

مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی چیست؟ آیا آن را درست فهمیده‌ایم؟

نقدی بر سرکوب مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی توسط روان‌شناسان

«اگر برخی از صفات کمال‌گرایی را در خودتان می‌بینید، ناامید نشوید!»

احتمالاً تا به حال با کلمه کمال‌گرا یا کمال‌طلب برخورد داشته‌اید. ممکن است برخی از ما این واژه‌ها را با افتخار به کار ببریم و بعضی‌ها مان هم به دلیل اینکه احساس می‌کنیم، در این زمینه دچار آسیب‌هایی شده‌ایم، به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنیم. در این بین آنچه واضح است، این است که همه ما به نوعی با این مفهوم سروکار داریم، اما به آن واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهیم و هر کدامان به طرز متفاوتی با آن برخورد می‌کنیم. سوال اینجاست که:

● مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی حقیقتاً چیست و به چه ویژگی‌هایی اشاره می‌کند؟

● ریشه و خاستگاه آن در کجاست؟

● اساساً مفهوم کمال‌گرایی با کمال‌طلبی فرقی دارد یا نه؟

● انواع کمال‌گرایی چیست و دچار شدن به آن چه مشکلاتی را در پی دارد؟

● در کل آیا کمال‌گرا بودن خوب است یا نه؟

برای پی بردن به مفهوم هر چیزی اولین قدم این است که به تعریف اصلی‌ترین بخش آن بپردازیم، که در اینجا همان مفهوم کمال است. کمال در تعریف عمومی آن یعنی کامل بودن و کمال‌گرایی معمولاً نیاز به کامل بودن یا کامل به نظر رسیدن تعریف می‌شود. در نگاه اول ممکن است میل به کمال‌گرایی پیش‌نیاز رسیدن به موفقیت تلقی شود، اما در واقع ویژگی که در آن فرد مدام هدف‌های ایده‌آل نامعقولی را برای خودش در نظر می‌گیرد و با سخت‌گیری‌های زیاد و حس نارضایتی شدیدی که نسبت به خود دارد، زندگی را به کام خودش تلخ می‌کند، کمال‌گرایی می‌نامند. در حقیقت چیزی که بین مفهوم کمال

گرایی یا کمال طلبی و رسیدن به موفقیت تفاوت ایجاد می‌کند، حس سرزنش، سخت‌کوشی بیش از اندازه و انتقاد مداوم از خود و دیگران است.

ویژگی افراد کمال‌گرا

شاید ملموس‌ترین روش برای پی بردن به ویژگی‌های هر چیز دیدن یک نمونه عملی از آن باشد. با این اوصاف مرور کردن [ویژگی‌های افراد کمال‌گرا](#) قطعاً به درک بهتر ما از مفهوم کمال‌گرایی کمک می‌کند:

● فردی که معمولاً استانداردهای سطح بالایی را برای خود در نظر می‌گیرد و در صورت نرسیدن به آنها احساس ناکامی، افسردگی و اضطراب می‌کند.

● مدام خود را با مدل کامل و ایده‌آلی از انسان مقایسه می‌کند.

● انجام کارهای خود را عقب می‌اندازد، چون از شکست واهمه دارد.

● زمان زیادی را برای انجام کارهای ساده صرف می‌کند، چون می‌خواهد در همه جا و همه چیز بهترین باشد.

● همواره بقیه افراد و کارهایشان را نقد می‌کند، به دلیل اینکه هیچ کاری را بی‌عیب و نقص نمی‌داند.

● از سپردن کارها به سایر افراد خودداری می‌کند، چون تصور می‌کند، توانایی انجامش را ندارند.

از دیگر ویژگی‌های چنین فردی می‌توان به داشتن تفکر همه یا هیچ، تمرکز صرف بر نتیجه کارها، اهمال کاری و عقب انداختن کارها به دلیل ترس از ناقص انجام دادن آنها و داشتن عزت نفس پایین اشاره کرد. البته ممکن است همه این صفت‌ها به طور یک جا در یک فرد کمال‌گرا ظاهر نشوند، اما قاعدتاً با دیدن تعدادی از آنها می‌شود به کمال‌گرا بودن شخص پی برد.

با دانستن ویژگی‌های افراد کمال‌گرا از دید روان‌شناسان، بد نیست که اشاره‌ای هم به اهمیت تفاوت بین افراد موفق و کمال‌گرا داشته باشیم:

می‌توانیم بگوییم که تمرکز بیش از حد بر کنترل کردن کارها معیاری برای تشخیص کمال‌گرایی ناسالم است، در واقع فرد کمال‌گرا مدام بر روی کمبودها و نداشته‌های خود تمرکز می‌کند و هر چند که به موفقیتی دست یافته باشد، خود را بابت ضعف‌هایش سرزنش می‌کند، اما فرد موفق از رسیدن به اهداف و دستاوردهای خود خوشحال است و از اشتباهات و نقاط ضعف خود درس می‌گیرد.

انواع کمال‌گرایی

اکنون که با مفهوم کمال‌گرایی و ویژگی‌های افراد کمال‌گرا آشنا شدیم، بهتر است که با انواع کمال‌گرایی هم آشنا شویم. اکثر پژوهش‌ها و افراد شاخص در این حوزه، کمال‌گرایی را به سه دسته مختلف تقسیم می‌کنند:

● کمال‌گرایی خودمحور (**Self-Oriented**) که می‌توان آن را به دو بخش کمال‌گرایی استاندارد شخصی و

کمال‌گرایی خود انتقادی تقسیم کرد. در حالت اول فرد مجموعه‌ای از استانداردها را که به او انگیزه می‌دهند، در ذهن خود دارد و به انجامشان پایبند است، اما در حالت دوم، فرد توقعات زیادی از خود دارد. به دلیل اینکه اهدافش به واقعیت تبدیل نشده‌اند، دچار اضطراب و ناامیدی است و مدام به علت ناکامی‌ها خود را محکوم می‌کند.

● کمال‌گرایی القا شده توسط جامعه (**Socially Prescribed**) نوعی از کمال‌گرایی که در آن فرد احساس

فشار و انتظار زیادی از سمت دیگران و جامعه برای کامل بودن دارد. این انتظارات که می‌توانند از سوی افرادی مانند والدین، دوستان یا محیط کار باشند، به حدی زیادند که فرد آنها را درونی کرده است. در نهایت هم در اثر ترس از طرد شدن و انتقاد سایرین، دچار عدم اعتماد به نفس، اضطراب و شک و تردید به خود شده است.

● کمال‌گرایی دگرمحور (**Other-Oriented**)

در این نوع از کمال‌گرایی فرد انتظارات بالایی از دیگران دارد. توانایی‌ها و عملکرد سایرین را زیر سوال می‌برد و نسبت به آنها پرتوقع است. رفتار او حتی می‌تواند منجر به ایجاد خشم شده و توانایی ایجاد یک رابطه صمیمی، سالم و قابل اعتماد با دیگران را از او سلب کند.

جدای از انواع کمال‌گرایی معمولاً دسته‌بندی دیگری هم در دید روان‌شناسان وجود دارد، که مفهوم کمال‌گرایی یا کمال طلبی مثبت را از نوع منفی آن جدا می‌کند. گرچه بسیاری از روان‌شناسان بیشتر بر جنبه‌های منفی کمال‌گرایی تمرکز دارند و به طور کلی آن را میل و تلاشی ناسالم می‌دانند، اما برخی از آنها هم برای جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی ارزش قائل بوده و معتقدند که کمال‌گرایی سالم می‌تواند منجر به ایجاد انگیزه، بالا رفتن میزان موفقیت و بهبود عملکرد افراد شود.

در واقع چیزی که معنا و مفهوم کمال‌گرایی یا کمال طلبی مثبت را در نظر آنها از کمال‌گرایی منفی جدا می‌کند، احساسی است که در پی این کمال‌گرایی ایجاد می‌شود. اگر فرد توانایی پذیرش اشتباهش را داشته باشد و بتواند خود را با تغییر شرایط، یا شرایط غیر قابل کنترل احتمالی تطبیق دهد، کمال‌گرایی او یک کمال‌گرایی مثبت در نظر گرفته می‌شود؛ اما اگر به اضطراب، خودسرزندی و انتظار بی‌نقص بودن منجر شود، آن را یک کمال‌گرایی منفی تلقی می‌کنند.

نکته قابل توجه اینجاست که طبق این تعریف، همه افراد به نوعی با کمال‌گرایی درگیر هستند اما برخی از آن استفاده مثبت می‌کنند و برخی دیگر توانایی کنترل آن را از دست می‌دهند.

ریشه کمال‌گرایی

اگر با کمی دقت به اطرافمان نگاه کرده باشیم، می‌بینیم که اشخاص مختلف به خاطر دستاوردهایشان مورد تحسین و تشویق دیگران قرار می‌گیرند. خود این موضوع می‌تواند در کمال‌گرا شدن افراد نقش مؤثری بازی کند؛ چون افرادی با تجربه موفقیت‌های مکرر بیشتر در معرض این میل قرار می‌گیرند. از طرفی عدم دریافت تشویق و تأیید لازم در دوران کودکی هم می‌تواند در کمال‌گرا شدن فرد موثر باشد؛ چون با ایجاد ترس مکرر از عدم تأیید دیگران نوعی حس بی‌کفایتی و ناامنی را در فرد ایجاد می‌کند و تلاشش را برای بی‌عیب و نقص بودن افزایش می‌دهد. البته روان‌شناسان ریشه مفهوم کمال‌گرایی را

عاملی به خصوص ندانسته و ترکیبی از عوامل وراثتی و محیطی را در به وجود آمدن این میل دخیل می‌دانند. از نظر آنها مواردی مثل اختلال وسواس یادگیری، داشتن والدینی کمال‌گرا، انتقادگر یا سختگیر و داشتن تجربه ترس و رفتارهای ناسالم در دوران کودکی، همه و همه می‌توانند در کمال‌گرا شدن فرد تأثیر داشته باشند.

قاعده‌تاً در این زمینه هم مثل باقی موضوع‌ها، دسته‌ای از افراد وجود دارند، که به دلیل داشتن زمینه‌های فردی یا اجتماعی نشانه‌ها را با سرعت بیشتری از خود بروز می‌دهند؛ به عنوان مثال، بررسی‌ها نشان داده‌اند که افراد وظیفه‌شناس و همین‌طور افرادی که به احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و یا نوسانات عاطفی گرایش دارند، بیشتر مستعد بروز کمال‌گرایی هستند؛ البته باید در نظر گرفت که وظیفه‌شناس بودن یک شاخصه مثبت است که معمولاً حالتی از دقت و محتاط بودن را با خود به همراه دارد و غالباً هم به ظهور کمال‌گرایی مثبت کمک می‌کند تا نوع منفی آن.

نکته دیگر این است که امیال و ویژگی‌های ما چه مثبت باشند و چه منفی در بعضی از زمینه‌ها امکان بروز و خودنمایی بیشتری دارند، کمال‌گرایی هم خارج از این قاعده نیست. این گرایش را در موقعیت‌های زیر راحت‌تر می‌توان پیدا کرد:

- داشتن تصویر ذهنی منفی و غیرواقعی نسبت به ظاهر خود
- حساسیت بیش از حد در مورد امور مربوط به تحصیل
- حساس بودن نسبت به نیازها و انتظارات دیگران و ترس از ناراحت کردن یا ناامید کردن آنها به دلیل مهرطلبی و ترس از طرد شدن
- اعمال فشار بر روی فرزندان برای کسب برتری در مدرسه، ورزش و... یا انتقاد زیاد نسبت به عملکرد آنها
- نحوه صحبت کردن یا نوشتن، فعالیت‌های بدنی و ورزشی خصوصاً در حالت انفرادی، اهمیت بیش از حد به زیبایی و تمیزی خانه و انجام روتین‌های سخت‌گیرانه و خاص در مورد کارهای روزمره، برنامه خواب یا برنامه غذایی

مشکلات کمال‌گرا بودن و راه‌های درمان آن

تا اینجا به بررسی مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی از دید روان‌شناسان، ویژگی‌های کمال‌گرایان، انواع کمال‌گرایی و تفاوت میان کمال‌گرایی مثبت و منفی، عوامل مؤثر در ایجاد کمال‌گرایی و حیطه‌هایی که این میل بیشتر خود را بروز می‌دهد، اشاره کردیم. اکنون می‌خواهیم به بررسی مشکلات کمال‌گرایی از دید روان‌شناسان بپردازیم.

از دیدگاه روان‌شناسی استرس ناشی از سطح بالای کمال‌گرایی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب، افسردگی، اختلال در خوردن (بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی)، اختلال خواب و یا سایر اختلالات روانی، پایین آمدن عزت نفس، از بین رفتن انرژی و توانایی، ایجاد حس عصبانیت و ناامیدی و درماندگی، اختلال وسواس فکر اجباری و... در فرد شود، اما راه درمان کمال‌گرایی از دید روان‌شناسان چیست؟

قاعداً برای درمان هر چیزی راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند منجر به کاهش علائم و یا بهبودی کامل آن شود. از آنجا که در روان‌شناسی اغلب مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی به عنوان یک ویژگی منفی تلقی می‌شود، برای درمان سطوح مختلف آن راهکارها و روش‌های درمانی مختلفی پیشنهاد شده است. برخی از روان‌شناسان معتقدند که کمال‌گرایی در سطوح پایین خود می‌تواند منجر به آسیب‌ها و مشکلات متعددی شود و در صورتی که عمیق‌تر و ریشه‌دارتر باشد، تبدیل به اختلالی می‌شود که نیاز به کمک گرفتن از مشاور یا روان‌شناس خواهد داشت.

در واقع روان‌شناس یا مشاور با بررسی تجربیات اولیه از ایجاد این ویژگی باورهای اصلی که باعث کمال‌گرایی شخص شده‌اند را شناسایی کرده، به او کمک می‌کند تا متوجه شود که کمال‌گرایی چه زمانی برایش نقطه قوت محسوب شده و چه زمانی نقش نقطه ضعف او را ایفا می‌کند. در نهایت نیز هدفش قطع خودسرزنی و احساس بی‌کفایتی در فرد است. در درمان کمال‌گرایی متخصصان سعی می‌کنند تا با استفاده از درمان شناختی-رفتاری یا CBT به فرد کمال‌گرا در پیدا کردن راه‌های جدیدی برای تفکر در مورد هدف‌ها و دستاوردهایش کمک کنند.

البته راهکارهایی مانند تشخیص کمال‌گرایی در مراحل اولیه بروز آن، رها کردن بایدها، تمرکز بر روی نکات مثبت، انتخاب کردن اهداف بر اساس واقعیت، برداشتن قدم‌های کوچک‌تر برای رسیدن به موفقیت، و یادگیری فرق بین تلاش زیاد و مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی می‌توانند تا حد زیادی در کنترل این گرایش مؤثر باشند.

تفاوت کمال‌طلبی با کمال‌گرایی

وقتی دربارهٔ موضوع کمال جستجو می‌کنیم، اغلب با دو مفهوم کمال‌گرایی و کمال‌طلبی مواجه می‌شویم. در زبان انگلیسی چه در حالتی که از این واژه در حوزهٔ روان‌شناسی و علوم رفتاری برای صحبت دربارهٔ داشتن استانداردهای بالا استفاده شود و چه زمانی که در فلسفه، اخلاق و سیاست از آن برای تعریف خوب و خیر به شکل عینی استفاده شود، واژهٔ **perfectionism** به کار می‌رود، اما در زبان فارسی گاهی افراد در روان‌شناسی از کمال‌طلبی و در اخلاق و سیاست و فلسفه از کمال‌گرایی استفاده می‌کنند، اما عده‌ای دیگر معتقدند که لزومی به تفکیک این دو اصطلاح از یکدیگر وجود ندارد و افراد بسته به متن مورد مطالعه خود، متوجه معنای آن شده و امکان ندارد که آن را اشتباه بگیرند. به همین دلیل هم این دو مفهوم را به صورت مترادف با یکدیگر در نظر می‌گیرند.

در حقیقت این ما هستیم که به کلمات بار معنایی داده و وزن آنها را مشخص می‌کنیم. در مورد مفهوم کمال‌گرایی و کمال‌طلبی هم به همین صورت است. کمال‌گرایی مورد استفاده در روان‌شناسی و کمال‌طلبی مورد استفاده در فلسفهٔ اسلامی هر دو به یک مفهوم اشاره می‌کنند و آن هم گرویدن و طلب کردن کمال است. تنها تفاوت این است که هنگامی که از واژهٔ کمال‌گرایی استفاده می‌کنیم، به عنوان میل نامطلوبی که ناخواسته به آن گرایش داریم، برایش بار منفی در نظر گرفته و وقتی کمال‌طلبی را به کار می‌بریم، به عنوان یک میل درونی که خواهان آن هستیم، به آن بار مثبت می‌دهیم.

مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی از دیدگاه فلسفه اسلامی

همان‌طور که اشاره کردیم، برای پی‌بردن به هر موضوعی باید به سراغ اصل و ریشه آن رفت. مفهوم کمال در فلسفه اسلامی با معنای رایج آن به عنوان برتری‌جویی و تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن متفاوت است. همین موضوع هم باعث تفاوت دیدگاه فلسفه اسلامی با روان‌شناسی در مورد مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی می‌شود. در واقع فلسفه اسلامی برخلاف روان‌شناسی که مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی را اغلب یک ویژگی منفی و آسیب‌زا می‌داند، به آن به عنوان یک ویژگی ذاتی انسانی نگاه کرده و برایش به عنوان یک میل انسانی ارزش و اصالت قائل است.

از دیدگاه فلسفه اسلامی کمال هر چیز مجموعه قابلیت‌ها و اثرهایی است که آن چیز از خودش بروز می‌دهد. به عبارت دیگر، کمال هر چیز نهایت چیز است که می‌خواهد به آن برسد. پس در حقیقت هر دو علم روان‌شناسی و فلسفه اسلامی، مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی را یک چیز می‌دانند و آن خواستن کمال است؛ اما تعریفی که از کمال ارائه می‌دهند و خاستگاهی که برایش در نظر می‌گیرند، متفاوت است.

در حقیقت فلسفه اسلامی خاستگاه میل کمال‌گرایی انسان را در بی‌نهایت‌طلب بودن او می‌داند. انسان از آن‌جا که خود منشائی غیرمادی و بی‌نهایت دارد، همواره در جستجوی بی‌نهایت است، یعنی همان چیزی که با آن سنخیت دارد و این نخواستگی، بی‌نهایت‌طلب بودن و کمال‌طلبی در همه ابعاد وجود او دیده می‌شود.

ما همواره می‌کوشیم که میل به بی‌نهایت را به نحوی در خود ارضا کنیم؛ همان‌طور که برای رفع تشنگی آب می‌خوریم، برای برطرف کردن گرسنگی غذا می‌خوریم و یا احساسات و محبت خود را در موقعیت‌های مختلف به فرزند و همسر و دوستان خود نشان می‌دهیم، برای برطرف کردن میل خود به بی‌نهایت تلاش می‌کنیم در هر چیزی بهترین بوده و همه کمالات ممکن را در آن حیطه به دست آوریم، وقتی هم که به هدف مطلوبمان می‌رسیم، آن را رها کرده و هدف و آرمان بالاتری را برای خود در نظر می‌گیریم؛ در واقع انسان به واسطه میل فطری بی‌نهایت‌طلبی خود خواستار همه چیز در بهترین حد و بهترین شکل آن است، اما در هر سطحی از شناخت که باشیم، بی‌نهایت را در همان سطح معنا کرده و زندگی، اهداف و

آرزوهای مان را بر آن اساس می‌سازیم. این بی‌نهایت‌طلب بودن نیازی به اثبات ندارد. تنها کافیست نگاهی به خودمان و آرزوهایمان انداخته و ببینیم که آیا سقفی برای خواسته‌هایمان قائلیم؟ یا درست در زمانی که می‌خواهیم نقطه پایانی برای لیست بلند و بالایمان بگذاریم، بلافاصله آرزو و خواسته دیگری به ذهنمان می‌رسد؟

ریشه کمال‌گرایی ما در چیست؟

همان‌طور که گفتیم، فلسفه اسلامی ریشه مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی را در بی‌نهایت‌طلب بودن انسان می‌داند. انسان از آنجا که موجودی بی‌نهایت‌طلب است، همواره به دنبال کمال مطلق یا بی‌نهایت می‌گردد، چون تنها در صورت رسیدن به گمشده مطلوب خود است که به آرامش دست می‌یابد.

در حقیقت ما به طور فطری تمایل به بی‌نهایت را در درون خود داریم، اما اشتباه‌مان اینجاست که خاستگاه و منشأ میل بی‌نهایت‌طلبی مان را ماده دانسته و تلاش می‌کنیم تا با امکانات مادی این میل را پاسخ دهیم؛ درحالی‌که هر عقل سلیمی می‌داند که امکانات محدود توانایی پاسخگویی به میلی نامحدود را ندارند و اصولاً چنین چیزی امکان‌پذیر نیست.

کمال‌طلبی خصلتی است که از بخش بی‌نهایت وجود ما سرچشمه گرفته و همان‌طور که تشنگی تنها با آب برطرف می‌شود، کمال‌طلبی هم تنها با رسیدن به بی‌نهایت آرام می‌شود؛ در حقیقت روح ما تمایل بی‌اندازه‌ای برای رسیدن به مطلوب و سرچشمه بی‌نهایت خود دارد. از این رو هر جا نشانی از گمشده خود یعنی کمال مطلق می‌بیند به سمت آن رفته و وقتی آن را دور از کمال مطلوب خود دید، از آن دلزده شده و به سمت کمال دیگری می‌رود.

با دانستن این توضیحات در مورد مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی تقریباً متوجه می‌شویم که چرا فلسفه اسلامی معتقد است که نمی‌شود کمال‌گرایی را سرکوب کرد؛ وقتی با تمام وجود گرسنه هستیم و به دنبال چیزی برای از بین بردن احساس گرسنگی خود می‌گردیم، اگر به ما بگویند که این میل شما میلی کاذب است و باید آن را نادیده بگیرید، چه احساسی به ما دست می‌دهد؟ طبیعتاً به این حرف بی‌اعتنا بوده و به تلاش و جستجوی خود ادامه می‌دهیم. در واقع آنقدر احساس گرسنگی برای ما واضح و بدیهی است که نیازی به تأیید آن از بیرون نداریم.

وقتی میلی از درون ما سرچشمه می‌گیرد، قابل سرکوب شدن نیست، حتی اگر همه تلاش‌ها هم برای از بین بردن و سرکوب آن صورت بگیرد، باز هم به نحوی و از طریق سربرمی‌آورد و خود را نشان می‌دهد؛ همان‌طور که اگر جلوی آب چشمه‌ای را ببندیم، قطعاً باید منتظر نشت آب از جای دیگری باشیم.

بی‌نهایت‌طلبی هم مانند میل ما به زیبایی، ازدواج و یا خوردن و خوابیدن یک میل درونی است و باید در جایگاه خود به آن پاسخ داده شود. در قسمت مشکلات کمال‌گرایی به برخی از مشکلات و مسائلی که در نتیجه پاسخ نادرست به مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی و میل به آن به وجود می‌آیند، اشاره شد. نادیده گرفتن یا سرکوب این میل هم عواقب سنگینی در پی دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

نتیجه سرکوب میل کمال‌گرایی چیست؟

برای فهمیدن عواقب ناشی از نادیده گرفتن یک میل مثالی ساده کافیت؛ تصور کنید که فردی میل به غذا خوردن را در خود انکار کند، بی‌حالی، از بین رفتن توان و قدرت و در نهایت فرو رفتن به کما و یا حتی مرگ، آینده‌ای است که با سرکوب این میل می‌توان برای او تصور کرد.

به همین ترتیب، میل به کمال‌طلبی یا کمال‌گرایی هم که از میل ما به بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد، باید به درستی و در جایگاه خودش پاسخ داده شود؛ در غیر این صورت باعث ناامیدی ما شده و شادی و آرامش را از ما سلب می‌کند؛ چون میلی را در درون خودمان می‌بینیم و فشارهای ناشی از عدم پاسخگویی به آن را در درون خود احساس می‌کنیم، اما به دلیل اینکه از خاستگاه و منشاء درست آن آگاه نیستیم، توانایی پاسخگویی درست و به جا به آن را نداریم؛ در نتیجه یا شادی و آرامش خود را از دست می‌دهیم و یا به دلیل نرسیدن به مطلوب‌نهایی‌مان به ورطه ناامیدی می‌افتیم، در صورتی که این میل از آنجا که منشائی غیرمادی دارد، اساساً با امکانات مادی و محدود دنیا قابل پاسخگویی نیست و برای راضی کردن و شکوفایی آن، نیاز داریم که بعد انسانی و بی‌نهایت خود را بشناسیم.

میل بی‌نهایت‌طلبی موتور محرک حیات و زندگی ماست و ما را از سکون و توقف خارج می‌کند. چون این میل به شکل ذاتی در همه ما وجود دارد، ناخودآگاه در ابعاد مختلف وجودی‌مان هم بروز کرده و خود را نشان می‌دهد. ما همه کمالات را می‌خواهیم چون آن را به بی‌نهایت نزدیک‌تر می‌بینیم. در بین کمالات هم به دنبال بالاترین سطح از آن هستیم، تا ما را به بی‌نهایت نزدیک‌تر کند. در حقیقت دلیل کمال‌خواهی و از شاخه‌ای به شاخه دیگر پریدن ما این است که به دنبال کمال بی‌نهایت هستیم، اما هیچ کمالی را در حد کمال مطلوب و بی‌نهایتی که به طور ذاتی با آن سنخیت داریم، نمی‌بینیم؛ در نتیجه دلزده شده و به سراغ کمالی دیگر می‌رویم. در واقع سرکوب کمال‌گرایی و نادیده گرفتن این میل به ما کمکی نخواهد کرد، بلکه آگاهی از منشاء این میل و پاسخ دادن آن در جایگاه خود است، که می‌تواند برای‌مان کارگشا باشد.

ما در این مقاله به بررسی تفاوت میان مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی از دید روان‌شناسان و فلسفه اسلامی پرداختیم. گفتیم که علم روان‌شناسی مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی را تلاش انسان برای کامل و بی‌نقص بودن می‌داند و از این رو آن را مذموم و ناسالم دانسته و در پی درمان و سرکوب این میل برمی‌آید، اما فلسفه اسلامی کمال‌گرایی را ویژگی ذاتی و فطری انسان دانسته و ریشه آن را در بی‌نهایت‌طلب بودن ما جستجو می‌کند. فلسفه اسلامی برای کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی اصالت قائل است و معتقد است که این میل چون خاستگاهی بی‌نهایت و غیرمادی دارد، با ابزار مادی و محدود دنیا قابل پاسخگویی نیست و باید با ابزار متناسب با خودش که همان بعد انسانی و بی‌نهایت انسان است، به آن پاسخ داد.

نظر شما در مورد مفهوم کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی چیست؟ آیا قصد دارید مانند یک میل درونی به آن پاسخ دهید یا به دنبال راهی برای سرکوب یا نادیده گرفتنش هستید؟