

مبانی، مراحل و پیشینه تغییر رفتار

محمد عارف صداقت^۱

چکیده

تغییر رفتار یا رفتاردرمانی به عنوان یکی از مباحث کلیدی در روان‌شناسی و منابع اسلامی، نقش مهمی در اصلاح و بهبود رفتار افراد ایفا می‌کند. این موضوع به‌ویژه در زمینه‌های سلامت فردی، سازمانی و اجتماعی اهمیت زیادی دارد و از این رو، بررسی اصول و مبانی تغییر رفتار از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. هدف اصلی این پژوهش، علاوه بر شناسایی روش‌های مؤثر برای مدیریت و حذف رفتارهای ناپسند فردی و اجتماعی و افزودن رفتارهای مطلوب، بررسی مبانی نظری تغییر رفتار است. در این تحقیق با استفاده از روش تحقیق اسنادی و کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا، به جمع‌آوری اطلاعات پرداخته شده است. علاوه بر این، برای کسب دیدگاه‌های عملی و تجربی، از روش‌های مصاحبه و پرسشنامه نیز استفاده شده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که سه مبانی اصلی برای تغییر رفتار وجود دارد: اول، پذیرش اختیار انسان که به‌طور مستقیم با اراده و تصمیمات فردی مرتبط است؛ دوم، تغییرپذیری انسان که نشان‌دهنده توانایی افراد برای اصلاح و تغییر رفتارهای خود است؛ و سوم، کمال‌گرایی انسان که به عنوان هدف نهایی تغییر رفتارها و بهبود شخصیت فردی مطرح می‌شود. این یافته‌ها می‌تواند به عنوان چارچوبی کاربردی برای توسعه روش‌های تغییر رفتار در زندگی فردی و اجتماعی افراد به کار رود.

کلیدواژه‌ها: تغییر رفتار، مبانی تغییر رفتار، رفتار و اختیار انسان، تغییر پذیری انسان

۱. دکتری قرآن و علوم، گرایش علوم تربیتی، کدر علمی جامعه المصطفی العالمیه (نماینده افغانستان)، کابل، افغانستان

ایمیل: arefsadaqat@gmail.com

مقدمه

مبنای به‌عنوان ویژگی‌ها و خصوصیات اساسی انسان شناخته می‌شود که بر اساس آن‌ها بایدها و نبایدهای زندگی او شکل می‌گیرد. این مبنای به‌عنوان اصول و روش‌هایی مطرح می‌شود که رفتار انسان را هدایت می‌کند. در زمینه تعلیم و تربیت، مبنای به موقعیت انسان، امکانات و محدودیت‌های او و ضرورت‌هایی اشاره دارد که زندگی او به‌طور مداوم تحت تأثیر آن‌ها قرار دارد (شکوهی، ۱۳۸۳: ۶۱). بر این اساس، تغییر رفتار انسان نیازمند پذیرش اصولی خاص است که در مبنای تغییر رفتار نهفته است. اولین مبنای این تغییرات، پذیرش اختیار انسان است. به عبارت دیگر، تغییر رفتار برای فردی که فاقد اختیار باشد، معنا نخواهد داشت. این ویژگی اختیار، به‌عنوان اصل بنیادین تغییر رفتار در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا بدون اختیار، انسان قادر به تغییر خود نخواهد بود. بنابراین، تغییر رفتار متکی به پذیرش اختیار انسان به‌عنوان یک اصل اساسی است.

دومین مبنای تغییر رفتار، اصل تغییرپذیری انسان است. این ویژگی نیز ارتباط مستقیمی با مبنای اول دارد؛ زیرا اگر انسان خود را موجودی فاقد اختیار بداند، تغییر در رفتار برای او ممکن نخواهد بود. تغییرپذیری به‌عنوان یکی از ویژگی‌های مهم انسان، می‌تواند زمینه‌ساز اصلاح و بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی او باشد. پذیرش این نکته که انسان می‌تواند در رفتارهای خود تغییراتی ایجاد کند، از ضروریات هر فرآیند تغییر رفتاری است.

سومین مبنای تغییر رفتار، کمال‌گرایی انسان است. انسان به‌طور طبیعی به سمت کمال حرکت می‌کند و تمایل به رسیدن به بهترین وضعیت ممکن در زندگی خود دارد. این تمایل به کمال باعث می‌شود که انسان در پی بهبود و ارتقای رفتارهای خود باشد. بنابراین، کمال‌گرایی به‌عنوان یکی از مبنای تغییر رفتار، انگیزه‌ای برای تغییرات مثبت در رفتار فردی و اجتماعی به شمار می‌آید. این سه مبنا به‌طور پیوسته در تعامل با یکدیگر قرار دارد و در مجموع، فرآیند تغییر رفتار را در انسان ممکن و قابل قبول می‌سازد. بدین ترتیب، پذیرش این مبنای به‌عنوان اصول بنیادین، می‌تواند به‌طور مؤثری در شکل‌دهی رفتارهای مطلوب و قابل قبول در انسان‌ها نقش ایفا کند.



۱. مبانی تغییر رفتار

۱-۱. پذیرش اختیار انسان

منظور از اختیار در روان‌شناسی، نوعی توانایی روانی ویژه انسان است که شخص بر اساس آن می‌تواند در قلمرو خاصی، تأثیرات زیستی و محیطی را تحت تسلط خویش درآورد و با گزینش خود، رفتار و مسیر رشد خویش را آگاهانه انتخاب کند. اختیار و اراده به این معنا در برابر انواع نگرش‌های انفعالی و جبرگرایانه نسبت به انسان و رفتارها و رشد او قرار می‌گیرد (بی‌ریا و دیگران، ۱۳۷۴: ۲۴۵). همین معنای اختیار در فلسفه و کلام نیز مقصود است؛ زیرا در این دو دانش، مختار کسی است که به‌صورت مساوی، هم توان ترک کاری را و هم توان انجام دادن آن را داشته باشد. چنانکه گفته‌اند: «والقادر المختار هو الذی إن شاء فعل وإن شاء ترک» (سبحانی، ۱۴۲۵: ۶، ۸۳) یا بدون لزوم یکی از دو طرف فعل و ترک (ایجی، ۱۳۲۵: ۱، ۲۴۱).

یکی از مهم‌ترین مبانی تغییر رفتار پذیرش اختیار انسان است. تا وقتی که انسان را در کارهایش مختار ندانیم، بحث از تغییرپذیری در رفتارش بی‌فایده خواهد بود. نداشتن اختیار چه از ناحیه محیط باشد که به آن جبر محیطی می‌گویند چه از ناحیه خداوند باشد که جبر کلامی می‌توان نامید، تغییرپذیری را ناممکن می‌سازد. لذا در صورتی می‌توانیم تغییر رفتار در انسان را بپذیریم که او را دارای اختیار و تغییرپذیر تلقی کنیم؛ اما اگر اختیار را از انسان سلب و او را در کارها و برنامه‌هایش مجبور قلمداد کنیم، چیزی به نام تغییرپذیری رفتار مفهوم نخواهد داشت.

در اینکه انسان در اسلام آزاد فرض شده است، جای تردید نیست. از منظر قرآن کریم انسان دارای فطرت و سرشت الهی است و در نهاد او معرفت‌ها و تمایلات فطری با جهت‌گیری ویژه نهاده شده است. از این‌رو انسان در نگاه قرآن کریم ذاتمند است. البته ساختار او دوسویه است؛ نیمی از سرشت او طبیعت حیوانی دارد و نیم دیگر آن فطرت الهی او است. قرآن انسان را با نگاه دوسویه نگریسته و او را به‌صورت جامع و کامل و همه‌جانبه و واقع‌بینانه معرفی کرده است (بهشتی، ۱۳۸۷: ۱۰۱). لذا انسان اختیار دارد که به کدام سمت حرکت کند، ولی درعین حال اگر انسان راه پستی را در پیش گیرد و خودش

نخواهد در مسیر انسانی گام بردارد، همان می‌شود که توماس هابز و دیگران مانند او درباره انسان اندیشیده‌اند.

پس از نظر اسلام، انسان موجودی تغییر کننده و تربیت پذیر است که هم می‌تواند از برترین موجودات باشد، هم از بدترین آن‌ها؛ زیرا هم خداوند درباره او هم تعبیر «كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ»؛ (اعراف: ۱۷۹) و او را خلیفه خود در زمین می‌داند: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»؛ (بقره: ۳۰)

انتخاب مسیر، وابسته به این است که خود انسان و مربیان او چه روش و جاده‌ای را انتخاب کنند. از این رو در اسلام اصل بر خوبی انسان است، چنانکه در فقه نتیجه را تابع اشرف دو مقدمه می‌دانند، درحالی‌که در منطق نتیجه همواره تابع اخس (پست‌ترین) دو مقدمه است. انسان در مسیر پیمودن راه کمال و تغییرپذیری از علم فقه اسلامی تبعیت می‌کند نه از منطق؛ زیرا منطق حکم می‌کند که اگر فرزندی از پدر کافر و مادر مسلمان یا مادر کافر و پدر مسلمان متولد شود، باید در اینجا تابع اخس یعنی همان کافر باشد، درحالی‌که فقه می‌گوید در هر دو حال فرزند انسان تابع مسلمان است نه کافر.

باآنکه در میان روان‌شناسان عده‌ای به جبر نسبی یا مطلق قائلند، ولی بسیاری از آنان نیز به اختیار انسان قائلند که شامل مکاتب ذیل می‌گردد: مکتب نو روان‌کاوی، مکتب انسان‌گرایی، مکتب یادگیری اجتماعی، مکتب شناختی و عده‌ای از پیروان مکتب صفت‌گرا (وراثت‌شناسی شخصیت) که همه را در جای خود به تفصیل بررسی کرده‌ایم.^۱

۲. تغییرپذیری انسان

دومین مبنای مهم تغییر رفتار انسان، تغییرپذیری او است. بدون شک هم اسلام تغییرپذیری انسان را مسلم دانسته، هم دانشمندان غربی، ولی به تبع برداشت نادرست از برخی آیات و احادیث، برخی از صاحب نظران اسلامی، انسان را مجبور دانسته‌اند که این به معنای نپذیرفتن تغییر انسان است. چنانکه برخی از دانشمندان غیر اسلامی نیز چنین پنداشته‌اند، ولی در کل آنچه از آموزه‌های اسلامی به دست می‌آید، این است که انسان هر آن تغییرپذیر

۱. در کتابی تحت عنوان: «تکامل برزخی، یا رشد پس از مرگ» این مباحث به تفصیل آمده است و گروه‌هایی از روان‌شناسان که به جبر قائل شده‌اند و نیز گروه‌هایی که انسان را موجود مختار پنداشته‌اند، مقایسه و ارزیابی گردیده است. برای اطلاعات بیشتر ر. ک (صداقت، ۱۳۹۲: ۸۱-۹۶).



و دارای طبیعت تربیت‌پذیری دارد و اگر به‌گونه‌ای ساخته‌و پیرداخته و سرشته شده بود که تربیت‌ناپذیر می‌بود، بی‌تردید مسئله بعثت، تربیت، موعظت و هدایت و تطهیر باطن لغو و بیهوده می‌بود (بهشتی، ۱۳۸۷: ۱۳۳).

به همین دلیل بیشتر دانشمندان اسلامی و غربی نیز تغییرپذیری انسان را پذیرفته‌اند، ولی از آنجایی که انسان موجودی پیچیده و دارای استعدادهای فراوانی است، برخی گفته‌اند بد بودنش عارضی و خوب بودنش ذاتی است. در این صورت گرایش به‌خوبی دارد و تغییر دادنش به سمت رفتارهای خوب سهل و آسان است، ولی برخی بد بودن انسان را ذاتی و خوب بودنش را عارضی دانسته‌اند که در این صورت گرایش به بدی دارد و تغییر رفتار در او دشوار خواهد بود. آنانی که نظر اول را می‌پذیرند، باور دارند که انسان به‌خودی‌خود نیک است و می‌خواهد نیک باشد، ولی می‌خواهد این نیکی با نیک بختی همراه شود؛ اما آنگاه به بدبختی دچار می‌شود که خوش‌بختی را «بیرون از خود» جست‌وجو می‌کند. آنگاه دروغ‌گو می‌شود که صداقت درونی را به ریا و تظاهر بیرونی تبدیل می‌کند و آنگاه فریب می‌خورد که امکان گول خوردن را از دست می‌دهد (کریمی، ۱۳۸۶: ۱۷).

در این دیدگاه صیقل درون کافی است. چنانکه مولانا در داستان مسابقه نقاشی رومیان و چینیان بیان می‌کند (ر.ک. مولوی بلخی، ۱۳۷۴: ۱۵۵).

۳. کمال‌گرایی انسان

مهم‌ترین مبنای تغییر رفتار، به‌ویژه در آموزه‌های اسلامی، حرکت انسان به سمت کمال است. این حرکت نه تنها در انسان، بلکه در تمام هستی جریان دارد. بسیاری از فلاسفه اسلامی بر این باورند که همه عالم به سوی کمال در حرکت است، مگر اینکه مانعی وجود داشته باشد. مثلاً دانه‌ای که در خاک قرار می‌گیرد، در شرایط مناسب به رشد ادامه می‌دهد و هسته‌ای که در زمان و مکان مناسب کاشته می‌شود، به سمت درخت شدن حرکت می‌کند. روان‌شناس انسان‌گرا، راجرز (۱۹۷۸، ۱۹۸۰) نیز معتقد بود که در تمام موجودات، گرایش به تکامل از شکل ساده به پیچیده وجود دارد. راجرز این فرایند را گرایش تکوینی^۱ نامید و به نمونه‌های متعددی در طبیعت اشاره کرد (جس فیست و گریگوری جی. فیست، ۱۳۸۹: ۵۵۵).

1. Formative tendency.



هدف اصلی خلقت انسان، کمال است. تغییر در رفتار انسان، مسیری به سوی کمال است و اگر انسان تغییرپذیر نباشد، حرکت به سمت کمال غیرممکن خواهد بود. در دیدگاه قرآن کریم، هدف از آفرینش انسان، پرستش خداوند است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶). همچنین هدف از خلقت دیگر موجودات این است که در خدمت انسان باشند تا او به کمال برسد. چنانکه قرآن می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا» (بقره: ۲۹). در این دیدگاه، هر موجودی وظیفه‌ای دارد و برخی موجودات برای خدمت به دیگران خلق شده‌اند تا چرخه کمال تکمیل شود. در آیه دیگری نیز خداوند می‌فرماید: «أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً» (لقمان: ۲۰). به این معنا که خداوند همه چیز را در آسمان‌ها و زمین برای خدمت به انسان مسخر کرده است. در آیه دیگری نیز می‌فرماید: «وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ» (جاثیه: ۱۳).

این آیات با وجود بیان یک مضمون مشترک، هرکدام با تعبیر خاص خود به جنبه‌های مختلفی از خدمت موجودات به انسان اشاره دارد. در حدیث قدسی آمده است که دلیل آفرینش افلاک، انسان کامل است: «لَوْلَا كَ لَمَا خَلَقْتُ الْأَفْلَاكَ؛ [ای پیامبر] اگر تو نبودی افلاک را نمی‌آفریدم» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۱۶، ۴۰۵). همه موجودات به‌طور هماهنگ در خدمت انسان قرار گرفته‌اند تا او بتواند به سوی کمال حرکت کند.

امام سجاده^(ع) نیز در صحیفه سجادیه می‌فرماید: «وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي اخْتَارَ لَنَا مَحَاسِنَ الْخَلْقِ، وَأَجْرَى عَلَيْنَا طَيِّبَاتِ الرِّزْقِ؛ وَجَعَلَ لَنَا الْفَضِيلَةَ بِالْمَلَكَةِ عَلَى جَمِيعِ الْخَلْقِ، فَكُلُّ خَلْقِهِ مُنْقَادَةٌ لَنَا بِقُدْرَتِهِ، وَصَائِرُهُ إِلَى طَاعَتِنَا بِعِزَّتِهِ؛ وَسِپَاسِ خِدَائِي رَا كِه زِيَايِي هَايِ آفَرِيْنَش رَا بَرَايِ مَا بَرَكَزِيْد وَرُوْزِي هَايِ پَاكِيْزِه رَا بَرَايِمَان جَارِي سَاخْت؛ بَا دَاْدَن قَدْرَت بَه مَا، (مَا رَا) بَر هَمِه آفَرِيْدگان بَرْتَرِي دَاْد. پَس بَه قَدْرَت او، هَمِه آفَرِيْدگانَش بَرَايِ مَا فَرْمَان بَرْدَار بُوْدِه، بَه عِزَّت او، بَه اطَاعَت از مَا دَرْمِي آيْنَد» (صحیفه کامله سجادیه، ۱۳۷۵، دعای اول).

۳-۱. سرشت انسان و کمال‌گرایی

در اینکه سرشت انسان به‌خوبی گرایش دارد یا به بدی در میان اندیشمندان شرقی و غربی دو دیدگاه وجود دارد؛ جمعی از دانشمندان مانند پیروان فروید، سودگرایان، لذت‌گرایان و



منش‌گرایان و برخی از فلاسفه تجربی مانند توماس هابز^۱ طبیعت انسان را پست و شرور می‌دانند. نو فرویدی‌ها مانند اریک فروم، انسان‌گرایان مانند کارل راجرز^۲ و آبراهام مزلو^۳ و رمانتیست‌ها مانند ژان ژاک روسو،^۴ طبیعت انسان را نیک و خیرخواه و شرور انسانی را برخاسته از تصمیم‌گیری‌های نادرست افراد یا تأثیر محیط اجتماعی بر انسان می‌دانند (رجبی، ۱۳۸۴: ۱۳۰). در دین مسیح، اصل بدسرشتی انسان است که برخی از اندیشمندان نیز متأثر از آن هستند. این نکته را در ذیل به تفصیل بررسی می‌کنیم.

دین مسیح: در آموزه‌های مسیحی، انسان ذاتاً شرور و متمایل به بدی معرفی شده است. در کتاب عهدین، انسان به عنوان موجودی گنه‌کار و بدطینت شناخته می‌شود، به طوری که زمین بر اثر گناه آدم و حوا، ملعون واقع شد (سفر پیدایش، باب ۳، آیه ۱۸). همچنین در کتاب مقدس آمده که خداوند از آفرینش انسان پشیمان شد: «و خداوند دید که شرارت انسان در زمین بسیار است و هر تصور از خیال‌های دل وی دائماً محض شرارت است و خداوند پشیمان شد که انسان را بر زمین ساخته بود» (سفر پیدایش، باب ۶، آیات ۵ و ۶). حضرت داوود نیز در مزامیر می‌گوید: «اینک در معصیت سرشته شدم و مادرم در گناه به من آبستن گردید» (مزامیر ۵۱، آیه ۵). بر اساس این آموزه‌ها، تغییر رفتار انسان با دشواری مواجه می‌شود. برخی از دانشمندان غربی که تحت تأثیر این اندیشه‌ها هستند، انسان را ذاتاً بدسرشت می‌دانند و تمایل او به بدی را بیشتر از تمایل به خوبی فرض می‌کنند. افرادی مانند اپیکور، هابز، داروین، شوپنهاور و فروید، طبیعت انسان را پست و شرور دانسته و معتقدند که گرایش انسان به فساد و تباهی بیشتر از گرایش به خیر و صلاح است (شجاعی، ۱۳۸۵: ۴۴).

توماس هابز: هابز به تبع آموزه‌های مسیحیت، انسان را گرگ انسان می‌داند؛ یعنی او را ذاتاً متمایل به بدی و زشتی تصور می‌کند. هابز معتقد است انسان ذاتاً خودخواه، مخرب و سفاک است و اگر از او رفتار نیک سر بزنند، به دلیل فشار عوامل خارجی است (بهشتی، ۱۳۸۷: ۱۰۰). از نظر او، حالت طبیعی انسان جنگ و ستیز با یکدیگر است (ستوده،

1. Thomas Hobbes.
2. Karl Rogers.
3. Abraham Maslow.
4. Jean Jacques Rousseau.

۱۳۹۵: ۲۴) شکی نیست که محیط و شرایط زمانی و مکانی بر شکل‌گیری این نظریه تأثیر داشته است. هابز در دوره‌ای زندگی می‌کرد که شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز انسان‌ها در غرب وحشی بود و از این‌رو بدبینی نسبت به انسان‌ها در او شکل گرفت؛ زیرا چنین رفتارهایی حتی از حیوانات وحشی نیز مشاهده نمی‌شد.

فریدریش نیچه: نیچه نیز مانند هابز، دیدگاه خاصی درباره انسان دارد. او در کتاب «خواست توانایی»، به اصل نظریه‌اش نزدیک می‌شود و قدرت را حق می‌داند (الحق لمن غلب)^۱ و حق بودن را در توانا شدن فرد می‌بیند (بخشایشی اردستانی، ۱۳۸۳: ۲۵۶). چنانکه در شعر معروف او آمده است: «برو قوی شو اگر راحت جهان طلبی / که در نظام طبیعت ضعیف پامال است». هابز و نیچه هر دو انسان را ذاتاً شرور می‌دانند و این اندیشه در غرب غالب است. این دیدگاه تحت تأثیر آموزه‌های مسیحی شکل گرفته که انسان را ذاتاً ناپاک و شرور می‌شمارد

برخی از روان‌شناسان: برخی روان‌شناسان معاصر غربی دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به طبیعت انسان دارند. یکی از آنان می‌نویسد: «ما نیروهای طبیعت را مقهور کرده‌ایم، بر بیماری‌ها غلبه یافته‌ایم و حیوان‌های درنده‌ای که روزی تهدیدی برای ما بودند، از بین برده‌ایم. اما اگر نتوانیم غریزه تهاجمی خود را مهار کنیم، بزرگ‌ترین دشمن خود خواهیم بود.» او سپس این سؤال را مطرح می‌کند که آیا واقعاً می‌توان این غریزه را مهار کرد، یا اینکه به‌طور مادرزاد تحت سلطه یک غریزه تهاجمی و عشق به کشتار قرار داریم که تنها قادر به سرکوب آن خواهیم بود، نه از بین بردن آن». لئوپولد سوندی در سال ۱۹۶۹ گفت: «قابیل حاکم بر جهان است. هر کس در این مورد تردید دارد، تاریخ را بخواند». او معتقد است که همه انسان‌ها تمایل‌های قاتلانه دارند و آن را خصلت قابیلی انسان می‌داند، یک ویژگی غریزی که به‌طور مادرزادی در انسان‌ها وجود دارد. روبرت آردری نیز دیدگاه مشابهی دارد. این نظریه‌ها در رسانه‌ها نیز منتشر شده‌اند، به‌طور مثال در مجله تایم در تاریخ ۱۷ ژانویه ۱۹۶۹ آمده است: «انسان تهاجمی‌ترین موجود روی زمین است و از اینکه دیگر موجودات، حتی هم‌نوعان خود را زجر دهد و بکشد، لذت می‌برد». بر اساس این نظریه،

1. Might is Right.



انسان با قتل و آدم‌کشی سرشته است؛ اما با عقل و خرد این تمایلات را سرکوب می‌کند. در این دیدگاه، انسان یک درنده رام شده است و خوبی او دستاورد فرهنگی است، درحالی‌که بدی‌اش نتیجه نیروی محرکه‌ای است که نمی‌توان بر ضد آن کاری کرد (آییل آیسفلت، ۱۳۷۹: ۱۷).

برخی از دانشمندان مسلمان: برخی از اندیشمندان مسلمان، با توجه به برخی آیات قرآن کریم، دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به انسان دارند. این اندیشه به دلیل توجه به برخی آیات به‌تنهایی و بدون در نظر گرفتن آیات دیگر شکل می‌گیرد. برای مثال، در آیه ۱۹ تا ۲۲ سوره معارج آمده است: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ» (معارج: ۱۹-۲۲). این آیات انسان را ناشکیبا و زود رنج معرفی می‌کند. در آیه دیگری می‌فرماید: «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَىٰ أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَىٰ» (علق: ۷). این آیه نشان می‌دهد انسان به محض احساس بی‌نیازی، سرکشی می‌کند. در آیه دیگری آمده است: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف: ۵۳). که به تمایل نفس انسان به بدی اشاره دارد. در آیه دیگری آمده است: «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا» (اسراء: ۱۱). این آیه نشان‌دهنده شتابزدگی انسان در خواسته‌های خود است. همچنین در آیه دیگری می‌فرماید: «لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا وَإِبْرَاهِيمَ وَجَعَلْنَا فِي ذُرِّيَّتِهِمَا النَّبُوَّةَ وَالْكِتَابَ فَمِنْهُمْ مُهْتَدٍ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ» (حدید: ۲۶). این آیه می‌گوید در دودمان نوح و ابراهیم برخی هدایت یافته‌اند و بسیاری فاسق و اهل گناه هستند. این آیات، با تأکید بر ضعف‌ها و گناه‌پذیری انسان، موجب بروز دیدگاه‌های بدبینانه نسبت به سرشت انسان در اشعار شاعران مسلمان نیز شده است. اما باید توجه داشت که این آیات باید در کنار دیگر آیات قرآن که دیدگاهی مثبت‌تری نسبت به انسان دارد، تفسیر شود.

۳.۲. اندیشه درست درباره کمال‌گرایی

تأثیر محیط بر انسان انکارناپذیر است و حوادث تاریخی که از انسان‌ها سر زده، نقش عمده‌ای در شکل‌گیری اندیشه‌های بدبینانه نسبت به طبیعت انسان داشته است. در طول تاریخ، انسان جنایات زیادی نسبت به هم‌نوعان خود انجام داده که این دیدگاه را تقویت می‌کند که گویا انسان ذاتاً به بدی و جنایت‌گرایی دارد. از جمله در دوره جاهلی عرب،



جنایاتی همچون دخترکشی و غارتگری وجود داشت و در غرب وحشی نیز قتل‌عام‌های وسیع و کشتار بومیان آمریکا توسط مهاجمان رخ داد. در جنگ جهانی دوم، کوره‌های آدم‌سوزی و کشتار بی‌رحمانه هیروشیما و ناکازاکی اتفاق افتاد و در دنیای امروز، گروه‌های افراطی اقدام به قتل و کشتار بی‌گناهان می‌کنند. همچنین گسترش سلاح‌های کشتار جمعی که قادرند انسان‌های بسیاری را در یک لحظه به کام مرگ بفرستند، باعث شده که برخی باور کنند انسان ذاتاً به جنایت و شر گرایش دارد نه خیر کمال.

اما با نگاه دقیق‌تر به زندگی انسان و آموزه‌های دینی، به‌ویژه دین اسلام، درمی‌یابیم که انسان موجودی مختار است که هر دو گرایش در او وجود دارد. گرایش غالب او به‌سوی خوبی و رسیدن به کمال است. چون انسان از کمال سرچشمه گرفته و نفخه‌ای از روح الهی در او دمیده شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (حجر: ۱۵). بنابراین انسان به‌طور طبیعی به‌سوی اصل و کمال خود گرایش دارد. انسان در نهایت به‌سوی خدا باز می‌گردد: «كُلُّ إِلَيْنَا رَاجِعُونَ»، (انبیاء: ۲۱) «أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ»؛ (مؤمنون: ۲۳) زیرا منشأ انسان خدا است و بازگشت او نیز به‌سوی پروردگار خواهد بود. قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ؛ انسان در تلاش است و در نهایت پروردگار خود را ملاقات خواهد کرد» (انشقاق: ۸۴).

این کارهای جنایت‌بار بشر را می‌توان با دیدگاه عرفانی هم توجیه کرد که انسان را ذاتاً خداجو و کمال‌خواه می‌داند. از این منظر، دوری انسان از آموزه‌های اسلامی و خودمحوری باعث شکل‌گیری جنایات می‌شود. وقتی انسان خود را محور قرار می‌دهد، برای رسیدن به کمال موهوم و قدرت، موانع را برمی‌دارد و به قتل دیگران می‌پردازد؛ زیرا در این دیدگاه، کمال در خودپرستی و رسیدن به قدرت و جایگاه اجتماعی دیده می‌شود. بر اساس حدیث شریف «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ وَ مِفْتَاحُ كُلِّ سَيِّئَةٍ؛ تمام جنایات بشر ریشه در خودپرستی یا دنیاپرستی دارد» (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱، ۲۱). گاهی حتی جنایات تحت نام مذهب انجام می‌شود؛ اما در این موارد نیز ریشه کار در خودخواهی است که دین تنها به‌عنوان وسیله‌ای برای توجیه اعمال به کار می‌رود. برخی انسان‌ها در محیط‌های خشن رشد می‌کنند و جنایاتشان ربطی به ماهیت انسان یا مذهب ندارد. گاهی نیز اشتباه و



کج فهمی باعث این اعمال می شود. چنانکه علامه اقبال لاهوری معتقد است که بت پرستی ناشی از ذوق حضور خداوند و اشتباه در مصداق آن است: «تیشه اگر به سنگ زد این چه مقام گفتگوست / عشق به دوش می کشد این همه کوهسار را» (لاهوری، ۱۳۶۶: ۱۳۱). در نهایت انسان گرایش به سمت کمال و خوبی ها دارد؛ اما گاهی به دلیل جهل و خودخواهی، کمال را در داشتن قدرت و کشتار دیگران می بیند. از این رو، انسان نیازمند تربیت و هدایت است و پیامبران برای این هدف مبعوث شده اند.

۴. مراحل تغییر رفتار

در شیوه های تغییر رفتار یا رفتاردرمانی مراحل مشخصی طی می شود. مانند مراحل ذیل:

۱. شناسایی رفتاری که باید دگرگون شود؛
۲. بررسی و شناسایی شرایطی که رفتار را موجب شده اند؛
۳. شناخت عواملی که به نوعی موجبات ابقا و ادامه رفتار را فراهم می آورند؛
۴. تهیه و ارائه برنامه هایی به منظور دگرگون سازی و نیز یادگیری رفتارهای جدید (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۴: ۲۸۲).

نه تنها در تغییر رفتار، بلکه در همه کارها و دانش ها شناخت علل و عوامل بروز کاری یا شناختن موانع برای کاری از مهم ترین روش های حذف و اصلاح آن کار به حساب می آید.

۵. پیشینه تغییر رفتار

پیشینه تغییر رفتار در دو عرصه قابل ارزیابی است: یکی در عرصه آموزه های اسلامی و دیگری در عرصه روان شناسی که ذیلا بررسی می شود:

۱-۵. پیشینه تغییر رفتار در آموزه های اسلامی

با توجه به تعریفی که از تغییر رفتار ارائه شد، ریشه بحث از تغییر رفتار سابقه طولانی دارد و می توان تاریخچه آن را به اولین پیامبر خدا حضرت آدم^(ع) نسبت داد، چنانکه در این زمینه گفته اند: «اگر بخواهیم تاریخچه رفتاردرمانی را از لحاظ تأکید که بر رفتار و اصلاح آن می گذارد، بررسی کنیم، می توان گفت که این شیوه درمان به قدمت پیدایش تمدن است و اولین تلاش هایی که انسان ها برای هدایت افراد هم نوع خود و بهبود رفتار آنان انجام داده اند،

نقطه آغازین آن است» (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۴: ۲۶۷).

در آموزه‌های دین مقدس اسلام که برگرفته از قرآن و سخنان معصومان، به‌ویژه پیامبر گرامی اسلام است، از همان روزهای نخست بعثت، پیامبر اکرم (ص) به هدایت و تغییر رفتار انسان‌ها سفارش کرده و راه کارهای اخلاقی، اعتقادی و عملی را ارائه داده است. هرچند این تاریخچه تغییر رفتار انسان‌ها در عصر پیامبران و پس از آن پذیرفته شده؛ اما تاکنون به‌طور منظم و علمی در این زمینه تحقیق نشده است. با این حال، در طول تاریخ اندیشمندان مسلمان در حوزه اخلاق به اصلاح و تغییر رفتار انسان‌ها پرداخته‌اند. به‌طور مثال، دیلمی در کتاب «اخلاق اسلامی» در ذیل عنوان «آفت بیم» می‌نویسد: «بدیهی است که هر کس چنین بیم و هراسی در دل داشته باشد، از هم‌اکنون در پی تغییر منش و رفتار خود خواهد بود» (دیلمی، ۱۳۸۰: ۹۷). یکی دیگر از نویسندگان در کتاب‌های اخلاقی در ذیل عنوان «انحراف در رفتار» به تغییر رفتار اشاره کرده و بیان می‌دارد: «کاستی معنویت و دگرگونی روحی کم‌کم به تغییر رفتار و کج‌روی و انحراف می‌انجامد و نفاق درونی به نفاق عملی منجر می‌شود. در این مرحله، فرد از ارتکاب اعمال خلاف شرع پروا ندارد» (الهامی نیا، ۱۳۸۶: ۱۲۸).

علاوه بر این، گروهی از محققان تحت نظر آیت‌الله جوادی آملی در کتابی با عنوان «مفاتیح الحیاة»، روایات اخلاقی و عملی را گردآوری کرده و با نظم جدیدی تدوین نموده‌اند. این آثار در راستای تکامل اخلاقی انسان و تغییر رفتار مطابق با اصول دینی به جامعه عرضه شده‌اند.

آنچه یاد شد، نمونه‌ای از مباحث اخلاقی است که در آن تغییر رفتار در ضمن مباحث اخلاقی مورد بحث قرار گرفته است؛ اما تغییر رفتار به‌عنوان یک عنوان مستقل در میان مسلمانان سابقه‌ای نداشته و کارهای انجام شده در این زمینه بسیار محدود است. در حالی که در احادیث اسلامی اشارات فراوانی به این موضوع وجود دارد که لازم است دانشمندان مسلمان به بررسی علمی این اشارات پرداخته و آن‌ها را تبیین کنند. اگرچه اخیراً در این زمینه کارهایی آغاز شده است، از جمله حسین باهر در سال ۱۳۷۳ کتاب «برداشت‌های اسلامی درباره رفتار درمانی» را چاپ کرده است؛ اما این کتاب بسیار مختصر بوده و بیشتر مباحث اخلاقی را مطرح کرده است. آقای محمدصادق شجاعی «درآمدی بر روان‌شناسی



تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی» را در سال ۱۳۸۸ منتشر کرده است. با توجه مطالب و مفاهیم موجود از این زمینه، هر دوی این کتاب کار بسیار کمی محسوب می‌شود.

البته عنوان کتاب شجاعی نیز به‌طور مستقیم با تغییر رفتار ارتباط ندارد، بلکه بیشتر به موضوعات نزدیک به آن پرداخته است. به‌جز این کتاب‌ها، هیچ کتاب یا مقاله‌ای با عنوان «تغییر رفتار» یا «رفتاردرمانی با رویکرد اسلامی» یا عناوین مشابه آن به چشم نمی‌خورد.

۲-۵. پیشینه تغییر رفتار در روان‌شناسی

اولین گام به سمت تغییر رفتار، آغاز تجربه‌گرایی است. ویلهلم ونت، اولین آزمایشگاه را در دانشگاه لایپزیک آلمان در سال ۱۸۷۹ میلادی بنا نهاد و روان‌شناسی را به‌عنوان «علم تجربه‌هشیار» تعریف کرد (لان‌دین، ۱۳۹۰: ۶۹). در همان سال روان‌شناسی از فلسفه جدا شد و جنبه تجربی به خود گرفت. در ادامه این روند پاولف نه در جایگاه روان‌شناس، بلکه در مقام فیزیولوژیست، آزمایش‌های خویش را بر روی سگ انجام داد و به دلیل موانع اخلاقی در آزمایش انسان، این‌گونه آزمایش‌ها همچنان بر روی حیوانات ادامه یافت. هم پاولف جزء روان‌شناسان رفتارگرا به حساب آمد و هم اینکه تعریف مشهور روان‌شناسی از رفتارگرایان تأثیر پذیرفت، همان‌گونه که تعریف روان‌شناسی تحت تأثیر این مکتب قرار گرفته و عبارت است از: «مطالعه علمی رفتار و فرایندهای ذهنی» (اتکینسون و دیگران، ۱۳۸۴: ۱، ۱۷).

پاولف نه تنها روان‌شناس نبود، بلکه او نسبت به روان‌شناسی دیدگاه خوبی نداشت، ولی او کاری کرد که اهمیت فوق‌العاده در تغییر رفتار داشت، چنانکه در زندگی‌نامه او نوشته‌اند: ایوان پتروویچ پاولف^۱ در یک شهر ایالتی واقع در روسیه مرکزی به دنیا آمد. او در سال ۱۸۷۵ از دانشگاه سنت پترزبورگ،^۲ مدرک فیزیولوژی حیوانی دریافت کرد و در سال ۱۸۸۳، آموزش پزشکی خود را به پایان رساند. او به مدت دو سال در آلمان به مطالعه پرداخت و در ۴۱ سالگی به‌عنوان استاد داروشناسی و بعداً فیزیولوژی در آکادمی پزشکی نظامی پترزبورگ، منصوب شد. او در طول زندگی خود، پژوهشگری مشتاق در فیزیولوژی بود. او در مطالعات اولیه خود به فرایندهای درگیر در گوارش پرداخت. این کار برجسته،

1. Ivan Petrovich Ppavlov.

2. St. Pettersburg.



جایزه نوبل را در سال ۱۹۰۴ برای او به ارمغان آورد؛ مانند بسیاری از پیشرفت‌هایی که در علم صورت گرفته‌اند، پژوهش پاولف در زمینه‌ای که ما آن را روان‌شناختی می‌دانیم، تا اندازه‌ای به‌طور تصادفی بوده است. او یک شیوه جراحی را ابداع کرده بود که می‌توانست از طریق آن، غدد بزاقی سگ را در معرض دید قرار دهد. این شیوه جراحی اجازه می‌داد تا ترشح یک غده خاص از طریق لوله‌ای که در خارج بدن حیوان قرار داشت تغییر مسیر دهد، به‌طوری‌که اندازه‌گیری دقیق مقدار ترشح بدون اینکه به اعصاب یا خون‌رسانی آسیب وارد شود، میسر می‌شد. او بعد متوجه شد که وقتی گوشت یا نان در دهان سگ قرار داده می‌شد، بزاق به‌طور کاملاً طبیعی ترشح می‌شود. او دریافت که بزاق در حالت انتظار نیز ترشح می‌شود؛ هنگامی که سگ ظرف غذا را می‌دید یا صدای قدم‌های مسئول آزمایشگاه را می‌شنید، بزاق ترشح می‌کرد. بازتاب ترشح بزاق همچنین به محرک‌هایی که با محرک طبیعی تداعی شده بودند، رخ می‌داد. پاولف پی برد که این «ترشح روانی» همچنین در غیاب محرک طبیعی (غذا)، زمانی که این دو در ابتدا باهم همانند شده بودند، رخ می‌دهد. ابتدا پاولف درباره اینکه آیا باید این مسیر تحقیق را دنبال کند، تردید داشت، زیرا به نظر می‌رسید که مسیر ماهیت روانی یا روان‌شناختی دارد. او سرانجام به این نتیجه رسید که چون این تبیین‌ها همواره ماهیت فیزیولوژیکی داشته‌اند، باید به کار خود ادامه دهد (لاندرین، ۱۳۹۰، ص ۱۲۴ و ۱۲۵).

نظریه پاولف نقطه آغازی شد برای پدید آمدن و رشد تغییر رفتار، ولی از جهت دیگر، تاریخچه و سابقه به‌کارگیری رویکرد رفتاری را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد:

جزء اصلی رویکرد رفتاری، شرطی‌سازی کلاسیک^۱ یا شرطی‌سازی پاسخگر^۲ نام دارد که بر پایه کارهای پاولف (۱۹۶۰) و هال (۱۹۴۳) مبتنی است. وقتی شرطی‌سازی پاسخگر در عمل و برای کمک به مددجو به کار گرفته می‌شود، می‌توان سابقه کاربرد آن را برای حل مشکلات آدمی، در کارهای واتسون^۳ و راینر^۴ (۱۹۲۰) و نیز در کارهای جونز^۵

1. Classical conditioning.

2. Respondent conditioning.

3. J. B Watson.

4. R. Rayner.

5. M. C. Jones.



در رابطه با حساس کردن^۱ و حساسیت زدایی^۲ کودکان نسبت به حیوانات خردار، پی گیری کرد. اولین استفاده بالینی وسیع از این اصول در اواخر سال های ۱۹۵۰ و هنگامی متداول گردید که ولپ (۱۹۵۸ و ۱۹۶۱) حساسیت زدایی منظم^۳ را با بازداري تقابلی^۴ به کار گرفت. دومین جزء رویکرد رفتاری، شرطی شدن عامل (کنشگر)^۵ نام دارد. این جزء مبتنی بر کارهای اسکینر (۱۹۵۳) است و در مواردی که آن را در عمل به کار می گیریم، به آن تغییر و اصلاح رفتار گفته می شود. همچنین اسکینر کاربرد تغییر و اصلاح رفتار را برای کمک به افراد و گروه ها پیشنهاد کرد و خود نیز آن را در راستای همین هدف به کار گرفت (ساعتچی، ۱۳۸۳: ۱۰۵).

سومین و تازه ترین جزء رویکرد رفتاری، رفتاردرمانی شناختی^۶ است. پیدایش یا ظهور رفتاردرمانی شناختی، نشان دهنده همگرایی یا تقارب جریان های فکری متفاوت است که در طی دوره ای نسبتاً کوتاه در کانون توجه قرار گرفته است. از جمله رویکردهای درمانی که سهم عمده ای را در نهضت رفتاردرمانی شناختی به خود اختصاص داده، عبارت است از: حساسیت زدایی منظم که ولپ (۱۹۵۸)، آن را ارائه کرد. اندیشه عقلانی - برانگیزنده^۷ مربوط به آلپس (۱۹۶۲) تصویرسازی ذهنی برانگیزنده که لازاروس (۱۹۷۷)، ارائه کرد. حساس کردن ناآشکار^۸ مربوط به کوتلا^۹ (۱۹۶۹)، ماهونی^{۱۰} (۱۹۷۴) و کازدین^{۱۱} (۱۹۷۶)، (۱۹۷۴) و بالاخره تغییر رفتار شناختی^{۱۲} که به وسیله میچن بام (۱۹۷۷) معرفی شده است (همان: ۱۰۶).

می توان گفت که به لحاظ علمی، تاریخ واقعی تغییر رفتار و رفتاردرمانی را اواخر دهه

1. Sensitizing.
2. Desensitizing.
3. Systematic desensitizing.
4. Reciprocal inhibition.
5. Operant conditioning.
6. Cognitive behavior therapy.
7. Rational-imotive idea.
8. Covert sensitizing.
9. J. R. Cautela.
10. M. J. Mahoney.
11. A. E. Kazdin.
12. Cognitive behavior modification.

۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ باید دانست؛ زیرا در این زمان بود که رفتاردرمانی و تغییر رفتار به صورت مجموعه‌ای دانش نظام‌دار پا به عرصه هستی گذاشت و به صورت یک مدل سبب‌شناسی و درمان، در مقابل مدل روان‌پویایی فرویدی شناخته و پذیرفته شد که در آن زمان مدل غالب روان‌درمانی بود. دو روند کلی عمده‌ترین عوامل به وجود آورنده رفتاردرمانی و تغییر رفتار بوده‌اند: (۱) رفتارگرایی و نظریه شرطی‌سازی کنشگر اسکینر در آمریکا و (۲) نظریه شرطی‌سازی کلاسیک پاولف در روسیه (سیف، ۱۳۹۴: ۵۵).

در تاریخچه رفتاردرمانی دو دیدگاه عمده شرطی کردن فعال و شرطی کلاسیک پایه و اساس رفتاردرمانی است. دیدگاه کلاسیک بیشتر بر یادگیری‌های عاطفی تأکید دارد و کاربرد آن در روان‌درمانی اصطلاحاً رفتاردرمانی نامیده می‌شود. افرادی چون ولپ،^۱ گلدشتاین،^۲ لازاروس،^۳ سالتر^۴ و... از جمله کسانی هستند که در درمان بیشتر از اصول شرطی کردن کلاسیک استفاده کرده‌اند.

افرادی نظیر بندورا،^۵ کرومبولتز،^۶ هاسفرد،^۷ دیوید پریمک،^۸ لیندزلی،^۹ رابرت میگر،^{۱۰} سیدنی بیجو^{۱۱} و... از جمله کسانی هستند که از اصول شرطی فعال برای تغییر رفتار استفاده می‌کنند.

علاوه بر این دو دیدگاه، نظریه یادگیری اجتماعی^{۱۲} و یا یادگیری‌های مبتنی بر مشاهده، بخش مهم دیگری را در سابقه رفتاردرمانی اشغال می‌کنند. اولین کتابی که در زمینه یادگیری مشاهده‌ای نوشته شده است، کتاب گابریل تاردی^{۱۳} است که با عنوان قوانین تقلید در سال ۱۹۰۳ به چاپ رسید (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۴: ۲۷۲).

1. J. Wolp.

2. A. Goldstein.

3. A. Lazarus.

4. Salter.

5. A. Bandura.

6. Krumboltz.

7. Hosford.

8. D. Premack.

9. O. Lindzley.

10. R. Mager.

11. S. Bijou.

12. Social learning.

13. G. Tarde.



بر همین اساس به اختصار این روند را در ذیل بررسی می‌کنیم که چهار شخصیت ذیل در پیشرفت اصول علمی تغییر رفتار برجسته‌اند:

۱. ایوان پتروویچ پاولف (۱۹۳۶ - ۱۸۴۹): پاولف بر اثر تجربه‌ای که با سگش انجام داد، با پاسخ شرطی (CR)^۱ و پاسخ غیرشرطی (UR)^۲، محرک طبیعی و غیرشرطی (US)^۳ و محرک شرطی (CS)^۴ شناخته می‌شود و نفوذ پاولف در بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی معاصر به شدت احساس می‌شود. کار وی در زمینه تداوی یادگیری، به انتقال تداوی‌گرایی از کاربرد سنتی آن در اندیشه‌های شخصی، به زمینه کاملاً عینی و کمیت‌پذیر ترشحات غده‌ای و حرکات عضله‌ای، کمک کرد. در نتیجه، کار پاولف برای واتسون راهی جدید در تحقیق و تتبع رفتار وسیله‌ای برای تلاش در مهار و اصلاح آن فراهم ساخت (شکرکن و دیگران، ۱۳۸۲: ۲، ۲۶).

۲. ادوارد آل. ثورندایک (۱۹۴۹-۱۸۷۴): کمک مهم ثورندایک به پیشرفت تغییر رفتار، توضیح «قانون اثر»^۵ بود. به طور کلی، قانون اثر بیانگر این است که رفتاری که تأثیر مطلوبی بر محیط می‌گذارد، به احتمال زیاد در آینده نیز تکرار می‌شود. او در آزمایش معروف خود، گربه‌ای (پشکی) را در قفسی قرار داد و بیرون از قفس، جایی که گربه (پشک) می‌توانست ببیند مقداری غذا قرار داد. گربه برای باز کردن در قفس، می‌بایست با پنجه‌اش به اهرم ضربه می‌زد. در این آزمایش ثورندایک نشان داد که گربه، یاد گرفته است به اهرم ضربه بزند و در قفس را باز کند. از آنجا که رفتار ضربه زدن به اهرم تأثیر مطلوبی بر محیط داشت (دست یافتن پشک به غذا)، هر بار که ثورندایک یک گربه را در قفس قرار می‌داد، بلافاصله گربه به اهرم ضربه می‌زد (میلتن برگر، ۱۳۸۸: ۲۲).

۳. جان بی واتسون (۱۹۵۸ - ۱۸۷۸): از کارهای واتسون که به شکل تجربی انجام شد و رفتاردرمانی به حساب آمد، تجربه او با آلبرت کوچولو است که ترس از موش را در او به وجود آورد و درمانش کرد. شخص دیگر پیترو پسر سه‌ساله‌ای بود که شدیداً از

1. Conditioned response
2. Unconditioned response
3. Unconditioned stimulus
4. Conditioned stimulus
5. Law of effect.



موش‌های سفید، خرگوش‌ها، لباس‌های خردار، قورباغه‌ها و اسباب‌بازی‌های مکانیکی می‌ترسید. واتسون و جونز ابتدا سعی کردند کودکان دیگری را به پیتز نشان دهند که بدون ترس با چیزهایی بازی می‌کردند که پیتز از آن‌ها می‌ترسید و مقداری نیز پیشرفت کردند (این روشی است که سرمشق‌گیری نامیده می‌شد و بندورا و همکاران وی این روزها آن را به کار می‌بردند).. در این لحظه پیتز دچار تب مخملک شده بود و باید او را به بیمارستان می‌بردند. بعد از بهبودی، هنگام برگشتن از بیمارستان به خانه، سگی بر او و پرستارش حمله کرد و کل ترس‌های پیتز با شدت برگشت. واتسون و جونز سعی کردند شرطی‌سازی تقابلی را در پیتز امتحان کنند. پیتز ناهار خود را در اتاقی به طول ۱۲ متر خورد. یک روز هنگامی که پیتز مشغول خوردن ناهار بود، خرگوشی را در یک قفس سیمی در فاصله دور از او، طوری قرار دادند که ناراحت نشود. این پژوهشگران در آن نقطه روی کف اتاق علامت زدند. آن‌ها هرروز این خرگوش را قدری به پیتز نزدیک‌تر کردند تا اینکه یک روز هنگامی که پیتز غذا می‌خورد، خرگوش کنار وی قرار داشت. سرانجام، پیتز قادر بود با یک دست غذا بخورد و با دست دیگر با خرگوشی بازی کند. این نتایج تعمیم یافتند و اغلب ترس‌های دیگر پیتز نیز برطرف شده یا کاهش یافتند. این کار یکی از اولین نمونه‌های چیزی است که اکنون آن را رفتاردرمانی می‌خوانیم (بی. آر. هرگنهان، ۱۳۸۹: ۵۰۵).

۴. بی اف اسکینر (۱۹۹۰ - ۱۹۰۴): به نظر اسکینر، ارگانیسم یاد می‌گیرد که به شیوه خاصی رفتار کند چون به دلیل همان شیوه رفتاری تقویت شده است. او نشان داد که حیوانات آزمایشگاهی می‌توانند، در اثر تقویت، رفتارهای ساده و پیچیده متنوعی یاد بگیرند. آن‌ها می‌توانند به دکمه‌ها نوک بزنند، یا دور خود بچرخند، بعد از نردبان بالا بروند و بر اهرمی فشار آورند. تعداد زیادی از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفتند که می‌توان رفتار پیچیده انسان را محصول یادگیری در اثر تقویت دانست. با این همه، آن‌ها در عمل متوجه شدند که نمی‌توان همه رفتارهای یک شخص را از طریق شمارش تاریخ کامل تقویت‌های او تشریح کرد (راتوس، ۱۳۸۱: ۱، ۳۱).

۵. تغییر رفتار و رفتاردرمانی معاصر: با توجه به سابقه تغییر رفتار، رفتاردرمانی امروزی را با در نظر گرفتن چهار زمینه گسترش عمده می‌توان شناخت: (۱) شرطی‌سازی کلاسیک،



(۲) شرطی سازی کنشگر، (۳) نظریه یادگیری اجتماعی و (۴) درمان شناختی- رفتاری. در شرطی سازی کلاسیک، رفتارهای پاسخگر^۱ خاصی، مانند پرش زانو و ترشح بزاق در ارگانیزم منفعل فراخوانده می شوند. در دهه ۱۹۵۰، ژوزف ولپ^۲ و آرنولد لازاروس^۳ از آفریقای جنوبی و هانس آیزنک^۴ از انگلستان از یافته های پژوهشی آزمایشی با حیوانات برای کمک کردن به درمان فوبی ها در موقعیت های بالینی استفاده کردند. آن ها کار خود را بر پایه نظریه یادگیری کلاسیک و شرطی سازی پاولفی (یا کلاسیک) استوار کردند. ویژگی زیربنایی کار این پیشگامان، تمرکز بر تحلیل و ارزیابی آزمایشی روش های درمانی بود (کری، ۱۳۸۷: ۲۵۵). دوروش ذیل از مهم ترین روش های تغییر رفتار در دوران معاصر است:

الف. روش درمان شناختی رفتاری:^۵ از جمله شیوه هایی که در قرن بیست در عرصه درمان ظهور کرد، درمان رفتاری شناختی (C.B.T) است، درمان رفتاری شناختی از زمان رشد خود در ۱۹۶۰ تاکنون موفق به کسب هویت منحصر به فرد و استواری در حیطه روان شناسی بالینی و رشد گردیده است. رویکرد رفتاری شناختی در ۱۹۶۷ از طریق رویکرد نسبتاً تجربی و با تلاش های آرون بک^۶ و همکارانش برای تدوین روش جامع برای تشخیص درمان افسردگی پدید آمد. این رویکرد با درمان رفتاری و روان پویایی به صورت یکی از سه الگوی روان درمانی عمده درآمده است (سیموس، ۱۳۸۴: ۵).

ب. درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش:^۷ که به صورت اختصار ACT خوانده می شود، در سال ۱۹۸۶ توسط استیون هیز ابداع شد. اکت اولین درمان موج سوم است و تاکنون شواهد بسیاری از اثربخشی آن حمایت می کند.

اولین موج درمان رفتاری در دهه های پنجاه و شصت میلادی بر تغییر رفتار آشکار تمرکز داشتند و فن های شرطی سازی عامل و کلاسیک در آن ها به کار برده می شد. موج دوم در دهه هفتاد میلادی شامل مداخلات شناختی به عنوان راهبرد اصلی بود. رفتار درمانی

1. Respondent behaviors.

2. Joseph Wolpe

3. Arnold Lazarus

4. Hans Eysenck

5. Cognitive Behavior Therapy

6. Arron Beck.

7. Acceptance and Commitment Therapy



شناختی (CBT) در نهایت بر موج دوم مسلط شد (هریس، ۱۳۹۳). و تاکنون بزرگ‌ترین پیشرفت در زمینه شناخت اساسی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در سال ۲۰۰۵ اتفاق افتاده است؛ زمانی که استیون هیز اولین کتاب ACT را با عنوان «از ذهن خود خارج شده، وارد زندگی تان شوید» برای خوانندگان غیر متخصص منتشر کرد.

این موضوع از ابتدای ۱۹۸۰ با مباحثاتی مقدماتی‌ای مطرح بود که در درجه اول بین دانشگاهیان صورت گرفت و در درجه بعد در تحقیقاتی که در مجلات دانشگاهی و جلسات حرفه‌ای عنوان می‌شد؛ اما تا سال ۲۰۰۷، بیش از ده هزار متخصص بهداشت روانی آموزش‌های ACT را دریافت کردند و بیش از صد مطالعه تجربی به چاپ رسیده است (باخ و موران، ۱۳۹۴: ۱۵)

نتیجه‌گیری

۱. مبنای تغییرپذیری انسان نخست مبتنی بر آن است که اختیار انسان را بپذیریم زیرا انسانی که اختیار ندارد تغییر رفتار او به دست خودش نیست و ارزشی ندارد؛ دومین مبنا تغییرپذیری انسان است؛ یعنی اگر انسان تغییر نکند، سخن گفتن از تغییر رفتار انسان بیهوده است. سومین مبنا کمال‌گرایی انسان است. اگر قرار باشد که رفتار انسان تغییر کند، باید این تغییر هدفمند و به سمت رشد و تکامل انسان صورت گیرد تا سودی برایش داشته باشد.

۲. وقتی مبانی به اثبات رسید، نوبت مراحل تغییر رفتار می‌رسد و این نکته عملی است که در سازمان‌ها برای کارمندان به کار گرفته می‌شود و مشاوران نیز می‌توانند از آن استفاده ببرند.

۳. از آنجا که مبانی در میان روان‌شناسان و دانشمندان اسلامی پذیرفته شده است، تاریخچه تغییر رفتار نیز در دو بخش آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی قابل بحث است که در این مقاله بر همین اساس و روش بررسی گردیده است.

فهرست منابع

قرآن مجید

صحیفه کامله سجادیه، (۱۳۷۵)، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه.

۱. آیل آیسفلت، ایرنوس، (۱۳۷۹)، مهر و کین (درباره تاریخ طبیعی رفتارهای بنیادین)، (ترجمه: غلامرضا ولی زاده)، تهران: انتشارات امیرکبی.

۲. ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی، (۱۳۷۹ ق)، مناقب آل ابی طالب، قم: انتشارات علامه.

۳. اتکینسون، ریتا آل و دیگران، (۱۳۸۴)، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، (ترجمه: حسن رفیعی و دیگران)، تهران: انتشارات ارجمند.

۴. الهامی نیا، علی اصغر، (۱۳۸۶)، اخلاق اطلاعاتی، قم: انتشارات زمزم هدایت.

۵. ایجی، میر سید شریف، (۱۳۲۵ ق)، شرح المواقف، (تصحیح: بدرالدین نعسانی)، قم: انتشارات شریف رضی.

۶. باخ، پاپیشیا، ا؛ موران، دنیل ج، (۱۳۹۴)، ACT در عمل: مفهوم‌پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد، (ترجمه: سارا کمالی و نیلوفر کیان‌راد)، تهران: انتشارات ارجمند.

۷. بخشایشی اردستانی، احمد، (۱۳۸۳)، سیر تاریخی اندیشه‌های سیاسی در غرب، تهران: انتشارات آوای نور.

۸. بهشتی، محمد، (۱۳۸۷)، مبانی تربیت از دیدگاه قرآن، تهران: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

۹. بی. آر. هرگنهان، (۱۳۸۹)، تاریخ روان‌شناسی، (ترجمه: یحیی سید محمدی)، (ویراست ششم) تهران: نشر ارسباران.

۱۰. بی‌ریا، ناصر و دیگران، (۱۳۷۴)، روان‌شناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی، تهران: انتشارات سمت.





۱۱. جس فیست و گریگوری جی، فیست، (۱۳۸۹)، نظریه‌های شخصیت، (ترجمه: یحیی سید محمدی)، تهران: نشر روان.
۱۲. حسینی استرآبادی، شرف‌الدین، (۱۴۰۹ ق)، تأویل الآیات الظاهرة، قم: انتشارات جامعه مدرسیین.
۱۳. دیلمی، حسن بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم: انتشارات شریف رضی.
۱۴. راتوس، اسپنسر، (۱۳۸۱)، روان‌شناسی عمومی، (ترجمه: حمزه گنجی)، تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
۱۵. رجبی، محمود، (۱۳۸۴)، انسان‌شناسی، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۶. ساعتچی، محمود، (۱۳۸۳)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
۱۷. سبحانی، جعفر، (۱۴۲۵ ق)، رسائل و مقالات، قم: مؤسسه امام صادق^(ع).
۱۸. ستوده، هدایت الله، (۱۳۹۵)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات آوای نور.
۱۹. سیف، علی اکبر، (۱۳۹۴)، روان‌شناسی پرورشی نوین: یادگیری و آموزش، ویرایش هفتم، تهران: نشر دوران.
۲۰. سیموس، گریگوریس، (۱۳۸۴)، درمان رفتاری شناختی، (ترجمه احمد جلالی)، تهران: نشر پادرا.
۲۱. شجاعی، محمدصادق، (۱۳۸۵)، دیدگاه‌های روان‌شناختی حضرت آیت‌الله مصباح یزدی، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۲. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا، (۱۳۸۴)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.



۲۳. شکرکن، حسین و دیگران، (۱۳۸۲)، *مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن*، تهران: انتشارات سمت.

۲۴. صداقت، محمد عارف، (۱۳۹۲)، *تکامل برزخی یا رشد پس از مرگ*، قم: انتشارات زائر.

۲۵. *کتاب مقدس*، (۱۸۹۵ م)، لندن: بریتیش و فورن بیبل سوسائیتی، (ترجمه از یونانی)، دارالسلطنه لندن.

۲۶. کریمی، عبدالعظیم، (۱۳۸۶)، *اثرات پنهان: تربیت آسیب‌زا*، چ، دهم، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان،

۲۷. لاندین، رابرت ویلیام، (۱۳۹۰)، *نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی (تاریخ و مکتب‌های روان‌شناسی)*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ، ششم، تهران: نشر ویرایش،

۲۸. لاهوری، اقبال، (۱۳۶۶)، *کلیات اشعار فارسی مولانا اقبال لاهوری*، تهران: انتشارات کتاب‌خانه سنایی.

۲۹. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۴ ق)، *بحار الأنوار*، بیروت: انتشارات مؤسسه الوفاء.

۳۰. مولوی بلخی، مولانا جلال‌الدین محمد، (۱۳۷۴)، *مثنوی معنوی*، تهران: انتشارات اقبال.

۳۱. میلتن برگر، ریموند ج، (۱۳۸۸)، *شیوه‌های تغییر رفتار*، (ترجمه: هادی عظیمی آشتیانی و علی فتحی آشتیانی)، تهران: انتشارات سمت.

۳۲. هریس، رأس، (۳۱ شهریور ۱۳۹۳)، *در آغوش کشیدن اهریمنان ذهن: درآمدی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد*، (ترجمه علی فیضی)، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره

زندگی. آدرس سایت: <http://www.mrmz.ir>