



## قدرت نفوذ در دل ها در حرفه ی مشاوره

وحیده باباخانی

عضو هیات علمی دانشگاه (گروه مشاوره)

مسئله مشاوره رانمی توان از راه خواندن کتاب آموخت، هر چند داشتن یک چهارچوب نظری برای اجرای کار مشاوره لازم است ولی بدون کسب مهارت های عملی نمی توان یک مشاور موفق بود.

تحمل شنیدن مشکلات را ندارد چگونه می خواهد با خواندن کتاب آن را فرا گیرد. همدلی، همراهی، یابوری و غم خواری، علاقه مندی به دستگیری از دردمندان، رازداری و سنگ صبور دیگران بودن و قدرت نفوذ در دل دیگران را می توان از آمادگی های فطری این حرفه دانست، که از طریق تمرین و آموزش های لازم می توان آنها را تقویت نمود.

قدرت نفوذ در دل ها دارای مراحل است:

الف: چگونه می توان اراده ای قوی و نیرومند داشت: یکی از نخستین موارد مهمی که برای پرورش استعداد های

مشاوره هم علم است و هم هنر:

علمی که از راه آموزش تخصصی و در راستای کاربرد عملی شکل می گیرد

و هنری که علاوه بر کسب فنون و مهارت های خاص خود، استعداد فطری آمادگی های ویژه و لازم را برای این شغل می طلبد.

آمادگی هایی که هر فرد باید قبل از ورود به این حرفه دارا باشد و همگام با آموزش، آن را بارور سازد. فردی که در زندگی خود شنونده خوبی برای خانواده و دوستان خود نیست و صبر و



سازیم که گویی شخصی با اراده و مصمم هستیم. به عبارت دیگر، اگر نوعی رفتار بیرونی را در پیش بگیریم که به حالت خاصی مربوط می شود "مثلا این که من بر خود مسلط هستم" این رفتار بیرونی تنها به شکل نمایی ظاهری باقی نخواهد ماند بلکه کم کم به طور کاملا واقعی در عمق روان، بر ما حاکم می شود.

اگر رفتار بیرونی و خارجی ما ظاهری سست و بی تفاوت داشته باشد، نخواهیم توانست وضعیت خود را در مورد تسلط بر خود بهبود بخشیم، زیرا این رفتار باعث می شود که از لحاظ روانی، تنبلی و بی اعتنائی به وجود آید و بر عکس، اگر سعی کنیم در غالب اوقات رفتار کسی را انجام دهیم که مصمم، با اراده و محکم است، روحیهی تصمیم گیری و اراده ما نیز رو به رشد می گذارد.

#### رفتار و حالات روانی افراد با اراده و مصمم:

- ۱- در مقابل حوادث مختلف با رفتار خود که قوی، محکم و آرام و موقر و متین است مشخص می شوند.
- ۲- در برابر فشارهای زود گذر مقاومت می کنند و با آینده نگری به آنچه دارای ارزش بیشتر و دیرپا باشد دل می بندند.
- ۳- هیچ خبر و نظری را در پیش از آنکه به خوبی و با آرامش

درونی و مسلط شدن بر خود به آن نیاز مبرم احساس می شود، داشتن اراده و یا خواست شدید است به طوری که انسان با اراده ای قوی بتواند خود را وادارد تا به انجام دادن تمرین های ویژه که جهت پرورش نیروهای روانی و معنوی طرح شده اند، تن بدهد و یا به عبارتی دیگر خود را ملزم به تسلط داشتن و عوض کردن خود کند. برای داشتن اراده ی قوی، می بایست آن را تقویت کرد، برای نیل به این منظور نیز راه های بسیاری هم چون ریاضت کشیدن های صحیح، تسلط بر زبان، چشم، گوش و مراقبه ی اعمال و پندار و جلوگیری از احساسات مفرط و غیره وجود دارد.

لازم است بدانید که رفتارهای بیرونی ما به طور مستقیم بر روان ما تاثیر می گذارد و این مورد را "ویلیام جیمز" چه خوب دریافته است که با "پیروی از رفتار و کرداری که غالبا از نوعی حالت روانی خاصی سرچشمه می گیرد می توان آن حالت را در فرد به طور عمقی البته به تدریج ایجاد کرد."

به عنوان مثال: اگر از رفتار و حالات شخصی با اراده، تقلید و یا پیروی کنیم، بدین طریق خواهیم توانست آن رفتار و حالات روانی را که مختص شخص با اراده است در خود به خوبی و به تدریج ایجاد کنیم و با حالات و روحیات خود را طوری متحول



ضعف و کمبودهایشان مبارزه می‌کنند.

۱۰- برای موفقیت در کارهایشان تنها به خود و به تلاش‌های

خود جهت رسیدن به موفقیت امید دارند

"ویلیام جیمز" روان‌شناس آمریکایی چهار اصل را برای کسب

اراده و چگونگی تقویت آن مطرح می‌کند:

اول: آن است که برای کسب عادت جدید، یا از دست دادن

عادت قدیمی، "مانند کسی که خود را یک باره در آب

می‌اندازد" باید با اقدامی جدی و تغییر ناپذیر دست به کار شوید،

دلایل و انگیزه‌های خوب را با تمام وسایل جمع و تقویت کنید.

شرایطی مهیا کنید و خود را در وضعیتی قرار دهید که با تصمیم

جدید شما مساعد باشد، تعهداتی را بر عهده بگیرید که با

عادات قبلی شما سازگار نباشد.

دوم: تاروکی که عادت جدید در زندگی شما ریشه ندوانده است

هیچ نوع سهل‌انگاری یا استثنایی را نپذیرید. هر خطایی مانند

سقوط گلوله نخی است که مشغول پیچیدن آن باشیم فکر

کنید اگر گلوله از دست شما بیفتد، برای پیچیدن آن قسمت که

باز شده چه قدر کار لازم است؟ در این مورد موفقیت‌های اولیه

بسیار لازم هستند، یک شکست اولیه باعث می‌شود کوشش‌های

بعدی با عصبانیت انجام گیرند در صورتی که موفقیت‌های

گذشته منبع نیرویی برای آینده هستند.

سوم: از نخستین فرصتی که برای اجرای هر یک از تصمیمات

شما به دستتان می‌افتد استفاده کنید هر نوع تلقین انفعالی را

که با عادت‌هایی که می‌خواهید به دست آورید و موافق آن است بی

درنگ دنبال کنید.

چهارم: هر روز نیروی کوشش را مورد آزمایش و تمرین کوچک

قرار دهید تا این نیرو در شما زنده بماند. منظور این است

که اندکی سختی بکشید و دل‌آوری بیهوده نشان بدهید هر روز یا

هر دو روز یک بار به دلیل آن که ترجیح می‌دهید عملی را انجام

ندهید، آن عمل را به انجام رسانید، در این صورت هنگامی که

ساعت تشویق و خطر فرا رسد، شما برای گذراندن آزمایش

حاضرید و نیروی لازم را خواهید داشت. تحمل این ریاضت

مانند پرداخت مبلغی است که شما برای بیمه کردن خانه و یا

اموالتان هزینه می‌کنید این مبلغ فعلاً سودی نمی‌دهد و شاید

هم هیچ وقت سود ندهد. ولی پرداخت آن سبب می‌شود در

صورتی که حریق اتفاق افتد شما از بیچارگی‌هایی بایید.

بنابراین انسان قادر است و توانایی دارد که در برابر خواسته‌های

دورنی خود بایستد و فرمان آنها را اجرا نکند و خود را از بند نفوذ

بررسی و تجزیه و تحلیل کنند نمی‌پذیرند.

۴- هنگامی که هدفی را در نظر می‌گیرند، از خود پشتکار نشان

می‌دهند و ثابت و استوار در مسیر آن گام بر می‌دارند.

۵- بر جسم خود حاکم اند و آن را به تمرینات بدنی و امی دارند

و وزن خود را متناسب نگاه می‌دارند از زیاده روی در همه زمینه

ها (خوردن و...) می‌پرهیزند.

۶- در برابر احساسات بی‌ارزش مانند: حسادت، نفرت،

هوس‌های زودگذر به راحتی مقاومت می‌کنند و همواره بر این

احساسات تسلط دارند تا آشکار نشوند.

۷- اختیار زبانشان را دارند و از مرز افکارشان هرگز فراتر

نمی‌روند یعنی بدون فکر حرف نمی‌زنند، می‌دانند چگونه رازدار

باشند و اسراری را که دیگران با آنان در میان گذاشته‌اند را محترم

می‌شمارند.

۸- همیشه سعی می‌کنند با گذشت زمان خود دارتر، عاقل‌تر و

داناتر باشند، خود را مسوول اعمال خوب یا بدشان می‌دانند.

۹- آگاهانه یا ناآگاهانه اطرافیان خود را تحت تاثیر قرار می‌دهند

و خود را همان طور که هستند قبول دارند و با نیروی اراده با



جبری آنها آزاد سازد و بر همه خواسته‌ها فرمان براند، این توانایی را انسان به حکم نیرویی دارد که از آن به اراده تعبیر می‌شود که آن نیز زیر فرمان عقل است. یعنی عقل تشخیص می‌دهد و اراده به انجام می‌رساند.

انسان می‌تواند همه خواسته‌ها را از زیر فرمان عقل قرار دهد و برای آنها جیره‌ای معین کند و به هیچ خواسته‌ای بیشتر از میزان تعیین شده پاسخ ندهد. این توانایی بزرگ از ویژگی‌های بارز انسانی است و در هیچ موجود دیگری وجود ندارد. همین است که به انسان حق انتخاب می‌دهد و انسان را به صورت موجودی واقعا آزاد و انتخابگر و صاحب اختیار در می‌آورد.

**ب: تسلط داشتن بر نگاه و تاثیر چشمانی نافذ:**

انسان با مسلط بودن بر نگاه خود می‌تواند به پرورش و تقویت اراده خود کمک کند. معمولا نگاه‌ها و چشم‌ها قدرت نفوذ ویژه خود را دارند بدین علت باید بکوشیم چشم‌هایی سالم و نگاهی مطمئن داشته باشیم. بنابراین، برای این که بتوانیم راحت‌تر و بیشتر در دیگران نفوذ کنیم باید طرز نگاه کردن درست را یاد بگیریم و تمرین کنیم، تمرین نگاه کردن بدون مژه زدن و خیره شدن به نقطه‌مییانی بین دو چشم کسی که با او سخن می‌گویید باعث ایجاد نوعی اطمینان می‌شود و این تمرین مفیدی است. این عمل حتی می‌تواند شما را فردی دارای اعتماد به نفس و اراده‌ی قوی و مستحکم نشان دهد به طوری که طرف مقابل حتما افسوس و مجدوب این نگاه مصمم و نافذ شما خواهد شد و بدین طریق شما به راحتی خواهید توانست تا اندازه‌ای بر او تسلط یابید و بر اراده‌ی او نفوذ کنید.

"کلیمان ژاگو" روان شناس اعتقاد دارد که توانایی خیره نگاه کردن بدون مژه زدن و یا داشتن چشم‌هایی روشن و درخشان برای نفوذ، امری ظاهری و سطحی است و چیزی که اهمیت دارد در پشت این چشم‌ها نهفته است و در آن سوی دستگاه بینایی قرار دارد و آن چیزی که جز استحکام درونی و یا مخازنی هم چون مغز و مرکز نیروی روانی نیست، یعنی قدرت روان انسان است که در واقع با کمک ناچیز موارد ظاهری (هم چون داشتن چشمان براق و جدی) دیگران را زیر نفوذ خود قرار می‌دهد.

**ج: سخن گو و شنونده دلپذیر بودن، شرط اساسی نفوذ:**

پرحرفی یکی از مواضع مهم نفوذ شخصی انسان است که می‌بایست از آن خودداری کرد. شاید شما هم بارها گرفتار اشخاص پرحرفی شده‌اید که همواره دوست دارد متکلم و حده

باشند.

و به قولی همواره مایل اند از خود و کارهایشان حرف بزنند، خیلی از آنان حتی در گفته‌هایشان پشت سر هم از خود تعریف می‌کنند و خود را می‌ستایند بعضی از آنان نیز هستند که وقتی مخاطبی گیر می‌آورند شروع می‌کنند به گفتن بدبختی‌ها و مشکلات خود و یا تمامی رازهای زندگی‌شان را افشای می‌سازند. این گونه افراد، هیچ به این فکر نیستند که با گشودن رازهای زندگی خود نزد هر کس، بعدها با چه مشکلاتی درگیر خواهند شد یا چه تاثیر بدی بر دیگران خواهند گذاشت.

"از بزرگی نقل است: کسی که کم حرف می‌زند، زیاد فکر می‌کند." که این امر، خود باعث عاقلانه‌تر و منطقی‌تر شدن کردارش می‌شود، زیرا پیش از اقدام به هر کاری، خوب فکر می‌کند. بنابراین بهتر است که انسان همواره شنونده‌ای خوب برای دیگران باشد و به جای پرحرفی کردن و از خود گفتن به درد و دل و حرف‌های دیگران، گوش فرا دهد تا بدین وسیله هم آرامش خاطر آنان را فراهم سازد و هم به نفوذ و تاثیر مثبت خود کمک کند.

در هنگام سخن گفتن نیز، برای تاثیر گذاری بر دیگران، بی تردید گفتاری روشن و ملایم، ولی آمرانه و سیله ای ارزشمند است. شخصیتی که در فکر کردن مصمم است این تاثیر رابه صدا می بخشد در حالی که اگر تنها کیفیت عالی گفتاری یا فصاحت بیان و تبحر در آن مورد توجه باشد این تاثیر وجود نخواهد داشت و هر چه مختصر تر و سنجیده تر سخن گوید و همیشه بخشی از روان خودتان را از همه کس پنهان نگه دارید و همواره مانند دژی محکم، ناگشودنی بمانید چرا که این امر به یقین به نفوذ شخصی تان بسیار خواهد افزود.

گفتار از بارزترین شاخص ها و معیارها و از پایه های نخستین رشد و شخصیت فردی و اجتماعی است. میان شخصیت، مهارت اجتماعی و میزان اعتماد به نفس با چگونگی سخن گفتن فرد همواره رابطه مستقیمی وجود دارد. انسان رشد یافته و وارسته، کسانی که از مهارت اجتماعی بیشتری برخوردارند، آنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند رشد یافتگانی که در زندگی هدف معین و مشخص را دنبال می کنند همواره سنجیده و

پسندیده با منطق و زبان نرم و نیکو سخن می گویند. بهره مندی از عفت کلام و گیرایی و زیبایی گفتار و به طور خلاصه پای بندی به منطقی استوار در سخن گفتن از ویژگی های برجسته ی شخصیت های مطلوب و محبوب است.

به قول کریتوس:

"گفتار، سرمایه ی کردار است".

دستیابی به آرامش برای تقویت نفوذ:

یعنی برای نفوذ مثبت و قوی، دست یافتن به آرامش ضرورت دارد، آرام بودن و آرامش داشتن در تمام مراحل زندگی و در برابر همه رخدادها باعث می شود که شما تاثیر بیشتری بر اطرافیان تان بگذارید و در دلشان نفوذ کنید. صبور و منطقی بودن در برابر رویدادهای ناگواری که معمولا در زندگی همه اشخاص پیش می آید مانند: تصادف ها و از دست دادن عزیز یا عزیزان و بیماری، تسلط داشتن بر احساسات و تسلیم احساسات مفرط نشدن و همواره عاقلانه اندیشیدن باعث می شود که افراد بیشتر جلب و جذب شما شوند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

بدین منظور، شما می‌بایست همواره و در همه شرایط آرامش خود را حفظ کنید و برای این که بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید می‌بایست هر روز به تمرین آرامش داشتن پردازید (مراجعه به کتاب قدرت نفوذ در دل‌ها، داود سلیمی).

**د: آثار اعتقاد و خودباوری و تردید و ناباوری در قلمرو موفقیت:**  
همه مادر طول زندگی مان با اعتقاد اتمان زندگی می‌کنیم و شاید هم تعصبات خاصی در مورد آنها داشته باشیم، بیش از هر چیز لازم است درک درستی از ایمان و اعتقاد داشته باشیم تا روشن شود که ایمان و اعتقاد دقیقا چه عملکردی ممکن است در زندگی داشته باشد، ایمان و اعتقاد را می‌توان همان باورهای خود دانست، باورهایی که در زندگی ما را از گذشته تا کنون و بعد از آن ساخته و خواهند ساخت، تمامی توانایی‌ها و قدرت ما، همه و همه، تنها به باورهای ما از خود، بستگی دارند زیرا وقتی شخصی خود را با تمام وجود باور دارد و می‌داند که مطمئنا از عهده کار خود بر خواهد آمد مطمئن باشید که صد در صد آن کار از او ساخته است. بنابراین باورهای مادر طول زندگی همواره نقش به‌سزایی در پیشرفت‌ها و کسب مقام‌ها و قدرت‌های ما داشته‌اند، یعنی باورهای ما از خود است، که در واقع شخصیت ما را ساخته و ما را این گونه به دیگران معرفی کرده است.

امروز اگر کسی باورهای خود را با توانایی‌هایی بالقوه خود قوی سازد بی تردید زندگی مطلوب و بدون دغدغه‌ای را خواهد گذراند. **باور یعنی اعتقاد و ایمان داشتن به خود و توانایی‌های خود**، که این امر می‌تواند یکی از قوی‌ترین نیروهای محرکه‌ی هر فرد در راه کسب موفقیت به شمار آید. نظام باور هاست که فکر انسان را تشکیل می‌دهد و می‌سازد، داشتن باورهای مثبت و خوب عامل اصلی در تولید افکار خلاق است. **خودباوری**، ثمره‌ی داشتن باورهای درست و مثبت است. اعتماد به نفس، مثبت‌نگری، نشاط، ارتباطات خوب و همه‌ی نکات

مثبت از داشتن باورهای صحیح ناشی می‌شود. ما در طول زندگی می‌بایست در شناسایی نقش باورها و تمیز دادن باورهای درست و نادرست و حذف باورهای غلط و جایگزین کردن باورهای صحیح و خلاق همواره همت گماریم که به راستی این است سرچشمه‌ی موفقیت و تاثیر معنوی مادر عرصه‌های امور زندگانی.

بنابراین اگر امروز ما از خود و توانایی‌های خود باوری غلط داشته باشیم مطمئنا همان خواهیم شد و بر عکس اگر خود را با تمام وجود باور کنیم و باور داشته باشیم که قادر به انجام دادن همه‌ی کارهایمان هستیم یقین بدارید که این چنین نیز خواهد شد. که این قانون باور و ایمان است، پس بیایید ایمان داشته باشید که شما نیز می‌توانید تاثیر معنوی بر دیگران بگذارید و در آنان نفوذ کنید و از این تاثیر خود، متحیرشان سازید و اگر بخواهید اطمینان کسی را به خود جلب و یا به عبارت دیگر بر قلب و افکارش نفوذ کنید و تاثیر بگذارید می‌باید اول زمینه‌ای از اعتقاد و ایمان را در طرف مقابل به وجود آورید، وقتی که آنان به ما و احساسات پاک ما ایمان آورند دیگر خیلی راحت و سریع می‌توانیم جایی در قلبشان باز کنیم که پیامدهای مفید را برای ما به ارمغان خواهد آورد.

#### منابع:

- ۱- روان‌شناسی عشق ورزیدن: تالیف اینیاس لپ، ترجمه کاظم سامی محمود ریاضی
- ۲- مشاوره، تالیف دیوید گلدارد: ترجمه حسین حسینیان
- ۳- قدرت نفوذ در دل‌ها: نویسنده داود سلیمی