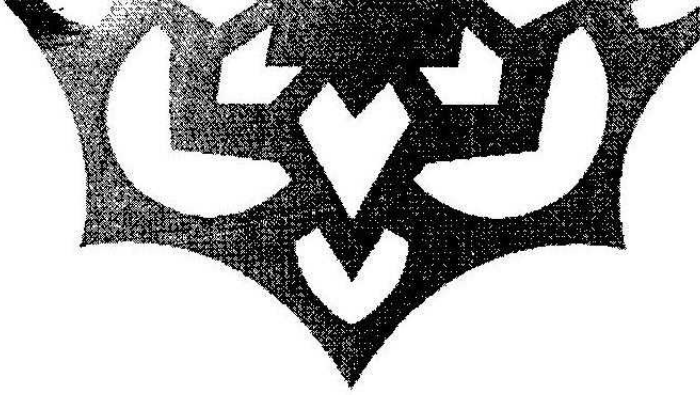




**مؤلفه ها و روش های مطلوب**

**تغییر رفتار**

**با تکیه بر تفسیر تسنیم آیه الله جوادی آملی**

تهیه و تألیف:

سیده فاطمه آقاچور حصیری

منیره السادات کامرانی

سرشناسه: آقاپور حصیری، سیده فاطمه، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: مولفه‌ها و روش‌های مطلوب تغییر رفتار: با تکیه بر تفسیر تسنیم  
آیه‌الله جوادی آملی/ تهیه و تالیف سیده فاطمه آقاپور حصیری، منیره السادات کامرانی.

مشخصات نشر: قم: امتداد حکمت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۶۸-۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۴۸ - ۲۶۱: همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل

**Behavior modification**: موضوع

موضوع: جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۱۲ - . تسنیم: تفسیر قرآن کریم - نقد و تفسیر

شناسه افزوده: کامرانی، منیره السادات، ۱۳۵۰ -

رده بندی کنگره: ۶۳۷BF

رده بندی دیویی: ۸۵/۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۱۱۲۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

نام کتاب: مؤلفه‌ها و روش‌های مطلوب تغییر رفتار با تکیه بر تفسیر تسنیم آیت الله

جوادی آملی

نام نویسنده: سیده فاطمه آقاپور حصیری، منیره السادات کامرانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۶۸-۵-۴

ناشر: امتداد حکمت

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

صفحه آرای: علی ملائی

شمارگان: ۱۰۰۰

قطع: وزیری

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۹۲۸۲۷۱۱۰۵

کلمه حق ق محققه ظ است.



## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱۷ | پیشگفتار                                        |
| ۲۱ | فصل اول: مفاهیم و مبادی                         |
| ۲۲ | ..... مقدمه                                     |
| ۳۰ | مفهوم شناسی                                     |
| ۳۰ | ..... ۱. واژه مؤلفه                             |
| ۳۱ | ..... ۲. واژه روش                               |
| ۳۱ | ..... ۳. واژه مطلوب                             |
| ۳۲ | ..... ۴. واژه تغییر                             |
| ۳۳ | ..... ۵. تفاوت تغییر و تبدیل در تسنیم           |
| ۳۴ | ..... ۶. واژه رفتار                             |
| ۳۵ | ..... ۷. واژه معادل رفتار در قرآن و تفسیر تسنیم |
| ۳۵ | ..... ا. اخلاق                                  |
| ۳۶ | ..... ب. شاکله                                  |
| ۳۹ | ..... ۸. تفسیر تسنیم                            |



|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۷۱ | ب. تبدل ناپذیری کلمات الهی |
| ۷۲ | ج. دین و فطرت انسان        |
| ۷۵ | ۲. مؤلفه های تغییر پذیر    |
| ۷۵ | أ. احکام الهی              |
| ۷۷ | ب. رفتار                   |
| ۸۵ | جمع بندی                   |

## ۸۶ گفتار دوم: مؤلفه های تغییر رفتار

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۸۹  | ۱. اعتقادی                         |
| ۸۹  | أ. کفر                             |
| ۹۲  | ب. شرک                             |
| ۹۶  | ۲. اخلاقی                          |
| ۹۶  | أ. تکبر و استکبار                  |
| ۱۰۰ | ب. ظلم                             |
| ۱۰۱ | ج. کینه                            |
| ۱۰۲ | د. مکر                             |
| ۱۰۵ | ه. نفاق                            |
| ۱۰۷ | و. ریا                             |
| ۱۰۸ | ز. دروغ                            |
| ۱۰۹ | ح. شهوترانی و غریزه جنسی           |
| ۱۱۰ | ط. تجسس در امور دیگران و غیبت کردن |
| ۱۱۳ | ی. بخل                             |
| ۱۱۴ | ک. حسادت                           |
| ۱۱۶ | ل. حرص و طمع                       |
| ۱۱۷ | م. نشاط بیجا و یأس ناروا           |
| ۱۲۰ | ن. استرس و اضطراب                  |
| ۱۲۱ | س. خشونت                           |
| ۱۲۳ | ع. عجله و شتابزدگی                 |
| ۱۲۴ | ف. خجالت                           |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۱۲۵ | ص. قطع پیوند های خانوادگی و اجتماعی و سیاسی |
| ۱۲۸ | ق. حرمت نقض عهد و پیمان                     |
| ۱۳۱ | ۳. اجتماعی                                  |
| ۱۳۱ | أ. میل و گرایش به نامحرم                    |
| ۱۳۲ | ب. بی حجابی                                 |
| ۱۳۵ | ۴. اقتصادی                                  |
| ۱۳۵ | أ. کم فروشی                                 |
| ۱۳۶ | ب. گرایش سیاسی به بیگانگان                  |
| ۱۳۸ | جمع بندی                                    |

## فصل سوم: روشهای تغییر رفتار با تکیه بر تفسیر تسنیم آیه الله جوادی آملی

|     |       |
|-----|-------|
| ۱۴۰ | مقدمه |
|-----|-------|

### گفتار اول: روش های مطلوب عام تغییر رفتار

|     |            |
|-----|------------|
| ۱۴۰ | ۱. اعتقادی |
|-----|------------|

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۱۴۰ | أ. تنظیم رفتار بر اساس توحید |
|-----|------------------------------|

|     |             |
|-----|-------------|
| ۱۴۴ | ب. یاد معاد |
|-----|-------------|

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۱۴۷ | ۲. روش دعوت به ارزش های اخلاقی |
|-----|--------------------------------|

|     |         |
|-----|---------|
| ۱۵۱ | أ. تقوا |
|-----|---------|

|     |         |
|-----|---------|
| ۱۵۲ | ب. توکل |
|-----|---------|

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۱۵۵ | ج. اتفاق پنهان و دادن قرض الحسنه |
|-----|----------------------------------|

|     |                |
|-----|----------------|
| ۱۵۸ | د. دعوت به حیا |
|-----|----------------|

|     |                  |
|-----|------------------|
| ۱۵۹ | ه. روش کسب رضایت |
|-----|------------------|

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۱۶۱ | و. نقش شکیبایی در دستیابی به هدف |
|-----|----------------------------------|

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۱۶۲ | ز. ناامید نبودن از رحمت الهی |
|-----|------------------------------|

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۱۶۴ | ح. امید بخشی به بخشش گناهان |
|-----|-----------------------------|

|     |          |
|-----|----------|
| ۱۶۵ | ۳. عبادی |
|-----|----------|

|     |                     |
|-----|---------------------|
| ۱۶۵ | أ. ایمان و عمل صالح |
|-----|---------------------|

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۷۲ | ب. نماز                                        |
| ۱۷۴ | ج. عبادت                                       |
| ۱۷۵ | د. دعا                                         |
| ۱۷۶ | ه. توجه به شفاعت قرآن                          |
| ۱۸۰ | ۴. اجتماعی فرهنگی                              |
| ۱۸۰ | ا. انذار دادن                                  |
| ۱۸۱ | ب. انذار بر اثر نزدیک بودن بهشت و جهنم         |
| ۱۸۲ | ج. توجه به باطن گناه و خطر استکبار             |
| ۱۸۴ | د. بشارت دادن                                  |
| ۱۸۷ | ه. به نرمی سخن گفتن                            |
| ۱۸۸ | و. شیوه تبلیغ انبیا                            |
| ۱۸۹ | ز. سهم عادت در تربیت انسان                     |
| ۱۹۰ | ح. روش عبرت آموزی                              |
| ۱۹۳ | ط. روش تمثیل و خطبه کلمی                       |
| ۱۹۶ | ی. روش تغییر موقعیت مکانی                      |
| ۱۹۹ | ک. روش مبارزه فرهنگی با مشرکان                 |
| ۲۰۰ | ل. آزمون به سختی ها برای بیداری و شکوفایی فطرت |
| ۲۰۱ | م. سرزنش تفکر باطل                             |

۲۰۴

## گفتار دوم: روش های خاص مطلوب تغییر رفتار

|     |                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------|
| ۲۰۴ | ۱. اعتقادی                                                             |
| ۲۰۴ | راه برون رفت از کفرورزی: تشویق به بازیابی فطریات و تفکر و نظارت بر خود |
| ۲۰۷ | ۲. اخلاقی                                                              |
| ۲۰۷ | ا. روشی برای کنترل غریزه ی جنسی                                        |
| ۲۱۰ | ب. راه درمان یأس و فرح بیجا                                            |
| ۲۱۲ | ج. روش کنترل استرس و اضطراب                                            |
| ۲۱۷ | د. درمان خشم                                                           |
| ۲۲۰ | ه. روش برخورد با بدرفتاری دیگران                                       |
| ۲۲۶ | و. روشی برای رهایی از خجالت                                            |

انسان موجودی است که برای رسیدن به کمال نیاز به شناخت خود دارد و از آنجایی که از نعمت اختیار بهره می‌برد، باید برای رسیدن به کمال، راهی را از بین مسیرهایی که در آن قرار می‌گیرد، انتخاب کند که او را به سرمنزل اصلی برساند. پس اگر در شناخت ماهیت وجودی خویش به ارزش والای انسانی خود پی نبرد، هیچ گاه نمی‌تواند در مسیر واقعی و حقیقی قرار بگیرد که در طی این مسیر با استفاده از رهنمودهای پیشوایان از اختیار خود به شیوه‌ی صحیح استفاده کند و نفس خود را طبق فطرت پاک خویش تربیت کند. محرک هر متحرک خداست. اگر متحرک راه خوب را برگزید، خدا او را در همان راه بالا می‌برد و اگر راه سقوط را پیش گرفت، خداوند هم او را تا به مقصدش که دوزخ است می‌رساند. (وَمَنْ يُشَاقِقِ الرَّسُولَ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُ الْهُدَىٰ يُزَيِّغْ غَيْرَ سَبِيلِ الْمُؤْمِنِينَ نُوَلِّهِ مَا تَوَلَّىٰ وَ نُصْلِهِ جَهَنَّمَ وَ سَاءَتْ مَصِيرًا)<sup>۱</sup>

این پرسش که آیا رفتار و اخلاق و شخصیت قابل تغییر است یا نه؟ ذهن همه‌ی مردم بلکه روانشناسان را هم درگیر کرده است. برخی براین باورند که قابل تغییرند و برخی می‌گویند: شخصیت انسان که طبق اخلاق و رفتار شکل می‌گیرد، ثابت است، ولی تمایل به تغییر رفتار و شخصیت خواسته‌ی طبیعی هر فرد است. ممکن است، شخصی که زود خشمگین می‌شود، آرزو داشته باشد که در هر شرایطی بتواند به راحتی خونسردی خود را حفظ کند یا کسی که مدام در حال سرک کشیدن در زندگی دیگران است، بر طبق عادت این کار را دنبال کند در حالی که واقعاً خسته شده و دوست داشته باشد، از این حالت نجات یابد، انسان برای اینکه بتواند، راه مناسبی برای تربیت رفتار خویش طی کند، ابتدا باید مؤلفه‌ی رفتاری ناپسند را شناسایی کند و سپس با شناخت روش مناسب در جهت تغییر آن رفتار تلاش کند.



در این پژوهش ما برآنیم تا این مؤلفه ها و روش ها را با تکیه بر تفسیر آیه الله جوادی آملی به دست بیاوریم. به امید اینکه مورد استفاده ی همگان قرار بگیرد.

www.ketab.ir