



تأثیرگذاری

آشنایی با مهارت تغییر و اصلاح
کاظم مطلبی

فهرست

مقدمه	۹
دیباچه	۱۱

(۱) معنانشناسی

یک) رفتار چیست؟	۱۴
دو) تأثیر چیست؟	۱۵
سه) تغییر رفتار	۱۶
چهار) رفتارهای مرتبط با سلامت	۱۶
پنج) تأثیرگذاری و تغییر رفتار در روابط	۱۷
شش) اهداف و نتایج تأثیرگذاری و تغییر رفتار	۱۸
هفت) بسترها و ابزارهای تأثیرگذاری	۲۰
الف) آموزش	۲۰

- ب) اقناع ۲۰
- ج) محبت ۲۱
- د) ارتباط ۲۱
- ه) اعتماد ۲۱
- و) حیا ۲۲
- ز) تلقین ۲۲

۲) گام اول: تغییر درونی

- یک) تغییر در خود ۲۴
- دو) ملزومات تأثیرگذاری بر خود ۲۵
- سه) تغییر رفتار ذهنی ۲۶
- الف) روش توقف فکر ۲۶
- ب) روش عقلانی ۲۷
- ج) همنشینی با خوبان ۲۷
- د) تمرین ۲۸
- چهار) شیوه‌های مدیریت و تغییر احساسات ۲۸
- الف) مراحل تغییر احساسات ۲۹
- ب) تمرین ۳۲
- پنج) شیوه‌های مدیریت تغییر رفتار ۳۴
- الف) تغییر فضای ذهنی ۳۴
- ب) تغییر فضای بیرونی ۳۴
- ج) همنشینی با خوبان ۳۵
- د) تقویت حیا ۳۷
- ه) پاداش یا جریمه ۳۷
- و) توجه به پیامد رفتار ۳۸



- ز) الگوی مراحل تغییر رفتار در خود ۳۸
- ح) تمرین ۴۰

۳) گام دوم: تغییر بیرونی

- یک) تغییر در دیگران ۴۴
- دو) مخاطب شناسی ۴۵
- سه) اصول اثرگذاری بر دیگران ۴۵
- الف) اصل حفظ کرامت و ارزشمندی انسان ۴۶
- ب) اصل تقدّم استفاده از روش‌های سهل‌گیرانه ۴۶
- ج) اصل تقدّم استفاده از روش‌های غیرمستقیم ۴۶
- چهار) تغییر باورهای دیگران ۴۷
- الف) شیوه‌های تغییر باور دیگران ۴۷
- ب) داستان ۵۰
- پنج) تغییر احساسات دیگران ۵۲
- الف) شیوه‌های تغییر در احساسات ۵۳
- ب) داستان ۵۶
- شش) تغییر رفتار دیگران ۵۹
- الف) تعیین اهداف تغییر رفتار ۵۹
- ب) شیوه‌های تغییر رفتار ۶۰
- ج) داستان ۶۹

۴) موانع تغییر

- یک) ناآگاهی ۷۶
- دو) ضعف اراده ۷۶

سه) رضایتمندی از وضعیت موجود ۷۷

چهار) تعصب بیجا ۷۷

پنج) ترس از تغییر ۷۸

نتیجه‌گیری ۷۹

کتابنامه ۸۱



مقدمه

تغییر و تحول، بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر و لازمه حرکت او به سوی رشد و کمال است. این مهم در سایه تعامل و ارتباط اجتماعی و میان فردی و با استفاده از شیوه‌های کارآمد محقق خواهد شد.

رفتارهای سلامت محور بخش گسترده‌ای از زندگی فردی و اجتماعی ما را دربرمی‌گیرند که در سه بخش ذهنی، عاطفی و جسمی دسته‌بندی می‌شوند و گاه این رفتارها نیاز به تغییر و اصلاح دارند. تغییر و اصلاح خود، تغییر و اصلاح دیگران، دو گام اساسی برای تغییر و اصلاح رفتار است.

گام اول فرایندی درونی است و شیوه‌های تغییر، اصلاح و مدیریت رفتارهای ذهنی، عاطفی و جوارحی در خوشتن را در بر می‌گیرد. مهم‌ترین فنون دستیابی به تحول درونی عبارت‌اند از: تغییر باورهای ذهنی، تغییر شرایط بیرونی، همنشینی با خوبان، تقویت عنصر حیا، انفاق قلبی و توجه به

پیامدهای رفتاری.

گام دوم، ایجاد تحول در دیگران، شیوه‌های تغییر، اصلاح افکار، احساسات و رفتار دیگران می‌باشد. مهم‌ترین این فنون عبارت‌اند از: توجه دادن به واقعیت‌های زندگی، تصحیح و تلقین اطلاعات، خوش‌رویی، مزاح و شوخی، تقویت و پاداش، الگودهی رفتار، محروم کردن و جریمه کردن. جهل، ضعف اراده، رضایتمندی از وضعیت موجود، تعصب بیجا و ترس از تغییر از موانع ایجاد یا تغییر رفتار، به شمار می‌آیند.

