



# کمال‌گرایی در کودکان وراهکارهای مواجهه با آن

مریم صیاد شیرازی

کارشناس ارشد مشاوره

## مقدمه

با کاوش دقیق در روحیات انسان درمی‌یابیم که او دوستدار خوبی و کمال است. بدیهی است که این تمایل، یعنی میل به کامل و بی‌عیب بودن، به خودی خود ایرادی ندارد. به‌راستی اگر همه ما چنین نیازی را در خود احساس کنیم و برای تحقق بخشیدن به آن بکوشیم، دنیای ما بهتر خواهد شد.

در این میان، دانشمندان علوم رفتاری دریافته‌اند که بعضی افراد به گونه‌ای تربیت شده‌اند که معیارهای موفقیتشان را دست‌بالا می‌گیرند؛ در اصطلاح به این‌گونه افراد، «کمال‌گرا»<sup>۱</sup> می‌گویند. این افراد به بی‌عیب و نقص بودن گرایش افراطی دارند و کوچک‌ترین اشتباه خود را گناهی نابخودنی می‌پندارند و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را می‌کشند.

فروید در توصیف این افراد بیان می‌کند: محرک اصلی در زندگی این افراد رسیدن به خوشبختی نیست بلکه تکامل و برتری‌یافتن است. زندگی آن‌ها در یک سلسله «حتمالها»، «بایدها» و «نبایدها» خلاصه شده است. آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین شیوه آن را انجام دهند، وگرنه خرسند نخواهند شد. نرسیدن به کمالات، این افراد را دچار اضطراب، افسردگی و احساس گناه شدید می‌کند. این توقعات بیجا و عهده‌دار شدن مسئولیت‌های سنگین و غیرمنطقی، عرصه زندگی را بر آنان تنگ می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** کمال‌گرایی، انسان کمال‌گرا، توجه‌انتخابی، تعمیم افراطی، تفکر غیرواقع‌گرایانه.

## ویژگی افراد کمال‌گرا

افراد کمال‌گرا معمولاً با ویژگی‌های زیر مشخص می‌شوند:

- داشتن معیارهای غیرواقع‌گرایانه؛
- توجه انتخابی و تعمیم افراطی شکست‌ها؛
- ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و دیگران؛
- نیاز شدید به موفقیت؛
- انتقادناپذیری و تلاش برای پنهان کردن عیب‌ها و نقص‌های خود؛

- فراگیر ساختن معیارهای شخصی غیرواقعی در سراسر حوزه‌های رفتاری؛

- احساس خشم نسبت به خود و دیگران به دلیل برآورده نشدن انتظارات و توقعات؛

- تعمیم افراطی شکست‌ها؛

- چشم‌داشت احترام از دیگران در همه حال، به دلیل منصف، درستکار، و وظیفه‌شناس دانستن خود؛

- اجتناب از درخواست کمک، حتی نزدیک‌ترین دوستان؛

- وانمود کردن به استقلال فکری و عاطفی؛

- اشتباه را گناه نابخودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار عواقب شوم آن را کشیدن.

## ویژگی‌های کمال‌گرایی در دانش‌آموزان

- آن‌ها از این که مبادا خطا کنند، نگران‌اند.

- برای خود پیشرفت‌های بالاتری در نظر می‌گیرند؛ به گونه‌ای که هرگز از کار خود خرسند نمی‌شوند.

- در برابر کیفیت کار خود، اغلب مضطرب و نگران‌اند.

- از شرکت در رقابت‌ها، حتی اگر از توانایی خود مطمئن باشند، خودداری می‌کنند.

## انواع کمال‌گرایی

بعد از توصیف کمال‌گرایی، این سؤال در ذهن مطرح می‌شود که آیا کمال‌گرایی در هر حالت، رفتاری ناهنجار و مذموم است؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت هام‌اچک<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) میان کمال‌گرایی بهنجار و روان‌نژند تفاوت قائل شده و معتقد است که کمال‌گرایی پدیده‌ای بسیار پیچیده است که هم به رفتار سازگار و هم به ناسازگاری‌های روانی وابسته است. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص از کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند، می‌کوشند تا به بهترین صورت عمل کنند. موفقیت در انجام کارها احساس خوشنودی و رضایت به همراه می‌آورد. هم‌چنین، نوعی احساس اعتماد به نفس نیز در پی دارد؛ زیرا افراد می‌توانند هم محدودیت‌های فردی و هم محدودیت‌های اجتماعی را بپذیرند.

انتظارات و توقعات واقعی به افراد اجازه می‌دهد از تلاش‌های خویش لذت ببرند و از نظر احساسات سیراب شوند. در انجام وظیفه بکوشند و رشد کنند و کارشان را به بهترین شیوه انجام دهند.

بنابراین، می‌توان گفت که سازه کمال‌گرایی دوسویه است. شواهد پژوهشی مؤید آن است که کمال‌گرایی لزوماً یک حقیقت منفی و ناسالم نیست. کمال‌گرایی مثبت با سازگاری در زندگی و عملکرد تحصیلی مثبت هم‌بسته است.

در مقابل، افراد با کمال‌گرایی منفی با در پیش گرفتن رفتارهایی که برای سلامتی مناسب نیستند، از قبیل وابستگی به مواد و حس درماندگی در مواجهه با موقعیت‌های پیش‌آمده، برخوردار از معیارهای سطح بالا که انجام آن از عهده فرد خارج است و سایر رفتارهای آسیب‌زا سلامت عمومی را کاهش می‌دهند.

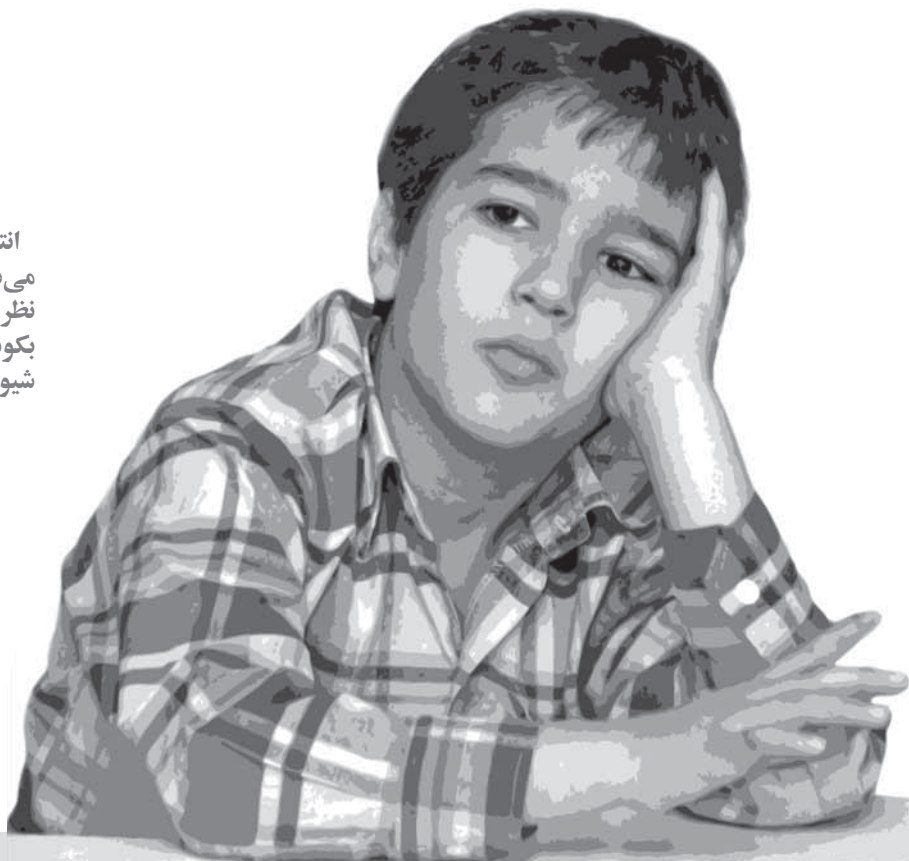
## ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی

رویکردی دیگر برای تعریف و اندازه‌گیری کمال‌گرایی به‌وسیله هیویت<sup>۳</sup> و فلت<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) پایه‌ریزی شد. این دو نشان دادند که کمال‌گرایی از سه بعد جداگانه تشکیل شده است: کمال‌گرایی خودمدار<sup>۵</sup>، کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۶</sup>، کمال‌گرایی القاء شده اجتماعی یا جامعه‌مدار<sup>۷</sup>.

۱. کمال‌گرایی خودمدار: یک مؤلفه انگیزشی شامل کوشش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل است. در این بعد کمال‌گرایی، افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، کوشش‌های اجباری، و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج، به‌صورت موفقیت‌ها یا شکست‌های تام می‌باشند. این افراد به طور افراطی موشکاف و انتقادگرند؛ به‌طوری که نمی‌توانند عیوب و اشتباهات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند.

۲. کمال‌گرایی دیگرمدار: یک بعد میان‌فردی و شامل تمایل به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه نسبت به سایر اشخاص است که برای فرد کمال‌گرا اهمیت بسیاری دارند. از این‌رو، این نوع کمال‌گرایی ممکن است به روابط بین‌فردی دشوار منتهی گردد.

انتظارات و توقعات واقعی به افراد اجازه می‌دهد از تلاش‌های خویش لذت ببرند و از نظر احساسات سیراب شوند. در انجام وظیفه بکوشند و رشد کنند و کارشان را به بهترین شیوه انجام دهند



عادی زندگی بعد از شکست؛  
- کمک به کودک برای درک این که همهٔ انسان‌ها دچار شکست، نقص، ضعف، انحراف و اشتباه می‌شوند و این مسائل برای انسان‌ها کاملاً طبیعی است.  
- ایجاد این باور در کودک که شکست‌ها و اشتباهات انسان به معنای پایان زندگی او نیست. هیچ اشکالی ندارد بعد از یک شکست دوباره از جا بلند شد و به مسیر ادامه داد.  
- قرار دادن قالب‌های زمانی واقع‌گرایانه و انعطاف‌پذیر برای رسیدن به یک هدف.

فرزندانشان تفاوتی قائل نیستند و پیوسته سعی می‌کنند با تنبیه، کودکانشان را به اجرای معیارهای بالای خود وادارند. معیارهای آن‌ها به حدی غیرواقع‌بینانه‌اند که کمتر بچه‌ای می‌تواند به آن‌ها دست یابد.

## ۲. والدین کمال‌گرا

والدینی که خود کمال‌گرا هستند، نه تنها موفقیت‌های کودکانشان را کوچک می‌شمارند بلکه موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند. آن‌ها شخصیت‌هایی وسواسی و بیش از حد منظم دارند. کودکان این افراد به همین خاطر، هیچ‌وقت احساس خوبی نسبت به موفقیت‌هایشان ندارند و در نتیجه، احساس خوبی هم به خودشان نخواهند داشت؛ چون هیچ‌وقت نمی‌توانند والدینشان را خشنود کنند.

## درمان کمال‌گرایی

در درمان کمال‌گرایی دقیقاً مثل هر خصیصهٔ دیگر باید نخست علت آن را شناسایی کرد و سپس به درمان آن پرداخت. به‌طور کلی، راهبردهای زیر در جهت تعدیل کمال‌گرایی می‌تواند کمک مؤثری برای والدین و مشاوران باشد.

- شناسایی سبک تربیت و فرزندپروری در خانواده و کمک به رفع نواقص آن؛
- کمک به کودک در جهت پذیرفتن خود به عنوان یک انسان؛
- بخشیدن اشتباهات و شکست‌های کودکان؛
- کمک به کودک جهت بازگشت فوری به روال

۳. کمال‌گرایی جامعه‌مدار: در این نوع کمال‌گرایی، دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیرواقعی از شخص دارند. برآوردن این انتظارات مشکل است ولی شخص باید به این استانداردها نائل آید تا مورد تأیید و پذیرش دیگران واقع شود.

## سبب‌شناسی

یکی از بارزترین علل کمال‌گرایی در کودکان یادگیری است. آن‌ها یاد گرفته‌اند که دیگران متناسب با میزان کارایی آن‌ها در انجام دادن کارهای خود به آن‌ها بها می‌دهند. در نتیجه، در صورتی از خودشان احساس رضایت می‌کنند که مورد قبول دیگران واقع شوند (فقط بر پایهٔ میزان پذیرش دیگران به خود بها می‌دهند). بنابراین، عزت‌نفس این افراد براساس معیارهای خارجی پایه‌ریزی شده است. این امر می‌تواند آنان را نسبت به نظرها و انتقادات دیگران، آسیب‌پذیر و به شدت حساس کند. تلاش برای حمایت از خود و رهایی از این گونه انتقادات، موجب می‌شود که کامل بودن را تنها وسیلهٔ دفاع از خود بدانند.

عامل دیگر که به صورت بارز در شکل‌گیری کمال‌گرایی در کودکان مؤثر است، شیوه‌های فرزندپروری والدین است که به دو دسته تقسیم می‌شود:

## ۱. والدین قدرت‌طلب

کسانی که بیش از حد کمال‌گرا هستند، در کودکی والدینی داشته‌اند که معتقد بوده‌اند «همیشه ما درست می‌گوییم» و «همیشه حق با ماست و همیشه درست رفتار می‌کنیم». این‌گونه والدین بین توانایی‌های خود و

پی‌نوشت

۱. Perfectionist
۲. Hamachek
۳. Hewitt
۴. flett
۵. self-oriented perfectionism
۶. other-oriented perfectionism
۷. socially-prescribed perfectionism

منابع

۱. احمدی‌طه‌پور، محسن و همکاران؛ بررسی ارتباط کمال‌گرایی مثبت و تیپ شخصیتی با سلامت عمومی سالمندان، مقالهٔ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی همدان.
۲. مهرابی‌زاده، مهناز؛ وردی، مینا؛ کمال‌گرایی مثبت-کمال‌گرایی منفی، تهران، انتشارات رسش، ۱۳۸۲.
3. <http://www.moghanaras.com>
4. <http://www.hamdardi.net>
5. <http://parsiachat.com>
6. <http://www.iranifoweb.com>