

## زبان بدن



### The Beginners Guide To **BODY LANGUAGE**



به مطالعه جنبه های ارتباطی اشاره و حرکات بدن جنبش شناسی ( Kinesics ) می گویند .

این مطالعات و تحقیقات بر روی حالت بدن ، حرکت دستها و پاها ، بازوها ، تنه و حرکات بدنی متمرکز است . پیام حاصله از این نوع رفتار را زبان بدن می نامند . شایان ذکر است که واژه زبان بدن یا همان Bodylanguage از منظر علمی صحیح نمی باشد زیرا پیامی ارسال می کند . ( زبان اشاره ای ناشنویان از این قضیه مستثنی است )

به واقع با استفاده از این واژه در خصوص این علم مبالغه شده است . افراد در تعاملات اجتماعی خود به صورت خود آگاه و ناخود آگاه از حرکات بدنی متعددی استفاده می کنند . ژست ، معمولاً به معنی حرکات ارادی است ، که فرد به وسیله دست ها ، پاها و سایر بخشهای بدن به منظور انتقال پیام مورد استفاده قرار می دهد . در صورتی که برون ریزی عواطف مسئله متفاوتی است و جنبه غیر ارادی ( ناخودآگاه ) دارد . در بخش رفتار غیر کلامی کارکردهای رفتار غیر کلامی را بررسی کردیم . در واقع بیشتر این کارکردها از طریق حالات بدن فرد منعکس می شود و توجه به آنها ما را در تفسیر یک حالات بدنی یاری می کند ، اما مسئله مهم در مورد مطالعه و تفسیر رفتار جنبشی ، محیط ، موقعیت ، فرهنگ ، تربیت ، خاستگاه های جغرافیایی و قومی ، موقعیت اجتماعی و شیوه های آموزشی فرد یا افراد می باشد .

در مطالعه جنبش شناسی نظریه پردازان یا رویکرد ساختاری دارند و یا رویکرد متغییر ظاهری ، در رویکرد ساختاری ارتباطات یک نظام سازمان یافته بوده و فرض بر این است که این نظام ، مستقل از رفتارهای خاص فرد است که در تعامل خاصی شرکت می کند . در واقع پژوهشگران بر این باورند که تمام رفتارهای فرضی از لحاظ اجتماعی آموخته می شود و ارزش ارتباطی دارند . بیرویسلی یکی از معروفترین نظریه پردازان ، رویکرد ساختاری است . در مقابل رویکرد متغییر ظاهری که توسط نظریه پردازان و پژوهشگران دیگر مطرح می شود آنها بین رفتارهای ذاتی و مادرزادی و رفتارهای کسب شده توسط فرد به دلیل تعاملات اجتماعی و تاثیرات فرهنگ و محیط قائلند .

در ادامه مطالب ابتدا به بررسی منشاء ژست ها ، نحوه برون ریزی عواطف از طریق بدن ، تفاوت های فرهنگی در این مقوله ، نگرش های بین فردی و نحوه آنالیز آن می پردازیم .

**یکی از مهم ترین خصوصیات انسان که او را نسبت به سایر موجودات برتری می دهد قدرت تکلم و سخن گفتن اوست . او می تواند با به کارگیری کلمات و جملات احساسات و نیت درونی اش را بیان کند و دیگران را از آن آگاه نماید .**





از طرفی خواسته یا ناخواسته در فضایی که آن را سکوت و خاموشی می نامیم و با زبان بی زبانی تنها با آنچه «body language» یا زبان حرکات بدن و اجزای آن خوانده می شود، می تواند به خوبی احساسی را انتقال داده یا معنای کلامی را تغییر دهد. هرگز اظهار دوستی و علاقه شخصی در حالی که اخم کرده و ترشروی نشان می دهد، قابل قبول نیست. بنابراین به کارگیری این ۲ زبان در یک جهت و راستا می تواند به خوبی در بیان هیجانات، عواطف و احساسات به کار رود. اما در میان دنیای خاموش و بی زبانی، زبان های گویای دیگری هم هستند.

زبان بدن شامل دو قسمت است . یکی زبان حرکات بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن:

### بازکردن دکمه های کت :

افرادی که باشما بی ریا و صمیمی هستند غالباً دکمه های کت خود را باز کرده یا حتی آنرا از تن در می آورند اما در یک مذاکره رسمی اینچنین نیست . در این شرایط افراد زمانی کت خود را در می آورند که امکان دسترسی به توافق وجود داشته باشد ، به عبارت دیگر هر قدر هوای اطاق گرم باشد اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند کتشان را در نمی آورند.

### انداختن پاروی پا :

در هنگام مذاکرات هر گاه یکی از طرفین یا هر دو ی آنها پاهای خود را روی هم می اندازند نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می شوید ، مرحله ایی که امکان تفاهم کم رنگ می شود . اگر انداختن پا روی پای دیگر با گذاشتن دستها در زیر بغل بصورت ضربدر همراه باشد اوضاع وخیم تر است و باید یک فکر جدی برای تغییر وضعیت انجام دهید تا طرف مقابل از حالت تدافعی خارج شود.

### کشیدن دست به چانه :

این علامتی از زبان رفتار است که در هنگام تصمیم گیری بکار می رود . کشیدن دست به روی چانه معمولاً" با حالتی از چهره همراه است که در آن چشم ها کمی جمع می شود. افرادی دیگر ممکن است در این حالت لب بالایی را لمس کنند و آنرا بکشند و بعضی مردها با سبیل یا ریش خود بازی کنند که همگی دلیل بر تعمق و ارزیابی است. در بازی شطرنج نیز افرادی که قرار است حرکت بعدی را انجام دهند در بسیاری از موارد چنین اشاره ایی را از خود نشان می دهند که پس از تصمیم گیری متوقف می شود.

### برداشتن عینک :

برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این عمل نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می خواهد با طفره رفتن از پاسخ یک سؤال یا ایجاد تاخیر در پاسخ مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده وموقعیت خود را مرور نماید .در هر حال این افراد می خواهند زمانی را برای پرسش یا پاسخخود در اختیار بگیرند. اشاره مشابه دیگر می تواند برداشتن عینک در کنار دهان باشد.

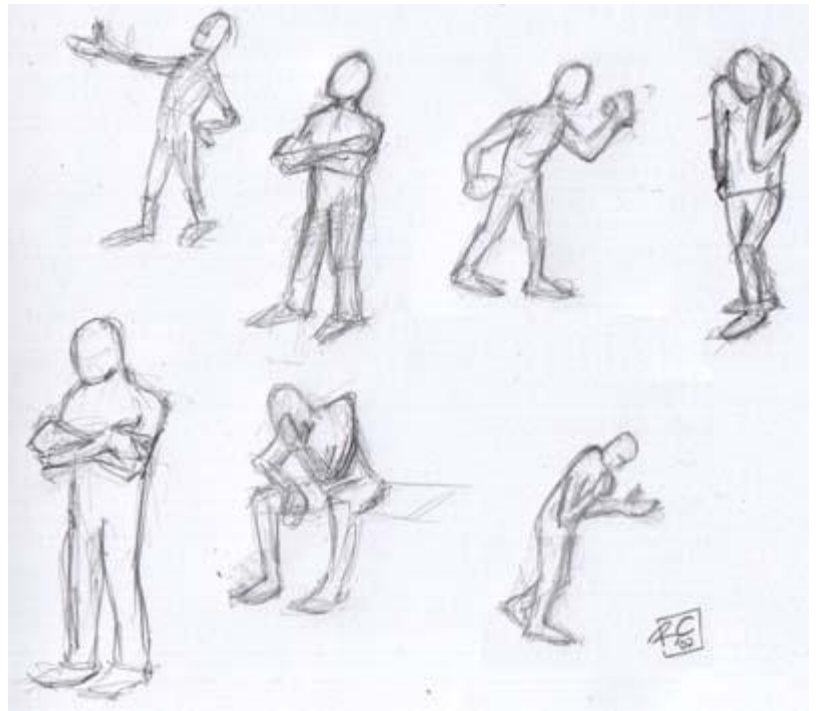


### دست زدن به بینی :

این علامت رفتاری ویا مالیدن با انگشت اشاره نشانه شک و تردید در مورد مطالب گفته شده در یک گفتگو یا مذاکره میباشد؛ به ویژه اگر این اشاره همراه با متمایل شدن شخص به انتهای صندلی باشد. اما مراقب باشید که این اشاره را با کسی که بینی خود را می خاراند اشتباه نکنید. اشاره دیگری در این زمینه مالیدن پشت گوش یا کنار آن است که حاکی از شک و تردید در ارائه یک پاسخ یا سبک و سنگین کردن آن است. در بسیاری از مواقع پس از این عمل دست به سمت چشم رفته و عمل مالیدن چشم انجام می شود.

### ضرب گرفتن روی میز :

کسی که با ریتمی یکنواخت و کسل کننده به روی میز ضرب میزند می خواهد احساس بی قراری خود را بیان کند. اشارات مشابه دیگر می تواند این باشد که فرد مرتباً دکمه خودکار خود را بالا و پایین می زند ویا باپاشنه پا به زمین ضربه میزند. پیام مستقیم این اشارات برای شما این است که باید دریابید که حرفهایتان کسل کننده یا بی روح است ویا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد.



### قراردادن مچ یک پا به روی مچ پای دیگر :

این اشاره اشاره ایست که در مواقع بسیاری بروز می کند. مثلاً در جلسات دوستانه یا رسمی که شخص تحت فشار روانی ؛ تنش یا استرس قرار گرفته است.

مهمانداران هواپیما در این زمینه تجربیات مفیدی دارند ، آنها به راحتی می توانند افرادی که از مسافرت با هواپیما می ترسند را تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قراردادن یک مچ به روی مچ دیگر می نشینند به خصوص در هنگام برخاستن هواپیما.



همچنین بسیاری از افراد در موقعیت های تنش زا مانند شرکت در مصاحبه یا آزمونی برای استخدام، مچ پاهای خود راروی هم می اندازند. اصولاً علائم زبان رفتار بیشتر با یکدیگر و در یک مجموعه ظاهر می شوند و به همین ترتیب باید با هم تعبیر شوند. به عنوان مثال اگر فرد مقابل شما پایش را از روی پا بردارد و کمی به طرف شما خم شود شما می توانید نتیجه بگیرید که وی به سخنان شما علاقمند است و مایل است بیشتر بداند.

پس توجه به زبان رفتار را در خود تقویت کنید و همواره در هنگام مواجه شدن با واکنش منفی از طرف مقابل در صدد متعادل کردن اوضاع برآیید. در این مواقع بهتر است به جای اینکه شیوه قبلی خود را ادامه دهید و بر آن اصرار ورزید سیاست جدیدی را در پیش گیرید، چراکه اگر فردی از رفتار یا گفتار شما ناراحت یا عصبانی باشد علائم رفتاری او پیشاپیش این موضوع را به شما هشدار می دهند.

### علائم منفی زبان رفتار:

- نوک پاهای در جهت مخالف شماسست یا به سمت درب خروجی است
- تماس چشمی محدود
- تکان دادن سریع سر به جهت تأیید
- لمس کردن و مالیدن پشت گردن
- نگاه کردن به سقف و آسمان
- چرخیدن به دور و اطراف و سایر اشاراتی که در بالا به آنها اشاره شد.

### چشمها

#### سطح چشمها:

در یک گروه، معمولاً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب میگردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعاً شما را در موضع قدرت قرار میدهد.

#### مالش چشم:

زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می دهد نشانگر فریب و نیرنگ می باشد. از آنجایی که فرد میخواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه ای بدست می آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می گوید.

#### چشم برگرداندن:

این معمولاً یک علامت مسلم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است.

#### چشمان بسته:

هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه ای طولانی تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: "به حرف زدن خود خاتمه بده".

#### حرکت چشم به سمت بالا:

این نشانه غضب و عصبانیت است.



نگاه مختصر به اطراف:

این ژستی خجالت گونه و عشوه گرانه است. فرد جسورانه خیره میشود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج میکند. اشاره بر کمرویی بی باکانه دارد.

نگاه ممتد:

این بی تردید یک نشانه گرایش جنسی است. شخصی که تماس چشمی برقرار می کند، چشم برگردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می کند میگوید: "مایلم با شما بیشتر آشنا شوم"

نگاه خیره شدید:

این نشانه خلق تهاجمی، سلطه جویانه و تهدید آمیز است.

نگاه به بالا و پایین:

هنگامی که آقایی نگاهش را به سر تا پای یک خانم میاندازد به او می فهماند که به اندام فیزیکی وی علاقه مند است.

چشمک:

چشمک یک علامت غرض آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک میزند و فردی که به او چشمک زده می شود برقرار است.

بالا انداختن همزمان دو ابرو:

در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم.

بالا انداختن یک ابرو:

زمانی که یک ابرو بالا انداخته میشود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی میماند مفهومی این است: حرف شما را باور نمیکنم.

ابروهای گره خورده:

زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده میشود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.

پوشاندن صورت:

زمانی که دست بر روی صورت می آید مفهومی چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می اندازد.

زبان



خنده زورکی:

این نیشخند کنترل شده تا چشمها گسترش نمی یابد.

دهان کجی:

گوشه لبها را مانند پوزخند به عقب برده و دندانها را نمایان میگرداند.

تبسم با دهان گشوده:

دندانهای بالا نمایان شده و به شخصی که با شما گفتگو میکند می فهماند که مایل هستید بیشتر با او آشنا شوید.

تبسم با لبان بسته:

این لبخند تنها برای ادای احترام و ادب و نزاکت است.

در هم کشیدن لبها:

هرگاه فردی لبهایش را در هم کشید به مفهوم آن است که طرف مقابلش را جذاب و دلربا یافته.

لبهای سفت و جمع شده:

دال برتنش و عدم پذیرش است.

جویدن لبها:

وقتی فردی لب پایین خود را جویده و سرش را تکان میدهد نشانگر خشم فرد است.

تماس با لب ۱:

هرگاه انگشت اشاره بطور عمودی برای لحظه ای به طرف بالا آید میگوید: ساکت باش.

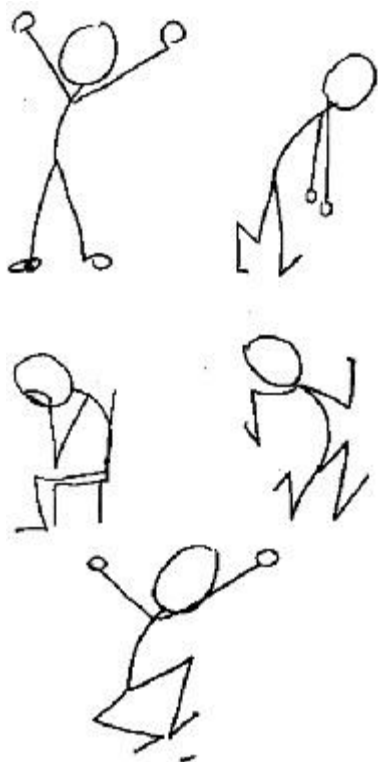
تماس با لب ۲:

ولی هرگاه انگشت اشاره به لب پایین تماس پیدا کند و دهان اندکی باز شود مفهومی چنین است: "می خواهم با شما صحبت کنم"

خمیازه کشیدن:

خواب آلودگی تنها علت خمیازه نمی باشد بلکه "خمیازه اجتماعی" نیز وجود دارد. خمیازه ای که در یک موقعیت استرس زای خفیف پدید می آید. هنگامیکه مردد هستید چه کاری میخواهید انجام دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان





### دست ها (از مج تا سر انگشتان)

دست دادن محکم:

فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می چرخاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می گیرد، سعی در توفیق و برتری جویی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

دست دادن بسیار محکم:

نشانهگر شور و اشتیاق و سلطه گری است. بی تردید میتوان فهمید چه کسی اینجا فرمان میدهد.

دست دادن شل:

فردی که تنها انگشتان دستش را دراز میکند و یا دستهایش مانند ماهی شل است، می گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن نیز میباشد. هر گاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست استفاده میکند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

دست دادن با هر دو دست:

هرگاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دستهای فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف.

حرکت انگشت:

ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی تابی و ناشکیبایی دارد. یک حرکت نمادین گریز میباشد. انگشتان عمل راه رفتن را گرچه بدن بی حرکت است انجام میدهند.

دستهای پنهان:

این ژست مرموز و آب زیر کاهانه است. فرد میگوید: مایل به گفتگو با شما نمیباشم. خصوصاً در مورد دستهایی که عمیقاً در جیب ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطه صمیمانه وجود نخواهد داشت.

دستها به روی زانو:

وقتی کف دستها به طرف بالا باشد، شخص گشاده رو و پذیرا می باشد. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فریبکاری و تعرض در میان باشد.



مناره کردن انگشتان:

هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار میدهد نشانگر تفکر عمیق است. مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب می باشد. همچنین حایلی است برای محافظت کردن از قفسه سینه، پایین صورت و دهان.

مشت پوشیده شده با دست باز:

فرد در این حالت خشمگین است اما می کوشد که آرام بماند. به اصطلاح خود را کنترل کند. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که کنترلش را از دست بدهد.

پرتاب دست:

شخصی که می خواهد عقایدش را به اجبار تحمیل کند ممکن است دستش را بطرف شنونده و جلو پرتاب کند. در حالت پرخاشگرانه خفیفتر تنها از انگشتان استفاده میگردد.

قلاب کردن دستها پشت سر:

این یک ژست متکبرانه میباشد. خصوصا زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او میگوید: من آنقدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع کردن از خودم ندارم.

بازی کردن با حلقه ازدواج:

این علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصا زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال صحبت کردن میباشد.

تکان بیقرار دستها:

این تلاش بدن برای رهایی می باشد. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی داند چگونه رهایی یابد. کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهر آلات روی مچ به دیگران میگوید که: شما احتیاج به توجه دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف کننده و موجب حواس پرتی میگردد.

دست زدن به کراوات:

این رفتار مردانه می گوید: می خواهم تاثیر خوبی از خودم بجا بگذارم. این روش اوست که می خواهد به شما بفهماند شديداً در تلاش است تا خوشنودتان سازد.

دست کشیدن در میان موها:

وقتی افراد نمی دانند چه چیز باید بگویند اغلب اوقات دستشان را میان موها می کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می خواهد انجام دهد و یا چیزی که میخواهد بگوید تردید دارد





## پاها



تکان دادن پاها:

وقتی فردی طوری نشسته که یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک پا را در هوا تکان می دهد پیام این است: من حوصله ام سر رفته. حرکات نشانگر گریز است اگرچه بدن فرد ساکن و بدون حرکت می باشد.

انداختن پاها روی هم در ناحیه زانو:

این حالت متداول بطور یکسان در مردان و زنان رایج می باشد. مفهومش این است که: من بسیار آسوده خاطر هستم.

قوزک پا روی زانو:

این معمولا عملی مردانه می باشد. میگوید: من قاطعانه از حقوقم دفاع می کنم اما با آرامش هستم. این همان ژست اصیل "پا روی پا اندازی کابویی" است.

انداختن پا روی هم در ناحیه قوزک:

این ژست در مردها بیش از زن ها مورد استفاده قرار می گیرد. می گوید: "من مودبانه در آرامش هستم".

به هم پیچیدن پاها:

این ژست در خانمها رایج می باشد. زن پاهایش را به هم می پیچاند طوری که یک پایش را به پشت قوزک پای دیگرش قلاب میکند. مردها انجام دادن این کار را دشوار می پندارند. به هم فشردگی این حالت برداشت "در آغوشگیری" و نوعی تمایل جنسی را در ذهن تداعی می سازد.

قفل کردن پاها:

این نیز نمونه ای از ژست زنانه میباشد. او در حالی که ایستاده یک پا را به پشت پای دیگر قفل می کند. این عمل معمولا به مفهوم آن است که فرد عصبی و ناراحت می باشد.

## دست ها

خم کردن بازوها:

این کار میگوید: "من پر زور و نیرومند هستم." بالا آوردن یک بازو نیز راهی برای جلب توجه میباشد. هر دو دست را بجلو دراز کردن ژست خوش آمد گویی میباشد.



دستها به پشت:

وقتی دستها به پشت کمر قلاب میگردند مفهومی این است که فرد وضعیت را تحت کنترل خود دارد. میگوید: "من راحت هستم" مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خیردار نیستند به خود میگیرند.

دستها به جلو:

هنگامی که ما مضرب می باشیم تمایل به نگاه داشتن دستهای خود در جلوی بدن خود داریم تا بتوانیم یک سد حفاظتی ایجاد گردانیم.

دستهای قلاب شده:

بر خلاف دست به سینه بودن که دستها بطور متقاطع به روی سینه قرار میگیرند، این ژست در افرادی مشاهده میشود که در شرایط اضطراب آمیزی قرار دارند. در واقع چنین به نظر می آید برای حفظ جانشان به خودشان دست آویخته اند.

دستهای تا شده:

زمانیکه دستها مقابل بدن همدیگر را قطع میکنند، معمولاً نشانگر وضعیت تدافعی میباشد. فرد میگوید: من تمایل ندارم به هر چیزی که با عقایدم در تضاد می باشد گوش دهم. اغلب مردم از مانعی که این طرز ایستادن پدید می آورد آگاهی ندارند. اما بی تردید برای سد کردن هر گونه تعدی و مزاحمت بکار گرفته می شود. خصوصاً وقتی که لبه‌های درهم و اخم نیز با آن همراه گردد.

دراز کردن دست:

زمانی که یک مرد نشسته و دست خود را دراز کرده، او میگوید: "من اینجا را تحت کنترل خود دارم". اما اگر یک زن این کار را انجام دهد، مردها معمولاً اینگونه می پندارند که او از حد و حدود خود تجاوز کرده است. هر چند زمانی که تنها یک دست را روی صندلی مجاور قرار میدهد میگوید: "میخواهم مانند شما(مردها) باشم"

دست به کمر بودن:

دستها دو طرف کمر به طوری که آرنج به طرف خارج بدن قرار میگیرد فرد میگوید: از من فاصله بگیر. این یک عمل نا آگاهانه می باشد که ما هرگاه احساس جامعه ستیزی داشته باشیم و یا در محل پر ازدحامی قرار داریم و تمایل نداریم دیگران نزدیک به ما شوند اعمال میکنیم.

شانه بالا انداختن:

شانه ها بر آمده گشته و کف دستها به سمت خارج میچرخند. پیام روشن و واضح می باشد: من شما را نمی شناسم . و یا من نمی توانم به شما کمک کنم . دلالت بر احساس درماندگی فردی است که این ژست را به خود میگیرد.

راست قامت ایستادن:

حالت ایستادن افراشته میگوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و موفق هستید. حتی اگر کوتاه قد باشید، گرفتن یک ژست مطمئن و بی پروا شما را پر ابهت نشان خواهد داد.



گامهای کوتاه-بلند:

استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گامهای بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و با صراحت می باشد. برعکس گام های ریز و با شانه های قوز کرده فرد را ترسو و آسیب پذیر مینماید.

احوالپرسی دوستانه:

با اندک بالا آوردن ابرو زمانیکه برای نخستین بار شخصی را ملاقات می کنید، شما را علاقه مند، با نشاط و هوشیار می نماید.

رویارویی نزدیک:

هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش میباشد. معمولاً آن حریم شخصی ۹۰-۱۸۰ سانتیمتری شما امتداد می یابد. محدوده صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتیمتر امتداد دارد. زمانیکه فردی خیلی نزدیک به جلو می آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می گردد. این یک عمل تجاوز کارانه می باشد که مرزها و حدود دیگران را رعایت نکرده و احترامی برای آنها قائل نمی باشد. این طرز رفتار می تواند سبب شود تا یک فرد منفعل و بی اراده، احساس آسیب پذیری کرده و حالت تدافعی به خود گیرد. تا زمانی که از شما در خواست نشده عقب بمانید.

بی رغبتی:

اگر میخواهید برتر از دیگران جلوه کنید، پشت به دیوار تکیه زده و دست به سینه بایستید. پیام روشن است: "مزاحم نشوید".

گرفتن گردن:

هنگامیکه دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می کند نشانه خشم می باشد. در دوران بدوی این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می گشت. اما در جامعه متمدن میباید از این عمل اجتناب ورزید. افرادی که زبان بدن را متوجه میشوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

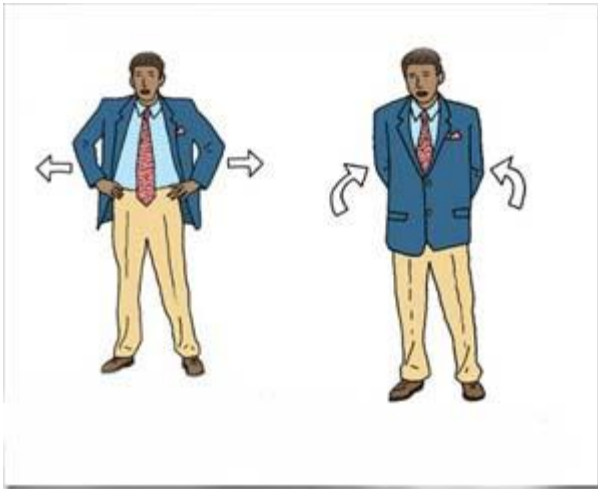
بی قراری (وول خوردن):

در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیبتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لباستان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی قرار و هیجان زده می باشید. برای گذاشتن تاثیر خوب بر روی دیگران سعی کنید این حرکات تهییج آمیز و بیتاب گونه را در خود فرو نشانید.

کشیدن شلوار:

این عمل در مردان بیش از زنان انجام میشود. چون مردها هستند که اغلب اوقات شلوار به تن می کنند. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده میشود. مانند این میماند که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و میکوشد آن را از روی شلوارش بتکاند.





به دیوار تکیه زدن:

زمانیکه شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می دهید، به دیگران می گویند که بمانند. این روشی است برای طولانی کردن گفتگو خصوصاً وقتی که در موقعیتهای اجتماعی قرار دارید.

ارتباط نزدیک:

دو فردیکه با هم گفتگو کرده و همدیگر را در یک جایگاه و همسو مییابند، انس و علاقه متقابل را نمایان میکند. افرادی که برای مدت زمان مدیدی با یکدیگر بوده اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان میکنند.

نزاع:

هنگامی است که دو فرد رو در روی هم، اما برخلاف مورد قبلی می ایستند که بیانگر خشونت و تند خویی شدید میباشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله میگیرند. اما هرگاه بخواهند با یکدیگر زورآزمایی و نزاع کنند خود را در حالت بینی به بینی قرار میدهند که تقابل بسیار خطرناکی است.

تعظیم کردن:

این ژست ادای احترام دنیای کهن، دیگر کاربردی جز در محافل دیپلماتیک و موقعیت های رسمی ندارد. هر چند که در زمانهای گذشته به عنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می رفته است، اما اکنون در اغلب اوقات توسط هنرمندان و مجریان بر روی سن مورد استفاده قرار میگیرد

### زبان بدن (موی سر)

برخی از کارشناسان بر این باورند که مدل موی شخص می تواند نشان گر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می تواند نشانگر بالندگی عاطفی و ناحیهی زیستی باشد. مفاهیم مختلف مدل های مختلف مو را در طول دهه های گذشته از نظر بگذرانید. فرضاً، در دهه ی ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه ی عصیان گری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه ی ۹۰ یک راننده ی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می کند تا بسان سلطان موسیقی راک جلوه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترک ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند یک زن ۵۵ ساله دارد. در هر صورت، در این قسمت حتی المقدور اسرار شناخته شده ی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می دهیم. باید توجه داشت که نشانه خوانی باید همراه با نشانه های آشکار سایر ویژگی های فرد باشد تا بتواند فرد را به سوی تشخیص درست رهنمون شود.

### موی مردان

موی بلند و موی کوتاه \_ باور غالب این است که موی کوتاه نشانه ی محافظه کاری و سازگاری و موی بلند نشانه ی ماهیتی هنری و عصیان گری است. این باور گهگاه درست می نمایاند؛ ولیکن در همه ی موارد این گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می تواند نشانه ی موارد زیر باشد: فرد احتمالاً اهل ورزش است؛



در حال طی کردن دوره‌ی نظام بوده و یا این که در گذشته یک نظامی بوده است؛ شخص در سازمان و یا اداره‌ای کار می‌کند که مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می‌تواند نشان‌گر گرایش‌های هنری، عصیان‌گری و مدگرایی باشد) در صورتی که مو به طور غریبی رنگ شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد؛ ممکن است نشانه‌ی محافظه‌کاری فرد باشد؛ احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی ناشی شده است؛ احتمال دارد فرد این گونه بپندارد که جذابتر می‌نماید؛ فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می‌دهد. اگر چه تامل در خصوص موارد بالا می‌تواند برای تشخیص ماهیت اشخاص راهگشا باشد، لیکن بسندگی صرف به این ذهنیات و کلیشه‌ها می‌تواند بازدارنده باشد. موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار کرده و تافت زده ظاهر می‌شود و این امر را با لباس و کفش گرانیقیمت همراه می‌کند، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه‌برانگیز اجتماعی و شغلی خود است. این حالت می‌تواند نشانه‌ی کامیابی اقتصادی، خودمهم‌پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. معمولاً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه‌گذاری پولی و زمانی نمی‌کنند. در هر حال، استنباطی که از این حالت می‌توان کرد این است که چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می‌کشند. بعلاوه، همین برداشت را می‌توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

#### نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم‌پشتی و طاسی سر

مردانی که معدود تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوس‌ی شانه می‌کنند و به اصطلاح به آن حالت می‌دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند. زمانی که من با چنین مردانی برخورد می‌کنم، نخستین سوالی که به ذهنم خطور می‌کند این است که آیا این مرد نمی‌داند که ما چشم داریم و همه چیز را می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه این که این برداشت‌ها وحی منزل نیست و در همه‌ی حالات استثناً به چشم می‌خورد. استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم‌پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. بعلاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را کسب می‌کند. در هر صورت، از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص زدایی و ظاهر گرایی اشاره کرد. استفاده از انواع کلاه‌ها:

مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه‌ی خود استفاده می‌کنند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه کرد که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه‌ی سر خویش در برابر آفتاب سوزان از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند، این امر می‌تواند نشان‌گر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد. موی رنگ شده:

مردانی که موی سر خود را رنگ می‌کنند، عمدتاً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان می‌نمایانند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان چه مرد ۷۵ ساله‌ای دارای موهای مشکی یک‌دست باشد، در آن صورت پنهان‌کاری کاملاً بی‌مورد است. در هر صورت، از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی، واقعیت‌گریزی و بسان کبک عمل کردن اشاره کرد.

#### موی صورت مردان

ریش و سیبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سیبیل می‌تواند نشانه‌ی راز آلودگی شخص باشد. باید توجه داشت که این برداشت درست نبوده و مردان به دلایل مختلف از موی صورت استفاده می‌کنند. در هر صورت، ریش و سیبیل می‌تواند به موارد زیر دلالت کند:



مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نمایاند؛  
 مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نمایاند؛  
 با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌های صورت خود را می‌پوشاند؛  
 فرد بدین وسیله نقص صورت خود را می‌پوشاند؛  
 مرد ریشو بدین شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نمایاند؛  
 مرد در جایی شاغل است که از این بابت محدودیتی را به شخص تحمیل نمی‌کنند.

دقیقاً به طول و شکل و شمایل ریش و سبیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سبیل‌های بلند می‌تواند گرایش‌های سیاسی لیبرالیستی مردان را بنمایاند. از سوی دیگر، ریش و سبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت داوری و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.

موهای سایر قسمت‌ها:



ابروان پرپشت و نامرتب و موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه‌ی این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی‌دهند. برخی از این مردان بر این باورند که مرتب کردن و آراستن موهای این قسمت‌های صورت عملی نادرست و نامردانه است.

مدل موی نامتعارف و نمایان:

مدل و یا رنگ موی غیر عادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:  
 ماهیت ناسازگار؛

فرد ماهیتی عصیانگرانه و شورشی دارد؛

فرد شیفته‌ی ماجراجویی است؛

فرد گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم‌سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛

میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛

تاثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی).

### موی زنان

مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدتاً از آن جنس مونث است. با این وجود، موی سر نمایان و نامتعارف زنان نیز تعبیر و تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد.

موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. به همین دلیل، بلندی و کوتاهی موی زنان تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد. حال اگر علیرغم این نگرش فرهنگی زنی مویش را کوتاه نگه دارد، باید به موارد زیر توجه کرد:

موی زیبا، کوتاه و آراسته این حالت می‌تواند نشان‌گر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت کند. باری، هزینه کردن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه‌ی اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً



عدم ایمنی باشد.

موی کوتاه معمولی زنان \_ چون نگه داشتن موی بلند دشوار و هزینه بر است، بسیاری از زنان موی خود را کوتاه می‌کنند تا از دنگ و فنگ نگهداری موی بلند در امان باشند. در هر صورت، از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد، به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود.

موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود \_ چنان چه لباس زنی زرق و برق دار و زنده باشد، جلب توجه کردن این حالت مو نمود می‌یابد. احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد \_ فرضاً، زنانی که شیمی درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند. در رابطه با موهای بلند باید موارد زیر را از نظر گذراند:

چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه‌ی جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهل سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار جوانان و چشم نوازان را در می‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت گرایی، رویپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره کرد.

موی بلند نمایان یک زن ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که بپندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوسی کسب می‌کند.

موی بلند نامتعارف می‌تواند نشانه‌ی عصیانگری و ماهیت شورش بر علیه آداب و سنن دست و پا گیر و بازدارنده باشد، زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانه‌ی آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکار ناپذیر می‌شود.

موی بلند کثیف و ژولیده می‌تواند نشان‌گر خصوصیتی چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورش، دلزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کثیف بودن موی سر، برای خواندن زنان لازم است که به سایر شاخص‌های بهداشتی نیز توجه شود. موی پوش داده: پوش دادن مو می‌تواند نشان‌گر سالمندی زن بوده و در عین حال می‌تواند نمایانگر ناحیه‌ی زیستی زن باشد. فرهنگ حاکم بر مناطق مختلف سبب می‌شود که اشخاص اولویت و ارجحیت فرهنگی را در ظاهر خویش دخالت دهند. این حالت تا حدی کم‌پشتی مو را جبران می‌کند و هم این که سبب صرفه‌جویی در هزینه‌های آرایشی می‌شود.

### رنگ مو:

رنگ کردن مو در بین این جنس طبیعی است. مگر آن که زنی مویش را به طور نامتعارفی رنگ کرده باشد و این رنگ کاملاً به چشم بخورد. از سوی دیگر، چنان چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بیوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متوسل به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنی خویش را به راحتی پذیرا می‌شوند. در برابر این گروه، اشخاصی هستند که به دلایل حساسیت‌های آلرژیکی اقدام به رنگ کردن نمی‌کنند. در هر صورت، در هنگام خواندن شخصیت زنان باید ظرایفی از این دست نیز لحاظ شود.

### موی صورت و تن زنان:

در ایالات متحده، هنجار غالب فرهنگی این است که زنان موهای زیر بغل را زدوده و پاهای خود را عاری از هر گونه موی زیر سازند. به علاوه، موهای ابرو نیز باید آراسته باشد. زنی که هراسی از رویش مو در تنش ندارد، باید به فرهنگ دیگری تعلق داشته باشد. باری، زنی که در ایالات متحده متولد شده باشد، ولیکن اقدام به زدودن موهای نواحی مختلف تنش نکند، می‌تواند نشانه‌هایی چون عصیانگری، دل‌بستگی به باور رهایی و طبیعت‌باوری را به دست دهد.

از سایر نشانه‌ها نیز می‌توان به افسردگی، کاهلی، دلزدگی و راحت‌طلبی اشاره کرد. از سوی دیگر زنی که دستی به سر و صورت خویش نمی‌کشد و نسبت به موهای پراکنده‌ی صورت و ابروی خود بی‌توجه است، بدینسان اعتراض خود را نسبت به هنجارها و قیودات تحمیلی جامعه می‌نماید و اهمیتی به نظر دیگران در این خصوص نمی‌دهد. بعلاوه، شاید کیفیت بزرگ شدنش بر اساس باورهای خاصی بوده باشد.

سخن آخر:



سخن آخر اینکه بدانید بهترین شیوه قرار گرفتن در کنار هم با زاویه نود درجه است نه مستقیم در روبروی هم و به همین لحاظ بهترین میز برای مذاکره یک میز گرد است نه میز چهارگوش. هنگامی به سخنان دیگران گوش می دهید با کمی خم شدن به جلو در صندلی، به طرف مقابل نشان دهید که به سخنانش توجه دارید و علاقمندید ولی مراقب باشید که در این کار افراط نکنید و بیش از هفتاد و پنج درجه خم نشوید چون با این کار طرف مقابل را در تنگنا قرار می دهید و بعید نیست که وی به شکل تدافعی دست ها را زیر بغل قرار دهد. تماس چشمی خود را بطور مناسب با گوینده حفظ کنید. افراط در تماس چشمی موجب اعمال فشار به طرف مقابل و کاهش آن نمایانگر عدم اعتماد به سخنان او یا عدم تمایل به شنیدن بقیه آنهاست.

## انواع اشارات و حرکات



انسان ها از حرکات و اشارات مختلفی برای انتقال پیام و همچنین برون فکنی عواطف استفاده می کنند. این اشارات به پنج نوع ، علامت ها ، نمایش گر ها ، کنترل کننده ها، حالت های نمایشی تاثیرگذار و تنظیم کننده ها تقسیم می شوند.

علامت ها :

به اشارات مستقل از گفتار علامت ها گفته می شود . علامت ها نسبت به سایر رفتار های غیر کلامی ، بیشتر با ارتباطات کلامی همراه هستند. از ویژگیهای دیگر علامت ها داشتن برگردان دقیق کلامی است ، همچنین در بیشتر مواقع آگاهانه به کار گرفته می شوند و از نظر اجتماعی مانند یک زبان آموخته می شوند. علامت ممکن است در فرهنگهای مختلف دارای معانی مختلفی باشند ، به همین دلیل معمولا اشاره ها باید در محدوده متن جامعه و فرهنگ تفسیر شود.





نمایش گرها:

اشارات و حرکاتی که به وضوح گفتار کمک می کنند. این رفتارها معمولاً آگاهانه صورت می گیرند، نمایش گرها به تنهایی فاقد معنی مشخصی هستند.

نمایش گرها به چهار دسته زیر تقسیم می شوند:

- ۱- اشاره ای که با مرجع یا توضیح گفتاری ارتباط دارد.
- ۲- اشاره ای که رابطه ی بین منبع با مرجع یا توضیح گفتاری را نشان می دهد.
- ۳- اشاره ای که کلام یا پیام گفتاری را در مکالمه ها، تایید، برجسته یا بر آن تاکید می کند.
- ۴- اشاره ای که به سازمان دهی، مدیریت یا راهنمایی منبع مکالمه کمک می کند.

کنترل کننده ها:

اشارات و حرکات بدنی که به همراه نشانه های چشمی و آوایی به حفظ و کنترل تعامل بین گوینده و شنونده در حین گفتگو می پردازند، کارکرد اصلی کنترل کننده ها در واقع کنترل جایگزینی ارتباط در حین مکالمه است.

حالت های نمایشی تاثیر گذار:

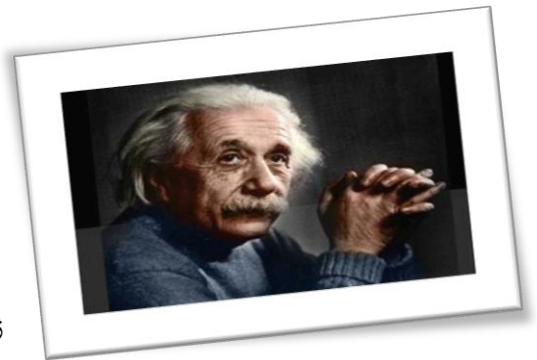
این اشارات و حرکات واکنش های هیجانی شخص را با توجه به بافت زمینه نشان داده و آن را تقویت می کند. این اشارات حتی اگر فرد آن را سرکوب کند بازهم قابل رویت و تفسیر است زیرا زمانی هم که ما از آن آگاهییم این رفتار به صورت ناخودآگاه بروز می کند، مانند تکان خوردن زانو و لرزش دست در هنگام ترس.

تنظیم کننده ها:

رفتار های ناخودآگاه (غیر عمدی) که در واکنش به بی حوصلگی یا اضطراب بروز کرده و یا با احساسات منفی نسبت به خود و دیگران، ارتباط دارد.

محققان تنظیم کننده ها را به سه بخش خود تنظیم کننده ها (فرد به بخشی از اندام خود دست می زند)، تنظیم کننده های معطوف به یادگیری (یک مکانیسم دفاعی در برابر سایر تعامل ها) و تنظیم کننده های متمرکز به شی (دستکاری ناخودآگاه یک شی) تقسیم می کنند.





حیوانات خیلی کم از ژست استفاده می کنند. از لحاظ زیست شناختی، دست ها برای گرفتن و دستکاری اشیاء (و از جمله حیوانات دیگر) تکامل یافته اند. دست ها بخصوص با به تصویر در آوردن اشیاء و حرکات قادرند اطلاعات را منتقل کنند.

در پستانداران عالیتر و انسان ناحیه وسیعی از مغز با دست ها ارتباط دارند. نخستی ها از ژست به این دلایل استفاده می کنند:

۱) برای بیان نگرش های خود نسبت به دیگران (مثلاً با زدن و کوبیدن پا بر زمین [حرکات هدفمند ناقص])

۲) به عنوان فعالیت های جانشین (مثل پنجه کشیدن و خراشیدن، در حالات تعارض با یأس)،

۳) برای اشاره و نشان دادن کانون توجه. نخستی ها قادر به یادگیری زبان (اشاره) نیز هستند، اما ظاهراً خود به خود از آنها استفاده نمی کنند.

کودکان انسان از همان اوایل زندگی برای ارتباط از ژست استفاده میکنند. در ۹ ماهگی کودکان قادرند انواعی از ژست ها را بکار برند:

۱ - دست درازی و بعدها دست درازی نسبی، همراه با نگاه به یک بزرگسال.

۲ - دادن، نشان دادن، اشاره کردن به اشیاء دور از دسترس.

۳ - عادات اجتماعی؛ مثل دست تکان دادن به نشانه خداحافظی، سلام دادن، دالی موشه و....

۴ - در آوردن ادای خوردن، نوشیدن، خرامیدن و..... خارج از موقعیت واقعی.

در ابتدا، ژست های کودکان تقلیدی از اشیاء یا حرکات واقعی خودشان است؛ برای مثال، دویدن را با حرکات پاها (و نه انگشتان دست) شبیه سازی می کنند. حتی در ۱۳ ماهگی این ژست ها به تدریج اشکال انتزاعی و عریان اشیاء را به خود می گیرند. کودکان بزرگتر پنج یا شش ساله حتی از ژست های انتزاعی تر و استعاره ای تر استفاده می کنند؛ مثلاً از دست های گرد کرده برای نشان دادن ظرف (رساندن خود مفهوم) و یا با طرح سئوالات "چرا...؟"؛ "آنان کم کم استفاده از حرکات باتوم مانند ساعدرا برای نشان دادن گروه بندی های دستوری آغاز می کنند. کودکان کمتر به ژست های پانتومیم ساده متوسل می شوند و در عوض بیشتر ژست هایی را بکار می برند که مفهوم واژه ها را تعدیل و اصلاح می کنند. شواهد بسیار نشان می دهند که زبان و ژست (از نظر درجه انتزاعی بودن خود، مثلاً در زمان های بسیار نزدیکی شکل می گیرند؛ هر چند کودکان ۱۳ تا ۲۰ ماهه ژست ها را آسانتر می یابند، بچه های بزرگتر کمتر از حرکات ساده ی دست استفاده می کنند، لیکن به انواع پیچیده ترین حرکات بیشتر گرایش دارند؛ بزرگسالان هنگام بیان مطالب مشکل در قالب کلمات و یا هیجان زدگی به وفور از ژست استفاده می کنند.

ما درباره ی پایه عصب شناسی ژست ها اطلاعات جالبی در اختیار داریم: مثلاً در افراد راست دست ژست ها عمدتاً با دست راست ادا می شوند، در حالی که افراد چپ دست از هر دو دست برای این کار استفاده می کنند؛ شاید به این دلیل که گفتار در افراد راست دست عمدتاً تحت کنترل نیمه چپ است، ولی در چپ دست ها این امر کمتر حالت یکطرفه دارد. با این همه، این قضیه تنها در مورد ژست های وانمودی صادق است نه حرکات باتومی که بیشتر در دست چپ ظاهر می شوند.



در نوع اصلی بیماران ناگویا انواع مختلف اختلالات ژستی را از خود نشان می دهند. در ناگویایی بروکا ضایعاتی در ناحیه قدامی نیمکره ی چپ مغز مانع از حفظ دستور زبان ( و نه واژه ها ) می شوند. این بیماران با اینکه ژست های آرمی ( تمثالی ) دارند، اما ژست های باتومی را فاقدند.

در بیماران دچار ناگویایی ورنیکه، که ضایعات در ناحیه خلفی نیمکره ی چپ واقعند، واژه ها مفهوم خود را از دست می دهند ولی نحو جمله به شکل " از این شاخ به آن شاخ پریدن " باقی می ماند. این افراد کمتر قادر به ادای ژست های وانمودی هستند، اما می توانند ژست های باتومی را نشان دهند. ظاهراً ارتباط نزدیکی بین اختلالات کلامی و ژستی وجود دارد.

همان طور که در مطالب بعدی خواهیم دید تنوعات فرهنگی گسترده در کار برد ژست نقش دارند. علائم غیر کلامی بیش از همه تحت تأثیر جامعه پذیری، تاریخ و فرهنگ قرار می گیرند.

همچنین دیدیم که بعضی ژست ها مفهومی جهانی دارند؛ مثل اشاره با انگشت، فراخوانی با کمک اشاره، ایست و ..... احتمال سرشتی بودن این ژست چندان زیاد نیست، بلکه بیشتر نمادهای طبیعی (واضح ترین شکل بکارگیری بدن انسان جهت ارسال بعضی پیام ها) هستند.

انتشار فرهنگی خود توضیحی قانع کننده برای کاربرد ژست های مشابه در مناطق جغرافیایی وسیع است. بعضی ژست ها (ژست های بکار رفته در سلام و خوش آمد گوئی) را می توان تنوعاتی از یک مضمون خاص در نظر گرفت. گاه رد یابی ژست های منحصر به یک فرهنگ در تاریخ آن فرهنگ خاص امکان پذیر است.

## نگرش های بین فردی در تفسیر زبان بدن

در تعاملات بین فردی حالت بدن می تواند ما را به نگرش فرد نسبت به اطرافیان یا فرد مخاطب رهنمون سازد. حیوانات با قیافه گرفتن، عدم ترس خود را برای مخاطب ارسال می کنند. با انبساط قفسه سینه قدرت، راحتی و بی خیالی را در رابطه با سلطه گری خود به مخاطب نشان می دهند. حال همین عمل در زمان جفت گیری از سوی حیوان نر برای به نمایش درآوردن و عرضه خود استفاده می شود. در واقع ریشه ی این نمایش در این مطلب نهفته است که: حیوان این پیغام را ارسال می کند که برای جفت گیری و تولید مثل دارای ژنهای قوی تری برای بقای نسل نسبت به سایر نرهاست. در انسان نیز این حالت در نرها دیده می شود. حیوانات در زمان شکست واکنش متفاوتی از خود نشان می دهند آنها زمانی که شکست را بپذیرند بدن خود را پائین آورده و به سطح زمین نزدیک می کنند. این حالت در انسان نیز قابل رؤیت است؛ برخی حالتها مانند خم کردن سر،



پائین انداختن شانه و یا مشغول شدن به بستن بند کفش یعنی این که خود را در موضع ضعف می بینند.



در یک جمع بندی می توان بدین نتیجه رسید که : افراد با پهن کردن و انبساط قفسهٔ سینه ، زدن دست به کمر و بالا کشیدن تمام قد خود حالت سلطه گری و تسلط را نمایش می دهند . آنها زمانی که سر را به زیر می اندازند و شانه ها را آویزان کرده و حالت انقباض یا تعظیم را القاء می کنند نشان سلطه پذیری را نمایش می دهند .

برخی از حالتها نیز می تواند نشان از سلطه گری باشدمانند : قرار گرفتن بازوها در حالتی نا متعارف ، به پهلو تکیه کردن ، ناموزنی پاها ، لخت و شل بودن دستها و به پشت تکیه زدن .

حالت بدنی افراد نشان دهنده موقعیت اجتماعی آنها است در جایگاه پائین جامعه افراد راحت تر هستند به هنگام نشستن بازوها را از هم گشاده کرده و در زمان ایستادن برعکس عمل می کنند و در مقابل کسی که جایگاه بالاتری دارد سر را بالا می گیرند. مردان معمولاً زمانی که از شخصی تنفر دارند حالات بدنی متفاوت و نا آرامی را به خود می گیرند .

دوست داشتن ، ابراز محبت و آمادگی برای معاشقه با حالتی افراشته همراه با افزایش تن عضلانی ، تودادن شکم ، گشودن بازوها یا دراز کردن دست ها به سوی دیگری نمایان می شود .

حالت دیگری نیز برای تعریف وجود دارد و آن حالت آئینه وار است که بیشتر در این مورد هر یک از طرفین تصویری آئینه وار از طرف مقابل را نشان می دهند. این موارد بین شاگرد و استاد ، پزشک و بیمار ، رئیس و مرئوس رخ می دهد .

## رون فکنی عواطف (زبان بدن )



معمولاً برای بیان عواطف ما از برجسب های مانند شادی ، غم ، اضطراب و ... استفاده می کنیم . بیشتر رفتار شناسان چهره را بهترین کانال برون فکنی عواطف می دانند اما در جامعه امروزی با توجه به عمل جراحی ، استفاده از داروهای مختلف که اعصاب صورت را فلج می کند ، برای پی بردن به اصل عواطف فرد می توان به حالات بدنی ، اشارات و حرکات فرد توجه کرد .

علت این برون فکنی عواطف با توجه به کنترل ومهار رفتار در انسان ؛ یک فیزیولوژیکی بودن بعضی از این واکنشها دوم شکل گیری این علائم برون ریزنده در طی تکامل و اجتماعی شدن آنها و در نهایت ارسال این علائم از روی عمد توسط فرستنده برای بهبود تعاملات اجتماعی می باشد .

داروین اولین فردی بود که مطالعه بر روی برون ریزی عواطف را آغاز کرد . در طی تحقیقات خود بر روی نظریه تکامل او به این مطلب پی برد که در حیوانات و در انسان ابراز عواطف متفاوتی با شکل های گوناگون صورت می گیرد . داروین ریشه این مطلب را در کنش های غیر ارتباطی مانند غذا خوردن ، جنگیدن و ... پیدا کرد . وی اظهار داشت که برون فکنی عواطف در رفاه و آسایش حیواناتی که به شکل گروهی زندگی می کنند و نیاز به همکاری و تولید مثل دارند ، ضروری است .



فریود می گوید: اگر لب‌ها ساکت باشند نوک انگشتان و راجی خواهند کرد. حال برای دریافت و تفسیر برون فکنی عواطف از کانال بدن توجه به دو معقوله الزامی است. اول ژست‌ها که عبارتند از: شکل دست، حرکات دست، دست‌ها با هم، دست و صورت و ژست‌های دیگر، دوم حالت بدن که می‌توان در این معقوله به کشیدگی یا وارفتگی، افراستگی حالت بدن، شیوه حرکات بدنی دقت کرد. مانند فردی که به خود پیچیده، او بدنی سفت، محکم، منقبض، با دستها و پاهایی بهم فشرده، خمیده یا راست دارد و به سمت جلو می‌نشیند. در بیماران می‌توان از روی حالات بدنی وضعیتشان را حدس زد. بطور مثال یک بیمار شیدا؛ گوش به زنگ و هشیار است. در ضمن اینکه بسیار شق و رق می‌نمایند. ولی یک بیمار افسرده، شل و سست از حال رفته که به کف زمین نگاه می‌کند و در حال فکر کردن است. یک بیمار مضطرب معمولاً دچار برانگیختگی بسیار می‌باشد، آنها دچار تنش هستند و بیشتر اضطراب دارند تا سرخوشی، برخی از حالات مانند بی‌تفاوتی، خجالت، از خود راضی بودن، هیجان زده، خشن، خشمگین، پر افاده، نازک نارنجی و..... شکل‌های قابل تعریف هستند. بطور مثال: کسی که کسل است دقت و برانگیختگی در او کاهش دارد، پاهای به جلو کشیده، تکیه به عقب، ننگه داشتن سر روی دست برگرداندن سراز مشخصه‌های این بیمار می‌باشد.

برای تفسیر ژست‌ها، اشارات و حرکات بدن یک فرد نوع رویکرد ما جهت تفسیر بسیار حائز اهمیت است. در مطالب قبلی با دو رویکرد ساختاری و متغیر ظاهری در جنبش‌شناسی آشنا شدیم. این دو رویکرد از جنبه‌ها و حالات مختلف به بررسی اشارات و حرکات افراد می‌پردازند اما نگرشهای مختلف دیگری نیز جهت تفسیر در این علم وجود دارد. بعد از بررسی‌های مختلف ما به این نتیجه رسیدیم که نگرشها و رویکردهای مختلف را در این زمینه مطرح کنیم و انتخاب را بر عهده کاربران عزیز بگذاریم که از هر کدام از این رویکردها و نگرشها که قابل قبول تر است استفاده کرده یا از مجموعه‌ی آنها بهره‌جویند. در ادامه مطالب به مرور زمان مطالب مختلف بیان خواهد شد.

**قبل از شروع به نام گذاری ژست‌ها، حالات بدن و نحوه تفسیر هر کدام از آنها مطرح کردن چند موضوع حائز اهمیت است:**

- ۱- تفسیر و نام گذاری بر روی افراد با توجه به زبان بدن عملی غیر علمی است و درصد خطا را بالا می‌برد. جهت تفسیر و دستیابی به احساسات و هیجانات یک فرد همیشه باید علائم به صورت خوشه‌ای بررسی شود.
- ۲- نحوه استفاده از این علم کاملاً به شخصیت، شغل، طبقه اجتماعی و... باز می‌گردد. بطور مثال یک بازیگر از این علم برای بهتر ارائه دادن یک نقش استفاده می‌کند ولی یک مذاکره‌کننده از این علم به عنوان ابزاری برای پیش برد مذاکره بهره‌می‌جوید و گاهی مواقع از این علم برای برقراری ارتباط بهتر در روابط بین فردی استفاده می‌شود.
- ۳- بیشتر این علائم ریشه در عملکرد مغز انسان دارد. پس ما در بخشهای مختلف بیشتر سعی می‌کنیم که تفسیر و علت آن را بیان کنیم.

منبع: وب سایت‌های مختلف اینترنتی + کتاب آلن پیز

