



روان شناسی اعتماد به نفس

Psychology of self- Confidence

(۳۲۰ قاعده روان شناختی برای تقویت اعتماد به نفس)

تالیف :

احمد علامه فلسفی

By : Ahmad Allameh Falsafi

پژوهشگر و مدرس علوم روان شناسی

به نام خدا

مقدمه

بنیان و ریشه اعتماد به نفس هر فرد به‌ویژه از بدو تولد تا هفت سالگی، در نوع روش تعلیم و تربیت، نگرش و عقیده نهفته در ضمیر ناخودآگاه او دارد و درست در همین دوران، نقش مهم و اساسی خانواده در آینده کودک مطرح می‌شود. هنگامی که والدین و مربیان مسئول تعلیم و تربیت برای شخصیت، افکار و احساسات و عواطف کودکان خود اهمیت قائل می‌شوند، بدیهی است موجبات رشد و شکوفایی استعدادها، خلاقیت‌ها و سعادت‌مندی آنها فراهم می‌گردد. کودکان احساس دوست داشتن و دوست داشته‌شدن و حس پذیرش و توانایی برقراری ارتباط سالم و مؤثر با انسان‌ها را از الگوهای رفتار اخلاقی و دینی و از خانواده و مربیان‌شان می‌آموزند و می‌توانند ارکان اعتماد به نفس خود را پی‌ریزی و بنیان نهند. برعکس هرگونه انتقاد مخرب و رفتار تحقیرآمیز، تلقینات منفی و القانات مسموم مبنی بی‌کفایتی،

ضعف و ناتوانی، بی‌خاصیتی، بی‌ارزش‌بودن و خودپرستی در کودکان و نوجوانان و یا ایجاد توقعات و انتظارات بیش از توان و نیز تأکید و توصیهٔ بیش از حد متعارف بر پیروزی همیشگی، ممکن است زمینه فلاکت و بروز انواع نابسامانی‌های روانی و روحی را برای آنها به وجود آورد.

با اتکال به خداوند متعال و اعتماد به نفس می‌توان در اثبات استقلال و خودباوری و نفی وابستگی‌ها و احساس خودکم‌بینی‌ها، به‌ویژه در مقابل بیگانگان و استعمارگران مهاجم که می‌خواهند به ژرفنای اعماق اندیشه و مبانی فرهنگ و اعتقادات دینی‌مان رخنه و نفوذ کنند و بر مقدرات کشور تسلط یابند، پایدار، مقاوم و پیروز شد. زیرا استکبار همواره در طول تاریخ درصدد نابودی بنیان اعتماد به نفس ملت‌های جهان بوده و هست. آنها ابتدا به ملت‌ها و فرهنگ‌ها القاء می‌کنند که شماها هیچ استعداد، کفایت، شایستگی و عرضه برای اداره کشورتان را ندارید! فرهنگ و طرز فکرتان عقب‌مانده و ارتجاعی است لذا هنوز زود است که به فکر استقلال و آزادی عمل باشید! بدین ترتیب عده‌ای از روشنفکرهای غرب‌زده و استحاله‌شده نیز تحت تأثیر فریب تبلیغات و القائات آنان قرار می‌گیرند و دچار احساس حقارت، خودباختگی و

از خودبیگانگی می‌شوند. در اینجا به یک نمونه مصداق بارز تاریخی در خصوص احساس حقارت و ذلت اشاره می‌کنم: سپهد علی رزم‌آرا، نخست‌وزیر ایران در سال ۱۳۲۹ که با ملی‌شدن صنعت نفت مخالف بود، به علت سرسپردگی‌اش به کشورهای استکباری بدنام بود. او در مجلس شانزدهم خطاب به دکتر محمد مصدق، فریاد برآورد: «... من این مجلس را بر سر مصدق و اقلیت، و مسجد شاه را هم بر سر آیت‌الله کاشانی و طرفدارانش خراب خواهم کرد. ایران نمی‌تواند حتی یک لوله‌نگ (آفتابه گلی) بسازد، چه رسد به اینکه صنایع بزرگ نفت را ملی کرده و خود، این صنعت را اداره کند».

اما ملت بزرگ ایران با توکل به خداوند متعال و تلاش و مجاهدت، و ایمان راسخ و پشتکار جهادگرانه ثابت کرد که «ما می‌توانیم»، لذا استعدادهای خدادادی خویش را بسیج کرده و توانست در تمامی عرصه‌های علمی و فناوریهای فوق پیشرفته، همچنین در زمینه صنعت نفت و گاز و پتروشیمی و فناوری هسته‌ای به پیشرفت‌های خیره‌کننده‌ای دست یابد.

اگر در جهان بایدت برتری مبادا که خود را زبون بشمری

چو خود خویش را پست بینی و خوار دگر از کس، امید عزت

مدار

بلندی ندید آن که خود، پست شد کجا نیستی مایه هست
شد؟

اگر اعتماد به نفس فرد، متکی بر داشته‌ها و دانسته‌های خود باشد و خواسته و خلاقیت‌ها را منشأ همه خوبی‌ها و موفقیت‌های خویش بداند، بدیهی است چنین برداشتی نه تنها همسو با فرهنگ و معارف دینی نیست، بلکه نوعی خودمحوری، نفس‌پرستی، نفس‌مداری، خودبینی و غرور به شمار می‌رود که این نوع نگرش از اعتماد به نفس، از نظر فرهنگ و معارف اسلامی مذموم است.

در علم عقاید ثابت شده که هر وجودی، هر حرکتی و هر فعلی در عالم به ذات پاکِ خداوند برمی‌گردد. او سبب‌ساز و سرآغاز همه علل است (مسبب الاسباب و علة العلل). حتی افعالی که از ما سر می‌زند، به یک معنا از اوست؛ او به ما قدرت و اختیار و آزادی اراده داده اما این مشیت الهی، به معنای برکنار ماندن انسان

نیست. چون او به ما قدرت و اختیار داده و در عین حال، ما فاعل افعال خویش هستیم. آن چنان که در مقابلش مسئولیم. ولی باز هم فاعل بودن خدا کنار نمی‌رود، چون هر آنچه ما داریم از اوست و به او بازمی‌گردد. (لا مؤثر فی الوجود الا الله) (تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۰۵) حال آنکه خود را محور دانستن، اثبات فاعلیت بی‌چون و چرای خود است و در برابر اراده مطلق و حکومت بی‌حد خدا قد علم کردن! شرک و گمراهی است.

مقصود از توکل، این است که آدمی در برابر عظمت مشکلات، احساس حقارت و ضعف نکند، بلکه با تکیه کردن بر قدرت بی‌پایان خداوند، خود را پیروز و فاتح بداند و به این ترتیب، توکل، مفهومی امیدآفرین، نیروبخش، تقویت‌کننده و سبب فزونی پایداری و مقاومت است. از این رو، توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی، دشمنی‌ها و سرسختی‌های مخالفان، پیچیدگی‌های مسیر و بن‌بست‌هایش، با اعتماد بر خدا برای گشودن گره‌ها تلاش کرده و به خدا توکل کند و به او تکیه نماید، و از تلاش و کوشش باز نایستد. پس در همه جا خدا را مؤثر اصلی بداند زیرا از دریچه چشم یک موحد، سرچشمه تمام قدرت‌ها و نیروها اوست و اگر

کسانی چنین می‌پندارند که توجه به عالم اسباب و عوامل طبیعی با روح توکل ناسازگار است، سخت در اشتباهند؛ زیرا جدا کردن اثرات عوامل طبیعی از اراده خدا، نوعی شرک محسوب می‌شود! مگر نه این است که عوامل طبیعی نیز هر چه دارند از او دارند و همه به اراده و فرمان اویند. البته، اگر عوامل و توانمندی‌ها را دستگاهی مستقل در برابر اراده او بدانیم اینجاست که با روح توکل سازگار نخواهد بود» (تفسیر نمونه، ص ۲۹۷).

توکل بر خدا، آدمی را از وابستگی‌ها و چسبندگی‌های مادی که سرچشمه ذلت و بردگی است، نجات داده و به او آزادگی و اعتماد به نفس می‌بخشد. براساس تعالیم دین اسلام سرچشمه اصلی عزت خداوند است، و تمام عزت‌ها از آن اوست. «فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا» (سوره فاطر، آیه ۱۰) پس همه عزت‌ها از آن خداوند است. میل و علاقه به «عزت» و فرار و تنفر از «ذلت» یک امر فطری است که در نهاد تمام انسانها وجود دارد.

سه احساسی که آدمی را به بالاترین درجه و یا سطحی‌ترین درجه سوق می‌دهند از دیدگاه قرآن به سه بخش تقسیم شده‌اند:

۱. نفس لوامه، ۲. نفس اماره، ۳. نفس مطمئنه، که هریک از آنها در عملکرد انسان نقشی متفاوت ایفا می‌کند. به عنوان مثال نفس

اماره فرمان به سرکشی و گناه می‌دهد اما نفس لواحه با سرزنش کردن نفس اماره سعی می‌کند او را به درجات عالی برساند. نفس مطمئنه را باید مرحله متعالی رسیدن انسان به قرب پروردگار دانست، اما اینکه کدام یک از این سه مرحله انسان را به اعتماد به نفس می‌رساند، بی‌شک نفس مطمئنه است. زیرا غرائز سرکشِ شخص را کنترل می‌کند و او را به آرامش می‌رساند و در نتیجه فردی که به آرامش رسیده به خود مطمئن و تزلزل‌ناپذیر می‌شود. انسان برای رسیدن به این مرحله باید آن دو مرحله قبل را پشت سر بگذراند تا بتواند به این مرحله برسد و اولین قدم، رسیدن به ایمان است تا به پشتوانه آن بتواند در مواجهه با نفس اماره تنش‌ها و ناتوانی‌های خود را کنترل کند.

یعنی اول نفس خود را از هوسها پاک کند و آن را با خوبی‌ها تعلیم دهد و در مهار عصیان و سرکشی تلاش کند تا نفس اماره کنترل شود. اگر بتوانیم به این مهم دست یابیم بی‌شک در ایجاد اعتماد به نفس در خود موفق عمل کرده‌ایم.

علی(ع) می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته»؛ با ارزش‌ترین سرمایه انسان عزت نفس است، زیرا خواهش‌های بی‌جا را خوار و مهار می‌کند. رویکرد خدامحورانه در الگوی

اخلاقی اعتماد به نفس، با رویکرد روان‌شناختی آن وجوه تمایزی دارد که ناظر به رفتارگرایی و عمل‌گرایی می‌باشد.

آینده‌نگری، مخاطره‌پذیری، تسلط بر عواطف و احساسات، کمک‌پذیری و کمک‌رسانی، پذیرش دیگران، نمایش اطمینان به خود، از خودگذشتگی، هدفداری، مسئولیت‌پذیری و وحدت شخصیت از شاخص‌ها و ویژگی‌های کسی است که اعتماد به نفس دارد.

اگر مراد از اعتماد به نفس، باور کردن استعدادهای درونی خود و پیگیری و تلاش و زحمت در کار و نداشتن توقع و انتظار از دیگران است، این مقوله، منافاتی با اخلاق اسلامی ندارد. اما اگر مراد از آن چیزی مقابل اعتماد به خدا باشد، یعنی انسان به جای اعتماد به خدا در همه کارها و توکل بر او، بر خود اعتماد کند و توحید افعالی (یعنی همه افعال در حقیقت به دست خدا انجام می‌گیرد و احدی در انجام امور، مستقل از خدا و کمک خدا نیست. حتی نشستن و برخاستن هم به حول و قوه خداست. لا حول و لا قوه الا بالله) را فراموش کند، این اعتماد به نفس به هیچ عنوان مورد تأیید اخلاق اسلامی نیست.

استاد شهید مرتضی مطهری در مجموعه آثار، جلد ۱۶ ص ۲۰۵ می‌فرماید: «این مسئله به اصطلاح امروز «اعتماد به نفس» در مقابل اعتماد به انسانهای دیگر، حرف درستی است، البته نه در مقابل اعتماد به خدا. اعتماد به نفس سخن بسیار درستی است؛ یعنی اتکال به انسان دیگر نداشتن، کار خود را تا جایی که ممکن است خود انجام دادن و از احدی تقاضا نکردن.»

استاد در جلد ۲۵ ص ۴۵۱ از آن مجموعه می‌گوید: «اعتماد به نفسی که اسلام انسان را بیدار می‌کند این است که امید انسان را از هرچه غیر عمل خودش است از بین می‌برد و به هرچه انسان بخواهد امید ببندد از راه عمل خودش باید امید ببندد.»

حضرت فرمودند: لَا يَسْتَعِينُ أَحَدُكُمْ مِنْ غَيْرِهِ وَ لَوْ بِقَضَمِهِ مِنْ سِوَاكَ

«هرگز از دیگران در کارها کمک نجوید ولو برای یک امر کوچکی باشد، برای اینکه یک مسواک از دیگران بخواهید». یعنی کار خودتان را تا آن حدی که برای شما ممکن است و خودتان می‌توانید انجام دهید، از دیگری نخواهید که برایتان انجام دهد.»

اعتماد به نفس از نظر قرآن، به معنای پی بردن به کرامت و ارزش نفس است؛ (اسراء، ۷۰) و این کرامت انسان از ویژگی‌های اوست که سایر مخلوقات از آن برخوردار نیستند و به همین علت نسبت به دیگر مخلوقات برتری دارد.

«وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۹)
و سست نشوید و غمگین مگردید و شما برترید اگر ایمان داشته باشید.»

اگر انسان می‌خواهد با تکیه و اعتماد به نفس مصطلح امروز و براساس اراده و پشتکار و همت، دست به کاری کوچک یا بزرگ بزند اشکالی ندارد، اما باید با این نگرش و بینش باشد که همه این همت و اراده و پشتکار و اقدام او با اذن و قدرت خداوند صورت می‌پذیرد. درست مانند کسی که می‌گوید من در خانه خود هر وقت بخواهم با تکیه بر همت و اراده خود و با حرکت به سوی کلید برق، چراغ منزل را روشن کنم، اما او در عین حال می‌داند که همه این اراده و حرکت و اقدام او در روشن کردن چراغ برق وابسته و منوط به اراده و خواست مرکز اداره برق است که این قدرت و توانایی را به خانه او منتقل کرده و این شخص اکنون با توانایی ذاتی خود اقدام به استفاده از برق می‌کند.

این تفسیرِ ایاک نعبد و ایاک نستعین است که عبودیت از فعل ماست ولی قدرت و قوت مطلق از جانب خداست. توکلت علی الله به معنای این است که به خداوند در هر امری اطمینان و اعتماد می‌کنم.

من کارهای خویش را به خدا واگذار می‌کنم و یا او در کارها مرا کفایت می‌کند و نیازی نیست که جز به قدرت و قوت او به کسی و چیز دیگری تکیه و اعتماد کنم و با اراده و پشتکار و همت خود کارهای خویش را پیش می‌برم. به این معنا که فاعلِ کارِ خود خواهم بود و از نیرو و قوتی که خداوند به من داده است بهره‌مند می‌شوم.

از دیگر آثار آن می‌توان به افزایش انگیزه و حرکت و تحرک اشاره کرد؛ زیرا شخصی که خداوند خالق و پروردگار هستی را تکیه‌گاه و پشتوانهٔ خویش می‌بیند، بی‌هیچ ترسی از آینده و نرسیدن به مقصد و مقصود و بدون اندوهی از گذشته گام برمی‌دارد و می‌داند که به هدف خواهد رسید و اگر به ظاهر به امری نرسید در حقیقت به چیز دیگری دست یافته که از مقصد و مقصود مهم‌تر است و آن ارتباط تنگاتنگ با خدا و تقرب و نزدیکی به اوست. از این رو اشخاص متوکل، دارای اعتماد به

نفس بیشتر برای اقدام و کار هستند و هرگز خسته نمی‌شوند و از راهی که می‌روند باز نمی‌گردند و کوتاه نمی‌آیند. (اعراف آیه ۸۸ و ۸۹ و یونس آیه ۸۴ و ۸۶).

کتاب حاضر تحت عنوان «روان‌شناسی اعتماد به نفس» در ۳۲۰ قاعده روان‌شناختی به رشته تحریر درآمده که امید است مورد استفاده پژوهشگران عزیز قرار گیرد.

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی

fararavanshenasi.ir