

تبیین سازه کمال گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی

Explanation of the Construct of Negative Perfectionism Based on Islamic Sources

ک. مسعود قاسم‌نژاد دیوکلای / دانش‌پژوه دکتری قرآن و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
حسن انصاری / استادیار دانشکده روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

محمد فرهوش / دکتری روان‌شناسی، دانشگاه سمنان، ایران.

Masoud Qasem-nejad Divkalaie / PhD Student of the Quran and Psychology, Higher Education Complex of Islamic Humanities, al-Mostafa International University, Qom, Iran msd.ghasemnezhad@gmail.com

Hassan Ansari / Assistant Professor in Faculty of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Qom University, Qom, Iran h.ansari@qom.ac.ir

Mohammad Farhoush / PhD of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran farhoush.mohammad@gmail.com

Abstract

Negative perfectionism is recognized as a psychological issue that can have negative effects on mental health and interpersonal relationships. The aim of this study is to elucidate the components of negative perfectionism based on Islamic sources. This research was conducted using qualitative content analysis. First, the term "perfectionism" was defined based on an analysis of related psychological texts, and then 270 relevant verses and hadiths were identified through a search of Islamic texts. The data were analyzed using open, axial, and selective coding, which ultimately led to the extraction of 13 main components. The results showed that Islam encourages positive perfectionism while emphasizing the avoidance of negative perfectionism. These components include strictness, fault-finding, procrastination, inability to overcome mistakes and forgive oneself and others, lack of attention to personal capacity and abilities, fatigue and burnout,

چکیده

کمال‌گرایی منفی به‌عنوان یک مشکل روان‌شناختی شناخته می‌شود که می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان و روابط فردی داشته باشد. هدف این پژوهش، تبیین مؤلفه‌های کمال‌گرایی منفی از منظر اسلامی است. این تحقیق به روش کیفی و با استفاده از تحلیل محتوا انجام شده است. ابتدا واژه کمال‌گرایی در ادبیات روان‌شناسی تعریف شد و سپس با جست‌وجو در متون اسلامی، ۲۷۰ آیه و روایت مرتبط شناسایی گردید. داده‌ها از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند که در نهایت ۱۳ مؤلفه اصلی استخراج شد. نتایج نشان داد که دین اسلام ضمن تشویق به کمال‌گرایی مثبت، بر پرهیز از کمال‌گرایی منفی تأکید دارد. مؤلفه‌های شناسایی‌شده شامل سخت‌گیری، عیب‌جویی، اهمال‌کاری، عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران، عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی، خستگی و دل‌زدگی، آرزومندی افراطی، خودرأیی و عدم توجه

excessive longing, self-righteousness, neglect of the positive aspects of life, excessive focus on trivial and unproductive matters, inflexibility and lack of adaptability, low self-esteem, and the domain of negative perfectionism. The present study indicates that negative perfectionism, in addition to being incompatible with Islam, is advised to be abandoned. It can also lead to mental disorders. Understanding the dimensions of this construct from an Islamic perspective can help in the development of effective educational and therapeutic programs.

Key words: negative perfectionism, perfectionism, construct, perfectionism.

به جنبه‌های مثبت زندگی، اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر، عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری، عزت‌نفس پایین و مؤلفه قلمرویی کمال‌گرایی منفی هستند. این مؤلفه‌ها همگی در متون اسلامی مورد نکوهش قرار گرفته‌اند. تحقیق حاضر نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی نه تنها با اصول اسلامی سازگار نیست، بلکه می‌تواند به اختلالات روانی منجر شود. بنابراین شناخت ابعاد این سازه از دیدگاه اسلامی می‌تواند به تدوین برنامه‌های آموزشی و درمانی مؤثر کمک کند.

کلیدواژه‌ها: کمال‌گرایی منفی، سازه کمال‌گرایی، کامل‌گرایی.

مقدمه

یکی از مشکلات مهم که زندگی افراد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و موجب جلوگیری از رشد، کاهش رضایت از زندگی، به وجود آوردن اختلالات روانی در افراد می‌شود، مسئله کمال‌گرایی افراطی است (بشارت و کاشانکی حامی، ۱۳۹۶). کمال‌گرایی افراطی به معنای تلاش مداوم برای دستیابی به معیارهای دشوار و غیرواقعی است که فرد برای خود تعیین کرده است (شافران و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۱۹). شافران و همکارانش آن را «وابستگی افراطی عزت‌نفس به تعقیب معیارهای سختگیرانه شخصی و خود تحمیل‌شده» تعریف می‌کنند (اگان و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۲۰). در اصطلاح تخصصی نیز، کمال‌گرایی افراطی باور به این موضوع است که «کاری که به صورت کامل انجام نگیرد غیر قابل قبول است» که نتیجه آن نیز احساس غمگینی و کاهش عملکرد در افراد می‌باشد (شافران و همکاران، ۱۳۹۸). اگان و همکاران آن را به عنوان یک فرایند فراتشخیصی مطرح می‌کنند (اگان و همکاران، ۱۳۹۸)؛ تا جایی که می‌تواند پیامدهای منفی زیادی در ابعاد عاطفی، اجتماعی، جسمانی، شناختی و رفتاری به بار آورد (بشارت و کاشانکی حامی، ۱۳۹۶).

کمال‌گرایی منفی نه تنها بر سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه با اختلالات خلقی و مشکلات زناشویی و ارتباطی در حوزه بین فردی نیز مرتبط است (بشارت و کاشانکی حامی، ۱۳۹۶؛ انتظاری و همکاران، ۱۳۹۶؛ بشارت، ۱۳۸۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی افراطی و وسواس فکری - عملی رابطه معناداری وجود دارد (اگان و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین بنابر تحقیقات انجام‌شده،

کمال‌گرایی افراطی اثرات مخربی بر سلامت جسمانی از جمله فشارخون و مشکلات معده‌ای - روده‌ای می‌گذارد (اگان، ۱۳۹۸).

بنابر پژوهش‌ها، وجود همبستگی جدی بین کمال‌گرایی و بیماری‌های خلقی در حوزه فردی و مشکلات ارتباطی در حوزه بین‌فردی وجود دارد که این مشکلات می‌توانند به اختلال در عملکرد فرد در جامعه و خانواده منجر شوند (انتظاری، الیاسی و سوادکوهی، ۱۳۹۱؛ پوررحیمی و شاکر، ۱۳۹۱). شواهد نیز نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی با اکثر اختلال‌ها مرتبط بوده (اگان و همکاران، ۱۳۹۸) و ارتباط بین فرسودگی تحصیلی و افسردگی ایجادشده به واسطه امور تحصیلی، از امور به اثبات رسیده در افراد مواجه با کمال‌گرایی افراطی می‌باشد (صیف، رستگار و ارشادی، ۱۳۹۵؛ ناطقی‌پور و صلیبی، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های مختلفی در زمینه کمال‌گرایی افراطی انجام شده است. برای مثال، هویت و فلت^۱ (۱۹۹۱) در پژوهشی با نام «کمال‌گرایی در زمینه‌های خود و اجتماعی: مفهوم‌سازی، ارزیابی و ارتباط با روان‌شناسی»، به استخراج ابعاد کمال‌گرایی افراطی و تعریف کمال‌گرایی افراطی بر اساس این ابعاد پرداخته‌اند. فراست، مارتین، لاهارت و روزنبلت^۲ (۱۹۹۰) در پژوهشی مشابه به استخراج ابعاد کمال‌گرایی افراطی و تعریف آن بر اساس این ابعاد پرداخته‌اند. هیل (۲۰۰۴) در پژوهشی به بررسی مؤلفه‌های کمال‌گرایی افراطی پرداخته که برخی مؤلفه‌های آن مانند «عدم توجه به جهات مثبت»، «آرزومندی افراطی و حرص» و «اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر» با مؤلفه‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد. بشارت، حسینی و نقی‌پور (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با نام «نقش کمال‌گرایی معنوی / مذهبی در سلامت و اختلال روانی»، به بررسی اثرات کمال‌گرایی معنوی / مذهبی در سلامت و اختلال روان پرداخته‌اند و کمال‌گرایی مذهبی / معنوی را یکی از مؤلفه‌های سلامت روان و متفاوت از کمال‌گرایی افراطی ارزیابی کرده‌اند.

مسئله گرایش به سمت کمال از طرفی جزو ارزش‌های دینی و اسلامی است و افرادی که در فرهنگ دینی زیست کرده‌اند، عمدتاً آن را به‌عنوان یک ارزش تلقی می‌کنند. متون دینی اسلام نیز به اصل تمایل فطری انسان به کمال یافتن اشاره نموده است. به‌عنوان نمونه، در قرآن کریم تعبیری نظیر «ولیاء الله» (یونس: ۶۲)، «اصفیاء الله» (آل عمران: ۳۳)، «ابرار» (انفطار: ۱۳)، «خیار» (ص: ۴۸)، «اولی الامر» (نساء: ۵۹)، «اولوا الالباب» (زمر: ۹) که مراتبی از تکامل انسانی و روانی است، به‌صورت ارزش مورد توجه قرار گرفته است. همچنین هدف از خلقت انسان نیز شکوفا کردن جوهر وجودی انسان و دستیابی به کمال است که به مقام خلیفه‌اللهی (بقره: ۳۰) تعبیر شده است (علی‌پور و نیک‌صفت، ۱۳۹۰).

1. Hewitt & Flat

2. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R.

اما از سویی دیگر، توجه افراطی به جزئیات، مسئولیت پذیری افراطی، کامل خواهی یا ایدئال گرایی به عنوان پدیده های آسیب زا در روان شناسی تلقی گردیده است و در متون دینی اسلام نیز تأکیدی در این باره وجود دارد؛ مثلاً پدیده هایی نظیر سخت گیری افراطی و معیارهای سخت گیرانه در آیاتی (انعام: ۱۵۳؛ بقره: ۲۸۵؛ طلاق: ۷) از قرآن کریم مورد نکوهش قرار گرفته به عنوان تحمیل امری فراتر از توان انسانی تلقی و نفی گردیده است (رضازاده، ۱۳۹۴).

بررسی پژوهشگر در تحقیقات پیشین نشان می دهد، عمده پژوهش های مربوط به کمال گرایی منفی از حیث مفهوم شناختی در منابع غربی و سکولار پژوهش شده است و ممکن است با اصول، مبانی و فرهنگ اسلامی سازگار نباشد. این تحقیقات عبارت اند از: کلدبرگ و آدرهولد^۱ (۱۹۹۲)، شافران^۲ و همکاران (۲۰۲۴)، هویت و فلت (۱۹۹۱) و بقایان (۱۳۹۰). تحقیقات دیگری که در منابع دانش روان شناسی وجود دارد، عمدتاً با رویکرد کمی و ناظر به کشف روابط بین پدیده کمال گرایی افراطی با دیگر پدیده ها انجام گرفته است. هاشمی (۱۳۹۱)، انتظاری، الیاسی و سوادکوهی (۱۳۹۴)، صفرنژاد و قادری (۱۴۰۲)، خاتونی (۱۴۰۲)، فرخی و همکاران (۱۴۰۱) و تابش و صدیقی رفیعی (۱۴۰۳). بررسی منابع اسلامی در این رابطه نیز نشان می دهد، ضمن تأیید اصل گرایی و تمایل به کمال و تکامل در انسان، اما تجمیع برخی ویژگی ها نظیر معیارهای سخت گیرانه که در دانش روان شناسی جزو پدیده کمال گرایی منفی هستند، نکوهش گردیده است. تا آنجا که محقق بررسی کرده است، مقایسه دیدگاه روان شناسی و اسلام در زمینه مفهوم کمال گرایی منفی و امکان دستیابی به یک مفهوم شناسی مبتنی بر دین از آن مورد پژوهش واقع نشده است. این در حالی است که توصیف این واقعیت روان شناختی منطبق بر دین فطرت مدار اسلام و تدوین بسته های آموزش روان شناختی پیشگیرانه و درمان گرانه منوط به شناخت ابعاد مفهومی آن از دیدگاه اسلامی است.

از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی مفهوم کمال گرایی افراطی بر اساس منابع اسلامی، قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد که مفهوم کمال گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی چه مؤلفه هایی دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف در زمره پژوهش های بنیادی است و از نظر روش یک پژوهش توصیفی از نوع کیفی به شمار می آید. در این پژوهش از دو روش کیفی و کمی استفاده شده است. در بخش کیفی، فرایند دستیابی به مؤلفه های کمال گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی آغاز گردید. ابتدا مفهوم شناسی

1. Goldberg, J. & Adderholdt, M.
2. Shafran

واژه کمال‌گرایی منفی در دانش روان‌شناسی و با مراجعه به فرهنگ اصطلاحات روان‌شناسی انجام شد؛ سپس متناسب با ابعاد مفهومی سازه کمال‌گرایی واژگانی کلیدی نظیر تشدد، تعیب، تسويف، عدم الصفح، تکلف، ملل، طمع، رأى النفس، تشاؤم، وسوسه، تصلب، هوان النفس و دیگر واژگان مرتبط استخراج شد. این کلیدواژه‌ها سپس در دو نرم‌افزار جامع احادیث نور ۳.۵ و جامع تفاسیر نور ۳ جست‌وجو شدند و در نتیجه حدود ۲۷۰ آیه و روایت مرتبط شناسایی شد؛ در گام بعدی، نمونه پژوهش با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی به شیوه سیه و شانون (۲۰۰۵) مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل محتوای کیفی که بر اساس یک فرایند نظام‌مند کار با متن است، به طبقه‌بندی منظم مضامین یا الگوهای کدگذاری منجر می‌شود. تحلیل محتوای عرفی به‌ویژه زمانی مفید است که نظریه‌های موجود یا ادبیات پژوهش در مورد پدیده مورد مطالعه محدود باشد. در این تحقیق، برای شناسایی اصلی‌ترین مفاهیم و مضامین مرتبط با موضوع، داده‌ها به‌طور مکرر مطالعه و مرور شد و به تدریج خلاصه‌سازی و سازماندهی گردید. این تحلیل شامل سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی بود که از طریق مقایسه مستمر داده‌ها صورت گرفت. در مرحله کدگذاری باز، محقق با مطالعه محدود پژوهش، جمله‌ها و عبارات اصلی را استخراج و به‌صورت کد ثبت نمود. در این مرحله ۳۱۵ کد به‌عنوان نشانه‌ها، ابعاد و ویژگی‌ها به‌دست آمد؛ سپس با مرور چندباره کدهای اولیه، کدهای مشابه ادغام شده و با انتخاب عنوان مناسب، ۲۳ مقوله فرعی شکل گرفت؛ سپس به‌واسطه طبقه‌بندی انتزاعی مقولات به‌دست‌آمده، ۱۳ مقوله اصلی تشکیل شد. این مقولات شامل سخت‌گیری، عیب‌جویی، اهمال‌کاری، عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران، عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی، خستگی و دل‌زدگی، آزمون‌دنی افراطی و حرص، خودرأیی، عدم توجه به جهات مثبت، اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر، عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری، عزت‌نفس پایین و مؤلفه قلمرویی کمال‌گرایی منفی بودند.

در مرحله کمی، جهت بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های استخراج‌شده، از شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) بهره گرفته شد. به این منظور، فرم‌هایی تهیه و به ۱۷ نفر از متخصصان حوزه دین و روان‌شناسی ارائه گردید. این متخصصان دارای تحصیلات سطح ۳ یا ۴ حوزوی و مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری روان‌شناسی بودند. آنها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای نظرات خود را درباره میزان ارتباط و ضرورت مؤلفه‌ها ارائه دادند. در نهایت، ۲ مؤلفه حذف و ۱۳ مؤلفه تأیید شد. در نهایت، مدل مفهومی سازه کمال‌گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی طراحی شد که شامل مؤلفه‌های اصلی این پدیده روان‌شناختی بود.

یافته‌های پژوهش

پاسخ به سؤال پژوهش، از مسیر بررسی و تحلیل محتوای متون اسلامی در مورد کمال‌گرایی صورت گرفت. به نظر می‌رسد دین اسلام ضمن آنکه تشویق به سمت کمال‌گرایی مثبت کرده است و احساس رضایت‌مندی (بقره: ۲۰۷؛ طه: ۸۴)، جست‌وجوی برای تعالی (نجم: ۴۲؛ شورا: ۵۳)، انگیزش برای رسیدن به پادشاهی مثبت (دهر: ۷)، وجود انعطاف‌پذیری در اهداف (بقره: ۲۸۶)، پذیرش امکان خطا را از ویژگی‌های آن برشمرده است، می‌توان از متون اسلامی به سازه‌های متناظر با کمال‌گرایی منفی نیز دست یافت. مراجعه به منابع اسلامی نشان داد مؤلفه‌هایی در حوزه کمال‌گرایی وجود دارد که متون اسلامی به دوری از آن و یا تعدیل آن توصیه نموده‌اند؛ بنابراین می‌توان آن را تحت عنوان سازه کمال‌گرایی منفی تبیین نمود. جدول ۱) مؤلفه‌های کمال‌گرایی منفی از دیدگاه منابع اسلامی را به همراه نتایج بررسی روایی‌سنجی آن نشان می‌دهد.

جدول ۱: مؤلفه‌های سازه کمال‌گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی

شماره	مؤلفه‌های استخراج‌شده از روایات	CVI	CVR
۱	سخت‌گیری	۱	۱
۲	عیب‌جویی	۱	۰/۶۲
۳	اهمال‌کاری	۰/۸۷	۱
۴	عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران	۱	۱
۵	عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی	۰/۸۷	۰/۷۵
۶	خستگی و دل‌زدگی	۰/۸۷	۰/۷۵
۷	آرزومندی افراطی و حرص	۱	۰/۸۷
۸	خودرایی	۰/۹۳	۰/۶۲
۹	عدم توجه به جهات مثبت	۰/۸۷	۰/۷۵
۱۰	اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر	۰/۸۷	۰/۶۲
۱۱	عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری	۱	۰/۷۵
۱۲	عزت‌نفس پایین	۰/۷۵	۰/۵
۱۳	مؤلفه قلمرویی کمال‌گرایی منفی	۰/۸۷	۰/۷۵

جدول ۱) نشان می‌دهد سازه کمال‌گرایی منفی بر اساس منابع اسلامی، ۱۳ مؤلفه دارد که همه آنها حدنصاب لازم برای شاخص روایی محتوا و نسبت روایی محتوا را دارد. بنابراین تمام مؤلفه‌های

یافته‌شده، مورد پذیرش کارشناسان از جهت مطابقت با منابع و مستندات و همچنین ضرورت وجود آن در سازه کمال‌گرایی منفی بوده است. در ادامه، شرح مؤلفه‌ها و برخی مستندات آن ارائه می‌شود.

سخت‌گیری: منابع اسلامی بر دوری از سخت‌گیری در امور زندگی تأکید دارند و این موضوع به شکل‌های مختلف در آیات و روایات بیان شده است. در قرآن کریم، دعای مؤمنین برای تحمل نکردن بار سنگین و طاقت‌فرسا آمده است: «رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا» (بقره: ۲۸۶). امام صادق علیه السلام نیز در توضیح لشکریان عقل و جهل به صفت «راحتی و آسانی» به‌عنوان ویژگی عقل و «مشقت و سختی» به‌عنوان ویژگی جهل اشاره کرده‌اند (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۲۲). این آموزه‌ها بر نفی سخت‌گیری‌های غیرضروری تأکید دارند که یکی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا محسوب می‌شود.

عیب‌جویی: منابع اسلامی بر پرهیز از عیب‌جویی تأکید دارند؛ زیرا این رفتار در کمال‌گرایی منفی به‌وضوح دیده می‌شود و فرد به‌جای تمرکز بر نقاط قوت، بر عیوب دیگران و خود تمرکز می‌کند. قرآن کریم از تجسس در زندگی دیگران نهی کرده و می‌فرماید: «... وَلَا تَجَسَّسُوا...» (حجرات: ۱۲). امام علی علیه السلام دوری از عیب‌جویی را از صفات متقین دانسته و فرموده‌اند: «لَا عِيَابَ» و «لَا بَجَسَّاسٍ» و تأکید کرده‌اند که متقین عیوب دیگران را می‌پوشانند (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۳۰). از سوی دیگر، اسلام بر توجه به عیوب خود تأکید کرده و امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶). باین‌حال، در کمال‌گرایی منفی، فرد نسب به خود نیز، تنها به عیوب توجه می‌کند (توجه منفی) و توانایی‌های خود را نادیده می‌گیرد که این امر به نوعی کفران نعمت الهی است.

اهمال‌کاری: اسلام بر پرهیز از تنبلی و کسالت تأکید فراوان دارد و این ویژگی‌ها را به‌عنوان آفات موفقیت معرفی می‌کند. در منابع اسلامی واژگانی چون «کسل»، «تسویف»، «تفرط» و «ملل» به رفتارهایی اشاره دارند که با به تعویق انداختن امور و اهمال‌کاری مرتبط‌اند. امام علی علیه السلام در وصف متقین می‌فرمایند: «تَرَاهُ بَعِيداً كَسَلَهُ»؛ آنان از کسالت به‌دورند؛ همچنین فرموده‌اند: «آفَةُ النَّجَاحِ الْكَسَلُ»؛ آفت موفقیت، کسالت است (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۸۰). تأخیر و کم‌کاری نیز موجب حسرت می‌شود؛ چنان‌که در حدیث دیگری آمده است: «إِيَّاكُمْ وَالتَّفْرِيطَ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحَسْرَةَ حِينَ لَا تَنْفَعُ الْحَسْرَةَ» (ابن‌شعبه حرانی، بی‌تا، ص ۱۰۷). این ویژگی‌ها که در افراد کمال‌گرای افراطی دیده می‌شود، مانع پیشرفت و موجب پشیمانی در بلندمدت خواهد شد.

عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران: افراد دچار کمال‌گرایی منفی اغلب از اشتباهات خود عبور نمی‌کنند و به‌طور مکرر عملکرد گذشته را مرور کرده و دچار حسرت شدید می‌شوند. در منابع اسلامی، به‌ویژه در قرآن و روایات بر عدم تأسف بر گذشته تأکید شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَا كَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ»؛ تا برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید (حدید: ۲۳)؛ همچنین امام علی علیه السلام در

وصف متقین می‌فرمایند: «وَلَا يَأْسَفُ عَلَى مَا فَاتَهُ»؛ آنان بر گذشته حسرت نمی‌خورند (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۳۰). این آموزه‌ها نشان می‌دهند که گذر از ناکامی‌ها و تمرکز بر آینده، مورد تأکید دین اسلام است. عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی: در کمال‌گرایی منفی، عدم توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های افراد مشاهده می‌شود که می‌تواند مانع پیشرفت شود. اسلام بر توجه به ظرفیت‌های فردی تأکید دارد و این موضوع را در زمینه‌های معنوی و عملی به‌خوبی بیان کرده است. امام صادق علیه السلام ایمان را به هفت سهم تقسیم کرده‌اند و تأکید کرده‌اند که نباید بیش از ظرفیت افراد به آنها تکلیف کرد (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۲)؛ همچنین امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَاً وَإِدْبَاراً فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَاحْمِلُوهَا عَلَى النَّوَافِلِ وَإِذَا ادْبَرَتْ فَاقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ»؛ دل‌ها را روی آوردن و روی برگرداندنی است؛ اگر دل روی آرد، آن را به مستحبات وادارید، و اگر روی برگرداند، بر انجام واجبات بسنده دارید (نهج البلاغه، حکمت ۳۰۴). این روایات نشان می‌دهند که سخت‌گیری و عدم تطبیق تکالیف با ظرفیت افراد می‌تواند میل و انگیزه را کور کرده و مسیر رشد را مسدود کند.

خستگی و دل‌زدگی: کمال‌گرایی منفی باعث ایجاد خستگی و دل‌زدگی در افراد می‌شود؛ زیرا معمولاً معیارهای غیرواقعی و خواسته‌های اشباع‌ناپذیر دارند که فراتر از ظرفیت‌هایشان است. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «أَكْبَرُ الْكُلْفَةِ تَعْنِيكَ فِيمَا لَا يَنْعِيكَ»؛ بالاترین مشقت، خسته کردن خودت می‌باشد در آنچه شایسته تو نیست (آمدی، ۱۳۷۸، ص ۵۶۲)؛ همچنین فرموده‌اند: «مَنْ حَرَصَ شَقَى وَتَعَنَى»؛ هر که حریص باشد بدبخت گردد و خستگی کشد (آمدی، ۱۳۷۸، ص ۲۹۴). این روایات تأکید دارند که زیاده‌خواهی و بی‌توجهی به محدودیت‌های فردی، منجر به رنج و خستگی می‌شود.

آرزومندی افراطی و حرص: آرزومندی طولانی و حرص بر دنیا، از ویژگی‌های مذموم است که در روایات اسلامی به شدت نکوهش شده است. امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «لَا يَغْنُوكَ أَبَاطِيلُ الْمُنَى»؛ تو را آرزوهای باطل و پوچ نفریبند (شیخ صدوق، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۷۵). امام علی علیه السلام نیز هشدار می‌دهند که: «افراد پیشین به دلیل ماندن در آرزوها و به تأخیر انداختن امور هلاک شدند»؛ همچنین ایشان بیان می‌کنند: «حریص آزند از آتش گرم‌تر است» (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ص ۳۴۸). در افراد کمال‌گرا این دو ویژگی به‌وضوح دیده می‌شود؛ زیرا تمایل به دستیابی به اهداف غیرواقعی و بی‌پایان آنان را گرفتار حرص و آرزوهای پوچ می‌کند.

خودرأیی: خودرأیی و استبداد در نظر، از صفات مذموم است که در روایات اسلامی ترک آن به شدت توصیه شده است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «لَا تَسْتَبِدَّ بِرَأْيِكَ فَمَنْ اسْتَبَدَّ بِرَأْيِهِ هَلَكَ»؛ استبداد در نظر نداشته باش، پس کسی که استبداد نظر داشته باشد هلاک می‌شود (آمدی، ۱۳۷۸، ص ۷۵۲)؛ همچنین ایشان بیان می‌کنند: «کسی که استبداد در نظر داشته باشد، دچار لغزش می‌شود» (آمدی، ۱۳۷۸، ص ۷۵۲).

ص ۳۴۷)، و «کسی که به نظر خود مغرور شود، هلاک می‌شود» (شیخ مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۲۱). این ویژگی‌ها که در افراد کمال‌گرا نیز مشاهده می‌شود، مورد تأیید کارشناسان است.

عدم توجه به جهات مثبت: در روایات اسلامی از توجه به جنبه‌های مثبت زندگی و دوری از توجه به جنبه‌های منفی تأکید شده است. یکی از مهم‌ترین آموزه‌ها در این زمینه، شکرگزاری از نعمت‌ها و پرهیز از کفران است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «برای نعمت‌ها زوالی نیست زمانی که شکر شوند و بقایی نیست برای آنها وقتی کفران ورزیده شود، شکر زیادی در نعمت و امان از تغییر در آنهاست» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۹۴)؛ همچنین در روایتی دیگر آمده است: «أَفَةُ النَّعْمِ الْكُفْرَانُ»؛ آفت نعمت‌ها کفران است (آمدی، ۱۳۷۸، ص ۳۲۲). در افراد کمال‌گرا، عدم توجه به جنبه‌های مثبت زندگی و تمرکز بر نقص‌ها و مشکلات به‌وضوح مشاهده می‌شود که این ویژگی توسط کارشناسان نیز تأیید شده است.

اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر: در منابع اسلامی، روایاتی که به دقت و تردید اشاره دارند می‌توانند نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با کمال‌گرایی منفی باشند. در یکی از این روایات امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که خود را به کارهای زائد و غیرمهم مشغول سازد، کارهای مهم مورد توجه را از دست خواهد داد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۴۰). در افرادی که با کمال‌گرایی منفی مواجه‌اند، این ویژگی به‌وضوح دیده می‌شود که در امور مهم و ایدئال خود که موفقیت در آنها را موجب ارزشمندی خود می‌دانند، دچار وسواس و دقت‌های افراطی می‌شوند. این نوع عملکرد در پژوهش‌های روان‌شناختی نیز تأیید شده، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی منفی شناخته می‌شود.

عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری: در متون اسلامی به انعطاف‌پذیری و دوری از سخت‌گیری تأکید فراوان شده است. امام علی علیه السلام در روایت: «أَنَّهُ قَالَ فِي حَدِيثٍ فِي صِفَاتِ الْمُؤْمِنِ هَشَّاشٌ بَشَّاشٌ لَا بِعَبَّاسٍ وَلَا بِجَبَّاسٍ...» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۳۲۲)، به این نکته اشاره می‌کند که مؤمن باید از صفت «جباس» (جامد و سخت) دوری کند و به دنبال سازگاری با شرایط زندگی باشد. این انعطاف‌پذیری به‌ویژه در روابط اجتماعی و در مواجهه با چالش‌های زندگی اهمیت دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در روایات مختلف به نرمی و سهل‌گیری در دین اشاره کرده و حتی در پاسخ به سخت‌گیری‌های عثمان بن مظعون تأکید می‌کنند که خداوند دین آسان و سهل را برای مردم فرستاده است (دهقان و غلامیان، ۱۳۹۱). یکی دیگر از ویژگی‌های کمال‌گرایان افراطی عدم توانایی در عبور از اشتباهات و احساس شدید تأسف و نشخوار ذهنی است؛ درحالی‌که در اسلام تأکید بر گذر از ناکامی‌ها و پرهیز از عیب‌جویی در دیگران و خود است (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶). این آموزه‌ها نشان می‌دهد که پذیرش و انعطاف‌پذیری در برابر خطاها و سختی‌ها، فرد را به‌سوی کمال حقیقی سوق می‌دهد و باعث رشد شخصیتی او می‌شود.

عزت نفس پایین: در روایات اسلامی احساس خودبزرگ‌بینی به‌عنوان نشانه‌ای از ضعف در عزت نفس افراد معرفی شده است. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «مَا مِنْ رَجُلٍ تَكَبَّرَ أَوْ تَجَبَّرَ إِلَّا لَذَلَّةٍ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۲)؛ به این معنا که تکبر و گردن‌فرازی در واقع نشانه‌ای از احساس خوارگی و ضعف در درون انسان است. این مفهوم در روان‌شناسی کمال‌گرایی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد؛ جایی که کمال‌گرایی به‌عنوان عزت‌نفسی تعریف می‌شود که تنها با موفقیت‌های بیرونی تقویت می‌شود. به همین دلیل افراد کمال‌گرا که خودرأی و بزرگ‌بین هستند، ممکن است در تلاش برای جبران احساسات منفی نسبت به خود به دنبال نمایاندن ویژگی‌های برجسته خود باشند.

مؤلفه قلمرویی کمال‌گرایی منفی: در منابع دینی سخت‌گیری‌های افراطی در ابعاد مختلف زندگی انسان به‌عنوان کمال‌گرایی منفی مورد نکوهش قرار گرفته است. در روایتی از امام صادق علیه السلام وارد شده است که می‌فرماید: «لَا تَطْلُبُوا مِنَ الدُّنْيَا أَرْبَعَةً فَإِنَّكَ لَا تَجِدُهَا وَأَنْتَ لَا بُدَّ لَكَ مِنْهَا عَالِمًا يَسْتَعْمِلُ عِلْمَهُ فَتَبْقَى بِلا عَالِمٍ وَعَمَلًا يَغْيِرُ رِيَاءً فَتَبْقَى بِلا عَمَلٍ وَطَعَامًا بِلا شِبْهَةٍ فَتَبْقَى بِلا طَعَامٍ وَصَدِيقًا بِلا عَيْبٍ فَتَبْقَى بِلا صَدِيقٍ» (شعیری، ۱۳۸۸، ص ۱۸۰)؛ طلب مکن از دنیا چهار چیز را که نمی‌یابی آن را و تو ناچاری از آن: عالمی که عمل کند به علم خود، پس باقی مانی تو بی‌علم و عمل بی‌ریا که باقی می‌مانی بدون عمل و طعام بی‌شبهه که باقی می‌مانی بدون طعام و دوست بدون عیب که باقی می‌مانی بدون دوست. روایت به این اشاره دارد که انسان نباید در چهار حوزه علم، عمل صالح، غذا و دوستان سخت‌گیری کند. این نوع سخت‌گیری‌ها می‌تواند باعث محدودیت در رشد علمی، ترک اعمال نیکو، آسیب به سلامت جسمی و محرومیت از روابط اجتماعی مثبت شود. همچنین در عبادات، تربیت فرزند و غیرت‌ورزی نیز، باید از افراط و سخت‌گیری پرهیز کرد تا از آسیب‌های روانی و اجتماعی جلوگیری شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل مفهوم کمال‌گرایی افراطی بر اساس منابع اسلامی و شناسایی مؤلفه‌های مرتبط با آن انجام شد. یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی افراطی از دیدگاه اسلامی شامل ویژگی‌هایی مانند سخت‌گیری، عیب‌جویی، اهمال‌کاری، عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران، عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی، خستگی و دل‌زدگی، آرزومندی افراطی و حرص، خودرأیی، عدم توجه به جهات مثبت و اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر است. این مؤلفه‌ها بر اساس جست‌وجو در متون اسلامی نظیر قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم السلام استخراج شده و از نظر روایی با استفاده از شاخص‌های CVI و CVR مورد تأیید کارشناسان قرار گرفتند.

یافته‌های این پژوهش در بسیاری از موارد با پژوهش‌های پیشین همسو به نظر می‌رسد، اما نوع نگاه و اصطلاحات به کاررفته در ادبیات دینی، در برخی موارد تفاوت‌هایی دارد و به ابعاد عمیق‌تر اخلاقی و معنوی توجه کرده است. برای مثال، مؤلفه‌های سخت‌گیری و عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری در مدل‌های هویت، فراست و هیل (۱۹۹۱) مورد تأکید قرار گرفته‌اند. مؤلفه «عدم توانایی عبور از اشتباهات و بخشش خود و دیگران» نیز، در نظریه هویت (۲۰۰۴) به عنوان یکی از ابعاد کمال‌گرایی مطرح شده است؛ همچنین مؤلفه «عدم توجه به جهات مثبت» در نظریه هیل (۲۰۰۴) با عنوان تمرکز بر اشتباهات و نگرانی از اشتباه کردن همسو است. از سوی دیگر، مؤلفه «آرزومندی افراطی و حرص» در نظریه هیل (۲۰۰۴) با مفاهیمی چون هدفمندی، برنامه‌ریزی قبلی و تصمیم‌گیری عمیق بدون تکانشگری تطابق دارد. مؤلفه «عدم توجه به ظرفیت و میزان توانمندی شخصی» نیز، مشابه مؤلفه معیارهای غیرواقعی و سطح بالای کمال‌گرایی در نظریه اسلینی (۲۰۰۱) است. علاوه بر این، مؤلفه «اشتغال توجه بیش از حد به امور جزئی و بدون ثمر» در نظریه هیل (۲۰۰۴) با ویژگی‌هایی مانند نظم و سازماندهی و تمایل به مرتب و منظم بودن همخوانی دارد. عیب‌جویی نیز، در نظریات هویت، فراست و هیل (۱۹۹۱) با مفاهیمی نظیر کمال‌گرایی خودمدار و دیگرمدار و نگرانی از اشتباهات و خطاها همسو است؛ همچنین اهمال‌کاری که در این پژوهش به عنوان یکی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی افراطی تأیید شد، معمولاً به عنوان پیامد کمال‌گرایی افراطی و یک سبک اجتنابی شناخته می‌شود، اما مؤلفه‌های خستگی، دل‌زدگی و خودرأیی به‌طور مستقیم در نظریات دیگر مشاهده نشدند و به نظر می‌رسد ریشه در آموزه‌های اسلامی داشته باشند. تفاوت اصلی در این پژوهش، نگاه عمیق‌تر و اخلاقی‌محورانه به این مؤلفه‌هاست که با استفاده از مفاهیمی چون حرص، آرزوهای طولانی، خودرأیی و استبداد رأی در متون اسلامی غنا یافته‌اند. این مفاهیم علاوه بر پوشش جنبه‌های روان‌شناختی، در بستر اخلاق و معنویت نیز کاربرد دارد.

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از روش تحلیل متون دینی مبتنی بر کلیدواژه‌ها بوده است. این رویکرد، هرچند امکان استخراج دقیق مؤلفه‌ها را فراهم کرده است، اما به دلیل تمرکز بر واژگان مشخص، ممکن است برخی از آموزه‌های دینی که در قالب تک‌واژه‌ها بیان نشده‌اند، نادیده گرفته شده باشند.

با توجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی در زمینه کمال‌گرایی افراطی، به بررسی تجربیات فردی و تحلیلی از افراد دچار کمال‌گرایی افراطی در جوامع اسلامی پرداخته و ارتباط آنها با متون اسلامی بیشتر مورد کاوش قرار گیرد؛ همچنین انجام تحقیقات مقایسه‌ای بین جوامع اسلامی و غیراسلامی می‌تواند به درک دقیق‌تری از چگونگی شکل‌گیری و تأثیرات کمال‌گرایی افراطی در بسترهای مختلف فرهنگی کمک کند. علاوه بر این، طراحی و ساخت بسته‌های آموزشی

پیشگیری از کمال گرایی افراطی بر اساس آموزه های اسلامی، به عنوان راهکاری عملی برای کاهش اثرات منفی این پدیده توصیه می شود. مدل مفهومی طراحی شده در این پژوهش نیز، می تواند برای تدوین و اجرای بسته های آموزشی روان شناختی ویژه به منظور کمک به افرادی که با کمال گرایی افراطی مواجه اند مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

اگان، سارا؛ وید، تریسی؛ شافران، رز و آنتونی، مارتین ام (۱۳۹۸). *درمان شناختی - رفتاری برای کمال گرایی*. ترجمه محمد محمودی، معصومه بارانی، علی اکبر فروغی و صمد شیرین زاده دستگیری.

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). *غرر الحکم و درر الحکم*. تصحیح: مهدی رجایی. قم: دار الکتاب الاسلامی.

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸). *تصنیف غرر الحکم و درر الحکم*. قم: حوزه علمیه قم، دفتر تبلیغات اسلامی. انتظاری، سهیلا؛ الیاسی و سوادکوهی، فروزان (۱۳۹۶). *رابطه علی متغیرهای رضایت زناشویی، تحمل ناکامی، تنظیم هیجانی، کمال گرایی و هدف از زندگی در طلاق*. ارائه شده در کنفرانس بین المللی مدیریت و علوم انسانی.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۹). *رابطه کمال گرایی با سلامت و بیماری جسمانی*. مطالعات بالینی، ۱(۱)، ۴۲-۶۲.

بشارت، محمدعلی و کاشانکی حامد. (۱۳۹۶). *ابعاد کمال گرایی و مشکلات بین فردی: تفاوت های جنسیتی*. *رویش روان شناسی*، ۴(۴)، ۷۳-۹۲.

بشارت، محمدعلی؛ حسینی، سیده اسماء و نقی پور، م. (۱۳۹۸). *نقش کمال گرایی معنوی / مذهبی در سلامت و اختلال روانی*. *رویش روان شناسی*، ۸(۱)، ۱-۱۲.

بقاییان، مینا (۱۳۹۰). *بررسی رابطه سبک های فرزندپروری ادراک شده با عزت نفس و اهمال کاری*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

تابش، ریحانه و صدیقی ارفع، فریبرز (۱۴۰۳). *اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد معنادرمانی بر احساس عاملیت، کمال گرایی و عاطفه مثبت در بزرگسالی در حال ظهور*. *دستاورد های روان شناختی*، ۳۱(۱)، ۳۹۱-۴۱۰.

پوررحیمی، مریم و شاکر، علی (۱۳۹۱). *پیش بینی رضایت زناشویی زوجین بر اساس باورهای غیرمنطقی و کمال گرایی و نوع سبک دلبستگی*. *تحقیقات روان شناختی*، ۱۴، ۱۱-۲۴.

حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۷۲). *وسائل الشیعه*. تهران: اسلامیه.

خاتونی، زهرا (۱۴۰۲). *بررسی رابطه بین خودشیفتگی و کمال گرایی والدین با خودکارآمدی فرزندان نوجوان*. *پیشرفت های نوین در روان شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۶۹، ۱-۱۲.

دهقان، بمانعلی و غلامیان، محسن (۱۳۹۱ الف). *انعطاف پذیری احکام شریعت اسلامی از دیدگاه قرآن کریم و احادیث نبوی (مبحث عبادات)*. *لسان صدق*، ۲(۱)، ۹۳-۱۱۲.

ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (۱۳۶۲). *الخصال*. محقق / مصحح: علی اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.

ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (بی تا). *عیون اخبار الرضا*. تصحیح: مهدی لاجوردی. تهران: جهان.

ابن شعبه حرانی، علی بن حسن (۱۳۶۳). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین.

رضازاده، سمیه (۱۳۹۴). *رابطه ابعاد شخصیتی (درون گرایی، برون گرایی و سلامت روان) با کمال گرایی در کارکنان*.

پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی.

سید رضی، محمد بن حسین (۱۴۰۶ ق). *نهج البلاغه*. قم: مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی.

- شافران، رز؛ وید، تریسی و اگان، سارا (۱۳۹۸). غلبه بر کمال‌خواهی: راهنمای خودیاری با استفاده از روش‌های شناختی - رفتاری. ترجمه سارا کمالی و ف. ادریسی، تهران: ارجمند.
- شعیری، محمد بن محمد (۱۳۸۸). کاشف‌الآستار (ترجمه جامع الأخبار). ترجمه محمدبن‌رضا خوی‌دکی. قم: کتابفروشی اسلامیة.
- شیخ مفید (۱۴۱۳ق). الإختصاص. مصحح: علی‌اکبر غفاری و محمود محرمی زرن‌دی. قم: المؤتمر العالمی لالفیه الشیخ المفید.
- صفرنژاد، سعیده و قادری، ابودر (۱۴۰۲)، بررسی نقش کمال‌گرایی مادران در پیش‌بینی مشکلات رفتاری کودکان. مجموعه مقالات پانزدهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- صیف، محمدحسین؛ رستگار، احمد و ارشادی، راحله (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال‌گرایی با فرسودگی به‌واسطه درگیری تحصیلی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۹(۲)، ۴۲-۳۴.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. مصحح: فضل‌الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی. تهران: ناصر خسرو.
- علی‌پور، احمد و نیک‌صفت، ابراهیم (۱۳۹۰). روان‌شناسی کمال در قرآن. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۵(۸)، ۱۱۱-۱۳۲.
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد (۱۳۷۵). روضة الواعظین. قم: الشریف الرضی.
- فرخی، نورعلی؛ محمدی زرغان، شمیم؛ جمهری، فرهاد و درتاج، فریبرز (۱۴۰۱). الگوی ساختاری همبستگی بین انطباق و انسجام خانواده با نگرانی تصویر بدن با نقش میانجیگر کمال‌گرایی و شفقت به خود در ساکنان شهر تهران. مدیریت ارتقای سلامت، ۱۱(۳)، ۳۹-۲۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳). الکافی. مصحح: محمد آخوندی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون‌الحکم و المواعظ. مصحح: حسین حسینی بیرجندی. قم: دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسة الوفاء.
- ناطق‌پور، الناز و صلیبی، ژاسنت (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال‌گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر پایه دهم شهر تهران. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۱(۳)، ۱-۲۱.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. بیروت: مؤسسة آل‌البیت لإحياء التراث.
- هاشمی، لادن (۱۳۹۱). بررسی رابطه علی کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی انگیزشی، شناختی و فراشناختی. پایان‌نامه دکتری تخصصی. دانشگاه شیراز.
- Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contents: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B. & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(1), 13-28.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frederick, J. & Frederick, J. (1992). *Perfectionism: What's bad about being too good*. Free Spirit Publishing.