



شگفتی‌های زبان بدن

ابوالفضل امیردیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

گر بگویم که مرا پریشانی نیست

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر ضمیر
"سعدی"

اهمیت حرف زدن بدون دخالت زبان:

مردم را یارای آن نیست که بی هم زندگی کنند. ما انسان‌ها، موجودات اجتماعی هستیم. به محض این که با دیگران تماس می‌گیریم، ارتباط ایجاد می‌شود و به همین خاطر از زبان گفتاری و نوشتاری سود می‌جوییم. با کاربرد این شیوه‌ها، مفهوم پیامی را به یک دیگر عیان می‌سازیم. باری، بدون واژه‌ها نیز می‌توانیم رابطه برقرار کنیم. این گونه ارتباط، ما را از پیوند با افراد، با خبر می‌سازد. این مورد اغلب مهم‌تر از بیان مفهوم و محتوای اصلی خود پیام است. ارتباط با این رابطه‌ی غیر کلامی، که موضوعی را پیرامون پیوند موجود بین آدم‌ها به اطلاع ما می‌رساند، فرا ارتباطی نامیده می‌شود.

واژه‌ها نابسندند اند:

وقتی با کسی مرتبط می‌شویم، باید به همدیگر روشن سازیم که چه سان مفهوم یک پیام گفتاری باید تفسیر شود. طریقه‌ی انجام آن، بیانگر موضوعی است پیرامون رابطه‌ی که با فرد دیگری داریم و یا اندیشه‌ی که به هر جهت در سر می‌پرورانیم. غالباً واژه‌ها برای تامین این منظور، ناکافی‌اند. مثلاً احساس خود را به یکدیگر به آسانی بر زبان نمی‌آوریم و یا کلمه‌های یک پیام چگونه نیاز به تفسیر دارد. ما برای آشکار ساختن مفهوم کلام خود، از زبان تن بهره می‌گیریم. این زبان، فاقد واژه‌های گفتاری است و از همین روی، ارتباط غیر کلامی نامیده می‌شود. پیوسته از زبان بدن سود می‌جوییم. به عنوان مثال، نگاه کردن به چشمان شخصی یا نگاه نکردن بدان‌ها تفاوت دارد. باید دانست که هنگام ارتباط با سایرین، واقعا امکان ندارد که با چیزی در تماس نباشیم.

به طور نیمه خود آگاه:

معمولا زبان بدن به طرز نیمه هوشیارانه رخ می نماید. با این حال، زبان تنی که ما به کار می بریم، تا حد زیادی، چونی (کیفیت) ارتباطمان را مشخص می سازد. از همین رو، نتیجه می گیریم که آگاه شدن خودمان و زبان بدن دیگران نیکوست. می توانیم فرابگیریم که زبان بدنمان را برای منظوری به کار بندیم و هم چنین بیاموزیم که زبان تن اشخاص را دریافته و تفسیر کنیم. ذکر این نکته حایز اهمیت است که چنین زبانی، در فرهنگ های گوناگون، مفاهیم مختلفی دارد. شیوهی تفسیر زبان بدن به موقعیت، فرهنگ، ارتباط موجود ما با دیگری و همین طور جنسیت او بستگی دارد. منظور این است که در سراسر جهان احدی یافت نمی شود که مفهوم یکسانی را در نظر داشته باشد. اگر از این مساله چشم پوشی کنید، امکان دارد خود را به دردسر بزرگی بیندازید! ناگفته نماند که زبان تن با زبان گفتاری و انگاره (الگوی) کامل کسی هم زنجیره اند. افزون بر این، نشانه های متفاوت زبان بدن ممکن است همدیگر

را کامل سازند تا مفهوم ویژه ای را به کلی آشکار ساخته و یا مفهوم ارتباط را قوت بخشد. بعضی گروه ها یک زبان بدن خاصی ابداع کرده اند که از لحاظ مفهوم خیلی واضح بوده و در موردی کاربرد دارد که در غیر این صورت استعمال واژه ها دشوار یا خطرناک باشد. نمونه هایی از این قبیل عمدتا دسته هایی هم چون اشخاص شاد و سرخوش، بردگان، زندانیان و جز این ها هستند که پیشینه ی تعصب علیه ایشان از زمان فرهنگ غالب به بعد امکان پذیر بوده است.

کار بست زبان بدن برای ابراز احساسات:

زبان بدن برای بیان احساسات به کار می آید به طور مثال، اگر از کسی خوشمان نیاید، بیشتر وقت ها گفتن مستقیم این حس به دیگری ساده نیست. با این حال، یا عمدا و یا سهوا آن را توسط زبان تن به طرف می فهمانیم. عکس قضیه هم صادق است. شاید با ادای واژه های بی بگوئیم که خشمگین هستیم ولی احتمال دارد که زبان بدنمان بلند و آشکارا بنمایاند که عصبانی



اهمیت دانستن شیوه‌ی ایجاد ارتباط:

چگونگی برخورد با کسی صرفاً اندکی از طریق سخنانی که بر زبان می‌آوریم، تعیین می‌شود. به منظور تاثیر نكونه‌اند، مثلاً در یک مصاحبه‌ی شغلی، مهم است که زبان بدنمان را بدانیم و تا حد معینی مهارش کنیم. هنگام کاربرد چنین زبانی، طرف مقابل ما احساس یا برداشتی دارد که اغلب توصیف‌اش به صورت کلمه‌ادا کردن یا اثبات چیزی که آگاه‌نیده‌شده، دشوار است. آیا گهگاه نگفته‌ایم: "احساس می‌کنم که وی اعم از مرد وزن دوستم دارد." یا هم چون که بگوییم: "شک دارم که آنچه او اعم از زن و مرد می‌گوید، حقیقت محض باشد." این نوع احساس را "درون یافت و شهود" نامند. زبان تن، نقش حساسی را از لحاظ شهود به عهده دارد، زیرا پیام‌هایی راجع به کس دیگری را در اختیارمان می‌گذارد تا بتوانیم در سطح شهودی تفسیر کنیم. بنابراین، ابتدا لازم است که زبان بدنمان را خوب بشناسیم. باید بیاموزیم که در زمینه‌ی آن اطلاعاتی به دست آوریم تا بتوانیم علاوه بر خودمان، در سایرین نیز پی به وجود آن ببریم.



دانستنی‌های فزون‌تر درباره‌ی صحبت بدون

دخالت زبان:

سطوح ارتباط عبارتند از:

۱- واژه‌ها: کلامی که با زبان می‌گوییم

۲- لحن: طرز بیان واژه

۳- زبان تن

"هر سه عامل یاد شده در ارتباط موثر نقش دارند. ولی مشکل این جاست که ما واقعا از زبان تنمان آگاه نیستیم و نمی‌دانیم که زبان بدن مثلاً طرز نگاه کردن در انتقال پیام، از واژه‌ها بسیار غنی‌تر و نامحدودتر است. پس برای برقراری ارتباط

نیستیم. این موضوع برای مخاطب، گیج‌کننده است و معمولاً بیانگر پیام‌های دوگانه می‌باشد که یکی کلامی و دیگری به صورت زبان بدن است. ضمناً از طریق زبان تن، دروغ‌گویی و سرپوش گذاشتن به احساسات مان دشوار است.

امکان دارد افراد بی‌خبر از زبان تن خویش، احساسات واقعی‌شان را ابراز دارند. پژوهش‌ها حکایت از آن دارند که اکثر مردم به برداشت خود درباره‌ی این که چه سان زبان تنشان را به کار گیرند، بیشتر توجه کرده و آن را آسان‌تر باور می‌کنند تا آنچه که توسط واژه‌ها بازگو می‌گردد.

سالم نه تنها با همسر بلکه هر فرد دیگری باید به زبان تن خود آگاه شویم و از میزان تأثیری که بر دیگران می‌گذاریم، مطلع گردیم.

وقتی با افراد دورو برمان حرف می‌زنیم، آن چه رساتر و پر مفهوم‌تر از صحبت‌هایمان بر آن‌ها اثر می‌نهد، زبان تن ماست. زبان تن، یک رابطه‌ی غیر کلامی است که در همه‌ی دیدارهای چهره‌به‌چهره‌ی اشخاص مشاهده می‌شود. به دیگر سخن، ما با نحوه‌ی ایستادن، نشستن، راه پیمودن و حالات سیما و جنبش‌های بدن خویش با سایرین مرتبط می‌شویم. این ارتباط خیلی قوی‌تر و اثر گذارتر از سخن گفتن است. در واقع بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از ارتباط ما با بقیه‌ی مردم توسط زبان بدن ایجاد می‌شود و واژه‌ها، فقط ۷ تا ۱۰ درصد از نیت مان را انتقال می‌دهند.

بی شک تا کنون برای شما رخ داده که در نخستین برخورد با کس دیگری، بدون هیچ گونه شناخت قبلی، حس مطلوبی نسبت به وی داشته باشید. ما معمولاً این احساس را به حدس و گمان خود نسبت می‌دهیم، اما بر طبق معمول این درک ناخودآگاه ما از بدن وی است که چنین احساسی را پدید می‌آورد. امکان دارد کلام فرد مقابل با کردار و حرکاتش کاملاً هماهنگ باشد و این ذهن ماست که این هماهنگی را دریافته و زبان تن او را می‌شنود.

در صورتی که آن چه طرف مقابل بر زبان جاری می‌سازد، با آن چه در سیما و حرکاتش مشهود است، متناقض باشد، ذهنمان حدوداً همواره زبان بدن وی را می‌پذیرد و به درستی کلامش تردید می‌کند.

مثلاً اگر فروشنده‌ای به دورغ از کیفیت جنس خویش به طرز اغراق آمیزی تعریف کند، لیکن حرکات بدنش چیز دیگری بگویند مثلاً وی ضمن صحبت، از نگاه مستقیم به چشمان شما خودداری کند، مدام این پا و آن پا شود و دیدگانش تا اندازه‌ای کوچک شده باشد، این‌ها همگی زبان تن وی است. که چون حقیقت را کتمان می‌کند، انجام می‌دهد.

شما می‌توانید زبان بدنتان را فرا بگیرید و آن را مهار سازید. با این کار از تقلید رفتار و حرکات سایرین رها می‌گردید. در زبان بدن شیوه‌های ماهرانه‌ای هستند که با کاربرد آن‌ها، شما مطمئن‌تر از آن چه که به واقع هستید، به چشم دیگران می‌آید. فراگیری و اجرای این راهکارها به شما یاری می‌کنند تا تأثیر مثبت و پایداری بر اطرافیان‌تان بنهند."

"لااقل روزانه یک ربع از وقتتان را به مطالعه و تعبیر حرکات مردم و هم چنین دستیابی به آگاهی هوشیارانه از حرکات خودتان صرف کنید. مکان مناسبی جهت تعبیر حرکات، محلی است که آدم‌ها با همدیگر ملاقات و ارتباط برقرار می‌کنند. فرودگاه، جای خوبی به منظور مشاهده‌ی گسترده و کامل حرکات انسان‌هاست چرا که مردم خیلی ساده و بدون زحمت، اشتیاق، خشم، اندوه، شادی بی حوصلگی و بسیاری احساسات دیگر را توسط حرکات بدن جلوه گر می‌سازند. مجالسی هم چون مهمانی‌ها و جلسات اداری هم موقعیت مناسبی برای این منظور است. بعد از یادگیری "زبان بدن" می‌توانید در یک مهمانی شرکت جویند و سراسر شب با تماشای نشانه‌های بدنی سایرین وقت خوشی داشته باشید. تلویزیون هم شیوه‌ی بس پسندیده‌ای جهت فراگیری ارتباط غیر کلامی را فراهم می‌سازد. صدای تلویزیون را کاملاً کم کرده و سعی کنید در مرحله‌ی نخست از طریق تماشای تصویر، قضایا را درک کنید. آنگاه هر ۵ دقیقه صدای تلویزیون را بلند نمایید.

تا دقت تغییرات غیر کلامی‌تان را مهار سازید. به زودی متوجه





می شوید که می توانید هم چون ناشنویان، برنامه‌ی کاملی را بدون هیچ صدایی تماشا کنید و همه چیز را دریابید.

نمایان سازی زبان تن:

یکی از پرسش‌های بسیار متداولی که به ذهن ما می‌آید، این است که: "آیا امکان ظاهر سازی حرکات هست یا نه؟ جواب این سوال به علت ناممکن بودن ایجاد هماهنگی میان حرکات اصلی بدن با اشاره‌های ریزتر و نیز با کلام، منفی است.

مثلا دست‌های باز به گونه‌ای که کف آن‌ها دیده شوند، نشانه صداقت است، ولی زمانی که فردی متقلب با کف دستانی آشکار و سیمایی خندان به شما دروغ تحویل می‌دهد، علامت‌های ریز بدنی اش، این دوگانگی را نمایان می‌سازد. احتمالاً تخم چشم‌هایشان کوچک می‌شود، ابروی یک چشم بالاتر برود و یا گوشه‌ی دهانش احتمالاً تکان بخورد و این نشانه‌ها با کف دستان نمایان و تبسم صادقانه اش در تضاد است. در نتیجه شنونده، سخنان مخاطب را باور نمی‌دارد. کشیدن گوش و مالیدن چشم، نشانه‌ی پنهان کاری است. توجه کنید که خاراندن گردن هم از سایر علامت‌های دروغ‌گویی شمرده می‌شود. وقتی کسی حقیقت را حاشا می‌کند، درجه‌ی حرارت بدنش کمی افزون می‌گردد.

پس می‌کوشد با بازی کردن یقه‌ی لباسش، آن را شل کند. مخفی ساختن دست‌ها در جیب هم روش دیگری است که دروغ‌گویی رافاش می‌سازد.

هنگامی که دروغ‌گویی در حال شکل‌گیری است، صدا بالا می‌رود، لحن مشنج می‌گردد و فرد با مکث‌های طولانی مدت صحبت می‌کند. کسی که دروغ می‌گوید، پرسش‌ها را خیلی سنجیده و محتاطانه جواب می‌دهد و موقع پاسخ‌گویی دچار لکنت و اشتباهات مکرر می‌گردد.

به نظر می‌آید که مغز آدمی دارای ساز و کار اطمینان بخش باشد که با دریافت مجموعه‌ای از پیام‌های غیر کلامی ناهماهنگ، "کجی" را ثبت می‌کند. قدر مسلم، مواردی نیز هست که حرکات بدن عمداً برای دستیابی به اهدافی ویژه ظاهر سازی می‌شوند. به طور مثال، مسابقه‌ی دختر شایسته یا دختر نمونه‌ی جهان را در نظر بگیرید که هر شرکت‌کننده به طور حساب شده از حرکاتی که فرا گرفته، سود می‌جوید تا صداقت و صمیمیت را القا کند. امتیازهایی که هر شرکت‌جوینده حاصل می‌کند،

بستگی به میزان کامیابی در انتقال این نشانه‌ها دارد. با این همه، حتی کارشناسان این امر، تنها برای مدتی کوتاه قادر به ظاهر سازی اند و بدن بالاخره نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد که مستقل از اعمال آگاهانه‌ی ماست. چه بسا سیاست‌مدارانی که نیرنگ بازان ماهری در حرکات بدنی اند چون می‌خواهند آرای رای دهندگان را به دست آورند و سیاست‌مدارانی که بتوانند این کار را با موفقیت به انجام رسانند، دارای جاذبه است.

برای پنهان ساختن دروغ‌گویی، از چهره بیش از هر بخش دیگر بدن استفاده می‌شود. ما از تبسم، سرتکان دادن و چشمک برای پنهان ساختن دروغ خود استفاده می‌کنیم، ولی متأسفانه، علایم بدن ما و عدم هماهنگی میان حرکات بدن و نشانه‌های صورت، این پنهان کاری را آشکار می‌سازد. مطالعه‌ی نشانه‌های سیماهنر مجزایی است.

خلاصه این که به دشواری می‌توان "زبان بدن" را به مدت طولانی ظاهر سازی کرد، لیکن یادگیری و کاربرد اشارات مثبت و واضح جهت برقراری ارتباط و حذف حرکاتی که حاکی از علایم منفی است، مفید می‌باشد. بدین ترتیب ارتباط با مردم راحت‌تر بوده و بیشتر مورد پذیرش قرار خواهد گرفت. شمار زیادی از حرکات و نشانه‌های زبان تن، از خشم و عصبانیت، کسل بودن، خستگی، عشق و علاقه و سایر حالات حاکی اند.

مثال‌هایی از زبان بدن:

نشانه‌گر:

اعتماد و اطمینان
 آمادگی، ستیزه‌جویی
 دلزدگی، ملامت
 روراست، بی‌شیله‌پيله، آرام
 حالت تدافعی
 غم و اندوه
 ارزیابی، اندیشه
 طرد، تردید، دروغ‌گویی
 دودلی، ناباوری
 خشم، ناکامی، بیم
 بیم
 دلزدگی، ملامت
 پیش‌بینی
 اعتماد، برتری
 صداقت، روراستی، بی‌گناهی و معصومیت
 ارزشیابی منفی (پل) بینی
 ناشکیبایی، تحکم‌آمیزی
 کمبود اعتماد به نفس با ناامنی
 علاقه
 سعی در اخذ تصمیم
 ناباوری
 عدم تأمین، ناامنی، حالت عصبی
 دودلی، بی‌تصمیمی

رفتار غیر کلامی

■ پیاده روی تند و شق ورق
 ■ دست روی باسن گذاشتن
 ■ نشستن توام با پاروی پا و آهسته لگد زدن
 ■ با پای گشاده نشستن
 ■ دست به سینه بودن
 ■ دست به جیب راه رفتن و شانه را تکان دادن
 ■ دست به گونه
 ■ لمس کردن و اندکی مالیدن بینی
 ■ مالیدن چشم‌ها
 ■ دست‌ها را از پشت محکم گرفتن
 ■ قوزک‌های درهم‌گره شده
 ■ سردرد میان دست، چشم‌ها رو به پایین
 ■ مالیدن دست‌ها به هم
 ■ نشستن و دست‌ها را پشت سر در هم‌گره کردن و پاها روی هم
 ■ کف دست باز
 ■ نیشگون گرفتن بخش فوقانی (پل) بینی
 ■ ضربه زدن یا ضرب گرفتن با انگشتان
 ■ دست کشیدن به موها یا نوازش کردن آن‌ها
 ■ سر کج (یک‌وری)
 ■ نوازش چانه
 ■ به پایین نگرستن و صورت به طرف دیگر بودن
 ■ جویدن ناخن
 ■ کشیدن یا محکم کشیدن بینی



منابع:

- الف) انگلیسی 1- <http://www.self-growth.com>
 ب) فارسی 2- <http://www.deltabravo.net/com>
 ۱- "یادگیری زبان بدن" اطلاعات ش. ۲۳۹۱۲.
 ۲ یادداشت‌های پراکنده از مراجع معتبر