

زبانِ تن

راهنمای تعبیر اشاره‌ها و حرکات بدن

سامی مولکو

برگردان: امید نوری خواجوی

انتشارات ترفند

Molcho, Samy

مولکو، سامی

زبان تن / نویسنده سامی مولکو مترجم امید نوری خواجوی - تهران:

ترفند، ۱۳۸۶.

ISBN: 964-7332-54-B

۲۲۲ ص:، مصور، عکس.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Body Speech

عنوان اصلی:

(زبان ایما و اشاره. ۲. موفقیت. ۳. ارتباط غیر کلامی. الف. نوری

خواجوی، امید. ب. عنوان.

۱۵۳/۶۱۹

BF ۶۳۷ / الف ۷۶ م ۹

م ۸۴ - ۴۷۷۸۵

کتابخانه ی ملی ایران



انتشارات ترفند

تهران، صندوق پستی: ۱۱۹-۱۷۱۸۵، تلفن: ۶۶۸۳۶۳۷۴ و ۹۱۳۶۱۱۱۵۱۲

www.iran-ketab.com/tarfand

زبان تن

راهنمای تعبیر اشاره‌ها و حرکات بدن

نویسنده: سامی مولکو

برگردان: امید نوری خواجوی

این کتاب برگردانی است از:

Kroppsspråk, Samy Molcho, ICA bokförlag

لیتو گرافی صدف * چاپخانه رامین * صحافی کتبه

نوبت چاپ نخست ۱۳۸۶ * شمارگان ۱۵۰۰ نسخه

قیمت ۲۷۰۰ تومان * شماره نشر ۶۲

ISBN: 964-7332-54-8

شابک: ۸-۵۴-۷۳۳۲-۹۶۴

© حق چاپ: ۱۳۸۶، انتشارات ترفند

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۳	اولین زبان ما
۲۳	بدن، لباس روح
۲۵	ساختار ارگانیسم
۳۳	اطلاعات چیست؟
۳۷	اولین تحریرات
۴۲	علامات و ارزش‌ها
۵۰	تنفس و ریتم
۵۳	احساس و تأثر
۵۶	یادگیری و برداشت
۶۰	توصیف و زبان
۶۴	فردیت و بهنجاری
۷۰	واکنش‌های شرطی
۷۵	عزت نفس
۷۹	راه رفتن روی دو پا
۸۲	نشانه‌ها و علامات
۸۲	حالات ایستادن
۸۳	موضع‌گیری‌های مکانی
۹۰	دو نیمه بدن
۹۲	انواع راه رفتن
۹۷	قدم
۱۰۰	حرکات پا
۱۰۳	نشستن

۱۰۴	موقعیت‌گیری
۱۱۰	انواع مختلف نشستن
۱۱۹	قفسهٔ سینه و تنفس
۱۲۱	سر و گردن
۱۲۷	چشم‌ها
۱۳۹	دهان
۱۴۸	دست‌ها
۱۷۶	انگشتان
۱۸۰	اشکال معاشرت
۱۸۴	رفتارهای قلمروطلبانه
۱۸۶	علامت‌های تهدیدکننده و رفتارهای سلطه‌طلبانه
۱۸۹	علامت‌گذاری حریم و قلمرو
۱۹۸	نمادهای برتری و علامت‌های مقامی
۲۰۴	برای مثال یک میز
۲۰۸	مراسم
۲۰۸	سلام و درودها
۲۱۰	دست دادن
۲۱۳	کاربرد نقش‌ها
۲۲۲	سخن آخر

مقدمه مترجم

مهمترین وظیفه‌ای که به عهده هر انسانی گذاشته شده است، این است که در راه شناخت خود نهایت جدیت را به عمل آورد. انجام این مهم، بی داشتن معرفتی بسنده از ساختار فیزیکی و روانی بدنمان مشکل به نظر می‌رسد. هر چند بسیاری از اشخاص بی این نوع شناخت هم به درجات بالایی از خودشناسی رسیده، و می‌رسند. از آنجایی که ما در برهه‌ای از زمان زندگی می‌کنیم که علوم پیشرفت بسیاری کرده‌اند، و بشر سعی دارد به کمک خط کش و نقاله و پرگار علم، همه چیز را اندازه‌گیری کند، شاید بهتر باشد که برای رسیدن به این مقصود، از کنار دست آورده‌های علوم بی‌اعتنا نگذریم. شک نیست که این راه، راهی است بس طولانی و دشوار و به قول جبران خلیل جبران بهتر است در راستای این سلوک هرگز به گرافه نگوییم: (حقیقت را جستیم)، و شایسته‌تر آن است که بگوییم: (جزیی از حقیقت را یافتیم). اما به راستی اگر ما جزیی از حقیقت را دریابیم، در راه فهم کل حقیقت تلاش نکرده‌ایم؟ آیا ما بیشتر از حدود توانائی‌های خود، می‌توانیم مسئولیتی داشته باشیم؟ پس وقتی که می‌دانیم برای انجام کاری همه نیروها و توانائی‌هایمان را به کار گرفته‌ایم، وظیفه خود را انجام داده‌ایم و به جز رضایت به رضای او، ما را چاره‌ای نیست. آنچه که مسلم است به قول لسان‌الغیب:

در ره منزل لیلی که خطرهاست در آن

شرط اول قدم آن است که مجنون باشی
مجنون بودن لازمه این کار است، چون رنج و سختی راه، هیچ عاقلی را به
گذار از آن و انمی دارد. اما چه باک از این رنج، که در ادب فارسی و عرفان
ایرانی، گنج، همیشه از پی رنج به دست آمده است. حضرت مولانا می فرماید:
رنج گوید که گنج آوردم

رنج را باید امتحان کردن
با این همه آن رنج شما گنج شما باد
افسوس که بر گنج شما پرده شماست
رنج، گنج آمد که رحمت‌ها در اوست

مغز تازه شد چو بخراشید پوست
و سعدی می گوید:
نسابرده رنج، گنج میسر نمی شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد
من با ترجمه این کتاب امیدوار بوده‌ام که، با کمک شناختی که این مبحث
از خودمان و دیگران در اختیار ما می گذارد، کمی از سختی های این راه
بکاهم.

از زمانی که بالغ شدم و خود را دریافتم، همیشه به دنبال شناخت بیشتر از
خود و محیط اطراف بوده‌ام، تا بلکه بتوانم به بعضی از رازهای زندگی
پی ببرم، و سئوالاتی را که در ذهن داشتم، پاسخ گویم. البته نمی توانم ادعا کنم
که در این راه موفق بوده‌ام. اما چیزی که مسلم است. همیشه حسگرها و
رادارهای وجودم را به دنبال مطالبی که در این راه بتوانند راهگشایم باشند، به
جستجو و اداری کرده‌ام، و وقتی برای اولین بار، خیلی دور از این خاک عزیز و
در آنسوی آب‌ها، اصطلاح body language یا زبان تن را شنیدم، حس کردم

که ابزاری مهم برای این کار یافته‌ام. هر چه بیشتر در موضوع غور کردم، بیشتر مطمئن شدم که حسم درست بوده است. اولین کتابی که در این موضوع به دستم رسید، توسط روانشناسی آمریکایی نوشته شده بود و من مطالب آن کتاب و بسیاری کتب و مقالات دیگر را که از آن پس به دستم رسید، با ولع بسیار مطالعه کردم. اما خواندن کتب و مقالات به تنهایی، برای شناخت این مقوله کافی نبود. برای اینکه بتوانیم این ابزار ارتباطی را بهتر بشناسیم، باید آگاهانه با ذهن و چشمی باز به بررسی و تجربه پردازیم، تا بتوانیم ادعا کنیم که در شناخت این زبان، پیش رفته‌ایم. البته ما با این زبان هر روز غیرارادی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، و به عنوان ابزاری برای بیان احساساتمان از آن سود می‌بریم. اما چون این کار خیلی عادی به انجام می‌رسد، نسبت به ارزش آن غافل مانده‌ایم. متأسفانه با اینکه در بیشتر کشورهای دنیا، این شاخه از رفتارشناسی انسان بسیار مورد تحقیق و تفحص قرار گرفته است، و تا حدی پیش رفته‌اند، که حتی مردم عادی کوچه و بازار هم، وقتی این نام را می‌شنوند، حداقل احساس غریبگی نمی‌کنند. اما در کشور عزیزمان، کسانی که باید این موضوع را بشناسند، حتی در سطوح بالای دانشگاهی معمولاً، از این موضوع هیچ اطلاعی ندارند.

در میان کتاب‌هایی که در این موضوع به دست من رسیده است. کتاب حاضر یکی از بهترین‌هاست. شاید به این دلیل که نویسنده این کتاب در عین حال که این موضوع را به صورت علمی مطالعه کرده است، به عنوان یک هنرمند و بازیگر پانتومیم، از این ابزار ارتباطی، بهره گرفته و با تمام وجود آن را حس و تجربه کرده است. به تجربه دریافته‌ام که شناخت این زبان، بسیاری از مشکلات ما در زندگی روزمره با هموعانمان را کاهش می‌دهد. ولی در عین حال باید مراقب باشیم که با شناختن فقط بعضی علامات و نشانه‌ها فوراً در مورد دیگران پیشداوری نکنیم. چون ما در مقام قضاوت نیستیم. باید سعی

کنیم که با مشاهده و شناخت این علامات و نشانه‌ها در دیگران، در پی درک
بیشتر آنان و خودمان بکوشیم، تا بتوانیم از این رهگذر با محبت و احترام و
هماهنگی بیشتر، با خود و دیگران زندگی کنیم.

حال اگر پس از مطالعه این کتاب، مطالب آن را با ارزش نیافتید، می‌توانید
به راهکار حضرت مولانا در این مورد عمل کنید، که می‌فرمایند:

گرچه منظور از کتاب آن فن بود گر تو اش بالمش کنی هم می‌شود

به امید حق

امید نوری خواجوی

۸۳/۹/۲۳