جوان و اعتماد به نفس

بخش اول

محمد سبحانى نيا

قال على (ع): (اَلتقى رَئيس الأخلاق)

ترجمه: پرهيزگارى سَرِ خلق هاست.

نهج البلاغه, كلمات قصار, ش410

يكى از اهداف تربيتى كه همواره مورد توجه مربيان بوده, پرورش روحيه خودباورى و اعتماد به نفس است. قبل از ورود به بحث لازم است مراد از اعتماد به نفس و محدوده آن روشن و منقّح گردد تا از اين ره گذر نقش و جايگاه اين مقوله تربيتى در فرهنگ اسلامى مشخص شود.

اتكاى به نفس عبارت است از اين كه انسان به خود تكيه كند, خود را مسئول كارهاى خويش بداند, موفقيت و ناكامى را معلول افكار و اعمال خود بپندارد و به يارى ديگران چشم ندوزد. ريشه اين كمال انسانى در وجود هر فردى نهفته است. كودك در ماه هاى اول و حتى در دو سال اول زندگى از خودآگاهى كافى برخوردار نيست و تشخيص (من از غير من) در اين دوران صورت ناقصى دارد. به عقيده روان شناسان, اين تشخيص از زمان از شير گرفتن آغاز شده و در سن سه سالگى به صراحت مى رسد و كودك به تدريج به خود توجه پيدا مى كند1, از اين رو استقلال طلبى و ب ى نيازى از ديگران از ژرفاى احساسات بشرى و تمايلات فطرى سرچشمه مى گيرد. دين اسلام كه آيين و دستوراتش منطبق بر فطرت است, نه تنها از اين تمايل درونى جلوگيرى نكرده بلكه در جهت رشد و تعالى آن برنامه ريزى كرده است. اساس تعليم و تربيت اسلامى بر مسئوليت فردى, تك اليف شخصى و اعتماد به نفس استوار است. قرآن كريم سعادت هر انسانى را مرهون عمل و تلاش و مجاهدت او مى داند و براى او جز حاصل كوشش و فعاليتش پاداشى در نظر نمى گيرد: (كل نفس بما كسبت رهينة; هر انسانى در گرو عملى است كه انجام داده است).2 در جاى ديگر مى فرمايد: (ليس للانسان الاّ ماسعى; براى انسان جز حاصل تلاش او پاداشى نيست3). امام على(ع) نيز مى فرمايد: (قدر الرجل على قدر همّته; ارزش هر انسانى به مقدار همت او است4); يعنى قيمت شخصيت افراد بشر را بايد در مقدار اعتماد به نفس جست وجو كرد. از مقدمه مى توان چنين نتي جه گرفت كه (اعتماد به نفس, اصل تازه اى نيست كه بعضى تصور كنند دنياى غرب آن را فهميده و به مردم جهان عرضه كرده است. آيين مقدس اسلام در چهارده قرن قبل, اين حقيقت درخشان را كه راز سعادت و كاميابى فرد و اجتماع است, در كمال صراحت به مردم آموخته است.)5

تفاوت اعتماد به نفس با خودپسندى

اعتماد به نفس كه يك فضيلت اخلاقى است, نبايد با نخوت و خودپسندى اشتباه شود, زيرا تفاوت بين واقع بينى و خودپسندى بسيار بارز و برجسته است. در اعتماد به نفس, تكيه بر واقعيت ها و تصوير منطقى از خويشتن است در حالى كه در خودپسندى, تصويرى افراطى و اغراق آ ميز به چشم مى خورد و هرگز تصوير ذهنى با واقعيت تطبيق ندارد. بر اين اساس, اسلام آن را معلول نارسايى عقل و عامل انحطاط فكر و انديشه و سد راه ترقى و كمال دانسته و به شدت محكوم كرده است.

رضايت مندى خودپسند از كار خود سبب عقب ماندگى و ركود او مى گردد. امام على(ع) مى فرمايد: (الاعجاب يمنع الازدياد;6 خودپسندى مانع تكامل و پيش رفت انسان است). اما انسان واقع بين و ژرف انديش, به ميزان توانايى خويش اعتماد به نفس دارد و از نارسايى ها و كاستى ها غفلت نمى ورزد. خودپرستى دايره افكار را محدود و طبع انسان را به رذالت و پستى مى كشاند, در حالى كه خودباورى آدمى را به فروتنى و از خودگذشتگى وامى دارد.

انسان مؤمن, دو صفت اعتماد به نفس و تواضع را توأمان در خود جمع مى كند, چنان كه امام على(ع) در توصيف مؤمنان مى فرمايد: (نفسه اصلب من الصلد و هو اذل من العبد; روح و روان مؤمن از سنگ سخت محكم تر است, در حالى كه در رفتار با مردم از بندگان زرخريد افتاده تر است .7)

اعتماد به نفس و توكل

چه بسا تصور شود كه اعتماد به نفس با اعتماد به حق و توكل منافات دارد, در حالى كه در معناى اعتماد به نفس, نفى اتكاى به خدا لحاظ نشده است; هم چنان كه در توكل, ناديده گرفتن توانايى هاى فردى و ضعف نفس اخذ نشده است. انسان مؤمن با اين كه از سرمايه اعتماد به نفس برخوردار است اما هرگز خود را بى نياز از خالق نمى داند, بلكه تدبير همه امور را در دست قدرت بى انتهاى پروردگار مى بيند. توكل كه ثمره مستقيم توحيد افعالى خدا است, نقطه مقابل تكيه كردن بر غير است. امام صادق(ع) مى فرمايد: بى نيازى و عزت در حركت اند, ه نگامى كه محل توكل را بيابند در آن جا وطن مى گزينند.8 از پيامبر(ص) نقل شده كه فرمود: از جبرئيل پرسيد: توكل چيست؟ گفت: علم به اين كه مخلوق نفع و ضررى نمى رساند و بنده اى كه مأيوس از كمك ديگران باشد, براى غير خدا كارى انجام نمى دهد و به غير از خدا اميد نمى بندد و از غير خدا نمى ترسد و به غير خدا طمع نمى ورزد.9 بنابراين تفسير, توكل بر خدا مى تواند سبب افزايش اعتماد به نفس و تقويت آن باشد, چون در سايه توكل, آدمى از وابستگى ها نجات مى يابد و ضريب قدرت روحى و مقاومت او در برابر مشكلات بالا مى رود. كسى كه كانون قلبش سرشار از عشق به خدا است, سرچشمه تمام قدرت ها و نيروها را خدا مى داند و در آن جا كه بر انجام كارى خود را توانا مى بيند, باز مؤثر اصلى را خدا مى داند و لحظه اى از اين باور قلبى غفلت نمى ورزد. تعجب از بعضى نويسندگان است كه مى گويند: اسلام اعتماد به نف س را امضا نمى كند, در سايه اعتماد به حق و دين است كه انسان مى تواند به موفقيت واقعى برسد و پيش رفت كند… ما بايستى كلمه و عبارت بهتر و مناسب ترى را جاى گزين اعتماد به نفس كنيم… انسانى كه مالك نفع و ضرر و حيات و موت خود نيست, چگونه به خود تكيه كند؟ آن چه ر ا اسلام بدان بها مى دهد اعتماد به خدا است.10

نويسندگان مذكور با توسل به بيانى از مرحوم علامه طباطبائى در ذيل آيه (ألم تر الى الذين يزكّون أنفسهم; آيا نمى بينى آنان را كه خودستايى مى كنند),11 گفته اند: اعتماد به نفس كه بعضى از نويسندگان ما به تقليد از غربى ها جزء فضايل انسانى دانسته اند, در قاموس د ين وجود ندارد. قرآن فقط اعتماد و اعتزاز به خداوند را مى شناسد.12

ايشان از كلام ديگر مرحوم علامه غفلت كرده اند كه صراحتاً اعتماد به نفس را تأييد كرده است, آن جا كه مى فرمايد: هر فرد مسلمانى بايد به نفس خود اعتماد داشته باشد و از موهبت استقلالى كه خداى متعال به وى داده, استفاده كند و وسايلى را كه به وى ارزانى داشته, به كار اندازد و راه زندگى را بپيمايد; نه اين كه به ديگران اميد بسته و هر روز شريكى براى خدا بگيرد و بت تازه اى بتراشد. خادم بايد بداند كه نان خود را مى خورد نه نان مخدوم را… انسان آزاد نبايد جز خدا به كسى اميد بسته و كرنش كند وگرنه در باطن همان پستى و بردگى شرك را خواهد داشت كه بت پرستان در ظاهر دارند.13 تمام نكته در جمله پايانى است كه اعتماد به نفس مورد تأييد اسلام را تعريف كرده اند, آن جا كه مى گويند: مراد از اعتماد به نفس اين است كه انسان در زندگى لياقت ذاتى خود را به كار انداخته به اميد ديگران ننشيند, نه اين كه از خداى تعالى بريده, خود را مصدر هر اميد و آرزو و مؤثر حقيقى بداند.14

آثار و فوايد اعتماد به نفس

اعتماد به نفس آثار فردى و اجتماعى زيادى دارد كه مهم ترين آن ها عبارت اند از:

1ـ موفقيت: يكى از عوامل مهم پيش رفت علمى و كاميابى در انسان, اعتقاد به توانايى هاى فردى است. (مطالعات روان شناسان بارها نشان داده است كه علت اصلى توفيق اشخاص در كارها آن است كه از خود انتظار موفقيت داشته اند. محمدعلى كِلِى هر بار كه به خارج سفر مى كرد طب ق معمول اظهار مى داشت كه پيروز مى شود, او مى گفت: وقتى كه برنده شوم… [و نمى گفت] اگر در اين مسابقه برنده شوم. پس ملاحظه مى شود كه اداى اين جمله, همان داشتن اعتماد به نفس است. ارسطو مى گويد: چيزى كه انتظارش را داشته باشيد, همان را پيدا خواهيد كرد.15

با مطالعه زندگى بزرگان به اين حقيقت مسلّم تاريخى پى مى بريم كه پيروزى درخشان مردان بزرگ تاريخ در سايه اعتماد به نفس به دست آمده است. چه بسا افرادى كه از نظر استعداد در سطح متوسطى قرار داشته اند ولى با اعتماد به نفس و مجاهدت و تلاش خستگى ناپذير خود, به مد ارج عالى نايل گشته اند. متأسفانه استعدادهاى بسيارى بر اثر كمبود اعتماد به نفس, مخفى مانده و به شكوفايى نرسيده است. دانشمند معروف, ساموئيل اسمايلز مى نويسد: (اعتماد به نفس, اساس هر رستگارى و هر پيش رفتى است. اگر اكثر افراد ملتى بدين فضيلت آرايش يافتند, آن ملت, بزرگ و توانا مى شود و سرّ ارتقا و توانايى او فقط داشتن همين خصلت است.)16

اعتماد به نفس, ترديد و بى ثباتى را زايل مى كند و به انسان اين امكان را مى دهد كه با تعقل و انديشه, راه صحيح را انتخاب كرده و با متانت و پشتكار آن را به اتمام برساند. (تحقيقات انجام شده در مدارس مختلف به ويژه مدارس استثنايى نشان مى دهد كه بين پيش رفت تحصي لى و نگرش فرد نسبت به خودش, رابطه مستقيمى وجود دارد. هر قدر فرد احساس و نگرش مثبتى نسبت به خود داشته باشد, موفقيت بيش ترى در امور تحصيلى از خود نشان مى دهد.)17

در صحنه نبرد زندگى, كسى پيروز است كه بتواند با تكيه بر اراده خويش, در درياى ژرف شدايد, به هر طرف كه تمايل داشت, شنا كند نه اين كه مانند پر كاهى بى اختيار به اطراف كشيده شود. افراد خودباخته و ضعيف النفس با وجود داشتن امكانات از اتخاذ تصميم و جرئت در انجام كار عاجزند, گويا منتظرند دستى از غيب بيرون بيايد و كارهاى سخت و پرمشقت را برايشان انجام دهد. آن ها در تمام عمر خود مردّد و متزلزل باقى مى مانند و فرصت هاى مناسب را يكى پس از ديگرى از دست مى دهند و ناگهان متوجه مى شوند كه عمرى را با ترديد و بى ثباتى سپرى كرده اند. اين افراد درهاى موفقيت را به روى خود بسته اند. چه زيبا امام على(ع) فرموده اند: (مَن لَم يُنجِد لَمْ يُنجَد; هركس خود را بلند نگرداند, كسى او را بلند نخواهد كرد).18 حكم مذكور در مورد جامعه نيز جارى و سارى است. اگر جامعه اى توانايى هاى خود را با ور نكند, نمى تواند پيش رفت كند.

خودباختگى, شگرد دشمن

ييكى از شگردهاى بزرگ استعمارگران در طول تاريخ, القاى روحيه خودباختگى و سلب اعتماد به نفس بوده است. قرآن مجيد درباره فرعون مى فرمايد: (انّ فرعون علا فى الارض وجعل اهلها شيعاً يستضعف طائفة منهم; فرعون در آن سرزمين برترى جست و اهل آن را به گروه هاى م ختلفى تقسيم كرد; گروهى را به ضعف و ناتوانى كشاند.)19

بدون شك استثمار و استضعاف مصريان از جانب طاغوت زمان به انگيزه سركوب كردن روحيه خودباورى آحاد افراد آن جامعه صورت گرفته است. بر اين اساس, بزرگ احياگر تفكر دينى در عصر حاضر يعنى حضرت امام خمينى(ره) همواره بر خودباورى و استقلال فكرى ملت تأكيد كرده و تنها را ه مقابله با خودباختگى را بازگشت به خويش و اتكاى به فرهنگ متعالى اسلام مى دانستند. ايشان خطاب به جوانان مى گويد: (عمده اين است كه شما دو جهت را در نظر بگيريد كه من كراراً عرض كرده ام: يكى اعتماد به خداى تبارك و تعالى كه وقتى كه براى او بخواهيد كار كنيد, ب ه شما كمك مى كند, راه را براى شما باز مى كند, در هر رشته كه هستيد راه هاى هدايت را به شما الهام مى كند. و يكى اتكال به نفس, اعتماد به خودتان; شما خودتان جوان هايى هستيد كه مى توانيد همه كارها را انجام دهيد. مخترعين مى توانند در سطح بالا اختراع بكنند. مب تكرين ما مى توانند در سطح بالا ابتكار كنند. به شرط اين كه اعتماد به نفس خودشان داشته باشند و معتقد بشوند به اين كه سمى توانيمز در رژيم سابق سنمى توانيمز را در بين همه قشرها شايع كردند, به همه گفتند ما نمى توانيم و بايد تواناها بيايند و به ما تعليم بدهند… لازم است كه با اين دو خصيصه ساتكال به خداى تبارك و تعاليز [و] اطمينان به نفس, با اين دو خصيصه به پيش برويد و بعد از مدت كوتاهى خواهيد ديد كه راه هاى سعادت بر شما باز مى شود.)20

مصلحان بزرگ تاريخ همواره از خوديابى و خوداتكايى به عنوان عامل موفقيت ياد كرده اند.

فلسفه خودى

استاد مطهرى(ره) درباره اقبال لاهورى مى گويد: (اقبال فلسفه اى دارد كه آن را فلسفه خودى مى نامد. او معتقد است كه شرق اسلامى هويت واقعى خود را كه هويت اسلامى است, از دست داده و بايد آن را باز يابد. [اقبال معتقد است:] همان طور كه فرد احياناً دچار تزلز ل شخصيت و يا گم كردن شخصيت مى شود, از خود فاصله مى گيرد و با خود بيگانه مى گردد, غير خود را به جاى خود مى گيرد و به قول مولانا كه اقبال سخت مريد و شيفته او و تحت تأثير جاذبه قوى او است, در زمين ديگران خانه مى سازد و به جاى آن كه كار خود كند كار بيگانه مى كند. جامعه نيز چنين است; جامعه مانند فرد روح و شخصيت دارد; مانند فرد احياناً دچار تزلزل شخصيت و از دست دادن هويت مى گردد. هر جامعه اى كه ايمان به خويشتن و احترام به كيان ذات و كرامت ذات خويشتن را از دست بدهد, محكوم به سقوط است.)21

ايشان در جايى ديگر مى گويد: (در گفتارهاى اقبال لاهورى خواندم كه موسولينى گفته است: انسان بايد آهن داشته باشد تا نان داشته باشد; يعنى اگر مى خواهى نان داشته باشى, زور داشته باش. [ولى اقبال مى گويد:] اين حرف درست نيست, اگر مى خواهى نان داشته باشى, آهن باش; يعنى شخصيت تو شخصيتى محكم به صلابت آهن باشد.22

مولوى مى گويد:

اى تو در پيكار خود را باخته

ديگران را تو ز خود نشناخته

تو به هر صورت كه آيى بيستى

كه منم اين والله آن تو نيستى23

قرآن مجيد به صراحت تغييرات برونى را معلول تغييرات درونى مى داند و سرچشمه شكست ها و پيروزى ها را اراده و خواست ملت ها برمى شمارد, آن جا كه مى فرمايد: (ان الله لايغيّر مابقوم حتّى يغيّروا ما بانفسهم; هرگز خداوند اوضاع و احوال را به سود مردم عوض نمى كند, مگر آن كه خودشان اوضاعشان را تغيير دهند.)24

(نكته اى را اقبال لاهورى از همين آيه استنباط كرده است كه نكته اى بسيار عالى است. او از ضمير سحتى يغيّرواز چنين استفاده كرده است كه قرآن مجيد مى فرمايد: سحتى يغيّروا ما بأنفسهمز نمى گويد: سحتّى يغيّر ما بأنفسهمز; اگر چنين مى گفت, معنايش اين بود: خداوند او ضاع و احوالى را كه براى مردمى وجود دارد, چه خوب و چه بد, عوض نمى كند مگر آن وقت كه اوضاع و احوالى كه مربوط به خودشان است; يعنى مربوط به روح, اخلاق و خصوصياتى كه در دست و عملشان است عوض شود. نه, مى فرمايد: سيغيرواز تا خودشان به ابتكار و دست خود و استقلال فكرى خويش اقدام نكنند, وضعشان عوض نمى شود; يعنى اگر ملت ديگرى بيايد و بخواهد به قهر و جبر, اوضاع و احوال مردم را عوض كند, مادامى كه خود آن مردم تصميم نگرفته اند, مادامى كه خود آن مردم ابتكار به خرج نداده اند, مادامى كه خود آن مردم استقلال فكرى پيدا نكرده اند, وضع آن ها به سامان نمى رسد.)25

شمع بر پاى خويش چون بستاد

روشنى بخش گشت و بزم آراى

سرفراز است اگرچه بگدازد

هركه چون شمع بود پابرجاى

تيره بختى است تكيه بر دگران

نپذيرفت مرد روشن راى

2ـ پايدارى در راه هدف: در سايه اعتماد به نفس و خودباورى, قدرت مواجه با مشكلات و ناملايمات زندگى و تحمل سختى ها و مرارت ها افزايش مى يابد. چون هر فردى به تناسب روحيه و طرز تفكر خود با مشكلات روبه رو مى شود و عكس العمل نشان مى دهد. در اين باره داستانى را س عدى شيرازى بيان كرده كه قابل توجه است: (سالى از بلخ با شاميانم سفر بود و راه از حراميان پرخطر. جوانى به بدرقه همراه من شد. سپر باز و چرخ انداز و سلحشور, بيش زور كه ده مرد توانا كمان او را زه كردندى و زورآوران روى زمين, پشت او بر زمين نياورندى. اما متنعم بود و سايه پرورده, نه جهان ديده و سفر كرده, رعد كوس دلاوران به گوشش نرسيده و برق شمشير سواران به چشم نديده.

نيفتاده در دست دشمن اسير

به گـردش نباريـده باران تير

اتفاقاً من و اين جوان در پى هم دوان, هر آن ديوار قديم كه در پيش آمدى, به قوت بازو بيفكندى و هر درخت عظيم كه ديدى, به زور سرپنجه بركندى و تفاخركنان گفتى:

پيل كو تا كف سر پنجه گردان بيند

پيل كو تا كتف و بازوى مردان بيند

ما در اين حالت بوديم كه دو هندو از پس سنگى سر برآوردند و قصد قتال با ما كردند. در دست يكى چوبى بود و در بغل ديگرى كلوخ كوبى. جوان را گفتم: چه پايى؟

بيار آن چه دارى ز مردى و زور

كه دشمن به پاى خود آمد به گور

تير و كمان را ديدم از دست جوان افتاد و لرزه بر استخوان.

نه هركه موى شكافد به تير جوشن خاى

بـه روز حملـه جنگ آوران بـدارد پـاى

چاره جز آن نديدم كه رخت و سلاح و جامه رها كنيم و جان به سلامت بريم.

به كارهاى گران, مرد كارديده فرست

كه شير شرزه درآرد به زير خمّ كمند

جوان اگرچه قوى يال و پيل تن باشد

به جنگ دشمنش از هول بگسلد پيوند

نبرد, پيش مصاف آزموده معلوم است

چنان كه مسئله شرع پيش دانشمند).26

امام على(ع) مى فرمايد: (فى تصاريف الاحوال تعرف جواهر الرجال; با تغيير شرايط و اوضاع و احوال, ذخاير و جواهر فطرى مردان شناخته مى شود).27 افرادى كه به اراده خويش متكى اند, از نظر روايات افرادى حر و آزاده معرفى شده اند كه در هر حال خود را نمى بازند و در برابر طوفان هاى سهمگين زندگى با اقتدار مى ايستند و از زبونى و فرومايگى و خودباختگى اجتناب مى ورزند. امام صادق(ع) مى فرمايد: (ان الحرّ حر على جميع احواله ان نابته نائبة صبر لها وان تداركت عليه المصائب لم تكسره و ان أُسر و قهر او استبدل باليسر عسراً; آ زادمرد در همه حال آزاده است. اگر به مصيبتى دچار شود, صبر مى كند و اگر گرفتار هجوم بلا گردد, شكست نمى خورد. آزادمرد اگر اسير شود, ستم ببيند يا آسايش او به سختى مبدل گردد, بازهم آزاده است.)28

اعتماد به نفس يوسف(ع)

در دنباله حديث, امام صادق(ع), حضرت يوسف(ع) را به عنوان مصداق بارز اين گونه افراد ذكر مى كند. آن حضرت با اين كه به بردگى رفت, اسير شد و ستم ديد, تاريكى زندان, وحشت حبس و مصايب ديگر ضررى به شخصيت روحى وى نزد و سرانجام خداوند بر او منّت نهاد و او را به اوج عظمت رسانيد و فرمانرواى جبّار مصر را به غلامى وى درآورد.

3ـ سلامت روان: يكى ديگر از آثار اعتماد به نفس حفظ سلامت روان است. مازلو مى گويد: ما براى سلامت روانى خود نياز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوى داريم.29 اين امر وقتى روشن مى شود كه بدانيم ضعف اعتماد به نفس, عوارضى چون نگرانى, بى ثباتى, اضطراب, بدبينى, پر خاش گرى, افسردگى, خودكم بينى, وسواس و غيره دارد. (وقتى كه يك انسان كاملاً سالم و نيرومند بى جهت در خود احساس ضعف و سستى و رخوت مى كند, معنايش اين است كه روحش ناسالم است).30 كسى كه ثبات و پشتكارندارد, كار خود را ناتمام مى گذارد و يا از رو در رو شدن با مشك لات زندگى طفره مى رود. براى جبران اين نقص روحى, پيوسته عذر و بهانه مى آورد و همواره خود را فريب مى دهد. امام على(ع) مى فرمايد: (قد يكذب الرجل على نفسه عند شدة البلاء بما لم يفعله; چه بسا انسان در برخورد با گرفتارى وقتى كه مى خواهد شانه از زير بار عمل خال ى كند, به خود دروغ مى گويد).31 و در مواردى اين افراد به خودنمايى رو مى آورند. امام على(ع) مى فرمايد: (الافتخار من صغر الاقدار; به خود نازيدن, نشانه حقارت و پستى است).32

روان شناس معروف, شاختر مى گويد: وسيله ديگرى كه در عين ناكامى و عدم موفقيت براى جلب توجه ديگران به كار مى بريم, لاف زدن و از خود تعريف كردن است. آن كه مى تواند كار صحيح انجام دهد و موفق باشد و با رفتار و گفتار پسنديده, خود را در دل ديگران بنشاند, به لاف ز دن و خودستايى كردن نياز ندارد و به عوضِ لاف و گزاف به سعى و عمل مى پردازد و هر روز دوستان بيش تر و موفقيت بزرگ ترى به دست مى آورد.33

كسى كه خود را پست و ناتوان مى داند, ضميرى آشفته و نگران دارد. اين حس خودكم بينى او را به مقررات اجتماعى بى اعتنا و از اين راه حقارت خويش را جبران مى كند. امام هادى(ع) مى فرمايد: (من هانت عليه نفسه فلاتأمن شره,34 كسى كه خود را خوار مى يابد, از شر او ايمن مباش.) با اين بينش, منشأ بسيارى از ناهنجارى ها و اختلالات رفتارى در بزه كاران را بايد در فقدان اعتماد به نفس جست وجو كرد. در اين صورت با احياى شخصيت و تقويت اعتماد به نفس, مى توان از وقوع بسيارى از خطاكارى ها پيش گيرى كرد. امام على(ع) مى فرمايد: (من كرمت نفسه قلّ شقاقه وخلافه;35 كسى كه شخصيتش ارزش مند گرديد, خطاكارى هايش كم مى شود.)

مردان باشخصيت در حساس ترين مواقع نيز به خوارى و فرومايگى تن نمى دهند و هرگز به تملق و چاپلوسى متوسل نمى شوند. امام على(ع) مى فرمايد: (ذوالشرف لاتبطره منزلة نالها وان عظمت كالجبل الذى لاتزعزعه الرياح;36 مرد باشرف اگر به موقعيتى برسد, هرگز خود را نمى بازد و از مسير فضيلت خارج نمى شود. او مانند كوه پا برجاست كه وزش بادها قادر نيست او را به حركت درآورد.)

براساس نظريه (اريكسون) اگر هويت شخصيِ نوجوان در طى زمان و براساس تجربيات حاصل از برخورد صحيح اجتماعى به تدريج ايجاد شود و نوجوان بتواند خود را بشناسد و از ديگران جدا سازد, تعادل روانى وى تضمين مى شود; ولى اگر سرخوردگى و عدم اعتماد, جاى گزين اعتماد گردد و به جاى تماس با مردم, نوجوان گوشه گير و منزوى شود و به جاى تحرك به ركود گرايد و به جاى خودآگاهى و تشكيل هويت مثبت دچار ابهام در نقش خود شود, هم آهنگى و تعادل روانى وى به هم مى خورد و به بحران هويت دچار مى شود.37

4ـ جلب اعتماد ديگران: اعتماد به نفس, نقش مؤثرى در جلب اعتماد ديگران دارد, چون تأثيرگذارى بر افراد بستگى زيادى به قدرت ايمان و خودباورى دارد. كسى كه به خود اعتماد ندارد, هرگز نمى تواند اعتماد ديگران را جلب كند.

اگر در جهان بايدت برترى

نبايد كه خود پست و دون بشمرى

چو خود خويشتن پست بينى و خوار

دگر از كس اميد عزت مدار

امام على(ع) مى فرمايد: (ان النفس لجوهرة ثمينة من صانها رفعها و من ابتذلها وضعها;38 به راستى كه شخصيت انسانى گوهر گران بهايى است كه هركس آن را حفظ كند, تعالى يابد و هركس آن را پست گرداند, فرو مى افتد). در روايتى ديگر آن حضرت مى فرمايد: (الرجل حيث ا ختار لنفسه ان صانها ارتفعت و ان ابتذلها اتّضعت;39 ارزش شخصيت هر فردى, وابسته به روشى است كه اتخاذ مى كند; اگر نفس خود را از پستى بر كنار داشت, رفعت مقام پيدا مى كند و اگر آن را خوار شمرد, به پستى مى گرايد.)

5 ـ رشد اجتماعى:روان شناسان براى رشد اجتماعى, شاخص هايى را ذكر كرده اند كه عبارت اند از: استقلال, پذيرش مسئوليت و آينده نگرى.40 يكى از پايه هاى واقعى رشد اجتماعى, اعتماد به نفس است. عدم سازگارى با محيط نتيجه بى اعتمادى و ضعف نفس است. (اشخاصى را كه مى بين يد خجول و كم رو, يا بى حيا و پرخاش جو, يا ساكت و خاموش, يا پرگو و فضول, يا سرد و بى تصميم, يا بى تأمل و سبك سرند, همه مردمانى هستند كه به خود اطمينان و اعتماد ندارند).41 اين افراد براى رهايى از احساس حقارت به گوشه گيرى و انزوا روى مى آورند, اما فشار روحى , فرار از معاشرت و سازش به مراتب از خودكم بينى بيشتر است.

امام صادق(ع) مى فرمايد: (الرجل يجزع من الذُّل الصغير فيدخله ذلك فى الذُّل الكبير;42 آدمى از ذلت كوچك اظهار ناراحتى مى كند و همين امر او را به ذلت بزرگ ترى سوق مى دهد). شاختر مى گويد: (پسرى از نزديكان من هميشه تنها بود. در زنگ هاى تفريحِ مدرسه تنها راه مى رفت و در ابر و آسمان خيال گردش مى كرد. بعد از ساعت درس فوراً به خانه مى آمد و از بازى با هم شاگردى ها مى گريخت. در هيچ دسته و انجمن خيريه اى شركت نداشت. هيچ كس را به خانه خود دعوت نمى كرد و به خانه هيچ كس به مهمانى نمى رفت. مى گفت: اتاق كار و كتاب هايم را از همه كس بيشتر دوست دارم. لكن حقيقت اين بود كه آن جوان, بنيه و جثه خوبى نداشت و در بازى هاى جسمانى به پاى ديگران نمى رسيد و براى اين كه ضعف خود را بپوشاند و مورد ترحم و تحقير واقع نشود, از بازى اجتناب مى كرد).43 با اعتماد به نفس, ترس از اجتماع و معاش رت با مردم زايل مى شود و سازگارى با محيط به سهولت انجام مى گيرد.

ادامه دارد

پى نوشت ها:

1ـ محمدعلى سادات, راهنماى پدران و مادران, ج1, ص37.

2ـ مدثر(74) آيه 38.

3ـ نجم(53) آيه 39.

4ـ نهج البلاغه, قصار47.

5ـ محمدتقى فلسفى, كودك, ج2, ص279.

6ـ نهج البلاغه, قصار167.

7ـ همان, قصار333.

8ـ اصول كافى, ج3, ص105.

9ـ بحارالانوار, ج68, ص138.

10ـ روزنامه اطلاعات, شماره 20665, ص11, سال74.

11ـ نساء(4) آيه 49.

12ـ ترجمه الميزان, ج4, ص546.

13ـ علامه طباطبايى, خلاصه تعاليم اسلام, ص190.

14ـ همان, ص191.

15ـ رابرت آنتونى, رموز اعتماد و اتكاء به نفس, ترجمه اسماعيل كيوانى, ص164.

16ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص278; به نقل از: اعتماد به نفس, ص14.

17ـ غلامعلى افروز, مباحثى در روان شناس و تربيت كودكان و نوجوانان, ص114.

18ـ غررالحكم و دررالكلم, ج5,ص253.

19ـ قصص(28) آيه 4.

20ـ صحيفه نور, ج18, ص146.

21ـ مرتضى مطهرى, نهضت هاى اسلامى در صد ساله اخير, ص53 و54.

22ـ مجموعه آثار, ج17, ص53 و54.

23ـ مثنوى معنوى, دفتر چهارم, ص596.

24ـ رعد(13) آيه 11.

25ـ مجموعه آثار, همان, ص224ـ223.

26ـ گلستان سعدى, باب هفتم, حكايت17.

27ـ غررالحكم و دررالكلم, ج4, ص398.

28ـ بحارالانوار, ج71, ص69.

29ـ غلامعلى افروز, همان, ص114.

30ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص391.

31ـ غررالحكم و دررالكلم, همان, ص483.

32ـ همان, ج2, ص163.

33ـ موسوى لارى, رسالت اخلاق در تكامل انسان, ص416.

34ـ بحارالانوار, ج75, ص365.

35ـ غررالحكم و دررالكلم, ج5, ص432.

36ـ همان, ج4, ص37.

37ـ سيد احمد احمدى, روان شناسى نوجوانان و جوانان, ص28.

38ـ غررالحكم و دررالكلم, ج2, ص522.

39ـ همان, ص77.

40ـ رشد شخصيت, ترجمه سيما نظيرى, ص100.

41ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص342.

42ـ بحارالانوار, همان, ص249.

43ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص415.