



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دهی درنگ

شماره ۲۱ . سال سوم . اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

در این شماره می خوانید :

حالات چهره و پیام های ناشی از آن

چشم‌ها به ما چه می‌گویند؟

طرز ایستادن و معانی آن در زبان بدن

معانی نحوه نشستن و قرار گرفتن بدن

معانی حالت دست ها در زبان بدن

معانی نحوه- ی تنفس، لحن و تن صدا در زبان بدن



تفسیر زبان بدن مهم است، اما لازم است به نشانه‌های دیگر مثل شرایط وقوع آن‌ها نیز توجه کرد. در بسیاری از موارد، شما باید به مجموعه‌ای از نشانه‌ها توجه کنید؛ نه فقط یک اقدام خاص از طرف فرد.

اگر می‌خواهید زبان بدن دیگران را به درستی تفسیر کنید، می‌بایست نشانه‌هایی را بیاموزید. بنابراین در این شماره به صورت مختصر به این نشانه‌ها می‌پردازیم.

حالات چهره و پیام‌های ناشی از آن

حالات چهره، یکی از مهمترین راه‌های ارتباطی و پاسخ‌دهی انسان به محیط پیرامون است.

چهره، منبع غنی اطلاعات رفتار انسان است. حالات چهره در پاسخ به حالت‌های هیجانی انسان یا ارتباطات اجتماعی، ظاهر می‌شود. در حقیقت حالات چهره در ارتباط کلامی نقش یک مکمل را ایفا می‌کنند. تصور کنید که یک فرد تا چه میزان می‌تواند با حالت‌های چهره‌اش، حرف یا مفهومی را منتقل کند. یک لبخند، می‌تواند شادی یا رضایت را منتقل کند. یک اخم ممکن است نشانه‌ی نارضایتی یا ناراحتی باشد. در بعضی موارد، حالت چهره، حس واقعی ما نسبت به شرایطی خاص را برملا می‌کند؛ یعنی زمانی که می‌گویید خوبم، اما چهره شما چیز دیگری را نشان می‌دهد.



حالات چهره به شش بخش اساسی تقسیم می‌شوند:

۱. شادی

لبخند منعکس کننده این حالت است به این صورت که گونه‌ها بالا می‌روند و دور چشم چین می‌افتد.

۲. تعجب

در این حالت مردمک چشم گشاد می‌شود، دهان از هم باز می‌شود و دندان‌ها از هم فاصله می‌گیرند.

۳. خشم

در این حالت ابروها به پایین کشیده می‌شوند و دهان بسته است .

۴. ترس

در این حالت وسط پیشانی چین و چروک می‌افتد و همچنین در این حالات شما به طور مداوم پلک می‌زنید.

۵. انزجار

در این حالت دهان باز می‌شود ابروها بالا پایین می‌شود و چشم‌ها کشیده می‌شوند.

۶. غم

برا تشخیص غم در چهره افراد باید حالات ابرو و لب را بررسی کرد ابروها رو به پایین و گوشه لب هم رو به پایین است و همچنین فک هم مقدار کمی به بالا می‌رود.

این حالات در افراد ممکن است چند ثانیه فقط طول بکشد.





چشم‌ها به ما چه می‌گویند؟

چشم‌ها دارای زبان زیبایی مخصوص به خود هستند، گاهی تبسم می‌کنند، گاهی قهقهه می‌زنند، گاهی خستگی یک روز طولانی را با خود حمل می‌کنند و گاه چنان آرامشی را در بردارند که فارغ از هر رنجی هستند.

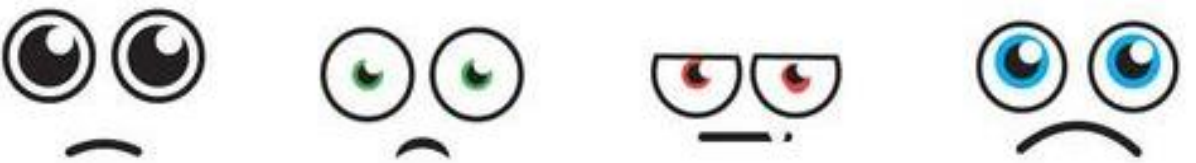
- شاید فردی را تا به حال دیده باشید که از برقراری تماس چشمی با شما خودداری می‌کند، آیا از خود پرسیده‌اید چرا؟ در علم زبان بدن افرادی که از تماس چشمی خودداری می‌کنند معمولا افراد خجالتی هستند یا ممکن است فردی گوشه‌گیر باشد که در جمع بودن و نگاه کردن به آدم‌ها او را معذب می‌کند، اما اجتناب از نگاه کردن فقط به دلیل خجالتی بودن نیست، ممکن است فردی باشد که از سر احترام سعی می‌کند نگاه خود را از فردی که در مقام بالاتری از آن هست حفظ کند و در ناخوشایندترین حالت ممکن این اجتناب حاکی از عدم علاقه شخص مورد نظر برای ادامه هم صحبتی با طرف مقابلش است.

- جنبه دیگری از رفتار غیر کلامی مربوط به چشم‌ها مدام چرخیدن به سمت اطراف است هنگامی که شخص با فرد دیگری در حال صحبت است، خب این چه معنایی دارد؟ او احتمالا نگران است و سعی دارد زودتر از صحبت رها شود تا به نگرانی خود برسد، حتی ممکن است قولی داده باشد که به موقع در محلی حاضر می‌شود اما حال دیرش شده و سعی دارد این منظور را به شما برساند، نگرانی‌های این نوع رفتار غیر کلامی تنوع بسیار زیادی دارند که در سطر قبل به دو مورد اشاره شد.

- بهترین نوع ارتباط چشمی حالتی است که شخص مقابل سعی در نگه داشتن منظم و دائمی ارتباط چشمی خود با شما را دارد، این ارتباط منظم معمولا ناشی از علاقه شنونده برای ادامه صحبت است و احتمالا ذهن آن از هرگونه فکر مزاحم و نگران کننده ای آزاد است.

- اگر فردی را دیدید که با چشم‌هایی گشاد و لبخندی بر لب به شما نگاه می‌کند، آن فرد قطعا پر از هیجان و خوشحالی شده است یا به تازگی یک خبر خوب شنیده است.

- چشم‌ها هستند که درد را به تصویر می‌کشند، اگر فردی با چشمان بسته، آه عمیق و خفهای می‌کشد در دل غم بزرگی دارد.



طرز ایستادن و معانی آن در زبان بدن

برای اینکه با معنای هر حرکت یا نحوه ایستادن در زبان بدن آشنا شوید، به مثال‌های زیر دقت کنید.

ایستادن با دست مشت شده: در بعضی افراد نشانه‌ی خشم و در برخی نشانه‌ی احساس تنهایی‌کردن است.

دست به سینه ایستادن: می‌تواند به معنای حالت دفاعی گرفتن و برای محافظت از خود باشد.

دست به کمر ایستادن: به معنای کنترل و اعتماد به نفس داشتن فرد است اما می‌تواند نشانه‌ی خشم او هم باشد.

ژست باز: زمانی که فرد باز و رها می‌ایستد. یعنی دست‌ها آزاد باشند و پاها روی هم نباشند این نشانه‌ی دوستی و تمایل است.

ژست بسته: فرد تنه‌ی بدنش را با دست به سینه ایستادن یا پاها را مقابل هم قرار دادن، می‌پوشاند و این می‌تواند نشانه‌ی اضطراب او و عدم دوستی باشد.

تابحال شده است که با وقتی کسی خیلی نزدیک به شما ایستاده‌است، احساس راحتی نکنید؟ این احساس به این علت است که فقط حالت بدن و چهره در زبان بدن موثر نیستند، بلکه فاصله‌ی ایستادن فرد مقابل نسبت به ما هم از او اطلاعاتی به ما می‌دهد:

فاصله نزدیک (۱۵ تا ۲۵ سانتیمتر): نشانه‌ی راحتی و نزدیکی دو طرف با یکدیگر است. که معمولا در زمان بغل کردن و در گوشه‌ی صحبت کردن دیده می‌شود.

فاصله یا حریم شخصی (۴۵ تا ۱۲۰ سانتی متر): فاصله عادی بین دوستان یا اعضای یک خانواده، هرچه نزدیک به هم بایستند یعنی به هم نزدیک‌تر و صمیمی‌تر هستند.

فاصله اجتماعی (۱ تا ۳ متر): فاصله نرمال بین افراد آشنا، مثل یک همکار یا مامور پستی

فاصله عمومی (۳ تا ۷ متر): فاصله که در زمان برقراری ارتباط با تعدادی از افراد در فضای عمومی داریم مثل ارائه دادن مطالب در یک کنفرانس یا سخنرانی برای عموم مردم.





معانی نحوه نشستن و قرار گرفتن بدن

۱. صاف نشستن

صاف می‌نشینید و شانه‌های‌تان را عقب می‌دهید، و پاهایتان استوار روی زمین قرار گرفته‌اند، این وضعیت پیام قدرتمندی را منتقل می‌کند. شما به خودتان مطمئن هستید. اگر در زمان صحبت کردن از دستانتان نیز استفاده کنید اعتماد به نفس‌تان دوچندان می‌شود.

۲. روی هم انداختن پاها

وقتی یک پای‌تان را روی پای دیگری‌تان می‌اندازید با پنهان کردن پای پایینی‌تان، خودتان را از لحاظ فیزیکی کوچک‌تر نشان می‌دهید، و این نشانه‌ی ناامنی است. اکثر اصول زبان بدن، استثنائات موقعیتی نیز وجود دارند: به عنوان مثال روی هم انداختن پا در برابر یک شخص می‌تواند یک علامت گستاخانه باشد.

۳. چهارزانو نشستن

برعکس زمانی‌که وقتی روی صندلی نشسته‌اید و پاهایتان را روی هم می‌اندازید، چهارزانو نشستن روی زمین نشان‌دهنده‌ی راحتی است. گلس این‌گونه تشریح می‌کند "به این معنی است که شما بسیار راحت، عادی و خوش مشرب هستید"

۴. نشستن در وسط یک صندلی یا نیمکت

نقطه مقابل عدم اطمینان و اعتماد به نفس است، "کجا باید بنشینم؟ سمت چپ یا راست؟" و این دقیقا همان چیزی است که با نشستن وسط یک نیمکت یا هر سطحی که بر آن نشسته‌اید به ذهن متبادر می‌کنید.

۵. استفاده از دسته‌های صندلی

اگر معمولا روی دسته‌ی صندلی تکیه می‌دهید، آدمی هستید که زیاد تکان می‌خورید و نیاز دارید خودتان را ثابت نگه دارید و احتمالا احساس ناامنی می‌کنید. در مقابل، افراد قدرتمند نیازی ندارد خودش را ثابت نگه‌دارد، آن‌ها به صورت طبیعی راحت هستند و شرایط را در کنترل دارند.

۶. دو زانو نشستن

دو زانو نشستن نشان می‌دهد که حالت تهاجمی دارید. یک استثنا زمانی است که مرتباً این زانو به آن زانو می‌شوید یا احساس بی‌قراری دارید، این شرایط نشان‌دهنده‌ی اضطراب شما است، همچنین ممکن است ناراحتی موقتی شما را در پاسخ به چیزی که گفته شده‌است نشان دهد.

۷. تکیه دادن به عقب وقتی کف دست‌تان روی زمین است.

این حالت به گفته‌ی گلس، حالت "قضاوتی" است. او این‌گونه اشاره می‌کند که خم شدن به عقب به شما اجازه می‌دهد بدون وارد عمل شدن شرایط پیرامون‌تان را بررسی کنید. درست مانند این است که منتظر وقوع چیزی هستید.





معانی حالت دست ها در زبان بدن

دست دادن یادگاری از زمان انسان‌های غارنشین است وقتی که آن‌ها به همدیگر می‌رسیدند برای آنکه نشان دهند که مسلح نیستند و چیزی را پنهان نکرده‌اند. دست خود را نشان می‌دادند که این حالت در طی قرن‌ها تغییر کرد و حالت‌هایی چون دست بر روی قلب و بسیاری از حالت‌های دیگر به وجود آمد. یکی از اشکال مدرن این مراسم احوالپرسی باستانی، دست دادن است. یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای تشخیص صداقت افراد، نشانه‌های کف دست است.

اگر هنگام دست دادن با کسی کف دست شما رو به پایین باشد، نشانه نفوذ و سلطه‌گری است.

اگر در هنگام دست دادن شما کف دست خود را رو به بالا و پشت دست خود را رو به پایین نگه دارید نشانه صداقت و تواضع است.

دست دادن "انگشت خرد کن" مشخصه انسان‌های مهاجم و خشن است که هدف اصلی آن دور نگه داشتن طرف مقابل از ورود به حوزه صمیمی آن فرد است.

گرفتن نوک انگشتان فرد مقابل نوع دیگری از دست دادن است که هدف اصلی این نوع دست دادن هم دور نگه داشتن فرد مقابل در یک فاصله مناسب از خود است.

هدف از دست دادن با دو دست نشان دادن صمیمیت، اعتماد و عمق احساسات نسبت به طرف مقابل است. سیاستمداران برای وانمود کردن به داشتن علاقه شدید به مردم معمولاً با رای دهندگان از این نوع دست دادن استفاده می‌کنند.

دست‌های در هم گره خورده که این حالت در ابتدا نشانه اعتماد به نفس است و چون اکثر کسانی که از این حالت استفاده می‌کنند، لبخند می‌زنند و شاد به نظر می‌رسند اما در بعضی مواقع این حالت می‌تواند نشانه‌ی درماندگی یا نگرش خصمانه باشد.

دست‌های برج مانند: افراد دارای اعتماد به نفس، مافوق یا کسانی که بسیار کم از زبان بدن استفاده می‌کنند، این حالت را به کار می‌برند. مدیران معمولاً در هنگام دادن دستورات به زیردستان خود، از این حالت استفاده می‌کنند. این حالت دو شکل دارد: ۱_ برج افراشته روبه بالا، که معمولاً در هنگام بیان دیدگاه‌ها و عقاید به کار می‌رود. ۲_ برج رو به پایین، که معمولاً در هنگام گوش دادن به صحبت‌های دیگران استفاده می‌شود.

گرفتن موج دست و بازو در پشت سر خود که این حالت نشان دهنده برتری و اعتماد به نفس شخص می‌باشد. این حالت به افراد اجازه می‌دهد تا شکم و سینه خود را که دلالت از بی‌باکی دارد به دیگران نشان دهند.

قرار دادن دست‌ها زیر بغل در حالی که انگشتان شست به سمت بالا قرار دارند، یک نشانه دوگانه است که: ۱_ شامل یک حالت دفاعی یا منفی (دست‌های زیر بغل) ۲_ به اضافه یک حالت برتری طلبی (شست‌های رو به بالا) است.

حالت دست به سینه استاندارد (که هر دو دست بر روی سینه به حالت تا شده قرار می‌گیرد) یک حالت متداول است که تقریباً در همه جای دنیا نشانه حالت منفی است. این حالت معمولاً هنگامی که انسان در محافل عمومی در بین غریبه‌ها، در صف‌ها و یا هر جای دیگر که انسان احساس ناامنی می‌کند بروز می‌کند. اگر علاوه بر دست‌های تا شده در زیر بغل مشت‌های فرد گره کرده هم باشند، نشان‌دهنده نگرش خصمانه است. این حالت غالباً با دندان‌های به هم فشرده و صورت سرخ شده ترکیب می‌شود که در این حالت یک حمله لفظی و فیزیکی بعید نیست.

- فردی که در حالت دست به سینه بازوهای خود را محکم می‌گیرد، نشان‌دهنده یک نگرش منفی محدود شده است که این حالت برای کسانی که در اتاق انتظار پزشک‌ها نشسته و یا اولین بار منتظر سوار شدن به هواپیما هستند شایع است.



معانی نحوه ی تنفس، لحن و تن صدا در زبان بدن

زبان اشارات بدن بخش مهمی از موفقیت در صحبت کردن عمومی است. علائم غیر کلامی شما بر نحوه دریافت پیام شما، میزان جذب مخاطبان شما و آنچه که در مورد شما به عنوان یک فرد فکر می‌کنند، تاثیر می‌گذارد.

حتی اگر مخاطبان شما نتوانند تنفس شما را ببینند، یک عامل مهم در ترسیم زبان بدن است. حفظ یک نفس آرام و پایدار می‌تواند سطح استرس شما را کاهش دهد و باعث شود کمتر به عادات‌های عصبی، وضعیت بد بدن و حرکت بیش از حد متوسل شوید.

۱. نفس‌های آرام و عمیق همچنین تضمین می‌کند که شما با سرعت مناسب صحبت می‌کنید و صدای شما کاملا واضح می‌تواند در اتاق اجرا شود، که به خودی خود باعث می‌شود احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

۲. در حالت‌های هیجان، نگرانی و اضطراب نحوه نفس‌کشیدن فرد کوتاه و سریع می‌شود.

بنابراین قبل از حضور یا صحبت در جمع، برخی از تمرینات تنفس را برای گرم کردن صدای خود و پرکردن ریه‌های خود انجام دهید. همیشه مطمئن شوید که درست در حال ایستادن هستید تا ریه‌های شما به طور کامل پر شود.

*آلبرت محراییان در مورد اهمیت پیام‌های کلامی و غیرکلامی به طور گسترده نوشت و یافته‌های وی سال‌ها به عنوان قانون ۷-۳۸-۵۵ نقل شده‌است. یعنی: کلمات ما ۷٪ معنی را منتقل می‌کنند، لحن ما ۳۸٪ و زبان بدن ما ۵۵٪ تاثیرگذار است.

هنگامی که این ۳ عنصر را باهم ترکیب می‌کنید، مخاطبان شما بیشتر درگیر و ارتباط با شما خواهند بود.

۳. تن صدا و زبان بدن حتی زمانی که یک کلمه ساده مانند سلام را می‌گویید در انتقال پیام موثر است. زبان بدن و تن صدای شما کنایه‌آمیز، تهی‌آمیز و یا لذت بخش بودن سلام شما را مشخص می‌کند.

۴. ارتباط درست زمانی شکل می‌گیرد که پیام کلمات ما و پیامی که وضعیت بدن و تن صدای ما در خود جای داده‌اند، هم‌راستا باشند. بطور واضح در تحقیقات دیگر مشخص شد زبان بدن و تن صدا تفاوت‌های زیادی در تاثیرگذاری چیزی که شما می‌گویید بوجود می‌آورد. بنابراین به خاطر داشته باشید: چگونه گفتن مهم‌تر از خود گفتن است.

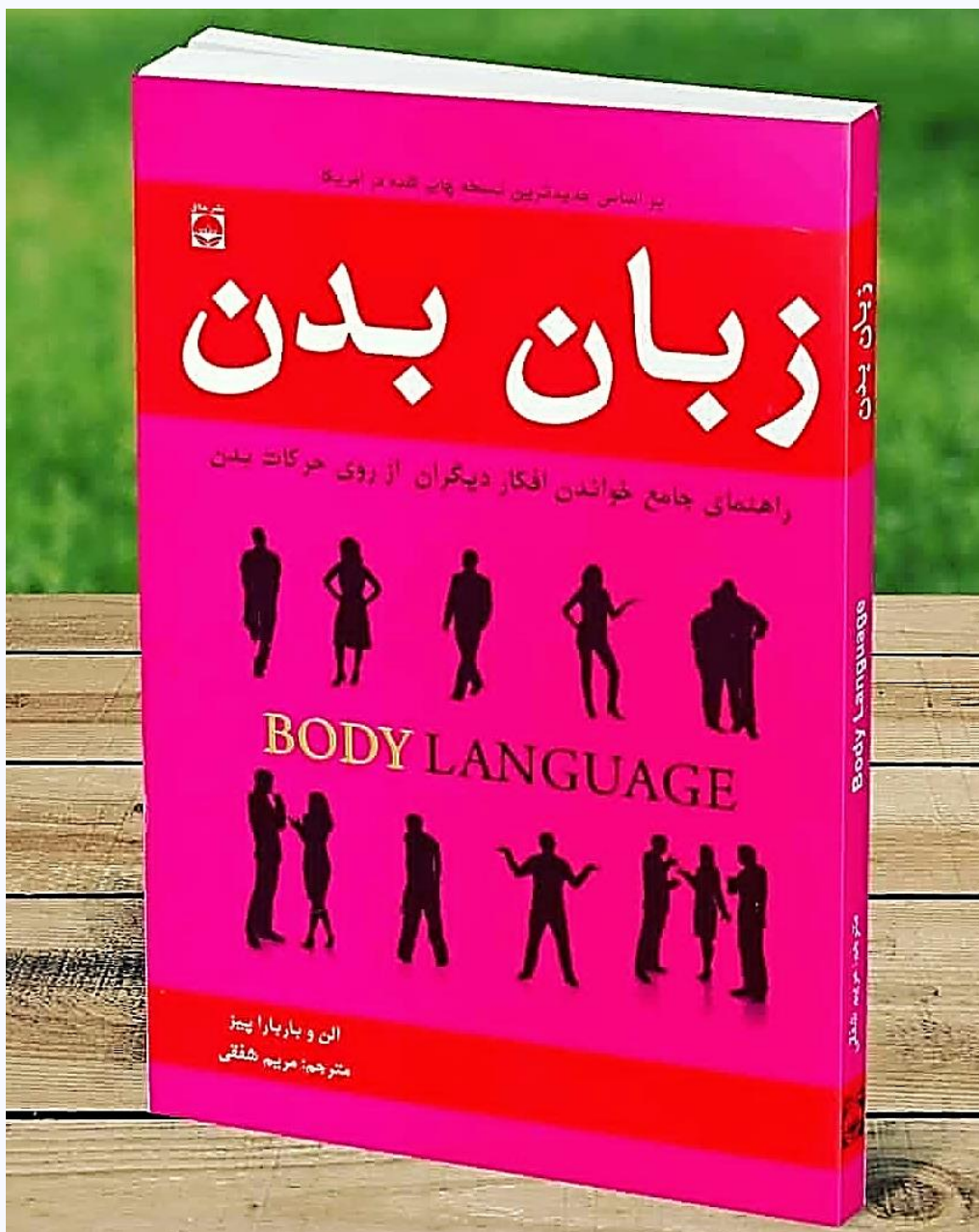
ما به محض یادگرفتن زبان بدن و مباحث مربوط به ارتباط غیرکلامی، امکان دارد به کشف و رمزگشایی از رفتار و ژست‌های دیگران مشغول شویم . به همین منظور می‌خواهیم در اینجا ۳ اشتباه بسیار بزرگ را که معمولاً اتفاق می‌افتد، بررسی کنیم تا بتوانید از آن‌ها دوری کنید.

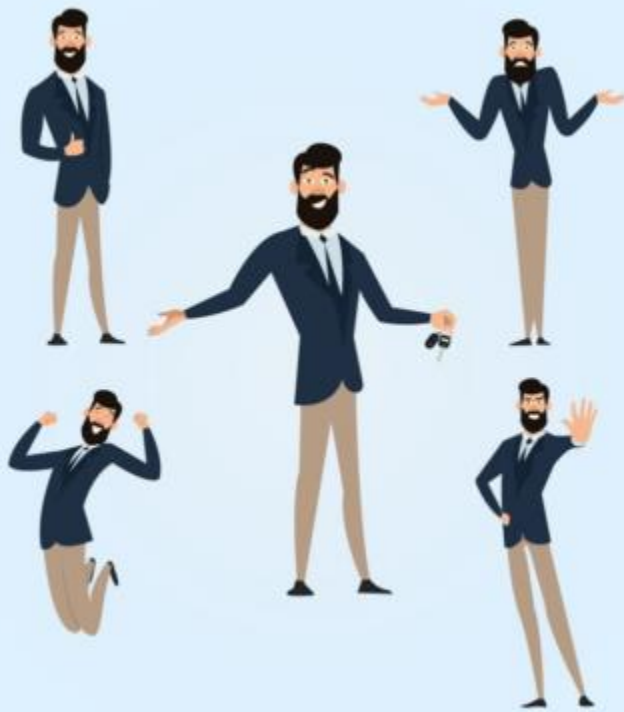
۱. در نظر نگرفتن محیط و محتوای اتفاق

۲. تلاش برای درک رفتار یک فرد تنها بر اساس یک حرکت خاص

۳. نداشتن شناخت کافی از رفتارهای عادی و روزمره فرد

کتاب زیر می‌تواند در زمینه معانی، تفسیر اشارات و زبان بدن به شما کمک کند.





منابع

- پهلوان نژاد؛ محمدرضا (۱۳۸۶). ارتباطات غیر کلامی و نشانه شناسی حرکات بدنی. مجله زبان و زیبا شناسی، دوره ۳، شماره ۶.
- پییز، آلن. (۱۳۹۱). زبان بدن. ترجمه ی سید محمود هاشمی و فاطمه شعبی. انتشاران دانشگاه آزاد اسلامی.
- حسینیان، سیمین؛ خدابخشی، اناهیته. (۱۳۹۷). مهارت های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان درمانی. انتشارات دانشگاه الزهرا.
- گلاس، لیلیان. (۱۳۹۷). زبان بدن دروغگوها. ترجمه پویا ودایع، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.
- محمد یوسف؛ بهاره، شریفی درامدی؛ پرویز، اقایبی؛ حکیمه (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت های زبان بدن بر سازش یافتگی دانش آموزان مبتلا به آسیب بینایی. نشریه سلامت روان کودک، دوره ۵، شماره ۲.
- مریخی، هانیه؛ ابراهیم نژاد، حسین. (۱۳۹۸). سنتز حالات چهره انسان با روش مبتنی بر توزیع نیروی کشسانی اعمالی از طرف نقاط کنترلی، نشریه پردازش علایم و داده ها، دوره ۱۶، شماره ۲
- یاقوتی، فاطمه؛ معتمد، سارا. (۱۳۹۷). بازشناسی حالات هیجانی چهره با استفاده از مدل هیجانی مغز، مجله تازه های علوم شناختی، دوره ۲۰، شماره ۴

- Cherry, Kendra. (2019). Understanding Body Language and Facial Expressions. Behavioral Psychology.



دهی درنگ

www.moshaver.uk.ac.ir

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

امیرعباس محمدزاده ، ریحانه تشکری ، فاطمه سلمانی
نرجس مهدوی فر ، مهدیه خلیل یزدی ، پرستو حاج محمدی

زهرا محمود آبادی

شیما منصوری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک