

واکاوی اعتماد به نفس کاذب در بین دانش آموزان و مشاوره به آنها و تأثیر آن در زندگی

حشمت اله رستمیان

کارشناس روانشناسی، فرهنگی آموزش و پرورش

چکیده

کسانی که فاقد اعتماد به نفس اند، با وجود استعدادهای ذاتی و قابلیت های فردی، قدرت بالا رفتن از نردبان ترقی را ندارند و همواره منتظرند دیگران برای او تصمیم بگیرند. تردید و بی ثباتی و تزلزل در زوایای مختلف زندگی آن ها دیده می شود. از این رو زود تحت تأثیر قضاوت دیگران قرار می گیرند و از ادامه کار باز می مانند و رأی و نظر خویش را هیچ می انگارند. این گروه همواره پیرو اراده دیگرانند و مانند برگ درختان در برابر باد به هر سو منتقل می شوند. همین تعلل و دو دلی چه بسا اوقات گران بها و استعدادهای درخشان و فرصت های مناسب را از آن ها ربوده و دست یابی به موفقیت و کمال را برای آنان ناممکن ساخته است، زیرا تردید و ضعف آنان در تصمیم گیری باعث می شود هیچ کاری را تا اخذ نتیجه نهایی دنبال نکنند و در میانه راه تغییر جهت دهند؛ مثلاً در ابتدا با علاقه و اشتیاق به شغل خاصی روی می آورند و یا رشته تحصیلی خاصی را برمی گزینند، ولی به مرور زمان بر اثر مواجهه با دشواری ها دچار دل سردی و وازدگی می شوند.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس کاذب، دانش آموزان، مدرسه، زندگی

مقدمه

از آن جا که اعتماد به نفس در انسان به صورت یک نظام و یا سیستم عمل می کند نه به صورت کلام خشک و خالی، این امر، تمایز اعتماد به نفس حقیقی را از اعتماد به نفس بدلی ضروری می نماید. اعتماد به نفس بدلی: (هورنای، نظریه پرداز معروف، اعتماد به نفس بدلی را همان غرور ناسالم می داند). غرور، ناشی از اختلال در بینش و تصویر افراطی از خویش است، در حالی که این تصویر ذهنی هرگز با واقعیت تطبیق نمی کند. مغرور در ذهن خود یک قالب ساختگی و بدلی برای رفتار و گفتار خویش می سازد و مطابق آن عمل می کند. با ارائه علائم و نشانه ها و مقایسه افراد، می توان اعتماد به نفس حقیقی را شناخت. به طور کلی کسانی که فاقد اعتماد به نفس اند، به دنبال شغل یا رشته تحصیلی دیگر می روند. این افراد در انجام کارها امروز و فردا می کنند و با این دست و آن دست کردن و کار امروز را به فردا انداختن، خود را در باتلاقی گرفتار می کنند تا جایی که از برداشتن گام اول نیز عاجز می مانند. در مقابل، اشخاصی که اعتماد به نفس دارند به موقع تصمیم می گیرند و با قاطعیت به سوی مقاصد خویش حرکت می کنند و مشکلات را یکی پس از دیگری از پیش پای خود برمی دارند.

۲- منفی بافی:

از خصوصیات روشن افراد فاقد اعتماد به نفس، منفی بافی و منفی نگری است. این افراد تحت تأثیر افکار منفی بافان قرار دارند و طرز رفتار و تلقی آن ها راجع به اشخاص و اشیا براساس آن شکل گرفته است. منفی بافان همواره در جست و جوی عیوب و نقایص دیگران اند. به همه چیز اشکال می کنند و از هیچ برنامه ای راضی نیستند. در روایات معصومین (ع) این گروه به مگس هایی تشبیه شده اند که به پاکی ها توجهی ندارند. امام علی (ع) می فرماید: افراد فاسد، عیوب و بدی های مردم را پی گیری می کنند و خوبی های آنان را ترک می نمایند، همان گونه که مگس دنبال نقاط فاسد بدن می روند و جاهای صحیح و سالم را رها می کنند.^۳

در حقیقت، کسانی که فاقد روح اعتمادند، برای جبران ضعف درونی خود، عیوب دیگران را منتشر می کنند. امام علی (ع) می فرماید: (ذوو العیوب یحبون اشاعة معایب الناس لیوسع لهم العذر فی معایبهم؛^۴ کسانی که دارای عیوب و نقایص اند، دوست دارند عیوب مردم را منتشر کنند تا راه عذرشان توسعه یابد).^۴ در مقابل، کسانی که از اعتماد به نفس برخوردارند، به مجموعه نگری و خوش بینی معتقدند و از منفی بافی اجتناب می ورزند. گویی زبان حال این گروه چنین است:

جهان چون خط و خال و چشم و ابروست
که هر چیزی به جای خویش نیکوست

۳- خیال بافی:

دانش آموزانی که اعتماد به نفس دارند رؤیایی فکر نمی کنند و به عمل و فعالیت خود اتکا دارند. تکیه کردن به آرزوهای ناممکن و تخیلات فریبنده و روی آوردن به دنیای رؤیا، از نشانه ها و ویژگی های کسانی است که از واقعیات می گریزند و از مواجهه با مشکلات هراس دارند. امام علی (ع) می فرماید: (العاقل یعتمد علی عمله والجاهل یعتمد علی امله؛^۵ عاقل به عمل خویش تکیه می کند و نادان به آرزوی خود اعتماد می ورزد). این دسته با روی آوردن به امید کاذب و واهی، از واقعیات فاصله می گیرند.

۴- ترس و عدم اطمینان:

یکی دیگر از نشانه های بی اعتمادی به خود، ترس از خود است. ترس از خود، نوعی طرد شخصیت خویش می باشد؛ یعنی دانش آموزی که به خود اعتماد و اطمینان ندارد و یا به خودش شک داشته باشد هرگز شخصیت خویش را به طور کامل قبول نکرده و به حساب نیاورده است. ترس از خود، منشأ ترس های دیگر مانند ترس از قضاوت دیگران، ترس از آینده ای مجهول و ترس از معاشرت با مردم نیز می شود.

(ترس از قضاوت دیگران از آن جا ناشی می شود که شخص تصور می کند معایب و نقاط ضعفی دارد که به هیچ قیمتی نباید دیگران از آن باخبر باشند. دانش آموزی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست، از اعتماد به نفسی که دیگران از خود نشان می دهند، می ترسد.) ۶

بنابراین از نشانه های فقدان اعتماد به نفس، انزوای شدید و کم رویی است، چون (پدیده کم رویی به یک مشکل روانی اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می گردد. به کلام ساده، کم رویی یعنی خود توجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران، زیرا کم رویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد نا آشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد.) ۷. عبارت متداول این دسته آن است که (من استعداد انجام فلان کار را دارم اما از ترس شکست احتمالی، جرأت نمی کنم دست به آن بزنم). در مقابل، انسان با اعتماد به نفس، رابطه ای درست و منطقی با زمان گذشته، حال و آینده دارد. از گذشته، تجربه می اندوزد و از آینده، امید و آرمان و برنامه می گیرد و در زمان حال به فعالیت و انجام وظایف و مسئولیت هایش می پردازد و کابوس وحشت و ترس را در هم می شکند و به این شعر سعدی می اندیشد که می گوید:

سعدیا دی رفت و فردا هم چنان معلوم نیست
در میان این و آن، فرصت شمار امروز را
ترس از سخن گفتن:

دانش آموزی که فاقد اعتماد به نفس است آثار خودباختگی و بی اعتمادی از خلال رفتار و گفتار او به خوبی نمایان است. او نمی تواند با قدرت حرف بزند و از حق خویش دفاع کند و در موارد حساس که باید سخن بگوید، دچار ترس و لکنت زبان و اضطراب می شود و با دیدن مردم، خود را می بازد و عرق بر پیشانی او می نشیند. (روان شناسان معتقدند فکر و بیان با یک دیگر نسبت مستقیم دارند.) ۸. اسلام نیز به این نکته دقیق علمی توجه نموده و بر رابطه مستقیم اندیشه و سخن تأکید کرده است. امام علی (ع) می فرماید: (بیان الرجل ینبئ عن قوّة جنانه؛ ۹ سخن آدمی حاکی از درجه قدرت روحی او است). جوان محصلی که لکنت زبان داشت و نمی توانست روان سخن بگوید، در نامه خود نوشته بود: با آن که خوب درس خوانده ام و همیشه در امتحانات قبول شده ام، ولی کندی زبانم مرا به سختی رنج می دهد. جرأت ندارم با کسی صحبت کنم. همیشه در آخر کلاس می نشینم و حتی المقذور خود را از چشم دبیر پنهان نگاه می دارم، زیرا می ترسم از من سؤال کند و در جواب، زبانم بگیرد و هم کلاس من مرا استهزا نمایند. جرأت نمی کنم ساعت به دستم ببندم؛ از ترس این که مبدا کسی از من وقت را سؤال کند و در جواب بر اثر لکنت زبان مورد تحقیر و اهانت واقع شوم. ۱۰

* کودک سخنران:

در تاریخ آمده است: (موقعی که خلافت به عمر بن عبدالعزیز منتقل شد هیئت هایی از اطراف کشور برای عرض تبریک به دربار وی آمدند، که از آن جمله هیئتی از حجاز بود. کودک خردسالی در آن هیئت بود که در مجلس خلیفه به پا خاست تا سخن بگوید. خلیفه گفت: آن کس که سن بیشتری دارد حرف بزند. کودک گفت: ای خلیفه مسلمین، اگر میزان شایستگی، سن بیشتر باشد در مجلس شما کسانی هستند که برای خلافت شایسته ترند. عمر بن عبدالعزیز از سخن طفل تعجب کرد؛ او را تأیید کرد و اجازه داد حرف بزند. کودک گفت: از سرزمین دوری به این جا آمده ایم. آمدن ما نه برای طمع است نه به علت ترس؛ طمع نداریم، برای آن که از عدل تو برخورداریم، ترس نداریم، زیرا خویشتن را از ستم تو در امان می دانیم؛ آمدن ما در این جا فقط به منظور شکرگزاری است. عمر بن عبدالعزیز به کودک گفت: مرا موعظه کن. کودک گفت: ای خلیفه مسلمین، بعضی از مردم از حلم خداوند و از تمجید مردم دچار غرور شدند، مواظب باش این دو عامل در شما ایجاد غرور ننماید و در زمام داری گرفتار لغزش نشوی. عمر بن عبدالعزیز از گفتار کودک بسیار مسرور شد و از سن او سؤال کرد. گفتند: دوازده ساله است. ۱۱)

۵ - آسیب پذیری:

دانش آموزی که اعتماد به نفس دارد مشکلات و سختی ها را درک می کند و برای حل آن قدم برمی دارد، در حالی که انسان فاقد اعتماد به نفس، آسیب پذیر، حساس و شکننده است. هرچند قدرت مواجهه با مشکلات در وجود هر انسانی به ودیعت

گذارده شده، متأسفانه بعضی افراد در برابر هر نوع شکست جزئی، تعادل روانی خود را از دست داده و از فعالیت جدی باز می مانند. این افراد به جای این که عوامل شکست خود را بررسی کنند و در پی جبران آن باشند، برای جبران شکست خود دیگران را متهم می کنند و دیگران را شایسته سرزنش می دانند. این عمل کم و بیش در کودکان و در بین دانش آموزان و حتی بزرگ سالان دیده می شود. کودکی که به دلیل تنبلی در بازی، شکست خورده با خشم و غضب به خانه می آید و از بد رفتاری یا حق کشی دوستانش انتقاد می کند و یا دانش آموزی که در درس خود نمره خوبی نگرفته، معلم را سخت گیر و یا غرض ورز معرفی می نماید.

۶- خودفریبی:

بهانه تراشی و خودفریبی، حربه کسانی است که فاقد اعتماد به نفس اند. امام علی(ع) می فرماید: (قدیکذب الرجل علی نفسه عند شده البلاء بما لم یفعله؛ چه بسا انسان در برخورد با گرفتاری به خود دروغ می گوید). ۱۲ این افراد در مواردی برای تسکین وجدان خود به عوامل موهوم مانند: بخت و اقبال معتقد می شوند.

۷- ظاهر سازی:

دانش آموزی که از اعتماد به نفس برخوردارند بر عمل خویش تکیه دارند و نیازی به خودنمایی و تظاهر در خود احساس نخواهند کرد. خودنمایی، روش کسانی است که فاقد عمل و اعتمادند. امام علی(ع) می فرماید: (الافتخار من صغر الاقدار؛ به خود نازیدن، نشانه حقارت و پستی آدمی است).

شوپنهاور می گوید: (دانش آموزی که پیوسته از صفتی دم می زند به طور قطع فاقد آن صفت است). ۱۳ بدون تردید خودنمایی و تظاهر به منظور پرده پوشی بر ضعف ها صورت می گیرد. دانش آموزی که در خود ضعف می بیند به چرب زبانی پرداخته و پیش این و آن کرنش و خضوع می کند تا عقب ماندگی خود را جبران کند.

۸- خود کم بینی:

یکی دیگر از نشانه های فقدان اعتماد به نفس، خود کم بینی یا عقده حقارت است. دانش آموزی که به خود اطمینان ندارد و تصور می کند به آن چه مطلوب او است نایل نمی شود، دچار عقده حقارت می گردد. (به موازین روان شناسی، هر واقعه و خاطره ای که عزت نفس و غرور ذاتی شخص را ضعیف و معدوم می کند، عاملی است برای توسعه و تقویت عقده حقارت). ۱۴ بزرگی کجا یافت کو پست شد کجا نیستی مایه هست شد

اینان معمولاً خود را کوچک تر از آن چه هستند می دانند و حتی در مواردی گمان دارند که فاسد و منحط اند و یا خیال می کنند دیگران از آن ها نفرت دارند و او نمی تواند با آن ها کنار بیاید. آن ها خود را ناتوان تر از این می بینند که بر مشکلات فائق آیند و احساس حقارت خود را با ذکر این عبارات که: من ناتوانم، قدرت انجام این کار را ندارم، این کار از عهده من خارج است... بیان می کنند). ۱۵

۹- تقلید کورکورانه:

از نشانه های فقدان اعتماد به نفس، پیروی نسنجیده و تقلید کورکورانه از گفتار و رفتار دیگران است. دانش آموزی که تصویر درستی از توانایی ها و استعداد های خود ندارد از ابتکار و خلاقیت و نوآوری به دور است. انسان در سایه حفظ تعادل شخصیت و استقلال اندیشه و اعتماد به نفس می تواند با آرامش خاطر فرصت کنجکاوی و ابتکار عمل و طرح فکری نو را بیابد. افراد سست عنصر و بی اراده برای جبران حقارت درونی، خود را به شکل دیگران درمی آورند و موفقیت خویش را در گرو پیروی ناسنجیده و تقلید کورکورانه می بینند، در حالی که این عمل بر ذلت و ضعف آن ها می افزاید. امام علی(ع) می فرماید: (الناس من خوف الذل متعجلوا الذل؛ ۱۶ مردم از ترس خواری، به سوی ذلت و خواری می شتابند).

قرآن کریم این گونه افراد را که اسیر تقلید از دیگران اند و تعقل و تفکر نمی کنند، به شدت مذمت کرده است. متأسفانه پیامبران الهی با این خودباختگی مردم رو به رو بوده اند. استاد مطهری می گوید: (من یک وقتی آیات قرآن راجع به تقلید و پیروی کورکورانه از پدران را استخراج کردم. دیدم آیات خیلی زیادی است و چیزی که برای من جالب بود این بود که هیچ پیغمبری مرم را دعوت نکرد الا این که مواجه شد با همین حرف که: سانا وجدنا آباءنا علی امه و آنا علی آثارهم مقتدون؛ ۱۷ ما پدرانمان را بر راهی یافته ایم و ما از آن ها پیروی می کنیم؛ ز یک اشکال عمومی در میان همه اقوام بوده و همه پیغمبران دچار آن بوده اند و آن مصیبت تقلید از آبا و اجداد و گذشتگان و به قول امروزی ها سنت گرایی بوده است و پیغمبران برعکس، عقل مردم را بیدار می کردند و می گفتند: فکر کنید حالا پدرانتان هر طور بودند: ساولو کان آباءهم لایعقلون شیئاً ولایهتدون؛ ۱۸ آیا اگر پدرانتان عقلشان به جایی نمی رسید باز شما هم باید از آن ها پیروی بکنید. ۱۹ اعتماد به نفس در سیره بزرگان

ییکی از صفات بارز بزرگان دین و چهره های درخشان تاریخ، اعتماد به نفس است. در این جا به چند نمونه اشاره می کنیم:

- اعتماد به نفس امام حسین(ع): در تاریخ آمده است: (روز جمعه ای، خلیفه دوم، روی منبر بود. امام حسین(ع) که کودک خردسالی بود، وارد مسجد شد و گفت: از منبر پدرم فرود آی. عمر گریه کرد و گفت: راست گفتی، این منبر پدر تو است نه منبر پدر من. ممکن بود کسانی تصور کنند امام حسین(ع) در مجلس عمومی به دستور پدر بزرگوارش علی بن ابی طالب(ع) چنین سخن گفته است. برای دفع این توهم حضرت علی(ع) از میان مجلس به پا خاست و با صدای بلند فرمود: به خدا قسم، گفته حسین از ناحیه من نیست. عمر نیز قسم یاد کرد و گفت: یا ابالحسن، راست می گویی؛ من هرگز شما را در گفته فرزندت متهم نمی کنم(۲۳). خلیفه دوم می دانست این کودک که از شخصیتی ممتاز و اراده ای مستقل و اعتماد به نفس برخوردار است، با فکر و اندیشه خود می تواند چنین سخن بگوید و بر خلیفه وقت اعتراض کند.

نتیجه گیری :

اعتماد به نفس امام جواد(ع): نمونه دیگر، سخن محکم و منطقی حضرت جواد(ع) در ایام نوجوانی در مقابل مأمون است. زمانی که موكب مأمون به بغداد آمد به نقطه ای رسید که در آن جا کودکان جمع شده بودند. به محض دیدن خلیفه همه فرار کردند، ولی امام جواد(ع) هم چنان در جای خود ایستاد. مأمون به آن حضرت نگاهی کرد و پرسید: چه باعث شد که با سایر کودکان از این جا نرفتی؟ حضرت فوراً پاسخ داد: ای خلیفه مسلمین، راه تنگ نبود که با رفتن خود آن را برای عبور خلیفه وسعت داده باشم، مرتکب گناهی نشده ام که از ترس مجازات فرار کنم و از طرفی به شما حسن ظن دارم، گمان می کنم بی گناه را آسیب نمی رسانی؛ از این رو در جای خود ماندم و فرار نکردم. مأمون از این سخن تعجب کرد و پرسید: اسم تو چیست؟ جواب داد: محمد، گفت: پسر کیستی؟ فرمود: من فرزند علی بن موسی الرضا(ع) هستم. ۲۴

* اعتماد به نفس یوسف(ع) در ایام نوجوانی: (یوسف(ع) در سایه ایمان به خدا و اعتماد به نفس توانست در شرایط سخت، تعادل روحی خود را حفظ نماید. او که نه سال بیشتر عمر نداشت، با توطئه برادران حسودش به چاه افکنده شد و سرانجام به صورت برده ای درآمد، اما هرگز روحیه خود را نباخت. موقعی که یوسف را از چاه خارج و او را فروختند، یکی از حضار به وضع کودک رقت کرد و از روی رأفت و مهربانی گفت: به این طفل غریب نیکی کنید. یوسف که این جمله را شنید، با اطمینان خاطر و آرامش روان گفت: آن کس که با خدا است گرفتار غربت و تنهایی نیست. ۲۶

منبع :

- ۱ - دکتر جلالی، روزنامه ابرار، شماره ۸۳۲، ص ۵.
- ۲ - موسوی لاری، رسالت اخلاق در تکامل انسان، ص ۳۵۸.
- ۳ - سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۹۵.
- ۴ - غررالحکم و درر الکلم، ج ۴، ص ۳۸.

- ۵ - همان، ج ۱، ص ۳۲۴.
- ۶ - پترلستر، به خود اعتماد کنید، ترجمه محمدحسین سروری، ص ۳۵.
- ۷ - غلامعلی افروز، روان شناسی کم رویی، ص ۱۳.
- ۸ - محمدتقی فلسفی، جوان، ج ۲، ص ۱۹۸.
- ۹ - غررالاحکم و دررالکلم، ج ۳، ص ۲۶۱.
- ۱۰ - محمدتقی فلسفی، همان، ص ۱۸۷ و ۱۸۸.
- ۱۱ - همان، ص ۳۰۱.
- ۱۲ - غررالاحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۴۸۳.
- ۱۳ - موسوی لاری، همان، ص ۴۱۷.
- ۱۴ - محمدتقی فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۲۳۳.
- ۱۵ - علی قائمی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، ص ۱۶۱.
- ۱۶ - غررالاحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۱۵۶.
- ۱۷ - زخرف (۴۳) آیه ۲۳.
- ۱۸ - بقره (۲) آیه ۱۷۱.
- ۱۹ - مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۴۶.
- ۲۰ - بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۵۳.
- ۲۱ - مثنوی معنوی، دفتر دوم، ص ۲۰۶؛ با اقتباس از: رمز پیروزی مردان بزرگ، ۷۰-۷۵.
- ۲۲ - صحیفه نور، ج ۱۶، ص ۶۴.
- ۲۳ - محمدتقی فلسفی، جوان، ج ۲، ص ۹۷.
- ۲۴ - بحارالانوار، ج ۵۰، ص ۹۲.
- ۲۵ - سفینه البحار، همان، ص ۷.
- ۲۶ - محمدتقی فلسفی، کودک، همان، ص ۱۹۱؛ به نقل از مجموعه ورام، ج ۱، ص ۳۳.