



اهمیت و ابعاد ارتباطات غیر کلامی، با نگاهی به محتوای کتاب «زبان بدن»

وقتی چشم‌ها و دست‌ها حرف می‌زنند

■ سیمین جم

کاری که یک نگاه نافذ، یک قامت محکم و ایستاده، یک فشر دن دست‌همراه اقتدار و صمیمیت می‌کند شاید از عهده‌هزاران کلمه برنیايد. محسن بیات در کتاب «زبان بدن» از شیوه‌های مؤثری در ارتباطات انسانی سخن می‌گوید که نه صرفاً از طریق کلمات، بلکه با حرکات اعضای بدن شکل می‌گیرد. وی در این کتاب می‌گوید: «برقراری رابطه مطلوب با دیگران و استفاده از این رابطه مستلزم دو چیز است: ۱- توانایی درک احساسات، افکار، حالات درونی

■ در ست نشنیدید، درست یا یاستید

یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های نوجوانان وجوانان، صحبت کردن در جمع یا جلسه‌ها رسمی و مهم است.اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که از محیط‌های اجتماعی، صحبت در جمع و برخورد با افراد جدید ترس دارید، بدانید که هیچ مشکل خاصی ندارید. اکثر افراد احساسی مشابه شما دارند اما کسانی موفق هستند که بتوانند از طریق زبان بدن، که مهم‌ترین آنها در این‌گونه جلسات شیوه نشستن و ایستادن است، بر مخاطب تأثیر بگذارند. زیرا نوع ایستادن، نشستن و راه رفتن شما در مجالس عمومی پیام‌هایی در مورد روحیه، موقعیت اجتماعی، نوع تفکر و باورهای شخصی‌تان به دیگران منتقل می‌کند.اگر می‌خواهید پیامتان به شکل خوشایندی به اطرافیان منتقل شود باید حین سخنرانی یا صحبت در جمع، شیوه مطلوب ایستادن و نشستن را رعایت کنید.

■ مراقب حرکت دست‌ها یتان باشید

پیام‌های حرکت دستتان شما یکی از نخستین و مشهودترین چیزهایی است که توسط مخاطبان مورد توجه قرار می‌گیرد. همچنین دست‌ها شما فعال‌ترین و عمومی‌ترین عضو زبان بدنتان است. تحقیقات نشان می‌دهد همه ما هنگام حرف زدن از دست‌هایمان کمک می‌گیریم ونمی‌توان فردی را پیدا کرد که بیش از ۱۵ ثانیه در زمان صحبت کردن، دستان خود را حرکت ندهد. محققان معتقدند افراد همان‌طور که از دست‌هایرابی سخن گفتن استفاده می‌کنند، برای فکر کردن نیز از آنها کمک

سبک مراقبت

■ ایوب خرمی

وقتی صحبت از سرمایه می‌شود اکثر اذهان به مادیات و تمکک مادی سوق داده می‌شود در حالی که اکثریت ما از سرمایه فردی و از نوع سلامت جسمی و روانی غافل شده‌ایم و بیش‌تیز زندگی را پاس نکرده‌ایم. بی‌تردید اگر روح و روان سالم در جامعه نباشد سرمایه مادی نیز به دردمان نخواهد خورد. با این حال عوامل مختلفی می‌توانند این سرمایه را از ما سلب کنند. یکی از این عوامل استرس و عواقب ناشی از آن است. بی‌تردید کسب اطلاع و آگاهی از زمینه‌های مقابله با این بیماری و راه‌های کاهش آن می‌تواند نمودار سلامتی جامعه را برای پیشرفت فردی و اجتماعی بهبود ببخشد. استرس روی زندگی روزمره ما آنچنان تأثیر می‌گذارد که مجبورمان می‌کند تغییراتی در روش زندگی داشته باشیم. ما با نوعی بیماری سرو کار داریم که با وجود نهفته بودن سرآمد عوامل مختل‌کننده زندگی محسوب می‌شود.

■ ■ ■

استرس جزئی از زندگی روزمره است که افراد هرگز نمی‌توانند از آن‌ها شوند به‌خصوص اینکه در حال حاضر با توجه به پیشرفت فناوری ارتباطات و اطلاعات روزانه در معرض حجم وسیعی از اخبار ناگوار هستیم و در اینجا فردی با هزاران اطلاعات تجزیه نشده و استرس‌زا خواهیم داشت در حالی که در زندگی سنتی قارغ از این همه اخبار بودیم. با این وجود برخی استرس‌ها مسائل و مضامینی مفید و سازنده هم می‌توانند داشته باشند؛ برای مثال رفتن به یک خانه بهتر یا ارتقای شغلی استرس‌هایی مفید دارد. درحقیقت نحوه برخورد افراد با استرس است که در نهایت عکس‌العمل استرس را پدید می‌آورد. اولین منبع استرس محیط اطراف افراد است. محیط اطرف، افراد را با انبوهی از نیازهای متفاوت و متعدد بمباران می‌کند و افراد مجبور هستند تغییرات درجه حرارت دما، انواع سروصداها، تراکم جمعیت، نیازهای ارتباطات

می‌گیرند. شاید تعجب‌آور باشد اما تحقیقات بیشتر این فرضیه را تأیید کرده‌اند. بر اساس این تحقیقات، کودکان و رویدادها را از زمانی که می‌توانند در دست‌هایشان استفاده کنند، بسیار کامل‌تر و دقیق‌تر درک می‌کنند. به نظر این محققان، استفاده از حرکات دست امکان اندیشیدن آسان‌تر و روان‌تر فراهم می‌کند.

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

■ نگاه‌هایی که حرف می‌زنند

نوع نگاه افراد، یکی از نمایان‌ترین حالت‌های ارادی و نیمه‌ارادی زبان بدن است و به همین خاطر شناخت انواع نگاه‌ها و معنای آنها می‌تواند به هر فردی در هر محیطی کمک کند. گاهی وقت‌ها یک نوع نگاه کار یک جمله و یک مفهوم را به تنهایی انجام می‌دهد.

چشم‌ها و حالت نگاه در مقایسه با دیگر اعضای بدن در ارتباط غیر کلامی از اهمیت خاصی برخوردارند. بازتاب کلیه فرآیندهای ذهنی را می‌توان به طور مستقیم در نوع نگاه مشاهده کرد. کسانی که مدت‌ها با هم زندگی می‌کنند

و مقاصد دیگران ۲- توانایی اقناع و جلب نظر دیگران. یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تقویت این توانایی‌ها زبان بدن است. زبان بدن از زمان خلق انسان وجود داشته و با گسترش روابط بین انسان‌ها پیچیده‌تر شده است. از آنجا که در دوران کنونی زندگی بشر، روابط بین انسان‌ها گسترش یافته و اهمیت دوچندانی یافته، زبان بدن هم بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است به طوری که امروز زبان بدن وظیفه انتقال حجم بالایی از پیام‌ها را بین انسان‌ها به دوش می‌کشد. پژوهش‌های روانشناسان اجتماعی نشان داده

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

نوع نگاه افراد، یکی از نمایان‌ترین حالت‌های ارادی و نیمه‌ارادی زبان بدن است و به همین خاطر شناخت انواع نگاه‌ها و معنای آنها می‌تواند به هر فردی در هر محیطی کمک کند. گاهی وقت‌ها یک نوع نگاه کار یک جمله و یک مفهوم را به تنهایی انجام می‌دهد. چشم‌ها و حالت نگاه در مقایسه با دیگر اعضای بدن در ارتباط غیر کلامی از اهمیت خاصی برخوردارند. بازتاب کلیه فرآیندهای ذهنی را می‌توان به طور مستقیم در نوع نگاه مشاهده کرد. کسانی که مدت‌ها با هم زندگی می‌کنند



مقابله با تنش‌های بی‌شمار عصر ارتباطات

استرس سرمایه زندگی‌مان را بر باد می‌دهد



استرس جزئی از زندگی روزمره است که افراد هرگز نمی‌توانند از آن رها شوند به‌خصوص اینکه در حال حاضر با توجه به پیشرفت فناوری ارتباطات و اطلاعات روزانه در معرض حجم وسیعی از اخبار ناگوار هستیم و در اینجا فردی با هزاران اطلاعات تجزیه نشده و استرس‌زا خواهیم داشت در حالی که در زندگی سنتی قارغ از این همه اخبار بودیم. با این وجود برخی استرس‌ها مسائل و مضامینی مفید و سازنده هم می‌توانند داشته باشند؛ برای مثال رفتن به یک خانه بهتر یا ارتقای شغلی استرس‌هایی مفید دارد. درحقیقت نحوه برخورد افراد با استرس است که در نهایت عکس‌العمل استرس را پدید می‌آورد. اولین منبع استرس محیط اطراف افراد است. محیط اطرف، افراد را با انبوهی از نیازهای متفاوت و متعدد بمباران می‌کند و افراد مجبور هستند تغییرات درجه حرارت دما، انواع سروصداها، تراکم جمعیت، نیازهای ارتباطات

استرس جزئی از زندگی روزمره است که افراد هرگز نمی‌توانند از آن رها شوند به‌خصوص اینکه در حال حاضر با توجه به پیشرفت فناوری ارتباطات و اطلاعات روزانه در معرض حجم وسیعی از اخبار ناگوار هستیم و در اینجا فردی با هزاران اطلاعات تجزیه نشده و استرس‌زا خواهیم داشت در حالی که در زندگی سنتی قارغ از این همه اخبار بودیم. با این وجود برخی استرس‌ها مسائل و مضامینی مفید و سازنده هم می‌توانند داشته باشند؛ برای مثال رفتن به یک خانه بهتر یا ارتقای شغلی استرس‌هایی مفید دارد. درحقیقت نحوه برخورد افراد با استرس است که در نهایت عکس‌العمل استرس را پدید می‌آورد. اولین منبع استرس محیط اطراف افراد است. محیط اطرف، افراد را با انبوهی از نیازهای متفاوت و متعدد بمباران می‌کند و افراد مجبور هستند تغییرات درجه حرارت دما، انواع سروصداها، تراکم جمعیت، نیازهای ارتباطات

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

است که زبان بدن بیش از آنچه تصور می‌شود، اهمیت دارد و به شکل پیچیده‌ای عمل می‌کند. زبان بدن بر داشت‌ها و پیام‌ها از حرکات دیگران در اختیار ما قرار می‌دهد که بدون آنها هرگز نمی‌توانیم به درک مناسبی از رفتار، خواسته‌ها و اهداف آنها برسیم». آنچه در ادامه می‌خوانید نگاهی به محتوای کتاب زبان بدن از انتشارات سیمای شرق است و توصیه‌هایی که نویسنده کتاب برای شکل‌گیری یک ارتباط بهتر و مؤثرتر با مخاطب یا مخاطبان دارد.

فردی که با شما دست می‌دهد و در این حالت رسیدن به توافق با آغاز دوستی جدید دشوار می‌شود. ترکیب شیوه صحیح دست دادن با نگاهی نافذ، تأثیر ارتباط غیر کلامی را در لحظه نخست ملاتذ دوجندان می‌کند.

■ فاصله را رعایت کنید

اگر می‌خواهید حضور شما برای دیگران قابل تحمل باشد، به این قانون طلایی توجه کنید: «فاصله را رعایت کنید.» شاید در توصیف افراد در وسایل نقلیه عمومی یگویی که همگی «غمگین» و «ناراحت» هستند. این توصیف به خاطر چهره بدون احساس مسافران به ذهن شما خطور می‌کند، اما توصیف اشتباهی است. درواقع، چیزی که در چهره افراد و زبان بدن مسافران مشاهده می‌کنید، رعایت حریم شخصی افراد دیگر در زبان بدن است.اگر در اوایل دور شدن از هم‌راهی بزنند، نسبت به شما احساس بدی پیدا می‌کند. زمانی که وارد حریم شخصی فرد می‌شوید، بدن او واکنش نشان می‌دهد، تنش قلیش بالا می‌رود، میزان آدرنالین خونش افزایش می‌یابد، خون بیشتری به مغز و ماهیچه‌هایش می‌رود و برای تذکر با دور شدن و تقویت دستگاه‌های گردش خون، تنفس، عروق و از اهمیت حریم شخصی و رابطه آن با زبان بدن در روابط بین‌انسان‌هاست. حریم شخصی، قلمرو یا فضایی است که انسان آن را متعلق به خود می‌داند و به مثابه امتدادی از بدنش تلقی می‌کند.

هیجانات و تنش‌های حاصل از استرس را کاهش دهد. بر اساس علم روان‌پزشکی، بدن آثار استرس را خیلی زودتر از آگاه شدن ذهن ثبت و حس می‌کند و تنش یا انقباض عضلانی بدن دلیلی روشن بر این موضوع است. در این مواقع صورت‌برداری و وضعیت بدن می‌تواند پیشگیری و درمان توجیه‌خودشان روی دنیای خارج آگاهی‌بخش باشد و این آگاهی از محیط پیرامون می‌تواند بر اساس اطلاعات عمومی افراد از طریق رسانه‌های شنیداری و دیداری حاصل شود و فرد را آماده برخورد با هر نوع پیشامدی کند. بسیاری از افراد آگاهی ندارند که چه قسمت‌هایی از عضلات بدن آنها به صورت مستمر در شرایط تنش قرار دارد درحالی‌که شناسایی این نقاط از بدن رلکس‌اش شدن و دوری از عوامل استرس‌زا را به دنبال خواهد داشت.

بیشتر استرس‌ها بر اثر فکر کردن در زمینه مسائل و حوادث گذشته یا نگران بودن در مورد آینده پدید می‌آید. زمانی که افراد در لحظه زندگی می‌کنند تمام تمرکز افراد بر کارهایی است که درست در آن لحظه انجام می‌دهند. در این صورت فضا و مکانی خالی نمی‌ماند که ترس‌ها و آرزوها و آنچه می‌توانند استرس‌آفرین باشند را به آنها گوشزد کند. گوش کردن به موسیقی ملایم یکی از معمول‌ترین و شایع‌ترین روش‌های رسیدن به آرامش است و برای هر انسانی، موسیقی معنا و مفهوم خاص دارد. از سبویی نباید در گذران زندگی بر استرس از خندیدن غافل شویم. خندیدن التهایات و فشارهای روحی را کاهش می‌دهد و درونی‌شاد و همراه با آرامش و امنیت را ایجاد می‌کند. خندیدن موجب تحرک و تقویت دستگاه‌های گردش خون، تنفس، عروق و اعصاب می‌شود و با خندیدن فشار و انقباض عضلانی کمتر شده و احساس خوبی در جسم و روان حاکم می‌شود. خلاقیت می‌توانیم در این پازل قرار دهیم، به این دلیل که فعال کردن جنبه تجسم‌کننده و خلاق مغز می‌تواند به صورت یک تسکین و تنظیم‌کننده استرس در راستای مبارزه با اضطراب، نگرانی و افکار منفی مورد استفاده قرار بگیرد.



شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

شاید تعجب‌آور باشد اما حرکات دست آن قدر با فکر کردن و سخن گفتن ارتباط نزدیک دارد که برخی افراد در صورتی که دست‌های آنها از پشت بسته باشد، ممکن است به‌خوبی قادر به صحبت کردن نباشند. این ارتباط و همبستگی بین حرکات دست و سخن گفتن به گونه‌ای است که اگر حرکات دست با سخنی که در همان زمان بیان می‌شود همخوانی نداشته باشد، پیام سخنران بسیار کند و غیردقیق درک می‌شود.

۱- تیپ شخصیتی خیره: از صبح می‌رود روی نیمکت همیشگی‌اش در پارک دانشجو، می‌نشیند و فقط آسمان را نگاه می‌کند. حتی قیل و قال کلاغ‌ها هم او را از تفکرش رها نمی‌کند. بعد از او سؤال می‌کنند: کجا رو نگاه می‌کنی؟ می‌گوید: ما دل شدگانیم!

۲- تیپ شخصیتی من هنرمند هستم: کلاه کج تکاوری می‌گذازد. فرقی نمی‌کند پر یا خالی، گوشه لبش پیپ می‌گذارد. حتماً جلیقه می‌پوشد. حالا متقارن باشد یا نه مهم نیست، سیبل‌هایش را بلند می‌کند و می‌گوید: ما پیروان خط جلالیم. مردم هم می‌گویند: احسنت... بیگ لایک!

۳- تیپ شخصیتی من اداره‌ای هستم: همیشه یک کیف در دست دارد و یک خودکار استفاده نشده در جیب پیراهن خود. کیفش را بگردی جز ساندویچ کالباس و یک مشت کاغذ باطله چیزی نیست، ششش را هم پیگیر شوی، اصلاً اداره‌ای نیست!

۴- تیپ شخصیتی از من بترسید من یک کاره‌ای هستم: همیشه یک هدفون در گوش خود می‌گذارد، عینک دودی می‌زند و هر که از او سؤال می‌کند: کجا کار می‌کنیدی؟ می‌گوید من از بچه‌های بالا هستم!

۵- تیپ شخصیتی به من نگاه کن می‌فهمی شغلیم چیه: سروس‌صورت سیاه و روغنی و همیشه لباس‌های یکسره می‌پوشد. چون چرب و زردچوبه‌ای است، اما از پشت نوشته نوشابه فلاّن، باز آدم شک می‌کند آشپز نوشابه‌سازی است یا کارگر نوشابه‌سازی که تازه غذا خورده!

۶- تیپ شخصیتی من از تو بیشتر می‌دونم: اغلب عینک می‌زنند و همیشه در مقابل حرف‌هایت که هر چند درست هم باشد سرشان را پایین می‌آورند و از بالای عینک نگاه می‌کنند و می‌گویند: نه این‌طور نیست. ۷- تیپ شخصیتی برای من این کارها افت دارد: در مهمانی نشستند، یک نفر حرف‌های خنده‌دار می‌زند، جوّری که واقعا به‌خطر اجرای خوب و لحن ایشان ۱۰ خانۀ آن طرف‌تر هر که بشنود می‌خندد، آن وقت ایشان خود را به زور نگه داشته که مبادا بخندد و از کلاس و شانس کم بشود. فقط هر از گاهی یک لیخندی نثار جمع می‌کند یا با سیمتاری دعوت شده است. مجری شخصی را فرخواند تا به استیج برود، بدیهی است جمعیت او را با صلوات یا تشویق بدرقه کنند، ایشان برای اینکه به همه بفهماند کیست یا دست نمی‌زند یا بزند هم با دو انگشت به کف دستش می‌گوید.

۸- تیپ شخصیتی من بدنساز ترین آدم شهرم: این دسته از افراد همیشه با نفس‌های حبس شده زندگی می‌کنند چرا که وقتی نفس‌ها را در سینه حبس کنیم از درون باد کرده و بزرگ‌تر نشان داده می‌شویم و خلاصه



تیپ شخصیتی هر طرف که باد بپايد: اینها با همه هستند و به هیچ کس وفا نمی‌کنند. در مقابل با شما هستند و کمترين لحظه‌ای که نبود حضورتان مسجّل شود، در کنار اینکه فراموشتان می‌کنند، شما را تکذیب هم می‌کنند

بی‌مقدمه بی‌تعارف



اندر روایت برخی تیپ‌های شخصیتی

از من بترسید چون یک کاره‌ای هستم!

این دسته افراد همیشه دست‌ها را مشت می‌کنند و عضلات بازو را درگیر نگه می‌دارند. ۹- تیپ شخصیتی من نیاز به توجه دارم: اغلب همیشه غمگین هستند، به دور دست‌ها خیره می‌شوند، هر از گاهی به روبه‌رو نگاه کوتاهی کرده و بسا یک لیخند زمین را نگاه می‌کنند. بیشتر مشکمی می‌پوشند، به صورت نامنظم ریش‌هایشان را بلند کرده، حتی آنکارد نمی‌کنند، همیشه حرف از رفتن و مرگ می‌زنند و خداوند یک خامنی از سر دلسوزی به ایشان توجّهی کند، ۱۸۰ درجه تغییر در کل همه چیز را فراموش می‌کنند.

۱۰- تیپ شخصیتی آنچه من می‌گویم درست است: اصلاً نمی‌گذارند شما حرف بزنید، در یک مکالمه بین شما و ایشان، تمام حرف‌هایش را می‌زند و مجال نمی‌دهد سکوت را بچشّنی و در نهایت جوّری استادانه جمع‌بندی می‌کند که می‌مانی...

۱۱- تیپ شخصیتی من اوادم بهتون گیر بدم: غالباً کت به تن دارند البته ناهمخوان با دیگر لباس‌ها، خودکار به دست و یک پوشه قرمز زیر بغل. ابتدا خیلی از نزدیک‌یلاک اّبی منزل یا مغازه‌تان را نگاه کرده، بعد به عدد آن خیره می‌شوند تا توجه شما را جلب کنند و باقی ماجرا را هم که همه از بر هستند...

۱۲- تیپ شخصیتی «المین» و «من همه را زده‌ام»: در تمام عکس‌هایی که از این دسته آدم‌ها گرفته شده بدون کوچک‌ترین لبخندی به دوربین اّخم کرده‌اند. همیشه هنگام نگاه کردن به دیگران چشم‌هایشان را زل کرده و بسالا پایین یا چپ چپ نگاه می‌کنند. تلفظشان هم جالب است. در گفتن نطق «ج» را چیزی توأم با «ز» تلفظ می‌کنند. جوّری که انگار گربه به آنها چنگ زده و در اقصی نقاط صورتشان جای خراش است، افتخار هم می‌کنند! کسی هم نیست بگوید آیا کمک خوردن نشانه امتیاز است؟ به همه می‌گویند «داداش»، نوکر همه هستند و قسم راستشان هم مولاست.

۱۳- تیپ شخصیتی هر طرف که باد بپايد: اینها با همه هستند و به هیچ کس وفا نمی‌کنند. در مقابل با شما هستند و کمترين لحظه‌ای که نبود حضورتان مسجّل شود، در کنار اینکه فراموشتان می‌کنند، شما را تکذیب هم می‌کنند.

۱۴- تیپ شخصیتی من از تو زرنگ‌تر هستم: اینها هر چه بگویم می‌گویند: می‌دونم، هر جا را درس بدهی می‌گویند: بلدم، از فیلم بگویم می‌گویند دیدم و... خلاصه هر چه بگویم برای اینکه کم نیاورد جوابی دارد بدهد. تمام زندگی اینها هم در این است که تمام شهر را می‌گردند تا چیزی را مفت خریداری کنند و هر که بپرسد چند خریدی حتی راستش را هم نمی‌گویند و باز از آن‌تر قیمت می‌دهند! خب اگر قرار به دروغ بود این همه تلاش...

۱۵- تیپ شخصیتی من از همه مؤدب‌تر هستم: خانه‌اش را اگر دوربین بگذارند همه خواهند دید جز لیچسار و فحش حرف دیگری در زبانش نیست، بعد به ما که می‌رسد می‌گویند درود بیکران جناب مجیدخان، امروز چه رنگی است؟! امیدوارم همواره موفق و پیروز باشی!

۱۶- تیپ شخصیتی من باکلاس تر هستم: با اینها کافی است به رستوران بروید تا با انواع و اقسام رفتارهای عجیب روبه‌رو شوید. پیتزا را با کارد و چنگال می‌خورد، همیشه مقداری نوشابه را ته لیوان نگه می‌دارد، بعد یکدفعه دایش می‌رود و از نقش خود بیرون زده بسته سس قرمز را با دندان پاره کرده و همه را با فشار روی میز و پیتزا و شلوارش خالی می‌کند! بابا خودت باش...

باور کنیم اگر آنچه برای عقل ما یک باید محسوب می‌شود، انجام بدهیم برای تمام ممکنات و کائنات کافی است. این همه نیاز به تظاهر و نقش بازی کردن نیست. درثانی اینکه خود واقعی‌مان را نشان بدهیم چه ایرادی دارد؟ هر انسانی دارای مجموع رفتارهایی است که بستگی به خلیقات و درویناتش دارد، در نتیجه مجموع این رفتارها می‌شود یک شخصیت. سعی کنیم آنی باشیم که بیانگر کمالات ماست...

✽مددکار اجتماعی و خانواده