

اشاره

سلسله مقالات «حق دارم؟» از بایدها و جنبه‌های ایجابی مسائلی تربیتی متریبان که بر عهده‌ی معلمان و مربیان است، سخن می‌گوید. از این رو در این مقاله به بحث «پرورش روحیه‌ی اعتماد به نفس» پرداخته شده است. «اعتماد به نفس» که گاهی از آن با لفظ «اتکا به نفس» نیز یاد می‌شود، به معنی تکیه بر خود، اطمینان به توانمندی خود و اعتماد به استعدادها و درونی خویش به کار می‌رود. نقطه‌ی مقابل آن «ضعف نفس» است. این خصلت، مانند سایر خصلت‌های نیک انسانی، به صورت خمیرمایه و بالقوه در نهاد آدمی به ودیعت گذاشته شده که در صورت آگاهی از آن و با باری مریی مشفق، شکوفا می‌شود و به فعلیت می‌گراید و ثمرات گران قدر آن در زندگی انسان رخ می‌کند. اعتماد به نفس یکی از قوای قابل پرورش روان آدمی است.

آثار اعتماد به نفس

برخی از آثار و برکات، ظهور این خصلت ارزنده در وجود انسان به شرح زیر است:

۱. قدرت تصمیم‌گیری: یکی از مشکلات مدیریت اجتماعی در بسیاری از کشورها این است که مدیران، با این که جوانب کار را سنجیده‌اند و کارشناسی کرده‌اند، باز توان تصمیم‌گیری و اجرایی کردن آن را در خود نمی‌بینند. چه کسانی توانسته‌اند در بزنگاه‌ها از تردید و دودلی نجات یابند و تصمیمات قاطع بگیرند، و صفحات تاریخ را به نام خود مزین کنند؟ پیامبران و مصلحان بزرگ از این گروه‌اند. کارهای بزرگ مروهون اراده‌های بزرگ است و اراده‌های بزرگ در سینه‌ی کسانی است که اعتماد به نفس دارند.

۲. افزایش پشت کار: جوانی که درون خود احساس اعتماد به نفس می‌کند، به مراتب پشت کار بیش تری دارد، نسبت به کسی که خود را ضعیف‌النفس می‌انگارد. اعمال انسان ریشه در عمق وجود او دارد؛ مانند فواره‌ای که هرچه فشار آب در پشت آن زیاده‌تر باشد، بیش تراوج می‌گیرد. اگر سکاکی سال‌ها رنج برد تا استاد ادبیات عرب شد؛ اگر فردوسی سی سال عمر خود را صرف کرد تا موفق شد شاهکاری به نام شاهنامه را بنگارد؛

محمد حسن مکارم

حق دارم؟

پرورش روحیه‌ی اعتماد به نفس

همه و همه ناشی از پشت کار کم نظیر آن‌هاست، و آن نیز مولود اعتماد به نفس. آن که پشت کار دارد، با عشق و نشاط کاری را که شروع کرده، ادامه می‌دهد تا محصول تلاش خود را درو کند. به قول شهید مطهری: انسان باید به کارش عشق داشته باشد، آن وقت است که شاهکار به وجود می‌آورد.^۱

چه استعدادهایی که بر اثر نبود قوت نفس و نبود پشت کار، در نطفه خفه شدند و چه بسیار استعدادها و متوسطی که در اثر اعتماد به نفس و تلاش و پشت کار، منشاء ظهور اختراعات و اکتشافات بدیع شدند.

۳. جلب اعتماد مردم: سود و بهره‌ی دیگری که نصیب دارندگان اعتماد به نفس می‌شود، توجه و اعتماد مردم به آن‌هاست. رهبری که با داعیه‌ی رهبری دچار تذبذب و دودلی است و نمی‌تواند واکنش به هنگام نشان دهد، حمایت مردم را به سرعت از دست می‌دهد. چشم‌ها و دل‌ها به دنبال کسی است که قاطعانه نظر دهد و با اطمینان حرف خود را به پیش برد. کسی که قاطعانه می‌گوید: «من دولت تعیین می‌کنم، من توی دهن این دولت می‌زنم.» دل‌ها و در نتیجه حمایت‌های مردم را به طرف خود جلب می‌کند.

تربیت روحیه‌ی اعتماد به نفس

چگونه ما معلمان می‌توانیم این اکسیر حیات بخش را در نونهالان جامعه رشد دهیم و از آنان، انسان‌هایی قویدل و راسخ بسازیم که اگر کوه‌ها از جای خود بجنبند، آنان تکان نخورند و در ادامه‌ی مسیر تردید نکنند؟! کار ما در این راستا، به دو مرحله قابل تقسیم است:

الف) کار روی خود: از خود باید شروع کنیم؛ مقدمات امر را به درستی فراهم آوریم؛ اسباب ضعف نفس و سستی را از خود دور کنیم، که این خود مرآتیبی دارد: ■ معلمی را از روی عشق و آرزو برگزینیم، نه این که از بد حادثه این جا به پناه آمده باشیم. اگر شوقی به این کار نداریم، به هیچ قیمت خود و شاگردان را اذیت نکنیم. معلمی یک خمیرمایه می‌خواهد، بعضی دارند

و بعضی نه؛ به قول انگلیسی‌ها: «Teachers are born teachers»

■ با طرح درس به کلاس برویم و به تسلط علمی خود بر موضوع، اعتماد داشته باشیم. درست است که گفتن کلمه‌ی «نمی‌دانم» برای معلم شهادت است، اما اگر تعداد آن زیاد شد، اعتماد دانش‌آموزان نسبت به سواد و صلاحیت او سلب می‌شود و دلش از وی برمی‌گردد.

■ دنیا دنیای تخصص است، خارج از رشته‌ی تحصیلی و تجربه‌ی اکتسابی خود، تدریس هر درسی را تقبل نکنیم.

■ ساعات هفتگی را به اندازه‌ای برداریم که قادریم کلاس با نشاط و پرتحرک و مصمم به بچه‌ها ارائه دهیم.

■ (ب) کار روی فراگیرنده: لازم است اعتماد به نفس را پله پله و به تدریج در فراگیرندگان تقویت کنیم، بنابراین:

■ ارزش‌یابی ورودی داشته باشیم و به تناسب کتشی کلاس، درس بدهیم.

■ ارزش‌یابی مابعد درس جلسه‌ی گذشته، هماهنگ با مواد تدریس شده و نتایج حاصل از آن باشد و با طرح سؤالات فراتر از آن، دانش‌آموزان را دچار یاس و دل‌سردی نکنیم.

■ تفاوت‌های فردی را از یاد نبریم. هر که را به اندازه‌ای که «رشد» نشان می‌دهد، تحسین کنیم.

■ شاگردان را در موارد ابراز ضعف، در میان جمع هم‌کلاسان، سرزنش و تحقیر نکنیم.

■ شکست و پیروزی را هم‌زاد هم و لازم‌ی رشد و ارتقا قلمداد کنیم.

■ جایی که فراگیرنده احساس شکست می‌کند، با مهارت تمام، دست روی نقاط قوت او بگذاریم.

■ ابتدا «داوطلب‌ها» را به پای تخته فراخوانیم، تا دیگران قوت قلب پیدا کنند.

■ با گروهی کردن بچه‌های کلاس، اعتماد به نفس را به دانش‌آموزان ضعیف‌تر، از طریق تعاملات داخل گروه، برگردانیم. بدیهی است که کلاس‌های ضمن خدمت، فرصت‌های مغتنمی است که هر کدام از ما،

تجارب همکاران پیشکسوت و کارآموده را بر تجربه‌های کلاس‌داری خود بیفزاییم. زنگ‌های تفریح هم می‌تواند به خدمت این هدف بزرگ درآید.

منظر دین

نصوص دینی و آموزه‌های اسلامی حاکی از آن است که رابطه‌ی بسیاری نزدیکی بین «اعتماد به نفس» و «اتکال به خدا» وجود دارد. برای مثال این آیه‌ی شریفه می‌فرماید: **فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ**^۲، بنابراین، همراه با تصمیم قاطع و معتمدانه باید به خدا نیز توکل کرد تا به مراتب اعتماد به نفس ما افزوده شود و علل و اسبابی را که خارج از دسترس و پیش‌بینی ماست، با ما همراه کند.

اتکال به خدا اعتماد به نفس ما را دو چندان می‌کند و احساس می‌کنیم به کوه تکیه داریم و پشت گرم هستیم.

جوانی که از منظر جهان‌بینی الهی، به خود و توانمندی‌های شگرف خود می‌نگرد، به قوت خود می‌بالد و به درون خویش که به مانند یک جهان است، آگاه می‌شود و این فرموده‌ی علی (ع) را به خاطر می‌آورد:

اتزعم انک جرم صغیر
و فیک انطوی العالم الاکبر

رسول خدا (ص) از چنان قوت قلبی برخوردار بود که در شب هجرت، همسفر خود را در غار تسلی می‌دهد و می‌فرماید: «ترس؛ زیرا که خدا با ماست»^۳.

شبهه همین خدا حافظی را از دست پرورده‌ی مکتب پیامبر اسلام (ص)، یعنی مرحوم امام خمینی (ره)، بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران شنیدیم، آن‌جا که در خاتمه‌ی وصیت‌نامه‌ی گران‌سنگ خویش فرموده است: **بادلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا، از خدمت خواهران و برادران مرخص و...**

امید است ما معلمان نیز به چنین قوت قلبی برسیم که آثار آن در دانش‌آموزان مان نیز ظاهر شود.

زیرنویس

۱. تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۴۲۱.

۲. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۵۹.

۳. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۴۰.

