
زبان بدن

چگونه می‌توان اندیشه‌های پنهان و نیت دیگران را خواند!

گرگوری هارتلی؛ ماریان کارینج

فاطمه علا



انتشارات سخن

سرشناسه	: هارتلی، گرگوری، ۱۹۶۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Hartley, Gregory
مشخصات نشر	: زبان بدن: چگونه می‌توان اندیشه‌های پنهان و نیات دیگران را خواند!
مشخصات ظاهری	: تهران، سخن ۱۳۹۴
شابک	: ۲۶۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۲-۷۰۸-۶
یادداشت	: فبپای مختصر
شناسه افزوده	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlia.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: کارینچ، ماریان، ۱۹۵۳ - م.
شناسه افزوده	Karinch, Maryann
شناسه افزوده	: علاء فاطمه، -، مترجم.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۷۴۳۹۹

زبان بدن

چگونه می‌توان اندیشه‌های پنهان و نیات دیگران را خواند!

گرگوری هارتلی: ماریان کارینج

فاطمه علا



انتشارات سخن



انتشارات سخن

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه،

خیابان وحید نظری، شماره ۴۸

تکس: ۵۰۶۷-۶۶۴۰

www.sokhanpub.com

Email: Info@Sokhanpub.com

زبان بدن

چگونه می‌توان اندیشه‌های پنهان و نیات دیگران را خواند!

نوشته

گرگوری هارتلی؛ ماریان کارینج

ترجمه

فاطمه علا

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: دایره سفید

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۲-۷۰۸-۶

تلفن تماس برای تحویل کتاب در تهران و شهرستان‌ها

۶۶۹۵۳۸۰۴ و ۶۶۹۵۳۸۰۵

فهرست

۷.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۳.....	مقدمه
۲۹.....	فصل ۱: منظور شما از آن کار چه بود؟
۵۷.....	فصل ۲: چه چیزی فراگیر است؟
۸۷.....	فصل ۳: استانداردهای فرهنگی
۱۰۹.....	فصل ۴: اسکن بخش های بدن: سر
۱۶۵.....	فصل ۵: اسکن بخش های بدن: شانه ها تا نوک پا
۱۹۵.....	فصل ۶: اسکن بدن: بی حرکتی
۲۰۵.....	فصل ۷: همه را با هم امتحان کنید
۲۲۵.....	فصل ۸: زبان بدن تغییر یافته شما
۲۳۳.....	فصل ۹: مطالعه موردی
۲۴۹.....	نتیجه گیری
۲۵۳.....	ضمیمه: حالت مشابه، معنی متفاوت: یک مدل برای تحلیل

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

شما به کمک این کتاب می‌توانید زبان بدن دیگران را بفهمید و بر دیگران تأثیر بگذارید. برای یادگیری و استفاده از آن نیاز به هنر و علم دارید. منظور از علم، علمی مانند فیزیولوژی، روانشناسی، علوم اجتماعی و انسان‌شناسی است - البته فقط برای شروع -، و منظور از هنر، سیماشناسی و درک این‌که چگونه کنش متقابل حرکات بدن، اختلافات جزئی و تفاوت در رنگ‌ها با یکدیگر ترکیب و به‌وسیله‌ی فرهنگ و محتوا، روابط میان‌شان تعیین می‌شود.

بهتر است برای داشتن پیش‌زمینه در علم و هنر، قبل از مطالعه‌ی کتاب، چند نمونه را بررسی کرده و فهرستی را از قبل تهیه کرده باشید تا بتوانید آنچه را که در یک فرد می‌بینید تفسیر کنید. اگر شما برای هر حرکت معنی خاصی را در نظر بگیرید، تنها بعضی اوقات آن حرکت را درست درک می‌کنید. اما اگر می‌خواهید بارها به‌درستی آن را کشف و درک کنید باید از قبل تمرین داشته باشید و بدانید که انسان‌ها چرا بعضی حرکات را انجام می‌دهند، چگونه

آن‌ها را می‌سازند، چه زمانی بعضی حرکات عمدی و چه زمانی سهوی است؟

مقدمه‌ی این کتاب شامل پیش‌زمینه‌ی مهمی درباره‌ی نخستین ارتباط کلامی است و به شما کمک می‌کند تا ایده‌های قدیمی از زبان بدن را که در خلال این سال‌ها از روانشناسی عمومی — که تفسیر لحظه‌ای و اغلب اشتباه است — به دست آورده‌اید، حذف کنید.

فصل ۱ با نگاهی عمیق به پنج عامل تربیت — که بر روابط انسانی تأثیر می‌گذارند — دید وسیعی درباره‌ی محیط و تربیت به دست می‌آید. از طریق این اطلاعات شما به خودشناسی می‌رسید و می‌توانید بفهمید که این پنج عامل چگونه در دیگران ظهور کرده و بر روابط‌شان تأثیر می‌گذارد و خواهید دید که این عوامل چگونه هم بر پیام‌های ارادی تأثیر می‌گذارند هم بر پیام‌های غیرارادی.

فصل ۲ شامل زبان بدن غیرارادی، عمومی و فراگیر است. در نتیجه شما بیشتر در پیام‌های غیرارادی با حالات چهره و انواع حرکاتی که انسان به طور معمول دارد آشنا می‌شوید. سپس اصول چهارگانه — یعنی توضیح‌دهنده‌ها، تنظیم‌کننده‌ها، موانع و تطبیق‌دهنده‌ها — را مطالعه می‌کنید. این مبحث اطلاعاتی را برای شما به همراه دارد، تا هم چنان که مهارت تفسیرتان را مانند توانایی در استفاده از زبان بدن پیش‌گستر توسعه می‌دهید، بتوانید بارها و بارها از آن استفاده کنید.

در فصل ۳ توضیحاتی درباره‌ی تأثیر فرهنگ بر ارتباطات

غیرکلامی و این که چگونه فرافکنی، افراد را ناراضی می‌کند و یا حتی در موقعیت‌های خطرناک قرار می‌دهد به شما ارائه خواهد شد. به طور خلاصه، علت این که در ذهن شما، رستی خاص، معنای خاصی دارد، آن است که آن معنی خاص در فرهنگ شما وجود دارد. هم چنین چون این فصل محدودیت حالات را به وسیله‌ی مغز و زبان در بر می‌گیرد، ممکن است بعضی معانی را به درستی درک نکنید.

زمانی که از ۸ فصل کتاب، به اسکن سرتاپای حرکات شخصی و اصوات بی‌کلمه در فصل ۴ رسیدید، این آمادگی را دارید تا به جای این که پیام هر حرکت را به خاطر بسپارید، از مهارت‌های تفسیر خود استفاده کنید. ارزش کتاب پیش رو در پیشرفت اطلاعات است. از جمله موارد دیگر این است که شما به سادگی، متوجه می‌شوید که توضیح دهنده‌ها چگونه ترکیب می‌شوند، یا این که یک مانع یا تنظیم کننده چگونه در موقعیت‌های گوناگون به کار گرفته می‌شود. اهمیت دیگر آن در حرکات بخش‌های مختلف بدن نهفته است. با این وجود، حرکات دیگری ممکن است رخ بدهد که دیگران را به اشتباه بباندد، اما ادراک شما از پیام‌های واقعی که توسط حرکات غیرارادی می‌رسد، پیشرفت می‌کند.

در مسیر پیشرفت درک زبان بدن، به نقطه‌ای می‌رسید که در آن می‌توان رفتارها، خُلق‌ها و پیام‌های ضمنی را که دارای نظم خاص هستند تشخیص داد. مطالعه‌ی موردی فصل ۹ به شما کمک می‌کند تا ببینید که افراد، درحالی که با دیگران حرف می‌زنند، پیام‌های مخفی را نیز در محیط‌های متفاوت بروز می‌دهند. هم چنین بتوانید به

تفسیری صریح از طریق زبان بدن دست یابید.

مهارت‌های ابتدایی که در خلال فصل‌ها می‌آید توانایی طبقه‌بندی ارتباط غیرکلامی ارادی از غیرارادی و مشاهده اثر روابط بر زبان بدن شما را رشد و توسعه می‌دهد. اصولاً کنترل محیط یا در دستان شماست، یا شما تحت کنترل هستید و یا در موقعیت سارش و برابری قرار دارید. در هر صورت می‌توانید میان راه‌هایی که در آن رفتار مورد توافق قرار گرفته تمایز قائل شده و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنید، با خطوط پایه آشنا شوید، یا این که متوجه شوید که چگونه یک فرد در یک محیط وابسته به محرک‌های کم، عمل می‌کند.

خطوط پایه زبان بدن به چیزی گفته می‌شود که در مورد فرد عادیست و شامل ظاهر طبیعی، تأثیر تربیت در شیوه و سبکی که فرد حرف می‌زند یا بدان عمل می‌کند، می‌شود. هم‌چنان که زندگی به سمت جلو پیش می‌رود، ما درصددیم خصوصیات فردیمان را گسترش دهیم. این خصوصیات فردی همانیست که بدون این که کاری انجام گیرد دیگران از آن معانی متفاوتی را دریافت می‌کنند. این یعنی خطوط پایه که بخش «عادی» هر فرد را تشکیل می‌دهد.

بخشی از خواندن و درک زبان بدن این است که فهرستی از رفتار نرمال و انحراف از آن را برای افرادی تهیه کنیم که قصد داریم زبان بدن آنان را بخوانیم. به این معنی که یاد بگیریم پیام‌های مخفی، دروغ‌ها، عشق، سردرگمی و خطر بزرگ را ببینیم.

فقط به یاد داشته باشید: به وسیله‌ی این کتاب تنها زبان بدن را

می‌توانید بفهمید. این کتاب به شما ادراک فراحسی نمی‌دهد. این کتاب وسیله‌ای است برای کمک به درک پیام‌هایی که دیگران می‌فرستند، یا معنی‌ای که می‌خواهند یا نمی‌خواهند برسانند. اما به این معنی نیست که از این اطلاعات برای خواندن ذهن دیگران می‌توانید استفاده کنید.

این کتاب را همه جا با خود همراه داشته باشید تا واکنش دیگران را، وقتی متوجه می‌شوند که در حال مطالعه زبان بدن هستید، ببینید. اطلاعات قبلی‌تان درباره‌ی استفاده از زبان بدن را تازه کنید، تأثیر بر دیگران را مشاهده کنید و از تجربیات غنی فهم علائمی که اطرافیان‌تان دائماً می‌فرستند لذت ببرید.

مقدمه

انسان‌ها اولین پستاندارانی هستند که یک میلیون کلمه در خزانه‌ی لغات خود دارند و با کمک این کلمات می‌توانند دقیقاً آنچه را که می‌خواهند بگویند. پستانداران دیگر حتی اگر بخوانند و بتوانند که از کلمات استفاده کنند، بدون کلمه ارتباط برقرار می‌کنند. تحقیقاتی که اواخر ۱۹۹۰ در مرکز تحقیقات زبان دانشگاه ایالت جورجیا انجام شد، این واقعیت را اثبات کرد که یک میمون شامپانزه برای برقراری ارتباط با دانشمندان از کلمات استفاده کرد و آن‌ها را به پرسش نیز آموخت. چند سال پیش، دزموند موریس^۱ جانورشناس (نویسنده کتاب میمون برهنه^۲) مشاهده کرد که پستاندارانی که بعضی از واژگان را یاد گرفته بودند، زمانی که این تحقیق به پایان رسید، دیگر از این نوع ارتباط استفاده نکردند. بعضی از پستانداران — بجز انسان‌ها — به جای استناد به کلمات از یک سیستم فعال علائم بدن برای ارسال پیام استفاده می‌کنند. دامنه‌ی این

علامت‌های ارادی می‌تواند از تکان دادن اعضای صورت تا اندام‌های بدن کشیده شود. در دنیای نخستی‌ها این حرکات ابتدایی است که به وضوح منظور آنان را می‌رساند: «بیا اینجا»، «دور شو»، «آن زن از آن من است و اگر به آن تعدی کنی تورا به بیرون خواهم راند». این حالات فعال و ارسال پیام که توسط اجداد نخستین استفاده می‌شد به ما نیز رسیده است. بیشتر زبان بدن، عمدی، ارادی و فراگیر است. بعضی از نخستی‌های غیرانسان امروزی، ممکن است به یکدیگر علائم جدیدی را آموزش دهند که مانند مجموعه و از نسلی به نسل دیگر رسیده باشد. اما همه‌ی گونه‌های مشابه، علائم ارادی پایه و اساسی را بدون آموزش تشخیص می‌دهند.

نمونه‌های دقیق بسیار بیشتری از زبان بدن وجود دارد که نشان می‌دهد همه‌ی این نوسانات و پارازیت‌های ارادی با حرکات ساده و ابتدایی همراه می‌شوند که ظاهراً این توانایی برای خواندن نشانه‌های ناچیز، غیرارادی است. وقتی شما در دنیای شامپانزه‌ها به دنیا نیامده‌اید، یا بعداً وارد گروه آنان شده‌اید، مرتکب اشتباهاتی می‌شوید که کسی آن‌ها را تصحیح نخواهد کرد. شامپانزه برای پیشرفت در این طبقات، باید قبل از این که دچار تخلف شود حرکات اولیه را درک کند. این اصول مشابه از خلال قلمرو پادشاهی حیوانات به دست می‌آید: درک زبان بدن پادشاه آنان است.

حالات قدیمی زبان بدن اجداد نخستین ما، به سادگی، توسط

همه، و البته نه افراد ناوارد، درک می‌شود. نمونه‌های کمی از زبان بدن فراگیر در میان گونه‌های امروز ما وجود دارد که بقایای نمونه‌های قدیمی آن است. تا آنجا که حتی از فاصله‌ی دور، اکثر مردم می‌توانند به سادگی دلسوزی، خشم و ترس را تشخیص دهند. علائمی که مشهود و وابسته به بقایای روزانه است.

مشت خود را در مقابل صورت‌تان بگیرید به گونه‌ای که کف دست‌تان در مقابل صورت قرار گیرد. سپس مانند کوبیدن بر چیزی آن را بالا و پایین حرکت دهید. آیا معنای آن را می‌دانید؟ برای بیشتر ما بیانگر عصبانیت، خشم یا حداقل نارضایتی است. نیازی نیست تا کسی آن را به ما بیاموزد زیرا مانند خویشاوندان میمون‌مان، این جلوه‌ای از بیان افکارمان است.

در مسیر ارزشیابی انسان‌ها، ما از اقوام میمون‌مان، با انشعاب بزرگی فاصله می‌گیریم. اگرچه که اندام آوایی ما تفاوت مهمی با شامپانزه‌ها ندارد، اما ما می‌خواهیم همان تفاوت اندک را نیز درک کنیم.

در مسیر ارتباطات، ما همیشه نمی‌توانیم از زبان بدن استفاده کنیم. به صدای کودک انسان قبل از این که بتواند مانند والدینش تکلم کند گوش دهید. با این حال که او زبان خود را دارد ولی هم‌چنان برای برقراری ارتباط تلاش می‌کند. هیچ‌کس نمی‌تواند کلمات نامفهوم او را بفهمد، اما به نظر می‌رسد که خودش عقیده دارد مفهومی را به وضوح رسانده است. حتماً اجداد ما نیز وقتی در حال توسعه زبان بوده‌اند، به اندازه‌ی کودکان ناامید شده‌اند.

آیا می‌دانید چگونه گروهی از مردم، زبان مشترکی را برای صحبت کردن ابداع کرده و توسعه می‌دهند؟ به یاد دارید که وقتی نوجوان بودید چگونه تلاش می‌کردید که زبان خارجی را بیاموزید؟ شما باید دارای این توانایی می‌بودید که معنای کلمات داده شده با کلمات دیگر را یکسان فرض کنید. این یکی از دلایلی است که آموزش زبان خارجی را برای نوجوانان سخت می‌سازد. ما سعی می‌کنیم تا کلمه‌ای مانند «بیت» (در عربی) را به کلمه‌ی "house" (در انگلیسی) مرتبط سازیم. اما وقتی کودکی در حال یادگیری زبان است، به جای عوض کردن یک کلمه با کلمه دیگر، برای هر مورد برجستگی قرار می‌دهد. او برجستگی‌های جدیدی را برای هر مورد اختصاص می‌دهد، بنابراین زبانی که خلق می‌کند خیلی مهم نیست. یک کودک دو ساله نمی‌تواند مراقب سازه‌های دستوری درست در جملات باشد و البته نکته مهم این است که شما منظور او را می‌فهمید. تخصیص کلمات به اشیاء جدید آسان است که باعث می‌شود هرکس بتواند متوجه موضوع شده و درباره‌ی آن صحبت کند. اما وقتی کلمه‌ای فعالیت یا موضوعی را ارائه می‌کند چه اتفاقی می‌افتد؟ یا وقتی برای واژه‌ی مورد نظر محرک بصری در اختیار نیست چه؟ چنانچه خزانه‌ی لغات شما دارای کلمات کافی باشد، آنوقت شما برای فهم یک مفهوم به روش خودتان گفت‌وگو می‌کنید. این نوع صحبت با زبان دوم، عادیست و به همین دلیل است که دانش‌آموزان سال اول آموزش زبان یاد می‌گیرند که در زبان هدف خود چگونه صحبت کنند. مرحله‌ی بعدی مهارت‌آموزی،

استخراج کلماتی است که در زبان جدید به آن نیاز دارید. مثلاً شما واژه‌ی موردنظر برای باز کردن قفل را در زبان دوم نیز می‌دانید. در واقع، وجه تمایز دانش آموزان موفق از سایر دانش‌آموزانی که فقط طوطی‌وار آموزش دوران مدرسه‌ی خود را تکرار می‌کنند، همین مهارت استفاده و مکالمه‌ی زبان است. زبان رایج، ابزار گشاینده‌ای است که به وسیله‌ی همه‌ی بخش‌های درگیر تولید می‌شود.

بعد از این که ما زبانی را برای مکالمه خلق می‌کنیم، گروه‌ها و دسته‌های کاملاً جدیدی از نمادها برای بیان حُلُق، نیت و آرزوهای مان داریم. سیر طبیعی توسعه‌ی کلمات منجر می‌شود که مکالمه‌ی بین افراد مختص هر قبیله و گروه شود و اجازه می‌دهد که اعضای قبیله، یکدیگر را بفهمند و ارتباط از انزوا خارج شود. زبان خلق شده، می‌تواند با فاصله‌ی ثابت تنها در بین کسانی که با آن مکالمه می‌کنند فراگیر و عمومی باقی بماند.

حتی اگر شما ادبیات قدیمی را باور نداشته باشید و آن را مجموعه‌ای از افسانه‌های باستانی بدانید، داستان برج بابل به روشنی قدرت زبان عامه را توضیح می‌دهد. تا حدود زمان پیدایش کتاب مقدس، همه به یک زبان رایج مختص خود صحبت می‌کردند که آن‌ها را در رسیدن به هدف مشترک ساخت پلکانی تا بهشت توانا می‌ساخت. خدا به وسیله‌ی برانگیختن آن‌ها به صحبت کردن با زبان‌های متفاوت و ممانعت از همکاری برای پیشبرد هدف‌شان، مانع از آن شد تا با ساخت این پلکان به خود مغرور شوند.

بیایید داستان برج بابل را معکوس کنیم و فرض کنیم که قبلاً

نمادهای ارتباطی ناهمخوان و سردرگم وجود داشته است. داستان جدید این گونه می شود: رهبری که تازه به تخت سلطنت تکیه زده بود، تصمیم گرفت برجی بسازد که به بهشت برسد. کارگرانی که از یکجا نبودند، دستور داشتند تا با همکاری هم، هدف بزرگ ساخت پلکان به بهشت را به سرانجام برسانند. هر سرپرست تلاش می کرد تا با استفاده از کلمه ای مخصوص قبیله ای خود به جای کلمه ای «اینجا» با زیردستان خود ارتباط برقرار کند، و البته با وجود روستاییان ساده ای که از قبایل دیگر بودند این کار بسیار سخت و مایوس کننده بود. تنها زمانی روستاییان متوجه می شدند که "huna" معنی اینجا (here) را می دهد که سرپرست شان می توانست به وسیله ای عمل خود، یعنی جا گذاشتن بلوک ها در مکان داده شده (یا به عبارت دیگر تقلید زبان بدن فراگیر و همگانی) مفهوم را برساند. به زودی واژگان مشترک به زبان گروه کارگران تبدیل شد. یعنی علائم فراگیر باعث به وجود آمدن زبان جدیدی شد که تنها برای قبایلی قابل فهم بود که خدمه ای ساخت برج بودند، نه برای همه ی دنیا. زبان رایج به هر گروه اجازه می داد که مجموعه ای از کلمات را جایگزین زبان بدن کنند. هم چنان که زبان گفتاری در برج، عمومی و فراگیر می شد، کارگران می توانستند با استفاده از زبانی که با آن دیگر صحبت نمی کردند، سیستم جدیدی از حرکات برای توضیح مفاهیم مشابه خلق کنند. کلید حرکات این بود: باید به وسیله ای هردو طرف هم پذیرفته و هم فهمیده می شد. تا با استفاده از دست، حتی از فاصله ی بسیار دور هم بتوانند جمله ی «من به ۴ کارگرو یک

سنگ تراش نیاز دارم» را برسانند. این زبان، به زبان پروژه‌ی برج تبدیل شد، و باعث شد که هر فردی خارج از گروه متوجه آنچه می‌بیند یا می‌شنود نشود. زبان در میان انسان‌ها مسری‌ست. هرکدام از این کارگران، وقتی عصر به کلبه‌ی خویش باز می‌گشت، به‌طور غیرعمد کلمات جدید را به دیگران انتقال می‌داد. حتی وقتی می‌خواست به همسرش بگوید: «بیا اینجا» ممکن بود به‌طور غیرارادی برای بیان منظور خویش از حرکات جدید استفاده کند.

واضح و بارز است که خانواده‌ی کارگرها نیز مدل‌های مخصوص خود از زبان ایجاد شده را توسعه دادند و مشخص است که بیشتر روستاییان طبقه‌ای از زبان کاری داشته باشند. حرکات و زبان رایج هر گروه به همه‌ی روستاییان این اجازه را می‌داد که با کارگران یک درجه بالاتر و پایین‌تر از خود ارتباط برقرار کنند. اکنون، این گروه هسته‌ی مجزا از زبان بدن و گفتاری را که برای افراد خارجی ناآشنا بود به وجود آورده بودند. سپس یک روز یک اتفاق غیرمنتظره افتاد. حاکم جدید، پروژه را خاتمه داد و دیگر کاری برای روستاییان وجود نداشت. روستاییان برای یافتن کار در سراسر جهان پراکنده شدند. زبانی که ساخته بودند کمتر به کار می‌آمد و آنان اکنون مجبور بودند زبان سوم را یاد بگیرند. همیشه، به دنبال کسانی بودند که زبان‌شان را بفهمند، یا صحبت با زبان کاری را بشناسند، و یا حتی به دنبال صدا و صوتی می‌گشتند که کمی برای آن‌ها آشنا باشد. آن‌ها غرق در سوءتعبیر شده بودند و به هرچیزی که آن‌ها را شناور کند چنگ می‌زدند. هم‌زمان تلاش می‌کردند هم از علائم و کلمات

آشنا استفاده کنند و هم بدن‌بال کسی می‌گشتند که آن‌ها را بفهمد. تا این‌که بالاخره به سادگی مجبور شدند تا از استفاده از زبان گذشته خویش دست بکشند. با این‌حال بعضی از کلمات و حرکات قدیمی سخت‌تر و دیرتر از بقیه از بین رفتند، مانند کلماتی که با آن صحبت می‌کردند، یا حرکاتی که بر کلماتی با معنای واضح دلالت می‌کرد کلمه‌ای سخت‌تر از بین می‌رفت که در میان کارگران رایج بود و دارای بار حسی مشترک با آن زمان بود.

در یک بعد از ظهر، یکی از کارگران برج متوجه شد که یکی از افراد غیرکارگر از حرکات آشنا و قدیمی استفاده می‌کند. آن حرکت به سطحی برمی‌گشت که قبلاً برای کارگر دارای معنی بود. کارگر تحت تأثیر قرار گرفت، تنها مشکل این بود که کلمه در جایگاه و زمان جدید معنی متفاوتی داشت.

یک نگاه کلی

ارسال پیام از آن جهت که ممکن است شامل مجموعه‌ی کاملی از علائم خواسته و ناخواسته باشد، پیچیده است. وقتی عصبانی هستیم، ممکن است مخلوطی از علائم خواسته و ناخواسته نارضایتی و عدم اطمینان پیرامون مسئله‌ای را ارسال کنیم. به همین دلیل، تنها یک قانون ساده در خواندن زبان بدن وجود دارد: هیچ قانون ساده‌ای وجود ندارد.

ارتباطات انسانی مانند موزائیک است. حتی اگر هزاران هزارریال وسائل به‌دردبخور یا مجموعه‌ی کاملی از ابزار آزمایشگاه

بخرید، و یا حتی اگر بر روی هرفردی که می‌بینید آزمایشات متعددی انجام دهید، باز هم احتمالاً فقط ۱۰ درصد به آنچه که منظور اوست نزدیک می‌شوید. زبان بدن نوعی هنر است و هرفرد دارای زمینه‌ی متفاوتی است. همان‌طور که عواملی مثل انتخاب کلمات، سبک تلفظ و سرعت گفتار، صدای هرفرد را متمایز می‌سازد، عوامل بسیاری نیز بر زبان بدن تأثیر می‌گذارد. شما باید اطلاعاتی درباره‌ی زمینه‌ی زبان بدن افراد داشته باشید، یعنی به پایه‌ای برای فهم معنای واقعی بعضی چیزها نیاز دارید. بعضی وقت‌ها خاراندن واکنشی است به نیش پشه و بعضی مواقع نشانه‌ای است برای ابراز استرس.

زبان بدن جهانی و همجنس

از همه‌ی آنچه می‌دانید کمک بگیرید و این عکس را تجزیه و تحلیل کنید. هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد. فقط می‌خواهیم آنچه را که می‌بینید دریابیم. بعدها در طول کتاب این عکس را قسمت به قسمت تحلیل می‌کنیم تا شما به داستان اصلی پی ببرید.



فکر می‌کنید این مرد چه می‌خواهد بگوید و چه پیامی را
می‌خواهد برساند؟

الف) عصبانیت

ب) درخواست

ج) تأکید بر نکته‌ای

د) هیجان

آیا نظری درباره‌ی پیامی که می‌خواهد برساند دارید؟ ژست او
چه چیزی می‌خواهد بگوید؟ درباره‌ی چشمان بسته چطور؟ وقتی
دست راست او در حال انجام کاری است، دست چپ او مشغول
انجام چه کاری است؟

در اینجا باید اطلاعات کلیدی درباره‌ی این زمینه داشته
باشیم. این مرد اهل غناست و در بخشی از غنا که او زندگی می‌کند،
این حرکات علامتی برای غذاست. خوشبختانه ژست او این را
نمایش می‌دهد. خم شدن او به سمت جلونیز به منظور همکاری او
با عکاس است. همان‌طور که خودش می‌گوید، این علامت که در
فرهنگ او دارای معانی ضمنی زیادی است، از زمانی نشأت می‌گیرد
که غذا از ساقه‌ی گیاهی که آرد می‌شود منتج می‌شود. بنابراین، در
این حالت او از شما می‌خواهد که نان را قسمت کنید. نشانه‌های او
ممکن است به وسیله‌ی فردی که خارج از فرهنگ زبان اوست،
دستخوش سوءتعبیر شود. به هر حال، چشمان او به خاطر نور دوربین
که عکس می‌گیرد بسته شده است.

همانند کارگران برج، ما نیز به دنبال حرکات رایجی می‌گردیم که

مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از حرکاتی که دیگران متوجه آن نمی‌شوند مانند آن است که برای ماهی قسم می‌خورید: ممکن است که حال شما را بهتر کند، اما ماهی متوجه آن نمی‌شود. علاوه بر آن، ممکن است غیرماهی‌ها نیز شما را احقاق فرض کنند.

افراد اغلب از یاد می‌برند که این علائم و نشانه‌ها برای همه مفهومی ندارد و این که اشتباهات یکسان، از زبان گفتاری به حوزه‌ی زبان بدن نیز سرایت می‌کنند. سردرگمی‌های بالقوه برای مسافرانی که به نقاط مختلف جهان می‌روند، منجر به اشتباهات مشابه در همه جای جهان می‌شود. بنابراین وقتی شخصی که به مسافرت رفته متوجه‌ی ناتوانی خودش در برقراری ارتباط می‌شود، به جای استفاده از کلمات، به مکالمه با زبان بدن روی می‌آورد. این نشانه‌ها که دارای معانی عمیقی هستند، بخشی از راهکارهای اختیاری‌اند که بیشتر مردم برای برقراری ارتباط از آن استفاده می‌کنند. البته مانند کلمات از زمینه‌ای حاصل می‌شود که آزاد است. این حرکات به این دلیل سردرگمی‌های بالقوه هستند که پایه و زیربنای معمول و طبیعی ندارند.

اشتباهات همجنس در زبان بدن

دیپلماتی انگلیسی سر تمام کلاس‌های زبان عربی که یکی از دوستانش گذاشته بود، حاضر شد. همسرا و نیز این شانس را داشت که قبل از این که به یمن برود، دوره‌های کوتاه زبان عربی را بگذراند. یکی از ویژگی‌های زبان عربی این است که حرف «پ» ندارد،

بنابراین هر جا کلمه‌ای انگلیسی با لهجه عربی تلفظ شود، حرف «پ» به حرف «ب» تبدیل می‌شود. همسر دیپلمات به اندازه‌ای عربی آموخته بود که با استفاده از اصطلاحات رایج می‌توانست چیزهایی مانند «من می‌خواهم» و یا «من نیاز دارم» را بگوید.

در یمن، زیپ شلوار دیپلمات خراب شد و همسر او تصمیم گرفت به خیاطی محل پرود و زیپ دیگری بخرد تا بتواند آن را درست کند. او می‌خواست بگوید «من یک زیپ می‌خواهم» اما کلمه‌ی معادل زیپ را در عربی نمی‌دانست. بنابراین گفت: «من یک زیب



می‌خواهم» که البته این معادل کلمه‌ی آلت تناسلی مردانه است. درحالی‌که مدام این جمله را می‌گفت، شروع کرد به باز و بسته کردن زیپ شلوارش.

که البته بهترین روش استفاده از

زبان بدن برای آنچه بود که می‌خواست — او نمی‌دانست علامتی که می‌دهد معنی مشابه با چیز دیگری نیز دارد. این داستان را تا به اینجا در ذهن خود نگه دارید. برخی مواقع شما نیز فکر می‌کنید که پیام مشابهی را با کلمات و واژه‌های تان می‌فرستید، درحالی‌که اشتباه می‌کنید. به قصه باز گردیم. فروشنده به مغازه‌ی بغل رفت تا از دوستش تقاضای کمک کند که چرا زن زیبای بلوند از او تقاضای رابطه جنسی می‌کند. دوست صاحب مغازه که انگلیسی می‌دانست با همسر دیپلمات صحبت کرد و به سرعت مطلب را فهمید.

آیا واقعاً می‌توانیم یکدیگر را بفهمیم؟

اگر زبان بدن مانند دو زبان غیر مرتبط، پراز معانی دوگانه و اشتباهات همجنس باشد، پس چگونه می‌توانیم قوانینی از زبان بدن برای انسان‌ها وضع کنیم؟

وقتی درباره‌ی کلمات و حرکات گفتاری - که گروهی بر سر معانی آن به توافق رسیده است - صحبت می‌کنید، متوجه برابری در علائم و صداهای انسان و میمون‌ها می‌شوید. فرض کنید که عبارات پیام دقیق را می‌رسانند، گرچه استثنائاتی نیز وجود دارد. این عبارات بخشی از زبانی است که تحت کنترل پیام‌رسانی آگاه می‌باشد. انسان به این علت که می‌خواهد روابط عمیق را درک و استنتاج کند، نافذترین استراتژی‌های ارتباطی را به خدمت می‌گیرد. بعضی از اصوات و حرکات می‌توانند تنها به وسیله‌ی کارورزان ماهر زبان بدن کنترل شوند. بقیه‌ی این اصوات که خیلی پیش‌پاافتاده‌اند توسط افرادی استفاده می‌شوند که در اطراف شما هستند.

چالش اینجا و اکنون

انسان‌ها به طرز شگفت‌انگیزی تنها نخست‌ی‌هایی هستند که با گزینه برقراری ارتباط صحبت می‌کنند. ما انسان‌ها زبان را در خلال سال‌های متمادی توسعه می‌دهیم تا تازه‌ترو مفیدتر باشد.

در جریان آموزش خواندن و درک زبان بدن، شما آگاهانه در مسیری گام برمی‌دارید که برای بیان منظور تان کمتر به احساسات تان اتکا می‌کنید. این فرآیند در درک دیگر زبان‌ها نیز مشهود است. به

عنوان مثال زبان انگلیسی دارای یک میلیون کلمه است، ما نیز رسماً یک میلیون راه برای تقلیل اتکای مان به احساسات داریم.

بسیاری از فناوری‌هایی که در برقراری ارتباط به ما کمک می‌کنند، مشکل را تشدید می‌کنند. مثلاً وقتی که شما در اتاق یا خوابگاه‌تان نشسته‌اید و سعی می‌کنید از طریق ابزارهای اینترنتی ارتباط برقرار کنید، این مشکل به وجود می‌آید. در اینجا عملاً استفاده از زبان بدن مفهومی ندارد زیرا اینترنت پر از شکل‌ها و صورتک‌های چند حسی است که ما برای ارسال پیغام‌های مان مجبوریم غیر از متون به آن‌ها اتکا کنیم.

فرض ما این است که انسان برای درک و استفاده از زبان بدن طراحی شده است، پس با این فرض می‌توانیم منحنی زنگوله‌ای را برای واژه‌ی «توانایی» در نظر بگیریم. بعضی از افراد با توانایی محدود برای خواندن زبان بدن به دنیا می‌آیند. همان‌طور که وقتی شما به‌طور ناگهانی به کشور دیگری مهاجرت می‌کنید و ناچارید زبان دومی را یاد بگیرید، آنان نیز مجبورند که زبان بدن را بیاموزند. افرادی که دارای سندرم اسپرگر^۱ هستند نمونه‌ای از این دست افرادند. این افراد توانایی زبان خوبی دارند، اما شرایطشان بر توانایی خواندن حرکات و ادراک قراردادهای اجتماعی تأثیر می‌گذارد. بعد از این که من و ماریان کتاب «من می‌توانم تورا مانند یک کتاب بخوانم»^۲ را نوشتیم،

۱. مشخصه‌های اصلی اختلال اسپرگر عبارتند از: اختلال شدید و مداوم در تعامل اجتماعی و ظهور الگوهای رفتاری، علایق و فعالیت‌های محدود و تکراری. (مترجم)

2. I Can Read You Like a Book

کسی در Amazon.com مطلبی نوشت که ما و این کتاب را تحت تأثیر قرار داد. او نوشته بود: «من به دلایل غیرمعمولی این کتاب را سفارش داده‌ام. کودک من علائم خفیف آسپرگر دارد. یعنی مهارت لازم برای تعبیر و تفسیر زبان بدن را ندارد، مگر این که آن را به عنوان «زبان دوم» بیاموزد. به همین دلیل من این کتاب را برایش تهیه کردم. اما وقتی خودم آن را مطالعه کردم، متوجه شدم که بیشتر از او برای من مفید بوده است. صادقانه باید بگویم که هرگز نمی‌دانستم چه مهارت‌هایی است که من ندارم و یادگیری آن به هر نوع رابطه‌ای از قبیل کاری و شخصی کمک خواهد کرد.»

بیان این مطلب، در تأیید یا موافقت کتاب من نیست، فقط می‌خواهم بدانید که درک زبان بدن پایه و اساسی، چیزی نیست که به خاطر آن برتری داشته باشیم.

یک فرد آسپرگر را با کسی مانند فرانک آباگنیل^۱ مقایسه کنید. دزدی استثنائی با هوش بالا که با F.B.I و دیگر قوای مجریه همکاری می‌کند. قدرت او در خواندن و درک پروژه‌ها و افراد — حتی وقتی نوجوان بود — او را قادر می‌کرد که نه تنها بتواند چک برگشتی به ارزش میلیون‌ها دلار را وصول کند، بلکه حتی بتواند به عنوان یک خلبان، فیزیکدان و وکیل مقبولیت لازم را به دست آورد. هیچ کس به او مهارت‌های زبان بدن را آموزش نداده بود. بنابراین توانایی هرکس به اندازه‌ی او، و یا یک فرد آسپرگر که در دوسوی پیوستارند و یا در میان آن، امری طبیعی است.

اکثر ما جایی بین دو سر پیوستار قرار داریم. وقتی شما با استفاده از این کتاب می‌توانید پیشرفت کنید و بهتر شوید، دیگر مهم نیست که کجای این منحنی ایستاده‌اید. همان‌طور که وقتی از طریق اینترنت، در فضایی که یکدیگر را نمی‌بینیم، با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم، مجبوریم به جای دادن پیام فیزیکی و فرستادن احساساتی که قابل لمس است، به ارتباط از طریق متون اعتماد کنیم. خواندن زبان بدن هنر اجتماعی دوسویه‌ای است که بسیاری فکر می‌کنند باید بیاموزند.

دقت کنید که وقتی در حال تلاش برای خواندن زبان بدنید، در حال جستجوی فرمول خاصی هستید. اما باید بدانید تنها یک فرمول وجود دارد: برای فهمیدن آدم‌ها تمرین کن! همیشه یک حرکت به معنای «من به تو اعتماد دارم» و یا «دور شو» نیست. سؤالی را که دوست دارم قبل از رسیدن به فصل ۱ برای خودتان مطرح کنید این است: دست‌های گره خورده روی سینه واقعاً چه معنایی می‌دهد؟ پاسخ آن احتمالاً یکی از هزاران پاسخ شگفت‌انگیزی است که در مورد زبان بدن با آن روبه‌رو می‌شوید.