

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت تغییر رفتار دیگران در آموزه‌های دینی

حجة الاسلام دکتر سیدجعفر علوی گنابادی

استادیار دانشگاه علوم اسلامی رضوی

فهرست مطالب

۷		سخن ناشر
۹		مقدمه
۱۱		گفتار اول: آشنایی با مهارت تغییر رفتار و کارآمدهای آن
۱۱		الف) آشنایی با مهارت تغییر رفتار
۱۲		ب) کارآمدهای مهارت تغییر رفتار
۱۲		۱. انجام وظیفه‌ای دینی
۱۳		۲. گسترش خویها و کاهش بدیها
۱۳		۳. استمرار برکنهای الهی
۱۵		۴. حل مسائل و معضلات زندگی
۱۵		۵. بهبود روابط اجتماعی
۱۶		۶. مشارکت در ثواب دیگران
۱۷		گفتار دوم: شرایط و زمینه‌ها
۱۷		الف) انگیزه
۱۸		ب) آشنایی با ارزشها و ضد ارزشها
۱۹		حکایتی کوتاه
۲۰		ج) درک شرایط
۲۱		د) اعتماد سازی
۲۲		هـ) توجه به تفاوت‌های فردی
۲۳		و) باور اختیاری بودن رفتار و امکان تغییر آن
۲۴		ز) آسان سازی رفتار مطلوب

۲۵	گفتار سوم: مراحل و شیوه‌ها.....
۲۵	الف) تعیین رفتار نامطلوب.....
۲۶	شیوه تعیین رفتار نامطلوب.....
۲۷	ب) اطمینان از نامطلوب بودن رفتار.....
۳۰	ج) تعیین رفتار مطلوب.....
۳۰	د) انتخاب روش تغییر رفتار.....
۳۳	گفتار چهارم: روشها.....
۳۳	الف) روشهای تشویقی.....
۳۳	۱. ایجاد انگیزه.....
۳۵	۲. تشویق.....
۳۷	نکاتی در تشویق.....
۳۹	۳. خوش خلقی و احسان.....
۴۲	۴. مشارکت دادن دیگران.....
۴۳	اول. واگذار کردن بخشی از کار.....
۴۳	دوم. مشورت کردن.....
۴۴	ب) روشهای تنبیهی.....
۴۴	۱. بی‌توجهی.....
۴۵	۲. الزام به جبران.....
۴۶	۳. جریمه کردن.....
۴۸	نکاتی در جریمه کردن.....
۴۹	۴. تنبیه.....
۵۰	نکاتی در تنبیه.....
۵۳	ج) روشهای یک سویه.....
۵۳	۱. برطرف کردن علل و زمینه‌های رفتار نامطلوب.....
۵۵	حکایتی کوتاه.....
۵۵	۲. بستر سازی و تغییر محیط اجتماعی.....
۵۷	۳. دعا و توسل.....
۵۹	۴. تغافل.....

۶۰	اول. چرا تغافل؟
۶۰	دلیل ۱: حفظ احترام و شخصیت خود
۶۰	دلیل ۲: حفظ آبرو و کرامت طرف مقابل
۶۱	دلیل ۳: بهره مندی از زندگی دلشین
۶۱	دلیل ۴: احتمال پشیمان شدن طرف مقابل
۶۲	دوم. حد و مرز تغافل
۶۳	سوم. حکایتی کوتاه
۶۳	(د) سایر روشها (متفرقه)
۶۴	۱. استفاده از الگو
۶۷	۲. مصاحبت و همنشینی
۶۹	۳. گفتگو (پند و موعظه)
۷۲	۴. بهره گیری از روشهای خاص و مناسب با هر رفتار
۷۳	۵. اجرای روش برگزیده و ثبت رفتار مطلوب
۷۴	اول. تلاش و پشتکار
۷۵	دوم. نگهداری و تثبیت رفتار مطلوب
۷۷	گفتار پنجم: موانع تغییر
۷۷	(الف) امروز و فردا کردن (تسويف)
۷۸	اول. مرز بین تسويف و عجله
۷۹	دوم. حکایتی کوتاه
۸۱	(ب) ضعف اراده
۸۳	(ج) جدل
۸۳	(د) ترس
۸۴	هـ (زیاده روی در نكوهش
۸۷	گفتار ششم: نکته ها
۸۷	(الف) رعایت اصل گام به گام
۸۸	(ب) هماهنگی برنامه تغییر با افراد مرتبط
۸۹	(ج) رعایت اصل احترام
۹۱	کتاب نامه

سخن ناشر

تغییر، با تکامل و پیشرفت ارتباطی تنگاتنگ دارد؛ و از آنجا که انسان به لحاظ فطری، کمال گراست، همواره به دنبال تغییر می‌باشد؛ و این همان فلسفه بعثت پیامبران الهی و هدف بسیاری از تلاشهای اولیای خدا به شمار می‌رود. بنابراین تغییر، بخش جدایی ناپذیر حرکت انسان به سوی کمال است.

از این رو، دغدغه بسیاری از انسانها یافتن راههایی کارآمد برای تغییر خود و دیگران بوده است؛ و البته تعامل فراوان انسان با دیگران و تأثیر پذیری وی از اطرافیان، سبب شده است که تغییر دیگران، عاملی مؤثر در تغییر خود نیز به شمار رود و از این رو بایسته است با تغییر دیگران، زمینه تغییر خود را نیز فراهم کرد.

در این میان یکی از سؤالهای اساسی این است که از چه راههایی می‌توان تغییر مورد نظر را در اطرافیان و دیگران ایجاد کرد؟ بهترین شیوه برای رسیدن به پاسخ این سؤال، مراجعه به روشهای رسولان الهی و امامان معصوم علیهم‌السلام است که با اتصال به وحی به یقین از مؤثرترین و

کارآمدترین روشهای برای تغییر دیگران بهره برده‌اند. از این رو، نویسنده با این نگاه به سراغ آموزه‌های دینی رفته و بررسی از راههای تغییر دیگران را به صورت کاربردی و مهارتی استخراج نموده است.

مرکز پژوهش دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ضمن تشکر از تلاش ایشان، از حجة الاسلام والمسلمین دکتر سید محمود مرویان که راهنمایی اثر و حجة الاسلام والمسلمین آقای مهدی عدالتیان که زحمت ارزیابی این اثر را به عهده داشتند نیز تقدیر و تشکر می‌کند. گفتنی است این اثر در ادامه سلسله مباحث مهارتهای زندگی با نگاه دینی که جلد اول آن با موضوعات خودآگاهی، همدلی و حل مسئله پیشکش شده، تقدیم می‌گردد.

مرکز پژوهش
دانشگاه علوم اسلامی رضوی

مقدمه

چگونه می‌توانم علاقه به درس خواندن را در فرزندم ایجاد کنم؟
چه کنم تا همسرم هنگام عصبانیت، خود را کنترل کند؟
برای اینکه کارمندان شرکت را به رعایت نظم عادت دهم، چه اقدامی لازم است؟

این سؤالات و یا سؤالهایی از این دست، هر روز در ذهن شما و بسیاری دیگر، مرور می‌شود. تمام این سؤالات در این نکته مشترکند که شما در آنها راهی را جستجو می‌کنید تا رفتار دیگران را تغییر دهید. تغییر رفتار می‌تواند با هدف پیشرفت دیگران یا تکامل و موفقیت خودتان انجام گیرد.

ارتباطات امروزه به فرایندی بسیار گسترده و پیچیده مبدل شده و پیشرفت و موفقیت افراد، متأثر از دیگران است. به همین دلیل، همواره تغییر دیگران، بخشی جدایی ناپذیر از تلاشهای انسان در محیطهای اجتماعی بوده است.

اما راه‌های تغییر کدامند و چگونه می‌توان آنها را به کار گرفت؟

دانشمندان، به‌ویژه علمای اخلاق و روانشناسان، همواره به بحث تغییر رفتار دیگران پرداخته و راه‌هایی را معرفی کرده‌اند. در این میان، شیوه‌های تربیتی و راه‌هایی که در آموزه‌های دینی برای تغییر معرفی شده است، مطمئن‌تر و کارآمدتر است. زیرا این آموزه‌ها از منبعی الهی و خطاناپذیر سرچشمه می‌گیرد و از افرادی صادر می‌شود که تغییر رفتار، جز اهدافی اصلی آنان بوده است. بدین ترتیب، بهترین راه برای آشنایی با مهارت تغییر رفتار دیگران، مراجعه به آموزه‌های دینی و بهره بردن از چشم‌جوشان معارف الهی است.

در پژوهش حاضر، کوشیده‌ایم مهارت مزبور را بر اساس آموزه‌های دینی و البته با نگاه به برخی تحقیقات روانشناسان بررسی کنیم. در این بحث، در کلیات جهت آشنایی با مهارت تغییر رفتار و اهمیت این موضوع، برخی کارآمدهای آن را برشمردیم و در بخش دوم شرایط و زمینه‌های آن را بررسی کرده‌ایم. سپس، بخش سوم را به مهارت تغییر رفتار در ضمن پنج مرحله اختصاص داده و اصل روشها و راهکارها را به شیوه‌ای ابداعی آورده‌ایم. موانع تغییر هم به عنوان بخش آخر مطرح شده است. سه بحث کوتاه با عنوان «نکته‌ها» نیز در پایان کتاب آمده است.