

www.ketab.ir

گامی برای تغییر

شیوه‌ها و مهارت‌های دستیابی به بینش‌ها و نگرش‌های واقعی

مهدی جعفرزاده

نام کتاب: گامی برای تغییر
شیوه‌ها و مهارت‌های دست‌یابی به بینش‌ها و نگرش‌های واقعی
مؤلف: مهدی جعفرزاده
ویراستار: سیدعلی آقایی
آماده‌سازی متن: حسن روشن
صفحه‌آرا: احمد خان‌بابائی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۳۷-۳

www.ketab.ir

سرشناسه: جعفرزاده، مهدی، ۱۳۶۰-
عنوان: گامی برای تغییر
شیوه‌ها و مهارت‌های دست‌یابی به بینش‌ها و نگرش‌های واقعی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: نمودار.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا: کتابنامه: ص ۷۷:
موضوع: نگرش (روان‌شناسی)، تغییر.
موضوع: مهارت‌های زندگی، جنبه‌های روان‌شناسی.
رده‌بندی کنگره: BF۳۲۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۰۲۵۰

فهرست

مقدمه ۷

(۱) چستی نگرش

- یک) ویژگی‌های مشترک نگرش‌ها ۱۱
- دو) اهمیت و ضرورت نگرش ۱۲
- سه) کارکردهای نگرش ۱۳
- چهار) مهارت‌های شناختی ایجاد و تغییر نگرش ۱۴
- پنج) شیوه‌ها و مهارت‌های ایجاد و تغییر نگرش ۱۸

(۲) رابطه رفتار و نگرش

رابطه رفتار و نگرش ۲۴

۳) اساسی ترین بینش ها و نگرش های اسلامی

۲۸	یک) دین اسلام
۳۰	دو) توحید عملی
۵۰	سه) اختیار انسان
۵۴	چهار) عدالت
۵۸	پنج) امامت و ولایت
۶۱	شش) معناداری زندگی
۶۳	هفت) معاد و قیامت

۴) سازوکار تأثیر نگرش بر رفتار

۶۹	یک) نگرش، فکر، احساس، رفتار
۶۹	دو) نگرش، رفتار بی تأمل
۶۹	سه) نگرش، سبک زندگی، رفتار

۵) سبک زندگی اسلامی؛ حلقه اتصال باورها و رفتارهای اسلامی

۷۲	حلقه اتصال باورها و رفتارهای اسلامی
----	-------------------------------------

۷۳	نتیجه گیری
----	------------

۷۷	منابع
----	-------



مقدمه

برای حضور در کنفرانس علمی مهمی باید آماده می‌شدم. پارکی کوچک اما آرام و زیبایی نزدیک خانه ما وجود داشت. به آنجا رفتم تا در آرامش آنجا، مطالب خود را مرور و مطالعه کنم. در پارک دو پیرمرد مشغول مطالعه روزنامه بودند و یک خانواده نیز برای صرف میان وعده حضور داشتند. من هم نیمکتی پیدا کردم و در آرامش سایه‌سار درختی مشغول فکر کردن شدم. بعد از چند دقیقه مردی با دو پسر توپ به دست وارد پارک شدند. این دو پسر چنان سروصدایی برپا کردند که آرامش پارک به کلی از بین رفت. یک بار توپشان به روزنامه یکی از پیرمردها برخورد کرد، روزنامه پاره شد و پیرمرد با عصبانیت آن دو پسر را دعوا کرد. بار دیگر توپ وارد سفره آن خانواده شد و تمام سفره را به هم ریخت.

پدر این دو پسر نیز آمد روی نیمکت کنار من نشست. خیلی عصبانی بودم. تمام رشته افکارم به هم ریخته بود. نگاهی به پدر می‌کردم و نگاهی به آن دو پسر. هیچ عکس‌العملی انجام نمی‌داد. بعد از مدتی رو به آن مرد کردم و گفتم: ببخشید به نظر شما رفتار بچه‌های شما غیرطبیعی نیست. مرد پاسخ داد: بله غیرطبیعی است. گفتم: کاری یا اقدامی لازم نیست انجام شود؟ گفت: بله حتماً باید کاری انجام داد. می‌پذیرفت ولی هیچ کاری نمی‌کرد و

در افکار خودش غرق می‌شد. برای بار سوم، محکم‌تر و با جدیت بیشتری گفتم: ببخشید آقا مشکلی داری؟ با نگاهی که نگرانی در آن موج می‌زد به من نگاه کرد و گفت: بله مشکلی دارم. همسر من، دیشب حالش بد شد. او را به بیمارستان نزدیک این پارک منتقل کردند. پزشکان بعد از معاینه و چندین آزمایش گفتند لازم است همسر شما امشب در بیمارستان بستری شوند. گفتم فرزندانم در خانه تنها هستند. گفتند نیازی به حضور شما نیست. هر وقت لازم شد با شما تماس می‌گیریم.

از همسرم خدا حافظی کردم و به خانه رفتم. وارد خانه که شدم بچه‌ها سراغ مادرشان را می‌گرفتند. به آن‌ها قول دادم اگر بچه‌های خوبی باشند و اتاقشان را مرتب کنند و صبح به موقع از خواب بیدار شوند، قبل از مدرسه بیاییم بیمارستان تا آن‌ها مادرشان را ملاقات کنند. به عشق دیدار مادر همه خانه را مرتب کردند. صبح از خواب بیدار شدند و صبحانه آماده کردند. من هم قول داده بودم. باهم آمدیم بیمارستان. وارد بیمارستان که شدیم پرستار من را خواست. وارد اتاق پرستار شدم. پرستار گفت متأسفانه همسر شما نیم ساعت پیش از دنیا رفتند. این خبر چنان شوک آورد که ندانستم چه کنم. فقط به ذهنم رسید توپی برای بچه‌ها بخرم و بیایم در این پارک تا من بتوانم بر خود مسلط شوم و آرام‌آرام به آن‌ها بگویم که چه شده است.

وقتی ماجرا را فهمیدم به شدت متأثر شدم و از آن مرد عذرخواهی کردم. بعد از آن، دیگر سروصدای بچه‌ها در پارک برایم آزاردهنده نبود. شرایط و وضعیت پارک تغییر نکرد، اما رفتار و قضاوت من نسبت به آن شرایط تغییر کرده بود. نگرش من تغییر کرد و زمینه تغییر رفتار را در من فراهم کرد.

