

اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن در زندگی انسان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹

مرضیه رحمتی^۵

چکیده

اعتماد به نفس که اصطلاحی در علم روانشناسی است و عزت نفس که مفهومی دینی و اخلاقی است، گاهی به یک معنا به کار می‌رود. وجه جامع تعاریف عزت نفس و اعتماد به نفس چنین است: حالت ذهنی و دورنی که شخص برای خود، شخصیت قائل بوده و منزلت و شأن خود را ارج می‌نهد. این پژوهش به موضوع اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن در زندگی انسان پرداخته است. پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کیفی بوده و با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. برای جمع‌آوری اطلاعات نیز از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است. در ابتدا نفس و اقسام آن را بیان شده و علاوه بر ابعاد روانشناسی موضوع، ابعاد دینی و قرآنی آن نیز تبیین شده است. در ادامه تعاریف اعتماد به نفس و عزت نفس به همراه سیر کامل نظرات دانشندان اسلامی و غربی پیرامون این مقوله پی گرفته شده است. سپس به مشکل و شبهه‌ای مهم در این رابطه پاسخ داده شده که آیا تضادی بین اعتماد به خداوند و اعتماد به نفس وجود دارد یا خیر؟ مهم‌ترین نظرات دانشمندان را مانند نظر علامه طباطبایی، امام خمینی و استاد مطهری بیان شده است؛ که مشخص شد نه تنها هیچ تضادی وجود ندارد، بلکه کاملاً با هم موافق و بلکه لازم و ملزوم یکدیگر است. در ادامه از مقالات معتبر، راه‌های افزایش اعتماد به نفس مورد کنکاش قرار گرفته است.

کلیدواژه‌گان: اعتماد به نفس، عزت نفس، قرآن کریم، روانشناسی، نفس مطمئنه.

^۵ دانش پژوه سطح دو حوزه علمیه حضرت رقیه سلام الله علیها شهرستان دلگان، @gmail.com

مقدمه

علم روانشناسی، با عامل حیات هر موجود زنده‌ای و باصطلاح با روان موجودات و مسائل مربوط به آن مستقیماً، سروکار دارد و کیفیت پیدایش روان و عملیات مستقیم و در نتیجه، اثبات آن یکی از مسائل زیربنائی مربوط به عالم خلقت و آفرینش است زیرا اولین سؤال روشن و واضح برای هر فرد انسانی در هر مرتبه‌ای از علم این است که آیا روح، وجود و هستی را دارد یا نه؟ پاسخ قطعاً مثبت است حال سؤال دیگر اساسی مطرح است که عامل اصلی حیات در این زندگانی مادی و معنوی چیست؟

هدف از این پژوهش، تبیین دقیق معنای اعتماد به نفس و راه‌های افزایش آن است؛ ضرورت انجام این پژوهش از آن روست که راه‌های دینی افزایش و تقویت اعتماد به نفس تبیین شود.

در مورد پیشینه این بحث، باید بگوییم که در مورد بحث اعتماد به نفس، کتب، مقالات و پایان‌نامه‌های زیادی نوشته شده است، اما از این نظر که تعریف جامع و تحقیقی ارائه شود و همچنین به برخی شبهات در این باره پاسخ داده شود و نیز، راهکارهای عملی و کارگشا ارائه شود، در یک تحقیق جامع و از منظر دینی، دیده نشد و لذا ما به این امر اهتمام ورزیدیم.

بعد از این مقدمه وارد متن اصلی مقاله می‌شویم: در این نوشتار، ابتدا معنای نفس و اعتماد به نفس را بیان و به بررسی بعضی از مهم‌ترین مسائل پیرامون آن از جمله روش‌های تقویت اعتماد به نفس خواهیم پرداخت.

مفهوم شناسی

معنای لغوی نفس

در زبان فارسی «نفس» به معنای «خون، تن، جسد، کالبد، شخص انسان، ذات، حقیقت هر شیء، روح و روان است.» (معین، فرهنگ فارسی، ۱۳۸۱: ج ۲، ص ۱۹۵۹). در عربی لغت شناسان معانی مختلفی را مطرح کرده‌اند، بعضی آن را به معنای روح، جسم و

جسد معرفی کرده‌اند (طریحی، مجمع البحرین، ۱۴۱۰ق: ج ۴، ص ۱۱۴). بعضی دیگر آن را حقیقت شیء، قصد و نیت می‌دانند: (فراهیدی، العین، ۱۴۰۲ق: ج ۷، ص ۲۷۰). برخی اراده و غیب را از معانی نفس به شمار می‌آورند.

معنای اصطلاحی

اصطلاح نفس

تفحص و بررسی قرآن، کتاب آسمانی مسلمین بیانگر این حقیقت است که کلمه نفس در آیات زیادی به صورت‌های مختلف مفرد و جمع... بکار برده شده و در آنها، معانی متعددی اراده شده است. به طور کلی، تعداد تکرار کلمه نفس در قرآن مجید در حدود ۳۴۶ مورد می‌باشد (طبق نرم افزارهای قرآنی) که در معانی بسیاری به قرار زیر بکار رفته است که به مهم ترین آن اشاره می‌کنیم:

۱ - در قرآن ابتداء از نفس به معنای جان یا حیات حیوانی یاد می‌شود

مثل دو آیه مبارکه زیر:

«وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ»؛ برای نفس چیزی نیست مگر آنکه بمیرد به اذن پروردگار (آل عمران: ۱۴۵).

«كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ»؛ هر نفسی، مرگ را خواهد چشید (انبیاء: ۳۵).

در این دو آیه، نفس، مرادف با جان است که مرگ، برای پایان و غایت است. در تفسیر این دو آیه نوشته‌اند: «و ظاهر آیه دلالت دارد که هر انسانی مرگ را می‌چشد اگر چه کشته شود و قتل از مرگ کهکار خداست جدا نمی‌باشد و گفته‌اند مراد از مرگ اینجا برطرف شدن و انتفاء حیات است و در قتل نیز حیات از او منتفی شده پس داخل و مشمول آیه هست» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۲: ج ۲، ص ۹۰۲).

۲ - نفس به معنای روان یا نفس انسانی آمده است:

«وَذَكَرَ بِهِ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ»؛ یادآوری کن که نفس آنچه کسب کند بدان گرفتار می‌شود (انعام: ۷۰).

یعنی نفس در این معنا، ماهیت خویش را با آنچه که به دست می‌آورد، می‌سازد. در این مورد نفس همان مجموعه حالات روحی است که خاصیت ادراکی، انفعالی، و افعالی دارد و بر مبنای این سه خصوصیت، خود را می‌سازد و شخصیت خود را شکل می‌دهد. در برخی از تفاسیر مهم شیعیان درباره این قسمت از آیه آمده است: «مقصود محروم بودن از ثواب است. فرقی که بین کلمه "حرام" و "بسل" وجود دارد این است که حرام هم ممنوع به حکم را شامل می‌شود و هم ممنوع قهری را، و اما "بسل" تنها به معنای ممنوع قهری است، و از همین جهت خدای تعالی می‌فرماید: "أُولَئِكَ الَّذِينَ أَبْسَلُوا بِمَا كَسَبُوا" یعنی آنان کسانی هستند که به جرم گناهانشان، از ثواب عمل نیک‌شان هم محروم شده‌اند» (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۷ق: ج ۷، ص ۱۴۲).

۳ - نفس به معنای شخصیت شکل گرفته و متعادل است

در این مرتبه، نفسی مطرح است که خود را به مرتبه‌ای از تکامل رسانده است. و از کلمه «وسع» در این آیه بصراحت استفاده می‌شود که هر انسانی، شخصیت متعادل مخصوص بخود دارد و تکلیف خدائی نیز در رابطه با این مقدار از شخصیت متعادل مخصوص بخود، نزد خداوند محاسبه می‌گردد و مورد تکلیف قرار می‌گیرد.

۴ - نفس به معنای وجدان نفسانی با خود آگاهی

«كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ»؛ هر نفسی و جانی در عالم، رنج و سختی مرگ را می‌چشد و در سیر زندگی با خوبی و بدی، آزمایش می‌شود و به سوی ما بازگشت می‌کند (انبیاء: ۳۵). از این آیه شریفه استفاده می‌شود که چشیدن هر نفسی و جانی، رنج و سختی و یا خوبی و بدی و آزمایش شدن و... جز با وجود وجدان نفسانی با خود آگاهی، امکان‌پذیر نیست و می‌توان ادعا کرد که فرق بین انسان و سایر حیوانات نیز از اینجا سرچشمه می‌گیرد که انسانها در انجام کارهای خود دارای وجدان نفسانی بوده، و با آگاهی کامل، افعال خود را انجام می‌دهند و به همین معنی است که بین

انسانها و سایر حیوانات فرق گذاشته شده و انسانها در برابر خداوند مکلف بوده، دارای وظائف خاصی هستند ولی این وظائف را سایر حیوانات ندارند.

یکی از مفسران معاصر می نویسد: « لازم به یادآوری است که واژه "نفس" در قرآن مجید در معانی مختلفی به کار رفته، نخستین معنی نفس "ذات" یا خویشتن خویش است، این معنی وسیعی است که حتی بر ذات پاک خداوند اطلاق می شود، چنان که می خوانیم "كَتَبَ عَلَي نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ" خداوند رحمت را بر خویش لازم کرده است .

سپس این کلمه در انسان یعنی مجموعه جسم و روح او به کار رفته است مانند: مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا؛ کسی که انسانی را بدون اینکه قتلی انجام دهد یا فساد در زمین کرده باشد بکشد گویی همه انسانها را کشته است.

و گاهی در خصوص روح انسان استعمال شده مانند " أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ؛ " فرشتگان قبض ارواح می گویند: روح خود را خارج کنید.

پیدا است که منظور از "نفس" در آیات مورد بحث همان معنی دوم است بنا بر این منظور بیان قانون کلی مرگ در باره انسانها است، و به این ترتیب جای ایرادی در آیه باقی نمی ماند که تعبیر به نفس شامل خداوند یا فرشتگان هم می شود چگونه باید آیه را تخصیص زد و اینها را خارج کرد» (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ج ۱۳، ص ۴۰۴).

۵ - اصل ثابت انسانی و خودآگاهی

«وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»؛ قسم به نفس و آنکه او را متعادل و متکامل آفرید و در او، بدکاری و پرهیزکاری الهام کرد (شمس: ۷).

این آیه، ناظر به روان انسان است که می تواند در مسیر ظهور و فعلیت فطرت، حرکت کرده، الهام بگیرد و متکامل شود و یا به بدکاری روی آورد خلاصه این که حالت اکتسابی جذب خیر و یا شر را دارد.

در تفسیر هدایت آمده است: «در ژرفنای این نفس نشانه‌ها و آیاتی است که جز برای صاحب آن دسترس پیدا کردن به عمق آنها میسر نیست، و چنین است در ژرفنای دیگر نفوس و دیگر حقایق. تو خورشید را از ظاهرش می‌بینی، و دیوارهای بیرونی آن را به صورتی لمس می‌کنی، آیا می‌دانی که در درون آن چه می‌گذرد؟ و چنین است ماه و شب و روز. در صورتی که نفس نزدیکترین فرد کاینات به تو است، توانایی اکتشاف گوشه‌ای از اعماق درونی آن را نداری، پس نیک بیندیش که این نفسی که خدایوند متعال آن را آماده کرده و امر آن را به بهترین صورت منظم ساخته، چه آفرینش بزرگی دارد.» (جمعی از نویسندگان، ج ۱۸، ص ۱۲۹).

۶- نفس به معنای حیوانی یا نفس تعالی نیافته

«وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ نفس خودم را تبرئه نمی‌کنم که نفس، آمر به بدی است مگر این که خدا بر من رحمت آورد به درستی که پروردگار من، آمرزنده و مهربان است (یوسف: ۵۳).

یعنی حضرت یوسف چنین با خدای خود تکلم می‌کند که من خودستایی نکرده، نفس خویش را از عیب و تقصیر مبرا نمی‌دانم زیرا نفس اماره، انسان را به کارهای زشت وامی‌دارد جز آنکه خدای بر او، رحمت آورد. صاحب یکی از تفاسیر مهم نوشته است: «یوسف در این کلام خود به یک مطلب مهم اشاره می‌کند که مربوط به طبیعت انسانی است و آن اینکه نفس و شهوت موجود در انسان، همواره او را به سوی بدی سوق می‌دهد و همیشه او را امر می‌کند که به طرف بدیها و اعمال شهوات نفسانی برود.

وجود شهوت‌هایی مانند شهوت جنسی و ریاست طلبی و خودخواهی و حرص در انسان در اصل برای تأمین زندگی و بقای نسل او است و اعمال محدود آن در زندگی بشر لازم است و به او نیرو و تحرک می‌دهد. ولی معمولاً انسان بطور طبیعی به سوی افراط در اعمال آنها کشیده می‌شود و همین امر باعث انحراف و گمراهی و افتادن در گرداب گناه می‌گردد» (جعفری، تفسیر کوثر، بی تا: ج ۵، ص ۴۰۸).

۷- در برخی از آیات، نفس به معنای مضاف الیه یا معنای خودش یعنی خود انسان و غیر آن، اراده شده است. و از این معنا برای تأکید استفاده می‌شود، این معنای تأکیدی درباره همه موجودات حتی خداوند بکار می‌رود.

۸- مراد از نفس، شخص انسانی مرکب از جسم و روح از قبیل:

«هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ»؛ آن خدائی که آفریده است، شما را از یک نفس (اعراف: ۱۸۹). مراد از نفس در این آیه، شخص است یعنی حضرت آدم. در تفسیر مخزن العرفان آمده است: «مقصود از نفس واحده که تمام افراد بشر از او آفریده شده‌اند آدم ابو البشر است، و مقصود از زوجش (حواء) است که برای زوجیت آدم و سکونت او خلقت گردیده و وقتی آدم با حواء هم بستر گردید حواء حمل پیدا نمود اول حملش سبک بود و پس از مدتی که طفل در شکم او بزرگ شد سنگین گردید آنوقت پروردگار خود را خواندند و دعاء کردند که اگر بما اولاد صالح عطا کنی یعنی اولادی که صلاحیت داشته باشد برای زندگی و نیکوکار باشد، بلام تأکید که متضمن قسم است و نون ثقیله کلام را مؤکد میگردانند که ما از شکرگذاران می‌گردیم.» (اصفهانى، مخزن العرفان، ۱۳۶۱: ج ۵، ص ۳۳۶).

هیچ نفسی در انسان نیست که همراه او، روح و نفس مجرد غیر مادی همراه نباشد. آری ممکن است که روح مجرد در برخی از حالات دور از بدن انسان باشد چنانکه در عالم خواب و بیهوشی، همین وضعیت پیش می‌آید و لکن رابطه نفس و روح با بدن بطور کلی، قطع نمی‌شود حتی از روایات و احادیث و آیات قرآنی استفاده می‌شود که بعد از مرگ، روح از بدن خارج می‌شود و در قالب جسم مثالی در علم برزخ تا روز قیامت، روزی که مجدداً این روح و روان و جان انسانها، به قالب جسمانی برمی‌گردد و زنده می‌شود و برای بررسی اعمال خویش و رسیدگی به آنها آمادگی پیدا می‌کند.

علامه طباطبایی ذیل آیه «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (انبیاء: ۳۵) در توضیح لفظ «نفس» سه معنا در قرآن ذکر می‌کند و چنین می‌نویسد:

«معنای اوّل به معنای تأکید: «لَفْظُ النَّفْسِ»، علی ما يعطی التأمّل فی موارد استعماله، اصل معناه، هو ما اضعیف الیه نفس الشیء معناه، الشیء نفس الإنسان معناه الانسان و نفس الحجر...» یعنی «یکی از معانی لفظ نفس با تأمل در موارد استعمالش در قرآن، همان معنای مضاف الیه است پس نفس الشیء یعنی خود شیء و نفس الانسان یعنی خود انسان و ذات او و نفس الحجر یعنی معنای حجر که همان سنگ است بنابراین معنا، نفس در معنای تأکیدی بکار رفته همان‌طور که علماء علم ادب می‌گویند:

زید خود زید، نزد من آمد و به این معنا نفس بر هر شی‌ای استعمال می‌شود حتّی در مورد خداوند چنانکه خداوند در قرآن فرموده است: «خداوند بر خودش واجب کرده است» (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۷ق: ج ۵، ص ۴۶۵).

معنای دوّم: استعمال نفس در شخص انسان و آن موجودی است مرکّب از روح و بدن و هر دو در اینجا مجموعاً به معنای شخص انسان بکار رفته مثل آیه مبارکه «خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا»؛ خداوند شما انسانها را از یک نفس آفریده و از آن نفس همسرش را قرار داده است (زمر: ۶۱).

معنای سوّم به معنای روح انسانی است. مرحوم علامه می‌نویسد:

«مفسّران کلمه نفس را در روح انسانی بکار برده‌اند. به جهت این که حیات و علم و قدرت و قوام انسان به آنها است مثل این آیه مبارکه: «روز قیامت خطاب به انسانها می‌شود که اگر قدرت دارید روح خود را از بدنتان خارج کنید، امروز جزا داده می‌شوید عذاب خوارکننده‌ای». (طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۷ق: ج ۱۴، ص ۳۱۲).

بدیهی است که معنای دوّم و سوّم از معانی نفس در نباتات و سایر حیوانات اطلاق نمی‌گردد. مگر به حسب اصطلاح علمی، پس گفته نمی‌شود این گیاه و این حیوان، نفس است. آری چه بسا بر خون (دم)، نفس گفته می‌شود. به جهت این که حیات و هستی در یک حیوان منوط به وجود خون است همان‌طور که در مورد حیوانات، «نفس سائله» اطلاق می‌گردد.

و هم‌چنین از دیدگاه اهل لغت، نفس به معنای دوّم و سوّم در فرشته و جنّ استعمال نمی‌گردد گرچه آنان نیز دارای حیات هستند و در قرآن نیز چنین استعمالی واقع نشده است گرچه در قرآن در آیات زیادی وارد است که طائفه جنّ مثل انسان، دارای تکلیف هستند و موت داشته و حشر و نشری دارند.

تذکر این نکته در اینجا ضروری است که موت به معنایی که گفته شد، معنایی است که تنها انسان مرگب از روح و بدن به آن متصّف می‌گردد پس انسان متصّف می‌گردد به این که انسان، فاقد وجود می‌گردد بعد از آنکه آن را داشته است و اما کلمه روح در قرآن در هیچ آیه‌ای وارد نشده است که متصّف به موت و مرگ گردد همان‌طوری که در مورد فرشته نیز وارد نگردیده است.

سه احساسی که آدمی را به بالاترین درجه و یا سطحی ترین درجه سوق می‌دهند از دیدگاه قرآن به سه بخش تقسیم شده اند. (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. نفس اماره یکی از مراتب نفس است و مقصود از آن، غرایز مهارنشده و تعدیل نگشته انسانی است که برای اشباع خود، آدمی را به انجام بدی ها وامی‌دارد.

اما نفس لوامه با سرزنش کردن نفس اماره سعی می‌کند او را به درجات عالی برساند. نفس لوامه یا وجدان بیدار انسان است که آدمی را بر انجام بدی ها، بسیار سرزنش می‌کند.

نفس مطمئنه را باید مرحله متعالی و رسیدن انسان به قرب پروردگار دانست. نفس مطمئنه مرتبه کمال یافته و متعالی از نفس انسانی است که پس از تصفیه و تهذیب از صفات ناپسند اخلاقی و هواهای نفسانی به مراحل های رسیده که غرایز سرکش و خواهشهای حیوانی افسارگسیخته را مهار و کنترل نموده است.

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر: ۲۷ تا ۳۰).

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 تزلزل‌ناپذیر می‌گردد. تکیه بر غرایز «اعتماد به نفس» نفس اماره به طور قطع نمی‌تواند در سرکشی که با اوصافی همچون مسوئه و مسوئه، آدمی را می‌فریبد و به پیجویی لذت نقد فرمان می‌دهد، ثمره‌ای جز کشاندن انسان به وادی تباهی و از دست دادن سرمایه‌ها ندارد.

جناب طبرسی که از مفسران بزرگ شیعی است درباره این آیه، اقوالی را مطرح نموده است: «حسن و مجاهد گویند: بسبب ایمان آن چنان ایمانی که دارای یقین و تصدیق بثواب و بعثت و اطمینان حقیقت ایمانست.

ابن زید گوید: مطمئنه ایمن شده به بشارت به بهشت در موقع مردن و در روز قیامت. کلبی و ابی روق گویند: مطمئنه آنست که صورتش سفید و کتاب، و پرونده عملش بدست راستش داده شود، پس در این موقع است که خاطر جمع شود.» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۲: ج ۱۰، ص ۷۴۲).

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.

معنای اعتماد به نفس

اعتماد به نفس واقعی، هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد. اعتماد به خویش، به خاطر آنچه انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه به دلیل باورتان به توانایی

درونی خود است که شما را قادر می سازد تا آنچه را می خواهید انجام دهید. اعتماد واقعی به خویش همیشه از درون سرچشمه می گیرد نه از برون. اعتماد به نفس، باور به قابلیت انسانی خویش است نه فقط اعتماد به توانایی انجام کاری خاص. اگر اعتماد به نفس را براساس دستاوردهایم در زندگی کسب کنم، به شکل اجتناب ناپذیری خود را برای احساس عدم اعتماد به نفس آماده کرده ام؛ چه نمی توانم مطمئن باشم همیشه در زندگی به نتایج دلخواه میرسم (اسلامی نسب، روانشناسی اعتماد به نفس، ۱۳۷۳: ص ۲۱).

بنابراین اعتماد به نفس عبارت است از ارزیابی و ارزشیابی مداومی که شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن دارد و در واقع آن نوعی قضاوت شخصی نسبت به ارزشمندی وجودی است و چون صفتی عمومی است و در همه انسانها وجود دارد به صورت ثابت و دائمی در حال گذر است.

دانشمندان اسلامی هم به این مهم توجه داشته اند. به عنوان نمونه، امام خمینی می نویسد: « شما خودتان جوان هایی هستید که می توانید همه کارها را انجام بدهید. مخترعین ما می توانند در سطح بالا اختراع بکنند. مبتکرین ما می توانند در سطح بالا ابتکار کنند، به شرط اینکه اعتماد به نفس خودشان داشته باشند، و معتقد بشوند به اینکه «می توانیم» (خمینی، صحیفه امام، ۱۳۸۹: ج ۱۸، ص ۱۸۹).

همچنین استاد مطهری می نویسد: « امروز علمای تعلیم و تربیت چقدر کوشش می کنند که به اصطلاح حس اعتماد به نفس را در انسان بیدار کنند و بجا هم هست. اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می کند این است که امید انسان را از هرچه غیر عمل خودش است از بین می برد و به هرچه انسان بخواهد امید ببندد از راه عمل خودش باید امید ببندد، و همین طور پیوند انسان با هر چیز و هر کس از راه عمل است. شما نمی توانید با پیغمبر اسلام مرتبط باشید جز از راه عمل، نمی توانید با علی بن ابی طالب علیه السلام مرتبط باشید جز از راه عمل، نمی توانید با صدیقه طاهره مرتبط باشید جز از راه عمل؛ یعنی اسلام برای پیوند و

ارتباط با پیامبر و اهل بیتش همه راهها جز راه عمل را بسته است» (مطهری، مجموعه آثار، ۱۳۷۲: ج ۲۵، ص ۴۵۰).

و نیز می نویسد: «ولی به این نکته باید توجه کرد که بازگشت همه چیز به خدا معنایش نفی [سببیت] انسانهای دیگر و نفی هیچ سبب دیگری نیست و این یک مسأله بسیار دقیقی است. در عین اینکه هر چیزی به سبب خود بستگی دارد، به خدا بستگی دارد نه اینکه به سبب خودش بستگی ندارد. این است که بین مسأله «اعتماد به نفس» و «اعتماد به خدا» تضادی نیست و بین مسأله حمد و سپاس یک مخلوق و حمد و سپاس خدا تضادی نیست» (همان، ج ۲۷، ص ۳۴۸).

شبهه اعتماد به نفس یا اعتماد به خدا

بعضی از نویسندگان سوال و شبهه ای را مطرح کرده اند مبنی بر اینکه تا وقتی ما به خدا اعتماد داریم، نیازی به اعتماد به خود و اعتماد به نفس نداریم و کاری شرک آمیز است. برای اینکه با اصل مدعا و دلیل این گروه آشنا شویم، کلماتی بعضی از این دانشمندان را از باب نمونه می آوریم:

علامه طباطبایی ذیل آیه شریفه ۴۹ نساء می نویسد: فضیلت آن چیزی است که خدای تعالی آن را فضیلت بداند، پس این که غریبها می گویند آدمی باید اعتماد به نفس داشته باشد، و بعضی از نویسندگان ما نیز دنبال آنان را گرفته اند حرف درستی نیست، چون دین خدا چنین چیزی را به عنوان فضیلت نمی شناسد، و مذاق قرآن کریم نیز آنچه خدای تعالی در قرآن کریمش فضیلت دانسته اعتماد به خدا و افتخار به بندگی او است، قرآن می فرماید: "الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا، وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ" (آل عمران: ۱۷۳).

امام خمینی در معرفی گروهی که متعرض و گله مند به ایشان است می نویسد: «اینان در امور آخرت تهاون و تنبلی کنند و اسمش را رجاء واثق گذارند و صورت اتکاء به عظمت حق به آن دهند، ولی در امور دنیاوی، با کمال حرص و عجله، مشغول به

جمع و ضبطند؛ گویی خدای تعالی فقط در آخرت و راجع به امور آخرتی بزرگ است و در امور دنیایی بزرگی ندارد.

اینان در امور دنیاوی کاملاً اعتماد به نفس و خلق دارند و از حق کاملاً غافلند، حتی اسمش را نیز نبرند، و در امور آخرتی گویند: توکل به خدا داریم؛ این نیست مگر غرور. بالجمله، صاحبان رجا، از عمل بازمی‌مانند، بلکه جدیت آنها بیش از دیگران است، ولی اعتماد آنها به عمل خود نیست، بلکه اعتماد آنها، در عین عمل کردن، به حق است؛ زیرا که هم قصور خود را می‌بینند و هم سعه رحمت را. مغرورین، اشخاصی را مانند که در ایام بذرافکندن و تخم‌افشاندن و به عمل زراعت مشغول شدن، مشغول لهو و لعب شوند و با تنبلی سربرند و بگویند: خدا بزرگ است؛ بی‌بذر نیز می‌تواند بدهد» (خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ۱۳۹۲: ص ۱۳۷).

حسین انصاریان نیز معتقد به همین اعتقاد است و در شرح این شبهه می‌گوید: «در دانش روانشناسی، بحثی را با عنوان «اعتماد به نفس» مطرح می‌کنند که به اصطلاح روانشناسان برای تقویت روحیه متزلزل و سست بنیه انسان و برای استحکام و پایداری قلب و اعصاب توصیه می‌شود. ولی در نگرش روانشناسی اخلاقی و عرفان دینی چنین برداشتی مردود و نادرست است، زیرا نتیجه‌ای به غیر از خودبینی و بزرگ منشی و ریاکاری و هزاران جنایت و خیانت ندارد.

اهل عرفان و معرفت و در صدر آنان معصومان علیهم السلام و اولیای الهی، هیچ پدیده‌ای را بدون حق و حقیقت نمی‌دانند. حضرت حق تعالی به رسول خویش می‌فرماید: «فَدَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ الْحَقُّ فَمَاذَا بَعْدَ الْحَقِّ إِلَّا الضَّلَالُ فَأَنْتِ تُصِرُّونَ * كَذَلِكَ حَقَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ عَلَى الَّذِينَ فَسَقُوا أَنَّهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ»؛ این است خدا، پروردگار حقیقی شما، بنابراین بعد از حق چیزی جز گمراهی و ضلالت وجود دارد؟ پس چگونه شما را از حق بازمی‌گردانند؟ این گونه فرمان قاطعانه پروردگارت درباره فاسقان محقق و ثابت شد که اینان [به سبب گناه و لجاجت] ایمان نمی‌آورند (یونس: ۳۲-۳۳).

انسان فطرتی حق‌گرا دارد و میان حق و باطل راهی دیگر نیست، بلکه هر چه حق نبود، باطل است و بی‌طرفی و گمراهی مردود است. به این جهت مولای حق پرستان، حقیقتی را در خطبه معروف به دیباج بیان می‌فرماید که: برآستی هر که را حق سود ندهد، باطل زیانش رساند و هر که به راه هدایت نرود، به کجراهه گمراهی درافتد و هر که یقین او را سود نبخشد، شک زیانش رساند (مجلسی، بحار الأنوار، ۱۴۰۳ق: ج ۷۴، ص ۲۹۵). پس هر اندیشه‌ای که بوی جدایی و شرک و دوگانگی با حق را برساند، به گمراهی و دامن شیطان می‌کشانند، از این رو به جای «اعتماد به نفس» که واژه دینی نیست باید «اعتماد به حق» بیان شود. اعتماد به حق تعالی و حقیقت آفریدگار بهترین و کاملترین جایگزین حقیقی برای درمان ناراحتی‌های روحی و روانی و بر طرف کردن کاستی‌ها و سستی‌های اخلاقی و اجتماعی مسلمانان است (انصاریان، تفسیر و شرح صحیفه سجادیه، ۱۳۸۳: ج ۱۰، ص ۴۲۵).

یکی دیگر از دانشمندان اسلامی می‌نویسد: «اعتماد به نفس یعنی نفس را یک قدرت مستقل قرار بدهیم در برابر خدا، پس باید بگوییم: اعتماد به خدا، تا تعلیم و تربیت، توحیدی بشود، نه مشرکانه یا بگوئیم: توکل به خدا در قرآن هیچ جا اعتماد به نفس مطرح نشده، همه جا سخن از توکل به خداست، درباره مومنین می‌گوید: "قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ"؛ گفتند خدا ما را بس است و او وکیل و نماینده خوبی است (آل عمران: ۱۶۸).

معنی توکل همین است که انسان امور خود را به خدا بسپارد و او را وکیل خود گرداند و بطور کامل به او اعتماد نماید. بنابراین، در سراب اعتماد به نفس گرفتار نشویم و در کار تزکیه عملی توکل و اعتمادمان به خدا باشد تا به توفیق و لطف و عنایتش رشد و کمال پیدا کنیم و در دو جهان سرفراز باشیم.

حرکت تکاملی و معنوی و توحیدی انسان - که همان تزکیه است - باید به فضل و رحمت خداوند باشد، اگر غیر از این باشد، توحید نیست، بلکه مشرکانه و کفرآمیز و غیر مکتبی و غیر اسلامی است» (بهشتی، تربیت از دیدگاه اسلام، بی تا: ۱۰۳).

مرحوم دستغیب نیز جزء همین گروه بوده و نوشته است: «مسئله اعتماد بنفس یعنی خود را دانا و توانا دیدن و به قدرت و عزت و اراده خود تکیه کردن برخلاف توحید خدا که یگانه اساس دین اسلام می باشد و پس از مراجعه به آنچه در بحث شرک و توحید این کتاب گفته شد، این مطلب به خوبی آشکار می شود و نیز دانسته می شود که این اعتماد بنفس برخلاف حکم عقل است یعنی تکیه به خود کردن دلیل بی خردی و بی خبری از حقیقت و واقعیت است زیرا انسانی که اصل هستی او از خدا است و آفریده او است آیا آثار و خواص هستی او از خودش هست؟ آیا فرع زائد بر اصل را عقل می پذیرد؟» (دستغیب، قلب سلیم، ۱۳۸۸: ج ۲، ص ۴۰۹).

در جواب این گروه باید بگوییم که اعتماد به نفس نه تنها منافاتی با اتکا به خداوند ندارد، بلکه اعتماد به پروردگار جهان و استمداد از نیروی لایزال الهی، به قدرت نفس و بسط شخصیت می انجامد.

انسان باایمان، با این که از سرمایه اعتماد به نفس و استقلال شخصیت برخوردار است و از همه امکاناتی که در اختیارش قرار گرفته، به طور کامل و دقیق، بهره برداری می کند و فرصت ها را بیهوده از دست نمی دهد، در عین حال، هرگز روح خود را در میان علل و عوامل مادی محصور نمی سازد و انسانیتش در همین جا متوقف نمی گردد، بلکه عرصه پرواز و اوج، همچنان به روی او باز و شعاع عملش بسیار وسیع و گسترده است و قسمتی از نشاط روحی و فعالیتش را به هدف های عالی زندگی مربوط می گرداند.

استاد مطهری در پاسخ به این شبهه می نویسد: «این مسأله به اصطلاح امروز «اعتماد به نفس» در مقابل اعتماد به انسانهای دیگر، حرف درستی است، البته نه در مقابل اعتماد به خدا. اعتماد به نفس سخن بسیار درستی است؛ یعنی اتکال به انسان دیگر نداشتن، کار خود را تا جایی که ممکن است خود انجام دادن و از احدی تقاضا نکردن» (مطهری، مجموعه آثار، ۱۳۷۲: ج ۱۶، ص ۲۰۵).

وی در جای دیگری سوال و پاسخ را اینگونه مطرح نموده است: « توحید در استعانت، یعنی تنها از او کمک خواستن و تنها از او استمداد کردن و تنها به او اعتماد کردن. ممکن است در اینجا سؤالی مطرح شود و می‌توان این سؤال را به دو گونه مطرح کرد: یکی از نظر اصل استمداد و استعانت. از نظر علمای تعلیم و تربیت و علمای اخلاق، انسان باید اعتماد به نفس داشته باشد. اعتماد به غیر و استعانت و استمداد از غیر، انسان را موجودی اَتکالی و ضعیف می‌سازد؛ برخلاف اعتماد به نفس که قوا و نیروهای انسان را بیدار و زنده می‌کند.

طبق این اصل باید به خود تکیه داشت نه به غیر، اعم از اینکه آن غیر خدا باشد یا غیر خدا. به همین دلیل علمای امروز «توکل» را که اعتماد به خداست و موجب سلب اعتماد از خود است نفی می‌کنند و غیر اخلاقی می‌شمارند. ممکن است این سؤال به صورت دیگری مطرح شود و آن اینکه چرا نباید از غیر خدا استعانت و استمداد جست؟ اینکه غیر خدا را نباید عبادت کرد منطقی است و اما اینکه از غیر خدا نباید استعانت و استمداد جست چه منطقی دارد؟ خداوند، عالم را عالم اسباب قرار داده و ما انسانها را به انسانهای دیگر و به اشیاء دیگر نیازمند ساخته است و ما ناچار برای رفع نیازهای خود باید از اشیاء دیگر و از انسانهای دیگر در زندگی کمک بگیریم و استمداد کنیم.

در پاسخ این سؤال باید بگوییم که مطلب چیز دیگری است. این طور نیست که هرگونه کمک‌گیری از غیر و اعتماد به غیر قبیح باشد، بلکه خداوند اصولاً انسان را موجودی نیازمند به غیر خلق کرده؛ یعنی جامعه انسانها این طور است که هرکس به دیگری محتاج است و اینکه می‌بینیم در سفارشات اسلامی دائماً امر به تعاون می‌کنند نمایانگر همین حقیقت است. در قرآن مجید می‌فرماید:

«تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ التَّقْوَى»؛ در کارهای نیک یکدیگر را مدد برسانید (مائده: ۲).
 کلمه «تعاون» از ماده «عون» است. اگر استعانت از غیر در هیچ حدی جایز نبود پروردگار

سفارش به تعاون نمی کرد، بلکه می‌رساند: شما به یکدیگر محتاج هستید و لذا بایستی یکدیگر را مدد و یاری کنید.

شخصی در حضور حضرت امیر به این تعبیر دعا کرد: خدایا مرا محتاج خلق خودت نگردان! حضرت فرمود: دیگر این طور نگو. عرض کرد: پس چه بگویم؟ فرمود: بگو خدایا مرا محتاج بدان خلق خودت قرار نده. و منظور این است که جمله اول نشدنی است زیرا نحوه خلقت انسان این طور است که همواره در پیشبرد زندگی دنیایی خودش به دیگران نیازمند است» (مطهری، مجموعه آثار، ۱۳۷۲: ج ۲۶، ص ۱۰۷).

اعتماد به نفس یا عزت نفس؟

از نیازهای اساسی انسان، احساس ارزش نسبت به خود و به عبارت دیگر، نیاز به «احترام و عزت نفس» است که روان‌شناسان بر آن تأکید دارند. «مازلو» در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به احترام و عزت نفس را از نیازهای اساسی و عالی می‌داند و درباره کارکرد آن می‌گوید:

«ارضای نیاز به عزت نفس به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت، و مفید و مثمر ثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد؛ اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود. این احساسات به نوبه خود یا به وجود آورنده دلسردی و یأس اساسی خواهد شد و یا این که گرایش‌های روان‌نژندانه یا جبرانی را به وجود خواهد آورد» (مازلو، انگیزش و شخصیت، ۱۳۷۶: ص ۲۶۸).

«براندن» معتقد است که سلامت روان انسان به حرمت نفس او منوط است و بیماری‌های روانی که از کمبود «حس احترام به خویش» سرچشمه می‌گیرد. وی که از پیش‌کسوتان نظریه «حرمت نفس» است، درباره ضرورت حرمت نفس می‌گوید:

«انسان تمایل به داشتن حرمت نفس را امری ضروری و الزامی آور و اساسی می‌داند؛ اعم از اینکه ضرورت را در وجود خود به وضوح شناسایی نماید یا نه؛ نمی‌تواند منکر این واقعیت شود که ارزشیابی او از خویشتن ارزش حیاتی دارد و به اندازه مسأله مرگ و زندگی

مهم است.... انسان آن چنان مشتاق و نیازمند به داشتن نظر مثبت و مناسب درباره خویش است که امکان دارد در این راه، حقیقت را نادیده انگارد، تضادش را تحریف و ذهن خود را تجزیه کند و احساسات نامناسب را سرکوب سازد تا از رودررویی با حقایقی که ارزشیابی او را در مورد خویش خدشه‌دار می‌کند و به آن، جهت منفی می‌دهد، پرهیز نماید» (براندن، روانشناسی اعتماد عزت نفس، ۱۳۸۶).

در نظام اعتقادی و تربیتی اسلام نیز به «ارزشمند بودن انسان» و ایجاد تصور مطلوب و ارزشمندی نسبت به خود و دیگران، توجه خاصی شده است. در یک نگاه کلی و اساسی، می‌توان نگرش اسلام به انسان را براساس عزت و کرامت و شرافت انسانی دانست و از جایگاه والای انسان در مکتب اسلام سخن گفت. این که خداوند روح با شرافتی را در انسان دمید: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَفَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر: ۲۹ و صاد: ۷۲). در تفسیر نمونه آمده است: «و هنگامی که خلقت آن را به پایان و کمال رساندم و از روح خود (یک روح شریف و پاک و با عظمت) در آن دمیدم همگی به خاطر آن سجده کنید» (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ج ۱۱، ص: ۶۹).

«هر کس انسانی را بدون ارتکاب به قتل یا فساد در روی زمین بکشد، چنان است که گویی همه انسان‌ها را کشته، و هر کس انسانی را از مرگ رهایی بخشد، چنان است که گویی همه مردم را زنده کرده است.»

روشها و راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

موارد متعددی برای افزایش اعتماد به نفس وجود دارد که در کتب و مقالات آمده است. موارد زیر، جمع بندی نویسنده نسبت به این موارد است:

ارزش نهادن به شخصیت افراد در ارتباطات میان فردی

برای بالا بردن عزت نفس اطرافیان و به ویژه کودکان نیز بر حفظ شخصیت و احترام آنان حتی در چگونگی صدا زدن، ارج نهادن به نظر آنان و آشنا کردن با الگوهای رفتاری

تأکید می‌شود. بررسی دستورالعمل‌های قرآنی در این عرصه، از زاویه مورد بحث بسیار قابل توجه است (ر.ک: حجرات: ۱۱؛ صافات: ۱۰۲).

رابطه فرد با جامعه از بعد اجتماعی

پنداره هر فرد از خود، وابسته به واکنش دیگران و تصویری است که دیگران از او بروز میدهند چنان که مقایسه خود با دیگران نیز نقشی مهم دارد؛ برای نمونه، اگر همسایه، فردی ثروتمند باشد، آدمی خود را فقیر احساس میکند. مقایسه با بالاتر موجب ایجاد احساس حقارت و خودکمترینی می‌شود.

توجه به شرایط و امکانات پیرامونی

توجه مداوم به نعمت‌ها و امکاناتی که خداوند در اختیار فرد قرار داده است، می‌تواند در این رابطه مفید باشد.

تأکید قرآن بر توجه به نعم‌تهای پیرامونی، برای دستیابی به خودآگاهی تأمل برانگیز است (ر.ک: اعراف: ۶۹ و ۷۴).

پرهیز از ترس

روشن است که ترس و واهمه از انجام کار به ویژه کارهای بزرگ، اعتماد به نفس فرد را تضعیف می‌کند. آموزه‌های دینی، ضمن تقویت شجاعت روحی افراد از طریق بالابردن سطح معرفت، ایمان و توکل بر خدا بر قرار دادن خود در موقعیت انجام این گونه کارها تأکید دارند.

برای ارتقاء اعتماد به نفس، مجموعه کتابهایی که ذیل این موضوع یا عنوان در منابع اصلی یا فارسی نگاشته شده‌اند، راهها و شیوههای بسیاری دیده می‌شود.

پایه گذاری اعتماد به نفس در کودکی

اراده کوشا بودن شکست ناپذیری تجربه آموزی خویشتن داری پشتکار تحرک داشتن پایداری تخصص کنجکاوی خودآگاهی شجاعت تصویر مثبت از خود توجه به رفتار خودآموزی روشن بینی صداقت تحمل پذیری مسئولیت پذیری خودسنجی فعال بودن

رقابت هدفداری احترام متقابل حقیقت جویی جست و جوی موقعیتهای تازه زندگی گوش دادن به ندای درون شناسایی نقاط قوت و ضعف به کارگیری قوای ذهنی و جسمی تسلط و تمرکز بر موضوع (رضایی، اسرار اعتماد به نفس، ۱۳۸۷: ص ۶۸).

نتیجه گیری

در این مقاله به این نتیجه رسیدیم که اعتماد به نفس که اصطلاحی در علم روانشناسی است و عزت نفس که مفهومی دینی و اخلاقی است، گاهی به یک معنا به کار می‌رود؛ هر چند ممکن است برخی از محققان معتقد باشند که این دو اصطلاح، تفاوت‌هایی با یکدیگر دارد؛ شاید وجه جامع تعاریف عزت نفس و اعتماد به نفس چنین است: حالت ذهنی و دورنی که شخص برای خود، شخصیت قائل بوده و منزلت و شأن خود را ارج می‌نهد. معنای اعتماد به نفس و گستره آن را بیان نمودیم. جایگاه، ارکان و راه‌های ضعف یا افزایش آن را تبیین نموده و روشن کردیم که جایگاهش در معارف اسلامی تا چه حد است. البته ناگفته پیداست آنچه‌ای که از عنوان مقاله بر می‌آید، اساس مباحث مورد نظر، راهکارهای افزایش اعتماد به نفس است که به بررسی آن اقدام نمودیم. بنابراین مطالب ارائه شده در این مقاله، شامل معنای نفس، تعریف اعتماد به نفس، تفاوت اعتماد به نفس و اعتماد به خدا و عزیت نفس و همچنین راه‌های افزایش اعتماد به نفس می‌باشد.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن ابی جمهور، «محمد بن زین الدین، عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة»، ج ۱، دار سید الشهداء للنشر، قم، ۱۴۰۵ ق.
۳. اسلامی نسب بروجردی، علی، «روان شناسی اعتماد به نفس»، نشر مهرداد، تهران، ۱۳۷۳.

۴. اصفهانی، سیده نصرت امین، «مخزن العرفان در تفسیر قرآن»، نشر نهضت زنان مسلمان، تهران، ۱۳۶۱.
۵. انصاریان، حسین، «تفسیر و شرح صحیفه سجادیه»، چ ۳، دار العرفان، قم، ۱۳۸۳.
۶. بهشتی، احمد، «ترتیب از دیدگاه اسلام»، چ ۱، دفتر نشر پیام، قم، بی تا.
۷. جعفری، یعقوب، «تفسیر کوثر»، بی جا، بی تا.
۸. خمینی، سید روح‌الله، «شرح حدیث جنود عقل و جهل (موسوعه الإمام الخمینی ۴۹)»، چ ۱۵، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)، تهران، ۱۳۹۲.
۹. خمینی، سید روح‌الله، «صحیفه امام»، چ ۵، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)، تهران، ۱۳۸۹.
۱۰. دستغیب، عبدالحسین، «قلب سلیم»، مؤسسه دار الکتب (الجزائری)، قم، ۱۳۸۸.
۱۱. رضایی، الهام، «اسرار اعتماد به نفس»، چ ۱، نشر استاندارد، تهران، ۱۳۸۷.
۱۲. شهلایی، صفورا، «تقویت اعتماد به نفس»، چ ۲، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۱.
۱۳. طباطبایی سید محمد حسین، «المیزان فی تفسیر القرآن»، چ ۵، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه، قم، ۱۴۱۷ ق.
۱۴. طبرسی، فضل بن حسن، «مجمع البیان فی تفسیر القرآن»، چ ۳، انتشارات ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۱۵. طریحی، فخرالدین، «مجمع البحرین»، چ ۶، نشر مرتضوی، تهران، ۱۴۱۰ ق.
۱۶. فراهیدی، خلیل بن احمد، «العین»، چ ۵، دار الکتب، قم، ۱۴۰۲ ق.
۱۷. لثی واسطی، علی بن محمد، «عیون الحکم و المواعظ»، چ ۱، دار الحدیث، قم، ۱۳۷۶.

۱۸. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، «بحار الأنوار»، چ ۲، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۱۹. مزلو، ابراهام اچ، «انگیزش و شخصیت»، ترجمه: احمد رضوانی، چ ۴، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۶.
۲۰. مطهری، مرتضی، «مجموعه آثار استاد شهید مطهری»، چ ۸، صدرا، قم، ۱۳۷۲.
۲۱. معین، محمد، «فرهنگ فارسی»، چ ۳، نشر هادی، تهران، ۱۳۸۱.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر، «تفسیر نمونه»، چ ۱، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۳۷۴.
۲۳. ناتانیل براندن، «روانشناسی اعتماد عزت نفس»، ترجمه: مهدی قراچه داغی، چ ۲، نشر نخستین، تهران، ۱۳۸۶.