

રૂપરેખા

- 11.0 ઉદ્દેશો
- 11.1 પ્રસ્તાવના
- 11.2 આપણી બોડી શું કહી રહી છે ?
 - 11.2.1 બોડી લેન્ગવેજને સમજવી
 - 11.2.2 બીજા વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ કરવું
- 11.3 અલગ અલગ બોડી લેંગ્વેજના અર્થ
- 11.4 નોકરીની મુલાકાત દરમિયાન બોડી લેંગ્વેજ
- 11.5 શબ્દભંડોળ
 - 11.5.1 બોડી લેન્ગવેજ ઉપર લખવું અને બોલવું
 - 11.5.1 બોડી લેન્ગવેજ દરમિયાન નીચેની ટીપ્સનો ઉપયોગ કરી શકો
- 11.6 બોડી લેન્ગવેજના પ્રકાર
 - 11.6.1 શરીરનું હલનચલન (Body Movement and posture)
 - 11.6.2 ચહેરાના હાવભાવ (Facial Expression)
 - 11.6.3 હાવભાવ (Gestures)
 - 11.6.4 આંખોનો સંપર્ક (Eye Contact)
 - 11.6.5 જગ્યા (Space)
- 11.7 સારાંશ
- 11.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તર
- 11.9 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 11.10 સંદર્ભો અને વિશેષ વાંચન

11.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- માહિતી પ્રત્યાયન કરતી વખતે આવડત, જ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ તેમજ બોલવાની અને સંભાળવાની માહિતી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.
- કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરતી વખતે અમુક બોડી લેંગ્વેજના જુદા અર્થ ન થાય, તેમજ સાચો સંદેશ મળે તેની જાણકારી મળે છે.
- સુબળ, સચોટ અને આત્મવિશ્વાસથી પ્રત્યાયન કેવી રીતે સફળ બને તે જાણી શકાય છે.

11.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

તમે કદીય વિચાર્યું છે કે તમે પુસ્તક વાંચો છો તેમ વ્યક્તિને પણ તેના હાવભાવો અને વિવિધ સંકેતો પરથી વાંચી શકાય અને સમજી પણ શકાય છે. આ બાબતોનો ખ્યાલ બોડી લેન્ગવેજ દ્વારા આવે છે. આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં બોડી લેન્ગવેજનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, તે શાબ્દિક હોય કે પછી હાવભાવ સ્વરૂપે પણ જોવા મળતા હોય છે. બોડી લેન્ગવેજ સાંભળનાર વ્યક્તિને એક સંદેશ મોકલે છે જે હકારાત્મક પણ હોઈ શકે અને નકારાત્મક પણ હોઈ શકે. સામાન્ય રીતે સમજીએ તો બોડી લેન્ગવેજ એટલે વ્યક્તિ જ્યારે શબ્દો રજૂ કરતો હોય અથવા તે શબ્દોથી વર્ણન નથી કરી શકતો ત્યારે જે હાવભાવ અને બોડીના અંગનો ઉપયોગ કરીને પોતાની વાત રજૂ કરે છે. બોડી લેન્ગવેજ દ્વારા શાબ્દિક પ્રત્યાયન અશાબ્દિક પ્રત્યાયન સિવાય વિચારો અને ભાવનાઓનું પ્રત્યાયન અસરકારક રીતે કરવું શક્ય બને છે બોડી લેન્ગવેજ એ અશાબ્દિક પ્રત્યાયનનો એક ભાગ છે જેમાં બોડીના હાવ-ભાવ, હલન-ચલન, ચેહરાના ભાવ, તેમજ આંખોના હાવ-ભાવ રજૂ થાય છે. વ્યક્તિના હાવભાવથી બધા જ વિચારોને સમજી અને જાણી લેતો હોય છે.

એરિક વેસ્ટોનના મત મુજબ બોડી લેન્ગવેજ એવું વિજ્ઞાન છે જે આપણા જીવનના દરેક ભાગમાં અસરકારક રીતે જોવા મળે છે. બોડી લેન્ગવેજ એવી રચના છે જ્યાં એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિના બોડીના હાવભાવ વિષે જ્ઞાન મેળવવાની સાથે પોતાની બોડી લેન્ગવેજમાં પણ સુધારો લાવી શકે છે. બોડી લેન્ગવેજ એક એવી કળા છે જેના દ્વારા વ્યક્તિ નવા ધ્યેય અને સન્માન મેળવી શકે છે.

11.2 આપણી બોડી શું કહી રહી છે ? (What our body is saying ?)

ભાષા વિકસી ન હતી ત્યારે આપણા પૂર્વજો પોતાની જરૂરિયાતો, લાગણીઓને, માગણીઓ પરસ્પર સ્વીકૃતિ એવી બોડી લેન્ગવેજ એટલે શરીરના હલન-ચલન અને ચેહરાના હાવભાવોથી વિવિધ સંકેતો દ્વારા કરતા હતા. બોડી લેન્ગવેજ એટલે અશાબ્દિક વિચાર વિનિમય એટલે લે બોલ્યા વગર કહેવું. હાવભાવો પરથી અર્થઘટન કરીને સામેના માણસના વિચાર, વલણ મંતવ્ય શબ્દો વગેરે સંકેતોને આધારે જાણવા.

બોડી લેન્ગવેજ એટલે શબ્દો વગરની ભાષા આ અંગે 1960ના દાયકાથી સક્રિય અભ્યાસની શરૂઆત થઈ હતી એ પહેલા ઈ.સ. 1872માં એક પુસ્તક “એક્સપ્રેશન ઓફ ધી ઇમોશન્સ ઇન મેં એન્ડ એનિમલ્સ”માં ચાર્લ્સ ડેવીને બોડી લેન્ગવેજનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો. 1926માં હંગેરી દ્વારા બોડી લેન્ગવેજને વિચાર વિનિમયના સાધન તરીકે રજૂ કરવામાં આવેલ હતું. બોડી લેન્ગવેજ માનવી પોતાના જીવનના વિચારો અને ઈચ્છાઓનું પ્રગટીકરણ કરે છે. બોડી લેન્ગવેજની જાણકારી સામાન્ય રીતે બૌદ્ધિક ક્ષમતાથી સમજી શકાય તેવી છે અને જેટલી નિરીક્ષણ કરવાની

આવડત સારી હશે એટલું જ બોડી લેન્ગવેજ વધુ જ્ઞાન મેળવી શકાશે. ટૂંકમાં બોડી લેન્ગવેજ પ્રત્યાયન કરતી વખતે દેખાવ હલન-ચલનનો ઉપયોગ.

70 % શબ્દો

35 % જે સંબંધ, અટકાવ અને પીચ

55% બોડી લેન્ગવેજ

● શબ્દો ● પીચ ● બોડી લેન્ગવેજ

સામાન્ય રીતે આપણે પ્રત્યાયન સમય

7 % શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છે, 35 % જે સંબંધ, અટકાવ અને પીચનો ઉપયોગ કરીએ છે, જ્યારે 55% બોડી લેન્ગવેજનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ટકાવારી પરથી જાણી શકાય કે પ્રત્યાયન કરતી વખતે સૌથી વધીરે 55% બોડી લેન્ગવેજનો ઉપયોગ થાય છે. આપણું બોડી લેન્ગવેજ દ્વારા સાંભળનાર વ્યક્તિને હકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક બંને પ્રકારના સંદેશ મોકલે છે.

11.2.1 બોડી લેન્ગવેજને સમજવી

ભૌતિક હાવભાવ અશાબ્દિક પ્રત્યાયનનો અગત્યનો ભાગ છે. ભૌતિક હાવભાવ એટલે નિશાન કરવું, અડકવું, વ્યક્તિ જ્યારે પ્રત્યાયન કરતો હોય ત્યારે તેની બોડીનો ઉપયોગ કરે છે. એક સંશોધનમાં એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે વ્યક્તિ જ્યારે શબ્દોથી પોતાની વાત રજૂ કરવામાં અસમર્થ હોય ત્યારે બોડી લેન્ગવેજના આધારે સરળતાથી સંદેશ મોકલી શકાય છે.

11.2.2 બીજા વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ કરવું

જાણતા કે અજાણતા આપણે હંમેશાં એકબીજા વ્યક્તિ સાથે પ્રત્યાયન કરતી વખતે તેમનું નિરીક્ષણ કરતા હોઈએ છીએ. તમે હંમેશા એવા ઘટકોથી જાણકાર હોવાં જોઈએ જે નિરીક્ષણમાં લેવાતા હોય છે. બીજા વ્યક્તિનું ધ્યાન કઈ બાબતમાં હોય છે તેનું પણ સતત નિરીક્ષણ કરતા રહેવું. તેની સાથે એ પણ હકીકત છે કે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય તેની સારી કે ખરાબ બોડી લેન્ગવેજ વિષે કહેતા નથી.

જ્યારે તમે પાંચ કે તેથી વધારે વ્યક્તિના ગ્રુપમાં જઈ રહ્યાં છો ત્યારે તેમના બોડી લેન્ગવેજની ચકાસણી નીચેના ઘટકોના આધારે કરી શકો છો.

- ઉત્સાહ
- આત્મવિશ્વાસ
- સત્તા અને નિયંત્રણ
- કંટાળો અને આળસ વગર

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. બોડી લેન્ગવેજનો અર્થ સમજાવો.

નોંધ: 1. તમારો જવાબ નીચે આપેલ જગ્યામાં લખો.

2. તમારો જવાબ યુનિટના અંતમાં આપેલ જવાબ સાથે ચકાસો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11.3 અલગ અલગ બોડી લેન્ગવેજના અર્થ (Body Language Meaning)

વ્યક્તિઓ વચ્ચે પ્રત્યાયન જુદી-જુદી રીતે, સમય અને સ્થળ ઉપર થતું હોય છે. ક્યારેક આવું પણ બનતું હોય છે કે વ્યક્તિ બોલી રહ્યો છે પરંતુ એમાં વિશ્વાસ અને સત્યતા હોતી નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિને સામેથી પૂછવું કે તે સાચું બોલે છે કે ખોટું એ યોગ્ય નથી અને બોડી લેન્ગવેજ પરથી પણ ખ્યાલ આવતો નથી.

આપણી બોડી લેન્ગવેજના અમુક અર્થ નીચેના હોય છે તે નીચે મુજબ

બોડી લેન્ગવેજ	એનો અર્થ
ઝડપી અને ટટ્ટાર ચાલવું	આત્મવિશ્વાસ
હાથને કમર પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું	ગુસ્સો
પગને કોસ કરીને બેસવું	કંટાળો
પગને ખુલ્લા રાખીને બેસવું	આરામ કરવો
હાથ વાળીને બેસવું	રક્ષણાત્મક
ખિસ્સામાં હાથ નાખીને ચાલવું	નિરાશા
ગાલ ઉપર હાથ મુકવો	વિચારવું, મૂલ્યાંકન કરવું
નાકને ઝડપું	ખોટું બોલતા હોય, શક કરતા હોય
આંખો પલકાવી	વિશ્વાસ ન હોવો

- જ્યારે તમે મુલાકાત માટે જઈ રહ્યા છો, ત્યારે હંમેશાં એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારા રિઝ્યૂમની સાથે તમારો પહેરવેશ, બોડી લેન્ગવેજ અને તમે કેવી રીતે પ્રેસેન્ટ થઈ રહ્યાં છો એવી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે. અને જ્યારે તમે કોઈ શબ્દ બોલવા જઈ રહ્યા છો. એ પહેલા તમારી બોડી લેન્ગવેજ પેનલમાં બેઠેલાં વ્યક્તિને ઘણું બધું કહી દેતી હોય છે.
- તમારી બોડી લેન્ગવેજ આધારે, તેઓ તમારી અસુરક્ષિતતા અને જાતની ખાતરી કરી લેતા હોય છે. જો તમે અડગ અથવા કેટલાંક અંશે એવો સ્વભાવ ધરાવતા હોય તો એની જાણ બીજાને કરી દો. તમે સાચું બોલો છો કે ખોટું એની પણ તેઓ ખાતરી કરી લેજો તમે તજાવમાં લાગતા

હોવ તો એ પણ બોડી લેન્ગવેજના આધારે બીજા વ્યક્તિને જાણ થઈ શકે છે.

- તમે કેટલા સારા ગુણ ધરાવો છો તેમજ ઉત્સાહી માણસો, જ્યારે બીજા દ્વારા કોઈ અગત્યનું કામ આપવામાં આવ્યું હોય, તેમજ સેન્સ ઓફ હુમોર, પેનલના સભ્યો તમને પ્રશ્ન પૂછતા હોય છે. પણ તેઓનું ધ્યાન તમે શું બોલી રહ્યાં છો એના કરતા કેવી રીતે બોલી રહ્યાં છો તેના પર રહેલું છે. દરેક વ્યક્તિ બોડી લેન્ગવેજનો ઉપયોગ કરતાં હોય છે પરંતુ એમાં સમય, સ્થળ ઉપર આધારિત રહેતો હોય છે.
- બીજા વ્યક્તિની બોડી લેન્ગવેજને જોઈને (ખાસ કરીને નેતૃત્વ ધરાવતા અને સફળ વ્યક્તિઓ) તમે તમારી પોતાની બોડી લેન્ગવેજને વધારી સારી બનાવી શકો છો અને સુધારી શકો છો.

11.4 નોકરીની મુલાકાત દરમિયાન બોડી લેન્ગવેજ (Body Language during Job Interview)

નોકરીના મુલાકાત માટે જતા હોય ત્યારે એવી છટા જાળવી રાખો જેથી સામેવાળી વ્યક્તિને રસ પડે અને તણાવમાંથી મુક્ત રહો. તમે મુલાકાત દરમિયાન તમારા બોડીની શારીરિક સ્થિતિ બદલી શકો. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અગત્યની વાત કરે છે તો તમે ખુરશીને ખભો અડકીને બેઠાં હોય તો આગળ આવીને રસ દાખવી શકાય છે. મુલાકાતમાં પ્રશ્ન પૂછવાવાળા વ્યક્તિની બોડી લેન્ગવેજ ઉપર પણ ધ્યાન રખવું જોઈએ.

ઘણીવાર નોકરીની મુલાકાતમાં પ્રત્યાયન કરતી વખતે તમારા હાથ અને એમનું હલન-ચલન અવરોધ બનતા હોય છે. કોઈ મુશ્કેલી પડતી હોય ત્યારે આપણે આપણા હાથને કોણીથી વાળીને બેસીયે છીએ ત્યારે તમે એવું ના કરો એ વધારે સાફ કારણ કે એનાથી તમારા રક્ષણાત્મક શારીરિક સ્થિતિને દબાવ કરે છે. તમે તમારા હાથ ખુરશી પર રાખો તો વધારે સાફ જેથી અવરોધરૂપ નડે નહિ. આ સ્થિતિમાં તમારા શબ્દો સાથે તમારી બોડીને મેચ કરી શકો છો. મુલાકાતમાંથી છૂટા પડવામાં પણ હાથને ફેરવવા કે હાથની ફેરબદલીના કરો જે તમારું ધ્યાન ભટકાવે અને એવા વધારાના હલન-ચલન પર ધ્યાન આપો જેનાથી તમે તણાવમાં આવો છો. તમે મુલાકાત લેનાર વ્યક્તિને બોડી લેન્ગવેજથી એવું દર્શાવો કે તમે તેમની વાતને ધ્યાનથી સાંભળી રહ્યા છો. હંમેશાં પ્રશ્ન પૂછનાર વ્યક્તિની આંખોમાં આંખ નાખીને જવાબ આવો. અથવા તમારો જવાબ રજૂ કરી રહ્યા છો તમારે જેને પ્રશ્ન પહેલા ક્યો છે તેને ઉત્તર આપો પછી બીજા બધાની સામે જોઈને ઉત્તર આપો પ્રશ્નના ઉત્તર આપતી વખતે જો કોઈ સભ્ય તમને સમજાવે છે તો એની વાત પૂરી ના થાય ત્યાં સુધી એમની સામે જોઈ રહો. જે એવું દર્શાવે છે કે તમે તેઓન સાંભળી રહ્યાં છો. મુલાકાતની સફળતા મુલાકાત લેનારની બોડી લેન્ગવેજને

આધારે નક્કી કરી શકાય છે, આથી પેનલના સભ્યોની બોડી લેન્ગવેજને ધ્યાનમાં રાખો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

નોંધ: 1. તમારો જવાબ નીચે આપેલ જગ્યામાં લખો.

2. તમારો જવાબ યુનિટના અંતમાં આપેલ જવાબ સાથે ચકાસો.

1. તમારી બોડી લેન્ગવેજ શું દર્શાવે છે ? તે જણાવો.

(i) ઝડપી અને ટટ્ટાર ચાલવું

(ii) હાથને કમર પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું.

(iii) પગને કોસ કરીને બેસવું

(iv) પગને ખુલ્લા રાખીને બેસવું

2. મુલાકાત દરમિયાન તમારી બોડી લેન્ગવેજમાં સુધારો કરી શકે એવી કોઈ એક અંતર્ગત ગુણવત્તા જણાવો.

3. મુલાકાત દરમિયાન ખુરશીમાં બેસતી વખતે કેવી રીતે પ્રત્યાયન કરવું અને કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું તેની ચર્ચા કરો.

4. તમારી બોડી લેન્ગવેજના અમુક બદલાવ કે હલન-ચલન જે તમારું ધ્યાન બતાવતા હોય અથવા ગુસ્સો અપાવતા હોય તેની ચર્ચા કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11.5 શબ્દભંડોળ (Vocabulary)

નીચેના શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને વાક્ય બનાવો. શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને એવું વાક્ય બનાવો જેનો સ્પષ્ટ અર્થ નીકળતો હોય.

1. અભિવ્યક્તિ
2. પ્રસારિત
3. મૂલ્યાંકન
4. પોતાની જાતની ખાતરી
5. નમેલું / દર્શાવો.
6. સૂચન કરવું
7. અપૂરતું
8. પરસ્પર
9. સુધારેલું / જાણકાર
10. મુદ્દો

11.5.1. બોડી લેન્ગવેજ ઉપર લખવું અને બોલવું

જ્યારે તમને બોડી લેન્ગવેજ ઉપર ગ્રંથાલયમાં વક્તવ્ય આપવા માટે બોલાવવામાં આવે ત્યારે તેમને નીચેના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો.

- પ્રત્યાયન કરતી વખતે બોડી લેન્ગવેજનું મહત્ત્વ
- હકારાત્મક બોડી લેન્ગવેજના ઉદાહરણ
- નકારાત્મક બોડી લેન્ગવેજના ઉદાહરણ. ગ્રંથાલયમાં આવતા વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરતી વખતે તમે કયા પ્રકારની બોડી લેન્ગવેજનો ઉપયોગ કરશો.

- સમૂહમાં બોડી લેન્ગવેજ ઉપર સલાહ આપો.

11.5.2. બોડી લેન્ગવેજ દરમિયાન નીચેની ટીપ્સનો ઉપયોગ કરી શકો

- બીજી વ્યક્તિના આંખમાં સતત જોઈ રહો.
- જ્યારે કોઈ બોલે છે. ત્યારે માથું હલાવો. પરંતુ આવું સતત ન કરો.
- જ્યારે બેસો ત્યારે સીધા બેસો. ખભો વાળવો નહિ, જેથી ખરાબ છાપ ના પડે અને તમે વ્યવસાયિક રીતે સ્તબ્ધ લાગો.
- કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે બેસો તો અંતર જાળવી રાખો.
- તમારા હાથ અને પગનું ધ્યાન રાખો. તેને કોસ ન કરો.
- હંમેશા હસતો ચહેરો રાખો. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે હસી પણ લેવું.
- તમારી આંગળીઓના હલન ચલન પર નિયંત્રણ રાખો. મુલાકાતમાં આંગળીઓ સાથે ના રમો.
- ચોક્કસ અને વ્યવસ્થિત ડ્રેસ પહેરો.

11.6 બોડી લેન્ગવેજના પ્રકાર (Type of Body Language)

સામાન્ય રીતે આપણે જાણીએ છીએ કે બોડી લેન્ગવેજ એ અશાબ્દિક ઇશારાઓ જે આપણે પ્રત્યાયન કરતી વખતે ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણા રોજંદા જીવનમાં અશાબ્દિક ઇશારાઓ મહત્વનો ભાગ ભજતા હોય છે. આંખોના ઇશારાથી માંડીને શરીરના હલન-ચલન સુધી, આપણે જે નથી કહી શકતાં, એવી માહિતી પહોંચાડવામાં બોડી લેન્ગવેજ મદદરૂપ બને છે. બોડી લેન્ગવેજને સમજવી મહત્વની છે. પરંતુ તેની સાથે બીજા દરેક પ્રકારના ઇશારાઓ તેમજ સંકેતો જોતા રહેવું જોઈએ. અશાબ્દિક પ્રત્યાયન અથવા બોડી લેન્ગવેજના અલગ અલગ પ્રકાર છે.

- શરીરનું હલનચલન (Body Movement and posture)
- ચહેરાના હાવભાવ (Facial Expression)
- હાવભાવ (Gestures)
- આંખોનો સંપર્ક (Eye Contact)
- અડકવું (Touch)
- જગ્યા (Space)
- અવાજ (Voice)

11.6.1. શરીરનું હલનચલન (Body Movement and posture)

બોડી લેન્ગવેજ જાણવા માટે નિરીક્ષણ એ અગત્યનું માધ્યમ છે. શરીરના હલન ચલનના આધારે વ્યક્તિના હાવભાવ જાણી શકાય છે.

11.6.2. ચહેરાના હાવભાવ (Facial Expression)

ચહેરાના હાવભાવતી વ્યક્તિ ઘણું બધું જાણી શકાય છે. હસતો ચહેરો દર્શાવે છે કે તમે ખુસ છો. અમુક પરિસ્થિતિઓમાં તમારો ચહેરો સાચી હકીકત દર્શાવે છે. અને ક્યારેક નથી પણ જાણી શકાતું. અમુક લાગણીઓ જે આપણે ચહેરાના હાવભાવથી દર્શાવી શકીએ છીએ. ખુશી, દુઃખ, ગુસ્સો, આશ્ચર્યચકિત, અરૂચિ, ભય, ગુંચવણભર્યું, ઉત્તેજના, ઈચ્છા, તિરસ્કાર વગેરે જેવા ભાવો ચહેરાના હાવભાવથી જાણી શકાય છે.

11.6.3. હાવભાવ : (Gestures)

હાવભાવ એ સીધી અને સરળ રીતે સમજાય એવી બોડી લેન્ગવેજ છે. ઈશારા, આંગળી ચીંધી ને કોઈને કહેવું. આવા સામાન્ય હાવભાવ જે રોજંદા જીવનમાં ઉપયોગી બને છે. દરેક હાવભાવના અલગ અલગ અર્થ નીકળતો હોય છે, જેમ કે ભારતમાં કોઈ વ્યક્તિને સારા કામ માટેની શુભેચ્છા આપવા થમ્બથી સંકેત આપવામાં આવે છે પરંતુ યુ.કે.માં થમ્બ બતાવવો ખરાબ માનવામાં આવે છે.

11.6.4. આંખોનો સંપર્ક (Eye Contact) :

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના વિચારો આંખો દ્વારા સમજી શકવા સક્ષમ બનીએ ત્યારે ત્યારે આપણી આંખો આપણા આત્માની બારી તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે તમે બીજી વ્યક્તિ સાથે પ્રત્યાયન કરતા હોય ત્યારે એની આંખો સામે જોવું અને એનું નિરીક્ષણ કરવું સામાન્ય બાબત છે. અમુક સામાન્ય બાબતો જેવી કે કોઈ વ્યક્તિ તમારી સામે એકીટસે જોઈ શકે કે નહીં, તેઓ કેટલીવાર આંખો પંપાળે છે. અથવા તો આંખો નીચી કરી વાત કરે છે તે બોડી લેન્ગવેજથી જાણી શકાય છે. બોડી લેન્ગવેજનું મૂલ્યાંકન કરતી વખતે આંખોના સંપર્કમાં નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

- આંખોથી ટ્રાટકવું
- આંખોથી ખુશી દર્શાવવી.
- આંખો ટ્રાંસી કરીને જોવું.

11.6.5. જગ્યા (Space) :

બે વ્યક્તિ જ્યારે પ્રત્યાયન કરતી હોઈ અથવા તો વાતચીત કરતા હોય ત્યારે તેમની વચ્ચેનું અંતર તેમના સંબંધો દર્શાવતું હોય છે. પ્રોક્ષિમિક્ષ (નિકટતા) શબ્દ અન્થ્રોપોલોજી એડવર્ડ ટી. હોલ દ્વારા આપવામાં આવ્યો. કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે તમારી પાસે આવીને ઊભો રહે અને તમે સુરક્ષિત ન અનુભવો ત્યારે ? માત્ર બોડીના હલન ચલન અને ચહેરાના હાવબાવથી શબ્દો વગર પ્રત્યાયન ખુબ જ સરળતાથી થઈ શકે છે. પરંતુ બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ જાણવો હોય અથવા કેવા સંબંધીમાં કેટલું અંતર જરૂરી છે તે વ્યક્તિના પ્રત્યાયન સમયના અંતરથી જાણી શકાય છે. સામાજિક અંતર અલગ અલગ જગ્યાએ અને પરિસ્થિતિઓમાં પ્રત્યાયન કર્તાકારથી વખતે વ્યક્તિઓ વચ્ચે થતું હોય છે.

● **નિકટતાનું અંતર - 6 થી 18 ઈંચ :** આ કક્ષાનું ભૌતિક અંતર નજીકના અને વધારે સુરક્ષિત સંબંધો દર્શાવે છે. આવા સંબંધો મોટા ભાગે નિકટ સંપર્કમાં આવતા ગળે મળતા, અને અડકતી વખતે થતા હોય છે. આ કક્ષાના સંબંધો માત્ર પતિ-પત્ની વચ્ચે થતાં હોય છે.

● **પારિવારિક અંતર - 1.5 થી 4 ફીટ :** આ કક્ષાના ભૌતિક અંતર હંમેશા પરિવારના સ્નેહીજન અને ખાસ મિત્રો વચ્ચે થતાં હોય છે. એક વ્યક્તિને, બીજી વ્યક્તિ સાથે પ્રત્યાયન કરતી વખતે કોટલી નજીક છે તેના આધારે તેમના સંબંધોની નિકટતા જાણી શકાય છે.

● **સામાજિક અંતર 4 થી 12 ફીટ :** આ કક્ષાના ભૌતિક અંતર મોટા ભાગે ઓફિસમાં કામ કરતા વ્યક્તિઓ જેમની સાથે તમે સુરક્ષિત અનુભવ કરતાં હોવ અથવા તો તમારા ઘરમાં કામ કરતા વ્યક્તિ જેમની સાથે એક અઠવાડિયા કે એક મહિનામાં પ્રત્યાયન કરતા હોય.

● **જાહેર અંતર 12 થી 15 ફીટ :** આ કક્ષાના ભૌતિક અંતર જાહેરમાં આપવામાં આવતા ભાષણ, પ્રેસન્ટેસન. સેમિનાર તેમજ કોન્ફેરેન્સમાં થતાં હોય છે.

● **અંગ સ્થિતિ (મુદ્રા) Posture :** આપણે આપણી બોડીને કેવી રીતે દર્શાવીએ છીએ એ મહત્વનું છે. પહેરવેશનો સામાન્ય અર્થ કેવી રીતે બોડીને દર્શાવીએ છીએ. પ્રત્યાયન કરતી વખતે કેવા મુદ્રા ધારણ કરો છો તે મહત્વનું છે. પ્રત્યાયન કરતી વખતે જો વ્યક્તિ સીધા અને ટક્રાર બેસતા હોય તો એનો અર્થ છે કે વ્યક્તિને તમારી વાતમાં રસ છે અને ધ્યાનથી સાંભળે છે. તમે હંમેશા તમારા બોડીના સ્થિતિ અને તેમની મુદ્રા દ્વારા સામે વાળી વ્યક્તિને સંદેશ મોકલી શકો છો. મુદ્રા અથવા અંગોની સ્થિતિ બે પ્રકારની હોય છે. (1) બંધ મુદ્રા (2) ખુલ્લી મુદ્રા, બંધ મુદ્રામાં વ્યક્તિ પોતાના હાથ-પગને કોસ વાળીને બેસી જાય છે અને આ પ્રકારની મુદ્રા દર્શાવે છે કે તે પોતાના વિચારો મુક્ત રીતે મૂકી શકતો નથી અને વાતચીત કરતી વખતે પણ અટકાય છે. જ્યારે ખુલ્લી મુદ્રા દર્શાવે છે

કે વ્યક્તિ પોતાના વિચારો મન મુકીને કહી શકે છે તેમજ તેને કોઈ પણ વાત મુકાતી વખતે અડચણ અનુભવતી નથી.

11.7. સારાંશ (Summary)

બોડી લેન્ગવેજ એક એવી ભાષા છે જ્યાં શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યા વગર પ્રત્યાયન કરવું સરળ બને છે. એક વ્યક્તિના મનની વાત બીજી વ્યક્તિ હાવભાવથી જાણી શકાય છે. ક્યારેક ન બોલવા છતાં પણ બદજ સંદેશા અપને બોડી લેન્ગવેજ દ્વારા મોકલતાં હોઈએ છીએ.

11.8. તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો

1. બોડી લેન્ગવેજ એટલે શબ્દો વગરની ભાષા આ અંગે 1960 ના દાયકાથી સક્રિય અભ્યાસની શરૂઆત થઈ હતી એ પહેલાં ઈ.સ. 1972 માં એક પુસ્તક “એક્ષપ્રેશન ઓફ ધી ઈમોસન્શ ઈન મેં એન્ડ એનિમલ્સ” માં ચાલ્સ ડેવીને બોડી લેન્ગવેજનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો. 1926માં હંગેરી દ્વારા લેન્ગવેજને વિચાર વિનિમયના સાધન તરીકે રજૂ કરવામાં આવેલ હતું. બોડી લેન્ગવેજ માનવી પોતાના જીવનના વિચારો, અને ઈચ્છાઓનું પ્રગટીકરણ કરે છે. બોડી લેન્ગવેજની જાણકારી સામાન્ય રીતે બૌદ્ધિક ક્ષમતાથી સમજી શકાય તેવી વાત છે અને જેટલી નિરીક્ષણ કરવાની આવડત સારી હશે એટલું જ બોડી લેન્ગવેજનું વધુ જ્ઞાન મેળવી શકાશે. ટૂંકમાં, બોડી લેન્ગવેજ પ્રત્યાયન કરતી વખતે, હાવભાવ, દેખાવ, હલન ચલનનો ઉપયોગ.

2 પ્રવૃત્તિના ઉત્તર :

1. (i) આત્મવિશ્વાસ
(ii) ગુસ્સો
(iii) કંટાળો
(iv) આરામ કરવો
2. (i) શું તમે અસુરક્ષિત છો ?
(ii) શું તમે સત્ય બોલી રહ્યા છો ?
(iii) શું તમે તણાવ મુક્ત છો ?
(iv) શું તમે ઉત્સાહી છો ?
(v) શું તમારામાં રમુજી સ્વભાવ છે ?

3. (i) શું તમે ખુરશીને ટેકો આપીને બેસો છો ?
 (ii) ખુરશી સાથે રમો નહિ.
 (iii) ખુરશીની તમારી બેસવાની રીત બદલો જેથી મુલાકાત લેનાર વ્યક્તિ સાથે મુલાકાત લઈ શકો.
4. (i) હાથના વધારે પડતાં હલન-ચલન
 (ii) પગની એડી હલાવી
 (iii) ટેબલ ખખડાવવું
 (iv) આંગળીઓ સાથે રમવું
5. (i) એનો પત્ર એની સાથે થયેલ ઘટનાની સાચી અભિવ્યક્તિ નહોતો કરતો
 (ii) આપણે સંદેશ પ્રસારિત કરવા માટે રેડિયોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.
 (iii) એની રહેવાની અને લોકો સાથેના વ્યવહારની રીતથી એનું મૂલ્યાંકન કરવું અઘરું છે.
 (iv) એની ચાલવાની રીત દર્શાવે છે કે તે પોતાની જાતની ખાતરી કરે છે.
 (v) જ્યારે પણ એક્સિડન્ટ થાય ત્યારે તેણીની હંમેશાં હાજર હોય જ છે એટલે હું આશ્ચર્યચકિત નથી.
 (vi) આ બધા લક્ષણો દર્શાવે છે કે રવિને ડેંગ્યુ છે.
 (vii) બે પરિવાર વચ્ચે પરસ્પર અતૂટ પ્રેમ છે.
 (viii) આ પત્ર તમને બધી ઘટનાઓથી જાણકાર રાખશે.
 (ix) સમાજ સુધારણા માટે ઘણાં નવા મુદ્દા ઉઠાવવાની જરૂર છે.

11.9 ચાવીરૂપ શબ્દો (Key Words)

બોડી લેંગ્વેજ : શબ્દો વગરની ભાષા

હાવભાવ : હાવભાવ એ સીધી અને સરફ રીતે સમજાય એવી બોડી લેંગ્વેજ.

- જગ્યા : બોડી લેંગ્વેજના સંદર્ભમાં બે વ્યક્તિ જ્યારે પ્રત્યાયન કરતી હોય અથવા તો વાતચીત કરતા હોય ત્યારે તેમની વચ્ચેનું અંતર તેમના સંબંધો દર્શાવતું હોય છે.
- સામાજિક સ્તર : 4 થી 1૨ ફૂટનું અંતર જે મોટા ભાગે ઓફિસમાં કામ કરતાં વ્યક્તિઓ તેમની સાથે તમે સુશિક્ષિત અનુભવ કરો છો.

11.10 સંદર્ભો અને વિશેષ વાંચન

- www.egyankosh.ac.in

