

اندیشه مدیریت راهبردی، سال هشتم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۳، پیاپی ۱۵، صص ۳۹-۵

الگوی عملی مدیریت خویشتن؛

مبنتی بر کتاب چهل حدیث حضرت امام خمینی (ره)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۱۲/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۳/۰۶

علی رضائیان*

مصباح‌الهدی باقری**

میثم آقداغی***

چکیده

در مطالعات و تحقیقات رشته مدیریت، توجه وافری صرف اداره جوامع، سازمان‌ها، گروه‌ها و افراد شده و به مقوله مدیریت خویشتن - علی‌رغم ضرورت و اهمیت وافرش - کمتر توجه شده است. در این مقاله با روش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد که از روش‌های پژوهش کیفی است تلاش گردید به مسئله چگونگی مدیریت خویشتن بر اساس نظرهای حضرت امام خمینی - قدس سره - در کتاب شریف چهل حدیث ایشان پاسخ داده شود. بدین منظور، هشت حدیث از احادیث آن کتاب با روش نمونه‌گیری نظری، انتخاب و تحلیل شد و ضمن استخراج نکات کلیدی و کدگذاری آن‌ها، مفاهیم و مقولات مرتبط شناخته شد. بر اساس مدل به‌دست‌آمده از یافته‌های این پژوهش، مدیریت خویشتن، دارای دو سطح است: اول، ناظر به ساحت ملکی انسان است و با اداره قوای ظاهری و اصلاح اعمال و رفتار، تلازم دارد. دوم به ساحت ملکوتی انسان، مربوط و با اداره قوای سه‌گانه واهمه، شهویه و غضبیه و اصلاح ملکات نفسانی، متلازم است. راهکارهای مدیریت خویشتن در سطح اول عبارت است از تفکر، عزم، مشارطه، مراقبه، محاسبه، و تذکر؛ و راهکارها و راهبردهای سطح دوم عبارت است از حفظ خیال، موازنه و اصلاح ملکات نفسانی که خود شامل راهکار علمی و عملی می‌شود.

واژگان کلیدی

مدیریت خویشتن، خودمدیریتی، رهبری خویشتن، چهل حدیث، امام خمینی، نظریه‌پردازی داده‌بنیاد

a-rezaeian@sbu.ac.ir

bagheri@isu.ac.ir

m.aghdaghi@ut.ac.ir

* استاد دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه شهید بهشتی

** استادیار دانشکده معارف اسلامی و مدیریت دانشگاه امام صادق (ع)

*** دانشجوی دکتری مدیریت دولتی، دانشگاه تهران (پرديس قم)، نویسنده مسئول

مقدمه

انسان، موجودی است دارای قوا و استعداد‌های مختلف که سعادت و شقاوت او شدیداً وابسته به نحوه شکوفایی این استعدادها و به فعلیت رساندن این قوا است. در حقیقت، منشأ و منبع رشد، تعالی و کمال انسان در خود او قرار دارد.

از نظر قرآن کریم، انسان همه کمالات را بالقوه دارد و باید آن‌ها را به فعلیت برساند و این خود اوست که باید سازنده و معمار خویشتن باشد (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۱۴). همچنین، انسان از آن جهت که انسان است، عقل و اراده دارد و صددرصد مجبور و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نمی‌گیرد؛ بلکه در نهایت خود او است که درباره خود تصمیم می‌گیرد (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۶۵). به عبارت دیگر، این «خود» انسان است که باید درباره خود تصمیم بگیرد و سرنوشت نهایی خویش را تعیین کند (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۸). دستیابی به «اهداف» عالی و الهی از قبیل رشد، تعالی و نیل به کمال، بدون «مدیریت» صحیح قوای ظاهری و باطنی خود انسانی ممکن نیست. با این توضیح، «مدیریت خویشتن» پیش از آنکه برای مدیران به عنوان پیش‌شرط اساسی مدیریت بیرونی مطرح باشد (رضاییان، ۱۳۷۲) برای همه افراد به خودی خود، ضرورت است.

۱. بیان مسئله

نظریه‌پردازان مدیریت در زمینه مدیریت خویشتن از عناوین مختلفی مانند مدیریت درونی، خودمدیریتی، خودکنترلی، رهبری خویشتن و ... استفاده کرده‌اند و رویکردهای متفاوتی را مورد توجه قرار داده‌اند. برخی بر جنبه‌های بیرونی «خود» مانند رفتار، تمرکز کرده و برخی به جنبه‌های درونی‌تری مانند افکار و احساسات پرداخته‌اند (رضایی‌زاده، مهاجری، ۱۳۸۵، ص ۱۳).

رضایی‌زاده و مهاجری (۱۳۸۵)، در کتاب خود، مهارت‌های مدیریت خویشتن، ضمن برشماری برخی تعاریف موجود، مدیریت بر خود را «ایجاد تعادل، تغییر و تکامل در ابعاد مختلف وجودی خود و مدیریت زمان، فشار روحی و خودآگاهی» تعریف کرده‌اند.

راهبردهای مختلفی نیز برای خودکنترلی در حوزه روان‌شناسی ارائه شده (Mahoney & Arnkoff, 1978) که نظریه‌پردازان سازمان و مدیریت به آنها به مثابه راهبردهای خودمدیریتی توجه کرده‌اند (Cautela, 1969; Luthans & Davis, 1979)؛ راهبردهایی از قبیل خودپایی^۱، خودتقویتی^۲ و خودتنبیهی^۳ (Markham & Markham, 1998).

از سوی دیگر، مدیریت و رهبری خویشتن به معنی کنترل و اداره و اصلاح افعال و اخلاق و احوال انسان، از موضوعاتی است که در حد گسترده‌ای مورد توجه ادیان و مکاتب و به ویژه دین مبین اسلام است؛ و همان طور که اشاره شد، انسان از منظر قرآن کریم، همه کمالات را بالقوه دارد و خود او است که باید سازنده و معمار خویشتن باشد؛ و اهمیت این موضوع تا حدی است که بعضی بزرگان اندیشه اسلامی اذعان می‌کنند که «انسان، کاری مهم‌تر از خودسازی ندارد» (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۹، دیباچه). در این پژوهش بر آنیم تا با تکیه بر آراء و اندیشه‌های بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی -قدس سره الشریف- به تبیین الگوی عملی مورد نظر اسلام برای «مدیریت خویشتن» بپردازیم. اثر ارزشمند چهل حدیث ایشان که محتوی شرح اخلاقی-عرفانی چهل حدیث از ائمه معصومین -علیهم السلام- است مبنای این پژوهش قرار خواهد گرفت.

با این توضیح، پرسش اصلی این پژوهش، پرسش از چگونگی اداره خویشتن بر اساس آموزه‌های اسلامی است و الگوی تبیین‌شده در این مقاله پاسخی بدان خواهد بود. مسائل اصلی و فرعی در این تحقیق از این قرار است:

الف- سؤال اصلی تحقیق:

راهبردها و رهنمودهای اسلام جهت تحقق مدیریت خویشتن بر اساس نظر حضرت امام خمینی -قدس سره الشریف- کدام‌اند؟

ب- سؤالات فرعی تحقیق

۱. راهبردها و رهنمودهای عملی اسلام برای اداره و اصلاح اعمال و رفتار خویشتن از دیدگاه حضرت امام خمینی -قدس سره الشریف- کدام‌اند؟

۲. راهبردها و رهنمودهای عملی اسلام برای اداره و اصلاح ملکات اخلاقی خویشان از دیدگاه حضرت امام خمینی - قدس سره الشریف - کدامند؟

۲. پیشینه پژوهش

تا چندی پیش گفته می‌شد که در مطالعات و تحقیقات رشته مدیریت، توجه وافری صرف اداره جوامع، سازمان‌ها، گروه‌ها و افراد می‌شود و به نحو تعجب‌آوری (و بلکه تأسف‌آوری) از اداره مؤثرتر خویشان، غفلت می‌شود (Luthans & Davis, 1979). لوتانز و دیویس با بیان این نکته، از خودمدیریتی به عنوان «حلقه مفقوده»^۵ اثربخشی مدیریت یاد کرده‌اند.

منزه^۶ و سیمز^۶، از دیگر پژوهشگران این حوزه، همسو با ایده‌هایی که به دنبال ارائه جایگزینی برای رهبری بودند (Kerr & Jermier, 1978)، «خودمدیریتی» را به عنوان جایگزینی مهم برای آن معرفی کردند (Manz & Sims, 1980).

مطالعات اولیه در این زمینه که بیشتر بر خودمدیریتی رفتاری^۷ تمرکز می‌کرد، نشئت گرفته از نظریه معرفت‌پذیری اجتماعی^۸ است (Blanchard, 1995) که آن را آلبرت باندورا^۹ در دهه هفتاد میلادی طرح کرد (Bandura, 1986, 1991) و مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفت.

بر اساس نظریه معرفت‌پذیری اجتماعی، فرد از طریق عوامل و اثرهای محیطی، پیامدها و فرایندهای شناختی ادراکی، رفتار جدیدی را فرامی‌گیرد (رضایان، ۱۳۸۱، ص ۸۰)؛ زمانی که خود فرد به طور مداوم، فرایند یادگیری رفتار را کنترل کند در واقع به خودمدیریتی می‌پردازد (کریتنر و کینیکی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۰).

در سال‌های اخیر، مفهوم «خودرهبری» را نیز برخی نظریه‌پردازان مدیریت مطرح و درباره آن بحث کرده‌اند که علاوه بر ابعادی که در خودمدیریتی مورد توجه قرار می‌گرفت (از قبیل خودکنترلی، خودگردانی و ...) مفاهیم دیگری چون انگیزش درونی^{۱۰} و اثرگذاری و نفوذ بر خویشان^{۱۱} و خودهدایتی^{۱۲} را نیز دربرمی‌گیرد (Manz, 1991; Neck & Manz, 1996).

این حوزه، در سال‌های اخیر، توجه فزاینده پژوهشگران علاقه‌مند به استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی خودرهبی برای نیل به نتایج عملکردی را به خود معطوف کرده است (Neck & Houghton, 2006).

در ادامه، ضمن بررسی تعاریف مدیریت خویشتن و ارائه تعریف منتخب، برخی راهکارها که در این زمینه ارائه شده است طرح می‌شود. همچنین، پژوهش‌های اسلامی صورت گرفته در موضوع مدیریت خویشتن معرفی می‌گردد.

۲-۱. تعریف مدیریت خویشتن

«خودمدیریتی» و «مدیریت خویشتن» را در متون فارسی، معادلی برای «Self-management» به کار می‌برند اما مانند بسیاری از دیگر مفاهیم علوم انسانی، تعریف و تلقی واحدی از آن وجود ندارد. رضایی‌زاده (۱۳۸۶، ص ۴۹) تعاریف موجود برای این مفهوم را در قالب چهار رویکرد دسته‌بندی کرده است:

الف- رویکرد برون‌گرایی (رفتارگرایی): برخی نظریه‌پردازان همچون لوتانز^{۱۳}، استیرز^{۱۴}، داگلاس^{۱۵}، جوکیوس^{۱۶}، اسکندر^{۱۷} و ایروین^{۱۸}، بین^{۱۹} و کاسکیو^{۲۰}، با عناوینی همچون خودمدیریتی رفتاری و کنترل رفتار خود، بر رفتار، تمرکز می‌کنند و با عرضه راهبردها و راهکارهای مختلف، در صدد کنترل و اعمال تغییر در رفتار خود همسو با اهداف مورد نظر هستند. از دیدگاه این دسته از صاحب‌نظران، مدیریت بر خود به معنای کنترل رفتار خود و ایجاد تغییر در آن است (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۵۰).

ب- رویکرد درون‌گرایی (ابعاد نامشهود): گروه دیگری از نظریه‌پردازان همچون دینتی^{۲۱}، رابینز^{۲۲}، گردن^{۲۳}، بنیس^{۲۴}، هلریگل^{۲۵}، جکسون^{۲۶} و اسلوکم^{۲۷} بر ابعاد نامشهود انسان -همچون احساسات و ارزش‌ها- تمرکز کرده‌اند. این گروه، مباحث خویش را با عناوینی همچون مدیریت بر خود و خودرهبی عرضه کرده‌اند. بر اساس این رویکرد، مدیریت بر خود به معنای شناخت و استفاده مؤثر از ابعاد نامشهود خود به منظور تحقق اهداف است (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۵۲).

ج- رویکرد برون‌گرا-درون‌گرا: برخی صاحب‌نظران همچون سیمز^{۲۸} و مانز^{۲۹}، بروس^{۳۰}، بنیس^{۳۱} و پاربخ^{۳۲} و لسم^{۳۳}، دراگر^{۳۴}، وتن^{۳۵} و کامرون^{۳۶}، بن‌فاری^{۳۷}، بکول^{۳۸}، ایونسون^{۳۹} و وودکاک^{۴۰}، هم‌زمان، بر ابعاد مشهود (نمودهای بیرونی) -همچون رفتار،

اجرا، بُعد فیزیکی جسمی، ارتباط و برنامه‌ریزی- و بر ابعاد نامشهود (نمودهای درونی) -همچون ذهنی (فکری)، احساسی، پاسخ فیزیولوژیک، حسی-عصبی، هوشیاری و ارزش‌ها- توجه کرده‌اند. برخی پژوهشگران در این دسته بر مدیریت زمان، مدیریت فشار روانی و خودآگاهی نیز تأکید کرده‌اند. این دسته از نظریه‌پردازان، مباحث خود را با عناوینی همچون خودرهبری، مدیریت بر خود، مدیریت شخصی و مدیریت بُعد داخلی عرضه کرده‌اند (رضایی زاده، ۱۳۸۶، ص ۵۴).

د- رویکرد جامع‌نگر: نظریه‌پردازانی همچون کاوالری^۱، فیرون^۲، کوک^۳، دهرتی^۴ و هرن^۵ بر تعامل و ارتباط نزدیک زندگی شخصی با زندگی کاری تأکید می‌کنند و معتقدند که مدیران در هر زمان و هر مکان در حال ادای وظیفه‌اند؛ چه سر کار باشند یا در حال بازی یا در خانه یا در اداره. بر اساس این رویکرد، ضروری است که به تمام ابعاد و جنبه‌های زندگی مدیران در ارتباط با خانواده، دوستان، جامعه، ذهنی، معنوی و حالت‌های خلاق خویش و همچنین تناسب اندام، تغذیه و خواب در حد مناسب (کاوالری)، مادی، فیزیکی، احساسی، حرفه‌ای، روحی-معنوی و اجتماعی (دهرتی) توجه کرد. بنا بر این دیدگاه، بهتر است مدیران به تمام ابعاد و زوایای زندگی شخصی خود از طریق تهیه برنامه زندگی خود، توجه و آن را مدیریت کنند (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۵۸).

چهار رویکرد موجود بین تعاریف خودمدیریتی را می‌توان در قالب جدول شماره ۱ جمع‌بندی نمود. رضایی‌زاده (۱۳۸۶، ص ۶۱) ضمن معرفی چهار رویکرد مذکور، رویکرد پنجمی را پیشنهاد می‌کند. تعریف او از مدیریت بر خود، «کنترل رفتار خود در راستای شناسایی و استفاده بهینه از تمام نیروهای کلیه ابعاد وجودی خود» است.

جدول ۱. رویکردهای مختلف در تعاریف مدیریت بر خود (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۶۱)

ردیف	رویکرد	نظریه‌پردازان	مفهوم مدیریت بر خود
۱	رفتارگرا	لوتانز، استیرز، داگلاس، جوکیوس، اسکندر و ایروین، بین و کاسکیو	کنترل رفتار خود و ایجاد تغییر در آن
۲	درون‌گرا	دین تی، رابینز، گردن، بنیس، هلریگل، جکسون و اسلوکم	شناخت و استفاده مؤثر از افکار و احساسات خود

ردیف	رویکرد	نظریه پردازان	مفهوم مدیریت بر خود
۳	رفتارگرا- درون‌گرا	سیمز و مانز، بروس، بنیس و پاریخ و لسم، دراگر، وتن و کامرون، بن فاری، بیک ول، ایون سون و وود کاک	ایجاد تعادل، تغییر و تکامل در ابعاد مختلف وجودی خود- فیزیکی، ذهنی، احساسی، حسی، عصبی و هشیاری- و نیز مدیریت زمان، فشار روانی و خودآگاهی
۴	جامع‌نگر	کاوالری، فیرون، کوک، دهرتی و هرن	برنامه‌ریزی برای تمام ابعاد خود و زندگی خود (شامل مادی، فیزیکی، احساسی، شناختی، حرفه‌ای، روحی روانی (معنوی)، مسیر شغلی، فشار روانی، خانواده، تفریح، اجتماعی و تعلیم و تربیت)
۵	کلیت‌گرا	رضایی‌زاده	کنترل رفتار خود به منظور شناخت و استفاده بهینه از تمام نیروهای کلیه ابعاد وجودی خود

با دقت در تعاریف فوق، به نظر می‌رسد می‌توان بین چهار مفهوم خودمدیریتی، خودرهبری^{۴۶}، مدیریت خویشتن، و مدیریت امور شخصی^{۴۷} تمایز قائل شد. خودمدیریتی زمانی تحقق می‌یابد که اداره‌شوندگان، عهده‌دار برخی وظایف و نقش‌هایی شوند که به صورت سنتی بر عهده مدیران آن‌ها بوده است. خودرهبری نیز به صورت مشابه، در صورتی که برخی نقش‌ها و کارویژه‌های «رهبر» را «پیروان» بر عهده گیرند محقق می‌شود. بدین ترتیب، بحث‌های مربوط به تفاوت مفاهیم مدیریت و رهبری و روابط آن‌ها با یکدیگر به مبحث خودمدیریتی و خودرهبری نیز سرایت می‌یابد؛ اما مدیریت خویشتن، مفهوم متفاوتی است که می‌تواند با مدیریت بر خود و مدیریت درونی مترادف باشد. مدیریت خویشتن از این منظر به معنای اداره و بهبود تمامی اعمال و رفتار، و خصائص و اخلاق فردی و حتی تغییر، اصلاح و رشد گرایش‌ها و بینش‌های فرد به دست خودش است. با این تعریف، مدیریت خویشتن، هم بعد ظاهری و مشهود انسان یعنی اعمال و رفتار او و هم بعد درونی و نامشهود وی یعنی اخلاق و عقاید را دربرمی‌گیرد^{۴۸}. سایر موضوعات مانند مدیریت زمان یا مدیریت مالی شخصی و ... را می‌توان ذیل مفهوم چهارم یعنی مدیریت امور شخصی قرار داد.

۲-۲. راهبردها و راهکارهای مدیریت خویشتن

تعاریف مختلف خودمدیریتی و مدیریت خویشتن به راهکارها و راهبردهای متفاوتی می‌انجامد. راهبردهای این حوزه را نیز می‌توان بر اساس چهار رویکرد پیش‌گفته طبقه‌بندی نمود:

الف- راهبردهای برون‌گرا (رفتاری): برخی نظریه‌پردازان همچون بروس، ایونسون، جوکیوس و اسکندر در زمینه مدیریت بر خود بر راهبردها و راهکارهای برون‌گرا (رفتاری) تأکید نموده‌اند. برای مثال، بروس مشاهده عملکرد خود و ایونسون، تعیین اهداف و اولویت‌های خود و جوکیوس و اسکندر، استفاده مؤثر از زمان -از طریق اولویت‌بندی و تعیین فعالیت‌های مدیریتی- را به عنوان راهبردهای مدیریت بر خود ذکر کرده‌اند (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، صص ۷۴ و ۷۵).

ب- راهبردهای درون‌گرا: نظریه‌پردازانی چون بنیس، پاربخ و لسم، کامرون، وودز، وتن، داگلاس، کاوالری، دین‌تی و ریگل در زمینه مدیریت بر خود به راهبردها و راهکارهای درونی و غیرمشهود اشاره نموده‌اند. برای مثال، بنیس و پاربخ به مواردی چون «تدوین چشم‌انداز»، «تدوین رسالت» و «ایجاد موضع» به عنوان راهکارهای مدیریت بر خود اشاره نموده‌اند. وتن، «خودآگاهی» را مهم‌ترین راهکار مدیریت شخصی و داگلاس، «انتظار مثبت از خود» را به عنوان تنها راهکار کنترل رفتار خود معرفی می‌کنند. کاوالری، نیز به «آگاهی درونی از سه بعد فیزیکی، ذهنی و روحی» به عنوان راهکار مدیریت بعد داخلی خود اشاره می‌نماید. دین‌تی بر «وسعت نظر» و «تمرکز بر اطلاعات خاص»، «توجه به چگونگی تفسیر و تصفیه اطلاعات بر اساس ارزش‌ها و عقاید»، «استفاده از شهود و خلاقیت در کنار تفکر عقلانی»، «تفکر مثبت»، «باز بودن در برابر تغییر یا پذیرش مخاطره» تأکید دارد و ریگل، «صداقت و هدایت اخلاقی»، «محرک و انگیزه شخصی»، «ایجاد تعادل در تقاضاهای کار و زندگی» و «خودآگاهی و بهبود» را به عنوان شایستگی‌های مدیریت بر خود معرفی می‌نمایند (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، صص ۸۳ و ۸۴).

ج- راهبردهای ترکیبی (درون‌گرا و برون‌گرا): برخی نظریه‌پردازان همچون سیمز و منز، لوتانز، دراگر، استرز، بیک ول، وودکاک، گردن و رابینز هم به راهبردها و

راهکارهای رفتاری (برون‌گرا) اشاره نموده‌اند و هم به راهبردها و راهکارهای درونی را توجه کرده‌اند (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۸۵).

د- راهبردهای جامع‌نگر: بین، کوک و هانسیکر، دهرتی و هرن، به ضرورت برنامه‌ریزی برای زندگی خود، به منظور توجه به تمام ابعاد زندگی -از جمله مادی، روحی-معنوی، ذهنی، احساسی، فیزیکی، حرفه‌ای، اجتماعی، تغذیه و خواب در حد مناسب و روابط شخصی شامل خانواده- اشاره نموده‌اند. طرح پیشنهادی آن‌ها برای مدیریت بر خود، شامل چگونگی تعیین اهداف خود، اختصاص دادن زمان به فعالیت‌ها، نظارت بر پیشرفت خود و چگونگی ارتباط با دیگران است. به منظور کاربرد این امور در سطح وسیع‌تر، هر مدیر باید خودمدیریتی را در متن وسیع‌تر برنامه زندگی^{۴۹} ببیند. این برنامه زندگی، شبیه برنامه کسب‌وکار شرکت است؛ زیرا آن با اهداف (رسالت) شروع می‌شود و مسیری به سوی تحقق این اهداف تعیین می‌کند. تعیین وسیع‌تر اهداف زندگی، کار ارزشمندی است که در هر یک از نواحی مهم برنامه‌ریزی مسیر شغلی خواهد بود. اهداف باید واقعی و مبتنی بر ارزیابی نقاط قوت و ضعف خود باشد (رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۱۲۲).

جدول ۲ جمع‌بندی راهبردهای چهار رویکرد مختلف را نشان می‌دهد. رویکرد پنجمی نیز که تلفیقی از چهار رویکرد دیگر است به آن اضافه شده است.

جدول ۲: نمونه‌هایی از راهبردهای مدیریت بر خود به تفکیک رویکردهای مختلف
(رضایی‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۱۴۵)

ردیف	رویکرد	نظریه پردازان	نمونه راهکارهای مدیریت بر خود
۱	رفتارگرا	بروس، ایونسون، جوکیوس، اسکندر و ایروین	مشاهده عملکرد خود تعیین اهداف و اولویت‌های خود
۲	درون‌گرا	بنیس، پاربخ، لسم، کامرون، وودز، وتن، داگلاس، کاوالری، فیرون، دیتتی و هلریگل	خودآگاهی انتظار مثبت از خود

ردیف	رویکرد	نظریه پردازان	نمونه راهکارهای مدیریت بر خود
۳	رفتارگرا- درون‌گرا	سیمز و منز، لوتانز، دراگر، استیرز، بکول، وودکاک، گردن، رابینز	مشاهده خود، مدیریت نشانه، خودپاداش دهی، خودبازخورد اصلاحی، تمرین ایجاد پاداش طبیعی در کار، تمرکز فکری بر روی پاداش، الگوی فکری مؤثر
۴	جامع‌نگر	بین، کوک، هانسیکر، دهرتی و هرن	تهیه طرح زندگی خود
۵	تلفیقی (کلیت‌گرا)	رضایی‌زاده	مدیریت هم‌زمان متغیرهای محیطی، متغیرهای پویا، متغیرهای رفتاری، مدیریت اهداف، مدیریت پیامدها

همان‌طور که در قسمت پیشین بحث شد مدیریت خویشتن را می‌توان به اداره و اصلاح اعمال، اخلاق و عقاید فرد به دست خودش تعریف کرد. بر اساس این تعریف، راهبردها و راهکارهای متفاوتی از آنچه نظریه‌پردازان مدیریت طرح کرده‌اند قابل عرضه است. همچنین، این تعریف می‌تواند راه‌گشای ما در استفاده از آراء و نظریات دانشمندان اسلامی در موضوع مدیریت خویشتن قرار گیرد. تبیین راهکارهای عملی جهت مدیریت خویشتن در دو بعد اعمال و اخلاق، مسئله این پژوهش است و به طور خاص به رهنمودهای حضرت امام خمینی -قدس سره- در این زمینه خواهیم پرداخت.

۳-۲. مطالعات اسلامی در حوزه مدیریت خویشتن

متأسفانه تحقیقات اندکی با رویکرد اسلامی در موضوع مدیریت خویشتن انجام گرفته است. با وجود این، معنا و مفهوم مدیریت خویشتن همواره مورد تأکید بسیاری از پژوهشگران مدیریت اسلامی بوده است و در عمل نیز مدیران مسلمان به آن توجه می‌کردند؛ هرچند از این لفظ برای این مفهوم استفاده نمی‌کردند.

برای توضیح بیشتر باید توجه کنیم که مفهوم مدیریت خویشتن با بعضی مفاهیم و تعبیر در ادبیات دینی، تقارب و تشابه معنایی دارد. از بارزترین این مفاهیم مشابه می‌توان تقوا، تهذیب و تزکیه نفس را نام برد. بحث و تفصیل در تبیین معانی این مفاهیم، مجال دیگری را می‌طلبد. آنچه مناسب اینجا است این است که هرچند

نمی‌توان این تعابیر دینی را کاملاً معادل مفهوم مدیریت خویشتن گرفت، اما ارتباط وثیق معنایی آن‌ها با یکدیگر می‌تواند الهام‌بخش نکات بسیاری باشد.

اگر با این نگاه، مطالعات مدیریت اسلامی یا حتی به طور کلی ادبیات دینی را بررسی کنیم خواهیم دید بر مفهوم مدیریت خویشتن همواره تأکید و توصیه می‌شده و میزان معتناهایی از این ادبیات را به خود اختصاص داده، هرچند اغلب از این لفظ برای این مفهوم استفاده نشده است.

برای نمونه می‌توان به نامه امیرالمؤمنین (ع) به مالک اشتر، که از معتبرترین نصوص در باب مدیریت اسلامی است اشاره نمود. در صدر اوامر حضرت امیر (ع) به مالک اشتر - که به کارگزاری مصر منصوب شده - توصیه به تقوای الهی قرار دارد. در بخش‌های متعددی از این نامه نیز مفاهیمی مرتبط با مدیریت خویشتن به چشم می‌خورد (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳، ص ۲۱۶).

در عمل مدیران مسلمان نیز مدیریت خویشتن حضور پررنگی دارد. چراکه اصولاً مسلمان بودن، موجب رعایت الزامات عملی است و برخی پندارها و کردارها می‌تواند باعث خروج فرد از دایره اسلام شود. اداره و کنترل اعمال و عقاید خود که از ملزومات مسلمانی است نیازمند مراتبی از مدیریت خویشتن است.

همان‌طور که گفته شد در دانش مدیریت، آثار علمی بسیار کمی در حوزه مدیریت خویشتن از منظر آموزه‌های اسلام وجود دارد. به طور خاص، به یک کتاب و دو پایان‌نامه در این زمینه می‌توان اشاره کرد. کتاب *مهارت‌های مدیریت خویشتن* اثر آقایان رضایی‌زاده و مهاجری (۱۳۸۵)، مهم‌ترین اثر در این زمینه است. پایان‌نامه دکتری آقای رضایی‌زاده، *بررسی مقایسه‌ای خودمدیریتی مدیران ارشد نظام اداری جمهوری اسلامی ایران با خودمدیریتی حضرت امام خمینی رحمه الله علیه^۱* که با عنوان تقریباً مشابهی به چاپ رسیده و پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد آقای مهدی‌زاده، *مقایسه خودمدیریتی در دانش مدیریت و اندیشه اسلامی دیگر آثار موجود در این حوزه هستند.*

مهدی‌زاده (۱۳۸۷، ص ۲۲) اشکالات دو اثر آقای رضایی‌زاده را این‌طور

برمی‌شمارد:

الف- فقدان نظم منطقی در عرضه مباحث در هر دو کتاب و پراکندگی بسیار زیاد مطالب.

ب- تلفیق توصیه‌های اسلامی و غیراسلامی به نام اندیشه‌های اسلامی در کتاب مهارت‌های مدیریت خویشتن و عدم تفکیک بین آن‌ها.

ج- مدل کتاب مهارت‌های مدیریت خویشتن علاوه بر آنکه مبنایی در اندیشه دینی ندارد و استدلالی بر آن نشده است، با برخی مطالب خود کتاب نیز تعارض دارد.

د- نویسنده در هیچ یک از این دو کتاب، مدلی بر اساس انسان‌شناسی اسلامی و تبیین مفهوم اسلامی خودمدیریتی عرضه نکرده است.

البته موارد دیگری نیز بر این موارد می‌توان افزود اما پرداختن به آن‌ها ضرورتی ندارد. در اثر سوم نیز به جنبه‌های نظری خودمدیریتی توجه شده و به طور خاص، سه مؤلفه عقل، محبت و اخلاص نیت در خودمدیریتی، در اندیشه اسلامی و ادبیات دانش مدیریت مقایسه شده‌اند و نهایتاً نتیجه‌گیری می‌شود که اولاً جایگاه هر یک از این سه مؤلفه در این دو حوزه متمایز است، و ثانیاً بین مفهوم خودمدیریتی در اندیشه اسلامی با مفهوم آن در دانش مدیریت تمایز وجود دارد (مهدی‌زاده، ۱۳۸۷، صص ۳۱۴-۳۴۱).

۳. روش‌شناسی

این پژوهش، بنیادی و با رویکرد کیفی است و از «نظریه‌پردازی داده‌بنیاد»^۲ به عنوان راهبرد پژوهش استفاده کرده است. نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، روشی پژوهشی برای علوم اجتماعی است که دو جامعه‌شناس آمریکایی، بارنی گلیسر^۳ (متولد ۱۹۳۰) و آنسلم استیراوس^۴ (۱۹۱۶-۱۹۹۶) آن را تدوین کرده‌اند. هدف این راهبرد، پررنگ کردن رویکرد استقرایی در پژوهش بود؛ زیرا در پی ایجاد نظریه از طریق داده‌های جمع‌شده بود، نه از طریق بررسی ادبیات پژوهش و سپس آزمون نظریه تدوین‌شده، که اکنون در مجامع دانشگاهی رویکرد غالب است (دانایی‌فرد، ۱۳۸۴).

روش تحقیق نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، یک شیوه پژوهش کیفی است که به وسیله آن با استفاده از دسته‌ای از داده‌ها، نظریه‌ای تکوین می‌یابد؛ به طوری که این نظریه در سطحی وسیع، فرایند، عمل، یا تعاملی را تبیین می‌کند (بازرگان، ۱۳۸۷، ص ۹۳). در فارسی معادل‌های مختلفی برای این روش به کار رفته که از جمله آن‌ها می‌توان به این

موارد اشاره کرد: نظریه بنیادی؛ نظریه مبتنی بر داده‌ها؛ نظریه مفهوم‌سازی بنیادی (دانایی فرد و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۱۳۰)، نظریه برخاسته از داده‌ها (بازرگان، ۱۳۸۷، ص ۹۱) و رویش نظریه (دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶).

استراوس و کاربین^{۵۵} این روش را این گونه تعریف می‌کنند:

«تئوری مفهوم‌سازی بنیادی، نوعی استراتژی کیفی است که برای تدوین

تئوری در مورد یک پدیده به صورت استقرایی، مجموعه‌ای سیستماتیک از

رویه‌ها را به کار می‌برد» (دانایی فرد و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۱۳۰).

تفاوت عمده این روش‌شناسی و دیگر رویکردها نسبت به پژوهش کیفی، تأکید آن بر شکل‌دهی یا تدوین نظریه است. پژوهشگران می‌توانند هنگام استفاده از روش‌های نظریه مفهوم‌سازی بنیادی در پی تدوین سطوح مختلف نظریه باشند. در عین حال، اگر چه بیشتر مطالعات نظریه مفهوم‌سازی بنیادی، در جهت تدوین نظریه بنیادی است ولی این امر به علت علایق شدید پژوهشگران نظریه مفهوم‌سازی بنیادی و نه ماهیت روش‌شناسی آن‌هاست (دانایی فرد و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۱۳۳).

سه رهیافت مسلط در نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، قابل تمیز است: رهیافت نظام‌مند که با استراوس و کوربین شناخته می‌شود. رهیافت ظاهرشونده که مربوط به گلیسر است؛ و رهیافت ساخت‌گرایانه که چارمز از آن حمایت می‌کند (دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶). در این پژوهش از رهیافت گلیسر استفاده شده است.

شیوه انتخاب نمونه‌ها در روش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، نمونه‌برداری نظری است و نتایج حاصل از تحلیل نمونه اول در انتخاب نمونه‌های بعدی مؤثر است. در این تحقیق، حدیث اول کتاب چهل حدیث که بیشترین ارتباط را با موضوع مدیریت خویشن دارد، نمونه اول، انتخاب شد. نمونه‌های بعدی بر اساس مفاهیم مستخرج از این نمونه و در جهت تکمیل آن به سمتی که به تکمیل مدل برآمده از داده‌ها بینجامد انتخاب و تجزیه و تحلیل شد؛ و نهایتاً در پایان تحلیل هشتمین مورد به مرحله کفایت نظری رسیدیم. گفتنی است که بر خلاف سنت رایج در طرح تحقیق‌های نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، که به ساخت مقوله و مقوله محوری از میان مفاهیم می‌انجامد، تلاش شد به روابط مفاهیم مستخرج، توجه و با تشکیل شبکه مفاهیم، مدل نهایی بر مبنای آن ساخته شود.

گفتنی است منبع اصلی پاسخ به مسئله، شرح احادیث است نه خود احادیث؛ بدین دلیل که مراجعه مستقیم به منابع اسلامی نیازمند الزامات بسیار از جمله پایبندی به روش «اجتهاد» است.^{۵۶} از این رو، مراجعه به آرای عالمی که خود به ابعاد مختلف مسئله، تسلط کافی دارد به مقصود، نزدیک‌تر و به لحاظ روش‌شناختی، صحیح‌تر به نظر می‌رسد. بدین ترتیب، از بین دانشمندان اسلام حضرت امام خمینی -قدس سره- به دلیل ویژگی‌های ممتاز علمی و عملی‌شان، و از بین آثار ایشان کتاب چهل حدیث به دلیل ارتباط بیشتری که با موضوع این پژوهش دارد، انتخاب شده است.^{۵۷}

۴. تجزیه تحلیل داده‌ها

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد استخراج نکات کلیدی از شرح احادیث، کدگذاری و طبقه‌بندی آن‌ها در قالب مفاهیم را از حدیث اول کتاب آغاز کردیم. در اینجا از باب تیمن و تبرک، متن و ترجمه این حدیث که موضوع آن جهاد اکبر است ذکر می‌گردد و سپس نمونه‌ای از جداول نکات کلیدی و کدگذاری آورده می‌شود. گفتنی است در تحلیل این حدیث با توجه به اینکه اولاً مورد نخست در روش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ثانیاً حدیث اول از کتاب شرح چهل حدیث با موضوع مدیریت خویشتن ارتباط بیشتری دارد، تلاش شد که کدگذاری به صورت حداکثری انجام گیرد و نکته‌ای مغفول نماند. متن حدیث:

«عن علی بن ابراهیم، عن ابیه، عن النوفلی، عن السکونی، عن ابی‌عبدالله، علیه السلام: أن النبی، صلی الله علیه و آله، بعث سربیه فلما رجعوا قال: مرحباً بقوم، قضاوا الجهاد الاصغر، و بقی علیهم الجهاد الاکبر. فقیل: یا رسول الله ما الجهاد الاکبر؟ قال: جهاد النفس» (الکلینی، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۱۲).

ترجمه حدیث:

«سکونی از حضرت ابی‌عبدالله الصادق، علیه السلام، حدیث کند که فرمود: همانا پیغمبر، صلی الله علیه و آله، فرستاد لشکری را، پس چون که برگشتند فرمود: آفرین باد به گروهی که به جای آوردند جهاد کوچک را، و

به جای ماند بر آن‌ها جهاد بزرگ. گفته شد ای پیغمبر خدا چیست جهاد بزرگ؟ فرمود: جهاد نفس است» (خمینی، ۱۳۷۱، ص ۴).

در تحلیل شرح حدیث اول، ۱۷۰ نکته کلیدی استخراج گردید و در قالب ۲۵ مفهوم به صورت استقرایی طبقه‌بندی شد. قسمتی از نکات کلیدی استخراج شده به عنوان نمونه در جدول ۳ و مفاهیم استخراج شده در جدول ۴ آمده است.

جدول ۳. نمونه‌ای از نکات کلیدی و کدگذاری مورد اول (حدیث جهاد اکبر)

نشان	نکته کلیدی	کدگذاری
A01	بدان که انسان اعجوبه ای است دارای دو نشئه و دو عالم: نشئه ظاهره ملکیه دنیویه که آن بدن او است؛ و نشئه باطنه غیبیه ملکوتیه که از عالم دیگر است.	نشآت وجودی انسان
A02	و نفس او، که از عالم غیب و ملکوت است، دارای مقامات و درجاتی است	مراتب نفس
A03	از برای هر یک از مقامات و درجات آن جنودی است رحمانی و عقلانی، که آن را جذب به ملکوت اعلی و دعوت به سعادت می‌کنند	جنود رحمانی هر مرتبه نفس
A04	از برای هر یک از مقامات و درجات آن ... جنودی است شیطانی و جهلانی که آن را جذب به ملکوت سفلی و دعوت به شقاوت می‌کنند	جنود شیطانی هر مرتبه نفس
A05	و همیشه بین این دو لشکر جدال و نزاع است، و انسان میدان جنگ این دو طایفه است	نبرد جنود رحمانی و شیطانی
A06	انسان میدان جنگ این دو طایفه است	نبرد درونی انسان
A07	اگر جنود رحمانی غالب شد، انسان از اهل سعادت و رحمت است و در سلک ملائکه منخرط، و در زمره انبیا و اولیا و صالحین محشور است	نبرد جنود رحمانی و شیطانی
A08	اگر جنود شیطانی و لشکر جهل غالب آمد، انسان از اهل شقاوت و غضب است، و در زمره شیاطین و کفار و محرومین محشور است	نبرد جنود رحمانی و شیطانی
A09	مقام اول: نشئه ملک و ظاهر	مرتبه اول از مراتب نفس
A10	مقام اول نفس و منزل اسفل آن، منزل ملک و ظاهر و دنیای آن است، که اشعه و انوار غیبیه آن در این بدن محسوس و پنبه ظاهر، تابیده و او را زندگانی عرضی بخشیده	مرتبه اول از مراتب نفس

جدول ۴. مفاهیم مورد اول (حدیث جهاد اکبر)

ردیف	مفهوم	نشان کدها
۱	مراتب نفس	A01, A02, A09, A10
۲	نبرد درونی انسان	A03, A04, A05, A06, A07, A08, A09, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23

ردیف	مفهوم	نشان کدها
۳	مقام اول نبرد درونی انسان	A11, A12, A13, A24, A25, A26
۴	واهمه، سلطان قوای نفس	A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21
۵	تفکر	A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33, A34, A35, A36, A37, A38, A39, A40
۶	موعظه خود	A34, A35, A36
۷	دعا و مناجات	A38, A55, A95, A96, A105, A141, A142
۸	عزم	A40, A41, A42, A43, A44, A52, A53, A54
۹	انسان شرعی	A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A166, A167
۱۰	توسل	A56
۱۱	مراقبه	A57, A62, A63, A64, A65, A66, A67, A68, A69, A168
۱۲	مشارطه	A58, A59, A60, A61, A73, A74, A75, A76, A77, A80, A81, A82, A70, A71, A72, A73, A74, A75, A76, A77, A78, A79, A80, A81, A82, A59
۱۳	محاسبه	A70, A71, A72
۱۴	سهولت شریعت	A01, A02, A09, A10
۱۵	تذکر	A83, A84
۱۶	موضوع تذکر	A85, A86, A87, A88, A89, A90, A91, A92, A93, A94
۱۷	مقام دوم نبرد درونی انسان	A97, A98, A99, A100, A101, A102, A103, A104
۱۸	قوای نفس در مقام دوم	A106, A107, A119, A120
۱۹	منشأ ملکات	A70, A71, A72
۲۰	صورت ملکوتی	A109, A110, A111, A112, A113, A114, A115, A116, A117, A118
۲۱	جلوگیری از اطلاق قوا	A121, A122, A123, A124, A125, A126, A127, A128, A129
۲۲	حفظ خیال	A130, A131, A132, A133, A134, A135, A136, A137, A138, A139, A140
۲۳	موازنه	A143, A144, A147, A148, A149, A150, A151, A152, A169, A170
۲۴	علاج مفسد اخلاقی	A153, A154, A155, A156, A157
۲۵	ثمرات علاج اخلاق	A158, A159, A160, A161, A162, A163, A164, A165

با بررسی مفاهیم و روابط بین آنها، طرح اولیه شبکه مفاهیم پدیدار می‌شود. ساختار اولیه این شبکه بر پایه روابط بین مفاهیم برخاسته از تحلیل نمونه اول شکل می‌گیرد. در انتخاب و تحلیل احادیث بعد تلاش می‌شود تا این شبکه تکمیل گردد. بر اساس مفاهیم مورد اول، حدیث چهارم که موضوع آن یکی از رذائل مهم اخلاقی است به عنوان دومین مورد مطالعه انتخاب شد. در تحلیل این حدیث در

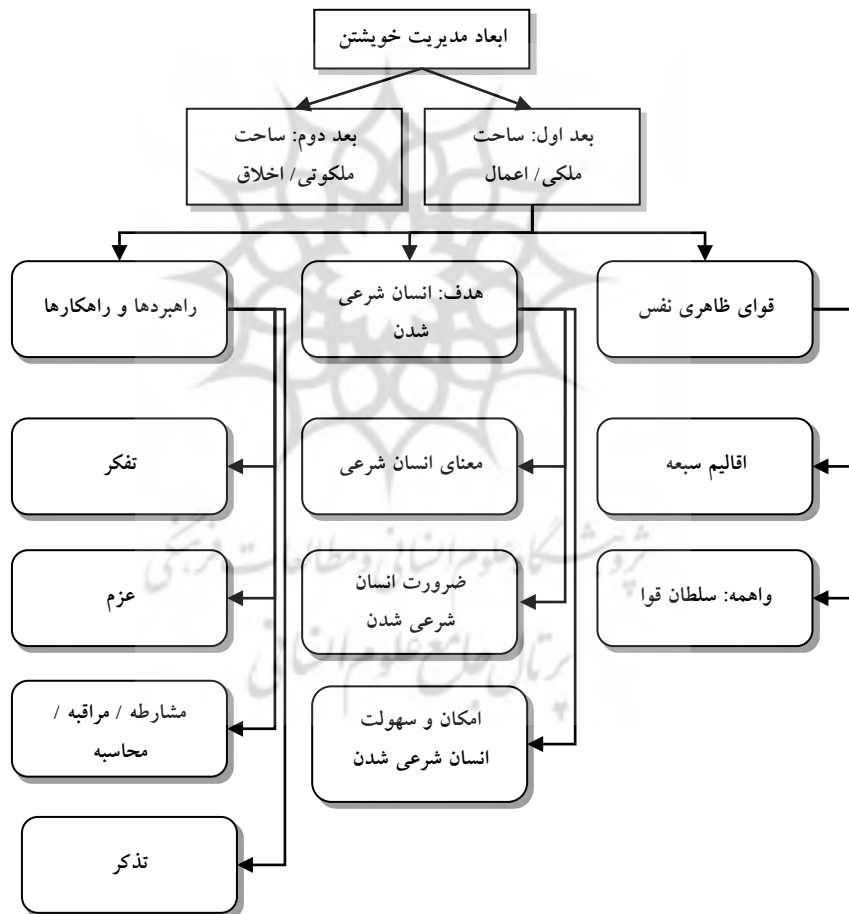
مجموع هشتاد و پنج نکته استخراج و کدگذاری شد. مفاهیم به دست آمده جهت تکمیل شبکه مفاهیم استفاده شد. به طور خاص، در بُعد دوم مدیریت خویشن که به اخلاق و ملکات نفسانی مربوط می شود شاهد تغییراتی در جهت بهبود و تکمیل شبکه مفاهیم هستیم.

حدیث هفتم کتاب شرح چهل حدیث که موضوع آن «غضب» است سومین مورد مطالعه و تحلیل انتخاب شد. کدهای استخراج شده در مرحله کدگذاری مورد سوم، که شامل شصت و دو عدد است در قالب مفاهیم، طبقه بندی شد. در این مورد نیز برخی مفاهیم، جدید و برخی مفاهیم با موردهای پیشین مشترک است. به همین نحو، فرایند انتخاب و مطالعه احادیث تا هشتمین مورد ادامه یافت. جدول ۵، اطلاعات مربوط به نمونه های تحلیل شده را نشان می دهد. همان طور که از جدول پیداست با ادامه کار و تحلیل تعداد بیشتری از احادیث، از تعداد نکات استخراج شده و مفاهیم برخاسته از آن ها کاسته می شود. این امر دو دلیل دارد: نخست اینکه احادیثی که با موضوع، ارتباط بیشتری داشتند پیش تر مطالعه شد و در نتیجه نکات و مفاهیم بیشتری در تحلیل آن ها به دست آمده است. دیگر اینکه با پیشرفت کار و مشخص تر شدن حدود و ثغور موضوع، استخراج نکات کلیدی با دقت بیشتری صورت گرفته است.

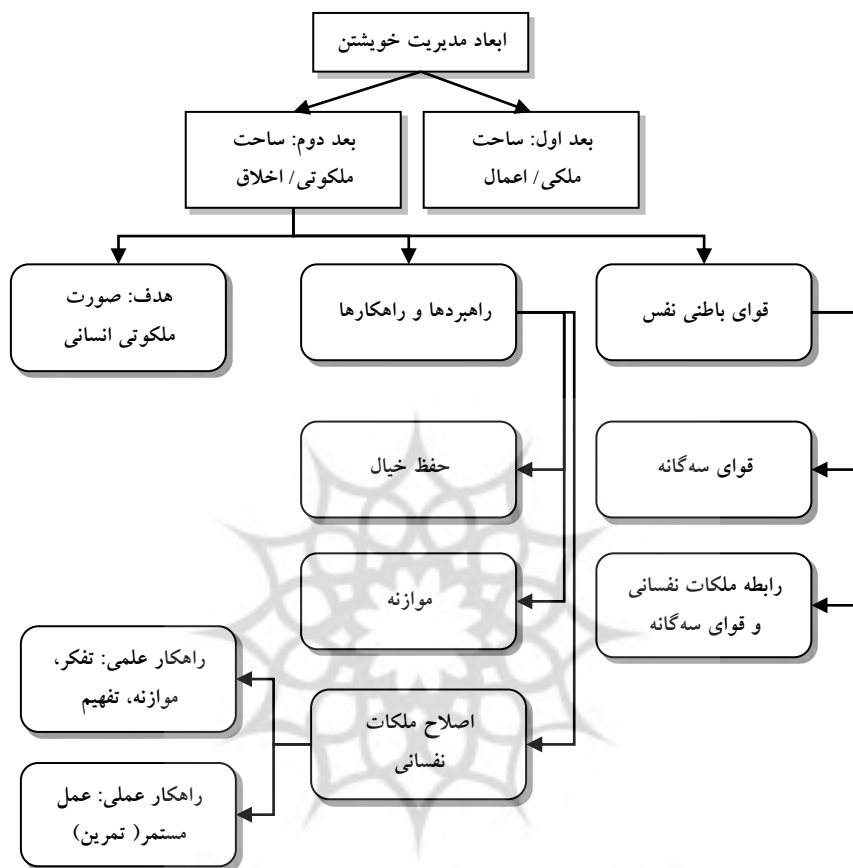
جدول ۵. اطلاعات مربوط به احادیث منتخب (نمونه)

شماره مورد مطالعه	نشان	شماره حدیث	موضوع اصلی	تعداد نکات کلیدی استخراج شده	تعداد مفاهیم
۱	A	حدیث ۱	جهاد اکبر	۱۷۰	۲۵
۲	B	حدیث ۴	کبر	۸۵	۹
۳	C	حدیث ۷	غضب	۶۲	۸
۴	D	حدیث ۱۰	هواپرستی، درازی امید	۴۷	۶
۵	E	حدیث ۱۶	شهو، صبر	۲۹	۶
۶	F	حدیث ۲۹	ورع	۶۸	۱۳
۷	G	حدیث ۵	حسد	۳۷	۷
۸	H	حدیث ۱۲	تفکر، تهجد، تقوا	۲۸	۴

پس از بررسی کدهای استخراج شده از تحلیل احادیث و مفاهیم برخاسته از آنها، روابط بین مفاهیم، مبین ساختار حاکم بر آنها است که تحلیل و بررسی آن، الهام بخش الگوی نهایی تحقیق خواهد بود. نمودار ۱ این روابط را نشان می دهد. گفتنی است بر اساس روش نظریه پردازی داده بنیاد، همه مفاهیم و مقوله های استخراج شده در تحلیل احادیث در مراحل تشکیل و تکمیل الگوی نهایی استفاده نمی شود، بلکه از میان این مفاهیم نیز باید دست به انتخاب زد. مبنای این انتخاب ها، مسئله تحقیق، یافته ها به ویژه روابط بین مفاهیم و مقوله های استخراج شده است.



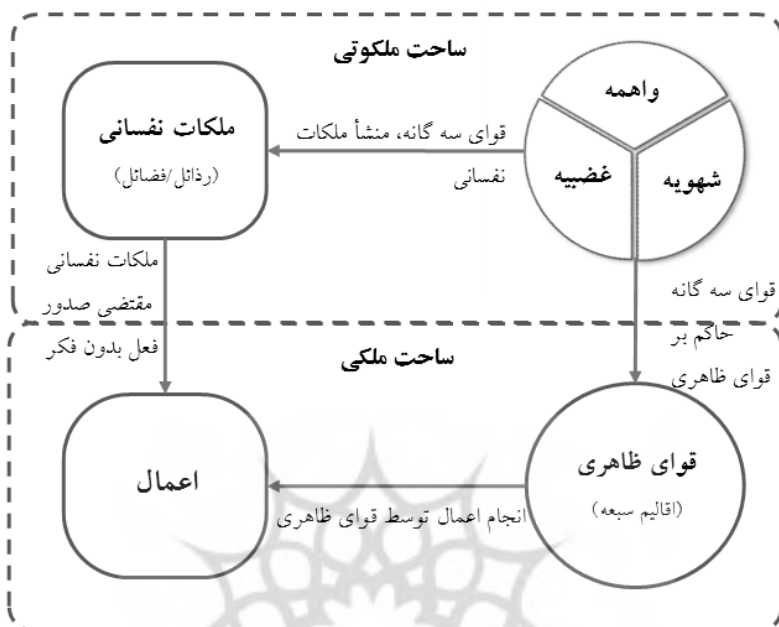
نمودار ۱. مفاهیم استخراج شده و روابط بین آنها



ادامه نمودار ۱. مفاهیم استخراج شده و روابط بین آنها

۵. یافته‌ها: الگوی مدیریت خویشتن

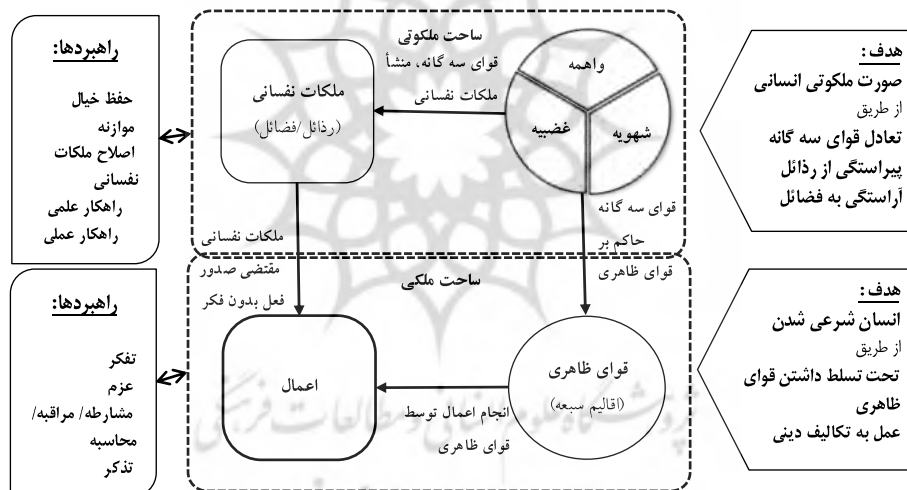
با بررسی نتایج قسمت پیشین تحقیق، به ویژه با تحلیل مفاهیم و روابط بین آنها، می‌توان الگوی ذیل (نمودار ۲) را برای مدیریت خویشتن بر اساس آموزه‌های اسلام ارائه نمود.



نمودار ۲. ابعاد مدیریت خویشتن

این الگو مدیریت خویشتن را در دو بعد را نشان می‌دهد. مطابق این الگو، بعد اول مدیریت خویشتن که ناظر به ساحت ملکی^{۵۸} انسان است، با اداره قوای ظاهری^{۵۹} و اصلاح اعمال و رفتار تلازم دارد. بعد دوم مدیریت خویشتن که به ساحت ملکوتی انسان مربوط می‌شود با اداره قوای سه‌گانه واهمه^{۶۰}، شهوویه^{۶۱} و غضبیه^{۶۲} و اصلاح ملکات نفسانی^{۶۳} متلازم است. این قوای سه‌گانه، مهم‌ترین قوای باطنی نفس است که منشأ اعمال و رفتار و سرچشمه ملکات نیک یا بد انسان هستند. قوای ظاهری در سیطره این قوا است و همه این قوا نیز تحت حاکمیت قوه واهمه قرار دارند. ملکات نفسانی که جنبه دیگر مدیریت خویشتن در این بعد است بر اعمال انسان تأثیر بسزایی دارد. می‌توان گفت عملی که در فردی از ثبات نسبی برخوردار است نشان وجود ملکه‌ای نفسانی در وی، متناسب با آن عمل است. به عبارت دیگر، رابطه اعمال و ملکات نفسانی به نوعی رابطه ظاهر و باطن است و ملکات نفسانی است که در هیئت اعمال نسبتاً ثابت و پایدار ظاهر می‌شود. اقتضای داشتن ملکه‌ای نفسانی مانند سخاوت

این است که فرد در موقعیت‌های مختلف به راحتی رفتار سخاوتمندانه کند. اصلاح این ملکات به معنی تخلق به اخلاق حسنه و زدودن اخلاق رذیله از نفس است. پس می‌توان چنین گفت که در این سطح از مدیریت خویشتن به دنبال این هستیم تا با تحت تسلط داشتن قوای سه‌گانه، که به صورت طبیعی نهایی برای خواسته‌هایشان وجود ندارد، اولاً این قوا به حالت تعادل برسد و از جانب افراط و تفریط خارج شود؛ و ثانیاً ملکات نفسانی ناپسند و ناستوده از ساحت نفس انسان زدوده شود و انسان به اخلاق پسندیده آراسته گردد. به همین شکل، هدف غایی از مدیریت خویشتن در بعد اول را می‌توان در اختیار گرفتن قوای ظاهری انسان دانست؛ به گونه‌ای که گفتار و کردار فرد اولاً به طور کامل تحت تسلط عقل و اراده او باشد و ثانیاً مطابق فرامین دینی و آموزه‌های شرع مقدس باشد.



نمودار ۳. مدل نهایی تحقیق

با اضافه کردن اهداف و راهبردهای متناظر با هر یک از ابعاد مدیریت خویشتن به نمودار ۲، مدل نهایی تحقیق تکمیل می‌شود (نمودار ۳). بنا بر یافته‌های پژوهش، راهکارها و راهبردهای مدیریت خویشتن، به دو دسته تقسیم می‌شود. دسته‌ای که به بعد اول مدیریت خویشتن مربوط می‌شود و فرد را قادر می‌سازد اداره قوای ظاهری خود را در دست بگیرد و به اصلاح اعمال خویش بپردازد؛ و دسته دوم، راهکارهایی که

به بعد دوم مدیریت خویشتن مرتبط می‌شود و فرد را بر اداره قوای باطنی نفس و اصلاح ملکات نفسانی یاری می‌دهد.

راهکارهای مدیریت خویشتن در بعد نخست آن عبارت است از تفکر، عزم، مشارطه، مراقبه، محاسبه، و تذکر؛ و راهکارها و راهبردهای بعد دوم مدیریت خویشتن عبارت است از حفظ خیال، موازنه و اصلاح ملکات نفسانی که خود شامل راهکار علمی و عملی می‌شود. در ادامه با توجه به اینکه استخراج این راهکارها و راهبردها، موضوع اصلی این تحقیق است و راهکارهای نامبرده در حقیقت نتایج اصلی این پژوهش به شمار می‌رود به تشریح هر یک از آن‌ها می‌پردازیم.

۱-۵. راهکارهای بعد نخست مدیریت خویشتن

طبق مدل نهایی تحقیق، مدیریت خویشتن دارای دو بعد یا دو سطح است. بعد نخست به ساحت ملکی و ظاهری نفس بازمی‌گردد و مدیریت خویشتن در آن به معنی اداره قوای ظاهری و اصلاح اعمال است که با ادای تکالیف شرعی تلازم دارد. راهکارهای مدیریت خویشتن در این بعد از دیدگاه حضرت امام خمینی -قدس سره الشریف- به این شرح است:

۱-۱-۵. تفکر

به جرئت می‌توان گفت دعوت به تفکر و اندیشیدن بیشترین و مهم‌ترین توصیه‌ای است که حضرت امام (ره) در کتاب چهل حدیث بیان فرموده‌اند. تفکر، هم در راهکارهای مدیریت خویشتن در بعد اول آمده و هم در بعد دوم در اصلاح ملکات نفسانی به عنوان راهکار علمی ذکر می‌شود. مهم‌ترین وجه تمایز این دو «تفکر»، موضوع آن‌ها است. منظور از تفکر در هر دو بعد، یک چیز و عبارت است از به‌کارگیری قوه اندیشه و فکر در جهت واکاوی موضوع و درک بهتر آن، به گونه‌ای که این تفکر منجر به «فهم» درونی آن موضوع و تبدیل آن به باوری عمیق شود.

موضوع تفکر، به مثابه راهکاری برای مدیریت خویشتن در بعد نخست آن، موضوعی کلی است: مقصود از آفرینش عالم هستی چه بوده و ما در برابر آفریدگار این نعمت‌های فراوان، که حتی از عهده شمارش آن‌ها نیز بر نمی‌آییم، چه وظیفه‌ای داریم؟ آیا منظور از آفرینش ما در دنیا و فراهم آمدن همه اسباب زندگی دنیایی، حیاتی مانند

حیات حیوانات بوده است؟ چرا انبیا و اولیای خدا، رنج و زحمت‌های بی‌شماری را بر خود روا می‌داشتند تا ما را از این نوع زیستن پرهیز دهند؟

اندیشیدن در این موضوعات باعث می‌شود فرد بفهمد که مقصود از این آفرینش، مقصود والاتری است و حیات حیوانی نمی‌تواند مطلوب نهایی آفرینش انسان باشد. فردی که درصدد مدیریت خویشتن است پس از فهم این مطلب و نگاهی به وضع موجود خود، دچار تنبه می‌شود و از غفلت که از مهم‌ترین دام‌های شیطانی است رهایی می‌یابد و تصمیم اصلاح خود و جبران گذشته در او جدی‌تر می‌شود. همچنین، گفت‌وگو با خود و مورد خطاب قرار دادن نفس و سرزنش آن نیز بسیار مفید و مؤثر است؛ و شاید بتوان آن را راهکار مستقلی ذکر کرد. فرد باید بر موعظه کردن خود مداومت داشته باشد تا پیوسته دل خود را بیدار نگاه دارد تا زنگار غفلت بر آن ننشیند و از اصلاح خود بازماند؛ لذا توصیه شده که تفکر، در هر شبانه‌روز انجام گیرد.

۵-۱-۲. عزم

عزم، تصمیمی است که به عمل منجر می‌شود. میزان به مرحله عمل رساندن خواست و تصمیم در افراد مختلف، تفاوت می‌کند که می‌توان آن را «توان عزم» نامید که در برخی افراد، ضعیف و در برخی دیگر، قوی‌تر است. به دنبال تفکر به قصد مدیریت خویشتن، فرد به عزمی جدی برای اصلاح رفتار خود می‌رسد. اهمیت این گام بسیار زیاد است، تا جایی که برخی بزرگان، میزان و ملاک انسانیت را -که می‌تواند از غایات مدیریت خویشتن محسوب شود- «توان عزم» او می‌دانند. در اینجا موضوع عزم، اتیان تکالیف دینی و جبران کاستی‌های پیشین است.

شاید تصمیم به اصلاح رفتار و کردار خود، برای هر کس بارها روی دهد. اما این تصمیم در کمتر کسانی به عمل منجر می‌گردد و این به سبب ضعف در «عزم» است. تخطی از آنچه از پیش تصمیم گرفته‌شده، سبب تضعیف توان عزم در فرد می‌شود. بنابراین، کسی که عزم بر ترک معاصی دارد، ارتکاب معصیت علاوه بر همه مفسد و مضاری که بر آن مترتب است، سبب تضعیف عزم و اراده او نیز می‌شود و هرچه این جرئت بر معصیت بیشتر شود، قوه عزم در انسان ضعیف‌تر می‌گردد. در مقابل، کسی که به تصمیمش پای‌بند باشد، و به آن عمل کند، عزم و اراده خود را نیز تقویت نموده

است. بنابراین، می‌توان گفت همه تکالیف دینی در تقویت عزم مؤثر است و این از اسرار تکالیف شرعی به ویژه عبادات دشوار و مشقت‌آور است. در این میان تهجد، شب‌زنده‌داری و نماز شب از جایگاه خاصی در تقویت عزم برخوردارند که مجال تفصیل آن در این جا نیست.

۳-۱-۵. مشارطه، مراقبه و محاسبه

مشارطه، قراردادی است که فرد با خود، یا با خدای خود در ابتدای هر روز می‌بندد. در اینجا که در بعد اول مدیریت خویشتن و در مقام اصلاح اعمال هستیم، موضوع این قرارداد، عمل به تکالیف شرعی است؛ یعنی فرد در ابتدای هر روز متعهد می‌شود که در آن روز به وظایف دینی خود عمل کند. واجبات را ادا کند و از گناهان بپرهیزد. پس از این تعهد و قرارداد، فرد باید عزم جدی نماید که آن تعهد را در طول روز رعایت نماید. در طول این قرارداد، فرد باید مراقب خود باشد که از این تعهد تخطی نکند. اگر در این شرایط به فکر معصیتی افتاد، باید تعهد و قرارداد خود را به خود یادآوری کند و آن خیال فاسد را از سر بیرون کند و از شر وسوسه‌های شیطنی به خدا پناه ببرد. در این مواقع نیز فرد می‌تواند خود را موعظه کند و بعضی از آنچه در قسمت تفکر به آن اشاره شد، برای خود بازگو نماید.

شب و در پایان زمان قرارداد، فرد باید از خود حساب‌کشی کند و ببیند آیا از قراردادش، تخطی و به تعهدش خیانت کرده است یا خیر. اگر توانسته بود از عهده عمل به تعهدش برآید باید خدا را برای این موهبت شکر کند و خود را برای ادامه این عمل در روز آینده آماده نماید و اگر دچار لغزشی شده بود باید به درگاه خدای متعال توبه و استغفار کند و بنا را بر اصلاح اعمال خود در روزهای آینده گذارد و فردا با جدیت بیشتری این عمل را تکرار نماید تا به لطف خدا موفق شود. با ادامه این روند، این عمل برای فرد به صورت ملکه در خواهد آمد و به سهولت انجام خواهد پذیرفت.

۴-۱-۵. تذکر

راهبرد و راهکار دیگری که فرد را در بعد نخست مدیریت خویشتن یاری می‌دهد تذکر است. چند موضوع برای تذکر و به یاد داشتن در این مرحله، مناسب است. موضوع اول، نعمت‌های خدای متعال است. انسان، فطرتاً احترام به کسی را که به او لطفی کرده

و در حق او، کار خیری انجام داده، لازم و ضروری می‌داند. همه ما وجداناً این موضوع را تصدیق می‌کنیم. بنابراین، با یادآوری نعمت‌های بی‌شمار خدای متعال، بی‌احترامی به او در سرپیچی از تکالیف دینی برای فرد دشوار می‌شود. فرد باید از خود پرسد پاسخ احسان بی‌کران خدای رحمان را چگونه باید داد؟ با عصیان و طغیان؟ «هل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟ فبأی آلاء ربکما تکذبان» (الرحمن: ۶۰ و ۶۱).

موضوع دیگری که به یاد داشتن آن به فرد در کنترل اعمال و رفتار کمک می‌کند حاضر و ناظر بودن خدای متعال است؛ چراکه لزوم احترام فرد حاضر نیز فطری است و همه ما تجربه کرده‌ایم که حضور دیگران و خبر داشتن آن‌ها از اعمال و رفتارمان بر ما مؤثر است و باعث می‌شود بسیاری از خطاها از ما سرنزند. حال، فرد باید به خود یادآوری کند که چه حضوری پررنگ‌تر از حضور حق تعالی و چه دیدنی بالاتر از دیدن دیده‌آفرین؟ آیا فردی که به خیال خود در خلوت، مرتکب معصیت می‌شود نمی‌داند که دیده می‌شود؟ «الم یعلم بان الله یری» (علق: ۱۴).

سومین موضوع برای تذکر و به یاد داشتن، عظمت و بزرگی خدای متعال است. احترام شخص عظیم نیز در فطرت انسان، لازم و ضروری است. بیشتر احترام‌هایی که برای افراد رعایت می‌شود به این دلیل است که برای آن‌ها عظمتی قائل هستیم. افرادی از قبیل مدیر بالادست، وزیر، رئیس‌جمهور و ... اگر عظمت داشتن، مستلزم محترم بودن است درباره خدای متعال که ما از درک عظمت همین عالم ملک و ناسوت که مخلوق ناقابل اوست عاجزیم، چه می‌توان گفت و چه احترامی باید گذاشت؟

انسانی که در صدد مدیریت خویشتن برآمده، خوب است از خود پرسد که این چه ظلم و جنایت بزرگی است که معصیت چنین خدای عظیمی را در محضر خودش و با نعمت خودش انجام دهد. کسی که نور چنین تذکری در دلش روشن باشد غلبه بر خواهش‌های نفسانی و وسوسه‌های شیطانی برایش سهل خواهد بود.

۲-۵. راهکارهای بعد دوم مدیریت خویشتن

همان طور که در مدل نهایی تحقیق نشان داده شد در بعد دوم مدیریت خویشتن که با ساحت ملکوتی انسان ارتباط دارد، به دنبال ایجاد تعادل در هر یک از قوای سه‌گانه واهمه، شهویه و غضبیه و نیز آراستگی به فضائل و پیراستگی از رذائل اخلاقی هستیم.

راهکارهای مدیریت خویشتن در این بعد شامل حفظ خیال، موازنه و اصلاح ملکات نفسانی می‌شود که در ادامه توضیح داده می‌شود.

۱-۲-۵. حفظ خیال

یکی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت خویشتن در بعد دوم، مراقبت از خیال است. خیال انسان به مرغی تشبیه شده که هر لحظه بر سر شاخه‌ای می‌نشیند. نگهداری و حفظ این پرنده چابک و فرار، نه تنها راهکاری برای مدیریت خویشتن بلکه شرط اساسی آن است. هرچند نگهداری از خیال و جلوگیری از تشتت آن برای فرد در ابتدا دشوار است اما با کمی تمرین و تلاش تدریجاً ساده خواهد شد. روش این کار نیز این است که هر بار که خیال به سمت وسویی خارج از چارچوب تعریف شده منحرف شد از همان جا آن را بازگرداند و به موضوع دیگری منحرف سازد. این روش، برای تحصیل حضور قلب در نماز نیز توصیه شده است. نکته‌ای که تذکر آن در اینجا مفید است این است که آنچه عمدتاً مانع توفیق نگهداری خیال است دشواری آن نیست، بلکه عدم احساس ضرورت به آن است.

۲-۲-۵. موازنه

موازنه به این شکل است که شخص، سود و زیان حاصل از هر یک از ملکات نفسانی را در نظر می‌گیرد و با هم مقایسه نماید و با این ارزیابی و سنجش در مورد آن‌ها تصمیم بگیرد.

قوای سه‌گانه وهم، شهوت و غضب که در انسان هست و منشأ همه ملکات نفسانی است و سرچشمه سعادت یا شقاوت اوست، به صورت طبیعی میل به تأمین خواسته‌های خود دارد و خواسته هیچ یک از آن‌ها حد و حصری ندارد. تعالیم دینی به ویژه دین مبین اسلام به دنبال متعادل کردن این قوا و خارج کردن آن‌ها از خودسری و سرکشی است. در اینجا برای استفاده از راهبرد موازنه، فرد می‌تواند فرض کند تمام خواسته‌های این قوا را برآورده است؛ هرچند چنین فرضی برای انسان تقریباً محال است، چراکه دنیا، دار مزاحمت است و برآورده شدن همه امیال انسان، آن هم امیالی که انتهای برای آن‌ها متصور نیست، محال است. با وجود این، فرد می‌تواند از خود بپرسد که به فرض تأمین شدن این خواسته‌ها و امیال و فراهم بودن همه اسباب و امکانات

برای تلذذ و تمتع این قوا، مگر فرصت استفاده انسان چقدر است؟ و سرانجام و عاقبت چنین زیستنی که با نادیده گرفتن احکام و حیانی و خروج از صراط مستقیم انسانی همراه بوده، چیست؟ آیا جز این است که مرگ، او را از همه آنچه بر اساس پیروی از هوای نفس، گردآورده جدا می‌کند و به دیاری می‌برد که به فکر توشه آن نبوده و به سرایی وارد می‌شود که برای آبادی آن تلاشی نکرده است؟ از سوی دیگر، ماندن او در آن منزل، دیگر، مانند ماندن در دنیا نیست و زندگی اخروی، همیشگی است و مرگ ندارد. تصور ما نیز از جهنم و بهشت برزخی و اخروی، تصور صحیحی نیست؛ چراکه آن‌ها را با آنچه در دنیا دیده‌ایم مقایسه می‌کنیم؛ هرچند اگر این قیاس، صحیح هم بود ایمان به وجود چنین فرجامی برای بازداشتن نفس از بسیاری از مشتهیات، کافی بود. غفلت و نخوتی که نوعاً در ما وجود دارد ناشی از ضعف ایمان است. تدبیر در اخباری که در این زمینه‌ها وارد شده است در زدودن این غفلت از آینه دل و بیدار کردن آن مفید و مؤثر است.

۵-۲-۳. اصلاح ملکات نفسانی

پس از آنکه انسان عاقل با موازنه آثار مثبت و منفی فضائل و رذائل اخلاقی و نقشی که هر یک در سعادت و شقاوت او دارد به ضرورت اصلاح ملکات نفسانی، واقف شد و به وخامت اوضاع خود، متنبه گردید عزم به اصلاح این ملکات می‌نماید. راهکاری که علمای اخلاق اسلامی برای این موضوع توصیه می‌نمایند، دو راهکار علمی و عملی است.

۵-۲-۳-۱. راهکار علمی

راهکار علمی برای اصلاح ملکات نفسانی، تفکر و تأمل است. موضوع تفکر در این جا با آنچه در راهکارهای بعد اول مدیریت خویشتن گفته شد متفاوت است. کسی که قصد مدیریت خویشتن را در این بعد دارد برای اصلاح ملکات نفسانی باید با فضائل و رذائل اخلاقی آشنا باشد. با آشنایی اجمالی با رذائل اخلاقی، فرد باید هر یک از رذائل را در خود ببیند، درباره آثار آن بیندیشد و مفساد چنین خلقی را به قلب خود تفهیم کند. ثمره چنین تفکری، عزم راسخ به اصلاح این ملکه و پیراستگی از این رذیله خواهد بود. همچنین خوب است اگر از باورها و عقاید باطلی که سبب این خلق

ناپسند شده آگاهی دارد، باطل بودن آن باورها را نیز به همین طریق به خود تفهیم نماید. برای نمونه می‌توان به رذیله حسد اشاره کرد که ریشه اصلی آن ضعف ایمان به توحید افعالی است. چنانچه کسی به رزاق و حکیم بودن خداوند متعال ایمان و باور داشته باشد آنچه دیگری بیشتر از او دارد نیز ذیل همین نظام که خداوند متعال همه‌کاره آن است روی داده است دچار حسد نخواهد شد. به همین شکل، تمام رذائل را می‌توان به نقصی در عقاید و به طور خاص ضعف ایمان به توحید، ارجاع داد. اما این تبیین، تنها مناسب اهل علم و دانش است و همه کس از آن بهره‌مند نیستند؛ لذا راهکار علمی که عمومیت دارد عبارت است از تفکر در آثار آن رذیله خاص و باورهای باطلی که مستقیماً بر آن اثر می‌گذارد و باعث آن می‌شود.

درباره ملکات حسنه و فضائل اخلاقی نیز راهکار علمی به همین نحو است. یعنی اولاً تفکر در فضیلت و ضرورت آن ملکه حسنه که فرد قصد تحصیل آن را دارد. ثانیاً تلقین و تفهیم باورهای صحیحی که موجب شکل‌گیری آن ملکه حسنه می‌شود.

۲-۳-۲-۵. راهکار عملی

راهکار علمی به تنهایی برای اصلاح ملکات نفسانی کافی نیست و فرد باید عملاً نیز در جهت اصلاح خود برآید. شیوه اصلاح عملی نیز این است که فرد هر رذیله‌ای را که در خود دید مدتی قصد کند که برخلاف آنچه این خلق، او را به آن دعوت می‌کند عمل کند؛ مثلاً اگر به رذیله کبر مبتلا است و این رذیله، او را به تکبر در برابر دیگران وامی‌دارد تصمیم بگیرد مدتی برخلاف مقتضای این خلق، در برابر دیگران، تواضع و فروتنی کند. مداومت بر این عمل سبب می‌شود به تدریج، آن خلق به کلی از باطن این فرد، رخت بر بندد و حتی فرد به فضیلت مقابل آن نیز که در مثال ما تواضع است دست یابد.

راهکار عملی برای کسب فضائل نیز به همین شکل، عبارت است از مداومت در عمل به مقتضای آن خلق حسنه. این استمرار و تکرار به تدریج موجب شکل‌گیری ملکه در فرد خواهد شد و پس از آن، رفتار، مطابق مقتضای آن خلق برای او امری سهل و ساده و مانند رفتار طبیعی او می‌شود.

جمع بندی

در این مقاله، ضمن بررسی اجمالی تعاریف «مدیریت خویشتن» و رویکردهای مختلفی که در این تعاریف و در عرضه راهکارهای مدیریت خویشتن اتخاذ شده، به تعریفی منتخب و متفاوت از این مفهوم دست یافتیم. مدیریت خویشتن، تدبیر در جهت رشد و اصلاح ساحت‌های وجود انسان به دست خود اوست و هم شامل ابعاد ظاهری نظیر اعمال و رفتار انسان می‌شود و هم ابعاد درونی و نامشهود اعم از ملکات نفسانی، علائق و گرایش‌ها، عقاید و بینش‌ها را دربرمی‌گیرد. با بررسی و تحلیل هشت حدیث منتخب از کتاب چهل حدیث امام خمینی به الگویی برای مدیریت خویشتن دست یافتیم و مهم‌ترین راهکارهای آن در دو سطح اعمال و اخلاق استخراج شد. یافته‌های این پژوهش، متضمن دلالت‌های ارشادی ناظر به ساحت علمی و عملی است. پیشنهاد مشخص اجرایی ما، فراگیر کردن مهارت‌های مدیریت خویشتن از طریق گنجاندن آن در برنامه‌های آموزشی و تربیتی است. به مدیران بالقوه و بالفعل پیشنهاد می‌شود زمانی بیش از آنچه صرف مدیریت دیگران می‌شود، به کسب و به‌کارگیری مهارت‌های مدیریت خویشتن اختصاص دهند.

حوزه مدیریت خویشتن همچنان نیازمند مطالعات و تحقیقات بسیاری است. برخی از موضوعات پیشنهادی ذیلاً ارائه می‌گردد. امید است با تلاش پژوهشگران رشته مدیریت به ویژه علاقه‌مندان به مطالعات اسلامی، شاهد باروری هرچه بیشتر این عرصه، و تأثیر چشم‌گیر آن بر سایر ساحت‌های نظری و عملی مدیریت باشیم.

▪ تکمیل مدل نهایی این تحقیق با استفاده از سایر آثار حضرت امام خمینی، به ویژه در ساحت سوم وجود انسانی (ساحت عقل) که در این پژوهش به آن پرداخته نشد؛

▪ مقایسه مدل نهایی این تحقیق با آراء و نظرات سایر علما و دانشمندان اسلام؛

▪ بررسی مبانی دیدگاه‌های دانشمندان اسلامی به ویژه در زمینه انسان‌شناسی و

هستی‌شناسی و تأثیر آن‌ها در موضوع مدیریت خویشتن؛

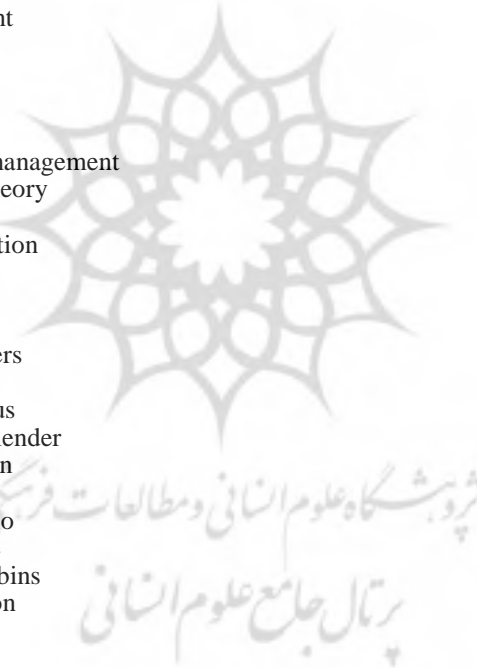
▪ تدوین راهکارهای مدیریت خویشتن در سطح گرایش‌ها، به ویژه حب دنیا و

حب نفس؛

- تدوین راهکارهای مدیریت خویشتن در سطح بینش و باورها؛
- بررسی و ارزیابی راهکارهای مختلفی که علمای اسلام برای کنترل خیال ذکر کرده‌اند؛
- بررسی نصوص اسلامی و استخراج راهکارهای عملی مدیریت خویشتن به ویژه در قرآن کریم، نهج‌البلاغه و رساله حقوق امام سجاد علیه السلام با روش اجتهادی.

یادداشت‌ها

1. soelf-observation
2. self-reinforcement
3. self-punishment
4. missing link
5. Manz
6. Sims
7. behavioral self-management
8. social learning theory
9. Albert Bandura
10. intrinsic motivation
11. self influence
12. self-directiong
13. F. Luthans
14. Recharh M Steers
15. Mack Douglas
16. Michael J. Jucius
17. William E. Schlender
18. Richard D. Irwin
19. Neville Bain
20. Wayne F. Cascio
21. Paul H. Daintee
22. Stephen P. Robbins
23. Judith R. Gordon
24. Warren Benis
25. Don Hellriegel
26. Susan E. Jackson
27. John W. Slocum
28. Sims
29. Manz
30. Willia M. Bruce
31. Warren Benis
32. Jugdish Parikh
33. Ronnie Lessem
34. Piter Druker



35. David A. Wetten
36. Kim S. Cameron
37. Roberte Benfari
38. K.G.B. Bakewell
39. Baden Eunson
40. Mike Woodcock
41. Steven Cavaleri
42. David Fearon
43. Curtis W. Cook
44. Tony Dohety
45. Terry Horne
46. self-leadership
47. personal issues

۴۸. سه‌گانه اعمال، اخلاق و عقاید را که با سه ساحت وجودی انسان تناظر دارد از انسان‌شناسی دانشمندان اسلام وام گرفتیم.

49. life plan
50. Philip Hunsaker

۵۱. رضایی‌زاده، محمود (۱۳۸۲)، بررسی مقایسه‌ای خودمدیریتی مدیران ارشد نظام اداری جمهوری اسلامی ایران با خودمدیریتی حضرت امام خمینی قدس سره، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.

52. grounded theory
53. Barney Glaser
54. Anselm Strauss
55. Corbin

۵۶. اگرچه حتی آن دسته از علمای اخلاق که رویکرد فقهی دارند در آثار اخلاقی‌شان به دلایل مختلف پای‌بند روش اجتهادی نبوده‌اند.

۵۷. قدما، حکمت عملی را به سه شاخه تقسیم می‌کردند: اخلاق، تدبیر منزل، و سیاست مدن. بر اساس این تقسیم، موضوع این پژوهش ذیل اخلاق جای می‌گیرد. در رویکردی استقرایی می‌توان آثار اخلاقی علمای اسلام را در سه دسته جای داد: بعضی آثار با رویکرد نقلی و یا مشابه کتب فقهی به موضوع اخلاق پرداخته‌اند؛ کتاب جهاد النفس از کتاب وسایل الشیعه نمونه خوبی از این دسته است. دسته دوم آثار در دانش اخلاق اسلامی مبنای فلسفی دارد و با تکیه بر مباحث فلسفی معرفت النفس و فضائل و رذائل مربوط به قوای نفس به موضوع اخلاق پرداخته‌اند. معراج السعاده اثر ارزشمند ملا احمد نراقی در این دسته جای می‌گیرد. دسته سوم، آثار عرفان عملی است که در آن، مراحل سیر و سلوک عرفانی به همراه دستورالعمل‌های اخلاقی عرضه شده است که به عنوان نمونه‌ای از این دسته می‌توان از منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری نام برد. دسته چهارمی نیز می‌توان

- به این طبقه‌بندی افزود که رویکردی تلفیقی با استفاده از معارف هر سه دسته پیشین است که نمونه برجسته این رویکرد، کتاب گران‌سنگ شرح چهل حدیث حضرت امام خمینی (ره) است. بیان ویژگی‌های ممتاز این کتاب در این مجال مجمل و از این قلم قاصر بر نمی‌آید. برای آشنایی بیشتر با کتاب چهل حدیث به جوادی (۱۳۷۹) و برای مطالعه بیشتر درباره ابعاد شخصیت نویسنده آن به سبحانی (۱۳۶۸، ۱۳۶۹) مراجعه شود.
۵۸. به بیان ساده، می‌توان گفت انسان دارای ساحات وجودی است که به یک اعتبار می‌توان آن را به دو ساحت ملکی و ملکوتی تقسیم کرد. ساحت ملکی ناظر به ظاهر و بعد دنیایی انسان است و ساحت ملکوتی به ابعاد معنوی آن مربوط می‌شود. برای مطالعه بیشتر ر.ک. خمینی (۱۳۷۱)، ص ۵ و ص ۱۲ و ص ۱۲۰ و ص ۳۸۶.
۵۹. قوای ظاهری نفس بر اساس شرح حدیث اول در کتاب چهل حدیث (۱۳۷۱، ص ۵) عبارت است از: گوش، چشم، زبان، شکم، فرج، دست و پا. اطلاق اقلیم و ممالک سبعه (سرزمین‌های هفت‌گانه) به این‌ها استعاره است. حضرت امام، نفس را به کشور (مملکت) و قوای نفس را از حیثی به سربازان (جنود) آن و از حیثی دیگر به اقلیم‌های آن کشور تشبیه کرده‌اند.
۶۰. واهمه در اصطلاح، قوه‌ای از قوای باطنی نفس است که ادراک معانی جزئی را بر عهده دارد (سعادت مصطفوی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۵). در اینجا منظور، قوه‌ای از قوای نفس است که انسان را به خدعه و شیطنت ترغیب می‌کند. برای مطالعه بیشتر در این زمینه به خمینی (۱۳۷۷، ص ۱۴۹؛ و ۱۳۷۱، ص ۶) مراجعه شود.
۶۱. از قوای باطنی نفس است که انسان را بر جلب منافع برمی‌انگیزد (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۱۴۹) برای مطالعه بیشتر ر.ک. خمینی (۱۳۷۷، صص ۲۷۷-۲۸۱).
۶۲. از قوای باطنی نفس است که انسان را به دفع مضار وامی‌دارد (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۱۴۹). به قوای شهویه و غضبیه به اعتبار نقش انگیزاننده‌ای که دارند قوای باعثه نیز گفته می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در زمینه قوه غضبیه ر.ک. خمینی (۱۳۷۷، صص ۲۴۱-۲۵۶).
۶۳. ملکه، کیفیتی برای نفس است که آن کیفیت برای نفس، تداوم و استمرار دارد و به سرعت در معرض زوال قرار نمی‌گیرد. ملکه در برابر حال به کار می‌رود. حال، صفت و کیفیتی در نفس است که ناپایدار است و به سرعت زائل می‌گردد (پارسانیا، ۱۳۸۷).

کتابنامه

قرآن کریم

- نهج البلاغه (۱۳۷۹)، ترجمه محمد دشتی، قم: نشر الهادی.
- بازرگان، عباس (۱۳۸۷)، *مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته*، تهران: دیدار.
- پارسانیا، حمید (۱۳۸۷)، «اخلاق اسلامی؛ هستی و چیستی»، *پگاه حوزه*، شماره ۲۴۳، صص ۷-۱۰.
- جوادی، محسن (۱۳۷۹)، «نگاهی به شرح چهل حدیث امام خمینی (ره)»، *نقد و نظر*، سال ششم، شماره ۲۱ و ۲۲، صص ۷۰-۸۳.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۹)، *دروس معرفت نفس*، قم: الف لام میم.
- خمینی، روح‌الله (۱۳۷۱)، *شرح چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).
- همو (۱۳۷۷)، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).
- دانایی‌فرد، حسن (۱۳۸۴)، «تئوری‌پردازی با استفاده از رویکرد استقرایی: استراتژی مفهوم‌سازی تئوری بنیادی»، *دانشور رفتار*، سال یازدهم، شماره دوازدهم، صص ۵۵-۷۰.
- دانایی‌فرد، حسن؛ الوانی، مهدی و آذر، عادل (۱۳۸۳)، *روش‌شناسی پژوهش کیفی در مدیریت: رویکردی جامع*، تهران: صفار.
- دانایی‌فرد، حسن و امامی، سیدمجتبی (۱۳۸۶)، «استراتژی‌های پژوهش کیفی: تأملی بر نظریه‌پردازی داده‌بنیاد»، *اندیشه مدیریت*، سال اول، شماره دوم، صص ۶۹-۹۷.
- رضاییان، علی (۱۳۷۲)، «خودمدیریتی»، *دانش مدیریت*، شماره ۲۲، صص ۶۴-۷۳.
- همو (۱۳۸۱)، *مبانی مدیریت رفتار سازمانی*، تهران: سمت.
- رضایی‌زاده، محمود (۱۳۸۶)، *بررسی تطبیقی خودمدیریتی امام خمینی و مدیران نظام اداری جمهوری اسلامی ایران*، تهران: معاونت پژوهشی انتشارات پژوهشکده امام خمینی و انقلاب اسلامی.

- رضایی زاده، محمود و مهاجری، علی اکبر (۱۳۸۵)، *مهارت‌های مدیریت خویشتن*، تهران: موسسه تحقیقات و آموزش مدیریت.
- سبحانی تبریزی، جعفر (۱۳۶۸)، «ابعاد شخصیت حضرت آیت‌الله العظمی امام خمینی (قدس سره)»، *درس‌هایی از مکتب اسلام*، سال ۲۹، شماره ۳، صص ۶-۲۶.
- همو (۱۳۶۹)، «جامعیت علمی و عملی امام خمینی»، *کیهان اندیشه*، شماره ۲۹، صص ۳-۱۴.
- سعادت مصطفوی، حسن (۱۳۸۷)، *شرح اشارات و تنبیها (نمط سوم)*، تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام.
- کریتنر، رابرت و کینیک، آنجلو (۱۳۸۴)، *مدیریت رفتار سازمانی*، ترجمه علی اکبر فرهنگی و حسین صفرزاده، تهران: پیام پویا.
- الکلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۷)، *الفروع من الکافی*، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۲)، *انسان در قرآن*، قم: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۳)، *حکمت‌ها و اندرزها*، تهران: صدرا.
- مهدی زاده، سجاد (۱۳۸۷)، *مقایسه خودمدیریتی در دانش مدیریت و اندیشه اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام.

- Bandura, A. (1991), "Social Cognitive Theory of Self-regulation", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 50, No. 2, Pp. 248-287.
- Bandura, A. & Cervone, D. (1986), "Differential Engagement of Self-reactive Influences in Cognitive Motivation", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 38, No. 1, Pp. 92-113.
- Blanchard, K. (1995), "Points of Power Can Help Self-leadership", *Manage*, Vol. 46, No. 3, Pp. 12-13.
- Cautela, J. R. (1969), "Behavior Therapy and Self-control: Techniques and Applications", in Franks, C. M. (Eds), *Behavioral Therapy: Appraisal and Status* (Pp. 323-340), New York, NY: McGraw-Hill.
- Kerr, S. & Jermier, J. M. (1978), "Substitutes for Leadership: Their Meaning and Measurement", *Organization Behavior and Human Performance*, Vol. 22, No. 3, Pp. 375-403.

- Luthans, F. & Davis, T. (1979), "Behavioral Self-management (BSM): The Missing Link in Managerial Effectiveness", *Organizational Dynamics*, Vol. 8, No. 1, Pp. 42-60.
- Mahoney, M. J. & Arnkoff, D. B. (1978), "Cognitive and Self-control Therapies", in Garfield, S. L., Borgin, A. E. (Eds), *Handbook of Psychotherapy and Therapy Change* (Pp. 689-722), New York, NY: Wiley.
- Manz, C. C. (1991), "Developing Self-leaders Through SuperLeadership", *Supervisory Management*, Vol. 36, No. 9, P. 3.
- Manz, C. C. & Sims, H. P. (1980), "Self-management as a Substitute for Leadership: A Social Learning Perspective", *Academy of Management Review*, Vol. 5, No. 3, Pp. 361-367.
- Markham, S. E. & Markham, I. S. (1998), "Self-management and Self-leadership Reexamined: A Levels of Analysis Perspective", in Danereau, F., Yammarino, F. J. (Eds), *Leadership: The Multiple-Level Approaches* (Pp. 193-210), Stanford, CT: Classical and New Wave, JAI Press.
- Neck, C. P. & Houghton, J. D. (2006), "Two Decades of Self-leadership Theory and Research: Past Developments, Present Trends, and Future Possibilities", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 21, No. 4, Pp. 270-295.
- Neck, C. P., Manz, C. C. (1996), "Thought Self-leadership: The Impact of Mental Strategies Training on Employee Behavior, Cognition, and Emotion", *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 17, No. 3, Pp. 202-216.