

مهارت‌ها ارزشیافته خود را نشان دهید

صحبت می‌کنید، پیوندتان را نشان دهید. برای نمونه با دوست خوبی در دو انتهای کاناپه‌ای نشسته‌اید، متوجه می‌شوید که به‌طور دقیق وضع بدنی او را به‌خود گرفته‌اید. پشت‌تان در یک جهت قرار دارد؛ شانه‌ها، دست‌ها و پاها، به‌طور دقیق همان زوایا را دارد. این نوع شباهت آینه‌ای، اغلب ناخودآگاه پیش می‌آید و می‌توان عمدتاً از آن برای حفظ رابطه، استفاده نمود. هم‌چنین از طریق این که در چه فاصله‌ای کنار یکدیگر می‌ایستیم یا می‌نشینیم، پیام عاطفی خود را مخابره می‌کنیم. وقتی نسبت به کسی احساس محبت می‌کنیم؛ نزدیک شدن از نظر بدنی، به‌طور طبیعی تجربه‌ی مطبوعی است اما اگر شخصی بدون اجازه و پذیرش کسی قدم به حریم فضای خصوصی او بگذارد، واکنش‌ها از رنجش تا خشم متفاوت خواهد بود.

به‌طور کلی، فاصله‌ای که مردم میان خودشان رعایت می‌کنند، بر پایه‌ی نوع روابطشان، مقام و حالت شخصی، فرق می‌کند. دوست ندارید آن قدر نزدیک شوید که طرف صحبت شما ناراحت شود یا آن قدر دور شوید که حالت دفاعی یا کناره‌گیری به‌خود بگیرید. به‌خاطر داشته باشید به‌طور کلی مردم وقتی احساس آرامش می‌کنند، می‌توانند فاصله‌ی نزدیکی را تحمل کنند اما وقتی عصبانی هستند و تحت فشار روانی قرار دارند، به فاصله‌ی بیش‌تری احتیاج دارند. هم‌چنین سعی کنید چشم به چشم طرف مقابل بدوزید، ممکن است حتی خم شوید یا زانو بزنید تا با کودکان صحبت کنید. اگر با کسی صحبت می‌کنید که نشسته است، بهتر است برای خودتان در کنار او یک صندلی تهیه کنید.

صدا چه چیزی را آشکار می‌سازد؟

چند از واژگانی که در سخن به‌کار می‌بریم، صدا، ثروتی از اطلاعات عاطفی برای شنونده فراهم می‌آورد. داشتن اطلاعات بیش‌تر در مورد صدا، به ما کمک می‌کند تا مؤثرتر احساسات خود را نشان دهیم و علاقه‌ی شنونده را حفظ کنیم. ما هم‌چنین می‌آموزیم به شواهد عاطفی در صدای دیگران گوش فرادهم. علائم عاطفی معمولی شامل تغییراتی در زیر و بمی، شتاب و درجه‌ی بلند و کوتاهی صداست.

طبق پژوهشی که «کلاوس شرر» روان‌شناس انجام داده، مردم وقتی احساس خشم یا ترس می‌کنند، زیر و بمی صدای‌شان بالا می‌رود. «شرر» می‌گوید غم، سخت‌تر از خشم و ترس در صدا قابل تشخیص است. به هرصورت، شواهدی در دست است که می‌گوید: «وقتی مردم احساس غمگینی می‌کنند، زیر و بمی صدا پایین می‌رود و شتاب، آهسته‌تر می‌گردد.»

«لیندا کامراس» روان‌شناس، مشاهده کرد که بالاترین زیر و بمی به‌علت خوش‌بینی، به‌طور معمول همراه با بالاترین ابروست، درحالی که زیر و بمی به‌علت نگرانی، به احتمال زیاد با پایین کشیده شدن پیشانی و پایین افتادن ابروها هر دو با هم، همراه است.

هم‌چنین برای مردم، مشکل است بر شیوه‌ی صدای خودشان نظارتی داشته باشند. این خود دلیل دیگری است که صدا، اطلاعات عاطفی زیادی را فراهم می‌کند. دقت کنید که پخش شدن صدای شما از نوار ضبط صوت، چه قدر برای تان عجیب می‌نماید! اگر به‌طور منظم با وسایل گوشی کار نکنید، با

خواندن حرکات‌ها و اشاره‌ها

اگرچه حالت‌های چهره به‌طور معمول اولین جایی است که اطلاعات عاطفی را نمایان می‌کند اما مردم برای نشان دادن احساسات خود، از قسمت‌های دیگر بدن‌شان نیز استفاده می‌کنند. برای نمونه، حرکت تند دست به سمت پایین، می‌تواند حاکی از خواسته‌ی گوینده باشد و یا بالانداختن شانه، نشان می‌دهد شخصی گیج شده یا وامانده است.

برخی از دانشمندان علوم اجتماعی، پیشنهاد کرده‌اند درحالی که چهره به ما می‌گوید مردم چه احساسی دارند، این بدن است که شدت و ضعف آن را بیان می‌کند. برای نمونه، افرادی که به‌شدت احساس تنیدگی می‌کنند، اغلب تغییر موضع بدن می‌دهند، وُل می‌خورند و بینی، چانه یا دهان خود را لمس می‌کنند. نظر برخی روان‌شناسان این است که چنین لمس کردن‌هایی که نیمه‌آگاهانه انجام می‌گیرد، تقلیدی است از عمل آرام‌سازی نوازش مادر اما مشاهده‌کننده‌ی کنونی، آن را علامت اضطراب می‌داند. حتی ممکن است نشانه‌ی تلاشی باشد که شخص می‌کوشد دیگران را فریب دهد.

گاهی وقت‌ها مردم عدم علاقه‌ی خود را به یکدیگر، با اشاره‌هایی مخابره می‌کنند. لب‌ها یا گونه‌ها را از داخل دهان، گاز می‌گیرند. موها، ریش، عینک یا قلم خود را دست‌کاری می‌کنند. چنین رفتارهایی، پیامی را مخابره می‌کنند مبنی بر این که هرچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند، برای آنان جالب نیست.

در ضمن گفت‌وگو، دست‌ان خود را به‌صورت ضرب‌در روی سینه قرار دادن، علامت دیگری است. شاید به مشاهده‌گر می‌گوید که شما از آن چه می‌شنوید یا دارد انجام می‌شود، راضی نیستید یا مخالف‌اید.

وضعیت بدنی باز، یعنی دست‌ان آزاد و رها، پاها کمی باز و بدن کمی متمایل به گوینده است و پیام متضادی را می‌رساند: شما به این فرد احترام می‌گذارید و می‌خواهید به‌طور کامل به او توجه کنید. این وضعیت را به‌خود بگیرید تا آمادگی خود را برای نفوذپذیری نشان دهید و بگویید برای دوام رابطه و رفتار متقابل، در دسترس هستید.

هم‌چنین می‌توان با نسخه‌برداری از وضع بدن شخصی که دارید با او



شنیدن صدای خود از روی نوار، در مقایسه با آنچه که ضمن صحبت می‌شنوید، به احتمال زیاد شگفت‌زده می‌شوید. اگر ندانید صدای شما در مرحله‌ی اول چه نوع صدایی ست، تغییر آن برای پوشاندن احساسات، کار دشواری خواهد بود.

اگر می‌خواهید بسیار روشن‌تر برای ابلاغ احساسات‌تان از صدا استفاده کنید، به زیر و بم، شتاب و درجه‌ی بلندی و کوتاهی صدایی که صحبت می‌کنید، توجه کنید. به‌خاطر بسپارید که صدای یکنواخت و آهسته، علاقه‌ای بر نمی‌انگیزد اما اگر زیر و بم، شتاب و درجه‌ی صدا را به طریقی تغییر دهید که نکته‌های مورد نظرتان تأکید شود، شنونده را بر سر ذوق خواهید آورد. در این صورت، در بنای رابطه با دیگران در سطح عاطفی، هدف را بهتر نشانه گرفته‌اید.

احساسات را در واژه‌ها گنجانند

دلیل‌های زیادی وجود دارد که ما بر روی عواطف‌مان تمرکز پیدا می‌کنیم، به آن‌ها نامی می‌دهیم و بعد از آن‌ها حرف می‌زنیم:

- برگزیدن نامی برای احساسات، کار بخشی از مغز است که کارکردهای منطق و زبان را کنترل می‌کند. بنابراین وقتی احساسات خود را شناسایی می‌کنیم و در قالب کلمه‌ها می‌ریزیم، حس بهتری از کنترل بر آن‌ها به‌دست می‌آوریم. این امر می‌تواند به ما کمک کند تا از پس احساسات منفی مانند ترس، خشم و غم برآییم.

- نامیدن احساسات و سخن گفتن از آن‌ها، برای برقراری ارتباط با دیگران ضرورت دارد. افراد دوروبر ما، به‌طور مطمئن نمی‌دانند ما چه احساسی داریم مگر این که خودمان به آنان بگوییم.

وقتی شخصی به شخص دیگر کمک می‌کند تا عواطفش را نام ببرد، روابط توسعه می‌یابد. مثال ساده‌ای بزنیم: دوست شما می‌گوید عمه‌ی عزیزش به‌تازگی فوت کرده است. اگر بگویید: «باید برای‌تان خیلی غم‌انگیز باشد.» شما نشان می‌دهید که تجربه‌ی دوست خود را می‌فهمید و این به شما یاری می‌دهد تا از نظر عاطفی با او ارتباط برقرار سازید.

توانایی تشخیص احساسات و بیان آن با واژگان، برای عده‌ای بسیار ساده است. این اشخاص اغلب از آنچه که احساس می‌کنند، به‌طور کامل آگاه‌اند و دامنه‌ی وسیعی از لغت‌ها در ذهن دارند و به کمک آن‌ها، احساسات خود را توصیف می‌کنند.

اما کسانی هم هستند که در سراسر عمر برای پی‌بردن به احساسات‌شان، نامیدن آن‌ها و صحبت کردن از آن‌ها، با خود در جنگ و پیکارند. برای این‌گونه افراد، مفید است که راه‌هایی برای کشف عاطفه بیابند و از تجربه‌های افرادی که به‌راحتی احساسات‌شان را ابراز می‌کنند، بهره‌جویند.

مصطفی علیزاده
مترجم و نویسنده