

آثار فقدان اعتماد به نفس فردی و ملی و راهبرد های آن

فرزانه سورانی^۱

چکیده

اعتماد به نفس یک مفهوم روان شناختی است که علاوه بر کاربرد فردی می‌توان آن را برای سطح کلانی مانند یک ملت نیز به کار برد. برای تامین سعادت یک جامعه صرفاً اتکا به منابع مادی کفایت نکرده بلکه برخورداری از روحیه معنوی و عزم و اعتماد به نفس ملی برای تحقق آرمان‌ها، از ابزار های لازم حیات فردی و اجتماعی است. مقاله حاضر به بررسی عزت نفس و اعتماد به نفس در دو سطح فردی و ملی و نیز اثرات فقدان اعتماد به نفس ملی پرداخته است. ابزار گردآوری در این مقاله، کتابخانه ای و تحلیل اطلاعات با رویکرد توصیفی است. نتیجه حاکی از آن است که موفقیت افراد و کشورها در گرو خود باوری و اعتماد به نفس ملی آنها است. لذا راهبرد هایی برای توسعه اعتماد به نفس ملی ذکر شد، از جمله: تقویت ایمان به خدا و توکل بر او، مثبت اندیشی و تعمیم باور "ما می‌توانیم"، یادگیری اجتماعی اعتماد به نفس در سطح ملی، قهرمان سازی و الگو سازی درست و اسلامی، ترسیم چشم انداز روشن و پیشرفته برای کشور، نهراسیدن از ناکامی ها و شکست ها. اثرات فقدان اعتماد به نفس ملی در همه عرصه ها از جمله اقتصادی، فرهنگی، علمی و سیاسی قابل مشاهده است.

کلیدواژه: اعتماد به نفس، خود باختگی، راهبرد.

^۱ . طلبه سطح دو. مدرسه علمیه فاطمه الزهرا علیهاالسلام ویلاشهر - farzaneh.soorani@yahoo.com

مقدمه

روان شناسان در تبیین مفهوم اعتماد به نفس، با توجه به ارزشمندی وجود انسان هرآنچه موجب ارزش و پیشرفت و موفقیت او باشد را به عنوان ابزار و عامل ارتقاء اعتماد به نفس بیان کرده اند و بیشتر به نقش عوامل محیطی و مادی اشاره نموده اند؛ اما از منظر قرآن دستیابی به اعتماد به نفس، در ارتباط با خداوند معنا پیدا می کند. پژوهش حاضر برآن است تا ضمن واکاوی و تبیین مفهوم اعتماد به نفس از دیدگاه روانشناسی، ابعاد و جلوه های آن را مبتنی بر آموزه های وحیانی ارائه دهد. اعتماد به نفس مبحثی فرهنگی است که می توان در دو سطح فردی و ملی آن را تعریف کرد. در سطح فردی انطباق انتظارات فرد از خودش بر اساس توانمندی اجرای آن است؛ اما اعتماد به نفس ملی دایره گسترده تری دارد و مربوط به باور عمومی نسبت به توان ملی برای تحصیل اهداف ملی است. مقوله اعتماد به نفس متأثر از عوامل درونی و عوامل بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که از درون نشأت می گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می کند، مثل نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی هستند که در اطراف فرد پیام ها را به صورت کلامی و غیر کلامی انتقال می دهند. این عوامل، والدین، آموزگاران، هم سالان، مسئولین، رسانه ها و دیگر عوامل محیطی هستند. بنابراین باید در مورد هر دو، دقت نظر بسیاری داشت.

ضرورت کار در این موضوع از آن جهت است که خود باوری و اعتماد به نفس یکی از ارکان اساسی پیشرفت هر کشوری است و می تواند عزت و غرور ملی را برای آنها به ارمغان آورد. ظرفیت های درونی و اعتماد به آن، ابزاری است که اگر کشوری به آن تکیه کند، خود را در برابر مشکلات ایمن کرده و مشکلات را برای مردم هموار می کند و زمینه های رفاه و آسایش را فراهم می کند. لذا نویسنده را بر آن داشت که در مورد موضوع عزت نفس و اعتماد به نفس ملی تحقیق نماید و راهبرد هایی را مطرح نماید و آثار نبود آن را در سطح فردی و ملی بررسی کند.

در این زمینه مقالاتی نوشته شده از جمله: مقاله "راهبرد های توسعه اعتماد به نفس ملی از دیدگاه امام خمینی رضوان الله تعالی علیه" از علی مبینی دهکردی و علی چگینی که در آن، پیوند اعتماد به نفس فردی و ملی را با نگاه به معارف الهی امام راحل بیان کرده اند. مقاله ای دیگر با عنوان "واکاوی چارچوب و شاخصه های اعتماد به نفس در پرتو آموزه های قرآنی" از جواد ایروانی و علی عمادی که در آن اعتماد به نفس را تکیه بر اراده و استعداد های خود با توکل بر خدا و قطع امید از دیگران تعریف کرده اند. درباره این موضوع کتاب هایی نیز نوشته شده است، از جمله: "درآمدی بر هویت ملی" از عباس علی رهبر که در آن به تهدید های هویت ملی و اعتماد به نفس مطلوب و راه های حفظ هویت آن اشاره شده است. کتاب دیگر

"اصول اعتماد به نفس" به قلم کتی کیو کلر شیپمن و ترجمه سوده کریمی که در آن اعتماد به نفس را عاملی کلیدی در موفقیت می‌داند. تقویت مبانی اعتماد به نفس از اصول اولیه در اولویت برنامه های فرهنگی و سیاسی بشر است. پس از بررسی آثار فقدان و راهبرد های دستیابی به آن در نهایت با تلاش در جهت کسب آن، پیشرفت فردی و ملی در برابر سایر دولت ها، حاصل می شود.

۱. اعتماد به نفس در سطح فردی

اعتماد به نفس در لغت به معنی خود باوری است و در اصطلاح به ایمان و اعتقاد فرد، نسبت به توانایی هایی که دارد، گفته می شود. برای اعتماد به نفس عنوان "تَوَدَّه" نیز بکار رفته است. تَوَدَّه، یعنی طمأنینه ی نفس و ثبات قدم که انسان را در برابر حزب شیطان نگه داری می کند و باعث غلبه بر آنها می شود.^۱ اعتماد به نفس یک فاکتور درونی است و به دیدگاه افراد، از شخصیت و توانایی هایشان بستگی دارد. هم چنین به معنی تکیه بر اراده، عمل، استعداد ها و توانمندی های خود با توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت های خدا دادی و عزت و کرامت انسانی، و استقلال در برابر دیگران، همراه با قطع طمع و امید از آنان است. این مفهوم با رذایلی اخلاقی همچون خود ستایی، عجب، کبر و غرور تفاوت مشخصی دارد. اعتماد به نفس فردی دو عامل مهم دارد، شامل: احساس ارزشمندی که آیا فرد خود را موجود ارزشمندی می داند یا خیر. یعنی شبیه به خود شیفتگی است و فرد چون از خودش کاری بر نمی آید از دیگران به روش های مختلف طلب می کند و اگر آن را به دست نیاورد ناراحت می شود. دیگری احساس توانمندی که آیا فرد احساس می کند اگر چیزی برایش مهم باشد و برایش تلاش کند، احتمال زیاد به آن دست پیدا می کند یا خیر. اعتماد به نفس مبتنی بر توانمندی آن شخص است که می تواند خیلی شبیه به افسردگی باشد. فرد فاقد اعتماد به نفس، توانمندی دارد اما به دلیل نداشتن احساس ارزشمندی، ممکن است توانمندی خود را رها کند و در رسیدن به اهداف کوتاهی کند.

۱-۱. آثار فقدان اعتماد به نفس فردی در زندگی

عدم وجود اعتماد به نفس در زندگی افراد موجب آثار منفی می شود که در ادامه به آنها اشاره می شود.

۱-۱-۱. عدم تصمیم گیری صحیح

کمبود اعتماد به نفس، موجب می شود فرد در تصمیم گیری ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگو های ارزشی خود، به اندازه ی دیگران، اعتبار قائل نباشد و به همین دلیل، برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه

^۱ . امام خمینی (رضوان الله تعالی علیه)، شرح جنود عقل و جهل، ص ۳۶۰

باید، در تصمیم‌گیری‌های شخصی خود قائل شود. یعنی فرد نمی‌تواند به درستی تصمیم بگیرد و دائم اجازه می‌دهد دیگران برای او تصمیم بگیرند.

۲-۱-۱. عدم انتقاد کنندگی و انتقاد پذیر نبودن

وقتی اعتماد به نفس پایین باشد، فرد نقد‌های عالمانه‌ی دیگران را نمی‌پذیرد و حتی جرات رد کردن انتقاد را ندارد. یعنی یا نقد همه را می‌پذیرد یا اصلاً نقد هیچ کس را نمی‌پذیرد و افراط و تفریط در نقد پذیری دارد. رفتار برخی افراد در شبکه‌های اجتماعی که ملاحظه می‌شود آدم‌ها چطور به صورت خشن همدیگر را نقد می‌کنند، نمونه‌ای از آثار کمبود اعتماد به نفس است.

۳-۱-۱. مقایسه غلط خود با دیگران

کمبود اعتماد به نفس باعث می‌شود فرد به جای مقایسه‌ی وضعیت امروز خود با گذشته‌اش، به صورت دائمی مشغول مقایسه‌ی خویش با اطرافیان باشد. لذا جرأت و توانمندی این را ندارد شرایط خود را قبول کند و آسیب می‌بیند. لذا افراد به جای مقایسه خود با دیگران، باید خود را با گذشته خود مقایسه کنند و تغییرات خویش را ببینند تا اعتماد به نفس در آنان افزایش یابد و این رابطه‌ی دو سویه است.

۴-۱-۱. زیاد شدن فشار جامعه بر فرد

زیاد شدن فشار جامعه بر فرد یعنی وقتی اعتماد به نفس پایین است، فرد برای استعدادها و توانمندی‌های خود ارزش کمتری قائل می‌شود و فقط به دنبال این است که جامعه به چه چیزی نیاز دارد. و جامعه‌ای که کسی بر اساس استعداد هایش کار و زندگی نمی‌کند، استعداد هایش شکوفا نمی‌شود و گویی همه در شغل‌هایی مرده کار می‌کنند. لذا تبعات منفی جامعه‌های مرده به وجود می‌آید. یکی از دلایل اینکه اشخاص خیلی وقت‌ها روی مهارت‌هایی که در آن‌ها قوی نیستند کار کرده‌اند اما نتوانسته‌اند آن‌ها را قوی کنند، کمبود اعتماد به نفس است؛ زیرا کسی که اعتماد به نفس پایین دارد، موقع یادگیری، ارزش و اعتبار وجود خودش را در گرو قضاوت دیگران می‌بیند. پس هر شکستی نه تنها او را به تمرین بیشتر ترغیب نمی‌کند، بلکه انگیزه‌ی او را از تلاش برای بهبود در سایر حوزه‌های زندگی نیز می‌گیرد.

۲. اعتماد به نفس در سطح ملی

اولین بار استفاده از این واژه در سخنرانی رهبر انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در ۱۳ دی سال ۱۳۸۶ در جمع دانشجویان یزد مطرح و وارد فرهنگ نامه ملی ایران شد.^۱ ایشان با خصلت جمعی دادن

^۱ . اندیشکده برهان (جمعی از نویسندگان)، اعتماد به نفس ملی، ص ۱۴

به یک واژه روان شناختی آن را به مسئله ای در حیطه روانشناسی اجتماعی و کنش یک ملت ارتباط دادند. منظور از آن تعمیم اعتماد به نفس از فرد به یک اجتماع بزرگ انسانی است که در آن افراد جامعه را به خود باوری و عدم روحیه خود باختگی و کم بها دادن به خود و امکانات و ارزش های خودی ملزم می کند. پیش از ایشان حضرت امام خمینی رضوان الله تعالی علیه ، در مقام نظریه پردازی، گفتار و عمل، اعتقاد فوق العاده ای به تاثیر اعتماد به نفس ملی داشت. این عامل در پیروزی و پیشرفت همه ملت ها به ویژه ملت های مسلمان علی الخصوص مردم مسلمان ایران در مسیر رشد و تعالی واقعی داشتند. اعتماد به نفس ملی به عنوان تصویر و ذهنیت یک جامعه ی با هویت از خود، از پیش فرض های حیات اجتماعی محسوب می شود و امنیت شهروندان را تامین می کند. سنت ها و سبک زندگی اصیل را حفظ می کند بحران های اقتصادی را به فرصت هایی برای شکوفایی تبدیل می نماید و با وجود تهاجم فرهنگی، نسلی معتقد تر به آرمان ها و اصولش تربیت می کند. از این رو تقویت مبانی اعتماد به نفس ملی از اولیات و اولویات برنامه های فرهنگی و سیاسی است که باید مورد توجه برنامه ریزان و تصمیم گیران همه عرصه ها باشد. پیشرفت و موفقیت هر کشوری دو رکن اساسی دارد، یکی، داشتن امکانات مادی و منابع زیرزمینی که برای پیشرفت کشور لازم است اما کافی نیست، دیگری مولفه های معنوی که مکمل رکن اول است و مهم ترین و با اولویت ترین شاخص این مولفه عزت نفس و خود باوری و اعتماد به نفس ملی است. اگر ملتی این شاخص ها را دارا باشد می تواند با شجاعت و اراده قوی گام بردارد و نظام سیاسی اسلامی به وجود آورد اعتماد به نفس ملی نیز ضرورت جدایی ناپذیر عزت ملی است. در واقع اعتماد یک ملت به دارایی ها و توانایی هایش نقطه آغازین حرکت یک ملت به سوی دستیابی به عظمت پیشرفت و عزت است و وسیله و شرط لازم دستیابی به عزت در همه ابعاد سیاسی و اجتماعی اعتماد به خویشتن است.^۱ خود باوری و اعتماد به نفس یکی از ارکان اساسی پیشرفت هر کشوری است و از این لحاظ اهمیت بسیاری دارد.^۲

۲-۲. فقدان اعتماد به نفس ملی و اثرات منفی آن

نقطه مقابل افزایش اعتماد به نفس ملی که باعث ارتقای عزت و اقتدار ملی است و اثرات مثبت آن به عنوان یک مفهوم روانشناسی با ارزش روشن و بارز است، عدم اعتماد به نفس است. همان طور که ضرورت آن، چه در حوزه فردی و چه در سطح ملی به عنوان یک عامل موثر در ثبات هویت فردی و همچنین اقتدار و هویت ملی واضح است، به همان میزان از فقدان آن نیز تبعات ناگواری دارد که اثرات منفی ای آن، هم در سطح افراد خاص و نخبه و هم در عموم جامعه است. این اثرات منفی در عرصه های گوناگون و شامل موارد ذیل است.

^۱ . اندیشکده برهان (جمعی از نویسندگان)، اعتماد به نفس ملی، ص ۲۰

^۲ . سخنان رهبری در دیدار با مردم کرمان، ۱۲ اردیبهشت ۱۳۸۴

تسلط دشمن بر ملت ها القا کردن تفکر نمی توانید است. عقب افتادگی که صد ها سال ملت ایران گرفتار آن بودند، علت اش همین است. حضرت امام خمینی رضوان الله تعالی علیه افق خود باوری را به توان مقابله با قدرت های مستکبر ارتقا می دهد و به ملت ایران گفت: "این معنا که نمی شود با قدرت های بزرگ طرف شد را از گوش هایتان بیرون کنید شما بخواهید می توانید"^۱ و شجاعت را و اعتماد به نفس را به ملت برگرداند. مقام معشم رهبری نیز، می فرماید "احساس توانایی بزرگ ترین سرمای معنوی و روحی برای آن ملت است و ملت ما این احساس را دارد. شواهدش هم در همه ی بخش ها مشاهده می شود."^۲

۳-۳. یادگیری اجتماعی اعتماد به نفس در سطح ملی

یادگیری اجتماعی اعتماد به نفس در سطح ملی می تواند توسط نهاد های آموزشی، رسانه های جمعی و جامعه پذیری خودباوری حاصل شود. سفارش دین است که همواره سعی شود با خواسته های نفسانی و عادات بد و ناپسند مبارزه شود، مثل تنبلی، بی حوصلگی، راحت طلبی. زیرا کسی که قوی و با اراده و از اعتماد به نفس برخوردار است بر هوای نفس خود چیره می شود. از کلام گهربار رسول اکرم صلی الله علیه و آله است که فرمودند: "الشَّدِيدُ مَنْ غَلَبَ نَفْسَهُ"^۳ یکی از راههای رسیدن به اعتماد به نفس دوری از سستی و تنبلی، بی حوصلگی و سرهم بندی کارهاست. چرا که دوری نکردن از این امور، نتیجه ای جز سرخوردگی و باختن اعتماد به نفس ندارد. کسی که در امر دنیای خود بی رغبت و تنبل باشد در امر آخرت و امور معنوی رغبتش کمتر است. زیرا غالبا کسی که برای دنیا کار می کند و زحمت می کشد نتیجه اش یا نقد یا به فاصله کمی به او داده می شود برخلاف شخصی که برای سفر آخرت خویش عبادت می کند که خداوند مزد عبادت او را ذخیره آخرتش قرار می دهد تا از نعمت های غیر متناهی آخرت و بهشت جاوید به او عوض عنایت فرماید. در روایت آمده است که روزی حضرت موسی علیه السلام به حضرت حق عرض کرد: "ایّه عبادک أَبْغَضَ إِلَيْكَ فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى عَزَّ وَجَلَّ: مَنْ كَانَ جِيفَةً بِاللَّيْلِ وَبَطَالًا بِالنَّهَارِ"^۴ پروردگارا کدام یک از بندگان، نزد تو مبغوض تر می باشند؟ خطاب رسید کسی که در او این دو خصلت باشد: چون مردار متعفن شبش را در خواب به سر برد و روز بیکار و ولگرد باشد. بنابراین سستی و تنبلی و بی حوصلگی، وقتی به صورت یک عادت برای شخص درآید، حربه ای برای سرکوبی موفقیت های اوست و در مقابل حرکت و گرمی جان و دل است که سرمنشا تمام سعادت ها است و خیر دنیا و آخرت را برای صاحبانش به ارمغان می آورد و کسانی هم که در دنیا به مقامات عالیله نایل گردیده اند در اثر همین صفت همت و گرمی روح بوده است. سستی و تنبلی از عوامل اخلال گر در اعتماد به نفس هستند. چنان که در کلام امام باقر علیه

^۱ . امام خمینی (رضوان الله تعالی علیه)، صحیحه نور، ج ۱۵، ص ۳۴۰

^۲ . بیانات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در جمع مردم و کارکنان صنعت نفت عسلویه، ۸ فروردین، ۱۳۹۰

^۳ . وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۳

^۴ . سفینة البحار، قمی، ص ۱۱۹

السلام آمده است: "إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ ... مَنْ كَسَلَ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا وَ مَنْ ضَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ. از تنبلی و بی حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو کلید هر بدی می باشند و کسی که تنبل باشد حقی را نگذارد و کسی که بی حوصله باشد بر حق شکیبایی نرزد".^۱ روان شناس معروفی می گوید: «یک نه گفتن به عادت بد موجب می شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین ترتیب ضعف اراده خود را به تدریج برطرف سازد.^۲ و نیز این باور را به خود القا کنید که خصوصیات اخلاقی، داشتن استعداد یا کمبود آن، همیشه ارثی نیست و با کوشش می توان همه آنها را به دست آورد.

۴-۳. قهرمان سازی و الگوسازی درست و اسلامی

وقتی به مفهوم ذهنی اعتماد به نفس توجه شود لازم است که رسانه ها بر روی اعتماد به نفس ملی کار کنند. نقش رسانه ها در مستند سازی و نشر پیشرفت ها و موفقیت های کشور فراوان است اما به دلیل قرار گرفتن برخی از آنها در پازل دشمن و کم کاری برخی دیگر، موفقیت های کشور در عرصه جهانی به اطلاع مردم نرسد.^۳ هم چنین قهرمان ها و الگو های غلط غرب و مخالف با فرهنگ اسلامی را نمایش دهند و سبب تضعیف روحیه ی خود باوری و اعتماد به نفس ملی شوند. این رسانه ها باعث مدگرایی می شوند. مدگرایی نوعی خود باختگی و بی هویتی است که مهاجمان فرهنگی سعی در اشاعه آن در میان جوانان و مسلمان دارند. لذا باعث می شود فرد از درون تهی شود و توانایی های اصیل خود را به فراموشی بسپارد و برای جبران کمبود و ضعف های روانی به رنگ دیگران درآید. این افراد در انتخاب مدل و رنگ لباس، وسایل زندگی و تحصیل، آرایش سر و صورت و ظاهر، هرگز به روز توجه کرده و مقلد دیگران می شوند. لذا رسانه ها باید دقت بیشتری کنند تا برنامه هایی بسازند که با نشان دادن موفقیت های کشور در همه زمینه ها با قهرمان های ملی آشنا شوند و بجای غرب از داخل اگو بگیرند.

۵-۳. ترسیم چشم انداز روشن و پیشرفته برای کشور

از راه های رسیدن به اعتماد به نفس ترسیم چشم انداز روشن است. ملت ها با کمک رهبران، مسئولان، نخبگان و رسانه ها برای ترسیم چشم انداز روشن و ایده آل و قابل دسترس جامعه به این باور می رسند که، با استقامت و پیمودن راه مستقیم با تمام توان می توانند به کشوری با عزت و مقتدر رسیده و در جوانان و مردم کشور نشاط به وجود آید و نسبت به آینده امیدوار تر کرد تا عزم خود را جزم کنند و به اهداف خود برسند. هم چنین با این روش حس اعتماد به نفس ملی زیاد می شود.

۶-۳. نهرا سیدن از ناکامی ها و شکست ها

^۱ . محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۶
^۲ . گفتار ویلیام جیمز، روان شناس و فیلسوف، راز کامیابی مردان بزرگ، حضرت ایه الله سبحانی حفظه الله، ص ۱۴۹ .
^۳ . اندیشکده برهان (جمعی از نویسندگان)، اعتماد به نفس ملی، ص ۹۶

یکی دیگر از راههای رسیدن به اعتماد به نفس استقلال فکری و نهراسیدن از شکست ها و ناکامی ها است . انسان باید سعی کند استقلال فکری داشته باشد و مشکلات خویش را خود حل کند. البته که استقلال فکری در امورات زندگی به این معنا نیست که شخص اهل مشورت نباشد. مشورت، امری پسندیده است که مورد تاکید قرآن نیز می باشد. این یکی از عوامل پیروزی و موفقیت است ولی در نهایت باید خود شخص، مشکل خود را حل کند و منتظر یاری دیگران نباشد. حقیقت این است که چرخ زندگی همواره مطابق میل ما نمی چرخد و روزگار بر وفق مراد پیش نمی رود. امام علی علیه السلام می فرماید: "الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ. فَإِنْ كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطِرْ وَ إِنْ كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَضْجِرْ"^۱ روزگار دو روز است، روزی به سود تو و روزی به زیان توست. اگر به نفع تو و مطابق میل تو بود سرمستی مکن و اگر به ضرر تو بود، دلتنگ و بی قرار مباش. دنیا این گونه است، شکست و پیروزی و سختی و آسانی و شادی و غم، همراه هم هستند. قرآن مجید می فرماید: "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"^۲. این دو آیه شریفه به صورت یک قاعده کلی به همه انسان های مؤمن و مخلص و تلاشگر نوید می دهد که همیشه در کنار سختی ها، آسانی هاست. خداوند در این آیه، تعبیر به «مَعَ» که نشانه همراهی است، می کند. این نوید و وعده الهی است که به پیروزی ها امیدوار می کند و گرد و غبار ناامیدی را از صفحه روح انسان می زداید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: "وَأَعْلَمُ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا وَ إِنَّ مَعَ الصَّبْرِ النِّصْرَ وَ إِنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ"^۳ بدان که با سختی ها، آسانی است و با صبر، پیروزی و با غم و اندوه، خوشحالی و گشایش است. نهراسیدن از شکست و ناکامی ها چرا که شکست و ناکامی خود گامی به سوی پیروزی است. حقیقت این است که چرخ زندگی همواره مطابق میل ما نمی چرخد و روزگار بر وفق مراد پیش نمی رود. صبر و ظفر هر دو دوستان قدیم هستند و بر اثر صبر نوبت ظفر می آید. دورانی که منتهی به پیروزی انقلاب اسلامی شد موید این مطلب است. هم چنین در فرمایش امام علی علیه السلام است که می فرمایند: "لَا يَعْدُمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَ إِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ"^۴ پیروزی از انسان شکمیا و بردبار، جدا نمی شود، هر چند روزگار به درازا بکشد. ادیسون برای اختراع برق، هزار آزمایش انجام داد که تنها یکی از آنها به اختراع لامپ انجامید. اما برای او دیگر آزمایش ها، شکست نبود چرا که در هر آزمایش می فهمید که این راه به ایجاد روشنایی با استفاده از برق نمی انجامد و همین برای او موفقیت محسوب می شد. برای دست یابی به اعتماد به نفس باید از شکست ها و ناکامی ها نهراسید و باور داشت شکست در هر کاری، مایه پیروزی است.

^۱ . بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۰

^۲ . انشراح، ۵-۶

^۳ . حویزی، تفسیر نورالتقلین، ج ۱، ص ۶۰۴

^۴ . دشتی نهج البلاغه، حکمت ۱۹، ص ۶۸۲

نتیجه گیری

نتیجه حاصل از بررسی اعتماد به نفس نشان داد که اعتماد به نفس مبحثی فرهنگی است که می‌توان در دو سطح فردی و ملی آن را تعریف کرد که در سطح فردی به انطباق انتظارات فرد از خویش با توانمندی اجرایش باز می‌گردد و مرجع خود باوری خویشتن یا خود فرد است؛ اما اعتماد به نفس ملی دایره گسترده تری دارد و مربوط به باور عمومی نسبت به توان ملی برای تعریف و تحصیل اهداف ملی است. لذا شکی نیست برای تامین سعادت یک جامعه صرفاً منابع مادی کفایت نمی‌کند بلکه برخورداری از روحیه معنوی و عزم و اعتماد به نفس ملی برای تحقق آرمان‌ها از ابزارهای لازم حیات فردی و اجتماعی است. اعتماد به نفس ملی به عنوان تصویر و ذهنیت یک جامعه ی با هویت از خود از پیش فرض‌های حیات اجتماعی به حساب می‌آید، امنیت شهروندان را تامین می‌کند، سنت‌ها و سبک زندگی اصیل را حفظ کرده، بحران‌های اقتصادی را به فرصت برای شکوفایی تبدیل نموده و از تهاجم فرهنگی، نسلی مقتدر و معتقد تر به آرمان‌ها و اصول‌اش تربیت می‌کند. بنابراین با تقویت مولفه‌هایی مانند: تقویت ایمان به خدا و توکل بر او، مثبت اندیشی و تعمیم باور "ما می‌توانیم"، یادگیری اجتماعی اعتماد به نفس در سطح ملی، قهرمان سازی و الگو سازی درست و اسلامی، ترسیم چشم انداز روشن و پیشرفته برای کشور، نهراسیدن از ناکامی‌ها و شکست‌ها، می‌توان شاخص اعتماد به نفس ملی را توسعه و افزایش داد. بی شک انقلاب اسلامی با حضور امام خمینی و مردم به عنوان یک اتفاق بزرگ در تاریخ سر منشا ایجاد و افزایش بی نظیر اعتماد به نفس ملی در کشور شد که چهل و پنج سال پایداری و حضور روز افزون در صحنه‌های مختلف سیاسی اجتماعی و فرهنگی، از جمله مهم ترین دستاورد‌های آن است و از دست دادن اعتماد به نفس ملی به هر دلیلی می‌تواند پیشرفت‌های حاصل شده را نابود کند اشتباهی غیر قابل جبران خواهد بود، که تبعات و اثرات منفی آن می‌تواند اقتدار، هویت و عزّت ملی را با خطر جدی در عرصه‌های اقتصادی، فرهنگی، علمی و سیاسی رو به رو سازد. پیشنهاد می‌شود در مقالات بعدی، با توجه به نیاز آشنایی بیشتر با فرهنگ امام و هویت ملی از نگاه ایشان در سال‌های ابتدایی انقلاب، به وا کاوی آن در کتب نگارش شده از ایشان، پرداخت.

منابع

۱. قرآن، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای.
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
۳. اندیشکده برهان (جمعی از نویسندگان)، اعتماد به نفس ملی، تهران، دیده مان، چاپ ۲، زمستان ۱۴۰۰ ش.

۴. جزایری، نعمت الله بن عبد الله، قصص الأنبياء، ترجمه يوسف عزیزی، فارسیسال، ج ۴، ۱۳۸۰ ش.
۵. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ترجمه علی صحت، تهران: ناس، ج ۱۲، چاپ ۱، ۱۳۶۴ ش.
۶. حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، قم، مطبعه العلمیه، ج ۱، ۱۳۸۳ ق.
۷. دهنوی، حسین، نسیم مهر، مشهد، خادم الرضا علیه السلام، ج ۳، چاپ ۳۴، تابستان ۱۳۹۵ ش.
۸. عسکری پور، مجله مکتب اسلام (پایگاه اطلاع رسانی حوزه)، ش ۲، ۸/۱۶/۸۳.
۹. قمی، عباس، سفینه البحار، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ ش.
۱۰. کمال الدین، شارین، معجزه باور، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر اوحدی، ۱۴۰۲ ش.
۱۱. موسوی خمینی، روح الله، شرح جنود عقل و جهل، تهران، موسسه نشر آثار امام خمینی، بی تا.
۱۲. موسوی خمینی، روح الله، صحیحہ نور، تهران، موسسه نشر آثار امام خمینی، ج ۱۵، ۱۳۸۶ ش.
۱۳. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، جلد ۷۸، تهران: المکتبه الاسلامیه، ۱۳۶۶ ش.
۱۴. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دار الحدیث، ج ۷ و ۲، ۱۳۸۴ ش.