

از کجا بفهمیم دیگران به چه فکر می کنند

تعبیر دقیق زبان بدن

آموزش های مامور باسابقه اف بی آی

جو ناوارو

با همکاری دکتر ماروین کارلین

ترجمه: آزاده مبشر



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

سرشناسه:	ناوارو، جو، ۱۹۵۳ - م.
عنوان:	از کجا بفهمیم دیگران به چه فکر می کنند؟: تعبیر دقیق زبان بدن
عنوان اصلی:	What Every BODY is saying : an ex-FBI agent's guide to speed reading people
پدیدآورنده:	جو ناوارو، با همکاری ماروین کارلینز
مشخصات نشر:	تهران: راشین، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۳۲۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک:	978-600-5248-31-9
موضوع:	زبان ایما و اشاره
شناسه افزوده:	کارلینز، ماروین، ۱۹۴۱ - م. ترجمه آزاده مبشر.
رده بندی کنگره:	۱۳۹۰ ۴۶۵۲ الف/۶۳۷ BF
رده بندی دیوئی:	۱۵۳/۶۹
کتابشناسی ملی:	۲۶۱۵۷۵

از کجا بفهمیم دیگران به چه فکر می کنند؟

تعبیر دقیق زبان بدن

نوشته: جو ناوارو - دکتر ماروین کارلینز

ترجمه: آزاده مبشر



ناشر: انتشارات راشین

تهران، میدان انقلاب، خ آزادی، خ والعصر، کوچه درفش شرقی، بلاک ۸

Email: rashinpress@yahoo.com

تلفکس: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Website: www.rashinpress.com

مرکز پخش: رهنما

تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، بلاک ۱۱۲

Website: www.rahnmapress.com

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷ - نمابر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

طراحی جلد: شروین فریدنژ

چاپ: گوهر اندیشه

لیتوگرافی: رهنما

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۱ — تیراژ: ۳۰۰۰ — بهای: ۸۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۵
قدردانی	۱۰
فصل اول: مهارت پیدا کردن در رمز و رازهای ارتباط غیر کلامی	۱۴
فصل دوم: بهره بردن از میراث لیمبیک	۳۸
فصل سوم: کسب برتری در زمینه تشخیص زبان بدن	۷۸
فصل چهار: توصیه‌هایی در مورد بالاتنه	۱۲۲
فصل پنجم: دانشی که در دسترس شماست	۱۵۴
فصل ششم: محکم گرفتن	۱۸۷
فصل هفتم: بوم ذهن	۲۲۹
فصل هشتم: شناسایی فریب	۲۸۱
فصل نهم: چند توصیه نهایی	۳۱۷

مقدمه

من می توانم بفهمم شما به چه فکر می کنید

دکتر ماروین کارلینز

مظنون با آرامش پشت میز نشسته بود و به دقت به سوالات مامور اف بی آی، پاسخ های دروغ می داد. او در پرونده قتل مورد نظر، یکی از مظنونین اصلی محسوب نمی شد. شواهد و دلایلش باور کردنی بودند و فرد با صدقاتی به نظر می رسید اما مامور اف بی آی همچنان به سوال پرسیدن ادامه داد و با رضایت خود مظنون، در مورد آلت قتل سوالاتی از او پرسید:

«اگر شما مرتکب این قتل می شدید از یک اسلحه استفاده می کردید؟»

«اگر شما مرتکب این قتل می شدید از یک چاقو استفاده می کردید؟»

«اگر شما مرتکب این قتل می شدید از یک یخ خردکن استفاده می کردید؟»

«اگر شما مرتکب این قتل می شدید از یک چکش استفاده می کردید؟»

یکی از این سلاح ها، یخ خردکن، در قتل مورد نظر مورد استفاده قرار گرفته بود. اما اجازه نداده بودند که این مسئله به اطلاع عموم برسد. بنابراین فقط خود قاتل ممکن بود اطلاع داشته باشد که کدام یک از موارد نام برده سلاحی بود که با آن قتل صورت گرفت. همچنان که مامور اف بی آی اشیاء مورد استفاده در قتل را نام

می برد به دقت به فرد مظنون نگاه می کرد. وقتی صحبت یخ خردکن به میان آمد پلک های مظنون پایین آمدند و تا زمان نام بردن سلاح بعدی همچنان پایین ماندند. مامور اف بی آی فوراً متوجه اهمیت حرکت پلک های مظنون شد و از آن لحظه به بعد مظنون «کم اهمیت» به مهم ترین فرد در بازجویی ها تبدیل شد. مدتی بعد به قتل اعتراف کرد.

افرین به جوناوارو، انسان فوق العاده ای که در طول ۲۵ سال خدمت برجسته اف بی آی، علاوه بر پرده برداشتن از راز قاتل این پرونده، کشف مجرمین بسیاری از جمله «جاسوس ها» را نیز در پرونده اختراعات خود دارد. او چطور توانست این کار را بکند؟ اگر از او می پرسید به آرامی پاسخ می داد: «من این موفقیت مدیون توانایی ام در تفسیر زبان بدن آدم ها هستم.»

ظاهراً جو کل عمر حرفه ای خود را صرف مطالعه علم ارتباطات غیر کلامی (حالات صورت، حرکات سر و دست، حرکات فیزیکی (جنبش شناسی)، فاصله افرا (همجواری)، لمس کردن (بساویی)، طرز ایستادن، نشستن و راه رفتن و حتی شیب لباس پوشیدن، ایجاد اصلاحاتی در آن و به کارگیری این علم کرده است تا از اینک مردم چه فکری می کنند، قصد دارند چطور رفتار کنند و اینکه آیا اظهارات شان دادگاه واقعی است یا دروغ، سر در بیارند. برای مجرمین، تروریست ها جاسوس هایی که تحت بررسی های دقیق او معمولاً علائم غیر کلامی بیش از حد از خود نشان می دهند که افکار و نیت شان را آشکار و قابل شناسایی می کند این خبر خوبی نیست.

اما این برای شمای خواننده خبر خوبی است زیرا همین دانش غیر کلامی که جوناوارو به منظور دروغ سنجی و مربیگری در اف بی آی به آن تکیه کرده و با استفاده از آن به فردی تبدیل شده است که در شناسایی جاسوس ها مهارت دارد همه چیز است که در این کتاب با شما در میان خواهد گذاشت تا بتوانید احساسات افکار و نیت افراد دور و برتان را بهتر درک کنید. جو به عنوان یک نویسنده

مربی مشهور به شما آموزش می دهد که چطور همانند یک متخصص، رفتارهای غیر کلامی افراد دور و برتان را مشاهده، شناسایی و رمزگشایی کنید تا بتوانید با موفقیت بیشتری با آنها تعامل داشته باشید. این دانش چه برای تفریح باشد و چه برای کار زندگی شما را غنی تر می کند.

بسیاری از مطالبی را که جو در این کتاب از آنها صحبت می کند جامعه علمی تا پانزده سال پیش آنها شناسایی نکرده بود. فقط از طریق پیشرفت هایی که اخیراً در تکنولوژی اسکن مغز و تصویربرداری عصبی صورت گرفته است دانشمندان توانسته اند صاحب رفتارهایی را که جو در این کتاب توصیف می کند تایید کنند. جو با استفاده از کشقیات اخیر علم روانشناسی، نوروبیولوژی، پزشکی، جامعه شناسی، جرم شناسی، مطالعات ارتباطات و انسان شناسی به علاوه تجربه بیست و پنج ساله اش در استفاده از رفتار غیر کلامی در شغلش به عنوان یک مامور اف بی آی، در کمک کردن به شما برای اینکه در درک ارتباطات غیر کلامی موفق شوید صلاحیت لازم را دارد. تخصص وی در سطح جهانی مورد تایید قرار گرفته است و همگان به دنبال آن هستند. ناوارو علاوه بر اینکه به طور مرتب در برنامه هایی مانند «تودی شو» در شبکه تلویزیونی این بی سی، «هیلاین نیوز» در شبکه سی این ان، «فاکس کیپل نیوز» و برنامه «گودمورنینگ آمریکا» در شبکه ای بی سی مورد مصاحبه قرار می گیرد به برگزاری سمینارهایی در زمینه ارتباطات غیر کلامی برای اف بی آی، سی آی ای و دیگر اعضای سازمان های اطلاعاتی آمریکا نیز می پردازد. او همچنین مشاور بانک ها، موسسات بیمه و شرکت های حقوقی بزرگ داخل و خارج ایالات متحده آمریکا است. جو همچنین در دانشگاه سنت لئو و دانشکده های پزشکی متعددی در سراسر ایالات متحده آمریکا تدریس می کند. ایده های بی نظیر ناوارو در زمینه ارتباطات غیر کلامی در این دانشگاه ها مخاطبانی پیدا کرده است که آماده پذیرفتن ایده های نو هستند از جمله پزشکانی که می خواهند با سرعت و دقت بیشتری بیماران خود را ارزیابی کنند. همان طور که در

این کتاب مشاهده خواهید کرد ترکیب مهارت‌های آکادمیک و افتخارات شغلی ناوارو در کنار تحلیل ماهرانه وی از ارتباطات غیر کلامی در دنیای واقعی و موقعیت‌های بسیار مهم، وی را از دیگران متمایز کرده و در صف مقدم تخصص غیر کلامی قرار داده است.

من پس از کار کردن با جو، شرکت در سمینارهایش و به کار گرفتن ایده‌هایش در زندگی خودم قویا معتقد هستم که مطالب این کتاب نشان‌دهنده پیشرفت بزرگی در درک ما از همه مسائل غیر کلامی هستند. من به عنوان روانشناس دوره‌دیده‌ای این حرف را می‌زنم که تصمیم گرفتم این مقدمه را برای کتاب او بنویسم زیرا از کتاب برجسته جو و نقش آن در مجهز کردن علم ارتباطات غیر کلامی به منظور رسیدن به اهداف حرفه‌ای و موفقیت شخصی به هیجان آمده‌ام. من همچنین تحت تاثیر رویکرد منطقی و دقیق وی در مورد این موضوع قرار گرفته‌ام. به عنوان مثال در حالیکه مشاهده رفتارهای غیر کلامی به ما اجازه می‌دهد که تفسیر دقیقی در مورد انواع رفتارها داشته باشیم جو به شما هشدار می‌دهد که استفاده از زبان بدن برای تشخیص فریبکاری، کار سخت و چالش‌برانگیزی است. این حرف مهمی است که افراد عادی یا دستگاه قضایی به ندرت به آن توجه می‌کنند. این حرف جو یک اخطار مهم و تأثرانگیز است که به ما یادآوری می‌کند بیش از اینکه فردی را بر اساس رفتارهای غیر کلامی‌اش گناهکار یا بی‌گناه اعلام کنیم بسیار احتیاط و دقت کنیم.

برخلاف بسیاری کتاب‌های دیگر که در زمینه رفتارهای غیر کلامی نوشته شده‌اند اطلاعاتی که در اینجا ارائه می‌شوند بیشتر بر اساس واقعیات علمی و یافته‌های تجربی هستند تا ایده‌های شخصی و توصیه‌های بی‌اساس. به علاوه این کتاب بر نکته‌ای تاکید می‌کند که آثار منتشر شده دیگر اغلب از آن غافل هستند: نقش مهمی که سیستم لیمبیک مغز انسان در درک و استفاده موثر از سرنخ‌های غیر کلامی دارد.

شما می توانید در درک زبان صامت بدن مهارت پیدا کنید. چه هدف شما از مطالعه رفتارهای غیر کلامی پیشرفت شغلی باشد و چه هدف تان بهتر کنار آمدن با اعضای خانواده و دوستان باشد این کتاب برای شما طراحی شده است. برای اینکه در این زمینه تخصص پیدا کنید باید فصل های بعدی را به دقت مطالعه و خود را ملزم کنید که مقداری از وقت و انرژی تان را به صورت جدی صرف یادگیری آموزه های ناوارو و به کارگیری آنها در زندگی روزمره خود کنید.

تفسیر موفقیت آمیز رفتارهای مردم یعنی یادگیری، رمزگشایی و استفاده از رفتارهای غیر کلامی برای پیش بینی رفتار انسان کاری است که ارزش توجه شما را دارد و اگر در این زمینه تلاش کنید پاداش های فراوانی نصیب تان خواهد شد. پس یک تصمیم قاطع بگیرید، به صفحه بعدی بروید و آماده شوید تا همه رفتارهای غیر کلامی مهمی را که ناوارو می خواهد به شما آموزش بدهد یاد بگیرید و مشاهده کنید. طولی نخواهد کشید که در یک نگاه گذرا به افراد متوجه خواهید شد که آنها با حرکات بدن شان می خواهند چه حرفی به شما بزنند.

قدردانی

وقتی شروع به نوشتن پیش‌نویس اولیه این کتاب کردم متوجه شدم که این پروژه از مدت‌ها پیش آغاز شده بود. آغاز این پروژه، علاقه من به خواندن کتاب‌هایی در مورد رفتار غیرکلامی نبود، از زمان پیگیری این کار به صورت آکادمیک هم نبود و از سازمان اف بی آی هم شروع نشده بود. درواقع سال‌ها پیش این پروژه در خانواده‌ام آغاز شده بود.

در ابتدا من با استفاده از آموزش‌های والدینم آلبرت و ماریانا لویز و مادر بزرگم ادلینا پانیاگوا اسپینو، خواندن رفتارهای غیرکلامی را آغاز کردم. هر یک از اینها به شیوه خودشان نکته متفاوتی را در مورد اهمیت و قدرت ارتباطات غیرکلامی به من آموزش دادند. من از مادرم یاد گرفتم که رفتارهای غیرکلامی در برخورد با دیگران ارزش بسیار زیادی دارند. او به من یاد داد که یک رفتار زیرکانه می‌تواند یک موقعیت ناراحت‌کننده را برطرف کند یا اینکه باعث شود کسی کاملاً احساس راحتی کند. این مهارتی بود که او در تمام طول زندگی خود به راحتی آن را به کار می‌گرفت. از پدرم قدرت حالات صورت را آموختم. او می‌تواند فقط با یک نگاه با شفافیت بالایی ارتباط زیادی برقرار کند. او مردی است که فقط با حضور داشتن در یک مکان احترام دیگران را جلب می‌کند. و از مادر بزرگم که این کتاب را به او تقدیم می‌کنم یاد گرفته‌ام که رفتارهای کوچک اهمیت زیادی دارند: یک لبخند، یک تکان سر یا لمس کردن در زمان مناسب می‌تواند حرف‌های زیادی را منتقل کند و حتی شفاف‌بخش باشد. آنها هر روز این چیزها را به من یاد دادند و در انجام این کار مرا آماده کردند تا دنیای دور و برم را به طرز شایسته‌تری مشاهده کنم.

آموزه‌های آنها و همچنین آموزه‌های بسیاری افراد دیگر در این کتاب آورده شده‌اند. وقتی در دانشگاه بریگم یانگ بودم جی وِسلِی شیروود، ریچارد تاون‌سِند و دین کلیو وین درباره کارهای پلیس و مشاهده مجرمین آموزش‌های زیادی به من دادند. بعدها در ایف بی آی افرادی مانند داگ گرگوری، تام ریلی، جولیان جی کورنر، دکتر ریچارد اولک و دیوید جی میچر، ظرایف مربوط به مسائل ضدجاسوسی و رفتارهای جاسوسی را به من آموختند. من از این افراد قدردانی می‌کنم زیرا مهارت‌های مرا در مشاهده رفتار انسان‌ها تقویت کردند. به همین ترتیب باید از دکتر جان شافرف مامور سابق ایف بی آی و عضو برنامه تحلیل رفتاری همین سازمان، تشکر کنم که مرا به نوشتن تشویق کرد و به من اجازه داد در چندین مورد نویسنده همراه وی باشم. باید از مارک ریزر نیز تشکر کنم که مدت‌ها با من در دستگیری جاسوس‌ها هم‌سنگر بود. از بقیه همکارانم که بسیاری از آنها در بخش امنیت ملی سازمان ایف بی آی مشغول به کار هستند نیز به خاطر حمایت‌شان تشکر می‌کنم.

در طول سال‌ها مسئولین سازمان ایف بی آی کارهایی انجام دادند تا مطمئن شوند که بهترین استادان به ما درس می‌دهند و بنابراین زیر دست استادانی همچون جو کولیس، پاول اِکمن، مورین اُسلین، مارک فرانک، بلا ام دیپاولو، آلدرت وریچ، رید ملوی و جودی پرگون، من به صورت مستقیم یا از طریق نوشته‌هایشان تحقیق در زمینه ارتباطات غیرکلامی را آموختم. من با بسیاری از این افراد رابطه دوستی برقرار کردم از جمله با دیوید گیونز، که ریاست مرکز مطالعات غیرکلامی را در اسپوکین واقع در واشینگتن بر عهده دارد و نوشته‌ها، آموزه‌ها و هشدارهایش را به گوش جان سپردم. تحقیقات و نوشته‌های این افراد زندگی من را غنی‌تر کرده است و کارهای ایشان و دیگر افراد برجسته از جمله دِزموند موریس، ادوارد هال و چارلز داروین را که کل این مبحث را با کتاب کوچک: «ابراز احساسات در حیوان و انسان» آغاز کرد، در این کتاب گنجانده‌ام.

درحالی‌که این افراد چارچوب آکادمیک لازم را برای من فراهم کردند دیگران به

روش خودشان در این پروژه نقش داشتند. و باید از تک تک آنها تشکر کنم. وقتی قرار باشد یک کار تحقیقی انجام بدهم دوست عزیزم الیزابت لی براون در دانشگاه تامپا یک موهبت الهی محسوب می‌شود. من همچنین به دکتر فیل کوئین در دانشگاه تامپا و پروفیسور باری گلوور در دانشگاه سنت لئو مدیون هستم زیرا سال‌ها است که با من دوست هستند و برنامه‌هایشان را با برنامه شلوغ سفرهای من تطبیق می‌دهند.

اگر عکس‌های موجود در این کتاب نبودند این کتاب به این خوبی آماده نمی‌شد. و برای این کار باید از مارک ومپل، عکاس معروف، قدردانی کنم. همچنین از آشلی بی کسِل، منشیار اجرایی‌ام، سپاسگزاری می‌کنم که وقتی از او پرسیدم آیا حاضر است برای تصاویر یک کتاب ژست‌هایی به خود بگیرد تا از او عکس بگیریم، پاسخ داد: «حتماً، چرا که نه؟» همه شما دوستان، عالی هستید. همچنین جا دارد از دیوید آر آندرید، هنرمند دانشگاه تامپا، تشکر کنم.

متیو بنجامین، ویراستار همیشه صبور من در انتشارات هارپرکولینز، این پروژه را سازماندهی کرد و به دلیل اینکه یک مرد متشخص و در کارش ماهر و حرفه‌ای است شایسته قدردانی است. همچنین از تونی شیلا، سردبیر اجرایی این انتشارات، که با جدیت کار کرد تا این پروژه را به انتها برساند تشکر می‌کنم. متیو و تونی با گروه فوق‌العاده‌ای در انتشارات هارپرکولینز کار می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به پاولا کوپر، ویراستار فنی این مجموعه اشاره کرد که بسیار از او ممنونم. و همان طور که قبلاً هم گفتم می‌خواهم از دکتر ماروین کارلینز به خاطر شکل دادن به ایده‌های من به طوری که به صورت این کتاب در بیایند و حرف‌های صمیمانه ایشان که در مقدمه آمده است تشکر کنم.

از دکتر الیزابت ای موری، دانشمند و آموزشگر واقعی، که با وجود برنامه فشرده تدریس خود برای ویرایش پیش‌نویس اولیه کتاب من وقت گذاشت و اطلاعات فوق‌العاده زیاد خود را در مورد بدن انسان در اختیار من قرار داد تشکر می‌کنم.

از خانواده‌ام و همه اعضای آن که دور یا نزدیک هستند تشکر می‌کنم که وقتی زمان بودن با آنها را به نوشتن این کتاب اختصاص می‌دادم من را تحمل می‌کردند. لوکا، از تو خیلی ممنونم. استفانی، دخترم، هر روز به خاطر شخصیت مهربانی که داری خدا را شکر می‌کنم.

همه این افراد به نوعی در این کتاب نقش داشته‌اند؛ دانش و ایده‌های این افراد چه کم و چه زیاد در اینجا با شما در میان گذاشته می‌شود. من این کتاب را با علم به اینکه بسیاری از شما از اطلاعات موجود در آن برای زندگی روزمره‌تان استفاده می‌کنید نوشته‌ام. به منظور رسیدن به این هدف مجدانه کار کردم تا هم علم و هم اطلاعات تجربی را به صورت شفاف ارائه کنم و اگر ایرادهای زیادی دارد مسئولیت آن فقط و فقط بر عهده من است.

یک ضرب‌المثل قدیمی لاتین می‌گوید: «کسی که درس می‌دهد یاد می‌گیرد.» نوشتن هم از بسیاری لحاظ مانند درس دادن است. نوشتن، روند یادگرفتن و درک کردن است که در نهایت لذت‌بخش است. امیدوارم وقتی به پایان این کتاب می‌رسید شما هم در مورد نحوه برقراری ارتباطات غیرکلامی دانش عمیقی کسب کرده باشید و با دانستن اینکه افراد با بدن خود می‌خواهند چه چیزی به شما بگویند، زندگی‌تان غنی‌تر شود همان طور که زندگی من غنی‌تر شده است.

جو ناوارو، تامپا، فلوریدا