



در باره شیوه برقراری ارتباط چشمی و معانی آن

تاتونگاه می‌کنی!

الپه توانا/
نیمی از اصول تربیتی پدر و مادرها در چشم غره نهفته است! اگر از مهمانی‌های دوره کودکی چیزی یادتان مانده باشد، چشم غره‌ها را هم فراموش نکرده اید که از راه دور و بدون یک کلمه حرف زدن کاملاً شیرفهمان می‌کردند؛ از ظرف شیرینی فاصله بگیر؛ پسرخاله‌ات را کبود کردی؛ پایت را جلوی بزرگ‌تر دراز نکن؛ و بالاخره می‌رسیم خانه! ما خیلی‌زود، حتی قبل از این‌که بتوانیم حرف بزیم راه‌های ارتباط غیرکلامی را اگرفتیم و به مرور زمان در این کار خبره شدیم. خشم و شادی و غم و تعجب و ترس و نفرت را در چهره دیگران تشخیص دادیم و فهمیدیم هر حرکت بدن طرف مقابل چه پیامی و هر نگاهش چه معنایی دارد. بعدها آن قدر حرفه‌ای شدیم که دروغ را هم از چشم‌های آدم‌ها خواندیم. اما واقعاً چنین چیزی ممکن است؟ اگر ما توانایی تشخیص دروغ و فریب را داریم پس شاید بتوانیم این مهارت را بهبود ببخشیم. اما چگونه با نگاه پیامان را به دیگران منتقل کنیم و از طرفی حرف‌های دیگران را از چشم‌هایشان بفهمیم؟ اصلاً چطوری می‌توانیم جهان را بهتر ببینیم و درک کنیم؟ آیا بین درمان بیماری‌ها و چشم‌ها ارتباطی وجود دارد؟ آیا برقراری تماس چشمی، فقط مختص ما انسان‌هاست؟ برای این‌که جهان را ازآلود چشم‌ها را کمی بیشتر بشناسید، پیشنهاد می‌کنیم پرونده امروز را از دست ندهید.



شناسایی نشانه‌های غیرکلامی دروغ

اگر در ارتباط با دیگران حواستان به چشم و دیگر نشانه‌های غیرکلامی باشد، گول زدن‌تان دشوار خواهد شد. در ادامه، به صورت خلاصه شیوه‌هایی را از کتاب «روان‌شناسی اجتماعی»، نوشته رابرت بارون، ترجمه یوسف گرمی می‌خوانیم که به ما کمک می‌کند در تشخیص فریب بهتر عمل کنیم. هرچند بعضی افراد چنان در دروغ‌گویی ماهرند که شاید این شیوه‌ها چندان موثر نباشد.

۱) تماس چشمی

دروغگوها معمولاً زیاد پلک می‌زنند و مردمک چشمشان گشادتر از راستگوهاست. همچنین وقتی کسی به‌طور غیرعادی (نه از روی خجالت یا شرم و حیا) از نگاه کردن به شما خودداری می‌کند یا برعکس از آن طرف بام می‌افتد و مستقیم و باز هم غیرعادی (نه از روی کنجکاوی مثلاً) در چشمان شما نگاه می‌کند، بدانید که ریگی به کفشش است.

۲) حالت‌های چهره

اگر از همکاران خواستید کمی پول به شما قرض بدهد و او گفت متأسفانه دست و بالش خالی است و چنان قیافه معمومی به خودش گرفت که انگار عزیزی را از دست داده‌است، به احتمال زیاد دروغ می‌گوید. دروغگوها برای این‌که حرف‌شان و ظاهرشان باهم همخوان باشد، حالت چهره مبالغه‌آمیزی از خودشان می‌دهند.

۳) لحن و کلام

افراد وقتی دروغ می‌گویند، صدایشان بالا می‌رود؛ اغلب خیلی طول می‌کشد تا شروع کنند به سؤالاتن جواب بدهند؛ و جالب‌تر این‌که حتی واژه‌های متفاوتی به کار می‌برند. مثلاً دروغگوها از واژه‌هایی مثل «من» و «مرا» کمتر استفاده می‌کنند چون می‌خواهند از معطوف شدن توجه دیگران به خودشان اجتناب کنند.

هشدار!

حساسیت و توجه زیاد از حد به این نشانه‌ها ممکن است به روابطتان آسیب برساند. ضمن این‌که گاهی دلیل دروغ گفتن دیگران به ما، شاید این است که ظرفیت راست شنیدن را ندارند.

تماس چشمی حیوانات

جالب است بدانید، تماس چشمی مختص انسان نیست و در بین حیوانات هم وجود دارد. پژوهشگران معتقدند تماس چشمی به ارتباط انسان و حیوانات هم کمک کرده است. به دو نمونه از نتایج پژوهش‌ها در این زمینه اشاره می‌کنیم:

سگ‌ها از طریق زل‌زدن به صاحبان خود؛ واکنش‌را در مغز آن‌ها ایجاد می‌کنند که به ارتباط بیشتر بین‌آ‌ها منجر می‌شود. متخصصان روان‌شناسی سگ‌سانان در دانشگاه بروک معتقدند که سگ‌ها فقط بعد از گرفتن غذا به صاحبان خود زل نمی‌زنند. در این بررسی، مکانیسم بیولوژیک ایجاد پیوند بین گونه‌ها مطرح شده‌است. واکنش مغز در این موارد، افزایش سطح هورمون «ا‌کسی‌توسین» است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که این ماده پیوند اجتماعی را افزایش می‌دهد. در زمان زایمان این هورمون بین والد و فرزند ایجاد پیوند می‌کند. عاشق و معشوق نیز از طریق همین هورمون به برقراری رابطه اجتماعی با یکدیگر می‌پردازند.

دانشکده دامپزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، آزمایش‌های مختلفی روی بیش از صد اسب انجام داده‌است. در این تست‌ها یک فرد ثابت اقدام به گرفتن هر کدام از اسب‌ها در یک مرتع کرد. در گرفتن نیمی از اسب‌ها شخص از برقراری ارتباط چشمی خودداری کرد و نیمه دیگر درحالی گرفته شدند که این ارتباط با آن‌ها برقرار شد. سه هفته بعد بیشتر اسب‌ها به‌روش عکس مورد آزمایش قرار گرفتند. نتیجه این مطالعات این بود که اسب‌ها هیچ ترسی از گرفته شدن توسط کسی که با آن‌ها ارتباط چشمی برقرار می‌کند ندارند. منبع: وب‌سایت دانستی‌های حیوانات و انجمن اسب‌فریزین ایران

تنها کارآگاه‌ها نیستند که زل می‌زنند

نگاه‌های شرلوکی!

این نگاه‌ها بیرون بکشیم؟ باور کنید تنها کارآگاهان جنایی هستند که این طور مستقیم و متمرکز به اطرافیان نگاه می‌کنند. با نگاه کردن به چیزهای معمولی، هزار و یک نتیجه نامعمول می‌گیرند و معماها را حل می‌کنند. ولی ما با نگاه کردن به تلفن همراه فرد کناری چه چیزی را قرار است کشف کنیم؟ چه‌راز نهفته‌ای پشت بند کفش یا پیراهن ساده فلانی است که قرار است با نگاه‌های ما پرده از آن برداشته شود؟ اگر با فردی برخورد کنیم که ظاهر غیر معمولی هم دارد، باز این جور زل زدن کار قشنگی نیست. از یک نمای دور، اطرافمان را پر از شرلوک‌هایی می‌بینیم که نه کلاه دور، اطرافمان هولمز دارند و نه آن کت بلند مشکی یقه‌ایستاده را. اما فیگور نگاه‌هایشان شرلوکی است! شرلوک هولمز و شرلوک هولمز‌ها، به اقتضای نوع حرفه‌ای‌که دارند موشکافانه و دقیق به‌من و شما نگاه می‌کنند. ما به اقتضای کدام وظیفه خطیر درونی، و شما شکلی نگاه می‌کنیم؟!



خوب ببینیم

بنابراین به جای این‌که از دست فرد مقابل ناراحت شوید، بدانید که با حرف‌هایتان او را خسته و دلزده کرده اید و شیوه‌تان را عوض کنید.

دست‌به‌سینه

دست به سینه با دست‌های م‌شت شده، نشان دهنده حالت تدافعی و خشونت است. این حالت اغلب با فشردن دندان‌ها بر روی هم و برافروختگی صورت همراه است. در این موقعیت، احتمال دارد حمله کلامی یا حتی فیزیکی اتفاق بیفتد. با شنونده بیچاره چه کار کرده اید؟!

ضربدری کردن پاها در حالت ایستاده

افراد وقتی در جمعی، احساس غریبگی می‌کنند و چندان راحت نیستند، پا بازوها و پای‌های گره‌خورده‌ودر فاصله دورتری از دیگران می‌ایستند. یک لیخند دوستانه یا بیان جمله ساده، برقراری ارتباط را آسان می‌کند.

برداشتن پرزهای خیالی

وقتی شخصی مخالف عقاید یا نظرات شماست و در بیان نظر خود احساس محدودیت می‌کند، چشم از شما برمی‌دارد، به زمین نگاه و شروع می‌کند به برداشتن پرزهای خیالی از روی لباس‌هایش.

مهسا فارسی/
در بسته همیشه نشانه حریمی است که اگر قصد داریم به آن وارد شویم، ابتدا باید در بزнім. وقتی هنگام گفت و گو با شخص یا اشخاصی، تلفن همراهمان زنگ می‌خورد، قبل از این‌که به آن جواب بدهیم، عذر خواهی می‌کنیم. این مثال‌ها و خیلی از مثال‌های دیگر برای من و شما آشناست، از این نظر که به عنوان رفتارهای درست اجتماعی در آداب و معاشرت‌هایمان، آن‌ها را به کار می‌گیریم. اما بعضی رفتارها – بعضاً ناخودآگاه – از ما سر می‌زند که به هیچ وجه متوجه نیستیم که ممکن است بروز آن از سوی ما، باعث آزرده خاطر شدن فرد یا افرادی شود. مثل نگاه کردن به اشخاص، که گاهی آن قدر طولانی و سمج است که تفاوتی با «زل‌زدن» ندارد. حتماً برای شما هم پیش آمده است که به محض ورود به سالن انتظار مطب پزشک یا هر مکان مشابهی، با سبلی از نگاه‌های طولانی و پرسشگر مواجه شده‌با خود فکر کرده اید شدن به دیگران به اندازه نگاه نکردن به آن‌ها حین پیژ، ترجمه‌زهر احسینیان نقل می‌کنیم.

دیگران را برانگیخته است. در حالی که همه چیز عادی است، البته این یک واکنش طبیعی است و چشم‌ما به هر تغییری در محیط پیرامون واکنش نشان می‌دهد اما دیگری زل‌زدن چرا؟! چه چیزی را قرار است از دل

یک جهان راز در آمیخته داری به نگاه

از مهر همه چیز را ختم به خیر می‌کند. همین نگاه در چنین موقعیتی اگر مداوم و طولانی باشد و زل زدن تعبیر شود، اتفاقاً می‌تواند کار دستتان بدهد. زل زدن، در بسیاری از فرهنگ‌ها نشانه خشم و خصومت است؛ در بسیاری از کشورهای آسیایی مثل ژاپن، کره و تایلند زل زدن نشانه گستاخی است؛ در فرهنگ ما نیز نوعی تجاوز به حریم شخصی و بی‌ادبی تلقی می‌شود. تماس چشمی یکی از کانال‌های اصلی ارتباط غیرکلامی است که بهتر است کنترل شده و آگاهانه باشد؛ یعنی سن، جنس شدن به دیگران به اندازه نگاه نکردن به آن‌ها حین گفت و گو، غیرمودبانه و آزار دهنده است.

آیا برایتان پیش آمده است که موقع صحبت کردن با کسی، طرف مقابل به جای نگاه کردن به شما به در و دیوار و زمین و آسمان نگاه کند؟ یا عینک آفتابی به چشم داشته باشد؟ در این مواقع چه حسی دارید؟ احتمالاً خیلی احساس راحتی نخواهید کرد. برای این‌که بدانید طرف مقابلتان چه‌طور فکر می‌کند، چه احساسی دارد و چه‌قدر ر‌ک و راست است، نیاز دارید به چشم‌های او نگاه کنید. در این پرونده درباره تشخیص دروغ و فریب از چشم‌ها، مطالب بیشتری خواهیم خواند؛ اما نگاه، فقط مکمل گفتار نیست، بلکه خیلی وقت‌ها به‌تنهایی جورزبان را هم می‌کشد. وقتی قلبتان به شدت می‌تپد، صورت‌تان از شرم سرخ و زبان در دهانتان قفل شده است، یک نگاه سرشار

پیام‌های چشمی

تکنیک‌هایی وجود دارد که به ما می‌آموزد چه‌طور در موقعیت‌های مختلف تماس چشمی مناسب برقرار کنیم تا پیامان به درستی به طرف مقابل منتقل شود. بعضی از این تکنیک‌ها را به نقل از کتاب «زبان بدن» نوشته آلن

پیژ، ترجمه‌زهر احسینیان می‌خوانید. **نگاه تجاری:**

وقتی در سطحی تجاری بحث می‌شود، تصور کنید در پیشانی فرد یک مثلث وجود دارد. با متمرکز شدن روی

این قسمت، شما فضایی جدی خلق می‌کنید و فرد مقابل احساس می‌کند قصدتان تجارت است. اگر نگاهتان از سطح چشمان فرد مقابل پایین‌تر نرود، قادر خواهید بود کنترل معامله را در دست بگیرید.

نگاه اجتماعی:

وقتی نگاه به زیر سطح چشم فرد مقابل بیفتد، فضایی اجتماعی حاصل می‌شود. طی برخورد‌های اجتماعی

تماس چشمی و اوتیسم

اوتیسم، نوعی اختلال رشدی است که علایم آن پیش از سه سالگی بروز می‌کند و علت اصلی آن مشخص نیست. بارزترین نشانه این بیماری، ناتوانی در برقراری ارتباط است. دکتر نگار سماک نژاد، مجری طرح «بهبود برقراری تماس چشمی در کودکان اوتیستیک» در گفت وگو با خبرنگار مهر، می‌گوید: برخلاف کودکان نرمال که هنگام نگاه کردن به چهره به چشم‌ها توجه می‌کنند، کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم از نگاه کردن به چهره و به ویژه چشم افراد اجتناب می‌کنند. با توجه به این‌که عدم برقراری تماس چشمی سبب رفتارهای اجتماعی غیرمعمول می‌شود و زندگی اجتماعی این کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تلاش برای برقراری تماس چشمی در کودکان اوتیستیک

اوتیسم، نوعی اختلال رشدی است که علایم آن پیش از سه سالگی بروز می‌کند و علت اصلی آن مشخص نیست. بارزترین نشانه این بیماری، ناتوانی در برقراری ارتباط است. دکتر نگار سماک نژاد، مجری طرح «بهبود برقراری تماس چشمی در کودکان اوتیستیک» در گفت وگو با خبرنگار مهر، می‌گوید: برخلاف کودکان نرمال که هنگام نگاه کردن به چهره به چشم‌ها توجه می‌کنند، کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم از نگاه کردن به چهره و به ویژه چشم افراد اجتناب می‌کنند. با توجه به این‌که عدم برقراری تماس چشمی سبب رفتارهای اجتماعی غیرمعمول می‌شود و زندگی اجتماعی این کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تلاش برای برقراری تماس چشمی در کودکان اوتیستیک