

The Quran and Science studies
Bi-Quarterly specialized-
scholarly journal.
Vol. ۱, No. ۲,
Fall & Winter ۲۰۱۷
P ۱۴۵ - ۱۸۰

دو فصل نامه علمی - تخصصی
مطالعات قرآن و علوم
س ۱ ش ۲ پاییز و زمستان ۱۳۹۶
صفحات ۱۴۵ تا ۱۸۰

بررسی تطبیقی خودکارآمدی از دیدگاه قرآن و روانشناسی

وحید سلیمی* رضا شکرانی*

چکیده

خودکارآمدی از جمله مفاهیمی است که روانشناسان از راه مطالعه خصوصیات انسان و با مطالعات تجربی به آن دست یافته اند. سرمایه‌های انسانی بزرگ‌ترین سرمایه هر جامعه به حساب می‌آید. توجه به این مهم می‌تواند در پیشرفت جامعه تأثیر بسزایی داشته باشد. اگر فرد، بسیار توانمند و مستعد باشد اما باورش نسبت به توانایی‌های خود ضعیف باشد، عدم نتیجه دلخواه در انجام کاری که انجام می‌دهد، دور از انتظار نیست و بنابراین در برنامه‌ریزی کلان تربیتی و آموزشی باید به آن نگاه ویژه‌ای داشت. در این مقاله تلاش می‌شود این مفهوم از منظر قرآن بازخوانی شده و به بررسی تطبیقی آن در قرآن و روانشناسی پرداخته شود. با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به‌عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده و

*. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، (نویسنده مسئول):

v.s.2200466@gmail.com

*. دکترای علوم قرآن و حدیث.

r.shokrani@gmail.com

در آیاتی این موضوع را مطرح کرده است. با مقایسه مفهوم خودکارآمدی در قرآن و روانشناسی مشخص گردید که در آیات قرآن علاوه بر آنچه در حوزه روانشناسی پیرامون خودکارآمدی آمده است، به منابع و عوامل دیگری پرداخته شده است. در پژوهش حاضر، منابع خودکارآمدی که از منظر قرآن تأیید شده، در دو بخش آمده است: ۱- آیاتی از قرآن که منابع خودکارآمدی از دیدگاه روانشناسی را تأیید می‌کند، ۲- منابع خودکارآمدی که در قرآن به صورت اختصاصی بیان شده است. در بخش ایجاد و شکل‌گیری خودکارآمدی نیز از منظر قرآن و روانشناسی تفاوت‌هایی وجود دارد چراکه قرآن همواره خودکارآمدی را با توجه به عنایات خدا و تأییدات او مطرح می‌نماید.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، باور، توانایی، مسئولیت.

طرح مسئله

مفهوم خودکارآمدی^۱:

خودکارآمدی یعنی باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها. این مفهوم، از نظریه شناخت اجتماعی^۲ آلبرت باندورا^۳ (۱۹۹۷) روانشناس مشهور، مشتق شده است و منظور از آن، باورها یا قضاوت‌های فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها است. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. بر-

۱. Self efficacy.

۲. Social cognition Theory.

۳. Bandura.

اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می- گذارند (باندورا، ۱۹۹۷).

انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است (عبداللهی، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، ۱۳۸۵: ۲). مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خود تردیدی^۱ قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی‌های خود استفاده کمتری می‌کنند (باندورا، ۱۹۹۷). به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهند. بنابراین، خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت‌آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است (پیشین: ۲).

مفهوم خود کارآمدی تاریخچه‌ای نسبتاً کوتاه دارد که با فعالیت‌های باندورا (۱۹۷۷) آغاز می‌گردد. وی در نوشته‌ای تحت عنوان «به‌سوی یکپارچه کردن تئوریهای تغییرات رفتار»، به این موضوع اشاره کرد (پاجاریس، ۱۹۹۶؛ نقل مسعود نیا، ۱۳۸۶). باورهای خود کارآمدی، پیش‌بینی ساده درباره رفتار، نیست و با «می‌خواهم انجام دهم» کاری ندارد، بلکه با اینکه «می‌توانم انجام دهم» سروکار دارد (باندورا ۱۹۹۷؛ نقل از بیابان‌گرد، ۱۳۸۶). در سال ۱۹۷۷ باندورا مقاله «خودکارآمدی: به‌سوی یک نظریه یکنواخت برای تغییر رفتار» را منتشر نمود و این موضوع به صورت یکی از موضوعات روز روانشناسی درآمد و مطالعات بسیاری روی آن صورت گرفت. دلیل اهمیت این

۱. Self-doubt

موضوع آن است که خودکارآمدی می‌تواند تقریباً بر روی همه چیز، از حالات روانی گرفته تا رفتارها و انگیزه‌ها تأثیر داشته باشد. براساس نظر «باندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می‌شوند، نه محرک‌های محیطی آن‌ها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان‌شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می‌کند (همان).

در مقاله حاضر پس از ارائه تعریف خودکارآمدی از دیدگاه باندورا، به تبیین این نقش و عوامل مؤثر در رشد آن از دیدگاه روانشناسی پرداخته شده است. سپس ویژگی افرادی که دارای حس قوی و ضعیف خودکارآمدی هستند بیان شده و در ادامه، منابع خودکارآمدی به صورت مجزا و تطبیقی از دیدگاه روانشناسی و آیات قرآن که به این مفهوم اشاره دارد، به نگارش درآمده است.

حاصل مطالعه بر روی پژوهش‌ها و تحقیقات صورت گرفته پیرامون موضوع خودکارآمدی گویای این مطلب است که خودکارآمدی برای فرد، عاملی مثبت و اهرم سوق دهنده به سوی موفقیت در کاری که انجام می‌دهد می‌باشد. توضیح اینکه سرمایه‌های انسانی هر جامعه بزرگ‌ترین سرمایه هر جامعه به حساب می‌آیند زیرا می‌توانند با در هم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته شده چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. تمرکز و توجه به این مهم و تاثیر گذار می‌تواند در پیشرفت جامعه تأثیر به‌سزایی داشته باشد و بنابراین در برنامه‌ریزی کلان تربیتی و آموزشی باید به آن نگاه ویژه‌ای داشت. اگر این فرد، بسیار توانمند و مستعد باشد اما باورش نسبت به توانایی‌های خود ضعیف باشد، عدم نتیجه دلخواه در انجام کاری که انجام می‌دهد، دور از انتظار نیست.

در پژوهش‌ها و تحقیقات صورت گرفته، از زوایای متعددی به موضوع خودکارآمدی نگاه شده است اما مقاله حاضر، این مسئله را از زاویه کلام وحی بررسی می‌کند. در دفاع از اهمیت بررسی از این نگاه، می‌توان گفت انطباق و اثبات این موضوع با کلام وحی، برگ زرینی بر «تبیاناً لکلّ شیء» (نحل / ۸۹) بودن قرآن است و اینکه گذر زمان غبار کهنگی بر روی کلام وحی نمی‌نهد. به منظور کشف دیدگاه تطبیق مفهوم خودکارآمدی از دیدگاه قرآن و روانشناسی، قرآن یک بار از آغاز تا انجام مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که به گونه‌ای به مفهوم و ویژگی‌های خودکارآمدی پرداخته، استخراج گردید.

نقش خودکارآمدی از دیدگاه روانشناسی

عملکرد مؤثر نیازمند داشتن مهارت‌ها و باور به توانایی انجام آن مهارت‌ها است. باندورا کشف کرد که خودکارآمدی هر فرد، نقش عمده‌ای در چگونگی رویکرد و نگرش او به هدف‌ها، وظایف و چالش‌ها دارد. خودکارآمدی درک شده معیار داشتن مهارت‌های شخصی نیست، بلکه بدین معنی است که اگر فرد به این باور رسیده باشد می‌تواند در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد، وظایف را به نحو احسن انجام دهد (ترک لادانی، تأثیر خودکارآمدی افراد در زندگی، ۲: ۱۳۸۹).

اشخاصی که دارای حسّ خودکارآمدی بالایی هستند، بر این باورند که به‌طور

مؤثر از عهده‌ی پیشامدهای زندگی خود بر می‌آیند، به عبارتی دیگر، سختی‌ها و مشکلات زندگی را به دید تجربه‌ی یک شرایط جدید نگاه کرده و با سعی در پیدا کردن راه حلی برای آن، کسب یک موفقیت جدید را انتظار می‌کشند. دیگر خصوصیت این افراد این است که در تلاش برای نیل به مقصود مورد نظر خود ثابت قدم‌اند، به هنگام انجام وظایف و مسئولیت‌های به عهده گرفته پشت کار و همت والایی از خود نشان

می‌دهند و عملکرد آن‌ها در سطح مطلوبی است (عبداللهی، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، ۱۳۸۵: ۳).

ویژگی افرادی که دارای حس خودکارآمدی بالایی هستند:

به مسائل چالش برانگیز به صورت مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کرد می‌نگرند.

۱-

۲- علاقه عمیق‌تری به فعالیت‌هایی که در آن‌ها مشارکت دارند نشان می‌دهند.

۳- تعهد بیشتری نسبت به علائق و فعالیت‌هایشان حس می‌کنند.

۴- به سرعت بر حس یأس و ناامیدی چیره می‌شوند (باندورا، ۱۹۹۷).

ویژگی کسانی که دارای حس خودکارآمدی پایینی هستند:

۱- از کارهای چالش برانگیز اجتناب می‌کنند.

عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل، خارج از حد توانایی و قابلیت آن‌هاست.

۲-

۳- بر روی ناکامی‌های شخصی و نتایج منفی تمرکز می‌کنند.

۴- به سرعت اعتماد خود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی‌شان را از دست می‌دهند (همان).

منابع خودکارآمدی از منظر روانشناسی

آنچه که خودکارآمدی از آن نشأت می‌گیرد، منابع خودکارآمدی نامیده می‌شود. باندورا (۱۹۹۷)، اظهار می‌دارد که تجارب اولیه‌ی خودکارآمدی در خانواده متمرکز می‌باشد. در واقع شبکه‌ی وسیعی از ساختارهای اجتماعی روانی خانواده می‌تواند بر باور خودکارآمدی کودک تأثیر بگذارد. از دیدگاه باندورا (۱۹۹۷)، نوزاد زمانی که متولد می‌شود، هیچ حسّی از خود ندارد، خودکارآمدی باید از طریق تجارب متعامل با محیط شکل گیرد. به عبارتی، کودکانی که از طریق فعالیت خود، در کنترل رویدادهای محیطی موفق می‌شوند فراگیران با کفایت‌تری از کودکانی هستند که رویدادهای محیطی

بدون توجه به فعالیت آنان اتفاق می‌افتد. باندورا معتقد بود که باورهای خودکارآمدی در حوزه‌های مختلف در جریان رشد انسان در ارتباط با محیط و دیگران شکل می‌گیرند.

مطابق نظر باندورا (۱۹۹۷)، خودکارآمدی یک فرد مبتنی بر چهار منبع اطلاعاتی مهم است. منابع خودکارآمدی ذاتاً آگاهی‌دهنده نیستند. آن‌ها داده‌های خام هستند که از طریق پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آموزنده می‌شوند. بنابراین، باید بین اطلاعات و دانش‌هایی که از وقایع و رویدادها کسب می‌شود و اطلاعات و معرفت‌هایی که روی خودکارآمدی اثر می‌گذارند تفاوت قایل شد (عبداللهی، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، ۱۳۸۵: ۴).

۱- تجربه‌های موفق^۱:

تجارب موفقیت‌آمیز یا عملکرد پیشین، مؤثرترین منبع ایجاد خودکارآمدی فرد می‌باشد. انجام موفقیت‌آمیز یک کار، حس خودکارآمدی را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، ناکامی در مواجهه با یک وظیفه یا چالش می‌تواند به تضعیف حس خودکارآمدی منجر گردد (باندورا، ۱۹۹۷). هنگامی که افراد باور کنند که الزامات کسب موفقیت را دارند، در مواجهه با سختی‌ها پشتکار بیشتری به خرج می‌دهند و با تحمل سختی‌ها قوی‌تر می‌شوند. تجربه‌هایی که اطمینان توانمندی فرد را فراهم کنند، به وی اجازه می‌دهند که مشکلات را بدون از دست دادن شایستگی‌ها تحمل کنند (پیشین: ۴).

۲- تجربه‌های جانشینی^۲:

۱. mastery experiences

۲. vicarious experiences .

افراد در ارزیابی خود کارآمدی خویش تنها به موفقیت‌های قبلی خود متکی نیستند. بلکه تحت تأثیر تجربه‌های جانشینی از طریق الگوسازی یا سرمشق‌گیری هستند. الگوسازی که با عوامل محیطی مرتبط است، ابزاری مؤثر برای ارتقا و تقویت احساس خودکارآمدی شخصی است. در بسیاری از فعالیت‌ها، افراد توانایی‌های خود را در مقایسه با پیشرفت‌های دیگران ارزیابی می‌کنند. الگوسازی از طریق تلاش‌های موفقیت‌آمیز، مبنایی برای مقایسه اجتماعی و قضاوت در مورد توانایی‌های شخصی فراهم می‌کند و این باور را در مشاهده‌گر تقویت می‌کند، که علی‌رغم موانع، می‌تواند با تلاش فراوان وظایف را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام دهد. الگوسازی به همانندسازی و مشابهت بین الگو و مشاهده‌گر وابسته است. بنابراین، شایستگی باید در ارتباط با عملکرد سایر افراد سنجیده شود. معمولاً مشاهده افرادی که وظایف را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام داده‌اند، باورهای خودکارآمدی را در مشاهده‌گر افزایش می‌دهد. مشاهده‌گرها خود را متقاعد می‌سازند که اگر دیگران توانسته‌اند وظایف را انجام دهند، ما هم می‌توانیم افزایش عملکرد داشته باشیم (همان: ۴).

۳- ترغیب اجتماعی:^۱

سومین منبع ایجاد و تقویت خودکارآمدی، ترغیب کلامی یا پیام‌های دریافتی فرد از محیط اجتماعی است. بدین معنی که وی شایسته انجام رفتارهای معینی است (باندورا، ۱۹۹۷). باندورا اظهار می‌دارد که افراد از طریق ترغیب و تشویق دیگران نیز می‌توانند متقاعد شوند که دارای مهارت‌ها و قابلیت‌های لازم برای موفقیت می‌باشند. زمانی را به یادآورید که گفته‌های مثبت و برانگیزاننده یک نفر به شما در دستیابی به هدف‌تان

کمک کرده باشد. تشویق کلامی دیگران به فرد کمک می‌کند که شک و تردید نسبت به توانایی‌های خود را کنار بگذارد و تمرکز خود را بر تلاش جهت انجام کار مورد نظر معطوف نماید.

هدف ترغیب کلامی یا اجتماعی که با عوامل محیطی مرتبط است، این است که افراد برای انجام وظایف به‌طور موفقیت‌آمیز توانایی‌های خود را به‌کار گیرند، نه اینکه انتظارات غیر واقعی که ممکن است بر فرد اثر منفی داشته باشد، ایجاد کند (عبدالهی، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، ۱۳۸۵: ۴).

۴- حالت‌های عاطفی و فیزیولوژیک^۱:

انتظارات کارآمدی شخصی یک فرد تحت تأثیر حالات برانگیختگی هیجانی و حالات فیزیولوژیک وی قرار دارد. باندورا (۱۹۹۷) می‌گوید که «قضاوت افراد در مورد توانمندی‌های خود تابع حالات جسمانی است که آن‌ها به‌نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند» افراد در موقعیت‌های فشارزا فعالیت‌های فیزیولوژیک خود را به‌عنوان نشانه‌هایی از عدم تعادل یا اختلال می‌بینند. هیجانات منفی می‌توانند موجب تنش و فشار شوند و از درون افراد را آشفته کنند و در نهایت در کارآمدی آنان اثر منفی خواهد داشت. ادراک شخصی از حالات فیزیولوژیک خود (اثرات ذهنی شخصی) مانند ترس، اضطراب، تنش و افسردگی سبب می‌شود که افراد در انجام وظایف توانایی‌های خود را دست‌کم بگیرند و انتظارات خودکارآمدی شخصی را پایین بیاورند. شاخص‌های فیزیولوژیک کارآمدی مانند خستگی، عصبانیت، درد و رنج به هیجانات خودکار یا غیرارادی محدود نمی‌شوند بلکه دیگر شاخص‌های فیزیولوژیک شامل تحمل و

۱. physiological states

استقامت افراد در مقابل نشانگرهای ذکرشده که به‌عنوان عوامل عدم کارآمدی جسمی، محسوب می‌شود را در بر می‌گیرد. بنابراین حالات مثبت عاطفی خودکارآمدی را افزایش و حالات منفی عاطفی خودکارآمدی را کاهش می‌دهند (پیشین). باندورا (۱۹۹۷) پیشنهاد می‌کند که برای تغییر باورهای کارآمدی باید توان جسمانی را افزایش، سطح استرس و گرایش‌های منفی عاطفی را کاهش دهیم و سوء برداشت‌های حالات بدنی را اصلاح کنیم.

عوامل مؤثر در رشد خودکارآمدی از دیدگاه روانشناسی

۱- خانواده به‌عنوان اولین کانون تربیتی کودک نقش به‌سزایی در رشد باورهای خودکارآمدی کودکان دارد. باندورا وجود یک خانواده فعال، مشوق و منسجم را یکی از منابع مهم در رشد باورهای خودکارآمدی چه در سطح عمومی و چه در سطح تحصیلی در افراد معرفی می‌کند. وی معتقد است که خانواده به‌عنوان اولین الگو برای فرزندان شالوده‌های اولیه باورهای خودکارآمدی را پایه‌ریزی می‌کند (باندورا، ۱۹۹۷).

نخستین تجربه‌های سازنده‌ی کارآمدی در والدین متمرکز است. این تمرکز با افزایش سن کودک و گسترش یافتن جهان او تحت تأثیر خواهران، برادران و همسالان قرار می‌گیرد.

۲- مدارس از طریق تأثیر گذاشتن بر رشد قابلیت‌های شناختی و مهارت‌های حل مسئله که هر دو برای شرکت مؤثر در همه‌ی جنبه‌های زندگی لازم اند، در خودکارآمدی تأثیر می‌گذارند. خودکارآمدی به‌عنوان تابعی از سن و سطح رشد ایجاد می‌شود. خودکارآمدی در دوران نوجوانی به‌اعتمادهای اولیه نسبت به توانایی‌های شخصی بستگی دارد. در دوره‌ی جوانی خودکارآمدی تأثیر زیادی بر سازگاری در زندگی زناشویی، پدر و مادر شدن و تسلط و چیرگی بر شغل می‌گذارد. در دوره‌ی میان‌سالی با توجه به اینکه افراد دائماً توانایی‌ها، مهارت‌ها و هدف‌هایشان را ارزیابی می‌کنند، همواره با منابع تازه‌ای از فشار روانی روبه‌رو می‌شوند. ارزیابی خودکارآمدی در سنین پیری دشوار است؛ تنزل توانایی‌های جسمی و ذهنی، بازنشسته شدن از کار-

فعال و کناره‌گیری از زندگی، افق جدیدی از خودارزیابی را ایجاد می‌کند. کاهش خودکارآمدی ناشی از این ارزیابی‌ها بر کارکردهای جسمی و ذهنی، مانند فعالیت‌های جنسی، بدنی و فکری، تأثیر منفی دارد (ترک لادانی، تأثیر خودکارآمدی افراد در زندگی، ۱۳۸۹:۳).

۳- عوامل روان‌شناختی یکی دیگر از عوامل مؤثر در رشد باورهای خودکارآمدی است. باندورا برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی را به‌عنوان یکی از منابع مهم در باورهای خودکارآمدی معرفی می‌کند. خودکارآمدی را می‌توان از سطح فردی به سطح اجتماعی ارتقاء داد. برای تحقق این امر می‌توان به ارتقاء کمیت و کیفیت برنامه‌های تربیتی و آموزشی جهت‌دار مدرسه‌ها و خانواده‌ها پرداخت. با سپردن مسئولیت به کودکان در خانواده‌ها و اعتماد به آن‌ها برای انجام کارها در سنین بالاتر می‌توان به فرآیند خودکارآمد بودن افراد کمک کرد (دست مرد، بررسی مبانی ایده خودکارآمدی به‌عنوان هدف تربیتی، ۱۳۹۱: ۱۸).

باندورا می‌گوید: «بهبود زندگی، بیشتر مدیون افراد دارای پشتکار است تا افراد ناامید. باور به خود ضرورتاً موفقیت را تضمین نمی‌کند ولی خود را باور نداشتن مسلماً زمینه شکست را فراهم می‌کند. رسیدن به معیارهای عملکرد خود و حفظ آن‌ها احساس خودکارآمدی فرد را افزایش می‌دهد و ناتوانی در رسیدن به این معیارها از احساس خودکارآمدی می‌کاهد. افراد دارای احساس خودکارآمدی پایین، احساس درماندگی دارند و در اعمال هرگونه نفوذ و تأثیر بر رویدادها و شرایطی که آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ناتوان‌اند؛ در نتیجه، معتقدند که کوشش‌هایشان بی‌فایده و بی‌نتیجه است» (باندورا، ۱۹۹۷). به‌طور خلاصه، احساس خودکارآمدی پایین باعث کاهش کارکرد شناختی و رفتاری فرد و از دست رفتن تدریجی علایق و مهارت‌های او می‌شود. میتوس^۱ (۱۹۸۸) به نقل از افلاطون می‌گوید: «واقعیت توسط ذهن خلق می‌شود؛

۱. Matthews

زندگی هر فرد ساخته‌ی اندیشه‌هایش است». در انجیل نیز آمده است: «بشر آن چیزی است که در طول روز به آن اندیشیده است». آلیس^۱ (۱۹۷۹) باورهای نامعقول را سبب بروز هیجانات منفی نامناسبی مثل کم‌رویی افراطی، احساس گناه، احساس بی‌عرضه بودن، عصبانیت، آزرده‌گی شدید از اطرافیان و خودکارآمدی پایین می‌داند.

بدیهی است که تفکر، انگیزش، احساسات و رفتار انسان در موقعیت‌هایی که به توانایی خود احساس اطمینان می‌کند، متفاوت با رفتار وی در موقعیت‌هایی است که در آن‌ها احساس عدم امنیت یا فقدان صلاحیت دارد. درک انسان از خودکارآمدی بر الگوهای تفکر، انگیزش، عملکرد و برانگیختگی هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد (یوسف کریمی، نظریه‌های شخصیت، ۱۳۸۴).

بررسی خودکارآمدی در قرآن

خودکارآمدی از جمله مفاهیمی است که روانشناسان از راه مطالعه خصوصیات انسان و با مطالعات تجربی به آن دست یافته‌اند. در این مقاله تلاش می‌شود این مفهوم از منظر قرآن بازخوانی شود. با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به‌عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده است اما همواره آن را با توجه به عنایات خدا و تأییدات او مطرح می‌نماید. برای کشف این دیدگاه، قرآن یک بار از آغاز تا انجام مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که به‌گونه‌ای به مفهوم و منابع خودکارآمدی پرداخته، استخراج گردید.

آیاتی از قرآن کریم که خودکارآمدی از آن استنباط شده

در آیاتی از قرآن کریم می‌توان خودکارآمدی را استنباط نمود که مهم‌ترین این آیات به شرح زیر می‌باشد. بقره/۲۴۹، بقره/۲۵۸، یوسف/۳۳، یوسف/۴۶ تا ۴۹، کهف/۹۵ و ۹۶، انبیاء/۵۸، نمل/۴۰. به‌عنوان مثال، دو آیه که می‌توان از آن‌ها استنباط مفهوم خودکارآمدی داشت، شرح داده می‌شود:

۱. «حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ مَغْرِبَ الشَّمْسِ وَجَدَهَا تَغْرُبُ فِي عَيْنٍ حَمِئَةٍ وَوَجَدَ عِنْدَهَا قَوْمًا قُلْنَا يَا ذَا الْقُرْنَيْنِ إِنَّمَا أَنْ تَعَذَّبَ وَإِمَّا أَنْ تَتَّخِذَ فِيهِمْ حُسْنًا * قَالَ أَمَّا مَنْ ظَلَمَ فَسَوْفَ نَعَذِّبُهُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَىٰ رَبِّهِ فَيُعَذِّبُهُ عَذَابًا نُكْرًا * وَ أَمَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا» (کهف / ۸۸ تا ۸۶).

خداوند اسباب وصول به هر چیزی را در اختیار ذوالقرنین گذاشته بود از جمله عقل، درایت، مدیریت صحیح، قُورت و قوت، لشکر، نیروی انسانی، امکانات مادی. او هم از این اسباب به بهترین شکل استفاده می‌کرد (مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ۱۲ / ۵۲۶). ذوالقرنین با توجه به باوری که نسبت به درستی تفکر و توانایی‌ها در تحقق اندیشه خود داشت، به این فرمان الهی (عذاب یا عقوبت مردم) این‌گونه پاسخ می‌دهد: طبق قانون حق، کسی که عمل بدی داشته عذاب می‌کنم و برای کسی که عمل صالحی داشته اسباب آسایش فراهم می‌کنم. از این گفت و گوی خدا با ذوالقرنین و پاسخ او به خداوند، به‌خوبی دریافت می‌شود که باور انسان به توانایی‌های خود، موجب خودکارآمدی می‌گردد، چنان‌که ذوالقرنین در برابر خداوند نیز بر اساس باور خود سخن می‌گوید. باور خودکارآمدی ذوالقرنین، تفسیر او از کارهای گذشته‌اش قرار نگرفت؛ بلکه به‌عنوان ابزاری، چگونگی تعاملش را با محیط و افراد ممکن ساخت.

۲. «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» (تحریم / ۱۱). هنگامی که آسیه همسر فرعون، معجزه‌ی حضرت موسی علیه‌السلام را در مقابل ساحران مشاهده کرد، اعماق قلبش به نور ایمان روشن گشت و از همان لحظه به پیامبر خدا ایمان آورد در حالی که ایمان خود را کتمان می‌داشت. وقتی فرعون از ایمان او با خبر شد، با ایمان او را مخالفت کرد؛ ولی آسیه با استقامتی که داشت، هیچ‌گاه تسلیم خواسته فرعون نشد. نهایت امر فرعون دستور قتل او را به‌صورت فجیعی داد. ایمان آسیه به خداوند موجب

گردید که در سخت‌ترین شرایط و تحت ظلم و سیطره‌ی همسر ستم‌کاری چون فرعون، بتواند استقامت نماید و ذره‌ای از اعتقاد خود عقب‌نشینی ننماید، بدون آن‌که عمل فرعون بررویش تأثیر بگذارد. به همین خاطر در آخرین لحظات عمرش از خدا چنین خواست: «ای پروردگار من، برای من در بهشت نزد خود خانه‌ای بنا کن و مرا از فرعون و عملش نجات ده و مرا از مردم ستمکاره برهان».

براساس مباحث مطرح شده در حوزه روانشناسی پیرامون خودکارآمدی، می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی خصیصه‌ای اکتسابی قلمداد گردیده است. بدین معنا که هر انسانی می‌تواند با توجه به منابع خودکارآمدی، این ویژگی را در خود ایجاد یا تقویت نماید. قرآن وقتی انسان و اصناف و اقسام انسان‌ها را از قبیل مؤمن، کافر، مشرک، منافق، متقی، محسن، فاجر، فاسق برمی‌شمرد، برخی ویژگی‌های هریک از اصناف و اقسام انسان‌ها را بیان می‌کند اما انسان فارغ از این صفات و خارج از این اقسام و اصناف، نیز ۵۸ بار در ۴۴ سوره و ۵۶ آیه قرآن مورد بررسی و توصیف قرار گرفته است. در این آیات، اغلب انسان منهای هرگونه خصوصیتی از خصوصیات دینی، دارای صفات منفی است. با این حال انسان فارغ از هر صفت و ویژگی، در چند آیه به گونه‌ای توصیف شده است که می‌توان از آن استنباط نمود از نگاه قرآن انسان به‌طور فطری و ذاتی، موجودی خودکار آمد است از جمله در آیات زیر:

۱- «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» (احزاب/۷۲). بر طبق این آیه «امانت» به معنای تکلیف، وظیفه و قانون است. یعنی این‌که زندگی انسان طوری باشد که او در پرتو تکلیف و وظیفه آن را شکل دهد. در واقع برای او وظیفه معین کنند و او هم بار تکلیف، بار قانون و به عبارت دیگر بار مسئولیت را به دوش گیرد و این همان چیزی است که در غیر انسان وجود ندارد. لذا از مفاد آیه استفاده می‌شود که «امانت» عطیه‌ای گران‌بها و

گوهری نورانی از خزانه الهی بوده است که تنها انسان مفطور به فطرت الهی به مدد این فطرت نورانی، توان حمل آن را دارد (مطهری، اسلام و نیازهای زمان، ۱۳۸۶: ۱۹).

بیشتر مفسران به خصوص کسانی که این آیه را نوعی تمثیل و مجاز می‌دانند، علت نپذیرفتن امانت را همان «عدم استعداد و توان در حمل آن» ذکر کرده اند^۱ اما علّامه طباطبائی در المیزان، حمل امانت را «کنایه از وجود استعداد و توان برای ادای آن می‌شمارد» (طباطبائی، ۱۳۷۷ المیزان فی تفسیر القرآن، ۳۷۰). کلمه «أبین آن یحملنها» یعنی از اینکه این امانت را به دوش بگیرند، امتناع کردند. این بدان معنی است که نوع امانت از نوع تحمل کردن و به دوش کشیدن توسط انسان است نه از نوع پذیرش صرف. معنای عرضه کردن این است که هر کمالی و هر فیضی از ناحیه خدا بر تمام مخلوقات عرضه می‌شود، فقط آن که استعداد دارد می‌پذیرد و آن که استعداد ندارد نمی‌پذیرد (پیشین: ۱۹). با توجه به معنای «امانت» می‌توان از این آیه استنباط نمود از نگاه قرآن انسان به طور فطری و ذاتی، موجودی خودکار آمد است زیرا دلیل پذیرش آن توسط انسان، داشتن استعداد و توان حمل امانت است. به دیگر سخن، باور انسان به توانایی‌های خود در به دوش کشیدن این امانت، اثبات خودکار آمد بودن انسان به طور فطری است.

۲- «يا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهٌ» (انشقاق/۶). انسان موجودی هدف‌دار با آفرینشی فوق‌العاده اعجاب‌انگیز و کامل‌ترین موجود جهان است. این عالی‌ترین محصول شناخته شده عالم هستی، در این عمر کوتاه خود، از هنگام تولد تا هنگام مرگ، با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کند. خداوند انسان را مورد خطاب قرار می‌دهد و او را موجودی که با تلاش و زحمت به سوی خدا می‌رود و سرانجام خدا

۱. ر.ک: امین الاسلام الطبرسی، مجمع البیان، ترجمه احمد بهشتی و دیگران، تهران، فراهانی، ۱۳۶۰.

ج ۲۰، ص ۱۸۹/ص ۱۹۰؛ ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتاب الاسلامیه،

۱۳۶۶، ج ۱۷، ص ۴۵۱؛ سیدهاشم بحرانی، تفسیر البرهان، تهران، بعثت، ۱۴۱۵ ق، ج ۴، ص ۳۴۱.

را ملاقات می‌کند، توصیف می‌نماید. به جهت آن‌که انسان عبدی است مربوب و مملوک، دائماً در حال سعی و تلاش و شتافتن بسوی خدای تعالی است، یعنی خدای سبحان، هدف نهایی سیر و سعی و تلاش انسان است. لذا انسان در اراده و عملش مسئول است و این امر خود حجتی برای معاد است، چون ربوبیت الهی تمام نمی‌شود، مگر با عبودیت بندگان و عبودیت هم فقط با بودن تکلیف و مسئولیت تصور می‌شود و مسئولیت هم فقط با بازگشت بسوی خدا و حساب و جزا تمام می‌شود، پس انسان، موجودی حرکت آفرین و پر تلاش است (طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۷: ۴۰۱). خطاب به انسان که همه نوع انسان را شامل می‌شود (با توجه به تکیه بر انسانیت انسان) بیانگر این حقیقت است که خداوند نیروهای لازم را برای این حرکت مستمر الهی در وجود این اشرف مخلوقات آفرید (مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ۱۳۶: ۳۰۰).

از این آیات و آیاتی دیگر می‌توان استفاده نمود که باور به توانایی انجام مسئولیت‌های بزرگ در ذات انسان وجود دارد اما آنچه این باور به توانایی را تقویت، ضعیف یا نابود می‌کند عوامل و شرایط عارضی و بیرونی است. همان طور که بیان شد، از این عوامل بیرونی تحت عنوان منابع خودکارآمدی نامبرده شده است. نگارنده بر این باور است که با تأمل در این منابع در می‌یابیم این منابع در واقع همان عوامل بیرونی است که موجب تقویت یا تضعیف باور انسان نسبت به توانمندی‌های خود می‌گردد اما به جز این عوامل، عامل یا منبع دیگری در قرآن و روایات مورد تأکید قرار گرفته است که از آن می‌توان با عنوان توجه و اتکاء به خداوند متعال نام برد که در قالب عناوین مختلفی از آن یاد شده است. مهم‌ترین این عناوین عبارت‌اند از: ۱- ایمان به خداوند متعال ۲- تشویق و ترغیب الهی ۳- امید به خداوند متعال ۴- انذار ۵- توکل ۶- دعا ۷- توبه.

منابع خودکارآمدی از منظر قرآن

منابع خودکارآمدی که از منظر قرآن تأیید شده در دو بخش آمده است. شرح و تفصیل آیات این دو منبع به شرح زیر می‌باشد:

الف) آیاتی از قرآن که منابع خودکارآمدی از دیدگاه روانشناسی را تأیید

می‌کند:

۱- تجربه‌های پیشین:

منظور از آنچه که در روانشناسی به‌عنوان تجربه‌های پیشین بیان شده است، تجربه‌های موفق پیشین است؛ اما قرآن این را گسترش داده و تجربه‌ها را اعم از موفق و ناموفق به‌عنوان منابعی جهت ارتقا خودکارآمدی معرفی می‌کند. استفاده از تجربه‌های ناموفق (عبرت‌آموز) انسان‌ها را به عملکرد موفق سوق می‌دهد و هدف قرآن از بیان این آیات نیز همین است. در آیه آخر سوره یوسف آمده است: «داستان‌های گذشتگان برای صاحبان خرد، عبرت‌آموز است». منظور از عبرت یعنی چیزی که انسان می‌بیند و از آن عبور می‌کند و به‌عنوان تجربه کسب می‌کند. «لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (یوسف / ۱۱۱).

مهم‌ترین آیاتی که دلالت بر تجربه‌های پیشین (اعم از موفق و ناموفق) دارد

عبارت‌اند از: آل عمران/۱۵۶، مائده/۲۰، انعام/۱۰ و ۴۲ تا ۴۴، اعراف/۲۷ و ۱۷۵، هود/۱۲۰، یوسف/۶۷ و ۱۱۱، طه/۱۲۸، قصص/۷ و ۱۱ و ۱۲، روم/۴۲، فاطر/۲۵ و ۲۶، تحریم/۱۰. از میان این آیات، آیاتی از سوره قصص به‌عنوان نمونه بیان می‌شود که خودکارآمدی مادر و خواهر موسی علیه‌السلام این‌چنین به تصویر کشیده می‌شود: و به مادر موسی علیه‌السلام الهام نمودیم علی‌رغم شرایط خفقان و وحشت که فرعون در مورد نگهداری فرزندان پسر ایجاد کرده بود، فرزند خود را نگهدار و به او شیر بده و

هرگاه در مورد او ترسیدی او را به دریا بیفکن که ما او را به تو برمی‌گردانیم (قصص/۷). باز از خودکارآمدی مادر موسی علیه‌السلام چنین نقل می‌کند: به خواهر او گفت: «او را تعقیب کن» (قصص/۱۱). در مورد خودکارآمدی خواهر موسی علیه‌السلام می‌فرماید: خواهر موسی علیه‌السلام از دور او را زیر نظر داشت در حالی که فرعونیان متوجه نبودند (قصص/۱۱). آن‌گاه خواهر موسی علیه‌السلام به دربار فرعون می‌رود و با باور به توانایی‌های خود می‌گوید: «آیا خانواده‌ای که او را سرپرستی کنند و نیز خیرخواه او باشند به شما معرفی کنم؟» (قصص/۱۲). این نمونه داستان، شاهدهی بر ایجاد خودکارآمدی در میان جامعه اسلامی است و اساساً هدف از ذکر این داستان چه چیز جز ایجاد خودکارآمدی در میان زنان جامعه اسلامی می‌تواند باشد؟

در فرهنگ و آموزه‌های قرآنی، موضوع تجربه و لزوم توجه به تجارب زندگی، خصوصاً تجربه تلخ و شیرین امت‌های پیشین و استفاده از آن برای بهتر انجام دادن وظیفه، بسیار مورد تأکید بوده است؛ قرآن به دنبال آن است تا از تاریخ گذشتگان پند گرفته شود. لذا برای اینکه بیشتر از طریق دانش حسی انسان را به پندپذیری از امت‌های گذشته وادارد، او را به سیر و سفر ترغیب می‌کند تا از سرزمین‌های آنان دیدن کند و عاقبت کار آنان یا پایان ناخوشایندشان را ملاحظه نموده و خطاهای پیشینیان را انجام ندهد تا سرانجامی مانند آنان نداشته باشد. در کویری که دیگران رفتند و در آن گم شدند، ره سپردن و بی توجه بودن به عامل نابودی دیگران و صدای زنگ خطر را نشنیدن، باعث می‌شود تا همان مسیری را طی کنیم که دیگران گم شدند و همان سرایشی را بپیماییم که دیگران را در حلقوم نابودی خود فروبرد. اگر هر امتی به دنبال کشف علل سقوط و نابودی امت‌های پیشین باشد، می‌تواند خود را با استفاده از تجربه‌های گذشتگان حفظ نماید. لذا به باور مؤلف، ضروری به نظر می‌رسد برای ارتقای خودکارآمدی مراحل ذیل، مورد توجه قرار گیرد: ۱- بررسی علل سقوط

امّت‌های پیشین، ۲- یافتن راه‌کارهای پیشگیری و تدافعی در مقابل آن، ۳- پند گرفتن قبل از اینکه خود تجربه‌ای برای دیگران شویم.

این نکته نیز حائز اهمیت است که بر تمام جوامع بشری یک قانون و سنت حکم فرماست و بر این اساس زمان برای نسل‌های مختلف و جامعه‌های گوناگون، یک است. آیندگان همانند گذشتگان‌اند و در حقیقت تکرار تاریخ است. کفایت تجارب ناخوشایند امّت‌های پیشین را در آرشیو خاطرات نگاه داشت و در مواقع ضروری به خود و یا دیگران گوش‌زد کرد (جمالی، عوامل سقوط حکومت‌ها در قرآن و نهج‌البلاغه، ۱۴۴:۱۳۷۸). به عبارتی دیگر، بهتر است در انجام هر کاری برای بدست آوردن یک عملکرد مطلوب، تجربیات دیگران را مورد بررسی قرار داد چرا که در این صورت می‌توان از تجربیات دیگران مطلع شده و با جمع‌آوری و سپس جمع‌بندی آن‌ها نهایت استفاده را در جهت بهبود انجام وظایف برد.

۲- ترغیب اجتماعی:

اهمّ آیاتی که به موضوع ترغیب اجتماعی به‌عنوان منبع خودکارآمدی می‌پردازد ۵ آیه است: آل عمران/ ۲۰۰، انفال/ ۶۵، توبه/ ۷۱، هود/ ۱۱۶، عصر/ ۳. از میان این آیات، به شرح و تفصیل یک آیه به‌عنوان نمونه پرداخته می‌شود:

«وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (توبه/ ۷۱).

تشویق دیگران می‌تواند در فرد ایجاد انگیزه کند؛ یعنی با ایجاد شوق و رغبت و تقویت باور و اعتماد به نفس، فرد را برای به‌کارگیری تمام نیرو و استعدادهایش در مسیر انجام وظیفه و مسئولیتی که به عهده‌اش گذاشته شده آماده کند. به دیگر سخن، تشویق سبب تحریک باور انسان به توانایی رفتار نیک و انجام وظیفه به نحو مطلوب می‌شود. با اثر مثبتی که در روح و روان انسان برجای می‌گذارد، باور او را

ترغیب به داشتن توانایی عملکرد مطلوب می‌کند. از آنجا که انسان دارای حب ذات است و فطرتش از نظر روانی به‌گونه‌ای است که در برابر تشویق و اکنش مثبت نشان می‌دهد پس در نتیجه به او نیرو و قدرت می‌بخشد تا بیشتر بکوشد.

۳- حالات عاطفی و فیزیولوژیک:

چنانچه در تبیین حالات عاطفی و فیزیولوژیک بیان شد، حالات عاطفی مثبت فرد موجب تقویت خودکارآمدی و حالات عاطفی منفی موجب تضعیف یا از بین رفتن خودکارآمدی می‌شود. با توجه به آیاتی که به تأثیر حالات عاطفی پرداخته است، ۴ آیه انتخاب شده: انفال/ ۲، یونس/ ۵۸، سجده/ ۱۵، حدید/ ۱۶.

از میان آیات مذکور، شرح و تفصیل یک آیه به‌عنوان نمونه مطرح می‌شود:

«أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ» (حدید/ ۱۶). در اینجا قرآن گروهی از مؤمنان را ملامت می‌کند که مثل امت‌های پیشین گرفتار غفلت شده‌اند؛ غفلتی که نتیجه آن انجام گناه و قساوت قلب است. آیا تنها قناعت به ادعای ایمان داشتن و از کنار این موضوعات مهم به‌سادگی گذشتن و تن به زندگی مرفه سپردن و به دنبال عیش و نوش بودن، با ایمان واقعی سازگار است؟ (مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ۱۳۶۶: ۳۴۱).

«تَخْشَعُ» از ماده خشوع به معنای حالت تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر حقیقت مهم یا شخص بزرگی به انسان دست می‌دهد. روشن است که اگر یاد خداوند در عمق جان قرار گیرد، قلب خشوع می‌یابد. دانستیم که قضاوت افراد در مورد توانمندی‌های خود تابع حالات جسمانی است که آن‌ها به‌نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند. بنا به تعریفی که از خشوع ارائه شد، خشوع یک

حالت مثبت عاطفی در فرد ایجاد می‌کند به عقیده روانشناسان، حالات مثبت عاطفی نیز خودکارآمدی را افزایش می‌دهد. از آنجا که خشوع باعث زدودن قساوت قلب و غفلت شده و به تبع آن انسان بی‌تفاوتی‌ها را رها کرده و عمل صالح انجام می‌دهد، پس ثمره خشوع، ارتقای باور انسان به توانایی کسب ایمان واقعی است و ایمان واقعی فرد عملکرد صحیح در راستای قوانین الهی را سبب می‌شود. خداوند متعال در این آیه مؤمنان را به خشوع قلب توجه می‌دهد. به دیگر سخن، فرد مؤمن به درجه‌ای از خودکارآمدی که همان ایمان به خداوند و در نتیجه عمل بر اساس انتظارات الهی است، دست‌یافته اما خداوند متعال در قالب استفهام تقریری در صدد است به چنین انسان-هایی القا نماید که مؤمن باید قلبش فراتر از ایمان، به هنگام یاد خدا، به حالت تواضع درآید.

ب) منابع خودکارآمدی که به طور خاص در قرآن آمده است:

در آیات قرآن علاوه بر آنچه در حوزه روانشناسی پیرامون خودکارآمدی آمده است، به منابع و عوامل دیگری پرداخته شده است که می‌توان این منابع و عوامل را ذیل عناوین زیر تبیین نمود. بدیهی است محرز شدن رابطه بین منابع مطرح شده می-تواند در بردارنده اشارات کاربردی مهم و تأثیرگذاری در موفقیت افراد باشد:

۱- امید به خداوند متعال:

موضوع امید در بسیاری از آیات قرآن کریم با مشتقات واژه «رجاء» و «عسی» طرح شده است. «رجاء» در لغت به معنای گمان به وقوع چیزی است که موجب خوشحالی باشد که در فارسی از آن به امید، تعبیر می‌گردد (مصطفوی، ۱۳۸۸: ۷۹).

از آیاتی که در قرآن کریم به بحث امید به عنوان عامل بهبودی خودکارآمدی تصریح دارد می‌توان آیات زیر را نام برد: نساء/۱۰۴، هود/۱۱۴، یوسف/ ۸۷، زمر/ ۵۳. از میان آیات مذکور به یک آیه می‌پردازیم:

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ أَن اللَّهُ يُغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر/ ۵۳). «رجاء» به معنای انتظار حصول خیر و میل بدان است (مصطفوی، ۱۳۸۸: ۸۴). شخصی که انتظار این امور خوشایند را داشته باشد امیدوار بوده و تلاش می‌کند با تکیه بر باور به توانایی‌های خود به آن‌ها دست یابد و با موانع حصول به آن‌ها مبارزه می‌کند. خوشایندترین چیزی که انسان مؤمن به آن امید دارد، رسیدن به رضای پروردگار و لقای اوست و چون به رحمت و مغفرت خداوند ایمان دارد، در هر شرایطی این امید را در دل خود می‌پرورد و برای تحقق آن تلاش می‌کند و حتی اگر گناه‌کار باشد، باز هم امیدوار است که مشمول مغفرت خداوند واقع شود و توفیق جبران کاستی‌ها را پیدا کند.

از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش وا می‌دارد و موتور تلاش، انگیزه و باور به توانایی‌های انسان را پرشتاب می‌کند. در صورتی که امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی او فرا می‌رسد (سبحانی نیا، نقش امید در زندگی، ۱۳۸۶). امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام هجوم مشکلات، ناملایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند و مانع استیلای یأس و دل‌سردی و همچنین مانع از کاهش کیفیت عملکرد او نسبت به وظایفش می‌شود چرا که هرگز خود را در بن بست نمی‌یابد و همواره در عمق تاریکی‌های مشکلات زندگی و ناملایمات روزانه، به سوی روشنایی پیش روی خود حرکت می‌کند (مصباح، اخلاق در قرآن، ۱۳۸۸: ۴۰۰). تذکر این نکته ضروری است که امید، زمانی محرک و رمز بهبود عملکرد فرد است که همراه با تلاش، اراده، برنامه‌ریزی دقیق و اتکا به توانایی‌ها باشد.

در غیر این صورت، بهبود عملکرد فرد و به عبارتی دیگر موفقیت، سرایی بیش نخواهد بود. از طرفی باید توجه داشت یأس باور انسان به توانایی‌های خود را زائل می‌کند. به تحلیل نگارنده، شخصی که باور به خداوند متعال دارد، امیدوار بودن به رحمت الهی برایش به‌سان نیرو محرکه است و باور او را در جهت انجام وظیفه‌اش سوق می‌دهد. اندیشه یأس که بوجود آورنده حس منفی در فرد است، سبب آشفتگی درونی می‌شود. در نتیجه چنین حالتی، فرد در انجام وظایف، توانایی‌های خود را دست کم گرفته و انتظارات خودکارآمدی‌اش پایین می‌آید. از مشکلات مهمی که بر سر راه تربیتی وجود دارد، احساس خودکارآمدی پایین فرد گناه‌کار در اثر اعمال بد گذشته است. به‌ویژه زمانی که گناهان سنگین باشد این فکر (باور) پیوسته در نظر انسان مجسم می‌شود که اگر بخواهد مسیر فعلی خود را تغییر دهد و به راه خدا بازگردد، چگونه می‌تواند مسئولیت سنگین گذشته را جبران کند. در فرهنگ قرآنی راهکار، ارتقای سطح خودکارآمدی فرد گناه‌کار است بدین صورت که او را ترغیب می‌کند به این‌که درهای لطف الهی بر روی هر انسان در هر شرایطی و با هرگونه بار مسئولیتی باز است. خداوند متعال در این آیه با تمام لطایف بیان، گناه‌کاران را به‌سوی خود دعوت کرده و آن‌ها را باور و امید می‌دهد که می‌توانند گذشته خود را جبران کنند. بر اساس تعالیم قرآن و روایات امید، عامل حرکت انسان به‌سوی کمال است، فراموش نکنیم که هرکس به چیزی امید داشته باشد، برای رسیدن به آن می‌کوشد.

۲- تشویق و ترغیب الهی:

۱۶۷ تشویق و ترغیب الهی یکی دیگر از منابع خودکارآمدی از منظر قرآن است. اهم آیاتی که مؤید آن است عبارت‌اند از: بقره/۱۴۸، بقره/۱۵۶ و ۱۵۷، آل عمران/۱۳۳، مائده/ ۹، انعام/۱۶۰، فصلت/ ۳۰. از میان این آیات، یک آیه به‌عنوان نمونه ذکر می‌گردد:

«وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ» (آل عمران/۱۳۳). خداوند تعالی و هستی‌بخش که خود آفریننده کائنات و عالم به اسرار وجودی بشریت می‌باشد، شیوه‌های نابی، جهت نیل به اهداف متعالیه انسان دارد که یکی از آن شیوه‌ها، تشویق در مقابل فضائل اخلاقی است. تشویق، رغبت‌های درونی و باور فرد را برای انجام وظایف و مسئولیت مورد نظر برمی‌انگیزد و روحیه او را برای در پیش گرفتن عملکرد شایسته تقویت می‌کند. با تشویق نیکوکار، زمینه برای انجام کارهای شایسته آماده‌تر و از تمایل به انجام کارهای ناروا کاسته می‌شود. خداوند متعال از سر رحمت، لطف و مهربانی خویش، اشتیاق فراوانی نسبت به بازگشت و توبه‌ی بندگان دارد. در این آیه کوشش و تلاش نیکوکاران را تشبیه به یک مسابقه معنوی کرده که هدف نهایی آن آموزش الهی و نعمت‌های جاویدان بهشت است و می‌فرماید: برای رسیدن به این هدف بر یکدیگر سبقت بگیرید. در حقیقت قرآن در اینجا از یک نکته روانی استفاده کرده که انسان برای انجام دادن یک کار اگر تنها باشد معمولاً کار را بدون سرعت و به طور عادی انجام می‌دهد، ولی اگر جنبه مسابقه به خود بگیرد، آن‌هم مسابقه‌ای که جایزه با ارزشی برای آن تعیین شده، تمام نیرو و انرژی خود را به کار می‌گیرد و با سرعت هر چه بیشتر به سوی هدف پیش می‌تازد (مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ۹۱: ۱۳۶۶). گفته‌های مثبت و برانگیزاننده، فرد را در دست‌یابی به هدف کمک می‌کند. به عبارت دیگر تشویق کلامی خداوند متعال در این آیه، به فرد کمک می‌کند که شک و تردید نسبت به توانایی‌های خود را کنار بگذارد و تمرکز خود را بر تلاش جهت توبه نمودن و کسب تقوای الهی که به رستگاری منتهی می‌شود معطوف نماید. تشویق در برابر انجام کار نیک، سبب آمادگی بیشتر انسان در پیمودن آن مسیر شده و نیز کیفر در قبال انجام کار بد، موجب دست برداشتن انسان از آن راه خطا می‌گردد.

ایمان به خدا دارای آثاری است که به دو شاخه قابل تقسیم است: شناختی و رفتاری. یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخصی مؤمن ظاهر می‌گردد و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، باورمند به اعتقادات راسخ، دارای سکینه و آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد. ایمان به خدا مقاصد، آرمان‌ها و خواسته‌هایی از ما را که به حکم طبیعت و غریزه بر محور فردیت و خودخواهی است از ما می‌گیرد و در عوض مقاصد و آرمان‌هایی به ما بر محور عشق و علاقه معنوی و روحانی به ما می‌دهد و در رسیدن انسان به مقاصد و آرمان‌ها و در پیمودن راه بسوی آن مقاصد و اهداف مدد می‌دهد. ایمان هر فردی به مکتب فکری و جهان‌بینی وی، به طور قطع، مؤثرترین عامل در استقامت و عملکرد راسخ اوست. به هر اندازه فردی در ایمان به عقاید و باورهای خود محکم‌تر و پایدارتر باشد، در عمل به وظیفه‌اش موفق‌تر است.

«وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَن نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا ۚ هَؤُلَاءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْ لَا يَأْتُونَ عَلَيْهِم بِسُلْطَانٍ بَيْنَ يَدَيْهِمْ لَإِخْلَافُهَا ۚ وَاللَّهُ كَذِبًا ۚ وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَ مَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْوَا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرُ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئُ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا» (کهف / ۱۶، ۱۵، ۱۴). اصحاب کهف تعدادی جوان در زمان پادشاهی بودند که مردم را مجبور به پرستش بت‌ها می‌کرد و هرکسی را که اجابت نمی‌کرد، به قتل می‌رساند. آن‌ها که ایمان خود را از دستگاه حکومتی مخفی می-

کردند، باور داشتند به‌درستی راهشان و اینکه توانایی تحمل سختی‌های مخالفت با دستگاه حکومتی ظالم زمان خود را دارند. باور به اینکه در راه اعتقاد تا آنجا باید پیش رفت که در صورت عدم پذیرش از سوی جامعه، از جامعه خارج شده و در انتظار رحمت خداوند بود. با این باوری که از خود داشتند به غار پناه بردند و هرگز تسلیم ظلم دستگاه حکومتی نشدند. علامه طباطبایی ایمان را این‌گونه تعریف نموده است: «ایمان عبارت است از جایگزین شدن اعتقاد در قلب، و این کلمه از أمن اشتقاق یافته،

گویا مؤمن به سبب ایمانی که آورده است از شک و دودلی که آفت ایمان است امنیت بخشیده می‌شود (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۹۳: ۴۵).

در سوره اعراف آیات ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۵، ۱۲۶ نیز به این موضوع اشاره شده است.

۴- انذار

اهم آیاتی که انذار به‌عنوان یکی از منابع خودکارآمدی در آن مطرح شده است: آل عمران/۲۱، توبه/۳۴، حج/۱، جاثیه/۸، انشقاق/۲۴ و اما شرح یکی از آیات:

«وَيَحذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران / ۳۰). ساختار روان‌شناختی انسان بر محور «خود» متمرکز است. این «خود» دوست دارد که سود ببرد و از ضرر اجتناب ورزد. بشارت و انذار پیامبران علیهم‌السلام موجب می‌شود که مردم از پاداش و کیفر مرتبط بر رفتارهای خود آگاه گردند (شاملی، جایگاه و نقش انذار و تبشیر در نظام تربیتی پیامبران، ۱۳۷۹: ۳). از منظر روانشناسی، رفتار انسان در کلیه قالب‌ها تحت تأثیر نظام انگیزشی است. روانشناسان معمولاً واژه «انگیزش» را به‌عنوان فرایندی که موجب برانگیختگی، هدایت و احیای رفتار می‌شود، تعریف می‌نمایند (بال ۱۹۷۷: ۲). آگاهی از پاداش و کیفر یا دریافت خبری که حاکی از پیامد مثبت یا منفی یک رفتار است، به‌عنوان عوامل انگیزشی در رفتار انسان در نظر گرفته می‌شود (پیشین: ۴). آیاتی از قرآن «انذار و تبشیر» را به‌عنوان دو عامل عمده برای برانگیختن مردم به‌سوی وظایف و اجتناب دادن آنان از برخی کارها برشمرده‌اند. لازم به تذکر است که انذار و تبشیر باید به‌طور متناوب یا همراه با هم به کار گرفته شوند. لزوم تناوب یا درهم‌تنیدگی کاربرد انذار و تبشیر می‌تواند براساس تفاوت‌های فردی و یا حتی وضعیت‌های متفاوت یک شخص تبیین شود. به‌گونه‌ای که رفتار نابهنجار را محو کند و رفتارهای مثبت را احیا و تقویت نماید. البته در غالب مواردی که این دو عنوان در کنار هم آمده بشارت مقدم بر

انذار ذکر شده است. کاربرد انذار در حدود دو برابر بشارت در کتاب الهی به عنوان ابزار کار پیامبران علیهم السلام، خود نشان از تأثیر بیشتر و عمومی تر آن در نفوس انسان‌ها برای پرهیز از اعمال و صفات بد و آراستگی به مکارم اخلاقی محسوب می‌شود (همان: ۶). علامه طباطبائی (ره) در تفسیر انذار و تبشیر خاطر نشان می‌سازد که این دو شیوه در حقیقت، مؤثرترین ابزارهای انگیزشی برای اشخاص معمولی است که تحت تأثیر نظام انگیزشی عادی می‌باشد (طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۹۳: ۱۲۷).

انذار به معنی آگاه نمودن کسی نسبت به امری است که در آینده رخ می‌دهد و مایه‌ی زجر و عذاب او خواهد بود (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۲۳: ۲۲۳). با توجه به تعریف «انذار»، فرد تحت تأثیر حالت برانگیختگی مثبتی قرار می‌گیرد، در نتیجه این باور در او تقویت می‌شود برای رهایی از زجر و عذابی که به جهت عدم انجام صحیح وظیفه در آینده برایش مقدر می‌گردد، وظایف و مسئولیت‌هایی که به عهده‌اش است را به خوبی انجام دهد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسی که خدا را می‌شناسد از او می‌ترسد و کسی که از خدا می‌ترسد، نفس خود را از دنیا پرهیز می‌دهد» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۳۶۱: ۳۵۶).

۵- توکل:

منظور از توکل سپردن کارها به خدا و اعتماد بر لطف اوست، زیرا «توکل» از

- ۱۷۱ ماده «وکالت» به معنی انتخاب وکیل نمودن و اعتماد بر دیگری کردن است، بدیهی است هر قدر وکیل توانایی بیشتر و آگاهی فزون‌تر داشته باشد شخص موکل احساس آرامش بیشتری می‌کند و از آنجا که علم خدا بی‌پایان و توانایی‌اش نامحدود است، هنگامی که انسان توکل بر او می‌کند باور به توانایی‌هایش با احساس آرامش فوق‌العاده‌ای که به او دست می‌دهد افزایش پیدا کرده، به همین دلیل در برابر مشکلات و حوادث

مقاوم می‌شود و در سختی‌ها خود را در بن‌بست نمی‌بیند و پیوسته راه خود را در انجام وظیفه خود به نحو احسن ادامه می‌دهد.

آیات متعددی در قرآن کریم به بحث توکل پرداخته است. با توجه به ترتیب تاریخی سرگذشت انبیا از حضرت نوح علیه اسلام تا پیامبر اسلام، مسئله توکل را در زندگی آنان مورد بررسی قرار گرفت. آیات مورد بحث عبارت‌اند از: توبه/ ۱۲۹، یونس/ ۷۱، یونس/ ۸۴، هود/ ۵۶، هود/ ۸۸، یوسف/ ۶۷، ابراهیم/ ۱۲، طلاق/ آیه ۳.

جمع‌بندی نهایی مجموع آیات مذکور، مسئله توکل در زندگی پیامبران را به‌عنوان منبع خودکارآمدی مورد بررسی قرار می‌دهد و حاکی از آن است که در آیات قرآن مجید، به‌ویژه در تاریخ انبیا، صفت «توکل» به‌عنوان یکی از بارزترین صفات آن‌ها در طول تاریخ مشاهده می‌شود. مسئله توکل در زندگی انبیای بزرگ الهی درخشش فوق‌العاده‌ای دارد، آن‌ها همیشه در برابر مشکلات طاقت فرسا خود را زیر سپر توکل قرار می‌دادند و یکی از دلایل مهم موفقیت آن‌ها در انجام وظیفه‌ای که به عهده‌شان بوده، وجود همین فضیلت اخلاقی بوده است. زیرا انسانی که بر خدا توکل دارد هرگز احساس حقارت و ضعف نمی‌کند بلکه به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی‌پایان او خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی او را مأیوس نمی‌سازد. هرگاه توکل به مفهوم صحیح کلمه در جان انسان پیاده شود به یقین امیدآفرین، نیروبخش و باعث تقویت اراده و باور به توانایی‌های انسان و به تبع آن، بهبود عملکرد است.

۶- دعا:

دعا از ریشه‌ی «دع و» و به معنای مایل ساختن چیزی به‌سوی خود با صدا و

کلام است (ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ۱۳۶۲: ۲۷۹)

بقره/۱۸۶، انبیا/۸۳، فرقان/۷۷، نمل/۶۲، غافر/۶۰ از آیاتی هستند که تصریح دارد دعا عاملی جهت بهبود عملکرد فرد است. آیه‌ای به‌عنوان مثال مؤید این بحث به شرح زیر تبیین می‌شود:

«قُلْ مَا يَعْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْ لَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» (فرقان/۷۷). از شرایط دعا، آماده کردن روح برای تقاضا از خداوند متعال و به کار بستن حداکثر تلاش و کوشش ضمن داشتن توانایی و استعداد انجام کار است. در روایات به‌صراحت آمده است که اگر انسان در انجام کاری که می‌تواند، کوتاهی کند و به دعا متوسل شود، دعایش مستجاب نمی‌شود. روند دعا یک تعامل دو طرفه میان خدا و انسان است، انسان خدایش را می‌خواند و خدا باور انسان را رشد می‌دهد. زیرا خداوند، ناامیدی‌ها و ابرهای تیره‌ی پیچیده شده به دور وجود بنده‌ای که او را می‌خواند برطرف نموده و باور انسان به توانایی‌هایش را به روشنایی و کمال می‌رساند. دعا با تقویت و استقرار ایمان در دل، سبب دمیدن روح باور و امید در انسان شده و به انسان قدرت مقاومت در مقابل چالش‌های مواجه شده در انجام وظایف را می‌دهد. از نبی مکرم نقل شده است که فرمودند: «الا ادلکم علی سلاح ینجیکم من اعدائکم»؛ آیا اسلحه‌ای را به شما معرفی نکنم که مایه‌ی نجات شماست؟! «تدعون ربکم باللیل و النهار فانّ سلاح المؤمن الدعاء». پروردگارتان را در روز و شب بخوانید زیرا اسلحه مؤمن دعاست (کلینی، اصول کافی، ۱۳۷۵: ۴۶۸).

۷- توبه

توبه را به معنای رجوع کردن از گناه گرفته‌اند (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۳۷۰: ۷۶)؛ اما با تأمل در کلام ابن فارس، به دست می‌آید که در اصل، معنای «توب» مطلق رجوع کردن است (احمد ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ۱۳۶۲: ۳۵۷).

اهم آیاتی که تصریح دارد توبه عاملی مثبت در ارتقا خودکارآمدی فرد است عبارت‌اند از: بقره/۱۶۰، آل عمران/۸۹، نساء/۱۶، مائده/۳۹، انعام/۵۴، توبه/۱۰۴، هود/۹۰، ۶۱، ۵۲، طه/۸۲، فرقان/۷۱ و ۷۰، نور/۳۱، حجرات/۱۲، شوری/۲۵، تحریم/۸. در اینجا شرح یک آیه از آیات مذکور به‌عنوان نمونه ارائه می‌شود:

«أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لَهُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (مائده/ آیه ۷۴)، «آیا در حالی که خدا آمرزنده و مهربان است به درگاه خدا توبه نمی‌کنند و از او درخواست آمرزش نمی‌کنند؟». در این آیه خداوند انسان‌ها را با استفهام انکاری که بیانگر تأکید است، به سوی توبه و استغفار دعوت می‌نماید و با ذکر دو صفت غفور و رحیم بودنش، عواطف و باور آن‌ها به انجام توبه را تحریک می‌نماید تا شاید به سوی توبه و استغفار، دعوت و با آب استغفار، گناهانشان را بشویند و در پرتو توبه بر کمالات و فضائل انسانی خود بیفزاید. توبه‌ی خالص و حقیقی آنچنان انسان گنه‌کار را دگرگون می‌کند که گویی اصلاً گناه نکرده است (محمدی اشتهاردی، گناه‌شناسی، ۱۳۸۶: ۳۰۰). چنانکه امام باقر علیه‌السلام فرمود: «توبه کننده از گناه مانند آن است که گناهی نکرده است (کلینی، اصول کافی، ۱۳۷۵: ۴۳۵). از آنجا که انسان موجودی مادی بوده و در درون او غرائز گوناگونی نهفته است، در زندگی دچار لغزش‌هایی می‌گردد و خداوند کریم برای جبران کج روی‌های انسان دری را به نام توبه باز گذاشته است. بنابراین توبه راهی جبرانی و وسیله‌ای امیدبخش است که انسان‌های بی‌شماری را از خطر سقوط در وادی یأس و ناامیدی و هلاکت ننگه می‌دارد. چه بسا افرادی که از طریق توبه، گذشته تاریک خویش را به آینده‌ای روشن مبدل نموده‌اند. توبه نوعی بازگشت از گذشته سیاه و بد و حرکت به طرف آینده‌ای روشن و نیک است.

نتیجه

خودکارآمدی همواره با فراهم بودن امکانات و شرایط انجام آن کار و مسئولیت، تحقق نمی‌یابد بلکه لازمه‌ی خودکارآمدی، تحمل سختی‌هاست. با بررسی داستان‌های قرآن در مورد انسان‌هایی که به موفقیت‌های بزرگ دست یافته‌اند درمی‌یابیم که دست‌یابی به موفقیت غالباً با تحمل سختی‌ها همراه بوده است. داستان یوسف علیه‌السلام، موسی علیه‌السلام و آل فرعون، سحره و فرعون، اصحاب کهف، همسر فرعون و حضرت مریم علیهاالسلام از این قبیل است. تعدادی از آیات که گویای این مطلب است، یعنی لازمه‌ی خودکارآمدی، تحمل سختی‌هاست عبارت‌اند از: بقره/۱۵۶ و ۱۵۳، آل عمران/ ۱۴۶، آل عمران/۱۸۶، ابراهیم/۱۲، فصلت/۳۰، احقاف/۳۵. فلسفه وجود بعضی از مشکلاتی که خدا بر سر راه انسان قرار داده است برای توانمند ساختن انسان است زیرا مشکلات، آدمی را از نظر جسمی و روحی محکم می‌سازد. با مطالعه زندگی انسان‌های بزرگ درمی‌یابیم که آن‌ها در نتیجه همین صبر و استقامت بر قلّه‌ی عظمت رسیدند. به دیگر سخن، خداوند برای رشد دادن، انواع مشکل‌ها را سر راه انسان قرار می‌دهد تا با آن‌ها دست و پنجه نرم کند و رشد نماید. زیرا مشکلات زمینه‌ساز رشد و تعالی هستند و کسانی که در رفع مشکلات مبارزه می‌کنند و از آن‌ها عبرت می‌گیرند، قطعاً پیروز هستند. پس در رویارویی با سختی‌ها، استعدادهایی که خدا به انسان داده شناخته می‌شود و لذا قدم اول در حل مشکل، باور به توانایی‌های خویش در رفع آن مشکل است. از آیات قرآن استفاده می‌شود که افراد موفق، با تلاش، پشتکار و تحمل سختی‌ها، از مشکلاتی که گریبان‌گیرشان شده، به راحتی عبور می‌کنند و پیروزی را از روی شانس نمی‌دانند. آنان می‌دانند که لازمه‌ی رسیدن به موفقیت، باور به توانایی‌ها و استعدادهای خویش در حل مشکلات و نیز تحمل سختی‌ها در پرتو تلاش و پشتکار است.

در همین رابطه، حضرت علی علیه‌السلام در نامه‌ی معروف به عثمان بن حنیف می‌فرماید: «آگاه باشید درختان بیابانی، چوب‌شان سخت‌تر و درختان کناره جویبار پوست‌شان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش چوبشان شعله‌ورتر و پر دوام‌تر است» (دستی، ترجمه نهج‌البلاغه، ۱۳۸۱: ۵۵۵). (با بررسی تمامی آیات قرآن کریم مشخص گردید که قرآن به باور انسان به توانایی‌های خود به‌عنوان یک اصل در مسیر کمال توجه کرده است اما همواره آن را با توجه به عنایات خدا و تأییدات او مطرح می‌نماید.

براساس مباحث مطرح‌شده در حوزه روانشناسی پیرامون خودکارآمدی، می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی خصیصه‌ای اکتسابی قلمداد گردیده است. این در حالی است که از نگاه قرآن، انسان به طور فطری و ذاتی، موجودی خودکارآمد است و باور به توانایی انجام مسئولیت‌های بزرگ در ذات انسان وجود دارد اما آنچه این باور به توانایی را تقویت، ضعیف یا نابود می‌کند عوامل و شرایط عارضی و بیرونی است. در پایان، پیشنهاد می‌گردد:

۱. با توجه به اینکه مفهوم‌سازی قرآنی خودکارآمدی دارای ابعاد گسترده‌تری نسبت به مفهوم‌سازی روان‌شناختی می‌باشد، روانشناسان به منابع شکل‌گیری و تقویت خودکارآمدی از منظر قرآن کریم نیز توجه نمایند، چرا که به نظر می‌رسد این مفهوم-سازی برای مراجعین ایرانی که دارای گرایش‌ات مذهبی بوده و قرآن را به‌عنوان کتاب آسمانی خود می‌دانند از کارایی بالاتری برخوردار باشد.

۱۷۶

۲. مراحل ارتقای خودکارآمدی که به باور مؤلف ذکر گردید، موضوعاتی هستند که برای پژوهشگران و محققانی که در آینده بخواهند پیرامون این موضوع کاربردی قلم افزایش نمایند جای کار دارد.

۳. رابطه بین منابع مطرح شده (از منظر قرآن کریم) می‌تواند دربردارنده اشارات کاربردی مهم و تأثیرگذاری در پیشرفت افراد باشد و بر مبنای آن می‌توان راهکارهای علمی سودمندی را ارائه داد که بر آن اساس بتوان ارتقاء سطح پیشرفت را فراهم آورد.

منابع

قرآن کریم.

- ۱) ابن فارس، احمد، (۱۳۶۲)، معجم مقاییس اللغة، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
- ۲) بحرانی، سیدهاشم، (۱۴۱۵)، تفسیر البرهان، تهران، بعثت، چاپ اول.
- ۳) بیژن، عبد‌اللهی، (۱۳۸۵)، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، عبدالهی، بیژن، اردیبهشت، تدبیر، شماره ۱۶۸.
- ۴) ترک لادانی، فاطمه، (۱۳۸۹)، تأثیر خودکارآمدی افراد در زندگی، رشد آموزش مشاور مدرسه، دوره ششم، شماره ۲.
- ۵) جمالی، نصرت‌الله، (۱۳۷۸)، عوامل سقوط حکومت‌ها در قرآن و نهج‌البلاغه، قم، نهاوندی.
- ۶) دست‌مرد، مادح؛ صفائی‌مقدم، مسعود؛ پاک‌سرشت، محمدجعفر؛ شهنی‌بیلاق، منیجه، (۱۳۹۱)، بررسی مبانی ایده خودکارآمدی به‌عنوان هدف تربیتی، پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت، شماره ۲.
- ۷) دشتی، محمد، (۱۳۸۱)، ترجمه نهج‌البلاغه، چاپ مؤسسه انتشارات مشهور.
- ۸) راغب‌اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن، اول، دارالعلم‌الدار الشامیه، دمشق، بیروت.
- ۹) سبحانی‌نیا، محمد، (۱۳۸۶)، نقش امید در زندگی، فصلنامه یادگاران ماندگار، شماره ۱۴.
- ۱۰) شاملی، عباسعلی، (۱۳۷۹)، جایگاه و نقش انذار و تبشیر در نظام تربیتی پیامبران، معرفت، شماره ۳۳.

- ۱۱) شولتز، دوان، (۱۳۸۴)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه، یوسف کریمی، فرهاد جمهوری، سیامک نق شبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی، محمدرضا نیک‌خواه، تهران، نشر ارسباران.
- ۱۲) طباطبایی، سید محمدحسین، (۱۴۱۸)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
- ۱۳) طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۶۰)، مجمع‌البیان، ترجمه احمد بهشتی و دیگران، تهران، فراهانی، چاپ اول.
- ۱۴) کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۷۵)، اصول کافی، کمره‌ای، محمدباقر، قم، اسوه.
- ۱۵) مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳)، بحارالانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت.
- ۱۶) محمدی اشتهاردی، محمد، قرائتی، محسن، (۱۳۸۶)، گناه شناسی، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۱۷) مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۸۸)، اخلاق در قرآن، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- ۱۸) مطهری، مرتضی، (۱۳۸۶)، اسلام و نیازهای زمان، تهران، انتشارات صدرا.
- ۱۹) مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۶۶)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتاب الاسلامیه.
- ۲۰) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۰)، ترجمه قرآن حکیم و شرح آیات منتخب، قم، اسوه، چاپ پنجم.
- ۲۱) میتوس، اندرو، (۱۳۸۶)، راز شاد زیستن، ترجمه، هانیه حق بنی مطلق، تهران، سلسله‌ی مهر.
- ۲۲) الیس، آلبرت، (۱۳۸۷)، زندگی شادمانه، مهرداد فیروز بخت، وحید عرفانی، تهران، نشر رسا.

۲۳- Bandura, A (۱۹۹۷). "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change". Psychological Review (۸۴).

۲۴- Bandura, A, (۱۹۹۷), Cognitive processes in mediating behavioral change Journal of personality and social psychology.

۲۵- Ball, Samuel. Editor. Motivation in Education. New York: Academic press, ۱۹۷۷

۲۶- Oman D, Hedberg J, Downs D, Parsons D. A Transcultural Spiritually Based Program to Enhance Caregiving Self-Efficacy: A Pilot Study. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative. ۲۰۰۳; ۸(۳): ۲۰۱-۲۲۴.