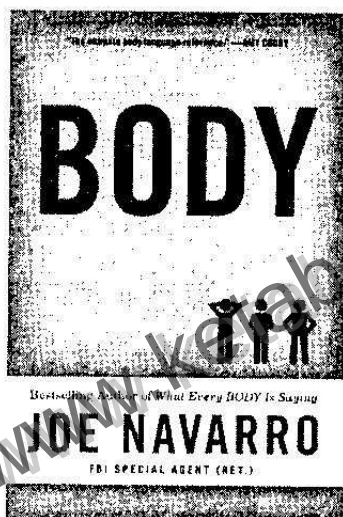


زبان بدن



جو ناوارو

مترجم: نغمه شریفی

عنوان:	زبان بدن
نویسنده:	جونائوارو
مترجم:	نغمہ شریفی
ناشر:	انتشارات باور موفق
صفحہ آرا:	گرافیک جوانہ
شمارگان:	۵۰۰ نسخہ
نوبت و تاریخ چاپ:	اول ۱۴۰۱
چاپ:	شمیم
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۳-۳۷۱-۴
قیمت:	۵۰۰۰۰ تومان



انتشارات باور موفق

مرکز پخش و فروش: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۷، پلاک ۵

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی باور

شماره تماس: ۰۲۵۳۷۷۳۴۰۱۷

شماره موبایل: ۰۹۳۵۲۳۱۰۶۱۹

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۳	سر.....
۱۸	پیشانی.....
۲۱	ابروها.....
۲۳	چشم‌ها.....
۳۴	گوش‌ها.....
۳۶	بینی.....
۳۹	دهان.....
۵۰	لب‌ها.....
۵۶	گونه‌ها و فک.....
۵۹	چانه.....
۶۳	صورت.....
۶۶	گردن.....
۷۰	شانه‌ها.....
۷۳	دست‌ها.....
۷۸	دست‌ها و انگشتان.....
۹۳	قفسه سینه، نیم‌تنه، و شکم.....
۹۹	مفاصل ران و کفل.....
۱۰۱	پاها.....
۱۰۷	پاها.....

پیشگفتار

در سال ۱۹۷۱، در سن هفده سالگی، به دلالتی ناشناخته شروع به نوشتن درباره رفتارهای آدم‌های اطرافم کردم. من تمام رفتارهای غیرکلامی که از آنها می‌دیدم را فهرست می‌کردم - حتما شما هم می‌دانید این رفتارهای غیرزبانی عموماً با عنوان نام زبان بدن شناخته می‌شود. در ابتدا این رفتارها به نظرم عجیب اما جالب بود: چرا مردم در هنگام شنیدن یا دیدن یک اتفاق غیرقابل باور چشمان خود را گرد می‌کنند و یا این که چرا با شنیدن یک خبرنگار ناخودآگاه به گردنشان دست می‌کشند؟ بعدها همه چیز بریم عجیب‌تر و متفاوت‌تر شد: چرا زن‌ها هنگام صحبت کردن با تلفن با موهای خود بازی می‌کنند یا وقتی به هم سلام می‌دهند، ابروهایشان را بالا می‌برند؟ شاید به نظرتان برسد که این موارد خیلی عادی هستند، اما به هر حال کنجکاو من را برانگیخته و ذهنم را هرگز رها نکرده بودند. این سوال مدام در سرم می‌چرخید که چرا آدم‌ها این رفتارها را آن‌هم به روش‌های مختلف از خود نشان می‌دهند؟ هدف آنها از این رفتارها چیست؟

قبول دارم که این توجه و کنجکاو من برای نوجوانی به سن و سال من کمی عجیب است. دوستانم همیشه این مطلب را به من می‌گفتند: بیشتر آنها وقت‌شان را صرف تماشای مسابقات ورزشی می‌کردند و از تمامی نتایج و امتیازات تیم‌های مختلف اطلاع داشتند. اما تنها علاقه من این بود که بر روی پیچیدگی‌های رفتار انسان‌ها تمرکز کنم و بتوانم از آنها سردر بیاورم.

در ابتدا تنها برای دل خودم تمام رفتارهایی که می‌دیدم را بر روی کارت‌های کوچکی می‌نوشتم. در آن زمان، با آثار افرادی مانند چارلز داروین، برانیسلاو مالینوفسکی، ادوارد تی. هال، دزموند موریس یا دوست سال‌های بعدم دکتر دیوید گیونز آشنا نبودم، این افراد محققان و نویسندگانی برجسته در زمینه رفتار انسانی هستند. آن روزها فقط دوست داشتم رفتار انسان‌ها و دلیل بروز آنها را بشناسم و به همین خاطر مشاهدات خودم را روی این کارت‌ها می‌نوشتم و نگه می‌داشتم. شاید باور نکنید اما هرگز فکر نمی‌کردم که ۴۰ سال بعد، هنوز هم مشغول نوشتن این مشاهدات روی کارت باشم.

در طی چند سال، تعداد کارت‌هایم به چند هزار عدد رسید. اصلاً فکر نمی‌کردم که قرار است بعدها به عنوان مامور ویژه اف بی آی مشغول کار شوم و در طی بیست و پنج سال خدمتم در هنگام تعقیب جنایتکاران، جاسوسان و تروریست‌ها از این

مشاهدات استفاده کنم. اما شاید با توجه به علاقه‌ام به رفتار مردم و دلیل بروز آنها، از همان ابتدا در این مسیر طبیعی و درست قرار گرفته بودم.

در دوران کودکی‌ام، به اجبار از کوبای تحت کنترل کمونیست‌ها فرار کردیم و به ایالات متحده پناهنده شدیم. در آن زمان من هشت ساله بودم و زبان انگلیسی را بلد نبودم. اما مجبور بودم که خیلی زود به شرایط عادت کنم و یا شاید بهتر است بگویم مجبور شدم تا اطراف خودم را خیلی خوب نگاه کنم و هر چیزی که می‌بینم را رمزگشایی کنم. شاید چیزهایی که من می‌دیدم برای افراد بومی آمریکا کاملاً عادی و بدیهی بود، اما برای من این طور نبود. زندگی جدید من را در مسیر رمزگشایی تنها چیزی که برایم معنا و مفهوم داشت، یعنی همان زبان بدن قرار داده بود. با نگاه کردن به چهره مردم، نگاهشان، نرمی و محبت در چشمانشان یا تنش و فشار موجود در چهره‌هایشان، توانستم منظور آنها را درک کنم. دیگری توانستم بفهمم که چه کسی مرا دوست دارد، چه کسی نسبت به وجود من بی تفاوت است، و آیا کسی از دستم عصبانی ناراحت است. در یک سرزمین بیگانه، تنها با نگاه کردن توانستم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم، خوب هیچ راه دیگری وجود نداشت.

البته، زبان بدن آمریکایی با زبان بدن کوبا فرق داشت. مردم در آمریکا با آهنگ و نوسان خاصی صحبت می‌کردند. کوبایی‌ها در هنگام صحبت به یکدیگر نزدیک می‌شدند و اغلب همدیگر را لمس می‌کردند. اما در آمریکا مردم با فاصله از هم می‌ایستادند، و حتی در صورت لمس کردن‌های عادی نیز ممکن بود با نگاه ناخوشایند یا حتی بدتر از طرف مقابل مواجه شوند.

پدر و مادرم هر کدام مجبور بودند سه شیفت کار کنند، بنابراین آنها وقت نداشتند تا این چیزها را به من آموزش دهند - من مجبور بودم خودم آنها را یاد بگیرم. من داشتم در مورد فرهنگ و تاثیر آن بر روی رفتارهای غیرکلامی یاد می‌گرفتم، البته مسلماً در آن روزها این کلمات به این شکل به ذهنم خطور نمی‌کرد. اما متوجه شدم که برخی رفتارها در اینجا متفاوت است و من باید آنها را درک می‌کردم. بخاطر همین شکلی از تحقیقات علمی را شروع کردم که خاص خودم بود، بدون هیچ تعصب و غرضی صبورانه اطرافم را نگاه می‌کردم و پیش از اینکه رفتارهایی که یک یا دو بار و یا بیشتر دیده بودم را وارد کارت‌های کوچک خود کنم، درباره‌شان فکر می‌کردم. با زیاد شدن تعداد کارت‌ها، متوجه شدم که الگوهای مشخصی در رفتار انسان‌ها وجود دارد. از نظر من می‌توان اکثر رفتارها را به عنوان نشانه‌هایی از راحتی یا ناراحتی روانی دسته بندی کرد؛ در واقع بدن ما می‌تواند به طور بسیار دقیق و در هر زمان و مکانی، ناراحتی و

پیشانی ما را نشان دهد.

بعدها یاد گرفتم که بسیاری از این نشانه‌های راحتی یا به بیان دقیق‌تر رفتارها، در ناحیه عاطفی مغز ایجاد می‌شوند، که اغلب به عنوان سیستم لیمبیک شناخته می‌شود. این نوع پاسخ غیرمستقیم با آنچه که در کوبا دیده بودم، و حالا در آمریکا می‌دیدم، سازگار بود. در مدرسه و یا جلوی ویتترین فروشگاه‌ها و یا هر جای دیگری می‌دیدم که مردم هنگام روبرو شدن با دوستان و نزدیکان خود و برای سلام و احوالپرسی، ابروهای خود را بالا می‌کشند و چشمانشان بازتر می‌شود. کم‌کم به چنین رفتارهای جهانی به عنوان نشانه‌هایی مطمئن و موثق کاملاً اعتقاد پیدا کردم. چیزی که من به آن شک داشتم کلمات گفتاری بود. بعد از آنکه انگلیسی را آموختم، بارها شنیدم که مردم می‌گفتند به چیزی علاقه دارند، اما در واقع چهره آنها چیز دیگری را نشان می‌داد.

همین‌طور در همان سنین کودکی با چیزی به نام فریبکاری آشنا شدم و فهمیدم که افراد اغلب دروغ می‌گویند، اما رفتارها و نشانه‌های غیرزبانی‌شان غالباً احساس واقعی‌شان را نشان می‌دهد. البته بچه‌ها دروغگوهای بسیار بدی هستند؛ چرا که ممکن است در عمل نشان دهند که کار بدی انجام داده‌اند و در عین حال که در کلام آن را انکار کنند. به هر حال همین بچه‌ها وقتی بزرگتر می‌شوند، به دروغگوهای بهتری تبدیل می‌شوند، اما یک بیننده آموزش دیده می‌تواند نشانه‌هایی را در صورت آنها ببیند که نشان می‌دهند چیزی در این وسط اشتباه است. در اینجا مسئله‌ای وجود دارد، و آن این که به نظر نمی‌رسد آنها افرادی کامل‌تر و راستی‌نویسند و یا این که به چیزهایی که می‌گویند اعتماد و اعتقاد ندارد. بسیاری از این نشانه‌ها یا رفتارها در این کتاب جمع‌آوری شده است.

همان‌طور که بزرگتر و بزرگتر شدم، اعتماد و اعتقاد بیشتری به این نشانه‌های غیرکلامی پیدا کردم. وقتی از دانشگاه بریگهام یانگ فارغ‌التحصیل شدم، کوله باری از بیش از یک دهه مشاهده را با خود داشتم. در دوران دانشگاه، برای اولین بار، در میان بسیاری از فرهنگ‌های مختلفی (از جمله اروپای شرقی، آفریقایی، ساکنان جزیره اقیانوس آرام، بومیان آمریکایی، چینی، ویتنامی، و ژاپنی، و غیره) قرار گرفته بودم و با آنها زندگی می‌کردم، و این باعث شد تا با نشانه‌ها و رفتارهای بیشتری نسبت به شهر میامی برخورد کنم.

در دوران مدرسه، کم‌کم دلیل و اساس علمی جالب توجه بسیاری از این رفتارها را کشف کردم. برای مثال: در سال ۱۹۷۴، چند بچه کور مادرزاد را دیدم که مشغول بازی

با هم بودند. این صحنه نفسم را بند آورد. این کودکان هرگز بچه‌های دیگر را ندیده بودند، در حالی که رفتارهایی از خود نشان می‌دادند که من فکر می‌کردم که بینایی‌شان سالم است و توانسته‌اند با نگاه کردن آنها را یاد بگیرند. آنها نشانه‌هایی مانند "خوش قدم بودن" و "قرار دادن انگشت‌های دست روی هم به شکل مناره" از خود نشان می‌دادند، علی‌رغم اینکه هرگز شاهد چنین حرکاتی نبودند. این بدان معنی است که این رفتارها با DNA ما عجین شده و بخشی از مدارهای دیرینه ما هستند - این مدارهای بسیار قدیمی ضامنی برای بقای ما و توانایی برقراری ارتباط بوده‌اند و در نتیجه منحصربه‌دوره یا مکان خاصی نمی‌شوند. در طول دوران تحصیل در دانشگاه، درمورد مبنای تکامل بسیاری از این رفتارها چیزهایی آموختم، و قصد دارم در این کتاب، به واقعیت‌های شگفت‌انگیزی اشاره کنم که همه ما آنها را در طول عمر خود مسلم فرض کرده‌ایم.

وقتی تحصیلاتم را در دانشگاه بریگهام یانگ به اتمام رساندم، یک روز اف بی آی طی تماس تلفنی از من دعوت به همکاری کرد. ابتدا فکر می‌کردم شوخی بیش نیست، اما فردای آن روز دومی کت و شلواری در خانه‌ام را زدند و درخواست همکاری را به من دادند و همان لحظه بود که زندگی من برای همیشه تغییر کرد. آن روزها، ماموران اف بی آی به دنبال استعدادهای دانشگاهی بودند، هیچ وقت نفهمیدم چرا من برای این کار انتخاب شده‌ام و با این که چه کسی من را معرفی کرده است. باید بگویم که به خاطر دعوت به همکاری با اف بی آی در پوست خودم نمی‌گنجیدم.

من دومین مامور جوانی بودم که اف بی آی استخدام کرده بود. در سن بیست و سه سالگی دوباره وارد یک دنیای جدید شدم. گرچه از بسیاری جهات آمادگی اشتغال به عنوان مامور اف بی آی را نداشتم، اما در زمینه ارتباطات غیرکلامی تسلط زیادی داشتم. این تنها موردی بود که در آن احساس اعتماد به نفس کردم. کار اف بی آی تا حد زیادی به مشاهده و نگاه کردن بستگی دارد. شاید فکر کنید که کار اصلی ماموران اف بی آی تجسس در صحنه‌های جرم و جنایت و دستگیری مجرمان است، اما باید بگویم که بیشترین بخش این شغل صحبت کردن با مردم، تحت نظر داشتن مجرمان و انجام مصاحبه‌ها و بازجویی‌ها است و من برای این کار کاملاً آماده بودم.

من به مدت بیست و پنج سال در اف بی آی کار کردم که سیزده سال آن در برنامه تحلیل رفتاری امنیت ملی نخبگان (NS-BAP) گذشت. در این واحد که برای تجزیه و تحلیل پرونده‌های امنیت ملی مهم ورده بالا ایجاد شده بود، که من از مهارت‌های

غیرکلامی خودم با تمام توان استفاده کردم. این واحد که تنها شامل شش مأمور انتخاب شده از میان ۱۲ هزار مأمور ویژه اف.بی.آی بود، باید به غیرممکن‌ها دست می‌یافت، ما باید جاسوسان، خبرچین‌ها و افسران اطلاعاتی دشمن که تحت اقدامات دیپلماتیک قصد آسیب رساندن به ایالات متحده را داشتند را شناسایی می‌کردیم.

در طول خدمتم در این واحد، دانش خودم را در زمینه زبان بدن توسعه دادم، چیزهایی که در این مدت مشاهده کردم، در هیچ آزمایشگاه و دانشگاهی تکرار نمی‌شود. وقتی مجلات علمی درباره فریب و زبان بدن را خواندم، می‌توانم بگویم که نویسندگان این مجلات و مقالات هرگز مصاحبه‌ای با یک بیمار روانی، یک تروریست، یک عضو تربیت شده "مافیا" یا یک افسر اطلاعاتی از کا.گ.ب.^۱ شوروی نداشتند. یافته‌های آنها ممکن است در محیط آزمایشگاهی که از دانشجویان استفاده می‌شود، درست باشد، اما اطلاعات و دانش آنها از دنیای واقعی بسیار کم است. هیچ آزمایشگاهی نمی‌تواند چیزهایی که من در واقعیت مشاهده کرده بودم را تکرار کند، و هیچ محقق نمی‌تواند مانند من بیش از ۱۳ هزار مصاحبه انجام دهد، هزاران ساعت ویدئو نظارت را تماشا کند، و نشانه‌های رفتاری را یادداشت برداری کند. بیست و پنج سال کار در اف.بی.آی یک دانشگاه عالی برای من بود؛ و به زندان انداختن تعداد زیادی از جاسوسان براساس ارتباطات غیرکلامی پایان نامه‌ای بود که من در این دانشگاه ارائه دادم.

پس از بازنشستگی، دلم می‌خواست چیزهایی را که در مورد زبان بدن یاد گرفته بودم را با دیگران به اشتراک بگذارم. در سال ۲۰۰۸ موفق به انتشار کتاب "آنچه بدن می‌گوید" شدم. در این کتاب، مفاهیم "راحتی" و "ناراحتی" موضوع اصلی بودند، و من در آن نشان دادم که استفاده از آرامبخش‌هایی مانند دست کشیدن روی صورت و یا نوازش موها چیزی است که در همه جا رایج است، اینها رفتارهای بدنی هستند که ما در مواجهه با استرس‌های روزمره استفاده می‌کنیم. همچنین من در این کتاب سعی کرده‌ام درباره ریشه این رفتارهای جهانی توضیح دهم و براساس تحقیقات روانشناختی، زیست‌شناسی تکاملی و زمینه‌های فرهنگی دلیل بروز برخی رفتارها و عکس‌العمل‌ها را به شما خوانندگان عزیز نشان دهم خوشبختانه، کتاب "آنچه زبان

۱ کاگب (روسی: КГБ) مخفف نام سرویس اطلاعاتی و امنیتی اتحاد جماهیر شوروی سابق است. نام کامل [کاگب] کمیته امنیت دولتی (به زبان روسی: Комитет Государственной Безопасности) است.

کاگب در سال ۱۹۵۳ از ادغام وزارت امنیت دولتی و وزارت امور داخلی پس از مرگ ژوزف استالین رهبر وقت رژیم شوروی تشکیل شد.

بدن می‌گوید" به عنوان پرفروشترین کتاب بین المللی انتشار یافته است؛ این کتاب به چندین زبان ترجمه شده و بیش از یک میلیون نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رسیده است. در زمان نوشتن این کتاب، فکرش را هم نمی‌کردم که به چنین محبوبیت و معروفیتی برسد. این چیزی است که شرکت‌کنندگان جلسات سخنرانی من در سالهای پس از انتشار آن به من گفته‌اند: مردم توقع بیشتری از من دارند، آنها از من می‌خواهند تا این کتاب را در قالبی دردسترس‌تر ارائه دهم. خوانندگان از من می‌خواهند تا یک کتاب راهنمای میدانی درباره انواع و اقسام رفتارهایی که در زندگی روزمره با آنها مواجه می‌شوند، برایشان آماده کنم.

دایره لغات زبان بدن همان کتاب راهنمای میدانی است. این کتاب که براساس مناطق بدن از سرگرفته تا پا مرتب شده است - شامل بیش از ۴۰۰ مورد از مهمترین مشاهدات من درباره زبان بدن است که من در طول سال‌های کار در اف.بی.آی جمع‌آوری کرده‌ام. امیدوارم که با خواندن کتاب "دایره لغات زبان بدن" به بینش و درکی از رفتارهای انسانی دست یابید که من و دیگر عوامل اف.بی.آی برای رمزگشایی رفتارهای انسانی استفاده کرده‌ایم. البته، ما از این توانایی خود در مورد شک و تردید درباره ارتکاب جرم و جنایت استفاده کرده‌ایم، اما شما می‌توانید از آن در زندگی روزمره‌تان استفاده کنید تا بتوانید افرادی که در موقعیت‌های مختلف مانند محیط‌های کاری و تحصیلی و غیره ملاقات می‌کنید را به خوبی بشناسید. به نظر من در روابط اجتماعی، برای درک و شناخت دوستان و همکاران، بهترین راه یادگیری روش‌های مقدماتی ایجاد ارتباط یعنی رفتارهای غیرکلامی است.

اگر تا به حال درباره دلیل انجام بعضی کارها و یا هدف بعضی رفتارها فکر کرده‌اید و جوابی برای آنها پیدا نکرده‌اید، امیدوارم که این کتاب بتواند کنجکاوای شما را برآورده سازد. حین خواندن این کتاب، رفتارهایی را که در موردشان می‌خوانید انجام دهید تا بتوانید به درک خوبی از نحوه بروز این رفتارها و همچنین احساسی که بقیه درباره آنها دارند، دست یابید. با این کار، بار دیگری که این رفتارها را مشاهده می‌کنید، سریع‌تر و بهتر آنها را به یاد می‌آورید. اگر شما هم مانند من از تماشای دیگران لذت می‌برید، و دوست دارید افکار، احساسات، تمایلات، ترس‌ها و یا قصد و نیت اطرافیان‌تان چه در محیط کار، خانه و چه در کلاس را بشناسید، توصیه می‌کنم که این کتاب را بخوانید.