



سال دهم • بهار و تابستان ۱۴۰۳ • شماره ۲۰

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 10, No. 20, Spring & Summer 2024

مدل مفهومی کمال‌گرایی بر اساس منابع اسلامی

الهام ضرابیها*

ابوالقاسم بشیری**

حمید رفیعی‌هنر***

چکیده

کمال‌گرایی در متون روان‌شناسی موضوعی پیچیده و مبهم بوده و مفهوم‌شناسی واحدی از آن توسط روان‌شناسان ارائه نشده است. هدف این مقاله تدوین مدل کمال‌گرایی مبتنی بر منابع اسلامی بود. برای این منظور در مفهوم‌شناسی از روش تحلیل محتوای کیفی سی‌یه و شانون و برای روایی‌یابی مدل از روش پیمایشی استفاده شد. در روش تحلیل محتوای کیفی با استفاده از قرآن کریم و منابع دست اول حدیثی بعد از شناسایی و انتخاب واحدهای لفظی و معنایی متناسب با کمال و کمال‌گرایی و جست‌وجوی آنها در منابع مذکور، در چند مرحله کدگذاری باز، محوری ۱، محوری ۲ و انتخابی انجام و سپس مؤلفه‌های کمال‌گرایی، عوامل مؤثر بر کمال‌گرایی و ابعاد آن استخراج شد. در مرحله بعد شاخص روایی محتوایی CVI و نسبت روایی محتوایی CVR مورد تأیید ۹ نفر از روان‌شناسان دارای تحصیلات حوزوی قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد کمال‌گرایی در منابع اسلامی یک ویژگی مثبت است؛ نوعی گرایش فطری به تعالی و بی‌زاری از نقص همراه با شناخت عقلانی کمال که به صورت پویا و توحیدمدارنه و در دو عرصه فردی و بین‌فردی نمایان می‌شود. عوامل و زمینه‌سازهای کمال‌گرایی عبارت‌اند از: عقل‌ورزی همه‌جانبه، شناخت نقص در خویش، بهره‌مندی از وجود اسوه و الگو، و عدم غفلت از یاد خدا. در نتیجه مدل تدوین شده قابلیت بهره‌برداری جهت طراحی پروتکل‌های آموزشی روان‌شناختی را دارد.

کلیدواژه‌ها: کمال، کمال‌گرایی، عقل‌مداری، توحیدمداری، منابع اسلامی.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران (نویسنده مسؤل؛ ezarrabiha14@gmail.com)

** دانشیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

*** استادیار گروه تربیت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۲۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۴

مقدمه

کمال‌گرایی مفهومی پیچیده و متناقض‌نما^۱ است و رفتار کمال‌گرایانه هدف یا نقش قدرتمندی در زندگی فرد دارد و این مسئله بسیار توجه‌برانگیز می‌باشد (هویت، فلت و میکائیل^۲، ۲۰۱۷، ص ۸). کمال‌گرایی در روان‌شناسی یک سبک شخصیتی چندوجهی^۳ و چندسطحی^۴ و دارای مفهوم‌سازی گسترده‌ای است (هویت و فلت و میکائیل، ۲۰۱۷، ص ۲۵). در بهترین مفهوم‌سازی توسط استوبر، کور، اسمیت و ساکلوفسکی^۵ (۲۰۱۸، ص ۶۸) به‌عنوان یک گرایش شخصیتی چندبعدی^۶ مفهوم‌سازی می‌شود، که با تلاش برای بی‌عیب بودن و تنظیم استانداردهای بسیار بالا و زیاد عملکرد، همراه با ارزیابی بیش از حد انتقادی از رفتار فردی، مشخص می‌شود. کمال‌گرایی اشکال مختلف و جنبه‌های گوناگونی دارد و می‌تواند بر همه حوزه‌های زندگی تأثیرگذار باشد. برخی از اشکال آن مفید و بی‌ضرر و بقیه ناسازگار و ناکارآمدند. فرد کمال‌خواه احساس خودارزشمندی را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دستیابی به معیارهای بسیار سخت تعیین می‌کند. پس جنبه‌های مهم کمال‌گرایی شامل موارد ذیل است: معیارهای دشوار، تلاش برای رسیدن به آنها و تعیین ارزش خود بر اساس آنها با وجود پیامدهای منفی (شافران، اگان و وید^۷، ۲۰۱۸، ص ۲۱). تقریباً اکثر پژوهش‌های روان‌شناختی مخصوصاً در ایران، کمال‌گرایی را یک ویژگی منفی شخصیتی تلقی کرده‌اند که تأثیرات آسیب‌زایی بر بهزیستی، عملکرد فردی، خانوادگی و بین‌فردی دارد (ر.ک: عبدی و دیگران، ۱۳۹۶؛ هویت و فلت، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت، a1۹۹۱؛ هویت و فلت، b1۹۹۱؛ هویت و همکاران^۸، ۲۰۰۳؛ استوبر و استوبر، ۲۰۰۹؛ استوبر، هاکفیلد و وود^۹، ۲۰۰۸؛ استوبر، ۲۰۱۲؛ استوبر، هاسکیو و اسکات^{۱۰}، ۲۰۱۵؛ لاونر، کارنی و بردبری^{۱۱}، ۲۰۱۶؛ بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت، ۱۳۹۰؛ بشارت و دیگران، ۱۳۹۵؛ بشارت، ۱۳۸۳ و ۱۳۸۶؛ زیفمن، آنتونی و کوآ^{۱۲}، ۲۰۲۰؛ فلت و دیگران، ۲۰۲۰).



1. Paradoxical
2. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F
3. Multifaceted
4. Level
5. Stoeber, J., Corr, P. J., Smith, M. M., & Saklofske, D. H
6. Multidimensional Personality Disposition
7. Shafran, R., Egan, S. & Wade, T.
8. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Lam, R.W. & Stein, M. B
9. Hutchfield, J. & Wood, K.V
10. Haskew, A.E. & Scott, C
11. Lavner, J. A., Karney, B. R. & Bradbury, T. N
12. Zaifaman, R. J., Antony, M. M., Kuo, J. R

از سوی دیگر نظریه‌پردازان معروف روان‌شناسی حوزه کمال‌گرایی؛ مانند فراست^۱، هیل^۲، استوبر و اتوبه برخی از جنبه‌های کمال‌گرایی که می‌توانند سازگار باشند، اشاره کرده و آن را «شمشیر دولبه»^۳ معرفی کرده‌اند (استوبر، ۲۰۱۸، ص ۳۶)؛ حتی شافران که چندین کتاب در زمینه کمال‌گرایی نوشته و به طیف منفی آن توجه ویژه داشته، نمی‌تواند طیف سالم و مثبت آن را نادیده بگیرد. در کتاب غلبه بر کمال‌خواهی^۴، در توضیحی برای انواع متفاوت آن می‌گوید: «همه محققان حوزه کمال‌خواهی اتفاق نظر دارند که با وجود اینکه برای برخی افراد کمال‌خواهی زیان‌بار است، می‌تواند کاملاً از کمال‌خواهی سالم و مفید مجزا شود (شافران و همکاران؛ کمالی و ادیسی، ۱۳۹۷، ص ۲۵). در نتیجه تمام نظریه‌پردازان و محققان کمال‌گرایی که سال‌ها درباره آن پژوهش‌های مفصلی انجام داده‌اند، به دو طیف مثبت (استوبر و اتو^۵، ۲۰۰۶) و منفی کمال‌گرایی باور دارند، اما در پژوهش‌هایشان کمتر به طیف مثبت و تعریف و توصیف آن پرداخته‌اند، گویی این طیف نادیده انگاشته شده است. اهمیت این موضوع یعنی توجه به طیف مثبت کمال‌گرایی، بشارت از روان‌شناسان ایرانی را بر آن داشته که سازه‌ای تحت عنوان کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی را طراحی کرده، و آن را به‌عنوان طیف مثبت کمال‌گرایی معرفی نمایند (بشارت، حسینی و نقی‌پور، ۱۳۹۸). ابزاری نیز برای سنجش آن طراحی کرده (بشارت، ۱۳۹۷) و ارتباط آن را با برخی از متغیرهای مهم روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج برخی تحقیقات آنان نشان داده است که کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی یکی از تعیین‌کننده‌های سلامت روانی و در عین حال از عوامل پیش‌گیرنده اختلال روانی است (بشارت، فراهانی و فارسی‌جانی، ۱۳۹۹؛ بشارت، حسینی و نقی‌پور، ۱۴۰۰؛ بشارت، ۱۴۰۰). ایشان تحقیقات گسترده‌ای - تقریباً از اوایل دهه ۸۰ تاکنون - در حیطه کمال‌گرایی منفی داشته و در آن ارتباط کمال‌گرایی منفی با بسیاری از اختلالات را مورد پژوهش قرار داده‌اند. وی بعد از تحقیقات مفصل در زمینه کمال‌گرایی که با تست کمال‌گرایی تهران (بشارت، ۱۳۸۶) که توسط خودشان ساخته و هنجاریابی شده است، با وجود اینکه پرسش‌نامه هر دو طیف کمال‌گرایی را نشان می‌دهد، همه کمال‌گرایی موجود را منفی تلقی کرده‌اند. در نهایت به دلیل اینکه

1. Frost, F

2. Hill, A. P

3. Double- Edge Sword

4. Overcoming Perfectionism

5. Stoeber, J. & Otto, X

نتوانست وجود کمال‌گرایی با طیف مثبت را نادیده بگیرند، کمال‌گرایی معنوی / مذهبی را معرفی کردند. «سایه سنگین رویکردهای آسیب‌شناختی به کمال‌گرایی و البته تمرکز بر استانداردهای صرفاً وجودی و غیرمعنوی / غیرمذهبی در نظریات کمال‌گرایی، آنها را از توجه به یکی از ابعاد یا انواع کمال‌گرایی یعنی کمال‌گرایی معنوی / مذهبی محروم کرده است» (همان، ۱۳۹۷). در این گفته مشخص نیست که ایشان کمال‌گرایی معرفی شده را بعد یا نوعی از کمال‌گرایی دانسته‌اند. پس هنوز تعریف مشخصی از آن ارائه نشده و لازم به ذکر است مفهوم‌شناسی کمال‌گرایی معنوی / مذهبی بر کلیت امر دین‌مداری و معنویت توجه داشته و تمرکزی بر آموزه‌های دین اسلام ندارد.

روان‌شناسان در زمینه بُعدمند یا بسیط بودن کمال‌گرایی نقطه‌نظرهایی داشته‌اند. برنز در سال ۱۹۸۰ کمال‌گرایی را به‌عنوان یک سازه تک‌بعدی مفهوم‌سازی کرد (اگان، وید، شافران و آنتونی^۱، ۱۳۹۵)، اما بیشتر محققان مفهوم‌سازی دو یا چند بعدی از کمال‌گرایی را اتخاذ کرده‌اند (هیل، ۲۰۱۶؛ هیل و همکاران^۲، ۲۰۰۴؛ استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و هاتام^۳، ۲۰۱۶؛ استوبر، ۲۰۰۱). از جمله به این موارد می‌توان اشاره کرد: مدل جامع رفتار کمال‌گرایانه^۴ (CMPB) هویت و فلت، مدل ۶ بعدی کمال‌گرایی فراست، مدل ۳ بعدی کمال‌گرایی هویت و فلت، مدل ۸ بعدی هیل (سمائی و هومن، ۱۳۸۹)، مدل ۲ عاملی تلاش‌های کمال‌گرایانه^۵ و نگرانی‌های کمال‌گرایانه^۶ فراست (هویت، فلت و میکائیل، ۲۰۱۷، ص ۲۷ - ۳۲).

در متون روان‌شناسی کمال‌گرایی گاهی به صورت سبک، گاهی به‌عنوان گرایش، بعضی اوقات با عنوان ویژگی، گاهی صفت و گاهی حالت، و گاهی در قالب ابعاد و طیف‌های آن تعریف شده است. اما شاخصه مشترک بین همه این تعاریف این است که آن را یک ویژگی شخصیتی می‌دانند. تاکنون در ادبیات روان‌شناسی تعریف واحد و رسمی از کمال‌گرایی که همگان بر آن توافق داشته باشند، وجود نداشته است. ناسازگاری و تناقض در مفهوم کمال‌گرایی دلیلی برای نگرانی‌های

1. Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M

2. Hill, W., Huelsman, T., Furr, R.M., Kibler, J., Vicent, B.B. & Kennedy, C

3. Hotham, S

4. Comprehensive Model Of Perfectionism Behavior

5. Perfectionistic Striving

5. Perfectionistic Concerned

روزافزون پیرامون کمال‌گرایی بوده است. برخی آن را دستیابی به اهداف و معیارهای سطح بالا تعریف می‌کنند. اگر این تعریف درست باشد، کمال‌گرایان باید پس از دستیابی به اهدافشان احساس خشنودی کنند، اما حقیقت این است که آنها غالباً افراد خشنودی نیستند؛ زیرا اهداف کمال‌گرایان یا غیرقابل دسترس است و یا برای دستیابی به آن باید بهای گزافی پرداخت کنند (حاجی تقوی و بیوسته‌گر، ۱۳۹۸، ص ۱۶). از این رو به گفته برخی روان‌شناسان (سیرایس و مولنار^۱، ۲۰۱۶، ص ۲۷) پذیرفتن اینکه کمال‌گرایی یک سازه چندگانه است، صرفاً باعث شد ماهیت کمال‌گرایی مورد بحث قرار گیرد، بدون آنکه بهترین تعریف را از جنبه‌های اصلی کمال‌گرایی ارائه دهد؛ چراکه توافق عمومی از مهم‌ترین ابعاد آن در بین محققان وجود ندارد. از این رو این موضوع همچنان موضوعی سرشار از بحث و جدل و پیچیدگی باقی مانده است. نظریه پردازان اصلی کمال‌گرایی (فلت، هویت، شافران، استوربر، اتو، هیل و فراست) بعد از تعریف خود از کمال‌گرایی - که تعریف واحدی هم از آن ارائه نشده است - بر دو باور اتفاق نظر دارند، که اولاً کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است؛ ثانیاً همگی متفقاً کمال‌گرایی موجود را دارای دو طیف مثبت و منفی دانسته‌اند. با وجود این طیف مثبت آن را تعریف نکرده و کمتر اثر آن را در کارکردهای فردی بررسی نموده‌اند، اما طیف منفی آن بسیار مورد بررسی و پژوهش بوده است. در ضمن حتی در مورد ابعاد کمال‌گرایی هم توافق نظری وجود ندارد.

از سوی دیگر کمال و کمال‌گرایی با حوزه‌های معنویت و دین‌داری در ارتباط بوده است. کمال در ادیان مختلف از مکاتب هندی، ادیان چین، آیین زرتشت، یهودیت، مسیحیت و اسلام مورد توجه بوده است (موحدیان عطار، ۱۴۰۰، ص ۹۵ - ۱۰۰). به علاوه در ادبیات، اخلاق اسلامی و متون دینی توجه ویژه‌ای به موضوع کمال‌گرایی، رشدیافتگی، و شکوفایی معنوی شده است.

«کمال» در لغت در کتاب‌های العین (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۳۷۸)، قاموس (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۴۶) و صحاح (جوهری، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۱۸۱۳) به معنای تمام کردن و آراستن ذکر شده است. کمال به کامل و بی‌عیب و نقص بودن و عالی و ایدئال بودن اشاره دارد. در تعریف اصطلاحی در کتاب مفردات راغب و مجمع البحرین، کمال به تمامی گفته می‌شود که دارای اجزای بدون

نقص است و اوصاف حمیده‌ای دارد. کمال شیء، رسیدن شیء به آنچه هدف از وجود او بوده، می‌باشد (راغب اصفهانی، بی‌تا، ج ۱، ص ۴۴۱) و (طریحی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۶۸). پس کمال برای انسان هدفی محسوب می‌شود که در مسیر زندگی باید به آن رسید. صدرالمآلهین شیرازی معتقد است: «کمال انسان با ادراک مقامات الهیه و دستیابی به معارف عقلی کلی همراه با تجرد از محسوسات مادی محقق می‌گردد» (سجادی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۸۳۳).

اندیشمندان اسلامی بعد از تعریف کمال به‌عنوان هدف انسان، کمال‌طلبی را با عقل‌ورزی افراد پیوند زده‌اند (خمینی، ۱۳۹۱، ص ۲۱۲) و کمال‌خواهی را سرآمد امیال دانسته‌اند که در همه انسان‌ها وجود داشته و با تذکر و تئبه بیدارتر می‌گردد (جوادی آملی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۳۹ و ج ۲، ص ۳۶۴). به‌علاوه آنها مبدأ کمال‌طلبی انسان را فطرت می‌دانند (شاه‌آبادی، ۱۳۸۸، ص ۱۹۳) که بینش و گرایش به کمال مطلق است. پیرو این گرایش همراه با بینش، انسان به همه کمالات محدود و مادی گرایش و تمایل دارد و این مسئله در نظریات شاه‌آبادی، فیلسوف فطرت به وضوح بیان شده است.

در توصیف کمال‌گرایی در فارسی ذکر می‌شود که کمال‌طلبی یا کامل‌طلبی یا تمامیت‌خواهی، با توجه به تعریف لغوی کمال همه هم‌معنا هستند. این اصطلاح به معنای گرایش به رشد، شکوفایی و تعالی است. اندیشمندان اسلامی مانند شاه‌آبادی، امام خمینی و جوادی آملی معتقدند که خداوند انسان را کمال‌طلب و دارای نیروی ترقی و تکامل آفریده است (شاه‌آبادی، ۱۳۸۸، ص ۱۹۳؛ خمینی، ۱۳۹۱، ص ۷۷؛ جوادی آملی، ۱۳۸۷، ص ۵۹). در احادیث انسان را طالب کمال معرفی کرده‌اند^۱ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۴، ج ۴۵۹). درآموزه‌های اسلامی نیز به‌طور فراوان فرد را به کمال‌گرایی تشویق می‌کنند^۲ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۰).

بنابراین نمایان می‌شود که موضوع کمال‌گرایی در اندیشه اسلامی موضوع بسیار با اهمیتی بوده، قابلیت پردازش‌های روان‌شناختی دارد. در روان‌شناسی، حوزه مطالعات روان‌شناسانه حول محور شناخت، بینش، احساس، نگرش، تمایل و رفتار انسان است. وقتی سخن از کمال می‌شود یک هدف و غرض مورد توجه است و بررسی شناخت و نگرش انسان نسبت به کمال، بررسی تمایلات و گرایشات او به آن غرض و بررسی افعال کمال‌گرایانه، در پژوهش حاضر مورد نظر می‌باشد.

۱. امام علی علیه السلام: العاقلُ يَطْلُبُ الكَمَالَ، الجاهلُ يَطْلُبُ المَالَ

۲. امام صادق علیه السلام: ثلاثٌ خصالٌ مَنْ رُزِقَهَا كَانَ كَامِلًا: العَقْلُ، وَالجَمَالُ وَالفَصَاحَةُ

بعد از توضیحات بالا و عدم وجود تعریفی واحد از کمال‌گرایی در متون روان‌شناسی، طیف‌ها و ابعاد آن و نسبی‌گرایی در تعریف آن از یک‌سو، قابلیت پردازش روان‌شناختی مفهوم کمال‌گرایی از منظر اسلام از سوی دیگر، و همین‌طور عدم وجود مدل مبتنی بر منابع اسلامی، پژوهشگر را بر آن داشت تا با بررسی مفهوم‌شناسانه کمال‌گرایی از منظر منابع اسلامی به تدوین مدل مفهومی آن بپردازند.

روش پژوهش

در این پژوهش جهت تحلیل داده‌های دینی از روش تحلیل محتوای کیفی سی‌یه و شانون^۱ و جهت روایی‌یابی مدل از روش پیمایشی استفاده شده است. تحلیل محتوای کیفی را می‌توان روش تحقیقی برای تفسیر محتوایی داده‌های متنی از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدگذاری، مضمون‌سازی یا طراحی الگوهای شناخته شده دانست (سی‌یه و شانون، ۲۰۰۵).

جامعه مطالعاتی در بخش کیفی پژوهش قرآن کریم و کلیه منابع حدیثی با درجه‌بندی الف و ب (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵ - ۲۸۶) بوده که البته گاهی برای تبیین بیشتر از برخی روایات کتب درجه ج نیز استفاده شده است. شیوه نمونه‌گیری به صورت هدفمند بوده که با تعیین واحد تحلیل متناسب با حوزه کمال‌گرایی دینی تا حد اشباع داده‌ها ادامه یافته است. جامعه آماری در بخش روایی‌یابی کلیه روان‌شناسان حوزوی شهر قم بوده که با نمونه‌گیری هدفمند ۹ نفر از آنها انتخاب شده و جهت بررسی روایی مؤلفه‌های کمال‌گرایی، عوامل و ابعاد آن بر اساس منابع اسلامی در قالب میزان تطبیق یافته‌ها با آموزه‌های اسلامی نظرات آنان اخذ شده و با استفاده از دو شاخص CVI و CVR تحلیل شده است.

در معناشناسی کمال‌گرایی دو نگاه عام و خاص بر پژوهش حاکم بود. در نگاه عام به حوزه شخصیت به‌عنوان مبنای کمال‌گرایی در روان‌شناسی پرداخته و برای ورود به موضوع از حوزه شخصیت استفاده شد. در نگاه خاص بررسی واحدهای لفظی در قدم اول و واحدهای معنایی در گام بعدی مورد بررسی قرار گرفت. جهت تعیین واحدهای جست‌وجو برای تحلیل، با استفاده از



نظریه‌های روان‌شناختی کمال‌گرایی، ابتدا حوزه‌ عام شخصیت با کلیدواژه‌های «فطرت» و «شاکله» مورد جست‌وجو و بررسی قرار گرفت (ر.ک: شجاعی، ۱۳۹۹)؛ سپس واحدهای لفظی مرتبط با حوزه کمال شامل مشتقات مفاهیم «کمال»، «کامل»، «تمام»، «نقص»، «عیب»، «تعالی» و «رشد» جست‌وجو شد؛ و در نهایت با استفاده از دیدگاه اندیشمندانی چون صدرالمآلهین، امام خمینی، شاه‌آبادی، مطهری، جوادی آملی و مصباح یزدی واحدهای معنایی مرتبط به حوزه کمال‌گرایی اسلامی همچون «عقل»، «کدح»، «نظم»، «عزم»، «سعادت»، «فوز»، «فلاح»، «خیر» و «اسوه» مورد جست‌وجو قرار گرفت.

در نهایت در آیات قرآن کریم مجموعاً ۱۳ آیه مرتبط به کمال و تمام شناسایی شد و در جست‌وجوی اولیه روایات ۶۴۳ داده (روایت یا فقره روایت) به دست آمد که ۲۱۴ مورد آن به دلیل بی‌ارتباط بودن با پژوهش (مثلاً اسامی چون کمیل بن زیاد نخعی یا کامل بن عمران بر اساس جست‌وجو مشتقات «کمال») حذف گردید و ۴۲۹ حدیث باقی ماند، که منبع و پایه اولیه شروع تحقیق برای مفهوم‌شناسی شد. در ادامه با بررسی روایات باقی مانده نمایان شد که تعداد زیادی از آنها تکراری بوده، یا عبارات یکسان و مشابهی دارد؛ از این رو از میان آنها ۱۸۲ روایت مستقل انتخاب شد. به این ترتیب منبع اصلی پژوهش ۱۳ آیه قرآن و ۱۸۲ حدیث شد.

یافته‌های پژوهش

داده‌های پژوهش حاضر در سه مرحله کدگذاری شدند. تعداد ۱۳۴ کد اولیه (کدگذاری باز) نتیجه کار در مرحله اول کدگذاری بود؛ سپس برای کدگذاری محوری شماره یک، ۶۷ کد و در کدگذاری محوری شماره دو، ۱۸ کد به دست آمد. با کنکاش و بررسی دقیق کدهای محوری دو، ۴ کد انتخابی ساخته شد. در نهایت بررسی کدهای محوری و انتخابی منجر به شکل‌گیری مدل مفهومی اولیه کمال‌گرایی شد. این مدل شامل ۴ بخش مبنا، مؤلفه‌های اصلی، عوامل مؤثر در کمال‌گرایی و ابعاد کمال‌گرایی است.

نتایج کدگذاری‌ها

به دلیل محدودیت در حجم مقاله نتایج کدهای باز گزارش نشده است. با این حال در بخش بحث و نتیجه‌گیری تعدادی از کدهای باز مورد استفاده قرار گرفته است. از این رو در ادامه نتایج کدهای محوری و انتخابی منعکس می‌گردد.

جدول ۱: کدهای محوری ۲ و بعضی کدهای محوری ۱ برای مفهوم‌شناسی کمال‌گرایی اسلامی

شماره کد	کد محوری شماره ۲	کد محوری شماره ۱
۱	طلب خیر و فضائل	تأثیر طلب بر نیل به هدف طلب فضایل
۲	کمال‌گرایی مرتبط با نوع آفرینش انسان	تشویق به کسب کمالات آموزش کمال‌خواهی در امور روزمره کمال‌گرایی برخاسته از فطرت کامل بودن و کمال‌آفرینی خداوند
۳	کمال‌سازه‌ای مرکب	خلقت کامل انسان اجزای کمال اجزای شخصیت کامل
۴	مرتبه‌ای بودن	عناصر عقل کامل نقص‌های انسان اشتدادی بودن خصائل رتبه‌بندی شده
۵	تنوع‌گرایش به کمال	اقسام کمال کمال‌طلبی در نعم دنیوی فضائل انسانی متنوع
۶	تعالی‌گرایانه بودن	علائم کمال دین نشانه‌های مردانگی از ویژگی‌های مثبت انسانی آموزش کمال‌خواهی در دین منظور از کمال فضائل مثبت انسانی طلب فضایل از خدا طلب کامل‌ترین فضایل از خدا
۷	توحیدمدارانه بودن	نمونه‌ای از کمالات انسانی فضایل اخلاقی هستند رابطه ایمان کامل و فضائل انسانی کمال‌طلبی رضایت خدا را در پی دارد خداوند کامل و کمال‌آفرین است خداوند طالب کمال است تأثیر توسل بر کمال دعا طلب خصائل اخلاقی از خداوند درخواست کمال‌خواهانه از خداوند برای حل مشکلات انسانی خداوند کامل‌کننده امور انسانی درخواست عزم از خداوند



۱۰۴

شماره کد	کد محوری شماره ۲	کد محوری شماره ۱
۸	عقل مدارانه بودن	تأثیر عقل بر خصائل انسانی پیامد استفاده از عقل اهمیت عقل رابطه عقل و کمال رابطه عقل و خصائل انسانی تلاش هدفمند عزم و کامیابی افراط و تفریط اقسام کمال
۹	همه‌جانبه بودن کمال‌گرایی	توصیف تلاشگری انسان اجتناب از نگاه تک بعدی به کمال طلب کمال در دعا هنگام سفر کمال‌خواهی در طلب روزی
۱۰	تقویت کمال‌گرایی	طلب کامل‌ترین فضایل انسانی از خداوند آموزش کمال‌طلبی توسط معصومین آموزش کمال‌طلبی در ادعیه شرایط تحقق ایمان کامل تأثیر عقل بر فضایل
۱۱	مقدمه (زمینه) کمال‌گرایی	عوامل مؤثر بر نیل به کمال خصائل انسانی زمینه‌های درک بعضی کمالات زمینه کامل شدن نعمت عوامل مؤثر بر کسب خیر کامل ادب راهی برای نیل به کمالات شرایط کامل شدن نعمت زمینه کسب کمالات اخلاقی الزام تلاش برای نیل به هدف الگوگیری
۱۲	مکانیسم‌های کمال‌گرایی	ارائه الگو از تقوای پیشگان الگوگیری در کمالات تأثیر عقل بر کمال‌گرایی تأثیر عقل بر خصائل انسانی پیامد استفاده از عقل تأثیر توسل بر دعا تشویق به اکتساب کمال اهمیت عقل



۱۰۴

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی | بهار و تابستان ۱۴۰۳



۱۰۵

مدل مفهومی کمال‌گرایی بر اساس منابع اسلامی

شماره کد	کد محوری شماره ۲	کد محوری شماره ۱
۱۳	موانع کمال‌گرایی	موانع حرکت به سمت کمال موانع کمال
۱۴	کمال‌گرایی الهی	کمال‌خواهی در روابط بنده با خدا آموزش کمال‌طلبی به انسان توسط معصوم در ادعیه کمال در توحید کمال در نبوت کمال در توحید و امامت کمال در فرائض
۱۵	کمال‌گرایی اجتماعی	کمال‌گرایی در تعاملات اجتماعی تأثیر کمال فضایل انسانی در روابط اجتماعی ویژگی‌های دوست کامل آموزش کمال‌خواهی روابط بین‌فردی
۱۶	کمال‌گرایی خانوادگی	تأثیر کمال فضایل انسانی در روابط خانوادگی تأثیر فضائل در روابط خانوادگی
۱۷	کمال‌گرایی دنیوی	کمال‌خواهی در تأمین آسایش دنیوی کمال‌طلبی در امور دنیوی
۱۸	کمال‌گرایی فردی	کمال‌خواهی در طلب روزی کمال‌خواهی در امور محیطی کمال‌خواهی در ارتباط با خویشان

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود تعداد ۱۸ کد محوری شماره دو از ۶۷ کد محوری شماره یک، به‌دست آمده است.

جدول ۲: کدهای انتخابی و محوری ۲ برای مفهوم‌شناسی کمال‌گرایی اسلامی

شماره کد	کد انتخابی	کد محوری شماره ۲
۱	مبنای کمال‌گرایی	کمال‌گرایی مرتبط با نوع خاص آفرینش انسان کمال سازه‌ای مرکب فرآیندی بودن (تشکیکی بودن) کمال‌گرایی تنوع کمالات همه‌جانبه بودن کمال‌گرایی طلب خیر و فضائل قابلیت تغییر و تقویت

شماره کد	کد انتخابی	کد محوری شماره ۲
۲	مؤلفه‌های اصلی کمال‌گرایی	تعالی‌گرایانه بودن کمال‌گرایی توحیدمدارانه بودن کمال‌گرایی عقل‌مدارانه بودن کمال‌گرایی
۳	عوامل و موانع کمال‌گرایی	مکانیسم‌های کمال‌گرایی موانع کمال‌گرایی مقدمات کمال‌گرایی
۴	ابعاد کمال‌گرایی	کمال‌گرایی فردی کمال‌گرایی اجتماعی کمال‌گرایی خانوادگی کمال‌گرایی الهی کمال‌گرایی محیطی

جدول ۲، شامل کدهای محوری ۲ و کدهای انتخابی است که ۳ کد انتخابی از ۱۸ کد محوری ۲ به دست آمد. ساختار اصلی مدل با کنکاش و بررسی دقیق کدهای محوری ۲ و انتخابی آماده و طراحی گردید. مدل انتخابی شامل مبنا، مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد کمال‌گرایی است که در بخش نتیجه‌گیری مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

روایی‌سنجی مؤلفه‌های کمال‌گرایی

از ۹ روان‌شناس حوزوی در قالب یک فرم که متشکل از جدول طراحی شده از سه بخش خواسته شد تا نظر خود را راجع به ارتباط یافته‌ها و مستندات دینی و ضرورت آنها ارائه دهند. بخش‌های فرم مشتمل بر موارد ذیل بوده است:

۱. هسته مرکزی مشتمل بر مؤلفه‌های گرایش به تعالی، بی‌زاری از نقص، توحیدمداری، عقل‌مداری، پویایی و تدریجی بودن.
۲. زمینه‌ها و عوامل کمال‌گرایی مشتمل بر ۶ گزینه: الف) دانستن نقص در فرد عامل گرایش به کمال است؛ ب) دانستن وجود انواع کمال عامل گرایش به کمال است؛ پ) دانستن اینکه خداوند کامل‌کننده خصائل و جبران‌کننده نقایص انسان است، زمینه گرایش به کمال است؛ ت) عقل یکی از زمینه‌ها و عوامل کمال‌گرایی است؛ ج) عدم غفلت از یاد خدا و مداومت اطاعت او از زمینه‌های کمال‌گرایی است؛ چ) ارائه الگو زمینه و دلیلی برای کمال‌گرایی است.
۳. ابعاد کمال‌گرایی که مشتمل بر چهار مؤلفه بود: فردی، اجتماعی، خانوادگی، الهی.



جدول ۳: شاخص روایی محتوایی CVI برای مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد کمال‌گرایی اسلامی

مؤلفه‌های کمال‌گرایی	CVI	عوامل کمال‌گرایی	CVI	ابعاد کمال‌گرایی	CVI
گرایش به تعالی	۰/۸۹	دانستن نقص در فرد عامل کمال‌گرایی	۱	فردی	۱
بیزاری از نقص	۰/۵۶	دانستن وجود انواع کمال	۰/۶۷	اجتماعی	۱
توحیدمداری	۱	خداوند کامل‌کننده نقص‌های انسانی است	۰/۶۷	خانوادگی	۰/۷۸
عقل‌مداری	۱	عقل زمینه کمال‌گرایی است	۰/۸۹	الهی	۰/۷۹
پویایی	۰/۸۹	عدم غفلت از یاد خدا	۰/۸۹		
تدریجی بودن	۰/۵۶	ارائه اسوه	۰/۷۹		
میانگین	۰/۸۱	میانگین	۰/۸۱	میانگین	۰/۹۱
میانگین بعد از اصلاح	۰/۹۴	میانگین بعد از اصلاح	۰/۸۹	میانگین بعد از اصلاح	۰/۹۱

در جدول ۳، در بین مؤلفه‌های اولیه، دو مؤلفه بیزاری از نقص و تدریجی بودن به دلیل عدم کسب امتیاز لازم حذف شد. با مذاکره شفاهی ثانویه با کارشناسان مذکور و توضیح ادله خود، بیزاری از نقص که به نوعی هم‌معنای گرایش به کمال است، در گرایش به کمال تلفیق شد. در بین عوامل مؤثر بر کمال‌گرایی دو عامل «دانستن وجود انواع کمال» و «خداوند کامل‌کننده نقص‌های انسان است» به دلیل عدم کسب امتیاز لازم حذف شدند. با مذاکره شفاهی ثانویه با کارشناسان مذکور و شنیدن توضیحات آنان و توضیح ادله خود در بین ابعاد هم‌بعد خانوادگی و الهی با بعد اجتماعی ادغام گردید و این بعد «بین فردی» نام‌گذاری شد. بعد از حذف و تلفیق موارد مذکور میانگین اصلاح‌شده شاخص روایی مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد کمال‌گرایی اسلامی به ترتیب به ۰/۹۴، ۰/۸۹، و ۰/۹۱ ارتقا یافت.

جدول ۴: نسبت روایی محتوایی CVR برای مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد کمال‌گرایی اسلامی

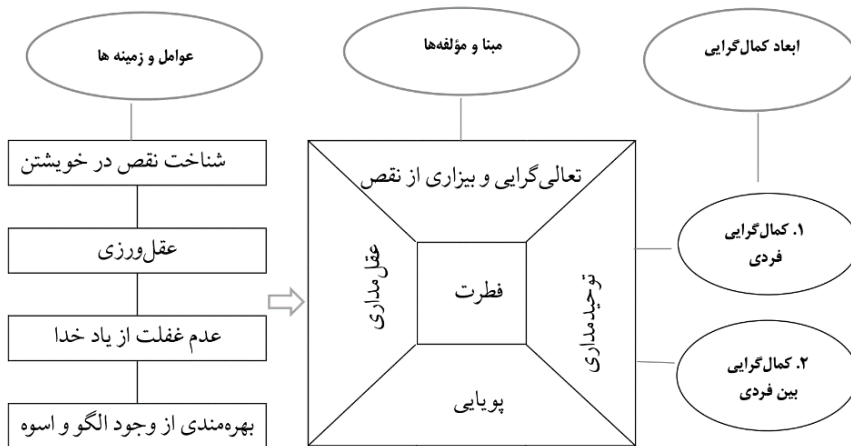
مؤلفه‌های کمال‌گرایی	CVR	عوامل کمال‌گرایی	CVR	ابعاد کمال‌گرایی	CVR
گرایش به تعالی	۰/۷۸	دانستن نقص در فرد عامل کمال‌گرایی	۰/۷۸	فردی	۰/۷۸
بیزاری از نقص	۱	دانستن وجود انواع کمال	۰/۷۸	اجتماعی	۰/۷۸
توحیدمداری	۰/۷۸	خداوند کامل‌کننده نقص‌های انسانی است	۰/۳۴	خانوادگی	۰/۷۸
عقل‌مداری	۱	عقل زمینه کمال‌گرایی است	۰/۷۸	الهی	۰/۷۸
پویایی	۱	عدم غفلت از یاد خدا	۰/۷۸		
تدریجی بودن	۰/۷۸	ارائه اسوه	۰/۷۸		
میانگین	۰/۸۹	میانگین	۰/۷۱	میانگین	۰/۷۸
میانگین بعد از اصلاح	۰/۸۹	میانگین بعد از اصلاح	۰/۷۸	میانگین بعد از اصلاح	۰/۷۸

همان‌طور که مشاهده می‌شود طبق اطلاعات جدول ۴، همه آیتم‌ها شاخص لازم را کسب کرده

و فقط در بخش عوامل کمال‌گرایی گزینه «خداوند کامل‌کننده نقص‌های انسان است» امتیاز لازم را کسب نکرده و حذف گردید که بعد از اصلاح میانگین نسبت روایی مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد کمال‌گرایی اسلامی به ترتیب به ۰/۸۹، ۰/۷۸، و ۰/۷۸ ارتقا یافت. روایی محتوایی این کدها از وضعیت خوبی برخوردارند. به طوری که میانگین کل CVI برابر با ۰/۹۱ می‌باشد، که بالاتر از مقدار CVI بحرانی یعنی ۰/۷۹ است. میانگین CVR نیز ۰/۸۱ است، که بالاتر از مقدار بحرانی ۰/۷۵ می‌باشد. بنابراین میزان تطابق مؤلفه‌های کمال‌گرایی با منابع اسلامی و کدگذاری‌ها با نتایج خوبی تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان مدل مفهومی کمال‌گرایی اسلامی مشتمل بر مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد را ترسیم کرد.



شکل ۱: مدل مفهومی کمال‌گرایی بر اساس منابع اسلامی



همان‌طور که در شکل شماره ۱ مشاهده می‌شود، فطرت مبنای کمال‌گرایی اسلامی است. طبق اندیشه اسلامی انسان که موجودی دوساحتی (جسم و روح) است، طالب کمال و بیزار از نقص می‌باشد^۱ (امام سجاد علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰). کمال و کمال‌گرایی برخاسته از فطرت انسان است^۲ (ر.ک: روم: ۳۰) و فطرت یک نوع بینش به هستی و گرایش آگاهانه نسبت به پروردگار و نحوه خاصی از آفرینش انسان است که ویژه آدمی بوده و زوال‌پذیر نیست. این بینش و گرایش موهبتی بوده و اکتسابی نیست. فطرت جز به حق و صدق مایل نیست و قابل تبدیل هم نیست؛ اما قابل تغییر و تقویت‌پذیر هست (جوادی آملی، ۱۳۸۷، ص ۲۶ و صص ۱۹۰ - ۱۹۲).

در نگاه اندیشمندان اسلامی (جوادی آملی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۳۹ و ج ۲، ص ۳۶۴) کمال‌خواهی سرآمد امیال انسان بوده، در هر انسانی وجود داشته و با تذکر و تبتیه بیدارتر می‌گردد. برای انسان‌ها انواع و سلسله مراتبی از کمالات قابل تصور است؛ از جمله حقیقت‌شناسی، حقیقت‌جویی و علم‌آموزی، احترام گذاشتن، نظم، عشق و محبت، خلاقیت، فضائل اخلاقی، زیبایی، خوددوست‌داری، لذت‌طلبی، قدرت‌طلبی و آزادی که موارد مذکور از انواع فطریات هم به حساب می‌آیند (خمینی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۶ - ۱۳۷؛ شاه‌آبادی، ۱۳۸۸، ص ۱۳۴؛ جوادی آملی، ۱۳۸۷، ص ۶۰؛ جوادی آملی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۷۰). در اندیشه اسلامی همه این کمالات مقطعی مربوط به طبیعت و دنیای آدمی علاوه بر اینکه خود کمال هستند، مقدمه برای کمالات بعدی به حساب می‌آیند؛ ولی نباید در محدوده آن کمال متوقف ماند. همه این کمالات مطلوب انسان هستند و انسان طالب و خواهان آنهاست؛ اما اگر هدف نهایی در نظر گرفته شوند، در مسیر حرکت متوقف می‌ماند و گاهی توقف ادامه یافته و در مسیر سیر نزولی قرار می‌گیرد (جوادی آملی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۹۰).

از سوی دیگر طبق شکل شماره ۱، مؤلفه‌های هسته‌ای مدل کمال‌گرایی شامل موارد ذیل است، که هریک از آنها شرح داده می‌شود:

۱. گرایش به تعالی و بیزاری از نقص: انسان که مخلوق پروردگار جهانیان است، به دلیل نوع خاص آفرینشش، طالب کمال یعنی کمال‌گراست. این نکته در روایات متعددی از معصومین علیهم السلام یادآوری شده است که انسان طالب کمال است. سخن امام علی علیه السلام در نهج البلاغه که فرمودند: «هرکس

۱. امام سجاد علیه السلام: اللَّهُمَّ لَا تَدَعْ حُضْلَةَ تُعَابٍ مِئِي إِلَّا أَصْلَحْتَهَا، وَلَا عَائِيَةَ أُوتِبَ بِهَا إِلَّا حَسَّنْتَهَا، وَلَا أُكْرِمَةَ فِيْ نَاقِصَةٍ إِلَّا أْتَمَمْتَهَا

۲. فَأَقِدْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

طالب چیزی باشد به آن چیز یا بخشی از آن چیز خواهد رسید»^۱، مؤید این نکته است که انسان طالب کمال، به کمال مورد نظر خود خواهد رسید. در دعای بیستم صحیفه سجادیه، امام سجاد علیه السلام از خداوند تعداد زیادی از ویژگی‌های مثبت انسانی را خواستار است؛ ویژگی‌هایی که همگی تعالی‌گرایانه بوده، در امور روزمره افراد تأثیرگذار و گشایشگر است؛ مانند کظم غیظ (کنترل خشم)، عدل‌گستری، خاموش کردن دعوا و دشمنی در زندگی مردم، برقراری اتحاد و همدلی بین گروه‌های متشکست، اصلاح و آشتی بین افرادی که از هم بریده‌اند، افشا کردن کارهای خیر بین مردم، پوشاندن چیزی که باعث شرمندگی می‌شود...^۲ (امام سجاد علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰). علاوه بر آن در دعای ۴۸ از صحیفه سجادیه نیز امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «... بر محمد و آل محمد درود فرست و همه آنچه را که از تو خواسته‌ام (در دعا مواردی مثل برطرف کردن اندوه، در گذشتن از لغزش، عدم ابتلا به بلاهای پی در پی، راهنمایی و هدایت، یاری، رحمت، روزی، کمک و...) و طلب کرده‌ام و به آن میل نموده‌ام، برایم مستجاب فرما و آن را بخواه و مقدر کن و فرمان بده و اجرا کن»^۳ (امام سجاد علیه السلام، بی‌تا، دعای ۴۸)، که باز به گرایش فرد به کمال و تعالی اشاره دارد. بر اساس منابع اسلامی، تعالی و کمال در بردارنده همه کمالات مادی و معنوی برخاسته از فطرت می‌باشد، که شامل علم آموزی، احترام گذاشتن، نظم، عشق و محبت، خلاقیت، فضائل اخلاقی، زیبایی، خوددوست‌داری، لذت‌طلبی، قدرت‌طلبی و آزادی می‌شود. کمال مادی مثل مال و جمال^۴ (شیخ صدوق، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۵۰)، اندازه نگهداشتن در معاش^۵ (متقی هندی، ۱۴۱۹ق، ص ۸۲۸)، خانه وسیع،

۱. امام علی علیه السلام: مَنْ طَلَبَ شَيْئاً نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ

۲. سیدالساجدین علیه السلام: ... حلنی بحلیة الصالحین، و ألبسنی زینة المتقین، فی بسط العدل، و کظم الغیظ، و إطفاء النائرة، و ضم أهل الفرقة، و إصلاح ذات البین، و إفشاء العارفة، و ستر العائبة، و لین العریكة، و خفض الجناح، و حسن السیرة، و سکون الریح، و طیب المخالقة، و السبق إلى الفضیلة، و إثارة التفضل، و ترک التعییر، و الإفضال علی غیر المستحق، و القول بالحق و إن عز، و استقلال الخیر و إن کثر من قولی و فعلی، و استکثار الشر و إن قل من قولی و فعلی، و واکمل ذلك لی بدوام الطاعة، و لزوم الجماعة، و رفض أهل البدع، و مستعمل الرأي المخترع

۳. امام سجاد علیه السلام: ... صل علی محمد و آل محمد و استجب لی جمیع ما سالتک و طلبت لی یک و رغبت فی البک و أردت و قدره و اقضه و أمضه (صحیفه سجادیه، دعای ۴۸)

۴. امام علی علیه السلام: کمال الرجل بسبب خصال: بأصغریه، و أكبریه، و هیئتیه؛ فأما أصغراه فقلبه و لسانه، إن قاتل قاتل بجان، و إن تکلم تکلم بلسان، و أما أكبراه فقله و همته، و أما هیئته فماله و جماله

۵. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: لا یكون المؤمن مؤمنا و لا یشکول الإیمان حتی یكون فیہ ثلاث خصال: اقتیاش العلم، و الصبر علی المصائب، و ترشق فی المعاش

همسر همراه^۱ (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ الف، ص ۳۵۴). کمال معنوی مانند صبر^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۳۶۴)، ادب^۳ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ح ۹۹۸)، تقوا، درک و فهم نقص خویشتن^۴ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ح ۳۲۲۳)، و... که انگیزه‌ای برای حرکت به سمت کمال است.

انسان موجودی است که از یک سو گرایش به کمال دارد و از سوی دیگر از نقص بیزار می‌باشد. همین فهم ناقص بودن انگیزه‌ای برای حرکت در مسیر رشد و تعالی است^۵ و آگاهی از نقص خویشتن، نشانه‌ای از کمال فرد و فضل او است^۶ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ح ۷۰۳۷). در ضمن این کمال خواهی نیز جهتی خداگونه دارد؛ یعنی به انسان آموخته شده که برای رفع این نقص باید از خدا کمک و عنایت دریافت کرد^۷ (سیدرضی، بی تا، حکمت ۳۴۳). امام سجاد علیه السلام در گفتاری اشاره می‌کنند که: «خدا یا خصلت قابل سرزنشی را در وجود من وامگذار؛ جز اینکه اصلاحش کنی و عیب قابل سرزنشی را در عرصه‌گاه حیاتم رها مکن؛ جز اینکه نیکویش گردانی و کرامتی را در من ناقص مگذار؛ جز اینکه کاملش فرمایی» (امام سجاد علیه السلام، بی تا، دعای ۲۰).^۸ در این دعا با تأکید بر یاری از پروردگار حضرت خواهان برطرف شدن نواقص و عیوب هستند؛ به علاوه وقتی از خداوند کرامت درخواست می‌کنند، کمال آن را نیز می‌خواهند و این نشان می‌دهد که دین کمال‌گرایی را مثبت تلقی کرده و انسان را هم به کمال‌گرایی ترغیب می‌کند.

به علاوه خود فرد هم باید دغدغه توجه و رسیدگی به نقص و برطرف کردن آن را داشته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هرکه به نقص خویش رسیدگی نکند، هوا و هوس بر او چیره می‌گردد و هرکس در نقص خود باقی بماند، مرگ برای او بهتر است» (شیخ صدوق، ۱۴۰۰ ق، ص ۴۷۸ و ۶۴۴). حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: «هم و غم عاقل ترک گناه و اصلاح عیب‌هاست»^۹ (کراجکی،

۱. قائل مضمراً: كِبْرُ الدَّارِ مِنَ السَّعَادَةِ وَ كَثْرَةُ الْمُحِيطِينَ مِنَ السَّعَادَةِ وَ مُوَافَقَةُ الزَّوْجَةِ كَمَالُ الشُّرُورِ

۲. قال الصادق علیه السلام: لا لمن لم یکن صبوراً أن بعد کاملاً

۳. امام علی علیه السلام: الأَدَبُ كَمَالُ الرَّجُلِ

۴. امام علی علیه السلام: أَعْقَلَ النَّاسِ مَنْ كَانَ بِعَيْبِهِ بَصِيرًا وَعَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ ضَرِيرًا

۵. امام علی علیه السلام: مَا نَقَصَ نَفْسَهُ إِلَّا كَامِلٌ

۶. امام علی علیه السلام: مِنْ كَمَالِ الْإِنْسَانِ وَ يُوفِّرُ فَضْلَهُ اسْتِشْعَارُهُ بِنَفْسِهِ النُّقْصَانَ؛ امام علی علیه السلام: كَفَى بِالْمَرْءِ فَضِيلَةً أَنْ يَنْقُصَ نَفْسَهُ

۷. امام علی علیه السلام: النَّاسُ مَنْقُوصُونَ مَدْخُولُونَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَصَمِ اللَّهِ

۸. امام سجاد علیه السلام: اللَّهُمَّ لَا تَدَعْ خُضْلَةَ تُعَابٍ مِثِّي إِلَّا أَضْلَخْتُهَا، وَلَا عَائِبَةَ أُوتِبَ بِهَا إِلَّا حَسَّنْتُهَا، وَلَا أَكْزُومَةَ فِي نَاقِصَةٍ إِلَّا أَتَمَمْتُهَا

۹. امام علی علیه السلام: هِمَّةُ الْعَاقِلِ تَرْكُ الذُّنُوبِ وَإِصْلَاحُ الْعُيُوبِ

۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۹۹). انسان عاقل برای اصلاح عیوب و نقص‌های خود دغدغه‌مند است و این پرداختن به عیوب خود باعث می‌شود از عیب‌جویی از مردم باز بماند^۱ (سیدرضی، بی‌تا، خطبه ۱۷۶). در حدیث دیگری از امام علی علیه السلام عیب‌یابی در خویشتن را نشانه عقل فرد دانسته^۲ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۳۲۳۳) و از سوی دیگری خبری از عیب را بزرگ‌ترین گناه برای فرد در نظر گرفته‌اند^۳ (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۷۹). در نهایت انسان از نقص بیزار است و گرایش به کمال دارد. او مؤظف است ضعف‌ها و عیوب خود را بشناسد و این دغدغه داشتن و شناختن عیوب نشانه عاقل بودن اوست. در عین حال برای شناختن نواقص، باید از خدا کمک خواست و فرد به تنهایی قادر به این کار نمی‌باشد. این کار باعث می‌شود فرد با توجه دقیق به خویشتن در مسیر کمال و تعالی گام بردارد.

۲. عقل مداری: بر اساس منابع اسلامی عقل (خرد) ستون انسانیت^۴ (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱، ص ۲۵، ح ۲۳) و کمال انسان^۵ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۷۲۴۴) محسوب می‌شود. عقل هم برای شناخت کمال لازم است و هم خود از کمالات به حساب می‌آید، یعنی هم ابزار و هم هدف است. از دو ساحت عقل، یعنی نظری و عملی، عقل نظری که ناظر به شناخت، علم و آگاهی است، باعث شناخت دقیق کمال و ابعاد آن می‌شود. نیروهای عقل شامل زیرکی، فهم، حافظه و علم (دانش) هستند. انسان با عقل کامل می‌شود. عقل راهنما و دلالت‌کننده انسان، بیناکننده و کلید کارهای اوست. اگر عقل با نور تأیید شود، عالم، حافظ، پارسا و پاک، زیرک و فهیم می‌گردد. انسان با کمک عقل پاسخ چگونه، چرا و کجا را می‌فهمد. عقل نورانی شده دلایل را شناسایی می‌کند، قدرت تشخیص خیر از شر را پیدا می‌کند، خیرخواه را از دغل‌کار بازمی‌شناسد، قدرت تشخیص دارد، مقصد و نهایت و عوامل و افراد رساننده او به مقصد را می‌شناسد، قدرت تشخیص دارد و فاصله و موانع را می‌شناسد. پس یکی از کارهای عقل شناخت است. یکی دیگر از کارهای عقل تأثیر بر رفتار است. هرگاه عقل شناختش را کامل کرد، در توحید اخلاص می‌ورزد، در طاعت خداوند اخلاص می‌ورزد. پیامد استفاده از عقل (بخش شناختی آن)، جبران گذشته‌ها، آینده‌نگری، شناختن وظایف

۱. امام علی علیه السلام: طوبی لِمَنْ سَعَلَ عَيْبَهُ عَنِ غُيُوبِ النَّاسِ

۲. امام علی علیه السلام: أَعْقَلَ النَّاسِ مَنْ كَانَ بِعَيْبِهِ بَصِيرًا، وَعَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ ضَرِيرًا

۳. امام علی علیه السلام: جَهْلُ الْمَرْءِ بِغَيْبِهِ مِنْ أَعْظَمِ ذُنُوبِهِ

۴. امام صادق علیه السلام: دِعَامَةُ الْإِنْسَانِ الْعَقْلُ

۵. امام علی علیه السلام: كَمَالُ الْإِنْسَانِ الْعَقْلُ

آینده و فهم وضعیت فعلی خویشتن و فهم «از کجا، چه مسیر و راهی آمده‌ام» و «به کجا می‌روم» است^۱ (کوفی اهوازی، بی‌تا، ص ۲۴۵). انسان دارای ابعاد وجودی مختلفی مثل بُعد جسمی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی، علمی و... است. کمال در همه این ابعاد برای انسان وجود دارد و انسان معمولاً در این ابعاد کمال‌گرایی دارد. برای حرکت آگاهانه، شناخت ابعاد ضروری است؛ سپس کمال معادل با آن بُعد باید شناسایی شود؛ منتهی متناسب با استعداد و ظرفیت فرد باید شناسایی صورت بگیرد و با در نظر داشتن امکانات و منابع در دسترس وی و توجه داشتن به اولویت‌های زندگی و مراحل آن، موقعیت زمانی و مکانی هدف‌گذاری انجام شود. در بعضی احادیث کمال در چند خصلت معرفی شده؛ مثلاً سه ویژگی عقل‌مداری، زیبایی و شیوایی سخن^۲ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۲۰) نشان‌دهنده این است که کمال فرد در یک بُعد وجودی خلاصه نمی‌شود.

عقل در ساحت مهارگری (عقل عملی) باید در تمام مسیر حرکت کمال‌گرایانه حضور داشته باشد تا تعادل رعایت گردد^۳ (سیدرضی، بی‌تا، حکمت ۷۰). و این حرکت کمال‌گرایانه بدون تندروی و عجله^۴ (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ص ۳۴۳) یا کندروی^۵ (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۵، ص ۸۵، ح ۱) و اهمال^۶ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۹) برای رسیدن از من واقعی به من ایده‌آل ادامه یابد. شخص باید هر دو بخش خویشتن خود را با علم و آگاهی کاملاً بشناسد؛ قطعاً بین این دو بخش خود، فاصله وجود دارد. من ایده‌آل بر مبنای الگوهای ذهنی فرد ساخته شده و البته در داده‌های دینی هم معمولاً اسوه‌هایی برای انسان معرفی می‌گردد و هنجارهای مذهبی، فرد را به سمت الگوگیری از این نمونه‌ها وامی‌دارد. منتهی باید در نظر داشت که هم شناخت الگوها و هم تبعیت عملی از آنها باید متناسب



۱۱۳

مدل مفهومی کمال‌گرایی بر اساس منابع اسلامی

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: دِعَامَةُ الْإِنْسَانِ الْعَقْلُ، وَمِنْهُ الْفِطْنَةُ وَالْفَهْمُ وَالْحِفْظُ وَالْعِلْمُ، وَبِالْعَقْلِ يَكْمُلُ، وَهُوَ ذَلِيلُهُ وَمُبْصِرُهُ وَ مُفْتَاخُ أَمْرِهِ. فَإِذَا كَانَ تَأْيِيدُ عَقْلِهِ مِنَ الثَّوَرِ كَانَ عَالِمًا حَافِظًا زَاكِيًا فَطِنًا فَهِيمًا، فَعَلِيمٌ بِذَلِكَ كَيْفَ وَلِيمٌ وَحَيْثُ، وَعَرَفَ مَنْ نَصَحَهُ وَمَنْ عَشَّهُ، فَإِذَا عَرَفَ ذَلِكَ عَرَفَ مَجْرَاهُ وَمَوْصُولَهُ وَمَنْصُولَهُ، وَأَخْلَصَ الْوَحْدَانِيَّةَ لِلَّهِ وَالْإِفْرَازَ بِالطَّاعَةِ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ كَانَ مُسْتَذْرِكًا لِمَا فَاتَ، وَارِدًا عَلَى مَا هُوَ آتٍ، فَعَرَفَ مَا هُوَ فِيهِ وَوَلَايَ شَيْءٍ هُوَ هَاهُنَا؟ وَمِنْ أَيْنَ يَأْتِي؟ وَإِلَى مَا هُوَ صَائِرٌ؟ وَذَلِكَ كُلُّهُ مِنْ تَأْيِيدِ الْعَقْلِ

۲. امام صادق عليه السلام: ثلاث خصال من رزقها كان كاملاً: العقل والجمال والفصاحة

۳. امام علی عليه السلام: لا تری الجاهل إلا مُفْرِطاً أو مُقَرِّطاً

۴. امام جواد عليه السلام: ثلاث من كن فيه لم يندم: ترك العجلة والمشورة والتوكل على الله عند العزم

۵. امام صادق عليه السلام: عدو العمل الكسل

۶. امام علی عليه السلام: التواني إضاعة

با ظرفیت و توان و بدون عجله و یا اهمال‌کاری انجام گیرد؛ یعنی حرکت متعادل^۱ (بقره: ۱۴۳).
تعدیل اهداف، برنامه‌ها و نیازها یکی از کمالات انسانی است. این تعدیل قطعاً با کمک عقل انجام
می‌شود^۲ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۴۹۵). امام علی علیه السلام فرمودند: «نادان را جز تندرو یا کندرو
نمی‌بینی»^۳ (سیدرضی، حکمت ۷۰). در حدیث دیگری از امام سجاده علیه السلام در توصیف اعتدال در رفتار
این‌گونه بیان شده است که فضیلت‌ها چهار گونه‌اند: اول، حکمت که جانمایه آن اندیشه است؛
دوم، عفت که جانمایه اش شهوت است؛ سوم، قدرت که جانمایه اش خشم است؛ چهارم، عدل که
قوام آن در اعتدال قوای نفسانی است^۴ (اربلی، بی تا، ج ۳، ص ۱۳۸).

به علاوه عقل عاملی برای دفع نواقص و رسیدن به کمال نیز است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «خیر و
خوبی تماماً با خرد به دست می‌آید و کسی که خرد ندارد دین ندارد»^۵ (ابن‌شعبه حرائی، ۱۳۷۶، ح ۵۴). عقل
نفس را به کمال می‌رساند^۶ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۴۳۱۸)، ایمان را کامل می‌کند^۷ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق،
ح ۴۶۵۸)، یقین، قناعت‌پیشگی، صبر و شکرگزاری را به کمال می‌رساند^۸ (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۱۹۲) و
ادب و مروت را هم به کمال می‌رساند^۹ (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ص ۵۹). پس عقل ویژگی‌ها و خصائل انسانی و
نفس را به کمال می‌رساند و یکی از ابزارهای انسان برای کمال‌گرایی است.

در مسیر حرکت انسان به سوی رشد و تعالی قطعاً عزم داشتن و مصمم بودن برای رسیدن به
هدف ضروری است و از عقل و توانمندی‌های عقلی نشئت می‌گیرد. چنانچه در حدیث داریم
اصل عزم، حزم و دوراندیشی است و ثمره عزم پیروزی می‌باشد^{۱۰} (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۳۰۹۵).

۱. وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ

۲. امام علی علیه السلام: العقلُ يُحسِنُ الرِّوَايَةَ

۳. امام علی علیه السلام: لا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا

۴. امام جواد علیه السلام: الْفَضَائِلُ أَرْبَعَةٌ أَجْنَابِي: أَحَدُهَا الْحِكْمَةُ، وَفَوَائِمُهَا فِي الْفِكْرَةِ، وَالثَّانِي الْعِفَّةُ، وَفَوَائِمُهَا فِي الشَّهْوَةِ، وَالثَّلَاثُ الْقُوَّةُ،
فَوَائِمُهَا فِي الْغَضَبِ، وَالرَّابِعُ الْعَدْلُ، فَوَائِمُهَا فِي اعْتِدَالِ قُوَى النَّفْسِ

۵. رسول الله صلی الله علیه و آله: إِنَّمَا يَدْرِكُ الْخَيْرَ كُلُّهُ بِالْعَقْلِ، وَ لَا دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ

۶. امام علی علیه السلام: بِالْعَقْلِ كَمَالُ النَّفْسِ، بِالْمَجَاهِدَةِ صِلَاحُ النَّفْسِ

۷. امام علی علیه السلام: ثَلَاثٌ مَنْ كَرَّ فِيهِ كَمَلُ إِيمَانِهِ: الْعَقْلُ، وَالْحِلْمُ، وَالْعِلْمُ

۸. امام صادق علیه السلام: لَمْ يَقْتَسِمِ اللَّهُ بَيْنَ النَّاسِ شَيْئاً أَقَلَّ مِنْ خَمْسِ الْيَقِينِ وَالْقَنَاعَةِ وَالصَّبْرِ وَالشُّكْرِ وَاللَّذِي يَكْمُلُ هَذَا كُلُّهُ الْعَقْلُ

۹. قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: كَمَالَ الْأَدَبِ وَالْمُرُوءَةِ سَبْعُ خِصَالٍ الْعَقْلُ وَالْحِلْمُ وَالصَّبْرُ وَالرِّفْقُ وَالصَّمْتُ وَحُسْنُ الْخُلُقِ وَالْمُدَاوَاةُ

۱۰. امام علی علیه السلام: أَصْلُ الْعَزْمِ الْحَزْمُ وَ ثَمَرَتُهُ الظَّفَرُ

به علاوه تصمیم‌گیری بد (عزم نادرست) پیامد منفی دارد و این پیامد به خود او برمی‌گردد^۱ (تیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۸۳۱۵). و در ضمن عزم داشتن و مصمم بودن با راحت‌طلبی همخوانی ندارد. چنانچه در حدیثی از امیرالمؤمنین در نهج البلاغه نقل شده که عزم و تصمیم برای رسیدن به کمالات و مقامات عالی با سورچرانی و راحت‌طلبی سازگار نیست^۲ (سیدرضی، بی‌تا، خطبه ۲۴۱). در اینجا با فعال شدن عقل عملی، مهارگری و کنترل بر خویشتن از تنبلی و راحت‌طلبی بدون تلاش کردن جلوگیری می‌شود.

۳. توحید مداری: خداوند خالق انسان دارای اسمایی است (اسماء الله) که تعدادی از آنها به این قرار است: کامل‌ترین کامل‌ها^۳ (کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۳۴۹)، کامل^۴ (همان)، کامل‌کننده^۵ (همان). در بعضی ادعیه نیز خداوند با نام‌های تام، عام و کامل خوانده می‌شود^۶ (همان). پس پروردگاری آفریننده انسان‌هاست که خودش کمال مطلق و کامل‌ترین است و در عین حال کامل‌کننده نیز می‌باشد و منشأ و خواستگاه همه کمالات هم خداوند است. در حدیثی که از اباعبدالله علیه السلام نقل شده است ایشان فرمودند: «الْعُلْمُ هُوَ مِنْ كَمَالِهِ». پس خداوند دارای کمال است و علم از کمالات خداوند می‌باشد (شیخ صدوق، ۱۳۸۵ش، ص ۱۳). به علاوه ائمه به انسان‌ها آموخته‌اند که از خداوندی چنین کامل، باید کمالات را درخواست کرد؛ چنانچه امام علی علیه السلام در دعایی از حضرتش، عقل کامل، عزم و اراده‌ای پایدار و قلبی پاکیزه درخواست می‌کند^۷ (کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۶۳). علاوه بر این در دعاهای متعدد، علاوه بر خود فضیلت، کمال یک فضیلت یا خصلت، هم، از خداوند درخواست می‌شود^۸ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۱۹)، که به نمونه‌هایی از آن در بخش‌های گذشته پرداخته شد. پس کمالات از خداوند شروع می‌شود و انسان مخلوق پروردگار و طالب کمال، همواره در دنیا به دنبال کمالات است و این کمال‌خواهی در تمام

۱. امام علی علیه السلام: مَنْ سَاءَ عَزْمُهُ رَجَعَ عَلَيْهِ سَهْمُهُ

۲. امام علی علیه السلام: وَلَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ، مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ، وَأَمَحَى الظُّلْمَ لِتَذَاكِيرِ الْهَمِّ

۳. یکی از اسماء الله که در کتاب کفعمی ذکر شده «اکمَل مِنْ كُلِّ كَامِلٍ» است.

۴. یکی از اسماء الله که در کتاب کفعمی ذکر شده «یا کامل» است.

۵. یکی از اسماء الله که در کتاب کفعمی ذکر شده «یا مکمل» است.

۶. امام هادی علیه السلام: ... أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ التَّامِّ الْعَامِّ الْكَامِلِ يَا اللَّهُ

۷. امام علی علیه السلام: اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي عَقْلاً كَامِلاً وَعَزْماً نَاقِياً وَوَلَباً رَاجِحاً وَقَلْباً ذَكِياً

۸. امام سجاده علیه السلام: «تکمل لنا به طيبات الرزق»

مراحل زندگی انسان و مخصوصاً در ارتباط با پروردگار و ذکر و یاد او و طاعت او و حمد و سپاس او^۱ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۴۷) هم وجود دارد. همچنین امام سجاده علیه السلام در دعای بیستم صحیفه سجادیه می‌فرماید: «در وقت غفلت مرا با یادت بیدار کن و تا زمانی که زنده هستم با اطاعتت مرا به کار گیر و راهی آسان به سوی محبت به من بنما و با آن خیر دنیا و آخرت را برایم کامل کن»^۲ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰). و این کمال برخاسته از وجود پروردگار و کمال‌طلبی نهاده‌شده در سازه اصلی وجود انسان، که باعث کمال‌شناسی و کمال‌خواهی انسان می‌شود، در نهایت موجب رضایت پروردگار می‌گردد^۳ (طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۶۱۱)؛ یعنی کمال‌گرایی از خداوند شروع می‌شود و با خداوند ادامه پیدا می‌کند و نهایتاً به او ختم می‌شود. پس کمال‌گرایی توحیدمدارانه است. در منابع اسلامی انسان قابلیت کمال‌شناسی و کمال‌خواهی دارد. تمام حرکات انسان در این دنیا از نقص به سوی کمال است. کمال‌گرایی با این شرط محقق می‌شود که اولاً هدف مشخصی برای حرکت وجود داشته باشد و ثانیاً راه معینی برای آن در نظر گرفته شود. هدف اصلی انسان در این دنیا لقاءالله^۴ (بقره: ۱۵۶) است و اهداف دیگر، اهداف متوسط‌اند. پس مبدأ و مقصد مشخص و مسیر مشخص، مستلزم توجه داشتن به پروردگار به‌عنوان آفریننده و جبران‌کننده نقص‌های انسان^۵ (حشر: ۲۳)، می‌تواند انگیزه مضاعفی در انسان برای این حرکت ایجاد کند. به‌علاوه خداوند در طی مسیر رسیدن به کمالات، می‌تواند در معنابخشی به حوادثی که در مسیر ایجاد می‌شود و گاهی انسان را از نیل به کمال مورد نظر بازمی‌دارد، مؤثر باشد. نکته دیگر توجه به نیت فرد است؛ «نیت» یا انگیزه به‌عنوان اساس ارزش اخلاقی معرفی می‌شود. بعضی از انگیزه‌ها برای تأمین نیازهای فیزیولوژیک و بعضی از آنها برای ارضای نیازهای روانی - اجتماعی است. چون انسان طالب کمال است، انگیزه کمال‌جویی او را وامی‌دارد که آن کار را انجام دهد. رابطه نیت با فعل انسان یک رابطه تکوینی است و به فعل انسان حیات می‌دهد. نیت یا انگیزه فردی از انجام یک عمل، اگر با رضایت و خواست الهی همسو شود، می‌تواند منجر به حرکتی قوی و پویا گردد. خالص کردن

۱. امام سجاده علیه السلام: ... حمدا یکمل لیدک ثوابه

۲. امام سجاده علیه السلام: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَبَهَّنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْعُقَلَّةِ وَاسْتَعْمِلْنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهَلَّةِ وَانْهَجْ لِي

إِلَى مَحَبَّتِكَ سَبِيلًا سَهْلَةً، أَكْمَلْ لِي بِهَا خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

۳. وَاسْتِكْمَالَ مَا يَرْضِيكَ عَنِّي صَبْرًا وَاسْتِسَابًا وَإِيمَانًا وَبِقِينًا

۴. الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

۵. ... هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ...

انگیزه و نیت الهی نیز مراتبی دارد که در مسیر کمال‌گرایی توجه به آن ضروری است (مصباح یزدی، ۱۴۰۱، ص ۱۰۷ - ۱۱۷). اما توجه به اصل نیت یا انگیزه الهی داشتن (عمل برای رسیدن به رضایت پروردگار) از ضروریات کمال‌گرایی در منابع اسلامی است.

۴. **پویایی:** هدف‌گذاری فرد (کمال) نقطه‌ای نیست، فرآیندی است: ای انسان تو تحقیقاً با سختی و تعب خودت را به سوی پروردگارت می‌کشانی و سپس وی را ملاقات خواهی نمود^۱ (انشقاق: ۶)؛ یعنی فرد قدم به قدم با حرکتی پویا^۲ (سیدرضی، بی‌تا، نامه ۵) و پیوسته^۳ (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۳۹) به سوی هدفی مشخص و با انگیزه‌ای معلوم حرکت می‌کند. الزامات این حرکت عزم^۴ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۳۰۹۵) و نظم^۵ (سیدرضی، بی‌تا، نامه ۴) است.

بر اساس منابع اسلامی کمال یک مفهوم مشکک یا مرتبه‌دار است (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ص ۹۹) در احادیث به کمال خصائل انسانی مثلاً ایمان کامل^۶ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰) و راه‌های رسیدن به آن و نشانه‌های فرد دارای آن، پرداخته و این نشان می‌دهد که همه آنها مانند ایمان که در روایت ذکر شد، از کم تا زیاد رتبه‌بندی دارند. در احادیث متعددی فضائل دیگر نیز رتبه‌بندی شده است؛ مثلاً عقل کامل^۷ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۱۸، ۵۰)، ایمان کامل^۸ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۲۴)؛ کوفی اهوازی، بی‌تا، ص ۶۶)، دین کامل^۹ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۹)، اسلام کامل^{۱۱} (ابن شعبه



۱. یا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ

۲. امام علی علیه السلام: أَمْضِ لِكُلِّ يَوْمٍ عَمَلَهُ فَإِنَّ لِكُلِّ يَوْمٍ مَا فِيهِ

۳. رسول الله صلی الله علیه و آله: مَنْ يَدْمِنُ قَرَعَ الْبَابَ يَلِجُ

۴. امام علی علیه السلام: أَصْلُ الْعَزْمِ الْحَزْمُ وَتَمَرَّتُهُ الظَّفَرُ

۵. امام علی علیه السلام: أَوْصِيكُمْ بِجَمِيعِ وُلْدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي، بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ

۶. امام سجاده علیه السلام: ... وَبَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ

۷. قال الصادق علیه السلام: لا يعد العاقل عاقلاً حتى يستكمل ثلاثاً إعطاء الحق من نفسه على حال الرضا والغضب وأن يرضى للناس ما يرضى لنفسه واستعمال الحلم عند العثرة؛ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: أَكْمَلَ النَّاسَ عَقْلاً أَخْوَفَهُمُ اللَّهُ وَأَطْوَعَهُمْ لَهُ وَأَنْقَصَ النَّاسَ عَقْلاً أَخْوَفَهُمُ لِلسُّلْطَانِ وَأَطْوَعَهُمْ لَهُ

۸. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ، وَأَبْغَضَ لِلَّهِ، وَأَعْطَى لِلَّهِ، وَمَتَعَ لِلَّهِ فَهُوَ مِمَّنْ كُمِّلَ إِيْمَانُهُ

۹. امام صادق علیه السلام: ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ اسْتِكْمَلُ الْإِيمَانِ: مَنْ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنَ الْحَقِّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يُخْرِجْهُ رِضَاؤُهُ إِلَى الْبَاطِلِ، وَإِذَا قَدَّرَ عَفَا

۱۰. قال حسين بن علي علیه السلام إن المعرفة وكمال دين المسلم تركه الكلام فيما لا يعنيه وقله مراة و حلمه و صبره و حسن خلقه

۱۱. قال أبوذر يا رسول الله و ما الإسلام فقال الإسلام عريان و لباسه التقوى و شعاره الهدى و دثاره الحياء و ملاكه الورع و كماله الدين و ثمرته العمل الصالح و لكل شيء أساس و أساس الإسلام حبنا أهل البيت

حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۵۲)، شادی کامل^۱ (مفضل بن عمر، بی‌تا، ص ۱۶۹) و مروت و جوانمردی کامل^۲ (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ق، ص ۴۷). کلمه کامل در تمام این احادیث اضافه وصفی یا اضافی است و نشان‌دهنده این است که همه این فضائل (که خودشان کمال محسوب می‌شوند) دارای رتبه‌بندی هستند و در احادیث مرتبط با هریک، کمال آن خصلت توصیف شده است. انسان طالب کمال که کمالات مرتبه‌بندی شده را شناخت، در مسیر کمال‌گرایی هم با حرکتی پیوسته، مستمر و به صورت تدریجی باید حرکت کند. نکته دیگری که در احادیث ذکر شده، توجه به نظم و تلاش برای رسیدن به هدف و جدّ و جهد برای رسیدن به خواسته‌هاست، که آن هم از کمالات انسان محسوب می‌شود. در حدیثی از امام علی علیه السلام در نهج البلاغه، وصیت ایشان به فرزندان و همه افراد، داشتن تقوای الهی و نظم در زندگی و امورشان است^۳ (سیدرضی، بی‌تا، نامه ۴۷). به فردا نینداختن کارها و نداشتن اهمال‌کاری توصیه دیگر ایشان است^۴ (سیدرضی، بی‌تا، نامه ۵۳). از سوی دیگر تلاش دائمی فرد در کنار عزم و نظم، حصول به نتیجه را قطعی می‌کند. از رسول اکرم صلی الله علیه و آله و همچنین از امام علی علیه السلام در حدیثی ذکر شده که: «آن‌که پیوسته، کوبه در را بزند و اصرار ورزد، داخل می‌شود»^۵ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۹۱۶۰).

در نهایت تعریف کمال‌گرایی اسلامی بر اساس مؤلفه‌های آن به این قرار است: گرایش فطری به تعالی و بیزاری از نقص که با شناخت عقلانی کمال به صورت پویا و توحیدمدارانه محقق می‌شود. در مدل مفهومی به عوامل و زمینه‌های کمال‌گرایی بر اساس منابع اسلامی هم پرداخته شده، که به شرح ذیل است:

۱. شناسایی نقص در خویشتن، عامل کمال‌گرایی است^۶ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۹۴۷۰). در نگاه اسلامی انسان در این دنیا با جهت‌گیری برای کسب کمال که از فطرت او، برخاسته حرکت می‌کند،

۱. «كذلك نعيم الآخرة أيضا يكمل لأهله بأن ينالوه بالسعي فيه والاستحقاق له فالنعمة على الإنسان في هذا الباب مضاعفة فإن أعد له الثواب الجزيل على سعيه في هذه الدنيا وجعل له السبيل إلى أن ينال ذلك بسعيه واستحقاقه فيكمل له السرور والاعتباط بما يناله منه

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ عَامَلَ النَّاسَ فَلَمْ يَظْلِمْلَهُمْ وَحَدَّثَهُمْ فَلَمْ يَكْذِبْهُمْ وَعَدَّهُمْ فَلَمْ يَخْلِفْهُمْ - فَهُوَ مُؤْمِنٌ كَمَلَتْ مُرُوتُهُ وَظَهَرَتْ عَدَالَتُهُ وَوَجِبَتْ أُخْرَتُهُ وَحُرِّمَتْ غَيْبَتُهُ

۳. امام علی علیه السلام: أَوْصِيكُمْ بِجَمِيعِ وُلْدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي، بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ

۴. امام علی علیه السلام: أَمْضِ لِكُلِّ يَوْمٍ عَمَلَهُ فَإِنَّ لِكُلِّ يَوْمٍ مَا فِيهِ

۵. امام علی علیه السلام: مَنْ اسْتَدَامَ قَرَعَ الْبَابَ وَلَجَّ وَلَجَّ

۶. امام علی علیه السلام: مَا نَقَصَ نَفْسَهُ الْإِكْمَالَ

اما همواره به نقص خویش آگاه است. همین آگاهی حرکت فرد را تثبیت و تایید میکند. همان‌طور که امام علی علیه السلام می‌فرمایند: مردم دارای عیب و نقص هستند مگر کسی که خدا او را حفظ کند^۱ (سیدرضی، بی‌تا، حکمت ۳۴۳). این شناخت عاملی برای کمال‌گرایی و رفع نقص است؛ چنانچه امام علی علیه السلام می‌فرماید: بد‌گزینی است خشنودی به کاستی^۲ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۷۰۵۵).

انسان در صورتی که به کمال مقطعی که هدف‌گذاری کرده بود، دست پیدا کند، مجدداً خواهان حرکت در مسیر دستیابی به کمالی سطح بالاتر یا کمالی دیگر و رفع نقصی دیگر^۳ (شیخ صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۴۷۸، ح ۶۴۴) است؛ گویی حرکت کمال‌گرایانه با توجه به آگاهی از نقص و رفع آن توقف‌پذیر نیست.

۲. عقل‌ورزی زمینه‌ای برای کمال‌گرایی است^۴ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۴۳۱۸)؛ علاوه بر اینکه عقل از مؤلفه‌های اصلی کمال‌گرایی است که در دو بخش عقل ناظر به شناخت و عقل ناظر به مهارگری در تعریف آن نقش داشت؛ به‌عنوان زمینه و عامل کمال‌گرایی هم نقش دارد^۵ (شیخ صدوق، ۱۳۸۵ش، ج ۲، ص ۱۰۳). عقل و خرد با فراهم کردن آگاهی و شناخت^۶ (شیخ صدوق، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۰۳)، مدیریت کردن هیجانات و احساسات^۷ (ابن‌شبه‌حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۵۴) و راهبری رفتار^۸ (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۲۰۰) به صورت درست و معقول باعث رسیدن فرد به هدفش خواهد بود.

۳. عدم غفلت از یاد خدا زمینه‌ای برای کمال‌گرایی است. بر اساس منابع اسلامی خداوند کامل^۹ (کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۴۱۸) بوده و انسان را نیز کمال‌طلب آفریده است. از سوی دیگر در ادعیه توسط ائمه به انسان آموزش داده شده که علاوه بر درخواست خیر دنیا و آخرت و تمام آنچه برای انسان کمال محسوب می‌شود، کمال همه آن خیرها و فضائل هم خواسته شود^{۱۰} (طوسی، ۱۴۱۱ق،

۱. النَّاشُ مَنْقُوصُونَ مَدْخُولُونَ إِلَّا مَنْ عَصَمَ اللَّهُ

۲. امام علی علیه السلام: بئس الاختيار الرضا بالنقص

۳. امام علی علیه السلام: من لم يتعاهد النقص من نفسه غلب عليه الهوى ومن كان في نقص فالموث خير له

۴. امام علی علیه السلام: بالعقل كمال النفس، بالمجاهده صلاح النفس

۵. امام صادق علیه السلام: دعامة الإنسان العقل ومن العقل الفطنة والفهم والحفظ والعلم فإذا كان تأييد عقله من التور كان عالماً حافظاً ذكياً فطناً فهماو بالعقل يكمل

۶. امام صادق علیه السلام: ... ومن العقل الفطنة والفهم والحفظ والعلم ...

۷. رسول الله صلی الله علیه و آله: إنما يدرك الخير كله بالعقل

۸. امام علی علیه السلام: همّة العاقل ترك الذنوب وإصلاح العيوب

۹. امام هادی علیه السلام: ... أسألك باسمك التام العام الكامل يا الله، که اشاره به صفت کامل است.

۱۰. امام رضا علیه السلام: ... واشتكمال ما يرضيك عني صبراً واحتساباً وإيماناً و يقيناً

ج ۲، ص ۶۱۱). انسان کمال‌گرا خواهان فضائل و ویژگی‌های مثبت اخلاقی یعنی کمالات است؛ زیرا به او آموخته شده که برتری به زیبایی کمال و کردارهای والاست، نه به بسیاری مال و منصب‌ها.^۱ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۱۹۲۵)

عوامل متعددی فضایل را به کمال می‌رسانند؛ یکی از عواملی که در به کمال رساندن فضایل مؤثر می‌باشد، مداومت در اطاعت پروردگار است^۲ (امام سجاد علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰). یاد و توجه به پروردگار فرد را از توقف در کمالات میان مسیر و هدف اصلی دانستن آنها بازمی‌دارد. کمالات متوسط فقط باید به‌عنوان ابزار و پله برای حرکت به‌شمار آید. هرچه یاد و ذکر خداوند در این مجموعه کمالات و کمال‌خواهی‌ها بیشتر باشد، وسوسه شیطان و تأثیر نفس اماره که از موانع حرکت کمال‌گرایانه هستند، کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

۴. بهره‌مندی از وجود الگو و اسوه زمینه کمال‌گرایی است. در نگاه اسلامی هر کمال وجودی که برای انسان فرض شود، اهل بیت علیهم السلام مصداق کامل آن هستند (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص ۵۸۲). هدایت الهی برای مؤمنان است و خداوند بر اعمال آنها اشراف دارد. مؤمنان نیز واسطه هدایت مردم و مشرف بر اعمال و رفتار آنان می‌باشند؛ یعنی فیض را از حضرت رسول دریافت کرده و از راه تعلیم و تزکیه تعالی یافته و شاهد بر اعمال دیگران خواهند بود (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص ۳۲۴). در نگاه قرآن انسان محکم معصومان علیهم السلام و انسان متشابه همه انسان‌ها با مراتب وجودی مختلف هستند. میزان سنجش انسانیت انسان‌های متشابه، انسان‌های محکم هستند. انسان با عرضه خویش بر قرآن و عترت درمی‌یابد که کیست و انسانیت تبلور یافته در انسان‌های کامل تا چه اندازه بر او تطبیق می‌کند. همه اقسام انسان‌ها (زنده/ مرده، غافلان/ بیداران، بیمار/ سالم، ناقص/ کامل، کامل/ اکمل) جز دو قسم آخر که محکمت جامعۀ انسانی به‌شمار می‌آیند، متشابه هستند. الگوگیری از اولیا و انبیا این‌گونه معنا می‌شود که انسان‌های کامل باید همیشه خود را به اکمل عرضه کنند و خود را با محکمت اصیل بسنجند تا بتوانند مرجع و مقتدا و الگوی متشابهات باشند (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص ۲۴۷ - ۲۵۸). پس در مسیر کمال‌طلبی با توجه به رتبه‌بندی انسان‌ها می‌توان از رتبه‌های کامل‌تر از

۱. امام علی علیه السلام: الْقَضِيْلَةُ بِحُسْنِ الْكَمَالِ وَ مَكَارِمِ الْأَفْعَالِ، لَا بِكَثْرَةِ الْمَالِ وَ جَلَالَةِ الْأَعْمَالِ

۲. امام سجاد علیه السلام: ... أَكْمَلُ ذَلِكَ لِي بَدْوَامِ الطَّاعَةِ، وَ لَزُومِ الْجَمَاعَةِ، وَ رَفْضِ أَهْلِ الْبِدْعِ، وَ مُسْتَعْمَلِ الرَّأْيِ الْمَخْتَرِ

خود به‌عنوان الگو استفاده کرد؛ اما نباید در آن متوقف ماند تا به الگوهای اکمل یعنی ائمه رسید. علاوه بر ارائه الگو، دعوت به تسریع^۱ (آل عمران: ۱۳۳) و سبقت گرفتن^۲ (بقره: ۱۴) در انجام کار خیر به روشنی نشان می‌دهد که برای انسان ابتدای مسیر، هدف، چگونگی حرکت در مسیر و مدل‌های بی‌بدیل به‌عنوان نمونه برای سیر در آن کاملاً مشخص شده است و نشان‌دهنده طراحی دقیق و بی‌نظیر پروردگار برای کمال‌گرایی انسان است. بعلاوه تشویق به تفکر کمال‌گرایانه و حتی سرعت دادن به این حرکت هم نشان دهنده این است که دین انسانها را به کمال‌گرایی تشویق و ترغیب میکند. امام سجاد علیه السلام در دعای بیستم صحیفه سجادیه می‌فرماید: «مرا آراسته کن به زیور افراد صالح و بپوشان بر من زیور تقوای پیشگان را در بسط دادن عدل و...»^۳ (امام سجاد علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰). در این دعا از خداوند خواسته شده که در تعداد زیادی فضیلت اخلاقی که در ارتباط میان‌فردی بسیار تأثیرگذار است، فرد را شبیه صالحین و متقین کند، که این به نوعی الگوگیری از رفتار و منش آنهاست و همین امر موجب رغبت بیشتر فرد به کمال می‌شود. در نهج البلاغه اشاره شده است که تقوای پیشگان که اهل فضیلت هستند، گفتارشان بر پایه راستی و درستی و رفتارشان بر پایه میانه‌روی و تعادل است^۴ (سیدرضی، بی‌تا، خطبه ۱۹۳). اینان الگوهای بسیار خوبی برای دیگران هستند، که همین مسئله افراد را برای رسیدن به کمالات مورد نظرشان تشویق کرده و باعث ایجاد انگیزه برای حرکت به سمت کمال خواهد شد.

همچنین طبق یافته‌های پژوهش حاضر ابعاد کمال‌گرایی شامل کمال‌گرایی فردی و کمال‌گرایی بین‌فردی می‌باشد. در کمال‌گرایی بین‌فردی در حدیثی از امام علی علیه السلام نقل شده که کمال در سه چیز است: صبر بر مصائب، پارسایی در خواهش‌ها و کمک به کسی که خواهان کمک است^۵ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۱۷۷۷). این گفته نشان‌دهنده این مسئله است که تعامل با دیگران با هدف

۱. وَ سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ...

۲. فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ

۳. امام سجاد علیه السلام: حلنی بحلیه الصالحین، وألبسنی زینة المتقین، فی بسط العدل، وکظم الغیظ، وإطفاء النائرة، وضم أهل الفرقة، وإصلاح ذات البین، و...

۴. امام علی علیه السلام: فَاَلْمُتَّقُونَ فِیْهَا هُمُ اَهْلُ الْفَضَائِلِ: مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ، وَ مَلَبَسُهُمُ الْاِقْتِصَادُ

۵. امام علی علیه السلام: الْکَمَالُ فِی الْثَلَاثِ: الصَّبْرُ عَلَی النَّوَائِبِ، وَ التَّوَضُّعُ فِی الْمَطَالِبِ وَ اسْعَافُ الطَّالِبِ

کمک به آنها از کمالات انسانی است. در دعای بیستم صحیفه سجادیه لیستی از ویژگی‌های اخلاقی یا فضائل و مکارم اخلاقی وجود دارد که اکثراً در ارتباطات بین‌فردی تأثیرگذار هستند. هریک از این ویژگی‌ها کمال محسوب می‌شوند؛ مانند حق‌گویی ولو به ضرر فرد باشد، و یا سنگین بودن حق‌گویی برای وی، احسان بر غیرمستحق، ترک سرزنشگری دیگران، نیکی بدون چشمداشت، سبقت‌گیری در فضائل، حسن معاشرت با دیگران، داشتن وقار و طمأنینه، فروتنی در مقابل بزرگ‌ترها، نیک‌سیرتی، نرم‌خویی و انعطاف‌پذیر بودن، پنهان‌نگه داشتن آنچه موجب شرمندگی است، فاش کردن خیر، اصلاح بین افراد، حل دعوا و کشمکش در زندگی مردم و برقراری اتحاد بین گروه‌های متشدد، فرو خوردن خشم، گسترش عدالت^۱ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۲۰) و در ادامه دعا، حضرت از خداوند طلب کمال همه این ویژگی‌ها را خواستار می‌شود.^۲ امام هادی علیه السلام به نقل از پدر بزرگوارشان امام صادق علیه السلام ذیل دعایی از خداوند می‌خواهند که: «... هیچ گرفتاری باقی نماند؛ جز اینکه گشایش یابد و هیچ مریضی نماند؛ جز اینکه شفا یابد و هیچ عیبی نماند؛ مگر اینکه پوشش یابد و هیچ رزقی داده نشود؛ مگر برای گشایش و هیچ ترس باقی نماند؛ مگر با امنیت و هیچ بدی نباشد؛ مگر آنکه افراد از آن رویگردان شوند و هیچ حاجتی برآورده نشود؛ مگر آنکه تو بدان راضی باشی و صلاح من در آن باشد...»^۳ (ابن طاووس، بی‌تا، ص ۴۹۹). در این دعا، ائمه آموزش می‌دهند که در درخواست‌ها از خداوند، همواره کامل‌ترین و بهترین خواهش‌ها و البته برای همه افراد باشد و این توجه به جامعه و افراد و خواسته‌های آنها در کمال‌خواهی انسان در نظر گرفته شده است. گویی به انسان آموزش می‌دهند که بر اساس کمال‌گرایی فطری پیام‌مورد چه کمالی را بخواهد و پیام‌مورد کمالات را برای همه انسان‌ها بخواهد.

در حدیثی از امام سجاده علیه السلام نقل است که چهار ویژگی و خصلت در یک نفر موجب کامل شدن

۱. امام سجاده علیه السلام: ... بسط العدل، و كظم الغيظ، وإطفاء النائرة، وضم أهل الفرقة، وإصلاح ذات البين، وإفشاء العارفة، وستر العائبة، ولين العريكة، وخفض الجناح، وحسن السيرة، وسكون الريح، وطيب المخالقة، والسبق إلى الفضيلة، وإيثار التفضل، وترك التعيير، والإفضال على غيرالمستحق، والقول بالحق وإن عز، واستقلال الخير وإن كثر من قولی وفعلی، و استكثار الشروا إن قل من قولی وفعلی...

۲. امام سجاده علیه السلام: ... وأكمل ذلك لي بدوام الطاعة، ولزوم الجماعة، ورفض أهل البدع، ومستعمل الرأي المختار

۳. امام هادی علیه السلام از امام صادق علیه السلام: ... اللَّهُمَّ لَا تَدْعُ لِي ذَنْبًا إِلَّا عَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ وَلَا سَقَمًا إِلَّا شَفَيْتَهُ وَلَا عَيْبًا إِلَّا سَتَرْتَهُ وَلَا رِزْقًا إِلَّا بَسَطْتَهُ وَلَا خَوْفًا إِلَّا أَمَنْتَهُ وَلَا شَوْءًا إِلَّا صَرَفْتَهُ وَلَا حَاجَةَ هِيَ لَكَ رِضَى وَلِي فِيهَا صَلَاحٌ إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ

ایمان می‌شود که عبارت‌اند از: راستگویی با مردم، شرم از آنچه نزد خدا و نزد مردم قبیح و زشت است و خوش اخلاقی با خانواده^۱ (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۸). در حدیث دیگری ذکر شده که کمال ادب و مروت در هفت ویژگی است که همه از کمالات محسوب می‌شوند: عقل، حلم و بردباری، صبر داشتن، رفق (نرمی در گفتار و کردار) و ملایمت و آسان‌گیری، سکوت‌پیشگی و حسن خلق (خوش اخلاقی). و تمام این ویژگی‌های مثبت انسانی در روابط خانوادگی بسیار مؤثر هستند^۲ (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ص ۵۹). انسان کمال‌گراست و کمالاتی که در حیطه روابط خانوادگی مؤثر است به او یادآوری می‌شود. امام علی علیه السلام فرمودند: «داشتن حیا، وفاداری، حفظ برادری و کم صحبتی با زنان نشان‌دهنده بلندمرتبتگی است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۴۵۳۶). هم بلندمرتبتگی کمال محسوب می‌شود و هم چهار ویژگی که ذکر شد. داشتن حیا، وفاداری و کم صحبت کردن با زنان از ویژگی‌هایی است که زندگی خانوادگی را حفظ می‌کند و موجب دوام و پایداری روابط همسران می‌گردد. به‌علاوه در حدیثی از رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده که: «فرد مؤمن، مؤمن به حساب نمی‌آید و ایمانش کامل نمی‌شود، مگر اینکه سه خصلت در او باشد: فراگیری علم، صبر بر مصیبت‌ها و اعتدال در معاش»^۳ (متقی هندی، ۱۴۱۹ق، ص ۸۲۸). در این حدیث اشاره شده که صبر بر مصائب و اعتدال در معیشت که از ضروریات حفظ زندگی خانوادگی هستند و هر دوی این ویژگی‌ها کمال محسوب می‌شوند، باعث می‌گردند که ایمان یک نفر کامل شود. به نوعی انسان کمال‌گرا با شناخت این کمالات که در عرصه روابط خانوادگی مؤثر هستند، با هدف‌گذاری کمالی سطح بالاتر یعنی ایمان کامل از کمالات سطح اول یعنی علم‌آموزی که گرایش فطری انسان نیز هست فراتر می‌رود. در حدیث دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بیان شده که یکی از قواعد الهی این است که بندگان را به‌طور کامل روزی دهد و این مسئله مشروط به این است که بنده تمام هم و غممش آخرتش باشد، تا بی‌نیاز گردد و کارش سامان یابد و اگر دنیا همه هم و غم او باشد، خداوند فقر را بین دو چشمش قرار می‌دهد و همواره چشمش گرسنه دنیاست و کارش پریشان می‌شود و از دنیا

۱. امام سجاد علیه السلام: أَرْبَعٌ مِنْ كُنَّ فِيهِ كَمَلُ إِيمَانِهِ وَ مُخَصَّصَتْ عَنْهُ ذُنُوبُهُ وَ لَقِيَ رَبَّهُ وَ هُوَ عَنْهُ رَاضٍ مَنْ وَفَى لِلَّهِ بِمَا يَجْعَلُ عَلَى نَفْسِهِ لِلنَّاسِ وَ صَدَقَ لِسَانُهُ مَعَ النَّاسِ وَ اسْتَحْيَا مِنْ كُلِّ قَبِيحٍ عِنْدَ اللَّهِ وَ عِنْدَ النَّاسِ وَ يَخْشَى خُلُقَهُ مَعَ أَهْلِهِ

۲. قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: كَمَالُ الْأَدَبِ وَ الْمُرُوءَةِ سِتْعُ خِصَالِ الْعَقْلِ وَ الْحِلْمُ وَ الصَّبْرُ وَ الرَّفْقُ وَ الصَّمْتُ وَ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْمَدَارَاةُ

۳. رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا وَلَا يَسْتَكْمِلُ الْإِيمَانَ حَتَّى يَكُونَ فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ: أَقْبَابُ الْعِلْمِ، وَ الصَّبْرُ عَلَى الْمَصَائِبِ، وَ تَرْفُقُ فِي الْمَعَاشِ

جز قسمتش چیزی به دست نمی‌آورد^۱ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۸)؛ یعنی در صورتی که فردی در دنیا زندگی کند و نگاه استقلالی به دنیا و خوشی‌هایش نداشته باشد و همه امکانات دنیا را راهی برای خشنودی الهی و ذخیره‌سازی برای آخرت بداند و از آنها این‌گونه استفاده کند، خداوند روزی او را کامل عطا خواهد کرد؛ انسان طالبِ کمال، روزی کامل هم می‌خواهد و خداوند آن را به انسان عطا می‌کند؛ در صورتی که نگاهش به کسب روزی و تنعمات دنیا ابزاری باشد؛ و این مستلزم آگاهی انسان به این مسئله است که همه آنچه در دنیاست فقط ابزاری برای رشد و تعالی انسان می‌باشد. ویژگی‌های زیادی به‌عنوان کمالات در افراد در بررسی روایات و آیات شناخته شده است که شامل کمالات مادی و معنوی است، که انسان طالب آن می‌باشد. در روابط بین فردی انسان متناسب با نقش‌های متعددی که در زندگی ایفا می‌کند؛ مثل والدگری، فرزندگی، نقش‌های اجتماعی متناسب با شغل و فعالیت‌های اجتماعی با انسان‌های دیگر تعامل دارد. در حین این تعاملات او کمالاتی (مثل کظم غیظ، صبر، تواضع، حسن معاشرت، نیکی بدون توقع و...) را از خود و دیگران طالب است، که بتواند روابط اجتماعی خود را ترسیم کرده و جهت دهد.

در کمال‌گرایی فردی، فرد برای خودش کمالاتی متصور می‌شود و خواهان نیل به آنهاست. انسان در مسائل مربوط به خود معمولاً از پروردگار خویش کامل‌ترین‌ها را درخواست می‌کند: طلب کرامت کامل^۲ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۴۱)، طلب ثواب کامل^۳ (امام سجاده علیه السلام، بی‌تا، دعای ۴۷)، طلب عقل کامل^۴ (طبرسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۳۲۰؛ کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱، ص ۱۸، ح ۱۲)، طلب صبر کامل^۵ (طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۶۱۱)، طلب ایمان کامل^۶ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۴۹۲)، کمال همنشینی

۱. رسول الله صلی الله علیه و آله: مَنْ أَسْبَحَ وَأَمْسَى وَالْآخِرَةَ أَكْبَرَهُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ الْغِنَى فِي قَلْبِهِ، وَجَمَعَ لَهُ أَمْرَهُ، وَلَمْ يَخْرُجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَكْمِلَ رِزْقَهُ. وَ

مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَالدُّنْيَا أَكْبَرَهُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَشَتَّتْ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَلَمْ يَبْقَ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُسِمَ لَهُ

۲. امام سجاده علیه السلام: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ... شَرَّفْ دَرَجَتِي بَرِضَانِكَ وَأَكْمِلْ كِرَامَتِي بِغَفْرَانِكَ

۳. امام سجاده علیه السلام: ... حَمْدًا يَكْمِلُ لَدَيْكَ ثَوَابِي، وَ...

۴. امام سجاده علیه السلام: مَنْ لَمْ يَكُنْ عَقْلُهُ أَكْمَلَ مَا فِيهِ، كَانَ هَلَاكُهُ مِنْ أَيْسَرِ مَا فِيهِ؛ إِمَامٌ كَاطِمٌ علیه السلام: يَا هِشَامُ، كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنَ الْعَقْلِ، وَ مَا تَمَّ عَقْلُ امْرِئٍ حَتَّى يَكُونَ فِيهِ خِصَالٌ ثَلَاثِي: الْكُفْرُ وَالشَّرْمُ مِنْ مَأْمُونَانِ، وَ الرُّشْدُ وَالْخَيْرُ مِنْهُ مَأْمُولَانِ، وَفَضْلُ مَا لَهُ مَبْدُولٌ، وَفَضْلُ قَوْلِهِ مَكْفُوفٌ، وَتَصْبِيهُهُ مِنَ الدُّنْيَا الثَّوْتُ، لَا يَشْبَعُ مِنَ الْعِلْمِ دَهْرُهُ، الذَّلُّ أَحَبُّ إِلَيْهِ مَعَ اللَّهِ مِنَ الْعَرَمِ مَعَ غَيْرِهِ، وَالتَّوَّاضُعُ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الشَّرَفِ، يَسْتَكْبِرُ قَلِيلٌ مِنَ الْمَعْرُوفِ مِنْ غَيْرِهِ، وَيَسْتَقْبَلُ كَثِيرٌ مِنَ الْمَعْرُوفِ مِنْ نَفْسِهِ، وَ يَرَى النَّاسَ كُلَّهُمْ خَيْرًا مِنْهُ، وَآئَهُ شَرُّهُمْ فِي نَفْسِهِ، وَهُوَ تَمَامُ الْأَمْرِ

۵. وَاسْتِكْمَالَ مَا يَرْضِيكَ عَنِّي صَبْرًا وَاحْتِسَابًا وَإِيمَانًا وَ يَقِينًا

۶. اللَّهُمَّ أَنْتَ مُنْتَهَى غَايَتِي وَرَجَائِي وَ مَسْأَلَتِي وَ طَلِبَتِي أَسْأَلُكَ يَا إِلَهِي كَمَالَ الْإِيمَانِ وَ تَمَامَ الْيَقِينِ وَ صِدْقَ التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ

نزد پروردگار^۱ (ابن قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۹۹)، طلب خیر دنیا و آخرت^۲ (امام سجاده علیه السلام، بی تا، دعای ۲۰). امام سجاده علیه السلام در فرازی از دعای بیستم صحیفه سجادیه از خداوند طلب می‌کنند: «با یادت مرا در اوقات غفلتم بیدار کن و در ایام عمرم که فرصتی برای زندگی کردن دارم با اطاعتت به کار گیر و به سوی محبت راهی آسان به من بنما و خیر دنیا و آخرت را با آنها برایم کامل کن».^۳ همه موارد مذکور در بردارنده ارتباط فردی با خداوند است که طی آن ذکر پروردگار، اطاعت او و ارتباط سرشار از محبت تسهیل شده با او، زمینه‌ساز خیر کامل در دنیا و آخرت است. همه موارد جزء کمالات هستند: یاد و ذکر خدا، اطاعت او، ارتباط مهرورزانه با او، ارتباط مهرورزانه آسان با او. یا در مناجات شعبانیه در ارتباط بنده با خداوند حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «پروردگارا! کمال انقطاع از غیر خودت را به من ببخش و...»^۴ (ابن طاووس، ۱۳۷۶، ص ۲۹۹). و این معنای بلند عارفانه در ارتباط بنده با خدا نیز کمال‌گرایانه است؛ زیرا امیرالمؤمنین علیه السلام به ما می‌آموزد که کمال قطع و بریدن از غیر خدا را از خود خداوند بخواهیم. و این کمالی عظیم است. این کمال‌گرایی فردی در کمالات مادی و معنوی هر دو وجود دارد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش این است که تنها از منابع حدیثی و تفاسیر شیعی استفاده شده، که می‌توان در پژوهش‌های دیگر از تفاسیر سنی هم استفاده کرد. از آنجاکه این مدل می‌تواند تعریفی از کمال‌گرایی ارائه داده و عوامل و ابعاد آن را نشان دهد، پیشنهاد می‌شود برای مدل طرح‌شده ابزار سنجش طراحی شود. به علاوه آسیب‌های مرتبط با کمال‌گرایی بر اساس همین مدل در پژوهشی دیگر مورد بررسی قرار گیرد و پروتکل آموزشی - روان‌شناختی متناسب با آن طراحی و اجرا گردد.

منابع

قرآن کریم.

ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۰ق). الامالی. بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.

۱. أَلْتَمِسُ كَمَالَ الْمُنْزِلَةِ عِنْدَ اللَّهِ وَتُبَّتِ الْقَدَمُ فِي الْهَجْرَةِ إِلَيْكَ

۲. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَبَهَّنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْعُقَلَّةِ وَاسْتَعْمَلْنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهْمَلَةِ وَانْهَجْ لِي إِلَى مَحَبَّتِكَ سَبِيلًا سَهْلَةً، أَكْمَلْ لِي بِهَا خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

۳. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَبَهَّنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْعُقَلَّةِ وَاسْتَعْمَلْنِي بِطَاعَتِكَ فِي أَيَّامِ الْمُهْمَلَةِ وَانْهَجْ لِي إِلَى مَحَبَّتِكَ سَبِيلًا سَهْلَةً، أَكْمَلْ لِي بِهَا خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

۴. امام علی علیه السلام: ... الْهِيَ هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ، وَانْزِ أَنْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ، حَتَّى تَحْرِقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجُبَ الثُّورِ



- ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۳ق). معانی الخبر. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۳۸۵). علل الشرایع. قم: داوودی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). تحف العقول. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (بی‌تا). فلاح السائل و نجاح المسائل. ترجمه محمد روحی. قم: انصاری.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۶). الاقبال بالاعمال الحسنه. مصحح: جواد قیومی اصفهانی. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن قولویه، جعفر بن محمد (۱۳۵۶). کامل الزیارات. مصحح: عبدالحسین امینی. نجف اشرف: دارالمرتضویه.
- اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱ق). کشف الغمه فی معرفة الائمة. مصحح: سیدهاشم رسولی محلاتی. تبریز: بنی‌هاشم.
- اربلی، علی بن عیسی (بی‌تا). ترجمه کشف الغمه فی معرفة الائمة. ترجمه ابراهیم میانجی. تهران: انتشارات اسلامی.
- امام رضا علیه السلام، علی بن موسی (۱۴۰۶ق، الف). فقه المنسوب الی الامام الرضا علیه السلام. مشهد: مؤسسه آل‌البيت علیهم السلام.
- امام رضا علیه السلام، علی بن موسی (۱۴۰۶ق، ب). صحیفة الامام الرضا علیه السلام. مصحح: محمد مهدی نجفی. مشهد: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام.
- آگان، سارا؛ وید، تریسی؛ شافران، رز و آنتونی، مارتین (۱۳۹۵). درمان شناختی - رفتاری برای کمال‌گرایی. ترجمه محمد محمودی و همکاران. تهران: انتشارات ابن‌سینا.
- امام سجاد (بی‌تا). صحیفة سجادیه. نرم‌افزار صحیفة سجادیه، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. نشریه دانشور رفتار، ۱۱(۷)، ص ۱ - ۸.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). تحلیل اکتشافی رابطه کمال‌گرایی و شخصیت. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۲۳ - ۳۷.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۰(۱ و ۲)، ۴۹ - ۶۷.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روان. مجله علوم روان‌شناختی، ۶(۲۴)، ۳۷۳ - ۳۸۳.

بشارت، محمدعلی؛ عزیزی، کورش و پورشریفی، حمید (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین با کمال‌گرایی فرزندان در نمونه‌ای از خانواده‌های ایرانی. خانواده پژوهی، ۷(۲۶)، ۱۴۵ - ۱۶۰.

بشارت، محمدعلی؛ طاهری، مریم و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۵). مقایسه کمال‌گرایی، استحکام من، خشم و نشخوار خشم در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و وسواس فکری - عملی. فصلنامه علمی - پژوهشی مشاوره و روان‌درمانی، ۱۲(۲۶)، ۸۷ - ۱۱۵.

بشارت، محمدعلی (۱۳۹۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی (SRPS-20): یک مطالعه مقدماتی. رویش روان‌شناسی، ۷(۱۲)، ۳۹۹ - ۴۱۵.

بشارت، محمدعلی؛ حسینی، سیده اسما و نقی‌پور، مرتضی (۱۳۹۸). نقش کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی در سلامت و اختلال روانی. رویش روان‌شناسی، ۸(۱)، ۱ - ۱۲.

بشارت، محمدعلی؛ فراهانی، حجت‌اله و فارسی‌جانی، نیلوفر (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۷(۱۱ و ۴۲)، ۶۵ - ۳۷.

بشارت، محمدعلی (۱۴۰۰). نقش تعدیل‌کننده راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و شاخص‌های سلامت روان. رویش روان‌شناسی، ۱۰(۱۱)، ۷۵ - ۸۶.

بشارت، محمدعلی؛ حسینی، سیده اسما و نقی‌پور، مرتضی (۱۴۰۰). تأثیر کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی بر شاخص‌های سلامت روانی و ابعاد کمال‌گرایی غیر معنوی/ غیر مذهبی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۲(۱)، ۱۵۵ - ۱۶۷.



براهنی، محمدنقی؛ سیف، علی‌اکبر؛ عابدی، جمال؛ آوادیسیناس، هامایاک؛ باطنی، محمدرضا؛ کریمی، یوسف؛ گاهان، نیسان و بامدادی، جلال (۱۳۷۶). واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته. تهران: انتشارات معاصر.

برقی، احمد بن محمد (۱۳۷۱ق). المحاسن. مصحح: جلال‌الدین محدث. قم: دارالکتب الاسلامیه.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتب الاسلامی. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق). الصحاح (تاج اللغة و صحاح العربیه). محقق: احمد عبدالغفور عطار. بیروت: دارالعلم للملایین.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷). فطرت در قرآن. قم: اسراء.

جوادی آملی، عبدالله (بی‌تا). تفسیر تسنیم. نرم‌افزار حبل‌الله

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۵). تفسیر انسان به انسان. قم: اسراء.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳). زن در آینه جمال و جلال. قم: اسراء.

حاجی تقوی، زهرا سادات و پیوسته‌گر، مهرانگیز (۱۳۹۸). کمال‌گرایی، آگاهی، ارزیابی، درمان. تهران: انتشارات آوای نور.

خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۹۱). شرح حدیث جنود عقل و جهل. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (بی‌تا). المفردات. ترجمه غلامرضا خسروی. تهران: مرتضوی. سجادی، جعفر (۱۳۷۹). فرهنگ اصطلاحات فلسفی ملاصدرا. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

سمائی، سهیلا و حیدرعلی، هومن (۱۳۸۹). اعتباریابی، رواسازی و نرم‌یابی سیاهه کمال‌گرایی هیل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

سیدرضی (بی‌تا). نرم‌افزار جامع الاحادیث، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور.

شافران، رز؛ آگان، سارا و وید، تریسی (۱۳۹۰). غلبه بر کمال‌خواهی. ترجمه سارا کمالی و فروغ ادریسی. تهران: انتشارات ارجمند.

شاه‌آبادی، محمدعلی (۱۳۸۸). رشحات البحار. ترجمه زیر نظر گروه پژوهش و علوم قرآنی. تهران: انتشارات فراهانی.

شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). شخصیت از دیدگاه صفات. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۰). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسة الاعلمی
للمطبوعات.

طبرسی، علی بن حسن (۱۳۷۹). مشکاة الانوار فی غرر الاخبار. تحقیق: محمدی و هوشمند. قم:
دارالثقلین.

طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳ق). الاحتجاج علی اهل اللجاج. مصحح: محمدباقر خراسان.
مشهد: نشر مرتضی.

طریحی، فخرالدین بن محمد (بی تا). مجمع البحرین. محقق و مصحح: احمد حسینی اشکوری.
تهران: مرنضوی.

طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۱ق). مصباح المجتهد و صلاح المتعبد. بیروت: مؤسسه
فقه الشیعه.

عبدی، رضا؛ شعبانی، نقی؛ جاویدفر، سمیه و پاک، راضیه (۱۳۹۶). رابطه بین کمال‌گرایی و
فرسودگی شغلی: نقش واسطه‌ای اعتیاد به کار. مجله مطالعات روان‌شناسی صنعتی و سازمانی،
۴(۲)، ۱-۱۶.

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۱۴۰۹ق). العین. قم: هجرت.

قرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۱۲ق). قاموس. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

کراچکی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق). کنز الفواد. مصحح: عبدالله نعمه. قم: دارالذخائر.

کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی (۱۴۰۵ق). المصباح للكفعمی. قم: دارالرضی (زاهدی).

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹ق). الکافی. تصحیح: دارالحديث. قم، دارالحديث.

کوفی اهوازی، حسین بن سعید (بی تا). ترجمه الزهد. ترجمه عبدالله صالحی. قم: نورالسجاد.

متقی هندی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۱۹ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. محقق: محمود
عمر دمیاطی. بیروت: دارالکتب العلمیه.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۴۰۱). اخلاق در قرآن. تحقیق و نگارش: محمدحسین اسکندری. قم:

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

مطهری، مرتضی (۱۳۸۹). فطرت. قم: صدرا.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۳). انسان کامل. قم: صدرا.



مفضل بن عمر (بی تا). توحید مفضل. محقق/ مصحح: کاظم مظفر. قم: داوری.
موحدیان عطار، علی (۱۴۰۰). کمال انسان در قرآن و روایات. قم: ادیان.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 423–438. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325 .
- Hewitt, Paul L. Flett, Gordon L. Mikail, Samuel F. (2017). *Perfectionism A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*, New York, London: The Guilford Press.
- Hill, Andrew P. (2016). *The Psychology OF Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group
- Hill, W, Huelsman, T., Furr, R. M., Kibler, J., Vicent, B. B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assesment*, 82(1), 80-89
- Flett, Gordon L. Nepon, Taryn, Hewitt, Paul L. Alison, Rose L (2020). Why Perfectionism Is Antithetical to Mindfulness: a Conceptual and Empirical Analysis and Consideration of Treatment Implications, *International Journal of Mental Health and Addiction*, published On line: 11 March, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00252-w>
- Shafran, Roz & Egan, Sarah, Wade, Tracey (2018) *Overcoming Perfectionism*. London: Robinson
- Lavner, Justin A. Karney, Benjamin R. Bradbury, Thomas N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict

Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78 (June2016): 680–694

DOI:10.1111/jomf.12301

Sirois, Fuschia M., Molnar, Danielle S. (2016). *Perfectionism, Health, and Well-Bieng*, New York Dordrecht London: Springer, DOI 10.1007/978-3-319-18582-8

Stoeber, J. and Hotham, S. (2016). Perfectionism and attitudes toward cognitive enhancers, *Personality and individual differences*, 88(Jan.1), 170-174

Stober, J. (2001). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491

Stoeber, J & Otto, X. (2006). Positive concepitoins of perfectionism approaches, evidence challenges. *personality and psychology Review*, 10, 295-319

Stoeber. J & Stoeuber F. S. (2009). Domains of Perfectionism: satisfaction and pride only when perfect. *Journal of personality & individual difference*, 49, 246-251 .

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: predicting relationship satisfaction and long term commitment, *Personality And Individual Differences*, 53(3) 300–305.

Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: Themediating effect of task-approach goals. *Personality and Individual Differences*, 74, 171–176. Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success andfailure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323–327.

Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and social prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 329–338

Stoeber, J. (2018). *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Application*. London and NewYork: Routledge, Taylor & Francis Group

StoeReber J, Arthur, S. (1996). *The Penguin Dictionary of Psychology, Second edition-Oxford Advanced Learner, s, Dictionary of current English*, Fourth Edition, Chief Editor: A P Cowie, Oxford University Press, 1194



Zeifman Richard J. Antony, Martin M. Kuo, Janice R. (2020). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation, *Personality and Individual Differences*, at ScienceDirect, journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid



۱۲۲

پژوهش نامه روان شناسی اسلامی | بهار و تابستان ۱۴۰۳