

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

عنوان :  
نام و نام خانوادگی

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

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- شbahت 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 مؤثر  
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 رفتا رمان 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 بدھای 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 شمرد 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

خودپنداش مجموعه ای از باورها و احساسات است که فرد درباره خویش دارد. به عبارت دیگر پاسخی که به

پرسش من کیستم داده می شود.<sup>۱</sup>

از نظر اسلامی در عین این که انسان یک حیوان است مانند هر حیوان دیگر، در عین حال به تعبیر قرآن

نصخه 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.<sup>۲</sup>

براساس مفاد آیه («قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ») : «بگو هر کس بر حسب ساختار روی خود عمل می کند»<sup>۳</sup> 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.<sup>۴</sup> 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 مانع 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 صدر، 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 هماهنگ و هم سوء باشد برخلاف آزادی مطلق که پذیرایی هر عمل و

اندیشه است، هر چند در آن بدخواهی ، نیرنگ و خواری باشد.<sup>۱</sup>

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

مفروشیدش جز بدان»<sup>۲</sup>

سومین عنصر سازنده اعتماد به نفس جراتمندی است. شجاعت هر کس به اندازه حس مردانگی است. شجاعت

غیر از زور بازو است. شجاعت قوت قلب است نه زور بازو، نقطه مقابل حین و تهور است، یعنی نترس بودن و

در عین حال بی احتیاط نبودن<sup>۳</sup> 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 غیرآموختنی 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.<sup>۴</sup> چیرگی در میدان جز با

فضل و رحمت الهی ممکن نیست ، چنان که قرآن می فرماید(وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ

رَبِّي إِنَّ رَبِّي عَفُورٌ رَّحِيمٌ)؛ «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».<sup>۵</sup> 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، سalarی فر و همکارات، 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 ریعه و مضر را در هم شکستم.<sup>۱</sup>

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 استعدادهای خود کمتر اعتماد می کنند.<sup>۲</sup> رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: «هرگاه یکی از شما کسی را دوست دارد، لازم است او را آگاه کند.»<sup>۳</sup>

### - تربیت دینی فرزند

تربیت دینی در اعتماد به نفس در کودک نقش مهمی دارد. در چین خانواده ای بزرگ شود و با تعالیم اسلام آشنا شود ایمان به خدا در وجودش نقش بسته و رفتارهای دینی در او نهادنیه شده، آموخته است تنها به خدا اتکاء کند و در مشکلات فقط از او کمک بخواهد.<sup>۴</sup> امام علی (علیه السلام) فرمود: «مومن مانند کوهی محکم و استوار است که بادها او را حرکت نمی دهد». <sup>۵</sup>

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، بحار الانوار، ج ۷۱، بیروت، دارالاحیاء التراث العربي، ۱۴۰۳ق، 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 ناگواری 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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۲</sup>

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 چنینی توصیه می نماید: همواره بر خود تکیه کنید! هر گز 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.<sup>۳</sup>

---

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 موقفيت ها و دست یابی ها یا شکست ها و ناکامی ها، در واقع عزم و اراده انجام دادن هر آنچه لازم باشد را داشتن تا در نهايیت به چيزی 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 اتكال به انسانهاي ديگر نداشتن و سربار ديگران و به تعبيير احاديث «كلّ بر ديگران» نبودن، کار خود را تا جايی که ممکن است، خود انجام دادن و دو نکته را باور داشتن: يكى آنکه استقلال مطلق و خود را از ديگران يکسره جدا ساختن شدنی نیست؛ دوم آن که وابستگی كامل به ديگران نادرست و ويرانگر است. در روانشناسی غرب مواردي مانند: خانواده، روابط اجتماعی، اصلاح باورها، به جسم و احساسات خود احترام گذاشتن، عادت و تلقين، در روانشناسی اسلامی مواردي مانند: خانواده، اراده، رفتارهای ديني از جمله توکل، روابط اجتماعي، ذكر 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 شبهات هایی دارند از جمله نیاز به احترام از سوی ديگران، اصلاح باورها، اراده و تفاوتهاي هم در اين زمينه دارند و از جمله تاثير ايمان، توکل و تربیت دینی فرزند که در تمام روانشناسی غرب به موثر بودن اين عوامل به صورت اصل ثابت پرداخته نشده است.

با توجه به توضيحاتی که در اين مقاله در مورد خودپنداره، عزت نفس و مهارت رفتار جراتمندانه داده شد، مشخص شد که هیچ انساني نمي تواند نيازهای روحی خود را نديده بگيرد و باید به ابعاد روانشناختی و عاطفي خود توجه کند تا بتواند در حدمعقول بر خود حاكم باشد، یعنی بر افکار و احساسی که به خود دارد و رفتاري که می کند. که اين خود موجب اعتماد به نفس است و باعث می شود شخص متکی به عمل خود باشد. اين 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 پشتونه عظیمی برای افراد است تا بتوانند اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

- ۱- آقاتهرانی، مرتضی، حدیث دل سپردن، چاپ پنجم، بی جا، کتاب یوسف، ۱۳۸۹
- ۲- اسلامی، حسن، اعتمادبه 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، رشدیه، ۱۳۸۷
- ۶- خطیبی، کریک، خودسازی، چاپ دوم، تهران، به آموز، ۱۳۹۰
- ۷- دنی، ریچارد، ارتباط موثر برقرار کنید تا موفق باشدی، ترجمه فروزنده شهبازلو، چاپ اول، تهران، انتشارات به تدبیر، ۱۳۸۷
- ۸- دی آنجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، ترجمه هادی ابراهیمی، چاپ چهارم، تهران، نسل نوآندیش، ۱۳۸۲
- ۹- راینر، آنتونی، موقیت نامحدود در ۲۰ روز، مترجم فریبا جعفری نمینی، چاپ بیست و نهم، تهران، نسل نوآندیش، ۱۳۹۱
- ۱۰- سالاری فر و همکاران، محمدرضا، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹
- ۱۱- کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵
- ۱۲- کلیکه، کریس.ال، مجموعه کامل مهاراتهای زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، چاپ ششم، تهران، انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۱

- ۱۳- کنفیلد و همکاران، جک، قدرت تمرکز، ترجمه مرجان اندرویدی، چاپ اول، تهران، البرز، ۱۳۸۱
- ۱۴- لیندن فیلد، گیل، اعتماد به نفس برتر، مترجم، حمیداصغری پور، نگارصغر 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، صدراء، ۱۳۸۰
- ۱۹- .....، سیری در سیرف نبویف چاپ دهم، تهران، انتشارات صدراء، ۱۳۷۳
- ۲۰- .....، اسلام و مقتضیات زمان، ج ۱ ، چاپ پانزدهم، تهران، انتشارات صدراء، ۱۳۷۸
- ۲۱- .....، فلسفه اخلاق، چاپ دهم، تهران، انتشارات صدراء، ۱۳۷۱
- ۲۲- مظاهري، على اکبر، هشدارهای تربیتی، چاپ اول، قم، موسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۴
- ۲۳- مظاهريف حسين، تربیت فرزندان از نظر اسلام، چاپ سوم، قم، انتشارات روحانی، ۱۳۷۸
- ۲۴- مورفی، روزف، تقویت و تمرکز فکر، ترجمه هوشاير رزم آزما، چاپ هشتم، تهران، سپنج، ۱۳۸۰
- ۲۵- ویتلی دنیس، روانشناسی پیروزی، ترجمه علی شایق، چاپ ششم، تهران، انتشارات کویر، ۱۳۷۵
- ۲۶- وینستن، نورمن، پیل، معجزه اراده، مترجم وجیهه آزرمی، چاپ ششم، تهران، انتشارات انجمن- اولیاء و مریبان، ۱۳۸۷
- ۲۷- همتی، مجید، اعتماد به نفس کودک من، چاپ سوم، قم، موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی، ۱۳۹۵