

body language» (زبان حرکات بدن) چیست ؟

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 نیات 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 ترشویی 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 قسم است . یکی زبان حرکات بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن :

بازکردن دکمه های کت:

افرادی که باشما بی ریا وصمیمی 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 هرقدر هوای اطلق گرم باشد اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند کتشان را در نمی آورند.

انداختن پارویی یا:

در هنگام مذاکرات هر گاه یکی از طرفین یا هر دوی آنها پاهای خود را روی هم می اندازند نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می شوید ، مرحله ایی که امکان تفاهم کمرنگ 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 ای را از خود نشان می دهند که پس از تصمیم گیری متوقف می شود .

برداشت عینک:



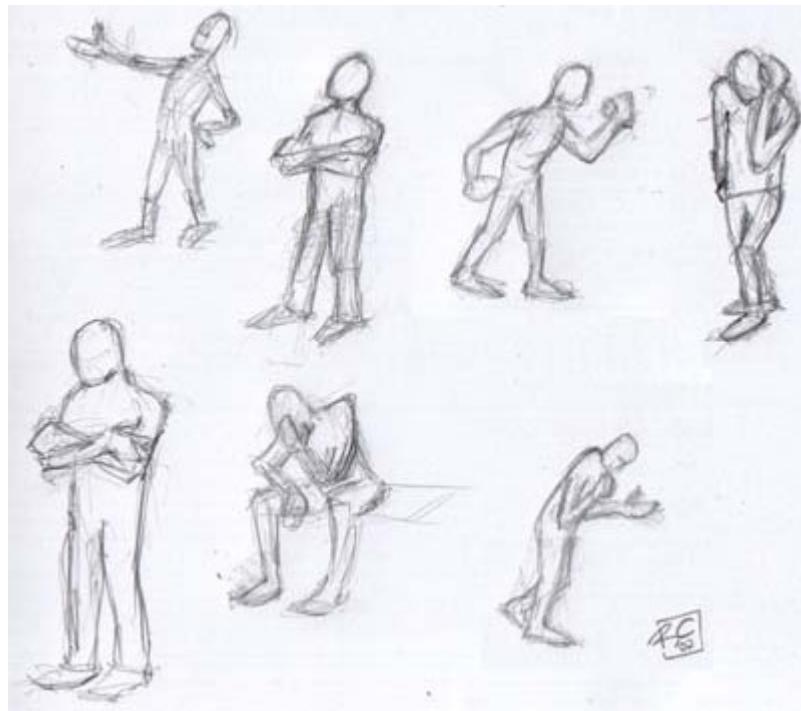
برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این عمل نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می خواهد با طفره رفتن از پاسخ یک سؤال یا ایجاد تاخیر در پاسخ مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده و موقعیت خود را مرور نماید. در هر حال این افراد می خواهند زمانی رابرای پرسش یا پاسخ خود 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 حرفاها یان کسل کننده یا بی روح است ویا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد.



قراردادن مج یک پا به روی مج پای دیگر:

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



مهمندانه این ها را می توانند افرادی که از مسافرت با هواپیما می ترسند را تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قراردادن یک مج به روی مج 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، مج پاهای خود را روی 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 اگرفرد 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 موقع 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 دهنند.

علائم منفی زبان رفتار:

- نوک پaha در جهت مخالف شمامست یا به سمت درب خروجی است
- تماس چشمی محدود
- تکان دادن سریع سر به جهت تائید
- 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 افساگر 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 خجالت‌گونه و عشوه گرانه است. فرد جسوانه 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 می‌کند، چشم برگردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می‌کند 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 می‌فهماند 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 می‌شود 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 مفهومش 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 می‌شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.

پوشاندن صورت:

زمانی که دست بر روی صورت می‌آید مفهومش چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مراحم و مت加وز فاصله می‌اندازد.

زبان

خنده زورکی:

این نیشخند کنترل شده تا چشمها گسترش نمی‌یابد.

دهان کجی:

گوشه لبها را مانند پوز خند به عقب برده و دندانها را نمایان میگردد.



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 نزاكت 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:

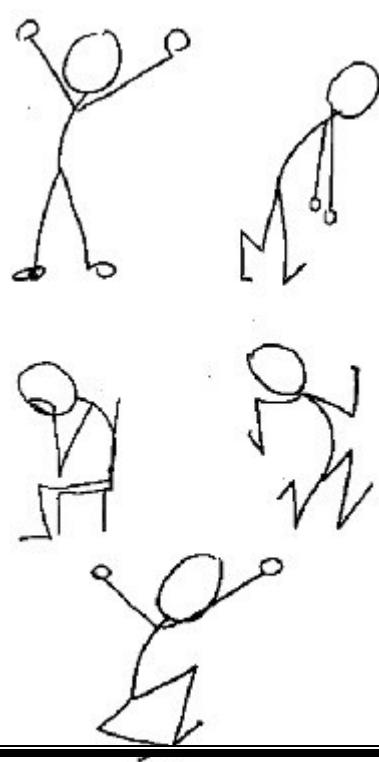
هرگاه انگشت اشاره بطور عمودی برای لحظه ای به طرف بالا آید میگوید: ساكت باش.

تماس با لب ۲:

ولی هرگاه انگشت اشاره به لب پایین تماس پیدا کند و دهان اندکی باز شود مفهومش 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 توفيق و برتری جوبي دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

دست دادن بسیار محکم:

نشانگر 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، می‌گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسليیم بودن نیز میباشد. هر گاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست دادن 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 می‌رساند 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 جیب‌ها 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 پذیراً می‌باشد. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فربیکاری 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 می‌باشد. 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 می‌کوشد 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 می‌خواهد 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. خصوصاً 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. کلنجر رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهر آلات روی مج 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 "شیدیدا" 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 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 متدالوں بطور یکسان در مردان و زنان رایج می باشد. مفهومش این است که: من بسیار آسوده خاطر هستم.

قوزک پا روی زانو:

این معمولاً عملی مردانه می باشد. میگوید: من قاطعانه از حقوقم دفاع می کنم اما با آرامش هستم. این همان ژست اصلی "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 خانمهای 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 پنداشند. 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 به پشت پای دیگر قفل می کند. این عمل معمولاً 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 مفهومش این است که فرد وضعیت را تحت کنترل خود دارد. میگوید: "من راحت هستم" مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خبردار نیستند به خود میگیرند.

دستها به جلو:

هنگامی که ما مضطرب 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 متقطع 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 همیگر را قطع میکنند، معمولاً نشانگر وضعیت تدافعی میباشد. فرد میگوید: من تمایل ندارم به هرچیزی که با عقایدم در تضاد می باشد گوش دهم. اغلب مردم از مانعی که این طرز ایستاندن پدید می آورد آگاهی ندارند. اما بی تردید برای سد کردن هر گونه تعددی و مزاحمت بکار گرفته می شود. خصوصاً وقتی که لبهای 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 از دحامی 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 افراد میگوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و موفقی هستید. حتی اگر کوتاه قد باشد، 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 صراحة 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 مرزاها 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:

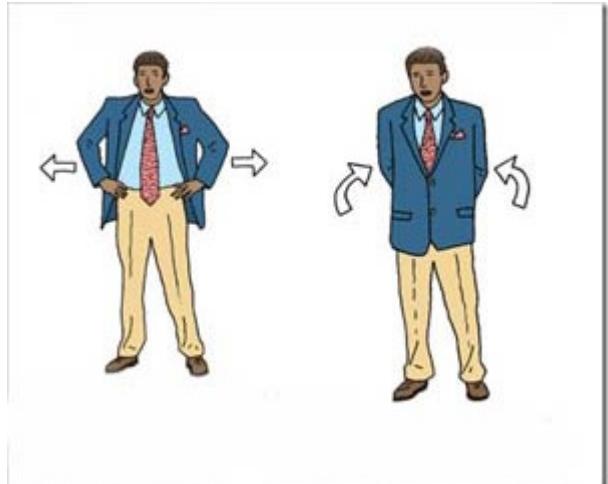
هنگامیکه دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می کند نشانه خشم می باشد. در دوران بدوى این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می گشت. اما در جامعه متمدن میباید از این عمل اجتناب ورزید. افرادیکه زبان بدن را متوجه میشوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

بی قراری(وول خوردن):

در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لبستان کلنجر 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 می‌کنند. 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 می‌دهید، به دیگران می‌گویید 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 می‌بینند، انس و علاقه متقابل را نمایان می‌کند. افرادیکه برای مدت زمان مديدة 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 می‌ایستند که بیانگر خشونت و تند خوبی شدید می‌باشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله می‌گرند. 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 موقعیت‌های رسمی ندارد. هر چند که در زمانهای گذشته به عنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می‌رفته 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 می‌تواند نشان‌گر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می‌تواند نشان‌گر بالندگی عاطفی و زیستی ناحیه‌ی

مفاهیم مختلف مدل‌های مختلف مو را در طول دهه‌های گذشته از نظر بگذرانید. فرضًا، در دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه‌ی عصیان‌گری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه‌ی ۹۰ یک راننده‌ی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می‌کند 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 حتی‌المقدور اسرار شناخته شده‌ی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می‌دهیم. باید توجه داشت که نشانه خوانی باید همراه با نشانه‌های آشکار سایر ویژگی‌های 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 نشانه‌ی محافظه کاری و سازگاری و موی بلند نشانه‌ی ماهیتی هنری و عصیان‌گری است. این باور گهگاه درست می‌نمایاند؛ ولیکن در همه‌ی موارد این گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می‌تواند نشانه‌ی 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 گرایشات 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 بپنداشد که جذابتر می‌نمایاند؛

فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می‌دهد.

اگر چه تأمل 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، سشووار کرده و تافت زده ظاهر می‌شود و این امر را با لباس و کفش گرانقیمت همراه می‌کند، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه‌برانگیز اجتماعی و شغلی خود است.

این حالت می‌تواند نشانه‌ی کامیابی اقتصادی، خودمهم پنداری 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.

علاوه، همین برداشت را می‌توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم پشتی و طاسی سر

مردانی که معدد تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسوس 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 استثنای چشم می‌خورد.

استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. علاوه، 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 بیس بال 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 خودبادوری 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 همهٔ حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان‌چه 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 سبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سبیل می‌توانند 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 سبیل 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 شمايل ریش و سبیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سبیل‌های بلند می‌توانند گرایشات سیاسی لیبرالیستی مردان را بنمایاند. از سوی دیگر، ریش و سبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌توانند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمدرگی، 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 گرایشات مدلپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگیش نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛



میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛

تأثیرات 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 تعابیر 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 موی تواند 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 – چنان‌چه لباس زنی زرق و برق دار و زننده باشد، جلب توجه کردن این حالت می‌نمود می‌باید.

احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد – فرضًا، زنی 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، رویاپردازی 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 شورشی بر علیه آداب و سنت 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 خصوصیاتی چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، 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 موی تواند نشان‌گر سالم‌نندی 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 کم پشتی 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، چنان‌چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بپوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متولّ به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنتی 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 زبر 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، دلیستگی به باور رهایی و طبیعت باوری را به دست دهد.

از سایر نشانه‌ها نیز می‌توان به افسردگی، کاهلی، دلزدگی و راحت طلبی 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 تحملی جامعه می‌نمایاند 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 شیوهٔ قرار گرفتن در کنار هم با زاویه نود درجه است نه مستقیم در رو بروی هم و به همین لحاظ بهترین میز برای مذاکره یک میز گرد است نه میز چهارگوش. هنگامی به سخنان دیگران گوش می‌دهید 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 میدهید 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.

منبع : اینترنت