

مردم ما را چگونه می بینند

حرکت اندام ها و هنر ارتباط موفق

الین گلدمن

برگردان دکتر مصطفی تبریزی

و سپیده قیاسوند

انتشارات فراروان

روانشناسی، فراروان شناسی و عرفان

Goldman, Ellen

گلدمن، الین

مردم ما را چگونه می‌بینند: حرکت اندام‌ها و هنر ارتباط موفق / نوشته الین

گلدمن؛ ترجمه مصطفی تبریزی و سپیده قیاسوند - تهران: فراروان، ۱۳۸۶.

۲۸۰ ص

ISBN 978-964-2842-01-8

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا

As others see us:

عنوان اصلی:

body movement and the art of successful communication, 2003

حرکت اندام‌ها و هنر ارتباط موفق: زبان ایما و اشاره ارتباط غیرکلامی، تبریزی،

مصطفی، ۱۳۲۴ - قیاسوند، سپیده، مترجم

۱۵۲/۶۹

گک ۲۶الف / BF ۶۳۷

م ۸۴ - ۱۰۲۵۶

کتابخانه ملی ایران

مردم ما را چگونه می‌بینند

حرکت اندام‌ها و هنر ارتباط موفق

نوشته الین گلدمن

ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و سپیده قیاسوند

چاپ اول ۱۳۸۶

چاپ تصویر

شمارگان ۲۰۰۰

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۰۱-۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران: تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۲۳۷۷۵۲ فکس ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: تهران: تلفن ۱۷-۲۲۲۶۷۱۵ فکس ۲۲۲۶۶۷۱۴

Email: info@fararavan.com

مرکز مشاوره روزیه: ۸۸۶۲۷۹۵۱-۲

قیمت ۲۷۰۰ تومان

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۹	 فصل اول حرکت‌های ادراکی
۲۵	 فصل دوم نگاه به حرکت: حرکت‌های بیانگر و وضعیت‌های اندامی
۲۸	 حرکت‌های بیانگر و وضعیت‌های اندامی، دست به دست یکدیگر
۳۰	 حرکت‌های بیانگر
۳۱	 حرکت‌های بیانگر نمادین
۳۱	 حرکت‌های بیانگر کارکردی
۳۲	 کارایی‌های اجتماعی حرکت‌های بیانگر
۳۴	 حرکت‌های بیانگر در سخنرانی‌ها و نمایش‌ها
۳۵	 مشکلات حرکت‌های اندامی
۳۷	 وضعیت‌های اندامی: بیان برتر
۳۷	 وضعیت اندامی به وجود آورنده‌ی خلق و حال فعلی شخص
۴۱	 چگونه از وضع اندامی خود به بهترین نحو استفاده کنیم
۴۲	 در تدارک ستیزه‌ها
۴۴	 حل دعوا
۴۶	 وضعیت‌های اندامی و برخوردهای میان بزرگسالان و نوجوانان
۴۸	 وضعیت‌های اندامی و حرکت‌های بیانگر یکسان
۵۰	 وقتی وضع اندامی و حرکت بیانگر پایان می‌پذیرد و حرکت یکپارچه آغاز می‌شود
۵۳	 فصل سوم حرکت یکپارچه
۵۳	 تعریف حرکت یکپارچه
۵۴	 مشاهده‌ی حرکت یکپارچه
۵۵	 برقراری ارتباط با حرکت‌های یکپارچه
۶۲	 آزمون

فصل چهارم	انجام حرکت یکپارچه.....	۶۷
حرکت یکپارچه در برابر چشم ذهن.....		۶۹
بازنمایی حرکت‌های یکپارچه.....		۷۳
آزمون سنجش.....		۷۳
بازنمایی حرکت‌های روزمره.....		۷۵
به‌کارگیری تکنولوژی، تلویزیونی، برای تحلیل حرکت.....		۷۶
علامت دادن حرکت‌های یکپارچه در رفتارهای طبیعی.....		۷۹
تمرکز بر یک مشکل و ایجاد حرکت یکپارچه.....		۸۴
حرکت یکپارچه، وسیله‌ای برای کشف خود.....		۸۶
فصل پنجم دوستی.....		۹۳
پیشرفت دوستی.....		۹۳
تحلیل ارتباط با توجه به حرکت.....		۹۷
دوستی طولانی مدت و تبعات مشکلات آن.....		۱۰۰
ساختار دوستی.....		۱۰۵
به حرکت‌های مخاطب خود باز خورد دهید.....		۱۰۶
تحقق بخشیدن به رویاها.....		۱۰۷
فصل ششم روابط.....		۱۱۱
تمرین سازگاری.....		۱۱۲
اختلافات و درگیری‌ها.....		۱۱۳
تشخیص وضعیت هنگام دعوا.....		۱۱۷
درک حرکت‌های یکپارچه و اهمیت آن‌ها در روابط.....		۱۲۰
وقتی به حرکت‌های یکپارچه‌ی یکدیگر اهمیت نمی‌دهیم.....		۱۲۱
نقش دوستان حامی و پشتیبان.....		۱۲۷
در رابطه، جایی برای نفس کشیدن بگذارید.....		۱۲۸
فراق‌کنی‌ها.....		۱۳۱
التیام زخم‌های کهنه.....		۱۳۵
جستجو برای یافتن وضع اندامی در ازدواج.....		۱۳۷

۱۳۹	نگاهی به یک رابطه موفق
۱۴۱	لمس تصویرسازی ذهنی
۱۴۳	فصل هفتم خانواده
۱۴۵	اسطوره‌های خانوادگی
۱۴۹	انضباط
۱۵۲	انس و الفت سبب بروز وضعیت‌های اندامی و حرکت‌های بیانگر می‌شود
۱۵۳	پیشبرد راه‌های جدید برای پیوند
۱۵۸	نقش‌ها همانند سن پدران و مادران ما در حال تغییر هستند
۱۶۱	خواهرها و برادرها
۱۶۳	فصل هشتم محیط کار
۱۶۷	چگونه خود را در وضعیت موفقیت قرار دهید
۱۶۹	چگونه آغازگری برای خود باشیم
۱۷۰	بهبود روابط کاری
۱۷۲	مذاکرات
۱۷۳	گروه‌ها
۱۷۴	یک گروه یکپارچه
۱۷۵	تشکیل یک گروه
۱۷۷	ایجاد تغییر
۱۷۸	تغییر عقیده‌ی گروه
۱۸۱	چگونه صدای یک یک اعضا به گوش همگان برسد
۱۸۲	یافتن گروه ایده‌آل
۱۸۳	چگونه کاری کنیم که نیازهای ما دانسته شوند
۱۸۴	تعصبات گروه
۱۸۷	غلبه بر تعصبات گروهی
۱۸۹	پردازش گروهی
۱۹۰	رهبری قابل انعطاف
۱۹۲	رهبری تراز دوم
۱۹۶	رهبران سیاسی

۲۰۱	فصل نهم بدن.....
۲۰۳	رژیم ورزشی شما.....
۲۰۶	ایجاد حرکت یکپارچه.....
۲۰۸	صدمات.....
۲۰۹	چگونه از درد خلاص شویم.....
۲۱۳	بروید به صحن جامع بدن.....
۲۱۴	تصویر ذهنی و استعاره.....
۲۱۶	معلم درون.....
۲۱۸	ترکیب کردن بدن و درمان کلامی برای ایجاد تغییر.....
۲۲۱	تکامل حرکت‌های ما.....
۲۲۱	بازتاب‌ها.....
۲۲۴	نوزاد در حال رشد.....
۲۲۷	پدیدآیی فردی، پدیدآیی نوعی را باز می‌یابد.....
۲۲۸	ستاره‌ی دریایی و جنین.....
۲۲۸	ستاره‌ی دریایی.....
۲۳۰	هزارپا و حرکت فقراتی.....
۲۳۱	انصال سر به دم.....
۲۳۴	پاسخ به کار نخعی.....
۲۳۵	الکدهای رشد و دستگاه‌های بدن.....
۲۳۶	اصول حرکت اندام‌های داخلی.....
۲۳۸	منز.....
۲۳۹	غدد فوق کلیوی.....
۲۴۱	دانش و آگاهی نسبت به چاکراها.....
۲۴۳	چاکرای ریشه‌ای.....
۲۴۳	چاکرای شکمی.....
۲۴۳	چاکرای شبکه عصبی خورشیدی.....
۲۴۴	چاکرای قلبی.....
۲۴۵	چاکرای گلویی.....
۲۴۶	چشم سوم.....
۲۴۷	شاه چاکرا.....

۲۴۹	فصل دهم هنر زندگی.....
۲۵۲	وضع اندامی، حرکت بیانگر و حرکت یکپارچه در هنر.....
۲۵۵	شکل انسان در هنر قدیمی.....
۲۵۶	مراحل.....
۲۵۷	حرکت به سمت یک اثر نقاشی.....
۲۵۸	حرکت‌های یکپارچه در نقاشی.....
۲۶۰	ویژگی‌های حرکت.....
۲۶۰	باریکی.....
۲۶۱	تیزی، قدرت، سرعت.....
۲۶۱	راستی و مستقیم بودن.....
۲۶۳	وقتی مفهوم پدیدار می‌شود.....
۲۶۵	صداها و فرهنگ.....
۲۶۸	نقطه نظر اجرا کننده نمایش.....
۲۶۹	فصل یازدهم بازتاب‌ها.....
۲۷۳	فصل آخر پیشرفت ناگهانی و جهشی.....

درباره‌ی نویسنده

الین گلدمن از پیشگامان تحلیل در زمینه‌ی حرکت^۱ می‌باشد و در زندگی کاری خود مطالعاتی در زمینه‌ی حرکت انجام داده است. از آنجا که از کودکی تحت تعلیم رقص قرار گرفت استعداد زیادی در رقص آرای و اجرای رقص داشت و مؤسسه‌ی تعلیم رقص را نیز تأسیس نمود. وی پایه‌گذار انستیتوی مطالعات حرکتی لابان/بارتنیف^۲ نیز بود. الین در تجزیه و تحلیل حرکتی لابان که بدن، تقلاهای بدن و آموزش فضایی برای تضمین جلوه‌ی کلی حرکت کننده را در بر می‌گرفت، هسته‌ی اصلی را تشکیل می‌داد.

الین از سال ۱۹۸۰ یکی از اعضای مجموعه‌ی بین‌المللی فعالیت‌نگاران^۳ بود و مدت ده سال در سازمان ملل فعالیت کرده است. سیستم فعالیت نگاری که در انگلستان توسعه یافت، الگوهای حرکت را در روابط روزانه مورد تحلیل و بررسی قرار داد تا اولویت‌های ذاتی شخصی را که منجر به راه‌های مختلف فکری و عملکردهای مختلف می‌شوند، به وضوح نشان دهد.

علاقه‌ای که به تحقیق و توسعه داشت موجب همکاری او با دکتر دیورا دونان وینتر^۴ شد. آنها تئوری‌های سیستم فعالیت نگاری را مورد آزمایش قرار دادند. به علاوه، الین با تعلیم حرکت نگاری در کستنبرگ، مهارت‌ها و دانش علمی خود را

1. movement

2. Laban/Bartenief

3. Action Profilers International

4. Dr. Deborah Dun Nann Winter

گسترش داد. سیستم حرکت‌نگاری، به رشد کودکی می‌پردازد و تئوری تحلیل روانی، هم زمان‌سازی حرکت را مورد مطالعه قرار می‌دهد. او به همراهی دکتر جودیس کستنبرگ^۱ به مطالعه‌ی مقیاس‌های حرکتی لابان در زمینه‌ی ارتباط پرداخت.

متدهای ابداعی الن در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی ایالات متحده و خارج از آن، به شرح تأیید حرکت بدن در زندگی روزمره‌ی ما می‌پردازد.

مقدمه

با گشودن این کتاب، راهی به اعماق هنر ارتباط خواهید یافت. هدف من از نگارش این کتاب این است که به شما کمک کنم تا از جریان مداوم حرکت بدن خود آگاه شوید و بتوانید ریزه کاری های زبان بدن خود را تجربه کنید. امیدوارم بتوانید از مشاهده ی سطحی حرکت به مهارتی دست یابید که تمامی ابعاد درونی وجود شما را در بر گیرد. شما سرانجام به آینه ی شفاف تبدیل خواهید شد که حرکت های شما را در مقابل تان به نمایش در آورد.

به محض آن که ارتباط میان رفتار فیزیکی و محتویات ذهنی خود را درک کردید، می توانید افکار دشوار را به سادگی توضیح دهید و احساساتی را که احتمالاً ناگفته مانده بود به آسانی ابراز کنید. تأثیر متقابل فیزیکی و ذهنی، تجربه ای کامل و همه جانبه از ارتباط را فراهم خواهد کرد.

پیشنهادهای و تمرین های این کتاب، میزان تازه ای از ادراک را در شما بیدار خواهد کرد که بتوانید نسبت به اتفاقی که در حال وقوع است دانشی سریع پیدا کنید و انتخاب به موقعی داشته باشید. بعد از آن می توانید بگویید که آیا در حال تسهیل ارتباط هستید و یا اینکه به صورت غیر عمدی از آن ممانعت می کنید. بعضی ها دوست دارند بر ژرفای فرایند ارتباط خود نیز تسلط داشته باشند. بعضی ها هم به حسی کلی اکتفا می کنند. اما به هر حال آگاهی کلی و همه جانبه ای از حرکت باعث بازشناختن معنایی می شود که در پس کلمات نهفته است و به این ترتیب درک جوانب غیر کلامی ارتباط امکان پذیر می شود.

نیازی نیست که روش لباس پوشیدن یا راه رفتن و یا صحبت کردن خود را تغییر دهیم. ما هرگز در روش‌هایمان موافق ایجاد تغییر در رفتار برای «به دست آوردن» چیزهایی مثل رشد انسانی، شغل و پول نبوده‌ایم اما این روش‌ها می‌توانند ناسازگاری‌هایی را که در مسیر شما وجود دارند برطرف کنند. تنها چیزی که به آن نیاز دارید این است که میزان شنیدن و مشاهده‌ی خوشتن را عمیق‌تر کنید. شما باید چیزهایی را که واضح نیستند و خودنمایی نمی‌کنند امتحان کنید. شاید فکر کنید که همین حالا حرکات‌های بیانگر^۱ را درک می‌کنید و شاید هم واقعاً درک کنید. اما یاد می‌گیرید برداشت‌های خود را زیر سؤال ببرید و دانش خود را گسترش دهید. حتی در مورد ارتباط‌های خود که بسیار واضح هستند نیز به بصیرت عمیق‌تری دست یابید.

من و همکارم پملا رامسدن^۲ در اولین مراحل رشدی یاد شده در این کتاب، از دانش خود در زمینه‌ی حرکت یکپارچه^۳ در ارتباط‌های خودمان استفاده کردیم. این اولین باری است که این کار انجام می‌شود. ما پیش از این به شناخت مؤلفه‌های سازنده‌ی حرکت یکپارچه پرداخته بودیم و از یافته‌های خود در تحلیل تصمیم‌گیری‌ها استفاده کرده بودیم. این متد، سیستم فعالیت نگاری نام گرفت. سپس پی بردیم که می‌توانیم از حرکت یکپارچه به عنوان روش جدیدی برای بازخورد دادن به یکدیگر در روند ارتباط استفاده کنیم.

ما بیان کلامی را آخرین مرحله از فرایند طولانی‌تری می‌دانیم که در بدن آغاز شده است. ما حضور یا فقدان حرکت یکپارچه را با معنای کلامی‌ای که منعکس می‌کند، مدنظر قرار می‌دهیم:

وقتی درباره‌ی مباحث معمول میان دوستان صحبت کردیم گفتیم: «این، یک حرکت بیانگر است» یا «این، وضع اندامی^۴ است». پس ما هنوز به ژرفای مطلب پی نبرده‌ایم. همچنین گفتیم،

1. gestures

2. Pamela Ramsden

3. Integrated movement

4. posture

«چرا با وضع اندامی چیزی را که می‌خواستی نگفتی؟»

ما یاد گرفتیم علامت‌های غیرکلامی خود را بررسی کنیم. وقتی شانه‌هایم را جلو می‌اندازم و راه می‌روم، این نوع راه رفتن من یک وضعیت از اندام است که می‌خواهد پی‌رغبتی من به ادامه انجام کار خاصی را نشان دهد، و من از طریق وضعیت اندام خود می‌خواهم بگویم تصمیم دارم از ادامه کار دست بکشم. این تجربه‌ی فیزیکی ممکن است در تناقض با اعتقادی باشد که تحت کنترل من قرار دارد.

امیدوارم با مطالعه‌ی این کتاب شما هم یاد بگیرید برای از بین بردن و تشخیص مشکلات و تحلیل آنها و تشویق یکدیگر به پیاده کردن راه‌حل یکپارچه، از الگوهای ما استفاده کنید. فرایند مشاهده به خودی خود به خلق و ایجاد نظم و ترتیب در خود شخص و قبول دیگران، کمک خواهد کرد. مشاهده‌ی دقیق، رفتار کلیشه‌ای را از بین می‌برد و به ما کمک می‌کند به وحدت میان ذهن و بدن در اشخاص دیگر و در خودمان پی ببریم.

من و یم با ارائه‌ی نظریه‌هایی در کارگاه‌ها و با یادداشت کردن عکس‌العمل‌ها و تجربه‌ها، در هر فرایند خود را مورد آزمایش قرار دادیم. ما با تعلیم ذهن به تماشای حرکت‌های طبیعی بدن پرداختیم. و با تعلیم بدن به تماشای نتایج حاصل از آن در ارتباط‌ها پرداختیم. در این کتاب یاد خواهید گرفت که چگونه این کارها را انجام دهید.

مباحثات روزمره و معمولی با دوستان نیز فرصتی برای انجام آزمایش‌ها فراهم آورد. من شیوه‌ی کار را برای همکاران خود توضیح دادم و از آن‌ها خواستم که گزارش‌های خود را به من ارائه دهند. طی یک دوره‌ی آموزشی که بیش از پنج سال به طول انجامید، به آزمایش نکات اصلی و طرح آزمایش برای دانشجویان و همچنین مباحثاتی با دیگران برای توضیح تجربه‌های حرکت بیانگر، وضع اندامی و حرکت یکپارچه و وقوع هر یک از آنها پرداختم.

کتاب «مردم ما را چگونه می‌بینند»، فرایند کار را آسان‌تر کرد. توضیحات ارائه

شده در این کتاب مفهومی از کارهایی که دیگران انجام می‌دهند به شما می‌دهد و این توضیحات به اندازه‌ای قابل لمس هستند که سبب می‌شوند که شما بتوانید تنها با به تصویر کشیدن آن تجربه در ذهن خود، آگاهی خود را نسبت به آن رشد دهید. شاید برای امتحان نظریه‌های ارائه شده، با یکی از دوستانتان کار کنید و مهارت‌های خود را بهبود بخشید.

من با رشد مهارت‌های خود دریافتم که می‌توانم با مشاهده و زیر سؤال بردن چیزی که دیدم و حس کرده‌ام ارتباط ضعیف خود را بهبود بخشم. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید. با وجود اینکه مجبور بودم با بصیرت و زیرکی فراوان عمل کنم، در این راه با سرخوردگی و ناامیدی‌های زیادی مواجه شدم، یاد گرفتم که چگونه با خود واقعی‌ام ارتباط برقرار کنم. و حالا دوست دارم در این نعمت با ارزش با شما شریک شوم. بررسی دقیق و جزئی‌نگر تجربه‌ی خود برای هر شخصی نه تنها رضایت‌بخش است بلکه بسیار مفید نیز می‌باشد. با کسب این مهارت چیزی را از دست نخواهید داد. من دریافتم که دانشی که هنوز در ذهنم شکوفا نشده بود، در بدنم وجود دارد و بدنم به من هشدار می‌دهد که دید عمیق‌تری داشته باشم. من یاد گرفتم که خود را راحت‌تر ابراز کنم و ارتباط خود را تا حد امکان مختصر و در عین حال واضح و روشن نمایم.

آگاهی، به طبیعت ثانی تبدیل خواهد شد. شما می‌توانید هر جاکه در خود یا در دیگران از وجود دردسر، تنش و یا عواطف آگاه شدید برای از بین بردن الگوهای قدیمی این شیوه‌ها را انتخاب و از آن استفاده کنید، به گمان من این حق انتخاب آزادانه‌ای است که از ارزش فوق‌العاده‌ای برخوردار است و من مطمئن هستم شما نیز همین نظر را خواهید داشت.

روش کار، روشی تحلیلی است که شما را به یک مشاهده‌گر تبدیل می‌کند. و از آنجا که این روش، روشی ذاتی است، شما به تجربه‌ی لحظه‌ای خود اطمینان خواهید یافت. در طی کار، با آوردن تصاویر ذهنی درونی خود به زندگی، رویا و واقعیت را به هم وصل خواهید کرد. شیوه‌ی کار، در شیوه‌های بدنی-ذهنی دیگر، مثل «تجسم» به کار خواهد آمد و به عمق آن‌ها خواهد افزود.

ارزش این کتاب، به طور عمده در فرایندی است که این کتاب معرفی می‌کند. هدف من اثبات یک نظریه نیست بلکه در تلاش برای رشد آگاهی و مهارت‌های عملی قدم بر می‌دارم. امیدوارم با مطالعه‌ی این کتاب بتوانید نظریات را تجربه کنید و آن‌ها را بر روی خود آزمایش نمایید. در بعضی جاها، با شگفتی شاهد وضوح رابطه میان حرکت و ارتباط خواهید شد و همین امر در زندگی شما مثمر‌تر خواهد بود.