

تغییر باورها، عواطف، شخصیتها و رفتارها

اثر: دکتر دیوید جی. لیبرمن

ترجمہ: شیرین شریفیان

How to change anybody

David J. Lieberman, PH.D.



انتشارات پیک بہار

Liberman, David J.

لیبرمن، دیوید
تغییر باورها، عواطف، شخصیتها و رفتارها/ اثر دیوید جی. لیبرمن: ترجمه شیرین شریفیان --
تهران: پیک بهار، ۱۳۸۶.

۲۰۰ ص. مصور

ISBN 978-964-7184-58-8 : ۲۴۰۰۰ ریال

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: How to change anybody: proven techniques to reshape anyone's attitude, behavior, feelings, or beliefs, ©2005.

۱. تحول (روانشناسی)، ۲. اقناع (روانشناسی)، ۳. تأثیر (روانشناسی)، الف. شریفیان، شیرین، ۱۳۶۲ - مترجم، ب. عنوان.

۱۵۲/۸۵ BF۶۴۳۷/ت۳ ج۸۵

الف ۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

۸۵-۱۶۰۷۴ م



نام کتاب: تغییر باورها، عواطف، شخصیتها و رفتارها

نویسنده: دکتر دیوید لیبرمن

برگردان: شیرین شریفیان

طرح جلد: علی میرفتاح

چاپ اول: ۱۳۸۶

تعداد چاپ: ۲۲۰۰ جلد

ناشر: پیک بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: گلها

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۸۴-۵۸-۸

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن بست امیرپرویز، شماره ۱۶ طبقه اول

صندوق پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷ - ۶۶۹۵۶۷۸۸ - ۶۶۴۶۵۲۸۰

پست الکترونیک: PEYKEBAHAR@gmail.com

کلیه حقوق برای انتشارات پیک بهار محفوظ است

فهرست

۷	 مقدمه
۹	 نکته‌ای برای خوانندگان
۱۱	 چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

بخش اول: چگونه می‌توانیم باورها و ارزشهای دیگران را تغییر دهیم	
فصل ۱:	اگر کسی نخواهد تغییر کند، آیا می‌توانید او را تغییر دهید؟ ۱۵
فصل ۲:	باورها و ارزشها: مقدمه‌ای کوتاه ۱۷
فصل ۳:	چگونه دیگران را معنوی‌تر و اخلاقی‌تر کنیم؟ ۱۹
فصل ۴:	التقای وفاداری ۲۷
فصل ۵:	از بین بردن تعصب ۳۳
فصل ۶:	تغییر والدی که به اندازه کافی برای فرزندانش وقت نمی‌گذارد ۳۹
فصل ۷:	ایجاد انگیزه برای کاهش وزن ۴۵

بخش دوم: چگونه وضعیت عاطفی دیگران را تغییر دهیم	
فصل ۸:	یک راه حل سریع برای بهبودی: مشرب دیگران را به سرعت تغییر دهید ۵۳
فصل ۹:	بخشیدن موهبت عزت نفس ۵۹
فصل ۱۰:	از بین بردن رفتارهای خودتخریبی ۶۹
فصل ۱۱:	وضعیت اضطراری ۷۹

بخش سوم: جراحی پلاستیک شخصیت

- فصل ۱۲: آیا واقعاً می‌توانید شخصیت کسی را عوض کنید؟ ۸۵
- فصل ۱۳: تغییر ذهنیت دیگران و ممانعت از رفتار لجوجانه ۸۷
- فصل ۱۴: ایجاد جسارت بیشتر ۹۵
- فصل ۱۵: تبدیل آدم تنبل به فردی فعال و زرنک ۱۰۳
- فصل ۱۶: ساکت کردن آدم خبرکش ۱۱۳
- فصل ۱۷: به دیگران کمک کنیم تا صمیمی‌تر شوند و احساساتشان را بیان کنند ۱۱۹

- فصل ۱۸: تبدیل آدم گوشه‌گیر و خجالتی به انسانی اجتماعی ۱۲۵
- فصل ۱۹: تغییر آدم خسیس به فردی دست و دل‌باز ۱۳۱
- فصل ۲۰: کاستن از احساس گناه ۱۳۷

بخش چهارم: چگونه دیدگاه و رفتار دیگران را تغییر دهیم

- فصل ۲۱: القا حس قوی مسئولیت‌پذیری در دیگران ۱۴۳
- فصل ۲۲: ایجاد روحیه عاشقانه ۱۴۳
- فصل ۲۳: مؤدب‌تر کردن دیگران ۱۵۵
- فصل ۲۴: ایجاد رفتار پوزش‌خواه ۱۶۱
- فصل ۲۵: زدودن خشم و ایجاد روحیه بخشندگی بیشتر ۱۶۷
- فصل ۲۶: ایجاد علاقه بیشتر نسبت به چیزی ۱۷۳
- فصل ۲۷: پایان دادن به رفتار پرخاشگرانه نافع ۱۷۹
- فصل ۲۸: تغییر دادن کسی که همیشه دیر می‌کند ۱۸۵
- فصل ۲۹: تغییر آدمی که مدام غر می‌زند ۱۹۱

- نتیجه‌گیری ۱۹۷

مقدمه

اجازه ندهید آدمهای نادان شما را دیوانه کنند. اجازه ندهید افراد مزاحم، نفرت‌انگیز و حقیر شما را کلافه کنند. چرا از دست کسانی که به حرفتان گوش نمی‌دهند، به شما احترام نمی‌گذارند یا به شما و آنچه می‌خواهید اهمیت نمی‌دهند، ناراحت و عاجز می‌شوید؟ چرا با اینکه می‌توانید آنها را تغییر دهید، با آنها «معامله» می‌کنید؟

کتاب «چگونه دیگران را تغییر بدهیم» ابزارهایی از روان‌شناسی دراختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید هر که را می‌خواهید به فردی بهتر تغییر شکل بدهید. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه تغییرات دایمی ایجاد کنید و تنها به نحوه برخورد شما با مشکلات یا مقاوم‌تر بودن نمی‌پردازد.

پیش از آنکه با دوست خود قطع رابطه کنید، کارمندان را اخراج کنید یا با مادرزن و مادرشوهر خود ترک رابطه کنید، آنها را به فردی جدید تغییر دهید. چرا به جای سازگاری با دیگران، در کنترل آنها درمی‌آید، تغییر شخصیت می‌دهید و خود را تحریف می‌کنید؟ در حالی که می‌توانید به ریشه مشکلات بپردازید و باورها، ارزشها، دیدگاهها یا شخصیت آنها را به سرعت و برای همیشه تغییر دهید.

چه کسی در زندگی شما می‌تواند برای تغییر شخصیت از عمل جراحی

پلاستیک یا مغز استفاده کند؟ اگر طرز فکر کارمندان را دوست ندارید، اگر می‌خواهید بیمار به سرعت اعتیادش را ترک کند، اگر می‌خواهید همسران بیشتر به وضع ظاهرش اهمیت بدهد، اگر می‌خواهید دوستان از رفتار زننده‌اش دست بردارند یا می‌خواهید که فرزندان جسورتر باشند، این کتاب مرحله به مرحله به شما نشان خواهد داد چگونه می‌توانید به تغییرات دلخواه خود دست یابید. وقتی به رازهای روان‌شناختی حاکم بر رفتار انسان مجهز شوید، یاد خواهید گرفت که چگونه تغییرات مثبت را در دیگران ایجاد کنید و زندگی‌تان را بهتر تغییر دهید.

نکته‌ای برای خوانندگان

تکنیک‌های «چگونه دیگران را تغییر بدهیم» برای تغییر بخش یا تمامی جنبه‌های فردی طراحی شده‌اند. اما هنگامی که از تغییر می‌گوییم، درباره تغییر انسان به برده‌ای که دستورات بی قید و شرط شما را انجام دهد، صحبت نمی‌کنیم. این استراتژیهای روان‌شناختی تنها برای تغییر دیگران در جهت بهتر شدن عمل می‌کنند.

هنگامی که توصیه‌های این کتاب را دنبال می‌کنید، کشف خواهید کرد که با ایجاد تغییر واقعی و همیشگی در یک انسان، حسی از خودارزشمندی را در وی تقویت می‌کنید. پس این تکنیک‌ها عملی نخواهند بود مگر آن که تغییر مورد نظر شما در جهت منافع دیگران باشد. وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید تا انسانی بهتر شود، متوجه خواهید شد سریع‌تر و راحت‌تر از آنچه تاکنون تصور می‌کردید، قادر به تغییر دیگران هستید.