

ارتباطات درون فردی از منظر اسلام

علی مساعد* / محسن منطقی**

چکیده

ارتباط هر فرد با خودش ارتباط «درون فردی» نام دارد. تبیین مفهوم «خود»، حقیقت انسان و ضرورت شناخت خود می‌تواند به فهم دقیق‌تر مفهوم «ارتباط درون فردی» کمک کند. ارتباط با خود، کارکردهای فراوانی، از قبیل افزایش اعتماد به نفس، خودکنترلی، وجدان کاری و خودشناسی کارکنان در سازمان را به همراه دارد. خودشناسی کارکنان، که یکی از عوامل افزایش بهره‌وری است، از طریق ارتباط با خود و مراحل آن - یعنی مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه نفس - به شکوفایی می‌رسد. رابطه بین خودشناسی و ارتباط مؤثر با خود یک رابطه دوری فزاینده است؛ بدین معنا که موفقیت و شکست در هر یک، مستلزم موفقیت و شکست در دیگری است. از منظر اسلام، مهم‌تر از اصل این نوع ارتباط، جهت‌گیری آن است. برای اینکه انسان بتواند ارتباط مؤثری با خود برقرار کند، لازم است خود را به خوبی بشناسد تا جهت‌گیری این ارتباط به سوی نیل به کمال و سعادت او باشد. با توجه به تصویری که قرآن کریم از انسان ترسیم می‌کند، سمت و سوی ارتباطات درون فردی از منظر اسلام، باید به سویی باشد که انسان را تافته جدا بافته‌ای از خالق خود نبیند و بتواند او را هر چه بیشتر به خالق و مبدأش نزدیک کند. کلیدواژه‌ها: ارتباط، خود، انسان، قرآن کریم.

mosaedali@yahoo.com

* دانش‌آموخته حوزه علمیه قم و دانش‌پژوه کارشناس ارشد

** استادیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

دریافت: ۱۳۹۱/۲/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۱/۷/۱

مقدمه

غالباً وقتی با خود خلوت می‌کنیم وارد فرایند «ارتباط با خود» شده‌ایم، و بعضاً چنان غرق در این ارتباط می‌شویم که بی‌اختیار، دست و پای خود را به حرکت در می‌آوریم یا اشکال گوناگونی از خود بروز می‌دهیم، به گونه‌ای که تعجب ناظر بیرونی را بر می‌انگیزد. در بین اقسام سه‌گانه ارتباطات (درون‌فردی، میان‌فردی و جمعی)، کمترین توجه به «ارتباط با خود» یا «ارتباط درون‌فردی» معطوف می‌شود. این در حالی است که هر کس ابتدا با خود ارتباط برقرار می‌کند و در مرحله بعد، وارد ارتباط با دیگران می‌شود. اصلاً برخی عقیده دارند اساس ارتباطات میان‌فردی و ارتباطات جمعی را «ارتباطات درون‌فردی» تشکیل می‌دهد.

ارتباط درون‌فردی یا ارتباط با خود

گرچه تعریف دقیق و مورد اتفاقی از «ارتباط درون‌فردی» ارائه نشده است،^۱ اما می‌توان آن را ارتباط هر کس فرد با خودش دانست، به گونه‌ای که اعمال آگاهانه از قبیل تفکر، برنامه‌ریزی، یادآوری، محاسبه، تخیل، و نیز اعمال ناآگاهانه مانند خواب دیدن را نیز شامل می‌شود.^۲

«ارتباط درون‌فردی»، نوعی داد و ستد ارتباطی است که در درون شخص روی می‌دهد و می‌توان آن را «حرف زدن با خود» نامید. این گونه ارتباط، که متضمن نوعی جریان تفهیم و تفاهم در درون فرد است و خود فرد را مورد توجه و محور اصلی بحث و گفت‌وگو قرار می‌دهد، مبنای سایر ارتباطات به شمار می‌رود. البته باید در نظر داشت که ارتباط انسان‌ها با خود، منحصر به حالت انزوا و تنهایی انسان نیست و در بسیاری از موارد، افراد در عین حالی که در میان انبوهی از انسان‌ها قرار گرفته‌اند، مستغرق در ارتباط با خود می‌شوند.^۳ برای تبیین هر چه بهتر ارتباط با خود از دیدگاه اسلام، لازم است برخی مفاهیم مرتبط با این عنوان توضیح داده شود:

الف. خود

«خود» یا «من»، که در عربی از آن به «نفس» تعبیر می‌شود، عبارت است از: حقیقت و

واقعیت انسان که در طول حیاتش ثابت می‌ماند و با تغییر و یا حتی از دست دادن اعضا و جوارح انسانی خللی به آن وارد نمی‌شود. برای مثال، انسان قبل و بعد از قطع یکی از اعضای بدنش، بی‌آنکه مسامحه‌ای در تعبیر داشته باشد، به خودش «من» می‌گوید و با از دست دادن عضوی از بدنش، خود را ناقص نمی‌انگارد.

انواع خود

برخی از دانشمندان معتقدند انسان داری سه نوع خود است:

۱. خود واقعی: دیدگاه صادقانه و واقع‌بینانه هر کس درباره افکار، احساسات، علایق، استعدادها و نیازهای خود است.
۲. خود حقیقی: شخصیت انسانی است که می‌خواهیم او باشیم و در واقع، آن شخصیت را به عنوان الگوی خود می‌پذیریم.
۳. خود عمومی: خودی است که تلاش می‌کنیم خود را در قالب آن به دیگران نشان دهیم. در واقع، خود عمومی نظر دیگران درباره شخصیت و ویژگی‌های رفتاری ماست.^۴ در این مقاله، مراد از «ارتباط با خود»، ارتباط با «خود واقعی» انسان است که به اختصار، از این «خود واقعی» به «خود» تعبیر می‌کنیم.

مفهوم از خود/خودشناسی

«مفهوم از خود» عبارت است از: آگاهی شخص از ماهیت، حقیقت و کلیت خود. در «مفهوم از خود»، تمام ادراکات جسمانی، اجتماعی و روانی فرد در مورد خودش دخیل است. این ادراکات خود، نتیجه گذشته، حال و تجارب پیش‌بینی شده آینده و ارتباط با محیط پیرامونی اوست.^۵

«مفهوم از خود» یا «خودپنداشت» در آگاهی یافتن از خود بسیار مؤثر است. زمانی که فرد در سازمان به خود می‌پردازد و بر خویشتن خویش واقف می‌شود، عامل کنترل، عاملی درونی شده و عوامل بیرونی دیگر توان کنترل نخواهند داشت. فرد خودآگاه با راحتی بیشتری به تشریح خود و خواسته‌های خود می‌پردازد. در این حالت است که تمام رفتارهای او واقعاً رفتار اوست؛ چراکه رفتار یک فرد معمولاً مبتنی بر واکنش‌ها یا

کنش‌های گوناگون نسبت به پدیده‌های پیرامون اوست. ممکن است فردی در سازمان کاری فعلاً داشته باشد، اما این کار صرفاً بر اساس خویشاوندی با مدیر باشد، یا زمانی تحت کنترل خاصی قرار گرفته، و یا اینکه اقدامات منفی فرد در سازمان صرفاً بر اساس کنش‌های متقابل سازمان باشد که از «خود» نشئت گرفته است.^۶

اجزای مفهوم از خود

مفهوم از خود دارای دو جزء اساسی است:

۱. تصویر به خود: تصویری است که هرکس از خود دارد و خود را آن‌گونه تلقی می‌کند؛ مثلاً، اگر کسی خود را دارای روابط عمومی بالا یا خجالتی می‌داند در واقع، تصویری که او از خود دارد چنین است، اگرچه ممکن است واقعیت غیر از آن باشد.
 ۲. حرمت به خود: احساسی است که هر کس از خود دارد. میزان رضایت هرکس از خود و وضعیت حاضرش، بستگی تام به موفقیت‌ها و شکست‌های او در زندگی‌اش دارد. از این رو، «حرمت به خود» مفهومی است که مستقیماً با گذشته فرد در ارتباط است، و بسته به اینکه گذشته‌اش را چگونه سپری کرده باشد شکل می‌گیرد.
- توجه زیاد به «حرمت به خود» در بیشتر موارد، با «خودآگاهی» همراه است. انسان خودآگاه گاهی به دلیل اطلاع از توانایی‌ها و ناتوانی‌هایش دچار خجالت می‌شود و - مثلاً - از سخن‌رانی پرهیز می‌کند.^۷
۳. اصلاح «مفهوم از خود»: گرچه دگرگون کردن «مفهوم از خود» کاری دشوار است، اما به اعتقاد برخی از دانشمندان علوم رفتاری، امری شدنی است. به نظر می‌رسد اصلاح «مفهوم از خود» با برداشتن دو گام اساسی میسر خواهد شد:
- گام اول:** فرد خود را به خوبی بشناسد. انسان نه تنها باید بداند چه نقاط قوتی دارد، عواطف و احساساتش چیست، به چه چیزهایی علاقه دارد و ...، بلکه باید نقاط ضعف خود را نیز به خوبی بداند؛ زیرا فقدان هر یک از این دو موجب بروز مشکلات خاص، در تغییر «مفهوم از خود» می‌شود.
- گام دوم:** فرد نسبت به خود و دیگران نگرش مثبت داشته باشد. هریس در کتاب معروف خود من خوبم تو خوبی، چهار وضعیت را، که از طریق آنها افراد می‌توانند خود را دریابند، ترسیم می‌کند:

۱. من خوب نیستم، تو خوب نیستی؛
۲. من خوبم، تو خوب نیستی؛
۳. من خوب نیستم، تو خوبی؛
۴. وضعیت من خوبم، تو خوبی..

از بین وضعیت‌های چهارگانه، وضعیت چهارم بیشترین تأثیر را در اصلاح «مفهوم از خود» دارد؛ یعنی باید تلاش کنیم به جایی برسیم که هم خود را خوب و توانمند و ارزشمند بدانیم و هم طرف مقابل خود را از توانمندی و ارزش کافی برخوردار بدانیم. بدین طریق است که دچار منفی‌بافی درباره خود یا دیگری یا هر دو نمی‌شویم و می‌توانیم نگرش خود را نسبت به خود در جهت مثبت تغییر دهیم.^۸

کارکردهای سازمانی ارتباطات درون فردی

ارتباطات درون فردی می‌تواند کارکردهای فراوانی در سازمان داشته باشد که به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

الف. خودکاوی

«خودکاوی» نوعی درون‌نگری است. انسان برای بهره‌برداری هر چه بیشتر از خود، لازم است توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را به خوبی بشناسد تا بتواند در فرصت‌های مناسب، اقدامات مناسب انجام دهد. شناخت این محدودیت‌ها و توانایی‌ها مستلزم تأمل عمیق در «خود» است.^۹ روشن است که یکی از راه‌های شناسایی توانایی‌ها و محدودیت‌های درونی هر کس ارتباط‌گیری با خود است، و این‌که در هر روز مقداری از وقت خود را برای خلوت کردن با خود و حدیث نفس اختصاص دهد تا بتواند هر چه بیشتر به زوایای مخفی شخصیتی خود پی‌ببرد.

ب. اعتماد به نفس

این حقیقت انکارناپذیر است که اگر انسان بتواند تحت کنترل خود باشد و یا به عبارت دیگر، با اعتماد به نفس بالا تصمیم‌های زندگی‌اش را خود بگیرد، کمتر تحت تأثیر عوامل محیطی و بیرون از خود قرار گرفته، از آنها متأثر می‌شود.

اعتماد به نفس همواره از درون فرد سرچشمه می‌گیرد، نه از بیرون او. اعتماد به نفس باور به توانایی‌های درونی است که فرد را قادر می‌سازد آنچه را که می‌خواهد انجام دهد. یکی از مهم‌ترین راه‌های پی‌بردن به توانایی‌ها و استعدادها بالقوه نهفته در انسان و باور آن‌ها، «برقراری ارتباط با خود» است.

کسانی که اعتماد به نفس دارند و می‌دانند چه می‌خواهند خود را دوست دارند، خود را می‌شناسند و مطابق رشد جسمی خود، به کنجکاوی درباره‌ی شخصیت خود می‌پردازند، مثبت‌اندیش هستند، در مقابل مشکلات محکم و استوار عمل می‌کنند و در وضعیت‌های گوناگون، وضعیتی عمل می‌کنند.

پیشوای متقیان جهان، حضرت علی علیه السلام که به معنای واقعی کلمه، خود را شناخته است، با اعتماد به نفس بالا می‌فرماید: «به خدا سوگند، اگر عرب‌ها دست به دست یکدیگر دهند و به نبرد با من بیایند، هرگز به آنها پشت نمی‌کنم و از ایشان فرار نمی‌کنم.»^{۱۰}

از سوی دیگر، «فقدان اعتماد به نفس موجب می‌شود درباره‌ی خود نظری منفی داشته باشیم و احساس نارضایتی و بی‌قراری کنیم. در چنین وضعی، احتمال زیادی وجود دارد که تصویری منفی از دیگران در ذهنمان نقش بندد یا دیگران برداشتی منفی از ما داشته باشند که به هر حال، موجب می‌شود افکار و احساسات منفی نسبت به خود و دیگران در ما افزایش یابد. ویژگی افراد منفی آن است که ارزش‌های مثبت خود را نادیده می‌گیرند.»^{۱۱}

ج. خودحرمتی یا عزت نفس

یکی از مهم‌ترین کاربردهای سازمانی ارتباطات درون‌فردی عزت نفس است. شناخت خود و مراقبت از نفس موجب عزت و کرامت آن می‌گردد. «خودحرمتی» یعنی: برای خود ارزش قایل شدن و خود را موجودی پست و حقیر ندیدن. در عزت نفس، انسان خود را با دیگری مقایسه نمی‌کند، آن‌گونه که در «عجب» چنین می‌کند. انسانی که عجب دارد خود را در مقایسه با دیگران بزرگ می‌بیند، اما انسانی که عزت نفس دارد خود را بدون توجه به دیگران بزرگ می‌بیند.

«به تعبیر برخی از روان‌شناسان، اولین محرک برای خطا و گناه، نداشتن عزت نفس است. وقتی کسی برای خودش ارزش قایل نیست، تن به هر پستی و خفتی می‌دهد. زشتی

و خطا، انسان را سخیف و ذلیل می‌کند و با عزت نفس همخوانی ندارد. خود ارزشمند، همیشه در محافظت خویش می‌کوشد و آن را آلوده نمی‌کند.^{۱۲}

حضرت علی علیه السلام در کلمات گوه‌ربار خود می‌فرماید:

«هر که دارای عزت نفس باشد و خود را عزیز بداند هرگز خود را با معصیت ذلیل و

خوار نمی‌کند.»^{۱۳}

«هر کس عزت نفس داشته باشد خود را از هر گونه پستی زندگی دنیا پاک خواهد کرد.»^{۱۴}

عزت نفس همان چیزی است که موجب شد سیدالشهداء علیه السلام در کربلا تن به بیعت با یزید ندهد و ندای «هَيْهَاتَ مِنَّا الدَّلَّةُ» سر دهد. شهید مطهری می‌فرماید: «حماسه‌های امام حسین علیه السلام همه در اطراف کرامت و عزت و شرافت و نفاست نفس دور می‌زند.»^{۱۵}

د. خودکنترلی یا تقوای سازمانی

همه ما همواره با خود حرف می‌زنیم. رفتار، احساسات، عزت نفس و حتی میزان اضطراب ما متأثر از نجوای درونی ماست. تکلم با خود، دیدگاه‌های درونی ما را شکل می‌دهد، و دیدگاه‌های درونی رفتار ما را شکل می‌دهد.^{۱۶}

زمانی که ما به خودمان توجه می‌کنیم و برخویشتن خویش آگاه می‌شویم، عامل کنترل، عاملی درونی می‌شود و دیگر عوامل بیرونی توان کنترل ما را نخواهند داشت. در ادبیات عرفانی ما نیز چنین مسئله‌ای بسیار آمده است. سالک طریقت پس از وقوف بر خود، از سلطه تمام نیروهای بیرونی به درآمده و آنچه او را حفظ و کنترل می‌کند همان عامل درونی است. آگاهی از خود بر رفتار ارتباطی ما نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که خود را می‌شناسند و به خودآگاهی رسیده‌اند با راحتی بیشتری می‌توانند به تشریح خود و خواسته‌های خود بپردازند.^{۱۷}

بنابر این، یکی از کارکردهای سازمانی ارتباطات درون فردی خودکنترلی است. در

تعریف «خودکنترلی» گفته‌اند:

«خودکنترلی» یک نوع مراقبت درونی است که بر اساس آن، وظایف محوله انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌شود، بی آنکه نظارت یا کنترل خارجی در بین باشد؛ بدین معنا که فرد بدون توجه به کنترل خارجی، تلاش خود را مصروف

انجام کاری نماید که بر عهده او گذاشته شده و مرتکب موارد نادرستی از قبیل کم‌کاری، سهل‌انگاری و... نگردد.^{۱۸}

شهید مطهری می‌فرماید:

«کلمه «تقوا» ... از ماده «وَقَى» است که به معنای نگاه‌داری است، و در واقع، خود کلمه

«تقوا» مفهوم خودنگهداری و خود حفظ کردن دارد. تقوای الهی یعنی: انسان خود را از

آنچه که خدا نهی کرده است نگاه‌داری کند تا از عواقب آن مصون بماند.^{۱۹}

ه. وجدان کاری

یکی دیگر از آثار ارتباطات درون‌فردی موفق افزایش «وجدان کاری» در کارکنان است. وجدان کاری بازگوکننده انگیزه‌ای درونی است که هر کس با توجه به آن و با شناخت کامل نسبت به وظایف خویش درصدد انجام بهینه کار خود برمی‌آید. بنابراین، ملکه‌ای که بر طبق آن کاری بدون احتیاج به محرک‌های خارجی با دقت و کامل انجام گیرد «وجدان کاری» خوانده می‌شود؛ یعنی وضعیتی که ناشی از حالت روانی ثابت در فرد نهفته است. به عبارت دیگر، در وجدان کاری شخص با الهام گرفتن از یک ملکه نفسانی، به انجام درست و شایسته کار می‌پردازد.^{۲۰}

قرآن کریم درباره انسان چنین می‌فرماید: وَ نَفْسٍ و ما سَوَّاهَا فَالْتَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا (شمس: ۷-۸)؛ با توجه به آیات شریفه سوره «شمس»، خداوند سبحان هر انسانی را پس از اینکه آفرید، فجور و تقوایش را به او الهام کرد. علامه طباطبایی در ذیل آیات مزبور می‌فرماید: خداوند سبحان صفات عمل انسان را به انسان شناسانده و به او فهمانده عملی که انجام می‌دهد تقواست و یا فجور است. برای مثال، به او الهام کرده؛ یعنی در دل او انداخته است که نکاح عملی حلال و مصداق تقوا و حفظ حریم الهی، و زنا عملی نامشروع و فجور است.^{۲۱}

انسان صرف‌نظر از دینی که برمی‌گزیند و به حکم وجدان نهفته شده در او، قادر است راه خوب از بد را تشخیص دهد و خوبی و یا بدی اعمال و رفتار خود را بشناسد. افرادی که رابطه‌ای قوی با خود برقرار می‌کنند، از وجدانی آگاه‌تر و سالم‌تر برخوردارند، و از این طریق توانایی، بیشتری در تشخیص حسن و قبح اعمال دارند.

و. خودشناسی

بسیاری از انسان‌ها سال‌های متمادی عمر خود را سپری می‌کنند و از شناخت درست خود عاجزند. چه بسا عیوبی که دیگران در او سراغ دارند، اما خود او منکر آنها است و خود را مبرا می‌داند. علت را می‌توان در حب نفسی جست‌وجو کرد که گریبان همه انسان‌ها را گرفته است. یکی از بهترین راه‌های خلاصی از عواقب وخیم حب نفس پی‌روی از دستورات شرع مقدّس اسلام است. انسان نمی‌تواند بدون ریاضات شرعی به صورت واقعی و درست، نقاط قوت و ضعف خود را درک کند. به همین دلیل است که در روایات، از جهاد با نفس به عنوان برترین جهاد و «جهاد اکبر» یاد شده است.

علّامه مجلسی در *بحار الانوار* از رسول اکرم ﷺ نقل می‌کند که آن حضرت عده‌ای را به جنگ فرستادند. در مراجعت سپاه از جنگ فرمودند: آفرین بر قومی که جهاد کوچک را به خوبی پشت سر گذاشتند و در مقابل خود، جهادی بزرگ‌تر دارند. از حضرت سؤال شد: جهاد بزرگ‌تر چیست؟ حضرت فرمودند: مبارزه با نفس. سپس فرمودند: برترین مبارزه‌ها مبارزه‌ای است که انسان با خواهش‌های نفسانی خود می‌کند (و خود را با ریاضات شرعی تکامل می‌بخشد).^{۲۲}

امام خمینی ﷺ نیز در موارد فراوانی، به گرفتار بودن انسان در خود و لزوم پی‌روی از دستورات شرع اشاره می‌کنند. برای نمونه می‌فرمایند:

بزرگ‌ترین گرفتاری بشر و ماها این گرفتاری است که خودمان داریم و از ناحیه خود ما هست. کسی که از روی حُب نفس به مردم و اشیا نظر می‌کند و به اشیایی که نظر می‌کند از راه دشمنی و بغض نظر می‌کند، این نمی‌تواند آزاد باشد، در نظر دادن گرفتار است. ... ممکن است که بسیاری از اشخاص، حتی خودشان هم توجه نداشته باشند به اینکه بنده خودشان هستند، نه بنده خدا، خودشان هم خودشان را مبرا و منزّه می‌دانند، و این برای همان حُب نفسی است که انسان دارد. این حُب نفس تمام عیوب انسان را به خود انسان می‌پوشاند. هر عیبی که داشته باشد برای خاطر این حُب نفس، آن عیب را نمی‌بیند و گاهی هم آن عیب را حُسن می‌داند. و تا انسان با مجاهدت‌ها و تبعیت از تعلیمات انبیا، از این گرفتاری و عبودیت نفس خارج نشود، نه خودش اصلاح می‌شود و نه می‌تواند احکامی که می‌کند و رأی‌هایی که می‌دهد صحیح باشد، مطابق واقع باشد.^{۲۳}

ضرورت شناخت خود

پیش از تبیین ضرورت شناخت خود، ذکر این نکته لازم است که رابطه بین خودشناسی و ارتباطات درون‌فردی، رابطه‌ای تعاملی است. این دو بر روی هم یک چرخه فزاینده را تشکیل می‌دهند؛ بدین معنا که اگر هر یک از آنها در مسیر درست و صحیح به‌کار گرفته شود بر دیگری اثر مثبت دارد و موجب رشد و شکوفایی آن می‌شود. برای مثال، اگر کسی خود را خوب بشناسد موجب می‌شود ارتباط درون‌فردی مثبتی با خود برقرار سازد و از این رهگذر، به شناخت بیشتری درباره خود نایل آید. این چرخه، چه در جهت مثبت و چه در جهت منفی، به همین صورت ادامه می‌یابد و موفقیت و شکست در یکی موجب موفقیت و شکست در دیگری خواهد شد.

با توجه به این نکته، مهم‌ترین عنصر در ارتباط با خود، و اولین گام در شکل‌دهی مهارت‌های ارتباطی، آگاهی از خویش و شناخت احساسات و توانایی‌های خود است. متأسفانه بسیاری از افراد آگاهی دقیقی از عواطف و احساسات و نیز از توانایی‌های خود ندارند، و به همین دلیل، از توانایی‌های بالقوه خود استفاده نمی‌کنند و در برخی موارد، نسبت به عواطف و احساسات خود چنان بیگانه می‌شوند که دیگر توان شناسایی و ابراز آنها را ندارند.

بنا به نقل منابع تاریخی، بر سر در معبد «آپولو»، در شهر دِلی، این حکم حک شده بود: «خود را بشناس.» و به گفته مورخان فلسفه، تالس نخستین فیلسوفی است که این حکم را به زبان آورد. یکی از دو شعار اصلی سقراط نیز همین بود: «خود را بشناس.» عالمان اخلاق نیز از دیرباز «خود را بشناس» را یکی از مهم‌ترین - اگر نگوییم مهم‌ترین - توصیه‌های خود به شمار می‌آورده‌اند. به هر تقدیر، هنوز هم خودشناسی یکی از ارزش‌های انسانی مهم به شمار می‌آید.^{۲۴}

شاید یکی از جنبه‌های تأکید فراوان ائمه اطهار علیهم‌السلام در زمینه خودشناسی همین امر باشد. با شناخت دقیق و همه‌جانبه خود، می‌توانیم آن‌گونه که شایسته است آینده و سرنوشت خود را رقم بزنیم. تنظیم منطقی و صحیح اعمال و رفتارمان با خود، دیگران، حیوانات و محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، همه مرهون شناخت کامل و دقیق از خود است.

ویل شوتش در کتاب معروفش *اینک همه می‌آیند* به رابطه میان «کشف خویشتن» با «خودیابی و خودشکوفایی» پرداخته، می‌نویسد:

با در دست داشتن آگاهی کامل از خود، می‌توانم زندگی خود را رقم زنم. فقدان این تسلط بر خود موجب می‌شود که من از جهات مختلف، تحت سیطره و کنترل عوامل دیگر قرار گیرم و این ناپسند، ناخوشایند، اضطراب‌زا و مبهوت‌کننده است.^{۳۵}

خودآگاهی همان‌گونه که اثری مثبت بر ارتباط درون‌فردی دارد، بر رفتار ارتباطی ما با دیگران نیز مؤثر است. خودآگاهی اساس یک ارتباط موفق و سازنده را تشکیل می‌دهد. هر قدر ما از خودآگاهی بیشتری برخوردار باشیم بهتر می‌توانیم عواطف و احساسات و خواسته‌های خود را برای دیگران تشریح کنیم و با آنها ارتباط برقرار نماییم.

برای تغییر «خودآگاهی» لازم است خود را در کانون توجه خود قرار دهیم، و به جای تمرکز بر رفتار و اعمال دیگران، بیشتر وقت خود را صرف شناخت خود کنیم. به جای آنکه ادراک دوستان و آشنایان را ملاک رفتار خود قرار دهیم و یا با توجه به معیارهای فرهنگی و محیطی عمل کنیم، تلاش کنیم تا شخصیت خود را بر اساس معیارهای مورد پسند خود شکل دهیم؛ زیرا مهم‌ترین و سهل‌الوصول‌ترین منبع در اختیار ما برای تغییر خودآگاهی مان، خود ما هستیم و هیچ‌کس به اندازه ما قادر به شناخت خود ما نیست و نمی‌تواند از توانایی‌ها و ضعف‌های ما آگاهی یابد.^{۳۶}

آیات و روایات فراوانی انسان را به خودشناسی دعوت کرده است. برای مثال، به دو آیه شریفه دقت کنید:

«سَتَرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» (فصلت: ۵۳)؛ به زودی، نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است؟

«وَ فِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: ۵۱-۵۲) و در زمین آیاتی برای جویندگان یقین است، و در وجود خود شما (نیز آیاتی است). آیا نمی‌بینید؟! در روایات نیز تصریح شده است که اگر انسان خود را نشناسد توان شناخت دیگر اشیا را پیدا نخواهد کرد. حضرت علی علیه السلام در بیانات نورانی خود می‌فرمایند:

چگونه کسی می‌تواند ادعا کند دیگران را می‌شناسد، در حالی که نسبت به خودش جاهل است و شناختی به خود ندارد.^{۳۷}

هیچ‌گاه از شناخت خود غفلت نکن؛ زیرا کسی که خود را نشناسد در واقع، نسبت به همه اشیا جهل دارد و آنها را نیز نمی‌شناسد.^{۳۸}

هر کس خود را شناخت می‌تواند خدای خود را نیز بشناسد.^{۳۹}

هر کس خود را شناخت در واقع، شناختش نسبت به دیگران بیشتر خواهد بود.^{۴۰}

بر اساس سلسله مراتب نیازهای مازلو، همه انسان‌ها دارای پنج دسته نیاز هستند که با ارضای هر دسته از نیازها، نوبت به ارضای دسته دیگر فرا می‌رسد. در وهله اول، برای انسان‌ها نیازهای جسمانی مطرح است که با ارضای آنها، می‌تواند به حیات خود ادامه دهند. پس از آن، نیازهای ایمنی و امنیتی است که موجب تداوم وضعیت موجود و صیانت از بودن در صحنه زندگی می‌شود. پس از ارضای این نیاز، نیازهای اجتماعی نمایان می‌شود که با زیستن در جمع افراد ارضا می‌شود. انسان‌ها دوست دارند دوست بدارند و مورد توجه قرار بگیرند. خانواده، مدرسه و به طور کلی، جامعه بستری برای ارضای این نیاز است. فراتر از نیازهای اجتماعی، نیاز قدرت و منزلت یا نیاز حرمت به خود قرار دارد. طبق تعریف پیرسون و نلسون نیاز «منزلت» عبارت است از: «نگرش ما درباره خویش و تصویر از خود و اینکه ما خود را چگونه می‌دانیم و تا چه حدی بر خود واقفیم. هر انسانی تصویری از خود دارد و نیاز دارد که این تصویر به درستی در او شکل بگیرد. در رأس هرم سلسله نیازهای مازلو، نیاز به خودیابی یا خودشکوفایی نمودار است که مهم‌ترین نیاز در انسان به شمار می‌رود. این نیاز را می‌توان به نیاز تغییر از «بودن» به «شدن» و یا کشف و به‌کارگیری توانایی‌های بالقوه تعبیر کرد. بنابراین، در میان روان‌شناسان آبراهام مازلو از جمله اولین کسانی است که به خودشناسی و مطالعه درباره خویش توجه زیادی کرده است.^{۴۱}

رابطه میان خودشناسی و ارتباط درون فردی موفق

مهم‌ترین و محبوب‌ترین چیزها نزد آدمی «خود» اوست. علمای اخلاق تأکید فراوان دارند که انسان بیش از هر چیز، دل‌بسته به خود است و هر ظلمی که به دیگران روا می‌دارد بر

اثر همین خوددوستی و حبّ ذات است. پس سزاوار است انسان در اولین گام شناخت، این عزیزترین گوهر هستی نزد خود را بشناسد.^{۳۲}

در مکاتب گوناگون فلسفی، تصویرهای متفاوتی از انسان ارائه شده است. برای مثال، برخی مکاتب انسان‌شناسی انسان را در همین جسم مادی خلاصه می‌کنند. در این نوع نگرش به انسان، دیگر جایی برای ارتباط با خود نمی‌ماند؛ زیرا در هر ارتباطی به دو طرف ارتباط، یعنی فرستنده پیام و گیرنده پیام نیاز است، در حالی که در این نگرش، تنها یک طرف ارتباط وجود دارد. نیز اگر انسان را موجودی ناشناخته دانستیم، ارتباطش با خود، معنا و مفهوم درستی پیدا نخواهد کرد.

به عقیده برخی از صاحب‌نظران، هر انسانی دارای پنج «خود» است: اول. خود واقعی. دوم. تصویری که از خود واقعی‌اش دارد. سوم. تصویری که دیگران از خود واقعی او دارند. چهارم. تصویری که دیگران از تصور او از خود واقعی‌اش دارند. پنجم. تصویری که دیگران از خود او دارند.

از میان این اقسام پنج‌گانه، شناخت خودهای سوم و چهارم و پنجم راحت‌تر است و بیشتر افراد رفتار خود را بر اساس این خودها تنظیم می‌کنند. یعنی بیشتر رفتارشان بر اساس تصورات دیگران شکل می‌گیرد. اما برخی افراد اعمال و رفتارشان را بر اساس خود اول یا دوم انجام می‌دهند.

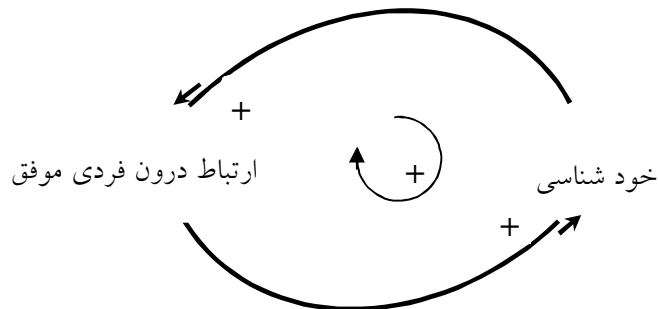
شناخت خود واقعی امری بسیار دشوار است. هر قدر انسان تلاش کند خود دوم را به خود اول نزدیک‌تر کند، شناختی که از خود پیدا می‌کند دقیق‌تر و کامل‌تر خواهد بود. شاید بتوان ادعا کرد که خودشناسی واقعی عبارت است از: نزدیک کردن هر چه بیشتر خودِ تصویری به خود واقعی.^{۳۳}

روشن است که خود دوم در هر کس، یعنی تصویری که شخص از خود واقعی‌اش دارد، تنها از طریق ارتباطات درون‌فردی شکل می‌گیرد و به میزانی که این ارتباطات درست تعریف شود و موفق اجرا گردد انسان به تصور واقعی‌تری از خود دست خواهد یافت. از سوی دیگر، بسته به نوع تعریفی که از انسان و توانایی‌ها و محدودیت‌های وجودی او داریم، نوع ارتباط او با خودش تغییر خواهد کرد.

از این رو، به نظر می‌رسد ارتباط وثیقی بین «خودشناسی» و «ارتباطات درون‌فردی

موفق» وجود دارد، و رابطه بین این دو یک رابطه دو سویه است؛ بدین صورت که هر کدام بر دیگری اثری مستقیم دارد و در شکل‌گیری صحیح دیگری تأثیری بسزا خواهد داشت.

شکل ۱: اثر متقابل خود شناسی و ارتباط درون فردی موفق بر یکدیگر



بنابر آنچه بیان شد، به نظر می‌رسد بررسی انسان در قرآن کریم و تصویر چپستی او در بحث حاضر، اثری بسزا دارد، از این رو، در اینجا، برخی از ویژگی‌های انسان در قرآن کریم ذکر می‌شود:

تصویر انسان در قرآن کریم

برای آنکه ارتباط درون فردی موفق داشته باشیم چاره‌ای نداریم جز این‌که خود را به خوبی بشناسیم. از منظر قرآن کریم، انسان موجودی است دوساحتی، مختار، محتاج و امانت‌دار الهی. در ادامه، هر یک از این ویژگی‌ها به اختصار توضیح داده می‌شود؛

الف. موجودی دوساحتی

از آیه ۷۱ و ۷۲ سوره «ص» استفاده می‌شود که انسان موجودی دوساحتی است، نه تک ساحتی آن‌گونه که بسیاری از مکاتب الحادی بر آن پافشاری می‌کنند.

«إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (ص: ۷۱-۷۲)؛ به یاد آور آن زمان را که پروردگارت به ملائکه گفت: من بشری از گل خواهم آفرید. پس چون اسکلتش را پیرداختم و از روح خود در او دمیدم همگی برایش سجده کنید.

یک بعد انسان همان جسم و تن اوست که با حواس پنج‌گانه قابل شناخت است و می‌توان آن را مورد آزمایش‌های تجربی قرار داد. بعد دیگر - که از آیه مذکور و آیات دیگری از قرآن کریم استفاده می‌شود و بعد مهم‌تری در انسان است - عبارت است از: بعد روحی و نفس انسان که در واقع، تمام حقیقت هر انسانی را تشکیل می‌دهد؛ و انسان می‌تواند با انجام اعمال ارادی، آن را به اشکال گوناگون بسازد.

در بعد روحانی نیز انسان دارای انواعی از نفس است؛ مانند نفس اماره، نفس لوآمه و نفس مطمئنه.^{۳۴} با توجه به انواع گوناگونی از نفس که در انسان قرار داده شده است، می‌توان ارتباط انسان را با خود به خوبی تصویر کرد؛ مثلاً، مرتبه‌ای از نفس انسان مثل «نفس لوآمه» می‌تواند با مرتبه دیگر مثل «نفس اماره» ارتباط برقرار کند.

ب. مختار و با اراده

صریح و مضمون بسیاری از آیات قرآن کریم «مختار بودن انسان» است. برای مثال، در آیات ۲۹ سوره «کهف» و ۳ سوره «انسان» این معنا به خوبی بیان شده است:

«وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ» (کهف: ۲۹)؛ بگو این حق از

سوی پروردگار شماست هر که خواهد ایمان بیاورد و هر که خواهد منکر شود.

«إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان: ۳)؛ ما به حقیقت راه (حق و باطل) را

به انسان نمودیم (و با تمام حجت بر او رسول فرستادیم)، خواه هدایت پذیرد و شکر این نعمت گوید و خواه آن نعمت را کفران کند.

در این دو آیه، به صراحت سخن از اختیار و انتخاب انسان به میان آمده است. گرچه خداوند حق مطلق است، اما خود و راه خود را ارائه می‌کند و هیچ انسانی را هم به اجبار به آن فرامی‌خواند. این انسان است که باید با حسن اختیار خود، راه صحیح را انتخاب کند و به سر منزل مقصود برسد. اما با این حال، اگر کسی خواست در این دنیا کج‌راهِ برود به حکم اینکه موجودی مختار است جلوی او را نمی‌گیرند، اما وبال اعمالش فقط گریبان خودش را خواهد گرفت.

در ارتباطات درون فردی هم باید به این خصیصه ذاتی انسان توجه شود. اگر ما انسان را موجودی مجبور فرض کردیم ارتباط درون فردی اثر قابل ملاحظه‌ای در زندگی انسان

نخواهد داشت؛ زیرا به هر حال، انسان است و سرنوشت حتمی او؛ سرنوشتی که هیچ توانی در تغییر و بهبود آن ندارد.

ج. محتاج به خالق خود

در آیه ۱۵ سوره فاطر آمده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر: ۱۵)؛ ای مردم، شما محتاج به خدایید و خدا تنها بی‌نیاز و ستوده است. انسان نیاز و احتیاج خود را کاملاً و بی‌نیاز از استدلال درک می‌کند. آنچه مهم است این است که دایره نیازهای انسان از کجا تا به کجاست؟ آیا در نیازهای مادی خلاصه می‌شود؟ یا نیازهای دیگری را هم شامل می‌شود؟ قرآن کریم انسان را موجودی نیازمند معرفی می‌کند، اما نیازمند غذا، آب، خوراک، پوشاک، ماشین و مانند آن؟ نه، بلکه او نیازمند خالق و پروردگار خود است؛ همان کسی که او را آفریده، روزی می‌دهد و در سراسر زندگی‌اش تدبیر امور او را به دست می‌گیرد. مرگ و حیات او، سود و زیان او و همه چیز او به دست خداست. همین معنا در آیه ۶ سوره انشقاق نیز آمده است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق: ۶)؛ هان ای انسان، تو در راه پروردگارت تلاش می‌کنی و بالاخره او را دیدار خواهی کرد.

تمام تلاش و سعی انسان در زندگی‌اش رسیدن به پروردگار و صاحب اختیار خود است. اگرچه ممکن است از این واقعیت غفلت کند و - مثلاً - تصور کند برای دستیابی به زن و فرزند و مال و اموال تلاش می‌کند، اما نص قرآن کریم این است که این تلاش‌ها همه در جهت رسیدن به ولی نعمت واقعی خود، یعنی خداوند سبحان است، نه چیز دیگر. با این نگرش به انسان، روشن می‌گردد که هدف از برقراری ارتباط با خود، برخورداری از زندگی بهتر دنیوی و تمتعات مادی نیست، بلکه هدف شناخت خود و به‌دنبال آن، شناخت خالق خود و اطاعت و سرسپردگی نسبت به اوست.

د. امانت‌دار الهی

در آیه ۲۱ سوره «فصلت» می‌فرماید: «وَقَالُوا لَجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ» (فصلت: ۲۱)؛ به پوست بدن خود گویند؛ چرا علیه ما شهادت دادید؟ گویند: خدایی که هر چیز را به زبان می‌آورد ما را به زبان آورد.

در قیامت، که روز ظهور و بروز حق است، اعضا و جوارح انسان علیه او شهادت می‌دهند و گزارشی از کارهای خلافی را که انسان به وسیله آنها انجام داده است، ارائه می‌کنند. انسان با تعجب به آنها می‌گوید: چرا علیه من شهادت دادید؟ می‌گویند: اختیار از دست ما خارج است. کسی ما را به سخن درآورده است که همه اشیا را به سخن وامی‌دارد. از این آیه، به خوبی استفاده می‌شود که هر چه در این دنیا در اختیار آدمی قرار گرفته صرفاً امانتی از جانب حق تعالی است، و برای رسیدن انسان به کمال در اختیار او قرار داده شده است؛ زیرا گرچه انسان به بهترین شکل ممکن آفریده شده و نسبت به دیگر موجودات از نعم الهی بیشتری برخوردار است،^{۳۵} اما هیچ‌کس حق ندارد از آنچه در اختیار اوست در جهت خلاف مصالح خود بهره‌برداری کند، و اگر چنین کرد در قیامت همین اعضا و جوارح، که نزدیک‌ترین اشیاء نسبت به انسان هستند، بر علیه او شهادت داده، از سوء استفاده آدمی از خودشان خبر می‌دهند؛ می‌گویند که او در امانت‌های الهی خیانت کرده و آنها را در جایی که سزوارا نبوده صرف کرده است. شهادت اعضا و جوارح انسان علیه او در قیامت، نشان از آن دارد که آنها نزد انسان به عنوان امانت قرار داده شدند و انسان مالک تام الاختیار آنها نیست و گرنه شهادت آنها علیه انسان و مالک خود، امر معقولی نیست.

الگوی ارتباط با خود موفق

از منظر اسلام، هر ارتباطی که با خود صورت می‌گیرد اثر مطلوبی در سرنوشت انسان ندارد و در برخی موارد، به جای آنکه انسان را به سعادت و راحت زندگانی برساند، به بدبختی و هلاکت رهنمون می‌شود. از این رو، علمای اخلاق در این بحث که نفس آدمی باید توسط عقلش حفظ و مراقبت شود، چهار مرحله ذکر می‌کنند که عبارتند از: مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه. هر یک از این مراحل، برای برقراری ارتباط با خود ضروری است. گذراندن این مراحل چهارگانه، شناخت هر چه بیشتر و دقیق‌تر نفس را به دنبال دارد. بر اثر شناخت کامل از خود - آن‌گونه که در مباحث گذشته مطرح شد - به نحو لازم با خود ارتباط برقرار می‌کنیم، و این چرخه حالت فزاینده دارد و در هر مرحله نسبت به مرحله قبل موجب رشد و تعالی انسان می‌گردد. در ذیل، این مراحل بررسی می‌شود:

۱. مشارطه

«مشارطه» یعنی: شرط‌بندی کردن و تعهد گرفتن از نفس مبنی بر اینکه انسان هر روز پس از نماز صبح با خود شرط کند که آنچه موجب نارضایتی حق تعالی است از او صادر نشود و در انجام عبادات کوتاهی ننماید و کارهای خیر را در حدّ توان ترک نکند.^{۳۶}

۲. مراقبه

«مراقبه» یعنی: انسان هنگام انجام هر کاری با خود حدیث نفس کند که خداوند سبحان، که از باطن انسان‌ها آگاه است و ضمیر افراد را می‌بیند، کاملاً مراقب انسان‌هاست و می‌داند در قلوب آنها چه می‌گذرد و آنها چه کاری انجام می‌دهند. آنچه برای ما راز به شمار می‌آید نزد حق تعالی عیان است. پس در همه افعال و سکنتات، باید مراقب باشیم خلاف شرطی که با او کرده‌ایم رفتار نکنیم.^{۳۷}

رسول مکرم ﷺ در جواب کسی که از آن حضرت درباره «احسان» سؤال کرد، فرمودند: «احسان آن است که خداوند را چنان عبادت کنی که گویا او را می‌بینی، پس اگر تو (به این درجه از معرفت نرسیدی و) او را نمی‌بینی بدان که او تو را می‌بیند.»^{۳۸}

در آیات قرآن کریم هم اشارات صریحی به این مطلب شده است. برای مثال، در آیه ۱۰۵ سوره «مائد» خداوند سبحان می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مراقب اعمال و رفتار خود باشید و خود را زیر نظر بگیرید که چه می‌کنید.» (مائد: ۱۰۵)

۳. محاسبه

«محاسبه» یعنی: حساب‌رسی کردن. انسان باید همانند تاجران و بازرگانان، که همه روزه در پایان کسب و کار، زمانی را برای حساب‌رسی به خرج و دخل خود قرار می‌دهند وقتی را معین کند تا بررسی کند و ببیند که طی روز آیا مطابق شروطی که در ابتدای روز با خود کرده، رفتار نموده است، یا خیر؟^{۳۹}

حضرت علیؑ در سفارشی به امام حسن مجتبیؑ می‌فرماید: «فرزندم مؤمن باید وقت خود را سه قسمت کند: در بخشی از آن به مناجات با پروردگار خود پردازد، بخشی را به حساب‌رسی از خود و اعمالی که طی روز انجام داده است اختصاص دهد، و بخش دیگر را در راه لذت بردن از نعمت‌های حلال الهی سپری کند.»^{۴۰}

قرآن کریم نیز همین معنا را مورد تأکید قرار داده، می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، تقوای الهی را رعایت کنید و هر کسی باید دقت کند و ببیند (با اعمال خود) چه چیزی برای فردای قیامت خود می‌فرستد.» (حشر: ۱۸)

۴. معاتبه

«معاتبه» یعنی: آنکه پس از حسابرسی از نفس و علم به کوتاهی‌ها و تقصیرهای خود در انجام تکالیف و وظایفی که بر عهده داشتی، باید خود را به خاطر انجام خلاف‌هایی که مرتکب شده‌ای، بازخواست کنی و به انجام ریاضات شرعی سخت واداری؛ زیرا اگر چنین نکنی و نفس خود را واگذاری در انجام کارهای خلاف جری می‌شود و به اهمال کاری عادت می‌کند، به گونه‌ای که واداشتن او به انجام وظایف، مشکل خواهد شد.^{۴۱}

از خودبیگانگی ثمره غفلت از یاد خداوند

شاید مهم‌ترین چیزی که در رابطه انسان با خودش از منظر قرآن کریم مطرح است مضمون آیه ۱۹ سوره مبارکه «حشر» باشد؛ آنجا که می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹)؛ و مانند کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و خدا هم خود آنان را از یاد خودشان برد و ایشان همان فاسقاند. مفهوم «از خود بیگانگی» در ادبیات روان‌شناسی و برخی علوم دیگر، از جمله مفاهیم رایج و بحث برانگیز به شمار می‌آید. قرآن کریم این مفهوم را مطرح و علت آن را به زبانی واضح و روشن بیان داشته است. از دیدگاه قرآن، انسان زمانی از خود بیگانه می‌شود یا خود را فراموش می‌کند که دچار خدا فراموشی شود؛ یعنی قطع ارتباط انسان با خالق و پروردگار خود موجب می‌شود خود را نیز از یاد ببرد و توجهی به خود نداشته باشد.

رابطه انسان با خود در قرآن کریم

از مسائلی که قرآن کریم عمیقاً بر آن اصرار دارد این است که برگشت همه اعمال انسان فقط به خود اوست و نتیجه همه اعمالش را تمام و کمال در قیامت دریافت خواهد کرد. به آیات ذیل توجه کنید:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا» (فصلت: ۴۶)؛ هر کس عمل شایسته‌ای انجام دهد به نفع خود اوست و هر کس بدی کند به ضرر خود کرده است.
 «وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ» (فاطر: ۱۸)؛ هر که تزکیه کند فقط برای خویشتن تزکیه می‌کند.

«مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا» (اسراء: ۱۵)؛ هر کس راه هدایت یافت تنها به نفع و سعادت خود یافته است، و هر کس به گمراهی شتافت به زیان و شقاوت خود شتافته است.

«إِنِ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنِ أَسَأْتُمْ فَلَهَا» (اسراء: ۷)؛ اگر نیکی و احسان کنید به خود کرده‌اید و اگر بدی و ستم کنید به خود کرده‌اید.

در این آیات و سایر آیات مشابه،^{۴۲} قرآن کریم به صراحت بیان می‌فرماید که هدایت و گمراهی انسان، تزکیه و عدم تزکیه نفس او، اعمال خیر و شری که انجام می‌دهد، همه چیزهایی هستند که مستقیماً در رابطه با خود انجام می‌دهد و این‌گونه نیست که سود و زیان این کارها به دیگری برسد.

همین معنا در دو آیه هم‌مضمون به خوبی بیان شده است. خداوند سبحان در دو آیه ذیل، به صورت یک قاعده کلی می‌فرماید: سرنوشت هر کسی تنها در گرو اعمال و رفتار خود است، و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند در سرنوشت او اثر بگذارد:

«كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ» (طور: ۲۱)؛ هر کس در گرو عملی است که انجام داده.

«كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ» (مدثر: ۳۸)؛ هر کسی در گرو عملی است که انجام داده.

این کبرای کلی نتیجه نوع خاصی از رابطه است که قرآن کریم آن را برای انسان تبیین می‌کند. در این رابطه، انسان هرچه می‌کند به نفع یا به ضرر خود است. شاید در بین مخلوقات که می‌شناسیم فقط انسان و جن را سراغ داشته باشیم که می‌توانند علیه خود گام بردارند و موجبات از بین بردن خود را فراهم کنند. آیات ذیل را، که در بسط و تفصیل این معنا در قرآن کریم آمده است، مرور می‌کنیم:

در برخی آیات قرآن کریم، از انسان به عنوان موجودی یاد شده است که:

الف. به خود دروغ می‌گوید: «انظُرْ كَيْفَ كَذَبُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ» (انعام: ۲۴)؛ (ای محمد)

بین چگونه به خود دروغ می‌بندند؟!^{۴۳}

ب. خود را گمراه می‌کند: «وَدَّتْ طَائِفَةٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يُضِلُّوكُمْ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (آل عمران: ۶۹)؛ طایفه‌ای از اهل کتاب دوست دارند شما را گمراه کنند، ولی گمراه نمی‌کنند مگر خود را و خود نمی‌فهمند.

در جای دیگر می‌فرماید: «وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ» (نساء: ۱۱۳)؛ اگر فضل و رحمت خدا شامل حال تو نبود گروهی از کافران قصد داشتند تو را گمراه کنند، ولی آنان جز خود را گمراه نمی‌کنند و هیچ زیانی به تو نمی‌رسانند.

ج. خود را از بین می‌برد و هلاک می‌گرداند: «وَإِنْ يُهْلِكُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (انعام: ۲۶)؛ (ولی باید بدانند که) جز خودشان را از بین نمی‌برند و نمی‌فهمند چه می‌کنند.

د. به خود ظلم می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ» (یونس: ۴۴)؛ خدا به مردم به اندازه سر سوزنی ظلم نمی‌کند، ولی مردم به خویشان ستم می‌کنند. «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳)؛ بگو ای بندگان من که بر نفس خود ستم کرده‌اید، از رحمت خدا نومید مشوید.

ه. دیگران را به نیکی کردن فراموشی خواند و در همان حال، از حال خود غفلت می‌کند و خود را فراموش می‌نماید: «أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (بقره: ۴۴)؛ شما که کتاب آسمانی می‌خوانید، چگونه مردم را به نیکی فرمان می‌دهید و خود را از یاد می‌برید. چرا به عقل در نمی‌آیید؟

البته در منطق قرآن کریم این خود فراموشی اثر مستقیم خدا فراموشی است. قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹)؛ و مانند کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و خدا هم خود آنان را از یاد خودشان برد و ایشان همان فاسقانند.

و. به خود خیانت می‌کند: «أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ» (بقره: ۱۸۷)؛ در شب روزه‌داری نزدیکی کردنتان با همسرانتان حلال شد. ایشان پوشش شمایند و شما پوششی هستید برای آنان. خدا می‌داند که شما همواره با انجام این عمل نافرمانی و در نتیجه، به خود خیانت می‌کردید. پس از جرمتان گذشت و این حکم را از شما برداشت.

ز. خود را فریب می‌دهد: «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (بقره: ۹)؛ با خدا و با کسانی که ایمان آورده‌اند نیرنگ می‌کنند، ولی نمی‌دانند که جز به خود نیرنگ نمی‌کنند، اما نمی‌دانند.

ح. نسبت به خود بخل می‌ورزد: «هَأَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تَدْعُونَ لِتَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخَلُ وَمَنْ يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلْ عَن نَّفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ» (محمد: ۳۸)؛ همین شما وقتی دعوت می‌شوید که در راه خدا انفاق کنید بعضی از شما بخل می‌ورزید، و هر کس بخل بورزد از (سود بردن) خودش بخل ورزیده است، و خدا احتیاجی به شما ندارد و این شما باید که سراپا فقیرید.

ط. می‌تواند با تأمل در خود، عیوب خویش را درک کند: «فَرَجَعُوا إِلَىٰ أَنفُسِهِمْ فَقَالُوا إِنَّكُمْ أَنْتُمُ الظَّالِمُونَ» (انبیاء: ۶۴)؛ در این هنگام، مردم به ضمیرهای خویش مراجعه کردند و گفتند: شما خودتان ستمگرید.

با بررسی و دقت در آیات شریفه، به این مهم رهنمون می‌شویم که تصویری که از انسان در ذهن ما وجود دارد با انسانی که خداوند سبحان در قرآن کریم تصویر می‌کند قدری - اگر نگوئیم خیلی - متفاوت است. ما انسانی را که در برقراری ارتباط با خود به ضرر خویش کاری انجام دهد، یا سراغ نداریم و یا او را سفیه و نادان می‌دانیم و از دایره جامعه انسانی به دور؛ اما قرآن کریم به صراحت، اوصافی برای انسان‌ها ذکر می‌کند که تصور آن هم برای ما دشوار است.

نتیجه‌گیری

یکی از کارکردهای ارتباطات درون‌فردی، «خودشناسی» است. ارتباطات درون‌فردی خمیرمایه ارتباطات میان‌فردی و ارتباطات جمعی است. علت را باید در این مطلب جست که انسان از طریق ارتباط درون‌فردی موفق، می‌تواند به خودشناسی درست دست یابد، و رفتار انسان هم تابعی از خودشناسی اوست. از این رو، در شعری که به حضرت علی علیه السلام منسوب است، می‌فرماید:

«أ تَزْعَمُ أَنَّكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ وَ فَيْكِ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ»؛^{۴۴}

ای انسان، آیا گمان می‌کنی همین بدن مادی هستی و دیگر هیچ؟ در حالی که در نهاد تو عالم بزرگ‌تری جای دارد.

و در جای دیگر می‌فرمایند: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ، إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا»؛^{۴۵}

هر کس نزد خود کریم و بزرگوار جلوه کند شهوات نفسانی در برابرش کوچک می‌نماید. بدانید که بهایی جز بهشت برین برای جان‌های شما نیست. پس مراقب باشید خود را به کمتر از آن نفروشید.

اسلام برای اینکه ارتباطات درون‌فردی را جهت‌دهی کند و این نوع بنیادی از ارتباطات را در مسیر تکامل انسان قرار دهد، مراحل چهارگانه «مشارطه»، «مراقبه»، «محاسبه» و «معاتبه» را به عنوان بهترین شیوه ارتباط با خود در نظر گرفته است. ارتباطات درون‌فردی که در قالب این مراحل صورت پذیرد، موجب می‌شود انسان با شناخت خود واقعی‌اش، در مسیر عبودیت خداوند سبحان که تمام احتیاجات و نیازمندی‌هایش به سوی اوست، گام بردارد.

از سوی دیگر، انسان بر اثر قصور در به‌کارگیری شیوه صحیح ارتباطات درون‌فردی، نمی‌تواند خود واقعی‌اش را به درستی شناسایی کند و بفهمد که وجودش عین ربط به خداوند سبحان است و همواره در محضر حق تعالی است.^{۴۶} از این رو به جای خداپرستی به غیرپرستی مشغول می‌شود. خداوند سبحان هم طبق سنت لایتغیر خود، که جزای غیرپرستی را از خودبیگانگی مقرر فرموده است، او را از خود بیگانه می‌کند.

از این رو، در ارتباطات درون‌فردی، باید کاملاً توجه داشته باشیم که جهت‌دهی این نوع ارتباطات باید به سمت عبودیت حق تعالی باشد؛ به این معنا که هر قدر ارتباطات درون‌فردی از حیث کمیت و کیفیت بیشتر باشد و انسان به بندگی خداوند سبحان بیشتر روی آورد، این ارتباط با خود موفق‌تر است، وگرنه باید در کم و کیف آن تجدید نظر کند.

پی‌نوشت‌ها

۱. ری ام برکو و همکاران، *مدیریت ارتباطات*، ترجمه سیدمحمد اعرابی و داود ایزدی، ص ۳۶.
۲. دیوید گیل و بریجت آدامز، *الفبای ارتباطات*، ص ۳۱.
۳. علی اکبر فرهنگی، *ارتباطات انسانی*، ج ۱، ص ۱۲.
۴. ری ام برکو و همکاران، همان، ص ۴۰.
۵. علی اکبر فرهنگی، همان، ج ۱، ص ۱۳۷.
۶. عباس علی رستگار، *معنویت در سازمان*، ص ۲۴۰-۲۳۹.
۷. علی اکبر فرهنگی، همان، ج ۱، ص ۱۴۰-۱۳۸.
۸. همان، ج ۱، ص ۱۵۲-۱۴۵.
۹. عباس علی رستگار، همان، ص ۲۴۳.
۱۰. محمدبن الحسین بن موسی الرضی، *نهج البلاغه*، ص ۴۱۸.
۱۱. جعفر رضائیو نگین سلیمی، «رابطه بین نگرش فرد نسبت به خود و نگرش فرد نسبت به دیگران»، *مدیریت صنعتی*، ش ۶، پاییز ۱۳۸۳، ص ۱۰۶-۸۹.
۱۲. عباس علی رستگار، *معنویت در سازمان*، ص ۲۴۳.
۱۳. جمال‌الدین خوانساری، *شرح بر غرر الحکم*، ج ۵، ص ۳۵۷.
۱۴. همان، ص ۳۳۵.
۱۵. مرتضی مطهری، *مجموعه آثار*، ج ۲۲، ص ۴۲۶.
۱۶. ری ام برکو و همکاران، همان، ص ۳۷.
۱۷. علی اکبر فرهنگی، همان، ج ۱، ص ۱۳۴.
۱۸. علی آقاپیروز و همکاران، *مدیریت در اسلام*، ص ۳۶۷.
۱۹. مرتضی مطهری، *مجموعه آثار*، ج ۲۷، ص ۴۰۶.
۲۰. محسن منطقی، «گامی به سوی نهاده‌کنندگی و جدان کاری در سازمان‌ها»، *معرفت*، ش ۱۷، ص ۴۶-۴۰.
۲۱. سیدمحمدحسین طباطبائی، *المیزان*، ج ۲۰، ص ۲۹۸-۲۹۷.
۲۲. محمدباقر مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۶۷، ص ۶۵.
۲۳. امام خمینی رحمته الله علیه، *صحیفه امام*، ج ۱۴، ص ۸-۹.
۲۴. مصطفی ملکیان، *راهی به راهی جستارهایی در باب عقلانیت و معنویت*، ص ۲۱۱-۲۱۲.
۲۵. علی اکبر فرهنگی، همان، ج ۱، ص ۱۳۴.
۲۶. علی اکبر فرهنگی، همان، ج ۱، ص ۱۵۰-۱۴۹.
۲۷. عبد الواحدبن محمد تمیمی آمدی، *غرر الحکم و درر الکلم*، ص ۲۳۳.
۲۸. همان، ص ۲۳۳.
۲۹. همان، ص ۲۳۲.

۳۰. همان، ص ۲۳۳.
۳۱. علی‌اکبر فرهنگی، *ارتباطات انسانی*، ج ۱، ص ۱۳۳-۱۳۱.
۳۲. مصطفی ملکیان، همان، ص ۲۱۲.
۳۳. عباس‌علی رستگار، *معنویت در سازمان*، ص ۲۴۵-۲۴۴.
۳۴. محمد واد نجفی خمینی، *تفسیر آسان*، ج ۸، ص ۱۳۶؛ سیدعبدالحسین طیب، *اطیب البیان*، ج ۷، ص ۲۱۴.
۳۵. تین: ۴.
۳۶. محمدمهدی نراقی، *جامع السعادات*، ج ۳، ص ۹۳.
۳۷. محمدمهدی نراقی، همان، ج ۳، ص ۹۶.
۳۸. محمدباقر مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۶۷، ص ۲۱۹.
۳۹. محمد مهدی نراقی، همان، ج ۳، ص ۹۹.
۴۰. محمد باقر مجلسی، همان، ج ۶۷، ص ۶۵.
۴۱. محمدمهدی نراقی، همان، ج ۳، ص ۱۰۰.
۴۲. رک: نساء: ۱۱۱؛ انعام: ۱۰۴؛ زمر: ۴۱؛ نمل: ۴۰؛ فتح: ۱۰.
۴۳. در ترجمه آیات، از *المیزان* استفاده شده است.
۴۴. سیدمحمد حسینی، *درخشان پرتوی از اصول کافی*، ص ۲۰۹.
۴۵. محمد باقر مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۷۵، ص ۱۳.
۴۶. برگرفته از آیات: توبه: ۱۰۵؛ بروج: ۹.

منابع

- امام خمینی علیه السلام تفسیر سوره حمد، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بی‌تا.
- ____، *صحیفه امام*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بی‌تا.
- آقایپروز، علی، و ابوطالب خدمتی؛ عباس شفیع؛ سید محمود بهشتی، *مدیریت در اسلام*، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳.
- آمدی، عبد الواحد بن محمد تمیمی، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
- برکو، ری، ام، و ولوین، اندرو دی، و ولوین، دارلین، آر، *مدیریت ارتباطات*، ترجمه سید محمد اعرابی و داود ایزدی، تهران، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، ۱۳۷۸.
- حسینی، سید محمد، *درخشان پرتوی از اصول کافی*، قم، چاپخانه علمیه قم، ۱۳۶۳.
- خوانساری، آقا جمال‌الدین، *شرح آقا جمال‌الدین خوانساری بر غرر الحکم*، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
- رستگار، عباس علی، *معنویت در سازمان*، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب، ۱۳۸۹.
- رضائی، جعفر، و سلیمی، نگین، «رابطه بین نگرش فرد نسبت به خود و نگرش فرد نسبت به دیگران»، *مدیریت صنعتی*، ش ۶، پاییز ۱۳۸۳، ص ۸۹-۱۰۶.
- رضائیان، علی، *مبانی مدیریت رفتار سازمانی*، تهران، سمت، ۱۳۸۲.
- طباطبائی، سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ پنجم، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
- طیب، سید عبد الحسین، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چ دوم، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸.
- فرهنگی، علی اکبر، *ارتباطات انسانی*، تهران، خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۴.
- قربانی، نیما، *مهندسی رفتار ارتباطی بین شخصی و درون شخصی*، تهران، سینه سرخ، ۱۳۸۰.
- گیل، دیوید، و بریجت آدامز، *القبای ارتباطات*، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه‌ها، ۱۳۸۴.
- مجلسی، محمد باقر، *بحار الأنوار*، تهران، اسلامیه، بی‌تا.
- مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا، ۱۳۶۸.
- ملکیان، مصطفی، *راهی به راهی جستارهایی در باب عقلانیت و معنویت*، تهران، مؤسسه نگاه معاصر، ۱۳۸۰.
- نجفی خمینی، محمد جواد، *تفسیر آسان*، تهران، اسلامیه، ۱۳۹۸ ق.
- نراقی، محمد مهدی، *جامع السعادات*، قم، موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان؛ بی‌تا.
- نقی پورفر، ولی الله، *اصول مدیریت اسلامی و الگوهای آن*، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات مدیریت اسلامی، ۱۳۸۳.