

ارتباط توحید با اعتماد به نفس و رشد شخصی

راضیه ذوالفقاری^۱

چکیده

پایه و اساس مبانی اسلام: «توحید است و نوعی دید و بینش درباره هستی و از طرف دیگر نوعی آرمان امید است که با پاسخ های عاطفی گرایش های انسان وابسته به شناخت و آگاهی او دارد؛ بنابراین هر اندازه انسان بر اساس ظرفیت وجودی خود به عظمت خداوند پی ببرد و آن را درک کند و عظمت الهی برایش جلوه کند، حالتی خاص در او حاصل خواهد شد. توحید به عنوان بنیادی ترین اصل در دین اسلام، نه تنها بر اعتقادات دینی تأثیر می گذارد، بلکه بر جنبه های روانی و اجتماعی انسان نیز تأثیرگذار است. با توجه به این که توحید به فرد احساس تعلق و امنیت می دهد، می تواند به تقویت اعتماد به نفس و در نتیجه به رشد شخصی و اجتماعی کمک کند. هدف از این پژوهش، بررسی ارتباط میان توحید، اعتماد به نفس و رشد شخصی است. احساس خضوع و تواضع و فقر وجودی که هر چه قدر معرفت ما کامل تر باشد، این احساس در ما زنده تر عمیق تر خواهد بود. نتایج این تحقیق نشان می دهد که درک صحیح از مفهوم توحید می تواند منجر به افزایش خودآگاهی، پذیرش مسئولیت و در نهایت رشد و پیشرفت فردی گردد.» این پژوهش روش تحقیق، توصیفی، تحلیلی و کتابخانه ای گردآوری شده است.

کلیدواژه: اعتماد به نفس، توحید، رشد، رشد شخصی.

^۱ سطح دو، حوزه علمیه حضرت زهرا (علیها السلام).

مقدمه

توحید به عنوان اصل اساسی دین اسلام: «مبنای اعتقادات و رفتارهای مسلمانان را تشکیل می‌دهد. این مفهوم به معنای یگانه‌پرستی و اعتقاد به یگانگی خداوند است و بر تمامی جنبه‌های زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. اعتماد به نفس، به عنوان یکی از عوامل کلیدی در رشد شخصی، به احساس اطمینان فرد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود اشاره دارد. در این مقاله، سعی داریم تا بررسی کنیم که چگونه توحید می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس افراد کمک کند و این اعتماد به نفس چگونه می‌تواند به رشد شخصی و اجتماعی منجر شود. توحید نه تنها به عنوان یک اصل دینی، بلکه به عنوان یک رویکرد روان‌شناختی می‌تواند به افراد کمک کند تا خود را در دنیایی پر از چالش‌ها و مشکلات بهتر بشناسند. با ایمان به یگانگی خداوند، افراد احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند که این احساس امنیت به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها منجر می‌شود. به علاوه، این اعتماد به نفس می‌تواند زمینه‌ساز رشد و توسعه مهارت‌ها و قابلیت‌های فردی باشد.»

مقالات در ارتباط با این موضوع نگاشته شده است و هر کدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در ارتباط با موضوع پرداخته‌اند؛ از جمله در مقاله: «شیوه‌های تقویت توحید محوری در خانواده، بررسی در منابع مختلف کتاب‌ها، پایان نامه، مقاله‌ها، از جمله: «مرتضی مطهری مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی»، بهرام علیزاده «اصل توحید در اصول دین اسلام»، محمد تقی سبحانی نیا، «رفتار اخلاقی انسان با خود»، تقی واردی، «توحید»، شهید صادق «کارکردهای توحید محوری در ارکان خانواده»، فاطمه قربانی، «نقش توحید محوری در تربیت دینی خانواده»، صورت گرفت. در این خصوص عمده تحقیقات انجام گرفته در عناوینی چون خانواده توحیدی، سبک زندگی توحیدی، خانواده توحیدی در تاریخ، زندگی توحیدی در آیاتی از قرآن و ... صورت گرفته اند، این تحقیقات بیش از هر چیز به تبیین مسئله توحیدی بودن در قالب تهذیب نفس، آن هم غالباً در شکل فردی پرداخته و بر ضرورت توحیدی بودن تأکید نموده اند. در وجه تمایز و نوآوری مقاله حاضر نسبت به پژوهش‌های انجام شده این است توحید پایه و اساس اسلام است و نوعی بینش درباره هستی و وجود است که با پاسخ‌های عاطفی گرایش‌های انسان وابسته به شناخت و آگاهی او است که در ارتباط با اعتماد به نفس و رشد شخصی به آن پرداخته شده است.

۱- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

۱-۱- واژه شناسی توحید

توحید، از ریشه: «وحد، به معنای یکی گفتن است.^۱ در دوره جدید به معنای یکی کردن نیز به کار می‌رود.^۲ کلمه وحد که واژه‌های واحد، وحید، وَحْد (وَحْدَةٌ، وَحْدٌ، وحدک، وحدی)^۳، وحدانیت، وحدانی و أحد (همزه جانشین واو) از آن اشتقاق یافته است،^۴ دلالت بر یکی بودن دارد و کاربرد این کلمات برای خدا نیز ناظر به همین معناست.^۵»

۱-۲- توحید در لغت و اصطلاح

واژه توحید: «مصدر باب تفعیل و به معنای یگانه دانستن است. ریشه این کلمه وحد و به معنای انفراد است و از این رو واحد به چیزی اطلاق می‌شود که جزء ندارد.»^۶

توحید در اصطلاح به معنای: «یگانگی خدا و اعتقاد به یکتایی اوست؛ و اینکه در مقام فکر و اندیشه، شریک و رقیبی در آفرینش جهان هستی و برقراری نظم آن، برای او قائل نشویم و در مقام عمل، جز در برابر او، برای هیچ کس و هیچ چیزی سر تعظیم فرود نیاورده و آن را سجده و پرستش ننماییم؛ بنابراین معنای اصلی توحید، یگانگی خدا است؛ اما این یگانگی دو لازمه دارد: یکی این که خداوند شریک نداشته باشد و دیگر این که بسیط باشد، یعنی مرکب از اجزا نباشد؛ در غیر این صورت، یگانگی معنا ندارد. در

^۱ بزرگ، الذریعه، ص ۸۸.

^۲ ابن ابی عاصم، الزهد، ص ۹۰.

^۳ ابن بابویه، التوحید، ص ۷۸.

^۴ ابن جارود، المنتقی من السنن المسنده، ص ۵۷.

^۵ ابن حجر عسقلانی، فتح الباری، ص ۲۱.

^۶ اصفهانی، راغب، نشر مرتضوی، ۱۳۸۸، ص ۵۵۱.

عملی) است.»^۱

۱-۳-۱ رشد

آن چیزها و اشیائی که وسایل و سرمایه‌های زندگی هستند.»^۲

ازدواج کافی نیست، رشد؛ یعنی بلوغ روحی نیز لازم است.»^۳

۱-۳-۱-اعتماد به نفس

خوددر عمل داشتن است.^۴

کوشد با تلاش و توانش آن را بپذیرد و به مقصد برساند.»^۵

^۱ هاشمی رفسنجانی، برگزیده فرهنگ قرآن، ص ۹۳؛ مصباح یزدی، محمد نقی، معارف قرآن، ص ۴۸.

۲ همان.

^۳ تقی پور، مدیریت و رهبری در اسلام، ص ۲۷.

^۴ معین، فرهنگ معین، ص ۵۶.

^۵ قائمی، کودک و خانواده نابسامان، ص ۷۹.

در مورد اهمیت اعتماد به نفس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- «وقتی افراد خود را باور داشته باشند چیزهای بیشتری به دست می‌آورند.»
 - ۲- «اعتماد به نفس به این معنی است که افراد می‌توانند با یقین و اطمینان خود، خودشان باشند.»
 - ۳- «اگر انسان اعتماد به نفس داشته باشد به خودش احترام گذاشته است و زمانی که به خودش احترام می‌گذارد تمام آن افرادی که او را می‌شناسند به او احترام می‌گذارند.»
 - ۴- «در صورت داشتن اعتماد به نفس انسان متوجه خواهد شد که توجه به خواسته‌ها و انتظارات خود و برآورده شدن آن‌ها بسیار مهم‌تر از زحمت و تلاش بسیار برای برآورده کردن توقعاتی است که دیگران از او دارند.»
 - ۵- «اعتماد به نفس به این معنی است که نیازی نیست انسان چیزی را به کسی ثابت کند.
 - ۶- زمانی که انسان بداند با خودش صادق و رو راست است و بیشتر از زمان دیگری خوشحال و راضی خواهد بود.»^۱
- خلاصه مطلب این است: «همه انسان‌ها به اعتماد به نفس بیشتری به خصوص در این دوره نیاز دارند وقت آن است که دست در درون خود نهاده و از نقاط قوت، تدبیر و انرژی موجود در خود که در این جهان سرشار از تغییرات فناوری اجتماعی، فرهنگی و روانی به آن نیاز خاص دارد پرده بردارد؛ بنابراین چندین عامل در نیاز به اعتماد به نفس بیشتر دخالت دارند از جمله:»
- ۱- «احتیاج هر فرد نتیجه تغییرات اجتماع به خصوص در صدسال اخیر است.»
 - ۲- «احتیاج هر فرد نتیجه افزایش میزان ارتباط با سایر افراد است.»
 - ۳- «احتیاج هر فرد نتیجه افزایش انزوا است.»
 - ۴- «احتیاج هر فرد نتیجه افزایش سرعتی است که از وی انتظار می‌رود با آن زندگی کند.»
 - ۵- «احتیاج هر فرد نشانه گسترش زندگی‌های اجتماعی است.»
- بنابراین: «آگاهی از این عوامل خارجی به انسان این فرصت می‌دهد تا گام‌هایی را برای ارتقاء اعتماد به نفس خود بردارد.»^۲

^۱ نایک، اعتماد به نفس، ص ۴۴.

^۲ اسکات، عزت نفس، ص ۲۵.

خداوند در قرآن اجرای این مهم را وظیفه مسئول خانواده دانسته و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ»^۱؛ «ای کسانی که به خدا ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خویش را از آتش نگاه‌دارید. چنان آتشی که مردم و سنگ خارا آتش افروز اوست و بر آن دوزخ فرشتگانی بسیار سخت دل مأمورند که هرگز نافرمانی خدا را نخواهند کرد و آنچه به آنها شود، انجام دهند.»

این آیه توصیه به: «پاک‌سازی و بهبود اندیشه‌ها و افکار و تقویت عقاید دینی در متون اسلامی کرده است. به گونه‌ای که یکی از شیوه‌های جلوگیری از انحرافات توحیدی در سیره عملی اهل بیت (علیه‌السلام) پرورش و تقویت اندیشه توحیدی و واداشتن انسان‌ها به تفکر در مسائل زندگی است. همان‌طور که در سیره رفتاری امام حسین (علیه‌السلام) آمده است که فردی خدمت آن حضرت شرفیاب شد و گفت: من گناه‌کار هستم و نمی‌توانم گناه را ترک کنم. شما مرا نصیحت کنید.» امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «پنج کار را انجام بده، آن گاه هرچه می‌خواهی گناه کن، از روزی خدا نخور و هرچه می‌خواهی گناه کن، از ولایت و حکومت خدا بیرون برو و هرچه می‌خواهی گناه کن، جایی را پیدا کن که خداوند تو را نبیند و هرچه می‌خواهی گناه کن، هنگامی که فرشته مرگ سراغ تو آمد تا جان تو را بازستاند، او را از خود دور کن، هنگامی که مالک دوزخ خواست تو را به درون آتش افکند، در آتش نرو و سپس هر گناهی می‌خواهی انجام بده.»^۲

این ماجرا تلاش امام را برای: «ایجاد اندیشه خداباوری و تقویت روح خداجویی و اعتقاد به توحید، برای پیشگیری از انحرافات انسان‌ها مشخص می‌کند. روشن است که هدایت افکار و اندیشه اعضای خانواده و پاسخ قانع‌کننده به پرسش‌های آنان، نه تنها تکلیفی برای والدین و مربیان جامعه است، بلکه اصلی‌ترین راه پیشگیری از آسیب‌های مختلف توحیدی خانواده شمرده شده است. بنابراین شهید مطهری، رمز انحرافات خانواده را در عدم پاسخ‌گویی منطقی والدین به نیازهای فرزندان می‌داند و می‌فرماید: «ریشه بیشتر انحرافات توحیدی فرزندان را در لابه‌لای افکار توحیدی و عقاید آنان باید یافت، فکر این فرزندان از نظر مذهبی چنان‌که باید راهنمایی نشده است و از این نظر، فوق‌العاده نیازمند است.»^۳

^۱ تحریم: ۶.

^۲ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۲۶.

^۳ مطهری، مسئله حجاب، ص ۱۳.

۳-۵- انجام اعمال توحید محوری در کودکی

از دیگر ارتباط توحید با اعتماد به نفس و رشد شخصی: «انجام اعمال توحید محوری در کودکی است. فرزندان باید عبادت‌های والدین از جمله نماز خواندن را ببینند. فرزند در مسئله‌ای مانند توحید محوری کانال‌های دریافتی از جمله کانال دیدن دارد؛ بنابراین فرزندان با دیدن، خیلی چیزها را یاد می‌گیرند. وقتی والدین عبادت را در حضور فرزندان خود انجام دهند، فرزندان ببینند در نهایت بخشی از آن یادگیری در آن‌ها محقق می‌شود. حتی در دوران طفولیت بچه‌ها و در هنگام خواباندن فرزندان در رختخواب موقعی که او بیدار است، طوری جهت او را قرار دهند که آنها را هنگام نماز خواندن و عبادت کردن ببینند. این‌ها همان الْعِلْمُ فِي الصِّغَرِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ^۱ است. این اعمال توحیدی در دوران طفولیت بر ضمیر ناخودآگاه او نقش می‌بندد و به این جهت والدین فرزندان خود را با اعمال توحیدی آشنا می‌کنند.»

^۱ کراچکی، کنزالفوائد، ج ۱، ص ۳۱۹.

نتیجه‌گیری

توحید: «پایه و اساس مبانی اسلام است و نوعی دید و بینش درباره هستی و وجود است و از طرفی دیگر نوعی آرمان و ایده است. یکی از اموری که بیشترین تأثیر را در اعتماد به نفس و رشد شخصی دارد، باورها و اعتقادات او است. از میان باورها، آن دسته که از دین صحیح، نشأت گرفته است، از عمق و نیز شدت تأثیر بالاتری در تقویت توحید برای زندگی برخوردار است؛ بنابراین، باورهای دین اسلام می‌تواند زندگی توحیدی خاصی را برای خانواده رقم بزند و این نشان از مقام والای اهل بیت (علیهم‌السلام) است. قرآن و اهل بیت دو عدل یکدیگرند و هر کدام از دیگری جدا نخواهد شد و این که این محبت و معرفت اگر در انسانی جمع شود، او را به بهشت که آرزوی مؤمنان است می‌کشد و بهترین بستری که می‌تواند این معرفت را برایش فراهم آورد نهاد خانواده است. هر اندازه انسان بر اساس ظرفیت وجودی خود به عظمت خداوند پی ببرد و آن را درک کند و عظمت الهی برایش جلوه کند، اعتماد به نفس و حالتی خاص در او حاصل خواهد شد. احساس خضوع و تواضع و فقر وجودی که هر قدر معرفت ما کامل‌تر باشد، این احساس در ما زنده‌تر عمیق‌تر خواهد بود. خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی بیشترین تأثیر را در فرایند تربیت دینی دارد. هدف از ارتباط توحید به رشد شخصی، رساندن انسان به مقام قرب الهی و شکوفایی استعدادهای بالقوه در انسان است.»

بنابراین توحید به عنوان: «یک اصل اساسی در دین اسلام، تأثیر قابل‌توجهی بر اعتماد به نفس و رشد شخصی افراد دارد. درک عمیق از مفهوم توحید می‌تواند موجب افزایش خودآگاهی و پذیرش مسئولیت در افراد گردد که این خود به نوبه خود زمینه‌ساز رشد و پیشرفت در ابعاد مختلف زندگی خواهد بود. به طور کلی، توحید نه تنها به عنوان یک اعتقاد دینی، بلکه به عنوان یک منبع قدرت و انگیزه در زندگی فردی و اجتماعی محسوب می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری در مسیر رشد و توسعه قدم بردارند.»

منابع

✽قرآن کریم

✽نهج البلاغه

- ۱- ابن ابی عاصم، احمد، الزهد، ناشر: دارالریان التراث، قاهره، ۱۴۰۸ ق.
- ۲- _____، السنه، ناشر: المكتب الاسلامی، نشر: بیروت، ۱۴۰۰ ق.
- ۳- ابن بابویه، محمد، التوحید، ج ۱، ناشر: شایستگان، دانش و سلامت، نسیم کوثر، تهران، ۱۳۸۷ ق.
- ۴- ابن جارود، عبدالله، المنتقى من السنن المسنده، بیروت، دارالجنان، ۱۳۰۷ ق.
- ۵- ابن حجر عسقلانی، احمد، فتح الباری، بیروت، ۱۳۷۹ ق.
- ۶- طوسی، الامالی طوسی، ج ۸، کیهان اندیشه، شماره: ۵۶، ۱۳۷۳.
- ۷- بستانی، فرهنگ ابجدی، ناشر: اسلامی، چاپ: دوم، ۱۳۷۶.
- ۸- _____، فوادفرام، شیخو، ج ۱، نشر: ذوی القربی، طلعه نور، فقه، چاپ: اول، ۱۳۸۳.
- ۹- جوزیه، ابن قیم، دائره المعارف الاسلامی، ج ۲، ۱۴۰۶.
- ۱۰- حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۱، نشر: موسسه آل البيت علیه السلام، قم، ۱۳۶۰.
- ۱۱- حکیمی، محمد رضا، الحیاه، ج ۱، ترجمه: احمد آرام، ناشر: دلیل ما، چاپ: دوازدهم، ۱۳۹۵.
- ۱۲- حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، نشر: موسسه آل البيت (علیه السلام)، لایهات التراث، قم، ۱۳۶۰.
- ۱۳- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج ۲، نشر: المكتبه المرتضویه لایهات، ۱۳۸۳.
- ۱۴- سالاری فر، محمد رضا، خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی، ناشر: پژوهشکده حوزه و دانشگاه سمت، چاپ: پانزدهم، ۱۳۹۷.
- ۱۵- سلمان زاده طرقي، محمد، روحانی، ج ۲، ناشر: نهضت پویا، چاپ: اول، ۱۳۹۵.
- ۱۶- سبجانی، جعفر، ج ۲، اندیشه اسلامی (۲)، نشر: معارف، ۱۳۷۳ ش.
- ۱۷- شمردی، حبیب طاهر، ابن تمیمه، ج ۳، نشر: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ: سوم، ۱۴۲۰؛
- ۱۸- صافی، لطف الله، بین العلمین، نشر: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید، قم، ۱۳۷۲.
- ۱۹- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی التفسیر القرآن، ج ۱۴، نشر: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، قم، ۱۳۶۰.
- ۲۰- قائمی، علی، کودک و خانواده نابسامان، تهران: انجمن اولیا و مربیان، چاپ اول، ۱۳۸۱.

- ۲۱- قرشی بنابی، قاموس قرآن، ج ۵، نشر: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۰۷.
- ۲۲- قنادان، جامعه شناسی مفاهیم کلیدی، ناشر: آوای نور، چاپ: دوازدهم، ۱۳۹۶.
- ۲۳- کلینی، محمد، اصول کافی، ج ۲، نشر: قائم آل محمد، ۱۳۸۵.
- ۲۴- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ناشر: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۱۵ ق.
- ۲۵- منصوری اراکی، علی، مکارم الاخلاق، پایگاه اندیشوران، ۱۳۹۹.
- ۲۶- موسوی بجنوردی، دایره المعارف اسلامی، ج ۲۲، نشر: مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی، ۱۳۶۷ ش.
- ۲۷- معین، محمد، فرهنگ معین، ج ۱، ناشر: زرین، چاپ: سوم، ۱۳۸۶.
- ۲۸- مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن، ج ۸، ص ۱۳۶؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۵۷۴.
- ۲۹- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۳، نشر: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۳.
- ۳۰- یعقوبی، احمد، تاریخ یعقوبی، ج ۲، ترجمه: محمد ابراهیم آیتی، نشر: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ: یازدهم، ۱۳۸۹.