

www.ketab.ir

تأثیرگذاری

آشنایی با مهارت تغییر و اصلاح
کاظم مطلبی

نام کتاب: تأثیرگذاری
آشنایی با مهارت تغییر و اصلاح رفتار
مؤلف: کاظم مطلبی
ویراستار: سید علیرضا دانادوست
آماده سازی متن: سیدعلی آقایی
صفحه آرا: احمد خان بابایی
ناشر: تیماس (وابسته به موسسه فرهنگی دین و معنویت آل یاسین)
نوبت چاپ: سوم، پاییز ۱۴۰۱
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۱۳-۷
سرشناسه: مطلبی، کاظم، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور: تأثیرگذاری؛
آشنایی با مهارت تغییر و اصلاح رفتار/
کاظم مطلبی
مشخصات نشر: قم: تیماس ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۸۶ ص: جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۸۱؛
موضوع: رفتار، تحول، تأثیر (روان شناسی).
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۷۳۴۷



فهرست

۹.....	مقدمه
۱۱.....	دیباچه

(۱) معنانشناسی

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

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

۲) گام اول: تغییر درونی

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

