

تحلیل و بررسی جایگاه اعتماد به نفس در روان شناسی

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۹/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۳/۲۸)

مهسا ابراهیمی

چکیده

اعتماد به نفس از مفاهیم برجسته در روان شناسی و از مفاهیم نوظهور در اخلاق اسلامی است. اعتماد به نفس عبارت است از احساس درونی که انسان را به هدفش می رساند و هیچ مانعی برای رسیدن به مقصود سد نخواهد شد. به عبارت دیگر آن، باور به توانایی های خود است به شرطی که از هیچ کوششی فروگذار نکند و از سختی راه ناامید نشود. این اصطلاحی است که به تازگی رایج شده است. عمدتاً پژوهش های به عمل آمده در موضوع اعتماد به نفس در حوزه روان شناسی است. زیرا همان گونه که می دانیم این واژه در قرن ۱۷ میلادی متولد و پس از آن با بررسی روان شناختی به فرایند تکاملی خود دست یافت. اما آنچه مدنظر است آن است که دیگر حوزه های علمی همچون اخلاق از بررسی این مفهوم غفلت نورزیده، به دنبال تبیین این مفهوم و عملیاتی شدن آن به واسطه مفاهیم و آموزه های دینی بوده است. نهایتاً باید اذعان داشت در این مقاله علمی قصد داریم به تحلیل و بررسی جایگاه اعتماد به نفس در روان شناسی بپردازیم و در این راستا ابعاد مهم و پژوهشی موضوع را مورد مذاقه قرار دهیم.

واژگان کلیدی: روان شناسی، اعتماد به نفس، عزت نفس، احترام به خود، خود جسمانی

بخش اول: مفهوم‌شناسی روان‌شناسانه از اعتماد به نفس

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. آنچه که باید در بعد روانی اعتماد به نفس مدنظر قرار داد، این است که هرگاه انسان برای رسیدن به هدفی که عزم آن را دارد، از موانع راه و شکست‌های احتمالی که ممکن است در بین راه دامن گیر او شود، هراسی نداشته و تسلیم نشود و چون توانستن را باور دارد حتماً به هدف خویش نائل خواهد شد. بنابراین شک و تردید به خود راه ندادن و تسلیم نشدن در برابر سختی‌ها، موانع و شکست‌ها، انسان را به قله‌های موفقیت خواهد رساند. برخی از روان‌شناسان کلام فوق را به این نحو تأیید کرده‌اند که اعتماد به نفس، همان چیزی است که درباره خود می‌اندیشید و احساسی است که درباره خود دارید. به عبارت دیگر برای تحقق اعتماد به نفس، دو رکن اطمینان به خود و احترام به خویشتن در وجود آدمی ضروری است. انسان هر قدر که به خود مطمئن باشد، قطعاً موانع و ناکامی‌هایی را تجربه خواهد کرد؛ در حالی که نباید بگذارد آنها مانع پیشرفت او شوند، باید برخاست و به حرکت ادامه داد. خطری که انسان را تهدید می‌کند آن است که اگر او با اعتماد به نفس و یا حتی اگر بدون آن نیز باشد و اقدام به کاری نماید که نتیجه‌ای منفی بگیرد، نیروی حرکت او از هم پاشیده شده و از بین می‌رود. حال کلید رهایی آن است که انسان بداند چگونه محیط خود را در موقعیتی قرار دهد که نسبت به او پاسخ دلخواه دریافت نماید؛ و این بدان معنی است که اقدام به فعالیت باید همراه و توأم با اعتماد به نفس باشد که در مراحل بعدی احساس اعتماد به نفس حاصل شود و در مسیر زندگی جاری شود. زیبایی این فرایند در آن است که خود انسان، پرورش می‌یابد و نیروی محرک لازم را به دست می‌آورد. در نهایت نشاط و رضایتی که حاصل تلاش انسان است در وجودش

^۱ Barry L. Reece Rhonda Brandt, Human Relation Principles and Practices, p.74.

احساس شده، با ادامه سعی و جدیت در تمام مراحل فعالیت، بر آن خواهد بود که همان احساس رضایت و مسرت دوباره به دست آید.

بخش دوم: معناشناسی عزت نفس و اعتماد به نفس

غالباً نظریه‌ها بر این باور هستند که عزت نفس ویژگی دیرپای شخصیت است. به بیانی باید گفت که آن درکی است که فرد از خود دارد. البته این درک با قضاوت‌های ارزشی همراه است و دربرگیرنده میزانی از حرمت نفس و خویش‌پنداری است. باید این نکته را اینجا متذکر شد که بر خلاف تصور عده‌ای، عزت نفس همان خودپنداره نیست؛ زیرا خودپنداره ارزیابی کلی است که فرد از شخصیت خود دارد و یا به عبارتی درکی از خود دارد. تعریف دیگری که در اینجا وجود دارد این که آن عبارت است از احساس ارزشمند بودن که این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیات انسان در طول زندگی ناشی می‌شود. تصورات و ارزیابی‌ها و هر تجربه‌ای که از خود داریم، احساس خوشایند ارزشمند بودن یا احساس ناخوشایندی را به ارمغان می‌آورد. بعضی عزت نفس را مشتمل بر دو جزء می‌دانند: اول اعتقاد به بافت فرهنگی که زندگی را پر معنا، مهم و پایدار توصیف می‌کند. دوم اعتقاد به این که هر کسی نقش مهمی در آن بافت دارد. البته دانشمندان دیگری هستند که عزت نفس را به معنی «حرمت نفس» و «احساس خودارزشمندی» می‌انگارند. نتیجه این که عزت نفس براساس فاصله بین خود واقعی و خود آرمانی ارزیابی می‌شود.^۳

مزلو^۴ (۱۹۰۸-۱۹۷۰م) معتقد است که همه افراد جامعه به یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود یا عزت نفس نیازمند هستند. ارضای نیاز به عزت نفس با احساساتی از قبیل اعتماد به نفس،

۱- علی اسلامی‌نسب، روان‌شناسی اعتماد به نفس، ص ۴۲.

۲- همان.

۳- بنت‌الهدی هدایتی و دیگران، «بررسی تأثیر آموزش اسلام‌محور به والدین بر عزت نفس»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۱۲۰.

۴ Maslow, A. H.

ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید بودن منتهی می شود. و در مقابل بی اعتنایی به این نیازها موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی خواهد شد. علاوه بر این آلپورت^۲ (۱۹۵۵م) نیز مراحل را در سیر تکاملی از خود و رسیدن به خویشتن می شمارد. و بعد قائل می شود که شکست از این مراحل به پیدایش مراحل بعدی لطمه می زند. آنها عبارتند از:

۱- خود جسمانی، ۲- تشخیص هویت خود، ۳- احترام به خود یا عزت نفس.^۳

بنابراین اعتماد به نفس می تواند در عزت نفس شرکت داشته باشد، اما این دو مترادف نیستند.^۴ در حقیقت افراد دارای خود آرمانی هستند، یعنی تصویری از آنچه که شخص دوست دارد باشد یا داشته باشد. حال اگر بین خود واقعی که مشخصات فردی است با خود آرمانی هماهنگی داشته باشد، فرد احساس عزت نفس مثبتی خواهد داشت. به عبارت دیگر میزان عزت نفس حاصل نوسان بین این دو خود است.

بخش سوم: ارکان اصلی اعتماد به نفس و شاخص های فرد دارای اعتماد به نفس

اعتماد به نفس دارای دو سازه اصلی است. اول اطمینان به خویش و دوم احترام به آن است. مقصود از ویژگی اول این است که دارنده آن، در فراز و فرود زندگی احساس بی کفایتی نمی کند. در واقع به خود و توانایی هایش برای مقابله با موانع مطمئن است. هر کسی از توانایی های واقعی یا خیالی خود تصویری دارد و بر اساس آن، خود را می بیند و تصویر خویش را می آفریند. این خودانگاره، تعیین کننده حد توانایی افراد است و در نتیجه همین مقدار توانایی، ما حدی از اطمینان را دارا هستیم. ادعای ناتوانی مطلق به لحاظ منطقی محال است و چنین ادعایی

۱- همان، ص ۴۷.

۲ Allport, G.

۳- همان.

۴- علی اسلامی نسب، روان شناسی اعتماد به نفس، ص ۴۸.

ویران گر خواهد بود؛ زیرا هرگونه ادعایی مانند این، بیان گر نوعی توانایی است. پس ناتوان محض وجود ندارد و هرکس به میزان توانائی خویش به خود باور دارد. حال این احساس در افراد دارای اعتماد به نفس بیشتر است و همین اطمینان به خویش انسان را قدرت می‌بخشد تا در برابر مشکلات پایدار باشد. هر فردی بعد از برطرف ساختن نیازهای زیستی خویش در پی تأمین نیازهای روانی و عاطفی خود است. تلاش افراد برای مقبولیت اجتماعی و تکاپو برای محبوبیت گویای این حقیقت تغییرناپذیر هست که آنان نیازمند احترام به خویش هستند طوری که حتی پست‌ترین افراد از نظر منزلت اجتماعی برای خود گونه‌ای احترام قائل هست و باید گفت همین حس احترام به خود است که این پای‌بندی به ارزش‌های تبهکارانه را توجیه می‌کند و ممکن است گاهی از مسیر اصلی خود منحرف شده و به نادرستی تأمین گردد. آینده‌گرایی، مخاطره‌پذیری، تسلط بر عواطف و احساسات، کمک‌پذیری و کمک‌رسانی، پذیرش دیگران، نمایش اطمینان به خود، خودگشودگی، هدف‌داری، مسئولیت‌پذیری و وحدت شخصیت از ویژگی‌های کسی است که اعتماد به نفس دارد. یکی از روان‌شناسان جایگاه مخاطره‌پذیری را در اعتماد به نفس این‌طور بیان می‌کند که اعتماد به نفس به این شکل ایجاد می‌شود که از یک فرصت استفاده می‌کنید و از تلاش خود چیزی می‌آموزید و این آموخته را در آزمون بعدی به کار می‌برید. این نه تنها شکست نبوده بلکه موفقیت تدریجی است و این موفقیت بدون خطر کردن ممکن نیست. اعتماد به نفس به معنای بستن درچه‌ها بر دیگران و خود را در چهاردیواری وجودی خویش زندانی ساختن نیست؛ بلکه آن باورهای آدمی و گسستن رشته‌های وابستگی یک‌طرفه به دیگران است. سربار دیگران شدن با اعتماد به نفس ناسازگار است. کسی که خود را وابسته به دیگران می‌داند و به خود ایمان ندارد، فاقد اعتماد به نفس است. بنابراین فرد دارای اعتماد به نفس به دو نکته باور دارد: یکی آن‌که استقلال مطلق و جداشدن از دیگران، شدنی نیست. دوم آن‌که وابستگی کامل به دیگران نادرست و ویران‌گر است. بدین ترتیب راه میانه‌ای بر می‌گزیند و از ترکیب درست استقلال و

۱- سیدحسن اسلامی، اعتماد به نفس، ص ۱۷-۱۹.

۲- سیدحسن اسلامی، اعتماد به نفس، ص ۲۹-۳۰؛ ۴۴-۴۵.

وابستگی، به شیوه کارآمدی می‌رسد و آن را در زندگی به کار می‌گیرد؛ زیرا استقلال مطلق دست نیافتنی است.

اول. پذیرش دیگران

آن به رسمیت شناختن توانایی‌ها و قابلیت‌های دیگران است؛ بنابراین کسی که به خود اعتماد دارد هم توانایی‌های خود را می‌پذیرد و هم توانایی‌های دیگران را. در حقیقت همان‌گونه که خود را در زمینه‌هایی منحصر به فرد می‌داند و از این جهت به خود و کارایی خویش اطمینان دارد، معتقد است که دیگران نیز می‌توانند در زمینه‌هایی منحصر به فرد باشند.

دوم. خودگشودگی

مقصود از خودگشودگی آن است که انسان خود را چنان که هست، در برابر دیگران آشکار سازد. خودگشودگی در فرد دارای اعتماد به نفس به این معنا است که او می‌تواند به راحتی در برابر مخاطبان خود بدون گارد دفاعی برخورد کند و از آشکار کردن خود نزد دیگران نهراسد.

سوم. هدف‌داری

همه ویژگی‌های بالا تنها با داشتن هدف معنا پیدا می‌کنند. کسی که اهداف معینی نداشته باشد نمی‌توان او را دارای اعتماد به نفس دانست؛ چرا که داشتن همین هدف مایه محک انسان است. شخص دارای اعتماد به نفس از آنجا که آینده‌گرا است و به خود و توانایی‌های خویش باور دارد در زندگی برای خود اهداف تعیین می‌کند و در جهت رسیدن به آنها بی‌وقفه تلاش می‌نماید. اهداف افراد دارای اعتماد به نفس ویژگی‌های ذیل را دارد: اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت. همچنین ساز و کار رسیدن به هر هدفی معین شده است بنابراین این ویژگی، اهداف را از آرزوها جدا می‌سازد.

^۱ self-disclosure.

چهارم. وحدت شخصیت

انسان دارای چندین ساحت وجودی است و به بیان دیگر دارای لایه‌های متعدد شخصیتی است. در این بین می‌توان از سه حالت وجودی نام برد: بخشی که مصروف فهم واقعیات و تفسیر آن است که ابزارش خرد و عقل است و می‌کوشد واقعیت را آن‌گونه که هست دریابد و آن را ساحت عقلانی می‌نامند. بخش دیگری که دربارهٔ شنیده‌ها، دیده‌ها و یا پندار انسان است، به داوری اخلاقی پرداخته که آن را ساحت اخلاقی می‌نامند. بخش بعدی، عواطف و احساسات انسان بوده که مکمل دو بخش دیگر است. این سه بخش در کنار یکدیگر وجود انسان را کامل می‌کنند و به آن معنا می‌بخشند. کارکرد هریک از این ساحت‌ها در عین حال که متفاوت هستند؛ اما برآیند آنها وحدت شخصیت و انسجام درونی است و در حقیقت، خدشه به یکی از این ساحت‌ها لطمه‌ای به وحدت و انسجام فرد است.

بخش چهارم: رویکردهای روان‌شناختی به اعتماد به نفس

یکی از اموری که در تحقق اعتماد به نفس نقش عمده دارد، شکوفایی توانایی‌های آدمی است و این همان چیزی است که از آن به «انگیزه» تعبیر می‌شود. کارل راجرز (۱۹۸۷-۱۹۰۲م) از آن جهت که تحت تأثیر گرایش ذاتی آدم‌ها برای رشد و کمال یافتن و کسب تغییرات مثبت قرار گرفته بود به این نتیجه رسید که نیروی اصلی برانگیزندهٔ آدمی گرایش به خودشکوفایی^۱ است؛ و آن یعنی گرایش برای تحقق بخشی یا شکوفاسازی تمام توانایی‌های موجود در انسان که به سوی رشد و کمال و تغییرات مثبت در حرکت است.^۲ راجرز معتقد بود که انسان سعی دارد تمام توانمندی‌های وراثتی‌اش را شکوفا نماید؛ اگرچه ممکن است در همه حال به روشنی نداند که کدام عمل او منجر به رشد شده و کدامیک نمی‌شود، ولی همین که موضوع روشن

^۱ Rogers, C. R.

^۲ Actualizing tendency.

^۳ Fulfillment.

شود، شخص راه رشد و ترقی را انتخاب می کند. البته راجرز منکر نیازهای دیگر که برخی از آنها زیستی هستند نشد، ولی او این نیازها را تحت الشعاع نیاز به تحقق خویش دانست.

دیدگاهی که مزلو در این راستا دنبال می کرد این بود که با بهره گیری از روش کاوش بر مبنای محاوره که همان مصاحبه عمیق با مراجعه کنندگانش بود، توانست به دو گروه مطمئن و نامطمئن و به تعبیر خودش افراد سالم و ناسالم برسد. گروه اول اعتماد به نفس داشتند و دارای حس برتری و ارزش گذاری مثبت نسبت به خود بودند. هیچ گونه احساس کمرویی و دستپاچگی در آنها وجود نداشت در صورتی که به قابلیت ها و جهات کمال و قوت خویش، احساس بی اعتمادی داشتند. ویژگی های دیگری مانند سنت شکنی بیشتر، غیر مذهبی تر بودن، اضطراب و حسادت کمتر و نیز علایم عصبانیت ها که وی در انسان های سالم یافته است، در قیاس با گروه مخالف به ندرت دیده می شود. او اصطلاح خودشکفتگی را برای انسانی سالم، بسیار مطمئن و متکی به نفس و بالاخره فرد مطلوب به کار برده است. مزلو از اعتماد به نفس و عزت نفس به عنوان یک نیاز یاد کرده و قائل است که جوامع انسانی فرای نیازهای ارزش ثابت و استوار و معمولاً عالی تر از خودشان، متمایل به احترام به خود یا عزت نفس یا احترام به دیگران نیز هستند. در ادامه او سلسله مراتب نیازها را پیش می کشد که در پایین ترین سطح، از انگیزش های اولیه فیزیولوژیایی تشکیل می شود و به انگیزش های پیچیده تر روان شناختی می رسد که فقط هنگامی اهمیت پیدا می کنند که نیازهای اولیه ارضا شده باشند. نیازهای هر سطح باید حداقل کمی ارضا شوند تا این که نیازهای سطح بعدی به صورت انگیزه نقش آفرین رفتار درآید. این نیازها هفت مرحله بوده که از پایین ترین مرحله تا بالاترین مرحله عبارتند از:

۱- نیازهای فیزیولوژیک: مانند گرسنگی، تشنگی و نظایر آنها.

۲- نیازهای ایمنی: داشتن احساس امنیت و دوری از خطر.

۳- نیازهای تعلق و محبت: پیوستن به دیگران، پذیرفته شدن و تعلق داشتن.

۴- نیازهای عزت نفس: اجرا و دستیابی، با کفایت و قابلیت بودن، جلب تأیید و توافق دیگران.

۵- نیازهای شناختی: دانستن، فهمیدن و کاویدن.

۶- نیازهای ذوقی: تقارن و نظم و زیبایی.

۷- نیازهای تحقق خویشتن: یافتن راه خودشکوفایی و تحقق توان بالقوه.

اگر غذا و امنیت به سختی و با دشواری به دست آید، تلاش برای ارضای این نیازها بر رفتار فرد تسلط یافته و انگیزه‌های والاتر نقش و اهمیت نخواهند داشت. فقط زمانی که نیازهای اساسی به آسانی ارضا شوند فرد فرصت و نیروی کافی خواهد داشت که به علایق هنری و فکری بپردازد. در جوامعی که مردم برای برطرف کردن نیاز به غذا و مسکن و امنیت باید سخت در تلاش باشند، فعالیت‌های هنری و علمی رشد نمی‌کنند. عالی‌ترین انگیزه یعنی «خودشکوفایی» را فقط هنگامی می‌توان ارضا کرد که تمام نیازهای دیگر برآورده شده باشند.^۱

بخش پنجم: اهداف اعتماد به نفس

هدف این است که انسان خود را به گونه‌ای به محیط نشان بدهد که پاسخ خویش را دریافت داشته، عزت نفس خود را تقویت نماید. مدیریت لحظات زندگی و رسیدن به موفقیت‌ها، مدیریت استرس‌ها و به تبع تمرین صبر و تحمل در شرایط سخت و پرهیجان، از اهداف اعتماد به نفس است. مهم‌تر این که رسیدن به اهداف عالی زندگی، داشتن روحیه شاد و پرنشاط، احساس قدرت و انرژی فوق‌العاده در امور روزمره و بسیاری از هدف‌های جزئی که در این راستا دارای اهمیت است، نیز در پرتو اعتماد به نفس حاصل می‌شود. علاوه بر موارد فوق کسی که اعتماد به نفس دارد، به دلیل خودباوری و ایمان به توانمندی‌هایش، شخصیت محکمی در

۱- ریتا ال. اتکینسون و دیگران، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ص ۴۷۲؛ دوان شولتز، نظریه‌های شخصیت، ص ۳۶۱-۳۶۸.

برابر استرس ها و مشکلات پیدا می کند. در نتیجه این فرد قادر است بر سرنوشت خود مسلط باشد. حال تسلط بر سرنوشت یکی دیگر از اهداف اعتماد به نفس است.^۱ از خوبی های دیگر اعتماد به نفس این که انسان می تواند با خوشبینی و روحیه اعمتاد به نفس بالا، افسردگی های خود را که در شرایط استرس پیش آمده اند، درمان کند. از این رو مدیریت تکانه های عصبی، مسئولیت پذیری، احترام به دیگران و همدردی با آنها، در پرتو اعتماد به نفس ممکن بوده، باعث می شود تمایلات خشونت آمیز از بین برود.^۲

بخش ششم: روش ها و راه کارهای اعتماد به نفس

برای ارتقاء اعتماد به نفس، مجموعه کتاب هایی که ذیل این موضوع یا عنوان در منابع اصلی یا فارسی نگاشته شده اند، راه ها و شیوه های بسیاری دیده می شود. بعضی از این شیوه ها همپوشانی داشته و یکدیگر را شامل می شوند و بعضی نسبت به روش های دیگر متفاوت هستند. اگر بخواهیم این شیوه ها و راهکارها را سازماندهی کنیم، باید آن موارد را ذیل سه گروه عمده قرار دهیم. گروهی از این راهکارها نقش فردی دارند که هر شخص باید آنها را مدنظر قرار دهد و به آنها عمل کند، گروهی دیگر را باید خانواده ها توجه کنند و در آخر، محیط زندگی انسان می تواند در رسیدن به اعتماد به نفس بالا نقش مؤثری را ایفا نماید و محیط، اعم از معلمان، دوستان، اطرافیان، شغل و غیره است، که هر یک به نحوی تأثیر خود را در تقویت یا تضعیف این قوه خواهند داشت.

الف. پایه گذاری اعتماد به نفس در کودکی

ساختمان استوار و پابرجای اعتماد به نفس که باید مراحل شکل گیری آن از اوان کودکی آغاز شود، اگر با توجه ها و عنایات والدین همراه باشد، نتیجه نهایی، همان بهره مندی از اعتماد به

^۱ W.Doyle, Gentry, Anger Management for Dummies, p 194.

^۲ Rhoda, Baruch, Creative anger: putting that powerful emotion to good use, p 173.

نفس بالا خواهد بود. پایه‌گذاری یک بنیان کارآمد اعتماد به نفس با تشویق گام‌به‌گام و همیشگی امکان‌پذیر است و با خودداری از تشویق بی‌جا از شکل‌گیری اعتماد به نفس کاذب جلوگیری می‌شود. بنابراین اعتماد به نفس کاذب از تشویق نابه‌جا و زیاده از اندازه سرچشمه می‌گیرد. همچنین تنبیهات غیر بدنی و غیر کلامی که به منظور متوجه ساختن فرد از عمل نامناسب خویش است، نیز اعتماد به نفس را رشد و ارتقاء می‌دهد. برای کسی که خواهان دستیابی به اعتماد به نفس فوق‌العاده است، ضرورت دارد پیش‌نیازهای درونی را برای تقویت اعتماد به نفس یا رسیدن به آن، آماده کند. بنابراین دو صورت برای او متصور است: اگر از این موارد بهره‌ای دارد ولی از آن ناحیه دچار ضعف است آنها را تقویت کند و یا به ایجاد آنها در وجود خویش همت گمارد. از آنجایی که ممکن است انسان در رسیدن به هدف خویش هیجانات، شک و تردید، موفقیت، ناکامی، عزم راسخ و ترس از شکست را تجربه کند، ابتدایی‌ترین کلید برای رسیدن به اعتماد به نفس قوی روشن‌بینی است؛ سزاوار است که انسان در پرتو عقل و منطق از مشکلات و شکست‌های موقتی سربلند بیرون آید. اراده قوی، پشتکار و مداومت، آمادگی رویارویی با موضوع و تسلط بر آن، تمرکز روی موضوع مورد نظر با به-کارگیری تمام قوای ذهنی و جسمی، صداقت، شجاعت، کوشا بودن، تحرک داشتن، فعال بودن، رقابت، تحمل‌پذیری، خویشتنداری، پایداری و شکست‌ناپذیری، تخصص، مسئولیت-پذیری، شناسایی نقاط قوت و ضعف، توجه به رفتار و کردار، گوش فرادادن به ندای درونی و جست‌وجوی موقعیت‌های تازه در زندگی، همه از مواردی هستند که با رعایت آنها این نیرو تقویت شده، رسیدن به قله‌های موفقیت تسهیل می‌شود. با نگاه دقیق دیگری شاید بتوان مدعی شد که این موارد کلیدهای رسیدن به یک اعتماد به نفس قوی است. بنابراین با به‌کارگیری آنها رسیدن به اهداف عالی‌انسانی ممکن خواهد شد. اولین مرحله پرورش اعتماد به نفس بعد از روشن‌بینی، خودآگاهی است که شاید از ماههای ابتدائی عمر آدمی شروع شود. در حقیقت آن گام‌هایی است برای خودشدن و شناسایی و معرفت خویش. همچنین خوداتکائی،

خودشیفتگی، تصور مثبت افراد یا همان خودپنداره مثبت، رویارویی با مشکلات، تقویت اراده، صبر و شکیبایی، تجربه آموزی و احترام به خود از دیگر عواملی است که موجب می شود فرد اعتماد به نفس خود را تقویت نماید. حال اگر خودسنجی، خودآموزی و خودپروری، تربیت خویشتن و رسیدن به خودیاری که در نهایت به خودشناسی منتهی می شود نیز به این سلسله افزوده شود، به دلیل دستیابی به هویت مشخص، اعتماد به نفس در آنان تقویت شده و در نتیجه دارای تفکر منظم و روابط خوب اجتماعی خواهند شد. ایجاد انگیزه مثبت در حرکت و همراهی با سلسله نیازهای مزلو و تصدیق اهمیت موفقیت ها، بالا رفتن از پله های ترقی، کشف و ادراک ارزش های شخصی، همراهی با ارزش ها، تمرکز بر موارد مهم تر و هویت بخشی^۱ و از سوی دیگر احترام متقابل، محبت و مهرورزی، سلامت جسمی و روحی، توجه به قضاوت ها، تعیین هدف زندگی و ارتباط با آن، اقدام در جهت رشد شخصی، شرکت در امور اجتماعی، مقاومت در برابر سختی ها، کمک به نیازمندان، فراهم کردن شرایط برای تجربیات موفق آمیز، تعریف و تمجید به جا، تخلیه احساسات، تفاهم جمعی، برانگیختن حس کنجکاوی و حقیقت-جویی، کسب دانش و تجربه، وفاداری به وعده ها، مدیریت زمان، مدیریت اولویت ها، خودباوری و بسیاری از راهکارهای دیگر همگی در افزایش اعتماد به نفس، نقش عمده دارند. البته این موارد که در اینجا آمده است، در زمره ارکان اساسی تقویت اعتماد به نفس قرار داشته و راهکارهای رسیدن به اعتماد به نفس در کتاب های مختلف بیشتر از این موارد بیان شده است.^۲

ب. راه کارهای دستیابی به اعتماد به نفس در یک نگاه

برای درک بهتر، خلاصه ای از راه کارهای اعتماد به نفس در جدول ذیل نمایش داده شده است.

^۱ Kate Burton, Bulding confidenc for Dommies, p 51-74.

^۲ - ملاتی، بازاری، اعتماد به نفس سالم؛ مجتبی حورایی، اعتماد به نفس در ۱۰ روز.

راهکارهای دستیابی به اعتماد به نفس در روان‌شناسی				
اراده	کوشا بودن	شکست‌ناپذیری	تجربه‌آموزی	خویش‌داری
پشتکار	تحرك داشتن	پایداری	تخصص	کنجکاوی
خودآگاهی	شجاعت	تصویر مثبت از خود	توجه به رفتار	خودآموزی
روشن‌بینی	صداقت	تحمل‌پذیری	مسئولیت‌پذیری	خودسنجی
فعال بودن	رقابت	هدف‌داری	احترام متقابل	حقیقت‌جویی
جست‌وجوی موقعیتهای تازه زندگی	گوش دادن به ندای درون	شناسایی نقاط قوت و ضعف	به‌کارگیری قوای ذهنی و جسمی	تسلط و تمرکز بر موضوع

بخش هفتم: علائم و نشانه‌های اعتماد به نفس

نشانه‌ها و علائم اختلال در اعتماد به نفس، زمانی بروز می‌کنند که فرد روش‌هایی را در مقابل راهکارها و راه‌های تقویت اعتماد به نفس پیش گیرد. احساس بی‌ارزشی در وهله اول عاملی است در کاهش اعتماد به نفس و حتی در مواردی موجب تخریب این قوه می‌شود. بدبینی و داشتن موج‌های منفی نسبت به امور زندگانی، داشتن روابط ناموفق بین فردی، اهداف غیر منطقی داشتن، ناتوانی در شناسایی موقعیت‌ها، ترس از شکست، انزوای اجتماعی، احساسات منفی، تصویر ذهنی منفی از خود، سخنان تحقیرآمیز، ناتوانی در تحمل سختی‌ها و شدائد و همچنین شک‌ها و تردیدها و شاید بسیاری از عوامل دیگر از این جمله باشند. اگر بخواهیم

علائم و نشانه های کسی که فاقد اعتماد به نفس است را به نحو اجمالی بیان کنیم، باید گفت که این افراد در کارهای خود تردید دارند، تحت هر شرایطی به موضوع خود از نظر منفی توجه می کنند و در واقع مثبت نگر نیستند. علاوه بر اینها برای رسیدن به اهداف خود خیال بافی می کنند و چون به این مرحله توخالی می رسند، ترس و عدم اطمینان نیز آنها را همراهی می کند. از این رو افرادی بسیار آسیب پذیر بوده و چون دچار خود کم بینی شده اند، تمایل به تظاهر در مقابل دیگران دارند و از این جنبه خود را می فریبند. روی این مبنا تقلیدهای کورکورانه آنان بر کسی پوشیده نیست. به بیان دیگر کسی که اعتماد به نفس دارد و یا به تعبیر بهتر از اعتماد به نفس بالا برخوردار است، احساس خوشایند ارزشمندی یا همان عزت نفس در وجودش ساری است. به افراد و کارهای آنان و از همه مهم تر به خود و کارهایش حسن ظن دارد. به زندگی و کارآمدی امیدوار است، موج های مثبت ذهنی وجود او را فرا گرفته و به کاستی ها و نداشته ها نمی اندیشد. ارتباطات موفق بین فردی دارد و همگان از ارتباط با او مسرورند. در زندگی و کار، اهداف بالایی را دنبال می کند و از این جنبه توانایی شناسایی موقعیت های مهم و کارآمد را در راستای کارهای خود مدنظر دارد. ترس از شکست او را زمین گیر نمی کند و تعریفی که از شکست در ذهن او وجود دارد و عملاً در کارهای خود توجه دارد همانا کسب تجربه است و آن را پله ای برای موفقیت های بعدی می داند. بنابراین چنین شخصی حالت انزوای اجتماعی ندارد و احساسات منفی بر او غلبه نمی کنند و خود او نیز حالت منفی برای خود متصور نشده است. سخنان تحقیرآمیز در او اثر نمی کند. تلخی سختی ها و شدائد را به جان می خرد تا شیرینی موفقیت ها را بچشد. همچنین با شک و تردیدها مقابله می کند و آنها را به دل راه نمی دهد و در کارهای خود مصمم و استوار است. همه این موارد نشانه هایی بودند که در سیمای فرد دارای اعتماد به نفس نقش می بندد که البته بعضی از این موارد را خود فرد نیز حس می کند و شاید روزانه با آنها برخورد داشته باشد و بعض دیگر مواردی است که اطرافیان متوجه آنها می شوند. در نهایت از هر کدام که باشد، علائم و نشانگانی است برای کسی که جویای اعتماد به نفس بالا است. بنابراین اگر این ویژگی ها را دنبال کند و شاکله آن را در وجود خود ترسیم کند، می تواند به مطلوب خود برسد و او نیز از

اعتماد به نفس بالا بهره‌مند شود و آثار آن را در تمام مراحل و شئون زندگی خویش ملاحظه کند.

بخش هشتم: آثار جسمی و روانی اعتماد به نفس

با عنایت به روش‌هایی که راجع به اعتماد به نفس ذکر شد، آثار جسمی و روحی - روانی بسیاری برای آن وجود دارد. اگر بخواهیم این آثار را تقسیم کنیم، قسمی از آنان به لحاظ فقدان اعتماد به نفس منفی بوده و قسم دیگر به لحاظ برخوردار از اعتماد به نفس، مثبت هستند. علائمی که اعتماد به نفس پایین، جسم آدمی را تحت تأثیر قرار می‌دهند عبارتند از: لرزش دست و پا، گرفتگی صدا، اضطراب و تشویش و غیره که از پیامدها و عوارض محسوس هستند. مواردی که ذکر شد شاید در زمره عوارض ظاهری و پیش پاافتاده قرار بگیرد، اما عوارض و بیماری‌های دیگری نیز وجود دارند که ناشی از فقدان اعتماد به نفس بوده نیاز به توجه دقیق دارند. از سوی دیگر، نقش منفی بیماری‌های صعب‌العلاج جسمی، در کاهش اعتماد به نفس، بر کسی پوشیده نیست. افسردگی از آثار روحی - روانی است که بر اعتماد به نفس اثر مستقیم می‌گذارد و البته رابطه دوسویه‌ای بین افسردگی و اعتماد به نفس برقرار است، که هریک می‌توانند بر دیگری اثر بی‌واسطه داشته باشند. به بیان دیگر اگر کسی افسردگی بالایی در یکی از امور زندگانی خویش داشته باشد، این حالت روحی در اعمال و رفتار او نیز اثر گذاشته و او را دچار انزوا و گوشه‌نشینی می‌کند. روشن است که شخص منزوی از نظر فکری و روحی و به تبع از لحاظ جسمی آمادگی انجام کارها را ندارد؛ بنابراین اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و احساس ناخوشایندی از ارزشمندی خود می‌یابد. در مقابل کسی که اعتماد به نفس پایین دارد و از این لحاظ ضعف این قوه در او محسوس است، اگر در کارهای خود موفق نشود یا این که با شکست مواجه شود، افسردگی یار و همراه وی خواهد شد. اکنون اگر آثار مثبت اعتماد به نفس را اجمالاً ملاحظه کنیم، می‌توان موارد ذیل را نام برد: رشد اجتماعی، سلامت و بهداشت روان، جلب اعتماد دیگران، پایداری در راه رسیدن به اهداف زندگی و در نهایت موفقیت در نیل به مقصود.

اول. تبعات ضعف اعتماد به نفس

به اعتقاد فروید اگر اعتماد به نفس آسیب ببیند، امراض روانی بسیاری متوجه انسان می شود. اولین بیماری که فروید از آن نام برده اسکیزوفرنی^۱ یا همان روان پریشی است. این بیماری به عنوان بیماری اعتماد به نفس قلمداد شده و در طی آن اساس شخصیت آدمی فرو می ریزد. سپس اختلال دیگری که در پی دارد افسردگی است و در نهایت نیز اختلال مانیا. خود فروید راه درمانی که پیشنهاد می کند این است که اختلالات روانی را باید روی اعتماد به نفس بنا کرد و تعریف نمود، آسیب شناسی و درمان آن را منوط به این اسلوب دانست؛ چرا که اعتماد به نفس تمام کننده و کامل کننده شخصیت آدمی است. نظریه های روانکاوی عموماً بر آنند که عزت نفس نازل و ضعیف و احساس بی ارزش بودن افسرده ها، برخاسته از نوعی نیاز کودکانه به تأیید شدن از جانب والدین است. عزت نفس کسانی که در معرض افسرده شدن هستند اساساً وابسته به منابع بیرون از خودشان است؛ یعنی به تأیید و حمایت دیگران منوط است و چنانچه این قبیل تأییدها نابسند و نارسا باشد ممکن است شخص به ورطه افسردگی وارد شود. البته در حالات دیگری از افسردگی ممکن است فرد، اعتماد به نفس فراوان داشته باشد و بتواند و پرانرژی به نظر رسد.

دوم. ویژگی های شخصیتی فرد دارای اعتماد به نفس

علاوه بر شاخصه های فرد دارای اعتماد به نفس که پذیرش دیگران، خودگشودگی، هدف-داری و وحدت شخصیت را می توان نام برد، ویژگی های دیگری نیز برای این افراد وجود دارد. از نظر شخصیت، افراد یا برون گرا هستند یا درون گرا. حال در این تقسیم عمدتاً

۱- اسکیزوفرنی (Schizophrenia) از امراض گروهی روانی است که با مشخصه اختلال شدید تفکر، ادراک، هیجان و رفتار همراه بوده و بیمار در این حالت، تفکرات غیر منطقی دارد و حاوی باورهای هذیانی است. ژست های نامعمول، حرکات قالبی و گفتار بی ربط از آثار آن است.

۲- علی اسلامی نسب، روان شناسی اعتماد به نفس، ص ۲۸۴-۲۸۵.

۳- ریتا ال. اتکینسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص ۵۴۱.

شخصیتهای درون‌گرا دارای اعتماد به نفس پایین هستند. این گونه شخصیتها در دیدگاه روان-پویایی شامل بی‌توجهی در دوران طفولیت بوده‌اند که این بی‌توجهی اعم از تشویق نشدن‌ها و یا تنبیه‌ها است. غیر از رابطه مستقیمی که بین اعتماد به نفس و برون‌گرایی وجود دارد، بین خودکارآمدی و اعتماد به نفس نیز ارتباط مؤثری ملاحظه می‌شود. طبق تحقیقی که انجام شده است بین خودکارآمدی و اعتماد به نفس همبستگی قوی وجود دارد و به همین دلیل کسی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، خودکارآمدتر بوده و به تبع رفتارهای بهداشتی مناسبی را بروز می‌دهد و در نهایت پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای خواهد داشت.^۱ درحقیقت تشویق و تنبیه رابطه مستقیم با اعتماد به نفس دارند. تشویق که ضد تنبیه است اعتماد به نفس را تقویت کرده پرورش می‌دهد. حال اگر مراتب اعتدال در پاداش و جزا رعایت شود اعتماد به نفس تشکیل شده نیز در حد اعتدال خواهد بود. در هر صورت اگر بنای خودباوری انسان که باید از دوران کودکی ساخته شود، با توفان هجمه‌های کلمات و جملات نامناسب والدین مواجه شود، باور نداشتن به خود و بی‌اعتقادی به خویشتن را دامن زده، ساختمان اعتماد به نفس را فرو می‌ریزد. حتی ممکن است انسان را از فراز عزت به نشیب ذلت بکشاند و از این بالاتر باید گفت که نامهربانی با دیگران، خود یکی از مصادیق تنبیه بوده، چشم‌پوشی از آنها و داشتن روابط سرد عاطفی نیز اثر سوء خود را خواهد داشت. بنابراین باید در محاورات از کلمات مثبت استفاده شود و به حرکات و اعمالی که از انسان سر می‌زند توجه و دقت کافی نمود. اعتماد به نفس کاذب، متغیر و متناوب و موارد دیگر مانند تنبیهات بیش از حد و یا تشویقات بیش از حد یا حتی فقدان تنبیه همگی موجب می‌شوند که جنبه اخلاقی انسان از بین رفته و مشکلات عدیده‌ای را رقم بزنند. این امور که حاکی از نوع تربیت والدین است اختلالات شخصیتی را به دنبال دارد. مثلاً ممکن است فردی در کودکی بسیار تعریف شده و مورد تمجید قرار گرفته باشد، و وقتی به بزرگسالی رسید واقعیات را خلاف آموزش‌ها و تلقینات والدین بیابد. در شخصیت‌های برون‌گرا تغییرات اعتماد به نفس هر لحظه در حال تغییر

^۱ - سعید مظلومی و دیگران، «ارتباط اعتماد به نفس و خودکارآمدی با رفتارهای بهداشتی»، گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ش ۲، ص ۱۱۱-۱۱۷.

بوده، در زمانی ممکن است سخت ترین کارها را انجام دهند و در زمان بعدی از انجام کار معمولی روزانه استنکاف بورزند. حتی شخصیت های پارانوئید که ممکن است با توجه به شرایطی برون گرا یا درون گرا باشند؛ چون فرآیند اعتماد بخشی برای این افراد توسط والدین عملی نشده، به وجود خود عقیده ای نداشته، عدم ایمان و اعتقاد به خویش، منجر به ضعف اعتماد به نفس می شود. در نهایت امر، آنان علاوه بر داشتن اختلالات شخصیتی به افسردگی نیز مبتلا خواهند شد. بعضی معتقدند که مریض اسکیزوفرنی، در گذشته دور با اختلالی که در اعتماد به نفسش ایجاد شده، رشد کرده و بزرگ شده است؛ یعنی به طور ناخواسته تنبیه شده و پذیرفته نشده است و همواره احساس بد بودن دارد. همچنین با نداشتن خودباوری مثبت، وارد اجتماع شده که منجر به عقب نشینی در فعالیت های خود می گردد. آنچه که در فرایند اعتماد به نفس دارای اهمیت بوده و باید آن را فرا گرفت، این است که مقاومت و ایستادگی در برابر فشارها، ضروری است؛ چرا که سراسر زندگی خالی از فشار روانی نبوده و کسی که یارای تحمل و گذر ندارد بی تردید بیماری، او را فرا خواهد گرفت. تنبلی، نامطلوب دانستن خود، ارزش و احترام قائل نشدن، احساس گناه کردن، خشم و بدگمانی از آثار ضعف در اعتماد به نفس است. افرادی که نسبت به خود، ارزش و احترام بیشتری احساس می کنند و در ارتباط برقرار کردن با دیگران موفق تر باشند، احساس اطمینان به مشاهدات و تفاوت هایشان مشهود بوده، در نتیجه استقلال اجتماعی و قدرت بیشتری خواهند داشت. در مقابل، افرادی که دارای مفهوم فردی ضعیف هستند، نوعی عدم اعتماد به خود، ترس از ابراز عقاید در آنها بارز خواهد بود. در نتیجه چنین افرادی بیشتر به سوی انزوا مایل هستند تا شرکت در بحث و گفتگو با دیگران. علاوه بر این کشمکش ها و تضادهای درونی آنها، سبب بازدارندگی فعالیت قدرت ابتکارشان می شود. حال می توان نتیجه گرفت که اعتماد به نفس با زودرنجی، ارتباط غیر مستقیم دارد. در واقع افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند بسیار کمتر از دیگران احساس زودرنجی دارند؛ یعنی کمتر از دیگران در موقعیت های مختلف آشفته خواهند شد. بنابراین باید متذکر شد، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، تیپولوژی شخصیتی آنان بدین گونه است که انسان هایی فعال، گویا، موفق، دارای اعتماد به نفس بالا، خوش بین، دارای اضطراب کمتر و

داشتن نگرش مثبت نسبت به خود هستند. اما کسانی که از عزت نفس پایین برخوردارند، افرادی افسرده، ترسو و عصبانی، گوشه‌نشین و غیر دوست‌داشتنی هستند. از آنجا که عزت نفس ابعاد مختلفی دارد، زمینه خانوادگی آن، احساسات فرد درباره خود، به عنوان عضوی از خانواده را منعکس می‌کند. اگر او مورد علاقه و محبت افراد دیگر خانواده باشد، احساس امنیت کرده و در نتیجه عزت نفس او مثبت است. از نظر جسمانی، عزت نفس او بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت‌های جسمانی او آن‌گونه که به نظر می‌رسد، مبتنی است. در نهایت عزت نفس کلی ارزیابی عمومی‌تری از خود است که بر ارزشیابی فرد از خودش در تمام زمینه‌ها تأکید دارد. از دیگر آثار اعتماد به نفس بالا رسیدن به عزت و کرامت انسانی است. همچنین پایداری در راه هدف، افتخار به پیشرفت‌ها، انگیزه رویارویی با چالش‌های جدید و افزایش قدرت مواجهه با مشکلات و ناملایمات زندگی و تحمل سختی‌ها نیز از آثار آن است. حتی جلب اعتماد دیگران و تأثیرگذاری بر افراد که منوط به خودباوری است از اثرات همین اعتماد به نفس است. البته حفظ سلامت روانی، نگاه مثبت به زندگی و پرهیز از عوارضی مانند نگرانی، بی‌ثباتی، اضطراب، بدبینی، پرخاشگری، افسردگی، خودکم‌بینی، وسواس و در مقابل این عوارض برخورداری از رشد اجتماعی، استقلال در اندیشه و عمل، آینده‌نگری متأثر از اعتماد به نفس هستند.

نتیجه‌گیری

با توجه به مفهوم اعتماد به نفس در روان‌شناسی دین و بیان چیستی و ماهیت آن و این که چه روش‌ها و راهکارهایی برای ارتقاء آن باید صورت بگیرد، اکنون وقت آن رسیده که الگویی که روان‌شناسی برای آن تشکیل داده، به صورت خلاصه ارائه شود. اگرچه همان‌طور که در مطالب پیشین آمد، راهکارها و روش‌های ارتقاء اعتماد به نفس بسیارند، اما اهم موارد آن در

^۱ - بنت‌الهدی هدایتی و دیگران، «بررسی تأثیر آموزش اسلام‌محور به والدین بر عزت نفس نوجوانان»، فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۱۲۱.

شکل زیر آمده است؛ بنابراین فرد دارای اعتماد به نفس در حوزه روان‌شناسی باید دارای ویژگی‌های ذیل باشد:

خودباوری، خودآگاهی، خودپنداره مثبت، مثبت‌اندیشی، احترام به خود، اراده قوی، پشتکار، شکست‌ناپذیری، هدف‌داری، کسب دانش و بردباری. در این مقاله علمی با شاخص‌های اعتماد به نفس یعنی پذیرش دیگران، خودگشودگی، هدف‌داری و وحدت شخصیت آشنا شدیم. علاوه بر این مطالبی راجع به تأثیر خودکارآمدی بر اعتماد به نفس و درمان استرس با اعتماد به نفس ارائه شد. غیر از این‌ها، رویکردهای روان‌شناختی به اعتماد به نفس، ویژگی‌های خودشکوفایی و افراد دارای این ویژگی، اهداف اعتماد به نفس، روش‌ها و راهکارهای آن به‌طور تفصیلی بیان شد. نکته مهمی که به طالبین اعتماد به نفس توصیه شد این بود که باید این نیرو را در سنین کودکی و نوجوانی در خود تقویت کنند. نهایتاً باید توجه داشت دین اسلام رسالت خود را بر اساس مبانی اعتقادی، ایمان، عدالت، کرامت، آرامش و اعتماد به نفس ایفا نموده است. این دین به برنامه‌هایی که زندگی را رشد و ترقی می‌دهد اهمیت داده و توجه می‌کند. اسلام دینی است در کمال اخلاق؛ به این معنا که اخلاقی بودن امور با خدایی بودن آنها تفاوتی ندارد. به عبارت دیگر در نظام تربیتی اسلام، خداوند محور همه چیز است و خدامحوری جان و روح آن خواهد بود. انسان و دین و اخلاق در یک تراز قرار دارند، طوری که هیچ‌گاه زندگی انسان از گونه‌ای اخلاق تهی نبوده است، همان‌طور که دینداری یار همیشگی انسان بوده است. بنابراین مسلمانی که دارای اعتماد به نفس است، تمام افعال و حرکات و سکناش بر محور الهی سیر می‌کند. ابتدای امرش را از خدا شروع می‌کند و نهایت کارش را برای تمامیت و کمال آن، با خدا ختم می‌کند. پس او همواره به دستاویز محکم الهی چنگ می‌زند و از او استمداد می‌جوید، این به دلیل آن است که به سوی او سیر کند و به درجات قرب او نائل شود. بنابراین مبنای اخلاقی، مبنای کاملی بوده و انسانی که خود را در این بنا قرار دهد، بدون تردید به سرمنزل مقصود خواهد رسید. از این‌رو اعتماد به نفسی که توکل بر خداوند بر آن احاطه دارد و مبانی آن بر محور توحید واقع شده و در مسیر خدایی در

حرکت است، سزاوارِ انسانِ مسلمان و معتقد به خدای یگانه است. پس بر اوست که بر خدا تکیه کند و کار خویش را جلو برد.

منابع و مآخذ

علاوه بر قرآن کریم و نهج البلاغه

الف) فارسی

۱. اسلامی نسب، علی، روان‌شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، مهرداد، تهران، ۱۳۷۳.
۲. اسلامی، سیدحسن، اعتماد به نفس، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۸۳.
۳. آذربایجانی، مسعود و غیره، درآمدی بر روان‌شناسی دین، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۵.
۴. آذربایجانی، مسعود، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۷.
۵. بازاری، ملانی، اعتماد به نفس سالم، ترجمه الهام آرام‌نیا و شمس‌الدین حسینی، پیکان، تهران، ۱۳۸۴.
۶. براندن، ناتالین، رمز خویشتن یابی یا روان‌شناسی اعتماد به نفس و احترام به خویشتن، ترجمه جمال هاشمی، انتشار، تهران، ۱۳۷۵.
۷. برگسن، هانری، دو سرچشمه اخلاق و دین، ترجمه حسن حبیبی، انتشار، تهران، ۱۳۵۸.
۸. پترسون، مایکل و دیگران، عقل و اعتقاد دینی، ترجمه احمد نراقی و ابراهیم سلطانی، طرح نو، تهران، ۱۳۸۳.

۹. پوپ، آلیس و دیگران، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، رشد، تهران، ۱۳۷۳.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تنظیم مصطفی درایتی، مکتب الاعلام الاسلامی، قم، ۱۳۶۶.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، معجم الفاظ غرر الحکم و درر الکلم، تنظیم مصطفی درایتی، مکتب الاعلام الاسلامی، قم، ۱۴۱۳ ق.
۱۲. سبحانی‌نیا، محمد، «جوان و اعتماد به نفس»، با معارف اسلامی آشنا شویم، ش ۴۸ - ۵۰، ۱۳۸۰.
۱۳. شبر، سید عبدالله، الأخلاق، مکتبه العزیزی، قم، ۱۳۷۴.
۱۴. شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا، مؤسسه امام خمینی، قم، ۱۳۸۵.
۱۵. شجاعی، محمدصادق، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار، دارالحديث، قم، ۱۳۸۸.
۱۶. شکرکن، حسین و دیگران، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، سمت، قم، ۱۳۷۲.
۱۷. شولتز، دوان، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، ارسباران، تهران، ۱۳۸۶.
۱۸. شهیدی، سیدجعفر، ترجمه نهج البلاغه، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ۱۳۷۸.
۱۹. شیخ صدوق، خصال، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲.
۲۰. صاحبی، علی، تقویت اعتماد به نفس زمینه شکوفایی شخصیت، آساره، مشهد، ۱۳۸۳.

۲۱. طباطبائی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن الکریم، جامعه مدرسین قم، قم، ۱۴۱۷ ق.
۲۲. طباطبائی، محمدحسین، خلاصه تعالیم اسلام، تهران، کعبه، ۱۳۶۲.
۲۳. طباطبائی، محمدحسین، مباحثی در وحی و قرآن، بنیاد علوم اسلامی، تهران، ۱۳۶۰.
۲۴. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، شریف رضی، قم، ۱۳۷۰.
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ناصرخسرو، تهران، ۱۳۷۲.
۲۶. طنطاوی، سیدمحمد، التفسیر الوسیط للقرآن الکریم، بی نا، بی تا.
۲۷. طوسی، خواجه نصیرالدین، اخلاق ناصری، تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، خوارزمی، تهران، ۱۳۶۹.
۲۸. عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، اسماعیلیان، قم، ۱۴۱۵ ق.
۲۹. عسکری، حسن بن عبدا... و جزایری، نورالدین، معجم الفروق اللغوی، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۲ ق.