



دانشگاه گیلان

دهی در زندگی

شماره ۲۰ . سال دوم . اسفند ماه ۱۴۰۰

در این شماره می خوانید :

زبان بدن چیست؟

اشارات زبان بدن ذاتی است یا اکتسابی؟

یادگیری زبان بدن و شناخت آن چه اهمیتی دارد؟

آیا زبان بدن در خانمها و آقایان متفاوت است؟

آیا اشارات و زبان بدن در همه فرهنگها و جوامع یکسان است؟

زبان بدن چگونه افکار و احساسات ما را نشان می دهد؟

زبان بدن در زندگی روزمره چه کاربردی دارد و چگونه عمل میکند؟



زبان بدن چیست؟

حتما تا به حال دیده‌اید که یک شخص در هنگام صحبت و ارتباط با شما، به صورت غیرارادی و ناخودآگاه یکسری حالات و رفتارهای بدنی خاصی از خود بروز می‌دهد. رفتار و حالاتی مانند حالت قرارگیری دست‌ها و پاها، ارتباط چشمی و ... که این‌ها اطلاعاتی با خود به همراه دارند که با دانستن آنها، می‌توان احساسات لحظه‌ای شخص مقابل را متوجه شد. در مواردی که شخص یک تغییر و چالش احساسی را در درون خود تجربه می‌کند معمولا این تکاپو در زبان بدن آشکار می‌شود. استرس و اضطراب، ترس، دروغ‌گویی، احترام، تواضع و صدها مورد دیگر در زبان بدن تا حد بسیار بالایی قابل تشخیص است. برای مثال حرکات بدن یک فرد مضطرب حتی برای افرادی که زبان بدن نمی‌دانند نیز قابل درک است.

در هر دیدار شما قبل از اینکه سخنی بگویید یا حرفی بشنوید رفتار و حالات طرف مقابل را می‌بینید به عنوان مثال هنگامی که در یک جمع برای اولین بار افرادی را ملاقات می‌کنیم؛ درباره دوستی یا دشمنی آنها یا احتمال صمیمی شدن با آنها را از روی آنچه که می‌بینیم، قضاوت می‌کنیم.

*امروزه بیشتر محققان این حوزه بر این امر توافق نظر دارند که واژه‌ها و کلمات عمدتا برای انتقال اطلاعات هستند، در حالیکه زبان بدن برای ارائه نگرش‌های شخصی است و در برخی موارد نیز از آن به عنوان جانشین پیام‌های شفاهی استفاده می‌شود.



اشارات زبان بدن ذاتی است یا اکتسابی؟

بررسی‌های زیادی برای کشف این نکته صورت گرفته‌است که نشانه‌های غیرکلامی ما ذاتی هستند یا اکتسابی؟

به همین منظور آزمایشی برای مشاهده نابینایان (که نمی‌توانند نشانه‌های زبان بدن را از راه چشم ببینند) و مشاهده رفتارهای حرکتی مردم در فرهنگ‌های متفاوت، انجام گرفت.

نتایج نشان داد که لبخند کودکان نابینا و ناشنوای مادرزادی مستقل از گروهی بوده که امکان یادگیری از محیط را داشتند و این به این معناست که لبخند زدن باید حرکتی ذاتی باشد. دانشمندان دیگر با مطالعه حالات چهره پنج نفر از فرهنگ‌های متفاوت دریافتند که هر فرهنگی از همان حرکات اصلی چهره برای نشان دادن عواطف و احساسات خود استفاده می‌کند پس در نتیجه برخی حرکات مربوط به احساسات ما می‌تواند ذاتی باشد و ربطی به فرهنگ ما ندارد.

پس می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که تفاوت‌های فرهنگی بسیارند اما نشانه‌های اصلی زبان بدن در همه فرهنگ‌ها و اقشار یکی است. نشانه‌های اصلی ارتباطات انسان در سراسر دنیا مشابه هستند مثلاً مردم وقتی شاد هستند لبخند می‌زنند یا وقتی غمگین یا عصبانی‌اند اخم می‌کنند. البته این بحث که کدام حرکات اکتسابی بوده و به تدریج به عادت تبدیل شده و چه حرکاتی ذاتی هستند هنوز ادامه دارد.



یادگیری زبان بدن و شناخت آن چه اهمیتی دارد؟

ما انسان‌ها در هنگام ارتباط گرفتن ۹۰ درصد توجه‌مان را به زبان بدن و ثن صدای طرف مقابل می‌دهیم یعنی به کلمات و محتوای سخن او کمتر توجه می‌کنیم. چه در یک مصاحبه کاری باشیم؛ چه در اولین قرار با یک نفر و چه در روزهای عادی زندگی مان ، اینکه چگونه خودمان را ابراز کنیم، اهمیت دارد؛ یک زبان بدن مثبت نشان می‌دهد که افراد می‌توانند به ما نزدیک شوند، از ما توجه بگیرند و پذیرای پیشنهادات ما باشند.

ما معمولا از زبان بدن به طور ناخودآگاه استفاده می‌کنیم به طور مثال اگر در یک جلسه ی کاری ناخواسته خمیازه بکشیم یا با انگشتانمان روی میز ضرب بگیریم، ممکن است همکاران یا رییس ما اینطور برداشت کنند که بی‌تفاوت یا خسته هستیم. پس با ذهن‌آگاه بودن نسبت به زبان بدن مان می‌توانیم آنها را به آرامی جایگزین کنیم مثلا وقتی می‌خواهیم قولنج انگشت هایمان را بشکنیم، به آن توجه کنیم و به جای آن یک زبان بدن مثبت را جایگزین کنیم.

در برقراری ارتباط‌های عمومی، ارتباط چشمی برقرار کردن باعث می‌شود که طرف مقابل روی صحبت ما متمرکز بماند و حواسش پرت نشود. دست دادن هم یک زبان بدن مهم است؛ محکم دست دادن نشانه ی اعتماد به نفس ما اما بی‌حال دست دادن نشانه ی بی‌علاقگی است. اگر با دست دادن تماس چشمی و لبخند هم همراه باشند نشانه ی قدرت خواهد بود. برای همین است که رهبران سیاسی و تجاری محکم دست می‌دهند.

مثال‌هایی برای زبان بدن منفی

دست به سینه نشستن یا ایستادن ، پایین را نگاه کردن و ارتباط چشمی نگرفتن ، بازخورد چهره‌ی کم ، به طرف مقابل پشت کردن ، قولنج شکستن ، خمیازه کشیدن ، به جای دیگری خیره شدن ، مشغول شدن به تلفن همراه یا اشیا دیگر ، ناخن جویدن ،

مثال‌هایی برای زبان بدن مثبت

لبخند زدن ، ارتباط چشمی ، گشاده رویی ، محکم دست دادن ، سر را بالا گرفتن ، صاف اما آرام و راحت ایستادن ، مشتاق به نظر رسیدن

آیا زبان بدن در خانمها و آقایان متفاوت است؟

برخی تفاوت های زبان بدن

الف) بیولوژیکی هستند. بدین معنی که تفاوت در ساختار استخوان بدن باعث برخی تفاوتها از جمله نحوه راه رفتن ، اشاره های حرکتی و تفاوت در ساختار مغز موجب تفاوت در درک و تفسیر زبان بدن در دو جنس می-شود.

ب) الگوبرداری: کودکان تحت تاثیر الگوهای همجنس خود قرار می گیرند و یاد می گیرند مانند پدر و مادر خود رفتار کنند.

ج) عوامل اجتماعی و فرهنگی : کودکان در هر فرهنگ به رفتار، لباس پوشیدن، راه رفتن و رفتارهای دیگری تشویق می شوند. به عنوان مثال کودک دختر تشویق می شود به دلسوز بودن و عروسک بازی ولی کودک پسر به قوی بودن تشویق می شود و اگر عروسک بازی کند، او را سرزنش می کنند.

حال که دلایلی از تفاوت زبان بدن بین زنان و مردان را متوجه شدیم به چند مورد از این تفاوت ها اشاره می کنیم ▼▼▼

۱. ادراک زبان بدن : در تشخیص و ادراک زبان بدن بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد. این تفاوت بیشتر به دقت در تفسیر بازمی گردد تا سرعت تفسیر زبان بدن طرف مقابل. مردان رفتارهای برخاسته از روی شادی را بهتر از زنان تشخیص می دهند. از طرفی زنان هم رفتارهای خصمانه و از روی خشم را بهتر تشخیص می دهند؛ در واقع زنان نبود احساسات در زبان بدن افراد را راحت تر درک می کنند.

۲. سر تکان دادن : برای مردان سر تکان دادن بیشتر نشانه-ی موافقت کردن با صحبت های طرف مقابل است اما در زنان بیشتر نشانه ی این است که دارم گوش می دهم، لطفا ادامه بده.

۳. بازخورد چهره : به طور کلی مردان در مقایسه با زنان کمتر هیجان خود را در چهره شان نشان می دهند.

۴. ثن صدا : زنان از ۵ توناژ صدای مختلف معمولا استفاده می کنند. به طور مثال؛ در هنگام استرس زنان بلندتر صحبت می کنند. اما مردان توناژ صدای عمیق تر و معمولا ثابت دارند؛ برای اینکه از این طریق می توانند کنترل را در اختیار بگیرند.

آیا اشارات و زبان بدن در همه فرهنگها و جوامع یکسان است ؟

اصول اولیه فرهنگی در همه جا مشابه است. حالات چهره و لبخند افراد در همه جای دنیا معنای مشابهی دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساسات مربوط به شادی، غم، خشم، ترس و تعجب در ۲۱ فرهنگ مختلف یکسان است و متوجه شدند که بیشتر افراد در مورد تصاویر شادی و غم با هم اتفاق نظر داشتند.

پژوهشگرانی که حالات مادرزادی چهره انسان را بررسی کردند، دریافتند که کودکان ژاپنی و آمریکایی حالات احساسی مشابهی از خود نشان می‌دهند. اما در فرهنگ‌های مختلف، تفاوت‌هایی هم وجود دارد. کشورهای عربی خصوصاً عربستان، آسیای شرقی و ژاپن جز کشورهای هستند که بیشترین تفاوت‌ها در زبان بدن را دارند.

✓ مثلاً شیوه **سلام کردن و دست دادن** در هر فرهنگ متفاوت است. کشورهای مثل ایران، انگلیس، آلمان، استرالیا موقع خدافظی و سلام به هم دست می‌دهند اما مثلاً در فرهنگ ژاپن دست دادن و بغل کردن مرسوم نیست و تماس بدنی در ژاپن معنای توهین‌آمیزی دارد و آنها موقع روبرو شدن با یک دیگر به هم تعظیم می‌کنند.

✓ **علامت نشان دادن با دست** در بعضی فرهنگ‌ها توهین‌آمیز است مثلاً استفاده از انگشت اشاره و انگشت کوچک دست در آمریکا برا تشویق فوتبال استفاده می‌شود ولی در ایتالیا این حرکت توهین‌آمیز است.

✓ **تکان دادن سر** : میزان تفاوت بین فرهنگ‌ها را می‌توان در نحوه استفاده مردم هند و دیگر کشورهای جنوب آسیا از سر خود برای بیان "بله" یا "نه" مشاهده کرد. در هند برای گفتن "بله"، فرد سر خود را از طرفی به طرف دیگر، یعنی به سمت شانه‌هایش کج می‌کند. هر چه فرد سریع‌تر سر خود را تکان دهد؛ قطعیت او در گفتن جواب آری بیشتر است.



زبان بدن چگونه افکار و احساسات ما را نشان می دهد؟

وضع عاطفی ما از طریق زبان بدن منعکس می شود. هر حرکت یک کلید ارزشمند برای درک عواطف هر شخص می باشد. بدن شما می تواند مثل یک فیلم نشان دهد که در درون شما چه می گذرد.

*حالات بدنی ما بیانگر احساسات، هیجانات و افکار ماست. هر حرکتی که از ما سر می زند می تواند بیانگر مسئله ای باشد

مثلا

شخصی که در حال مخفی کردن حقیقت است، و یا دروغ می گوید: مستقیم در چشمان شما نگاه نمی کند و چشمانش را از شما می دزدد! یا دست به کمرزدن، نشانه احساس برتری و احساس محق بودن فرد است.





زبان بدن در زندگی روزمره چه کاربردی دارد و چگونه عمل میکند؟

زندگی همه ما به روابط اجتماعی گره خورده است. همانطور که تا الان بیان کردیم، ارتباطات ما با دیگران فقط به کلام و صحبت کردن ختم نمی‌شود. گاهی ما با استفاده از حالات غیر کلامی که معمولاً بدنی هستند سعی در انتقال دادن احساس در صحبت‌هایمان داریم، شاید گاهی اوقات این موضوع را با وجود اینکه انجام می‌دهیم متوجه نشویم.

*زبان بدن نحوه احساس و تفکر ما را منتقل می‌کند و در زندگی روزمره ما با استفاده از زبان بدن هم سعی در فهماندن احساس خودمان به دیگران می‌کنیم؛ هم سعی داریم تا احساس و فکر دیگران را با استفاده از واکنش‌های بدنی آن‌ها متوجه شویم. فکر کنید ساعت‌ها دارید سخنرانی می‌کنید ولی از زبان بدن آگاهی چندانی ندارید، با وجود اینکه خستگی در چهره شنونده‌ها پیداست اما شما با عدم آگاهی، به سخنرانی ادامه می‌دهید... چه می‌شود؟ آیا کسی حاضر است برای بار دوم بی‌وقفه و بدون استراحت به یک سخنرانی طولانی مدت گوش‌دهد؟ این یک نمونه ساده از استفاده از زبان بدن و اهمیت آن در زندگی روزمره ما بود.

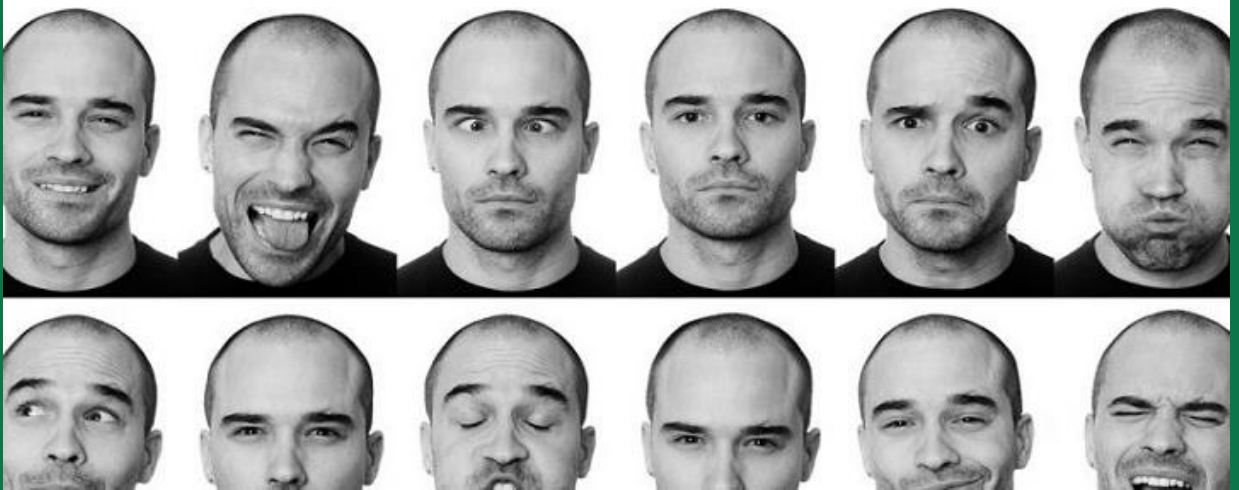
*بنابراین آگاهی از حالت‌های بدنی و به اصطلاح همان زبان بدن می‌تواند در بهبود روابط به شما کمک‌کند، می‌تواند سهمی در ارتقاء شغلی شما داشته باشد، حتی شاید بتواند جلوی آسیبی که قرار است به شما وارد شود را بگیرد. با آگاهی به زبان بدن می‌توانیم یکدیگر را در موقعیت‌های مختلف بهتر درک کنیم و همچنین توانمندتر شویم تا با استفاده از بهینه‌سازی این تکنیک‌ها در ارتباطات و مذاکرات خود بهتر بدرخشیم.

به یاد داشته باشیم که حتی اگر با زبانمان سخن نگوئیم، بدنمان ساکت نمی‌شیند. در شماره بعدی نشریه، بیشتر به مفهوم و معانی هر یک از اشارات زبان بدن می‌پردازیم. با ما همراه باشید.



یک نکته را همیشه به یاد داشته باشید که بعضی حرکات کاملاً غریزی هستند و شما تسلط اندکی روی آنها دارید. ما برای فهم معنای یک کلمه، باید آن را در یک جمله بررسی کنیم. این موضوع درباره علائم و

حرکات بدن هم صدق می‌کند، با این تفاوت که آن علامت باید در مجموعه‌ای از حرکات و علائم غیرکلامی بررسی شود. خواندن این کتاب می‌تواند شما را بیشتر با قوانین زبان بدن برای ادراک بهتر، آشنا کند.



منابع

-باقری خلیلی، علی اکبر؛ زلیکانی، مریم. (۱۳۹۴). تحلیل سیاسی زبان بدن در تاریخ بیهقی، ۱۹ (۶۵).. پایگاه خبری حقوق نیوز، بخش رفتار شناسی، زبان بدن و تفاوت فرهنگی آن

-پیز، آلن و باربارا. (۱۳۹۸). زبان بدن، ترجمه ی مریم شفقی، انتشارات خلاق.

-پیز، آلن. (۱۳۹۷). زبان بدن، ترجمه سمیرا اباذری، انتشارات هورمزد-حسینیان، سیمین؛ خدابخشی، آناهیتا (۱۳۹۷). مهارت های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان درمانی، انتشارات دانشگاه الزهرا.

-روحی، فاطمه؛ زارع، حسین؛ آخوندی، نیلا. (۱۳۹۶). رابطه زبان بدن با ادراک تعامل اجتماعی. ۶ (۱).

-Baumann, P. (2007). Persons, human beings, and respect. *Polish Journal of Philosophy*, 1(2), 5-17.

-Sokolov, A. A., Krüger, S., Enck, P., Krägeloh-Mann, I., & Pavlova, M. A. (2011). Gender affects body language reading. *Frontiers in psychology*, 2, 16.





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 ، سبا معین الدینی ، پرستو حاج محمدی

زهرا محمود آبادی

شیما منصوری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک