

اسرار حیرت‌انگیز رفتار انسان

خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم

تألیف:

پروفسور مارک لیری

ترجمه:

سید نادر آزادصفت

طلیعه سعیدی رضوانی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه	: لیری، مارک Leary, Mark
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار حیرت‌انگیز رفتار انسان: خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم/ تالیف مارک لیری؛ ترجمه سیدناذر آزادصفت، طلّیعه سعیدی رضوانی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۳۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Understanding the mysteries of human behavior, ۲۰۱۲.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: رفتارگرایی Behaviorism Psychology
موضوع	: روان‌شناسی اجتماعی Social psychology
موضوع	: رفتار Human behavior
شناسه افزوده	: آزادصفت، سیدناذر، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: سعیدی رضوانی، طلّیعه، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷۱۹۹BF /الف۱۵

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



اسرار حیرت‌انگیز رفتار انسان

خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم

تألیف: پروفسور مارک لیری

ترجمه: سید نادر آزادصفت - طلّیعه سعیدی رضوانی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۳۶-۹

قیمت ۲۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

در باب مؤلف	۹
سخن مترجمین	۱۱
شناخت اسرار رفتار انسان	۱۳
فصل ۱: حل کردن اسرار روان‌شناختی	۱۷
رفتار انسان	۱۷
تکامل	۱۸
خودآگاهی	۱۸
فرهنگ	۲۰
اسرار رفتار انسان	۲۱
مردان در مقابل زنان: یک معمای روان‌شناختی	۲۱
اصطلاحات مهم	۲۴
سوالات فصل	۲۴
فصل ۲: ماهیت انسان چگونه تکامل پیدا کرد؟	۲۵
شخصیت و ماهیت انسان	۲۵
انطباق تکاملی: ترس	۲۸
انطباق تکاملی: پرخاشگری	۲۹
انطباق تکاملی: پرخوری	۳۱
اصطلاحات مهم	۳۲
سوالات فصل	۳۲
فصل ۳: شخصیت‌های افراد از کجا می‌آیند؟	۳۳
تفاوت‌های فردی در شخصیت	۳۳
توارث پذیری	۳۴
تعیین کردن توارث پذیری: دوقلوها	۳۵
تأثیرات مستقیم ژنتیک بر شخصیت	۳۷
تأثیرات غیرمستقیم ژنتیک بر شخصیت	۳۸
اصطلاحات مهم	۴۰

- سؤالات فصل ۴۰
- فصل ۴: چرا خواهر و برادرها می‌توانند خیلی متفاوت باشند؟** ۴۱
- ژنتیک و خواهر و برادرها ۴۱
- تأثیرات محیطی بر شخصیت ۴۳
- محیط‌های مشترک در مقابل غیرمشترک ۴۵
- اصطلاحات مهم ۴۸
- سؤالات فصل ۴۸
- فصل ۵: چرا افراد به عزت‌نفس نیاز دارند - یا آیا نیاز دارند؟** ۴۹
- عزت‌نفس پایین در مقابل عزت‌نفس بالا ۴۹
- نظریه‌ی جامعه‌سنجی ۵۰
- عزت‌نفس و مشکلات اجتماعی ۵۳
- اصطلاحات مهم ۵۶
- سؤالات فصل ۵۶
- فصل ۶: چرا ما از هیجانات برخوردار هستیم؟** ۵۷
- کارکردهای هیجانات ۵۷
- خاستگاه هیجانات ۵۹
- شرم و خوشحال شدن از بداقبالی دیگران ۶۱
- اصطلاحات مهم ۶۴
- سؤالات فصل ۶۴
- فصل ۷: چه چیزی افراد را شادمان می‌کند؟** ۶۵
- منابع شادمانی ۶۵
- پیش‌بینی عاطفی ۶۸
- ژن‌ها و شادمانی ۶۹
- بهزیستی ذهنی ۷۰
- اصطلاحات مهم ۷۲
- سؤالات فصل ۷۲
- فصل ۸: چرا افراد بسیاری استرس زیادی دارند؟** ۷۳
- خاستگاه استرس ۷۳
- منابع متداول استرس مزمن ۷۶

۷۷ تیپ شخصیتی A و روان رنجوری
۷۹ شفقت نسبت به خود
۸۰ اصطلاحات مهم
۸۰ سؤالات فصل
۸۱	فصل ۹: دلیل جریحه دار شدن احساسات چیست؟
۸۱ پژوهش‌ها در زمینه هیجانات
۸۲ ارزیابی شناختی
۸۴ درد جسمی در مقابل جریحه دار شدن احساسات
۸۷ اصطلاحات مهم
۸۸ سؤالات فصل
۸۹	فصل ۱۰: دلیل فزون واکنشی چیست؟
۸۹ فزون واکنشی نسبت به بی‌احترامی
۹۲ منشأ فزون واکنشی
۹۵ ابراز کردن هیجانات نیرومند
۹۶ اصطلاحات مهم
۹۶ سؤالات فصل
۹۷	فصل ۱۱: چرا خود کنترلی خیلی دشوار است؟
۹۷ خودکنترلی در مقابل وسوسه
۱۰۱ نیروی خود کنترلی
۱۰۳ اصطلاحات مهم
۱۰۴ سؤالات فصل
۱۰۵	فصل ۱۲: چرا فراموش می‌کنیم؟
۱۰۵ نظریه‌ی زوال رد حافظه
۱۰۶ سایر تبیین‌های در خصوص فراموشی
۱۰۸ فراموشی انگیزه‌مند و خاطرات سرکوب‌شده
۱۱۰ خاطرات درخشان و بخاطرآوری
۱۱۲ اصطلاحات مهم
۱۱۲ سؤالات فصل

فصل ۱۳: آیا پیام های زیر آستانه ای می توانند بر رفتار تأثیر بگذارند؟..... ۱۱۳

- ۱۱۳ تأثیرات محرک های زیر آستانه ای
- ۱۱۵ محرک های هوشیار در مقابل ناهوشیار
- ۱۱۷ محرک های زیر آستانه ای و رفتار
- ۱۱۸ محرک های زیر آستانه ای شنیداری
- ۱۲۰ اصطلاحات مهم
- ۱۲۰ سؤالات فصل

فصل ۱۴: چرا رؤیا می بینیم؟..... ۱۲۱

- ۱۲۱ خوابیدن و رؤیا دیدن
- ۱۲۲ نظریه ها در خصوص رؤیا
- ۱۲۵ محتوای رؤیا
- ۱۲۶ رؤیاهای عجیب و غریب و کابوس ها
- ۱۲۸ اصطلاحات مهم
- ۱۲۸ سؤالات فصل

فصل ۱۵: چرا افراد فکر می کنند بهتر از واقعیت موجودشان هستند؟..... ۱۲۹

- ۱۲۹ سوگیری به نفع خود
- ۱۳۱ محاسن و معایب سوگیری ها به نفع خود
- ۱۳۲ سوگیری به نفع خود و عزت نفس
- ۱۳۵ خودشیفتگی در مقابل تواضع
- ۱۳۶ اصطلاحات مهم

فصل ۱۶: آیا افراد از توانایی های ماورای طبیعی برخوردار هستند؟..... ۱۳۷

- ۱۳۷ پدیده های ماورای طبیعی
- ۱۳۹ روش گانزفلد
- ۱۴۳ پیش آگاهی و پیش احساسی
- ۱۴۴ اصطلاحات مهم
- ۱۴۴ سؤالات فصل

فصل ۱۷: چرا نوجوانان شبیه بزرگسالان رفتار نمی کنند؟..... ۱۴۵

- ۱۴۵ روانشناسی تحولی
- ۱۴۶ کلیشه های نوجوانان

- ۱۴۹ نوجوانان و شبکه‌های مغز
- ۱۵۱ کاهش دادن رفتار پرخطر
- ۱۵۲ اصطلاحات مهم
- ۱۵۲ سؤالات فصل

فصل ۱۸: مردان و زنان تا چه اندازه با یکدیگر تفاوت دارند؟ ۱۵۳

- ۱۵۳ مقایسه کردن مردان و زنان
- ۱۵۴ تفاوت‌ها در شخصیت
- ۱۵۵ تفاوت‌ها در توانایی‌های شناختی
- ۱۵۶ تفاوت‌های در میل جنسی و همسریابی
- ۱۵۸ تفاوت‌های روان‌شناختی
- ۱۶۰ اصطلاحات مهم
- ۱۶۰ سؤالات فصل

فصل ۱۹: چرا نحوه‌ی تفکر دیگران در خصوص ما برایمان اهمیت دارد؟ ۱۶۱

- ۱۶۱ مدیریت برداشت
- ۱۶۴ ایجاد برداشت‌های منفی
- ۱۶۵ اضطراب اجتماعی
- ۱۶۶ رفتارهای خطرناک
- ۱۶۸ اصطلاحات مهم
- ۱۶۸ سؤالات فصل

فصل ۲۰: چرا تبعیض و تعارض پدیده‌هایی خیلی متداول هستند؟ ۱۶۹

- ۱۶۹ طبقه‌بندی افراد
- ۱۷۰ تشکیل گروه‌ها
- ۱۷۳ تشدید شدن تبعیض و تعارض
- ۱۷۵ کاهش دادن تبعیض و تعارض
- ۱۷۶ اصطلاحات مهم
- ۱۷۶ سؤالات فصل

فصل ۲۱: چرا افراد عاشق می‌شوند و متعاقباً عشقشان فروکش می‌کند؟ ۱۷۷

- ۱۷۷ مطالعه کردن عشق
- ۱۷۸ عشق و مغز

۱۸۰	عشق به عنوان یک وسواس فکری
۱۸۲	عشق و فیزیولوژی
۱۸۳	عشق و فرهنگ
۱۸۴	اصطلاحات مهم
۱۸۴	سؤالات فصل
۱۸۵	فصل ۲۲: چه چیزی باعث موفقیت یا شکست روابط می‌شود؟
۱۸۵	روابط موفق در مقابل ناموفق
۱۸۶	نظریه‌ی وابستگی متقابل
۱۸۹	پاداش‌ها و هزینه‌های رابطه‌ی زناشویی
۱۹۲	اصطلاحات مهم
۱۹۲	سؤالات فصل
۱۹۳	فصل ۲۳: دلیل سرخ شدن چهره چیست؟
۱۹۳	فیزیولوژی و سرخ شدن چهره
۱۹۴	نظریه‌ها در رابطه با سرخ شدن چهره
۱۹۸	سرخ شدن چهره در سایر گونه‌ها
۱۹۹	سرخ شدن تاخیری چهره
۲۰۰	تفاوت‌های فردی
۲۰۱	اصطلاحات مهم
۲۰۱	سؤالات فصل
۲۰۳	فصل ۲۴: اسرار حل‌نشده‌ی رفتار انسان
۲۰۳	خندیدن
۲۰۵	بوسیدن
۲۰۷	خلق کردن هنر و لذت بردن از آن
۲۰۸	تجربه کردن هوشیاری
۲۱۰	اصطلاحات فصل
۲۱۰	سؤالات فصل
۲۱۱	منابع

در باب مؤلف

پروفسور مارک لیری استاد روانشناسی و علوم اعصاب دانشگاه دوک، یکی از معتبرترین دانشگاه‌های ایالات متحده آمریکا و جهان، است. او مدرک کارشناسی خود را در زمینه روانشناسی از دانشگاه ویرجینیای غربی و مدرک کارشناسی ارشد و دکتری خود را در زمینه روانشناسی اجتماعی از دانشگاه ویرجینیا گرفت. او قبلاً در دانشگاه دنیسون، دانشگاه تگزاس در آستین، و دانشگاه ویک فارست تدریس کرده است.

پروفسور لیری ۱۲ کتاب و بیش از ۲۰۰ فصل و مقاله در خصوص موضوعات مرتبط با انگیزش اجتماعی و هیجان و تأثیرات منفی تمرکز بر خود و خودبینی به رشته‌ی تحریر درآورده است. او علاقه‌ی خاصی به شیوه‌های تأثیرگذاری برداشت‌ها و ارزیابی‌های دیگران بر هیجانات، رفتارها و دیدگاه‌های افراد در مورد خودشان داشته است.

کتاب‌هایی که توسط ایشان نگاشته شده‌اند مواردی از جمله *اضطراب اجتماعی؛ خودآزمایی؛ مدیریت برداشت و رفتار بین فردی؛ فلاکت خود؛ خودآگاهی، خودبینی، و کیفیت زندگی انسان؛ دستنامه‌ی خود و هویت؛ و مقدمه‌ای بر روش‌های پژوهش رفتاری*، را شامل می‌شوند. به موجب کارهای ارزشمندی که انجام داده است، *خبرنامه‌ی شخصیت و روانشناسی اجتماعی* ایشان را در زمره‌ی ۴۰ روانشناس شخصیت و اجتماعی برتر در جهان قرار داده است. در سال ۲۰۱۰، او مفتخر به دریافت جایزه از سوی *جامعه‌ی بین‌المللی خود و هویت* شد. افزون بر این، او از ویراستاران *مجله‌ی خود و هویت* بوده و هم‌اکنون ویراستار *مجله‌ی شخصیت و روانشناسی اجتماعی* است. او عضو انجمن علوم روانشناختی، انجمن روانشناسی آمریکا، و انجمن روانشناسی اجتماعی و شخصیت، است.

سخن مترجمین

هر روز از زندگی ما پیرامون اسراری سپری می‌شود که آنها را رفتارهای نسبتاً معمولی در نظر می‌گیریم. می‌توانید بگویید چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟ شخصیت شما از کجا آمده است؟ چرا در خصوص کنترل کردن رفتارهای معینی مشکل دارید؟ چرا رفتار شما به عنوان یک فرد بزرگسال با رفتارهای دوران نوجوانی‌تان تفاوت دارد؟

از زمان شروع تاریخ مکتوب، و حتی ماقبل آن، انسان علاقمند به یافتن پاسخی برای رفتارهای خود بوده است. افزون بر این، بسیاری از حوزه‌ها مثل فلسفه، روانشناسی، و حتی الهیات بر یافتن تبیین‌هایی در این خصوص صحنه گذاشته‌اند. با این حال، تنها در دهه‌های اخیر پژوهشگران توانستند راز و رمز اسرار مربوط به هیجان، تفکر، و رفتار را آشکار سازند، بطوریکه این امر به ما کمک کرده است خودمان و افراد پیرامون را بهتر بشناسیم. نتیجه اینکه، ما نه تنها دانش مستحکمی در خصوص معنای انسان بودن حاصل کرده‌ایم، بلکه توانسته‌ایم مبنای نیرومندتری برای زندگی مؤثرتر در کنار دیگران و آگاهی نسبت به رفتارهای پیچیده و خصلت‌های آنها ایجاد کنیم.

پروفسور مارک لیری شما را به سفر هیجان‌انگیزی به درون ماهیت پیچیده‌ی انسان هدایت می‌کند و در این راستا از آخرین نظریه‌ها، مطالعات موردی، آزمایشات، و داستان‌ها برای تاباندن نوری بر دامنه‌ی گسترده‌ای از رفتارهای معمول و حیرت‌انگیز انسان بهره می‌گیرد. در سراسر کتاب پیش رو، شما نسبت به نیروهای متعامل که رفتار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند آگاهی پیدا می‌کنید. این نیروها مواردی از جمله ژنتیک، تجارب شخصی، تربیت، و افراد و گروه‌های اجتماعی پیرامون شما را در بر می‌گیرند.

مترجمین افتخار دارند این کتاب جالب و آگاهی‌بخش را به مخاطبان محترم، بخصوص اساتید و دانشجویان حوزه‌ی روانشناسی، تقدیم کنند. بدون شک، تلاش و وقت زیادی صرف نگاشتن تک تک جملات در قالب این کتاب ارزشمند صورت پذیرفته است با این امید که مخاطبان محترم حتی ذره‌ای لذت از خواندن این اثر نصیبشان شده و از محتوای آن برای

اهداف کاربردی در زندگی خود و شناخت هرچه بهتر خود و دیگران بهره بگیرند. در پایان، مشتاقانه پذیرای نقطه نظرات مخاطبان محترم هستیم و پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان را به دیده‌ی منت می‌گذاریم (azad.nader۰۱۳۳@gmail.com).

سید نادر آزادصفت

(کارشناس زبان و ادبیات انگلیسی / کارشناس ارشد روانشناسی)

طلیعه سعیدی رضوانی

(دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی)

شناخت اسرار رفتار انسان

چهارچوب کتاب پیش رو

انسان‌ها موجودات پیچیده و حیرت‌انگیزی هستند. ما قادر هستیم به خیره‌کننده‌ترین موفقیت‌های شخصی و فرهنگی دست پیدا کنیم؛ با این وجود، گاهی اوقات به شیوه‌های غیرمنطقی و کوتاه‌بینانه رفتار می‌کنیم، بطوریکه این رفتارها به خودمان و دیگران آسیب می‌رسانند. ما می‌توانیم هیجانات مثبتی مثل عشق، خوش‌بینی، و حیرت را تجربه کنیم، و در عین حال خودمان را گرفتار در اضطراب، خشم، و یأس ببینیم. ما گاهی اوقات نسبت به اصول خود پایبند هستیم، اما در برخی مواقع، مغایر با اصول شخصی خود رفتار می‌کنیم. ما می‌توانیم هزاران واقعیت پیش پا افتاده را به یاد بیاوریم اما یک قرار ملاقات مهم را فراموش کنیم.

در کتاب پیش رو، برخی از حیرت‌انگیزترین ابعاد طبیعت انسان - یعنی آن دسته از خصوصیات افکار، هیجانات، و رفتارهایی که دانشمندان و عامه‌ی مردم را کنجکاو کرده است - در قالب فصول کوتاه آورده شده است. با تکیه بر آخرین نظریات و پژوهش‌ها در حوزه‌های روانشناسی، علوم اعصاب، و سایر علوم رفتاری، هر یک از این فصول به یک سؤال مبتکرانه در خصوص رفتار انسان می‌پردازد.

پس ارائه‌ی مقدمه که مسیر را مشخص می‌سازد، سایر فصول به بررسی اطلاعات موجود در خصوص پدیده‌هایی مثل خواب دیدن، حافظه و فراموش کردن، سرخ شدن چهره، از دست دادن کنترل، عزت‌نفس، استرس، خطر جویی، هیجانات منفی، رشد شخصیت، فرایندهای ناهشیار، شادی، تفاوت‌های بین مرد و زن، تعارض و پرخاشگری، عشق، و توانایی‌های ماورایی در برخی افراد، می‌پردازند. بالاخره اینکه، فصل آخر به بررسی برخی پدیده‌هایی، مثل خنده، هنر، و هوشیاری اختصاص دارد که اطلاعات اندکی در خصوص آنها موجود است.

در برخی موارد، شما مشاهده خواهید کرد که پژوهشگران اطلاعات نسبتاً مستحکمی در خصوص دلایل رفتارهای حیرت‌انگیز انسان دارند، و فصول کتاب پیش رو توضیحات معقولی در خصوص پدیده‌ی مورد سؤال ارائه می‌دهند. با این وجود، در سایر موارد، حتی با وجود آگاهی نسبت به آنچه پژوهش‌ها در خصوص موضوع مورد نظر آشکار کرده‌اند، شما با سؤالات دیگری مواجه خواهید شد که پاسخی برای آنها وجود ندارد. افزون بر این، شما متوجه خواهید شد که چنین چیزی جزء ویژگی‌های ذاتی علم است - هر پاسخی که از دل پژوهش‌ها بیرون می‌آید مجموعه‌ی جدیدی از سؤالات را به دنبال خود پیش می‌کشد.

در طول مسیر، شما پی خواهید برد که می‌توان رد برخی از ویژگی‌های حیرت‌آور رفتار انسان را در تاریخچه‌ی تکاملی بگیرید. انسان‌های مدرن دارای گرایش‌های رفتاری و هیجانی هستند که روزگاری متضمن بقا و تولیدمثل اجداد ماقبل تاریخ بوده است، هرچند این الگوها دیگر در عصر مدرن کارآیی ندارند - و حتی ممکن است زیان‌آور باشند. افزون بر این، شما متوجه خواهید شد که بخش قابل‌توجهی از رفتار و هیجان شما متأثر از شیوه‌هایی است که شما در ذهن خود با خودتان حرف می‌زنید. خودآگاهی یکی از ویژگی‌های اساسی انسان به حساب می‌آید، و رفتارهای اسرارآمیز معینی وقتی معنا پیدا می‌کنند که دریابید افراد چگونه در مورد خودشان و موقعیتشان فکر می‌کنند. شما همچنین پی خواهید برد که عوامل فرهنگی چگونه رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم کاملاً مشخص کنیم که تا چه اندازه تحت تأثیر ابعاد فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ایم هستیم.

شما خواهید فهمید که افراد غالباً نسبت به عواملی که باعث بروز رفتارهای خاص یا تجربه‌ی هیجانات خاص می‌شوند آگاهی ندارند. گاهی اوقات، علل مهم رفتار خارج از هوشیاری هستند، اما در سایر مواقع، افراد بسادگی به اشتباه می‌افتند در خصوص اینکه چه چیزی باعث می‌شود که آنها به شیوه‌ی معینی رفتار یا احساس می‌کنند. با این وجود، پژوهش‌هایی که بخوبی طراحی می‌شوند می‌توانند علل زیربنایی را آشکار سازند. همچنان که فصول کتاب پیش رو اسرار متعدد انسان را مورد بررسی قرار می‌دهند، شما متوجه خواهید شد که دانشمندان رفتاری چگونه این پدیده‌ها را مورد مطالعه قرار می‌دهند و چرا یافتن پاسخ سؤالات معینی در خصوص تفکر، هیجان، و رفتار با استفاده از روش‌های علمی دشوار است. افزون بر این، شما خواهید فهمید که بسیاری از

تبیین‌های رایج در خصوص رفتارهای مختلف در بهترین حالت ممکن خیلی ناقص و در بدترین حالت ممکن کاملاً نادرست هستند.

در عین پرداختن به اسرار مختلف، فصول کتاب پیش رو کندوکاو می‌کنند در خصوص اینکه این رفتارهای حیرت‌انگیز چگونه با موضوعات جالبی مثل پرخوری، ترس، خشم جاده‌ای، ازدواج و طلاق، تنفر، جذب، رابطه‌ی جنسی، فرزند پروری، نگرش‌های سیاسی، بیماری روانی، عادات بد، تبلیغات، فقر و ثروت، انگیزش، و سایر جنبه‌های مهم زندگی افراد ارتباط پیدا می‌کنند.

با تکیه بر جدیدترین پژوهش‌ها در علوم رفتاری، کتاب پیش رو به شفاف‌سازی عمیق‌ترین بخش‌های ذهن انسان می‌پردازد، اطلاعات قابل‌توجهی فراهم می‌آورد در خصوص اینکه چرا ما به شیوه‌ای خاص رفتار می‌کنیم و سمت سوی حیرت‌آور رفتارهای ظاهراً معمولی را آشکار می‌سازد.