

پایش آموزه؛

نشانه‌های کمبود اعتماد به نفس از منظر دین

دکتر محمد تقی فعالی

در هیچ انسانی به صورت مطلق، فقدان اعتماد به نفس وجود ندارد؛ یعنی انسانی را نمی‌توان یافت که فاقد اعتماد به نفس باشد؛ زیرا در این صورت، وجود او چندان دوام نخواهد داشت؛ اما همیشه، افرادی یافت می‌شوند که در آنها حد نصاب اعتماد به نفس وجود ندارد. آنان به دلایل گوناگون به کاهش اعتماد به نفس مبتلا شده‌اند. این‌گونه اشخاص، نشانه‌هایی دارند که می‌توان از طریق آنها تشخیص داد که میزان اعتماد به نفس آنان کمتر از حد مجاز است.

الف) گوشه‌گیری

شخص مبتلا به اختلال در اعتماد به نفس، به تدریج خود را از افراد، معاشرت‌ها و محافل کنار می‌کشد تا به صحبت کردن با آنها و داشتن ارتباط، نیاز نداشته باشد. او آهسته‌آهسته روابط خویش را کاهش می‌دهد و گوشه‌گیر و کم‌صحبت می‌شود. این‌گونه افراد ممکن است با یک نفر، رابطه‌ی خویش را ادامه دهند؛ اما کمتر در جمع حضور می‌یابند. اینان معمولاً گوشه‌ای می‌نشینند، دائماً درون خود می‌روند و کمتر با دیگران، ارتباط دارند.

گوشه‌گیری و کم‌صحبتی می‌تواند نتیجه‌ی اضطراب باشد؛ مانند کودکی که در مدرسه، از معلم، درس، دوست و یا فضای مدرسه، نگران باشد. گوشه‌گیری به تدریج،



مردم

ضعیف‌النفس و

بی‌اعتماد به خویشتن،

افرادی که دچار زبونی و احساس

حقارت هستند، با انزوا و کناره‌گیری،

از قبول مسئولیت، شانه خالی

می‌کنند و عمری را به محرومیت

می‌گذرانند

جدا می‌کنند و معمولاً تنها به زندگی خویش ادامه می‌دهند. آنان خود را از خوشبختی‌ها و پیروزی‌های بسیاری، محروم کرده، تنش، اضطراب و نگرانی را در درون خویش می‌افزایند و با

دست خویش، خود را زجر می‌دهند: مردم

ضعیف‌النفس و بی‌اعتماد به خویشتن، افرادی که دچار زبونی و احساس حقارت هستند، با انزوا و کناره‌گیری، از قبول مسئولیت، شانه خالی می‌کنند و عمری را به محرومیت

می‌گذرانند؛ ولی افراد با

شخصیت و نیرومند،

مردان متکی به نفس

و مبارز، با قبول

مسئولیت و بردباری

در مصائب زندگی، از

طرفی به کامیابی و

موفقیت‌های دنیوی

ناپل می‌شوند و از طرف

دیگر به فرمودهٔ رسول

خدا(ص) در پیشگاه خداوند بزرگ،

اجر بیشتری خواهند داشت.^۵

البته در فرهنگ اسلامی، کناره‌گیری از دوستان

بدکردار توصیه شده است؛ زیرا ممکن است رفتارها

و اندیشه‌های ناپسند آنان در انسان تأثیرگذار باشد.

در این صورت، فرد با انتخاب خویش از آن فرد

یا جمع، کناره‌گیری می‌کند و ارتباط خویش

را کاهش می‌دهد؛ ولی این امر به معنای

اگر امور پاک و پاکیزه را نسبت به امور ممنوع بسنجیم، بی‌شک بخش اول بی‌شمار است. نگاه خداوند، این است که انسان نباید وفور نعمت را از خود سلب

کند، از حد اعتدال خارج شود و به

گوشهٔ انزوا بخزد؛ بلکه بهره‌مند شدن از نعمت‌ها

و در میان جمع بودن، اصلی اسلامی است: **«فَلِّ**

مَنْ حَرَمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ

الرِّزْقِ؛ آای پیامبر! بگو: زیورهایی را که خدا برای

بندگانش پدید آورده و آنیزاً روزی‌های پاکیزه را چه

کسی حرام گردانیده است.»

یکی از صحابی پیغمبر(ص)، فرزند خویش را از دست

داد. وی بسیار متأثر شد و در خانهٔ خویش را به روی

دیگران بست و گوشه‌گیری را برگزید. خبر به

پیامبر(ص) رسید. رسول گرامی اسلام(ص) این‌گونه

موضع گرفت: **«إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يَكْتُبْ عَلَيْنَا**

الرُّهْبَانِيَةَ؛ خداوند بر ما رهبانیت و گوشه‌گیری را

مقرر نفرموده است.»

همچنین رسول خدا(ص) درباره اهمیت معاشرت با

دیگران فرمود: **«الْمُؤْمِنُ الَّذِي يَخَالِطُ النَّاسَ وَ يَصْبِرُ**

عَلَى أَدَاهِمِ أَعْظَمُ إِجْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَخَالِطُهُمْ

وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَدَاهِمِ؛ مؤمنی که با مردم می‌آمیزد

و آزار آنان را تحمل می‌کند در پیشگاه خدا اجرش

بزرگ‌تر است از آن مؤمنی که با مردم آمیزش

ندارد و بر اذیت آنها صبر نمی‌کند.»

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، به زبونی

و احساس حقارت مبتلا می‌شوند، خود را از دیگران

سبب کمبود اعتماد به نفس می‌شود و این‌گونه رفتارها را به صورت عادت درمی‌آورد. اگر شخص، این‌گونه موقعیت‌ها و رفتارها را ادامه دهد، چه بسا در درازمدت، دچار اختلال شخصیت شود.

کمبود اعتماد به نفس یا خودکم‌بینی، به

کناره‌گیری از مردم منجر می‌شود. شاید همهٔ

ما کودکان، نوجوانان یا جوانانی را دیده باشیم که

دوست دارند در مدرسه، تنها باشند، کمتر با دیگران

ارتباط برقرار کنند، چندان به گردش و تفریح، مایل

نیستند، از بازی با دیگران می‌گریزند، به مهمانی

نمی‌روند، کسی را به خانه دعوت نمی‌کنند، اتاق

و تخت‌خواب خویش را بسیار دوست دارند و از

شرکت در مراسم جمعی می‌پرهیزند.

بعضی از افرادی که به عقدهٔ حقارت مبتلایند،

شاید وضعی در خود ببینند و برای پنهان کردنش،

گوشه‌گیر شوند. همچنین ممکن است ترس،

عامل انزواطلبی و کم‌صحبتی باشد.

تفکر اسلام، آن است که این‌گونه از گوشه‌گیری‌ها

نارواست. یکی از اصول اسلامی حضور در جمع،

فراگیری آداب معاشرت و ایجاد ارتباط با دیگران

است. اسلام، دینی جمع‌گرا و اجتماعی است؛ یکی

از اموری که قرآن، آن را بدعت می‌داند، رهبانیت

است. رهبانیت، مفهومی است که در آن خوف،

افراط در عبادت و نیز گوشه‌گیری وجود دارد. قرآن

با اشاره به شیوه‌ای که در مسیحیت به صورت

رهبانیت شکل گرفته بود، آن را محکوم می‌کند:

«رَهْبَانِيَّةٌ ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ؛^۱ و اما ترک

دنیاپی که از پیش خود درآوردند ما آن را بر ایشان

مقرر نکردیم.»



افراد مختلف، خصوصا
سطح بالا، واجد
صلاحیت لازم نبینند؛
به همین علت،
فرد مبتلا گر چه
به روابط اجتماعی
نیازمند است؛ ولی قادر
به انجام آن نیست و حتی
اگر دوستانی هم داشته باشد،
نمی‌تواند آنها را برای خود نگه دارد؛ امام
علی علیه‌السلام فرمود: «أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ
عَنِ اكْتِسَابِ الْإِخْوَانِ وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ
ظَفَرَ بِهِ مِنْهُمْ»^۱ ناتوان‌ترین مردم، کسی است که
از به دست آوردن دوستان و برادران، ناتوان باشد و
ناتوان‌تر از او کسی است که برادران به دست آورده
را از دست بدهد.»

ناتوانی از دفاع منطقی از خود: افرادی که
ضعف عزت نفس دارند، در احقاق حق خویش و
دفاع منطقی از حقوق فردی، ناتوان‌اند. همین امر
کمبود اعتماد به نفسشان را تشدید می‌کند؛ زیرا
می‌بینند دیگران به‌خوبی از حقوقشان آگاه‌اند و از
آن دفاع می‌کنند؛ از این‌رو بیشتر به ضعف خود

اختلال کمبود اعتماد
به نفس، فرد را چنان
ناتوان می‌سازد که
حتی قادر به بیان
ابتدایی‌ترین خواسته‌های
خویش نیست. ناتوانی در
ابراز وجود و نیازهای خود،
بیشتر در ارتباط با افراد بیگانه،
محیط‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی
بروز می‌کند. این امر به‌ندرت در محیط خانه
صدق می‌کند؛ زیرا افرادی که توان اظهار نیاز
خود در بیرون از خانه را ندارند، معمولا در ارتباط با
اعضای خانواده، بیش از اندازه، ابراز وجود کرده، به
منافع خویش می‌اندیشند؛ حتی گاهی به حقوق
دیگر اعضای خانواده تجاوز می‌کنند و رفتارهای
پرخاصگرانه از خود نشان می‌دهند.

ناتوانی در برقراری ارتباط سالم با دیگران:
ویژگی دیگر کمبود اعتماد به نفس، عجز افراد
مبتلا در برقراری ارتباطات مناسب و منطقی در
محیط‌های مختلف است. ضعف عزت نفس، سبب
می‌شود تا شخص، شایستگی‌های واقعی خودش
را کمتر در نظر گیرد و خویشتن را برای ارتباط با

گوشه‌گیری نیست. به تعبیری تفاوت است میان
«کناره‌گرفتن عاقلانه» و «گوشه‌گیری مزاجی». پیداست که رفتار نخست، مطلوب؛ اما موضع دوم، نارواست؛ امام جواد(ع) فرمود: «إِذَاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الشَّرِيرِ فَإِنَّهُ كَالسَّيْفِ الْمَسْلُوبِ يَحْسُنُ مَنْظَرَهُ وَ يَقْبُحُ أَثَرُهُ»^۲ از رفاقت با بد بپرهیز که چون شمشیر برهنه، زیبا منظر است و زشت‌اثر است.»

ب) ناتوانی

از مشکلات رایج در میان کسانی که اعتماد به
نفس بالایی ندارند، ناتوانی است. عجز از انجام
کارها و ایجاد ارتباط سالم با دیگران در این دسته
از افراد، بارز است. آنان به ضعف‌های مختلفی
مبتلا می‌شوند و کم‌توانی وجودشان را می‌آزارد.
ناتوانی در انجام صحیح کارها: کسانی که
مشکل عزت نفس دارند توان تصمیم‌گیری
ندارند، این‌گونه فکر می‌کنند که به هر کاری
دست می‌زنند آن را به‌درستی انجام نمی‌دهند،
فرصت‌سوزی می‌کنند و از خود بلوغ و رشد نشان
نمی‌دهند. ترس در این افراد، غلبه دارد و به دلیل
برداشت‌های اشتباهی که از خود و محیط اطراف
دارند، ناراحت به نظر می‌آیند.
ناتوانی در ابراز خود و خواسته‌ها: گاهی



پی می‌برند.

افراد مبتلا به اختلال ناتوانی، به دلیل ضعف‌های متعدد و ناتوانی‌های پی‌درپی و نیز شایستگی‌ها و لیاقت‌هایی که در دیگران می‌بینند، چه بسا از خود، رفتارهای ناشایست بروز دهند. آنان گاهی به صورت انفجاری، از خود عملی ناشایست بروز می‌دهند و دیگران را به‌تازده می‌کنند؛ اما اگر حقوق خویش را دقیق بشناسند و شیوه استفاده مناسب از آن را یاد گیرند و به صورت منطقی از حق خویش دفاع کنند، عزت نفس را باز می‌یابند. البته قدرتی بالاتر هم وجود دارد و آن اینکه شخص در عین توانایی، گذشت کند؛ امام علی علیه‌السلام فرمود: «كُنْ عَفْوَاً فِي قَدْرِ تَكِّ، جَوَاداً فِي عُسْرِ تَكِّ، مُؤْتِراً مَعَ فَاقِتِكَ، بِكَمَلِ لَكِ الْفَضْلِ»^۱ هنگامی که قدرت داری، با گذشت باش، و در هنگام تنگدستی، بخشنده باش، و در وقت نیازمندی، ایثارگر باش تا فضل تو کامل شود.»

ناتوانی در «نه» گفتن: کمبود عزت نفس سبب می‌شود، فرد، خود را کمتر از دیگران بداند و مبتلا به خودکم‌بینی باشد؛ از این‌رو نمی‌تواند به تقاضای آنان «نه» بگوید. وی درخواست‌های دیگران را می‌پذیرد و می‌کوشد آنها را همان‌گونه

که دیگران می‌خواهند، انجام دهد و از این طریق خود و اطرافیان را به رنج و زحمت می‌افکند. علت ناتوانی در نه گفتن، این است که فرد می‌کوشد با انجام درخواست‌های دیگران، خویش را نزد آنان محبوب و دوست‌داشتنی نشان دهد تا شاید از این طریق، حقارت خود را بپوشاند. این افراد با پذیرفتن خواسته‌های دیگران، خود را به سختی و زحمت می‌اندازند؛ حتی اگر با خود عهد کنند که تقاضاها را نپذیرند، در مقام عمل نمی‌توانند نه بگویند.

دادن پاسخ رد به دیگران، به معنای بی‌ادبی کردن به آنان نیست؛ بلکه باید به‌گونه‌ای به تقاضاهای ناروا یا درخواست‌های فوق‌توان، جواب رد داد که مؤدبانه و منطقی باشد و هم باعث آزار دیگران نشود؛ زیرا آزار و رنجش دیگران، شایسته مؤمن نیست: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مُسْلِمًا حَتَّى يَسْلَمَ النَّاسَ مِنْ يَدِهِ وَ لِسَانِهِ وَلَا يَكُونُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَأْمَنَ أَحْوَهُ بِوَأَنْقَهْ وَ جَارَهُ بِوَادِرَهُ»^۲ مرد، مسلمان نخواهد بود تا زمانی که مردم از زبان و دستش در امان باشند و نیز مؤمن نیست، کسی که برادرش از ستم او در امان نباشد و همسایه‌اش از شرش ایمن نباشد.»

ناتوانی در بخشیدن خود بعد از گذشت خدا:

هر انسانی خطاها و گناهانی داشته است. وجدان که از نیروهای خدا در وجود بشر است، به‌ازای هر خطا، یک سرزنش‌نثار خطاکار می‌کند. در این صورت، درون شخص گنهکار، حجم زیادی از سرزنش‌ها شکل می‌گیرد و فرد را به احساس ناخوشایندی درباره خود و گذشته‌اش مبتلا می‌کند. او در هر حالی، حس شرمندگی از خویش را دارد. «احساس گناه» حالتی است که بعد از تخطی و تعدی از دستورهای اخلاقی، انسانی و دینی برای فرد حاصل می‌شود. به بیانی ممکن است فردی خطا کند؛ ولی احساس گناه به او دست ندهد؛ چنان که ممکن است بدون آنکه خطا کند حس گناه در او پدید آمده باشد.

بی‌شک احساس گناه واقعی پس از انجام رفتار اخلاقی ناشایست، نشانه سلامت اخلاقی و روانی فرد است. در قرآن هم به این پدیده، اشاره شده است که پرهیزگاران، هرگاه مرتکب عمل زشتی شوند، به یاد خدا می‌افتند و برای گناهان خود طلب آمرزش می‌کنند.^۱

احساس گناه واقعی، می‌تواند برای فرد، مفید بوده، آثار مثبتی در برداشته باشد. اولین اثر آگاهی فرد از

اشتباه خود این است که انسان به خطای گذشته بی توجه نیست یا مسئولیت خطای خویش را به دوش دیگران نمی اندازد و فرافکنی نمی کند. دومین اثر مطلوب آگاهی از خطا این است که فرد، طلب آموزش و بخشش از خالق خویش می کند^{۱۱} و از این طریق، ارتباطی عاطفی و بامحبت، میان مخلوق و خالق برقرار می شود.

در قرآن، این مضمون زیبا وجود دارد که خداوند توجه کنندگان را دوست دارد.^{۱۲} فرد خطاکار پس از بازگشت، احساس می کند محبوب خدا شده و از این طریق، نشاط و امید در او شکوفا می شود. سومین اثر مثبت احساس گناه این است که فرد، سعی بلیغ می کند تا خطاها و گناهان خویش را جبران کند، دل دیگران را به دست آورد، حقوق دیگران را جبران و شیوه های نادرست گذشته خویش را اصلاح کند.

احساس گناه در مواردی می تواند خطرآفرین باشد؛ شخص با اینکه گناهی مرتکب نشده، دچار احساس گناه شدید می شود که در این صورت به آن «احساس گناه مرضی» می گویند. نمونه دیگر اینکه فرد پس از ارتکاب اشتباه اخلاقی، به احساس گناه افراطی، مبتلا می شود؛ به گونه ای که دائم خود را سرزنش کرده، به آن خطا خیره می شود. مورد دیگر اینکه احساس فرد خطاکار، بیش از حد طولانی نمی شود تا تمام یا بخش مهمی از زندگی وی را اشغال کند. گناه احساس گناه، سبب می شود فرد به ناامیدی شدید و حالت سستی عمیقی مبتلا شود. در تمامی این موارد، احساس گناه به حالتی ناپهنجار و حتی خطرزا تبدیل می شود و شخص و اطرافیانش را آزار جدی داده، صدمه های جبران ناپذیری به آنان وارد می سازد.

دین، راه کارهای متنوعی برای مواجهه با احساس گناه غیرواقعی ارائه می کند. البته در برخی موارد،

این احساس مهلک می تواند زمینه های وراثتی یا محیطی داشته باشد. راه کارهایی که قرآن عرضه می دارد دارای مرحله بندی است:

مرحله اول: اولین گام در مواجهه با احساس ناپهنجار گناه، پیش گیری است. آموزه های دینی و اخلاقی به افراد، تمرین دینداری و رعایت معیارهای اخلاقی می دهند تا فرد دیندار، مهارت های لازم را برای جلوگیری از ناهنجاری های اخلاقی کسب کند: «**تَرَكَ الذَّنْبَ أَهْوَنَ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ**»^{۱۳} گناه نکردن، آسان تر از توبه کردن است.

مرحله دوم: پس از بروز اشتباه و گناه، فرد باید متوجه خداوند و ارتباط از دست رفته با او باشد؛ زیرا گناه یعنی مخالفت با خداوند بزرگ. پس هر مخالفتی با او آدمی را یک گام به سمت سقوط سوق می دهد و با هر بازگشت، برای انسان، ارتقا و رشد حاصل می شود. آیات قرآن با ترغیب و تشویق خطاکاران به آنها یادآوری می کند که توبه، سبب بازگشت لطف، رحمت و آموزش بی کمران خداوند می شود: «**ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ**»^{۱۴} پس [خدا] به آنان [توفیق] توبه داد تا توبه کنند، بی تردید خدا همان توبه پذیر مهربان است.

مرحله سوم: بعد از بازگشت به سوی خدا، فرد خطاکار باید به جبران خطاهای خود در رابطه با خدا و انسان ها بپردازد. به بیان دیگر بر او لازم است که حق الله و تمامی حقوق انسان ها را آن گونه که در کتب مربوط بیان شده است، استیفا کند: «**فَاتَّقِ اللَّهَ فِي نَفْسِكَ وَتَذَارَكَ مَا سَلَفَ مِنْ ذَنْبِكَ**»^{۱۵} تقوای خدا را داشته باشی و خطاهای گذشته خود را جبران کنی.

مرحله چهارم: ممکن است آدمی ظلم ها و حق کشی هایی نسبت به خود از سوی دیگران دیده باشد. بهترین شیوه مواجهه در این گونه موارد،



این است که راه گذشت پیش گیرد تا خداوند هم از وی درگذرد: «وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ؟»^{۱۶} و باید عفو و گذشت کنند؛ مگر دوست نداری خداوند شما را ببخشد.»

بنابراین احساس گناه، دو گونه است: احساس گناه قبل از بازگشت و جبران و احساس گناه بعد از بازگشت و جبران. در مورد دوم، داشتن احساس گناه، نابهنجار و نادرست است؛ زیرا بعد از توبه و تدارک خطاهای گذشته، با لطف خداوند، گذشته سیاه انسان پاک می شود و دیگر اثری از آن نیست و به تعبیری مشمول «يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ»^{۱۷} می شود.

مثال ذیل، مطلب را واضح می کند: هرگاه سوار قایق شدید، اگر به پشت قایق نگاه کنید، آنجا موج های کوچک آب را خواهید دید. این موج های کوچک تا مدتی و تا جایی ادامه دارند؛ اما بعد از آن محو می شوند و از بین می روند. خطاهایی که انسان انجام می دهد بعد از بخشش خدا و جبران اشتباهات، همانند موج های پشت قایق محو می شوند و از بین می روند.

خطاهای گذشته بعد از بازگشت و جبران از بین می روند، نباید چیزی را که در گذشته

ما نیست، با خود حمل کنیم. «يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أُسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا»^{۱۸} ای بندگان من که بر خویشتن زیاده روی روا داشته اید، از رحمت خدا نومید مشوید، در حقیقت خدا همه گناهان را می آمرزد.»

امام باقر (ع) فرمود: «التائبُ مِنَ الذَّنْبِ

كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ»^{۱۹} توبه کننده از گناه، مانند کسی

است که گناه ندارد.»

احادیث مختلفی درباره ناتوانی و مذمت آن وارد شده است.

رسول خدای عجز را سبب

سرزنش خدا معرفی فرمود:

«أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَخْمَدُ عَلِيَّ

الْكَبِيرَ وَيَكُومُ عَلَى الْعَجْزِ فَإِذَا

غَلَبَكَ الشَّيْءُ فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ وَ

نِعْمَ الْوَكِيلُ»^{۲۰} خداوند عزوجل، زیرکی را

می ستاید و ناتوانی را سرزنش می کند. پس هرگاه

چیزی بر تو غالب شد، بگو: خدا مرا بس است و

او نیکو و کیلی است.»

امام علی (ع) به این نکته اشاره فرمود که ناتوانی،

سبب تضييع عمر و کارها است: «الْعَجْزُ سَبَبُ

التَّضْيِيعِ»^{۲۱} ناتوانی آدر کارها را سبب ضایع کردن

است.»

حضرت علی (ع) ناتوانی را خواری تلقی فرمود:

«الْعَجْزُ مَهَانَةٌ»^{۲۲} ناتوانی، خواری است.»

مولا علی (ع) بیان داشت که نتیجه ناتوانی از دست

دادن خواسته هاست: «ثَمَرَةُ الْعَجْزِ فَوْتُ الطَّلَبِ»^{۲۳}

نتیجه ناتوانی، از دست دادن خواسته است.»

ناتوان ترین مردم از دیدگاه حضرت

علی (ع) کسی است که نتواند

خود را اصلاح کند: «أَعَجَزُ

النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ إِصْلَاحِ

نَفْسِهِ»^{۲۴} ناتوان ترین مردم،

کسی است که از اصلاح

خود ناتوان باشد.»

ج) پرخاشگری

خشونت گرایی و پرخاشگری از

علایم خودکم بینی و خودناباوری

است. کسی که احساس حقارت کند

با استفاده از حس انتقام جویی در صدد مقابله با

کمبود

عزت نفس سبب

می شود، فرد، خود را کمتر از

دیگران بداند و مبتلا به خودکم بینی

باشد؛ از این رو نمی تواند به تقاضای

آنان «نه» بگوید. وی در خواست های

دیگران را می پذیرد و می کوشد

آنها را همان گونه که دیگران

می خواهند، انجام دهد

رقیب خویش برآمده، در این

مسیر از شیوه های مختلف

استفاده می کند. این گونه

افراد با خشونت طلبی در

صددند شکست های خویش

را پوشش دهند و آنها را از این

طریق نادرست جبران کنند.

انتقام جویی گونه های مختلفی

دارد. یکی از شکل های انتقام جویی،

انتقادات کوبنده و بی جا است. تحقیرها و

سرزنش های دیگران، از دیگر شیوه های پرخاشگری

است. زخم زبان، ایجاد لطمه های روحی و استفاده

از کلمات رکیک، نوع دیگری از خشونت گرایی

را آشکار می سازد؛ چنان که فحاشی و درگیری

فیزیکی، اوج پرخاشگری را نشان می دهد.

دین و پیشوایان دینی به گونه های مختلف در صدد

مواجهه با احساس خشونت، رویکرد خشونت طلبی

و پرخاشگری برآمده اند و در این باره، راه کارهایی

را پیش رو گذاشته اند. خداوند، پاکان را دارای سه

ویژگی معرفی می فرماید: بخشش در راحتی و رنج،

فرو خوردن خشم و گذشت از خطای دیگران. در این

صورت آنان به مقام احسان نایل شده اند و خداوند

احسان کنندگان را دوست دارد: «الذَّيْنِ يَنْفَقُونَ فِي

السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^{۲۵} همانان که در فراخی و

تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند

و از مردم در می گذزند و خداوند، نکوکاران را دوست

دارد.»

امام صادق (ع) فرمود: «ثَلَاثٌ مِّنْ كَنِّ فِيهِ إِسْتِكْمَالٌ

خِصَالُ الْإِيمَانِ مَن صَبَرَ عَلَى الظُّلْمِ وَكَطَمَ غَيْظَهُ

وَاحْتَسَبَ وَعَفَا وَغَفَرَ كَانَ مِمَّنْ يَدْخُلُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

الْحَنَّةَ بَغَيْرِ حِسَابٍ»^{۲۶} سه چیز است که هر کس

دارای آنها باشد، خصال ایمان را به حد کامل به

دست آورده است: کسی که بر ظلم صبر کند، کسی که برای خدا کظم غیظ کند و کسی که ببخشايد و گذشت کند، از کسانی خواهد بود که خداوند متعال آنها را بدون حساب داخل بهشت می‌کند.»

مرحوم فلسفی با بیان داستانی، نوعی از خشونت‌طلبی را پیش رو قرار داده، به ریشه آن اشاره می‌کند: «من پسرک دوازده ساله‌ای را دیدم که پول دگران را می‌دزدید؛ اما با همین پول برای فرزندان آنها که معمولاً از خودش کوچک‌تر بودند، اسباب بازی می‌خرید. بعدها معلوم شد در دوران کودکی این پسر، والدینش هرگز برای او اسباب‌بازی نمی‌خریدند و او امروز خواست این محرومیت خویش را که در نظرش یک بی‌عدالتی و دشمنی بود، به این طریقه جبران کند.»^{۲۷}

د) پیروی کور کورانه و مدگرایی

از نشانه‌های کمبود عزت نفس، تبعیت غیر معقول و تقلید کور کورانه از گفتار و رفتار دیگران است. کسی که از استحکام درونی و توان خلاقیت فاصله دارد، شخصیتی وابسته و پیرو پیدا می‌کند. وی بدون اینکه تصویر روشنی از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و قابلیت‌های خویش داشته باشد از ابتکار و خلاقیت دور می‌ماند. انسان در پرتو حفظ تعادل شخصیت و با نگرشی درست نسبت به ابعاد فردی و اجتماعی، استحکام و استواری درون پیدا می‌کند و قادر می‌شود با آرامش خاطر، ابتکار عمل به خرج داده طرحی نو دراندازد.

افراد سست‌عنصر، ناتوان، ناسازگار و بی‌اراده، با خودناباوری و خودکم‌بینی همیشه بر اساس رأی دیگران نظر می‌دهند، خود را به شکل دیگران درمی‌آورند، از خود تفکر و استقلال رأی ندارند، همیشه خود را در معرض سرزنش دیگران می‌بینند و با پیروی و تقلید کور کورانه از گفتار و رفتار دیگران



بر ضعف، زبونی و سستی خود می‌افزایند.

قرآن کریم ضمن سرزنش افرادی که اسیر تقلید کور کورانه از دیگران شده‌اند نعمت مهم تفکر را به آنها یادآوری می‌کند. پیامبران الهی با خودباختگی مردم در برابر اجداد و نیاکان مواجه بوده‌اند و در برابر این پدیده شوم سعی داشته‌اند، عقل آنها را بیدار کنند. مسأله تقلید کور کورانه در قرآن در موارد متعددی مطرح شده است. آیات کریمه به این نکته اشاره می‌کنند که هیچ پیامبری مردم را دعوت به حق نکرد؛ مگر اینکه با این سخن مواجه شد: پدران و اجداد ما چنین کردند و ما هم از آنها پیروی می‌کنیم: «إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ

أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ»^{۲۸} ما پدران خود را بر آیینی یافتیم و ما [هم با] پی‌گیری از آنان راه یافتگانیم.»

پاسخ قرآن جالب است؛ اگر اجداد شما «مسیر نامعقول» طی کنند یا «راه نادرست» بروند، آیا شما از آنها تبعیت

می‌کنید؟ البته جواب آنان مثبت است و از پیروی از نیاکان دست نمی‌کشند و نکشیده‌اند؛ اما واضح است که قرآن به اصلی مهم اشاره می‌کند: پیروی از «مسیر نامعقول»، پیروی از «جهل» است؛ چنان که تبعیت از «راه نادرست»، تبعیت از نادرستی است.

قرآن با اصل تقلید مخالف نیست؛ چنان که در برخی موارد نظیر تقلید در احکام - اگر شخص، مجتهد نباشد - تبعیت را مجاز، بلکه ضروری می‌داند؛ اما تقلید در این باره هم، متکی بر اصلی معقول است و آن اینکه انسان، احکام دین را یا باید با علم و اجتهاد به دست آورد یا باید از عالم مجتهد تبعیت کند؛ همان گونه که مثلاً درباره علم پزشکی می‌توان گفت: کسی که بیمار است یا باید در آن مورد، متخصص باشد یا از متخصص پیروی کند: «أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَفْقَهُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ»^{۲۹} آیا هر چند پدرانشان، چیزی را درک نمی‌کرده و به راه صواب نمی‌رفته‌اند [باز هم سزاوار پیروی هستند].»

پیروی جاهلانه، طیف وسیعی را شامل می‌شود؛ از تبعیت از پدران و گذشتگان گرفته تا مدگرایی که امروزه رایج است. امروزه برخی جوامع، مصرف‌گرا شده‌اند. در این گونه جوامع، خلاقیت، کمتر به چشم می‌آید و مردم بیشتر مایل‌اند مصرف‌گرا باشند تا مولد.

ملت‌هایی که اعتماد به نفس

ضعیفی دارند و نمی‌توانند روی

پای خود بایستند، همواره به

داشته‌های دیگران چشم

می‌دوزند. آنان معمولاً در

صدد استفاده سهل و راحت

از مصنوعات دیگران هستند.

افرادی که عزت نفس کمتری

از

نشانه‌های کمبود

عزت نفس، تبعیت غیر معقول

و تقلید کور کورانه از گفتار و رفتار

دیگران است. کسی که از استحکام

درونی و توان خلاقیت فاصله دارد،

شخصیتی وابسته و پیرو پیدا

می‌کند.

دارند، مدگرا شده، معمولاً دنبال آخرین مد ماشین، پوشاک، کیف و آرایش می‌روند. آنها بیش از آنکه بر عمل خویش تکیه کنند نیاز به خودنمایی و تظاهر را در خود احساس می‌کنند. دانش‌آموز یا نوجوانی که در خود ضعف می‌بیند، برای پرده‌پوشی نقص‌ها و کاستی‌هایش، چرب‌زبانی می‌کند، خودنمایی و تظاهر می‌کند، به مد لباس و کفش خود می‌نزد، در برابر مدها از خود خضوع نشان می‌دهد و بدین صورت همیشه خود و کشور را عقب‌مانده نگه می‌دارد. در واقع تفکر مصرف‌گرایی و مدگرایی از علل عقب‌ماندگی جوامع جهان سوم است و از این جهت، تفاوتی میان مدگرایان از یک‌سو و دشمنان استعمارگر از سوی دیگر نیست؛ زیرا یکی با فکر و دیگری با رفتار، کشوری را عقب‌مانده نگه می‌دارند: «الافتخارُ من صِغْرِ الأقدار»^{۳۰} به خود نازیدن، نشانه حقارت و پستی آدمی است.» خودکم‌بینی سبب می‌شود که آدمی خود را کوچک‌تر از آنچه هست ببیند یا خیال کند پست و زبون است. در این صورت خود را ناتوان‌تر از این می‌بیند که بر مشکلات فائق آید یا از خود ابتکاری نشان دهد. وی برای تسکین وجدان خود به پدیده‌های موهومی نظیر طالع و بخت و اقبال روی می‌آورد، قهرمان‌پرست و مدگرا می‌شود و عوامل عزت و پیروزی خویش را در جایی غیر از خودش جستجو می‌کند. این‌گونه افراد، آهسته‌آهسته تعادل روانی خود را از دست داده، آسیب‌پذیر و شکننده می‌شوند. باید به این افراد یادآوری کرد که خداوند، نیروها

و استعدادهای بی‌شماری درون تک‌تک انسان‌ها به ودیعه نهاده است و حتی از خلقت این موجود به فرشتگان می‌بالد و به خود «احسن» می‌گوید.^{۳۱} اگر آدمی توانمندی‌ها و امکانات درون یا بیرونش را شناسایی کند و از آنها در مسیر درست بهره‌برداری کند، می‌تواند با تغییر خود، محیط اطراف خود و حتی جهان را تغییر داده، به سمت اهداف متعالی سوق دهد؛ فقط کافی است آدمی خود را بشناسد و بر نفس خویش تسلط یابد: «قوی التماس أعظمهم سلطاناً علی نفسیه»^{۳۲} قوی‌ترین مردم کسی است که نفس خویش را مهار کند.» حاصل آنکه اگر فردی مبتلا به کمبود عزت نفس و اعتماد به خود بود در او ویژگی‌ها و نشانه‌هایی دیده می‌شود؛ وی از ترس، رنج می‌برد، فردی کم‌رو و خجالتی است، گوشه‌گیری او را آزار می‌دهد، توان امید بستن به چیزی ندارد، بدبینی و افسردگی رویه اوست، به ناتوانی در امور مختلف گرفتار می‌شود، در مواجهه با ناملایمات عصبی و پرخاشگر است، خود را به دیگران ناسازگار و سرکش می‌نماید، فردی دروغ‌گو و دورو است، از این و آن پیروی کورکورانه می‌کند و همواره به آخرین مدها اعتنا دارد. این ویژگی‌های ده‌گانه نشان از حقارت نفس و خودناباوری دارد. فرهنگ اسلامی و قرآنی با هیچ‌کدام از این خصیصه‌ها همراه نیست و در برابر تک‌تک آنها موضع منفی و گاه تنیدی اتخاذ می‌کند. این امر بدین معنا است که در نگاه دین، عزت نفس و اعتماد به خود تنها پذیرفته شده است؛ بلکه بر آن تأکید شده است. از این زاویه هم می‌توان

اعلام کرد که مسأله اعتماد به نفس از دیدگاه اسلام، امری قابل قبول و مورد اهتمام است.

پی‌نوشت:

۱. حدید / ۲۷.
۲. اعراف / ۳۲.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۱۱۵.
۴. عطائی، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۹؛ طبرسی، مشکاة الانوار، ص ۱۹۲.
۵. فلسفی، الحدیث، ج ۳، ص ۲۲۷.
۶. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۹۸.
۷. نهج البلاغه، حکمت ۱۲.
۸. آمدی، غررالحکم، ص ۲۴۶.
۹. دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۶.
۱۰. آل عمران / ۱۳۵.
۱۱. هود / ۳.
۱۲. بقره / ۲۲۲.
۱۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۶۴؛ کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۳۸۵.
۱۴. توبه / ۱۱۸.
۱۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۵، ص ۳۲۷.
۱۶. نور / ۲۲.
۱۷. رعد / ۳۹. (خدا آنچه را بخواهد محو می‌کند).
۱۸. زمر / ۵۳.
۱۹. دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۸۰.
۲۰. ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۷۰.
۲۱. آمدی، غررالحکم، ص ۲۶۲.
۲۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۳۷۹.
۲۳. آمدی، غررالحکم، ص ۲۶۳.
۲۴. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۲۴.
۲۵. آل عمران / ۱۳۴.
۲۶. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۴۱۷.
۲۷. فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۴۰.
۲۸. زخرف / ۲۲.
۲۹. بقره / ۱۷۰.
۳۰. آمدی، غررالحکم، ص ۳۸۱.
۳۱. مؤمنون / ۱۴. (فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ).
۳۲. آمدی، غررالحکم، ص ۲۳۵.

افراد

سست‌عنصر،

ناتوان، ناسازگار و بی‌اراده، با

خودناباوری و خودکم‌بینی همیشه

بر اساس رأی دیگران نظر می‌دهند،

خود را به شکل دیگران در می‌آورند،

از خود تفکر و استقلال رأی ندارند،

همیشه خود را در معرض

سرزنش دیگران می‌بینند