Asya Səmədova

SÖZSÜZ PSİXOLOGİYA

QANUN NƏŞRİYYATI

Səssizliyin dünyasına
qərq olmaq istəyən
hər kəsə...

Həqiqət sözlərin arxasında deyil,
üzün mikrosaniyəlik hərəkətlərində gizlənir.
Paul Ekman

Ünsiyyətin böyük bir hissəsi sözlərin kölgəsində deyil, jestlərin, baxışların və duruşların görünməyən dünyasında baş verir. Bəs biz bu gizli dili nə dərəcədə başa düşürük? Qarşımızdakı insanın bir baxışı ilə nə demək istədiyini, əllərinin vəziyyətinin hansı duyğunu gizlətdiyini və ya saxta təbəssümlə həqiqi hisslər arasındakı o incə cizgini necə ayırd edə bilərik?

"Sözsüz psixologiya" oxucunu insan davranışının deşifrə edilməmiş tərəflərinə səyahətə çıxarır. Bu kitabda:

- Göz təmasının gücü və baxışların psixoloji analizi;
- Bədən dilinin gizli kodları və mikromimikalar;
- İnsanların daxili dünyasını hərəkətlərindən oxumağın sirləri.

İlk təəssüratdan tutmuş inamlı ünsiyyətə qədər praktik üsullar yer alır.

Bu, sadəcə bir psixologiya kitabı deyil; bu, ətrafınızdakı insanları "oxumaq" və özünüzü sözsüz ifadə etmək sənətini öyrədən bir bələdçidir. Görünməyəni görməyə və həqiqəti hiss etməyə hazırsınızmı?

Mündəricat

Fəsil 1. Bədən dilində baxış faktoru 7

Fəsil 2. Baxışların gizli dili 36

Fəsil 3. Enerji boşluğu – otaqda qalan səssizlik 64

Fəsil 4. Səssiz qalxan – sözsüz müdafiənin anatomiyası 75

Fəsil 5. İntuisiyanın səsi – içimizdəki səssiz bələdçi 87

Fəsil 6. Ağlın qaranlıq səhnələri 105

Fəsil 7. Xatırlamadığın xatirələr 120

Fəsil 1

BƏDƏN DİLİNDƏ BAXIŞ FAKTORU

İnsan danışmadan da danışa bilər. Bəli, bu mümkündür. Çünki bədən dili, xüsusilə də gözlər, çox şeyi izah edir. Gözlər – ruhun aynası, düşüncələrin və duyğuların səssiz tərcüməçisidir.

Əgər bir insanın sənə baxışında qeyri-adi bir şey hiss etmirsənsə, bu təsadüf deyil. Göz təması duyğuların ən dərin qatlarına səyahət etməyə imkan verir. Qorxu, sevinc, inamsızlıq, maraq və ya nifrət – bütün bunlar gözlərdə əks olunur. Bu səbəbdən psixologiyada gözlər ən güclü sözsüz ünsiyyət vasitəsi sayılır.

Bir insan səninlə danışarkən göz təması saxlamırsa, bu ya narahatlıq, ya da gizli nəyisə göstərə bilər. Əksinə, çox uzun müddət gözlərinə baxırsa, bu ya təhdid, ya da ifrat maraqdır. Əsas məsələ bu baxışların kontekstini düzgün anlamaqdır.

Psixoloji təcrübələr göstərir ki, qarşı tərəfin gözlərinə təxminən 3-5 saniyə baxmaq əlaqənin sağlam və etibarlı görünməsi üçün ideal hesab olunur. Daha qısa müddət inamsızlıq, daha uzun müddət isə təcavüzkarlıq kimi qəbul edilə bilər.

Göz qırpma tezliyi də insanın emosional vəziyyəti haqqında çox şey deyir. Normalda bir insan dəqiqədə təxmi-

nən 15-20 dəfə gözlərini qırpır. Lakin yalan danışarkən bu say artır və ya azalır. Bədən beyinlə mübarizə aparır və bu kiçik jestlər bizi ələ verir.

İnsan gözləri bəzən sözlərdən daha çox şey danışır. Onların hər bir hərəkəti, hər bir parıltısı, hətta hər bir sükutu bizim üçün dərin mənalar daşıyır. Gözlər – insanın ən səmimi və ən sirli pəncərəsidir. Gəlin, bu möcüzəvi aləmi daha dərindən araşdıraq.

1. Göz təmasının psixoloji əhəmiyyəti

Göz təması ünsiyyətin ən vacib və təməl elementlərindən biridir. O, insanları bir-birinə bağlayan görünməz bir ip kimidir. Psixoloqların apardığı tədqiqatlar göstərir ki, yaxşı göz təması saxlayan insanlar həm sosial mühitdə, həm də iş yerində daha uğurlu və etibarlı hesab olunur.

Göz təması, həmçinin insanın özünəinamını göstərir. Bir insan qarşı tərəfə baxmaqdan çəkinirsə, bu onun narahat, utancaq, ya da yalan danışdığını göstərə bilər. Təbii, burada mədəniyyət fərqləri də rol oynayır, amma ümumi psixoloji meyarlar bu şəkildə işləyir.

2. Gözlərin duyğuları ifadə etməsi

İnsan gözləri ilə çoxlu duyğuları oxumaq mümkündür. Sevinci, kədəri, qorxunu, təəccübü, nifrəti – hamısını. Bunun üçün gözlərin açıq-aydın işarələrindən istifadə etmək kifayətdir.

Məsələn, sevinc və məmnunluq zamanı gözlər parıldayır, bəbəklər genişlənir, üzdə yumşaq ifadə yaranır. Qorxu və stres zamanı isə bəbəklər daralır, gözlər daha da açılır, göz qapaqları gərginləşir. Bu incə fərqləri anlamaq insan münasibətlərini daha da zənginləşdirir və dərinləşdirir.

3. Göz təmasının növləri

Göz təmasının müxtəlif növləri var. Qısa və yüngül baxışlardan səmimi salamlaşma və diqqət göstərmə zamanı istifadə olunur. Ortamüddətli baxışlar isə daha çox maraq və hörmət ifadə edir. Uzun və davamlı göz təması isə ya dərin maraq, ya da təhdid mənası daşıya bilər.

Bu növləri düzgün ayırd etmək insanlara qarşıdakı insanın hisslərini daha yaxşı başa düşməyə kömək edir.

4. Gözqırpma və stres

Normalda insan dəqiqədə 15-20 dəfə gözlərini qırpar. Bu, gözləri nəmləndirmək və qorumaq üçün lazımdır. Amma psixoloji vəziyyət dəyişdikdə göz qırpma tezliyi də dəyişir.

Stresli vəziyyətlərdə və ya yalan danışanda gözqırpma sürəti dəyişir – ya çoxalır, ya da azalır. Bu, beyin və bədən arasında yaranan daxili qarşılıqlı təsirin nəticəsidir.

5. Baxışın istiqaməti və alt şüur

Psixologiya sahəsində aparılan araşdırmalar göstərir ki, insanın gözlərinin baxış istiqaməti onun düşüncə prosesləri ilə bağlıdır.

Yuxarı sağa baxmaq – yaddaşdan məlumat axtarışı (vizual xatirələr)

Yuxarı sola baxmaq – təsəvvür və yaratma (vizual yeni şəkillər)

Sağ aşağıya baxmaq – daxili dialoq (öz-özünə danışmaq)

Sol aşağıya baxmaq – hisslər və emosiyalar

Bu göz hərəkətləri ilə insanın nəyin üzərində düşündüyünü, nəyi xatırlamağa çalışdığını və ya nəyi hiss etdiyini təxmin etmək mümkündür.

6. Göz təması və sosial münasibətlər

Göz təması yalnız duyğuları ifadə etmək üçün deyil, həm də sosial münasibətləri tənzimləmək üçün vacibdir. Məsələn, iş görüşmələrində güclü göz təması göstərmək etibar yaradır və peşəkarlığı önə çıxarır.

Əksinə, zəif və ya çox uzun göz təması qıcıqlandırıcı ola bilər. Buna görə də balans vacibdir.

7. Göz bəbəklərinin hərəkəti və psixologiyası

İnsan gözlərinin bəbəkləri, yəni qara nöqtələri, duyğuların və hətta fiziki vəziyyətin çox incə əlamətlərini əks etdirir. Normal işıqda bəbəklər kiçilir, qaranlıqda genişlə-