

اعتماد به نفس فضیلت یا رذیلت؟

(بررسی شبهات پیرامون اعتماد به نفس و کشف رابطه توکل به خدا با آن)

سیدعلی مستجاب الدعواتی¹

¹ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تصوف و عرفان اسلامی، دانشکده مذاهب، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران
com.gmail@2020.essay

چکیده

در این تحقیق به بررسی دلایل مخالفان اعتماد به نفس و پاسخ به شبهات آن‌ها می‌پردازیم. روایات معصومین (ع) و نیایش‌های دینی که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر مذمت اعتماد به نفس دلالت می‌کنند مورد بررسی قرار گرفته و در نهایت به این باور می‌رسیم که آن بعد از اعتماد به نفس که بر مبنای خودمحوری و نفی خدامحوری استوار است رذیلت قلمداد می‌گردد و در مقابل، بعد مثبت اعتماد به نفس که در برابر وابستگی به دیگران و احتقار نفس، ضعف اراده و سستی فرد در انجام کارهای بزرگ قرار می‌گیرد فضیلت قلمداد می‌گردد. هم‌چنین توکل به خدا اگر به معنای واقعی آن باشد به دلیل این که شخص را به منبع بی‌کران هستی پیوند می‌دهد موجب افزایش اعتماد به نفس می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، توکل به خدا، شبهات، فضیلت، رذیلت

Self-confidence virtue or vice? Check doubts about self- confidence and finding its relation to trust in God

Sayyed Ali, Mostajaboldavati¹

1- Master student, Department of Islamic Mysticism and Sufism, Religions Faculty, University of Religions and Denominations, Qom, Iran
com.gmail@2020.essay

Abstract

Self-confidence one of the issues that has been highly regarded by scientists and religious scholars. Someone believes that Islam considers it as a virtue and therefore calls for it and others believe that the self- confidence one of the vices.

In this study, after answering to doubts, we reach to a positive sense of self- confidence that Islam calls us to it and then realize to the role of trust in God to increase self- confidence.

Keywords: *Self-confidence, trust in God, virtue, vice*

مقدمه

سخن از اعتماد به نفس حدیث خواستن و توانستن است؛ آن گوهر و کیمیایی که همه افراد جامعه برای رسیدن به آمال و آرزوهای خود به آن نیازمندند. اعتماد به نفس هر چند از اصطلاح‌های دانش جدید روانشناسی است ولی روان شناسان در این باره کتاب‌های مختلفی به زینت طبع آراسته‌اند و همین امر باعث شده بعضی آن را ارمغان دنیای غرب به جامعه بشری بپندارند، اما با بررسی آیات و روایات در باب مفاهیمی چون عزت نفس، علو همت، پایداری، امیدواری، مناعت طبع، بی‌نیازی از مردم و درخواست نکردن از آنها و ... که پایه‌های اصلی اعتماد به نفس را تشکیل می‌دهند به این حقیقت پی می‌بریم که قبلاً این مقوله به عنوان سرآمد فضایل روحی در آموزه‌های دینی مطرح بوده است.

در دین مبین اسلام مقصود از اعتماد به نفس آن است که هر انسانی شخصاً خود را مسئول کارهای خویش بشناسد و در انجام وظایف خود قیام کند و بداند داشتن پشتکار و جدیت، امیدواری و صحت عمل مایه پیشرفت و موفقیت اوست و برعکس تنبلی، مسامحه کاری، ناامیدی و نادرستی منشأ بدبختی و سقوط اوست. در آیات متعددی از قرآن معنی جامع و کامل اعتماد به نفس و حس مسئولیت شخصی تبیین گردیده است که آیاتی چون لا یُکَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ (قرآن، بقره: 286) و وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (قرآن، نجم: 39) از آن جمله است.

اما در روایات ما واژه نفس بسیار شناور و لغزنده بکار رفته است. گاه مورد ستایش واقع شده و گاه به شدت مورد انتقاد قرار گرفته است. در جایی نفس گوهری گران بها تعریف شده (ان النفس لجوهره ثمینه) (آمدی، 1399، ج 2: 522) و

در جای دیگر تکیه به نفس از استوارترین فرصت‌های شیطان معرفی می‌گردد (الثقه بالنفس من اوثق فرص الشیطان) (آمدی، ۱۳۹۹، ج ۱: ۳۸۱). حال آیا می‌توان به دلیل وجود چنین روایاتی اعتماد به نفس را به‌طور کلی مذموم دانسته و آن را رد کرد؟

بخش اول: بررسی شبهات پیرامون اعتماد به نفس و رفع آن‌ها

الف) بررسی دلایل مخالفان اعتماد به نفس و پاسخ به آن‌ها:

۱. علامه طباطبایی ذیل آیه شریفه «الم تر الی الذین یزکون انفسهم...: آیا ندیدی کسانی را که خودستایی می‌کنند...» (قرآن، نسا: ۴۹) در باب اعتماد به نفس معتقد است: این‌که غریبه‌ها می‌گویند آدمی باید اعتماد به نفس داشته باشد و بعضی از نویسندگان ما نیز دنبال آنان را گرفته‌اند حرف درستی نیست، چون خدا چنین چیزی را فضیلت نمی‌شناسد. آنچه خدای تعالی در قرآن فضیلت دانسته اعتماد به خدا و افتخار به بندگی اوست. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴: ۵۹۶) ایشان در ادامه کلامش به آیاتی از قبیل «انّ القوّه لله جمیعاً: بی‌تردید تمام قدرت، از آن خداست» (قرآن، بقره: ۱۶۵) و «انّ العزّه لله جمیعاً: بی‌تردید همه عزت‌ها از آن خداست» (قرآن، نسا: ۱۳۹) استناد می‌جوید.

۲. به قدرت، عزت و اراده خود تکیه کردن با توحید و حکم عقل مخالفت دارد. تکیه بر خود دلیل بی‌خردی و بی‌خبری از واقعیت است، انسانی که اصل هستی او از خداست آیا آثار و خواص هستی او از خود اوست؟ (دستغیب، ۱۳۶۸: ۴۱۰)

۳. اعتماد به نفس از افکار مغرب زمین است که به حریم اندیشه توحیدی مسلمانان و موحدان نفوذ کرده و اسلام هرگز آن را تأیید نکرده است. زیرا انسانی که از خود چیزی ندارد و مالک سود و زیان خود نیست چگونه به خود تکیه نماید؟ (جوادی آملی، ۱۳۷۷: ۳۶۷)

برای پاسخ به این شبهات، یادکرد مقدمه‌ای ضرورت دارد:

اعتماد به نفس به‌طور کلی از دو بعد برخوردار است:

الف) بعد مثبت (اعتماد به نفس ممدوح) ب) بعد منفی (اعتماد به نفس مذموم)

بعد مثبت آن، در برابر وابستگی به دیگران و نیز احتقار نفس، خودکمتربینی، ضعف اراده و سستی فرد در انجام کارهای بزرگ قرار می‌گیرد. اعتماد به نفس در این رویکرد، در مقابل اعتماد و توکل به خدا نیست بلکه در امتداد آن می‌باشد. ولی بعد منفی آن، اعتماد به خود در برابر خدا است که ناشی از برداشت‌های انحرافی از آموزه‌های دینی یا برخاسته از دیدگاه‌های اومانیستی است. بدیهی است حالت استغنا و استقلال برای انسان، در صورتی‌که در برابر خدا باشد، امری مذموم و ناسازگار با آموزه‌های قرآنی است، چراکه آدمی سراسر فقر الی الله است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۳۳) در مقابل، غنای نفس و استقلال در برابر وابستگی به دیگران، جزء فضایل انسانی و نشانه کمال‌یافتگی شخصیت فرد می‌باشد.

براین اساس، این بعد منفی اعتماد به نفس است که مورد انکار و نکوهش قرار گرفته است. مؤید این مطلب آن است که علامه باینکه در «المیزان» اعتماد به نفس را از نظر اسلام مردود دانسته، در جای دیگر از آن به‌عنوان موهبتی الهی نامبرده و می‌گوید:

«هر فرد مسلمانی باید به نفس خود اعتماد داشته باشد و از موهبت استقلالی که خدا به او داده استفاده کند ... نه این که به دیگران امید بسته و هرروز شریکی برای خدا بگیرد و بت تازه‌ای بترشد.» (طباطبایی، 1354:190) «مراد از اعتماد به نفس این است که انسان لیاقت ذاتی خود را بکار انداخته به امید دیگران ننشیند، نه این که از خدای تعالی بریده خود را مصدر هر امید و آرزو و مؤثر حقیقی بداند.» (طباطبایی، 1354:191)

از سوی دیگر، روشن است که صرف غربی بودن خاستگاه یک اندیشه، دلیل بر باطل بودن آن نیست، مگر آن که مقصود از غربی بودن، بعد دوم اعتماد به نفس باشد.

ب) بررسی روایاتی که بر مذموم بودن اعتماد به نفس دلالت دارند:

در برخی از روایات ائمه معصومین (ع) اعتماد به نفس نکوهیده و به مؤمنان دستور داده شده تا از اعتماد به نفس پرهیز نمایند:

1. «الثَّقَةُ بِالنَّفْسِ مِنْ أَوْثَقِ فَرَصِ الشَّيْطَانِ». (آمدی، 1399. ج 1: 381)

اعتماد به نفس از استوارترین فرصت‌های شیطان است.

2. «إِيَّاكَ وَالثَّقَةَ بِنَفْسِكَ! فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَكْبَرِ مَصَائِدِ الشَّيْطَانِ». (آمدی، 1399. ج 2: 229)

از اعتماد به نفست پرهیز! که اعتماد به نفس از بزرگ‌ترین دام‌های شیطان است.

3. «كُلٌّ مَعْتَمِدٌ عَلَى نَفْسِهِ مَلْقَى». (آمدی، 1399. ج 4: 579)

هر که بر خود اعتماد کند به هلاکت افتد.

4. «مَنْ وَثِقَ بِنَفْسِهِ خَانَتَهُ». (آمدی، 1399. ج 5: 161)

هر کس به نفس خود اعتماد کند، نفسش به او خیانت خواهد کرد.

5. «أَنَّ نَفْسَكَ لَخَدْوَعٌ إِنْ تَتَّقَ بِهَا يَقْتَدِكِ الشَّيْطَانُ إِلَى ارْتِكَابِ الْمُحَارَمِ». (آمدی، 1399. ج 2: 521)

نفس تو بسیار فریبکار است اگر به آن اعتماد کنی شیطان تو را به سوی ارتکاب گناهان می‌کشاند.

دقت و تأمل در روایات مذکور به‌ویژه روایت پنجم، ما را به این نکته رهنمون می‌سازد که مراد از اعتماد به نفس در این‌گونه روایات، همان نفس مداری یا فریب خوردن از نفس و پیروی از خواسته‌ها و تمایلات نفسانی می‌باشد زیرا در این حالت است که آدمی در دام شیطان واقع شده و به سوی حرام‌های الهی سوق داده می‌شود. محقق خوانساری در بیان مفهوم اعتماد به نفس در این روایات می‌گوید: «مراد از اعتماد به نفس این است که او را خوب داند و از او خاطر جمع باشد و او را به حال خود واگذارد و ظاهر است که چنین کسی زود به دام شیطان افتد.» (آمدی، 1399. ج 2: 299) بنابراین با این توضیحات باید گفت این روایات از محل بحث ما خارج است، بر فرض هم که این روایات بر مذمت اعتماد به نفس دلالت داشته باشد تنها نوع منفی آن، که بر مبنای خودمحوری و نفی خدامحوری استوار است را نهی می‌نماید؛ بنابراین از این روایات نیز نمی‌توان مذموم بودن اعتماد به نفس را استنباط نمود.

ج) بررسی ادعیه و نیایش‌هایی که بر اظهار ضعف و ناتوانی دلالت دارند:

مجموعه‌ای از آموزه‌ها در بحث نیایش، فرد باایمان را پیوسته ترغیب می‌کند که خود را سراسر گناه و تقصیر و قصور معرفی کند و همواره به فقر و مسکنت و ناتوانی اعتراف نماید. آموزه‌هایی همچون: «ربنا ظلمنا انفسنا ...» (قرآن، اعراف: 23)،

«ربنا اغفر لنا ذنوبنا و اسرافنا فی امرنا ...» (قرآن، آل عمران: 147)، «و قد اتیتک ... بعد تقصیری و اسرافنی علی نفسی معتذراً نادماً منکسراً مستقیلاً ... یا علیماً بضری و مسکتی یا خیبراً بفقری و فاقتی ...» (ابن طاووس، 1414، ج 3: 336-333) پیوسته احساس گناه و ناتوانی را به فرد تلقین می‌کند و این خود عامل تضعیف مداوم عزت نفس و اعتماد به نفس است. پاسخ این شبهه چندان دشوار نیست. چه، اعتراف به فقر و مسکنت و اقرار به تقصیر و گناه، همگی در مقام دعا و تضرع به درگاه الهی و در مقابل عظمت ذات پاک اوست و نه در اجتماع و در برابر دیگران و به هنگام انجام کار. انابه و تضرع مداوم در پیشگاه الهی، چنان انگیزه و انرژی مثبتی به فرد می‌بخشد که خود عامل افزایش اعتماد به نفس به شمار می‌رود. چنانکه فقر الی الله و بندگی او، برای فرد مسلمان «بالاترین» عزت و افتخار به شمار می‌رود. (مجلسی، 1403، ج 74: 400) در عرصه اجتماعی و حضور مردم - اما - هرگونه اعتراف به گناه و ضعف ممنوع بوده و به تصریح روایات، مؤمن حق ندارد زمینه ذلت و حقارت خود را فراهم آورد: «ان الله عزوجل فوض الی المؤمن امور کلهما و لم یفوض الیه ان یدل نفسه أ ماتسمع قول الله عزوجل یقول: و لله العزه و لرسوله و للمؤمنین» (کلینی، 1413، ج 5: 63) از سوی دیگر، در آموزه‌های دینی بر احساس ارزشمندی و خرسندی در پی انجام کار مثبت - با قطع نظر از نتیجه آن - تأکید می‌شود (صدوق، 1404، ج 1: 27) که خود، زمینه‌ساز شکل‌گیری خودپنداره مثبت و عزت نفس در فرد است.

بخش دوم: رابطه توکل به خدا با اعتماد به نفس

الف) اعتماد به نفس در امتداد توکل

اگر مراد از اعتماد به نفس این باشد که انسان فقط به نیروها و توانایی‌های خویش متکی باشد و خود را «یگانه» عامل کامیابی در زندگی فردی و اجتماعی بداند (شجاعی، 1386: 51) یا به تعبیر روشن‌تر به معنای خودمحوری و نفی اعتماد به خداوند باشد، این نوع اعتماد به نفس برخلاف توحید و حکم عقل بوده و در برابر اعتماد به خداست. اما اگر توکل را به معنای واقعی آن «به‌کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و درعین‌حال واگذاری نتایج و اثربخشی آن‌ها به خواست و مشیت الهی» (شجاعی، 1386: 51) بدانیم و اعتماد به نفس را به معنای دولت‌مندی جان و باور کردن استعدادها و دست‌کم نگرفتن آن‌ها بگیریم به‌هیچ‌روی در برابر اعتماد به خدا قرار نمی‌گیرد.

اعتماد به نفس به معنای خودسری نفسانی نیست؛ بلکه به معنای پذیرش مسئولیت خود و زندگی خویش و کوشش برای تحقق بخشیدن به آن گوهر خدایی است که در درون هرکدام از ما قرار دارد. به این معنا اعتماد به نفس لازمه اعتماد به خدا و ادامه منطقی آن به شمار می‌رود. (اسلامی، 1387: 116)

اعتماد به نفسی که روانشناسان غربی ارائه داده‌اند و در آن جایگاهی برای خدا قائل نیستند کاربرد آن محصور در علل و عوامل طبیعی است نه فراتر از آن، بنابراین فرد تا زمانی که در بن‌بست زندگی گرفتار نشده مرد کار و فعالیت، تلاش و جدیت است و نور امید در دلش می‌درخشد ولی موقعی که با مشکلات غیرقابل حل روبرو گردد و تمام راه‌های طبیعی را به روی خود بسته ببیند در خود احساس یأس و ناامیدی می‌کند ناچار از فعالیت بازمی‌ماند، اما کسی که اعتماد به نفس او با اعتماد به خدا پیوند خورده است اگر روزی در بن‌بست زندگی گرفتار شود و تمام درهای وسایل عادی را بر روی خود بسته ببیند باز امید خود را از دست نمی‌دهد زیرا او هرگز روان خود را در علل و عوامل طبیعی زندانی نکرده و هیچ‌وقت نیروی لایزال الهی را که فوق تمام قدرت‌هاست از خاطر نبرده است. چنین انسانی در سخت‌ترین لحظات و شرایط از عنایت خدا استمداد

می کند و در روان او هرگز نور امید خاموش نمی شود [بنابراین] اتکای به حق، بزرگترین عامل اطمینان نفس و قوت اراده است. (فلسفی، 1348، ج 2: 308)

ب) تأثیر توکل بر اعتماد به نفس

با توجه به آنچه گذشت این مسئله آشکار گشت که اعتماد به نفس - صرف نظر از بعد منفی آن - نه تنها منافاتی با اعتماد به خدا ندارد بلکه در امتداد آن قرار می گیرد و توکل به عنوان عاملی تأثیرگذار بر اعتماد به نفس نقش اساسی در ایجاد و تقویت آن ایفا می نماید، اکنون در این قسمت از نوشتار تلاش می شود به بیان چگونگی این اثرگذاری پرداخته شود.

هنگامی که انسان مؤمن بر قدرت نامحدود الهی تکیه می کند و خداوند را پشتیبان خود قرار می دهد دیگر خود را در برابر سختی ها و حوادث ناگوار تنها و ناتوان نمی بیند بلکه خود را در پیوند با منبعی از قدرت می یابد که پایانی برای آن تعریف نشده است؛ بنابراین اراده، عزم و اتکاب به نفس او تقویت گشته و بر مشکلات غالب می گردد. در این رابطه در روایتی آمده: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبْ وَ مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يَهْزَم» (مجلسی، 1403، ج 71: 151) حورایی، با اشاره به رابطه تنگاتنگ توکل با اعتماد به نفس می گوید: «به خدا توکل کنید، هر چه ارتباط شما با خدا یعنی آن نیروی عظیم و آن قدرت بی پایان بیشتر شود اعتماد به نفس بیشتری را در خود تجربه می کنید و هر چه ارتباط شما با خدا محدودتر گردد ترس و اضطراب بیشتری بر شما چیره خواهد شد. هنگامی که بر خدا توکل می کنید و در راستای تلاش خویش همه چیز را به او می سپارید و او را پشتوانه خود احساس می کنید در نتیجه اعتماد به نفس و آرامش ژرف را در خود تجربه می کنید.» (حورایی، 1377: 65)

از جمله عواملی که فرد را از رویارویی با سختی ها باز می دارد ترس است. هنگامی که ترس به دل راه یابد امید به موفقیت را می زداید و روان فرد را تاریک می سازد. در چنین شرایطی باور به قدرت نامحدود الهی و اعتماد به پشتیبانی او، می تواند منجر به قوت قلب و مقاوم شدن در برابر سختی ها و در نهایت آسان شدن مشکلات گردد. از امام علی (ع) در این رابطه آمده: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ، اضَاءتْ لَهُ الشُّبُهَاتُ وَ كَفَى الْمُؤْمِنَاتِ وَ آمِنَ التَّبِعَاتِ» (آمدی، 1399، ج 2: 414) هر کس به خداوند سبحان توکل کند شبهه ها برایش روشن می شود و آنچه لازم دارد فراهم شود و از رنج ها و گرفتاری ها مصون می ماند.

آدمی وقتی با خدا سخن می گوید و از او استعانت می جوید در خود اعتماد به نفس بیشتری را احساس می نماید. او در این حال خود را بسان قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده، بدین ترتیب از خویشتن مفهوم بهتری خواهد یافت و تصورش از خود در مرتبه بالاتری قرار می گیرد (فقیهی، 1384: 213) نورمن روان پزشکی و نویسنده کتاب مثبت درمانی با اینکه اهمیت زیادی برای اعتماد به نفس قائل است ولی در برخی از مشاوره هایی که به بیماران می دهد توکل به خدا را به عنوان یک عامل مؤثر در بازیابی اعتماد به نفس توصیه می کند. وی جریان یکی از بیمارانش را که از فقدان اعتماد به نفس کافی رنج می برده از زبان او چنین گزارش کرده است:

«به اندازه سرسوزنی اعتماد به نفس ندارم، تصور هم نمی کنم بتوانم این احساس را هرگز از خود دور کنم. راستش را بخواهید خیلی افسرده و ناامیدم. الآن در لبه سراسیمگی قرار دارم. چهل سال از عمرم می گذرد، چرا باید همیشه اسیر و برده احساس خود کوچک بینی، بدگمانی و فقدان اعتماد به نفس باشم؟»

پیل می گوید: پس از شنیدن این جملات از وی، در پاسخ گفتم: دو راه وجود دارد که یکی ریشه یابی و پی بردن به این حقیقت است که این احساسات از کجا سرچشمه گرفته اند که لازم اش وقت و زمان کافی است و باید به زندگی عاطفی

خود به دقت بازنگری کنی اما برای رهایی از مسئله‌ای که اکنون داری، دستورالعملی دارم که در صورت به‌کارگیری، مؤثر خواهد افتاد. جمله زیر دستورالعملی بود که به او دادم: «من با توکل به خدایی که به من نیرو می‌بخشد بر همه مشکلات فائق خواهم آمد» این جمله را روی کاغذ نوشتم و به او دادم تا بخواند و به خود تلقین کند و به او گفتم «اکنون به این نسخه عمل کن» بعدها به من خبر داد که تکرار همان جمله ساده برایش معجزه آفرین بوده و توانست به تدریج اعتماد به نفس زیاد و پایداری به دست آورد. (پیل، 1376:14)

از مطالب یادشده می‌توان به این حقیقت پی برد که توکل نه تنها مانع اعتماد به نفس نیست بلکه عاملی مؤثر در بازیابی اعتماد به نفس و تثبیت آن به حساب می‌آید.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

اعتماد به نفس به معنای اینکه انسان فقط به نیروها و توانایی‌های خود تکیه کند و خود را یگانه عامل کامیابی فردی و اجتماعی بداند برخلاف توحید و حکم عقل بوده و در برابر اعتماد به خداست و همین بعد از اعتماد به نفس رذیلت قلمداد می‌گردد؛ اما اعتماد به نفس به معنای تکیه بر توانایی‌ها و توانمندی‌ها و استعدادها فردی و به‌کارگیری آنها برای تأمین سعادت مادی و معنوی خود و روی پای خود ایستادن و دیگران را تکیه‌گاه امید و سعادت خود قرار ندادن، نه تنها منافاتی با اعتماد به خدا ندارد بلکه در امتداد اعتماد به خدا و لازمه آن می‌باشد و عملاً کسی که اعتمادش به خدا بیشتر باشد از اعتماد به نفس قوی‌تری برخوردار است و این بعد از اعتماد به نفس است که ممدوح بوده و فضیلت به شمار می‌رود.

توکل به خدا و اعتماد به او، ترس، اضطراب، دلهره، یأس، ضعف و ناتوانی را از دل می‌زداید و به فرد نیرو و اعتماد به نفس فوق‌العاده می‌بخشد، کسی که از توکل بی‌بهره است و تنها روی قدرت و توانایی‌های خود حساب باز می‌کند، اعتماد به نفسش محصور در علل و عوامل طبیعی است لذا اگر روزی در بن‌بست زندگی گرفتار شده و تمامی درهای وسایل عادی را بر روی خود بسته ببیند احساس ضعف و ناتوانی کرده و از حل آن مشکل، مأیوس می‌گردد؛ زیرا در خود نیرویی نمی‌یابد تا بر آن تکیه کند درحالی‌که متوکل به دلیل اتکا به قدرت نامحدود الهی، در مواجهه با مشکلات هیچ‌گاه احساس ضعف و ناتوانی نمی‌کند و اعتماد به نفس خود را از دست نمی‌دهد؛ چون می‌داند خداوند همیشه یار و پشتیبان اوست بدین جهت همواره از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌باشد و این مسئله بیانگر پیوند توکل با اعتماد به نفس است.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، 1373 ش. قم: دارالقرآن الکریم.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد، 1399 ق. غررالحکم و دررالکلم . شرح جمال‌الدین محمد خوانساری. تهران: دانشگاه تهران.
- ابن طاووس، علی بن موسی، 1414 ق. اقبال الاعمال. مکتب الاعلام الاسلامی.
- اسلامی، حسن، 1387 ش. اعتمادبه‌نفس. تهران: عروج.
- پیل، نورمن وینسنت، 1376 ش. مثبت درمانی. ترجمه توراندخت تمدن، تهران: یاسمن.
- جوادی آملی، عبدالله، 1377 ش. مراحل اخلاق در قرآن. قم: اسراء.
- حورایی، مجتبی، 1377 ش. اعتمادبه‌نفس در ده روز. قم: دکلمه.
- دستغیب، عبدالحسین، 1368 ش. قلب سلیم. قم: دارالکتاب.
- شجاعی، محمدصادق، 1386 ش. توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه، 1404 ق. عیون اخبار الرضا(ع). بیروت: موسسه العلمی للمطبوعات.
- طباطبایی، محمدحسین، 1374 ش. المیزان. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی، محمدحسین، 1354 ش. خلاصه تعالیم اسلام. قم: دارالتبلیغ حوزه علمیه قم.
- فقیهی، دکتر علی نقی، 1384 ش. بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین. قم: مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی.
- فلسفی، محمدتقی، 1348 ش. جوان از نظر عقل و احساسات. تهران: هیئت نشر معارف اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب، 1413 ق. الکافی. بیروت: دارالاضواء.
- مجلسی، محمدباقر، 1403 ق. بحار الأنوار. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.