جوان و اعتماد به نفس

قسمت آخر

محمد سبحانى نيا

در شماره پيش, چهار مورد از راه كارهاى تقويت اعتماد به نفس را بيان كرديم, كه عبارت بودند از: خود ارزش مندى, خودشناسى, خود پنداره مثبت و خود اتكايى; اينك راه كارهاى ديگر را پى مى گيريم.

5. رويارويى با مشكلات

متأسفانه بعضى افراد مادامى كه در زندگى شكست نخورده اند يا مانع و مشكلى بر سر راهشان قرار نگرفته, نمى توانند از توانايى هاى خود آگاه شوند; به عبارت ديگر گوهر نهفته اين عده فقط در سايه شدايد آشكار مى گردد. جوانى كه زير سايه پدر و مادر در ناز و نعمت زندگى كرده, انگيزه اى براى تلاش و فعاليت در خود نمى بيند و نمى تواند روى پاى خود بايستد, اما پس از مرگ پدر يا بروز مشكلات زندگى احساس مى كند عصا و تكيه گاه خود را از دست داده است. از اين رو سخت به تكاپو مى افتد و موانع را از پيش روى خود برمى دارد و بدين طريق به خودباورى مى رسد.

استاد مطهرى(ره) مى گويد: (به حكم قانون و ناموس خلقت, بسيارى از كمالات است كه جز در مواجهه با سختى ها و شدايد, جز در نتيجه تصادم ها و اصطكاك هاى سخت, جز در ميدان مبارزه و پنجه نرم كردن با حوادث, جز در رو به رو شدن با بلايا و مصايب حاصل نمى شود. نه اين است كه اثر شدايد و سختى ها تنها, ظاهر شدن و نمايان شدن گوهر واقعى است; به اين معنا هركس يك گوهر واقعى دارد كه رويش پوشيده است مانند يك معدنى است در زير خاك, و اثر شدايد فقط اين است كه آن چه در زير خاك است نمايان مى شود, اثر ديگر ندارد; نه, اين طور نيست, بالاتر است; شدايد و سختى ها و ابتلائات, اثر تكميل كردن و تبديل كردن و عوض كردن دارد, كيميا است, فلزى را به فلز ديگر تبديل مى كند, سازنده است, از موجودى, موجود ديگر مى سازد, از ضعيف, قوى و از پست, عالى و از خام, پخته به وجود مى آورد.)1

ييكى از روان شناسان مى گويد: (به جوانان بايد ياد داد كه براى رسيدن به هدف و منظور خود نبايد انتظار داشته باشند در جاده اى كوبنده و صاف طى طريق كنند, كمتر كسى بدون برخورد با مشكلاتِ دل سرد كننده, به جايى رسيده است. هرگاه ما به طرز صحيح با مشكلات رو به رو شويم, مشكلات نه تنها مانعى فرا راه ما نخواهند بود, بلكه به پيش رفت و ترقى ما كمك خواهند كرد. هيچ تمرينى مفيدتر از تلاش براى غلبه بر مشكلات نيست.)2

نقش رويارويى با مشكلات در ايجاد خودباورى حتى در مورد پرندگان نيز صادق است. درباره بعضى پرندگان مى نويسند: وقتى كه جوجه آن ها پر درمى آورد, براى اين كه به جوجه خود فنّ پرواز را ياد دهد, او را با خود از آشيانه بيرون مى آورد و در فضا بالا مى برد و آن گاه او را رها مى سازد. جوجه مدتى تلاش مى كند و پرپر مى زند تا خسته مى شود. همين كه در اثر خستگى مى خواهد به زمين بيفتد, مادرش او را روى بال خود مى گيرد, پس از لحظه اى دو مرتبه او را از اوج بلندى رها مى كند. باز مدتى اين حيوان تلاش مى كند, پايين و بالا مى رود و خود را خسته مى كند. همين كه كاملاً خسته شد, مادر دو مرتبه او را مى گيرد و روى بال مى نشاند و به همين ترتيب چند بار عمل مى كند تا فرزندش عملاً بر پرواز كردن مسلط گردد.)3

كسى كه مى خواهد شنا كردن را بياموزد, علاوه بر آموزش تئورى, بايد خود را در آب بيندازد و با امواج آن رو به رو گردد. انسان بايد در ميدان عمل با تجربه اندوزى از شكست ها, راه رسيدن به موفقيت را بيازمايد كه امام على(ع) مى فرمايد: (اذا خفت صعوبة امر فاصعب له يذلّ لك; هرگاه سختى چيزى باعث بيم و هراست شد, تو نيز در مقابل آن سخت و مقاوم شو كه با تن دادن به سختى ها مشكل بر تو آسان خواهد شد.4)

بهترين راه براى پرورش اعتماد به نفس در كودكان و نوجوان, روبرو كردن آن ها با مشكلاتى است كه با وضع فكرى و جسمى شان تناسب دارد. البته اين سخن به معناى نفى حمايت مستقيم يا غير مستقيم والدين از فرزندانشان نيست, بلكه مراد ما اين است كه كودكان و نوجوانان همواره در صحنه هاى واقعيِ اجتماعى حاضر باشند و در برخورد با مسائل زندگى و تجارب حاصل از آن, شخصيتشان شكل گيرد.

حمايت بى دريغ و افراطى و محبت هاى بيجاى بعضى پدران و مادران و دور نگه داشتن فرزندان از صحنه هاى سخت زندگى, عامل اصلى ضعف و سستى اراده آن ها در ايام جوانى است. كودكانى كه لوس و از خود راضى بار آمده اند و همه چيز براى آن ها فراهم بوده و با مشكلى مواجه نشده اند, روحى ضعيف و روانى زود رنج دارند و در نبردهاى زندگى خيلى زود شكست مى خورند و توان مقابله با حوادث روزگار را ندارند.

(ژان ژاك روسو) درباره اين گونه تربيت هاى غلط مى گويد: (اگر مردم تا آخر عمر در كشورى كه متولد شده بودند مى ماندند, اگر تمام سال يك فصل بيش نداشت, اگر افراد نمى توانستند هيچ وقت سرنوشت خود را تغيير دهند, اين گونه تربيت ها از بعضى جهات خوب بود. اما اگر تغيير سريع اوضاع بشر را در نظر بگيريم, بايد اقرار كنيم كه هيچ روشى بى معناتر و غلط تر از اين نيست كه كودك را با اين فرض پرورش دهيم كه هرگز نبايد از اتاق خارج شود و هميشه بايد نوكر و كلفت, دور او را بگيرند و اگر آن بدبخت فقط يك قدم بر روى زمين بگذارد و اگر يك پله پايين بيايد, نيست خواهد شد.

[ايشان هم چنين مى گويد]: اگر جسم زياد در اسايش باشد, روح فاسد مى شود. كسى كه درد و رنج را نشناسد, نه لذت شفقت را مى شناسد, نه حلاوت ترحم را.)5

فرزند خُرد را به مشقت بزرگ كن

كز رحمت است هر كه به راحت رسيده است

پيوسته در نياز و نقم پايد آن پسر

كو را پدر به ناز و نعم پروريده است

آسان كشد به ساحل مقصود رخت بخت

آن ناخدا كه سختى دريا كشيده است

متفكران و انديشمندان تاريخ غالباً از خانواده هاى فقير يا متوسط برخاسته اند و با سختى هاى روزگار دست و پنجه نرم كرده اند. در اين جا فقط به نقل گوشه اى از زندگى يكى از فرزانگان بزرگ تاريخ كه در عصر ما مى زيسته است, يعنى علامه طباطبائى(ره), مى پردازيم.

مفسر كبير قرآن, صاحب تفسير الميزان, علامه طباطبائى(ره) در سن پنج سالگى مادر و در سن نُه سالگى پدرشان را از دست مى دهند و ممرّ معاش ايشان و برادرشان از كودكى, منحصر به زمين زراعتى در قريه شادآباد تبريز بوده است. علامه طباطبايى به علت تنگ دستى ناچار مى شود از نجف اشرف به ايران مراجعت نمايند و ده سال در همان قريه به كشاورزى اشتغال ورزند.6 با اين وصف, ايشان با تلاش پى گير و مجاهدت مستمر, توانست تفسيرى به رشته تحرير درآورد كه به جامعيت آن, تفسيرى يافت نمى شود.

پذيرش شكست و ناكامى, احتياج به قدرت تطبيق و سازگارى با شرايط زندگى دارد. رسول اكرم(ص) يكى از صفات مؤمنان را انعطاف پذيرى مى داند و مى فرمايد: (مثل المؤمن مثل السنبلة تخرّ مرّة وتستقيم مرة ومثل الكافر مثل الارزه لايزال مستقيماً لايشعر;7 مؤمن در برابر طوفان حوادث هم چون خوشه رسيده است كه وقتى باد مى وزد, روى زمين خم مى شود و چون باد ايستاد, دوباره به پا مى ايستد. ولى كافى مانند درخت صنوبر است كه با سرسختى خود از جا كنده مى شود.)

اين روايت, به همه مى آموزد كه واقعيات زندگى را بايد پذيرفت, چه تلخ باشد و چه شيرين, زندگى توأم با شكست و پيروزى است و شكست, انگيزه انسان را براى پيروزى دو چندان مى كند. چرخ هاى زندگى با افكار و تخيلات خام به گردش درنمى آيد. كسى كه تصوير صحيحى از زندگى و فراز و نشيب هاى آن داشته باشد, خود را براى شرايط نامساعد آماده مى كند.

6. تقويت اراده

يكى از مهم ترين راه كارهاى پرورش اعتماد به نفس, تقويت اراده و قدرت تصميم گيرى است. تقويت اراده, بسيارى از عوامل بى اعتمادى; از قبيل: نقص هاى جسمى, شكست ها و فقر و تنگ دستى را از كارايى مى اندازد. بعضى از نام آوران بزرگ تاريخ با وجود نقص عضو يا معلوليت, هرگز ضعف و سستى به خود راه ندادند و اعتماد به نفس خود را حفظ كردند. درباره (جاحظ) كه از دانشمندان نام آور جهان بود, گفته اند: زشت رويى او زبان زد عموم مردم بود ـ به طورى كه پس از سال هاى متمادى هنوز ضرب المثل است8 ـ اما همين فرد با عزم و تصميم خود توانست نام خويش را در صف بزرگان تاريخ جاودانه سازد.

رودكى, شاعر بلند آوازه تاريخ ادبيات ايران, نابينا بود. ابوالعلاى معرى, شاعر اديب و نقاد عرب نيز از نعمت چشم بهره اى نداشت.10 زمخشرى, مفسّر بزرگ قرآن كريم, يك پا نداشت و با كمك چوب حركت مى كرد.11

(فوتباليست مشهور ستام دميسيز با وجود اين كه يك دستش ناقص بود و فقط يك نيمه از پاى راست را داشت, از فاصله 63 ياردى12 گلى زد كه در دنياى ورزش بى سابقه است و همه را حيرت زده كرد. او پدر و مادرى فوق العاده داشت كه هرگز اجازه ندادند [تام] از نقص اعضا رنج ببرد و در نتيجه تمام اعمالى را كه پسران هم سالش از عهده آن برمى آمدند, انجام مى داد. با پيش آهنگان به اردو مى رفت و با بچه ها بازى مى كرد.)13

افتخارات و توفيقات بزرگى كه جانبازان عزيز انقلاب در ميادين مختلف فرهنگى, ورزشى و علمى به دست آوردند, شاهد گويايى از نقش اراده در خودباورى است. جانبازان سلحشور با وجود نقص جسمى و ناتوانى ظاهرى, با عزم راسخ خود از بوستان همت و اراده ثمر برگرفتند و به قله هاى رفيع موفقيت نايل گشتند. در اين جا به يك نمونه اشاره مى كنيم:

(در سال 1371 تعداد 197 نفر از جانبازان, مربيان و سرپرستان هشت استان كشور, قله 3752 مترى سهند را با گام هاى استوار خود فتح كردند. اين گروه پس از 6 ساعت كوه پيمايى سخت, از بين صخره ها و يخچال هاى طبيعى گذشته و خود را با هم در قله سهند ديدند. ده تن از كوهنوردان با آسيب ديدگى بالاى هفتاد درصد در اين صعود تاريخى شركت كردند.14)

در پيرامون خود به افرادى برمى خوريم كه فاقد امكانات مادى و در نهايت فقر به سر مى برند, اما با اتكا و اعتماد به خود و پى گيرى هاى خستگى ناپذير توانسته اند به مدارج عالى برسند. بزرگان به ما آموخته اند كه داشتن امتيازات و امكانات و فقدان آن ها, نقش تعيين كننده اى در سرنوشت انسان ندارد. پس بايد زاده خصال خويشتن باشيم نه وابسته به امتيازات فردى و اجتماعى.

چون شير به خود, سپه شكن باش فـرزنـد خـصال خويشتـن باش15

بنابراين, عوامل خارجى بدون دخالت انسان, توانايى اثرگذارى بر نفس را ندارد. افراد با اراده نمى گذارند شكست ها و ناكامى ها آن ها را از پاى درآورد. خودباوران از هر شكستى درس پيروزى مى گيرند, برخلاف افراد سست اراده كه با يك شكست, خود را مى بازند و صحنه فعاليت را خالى مى كنند. ناپلئون مى گويد: (آن قدر شكست خوردم كه راه شكست دادن را ياد گرفتم.16)

صائب تبريزى مى گويد:

ما شيشه ايم و باك نداريم از شكست شيشـه چو بيشتر شكنـد تيزتـر شـود

بيان جمله هايى از قبيل: اگر چنان چه اين كار را كرده بودم و اگر فلان كار را نمى كردم, اگر بهتر فكر مى كردم و غيره, به گونه اى فاصله گرفتن از آينده و موفقيت هاى احتمالى است. از شكست هاى گذشته ناليدن و در گرداب افسوس هاى بى حاصل و اگرهاى بى معنا دست و پا زدن و انديشه خود را صرف گذشته كردن, نتيجه اى جز ضعف اراده و نااميدى ندارد.

نخستين گام در جهت كسب اعتماد به نفس, پذيرش گذشته و نگاه به آينده و توجه به اين واقعيت است كه گذشته, گذشته است و آن را نمى توان تغيير داد. از اين رو نبايد چندان دل مشغول آن بود, ولى آينده هنوز خلق نشده است. در حقيقت, آينده را انديشه و تلاش ما مى آفريند. احساس شكست خوردگى, ناشى از عدم پذيرش محدوديت ها است. كسى كه ارزيابى صحيح از خود ندارد و بخواهد در همه عرصه ها نفر اول باشد, بدون شك عقب خواهد افتاد. اما شخصى كه خود را در آينه واقعيت ببيند, نه خود را مى فريبد و نه به خود لطمه مى زند, بلكه ضمن درس گرفتن از خطاها و شكست هاى گذشته, بر قابليت هاى خود مى افزايد.

روش هاى كاربردى تقويت اراده

سؤالى كه بسيارى از جوانان به دنبال پاسخ آنند, اين است كه: چگونه مى توان اراده را تقويت كرد؟ در اين جا متناسب با بحث, بعضى از روش هاى تقويت اراده را بيان مى كنيم.

1. ارتباط با خدا: يكى از مهم ترين عوامل تقويت اراده, ياد خدا و ارتباط مداوم با پروردگار است. قرآن مجيد درباره نماز شب كه از مظاهر بارز ياد خدا است, مى فرمايد: (انّ ناشئة الليل هى اشدّ وطأً وأقوم قيلاً;17 نماز در دل شب, گامى ثابت و استوار و پايدارترين سخن است.)

ملكه تقوا و خويشتن دارى و تسلط بر نفس, ثمره ياد خدا است. با اين ملكه, غلبه بر احساسات و عادات ناپسند و تصميم گيرى در موقعيت هاى خطير, ميسّر مى شود. امام على(ع) در اين باره مى فرمايد: (الا وان الخطايا خيل شمس, حمل عليها راكبها وخلعت لجمها فتقحمت بهم فى النار الا وان التقوا مطايا ذلل حمل عليها راكبها واعطوا ازمتها;18 خطاها و گناهان, مانند اسب هاى سركش و چموش است كه لجام از سر آن ها بيرون آورده شده و اختيار از كف سوار بيرون رفته باشد و عاقبت اسب ها سوارهاى خود را در آتش افكنند, و مَثَل تقوا, مثَل مركب هاى رهوار و مطيع و رام است كه مهارشان در دست سوار است و آن مركب ها با آرامش, سوارهاى خود را به سوى بهشت مى برند.)

استاد مطهرى(ره) مى گويد: (در اين روايت, حقيقت بزرگى بيان شده و آن [عبارت است] از اين كه لازمه مطيع هوا و هوس بودن و عنان را به نفس سركش واگذاردن, زبونى و ضعف و بى شخصيت بودن است. انسان در آن حال, نسبت به اداره حوزه وجود خودش مانند سواره زبونى است كه بد است. سركشى سوار است و از خود اراده و اختيارى ندارد. و لازمه تقوا و ضبط نفس, افزايش قدرت اراده و شخصيت معنوى و عقلى داشتن است; مانند سوار ماهر و مسلطى كه بر اسب تربيت شده اى سوار است و با قدرت فرمان مى دهد.)19

2. مبارزه با عادات ناپسند: يكى ديگر از راه هاى تقويت اراده, ترك عادات ناپسند و مخالفت با خواسته هاى نفسانى است. امام على(ع) مى فرمايد: (غالِبوا أنفسكم على ترك العادات تغلبوها وجاهدوا اهوائكم تملكوها;20 به وسيله ترك عادات, بر نفوس خود مسلط شويد و با هواهاى نفسانى پيكار نماييد تا تحت اراده نيرومند شما درآيند.)

استاد مطهرى مى گويد: (مرحوم آيةاللّه حجت(ره) يك سيگارى بود كه من واقعاً نظير او را نديده ام. گاهى سيگار از سيگار قطع نمى شد. وقتى مريض شدند, براى معالجه به تهران آمدند و در تهران اطبا گفتند: چون بيمارى ريوى هم داريد, بايد سيگار را ترك كنيد. ايشان ابتدا به شوخى گفته بود: من اين سينه را براى سيگار مى خواهم. اگر سيگار نباشد, سينه را مى خواهم چه كنم؟ گفتند: به هر حال برايتان خطر دارد و واقعاً مضر است. فرمود: مضر است؟ گفتند: بله. گفت: نمى كِشم. يك نمى كشم كار را تمام كرد. يك عزم و يك تصميم, اين مرد را به صورت يك مهاجر از يك عادت قرار داد.)21

البته ترك عادات به يك باره آسان نيست, چون عادات مانند صفات ذاتى, مقتدر و نيرومندند تا جايى كه امام على(ع) مى فرمايد: (العادة طبع ثان;22 عادت, طبيعت دوم انسان است). ولى هرچه باشد مقهور اراده و خواست آدمى است.

مى گويند: (مأمون عادت داشت به خاك خوردن. اطبا و ديگران را جمع كرد تا كارى كنند كه خاك خوردن را ترك كند. معجون دادند. گفتند: چنين كن, چنان كن و هركس چيزى گفت, فايده نبخشيد. روزى در اين زمينه صحبت مى كردند. ژنده پوشى كه دم در نشسته بود, گفت: دواى اين درد نزد من است. پرسيدند: چيست؟ گفت: يك تصميم شاهانه. به رگ غيرت مأمون برخورد. گفت: راست مى گويد و همان شد.)23

بايد دانست كه نقش روزه نيز در تقويت اراده قابل توجه است. روزه دار با وجود گرسنگى و تشنگى, از غذا و آب و لذات جنسى و تمايلات نفسانى چشم مى پوشد و زمام نفس را به دست مى گيرد و با محدوديت هاى موقت به خواسته هاى درونى خود پاسخ منفى مى دهد و همين مخالفت موجب تقويت اراده او در برخورد با مشكلات زندگى مى شود.

در مواردى لازم است انسان از لذت مشروع نيز چشم بپوشد تا مالك نفس خود گردد. نقل است كه روزى حضرت على(ع) از درب دكان قصابى مى گذشت. قصاب به آن حضرت عرض كرد: يا اميرالمؤمنين! گوشت هاى بسيار خوبى آورده ام, اگر مى خواهيد ببريد. حضرت فرمود: الان پول ندارم كه بخرم. قصاب عرض كرد: من صبر مى كنم پولش را بعداً بدهيد. حضرت فرمود: من به شكم خود مى گويم صبر كند. اگر نمى توانستم به شكم خود بگويم, از تو مى خواستم كه صبر كنى, ولى حالا كه مى توانم, به شكم خود مى گويم صبر كند.24

3. تلقين: يكى ديگر از عوامل تقويت اراده, تلقين است. معمولاً افراد سست اراده از واژه (نمى توانم), (غيرممكن است) زياد استفاده مى كنند, در حالى كه اگر راه (نمى توانم) را به ذهن خود ببندند و دريچه روشنايى (مى توانم) را به روى خويش بگشايند, قطعاً به موفقيت خواهند رسيد.

داستان زندگى نويسنده مشهورى به نام (ناپلئون هيل) گوياى اين واقعيت است: (او هميشه آرزو داشت روزى يك نويسنده شود و براى رسيدن به آرزويش مى دانست بايد به كاربرد كلمات, تسلط كامل پيدا كند. او دانش زيادى نداشت و فرزند خانواده مستمندى بود. بسيارى به او مى گفتند: اين كار ممكن نيست, ولى دست از تلاش برنداشت و با كار زياد و صرفه جويى, كامل ترين كتاب لغتى را كه وجود داشت, خريد. اولين كارى كه كرد لغت (غيرممكن) را پيدا كرد و آن را بريد و دور انداخت. حالا كتاب لغتى داشت بدون كلمه غيرممكن و با اين روحيه به راه خود ادامه داد و امروز نويسنده معروفى است.)25

در منابع اسلامى از تلقين به نفس به عنوان فال نيك ياد شده است. فال نيك, تلقينى براى تقويت روحيه و ترميم نارسايى اراده است. امام على(ع) مى فرمايد: (تَفَأّل بِالخَير تَنْجَحْ;26 فال نيكو بزن تا راه براى رفع مشكلات گشوده شود.)

فال نيك همان اميد به موفقيت و گشايش و چشم دوختن به افق هاى روشن زندگى است. ژاگو مى گويد: (تا وقتى فكر مى كنيد كه نمى توانيد و داراى ظرفيت نيستيد, احتمال موفقيت كم است. اگر درخشان ترين شايستگى ها را داشته باشيد, خاموشش مى كنيد. بالعكس, فردى كه از حيث هوش و قابليت, متوسط, ولى به خود اطمينان كامل داشته باشد كه موفق خواهد شد, او موفق مى شود… هر وقت فرصت پيدا كرديد و حتى در جست وجوى آن, ابتكارى جسورانه از خود نشان دهيد و كارى را در پيش گيريد كه اجراى تصميماتى را ايجاد كند و هنگامى كه به امتحان مى پردازيد اين تلقين را به ياد بياوريد: سمن مى توانم و مى خواهمز اگر بنا شد در كار مهمى مصمم شديد كه با مشكلات آن آشنايى كامل داريد, به خود بگوييد كه مى توانيد, درجه هوشيارى خود را تا آن حد بالا ببريد. در اين صورت به مبارزه و مقابله با آن مشكلات عادت خواهيد كرد.)27

اميل كوئه, پدر روش تلقين به نفس به بيماران خود كمك كرد تا مشكلات روانى خود را با استفاده از روش تلقين به نفس حل كنند.28

كسى كه فاقد اعتماد به نفس است, مى تواند از اين فرمول تلقين به نفس استفاده كند كه بگويد: (هر روز بيش از پيش از هر لحاظ اعتماد به نفس من بهتر مى شود. با توجه به تحقيقات و مطالعاتى كه انجام شده معلوم شده است كه مواقع شب و قبل از خواب, بهترين موقع براى انجام تلقين به نفس است.)29

4. تمرين: يكى ديگر از روش هاى تقويت اراده, تمرين در تصميم گيرى است. زندگى, سراسر عرصه تصميم گيرى است. اگر بياموزيم كه خودمان براى خودمان تصميم بگيرم نه ديگران, به تدريج داراى اعتماد به نفسى كامل خواهيم شد. مهم نيست كه در چه زمينه اى تصميم مى گيريم; مهم, تمرين و تكرار آن است. چه بسا ممكن است تصميم ما صد در صد موافق با مصلحت نباشد, اما اين پيامد را خواهد شد كه شما را در تصميم گيرى جسور خواهد ساخت. امام على(ع) مى فرمايد: (روّ تحزم فاذا استوضحت فاجزم;30 در امور, تحقيق كن تا تمام جوانب براى تو روشن شود و هنگامى كه امر واضح شد در انجام آن مصمم باش.)

هيچ چيز نبايد مانع اجراى تصميم اتخاذ شده گردد. بديهى است كه انجام صحيح امور, احتياج به استقامت و پشتكار دارد. بعضى مى گويند: ما از اتخاذ تصميم عاجزيم, چون بارها برخلاف تصميم خود عمل كرده ايم. در پاسخ به اين دسته از افراد بايد گفت: بياييد از نو تصميم بگيريد و مطمئن باشيد كه شكستن تصميم به معناى از بين رفتن همه آثار آن نيست. رسوبات به جا مانده از تصميم هاى قبلى هنوز در اعماق دل و روح شما باقى است و همان آثار, زمينه را براى تصميم نهايى آماده مى كند. كوهنوردى كه تصميم گرفته به قله كوه دست يابد, چه بسا در بار اول و دوم به مقصود نمى رسد و نمى تواند تصميم خويش را عملى سازد, اما با تجربه اندوزى از گذشته سرانجام قله را فتح مى كند. كسى كه قطعه شعر و يا نثرى را حفظ مى كند, در نخستين بار براى حفظ آن چه بسا لازم است پنج بار آن را تكرار نمايد, ولى پس از مدتى اگر آن را فراموش كرد, ديگر در آن مرحله براى حفظ كردنِ همان قطعات, پنج مرتبه تكرار لازم نيست, چون آثار يادگيرى گذشته وجود دارد و با يادآورى مجرد شكوفا مى گردد. براى اين كه تصميم گيرى آسان گردد, بايد در هر كارى هدف خاصى را دنبال كرد. آدم بى هدف, مانند مسافرى است كه نداند به كجا مى خواهد برود. او گرچه اتوبوس هاى فراوانى را در محل پايانه مسافربرى مى بيند, اما به دليل نامشخص بودن مقصد نمى تواند سوار هيچ يك از آن ها شود. البته اهداف مورد نظر بايد واقعى و معقول باشد. نه چندان بلند پروازانه كه دسترسى به آن ها ممكن نباشد و نه آن قدر پيش پا افتاده كه ارزش كوشيدن را نداشته باشد.

7. صبر و شكيبايى

در نگاه دين, يكى از ابزارهاى وصول به همه فضيلت ها و كمالات و از جمله اعتماد به نفس, صبر و شكيبايى است. به گفته بعضى مفسران, در قرآن مجيد, واژه (صبر) بيش از هفتاد بار تكرار و تأكيد شده, در حالى كه هيچ يك از فضايل انسانى به اين اندازه تأكيد نشده است.31 در برخى از كتاب هايى كه درباره صبر تأليف شده, نزديك به نهصد حديث از پيغمبر اكرم(ص) و ائمه معصومين(ع) آورده شده است.32 امام على(ع) مى فرمايد: (لايعدم الصبور الظفر وان طال به الزمان; شخص صبور, پيروزى را از دست نخواهد داد, هرچند طول بكشد.)33

در اين روايت, هم صبر و هم پيروزى به صورت مطلق آمده و نشان مى دهد كه اين حكم در تمام ابعاد معنوى و مادى زندگى انسان ها است.

صبر و ظفر هر دو دوستان قديم اند در اثــر صبـر, نـوبـت ظـفــر آيـد

استاد مطهرى مى گويد: (يكى از امورى كه در توفيق يافتن انسان دخالت زيادى دارد و شرط موفقيت در كارها بالاخص در كارهاى بزرگ است, حوصله و صبر زياد است. كم حوصلگى و كم صبرى, مانع است كه انسان در يك كار مفيد كه متناسب با استعداد او است, مداومت كند. همه كارها را ناقص مى گذارد و دائماً از اين شاخ به آن شاخ مى پرد و از اين كار به آن كار رو مى آورد و در نتيجه, هيچ كارى را به طور كامل انجام نمى دهد… نمى توان به طور حتم ادعا كرد كه مخترعين و مكتشفين هر عصرى با استعدادترين افراد آن عصر بوده اند, زيرا ممكن است افراد مستعدترى بوده اند ولى فاقد يك شرط ديگر بوده اند و آن, حوصله و صبر زياد است. صبر و حوصله است كه دوست قديمى ظفر و موفقيت است. اگر صبر و استقامت و حوصله باشد, بى استعدادترين افراد هم ولو در يك زمان طولانى به هدف خواهند رسيد.)33

همان طورى كه صبر با پيروزى مقرون است, جزع و ناشكيبايى نيز با عجز و ناتوانى همراه است. امام باقر(ع) مى فرمايد: (من لايعد الصبر لنوائب الدهر يعجز; كسى كه در وجودش نيروى صبر را براى مقابله با حوادث مهيا نكند, عاجز و ناتوان خواهد شد.)34

از مشكلات و معضلات فرار كردن و متوسل شدن به استدلال غير واقعى, راه چاره نادرستى است كه به طور موقت مى تواند ضعف و ناتوانى ما را بپوشاند. راه حل اساسى, مقاومت سرسختانه با مشكلات و اقدام عملى در جهت رفع موانع است. مى گويند: (يك دانش آموز چينى كه در رشته تحصيلى خود پيش رفتى به دست نياورده و ناكام شده بود, از شدت يأس و نااميدى, كتاب هايش را جمع كرد و به دور افكند. در همان لحظه مشاهده كرد زنى مستمند قطعه اى آهن را با سرسختى و كوشش خستگى ناپذير سوهان مى زند تا از آن سوزنى درست كند. مشاهده اين صحنه, انقلاب عظيمى در وجودش ايجاد نمود و روحش را به شدت تكان داد. او تصميم گرفت به كلاس درس برگردد و به هر قيمتى كه هست با قاطعيت تمام به ادامه تحصيلات بپردازد. اين تصميم را به مرحله اجرا درآورد و در سايه شكيبايى كه از خود بروز داد, در رديف دانشمندان شهير عصر خود قرار گرفت.)35

ملك الشعرا از زبان يك چشمه به نيكى, نقش صبر و شكيبايى و رابطه آن را با اعتماد به نفس نشان مى دهد:

جدا شد يكى چشمه از كوهسار

به ره گشت ناگه به سنگى دچار

به نرمى چنين گفت با سنگ سخت

كرم كرده راهى ده اى نيك بخت

جناب اجل كِش گران بود سر

زدش سيلى و گفت: دور اى پسر

نجنبيدم از سيل زورآزماى

كه اى تو كه پيش تو افتم ز جاى

نشد چشمه از پاسخ سنگ, سرد

به كَندن در ايستاد و اِبرام كرد

بسى كَند و كاويد و كوشش نمود

كز آن سنگ خارا رهى برگشود

ز كوشش به هر چيز خواهى رسيد

به هر چيز خواهى كماهى رسيد

برو كارگر باش و اميدوار

كه از يأس جز مرگ نايد به بار

گرت پايدارى است در كارها

شود سهل پيش تو دشوارها36

به دنبال اين نباشيم كه مشكلمان را يك شبه حل كنيم. اعتماد به نفس مانند كمالات ديگر به تدريج و با تمرين و ممارست و عبور از مشكلات و با صبر و تحمل به دست مى آيد.

8. كسب تجارب موفقيت آميز

موفقيت افراد در انجام مهارت هاى مختلف, به حسب تقويت انگيزه و رغبت آن ها براى ادامه كار و تلاش بيشتر مى شود. يكى از روان شناسان مى گويد: (شايد هيچ عاملى بيش از شكست و سرزنش ناشى از شكست به حس ارزش شخص لطمه وارد نياورد. شكست باعث مى شود كه شخص خود را كمتر از ديگران پندارد. وقتى انسان با شكست مواجه مى شود, به اين فكر مى افتد كه از ديگران پايين تر و پست تر است. شكست, اعتماد را از بين مى برد و يأس را جانشين اعتماد به نفس مى كند.)37

براى كسب اعتماد به نفس, يادگيرى مهارت ها و تخصص ها نقش مؤثرى دارد. اگر كسى در يكى از رشته ها تخصص لازم را پيدا كرد, اين احساس به او دست مى دهد كه چيزى مى داند كه ديگران آن را نمى دانند و توانايى كارى را دارد كه ديگران از انجام آن عاجز و ناتوان اند. با اين احساس, اعتماد به نفس و انگيزه و جرأت و تلاش و پشتكار تقويت خواهد شد.

كار و فعاليت صرف نظر از جنبه مادى, جنبه معنوى و تربيتى دارد. جوانى كه به كار و فعاليتى اشتغال ندارد, شخصيت خود را متزلزل مى بيند و احساس وابستگى به ديگران دارد, اما روزى كه شغلى به دست آورد خود را مستقل و آزاد مى بيند و به خود حق مى دهد كه در جامعه اظهار وجود كند و ميل دارد همه بدانند كه او ديگر يك عضو فعال اجتماع است. موريس دبس مى گويد: (شغل و انتخاب آن, يك نقش مستقيم در اثبات شخصيت جوان دارد, زيرا اين موضوع, نشانه آزادى جوان است و از اين پس مى تواند از وسايل شخصى براى ادامه زندگانى استفاده كند و به همين دليل است كه به دست آوردن اولين پول, اين قدر لذيذ و مطبوع است. در نتيجه اعتمادِ به شخص خود پيدا مى كند.)38

9. تربيت صحيح والدين

پايه هاى نخستين رشد شخصيت و اعتماد به نفس, در سال هاى اوليه زندگى كودك و در دامن والدين و كانون گرم خانواده نهاده مى شود. (والدين يكى از مهم ترين منابع شكل گيرى خودپنداره و احساس ارزش نسبت به خود در كودكان و نوجوانان هستند. كودكانى كه طرد مى شوند, بالمآل به طرد خود مى پردازند و احساس بى ارزشى مى كنند.)39

اعتماد به نفس در كودكانى كه در خانواده هاى گرم و نوازش گر پرورش يافته باشند, بيشتر رشد مى كند; همان طورى كه ريشه خود كم بينى و احساس حقارت را بايد در دوران كودكى افراد جست وجو كرد. والدينى كه مى خواهند اعتماد به نفس را در فرزندانشان ايجاد و تقويت كنند, بايد به نكاتى كه مطرح مى شود توجه داشته باشند:

1. ارتباط صميمى با فرزندان: اگر والدين با فرزندان خود رفتارى تحقيرآميز و آميخته به طعن و ملامت داشته باشند و در حضور ديگران به آن ها بها ندهند, فرزندانشان به تدريج خود را موجودى بى ارزش و بى مقدار مى پذيرند و نمى توانند احساس شخصيت و ارزش مندى كنند و در نتيجه اعتماد به نفس پيدا نمى كنند.

احترام به كودك و حسن معاشرت والدين, يكى از اساسى ترين عوامل ايجاد شخصيت در كودك است با اين روش, كودكان باور مى كنند كه عضو مستقل خانواده و مورد تكريم و احترام اند. بر اين اساس پيامبر(ص) مى فرمايد: (الولد سيد سبع سنين وعبد سبع سنين ووزير سبع سنين; فرزند, هفت سال آقا و هفت سال مطيع و فرمانبر و هفت سال وزير است40). معمولاً وزير به كسى گفته مى شود كه با او مشورت و در تصميم گيرى ها شركت داده مى شود. والدين مستبد و خودرأى با تحميل نظرات خود بر افراد خانواده, مانع رشد فكرى و تقويت تصميم گيرى در فرزندان خود مى شوند.

2. آزادى دادن به فرزندان: پرورش قدرت تفكر و استدلال و خود ارزش مندى در پرتو روحيه آزادمنشانه امكان پذير است. اگر والدين از فرزندان بخواهند در برابر اراده و خواسته هايشان تسليم محض باشند, طبيعى است كه با اين روش تحكم آميز, آن ها موجوداتى طفيلى, بى شخصيت و ناتوان بار خواهند آمد. بايد به فرزندان فرصت داد كه انتخاب كردن و تصميم گرفتن را تجربه كنند. البته اين مطلب به اين معنا نيست كه فرزندان در انجام آن چه مى خواهند, آزاد باشند. فعاليت هاى مستقل و آزاد فرزندان, از ارشاد و هدايت خانواده بى نياز نيست, ولى مداخله و مزاحمت و ايجاد محدوديت, ابتكار عمل را از نوجوانان مى گيرد و آن ها را به عناصرى منفعل و غير فعال تبديل مى كند.

3. توجه به جنبه هاى مثبت: پدر و مادر به جاى اين كه همواره بر نقاط ضعف فرزند خود انگشت بگذارند, بايد به نقاط مثبت و امتيازات او توجه كنند. يكى از روان شناسان مى گويد: (تقريباً تمام اطفال بدون استثنا بيش از تنبيه و خشونت, به تشويق و برانگيختن حس اعتماد به نفس احتياج دارند, چه, بسيارى از اطفال بر اثر فقدان مشوق و محرك از استعداد خلاقه خود بى خبر مانده و فقط يك تذكر كوچك قادر به ظاهر كردن آن گشته است.)41

كسانى كه در كارنامه فرزند خود ابتدا به سراغ نمره كمتر مى روند و به نمرات بالاى او بهاى چندانى نمى دهند, با دست خود بذر ناتوانى را در روح او مى پاشند. امام على(ع) يكى از ثمرات تشويق و تحسين را شكوفايى استعدادها و نشاط در زندگى مى داند و مى فرمايد: (تحسين و حق شناسى, مردان شجاع را در راه نيكوكارى, تهييج و مسامحه كاران را به جنبش و حركت وادار مى كند.)42

4. در نظر گرفتن ظرفيت و توانايى فرزندان: والدين بايد توقعات خود را با توانايى فرزندانشان تطبيق دهند و آنان را آن طورى كه هستند بپذيرند, نه آن گونه كه مى خواهند باشند. بعضى از پدران و مادران بدون در نظر گرفتن ذوق و استعداد فرزند خود, شغل يا رشته تحصيلى خاصى را بر فرزندشان تحميل مى كنند. روشن است كه اگر كسى مطابق استعداد و علاقه خود حركت نكند, به موفقيت نخواهد رسيد و همين ناكامى, از اعتماد به نفس او خواهد كاست. بلندپروازى والدين و انتظارات غير واقع بينانه براى فرزندان, حاصلى جز سرخوردگى و احساس بى كفايتى ندارد. مقايسه فرزندان با هم سالان در فاميل و عدم توجه به تفاوت هاى فردى, احساس ناتوانى را در آن ها تقويت مى كند. رسول خدا(ص) مى فرمايد: (خدا رحمت كند كسى را كه فرزندش را در اعمال نيك يارى دهد. سؤال شد: چگونه او را در نيكى يارى دهد؟ حضرت فرمود: آن چه در توان او است, بپذيرد و از سخت گيرى درگذرد.)43

پى نوشت ها:

1ـ بيست گفتار, ص176.

2ـ سيد مجتبى موسوى لارى, رسالت اخلاق در تكامل انسان, ص345.

3ـ مرتضى مطهرى, بيست گفتار, ص182.

4ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج3, ص164.

5ـ مرتضى مطهرى, همان, ص182ـ183.

6ـ علامه حسينى تهرانى, مهر تابان, ص39.

7ـ بحارالانوار, ج74, ص142.

8ـ ريحانة الادب, ج1, ص378.

9ـ همان, ج2, ص338.

10ـ همان, ج5, ص333.

11ـ هدية الاحباب, ص145.

12ـ هر ياردى تقريباً 91 سانتى متر است.

13ـ وينسنت پيل, ترجمه وجيهه آزرمى, ص87.

14ـ مجله جانباز, ش32, سال1371.

15ـ ديوان نظامى گنجوى, ليلى و مجنون, ص462.

16ـ جعفر سبحانى, رمز پيروزى مردان بزرگ, ص133.

17ـ مزمل(73) آيه 6.

18ـ نهج البلاغه, خطبه16.

19ـ بيست گفتار, ص12.

20ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج4, ص385.

21ـ گفتارهاى معنوى, ص292.

22ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج1, ص185.

23ـ مرتضى مطهرى, همان.

24ـ همان, ص298.

25ـ وينسنت پيل, همان, ص90.

26ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج3, ص277.

27ـ سيد مجتبى موسوى لارى, همان, ص360.

28ـ پترلستر, به خود اعتماد كنيد, ترجمه دكتر سرورى, ص125.

29ـ همان, ص126.

30ـ بحارالانوار, ج68, ص341.

31ـ ناصر مكارم شيرازى, اخلاق در قرآن, ج2, ص446.

32ـ نهج البلاغه, قصار 153.

33ـ حكمت ها و اندرزها, ص212ـ213.

34ـ بحارالانوار, همان, ص83.

35ـ سيد مجتبى موسوى لارى, همان, ص254.

36ـ ديوان ملك الشعرا, ج2, ص1107.

37ـ سيد مجتبى موسوى لارى, همان, ص402.

38ـ محمدتقى فلسفى, جوان, ج2, ص350.

39ـ اسماعيل بيابانگرد, روش هاى افزايش عزت نفس در كودكان و نوجوان, ص37.

40ـ بحارالانوار, ج101, ص95.

41ـ محمدتقى فلسفى, كودك, ج2, ص334.

42ـ نهج البلاغه, نامه53.

43ـ اصول كافى, ج6, ص50.