



# زبان بدن

**حالت بدن:** موقعیت بازوها، پاها و دست‌ها و همچنین حالت نشستن یا ایستادن، چیزهای زیادی را می‌تواند به شما بگوید. برای نمونه، دست‌به‌سینه نشستن، اغلب بیان‌گر حالت دفاعی و تمایل به متمایز بودن است. فردی که نشسته و خود را به جلو تکیه داده، نشانه‌ای از صمیمیت و علاقه است.

**تماس چشمی:** چشم‌ها می‌توانند حالت‌ها و احساس‌ها و همچنین تمایل‌ها و علاقه را آشکار کنند. برای نمونه، فردی که در گفت‌وگوی دونفره، اطراف را نگاه می‌کند و نه شخصی که با او صحبت می‌کند، ممکن است این را برساند که چیز دیگری نظرش را جلب کرده و یا به چیز دیگری علاقه‌مند است.

**حالت چهره:** حالت‌های چهره نیز پیام‌هایی را می‌رسانند. برای نمونه، بالا بردن ابرو می‌تواند به معنای ناباوری سؤال و یا شوک باشد. اخم به‌طور معمول، نمایان‌گر ناخوشایند بودن و در عین حال یک لبخند،

تحقیق‌ها نشان می‌دهد زمانی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، تنها ۷ درصد از احساس‌های ما توسط کلمه‌ها بیان می‌گردند، ۳۸ درصد ارتباط ما از طریق تَن صدا و به گونه‌ای شگفت‌انگیز ۵۵ درصد با استفاده از « زبان بدن» می‌گردد.

زبان بدن، زبانی است که بدون استفاده از کلمه‌ها با شخص دیگر، ارتباط برقرار می‌کنیم. این ارتباط غیرلفظی می‌تواند شامل چندین وجه باشد: حالت بدن، تماس چشمی، حالت چهره، ظاهر جسمانی، لمس کردن و فاصله.

بیان‌گر توافقی و رضایت است.

**ظاهر جسمانی:** طرز رفتار هر فردی، اطلاعات اندکی در مورد خصوصیت‌ها و شخصیتش به ما می‌دهد، به‌علاوه چیزهایی که شخص به‌طور شانس‌ی با خود حمل می‌کند، خصوصیت‌های شخصیتی‌اش را بیش‌تر نمایان می‌کند. کسی که همیشه یک کیف دستی را با خود حمل می‌کند، ممکن است معرف جدی بودن و کارمحور بودن باشد.

**لمس کردن:** شیوه‌ای که هر کسی، دیگری را لمس می‌کند، می‌تواند تا حد زیادی نمایان‌گر شخصیت او باشد. برای نمونه، یک ضربه‌ی سبک بر روی شانه‌ی کسی، نشان از عذرخواهی است، در حالی که ضربه‌ی محکم دست بر روی شانه‌ی کسی، نشان از درخواست چیزی است. دست دادن محکم، اغلب نشان از یک فرد بااراده و روراست است.

**فاصله:** فاصله‌ای که شخص هنگام صحبت کردن با مخاطب خود

نگه‌می‌دارد، گواه خوبی برای صراحت و معاشرتی بودن اوست. همه‌ی ما دوست‌داریم فضایی در اطراف خود داشته باشیم. برای نمونه، اگر کسی هنگام صحبت کردن، خیلی به شما نزدیک شد و به فضای خصوصی‌تان تجاوز کرد، این ارتباط مانند یک ارتباط اجباری و خصمانه تلقی می‌شود.

### تفسیر ژست‌ها

بیش‌تر حرکات‌های زبان بدن و اصوات ارادی (نوعی زبان لفظی است که می‌تواند معنی هم داشته باشد اما کلمه نیست مانند آه کشیدن، صاف کردن گلو، خمیازه کشیدن، نُج گفتن و...) کم‌وبیش مهم هستند و می‌توانند به‌عنوان فرستنده‌ی علامت‌هایی بین مخاطب و گوینده استفاده شوند. آن‌ها را می‌توان به ۳ گروه، شبیه چراغ راهنمایی-رانندگی گروه‌بندی کرد:

### معانی ممکن

- قصد گوش‌دادن ندارد
- ضدیت
- حالت دفاعی
- ناکامی
- کسالت و خشونت
- بی‌حوصلگی

- قابل تردید
- ناخوشایندی
- ناباوری
- عصبانیت
- اطمینان خاطر
- نگرانی
- وقت‌کشی

- باز کردن سر توافقی
- صمیمی و صادق
- علاقه‌مند
- آمادگی برای پذیرش
- سبک و سنگین کردن طرح
- مورد توجه قرار دادن ایده‌ها
- توافقی کردن

**قرمز**  
**ایست**  
فرستنده، گیرنده را گیج کرده است.

**زرد**  
**کاهش سرعت**  
دریافت‌کننده، شاهد آشفتگی است و سردرگم می‌شود.

**سبز**  
**حرکت**  
دریافت‌کننده، روراست است و تمایل به شنیدن دارد.

### ژست‌ها

- دست‌به‌سینه
- چنگ زدن دهان
- فشار دادن مچ‌ها
- بردن انگشتان لای موها
- علامت‌های سریع
- ضربه‌زدن روی میز

- گذاشتن دست روی دهان
- اخم
- ابروهای بالا برده
- صاف کردن گلو
- تمیز کردن ناخن‌ها
- نیشگون گرفتن برآمدگی بینی
- نوازش کردن چانه

- پاهای باز
- باز کردن دست‌ها/ کف دست‌ها بالا
- راست نگاه‌داشتن سر
- نشستن روی لبه‌ی صندلی
- تماس چشم‌ها
- دهان و چانه‌ی آزاد
- سر خود را تکان دادن

