

# چگونه دیگران را تغییر دهیم

اصول اثبات شده برای بازسازی تمايلات، رفتارها، احساسات و عقايد افراد

دیوید لیبرمن

ترجمه

فریده کم‌رزی



عنوان و نام پدیدآور: دیوید لیبرمن

مترجم: فریده گودرزی

مشخصات نشر: تهران: ریواس، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ صفحه رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۶-۲۳-۸

## چگونه دیگران را تغییر دهیم

نویسنده: دیوید لیبرمن

مترجم: فریده گودرزی

ویراستار: فائزه باطنی

ناشر: امور چاپ و نشر: محسن باطنی

طراح جلد: ویدا کاوه

صفحات آرایشی: سامان عثمان پور

انتشارات: ریواس

سال انتشار: چاپ اول - ۱۳۹۸

چاپ: کسری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۶-۲۳-۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان



آدرس: تهران - میدان انقلاب - بازار بزرگ کتاب - کتابسرای وطن - نشر ریواس

تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸ - ۶۶۹۱۷۷۱۱ - ۰۹۳۵۵۷۰۳۶۴۲

[www.rivasbooks.ir](http://www.rivasbooks.ir)

## فهرست مطالب

|    |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------|
| ۹  | چگونگی استفاده از کتاب                                                       |
| ۱۳ | تقدیر و تشکر                                                                 |
| ۱۵ | مقدمه                                                                        |
| ۱۷ | خاتمه برای خوانندگان                                                         |
| ۱۹ | برای استفاده از کتاب                                                         |
| ۲۳ | <b>بخش اول</b>                                                               |
| ۲۵ | فصل اول: آشنایی با این شخص را که نمی‌خواهد تغییر داد؟                        |
| ۲۷ | فصل دوم: اعتقادات و ارزش‌ها: مقدمه‌ای مختصر درباره‌ی ارزش‌ها و اعتقادات      |
| ۲۹ | فصل سوم: خلق انسانی با این اثر: آیا برده‌ی که در حوزه و تدابیر اخلاقی‌اش، سو |
| ۴۱ | عمل داشته باشد را می‌شناسید                                                  |
| ۵۱ | فصل چهارم: ایجاد صداقت و وفاداری در انسان                                    |
| ۵۹ | فصل پنجم: حذف تعصب و غرض‌ورزی در شخص                                         |
| ۵۹ | فصل ششم: تغییر والدینی که زمان کافی را با فرزندانشان سپری نمی‌کنند           |
| ۵۹ | تغییر والدینی که زمان کافی را با فرزندانشان سپری نمی‌کنند                    |
| ۶۷ | فصل هفتم: ایجاد انگیزه برای کاهش وزن                                         |

بخش دوم: ..... ۷۵

فصل هشتم: راه حل سریع در جهت بهبود و ترقی من: حالت ناخوشایند من را خیلی

سریع تغییر بده ..... ۷۷

فصل نهم: به عزت نفس هدیه دهید: به افراد کمک کنید که خودشان را بیشتر

دوست بدانند ..... ۸۷

فصل دهم: رفتارهای خودمخرب و ویرانگر را در فرد از بین ببرید ..... ۱۰۳

فصل یازدهم: موارد اضطراری ..... ۱۱۹

بخش سوم: ..... ۱۲۳

فصل دوازدهم: آیا می‌توان شخصیت افراد را تغییر داد؟ ..... ۱۲۵

فصل سیزدهم: رفتار در انس افراد و توقف رفتار سرسختانه در هر زمانی ..... ۱۲۷

فصل چهاردهم: ایجا جسد بی‌تر در فرد ..... ۱۳۹

فصل پانزدهم: تغییر فرد بی‌تسلیم: بی‌سروپا به شخصی بلندپرواز ..... ۱۴۹

فصل شانزدهم: سکوت آدم خراف ..... ۱۶۳

فصل هفدهم: اشخاصی با ذهن باز و کلان‌پروایی و رسا بوجود آوریم ... ۱۷۱

فصل هجدهم: تبدیل فرد خجالتی به فردی اجتماعی ..... ۱۷۹

فصل نوزدهم: تبدیل فرد خسیس به فردی سخاوتمند ..... ۱۸۷

فصل بیستم: به فرد خاطی کمک کنید، تا کمتر احساس گناه و سرزنش کند ..... ۱۹۵

بخش چهارم: ..... ۱۹۹

فصل بیست و یکم: برانگیختن حس مسئولیت‌پذیری در افراد ..... ۲۰۱

فصل بیست و دوم: برانگیختن جنبه‌ی احساسی و رماتیک در افراد ..... ۲۱۱

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل بیست و سوم: ایجاد فردی مودب تر: تغییر شگفت انگیز رفتاری در افرادی که با شما، دوستان و خانواده‌تان برخورد می‌کنند ..... | ۲۱۹ |
| فصل بیست و چهارم: پوزش و عذرخواهی را به افراد آموزش دهیم .....                                                             | ۲۲۷ |
| فصل بیست و پنجم: حذف عصبانیت و ایجاد بخشندگی بیشتر در فرد .....                                                            | ۲۳۵ |
| فصل بیست و ششم: ایجاد علاقه و اشتیاق در تمامی امور .....                                                                   | ۲۴۳ |
| فصل بیست و هفتم: توقف رفتار سلطه جویانه و پرخاشگرانه منفعل در افراد ..                                                     | ۲۵۱ |
| فصل بیست و هشتم: تغییر و اصلاح ریشه‌ای در افراد دقیقه نودی .....                                                           | ۲۵۹ |
| فصل بیست و نهم: تغییر و اصلاح فرد عیب‌جو و نق نقو .....                                                                    | ۲۶۷ |
| نتیجه گیری .....                                                                                                           | ۲۷۷ |
| درباره‌ی نویسنده .....                                                                                                     | ۲۷۹ |

## مقدمه

اجازه ندهید افراد مجهول الحال شما را دیوانه و عصبی کنند. اجازه ندهید افراد عصبی، منفور و حقیر در روح شما نفوذ کنند. چرا از دست کسانی عملبانی می‌شوید که به شما و نصایحتان گوش نمی‌دهند، به شما احترام نمی‌گذارند یا مبتنان نیستند و نمی‌دانند شما چه می‌خواهید؟ چه بسا این افراد فرزندان، همسر، دوست، مشتری، بیمار، رئیس و یا حتی همکار شما باشند. چرا با افرادی که در صورت لزوم توانایی تغییر آنان را دارید، معاشرت نمی‌کنید؟

کتاب چگونه دیگران را متقاعد کنیم به شما ابزار روانشناسی را ارائه می‌دهد که بتوانید افراد را به انسان‌های بهتری تبدیل کنید. این کتاب به شما طریقه کنار آمدن با افراد سرسخت و یا افراد بی‌علاقه در مواجهه با چنین افرادی را نشان نمی‌دهد بلکه چگونگی تغییر اساسی و ماندگار را بیان می‌کند. قبل از قطع رابطه با دوستانتان، تنبیه و بازجویی کاغذتان و یا توهین به مادر همسرتان سعی کنید آنان را به انسان‌های جدیدی تبدیل کنید. چرا می‌خواهید خود را به دیگران بچسبانید و یا خود را با آنان همساز و همراه کنید، در حالی که شما می‌توانید به طور مستقیم به ریشه مشکل نفوذ کنید.

اعتقادات، ارزش‌ها، گرایش‌ها یا شخصیت آنان را سریع و برای همیشه تغییر دهید.

آیا در زندگی شما کسی وجود دارد که بخواهد با عمل حراجی کوچکی شخصیتش را عوض کند؟ شما از رفتار کارمندی خوشتان نمی‌آید، می‌خواهید رستوران مشروب خوارش را کنار بگذارد، آرزو دارید همسران به ظاهرش یستر اهمیت بدهد، می‌خواهید مادر همسران بهترین خصوصیات شما را ببیند، تعامل ارید با دوستان کمک کنید تا از یک رابطه ناخوشایند و شایدانه خلاصی یابند یا می‌خواهید فرزندان جسور و قاطع باشد، این کتاب راه رسیدن شما به تغییرات مدنظرتان را گام به گام نشان می‌دهد. با راز و رمزهای روان‌شناسی که مبتنی بر رفتار آدمی است خود را تجهیز کنید. شما با این کتاب چگونگی تغییر افراد در جهت رفتن و البته بهبود زندگی خود را تجربه خواهید کرد.