

صورت‌بندی رابطه اعتماد به نفس روان‌شناختی و توکل عرفانی، با تأکید بر آرای ابن عربی

فرشته زقر*

محمدجواد پاشایی**

چکیده

از آنجاکه انسان معاصر با فشارهای روانی و چالش‌های وجودی فراوانی روبه‌روست، بازخوانی نسبت میان دو مفهوم اعتماد به نفس روان‌شناختی و توکل ضرورتی دوچندان می‌یابد. این پژوهش با هدف تبیین و مقایسه مفهوم «اعتماد به نفس» در روان‌شناسی معاصر و «توکل» در عرفان نظری ابن عربی انجام شده تا روشن سازد آیا این دو در تعارض اند و یا می‌توانند در مسیر کمال انسانی مکمل یکدیگر باشند. نوشتار حاضر با رویکردی تحلیلی - مقایسه‌ای و مبتنی بر مطالعه اسنادی به مطالعه هدف پیش گفته پرداخته است. در این راستا، آثار ابن عربی از جمله فتوحات مکیه و فصوص الحکم بررسی و با نظریات روان‌شناسانی چون راجرز، آدلر، مازلو و بندورا مقایسه شده است. یافته‌ها نشان داد که ابن عربی در مراتب اولیه سلوک، توکل را همسو با اعتماد به نفس می‌داند؛ زیرا اعتماد بر «نفس متصل به خدا» صورت می‌گیرد نه بر «نفس مستقل». در مراتب بالاتر، سالک با فنای در اراده الهی از خود می‌گذرد و توکلش به اطلاق می‌رسد. بنابراین، اعتماد به نفس از دیدگاه عرفانی نه نفی مطلق که به معنای متعالی شدن نفس انسانی است.

کلیدواژه‌ها: توکل، اعتماد به نفس، ابن عربی، فنا، روان‌شناسی.

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران، fereshtezaghar@gmail.com

** دانشیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران، نویسنده مسئول، mjppashaei@shahed.ac.ir

۱. مقدمه

نسبت میان ابعاد روان‌شناختی انسان و ساحت معنوی او همواره یکی از مهم‌ترین محورهای گفت‌وگوی میان علوم انسانی جدید و سنت‌های عرفانی بوده است. در این میان، مسئله «اتکا» به‌عنوان بنیانی‌ترین نیاز وجودی انسان، در دو قالب متفاوت ظهور یافته است: یکی در قالب «اعتمادبه‌نفس» در روان‌شناسی معاصر و دیگری در قالب «توکل» در سنت اسلامی. در آثار ابن عربی، توکل نه صرفاً یک خصلت اخلاقی، بلکه مرتبه‌ای از مراتب معرفت و تحقق انسانی تلقی می‌شود که با رشد و تعالی نفس ارتباط دارد. توجه هم‌زمان به این دو مفهوم می‌تواند چشم‌اندازی جامع‌تر برای فهم ظرفیت‌های وجودی انسان فراهم آورد. نوشتار حاضر با تمرکز بر آرای ابن عربی و برخی روان‌شناسان معاصر می‌کوشد این نسبت را در سطح نظری صورت‌بندی کرده و اعتمادبه‌نفس را در پرتو توکل عرفانی بررسی نماید.

۱-۱. بیان مسئله و ضرورت پژوهش

مسئله از آنجا آغاز می‌شود که انسان معاصر در میانه فشارهای روانی و پیچیدگی‌های زیست‌جهان امروز، برای دستیابی به آرامش و کارآمدی، ناگزیر به بهره‌گیری از توانایی‌های فردی و منابع معنوی است. روان‌شناسی جدید «اعتمادبه‌نفس» را به‌عنوان بنیانی برای سلامت روان، عاملیت، تاب‌آوری و جهت‌دهی فعالانه به زندگی معرفی می‌کند؛ درحالی‌که در سنت عرفانی اسلامی، به‌ویژه در اندیشه ابن عربی، «توکل» مرتبه‌ای عالی از سپردن امور به خداوند و اعتماد به تدبیر الهی دانسته می‌شود. در نگاه نخست، این دو مفهوم نوعی دوگانه متعارض را پیش روی انسان می‌گذارند؛ حال آنکه معنا و کارکرد واقعی آن‌ها پیچیده‌تر و نیازمند بررسی دقیق‌تر است. با وجود اهمیت نظری و عملی این پرسش، پژوهشی نظام‌مند که رابطه اعتمادبه‌نفس روان‌شناختی و توکل عرفانی را بر پایه مبانی انسان‌شناختی اندیشه ابن عربی تحلیل و تبیین کند، تاکنون صورت نگرفته است؛ ازاین‌رو ضرورت دارد این نسبت در چارچوبی نو و میان‌رشته‌ای بازاندیشی شود. به سخنی دیگر، انسان با انبوهی از فشارهای روانی و چالش‌های وجودی مواجه است که ضرورت بهره‌مندی از ظرفیت‌های درونی و تکیه‌گاه‌های معنوی را برای دستیابی به سلامت روان و کارآمدی بیش از پیش آشکار ساخته است. از یک‌سو، روان‌شناسی جدید با طرح مفهوم «اعتمادبه‌نفس» به‌عنوان یکی از ارکان

بنیادین سلامت روان، بر نقش محوری فرد در ساختن سرنوشت خویش تأکید می‌کند. اعتماد به نفس نه تنها زمینه‌ساز تاب‌آوری در برابر دشواری‌ها و مخاطرات زندگی است، بلکه نیروی محرکی برای تعقیب اهداف، پایداری در مسیر رشد و دستیابی به شکوفایی فردی به شمار می‌رود (۲۴: ۲۰۰۳؛ Kernis, ۲۹۷۵: ۲۰۲۴؛ Halilsoy). از سوی دیگر، در سنت‌های دینی و عرفانی اسلامی، به‌ویژه در مکتب عرفانی ابن عربی، مفهوم «توکل» به‌عنوان یکی از ارکان ایمان و عالی‌ترین مراحل سلوک معنوی مطرح می‌شود. در این نگاه، توکل نه به‌معنای نفی تلاش و ارادهٔ انسانی، بلکه به‌مثابهٔ نوعی سپردن امور به خداوند و اطمینان به حسن تدبیر او، بستر دستیابی به سعادت حقیقی و آرامش روانی تلقی می‌گردد. قرآن کریم با صراحت بر این معنا تأکید می‌ورزد: «و هرکس بر خدا توکل کند، او برایش کافی است» (طلاق: ۳). در چنین فضایی، انسان مؤمن معاصر با یک پرسش بنیادین و دوگانه‌ای ظاهراً متعارض روبه‌روست: آیا باید بر «خویشتن» تکیه کند یا بر «خدا»؟ به عبارت دیگر، نسبت میان «اعتماد به نفس» به‌عنوان دستاوردی روان‌شناختی و «توکل» به‌عنوان آموزه‌ای عرفانی چیست؟ آیا این دو در تقابل با یکدیگر قرار دارند، یا می‌توان از الگویی تلفیقی و سازوار سخن گفت که ضمن حفظ کارآمدی فردی، او را به منبعی متعالی پیوند زند؟ اهمیت این پرسش هنگامی دوچندان می‌شود که بدانیم در بسیاری از موارد، تلقی رایج از توکل، آن را با نوعی انفعال و بی‌عملی همسان می‌پندارد، درحالی‌که روان‌شناسی جدید بر فعال بودن و خوداتکایی فرد پای می‌فشارد. با وجود ضرورت نظری و عملی این مسئله، تاکنون پژوهشی که به‌طور نظام‌مند و با تمرکز بر آرای ابن عربی (به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین متفکران سنت عرفان اسلامی)، به صورت‌بندی رابطهٔ میان «اعتماد به نفس روان‌شناختی» و «توکل عرفانی» پرداخته باشد، انجام نشده است. بسیاری از مطالعات موجود، یا به بررسی جداگانه هریک از این مفاهیم در حوزهٔ خود پرداخته، یا به مقایسه‌ای کلی و بدون توجه به مبانی انسان‌شناختی و معرفتی یک مکتب فکری خاص بسنده کرده‌اند. این شکاف پژوهشی، ضرورت انجام تحقیقی را ایجاب می‌کند که با نگاهی میان‌رشته‌ای، ظرفیت‌های سنت عرفانی اسلامی را در گفت‌وگو با روان‌شناسی معاصر قرار دهد. از این‌رو، مسئلهٔ اصلی پژوهش حاضر این است: با تأکید بر آرای محیی‌الدین ابن عربی، چه نسبتی می‌توان میان مفهوم «توکل عرفانی» و مفهوم «اعتماد به نفس»

در روان‌شناسی معاصر برقرار ساخت؟ آیا می‌توان توکل را در چارچوبی صورت‌بندی کرد که نه تنها نافی اعتمادبه‌نفس نباشد، بلکه آن را در افقی متعالی بازتعریف کرده و از تعارض ظاهری میان «اتکا به خویش» و «اتکا به خدا» گذر کند؟ برای پاسخ به این پرسش، پژوهش با رویکردی کیفی و به روش تحلیلی-توصیفی و تطبیقی، نخست به واکاوی مفهوم توکل در مکتب ابن عربی می‌پردازد، سپس مفهوم اعتمادبه‌نفس را از منظر روان‌شناسی معاصر تحلیل کرده، و درنهایت با مقایسه و تطبیق این دو مفهوم، الگویی نظری برای صورت‌بندی رابطه آن‌ها ارائه خواهد داد.

۱-۲. پرسش‌های پژوهش

در چنین بستری، مسئله اصلی پژوهش آن است که چگونه می‌توان نسبت میان توکل در اندیشه ابن عربی و اعتمادبه‌نفس در روان‌شناسی مدرن را فهم و تبیین کرد؟ آیا این دو در تعارض‌اند یا می‌توان آن‌ها را دو ساحت مکمل یک تجربه واحد انسانی دانست؟

۱-۳. پیشینه پژوهش

اگرچه مفردات این پژوهش به‌طور مستقل در حوزه‌های تخصصی خود مورد واکاوی گسترده قرار گرفته، هیچ‌کدام ناظر به هدف نوشتار حاضر نبوده‌اند. برخی تحقیقات نزدیک به این جستار بدین قرارند: پاشایی و نورعلیزاده (۱۴۰۱) در مقاله خود با عنوان «تحلیل مفهوم توکل از نگاه صدرالمآلهین و نسبت آن با مفهوم روان‌شناختی اعتمادبه‌نفس» نشان دادند که در نظام فکری صدرا، اعتمادبه‌نفس با مراتب نازل و متوسط توکل جمع‌پذیر است، اما با مرتبه عالی توکل جمع‌ناپذیر است. مستجاب‌الدعواتی (۱۳۹۴) در مقاله خود با عنوان «بررسی شبهات پیرامون اعتمادبه‌نفس و کشف رابطه توکل به خدا با آن» به بررسی دلایل مخالفان اعتمادبه‌نفس و پاسخ به شبهات آن‌ها می‌پردازد. نادری و همکاران (۱۴۰۲) در مقاله «مؤلفه‌های روان‌شناختی سلامت معنوی در آموزه‌های عرفانی با تأکید بر اندیشه ابن عربی» ضمن بررسی سلامت معنوی از نگاه ابن عربی و نه توکل، درنهایت به واکاوی تطبیقی این مفهوم در عرفان ابن عربی پرداخته‌اند. اساساً نوآوری این پژوهش از آن‌روست که تلاش نموده در ضمن تحلیل توکل از منظر ابن عربی و اعتمادبه‌نفس از منظر روان‌شناسان معاصر، صورت‌بندی جدیدی از

رابطه اعتماد به نفس با خوانش عرفانی ابن عربی از توکل به دست دهد و با تأکید بر مبانی عرفانی ابن عربی، بازخوانی دقیق‌تری از اعتماد به نفس ارائه کند. همچنین مولوی و مهری ثابت (۱۳۹۵) در مقاله «توکل و نقش تربیتی آن در بهداشت روانی افراد جامعه» ضمن بررسی نقش توکل در سلامت روان، در نهایت به تحلیل آثار تربیتی و روان‌شناختی این مفهوم پرداخته‌اند. اساساً نوآوری این پژوهش از آن‌روست که تلاش نموده در ضمن تحلیل توکل از منظر آیات و روایات و مؤلفه‌های بهداشت روانی، صورت‌بندی جدیدی از رابطه توکل با متغیرهایی همچون اعتماد به نفس، عزت نفس و امیدواری به دست دهد و با تأکید بر مبانی اسلامی، بازخوانی دقیق‌تری از نقش توکل در تأمین سلامت روان افراد جامعه ارائه کند.

۲. مبانی نظری

مبانی نظری پژوهش حاضر با توجه به دو حوزه اصلی مورد مطالعه (عرفان اسلامی و روان‌شناسی) و با تمرکز بر نظریه‌پردازانی تنظیم شده است که آرای آن‌ها بیشترین نسبت را با مسئله «رابطه توکل و اعتماد به نفس» دارد. در حوزه عرفان اسلامی، افزون بر محوریت آرای ابن عربی، به دیدگاه‌های حلاج، خواجه عبدالله انصاری، غزالی و سهروردی از آن‌رو پرداخته شده است که هریک از آن‌ها به نحوی زمینه‌ساز یا مکمل نگاه ابن عربی به مسئله توکل و نسبت آن با «خود» انسان هستند. در حوزه روان‌شناسی نیز نظریه‌پردازانی انتخاب شده‌اند که اعتماد به نفس را نه صرفاً یک ویژگی سطحی، که در پیوند با سلامت روان، خودشکوفایی و رشد فردی تحلیل کرده‌اند تا امکان تطبیق و گفت‌وگو با نگاه عرفانی فراهم آید.

۲-۱. معنای پژوهی لغوی و عرفانی توکل

توکل در لغت از ریشه «و ک ل» نشئت گرفته، به معنای اظهار ناتوانی و اعتماد به دیگری (اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۸۸۲). در علم صرف، «توکیل» که از باب تفعیل این ماده است، به مفهوم انتخاب وکیل اشاره دارد. وکیل کسی است که امور به او واگذار می‌شود (مطهری، ۱۳۹۰، ج ۲۷: ۴۰۹). در کاربرد قرآنی، «توکل علی الله» با حرف جر «علی» بیانگر اعتماد و اتکا، و نشان‌دهنده پذیرش تکلیف و واگذاری سرنوشت به خداست (همان: ۴۰۹).

همچنین تفویض عبارت است از واگذاری تمام امور به خداوند، چه قبل از وقوع چه بعد از وقوع. این واگذاری گاه همراه با اسباب است و گاه بدون سبب. واگذاری با سبب توکل نام دارد و بدون سبب، ثقه، و در صورت تراحم عقل و وهم، آن را تسلیم می‌نامند. با تحقق چنین مقاماتی حجاب کثرت از بین می‌رود و وحدت در جان سالک ظاهر می‌شود. در نهایت امر، سالک به چنان بینشی می‌رسد که همه چیز را زیبا می‌بیند، زیرا فعل خدا را در همه شئون مشاهده می‌کند (فرغانی، ۱۴۲۸ق، ج: ۱، ۱۲۹).

توکل در معنای حقیقی خود، بازگرداندن همه امور به خداوند است (جندی، ۱۴۲۳ق: ۶۰۶). و متوکل در راه دستیابی به کشف در می‌یابد که تدبیر عالم در ید قدرت خداوند است، زیرا وجود عالم جز تجلی ذات رحمان در آئینه امکان نیست؛ از این رو توکل نه تنها اتکای بنده به خداوند بلکه شهود تدبیر الهی در هر ذره هستی است. هنگامی که سالک به چنین بینشی رسد، عبادت و توکل او یکی می‌شود، زیرا خود را جز صورت ظاهری حقیقت الهی نمی‌بیند و همه قوام خود را در او می‌جوید (همان: ۶۰۶).

ابن عربی نیز توکل را این گونه تبیین می‌کند: «التوکل اعتماد القلب على الله مع عدم الاضطراب عند فقد الأسباب» (ابن عربی، بی تا، ج ۲: ۱۹۹). لذا متوکل کسی است که خود را فانی در اراده خدا دیده و هرگز به اسباب هستی، حتی به چشم وساطت نمی‌نگرد، زیرا اسباب را تجلی مستقیم خدا می‌داند و اضطراب هنگام فقدان اسباب، نشانه بقای خود و غفلت از حضور مطلق حق است. در این نگاه، توکل یعنی مشاهده فاعل یگانه در پشت همه علل و معلول‌ها و سکون دل در دریای یقین به تدبیر او (همان، ج ۲: ۱۹۹). بنابراین توکل خروج از افعال خود و شهود افعال حق است (همو، ۱۴۲۱ق: ۱۵۵). حاصل اینکه توکل در اصطلاح، به نحو اطلاق ملازم است با ثقه و اطمینان تام به حق در مقابل تراحم و هم و عقل (قیصری، ۱۳۷۵: ۱۸). همچنین توکل همراه و متمم عبادت است و زمانی معنا پیدا می‌کند که سالک هنوز در پس پرده حجاب باشد و حقیقت به طور کامل برای او آشکار نباشد (همان: ۱۰۰۱).

از همین رو، حلاج توکل را تنها راه وصول به حقیقت توحید دانسته و والاترین مرتبه آن را «فنا» معرفی می‌کند؛ حالتی که در آن انسان با رفع حجاب اِتیّت، از اعتماد به خود و توانایی‌های شخصی دست می‌کشد و فقط به خداوند تکیه می‌کند (حلاج، ۲۰۰۶م، ۸۴). این

نگاه زمینه‌ساز بحث «فنا و بقا» در عرفان بعدی، به‌ویژه نزد ابن عربی است. خواجه عبدالله انصاری توکل را تفویض کامل امور به مالک حقیقی می‌داند و برای آن سه مرتبه قائل است که از توکل همراه با اسباب آغاز شده و به توکل مبتنی بر معرفت حقیقی و نفی هرگونه مالکیت و همی ختم می‌شود (انصاری، ۱۴۱۷ق، ۶۵). این تقسیم‌بندی مراتب توکل، در تحلیل ابن عربی از مراحل سلوک و نسبت آن با افعال انسانی تأثیرگذار بوده است.

امام محمد غزالی توکل را از ارکان ایمان و مبتنی بر علم، حال و عمل می‌داند و تحقق آن را مستلزم ایجاد تعادل میان اعتماد به خداوند و توجه به اسباب معرفی می‌کند. او بالاترین مرتبه توکل را «فنا در توکل» می‌خواند؛ حالتی که سالک از درخواست و نیاز نیز فراتر می‌رود (غزالی، ۱۳۸۶: ۴۱۷-۴۲۲ و ۴۵۱). توجه غزالی به «اسباب» و تعادل بخشی میان توکل و عمل، از جمله نکاتی است که در تبیین رابطه توکل و اعتماد به نفس نزد ابن عربی قابل پیگیری است. سهروردی توکل را وابسته به میزان معرفت دانسته و ضعف نفس را زمینه‌ساز قوت توکل معرفی می‌کند؛ از منظر وی، خواص با قطع امید از خلق و اسباب، تنها خداوند را فاعل حقیقی می‌دانند (سهروردی، ۱۴۲۷ق، ج ۲: ۵۵۸). این نگاه که به نوعی طرد «خود» در برابر «حق» می‌انجامد، در برابر خوانش ابن عربی قرار می‌گیرد که «خود» را در مرتبه بالاتری بازتعریف می‌کند. محیی‌الدین ابن عربی توکل را در افق «وحدت وجود» و براساس اصل «فقر ذاتی» انسان معنا می‌کند. از نگاه او، توکل نه به معنای نفی تلاش، که به معنای شهود فاعلیت حقیقی خداوند در عین پذیرش افعال انسانی است. ابن عربی توکل را یکی از ارکان پنج‌گانه ایمان می‌داند (ابن عربی، ۱۴۲۲ق، ج ۱: ۲۰۳) و با طرح مفهوم «تجلی اعمال» و «مقام جمع»، نشان می‌دهد که سالک در عین توکل، از سعی و تلاش باز نمی‌ایستد؛ زیرا افعال او نیز تجلی افعال الهی است. این نگاه، ظرفیت نظری بی‌بدیلی برای صورت‌بندی رابطه غیرتقابلی میان توکل و اعتماد به نفس فراهم می‌آورد.

۲-۲. معناپژوهی اعتماد به نفس

واژه «self-confidence» ترکیبی از دو واژه «self» و «confidence» است که اولین بار در قرن هفدهم به کار رفته است (اسلامی، ۱۳۸۳: ۲۶-۲۸)؛ «self» به معنای شخصیت، ذات یا

وجود یک فرد به عنوان موجودی مستقل است (Oxford, ۲۰۲۰: ۱۳۴۲) و «confidence» به معنای احساس اطمینان به توانایی یا کیفیت شخص یا چیزی (Cambridge, ۲۰۱۳: ۲۹۸). بنابراین self-confidence به معنای احساس اینکه می‌توانید کارها را به خوبی انجام دهید یا با موقعیت‌ها با موفقیت برخورد کنید (Della Summers, ۲۰۱۴: ۱۶۲۷).

همچنین اعتماد به نفس در اصطلاح به معنای اطمینان به استعدادها در انجام وظایف و مقابله با شرایط مختلف است که موجب افزایش انگیزه و تلاش در فرد می‌شود. این باور باعث افزایش حس کنترل بر محیط و بهبود عملکرد می‌شود. پس اعتماد به نفس نگرش مثبت نسبت به خود است، و به فرد احساس ارزشمند القا می‌کند (Kaplan, ۲۰۰۷: ۱۳۰). اعتماد به نفس در ادبیات روان‌شناسی، به عنوان یک باور شناختی - هیجانی در خصوص توانمندی‌ها و شایستگی‌های فرد تعریف می‌شود که بر رفتار، انگیزش و عملکرد وی تأثیرگذار است (Rosenberg, ۱۹۶۵: ۳۰). این مفهوم اغلب به صورت خودارزشمندی و خودکارآمدی تحلیل می‌شود که هر فردی نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش نسبت به خود ایفا می‌کنند. خود ارزشمندی به میزان ارزشی اشاره دارد که فرد برای خود قائل است، در حالی که خودکارآمدی به باور فرد در توانایی انجام موفقیت‌آمیز وظایف خاص مرتبط است (Bandura, ۱۹۷۷: ۱۹۳).

همچنین اعتماد به نفس با دو مفهوم دیگر به نام خودکارآمدی و عزت نفس قرابت معنایی دارد به طوری که برخی افراد این مفاهیم را به جای یکدیگر به کار می‌برند. عزت نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد و بازتاب‌دهنده میزان پذیرش و احترامی است که شخص برای خود قائل است. این مفهوم که توسط روزنبرگ به صورت علمی تعریف شد، بیشتر یک احساس پایدار و فراگیر است تا وابسته به موقعیت‌های خاص. عزت نفس بالا موجب می‌شود فرد بدون توجه به موفقیت‌ها یا شکست‌های مقطعی، خود را به عنوان شخصی ارزشمند بپذیرد؛ برعکس، عزت نفس پایین می‌تواند منجر به خودانتقادی شدید و احساس ناکافی بودن شود. نکته کلیدی این است که عزت نفس اساساً به پرسش «من چقدر خود را دوست دارم؟» پاسخ می‌دهد (Rosenberg, ۱۹۶۵: ۳۱). خودکارآمدی که توسط (Bandura, ۱۹۹۷: ۱۹۳) مطرح شد، به باور فرد درباره توانایی‌هایش برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف خاص در موقعیت‌های مشخص اشاره دارد. برخلاف عزت نفس که کلی‌تر است، خودکارآمدی ویژه

یک حوزه است؛ مثلاً فردی ممکن است در زمینه ورزشی خودکارآمدی بالایی داشته باشد اما در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناتوانی کند (Ibid: ۱۹۴). این مفهوم پاسخ به این پرسش است: «آیا من می‌توانم این کار را انجام دهم؟» خودکارآمدی از طریق چهار منبع اصلی توسعه می‌یابد: تجارب موفقیت‌آمیز، الگوگیری، ترغیب کلامی و حالت‌های فیزیولوژیک (Ibid: ۱۹۵). تحقیقات نشان داده‌اند که خودکارآمدی بالا پیش‌بینی‌کننده قوی برای پشتکار در مواجهه با چالش‌هاست. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که اعتماد به نفس، نقشی کلیدی در سلامت روان، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری روانی دارد. همچنین این مفهوم در توسعه مهارت‌های اجتماعی، مدیریت استرس و ایجاد انگیزه در افراد تأثیرگذار است از این‌رو بررسی علمی و دقیق اعتماد به نفس، به فهم عملکرد روانی- اجتماعی انسان و طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر کمک می‌کند.

در روان‌شناسی معاصر، اعتماد به نفس عمدتاً بر پایه احساس شایستگی و خودکارآمدی در مواجهه با چالش‌ها تعریف می‌شود. گزینش نظریه‌پردازانی چون بندورا، روزنبرگ، مازلو و راجرز در این پژوهش، به دلیل تأکید آن‌ها بر ابعاد پویا و رشدیابنده اعتماد به نفس و پیوند آن با مفهوم «خود» و «شکوفایی» است که امکان مقایسه با نگاه عرفانی به «توکل» و «خود» را فراهم می‌کند: بندورا (Bandura) با طرح مفهوم «خودکارآمدی»، اعتماد به نفس را به باور فرد به توانایی‌های خود برای سازمان‌دهی و اجرای مسیرهای عمل مورد نیاز برای مدیریت موقعیت‌های آینده مرتبط می‌داند (Idem, ۱۹۷۷: ۱۹۳). این نگاه، بر جنبه فعال و عاملیت فرد تأکید دارد. روزنبرگ (Rosenberg) اعتماد به نفس را به عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به «خویشتن» تعریف کرده و آن را با احساس ارزشمندی شخصی پیوند می‌زند (Rosenberg, ۱۹۶۵: ۳۰). مازلو (Maslow) در نظریه خودشکوفایی، اعتماد به نفس را نه تنها شرط لازم برای تحقق استعدادهای بالقوه انسان، که نتیجه طبیعی فرایند شکوفایی می‌داند (Maslow, ۱۹۶۴: ۴۹-۳۴). فرد خودشکופا به اعتماد به نفس رسیده، ولی این اعتماد با فروتنی و انعطاف‌پذیری در برابر تجربه‌های تازه همراه است. در این نگاه، راجرز (Rogers) اعتماد به نفس را در بستر «خودپنداره» و «شرط‌های ارزش» تحلیل کرده و معتقد است سلامت روان در گرو پذیرش بی‌قید و شرط خود و دستیابی به هماهنگی میان خود واقعی و خود آرمانی است (Rogers, ۱۹۵۹: ۱۱۸).

۳۵-۳۴: ۱۹۶۱). نکته قابل تأمل آنکه بسیاری از مکاتب روان‌شناسی مدرن، اعتماد به نفس را بر محور «خودبستگی» انسان بنا می‌کنند، در حالی که عرفان ابن عربی بر اصل «فقر ذاتی» انسان و «غنای مطلق» الهی استوار است. این تفاوت مبانی، مسئله اصلی پژوهش حاضر را شکل می‌دهد: آیا می‌توان از دل خوانش ابن عربی از توکل، صورت‌بندی‌ای از اعتماد به نفس به دست داد که در عین پایبندی به مبانی توحیدی، به جای نفی خود، به بازتعریف آن در افق الهی بینجامد؟

۳. بحث و بررسی

۳-۱. ابعاد توکل در مکتب ابن عربی

در این فراز تلاش می‌شود زوایای متعدد توکل با تأکید بر آرای ابن عربی مورد مطالعه قرار گیرد.

۳-۱-۱. توکل حقیقی

از نگاه ابن عربی، توکل اعتماد و اتکای قلبی بر خداوند است، به گونه‌ای که حتی با از میان رفتن اسباب ظاهری، اضطراب و آشفتگی در دل پدید نیاید (ابن عربی، ۱۴۱۴ق: ۷۶). وی توکل را مبتنی بر سه اصل می‌داند: یقین به آگاهی خداوند از سود و زیان انسان، باور به قدرت نامحدود او در رساندن نیکی و دفع آسیب، و اطمینان به رحمت و لطف بی‌کران الهی. این سه اصل، بنیان توحیدی توکل را شکل داده و انسان را به سپردن امور به خداوند آرام می‌سازد (همو، ۲۰۰۳: ۱۲۰).

توکل راستین ریشه در ایمان دارد و از خصلت‌های کمال‌بخش آن است؛ از این رو، علم نظری به تنهایی برای تحقق آن کافی نیست (همو، ۱۴۲۲ق، ج ۱: ۲۰۳). آرامش دل هنگام فقدان اسباب، که عالی‌ترین نشانه توکل است، فقط از ایمان به وعده‌های الهی سرچشمه می‌گیرد؛ چراکه خداوند وعده‌های خود را به ایمان مقید کرده است، نه به صرف علم (همو، بی تا، ج ۲: ۲۰۰).

بنابراین توکل حقیقی زمانی تحقق می‌یابد که انسان مالکیت ذاتی خود بر جهان را نفی کرده و خداوند را مالک و مدبر واقعی امور بداند. در این صورت، می‌تواند با اطمینان کامل مور را به حق واگذارد؛ چنان‌که گفته شده است: «همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خودم» که بیانگر بالاترین شناخت از رابطه انسان و خداوند است (همان، ج ۲: ۲۰۰). بنابراین، توکل

حقیقی ترکیبی از ایمان قلبی، معرفت عقلی و تسلیم وجودی است و متوکل واقعی حتی با زوال اسباب، دچار اضطراب نمی‌شود، زیرا تکیه‌گاه او خداست نه اسباب (همان، ج ۲: ۱۹۹-۲۰۰).

البته توکل مطلق برای انسان ممکن نیست، زیرا انسان موجودی نیازمند و مرکب از بعد مادی و معنوی است و ناگزیر از بهره‌گیری از اسباب است. از این رو، حقیقت توکل در نفس اسباب نیست، بلکه در تغییر نگرش از مخلوق به خالق است؛ به این معنا که انسان در عین استفاده از اسباب، تأثیر نهایی را از آن خدا بداند. این دیدگاه با آیه «أَسْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ» (فاطر: ۱۵) تأیید می‌شود که بر فقر ذاتی انسان و غنای ذاتی خداوند دلالت دارد. بنابراین، توکل حقیقی اقرار به این حقیقت است که رفع نیازها در نهایت فقط از جانب خداوند صورت می‌گیرد، نه از اسباب مستقل (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۰).

۲-۱-۳. تحلیل سه‌گانهٔ ابن عربی از توکل

ابن عربی در نخستین سطح تحلیل خود از توکل، آن را بر مبنای استدلالی عقلانی و غایت‌شناختی صورت‌بندی می‌کند. در این نگاه، انسان با تأمل در این حقیقت که جهان برای وجود او آفریده شده و تنها خالق است که به مصلحت واقعی او در بهره‌گیری از مخلوقات آگاه است، به سوی توکل سوق داده می‌شود. این استنتاج عقلی، که هدف غایی آن رسیدن به نجات و سعادت فردی است، با امر الهی «فَاتَّخِذْهُ وَلِيًّا» (مزمّل: ۹) تأیید و تکمیل می‌گردد. در این مرحله، مؤمن با انتخاب خدا به عنوان وکیل، امور خود را به او می‌سپارد؛ اقدامی که در حقیقت، اقرار و تسلیم به واقعیت پیشینی تصرف الهی در هستی است و چیزی بر آن نمی‌افزاید (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۰).

وی در نگاه دوم، توکل را در چارچوب هستی‌شناسی خدامحور و مبتنی بر مقام خلافت انسان تعریف می‌کند. از این منظر، غایت آفرینش، تسبیح ذات الهی توسط تمامی ممکنات است و انسان، به عنوان تنها مخلوقی که بر صورت الهی آفریده شده، نقش «خليفة الله» و در واقع، وکیل خدا در زمین را ایفا می‌کند. بنابراین، رابطهٔ وکالت وارونه می‌شود: انسان به عنوان وکیل، موظف است در چارچوب حدود و قوانینی که موکل حقیقی یعنی خداوند تعیین کرده،

در عالم تصرف کند. این نگرش، توکل را از حوزه انتخاب فردی خارج کرده و به مسئولیتی الهی و نمایندگی مقید تبدیل می نماید (همان، ج ۲: ۲۰۰).

سرانجام، یک جمع بندی نهایی و دقیق، با تلفیق دو نگاه پیشین ارائه می گردد. در این دیدگاه متعالی، آفرینش اشیا برای خداست، نه برای انسان، اما خداوند نیاز به مصلحت را در نهاد انسان قرار داده است. از آنجاکه انسان راه تحقق این مصلحت را نمی داند، خدا را به وکالت می گمارد تا از میان تمامی اشیا، آنچه را صلاح او در آن است، برایش فراهم نماید. اینجا توکل نه بر «عین اشیا»، که بر «مصالح» معطوف می شود. در این حالت، فرد هم زمان هم بنده ای است که با امثال امر الهی به توکل، در جست و جوی فضل خداوند است، و هم خلیفه ای است که می داند تصرف نهایی در اختیار موکل حقیقی است. این نگاه، توازنی ظریف بین اراده انسانی و قضای الهی برقرار می سازد و عالی ترین صورت توکل را نمایندگی می کند (ابن عربی، بی تا، ج ۲: ۲۰۰).

۳-۱-۳. مراتب توکل: سفر از کثرت اراده به وحدت فنا

ابن عربی، که حصول کرامات را نشانه ای بر صدق توکل می داند، کرامات را نه اموری صرفاً خارق عادت، بلکه نشانه ها و لوازم صدق توکل می داند؛ از این رو، تحقق کرامت نزد او بیش از آنکه دلالت بر قدرت های غیرطبیعی داشته باشد، حکایت از تحول وجودی سالک و کیفیت نسبت او با حق تعالی دارد. وی برای متوکل حقیقی چهار کرامت برمی شمرد که هریک واجد معنایی باطنی است: نخست «طی الارض» است که در سطح تأویلی به عبور سالک از مراتب طبیعت و رهایی دل از قیود مکان، ماده و زمان اشاره دارد؛ دوم «مشی بر ماء» یا راه رفتن بر آب است که نماد ثبات قدم سالک در تلاطم های نفس و دگرگونی های عالم دنیا به شمار می آید. سوم «شَقَّ الهواء» است که به معنای عبور از حجاب های خیال، وهم و تصورات ذهنی و رهایی از محدودیت های ادراک صوری تفسیر می شود؛ چهارم «تغذیه از وجود الهی» است که بیانگر بی نیازی از اسباب مادی و اتکای وجودی به حق تعالی و دریافت رزق به واسطه فیض مستقیم الهی است (ابن عربی، ۱۳۶۷ق، ج ۲: ۵).

در پی این تبیین، ابن عربی حالات و مراتب توکل بر خداوند به عنوان وکیل حقیقی را در چهار مرتبهٔ کلی سامان می‌دهد که نه تنها مراتبی اخلاقی یا تربیتی، بلکه مراحل وجودشناختی در سیر سالک به سوی حق محسوب می‌شوند. این مراتب، بیانگر حرکت تدریجی سالک از کثرت به وحدت و از خودبینی به فنا در ارادهٔ الهی‌اند (همو، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۰).

الف) مرتبهٔ وکیل رسمی: این مرتبه که ابن عربی آن را آغازی متعالی می‌خواند، هنوز با نوعی استقلال ظاهری و احساس تصرف شخصی همراه است. در این جایگاه، سالک اگرچه به نیابت از موکل (خداوند) و با اذن او عمل می‌کند، شعور و ادراک قوی نسبت به فاعلیت و اختیار خود را حفظ کرده است. او خود را به عنوان کنشگری مستقل می‌بیند که با اجازه‌ای کلی اقدام می‌کند. این مرحله، نمایانگر حاکمیت نسبی نفس و انانیت است که در آن، سالک در کثرت افعال و ادراکات خود غرق است. او وکیل است، اما هنوز وکیلی است که به جدایی خود از موکل واقف است (همان‌جا).

ب) مرتبهٔ فرزند در برابر پدر: در این مرحله، کیفیت رابطه دگرگون می‌شود و از شکل حقوقی و رسمی به شکلی مبتنی بر محبت، اعتماد و اطمینان متقابل تبدیل می‌گردد. سالک در اینجا، نعمت‌ها و موهبت‌های الهی را همچون اموال پدری مهربان می‌داند که در آن‌ها تصرف می‌کند. این تصرف، نه از روی تکلیف خشک، که از روی احساس امنیت، انس و مهرورزی است. در این مرتبه، حجاب غرور و خودبینی مرتبهٔ پیشین شکسته می‌شود و جای خود را به رابطه‌ای عاطفی و سرشار از اطمینان می‌دهد. باین حال، ثنویت و دوگانگی میان سالک (فرزند) و خدا (پدر) به قوت خود باقی است؛ رابطه‌ای عمیق، اما هنوز دوطرفه (همان‌جا).

ج) مرتبهٔ عبد در برابر ارباب: در این مرحله، رابطه بار دیگر تغییر کیفی می‌یابد و به عبودیت محض و تسلیم تام تبدیل می‌شود. صورت رابطه، صورت اطاعت مطلق و بی‌چون‌وچرای بنده در برابر آقا و مولی خود است. سالک در این مقام، هرگونه استقلال و فاعلیت را از خود سلب دیده و تمامی حرکات، سکانات و تصرفات خود را تنها تجلی اراده، اذن و مشیت ارباب می‌بیند. این مرحله، نمایانگر محو شدن اراده و صفات اختیاری فردی در برابر ارادهٔ الهی است. خودنمایی «من» فاعل به حداقل ممکن می‌رسد و سالک، خود را آینه‌ای بی‌اراده می‌یابد که فقط نور موکل را باز می‌تاباند (همان‌جا).

د) مرتبه مرده در دست غسل (مقام فنا): این والاترین مرتبه، اوج این سیر و نماد محو کامل و نهایی هرگونه هویت و اراده جداگانه است. تمثیل مرده در دستان شست و شوده، گویاترین تصویر برای این حالت است: همان‌گونه که مرده هیچ اختیار، اراده و واکنشی از خود ندارد و کاملاً منفعل در دستان غسل است، سالک در این مقام نیز به کلی از خواست، اعتراض، انتخاب و حتی شعور به وجودی مستقل تهی شده است. او خودی که بتواند توکل کند یا توکل شونده‌ای جدا ببیند، باقی نگذاشته است. این، مقام وحدت ناب و فنا در ذات است که در آن، دوگانگی وکیل و موکل، عبد و رب، به کلی محو می‌شود و فقط یک حقیقت حاضر و فعال باقی می‌ماند.

این چهار مرتبه، مسیری خطی و روشن از غلبه تدریجی حقیقت بر حجاب را نشان می‌دهند. حرکت از کثرت و تعدد اراده فردی (در مرتبه وکالت)، به سوی کاهش این اراده در پرتو محبت و اطمینان (فرزند)، سپس تقریباً سلب کامل آن در پرتو اطاعت محض (عبودیت)، و سرانجام نیل به عدم مطلق آن و ذوب شدن در مبدأ، در حقیقت همان مسیر تکوینی سلوک عرفانی است که هدف نهایی آن، رسیدن از خودبینی به بی‌خودی، و از کثرت به وحدت است. بنابراین، سیر نزولی این مراتب از مرده‌ای بی‌اختیار تا وکیلی مختار در واقع نشان‌دهنده عروج معکوس سالک از ظاهر به باطن، و از حجاب نفس به مشاهده جمال حق است (همان‌جا).

همچنین قونوی توکل را در سه مرحله می‌داند: باور قلبی به کمال خداوند، سپس توکلی کودک به مادرش و فانی شونده در مهر او، و درنهایت، فنا و بی‌ارادگی مطلق چونان مرده در دست غسل (قونوی، ۱۳۷۴: ۷۵۹). فرغانی نیز که فنا را در سه مرتبه می‌شناسد، مرتبه دوم فنا را مشروط و وابسته به حصول مقام توکل و احوال خاص آن می‌داند (فرغانی، ۱۳۷۹: ۲۶۲).

۳-۱-۴. سرّ توکل

ابن عربی به تبیین یکی از اسرار توکل، یعنی «ترک التوکل» می‌پردازد. از نگاه وی، اگرچه توکل معمولی موجب نفی غیر خدا می‌شود، در مقام بالاتر، حتی خود توکل نیز اگر به عنوان غیر تلقی گردد، باید رها شود تا هیچ حجابی بین سالک و حق باقی نماند. وی در تقابل با دیدگاه

اکثر عرفا که «الأعلى ما ينفي» (برترین مقام، مقام نفی مطلق است) را باور دارند، به همراه گروهی از عرفا همچون شیخ ابوالسعود و عبدالقادر جیلی، معتقد است: «الأعلى ما ينفي ما ينبغي و يبقى ما ينبغي»؛ یعنی برترین حالت، نابودی آنچه باید نابود شود و بقای آنچه باید باقی بماند، در حال و وقت مناسب خویش است. این مفهوم با استناد به آیه «ما عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَ ما عِنْدَ اللَّهِ باقٍ» (نحل: ۹۶) تأیید می‌شود که بر «الإفناء» نابودی امور فانی و «البقاء» در خدا دلالت دارد (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۱).

در ادامه، ابن عربی حال صاحب ترک التوکل را توصیف می‌کند و می‌گوید چنین شخصی «ما له دعوى» (ادعایی ندارد) و مسئولیتی بر او نیست؛ زیرا ترک التوکل یک امر عدمی است و به حالت اصلی عدم انسان بازمی‌گردد؛ همان‌گونه که آیه «هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكُوراً» (انسان: ۱) به عدم ذاتی انسان پیش از وجود اشاره دارد. وی با تفسیر عمیق از «الدهر» (زمان) به‌عنوان یکی از اسمای الهی، توضیح می‌دهد که سبب زمان در واقع سبب خداوند است، زیرا هر حادثه‌ای در زمان، درحقیقت از خدا صادر می‌شود. در این مقام، انسان به مرحله‌ای از فنا می‌رسد که حتی فکر و ذکر نیز از او سلب می‌شود و به حالت اصلی عدم خویش بازمی‌گردد؛ حالتی که در آن، نه ذکری از خود دارد و نه فکری که او را به چیزی مشغول کند. این همان مقام عدم پیش از وجود است که در عین نیستی، نزد خدا مذکور بوده است (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۱). بنابراین چنین انسانی دیگر هیچ ادعایی ندارد؛ مثلاً نمی‌گوید من آدم متوکلی هستم. او به حالتی بازگشته که مانند قبل از به دنیا آمدن است؛ زمانی که اصلاً وجود نداشته تا بخواهد ادعایی داشته باشد. در این حالت، آن‌قدر در خدا محو شده که اراده‌اش، ارادهٔ خداست و دیگر منی در کار نیست که بخواهد چیزی را برای خودش بخواهد یا به چیزی وابسته باشد. لذا توکل در ابتدا یعنی همه‌چیز را به خدا بسپاری، اما در آخر یعنی حتی این سپردن و اعتماد را هم به خدا بسپاری و رها کنی، تا فقط خدا باشد و بس. این بالاترین و عمیق‌ترین مرحلهٔ عشق و تسلیم است.

۵-۱-۳. علل توکل

براساس دیدگاه ابن عربی، یکی از علل بنیادین توکل بر خداوند، باور به توحید افعالی است؛ به

این معنا که انسان باور کند هیچ فاعل حقیقی در جهان جز خداوند وجود ندارد (همو، ۱۴۲۰ق، ج ۶: ۲۴). و همه افعال، چه خوب و چه بد، در نهایت به او منسوب است (ابن عربی، ۱۳۸۶: ۸۷). این نگرش ریشه در آیات قرآنی دارد که تأکید می‌کنند «وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَ لَكِنَّ اللَّهَ رَمَى» (انفال: ۱۷) و نیز «اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ» (زمر: ۶۲) (ابن عربی، ۱۳۸۶: ۸۷). از این منظر، انسان تنها کسب‌کننده افعال هستند و خلق و ایجاد حقیقی تنها از آن خداست، بنابراین وقتی فرد به این یقین برسد که همه امور فقط به دست خداوند تدبیر می‌شود، طبیعی است که دل از تعلقات دنیوی برمی‌کند و تنها بر او توکل می‌کند (صاحب، ۱۳۸۹: ۱۰۸). در مقابل، طلب یاری از غیر خداوند بیانگر ضعف توحید یا عدم آن است، درحقیقت هنوز به وحدانیت افعالی خداوند ایمان نیاورده‌اند و توکل آنان ناقص است. از این رو، توکل حقیقی تنها در سایه ایمان راسخ به توحید افعالی و قطع امید از هرگونه تأثیرگذاری مستقل از خداوند محقق می‌شود (صاحب، ۱۳۸۹: ۱۰۸).

یکی دیگر از علل توکل مسبب‌الاسباب بودن باری تعالی است. خداوند هرگز دستور به ترک کامل اسباب و ابزارهای دنیوی نداده است، اما تأکید می‌کند که بنده باید بداند تنها سبب اصلی و مؤثر حقیقی، خداوند است و تمامی علل و اسباب دیگر، فقط به اراده و خواست او عمل می‌کنند (ابن عربی، ۱۴۲۰ق، ج ۵: ۱۰۶). از این رو، وقوف و استفاده از اسباب، در صورتی که با اعتماد قلبی به خدا همراه باشد، منافاتی با توکل ندارد (همان، ج ۴: ۴۲۲). به شرطی که سالک بتواند به درستی میان سبب و مسبب‌الاسباب تمایز قائل شود و حدود هریک را بشناسد. توکل واقعی به این معناست که اعتماد و استمداد نهایی بنده، متوجه خدا باشد نه اسباب ظاهری؛ زیرا اگر اعتماد انسان فقط به علل مادی معطوف شود و از علت اصلی غافل بماند، حتی با تمام تلاش‌هایش به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. ابن عربی بیان می‌دارد که هرکس در امور زندگی به غیر خدا تکیه کند، دچار زیان خواهد شد؛ در مقابل، کسانی که هم‌زمان هم اسباب را به رسمیت می‌شناسند و هم اعتماد نهایی خود را به خداوند معطوف می‌دارند، هیچ کسب‌وکاری آنان را از یاد خدا غافل نمی‌سازد (صاحب، ۱۳۸۹: ۱۰۹).

از دیگر علل توکل آگاهی خداوند به مصلحت بندگان و مصونیت از وسوسه شیطان است. توکل بر چند پایه استوار است: نخست آنکه خداوند را سبب اصلی بدانیم؛ به این معنا که

اگرچه استفاده از اسباب دنیوی جایز است، اعتماد نهایی باید فقط به خدا باشد. کسی که تنها به اسباب تکیه کند، حتی با تلاش بسیار به نتیجهٔ مطلوب نخواهد رسید، زیرا از علت حقیقی غافل مانده است؛ دوم آنکه خداوند انسان نسبت به آنچه سعادت و نجاتش را فراهم می‌کند ناآگاه است، درحالی‌که خداوند به‌عنوان خالق، بر همهٔ مصالح آگاه است. بنابراین، توکل به معنای واگذاری امور به خداست تا آنچه را که به صلاح بنده است برایش فراهم کند. درنهایت، توکل واقعی نه بر خود اشیا، بلکه بر مصلحت‌هایی است که در آن‌ها نهفته است، و سالک با ایمان به حکمت الهی، زمام کارهایش را به دست کسی می‌سپارد که از خود او به مصلحتش آگاه‌تر است (همان: ۱۰۹). همچنین از دیدگاه ابن عربی، پیروی از نفس که تحت سیطرهٔ شیطان است، انسان را به تباهی می‌کشاند، درحالی‌که توکل، سالک را در مسیر حق حفظ می‌کند. به همین دلیل، اولیای الهی با توکل بر خداوند، خود را از تسلط ابلیس مصون می‌دارند و فقط او را وکیل خود می‌کنند (ابن عربی، ۱۴۲۰ق، ج ۵: ۱۰۴).

۲-۳. ابعاد اعتماد به نفس در روان‌شناسی معاصر

آنچه در ادامه مورد مطالعه قرار می‌گیرد، بررسی ابعاد اعتماد به نفس در روان‌شناسی معاصر است.

۱-۲-۳. دیدگاه روان‌شناسان دربارهٔ اعتماد به نفس

کارل راجرز،^۱ اعتماد به نفس را پیامد خودشکوفایی و به‌کارگیری توانایی‌های ذاتی انسان می‌داند. از نگاه او، انسان‌ها ذاتاً گرایش به رشد و کمال دارند و چنانچه در محیطی حمایتگر و پذیرا قرار گیرند، قادر خواهند بود به خودباوری دست یابند. راجرز این نیروی فطری را «گرایش به خودشکوفایی» نامید و تأکید کرد که وقتی فرد بتواند بدون محدودیت‌های بیرونی و تحمیلی استعدادهای خود را ابراز کند، احساس اعتماد به نفس در او تقویت می‌شود (اتکینسون، ۱۳۸۷: ۴۶۹).

آبراهام مازلو،^۲ اعتماد به نفس را بخشی از سلسله‌مراتب نیازهای انسان دانسته و آن را در سطح نیاز به عزت نفس جای می‌دهد. به باور او، افراد زمانی به خودباوری می‌رسند که نیازهای اولیه مانند امنیت و احساس تعلق را تأمین کرده باشند. همچنین، مازلو دریافت افرادی که از

اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند، کمتر احساس حقارت می‌کنند و رفتارشان بیشتر براساس ارزش‌های درونی است تا فشارهای اجتماعی و محیطی (مازلو، ۱۳۶۷: ۳۴).

کارن هورنای،^۳ اعتماد به نفس را در پیوند با خودانگاره فرد تبیین می‌کرد. او معتقد بود کسانی که در کودکی با بی‌توجهی یا تحقیر مواجه شده‌اند، در بزرگسالی به نیازهای روان‌رنجورانه‌ای مانند تمایل افراطی به تأیید دیگران دچار می‌شوند؛ در مقابل، افراد سالم دارای تصویری واقع‌بینانه از خویش‌اند و اعتماد به نفس آنان بر پایهٔ ارزشمندی درونی شکل می‌گیرد، نه بر مقایسه با دیگران (شولتز، ۱۳۸۶: ۱۸۵-۱۷۶).

ویلیام جیمز،^۴ اعتماد به نفس را حاصل نسبت میان موفقیت‌ها و انتظارات فرد می‌دانست. از دید او، هنگامی که فرد به اهداف خود نائل شود، عزت نفسش افزایش می‌یابد، اما فاصلهٔ زیاد میان آرزو و واقعیت منجر به احساس ناتوانی می‌شود. بنابراین، از نگاه جیمز، اعتماد به نفس فرایندی درونی و ارزیابانه است که ارتباط تنگاتنگی با خودپندارهٔ فرد دارد (شجاعی، ۱۳۸۸: ۳۲۴).

آلفرد آدلر،^۵ اعتماد به نفس را در پیوند با احساس حقارت و کوشش برای جبران آن توضیح می‌داد. او بر این باور بود که کودکانی که در دوران رشد با ضعف‌هایی نظیر بیماری یا بی‌توجهی مواجه بوده‌اند، در صورتی که مسیر رشدی سالم را طی کنند، برای جبران این نارسایی‌ها تلاش کرده و به اعتماد به نفس سالم دست می‌یابند. در غیر این صورت، احساس حقارت می‌تواند به شکل‌گیری عقده‌های روانی بینجامد (همان: ۳۲۴).

اریک اریکسون،^۶ اعتماد به نفس را محصول رشد روانی-اجتماعی فرد می‌دانست. وی در نظریهٔ مراحل رشد خود تصریح کرد که اگر کودک در مراحل ابتدایی زندگی، به‌ویژه در دورهٔ خودمختاری در برابر شرم، مورد تشویق و حمایت قرار گیرد، در آینده فردی مستقل و با اعتماد به نفس خواهد شد؛ اما چنانچه در این دوران با سرزنش یا کنترل افراطی روبه‌رو شود، در بزرگسالی نسبت به خود دچار تردید می‌گردد (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳: ۳۴-۳۳).

کوپر اسمیت،^۷ در پژوهش‌های خود نشان داد کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، استقلال، خلاقیت و مقاومت بیشتری در برابر فشارهای اجتماعی دارند. او

دریافت که شیوه تربیتی مبتنی بر محبت، احترام و تشویق، زمینه‌ساز رشد عزت‌نفس است، درحالی‌که بی‌توجهی و تحقیر، موجب تضعیف آن می‌شود (همان: ۲۶).

۲-۳. کارکردهای اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به‌عنوان یک عامل کلیدی در سلامت روان، تأثیرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی دارد. این ویژگی نه تنها بر عملکرد شخصی تأثیر می‌گذارد، بلکه کیفیت تعاملات اجتماعی و موفقیت‌های شغلی را نیز تعیین می‌کند. در ادامه، مهم‌ترین کاربردهای اعتماد به نفس در زندگی بررسی می‌شود:

زندگی فردی

الف) تصمیم‌گیری مؤثر: افراد با اعتماد به نفس بالا توانایی بیشتری در تحلیل گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل دارند. این مهارت موجب کاهش تردید و افزایش رضایت از زندگی می‌شود (Branden, ۱۹۹۷: ۱۴۲).

ب) مدیریت استرس و چالش‌ها: اعتماد به نفس به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، به‌جای اجتناب، به دنبال راه‌حل باشند. این ویژگی تحمل‌پذیری در برابر فشارهای روانی را افزایش می‌دهد (Lazarus & Folkman, ۱۹۸۴: ۱۵۰).

ج) رشد شخصیتی: خودباوری موجب می‌شود افراد از منطقه امن خود خارج شده و برای یادگیری مهارت‌های جدید تلاش کنند. این فرایند به رشد مستمر فرد منجر می‌شود (Dweck, ۲۰۰۶: ۶۲).

زندگی اجتماعی

الف) روابط بین فردی سالم: اعتماد به نفس موجب می‌شود افراد بتوانند مرزهای شخصی خود را مشخص کنند و در روابط، وابستگی ناسالم نداشته باشند. این ویژگی کیفیت روابط عاطفی و دوستانه را بهبود می‌بخشد (Brown, ۲۰۱۰: ۹۵).

ب) مهارت‌های ارتباطی: افراد با اعتماد به نفس بالا معمولاً گویندگان و شنوندگان بهتری هستند. آن‌ها می‌توانند نظرات خود را به وضوح بیان کنند و بازخوردهای سازنده دریافت نمایند (Alberti & Emmons, ۲۰۰۸: ۷۵).

ج) تأثیرگذاری اجتماعی: این افراد رهبران بهتری هستند و می‌توانند دیگران را ترغیب یا هدایت کنند. اعتمادبه‌نفس در موقعیت‌های شغلی و گروهی یک مزیت رقابتی محسوب می‌شود (Golmen, ۱۹۹۵: ۱۱۲).

زندگی شغلی

الف) عملکرد حرفه‌ای: کارمندان و مدیران با اعتمادبه‌نفس بالا معمولاً خلاق‌ترند و ریسک‌های حساب‌شده می‌کنند. این ویژگی به پیشرفت شغلی و نوآوری منجر می‌شود (Judge & Bono, ۲۰۰۱: ۸۶).

ب) مذاکرات موفق: اعتمادبه‌نفس در مذاکرات تجاری یک فاکتور تعیین‌کننده است. این افراد می‌توانند منافع خود را بدون پرخاشگری یا انفعال دنبال کنند (Fisher & Ury, ۱۹۸۱: ۵۴).

ج) انعطاف‌پذیری شغلی: در دنیای پرتغییر امروز، خودباوری به افراد کمک می‌کند تا با تحولات شغلی کنار بیایند و دوره‌های بیکاری یا تغییر شغل را بهتر مدیریت کنند (Seligman, ۲۰۱۱: ۱۲۰).

سلامت روان

الف) کاهش اضطراب و افسردگی: بین اعتمادبه‌نفس پایین و اختلالات روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد. تقویت خودباوری یک عامل محافظتی در برابر این مشکلات محسوب می‌شود (Beck, ۱۹۶۷: ۱۸۹).

ب) افزایش رضایت از زندگی: افراد با اعتمادبه‌نفس سالم، نگرش مثبت‌تری به زندگی دارند و بهتر می‌توانند از لحظات خود لذت ببرند (Diener & Seligman, ۲۰۰۲: ۲۳۰).

ج) اعتمادبه‌نفس یک مهارت چندبعدی است که بر تمام جنبه‌های زندگی از تصمیم‌گیری‌های شخصی تا موفقیت‌های حرفه‌ای تأثیر می‌گذارد. خوشبختانه این ویژگی با تمرین و آگاهی قابل توسعه است. همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهند، سرمایه‌گذاری برای تقویت خودباوری یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی است (Snyder & Lopez, ۲۰۰۲: ۳۱۰).

۳-۳. مقایسه و تحلیل

برایند بررسی مبانی نظری و وجودی مفهوم توکل در مکتب ابن عربی و تحلیل تطبیقی آن با مفهوم اعتماد به نفس در روان‌شناسی مدرن نشان می‌دهد که هر دو مفهوم، گرچه بر دو بنیان معرفتی متفاوت استوارند، در غایت، خود به‌سوی هدفی واحد یعنی اتکای آگاهانه انسان بر نیرویی مطمئن برای رهایی از اضطراب و ضعف در برابر هستی گرایش دارند. ابن عربی توکل را مقامی می‌داند که در آن سالک، پس از گذر از مراتب عقلانی و ایمانی، به مقام فنای در ارادهٔ الهی می‌رسد. او در الفتوحات المکیه (بی‌تا، ج ۲: ۲۰۰) مراتب چهارگانهٔ توکل را به‌مثابهٔ سیر تدریجی سالک از کثرت به وحدت، و از خودبینی تا فنا در ارادهٔ الهی معرفی می‌کند. در پایین‌ترین مرتبه، متوکل در مقام وکیل رسمی قرار دارد؛ یعنی درحالی‌که به نیابت از خداوند عمل می‌کند، هنوز نوعی احساس استقلال ظاهری و ارادهٔ شخصی در او باقی است. در این مقام، انسان به‌ظاهر بر نیرو و تصمیم خود تکیه دارد، ولی از درون، مشروعیت و کارآمدی آن را از اذن الهی می‌داند. در مرتبهٔ بالاتر، سالک نسبت خود با حق را به‌سان فرزند با پدر می‌یابد؛ جایی که اعتماد، محبت و اطمینان دوسویه، رابطه‌ای سرشار از آرامش و وابستگی معنوی پدید می‌آورد. در این مقام، احساس امنیت وجودی و اطمینان از هدایت و حمایت الهی، روح سالک را لبریز می‌سازد، بی‌آنکه اراده و شخصیت او به‌طور کامل محو گردد. در مرتبهٔ سوم، انسان خود را عبد می‌یابد؛ بندگی محض در برابر پروردگار، که هر فعل را فقط به اذن و ارادهٔ مولا می‌داند. و در نهایت، در مقام فنا، سالک به‌کلی از خود فارغ می‌شود و در مشیت الهی محو می‌گردد، به‌سان مرده‌ای در دست غسال که هیچ تصرفی از خود ندارد. این مراتب چهارگانه در حقیقت، از ظاهر به باطن و از اعتماد عقلانی تا تسلیم عرفانی را نشان می‌دهند (ابن عربی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۰). بنابراین بررسی تطبیقی مفهوم «اعتماد به نفس» در روان‌شناسی مدرن و «توکل» در عرفان ابن عربی، نشان می‌دهد که این دو پدیده، در عین تفاوت‌های بنیادین، در برخی سطوح وجوه مشترکی دارند. تحلیل این اشتراکات و افتراق‌ها، ذیل مراتب چهارگانهٔ توکل از دیدگاه ابن عربی، امکان‌پذیر است.

الف) تلاش برای رهایی از اضطراب و افزایش تاب‌آوری: هر دو مفهوم، پاسخی به احساس ضعف و اضطراب انسان در مواجهه با چالش‌های هستی هستند. اعتمادبه‌نفس با تقویت احساس کفایت شخصی و توکل با ایجاد اتکا به قدرت مطلق الهی، به فرد کمک می‌کنند تا در برابر ناملازمات، ثبات و آرامش بیشتری بیابد.

ب) تسهیل کنش و عمل مؤثر در جهان: هر دو حالت ذهنی، فرد را به اقدام و فعالیت در عرصه زندگی ترغیب می‌کنند. اعتمادبه‌نفس از طریق باور به خودکارآمدی، و توکل از طریق اطمینان به پشتیبانی و توفیق الهی، بنیان روانی لازم برای اقدام جسورانه و پیگیرانه را فراهم می‌سازند.

ج) ایجاد نوعی اطمینان و امنیت درونی: هر دو، به ایجاد حالت مثبتی در روان منجر می‌شوند که می‌توان آن را «آرامش ناشی از اطمینان» نامید. در اعتمادبه‌نفس، این اطمینان متوجه توانمندی‌های خود فرد است و در توکل، متوجه حمایت، هدایت و رحمت خداوند.

۳-۲. وجوه افتراق

الف) مبنای انسان‌شناختی و هستی‌شناختی: اعتمادبه‌نفس بر خودبستگی انسان و کفایت ذاتی او تأکید دارد. انسان موجودی توانمند و مستقل تصور می‌شود که می‌تواند با تکیه بر قوای خود بر مشکلات غلبه کند. اما توکل (در عرفان ابن عربی) بر فقر وجودی انسان و غنای مطلق خداوند استوار است. انسان موجودی نیازمند و وابسته به منبعی فراخود است و اعتماد حقیقی فقط با اقرار به این وابستگی و رجوع به آن منبع حاصل می‌شود.

ب) جهت حرکت و هدف نهایی: اعتمادبه‌نفس در جهت تقویت، تشخیص‌بخشی و استقلال هرچه بیشتر خود حرکت می‌کند. غایت آن، خودشکوفایی و تحقق استعدادهای فردی است. توکل در جهت تسلیم، انقطاع و نهایتاً محو «خود» در برابر اراده الهی سیر می‌کند. غایت آن، فنای اراده فردی در مشیت الهی و وصول به مقام عبودیت محض است.

ج. سرانجام «خود» در این دو فرایند: در فراگرد اعتمادبه‌نفس، «خود» موضوع اعتماد، محل اتکا و نهایتاً غایت کار است. این «خود» باید تقویت، پذیرفته و به مرحله عمل درآید. اما در مسیر توکل «خود» مانعی است که باید بر آن غلبه کرد، از آن عبور کرد و درنهایت آن

را فانی ساخت. «خود محل اثکا نیست، بلکه حجابی است که باید برای وصال به مبدأ کنار زده شود.

د) نسبت پویا در مراتب چهارگانهٔ توکل: این افتراق بنیادین، به صورت پویا در مراتب مختلف توکل تجلی می‌یابد؛ زیرا در مراتب پایین‌تر (وکالت رسمی، فرزندی)، اعتماد به نفس و توکل می‌توانند در یک هم‌زیستی مشروط و سازنده قرار گیرند؛ جایی که ارادهٔ فردی به عنوان ابزار اذن الهی مشروعیت می‌یابد. در مراتب بالاتر (عبودیت و به‌ویژه فنا)، این رابطه به تعارضی ماهوی تبدیل می‌شود. در این سطوح، هرچه توکل عمیق‌تر می‌شود، مجال برای اعتماد به نفس به معنای متعارف آن تنگ‌تر می‌گردد، تا جایی که در مقام فنا، نفس موضوع اعتماد به کلی محو می‌شود.

بنابراین می‌توان گفت اعتماد به نفس و توکل، در کارکرد روان‌شناختی و سطح عملیاتی ممکن است اشتراکاتی داشته باشند؛ اما در مبانی فلسفی، اهداف غایی و جایگاه مفهوم «خود» به کلی از یکدیگر متمایز و در نهایت در تضادی دیالکتیکی قرار می‌گیرند. توکل عرفانی، نه تکمیل‌کنندهٔ مسیر اعتماد به نفس، که گذار از آن و تعالی به مرتبه‌ای فراتر از حوزه «خود» است.

وجوه افتراق	وجوه اشتراک	توکل (عرفان ابن عربی)	اعتماد به نفس (روان‌شناسی مدرن)	جنبهٔ مقایسه
• غایب وجودی: خودشکوفایی در مقابل فنا و محو خود. • نتیجه نهایی: تشخیص بخشی به خود در مقابل زوال شعور به خود جداگانه.	• رهایی از اضطراب و ضعف • افزایش تاب‌آوری و ثبات روانی • ایجاد اطمینان و آرامش درونی	کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری، رسیدن به فنا و محو ارادهٔ فردی در مشیت الهی.	کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری، خودشکوفایی و تحقق قوای فردی.	هدف غایی
• محور هستی: انسان محوری در مقابل خدا محوری. • انسان‌شناسی: خودکفایی در مقابل فقر و نیاز ذاتی.	ندارد	مبتنی بر فقر وجودی انسان و غنای مطلق خداوند.	مبتنی بر خودبستگی، کفایت ذاتی و خودکارآمدی انسان	مبنی و هستی‌شناسی
• مسیر حرکت: از درون به بیرون (تقویت خود) در مقابل از بیرون به درون (محو خود).	ندارد	تسلیم، انقطاع و محو «خود» در مبدأ	تقویت، استقلال و تشخیص بخشی به خود	جهت حرکت

وجوه افتراق	وجوه اشتراک	توکل (عرفان ابن عربی)	اعتماد به نفس (روان شناسی مدرن)	جنبه مقایسه
• فرایند: خودپرستی مثبت در مقابل خودزدایی. • جایگاه خود: مرکزیت و موضوعیت در مقابل حجاب و مانع بودن. • نسبت با خود: پذیرش و تقویت در مقابل انکار و عبور.	ندارد	خود مانعی است که باید بر آن غلبه کرد تا اتکای حقیقی محقق شود.	«خود» موضوع اعتماد، محل اتکا و غایت کار است.	کارکرد و نقش خود
- در مراتب ۳ و ۴ عبودیت و فنا: • تعارض در مالکیت اراده ابزار شخصی در مقابل امانت الهی • تعارض در وجود فاعل بقای خود در مقابل محو خود	در مراتب ۱ و ۲ وکالت رسمی و فرزندگی: • همزیستی سازنده • عمل گرایی مبتنی بر اطمینان	در مراتب پایین (وکالت، فرزندگی) قابل جمع است؛ در مراتب بالا (عبودیت، فنا) در تعارض ماهوی است.	—	نسبت در مراتب توکل
• حاصل نهایی: فردیت مستقل در مقابل وحدت وجودی.	ندارد	زوال تعین فردی و رسیدن به مقام فنا.	تحکیم هویت فردی و مرزهای خود.	پی آمد وجودی

۴. نتیجه گیری

پژوهش حاضر با رویکردی تطبیقی، به بررسی دو مفهوم «اعتماد به نفس» در روان شناسی مدرن و «توکل» در عرفان نظری ابن عربی پرداخت. فراتر از گردآوری و گزارش این دو دیدگاه، یافته های تحقیق امکان تعیین نسبت ساختاری میان آن ها را فراهم می سازد. این داوری، نه براساس یک حکم مطلق و ایستا، بلکه با اتکا به سیر پویا و مراتبی که ابن عربی برای توکل ترسیم کرده است، صورت می پذیرد. براساس تحلیل سه گانه و مراتب چهارگانه توکل از منظر ابن عربی، می توان نسبت میان این دو مفهوم را در یک فرایند دیالکتیکی صورت بندی کرد که در آن، جایگاه اعتماد به نفس در هر مرحله، دگرگون و متحول می شود: در مرتبه نخست (توکل عقلانی/ مقام وکیل رسمی)، جمع میان اعتماد به نفس و توکل نه تنها ممکن، بلکه سازنده است.

در مرتبه دوم (توکل مبتنی بر محبت/ مقام فرزندگی)، نسبت به سطح پیشین تعمیق می یابد. اعتماد به نفس در اینجا، نه از خودبستگی، که از امنیت وجودی ناشی از محبت و حمایت الهی سرچشمه می گیرد.

در مرتبهٔ سوم (توکل به مثابهٔ عبودیت/ مقام عبد): نسبت وارد مرحلهٔ تحدید و مشروط شدن می‌گردد. در این مقام، ارادهٔ فردی تنها در صورتی مجاز است که تماماً در مسیر بندگی و اطاعت از مولا به کار رود.

در مرتبهٔ چهارم (توکل به مثابهٔ فنا): در این مرتبه، اساساً موضوعی به نام نفس باقی نمی‌ماند که اعتماد به نفس به هر معنایی دربارهٔ آن معنا داشته باشد. اینجاست که غایت نهایی روان‌شناسی خود شکوفایی و تحقق نفس و غایت نهایی عرفان ابن عربی فنا و بقای بالله در دو سر یک طیف قرار می‌گیرند.

بنابراین، پاسخ به پرسش اصلی پژوهش (تعارض یا تکمیل) یکسان نیست و به مرتبهٔ وجودی مورد نظر وابسته است. در مراتب عملی و روان‌شناختی سطح اول و دوم، این دو مفهوم می‌توانند در یک الگوی تکمیلی و تعاملی قرار گیرند؛ به گونه‌ای که توکل، بستر ایمانی و متعالی بخشی برای اعتماد به نفس فراهم آورد. با این حال، در مراتب وجودی و متافیزیکی سطح سوم و به ویژه چهارم، رابطه به یک تعارض دیالکتیکی تبدیل می‌شود. در این سطوح، توکل عرفانی نه تکمیل‌کننده، بلکه گذاردهنده و تعالی بخشِ نفس از طریق محو آن است.

پی‌نوشت‌ها

۱. Carl Rogers
۲. Abraham Maslow
۳. Karen Horney
۴. William James
۵. Alfred Adler
۶. Erik Erikson
۷. Stanley Coopersmith

منابع

قرآن کریم.

ابن عربی، محیی‌الدین. (۱۴۲۱ق). الاسراء الی مقام الاسرى (الرسائل ابن عربی). بیروت: دارالکتب العلمیه.

ابن عربی، محیی الدین. (۱۳۸۶). حجاب هستی (حجب). ترجمه و شرح گل بابا سعیدی. تهران: زوار.

ابن عربی، محیی الدین. (۱۳۶۷ق). رسائل ابن عربی (رساله الانوار). بیروت: دار احیاء التراث العربی.

ابن عربی، محیی الدین. (۱۴۱۴ق). الطريق الى الله: الشيخ والمريد من كلام الشيخ الاكبر. تصحيح محمود الغراب. دمشق: دارالكتاب العربی.

ابن عربی، محیی الدین. (۱۴۲۰ق). الفتوحات المکیه. تصحيح احمد شمس الدین. الطبعة الاولى. بیروت: دارالکتب العلمیه.

ابن عربی، محیی الدین. (بی تا). الفتوحات المکیه (اربع مجلدات). بیروت: دارالصادر.
ابن عربی، محیی الدین. (۲۰۰۳م). کتاب المعرفه. تصحيح محمد امین ابوجوهر. دمشق: دارالتكوين للطباعة و النشر.

ابن عربی، محیی الدین. (۱۴۲۲ق). محاضرة الابرار و مسامرة الاخيار. تصحيح محمد عبدالکريم النصری. بیروت: دارالکتب العلمیه.

اتکینسون، ریتا ال. و همکاران. (۱۳۸۷). زمینه روان شناسی هیلگارد. ترجمه محمدنقی براهنی و دیگران. تهران: رشد.

اسلامی، سید حسن. (۱۳۸۳). اعتماد به نفس. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
اسلامی نسب، علی. (۱۳۷۳). روان شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی. تهران: مهرداد.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. دمشق: دارالقلم.
انصاری، عبدالله. (۱۴۱۷ق). منازل السائرین. تهران: دارالعلم.

پاشایی، محمدجواد و نورعلی زاده، مسعود. (۱۴۰۱). تحلیل مفهوم توکل از نگاه صدر المتألهین و نسبت آن با مفهوم روان شناختی اعتماد به نفس. الهیات تطبیقی، ۲ (۲۸)، ۱۰۴-۱۱۶.
جندی، مؤید الدین. (۱۴۲۳ق). شرح فصوص الحکم. تحقیق سیدجلال الدین آشتیانی. قم: بوستان کتاب.

حلاج، حسین بن منصور. (۲۰۰۶م). اخبار الحلاج او مناجیات الحلاج. دمشق: انتشارات التكوين.

سهروردی، شهاب الدین. (۱۴۲۷ق). عوارف المعارف. قاهره: مكتبة الثقافة الدينية.

- شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۸). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار. قم: دارالحديث.
- شولتز، دوان. (۱۳۸۶). نظریه‌های شخصیت. ترجمهٔ یوسف کریمی و دیگران. تهران: ارسباران.
- صاحب، زهرا. (۱۳۸۹). مقایسهٔ توکل از دیدگاه جلال‌الدین محمد بلخی و محیی‌الدین ابن عربی. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- غزالی، ابوحامد محمد. (۱۳۸۶). ترجمهٔ احیاء علوم الدین. ترجمهٔ مویدالدین خوارزمی. تهران: علمی و فرهنگی.
- فرغانی، سعیدالدین. (۱۳۷۹). مشارق الدراری شرح تائیه ابن فارض. تصحیح سید جلال‌الدین آشتیانی. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- فرغانی، سعیدالدین. (۱۴۲۸ق). منتهی المدارک فی شرح تائیه ابن فارض (ج ۱). بیروت: دارالکتب العلمیه.
- قونوی، صدرالدین. (۱۳۷۴). مصباح الانس. ترجمهٔ محمد خواجوی. تهران: ولی.
- قیصری، داوود. (۱۳۷۵). شرح فصوص الحکم. تحقیق سیدجلال‌الدین آشتیانی. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- مازلو، آبراهام. (۱۳۶۷). روان‌شناسی شخصیت سالم. ترجمهٔ شیوا رویگریان. تهران: هدف.
- مستجاب‌الدعواتی، ع. (۱۳۹۴). توکل به خدا از منظر روان‌شناسی و رابطهٔ آن با اعتماد به نفس. قم: دانشگاه ادیان و مذاهب.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۹۰). مجموعه آثار شهید مطهری (ج ۲۷). بی‌جا: انتشارات صدرا.
- مولوی، محمد و مهری‌ثابت، مرضیه. (۱۳۹۵). توکل و نقش تربیتی آن در بهداشت روانی افراد جامعه. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، اردیبهشت ۱۳۹۵، ۱-۱۱.
- نادری کلرود، مسعود، علیمردی، محمد مهدی، بوالحسنی، رحمان و جهانگیرزاده، محمدرضا (۱۴۰۲). مؤلفه‌های روان‌شناختی سلامت معنوی در آموزه‌های عرفانی با تأکید بر اندیشهٔ ابن عربی. انوار معرفت (حکمت عرفانی)، ۱ (۲۴)، ۴۱-۵۷.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (۲۰۰۸). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers.

- Bandura, A. (۱۹۷۷). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, ۸۴ (۲), ۱۹۱-۲۱۵. <https://doi.org/10.1037/0033-290X.84.2.191>
- Bandura, A. (۱۹۹۷). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Beck, A. T. (۱۹۶۷). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Brown, B. (۲۰۱۰). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Cambridge University Press. (۲۰۱۳). *Cambridge advanced learner's dictionary* (۴th ed.). Cambridge University Press.
- Della Summers (Ed.). (۲۰۱۴). *Longman dictionary of contemporary English* (۶th ed.). Pearson Education.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (۲۰۰۲). Very happy people. *Psychological Science*, ۱۳ (۱), ۸۱-۸۴. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Dweck, C. S. (۲۰۰۶). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (۲۰۱۱). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (۳rd ed.). New York: Penguin Books.
- Goleman, D. (۱۹۹۵). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Halilsoy, T. (۲۰۲۴). The importance of self-confidence. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi* (Academic Journal of History and Idea), ۱۱ (۵), ۲۹۷۵-۲۹۸۹.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (۲۰۰۱). Relationship of core self-evaluations traits-Self-esteem, generalised self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, ۸۶ (۱), ۸۰-۹۲. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (۲۰۰۷). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (۱۰th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

- Kernis, M. H. (۲۰۰۳). *Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry*, ۱۴ (۱), ۱-۲۶.
https://doi.org/۱۰.۱۲۰۷/S1۰۵۳۲۷۹۶۵PLI۱۴۰۱_۰۱
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (۱۹۸۴). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maslow, A. H. (۱۹۶۲). *Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology*. In A. W. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education* (pp. ۳۴-۴۹). Association for Supervision and Curriculum Development.
- Oxford University Press. (۲۰۲۰). *Oxford advanced learner's dictionary* (۱۰th ed.). Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (۱۹۶۱). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (۱۹۶۵). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Seligman, M. E. P. (۲۰۱۱). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (۲۰۰۲). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Formulating the Relationship between Psychological Self-Confidence and Confidence in God, with Emphasis on Ibn 'Arabi's Views

Fereshteh Zaghar

M.A. in Islamic Philosophy and Theology, Shahid University, Tehran, Iran.

Email: fereshtezaghar@gmail.com

Mohammad-Javad Pashaei

Associate Professor, Department of Islamic Philosophy and Wisdom, Shahid University, Tehran, Iran (Corresponding Author); Email:

mjpashaei@shahed.ac.ir

Received: ?/?/?

Accepted: ?/?/?

Introduction

The relationship between the psychological dimensions of the human being and the spiritual dimension has always been one of the most important points of dialogue between modern human sciences and mystical traditions. Within this context, the issue of “reliance,” as one of the most fundamental existential needs of human beings, has emerged in two different forms: “self-confidence” in contemporary psychology and “confidence in God” in the Islamic tradition. In Ibn ‘Arabi’s works, confidence in God is regarded not merely as a moral trait but as one of the stages of knowledge and human realization, closely related to the growth and transcendence of the self. Amid contemporary psychological pressures and the complexities of today’s lifeworld, modern human beings must draw upon both their individual capacities and spiritual resources in order to attain peace and effectiveness. Modern psychology presents “self-confidence” as a foundation for mental health, resilience, and active orientation toward life; by contrast, in the Islamic mystical tradition, particularly in Ibn ‘Arabi’s thought, “confidence in God” is regarded as a high degree of entrusting matters to God and relying on divine providence. At first glance, these two concepts appear to present a potentially conflicting duality; however, their actual meaning and function are more complex and require closer examination. Despite the theoretical and practical importance of this question, no systematic study has yet analyzed the relationship between psychological self-confidence and mystical confidence in God on the basis of the anthropological foundations of Ibn ‘Arabi’s thought. The central question of this study is: what relationship can be established between “mystical confidence in God” and “self-confidence” with an emphasis on Ibn ‘Arabi’s views, and can confidence in God be formulated within a framework that not only does not negate self-confidence but also redefines it within a higher horizon? The present study employs an analytical-descriptive and comparative method to examine these two concepts and to propose a theoretical model for formulating their relationship.

Research Findings

An examination of the dimensions of confidence in God in Ibn ‘Arabi’s school of thought shows that he regards genuine confidence in God as heartfelt trust and reliance upon God, such that even when outward means disappear, anxiety does not arise in the heart. He bases confidence in God on three principles: certainty that God is aware of what benefits and harms human beings, belief in His unlimited power, and confidence in divine mercy. In a threefold analysis, Ibn ‘Arabi grounds

confidence in God in rational reasoning, a theocentric ontology, and the human status of vicegerency; in his final synthesis, he considers confidence in God to be oriented not toward things themselves but toward their underlying interests and benefits, thereby establishing a balance between human will and divine decree. Ibn 'Arabi identifies four stages of confidence in God: the station of the officially appointed agent (with a sense of apparent independence); the station of the child before the father (based on love and trust); the station of the servant before the Lord (the removal of all independence and the manifestation of divine will); and, finally, the station of the dead person in the hands of the ritual washer, which represents the highest stage and symbolizes the complete effacement of separate identity and individual will.

In contemporary psychology, self-confidence is defined as a cognitive-emotional belief concerning one's abilities, often analyzed in terms of self-worth and self-efficacy. A comparative analysis of these two concepts indicates that, in their common aspects, both contribute to the alleviation of anxiety, the facilitation of effective action, and the creation of inner security. In their differences, however, self-confidence emphasizes human self-sufficiency, whereas confidence in God rests on the existential poverty of the human being and the absolute richness of God. The direction of self-confidence is toward strengthening the self, while confidence in God moves toward submission and, ultimately, the annihilation of the self. The relationship between the two concepts across the four stages of confidence in God is therefore as follows: at the lower stages (agency and filial dependence), self-confidence and confidence in God coexist constructively; at the higher stages (servantship and annihilation), however, the deeper confidence in God becomes, the less room remains for self-confidence in its conventional sense, until, at the station of annihilation, the very subject that could be said to possess self-confidence is completely effaced.

Conclusion

The present study demonstrates that the relationship between “self-confidence” and “confidence in God” is not a static relationship but a process dependent on the stages of spiritual journey. At the first stage (the officially appointed agent), the combination of the two is possible and constructive. At the second stage (filial dependence), self-confidence derives from the existential security generated by divine love. At the third stage (servantship), individual will is permitted only insofar as it follows the path of servitude. At the fourth stage, annihilation, there is essentially no remaining self that could serve as the subject of self-confidence. Therefore, the answer to the central question—conflict or complementarity—depends upon the existential stage. At the first and second practical stages, the two concepts form a complementary pattern; at the third and fourth stages, however, mystical confidence in God is not merely complementary but serves as a passage beyond, and a means of transcending, the self through its effacement. This formulation demonstrates that, from a mystical perspective, self-confidence does not entail the absolute negation of the self; rather, it signifies the elevation and transcendence of the human self within the divine horizon.

Keywords: Trust in God (confidence in God), Self-confidence, Ibn 'Arabi, Annihilation, Psychology.