

استنباط شیوه‌های اصلاح رفتار بر اساس قرآن و سنت و مطابقت آن با روش‌های روان‌شناختی

فاطمه نقوی^۱، سید رضا بلاغت^{*۲}

چکیده

مطالعه حاضر به بررسی روش‌های اصلاح رفتار از دیدگاه قرآن و سنت و مطابقت آن با روش‌های روان‌شناختی می‌پردازد. پژوهش از نوع کیفی و روش مورد استفاده به صورت توصیفی - تحلیلی با رویکرد تطبیقی است. بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان گفت در روان‌شناسی بحثی تحت عنوان نظارت بر خود و خود پنداره مطرح است و این بحث تحت عنوان اصل کرامت ذاتی انسان از دیدگاه قرآن و سنت مطرح گردیده است که هر دو بیان‌کننده روش‌های اصلاح رفتار می‌باشند. در دیدگاه روان‌شناختی نظارت بر خود، کاربردهای فراوان دارد. افراد از شیوه‌های اداره خود برای مهار عادت‌های شخصی، رفتارهای مرتبط با سلامت، رفتارهای حرفه‌ای و مشکلات شخصی خود استفاده می‌کنند. در اخلاق اسلامی نیز نظارت بر خود و محاسبه نفس به صورت جدی مطرح است. رفتار افراد در دیدگاه قرآن و سنت، به این موضوع برمی‌گردد که سعی کنیم افراد را چنان پرورش دهیم که خود محاسبه‌گر اعمال خود باشند. تفاوت در دیدگاه قرآن و سنت و روان‌شناسی را می‌توان در برداشت از فرد خلاصه کرد که به آن خود پنداره گفته می‌شود و شباهت را می‌توان در مفهوم معنویت دانست که در روان‌شناسی و دیدگاه قرآن و حدیث دارای مفاهیم مشترکی هستند. اصلی‌ترین تفاوت این دو شیوه اصلاح رفتار این است که دیدگاه قرآن و سنت بر مبنای دین و وحی است اما تأثیر نظریات روان‌شناسی در این زمینه امکانی است.

کلیدواژه‌ها: اصلاح رفتار، روش‌های روان‌شناختی، قرآن و سنت

۱. کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران
*۲. نویسنده مسئول، دانشیار دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران balaghat@edpsy.usb.ac.ir

مقدمه

از دیدگاه اسلام پرورش فضایل اخلاقی و دوری از آسیب‌ها یکی از مهم‌ترین اهداف والای رسالت پیامبران خدا بوده است تا انسان در مسیر کمال که علت غایی آفرینش است قرار گیرد. اسلام مکتبی جامع و واقع‌گرا است که در آن به همه جوانب نیازهای بشری اعم از دنیایی و آخرتی، جسمی و روحی، فردی و اجتماعی و غیره توجه شده و دارای اصول و معیارهایی محکم و مشخص است و برای تمام امور زندگی بشر برنامه دارد (فرمی‌پنی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸: ۶۷). اصلاح رفتار صحیح در گرو رعایت روش‌های تربیتی صحیح است، چراکه روش‌ها تلاش، ابزارها و راه‌هایی هستند که ما را به هدف که همان به فعل رساندن استعدادها و رسیدن به جایگاه والای اخلاقی است، می‌رساند (هوشیار، ۱۳۳۱: ۲۲).

اسلام والدین را به تربیت نیکوی خود و فرزندانشان ترغیب و تشویق نموده است. خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید؛ خود و خانواده خود را از آتش نگاه‌دارید». امیرالمؤمنین (ع) در تفسیر این آیه شریفه می‌فرماید: «عَلِمُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ الْخَيْرِ وَأِدْبُوهُمْ؛ یعنی به خود و خانواده خود خوبی بیاموزید و آنان را تربیت کنید». با توجه به آیه‌ای که مورد مطالعه قرار گرفت، اهمیت تربیت فرزندان به خوبی آشکار می‌شود. فرزندی که تحت سرپرستی والدین قرار می‌گیرند؛ امید می‌رود که اگر به خوبی تربیت شوند؛ بتوانند افراد مفیدی برای خود و جامعه واقع گردند؛ زیرا تربیت فرزندان می‌تواند بهترین هدیه از سوی والدین برای فرزندان محسوب شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: کودک خود را رها کن تا هفت سال بازی کند، سپس او را به مدت هفت سال تربیت کن و به مدت هفت سال دیگر مشاور و ملازم خود قرار بده؛ اگر در این امر موفق گشتی چه بهتر و در غیر این صورت هیچ خیر و ثمری در او نخواهد بود. وی به‌طور تلویحی در این روایت تمام

مسائل رشد جسمی، روانی، عاطفی و شخصیتی را مورد توجه قرارداده‌اند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸).

بیشتر نظریات در باب تغییر و اصلاح رفتار، ناظر به دیدگاه رفتارگرایی اسکینر، آن‌هم از منظر روان‌شناسی بوده است. برای نمونه علی‌اکبر سیف (۱۳۸۸) به تشریح فرایندهای ایجاد، تغییر و اصلاح رفتار برمبنای شرطی‌سازی کنشگر اسکینر پرداخته است. بر اساس دیدگاه اسکینر رفتارهای انسان تابع محرک‌های محیطی است. بر اساس محرک‌های محیطی می‌توان رفتارهای سالم را تقویت نمود و رفتارهای دارای آسیب را کاهش داد و زدود. همچنین در این زمینه می‌توان به مقاله بشیری با عنوان «شیوه‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب در کودکان» اشاره کرد که به تشریح روش‌های مثبت و منفی کاهش رفتارهای نامطلوب بر اساس دیدگاه اسکینر پرداخته است (ابراهیمی دهشیری، ۱۳۹۰).

معلم‌ان و سایر کسانی که باتربیت کودکان و نوجوانان سروکار دارند از روش‌های تغییر رفتار استفاده می‌کنند تا رفتارهای مختلف آنان را زیر نظارت و هدایت خود درآورده و به انجام رفتارهای سالم و جلوگیری از بروز رفتارهای آسیب‌زا روی آورند. بنا به تعریف، تغییر رفتار به کاربرد مجموعه‌ای از اصول و فنون یادگیری گفته می‌شود که هدف آن اصلاح رفتار همراه با آسیب افراد است (سیف، ۱۳۸۸). بر این اساس می‌توان گفت، منظور از تغییر، دگرگون کردن رفتار نامطلوب و دارای آسیب و مقصود از اصلاح تغییر این رفتار در جهت مثبت است. از این‌رو، هر اصلاحی مستلزم تغییر است، اما هر تغییری منجر به اصلاح نمی‌گردد. فرض بنیادی تغییر رفتار سالم و رفتار ملازم آسیب از اصول روان‌شناختی یکسانی پیروی می‌کند؛ یعنی همان اصول یادگیری که ایجاد و ادامه رفتار سالم را توضیح می‌دهند، توجیه‌کننده رفتار ملازم آسیب نیز هستند. به دیگر سخن، فردی که دارای رفتار سالم است رفتار نیک خود را آموخته است. از این‌رو، برای اصلاح رفتار فرد، باید شرایط مناسب

یادگیری را فراهم آورد و از این راه به تغییر رفتارهای ملزم آسیب و جانشین ساختن آن‌ها با رفتارهای سالم اقدام کرد (سیف، ۱۳۸۵).

اصلاح رفتار و چگونگی آن موجبات موفقیت فرد را در اجتماع رقم می‌زند. همچنین تبعات بعدی اصلاح رفتار در سطح ملی و مذهبی می‌تواند دستاوردهای پربراری داشته باشد؛ زیرا افراد دارای رفتار سالم مورداحترام دیگران، قانون‌مدارتر و برای جامعه مفیدتر می‌باشند. با توجه به مطالب فوق می‌توان به‌ضرورت و اهمیت استنباط روش‌های اصلاح رفتار از دیدگاه قرآن و سنت و مطابقت آن با روش‌های روان‌شناختی پی برد. خداوند انسان را آفرید تا وی به‌وسیله تربیت صحیح، کمال یابد و به سرمنزل مقصود برسد. با علم به این هدف غایی، تربیت اسلامی و مدیریت اسلامی اهمیت و جایگاه خاصی پیدا می‌کند. مدیریت و تربیت اسلامی به ایجاد وضعیت مناسبی اطلاق می‌شود که زمینه را برای بروز و ظهور استعدادهاي فطري آدمی فراهم می‌کند و او را بالنده‌تر و کمال‌یافته‌تر می‌سازد (جعفرزاده کوچکی و امامی غفاری، ۱۳۹۴: ۶۶). با توجه به اینکه اصلاح رفتار و روش‌های تربیتی اهمیت زیادی در تربیت کودک دارد و آینده او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ازاین‌رو محقق در پژوهش حاضر به بررسی استنباط شیوه‌های اصلاح رفتار از دیدگاه قرآن و سنت و مطابقت آن با شیوه‌های روان‌شناختی برآمده است تا بتواند به این سؤال‌ها پاسخ دهد: ۱- دیدگاه قرآن و سنت در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار چیست؟ ۲- دیدگاه روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار چیست؟ و ۳- چه تفاوت و شباهت‌هایی در دیدگاه قرآن و سنت و روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

در پژوهشی که توسط پاشا (۱۳۹۵)، تحت عنوان اثربخشی

آموزش اصلاح رفتار مادران بر میزان رفتارهای نامطلوب کودکان مبتلابه اختلال پیش‌فعالی/نقص توجه انجام شد، نتایج نشان داد مشکلات رفتار مخالفت‌گونه و همچنین پیش‌فعالی کودکان کاهش یافته است، اما در خرده‌مقیاس‌های کاستی توجه و مشکلات شناختی/توجهی، تغییر معناداری ایجاد نشده است. پژوهشی توسط ابوالفتحی و همکاران (۱۳۹۵)، تحت عنوان بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز انجام شد. نتایج نشان داد که انجام مداخله‌های روان‌شناختی می‌تواند در جهت افزایش درجات منبع کنترلی درونی مؤثر باشد. پژوهشی توسط واحدی و منصور (۱۳۹۴)، تحت عنوان اثربخشی اصلاح رفتارشناختی بر کاهش رفتار امتناع از مدرسه رفتن در دانش‌آموزان دختر: مطالعه تک‌آزمودنی، انجام شد. پژوهشی توسط واحدی و منصور (۱۳۹۴)، تحت عنوان اثربخشی اصلاح رفتارشناختی بر کاهش رفتار امتناع از مدرسه رفتن در دانش‌آموزان دختر: مطالعه تک‌آزمودنی، انجام شد. نتایج نشان داد که اصلاح رفتارشناختی، رفتار امتناع از مدرسه را به‌طور معنی‌داری کاهش داد. می‌توان نتیجه گرفت که به‌کارگیری اصلاح رفتارشناختی در کاهش رفتار امتناع از مدرسه مؤثر است. پژوهشی توسط جعفرزاده کوچکی و امامی غفاری (۱۳۹۴)، تحت عنوان قلب‌های هدایت‌پذیر و هدایت‌ناپذیر از دیدگاه قرآن (با تأکید بر نقش مدیران در هدایت اصلاح رفتار کارکنان در سازمان‌ها)، انجام شد. نتایج نشان داد از جست‌وجو درآیات الهی، درمی‌یابیم که انواع قلب‌های هدایت‌پذیر و هدایت‌ناپذیر در شکل‌ها و نام‌های مختلف و با ویژگی‌های گوناگون در قرآن هست که هر یک منشأ رفتار فردی و اجتماعی خاصی است که ضروری است مدیران با در نظر گرفتن ریشه‌ای رفتار کارکنان از این دیدگاه نیز غفلت نرورزند. پژوهشی توسط ابراهیمی قوام (۱۳۹۱)، تحت عنوان نقش

برنامه‌ها و مداخله‌های روان‌شناختی در اصلاح و بازپروری رفتار مجرمان انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت خشم و روش‌های حل مسئله گرفته تا درمان‌های ویژه فردی را در برمی‌گیرد. این مداخله‌های روان‌شناختی جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری از ارتکاب مجدد به جرم دارد و می‌تواند نقش سازنده‌ای بر شخصیت و انطباق فردی و اجتماعی فرد ایفا کند.

در پژوهشی دیگر احمدی (۱۳۹۰)، تحت عنوان نقش مناسک حج در اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌ها را بررسی نموده که همدلی و همدردی در این سفر معنوی و عبادی، بیش از گذشته نمود پیدا می‌کند. به‌گونه‌ای که حج‌گزار بسیاری از رفتارهای نابهنجار و غیراخلاقی را کنار می‌گذارد و به کنترل درونی دست یافته و درصدد تقویت خویشتن‌داری است. پژوهشی توسط کردنوقایی (۱۳۸۸)، تحت عنوان اقتصاد رفتاری روشی برای اصلاح رفتار زندانیان انجام شد. نتایج نشان داد بر اساس نظریه شرطی‌سازی کنشگر اگر رفتاری پیامد مطلوب به دنبال داشته باشد آن رفتار در آینده تکرار خواهد شد. پژوهشی توسط ملک پور و همکاران (۱۳۸۰)، تحت عنوان بررسی اثربخشی شیوه‌های اصلاح رفتار در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر ۱۲-۱۵ ساله شهر نائین انجام شد. نتایج نشان داد روش بهای پاسخ (جریمه کردن) در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه مؤثر است. پژوهشی توسط چاله و اینچ^۱ (۲۰۱۸) تحت عنوان درمان‌های رفتاری شناختی و خستگی مولتیپل اسکروز: بررسی موردی در کشورهای لبنان و فرانسه انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آثار آینده ممکن است از ترکیب اصلاح رفتار در روانشناسی با درمان‌های در حال ظهور مانند فن‌های تحریک مغزی غیرتهاجمی بهره‌مند شوند. پژوهشی توسط

آبی^۲ (۲۰۱۷) تحت عنوان فصل هفتم - روانشناسی علم و فناوری رفتارهای زیبایی در ژاپن انجام شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که روانشناسی درمان‌های زیبایی توسط گراهام و کلیمن با کتاب پدیده روان‌شناختی ناشناخته را برای استفاده از لوازم‌آرایی و بهداشتی به‌عنوان مکمل دارو، به‌اصطلاح زیبایی درمانی معرفی شده است. پژوهشی توسط ریچمن^۳ (۲۰۱۶) تحت عنوان کمک هانس آیزنک به روانشناسی بالینی و اصلاح رفتار در کشورهای کانادا و انگلیس انجام شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که هانس آیزنک روانشناسی بالینی را به‌عنوان علم کاربردی تفسیر کرد. او از آزمایش‌های روان‌شناختی رزاک و از کیفیت پایین تحقیقات در مورد اثرات روان‌درمانی انتقاد کرد. پژوهشی توسط ریچر و دروری^۴ (۲۰۱۵) تحت عنوان رفتار جمعی، روانشناسی اجتماعی اصلاح رفتار در انگلیس انجام شد. نتایج نشان داد که جمعیت و روانشناسی جمعی باید از حومه به مرکز روانشناسی اجتماعی و علوم اجتماعی در اصلاح رفتار منتقل شود و انزوای مداوم آن نشانگر تمایل به مقاومت کم و نادرست در برابر نظم اجتماعی موجود است. پژوهشی توسط ویلپرت^۵ (۲۰۱۵) تحت عنوان رفتار سازمانی، روانشناسی در اصلاح رفتار انجام شد. این مقاله زمینه‌فعالیت رفتار سازمانی را تعریف می‌کند و ویژگی‌های اصلی دامنه‌های غالب آن، پیامدهای روش‌شناختی آن و زمینه‌های احتمالی آینده آن را سازمانی را توصیف می‌کند.

روش‌شناسی پژوهش

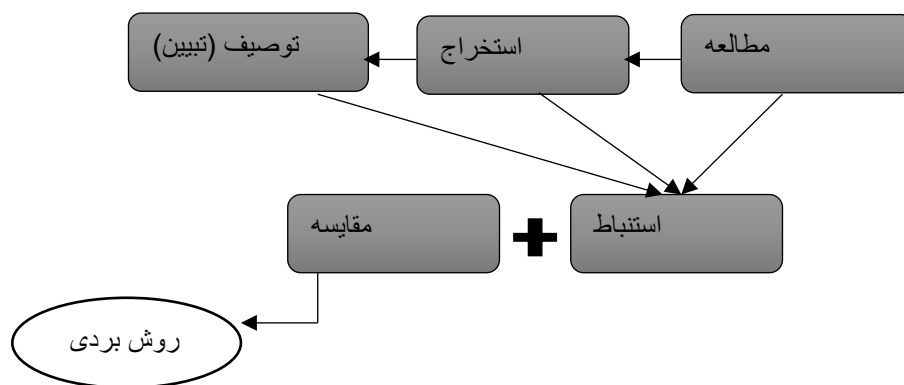
تحقیقات حوزه تربیت اسلامی، در صورتی‌که آثار، از نظم و نسق مطلوبی برخوردار باشد، کار با توصیف ساده‌ای از این آثار سامان می‌یابد. در غیر این صورت، لازم است با تحلیل

2. (Abe, 2017)
3. (Rachman, 2016)
4. (Reicher & Drury, 2015)
5. (Wilpert, 2015)

1. (Chalah & Ayache, 2018)

پژوهش حاضر از نوع کیفی و روش پژوهش توصیفی-تحلیلی با رویکرد تطبیقی است. لذا در این پژوهش ابتدا مطالب مرتبط در مورد موضوع پژوهش جمع‌آوری شده و پس از مطالعه و فیش‌برداری، مطالب منتخب، استخراج، توصیف، استنباط و تبیین گردیده است (شکل شماره ۱)؛ روشی که در مطالعات اسلامی کاربرد دارد (باقری، ۱۳۸۶).

محتوای آثار مختلف یک اندیشمند و تنظیم و طبقه‌بندی آن‌ها برحسب مسائل و مباحث تعلیم و تربیت، توصیفی از دیدگاه وی در این زمینه فراهم شود (باقری، ۱۳۸۶: ۹۰). در پژوهش تحلیلی-تطبیقی که همان پژوهش توصیفی-تحلیلی با رویکرد تطبیقی است، به مقایسه میان دو یا چند نظام متفاوت می‌پردازد (قره‌باغی، ۱۳۸۷).



شکل ۱- روش تحقیق

به نتایج مطالعات یافته‌های پژوهشی، مقالات علمی و تبادل اطلاعات و منابع از جستجوی اینترنتی و پست الکترونیکی استفاده می‌شود. با توجه به پیشرفت تکنولوژی، امروزه رایانه خدمات زیادی به محققان ارائه می‌نماید که می‌توان به گردآوری مطالب، حروف چینی مطالب، تحلیل داده‌های آماری از طریق نرم‌افزارهای کامپیوتری و غیره اشاره نمود. در گردآوری مطالب از طریق اینترنت، محقق باید به این مسأله بسیار توجه داشته باشد که اولاً: مرتکب سرقت ادبی نگردد و ثانیاً: ممکن است برخی از مطالب موجود در اینترنت دارای اعتبار علمی بالایی نباشند و محقق نباید به آن‌ها استناد نماید. اطلاعات اینترنتی مانند منابع کتابخانه است. (آل کجیاف، ۱۳۹۰).

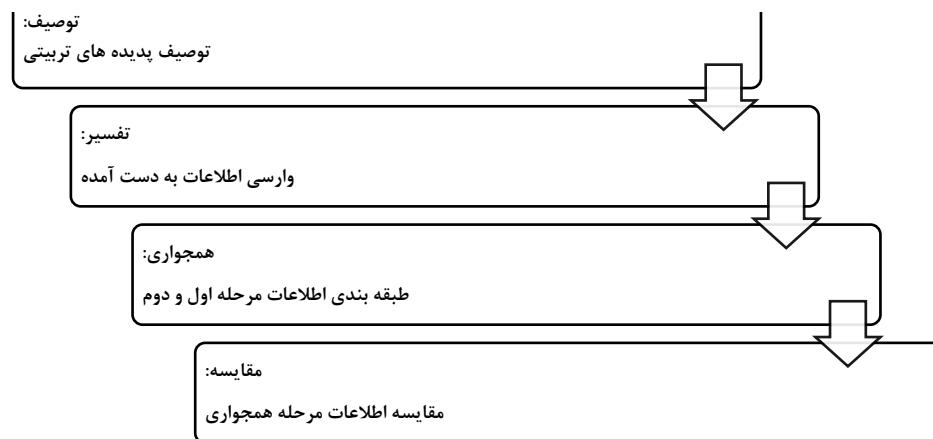
ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر شامل تمام وسایلی است که در امر گردآوری داده‌ها دخیل بوده‌اند. مهم‌ترین آن فیش‌برداری است. فیش^۱ واژه‌ای فرانسوی و در زبان فارسی

برای گردآوری اطلاعات از دو روش زیر استفاده شده است:
 ۱- روش اسنادی: در این پژوهش محقق جهت گردآوری اطلاعات در زمینه مبانی نظری و ادبیات تحقیق و همچنین پیشینه موضوع تحقیق از مطالعات اسنادی مانند کتاب‌ها و مقالات فارسی و لاتین و منابع اینترنتی و تحقیقات مشابه در این زمینه استفاده نموده است. روش اسنادی همان استفاده از مواد مکتوب به‌عنوان مبنای تحقیق تمام پروژه‌های تحقیقی کم‌وبیش از تحلیل اسناد استفاده می‌شود و از محققان انتظار می‌رود که به‌صورت مقایسه‌ای به خواندن و درک و تحلیل نوشته‌های دیگران اقدام کنند و تمرکز اصلی جمع‌آوری اطلاعات تماماً بر اساس اسناد و میراث فرهنگی است. (آل کجیاف، ۱۳۹۰).

۲- جستجو از طریق منابع الکترونیک: به‌منظور آگاهی از یافته‌های مطالعات صورت‌گرفته در سایر نقاط دنیا و دستیابی

همگام با روش ذکرشده در تربیت اسلامی است. در مرحله هم‌جواری، اطلاعاتی که در مرحله قبل آماده شده بودند به منظور ایجاد چهارچوبی برای مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌ها طبقه‌بندی و در کنار هم قرار می‌گیرند؛ و در مرحله مقایسه، مسأله تحقیق با توجه به جزئیات در زمینه شباهت‌ها و تفاوت‌ها و دادن پاسخ به سؤالات تحقیق بررسی و مقایسه می‌شوند (شکل ۲):

به معنای (برگه) است؛ و در اصطلاح به معنای برگه‌های یک‌شکل و یک اندازه‌ای است که چکیده مطالعات و گزیده تحقیقات در آن یادداشت می‌شود تا بتوان به آسانی و در زمانی کوتاه و با اسلوبی خاص و منظم از آن بهره جست. از طرفی پژوهش حاضر دارای رویکرد تطبیقی است که در چهار مرحله توصیف، تفسیر، هم‌جواری و مقایسه انجام شده است. این روش برگرفته از روش مطالعه تطبیقی جرج اف بردی^۲ است. این روش از چهار مرحله توصیف، تفسیر، هم‌جواری و مقایسه تشکیل شده است؛ مرحله توصیف و تفسیر (تحلیل)



شکل ۲. روش تحقیق تطبیقی بردی

یافته‌ها

۱- دیدگاه قرآن و حدیث در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار چیست؟

دیدگاه قرآن و حدیث در زمینه اصلاح رفتار به رویکردهای متنوعی تقسیم می‌شود که نگاه توحیدی قرآن و حدیث و همچنین تأثیرپذیری انسان از محیط از شاخصه‌های آن است. همچنین قرآن و حدیث به استفاده از کرامت انسانی توجه می‌کنند و ارائه الگوهای زاهد را مورد بررسی قرار می‌دهند:

الف- نگاه توحیدی

در پژوهش حاضر، اولین دیدگاه قرآن و حدیث به نگاه توحیدی آن‌ها در تربیت بازمی‌گردد. در دیدگاه تربیتی قرآن و حدیث در خصوص نگرش توحیدی می‌توان گفت انسانی که معتقد است کارگردان اصلی جهان تنها خداوند است و نیازمندی‌های او، تنها باتدبیر خداوند، سروسامان خواهد گرفت، دست نیاز به سوی دیگران دراز نخواهد کرد؛ در مقابل مسائل و مشکلات اجتماعی بی‌تابی و کم‌صبری نخواهد داشت؛ زیرا او می‌داند که خداوند تنها ربّ او نیست، ربّ همه جهان است و امور را به بهترین شیوه هدایت خواهد کرد. علامه طباطبایی در زمینه

1. fiche
2. George. Z.F. bereday

نگرش قرآن و حدیث به تربیت با نگاه توحیدی می‌فرماید: «خداوند سبحان، مالک حقیقی انسان و هرآن چه به او تملیک کرده است؛ چراکه انسان هرچه دارد خدا به او داده و مالک او، قلب او، تمام اموال اوست. لذا خدا به او، به نفع و ضررش، مرگ و حیاتش، کمال و سعادت یا شقاوتش، اسباب موردنیاز سعادتش، از خود او آگاه‌تر است. دل‌ها به دست اوست و هرکه را بخواهد به طرف آن برمی‌گرداند. تنها اوست که می‌تواند درهرحال، قلب انسان را به بهترین حالت برگرداند. انسان هیچ مطلبی را از او نمی‌تواند مخفی کند؛ چون خدا از انسان به قلبش نزدیک‌تر است» (۱۳۹۳: ۴۶-۵۰).

ب- تأثیرپذیری انسان از محیط

محیط در ایجاد رفتار انسان، اثر فراوان دارد. حدیث شریف ذیل به صراحت تأثیر محیط را بر تربیت و تغییر رفتار انسان اثبات می‌نماید: *مَا مِنْ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ إِلَّا عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ اللَّذَانِ يُهَوِّدَانِهِ وَ يُنَصِّرَانِهِ وَ يُمَجِّسَانِهِ* (صدوق، ۱۴۱۳: ۴۹)؛ ازاین‌رو، در تعریف محیط می‌گویند: محیط شامل تمامی متغیرهای خارج از وجود فرد می‌شود که از آغاز باروری و انعقاد نطفه تا هنگام تولد و سپس تا مرگ، انسان را در برگرفته و بر او تأثیر می‌گذارد یا از وی تأثیر می‌پذیرد (بی‌ریا و دیگران، ۱۳۷۴: ۲۱۹). در سیره قرآن و حدیث برای آماده کردن زمینه مناسب اصلاح رفتار از روش‌های متنوعی استفاده شده است. در اینجا توجه به این مطلب ضروری است که روش‌های زمینه‌ساز از مبنا و اصل عام تربیت اخلاقی یعنی تأثیرپذیری انسان از محیط و اصلاح محیط نشأت می‌گیرد. «وقتی انسان بداند خود و سایر موجودات، ملک خداوند هستند، بنابراین نه اندوه می‌خورد و نه می‌ترسد از آنکه ضرری ببیند بلکه تسلیم محض خدا می‌شود. آری خداوند «رب العالمین» است یعنی عوالم گوناگون هستی تحت تدبیر و پرورش او قرار دارد» (طباطبایی، ۱۳۹۳: ۹۰).

غلبه بر آن‌ها را بدانند، دیگر احتمال کمتری دارد دچار اشتباه شوند و قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری صحیح اخلاقی وی تقویت می‌شود. در اصلاح رفتار به‌ویژه در حوزه آسیب‌های اجتماعی نیز مانند بیشتر امور انسانی پیشگیری از ابتلا به رذایل بسیار مهم‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان‌های بعدی است؛ و موفقیت تربیت اخلاقی پیش از هر اقدامی و بیش از هر چیزی، مرهون زمینه مناسب است. ازاین‌رو، مطابق سیره امام رضا (ع)، تأکید بر فراهم آوردن زمینه مناسب جهت تحقق اهداف تربیت اخلاقی است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۱۵ و ۱۱۶).

ج- استفاده از کرامت اجتماعی

اکرام و تکریم این است که بزرگداشت یا سودی به انسان برسد که در آن نقصان و خواری نباشد یا چیزی که به او می‌رسد او را کریم یا شریف گرداند (خسروی حسینی، ۱۳۷۵: ۱۱۴). مقصود از کرامت انسانی دستیابی به کمالاتی است که انسان در پرتو ایمان و اعمال صالح اختیاری خود به دست می‌آورد. این نوع کرامت برخاسته از تلاش و ایثار انسان و معیار ارزش‌های انسانی و ملاک تقرب در پیشگاه خداوند است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ۱۸). انسان واجد گوهر کرامت است و با تکیه بر این کرامت و رشد آن است که تربیت نبوی شکل می‌گیرد و انسان از کجی‌ها و ناراستی‌ها دوری می‌گزیند. باهمین سمت‌گیری است که مجموعه‌ای از دستورات و توصیه‌های تربیتی سازمان‌یافته است (شمشیری و دوستداری، ۱۳۸۵: ۴۱۹). در منطق قرآن کریم، نوع انسان فی‌نفسه کریم خلق شده و شایستگی کرامت زائد راهم داراست (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۱۸). در اسلام، کرامت در تربیت اجتماعی جایگاهی ارزشمند دارد. مطابق دیدگاه علامه طباطبایی، از دیدگاه اسلامی، اجتماعی بودن انسان فطری است و نیازی به اثبات ندارد؛ زیرا همواره اجتماعی زندگی می‌کرده است و این چیزی است که تاریخ و آثار به‌جامانده از زندگی انسان از آن حکایت دارد (۱۳۷۴: ۹۲)؛ بنابراین، از شخصی که کرامتی برای خود قائل نیست می‌توان

انتظار هر رفتار آسیب‌زا منجر به شرارت را داشت. در همین زمینه است که علی (ع) می‌فرماید: «کسی که نفسش برایش کوچک است از شرش در امان نخواهی بود» (حرانی، ۱۳۸۲: ۴۸۳). کرامت اجتماعی در اصلاح رفتار از اهمیت بالایی از دیدگاه قرآن و حدیث برخوردار است. در همین زمینه، سیره امام حسن (ع) قابل تأمل است: فردی خدمت امام دوم آمد و عرض کرد: یابن رسول الله می‌خواهم دخترم را شوهر دهم به که شوهر دهم؟ حضرت فرمود: به کسی که باتقوا باشد بعد علت آورده فرمودند: «ان احبها اکرمها و ان لم یحبها فلم یظلمها» نمی‌دانی چرا می‌گویم به آدم با تقوی دختریده؟ به خاطر اینکه اگر دختری را دوست بدارد اکرامش می‌کند، حسابی زن‌داری می‌کند و اگر دوستش نداشته باشد به او ظلم نخواهد کرد، با بدی او می‌سازد، باهمان بی‌محبتی می‌سازد، محیط خانه را نمی‌گذارد به سردی بگراید (نصراللهی، ۱۳۸۹: ۱۸۴).

د- ارائه الگوهای زاهد

الگوگیری و الگو بودن همواره در زندگی انسان وجود داشته است. برخی خود را به‌عنوان الگو و برخی دیگر به‌عنوان الگو گیرنده معرفی نموده‌اند و انسان‌ها این‌گونه زندگی را به سر می‌برده و می‌برند. امروزه برخی از روان‌شناسان رفتارگرا مانند بندورا یادگیری و تربیت را به‌شدت متأثر از طریق الگوبرداری و سرمشق‌گیری می‌دانند (آزاد، ۱۳۸۴: ۴۹).

برای تغییر رفتار از سرمشق‌گیری استفاده می‌شود که در آن آزمودنی‌ها را وامی‌دارند تا سرمشق را در موقعیتی که برای آن‌ها ترس‌آور و یا اضطراب‌برانگیز است مورد مشاهده قرار دهند. یافته‌های بندورا نشان می‌دهد که ما نیز تمایل داریم تا تحت تأثیر سرمشق‌هایی قرار بگیریم که از نظر منزلت و شخصیت بالا هستند؛ و «از راه الگوبرداری یا سرمشق‌گیری^۱ با مشاهده سایر افراد و منطبق کردن الگوی رفتارمان بر الگوی رفتار آن‌ها، یاد می‌گیریم» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵: ۳۸۶). در همین زمینه، علی

علیه السلام برای تشویق به تحصیل صبر، الگوهای شکیبا را معرفی نموده است. آن حضرت درجایی پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله را به‌عنوان الگو معرفی می‌کند و توضیح می‌دهد پیامبر که چگونه خانواده خود را به نماز دعوت نموده است و بر اقامه آن شکیبایی پیشه می‌نمود (بشیری، ۱۳۹۱: ۱۰).

ه- اعتراف به کمالات

ارزش‌های اخلاقی و پایبندی به آن‌ها اختصاص به زندگی فردی ندارد و دامنه تأثیرات آن زندگی اجتماعی، اقتصادی و نیز سیاسی را نیز دربر می‌گیرد (ژانه، ۱۳۷۳). امروزه خلأهای بسیاری در برنامه‌های تربیت اخلاقی کرامت در نظام‌های تربیتی به چشم می‌خورد (حاجی علیان و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۴)؛ بنابراین پرداختن به مبحث کرامات منجر به کمال و خودآگاهی و دگر آگاهی از آن، از ضروریات عصر کنونی است. بر اساس قرآن نیز این اعتراف به کمالات دیگران منجر به حفظ کرامت طرف مقابل خواهد شد؛ زیرا شأن و رتبه عاملان به فضایل اخلاقی را بیان می‌دارد. خداوند در آیه ۷۵ سوره آل عمران، خود به بیان کمالات قوم نصارا می‌پردازد و می‌فرماید: «وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِنْ تَأْمَنَهُ بِقِنطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ»؛ و بعضی از اهل کتاب کسانی‌اند که اگر در قنطاری امینش کنی، آن را به تو بر می‌گردانند. همچنین در آیاتی دیگر در توصیف نصارا می‌فرماید: «وَلَتَجِدَنَّ أَقْرَبَهُمْ مَوَدَّةَ لِلَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَصَارَى ذَلِكَ بَأَنَّ مِنْهُمْ قِسِيَسِينَ وَرُهْبَانًا وَأَنَّهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ» (مائده، ۸۲)؛ و هرآینه می‌یابی آنان که گفتند ما نصارا، دوست‌ترین مردم نسبت به مؤمنین و این برای این جهت است که ملت نصارا، قسیسین و رهبان دارند و اصولاً مردمی هستند که تکبر نمی‌ورزند.

و- ارزش‌گذاری شخصیت افراد

ارزش‌گذاری شخصیت افراد نیز یکی از شیوه‌های مورد استفاده در اصلاح رفتار است. امام صادق (ع) احترام و ارزش قائل بودن برای انسان را آن قدر با اهمیت تلقی می‌کند که با ارزش دانستن

1. Modeling

الف- توجه به بعد عاطفی

از دیدگاه روانشناسی روش‌های متنوعی برای اصلاح رفتار ارائه شده است. در مرحله اول برای اصلاح رفتار فرد باید دارای بعد عاطفی کاملی شود. چنین فردی بیشتر در اندیشه این است که فارغ از سرزنش‌ها و یا تشویق‌ها و تنبیه‌های محیطی، به قابلیت‌های لایق خود، دسترسی بیابد. می‌توانیم در امر تربیت به این نکته توجه کنیم که با زمینه‌سازی مناسب می‌باید این بعد از شخصیت فرد را به شکوفایی مناسب برسانیم (هاشمی نسب و علوی، ۱۳۹۳: ۱۶۲).

ب- ارتباط روشن و عاری از ابهام

فرد در مرحله بعد برای اصلاح رفتار باید بتواند ارتباط روشن و عاری از ابهام ایجاد نماید. یک نکته که در اصلاح رفتار، در روانشناسی مورد توجه است برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام در روابط بین فردی است که به صورت نوع استفاده از ضمائر در جمله‌بندی پیام‌های ردوبدل شده ظاهر می‌شود. وقتی که فردی با جملاتی صحبت می‌کند که با «تو» شروع می‌شوند، فرد مقابل را در شرایطی قرار می‌دهد که احساس کند باید از خود دفاع کند؛ اما وقتی جملات فرد با «من» شروع می‌شوند، وی از احساسات و افکار خودش صحبت می‌کند و فرد مقابل ضرورتی برای دفاع از خود احساس نمی‌کند (گرینر و همکاران، ۲۰۰۵).

ج- تقویت روابط بین فردی

همچنین نیاز است روابط بین فردی فعال شود. زمانی روابط بین فردی تقویت می‌شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم. کارگروهی باید در بسیاری از زمینه‌ها صورت بگیرد. روانشناسی نباید به این بسنده کند که انسان منهای یک را تنها به صفر برساند، بلکه برای حرکت انسان از صفر به بالا نیز باید برنامه داشته باشد. رسالت علم روانشناسی تنها کاهش عواطف منفی نیست. بلکه افزایش عواطف مثبت است. برای این‌که

برادر مسلمان را اکرام خداوند دانسته‌اند و می‌فرمایند: «اخوه المسلم واکرمه فانما اکرم الله عزوجل» (حرعاملی، ۱۳۸۷: ۹۷). دستورهای اخلاقی ارائه شده در قرآن، ارزش‌گذاری انسان را مبنا قرار داده‌اند و بر اساس آن، بر تکریم انسان تأکید می‌کنند (قائمی، ۱۳۶۴: ۵۴). در آیه ۱۸ سوره لقمان، وی پسر خود را به تکریم شخصیت انسان‌های دیگر نصیحت می‌کند: «وَلَا تَصِغُرْ خَدُكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ». علامه طباطبائی در تفسیر آیه «وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فِائِشْرُوا» می‌گوید: این جمله متضمن یک ادب دیگر است. کلمه «نشوز» به معنای بلند شدن از سر چیزی و برگشتن از آن است و نشوز از مجلس به این است که آدمی از مجلس برخیزد تا دیگری بنشیند و بدین وسیله او را تواضع و احترام کرده باشد. روش‌هایی همچون تغافل، تجاهر و نیز عفو نیز بیانگر توصیه معصومان علیهم‌السلام برای حفظ ارزشمندی انسان است و در اصلاح رفتار می‌تواند به صورت مستقیم به کار رود. تغافل و تجاهر باعث ارزشمندتر شدن انسان در نقش مربی نیز می‌گردد؛ زیرا با نادیده گرفتن رفتار ناشایست دیگران، بزرگواری خود را نشان می‌دهد. چنان‌که امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «با تغافل از امور جزئی، خودتان را ارزشمند و بلندمرتبه بدارید» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۸، ۴۲۱).

۲- دیدگاه روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار

چیست؟

دیدگاه روانشناسی ابعاد متنوعی را در زمینه اصلاح رفتار در نظر گرفته است به طور مثال هاشمی نسب و علوی (۱۳۹۳) این موضوع را با توجه به بعد عاطفی مورد بررسی قرار داده و گرینر و همکاران (۲۰۰۵) این موضوع را بر اساس ارتباط روشن و عاری از ابهام مورد تحلیل قرار داده‌اند:

انسان بتواند از صفر به بالا حرکت کند، باید علم شاد زیستن را بیاموزد، اگرچه ممکن است موانعی نیز در این مسیر وجود داشته باشند مانند زمینه‌های ارثی و شخصیتی (اید و لارسن^۱، ۲۰۰۸: ۱). انسان باید تا جایی که می‌تواند در زمینه شاد زیستن تلاش خود را بکند زیرا شاد زیستن مزایای فراوانی دارد؛ شادی غیر از ارتقای کیفیت زندگی و افزایش طول عمر، در حوزه آسیب‌های اجتماعی نیز موجب افزایش ارتباطات بین فردی و روابط نیکوی اجتماعی، افزایش موفقیت‌های خانوادگی، تحصیلی و شغلی و پیشگیری از بسیاری از اختلالات جسمی و روانی می‌شود.

د- استفاده از ظرفیت‌های روانشناسی مثبت نگر

جنبش روانشناسی مثبت، هشداری شجاعانه به جریان انحرافی تضاد با دین در روانشناسی قرن بیستم بود. روانشناسی مثبت، در برابر دو جریان انحرافی در روانشناسی قد علم کرد، یکی جدایی روانشناسی و دین و دوم تضاد بین روانشناسی و دین (اسپرینگر^۲، ۲۰۰۶). بر اساس رویکرد مثبت نگر، انسان به‌عنوان فعال در عرصه حیات با نگرش سازنده نسبت به زندگی می‌تواند رفتارهایی منطبق و اثربخش خلق کند. از دیدگاه برخی از رفتارگرایان هرچند رفتار انسان تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر ویژگی‌های سرشتی، فیزیولوژیکی و محیط قرار دارد اما فقط با دست‌کاری محیط می‌توان رفتار انسان را تغییر داد و یا تعدیل کرد. به این ترتیب نابسامانی‌های رفتاری یا در اثر کاست رفتاری و یا فزون رفتاری پدید می‌آیند. در مورد اول بایستی رفتارهایی را که شخص یاد نگرفته به وی آموخت و در مورد دوم باید رفتارهای «اضافی» او را تعدیل کرد (صداقت، ۱۳۹۰: ۱۷۴ و ۱۷۵). مطابق این، در رفتاردرمانی نیز آنچه قابل مشاهده و سنجش است و نیز رفتار بیمار و ارتباط آن با رویدادهای محیطی، مورد تأکید است و محیط

از ویژگی‌های اساسی رفتاردرمانی به شمار می‌آید (موردوچ و برکر^۳، ۱۹۹۱).

ه- شناخت درمانی

در همین چارچوب می‌توان به نظریه «شیوه تبیین» سلیگمن^۴ نیز اشاره کرد. او شناخت‌درمانی را بهترین روش درمان افسردگی می‌داند که در آن شیوه تبیین در بیمار، مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و تفسیر بیمار از رویدادها «منعطف»، «اختصاصی» و «بیرونی» مطالعه می‌شود (گراث و قاسم‌زاده، ۱۳۷۰). ویلسون^۵ (۱۹۸۹) معتقد است که رفتاردرمانی طیف وسیعی از روانشناسی محرک-پاسخ صرف تا تغییر شناختی-رفتاری را در برمی‌گیرد. به نظر وی، وجه مشترک دیدگاه‌های مختلف این طیف اعتقاد به وجود مدل یادگیری برای رفتار انسان و تعهد به روش‌های علمی است. در فرآیند تلفیق رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی، با یکدیگر تأکید رفتاردرمانی بر تجربه‌گرایی در شناخت‌درمانی جذب شده است. سبک تحقیقات رفتارگرایی با تأکید بر وجود گروه کنترل، طرح‌های آماری و یکپارچگی درمان نیز در شناخت‌درمانی پذیرفته شده‌اند. از سوی دیگر، مفاهیم شناختی نیز در رفتاردرمانی جذب شدند. شناخت‌درمانی از تکنیک‌های رفتاری برای اصلاح افکار خودآیند استفاده می‌کند. همچنین، از این تکنیک‌ها برای گسترش ذخایر پاسخ بیماران (آموزش مهارت‌ها)، آرمیدگی، برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزانه یا قرار دادن بیماران در معرض محرک‌هایی که آن‌ها را وحشت‌زده می‌کند^۶ نیز استفاده می‌شود (بک و وایشاار^۷، ۱۹۸۹).

۳- چه تفاوت و شباهت‌هایی در دیدگاه قرآن و حدیث و

3. Murdoch & barker
4. Seligman
5. wilson
6. exposure therapy
7. Beck AT & weishaar

1. Eid, M, Larsen
2. Springer

روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار وجود دارد؟

الف- نگرش و برداشت از فرد

از یک طرف، این مفهوم از دیدگاه اسلامی و در روایات و علم روانشناسی با کرامت ذاتی انسان قابل بحث است، چراکه انسان با ایجاد یک کرامت ذاتی در درون خود از خود پنداره بالایی برخوردار است و این موضوع زمینه‌های ایجاد اصلاح رفتار را در وی ایجاد می‌کند. این کرامت ذاتی انسان در روایات سبب می‌شود فرد دارای عزت نفس مناسب در برخورد با آسیب‌های اجتماعی نماید و از مسیری مشخص به حل مشکلات و تغییر رفتار خود اقدام نماید. از طرف دیگر، خود پنداره نیز مانند اصل داشتن کرامت ذاتی انسانی در دیدگاه قرآن و حدیث است. چراکه کرامت ذاتی انسان در دیدگاه قرآن و حدیث پنداره شخص در مورد رفتارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از الگوی یکسانی برای حل تغییر رفتار و بهبود خصایص انسانی استفاده می‌کند. کرامت ذاتی و حیثیت طبیعی که همه انسان‌ها، مادامی‌که با اختیار خود به جهت ارتکاب به خیانت و جنایت بر خویشتن و دیگران آن را از خود سلب نکنند، از این صفت شریف برخوردارند (رحیمی نژاد، ۱۳۹۰: ۱۱۵).

خویشتن پنداری فرد در اصلاح رفتار عبارت است از تصور و پنداری که فرد درباره کل وجود خود دارد. این تصور و پندار تمام ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی را در برمی‌گیرد. تصور انسان در هر یک از زمینه‌های فوق، رفتار معین و مشخص را موجب می‌گردد. خویشتن پنداری حاصل تعامل عوامل متعددی از جمله نظر والدین، نظر دوستان و نظر معلمان است. خود پنداره به عنوان یک اصطلاح نظری تعاریف و مترادف‌های متعددی دارد. همچنین خود پنداره شامل ادراک ما از خودمان است. خود پنداره، نهادی روان‌شناختی است که شامل احساسات، ارزیابی‌ها و تصورات ما همچون طبقات توصیفی از خودمان است. (پور بختیار و گل محمدیان، ۱۳۸۸: ۸۲). در علم روانشناسی مفهوم خود

پنداره یکی از مهم‌ترین متغیرهای انگیزشی درونی است. اصطلاح خود پنداره در ادبیات پژوهشی با واژه‌هایی مانند اعتماد به نفس، تصویر خود، درک از خود، بازنمایی خود و خودشناسی مترادف است و کمی متفاوت از دیدگاه قرآن و حدیث تعریف می‌شود. در تعریف روانشناسی هر فرد در ذهن خود، تصویری از خویشتن دارد؛ به عبارت دیگر، ارزش‌یابی کلی فرد از شخصیت خویش را «خود پنداره» یا «خودانگاره» می‌نامند (ظفری زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۲۶). در روانشناسی، خود پنداره به انتساب توصیف‌ها و برجسب‌های فرد به خود اشاره دارد و غالباً با خصیصه‌های جسمانی، ویژگی‌های رفتاری و کیفیت‌های هیجانی مرتبط است (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۱: ۶۰). از نظر راجرز خود پنداره آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد که این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود، در واقع به عقیده‌ی راجرز، فرد با تعامل‌هایی که با اطرافیانش در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در مورد او می‌کنند به مفهومی از خویشتن می‌رسد که همان خود پنداره است. ساختار خود پنداره همان‌گونه که بسیاری از پژوهشگران اظهار داشته‌اند شامل، خود واقعی (دیدگاه فرد از آنچه واقعاً هست) و خود ایده آل (تصور فرد از آنچه دوست دارد در آینده بشود) است. هرچه اختلاف بین این دو کمتر باشد فرد از لحاظ روانی در وضع مطلوب‌تری به سر می‌برد. به طور کلی خودانگاره ما حالات ما را کنترل می‌کند (نعامی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۸۲-۱۸۳).

ب- معنویت

معنویت در روانشناسی زمینه‌های شکل‌گیری رفتار و اصلاح آن را به صورت مجزا مورد بررسی قرار می‌دهد. معنویت در روانشناسی یکی از مفاهیم مطرح نوین در خصوص روابط افراد و اختلالات روانی به شمار می‌رود که مورد توجه بسیاری از مطالعه‌گران عصب و روان قرار گرفته است. بر این اساس می‌توان بیان داشت که معنویت در روانشناسی، مقاومت

در برابر استرس‌ها را از راه درک موقتی بودن ناراحتی‌های روان‌شناختی آسان کرده و احساس کنترل را برای اشخاص فراهم می‌کند. (آزاد ارمکی و گزلی زاده، ۱۳۹۱: ۱۳). از گفتار و رفتار قرآن و حدیث نیز چنین برمی‌آید که معنویت دری است که فرد خود را با عقاید خداوند هماهنگ می‌کند (آزاد ارمکی و گزلی زاده، ۱۳۹۱: ۱۳). پژوهش‌های اخیر نیز نشان می‌دهند که مذهب و علوم رفتاری هر دو به بهبود روانی اشخاص کمک می‌کنند. علاوه بر این، سیر پژوهش‌ها در جهت دیدن اهمیت دین‌داری با رویکرد قرآن و حدیث و معنویت در سلامت جسمی است. در این مورد می‌توان گفت که باورهای مذهبی به نظریه شناختی بازمی‌گردد. "نظریه شناختی" ادعا می‌کند که بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک عملکرد است؛ به این معنی که شخص چگونه به جهان نگاه می‌کند (یوسفی و بشلیده، ۱۳۹۰: ۷۴). در دیدگاه قرآن و حدیث در سنجش مذهبی- معنوی بیماران نیاز است که مشکلات معنوی بیماران و ارتباط آنان با مشکلات روانی و اجتماعی‌شان به‌خوبی شناسایی شود و به آن‌ها کمک شود که مسائل خود را به‌صورت یک‌دست حل کنند. اکثر مواقع روانشناسان منابع معنوی بیماران خود را شناسایی نمی‌کنند و از این منابع مؤثر برای بهبود زندگی شخص استفاده نمی‌کنند. اشخاصی مانند یونگ نیز اعتقاد دارند که شناخت منابع معنوی و بهره از آن می‌تواند تغییرات گسترده‌ای در زندگی بیماران به وجود آورد، این دیدگاه توسط یونگ نیز ارائه شده است. ولی قبل از دهه ۱۹۷۰ این اعتقاد یونگ توسط روانشناسان جدی گرفته نشد و روان‌پزشکان و روان‌شناسان از کنار آن به‌سادگی گذشتند. امروزه پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که شناسایی شیوه‌های مقابله اشخاص، کیفیت وابستگی بیماران به خدا، کیفیت مفهوم خداوند و تصویر ذهنی از خداوند می‌تواند در بهبود افراد آسیب‌دیده هم به‌عنوان منبع غیرقابل انکار تلقی شود و هم می‌تواند روند بهبود اصلاح رفتار را مشخص کند.

اضافه بر این، خواندن کتاب‌های مقدس و تقاضای هدایت از خدا از اهمیت زیادی برخوردار است که در کتاب‌های روان‌پزشکی معنوی به‌طور مفصل به آن‌ها اشاره شده است (آزاد ارمکی و گزلی زاده، ۱۳۹۱: ۱۴). عنصر معنویت در دیدگاه قرآن و حدیث و جنبش‌های نوظهور دینی-معنوی مشترک است. روان‌شناسی و معنویت نیز از راه روان به هم پیوند می‌خورند. مطالعه این تعامل می‌تواند روشی برای بهره‌گیری از روان‌شناسی در رشد معنویت باز کند و همچنین دقت به موضوع معنویت که از جنبه‌های مهم آدمی است، کمک قابل‌توجهی در علم روان‌شناسی خواهد کرد چراکه معنویت بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است؛ امری که در دیدگاه قرآن و حدیث مرتبط با مبحث کرامت انسانی‌گره‌خورده است. امری که استوار بر دو ویژگی عقل و اختیار است. آدمی از آن‌رو بزرگ و سزاوار احترام است که عقل و اختیار دارد و این عقل و اختیار است که معنویت را تبیین و انتخاب می‌کند (قماشی، ۱۳۹۱: ۱۳۸).

با توجه به این بنیادها، شیوه‌های اصلاح رفتار از هر دو دیدگاه در جدول شماره ۱ ارائه شده است؛

از دیدگاه اسلامی یکی از باورهای اساسی در هدایت و کنترل رفتار سازمانی احساس محاسبه و نظارت است. وقتی فردی احساس کند که تحت نظارت است و عملکرد او ثبت و ضبط می‌شود و بر اساس آن با او رفتار خواهد شد، رفتار خود را کنترل خواهد کرد و این موجب هدایت رفتارهای سازمانی خواهد شد. حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام در نامه چهلم نهج‌البلاغه در نکوهش یکی از کارگزارانش که رفتار نادرستی انجام داده بود، چنین می‌فرماید: «بدان که محاسبه الهی در مورد عملکرد تو شدیدتر و عظیم‌تر از محاسبه کارهای تو توسط مردم است». در این زمینه اصولاً روان‌شناسان مطلبی را می‌گویند و روایات هم تأیید می‌کند، آن‌هایی که در رفتارشان یک نحوه‌ی شرور دیده می‌شود و خلاف می‌کنند، به‌واسطه این است که

در باطن خود پستی و ذلت احساس می‌کند و رفتارشان در جهت جبران آن‌ها است. این مطلب که روان‌شناسان سال‌ها مورد بحث است بحث کرده‌اند، روایت امام علی در این زمینه بیان می‌دارد: «الغیبة جهد العاجز» (غیبت کردن کوششی است که آدم عاجز می‌کند) آدمی که در باطن او عجز است، پستی است دست به غیبت می‌زند چرا که در فردی یک صفت خوبی هست و در او نیست می‌خواهد این پستی و ذلت خود را جبران کند تلاش می‌کند تا او را هم کوچک کند، آبروی او را بریزد این تلاش و کوششی است که منشأ آن عجز انسان است. این موضوع می‌تواند بستگی به هوش هیجانی فرد نیز داشته باشد. اگر انسان از هوش هیجانی بالایی بهره‌مند باشد، می‌تواند با چالش‌های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگار شود و هیجان‌های خود را به‌گونه‌ای مؤثر مدیریت کند و در نتیجه، زمینه افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم آورد. امروزه تأثیر شگفت‌انگیز هوش هیجانی، بر حوزه‌هایی، مثل سلامت جسمانی و روانی افراد، سلامت و کمال شخصیت آن‌ها، سلامت و استحکام روابط درون فردی و برون فردی،

تقویت یادگیری و تسهیل آموزش قابل‌تردید نیست که در دیدگاه قرآن و حدیث نیز مورد تأیید است. در اسلام نیز هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت جامع و مبسوط اشاره کرده است. بر اساس آنچه در مطالعات تبیین شده است، عقل و هوش هیجانی باهم مرتبط بوده و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است، زیرا تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به‌ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل به چشم می‌خورد. یکی از شاخص‌ها و آثار عقل این است که آدم عاقل همواره حدود مرز و اندازه خود را می‌شناسد و بیخودی از آن تجاوز نمی‌کند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «لا عقل لمن يتجاوز حده و قدره؛ آنکه از مرز و اندازه خویش بگذرد، خردمند نیست». آن حضرت در روایتی دیگر می‌فرماید: «اعقل الناس من كان بعينه بصيرا و عن عيب غيره ضريرا؛ عاقل‌ترین مردم کسی است که به عیب خود بینا و بصیر باشد و به عیب دیگران کور و نابینا».

جدول ۱. شیوه‌های اصلاح رفتار از دیدگاه قرآن و حدیث و روان‌شناسی

ردیف	دیدگاه قرآن و حدیث	روش روان‌شناختی	توضیحات
۱	اصل اقتضایی رفتار کردن	خودکارآمدی	اصل اقتضایی رفتار کردن یکی از مؤلفه‌های مورد توجه در تربیت معصومین است که معادل روش خودکارآمدی در روان‌شناختی نوین است. ^۱
۲	اصل داشتن کرامت ذاتی	خود پنداره	اصل داشتن کرامت ذاتی در قرآن و حدیث به‌عنوان یک اصل تربیتی در روان‌شناسی نوین به‌عنوان خود پنداره شناخته می‌شود. ^۲
۳	ایجاد فضای معنوی	هوش معنوی	ایجاد فضای معنوی در رفتار تربیتی قرآن و حدیث نمودی از هوش معنوی در روان‌شناختی نوین است. ^۳
۴	تکریم شخصیت	هوش هیجانی	تکریم شخصیت که قرآن و حدیث به‌عنوان یک رفتاری تربیتی استفاده می‌کنند امروزه در مباحثی مانند هوش هیجانی قابل پیگیری است. ^۴

نتیجه‌گیری و بحث

طبق پژوهش انجام‌گرفته در مورد سؤال اول پژوهش که بیان می‌دارد: دیدگاه قرآن و حدیث در زمینه شیوه‌های اصلاح

رفتار چیست؟ می‌توان گفت که دیدگاه قرآن و حدیث در زمینه اصلاح رفتار به رویکردهای متنوعی تقسیم می‌شود که عبارتند از: نگاه توحیدی، تأثیرپذیری انسان از محیط،

استنباط شیوه‌های اصلاح رفتار بر اساس قرآن و سنت...

استفاده از کرامت اجتماعی، ارائه الگوهای زاهد، اعتراف به کمالات، ارزش گذاردن به شخصیت افراد. قرآن و حدیث تربیت را زمینه بازشناسی شخصیت انسانی می‌دانند. آن‌ها تربیت را جدا از رفتار فرد نمی‌دانند و انجام تربیت درست را در صورتی قابل قبول بیان می‌نمایند که باشخصیت فرد و رفتار وی منطبق باشد. قرآن و حدیث معتقدند که روش‌های رفتاری انسانی قابل اصلاح است و نیازی به برخورد‌های سلبی با انسان‌های دچار کج رفتاری نیست در صورتی که تنها به آن‌ها روش‌های صحیح آموزش داده شود و بتوان آن‌ها را از نظر منطقی قانع کرد که این روش برای بهبود رفتار آن‌ها قابل قبول است می‌توان به اصلاح رفتار افراد اقدام نمود؛ و نشان می‌دهد یافته‌های تحقیق با سؤال پژوهش مطابق دارد. در زمینه اصلاح رفتار در دیدگاه قرآن و حدیث این مطلب در مطالعه طباطبایی (۱۳۹۳) نیز دیده می‌شود وی بیان می‌دارد که دیدگاه قرآن و حدیث به نگاه توحیدی آن‌ها در تربیت بازمی‌گردد. در دیدگاه تربیتی قرآن و حدیث در خصوص نگرش توحیدی می‌توان گفت که انسانی که معتقد است کارگردان اصلی جهان تنها خداوند است، دست نیاز به سوی دیگران دراز نخواهد کرد؛ زیرا او می‌داند که خداوند، رب همه جهان است و امور را به بهترین شیوه هدایت خواهد کرد. همچنین مطالعات نجفی (۱۳۹۳) نیز این موضوع را اثبات می‌کند در این مطالعه بیان می‌شود که وقتی فراگیران موانع رفتارهای اخلاقی و راه‌های غلبه بر آن‌ها را بدانند، دیگر احتمال کمتری دارد دچار اشتباه شوند و قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری صحیح اخلاقی و تقویت می‌شود. در مطالعه نصراللهی (۱۳۸۹) این موضوع با عنوان شناخت کرامت اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته است. کرامت اجتماعی در اصلاح رفتار از اهمیت بالایی در دیدگاه قرآن و حدیث برخوردار است. همچنین مطالعه بشیری (۱۳۹۱) نیز با این پرسش هم‌راستا است. این مطالعه دیدگاه قرآن و حدیث را بر اساس الگوی زاهد تعریف

می‌کند و نگرش امام علی را در این زمینه مثال می‌زند. این مطالعه بیان می‌دارد که آن حضرت درجایی پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله را به عنوان الگو معرفی می‌کند و توضیح می‌دهد پیامبر که چگونه خانواده خود را به نماز دعوت نموده و بر اقامه آن شکیبایی پیشه می‌نمود. مطالعه حاجی علیان و همکاران (۱۳۹۴) نیز دیدگاه قرآن و حدیث را پذیرفته و آن را بر اساس اعتراف به کمالات برای اصلاح رفتار بیان می‌نماید. دیدگاه قرآن و حدیث در مورد روش‌های اصلاح رفتار نگاهی منطقی و عاری از خشونت و سرشار از عذوفت و مهربانی است. به طوری که می‌توان بیان داشت در دیدگاه قرآن و حدیث انسان‌ها در هر شرایطی اصلاح‌پذیر هستند و نگاهی مشفقانه به نحوه عملکرد می‌تواند آن‌ها را تغییر دهد از نظر همخوانی این رویکرد قرآن و حدیث مانند شرطی‌سازی با استفاده از پاداش در انسان‌ها است که علم روانشناسی به آن اشاره کرده است، به عبارت دیگر قرآن و حدیث با مهم جلوه دادن بخشی از شخصیت فرد که نیکویی‌هایی را در بردارد سعی می‌نماید که به طور کامل بخش خوب شخصیت فردی را برجسته نماید و این کار را با ایجاد پاداش شخصی و معنوی برای وی به وجود می‌آورد. در بسیاری از موارد دیده شده است که قرآن و حدیث شرایط بهتری را برای گمراهان پیشنهاد می‌دهند و عمل بد آن‌ها را با نیکی پاسخ می‌دادند که باعث تغییر و اصلاح رفتار در آن‌ها شده بود.

در مورد سؤال دوم پژوهش که بیان می‌دارد: دیدگاه روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار چیست؟ می‌توان بیان نمود: دیدگاه روانشناسی ابعاد متنوعی را در زمینه اصلاح رفتار در نظر گرفته است که عبارتند از: توجه به بعد عاطفی، ارتباط روشن و عاری از ابهام، تقویت روابط بین فردی، استفاده از ظرفیت‌های روانشناسی مثبت نگر، روش خودآموزی. از دیدگاه روانشناسی روش‌های متنوعی برای اصلاح رفتار ارائه شده است. در مرحله اول برای اصلاح رفتار

اساسی معرفی شده، مشخص ساختن متغیرهای محیطی و میزان دخالت آن‌ها در نابسامانی‌های رفتاری از سوی پزشک است. دومین مرحله واکاوی رفتار، استفاده از بررسی رفتاری در برنامه آزمایشی درمانی برای اصلاح رفتار است. صداقت (۱۳۹۰) نیز اصلاح رفتار را تأیید می‌کند و به رفتار روان‌شناسانه در این زمینه اشاره دارد؛ و زمینه‌های اصلاح رفتار را رفتارگرایی می‌داند. به این ترتیب نابسامانی‌های رفتاری یا در اثر کاست رفتاری و یا فزون رفتاری پدید می‌آیند. در مورد اول بایستی رفتارهایی را که شخص یاد نگرفته به وی آموخت و در مورد دوم باید رفتارهای «اضافی» او را تعدیل کرد. بک و وایشار^۲ (۱۹۸۹) نیز نتایج مشابهی ارائه می‌دهد وی بیان می‌دارد که اصلاح رفتار با استفاده از رفتارگرایی قابل استفاده است و رفتاردرمانی بهترین و مؤثرترین شیوه برای بهبود اصلاح رفتار است. شناخت درمانی از تکنیک‌های رفتاری برای اصلاح افکار خودآیند استفاده می‌کند. همچنین، از این تکنیک‌ها برای گسترش ذخایر پاسخ بیماران (آموزش مهارت‌ها)، آرمیدگی، برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزانه یا قرار دادن بیماران در معرض محرک‌هایی که آن‌ها را وحشت‌زده می‌کند^۳ نیز استفاده می‌شود.

در مورد سؤال سوم پژوهش که بیان می‌دارد: تفاوت‌ها و شباهت‌های دیدگاه قرآن و حدیث و روانشناسی در زمینه شیوه‌های اصلاح رفتار کدام است؟ می‌توان بیان نمود که: بین دیدگاه قرآن و حدیث و روانشناسی تفاوت‌ها و شباهت‌هایی وجود دارد که رویکردهای آن عبارت است از: نگرش و برداشت از فرد (خود پنداره)، معنویت. تفاوت در دیدگاه قرآن و حدیث و روانشناسی را می‌توان در برداشتی که از فرد می‌شود که به آن خود پنداره گویند خلاصه کرد و شباهت را می‌توان در مفهوم معنویت دانست که در روانشناسی و دیدگاه قرآن و حدیث

اشاره می‌شود که فرد باید دارای بعد عاطفی کاملی شود. چنین فردی بیشتر در اندیشه این است که فارغ از سرزنش‌ها و یا تشویق‌ها و تنبیه‌های محیطی، به قابلیت‌های لایق خود یعنی آنچه خداوند در درون او به ودیعت گذاشته است، دسترسی بیابد. می‌توانیم در امر تربیت به این نکته توجه کنیم که با زمینه‌سازی مناسب می‌باید این بعد از شخصیت فرد را به شکوفایی مناسب خود برسانیم. یک نکته که در اصلاح رفتار، در روانشناسی مورد توجه است برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام در روابط بین فردی است که به صورت نوع استفاده از ضمایر در جمله‌بندی پیام‌های ردوبدل شده ظاهر می‌شود. همچنین نیاز است روابط بین فردی فعال شود. زمانی روابط بین فردی تقویت می‌شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم. رفتاردرمانی طیف وسیعی از روانشناسی محرک-پاسخ صرف تا تغییر شناختی-رفتاری را در برمی‌گیرد. دیدگاه روانشناسی در زمینه اصلاح رفتار در مطالعه گرینرو همکاران (۲۰۰۵) نیز دیده می‌شود. بر اساس این مطالعه برای اصلاح رفتار در مرحله بعد فرد باید بتواند ارتباط روشن و عاری از ابهام ایجاد نماید. همچنین مطالعه اید و لارسن^۱ (۲۰۰۸) نیز با پاسخ به این پرسش هم‌راستا است و بیان می‌دارد که روانشناسی نباید به این بسنده کند که انسان منهای یک را تنها به صفر برساند، بلکه برای حرکت انسان از صفر به بالا نیز باید برنامه داشته باشد. رسالت علم روانشناسی تنها کاهش عواطف منفی نیست. بلکه افزایش عواطف مثبت است. مطالعه اسپرینگر (۲۰۰۶) در این زمینه نشان می‌دهد که استفاده از ظرفیت‌های روانشناسی مثبت نگر نیز مناسب است. جنبش روانشناسی مثبت هشداری شجاعانه به جریان انحرافی تضاد با دین در روانشناسی قرن بیستم بود. همچنین مطالعه موردی و برکر (۱۹۹۱) نشان می‌دهد که واکاوی رفتاری به عنوان اصلی

2. Beck A T & weishaar

3. exposure therapy

1. Eid, M, Larsen

دارای جایگاه مشترکی است. این مفهوم از دیدگاه اسلامی و در روایات و علم روانشناسی با کرامت ذاتی انسان قابل بحث است چراکه انسان با ایجاد یک کرامت ذاتی در درون خود از خود پنداره بالایی برخوردار است و این موضوع زمینه‌های ایجاد اصلاح رفتار را در وی ایجاد می‌کند. این خود پنداره یا کرامت ذاتی انسان در روایات سبب می‌شود فرد دارای عزت نفس مناسب در برخورد با شدايد و مشکلات خلق نماید و از مسیری مشخص به حل مشکلات و تغییر رفتار خود اقدام نماید. در زمینه تفاوت و شباهت اصلاح رفتار در دیدگاه قرآن و حدیث و روانشناسی مطالعه پور بختیار و گل محمدیان (۱۳۸۸) هم‌راستا است. در این مطالعه به موضوع خویشتن پنداری فرد اشاره شده است و آن را موضوع مهمی برای اصلاح رفتار می‌داند. همچنین مطالعه رحیمی نژاد (۱۳۹۰) نیز اصل کرامت ذاتی انسانی را در دیدگاه قرآن و حدیث به عنوان اصول مشابه می‌داند و هم‌راستایی با این پژوهش را بیان می‌دارد. مطالعه ظفری زاده و همکاران (۱۳۹۲) نیز این موضوع را در علم روانشناسی مورد تأیید قرار داده است و بیان می‌دارد که در علم از روانشناسی مفهوم خود پنداره یکی مهم‌ترین متغیرهای انگیزشی درونی است. اصطلاح خود پنداره در ادبیات پژوهشی با واژه‌هایی مانند اعتماد به نفس، تصویر خود، درک از خود، بازنمایی خود و خودشناسی مترادف است و کمی متفاوت از دیدگاه قرآن و حدیث تعریف می‌شود که در اصلاح رفتار اثرگذار است. مطالعه مظاهری و همکاران (۱۳۹۱) نیز هم‌راستایی با این مطالعه را نشان می‌دهد این محققین بیان می‌دارند که در روانشناسی خود پنداره به انتساب توصیف‌ها و برجسب‌های فرد به خود اشاره دارد و غالباً با خصیصه‌های جسمانی، ویژگی‌های رفتاری و کیفیت‌های هیجانی مرتبط است. مطالعه نعمی و همکاران (۱۳۹۵) نیز با یافته‌های این پژوهش هم‌راستا است، نعمی و همکاران در این زمینه بیان می‌دارند که دیدگاه قرآن و حدیث در ارتباط با وجدان فردی

نسبت به خداوند در برابر گناهان و ثواب‌ها تعریف می‌شود. همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج آزاد ارمکی و گزلی زاده (۱۳۹۱) همسویی نشان می‌دهد. آن‌ها در مطالعه خود ارائه داده‌اند که قرآن و حدیث بیان می‌دارند معنویت دری است که فرد خود را با عقاید خداوند هماهنگ می‌کند. مطالعه یوسفی و بشلیده (۱۳۹۰) نیز یافته‌های مشابهی با این پژوهش ارائه می‌دهد. در این مورد می‌توان گفت که باورهای مذهبی به نظریه شناختی بازمی‌گردد. "نظریه شناختی" ادعا می‌کند که بهزیستی روان شناختی به عنوان یک عملکرد است؛ به این معنی که شخص چگونه به جهان نگاه می‌کند. مطالعه قماش (۱۳۹۱) نیز با همسویی با یافته‌های این پژوهش ارائه می‌دهد که دیدگاه قرآن و حدیث در خصوص احترام به ذات کرامت انسانی با دیدگاه روانشناسی مشترک است. ذات کرامت انسانی به معنای بزرگی و حرمت داشتن اوست. کرامت انسانی برای آدمی وصفی است که استوار بر دو ویژگی عقل و اختیار است. این دو ویژگی از اوصاف ذاتی انسان است و در پی آن کرامت نیز وصف ذاتی آدمی است. به تحلیل نگارنده همه روان‌شناسان نیز قبول دارند که آدمی موجودی است که اگر تنها نیازهای فیزیکی او برآورده شود، آدم خوشبختی نیست. هدف معنویت هم در دیدگاه روانشناسی و هم در دیدگاه قرآن و حدیث برای بهبود اصلاح رفتار هم کم شدن درد و رنج خود و هموعان است. این هدف مشترک، معنویت و روان‌شناسی را به هم گره می‌زند و هر دو را در یک شرایط قرار می‌دهد. آموزش معنویت سبب کاهش تنیدگی روانی و پریشانی و زیاد شدن تحمل و تاب‌آوری شده است. پژوهش‌های زیادی جایگاه معنویت و دین‌داری و عکس‌العمل‌های دینی پیوسته را در کاهش علائم استرس و افسردگی نشان داده است. با دقت به اینکه معنویت در روانشناسی به عنوان یکی از راهبردهای مقابله‌ای مثبت از اثرات گوناگون فشار روانی بر سلامت انسان‌ها از راه تأثیر بر چهار حوزه شناخت، هیجان، رفتار و تعالی نگهداری

وحی است اما تأثیر نظریات روان‌شناسی در این زمینه امکانی است.

است که الزاماً ممکن است ریشه در دین نداشته باشد. این بنیادی‌ترین تفاوت شیوه‌های اصلاح رفتار از منظر دو دیدگاه این پژوهش است. دیدگاه قرآن و حدیث اظهار برمبنای دین و

منابع

۱. ابراهیمی قوام صغری؛ (۱۳۹۱)، نقش برنامه‌ها و مداخله‌های روان‌شناختی در اصلاح و بازپروری رفتار مجرمان، توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی، دوره: ۷، شماره: ۲۶، ۷۷-۱۱۸.
۲. ابراهیمی‌دهشیری، محمدحسن (۱۳۹۰). اصول تغییر و اصلاح رفتار در سیره معصومان علیهم‌السلام، معرفت سال بیستم، شماره ۱۶۰، صص ۵۷-۵۱.
۳. حرانی، حسین بن علی (۱۳۸۲). تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه احمد جنتی، تهران: امیرکبیر.
۴. ابوالفتحی، زهرا؛ حسن صبوری مقدم، رحیم بدری، (۱۳۹۱)، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، مجله: آموزش و ارزشیابی، شماره ۱۹، (۵۹-۷۴).
۵. احمدی، محمدرضا؛ (۱۳۹۰)، نقش مناسک حج در اصلاح رفتار و کاهش ناپهنجاری‌ها، مجله: معرفت، شماره ۱۶۳، (۱۱-۳۴).
۶. آزاد ارمکی، تقی؛ حسین گزلی زاده، (۱۳۹۱). مناسک و رفتارهای دینی در بین دانش‌آموزان، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، شماره ۲۷، صص ۱۲-۳۷.
۷. آزاد، حسین (۱۳۸۴). آسیب‌شناسی روانی، تهران: انتشارات بعثت.
۸. آل کجباف. حسین، (۱۳۹۰). روش تحقیق در علم حقوق با تأکید بر پایان‌نامه نویسی، تهران: انتشارات جنگل، جاودانه
۹. باقری، خسرو (۱۳۸۶). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، ج ۲، تهران: مدرسه.
۱۰. بشیری، ابوالقاسم (۱۳۷۷). شیوه‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب در کودکان، دیدار آشنا، شماره ۷، مهر و آبان ۱۳۷۷، صص ۲۲-۳۱.
۱۱. بشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۱). درآمدی بر نظریه شخصیت برمبنای اندیشه دینی، روانشناسی و دین، سال پنجم، شماره ۱۷، صص ۵-۳۶.
۱۲. بهادری خسروشاهی، جعفر؛ زینب خان جانی، (۱۳۹۲). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی با گرایش به سوء مصرف مواد در دانشجویان، روان‌شناسی، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۳، صص ۸۰-۹۰.
۱۳. بی‌ریا، ناصر و دیگران (۱۳۷۴). روان‌شناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت، اول
۱۴. پاشا، رضا؛ (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش اصلاح رفتار مادران بر میزان رفتارهای نامطلوب کودکان مبتلا به اختلال پیش‌فعال/نقص توجه،
- دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۱، صص ۹۸-۹۰.
۱۵. پوربختیار، حسین؛ محسن گل محمدیان، (۱۳۸۸). اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه REBT بر خود پنداره و افت تحصیلی دانشجویان دختر، یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، شماره ۱۳
۱۶. تیممی آمدی، عبدالواحدین محمد (۱۳۸۸). غررالحمک و درر الکلم، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، چ یازدهم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۷. جعفر زاده کوچکی، علیرضا؛ عبدالحمید امامی غفاری، (۱۳۹۴). قلب‌های هدایت‌پذیر و هدایت‌ناپذیر از دیدگاه قرآن (با تأکید بر نقش مدیران در هدایت و اصلاح رفتار کارکنان در سازمان‌ها)، مدیریت اسلامی، شماره ۹، صص ۶۵-۸۶.
۱۸. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۴). تفسیر انسان به انسان، قم: اسراء.
۱۹. حاجی علیان، نیره؛ خسرو باقری، محمدرضا شرفی، سید مهدی سجادی، (۱۳۹۴). کرامت انسانی زیربنای تربیت اخلاقی، معرفت اخلاقی، شماره ۱۸، صص ۶۳-۷۶
۲۰. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۷). وسایل الشیعه، قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.
۲۱. حسین چاری، مسعود؛ حمیدرضا ذاکری، (۱۳۸۹). تأثیر زمینه‌های تحصیلی دانشگاهی، علوم دینی و هنری بر هوش معنوی؛ کوششی در راستای رواسازی و پایایی سنجی مقیاس هوش معنوی، اندازه‌گیری تربیتی، شماره ۱، صص ۷۳-۹۴
۲۲. خسروی حسینی، سید غلامرضا (۱۳۷۵). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، تهران: مرتضوی.
۲۳. دیلمی، احمد؛ مسعود آذربایجانی، (۱۳۸۵). اخلاق اسلامی، تدوین: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری قم: دفتر نشر معارف
۲۴. رحیمی نژاد، اسمعیل (۱۳۹۰). نگرش اسلامی به کرامت انسانی، اندیشه‌های حقوق عمومی، شماره ۲، صص ۱۱۳-۱۲۶.
۲۵. ژانه، پیر (۱۳۷۳). اخلاق، ترجمه بدرالدین کتابی، اصفهان: اداره کل آموزش و پرورش
۲۶. سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۵). روان‌شناسی پرورشی. تهران: نشر آگه
۲۷. سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۸). تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها. تهران: نشر دوران
۲۸. شمشیری، بابک؛ اعظم دوستداری، (۱۳۸۵). ویژگی‌های تربیت

- اخلاقی در سیره نبوی، مجموعه مقالات دانشگاه علامه طباطبائی، شماره ۲۳۲، صص ۴۰۳-۴۲۶
۹۲. شولتز، دوان پی و سیدنی الن شولتز، (۱۳۸۵). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
۳۰. صداقت، محمد عارف (۱۳۹۰). تغییر رفتار در اسلام و روان‌شناسی، کوثر معارف، شماره ۲۰، صص ۱۵۹-۱۹۴
۱۳. صدوق، علی بن الحسین بن بابویه قمی (۱۴۱۳). من لایحضره الفقیه، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۳۲. طباطبائی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین.
۳۳. طباطبائی، محمدحسین (۱۳۹۳). المیزان فی تفسیر القرآن، قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، ج دوم و سوم، ج ۱-۲۰.
۳۴. ظفری زاده، علی‌اکبر؛ محمدرضا عابدی، ایران باغبان، (۱۳۹۲). تدوین الگوی آموزش مهارت‌های هوش هیجانی و بررسی اثربخشی این الگو بر خود پنداره شغلی دانش‌آموزان دبیرستان، فناوری آموزش، شماره ۲، صص ۱۲۵-۱۳۱.
۳۵. فر مهبینی فراهانی، محسن؛ محمدحسن میرزا محمدی، علی امیر سالاری، (۱۳۸۸). بررسی تربیت اخلاقی از منظر امام صادق (ع) مبانی، اصول، روش‌های تربیتی، شماره ۳۹، صص ۶۵-۷۹
۳۶. قائمی، علی (۱۳۶۴). اخلاق و معاشرت در اسلام. انتشارات امیری.
۳۷. قره‌باغی، ونوس؛ (۱۳۸۷)، روش تحقیق در حقوق، تهران: انتشارات مجد.
۳۸. قماش، سعید (۱۳۹۱). کرامت انسانی مانع گسترش جرم انگاری، پژوهش حقوق کیفری، سال اول، شماره ۱، صص ۱۳۷-۱۵۸.
۳۹. کرد نوقایی، رسول؛ (۱۳۸۸)، اقتصاد رفتاری روشی برای اصلاح رفتار زندانیان، مجله: اصلاح و تربیت، شماره ۹۰، (۱۹ - ۲۲).
۴۰. گراث-مارنات، حبیب‌الله گری قاسم‌زاده، (۱۳۷۰). رفتاردرمانی. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران.
۴۱. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۸). میزان‌الحکمه، قم: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
۴۲. مصباح یزدی، آیت‌الله محمدتقی (۱۳۸۴). به سوی خودسازی. مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
۴۳. مظاهری، محمدعلی؛ قیصر ملکی، عباس ذبیح زاده، (۱۳۹۱). رابطه نام شخصی افراد با حرمت خود و خود پنداره آن‌ها، فصلنامه روانشناسی کاربردی، شماره ۲، صص ۵۹-۷۲.
۴۴. ملک پور، مختار؛ اصغر آقایی، فاطمه طباطبائی نژاد، (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی شیوه‌های اصلاح رفتار در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان
- پسر ۱۲-۱۵ ساله شهر نائین، مجله: دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۸ (۱-۱۶).
۴۵. نجفی، محمد؛ منصوره قربانی، کمال نصرتی هشی، محمدشاهی، (۱۳۹۳). روش‌های تربیت اخلاقی در سیره رضوی (ع)، پژوهش‌های اخلاقی، شماره ۱۷، صص ۱۱۳-۱۲۷
۴۶. نصراللهی، نرجس (۱۳۸۹). بررسی روانشناسی تربیتی از نگاه قرآن، علوم اسلامی، شماره ۱۹، صص ۱۵۳-۱۸۸
۴۷. نعیمی، عبدالزهر؛ نسیمش مس علیزاده، علی عبدی، (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزش مهارت جرأت ورزی بر میزان کمروبی و خود پنداره کلی دختران نوجوان، فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، شماره ۱، صص ۱۸۱-۱۹۹.
۴۸. واحدی، شهرام؛ پریناز منصوری، (۱۳۹۴). اثربخشی اصلاح رفتارشناختی بر کاهش رفتار امتناع از مدرسه رفتن در دانش‌آموزان دختر: مطالعه تک آزمودنی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال دهم، شماره ۳۹، ۲۳۳-۲۰۶
۴۹. هاشمی نسب، فریبا؛ سید حمیدرضا علوی، (۱۳۹۳). ویژگی‌های انسان تربیت‌یافته (فرهیخته) در بعد عاطفی از منظر قرآن کریم، پژوهش‌های تعلیم و تربیت اسلامی، شماره ۹، صص ۱۶۱-۱۸۷.
۵۰. هرسی، پال؛ کنت بلانچارد (۱۳۶۵). مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه علی علاقه‌بند، تهران: امیرکبیر.
۵۱. هوشیار، محمدباقر؛ (۱۳۳۱). اصول آموزش‌وپرورش، تهران: چاپ سینا.
۵۲. یوسفی، ناصر؛ کیومرث بشلیده، (۱۳۹۰). خوش‌بینی - بدبینی و باورهای مذهبی به‌عنوان پیش‌بینی کننده‌های طلاق، مشاوره کاربردی، شماره ۲، صص ۷۳-۹۶.
53. Abe, T. Chapter 6 - Psychology of Cosmetic Behavior
Cosmetic Science and Technology (pp. 101-113).
Amsterdam: Elsevier, (2017).
54. Beck A T & weishaar M E (1989). Cognitive therapy, in
R J corsini & Dwedding, (Eds), current psychotherapies.
Illinois: peacock publishers
55. Chalah, M. A. & Ayache, S. S. (2018). Cognitive
behavioral therapies and multiple sclerosis fatigue:_A
review of literature. Journal of Clinical Neuroscience.
doi: https://doi.org/10.1016/j.jocn.2018.03.024.
56. Rachman, S. J. Hans Eysenck's contributions to clinical
psychology and behavior therapy. Personality and
Individual Differences, 103, 91-92. doi: https://doi.Org

- /10. 1016/j. paid. 2016. 04. 027.
57. Reicher, S. & Drury, J. Collective Behavior, Social Psychology of A2 - Wright, James D International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition) (pp. 151-156), (2015). Oxford: Elsevier.
58. Eid, M, Larsen, R. (2008). The science of subjective well-being. The Guilford press. New York – London
59. Grebner, S. Semmer, N. K. & Elfering, A. (2005). Working conditions and three types of well-being: A longitudinal study with self report and rating data. Journal of Occupational Health Psychology
60. Murdoch, D. & barker, p(1991). Basic behavior therapy London, black well scientific publications.
61. Springer, Kristen W. and Robert M. Hauser. "An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects." *Social science research* 35.4 (2006): 1080-1102.
62. Wilson G T(1989). Behavior therapy. In R J corsini, & D WEDDING (eds). CURENT psychotherapies, Illinois: peacock publishers.

Deducing Methods of Behavior Modification Based on Quran and Sunnah and Its Compatibility with Psychological Methods

Fateme Naghavi¹, Seyed Reza Balaghat^{2*}

Abstract

This study examines the methods of behavior modification from the perspective of Quran and Sunnah and its compatibility with psychological methods. The research is qualitative and the method used is descriptive-analytical and comparative. Based on the results, it can be said that in psychology, there is a debate under the title of self-monitoring and self-concept, and this debate is under the title of the principle of inherent human dignity from the perspective of the Qur'an and the Sunnah, both of which express methods of behavior modification. From a psychological point of view, self-monitoring has many uses. People use self-management practices to control their personal habits, health-related behaviors, professional behaviors, and personal problems. In Islamic ethics, self-monitoring and self-reflection are seriously discussed. The Qur'an and Sunnah point of view on correcting people's behavior goes back to the issue of trying to educate people in such a way that they can calculate their own actions. The difference in the perspective of the Qur'an, tradition and psychology can be summarized in the perception of an individual, which is called self-concept, and the similarity can be seen in the concept of spirituality, which has common concepts in the psychology and perspective of the Qur'an and Hadith. The most fundamental difference between behavior modification methods is that the view of Quran and Sunnah is based on religion and revelation, but the influence of psychological theories is possible in this field.

Keywords: Behavior Modification, Quran and Sunnah, Psychological Methods