

عوامل ایجاد اعتماد به نفس از دیدگاه آموزه های اسلام

خدیجه فتاحی^۱

چکیده

اعتماد به نفس عنصر مهمی در به سر انجام رسیدن تصمیمات انسان است. چه بسا مسائلی که انسان به ذهنش می رسد و تصمیمات بعضا مهم و بزرگی در زندگی میگیرد ولی به علت نداشتن اعتماد به نفس هیچکدام عملیاتی نمی شود. درباره با اعتماد به نفس محققین مطالبی ارائه کردند و از لغت و اصطلاح محققین این نکته به دست می آید که اعتماد به نفس دو بعد دارد که یک بعد اعتماد به نفس ممدوح است که براساس توکل به خدا شکل بگیرد و انسان خود را از همه بی نیاز ببیند ولی نیازمند تام خدا باشد. یک بعد دیگر اعتماد به نفس مذموم است که غربی ها تعریف کردند و برخی محققین به تقلید از آنها تجویز می کنند که اساسش اتکا به ذات انسان است و او خود را از هر نیرویی مادی و معنوی حتی خدا بی نیاز بداند. اگر با معنای اعتماد به نفس آشنا باشیم در دام غرورهای بی مورد که جز هلاکت عاقبتی ندارد رها هستیم و با دانستن عوامل و راهکارهای آن مسیر بهتری را در انجام تصمیماتمان بر خواهیم داشت. در این مقاله بعد از توضیح پیرامون مسایل بالا و ارائه آیات و روایاتی در این زمینه به آثار اعتماد به نفس داشتن و عوارض نداشتن اعتماد به نفس پرداخته شده است و نکاتی برای ایجاد و تقویت اراده و اعتماد به نفس بیان شده است. باشد که مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه: اعتماد به نفس، عزت نفس، اعتماد به خدا، توکل، خودباوری، اتکا به نفس

مقدمه

درباره اعتماد به نفس امروزه در علم روانشناسی بحث هایی مطرح کرده اند و پیرامون آن بررسی هایی انجام شده است که اعتماد به نفس چیست و چه راههایی برای تقویت اعتماد به نفس در انسان وجود دارد؟ که البته از منظر اسلام بعضی از آنها پسندیده و برخی مردود است و نمی توان به آن تمسک کرد. در مقالاتی که مطرح بوده از کتب روانشناسی غرب و شرق برای بیان راه های اعتماد به نفس استفاده شده است. و بعضی مقالات صرفا مقایسه لغوی اعتماد به نفس و توکل و عزت نفس و اراده و... و بعضی بررسی کلماتی

^۱ - طلبه سطح دو، مدرسه علمیه امام صادق (علیه السلام)

مترادف و متضاد با آن پرداختند تا به جمع بندی هایی در رابطه با اعتماد به نفس برسند. بعضی مقالات با استفاده از واژه های نفس، عزت، توکل در قرآن و احادیث رابطه ای برای اعتماد به نفس پیدا کرده اند.

در این مقاله به این سوالات پاسخ می دهیم که اعتماد به نفس به طور مطلق در دین مبین اسلام مدح شده است یا شرایطی دارد؟ اعتماد به نفسی که مورد تایید و تاکید اسلام است کدام است؟ اعتماد به نفس چه آثاری دارد و نداشتن اعتماد به نفس باعث چه می شود؟ راه هایی برای تقویت اراده و در نتیجه تقویت اعتماد به نفس چیست؟

تعریف اعتماد به نفس^۱

در لغت آورده اند که: العمد: آن چه که مورد اعتمادشان بوده و به آن امید بسته بودند. راغب ذیل ﴿إِرم ذات العمد﴾ نفس جان و روح است خداوند می فرماید: ﴿أَخْرَجُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ و نفس در اصل به معنای ذات است. در نتیجه اعتماد به نفس یعنی: اتکا به ذات.

در اصطلاح هم اعتماد به نفس یعنی ایمان به توانایی های خویش برای رسیدن به اهداف مورد نظر.

با توجه به معانی بیان شده می توان گفت: ارزش نهادن به نفس است که سبب تکبر می شود و باعث هلاکت است. در صورتی که در آموزه های اسلامی اعتماد به نفس بر مبنای تقوا و توکل به خداست که باعث خودسازی فرد است که در برابر مشکلات تسلیم نشود و همانطور که خدا فرمود: مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُبْورُ (۱۰) کسانی که عزت می خواهند از خدا بطلبند چرا که تمام عزت از آن خداست...

"عزت" به گفته "راغب" در "مفردات" در اصل آن حالتی است که انسان را مقاوم و شکست ناپذیر می سازد، به زمینه های صلب و محکم نیز به همین جهت عزاز (بر وزن اساس) می گویند.

از آنجا که تنها ذات پاک اوست که شکست ناپذیر است، و گر نه همه مخلوقات به حکم محدودیتشان قابل شکستند، لذا تمام عزت از آن اوست، و هر کس عزتی کسب می کند از برکت دریای بی انتهای اوست.

اعتماد به نفس در آموزه های قرآنی یعنی: تکیه بر اراده و عمل و استعدادها و توانمندی های خود با توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت های خدادادی، عزت و کرامت های انسانی و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان. که به طور کلی دو وجه دارد:

^۱ - «معنا شناسی واژه اعتماد به نفس در قرآن و حدیث» مقاله سهراب مروتی

وجه ممدوح: که در برابر وابستگی به دیگران و حقیر شمردن نفس و ضعف اراده و سستی در انجام کارهای بزرگ، قرار می گیرد. این وجه مقابل به اعتماد و توکل به خدا نیست بلکه در امتداد آن است.

وجه مذموم: که اعتماد به نفس در مقابل خداست و ناشی از برداشت های انحرافی از دین و یا اعتقادات غلط است. از این رو علامه طباطبایی در المیزان درباره اعتماد به نفس می گوید: «اینکه برخی محققان ما به پیروی از غربی ها، اعتماد به نفس را از فضائل انسانی شمرده اند امری است که دین آن را به رسمیت نمی شناسد و با مذاق قرآن سازگار نیست. آن چه قرآن در این زمینه نظر دارد: اعتماد به خدا و کسب عزت از او است. ﴿قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (۱۷۳) ^۱، ﴿أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ﴾ (۱۶۵) ^۲، ﴿فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً﴾ (۱۳۹) ^۳»

انسان برای دست یابی به موفقیت و رسیدن به هر کمالی نیازمند عنصری به نام اعتماد به نفس است. و این که خود را بپذیرد. اعتماد به این که می تواند، موجب می شود تا امید به دست یابی در وی تقویت گردد و انگیزه ای برای انجام کارهای سخت و دشوار در او پیدا شود. از این رو روانشناسان و اندیشمندان عقیده دارند که اعتماد به نفس نه تنها نیمی از موفقیت است بلکه عامل اصلی بروز توانایی ها در انسان و شکوفایی استعداد هاست. کتاب های بسیاری در این حوزه از سوی روانشناسان نگاشته شده است.

به نظر می رسد که نگاه قرآنی چنین امری را به طور مطلق مورد تأیید قرار نمی دهد و آن را خارج از نگرش توحیدی می داند؛ زیرا در نگاه قرآن به هستی، محور همه چیز، توحید محض است. توحید در حوزه های توحید صفات و در عبادت و افعال و ذات امری پذیرفته شده و غیرقابل انکار است. بنابراین اگر کسی معتقد به این مسأله باشد که شخص می بایست تنها به خود اعتماد داشته و از تکیه بر قدرتی برتر خودداری ورزد و بر این باور تأکید کند که او به تنهایی قادر به انجام هر امری است، در حقیقت نادیده گرفتن حاکمیت و مالکیت و ربوبیت خداوند در امور هستی است.

در بینش اسلامی و قرآنی انسان نه تنها می بایست در همه امور خویش خداوند را به عنوان حاکم و مدیر و مدبر بنگرد بلکه در کارهای خویش باید به او توکل و اعتماد کند و از اعتماد به نفس به نحو بی نیازی مطلق از هر قدرتی ذوری کند؛ زیرا این گونه اعتماد به نفس چیزی جز باور به استغنائی ذاتی نیست که بر خلاف نگرش قرآنی است.

^۱ - سوره آل عمران

^۲ - سوره بقره

^۳ - سوره نساء

چیستی اعتماد به نفس

اعتماد به نفس اگر به معنای بی نیازی ذاتی از خداوند باشد، در اندیشه و بینش قرآنی و توحیدی، کفر و گمراهی است و در عمل، امر خلاف واقع و دور از حقیقت و امری باطل و نادرست می باشد. به این معنا که اگر شخص دارای چنین بینش و نگرشی باشد، از نظر تکلیفی گناه کار و مستحق عذاب است و از نظر حکم وضعی، امری برخلاف واقع را گزارش کرده و یا باور نموده است؛ زیرا بیان شد که انسان از نظر وجودی و بقایی همواره نیازمند عنایت الهی برای وجود و بقاست و لحظه ای بی حکم و اراده الهی نمی تواند زندگی کند و وجود داشته باشد.

قرآن به کسانی که به این معنا از اعتماد به نفس باور دارند هشدار شدید می دهد و آن را کفر و گمراهی برمی خواند. از نظر قرآن یکی از عوامل بسیار مهم در راه کفر و طغیان بشر بر ضد خدا، استغنائی انسان است: ﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ﴾ (۶) «آن رآه استغنی (۷)» هر زمانی که انسان خود را مستغنی دید طغیان می ورزد. در دوره ای که در غرب، انسان محور قرار گرفته است، انسان از خدا دور شده است و بر ضد او طغیان می کند باور به این که انسان، محور هستی است و اوست که هستی را مدیریت می کند و کسی در جهان و حتی خدا در امر هستی کاره ای نیست موجب شده تا انسان از خدا دور شود و به حکم اعتماد به نفس، خدا را کنار بگذارند. بر این اساس در غرب هنوز بر پایه اندیشه های انسان محوری، مفهوم اعتماد به نفس در همه حوزه ها به شدت تشویق و تبلیغ می شود و از مردم خواسته می شود که به جای تکیه و اعتماد به هر نیروی بیرونی اعم از انسان و یا نیروهای فرابشری مانند خدا، به خود تکیه و اعتماد داشته باشند. این معنا از اعتماد به نفس همان مفهوم استغنائی انسان از خداوند است که در آیات پیش گفته به عنوان بینش و نگرش نادرست مذموم و عاملی برای کفر و طغیان بشر شمرده شده است.

در قرآن هرگاه سخن از اعتماد به نفس می آید به این معنا است که انسان قدر و منزلت خویش را در هستی بداند و به این نکته توجه داشته باشد که خداوند همه توانایی ها و قدرت ها را در وی قرار داده است. از سوئی همه هستی از زمین و زمان و آسمان و هر آن چه در آن هاست را مسخر او کرده تا بتواند با همت، پشتکار، خلاقیت، ابتکار و استقامت و اراده قوی خود برای رسیدن به کمال لایق و شایسته اش از آنها بهره برد. کمالی که انسان شایسته آن است.

^۱ - سوره مبارکه علق

انسان می بایست باور داشته باشد که خداوند به وی امکان دست یابی به همه امور و تسخیر و مدیریت آن را داده است. انسان در حکم جانشینی خدا می تواند بیافریند، زنده کند و بمیراند و یا هر کار دیگری که خداوند به حکم خالقیت و ربوبیت انجام می دهد انجام دهد، با این تفاوت که انسان از نظر قرآن در این امور نمی تواند غنی و بی نیاز باشد و به تنهایی از عهده آن برآید.

به عبارت دیگر اگر انسان می خواهد با تکیه و اعتماد به نفس م صطلح امروز و برا ساس اراده و پشتکار و همت، دست به کاری کوچک یا بزرگ بزند اشکالی ندارد اما باید با این نگرش و بینش باشد که همه این همت و اراده و پشتکار و اقدام او با اذن و قدرت خداوند صورت می پذیرد.

شهید مطهری هم در چند بخش از مجموعه آثارشان به همین مسأله اشاره کرده اند برای نمونه : (این مسأله به اصطلاح امروز «اعتماد به نفس» در مقابل اعتماد به انسانهای دیگر، حرف درستی است، البته نه در مقابل اعتماد به خدا. اعتماد به نفس سخن بسیار درستی است؛ یعنی اتکال به انسان دیگر نداشتن، کار خود را تا جایی که ممکن است خود انجام دادن و از احدی تقاضا نکردن.^۱

حس اعتماد به نفس

امروز علمای تعلیم و تربیت چقدر کوشش می کنند که به اصطلاح حس اعتماد به نفس را در انسان بیدار کنند و بجا هم هست. اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می کند این است که امید انسان را از هرچه غیر عمل خودش است از بین می برد و به هرچه انسان بخواهد امید ببندد از راه عمل خودش باید امید ببندد، و همین طور پیوند انسان با هر چیز و هر کس از راه عمل است. شما نمی توانید با پیغمبر اسلام مرتبط باشید جز از راه عمل، نمی توانید با علی بن ابی طالب علیه السلام مرتبط باشید جز از راه عمل، نمی توانید با صدیقه طاهره مرتبط باشید جز از راه عمل؛ یعنی اسلام برای پیوند و ارتباط با پیامبر و اهل بیتش همه راهها جز راه عمل را بسته است.^۲

به این نکته باید توجه کرد که بازگشت همه چیز به خدا معنایش نفی [سببیت] انسانهای دیگر و نفی هیچ سبب دیگری نیست و این یک مسأله بسیار دقیقی است. در عین اینکه هر چیزی به سبب خود بستگی دارد، به خدا بستگی دارد نه اینکه به سبب خودش بستگی ندارد. این است که بین مسأله «اعتماد به نفس» و «اعتماد به خدا» تضادی نیست و بین مسأله حمد و سپاس یک مخلوق و حمد و سپاس خدا تضادی نیست.^۳

^۱ - مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج ۱۶، ص: ۲۰۵

^۲ - همان، ج ۲۵، ص: ۴۵۱

^۳ - مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج ۲۷، ۳۴۸

و) در واکنش به چیزی که نمی دانید، خودتان را به زحمت و تکلف نیندازید، بلکه خیلی راحت بگویید نمی دانم یا تحقیق میکنم، بعداً به شما خواهم گفت.

ز) هنگام ارتکاب خطا، شهادت به خرج داده، به اشتباه خود اعتراف کنید و از سرپوش گذاشتن بر اشتباهات بپرهیزید و دیگران را پیوسته مقصر ندانید.

ح) هرگز خود را به خاطر کاری که در آن مقصر نبوده اید، ملامت نکنید. در کاری که تقصیر و اشتباه از شما است، خود را بیش از اندازه سرزنش نکنید.

ط) پاسدار عزت نفس خویش باشید. گناهان و کارکردهای نادرست خویش را هرگز برای دیگران (حتی به فردی که محرم اسرار شما است) بازگو نکنید و از ذکر صفات اخلاقی ناپسند خود و خانواده و نزدیکان خویش برای دیگران اجتناب کنید.

ک) با نگرش مثبت و امیدجویانه منطقی به همه امور زندگی و تحصیلی بنگرید از منفی بافی و منفی نگری، و تأثیرها و تأسفهاً جداً دوری کنید.

ل) در امور روزمره بیش از اندازه و استعداد خویش، خود را خسته نکنید. به اندازه توانایی و ظرفیت خود کارها را دنبال نمایید.

م) این باور را به خود القا کنید که عمده خصوصیات اخلاقی و تواناییهای انسان، اکتسابی است و با تلاش و کوشش میتوان آنها را به دست آورد و توان تحصیل و کسب آن را دارید.

س) یکی از راه های رسیدن به اعتماد به نفس، بی نیازی از دیگران و اتکای به خود است. انسان نباید به امید معجزه دیگران باشد، بلکه باید خود معجزه گر شود. این امر، جز با قطع امید از دیگران حاصل نمیگردد. امام سجاد علیه السلام می فرماید: «تمامی خیر و سعادت را در این دیدم که انسان به آن چه در دست مردم است، چشم طمع نداشته باشد» خوداتکایی، تنها به مرحله فعل و عمل، منحصر نمی شود، بلکه در حوزه فکر و اندیشه از اهمیت بیشتری برخوردار است. در سایه استقلال فکری، بهره وری از توانایی ذهنی حاصل می گردد و تأثیر پذیری از قضاوت مردم به حداقل می رسد و براساس جو و قضاوت دیگران تصمیم گیری صورت نمی گیرد.

ع) قرار گرفتن جوانان در موقعیت های جدی و نسبتاً دشوار، به مراتب، آن ها را بیش از گریز از موقعیت، به مرزهای اعتماد به نفس نزدیک میکند. هیچ تمرینی مفیدتر از تلاش برای غلبه بر مشکلات نیست.

ف) بهره گیری از روش تلقین درمانی، آدمی را برای غلبه بر ضعف ها یاری می دهد:^۱

- به هنگام خطرات افکار منفی، لازم است بلافاصله اندیشه مثبتی را جایگزین کرد و آن را به ذهن تلقین نمود. کسی که فاقد اعتماد به نفس است، میتواند از فرمول تلقین به نفس استفاده کند که بگوید: هر روز بیش از پیش، از هر لحاظ اعتماد به نفس من بهتر می شود.

- با توجه به تحقیقات و مطالعاتی که انجام شده، معلوم گردیده است که مواقع شب و قبل از خواب، بهترین موقع برای انجام تلقین به نفس است.

- افراد سست اراده، از واژه "نمی توانم" را بر ذهن خود ببندند و دریچه روشنائی "می توانم" را به روی خویش بکشایند، قطعاً به موفقیت خواهند رسید.

در احادیث ما هم گاهی با این مضامین مطالبی وجود دارد که تلقین را نکته مؤثری در زندگی انسان ها می داند مثلاً می فرماید اگر گریه نداری خود را برای امام حسین علیه السلام به گریه بزن (تباکی). یا در جای دیگر اگر نمی توانی بخشنده باشی خود را به بخشنده گری بزن، و برای اخلاق های پسندیده دیگر که اگر آن اخلاق را نداری ادای آن را در آور تا کم کم در درونت ملکه شود و دارای آن خلق نیکو شوی.

ث) انسان هر چه بیشتر درباره زندگی خود بداند بهتر می تواند با مشکلات آن روبه رو شود. بعضی از افراد، به دلیل عدم آشنایی با اصول و قوانین زندگی، در برابر هر شکست جزئی به بهت و حیرت فلج کننده ای دچار می گردند و با یک حادثه ناگهانی، روحیه خود را از دست می دهند، یا همه تقصیرها را متوجه دیگران می سازند و به خیال پردازی و رؤیا سازی متوسل می شوند. در حالی که اگر تصویر صحیح از زندگی می داشتند، از قبل خود را برای رویارویی با هر نوع مشکلی آماده می کردند و ناکامی را به سکوی پرش و جهش تبدیل می نمودند. خداوند، قدرت مقابله با مشکلات را در وجود بشر به ودیعه گذارده است. مهم، استفاده از این نیروی عظیم و تجربه اندوزی از ناکامی ها است. پیشوایان دین به ما آموخته اند که در سخت ترین شرایط زندگی، نباید از مشکلات فرار کرد و روح امیدواری را از دست داد. امام علی علیه السلام می فرماید: "هرگاه سختی به اوج و نهایت خود رسید، باز باید امید گشایش و پیروزی داشت"^۲

ق) آشنایی با زندگینامه بزرگان و نام آوران عرصه های علم و اندیشه و ادب و هنر از دو جهت، اعتماد به نفس انسان را بیشتر می کند، چون از یک سو، راه و روشی را می نمایاند که دیگران رفتند و به مقصود رسیدند؛ از

^۱ - مقاله تقویت اعتماد به نفس در اسلام، دانشنامه حوزوی، ص ۱۲

^۲ - همان

سوی دیگر چون زندگی مشاهیر و نخبگان، آکنده از سختی و پر از درد و رنج بوده است، جوانان وقش‌های ضعیف و متوسط جامعه را برای نیل به موفقیت، ترغیب می‌کند.^۱

(ر) رسیدن به اعتماد به نفس در حد عالی که توان ایستادگی در برابر امواج سهمگین مشکلات را در انسان افزایش دهد، در گرو تکیه بر عنصر ایمان و توکیل به خداوند است. در سایه توکل و ایمان عمیق مذهبی، انسان احساس می‌کند که دیگر تنها نیست، بلکه همیشه خدا را در کنار خود می‌بیند، براین اساس امام علی (علیه السلام) درباره مؤمن می‌فرماید: "روح شخص با ایمان از سنگ خارا شکست ناپذیرتر است"

(ش) از افراد منفی‌گرا که انرژی شما را رو به تحلیل می‌برند، باعث آزار شما می‌شوند و همیشه هم نیمه خالی لیوان زندگی را می‌بینند دوری کنید. حتی اگر کلاهتان هم طرف آن‌ها افتاد، برای برداشتنش به سویشان نروید. اسم و آدرس و شماره تلفن این قبیل افراد را از دفترچه یادداشت خود پاک کنید تا آنجا که ممکن است و می‌توانید از آن‌ها دوری کنید و تماس خود را با آنان کم کنید. در حدیث هم داریم که با کسی رفاقت کن که تو را به یاد خدا بیندازد. خودش افعالش، گفتارش و...

(ی) هر وقت یک فکر منفی در زمینه قدرت‌های فردیتان به سراغ شما آمد، فوراً فکر مثبتی را بر زبان بیاورید تا اثر آن را خنثی کند.

(ن) قوه تخیلتان را آزاد بگذارید. موانع را از سر راه بردارید و آن‌ها را به حداقل برسانید. مشکلات را باید به دقت مطالعه کنید. ولی باید آن‌ها را همان‌طور که هستند ببینید. اجازه ندهید به خاطر ترستان از چیزی که هستند بزرگ‌تر جلوه کنند.

(ژ) یک ارزیابی واقعی از توانایی‌هایتان به عمل آورید و بعد آن را ده درصد بیشتر کنید. دچار خودپسندی نشوید اما برای خودتان احترام قائل باشید. به همین ترتیب آن را بیشتر و بیشتر کنید. به قدرت‌هایی که خداوند در وجودتان قرار داده ایمان بیاورید.

(پ) کسی را که از نظر شما دارای بیشترین اعتماد به نفس است و او را می‌شناسید، مشخص کنید. از او بپرسید که موفقیت‌های خود را چگونه به خاطر می‌سپارد و شکست‌هایش را چگونه فراموش می‌کند. با نگاهی به گذشته خود، موفقیت‌هایی را که داشته‌اید و آن‌ها را ثبت کرده‌اید و به خودتان یادآوری کنید که آن‌ها را چقدر خوب انجام داده‌اید. روابط غیر کلامی همراه با اعتماد به نفس را تمرین بکنید تا هرگاه که عصبانی شدید، بتوانید به یک حالت عاطفی همراه با اعتماد به نفس دست پیدا کنید

^۱ - همان

نتیجه گیری

باید دانست که اعتماد به نفس از آنچه در آیات و روایات استفاده می شود با غرور و خودبینی و خودخواهی تفاوت زیادی دارد و نباید انسان تصور کند که هر کسی مغرور تر بود اعتماد به نفس بالایی دارد بلکه اعتماد به نفس در پرتو توجه به خدا و احساس تواضع و کوچکی در برابر خدا و فقط خود را محتاج و نیازمند خدا دانستن و از هر چه غیر خدا بی نیاز بودن تعریف می شود.

برای ایجاد اعتماد به نفس و تقویت آن مهمترین عامل توکل به خداست و داشتن عزت نفس چرا که کسی که نفس خود را عزیز داند در موارد متعدد به آن اعتماد هم دارد و لذا کسانی که عزت نفس ندارند خود را دارای کمبود می بینند و در انجام کارها اعتماد به نفسشان کم خواهد بود.

ریشه اعتماد به نفس در کلام قرآن و احادیث همان توکل بر منبع بی پایان و عزیز است که فرموده: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾^۱ یعنی تمام عزت برای خداست و هر کس عزت می خواهد باید از او طلب کند و بنده او باشد و همچنین است که می فرماید ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ﴾^۲ باید بر مبنای نگاه توحیدی توکل بر کسی کنی که نامتناهی است و اگر این فکر بر فرد غالب شود یعنی نگاه توحیدی در او شکل گیرد از هیچ کسی غیر از خدای متعال ترسی ندارد و خود این باعث عزت نفس و کرامت او شده و اعتماد به نفس فوق العاده ای را به فرد خواهد بخشید. برای نمونه به جوانان و یاران سید الشهدا دقت کنید که با تعداد اندک چنان اعتماد به نفسی داشتند که حتی جان خود را هم در محضر خدا فدا کردند. پس فقط باید خداوند عالم را دید تا کار خدایی کرد. امام حسن مجتبی علیه السلام می فرماید: «هر کس بنده خدا شود خداوند همه چیز عالم را بنده او می سازد».

^۱ - نسا/۱۳۹

^۲ - شعرا/۲۱۷

فهرست منابع

*قرآن کریم

- (۱) انصاریان، حسین، تفسیر و شرح صحیفه سجادیه، جلد دهم، بی تا
- (۲) تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، مصحح: رجائی، سید مهدی، چاپ: دوم، دار الکتاب الإسلامی، قم، نوبت، ۱۴۱۰
- (۳) شریف الرضی، محمد بن حسین، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الإسلام)، محقق مصحح: فیض الإسلام، مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الإسلام، تهران، چاپ: پنجم، ۱۳۷۹
- (۴) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مصحح: غفاری علی اکبر و آخوندی، چاپ: چهارم، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۰۷
- (۵) مجلسی محمد باقر بن محمد تقی بحار الأنوار، چاپ: دوم، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳
- (۶) مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد مطهری، چاپ دوم، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۸۳
- (۷) مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الإسلامیة، مکان تهران، چ دهم، ۱۳۷۱

مقالات

- (۱) مقاله «توکل و شبهه اعتماد به نفس» سایت حسین انصاریان
- (۲) مقاله «اعتماد به نفس و هدفمندی در زندگی جوانان» سایت حسین انصاریان
- (۳) «تقویت اعتماد به نفس در اسلام»، دانشنامه حوزوی
- (۴) پژوهش نامه معارف قرآنی، شماره ۲۷، «معنا شناسی واژه اعتماد به نفس در قرآن و حدیث» مقاله سهراب مروتی