

# ناکامی و شیوه‌های برخورد با آن



● قسمت اول

● محسن ایمانی

● مقدمه  
همه ما کم و بیش ناکامی را تجربه کرده‌ایم، و گاه در طول روز چندین بار با آن مواجه می‌شویم. زمانی از دست یافتن به هدفی ناچیز و یا کم اهمیت محروم می‌مانیم و گاه از تحقق بخشیدن به هدفی سرنوشت‌ساز، در برخورد با این گونه امور گاه تصمیم می‌گیریم که با تلاشی پیگیر و عزمی راسخ به هدف مورد نظر دست یابیم، ولی پس از زحمات فراوان باز به مقصود نمی‌رسیم. شکست‌های پی در پی ممکن است در ما ایجاد دلسردی کند و با دچار یأس شویم. عکس‌العمل انسانها در مقابل ناکامی‌ها یکسان نیست، برخی در مقابل ناکامی، دست به پرخاشگری می‌زنند، عده‌ای دچار بی‌تفاوتی و بعضی دچار درماندگی و افسردگی می‌شوند. عده‌ای نیز از مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کنند و گروهی دیگر بر تلاش‌های خویش می‌افزایند و برخی به تغییر دادن هدف‌هایم پرداخته‌اند و عده‌ای ناکامی را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرند، و آنان که متوقع بار آمده‌اند، از تحمل کمتری در مقابل ناکامی‌ها برخوردارند. باید در تربیت انسانها، به گونه‌ای عمل کنیم که به تجربه دریابند که حیات آدمی، همواره همراه با کامروایی نیست، و در آن ناکامی‌ها فراوان است، و عزم آدمی همیشه تحقق نمی‌یابد. علی (ع) در حکمت ۲۵۰ نهج البلاغه می‌فرماید: «عرفت الله سبحانه بفسخ العزائم و حل العقود و نقض الهمم» خدا را با شکست اراده‌ها و گره‌گشائیه‌ها و فروریختن نقشه‌ها و طرح‌ها شناختم.

از جمله عواملی که در محیط آموزشگاه ایجاد مشکل می‌نماید، مسأله ناکامی است. که برای عده‌ای از دانش‌آموزان یأس و افسردگی و گاه ترک تحصیل را در پی می‌آورد. به همین لحاظ به بحث پیرامون مسأله ناکامی می‌پردازیم.

● تعریف ناکامی

انسان کمال طلب است و در پی آن

به تأخیر افند، فرد دچار ناکامی می‌شود. پس محرومیت و ناکامی از پیدایش مانع بر سر راه دستیابی به خواسته‌ها ناشی می‌شود. در تعریف ناکامی گفته‌اند: «ناکامی اساساً یک تجربه یا پاسخ ذهنی نسبت به ایجاد مانع در راه ارضای نیازهای فرد است»<sup>۱</sup>.

هر چه خواسته و مطلوب انسان از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، ناکامی عمیق‌تر و تحمل آن دشوارتر است. پس ناکامی می‌تواند گاه شدید و گاه سطحی و ساده باشد.

چنان که دانش‌آموزی از خریدن کتابی دلخواه محروم می‌شود و دانش‌آموز دیگری از قبول شدن در پایان سال تحصیلی، هردو محرومیت را تجربه کرده‌اند، اما یکی

است که وضعیت موجود را رها ساخته و به موقعیت مطلوب دست یابد. نمونه بارزی از نظریه‌های مبتنی بر تکمیل - کمال، نظریه آدلر (Adler) است که طی آن تماایل اساسی انسانی به کوشش برای نیل به کمال مورد تأکید قرار می‌گیرد. آدلر مخصوصاً به نوع خاصی از کوشش انسانی که برای غلبه بر حقایق واقعی یا تصویری انجام می‌شود، تأکید می‌ورزد.

اگر چه هر کسی کمال را در امری خاص می‌جوید؛ یکی در قهرمانی و دیگری در علم، یا ثروت و نظایر آنها، ولی هر گاه انسان از دست یافتن به هدف و خواسته خویش بازماند، او ناکام شده است. یعنی هنگامی که راه دست‌یابی به یک هدف مورد علاقه بسته شود و یا تحقق خواسته‌ای

محرومیت کم و دیگری آن را در حدی گسترده تر آموخته است، لذا دانش آموز دوم غمی عمیق تر دارد و ممکن است در سال بعد علاقه به درس خواندن و ادامه تحصیل را از دست بدهد. معلمان و مربیان، معمولاً در مواردی با واکنشهای رفتاری ناشی از ناکامی روبه رومی شوند، لذا لازم است که به علل پیدایش ناکامی و روشهای برخورد با آن وقوف یابند.

### ● علل ناکامی

روان شناسان علل ناکامی را به علل فردی و محیطی تقسیم می کنند که ذیلاً به طور جداگانه بررسی می شوند:

#### ۱- علل فردی ناکامی

علل فردی ناکامی به دو بخش جسمانی و روانی تقسیم می شود:

#### الف - علل جسمانی ناکامی

معلولیت های جسمانی می توانند زمینه ای را برای ناکامی فراهم نمایند. مثلاً دانش آموزی که دوست دارد در نقش یک فوتبالیست ظاهر شود ولی پای او فلج است، محرومیت از خواسته را تجربه می کند و یا آن که به نقاشی علاقه مند است ولی دستانش او را در این راه یاری نمی کنند، دچار ناکامی می شود. همچنین دانش آموزی که دوست دارد در رشته وزنه برداری به عنوان یک قهرمان مطرح شود اما جثه ضعیفی دارد، علی رغم برخورداری از سلامت جسمانی به لحاظ وضعیت جسمانی خاص در راه تحقق بخشیدن به خواسته خویش ناکام می شود.

در باب ناکامی های جسمانی مثالهای متعددی می توان زد، چنان که داشتن صورت نازیبا، موی قرمز رنگ، دندانهای نامتناسب، تیرگی رنگ پوست می تواند برای دانش آموزان حساس و یا آنان که مورد تمسخر قرار می گیرند، زمینه ای برای ناکامی باشد. این گونه امور به ویژه در دوران بلوغ

موجب رنجش شدید نوجوان می شود.

مادری با نگرانی اظهار می دارد، دخترم از این که موهای قرمز رنگ دارد، سخت ناراحت است و ناراحتی او از ابتدای دوران نوجوانی ظهور و بروز کرده و آنچه ناراحتیش را مضاعف نموده است، تمسخر و استهزای همکلاسانش به دلیل داشتن چنین موهایی است، لذا از مدتی قبل شروع به جویدن ناخنهایش کرده و از نظر روانی دچار آشفتگی شده است. صاحب نظران مسائل روانشناسی در بحث از اصول مبتنی بر وظایف رشد در دوران نوجوانی، سخن از توجه دادن نوجوان به قدردانی از بدن خویش به میان می آورند، و از جمله وظایف مربی این است که او را یاری نماید تا بدن خویش را بپذیرد و قبول نماید. اگر چه باید زمینه تمسخر دانش آموزان را در مدارس از طریق تربیت صحیح با توسل به تعالیم دینی از بین برد.

دانش آموزان از طریق مقایسه بدن خویش با جسم دیگران، به داشتن مزایا و محاسن موجود در آنان تمایل پیدا می کنند، و دانش آموزانی که بیشتر معایب خویش را ملاحظه می نمایند و با محاسن دیگران می سنجد دچار احساس حقارت و سرانجام ناکامی می شوند.

نوجوانان زمینه بیشتری برای این تجربیات دارند، زیرا نوجوانی همراه با تغییرات بدنی و بروز صفات ثانویه جنسی و تحولات شناختی و ذهنی است، و لذا این گونه تغییرات توجه بیشتر نوجوان را به بدن خویش در پی دارد. به همین لحاظ دیده می شود که معلولینی که به دوران نوجوانی می رسند، اگر خود را با واقعیت تطبیق ندهند، از زمینه بیشتری برای ابتلا به افسردگی برخوردارند. به هر حال ناکامی های حاصل از مسائل جسمانی در همه دوران زندگی می تواند از اهمیت برخوردار باشد، ولی این امر در دوره نوجوانی بیشتر مسأله آفرین خواهد بود.

#### ب - علل روانی و ذهنی ناکامی

وضعیت های خاص روانی و ذهنی، می توانند موجبات ناکامی را فراهم آورند، که در اینجا به برخی از آنها اشاره می شود:

#### ۱- بهره هوشی

گرچه افراد عمدتاً از بهره هوش متوسط برخوردارند، ولی برای پذیرفته شدن در برخی از رشته های دانشگاهی کسانی که دارای بهره هوش بالاتر از حد متوسط می باشند، از شانس و اقبال بیشتری برخوردارند، چنان که افراد با هوش بهر متوسط کمتر توفیق قبولی در رشته پزشکی را دارند، بدین ترتیب اگر دانش آموزی هدفش راه یافتن به دانشگاه در چنین رشته ای باشد ولی به دلیل برخورداری از هوش معمولی نتواند قبول شود، دچار ناکامی می گردد.

در این گونه موارد، هدایت های تحصیلی، می تواند هادی آنان در انتخاب و دستیابی به رشته ای متناسب با هوش و استعدادشان باشد. با چنین انتخابی میزان شکستها کاهش می یابد و در نتیجه افراد کمتری ناکامی را تجربه می کنند. انتخاب رشته متناسب با استعدادها و توانایی های ذهنی، در دوران دبیرستان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است که با توجه و تاکید بیشتر به امر راهنمایی تحصیلی، شکستهای حاصل از انتخاب رشته های تحصیلی نامتناسب کاهش می یابد، در مواردی دیده شده است که دانش آموزی صرفاً به دلیل القائات دیگران به رشته ریاضی فیزیک علاقه مند شده با این که دیگران با تاکید بر استعدادهای او، رشته تجربی را توصیه نموده اند، اما او بدون توجه به این امر و صرفاً با تاکید بر علایق خویش که از سوی والدین و اقوام و یا همکلاسان به او القا شده بود به انتخابی دست زده است که ثمره آن جز ناکامی و شکست چیزی نبوده است. اگر چه علاقه داشتن به رشته ای لازمه موفقیت

در آن است اما توفیق حقیقی زمانی تحقق می‌یابد که علائق متناسب با استعدادها باشد. به هر حال با توجه به ضربه‌پذیری فراوان نوجوان، بهتر است که آنان در این دوران بحرانی - و یا به تعبیر موريس دېس «دوره نگرانی آور» با برخورداری از راهنمایی‌های اصولی و خیرخواهانه، کمتر دچار ناکامی بشوند. در این دوران گاه نوجوان علاقه‌مند می‌شود که همچون شاگردان ممتاز نمرات عالی بگیرد و محیط مدرسه نیز این گونه رقابتها را تمدید می‌کند و او همچنان ناکام از دست یافتن به نمرات مورد نظر در رنج و تعصب است که باید بیشتر به رقابت فرد با خود به جای رقابت با دیگران تاکید نمود.

## ۲- تعارض

«تعارض بین دو انگیزه متضاد یکی از علل عمده ناکامی است. وقتی بین دو انگیزه تعارض وجود داشته باشد، یکی از آنها موجب ناکامی دیگری می‌شود»<sup>۲</sup>. مثلاً دانش‌آموزی که همزمان در مقابل دو امر مورد علاقه قرار می‌گیرد و مجبور است که یکی از آن دورا انتخاب نماید، و از دیگری صرف‌نظر کند، نوعی محرومیت را تجربه می‌نماید. مانند دانش‌آموزی که در شب امتحان، از طرف دوستانش به بازی فوتبال دعوت می‌شود و او هم به بازی علاقه دارد و هم خواهان گرفتن نمره خوبی در امتحان می‌باشد. اگر در انتخاب بین این دو امر خواستی، به آماده شدن برای امتحان تن در دهد و بازی را رها نماید، خواسته او در زمینه بازی تأمین نمی‌شود. و این نوعی ناکامی است. و این که گفته می‌شود در تعلیم و تربیت باید به گونه‌ای عمل نمود که شاگردان آمادگی‌های لازم را جهت مواجهه با ناکامی‌ها داشته باشند، سخن‌گرافی نیست. گاه به جای آن که بین دو هدف برونی تعارض روی دهد، بین یک انگیزه و ضابطه‌های درونی آدمی تعارض روی

می‌دهد که ثمره آن نیز می‌تواند ناکامی باشد، چنان که ممکن است انگیزه‌های پیشرفت با ضوابطی که آدمی برای رفتار حاکی از همکاری و همیاری قابل است، متعارض باشد. یعنی کامیابی وی در گروه رقابت یا حتی زیر پا گذاردن منافع همکاریانش باشد. تعارضهایی که بین انگیزه‌های آدمی و ضابطه‌های درونی وی روی می‌دهد، غالباً دشوارتر از تعارض بین دو هدف بیرونی حل می‌شوند<sup>۳</sup>. اتخاذ تدابیر عقلانی، آشنا نمودن دانش‌آموزان با مسائل اساسی و حیاتی به نحوی که اصول را بر فروع ترجیح دهند آنان را در انتخابهای بهتریاری می‌کند. علی (ع) می‌فرماید: «عافل آن است که از میان دو خیر، خیر برتر و از میان دو شر، شر کمتر را انتخاب نماید»<sup>۴</sup>.

## ۳- تخیلات واهی

گاه علت ناکامی‌ها را می‌توان در علاقه فرد به تحقق بخشیدن تخیلات فراوان و یا بی‌پایان او دانست، آن هم تخیلاتی که با واقعیت‌های بیرونی و عقلانی قابل انطباق نیست. کسانی که در برخورد با عالم واقع دچار مشکل هستند، به عالم خیال بیشتر پناه می‌برند. دوره نوجوانی، دوره‌ای است که گرایش به تخیلات بیشتر می‌شود و گاه این خیالی‌بافی‌ها هیئت خطرناکی به خود می‌گیرد که از آن با عنوان «خواب دیدن در بیداری» یاد می‌کنند. طبیعی است که گستره تخیلات و خواسته‌های نوجوانان وسیع و بی‌انتهاست و جامعه عمل پوشانیدن به تمامی آنها غیر ممکن است. لذا نوجوانانی که خیالی‌باف هستند، ناکامی را بیشتر تجربه می‌کنند، اگرچه داشتن تجربه‌هایی از ناکامی، در مواردی منجر به پناه بردن به عالم تخیلات می‌گردد، اما در برخورد با این گونه موارد، «یکی از وظایف مربی آن است که نگذارد نوجوان در ناسازگاری با

محیط و در خود فرو رفتن و احتیاج به تنهایی مبالغه کند»<sup>۵</sup>.

کارمربی توجه دادن شاگردان به واقعیت‌هاست، و باید آنان را طوری هدایت نماید که برای تحقق بخشیدن به خواسته‌های خویش از مجرای واقعیت اقدام نمایند.

شایان ذکر است که در دوره کودکیستان باید به «تعدیل درون‌گرایی» کودک پرداخت، این امر زمینه‌بتری برای آشنایی با واقعیتها پدید می‌آورد. و لذا در کنار تربیت منش و حواس، باید تربیت تخیل را در این دوره مطمح نظر داشت. «در این دوره قبل از هر چیز باید با استفاده از توجه به برون که کودک را به سوی اشیا و موجودات زنده می‌راند، و خلاصه از راه زندگانی بیرونی به تربیت او پرداخت»<sup>۶</sup>. اما پناه بردن به تخیلات در دوران کودکی نیز می‌تواند متأثر از مشکلات عاطفی و خانوادگی باشد. چنان که کودک کسی که به بیان قصه‌های تخیلی مبالغه‌آمیز می‌پردازد و با اصرار و لجاجت از دیگران می‌خواهد که سخن او را باور کنند و همچنین نمی‌تواند با واقعیت تماس خوبی را برقرار کند، این امر می‌تواند متأثر از مشکلات عاطفی خانوادگی باشد. همین امر یکی از دلایل پناه بردن نوجوان به عالم تخیل است. تلاش‌های مربی برای یافتن علت بروز این مشکلات و کمک به او در جهت راهیابی به عالم واقع برای حل معضلات، موجب تطبیق بهتر نوجوان با واقعیتها می‌شود. نوجوانان عاشقی که به دلایل گوناگون نمی‌توانند به وصال فرد مورد علاقه برسند نیز گرفتار تخیلات فراوان گشته، و آنان نیز ناکامی را تجربه می‌نمایند، افت تحصیلی در دوران نوجوانی، گاه به خاطر بروز چنین حوادثی پدید می‌آید. که شناخت و هدایت این گروه از شاگردان بر عهده مشاورین مجرب و ورزیده است.