

اعتماد به نفس از منظر قرآن

زهرا خراسانی

اعتماد به نفس یا عزّت نفس از اصلی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. نیاز انسان به اعتماد به نفس در راستای رسیدن به اهداف خود در زندگی امری انکار ناپذیر است، در تعریفی دیگر اعتماد به نفس به معنای ایمان به توانایی‌های ذاتی و استعدادهای درونی فرد بر مبنای توکل بر خداوند تعبیر شده است. یعنی همانگونه که ساختار شاکله پیامبر(ص) برگرفته از خلق و خوی نیکو است از دیدگاه اخلاق قرآنی، انسان نیز وظیفه دارد به دنبال عناصر سازنده‌ای باشد که شخصیت را از آفت‌های نفس مصون نگه می‌دارد. نکته مهم در این شیوه شکل‌گیری، توجه به زیر بناهای اخلاق است که از منظر قرآن مسئله تقوی موضوع اصلی به حساب می‌آید. زیرا میزان سنجش خوبی و بدی انسان تقوی است که به زبان ساده پرهیز داشتن است که این پرهیز به نوعی سنجش لحظه‌ای در عملکرد «حسابرسی انسان در زمان انجام عمل است» یعنی افعال انسان به طور کامل مورد کنترل دائم شخص با تقوی قرار داشته باشد. اینکه خداوند می‌فرماید: پیامبر خلق نیکو دارد یعنی در همه حال مراقب عملکرد خویش است. اما برای بکارگیری مطلوب این مراقبت خاص، لازم است انسان فکر و اندیشه خویش را میزان سنجش قرار دهد. در نتیجه از آنجا که اندیشه صحیح مبنای اصلی پرهیزکاری است، نتیجه چنین وضعیتی انسان را از نقطه نظر رفتاری وارد مرحله‌ای می‌گرداند که پیامبر(ص) به آن درجه رسید و آن «لا یهوله شیء من امور الدنیا» است که هیچ‌گاه موضوعی محمد(ص) را مضطرب و هراسان نمی‌کرد. از این‌رو اعتماد به نفس از اساسی‌ترین عناصر تکامل صحیح اندیشه است که بسیار هم مورد توجه انبیاء و امامان بوده است. در این مورد علی(ع) می‌فرماید: «من کرمتم علیه نفسه هانت علیه شهواته»؛ با ارزش‌ترین سرمایه انسان عزّت نفس است زیرا خواهش‌های بی‌جا را خوار و مهار می‌کند.

بی‌شک اعتماد به نفس صفتی است که در هنگام به وجود آمدن معضلات زندگی گشایش ایجاد می‌کند و در تعریفی می‌توان گفت اعتماد به نفس فضیلتی است که در تنگناهای زندگی گشایش و آرامش‌آفرینی



می‌کند. از این رو شخصی که دارای اعتماد به نفس باشد در آینده انسان موفق خواهد بود. زیرا احساس اعتماد به نفس در فرد به بالا بردن میزان خودباوری او کمک می‌کند و به او یاد می‌دهد با تکیه بر این حس از استعدادهای درونی خود بهره‌گیری بهینه نماید که در لحظات بحرانی آرامش خود را حفظ کند تا به آسانی تحت تأثیر تنش‌های محیط خود قرار نگیرد و از آنجا خود باوری احساسی است که با اعتماد به نفس ارتباط مستقیم دارد تأثیر عوامل تنش‌زا همواره به عنوان یک خطر، احساسات را تهدید می‌کند.

و نکته مهمتر اینکه همواره تنش‌ها باعث به وجود آمدن فاصله بین فکر و اعتماد به نفس می‌شود و همگرایی در عملکرد فکر و اعتماد به نفس را مختل می‌کند در نتیجه اضطراب و بی‌ثباتی اولین حاصل چنین وضعیتی خواهد بود.

سه احساسی که آدمی را به بالاترین درجه و یا سطحی‌ترین درجه سوق می‌دهند از دیدگاه قرآن به سه بخش تقسیم شده‌اند: ۱. نفس لوامه، ۲. نفس اماره، ۳. نفس مطمئنه، که هر یک از آنها در عملکرد انسان نقشی متفاوت ایفا می‌کند. به عنوان مثال نفس اماره فرمان به سرکشی و گناه می‌دهد اما نفس لوامه با سرزنش کردن نفس اماره سعی می‌کند او را به درجات عالی برساند و نفس مطمئنه را باید مرحله متعالی و رسیدن



انسان به قرب پروردگار دانست. اما اینکه کدامیک از این سه مرحله انسان را به اعتماد به نفس می‌رساند، بی‌شک نفس مطمئنه است.

زیرا غرائز سرکش شخص را کنترل می‌کند و او را به آرامش می‌رساند و در نتیجه فردی که به آرامش رسیده به خود مطمئن و تزلزل ناپذیر می‌گردد. از آنجا که قرآن نوع احساسات بشر را در سه مرحله آورده و مرحله مطمئنه را در راستای رضای حق تعالی قرار داده به این دلیل است که انسان برای رسیدن به این مرحله باید آن دو مرحله قبل را پشت

سر بگذارد تا بتواند به این مرحله برسد و اولین قدم، رسیدن به ایمان است تا به پشتوانه آن بتواند در مواجهه با نفس اماره تنش‌ها و ناتوانی‌های خود را کنترل کند. یعنی اول نفس خود را از هوس‌ها پاک کند و آن را با خوبی‌ها تعلیم دهد و در مهار عصیان و سرکشی تلاش کند تا نفس اماره کنترل شود. اگر بتوانیم به این مهم دست یابیم بی‌شک در ایجاد اعتماد به نفس خود موفق عمل کرده‌ایم. در اینجا اصلی‌ترین نیاز جهت دست یابی به اعتماد به نفس و خود باوری رسیدن به اطمینان است. در این مرحله انسان به یک حس نشاط آور و خوشی می‌رسد که باعث می‌شود مورد علاقه و محبت دیگران قرار بگیرد و از داشتن رابطه مثبت با دیگران احساس امنیت و امیدواری کند.