موفقیت جمع تلاش می‌کنند.                     |
| ۳۴                                                                | خودمحورند و به احساسات دیگران بی‌اعتنا هستند.          | نوع‌دوست‌اند و به احساسات دیگران توجه دارند.                     |
| ۳۵                                                                | مبتلا به تحریف‌های شناختی مانند تفکر همه یا هیچ هستند. | تفکر منطقی، مثبت و منعطف دارند.                                  |
| ۳۶                                                                | در هنگام تصمیم‌گیری بسیار مردّد هستند.                 | در حل مسائل شان توانمند هستند.                                   |
| ۳۷                                                                | مبتلا به ناسازگاری در روابط بین فردی هستند.            | سازگاری و انعطاف‌پذیری مناسبی در روابط بین فردی دارند.           |
| ۳۸                                                                | حساس و زودرنج هستند.                                   | سهل‌گیر و سازگار هستند.                                          |
| ۳۹                                                                | به سختی تصمیم می‌گیرند.                                | به آسانی تصمیم می‌گیرند.                                         |
| ۴۰                                                                | خودسرزنشگری دارند.                                     | گرچه عملکرد نامناسب خود را نقد کرده؛ اما شخصیت خود را می‌پذیرند. |
| ۴۱                                                                | ناراحت و گرفته هستند.                                  | سرزنده و بانشاط هستند.                                           |
| ۴۲                                                                | احساس خرسندی از زندگی خود ندارند.                      | از زندگی شان احساس رضایت می‌کنند.                                |
| ۴۳                                                                | نسبت به دیگران بی‌اعتماد هستند.                        | به دیگران اعتماد می‌کنند.                                        |
| ۴۴                                                                | انتظارات بالا از دیگران دارند.                         | انتظار زیادی از دیگران ندارند.                                   |

| جدول شماره ۱. فهرست تفاوت‌های کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت |                                                                           |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| رد                                                                | کمال‌گرایی افراطی                                                         | کمال‌گرایی مثبت                                                                                      |
| ۴۵                                                                | می‌خواهند افکار، احساسات و رفتارهای دیگران را مطابق سلیقه خود کنترل کنند. | روابط خود با دیگران را در جهت آرامش درونی بیشتر، ارتباط بهتر با اطرافیان و رشد معنوی مدیریت می‌کنند. |
| ۴۶                                                                | دوست دارند بهتر از همه بوده و همه آنها را تأیید نمایند.                   | دنبال برتری جویی نبوده و رشد معنوی و سعه وجودی را می‌طلبند.                                          |
| ۴۷                                                                | در صورت خطا، دچار احساس شکست و خودسرزنشگری شدید می‌شوند.                  | در صورت خطا، باز هم امیدوار هستند و با توکل به خدا برای جبران گذشته و موفقیت آینده، تلاش می‌کنند.    |
| ۴۸                                                                | تمرکز بر نتیجه ظاهری و دنیوی کارها دارند.                                 | تمرکز بر فرایند رشد معنوی و تقرب به خدا دارند.                                                       |

کمال‌گرایان افراطی احساس می‌کنند که این رویه باعث موفقیتشان در زندگی می‌شود و اگر آن را کاهش دهند، دیگر برای اهدافشان تلاش نخواهند کرد. از این رو، برای درمان کمال‌گرایی افراطی انگیزه جدی ندارند. جدول شماره ۱ به خوبی نشان می‌دهد، گرچه حرکت برای دستیابی به کمال خوب است؛ اما در کمال‌گرایی افراطی، فرد هدف بسیار اوج‌طلبانه‌ای را در نظر می‌گیرد؛ ولی در جهت دستیابی به آن برنامه‌ریزی نمی‌کند، یا اگر برنامه‌ریزی می‌کند، اقدام نمی‌کند؛ زمانی که اقدام می‌کند، تلاش و پشتکار کافی ندارد و وقتی تلاش می‌کند، آن قدر به جزئیات و ابعاد مختلف می‌پردازد که کلافه می‌شود و احساس نارضایتی می‌کند و نهایتاً اگر خروجی کار تمام و ایده‌آل نباشد، احساس شکست و بی‌ارزشی می‌کند.