

## خودباوری؛ چالشها و راهکارها

(با تأکید بر نگرش دینی)

محمدتقی فعالی<sup>۱</sup>

### چکیده

خودباوری با شبکه‌ای از مفاهیم دینی نظیر کرامت نفس، عزت نفس، حرمت نفس، عدم سرزنش خویش، اراده‌مندی، توانایی حل مسئله و تکیه نمودن بر خالق جهان و امکانات آن، در ارتباط است. خودباوری نشانه‌هایی دارد که می‌توان به ترس، کم‌رویی، گوشه‌گیری، ناامیدی، بدبینی، دروغ‌گویی و پرخاشگری اشاره کرد. در صورتی که آدمی تحقیر گردد، مقایسه شود، آرزوهای دست‌نیافتنی داشته باشد و به خودپنداره نادرست مبتلا گردد، اعتماد به نفس خویش را از دست داده و در مسیر تضعیف قرار می‌گیرد.

مقاله حاضر به این سؤال اساسی پاسخ می‌دهد که انسان مؤمن چگونه می‌تواند اعتماد به نفس ضعیف خویش را تقویت کرده، به نقطه تعادل برساند. قرآن و نیز احادیث شیوه‌ها و راهکارهایی را ارائه می‌دهند. می‌توان نشان داد که دین دارای بعد عملی است و می‌توان برای معضلات روحی روانی بشر نظیر خودکم‌بینی و خودناباوری مدل الهی ارائه کند.

### کلیدواژه‌ها

کرامت نفس، خودباوری، اعتماد به نفس، عزت نفس.

۱. دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، واحد علوم و تحقیقات تهران، گروه عرفان اسلامی.

## طرح مسأله

اعتماد به نفس باعث می‌شود که فرد با وجود تمام مشکلات و موانع، نهراسد و از سعی و تلاش خویش نگاهد. او موانع را تجربه‌هایی می‌بیند تا راههای خطا را با آنها بشناسد و با تغییر دادن مسیر به اهداف دلخواه نزدیک شده به آنها دست یابد. اعتماد به نفس شخص را در موقعیتی قرار می‌دهد که به راحتی تسلیم شرایط نگردد، از خواست و هدف خویش صرف نظر نکند و با خودباوری از توانمندی‌های خویش جهت نیل به هدف بهره‌گیرد. شخصی که با اعتماد به نفس است به خود احترام می‌گذارد و به همین دلیل از احترام گذاشتن به دیگران دریغ نمی‌ورزد. او با اعتماد به داشته‌های خویش و با داشتن همت بلند به آرزوهای دور اما حاصل شدنی فکر می‌کند و با برداشتن گام‌های کوچک اهداف بلند را تعقیب می‌نماید.

تلاش و کوشش چنین شخصی این است که دائماً عیب‌ها و نقص‌های خویش را رصد کند تا از آنها بکاهد و نیز نقاط قوت خویش را بازشناسی کند تا آنها را تقویت نماید. زمانی که شخص به خودارزشمندی می‌رسد می‌تواند با حوادث کنار آید، او به خود قوت قلب می‌دهد و با کسب تجربه از خطاهای گذشته سعی دارد خودش را به ظهور برساند. اعتماد به نفس موجب می‌شود شخص بتواند گذشت از دیگران را تجربه کند، لب به تمسخر دیگران ننگشاید، با خود و دیگران دشمنی نکند، نقص‌های دیگران را برجسته ننماید، بی‌انضباطی پیشه نکرده مهربان و خوش‌ذهن باشد.

اعتماد به نفس مهم است؛ زیرا:

- به انسان خودباوری می‌دهد.
- موجب احترام به خود و دیگران می‌گردد.
- در مواجهه با فراز و نشیب‌های زندگی، انسانیت انسان را بروز می‌دهد.
- با اعتماد به نفس همواره صداقت و صراحت ملازم است.
- خودکم‌بینی از انسان دور می‌شود.
- رشد فردی و اجتماعی حاصل می‌آید.
- منفی‌بافی و خیال‌بافی از انسان فاصله می‌گیرد.
- رقابت سازنده به جای تقلید کورکورانه می‌نشیند.
- خودشناسی، خودآگاهی و معرفت نفس در انسان بروز و ظهور می‌نماید.
- اراده‌ها تقویت می‌گردد.
- بردباری و شکیبایی معنا پیدا می‌کند.
- یأس و ترس رخت برمی‌بندند.
- مواجهه سازنده جانشین پرخاشگری و انتقام‌جویی می‌گردد.

- واقع‌بینی و قضاوت منطقی سربرمی‌آورد.
- تنبیه‌ها و تشویق‌ها منطقی می‌شوند.
- از چالش‌ها و کشمکش‌های خانوادگی و اجتماعی کاسته می‌شود.
- و اعتماد به نفس مهم است؛ زیرا که با این صفت ارزشمند، آدمی می‌تواند سرنوشتی ارزشمند و ابدی برای خود رقم زند.

اعتماد به نفس همانند هر پدیده‌ی دیگر با تکنیک‌ها و روش‌هایی قابل تقویت است. بهترین راه افزایش خودباوری، شناخت دقیق عوامل، شیوه‌ها و راهکارهای آن می‌باشد تا از این طریق بتوان خودکم‌بینی و اعتماد به نفس پایین را درمان نمود.

### الف) خودآگاهی

از مهمترین عواملی که به انسان کمک می‌کند، زندگی خوب و بهینه داشته باشد، داشتن آگاهی از خویشتن است. فرد خودآگاه می‌تواند به ارزشهای خویش دست یابد و از مواهب خدادادی بهره‌مند گردد. آگاهی به خویشتن و خودشناسی در دو سطح قابل بررسی می‌باشد:

#### سطح اول) داشته‌ها و نداشته‌ها

خودآگاهی بدین معنا است که انسان شناخت مناسبی از خواسته‌ها، اهداف، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، نقاط ضعف و نقاط قوت خویش داشته باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی همراه است. مشکلات اجتماعی و روحی که با خودآگاهی ضعیف می‌تواند همراه باشد عبارتند از: افسردگی، اضطراب، احساس حقارت‌نفس، مشکلات ارتباطی، فرار، جدایی عاطفی، سوء مصرف مواد و اعتماد به نفس پائین.

خودآگاهی به توانایی انسان در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی شخص کمک می‌کند به‌گونه‌ای که وی را قادر می‌سازد نسبت به علایق، تمایلات، نیازها، ضعف‌ها و توانایی‌های خویش شناخت صحیح کسب کند و در پرتو آن بتواند به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. خودآگاهی، ارتباط مستقیمی با اعتماد به نفس دارد به‌گونه‌ای که مبنای پایه برای اعتماد به خود محسوب می‌شود؛ زیرا که شخص تا استعدادها، توانمندی‌ها، خواسته‌ها و داشته‌های خویش را نشناسد، نمی‌تواند بر آنها اعتماد ورزد و با استفاده از داشته‌ها، ضعف‌ها و نیازهای خویش را ترمیم سازد.

عزت‌نفس و اعتماد به خود پیامد مجموعه‌ی عوامل فردی و اجتماعی است که در فرایند زمانی حاصل می‌آید یا تضعیف می‌گردد. خودباوری به احساسی در شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر عملکردها، موفقیت‌ها، توانایی‌ها و داورهای دیگران شکل می‌گیرد. انسان‌ها معمولاً در نتیجه‌ی واکنش‌هایی که از دیگران، به ویژه از افراد مهم دریافت می‌کنند، نگرش‌هایی در مورد باارزش بودن یا نبودن خویش به دست می‌آورند. خودارزشمندی بالا

نشان‌دهنده احساسات شخصی است که به آسانی تحت تأثیر دیدگاه‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرد.

عزت‌نفس پائین یکی از عوامل بازدارنده رشد فردی و اجتماعی است که گاهی فرد را وابسته به گروه‌های بزهکار می‌کند. آنها توان تصمیم‌گیری مستقل را از دست می‌دهند و در برخورد با تعارضات، تحت تأثیر نگاه‌های منفی دیگران قرار می‌گیرند.

### یک) خود پنداره صحیح

از مهمترین ابعاد خودآگاهی، داشتن شناخت درست از خود و ابعاد درونی خویش است. ناتوانی در شناخت خویشتن یا داشتن شناخت نادرست از خود، می‌تواند نقش جبران‌ناپذیری در بروز آسیب‌های روانی داشته باشد. خودپنداره به ارزیابی هر فردی اطلاق می‌گردد که درباره خود و ابعاد وجودی خویش دارد. خودپنداره بدین معنا است ما خود را چگونه می‌بینیم؟ چه برداشتی از خویش داریم؟ و تا چه اندازه کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را می‌شناسیم؟

اهمیت داشتن خودپنداره صحیح بدین لحاظ است که اولاً برداشت هر فرد از خودش، در رفتار وی تأثیر مستقیم دارد. مثلاً دانش‌آموزی که فکر می‌کند ریاضی او خوب است، با این درس ارتباط مناسبی برقرار می‌کند و برای آن زحمت بیشتری می‌کشد و طبعاً به نتیجه بهتری می‌رسد. اما شخصی که مثلاً همواره فکر می‌کند در زبان‌آموزی ضعیف است، نتیجه‌ای مطلوب از درس زبان نخواهد گرفت. ثانیاً خودپنداره‌ها بر دیگر احساسات انسان تأثیرگذارند. کسانی که خودپنداره مثبتی از خویش دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی از خود دارند، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند و احتمالاً سراغ رفتارهای پرخطر نظیر استفاده از مواد مخدر نمی‌روند.

خودآگاهی راهیست جهت کسب خودپنداره درست و ارزیابی صحیح از خویشتن. کسی که نگاهی واقع‌بینانه نسبت به درون خویش داشته باشد و ضعف‌ها، کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را آن‌گونه که هستند، بشناسد، بهتر می‌تواند از ضعف‌های خویش بکاهد و بر توانمندی‌های خود بیافزاید.

قرآن کریم به زیبایی مسئله‌ای «بصیرت نفس» را پیش می‌کشد. در نگاه قرآن، انسان نسبت به نفس خویش می‌تواند بصیرت داشته از این خودآگاهی در راستای نیل به اهداف استفاده کند:

بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ؛ بلکه انسان خود بر نفس خویشتن بیناست. (قیامت: ۱۴)  
 تفاسیر در باب شریفه به دو معنا اشاره دارند؛ (طوسی، ۱۳۶۹: ۱۰/۱۹۵؛ مغنیه، ۱۴۲۴ق: ۷/۴۷۱؛ رازی، ۱۴۰۸ق: ۲۰/۵۰؛ کاشانی، ۱۴۲۳ق: ۷/۲۵۸؛ سمرقندی، ۱۴۲۱: ۳/۵۲۲؛ ابن‌عاشور، ۱۴۳۰: ۲۹/۳۲۲؛ فخر رازی، ۱۴۲۰ق: ۳۰/۷۲۶) معنای اول این‌که جوارح بر انسان در قیامت شهادت می‌دهند. هر کسی در دنیا عملی انجام دهد، آن عمل را با انجام خویش انجام داده

است. این اندام نسبت به اعمالی که انجام می‌دهند، عالمند و ناآگاه از رفتار خویش نیستند؛ زیرا که به طور کلی همه چیز در این جهان باشعور است. در صحنه قیامت جوارح انسان علیه و یا به نفع او شهادت می‌دهند.

معنای دوم این که انسان نسبت به درون و ابعاد وجودی خویش آگاه است. در این آیه از تعبیر «علی» و نیز «ه» در کلمه «بصیره» استفاده شده است که به معنای مبالغه در اطلاع و آگاهی است. المیزان اظهار می‌دارد که بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق: ۱۰۶/۲۰). لذا مفاد آیه این است که انسان‌ها به صورت طبیعی نسبت به درون خویش و کاستی‌ها و توانایی‌های خود آگاهند، اما ممکن است به آن بی‌توجه بوده غفلت ورزند. خداوند به انسان خودآگاهی داده است، هر کسی از آن بهره برد به سود خود اوست و هر کس از آن غفلت ورزد، زیان کرده است. (انعام: ۱۰۴)

### دو) محورها

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد:

**ظرفیت‌شناسی:** آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود بخشی از خودآگاهی را شامل می‌شود. کسی که داشته‌ها و توانایی‌های خود را می‌شناسد و آنها را می‌بیند و در برابر حق شکرگزار باشد، خداوند بر وی افزوده او را بهره‌مند می‌سازد:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر واقعاً سپاس‌گزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد. (ابراهیم: ۷)

در این شریفه دو نکته گفتنی است:

یکی این که آیه بیانگر قانون سلوکی و ایمانی است: هر کس شکر کند، خداوند افزایش می‌دهد. پس شکر و سپاس‌نشانه و وفور و فراوانی است. نکته دوم این که آیه فرمود: افزایش می‌دهیم شما را (لأزیدنکم)، آیه نفرمود: لأزیدن نعمکم، به معنای افزایش می‌دهیم نعمت‌های شما را. لذا معنای دقیق آیه این نیست: شکر نعمت، «نعمت» افزون کند بلکه معنای آیه این است: شکر نعمت، «تو» را افزون کند.

افزایش انسان به معنای «شرح صدر» می‌باشد. کسی که نعمت‌های درونی و بیرونی را ببیند و برای تک‌تک آنها «برنامه شکر» داشته باشد، خداوند خود او را فریه می‌کند؛ خداوند بینش او را وسعت می‌بخشد، خداوند توانایی‌های درونی او را افزایش می‌دهد و خداوند به وی احساسات آسمانی عطا می‌کند. او در این صورت بهتر می‌بیند، از فکر باز بهره‌مند می‌گردد، با مشکلات بهتر سازگار می‌شود و تحملش افزایش می‌یابد.

**حقوق‌شناسی:** خودآگاهی موجب می‌شود که انسان حقوق متقابل خود و دیگران را بداند، مسئولیت‌ها را بفهمد و بر این اساس روابط اجتماعی مناسبی داشته باشد. رساله حقوق امام

سجاد علیه السلام، تعالیم گرانسنگی در این زمینه ارائه می‌دهد.

**کاستی و توانایی‌شناسی:** از محورهای مهم خودآگاهی این است که انسان ضعف‌ها و قوت‌های خویش را به خوبی می‌شناسد. البته شناخت کمبودها و توانمندی‌ها به خودی خود مطلوب نیست بلکه انسان کاستی‌های خود را می‌شناسد تا از آنها بکاهد و نیز توانایی‌ها و قوت‌های خود را می‌شناسد تا بر آنها بیفزاید. پذیرفتن کاستی، مطلوب است اما نباید به صورت یک بیماری روانی نظیر افسردگی درآید بلکه ما فقط نقص‌ها و کاستی‌های خود را می‌شناسیم تا آنها را ترمیم ساخته برطرف کنیم.

**نیازشناسی:** هر انسانی نیازهایی دارد. نیازها به دو صورت کمبودها یا نبودها ظهور پیدا می‌کنند. خلأها و احتیاج‌ها را باید شناخت تا راهی برای جبران آنها پیدا کرد. نیازها منشأ ظهور خواسته‌ها می‌شوند. لذا نیازشناسی به معنای آگاهی از خواسته‌ها و مطالبات خویش می‌باشد.

**هدف‌شناسی:** فرد خودباور برای خویش اهدافی را تصویر می‌کند. او بی‌هدف گام برنمی‌دارد و هرگز پراکنده کار نیست. از محورهای خودآگاهی، تنظیم اهداف و مقاصد است. خداوند با استفاده از واژه «عبث» ما را متوجه این نکته می‌کند که انسان در این جهان گام نگذاشته است تا به هدفی والا دست یابد. هدف از بودن انسان و زیستن وی در دنیا یک چیز بیش نیست و آن این که آسمانی شود، با خدا آشتی کند و از کارهای خود پلی برای صعود به عالم بالا بسازد:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌هدفه آفریده‌ایم و این که شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید. (مؤمنون: ۱۱۵)

**احساس‌شناسی:** از ابعاد مهم آگاهی، شناخت احساسات خویشتن است. ناتوانی در شناخت احساسات خود، مشکلات مهمی برای فرد ایجاد می‌کند. عده‌ای به اشتباه فکر می‌کنند که احساسات موضوع بی‌اهمیتی است و چندان قابل توجه نیست لذا از آن غفلت وزیده مبتلا به ناآگاهی می‌شوند.

بازشناسی احساسات درونی مهم است؛ زیرا اولاً احساسات دو گونه است: زمینی و آسمانی. برخی احساسات نظیر حسادت، حرص و عداوت در بیشتر موارد زمینی و شیطانی محسوب می‌شوند اما احساساتی نظیر آرامش، خشیت از خدا، تواضع و ایمان احساسات آسمانی به حساب می‌آیند. ناتوانی در شناخت احساسات موجب می‌شود که انسان راهی به احساسات آسمانی نداشته باشد.

ثانیاً احساسات، تنظیم‌کننده رفتارهای انسان است. شناخت دقیق احساسات درونی به انسان یاد می‌دهد تا رفتار آدمی کنترل شود و انسان بتواند بر اعمال و سرنوشت خویش تسلط یابد. لذا شناخت دقیق و درست احساسات درونی به انسان قدرت مهار درون، رفتار و آینده خود را

می‌دهد. مثلاً فردی که بدانند در کدام شرایط خشمگین می‌شود، می‌تواند جهت مهار خویش، خود را در آن شرایط قرار ندهد یا به هنگام بروز خشم، راهی برای مهار آن بیابد.

**ارزش‌شناسی:** رفتارهای انسان بر اساس ارزش‌هایی تنظیم می‌شوند که وی به آنها معتقد است. اگر ایثار و گذشت برای فردی ارزش باشد رفتار او ایثارگرانه خواهد بود مثلاً وی به هنگام تقسیم غنایم، خود را در آخر صف قرار می‌دهد و دیگران را مقدم می‌شمارد. اما رفتار کسی که ملاک ارزشش، سودگروی و خودپرستی باشد به گونه‌ای دیگر است.

### سه) پیامدها

خودآگاهی به انسان کمک می‌دهد تا به نتایج مثبتی دست یابد:

**کنترل احساسات:** فردی که احساسات خود را به خوبی شناسایی کند و از آن آگاه باشد، توان کنترل احساسات را به دست خویش می‌گیرد. با توجه به این که بسیاری از رفتارهای بزهکارانه نظیر پرخاشگری، اعتیاد و رفتارهای پرخطر جنسی حاصل رهاسازی احساسات است، مهار هیجانات احساسی می‌تواند مهم باشد.

**کاهش کاستی‌ها:** فرد خودآگاه از ضعف‌ها و کاستی‌های خود، آگاه است و از این طریق قادر خواهد بود ضعف‌های خود را ترمیم سازد و به سمت کمال پیش رود.

**ارتباط سالم:** خودآگاهی موجب می‌شود که انسان از حدود و حقوق خود و دیگران به خوبی اطلاع داشته باشد و با رعایت وظایف و مسئولیت‌های خویش، با دیگران ارتباط سالم و مناسب برقرار نماید.

**اهداف واقعی:** اهداف واقع‌بینانه با خودآگاهی حاصل می‌آید؛ کسانی که در سر اهداف ایده‌آل، تخیلی و دست‌نایافتنی می‌پروراند، در تنظیم رفتار صحیح، عاجز می‌مانند و در نتیجه به ناکامی، بی‌بندباری و بزهکاری مبتلا می‌شوند.

**تنظیم ارزش‌های والا:** خودآگاهی به انسان مدد می‌رساند تا ملاک‌های درستی برای ارزش‌های خویش بیابد و از این طریق زندگی ارزشمندی برای خود دست‌وپا نماید. براین اساس وی از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده با آرامش عمیق زندگی خود را طی می‌کند.

**پیروزی بزرگ:** خودشناسی برای انسان پیروزی بزرگی به ارمغان می‌آورد:

كفى بالمرءِ مَعْرِفَةً أَنْ يَعْرِفَ نَفْسَهُ؛ انسان را همین شناخت بس که خود را بشناسد. (واسطی، .....: ۳۸۵/۱؛ غرر الحکم، ۱۳۶۶ش: ص ۵۲۰)

**شناخت دقیق دیگران:** کسی که به خویشتن واقف گردد، توان شناخت دیگران را کسب می‌کند؛ زیرا که انسان‌ها از یک ریشه‌اند و هویت مشترک دارند:

مَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَيْرِ نَفْسِهِ أَجْهَلًا؛ کسی که خود را نشناسد، دیگری را کمتر می‌شناسد.  
(آمدی، ۱۳۶۶ ش: ص ۵۸۳)

**راهیابی به حقیقت:** اگر کسی از شناخت خود غفلت ورزد، از راه نجات دور افتاده امر او به سامان نمی‌رسد:

مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنِ سَبِيلِ النِّجَاةِ وَ خَبَطَهُ فِي الضَّلَالِ وَ الْجَهَالَاتِ؛ هر که خود را نشناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی‌ها قدم نهاد. (همان، ۱۳۶۶ ش: ص ۶۵۶)

**توحید:** خودشناسی برای انسان خداشناسی و یکتاشناسی را هدیه می‌کند:

عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ؟!؛ در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را می‌شناسد؟! (همان، ۱۳۶۶ ش: ص ۴۶۱)

تحول و رسیدن به الگوهای والای انسانی تنها از طریق خودشناسی و آگاهی به خویشتن فراهم می‌آید:

قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ؛ بگو این است راه من که من و هر کس پیروی‌ام کرد با بینایی به سوی خدا دعوت می‌کنیم. (یوسف: ۱۰۸)

بصیرت، دانش و معرفتی است که با آن می‌توان حق را از باطل تمییز داد. انسان با بصیرت، نیک و بد را می‌شناسد، پرده‌ عذر و فریب را از پیش چشمان می‌افکند و از این طریق هدایت یافته در اصلاح درون پیروزمند می‌باشد. (طبرسی، ۱۳۸۵ ق: ۴۱۱/۵؛ فخررازی، ۱۴۲۰: ۵۲۰/۱۸؛ ۱۳۷۴: ۱۴۸/۵)

غزالی مقام آگاهی و بصیرت را تا بدان حد بالا می‌داند که آن را کلید سعادت معرفی می‌نماید و پرده‌ غفلت و فرهیختگی را منبعی برای شقاوت. قلب، جایگاه معرفت است به شرط آن که فارغ از شهوات دنیوی باشد؛ زیرا که قلب از عالم ملکوت است. زمانیکه قلب از مرحله خودآگاهی عبور کرد و برای خدا خالص گردید و ریاضات شرعی، پیشه کرد، از اعمال پست رهایی خواهد یافت. (غزالی، ۱۹۴۶: ۳/۳۹۵)

### سطح دوم) احساس عمیق وابستگی

ممکن است خودشناسی و خودآگاهی ناظر به معنای عمیق‌تری باشد. ماجرا به عالم ذر و عالم الست بازمی‌گردد: خداوند به تمام انسان‌ها فراخوان داد و فرزندان آدم را از صلب پدران‌شان خارج نمود. این بار عام و اجتماع تمامی عالمان در عالم ذر به منظور تحقق یک امر بود: انسان‌ها بر حقیقت خویش واقف گردند و به ربوبیت خدا گواهی دهند.

علی‌رغم مباحث فراوانی که در تفاسیر آمده است (زمخشری، ۱۴۰۷ ق: ۱۷۶/۲؛ ثعلبی نیشابوری، ۱۴۲۲ ق: ۳۰۴/۴؛ بغدادی، ۱۴۱۵ ق: ۲۶۶/۲؛ طبرسی، ۱۳۸۵ ق: ۲۷۴/۳؛ ابن عاشور،



۱۴۳۱: ۳۴۶/۸؛ بیضاوی، ۱۴۱۷ ق: ۴۱/۳؛ فیض دکنی، ۱۴۱۵ ق: ۳۶۵/۲) دو نکته شایان ذکر است؛ نکته‌ای اول به این تعبیر بازمی‌گردد: اشهدهم علی انفسهم. «اشهاد» به معنای احضار امری نزد کسی و ارائه حقیقت آن امر می‌باشد. هرگاه حقیقت امری از طریق علم شهودی برملا گردد و انسان کاملاً بر آن احاطه یابد، اشهاد محقق شده است. (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۳۷/۸) پس مفاد تعبیر مزبور این است که خداوند در عالم ذر به انسان‌ها توان داد تا حقیقت خویش را به صورت آشکار ببینند.

نکته‌ای دوم این که بعد از آن که انسان‌ها حقیقت خویش را یافتند خداوند از آنها سؤال می‌کند: آیا «من» ربّ شما نیستیم؟ (الست بربکم). در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است (همان، ۱۴۱۷ ق: ۳۱۶) که خداوند به آنها نفرمود: آیا شما «ربی» ندارید؟ بلکه فرمود: آیا «من» ربّ شما نیستیم؟ پرواضح است که خداوند در عالم ذر حجاب‌ها را از پیش چشم بندگان برداشت و آنها «به صورت مستقیم» او را دیدند. لذا رابطه انسان‌ها در عالم ذر با خدا رابطه من - او نبود بلکه از نوع رابطه من - تو بود. بدین معنا که انسان‌ها پروردگار خویش را در عالم ذر «به نحوی» مشاهده کردند و نه «او» بلکه «تو» را دیدند.

اگر دو نکته پیش گفته را با یکدیگر ملاحظه کنیم بدست می‌آید که انسان‌ها در عالم الست از یکسو حقیقت خویش را دیدند و از سوی دیگر پروردگار خود را و در نهایت او را به ربوبیت پذیرفتند و از این طریق پیمان با خدایشان در عالم الست بستند. در این جا پرسشی رخ می‌نماید و آن این که چگونه انسان‌ها از مشاهده حقیقت خود به ربوبیت خدا رسیدند؟ پاسخ را می‌توان در یک نکته عمیق یافت و آن این که وجود انسان چیزی جز «فقر» نیست و پیداست که مشاهده «فقر» خویش دقیقاً مشاهده «غنای» خداوند است:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ؛ ای مردم شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است. (فاطر: ۱۵)

چون نیک بنگریم سراپای وجود انسان نیاز است؛ انسان نیازمند اکسیژن، غذا، آب، مسکن، لباس و دهها بلکه صدها پدیده دیگر است. اگر نیاز انسان را فقط به هوا بررسی کنیم سر از کهکشان‌ها در می‌آوریم، اگر برای یک ثانیه خون داخل رگ منعقد شود، چه بسا صدمه جبران ناپذیری به انسان وارد شود و اگر تنها یک عضو یا یک سلول از انسان مختل گردد عجز انسان آشکار می‌شود. قانون کلی این که به هر میزان انسان نیازهای خویش را بیشتر بشناسد و به عمق وابستگی خویش آگاه گردد، بی‌نیازی مبدأ عالم را بهتر می‌فهمد و به این حقیقت پی می‌برد که اگر او لحظه‌ای به ما نگاه نکنند، نابودی قطعی است. اما خداوند، رحمان است و هرگز برای نابود کردن نیافرید. او آفرید تا بسط رحمت دهد.

تأمل در احادیث ما را با مضمون «معرفت نفس» آشنا می‌کند. معرفت نفس و خودشناسی

ناظر به هر دو سطح خودآگاهی می‌تواند باشد. خودشناسی از یکسو کاستی‌ها، توانایی‌ها و خواسته‌های انسان را نشان می‌دهد (سطح اول) و از سوی دیگر می‌تواند به معنای عمیق‌تری بکار رود؛ بدین معنا که خودشناسی چیزی جز فقرشناسی انسان و نیازشناسی مطلق او نیست (سطح دوم).

گفتنی این‌که از آیه ذر بدست می‌آید که معرفت نفس (اشهدهم علی انفسهم) همان معرفت رب (الست بربکم) می‌باشد. به بیان دیگر خودشناسی مقدمه‌ای برای خداشناسی نیست بلکه همان خداشناسی است:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خود را شناخت، خدا را شناخت. (جعفر بن محمد، ۱۳۶۷: ۱۳/۱)

درنگ در حدیث به ما نشان می‌دهد که معصوم علیه السلام فرمود: هر کس خود را شناخت، خدا را «خواهد» شناخت (یعرف) بلکه فعل «عَرَفَ» در هر دو طرف به صورت ماضی آمده است. پس خودشناسی و خداشناسی دو امر منفک از یکدیگر نیستند تا یکی مقدمه و دیگری نتیجه می‌باشد بلکه آن دو حقیقتاً یکی است. یک نگاه به خود به عنوان موجود وابسته، نگاه به خدا به عنوان وجود بی‌نیاز است. شایان ذکر است که ملاصدرا از همین مضامین عمیق دینی مسئله «امکان فقری» و «فقر وجودی» را در فلسفه به دست آورد و آن را ابداعی در حکمت متعالیه تلقی نمود. امام علی علیه السلام فرمود: أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ؛ برترین شناخت، خودشناسی انسان است. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ۱۸۹؛ واسطی، ۱۳۶۷: ۱۱۸)

حضرت علی علیه السلام فرمود: أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ وَ وُقُوفُهُ عِنْدَ قَدْرِهِ؛ برترین حکمت این است که انسان خود را بشناسد و اندازه خویش را نگه دارد. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ۱۹۹) فخر کائنات صلی الله علیه و آله بیان داشت: غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ؛ نهایت معرفت این است که آدمی خود را بشناسد. (همان، ۱۳۶۶ ش: ۴۶۹)

امام اول علیه السلام شیعیان اظهار داشت: أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ وَ مَنْ جَهَلَهَا ضَلَّ؛ برترین خردورزی، خودشناسی انسان است. پس هر که خود را شناخت خردمند شد و هر که خود را نشناخت گمراه گشت. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ۲۰۶)

حاصل آن‌که خودآگاهی و خودشناسی راهی مؤثر در کسب اعتماد به نفس و سلامت روان می‌باشد. انسان برای این‌که بهتر عمل کند، باید خود را باور کند و برای خودباوری و تحقق بخشی به اهداف خود راهی جز شناخت ابعاد درونی خویش ندارد. از این‌رو است که شعار «خودت را بشناس» ریشه در ادیان کهن و تاریخ بشر دارد. خودآگاهی اولین موهبتی است که ما به عنوان انسان از آن برخورداریم. ما می‌توانیم بر حقیقت خویش واقف گردیم، افکار و احساسات خود را ارزیابی کنیم و از این طریق تغییرات و اصلاحات مطلوبی درون خود ایجاد نماییم. شاید

دیگر موجودات از چنین موهبت و قدرتی بی بهره باشند.

### ب) مسئولیت پذیری

یکی از عوامل که ما را به اعتماد به نفس می‌رساند، احساس مسئولیت است. مسئولیت‌پذیری در قبال امور مختلف، ملاکی جهت بازشناسی و تشخیص میزان رشد فرد به حساب می‌آید. فردی که احساس مسئولیت می‌کند، امور زندگی خودش را بر عهده می‌گیرد و در برابر مسایل گوناگون فردی و اجتماعی، احساس مسئولیت می‌نماید، اقدام مؤثر و سازنده در قبال آنها به انجام رسانده وضع موجود را به پیشرفت و توسعه سوق داده، همچنین شخص از خود سلامت رفتاری نشان داده است.

### یک) ویژگی‌ها

فردی که دارای حس مسئولیت است، خصایصی دارد و با علائمی می‌توان او را شناخت:

- فرد مسئولیت‌پذیر، به دنبال یافتن مقصر در جای دیگر نیست. یکی از واکنش‌های رفتاری که افراد به هنگام شکست از خود بروز می‌دهند این است که از پذیرش مسئولیت شانه خالی کرده بروز مشکلات را بر عهده دیگران می‌اندازند. آنها نابسامانی‌های موجود را نمی‌پذیرند و همیشه سرانگشت تقصیر به سمت دیگران دراز می‌کنند. آنها با این عکس‌العمل خود را تبرئه می‌کنند و سایرین را مقصر وضعیت موجود به حساب آورده معرفی می‌نمایند.

تجربه نشان داده است که افراد نامسئولیت‌پذیر، به جای تفکر در باب خطاهای خویش و پذیرش آنها، دست به توجیه می‌زنند و سایرین را به عنوان مقصر جلوه می‌دهند. عامل اصلی در بروز مشکلات خود انسان‌ها هستند، اما کسانی که از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند، خودشان به صحنه نمی‌آیند و با فرافکنی، دیگری را ایجاد کننده مشکل نشان می‌دهند.

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا؛ هر کس سربلندی می‌خواهد سربلندی یکسره از آن خداست. (فاطر: ۱۰)

گذشته از این که دنبال مقصر گشتن، آدمی را از تحرک و پویایی بازمی‌دارد. اگر انسان صد سال هم بنشیند و دائم به دنبال مقصر بگردد، هرگز گام از گام برنخواهد داشت.

البته احساس مسئولیت و پذیرش خطا، به معنای «اعتراف» به خطا نزد دیگران نیست. بلکه «احساس» مسئولیت در قبال لغزش‌ها کافیست. مهم این است که انسان‌ها به لحاظ درونی خطای خویش را بپذیرند و خودشان را مسئول نابسامانی‌های موجود بدانند. گذشته از این که اعتراف به خطا نزد دیگران، امر پسندیده‌ای نیست؛ زیرا که اعتراف به گناه، موجب خوار کردن خویش می‌شود و پست کردن و زبون نمودن خود نزد دیگران روا نیست و گناهی بزرگ محسوب می‌شود. رسول خدا ﷺ فرمود:

مَنْ أَقْرَبُ بِالذُّلِّ طَائِعًا فَلَيْسَ مِّنْ أَهْلِ الْبَيْتِ؛ هر که آزادانه، خواری و زبونی را بپذیرد از ما خاندان نیست. (حرّانی، ۱۴۰۴ ق: ۵۸)

ناگفته پیداست که پذیرش مسئولیت خطا و اشتباه به معنای ماندن در خطا و سیر کردن در گذشته هم نیست که این نیز ناروا است. به تعبیر کلی‌تر انسان‌ها نسبت به گذشته‌ی پر خطای خویش سه دسته‌اند:

● برخی به هیچ وجه زیر بار مسئولیت نرفته و هرگز اشتباهات خود را به دوش نمی‌گیرند. نتیجه آن که هرگز بهره‌ای از رشد نخواهند داشت و دائم در حالت چالش با خود و پرخاشگری با دیگران به سر می‌برند.

● بعضی دیگر به صورت افراطی با گذشته‌ی خود مواجه می‌شوند. آنها نه تنها پذیرای خطای خویش می‌شوند بلکه دائم به آنها خیره شده گذشته‌ی پراشتباهشان را اقامتگاه خود قرار می‌دهند و گاه نزد دیگران عقده‌ی دل می‌کشایند و دست به خودافشایی می‌زنند آن‌گونه که در فرهنگ مسیحیت رواج دارد.

● راه درست، روش میانه و اعتدال است. دو شیوه‌ی پیش‌گفته نامطلوب می‌نماید. راه صواب و صحیح این است که اولاً فرد در باب خطاها و شکست‌های خود با دقت فکر کند و برای این عمل زمان مصرف نماید، ثانیاً با شهامت، مسئولیت تمامی آنها را به دوش گیرد و ثالثاً بداند که کار به همین جا ختم نمی‌شود بلکه دو امر پیش‌گفته مقدمه است، باید تمام سعی خویش را به صحنه آورد تا اشتباهات و بی‌توفیقی‌های خود را جبران کند. تنها در این صورت است که راه رشد پیموده هر روز از روز پیش بهتر خواهد شد:

مَنْ إِسْتَوَى يَوْمَهُ فَهُوَ مَعْبُودٌ؛ زیانکار است کسی که دو روزش یکسان باشد. (صدوق، ۶۶۸:.....)

■ انسان مسئولیت‌پذیر، سعی دارد اعمال و عملکردهای خود را درونی کند. از جمله عواملی که باعث می‌شود فرد از مسیر رفتار سالم و سازنده خارج گردد و به سوی اقدام‌های مشکل‌آفرین رود، تغییر محوریت از عوامل درونی به سوی عوامل بیرونی است. برخی انسان‌ها زندگی خود را این‌گونه تنظیم می‌کنند که شکست‌ها را ناشی از عوامل بیرونی می‌دانند، اما موفقیت‌ها و پیروزی‌ها را منسوب به خود می‌کنند. مثلاً دانش‌آموزی که نمره‌ی بد گرفته است می‌گوید: معلم نمره‌ی من را خراب کرد اما زمانی که بیست گرفت می‌گوید: نتیجه‌ی زحمات خودم بود.

بیا باید فرض کنیم هر شخصی که به ناهنجاری یا شکستی مبتلا شد، دیگری را مقصر بداند و هیچ کس مسئولیت اشتباهاتش را نپذیرد در این صورت همه تبرئه شده‌اند. درحالی‌که واقعیت این است که همه مقصر اعلام شده‌اند. بیا به جای این که من مقصر اشتباه شما باشم و شما مقصر خطای من باشید، هر کسی مسئول رفتار خودش باشد. آیا این روش بهتر نیست؟

در این صورت آیا عداوت‌ها و خشونت‌ها کم نمی‌شود؟ آیا تلاش‌ها و کوشش‌ها افزایش نمی‌یابد؟ و آیا جامعه به سمت صلح و آرامش پیش نمی‌رود؟

## دو) محورها

احساس مسئولیت، گوناگون می‌باشد و دارای محورهای مختلفی است:

### محور اول: نسبت به خود

فرد مسئولیت‌پذیر نسبت به خودش احساس مسئولیت می‌کند. هر انسانی در گذشته خویش اشتباهات داشته مبتلا به شکست‌هایی شده و نیز موفقیت‌هایی را کسب نموده است. فرد مسئولیت‌پذیر خودش را عامل تمامی امور مزبور می‌داند.

نکته جالب این که واژه «مسئولیت» از ریشه «سؤال» می‌آید و معنای آن این است که اگر مثلاً از من سؤال شد که چه کسی عامل فلان خطا است، در پاسخ باید بگویم: من. روح مسئولیت‌پذیری یک نگرش و احساس درونی است؛ اگر نگاه و احساس من این باشد که عامل تمامی شکست‌ها و پیروزی‌های گذشته من، خودم هستم، در این صورت من فرد مسئولیت‌پذیر خواهم بود.

لذا قبول مسئولیت نسبت به خود بدین معناست که خود را مؤثر در تمامی خطاها، اشتباه‌ها، نابسامانی‌ها و نیز موفقیت‌ها، پیروزی‌ها و رفتارهای خوب بدانم و از این طریق سعی نمایم از کژی‌های خود بکاهم و بر خوبی‌های خویش بیفزایم.

### محور دوم: نسبت به خانواده

فرد بامسئولیت، خود را در قبال امور زندگی، همسر و فرزندان خویش مسئول می‌داند. اگر نقص یا کاستی در خانه پیدا شد، عامل را در خودش جستجو می‌نماید و هرگز سرانگشت تقصیر به سوی دیگری دراز نمی‌کند. وی همچنین در قبال رشد و پیشرفت دیگر اعضای خانواده خود را مسئول دانسته تلاش می‌کند تا زندگی توسعه یابد.

### محور سوم: نسبت به جامعه

انسانی که دارای احساس مسئولیت است در روابط اجتماعی فعال ظاهر می‌شود. اگر تنش میان فردی یا میان اجتماعی پیش آمد، به دنبال یافتن نقش خود می‌گردد. او همچنین خود را در قبال بهینه‌سازی روابط اجتماعی و پیشرفت دیگران مسئول می‌داند.

### محور چهارم: در قبال خدا و اولیاء او

خداوند هرگز خطا نمی‌کند، لذا هرگز مورد سؤال واقع نمی‌شود اما دیگران به دلیل خطای فراوان سؤال می‌شوند و باید مسئولیت‌پذیر باشند:

لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ؛ در آنچه [خدا] انجام می‌دهد چون و چرا راه ندارد و [لی] آنان [= انسان‌ها] سؤال خواهند شد. (انبیاء: ۲۲)

انسان، هر خطایی که انجام دهد و هر اشتباهی که از خود بروز دهد در واقع گناه خدا را مرتکب شده معصیت او را به گردن آویخته است. لذا باید نسبت به حدود و حقوق الهی و آسمانی مسئولیت‌پذیر بوده آن را جبران نمود.

### سه) مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس

مسئولیت‌پذیری امریست که در تمام زمینه‌های زندگی جاریست و نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد. به هر میزان که فرد از مسئولیت‌پذیری بیشتری برخوردار گشت به سلامت رفتار و بهداشت روان نزدیک شده است. با تقویت احساس مسئولیت می‌توان به نحو شایسته‌ای کمبود اعتماد به نفس را درمان نمود.

تا زمانی که شخص مسئولیت کارها را به عهده نگیرد، تغییر و تحول امکان‌ناپذیر خواهد بود. و از سوی دیگر می‌دانیم که جبران کمبود اعتماد به نفس، تنها با ایجاد تغییر در نگرش و ابعاد وجودی خویش ممکن می‌شود. لذا تقویت حس مسئولیت‌پذیری راهیست برای بهینه‌سازی اتکا به خود.

قرآن کریم داستان نقاب‌دارانی را مطرح می‌کند که از ویژگی‌هایشان خدعه و نیرنگ درباره دیگران است. آنها کارشان نقشه‌کشی است، اما این که نقشه‌های شوم‌شان نسبت به فردی تأثیرگذار باشد یا نباشد، بسته به رفتار خود آن فرد است. اگر آن فرد با رفتار نادرست آن صدمه‌ها را به سمت خود بخواند، وی صدمه‌پذیر خواهد شد و آلا نه. اما شکی در این نیست که آن خدعه‌ها و حیل‌ها قطعاً به خدعه‌گر باز می‌گردد و او را مصدوم خواهد نمود:

يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ؛ با خدا و مؤمنان نیرنگ می‌بازند ولی جز بر خویشان نیرنگ نمی‌زنند و نمی‌فهمند. (بقره: ۹)

حاصل آن که هر کس در حد توان باید مسئولیت‌پذیر باشد و اگر کاری به او سپرده شد آن را به نحو شایسته انجام دهد. پیامبر خدا ﷺ تمامی انسان‌ها را مسئول دانست (مجلسی، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ق: ۳۸/۷۲). انسان نباید دیگران را سرزنش و مؤاخذه نماید. کسی که از احساس مسئولیت بالا و اعتماد به نفس قوی برخوردار است، همواره به نتیجه مطلوب توجه دارد و بعد از آشنایی با جوانب کار، از تمام توش و توان خویش بهره می‌گیرد و دیگران را در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها سرزنش نمی‌کند. امام صادق علیه السلام فرمود:

إِحْمِلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ فَإِنَّ لِمَ تَفْعَلْ لِمَ تَحْمِلُكَ غَيْرُكَ؛ بار مسئولیت خویشان را خودت باید بر دوش بگیر، و اگر از انجام وظیفه شانه خالی کنی، دیگری بار مسئولیت تو را حمل نخواهد کرد. (کلینی، ۱۳۶۵ ش: ۴۵۴/۲)

علی علیه السلام فرمود: لَا تَتْرُكِ الْإِحْتِهَادَ فِي إِصْلَاحِ نَفْسِكَ فَإِنَّهُ لَا يُعِينُكَ عَلَيْهَا إِلَّا بِجَدِّ؛ هرگز از مجاهده و کوشش در اصلاح نفس خویش باز نایست؛ زیرا چیزی جز سعی و کوشش تو را در این

کار یاری نخواهد کرد. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ۷۵۸)

### ج) خویشتن‌داری

بردباری یکی از مهمترین ابزارهای مقابله با خودناباوری است. مطالعه متون دینی نشان می‌دهد که صبر و بردباری یکی از ویژگی‌های بارز پیامبران الهی و اولیای آسمانی می‌باشد، آنان در مواجهه با مشکلات، شداوند و گرفتاری‌ها صبر پیشه می‌کردند و به پیروان خود دوری از بی‌تابی را توصیه می‌نمودند:

أَطْرَحُ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ؛ با پیشه کردن صبر، غم‌ها را از خود دور سازید. (حرّانی، ۱۴۰۴ ق: ۸۳)

صبر و خویشتن‌داری یکی از نیروهای خداست که سبب نجات و گشایش می‌شود:

مَنْ لَمْ يَنْجَحِ الصَّبْرَ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ؛ کسی که صبر او را نجات ندهد، بی‌قراری او را از پای درمی‌آورد (مجلسی، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ق: ۱۳۴/۸۲).

در قرآن کریم بردباری به عنوان رفتاری ارزشمند مطرح شده است. این کتاب آسمانی صبر یعقوب علیه السلام، بردباری ایوب علیه السلام و خویشتن‌داری ابراهیم علیه السلام را ستوده است و افراد بردبار را «نشانه‌شناس» معرفی می‌کند:

لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ؛ تا برخی از نشانه‌های [قدرت] خود را به شما بنمایاند قطعاً در این [قدرت نمایی] برای هر شکیبایی سپاس‌گزاری نشانه‌هاست. (لقمان: ۳۱)

صبر نقشی بسیار مثبت در زندگی انسان و سلامت روانی او دارد. بردباری نسبت به ایمان به مانند سر نسبت به جسد است (نهج البلاغه، ۱۳۸۹: ح ۸۲). صبر گونه‌ها و انواع متعددی دارد؛ (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۶: ص ۱۶۳) صبر بر سختی‌ها و مصیبت‌ها که به آن صبر بر مکروهات گفته می‌شود و در مقابل آن، جزع یا بی‌قراری قرار دارد. نوع دیگر، شجاعت نام گرفته است و در برابر آن، جُبْن یا ترس قرار می‌گیرد. گاهی صبر نسبت به طغیان غضب مطرح می‌شود که به آن حلم یا کظم‌غیظ اطلاق می‌گردد. صبر در انجام عبادات، گونه دیگری از بردباری است و در مقابل آن، فسق قرار داد. عَفْت به معنای صبر نسبت به غریزه جنسی است و حالت مقابل آن را آز و شره می‌گویند. صبر بر کتمان راز، نوع دیگری از بردباری است. زهد به معنای صبر و چشم‌پوشی از مقدار زائد بر نیاز، نوع دیگری از صبر است که وضعیت مقابلش را حرص می‌نامند. خویشتن‌داری آثار متعددی در پی دارد؛ کسی که در زندگی فردی یا اجتماعی، شکیبایی و استقامت پیشه کند به پیروزی خواهد رسید. قرآن کریم ماجرای افرادی را پیش می‌کشد که علی‌رغم تعداد اندک، با صبر و شکیبایی بر دشمن زیاد پیروز شدند:

إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِثْلِينَ؛ اگر از [میان] شما بیست تن شکیبیا باشند بر دویست تن چیره می‌شوند. (انفال: ۶۵)

پیامد دیگر بردباری، گشایش است. کسی که کار خیر انجام دهد و بر آن شکیبایی و استقامت نماید، عاقبت درب‌های بسته به روی او گشوده می‌شود:

لَا يَعْذِبُ الصُّبُورَ الظُّفْرَ وَ إِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ؛ انسان شکیبیا پیروزی را به دست می‌آورد گرچه زمان طولانی بگذرد. (نهج البلاغه، ح ۱۵۳)

از جمله کارکردهای مثبت صبر، تقویت اعتماد به نفس است. بردباری موجب می‌شود استعداد‌های انسان به فعلیت برسند، توانایی‌های وی بروز کنند، فضائل اخلاقی شکوفا گردند و استواری و استحکام درونی انسان به ظهور برسد و از این طریق خودکم‌بینی جای خود را به خودباوری بدهد و نتایج دلخواه در اختیار انسان قرار گیرد:

بِالصَّبْرِ يُتَوَقَّعُ الْفَرْجُ وَ مَنْ يَدْمِنَ قَرَعَ الْبَابَ يَلِجْ؛ با صبر، انتظار گشایش می‌رود و کسی که پیوسته دری را بکوبد، عاقبت آن در به رویش باز می‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ق: ۹۶/۶۸؛ کراچی، ۱۴۲۷: ۱۳۹/۱)

### ه) امیدواری و خوش‌بینی

عدم اعتماد به نفس یکی از مهمترین عوامل عدم دستیابی به موفقیت و نتایج دلخواه است. از سوی دیگر عامل بسیاری از خودناباوری‌ها، ناامیدی و ناخوش‌بینی است. بیشتر انسان‌ها تمایل دارند توانایی‌های خود را نبینند و بر نقاط ضعف خود تمرکز کنند. زمانی انسان می‌تواند پیروز گردد و گشایش را پشت درب خانه خویش ببیند که در خود تحولی اساسی ایجاد کند. انسان می‌تواند نگرش‌های منفی خویش را تغییر دهد، بر ناداشته‌ها و نقاط ضعف خود متمرکز نشود و از این طریق شادابی و سلامت روحی خویش را باز یابد.

### یک) عوامل

خوش‌بینی و امیدواری مانند هر پدیده دیگری از طریق اسباب و علل حاصل می‌آید. می‌توان با تکیه بر علل و عوامل، راهی به سمت امید، زیبایی و آرامش گشود.

### اول) نگاه زیبا

تمام هستی وابسته به مبدئی است که بر اساس علم و حکمتش ماسوا را آفریده است. خداوند خالق زیبایی‌هاست و خودش نیز زیباست. امام حسن مجتبی علیه السلام در موارد متعددی این جمله را می‌فرمود: خداوند زیباست و زیبایی‌ها را دوست دارد. جالب این‌که در چند مورد سخن در باب پوشش و لباس است. روزی امام حسن علیه السلام لباس زیبایی بر تن داشت. از ایشان درباره علت پوشیدن لباس نیک و زیبا سؤال شد. آن بزرگوار این‌گونه پاسخ داد و این پاسخ نشان از اهمیت پوشش، لباس و زیبایی آن است:



إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ؛ خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. (فلسفی، ۱۳۶۸ ش: ۱۲۵/۲)

از سوی دیگر جهان خدا هم زشت نیست و نمی‌تواند باشد؛ زیرا که جهان از خدا و خداوند زیبا است. به بیانی دیگر جهان به سه شکل ممکن بود آفریده شود؛ زشت، زیبا و زیباترین. خداوند از میان این سه احتمال، نوع سوم را برگزید و جهان را به زیباترین وجه ممکن آفرید. بیان خداوند در خلقت عالم هستی این است: از این زیباتر ممکن نبود و گرنه می‌آفریدم. البته ممکن است انسان‌ها چشم زیبایی‌ن نداشته باشند. این نقص از درون انسان‌ها ناشی می‌شود. اگر آدمی درون خویش را از آلودگی‌ها، سموم و بیماری‌ها پاک کند و با قلب پاک بنگرد، طبعاً جهان را همان‌گونه خواهد دید که خدایش آفرید. انسان‌ها می‌توانند با مجاهدت و سلوک به این بینش والا دست یابند:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ؛ همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده. (سجده: ۷)

### دوم) تمرکز و دقت

فردی که بخواهد برای آینده خود تصمیم بگیرد و آرزوها و رؤیاهای خویش را محقق سازد، باید گام نخست را بردارد. هر شخصی که پا به این جهان می‌گذارد دارای استعداد و توانایی خاصی است. اگر کسی بپندارد هیچ استعداد و مهارتی ندارد، اشتباه کرده است و باید در فکر خود تجدیدنظر کند. نخست باید استعدادیابی کرد و توانایی و نیرو یا نیروهای درونی خویش را با دقت شناخت. رشد انسان از رهگذر پرورش استعدادها و خلاقیت‌های درونی می‌گذرد.

از آنجا که خداوند به هر کس استعدادی عنایت کرده است، طبعاً تفاوت‌هایی میان انسان‌ها به وجود می‌آید. این تفاوت‌های طبیعی، ضامن خیر و سعادت بشر می‌باشد؛ زیرا از یکطرف ملاک بازشناسی انسان‌هاست و از سوی دیگر پیشرفت و توسعه بشر از طریق همکاری و همگرایی انسان‌ها شکل می‌گیرد. اگر تمامی انسان‌ها به یک شکل و با یک استعداد آفریده می‌شدند، پیشرفت و تکامل متوقف می‌شد. لذا استعدادهای گوناگون، ذخائر خدادادی است که در نهان آدمیان به ودیعت گذارده شده است. امیرمؤمنان ع فرمود:

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا فَأَذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا؛ لازم است انسان‌ها از تفاوت‌های طبیعی خود استفاده کنند، اگر همه مانند یکدیگر بودند، همگی هلاک می‌شدند. (فلسفی، ۱۳۶۸ ش: ۳۸۵/۳)

### سوم) برنامه‌ریزی

نباید تصور کرد که کسی از راه برسد و انسان را نجات دهد بلکه باید بعد از کشف توانایی‌ها و استعدادها، برای آینده خویش برنامه‌ریزی مناسب نمود. برنامه‌ریزی نیازمند تکنیک‌ها

و روش‌هایی است که می‌توان آنها را با مطالعه یا مشاوره به دست آورد. مهم این است که انسان با یک چشم توانایی‌ها، محدودیت‌ها و شرایط خود را ببیند و با چشم دیگر رؤیاهای، ایده‌آل‌ها و اهداف دوردست اما دست‌یافتنی را بنگرد. برنامه‌ریزی یعنی طراحی نقشه‌ای جهت تبدیل وضعیت موجودی که ارضا کننده نیست، به وضعیت مطلوبی که هم‌اینک وجود ندارد. مولا علی علیه السلام فرمود:

قوام العیش حُسنُ التَّقْدیر و مِلاکُهُ حُسنُ التَّدبیر؛ قوام زندگی به آن است که به خوبی اندازه نگاه داری و ملاک زندگی آن است که خوب برنامه‌ریزی کنی. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ص ۳۵۴)

یکی از نام‌های زیبای خداوند اسم «رب» می‌باشد. رب در اصطلاح قرآنی به معنای مالک مدبّر است (طباطبایی، ۱۳۶۲ ش: ۲۱/۱). خداوند تدبیرکننده امور جهان و بندگان است و به تعبیری او مدبّر و مدیر عالم هستی است. خالق هستی برای جهان هستی برنامه‌ای تنظیم کرده است و این برنامه تک‌تک اجزا و عناصر عالم - از جمله من و تو - را دربرمی‌گیرد. این برنامه کلان که به اندازه کل کائنات وسعت دارد، به سمت هدفی رهنمون است که از نگاه خالق، آن هدف چیزی جز «لقاء الله» نیست:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌هوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید. (مؤمنون: ۱۱۵)

لازمه ربوبیت خداوند، تدبیر و مدیریت اوست و لازمه تدبیر او دو امر است؛ هدف و برنامه. البته هر انسانی می‌تواند و باید برای آینده خویش برنامه‌ریزی کند ولی باید توجه داشت که فقط تدبیر و برنامه خداوند غالب و قاهر است.

## دو پیامدها

خوش‌بینی و امیدواری، آثار و پیامدهایی دارد:

### اول) اصلاح خود

کسی که خوش‌بین باشد و در عمق وجودش مشعل امید همیشه روشن، به اصلاح خویش می‌پردازد. انسان‌های خوش‌بین کمتر به دیگران و ضعف‌هایشان می‌پردازند. زمانی که انسان به نقاط ضعف دیگران حمله برد و آنها را برجسته نماید، این امر به معنای فراموش کردن خویشتن است. انسان عاقل بیشتر به ضعف‌های خویش اکتفا می‌کند، به نقاط قوتش نمی‌بالد، دیگران را آزار نمی‌دهد، بدرفتاری نمی‌کند، اهل سرزنش و تحقیر دیگران نیست، خواسته خود را تحمیل نمی‌کند و مطابق میل دیگران عمل نمی‌کند بلکه با اعتماد به نفس و توکل بر خدا سعی در جبران ضعف‌ها، کاستی‌ها و کمبودهای خویش دارد و در این مسیر از هیچ تلاش و جدیتی کوتاهی نمی‌کند. امام علی علیه السلام فرمود:

مَنْ اسْتَدْرَكَ فَوَارِطَهُ أَصْلَحَ؛ هر که از دست‌رفته‌هایش را جبران کند [کار خویشتن را] اصلاح گرداند. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ص ۱۹۶)

مولا علی علیه السلام با تأکید بر تلاش و کوشش، اصلاح نفس را مهم تلقی نمود:  
لَا تَتْرِكِ الاجْتِهَادَ فِي اصلاحِ نَفْسِكَ، فَانَّهُ لَا يُعِينُكَ اِلَّا الْجِدُّ؛ از کوشش در راه خودسازی دست بردار؛ زیرا در این راه چیزی جز جدیت، تو را کمک نمی‌کند. (همان، ۱۳۶۶ ش: ص ۲۳۷)

**دوم) قاطع نه پرخاشگر**

قاطعیت مهارتی است که با آن می‌توان به رفتارهای دیگران پاسخ مناسب داد. این مهارت قابل یادگیری بوده اکتسابی می‌باشد. افراد قاطع این امکان را پیدا می‌کنند که در ارتباط با دیگران مؤذبانه برخورد کنند و به نظر دیگران افراد فاقد اعتماد به نفس نیایند. زمانی که از جسارت و قاطعیت استفاده می‌شود، از فنون ارتباطی و کلامی بهره‌برداری شده است. در مقابل، پرخاشگری قرار دارد که آمیخته با نابهنجاریهای مختلف است.

قاطعیت و پرخاشگری تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؛ فرد قاطع به آرامی سخن می‌گوید اما انسان پرخاشگر عصبانی و پرسرو صدا است، فرد قاطع صداقت دارد اما انسان پرخاشگر فریب‌کار و متظاهر است، فرد قاطع با ادب است اما انسان پرخاشگر بی‌ادبی می‌کند، فرد قاطع ثابت قدم است اما انسان پرخاشگر لج‌بازی می‌کند، فرد قاطع اهل همگرایی و همکاری است ولی انسان پرخاشگر ناسازگار و قلدر است، فرد قاطع شنونده خوبی است اما انسان پرخاشگر به اندازه‌ای حرف می‌زند که فرصتی برای گوش دادن ندارد و فرد قاطع می‌داند چه می‌خواهد و به دنبال چیست اما انسان پرخاشگر متعصبانه داد و فریاد می‌کند. کسی که نگاهی واقع‌بینانه دارد و امیدوارانه به خدا و آینده می‌نگرد، از پرخاشگری کاسته بر ادب و قاطعیت خویش می‌افزاید. امام

علی علیه السلام فرمود:

شِدَّةُ الغَضَبِ تُغَيِّرُ المَنْطِقَ وَ تَقَطِّعُ مَادَّةَ الحُجَّةِ وَ تُفَرِّقُ الفَهْمَ؛ خشم شدید، چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، اساس استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را پراکنده می‌سازد. (مجلسی، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ق: ۴۲۸/۶۸)

### سوم) جرأت‌پذیری

کسی که به آینده چشم امید دارد، فردی با جرأت و خطرپذیر است. ریسک‌های سنجیده، موجب می‌شود انسان از شکست خوردن نهراسد. کسانی که از ناکامی ترس به دل راه نمی‌دهند شکست، اعتماد به نفسشان را تضعیف نمی‌کند بلکه اعتماد به نفسشان به آنها کمک می‌کند تا با ناکامی کنار بیایند.

کسی که جرأت‌پذیر نبوده اهل ریسک‌های سنجیده نیست نمی‌تواند توانایی‌ها و استعدادهای خویش را بشناسد؛ زیرا او هرگز دست به اقدام نمی‌زند. افرادی که به ریسک‌های

سنجیده دست می‌زنند چه ببازند و چه برنده شوند، برنده‌اند؛ چون هر مبارزه و چالشی آنها را محکم می‌کند و بر استحکام و استواری درونشان می‌افزاید.

البته جرأت کردن و ریسک‌پذیر بودن، به معنای متهور و بی‌باک بودن نیست بلکه بدین معنا است که اگر از کاری و اقدامی هراس داریم، با سنجش تمامی ابعاد به آن کار اقدام نماییم و هراس از عمل، مانع عمل نشود. امام حسن عسکری علیه السلام در بیانی حدود فضیلت‌ها را معین نمود: اگر فرد از حد سخاوت تجاوز کند اسراف است، از حد احتیاط تعدی نماید ترس خواهد بود و از حد صرفه‌جویی فزون‌تر رود بخل می‌باشد. سپس اشاره فرمود:

وَلشَجَاعَةُ مِقْدَارُ فِإِنْ زَادَ عَلَيْهِ فَهُوَ تَهَوُّرٌ؛ شجاعت و دلیری اندازه‌ای دارد که اگر از حدش بگذرد تهور و بی‌باکی خواهد بود. (مجلسی، ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ق: ۱۷/۲۱۸)

حضرت علی علیه السلام فرمود: مَنْ هَابَ خَابَ؛ کسی که می‌ترسد به مقصد نمی‌رسد و زیان می‌بیند. (آمدی، ۱۳۶۶ ش: ص ۶۱۲)

#### چهارم) اعتماد به نفس

فرد امیدوار که نگاهی زیبا و پسندیده به جهان، آینده و سرنوشت دارد از قدرت درون و استحکام باطنی برخوردار است. وی می‌داند که چه می‌خواهد، توانایی‌های خویش را به خوبی می‌شناسد، توان اصلاح خویش را دارد، بر خود سخت نمی‌گیرد، مسئولیت‌پذیر است، بار کارهای خویش را به دوش می‌کشد، به خود و دیگران احترام می‌گذارد، فردی سخاوتمند است و اعتماد به نفس نیرومند دارد. لذا امید به انسان شادی، نشاط، تولدی دوباره، استحکام درون و اعتماد به نفس بالا می‌بخشد. امام علی علیه السلام فرمود:

كُلُّ رَاجٍ طَالِبٌ وَ كُلُّ خَائِفٍ هَارِبٌ؛ هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان. (کلینی، ۱۳۶۵: ۲/۳۴۳)

#### و) خودآشکارسازی

خودآشکارسازی آن است که انسان خود را چنان که هست، در برابر دیگران آشکار سازد. این رفتار موجب تقویت اعتماد به نفس گشته بنیادی استوار در وجود انسان ایجاد می‌کند. خودآشکارسازی موجب می‌شود انسان به راحتی نسبت به دیگران برخورد کند، گارد دفاعی نگیرد و از نشان دادن خود واقعی نهراسد. همیشه انسان‌هایی هستند که ممکن است از ما بهتر باشند اما این امر نباید در ما ایجاد ناکامی و افسردگی کند بلکه باید بیاموزیم که اگر آنها توانسته‌اند، ما هم می‌توانیم و اگر آنها انسان خوبی شده‌اند، ما هم می‌توانیم.

در برخی از جوامع چنان نسبت به پیروزی و «موفقیت» تأکید می‌شود که افراد می‌خواهند «به هر قیمتی» برنده شوند و موفق گردند. از این‌رو شاید آنان دست به کارهای ناروا زده بخواهند ره صدساله را یک‌شبه ببیمایند. چه بسا کسانی با هوس موفقیت در کسب ثروت، از

زندان سردرآورده‌اند. ولی افراد متعادل که تصور ذهنی مناسبی از شرایط خویش دارند با اعتماد به نفس نیرومند و بدون اینکه خود را ببازند یا دیگران را تحقیر و سرزنش نمایند، سعی می‌کنند محیطی سالم برای خود و اطرافیان بسازند و از این طریق به سمت قلّه‌های صعود حرکتی انسانی داشته طی طریق کنند.

خودآشکارسازی، گونه‌ای از صداقت است؛ زیرا که صداقت در مفهوم عامش مطابقت چیزی با چیز دیگر است. اگر انسان همانگونه که هست، خود را به دیگران بنمایاند و از خویش تصور واقعی در اختیار دیگران گذارد او رعایت صداقت نموده است و فردی با صداقت محسوب می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمود:

خداوند تمام انبیا را به دو چیز مأموریت داد؛ رعایت صدق و اداء امانت. (مجلسی، ۱۴۰۳ ق و ۱۴۰۴ ق: ۵۰/۱۵)

### ز) هدف‌داری

کسی که هدف معینی ندارد نمی‌تواند او را دارای اعتماد به نفس دانست؛ چرا که داشتن هدف، مایه استحکام انسان و عزت نفس او می‌شود. انسان آینده‌نگر، توانایی‌های خویش را باور دارد و در تمامی ابعاد زندگی برای خود اهدافی تعریف می‌کند و در جهت رسیدن به آنها بی‌وقفه تلاش می‌نماید و از تمامی توان خود بهره می‌برد.

هدف‌ها با عزت نفس در ارتباطند؛ چرا که سبب ارتقا عزت نفس شده کمک می‌کنند حرمت نفس و ارزشمندی انسان رشد یابد. خودارزشمندی و هدفمندی موجب می‌شود انسان بدانند از زندگی چه می‌خواهد و بتواند نیروهای خود را جهت نیل به خواسته‌هایش بسیج نماید. انسان بی‌هدف به مانند کسی است که در اقیانوس از سمتی به سمت دیگر می‌رود و نقطه‌ای را برای پایان شناگری انتخاب نکرده است.

داشتن هدف مهم است اما مهمتر از آن دستیابی به هدف است. اگر فردی با هدف باشد اما برای هدفش تلاش نکند یا کمتر از حد انتظار تلاش نماید، مضطرب و نگران خواهد شد و عزت نفسش تضعیف می‌شود.

اساساً تعیین هدف، برای دستیابی به چشم‌انداز زندگی است. اهداف باید متناسب با ارزش‌های انسان باشند. کسی که ارزش‌های خویش را نشناسد و آنها را تعیین نکند، از اهدافش احساس رضایت نخواهد کرد و دستاوردهایش برای او چندان جالب و جذاب نمی‌نماید. افراد توانمند کسانی هستند که دیدی واضح نسبت به ارزش‌ها و نیز اهداف خویش دارند و از این طریق رضایتمندی خویش را تضمین می‌کنند.

نکته مهم اینکه هر هدفی هزینه‌ای دارد. اهداف کم‌ارزش هزینه‌ای اندک دارند و اهداف مقدس و ارزشمند بهایی سنگین. کسی که هدفش آشتی با خدا و رفتن به سمت اوست باید

بهایش را بپردازد. بهای این امر خطیر بخشش و گذشت است. دنیا سرشار از فرصت‌ها است و اساساً دنیا خود، یک فرصت بزرگ است. می‌توان با انتخاب مسیر درست و سبک زندگی موحدانه خوشبختی را برای خویش تضمین نمود. هیچ عاملی نمی‌تواند سدی در برابر خواسته‌های انسان ایجاد کند. خداوند انسان را به گونه‌ای آفرید که بتواند با تصمیم و تلاش به نتایج دلخواه دست یابد. باید از بیشترین تلاش خویش استفاده کرد و هزینه اهداف بلند و مقدس را پرداخت.

لیس لَانْفُسْكُمْ مَمَّنْ اِلَّا الْجِنَّةُ فَلَا تَبِعُوها اِلَّا بِها؛ قیمت جان‌های شما بهشت است پس به کمتر از آن نفروشید. (مجلسی، ۱۴۰۳ق و ۱۴۰۴ق: ۱۳۲/۷۰)

### ح) کمک به دیگران

شاید بپنداریم که کمک به دیگران منحصر به کمک‌های مالی است اما توجه داشته باشیم که یاری دیگران طیف وسیعی را شامل می‌شود و می‌تواند مصادیق بی‌شماری داشته باشد:

■ به دیگران کمک کنیم سود و زیان خویش را بشناسند. گاهی انسان‌ها سود و زیان خویش را نمی‌دانند و حتی راهی برای کشف آن ندارند. مسئولیت‌پذیری اقتضا می‌کند که به آنها یاری رسانیم تا موفقیت‌ها، شکست‌ها، ناکامی‌ها و بهبودی‌های واقعی را بفهمند.

اگر آنان در کاری موفق شدند کمک کنیم علت آن را به دست آورند تا از این طریق توفیقاتشان افزایش یابد و اگر در گذشته اشتباهی کرده‌اند یاری دهیم علت آن را به دست آورند. منفی‌بافی، تحقیر کردن و سرزنش نمودن هرگز کمک به دیگران نیست.

■ با افراد ناپه‌نجان این گونه باشیم: برای آنها علیه آنها. اگر انسان قصد مبارزه با کسی را داشت به دو صورت می‌تواند با وی ستیز کند؛ یکی اینکه فقط با او بجنگد تا او را نابود کند. راه دوم این است که هدفش از مبارزه، کمک به او باشد. در این صورت مبارزه‌اش شکل دیگری پیدا می‌کند و به میزانی با وی مقابله می‌کند که لازم باشد.

■ به دیگران کمک کنیم تا در زندگی پرفراز و نشیب تجهیز شوند. زندگی پر از فراز و فرودها است و انسان‌ها در هر موقعیتی به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند. اگر شخصی نتواند به هنگام بروز خشم، خود را کنترل کند آثار شومی در انتظار اوست، اگر فردی نتواند هیجانات کاذب خویش را مهار کند پیامدهای ناگواری را باید تحمل کند و اگر به هنگام بروز مشکل در ارتباط با دیگران نتواند راهی مناسب بیابد فرد منزوی شده اعتماد به نفسش تضعیف می‌گردد. زندگی در این جهان سرشار از شرایط گوناگون و رنگین است و باید برای هر پیشامدی آماده بود. بخشی از کمک‌هایمان به دیگران این گونه تنظیم می‌شود که فراز و فرودها و شرایط زیستن را به دیگران آموزش دهیم و آنان را در مقابل رویدادها و موقعیت‌های پیش‌بینی نشده مهیا سازیم.

■ کمک کنیم تا دیگران شاد شوند. هر فردی می‌تواند دیگری را شاد کند. یکی از مهمترین رفتارهای خوب در این جهان این است که انسان تلاش کند دیگری شادمان شود،

نشاط یابد و لا اقل از اندوه او کاسته شود. حتی می‌توان گفت که اگر فردی «تفکر» نماید تا اینکه چگونه دیگران را شاد نماید، فکر او «عبادت» است. مرد مؤمن یا زن دیندار کسی است که در خانه به‌گونه‌ای رفتار کند تا دیگران شاد شوند. امام باقر علیه السلام فرمود:

ما عِبِدَ اللهُ بِشَيْءٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ ادْخَالِ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ؛ خداوند به چیزی که نزد او محبوب‌تر از شاد کردن مؤمن باشد، عبادت نشده است. (کلینی، ۱۳۶۵ ش: ۱۸۸/۲)

امام صادق علیه السلام فرمود:

لَيْسَ مِنَ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ بَعْدَ الْإِيمَانِ أَفْضَلُ مِنْ إِدْخَالِ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ؛ در پیشگاه خداوند عزوجل بعد از ایمان، هیچ کاری برتر از شاد کردن مؤمنان نیست. (مجلسی، ۱۴۰۳ق و ۱۴۰۴ق: ۳۱۳/۷۴)

مولا علی علیه السلام فرمود:

مِنْ كَفَرَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ وَ التَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ؛ از جمله کفاره‌های گناهان بزرگ، فریادرسی ستم‌دیده و شاد کردن غمناک است. (نهج البلاغه، ۱۳۸۷: ح ۲۴)

#### ط) راستی و درستی

صداقت از جمله عوامل مهمی است که به انسان اعتماد به نفس می‌بخشد، خودباوری را در او تقویت می‌کند و آرامش و امنیت درون انسان پدید می‌آورد. صداقت دارای مراتب گوناگون و طیف گسترده‌ای است اما بی‌شک اولین گونه صداقت، راستگویی است. کسی که سعی کند هر آنچه می‌گوید، درست باشد، صداقت‌زبانی را رعایت کرده است. بدانیم که اولاً دروغ گفتن روا نیست، ثانیاً حرف زدن نیز واجب نیست و ثالثاً در صورتی که سخن گفتن را انتخاب کردیم، رواست آنچه می‌گوییم حقیقت باشد.

از آنجا که صدق مطابقت با واقعیت است، هر چه انسان در مسیر راستی و درستی پیش رود به «حقیقت نزدیک‌تر» می‌شود. پس انسان صادق، فردی است که تابع حقیقت بوده واقعیت‌گرا باشد. این امر دو پیامد مثبت دربردارد؛ یکی اینکه بهره‌آ انسان از حقیقت فزونی می‌یابد و «حکمت» برای انسان معنا پیدا می‌کند؛ زیرا که حکمت چیزی جز درک حقیقت نیست و می‌دانیم که خداوند، به هر کس حکمت داد به او خیر فراوان عنایت نمود:

وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا؛ و به هر کس حکمت داده شود، به یقین خیر فراوان داده شده است. (بقره: ۲۶۹)

پیامد دیگر حقیقت‌گرایی اینکه آدمی با جهان هماهنگ می‌گردد؛ یکی از نام‌های زیبای خدا اسم «حق» می‌باشد. جهان از خداوند حق ناشی شده است. پس بنیاد عالم و ساختمان هستی بر حق و حقیقت استوار گشته است. حقیقت «ذاتی» جهان می‌باشد و باطل زائد و «عارض» بر آن. از این رو است که قرآن از باطل تعبیر به «زبد» به معنای کف روی آب می‌کند.

(رعد: ۱۷) بنابراین آنچه در این جهان اصالت دارد و ماندگار است حقیقت و صداقت است. دروغ در این عالم جایگاهی ندارد و ساختار هستی آن را برنمی‌تابد. لذا آن را بیرون اندخته آشکار می‌کند و طبعاً دروغگو مفتضح خواهد شد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با مقایسه میان عبادیات و اخلاقیات، دومی را ترجیح داد و با بیانی شیوا این‌گونه فرمود:

به زیادی نماز کسان و روزه و حج و ناله‌های شبانه آنها نگاه نکنید، بلکه راستگویی و امانت‌داریشان را بنگرید. (مجلسی، ۱۴۰۳ق و ۱۴۰۴ق: ۱۱۴/۷۵)

### ی) شوخ‌طبعی و بذله‌گویی

شوخ‌طبعی روشی است مناسب جهت رویارویی با فشارهای روانی، پرخاشگری و خودکم‌بینی. افراد شوخ‌طبع در موقعیت‌های دشوار ترجیح می‌دهند مطلبی برای بذله‌گویی پیدا کنند. آنان شادی و خنده را راهکاری مؤثر جهت مواجهه با مشکلات و ناکامی‌ها می‌دانند. آنها اگر در موقعیتی قرار گیرند که می‌توانند گریه کنند یا بخندند، خنده و شوخ‌طبعی را ترجیح می‌دهند.

فردی که از حس شوخ‌طبعی برخوردار است همواره با شرایط مختلف کنار می‌آید و از این طریق اضطراب و حقارت را در خود کاهش می‌دهد. شوخی شیوه مؤثری برای از بین بردن هیجانات منفی نظیر خشم، اندوه و افسردگی است. افراد شوخ‌طبع موضعی فعال جهت غلبه بر شرایط دشوار دارند. کسی که فاقد شوخ‌طبعی است بیشتر بی‌اراده است، اجازه می‌دهد هیجانات منفی او را کنترل کنند و روز به روز نارضایتی در او افزایش می‌یابد.

بذله‌گویی و شوخی به انسان کمک می‌کند احساسات خودآثربخشی در وی افزایش یابد، واقعه تلخ را ساده انگارد و به آن به عنوان یک رویداد ساده نزدیک شود و بدون اینکه ترس و هراسی به دل راه دهد آن را حل کند. کارکرد دیگر شوخی این است که به انسان کمک می‌کند از مشکلات فاصله گیرد و از این طریق خود را بازیابی کرده فرصتی به خویش دهد. پیامد دیگر شوخی اینکه سبب می‌شود دیگران تمایل داشته باشند با ما در ارتباط باشند و در این صورت ما می‌توانیم از آنها به عنوان پشتیبان و حمایت‌گر استفاده کنیم.

شوخی قدرت بی‌نظیری است که خداوند در وجود انسان قرار داده است که با آن بتواند شرایط سخت را کنترل کند، درد و رنج را در خویش کاهش بخشد، زیاد مبالغه نکند، خودش را دوست بدارد و مهمتر اینکه زندگی را ساده کند و آن را سخت نگیرد و از این طریق بهداشت روانی وی تضمین گردد. همچنین بذله‌گویی و شوخی می‌تواند ایمنی روحی انسان را باعث شده در آدمی خودباوری را پدید آورد. شرط مهم شوخی آن است که دیگران تحقیر و سرزنش نشوند:



إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يُحِبُّ الْمَلَأِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِلا رَفْتٍ؛ خداوند عزوجل کسی را که در میان جمع شوخی و بذله‌گویی کند دوست دارد، به شرط آنکه ناسزاگویی نباشد. (کلینی، ۱۳۶۵ ش: ۶۶۳/۲)

## ک) ورزش

در سال‌های اخیر ورزش امری مردم‌پسند شده است. هر روز افراد بیشتری به ورزش روی می‌آورند و با منافع مختلف آن آشنا می‌شوند. برنامه منظم ورزشی می‌تواند برای افراد مفید باشد. مطالعات پژوهشی نشان می‌دهد که ورزش کردن پیامدها و کارکردهای مثبت فراوانی دارد که بعضی از آنها انحصاری و جایگزین‌ناپذیر است. برخی از منافع ورزش عبارتند از:

- ورزش فشارهای روانی را کاهش داده به انسان احساس لذت‌بخش آرامش می‌دهد.
- ورزش برای انسان اندامی متناسب‌می‌سازد و این طریق می‌تواند در رضایتمندی مؤثر باشد.
- ورزش موجب افزایش اکسیژن در بدن شده باعث ایجاد احساس سبکی و نشاط درونی انسان می‌گردد.

- افزایش کارکرد قلبی - عروقی از دیگر امتیازات ورزش است.
- کاهش چربی مضر بدن با ورزش امکان‌پذیر است.
- ورزش موجب افزایش خلق‌های مثبت در انسان می‌گردد.
- ورزش منظم خودآثاربخشی را موجب شده از انسان فردی مفید می‌سازد.
- افسردگی‌ها، دلمردگی‌ها و بی‌رغبتی‌ها با ورزش قابل درمان است.
- ورزش با شکل‌دهی مناسب به جسم انسان تأثیری سودمند بر بدن، فکر و روان آدمی دارد.
- ورزش به انسان احساس خودارزشمندی و عزت‌نفس می‌دهد.
- سلامت جسمی و بهداشت روانی در گرو ورزش مرتب است.
- ورزش از انسان فردی منظم می‌سازد.
- ورزش موجب همگرایی و همکاری می‌شود.
- ورزش بی‌تحرکی، انزواطلبی و خانه‌نشینی را از آدمی دور می‌کند.
- ورزش موجب می‌شود عمل تعریق در انسان به خوبی انجام شود و از این طریق سموم بدن به بیرون ریخته می‌شود.

● ورزش به انسان حس خودباوری، حرمت نفس و اعتماد به نفس عطا می‌کند.

از انس بن مالک سؤال شد آیا شما در زمان پیغمبر برای مسابقه شرط‌بندی می‌کردید؟ جواب داد: بلی، پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله خود روی اسبی که داشت شرط‌بندی کرد و مسابقه را برد و این مسابقه باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد. (فلسفی، ۱۳۶۸ ش: ۱۳۶/۲)

درباره امام صادق علیه السلام نقل شده است:

امام صادق علیه السلام شخصاً در مسابقه تیراندازی حاضر می‌شد و در شرط‌بندی آن شرکت می‌فرمود. (فلسفی، ۱۳۶۸ ش: ۱۳۶/۲)

ورزش یعنی مراقبت از جسم و باید دانست که بدون مراقبت از بدن نمی‌توان از روح مواظبت نمود.

### ل) راه بازگشت همیشه باز است

بیشتر انسان‌ها در زندگی خطا می‌کنند و تعداد انگشت‌شماری از انسان‌ها هستند که به مقام عصمت رسیده‌اند و حتی فکر گناه هم نمی‌کنند. خداوند فرصت بزرگی به انسان داده است و آن امکان بازگشت است. ماجرای آفرینش آدم علیه السلام به ما این‌گونه می‌گوید که او را به زمین آوردند (هیوط) اما به وی یک فرصت دادند و اولین پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از این فرصت بهره‌برداری نمود و به سوی خدا بازگشت:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛ سپس آدم از پروردگارش کلماتی را دریافت نمود و [خدا] بر او ببخشد آری او [است که] توبه‌پذیر مهربان است. (بقره: ۳۷)

راهکارهای تقویت اعتماد به نفس	
۱) خودآگاهی	۳) خوب‌شن‌داری
الف) محدوده‌ها	۴) امیدواری و خوش‌بینی
یک) ظرفیت‌شناسی	الف) عوامل
دو) حقوق‌شناسی	یک) نگاه زیبا
سه) کاستی و توانایی‌شناسی	دو) تمرکز و دقت
چهار) نیازشناسی	سه) برنامه‌ریزی
پنج) هدف‌شناسی	ب) پیامدها
شش) احساس‌شناسی	یک) اصلاح خود
هفت) ارزش‌شناسی	دو) قاطع نه پرخاشگر
هشت) احساس فقر وجودی	سه) جرأت‌پذیری
ب) پیامدها	چهار) اعتماد به نفس
یک) کنترل احساسات	۵) خودآشکارسازی
دو) کاهش کاستی‌ها	۶) هدف‌داری
سه) ارتباط سالم	۷) کمک به دیگران
چهار) اهداف واقعی	۸) راستی و درستی

<p>۹) شوخ‌طبعی و بذله‌گویی          ۱۰) ورزش          ۱۱) راه بازگشت همیشه باز است</p>	<p>پنج) تنظیم ارزش‌های والا          شش) شناخت دقیق دیگران          هفت) راهیابی به حقیقت          هشت) توحید          ۲) مسئولیت‌پذیری          یک) نسبت به خود          دو) نسبت به خانواده          سه) نسبت به جامعه          چهار) در قبال خدا و اولیای او</p>
--	---

### نتیجه‌گیری

دین به عنوان مجموعه‌ای از باورها، بینش‌ها و رفتارها براساس نیازهای فطری انسان شکل می‌گیرد. این باورها و نگرش‌ها می‌توانند به مثابه اصلی‌ترین عامل در تأمین بهداشت روانی فرد نقش‌آفرینی کنند. ارزش‌ها و آموزه‌های دینی جهت نیل به سلامت روحی و روانی تأثیر مستقیم داشته به بهترین وجه ممکن می‌توانند زندگی سالم و خوبی در اختیار انسان قرار دهند. تأمین نیازهای فطری و روحی و در نهایت وصول به سلامت روانی از کارکردهای مهم دین محسوب می‌شود. از آنجا که خالق جهان و انسان یکی است، همو به بهترین وجه می‌تواند با هماهنگی انسان با جهان، آرزوها، نیازها و بینش‌های انسان را تأمین نماید.

مهمترین «انتظار دین از بشر»، ارتباط انسان با خداست. این رابطه می‌تواند دستاوردهای فراوان و سرنوشت‌سازی به دنبال داشته باشد که در این میان، اعتماد به نفس جایگاه مهمی دارد. خداوند خالق همه هستی است (غافر: ۶۲)، خداوند تدبیرکننده تمام جهان است (حمد: ۲)، پایداری و وحدت عالم وابسته به اوست (انبیاء: ۲۲)، او آغازگر تمامی روابط در جهان است (طه: ۱۲۳)، تمامی نسبت‌ها به اذن او ایجاد می‌شوند (حشر: ۵)، صلاح و فساد عالم به دست اوست (هود: ۶۱)، پدیدآورنده تمام اجزا عالم اوست (بقره: ۱۱۷)، نظام‌بخش هستی و پیونددهنده تمام روابط خداست (هود: ۱۰۷) و خداوند از سنخ نور و نیز روشن‌کننده عالم است (نور: ۳۵). حرکت نظام هستی، حرکت واحد و دائمی است (انبیاء: ۲۳)، مدار عالم طبیعت، انسان بوده (بقره: ۳۰) جهان مدرسه اوست (بقره: ۲۹) و بازگشت همه افراد و عالم به سوی اوست. (شوری: ۵۳)

خداوند به عنوان محور نظام عالم، بنیادی‌ترین نقش را در رشد، تکامل و سلامت جسم و روح انسان دارد. اگر لحظه‌ای رابطه او با جزئی از عالم قطع گردد و خدا در این ارتباط به حساب نیاید، این امر نتیجه‌ای جز پوچی و نیستی آن ذره نخواهد داشت. تنها امری که هستی و زندگی

را معنادار، تحمل‌پذیر و توجیه‌بردار می‌کند، ارتباط خدا با انسان و پیوند مبارک انسان با خداست. بدون خدا نه جهانی هست و نه حیات معنا خواهد داشت.

تقویت اعتماد به نفس به راهکارهایی بستگی دارد که می‌توان مهمترین آنها را اینگونه بیان کرد: خودآگاهی، خودارزشمندی، عزت‌نفس، حرمت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، خویش‌داری، خوش‌بینی، خودآشکارسازی، هدف‌داری، کمک به دیگران، صداقت، استقلال روحی، شوخ‌طبعی، ورزش و بازگشت.

تمامی موارد پیش‌گفته مستند به آیات و احادیث است و می‌توان برای تک‌تک آنها مفهومی دینی یافت. از این جهت می‌توان گفت که پایه‌های اعتماد به نفس در آموزه‌های اسلامی به وفور یافت می‌شود و اسلام به عنوان دین حیات‌بخش و جاودانه با درون‌مایه‌های غنی و زندگی‌ساز توانسته است به بهترین وجه مدلی برای اعتماد به نفس الهی و آسمانی ارائه دهد. هدف اصلی نگاشته حاضر این است که نشان دهد دین کارآمد است و می‌تواند برای معضل انسان معاصر یعنی آسیب خودکم‌بینی، راهکارهای عملی و بهینه ارائه دهد.

## فهرست منابع

۱. ابراهام، مزلو، روان شناسی شخصیت سالم، شیوا رویگریان، تهران، هدف، ۱۳۶۷ش.
۲. ابواسحاق ثعلبی، نیشابوری، الکشف و البیان عن تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ اول، ۱۴۲۲ق.
۳. ابوالفتح، رازی، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق دکتر محمد جعفر یاحقی و دکتر محمد مهدی ناصح، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ق.
۴. ابوحامد، غزالی، احیاء علوم‌الدین، بیروت، دارالکتب العربی.
۵. احمد بن محمد بن علی، فیومی، المصباح المنیر، تحقیق د. عبدالعظیم الشناوی، بیروت، دار المعارف.
۶. احمد بن مصطفی، مراغی، تفسیر المراغی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۷. اسماعیل، حقی بروسوی، تفسیر روح البیان، بیروت، دارالفکر.
۸. آینتا، نایک، اعتماد به نفس، شقایق قندهاری، تهران، پیدایش، چاپ سوم، تابستان ۱۳۸۴ش.
۹. ایلین، شیمان، عزت نفس، مهدی گنجی، تهران، نشر ویرایش، چاپ دوم، ۱۳۸۳ش.
۱۰. تاج‌الدین، شعیری، جامع الاخبار، قم، انتشارات رضی، ۱۳۶۳ش.
۱۱. جان، کاونت، به عزت نفس خود بیفزایید، مهدی قراچه‌داغی، تهران، البرز، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
۱۲. جلال‌الدین، سیوطی، تفسیر الجلالین، بیروت، مؤسسه النور، چاپ اول، ۱۴۱۶ق.
۱۳. حسن بن ابی‌الحسن، دیلمی، ارشاد القلوب، قم، انتشارات رضی، ۱۴۱۲ق.
۱۴. حسن بن شعبه، حرانی، تحف العقول، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
۱۵. حسن، مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ش.
۱۶. حسین، شکرشکن و دیگران، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، قم، سمت، ۱۳۷۲ش.
۱۷. خواجه نصیرالدین، طوسی، اخلاق ناصری، تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، تهران، خوارزمی، ۱۳۶۹ش.
۱۸. دوان، شولتز، نظریه‌های شخصیت، یوسف کریمی و دیگران، تهران، ارسباران، ۱۳۸۶ش.
۱۹. دیوید، لارنس پرستون، ۳۶۵ قدم به سوی اعتماد به نفس، صادق خسرونژاد، تهران، انتشارات جیحون، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
۲۰. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق سید محمد گیلانی، تهران، مکتب‌المرتضویه، ۱۵۰۲ق.
۲۱. رالف، مرکل، حسادت، رؤیا پورمناف، تهران، نسل نواندیش، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
۲۲. رشیدالدین، میبدی، کشف الاسرار و عده‌الابرار، تحقیق علی اصغر حکمت، تهران، انتشارات امیرکبیر، چاپ پنجم، ۱۳۷۱ش.
۲۳. ریتا ال، اتکینسون و دیگران، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، محمدنقی براهینی و دیگران، تهران، رشد،

- چاپ هشتم، ۱۳۸۷.
۲۴. ژان ماری بواس ورت و مادلن بودری، اثبات شخصیت خود در برقراری ارتباط با دیگران، محمد راد، تهران، نسل نواندیش، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
۲۵. سعید کاوه، کمبود اعتماد به نفس، تهران، انتشارات سخن، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش.
۲۶. سید عبدالله شبر، الجوهر الثمین فی تفسیر الكتاب المبین، مقدمه سید محمد بحر العلوم، کویت، مکتبه الالفین، چاپ اول، ۱۴۰۷ ق.
۲۷. سید محمد حسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات جامعه مدرسین، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ ق.
۲۸. سید محمد حسینی شیرازی، تقریب القرآن الی الاذهان، بیروت، دار العلوم، چاپ اول، ۱۴۲۴ ق.
۲۹. سید محمد طنطاوی، التفسیر الوسیط للقرآن الکریم، بی‌جا، بی‌تا.
۳۰. سید محمود آلوسی، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، تحقیق علی عبدالباری عطیه، بیروت، دار الکتب العلمیه، چاپ اول، ۱۴۱۵ ق.
۳۱. شریف لاهیجی، تفسیر شریف لاهیجی، تحقیق میرجلال‌الدین حسینی ارموی، تهران، دفتر نشر داد، چاپ اول، ۱۳۷۳ ش.
۳۲. شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا، عزت‌نفس‌داری؟، تهران، نسل نواندیش، چاپ اول، ۱۳۸۶ ش.
۳۳. علی‌محمد حاضری و علی‌اکبر علیخانی، خودباختگی و خودباوری از دیدگاه امام خمینی علیه السلام، قم، مؤسسه تنظیم و نظر آثار امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۷۷ ش.
۳۴. کانی پالادینو، تقویت اعتماد به نفس، صفورا شهلائی، تهران، نسل نواندیش، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش.
۳۵. کنت همبلی، راهکارهای تقویت اعتماد به نفس، نورعلی خواجه‌وند، تهران، پلیکان، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش.
۳۶. گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، حمید اصغری‌پور و نگار اصغری‌پور، تهران، جوانه رشد، چاپ سوم، ۱۳۸۴ ش.
۳۷. گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس در نوجوانان، توران دخت تمدن، تهران، نقش و نگار، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
۳۸. گیل لیندن فیلد، چگونه خود را باور کنیم؟، لاله دهقان، تهران، جوانه رشد، چاپ اول، ۱۳۸۳ ش.
۳۹. لیندا فیلد، ۶۰ روش کاربردی برای اتکا به خود، فهیمه حبیبی کهرودی، تهران، انتشارات قدیانی، چاپ اول، ۱۳۸۳ ش.
۴۰. لیندا فیلد، عزت‌نفس برای زنان، مهدی گنجی، تهران، نشر ویرایش، چاپ سوم، ۱۳۸۳ ش.
- ماتئو مک‌کی، همه چیز درباره عزت‌نفس، لیلا فراهانی، تهران، انتشارات گلبرگ، چاپ اول، ۱۳۸۶ ش.