

## اعتماد بنفس

(۲)

یکی از عوامل درونی رشد یا بسط شخصیت ، اعتماد بنفس است ، باید کودک مورد تربیت را متکی بشخصیت خود بار آورد ، از طفیلی بار آمدن وانگل شدن او جلو گیری کرد ، آری اعتماد بنفس ؛ یکی از عواطف مهمی است که بر رشد شخصیت طفل ، کمک میکند ! افرادی که برای خود ارزش و شخصیت ، قائلند و بر خویشتن تکیه دارند ، کمتر دستخوش هوی و هوس میشوند ، علی (ع) فرمود : « کسی که در وحش بزرگ باشد ، شهوتها و تمایلات ، در نظر او خوار است » (۱)

### حس خود کم بینی یا عقده حقارت

نقطه مقابل اعتماد بنفس ، عقده حقارت ، یا حس خود کم بینی است ، برای اینکه اعتماد بنفس ، در وجود طفل ریشه گیرد ، باید عواملی که موجب سلب اعتماد بنفس میشود و عقده حقارت را جانشین آن میکند ، از میان برد ، عقده حقارت ، یکی از عواطف مزاحمی ، است که مانع رشد فکری و روحی طفل میشود و از بسط و تکامل شخصیت او جلو گیری میکند . معمولاً اطفالی که دچار این بیماری خطرناک روحی هستند ، از شرکت در بازیهای دسته - جمعی ، خودداری میکنند و در کنج عزلت و انزوا میخیزند ، وظیفه آموزگاران و مربیان است که با تهیه طرحهای عاقلانه ، آنها را تحت حمایت و هدایت خویش در آورند و از گوشه گیری آنان ، جلو گیری کنند ، تا بتدریج طفل ، متکی به خویشتن گردد ، و با رزش استعداد های درونی خود ، پی برد و خود را موجودی حقیر و ناتوان ، احساس نکنند ، برانگیختن عواملی که طفل را وارد محیط همسالان کند ، اگر چه بسیار مفید است ، لکن يك عیب هم دارد و آن این است که چنین اطفالی ممکن است بآموزگار ، یا هر کسی که راهنمایی آنها را بعهده گرفته است ، علاقه و دلبستگی شدید پیدا کنند و بدون آنها بازهم فلج و ناتوان باشند ، بهترین راه این است که با هدایت و راهنمایی های عاقلانه ، آنها را وارد میدان مبارزه با حس حقارت ، کنند بدون اینکه

۱- نهج البلاغه فیض صفحه ۱۲۸۳ (من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته)

همیشه بدنبال آنها باشند .

کودکانی که دائماً مورد سرزنش یا استهزای بزرگترها یا همبازیها قرار می گیرند ، با اینکه همبازیها از پذیرفتن آنها خودداری میکنند ، در معرض چنین بیماری خطرناکی هستند ، اطفال کم استعداد ، اطفالی که گرفتار نقص عضوی هستند و حتی اطفالی که در نامگذاری آنها دقت کافی نشده ، و نامهای نامناسب و زشت برای آنان انتخاب شده ، در معرض این بیماری خطرناک هستند .

آئین مقدس اسلام ، بطور کلی از تمام رفتارها و کارهایی که درخت شوم «حس خود» کم بینی ، رادربوستان وجود انسان بارور می سازد ، منع میکند. قرآن کریم میفرماید : « از یکدیگر عیبجویی نکنید و همدیگر را بلقبهای زشت مخوانید ! » (۱) مردمی که دچار عیب و نقص بدنی هستند ، عقده حقارت آنها را بشدت تهدید میکند از اینرو پیامبر عالیقدر اسلام فرمود : «به جذومان و مصیبت دیدگان نگاه طولانی نکنید زیرا این کار ، آنها را محزون می سازد !» (۲)

بهر حال ، اطفالی که از همسالان خود ، نیروی فکری یا بدنی بیشتری دارند ، در عین اینکه ممکن است در میان همسالان و احیاناً بزرگسالان ، محبوبیت خاصی پیدا کنند ، گاهی هم بر اثر همین برتری ، مورد قبول آنها قرار نمیگیرند و چون رشد عقلی و اجتماعی آنها از اطفال بزرگتر از خود نیز کمتر است ، در آن دسته هم پذیرفته نمی شوند ، نتیجه ، انزوا و تنهایی آنهاست بالاخره هم عقده حقارت آنها را تهدید میکند ، چنانکه ممکن است گرفتار خودخواهی و خودستایی شوند ، مریی ، می تواند با راهنمایی صحیح ، آنها را از هر نوع خطر احتمالی حفظ کند .

بهترین راه برای پرورش اعتماد بنفس ، این است که اطفال را با مشکلاتی که با وضع فکری و جسمی آنها مناسب است ، مواجه سازیم ، سپس آنها را بطور مستقیم یا غیر مستقیم ، مورد حمایت قرار دهیم ، تا موفق شوند . چنین کاری سبب میشود که آنها با استعداد های نهفته خویش پی برند و در راه کشف این منبع خداداد ، بکوشش پردازند .

اگر کارهایی که فوق قدرت آنهاست ، بر آنها تحمیل کنیم ، آنگاه شکست آنها را بر خشان بکشیم ، و از تهدید و هلاکت و تنبیه و خشونت ، خودداری نکنیم ، ضربه مهلکی بر

(۱) سوره ۴۹ آیه ۱۱

(۲) بحار الانوار جلد ۱۶ صفحه ۱۲۳

پیکر شخصیت آنها وارد کرده ایم .

یکی از اشتباهات پدران ، و مادران و برخی از معلمان ، این است که کودکان کم استعدادی را که در درس خود ضعیف ، هستند و احیاناً رفوزه یا تجدید میشوند مورد ملامت و انتقاد قرار می دهند ، این کار آنها را دچار عقده حقارت ، خواهد کرد ، بهتر است در این موارد بتقویت روحی آنها پردازیم و با دادن کمکهای درسی و غیر درسی ، عقب افتادگی آنها را جبران کنیم ، و انگهی همه مردم ، برای همه کارها ، بایک استعداد ، آفریده نشده اند .

### علل پیدایش و نیرومندی عقده حقارت

ترس ، یکی از علل عمده پیدایش عقده حقارت است ، کسانی که می ترسند مورد استهزا و انتقاد قرار گیرند ، آنانی که می ترسند ، در درس مسابقه و کار ، شکست بخورند ، نمیتوانند متکی بخویش باشند اینها همیشه **حس تسلیم را در خود می پروراند** یعنی از مقاصد عالی خویش صرف نظر و عقب نشینی می کنند ، روانشناسان میگویند : « عادت بانصراف ، یا ابراز عدم لیاقت و توانایی ، اغلب در شخص ، احساسات حقارت ، بی ارزشی و معصیت ، بوجود می آورد و اگر این رفتار ، ادامه یابد ، محققاً در تصمیم و رفتار عمومی شخص ، منعکس میگردد . رفتارهای که دلالت میکنند که **نمیشود کاری کرد و یا فقط اگر خدا بخوهد می توان بجایی رسید و یا بشر اصولاً گناهکار است !** حالاتی است بسیارستقیم و مضر زیرا بجای مثبت بودن ، حس تسلیم را در آدمی می پروراند ، تسلیم و نفی وجود ، برای کسانی که میتوان آنها را « **قهرمانان سستکمشیده !** » نام گذارد موجب موفقیت میشود ، زیرا این قبیل افراد ، برای کسب حیثیت و جلب موافقت و قبول اجتماعی ، بخصوع و خشوع و فروتنی بسیار شدید متوسل میشوند ... » (۱) علی (ع) برای ریشه کن کردن عقده حقارت میفرماید : « **کار نیکورا انجام دهید و آن را کوچک شمارید زیرا کوچک آن بزرگ و کم آن بسیار است ، هیچیک از شما نگوید که دیگری برای انجام کار خیر ؛ از او شایسته تر است** زیرا - بخدا - چنین خواهد شد ، کارهای نیک و بد ، هر کدام اهلی دارند و اگر شما آنها را ترک کنید ، دیگران انجام میدهند ، (۲) و در باره صفت خضوع و خشوع میفرماید : « **چه نیکوست تواضع ثروتمندان در برابر تهیدستان ! و بهتر از آن بی اعتنائی و سرفرازی فقرا نسبت با غنیاست ...** » (۳)

اطمینان خاطر ، یکی از عوامل مهم اعتماد بنفس است ، بنابراین اگر کودکی اطمینان

(۱) روانشناسی عمومی جزوه شماره ۷

(۲ و ۳) نهج البلاغه فیض صفحه های ۱۲۷۴ و ۱۲۶۷

خاطر ندارد و خود را بی یار و یاور و بی پناه می بیند یا بر اثر محرومیت های خانوادگی که حیثاً ناشی از ظلم و تجاوز طبقه مرفه اجتماع ، نسبت ب طبقه محروم است ، راه پیشرفت را بر روی خود مسدود می بیند و خود را در میان زنجیر محدودیتها و محرومیتها اسیر و دست و پا بسته حس میکند دچار عقده حقارت میشود . همین عدم اطمینان خاطر در محیط آموزشگاه ، ممکن است بر اثر توجه متصدیان ، بگروهی خاص و غفلت و عدم توجه بگروهی دیگر پیدا شود و طفل را باین تصور بکشاند که او موجود حقیر و ناتوانی است و بنا بر این قابل ولایت اینک همطراز دیگران قرار گیرد ، نیست ، اصطلاحاتی از قبیل : «حقیر سراپا تقصیر !» ، «احقر !» ، «عبد ذلیل !» ، «چاکر خانه زاد !» ، «غلام خانه زاد !» و ... ، ناشی از همین تبعیضها و عدم اطمینان خاطر و اسلحه تیز «قهر مانان ستم کشیده» است !

پدران و مادرانی که نسبت ب طفل خود محبت فوق العاده میکنند و آموزگاران که درسهای بسیار سهل و تمرینهای آسان ب شاگردان میدهند ، اطفال را باین تصور می کشانند که آنها انسانهایی طفیلی هستند و شایسته انجام کارهای مهم و دشوار نخواهند بود ، سعدی می نویسد : «سالی از بلخ بامیانم سفر بود و راه از حر امیان پرخطر ، جوانی به بدرقه ، همراه من شد سپرباز ، چرخ انداز ، سلحشور ، بیش زور ، که رده مرد توانا کمان او زه کردند و زور آوران روی زمین پشت او بر زمین نیاوردندی ولیکن متنعم بود و سایه پرورده ، نه جهان دیده و سفر کرده ، رد کوس دلاوران بگوشش نرسیده و برق شمشیر سواران ندیده ، اتفاقاً من و این جوان ، هر دو در پی هم دوان ، هر آن دیوار قدیمش که پیش آمدی بقوت بازو بیفکندی و هر درخت عظیم که دیدی بزور سر پنجه بر کنندی ، مادر این حالت ، که دوهندو از پس سنگی سر بر آوردند و آهنگ قتال ما کردند ، بدست یکی چوبی و در بغل آن دیگر کلوخ کوبی ، چاره جز آن ندیدیم که رخت و سلاح و جامه هارها کردیم و جان سلامت بیاوردیم .

به کارهای گران مرد کار دیده فرست	که شیر شرزه در آرد بزیر خم کند
جوان اگر چه قوی یال و پیلتن باشد	بجنگ دشمنش از هول بگسلد پیوند
نبرد ، پیش مصاف آزموده معلوم است	چنانکه مسئله شرع پیش دانشمند ،

لزوم یا عدم لزوم مواجهه با شکست ، یکی از مباحثی است که میان روانشناسان مطرح است ، هر کودک حق دارد که در خانه و مدرسه با او کمک شود تا موفق شود و اعتماد بنفس پیدا کند ، لکن در مورد کودکان دبیرستانی برخی از شکستها مفید است ، بخصوص اگر بتوانند در مز شکست خود را دریابند و در صدد پیدا کردن راه چاره بر آیند ، زیرا آنها استعداد و نیرو برای موفقیت کافی نیست ، بلکه پشتکار ، دقت ، بررسی و تجربه نیز لازم است (۲) .