

عنوان مقاله:

نقش توکل در افزایش اعتماد به نفس از منظر قرآن کریم و آموزه های اهل بیت علیهم السلام

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سجاد فروزش - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

معصومه محسنی زاده - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

اعتماد به نفس از اصلی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. هر انسانی برای زندگی موفق و سالم به اعتماد به نفس نیاز دارد. در تعریفی اعتماد به نفس، به معنای ایمان به توانایی های ذاتی و استعداد های درونی فرد بر مبنای توکل بر خداوند تعبیر شده است. با نگاهی به آیات قرآن کریم و آموزه های اهل بیت علیهم السلام در می یابیم که در سایه توکل به خداوند است که می توانیم به اعتماد به نفس واقعی دست یابیم و آن را درخود تقویت کنیم. کسی که به جای قدرت محدود خود، به قدرت لایزال خداوندی تکیه کند، قدرت روانی فوق العاده ای در وی ایجاد می شود و به راحتی می تواند در برابر گرفتاری های زندگی مقاومت کن و در نتیجه، سطح سلامت روانی خود را بالا ببرد. مقاله حاضر در صدد است تا ضمن اثبات عدم مغایرت توکل و اعتماد به نفس، با تکیه بر آیات قرآن کریم و آموزه های اهل بیت علیهم السلام نشان دهد که چگونه انسان با توکل به خدا می تواند اعتماد به نفس را در خود تقویت کند و ضریب قدرت روحی و مقاومتش در برابر مشکلات را بالا ببرد. بنابراین توکل به خداوند، زمینه را برای افزایش اعتماد به نفس انسان و در نتیجه رشد سلامت روان او فراهم می آورد. در یک تقسیم بندی می توان باورهای زیربنایی اعتماد به نفس بر مبنای توکل را به دو بعد شناختی و عاطفی تقسیم کرد. باورهای بعد شناختی عبارتند از: اسناد امور به خداوند، اسناد رزق و روزی به خداوند و اسناد سود و زیان به خداوند. باورهای بعد عاطفی عبارتند از: ناامیدی از مردم، امید به خدا، رضایت از خدا و اطمینان به خدا.

کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس، توکل، عزت نفس، سلامت روانی، اراده، آرامش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/358413>

