

ბიონი ბიონბაზვიდი

ხალ აქოზ
სეუნი და
სსე

თბილისი, 2016

რედაქტორი: ანა გიორგაშვილი

გამოცემის რედაქტორი: მარინე მარკოზაშვილი

ტექრედაქტორი: ალექსანდრე კუზანაშვილი

კომპიუტერული უზრუნველყოფა:
კახა გიორგაშვილი

კორექტორი: ვასილი გიორგაშვილი
თამარ შირანიშვილი

წიგნი აიწყო და დაკაზადონდა გამომცემლობა
„თეკა&კომპანია“-ში

© გიორგი გიორგაშვილი. თბილისი 2016.
ISBN 978-9941-0-8636-6

წინათქმა

ჩემს წიგნს „სხეულის ენა და აზრების ნაკითხვის ხელოვნება“, რომელიც 2015 წლის დეკემბერში გამოიცა და პირველი ქართული წიგნი იყო სხეულის ენის მეცნიერების შესახებ, ძალიან დიდი გამოხმაურება მოჰყვა, ბევრი ადამიანი დაინტერესდა და კვლავ ინტერესდება.

მკითხველის მხრიდან გაჩნდა მოთხოვნა, უფრო მეტი ინფორმაციის მიღების და გაცნობის სხეულის ენის მეცნიერების შესახებ. ამიტომ გადავწყვიტე კიდევ ერთი ნაშრომი შემეთავაზებინა ქართველი მკითხველისთვის, რომლის ძირითადი ნაწილი მოიცავს ფიზიონომიას, სხეულის ენას ანუ სახის აგებულების და მიმიკების შესახებ, სირღმისეულად განიხილავს და შეისწავლის სახის თითოეული ნაწილის მოძრაობას, აგრეთვე ადამიანის სახეზე დაკვირვებით მათ ნაკითხვას და ამოცნობას; ასევე განხილულია კიდურების სხეულის ენა. ეს წიგნი ერთგვარი გაგრძელებაა „სხეულის ენა და აზრების ნაკითხვის ხელოვნების“.

წარმატებული ქვეყნების ყველა უმაღლეს სასწავლებელში და უნივერსიტეტში ისწავლება სხეულის ენის მეცნიერება და ყველა პროფესიის ადამიანი სწავლობს მას.

სხეულის ენას აქტიურად იყენებენ წარმატებული ადამიანები. მათი 99%, სწორედ რომ, სწორი სხეულის ენის გამოყენებით და პოზიტიური აზროვნებით ხდება წარმატებული. ჩვენი გონებისთვის და სხეულისთვის შეუძლებელი არაფერია.

სხეულის ენის მეცნიერებას სწავლობენ და იყენებენ: პოლიტიკოსები, ჟურნალისტები, იურისტები, ფსიქოლოგები, უსაფრთხოების სამსახურები, პიარ-მენეჯერები, მენეჯერები, კომპანიის მმართველები, მსახიობები, მუსიკოსები, სპორტსმენები და ყველა ის ადამიანი, რომელსაც მის შეს-

ახებ რაიმე სმენია და უსწავლია.

მეცნიერული კვლევებით დამტკიცებულია, რომ სწორი სხეულის ენის გამოყენება აზროვნებას ცვლის და პირიქით, აზროვნება სცვლის და ზემოქმედებს სხეულის ენაზე. აგრეთვე, ჩვენი სხეულის ენა გავლენას ახდენს სხვა ადამიანებზე, თუ რა იფიქრონ ჩვენზე.

ამ წიგნის წაკითხვა და შესწავლა დაეხმარება ყველა ადამიანს პირად, საქმიან, სოციალურ თუ რომანტიკულ ურთიერთობებში და წარმატების მიღწევაში, განსაკუთრებით კი პროფესიონალებს, უსაფრთხოების სამსახურებს, იურისტებს, პოლიციელებს, გამომძიებლებს, კრიმინოლოგებს, მოსამართლეებს, ჟურნალისტებს, ფსიქოლოგებს, პოლიტიკოსებს და აზარტული თამაშის მოყვარულებს.

მსოფლიოში მცხოვრები ყველა წარმატებული ადამიანი იყენებს სხეულის ენას. ამიტომ, თქვენც შეგიძლიათ გამოიყენოთ და გახდეთ წარმატებულები, თუ ჯერ არ ხართ ან უკვე ხართ.

ყოველთვის იყავით პოზიტიურად განწყობილნი, ბევრი იცინეთ, შეეჯიბრეთ მხოლოდ საკუთარ თავს, გაეცით ბევრი სიყვარული და აკეთეთ ის, რაც ყველაზე მეტად გსიამოვნებთ და გიყვართ.

თავი 1

მიმოხილვა – რას ამბობს სხეული და სახე

სხეულის აგებულებით, მისი ნაწილების მოძრაობით, სახის მიმიკებით, მოყვანილობით, სხეულის პოზით, თვალებით და ჟესტებით შესაძლებელია წავიკითხოთ ადამიანის ფიქრები, აზრები, ემოციები და გრძნობები. ამ წიგნში დეტალურად არის აღწერილი სხეულის მოძრაობა, აგებულება და ფორმა. წიგნის პირველ ნაწილში – „რას ამბობს სხეული“ აღწერილია ადამიანის სხეულის სხვადასხვა ნაწილების მოძრაობები. ესენია: თავი, სახე, ტუჩები, კბილები, ენა, თვალები, ნარბეები, შუბლი, ნიკაპი, ცხვირი, ლოყა, პირი, მკლავები, იდაყვი, ხელი, თითები, კისერი, მხარი, მკერდი, ზურგი, მუცელი, საჯდომი, თეძოები, ფეხები, ბარძაყები, მუხლები, ტერფები. ამ ნაწილების მოძრაობით შეგვიძლია მივხვდეთ, რას გრძნობს, ფიქრობს და განიცდის ადამიანი.

სხეულის ენა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ეს არის არავერბალური კომუნიკაცია, ანუ კომუნიკაცია სიტყვების გარეშე. ეს არის პროცესი, უსიტყვო შეტყობინებების გაგზავნის და მიღების. ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის საშუალებით, ჩვენ ერთმანეთთან ყოველდღიურად ვამყარებთ კავშირს. ჩვენი კომუნიკაციის დროს 55% არის არავერბალური (სხეულის მოძრაობები და სახის მიმიკები) ხოლო 45% არის ვერბალური (სიტყვები – 7%; ხმის ტონი, ტემპრი – 38) სხეულის ენით, თვალების მოძრაობით და სხვა საშუალებების გამოყენებით, ჩვენ შეგვიძლია წავიკითხოთ ადამიანი.

წინამდებარე წიგნის მეორე ნაწილი შეეხება ადამიანის სახის წაკითხვას, ანუ ფიზიონომიას. იმისათვის, რომ უკეთ შევისწავლოთ და წავიკითხოთ ადამიანი, თავდაპირველად უნდა გავაანალიზოთ მისი შუბლის მოყვანილობა, ზომა,

ნაოჭები; წარბები და თვალები, მისი ფერი, ზომა, მათ შორის დაშორების მანძილი, ფორმა; ცხვირი, მისი ფორმა და სიგრძე; პირი, ტუჩები, ნიკაპი, მათი ზომა და ფორმა; ყურები; თმა; სახის მოყვანილობა და ზომა.

ბევრმა, ადამიანის სახის ნაკითხვის შესახებ, არაფერი არ იცის. ამიტომ მნიშვნელოვანია განვიხილოთ და შევისწავლოთ ადამიანის ფიზიონომია.

სახის ნაკითხვას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. ამ მეცნიერებას იყენებენ უსაფრთხოების სამსახურები, პოლიციელები, იურისტები, მოსამართლეები, ადვოკატები, კრიმინოლოგები დამნაშავეის ამოსაცნობად. აგრეთვე დიდი კომპანიები სწორი თანამშრომლის შერჩევაში, სასამართლოში ყიურის შერჩევის დროს. თითოეული ადამიანის სახე ატარებს მთელ ისტორიას მის შესახებ.

ფიზიონომია, ანუ სახის ნაკითხვის მეცნიერება, ეს არის უძველესი ხელოვნება, რომელიც საიდუმლო სწავლებადაც არის მიჩნეული. ამის შესახებ ჩანაწერებია შემონახული ძველი ჩინური მედიცინის ტექსტებში. ფიზიონომიის შესახებ წერდნენ აგრეთვე ძველი ბერძნები. ჰიპოკრატე, მედიცინის მამა, ძალიან კარგად ფლობდა ფიზიონომიის შესახებ ცოდნას და კითხულობდა პაციენტთა სახეებს. არისტოტელემ თავისი ერთი ნაწარმოები მთლიანად სახის ნაკითხვას მიუძღვნა, ხოლო მის ნაშრომში „ცხოველების ისტორია“ ერთი თავი სახის ნაკითხვას ეხება. ევროპაში პირველი ახალი ნაწარმოები ფიზიონომიის შესახებ 1775 წელს გამოჩნდა ციურისში, რომლის ავტორები იყვნენ - პასტორი და პოეტი ჯონ კასპერ ლავატარი. მას ეწოდება „ესეები ფიზიონომიაზე“. შემდეგი მნიშვნელოვანი ნაწარმოები იყო „სახის და მისი ფორმის ენციკლოპედია“ – მერი ოლსტენ სტრატონის მიერ 1913 წელს გამოცემული. იმ დროს ასევე პოპულარულები იყვნენ პრენელოგისტები, ანუ ადამიანის თავის ქალის

წამკითხველები. მათ შეეძლოთ თავის ქალის მოცულობით და ფორმით განესაზღვრათ ადამიანის ბუნება, აზროვნება და გონება.

ფიზიონომიას, მართლაც, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს და მას ძირითადად საიდუმლო და უსაფრთხოების სამსახურები იყენებენ. ქვემოთ დეტალურად მიმოვიხილავთ, თუ როგორ წავიკითხოთ და გავიგოთ, რას ამბობს ადამიანის სხეული და სახე.

სულ ბოლო თავში კი მიმოხილულია ადამიანის უკეთ წაკითხვის 6 ხერხი და საშუალება, რომელიც ნებისმიერი პიროვნების აზრების, გრძნობების და ემოციების ამოცნობაში დაგვეხმარება.

ფიზიონომია – სახის ნაკვთების ნაკითხვა და საიდუმლოება

სახის აგებულებას ფიზიონომია ეწოდება. ეს არის მეცნიერება, რომელიც, ფსიქოლოგიასთან და ბიოლოგიასთან ერთად, სწავლობს ადამიანის სახის აგებულებას, მოხაზულობას, მიკრო გამომეტყველებებს და ხაზებს.

იმისათვის, რომ უკეთ შევისწავლოთ და წავიკითხოთ ადამიანი, თავდაპირველად უნდა გავანალიზოთ მისი შუბლის მოყვანილობა, ზომა, ნაოჭები; წარბები და თვალების ფერი, ზომა, მათ შორის დაშორების მანძილი, ფორმა; ცხვირი, მისი ფორმა და სიგრძე; პირი, ტუჩები, ნიკაპი, მათი ზომა და ფორმა; ყურები; თმა; სახის მოყვანილობა და ზომა.

ძალიან ბევრმა ადამიანმა სახის ნაკითხვის შესახებ არაფერი არ იცის. ამიტომ მნიშვნელოვანია, განვიხილოთ და შევისწავლოთ ადამიანის ფიზიონომია – სახის ფორმა და გამომეტყველებები. ქვემოთ განვიხილავთ პიროვნების ფიზიონომიის განმასხვავებელ ნიშნებს.

სახის ნაკითხვას დიდი მნიშვნელობა აქვს კომპანიებისათვის სწორი თანამშრომლის შერჩევაში, სასამართლოში ჟიურის შერჩევის დროს, დამნაშავის ამოცნობაში. თითოეული ადამიანის სახე ატარებს მთელ ისტორიას მის შესახებ. ადამიანის სხეულზე და სახეზე მთელი მისი ავტობიოგრაფია წერია და თუ ამ ხელოვნებას კარგად დაეუფლებით, მის ნაკითხვას მარტივად შესძლებთ.

ფსიქოლოგებმა დაადგინეს, რომ ჩვენ სანამ ლაპარაკს დავიწყებთ, ჯერ სახის ნაკითხვას ვსწავლობთ. პატარა, ახალ დაბადებული ბავშვები აკვირდებიან და რეაგირებენ დედის სახეზე გამოსახულ სხვადასხვა მიმიკას. თუ გინდათ,

შესძლოთ ადამიანების სახეების ნაკითხვა, მათ სახეში უნდა უყუროთ და დააკვირდეთ. პირველი, რასაც ადამიანის სახის ნაკითხვის დროს შეამჩნევთ, ის არის, რომ ყველას სახე ასიმეტრიულია და ერთმანეთისგან განსხვავდება.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო გავლენას ახდენს სხეულის და სახის მარჯვენა მხარეზე, სახის მიმიკებზე, გამომეტყველებებზე, ხოლო მარჯვენა ნახევარსფერო სხეულის და სახის მიმიკების მარცხენა მხარეზე. მნიშვნელობა არ აქვს, ადამიანი მარცხენაა, თუ მარჯვენა. ტვინის მარჯვენა ნახევარსფერო უფრო გლობალურ, ფართო აზროვნებასთან არის დაკავშირებული. ის არის ინტუიციური, მეოცნებე, ბავშვური, რომელიც სახის მარცხენა მხარეზე აისახება. შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სახის მარცხენა მხარე ასახავს ადამიანის პერსონალურ ფიქრებს, შინაგან აზრებს და გრძნობებს. ტვინის მარცხენა მხარის მოქმედება კი სახის მარჯვენა მხარეზე აისახება, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ. ის არის ადამიანის პერსონალური კომპიუტერი, რომელიც დაკავშირებულია კონკრეტულ ფაქტებთან, ლოგიკასთან, ინფორმაციულ მონაცემებთან. შეიძლება ითქვას, რომ ადამიანის სახის მარჯვენა მხარე ასახავს, თუ როგორ წარმოაჩინს ის თავს გარე სამყაროსთან და საქმიან ურთიერთობებში. თუ გადანწყვეტთ, ვინმეს სახის შესწავლას და ნაკითხვას, ყოველთვის შეეცადეთ, ჯერ სახის ერთი მხარე ნაკითხვით და მერე მეორე, მეტი სიზუსტისთვის.

ახლა კი მიმოვიხილოთ ადამიანის ფიზიონომია და უკეთესად გავეცნოთ მას, რათა უკეთ შევძლოთ სახეების ნაკითხვა.

მე არ ვუსმენ მხოლოდ სიტყვებს, მე
ვუყურებ შენს სახეს და თვალებს,
ვაკვირდები შენი სხეულის ენას,
ხმის ცონს და ცემბრს, ვუსმენ და
ვიმსახოვრებ სიტყვებს, რომლებსაც
ამბობ და რომელსაც არ ამბობ.
ჩემს სხენს - განმარტებას ვაძლევ
შენს სიჩუმეს და რაც ყველაზე
მთავარია, მე ვხელავ და ვკითხულობ
სვტობიოგრაფიას, რომელიც შენს
სხეულზე და სახეზე წერია.

გიორგი გიორგაშვილი

გამოყენებული ლიტერატურა:

- ჯო ნავარო, მარვინ კარლინსი – რას გვეუბნება სხეული. 2007
- მაკ ფულერი – სახის წაკითხვა. 1996
- პის ალანი და ბარბარა პისი – სხეულის ენა. 2006
- პაულ ეკმანი – ტყუილის ლაპარაკი. 1985

სარჩევი

წინათქმა	3
თავი 1	
მიმოხილვა — რას ამბობს სხეული და სახე.....	5
თავი 2	
თავის სხეულის ენა.....	8
თავი 3	
სახის სხეულის ენა.....	17
თავი 4	
ტუჩების სხეულის ენა.....	28
თავი 5	
კბილების სხეულის ენა	36
თავი 6	
ენის სხეულის ენა.....	39
თავი 7	
თვალის სხეულის ენა.....	42
თავი 8	
ნარბების სხეულის ენა	60
თავი 9	
შუბლის სხეულის ენა	64
თავი 10	
ნიკაპის სხეულის ენა	66

თავი 11	
ცხვირის სხეულის ენა	69
თავი 12	
ლოყის სხეულის ენა	72
თავი 13	
პირის სხეულის ენა	75
თავი 14	
თმის სხეულის ენა	82
თავი 15	
მკლავის სხეულის ენა	86
თავი 16	
იდაყვის სხეულის ენა.....	92
თავი 17	
ხელის სხეულის ენა.....	94
თავი 18	
თითების სხეულის ენა.....	104
თავი 19	
კისრის სხეულის ენა	109
თავი 20	
მხარის სხეულის ენა.....	112
თავი 21	
მკერდის სხეულის ენა.....	117
თავი 22	
ზურგის სხეულის ენა	121

თავი 23	
მუცლის სხეულის ენა	123
თავი 24	
საჯდომის სხეულის ენა	126
თავი 25	
თეძოების სხეულის ენა	128
თავი 26	
ფეხების სხეულის ენა.....	131
თავი 27	
ბარდაყის სხეულის ენა	140
თავი 28	
მუხლის სხეულის ენა	143
თავი 29	
ტერფების სხეულის ენა	146
თავი 30	
ფიზიონომია — სახის ნაკვეთების ნაკითხვა და საიდუმლოებანი.....	151
თავი 31	
სახის ფორმა	153
თავი 32	
თმა	157
თავი 33	
ყურები	159

თავი 34	
შუბლი	162
თავი 35	
წარბები	165
თავი 36	
თვალეები.....	172
თავი 37	
ცხვირი	174
თავი 38	
ლოყები	178
თავი 39	
ტუჩები	182
თავი 40	
ნიკაპი.....	186
თავი 41	
როგორ წავიკითხოთ და ამოვიცნოთ ადამიანი უკეთ	190
გამოყენებული ლიტერატურა:	196