

چگونه توانستم رفتار نامطلوب کمال گرایی را در دانش آموز پایه پنجم ابتدایی در آموزشگاه پسرانه علیه بهبود بخشم؟

سمیه قلندر^۱

^۱ کارشناسی ارشد، ریاضی محض، اداره آموزش و پرورش شهرستان اصفهان، آموزشگاه پسرانه علیه

چکیده

این پژوهش با موضوع " چگونه توانستم رفتار نامطلوب کمال گرایی را در دانش آموز پایه پنجم ابتدایی در آموزشگاه پسرانه علیه بهبود بخشم " از نوع اقدام پژوهی بوده و در آموزشگاه پسرانه علیه واقع در ناحیه پنج شهرستان اصفهان اجرا شده است. هدف از پژوهش حاضر، کاهش کمال گرایی محمدامین دانش آموز پایه پنجم ابتدایی آموزشگاه پسرانه علیه در ناحیه پنج شهرستان اصفهان بوده است برای گردآوری اطلاعات اولیه از روش مشاهده، مصاحبه و یادداشت برداری، استفاده از نظرات همکاران، پرسشنامه و مطالعه کتابخانه ای استفاده شد پژوهش در سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ و از نوع کیفی بوده، راهکار مطلوب در ۲۵ جلسه با استفاده از دو تکنیک مدیتیشن درمانی و تصویر سازی ذهنی اجرا شد در طی ۵ جلسه اول از تکنیک مدیتیشن درمانی به کمک کاربرگ " پرواز در ذهن " با هدف پذیرش احساسات محمدامین و توجه به زمان حال استفاده شد و ۲۰ جلسه دیگر از تکنیک تصویر سازی ذهنی استفاده شد که چهار جلسه با استفاده از کاربرگ " بایدها و نبایدها ممنوع " با هدف کاهش بایدها و نبایدهای ذهنی محمدامین، هفت جلسه بعدی با استفاده از کاربرگ " ایستگاه فکر " با هدف شناسایی افکار منفی و اصلاح آن ها و تغییر باورهای غلط محمدامین و هشت جلسه دیگر با کمک کاربرگ " من عزیزم " جهت تقویت اعتماد به نفس محمدامین، احساس خودارزشمندی و کنار آمدن محمدامین با تمام ویژگی های مثبت و منفی اش و پذیرش آن ها انجام شد که در نتیجه ی تحقق اهداف مورد نظر از جمله پذیرش احساسات محمدامین، تقویت اعتماد به نفس، پذیرش محمدامین توسط خودش با تمام نقاط ضعف و قوت، کاهش بایدهای و نبایدهای ذهنی و حذف قوانین خشک و اصلاح افکار منفی و باورهای غلط تا حدود بسیاری از نگرانی های محمدامین کاسته شد و منجر به کاهش رفتارهای نامطلوب ناشی از کمال گرایی در او شد و به نوعی آرامش واقعی در زندگی محمدامین ایجاد گردید.

واژه های کلیدی: دانش آموز، کمال گرایی، فکر، احساس

مقدمه

کمال گرایی یعنی تمایل به این باور که برای هر مشکلی یک راه حل بی نقص وجود دارد و اینکه انجام هر کاری به صورت کامل و بدون اشتباه، نه تنها ممکن است بلکه ضروری می باشد و حتی اشتباهات کوچک عواقبی جدی در پی خواهند داشت. (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶).

روان پزشکی به نام دیوید برنز (۱۹۸۰)، کمال گرایی را این گونه تعریف کرد: "کسانی که معیارهایشان دست نیافتنی یا نامعقول است" و کسانی که به صورت اجبارگونه و بی وقفه تلاش می کنند تا به هدف های غیر ممکن دست یابند و ارزش خود را کاملاً با توجه به بهره وری و دستاوردهایشان ارزیابی می نمایند". برنز خاطر نشان می کند میل شدیدی که این افراد به عالی عمل کردن دارند عملکردشان را مختل می کند (آنتونی، سوئینسون، ۱۳۹۶، ص ۲۲).

رئودل ۱۹۸۴، به نقل رایس ۲۰۰۰، کمال گرایی را واجد جنبه های مثبت و منفی می داند. کمال گرایی مثبت، به جای اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق اهداف و معیارهای دست نیافتنی، مثبت نگری و خوش بینی و آرمان های تحقق پذیر را در فرد فعال می سازد. (عبدخدائی، مهران و ایزانلو، ۱۳۹۰، ص ۲-۳).

کمال گرایی منفی با پیامدهای آسیب شناختی نظیر عزت نفس پایین، اضطراب و تعلل، باورهای غیرمنطقی، خودسرزنش گری، خود انتقادگری، احساس گناه و نشانگان افسردگی مرتبط است. (دانش و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۶۵). اگر چه کمال گرایی در ابتدا به عنوان یک سازه تک بعدی در نظر گرفته می شد، اما از اوایل دهه ۱۹۹۰ به عنوان سازه ای چند بعدی مطرح گردید. (کریمی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۳۱۲).

گوردن فلت و پل هویت، روان شناسان کانادایی، سه نوع اصل کمال گرایی را شناسایی کرده اند: کمال گرایی متمرکز بر خود، کمال گرایی متمرکز بر دیگران و کمال گرایی تجویز شده از سوی جامعه (جامعه پسند).

کمال گرایی متمرکز بر خود عبارت است از داشتن معیارهایی برای خود که به طور غیرواقع بینانه ای دست بالا هستند و دستیابی به آنها غیرممکن است. این معیارها را خود فرد تحمیل می کند و معمولاً با خودسرزنش گری و ناتوانی در پذیرش اشتباهات و کاستی های خود همراه است. کمال گرایی متمرکز بر دیگران عبارت از این است که دیگران را تحت فشار قرار دهید تا معیارهای شما را برآورده کنند- مقصود معیارهایی است که به طرز غیرواقع بینانه ای دست بالا هستند. افرادی که کمال گرایی متمرکز بر دیگران دارند اغلب، به دلیل ترس از مایوس شدن، نمی توانند کارها را به دیگران بسپارند. علت ترس آنان این است که کارها عالی انجام نخواهد شد. مبتلایان به کمال گرایی متمرکز بر دیگران ممکن است مسائلی از قبیل خشم مفرط، استرس بین فردی، و سایر مشکلات مرتبط با توقعات زیادشان (زیاده خواهی هایشان) از دیگران داشته باشند. کمال گرایی تجویز شده از سوی جامعه این گونه است که فرض کنید دیگران توقعاتی از شما دارند که برآورده کردنشان غیرممکن است. علاوه بر این، مبتلایان به کمال گرایی تجویز شده از سوی جامعه معتقدند برای آنکه دیگران تاییدشان کنند باید این معیارهای دست بالا را برآورده نمایند. بر خلاف کمال گرایی متمرکز بر خود که در آن انتظارات را خود فرد تحمیل می کند، در کمال گرایی تجویز شده از سوی جامعه اعتقاد بر این است که معیارهای دست بالا را دیگران تحمیل می کنند.

فراست و همکارانش شش بعد مختلف کمال گرایی را مطرح کردند که عبارت‌اند از نگرانی مفرط درباره‌ی ارتکاب اشتباه، داشتن معیارهای شخصی دست بالا، دودل بودن بابت انجام درست کارها، نیاز شدید به نظم‌دهی، داشتن والدینی که توقعات زیاد غیر منطقی دارند و داشتن والدینی که بیش از حد ایراد می‌گیرند. (آنتونی، سوئینسون، ۱۳۹۶، ص ۲۴-۲۳).

بسیاری از افرادی دارای کمال گرایی اظهار می‌کنند هنگام دست یابی به معیار هایشان، به خاطر اینکه شکست نخورده‌اند احساس راحتی می‌کنند (به جای احساس پیشرفت و موفقیت) به همین طریق آنها در چرخه لذت نبردن... از موفقیت‌ها یا تأمل نکردن در مورد موفقیت هایشان گرفتار می‌شوند و در مقابل، به این فکر می‌کنند که چگونه می‌توانند اهدافشان را بعداً مشکل‌تر تعیین کنند. ارزیابی افراد کمال‌گرا از اینکه ممکن است به معیارهای سخت‌گیرانه‌ی خود دست نیا بند، باعث تجربه‌ی اضطراب و نگرانی شدید می‌شود. پیامد این ارزیابی، رها کردن واجتناب از تلاش در دست یابی به معیارهای انعطاف‌ناپذیرشان است. به طور معمول، این مسأله می‌تواند شامل اجتناب از موفقیت‌هایی باشد که در آن عملکرد فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. این رفتار اجتنابی باعث خود سرزنش‌گری می‌شود و این فکر را به دنبال دارد که برای رسیدن به معیارهای شخصی تلاش بیشتری لازم است. (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶۴). حتی زمانی که افراد کمال‌گرا به معیارهایشان می‌رسند، موفقیت‌هایشان را به حساب نمی‌آورند و فکر می‌کنند «کار شاقی نکرده‌اند» یا نتیجه می‌گیرند که «هر کس دیگری هم می‌توانست انجام دهد». در نتیجه معیارهای بالاتری را برای خود وضع می‌کنند و سعی می‌کنند دفعه‌ی بعد عملکرد بهتری داشته باشند. به همین دلیل، حتی زمانی که آنها به معیار هایشان می‌رسند، احساس رضایت نمی‌کنند و عزت نفس مبتنی بر تلاش و پیشرفت آنها درباره تقویت می‌شود. خود این موضوع باعث می‌شود که دوباره معیارهای خود را وضع کنند و چرخه‌ی معیوبی را ایجاد می‌کنند. (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶۳).

کمال‌گرایان تمایل دارند که در حد کمال کارها را انجام داده، در حد کمال به نظر رسیده و یا در حد کمال بودن را احساس کنند. (گایز، ۱۳۹۶، ص ۳۰). فرد کمال‌گرا لحاظ نکردن نظم برای دسته‌بندی موارد بر اساس اهمیت‌شان و همچنین حفظ تقارن را مشکل می‌داند. وقوع یک اشتباه کوچک و جزئی می‌تواند او را از خشنودی در کارش محروم سازد؛ هر چند آن را خوب انجام داده باشد. او به طور مداوم در مورد اینکه چه چیزی غلط است، گوش به زنگ است و به ندرت برآنچه درست است، تمرکز می‌کند. او مثل بازرسی است که در پایان خط تولید است، برای پیدا کردن نقایص و عیب‌هایی که در زندگی‌اش وجود دارد اصرار می‌ورزد. (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۹).

با توجه به رفتارهای محمد امین او دارای کمال‌گرایی منفی بوده و شامل هر سه نوع کمال‌گرایی متمرکز بر خود، کمال‌گرایی متمرکز بر دیگران و کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه بوده است و هدف کلی من از پژوهش حاضر این است که چگونه رفتارهای نامطلوب ناشی از کمال‌گرایی محمد امین بهبود بخشد و با شناسایی عوامل مربوط به کمال‌گرایی، مشکلات حاصل از این عارضه را حل کنم که در این راستا اهداف جزئی به صورت زیر در نظر گرفتم.

اهداف:

- ۱) آشنایی دانش‌آموزان و والدین با تعریف کمال‌گرایی، انواع کمال‌گرایی و ویژگی افراد کمال‌گرا

- (۲) آشنایی دانش آموزان و والدین با مزایا و معایب کمال گرایی
- (۳) آشنایی دانش آموزان با روش های صحیح کنترل کمال گرایی
- (۴) آشنایی دانش آموزان با نحوه ی برخورد با فرد کمال گرا
- (۵) اصلاح باورهای غلط و افکار منفی فرد کمال گرا
- (۶) تقویت اعتماد به نفس فرد کمال گرا
- (۷) کاهش روحیه ی خود سرزنش گری فرد کمال گرا و پذیرش کم و کاستی های فرد کمال گرا توسط خودش

توصیف وضع موجود و بیان مساله

اینجانب سمیه قلندر در مهر ۱۴۰۱ به عنوان آموزگار پایه پنجم آموزشگاه پسرانه علیه مشغول به کار شدم. آموزشگاه علیه، در ناحیه پنج شهرستان اصفهان است که دارای دارای ۱۰ کلاس و دو دفتر و یک انباری و نمازخانه و آبدارخانه و سرویس های بهداشتی در داخل حیاط می باشد. این آموزشگاه در یک نوبت صبحگاهی برگزار می گردد و در سال ۱۳۸۳ تاسیس شد. جمعیت دانش آموزان ۳۸۰ نفر و شامل ۱۰ کلاس در پایه ی اول تا ششم است که دو کلاس مربوط به پایه های اول، دوم، پنجم، ششم و پایه ی سوم و چهارم هر کدام یک کلاس دارند همچنین دارای ۱۴ نفر کادر آموزشی و اجرایی است. فضای آموزشگاه حدوداً ۲۰۰۰ متر مربع است که قسمتی از آموزشگاه مختص سرایدار با مساحت تقریباً ۴۰ متر مربع است قسمت دیگر از حیاط محل بازی بچه ها در زنگ تفریح و زنگ ورزش می باشد که شامل زمین والیبال و فوتبال است کلاس پنجم دارای ۳۸ دانش آموز است و فضای کلاس کوچک دارای وضعیت نور و روشنایی مناسب و مجهز به سیستم هوشمند می باشد. در این آموزشگاه خانواده ها از نظر تحصیلات و شرایط اقتصادی در سطح متوسط رو به بالایی هستند. بعد از دو سه هفته تدریس موضوعی توجه من را به خود جلب کرد و آن نگرانی و آشفتگی یکی از دانش آموزان کلاس بود. محمدمبین دارای قد نسبتاً کوتاه و اندامی لاغر و چهره ای سفید، دارای چشمان درشت با رنگ مشکی و موهای پرپشت و صورتی تقریباً پر بود. او از دانش آموزان کلاس اینجانب بوده و در خانواده ی متوسط و تحصیل کرده با سطح اقتصادی متوسط زندگی می کرد پدر و مادرش فرهنگی بوده، او فرزند دوم خانواده و یک خواهر دانشجوی بزرگتر از خود با اختلاف سنی سیزده سال دارد. محمدمبین همیشه سعی می کرد کارهایش را بدون عیب و نقص انجام دهد و در تمام کارهایش به دنبال بهترین عملکرد بود. هر نوع موفقیت در

عملکرد خود را کوچک شمرده و آن را نادیده گرفته، به صورت وسواس گونه برای انجام کارهایش تلاش می کرد برای خود پیشرفت های بالایی در نظر گرفته به نحوی که هرگز از کار خود راضی نمی شد. او هیچ حس خوشایندی از موقعیت و شرایطش نداشت. قواعد بسیار خشکی برای معیارها و هدفهایش تعیین می کرد و در صورت نرسیدن به هدفش، خود را سرزنش می کرد. در ارتباط با دوستانش همواره نگران بود که مبدا اشتباهی مرتکب شود که باعث ناراحتی آنان شود. ذهن او پر از قوانین و بایدها و نبایدها بوده و هر کار باید دقیقا به روش خاصی که مد نظر او بوده، انجام می شد در غیر این صورت مورد قبول او قرار نمی گرفت و به همین دلیل نمی توانست به صورت تیمی کار کند و در کارهای گروهی شرکت نمی کرد و همچنین در بازی های گروهی در ساعت ورزش لذت نمی برد و با دوستانش در مسابقات و برنامه های مدرسه اختلاف نظر داشت و اغلب به دلیل ترس از شکست یا عدم موفقیت صددرد، در مسابقات مدرسه شرکت نمی کرد. فکر می کرد هنگامی به اندازه ی کافی خوب است که به معیارهای عالی در زمینه های مهم زندگی اش دست یابد و تنها در این صورت است که تصویر خوبی از خودش دارد با توجه به همه ی این موارد اگر کمال گرایی محمدامین خارج از کنترل شود، دنیای خود را با تصوراتش می سازد و به این ترتیب از واقعیت فاصله گرفته و اعتماد به نفسش متزلزل می شود و در طول زندگی آسیب های بزرگی به او وارد شود و طعم واقعی زندگی را نخواهد چشید و این موضوع سبب شد که اقدامی در جهت کاهش رفتارهای نامطلوب ناشی از کمال گرایی او بردارم. اما مسئله ای که وجود دارد این است که عوامل کمال گرایی محمدامین چه چیزهای هستند و چگونه می توان با شناسایی آنها کمال گرایی محمدامین را کنترل کرد و راهی به سوی آرامش و امنیت خاطر محمدامین پیدا کرد؟

پیشینه تحقیق

مهدوی غروی، خسروی، نجفی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان « رابطه ی اضطراب امتحان، کمال گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی » به این نتیجه رسیدند که اضطراب امتحان رابطه ی منفی معنادار و انگیزش پیشرفت رابطه ی مثبت معناداری با پیشرفت تحصیلی دارند.

نتایج حاصل از پژوهش ساداتی فیروزآبادی (۱۳۹۴) با عنوان «رابطه‌ی ابعاد کمال‌گرایی با اضطراب حالتی خصلتی در دانش‌آموزان دبیرستانی تیزهوش» نشان داد رابطه‌ی معنادار منفی بین کمال‌گرایی مثبت دانش‌آموزان با اضطراب حالتی و خصلتی وجود دارد و رابطه‌ی معنادار مثبتی بین کمال‌گرایی منفی دانش‌آموزان با اضطراب حالتی و خصلتی وجود دارد.

بشارت، فرهمند و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری در رابطه‌ی بین آسیب‌های کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب» بر این نظر دارند که بین کمال‌گرایی خودمحور و نشانه‌های اضطراب رابطه منفی و بین کمال‌گرایی دیگرمحور و جامعه محور با نشانه‌های اضطراب رابطه مثبت وجود دارد.

نتایج به دست آمده از پژوهش علی‌یاری (۱۳۹۵) با عنوان «بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان» نشان داد بین کمال‌گرایی والدین و پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه رابطه وجود دارد. بین کمال‌گرایی پدران و پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه رابطه وجود دارد. بین کمال‌گرایی مادران و پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه رابطه وجود ندارد.

فرخی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و راهبردهای شناختی یادگیری دانشجویان» به این نتیجه دست یافت که متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت دارد و هر چه کمال‌گرایی فرد بالاتر باشد تعلل‌ورزی تحصیلی بالاتر است. حسن‌نیا، شیخ الاسلامی و پردال (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «نقشه واسطه‌ای جهت‌گیری هدف در رابطه با ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب امتحان» نشان دادند که کمال‌گرایی منفی در مقایسه با کمال‌گرایی مثبت با قدرت بیشتری ابعاد اضطراب امتحان را پیش‌بینی نموده است و بر همه ابعاد اضطراب امتحان، تاثیر مثبت داشته است. یوسفی دوگوری و عموپور، (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «رابطه هوش هیجانی، کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی» دریافتند که بین مولفه‌های کمال‌گرایی دیگر مدار، کمال‌گرایی جامعه مدار و نمره کل کمال‌گرایی کل با مولفه اهمال‌کاری تحصیلی رابطه معنی‌دار می‌باشد و در مورد ارتباط معنادار بین دو متغیر

اهمال کاری و کمال گرایی باید گفت که اگر دانش آموزی بخواهد کاری را به بهترین نحو انجام دهد ولی توانایی آن را نداشته باشد طبعاً دچار ناکامی و شکست می شود و این امر عاملی است که او را از فعالیت های موفق باز می دارد. همچنین افراد کمال گرا معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر می گیرند و به خاطر این که معتقدند نمی توانند به این اهداف دست پیدا کنند و همچنین بیش از حد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان تامل می کنند نمی توانند تکالیفشان را انجام داده و ممکن است دچار اهمال کاری شوند.

گردآوری اطلاعات (شواهد۱)

با توجه به موضوع پژوهش، روشهای گردآوری اطلاعات به شرح ذیل می باشد.

- ۱- مشاهده: در روش مشاهده، ابتدا رفتارهای محمدمین را زیر نظر گرفته و رفتارهای او به دقت مورد مشاهده قرار گرفت. مشاهدات و اطلاعات بدست آمده به شرح ذیل می باشد.
- محمد امین با وجود توانایی هایی بسیار، اعتماد به نفس پایینی دارد.
- او همیشه از انجام کارهایش، ناراضی است و فکر می کند بهتر از وضع موجودش باید باشد.
- محمدمین معمولاً به علت کمال گرایی دچار تنش روحی شدید بوده و اغلب مضطرب و ناآرام است و بیشتر مواقع سردرد دارد.
- محمدمین در خانه نیز به فکر کارهای انجام نشده است و در زمان حال زندگی نمی کند و همواره نگران است.
- محمدمین، اغلب کم حرف است و در جمع دوستان محتاط است.

۲- مصاحبه

الف- ۱ مصاحبه با همکاران مدرسه

در جلسه ای در خصوص شناسایی دانش آموزان دارای اختلالات رفتاری و تلاش در جهت رفع مشکل آنها در مدرسه شورای برگزار گردید ضمن صحبت با همکاران در این زمینه، کمال گرایی محمدمین را در جلسه عنوان نمودم.

الف- ۲ مصاحبه با معاون آموزشی و معاون پرورشی مدرسه

طی مصاحبه با معاون آموزشی و معاون پرورشی متوجه ویژگی های رفتاری زیر در محمدمین شدم.

- محمدمین اغلب اوقات در زنگ تفریح از اینکه دوستانش طبق انتظار او رفتار نمی کنند، ناراحت و معترض است.
- محمدمین در زنگ تفریح در هنگام بازی با بقیه دانش آموزان بر سر موضوعات جزئی اختلاف نظر دارد.
- محمدمین معمولاً از شرکت در برنامه صبحگاه، خودداری می کند.

- محمدامین با وجود توانایی در قرائت قرآن، از شرکت در مسابقات قرآنی خودداری می‌کند.
- ب- مصاحبه با دوستان
با همکلاسی‌های محمدامین صحبت کردم و نظر آن‌ها را در مورد رفتار محمدامین جویا شدم از نظر دوستان، محمدامین دارای ویژگی‌های زیر است:
 - محمدامین جدی و خاص است و خیلی رسمی صحبت می‌کند و با همکلاسی‌هایش صمیمی نمی‌شود.
 - محمد امین، با تعداد خیلی کمی از همکلاسی‌هایش صحبت می‌کند و معمولاً با افراد شبیه خودش ارتباط برقرار می‌کند.
 - محمد امین در کلاس، موقع آزمون و ارزشیابی استرس می‌گیرد و بعد از پایان آزمون، پاسخ سوالات را به طور کامل پی‌گیری می‌کند تا از نتیجه‌ی آزمون خود مطلع شود.
 - محمد امین خیلی زود رنج و دل‌نازک است و به خاطر حرف‌های جزئی همکلاسی‌هایش ناراحت می‌شود.
- پ- مصاحبه با مادر محمدامین
طی تماس تلفنی که با مادر محمدامین داشتم از او خواستم به مدرسه تشریف بیاورند تا در مورد وضعیت محمدامین با هم صحبت کنیم. با مادرش در مورد رفتارهای محمدامین صحبت نمودم. مادرش نیز بابت رفتارهای محمدامین نگران بود و می‌گفت در خانه جهت انجام تکالیف هر روز به دوستانش زنگ زده تا از درستی تکالیف مطمئن شود و موقع آزمون خیلی استرس دارد و خوابش به هم می‌ریزد و در طول روز دائم از من و خواهرش می‌خواهد تا در درس‌های او را ارزیابی کنیم و به شکل وسواس‌گونه‌ای در مورد وضعیت درسی‌اش نگران است و حتی در مورد خرید وسایل خیلی جزئی، وسواس به خرج داده و وقت زیادی را صرف خرید کرده و در آخر از خرید خود ناراضی است. همچنین در مرتب کردن وسایل اتاق خود خیلی حساس است و کسی اجازه ندارد به وسایل شخصی او دست بزند، حتی خواهرش به خاطر حساسیت محمدامین وارد اتاق او نمی‌شود و از اینکه اقوام وارد اتاق او شوند تا چند روز متوالی ناراحت می‌شود. در خانه نیز خیلی حساس است و با احتیاط با او صحبت می‌کنم که از دستم دلخور نشود و گاهی اوقات از نصیحت‌های پدرش عصبی می‌شود و تا چند روز بی‌اشتها است.
- ت- مصاحبه با محمد امین
یک روز زنگ هنر با حالت بسیار دوستانه به محمدامین نزدیک شدم و شروع به صحبت کردن با او شدم و تا حدودی به دلایل رفتار او پی بردم. پاره‌ای از صحبت‌های محمدامین به صورت زیر می‌باشد.
 - (۱) در خانه، از نظر تحصیلی با خواهرم مورد مقایسه قرار می‌گیرم و والدینم از من انتظار دارند از نظر درسی، خواهرم را الگو قرار دهم.
 - (۲) در خانه در مواقعی که ناراحت هستم، تنها هستم و تا حالا با هیچ کدام از اعضای خانواده ناراحتی‌ام را در میان نگذاشته‌ام.
 - (۳) در خانه قوانین خاصی از بچگی در خانواده‌ی ما حکمفرما بوده و ما باید تابع این قوانین باشیم.
 - (۴) در کلاس، دلم می‌خواهد مانند بقیه همکلاسی‌هایم نسبت به درس و مشق بی‌خیال باشم و نگران نتیجه‌ی درس و مشقم نباشم.
 - (۵) در مدرسه، وقتی بچه‌ها خیلی راحت با هم شوخی می‌کنند من هم دوست دارم مانند آن‌ها آزاد و رها باشم و از حرف کسی نرنجم و با بقیه صمیمی باشم و لذت ببرم.

۶) وقتی پدر و مادر بچه‌ها با خوشحالی به دیدن بچه‌هایشان می‌آیند و آن‌ها را حمایت می‌کنند حسرت می‌خورم و با خود می‌گویم ای کاش پدر و مادر من هم مثل بقیه بچه‌ها، یکبار حامی من بودند و فقط به خاطر مسایل درسی به مدرسه مراجعه نکنند.

۳- یادداشت برداری: رفتارهای محمدمامین را به دقت زیر نظر گرفتم و در دفتری مخصوص او یادداشت کردم. پیوست (۱).

تجزیه و تحلیل داده ها (شواهد ۱)

پس از بررسی و دقت در شواهد و یادداشت‌های روزمره و مطالعه کتاب‌های علمی مرتبط با مساله و همچنین بررسی مصاحبه‌هایی که طی جلسات متعدد با دانش‌آموزان، همکاران، معاونین و مادر محمدمامین داشتم، عوامل موثر در کمال‌گرایی محمدمامین را این‌گونه شناسایی کردم:

- ۱) عزت نفس پایین
- ۲) عدم تشویق و تنبیه مناسب
- ۳) سیستم آموزشی
- ۴) انتظارات غیرواقع بینانه از خود
- ۵) در نظر گرفتن معیارهای سخت‌گیرانه
- ۶) شیوه‌های فرزندپروری
- ۷) عزیزاده صحرایی، خسروی و بشارت (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر» بر این معتقدند که با افزایش باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی منفی نیز افزایش می‌یابد.
- ۸) زنده‌دل و محمدی سارمی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «رابطه کمال‌گرایی والدین با خود پنداره و سبک هویت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه» بر این نظرند که کمال‌گرایی والدین سبب می‌شود که فرزندان زمانی خود را با ارزش بدانند که مورد تایید والدین قرار بگیرند و چون تایید والدین نقش اساسی در ساختار شخصیتی افراد دارد، می‌کوشد تلاش خود را دوچندان کند تا به انتظارات آنان پاسخ مثبت دهد و همچنین انتقاد پی‌درپی و غیرسازنده والدین کمال‌گرا سبب می‌شود که کودک برای پرهیز از اهانت‌ها و تحقیرهای احتمالی خود را از انجام کارهایش پس بکشد، ارزشی برای خود قائل نشود و از جایگاه پایین با مسائل برخورد کند.
- ۹) اسلید و اونز (۱۹۹۸)، پیشنهاد کردند که کمال‌گرایی به وسیله‌ی وابستگی‌ها و تماس‌های اجتماعی ایجاد می‌شود و این وابستگی‌ها می‌تواند در طول زمان از تمرکز اولیه بر وابستگی‌های مثبت (مثل پاداش به خاطر رعایت معیارهای سطح بالا) به تمرکز بر تقویت‌های منفی‌تر (مثل پیامدهای منفی به خاطر ناتوانی در ناقص بودن) تغییر جهت دهد. (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۲۴)
- ۱۰) کمال‌گرایی تحت تاثیر عوامل محیطی و به ویژه رفتارهای مادران است و از طرف دیگر چون فرزندان از ابتدای کودکی وقت بیشتری را با مادر خود می‌گذرانند، بنابراین زمان بیشتری برای یادگیری الگوهای رفتاری از مادران و همانند سازی با آن‌ها دارند. (دانش و همکاران، ۱۳۹۲)
- ۱۱) از آنجا که وقتی فرزندان را می‌ستایید، از او فردی کمال‌طلب و مغلوب می‌سازید و این فکر را در او نهادینه می‌کنید که فقط باید کاری عالی کند تا شایسته‌ی مهر و عشق پدر و مادرش باشد و ستودن این مفهوم را منتقل کند که

شما فرزندان را بر مبنای عملکردش تایید و تحسین می کنید کافی نیست بنابراین ستایش فرزندان به جای تشویق
بجا و مناسب از جمله عوامل کمال گرایی می باشد. (لمان، ۱۳۹۹، ص ۸۵)

بررسی راه حل های موجود و انتخاب راه جدید

با توجه به بررسی های انجام شده والدین محمدامین او را به صورت شرطی دوست داشته اند و تنها در صورت موفقیت، محمدامین را مورد تشویق قرار می دادند به گونه ای که عزت نفس محمدامین وابسته به پذیرش از سوی والدین بوده و احساس می کند پذیرفته نمی شود مگر اینکه کامل باشد از طرفی نگاه های داورانه والدین و مقایسه ای او با خواهرش، باعث تحمیل فشار روی محمدامین بوده و او را وادار به تلاش زیاد و انجام کارها به بهترین نحو ممکن می کند با این اوصاف تصمیم گرفتم برای حل مشکلات محمدامین، از جایی شروع کنم و محمد امین را با خودش آشتی دهم تا به آرامش درونی برسد. از آنجا که خودباوری کمک می کند تا با خود مهربان تر باشید. بدین ترتیب وقتی خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، بیشتر از زندگی لذت می برید و اگر در انجام امور دچار اشتباهی شدید دیگر خود را سرزنش و تحقیر نمی کنید (اسکات کی، ۱۴۰۰، ص ۹) لذا سعی کردم با تقویت خودباوری در جهت کاهش مشکلات او قدمی بردارم که در این راستا با توجه به توانایی های محمدامین در کلاس به او مسئولیت دادم. پیشرفت های او را در کلاس تحسین کردم و به او کمک کردم در فعالیت هایی شرکت کند که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد و در کلاس موقع بحث در گروه، از او خواستم نظر خود را بیان کند و او را وادار به صحبت در جمع کردم. با توجه به توانایی او در قرائت قرآن از مربی پرورشی خواستم در برنامه صبحگاه او را در خواندن قرآن شرکت دهد. همچنین مشکل محمدامین را با خانواده اش مطرح کرده و از آنان خواستم که موفقیت های محمدامین را تشویق کرده و او را با دیگران مقایسه نکنند. راهکارهای مورد نظر به صورت مقطعی کارساز بوده اما در دراز مدت تاثیری در رفتارهای محمدامین نداشت.

مجددا تصمیم گرفتم در شورای آموزگاران مساله را مطرح کنم پس از بحث و تبادل نظر با همکاران و اظهار نظر آنان و همچنین مشورت با آنان از روشی جدید استفاده کردم روش جدید استفاده از دو تکنیک مدیتیشن درمانی و تصویرسازی ذهنی بود که جهت اجرای آن یک دفترچه برای محمدامین طراحی شد و راهکارهای زیر جهت کاهش کمال گرایی محمدامین به کار برده شد.

راهکارهای مورد نظر

روش جدید بهره گیری از دو تکنیک مدیتیشن درمانی و تصویرسازی ذهنی بود از آنجا که محمدامین دانش آموز کلاس بود و رفتارهای نامطلوب ناشی از کمال گرایی او محیط کلاس و اطرافیان را در برمی گرفت لازم دانستم که سایر دانش آموزان کلاس و اولیا و خصوصا والدین محمدامین را در اجرای این روش سهیم بدانم. بنابراین در ابتدای کار با تشکیل جلسه آموزش خانواده برای والدین در خصوص موضوع کمال گرایی و ویژگی های فرد کمال گرا مطالبی ارائه شد و در آخر جلسه مطالب مورد

نظر بین اولیای دانش‌آموزان توزیع شد. پیوست (۲). به این ترتیب والدین در خصوص موضوع کمال‌گرایی آگاه شدند. در یک جلسه‌ی دیگر جهت آشنایی دانش‌آموزان با موضوع کمال‌گرایی، مطالبی ارائه شد و در پایان جلسه مطالب بر روی پانل کلاس برای مطالعه‌ی دانش‌آموزان گذاشته شد. پیوست (۳). در ادامه جهت استفاده از تکنیک مدیتیشن درمانی، راهکارهایی شامل پذیرش انواع احساسات، زیستن در زمان حال و توجه به زمان حال به کار برده شد و در تکنیک تصویرسازی ذهنی راهکارهایی مانند کنترل بایدها و نبایدها در زندگی و حذف آن‌ها، چالش افکار منفی و اصلاح افکار منفی و باورهای غلط، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد روحیه مثبت‌اندیشی و تقویت حس شکرگزاری بود جهت اجرای راهکارهای مورد نظر دفترچه ای مخصوص محمدمامین طراحی شد. در ذیل به پاره ای از راهکارهای مورد نظر اشاره شده است.

- (۱) آگاهی دادن معلم به والدین در خصوص کمال‌گرایی و عواقب و آن
- (۲) آگاهی دادن معلم به دانش‌آموزان در خصوص عواقب کمال‌گرایی و نحوه‌ی برخورد با فرد کمال‌گرا
- (۳) درک آرامش ناشی از پذیرش احساسات مثبت و منفی
- (۴) فراهم کردن زمینه برای کنترل افکار منفی در زندگی
- (۵) پذیرش نقاط ضعف و شناسایی نقاط قوت و توانایی‌ها و استعدادها
- (۶) کاهش احساسات منفی و ایجاد نگرش خوش‌بینانه ناشی از شکرگزاری
- (۷) افزایش توانایی مواجهه با چالش‌های زندگی
- (۸) عملی شدن نتایج سودمند ناشی از کنترل کمال‌گرایی
- (۹) پی بردن به فواید مثبت اندیشی در سلامت روان و نشاط ذهنی و جسمی
- (۹) آشنایی با راه‌های دوست داشتن خود

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

اجرای طرح به شیوه‌ی مدیتیشن درمانی و تصویرسازی ذهنی در بیست و پنج جلسه بود که پنج جلسه مربوط به تکنیک مدیتیشن درمانی و بیست جلسه‌ی دیگر از تکنیک تصویرسازی ذهنی استفاده شد جهت اجرای تکنیک مدیتیشن کاربرگی با عنوان " پرواز در ذهن" شامل پنج صفحه تهیه کرده به گونه‌ای که هر صفحه مربوط به یک جلسه بوده از آنجا که بیان احساسات لازمه‌ی یک زندگی متعادل و رشد یافته است و احساسات زمانی آسیب‌زننده هستند که سرکوب شده باشند. (فورد، ۱۳۹۹، ص ۲۱) لذا پذیرش احساسات از اهمیت بسیاری برخوردار است و در این کار برگ سعی بر این بوده که محمدمامین با تمرکز بر روی تنفس بدون توجه به هر فکری، با خلق تصور در ذهن خود و تمرکز بر آن، بتواند احساسات خود را بیان کرده و در نهایت احساسات او مورد پذیرش قرارگیرند ابتدا فهرستی از انواع احساسات شامل احساسات خوشایند و احساسات ناخوشایند تهیه کرده و بر روی پانل کلاس گذاشتم و در مورد آن‌ها برای دانش‌آموزان کلاس و همچنین محمدمامین توضیح دادم و یک نسخه از انواع احساسات را در اختیار محمدمامین گذاشتم. پیوست (۴). در جلسه‌ی اول از محمدمامین خواستم روی

یک صندلی راحت بنشیند چشمان خود را ببندد و خود را در یک جای آرام تصور کند سپس یک نفس عمیق بکشد با دم و بازدم آرام شروع کند از طریق بینی هوا را داخل بکشد و از دهان خارج کند و به صدای دم و بازدم خود گوش دهد از او خواستیم در صورت ورود هر فکری به ذهنش، تلاش برای متوقف کردن آن نکند و اجازه دهد افکار وارد ذهنش شود و فقط توجه خود را به حرکات بالا و پایین شکم و قفسه سینه هنگام دم و بازدم معطوف کند. سپس با توجه به موضوع صفحه‌ی اول کاربرگ، از او می‌خواهیم هر آنچه در ذهن او، احساس وجد و شادمانی می‌آورد، تصور کند. پس از خلق تصور و پیدایش احساس، مجدداً از او خواستیم بر روی تنفس خود تمرکز کند و اجازه دهد تنفس به راحتی در بدن شناور شود و از آن خارج شود سپس به آرامی چشمان خود را باز کرده، احساسات خود را بیان کرده و در صفحه‌ی اول کاربرگ در قسمت مورد نظر بنویسد سپس با صدای بلند برای معلم بخواند و به نوعی احساسش مورد پذیرش قرار می‌گیرد. پیوست (۵). در جلسه‌ی دوم پس از تمرکز بر روی تنفس، با توجه به صفحه‌ی دوم کاربرگ، از او خواستیم با تصور یک اتفاق تلخ در ذهن، احساس غم ناشی از آن را بیان کرده، بنویسد و سرانجام احساس محمدامین توسط معلم شنیده و مورد پذیرش قرار گرفت. پیوست (۶). در جلسه‌ی سوم پس از نشستن در محیطی آرام و بستن چشمان خود و تمرکز بر روی تنفس، از او خواستیم یکی از اهداف تحقق یافته‌ی خود را در ذهن تصور کند و احساس خود را نسبت به آن بیان کند و در صفحه‌ی سوم کاربرگ بنویسد. پیوست (۷). در جلسه‌ی چهارم پس از بستن چشمان خود و تنفس عمیق، از او خواستیم یکی از اهداف تحقق نیافته‌ی خود را در ذهن تصور کند و احساس ناشی از آن را تجربه کرده، مجدداً بر روی تنفس تمرکز کرده و پس از باز کردن چشمان خود، احساس ناشی از آن را بیان کرده و در کاربرگ بنویسد در انتها احساسش توسط معلم مورد پذیرش قرار گرفت. پیوست (۸). در جلسه‌ی پنجم پس از تمرکز بر روی تنفس، از او خواستیم دنیا را به گونه‌ای در ذهن خود تصور کند که آرزویش را دارد و هر آنچه دوست ندارد، از دنیایش بیرون کند پس از تجربه‌ی احساس و تمرکز مجدد بر روی تنفس، چشمان خود را به آرامی باز کرده و احساس ناشی از آن را بیان کرده و در کاربرگ بنویسد. پیوست (۹). بیست جلسه‌ی دیگر از تکنیک تصویر سازی ذهنی استفاده شد با توجه به این که محمدامین درگیر قوانین خشک بوده و ذهن او پر از بایدها و نبایدها بوده و از آنجا که خودگویی همراه با "بایدها" و "حتماها" باعث تداوم کمال‌گرایی می‌شوند و فرد می‌تواند از آنها برای مجبور کردن خود برای رسیدن به معیارهایش یا سرزنش خود زمانی که به آنها نمی‌رسد، استفاده کند (اگان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶۲). در چنین شرایطی نمی‌توانست زندگی آرامی داشته باشد بنابراین جهت کاهش بایدها و نبایدهای ذهنی محمدامین و در نهایت ذهنی آرام تصمیم گرفتم کاربرگی با عنوان "بایدها و نبایدها ممنوع" تهیه کنم در جلسه‌ی ششم و هفتم با توجه به شناختی که از محمدامین داشتم از او خواستیم در یک جای راحت بنشیند و چشمان خود را ببندد و بایدها و نبایدهایی که ذهن او را در گذشته درگیر کرده به زمان حال برده و در ذهن خود تصور کند و احساس ناشی از آن را تجربه کند سپس به آرامی چشمان خود را باز کرده احساس خود را بیان کند و در کاربرگ بنویسد. در ادامه در مورد احساسات محمدامین با او گفت‌وگو کردم و متوجه شدم که محمدامین به شدت احساس نگرانی داشته و چنین احساسی برای او آزار دهنده است از او پرسیدم چه فکری سبب پیدایش چنین احساسی شده از آنجایی که بایدها و نبایدها مسبب پیدایش چنین احساسی شده سعی کردم با طرح سوالاتی که در پیوست (۱۰ و ۱۱) آمده و همچنین توصیه‌ی موجود در پیوست (۱۰ و ۱۱)، او را به سمتی هدایت کنم که به این نتیجه برسد که بایدها و نبایدهای ذهنی باعث ایجاد احساس نگرانی‌اش شده و بتواند با اصلاح افکار خود، بایدها و نبایدها را از ذهن خود پاک کند. در جلسه‌ی هشتم از او خواستیم به جای باید از عبارات مناسبی مانند "بهتر است که" یا "ترجیح می‌دهم که" که در پیوست (۱۲) آمده است، استفاده کند و احساسش را بیان کند محمدامین با جایگزین کردن این عبارتی به جای باید، احساس آرامش پیدا کرد و از نگرانی‌هایش کاسته شد. در جلسه‌ی نهم از او خواستیم به مدت یک هفته فهرستی از بایدهایی که تاکنون در ذهنش بوده و بر اساس آن‌ها عمل کرده را در جدول موجود در کاربرگ بنویسد و با حذف بایدها و جایگزین آن‌ها با عبارتهای مناسب

احساسش را بیان کند. پیوست (۱۳). ادامه‌ی کار با استفاده از کاربرگ "ایستگاه فکر" با هدف توقف افکار منفی بوده که مسبب نگرانی‌های محمدمامین شده بود و در طی هفت جلسه انجام شد از آن‌جا که یکی از راه‌های تشخیص بسیاری از باورهای که با تفکر کمال‌گرایانه ارتباط دارند، توجه به موقعیت‌هایی است که هیجان منفی مانند اضطراب، غمگینی، خشم، یاس یا تصور اینکه یک جای کار می‌لنگد را تجربه می‌کنید. وقتی هیجان شناسایی و نام‌گذاری شد گاه راحت‌تر می‌توان افکار و تفسیرهایی را تشخیص داد که ممکن است در احساس منفی دخیل باشند (آنتونی، سوئینسون، ۱۳۹۶، ص ۵۷). لذا در جلسات مربوط به کاربرگ ایستگاه فکر سعی کردم محمدمامین را در موقعیت‌هایی قرار دهم که هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب و ... را تجربه کند و سرانجام بتواند افکار منفی خود را شناسایی کرده و قدم در اصلاح آن‌ها بردارد. بنابراین در جلسه‌ی دهم از محمدمامین خواستم در یک جای راحت نشسته و چشمان خود را ببندد و در ذهن خود تصور کند به جشن تولد دوستش دعوت شده است سپس احساس خود را بیان کند و در کاربرگ بنویسد. در ادامه از محمدمامین پرسیدم چه فکری سبب پیدایش احساس غریبی در او شده است پس از شناسایی فکر مورد نظر جهت به چالش کشیدن فکر محمدمامین سوالاتی را مطرح کرده و محمدمامین با ارزیابی افکار خود و توصیه‌های به بار منفی آن‌ها پی برده، از او خواستم موقعیت مورد نظر را مجدداً در زمان حال تصور کند و موقع ورود هر فکر منفی به ذهنش، توقف کرده و روی فکر خود بیندیشد و عواقب ناشی از آن را تصور کند سپس با اصلاح فکر خود، تجربه ناشی از آن را احساس کرده و احساس خود را بیان کند و در کاربرگ بنویسد. پیوست (۱۴). در جلسه‌ی یازدهم تصور کند در زنگ فارسی پس از پایان درس جدید، برداشت خود را از درس بیان کرده است. پیوست (۱۵). در جلسه‌ی دوازدهم تصور کند در زنگ ورزش، هنگام فوتبال به خاطر اشتباه او به تیم حریف باخته‌اند پیوست (۱۶). در جلسه‌ی سیزدهم تصور کند در زنگ علوم، معلم برای ارزشیابی او را صدا زده است پیوست (۱۷). در جلسه‌ی چهاردهم تصور کند دوستش برای رفتن به سالن فوتبال او را معطل کرده و دیر به سالن رسیده است. پیوست (۱۸). در جلسه‌ی پانزدهم تصور کند دوستش جواب تلفن او را نداده است پیوست (۱۹). و در جلسه‌ی شانزدهم تصور کند برنامه رفتن به گردش توسط خانواده او کنسل شده است. پیوست (۲۰). به ترتیب با قرار گرفتن در موقعیت و به چالش کشیدن افکار محمدمامین و اصلاح فکر خود به احساس خوبی رسید. در جلسه‌ی هفدهم دانش‌آموزان با ویژگی‌های کمال‌گرایانه نیز شناسایی شد و با به چالش کشیدن افکار منفی آن‌ها، به اصلاح افکار منفی و باورهای غلط خود پرداختند. پیوست (۲۱). ادامه‌ی کار در هشت جلسه‌ی دیگر به کمک "کاربرگ من عزیزم" با هدف تقویت اعتماد به نفس محمدمامین، شناسایی استعدادها و نقاط ضعف او صورت گرفت بنابراین در جلسه‌ی هجدهم جهت تقویت اعتماد به نفس محمدمامین از او خواستم در یک جای آرام نشسته، چشمان خود را ببندد. یکی از استعدادهایش را در ذهن خود تصور کند که سبب احساس مفید بودن در او شده و پس از باز کردن چشمان خود، احساسش را در کاربرگ بنویسد. پیوست (۲۲). در جلسه‌ی هجدهم فهرستی از جمله‌های ناکامل با هدف تقویت اعتماد به نفس محمدمامین تهیه کرده و جمله‌های مورد نظر را کامل کند. پیوست (۲۳). در جلسه‌ی نوزدهم او خواستم به مدت یک هفته فهرستی از استعدادها و توانایی‌های خود بنویسد. پیوست (۲۴). همان طور که عاشق خود بودن یعنی پذیرش اینکه شما نقاط ضعفی دارید (مدوز، ۱۴۰۰، ص ۳۵). لذا در جلسه‌ی بیستم، با هدف پذیرش نقاط ضعف و دوست داشتن خود، از او خواستم تجربه‌ای از خود که ناشی از نقاط ضعفش بوده، در ذهن تصور کند و احساسش را بیان کند و در کاربرگ بنویسد. پیوست (۲۵). متوجه شدم که محمدمامین احساس ناراضی داشته و این تجربه او را ناراحت کرده است و به این نتیجه رسیدم که محمدمامین تاکنون نتوانسته با کاستی‌ها و نقص‌های خود کنار بیاید و قدمی در جهت اصلاح آن‌ها برنداشته پس از ارزیابی افکار او، محمدمامین به این نتیجه رسید که نگرانی به خاطر نقاط ضعف و عیب و نقص‌هایش سودی نداشته است و بهتر است نقص‌های خود را پذیرفته و جهت اصلاح آن‌ها قدم بردارد. از آنجایی که همه‌ی ما انسان‌ها باید خودمان را به دلیل نقص‌هایی که داریم ببخشیم تا بتوانیم رها و آزاد باشیم (مک‌کی و سوتکر، ۱۳۹۶، ص ۲۶). بنابراین در جلسه‌ی بیست‌ویکم از محمدمامین خواستم به مدت یک هفته فهرستی از نقص‌هایی که در خود احساس می‌کند تهیه کرده و

خود را به خاطر نقص هایش ببخشد. پیوست (۲۶). در جلسه بیست و دوم از محمدامین خواستم اتفاقی را در ذهن خود تصور کند که به خاطر آن خود را سرزنش کرده و احساس خود را بیان کند و در کار برگ بنویسد و در ادامه با طرح سوالات هدایت کننده، فکر محمدامین را به چالش کشیده و همچنین با توصیه‌ی مربوط به پیوست (۲۷) متوجه شد که دست از سرزنش کردن خود برداشته و خود را دوست بدارد و با خودش مهربانانه رفتار کند. پیوست (۲۷). در جلسه بیست و سوم از او خواستم به مدت یک هفته فهرستی از کارهایی که به خاطر انجامشان خود را سرزنش کرده، تهیه کند و از خود بابت سرزنش کردنش عذرخواهی کند. (پیوست ۲۸). با توجه به اینکه اگر از خودتان جمله‌های مثبت بشنوید، می‌توانید باور خود را در مورد قابلیت‌هایتان ارتقا دهید. (مدوز، ۱۴۰۰، ص ۳۵). در جلسه بیست و چهارم از او خواستم فهرستی از جملات مثبت در مورد خودش تهیه کرده و هر روز به مدت یک هفته با صدای بلند بخواند. پیوست (۲۹). در جلسه بیست و پنجم از او خواستم اتفاقی را در ذهن خود تصور کند که در نتیجه‌ی آن احساس شکرگزاری کند و در کار برگ بنویسد. پیوست (۳۰).

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

در گردآوری اطلاعات از ابزار نظرسنجی استفاده کردم فرم‌های نظرسنجی قابل استفاده برای محمدامین، اولیای او، دانش‌آموزان کلاس، همکاران بود که خلاصه‌ای از آن به شرح ذیل می‌باشد.

اولیای دانش‌آموز: دو نمونه فرم شامل ارزیابی والدین نسبت به تغییرات رفتار محمدامین و همچنین خودارزیابی والدین نسبت به تغییرات رفتار خود نسبت به محمدامین را در اختیار والدین قرار دادم. پیوست (۳۱) و (۳۲). همکاران: یک نمونه فرم نظرسنجی نسبت به تغییرات رفتار محمدامین در اختیار معاونین، مدیر و سایر همکاران مدرسه قرار دادم. پیوست (۳۳).

دانش‌آموزان: یک نمونه فرم نظرسنجی نسبت به تغییرات رفتار محمد تهیه کردم. پیوست (۳۴). محمدامین: یک نمونه فرم نظر سنجی در خصوص تغییرات رفتار محمدامین تهیه کردم و در اختیار محمدامین قرار دادم. پیوست (۳۵).

تجزیه و تحلیل داده‌ها (شواهد ۲)

با بکارگیری تکنیک میدیتیشن درمانی و تصویرسازی ذهنی، محمدامین روابط صمیمانه‌تری با دوستانش برقرار کرد و در جمع دوستانش خوشحال بود و دوستان بیشتری پیدا کرد. موقع آزمون و ارزشیابی دیگر استرس نداشت و موقع انجام کارگروهی در کلاس، اذیت نمی‌شد و بدون هیچ بحث و دعوایی کارگروهی انجام شد. تمایل به شرکت در بحث‌های کلاسی داشت و روحیه جمع‌گرایی در او تقویت شد با توجه به صحبت‌هایی که با مادرش داشتم در منزل با پدر و مادر و خواهرش بیشتر از قبل صحبت می‌کرد و بدون نگرانی تکالیفش را انجام می‌داد و خواب راحتی داشت. با کنترل افکار منفی و اصلاح باورهای غلط، از

اضطراب و پریشانی او کاسته شد و با تقویت اعتماد به نفس محمدمبین و نگرش مثبت‌اندیشی، احساس ارزشمندی کرده و بسیاری از مشکلات او در زنگ تفریح و کلاس برطرف شد و با شناخت استعدادها و توانایی‌های خود به صورت هدفمند و با انگیزه در فعالیت‌های مدرسه و مسابقات شرکت کرد.

نتیجه‌گیری

کمال‌گرایی ناسالم در جنبه‌های مختلفی به وضعیت روحی و جسمی آسیب می‌رساند و منجر به استرس و اضطراب بالا، لذت نبردن از زندگی، خودارزیابی منفی، عزت نفس پایین و انتخاب سبک زندگی ناسالم می‌شود و ضربه‌های جبران‌ناپذیری به دانش‌آموزان وارد می‌کند. در تکنیک مدیتیشن درمانی با خلق تصور موجود در ذهن و پذیرش احساسات محمدمبین، اضطراب او کاهش پیدا کرد و در تکنیک تصویرسازی ذهنی با اصلاح الگوهای منفی فکری، درگیری‌های ذهنی او بهبود پیدا کرد و توانست بر ترس‌ها و نگرانی‌های خود غلبه کند و در کلاس و زنگ تفریح، احساس ناراحتی نمی‌کرد و به درک درستی از خود واقعی‌اش رسید و در نتیجه‌ی تقویت اعتماد به نفس و مثبت‌اندیشی، سطح شادی در زندگی او افزایش یافت و به سبک زندگی سالم‌تری رسید.

پیشنهادهای

- (۱) معلمان در خصوص کمال‌گرایی و نشانه‌های آن آگاهی پیدا کرده و در جلسه‌ی شورای آموزگاران مباحث روان‌شناسی از جمله کمال‌گرایی مطرح گردد.
- (۲) در مدارس جلسات آموزش خانواده با موضوع کمال‌گرایی برای والدین برگزار گردد و آنان را از پیامد شیوه‌های تربیتی کمال‌گرایانه مطلع ساخت.
- (۳) در مدرسه دانش‌آموزان را با موضوع کمال‌گرایی، ویژگی‌های کمال‌گرایی و عواقب آن آشنا کرد.
- (۴) دانش‌آموزان با ویژگی‌های کمال‌گرایانه شناسایی شده و با برگزاری جلسات آموزشی مشکلات ناشی از کمال‌گرایی آن‌ها را کاهش دهیم.
- (۵) مهارت مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان آموزش داده شود.
- (۶) اعتماد به نفس را در دانش‌آموزان تقویت کرده و کارگاه‌های جهت تقویت احساس خودارزشمندی در مدارس برگزار گردد.
- (۷) ضمن شناسایی دانش‌آموزان کمال‌گرا، افکار کمال‌گرایانه‌ی آن‌ها را هدایت کرده و به کاهش اضطراب آنان کمک کرد.

منابع

۱. اسکات کی، مایکل (۱۴۰۰). اعتماد به نفس. ترجمه‌ی عیسی هادی. انتشارات نوژین.
۲. اگان و همکاران. (۱۳۹۵). درمان شناختی رفتاری برای کمال‌گرایی. ترجمه‌ی محمودی و دیگران. تهران. انتشارات ابن سینا.
۳. آنتونی، مارتین؛ سوئینسون، ریچارد. (۱۹۶۴). چه زمانی و چگونه از کمال‌گرایی دست برداریم. ترجمه‌ی هادی احمدی. تهران. انتشارات ابن سینا.
۴. بشارت، محمدعلی؛ فرهنگ، هادی؛ غلامعلی لوانسانی، مسعود. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری در رابطه‌ی بین آسیب‌های کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۲، شماره ۵۵.
۵. حسن‌نیا، سمیه؛ شیخ‌الاسلامی، راضیه؛ پردال، مهین. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای جهت‌گیری هدف در رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب امتحان. نشریه علمی- پژوهشی آموزش و ارزشیابی. سال ۱۱، شماره ۴۴. ص ۷۷-۵۵.
۶. دانش، عصمت و همکاران. (۱۳۹۲). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال ۸، شماره ۴ (۳۲). ۱۳۹۳. ۷۸-۶۳.
۷. زنده‌دل، سجاد؛ محمدی سارمی، سیده مریم. (۱۳۹۹). رابطه‌ی کمال‌گرایی والدین با خودپنداره و سبک هویت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، شماره ۹، دوره ۵.
۸. ساداتی فیروزآبادی، سمیه. (۱۳۹۴). رابطه‌ی ابعاد کمال‌گرایی با اضطراب حالتی خصلتی در دانش‌آموزان دبیرستانی تیزهوش. فصلنامه علمی پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، سال دوم، ش ۴۸.
۹. عبدخدائی، محمد سعید؛ مهران، بهروز؛ ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۱)، ۵۸-۴۷.
۱۰. علیزاده صحرانی، ام هانی؛ خسروی، زهره؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۹). رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. مطالعات روان‌شناختی، شماره ۱، دوره ۶.
۱۱. علی‌یاری، فرضعلی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان. کنفرانس بین المللی روانشناسی. علوم تربیتی و رفتاری.
۱۲. فرخی، نورعلی. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و راهبردهای شناختی یادگیری در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی. سال سیزدهم، ش ۴۵. ص ۹۶-۸۳.
۱۳. کریمی، کامبیز و همکاران. (۱۳۹۵). الگوی ساختاری کمال‌گرایی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۱۰، شماره ۳ (۳۹). ۳۲۷-۳۱۱.
۱۴. گایز، استفان. (۱۳۹۶). چگونه کمال‌گرا نباشیم: راهی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال‌گرایی. ترجمه‌ی نرگس محمدی. مشهد. نشرشمشاد.
۱۵. لمان، کوین. (۱۳۹۹). وقتی بهترین تو کافی نیست. ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی. تهران. انتشارات البرز.
۱۶. مدوز، زوئی. (۱۳۹۹). مثبت‌اندیشی: راهبردهای ساده‌ی حذف استرس برای رسیدن به یک زندگی شادتر. ترجمه‌ی صباح اله‌پناه، نیما سبلانی طالش‌مکانیل. تهران. نشر زرین اندیشمند.

۱۷. مک کی، متیو؛ سوتکر، کترین. (۱۳۹۶). رهایی از زندان ذهن. ترجمه‌ی ساره حسینی عطار و امید خواجه محمودی. مشهد. نشر شمشاد.
۱۸. مهدوی غروی، مریم؛ خسروی، معصومه؛ نجفی، محمود. (۱۳۹۰). رابطه‌ی اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. اندیشه‌های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۸، ش ۳. ص ۵۰-۳۱.
۱۹. یوسفی دوگوری، صغری؛ عموپور، مسعود. (۱۳۹۸). رابطه هوش هیجانی، کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ش ۱۲. ص ۴۱-۵۳.