

## پایش آموزه: اعتماد به نفس

دکتر محمدتقی فعالی

### رابطه خودارزشمندی و اعتماد به نفس در آموزه‌های دینی

یکی از عواملی که در کسب اعتماد به نفس، اصلاح بینش و تنظیم رفتار تأثیر دارد، احساس ارزشمندی است. احساس ارزشمندی بودن بر طرز تلقی، احساسات، باورها، ارزش‌ها و رفتارهای آدمی به صورت مستقیم تأثیر می‌گذارد و منبع مهمی برای نیک‌بختی انسان به حساب می‌آید. برای آدمی، کمتر پدیده‌ای به اندازه داوری او درباره خویشتن، اهمیت دارد. هر انسانی بر اساس معیارهایی که در نظر دارد، میزان کارایی، مفیدبودن و ارزشمندی خود را ارزیابی می‌کند. سلامت روانی افراد در گرو کارآمدی و خودمفید بودن است. هرگاه فردی احساس کند ارزشمند است و عزت نفس دارد، این احساس به وی کمک می‌کند تا توان بیشتری برای رویارویی با فشارها، رویدادهای ناگوار و مشکلات روانی به دست آورد. حس ارزشمندی به فرد اجازه می‌دهد که به توانمندی‌های خود اطمینان داشته باشد و راه فرد را برای نیل به خوشبختی می‌گشاید.

در مقابل، شخصی که از خود، تصور منفی داشته باشد و خود را ناتوان، بی‌کفایت و فاقد ارزش بداند به مشکلات ذهنی و روانی متعددی دچار شده، در موقعیت‌های دشوار، توان تصمیم‌گیری نخواهد داشت و مقاومت خویش را از دست می‌دهد. مخرج مشترک بسیاری از اختلالات روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی، کمبود حرمت‌نفس و حس ارزشمندی است. به هر میزان که رضایت از توانمندی و احساس منزلت در فرد وجود داشته باشد، وی از سلامت روانی بهره‌مند خواهد بود.

هرگاه فردی خود را پذیرا باشد و درون خویش امکانات بیشماری برای رشد ببیند و از این طریق حس ارزشمندی داشته باشد، از حرمت‌نفس بالا و عزت‌مندی برخوردار است و در این صورت می‌تواند در بعد اجتماعی و فردی کارا باشد.

این‌گونه افراد کمتر به رفتارهای ضد اخلاقی متوسل می‌شوند و هرگاه به ناهنجاری اخلاقی مبتلا شوند، به نحو مؤثری از خطای خویش پشیمان شده، ارزش و منزلت خود را بازمی‌یابند. احساس ارزشمندی، حرمت‌نفس و عزت‌مندی «سپری فرهنگی» است که فرد را در موضع آرامش و اعتماد به نفس قرار می‌دهد و موجب شکوفایی استعدادها، خلاقیت‌ها می‌شود. همچنین در بعد اجتماعی سبب پیشرفت و استقلال ملی می‌شود؛ ولی جامعه‌ای که اعتماد به نفس مردمش پایین است و احساس منزلت و عزت در میان آن‌ها جایگاهی ندارد، به راحتی در میان آن‌ها «پذیرش فرهنگ بیگانه» رشد خواهد کرد؛ از این‌رو یکی از راه‌کارهایی که نهادهای فرهنگی می‌توانند به عنوان شیوه‌ای مؤثر جهت رویارویی با هجمه‌های فرهنگی اتخاذ کنند، تقویت احساس ارزشمندی، عزت‌مندی، توانمندی و اعتماد به نفس است.

شالوده و بنیان اخلاق دینی و آموزه‌های اسلامی، توجه دادن انسان به شرافت، عزت و کرامت ذاتی است. از دیدگاه اسلام، انسان در آفرینش، موجودی باارزش، دارای کرامت و شایسته مقام خلافت آفریده شده و در وی، استعداد ظهور تمامی اسما و صفات الهی و نیل به تعالی مطلق تعبیه شده است. درون آدمی، گوهری ارزشمند - که چیزی جز جوهر عبودیت نیست - قرار دارد و این گوهر، نیازمند حراست و پاسداشت است.

تمامی انسان‌ها بر اساس فطرت الهی به زیبایی، شرافت و رشد تمایل دارند و از زشتی‌ها می‌گریزند. اگر انسان، کرامت و عزت خویش را حفظ کند، هرگز به پستی و رذالت نمی‌افتد. آدمی که رفتار خلاف اخلاق دارد، زمانی به زبونی تن می‌دهد که از بندگی خدا خارج شود. ارزشمندی انسان با استفاده از مفاهیم متنوع دینی قابل بررسی و اثبات است. در اینجا به دو نمونه جالب اشاره می‌شود:

## مفهوم نخست: انتخاب خدا

مسئله برگزیدن در قرآن به گونه‌های مختلف آمده است؛ از جمله درباره انسان. خداوند از میان تمام مخلوقات، انسان را انتخاب فرمود و او را در قرآن کریم مخاطب قرار داد و فرمود: «یا ایها الناس.» در انتخاب دوم از میان انسان‌ها عده‌ای خاص را برگزید و در خطاب دوم به آن‌ها فرمود: «یا ایها الذین آمنوا.» در انتخاب سوم از میان مؤمنان عده‌ای محدودتر را انتخاب کرد. این انتخاب در قرآن به دو صورت بیان شده است: گاهی با عنوان «اختیار» و گاهی به شکل «اصطفاء». خداوند خطاب به موسی علیه السلام - که دارای ویژگی «کلیم الله» است - می‌فرماید: ﴿وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ﴾<sup>۱</sup> و من تو را برگزیده‌ام. پس بدانچه وحی می‌شود، گوش فرا ده.

همچنین موسی علیه السلام با تعبیر دوم (اصطفاء) هم برگزیده خدا شمرده شده است:

﴿قَالَ يَا مُوسَىٰ إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسَالَاتِي وَ بِكَلَامِي﴾<sup>۲</sup> فرمود: ای موسی! تو را با رسالت‌ها و با سخن گفتنم برگزیدم.

انتخاب موسی علیه السلام در این آیه بعد از میقات است؛ موعدی که در آن موسی علیه السلام با خداوند، چهل شب به مناجات پرداخت. انتخاب موسی علیه السلام بعد از تجلی خداوند بر کوه است که بر اثر آن کوه متلاشی شد و موسی علیه السلام به حالت بیهوشی افتاد. خداوند در این حالت موسی علیه السلام را به دو چیز برگزید: یکی برای رسالت و دیگری برای سخن گفتن با خود.

خداوند انتخاب چهارمی هم دارد و این، آخرین انتخاب اوست. پروردگار عالم از میان انبیای عظام، نبی خاتم الأنبياء را برگزید. آیات معراج، این حقیقت را بیان می‌کنند؛ ازین‌رو پیامبر صلی الله علیه و آله کامل‌ترین انسان‌ها و آفریده‌ای اشرف است و کامل‌تر از او وجود

ندارد. موجودی که برگزیده خداست ارزش والا و بی‌کرانی دارد.

## مفهوم دوم: کرامت انسانی

یکی از ویژگی‌های برجسته انسانی که در منابع دینی از آن با تأکید یاد شده است، کرامت آدمی است. حس کرامت و ارزشمندی، توجه به جنبه‌های مثبت وجود انسان و ارزش‌های درونی اوست. انسانی که برای خودش ارزش، حرمت و کرامت قائل باشد، حتی اگر اعتقادی هم به دین نداشته باشد، احساس خودارزشمندی، او را از زشتی‌های بسیاری باز می‌دارد.

## یک) معناشناسی

کرامت، مشتق از ریشه «کرم» و به معنای سخاوت، شرافت، عزت و حریت است. کرامت به معنای شرافت و ارزشمندی است و نکته مقابل آن خواری، ذلت و هوان قرار دارد. هرگاه واژه کرم یا کرامت در باب خدا به کار رود، اسمی است که احسان و انعام او را نشان می‌دهد و زمانی که در ارتباط با انسان استعمال شود، اسمی است ناظر به رفتارهای پسندیده و اخلاق نیک؛ از این‌رو کرامت ناظر به سخاوت، والایی، ارزشمندی، زیبایی، شرافت و عزت است. عرب، این کلمه را فقط در جایی به کار می‌برد که مشتمل بر خیر، خوبی و شرف باشد.<sup>۳</sup> معانی مزبور نشان می‌دهند که کرامت در باب انسان، ناظر به خوبی‌ها و فضیلت‌ها است.

## دو) در قرآن

واژه کرامت در میان آیات کاربردهای متعددی دارد. در نخستین آیاتی که بر نبی خاتم الأنبياء نازل شد، خداوند، خود را با کلمه «اکرم» معرفی کرده است.<sup>۴</sup> خداوند در مواردی با صفت کریم<sup>۵</sup>

۳. راغب اصفهانی، مفردات، ص ۴۲۸-۴۲۹؛ طریحی، مجمع البحرین، ج ۶، ص ۱۵۲؛ مصطفوی، التحقیق، ج ۱۰، ص ۴۶.

۴. علق/ ۳. ﴿أَفْرَأَ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ﴾

۵. انفطار/ ۶. ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرُّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ﴾

۱. طه/ ۱۳.

۲. اعراف/ ۱۴۴.



و تبارک<sup>۱</sup> توصیف شده است؛ پاداشی که از جانب خداوند کریم برای بندگان نیکوکار ذخیره می‌شود، همراه با وصف کریم آمده است.<sup>۲</sup> پیامبران با وصف کرام یاد شده‌اند.<sup>۳</sup> جبرئیل،<sup>۴</sup> فرشتگان،<sup>۵</sup> قرآن<sup>۶</sup> و کتاب‌های آسمانی<sup>۷</sup> با وصف کرامت بیان شده‌اند. بهشت جایگاه تکریم است،<sup>۸</sup> تمامی نعمت‌های خدا کریم‌اند<sup>۹</sup> و تقوا مهم‌ترین کرامت برای انسان تلقی شده است.<sup>۱۰</sup>

در میان تمامی آیات مربوط به کرامت، آیه‌ای شاخص وجود دارد که برای تمامی فرزندان آدم، کرامت را اثبات می‌کند. در این آیه شریفه به چهار مطلب اشاره می‌شود: فرزندان آدم را کرامت و عزت بخشیدیم، فرزندان آدم را در خشکی و دریا جابه‌جا کردیم، به فرزندان آدم روزی‌های پاک نصیب نمودیم و فرزندان آدم را بر بسیاری مخلوقات برتری دادیم:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾<sup>۱۱</sup> و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا ابر مرکب‌ها<sup>۱۲</sup> برنشانیدیم و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم. تفاسیر، کرامت را ناظر به نعمت‌هایی نظیر عقل، نطق، اعتدال در خلقت، مسخر نمودن اشیا و فهم می‌دانند.<sup>۱۳</sup> میزان

به نکته‌ای اشاره می‌کند.<sup>۱۴</sup> تکریم بدین معنا است که به چیزی یا کسی عنایت خاصی شود. بر این اساس، سه نعمتی که در آیه مزبور برای انسان بیان شده است - جابه‌جایی انسان‌ها در خشکی و دریا، روزی پاک و برتری بر مخلوقات دیگر - با فضیلت - در ذیل آیه - متفاوت می‌نماید؛ فرق اول اینکه کرامت امتیازی است که در دیگران نیست؛ اما فضیلت، مزیتی است که در دیگران هم یافت می‌شود. فرق دوم اینکه کرامت به نعمت‌های خدادادی درون انسان‌ها اشاره دارد که بدون تلاش به انسان داده می‌شود؛ اما فضیلت، نعمت‌هایی را دربرمی‌گیرد که با کوشش به دست می‌آیند. تمامی تفاسیر بر این باورند که کرامت در آیه مذکور به کرامت ذاتی اشاره دارد.

### سه) دو گونه

کرامت نفس دو گونه است: کرامت ذاتی و کرامت اکتسابی.<sup>۱۴</sup> کرامت ذاتی بدین معنا است که انسان به گونه‌ای آفریده شده که از لحاظ توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها و قابلیت‌ها نسبت به دیگر موجودات از مزیت بیشتری برخوردار است. کرامت ذاتی، سطوح مختلفی دارد که عبارت است از<sup>۱۵</sup>:

سطح اول: قابلیت‌های جسمی؛

سطح دوم: ظرفیت‌های شناختی؛

سطح سوم: گرایش‌های متعالی؛

سطح چهارم: توانمندی‌های انحصاری.

کرامت‌های اکتسابی به آن دسته از ارزش‌ها و امور مثبت اطلاق می‌شود که فرد با تمرین خود آن‌ها را به دست

۱. رحمن ۷۷. ﴿تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾  
 ۲. یس ۱۱. ﴿قَسْرَةً بِمَغْفَرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ﴾  
 ۳. عبس ۱۶. ﴿كَرَامَ بَرَّةٍ﴾  
 ۴. تکویر ۱۹. ﴿إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ﴾  
 ۵. انفطار ۱۱. ﴿كَرَامًا كَاتِبِينَ﴾  
 ۶. واقعه ۷۷. ﴿إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ﴾  
 ۷. عبس ۱۳. ﴿فِي صُحُفٍ مُّكَرَّمَةٍ﴾  
 ۸. معارج ۳۵. ﴿أَوَّلِيكَ فِي حَنَاتٍ مُّكْرَمُونَ﴾  
 ۹. شعراء ۷. ﴿أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾  
 ۱۰. حجرات ۱۳. ﴿إِنْ أكرمَكُمُ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَ كُمْ﴾  
 ۱۱. اسراء ۷۰.

۱۲. طوسی، البیان، ج ۶، ص ۵۰۲؛ سبیر، تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۸۶؛ زمخشری، الکاشف، ج ۵، ص ۶۶؛ شریف لاهیجی، تفسیر شریف لاهیجی، ج ۲، ص ۸۲۷؛ حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج ۳، ص ۴۳۰

رازی، روض الجنان، ج ۱۲، ص ۲۵۰؛ کاشانی، زیادة التفاسیر، ج ۴، ص ۵۶؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۳، ص ۲۶۲؛ رازی، مفاتیح الغیب، ج ۲۱، ص ۳۷۵.  
 ۱۳. طباطبائی، میزان، ج ۱۳، ص ۱۵۵-۱۵۷.  
 ۱۴. مغنیه، التفسیر المبین، ج ۱، ص ۳۷۶؛ طباطبائی، میزان، ج ۱۳، ص ۱۵۷؛ رازی، مفاتیح الغیب، ج ۲۱، ص ۳۷۲-۳۷۵.  
 ۱۵. شجاعی، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ص ۳۳۰-۳۳۳.

می‌آورد. بنیاد تربیت اخلاق و پرورش فکری، کرامت اکتسابی و محور آن بر اساس آموزه‌های دینی، خودنگهداری، پرهیزگاری و تقوا معرفی شده است.<sup>۱</sup> خودارزش‌بخشی و بهره‌برداری صحیح از توانمندی‌ها و تقویت خود واقعی، پیامدهای شایسته‌ای خواهد داشت؛ به‌گونه‌ای که شخصیت انسان را در ابعاد مختلف شکوفا کرده، شخص را در مسیر رشد معنوی به پیش می‌برد.

### چهار) ملاک کرامت

این اندیشه از سوی اندیشمندان پذیرفته شده است که کرامت با خلافت پیوند دارد؛ چنان که بیشتر دانشمندان بر این باورند که کرامت و خلافت مربوط به نوع بشر است و به یک فرد اختصاص ندارد. اگر پرسیده شود که چرا انسان، کرامت دارد؟ پاسخ این است که چون آدمی دارای مقام خلافت الهی است:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾<sup>۲</sup> و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت من در زمین جانشینی خواهم گماشت.

اگر سؤال شود که چرا انسان، مقام خلافت دارد؟ جوابش این است که چون علم به تمام اسما الهی دارد:

﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾<sup>۳</sup> و [خدا] همه [معانی] نام‌ها را به آدم آموخت.

پس ملاک کرامت، خلافت و معیار خلافت، علم به جمیع اسما خداوند است. بنابراین می‌توان گفت که تمامی کرامت‌ها، شرافت‌ها و فضیلت‌های انسانی به «دانش اسما» ختم می‌شود. خداوند تمام قابلیت‌ها را در علم اسما نهاد تا آن را به عنوان کرامت فطری و ذاتی در وجود تمام انسان‌ها ذخیره کند تا آنان بتوانند با کوشش به خودشکوفایی برسند و رشد جامع بیابند.

خودارزش‌بخشی و بهره‌برداری صحیح از توانمندی‌ها و تقویت خود واقعی، پیامدهای شایسته‌ای خواهد داشت؛ به‌گونه‌ای که شخصیت انسان را در ابعاد مختلف شکوفا کرده، شخص را در مسیر رشد معنوی به پیش می‌برد

### فهرست منابع

- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰ش)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات جامعه مدرسین، چاپ پنجم.
- حسینی شیرازی، سید محمد (۱۴۲۴ق)، تقریب القرآن الی الاذهان، بیروت، دار العلوم، چاپ اول.
- شریف لاهیجی (۱۳۷۳ش)، تفسیر شریف لاهیجی، تحقیق میرجلال‌الدین حسینی ارموی، تهران، دفتر نشر داد، چاپ اول.
- رازی، فخرالدین (۱۴۲۰ق)، مفاتیح الغیب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، طریحی، فخرالدین (۱۹۵۳م)، تفسیر غریب القرآن، تحقیق محمدکاظم طریحی، بیروت، چاپ اول.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵ش)، مجمع البحرین، تهران، کتابفروشی مرتضوی.
- طوسی، محمد بن حسن (بی‌تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، با مقدمه آغابزرگ تهرانی و تحقیق احمد قیصر عاملی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ابن عاشور، محمد بن طاهر (بی‌تا)، التحریر و التنویر.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۳۶۵ش)، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- قاسمی، محمد جمال‌الدین (۱۴۱۸ق)، محاسن التأویل، تحقیق محمد باسل عیون السوید، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ اول.
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ق)، تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸ش)، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم، دارالحديث.

۱. حجرات/۱۳.

۲. بقره/۳۰.

۳. همان/۳۱.