

روان‌شناسی سابلیمینال

چگونه به طور غیر مستقیم
بر ذهن ناخودآگاه افراد تأثیر بگذاریم



مایکل پیس

مترجم: فاریا جنیدی

سرشناسه	: پیس، مایکل	Pace, Michael
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی سابلیمینال: چگونه بطور غیر مستقیم بر ذهن و ناخودآگاه افراد تاثیر بگذاریم / نویسنده مایکل پیس؛ مترجم فاریا جنیدی.	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۲.	
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص؛	
شابک	: 978-600-117-730-9	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Subliminal Psychology 101: how to stealthily penetrate, influence, and subdue anyone's mind without them suspecting a thing, 2018.	
عنوان دیگر	: چگونه بطور غیر مستقیم بر ذهن و ناخودآگاه افراد تاثیر بگذاریم.	
موضوع	: تاثیر (روان‌شناسی)	Influence (Psychology)
	: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر	Attitude change
	: اقناع (روان‌شناسی)	Persuasion (Psychology)
شناسه افزوده	: جنیدی، فاریا، ۱۳۳۹ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۷۷۴BF	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۸۵۲	
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۶۴۶۰۴	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرست) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۴۷۰۲۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

روان‌شناسی سابلیمینال

چگونه به‌طور غیرمستقیم بر ذهن ناخودآگاه افراد تاثیر بگذاریم

• نویسنده: مایکل پیس

• مترجم: فاریا جنیدی

• ویراستار: نرگس آشتیانی عراقی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۱۹۵۵۷ - ۸۸۳۴۸۹۹۱

• نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

• تیراژ: ۳۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۳۶۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-730-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۳۰-۹

فهرست



مقدمه	۵
فصل ۱ / اسرار روان‌شناسی سابلیمینال	۹
فصل ۲ / چگونه از روان‌شناسی سابلیمینال استفاده کنیم؟	۲۷
فصل ۳ / روان‌شناسی سابلیمینال در محیط کار	۳۳
فصل ۴ / روان‌شناسی سابلیمینال در روابط	۴۹
فصل ۵ / روان‌شناسی سابلیمینال در تربیت فرزندان	۶۹
فصل ۶ / استفاده از روان‌شناسی سابلیمینال برای نفوذ بر افراد و متقاعدسازی آنها	۷۹
فصل ۷ / روان‌شناسی سابلیمینال برای خودسازی	۱۰۳
کتاب‌های دیگر مایکل پیس	۱۱۹



آیا دوست دارید به‌طور غیرمستقیم بر ذهن دیگران تأثیر بگذارید و بدون اینکه متوجه شوند آن‌ها را به انجام کاری که مایل هستید مجبور کنید یا کاری کنید که آن‌طور که شما می‌خواهید فکر کنند؟ حتماً دوست دارید. روان‌شناسی سابلیمینال^۱، روشی جذاب و اصولی برای کنترل ذهن دیگران است. هرکسی می‌تواند با اِشراف بر این روش از امتیازهای آن بهره‌برد.

روان‌شناسی سابلیمینال روش تأثیرگذاری بر دیگران از طریق پیام‌های پنهان است. به این معنا که سوژه مورد نظر به هیچ‌عنوان متوجه نمی‌شود که شما چه کاری بر ذهن او انجام می‌دهید. سوژه یا فرد مورد نظر به صداها، شکل‌ها یا سایر محرک‌هایی که برای شرطی کردن ذهن او به کار می‌برید، توجه نمی‌کند. اما ذهن ناخودآگاه او از این محرک‌ها آگاه است و تحت تأثیر آن‌ها قرار می‌گیرد و افکار و احساسات و اعمال سوژه را به‌سمتی که می‌خواهد هدایت می‌کند و باعث تغییرات ماندگار و مهم در زندگی او می‌شود.

اگر کتاب قبلی من *روان‌شناسی تاریک*^۲ را خوانده باشید، تا حدودی با روش‌های تأثیرگذاری بر دیگران آشنا هستید. در این کتاب به‌طور مفصل‌تری موضوع را بررسی

۱. Subliminal Psychology: روان‌شناسی سابلیمینال همان روان‌شناسی پنهان و موضوع بحث این کتاب است. در میان روان‌شناسان فارسی‌زبان هر دو اصطلاح سابلیمینال و پنهان متداول هستند. از این رو در این کتاب هر کجا اصطلاح روان‌شناسی پنهان به کار برده شد، منظور همان روان‌شناسی سابلیمینال است. - م.

خواهیم کرد و به شما یاد می‌دهیم که چطور می‌توانید بدون هدف شرورانه از این شاخهٔ روان‌شناسی استفاده کنید. البته، باید بدانید برخی از مردم از این نوع روان‌شناسی برای اهداف نادرست استفاده می‌کنند که در این باره هم به‌طور مختصر صحبت خواهیم کرد. به‌خاطر داشته باشید که استفادهٔ تاریک تنها یکی از کاربردهای روان‌شناسی سابلیمینال است.

روان‌شناسی سابلیمینال یا پنهان به اندازه‌ای که نامش نشان می‌دهد، شیطانی نیست. درواقع، ترفندی ساده برای اثرگذاری بر دیگران است؛ یعنی شما با استفاده از تصویرها، صداها و روش شرطی کردن کاری می‌کنید که شخص مدنظرتان آن‌طور که شما می‌خواهید فکر کند یا کاری که شما به او القا کرده‌اید، انجام دهد؛ در این روش لازم نیست به‌طور مستقیم بر کسی اثر بگذارید یا با او درگیر شوید. اما این بدان معنا نیست که بخوانید روان‌شناسی سابلیمینال را برای اهداف تاریک به کار ببرید. همان‌طور که در کتاب *روان‌شناسی تاریک* توضیح دادیم، این علم می‌تواند به خدمت اهداف منفی و تاریک هم درآید، اما قطعاً امکان استفادهٔ خوب و مثبت از این دانش هم میسر است.

فرض کنید شما پدر یا مادر دختر نوجوانی هستید و می‌خواهید او را از قرار گذاشتن با پسری که رفتارهای ناسالمی دارد، منصرف کنید. قطعاً اگر به‌طور مستقیم دخترتان را خطاب قرار دهید، او توجه نمی‌کند شما می‌توانید با استفاده از ترفندهای سابلیمینال او را متقاعد کنید که از این ارتباط منصرف شود یا فرض کنید که شما به‌عنوان کارمند یک سازمان مطلع شده‌اید که انجام معاملهٔ خاصی منجر به ایجاد بحران در شرکت شما خواهد شد، اما ریاستان اصرار دارد که معامله را انجام دهد. در اینجا هم شما با استفاده از روان‌شناسی سابلیمینال می‌توانید ریاستان را راضی کنید که برای انجام معامله عجله نکند و به‌این ترتیب شرکت را از یک دردسر جدی نجات بدهید.

از روان‌شناسی سابلیمینال در زمینه‌های متفاوت و در ارتباط با افراد مختلف می‌توان استفاده کرد. با این روش می‌توانید روابط خود را بهبود ببخشید. در حیطهٔ کاری می‌توانید کاری کنید که افراد در مرتبهٔ بالاتر و مدیران ارزش‌ها و توانایی‌های شما را

متوجه شوند. روان‌شناسی سابلیمینال در ارتباطات عاشقانه و عاطفی و روابط میان پدر و مادر و فرزندان هم می‌تواند بسیار کارآمد باشد. در این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه به ذهن معشوق خود نفوذ کنید و طرز فکر و رفتار او را نسبت به خود تغییر بدهید.

آشنایی با این شاخه از روان‌شناسی در شرایطی که احساس می‌کنید مورد سوءاستفاده دیگران قرار گرفته‌اید نیز می‌تواند از شما محافظت کند. بیشتر سوءاستفاده‌کنندگان کسانی هستند که دوست دارند دیگران را با توجه به میل خود کنترل کنند. اگر شما روش سابلیمینال را بیاموزید، می‌توانید تظاهر کنید که تسلیم خواسته آن‌ها شده‌اید و سپس وقتی از شدت کنترل‌شان کاسته شد، از فرصت استفاده کنید و از آن‌ها دور شوید.

از این روان‌شناسی می‌توانید برای مسائل شخصی مثل کاهش وزن یا تغییر در سبک زندگی‌تان یا ترک عادات بد بهره ببرید. وقتی می‌بینید ترک عاداتی مثل قمار یا دروغ‌گویی برایتان دشوار است، چه می‌کنید؟ اگر حافظه خوبی ندارید و به دنبال راهکاری هستید که بتوانید انجام کارهای ضروری یا برخی فهرست‌ها را به خاطر بسپارید، چه کار می‌کنید؟ شما بهترین نیت‌ها را دارید، ولی با وجود تلاش‌هایتان هنوز به خواسته‌تان نرسیده‌اید. اگر حس می‌کنید در نسخه‌ای از وجودتان گرفتار شده‌اید که از آن رضایت ندارید، زمان آن رسیده که از روان‌شناسی سابلیمینال کمک بگیرید.

شما می‌توانید به اعماق ذهن خود بروید و ضمیر ناخودآگاهتان را برای انجام آنچه می‌خواهید، آموزش دهید. بعد از آن متوجه تغییرات عمده و اساسی در زندگی‌تان خواهید شد. ضمیر ناخودآگاه بخشی از ذهن شماست که قدرت فراوانی دارد و همین نکته باعث اثربخشی روش سابلیمینال شده است. آنچه در ضمیر ناخودآگاه می‌گذرد، در افکار و احساسات و رفتارهای ارادی ما بروز می‌کند.

□ —————
یادتان باشد...

روان‌شناسی سابلیمینال به اندازه‌ای که نامش نشان می‌دهد، شیطنی نیست. درواقع، ترفندی ساده برای اثرگذاری بر دیگران است.

□ —————

روان‌شناسی سابلیمینال، روان‌شناسی ضروری نیست. قرار نیست در این کتاب به شما بیاموزیم که چطور به یک مغز متفکر شیطانی تبدیل شوید و در یک دخمه زیرزمینی درحالی‌که از بدجنسی دست‌های خود را به هم می‌مالید، نقشه تسلط بر جهان را بکشید. این کتاب به شما می‌آموزد که چطور می‌توان به‌طور نامحسوس و در راه بهتر شدن بر دیگران اثر گذاشت. مردم دوست ندارند که تحت‌تأثیر یا نفوذ کسی قرار بگیرند. بنابراین، اگر بتوانید به طریقی پنهان بر آن‌ها تأثیر بگذارید، به نتایج بهتری خواهید رسید. فقط یادتان باشد که از این روش‌ها به شکل مثبت و صحیح استفاده کنید. این ترفندها به شما قدرت فراوانی می‌دهند و اگر به‌درستی مورد استفاده قرار نگیرند، مخرب خواهند بود. یاد بگیرید که میل خود برای تسلط بر جهان را کنترل کنید و به‌سادگی از روان‌شناسی ناخودآگاه برای بهبود و پیشرفت زندگی خود و عزیزانتان استفاده کنید. اگر هم از استفاده این روش‌ها نیت غیراخلاقی دارید، مسئولیتش با خودتان است.

حالا که با روان‌شناسی سابلیمینال آشنا شده‌اید، آیا آمادگی پذیرش تغییرات عمده در زندگی و روابط خود را دارید؟ اگر آماده‌اید، شروع کنید و با خواندن این کتاب جزئیات بیشتری از این روش را بشناسید.

مایکل پیس^۱