

واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی*

□ جواد ایروانی^۱
□ علی عمادی^۲

چکیده

اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی به معنای تکیه بر اراده، عمل، استعدادها و توانمندی‌های خود با توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت‌های خدادادی و عزت و کرامت انسانی، و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان است. این مفهوم با رذایلی اخلاقی همچون خودستایی، عجب، کبر و غرور تفاوت مشخصی دارد. فضیلت‌های اخلاقی نیز همچون تواضع و خشوع، از خاستگاه اعتماد به نفسی قوی نشئت می‌گیرد. در آموزه‌های قرآنی، معارف گوناگونی وجود دارد که نتیجه آن‌ها، تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس در افراد است. آنچه در این جستار به بحث نهاده شده است، تعریف و تحدید اعتماد به نفس از نگاه دینی، تبیین مرزهای دقیق آن با پاره‌ای از فضایل و رذایل

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۸/۱ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۴/۲۳.

۱. استادیار دانشگاه علوم اسلامی رضوی (irvani_javad@yahoo.com).

۲. کارشناس ارشد علوم قرآنی و حدیث دانشگاه علوم اسلامی رضوی (نویسنده مسئول) (alhadi1390@yahoo.com).

اخلاقی، آموزه‌های تأییدکننده و عوامل تقویت‌کننده عزت نفس و اعتماد به نفس در قرآن، تبیین مقصود از نفس در بین مراتب و موارد کاربرد این واژه و نیز پاسخ به پاره‌ای از شبهات در این باره است.

واژگان کلیدی: نفس، اعتماد به نفس، خودباوری.

مقدمه

امروز اعتماد به نفس از عوامل مهم و اساسی در رشد و تعالی فردی و اجتماعی تلقی می‌شود. اما آیا اعتماد به نفس با آموزه‌های قرآنی سازگار است و در صورت سازگاری، حد و مرز اعتماد به نفس و تمایز دقیق آن با مفاهیمی همچون تکبر، عجب، خودنمایی، تواضع، خشوع، و مانند آن‌ها چیست؟ از سوی دیگر، مقصود از «نفس» در این بحث، کدام یک از معانی یا مراتب نفس است؟ در این جستار می‌کوشیم با الهام از آموزه‌های قرآنی، به بخشی از این پرسش‌ها پاسخ دهیم.

واژه «نفس» در قرآن

این واژه ۶۱ بار در آیات قرآن تکرار شده است. با دقت در این آیات، سه گونه کاربرد برای این واژه می‌توان شناسایی کرد:

۱. به صورت مضاف به معنای همان چیزی که به آن اضافه می‌شود: «نفس الشیء» یعنی خود شیء و «نفس الإنسان» یعنی خود انسان. مقصود از کلمه «نفس» در این گونه کاربردها، تأکید لفظی یا معنوی مضاف‌الیه آن است. نفس به این معنا، درباره خداوند نیز به کار می‌رود: ﴿كَتَبَ عَلَيَّ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (انعام/۱۲)؛ رحمت را بر خود لازم کرده است.
۲. به معنای انسان مرکب از روح و جسم: ﴿خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾ (زمر/۶)؛ شما را از یک نفس آفرید.
۳. به معنای روح انسانی مانند: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا...﴾ (زمر/۴۲)؛ خداوند ارواح را هنگام مرگ [از بدن‌ها] می‌گیرد.

مراتب نفس

در قرآن کریم و روایات ویژگی‌هایی برای نفس مطرح شده است که برخی از آن‌ها

اشاره به مراتب نفس دارد. در تحلیل این مطلب، شش وصف برای نفس به اختصار بررسی می‌گردد: اَمَّارَه، مَسْؤَلَه، مَسْؤَفَه، لَوَّامَه، مَطْمَئِنَه و مَلْهَمَه.

۱. **نفس اَمَّارَه:** نفس اَمَّارَه یکی از مراتب نفس است و مقصود از آن، غرایز مهارنشده و تعدیل نگشته انسانی است که برای اشباع خود، آدمی را به انجام بدی‌ها وامی‌دارد. توضیح اینکه خداوند برای ادامه حیات و بقای نسل بشری، غرایزی را در او نهاده است که به سان موتور محرک، از درون او را وادار به فعالیت، جلب منفعت و دفع ضرر می‌سازد. پاسخ به خواسته‌های این غرایز در حد نیاز و اعتدال، برای آدمی لازم و مفید است، لیک از آنجا که انسان با اعمال غرایز، احساس لذت می‌کند و از سوئی، غرایز سیری‌ناپذیرند، از هر راه ممکن و حتی با وجود تأمین نیاز نیز ویژگی تحریک‌کنندگی خود را دارند. در این مرحله است که خواسته‌های غرایز به صورت هوس‌های سرکش نمود می‌یابد و آدمی را به عبور از حدود عقل و شرع و «سوء» فرمان می‌دهد و مرتبه «نفس اَمَّارَه» شکل می‌گیرد: ﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (یوسف/ ۵۳. نیز ر.ک: بقره/ ۸۷؛ ق/ ۱۶؛ نجم/ ۲۳؛ حشر/ ۹؛ نازعات/ ۴۰). راز صفات منفی انسان در قرآن و نکوهش او در موارد متعدد نیز به همین نکته باز می‌گردد (ر.ک: معارج/ ۱۹-۲۱؛ قیامت/ ۵؛ عادیات/ ۶).

۲. **نفس مَسْؤَلَه:** در آیاتی از قرآن، وصف «تسویل» برای نفس آمده است (ر.ک: یوسف/ ۱۸ و ۸۳؛ طه/ ۹۶). تسویل به معنای تزیین (جوهری، ۱۴۰۷: ۱۷۳۳/۵؛ رازی، بی‌تا: ۴۳۰/۱۸) و وسوسه (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۰۴/۱۱) است. با این حال، به نظر می‌رسد این وصف، یکی از ویژگی‌های نفس اَمَّارَه است و نه مرتبه دیگری از نفس؛ چه تمایلات افراطی به ویژه هنگامی که با رذایل اخلاقی توأم شود، پرده‌ای بر حس تشخیص انسان می‌افکند و حقایق را در نظر او دگرگون جلوه می‌دهد. بدین جهت، نفس اَمَّارَه زشتی‌ها و بدی‌ها را در نظر آدمی می‌آراید و آن را برای انسان جَدَّاب و دوست‌داشتنی می‌نمایاند (ر.ک: کهف/ ۱۰۴).

۳. **نفس مَسْؤَفَه:** توصیف دیگر نفس، مَسْؤَفَه بودن آن است؛ بدین معنا که آدمی به درخواستی درونی، پیوسته تمایل دارد انجام کارهای خود را به زمان‌های بعدی موکول کند و از لَدَّتِ نقد و حاضر بهره‌بردارد. این حالت درباره فعالیت‌هایی که نتیجه آن در

درازمدت و آینده پیدا می‌شود - همچون امور اخروی - نمود فزون‌تری دارد (ر.ک: منافقون / ۱۰). این وصف نیز از ویژگی‌های نفس اماره است، چنان که در این عبارت از دعای مأثور منعکس شده است:

«إلهی إلیک أشکو نفساً بالسوء أمارَةً و إلی الخَطِیئة مُبَادِرَةً و بِمَعَاصِیک مُوَلَّعَةً... تُسْرِعُ بى إلی الحَوْبَةِ و تُسَوِّفُنِی بِالتَّوْبَةِ» (صحیفه سجادیه، ۱۴۱۱: ۴۰۳، دعای ۱۸۳)؛ خدای من، به تو شکایت می‌کنم از نفسی که همواره به بدی فرمان می‌دهد و به سوی گناه می‌شتابد و به معاصی حریص است... مرا به سوی گناه می‌شتاباند و در کار توبه امروز و فردا می‌کند.

۴. نفس لَوَّامه: مرتبه دوم نفس، نفس لَوَّامه یا وجدان بیدار انسان است که آدمی را بر انجام بدی‌ها، بسیار سرزنش می‌کند (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۰۳/۲۰). در این آیات به این مرتبه نفس اشاره شده است: «لَا أُقْسِمُ بِیَوْمِ الْقِیَامَةِ* وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» (قیامت / ۲۱)؛ سوگند به روز رستاخیز و سوگند به وجدان سرزنشگر. این مرتبه از نفس، از مرتبه پیشین (اماره) بهتر است؛ چرا که به سان دادگاهی کوچک در درون انسان، نقش بازدارندگی از بدی‌ها را ایفا می‌کند. به همین جهت در کنار سوگند به قیامت، به نفس لَوَّامه نیز سوگند یاد شده است.

۵. نفس مطمئنّه: نفس مطمئنّه مرتبه کمال یافته و متعالی از نفس انسانی است که پس از تصفیه و تهذیب از صفات ناپسند اخلاقی و هواهای نفسانی به مرحله‌ای رسیده که غرایز سرکش و خواهش‌های حیوانی افسارگسیخته را مهار و کنترل نموده است. در این مرحله، آدمی با مهار هوس‌ها از پریشانی درونی می‌رهد و با ایمان و یاد خدا (ر.ک: رعد / ۲۸) از مشکلات بیرونی به آرامش می‌رسد (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲۰/۲۸۵). از این رو، مرتبه عالی و مطلوب برای نفس، همین مرتبه است: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي* وَادْخُلِي جَنَّاتٍ» (فجر / ۲۷-۳۰)؛ ای نفس مطمئنّه، خشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد و در میان بندگان من درآی و در بهشت من داخل شو.

۶. نفس ملهمه: توصیف دیگر نفس، نفس ملهمه است؛ نفسی که خداوند شر و خیرش را به او الهام کرده است: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا* فَأَلْهَمْنَاهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس / ۷-۸)؛ سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزگاری‌اش را به آن

الهام نمود. با توجه به اینکه الهام به نفس یعنی فطرت و گرایش‌های فطری - بر اساس این آیات - عمومیت دارد و شامل همه انسان‌ها می‌شود، نفس ملهمه نیز اشاره به مرتبه خاصی ندارد. با توجه به نکات یادشده، مراتب نفس بر اساس آیات قرآن، عبارتند از: نفس اماره، نفس لوّامه و نفس مطمئنّه.

تعریف اعتماد به نفس

تحقیقات و نگاشته‌های روان‌شناسان متعددی به بیان تعریف، شاخصه‌ها و راه‌های دستیابی به اعتماد به نفس پرداخته‌اند. در این بین، برخی با صراحت و شفافیت بیشتر و به درستی، معنای حقیقی اعتماد به نفس را به توانایی درونی مرتبط کرده‌اند و نه صرفاً اعتماد به توانایی انجام کاری خاص:

اعتماد به نفس واقعی، هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد. اعتماد به خویش، به خاطر آنچه انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه به دلیل باورتان به توانایی درونی خود است که شما را قادر می‌سازد تا آنچه را می‌خواهید انجام دهید. اعتماد واقعی به خویش همیشه از درون سرچشمه می‌گیرد نه از برون... اعتماد به نفس، باور به قابلیت انسانی خویش است نه فقط اعتماد به توانایی انجام کاری خاص. اگر اعتماد به نفس را براساس دستاوردهایم در زندگی کسب کنم، به شکل اجتناب‌ناپذیری خود را برای احساس عدم اعتماد به نفس آماده کرده‌ام؛ چه نمی‌توانم مطمئن باشم همیشه در زندگی به نتایج دلخواه می‌رسم (دانجلیس، ۱۳۷۹: ۱۹-۲۱).

بدین‌سان، اعتماد به نفس در واقع باور به توانایی خود در رسیدن به اهداف است که از اراده و تصمیم فرد سرچشمه می‌گیرد و او را به تلاش در این راه امیدوار می‌سازد. تعریف و تحدید دقیق اعتماد به نفس به ویژه از نگاه دینی، متوقف بر بررسی ابعاد، مؤلفه‌ها و چارچوب آن است. در ادامه به این امر می‌پردازیم.

مقصود از «نفس» در اعتماد به نفس

از میان مراتب و معانی نفس، کدام یک در «اعتماد به نفس» مد نظر است؟ پیشتر بیان گردید که نفس به طور کلی مراتبی سه‌گانه دارد: اماره، لوّامه و مطمئنّه. از این سه،

نفس اماره به طور قطع نمی‌تواند در «اعتماد به نفس» منظور باشد؛ چه تکیه بر غرایز سرکشی که با اوصافی همچون مسوئله و مسووفه، آدمی را می‌فریبد و به پی‌جویی لذت نقد فرمان می‌دهد، ثمره‌ای جز کشاندن انسان به وادی تباهی و از دست دادن سرمایه‌ها ندارد.

به همین جهت، در برخی روایات آشکارا از تکیه و اعتماد بر آن نهی شده است:

- «إِيَّاكَ وَالثِّقَةَ بِنَفْسِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَكْبَرِ مَصَائِدِ الشَّيْطَانِ» (آمدی، ۱۳۹۹: ۳۸۵/۱)؛ از

اعتماد بر نفس خود برحذر باش که این کار، از بزرگ‌ترین دام‌های شیطان است؛

- «من وثق بنفسه خاتته» (همان: ۱۶۱/۵)؛ کسی که به نفس خویش اعتماد نماید،

نفسش به او خیانت خواهد کرد.

- «إِنَّ نَفْسَكَ لَخَدُوعٌ، إِنْ تَشَقَّ بِهَا يَقْتَدِكَ الشَّيْطَانُ إِلَى ارْتِكَابِ الْمُحَارِمِ» (همان:

۲۹۹/۲)؛ به راستی نفس تو بسیار فریبنده است، اگر به آن اعتماد کنی، شیطان تو را به

سوی ارتکاب محارم می‌کشاند.

روشن است که مقصود از «نفس» در این روایات، نفس اماره، و در نتیجه مقصود از اعتماد به نفس، فریب خوردن از نفس و پیروی از خواسته‌های آن است. در چنین حالتی است که آدمی در دام شیطان می‌افتد و به سوی حرام‌های الهی سوق داده می‌شود. عبارت «إِنَّ نَفْسَكَ لَخَدُوعٌ...» در روایت سوم، مؤید این سخن است. به بیان دیگر، مفاد این روایات، نکوهش پیروی از هوس‌های سرکش است که از آن به نفس اماره یاد می‌شود، نه تکیه بر استعدادها و توانمندی‌های خود که همان اعتماد به نفس است.

مرتبه دوم یعنی نفس لوامه نیز نمی‌تواند در مقوله اعتماد به نفس مد نظر باشد؛ چه مطلوب آموزه‌های دینی، رسیدن به این سطح نیست و ماندن در این مرتبه، آسیب‌هایی نیز دارد و حتی ممکن است به اعتماد به نفس فرد نیز لطمه بزند. از مجموع آموزه‌های دینی در این بحث و نیز پاره‌ای از تحقیقات، چنین به دست می‌آید که ملامت زیاد و سرزنش مداوم - خواه از سوی خود فرد باشد یا دیگران - تأثیرات مخربی بر شخصیت و عزت نفس آدمی بر جای می‌نهد. انتقادهای لفظی مکرر از رفتار فرد، به سان ضربات چکش بر روی گلدانی قیمتی، تار و پود اعتماد به نفس وی را نابود می‌سازد. این مسئله دربارهٔ کودکان که مراحل رشد شخصیت را طی می‌کنند، نمودی فزون‌تر دارد. بر اساس تحقیق دانشمندان، سرزنش لفظی به مراتب بیش از کتک زدن، اعتماد به

نفس کودک را مخدوش می‌سازد؛ چرا که انتقاد، این پیام را در خود نهفته دارد که «تو نالایق و بی‌ارزشی». کودکانی که این پیام را مرتب دریافت می‌کنند، احساس بی‌قدرتی، نابسندگی و بی‌ارزشی می‌کنند و در نهایت اعتماد به نفس آنان فرومی‌پاشد (ر.ک: مارستون، ۱۳۷۹: ۱۱۸-۱۱۹).

از دیدگاه قرآن، اصولاً ملامتگری، دستورالعملی شیطانی است (ر.ک: ابراهیم/ ۲۲). از سوی دیگر، هیچ‌گونه ارزش‌گذاری برای این کار مشاهده نمی‌شود و در شمار ویژگی‌های مؤمنان نیز به چشم نمی‌خورد. ضمن آنکه در مواجهه اولیای الهی با خطاکاران نیز اثری از آن وجود ندارد (عملکرد یعقوب در برابر خطاهای فرزندان در این باره قابل توجه است، به ویژه ر.ک: یوسف/ ۱۸، ۶۶-۶۷ و ۸۶-۸۷)، چنان که در روایات نیز از افراط در ملامت و تکرار سرزنش (ر.ک: همان: ۱۶۴ و ۵۱۹؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۶/۷۱) نهی شده است. بنابراین ارزش این مرحله، صرفاً در مقایسه با مرحله نفس اماره قابل ارزیابی است نه به طور مطلق.

مرتبه سوم نفس مطمئنه است. چنان که گذشت، این مرتبه مرتبه عالی و مطلوب نفس است. با این حال، این مرتبه نیز در «اعتماد به نفس» مد نظر نیست؛ چه رسیدن به این مرحله نیازمند مجاهدت و زمان است در حالی که تقویت اعتماد به نفس برای همه افراد و در همه مراحل و ادوار زندگی و حتی از کودکی و نوجوانی مطلوب و مد نظر می‌باشد. با توجه به نکات یادشده، مفهوم «نفس» در «اعتماد به نفس» را باید در بین معانی -و به تعبیر دقیق‌تر، موارد کاربرد- نفس جستجو کرد و نه در مراتب آن. به نظر می‌رسد در این بحث، معنای دوم پیش‌گفته، یعنی «انسان مرکب از روح و جسم» مد نظر باشد. این معنا، با شاخصه‌های اعتماد به نفس همچون تکیه بر استعدادها و توانمندی‌های خود و وابسته نبودن به دیگران کاملاً سازگار است. ظاهر اعتماد به نفس آن است که به معنای اول است یعنی خود، اعتماد بر خود.

ارتباط اعتماد به نفس با خودپنداره و عزت نفس

خود پنداره یا خود ادراک شده^۱ عبارت از مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای

1. Perceives self.

توصیف خود به کار می‌برد و به دیگر سخن، دیدگاهی عینی دربارهٔ مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی است که فرد، واجد یا فاقد آن‌هاست (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۲۰).

خودپندارهٔ هر فرد از سه احساس و باور اصلی ساخته شده است: خودارزشی، یعنی میزان ارزش و احساس لیاقتی که فرد برای خود قائل است. شایستگی، یعنی باورهایی که فرد دربارهٔ ظرفیت خود جهت پیشرفت، حل مشکلات و نظریات خود دارد و مقصود از اعتماد به نفس نیز همین است. احساس تعلق، یعنی احساس پذیرفته شدن و محبت از جانب دیگران. ارزیابی فرد از خودارزشی و احساس تعلق، عزت نفس وی را می‌سازد (ر.ک: پرستون، ۱۳۸۸: ۱۷). بنابراین، عزت نفس با خودپنداره متفاوت است. عزت نفس^۱ در حقیقت عبارت از ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد دربارهٔ تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست ناشی می‌شود. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده‌آل با هم همتراز باشند، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود. خود ایده‌آل عبارت از تصویری است که هر فرد دوست دارد از خود داشته باشد (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۲۰). این تمایل ممکن است هدفی فردی باشد که فرد می‌خواهد آن را به دست آورد و یا تصویری از خود که میل دارد به دیگران نشان دهد (همان: ۳۴). وجود شکاف و فاصله بین خود ادراک شده و خود ایده‌آل عاملی است که مشکلات مربوط به عزت نفس را به وجود می‌آورد (Pope, 1989: 3). در افراد نابهنجار، کشمکش بین خود و خود ایده‌آل بسیار زیادتر از افراد سالم است. خود ایده‌آل این جنبهٔ مثبت را دارد که وقتی شخص به آن می‌رسد، راضی نیست و متوقف نمی‌شود، بلکه اهداف خود را ارتقا می‌دهد و بار دیگر برای رسیدن به اهداف جدید تلاش می‌کند. به دیگر سخن، رضایت در تلاش برای رسیدن به ایده‌آل است، نه لزوماً در تحقق خود ایده‌آل (ر.ک: شاملو، ۱۳۶۸: ۱۳۶).

عزت نفس بالا از این منظر که دیدگاهی سالم به خود است، بررسی می‌شود؛ یعنی دیدگاهی که به طور واقع‌گرایانه کمبودها و نقاط ضعف را در بر می‌گیرد، ولی نه به آن شدتی که منجر به انتقاد شدید از فرد شود. شخصی که از عزت نفس برخوردار است

1. Self-esteem.

خود را به گونه‌ای مثبت ارزشیابی می‌کند و برخوردی مناسب با نظریات مثبت خود و دیگران دارد (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۲۰-۲۱).

خودپنداره و به تبع آن عزت نفس، بر اساس ترکیبی از مسائل و موضوعاتی که در زندگی برای ما اهمیت دارند ساخته شده است. اصولاً فرد اگر زمینه‌هایی را که در آنها فعالیت داشته است با ارزش بداند، عزت نفس کلی او بالا خواهد بود. برخی افراد برای توانایی‌ها و ظرفیت‌های خوب خود ارزش قائل نیستند و در مقابل، برای آنچه فاقد آن هستند یا کمتر برخوردارند، ارزش فراوانی می‌بینند. روشن است که این گونه افراد مشکلات بیشتری در ارتباط با عزت نفس خواهند داشت (ر.ک: همان: ۲۱).

مسئله عزت نفس و مقوله خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. امروز در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس و تقویت اعتماد به نفس می‌پردازند. از برجسته‌ترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن احساس خودارزشمندی بسیار بالاست (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۷).

در مطالعاتی که استنگ (Stang, 1972: Vol. 30, No. 2) انجام داده، ارتباط متقابل بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی‌های خود تأیید شده است؛ بدین معنا که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا می‌شود و تغییراتی مثبت چون داشتن اعتماد به نفس و بلندهمتی در او پدیدار می‌شود (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۱۳).

بدین ترتیب، تقویت عزت نفس و خودپنداره مثبت، به طور مستقیم بر افزایش اعتماد به نفس تأثیر دارد.

ابعاد و مؤلفه‌های اعتماد به نفس

اعتماد به نفس ابعاد و مؤلفه‌هایی دارد که عبارتند از: درک استعدادها و توانمندی‌های

خود و نه فقط کاستی‌ها و ناتوانی‌ها، نفی خودکمترینی و ضعف نفس که متوقف بر شناخت دقیق از خود است، باور به توانایی خود در رسیدن به قله‌ها و عدم اتکا به دیگران. اکنون باید دید این مؤلفه‌ها در آموزه‌های دینی با چه تعبیراتی بیان شده است. در آیات و روایات، بر عناصری تأکید شده است که در واقع، مؤلفه‌ها و عناصر شکل‌دهنده اعتماد به نفس‌اند. اکنون برخی از آن‌ها را مرور می‌کنیم.

عوامل پیدایی خودپنداره مثبت، عزت نفس و تقویت اعتماد به نفس از نگاه دینی

دقت در آموزه‌های قرآنی و حدیثی به روشنی نشان می‌دهد که برای ایجاد و تقویت عزت نفس و خودپنداره مثبت و به تبع آن، دستیابی به خود ایده‌آل و اعتماد به نفس بالا، ضمن ارائه اطلاعات و بالا بردن سطح آگاهی انسان از خود، راهکارهای ثمربخشی مطرح شده است، از جمله:

۱. ارجمندی و کرامت: از دیدگاه قرآن، تمامی انسان‌ها از «ارجمندی و کرامت» برخوردارند: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرُوجِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (اسراء/ ۷۰)؛ و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا [بر مرکب‌ها] برنشانندیم و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم. این ارزش، به لحاظ استعدادها و امکاناتی است که خداوند برای بشر قرار داده است، از جمله: قدرت تعقل، تفکر و خلاقیت (ر.ک: بقره/ ۱۶۴؛ کلینی، ۱۴۱۳: ۱۰/۱)، قدرت اراده، اختیار و تصمیم‌گیری بالا (ر.ک: انسان/ ۳) و تعیین سرنوشت (ر.ک: رعد/ ۱۱)، آفرینش آسمان‌ها، زمین و امکانات آن برای انسان (ر.ک: بقره/ ۲۹؛ رحمان/ ۱۰) و مسخر کردن آن برای آدمی (ر.ک: لقمان/ ۲۰؛ ملک/ ۱۵)، خلقت در بهترین ساختار (ر.ک: تین/ ۵)، قابلیت بهره‌مندی از علم و معرفت (ر.ک: بقره/ ۳۱)، نازل شدن وحی بر او (ر.ک: نساء/ ۱۶۳) و مانند آن. وجود این همه ویژگی و استعداد، انسان را گل سرسبد جهان آفرینش و مسجود فرشتگان ساخته (ر.ک: بقره/ ۳۴) و لیاقت جانشینی خدا (ر.ک: بقره/ ۳۰) و حمل امانت الهی (ر.ک: احزاب/ ۷۲) را به او بخشیده است.

با این حال، آدمی می‌تواند به اختیار خود و با اندیشه‌ورزی و بروز صفات و رفتارهای مثبت، ارزشمندی و کرامت خود را افزایش دهد. عناصری همچون ایمان: ﴿إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ وَاِلْسُوْلِهِ وَاِلْمُؤْمِنِيْنَ﴾ (منافقون/ ۸) (عزت به طور قطع از آن خداوند و رسول او و مؤمنان است)، علم (ر.ک: زمر/ ۹) و تقوا (ر.ک: حجرات/ ۱۳) در افزایش کرامت و ارزش آدمی تأثیرگذار است. بدین جهت، نفس آدمی به سان گوهر ارزشمندی به شمار رفته که حفظ و ارتقای آن بر عهده او نهاده شده است:

«إِنَّ النَّفْسَ لَجَوْهَرَةٌ ثَمِيْنَةٌ مِّنْ صَانِهَا رَفَعَهَا وَمِنْ اِبْتَدَلَهَا وَضَعَهَا» (آمدی، ۱۳۹۹: ۵۲۳/۲):
به راستی شخصیت انسانی گوهری گرانبه‌است که هر کس آن را حفظ کند، به تعالی‌اش رسانده و هر کس آن را پست گرداند، آن را فرو افکنده است.

به سبب اهمیت و آثار فراوانی که خودشناسی در عرصه‌های گوناگون و از جمله تقویت عزت نفس دارد، سودمندترین شناخت‌ها به شمار رفته است: «أنفع المعارف معرفة النفس» (همان: ۱۴۸/۶). فرایند خودآگاهی زمانی به صورت کامل تحقق می‌یابد که آگاهی لازم در ساحت‌های مختلف و از جمله ویژگی‌های مشترک انسان به دست آید (ر.ک: علوی، ۱۳۸۹: ۱۴-۴۰).

نیک روشن اینکه توجه به این حقایق، سهم فراوانی در تقویت عزت نفس آدمی دارد.
۲. ارائه هدف برتر در زندگی: از گام‌های مهم در مسیر دستیابی به خودپنداره مثبت، شناخت هدف برتر در زندگی است؛ چه شناخت «هدف نهایی»، آثار فراوانی دارد، از جمله: دستیابی به تعریفی مشخص از موفقیت و پیروزی، شکل‌گیری و ثبات شخصیت، رهایی از سردرگمی و یافتن هویت. با شناخت و دارا بودن هدف نهایی، هر عملی که در راه رسیدن به آن انجام شود، موفقیت به شمار خواهد رفت و در نتیجه، احساس شکست‌های پی‌درپی که خود عامل تضعیف اعتماد به نفس و خودپنداره منفی است، از بین می‌رود یا به حداقل می‌رسد. نیک روشن است که شناسایی هدف نهایی در زندگی، به معنای کنار گذاشتن سایر اهداف نیست، بلکه به معنای همسو نمودن اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و حتی بلندمدت با هدف نهایی است.

از دیدگاه قرآن، هدف نهایی آدمی در زندگی، تقرّب به خدا (ر.ک: کهف/ ۱۱۰؛ قمر/ ۵۴-۵۵) و نیل به رحمت او (ر.ک: هود/ ۱۱۸-۱۱۹) در پرتو بندگی و عبودیت الهی است:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات/۵۶). برای فرد مسلمان، همه رفتارها و حتی تلاش برای کسب سود لذت مادی و تولید ثروت، در راستای این هدف مقدس، مفهوم می‌یابد و در نتیجه، خود را در هر تلاشی موفق می‌بیند.

۳. عوامل رفتاری: از نگاه آموزه‌های دینی، عواملی رفتاری، موجب تقویت عزتمندی انسان می‌شود، از جمله: نفی چشمداشت و اتکا به دیگران:

- «الْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عَزٌّ لِلْمُؤْمِنِ» (کلینی، ۱۴۱۳: ۱۵۶/۲): قطع امید نمودن از آنچه در دست مردم است، عزت مؤمن است.
- «رَأَيْتَ الْخَيْرَ كُلَّهُ قَدْ اجْتَمَعَ فِي قِطْعِ الطَّمَعِ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ» (همان: ۱۵۵/۲): تمامی خیر و سعادت را در این دیدم که انسان به آنچه در دست مردم است چشم طمع نداشته باشد.

و به طور کلی اطاعت از خدا (صدوق، ۱۴۰۴: ۴۲۰).

۴. تأکید بر استواری روحی، عزم راسخ و بلندهمتی: این تأکید در آموزه‌های دینی، در حقیقت تقویت مؤلفه مهم اعتماد به نفس به شمار می‌رود:

- «إِنَّ الْحَرْحَرَ عَلَىٰ جَمِيعِ أَحْوَالِهِ، إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ صَبْرٍ لَهَا وَإِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ وَإِنْ أَسْرَ وَقَهَرَ وَاسْتَبَدَلَ بِالْيَسْرِ عَسْرًا» (کلینی، ۱۳۶۵: ۸۹/۲): آزادمرد در همه حال آزاد است. اگر به مصیبتی دچار شود صبر می‌کند و اگر بلایا او را از جا بکند شکستش نمی‌دهد، هرچند اسیر و مقهور شود و آسایش او مبدل به سختی گردد.
- «يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ فِيهِ ثَمَانِي خِصَالٍ: وَقُورًا عِنْدَ الْهَزَاهِزِ، صَبُورًا عِنْدَ الْبِلَاءِ...» (همو، ۱۴۱۳: ۵۱/۲): شایسته است که در مؤمن هشت صفت وجود داشته باشد: آرامش در هنگام فتنه‌ها و آشوب‌ها، صبر به هنگام بلا...
- «الشَّرْفُ بِالْهَمَمِ الْعَالِيَةِ» (آمدی، ۱۳۹۹: ۱۰۶/۲): شرف [آدمی] به همت‌های بلند [او] است.

۵. اتکا به اراده و عمل خود: تأکید قرآن بر اتکای هر فردی صرفاً بر کار و تلاش خود: ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ (نجم/۳۹) و اختیار آدمی در تعیین سرنوشت خویش (ر.ک: رعد/۱۱) عامل انگیزشی مهمی در تکیه افراد بر توانمندی ذاتی خود به شمار می‌رود.

۶. پرهیز از ترس: روشن است که ترس و واهمه از انجام کار به ویژه کارهای بزرگ، اعتماد به نفس فرد را تضعیف می‌کند. آموزه‌های دینی، ضمن تقویت شجاعت

روحی افراد از طریق بالابردن سطح معرفت، ایمان و توکل بر خدا (یونس/ ۶۲-۶۳)، بر قرار دادن خود در موقعیت انجام این گونه کارها تأکید دارند:

«إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْقِيهِ أَشَدُّ مِنَ الْوَقُوعِ فِيهِ» (آمدی، ۱۳۹۹: ۱۷۲/۳)؛ هر گاه از کاری می‌ترسی نسبت به آن اقدام کن که سختی حذر از آن، دشوارتر از افتادن در آن است.

۷. توجه به شرایط و امکانات پیرامونی: توجه مداوم به نعمت‌ها و امکاناتی که خداوند در اختیار فرد قرار داده است، می‌تواند در این رابطه مفید باشد. تأکید قرآن بر توجه به نعمت‌های پیرامونی، برای دستیابی به خودآگاهی تأمل‌برانگیز است (ر.ک: اعراف/ ۶۹ و ۷۴).

۸. رابطه فرد با جامعه: از بعد اجتماعی، پنداره هر فرد از خود، وابسته به واکنش دیگران و تصویری است که دیگران از او بروز می‌دهند. چنان که مقایسه خود با دیگران نیز نقشی مهم دارد؛ برای نمونه، اگر همسایه، فردی ثروتمند باشد، آدمی خود را فقیر احساس می‌کند. مقایسه با بالاتر موجب ایجاد احساس حقارت و خودکمترینی می‌شود (ر.ک: شاملو، ۱۳۶۸: ۱۴۱؛ بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۳۶-۳۸). در روایات بر پرهیز از همنشینی با اشخاص فرادست در امور مادی تأکید شده است (ر.ک: کلینی، ۱۴۱۷: ۲۴۴/۸).

از سوی دیگر، بین حمایت اجتماعی و عزت نفس رابطه وجود دارد؛ حمایت اجتماعی عبارت است از این ادراک فرد که دیگران به وی توجه و علاقه دارند و او از دیدگاه آنان فردی ارزشمند است و چنانچه دچار مشکل و ناراحتی شود، افراد مؤثر به یاری او خواهند رسید. این مسئله دو بعد ذهنی و عینی دارد (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۶۶-۶۷). طرح قرآنی مؤثر در این زمینه، برقراری پیوند عمیق ایمانی بین افراد جامعه اسلامی است که باعث حمایت افراد از یکدیگر می‌شود (ر.ک: توبه/ ۷۱؛ حجرات/ ۱۰). نیاز به احساس ارزشمندی به شکل سالم و متعادل برای سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی بسیار ضروری است. اگر به این نیاز خلی وارد شود، احساس حقارت یا خودبزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود. دلیل اصلی این دو نیز در طرد شدن مداوم از طرف دیگران است (ر.ک: شاملو، ۱۳۶۸: ۱۴۱؛ بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۳۶-۳۸).

۹. ارزش نهادن به شخصیت افراد در ارتباطات میان‌فردی: برای بالا بردن عزت

نفس اطرافیان و به ویژه کودکان نیز بر حفظ شخصیت و احترام آنان حتی در چگونگی صدا زدن، ارج نهادن به نظر آنان و آشنا کردن با الگوهای رفتاری تأکید می‌شود (ر.ک: بیابانگرد، ۱۳۷۴: ۱۰۷-۱۱۰). بررسی دستورالعمل‌های قرآنی در این عرصه، از زاویه مورد بحث بسیار قابل توجه است (ر.ک: حجرات/ ۱۱؛ صافات/ ۱۰۲).

حد و مرز اعتماد به نفس و تفاوت آن با مفاهیم مرتبط

از مباحث مهم، تعیین مرز اعتماد به نفس با مفاهیمی همچون تکبر، عجب، تواضع و مانند آن است؛ چه تأیید پاره‌ای از این مفاهیم از سوی آموزه‌های دینی ممکن است ناسازگار با اعتماد به نفس تلقی شود، چنان که ردّ برخی از آن‌ها نیز ممکن است نفی اعتماد به نفس یا مؤلفه‌های آن به شمار رود. اکنون مهم‌ترین موارد یادشده را بررسی می‌کنیم.

تفاوت اعتماد به نفس با کبر

کبر در اصطلاح علم اخلاق عبارت است از: حالتی که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و اعتقاد به برتری خود بر غیر داشته باشد (نراقی، ۱۳۸۶: ۲۳۸). آیات و روایات فراوانی در مذمت آن وجود دارد (ر.ک: زمر/ ۷۲؛ غافر/ ۶۰؛ کلینی، ۱۴۱۳: ۲/۳۱۰).

تفاوت اعتماد به نفس با تکبر در این است که متکبر، تلاش می‌کند خود را از دیگران بالاتر نشان دهد، در حالی که انسان با اعتماد به نفس، برای اثبات برتری خود بر دیگری هیچ کوششی نمی‌کند. در اینجا فقط مسئله شکوفا ساختن استعدادهاى خود و غلبه بر احساس درماندگی و ناتوانی است. از این رو، با تکبر که نوعی راهکار دفاعی بیمارگونه به شمار می‌رود بسیار متفاوت است (اسلامی، ۱۳۸۷: ۷۸). به دیگر سخن، اعتماد به نفس یعنی خود را باور داشتن، ولی تکبر یعنی لزوم اثبات برتری خود بر دیگران (ر.ک: دانشجویان، ۱۳۷۹: ۵۷).

بدین سان، تکبر نه تنها دلیل بر اعتماد به نفس بالای شخص نیست، بلکه خود نشانه ضعف یا نبود اعتماد به نفس در فرد است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«ما من رجل تكبر أو تجبر إلا لذلّة وجدها في نفسه» (کلینی، ۱۴۱۳: ۲/۳۱۲)؛ هیچ کس نیست که خودبرتربینی یا تکبر نماید، جز به سبب ذلتی که در درون خویش احساس می‌کند.

تفاوت اعتماد به نفس با غرور

واژه «غرور» سه معنا یا کاربرد دارد:

۱. در لغت به معنای فریفته شدن (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۲/۵) و نیز توهمی است که آدمی را وادار به انجام کاری زیان‌بار می‌کند (عسکری، ۱۳۵۳: ۲۱۴). این واژه در قرآن نیز به همین معنا به کار رفته است: ﴿وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا﴾ (نساء/ ۱۲۰)؛ و شیطان جز فریب و نیرنگ به آن‌ها وعده نمی‌دهد (نیز ر.ک: فاطر/ ۴۱؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۱۷۴/۳).
۲. در اصطلاح علم اخلاق، غرور عبارت است از سکون نفس به چیزی که موافق هوی باشد و نفس به آن مایل شود (غزالی، ۱۴۰۶: ۴۰۰/۳؛ نیز ر.ک: فیض کاشانی، ۱۳۸۳: ۲۹۲/۶-۵).

۳. غرور در عرف به مفهوم اعتماد به نفس به کار می‌رود و اصطلاح غرور ملی که بر زبان مردم جاری می‌گردد، به معنای اعتماد به نفس ملی است. روشن است که غرور طبق معنای آن در لغت، قرآن کریم و همچنین علم اخلاق، مبتنی بر توهم و فریب است و مانع پیشرفت و تکامل انسان، به طوری که او را از حرکت در مسیر کمال و تعالی باز می‌دارد، در حالی که اعتماد به نفس بر پایه واقعیت استوار است و عامل پیشرفت و تعالی فرد محسوب می‌شود.

تفاوت اعتماد به نفس با عُجب

عُجب در لغت به معنای خودبزرگ بینی است (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۲۴۳) و در اصطلاح عبارت است از اینکه آدمی به جهت کمالی که در خود می‌بیند خود را بزرگ شمرد، خواه در واقع آن صفت را داشته باشد یا نه (نراقی، ۱۳۸۳: ۳۲۱). تفاوت این صفت با کبر آن است که متکبر خود را از دیگران بالاتر بیند و مرتبه خویش را بیشتر شمارد، ولی در این صفت، دیگران در نظر گرفته نمی‌شوند، بلکه مُعْجِب آن است که به خود بیالذ و از خود راضی باشد و منعم را فراموش کند (نراقی، ۱۳۸۶: ۲۱۹).

خودپسندی، حالت افراطی عُجب است که امروز در روان‌شناسی از آن با عنوان نارسیسیم یا خودشیفتگی یاد می‌شود و آن را نوعی خودویرانگری می‌دانند (گلمب، ۱۳۸۵: ۷). فرد خودشیفته دچار تخیلاتی موهوم و پوچ است که باعث می‌شود وی

فرصت نیابد واقعیت‌های اطراف خود را ببیند (همان: ۷-۸). فرد خودبین چنان شیفته خود و دانسته‌های خیالی یا واقعی خویش می‌شود که پیوند خود را با واقعیت می‌گسلد و به نسبتی که خودشیفتگی در او ریشه می‌دواند، در پيله‌ای از توهمات فرو می‌رود، حال آنکه در اعتماد به نفس، گسست از واقعیت مطرح نیست، بلکه برعکس، شناخت درست واقعیت و فهم آن از عوامل رشد اعتماد به نفس به شمار می‌رود (ر.ک: اسلامی، ۱۳۸۷: ۲۷۲). بدین جهت، در عین تأکید بر تقویت عزت نفس، «عزت نفس متوزم» نکوهش می‌شود (ر.ک: ربو، ۱۳۸۱: ۲۴۵).

به دیگر سخن، رذیلتِ عُجْب باعث می‌شود فرد، صرفاً توانایی‌ها و امتیازات خود را ببیند و حتی در آن افراط نماید و در نتیجه، از اصلاح خود و پیشرفت بیشتر باز ماند. به همین جهت، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عُجْب را موجب هلاکت معرفی فرموده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۱۴/۶۹)، در حالی که فرد دارای اعتماد به نفس، شجاعت دیدن ضعف‌ها و کمبودهای خود را در کنار توانمندی‌ها و امتیازاتش دارد. پیشتر گذشت که در افراد نابهنجار، کشمکش بین خود و خود ایده‌آل بسیار زیاده‌تر از افراد سالم است. خود ایده‌آل این جنبه مثبت را دارد که وقتی شخص به آن می‌رسد، راضی و متوقف نمی‌شود، بلکه اهداف خود را ارتقا می‌دهد و بار دیگر برای رسیدن به اهداف جدید تلاش می‌کند. هدف آموزه نفيِ عُجْب همین است.

مرز اعتماد به نفس با خودنمایی (ریا)

تردیدی نیست که ریاکاری از نظر شرع نکوهیده و ناپسند است (برای نمونه ر.ک: بقره/ ۲۶۴؛ انفال/ ۴۷؛ کلینی، ۱۴۱۳: ۲۹۳/۲-۲۹۵). با این حال، ممکن است تصور شود که ریاکاری با برخی مؤلفه‌های اعتماد به نفس این‌همانی دارد. لیک تأمل در این بحث، عکس این مطلب را ثابت می‌کند؛ چه «ریا» به معنای انجام عملی خیر برای نمایاندن به دیگری (خوری شرتونی، ۱۳۷۱: ۳۸۰) و نیز طلب اعتبار و منزلت نزد مردم به وسیله افعال خیر و نمادهای آن است (نراقی، ۱۳۸۶: ۵۱۲) و انگیزه‌های گوناگونی دارد، از جمله:

۱. جبران کمبودها و نقص‌های درونی: بررسی‌های روان‌شناسان آشکار ساخته است که پاره‌ای از خودنمایی‌های افراطی بر اثر احساس کمبودهاست و شخصی که خودنمایی

می‌کند می‌خواهد با این عمل کمبودهای خود را تدارک کند (اکبری، ۱۳۸۱: ۱۵۴).

۲. جلب اعتماد دیگران: گاه ریاکاری به هدف کسب آبرو و جایگاه اجتماعی و جلب اعتماد عمومی است. منافقان از جمله این افرادند که عبادتشان را نه از روی رغبت، بلکه از روی کسالت و به قصد خودنمایی و ریا به جا می‌آورند تا اعتماد دیگران را به خود جلب کنند (ر.ک: نساء/ ۱۴۲).

نکته قابل توجه آن است که خودنمایی نه تنها نشانه اعتماد به نفس نیست، بلکه ممکن است نتیجه نبود یا ضعف اعتماد به نفس باشد؛ چه آدمی در بررسی روحيات خویش، هنگامی که به کمبودهایش آگاه می‌شود، برای جبران آن می‌تواند دو راه را در پیش بگیرد:

نخست آنکه نقایص خود را واقع‌بینانه بررسی کند و آن‌ها را برطرف سازد و از این رهگذر، ارزش واقعی خود را تدارک نماید بی‌آنکه خودنمایی کند. دوم آنکه سعی کند با توسل به امور سطحی و کم‌ارزش، کمبود خود را جبران نماید. افرادی که اعتماد به نفس دارند، بی‌تردید راه نخست را انتخاب می‌کنند، ولی افراد فاقد اعتماد به نفس، می‌کوشند کاستی‌های درونی خود را با خودنمایی و ریا جبران نمایند.

مرز اعتماد به نفس با تواضع و مفاهیم همگون

تواضع در لغت به معنای فروتنی (فیومی، ۱۴۰۵: ۶۶۳/۲) و در اصطلاح عبارت است از اینکه انسان خود را در برابر دیگران پایین‌تر از موقعیتی که دارد، قرار دهد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۳: ۲۹۹). نراقی تواضع را این‌گونه تعریف کرده است:

شکسته نفسی که مانع شود آدمی خود را برتر از دیگری ببیند و لازمه آن، گفتار و کرداری است که بر تعظیم و اکرام دیگران دلالت کند (نراقی، ۱۳۸۳: ۳۵۸).

تواضع نقطه مقابل کبر است. در کبر، آدمی خود را در جایگاهی بالاتر از دیگران می‌بیند ولی در تواضع، فرد خویش را پایین‌تر از دیگران می‌نهد و آنان را برتر از خود می‌داند.

در کنار واژه تواضع، واژه‌های دیگری نیز هم‌افق با آن وجود دارد:

۱. خشوع: این واژه چنان به تواضع نزدیک است که برخی آن را در تعریف تواضع

به کار برده‌اند (فیومی، ۱۴۰۵: ۶۶۳/۲) اما تفاوتی بین این دو وجود دارد: تواضع حالتی است که در رفتار انسان ظاهر می‌شود و مقتضای آن بیم قلبی نیست، در حالی که خشوع، فعل قلب است: «الْمُرِيَانُ لِلدِّينِ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ» (حدید/۱۶)؛ آیا وقت آن نرسیده است که دل‌های مؤمنان در برابر ذکر خدا خاشع گردد؟ و مجازگونه، در جوارح انسان نیز پدیدار می‌گردد: «خَشَعًا أَبْصَارُهُمْ» (قمر/۷)؛ در حالی که چشم‌هایشان (از شدت وحشت) به زیر افتاده؛ «خَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ» (طه/۱۰۸)؛ همه صداهای در برابر (عظمت) خداوند رحمان، خاضع می‌شود (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷: ۶/۱۵).

۲. خضوع: این واژه نیز به معنای تواضع نزدیک بوده و در برخی کتب لغت به همین معنا به کار رفته است (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۷۲/۸). اما تفاوتی بین آن‌ها نهفته است؛ در خضوع نوعی انقیاد و خواری وجود دارد (طریحی، ۱۳۷۵: ۳۲۲/۴) در حالی که تواضع گاه ممکن است همراه با انقیاد و خواری باشد مانند تواضع در برابر خدا یا اولیای او و گاه عاری از انقیاد و خواری، مانند تواضع استاد در برابر شاگرد یا تواضع امامان در برابر مردم.

۳. تذلل: این واژه (برای آیه ر.ک: مائده/۵۴) نیز به معنای تواضع بسیار نزدیک است، به طوری که برخی از اهل لغت آن را در معنای تواضع به کار برده‌اند (همان: ۴۵/۴). با وجود این، با تواضع تفاوت دارد. تذلل، اظهار عجز و ناتوانی در برابر قدرت کسی است که برایش فروستی می‌شود، اما تواضع، اظهار فروتنی برای کسی است که در برابرش تواضع و فروتنی می‌شود، خواه بر متواضع قدرت داشته باشد یا نه (عسکری، ۱۳۵۳: ۲۰۶). مطالب یادشده ما را به این نکته رهنمون می‌سازد که تواضع به لحاظ مفهومی و کاربردی از سایر مفاهیم ذکر شده وسیع‌تر است؛ زیرا هر کدام از مفاهیم خشوع، خضوع و تذلل معنای خاص خود را دارند، اما تواضع، فروتنی از هر کس و در برابر هر کس را شامل می‌گردد.

تواضع به طور کلی به دو نوع تقسیم می‌شود: تواضع ممدوح که تنها بر اساس شرف و فضیلت انسانی صورت می‌پذیرد و عاری از هر گونه حقارت درونی و پستی باطنی است و تواضع مذموم که از ترس یا طمع سرچشمه می‌گیرد یا به طور کلی برخاسته از حقارت‌های درونی و پستی‌های باطنی است (ر.ک: فلسفی، ۱۳۴۱: ۴۵۸/۲-۴۵۹).

حال باید دید که آیا مطلوبیت تواضع و مفاهیم همگون، با اعتماد به نفس منافات دارد؟

فروتنی و تواضع اگر از نوع ممدوح آن باشد، برخاسته از اطمینان روحی و استقلال روانی متواضع است و در امتداد اعتماد به نفس قرار می‌گیرد. بنابراین، انسان می‌تواند در عین برخورداری از اعتماد به نفس، از چنین صفتی نیز بهره‌مند باشد. امام علی علیه السلام در بیان صفات انسان مؤمن می‌فرماید:

«نفسه أصلب من الصلبد وهو أذل من العبد» (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳): روح مؤمن از سنگ سخت، محکم‌تر و [در رفتار با مردم] از عبد افتاده‌تر و خاضع‌تر است.

ولی تواضع مذموم که نشئت گرفته از ضعف نفس یا ذلت نفس متواضع است، با اعتماد به نفس منافات دارد و در برابر آن است. بدین سان، وجود تواضع مطلوب شرع و حالات مشابه با آن همچون خشوع و خضوع در جای خود، نمی‌تواند نشانه ضدیت یا بیگانگی آموزه‌های دینی با اعتماد به نفس تلقی شود.

۴. خوف: از دیدگاه آموزه‌های دینی، خوف در کنار رجا مطلوبیت دارد: ﴿يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ (سجده/۱۶)؛ پروردگار خود را با بیم و امید می‌خوانند. توازن این بیم و امید که ضامن تکامل و پیشروی آدمیان در راه خداست، همواره در وجودشان حکمفرماست؛ چرا که غلبه خوف بر امید، انسان را به یأس و سستی می‌کشاند و غلبه رجا و طمع انسان را به غرور و غفلت وا می‌دارد و این هر دو، دشمن حرکت تکاملی انسان در سیر او به سوی خداوند است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۴۷/۱۷).

حال آیا خائف بودن فرد، به اعتماد به نفس او ضربه نمی‌زند؟ در این صورت، آیا مطلوبیت خوف نشانه نامطلوب بودن اعتماد به نفس نیست؟

در پاسخ به این مطلب، به دو نکته باید توجه کرد:

نخست آنکه خوف مطلوب با جبن متفاوت است، هرچند هر دو به «ترس» ترجمه می‌شوند. جبن عبارت است از حالت بزدلی و زبونی که ناشی از ضعف نفس است. این حالت، برای اعتماد به نفس زیان دارد. از نظر اخلاق اسلامی، جبن نوعی ردیلت اخلاقی به شمار می‌رود، چرا که به سبب آن آدمی دچار صفات مذمومی مانند خواری نفس، ذلت و ناگواری زندگی می‌شود و مردم در جان و مال او طمع می‌کنند و از این رو، از همه سعادت‌ها باز می‌ماند (نراقی، ۱۳۸۳: ۲۰۷). آنچه فضیلت است، خوف به مفهوم متعالی آن است؛ یعنی نوعی نگرانی در ایفای مسئولیت‌ها که فرد را وادار به کار

و تلاش و مراقبت می‌کند و بی‌تردید سازنده است (برای آیه ر.ک: رحمان/۴۶؛ نازعات/۴۰-۴۲؛ انعام/۱۵؛ انسان/۱۰). خوف مؤمن از عقوبت الهی به سبب گناهی که مرتکب شده یا نگرانی از اینکه آیا باقیمانده عمر را در طاعت خدا به سر خواهد برد یا نه، خود از عوامل اصلاح اوست. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«المؤمن بین مخافتین ذنب قد مضی لا یدری ما صنع الله فیہ و عمر بقی لا یدری ما یکتسب فیہ من المهالك فهو لا یصبح إلا خائفاً ولا یصلحه إلا الخوف» (کلینی، ۱۴۱۳: ۷۶/۲)؛ مؤمن بین دو خوف قرار دارد: یکی ترس از گناهی که گذشته و نمی‌داند خداوند در قبال آن، چه رفتاری با او خواهد نمود و دیگری ترس از اینکه مبادا در باقیمانده عمرش گرفتار تباه‌کننده‌ها شود. بنابراین، او همواره هراسان است و چیزی جز همین ترس، او را اصلاح نمی‌کند.

دوم اینکه خوف به این معنا نیز در خصوص اهداف مقدّس و والا مطلوبیت دارد و نه در امور کم‌ارزش و پست؛ نظیر خوف حضرت موسی از اینکه مردم، رسالتش را تکذیب کنند: «وَإِخِي هَارُونَ هُوَ أَفْضَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلُهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ» (قصص/۳۴)؛ و برادرم هارون زبانش از من فصیح‌تر است او را همراه من بفرست تا یاور من باشد و مرا تصدیق کند. می‌ترسم مرا تکذیب کنند! (نیز ر.ک: مائده/۵۴؛ قصص/۲۵؛ طباطبایی، ۱۴۱۷: ۳۴/۱۶). بر این اساس، نبود یا کمبود ترس‌های مثبت و سازنده در زندگی، آفت‌های فراوانی را نتیجه می‌دهد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «من قلت مخافته كثرت آفته» (آمدی، ۱۳۹۹: ۲۱۴/۵)؛ کسی که کمتر می‌ترسد در زندگی با آفت‌های بیشتری مواجه خواهد شد.

بدین سان، خوف مطلوب در اسلام نیز منافاتی با اعتماد به نفس ندارد.

بررسی شبهاتی درباره اعتماد به نفس

از مسائل مهم در این بحث، پاسخ به شبهاتی درباره مسئله اعتماد به نفس است؛ چه با توجه به پاره‌ای از آموزه‌های دینی، برخی بر این باورند که اعتماد به نفس از نظر اسلام، ردیلت به شمار می‌رود. مهم‌ترین شبهات درباره اعتماد به نفس و پاسخ آن‌ها چنان است که می‌آید.

۱. علامه طباطبایی ذیل آیه شریفه «أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزُكُّونَ أَنْفُسَهُمْ...» (نساء/۴۹) (آیا

ندیدی کسانی را که خودستایی می‌کنند...، دربارهٔ اعتماد به نفس می‌گوید: اینکه برخی محققان ما به پیروی از غربی‌ها، اعتماد به نفس را از فضایل انسانی می‌شمردند، امری است که دین آن را به رسمیت نمی‌شناسد و با مذاق قرآن سازگار نیست. آنچه قرآن در این باره نظر دارد، اعتماد به خدا و کسب عزت از اوست: ﴿...وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (آل عمران / ۱۷۳)؛ ﴿إِنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (بقره / ۱۶۵)؛ ﴿إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (نساء / ۱۳۹) (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۳۸۳/۴).

۲. اعتماد به نفس ناشی از اندیشه‌های غربی است که به حریم اندیشهٔ توحیدی مسلمانان و موحدان نفوذ کرده و اسلام هرگز آن را تأیید نکرده است؛ چه انسانی که از خود چیزی ندارد و مالک سود و زیان خود نیست: «لا يملك لنفسه نفعًا ولا ضررًا ولا موتًا ولا حياةً ولا نشورًا» (طوسی، ۱۴۱۱: ۷۵) چگونه می‌تواند به خود تکیه کند؟ (جوادی آملی، ۱۳۷۷: ۳۶۷/۱۱).

برای پاسخ به این شبهات، یادکرد مقدمه‌ای ضرورت دارد: اعتماد به نفس به طور کلی دو بعد دارد: الف) بعد مثبت (اعتماد به نفس ممدوح)، ب) بعد منفی (اعتماد به نفس مذموم).

بعد مثبت آن، در برابر وابستگی به دیگران و نیز احتقار نفس، خودکمتربینی، ضعف اراده و سستی فرد در انجام کارهای بزرگ قرار می‌گیرد. اعتماد به نفس در این رویکرد، در مقابل اعتماد و توکل به خدا نیست، بلکه در امتداد آن می‌باشد. ولی بعد منفی آن، اعتماد به خود در برابر خداست که ناشی از برداشت‌های انحرافی از آموزه‌های دینی یا برخاسته از دیدگاه‌های اومانیستی است. بدیهی است حالت استغنا و استقلال برای انسان، در صورتی که در برابر خدا باشد، امری مذموم و ناسازگار با آموزه‌های قرآنی است؛ چرا که آدمی سراسر فقر الی الله است (ر.ک: فاطر / ۱۵). نیز: طباطبایی، ۱۴۱۷: ۳۸۱). در مقابل، غنای نفس و استقلال در برابر وابستگی به دیگران، جزء فضایل انسانی و نشانهٔ کمال‌یافتگی شخصیت فرد است.

بر این اساس، اعتماد به نفسی که انکار و نکوهش شده است، بعد منفی آن است. مؤید این مطلب سخن علامه طباطبایی است که با اینکه در *المیزان* اعتماد به نفس را از نظر اسلام مردود دانسته است، در جای دیگر آن را موهبتی الهی می‌داند و می‌گوید:

هر فرد مسلمانی باید به نفس خود اعتماد داشته باشد و از موهبت استقلالی که خدا به او داده است استفاده کند... نه اینکه به دیگران امید بندد و هر روز شریکی برای خدا بگیرد و بت تازه‌ای بترشد... مراد از اعتماد به نفس این است که انسان لیاقت ذاتی خود را به کار انداخته به امید دیگران ننشیند، نه اینکه از خدای تعالی بریده خود را مصدر هر امید و آرزو و مؤثر حقیقی بداند (طباطبایی، ۱۳۵۴: ۱۹۰-۱۹۱).

از سوی دیگر، روشن است که صرفِ غربی دانستن خاستگاه یک اندیشه، دلیل بر باطل بودن آن نیست، مگر آنکه مقصود از غربی بودن، مفهوم دوم اعتماد به نفس باشد.

۳. در برخی از روایات معصومان علیهم‌السلام اعتماد به نفس نکوهش شده است: «إِيَّاكَ وَالثَّقَةَ بِنَفْسِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَكْبَرِ مَصَائِدِ الشَّيْطَانِ» (آمدی، ۱۳۹۹: ۳۸۵/۱): از اعتماد بر نفس خویش بر حذر باش که این کار، از بزرگ‌ترین دام‌های شیطان است.

لیک پیشتر بیان گردید که مقصود از «نفس» در این روایات، نفس اماره و در نتیجه، مقصود از اعتماد به نفس فریب خوردن از نفس و پیروی از خواسته‌های آن است، نه تکیه بر استعدادها و توانمندی‌های خود که در اعتماد به نفس مد نظر است.

۴. مجموعه‌ای از آموزه‌ها در بحث نیایش، فرد باایمان را پیوسته ترغیب می‌کند که خود را سراسر گناه و تقصیر و قصور معرفی کند و به فقر و مسکنت و ناتوانی خود مرتب اعتراف نماید. آموزه‌هایی همچون: «رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا...» (اعراف/ ۲۳)، «رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا...» (آل عمران/ ۱۴۷)، «وَقَدْ أَتَيْتِكَ... بعد تقصیری و اسراف علی نفسی معتدراً نادماً منکسراً مستقیلاً... یا علیماً بضری و مسکنتی یا خیراً بفقری وفاقتی...» (ابن طاووس، ۱۴۱۴: ۳۳۳-۳۳۶). این گونه آموزه‌ها پیوسته «احساس گناه و ناتوانی» را به فرد تلقین می‌کند و این خود عامل تضعیف مداوم عزت نفس و اعتماد به نفس است.

پاسخ این شبهه چندان دشوار نیست؛ چه اعتراف به فقر و مسکنت و اقرار به تقصیر و گناه، همگی در مقام دعا و تضرع به بارگاه الهی و در مقابل عظمت ذات پاک اوست و نه در اجتماع و در برابر دیگران و به هنگام انجام کار. انابه و تضرع مداوم در پیشگاه الهی، چنان انگیزه و انرژی مثبتی به فرد می‌بخشد که خود عامل افزایش اعتماد به نفس به شمار می‌رود، چنان که فقر الی الله و بندگی او، برای فرد مسلمان بالاترین «عزت» و افتخار به شمار می‌رود (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۴/۴۰۰). اما در عرصه اجتماعی

و حضور مردم هر گونه اعتراف به گناه و ضعف ممنوع است و به تصریح روایات، مؤمن حق ندارد زمینه ذلت و حقارت خود را فراهم آورد:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أُمُورَهُ كُلَّهَا وَلَمْ يَفُوضْ إِلَيْهِ أَنْ يَذَلَّ نَفْسَهُ، أَمَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (کلینی، ۱۴۱۳: ۶۳/۵).

از سوی دیگر، در آموزه‌های دینی بر احساس ارزشمندی و خرسندی در پی انجام کار مثبت - با قطع نظر از نتیجه آن - تأکید می‌شود (صدوق، ۱۴۰۴: ۲۷/۱) که خود، زمینه‌ساز شکل‌گیری خودپنداره مثبت و عزت نفس در فرد است.

شاخصه‌های اعتماد به نفس با رویکرد دینی

بر اساس آنچه ذکر شد، اعتماد به نفس مطلوب و تأییدشده آموزه‌های دینی، شاخصه‌های ذیل را دارد:

- اعتماد به نفس در برابر تکیه و وابستگی به دیگران است که ناشی از ضعف نفس و خودکمترینی است، نه در برابر خداوند.
- توکل بر خدا، اتکال بر لطف و یاری او و خود را در همه امور وابسته به او دیدن، خود موجب تقویت اعتماد به نفس است.
- اعتماد به نفس به معنای خودستایی و عجب نیست. نیز با کبر و غرور و رذایل اخلاقی مانند آن تفاوت دارد.
- فضیلت‌های اخلاقی همچون تواضع و خشوع، نه تنها به اعتماد به نفس آسیب نمی‌زند، بلکه خود از خاستگاه اعتماد به نفسی قوی نشئت می‌گیرد.

تعریف اعتماد به نفس با نگاه دینی

با توجه به مجموعه مطالب پیش گفته، به نظر می‌رسد اعتماد به نفس سازگار با آموزه‌های دینی عبارت است از: تکیه بر اراده، عمل، استعدادها و توانمندی‌های خود در پرتو توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت‌های خدادادی و عزت و کرامت انسانی، و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان.

در تعاریف اندیشمندان دینی از اعتماد به نفس، بر عناصری همچون به کار بستن

لیاقت ذاتی و بر دیگران تکیه نکردن در کنار امید و ارتباط با خدا تأکید شده است (ر.ک: طباطبایی، ۱۳۵۴: ۹۱؛ مطهری، ۱۳۸۷: ۲۴۸؛ سبحانی‌نیا، ۱۳۸۷: ۹۸).

نتیجه‌گیری

اعتماد به نفس سازگار با آموزه‌های دینی به معنای تکیه بر اراده، عمل، استعدادها و توانمندی‌های خود در پرتو توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت‌های خدادادی و عزّت و کرامت انسانی، و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان است. این مفهوم با رذایلی اخلاقی همچون خودستایی، عُجب، کبر و غرور، تفاوت مشخصی دارد. فضیلت‌های اخلاقی نیز همچون تواضع و خشوع، از خاستگاه اعتماد به نفسی قوی نشئت می‌گیرد.

- مقصود از نفس در اعتماد به نفس، نه نفس اماره و دیگر مراتب نفس که «خودِ انسان» است و در روایاتی همچون «الثقة بالنفس من أوثق فرص الشيطان»، مقصود، نفس اماره است و بدین جهت، ارتباطی به بحث اعتماد به نفس ندارد.

- در آموزه‌های قرآنی، معارف گوناگونی وجود دارد که نتیجه آن‌ها، تقویت اعتماد به نفس در افراد است. ارجحندی و کرامت انسان - در جهت بالا بردن عزّت نفس در فرد - ارائه هدف برتر در زندگی، تأکید بر استواری روحی، عزم راسخ و بلندهمتی، و پاره‌ای عوامل رفتاری از آن جمله‌اند.

- مفاهیمی همچون توکل بر خدا و فقر ذاتی انسان و نیز غربی بودن خاستگاه اصطلاح اعتماد به نفس، نمی‌تواند تنافی آن را با آموزه‌های دینی نشان دهد؛ چه اعتماد به نیروی خود که از نظر روان‌شناسی «اعتماد به نفس» نامیده می‌شود، دو بعد مثبت و منفی دارد: بُعد مثبت آن، در برابر وابستگی به دیگران و نیز احتقار نفس، خودکمتربینی، ضعف اراده و سستی فرد در انجام کارهای بزرگ قرار می‌گیرد. این معنا، در مقابل اعتماد و توکل به خدا نیست، بلکه در امتداد آن است. ولی بُعد منفی آن، اعتماد به خود در برابر خداست که ناشی از برداشت‌های انحرافی از آموزه‌های دینی یا برخاسته از دیدگاه‌های اومانستی است، چنان که در برخی روایات مرتبط، مقصود از نفس، همان نفس اماره و هوی و هوس فرد دانسته شده است که اعتماد به آن، آدمی را به نابودی می‌کشاند.

کتاب‌شناسی

۱. نهج البلاغه.
۲. صحیفه سجاده، به اشراف محمدعلی ابطحی، قم، مؤسسه الامام المهدی علیه السلام، ۱۴۱۱ ق.
۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، شرح جمال‌الدین محقق خوانساری، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۹۹ ق.
۴. ابن طاووس، علی بن موسی بن جعفر، اقبال الاعمال، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۱۴ ق.
۵. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، بیروت، دار الجیل، ۱۴۰۴ ق.
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چاپ سوم، بیروت، دار صار، ۱۴۱۴ ق.
۷. اسلامی، حسن، اعتماد به نفس، چاپ ششم، تهران، عروج، ۱۳۸۷ ش.
۸. اکبری، محمود، خود و ناخود، سماء، ۱۳۸۱ ش.
۹. بیابانگرد، اسماعیل، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ سوم، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۴ ش.
۱۰. پرستون، دیوید لارنس، ۳۶۵ گام به سوی اعتماد به نفس، ترجمه شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۸ ش.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن کریم، چاپ ششم، قم، اسراء، ۱۳۷۷ ش.
۱۲. جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح، بیروت، دار العلم للملایین، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. خوری شرتونی، سعید، اقرب الموارد، بیروت، مکتبه لبنان، ۱۳۷۱ ق.
۱۴. دانجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، دستیابی به آن و زندگی با آن، ترجمه شهرزاد لولاچی، تهران، اوحدی، ۱۳۷۹ ش.
۱۵. رازی، فخرالدین محمد بن عمر، تفسیر الرازی، بی‌جا، بی‌تا.
۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت، دار العلم، ۱۴۱۲ ق.
۱۷. ریو، جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چاپ چهارم، تهران، ویرایش، ۱۳۸۱ ش.
۱۸. سبحانی‌نیا، محمد، جوان و اعتماد به نفس، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۸۷ ش.
۱۹. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، ۱۳۶۸ ش.
۲۰. صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، عیون اخبار الرضا علیه السلام، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۴ ق.
۲۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۲۲. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
۲۳. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، چاپ سوم، تهران، کتاب‌فروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ ش.
۲۴. طوسی، محمد بن حسن، مصباح‌المتجهد، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ ق.
۲۵. عسکری، ابوهلال، الفروق اللغویه، قاهره، مکتبه القدسی، ۱۳۵۳ ق.
۲۶. علوی، سیدجعفر، مهارت‌های زندگی با نگاه دینی، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۸۹ ش.
۲۷. غزالی، محمد، احیاء العلوم، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۰۶ ق.
۲۸. فلسفی، محمدتقی، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۴۱ ش.

۲۹. فیض کاشانی، ملامحسن، *المحجة البيضاء*، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۳ ق.
۳۰. فیومی، احمد بن محمد بن علی، *المصباح المنیر*، قم، دار الهجره، ۱۴۰۵ ق.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، بیروت، دار الاضواء، ۱۴۱۳ ق.
۳۲. گلعب، آلن، *خودشیفتگی و تأثیرات مخرب آن بر فرزندان*، ترجمه سهیلا خسروی، تهران، پیک بهار، ۱۳۸۵ ش.
۳۳. مارستون، استفانی، *معجزه تشویق*، ترجمه توراندخت تمدن، چاپ دوم، علمی، ۱۳۷۹ ش.
۳۴. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، چاپ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۳۵. مطهری، مرتضی، *سیری در سیره نبوی*، تهران، صدرا، ۱۳۸۷ ش.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۳۷. نراقی، احمد، *معراج السعاده*، قم، زینی، ۱۳۸۶ ش.
۳۸. نراقی، محمدمهدی، *جامع السعاده*، چاپ سوم، نجف اشرف، انتشارات نجف اشرف، ۱۳۸۳ ش.
39. Pope, W. Alice, M. Susan McHale & W. Edward, *Self-esteem Enhancement with Children and Adolescents*, New York, Pergamon Press, 1989.
40. Stang, J. D., "Conformity, Ability and Self-esteem", *Social Psychology*, Vol. 30, No. 2, 1972.