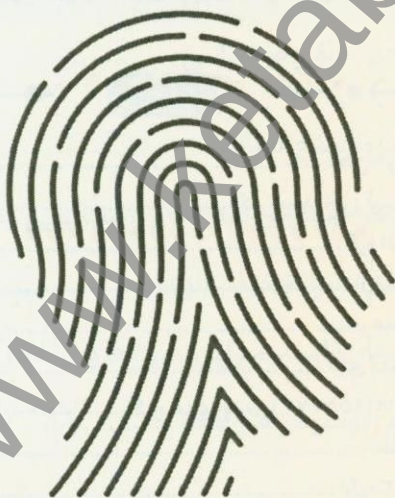


ذهن خوانی

علم رمزگشایی از افکار، خواسته و شخصیت واقعی افراد

دکتر دیوید جی. لیبرمن

مترجم: مریم افشار



MINDREADER

DAVID J. LIEBERMAN, PhD

سرشناسه: لیبرمن، دیوید ج. J. Lieberman.

عنوان و نام پدیدآور: ذهن خوانی: علم رمزگشایی از افکار، خواسته و شخصیت واقعی افراد / نویسنده دیوید جی. لیبرمن؛ مترجم مریم افشار؛ ویراستار محدثه بلقان آبادی. مشخصات نشر: قم: آوای منجی، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.؛ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۷۱-۱ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindreader: the new science of deciphering what people really think, what they really want, and who they really are, 2022.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "ذهن خوانی: علم جدید رمزگشایی از آن چه که افراد واقعا می‌اندیشند آن چه واقعا می‌خواهند و آن چه واقعاً می‌خواهند و آن چه واقعا هستند" با ترجمه محدثه احمدی توسط نشر سنگ در سال ۱۴۰۲ و سپس توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: علم رمزگشایی از افکار، خواسته و شخصیت واقعی افراد.

عنوان دیگر: ذهن خوانی: علم جدید رمزگشایی از آن چه که افراد واقعا می‌اندیشند آن چه واقعا می‌خواهند و آن چه واقعاً هستند. موضوع: زبان -- روان‌شناسی Psycholinguistics زبان ایما و اشاره Body language فریبکاری Deception ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی / Psychological aspects -- Interpersonal communication ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی / Psychological aspects -- Communication

شناسه افزوده: افشار، مریم، ۱۳۶۹-، مترجم / رده‌بندی کنگره: BF۴۵۵ / رده‌بندی دیویی: ۴۰۱/۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۷۶۰۳ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

شناسنامه

عنوان ذهن خوانی
نویسنده دکتر دیوید جی. لیبرمن
مترجم اکرم افشار
عنوان ویراستار محدثه بلقان آبادی
صفحه‌آرایی سحر عاشق
ناشر آوای منجی
گرافیک و تولید محتوا گروه هنری پارس (۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۲)
چاپخانه اطلس
نوبت چاپ اول - ۱۴۰۳
شمارگان ۵۰۰ نسخه
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۷۱-۱

مرکز پخش

آدرس: قم - خیابان شهید فاطمی (دور شهر) - کرچه ۱۸ - پلاک ۳۵

۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ / ۰۲۵ - ۳۷۷۴۸۳۷۰ / ۰۲۵ - ۳۷۸۳۶۹۱۳

۸	 مقدمه
۱۲	 بخش یک : ضمیر ناخود آگاه فاش می کند
۱۳	 فصل اول : مردم واقعاً چه فکری می کنند؟
۲۲	 فصل دوم : انسان ها چطور دیگران را می بینند
۳۰	 فصل سوم : روابط دوستانه
۳۸	 فصل چهارم : قدرت و وضعیت رابطه
۴۶	 فصل پنجم : خلق و خوشناسی
۵۹	 بخش دوم : دروغ سنج انسانی
۶۰	 فصل ششم : تشخیص صداقت و راست گویی
۶۹	 فصل هفتم : هنر تشخیص بلوف
۷۷	 فصل هشتم : داستان سرایی : دروغ ها و بهانه ها
۸۹	 فصل نهم : قوت و فن های معامله
۹۸	 بخش سوم : تصویر روان شناختی از شخصیت افراد
۹۹	 فصل دهم : نگاهی به شخصیت و سلامت روانی افراد
۱۱۳	 فصل یازدهم : هویت روایی : خواندن قلب و روان آدم ها
۱۲۱	 فصل دوازدهم : فعال سازی شبکه دفاعی

- فصل سیزدهم: معنی ارزش‌ها..... ۱۲۹
- فصل چهاردهم: شاخص تاب‌آوری..... ۱۳۵
- بخش چهارم: شناسایی خصوصیات روان‌شناختی ۱۴۲
- فصل پانزدهم: به دنبال سلامت روحی و روانی ۱۴۳
- فصل شانزدهم: روان‌شناسی عزت‌نفس..... ۱۵۴
- فصل هفدهم: آشنایی با انواع اختلالات شخصیتی ۱۶۲
- فصل هجدهم: ملاحظات روابط ۱۷۰
- فصل نوزدهم: فرازونشیب‌های زندگی و رنج‌های مابین آن ۱۸۰
- فصل بیستم: چه زمانی باید نگران بود ۱۹۳
- نتیجه‌گیری: با دانسته‌هایتان چه کنید..... ۲۰۰

«دریابید که مردم واقعاً چه فکری می کنند، واقعاً چه می خواهند
و واقعاً چه کسی هستند».

دیوید. جی. لیبرمن

مقدمه

سی سال است که به بررسی رفتار و شناخت هویت انسان‌ها می‌پردازم تا راهی برای بالا بردن کیفیت زندگی و روابط مردم بیابم. در سال ۱۹۹۸ کتابی نوشتم به نام «دیگر نگذار به تو دروغ بگویند» که در آن یک سری راهکارها اراده شده تا مردم بتوانند فریب و دروغ‌هایی که در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه می‌شوند را تشخیص دهند. تقریباً ده سال بعد، کتاب «می‌توانی ذهن هر کسی را بخوانی» را نوشتم که ادامه‌روی کتاب قبلی بود و به روشی بروزتر به مطالعه و شناخت انسان‌ها می‌پردازد و اکنون تقریباً بعد از ده سال، به لطف تحقیقات و پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه روان‌شناسی زبان، علوم اعصاب، علوم رفتارشناسی و ذهن‌شناسی، توانستم کتاب جدیدم را بنویسم که جهشی بزرگ رو به جلو است. شما را با بروزترین و پیشرفته‌ترین روش‌های شناخت افراد آشنا می‌کنم که تا حدی توانایی‌هایی از قبیل تله‌پاتی یا خواندن ذهن دیگران را به شما می‌دهد. با راهنمایی‌های این کتاب در هر موقعیتی، از یک مکالمه معمولی گرفته تا مذاکره مهم و عمیق متوجه می‌شوید که دیگران صرف‌نظر از آن چه که ادعا می‌کنند، چه حسی دارند و در سرشان چه می‌گذرد. به آن چه در اعماق ضمیر ناخودآگاه آن‌هاست، پی می‌برید؛ حتی با وجود این که که خودشان آن‌ها را انکار می‌کنند یا به طور خواسته و ناخواسته نمی‌خواهند با افکار، احساسات و ترس‌هایشان روبه‌رو شوند.

کتاب ذهن‌خوانی، مطالب و حوزه‌های کاملاً نو را پوشش می‌دهد و کمتر به علائم و نشانه‌های قدیمی و منسوخ شده زبان بدن اتکا می‌کند؛ مثلاً، بسیاری از کارشناسان ادعا می‌کنند که دست به سینه نشستن و پا روی پا انداختن، بیانگر حالت تدافعی یا مخالفت فرد موردنظر است. این تفسیر کاملاً هم اشتباه نیست، اما اگر همان فرد در اتاقی سرد، روی صندلی‌ای بدون دسته بنشیند، این طرز نشستن بیانگر حالت دیگری از آن فرد است و تفسیر بالا را زیر سؤال می‌برد. بله، دزدیدن نگاه مهم‌ترین و بارزترین نشانه فردی است که قصد دارد شما را فریب دهد، اما افراد فریب‌کار هم این را می‌دانند؛ مگر این که طرف شما کودک پنج‌ساله‌ای باشد که مچش را در حین ارتکاب جرم گرفته باشید؛ پس شما به شگردهای پیچیده‌تری نیاز

دارید. نکته این جاست که چطور می‌توان ذهن فرد روان‌پریشی را خواند که دروغ‌های خود را باور کرده است؟ یا فرد جامعه‌ستیزی که مستقیم در چشم شما زل می‌زند و کلی قسم و آیه می‌آورد که حقیقت را می‌گوید؟!

حال می‌توانیم از استراتژی‌های کلیشه‌ای ذهن‌خوانی که ادعا می‌کنند از روی ظاهر و طرز پوشش افراد می‌توانند ذهن و روحیات آن‌ها را شناخت، پا را فراتر بگذاریم. آیا انداختن گردنبند مذهبی، لزوماً به این معنی است که شما فرد عمیقاً مذهبی هستید؟ نه لزوماً، شاید از این بابت که ارزش‌های مذهبی در زندگی‌تان جایی ندارد، احساس گناه می‌کنید و برای رهایی از این احساس آن را به گردن می‌اندازید و یا شاید هم به یک سری دلایل عاطفی آن را انداخته‌اید؛ مثلاً این که آن گردنبند مال مادر بزرگتان بوده است! آیات و شلوار گران و کفش‌های براق نشانه جاه‌طلبی است؟ یا پوشیدن لباس ورزشی نشانه تنبلی است؟ به هیچ وجه، شخصی که لباس غیررسمی می‌پوشد، شاید می‌خواهد به دیگران نشان دهد که به خودش اطمینان دارد و به نظرات دیگران اهمیتی نمی‌دهد یا شاید هم به شدت آدم بی‌اعتماد به نفسی است و این گونه می‌خواهد اضطراب‌های خود را پنهان کند!

یکی دیگر از این استراتژی‌های کلیشه‌ای، قضاوت شخصیت فرد بر اساس تنها یک رفتار به خصوص او، کاملاً بی‌معنی است. صرف این که دوست شما همیشه دیر سر قرار می‌رسد، لزوماً به این معنی نیست که آدم بی‌ملاحظه‌ای است؛ شاید او آدم کمال‌گرایی است که قبل از ترک منزل باید همه چیز را مرتب کند یا شاید هم می‌خواهد با منتظر ماندن تا آخرین لحظه هیجانش را بالا ببرد و یا شاید هم مادرش همیشه اصرار داشته که او فرد وقت‌شناسی باشد و این امر ناخودآگاه او را به فردی باغی تبدیل کرده است! یا این که کلاً آدم حواس‌پرتی است و متوجه گذر زمان نمی‌شود. اگر بخواهیم بر فرضیات سطحی اتکا کنیم، این سوءتعبیرها و قضاوت‌های غلط پایانی ندارند؛ پس چکار باید کرد؟ راهکارهایی که در این کتاب به شما آموزش می‌دهم، چندین حوزه را شامل می‌شود؛ این راهکارها را به کارشناسان تحلیل رفتاری NSA، CIA، FBI و تقریباً تمام شاخه‌های نظامی ایالت متحده و پلیس و نهادهای اجرایی سراسر جهان آموزش می‌دهم. تنها کاری که باید بکنید این است که به چند مؤلفه مهم و کلیدی دقت کنید که مثل ذره‌بینی تقریباً جادویی، وضعیت ذهنی، افکار و احساسات و مهم‌تر

از همه ثبات شخصیت و سلامت روحی و روانی شخص را نشان می‌دهد. مهم‌تر این‌که بیشتر این راهکارها حتی بدون نیاز به ارتباط رودررو با فرد موردنظر هم کار شما را راه می‌اندازد. اغلب اوقات تنها با گوش دادن به یک گفت‌وگو، سخنرانی یا صدای ضبط‌شده مثل پیام صوتی یا حتی با خواندن یک ایمیل می‌توانید این راهکارها را به نفع خود به کار بگیرید.

در عصر ارتباطات ویدیویی و عصری که اغلب افراد نقاب به چهره دارند که می‌تواند حتی معتبرترین نشانه‌های زبان بدن را بی‌اثر کنند، داشتن توانایی ذهن خوانی افراد، بدون نیاز به دیدن آن‌ها کاملاً ضرورت دارد. در فصل بعدی، گام به گام به شما نشان می‌دهم که چطور می‌توانید بگویید هر فردی در موقعیت‌های مختلف زندگی خود دقیقاً به چه چیزی فکر می‌کند؛ مثلاً می‌توانید تشخیص دهید که یک شخص، آدم قابل اعتمادی است یا متقلب و فریب‌کار، یا همکاران کلاً آدم عبوس و بداخلاقی است یا فقط مشکل دارد، اولین قرارتان به خوبی پیش می‌رود یا همه چیز به هم می‌ریزد و همچنین یاد می‌گیرید که در لحظات حساس مثل مذاکرات، بازجویی‌ها یا موقع بررسی مواردی مثل کلاهبرداری و دزدی یا تجاوز، چطور در زمان، انرژی و پول خود صرفه‌جویی کنید و یا با تشخیص این‌که چه کسی خیر و صلاح شما را می‌خواهد و چه کسی نه، از دل شکستگی و ناراحتی‌ها دوا مان بمانید.

دلیل این‌که پلیس و نهادهای اجرایی کشور زیاد از راهکارهای من استفاده می‌کنند، دقت بالا و راحتی به کارگیری آن‌هاست؛ البته به شرط این‌که درست و مسئولانه به کار گرفته شود. از شما می‌خواهم که براساس چند لحظه ذهن خوانی، دیگران را قضاوت نکنید و عقل سلیم و منطق را هم در نظر بگیرید. اصلاً عاقلانه نیست که قضاوت‌های خود دربارهٔ صداقت شخص، نیت او، ثبات شخصیتی و سلامت روانی‌اش را بر پایهٔ یک سری ادراک آنی و تعاملات زودگذر بنا کنید. در این کتاب برای نشان دادن ویژگی‌های رفتاری افراد، از مثال‌های کوتاه و مختصر بهره گرفته‌ایم، اما در زندگی واقعی عاقلانه است که قبل از هر تصمیمی، به سراغ گفت‌وگوهای طولانی‌تر بروید یا مثال‌های متنی بیشتری را بررسی کنید. همان‌طور که خواهیم دید ارجاع گاه‌به‌گاه ما به گفت‌وگوها و مثال‌های پراکنده ممکن است هیچ معنایی نداشته باشد، اما اگر الگوی ثابت و منظمی در آن‌ها به

کار رفته باشد، می‌تواند همه چیز را آشکار کند. وقتی پای موضوعات زیادی وسط است یا حساسیت کار بالاست، بهتر است به اندازه کافی وقت بگذارید تا به داده‌ها و معلومات معتبر دست یابید.

این کتاب شامل بخش‌ها و فصل‌های متعددی است، اما روش‌های هر فصل بر پایه روش‌های فصل‌های قبلی بنا شده و همه آن‌ها با هم قدرت تشخیص شما را بالا می‌برند. امیدوارم در کنار شناخت دیگران، شناخت شما از خودتان هم افزایش یابد و با این خودآگاهی بیشتر بتوانید زندگی، روابط و سلامت روحی-روانی خود را بهبود بخشید. وقتی بدانید دیگران به چه فکر می‌کنند و خواسته‌های قلبی و شخصیت واقعی‌شان چیست، می‌توانید از همه موقعیت‌ها و گفت‌وگوها و به خصوص از خود زندگی‌تان لذت ببرید.

ترفندهای بازی کارتی

بازی کارتی از خیلی جهات شبیه به آزمایشگاهی روان‌شناختی برای تشخیص رفتار انسان‌هاست و همچون استعاره فوق‌العاده‌ای از زندگی واقعی‌ست که در آن می‌توان از یک سری روش‌ها برای خواندن ذهن افراد به کار برد. فکر می‌کنم حتی اگر این بازی را بلد نیستید، در طول این کتاب از ترفندها و قواعد این بازی لذت خواهید برد.