

آسیب‌های کمال‌گرایی در تربیت کودک

تدوین‌کنندگان: زهرا کاویانی‌نژاد، سپیده کرم‌پوریان

چکیده:

کمال‌گرایی یک ویژگی انسانی است. اگرچه کمال‌گرایی می‌تواند یک ویژگی خوب و مثبت باشد اما گاهی نیز می‌تواند آسیب‌هایی را برای شخصیت افراد و یا حتی در تربیت کودک به ارمغان آورد. گاهی افراد جامعه تصور می‌کنند کمال‌گرایی باعث رشد توانایی و شخصیت و پیشرفت آن‌ها و فرزندان‌شان می‌شود اما همیشه این اتفاق رخ نمی‌دهد. در بعضی اوقات کمال‌گرایی بیش از حد والدین باعث اختلالات رفتاری و اضطرابی کودکان می‌شود. بر همین اساس این چنین والدین باید در شیوه تربیتی خود تجدیدنظر نموده و همزمان با افزایش اعتماد به نفس کودک خود و بدون توجه به نتیجه امر، کودکان را در انجام تکالیف و کارهایشان تشویق کنند.

گرچه کمال‌گرایی در وجود همه انسان‌ها نهفته است و دقت کافی برای انجام کارها به نحو احسن لازم است اما کمال‌گرایی وسواس گونه و ناسازگار و نابهنجار، راه مناسبی برای بالابردن کیفیت نیست؛ چراکه همیشه برآیند وسواس جز اضطراب و عقب‌نشینی در انجام کارها، چیز دیگری نخواهد بود.

کلیدواژه: کمال‌گرایی، تربیت، کودک، کمال

مقدمه:

از جمله وظایفی که برعهده‌ی زنان در داخل خانه و خانواده است، مسأله‌ی تربیت فرزند است. بهترین روش تربیت فرزند انسان، این است که در آغوش مادر و با استفاده از مهر و محبت او پرورش پیدا کند. زنانی که فرزند خود را از چنین موهبت الهی محروم میکنند، اشتباه میکنند؛ هم به ضرر فرزندشان، هم به ضرر خودشان و هم به ضرر جامعه اقدام کرده‌اند. اسلام، این را اجازه نمیدهد. یکی از وظایف مهم زن، عبارت از این است که فرزند را با عواطف، با تربیت صحیح، با دل دادن و رعایت و دقت، آن چنان بار بیاورد که این موجود انسانی -چه دختر و چه پسر- وقتی که بزرگ شد، از لحاظ روحی، یک انسان سالم، بدون عقده، بدون گرفتاری، بدون احساس ذلت و بدون بدبختیها و فلاکتها و بلایایی که امروز نسلهای جوان و نوجوان غربی در اروپا و آمریکا به آن گرفتارند، بار آمده باشد.^۱

(مقام معظم رهبری مدظله العالی در اجتماع بانوان خوزستانی سال ۱۳۷۵)

وقتی که از تربیت، نقش و تاثیر آن صحبت می‌کنیم باید تاکید داشته باشیم که نقطه عطف تربیت یک انسان در دوران کودکی شکل می‌گیرد بنابراین باید فکر کنیم که چگونه می‌توانیم یک کودک بالنده پرورش دهیم؟

همچنین برای ایجاد یک تمدن اسلامی مانند هر تمدن دیگر دو عنصر اساسی لازم است: یکی تولید فکر و دیگری پرورش انسان. رهبر معظم انقلاب در اهمیت و ضرورت علم آموزی فرمودند: یک کشور اگر می‌خواهد به معنای واقعی بازسازی شود باید بیشترین تکیه و بیشترین نگاه و توجهش به انسان و نیروی انسانی باشد و آیا نیروی انسانی جز همین فرزندان ما می‌باشد که ایران فردا و تمدن ایرانی - اسلامی فردا را می‌سازد؟

¹ KHAMENEI.IR

آسیب شناسی چیست؟

آسیب یا خسارت عبارت است از هرگونه تغییر در یک چیز یا یک جسم فیزیکی که آن را از حالت اولیه خود دور کند. به طور کلی آسیب را می‌توان به تغییرات ایجاد شده در یک مجموعه که بر عملکرد فعلی آن یا آینده آن تاثیر منفی می‌گذارد تعریف کرد^۱ و آسیب شناسی شناخت همه آن تغییرات که منجر به آسیب، صدمه، خسارت، آفت و خدشه به فرد شده است می‌گویند.

کمال گرایی چیست؟

کمال گرایی در روانشناسی ویژگی شخصیتی است که خصوصیات آن با تلاش فرد برای بی عیب و نقص بودن و تنظیم استانداردهای بالاترین سطح عملکرد توصیف می‌شود و با خود ارزیابی انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران نیز همراه است.^۲ در بهترین تعریف آن یک نوع ویژگی چند بعدی است و روانشناسان توافق دارند که بسیاری از جنبه‌های مثبت و منفی در آن وجود دارد.^۳ در کمال گرایی ناسازگار مردم را را به تلاش برای رسیدن به یک ایده‌آل دست نیافتنی یا اهداف غیر واقع بینانه سوق می‌دهد که اغلب موجب افسردگی و عزت نفس پایین می‌شود و در مقابل کمال گرایی سازگار می‌تواند به افراد برای رسیدن به اهداف خود انگیزه بدهد و باعث شود این افراد از تلاش خود لذت ببرند.^۴ نشانه های بیماری کمال گرایی عبارت است از: خستگی جسمی و روانی، سردرد، ناکامی، عزت نفس اندک و روابط ضعیف با دیگران.^۵

بعد از توصیف کمال گرایی این سوال پیش می‌آید که آیا کمال گرایی در هر حالت رفتاری نابهنجار و مذموم است؟ در پاسخ باید گفت هامپک (۱۹۸۷) میان کمال گرایی به هنجار و نابهنجار تفاوت قائل شده است و معتقد است کمال گرایی پدیده‌ای بسیار پیچیده است که هم به رفتار سازگار و هم به

1 Farrar, C.R. , Sohn, H. , Park, G. , "Converting Large Sensor Array Data into Structural Health Information", in Andrew Smyth, Raimondo Betti, The 4th International Workshop on Structural Control (2005)

2 Stoeber, Joachim; Childs, Julian H. (2010). "The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference". Journal of Personality Assessment.

3 Yang, Hongfei; Stoeber, Joachim (2012). "The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and Preliminary Validation". Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.

4 Curran, Thomas; Hill, Andrew P. (April 2019). "Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016". Psychological Bulletin.

ناسازگاری‌های روانی وابسته است در کمال گرایی به هنجار افراد از کارهای سخت و طاقت فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند می‌کوشند تا به بهترین صورت عمل کنند و هنگام موفقیت در انجام کارها احساس خشنودی و رضایت میکنند همچنین نوعی اعتماد به نفس در پی دارد این افراد می‌توانند هم محدودیت‌های فردی و هم محدودیت‌های اجتماعی را بپذیرند¹. انتظارات و توقعات واقعی 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 نحو انجام دهند.

تربیت چیست؟

با در نظر گرفتن مفهوم لغوی، می‌توان تربیت را این‌گونه تعریف کرد: تربیت عبارت است از انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت، تا بتواند استعدادهای نهفته‌اش را در تمام ابعاد وجودی خویش به‌طور هماهنگ پرورش داده و شکوفا سازد و به‌سوی هدف و کمال مطلوب، به تدریج حرکت کند. مقصود از تربیت کودک به‌طور خاص آن است که مربی، اعم از پدر، مادر، معلم و...، طفل را در بُعد روحی و اخلاقی پرورش دهد، به‌گونه‌ای که جسم و جان و عقل و علم او افزایش یابد و در این‌باره به‌طوری انجام وظیفه نماید که آنچه به‌مصلحت اوست از امور مربوط به دین و دنیای وی، انجام پذیرد.

دین مبین اسلام برای تعلیم و تربیت اهمیت خاصی قائل است چنانچه هر جا سخن از ارسال رسولان به میان آمده تعلیم، تربیت و تزکیه را برنامه اصلی آن قرار می‌دهد. خانواده نخستین هسته تعلیم تربیت است و از عوامل اصلی انتقال فرهنگ، اندیشه، اخلاق، سنت‌ها و عواطف به نسلی پس از نسل دیگر است.

هر انسانی در طول عمر با صدها و بلکه هزارها مشکل مواجه می‌شود و برای آنکه زنده بماند و زندگی کند ناچار است با مشکلات طبیعی عالم به جنگ رفته و مهار آنها را به دست بگیرد. با بیماری و عوامل آن پیکار نماید، با تجاوزها و تعدی‌ها و عوامل مزاحم آسایش آزادی مبارزه کند، در صحنه نبرد زندگی کسی پیروز است که نفسی بزرگ، همتی عالی و اراده ای نیرومند داشته باشد. ریشه

1Hamachek, D. E. (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism". Psychology.

خوشبختی و بدبختی هر انسانی در وجودش نهفته است پیروزی‌های درخشانی که نصیب مردان بزرگ جهان گشته مرهون اتکا به نفس، اراده قوی و کوشش‌های مداوم آنان بوده است کسی که استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد برای حل مشکلات در انتظار دیگران نمی‌نشیند بلکه با همت عالی و اراده آهنین وارد میدان عمل می‌شود و تا به هدف نرسد دست از کوشش و فعالیت برنمی‌دارد. در همین باره امیرالمومنین علی علیه السلام می‌فرمایند: ارزش هر کس به مقدار همت اوست. اما مردم بی استقلال و ضعیف النفس که به خویشتن اعتماد ندارند و خود را کوچک و ناتوان می‌شمارند در برابر مشکلات زندگی خود را می‌بازند و با منفی‌بافی کارهای ممکن را محال جلوه می‌دهند و عمری را با محرومیت و گوشه‌گیری به سر می‌برند. استقلال و اعتماد به نفس و پشت کار از دوران کودکی در روح فرد پی‌ریزی می‌شود چنانچه عدم اعتماد به نفس، بی‌ارادگی و در انتظار دیگران نشستن نیز از تربیت‌های غلط دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد.^۱

تفاوت میان تلاش فراوان و کمال‌گرایی این است که تلاش سالم و فراوان آن است که شما را برای رسیدن به بهترین‌ها سوق می‌دهد در صورتی که کمال‌گرایی یک احساس ذهنی است که به شما می‌گوید نه شما و نه هیچ چیز دیگر به اندازه‌ی کافی خوب نیست به عبارت دیگر شما فکر می‌کنید حتما باید به استاندارد بسیار بالایی که تعیین کرده‌اید برسید تا حس خوبی داشته باشید بنابراین از انگیزه و امید شما می‌کاهد.^۲

از آسیب‌های کمال‌گرایی در هر فرد موجب افسردگی، به تعویق انداختن اهداف، اعتماد به نفس پایین، فرسودگی تحصیلی و اختلالات شخصیتی و روانی اعم از خودشیفتگی، اختلالات نارسیستیک، شخصیت وسواسی و... می‌شود. این عوامل لذت زندگی را از انسان می‌گیرد، اعتماد به نفس را از انسان دور می‌کند، انرژی و توانایی انجام کار را از شما می‌گیرد، توانایی، رشد و پیشرفت شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد همچنین اشتیاق شما را برای تجربه جدید از شما می‌گیرد. احساس گناه و شرم، اختلالات در خوردن (پر خوری یا کم خوری)، عدم اطمینان به مهارت‌ها و توانایی‌ها، اختلال در عملکرد و کاهش دستاورد، عدم داشتن انگیزه و اهمال کاری زیاد، احتمال تسلیم شدن هنگام ارتکاب اشتباه، خصومت و عصبانیت نسبت به دیگران، ابتلای زیاد به بیماری‌ها و عفونت‌ها، ترس

^۱ کتاب تربیت، آیت الله ابراهیم امینی

^۲ روانشناسی بالینی، زهرا ناظری

کمال گرایی در کودکان

یکی از بارزترین علل کمال گرایی 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 خود احساس رضایت می‌کنند که مورد قبول دیگران باشد بنابراین عزت نفس این افراد بر اساس معیارهای خاصی پی ریزی شده است این امر می‌تواند آنان را نسبت به نظرها و انتقادات دیگران آسیب پذیر و به شدت حساس کند تلاش برای حمایت از خود در مقابل انتقادات موجب می‌شود که کامل بودن را تنها وسیله برای دفاع از خود بدانند.

کمال گرایی در کودکان با نشانه‌هایی همراه است که در هر گروه سنی شما می‌توانید این ویژگی‌ها را مشاهده کنید. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱. انتقاد بیش از حد از رفتارهای دیگران
۲. به تعویق انداختن انجام کارهای سخت
۳. تصمیم‌گیری سخت و دشوار با ایجاد اولویت بندی
۴. بالا بودن سطح استرس در فرد به ویژه در زمینه شکست
۵. خود انتقاد گری بیش از اندازه و خجالت زده بودن از سادگی
۶. حساسیت نشان دادن نسبت به انتقاد دیگران و انتقاد پذیر نبودن
۷. بازگشت مکرر به شروع کار و انجام مجدد کارها به دلیل عالی انجام نشدن کارها
۸. صرف زمان زیاد برای به انجام رساندن تکالیف به دلیل این که باید بدون نقص کار را به انجام برسانند.

دلایل کمال گرایی در کودکان

روانشناسان بر این باورند که کمال گرایی در کودکان دلایل متفاوتی دارد. مجموعه از این علت‌ها در کنارهم کمال گرایی را در کودکان به وجود می‌آورند.

وجود مشکلات بیولوژیک و ژنتیکی

تحقیقات سال ۲۰۱۵ میلادی نشان می دهد که کمال گرایی می تواند با برخی از بیماری های روانی چون وسواس فکری و عملی همراه شود. از این رو روانشناسان بر این باورند که نواقص بیولوژیکی نظیر کم یا زیاد بودن مقدار برخی از مواد شیمیایی مغز می تواند در بروز کمال گرایی در کودکان نقش داشته باشد.

رفتارهای والدین و شیوه تربیتی کودکان

اغلب والدین کودکان را برای بهترین بودن تربیت می کنند. آنها تلاش می کنند تا کودکان را در مدرسه و یا در هر موقعیت دیگری که در آن قرار داد، باهوش ترین و بهترین فرد باشند. این باور در والدین باعث می شود که کودک تصور کنند که نباید اشتباه کند.

آن ها از کودکی می آموزند که تنها زمانی مورد تشویق دیگران قرار می گیرند، که بدون اشکال رفتار کنند و اشتباه نداشته باشند.^۱

داشتن والدین کمال گرا

این افراد خود، کمال گرا هستند. نه تنها موفقیت کودکان را کوچک می شمارند بلکه موفقیت خودشان را هم قبول ندارند. آنها شخصیت وسواسی، بیش از حد منظم و ایرادگیری دارند کودکان آنها به همین خاطر هیچ وقت احساس خوبی به خودشان ندارند چون هیچ وقت نمی توانند والدین خود را خشنود کنند.

این والدین خشک و سختگیر به خاطر خصلت کمال گرایی که دارند فرزندان خود را تحت فشار قرار می دهند؛ پیوسته به آنها سختگیری کرده و برنامه های سخت و فشرده برایشان تدارک می بینند.^۲

بسیاری از والدین کمال گرا فرزندان خود را تحت فشار قرار می دهند و از آن ها بالاترین انتظارات را دارند و پیوسته بر آن ها سخت گیری کرده و برنامه های سخت و فشرده برایشان تدارک می

^۱ <https://cliniciran.ir/about-iran-clinic/>

^۲ کتاب گفتارهایی درباره روابط والدین با کودکان، شکبیا سادات جوهری

ببینند. زمینه دروغ‌گویی و ریاکاری در خانواده به خاطر ترس از تنبیه و سرزنش افزایش می‌یابد؛ چون علایق و نیازهای فرزندان پیوسته سرکوب می‌شود و همیشه دیگران برای آن‌ها تصمیم می‌گیرند. خلاقیت خود را از دست می‌دهند؛ گرچه ممکن است به علت سخت‌گیری والدین در آموزش بعضی از مهارت‌ها پیشرفتی دیده شود. اضطراب، افسردگی، وسواس، کمال‌گرایی و آرمان‌گرایی مطلق، ناامیدی و بسیاری از مشکلات روانی ممکن است دامن‌گیر این فرزندان گردد.^۱

تعدادی از والدین چنین تصور می‌کنند که کودک باید تنها و تنها در راستای اهدافی که آنان برای او برنامه‌ریزی می‌کنند و مشاغلی که آنان در ذهن دارند، حرکت کند و زمانی که با این سوال مواجه می‌شوند که شاید سرنوشت شغل دیگری به غیر از آنچه در ذهن داری برای فرزندت رقم بزند با جدیت تمام پاسخ می‌دهند فرزند من باید پزشک شود و من اجازه نخواهم داد شغل دیگری انتخاب کند. در ضمن این دسته از والدین توقعات بی‌حد و حصری از کودکان خود دارند.^۲

سیاست‌های تحصیلی غلط و نامناسب

در اغلب مدارس صرفاً به نمره بالا گرفتن و باهوش بودن کودک توجه می‌شود و در عین حال کودکان دیرآموز و کودکانی که آهسته‌تر از دیگران درس را می‌آموزند، مورد سرزنش قرار می‌گیرند، این احساس برای کودک به وجود می‌آید که در جامعه می‌بایست، بهترین بود. اینکه کودک کمتر اشتباه کند و نمره خوب بگیرد، در نهایت موجب ترغیب کمال‌گرایی در کودک می‌شود.^۳

نتیجه‌گیری

کمال‌گرایی موجب می‌شود که بخواهیم کارها را کاملاً بدون عیب و نقص انجام دهیم. این ویژگی وقتی به صورت افراط‌گونه باشد موجب وارد کردن فشارهای روانی و عاطفی زیادی به فرزندان دلبندمان که عمر و دارایی خود را صرف بهتر زندگی کردن آن‌ها می‌کنیم، می‌شود. در صورتی که ما فقط می‌خواهیم فرزندانمان در هر مهارت، جایگاه و اجتماعی بهترین باشند؛ غافل از اینکه شاید به

^۱ دانستنی‌های خانواده سبز واعظ موسوی

^۲ فصلنامه تخصصی پاسخ به شبهات سال اول شماره اول

^۳ <https://claniciran.ir/about-iran-clinic/>

صورت خاص و مقطعی شاهد پیشرفت آن ها باشیم اما ما با این خودخواهی ها علاوه بر اینکه روح لطیف آنان را آزوده‌ایم، با سرنوشت و آینده آن ها هم بازی کرده ایم و نمی دانیم درآینده چه اتفاقی برای آن ها می افتد؟! و جامعه با این عزیزانمان چه برخوردی خواهد کرد؟!!

از این رو بهتر است که هم برای خودمان و هم برای کودکانمان اهدافی متناسب و مقارن با علایق و توانایی هایمان ترسیم کنیم که با تلاش های متعارف بتوانیم به آن ها برسیم تا هم خودمان از زندگی لذت کافی را ببریم هم فرزندانمان خاطرات خوبی از دوران کودکی خود داشته باشند و درآینده به عنوان افراد سالم و شاداب وارد جامعه شوند و زندگی فردی و اجتماعی خوبی داشته باشند.

منابع و مآخذ

- ۱- ابراهیم امینی، تربیت، موسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۷
- ۲- زهرا ناظری، روانشناسی بالینی
- ۳- شکیباسادات جوهری، گفتارهایی درباره روابط والدین با فرزندان، دفتر عقل، ۱۳۸۹
- ۴- فصلنامه علمی تخصصی پاسخ به شبهات سال اول شماره اول، مرکز مطالعات و پاسخگویی به شبهات حوزه های علمیه، ۱۳۹۵
- ۵- محمدحسن صیف، احمد رستگار، راحله ارشادی، بررسی رابطه کمال گرایی با فرسودگی به واسطه درگیری تحصیلی، ۱۳۹۶
- ۶- محمدحسین حق جو، وسواس، شناخت، درمان، پیشگیری، انصارالمهدی علیه السلام، قم، ایران
- ۷- مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، مدیریت خانواده، ۱۳۹۱
- ۸- مهدی واعظ موسوی، دانستنی های خانواده سبز، استوار، ۱۳۸۸
- ۹- واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، دانستنی های پزشکی، مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان
- 10- Curran, Thomas; Hill, Andrew P. (April 2019). "[Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016](#)". Psychological Bulletin.
- 11- Farrar, C.R. , Sohn, H. , Park, G. , "[Converting Large Sensor Array Data into Structural Health Information](#)", in Andrew Smyth, Raimondo Betti, The 4th International Workshop on Structural Control (2005)
- 12- Hamachek, D. E. (1978). "[Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism](#)". Psychology.
- 13- <https://cliniciran.ir/about-iran-clinic/>
- 14- KHAMENEI.IR
- 15- Stoeber, Joachim; Childs, Julian H. (2010). "The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference". Journal of Personality Assessment.
- 16- Yang, Hongfei; Stoeber, Joachim (2012). "The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and Preliminary Validation". Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.