

ارتباطات درون‌فردی در منابع اسلامی

ظاهر اکبری*

چکیده

«ارتباطات درون‌فردی» یکی از مهم‌ترین سطوح ارتباطات است که پایه ارتباطات دیگر (میان‌فردی، گروهی، سازمانی) به حساب می‌آید. ارتباطات درون‌فردی از مبانی ریشه‌دار و عمیق دینی و فلسفی برخوردار است که هم آموزه‌های وحیانی به آن توجه داشته و انسان را به تدبّر در آن فراخوانده و هم گزاره‌های فلسفی و عقلی آن را اثبات و تأیید کرده است. در منابع اسلامی، انسان موجود عاقل و برخوردار از نیروی اراده و اختیار معرفی گردیده که هرگونه کوشش او در قدم اول متوجه خود اوست تا مسئولیت و تبعات آن را بپذیرد و در گام‌های بعدی متوجه افراد دیگر است. ارتباطات درون‌فردی نه تنها از آن جهت مهم است که تعامل و رابطه انسان با توانایی‌های درونی‌اش را - که حقیقت و هویت وی را شکل می‌دهد - رسم می‌کند، بلکه از این منظر که کارکردهای اجتماعی و سازمانی مؤثری دارد نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. مهم‌ترین نقش‌های سازمانی ارتباطات درون‌فردی عبارت‌اند از: خودکنترلی، عزت نفس، اعتماد به نفس، وجدان کاری. کلیدواژه‌ها: ارتباطات، ارتباطات درون‌فردی، مبانی ارتباطات درون‌فردی، نقش‌های سازمانی ارتباطات درون‌فردی.

* دانش‌آموخته حوزه علمیه و کارشناس ارشد مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی®

مقدمه

«ارتباطات» به فرایند انتقال و تبادل اطلاعات، معانی، مفاهیم و احساس‌ها بین افراد در سازمان، با واسطه یا بی‌واسطه، اطلاق می‌شود^۱ که در سطوح فردی، گروهی و سازمانی مطرح است. در منابع مدیریتی رایج، از ارتباطات درون‌فردی بحث‌هایی صورت گرفته، اما این تحقیق می‌کوشد که سطح فردی ارتباطات و آن هم «ارتباطات درون‌فردی» را از منظر اسلام بررسی کند و به این پرسش‌ها پاسخ دهد که «ارتباطات درون‌فردی در منابع اسلامی از چه جایگاه و منزلتی برخوردار است؟» و «نقش‌ها و کارکردهای سازمانی ارتباطات درونی فردی چیست؟»

اهمیت ارتباطات درون‌فردی

ارتباطات در سطوح متفاوتی قابل طرح است که ارتباطات درون‌فردی در سنجش با سطوح دیگر ارتباطات جایگاه ویژه‌ای دارد؛ زیرا ارتباطات درون‌فردی پایه ارتباطات دیگر است؛ به این معنی که اگر ارتباطات درون‌فردی شکل نگیرد و فرد ابتدا وجود خودش را باور نداشته باشد، و اندیشه خودش برایش مهم نباشد، یقیناً افراد دیگر به هیچ وجه با وی ارتباط برقرار نخواهند کرد و به گفتار و رفتار او ترتیب اثر نخواهند داد. حضرت علی علیه السلام درباره ارتباط انسان با خود فرموده است: «کسی که قدر و منزلت خود را نداند هلاک می‌شود.»^۲ رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی مشهور ارتباطات درون‌فردی را مقدمه خداشناسی معرفی نموده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۳ هرکس خود را بشناسد، خدا را می‌شناسد.

بدین ترتیب ارتباطات درون‌فردی از نظر اهمیت زیربنای تمام سطوح ارتباطات دیگر محسوب می‌شود و اساس روابط دیگر قرار می‌گیرد.

سطوح ارتباطات

سطوح متعارف ارتباطات عبارت‌اند از: ارتباطات درون‌فردی، ارتباطات بین فردی، ارتباطات شبکه‌ای، ارتباطات جمعی، ارتباطات گروهی و ارتباطات برون فردی.^۴ در یک طبقه‌بندی دیگر ارتباطات در حوزه‌های (رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با دیگران، رابطه انسان با محیط)^۵ طرح گردیده است که سهم پژوهش

حاضر صرفاً به یک سطح ارتباطات و به عبارت دیگر یک حوزه آن (درون فردی/ رابطه انسان با خود) مربوط می‌شود و می‌کوشد موضوع مطرح‌شده را از منظر عقل و نقل و به عبارت دیگر آن را در منابع اسلامی بکاود، از چستی ارتباطات درون‌فردی بحث نماید، نحوه شکل‌گیری و نقش سازمانی آن را تبیین کند.

ارتباطات درون فردی

به ارتباط هر فرد با خودش ارتباطات درون‌فردی می‌گویند، که اعمالی آگاهانه از قبیل تفکر، برنامه‌ریزی، به یادآوری، محاسبه، تخیل و همچنین اعمال ناآگاهانه مانند رؤیا و خواب دیدن را نیز شامل می‌شود.^۶ ممکن است پرسیده شود که مقصود از رابطه انسان با خود چیست؟ مگر هر رابطه‌ای دو طرف ندارد، پس چگونه می‌توان از رابطه یک چیز با خودش سخن گفت؟ همچنین ممکن است توهمی مطرح شود که ارتباطات درون‌فردی، از کارایی سازمانی چندانی برخوردار نیست یا کمتر در کانون توجه قرار می‌گیرد؛ زیرا در سازمان آنچه اهمیت دارد رابطه انسان با افراد دیگر، گروه یا سازمان است؛ که این توهم با اندک تعمق در افکار و حالات انسان، خود به خود پاسخ داده می‌شود؛ به این دلیل که انسان موجودی است دارای توان و استعداد فراوان که در وصف او گفته می‌شود: «انسان موجودی است از فرش تا عرش»^۷ یا «انسان موجودی است ناشناخته» یا «انسان موجودی است پیچیده»^۸ که تمام این مفروضات و تعاریف، برخاسته از ظرفیت‌های وجودی انسان و حاکی از استعدادهای ذاتی و فطری و ابعاد مختلف اوست. بنابراین، اگر بخواهیم برای انسان و خودش رابطه قائل شویم، باید نوعی تعدد و ذی‌وجوه بودن را بپذیریم. در این صورت مقصود از رابطه انسان با خود، روابطی است که میان ابعاد مختلف وجود او برقرار می‌شود. مثلاً انسان علاوه بر آگاهی از نفس خود، به افعال و احوال خویش نیز آگاه است؛ انسان به اراده، شادمانی، اندوه و دیگر احوال خود آگاه است؛ یا اینکه گفته می‌شود انسان می‌تواند بر اعصاب خود مسلط شود و در مقابل برخی امور، خوشتن‌دار باشد و خود را مدیریت کند. بنابراین، دو طرفه بودن و دوگانگی اثبات می‌شود تا یکی با دیگری رابطه برقرار نماید.

بدین ترتیب این ظرفیت‌های وجودی انسان، خود، شالوده‌اساسی کارهای بعدی اوست و در سایه شناخت از خود، شوق به تحصیل کمالات و تهذیب اخلاق، دفع رذایل و کسب

فضایل پدید می‌آید. به عبارت دیگر، منشأ پیدایش تمام تشکیلات، گروه‌ها و حتی سازمان‌ها وجود افراد است و وجود گروه‌ها و سازمان‌ها و امدار وجود فرد انسانی است تا در پی نیاز و همکاری و همفکری یا ارزش‌های مشترک در کنار هم جمع شوند، رابطه برقرار کنند، و گروه یا سازمان واحد تشکیل دهند. در نتیجه از اینجاست که رابطه انسان با خود یا ارتباطات درون‌فردی شکل می‌گیرد و اهمیت می‌یابد.

مبانی ارتباطات درون‌فردی

یکی از کهن‌ترین دستوره‌های حکیمانه که هم انبیای الهی به بشر ابلاغ و هم فیلسوفان بزرگ اسلامی از آن به صورت استدلالی بحث کرده‌اند و کشف و شهود عرفانی نیز آن را تأیید نموده تا جایی که همیشه ارزش و اعتبار خود را حفظ کرده، رابطه درون‌فردی انسان است. بنابراین، در ارتباط با نفس انسان و توجه به خویشتن خویش، هم دلایل نقلی و هم براهین عقلی وجود دارد که به هریک با عنوان مبانی دینی و فلسفی ارتباطات درون‌فردی، اشاره می‌کنیم.

الف. مبانی دینی ارتباطات درون‌فردی

۱. حقیقت انسان

قرآن کریم نفس یا روح را حقیقت انسان می‌داند^۴ و همواره وی را به خودشناسی فرا می‌خواند. قرآن کریم که نخستین و معتبرترین منبع هدایت و محکم‌ترین ارتباط خالق و مخلوق است انسان‌ها را مخاطب قرار داده و آنها را به تدبّر در نفس خود فراخوانده است تا انسان بداند چه بوده، چگونه آفریده شده، چه اهدافی را دنبال می‌کند، اکنون در چه نشئه‌ای حضور دارد و مقصد نهایی‌اش کجاست؟ قرآن کریم خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید.» (مائده: ۱۰۵) در آیه دیگر آمده: «و روی زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [متقاعدکننده] است و در خود شما؛ پس مگر نمی‌بینید؟!» (ذاریات: ۵۱) همچنین در آیه آمده است: «به زودی نشانه‌های خود را در افق‌ها [ی‌گوناگون] و در دل‌هایشان به ایشان خواهیم نمود، تا برایشان روشن گردد که او خود حق است.» (فصلت: ۵۳)

بنابراین، از دیدگاه قرآن نفس، و به تعبیری روح، حقیقت انسان را تشکیل می‌دهد و به لحاظ اهمیت و جایگاه نفس انسان، همواره خداوند متعال انسان را به آن توجه داده

تا او در قدم اول حقیقت خود را بشناسد و پس از شناخت و اصلاح خویش قدم‌های بعدی را بردارد.

۲) درک انسان

همان‌گونه که آیات و روایات، نفس انسان را حقیقت انسان معرفی می‌کند آیات و روایات فراوانی نیز وجود دارد که نفس انسان را منشأ درک حقایق و کسب فضایل می‌شمارد. از منظر آیات و روایات درک حقایق از آن نفس است؛ امور دیگر مانند اعضا و جوارح همگی ابزار و در خدمت نفس‌اند، از همین جهت خودفراموشی، فراموشی دیگران و از جمله خودفراموشی را به دنبال دارد. رسول اکرم ﷺ در حدیثی مشهور می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» هر کس خود را شناخت، خدا را می‌شناسد.^{۱۰} خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ...»؛ و چون کسانی باشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خود فراموشی کرد. (حشر: ۱۹)

علی ؑ نیز در حدیثی می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقْلٌ وَ مِنْ جَهْلِهَا ضَلٌّ»؛^{۱۱} برترین دانایی‌ها شناسایی نفس انسانی است، پس هر که نفس خود را شناخت دانا شد و هر که آن را ندانست گمراه شد. در کلام نورانی دیگر امیرالمؤمنین ؑ فرموده است: «المعرفة بالنفس أنفع المعرفتين»؛^{۱۲} شناسایی نفس سودمندترین دو معرفت است. آقا جمال خوانساری در شرح این حدیث می‌فرماید: «معرفت نفس یک طرف است و تمام معرفت‌های دیگر یک طرف و آن از همه آنها یا از هر یک از آنها که با آن بسنجند سودمندتر است؛ سودمندتر بودن آن به اعتبار این است که از معرفت نفس پی به معرفت حق تعالی و بسیاری از صفات آن می‌توان برد. چنان‌که در حدیث مشهوری وارد شده «من عرف نفسه فقد عرف ربه»؛^{۱۳} هر کس نفس خود را شناخت پس از آن پروردگار خود را می‌شناسد.»

۳) اعمال و رفتار انسان

از منظر آیات و روایات، نفس علاوه بر اینکه حقیقت انسان را تشکیل می‌دهد، درک حقایق و کسب فضایل، اعمال و رفتار انسان همگی از نفس انسان نشئت می‌گیرد. قرآن کریم می‌فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ»؛ (مدثر: ۳۸) هر نفسی در گرو عملی است که انجام داده است. در آیه دیگر آمده: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ

شَرًّا يَرَهُ»؛ (زلزال: ۷-۸) پس هر کس به قدر ذره‌ای کار نیک کرده باشد پاداش آن را خواهد دید. و هر کس به قدر ذره‌ای کار زشتی مرتکب شده آن هم به کیفرش خواهد رسید. علی علیه السلام فرمودند: «فَمَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَحَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ وَ ارْتَبَكَ فِي الْهَلَكَاتِ»؛^{۱۴} پس آن کس که جز به حساب نفس خویش پردازد، خود را در تاریکی‌ها سرگردان، و در هلاکت افکنده است. خداوند متعال می‌فرماید: «و نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»؛ (شمس: ۱۰) سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد؛ سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد، که هر کس آن را پاک گردانید، بی‌گمان رستگار شد و هر که آلوده‌اش ساخت، بی‌تردید در باخت قرار گرفت. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در حدیث دیگری می‌فرماید: «الکَيْسُ مِنْ عَرَفِ نَفْسِهِ وَ اخْلَصَ اَعْمَالَهُ»؛^{۱۵} انسان زیرک کسی است که بشناسد نفس خود را و خالص گرداند عمل‌های خود را. آن حضرت در حدیث دیگر فرموده‌اند: «عِبَادَ اللّٰهِ! اللّٰهُ اللّٰهُ فِيْ اَعْرَِّ الْاَنْفُسِ عَلَيْكُمْ وَ اَحَبَّهَا اِلَيْكُمْ»؛^{۱۶} ای بندگان خدا، خدا را، در حق نفس خویش، که از همه چیز نزد شما گرامی‌تر و دوست داشتنی‌تر است.

تمام آیات و روایات پیش گفته که از باب مبانی دینی ارتباطات درون‌فردی طرح شد، ناظر به حقیقت انسان و نفس اوست که هویت اصلی انسان را شکل می‌دهد. خداوند متعالی علاوه بر نفس، انسان را حقیقت او معرفی کرده است، نفس انسان را منشأ درک حقایق و کسب فضایل قرار داده که انسان با درک از خویشستن خویش می‌تواند خدا را بشناسد و به رستگاری و سعادت دنیا و آخرت دست یابد و در صورت غفلت از خود و نادیده گرفتن و انکار نفس، هم خدا را فراموش و هم هویت خویش را به هیچی و پوچی تبدیل می‌کند. شناخت و باورمندی نفس انسان، اساسی‌ترین مبنا و پایه تفکرات و خالص‌ترین اعمال و رفتار انسان را تشکیل می‌دهد و از همین جهت است که خداوند در آیات متعدد انسان را به نفسش فراخوانده است تا در آن تدبیر نماید، درست بشناسد، و از هرگونه پلیدی و آلودگی پاک و منزّه نگه دارد و کارهای صالح انجام دهد.

ب. مبانی فلسفی ارتباطات درون‌فردی

فیلسوفان اسلامی و دانشمندان اخلاق با استمداد از انبیا و اولیای الهی هریک کوشیده‌اند با استفاده از استدلال‌های عقلی و نقلی، کشف و شهود عرفانی حقیقت انسان را معرفی، کمال

انسانی را ترسیم و راه‌های نیل به کمال و موانع رسیدن به کمال را تشریح کنند تا انسان در جاده‌های ضلالت سرگردان نماند و از سرچشمه‌های حقیقت بی‌نصیب نباشد؛ بدین ترتیب حکمای اسلامی حقیقت انسان را نفس یا روح انسانی معرفی نموده‌اند.

در فلسفه اسلامی، نفس رابطه نزدیکی با بدن و قوای بدن دارد و در واقع نفس در تعریف خود حد فاصل بین عقل و بدن به حساب می‌آید؛ زیرا عقل ذاتاً و فعلاً مجرد است که تصور معانی و ترکیب قضایا و قیاس‌ها با آن حاصل می‌شود، اما نفس از نظر ذات، مجرد و از نظر فعل مادی است؛ یعنی نفس باید با آلات و ابزار بدن - که کاملاً مادی است - کارهای خود را انجام دهد و اهداف خود را تحقق بخشد.^{۱۷}

نفس انسان

ابن‌سینا، بنیان‌گذار فلسفه مشاء، در یک تقسیم اساسی قوای نفس انسانی را در دو دسته تقسیم کرده است^{۱۸} که فلاسفه بعد از وی (مکتب اشراق و حکمت متعالیه همانند شیخ اشراق و ملاصدرا) هریک همین دسته‌بندی را پذیرفته و با آن مخالفت ننموده‌اند.^{۱۹} در این دسته‌بندی نفس انسان دارای قوای متعددی است که یکی از آنها، قوای مستخدمه نفس انسان است که تحت عنوان عقل نظری و عقل عملی از آن بحث می‌شود.

الف. عقل نظری و مراتب آن

عقل نظری را مرادف با «قوة عالمه» می‌دانند که ادراکات خاص انسانی را بر عهده دارد. همه علوم و معارف مدون، که از آن به حکمت یاد می‌کنند، با این قوه درک می‌شوند.

حکما برای قوه عالمه یا عقل نظری درجات و مراتبی را برشمرده‌اند:

عقل هیولانی: این مرتبه ناظر به انسانی است که هنوز تعقل نکرده، ولی استعداد تعقل را دارد.

عقل بالملکه: این عقل بدیهیات را درک می‌کند، که سرمایه دیگر علوم است.

عقل بالفعل: این عقل بالفعل تعقل می‌کند؛ یعنی از طریق بدیهیات به نظریات رسیده است.

عقل بالمستفاد: این عقل همه بدیهیات و نظریات را درک می‌کند و در حقیقت هر چیزی را که قابل فهم بشر است بالفعل درمی‌یابد.

ب. عقل عملی و مراتب آن

عقل عملی کارهای ویژه انسان را انجام می‌دهد که فوق کارهای حیوانی است. به این «قوة

عماله» نیز گفته می‌شود. حکما مراتب ذیل را برای آن برشمرده‌اند:

تجلیه: یعنی نورانی ساختن ظاهر با به کار بستن احکام شرایع؛ و این نخستین مرحله سیر و سلوک است که واجبات انجام شود و محرمات ترک شود.

تخلیه: دومین مرحله سیر کمالی انسان، پیراستن درون از بدی‌های اخلاقی، مانند حسادت، تنگ‌نظری و تکبر است.

تحلیه: سومین گامی که انسان به سوی کمال برمی‌دارد آراستن باطن به فضیلت‌های اخلاقی است، به این معنا که پس از طی مراحل پیشین، فرد فضایل اخلاقی را در خود ایجاد کند؛ فضایی مانند ایثار، گذشت و وفا.

فنا: یعنی خود را ندیدن و بلکه ندیدن هرچه غیر خداست. فنای نفس دارای مراتب است که همگی به توحید افعالی، توحید صفاتی و توحید ذاتی منجر می‌شود.^{۲۰}

کمال نفس انسانی

از مبانی دینی و فلسفی ارتباطات درون‌فردی این نتیجه به دست می‌آید که نفس، منشأ کمال انسان است و نفس انسانی طی یک مرحله اساسی و گام به گام به کمال نزدیک می‌شود. (تجلیه، تخلیه، تحلیه، فنا)

با توجه به تعاریفی که از نفس انسانی ارائه شد کمال نفس، از منظر فیلسوفان مسلمان این است که حالت خداگونه پیدا کند: «غایة الکمال التشبه بالمبدأ»^{۲۱}

شیخ اشراق با لحاظ ابعاد مادی و روحی انسان، در کمال نفس انسان می‌گوید: کمال نفس آدمی به لحاظ اینکه جوهر مجرد است، این است که به حقایق از واجب تا جهان مادی، معرفت پیدا کند و نظام هستی از مبدأ تا معاد در او نقش بندد و به لحاظ اینکه با تصرف تدبیری به تن وابسته است، کمال او این است که بر قوای بدنی خود مسلط باشد و خشم و شهوت و اندیشه‌اش را در تدبیر زندگی به کار برد.^{۲۲}

در برخی از تعبیر مقام کمال، همان مقام قرب به خداوند متعال معرفی شده است. بنابراین، مقام قرب همان مقام کمال است؛ به این معنی که انسان در مقام فنا، چشمش چشم خدا و گوش او گوش خدا و اراده او اراده خدا می‌شود. آدمی خیال می‌کند که آنچه دارد از خود اوست، لذا می‌گوید چشم من گوش من، اما وقتی حجاب‌ها دریده و درهای معرفت به روی انسان باز شد، صاحب اصلی تمام اینها را پیدا می‌کند و می‌داند و می‌یابد که از خود هیچ ندارد و این مقام هم‌مقام قرب است.^{۲۳}

خداوند متعالی در حدیث قدسی می‌فرماید: «ای بنده من، مرا اطاعت کن تا تو را مانند خود قرار دهم، همان‌طور که من می‌گویم باش پس موجود می‌شود، تو نیز بگویی بشو، پس موجود شود.»^{۲۴}

بنابراین، ظهور کرامات و کمال انسان بر اثر ارتباطات درون فردی و بندگی خالصانه خداوند حاصل می‌شود و این چیزی است که باید به مبانی دینی و فلسفی نفس انسانی توجه شود.

نقش سازمانی ارتباطات درون فردی

«نقش» مستلزم رفتار خاصی است که به تعیین رابطه فرد با سایر افراد گروه کمک می‌کند.^{۲۵} دانشمندان مشهور مدیریت، به طور عام چهار نقش برای ارتباطات بر شمرده‌اند: کنترل، ایجاد انگیزه، ابراز احساسات و اطلاعات.^{۲۶} اما چون بحث حاضر مربوط به ارتباطات درون فردی با نگرش اسلامی است، این موضوع از منظر اسلام کاویده و چند مورد مهم از کاربرد سازمانی ارتباطات درون فردی بررسی می‌شود. بدین ترتیب، در این پژوهش از نقش‌های ذیل در ارتباطات درون فردی بحث خواهد شد: خودکنترلی، عزت نفس، اعتماد به نفس، وجدان کاری.^{۲۷}

الف. خودکنترلی

یکی از نقش‌های سازمانی ارتباطات درون فردی خودکنترلی است. افرادی که به ارزش‌های والای نفس توجه دارند همیشه تلاش می‌کنند خودکنترل باشند، از رذایلی که به کمال نفس آسیب می‌رساند دوری گزینند و برای کسب فضایل و ارزش‌های انسانی بکوشند.

خودکنترلی نوعی مراقبت درونی است که براساس آن، وظایف اجرا و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی بدون آنکه نظارت یا کنترل خارجی در بین باشد ترک می‌شود؛ بدین معنی که فرد بدون توجه به کنترل خارجی تلاش خود را برای کاری صرف کند که بر عهده او گذاشته شده و مرتکب موارد نادرستی از قبیل خیانت، کم‌کاری، سهل‌انگاری، نگردد.^{۲۸}

شهید مطهری کلمه «تقوا» را به معنای خودکنترلی و خودنگهداری دانسته است. تقوای الهی یعنی انسان خود را از آنچه خدا نهی کرده است نگهدارد تا از عواقب آن مصون بماند.^{۲۹} البته در اینکه تقوا دقیقاً به معنی خودکنترلی باشد جای بحث و تأمل است، ولی در کل می‌توان گفت تقوا مفهوم عام‌تر و دقیق‌تری دارد که خودکنترلی می‌تواند یکی از مصادیق مهم آن تلقی شود.

اهمیت خودکنترلی

کنترل یک وظیفه مهم مدیریتی محسوب می‌شود؛ زیرا وظایف دیگر مدیریتی مانند برنامه‌ریزی‌ها و سازماندهی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها با کنترل سنجیده می‌شود که تا چه میزانی در تأمین اهداف سازمان مؤثر بوده است. بنابراین، کنترل، هم زمان زیادی را دربر می‌گیرد و هم هزینه فراوانی می‌طلبد.

به رغم آنچه در محدودیت و معایب کنترل بیرونی ذکر شد، خودکنترلی دارای مزایایی است، مانند دربرگرفتن هزینه و زمان کمتر و چه بسا کارایی بیشتر. البته ذکر مزایای خودکنترلی و معایب کنترل بیرونی هیچ‌گاه به این معنی نیست که از مزایای کنترل بیرونی غافل یا بی‌نیاز باشیم، بلکه هدف این است که به اهمیت و مزایای خودکنترلی توجه داده شود؛ زیرا خودکنترلی، هم ریشه در اعتقادات و باورهای دینی ما دارد که خود یک ارزش دینی است و هم عقل انسانی آن را اقتضا دارد که هیچ فردی نمی‌تواند آثار مثبت آن را نادیده بگیرد یا انکار کند.

در متون دینی یکی از واژه‌هایی که فراوان به کار رفته و همگان به سوی آن دعوت شده‌اند، تقواست. قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقَدَّمُوا بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»؛ (حجرات: ۱) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، [در هیچ کار] بر خدا و رسول او تقدم مجوید و تقوای الهی را پیشه کنید که خدا شنوا و داناست.

تقوا در ادبیات دینی یک کنترل درونی و معیار و ملاک ایمان به شمار می‌آید و کرامت انسانی و امتیازها در جامعه اسلامی بر اساس تقوا سنجیده می‌شود. خداوند متعال نیز نزول برکات را منوط به تقوا و کنترل نفس انسان دانسته است: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ» (اعراف: ۹۹) در آیه دیگر خداوند می‌فرماید: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ»؛ (حجرات: ۱۳) بهترین شما با تقواترین شماست. در آیات دیگر فرموده است: «وَ تَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ»؛ (بقره: ۱۹۷) [برای زندگی ابدی خود] توشه جمع کنید، و بهترین توشه پرهیزکاری است؛ «وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا»؛ (طلاق: ۴) هر کس متقی و خداترس باشد خدا [مشکلات] کار او را آسان می‌گرداند؛ «وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا»؛ (طلاق: ۲) هر کس خدا ترس و پرهیزکار شود، خدا راه بیرون شدن [از گناهان و بلاها و حوادث سخت عالم] را بر او می‌گشاید؛ «وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا»؛ (طلاق: ۴)

و يُعْظِمُ لَهُ أَجْرًا؛ (طلاق: ۵) هر که از خدا بترسد، خدا گناهانش را می‌پوشاند و او را پاداش بزرگ [بهشت ابد] عطا می‌کند.

امام علی علیه السلام وقتی مالک اشتر را به استانداری مصر منصوب کرد، در نخستین سفارش، او را به تقوا فراخواند.^{۳۰}
علی علیه السلام می‌فرماید:

من نفس خود را با پرهیزکاری می‌پرورانم، تا در روز قیامت که هراسناک‌ترین روزهاست در امان، و در لغزشگاه‌های آن ثابت‌قدم باشد. من اگر می‌خواستم، می‌توانستم از غسل پاک، و از مغز گندم، و بافته‌های ابریشم، برای خود غذا و لباس فراهم آورم، اما هیبت که هوای نفس بر من چیره گردد، و حرص و طمع مرا وا دارد که طعام‌های لذیذ برگزینم، در حالی که در «حجاز» یا «یمامه» کسی باشد که به قرص نانی نرسد، یا هرگز شکمی سیر نخورد؛ یا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی که از گرسنگی به پشت چسبیده، و جگرهای سوخته وجود داشته باشد، و من به همین رضایت دهم که مرا امیرالمؤمنین خوانند.^{۳۱}

مراتب خودکنترلی

در مبانی ارتباطات درون فردی اشاره شد که نفس انسان قدرت درک و توانایی انجام دادن کارهای زیادی را دارد که از طریق بدن اموری را انجام می‌دهد. بنابراین، نفس دارای قدرت و اختیار است که می‌تواند کاری را انجام دهد و اگر خواست اصلاً انجام ندهد یا خلاف آن را انجام دهد. بدین ترتیب انسانی که از نیروی اختیار برخوردار است می‌تواند خودکنترل باشد و خودکنترلی درجات و مراتب متفاوت پیدا کند؛ یک وقت انسان کنترلش در حدی است که از گناهان بزرگ و از اصرار بر گناهان کوچک اجتناب می‌کند. این، نخستین درجه تقوا (خودکنترلی) است که به آن، عدالت محقق می‌شود. درجه بالاتر این است که انسان خودش را از کوچک هم حفظ و بالاتر اینکه از مکروهات هم خود را نگهداری کند.

الگوها و مصادیق خودکنترلی

شهید مطهری در مورد علامه حلی می‌فرماید:

علامه حلی می‌گوید من یازده سال با خواجه نصیرالدین طوسی زندگی کردم، یک مباح از او ندیدم، نه اینکه یک آدم دوری‌گزین از همه چیز بود، بلکه آنچنان کارش را تنظیم کرده

بود که همه کارها برایش یا واجب می‌شد یا مستحب، اگر می‌خواست آن خواب برایش مباح نبود حتماً مستحب بود، چون در وقتی می‌خواست که به خواب نیاز داشت. اگر غذا می‌خورد، آن غذا را وقتی می‌خورد و آنچنان می‌خورد که آن غذا را باید می‌خورد، خوردنش بر او واجب یا حداقل مستحب بود.^{۳۲}

ابوذر غفاری، از اصحاب پیامبر ﷺ، می‌گوید: «عرض کردم یا رسول الله، مرا وصیت فرما. حضرت فرمود: وصیت می‌کنم تو را به پرهیزکاری؛ زیرا که تقوا سرآمد همه کارهاست.»^{۳۳} آنچه از آیات و روایات در باب تقوا (خودکنترلی) به دست می‌آید این است که خودکنترلی محدود به حیطة خاص سازمانی نیست، بلکه یک مفهوم عام و فراتر از آن را دربر می‌گیرد و کسی که از مزایای خودکنترلی برخوردار باشد، شایستگی بالاتری دارد و ناخودآگاه از غیبت، تهمت، سرقت، رشوه، اختلاس، هدر دادن منابع و امکانات، تلف کردن وقت، نفاق و تعارض، دروغ و ظلم، اجتناب می‌ورزد. از منظر دینی فردی که از ویژگی خودکنترلی برخوردار است لطف خداوند در دنیا شامل حالش گردیده، زندگی دنیایی‌اش توأم با برکت است و همچنین اجر اخروی‌اش نیز ضایع نمی‌شود.

ب. عزت نفس

یکی از مهم‌ترین کاربردهای سازمانی ارتباطات درون‌فردی، عزت نفس است. ارتباطات درون‌فردی و شناخت نفس انسانی باعث عزت و کرامت آن می‌گردد. عزت در مقابل ذلت است، عزت حالتی است در انسان که نمی‌گذارد مغلوب کسی شود و شکست بخورد. همین‌گونه عزیز قوم به کسی گفته می‌شود که بر همه قاهر و غالب است و کسی بر او قاهر نیست. خدای سبحان عزیز است، بلکه همه عزت‌ها از اوست؛ چون او ذاتی است که هیچ چیز از هیچ جهت بر او قهر و غلبه ندارد و او بر همه چیز و از هر جهت قهر و غلبه دارد و هرکس دیگری که از عزت سهمی دارد عزت او از عزت خداوند متعال سرچشمه گرفته است.^{۳۴} «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً»؛ (آل عمران، ۱۳۹) همه عزت مخصوص خداوند است.

در فرهنگ اسلام عزت نفس محور اخلاق و رفتار انسانی شمرده می‌شود که مجموعه‌ای از گزاره‌های دیگر اخلاقی به دور آن می‌گردد.^{۳۵} کسی که نفسش را عزیز بداند و آن را به گناه نیالاید، خداوند متعال رحمت خود را شامل حال وی می‌گرداند که در هیچ امری خوار نشود.

الگوها و مصادیق عزت نفس

از نمونه‌ها و مصادیق بارز عزت نفس، حضرت یوسف علیه السلام است که بر اثر مراقبت از نفس و توجه به خویشتن، خداوند متعال او را از حقارت و ذلت نجات داد. نه تنها خدعه و بنای مراوده همسر عزیز مصر وی را به منجلاّب فسق و فجور نکشاند، بلکه خداوند همین توطئه را وسیله بروز و ظهور عصمت و پاکی یوسف قرار داد و او را به اوج عزت و اقتدار رساند. خداوند متعال می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُوا مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ»؛ (یوسف: ۵۶) و این چنین ما یوسف را در زمین [مصر] بدین منزلت رسانیدیم که هر جا خواهد جای گزیند و فرمان براند. هر کس را که ما بخواهیم به لطف خاص خود مخصوص می‌گردانیم و اجر هیچ کس از نیکوکاران را ضایع نمی‌کنیم.

علی علیه السلام فرمود: «مَاءٌ وَجْهَكَ جَامِدٌ يُقَطِرُهُ السُّؤَالُ فَأَنْظِرْ عِنْدَ مَنْ تُقَطِرُهُ»؛^{۳۶} آبروی تو چون یخی جامد است که درخواست، آن را قطره قطره آب می‌کند پس بنگر که آن را نزد چه کسی فرو می‌ریزی؟ پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «اطْلُبُوا الْحَوَائِجَ بِعِزَّةِ الْأَنْفُسِ»؛^{۳۷} حاجت‌هایتان را بخواهید، ولی عزت نفس را از دست ندهید. انسان مانند موجودات دیگر، فقیر و نیازمند است. فقط خداوند متعال است که فقر و نیاز در او راه ندارد. انسان نیازمند نیز که نفس و وجودش منتسب به خداست نباید فقر و حاجتش را با دوست و رفیق یا افراد دیگر به گونه‌ای بیان کند که عزت و آبرویش پایمال شود. از منظر اسلام تا آنجا که شرافت، عزت و کرامت نفس انسان حفظ می‌شود می‌توان جلو رفت؛ آنجا که بر کرامت و عزت نفس انسان خدشه وارد می‌آید باید توقف کرد. نیازمندی و نداشتن بهتر از دارایی با ذلت است. امیرمؤمنان علیه السلام در **نهج البلاغه** می‌فرماید: «الْمَيْبَةُ وَاللَدَيْبَةُ، التَّقَلُّ وَاللَّتَوَسُّلُ»؛^{۳۸} مرگ و نه پستی، به کم قانع بودن و نه دست پیش کس و ناکس دراز کردن. علی علیه السلام در یکی از خطبه‌هایی که در صفین ایراد فرموده بیان داشته‌اند: «فَالْمَوْتُ فِي حَيَاتِكُمْ مَقْهُورِينَ وَالْحَيَاةُ فِي مَوْتِكُمْ قَاهِرِينَ»؛^{۳۹} زندگی‌ای که با توسری خوری و زیردستی باشد، مردن از آن بهتر است، و مردنی که با پیروزی باشد بر چنین زندگی هزاران بار ترجیح دارد. آن حضرت به امام حسن مجتبی علیه السلام سفارش می‌کند: «وَلَا تَكُنْ عَبْدًا غَيْرِكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا»؛^{۴۰} پسر، بنده انسان دیگری مباش، خدا تو را آزاد آفریده است. در بخشی دیگر از

همان نامه، امام می‌فرماید: «مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى قَدْرِهِ كَانَ أَبْقَى لَهُ»؛^{۴۱} هر کس قدر و منزلت خویش بداند حرمتش باقی است. حضرت در جمله دیگر فرموده‌اند: «حِفْظُ مَا فِي يَدَيْكَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ طَلَبِ مَا فِي يَدَيْ غَيْرِكَ»؛^{۴۲} آنچه که در دست‌داری، پیش من بهتر است از آنکه چیزی از دیگران بخواهی. همچنین حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: «وَمَرَارَةُ الْيَأْسِ خَيْرٌ مِنَ الطَّلَبِ إِلَى النَّاسِ وَالْحِرْفَةُ مَعَ الْعِفَّةِ خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى مَعَ الْفُجُورِ»؛^{۴۳} تلخی ناامیدی بهتر از درخواست کردن از مردم است. شغل همراه با پاکدامنی، بهتر از ثروت فراوانی است که با گناهان به دست آید.

شهید مطهری می‌نویسد: «با اینکه از امام حسین علیه السلام کلام زیادی نقل نشده، اگر به نسبت حساب کنیم، در میان ائمه ایشان بیشتر از همه در مسئله کرامت و عزت نفس ایراد سخن داشته.»^{۴۴} آن حضرت فرمود: «مَوْتُ فِي عِزٍّ خَيْرٌ مِنْ حَيَاةٍ فِي ذُلٍّ»؛^{۴۵} مردن با عزت از زندگی در ذلت بهتر است. جمله معروف سیدالشهداء علیه السلام: «هَيْهَاتَ مِنَّا الدَّلَّةُ» عجیب است و از آن جمله‌هایی است که تا دامنه قیامت از آن حرارت و نور می‌تابد، حماسه و کرامت و عزت و شرافت نفس می‌بارد.^{۴۶}

بنابراین، یکی از مهم‌ترین نقش‌سازمانی ارتباطات درون‌فردی عزت نفس است. کسی که نفسش را عزیز بداند و آن را به معصیت نیالاید و آن را به دید و دیعه و امانت الهی بنگرد همواره در جست‌وجوی عزت خواهد بود و به هیچ ذلتی تن نخواهد داد؛ زیرا عزت را مخصوص خدا می‌داند و می‌کوشد با اطاعت از خدا گفتار و رفتار او نیز رنگ‌خدایی بگیرد.

ج. اعتماد به نفس

یکی دیگر از کارکردهای ارتباطات درون‌فردی اعتماد به نفس است؛ یعنی به هر میزانی که نفس انسان به سمت کمال میل کند و سیر صعودی را ببیماید، به خودتکایی می‌رسد و به قدرت درونی خود واقف می‌گردد. اطلاعات، قدرت و انتخاب آگاهانه در انسان، سرچشمه همه اعمال ارادی وی تلقی می‌شود که حرکت تکاملی او را شکل می‌دهد و موجب می‌شود اعمال انسان در حقیقت به خود او نسبت داده شود، و ابتکارات و خلاقیت‌های جدیدی را ایجاد کند.

خداوند سبحان از نفس کمال‌یافته با عبارت «نفس مطمئنه» یاد می‌کند که مراحل «اماره» و «لوامه» را پشت سر گذاشته و به مرحله اطمینان قدم گذاشته است: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ

الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَادْخُلِي جَنَّاتِي»؛ (فجر: ۲۷-۳۰) هان! ای نفس آرامش یافته، به سوی پروردگارت باز گرد؛ در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است؛ پس در میان بندگانم در آی و در بهشت من وارد شو.

از منظر اسلام، انسان برگزیده خداوند، خلیفه و جانشین او در زمین، نیمه ملکوتی و نیمه مادی، آزاد، مستقل، امانت‌دار خدا و مسئول خویشستن، مسلط بر طبیعت و زمین و آسمان است که وجودش از ضعف و ناتوانی آغاز می‌شود و به سوی کمال سیر می‌کند و هرچه این مراحل کمال طی می‌شود نفس انسان به خوداتکایی و اعتماد بیشتری دست می‌یابد؛ زیرا نفس هرچه از مراحل آغازین فاصله می‌گیرد دوران خامی را پشت سر می‌گذارد، به پختگی و کمال نزدیک‌تر می‌شود. بدیهی است با احساس این قابلیت نفس، خوداتکایی‌اش نیز بیشتر می‌گردد که با وجود آن گردش روزگار و تقلب لیل و نهار هیچ‌گاه وی را متأثر نمی‌کند. امام علی علیه السلام که یک الگوی برخوردار از این نوع کمال است و اعتماد به نفس بالایی که دارد می‌فرماید: «به خدا سوگند! اگر عرب‌ها در نبرد با من پشت به پشت یکدیگر بدهند، از آن روی بر نمی‌تابم.»^{۴۷}

د. وجدان کاری

یکی از نقش‌های ارتباطات درون فردی وجدان کاری و اخلاقی است. وجدان یک امر فطری و به عبارت دیگر یکی از مراتب نفس انسان است. در تعریف وجدان کاری گفته شده: حالت ثابت درونی است که شخص را به انجام دادن دقیق کار، با میل و رغبت و اشتیاق ترغیب می‌کند.^{۴۸} در تعریف دیگر آمده است: وجدان کاری گرایشی درونی انسان به انجام دادن کار با کیفیت و کمیت مناسب و بالا، بدون اسراف منابع است.^{۴۹}

اثرگذاری وجدان در این است که هر انسانی از این جهت که انسان است - بدون هیچ دین و یا ایمانی - از این قوه برخوردار است که با آن می‌تواند زشت و زیبا، و حسن و قبح امور را درک کند. از همین جهت امام حسین علیه السلام در روز عاشورا در تحریک وجدان لشکریان مخالف فرمود: «فَامْنَعُوا جُهَالَكُمْ وَ طَعَاتَكُمْ وَ كُونُوا فِي الدُّنْيَا أُخْرَاراً إِنْ لَمْ يَكُنْ لَكُمْ دِينٌ»؛^{۵۰} نادان‌ها و سرکشان خود را (از غارت خیمه‌ها) منع کنید؛ اگر دین ندارید دست‌کم در دنیا آزادمرد باشید. قرآن کریم نیز در آگاهی فطری نفس انسان فرموده است: «وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا»؛ (شمس: ۷ و ۸) قسم به جان آدمی و آن کس که آن را آفریده و منظم ساخته، سپس فجور و تقوا را به او الهام کرده است.

بنابراین، افرادی که با نفس خود رابطه قوی و وجدان آگاه داشته باشند می‌توانند حسن و قبح یک کار را درک کنند، عدالت و انصاف را سرلوحه کارش قرار دهند؛ از ستم و فساد، هتک حرمت افراد و هدر دادن منابع دوری گزینند.

راه‌های تقویت و استمرار ارتباطات درون‌فردی

خداوند متعال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل‌عمران: ۲۰۰) ای اهل ایمان، صبور باشید و یکدیگر را به شکیبایی سفارش کنید، در پیوند با یکدیگر و خداترس باشید تا رستگار گردید. ارتباطات درون‌فردی با اینکه بسیار مهم است و نفس منشأ الهی دارد که درک حقایق با آن صورت می‌گیرد، اما این نفس با آن همه ویژگی‌های مثبتی که دارد برای رسیدن به کمال نیازمند محافظ و پاسبانی است که گاه و ناگاه بر او نظارت کند و از وی حساب بگیرد. در قرآن کریم آمده: «وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (یوسف: ۵۳) نفس خویش را از عیب و تقصیر مبرا نمی‌دانم؛ زیرا نفس اماره، انسان را به کارهای زشت و ناروا و می‌دارد جز آنکه خدای من رحم کند، که خدای من بسیار آمرزنده و مهربان است. رسول اکرم ﷺ در حدیثی فرموده است: «سرسخت‌ترین دشمنانت نفس تو است که بین دو پهلویت جا دارد.»^{۵۱}

بنابراین، ارتباطات درون‌فردی نیز مانند هر ارتباط دیگر ممکن است به موانعی برخورد کند و نظم ارتباطی قوای نفس انسان مختل شود. از این‌رو، برای تقویت و استمرار ارتباطات درون‌فردی و عدم اختلال در این نظام ارتباطی، توجه به چهار اصل اساسی ضرورت دارد:^{۵۲}

مشارطه

مشارطه، یعنی شرط‌بندی کردن و تعهد گرفتن از نفس که دنبال گناه نباشد و آنچه سبب غضب الهی است از او صادر نشود و در طاعات واجب کوتاهی نکند.^{۵۳} این اصل (مشارطه) را به گام اول در کنترل بیرونی (تعیین استاندارد) تشبیه کرده‌اند؛ زیرا در تعیین استانداردها و معیارها، شفافیت وظایف و یادآوری آنها مهم است که افراد خود را متعهد به انجام دادن آن بدانند تا بدون هیچ‌گونه عیب و نقصی اجرا کنند.^{۵۴}

مراقبه

مراقبه به معنای مواظب بودن و زیر نظر گرفتن ظاهر و باطن خویش است. مراقبه در دو مورد به کار می‌رود: یکی اینکه انسان نفس خود را زیر نظر بگیرد و دیگری اینکه خداوند هر انسان بلکه هر موجودی را زیر نظر دارد.^{۵۵} درباره هر دو مورد آیاتی از قرآن کریم و احادیثی از معصومان علیهم‌السلام وجود دارد. خداوند خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ»؛ (مائده: ۱۰۵) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید. و در آیه دیگر می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا»؛ (نساء: ۱) خداوند مراقب اعمال شماست. امام حسین علیه‌السلام در دعای عرفه می‌فرماید: «عَمِيتَ عَيْنٌ لَا تَرَاكَ عَلَيْهَا رَقِيبًا»؛ کور باد چشمی که تو را نمی‌بیند با آنکه همیشه تو مراقب و همنشین او هستی. در بخش دیگری از همان دعا آمده است: «أَمْ كَيْفَ تَغِيبُ وَأَنْتَ الرَّقِيبُ الْحَاضِرُ»؛^{۵۶} چگونه غایبی با آنکه تو همه جا حاضر و همه را نگاهبانی.

محاسبه

محاسبه یعنی به حساب نفس رسیدن یا نفس را به حساب کشیدن و هیچ چیزی را مهمل نگذاشتن.^{۵۷} آیات و روایات فراوانی درباره حسابرسی روز قیامت وجود دارد که خوب است پیش از آن انسان خودش اعمال نیک و بد خود را محاسبه نماید. «وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ»؛ (انبیا: ۴۷) و ما ترازوهای عدل را به روز قیامت خواهیم نهاد و به هیچ کس ستم نخواهد شد و اگر عملی به قدر دانه خردلی باشد در حساب آریم و تنها علم ما برای حسابگری کفایت خواهد کرد.

خداوند متعال مؤمنان را به محاسبه نفس فراخوانده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَاسْتَنْظِرُوا نَفْسَكُمْ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ»؛ (حشر: ۱۸) ای اهل ایمان، خدا ترس شوید و هر کسی نیک بنگرد تا چه عملی برای فردای قیامت خود پیش می‌فرستد. این اصل (محاسبه) در مقایسه با گام‌های کنترل بیرونی به «مقایسه و تطبیق اطلاعات به دست آمده با استانداردهای از پیش تعیین شده» شباهت دارد؛ زیرا در این اصل فرد عملکرد خود را دقیقاً می‌سنجد تا درستی یا نادرستی آن را کشف کند.^{۵۸}

معاتبه

به باور علمای اخلاق انسان باید هر روز به حساب نفس خود برسد، هر زمانی که خود را مقصر و خیانتکار یافت بدون مسامحه باید در مقام سرزنش برآید؛ زیرا در غیر این صورت تجری نفس بیشتر و به خیانت معتاد می‌شود و در نهایت بازداشتن آن مشکل می‌گردد.^{۵۹}

نتیجه‌گیری

ارتباطات درون‌فردی از منظر اسلام شالوده‌ ارتباطات دیگر (گروهی و سازمانی) به حساب می‌آید و تا زمانی که ارتباطات درون‌فردی شکل نگرفته ارتباطات دیگر نیز پدید نمی‌آید و بر فرض هم که شکل بگیرد بنیان سست و ضعیفی خواهد داشت. ارتباطات درون‌فردی از مبانی عمیق دینی برخوردار است که براهین عقلی و استدلال‌های منطقی نیز آن را تأیید می‌کند. ارتباطات درون‌فردی علاوه بر اینکه تعاملات درون‌فردی را ترسیم می‌کند، از نقش‌ها و کارکردهای سازمانی نیز برخوردار است. خودکنترلی، عزت نفس، اعتماد به نفس و وجدان کاری مهم‌ترین نقش‌های سازمانی ارتباطات درون‌فردی است.

پی‌نوشت‌ها

۱. سیدمهدی الوانی، مدیریت عمومی، ص ۱۷۴. و همچنین ر.ک: ری ام، برکو. اندرودی، ولوین. دارلین آر، ولوین، مدیریت ارتباطات، ترجمه سیدمحمد اعرابی و داود ایزدی، ص ۱۷.
۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۹
۳. محمد باقر مجلسی، بحارالأنوار، ج ۲، ص ۳۲.
۴. دیوید گیل و بریجت ادامز، الفبای ارتباطات، ترجمه رامین کریمیان، مهران مهاجر و محمد نبوی، ص ۲۴۴.
۵. گروهی از نویسندگان، زیر نظر حسن میرزایی اهرنجانی، رفتار سازمانی با رویکرد اسلامی، ص ۹۶؛ همچنین محمدتقی مصباح همین سطح‌بندی را ارائه داده و در کتب اخلاق در قرآن، جامعه و تاریخ در قرآن، به این مباحث پرداخته است.
۶. دیوید گیل و بریجت ادامز، الفبای ارتباطات، ترجمه رامین کریمیان، مهران مهاجر و محمد نبوی، ص ۲۴۴ و ۳۱.
۷. تعبیراتی مانند وجهه الهی داشتن انسان آیه ۲۹ حجر، امانت‌پذیر بودن انسان آیه ۹ سجده، خلیفه خدا در زمین آیه ۷۴ احزاب.
۸. علی رضاییان، مبانی سازمان و مدیریت، ص ۸۱، سیرتکامل تفکرات مدیریت و مفروضات آن در مورد انسان.
۹. مفسرین در این مورد ذیل آیه (ثم انشاناه خلقا آخر، مومنون: ۱۴) بحث و این مطلب را اثبات نموده‌اند.
۱۰. محمدباقر مجلسی، بحارالأنوار، ج ۲، ص ۳۲.
۱۱. آقاجمال‌الدین خوانساری، شرح غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۴۴۲، حدیث ۳۲۲۰.
۱۲. همان، ص: ۲۶، حدیث ۱۶۷۵
۱۳. همان.
۱۴. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷.
۱۵. آقاجمال‌الدین خوانساری، شرح غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۳۶۹، حدیث ۱۱۳۹.
۱۶. نهج البلاغه، همان.
۱۷. سیدجعفر سجادی، فرهنگ معارف اسلامی، ج ۲، ص ۱۲۶۹.
۱۸. خواجه نصیرالدین طوسی، شرح اشارات و تنبیهات، ج ۲، ص ۳۵۱.
۱۹. سیدجعفر، سجادی، فرهنگ معارف اسلامی، ج ۳ ص ۲۰۲۱
۲۰. ر.ک: غلام‌رضا فیاضی، علم النفس فلسفی، ص ۱۱۹ به بعد؛ سیدجعفر، سجادی، فرهنگ معارف اسلامی، ج ۳ ص ۲۰۲۱.
۲۱. ابن‌سینا، المبدأ والمعاد، ص ۴۹۶
۲۲. شیخ اشراق، مجموعه مصنفات، ج ۴، ص ۱۶.
۲۳. محمدتقی مصباح، پیش‌نیازهای مدیریت اسلامی، ص ۱۷۱.
۲۴. حسن دیلمی، ارشاد القلوب، ص ۳۰۲ باب هجدهم در وصیت لقمان به فرزندش.
۲۵. دیوید گیل و بریجت ادامز، الفبای ارتباطات، ص ۲۵۹.

۲۶. استیفن. پی. رابینز، رفتار سازمانی ج ۲، ص ۵۸۲.
۲۷. آنچه پژوهشگر به عنوان نقش‌های سازمانی ارتباطات درون فردی ذکر نموده فقط برداشت‌های خود نویسنده است که موارد فوق را مهم و برجسته دیده و در این مورد استقصای کاملی انجام نگرفته تا موارد ذکر شده را کاهش داد و یا مواردی را به آن افزود.
۲۸. گروهی از نویسندگان، زیر نظر سیدمهدی الوانی، مدیریت در اسلام، ص ۳۱۷.
۲۹. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۷، ص ۴۰۸.
۳۰. نهج البلاغه، نامه ۵۳.
۳۱. نهج البلاغه، نامه ۴۵.
۳۲. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۷ ص ۱۶۲.
۳۳. حسن دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۳۳۵.
۳۴. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، ج ۱۲، ص ۱۲.
۳۵. مرتضی، مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۳۹۶.
۳۶. نهج البلاغه، حکمت ۳۴۶.
۳۷. نهج الفصاحه، حدیث ۳۲۵.
۳۸. نهج البلاغه، حکمت ۱۳۹۰.
۳۹. همان، خطبه ۵۱.
۴۰. همان، نامه ۳۱.
۴۱. همان.
۴۲. همان.
۴۳. همان.
۴۴. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۴۰۰.
۴۵. همان.
۴۶. همان.
۴۷. نهج البلاغه، نامه ۴۵.
۴۸. ر.ک: محسن منطقی، «گامی به سوی نهادینه کردن وجدان کاری در سازمانها» معرفت، ش ۱۷.
۴۹. گروهی از نویسندگان، مدیریت در اسلام، ص ۳۲۲.
۵۰. ابن‌نما حلی، مثير الاحزان، ص ۷۱.
۵۱. نهج الفصاحه، ص ۶۶.
۵۲. احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۶۹۶؛ ر.ک: گروهی از نویسندگان، مدیریت در اسلام، ص ۳۴۷.
۵۳. احمد نراقی، همان، ص ۶۹۷.

۵۴. گروهی از نویسندگان، مدیریت در اسلام، ص ۳۴۹
۵۵. احمد، نراقی، معراج السعاده، ص ۶۹۹
۵۶. عباس، قمی، مفاتیح الجنان، دعای عرفه امام حسین علیه السلام.
۵۷. احمد نراقی، همان.
۵۸. گروهی از نویسندگان، مدیریت در اسلام، ص ۳۵۰
۵۹. احمد، نراقی، معراج السعاده، ص ۷۰۳.

منابع

- نهج البلاغه، ترجمه دشتی، چاپ چهارم، قم، تحقیقاتی امیرالمومنین علیه السلام، ۱۳۸۹
- نهج الفصاحه، با اهتمام غلام حسین مجیدی خوانساری، قم، انصاریان، ۱۳۸۵
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، چ پنجم، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ۱۳۷۴.
- خوانساری، آقا جمال الدین، شرح غرر الحکم و درر الکلم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
- رضاییان، علی، مبانی مدیریت رفتار سازمانی، چ هفتم، تهران، سمت، ۱۳۸۵
- رضاییان، علی، مبانی سازمان و مدیریت، چ هشتم، تهران، سمت، ۱۳۸۵
- الوانی، سیدمهدی، مدیریت عمومی، چ بیست و هفتم، تهران، نی، ۱۳۸۵
- الطوسی، خواجه نصیرالدین، شرح الاشارات و التنبیها، قم، بلاغت، ۱۳۷۵.
- فیاضی، غلام رضا، علم النفس فلسفی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۹.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت - لبنان، مؤسسة الوفاء ۱۴۰۴ هجری قمری.
- عاملی، حر، وسائل الشیعه، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۹ق.
- سجادی، سیدجعفر، فرهنگ معارف اسلامی، چ سوم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- ری ام. برکو، اندرودی. ولوین، دارلین آر. ولوین، مدیریت ارتباطات، ترجمه سیدمحمد اعرابی و داود ایزدی، چ چهارم، تهران، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، ۱۳۸۴.
- دیوید گیل و بریجت ادامز، الفبای ارتباطات، ترجمه رامین کریمیان، مهران مهاجر و محمد نبوی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه‌ها، ۱۳۸۴.
- رابینز، استیفن پی، رفتار سازمانی ج ۲، ترجمه علی پارساییان و سیدمحمد اعرابی، چ نهم تهران، دفتر پژوهش‌های فرهنگی ۱۳۸۵.
- شیخ اشراق، مجموعه مصنفات، تصحیح و مقدمه هانری کربن و سیدحسین نصر و نجفقلی حبیبی. چ دوم، تهران، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۷۵.
- عباس شفیعی، ابوطالب خدمتی، علی آقا پیروز، زیر نظر دکتر حسن میرزایی اهرنجانی، رفتار سازمانی با رویکرد اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.
- علی آقا پیروز، ابوطالب خدمتی، عباس شفیعی، سید محمود بهشتی‌نژاد، زیر نظر سیدمهدی الوانی، مدیریت در اسلام، چ پنجم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶.
- مصباح، محمدتقی، پیش نیازهای مدیریت اسلامی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۵.
- سجادی، سیدجعفر، فرهنگ اصطلاحات فلسفی ملاصدرا، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۹
- دیلمی، حسن، ارشاد القلوب الی الصواب، ترجمه سیدعباس طباطبائی، چ پنجم، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۷۶.
- نقی پورفر، ولی الله، اصول مدیریت اسلامی و الگوهای آن، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات مدیریت اسلامی ۱۳۸۳.

- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، چ پنجم، قم، صدرا، ۱۳۸۸
- منطقی، محسن، گامی به سوی نهادینه کردن وجدان کاری در سازمان‌ها، معرفت، ش ۱۷، تابستان ۱۳۷۵.
- حسین‌زاده، محمد علی، مدیران و اخلاق اسلامی، چ دوم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۶.
- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، چاپ نهم، قم، هجرت، ۱۳۸۲.
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چ دوم، تهران، اسلام، ۱۳۷۸.
- شیخ رئیس ابن سینا، المبدأ و المعاد، به اهتمام عبدالله نورانی، تهران، موسسه مطالعات اسلامی، ۱۳۶۳.
- حلی، ابن‌نما، مشیر الأحزان، چ سوم، قم، مدرسه امام مهدی علیه السلام، ۱۴۰۶ق.