

فهرست

۹	پابلو	بخش اول . مقدمه
۱۳	سقاها، علوتها	بخش دوم . حیاقت و اعتماد
	زندگی و نه آ	
	تاریخ محمد	

در باب اعتماد به نفس

آلن دو باتن

محمد کریمی

از مجموعه‌ی

مدرسه‌ی

زندگی

بخش اول

فهرست

۹	بخش اول . مقدمه
۱۳	بخش دوم . حماقت و اعتماد به نفس
۲۱	بخش سوم . سندروم شارلاتان بودن
۲۹	بخش چهارم . به سیستم اعتماد کنید
۳۷	بخش پنجم . تاریخ یعنی همین لحظه کنونی
۴۵	بخش ششم . تجربه
۵۳	بخش هفتم . مرگ
۵۹	بخش هشتم . دشمنان
۷۱	بخش نهم . خود تخریبی
۷۹	بخش دهم . اطمینان به اعتماد به نفس

این جمله به نظر پیش پا افتاده است که بسیاری از دستاوردها نتیجه‌ی نبوغ یا مهارت بالاتر نبوده‌اند، بلکه فقط حاصل نوعی سرزندگی روحی بوده که ما آن را اعتماد به نفس می‌نامیم.

بسیاری از ما وقت زیادی را صرف کسب اعتماد به نفس می‌کنیم؛ در زمینه‌های فنی مشخص و محدودی مثل حل معادلات درجه دوم، مهندسی زیست، علم اقتصاد یا پرش بانیزه؛ اما در بسیاری کارهای دیگر چندان نیازی به ویژگی ابتدایی و دیرینه‌ی اعتماد به نفس نداریم که در انجام کارهای متنوع ما را یاری کند: مثلاً صحبت با غریبه‌ها در میهمانی، پیشنهاد ازدواج، درخواست از هم سفر بغلی که صدای موسیقی‌اش را کم کند یا اینکه در ذهن خود درصدد تغییر جهان باشیم.

اکثر ما چندان اعتماد به نفس بالایی نداریم، چون عمدتاً داشتن این ویژگی را قدری عجیب یا غیرقابل حصول می‌پنداریم؛ گویا برخی افراد اعتماد به نفس بیشتری دارند که ممکن است متخصصان علوم اعصاب روزی دلیل آن را کشف کنند؛ اما ما به خود تلقین می‌کنیم که در این شرایط فعلی کاری نمی‌توانیم از پیش ببریم؛ و فکر می‌کنیم محصور به سطوح اعتماد به نفسی هستیم که با آن متولد شده‌ایم.

درواقع، عکس این موضوع صحت دارد. اعتماد به نفس نوعی مهارت است و نه هدیه‌ای از سوی خداوند؛ اعتماد به نفس در واقع مجموعه‌ای از ایده‌ها در مورد جهان و موقعیت طبیعی ما در آن است.

این ایده‌ها و افکار را می‌توان به شیوه‌ای نظام‌مند مطالعه کرد و به تدریج آن‌ها را آموخت تا بتوان به ریشه‌های تردید به خویشتن و فرمان برداری مطلق (مطیع بودن) فائق آمد. در واقع می‌توانیم هنر اعتماد به نفس را به خودمان بیاموزیم.

بیشتر اوقات اگر کسی با حسن نیت قصد داشته باشد اعتماد به نفس ما را در لحظات چالش برانگیز افزایش دهد، توجه ما را به نقاط قوت خودمان جلب می‌کند؛ مثلاً نبوغ، شایستگی و تجربیات ما. با این حال، این شیوه ممکن است عواقب عجیب (شرم‌آوری) داشته باشد. نوع خاصی از عدم اعتماد به نفس وجود دارد که هنگامی بروز می‌کند که به رتبه و مقام خود شدیداً وابسته شویم؛ در این صورت هر موقعیتی که جایگاه ما را به خطر بیندازد، اعتماد به نفس ما را شدیداً تهدید می‌کند. چه بسا به همین دلیل باشد که بسیاری از ما از چالش‌هایی دوری می‌کنیم که در آن‌ها خطر شرمساری وجود داشته باشد؛ اما می‌دانیم که اکثر موقعیت‌های جالب، همین موقعیت‌های چالش برانگیزند.

اگر در شهری غریب باشیم، چندان تمایل نداریم از کسی آدرس بارهای خوب را بپرسیم؛ چون ممکن است ما را به چشم توریستی نادان ببیند و سرزنشمان کند. ممکن است آرزوی بوسیدن کسی را در سر داشته باشیم، اما هیچ‌گاه این اجازه را به خود نمی‌دهیم، چون گمان می‌کنیم ما را به چشم متجاوزی بازنده ببیند. در محل کار، برای ترفیع اقدام نمی‌کنیم تا مدیران ارشد ما را به چشم آدم مغرور فریبکار نبینند. کوشش‌های خود را صرفاً در یک راستا خلاصه می‌کنیم و زیاد از لانه امن خود فاصله نمی‌گیریم تا هیچ‌گاه کسی ما را احمق تصور نکند. به همین دلیل است که گاهی بهترین فرصت‌های زندگی خود را از دست می‌دهیم. هسته‌ی عدم اعتماد به نفس، تصویری مجال‌ه از غرور فرد عادی است. عموماً تصورمان این است که پس از سن خاصی، این احتمال وجود دارد که دیگر مورد تمسخر دیگران قرار نخواهیم گرفت. بر این اساس اطمینان داریم که می‌توان همیشه زندگی خوبی داشت، بی‌آنکه گاهی خود را تماماً احمق بدانیم.

یکی از جالب‌ترین آثاری که در اوایل دوران مدرن اروپا نوشته شده است، کتاب *در ستایش دیوانگی*^۱ (۱۵۰۹) نوشته‌ی دانشمند و فیلسوف آلمانی اراسموس است. اراسموس در آن کتاب در مورد رهایی از تفکرات غلط بحث می‌کند. او با لحنی صمیمانه به ما یادآور می‌شود که همگان، هرچقدر مهم و آموزش‌دیده به نظر بیایند، باز هم احمق هستند. هیچ‌کس از این قضیه مستثنا نیست، حتی خود نویسنده. اراسموس تأکید داشت خودش نیز هرچقدر تحصیل‌کرده باشد همچنان مثل سایرین احمق است. اراسموس نیز گاهی قضاوت‌های اشتباه می‌کرد، گاهی شهوتش بر او غلبه می‌کرد، گاهی طعمه‌ی توهمات و ترس‌های غیرمنطقی می‌شد، گاهی هنگام آشنایی با اشخاص جدید خجالتی رفتار می‌کرد و حتی گاهی در مراسم‌های مهم هنگام صرف شام اشیاء از دستش سقوط می‌کردند. این نکته بسیار دلگرم‌کننده است، چون به این معناست که حمایت‌های مکرر ما نباید مانع شود که در جمع‌های خوب و عالی حضور یابیم. اینکه گاه احمق به نظر می‌رسیم، مرتکب اشتباهات لپی می‌شویم و کارهای عجیب شبانه انجام می‌دهیم، دلیل نمی‌شود که صلاحیت حضور در جامعه را از دست بدهیم؛ بلکه ما را بیشتر شبیه بزرگ‌ترین دانشمند اروپای شمالی در دوره‌ی رنسانس می‌کند.

از آثار پیتر بروگل^۲ پیام روحیه‌بخش مشابهی نیز برداشت می‌کنیم. وی در اثر *ضرب‌المثل‌های هلندی*^۳، نمایی واقعی و طنزگونه از طبیعت انسان را به نمایش می‌گذارد. به عقیده‌ی او شخصیت همگان تا حدی عجیب است: مردی که پول خود را به رودخانه می‌ریزد، سربازی که روی آتش نشسته و شلوار خود

1. In praise of Folly

2. Pieter Bruegel

3. Dutch Proverbs



پیتر بروگل پدر، ضرب‌المثل‌های هلندی، ۱۵۵۹