

روان‌شناسی پیام‌رسانی حرکات بدن

نویسنده
مایکل آرگایل

مترجم
مرجان فرجی



تهران - ۱۳۹۳

آرگایل، مایکل (Argyle, Michael) ۱۹۲۵ - م.

روان‌شناسی، پیام‌رسانی، حرکات بدن / نویسنده مایکل آرگایل؛ مترجم مرجان فرجی.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص:، مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۱۳-۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Bodily communication یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه. عنوان دیگر: روان‌شناسی از تیپات و حرکات بدن.

موضوع: ارتباط غیرکلامی. شناسه افزوده: فرجی، مرجان، ۱۳۴۴ - . مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۴۱۳۹۲ / ۴۶ الف / BF ۶۳۷ رده‌بندی دیویی: ۳۰۲/۲۲۲ شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۷۵۲۷

روان‌شناسی
پیام‌رسانی حرکات بدن

نویسنده: مایکل آرگایل
مترجم: مرجان فرجی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۳ - شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۳۰۶
فروشگاه شماره ۱: خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲
تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۱۰۲۶۲ دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

سخن مترجم.....	۱۷
پیشگفتار نویسنده بر ویرایش دوم.....	۱۹
فصل اول: مقدمه.....	۲۳
تعاریف و وجوه تمایز.....	۲۴
کلامی در برابر غیرکلامی.....	۲۵
پیام‌رسانی در تقابل با نشانه‌های غیرعمدی.....	۲۶
خودآگاه یا ناخودآگاه.....	۲۷
پنج نوع پیام‌رسانی بدن.....	۲۸
انواع علائم.....	۲۹
پیام‌رسانی غیرکلامی در انسان و حیوان.....	۳۰
مفهوم علائم غیرکلامی.....	۳۱
نظریه پردازي و توضیح.....	۳۳
کاربرد عملی پژوهش‌های پیام‌رسانی غیرکلامی.....	۳۳
آموزش مهارت‌های اجتماعی (SST) به بیماران روانی.....	۳۳
آموزش مهارت‌های اجتماعی برای کار.....	۳۴
آموزش‌های لازم برای تماس بین فرهنگی.....	۳۴
فصل دوم: پژوهش در زمینه‌ی پیام‌رسانی غیرکلامی.....	۳۵
تحقیقات رمزگذار.....	۳۷
تحقیقات رمزگشا.....	۳۸

۴۰	توالی‌های رفتار غیرکلامی
۴۳	روش ساختاری
۴۵	تفاوت‌های فردی
۴۷	تحول پیام‌رسانی غیرکلامی
۴۸	پژوهش‌های دگر فرهنگی
۴۹	بررسی‌های تکاملی
۴۹	رمزگذاری
۴۹	مرگشایی
۵۰	تحلیل توالی
۵۰	مقولات عمومی تحقیق
۵۰	پژوهش آزمایشگاهی
۵۲	مشاهده و فیلم‌برداری
۵۳	نمونه‌برداری
۵۴	ترکیب یافته‌های تحقیقات گوناگون
۵۴	اثبات و کشف
۵۵	فصل سوم: پیام‌رسانی غیرکلامی در حیوانات
۵۷	عملکرد نظام پیام‌رسانی در حیوانات
۵۷	بیان نگرش‌ها و عواطف بین فردی
۶۰	علائم شناسایی هویت
۶۱	اطلاع‌رسانی درباره‌ی دنیای خارج
۶۴	کانال‌های غیرکلامی گوناگون
۶۴	حالت چهره
۶۸	آوا
۶۹	عواطف و انگیزش‌ها
۷۰	اطلاعات درباره‌ی محیط
۷۰	شناسایی هویت
۷۱	لمس
۷۲	نگاه

۷۳	رُست‌ها و حرکات بدنی
۷۵	حالت بدن
۷۷	رفتار فضایی
۷۷	بو و مزه
۷۸	ظاهر
۷۹	خاستگاه تکاملی اطلاع‌رسانی جانوران
۷۹	حرکات عمدی (هدف‌دار)
۷۹	فعالیت‌های جابه‌جایی
۸۰	تضاد یا تقابل
۸۰	تظاهرات غیرارادی
۸۱	الگوسازی
۸۱	تعمّد و حقّه‌بازی
۸۳	فصل چهارم: تفاوت‌های فرهنگی در پیام‌رسانی بدن
۸۴	حالات چهره
۸۷	رُست
۹۴	نگاه
۹۵	رفتار فضایی
۹۵	نظام امتیازدهی
۹۷	لمس
۹۹	حالات بدن
۱۰۰	حرکات بدنی
۱۰۲	آوا
۱۰۳	بو
۱۰۳	ظاهر
۱۰۵	وسعت و توجیه تفاوت‌های فرهنگی
۱۰۵	برون‌ریزی عواطف
۱۰۵	نگرش‌های بین‌فردی
۱۰۶	پشتیبانی از گفتار

۱۰۷.....	خودنمایی (نمایش خود)
۱۰۷.....	آداب و رسوم
۱۰۷.....	مشکلات ارتباط بین فرهنگی
۱۱۱.....	فصل پنجم: برون‌فکنی عواطف
۱۱۲.....	طبقه‌بندی عواطف
۱۱۳.....	داروین و بعد از او
۱۱۷.....	اساس فیزیولوژیکی برون‌فکنی عواطف
۱۱۸.....	رمزگذاری عواطف
۱۲۰.....	قواعد نمایی
۱۲۱.....	فریبکاری
۱۲۵.....	رمزگشایی از عواطف
۱۲۵.....	دقت در رمزگشایی
۱۲۷.....	اطلاعات کلامی و غیرکلامی
۱۲۹.....	فصل ششم: نگرش‌های بین فردی
۱۳۲.....	پیوند یا دل‌بستگی
۱۳۲.....	رمزگذاری
۱۳۵.....	رمزگشایی
۱۴۰.....	واکنش به علائم صمیمیت: نظریه‌ی تعادل
۱۴۳.....	برتری جویی
۱۴۳.....	رمزگذاری
۱۴۷.....	نگرش جنسی
۱۵۱.....	فصل هفتم: پیام‌رسانی غیرکلامی و گفتار
۱۵۲.....	روش‌های پژوهشی
۱۵۲.....	خاستگاه‌های تکاملی
۱۵۴.....	پیام‌رسانی غیرکلامی ملازم با گفتار
۱۵۴.....	مکث‌ها و ساختار موقتی گفته‌ها
۱۵۵.....	ژست
۱۵۷.....	نگاه

اصلاح غیرکلامی پیام کلامی	۱۵۹
علائم کانال برگشتی (بازخوردی)	۱۶۰
ژست	۱۶۱
حالات بدن	۱۶۱
حالات چهره	۱۶۱
نگاه	۱۶۲
آوا	۱۶۲
بازخورد چگونه برانگیخته و درک می‌شود؟	۱۶۳
همزمان سازی گفته‌ها	۱۶۳
نگاه پایانی	۱۶۴
منحنی ارتفاع پایین رونده	۱۶۵
ژست	۱۶۶
ساختارهای دستوری	۱۶۷
ترکیب چند سرنخ	۱۶۷
همزمانی در مکالمه‌ی تلفنی	۱۶۸
رقص اشاره‌ای	۱۶۹
سایر جنبه‌های گفتگوی غیردیداری	۱۷۱
فصل هشتم: حالات چهره	۱۷۳
چند حالت چهره داریم؟	۱۷۳
چند عنصر برای برون‌ریزی داریم؟	۱۷۵
خاستگاه فیزیولوژیک و تکاملی حالات چهره	۱۷۷
فیزیولوژی حالات چهره	۱۷۷
عدم تقارن در برون‌فکنی چهره	۱۷۹
برون‌فکنی عاطفی چهره	۱۷۹
تکامل حالات چهره در کودک	۱۷۹
برون‌فکنی عاطفی چهره	۱۸۳
رمزگذاری	۱۸۳
عواطف چگونه در چهره به نمایش درمی‌آیند؟	۱۸۴

۱۸۶	پیدایش و تکامل رمزگشایی در کودکان
۱۸۷	دقت رمزگشایی
۱۹۰	کاربرد اطلاعات زمینه‌ای
۱۹۱	حالات چهره و نگرش‌های بین فردی
۱۹۳	چهره و شخصیت
۱۹۷	فصل نهم: آواهای غیرکلامی
۱۹۸	فریادهای عاطفی
۱۹۸	زبان
۱۹۸	آواهای مرتبط با گفتار
۱۹۸	جنبه‌های پیرایه‌شناختی تولید آوا
۱۹۹	اطلاعات درباره‌ی گوینده
۱۹۹	تولید صوت
۲۰۰	خاستگاه تکاملی تولید آوا
۲۰۱	آواهای کودک انسان
۲۰۱	پیام‌رسانی عواطف
۲۰۵	نگرش‌های بین فردی
۲۰۷	صدا و شخصیت
۲۰۹	صدا و طبقه‌ی اجتماعی
۲۱۰	لهجه‌های محلی
۲۱۱	جنسیت
۲۱۲	آواهای مرتبط با گفتار
۲۱۲	ارتفاع (زیرویمی) صدا
۲۱۳	تکیه
۲۱۳	مکث‌ها
۲۱۵	فصل دهم: نگاه
۲۱۵	مقدار نگاه
۲۱۶	نگاه اجمالی
۲۱۷	الگوی تثبیت نگاه

۲۱۷	گشادی مردمک‌ها.....
۲۱۷	بیان چشمی.....
۲۱۷	امتداد قطع نگاه.....
۲۱۷	میزان پلک‌زدن.....
۲۱۷	روش‌های پژوهشی.....
۲۱۷	پژوهش رمزگذار.....
۲۱۹	پژوهش رمزگشا.....
۲۱۹	تجزیه و تحلیل توالی کنش متقابل.....
۲۲۰	خاستگاه‌های تکاملی، فیزیولوژیک، رشدی، و فرهنگی نگاه.....
۲۲۲	نگاه در حین گفتگو.....
۲۲۴	تأثیر نگاه بر دیگران.....
۲۲۶	نگرش‌های بین‌فردی.....
۲۲۶	دوست‌داشتن و عشق‌ورزیدن.....
۲۲۹	سلطه‌جویی و شأن اجتماعی.....
۲۳۰	کاربردهای دیگر نگاه در مکان‌های عمومی.....
۲۳۱	عواطف.....
۲۳۲	شخصیت.....
۲۳۵	فصل یازدهم: رفتار فضایی.....
۲۳۶	روش‌های پژوهشی.....
۲۳۶	نزدیکی (مجاورت).....
۲۳۸	جهت‌گیری.....
۲۳۹	وضعیت بدن در محیط فیزیکی.....
۲۳۹	خاستگاه‌های متفاوت رفتارهای فضایی.....
۲۴۱	نگرش‌های بین‌فردی.....
۲۴۶	شخصیت.....
۲۴۸	رفتار فضایی به نشانه‌ی کنش متقابل.....
۲۴۹	رفتار قلمروگردانی.....
۲۵۰	فضای شخصی.....

۲۵۰	قلمروی شخصی.....
۲۵۱	پاتوق.....
۲۵۲	تجاوز به قلمرو.....
۲۵۳	ازدحام و انزوا.....
۲۵۵	اثر محیط فیزیکی.....
۲۵۵	مبلمان.....
۲۵۶	دکور.....
۲۵۷	تزئینات معماری.....
۲۵۸	فصل دوازدهم: ژست‌ها و سایر حرکات بدنی.....
۲۶۰	روش‌های پژوهشی.....
۲۶۱	خاستگاه ژست.....
۲۶۳	آرم‌ها و علائم بین‌فردی.....
۲۶۷	توضیحات تصویری.....
۲۷۰	خودلمسی و سایر نشانه‌های عاطفی.....
۲۷۳	آزمایش ۸.....
۲۷۴	ژست و شخصیت.....
۲۷۹	فصل سیزدهم: حالت بدن.....
۲۸۱	روش‌های پژوهشی.....
۲۸۲	نگرش‌های بین‌فردی.....
۲۸۶	عواطف.....
۲۸۸	شخصیت.....
۲۹۰	حالت بدن و گفتار.....
۲۹۱	فصل چهاردهم: لمس و تماس بدنی.....
۲۹۴	روش‌های پژوهشی.....
۲۹۴	بررسی اثر تماس.....
۲۹۴	بررسی مفهوم انواع متفاوت تماس (رمزگشایی).....
۲۹۴	بررسی رخداد تماس.....
۲۹۶	تماس برای ابراز نگرش‌های بین‌فردی.....

۲۹۶	آمیزش جنسی
۲۹۸	پیوندگرایی
۲۹۸	تهاجم
۲۹۹	برتری جویی
۲۹۹	لمس به نشانه‌ی کنش متقابل
۲۹۹	سلام و خداحافظی
۳۰۲	تبریک گفتن
۳۰۲	مراسم
۳۰۴	قواعد لمس
۳۰۵	مفهوم لمس
۳۰۷	اثر لمس
۳۰۷	علاقه به لمس کننده
۳۰۸	تأثیر اجتماعی
۳۱۰	توالی‌های لمس
۳۱۰	درمان
۳۱۱	تنوعات فردی
۳۱۳	فصل پانزدهم: لباس، جثه، و سایر جنبه‌های ظاهری
۳۱۶	رمزگذاری
۳۱۶	رمزگشایی
۳۱۶	تأثیر بر رفتار دیگران
۳۱۶	لباس‌ها
۳۱۷	مدیریت تأثیر بر دیگران
۳۱۷	سازگاری با عرف جامعه
۳۱۸	لباس متحدالشکل
۳۱۹	گروه‌ها و خرده‌فرهنگ‌های اجتماعی
۳۲۰	شخصیت
۳۲۱	حالات عاطفی و نگرش‌های بین فردی
۳۲۱	رمزگشایی از لباس

۳۲۴		اثر لباس بر رفتار دیگران.
۳۲۸		جثه
۳۲۹		تفسیر و واکنش درباره‌ی جثه
۳۳۱		مو، لوازم آرایش، عینک.
۳۳۳		برداشت‌ها و واکنش‌های افراد درباره‌ی مو، آرایش، و عینک
۳۳۵		جاذبه‌ی فیزیکی (p.a).
۳۳۷		برداشت‌های شکل‌گرفته از افراد جذاب و غیرجذاب
۳۳۹		قرار ملاقات.
۳۴۱		فصل شانزدهم: مهارت‌های اجتماعی، متقاعدکنندگی، و سیاست.
۳۴۱		عامل عمومی برون‌ریزی غیرکلامی.
۳۴۲		پیام‌رسانی غیرکلامی و الگوی مهارت‌های اجتماعی.
۳۴۴		درک دیگران.
۳۴۴		رفتار غیرکلامی در مشاغل گوناگون.
۳۴۵		ملازم‌های غیرکلامی گفتار.
۳۴۶		خودنمایی.
۳۴۶		متقاعدکنندگی.
۳۴۸		پیام‌رسانی بدن در سیاستمداران.
۳۵۲		تلاش برای تغییر جایگاه اجتماعی یک گروه.
۳۵۲		آموزش پیام‌رسانی غیرکلامی.
۳۵۲		برداشت دیگران.
۳۵۳		برون‌فکنی و کنترل آن.
۳۵۴		پیام‌رسانی غیرکلامی و گفتار.
۳۵۵		خودنمایی.
۳۵۷		فصل هفدهم: شخصیت و پیام‌رسانی غیرکلامی.
۳۶۱		رویکرد اجتماعی.
۳۶۱		اضطراب و خودبازداری در برابر آرامش و آسان‌گیری.
۳۶۲		سلطه‌جویی، نیاز به کنترل.
۳۶۲		خودکنترلی و خودنمایی.

۳۶۰	ابعاد شخصیت و پیام‌رسانی بدن
۳۶۵	تفاوت‌های فردی در مهارت رمزگذاری
۳۶۶	تفاوت‌های فردی در حساسیت‌پذیری
۳۶۹	پیام‌رسانی غیرکلامی در بیماران روانی
۳۶۹	شیزوفرنی
۳۷۱	افسردگی
۳۷۲	روان‌نژندی
۳۷۴	توجیه پیام‌رسانی غیرکلامی در بیماران روانی
۳۷۵	تفاوت‌های جنسی
۳۷۷	حالت چهره
۳۷۷	صدا
۳۷۸	رفتار فضایی
۳۷۸	نگاه
۳۷۹	ژست و حرکات بدن
۳۸۱	لمس
۳۸۱	ظاهر
۳۸۱	برون‌فکنی
۳۸۲	دقت دآوری، حساسیت‌پذیری
۳۸۲	توجیه تفاوت‌های جنسی پیام‌رسانی غیرکلامی
۳۸۲	عواملی فیزیولوژیک و سرشتی
۳۸۳	جامعه‌پذیری
۳۸۳	تفاوت‌های شخصیتی
۳۸۴	جامعه‌شناسی
۳۸۷	فصل هجدهم: توجیه پیام‌رسانی بدنی
۳۸۷	آیا پیام‌رسانی غیرکلامی نوعی زبان است؟
۳۸۸	واژگان
۳۸۸	الگوسازی دوگانه
۳۸۹	نحو

معنا.....	۳۹۰
بستگی معنا به زمینه.....	۳۹۲
بخش‌های کلام.....	۳۹۲
مبنای توجیه پیام‌رسانی غیرکلامی.....	۳۹۴
تکامل: رویکرد «میمون برهنه».....	۳۹۵
جامعه‌پذیری.....	۳۹۶
فرایندهای شناختی.....	۳۹۷
تعامل اجتماعی.....	۳۹۸
فرهنگ، جامعه‌شناسی، و تاریخ.....	۳۹۹
مفهوم آیین‌ها در انسان‌شناسی.....	۴۰۲
فصل نوزدهم: فراتر از زبان.....	۴۰۵
چرا انسان‌ها از اطلاع‌رسانی بدنی استفاده می‌کنند؟.....	۴۰۵
فقدان رمزگذاری کلامی در بعضی موارد.....	۴۰۵
علائم غیرکلامی قدرتمندترند.....	۴۰۶
علائم غیرکلامی خوب کنترل نمی‌شوند و به همین سبب واقعی‌تر و اصیل‌ترند.....	۴۰۶
تأکید بسیار یا علنی کردن بعضی علائم مخرب و ناراحت‌کننده است.....	۴۰۷
استفاده از یک کانال ثانوی علاوه بر زبان بسیار مفید است.....	۴۰۷
ابزار ابرازناکردنی.....	۴۰۷
وضعیت کنونی پژوهش‌های پیام‌رسانی غیرکلامی.....	۴۰۸
رشد تحقیقات.....	۴۰۸
روش‌های پژوهشی.....	۴۰۹
نظریه و تفسیر.....	۴۰۹
پیام‌رسانی غیرکلامی و زبان.....	۴۰۹
موارد کاربرد.....	۴۰۹
نامنامه.....	۴۱۱
نمایه موضوعی.....	۴۲۵
منابع.....	۴۳۵

سخن مترجم

پیام‌رسانی بدن بخش مهمی از روان‌شناسی اجتماعی و آموزش حرفه‌ای است، که کاربردی فراوان، به‌ویژه در حیطه‌ی مدیریت، آموزش، امور اجتماعی، و جامعه‌شناسی دارد و افراد در انواع مشاغل مرتبط با مسائل اجتماعی اعم از قاضی، وکیل، آموزگار، بازیگر، گوینده‌ی رادیو و تلویزیون، سخنران، کارگردان، پلیس، مدیر، بازرگان، بازاریاب، فروشنده، سیاستمدار، پزشک، روان‌شناس، پرستار، مهماندار، مصاحبه‌گر، و... می‌توانند از آن بهره‌گیرند.

پیام‌رسانی بدن همان اطلاع‌رسانی غیرکلامی از طریق حرکات چشم، حالات چهره، آهنگ صدا، حالات بدن، ژست‌ها، و حرکات بدنی است، که ماکمابیش خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه، به‌طور مؤثر یا نامؤثر در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کنیم و بدین وسیله با تقویت یا تضعیف برخوردهای اجتماعی خود به روابطمان با دیگران شکل می‌دهیم.

کتاب حاضر به‌هیچ‌وجه تراوشات فکری شخص نویسنده نیست، بلکه گنجینه‌ای از یافته‌های ارزشمندی است که سال‌ها در مورد آن پژوهش شده است؛ در اثبات صحت علمی این نوشته همان بس که به ۷۶۹ مقاله‌ی آخر متن اصلی کتاب اشاره کنم. به همین دلیل کتاب حاضر نه‌تنها برای دانشجویان و پژوهشگران علوم رفتاری و علوم اجتماعی مفید و کمک‌کننده است، بلکه برای خواننده‌ای کنجکاو و باهوش که به روابط بین‌فردی، موشکافانه و نکته‌سنجانه نگاه

می‌کند و در جهت بهبود و استحکام این روابط قدم برمی‌دارد، نیز مؤثر واقع می‌شود؛ به‌خصوص که همه می‌دانیم موفقیت حرفه‌ای یا اجتماعی به شناخت عواطف و نگرش‌ها و نفوذ در دیگران بستگی تام دارد و یکی از راه‌های متقاعد کردن و نفوذ در افراد این است که بدانیم بدن ما چگونه پیام‌های ضمیر ناخودآگاهمان را فاش می‌کند و ما چطور می‌توانیم به مفاهیم پنهان در ضمیر ناخودآگاه دیگران دست یابیم و از آن به نفع ایجاد روابطی سالم‌تر استفاده کنیم.

لازم به ذکر است که مطالب این کتاب بر اساس فرهنگ جوامع غربی تنظیم شده است و عموماً بر جوامع اسلامی منطبق نیست.

مرجان فرجی

www.ketab.ir