



نگاهی به ارتباط اخلاقی با خود

## خودت چطوری؟

گفتیم انسان موجودی است اجتماعی و در میان انبوهی از روابط ساده و پیچیده زندگی می‌کند. اما فراموش نکنیم که او قبل از هر ارتباطی با خود در ارتباط است. این ارتباط اهمیت زیادی دارد، چراکه نوع تعامل انسان با خود مبنای ارتباطات او با دیگران است. یعنی رفتار اخلاقی یا غیر اخلاقی انسان با خودش در مجموعه رفتارهای ارتباطی متنوع او، نقشی زیرساختی دارد. تا جایی که می‌توان گفت، بنیان اصلاح رفتارهای آدمی در همه حوزه‌ها به اصلاح تعامل او با خویشتن خویش وابسته است.

### صفت درونی، بروز بیرونی

صفت ناپسندنی چون خودخواهی را اگر در نظر بگیرید، در عین اینکه صفتی درون شخصی است، اما بروز بیرونی آن در زندگی انسان بسیار وسیع و گسترده است و در کلیت رفتار اجتماعی وی تأثیرگذار خواهد بود. وجود چنین صفتی در شخص، تنها به خود وی آسیب نمی‌زند، بلکه باعث آزار و اذیت بسیاری دیگر نیز خواهد شد. اگر در زندگی بخواهیم «حرف فقط حرف من» باشد، یعنی مهم آن است که من به هر چه می‌خواهم برسم، این نگرش خودخواهانه، موجب نادیده گرفته شدن دیگران می‌شود. در نتیجه، حتی اگر قصد آزردن آن افراد را نیز نداشته باشیم، اما آن‌ها سخت آسیب خواهند دید. اغلب درگیری‌ها و توقعات بیجا و زیاده‌خواهی‌ها در میان انسان‌ها و حتی در سطحی وسیع‌تر، آلودگی آبوهوا و نابودی و تخریب جنگل‌ها و محیط‌زیست، به نوعی آثار سوء خودخواهی انسان‌ها هستند که بدین شکل منعکس شده‌اند.

### اهمیت خودشناسی

باید رابطه درست و اخلاقی با خود را بیاموزیم و برای این کار باید ابتدا خود را بشناسیم. یعنی از جایگاه خویش در جهان هستی آگاهی یابیم و از ارزش‌های خود به‌عنوان یک انسان مطلع شویم. در آموزه‌های دینی، ما موجودی هستیم ارزشمند. خدا ما را کرامت بخشیده است: «ما فرزندان آدم را بزرگی و عزت بخشیدیم و آنان را در خشکی و دریا جابه‌جا کردیم و روزی‌های پاک نصیبشان کردیم و آنان را بر بسیاری از آنچه خلق کرده‌ایم، بسی برتری بخشیدیم.» (اسرا/۷۰).

باید بفهمیم که چه شأن و جایگاهی در آفرینش داریم. اگر بفهمیم جانشین و خلیفه خدا هستیم، موجودی واثق به خود نیستیم که خودسرانه هر عملی خواستیم انجام بدهیم، و مسئولیت ویژه‌ای داریم و نماینده‌ای هستیم از سوی خدا برای بسط عدالت و اطاعت امر خدا، و دنیایی داریم و آخرتی، آن وقت است که نه تنها رفتار و

اخلاق ما در ارتباط با خودمان شکل متفاوتی به خود می‌گیرد، بلکه نوع برخوردمان در دیگر حوزه‌های ارتباطی نیز سامان جدیدی می‌یابد. یعنی رفتارمان با هم‌نوعان، با طبیعت و... رفتاری متفاوت و البته به شدت اخلاقی خواهد شد. معلوم است کسی که برجستگی خاصی را در میان دیگر پدیده‌ها برای انسان قائل نباشد و خود را موجودی محصور در طبیعت بینداند، هدف زندگی را در حد لذت‌های مادی و حیوانی و تأمین رفاه تنزل خواهد داد و از سیر و سلوک الهی و اخلاقی باز خواهد ماند.

### خودمدیریتی

باید خود را مدیریت کرد و ارتباط با خویشتن را براساس اصول اخلاقی بنیان نهاد. آری، اگر خود را چنان که باید بشناسیم و بدانیم که عمر محدودی داریم، کارهای فانتزی را از نیازهای لازم و حیاتی باز می‌شناسیم. خود را با آن کارها سرگرم نمی‌کنیم و برای عمر خودمان ارزش قائل می‌شویم.

### کنترل خواسته‌ها و اهداف

از این نظر باید افسار زندگی را به دست گرفت. باید به نفس خود مسلط بود و اجازه سرکشی به آن نداد. امام باقر (علیه‌السلام) فرموده است: «سزاوار است که انسان مسلمان به نفس خود مسلط باشد، به اصلاح خود فکر کند و مردم زمان (فرهنگ زمان) خود را بشناسد (الحیة، جلد ۱۲: ۱۱۸). ما باید بدانیم که با عمر خود چه می‌خواهیم



### فرایند مدیریت بر خود

- **تعیین هدف:** هدف‌های خود را به‌طور واضح تعیین کنید. یعنی هدف‌های خاص داشته باشید. مثلاً: من هر روز یک ساعت مطالعه خواهم کرد.
- **تعیین اولویت:** زمینه‌های کلی اولویت‌ها را بشناسید تا بتوانید از بین آن‌ها دست به انتخاب بزنید.
- **منظم بودن:** منظم باشید تا بتوانید هر چیز را به سرعت و به موقع درک کنید.
- **سازمان‌دهی:** برای پیشرفت موفقیت‌آمیز باید بتوانید کارتان را به‌طور مؤثر و عالی سازمان‌دهی کنید.
- **بهترین دیدگاه:** بهترین دیدگاه این است که خود و دیگران را در موقعیتی خوب ارزیابی کنیم که سبب می‌شود، در روابط مثبت و سازنده بین افراد، احترام متقابل و نزدیکی به وجود بیاید.
- **احساس رضایت:** هدف از تلاش و زحمت برای اداره امور خود، دستیابی به احساس رضایت و خواسته‌های خویشتن است.
- **مسئولیت‌پذیری:** افراد بسیار کمی، همچون هنرمندان و دانشمندان، خودشان کار می‌کنند و خودشان به نتیجه می‌رسند. برای اینکه بر خود مدیریت کنید، نیاز دارید مسئولیت ارتباطات خود را برعهده بگیرید.
- **توانایی تمرکز:** تمرکز پدیده‌ای اعجاب‌انگیز است. هر اندازه کوشش خود را متمرکز کنیم، نتیجه بیشتری به دست خواهیم آورد.
- **زمان:** زمان دارای ویژگی‌های منحصر به فرد است. برای اینکه بیشترین بهره را از وقت خود ببرید، قدری از وقت خود را صرف برنامه‌ریزی کنید و مشخص کنید چه زمانی می‌خواهید فعالیت خود را انجام دهید.
- **ثبات وقایع:** میزان موفقیت و شکست خود را در ارتباط با فعالیت‌ها ثبت کنید.
- **ایجاد تعهد:** یک تعهد عمومی به وجود آورید، یعنی افراد دیگر را از هدف‌ها و موفقیت‌های خود مطلع سازید.
- **بیان موفقیت‌ها:** موفقیت‌های خود را به صورت یک نمودار به دوستان خود نشان دهید.

بکنیم. پیامبر(ص) فرموده است: «خوشا به حال انسانی که کسب حلال دارد، با باطنی پاک، ظاهری مرتب و اخلاقی پیراسته. خوشا به حال کسی که زیادی مال خود را انفاق کند و از سخنان زائد (پرحرفی) بپرهیزد» (همان، الحیة ص ۱۱۹).

### جسم و روان

موجودیت ما ترکیبی از جسم و روان است. پس در برابر هر یک از این دو بخش تکلیفی داریم. اگر بپذیریم که یکی از اهداف مهم اخلاق، ادای حقوق و انجام تکالیف است، پس اخلاقاً باید به تنظیم روابط و رفتار خود در برابر جسم و روحمان بپردازیم. ما علاوه بر روح، در حوزه بدن و سلامت جسمی خویش وظیفه‌ای اخلاقی داریم و این موضوع بسیار مهم است. چرا که سلامت جسم بر سلامت روان به شدت مؤثر است. پس در این مرحله از هر نوع رفتار غیر بهداشتی باید اجتناب کنیم.

### کنترل غرائز

تنظیم رفتار اخلاقی خود در زمینه ارضای غرائز طبیعی، مرحله دیگری از برنامه زندگی است. غرایزی که خداوند آن‌ها را برای رفع نیازها، بقای ما و تضمین سلامت و امنیت ما در وجود مان قرار داده است. رعایت حدود الهی در ارضای غرائز و پرهیز از افراط و تفریط، از جمله وظایف اخلاقی ما در مورد خودمان محسوب می‌شود.