

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نام و نام خانوادگی

عنوان:

فاطمه امرایی

بررسی تطبیقی اعتماد به نفس از دیدگاه روانشناسی اسلامی و روانشناسی غرب

چکیده

اعتماد به نفس به عنوان یکی از مفاهیم اساسی در تامین بهداشت روانی افراد همواره مورد توجه روانشناسان بوده است.

هدف از این مقاله این است که روشن کند: ۱- دیدگاه روانشناسی اسلامی در مورد اعتماد به نفس ۲- دیدگاه روانشناسی غربی در مورد اعتماد به نفس ۳- شباهت ها و تفاوت های مفهوم اعتماد به نفس در روانشناسی اسلامی در غربی چیست؟

بدین منظور با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی به جمع آوری اسناد و داده های لازم پرداخته شد. نتایج بررسی نشان داده که در روانشناسی اسلامی و روانشناسی غرب خودپنداره، عزت نفس و مهارت رفتار جراتمندانه پایه های اعتماد به نفس را تشکیل می دهند و عوامل خانوادگی، اجتماعی و فردی بر این پایه ها موثر است البته این دو زمینه توکل، ایمان و تربیت دینی تفاوت هایی با هم دارد. در روانشناسی اسلامی اعتماد به نفس یعنی کار خود تا جایی که ممکن است خود انجام دادن، و اعتماد به نفس و اعتماد به خدا هر دو در یک مسیرند، و در روانشناسی غرب، یعنی اعتماد به توانایی خود در عمل که البته طبق نظر برخی اعتماد به نفس ادامه اعتماد به خداست.

کلیدواژه ها: اعتماد به نفس، اعتماد به خدا، خودپنداره، روانشناسی، اسلام.

اعتماد به نفس یک از کلیدهای موفقیت در زندگی است و اعتماد به نفس بالا برای شادی و موفقیت کودکان و نوجوانان بسیار اهمیت دارد. اعتماد به نفس نشانه احساسی که به توانایی های خود داریم و رفتارمان بسیار واضح این احساسات را نشان می دهد. افراد که احساس خوبی درباره توانایی های خود دارند راحت تر می توانند با مشکلات پیرامون و فشارهای موجود در جهان مقابله کنند. این افراد واقع بین و معمولاً خوش بین هستند.

در مقابل مشکلات محیط زندگی برای کودکانی که اعتماد به نفس پایین تری دارند، عامل اصلی اضطراب و ناکامی آن هاست. اساس تعلیم و تربیت اسلامی بر مسئولیت فردی، تکالیف شخصی، انجام وظیفه، و اعتماد به نفس استوار است. هر فرد مسلمانی در شئون دینی و دنیوی خود تکالیف مخصوصی دارد، و در راه تامین سعادت باید به شخص خود، به نیت خود و به عمل خود تکیه کند. پاداش ها و کیفرهای دنیوی و اخروی مردم، تابع نیک و بدیهای فردی آنان، و براساس اعمال شخصی انسان استوار است. این مطلب از بدیهی ترین مسائل مذهبی است درباره آن آیات و اخبار بسیاری رسیده است. مهمترین ابعادی که می توان برای زندگی انسان بر شمرده عبارتند از: ۱- بعد شناختی ۲- بعد عاطفی ۳- بعد حرکتی - جسمانی ۴- بعد اجتماعی ۵- بعد اخلاقی ۶- بعد هنری. این ابعاد هر کدام با حفظ حدود خود، متاثر از سایر ابعاد وابسته به آن ها نیز می باشند. پس برای یک تربیت صحیح باید تمامی این ابعاد مورد توجه قرار گیرند. با تاثیر گذاشتن زندگی غربی و نفوذ روانشناسی غربی در میان جامعه کنونی ها، احساس وظیفه ما را بر آن داشت تا نسبت به اعتماد به نفس به عنوان یک اصل مهم و اساسی در تربیت اسلامی بررسی تطبیقی به عمل آوریم.

تعاریف پایه های رشد اعتماد به نفس در اسلام

خودپنداره مجموعه ای از باورها و احساسات است که فرد درباره ی خویش دارد. به عبارت دیگر پاسخی که به پرسش من کیستم داده می شود.^۱

از نظر اسلامی در عین این که انسان یک حیوان است مانند هر حیوان دیگر، در عین حال به تعبیر قرآن نضخه ای از روح الهی در او هست؛ «من» واقعی یک انسان آن «من» است. یعنی آنچه در یک حیوان، من واقعی و حقیقی آن حیوان را تشکیل می دهد، در انسان من طفیلی اوست.^۲

براساس مفاد آیه (قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ)؛ «بگو هر کس بر حسب ساختار روی خود عمل می کند»^۳ که نشان می دهد همه ما انسان ها، محتاج یک سری اصول و اعتقاداتی هستیم که براساس آن ها بتوانیم راه صحیح و سعادت بخش را در زندگی پیش بگیریم و الگوی اولیه تغییر در دنیای بیرونی انسانها دنیای درونی یا خودانگاره است.

دومین عنصر سازنده اعتماد به نفس احترام به خویش است. انسان خواهان و نیازمند احترام به خویش است. اهمیت احترام به خود در زندگی اجتماعی آن قدر زیاد است که براساس آن می توان روابط خود را با دیگران تنظیم نمود به میزان که انسان این حس احترام به خود را از دست می دهد، انسانیت خود را نیز از دست داده است.^۴ عزت و کرامت وقتی در مورد انسان به کار می رود، به معنای حدیث و آزادی اخلاقی است. معنای واقعی آزادی انسان این است که برای رشد و کمال انسان مانعی وجود نداشته باشد و افکار، اعمال و

۱. مجید، همتی، اعتماد به نفس کودک من، چاپ سوم، قم، موسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۵، ص ۱۹

۲. مرتضی، مطهری، فلسفه اخلاقی، چاپ دهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۱، ص ۱۶۹

۳. سوره اسراء (۱۷) آیه ۸۴

۴. حسن، اسلامی، اعتماد به نفس، چاپ هشتم، تهران، چاپ و نشر عروج، ۱۳۹۳، ص ۲۸

خواسته های آدمی با حقیقت انسانی و بر هماهنگی و هم سوء باشد برخلاف آزادی مطلق که پذیرایی هر عمل و اندیشه است، هر چند در آن بدخواهی، نیرنگ و خواری باشد.^۱

امام علی (علیه السلام) درباره عزت نفس می فرماید: «جان های شما را بهایی نیست جز بهشت جاودان، پس مفروشیدش جز بدان»^۲

سومین عنصر سازنده اعتماد به نفس جراتمندی است. شجاعت هر کس به اندازه حس مردانگی اوست. شجاعت غیر از زور بازو است. شجاعت قوت قلب است نه زور بازو، نقطه مقابل حین و تهور است، یعنی ترس بودن و در عین حال بی احتیاط نبودن^۳ عالمان دینی، پیوستاری رسم می کنند که یک سر آن را بزدلی تشکیل می دهد و سر دیگر آن را تهور و بی باکی. ترس یکی از غرایز زیستی و غیر آموختنی در میان تمام جان داران از جمله انسان است. این غریزه قابل تقویت یا تضعیف است. بزدلی آدمی را چنان از ناشناخته ها می هراساند که قدرت هر حرکتی را از او می گیرد و او را دچار مرض ترس می کند. تهور نیز قدرت فهم را از انسان می گیرد و او را چنان اسیر هیجانات خود می کند که دست به هر اقدامی، گرچه نابخردانه می زند.^۴ چیرگی در میدان جز با فضل و رحمت الهی ممکن نیست، چنان که قرآن می فرماید: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾؛ «و من نفس خود را تبرئه نمی کنم؛ چرا که نفس قطعاً به بدی امر می کند، مگر کسی را که خدا رحم کند، زیرا پروردگار من آمرزنده و مهربان است».^۵ شجاعت و ایثارگری، یکی از صفات بارز و مثال زدنی مولای متقیان علی (علیه السلام) است. شجاعتی که در جهت پیشبرد اهداف الهی و به ثمر

۱. محمدرضا، سالاری فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹، ص ۱۳۳

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶، ص ۵۲۹

۳. مرتضی، مطهری، همان کتاب، ص ۱۵۶

۴. حسن، اسلامی، همان کتاب، ص ۶۸

۵. سوره یوسف (۱۲) آیه ۵۳

رساندن مقاصد اسلام بود. امام علی (علیه السلام) خود فرمود: «من در کودکی بزرگان و شجاعان عرب را به

خاک افکندم و شاخه های بلند درخت قبیله ربیع و مضر را در هم شکستم»^۱

بر پایه های رشد اعتماد به نفس در روانشناسی اسلامی عواملی موثر است از جمله:

. خانواده

- ابزار محبت

یکی از نیازهای اساسی کودکان، نیاز به دوست داشتن است، کودکانی که ارتباط عاطفی و محبت آمیز با

والدینشان ندارند، در زندگی آینده بیشتر به اضطراب و ضعف اعتماد به نفس در رفتار و شخصیت دچار

می شوند. و به قابلیت ها و استعدادهاى خود کمتر اعتماد می کنند.^۲ رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)

می فرماید: «هرگاه یکی از شما کسی را دوست دارد، لازم است او را آگاه کند».^۳

- تربیت دینی فرزند

تربیت دینی در اعتماد به نفس در کودک نقش مهمی دارد. در چنین خانواده ای بزرگ شود و با تعالیم اسلام

آشنا شود ایمان به خدا در وجودش نقش بسته و رفتارهای دینی در او نهادینه شده، آموخته است تنها به خدا

اتکاء کند و در مشکلات فقط از او کمک بخواهد.^۴ امام علی (علیه السلام) فرمود: «مومن مانند کوهی محکم و

استوار است که بادها او را حرکت نمی دهد».^۵

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲، ص ۲۸۳

۲. مجید، همتی، اعتماد به نفس کودک من، چاپ سوم، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۵، ص ۴۵

۳. محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق، ص ۱۸۲

۴. مجید، همتی، همان کتاب، ص ۵۴

۵. محمدباقر، مجلسی، همان کتاب، ج ۳۹، ص ۳۵۱

این افراد می دانند همه کار در زندگی حتی زنده ماندن، یک امر ارادی است، نمی گویند «نمی دانم چرا در زندگی چنین پیش آمدهای ناگورای برای من رخ می دهد» بلکه می گویند: «من مسئول خوب و بد زندگی خودم هستم» می دانند تمایل، تمرکز و پافشاری رمز موفقیت است.^۱

البته بعضی افراد مانند «رالف والد و امرسون» متفکر و ادیب آمریکایی قرن نوزدهم که مقاله ای دارد با عنوان «اتکای به نفس» در سراسر آن، شور دینی و ایمان و توکل به خداوند آشکار است.^۲

او در این مقاله نه تنها اعتماد به نفس را در برابر اعتماد به خدا قرار نمی دهد، که آن را ادامه آن می داند و با تاکید می گوید: به خودت معتمد باش! اعتماد رشته ای آهنین است که هم قلبی را به ارتعاش در می آورد، جایی را که تقدیر الهی برایت یافته است، یعنی جامعه معاصران خود و همچنین سلسله وقایع را بپذیر. باز او اعتماد به نفس را زمینه تجلی موهبت های خدادادی معرفی می کند و چینی توصیه می نماید: همواره بر خود تکیه کنید! هرگز به تقلید نپردازید. شما در هر لحظه می توانید موهبت خداداد خود را با نیرویی که طی سالیان دراز کوشش و تهذیب متراکم شده است، نشان دهید.^۳

۱. دنیس، ویتلی، همان کتاب، ص ۵۴

۲. حسن، اسلامی، همان کتاب، ص ۱۰۹

۳. همان، ص ۱۱۰

نتیجه گیری

اعتماد به نفس در روان شناسی غرب، اعتماد به قابلیت و توانایی فرد در «عمل کردن» و «اقدام کردن» است و نه اعتماد به خود بر اساس موفقیت ها و دست یابی ها یا شکست ها و ناکامی ها، در واقع عزم و اراده انجام دادن هرآنچه لازم باشد را داشتن تا در نهایت به چیزی که می خواهد برسد. البته در نظر برخی افراد اعتماد به نفس ادامه اعتماد به خدا است. ولی در روانشناسی اسلامی اعتماد به نفس یعنی اتکال به انسانهای دیگر نداشتن و سربار دیگران و به تعبیر احادیث «کلّ بر دیگران» نبودن، کار خود را تا جایی که ممکن است، خود انجام دادن و دو نکته را باور داشتن: یکی آنکه استقلال مطلق و خود را از دیگران یکسره جدا ساختن شدنی نیست؛ دوم آن که وابستگی کامل به دیگران نادرست و ویرانگر است. در روانشناسی غرب مواردی مانند: خانواده، روابط اجتماعی، اصلاح باورها، به جسم و احساسات خود احترام گذاشتن، عادت و تلقین، در روانشناسی اسلامی مواردی مانند: خانواده، اراده، رفتارهای دینی از جمله توکل، روابط اجتماعی، ذکر و مداومت بر آن بر اعتماد به نفس موثر است.

روانشناسی اسلامی و روانشناسی غرب پایه های رشد اعتماد به نفس را خودپنداره، عزت نفس و مهارت رفتار جراتمندی می دانند و در خصوص عوامل موثر بر پایه های رشد اعتماد به نفس شباهت هایی دارند از جمله نیاز به احترام از سوی دیگران، اصلاح باورها، اراده و تفاوت های هم در این زمینه دارند و از جمله تاثیر ایمان، توکل و تربیت دینی فرزند که در تمام روانشناسی غرب به موثر بودن این عوامل به صورت اصل ثابت پرداخته نشده است.

با توجه به توضیحاتی که در این مقاله در مورد خودپنداره، عزت نفس و مهارت رفتار جراتمندانه داده شد، مشخص شد که هیچ انسانی نمی تواند نیازهای روحی خود را ندیده بگیرد و باید به ابعاد روانشناختی و عاطفی خود توجه کند تا بتواند در حدمعقول بر خود حاکم باشد، یعنی بر افکار و احساسی که به خود دارد و رفتاری که می کند. که این خود موجب اعتماد به نفس است و باعث می شود شخص متکی به عمل خود باشد. این امر

متکی بودن در روانشناسی غرب با اسلام تفاوت دارد، اعتماد به نفس با اعتماد به خدا منافاتی ندارد، بلکه هر دو در یک مسیر قرار دارند، و اتفاقاً توکل و اعتماد به خدا پشتوانه عظیمی برای افراد است تا بتوانند اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- آقا تهرانی، مرتضی، حدیث دل سپردن، چاپ پنجم، بی جا، کتاب یوسف، ۱۳۸۹
- ۲- اسلامی، حسن، اعتماد به نفس، چاپ هشتم، تهران، چاپ و نشر عروج، ۱۳۹۳
- ۳- پلتی، رزت؛ باربارا، دابز، خودتان احترام بگذارید، ترجمه نسرین گلدار، چاپ پنجم، تهران، موسسه فرهنگی منادی تربیت، ۱۳۸۸
- ۴- تریسی، برایان، مدیریت بحران، ترجمه فاطمه محمدی، چاپ نهم، قم، انتشارات اشکذر، ۱۳۹۰
- ۵- جهانگیری، محمود، زندگی در بهشت تصویر ذهنی، چاپ چهارم، تهران، رشديه، ۱۳۸۷
- ۶- خطیبی، کریک، خودسازی، چاپ دوم، تهران، به آموز، ۱۳۹۰
- ۷- دنی، ریچارد، ارتباط موثر برقرار کنید تا موفق باشید، ترجمه فروزنده شهبازلو، چاپ اول، تهران، انتشارات به تدبیر، ۱۳۸۷
- ۸- دی آنجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، ترجمه هادی ابراهیمی، چاپ چهارم، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۲
- ۹- رایینز، آنتونی، موفقیت نامحدود در ۲۰ روز، مترجم فریبا جعفری نمینی، چاپ بیست و نهم، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۹۱
- ۱۰- سالاری فر و همکاران، محمدرضا، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹
- ۱۱- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵
- ۱۲- کلیکه، کریس.ال، مجموعه کامل مهراتهای زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، چاپ ششم، تهران، انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۱

- ۱۳- کنفیلد و همکاران، جک، قدرت تمرکز، ترجمه مرجان اندرودی، چاپ اول، تهران، البرز، ۱۳۸۱
- ۱۴- لیندن فیلد، گیل، اعتماد به نفس برتر، مترجم، حمیداصغری پور، نگاراصغر پور، چاپ اول، تهران جوانه
رشد، ۱۳۸۲
- ۱۵- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۳۹، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
- ۱۶- بحارالانوار، ج ۶۶، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
- ۱۷- بحارالانوار، ج ۷۱، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
- ۱۸- مطهری، مرتضی، احیای تفکر اسلامی، چاپ سی و سوم، تهران، صدرا، ۱۳۸۰
- ۱۹- سیری در سیرف نبویف چاپ دهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۳
- ۲۰- اسلام و مقتضیات زمان، ج ۱، چاپ پانزدهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۸
- ۲۱- فلسفه اخلاق، چاپ دهم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۱
- ۲۲- مظاهری، علی اکبر، هشدارهای تربیتی، چاپ اول، قم، موسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۴
- ۲۳- مظاهریف حسین، تربیت فرزندان از نظر اسلام، چاپ سوم، قم، انتشارات روحانی، ۱۳۷۸
- ۲۴- مورفی، روزف، تقویت و تمرکز فکر، ترجمه هوشایر رزم آزما، چاپ هشتم، تهران، سپنج، ۱۳۸۰
- ۲۵- ویتلی دنیس، روانشناسی پیروزی، ترجمه علی شایق، چاپ ششم، تهران، انتشارات کویر، ۱۳۷۵
- ۲۶- وینسنت، نورمن، پیل، معجزه اراده، مترجم وجیهه آزرمی، چاپ ششم، تهران، انتشارات انجمن- اولیاء و
مربیان، ۱۳۸۷
- ۲۷- همتی، مجید، اعتماد به نفس کودک من، چاپ سوم، قم، موسسه آموزش و پرورش امام خمینی، ۱۳۹۵