



BƏDƏNİMİZİN DİLİ

Sözlərdən ibarət olmayan ünsiyyət vasitəsi bəzən daha güclü effektə malik olur. Həm söz, həm də bədən dilindən istifadə edə bilən insanlar, başqaları ilə müqayisədə ünsiyyətdə bir addım öndə olurlar



XANIM AYDIN
xanimaydin@kaspi.az

Son zamanlar leksikonumuza yeni ifadələr daxil olur. Bunlardan daha mütəmadi rastlaşdıqlarımızdan biri "bədən dili" ifadəsidir. Bəs bədən dili nədir? Bədən dili bir ünsiyyət vasitəsidir. Sözlərdən ibarət olmayan bu vasitə bəzən sözdən daha güclü effektə malik olur. Həm söz, həm də bədən dilindən istifadə edə bilən insanlar, ünsiyyətdə bir addım öndə olurlar. Çünki fikirlərini, düşüncələrini daha dəqiq və effektiv şəkildə çatdırırlar. Bədən dili əl-qol hərəkətləri, üz mimikaları, göz hərəkətləri ilə özünü ifadə edir. Bütün bunlar kompleks şəkildə olanda insan qarşısındakı insanı, hətta deyirdim ki, ovsunlaya da bilir. Bəzən isə sözlərin ifadə edə bilmədiyini məhz bədən dili rahat və dolğun şəkildə çatdırırlar. Amma burda bir məsələ var ki, bədən dilindən, əl-qol hərəkətlərindən ifrat dərəcədə istifadə etmək olmaz. Yəni danışmaq zamanı, əslində, nə tamam sakit, sabit və tərənəşsiz dayanmaq, nə də həddindən artıq hərəkətli olmaq işə yarayır. Hər ikisi qarşısındakı insanı sıxa, narahat edə bilər. Bundan qaçmaq üçün, necə deyirlər, qızıl ortanı tapmaq lazımdır.

GÖZLƏR QƏLBİN AYNASIDIR

Gəlin bir neçə məşhur bədən dili hərəkətlərindən danışaq. Məsələn, deyirlər ki, gözlər qəlbın aynasıdır. Elə gözləri götürək. Bir adamla danışanda danışmaq istəyir, istəyir dost, istəyir sevgi münasibəti üzərində olsun, fərq etməz, gözləri çox o yana-bu yana qaçırsınızsa, qarşısındakı adam sizin yalançı olduğunuzu

düşünür. Amma dirəşib adamın gözünün içinə baxmaq da yaxşı deyil. Onda da qarşısındakı adam bundan narahat olacaq və sizinlə söhbətdən yayınmağa cəhd edəcək. Nəticədə siz müsbət heç nə əldə edə bilməyəcəksiniz. Ümumiyyətlə, danışanda səs tonuna da nəzarət etmək lazımdır. Səs tonu söhbətə uyğun tərzdə olmalıdır. Yəni səsin də söz və hərəkətlər kimi əhəmiyyəti böyükdür. Belə deyək ki, hər şey bir-birini tamamlamalıdır.

BƏDƏN DİLİ ƏDƏBİYYAT KİMİ

Bədən dili son dövrlərdə ədəbiyyatda da özünü təzahür edir. Belə ki, bu mövzuda həddindən artıq kitablar var. İnsanlar motivasiya kitabları ilə yanaşı, eyni zamanda bu cür kitablara da müraciət edirlər. Çünki indiki gənclik düşünür ki, həm özünü anlamaq üçün, həm də qarşı tərəfi yaxşı anlamaq üçün bədən dilindən istifadə etmək lazımdır.

Bədən dili haqqında olan kitablardan ən məşhurlarından biri Allan Pizin "Bədən hərəkətlərinin dili"dir. Bu, son 10-20 ilin dünya bestsellerinə çevrilən, 26 dilə tərcümə

olunan və artıq 12 milyondan çox nüsxə çap olunan bir kitabdır. Kitab oxucunun qarşısında yeni üfqlər açır, onu yeni dünyaya gətirir, fikrini bəlkə də indiyə qədər diqqət yermədiyi sadə şeylərə yönəltməklə yeni-yeni bilgiler verir.

"NİTQDƏN DAHA ÇOX"

Yevgeniya Şestakovanın "NİTQDƏN daha çox. Mimika, jest və intonasiyanı idarə etmək" kitabı da maraq doğuran ədəbiyyatlardandır. Kitabda 80% informasiyanın sözdən çox, jest, mimika və intonasiya ilə ötürülməsindən danışılır. Təcrübəli nəticələr onları düzgün və uyğun şəkildə dəyişməklə auditoriyanın diqqətini cəlb edə, inandırma və hətta müəyyən bir ovqat da yarada bilirlər. Kitabı oxumaqla başqalarının hərəkətlərinin arxasında nələrin dayandığını, həmçinin də mimikalarını, intonasiyaları düzgün idarə etməyi öyrənmək olar.

"MƏN SİZİN FİKİRLƏRİ OXUYURAM"

Lillian Qlassın "Mən sizin fikirləri oxuyuram" adlı kitabı da sevilən, çox satılan nəşrlərdəndir. Əgər telepatlara paxılığınız tutursa, başqa bir insanın daxili dünyasını bilmək, öyrənmək, düşüncələrini oxumaq istəyirsinizsə, bu kitab məhz sizin üçündür, dostlar. Məşhur psixoloq Lillian Qlassın kitabını

oxuyub insanları açıq-aydın görə bilərsiniz. Öz jestlərinizi, hərəkətlərinizi istədiyiniz kimi idarə edə bilərsiniz.

"JESTLƏRİN LÜĞƏTİ"

Jossef Messinjerin "Jestlərin lüğəti" kitabı da bir başqa yöndən diqqəti cəlb edir. Hamıya məlumdur ki, insan əgər həyatını dəyişmək istəyirsə, birinci əməllərindən başlamalıdır. Əməllər deyəndə, bəlkə, elə hərəkət və jestləri nəzərdə tutmaq? Bu, başqa bir obrazın, başqa bir insanın yaranması, formalaşması üçün elə ilk addım ola bilər. Bu unikal kitab sizə insanlarla ünsiyyəti rahatlaşdıracaq, işdə, eşqdə uğur gətirəcək. Hansı

söz və jestlərin başqalarının gözündə sizi ucalda, hansı sözlərin isə gözümdən sala biləcəyini öyrənəcəksiniz. Üstəgəl də hansı hərəkət və jestlərin əks cinsdə maraqlı oyadacağını görecəksiniz. Bununla yanaşı, başqa adamların 1000-dən çox jestinin mənasını öyrənə, onları fərqləndirə biləcəksiniz. Özünüzü cəmiyyət içində, insanlar içində rahat və sərbəst hiss edəcəksiniz. Qısa, oxumağa dəyər.

