**هدایت ها و ارزش ها / اعتماد به نفس از منظر قرآن**

پدید آورنده : زهرا خراسانی ، صفحه 16

|  |
| --- |
| اعتماد به نفس یا عزّت نفس از اصلی­ ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. نیاز انسان به اعتماد به نفس در راستای رسیدن به اهداف خود در زندگی امری انکار ناپذیر است، در تعریفی دیگر اعتماد به نفس به معنای ایمان به توانایی­ های ذاتی و استعدادهای درونی فرد بر مبنای توکّل بر خداوند تعبیر شده است. یعنی همانگونه که ساختار شاکلۀ پیامبر(ص) برگرفته از خلق و خوی نیکو است از دیدگاه اخلاق قرآنی، انسان نیز وظیفه دارد به دنبال عناصر سازنده­ ای باشد که شخصیت را از آفت­ های نفس مصون نگه می دارد. نکتۀ مهم در این شیوۀ شکل گیری، توجّه به زیر بناهای اخلاق است که از منظر قرآن مسئله تقوی موضوع اصلی به حساب می آید. زیرا میزان سنجش خوبی و بدی انسان تقوی است که به زبان ساده پرهیز داشتن است که این پرهیز به نوعی سنجش لحظه ­ای در عملکرد «حسابرسی انسان در زمان انجام عمل است» یعنی افعال انسان به طور کامل مورد کنترل دائم شخص با تقوی قرار داشته باشد. اینکه خداوند می فرماید: پیامبر خلق نیکو دارد یعنی در همه حال مراقب عملکرد خویش است. امّا برای بکارگیری مطلوب این مراقبت خاص، لازم است انسان فکر و اندیشۀ خویش را میزان سنجش قرار دهد. در نتیجه از آنجا که اندیشۀ صحیح مبنای اصلی پرهیزکاری است، نتیجۀ چنین وضعیتی انسان را از نقطه نظر رفتاری وارد مرحله ای می گرداند که پیامبر(ص) به آن درجه رسید و آن «لا یهوله شیء من امور الدنیا» است که هیچ گاه موضوعی محمد(ص) را مضطرب و هراسان نمی کرد. از این رو اعتماد به نفس از اساسی ترین عناصر تکامل صحیح اندیشه است که بسیار هم مورد توجه انبیاء و امامان بوده است. در این مورد علی(ع) می فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته»؛ با ارزش ترین سرمایۀ انسان عزّت نفس است زیرا خواهش های بی جا را خوار و مهار می کند.  بی شک اعتماد به نفس صفتی است که در هنگام به وجود آمدن معضلات زندگی گشایش ایجاد می کند و در تعریفی می توان گفت اعتماد به نفس فضیلتی است که در تنگناهای زندگی گشایش و آرامش آفرینی می کند. از این رو شخصی که دارای اعتماد به نفس باشد در آینده انسان موفّق خواهد بود. زیرا احساس اعتماد به نفس در فرد به بالا بردن میزان خودباوری او کمک می کند و به او یاد می دهد با تکیه بر این حس از استعدادهای درونی خود بهره گیری بهینه نماید که در لحظات بحرانی آرامش خود را حفظ کند تا به آسانی تحت تأثیر تنش های محیط خود قرار نگیرد و از آنجا خود باوری احساسی است که با اعتماد به نفس ارتباط مستقیم دارد تأثیر عوامل تنش زا همواره به عنوان یک خطر، احساسات را تهدید می کند.  و نکتۀ مهمتر اینکه همواره تنش ها باعث به وجود آمدن فاصله بین فکر و اعتماد به نفس می شود و همگرایی در عملکرد فکر و اعتماد به نفس را مختل می کند در نتیجه اضطراب و بی ثباتی اوّلین حاصل چنین وضعیتی خواهد بود.  سه احساسی که آدمی را به بالاترین درجه و یا سطحی ترین درجه سوق می دهند از دیدگاه قرآن به سه بخش تقسیم شده اند: 1. نفس لوامه، 2. نفس اماره، 3. نفس مطمئنه، که هر یک از آنها در عملکرد انسان نقشی متفاوت ایفا می کند. به عنوان مثال نفس اماره فرمان به سرکشی و گناه می دهد امّا نفس لوّامه با سرزنش کردن نفس امّاره سعی می کند او را به درجات عالی برساند و نفس مطمئنه را باید مرحلۀ متعالی و رسیدن انسان به قرب پروردگار دانست. امّا اینکه کدامیک از این سه مرحله انسان را به اعتماد به نفس می رساند، بی شک نفس مطمئنه است.  زیرا غرائز سرکش شخص را کنترل می کند و او را به آرامش می رساند و در نتیجه فردی که به آرامش رسیده به خود مطمئن و تزلزل ناپذیر می گردد. از آنجا که قرآن نوع احساسات بشر را در سه مرحله آورده و مرحلۀ مطمئنه را در راستای رضای حق تعالی قرار داده به این دلیل است که انسان برای رسیدن به این مرحله باید آن دو مرحلۀ قبل را پشت سر بگذارد تا بتواند به این مرحله برسد و اولین قدم، رسیدن به ایمان است تا به پشتوانۀ آن بتواند در مواجه با نفس امّاره تنش ها و ناتوانی های خود را کنترل کند. یعنی اوّل نفس خود را از هوس ها پاک کند و آن را با خوبی ها تعلیم دهد و در مهار عصیان و سرکشی تلاش کند تا نفس امّاره کنترل شود. اگر بتوانیم به این مهمّ دست یابیم بی شک در ایجاد اعتماد به نفس خود موفق عمل کرده ایم. در اینجا اصلی ترین نیاز جهت دست یابی به اعتماد به نفس و خود باوری رسیدن به اطمینان است. در این مرحله انسان به یک حسّ نشاط آور و خوشی می رسد که باعث می شود مورد علاقه و محبّت دیگران قرار بگیرد و از داشتن رابطه مثبت با دیگران احساس امنیّت و امیدواری کند. |