

الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی

سیدمحمدرضا لواسانی*

دکتر مسعود آذربایجانی**

چکیده

هدف پژوهش عبارت بود از معلوم ساختن جایگاه اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی. سؤال اصلی مقاله، چیستی مؤلفه‌های اعتماد به نفس و چگونگی تعامل آنها در اخلاق اسلامی و روان‌شناسی بود. به این منظور، متون و آموزه‌های هر دو رشته با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که اعتماد به نفس در «الگوی اخلاقی» مبتنی است بر هشت مؤلفه و در «الگوی روان‌شناسی» مبتنی است بر یازده مؤلفه که در مؤلفه‌های «خودآگاهی»، «کسب دانش و تجربه»، «مثبت‌اندیشی» و «احترام به خود» مشترک و در مؤلفه‌های دیگر متفاوت هستند؛ بنابراین رویکرد خدامحور در «الگوی اخلاقی» اعتماد به نفس که غایت آن، توکل به خداوند است با «رویکرد روان‌شناختی» که ناظر به رفتارگرایی و عمل‌گرایی است، تمایز روشن و قابل توجه دارد.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، الگوی اعتماد به نفس، اخلاق اسلامی، توکل، روان‌شناسی اسلامی، بررسی تطبیقی

مقدمه

از آنجا که یکی از آسیب‌های روحی - روانی بشر احساس پوچی بوده، او همواره به دنبال رهایی و فرار از این احساس است. هدفدار نبودن، نداشتن اراده و پشتکار، منفعل بودن، شکست‌پذیری، استقامت نداشتن در کارها، منفی‌نگری، مسئولیت‌ناپذیری، تحمل نداشتن در رویارویی با موانع و شکست‌ها و بی‌توجهی به نقاط قوت و حالات و روحیاتی از این دست، همگی منجر به این امر روانی شده است که انسان نتواند به خود متکی باشد.

اعتماد به نفس در حوزه‌های مختلفی با نگاه روان‌شناسی، اگزیتانسیالیسم، مطالعات فرهنگی و اسلام مطرح شده است. اکنون سؤال اصلی این است که مؤلفه‌های اعتماد به نفس در حوزه اخلاق چیست و چه الگویی را ارائه می‌کند؟ آیا الگوی دو حوزه روان‌شناسی و اخلاق مطابقت دارد یا خیر؟ هدف این مقاله آن است که به لحاظ ضرورت‌های دینی و اخلاقی، رویکردهای مختلف پیرامون این مفهوم در این دو حوزه را شناسایی کرده و در نهایت با بررسی، مقایسه و نقد نظریات شکل گرفته و نیز بیان شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها، طریقی را که انسان به افق‌های روشن‌تر و وسیع‌تر انسانیت رهنمون می‌شود به همراه الگویی مناسب برای سامان‌دهی رفتار انسانی برگزیند. روش پژوهش در این تحقیق این است که ابتدا با توصیف نظری مفهوم اعتماد به نفس و رویکردهای آن در روان‌شناسی، الگوی آن را بررسی کرده و سپس با توصیف و تحلیل متون و همچنین استنباط عقلی، مؤلفه‌های اخلاقی اعتماد به نفس و الگوی آن را استخراج کند.

پیشینه

بیشترین پژوهش‌های به‌عمل‌آمده در موضوع اعتماد به نفس در حوزه روان‌شناسی است متجاوز از ۹۰۰ سند علمی، اعم از کتاب، پایان‌نامه و مقاله در این رابطه در کتابخانه ملی دارد. با توجه به کثرت تدوین آثاری که راجع به اعتماد به نفس و عمدتاً با عناوین «راه‌های تقویت آن»، «راه‌های افزایش آن»، «بررسی اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان یا بزرگسالان»، «روان‌شناسی حرمت نفس یا عزت نفس»، «راه‌های تقویت عزت نفس» و عناوین دیگری از این قبیل وجود دارد، چند اثر زیر قرابت بیشتری با این پژوهش داشت:

۱. روان‌شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی و نگرشی نو به روان‌شناسی انسان‌گرا (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳).

این کتاب اگرچه به ابعاد مختلف علمی چه از نظر روان‌شناختی و چه از نظر اسلامی پرداخته است، اما از نظر دینی و خصوصاً از نظر اخلاقی کمتر به موضوع پرداخته است و ثانیاً الگویی منسجم ارائه نشده است.

۲. اعتماد به نفس (سیدحسن اسلامی، ۱۳۸۳). این تحقیق راجع به شخصیت معنوی امام خمینی است، از منظر روان‌شناختی نبوده و در حوزه مفاهیم اخلاقی است و الگویی در دو حوزه روان‌شناسی و اخلاق اسلامی ارائه نکرده است. در بین بقیه آثار مرتبط با اعتماد به نفس نیز، فراهم‌سازی الگوی منسجم مورد توجه نبوده است.

تعریف و چیستی اعتماد به نفس

واژه "self-confidence" یا اعتماد به نفس که از قرن هفدهم به کار گرفته شده، همان باور آدمی به توانایی‌های خود است به نحوی که از هیچ کوششی فروگذار نکند و از سختی راه ناامید نشود. تعریفی که باری ال. ریس و روندا برانت^۱ از اعتماد به نفس ارائه داده‌اند عبارت است از: «آنچه که درباره خود می‌اندیشید و احساسی که درباره خود دارید و آن برآیند اطمینان به خود و احترام به خویشتن است» (اسلامی، ۱۳۸۳، ص ۲۶-۲۸).

آنچه که باید در بُعد روانی اعتماد به نفس مد نظر قرار داد، این است که هرگاه انسان برای رسیدن به هدفی که عزم آن را دارد، از موانع راه و شکست‌های احتمالی که ممکن است در بین راه دامنگیر او شود، هراسی نداشته و تسلیم نشود و چون توانستن را باور دارد حتماً به هدف خویش نائل خواهد شد؛ بنابراین شک و تردید به خود راه ندادن و تسلیم نشدن در برابر سختی‌ها، موانع و شکست‌ها، انسان را به قله‌های موفقیت خواهد رساند (ال. ریس و برانت، ۱۹۹۰، ص ۷۴). در واقع اعتماد به نفس اکتسابی نبوده و باید کشف شده و پرورش یابد. همانند بذری که در ساحت جسم کاشته می‌شود و با رسیدن مواد لازم و ضروری به منصف ظهور می‌رسد تا جایی که اعتماد به نفس عامل موفقیت در هر امری می‌شود و سربلندی و پیروزی آدمی را به دنبال دارد. مهم اعتقاد به توانایی‌ها است که نیروی محرکه اعتماد به نفس بوده و خلاصه آن تکیه بر واقعیت‌ها و تصویر منطقی از خویشتن است (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۰، ص ۷۳). نتیجه آنکه اعتماد به نفس همان احساس ارزشمندی است که در توانمندی‌های انسان ضرب شده است؛ توانمندی، همان مهارت‌های فردی بوده

1. Barry L. Reece & Brandt Rhonda

و احساس ارزشمندی، نمره‌ای است که فرد به توانایی‌های خود می‌دهد. بنابراین انسان فاقد اعتماد به نفس وجود ندارد و هر کسی دارای این ویژگی می‌باشد.

ویژگی‌ها و شاخص‌های فرد دارای اعتماد به نفس

آینده‌گرایی، مخاطره‌پذیری، تسلط بر عواطف و احساسات، کمک‌پذیری و کمک‌رسانی، پذیرش دیگران، نمایش اطمینان به خود، خودگشودگی، هدف‌داری، مسئولیت‌پذیری و وحدت شخصیت از ویژگی‌های کسی است که اعتماد به نفس دارد (اسلامی، ۱۳۸۳، ص ۲۹، ۳۰، ۴۴ و ۴۵). برای انسان اهمیت دارد که به اهداف زندگی‌اش برسد؛ بنابراین با سعی و تلاش، مسیر پرفراز و نشیب آن را می‌پیماید. اکنون سرنوشتی که برای آدمی رقم زده می‌شود، بخشی که به او و توانایی‌هایش مربوط است، همگی تحت قدرت و توجهی است که فرد به قوای بالقوه‌اش دارد. باور به توانمندی‌های خود همانند مصالحی است که همواره در ساختمان شخصیت آدمی به کار رفته و حتی در مدیریت‌های انگیزش و هیجان مانند خشم کاربرد دارد (دویل ژنتری، ۲۰۰۷، ص ۱۹۴). کسی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، خودکارآمدتر بوده و به تبع آن، رفتارهای بهداشتی مناسبی را بروز می‌دهد و در نهایت پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای خواهد داشت (مظلومی و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۱۱۱-۱۱۷).

رویکردهای روان‌شناختی به اعتماد به نفس

اول. شکوفایی توانایی‌های آدمی در تحقق اعتماد به نفس نقش عمده‌ای دارد و این همان چیزی است که از آن به «انگیزه» تعبیر می‌شود. کارل راجرز^۱ (۱۹۰۲-۱۹۸۷م) از آن جهت که تحت تأثیر گرایش ذاتی آدم‌ها برای رشد و کمال یافتن و کسب تغییرات مثبت قرار گرفته بود به این نتیجه رسید که نیروی اصلی برانگیزنده آدمی گرایش به خودشکوفایی است؛ (اتکینسون و دیگران، ۱۳۸۷، ص ۴۶۹-۴۷۱). راجرز معتقد بود که انسان سعی دارد تمام توانمندی‌های وراثتی‌اش را شکوفا نماید.

دوم. دیدگاه مزلو^۲ (۱۹۰۸-۱۹۷۰م)؛ او با بهره‌گیری از روش کاوش بر مبنای محاوره، توانست به دو گروه افراد سالم و ناسالم برسد. گروه اول برخلاف گروه دوم، اعتماد به نفس داشتند و دارای حس برتری و ارزش‌گذاری مثبت نسبت به خود بودند، هیچ‌گونه احساس کمرویی و دستپاچگی در آنها وجود نداشت (شکرکن و دیگران، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۴۶۶ و ۴۶۷).

1. Rogers, C. R.

2. Maslow, A. H.

مزلو از اعتماد به نفس و عزت نفس به عنوان یک نیاز یاد کرده که در رده‌های میانی سلسله مراتب نیازهای انسانی جای می‌گیرد.

مزلو اساساً منتقد تعیین رفتار به وسیله عوامل محیطی است و رفتار را حاصل تعامل بین نیازها و موقعیت می‌داند (مزلو، ۱۹۸۷، ص ۱۰). او عقیده دارد اغلب مردمان خود فکر نمی‌کنند و تصمیم نمی‌گیرند؛ بلکه دیگران برای آنها فکر کرده، تصمیم می‌گیرند و باعث حرکتشان می‌شوند؛ آنان مستعد این هستند که احساس ضعف و ناامیدی کنند و خود را اسیر دست نیروهای ناشناخته ببندارند. وی نتیجه می‌گیرد که تنها ۳۰٪ افراد جامعه به خود متکی‌اند (مزلو، ۱۳۶۷، ص ۳۳ و ۳۴).

سوم. کارن هورنای علاوه بر اینکه خودآگاهی را کلید رشد خودجوش انسان می‌دانست، راجع به نیازهای روان‌رنجوری معتقد بود که هر یک از مکانیسم‌های دفاعی و ایمنی که از نیازهای دوران کودکی هستند، می‌توانند به اجزای ثابت شخصیت تبدیل شوند و پس از آن به صورت یک نیاز، رفتار فرد را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین وی نیاز به وجهه و اعتبار، تحسین و تمجید شخصی، موفقیت و همت بلند، خودبستگی و استقلال را در زمره آن نیازها قرار داد. او مدعی شد که افراد سالم یا روان‌رنجور برای خود، یک خودنگاره یا تصویر آرمانی می‌سازند که انعطاف‌پذیر و پویا است و همراه با تغییرات فرد تغییر می‌یابد و منعکس‌کننده توانایی‌ها، رشد، آگاهی و اهداف تازه فرد است؛ بنابراین خودنگاره فرد روان‌رنجور جانشین نامناسبی برای اعتماد به نفس و ارزشمندی واقعی فرد می‌شود (شولتز، ۱۳۸۶، ص ۱۷۶-۱۸۵).

چهارم و پنجم. اغلب روان‌شناسان مانند ویلیام جیمز^۱ (۱۸۴۲-۱۹۱۰م)، احترام به خود را به عنوان عامل اصلی در سازگاری اجتماعی - عاطفی در نظر می‌گیرند؛ اگر فرد به سطح خواسته‌های خود رسیده باشد، نتیجه آن، حس ارزشمند بودن و حرمت خود بالا است و اگر فاصله بسیاری بین این دو مرحله باشد، ناکارآمدی و بی‌ارزشی حاصل می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۳۲۴). از طرف دیگر آدلر^۲ (۱۸۷۰-۱۹۳۷م)، هورنای و راجرز مفهوم خودپنداره را در نظرات خود پیرامون شخصیت وارد کرده‌اند.

نتیجه تحقیقات تجربی این افراد این است که احترام به خود با عملکرد مناسب‌تر و مؤثرتر مرتبط است. آدلر و موافقانش در نیازهای فوق با مزلو موافق بوده و به طور نسبی آن را تأکید کرده‌اند، ولی فروید^۳ (۱۸۵۶-۱۹۳۹م) کم و بیش از توجه به آنها غفلت ورزیده است.

1. William James

2. Adler, A.

3. Fruied, S.

اما با این همه، امروزه اهمیت و نقش محوری این نیازها، بیش از پیش قابل قبول روان‌شناسان بالینی است.

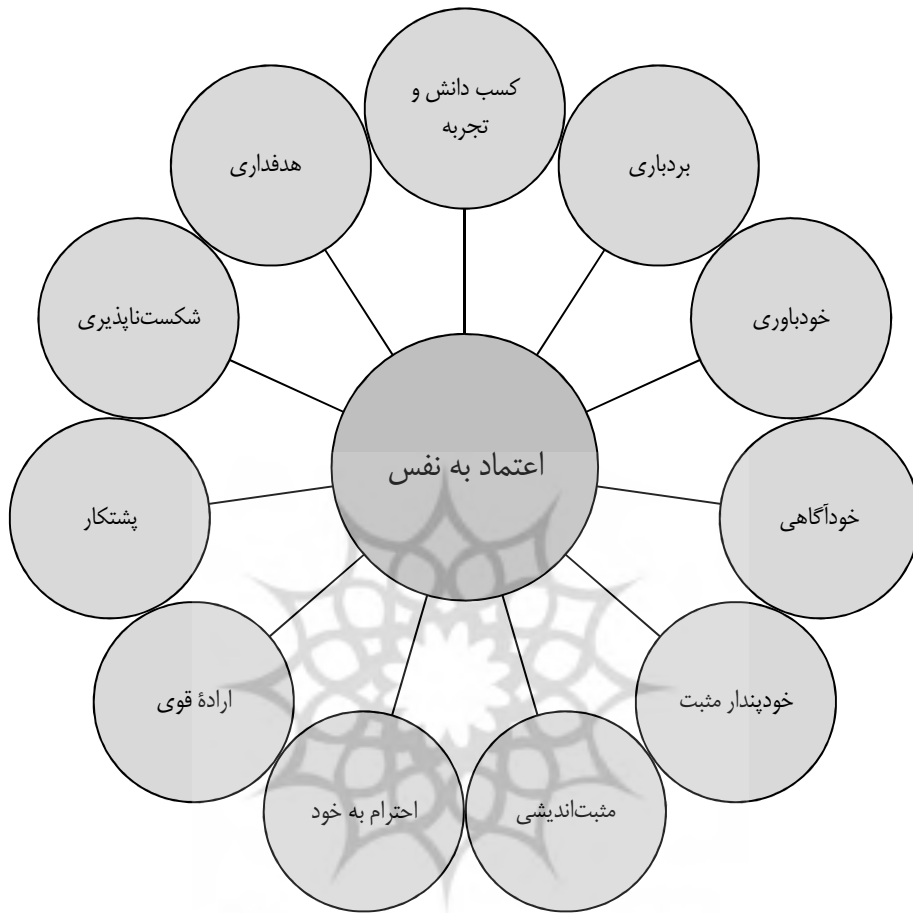
کوپر اسمیت^۱ (۱۹۶۷م) هم بیان می‌کند کودکانی که عزت نفس بیشتری دارند، افرادی هستند که احساس ارزشمندی، استقلال و خلاقیت کرده و به آسانی تحت تأثیر و نفوذ عوامل محیط واقع نمی‌شوند؛ بنابراین بی‌احترامی و بی‌توجهی، اعتماد به نفس را می‌کاهد و سلامت روانی را به خطر می‌اندازد (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۲۶). هری استاک سالیوان^۲ (۱۸۹۲-۱۹۴۹م) نیز اشاره دارد که تصور فرد از خویشتن، ناشی از بازتاب ارزیابی‌های دیگران است؛ یعنی فرد در فضای پذیرش، تأیید و حمایت، مفهوم مثبتی از خودش نمودار می‌شود (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۳۳ و ۳۴). بنابراین باید درجاتی از اعتماد در هر انسانی وجود داشته باشد، اعتمادی که فقدانش برای شخصیت سالم غیر قابل قبول است و هر قدر درجات کمی و کیفی اعتماد به نفس بیشتر باشد، بهداشت روانی فرد بیشتر تضمین می‌شود و فرد دارای حرمت خود بالا، استقلال و خلاقیت بیشتری داشته و منظر او نسبت به شکست‌ها و کنترل خواسته‌ها و امیال به گونه دیگری است (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۳۲۴).

راهکارها و الگوی اعتماد به نفس در روان‌شناسی

اراده قوی، پشتکار و مداومت، آمادگی رویارویی با موضوع و تسلط بر آن، تمرکز روی موضوع مورد نظر با به‌کارگیری تمام قوای ذهنی و جسمی، صداقت، شجاعت، کوشا بودن، تحرک داشتن، فعال بودن، رقابت، تحمل‌پذیری، خویشتن‌داری، پایداری و شکست‌ناپذیری، تخصص، مسئولیت‌پذیری، شناسایی نقاط قوت و ضعف، توجه به رفتار و کردار، گوش فرادادن به ندای درونی و جستجوی موقعیت‌های تازه در زندگی، همه از مواردی هستند که با رعایت آنها این نیرو تقویت شده، رسیدن به قله‌های موفقیت تسهیل می‌شود. با نگاه دقیق دیگری شاید بتوان مدعی شد که این موارد کلیدهای رسیدن به یک اعتماد به نفس قوی است که با به‌کارگیری آنها رسیدن به اهداف عالی‌انسانی ممکن خواهد شد (میچام، ۱۳۷۲، ص ۱۱۶-۱۲۰). اولین مرحله پرورش اعتماد به نفس بعد از روشن‌بینی، خودآگاهی است و خوداتکایی، خودشیفتگی، تصور مثبت افراد یا همان خودپنداره مثبت، رویارویی با مشکلات، تقویت اراده، صبر و شکیبایی، تجربه‌آموزی و احترام به خود از عوامل دیگری هستند که اعتماد به نفس را ارتقا می‌دهند (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳، ص ۲۸۴ و ۲۸۵) با جمع‌بندی مطالب فوق، می‌توان به الگوی زیر برای اعتماد به نفس در روان‌شناسی دست یافت.

1. Coopersmith, S.

2. Sullivan, H. S.



اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی

از آنجا که اعتماد به نفس دارای مؤلفه‌ها و یا شبکه‌های مفهومی است، بررسی ویژگی‌های آن در گستره دین به طور کامل ممکن بوده و از این طریق است که می‌توان اعتماد به نفس را در آیات و روایات بازشناسی کرد و با رویکرد اخلاقی و اسلامی به آن نگریست. حال اینکه خاستگاه اعتماد به نفس حوزه اخلاق است و به تبع باید آن را کسب نمود یا تقویت کرد و یا اینکه اصل این مفهوم غربی است، از جنبه‌های متعدد قابل تأمل است. عده‌ای قائل‌اند که آن مفهومی غربی بوده و روان‌شناسی عهده‌دار تبیین آن است؛ زیرا در آیات و روایات و کتاب‌های اخلاقی، مفهومی با این ویژگی که به طور کامل بر اعتماد به نفس منطبق باشد، وجود ندارد. از این رو برخی از صاحب‌نظران، اعتماد به نفس را صفتی ضد اخلاقی و به تعبیر دینی ناسازگار با یکتاپرستی دانسته و مؤمنان را از آن پرهیز داده‌اند.

برخی معتقدند آنچه را که خداوند بیان کرده، دارای اهمیت و فضیلت است؛ و چون در روایات، سخن از اعتماد به خداوند و توکل رفته است، اعتماد به نفس در برابر اعتماد به خدا قرار دارد؛ بنابراین اعتماد به نفس غیر اخلاقی بوده و قابل قبول نیست. حتی در برخی از این آثار اعتماد به نفس یا اعتماد به دیگران، رذیلت دانسته شده است؛ زیرا اعتماد به نفس یعنی انسان به حول و قوه خود اعتماد کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۳۷۴؛ جوادی آملی، ۱۳۷۷، ج ۱۱، ص ۳۶۷). البته بعضی برای اعتماد به نفس بُعد سلبی و ایجابی متصور شده‌اند که با توضیح ذیل تنها بُعد سلبی آن را می‌پذیرند و بُعد ایجابی را رد می‌کنند (مصباح، ۱۳۷۶، ص ۱۶ و ۱۷). بُعد ایجابی یعنی انسان از هر نظر به خود متکی باشد. این معنی از دیدگاه روان‌شناسی پسندیده است؛ اما در فرهنگ توحیدی صحیح و قابل قبول نیست؛ چون هرچه بر میزان شناخت و معرفت انسان به خویش و خداوند، افزون گردد، بر عجز و ناتوانی خود بیش از پیش واقف می‌شود. بدیهی است که هر گونه نیرو و انرژی که در اختیار انسان است از خداست و از ناحیه ذات اقدس حق به وی واگذار شده است. بُعد سلبی که به معنی عدم اعتماد به دیگران است، از دیدگاه روان‌شناسی و توحیدی قابل قبول و فاعل آن لایق تحسین و ستایش است. دیدگاهی دیگر بر الهیات مسیحی استوار است؛ و مبین گناه ازلی و اصلی انسان است. براساس این دیدگاه، نافرمانی حضرت آدم (ع) دامان همه انسان‌ها را فراگرفته است و در نتیجه همه انسان‌ها ذاتاً گناهکار به دنیا می‌آیند و هیچ چیز گناه ازلی را جز ایمان به حضرت عیسی (ع) از بین نمی‌برد. بنابراین خود و نفس از نظر کتاب مقدس گناهکار است و در نتیجه اعتماد به نفس گناهکارانه است؛ چرا که اعتماد به نفس، خودخواهی و خودپرستی را در انسان تقویت می‌کند و چه بسا خشونت‌ها و جنایت‌هایی که اعتماد به نفس فوق‌العاده، مقدمه آنها بوده است.^۱

سیره عملی پیامبر در اعتماد به نفس و توکل

سیره عملی و تعلیمی پیامبر اکرم (ص) در رابطه با اعتماد به نفس حقیقتی را اشاره می‌کند؛ مردی به خاطر فقر سه روز به محضر نبی مکرم (ص) شرفیاب شد و هر بار با این کلام دلنواز «هر کس از ما کمکی بخواهد ما به او کمک می‌کنیم ولی اگر کسی بی‌نیازی بورزد خداوند او را بی‌نیاز می‌کند». روبه‌رو شد و روحش را تحت تأثیر قرار داد. سرانجام با اطمینان قلبی که برایش حاصل شده بود و با تکیه‌اش به خدای تعالی، از نیروها و استعدادهای درونی‌اش بهره برد و با جمع‌آوری هم‌بزم و فروش آنها، در نهایت صاحب سرمایه شد. مدت‌ها بعد ملاقاتی با پیامبر اکرم (ص) داشت که بعد

1. ESSAY, "12 Reason self-esteem destroys self" in www.kevinfitzmaurice.com in 2005.

از صحبت با ایشان، فرموده حضرت را نسبت به توکل به خدای متعال و اعتماد به نفس تصدیق کرد (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۳۹، باب القناعه؛ مطهری، ۱۳۶۶، ص ۳).

معنای توکل: حضرت علی(ع) ذیل آیه کریمه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳) فرمودند: «توکل بر خداوند را درجاتی است». یکی از آن درجات توکل در همه کارها بر خداوند و رضایت از او برای هرچه که درباره تو کرده است، بدانی که هیچ خیری از تو باز نداشته و کوتاهی نکرده و بدانی که حکم تنها در اختیار خدا است. بنابراین تمام کارت را به خداوند تفویض کن و بر او توکل و اعتماد نما (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۵). معنای توکل این است که کارهای انسان تحت قدرت و کفایت فرد نباشد و برای تحققش رأی و نظر مردم مجال تصرف، تعجیل و تأخیر ندهد (طوسی، ۱۳۶۹، ص ۱۱۲-۱۱۶).

فیض کاشانی ترک کسب و یا تدبیر که گمان بعضی از مردم در معنای توکل است را باطل دانسته و گمانی جاهلانه معرفی می‌کند (فیض کاشانی، ۱۳۹۹، ص ۱۹۴-۱۹۶). در توکل اعتماد قلب به خداوند است و این با تحصیل اسباب منافات ندارد. خدای حکیم ابا دارد جریان امور به غیر اسبابش باشد.

ملاً احمد نراقی بی‌اعتمادی به خدای متعال و اعتماد به غیر او را از مهلکات عظیمه و منافی ایمان بیان می‌کند. در نظر وی توکل یعنی اعتماد و اطمینان انسان به خداوند در جمیع امور و اینکه هیچ حول و قوه‌ای به جز قدرت او نیست و وظیفه او قطع امید از غیر خدا است. حضرت رسول(ص) فرمود: هر که به واسطه بندگان طلب عزت کند، خدا او را ذلیل می‌سازد. پس بر مؤمن سزاوار است که دامن همت بر میان زند و نفس خود را از این صفت خبیثه خلاص سازد و به تحصیل ضد آنکه توکل است پردازد (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۷۷۹ و ۸۶۹). شهید مطهری اعتماد به نفس را مفهومی اسلامی و دینی دانسته و پرورش حس اعتماد به نفس را یکی از شیوه‌های تربیتی پیشوایان اسلام معرفی می‌کند: «اسلام کوشش و سعی بلیغی دارد که در تعلیمات خود سرنوشت انسان را وابسته به عمل او معرفی کند؛ یعنی انسان را متکی به اراده خودش بکند. اسلام می‌گوید:

ای انسان سعادت تو به عمل تو بستگی دارد. شقاوت تو هم به عمل تو بستگی دارد در نتیجه انسان یک موجود متکی به خود و متکی به کردار و شخصیت خود می‌شود. این خودش عامل تحرک است، عامل بیداری و بینایی و توانایی است. امروز علمای تعلیم و تربیت چقدر کوشش می‌کنند که به اصطلاح حس اعتماد به نفس را در انسان بیدار کنند و بجا هم هست. اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می‌کند این است که امید انسان را از هرچه غیر عمل خودش است از بین می‌برد (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۲۵، ص ۴۵۰).

اعتماد به خداوند یا اعتماد به نفس^۱

قرآن می‌فرماید: «و برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست»^۲. نه تنها اعتماد به نفس از دیدگاه اسلام پذیرفته شده؛ بلکه برای مردم جز آنچه خود کرده‌اند نیست. شهید مطهری با استناد به این آیه دیدگاه خود را نسبت به مقبولیت اعتماد به نفس اتقان می‌بخشد (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۱۶، ص ۲۰۵).

بنابراین چنین فکری قابل دفاع نیست که اتکای به خدا با اعتماد به نفس سازگار نبوده و کسی که به خدا متکی باشد نمی‌تواند به خود اتکا داشته باشد. در واقع اعتماد به نفس وسیله‌ای برای اتکای به خدا نیز هست؛ چرا که اعتماد به نفس یکی از نتایج و دستاوردهای صبر است و بی‌صبری در برابر حوادث تلخ زندگی از مقابله با مصیبت‌های اختیاری که نموداری از اتکا به نفس است موجب دوری و فراموشی از خداوند می‌گردد. از این رو میان اعتماد به نفس و تکیه به خداوند نه تنها همبستگی مثبت وجود دارد؛ بلکه اعتماد به نفس مشروط به توکل بوده و بدون آن اعتماد به نفس ناممکن است، خداوند می‌فرماید: «هرگز نگو فردا چنین می‌کنم، مگر خداوند بخواهد»^۳.

از بعضی فرمایش‌های امام علی (ع) مانند: «اعتماد به نفس از استوارترین و بزرگ‌ترین فرصت‌ها و دام‌های شیطان است»^۴ «به مقداری که به نفس خود اعتماد داری به همان مقدار نسبت به نیرنگش هشیارتر باش»^۵ نمی‌توان نتیجه گرفت که اعتماد به نفس غیر اخلاقی است؛ زیرا به مرتبه خاصی از نقش اشاره دارد نه به کلیت نفس انسانی.

حقیقت اعتماد به نفس در سیره اخلاقی

اعتماد به نفس حقیقی آن است که انسان مسئولیت زندگانی خود و شخصیتش را بپذیرد و برای تحقق و نیل به سعادت و کمال واقعی بکوشد؛ درخشش و پرورش این ودیعه الهی و گوهر ارزشمند مرهون گذر زمان است. از این رو داشتن اعتماد به نفس لازم و ملزوم اعتماد به خدا و توکل به حق بوده و این فرد از نیروی خویش بهره جسته و کمک و نصرت حق را همراه و قرین خود کرده است. اعتماد به نفس در اسلام یعنی قطع امید انسان از هرچه غیر عمل خودش است. از این رو شاکله اعتماد به نفس ارتباط مستقیم و دقیقی با عمل

۱. ان شاء الله رابطه اعتماد به نفس و توکل و سازگاری آن دو در مجال دیگر ارائه می‌شود.

۲. «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹).

۳. «وَلَا تَقُولَنَّ لِيْءِ اِيْتِيْ فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا * اِلَّا اَنْ يَشَاءَ اللّٰهُ» (کهف، ۲۳ و ۲۴).

۴. «الثَّقَّةُ بِالنَّفْسِ مِنْ اَوْثَقِ فُرْصِ الشَّيْطَانِ» (تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵، ح ۴۷۳۳).

۵. «كُنْ اَوْثَقَ مَا تَكُوْنُ بِنَفْسِكَ اَحْدَرُ مَا تَكُوْنُ مِنْ خِدَاعِهَا» (تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۷، ح ۷۰۵).

انسان دارد. عمل انسان نیز مربوط به اندیشه و نوع تفکر او است؛ یعنی از یک سو کسی که خواهان تقویت و ارتقای آن است باید اندیشه و شیوه تفکر خویش را اصلاح نماید و از سوی دیگر به عمل خود توجه داشته باشد تا عمل او رسیدن به مطلوب را تضمین نماید. از این رو علامه طباطبایی بیان می‌کنند که: «مراد از اعتماد به نفس این است که انسان در زندگی، 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، ۱۳۶۲، ص ۲۰۸).

اگر مراد از اعتماد به نفس، دوری از خدا و جدایی از او باشد، از نظر اسلام مردود هست و هر جا از اعتماد به نفس مثبت سخن می‌رود، آن در برابر ضعف نفسانی، وابستگی به دیگران، خودکمترینی و خود را بی‌ارزش شمردن قرار دارد. اعتماد به نفس با تکیه بر نقاط قوت فرد شکل می‌گیرد و در الگوی اخلاق اسلامی، بر مؤلفه‌های زیر بنا شده است.

مؤلفه یکم. خودآگاهی و بصیرت: از کارهای ابتدایی که برای هر کاری باید رخ دهد آگاهی و بیداری نسبت به وضعیت موجود است. در مرحله بعدی باید نقطه‌نهایی و هدف غایی کار دیده شود که موقعیت موجود تا چه اندازه با مقصد فاصله دارد. محمد بن یعقوب رازی ملقب به ابن مسکویه معتقد است هر کسی که خواهان رسیدن به فضیلتی باشد، بر او واجب است که از بیدار کردن نفسش غافل نشود و این نفس زمانی که مورد اهمال واقع شود، چون ماری است که تحرک از لوازم آن است؛ ولی حرکت آن به سوی نفس بهیمی است (ابن مسکویه، بی تا، ص ۳۲۸). غزالی مقام آگاهی و بصیرت را تا بدانجا بالا می‌داند که آن را کلید سعادت معرفی می‌کند و پرده غفلت و فریفتگی را منبعی برای شقاوت می‌داند. (غزالی، ۱۳۶۸، ج ۳، ص ۷۹۵).

ملاً محمد مهدی نراقی تنبه و آگاهی با حکمت‌ها و مواعظ را برای کسانی که به زیور ادب آراسته می‌شوند، علاوه بر پایبندی به قوانین و سنن الهی لازم و ضروری می‌داند و آگاهی از عیوب را مایه خشنودی می‌داند. ایشان عمدتاً اولین مرحله علاج رذایل اخلاقی را بیداری و آگاهی بیان می‌کند (مجتبوی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۶۵، ۱۴۴ و ۲۴۸).

مؤلفه دوم. احترام به خود: از سازه‌های دیگر اعتماد به نفس، احترام به خود است. هر فرد بعد از برطرف ساختن نیازهای زیستی خویش برای تأمین نیازهای روانی و عاطفی خود می‌کوشد. تلاش افراد برای مقبولیت اجتماعی و تکاپو برای محبوبیت گویای این حقیقت تغییرناپذیر است که نیازمند احترام به خویش هستند و براساس آن می‌توان روابط خود را با دیگران تنظیم نمود (طنطاوی، بی تا، ج ۴، ص ۱۲۸). اگر کسی برای خود چنین احترامی قائل نباشد به سادگی به هر پستی تن درمی‌دهد. امام علی (ع) می‌فرماید: «جان‌های شما را بهایی

نیست جز بهشت جاودان، پس مفروشیدش جز بدان»^۱ (شهیدی، ۱۳۷۸، ص ۴۴۲، حکمت ۴۵۶؛ تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲). امام صادق(ع) نیز بیان می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی اختیار همه چیز را جز حق خوار ساختن خود را به مؤمن سپرد»^۲ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۹۸۲).

مؤلفه سوم. کرامت انسانی: کرامت از پایه‌های اعتماد به نفس و از ویژگی‌های برجسته آدمی در منابع دینی است. این مؤلفه علاوه بر معنی احترام به خود، دوری جستن از بدی‌ها و ناپسندی‌ها را نیز شامل می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۷۲؛ مصطفوی، ۱۳۸۵، ص ۹۳-۱۰۰). قرآن پرهیزگاری را ملاک و معیار کرامت و منزلت انسانیت دانسته (حجرات، ۱۳) و آن حتی به جایگاه بهشت و نعمات دنیوی نیز تسری یافته است. عالمان بزرگوار فیض کاشانی و ملام مهدی نراقی با استناد به کلمات گوهریار نبی مکرم اسلام(ص) و امام صادق(ع) پرهیزگاری را زیننده‌ترین لباس مؤمن معرفی می‌کنند (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۱۷۹؛ نراقی، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۴۰).

کرامت اگر برای توصیف انسان باشد (انبیاء، ۲۶-۲۸؛ یس، ۲۶)، اسمی است که برای اخلاق و رفتارهای پسندیده او استفاده شده است (راغب اصفهانی، بی‌تا، واژه گرم). قرآن می‌فرماید: «و ما فرزندان آدم را بسیار گرمی داشتیم، و آنان را بر مرکب‌های آبی و صحرايي سوار کردیم و از هر غذای لذیذ و پاکیزه روزیشان کردیم و بر بسیاری از مخلوقات خود برتریشان دادیم، آن هم چه برتری؟»^۳ (اسراء، ۷۰).

مؤلفه چهارم. مثبت‌اندیشی: تفکر مثبت و مثبت‌گرایی همواره خاستگاه انسان بوده است، برخلاف منفی‌گرایی و تطهیر که پیامبر اسلام(ص) از آن گریزان بوده و تبعات مخرب آن در مرحله اول دامنگیر فرد و در مراحل بالاتر، اجتماع می‌شود. امام علی(ع) می‌فرماید: «و چون یکی از شما فال بد زد به فال بد اعتنا نکند و دنبال کار خود را بگیرد و خدای عزوجل را به یاد آورد»^۴. (ابن بابویه قمی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۲۴) «نبی اکرم(ص) فال نیک زدن را دوست داشت و از تطهیر (فال شوم زدن) بدش می‌آمد»^۵ و امر می‌فرمود که هر کس چیزی نامالیم و مکروهی را ببیند و به نظرش بدشگون آید بگوید: «خداوندا جز تو کسی خیر

۱. «إِنَّهُ لَيْسَ لَأَنْفُسِكُمْ مَمَّنْ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَتَّبِعُوهَا إِلَّا بِهَا».

۲. «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَوَضَّ إِلَى الْمُؤْمِنِ كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا إِذْلالَ نَفْسِهِ».

۳. «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا».

۴. «فَإِذَا تَطَهَّرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَمُضْ عَلَى طَيْرِيهِ وَليَذْكُرِ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ».

۵. «أَنَّ النَّبِيَّ (ص) كَانَ يَحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ وَيَكْرَهُ الطَّيْرَةَ».

نمی‌دهد و بدی‌ها را کسی جز تو نتواند برطرف کند، و هیچ حول و قوه‌ای از غیر تو نیاید»^۱ (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۳۵۰). در سعادت و شقاوت، خیر و شر، نیکی و بدی اموری هستند که خود فرد به سبب سعی و تلاشش در آن حالات واقع شده؛ زیرا در قرآن دارد که «لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹). فال شوم زدن از جانب هر کسی که اراده شود، عاقبت بد آن به عهده خودش است نه بر دیگران (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۷۸؛ ج ۱۷، ص ۷۴). «برطرف‌کننده فال بد توکل به خداوند سبحان است»^۲ (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۱۹۸).

مؤلفه پنجم: امیدواری: امیدواری خمیرمایه حرکت‌های ارادی انسان و از ارکان اعتماد به نفس است. رجا و امیدواری از جنود عقل بوده و قنوط و ناامیدی از جنود جهل و ابلیس است. از آنجا که خداوند، کامل مطلق است و در ذات و صفات و اسماء و فعل او تحدید و تقیید راه ندارد، لازمه این معرفت، رجا و ائق و امید کامل به حق و رحمت او است (امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۱۲۹). غزالی یکی از آدابی را که سعادت انسان ناگزیر از آن است، یأس از جمیع خلق و تنها امید و توکلش به خداوند معرفی می‌کند (غزالی، بی‌تا، ص ۱۰۸ و ۱۰۹). اگر کسی به چیزی امید داشته باشد، آن را می‌طلبد و در نهایت آن را می‌جوید و هر که از چیزی بترسد، از آن می‌گریزد و طبعاً به مطلوب نرسد (غزالی، ۱۳۶۸، ج ۳، ص ۸۱۱).

مؤلفه ششم: همت و اراده: برای رسیدن به مقصد، تنها بیداری کافی نیست، بلکه باید تصمیم گرفت و تصمیم چیزی نیست جز عزم و اراده و همت برای انجام کارها. باید اراده را خمیرمایه انسانیت دانست؛ حضرت علی (ع) می‌فرماید: «ارزش هر انسانی به مقدار همت او است»^۳ (شهیدی، ۱۳۷۸، ص ۳۶۹، حکمت ۴۷)؛ همچنین می‌فرماید: «شرف و فضیلت آدمی به همت‌های بلند و اراده‌های نیرومند است نه به استخوان‌های پوشیده و متلاشی‌شده درگذشتگان»^۴ (تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۴۴۸).

مؤلفه هفتم: مسئولیت‌پذیری: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «همه شماها شبانید و همه شما در پرورش گوسفندان خود مسئولیت دارید»^۵ (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۲، ص ۳۸). حضرت در این روایت همه افراد را به نحو فردی و اجتماعی مسئول کارهای خویش خوانده‌اند. این روایت اگرچه راجع به یک امر اجتماعی جزئی وارد شده، اما در سایر شؤون فردی و اجتماعی تسری می‌یابد.

۱. «اللَّهُمَّ لَا يُوْتِي الْخَيْرَ إِلَّا أَنْتَ وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ إِلَّا أَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ».

۲. «كَفَّارَةُ الطَّيْرَةِ التَّوَكُّلُ».

۳. «قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ».

۴. «الشَّرْفُ بِالْهَمِّ الْعَالِيَةِ لَا بِالرَّمَمِ الْبَالِيَةِ».

۵. «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ».

مؤلفه هشتم. استقلال روحی - روانی: حقیقت استقلال یعنی هر آنچه دیگران دارند ما نیز می‌توانیم داشته باشیم. پس مقصود از استقلال روحی جدا شدن از دیگران و به کنج خلوت رفتن نیست و یا مستلزم انکار دیگران و دستاوردهای آنان و خود را برتر از دیگران دیدن هم نیست. نباید برای رشد و شکوفایی خود، ارزش‌هایمان را فراموش کنیم و ارزش‌های دیگران را مانند قانون لایتنیر بپنداریم. ملاً مهدی نراقی استقلال روح و روان فرد را منوط به ارزش حقیقی آدمی می‌داند که جایگاه آن در اصل شخصیت انسانی است. وی حصول واقعی استقلال نفس انسان و اختیار او را در دستگاه طبیعت میسر می‌داند (مجتبوی، ۱۳۸۱، ج ۷، ص ۳۰۷؛ ج ۸، ص ۲۴۹).

مقایسه، تحلیل و نتیجه‌گیری

بعد از مقایسه دو رویکرد، از لحاظ مبانی، ویژگی‌ها، راهکارها، اهداف و آثار به تحلیل و نتیجه‌گیری پرداخته، سرانجام الگوی اعتماد به نفس در اخلاق ارائه شده است.

تفاوت‌ها	مشترکات	اعتماد به نفس در روان‌شناسی و اخلاق اسلامی
		ویژگی‌ها
تفاوت بنایی و مبنایی در نگاه اخلاق که مبتنی بر خدامحوری است و در نگاه روان‌شناسی بر فردمحوری است	هر دو رویکرد، راهی برای دستیابی به اعتماد به نفس هستند	
بنای اعتماد به نفس در اخلاق بر توکل به خدای متعال و عملی که به خداوند منتسب باشد - بنای اعتماد به نفس در روان‌شناسی بر عمل‌گرایی و دنیاگرایی	اشتراکی ندارند	مبانی
کرامت انسانی، امید به خدا، استقلال روح و روان در رویکرد اخلاقی و تحرک، پشتکار، شکست‌ناپذیری، هدفداری، کنجکاوی، تخصص و... در روان‌شناسی	خودآگاهی، احترام به خود، اراده، مسئولیت‌پذیری، مثبت‌اندیشی	راهکارها
رسیدن به خداوند و سعادت ابدی و تکیه بر علم، اخلاق و سعی و کوشش در عرصه‌های زندگانی در نگاه اخلاقی - رسیدن به آرامش موقت و موفقیت صرف در کارها، مدیریت لحظات زندگی، داشتن روحیه شاد و احساس قدرت و انرژی در نگاه روان‌شناسی	تکیه به خود برای رسیدن به موفقیت‌ها و عدم اعتماد به دیگران - بیداری قوا و نیروهای انسان، امیدواری به عمل خود	اهداف
عزت نفس، طمع نداشتن به غیر و کل نشدن بر دیگران در نگاه اخلاق	موفقیت در کارها و رسیدن به مطلوب، اتکا به خود	آثار

- مبنای روان‌شناسان براساس علم تجربی بوده و به‌طور کلی در تقسیمات فراعلم قرار دارد و عمدتاً همراه با تجربیات درونی بوده و یا حاصل درمان‌های کلینیکی است و مبنای روان‌شناسی براساس عمل‌گرایی، سودگرایی و به بیان‌های دیگر فردگرایی و دنیاگرایی بوده و

از اصالت عمل و قاعده افاده عملی به پراگماتیسم تعبیر می‌شود که نقد آن حوصله دیگری را می‌طلبد. علاوه بر این راهکارهایی که برای کسب اعتماد به نفس در روان‌شناسی ارائه می‌شود فاقد جنبه احیای روح و جان انسان است. اگر هم به انسان نیرویی عطا کند، این قدرت پوشالی، موقتی بوده و زود هم از بین می‌رود.

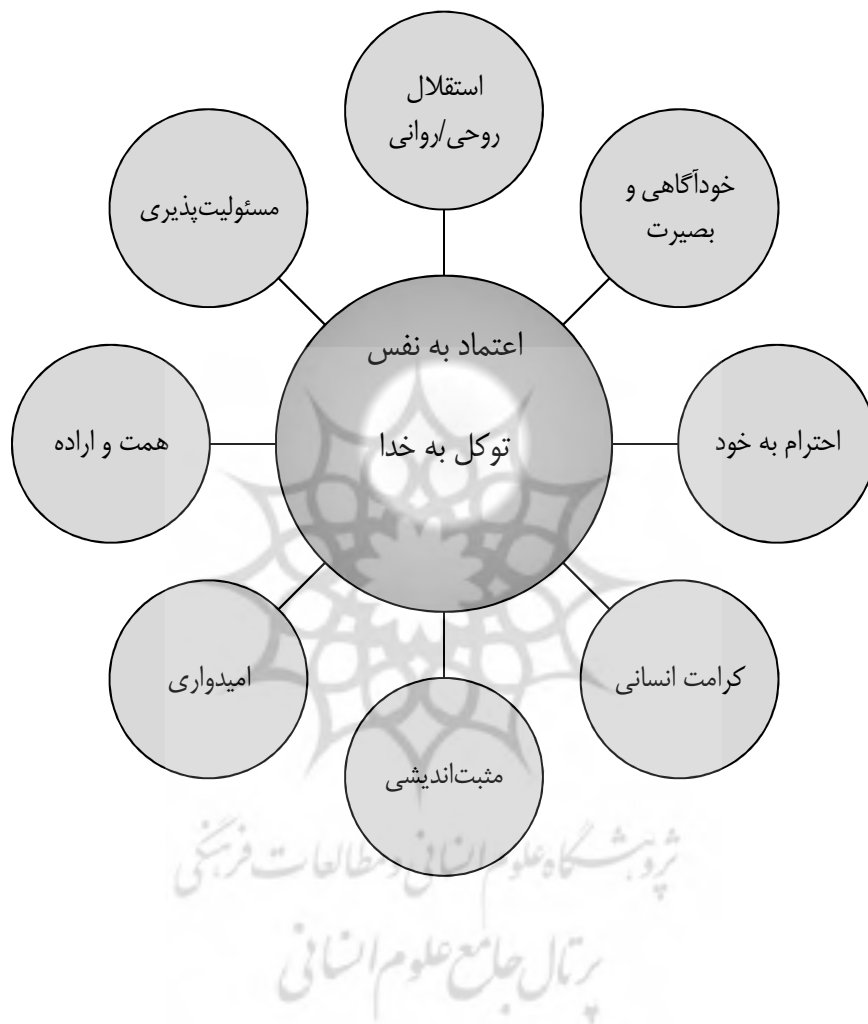
- رویکرد اخلاق به این موضوع براساس قالب‌های قرآن و روایات بوده و منشأ این رویکرد وحی است؛ زیرا گزاره‌های آن تبعیدی است و اثباتشان نیازمند منابع وحیانی است. همچنین کمال انسان در اسلام، بنده بودن است و اگر انسان در اسلام دعوت به عمل می‌شود، آن به خاطر بندگی و عبودیت خود او بوده و نفع و سود آن نیز به خود انسان می‌رسد. از این رو جنبه نظری و عملی هر دو مد نظر قرار دارند و احکام متعالی اسلامی چون دارای پشتوانه‌های محکم اعتقادی و استدلالی است و در ناحیه عمل نیز دستوراتی مطابق فطرت آدمی دارد، می‌تواند مشکلات اجتماعی و فردی بشریت را حل و فصل نماید و در نهایت هدف در این رویکرد، تقرب و رسیدن به مقام ربوبیت است که بر پایه عمل شکل می‌گیرد. قرآن تمام حقیقت و تنها راه مستقیم به سوی آن و رستگاری را در اسلام منحصر می‌داند که آن همان تسلیم محض خدا بودن است^۱ (انعام، ۱۵۳). علاوه بر این بیان می‌دارد که اگر کسی غیر دین اسلام را به عنوان دین حق بپذیرد، چیزی از او پذیرفته نیست^۲ (آل عمران، ۸۵).

در نتیجه تقابل این دو رویکرد تقابل وحی و تجربه است که منبع وحی اصیل بوده و طبعاً مقدم بر تجربه است. از این رو تجربیات اشخاص متعدد در سالیان متمادی اگرچه ممکن است تا اندازه‌ای سودمند بشریت باشد، اما نمی‌تواند راهی برای رسیدن بشریت به حقایق عالم باشد و در نهایت نجات بخش او نخواهد بود. به بیان دیگر علاوه بر اینکه علمیت آن شیوه زیر سؤال می‌رود، شیوه اول حتی اگر براساس تجربه و کثرت موارد اتفاقی باشد، راهی به تقرب الهی نداشته و در زمره علوم سکولار مطرح می‌شود. همچنین فواید اعتماد به نفس ذهنی و جسمی است و بعضاً متناسب با روحیات افراد، اما جایگاهی برای تقرب الهی نداشته و آرامش به دست آمده بدون اعتماد به علم و قدرت خداوند است. به همین دلیل یکی از بزرگ‌ترین امتیازات مکتب تربیتی اسلام نسبت به مکاتب تربیتی جهان این است که علاوه بر پرورش اعتماد به نفس، افراد را با ایمان و متکی به خداوند بارمی‌آورد؛ زیرا اسلام

۱. «وَأَنَّ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ».

۲. «وَمَنْ يَتَّبِعْ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ».

مکتب کرامت است و در مقابل روش‌های علمی و عملی روان‌شناسان، تنها بر این مبتنی است که مردم را متکی به نفس تربیت کنند.



منابع

- قرآن کریم.
 نهج البلاغه.
 ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ابو جعفر بن محمد (۱۳۶۲)، خصال، قم: جامعه مدرسین قم.
 ابن مسکویه، احمد بن محمد (بی تا)، جاویدان خرد، تحقیق عبدالرحمن بدوی، بیروت: دارالاندلس.
 اتکینسون، ریتا ال. و دیگران (۱۳۸۷)، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، تهران: رشد.
 اسلامی‌نسب، علی (۱۳۷۳)، روان‌شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، تهران: مهرداد.
 اسلامی، سید حسن (۱۳۸۳)، اعتماد به نفس، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
 تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تنظیم مصطفی درایتی، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
 جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۲)، کرامت در قرآن، مرکز نشر فرهنگی، تهران: رجاء.
 _____ (۱۳۷۷)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱، مراحل اخلاق در قرآن، قم: مرکز نشر اسراء.
 خمینی، روح الله (۱۳۷۸)، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
 راغب اصفهانی، حسین بن محمد (بی تا)، المفردات فی غریب القرآن، تهران: المکتبة المرتضویه.
 سبحانی نیا، محمد (۱۳۸۰)، «جوان و اعتماد به نفس»، با معارف اسلامی آشنا شویم، ش ۴۸-۵۰.
 شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸)، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار، قم: دارالحدیث.
 شکرکن، حسین و دیگران (۱۳۷۲)، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، قم: سمت.
 شهیدی، سید جعفر (۱۳۷۸)، ترجمه نهج البلاغه، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
 شولتز، دوان (۱۳۸۶)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، تهران: ارسباران.
 طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن الکریم، قم: جامعه مدرسین قم.

- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۲)، خلاصه تعالیم اسلام، تهران: کعبه.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰)، مکارم الأخلاق، قم: شریف رضی.
- طنطاوی، سیدمحمد (بی‌تا)، التفسیر الوسیط للقرآن الکریم، [بی‌جا: بی‌نا].
- طوسی، خواجه نصیرالدین (۱۳۶۹)، اخلاق ناصری، تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، تهران: خوارزمی.
- غزالی، أبو حامد (بی‌تا)، إحياء علوم الدين، بیروت: دارالکتب العربی.
- _____ (۱۳۶۸)، إحياء علوم الدين، ترجمه مؤیدالدین محمد خوارزمی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- _____ (بی‌تا)، المنقذ من الضلال و معه کیمياء السعادة، تصحیح محمد محمدجابر، بیروت: مکتبه الثقافیه.
- فیض کاشانی، ملا محسن (۱۳۹۹ق)، الحقایق فی محاسن الاخلاق، بیروت: دارالکتب العربی.
- _____ (۱۴۱۷ق)، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲)، الکافی، تهران: اسلامیة.
- مجتبوی، سیدجلال‌الدین (۱۳۸۱)، علم اخلاق اسلامی، تهران: حکمت.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار ائمة الأطهار، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۵)، میزان الحکمه، قم: دارالحدیث.
- مزلو، ابراهام (۱۳۶۷)، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگریان، تهران: هدف.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۷۶)، راهیان کوی دوست، قم: مؤسسه امام خمینی.
- مصطفوی، زهرا (۱۳۸۵)، مبانی نظری اخلاق و تربیت اسلامی، تهران: اطلاعات.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۶)، داستان راستان، تهران: صدرا.
- _____ (۱۳۷۹)، مجموعه آثار، ج ۱۶ (سیری در سیره نبوی)، تهران: صدرا.
- _____ (۱۳۷۹)، مجموعه آثار، ج ۲۵ (احیای تفکر اسلامی)، تهران: صدرا.
- مظلومی، سعید و همکاران (۱۳۸۵)، «ارتباط اعتماد به نفس و خودکارآمدی با رفتارهای بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یزد»، گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ش ۲، ص ۱۱۱-۱۱۷.
- میچام، دانیل (۱۳۷۲)، معجزه اعتماد به نفس، ترجمه ضیاءالدین رضاخانی، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۷۷)، معراج السعادة، قم: هجرت.

- Barry L. Reece & Brandt Rhonda (1990), *Human Relation Principles and Practices*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Doyle Gentry, W. (2007), *Anger Management for Dummies*, Hoboken: Wiley Publishing.
- Maslow, A. H. (1987), *Motivation and Personality*, New York: Harper.

