

زبات زبان بدن

محمد حسن فیاض صابری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

سرشناسه	: فیاض صابری، محمد حسن
عنوان و نام پدیدآور	: کلیات زبان بدن / محمد حسن فیاض صابری
مشخصات نشر	: مشهد: هور مهر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۲۴-۷۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیفا
موضوع	: ارتباط غیر کلامی
موضوع	: بدن ایما اشاره
رده بندی کنگره	: ۸ ک ۹ ف / ۶۲۷ / BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۹/۶۹



همراه: ۰۹۱۵۳۱۴۳۹۹۲

کلیات زبان بدن

نویسنده: محمد حسن فیاض صابری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: دقت

بها: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۲۴-۷۰-۲

فهرست

- ۱.....
- ۷..... اصل انماط و انقباض
- ۱۹..... اصل حجم
- ۲۳..... اصل ارتعاع
- ۳۹..... اصل صدای باد
- ۴۳..... اصل جهت
- ۴۷..... اصل قلمرو یا حریم
- ۵۳..... اصل بستن چشم، گوش، دهان
- ۵۷..... اصل گرفتن بدن
- ۶۱..... اصل نوازش یا لمس بدن

مقدمه

زبان انسان وسیله‌ای است برای برقراری ارتباط با دیگران. انسان از طریق گفتگو که با زبان انجام می‌دهد افکار و احساسات و مقصود خود را بیان می‌کند و به این صورت ارتباط برقرار می‌شود. این موضوع در مورد حیوانات هم صدق می‌کند. حیوانات هم با تولید صداهای متغای از خود، مقصودشان را بیان می‌کنند. مثلاً هنگام خطر، با تولید صدای خاص به گروه خود اطلاع می‌دهند تا فرار کنند.

انسانها در هر جامعه‌ای زبان خاص خود را دارند. مثلاً آلمانی‌ها به زبان خاص خودشان یعنی آلمانی گفتگو می‌کنند و ژاپنی‌ها هم به زبان خاص خودشان یعنی ژاپنی. پس اگر یک آلمانی که زبان ژاپنی را نمی‌داند یک مکالمه ژاپنی را بشنود متوجه مقصود نمی‌شود. جالب اینجاست که تحقیقاتی در مورد بعضی حیوانات انجام شده که مشابه این امر را تصدیق می‌کند. مثلاً صدای یک سیر را در خانه‌ای مثل هند ضبط کرده‌اند و برای دیگر شیرها پخش کرده‌اند و آنها یک عکس‌العمل خاص از خود نشان داده‌اند. ولی وقتی همین صدا را برای شیرها در جای دیگر مثل آفریقا پخش کرده‌اند عکس‌العمل خاصی نشان نداده‌اند و این یعنی اینکه این صدا برای شیرهای آفریقا مفهوم نبوده است.

گاهی مواقع ممکن است انسانها بنا به دلایلی افکار و احساسات واقعی خود را بیان نکنند و به زبان نیاورند و یا اینکه غیر از آنچه را که هست بیان کنند. درواقع افکار و احساسات قبل از اینکه به زبان جاری شوند فیلتر می‌شوند؛ بنابراین اگر فقط زبان

گفتار را در نظر بگیریم خیلی مواقع ممکن است متوجه منظور اصلی و احساسات حقیقی گوینده نشویم و راه را اشتباه برویم. خوشبختانه احساسات و افکار ما علاوه بر اینکه در زبان جاری می‌شوند در دیگر اعضای بدن نیز تأثیر می‌گذارند؛ بنابراین اگر گفتاری که از زبان بیرون می‌آید با آنچه در بدن نمایان می‌شود هماهنگ نباشد بدن معنی است که گوینده افکار و احساسات حقیقی خود را به زبان نمی‌آورد. ممکن است بسیاری مواقع ممکن است گوینده اصلاً چیزی نگوید ولی بدن او افکار و احساسات و... را فاش می‌کند.

سؤال این است که این بیان افکار چگونه صورت می‌گیرد؟ چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد؟ چه علامتی دارد؟

پاسخ این است که وقتی مطلبی بیان می‌شود آن مطلب هم با زبان بیان می‌شود و هم با اعضای دیگر بدن از طریق یک سری علائم و حرکات و تغییر وضعیت اعضای بدن نسبت به یکدیگر. انسان می‌تواند مطلبی را که می‌خواهد بیان کند به صورت آگاهانه تحریف کند و چیز دیگری بگوید ولی اعضای بدنش به صورت ناخودآگاه حقیقت را بیان می‌کنند؛ اما چنانچه فردی در تمرین بخواند علاوه بر زبان، حرکات بدنش را نیز به صورت آگاهانه تحریف کند فقط به مدت بسیار کوتاهی می‌تواند این کار را بکند (در حد دوسه دقیقه). آن‌هم فقط در یکی دو مورد می‌تواند کنترل کند. مثلاً می‌تواند حرکات دستش را کنترل کند نه همه اعضای بدن را؛ بعد علائم بدن از کنترل خودآگاه فرد خارج می‌شود. درعین حال هستی هم که در همین زمان کوتاه بتواند حرکات و علائم اصلی و درشت را آگاهانه تحریف و کنترل کند باز یک سری علائم ریز وجود دارند که آنها را نمی‌تواند تحریف کند چون کاملاً ناخودآگاه است و در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد (مثلاً حرکت بسیار ظریف پلک پایین).

بنابراین از آنجاکه فکر و احساسات بر روی کل بدن تأثیر می‌گذارد، اعضای بدن به‌عنوان اجزای یک کل، آن را نمایان می‌کنند. این بیان احساسات و افکار از طریق اعضای بدن را «زبان بدن» می‌گویند؛ یعنی اینکه بدن مانند زبان با ما سخن می‌گوید و به ما اطلاعات می‌دهد.

از آنجاکه ارتباطی که از طریق زبان بدن برقرار می‌شود ارتباط کلامی نیست از آن به‌عنوان ارتباط «غیرکلامی» (None-Verbal Communication) نیز یاد می‌شود. البته در بحث ارتباط کلامی هم فقط خود کلام مطرح نیست. چون خود کلام فقط ۷٪ مفهوم را در بر دارد و ۵۵٪ مفهوم را لحن کلام (زیرویمی) و ۳۸٪ باقیمانده را تَن کلام (بلندی صدا) می‌سازد. (لینق تحقیقات آقای آلبرت محرابیان). ولی چون این موارد مربوط به کلام است معمولاً جزء زبان بدن نمی‌آورند و در بحث تأثیرگذاری کلام مطرح می‌شود و فرا زبان یا Paralanguage نامیده می‌شود. البته اگر منظور از زبان بدن این است که هیچ‌یک از علائم معنای غیرکلامی را از دست ندهیم در این صورت لحن کلام و تَن کلام را هم می‌توان در بحث زبان بدن وارد کرد و با دقت در این علائم هم به مقصود اصلی گوینده نزدیک‌تر شد.

بسیاری از متخصصین و منابع زبان بدن معتقدند که بین ۵۰ تا ۸۰ درصد ارتباطات انسانی، ارتباط غیرکلامی است؛ بنابراین با توجه به این موضوع دانستن زبان بدن برای درک بهتر یکدیگر بسیار مهم است؛ مخصوصاً در ارتباطات چهار به چهار و یا یک‌به‌یک؛ به‌ویژه اگر هیجانات و عواطف هم در آن ارتباط وجود داشته باشد.

زبان بدن در اولین ملاقات بسیار تعیین‌کننده است. در چند دقیقه ابتدایی اولین ملاقات با فرد جدید، یک برداشت کلی از شخصیت طرف در انسان شکل می‌گیرد بدون اینکه حتی حرفی زده باشد. از آنجاکه تأثیر زبان بدن دوطرفه است، در اولین برخورد می‌توانیم با توجه به زبان بدن خود و مدیریت آگاهانه آن، تأثیر خوب و مثبتی در طرف مقابل گذاشت.

لازم به ذکر است که زبان بدن همواره توسط هر دو طرف ارتباط، در حال تفسیر و بررسی شدن است (به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه). کسانی که زبان بدن را می‌دانند و آگاهانه از آن استفاده می‌کنند هم می‌توانند رفتار طرف مقابل را آگاهانه تفسیر کنند و عکس‌العمل بهتری نشان دهند و هم اینکه می‌توانند احساسات و افکار خود را با زبان بدن به طرف مقابل القاء کنند.

مباحثات زبان بدن در سالهای اخیر بسیار فراگیر شده است. از این رو مردم موفق‌تر می‌شوند تا آن را به‌خوبی یاد بگیرند و در زندگی و کار و تجارت از آن استفاده کنند. چرا که انسان جوادی اجتماعی است و در کار و تفریح و تجارت و زندگی زناشویی و ... همیشه در ارتباط با انسانهای دیگر است و اگر یک ارتباط خوب و تأثیرگذار باشد ادامه آن و نتیجه‌بخش خواهد بود؛ بنابراین با دانستن زبان بدن می‌توان ارتباط بهتری ایجاد کرد و در زندگی و کار موفق بود.

در این کتاب اصول زبان بدن معرفی شده است و از پرداختن به جزئیات آن پرهیز شده تا حجم کتاب زیاد نشود و خواننده کتاب، با دانستن این اصول راحت‌تر بتواند جزئیات زبان بدن را بیاموزد. در زمینه زبان بدن کتابی زیادی چاپ شده است که همگی جزئیات را بیان کرده‌اند و به نظر نگارنده، کتاب بیان بدن نوشته «آلن پیز» کتاب روان و خوبی است و مطالب را با تصاویر مناسب به‌خوبی آموزش می‌دهد. خواندن کتاب حاضر و فراگیری اصول زبان بدن، فراگیری کتابهای دیگر را که جزئیات را مطرح کرده‌اند آسان‌تر می‌کند.