

۲۵۸۴۲۴۴

به نام خدا

هنر جنگ روانی

ببینید چگونه از خودتان در برابر تغییرات دفاع کنید
و روش های روانی را برای همراه کردن، ترساندن، تضعیف کردن
و تأثیر گذاشتن روی تفکر یا رفتار دشمنان شما بیاموزید.



کریستوفر کینگلر

مترجم: فیروزه کاتب

ویراستاران: زهره رضا زاده، نگار پورصائب

سرشناسه: کینگلر، کریستوفر Kingler, Christopher

عنوان و نام پدیدآور: هنر جنگ روانی: بدانید چگونه از خودتان در برابر تغییرات دفاع کنید و ... / کریستوفر کینگلر؛ مترجم فیروزه کاتب؛ ویراستار نگار پورصائب.

مشخصات نشر: قم: انتشارات پورصائب، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.

شابک: ۶-۹۳-۶۶۲۲-۶۷۸-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Art of Psychological Warfare: Discover How to Defend Yourself: ...

Psychological warfare

موضوع: جنگ روانی

شناسه افزوده: Kateb, Firooze

شناسه افزوده: کاتب، فیروزه، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی دیویی: ۳۵۵/۳۴۳۴

رده بندی کنگره: ۲۷۵UB

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۴۶۲۵۷

شناسنامه

عنوان: هنر جنگ روانی

نویسنده: کریستوفر کینگلر

مترجم: فیروزه کاتب

ویراستاران: زهره رضا زاده، نگار پورصائب

ناشر: پورصائب

طراح و صفحه‌آرا: استودیو جوانه

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

شابک: ۶-۹۳-۶۶۲۲-۶۷۸-۹۷۸

قیمت: ۱۲۵.۰۰۰ تومان

انتشارات پورصائب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جابوید،

جنب کوچه نوروز، پلاک ۵۱، طبقه همکف، واحد ۲

والتساب: ۰۲۰۳۲۸۶۷۳۸

۰۹۱۳۳۳۸۹۷۳۸ - ۰۹۱۹۵۳۱۲۳۰۱

تلفن ثابت تهران: ۰۲۱ ۶۶۶۷۸۱۹۹

تلفن ثابت قم: ۰۳۷۸۴۲۷۰۲ - ۳۷۸۴۲۷۰۳ - ۳۷۸۴۲۷۰۴



مرکز پخش: انتشارات چلچله: ۰۲۱۶۶۴۱۳۵۵۸

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل یکم: چرا باید همه چیز را درباره هنر جنگ روانی بدانیم؟
۱۳.....	برای خودتان نقاط ضد خطا ایجاد کنید
۱۴.....	فریب
۱۵.....	انکار
۱۵.....	اعتماد به نفس
۱۶.....	باید این طور شوی
۱۸.....	فصل دوم: تئوری جنگ روانی چیست؟
۱۸.....	تاکتیک های جنگ روانی
۲۰.....	غذای فکر
۲۱.....	سایر تاکتیک های جنگ روانی
۲۳.....	فصل سوم: بزرگ ترین نمایندگان هنر جنگ روانی
۲۳.....	تجزیه و تحلیل دوستان، همکاران و معشوق ها را بیاموزید
۲۴.....	اعتماد به نفس و کاریزما
۲۵.....	نگاه به درون
۲۵.....	ارتباط غیر کلامی
۲۵.....	ارتباط
۲۶.....	شما همان چیزی هستید که فکر می کنید
۲۷.....	فصل چهارم: چه چیزی می توانیم از سان تزو و ماکیاولی بیاموزیم؟
۲۷.....	فریب کاری سان تزو؛ به روز شده و کاربردی
۲۸.....	حملات شخصی
۲۸.....	حملات در مقیاس بزرگ

۲۹	 مخفی کاری
۳۰	 توهم فاصله
۳۱	 قدرت درک ماکیاولیستی
۳۳	 زمانی که فریب و ادراک سان تزو و ماکیاولی ترکیب شده‌اند
۳۴	 فصل ۵: شخصیت‌های تاریک خطرناک
۳۴	 سه گانه تاریک: خودشیفتگی، روان‌پریشی، ماکیاولیسم
۳۵	 خودشیفتگی
۳۷	 ماکیاولیسم
۳۸	 روان‌پریشی
۳۹	 سه گانه تاریک در عمل
۴۱	 فصل ششم: روان‌مانایی فریب، نفوذ و سلطه
۴۱	 درک فریب
۴۲	 تاکتیک‌های فریبندگی
۴۴	 هنر نفوذ و تسلط ظریف
۴۴	 پاداش
۴۵	 مزایا
۴۵	 عمل متقابل
۴۵	 دوست داشتن
۴۵	 به شخص حس خوبی بدهید
۴۶	 تهدیدها
۴۶	 کمبود
۴۶	 ضرر بزرگ
۴۷	 سؤالات پستاز
۴۷	 کادربندی «بله»
۴۷	 ایده‌پروری
۴۷	 پیشرو (به معنای واقعی کلمه)
۴۹	 فصل هفتم: هنر باج‌گیری، دست‌کاری و شست‌وشوی مغزی
۴۹	 باج‌گیری
۴۹	 تکنیک‌های عمیق پروژه دست‌کاری

هنر جنگ روانی | ۵

۵۰	انکار
۵۰	ارعاب
۵۱	تعقیب و شایعات
۵۱	گمراه سازی
۵۲	شست و شوی مغزی
۵۲	چگونه کار می کند؟
۵۲	انزوا
۵۳	آزار روانی
۵۳	آزار جسمی
۵۴	موسیقی تکراری
۵۴	تماس انتخابی
۵۵	ذهنیت ما در مقابل آنها
۵۵	فشار و اجبار بی وقفه

فصل هشتم: تبلیغات سیاسی - ست تاری شده و تاکتیک های رسانه ای ۵۶

۵۷	تبلیغات در آلمان نازی
۵۸	تبلیغات سیاسی در آمریکا
۵۹	تبلیغات ریاست جمهوری
۵۹	تکنیک بندواکن
۵۹	تکنیک گواهی
۵۹	تکنیک سمبولیسم
۵۹	کلیات پر زرق و برق
۶۰	تکنیک مردمی ساده
۶۰	چیدن کارها
۶۰	دست کاری رسانه ها و نفوذ زیر آکشی

فصل نهم: تعریف عملیات روانی ۶۳

۶۳	عملیات روانی در زندگی روزمره
۶۴	شخص روانی
۶۵	عواقب حضور فرد روانی در اطراف شما
۶۵	راه هایی برای غلبه بر فرد روانی

فصل دهم: چرا افراد به دین رو می آورند؟ دین برای آن‌ها چه می‌کند؟ ۶۷

فرقه چیست؟ ۶۷

فرقه‌ها چگونه کار می‌کنند ۶۸

چرا مردم به فرقه‌ها می‌پیوندند؟ ۶۸

همبستگی بین فرقه‌ها و نام‌های تجاری ۶۹

نام‌های تجاری و خودپنداره ۷۰

فصل یازدهم: جنگ روانی و تفکر استراتژیک در محل کار و با همکاران ۷۴

شباهت‌ها کلید هستند ۷۴

برایشان دلیل بیاورید ۷۵

الگوهای زبان ۷۵

قدم‌ها، کوچک بردارید ۷۶

به سراغ احکامات بروید ۷۷

اگر دوستانتان از روی پا بگریزند ۷۷

کنترل اوضاع را در دست بگیرید ۷۷

فصل دوازدهم: جنگ روانی و تفکر استراتژیک در روابط و قدرت کلمات ۷۹

..... ۷۹

فصل سیزدهم: جنگ روانی و تفکر استراتژیک برای کارآفرینان کسب‌وکار ۸۳

اصل ۱: بازی جنگ شطرنج را در آغوش بگیرید ۸۳

اصل ۲: برنامه‌ها و استراتژی‌های اصلی را بپذیرید ۸۴

اصل ۳: درگیر شدن با حملات آزمایشی در مقیاس کوچک برای ارزیابی مهارت و برنامه‌ریزی شکست ۸۵

حریف ۸۵

اصل ۴: تظاهر به صلح کنید، اما حمله را محتمل بدانید ۸۵

اصل ۵: ابتدا جسورانه حمله کنید، اما وانمود کنید قربانی هستید ۸۶

اصل ۶: از اخلاقی فردی طاس برای شرمساری حریف خود استفاده کنید ۸۷

اصل ۷: سازگار و چابک بمانید؛ مسیر فراوان را حفظ کنید ۸۷

اصل ۸: عقب‌نشینی را در آغوش بگیرید ۸۸

اصل ۹: حریف خود را با امری ناشناخته بترسانید ۸۹

هنر جنگ روانی | ۷

فصل چهاردهم: راهبردهای دفاعی در جنگ روانی..... ۹۰

جلوگیری از جنگ روانی..... ۹۰

از ذهن و قلبتان محافظت کنید..... ۹۳

محافظت از عزیزانتان..... ۹۵

فصل پانزدهم: ذهن خود را طوری تربیت کنید که در هر موقعیتی آرام باشد.. ۹۷

خودهیپنوتیزمی..... ۹۷

هک کردن ذهن..... ۹۹

روش نیمه خودآگاه برای بیدار شدن از خواب..... ۱۰۰

لنگر انداختن..... ۱۰۱

ادامه تحصیل و تجربیات بیشتر..... ۱۰۱

مونولوگتان را تغییر دهید..... ۱۰۲

گاهی اوقات بدجنس بود و آن‌ها را بد نیست..... ۱۰۲

فصل شانزدهم: متقاعدسازی در مقابل دست کاری..... ۱۰۴

آن یعنی دست کاری..... ۱۰۵

این نفوذ است، نه دست کاری..... ۱۰۵

چرا متقاعدسازی خوب است..... ۱۰۶

پنهان کردن حقیقت..... ۱۰۸

اجبار..... ۱۰۹

مؤثرترین روش برای توسعه مهارت‌های تاثیرگذار شما..... ۱۰۹

فصل هفدهم: کسب احترام..... ۱۱۰

روش ۱- کاریزماتیک‌تر از قبل شوید..... ۱۱۰

آگاهی از ارزش‌های خود..... ۱۱۱

صداقت خود را در اختیار داشته باشید..... ۱۱۱

برای خودت فکر کن..... ۱۱۱

درونتان شعله‌ای روشن داشته باشید..... ۱۱۱

از منطقه امن خود خارج شوید..... ۱۱۱

کنترل احساسات خود را داشته باشید..... ۱۱۲

روش ۲- هرآنچه باید درباره اعتمادبه‌نفس بدانید..... ۱۱۲

باورهای محدود کننده‌تان را پیدا کنید..... ۱۱۲

- ۱۱۲ سبک اعتماد به نفس‌تان را تعریف کنید
- ۱۱۳ مقایسه با دیگران را به حداقل برسانید
- ۱۱۳ به یادگیری ادامه دهید
- ۱۱۳ با خودت صادق باش
- ۱۱۳ روش ۳- شرایط بیرون باطن شما را منعکس می‌کند
- ۱۱۴ سبک خودتان را پیدا کنید
- ۱۱۴ روال روزانه ایجاد کنید
- ۱۱۴ به‌طور منظم ورزش کنید
- ۱۱۴ رژیم غذایی سالمی داشته باشید
- ۱۱۴ روش ۴- اعتماد همه چیز است
- ۱۱۶ چگونه ره‌ایط خود اطمینان‌بخش‌تر باشیم
- ۱۱۶ آهسته شروع کنید و اعتماد ایجاد کنید
- ۱۱۶ وقت گذاشتن
- ۱۱۷ از صدمه زدن عاقل به کسی رهیزید
- ۱۱۷ با احساسات خود صادق باشید
- ۱۱۸ نتیجه‌گیری

www.ketaboo.ir

مقدمه

جنگ روانی یعنی تأثیرگذاری بر مخاطبان با استفاده از تبلیغات روانی برای دستیابی به هدفی سیاسی، اقتصادی یا نظامی.

من از اینکه ایالات متحده آمریکا با تمام توانش از جنگ روانی علیه مردم خودش استفاده کرده است، به شدت متأسف و کمی ناراحت‌م. این جنگ روانی تا جایی ادامه دارد که ما مردم، با فراموشی همه چیز، اجازه دادیم ادامه پیدا کند. اگر از کشوری به عنوان شوکه‌گر هندی در آزمایش جنگ روانی استفاده می‌شد و نتایج مطلوب نبود، دولت باید آن را متوقف می‌کرد.

حال سؤال اینجاست که آیا آنچه هندی هستیم؟ من نمی‌دانم! اما پس از تحقیق درباره مفهوم جنگ روانی، به این نتیجه رسیدم که «خب، مطمئناً ممکن است».

از بدو تولد ایالات متحده آمریکا تا به امروز، ما می‌یم، درگیر برنامه جنگ روانی مستمر هستیم و این جنگ هرگز پایان نخواهد یافت. زیرا ما درست نمی‌دانیم در این شرایط چه میزان از آزادی را از دست داده‌ایم و همچنان هم در حال از دست دادنیم.

با توجه به تحقیقاتم در این موضوع، برنامه جنگ روانی فقط در ایالات متحده انجام نمی‌شود. این جریان در بسیاری از کشورهای جهان در حال اجراست. طبق افشای اسناد محرمانه‌ای از طرف یک خبرگزاری بین‌المللی، روسیه نیز مشارکت در برنامه جنگ روانی را در دستور کار خود دارد. من این اسناد را جعلی نمی‌دانم؛ چون تعداد زیادی از این اسناد لورفته را خوانده‌ام. این افشاگری‌ها توسط خبرگزاری ملی یکی از کشورهایی به دست آمده است که خودش هم درگیری‌هایی با جنگ روانی دارد.

جنگ روانی در زندگی عادی ما نیز اتفاق می افتد. روان شناسان می دانند که شناخت افراد براساس سرنخ های ظریفی حاصل می شود که خود آن شخص آن ها را ارائه داده باشد. مثال متداول زمانی است که شخصی به تماشای نقاشی های موزه رفته است. بعداً طی اتفاقاتی عجیب به آن شخص مضمون شده و به او حمله می کنند؛ فقط به این دلیل که او به مجموعه ای از نقاشی ها نگاه کرده است.

همان طور که قبلاً گفتم، جنگ روانی ماجرایی جدیدی نیست. این جریان از سال ها قبل از تولد من تمرین می شد. من با کامپیوتر بزرگ نشدم، اما کامپیوتر مطمئناً بروز جنگ روانی را صدها برابر آسان تر و تشخیص آن را نیز سخت تر کرد. باید این را بدانید که دولت و تلویزیون همه چیز را خیلی خوب برنامه ریزی کرده اند؛ آن ها، درحالی که ما هنوز در رحم مادرهایمان بوده ایم، این جنگ را علیه ما شروع کرده اند؛ بله، زمانی که در رحم بودیم!

حالا اینکه چرا جنگ روانی باید از دوران بارداری مادرها انجام شود این است که همه ما با ابرقدرتی به نام «سپرده متولد می شویم. تلاش دولت و تلویزیون برنامه ریزی روی مغز مردم است، زیرا مردم با کمک گرفتن از مغزشان قوی تر از دولت و رسانه ای مانند تلویزیون هستند. باید بدانیم که مغز کار خود را از قبل از تولد شروع می کند.

برنامه جنگ روانی در تمام بخش های جامعه کاربرد دارد. یکی از نمونه های آن در رسانه ها است. روزنامه نگاری تحقیقی مدت ها است که در حال فعالیت است؛ اما اخیراً بسیاری از روزنامه نگاران تحقیقی به دلیل همین برنامه جنگ روانی ساکت شده اند. دلیل حمله به رسانه ها این است که جنگ روانی چیزی بیش از تلاش برای حفظ توهم ایالات متحده قوی، قدرتمند و شکست ناپذیر نیست.

همچنین درباره پنتاگون^۱ تحقیق کرده ام و چند موقعیت را بررسیدم و دریافتم که این سازمان با استفاده از خدمات افرادی که در هنر جنگ پنهان آموزش دیده اند، برنامه های جنگ روانی را اجرا کرده اند.

من با جزئیات وارد روند برنامه جنگ روانی نمی‌شوم، زیرا فقط نویسنده هستم، نه روان‌شناسی آموزش دیده. با این حال، این کتاب شاخه‌های مختلف جنگ روانی را پوشش خواهد داد؛ به این ترتیب که شما از حقیقت آگاه می‌شوید و می‌توانید خود را از ورود به جنگ روانی محافظت کنید و احتمال هرگونه آسیب به خود را کاهش دهید. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید با این اطلاعات چه کاری انجام دهید. آیا به سادگی آن را نادیده می‌گیرید، یا اینکه به آن واکنش مثبت و مفیدی نشان خواهید داد.

برنامه جنگ روانی اگرچه برنامه‌ای مخفی است، اما برای خبرنگاران این طور نیست. درحالی که افرادی مانند خودمان ممکن است درباره برخی اخبار که از جنگ روانی شنیده و خوانده ایم احساس ساده لوحی بی‌سوادی کنیم، جاسوس‌ها درباره ما این طور فکر می‌کنند: «هی، ما همه چیز شما را می‌دانیم».

من با خبرنگاران زیادی که برنامه جنگ روانی را پوشش داده‌اند ملاقات کرده‌ام و هیچ کدامشان از این اطلاعات آگاه نیستند. افرادی که این اطلاعات را دارند شما را شگفت زده خواهند کرد؛ اما آن‌ها شما را با افرادی صحبت می‌کنند که از وجود این اسناد باخبر هستند و هرگز اطلاعات به دست آمده را منتشر نمی‌کنند.

توجه داشته باشید که برنامه جنگ روانی همیشه در گستره و کنار اتفاق می‌افتد و هیچ چیز را نمی‌توان بدیهی انگاشت.

معتقدم برنامه جنگ روانی توسط افرادی در دولت خودمان انجام می‌شود. این افراد در جنگ پنهان حرفه‌ای هستند و در جنگ روانی نیز حرفه‌ای رفتار می‌کنند.

این شما هستید که تصمیم می‌گیرید با برنامه جنگ روانی چطور مواجه شوید؛ واکنش مثبت یا واکنش منفی. نحوه واکنش شما بر زندگی و سرنوشت عزیزانتان تأثیر می‌گذارد. این برنامه آن قدر ظریف است که اجتناب از آن به هیچ وجه ممکن نیست. حتی با تجربه‌ترین و فداکارترین جویندگان حقیقت ممکن است همچنان در معرض این جنگ قرار گیرند.

اما این را خوب می‌دانم که تنها امید ما این است که بتوانیم نحوه واکنش خود را به حوادث، برای بهتر شدن، تغییر دهیم. این وظیفه ما است که تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنیم.