

İnsan həyatı boyunca özü də fərqiində olmadan bədən dilindən istifadə edir. Təsadüfi deyil ki, insanlar danışmaqdan öncə bir-birini bədən dili vasitəsilə tanıyırlar. Bədən dili üzümüz, başımız, qollarımız və bütün bədənımızlə duyğu və düşüncələrimizi göstərmək üçün etdiyimiz hərəkət və jestlərdir. Bədənımız hadisələrə və vəziyyətlərə daha çox özbaşına reaksiyalar verir. İnsan psixologiyasının bədən dilinə keçidi sayəsində indi insanların bir-birini yaxşı tanıması, anlaması çox asan olub. Bədən dilinin sirləri, faydaları ilə bağlı psixoloq Rəvan Soltanovla söhbətləşdik.

lində doğrunu söyləyə bilər. Məhz bu fənn vasitəsilə bir çox yalanların üstü açılaraq ifşa edilmişdir. Bədən dilini bildiyiniz zaman qarşı tərəfin sizin suallarınıza cavabını dinləməyə belə ehtiyac yoxdur. Bədən zətin danışır. Bədən dili əsasən xüsusi xidmət orqanları işçilərinə, insan resursları (HR) sahəsində çalışan mütəxəssislərə bilavasitə lazımlı elmdir. İnsan resursu, mövcud olan sistem daima səhvlərə, bəzən yanlış qərarlara və onun bir çox hallarda yaratdığı xoşagəlməz fəsadlara məhkumdur. Məhz bədən dili elmi sözügedən fəsadların say olaraq azalmasına səbəb ola biləcək yeganə elmdir.

- Sizcə, ifadə baxımından hansı daha güclüdür? Bədən dili, yoxsa şifahi nitq?

- Əvvəlcə onu qeyd edim ki, bədən dili əslində fikrin tamamlanması və emosional dərəcəsinin idarə olunmasında yekun rol oynayır. Fikir versəniz, görər-



ğu kimi göstərə bilən yeganə vasitədir. Məhz bu arqumentlərə istinadən mən bədən dilinin daha təsirli olmasının tərəfdarıyam.

- Bədən dilindən harada və nə zaman istifadə etməliyik?

- Bədən dilindən həm peşəkar, həm də şəxsi həyatda istifadə etmək olar. Lakin ondan istifadə etmək heç də asan iş deyil. Bu zaman insan maksimum soyuqqanlı olmalıdır və həqiqətin gözünə baxmağı bacarmalıdır. Çünki bədən dili insanın məhz real düşüncələrini göstərən bir elmdir və bu, gözənilməz, yaxud xoşagəlməz bir realıq da ola bilər. Sabit emosional durum burada vacibdir. Bədən dilindən istifadə zamanı daha bir məqam çox diqqətli olmaqdır. İnsanın üzündə bir saniyə ərzində bir neçə mikro-cizgilər yaranı bilər ki, qarşı tərəf o anı qaçırır. Məhz bu mikro-cizgilər realıq aydınlaşdırmaq üçün yeganə fürsət ola bilər. Bu elmdə praktika çox vacibdir.

- Gənclərimiz bu bədən dilindən yerində istifadə edə bilirmi?

- Son zamanlar gənclərimizin bu elmə marağında cüzi də olsa müsbət artım görürəm. Çünki cəmiyyətimiz bu elmin vacib olduğunu zaman-zaman anlamaqdadır. Lakin bu marağa rəğmən, gənclərimiz hələ də bu elmi yalnız nəzəriyyə olaraq

qəbul edirlər və real həyatlarına tətbiqdə çətinlik çəkir. Səbəblər isə müxtəlifdir və bu mövzu olduqca genişdir. Qısa olaraq deyə bilərəm ki, belə hallara səbəb gənclərimizin hadisələrə, proseslərə psixoloji olaraq yanlış prizmadan yanaşmasıdır. Müasir gəncliyimizdə özünəgüvən, motivasiya, mübarizlik, çətinliklərə dözümlülük çox zəifdir. Məhz bu səbəblərdəndir ki, baş verənlərlə bağlı real deyil, xəyallarında olduğu kimi düşünməyə can atırlar. Ən başlıcası, arqumentli düşüncə tərzinin inkişafını zəiflədirlər. Bu problemlər çərçivəsində ümumi gəncliyimiz bədən dilini nəinki idarə edə bilməyəcək, hətta onu öyrənməkdə çətinlik çəkəcək.

- Bu mövzuda gənclərə tövsiyələriniz nədir?

- Bir gənc psixoloq kimi, bu mövzuda gənclərimizə tövsiyəm o ola bilər ki, stressdən və stress yarada biləcək vəziyyətlərdən maksimum uzaq, mərd, motivasiyalı və dözümlü olsunlar. Bu mövzuda faydalı ədəbiyyatlardan istifadə etsinlər. Anlasınlar ki, dövlətimizin, millətimizin, Azərbaycanımızın uğurlu inkişafı məhz onların əllərindədir. Hər bir cəmiyyət, təşkilat, dövlət və strukturun başında ağıllı bir lider dayanır. Hər bir gənc liderliyə real namizəddir. Həmin lider üçün isə bu elm çox vacibdir.

“Bədən dili düşüncə və niyyətlərimizin aynasıdır”

Psixoloq Rəvan Soltanov: “Sözlər aldada bilər, bədən isə hər zaman doğrunu deyir”

- Rəvan bəy, bədən dili nədir və nələrə qadirdir?

- Danışarkən sözlərdən istifadə etdiyimiz kimi, bədən dili də bədən müxtəlif hissələri vasitəsilə düşüncələrin, emosiya və ideyaların ötürülməsinə əsaslanır. O cümlədən, üzümüzə əks olunan mimika, ümumi bədən quruluşu, baş, ayaq hərəkətləri və bir çox bədən vəziyyətləri də “bədən dili”nə aid edilir. Bədən dilini təhlil etmiş olsaq, görərik ki, kommunikasiya zamanı bədən və bədən hissələrinin sözlə ifadə olunan fikirlərlə birlikdə sintezi, hərəkət dili - eşitmə qabiliyyətini itirən şəxslər üçün insanlar tərəfindən yaradılan dil, pantomima dili, ritual tipli hərəkət dili, peşəkar hərəkət dili və dialektlər, teatr və kino sistemli hərəkət dili - rəqs dili kimi növləri mövcuddur. Bu mövcudluğun elmi əsası isə “kinesika” fənnidir.

- Bədən dili əsasən hansı sənətdə önəmli rol oynayır?

- İnsan sözlə yalan danışsa belə, onun bədənini əs-



siniz ki, insanlar bəzən danışarkən jestikulyasiyalardan istifadə edirlər. Bu, peşəkarlıq nöqtəyindən müsbət qarşılanmır. Çünki insan jestikulyasiyalardan fikrini sözlərlə ifadə edə bilmədiyini anlarda, yaxud emosional vəziyyəti stabil olmadığına görə səbirsizlik durumunda istifadə edir. Bu isə peşəkar bədən etikasına ziddir. Sualınıza birbaşa cavab olaraq deyə bilərəm ki, bədən dili daha güclüdür. Bəzən deyirlər “gözler qəlbin aynasıdır”. Babalarımız bu sözü deyərək, bədən dili hələ elm olaraq təsdiqlənməmişdi. Çünki bu elm əsasında mən sözügedən məsələ “bədən dili - düşüncə və niyyətlərimizin aynasıdır” formasında dəyişərdim. Çünki sözlər aldada bilər, bədən isə hər zaman doğrunu deyir. İnsanlar həyata baxış nöqtəyindən iki hissəyə ayrılır: həyatı olduğu kimi görənlər (ifadə edənlər) və görmək istedikləri kimi görənlər (ifadə edənlər). Nəticə etibarilə niyyət və emosional duruma görə sözlə ifadə tərzini aldada bilər. Bədən dili isə informasiyanı real və oldu-

Aygün ƏZİZ

