

# بررسی تطبیقی خودکارآمدی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی\*

- رضا شکرانی<sup>۱</sup>
- وحید سلیمی<sup>۲</sup>
- امیر قمرانی<sup>۳</sup>

## چکیده

خودکارآمدی یعنی باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها. این مفهوم، از جمله مفاهیمی است که روان‌شناسان از راه مطالعه خصوصیات انسان و با مطالعات تجربی به آن دست یافته‌اند. در این جستار، این مفهوم از منظر قرآن بازخوانی گردیده و به بررسی تطبیقی آن در قرآن و روان‌شناسی پرداخته شده است. با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده و در آیاتی، این موضوع را مطرح کرده است. با مقایسه مفهوم خودکارآمدی در قرآن و

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۵/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۱۲.

۱. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول) (shokrani.r@gmail.com).

۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان (v.s.2200466@gmail.com).

۳. استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان (a.ghamarani@edu.ui.ac.ir).

روان‌شناسی مشخص گردید که در آیات قرآن علاوه بر آنچه در حوزه روان‌شناسی پیرامون خودکارآمدی آمده است، به منابع و عوامل دیگری پرداخته شده است.

در پژوهش حاضر، منابع خودکارآمدی که از منظر قرآن تأیید شده‌اند، در دو بخش آمده‌اند: ۱- آیاتی از قرآن که منابع خودکارآمدی از دیدگاه روان‌شناسی را تأیید می‌کنند، ۲- منابع خودکارآمدی که در قرآن به صورت اختصاصی بیان شده‌اند. در بخش ایجاد و شکل‌گیری خودکارآمدی نیز از منظر قرآن و روان‌شناسی تفاوت‌هایی وجود دارد.

**واژگان کلیدی:** قرآن، روان‌شناسی، خودکارآمدی، باور، توانایی، مسئولیت.

## طرح مسئله

### خودکارآمدی<sup>۱</sup>

خودکارآمدی یعنی «باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها» که از نظریه شناخت اجتماعی<sup>۲</sup> آلبرت بندورا<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) روان‌شناس مشهور، مشتق شده است. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه‌جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه‌جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند (Bandura, 1997). انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت، به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است (عبداللهی، ۱۳۸۵).

طبعاً در نگاه دانشمندان غربی که اخلاق در نظر آن‌ها جایگاهی ندارد، مراد از خودکارآمدی، باور و قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خود اعم از مثبت و منفی است.

1. Self efficacy.
2. Social cognition theory.
3. Bandura.

اما در نگاه اخلاق‌محور اسلامی، خودکارآمدی باید به این صورت تعریف شود: «باور و قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های الهی و انسانی در انجام وظایف و مسئولیت‌ها». خودکارآمدی تاریخچه‌ای کوتاه دارد که با فعالیت‌های بندورا (۱۹۷۷) آغاز می‌شود. در سال ۱۹۷۷، بندورا مقاله «خودکارآمدی: به سوی یک نظریه یکنواخت برای تغییر رفتار» را منتشر نمود و این موضوع به صورت یکی از موضوعات روز روان‌شناسی درآمد و مطالعات بسیاری روی آن صورت گرفت. دلیل اهمیت این موضوع آن است که خودکارآمدی می‌تواند تقریباً بر روی همه چیز، از حالات روانی گرفته تا رفتارها و انگیزه‌ها تأثیر داشته باشد. بر اساس نظر «بندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می‌شوند، نه محرک‌های محیطی آن‌ها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان‌شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می‌کنند (همان).

انسان‌ها دارای نوعی نظام خودکنترلی و نیروی خودتنظیمی هستند و توسط آن نظام، بر افکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست، بلکه فرایندهای شناختی، نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. عملکرد و یادگیری انسان، متأثر از گرایش‌های شناختی، عاطفی و احساسات، باورها و ارزش‌هاست. انسان تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی است و به طور فعال در انگیزه‌ها و رفتار خود اثر دارد (Bandura, 1997).

## ۱. تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس با خودکارآمدی

عزت نفس از نگاه کوپر اسمیت عبارت است از:

«ارزشیابی فرد درباره خود و یا قضاوت‌های شخص در مورد ارزش خود»  
(Coopersmith, 1967).

عزت نفس اگر به طور کامل تحقق یابد، تجربه‌ای است که فرد خود را مناسب زندگی و لازمه‌های آن بداند. به دیگر سخن، عزت نفس اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی، احساس ارزشمند بودن و شایسته بودن، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات

تلاش‌های خویشتن است (براندن، ۱۳۸۵). از طرفی، تعریف باری ال. ریس و روندا برانت از اعتماد به نفس عبارت است از: «آنچه در مورد خود می‌اندیشید و احساسی که از خود دارید. اعتماد به نفس یعنی ایمان به توانایی‌های خویش برای رسیدن به اهداف مورد نظر» (اسلامی، ۱۳۸۲: ۲۸). پس اعتماد به نفس، میزان پذیرش و اتکایی است که شخص نسبت به خود دارد و حاضر است با تکیه بر محتوای رفتاری‌اش، خود را در میان جمع و نزد دیگران مطرح نماید (کاهه، ۱۳۸۷: ۳۹). این در حالی است که بسیاری، بین اعتماد به نفس و عزت نفس تفاوتی قائل نیستند؛ در حالی که اعتماد به نفس، با موفقیت در حل مشکل و عملکرد سنجیده می‌شود، اما عزت نفس حاصل نگاه ارزیابانه فرد به خود است. امروزه در فضای علمی، اصطلاح self-efficacy را که توسط بندورا مطرح شده است، ترجیح می‌دهند. به نظر می‌رسد چون خودکارآمدی تعریف شفاف‌تری دارد و مفهوم‌پردازی مناسب‌تری از آن انجام شده، به شکل ساده‌تری قابل درک و تحلیل است.

حاصل مطالعه بر روی پژوهش‌ها و تحقیقات صورت گرفته درباره موضوع خودکارآمدی، گویای این مطلب است که خودکارآمدی برای فرد، عاملی مثبت و اهرمی سوق‌دهنده به سوی موفقیت در کاری است که انجام می‌دهد. اگر این فرد، بسیار توانمند و مستعد باشد، اما باورش نسبت به توانایی‌های خود ضعیف باشد، عدم نتیجه دلخواه در انجام کاری که انجام می‌دهد، دور از انتظار نیست.

در پژوهش‌ها و تحقیقات صورت گرفته، از زوایای متعددی به موضوع خودکارآمدی نگریسته شده است. اما مقاله حاضر، این مسئله را از زاویه کلام وحی بررسی می‌کند. در دفاع از اهمیت بررسی از این نگاه، می‌توان گفت که انطباق و اثبات این موضوع با کلام وحی، برگ زرینی بر ﴿تَبَيَّنَّا لِكُلِّ شَيْءٍ﴾ (نحل/ ۸۹) بودن قرآن است و اینکه گذر زمان، غبار کهنگی بر روی کلام وحی نمی‌نهد. به منظور کشف دیدگاه تطبیق مفهوم خودکارآمدی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی، قرآن یک بار از آغاز تا انجام مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که به گونه‌ای به مفهوم و ویژگی‌های خودکارآمدی پرداخته‌اند، استخراج گردیدند.

## ۲. نقش خودکارآمدی از دیدگاه روان‌شناسی

مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خودتردیدی<sup>۱</sup> قرار گیرند؛ در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی‌های خود استفاده کمتری می‌کنند (Bandura, 1997). به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهند. بنابراین خودکارآمدی درک‌شده، عاملی مهم برای انجام موفقیت‌آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است (عبداللهی، ۱۳۸۵).

عملکرد مؤثر، نیازمند داشتن مهارت‌ها و باور به توانایی انجام آن مهارت‌هاست. بندورا کشف کرد که خودکارآمدی هر فرد، نقش عمده‌ای در چگونگی رویکرد و نگرش او به هدف‌ها، وظایف و چالش‌ها دارد. خودکارآمدی درک‌شده، معیار داشتن مهارت‌های شخصی نیست، بلکه بدین معناست که اگر فرد به این باور رسیده باشد، می‌تواند در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد، وظایف را به نحو احسن انجام دهد (ترک‌لادانی، ۱۳۸۹).

اشخاصی که دارای حس خودکارآمدی بالایی هستند، بر این باورند که به طور مؤثری از عهده پیشامدهای زندگی خود برمی‌آیند، به عبارتی دیگر، سختی‌ها و مشکلات زندگی را به دید تجربه یک شرایط جدید نگاه کرده و با سعی در پیدا کردن راه حلی برای آن، کسب یک موفقیت جدید را انتظار می‌کشند. دیگر خصوصیت این افراد این است که در تلاش برای نیل به مقصودشان ثابت‌قدم‌اند، به هنگام انجام وظایف و مسئولیت‌های به عهده گرفته، پشتکار و همت والایی از خود نشان می‌دهند و عملکرد آن‌ها در سطح مطلوبی است (عبداللهی، ۱۳۸۵).

## ۳. ویژگی افرادی که دارای حس خودکارآمدی بالایی هستند

۱. به مسائل چالش‌برانگیز به صورت مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کرد، می‌نگرند.
۲. علاقه عمیق‌تری به فعالیت‌هایی که در آن‌ها مشارکت دارند، نشان می‌دهند.

1. Self-doubt.

۳. تعهد بیشتری نسبت به علائق و فعالیت‌هایشان حس می‌کنند.  
 ۴. به سرعت بر حس یأس و ناامیدی چیره می‌شوند (Bandura, 1997).

#### ۴. ویژگی کسانی که دارای حس خودکارآمدی پایینی هستند

۱. از کارهای چالش‌برانگیز اجتناب می‌کنند.
۲. عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل، خارج از حد توانایی و قابلیت آن‌هاست.
۳. بر روی ناکامی‌های شخصی و نتایج منفی تمرکز می‌کنند.
۴. اعتماد خود را نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی‌شان به سرعت از دست می‌دهند (Ibid.).

#### ۵. منابع خودکارآمدی از منظر روان‌شناسی

آنچه که خودکارآمدی از آن نشئت می‌گیرد، منابع خودکارآمدی نامیده می‌شود. بندورا (۱۹۹۷) اظهار می‌دارد که تجارب اولیه خودکارآمدی، در خانواده متمرکز می‌باشد. در واقع شبکه وسیعی از ساختارهای اجتماعی روانی خانواده می‌تواند بر باور خودکارآمدی کودک تأثیر بگذارد. از دیدگاه بندورا (۱۹۹۷)، نوزاد زمانی که متولد می‌شود، هیچ حسّی از خود ندارد، خودکارآمدی باید از طریق تجارب متعامل با محیط شکل گیرد. به عبارتی، کودکانی که از طریق فعالیت خود، در کنترل رویدادهای محیطی موفق می‌شوند، فراگیران با کفایت‌تری از کودکانی هستند که رویدادهای محیطی بدون توجه به فعالیت آنان اتفاق می‌افتد. بندورا معتقد بود که باورهای خودکارآمدی در حوزه‌های مختلف، در جریان رشد انسان در ارتباط با محیط و دیگران شکل می‌گیرند.

مطابق نظر بندورا (۱۹۹۷)، خودکارآمدی یک فرد مبتنی بر چهار منبع اطلاعاتی مهم است. منابع خودکارآمدی ذاتاً آگاهی‌دهنده نیستند. آن‌ها داده‌های خام هستند که از طریق پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آموزنده می‌شوند. بنابراین باید بین اطلاعات و دانش‌هایی که از وقایع و رویدادها کسب می‌شود و اطلاعات و معرفت‌هایی که روی خودکارآمدی اثر می‌گذارند، تفاوت قائل شد (عبداللہی، ۱۳۸۵).

## ۱-۵. تجربه‌های موفق<sup>۱</sup>

تجارب موفقیت‌آمیز یا عملکرد پیشین، مؤثرترین منبع ایجاد خودکارآمدی فرد می‌باشد. انجام موفقیت‌آمیز یک کار، حس خودکارآمدی را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، ناکامی در مواجهه با یک وظیفه یا چالش می‌تواند به تضعیف حس خودکارآمدی منجر گردد (Bandura, 1997).

هنگامی که افراد باور کنند که الزامات کسب موفقیت را دارند، در مواجهه با سختی‌ها پشتکار بیشتری به خرج می‌دهند و با تحمل سختی‌ها قوی‌تر می‌شوند. تجربه‌هایی که اطمینان توانمندی فرد را فراهم کنند، به وی اجازه می‌دهند که مشکلات را بدون از دست دادن شایستگی‌ها تحمل کند (عبداللهی، ۱۳۸۵).

## ۲-۵. تجربه‌های جاننشینی<sup>۲</sup>

افراد در ارزیابی خودکارآمدی خویش، تنها به موفقیت‌های قبلی خود متکی نیستند؛ بلکه تحت تأثیر تجربه‌های جاننشینی از طریق الگوسازی یا سرمشق‌گیری هستند. الگوسازی که با عوامل محیطی مرتبط است، ابزاری مؤثر برای ارتقا و تقویت احساس خودکارآمدی شخصی است. در بسیاری از فعالیت‌ها، افراد توانایی‌های خود را در مقایسه با پیشرفت‌های دیگران ارزیابی می‌کنند. الگوسازی از طریق تلاش‌های موفقیت‌آمیز، مبنایی برای مقایسه اجتماعی و قضاوت در مورد توانایی‌های شخصی فراهم می‌کند و این باور را در مشاهده‌گر تقویت می‌کند که علی‌رغم موانع، می‌تواند با تلاش فراوان وظایف را به طور موفقیت‌آمیز انجام دهد. الگوسازی به همانندسازی و مشابهت بین الگو و مشاهده‌گر وابسته است. بنابراین شایستگی باید در ارتباط با عملکرد سایر افراد سنجیده شود. معمولاً مشاهده‌گر افرادی که وظایف را به طور موفقیت‌آمیز انجام داده‌اند، باورهای خودکارآمدی را در مشاهده‌گر افزایش می‌دهد. مشاهده‌گرها خود را متقاعد می‌سازند که اگر دیگران توانسته‌اند وظایف را انجام دهند، ما هم می‌توانیم افزایش عملکرد داشته باشیم (همان).

1. Mastery experiences.
2. Physiological states.

### ۳-۵. ترغیب اجتماعی<sup>۱</sup>

سومین منبع ایجاد و تقویت خودکارآمدی، ترغیب اجتماعی یا پیام‌های دریافتی فرد از محیط اجتماعی است؛ بدین معنا که وی شایسته انجام رفتارهای معینی است (Bandura, 1997: 101). بندورا اظهار می‌دارد که افراد از طریق ترغیب و تشویق دیگران نیز می‌توانند متقاعد شوند که دارای مهارت‌ها و قابلیت‌های لازم برای موفقیت می‌باشند. زمانی را به یاد آورید که گفته‌های مثبت و برانگیزاننده یک نفر به شما در دستیابی به هدف‌تان کمک کرده باشد. تشویق کلامی دیگران به فرد کمک می‌کند که شک و تردید نسبت به توانایی‌های خود را کنار بگذارد و تمرکز خود را بر تلاش جهت انجام کار مورد نظر معطوف نماید (Crain, 2000).

هدف ترغیب اجتماعی که با عوامل محیطی مرتبط است، این است که افراد برای انجام وظایف به طور موفقیت‌آمیز توانایی‌های خود را به کار گیرند، نه اینکه انتظارات غیر واقعی که ممکن است بر فرد اثر منفی داشته باشد، ایجاد کند (عبداللهی، ۱۳۸۵).

### ۴-۵. حالت‌های عاطفی و فیزیولوژیک<sup>۲</sup>

انتظارات کارآمدی شخصی یک فرد، تحت تأثیر حالات برانگیختگی هیجانی و حالات فیزیولوژیک وی قرار دارند. بندورا (۱۹۹۷) می‌گوید: «قضاوت افراد در مورد توانمندی‌های خود، تابع حالات جسمانی است که آن‌ها به نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند». افراد در موقعیت‌های فشارزا فعالیت‌های فیزیولوژیک خود را به عنوان نشانه‌هایی از عدم تعادل یا اختلال می‌بینند. «هیجانات منفی می‌توانند موجب تنش و فشار شوند و از درون افراد را آشفته کنند و در نهایت در کارآمدی آنان اثر منفی خواهند داشت. ادراک شخصی از حالات فیزیولوژیک خود (اثرات ذهنی شخصی) مانند ترس، اضطراب، تنش و افسردگی، سبب می‌شود که افراد در انجام وظایف، توانایی‌های خود را دست‌کم بگیرند و انتظارات خودکارآمدی شخصی را پایین بیاورند. شاخص‌های فیزیولوژیک کارآمدی مانند خستگی،

1. Vicarious experiences.  
2. Physiological states.



عصبانیت، درد و رنج، به هیجان‌ات خودکار یا غیر ارادی محدود نمی‌شوند؛ بلکه دیگر شاخص‌های فیزیولوژیک شامل تحمل و استقامت افراد در مقابل نشانگرهای ذکرشده را که به عنوان عوامل عدم کارآمدی جسمی محسوب می‌شوند، در بر می‌گیرند. بنابراین حالات مثبت عاطفی، خودکارآمدی را افزایش و حالات منفی عاطفی، خودکارآمدی را کاهش می‌دهند» (همان). بندورا (۱۹۹۷) پیشنهاد می‌کند که برای تغییر باورهای کارآمدی باید توان جسمانی را افزایش، و سطح استرس و گرایش‌های منفی عاطفی را کاهش دهیم و سوءبرداشت‌های حالات بدنی را اصلاح کنیم (همان).

## ۶. عوامل مؤثر در رشد خودکارآمدی از دیدگاه روان‌شناسی

۱. خانواده به عنوان اولین کانون تربیتی کودک، نقش بسزایی در رشد باورهای خودکارآمدی کودکان دارد. بندورا وجود یک خانواده فعال، مشوق و منسجم را یکی از منابع مهم در رشد باورهای خودکارآمدی، چه در سطح عمومی و چه در سطح تحصیلی در افراد معرفی می‌کند. وی معتقد است که خانواده به عنوان اولین الگو برای فرزندان شالوده‌های اولیه باورهای خودکارآمدی را پایه‌ریزی می‌کند (Bandura, 1997).

نخستین تجربه‌های سازنده کارآمدی در والدین متمرکز است. این تمرکز با افزایش سن کودک و گسترش یافتن جهان او، تحت تأثیر خواهران، برادران و همسالان قرار می‌گیرد. خودکارآمدی به عنوان تابعی از سن و سطح رشد ایجاد می‌شود.

۲. مدارس از طریق تأثیر گذاشتن بر رشد قابلیت‌های شناختی و مهارت‌های حل مسئله، که هر دو برای شرکت مؤثر در همه جنبه‌های زندگی لازم‌اند، در خودکارآمدی تأثیر می‌گذارند. خودکارآمدی در دوران نوجوانی به اعتمادهای اولیه نسبت به توانایی‌های شخصی بستگی دارد. در دوره جوانی، خودکارآمدی تأثیر زیادی بر سازگاری در زندگی زناشویی، پدر و مادر شدن و تسلط و چیرگی بر شغل می‌گذارد. در دوره میانسالی با توجه به اینکه افراد دائماً توانایی‌ها، مهارت‌ها و هدف‌هایشان را ارزیابی می‌کنند، همواره با منابع تازه‌ای از فشار روانی روبه‌رو می‌شوند. ارزیابی خودکارآمدی در سنین پیری دشوار است؛ تنزل توانایی‌های جسمی و ذهنی، بازنشسته شدن از کار فعال و کناره‌گیری از زندگی، افق جدیدی از خودارزیابی را ایجاد

می‌کند. کاهش خودکارآمدی ناشی از این ارزیابی‌ها، بر کارکردهای جسمی و ذهنی، مانند فعالیت‌های جنسی، بدنی و فکری، تأثیر منفی دارد (ترک‌لادانی، ۱۳۸۹).

۳. عوامل روان‌شناختی، یکی دیگر از عوامل مؤثر در رشد باورهای خودکارآمدی هستند. بندورا برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی را به عنوان یکی از منابع مهم در باورهای خودکارآمدی معرفی می‌کند (شولتز، ۱۳۸۹). خودکارآمدی را می‌توان از سطح فردی به سطح اجتماعی ارتقاء داد. برای تحقق این امر می‌توان به ارتقاء کمیت و کیفیت برنامه‌های تربیتی و آموزشی جهت‌دار مدرسه‌ها و خانواده‌ها پرداخت. با سپردن مسئولیت به کودکان در خانواده‌ها و اعتماد به آن‌ها برای انجام کارها در سنین بالاتر می‌توان به فرایند خودکارآمد بودن افراد کمک کرد (دستمرد و دیگران، ۱۳۹۱).

بندورا می‌گوید:

«بهبود زندگی، بیشتر مدیون افراد دارای پشتکار است تا افراد ناامید. باور به خود ضرورتاً موفقیت را تضمین نمی‌کند، ولی خود را باور نداشتن مسلماً زمینه شکست را فراهم می‌کند. رسیدن به معیارهای عملکرد خود و حفظ آن‌ها، احساس خودکارآمدی فرد را افزایش می‌دهد و ناتوانی در رسیدن به این معیارها از احساس خودکارآمدی می‌کاهد. افراد دارای احساس خودکارآمدی پایین، احساس درماندگی دارند و در اعمال هر گونه نفوذ و تأثیر بر رویدادها و شرایطی که آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ناتوان‌اند؛ در نتیجه معتقدند که کوشش‌هایشان بی‌فایده و بی‌نتیجه است» (Bandura, 1997).

به طور خلاصه، احساس خودکارآمدی پایین، باعث کاهش کارکرد شناختی و رفتاری فرد و از دست رفتن تدریجی علایق و مهارت‌های او می‌شود.

متیوس<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) به نقل از افلاطون می‌گوید:

«واقعیت توسط ذهن خلق می‌شود؛ زندگی هر فرد ساخته اندیشه‌های اوست» (متیوس، ۱۳۸۶).

در انجیل نیز آمده است:

«بشر آن چیزی است که در طول روز به آن اندیشیده است».

الیس<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) باورهای نامعقول را سبب بروز هیجانات منفی نامناسبی مثل کم‌رویی افراطی، احساس گناه، احساس بی‌عرضه بودن، عصبانیت، آزرده‌گی شدید از اطرافیان و خودکارآمدی پایین می‌داند (الیس و بکر، ۱۳۸۷).

بدیهی است که تفکر، انگیزش، احساسات و رفتار انسان در موقعیت‌هایی که به توانایی خود احساس اطمینان می‌کند، متفاوت با رفتار وی در موقعیت‌هایی است که در آن‌ها احساس عدم امنیت یا فقدان صلاحیت دارد. درک انسان از خودکارآمدی بر الگوهای تفکر، انگیزش، عملکرد و برانگیختگی هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد (شولتز، ۱۳۸۴).

## ۷. بررسی خودکارآمدی در قرآن

خودکارآمدی از جمله مفاهیمی است که روان‌شناسان از راه مطالعه خصوصیات انسان و با مطالعات تجربی به آن دست یافته‌اند. در این مقاله تلاش می‌شود این مفهوم از منظر قرآن بازخوانی شود. با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده است؛ اما همواره آن را با توجه به عنایات خدا و تأییدات او مطرح می‌نماید. برای کشف این دیدگاه، قرآن یک بار از آغاز تا انجام مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که به گونه‌ای به مفهوم و منابع خودکارآمدی پرداخته‌اند، استخراج گردیدند.

## ۸. آیاتی از قرآن که خودکارآمدی از آن‌ها استنباط می‌شود

از برخی آیات قرآن کریم می‌توان خودکارآمدی را استنباط نمود (ر.ک: بقره/ ۲۴۹ و ۲۵۸؛ یوسف/ ۳۳ و ۴۶-۴۹؛ کهف/ ۹۵-۹۶؛ انبیاء/ ۵۸؛ نمل/ ۴۰)؛ برای مثال، دو آیه که می‌توان از آن‌ها مفهوم خودکارآمدی را استنباط نمود، شرح داده می‌شوند:

۱. ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ مَغْرِبَ الشَّمْسِ وَجَدَهَا تَغْرُبُ فِي عَيْنٍ حَمِئَةٍ وَوَجَدَ عِنْدَهَا قَوْمًا قَلْبًا يَأْذُ الْقُرْنَيْنِ إِمَّانًا نُّعَدِّبُ وَإِمَّانًا تَتَّخِذُ فِيهِمْ حُسْنًا﴾ قَالَ أَمَّا مَنْ ظَلَمَ فَسَوْفَ نَعْدَبُهُ ثُمَّ يَرُدُّ إِلَىٰ رَبِّهِ فَيُعَذِّبُهُ عَذَابًا نُكَرًا \* وَأَمَّا مَنْ آمَنَ وَ

1. Ellis.

عَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا﴾ (کهف / ۸۶-۸۸). خداوند اسباب وصول به هر چیزی را در اختیار ذوالقرنین گذاشته بود؛ از جمله عقل، درایت، مدیریت صحیح، قوت، لشکر، نیروی انسانی، امکانات مادی. او هم از این اسباب به بهترین شکل استفاده می‌کرد (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۶۶: ۱۲/۵۲۶). ذوالقرنین با توجه به باوری که نسبت به درستی تفکر و توانایی‌ها در تحقق اندیشه خود داشت، به این فرمان الهی (عذاب یا عقوبت مردم) این گونه پاسخ می‌دهد: «طبق قانون حق، کسی که عمل بدی داشته، عذاب می‌کنم و برای کسی که عمل صالحی داشته، اسباب آسایش فراهم می‌کنم». از این گفت‌وگوی خدا با ذوالقرنین و پاسخ او به خداوند، به خوبی دریافت می‌شود که باور انسان به توانایی‌های خود، موجب خودکارآمدی می‌گردد؛ چنان که ذوالقرنین در محضر خداوند نیز بر اساس باور خود سخن می‌گوید.

۲. در آیاتی از سوره قصص، خودکارآمدی مادر و خواهر موسی عَلَيْهِمَا السَّلَام این چنین به تصویر کشیده می‌شود: «و به مادر موسی الهام نمودیم [علی‌رغم شرایط خفقان و وحشتی که فرعون در مورد نگهداری فرزندان پسر ایجاد کرده بود، فرزند خود را نگهدار و] به او شیر بده و هر گاه در مورد او ترسیدی، او را به دریا بیفکن که ما او را به تو برمی‌گردانیم» (قصص / ۷). باز از خودکارآمدی مادر موسی عَلَيْهَا السَّلَام چنین نقل می‌کند: «به خواهر او گفت: او را تعقیب کن» (قصص / ۱۱). در مورد خودکارآمدی خواهر موسی عَلَيْهَا السَّلَام می‌فرماید: «خواهر موسی عَلَيْهَا السَّلَام از دور او را زیر نظر داشت، در حالی که فرعونیان متوجه نبودند» (قصص / ۱۱). آنگاه خواهر موسی عَلَيْهَا السَّلَام به دربار فرعون می‌رود و با باور به توانایی‌های خود می‌گوید: «آیا خانواده‌ای که او را سرپرستی کند و نیز خیرخواه او باشد، به شما معرفی کنم؟» (قصص / ۱۲). این دو مورد در واقع، نمونه انسان‌های خودکارآمد در قرآن است و این نمونه داستان، شاهدی بر ایجاد خودکارآمدی در میان جامعه اسلامی است و اساساً هدف از ذکر این داستان، چه چیز جز ایجاد خودکارآمدی در میان زنان جامعه اسلامی می‌تواند باشد؟

## ۹. خودکارآمدی خصیصه‌ای ذاتی یا اکتسابی

بر اساس مباحث مطرح شده در حوزه روان‌شناسی پیرامون خودکارآمدی، می‌توان

نتیجه گرفت که خودکارآمدی خصیصه‌ای اکتسابی قلمداد گردیده است؛ بدین معنا که هر انسانی می‌تواند با توجه به منابع خودکارآمدی، این ویژگی را در خود ایجاد یا تقویت نماید. قرآن وقتی انسان و اصناف و اقسام انسان‌ها را از قبیل مؤمن، کافر، مشرک، منافق، متقی، محسن، فاجر، فاسق، برمی‌شمرد، برخی ویژگی‌های هر یک از اصناف و اقسام انسان‌ها را بیان می‌کند. اما انسان فارغ از این صفات و خارج از این اقسام و اصناف نیز ۵۸ بار در ۴۴ سوره و ۵۶ آیه قرآن، مورد بررسی و توصیف قرار گرفته است. در این آیات، اغلب انسان منهای هر گونه خصوصیتی از خصوصیات دینی، دارای صفات منفی است. با این حال، انسان فارغ از هر صفت و ویژگی، در چند آیه به گونه‌ای توصیف شده است که می‌توان از آن‌ها استنباط نمود که انسان به طور فطری و ذاتی، موجودی خودکارآمد است؛ زیرا همان طور که در تعریف خودکارآمدی بیان شد، خودکارآمدی یعنی «باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها»، و خداوند متعال نیز در این آیات، در صدد آن است که این باور را به صورت مثبت در انسان ایجاد نماید:

۱. ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ (احزاب/ ۷۲). بر طبق این آیه، «امانت» به معنای تکلیف، وظیفه و قانون است؛ یعنی اینکه زندگی انسان باید طوری باشد که او در پرتو تکلیف و وظیفه آن را شکل دهد. در واقع برای او وظیفه معین کنند و او هم بار تکلیف، بار قانون و به عبارت دیگر، بار مسئولیت را به دوش گیرد، و این همان چیزی است که در غیر انسان وجود ندارد. لذا از مفاد آیه استفاده می‌شود که «امانت»، عطیه‌ای گران‌بها و گوهری نورانی از خزانه الهی بوده است که تنها انسان مقطور به فطرت الهی به مدد این فطرت نورانی، توان حمل آن را دارد (مطهری، ۱۳۸۶: ۱۹/۱).

بیشتر مفسران به خصوص کسانی که این آیه را نوعی تمثیل و مجاز می‌دانند، علت نپذیرفتن امانت را همان «عدم استعداد و توان در حمل آن» ذکر کرده‌اند (ر.ک: طبرسی، ۱۳۶۰: ۱۸۹/۲۰-۱۹۰؛ مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۶۶: ۱۷/۴۵۱؛ حسینی بحرانی، ۱۴۱۵: ۴/۳۴۱). اما علامه طباطبایی در *المیزان*، حمل امانت را «کنایه از وجود استعداد و توان برای ادای آن می‌شمارد» (۱۴۱۸: ۳۷/۱۶). کلمه «أبین أن یحملنها» یعنی امتناع کردند که این

امانت را به دوش بگیرند. این بدان معناست که نوع امانت، از نوع تحمل کردن و به دوش کشیدن توسط انسان است، نه از نوع پذیرش صرف. معنای عرضه کردن این است که هر کمال و فیضی از ناحیه خدا بر تمام مخلوقات عرضه می‌شود و فقط آن که استعداد دارد، می‌پذیرد و آن که استعداد ندارد، نمی‌پذیرد (مطهری، ۱۳۸۶: ۱۹/۱).

با توجه به معنای «امانت» می‌توان از این آیه استنباط نمود که از نگاه قرآن، انسان به طور فطری و ذاتی، موجودی خودکارآمد است؛ زیرا دلیل پذیرش آن توسط انسان، داشتن استعداد و توان حمل امانت است. به دیگر سخن، باور انسان به توانایی‌های خود در به دوش کشیدن این امانت، اثبات خودکارآمد بودن انسان به طور فطری است.

۲. ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (انشقاق/ ۶). خداوند انسان را مورد خطاب قرار می‌دهد و او را موجودی توصیف می‌نماید که با تلاش و زحمت به سوی خدا می‌رود و سرانجام خدا را ملاقات می‌کند. «به جهت آنکه انسان عبدی است؛ مربوط و مملوک، دائماً در حال سعی و تلاش و شتافتن به سوی خدای تعالی است؛ یعنی خدای سبحان، هدف نهایی سیر و سعی و تلاش انسان است. لذا انسان در اراده و عملش مسئول است و این امر خود حجتی برای معاد است؛ چون ربوبیت الهی تمام نمی‌شود، مگر با عبودیت بندگان، و عبودیت هم فقط با بودن تکلیف و مسئولیت تصور می‌شود و مسئولیت هم فقط با بازگشت به سوی خدا و حساب و جزا تمام می‌شود؛ پس انسان، موجودی حرکت‌آفرین و پرتلاش است» (طباطبایی، ۱۴۱۸: ۴۰۱/۲۰).

خطاب به انسان (که با توجه به تکیه بر انسانیت انسان، همه نوع انسان را شامل می‌شود)، بیانگر این حقیقت است که خداوند نیروهای لازم را برای این حرکت مستمر الهی در وجود این اشرف مخلوقات آفرید (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۶۶: ۳۰۰/۲۶). بی‌شک این آیه، نشانگر مسیر دشواری برای انسان است. اما با نشان دادن مقصد در صدد است که سرانجام این مسیر را مشخص نماید و با ایجاد این باور، او را برای گذر از این مسیر دشوار همراه می‌سازد.

## ۱۰. منابع خودکارآمدی از منظر قرآن

از این آیات و آیاتی دیگر که خودکارآمدی از آن‌ها استنباط می‌شود، می‌توان

استفاده نمود که باور به توانایی انجام مسئولیت‌های بزرگ در ذات انسان وجود دارد؛ اما آنچه این باور به توانایی را تقویت، ضعیف یا نابود می‌کند، عوامل و شرایط عارضی و بیرونی است. همان طور که بیان شد، از این عوامل بیرونی تحت عنوان منابع خودکارآمدی نام برده شده است. با تأمل در این منابع درمی‌یابیم که این منابع در واقع، همان عوامل بیرونی است که موجب تقویت یا تضعیف باور انسان نسبت به توانمندی‌های خود می‌گردد؛ اما به جز این عوامل، عامل یا منبع دیگری در قرآن و روایات مورد تأکید قرار گرفته است که می‌توان از آن با عنوان توجه و اتکاء به خداوند متعال نام برد که در قالب عناوین مختلفی از آن یاد شده است. مهم‌ترین این عناوین عبارت‌اند از: ۱- رحمت خداوند متعال، ۲- تشویق و ترغیب الهی، ۳- ایمان به خداوند متعال، ۴- انذار، ۵- توکل.

منابع خودکارآمدی که از منظر قرآن تأیید شده، در دو بخش آمده است. شرح و تفصیل آیات این دو منبع به شرح زیر می‌باشد:

## ۱۰-۱. آیاتی که منابع خودکارآمدی از دیدگاه روان‌شناسی را تأیید می‌کنند

### ۱۰-۱-۱. تجربه‌های موفق

همان طور که قبلاً اشاره شد، تجارب موفقیت‌آمیز یا عملکرد پیشین، مؤثرترین منبع ایجاد خودکارآمدی فرد می‌باشد. اما قرآن این را گسترش داده و تجربه‌ها را اعم از موفق و ناموفق، به عنوان منابعی جهت ارتقاء خودکارآمدی فرد معرفی می‌کند. استفاده از تجربه‌های ناموفق (عبرت‌آموز)، انسان‌ها را به عملکرد موفق سوق می‌دهد و هدف قرآن از بیان این آیات نیز همین است (برای دیدن مهم‌ترین آیاتی که دلالت بر تجربه‌های پیشین اعم از موفق و ناموفق دارند، ر.ک: مائده / ۳۱؛ انعام / ۱۵۲؛ یوسف / ۶۷؛ کهف / ۶۵-۷۸).

برای مثال، از نکات داستان حضرت موسی و خضر علیهم‌السلام این است که انسان به دنبال یک شکست در طی مسیر موفقیت ناامید نشود و تا جای ممکن پیش برود؛ چنان که حضرت موسی علی‌ه‌السلام تا زمانی که حضرت خضر علی‌ه‌السلام او را از همراهی با خود منع نکرد، علی‌رغم سه تجربه ناموفق، دست از همراهی ایشان نکشید (کهف / ۶۵-۷۸).

## ۱۰-۲. تجربه‌های جانشینی

در فرهنگ و آموزه‌های قرآنی، موضوع تجربه و لزوم توجه به تجارب زندگی، خصوصاً تجارب تلخ و شیرین امت‌های پیشین و استفاده از آن‌ها برای بهتر انجام دادن وظیفه، بسیار مورد تأکید بوده است. قرآن به دنبال آن است که از تاریخ گذشتگان پند گرفته شود. لذا برای اینکه بیشتر از طریق دانش حسی، انسان را به پندپذیری از امت‌های گذشته وادارد، او را به سیر و سفر ترغیب می‌کند تا از سرزمین‌های آنان دیدن کند و عاقبت کار آنان یا پایان ناخوشایندشان را ملاحظه نموده و خطاهای پیشینیان را انجام ندهد تا سرانجامی مانند آنان نداشته باشد. در کویری که دیگران رفتند و در آن گم شدند، ره سپردن و بی‌توجه بودن به عامل نابودی دیگران و صدای زنگ خطر را نشنیدن، باعث می‌شود تا همان مسیری را طی کنیم که دیگران در آن گم شدند و همان سرایشی را بپیماییم که دیگران در آن سقوط کردند. اگر هر امتی به دنبال کشف علل سقوط و نابودی امت‌های پیشین باشد، می‌تواند خود را با استفاده از تجربه‌های گذشتگان حفظ نماید. لذا برای ارتقای خودکارآمدی، ضروری به نظر می‌رسد که این مراحل طی گردد: ۱- بررسی علل سقوط امت‌های پیشین، ۲- یافتن راهکارهای پیشگیری و تدافعی در مقابل آن، ۳- پند گرفتن قبل از اینکه خود تجربه‌ای برای دیگران شود.

این نکته نیز حائز اهمیت است که بر تمام جوامع بشری، یک قانون و سنت حکم فرماست و بر این اساس، زمان برای نسل‌های مختلف و جامعه‌های گوناگون، یکی است. آیندگان همانند گذشتگان‌اند و در حقیقت تاریخ تکرار می‌شود. کافی است که تجارب ناخوشایند امت‌های پیشین را در یاد و خاطره نگاه داشت و در مواقع ضروری، به خود و یا دیگران گوشزد کرد (جمالی، ۱۳۷۸: ۱۴۴). به عبارتی دیگر، بهتر است در انجام هر کاری برای به دست آوردن یک عملکرد مطلوب، تجربیات دیگران را مورد بررسی قرار داد؛ چرا که در این صورت می‌توان از تجربیات دیگران مطلع شد و با جمع‌آوری و سپس جمع‌بندی آن‌ها، نهایت استفاده را در جهت بهبود انجام وظایف برد.

از برخی آیات قرآن کریم می‌توان اثر تجربه‌های جانشینی از طریق الگوسازی یا سرمشق‌گیری را به عنوان منبع دیگری از خودکارآمدی استنباط نمود (ر.ک: آل عمران/ ۱۵۶؛ مائده/ ۲۰؛ انعام/ ۱۰-۱۱ و ۴۲-۴۴؛ اعراف/ ۲۷ و ۱۷۵؛ هود/ ۱۲۰؛ یوسف/ ۱۱۱؛ طه/ ۱۲۸؛ روم/



عبرت آموزی به منزله استفاده از تجارب دیگران است و به تعبیر بندورا، تجربه‌های جانیشینی است. در آیه آخر سوره یوسف آمده است: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (یوسف / ۱۱۱): «داستان‌های ایشان برای صاحبان خرد عبرت آموز است». منظور از عبرت یعنی چیزی که انسان می‌بیند و از آن عبور می‌کند و به عنوان تجربه کسب می‌کند.

### ۳-۱-۱۰. ترغیب اجتماعی

اهم آياتی که به موضوع ترغیب اجتماعی به عنوان منبع خودکارآمدی می‌پردازند، ۵ آیه هستند (ر.ک: آل عمران / ۲۰۰؛ انفال / ۶۵؛ توبه / ۷۱؛ هود / ۱۱۶؛ عصر / ۳). از میان این آیات، به شرح و تفصیل یک آیه به عنوان نمونه پرداخته می‌شود: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (توبه / ۷۱). تشویق دیگران می‌تواند در فرد ایجاد انگیزه کند؛ یعنی با ایجاد شوق و رغبت و تقویت باور، فرد را برای به کارگیری تمام نیرو و استعدادهایش در مسیر انجام وظیفه و مسئولیتی که بر عهده‌اش گذاشته شده، آماده کند. به دیگر سخن، تشویق سبب تحریک باور انسان به توانایی رفتار نیک و انجام وظیفه به نحو مطلوب می‌شود و با اثر مثبتی که در روح و روان انسان بر جای می‌گذارد، باور او را ترغیب به داشتن توانایی عملکرد مطلوب می‌کند. از آنجا که انسان دارای حُبِّ ذات است و فطرتش از نظر روانی به گونه‌ای است که در برابر تشویق واکنش مثبت نشان می‌دهد، در نتیجه به او نیرو و قدرت می‌بخشد تا بیشتر بکوشد.

هدف از ذکر این آیه، تأکید بر این نکته است که از نگاه قرآن، امر به معروف و نهی از منکر به منزله ولایت مؤمن بر مؤمن تعریف شده است و این ویژگی یعنی امر به معروف و نهی از منکر ناشی از ولایت مؤمن بر مؤمن به همراه سایر ویژگی‌ها یعنی اقامه نماز و پرداخت زکات و اطاعت از خدا و رسولش، موجبات دریافت رحمت الهی را فراهم می‌کند. به بیان دیگر، هنگامی که انسان مؤمن این آیه را می‌خواند و به دو ویژگی مذکور در این آیه -یکی ولی دیگر مؤمنان بودن و در نتیجه حق امر به معروف و

نهی از منکر آن‌ها را داشتن و دیگری با انجام این فریضه مشمول رحمت خداوند قرار گرفتن، چه حسّی به او دست می‌دهد که توانایی امر به معروف و نهی از منکر دیگران را دارد؟ پس دور از انتظار نیست که نسبت به توانایی‌های خود در قبال امر به معروف و نهی از منکر دیگران باورمند شود.

#### ۱۰-۱-۴. حالات عاطفی و فیزیولوژیک

چنانچه در تبیین حالات عاطفی و فیزیولوژیک بیان شد، حالات عاطفی مثبت فرد، موجب تقویت خودکارآمدی، و حالات عاطفی منفی، موجب تضعیف یا از بین رفتن خودکارآمدی می‌شود. از میان آیاتی که به تأثیر حالات عاطفی پرداخته‌اند (برای نمونه ر.ک: انفال / ۲؛ یونس / ۵۸؛ سجده / ۱۵؛ حدید / ۱۶)، شرح و تفصیل یک آیه به عنوان نمونه مطرح می‌شود: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا أَن مَّخَشَع قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾ (حدید / ۱۶). این آیه با استفهام تقریری در صدد است که در انسان‌هایی که مؤمن‌اند، ولی هنوز خشوع قلبی نسبت به یاد خداوند پیدا نکرده‌اند، این باور را ایجاد نماید که می‌توانند حالت خشوع را در خود ایجاد نمایند.

«تخشع» از ماده خشوع به معنای حالت تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر حقیقت مهم یا شخص بزرگی به انسان دست می‌دهد. روشن است که اگر یاد خداوند در عمق جان قرار گیرد، قلب خشوع می‌یابد. دانستیم که قضاوت افراد در مورد توانمندی‌های خود تابع حالات جسمانی است که آن‌ها به نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند. بنا به تعریفی که از خشوع ارائه شد، خشوع یک حالت مثبت عاطفی در فرد ایجاد می‌کند. به عقیده روان‌شناسان، حالات مثبت عاطفی نیز خودکارآمدی را افزایش می‌دهند. از آنجا که خشوع باعث زدودن قساوت قلب و غفلت شده و به تبع آن، انسان بی‌تفاوتی‌ها را رها کرده و عمل صالح انجام می‌دهد، پس ثمره خشوع، ارتقاء باور انسان به توانایی کسب ایمان واقعی است و ایمان واقعی فرد، عملکرد صحیح در راستای قوانین الهی را سبب می‌شود. خداوند متعال در این آیه، مؤمنان را به خشوع قلب توجه می‌دهد. به دیگر سخن، فرد مؤمن به

درجه‌ای از خودکارآمدی که همان ایمان به خداوند و در نتیجه عمل بر اساس انتظارات الهی است، دست یافته است، اما خداوند متعال در قالب استفهام تقریری در صدد است به چنین انسان‌هایی القا نماید که مؤمن باید قلبش فراتر از ایمان، به هنگام یاد خدا به حالت تواضع درآید.

### ۱۰-۲. منابع خودکارآمدی که به طور خاص در قرآن آمده است

در آیات قرآن، علاوه بر آنچه در حوزه روان‌شناسی پیرامون خودکارآمدی آمده است، به منابع و عوامل دیگری پرداخته شده است که می‌توان این منابع و عوامل را ذیل عناوین زیر تبیین نمود:

#### ۱۰-۲-۱. رحمت خداوند متعال

با توجه به دیدگاه بندورا درباره منابع خودکارآمدی مبنی بر اینکه «باورهای خودکارآمدی در حوزه‌های مختلف در جریان رشد انسان در ارتباط با محیط و دیگران شکل می‌گیرند»، می‌توان گفت که رحمت الهی یکی از منابع خودکارآمدی است که دستیابی به آن از طرق مختلفی صورت می‌پذیرد. مهم‌ترین این طرق عبارت‌اند از: امید به خداوند متعال، دعا و توبه.

#### ۱۰-۲-۱-۱. امید به خداوند متعال

موضوع امید در بسیاری از آیات قرآن کریم با مشتقات واژه «رجاء» و «عسی» طرح شده است. «رجاء» در لغت به معنای «گمان به وقوع چیزی است که موجب خوشحالی باشد و در فارسی از آن به امید تعبیر می‌گردد» (مصطفوی، ۱۳۸۸: ۷۹/۴). آیاتی از قرآن کریم امید را به عنوان طریق دستیابی به رحمت الهی برمی‌شمارند (ر.ک: نساء/۱۰۴؛ انعام/۱۵۵؛ اعراف/۵۶ و ۱۵۶؛ هود/۱۱۴؛ یوسف/۸۷؛ حجر/۵۵-۵۶؛ نور/۱۴ و ۲۰؛ زمر/۹ و ۵۳). از میان آیات مذکور به شرح یک آیه می‌پردازیم: ﴿قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (زمر/۵۳).

از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش وامی‌دارد و موتور تلاش، انگیزه و باور به توانایی‌های انسان را پرشتاب می‌کند. در

صورتی که امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی او فرا می‌رسد (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۶). امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام هجوم مشکلات و ناملایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند و مانع استیلای یأس و همچنین مانع از کاهش کیفیت عملکرد فرد نسبت به وظایفش می‌شود؛ چرا که هرگز خود را در بن‌بست نمی‌یابد و همواره در عمق تاریکی‌های مشکلات زندگی و ناملایمات روزانه، به سوی روشنایی پیش روی خود حرکت می‌کند (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۸: ۳/۴۰۰). تذکر این نکته ضروری است که امید، زمانی محرک و رمز بهبود عملکرد فرد است که همراه با تلاش، اراده، برنامه‌ریزی دقیق و اتکا به توانایی‌ها باشد. در غیر این صورت، بهبود عملکرد فرد و به عبارتی دیگر موفقیت، سرابی بیش نخواهد بود.

دقت در تعبیرات آیه نشان می‌دهد که این آیه از امیدبخش‌ترین آیات قرآن برای گناهکاران است. از مشکلات مهمی که بر سر راه تربیتی وجود دارد، احساس خودکارآمدی پایین فرد گناهکار در اثر اعمال بد گذشته است؛ به ویژه زمانی که گناهان سنگین باشد، این فکر (باور) پیوسته در نظر انسان مجسم می‌شود که اگر بخواهد مسیر فعلی خود را تغییر دهد و به راه خدا باز گردد، چگونه می‌تواند مسئولیت سنگین گذشته را جبران کند؛ چرا که اندیشه یأس، به وجود آورنده حس منفی در فرد است و سبب آشفتنگی درونی می‌شود. در چنین حالتی، فرد در انجام وظایف، توانایی‌های خود را دست کم گرفته و انتظارات خودکارآمدی‌اش پایین می‌آید. برای شخصی که باور به خداوند متعال دارد، امیدوار بودن به رحمت الهی به سان نیروی محرکه است که باور او را در جهت انجام وظیفه‌اش سوق می‌دهد. راهکار در فرهنگ قرآنی، ارتقای سطح خودکارآمدی فرد گنهکار است؛ بدین صورت که او را ترغیب می‌کند به اینکه درهای لطف الهی بر روی هر انسانی و در هر شرایطی و با هر گونه بار مسئولیتی باز است. خداوند متعال در این آیه با تمام لطایف بیان، گناهکاران را به سوی خود دعوت کرده و به آن‌ها باور و امید می‌دهد که می‌توانند گذشته خود را جبران کنند. شخصی که انتظار این امور خوشایند را داشته باشد، امیدوار بوده و تلاش می‌کند با تکیه بر باور به توانایی‌های خود، به آن‌ها دست یابد و با موانع مبارزه می‌کند. خوشایندترین چیزی که انسان مؤمن به آن امید دارد، رسیدن به رضای پروردگار و لقای

اوست و چون به رحمت و مغفرت خداوند ایمان دارد، در هر شرایطی این امید را در دل خود می‌پرورد و برای تحقق آن تلاش می‌کند و حتی اگر گناهکار باشد، باز هم امیدوار است که مشمول مغفرت خداوند واقع شود و توفیق جبران کاستی‌ها را پیدا کند. بر اساس تعالیم قرآن و روایات، امید عامل حرکت انسان به سوی کمال است و باید توجه داشت که هر کس به چیزی امید داشته باشد، برای رسیدن به آن می‌کوشد.

#### ۱۰-۲-۱-۲-۱۰ دعا

دعا از ریشه «دع و» و به معنای مایل ساختن چیزی به سوی خود با صدا و کلام است (ابن فارس، ۱۳۶۲: ۲۷۹/۲). دعا در اصطلاح به معنای درخواست انجام کاری از مدعو است که به صورت جمله امر یا نهی و گاه به صورت جمله خبری می‌آید (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۵۶/۷۰).

برخی آیات تصریح دارند که دعا راهی به سوی دستیابی به رحمت الهی و عاملی جهت بهبود عملکرد فرد است (برای نمونه ر.ک: بقره/ ۱۸۶؛ اعراف/ ۲۳؛ انبیاء/ ۸۳؛ مؤمنون/ ۱۰۹؛ فرقان/ ۷۷؛ نمل/ ۶۲؛ روم/ ۳۳؛ غافر/ ۶۰). آیه‌ای به عنوان مثال مؤید این بحث به شرح زیر تبیین می‌شود: «قُلْ مَا يَعْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» (فرقان/ ۷۷). ممکن است پس از خواندن این آیه تصور شود که دعا کردن کار آسانی است و به راحتی انجام می‌پذیرد و اشتباه از اینجا ناشی می‌شود که شرایط لازم دعا در نظر گرفته نمی‌شود؛ در صورتی که از شرایط دعا، آماده کردن روح برای تقاضا از خداوند متعال و به کار بستن حداکثر تلاش و کوشش ضمن داشتن توانایی و استعداد انجام کار است. در روایات به صراحت آمده است که اگر انسان در انجام کاری که توانایی آن را دارد، کوتاهی کند و به دعا متوسل شود، دعایش مستجاب نمی‌شود.

روند دعا یک تعامل دوطرفه میان خدا و انسان است؛ انسان خدایش را می‌خواند و خدا باور انسان را رشد می‌دهد؛ زیرا خداوند ناامیدی‌ها و ابرهای تیره پیچیده شده به دور وجود بنده‌ای را که او را می‌خواند، برطرف نموده و باور انسان به توانایی‌هایش را به روشنایی و کمال می‌رساند. دعا با تقویت و استقرار ایمان در دل، سبب دمیدن روح باور و امید در انسان شده و به انسان قدرت مقاومت در مقابل چالش‌های موجود در

راه انجام وظایف را می‌دهد. نبی مکرم اسلام ﷺ می‌فرماید:

«ألا أدلكم على سلاح ينجيكم من أعدائكم! تدعون ربكم بالليل والنهار فإن سلاح المؤمن الدعاء» (کلینی، ۱۳۷۵: ۴۶۸/۲)؛ آیا اسلحه‌ای را به شما معرفی نکنم که مایه نجات شماست! پروردگارتان را در روز و شب بخوانید؛ زیرا اسلحه مؤمن دعاست.

### ۱۰-۱-۳. توبه

توبه را به معنای رجوع کردن از گناه گرفته‌اند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۷۶/۳). اما با تأمل در کلام ابن فارس به دست می‌آید که معنای «توب» در اصل، مطلق رجوع کردن است (ابن فارس، ۱۳۶۲: ۳۵۷/۱).

آیات فراوانی تصریح دارند که توبه عامل کسب رحمت الهی است (برای نمونه رک: بقره/ ۱۶۰؛ آل عمران/ ۸۹؛ نساء/ ۱۶؛ مائده/ ۳۹ و ۷۴؛ انعام/ ۵۴؛ اعراف/ ۱۵۳؛ توبه/ ۱۰۴؛ هود/ ۵۲، ۶۱ و ۹۰؛ طه/ ۸۲؛ نور/ ۳۱؛ فرقان/ ۷۰-۷۱؛ احزاب/ ۷۳؛ شوری/ ۲۵؛ حجرات/ ۱۲؛ تحریم/ ۸). در اینجا شرح یک آیه از آیات مذکور به عنوان نمونه ارائه می‌شود: «أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَسْتَغْفِرُونَهُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (مائده/ ۷۴)؛ «آیا در حالی که خدا آمرزنده و مهربان است، به درگاه خدا توبه نمی‌نمایند و از او درخواست آمرزش نمی‌کنند؟». خداوند در این آیه، انسان‌ها را با استفهام انکاری که بیانگر تأکید است، به سوی توبه و استغفار دعوت می‌نماید و با ذکر دو صفت غفور و رحیم بودنش، عواطف و باور آن‌ها را به انجام توبه تحریک می‌نماید تا شاید با آب توبه و استغفار، گناهانشان را بشویند و در پرتو توبه بر فضائل انسانی خود بیفزایند. توبه و قبولی آن، از نعمت‌ها و مواهب کم‌نظیر الهی است و دارای آثار و نتایج درخشانی است. توبه خالص و حقیقی آن‌چنان انسان گنهکار را دگرگون می‌کند که گویی اصلاً گناه نکرده است (قرآنتی، ۱۳۸۶: ۳۰۰)؛ چنان‌که امام باقر علیه السلام فرمود: «توبه کننده از گناه، مانند آن است که گناهی نکرده است» (کلینی، ۱۳۷۵: ۴۳۵/۲). توبه حقیقی موجب پرده‌پوشی و نابودی آثار گناه می‌گردد.

از آنجا که انسان، موجودی مادی بوده و در درون او غرائز گوناگونی نهفته است، در زندگی دچار لغزش‌هایی می‌گردد و خداوند کریم برای جبران کج‌روی‌های انسان، دری به نام توبه گشوده است. بنابراین توبه راهی جبرانی و وسیله‌ای امیدبخش است که انسان‌های بی‌شماری را از خطر سقوط در وادی یأس و ناامیدی و هلاکت ننگه

می‌دارد. چه‌بسا افرادی که از طریق توبه، گذشته تاریک خویش را به آینده‌ای روشن مبدل نموده‌اند. توبه نوعی بازگشت از گذشته سیاه و بد، و حرکت به طرف آینده‌ای روشن و نیک است.

### ۱۰-۲-۲. تشویق و ترغیب الهی

تشویق و ترغیب الهی، یکی دیگر از منابع خودکارآمدی از منظر قرآن است و باید دانست که آیات تشویقی بسیار گسترده است (برای نمونه ر.ک: بقره/ ۱۴۸ و ۱۵۶-۱۵۷؛ آل عمران/ ۱۳۳؛ انعام/ ۱۶۰؛ مائده/ ۹؛ فصلت/ ۳۰). از میان این آیات، یک آیه به عنوان نمونه ذکر می‌گردد: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران/ ۱۳۳). خداوند که خود آفریننده کائنات و عالم به اسرار وجودی بشریت می‌باشد، شیوه‌های نابی، جهت نیل به اهداف متعالیه انسان دارد که یکی از آن شیوه‌ها، تشویق در مقابل فضائل اخلاقی است. تشویق، رغبت‌های درونی و باور فرد را برای انجام وظایف و مسئولیت مورد نظر برمی‌انگیزد و روحیه او را برای در پیش گرفتن عملکرد شایسته تقویت می‌کند. با تشویق فرد نیکوکار، زمینه برای انجام کارهای شایسته آماده‌تر، و از تمایل به انجام کارهای ناروا کاسته می‌شود. خداوند متعال از سر رحمت و مهربانی خویش، اشتیاق فراوانی نسبت به بازگشت و توبه بندگان دارد. خداوند در این آیه، کوشش و تلاش نیکوکاران را تشبیه به یک مسابقه معنوی کرده که هدف نهایی آن آموزش الهی و نعمت‌های جاویدان بهشت است و از ایشان می‌خواهد که برای رسیدن به این هدف بر یکدیگر سبقت بگیرند. در حقیقت قرآن در اینجا از یک نکته روان‌شناسی استفاده کرده که انسان برای انجام دادن یک کار اگر تنها باشد، معمولاً کار را بدون سرعت و به طور عادی انجام می‌دهد، ولی اگر جنبه مسابقه به خود بگیرد، آن هم مسابقه‌ای که جایزه باارزشی برای آن تعیین شده است، تمام نیروی خود را به کار می‌گیرد و با سرعت هر چه بیشتر به سوی هدف پیش می‌تازد (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۶۶: ۹۱/۳).

گفته‌های مثبت و برانگیزاننده، فرد را در دستیابی به هدف کمک می‌کند. به عبارت دیگر، تشویق کلامی خداوند متعال در این آیه، به فرد کمک می‌کند که شک

و تردید نسبت به توانایی‌های خود را کنار بگذارد و تمرکز خود را بر تلاش جهت توبه نمودن و کسب تقوای الهی که به رستگاری منتهی می‌شود، معطوف نماید. تشویق در برابر انجام کار نیک، سبب آمادگی بیشتر انسان در پیمودن آن مسیر شده، و نیز کیفر در قبال انجام کار بد، موجب دست برداشتن انسان از آن راه خطا می‌گردد.

### ۱۰-۲-۳. ایمان به خداوند متعال

ایمان به خدا دارای آثاری است که به دو شاخه قابل تقسیم است: شناختی و رفتاری؛ یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخصی مؤمن ظاهر می‌شود و در مجموع از او یک انسان قدرتمند، باورمند به اعتقادات راسخ، دارای سکینه و آرامش و بدون دلهره می‌سازد. ایمان به خدا، آرمان‌ها و خواسته‌هایی را که به حکم طبیعت و غریزه بر محور فردیت و خودخواهی است، می‌گیرد و در عوض مقاصد و آرمان‌هایی بر محور عشق و علاقه معنوی می‌دهد و در راه رسیدن انسان به آن آرمان‌ها و اهداف مدد می‌رساند. ایمان هر فردی به مکتب فکری و جهان‌بینی وی، به طور قطع مؤثرترین عامل در استقامت و عملکرد راسخ اوست. به هر اندازه فردی در ایمان به عقاید و باورهای خود محکم‌تر و پایدارتر باشد، در عمل به وظیفه‌اش موفق‌تر است.

﴿وَرَبَّنَا عَلَي قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذْ شَطَطًا \* هُوَ لَاءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْلَا يَأْتُونَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ لَعَلَّيْنَهُمْ يُسْأَلُونَ عَنِ اللَّهِ كَذِبًا \* وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يُعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْوِإِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا﴾ (كهف/ ۱۴-۱۶). اصحاب كهف تعدادی جوان در زمان پادشاهی بودند که مردم را مجبور به پرستش بت‌ها می‌کرد و هر کسی را که اجابت نمی‌کرد، به قتل می‌رساند. آن‌ها که ایمان خود را از دستگاه حکومتی مخفی می‌کردند، باور داشتند به درستی راهشان و اینکه توانایی تحمل سختی‌های مخالفت با دستگاه حکومتی ظالم زمان خود را دارند. باور به اینکه در راه اعتقاد تا آنجا باید پیش رفت که در صورت عدم پذیرش از سوی جامعه، از جامعه خارج شده و در انتظار رحمت خداوند بود. با این باوری که از خود داشتند، به غار پناه بردند و هرگز تسلیم ظلم دستگاه حکومتی نشدند. علامه



طباطبایی ایمان را این گونه تعریف نموده است:

«ایمان عبارت است از جایگزین شدن اعتقاد در قلب، و این کلمه از «أمن» اشتقاق یافته، گویا مؤمن به سبب ایمانی که آورده است، از شک و دودلی که آفت ایمان است، امنیت بخشیده می‌شود» (طباطبایی، ۱۴۱۸: ۴۵/۱).

﴿قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ... قَالُوا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ وَمَا نُنْقِمُ مِنْهَا إِلَّا أَنْ آمَنَّا بِآيَاتِ رَبِّنَا لَمَّا جَاءَتْ إِنَّ رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوْفَنَّا مُسْلِمِينَ﴾ (اعراف / ۱۲۱-۱۲۲ و ۱۲۵-۱۲۶). در آیات فوق، ساحران پس از اینکه به صواب بودن راه حضرت موسی عليه السلام پی بردند، حتی با وجود مشاهده شکنجه و تهدید فرعون مرعوب نشدند و از انتخاب خود پشیمان نگردیدند. این میسر نبود مگر به خاطر باور به آنچه بدان دست یافته بودند و به تبع این باور، تا پای جان خود ایستادند. طبق روایات و تاریخ، آنان به قدری در این راه ایستادگی به خرج دادند که وقتی فرعون تهدیدهای خود را عملی کرد و بدن‌های پاره پاره آن‌ها را به دار آویخت، به گفته طبرسی: «آن‌ها صبحگاهان، کافر و ساحر بودند و شامگاهان، شهیدان نیکوکار در راه خدا!». .

#### ۱۰-۲-۴. انذار

انذار به عنوان یکی دیگر از منابع خودکارآمدی در قرآن مطرح شده است (برای نمونه ر.ک: آل عمران / ۲۱؛ توبه / ۳۴؛ حج / ۱؛ جاثیه / ۸؛ انشقاق / ۲۴) و اما شرح یکی از آیات: ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَعْمَلْتَهَا مِنْ خَيْرٍ مَحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾ (آل عمران / ۳۰). ساختار روان‌شناختی انسان بر محور «خود» متمرکز است. این «خود» دوست دارد که سود ببرد و از ضرر اجتناب ورزد. بشارت و انذار پیامبران عليهم السلام موجب می‌شود که مردم از پاداش و کیفر مرتبط با رفتارهای خود آگاه گردند (شاملی، ۱۳۷۹: ۳). از منظر روان‌شناسی، رفتار انسان در کلیه قالب‌ها تحت تأثیر نظام انگیزشی است. روان‌شناسان معمولاً واژه «انگیزش» را به عنوان فرایندی که موجب برانگیختگی، هدایت و احیای رفتار می‌شود، تعریف می‌نمایند (Ball, 1977: 2). آگاهی از پاداش و کیفر یا دریافت خبری که حاکی از پیامد مثبت یا منفی یک رفتار است، به عنوان عوامل انگیزشی در رفتار انسان در نظر گرفته می‌شود (شاملی، ۱۳۷۹: ۴).

آیاتی از قرآن، «انذار و تبشیر» را به عنوان دو عامل عمده برای برانگیختن مردم به سوی وظایف و اجتناب دادن آنان از برخی کارها برشمرده‌اند. لازم به تذکر است که انذار و تبشیر باید به طور متناوب یا همراه با هم به کار گرفته شوند. لزوم تناوب یا درهم‌تنیدگی کاربرد انذار و تبشیر می‌تواند بر اساس تفاوت‌های فردی و یا حتی وضعیت‌های متفاوت یک شخص تبیین شود؛ به گونه‌ای که رفتار نابهنجار را محو کند و رفتارهای مثبت را احیا و تقویت نماید. البته در غالب مواردی که این دو عنوان در کنار هم آمده، بشارت مقدم بر انذار ذکر شده است. کاربرد انذار در حدود دو برابر بشارت در کتاب الهی به عنوان ابزار کار پیامبران علیهم‌السلام، خود نشان از تأثیر بیشتر و عمومی‌تر آن در نفوس انسان‌ها برای پرهیز از اعمال و صفات بد، و آراستگی به مکارم اخلاقی دارد (همان: ۶). علامه طباطبایی در تفسیر انذار و تبشیر خاطر نشان می‌سازد که این دو شیوه در حقیقت، مؤثرترین ابزارهای انگیزشی برای اشخاص معمولی هستند که تحت تأثیر نظام انگیزشی عادی می‌باشند (۱۴۱۸: ۱۲۷/۲).

انذار به معنای آگاه نمودن کسی نسبت به امری است که در آینده رخ می‌دهد و مایه زجر و عذاب او خواهد بود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۲۲۳/۳). با توجه به تعریف انذار، فرد تحت تأثیر حالت برانگیختگی مثبتی قرار می‌گیرد. در نتیجه این باور در او تقویت می‌شود که برای رهایی از زجر و عذابی که به جهت عدم انجام صحیح وظیفه در آینده برایش مقدر می‌گردد، وظایف و مسئولیت‌هایی را که بر عهده‌اش است، به خوبی انجام دهد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

«کسی که خدا را می‌شناسد، از او می‌ترسد و کسی که از خدا می‌ترسد، نفس خود را از دنیا پرهیز می‌دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۵۶/۷۰).

## ۱۰-۲-۵. توکل

منظور از توکل، سپردن کارها به خدا و اعتماد بر لطف اوست؛ زیرا «توکل» از ماده «وکالة» به معنای انتخاب وکیل نمودن و اعتماد نمودن بر دیگری است. بدیهی است که هر قدر وکیل، توانایی بیشتر و آگاهی فزون‌تری داشته باشد، شخص موکل احساس آرامش بیشتری می‌کند. از آنجا که علم خدا بی‌پایان و توانایی‌اش نامحدود است،

هنگامی که انسان بر او توکل می‌کند، باور به توانایی‌هایش با احساس آرامش فوق‌العاده‌ای که به او دست می‌دهد، افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل در برابر مشکلات و حوادث مقاوم می‌شود و در سختی‌ها خود را در بن‌بست نمی‌بیند و پیوسته راه خود را در انجام وظیفه‌اش به نحو احسن ادامه می‌دهد.

آیات متعددی در قرآن کریم به بحث توکل پرداخته‌اند (ر.ک: توبه/ ۱۲۹؛ یونس/ ۷۱ و ۸۴؛ هود/ ۵۶ و ۸۸؛ یوسف/ ۶۷؛ ابراهیم/ ۱۲؛ طلاق/ ۳). با توجه به ترتیب تاریخی، مسئله توکل در زندگی انبیا از حضرت نوح عَلَيْهِ السَّلَام تا پیامبر اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مورد بررسی قرار گرفت. جمع‌بندی نهایی مجموع آیات مذکور، مسئله توکل در زندگی پیامبران را از آدم تا خاتم به عنوان منبع خودکارآمدی مورد بررسی قرار می‌دهد و حاکی از آن است که در آیات قرآن مجید به ویژه در تاریخ انبیا، صفت «توکل» به عنوان یکی از بارزترین صفات آن‌ها در طول تاریخ مشاهده می‌شود. مسئله توکل در زندگی انبیای بزرگ الهی، درخششی فوق‌العاده دارد. آن‌ها همیشه در برابر مشکلات طاقت‌فرسا خود را زیر سپر توکل قرار می‌دادند و یکی از دلایل مهم موفقیت آن‌ها در انجام وظایفی که بر عهده داشتند، وجود همین فضیلت اخلاقی بوده است؛ زیرا انسانی که بر خدا توکل دارد، هرگز احساس حقارت و ضعف نمی‌کند، بلکه به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی‌پایان او، خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی، او را مأیوس نمی‌سازد. هر گاه توکل به مفهوم صحیح کلمه در جان انسان پیاده شود، به یقین امیدآفرین، نیروبخش و باعث تقویت اراده و باور به توانایی‌های انسان و به تبع آن، بهبود عملکرد است.

## ۱۱. شکل‌گیری و پیدایش خودکارآمدی از منظر قرآن

خودکارآمدی همواره با فراهم بودن امکانات و شرایط انجام آن کار و مسئولیت، تحقق نمی‌یابد، بلکه لازمه خودکارآمدی، تحمل سختی‌هاست. با بررسی داستان‌های قرآن در مورد انسان‌هایی که به موفقیت‌های بزرگ دست یافته‌اند، درمی‌یابیم که دستیابی به موفقیت غالباً با تحمل سختی‌ها همراه بوده است. داستان یوسف عَلَيْهِ السَّلَام، موسی عَلَيْهِ السَّلَام و آل فرعون، سحره و فرعون، اصحاب کهف، همسر فرعون و حضرت

مریم عَلَيْهَا از این قبیل است. از میان آیاتی که گویای این مطلب‌اند که لازمه خودکارآمدی، تحمل سختی‌هاست (برای نمونه رک: بقره/ ۱۵۳ و ۱۵۶؛ آل عمران/ ۱۴۶ و ۱۸۶؛ ابراهیم/ ۱۲؛ فصلت/ ۳۰؛ احقاف/ ۳۵)، به این آیه می‌توان اشاره نمود: «وَكَايُنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتِلٍ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران/ ۱۴۶): «چه بسا پیامبرانی که خدا دوستان بسیاری همراه آنان به جنگ رفتند و در راه خدا هر چه به آنان رسید، سستی نکردند و ناتوان نشدند و سر فرود نیاوردند و خدا شکیبایان را دوست دارد».

فلسفه وجود بعضی از مشکلاتی که خدا بر سر راه انسان قرار داده است، توانمند ساختن انسان است؛ زیرا مشکلات، آدمی را از نظر جسمی و روحی محکم می‌سازند. با مطالعه زندگی انسان‌های بزرگ درمی‌یابیم که آن‌ها در نتیجه همین صبر و استقامت، به قله عظمت رسیدند. به دیگر سخن، خداوند برای رشد دادن انسان، انواع مشکلات را بر سر راه او قرار می‌دهد تا با آن‌ها دست و پنجه نرم کند و رشد نماید؛ زیرا مشکلات زمینه‌ساز رشد و تعالی هستند و کسانی که در رفع مشکلات مبارزه می‌کنند و از آن‌ها عبرت می‌گیرند، قطعاً پیروزند. پس در رویارویی با سختی‌ها، استعدادهایی که خدا به انسان داده، شناخته می‌شوند و لذا قدم اول در حل مشکل، باور به توانایی‌های خویش در رفع آن مشکل است. در همین رابطه، حضرت علی عَلَيْهِ در نامه معروف به عثمان بن حنیف می‌فرماید:

«آگاه باشید درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر و درختان کنار جویبار، پوستشان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند، آتش چوبشان شعله‌ورتر و پردوام‌تر است» (تهجج البلاغه، ۱۳۸۱: ۵۵۵).

## نتیجه‌گیری

۱- با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده است؛ اما همواره آن را با توجه به عنایات خدا و تأییدات او مطرح می‌نماید.

۲- بر اساس مباحث مطرح‌شده در حوزه روان‌شناسی پیرامون خودکارآمدی، می‌توان

نتیجه گرفت که خودکارآمدی، خصیصه‌ای اکتسابی قلمداد گردیده است. این در حالی است که از نگاه قرآن، انسان به طور فطری و ذاتی، موجودی خودکارآمد است؛ از جمله از آیه ۷۲ سوره احزاب و آیاتی دیگر می‌توان استفاده نمود که باور به توانایی انجام مسئولیت‌های بزرگ در ذات انسان وجود دارد، اما آنچه این باور به توانایی را تقویت، تضعیف یا نابود می‌کند، عوامل و شرایط عارضی و بیرونی است. علاوه بر منابع خودکارآمدی که در حوزه روان‌شناسی مطرح شده، عامل یا منبع دیگری در قرآن و روایات مورد تأکید قرار گرفته است که از آن می‌توان با عنوان توجه و اتکاء به خداوند متعال نام برد.

۳- از آیات قرآن استفاده می‌شود که افراد موفق، با تلاش، پشتکار و تحمل سختی‌ها، از مشکلاتی که گریبانگیرشان شده، به راحتی عبور می‌کنند و پیروزی را از روی بخت و اقبال نمی‌دانند. آنان می‌دانند که لازمه رسیدن به موفقیت، باور به توانایی‌ها و استعداد‌های خویش در حل مشکلات و نیز تحمل سختی‌ها در پرتو تلاش و پشتکار است.

### پیشنهاد

با توجه به اینکه مفهوم‌سازی قرآنی خودکارآمدی دارای ابعاد گسترده‌تری نسبت به مفهوم‌سازی روان‌شناختی می‌باشد، پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان به منابع شکل‌گیری و تقویت خودکارآمدی از منظر قرآن کریم نیز توجه نمایند؛ چرا که به نظر می‌رسد این مفهوم‌سازی برای مخاطبان ایرانی که عموماً دارای گرایش‌های مذهبی بوده و قرآن را به عنوان کتاب آسمانی خود می‌دانند، از کارایی بالاتری برخوردار باشد.

## کتاب‌شناسی

۱. قرآن حکیم و شرح آیات منتخب، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، چاپ پنجم، قم، اسوه، ۱۳۹۰ ش.
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، مشهور، ۱۳۸۱ ش.
۳. ابن فارس، ابوالحسین احمد، معجم مقاییس اللغه، قم، حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲ ش.
۴. اسلامی، حسن، اعتماد به نفس، تهران، عروج، ۱۳۸۲ ش.
۵. الیس، آلبرت، و اروینگ بکر، زندگی شادمانه، ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی، تهران، رسا، ۱۳۸۷ ش.
۶. براندن، ناتانیل، روان‌شناسی عزت نفس، برگردان مهدی قراچه‌داغی، چاپ پنجم، تهران، نخستین، بهار ۱۳۸۵ ش.
۷. ترک لادانی، فاطمه، «تأثیر خودکارآمدی بر موفقیت افراد در زندگی»، فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه، شماره ۲۲، زمستان ۱۳۸۹ ش.
۸. جمالی، نصرت‌الله، عوامل سقوط حکومت‌ها در قرآن و نهج البلاغه، قم، نهاوندی، ۱۳۷۸ ش.
۹. حسینی بحرانی، سیدهاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، تهران، بنیاد بعثت، ۱۴۱۵ ق.
۱۰. دست‌مرد، مادح، مسعود صفایی مقدم، محمدجعفر پاک‌سرشت، و منیجه شهنی بیلاق، «بررسی مبانی نظری ایده خودکارآمدی به عنوان هدفی تربیتی»، دوفصلنامه پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت، سال دوم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۱ ش.
۱۱. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت - دمشق، دار العلم - الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۱۲. سبجانی‌نیا، محمد، «نقش امید در زندگی»، فصلنامه یادگاران ماندگار، شماره ۱۴، ۱۳۸۶ ش.
۱۳. شاملی، عباسعلی، «جایگاه و نقش انذار و تبشیر در نظام تربیتی پیامبران»، ماهنامه معرفت، شماره ۳۳، ۱۳۷۹ ش.
۱۴. شولتز، دوان، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی، فرهاد جمهوری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی و محمدرضا نیکخو، تهران، ارسباران، ۱۳۸۴ ش.
۱۵. شولتز، دوان پی.، و سیدنی آلن شولتز، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، تهران، ویرایش، ۱۳۸۹ ش.
۱۶. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۸ ق.
۱۷. طبرسی، امین‌الاسلام فضل بن حسن، مجمع البیان، ترجمه احمد بهشتی و دیگران، تهران، فراهانی، ۱۳۶۰ ش.
۱۸. عبداللهی، بیژن، «نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان»، ماهنامه تدبیر، شماره ۱۶۸، اردیبهشت ۱۳۸۵ ش.
۱۹. قرائتی، محسن، گناه‌شناسی، تنظیم و نگارش محمد محمدی اشتهاردی، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۶ ش.
۲۰. کاوه، سعید، کمبود اعتماد به نفس، تهران، سخن، ۱۳۸۷ ش.
۲۱. کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح محمدباقر کمره‌ای، قم، اسوه، ۱۳۷۵ ش.
۲۲. متیوس، اندرو، رازشادزیستن، ترجمه هانیه حق بنی مطلق، تهران، سلسله مهر، ۱۳۸۶ ش.

۲۳. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار علیهم السلام، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
۲۴. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸ ش.
۲۵. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، ۱۳۸۸ ش.
۲۶. مطهری، مرتضی، اسلام و نیازهای زمان، تهران، صدرا، ۱۳۸۶ ش.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶ ش.
28. Ball, Samuel, *Motivation in Education*, New York, Academic Press, 1977.
29. Bandura, A., "Cognitive processes in mediating behavioral change", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 35, 1997.
30. Id., "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change", *Psychological Review*, Vol. 84, 1997.
31. Coopersmith, Stanley, *The antecedents of self-esteem*, San Francisco, W. H. Freeman & Company, 1967.
32. Crain, William, *Theories of Development: Concepts and Applications*, 4<sup>th</sup> Ed., London, Prentice-Hall, 2000.

