

ლიდერის და წარმატების მიღწევის სხეულის ენა

გიორგი გიორგაშვილი



# ლიდერის და წარმატების მიღწევის სხეულის ენა

## წინათქმა

ჩემს ორივე წიგნს “ სხეულის ენა და აზრების წაკითხვის ხელოვნება“ და „რას ამბობს სხეული და სახე“ დიდი გამოხმაურება მოჰყვა. საზოგადოებაში გაჩნდა დიდი ინტერესი სხეულის ენის მიმართ. აქტიურად ვატარებ საჯარო ლექციებს, ტრენინგებს, კონსულტაციებს.

ძალიან მახარებს ის ფაქტი, რომ ახალგაზრდებს აინტერესებთ და სწავლობენ სხეულის ენას. თუ გინდათ, რომ ცხოვრებაში წარმატებას მიაღწიოთ და გახდეთ თქვენი საქმის პროფესიონალი და ლიდერი ადამიანის სხეულის ენა აუცილებლად უნდა შეისწავლოთ.

მსოფლიოში, ყველა წარმატებული, ლიდერი, მდიდარი და ძალაუფლების მქონე ადამიანი იყენებს სხეულის ენას და ამის შესწავლა და გამოყენება თქვენც შეგიძლიათ. მიმაჩნია, რომ საქართველოს განვითარებისათვის, ძლიერი სამოქალაქო საზოგადოების ჩამოყალიბებისათვის, აუცილებელია განათლებული საზოგადოება და ჩვენ ყველამ ერთად უნდა ვიზრუნოთ მის შექმნაზე.

მინდა ჩემი პატივისცემა და მადლიერება გამოვხატო ყველა იმ ადამიანის მიმართ, ვინც ამ თემით ინტერესდება ან შემდეგში დაინტერესდება და ხელი შევუწყო უკეთ შეისწავლონ სხეულის ენა. სწორედ ამიტომ, გადავწყვიტე დამეწერა ეს პატარა ნაშრომი, „ლიდერის და წარმატების მიღწევის სხეულის ენის“ შესახებ.

ის, თუ როგორ დგას, ზის და მოძრაობს ადამიანი, მის განწყობაზე და მგრძნობელობაზე აისახება. თუ გსურთ გახდეთ ისეთი ადამიანი, როგორიც ჯერ არ ხართ, გამოიყენეთ ისეთი სხეულის ენა, რომელსაც წარმატებული, ლიდერი, ძალაუფლების მქონე და მდიდარი ადამიანები იყენებენ. ჰარვარდის უნივერსიტეტის ბიზნეს სკოლის პროფესორის, ემი ქადის გამონათქვამია: Fake it, until you make"- "თავი მოიკატუნეთ, ვითომ უკვე ფლობთ იმ ძალაუფლებას, ან ხართ ისეთი ადამიანი, როგორიც გინდათ გახდეთ მომავალში". სხეულის ენას, ადამიანის ცხოვრებაში, მის წარმატების მიღწევაში და კომუნიკაციაში 93 % უკავია.

სწორი სხეულის ენის გამოყენება დაგეხმარებათ გქონდეთ წარმატებული ბიზნეს ურთიერთობები, მკაფიოდ და გარკვევით თქვათ და ჩამოაყალიბოთ თქვენი სიტყვა და იდეები, მოტივაცია გაუკეთოთ და გავლენა მოახდინოთ სხვებზე. იმისათვის რომ ეს შეძლოთ, გამოიყენეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი სხეულის მოძრაობები და ჟესტები. მათი დახმარებით თქვენ უფრო თვითდაჯერებული, სანდო, ქარიზმატული ლიდერი და წარმატებული ადამიანი გახდებით.

## თავი 1.

### წელში გამართული დგომა და დიდი სივრცის დაკავება

ძალაუფლება, სტატუსი და თვითდაჯერებულობა არავერბალურად, შეგიძლიათ გამოხატოთ, სხეულის ამაღლებით და მეტი სივრცის დაკავებით. (სურათი1)



(სურათი 1)

სხეულის გასწორება, სწორი დგომა, უკან გადაწეული მხრები, ზემოთ აწეული თავი, წარმოგაჩენთ უფრო თავდაჯერებულს და ძალაუფლების მქონეს.

როდესაც სხვები სხედან, თქვენ ფეხზე დგებით, მოძრაობთ და მეტ სივრცეს იკავებთ, ესეც უფრო მეტად თვალშისაცემს გხდით და გარშემომყოფთა ყურადღებას იქცევს. ხოლო თუ ზიხართ, მაშინ ორივე ფეხი განზე და მყარად დადგით იატაკზე, ხელები დადეთ და გაშალეთ განზე, ერთი ან ორივე ხელი გადადეთ სკამზე, სავარძელზე.(სურათი2)



(სურათი 2)

აგრეთვე, შებენდრის დროს მაგიდაზე შეგიძლიათ გაშალოთ თქვენი ნივთები, რათა უფრო მეტი სივრცე და ტერიტორია დაიკავოთ.

## თავი 2.

### ფეხების განზე დადგმა

იმისათვის რომ უფრო თვითდაჯერებული, სოლიდური და ძალაუფლების მქონე გამოჩნდეთ, ფეხები დადგით განზე. (სურათი 3)



(სურათი 3)

ასე, თქვენი სხეულის წონა გადანაწილდება სხეულის ქვედა ნაწილზე, მუხლები მოეშვება და უფრო თვითდაჯერებული გამოჩნდებით, ვიდრე ერთმანეთთან ახლოს მიტანილი ფეხებით.

### თავი 3.

#### ხმის ტონის დადაბლება

დიდი მნიშვნელობა აქვს თუ როგორი ტონით საუბრობთ თანამშრომლებთან, საჯაროდ გამოსვლისას, მოლაპარაკებების წარმოებისას. კვლევებით დამტკიცებულია, რომ ადამიანები, რომლებიც მაღალი ტონალობით ლაპარაკობენ, ნაკლებად ემპატიურები, ნაკლები ძალაუფლების მქონენი და უფრო მეტად ნერვიულები არიან, ვიდრე ისინი, ვინც ხმის დაბალი ტონალობით საუბრობენ. ასეთი ადამიანებს უფრო მეტი ძალაუფლება გააჩნიათ. (სურათი 4)



(სურათი 4)

ხმის დაბალი ტონი, ფსიქოლოგიურად ძალიან კარგად მოქმედებს თანამოსაუბრეებზე. წარმოიდგინეთ, ძალიან ხმამაღლა ჩართული მუსიკა, განსაკუთრებით ის ჟანრი, რომელიც არ

მოგწონთ და შემდეგ წყნარი, ნაზი, ჰარმონიული ჰანგები, რომლებიც გაწყნარებთ, გამშვიდებთ და სიხარულით გავსებთ. იგივენაირად მოქმედებს მაღალი და დაბალი ტონალობით საუბარი, მაგრამ ჩვენ ხშირად ამას არ ან ვერ ვაცნობიერებთ. ამიტომ, შეეცადეთ უფრო ხმადაბალი ტონით ისაუბროთ. ასე უფრო ძალაუფლების მქონე და გავლენიანი, წარმატებული ლიდერი გამოჩნდებით.

#### **თავი 4.**

##### **ძალაუფლებაზე და წარმატებაზე ფიქრი**

იმისათვის რომ, უფრო თავდაჯერებული, პოზიტიურად განწყობილი გამოჩნდეთ, იფიქრეთ უკვე მიღწეულ წარმატებებზე, რომლებიც სიამაყით აგავსებთ, მოტივირებულს და თვითდაჯერებულს გაგხდით. წარმატების მიღწევისთვის, ძალიან მნიშვნელოვანია სწორი აზროვნება და ფიქრი. დამტკიცებულია, რომ სწორი აზროვნება ცვლის და გავლენას ახდენს სხეულის ენაზე და შესაბამისად, სწორი სხეულის ენის გამოყენებაც ცვლის აზროვნებას. ამიტომ, თუ სწორად იაზროვნებთ, სხეულის ენასაც შეცვლით. სწორი სხეულის ენის გამოყენება კი უფრო მოტივირებულს, დამაჯერებელს და წარმატებულს გაგხდით. (სურათი 5)



(სურათი 5)

შეგიძლიათ ჩამოწეროთ უკვე მიღწეული წარმატებები ფურცელზე, რომელსაც ხშირად შეხედავთ, წაიკითხავთ და დადებით გრძნობა-ემოციებს შეიქმნით. ყოველთვის იფიქრეთ, მხოლოდ კარგზე.

## თავი 5.

### ძალაუფლების პოზის გამოყენება

ჰარვარდის, ბერკლის, სტენფორდის და კოლუმბიის უნივერსიტეტებში ჩატარებული კვლევები აჩვენებს, რომ სხეულის მოყვანა ძალაუფლების გამოხატვის მდგომარეობაში



(ხელების ფართოთ გაშლა, დონჯით დგომა (სურათი 6), ხელების თავზე დალაგება და ფეხების მაგიდაზე შემოლაგება (სურათი 7 ), ფეხებით განზე დგომა) სწევს ტესტოსტერონის



(სურათი 6)

დონეს ორგანიზმში, რომელიც არის ძალაუფლების, დომინანტურობის და ალფას ჰორმონი და ამცირებს ჰორმონ - კორტიზოლს, რომელიც სტრესის და შიშის ჰორმონია.

მნიშვნელოვანი შეხვედრების და ინტერვიუების წინ გამოიყენეთ ზემოთ ჩამოთვლილი ძალაუფლების პოზები და შედეგით გაოცდებით.



(სურათი 7)

კვლევებით დასტურდება, რომ ხშირად ადამიანი იმას უფრო აქცევს ყურადღებას როგორ გრძნობს თავს და რას განიცდის საუბრის დროს, ვიდრე იმას თუ რას ლაპარაკობს.

## თავი 6.

### პოზიტიური თვალთ კონტაქტის გამოყენება

თვალეებს სხეულის ენის წაკითხვაში უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ალბათ გსმენიათ, რომ თვალეებს „სულის სარკმელსაც“ უწოდებენ. მათი სწორად გამოყენება ბიზნესს თუ სხვა მნიშვნელოვანი შეხვედრების დროს, დიდ როლს თამაშობს.

თქვენ შეიძლება გრცხვენოდეთ ადამიანისთვის თვალეებში ჩახედვა, მაგრამ ეს უნდა გადალახოთ და ბიზნეს შეხვედრების დროს 50-60% თვალეებში უნდა უყუროთ კონფერენციის მონაწილეებს.

*გაკეთეთ პატარა სავარჯიშო:* როდესაც შეხვედრით და მიესალმებით ბიზნეს კოლეგას, იქამდე უყურეთ თვალეებში, სანამ მისი თვალეების ფერს არ შეამჩნევთ. (სურათი 8)



(სურათი 8)

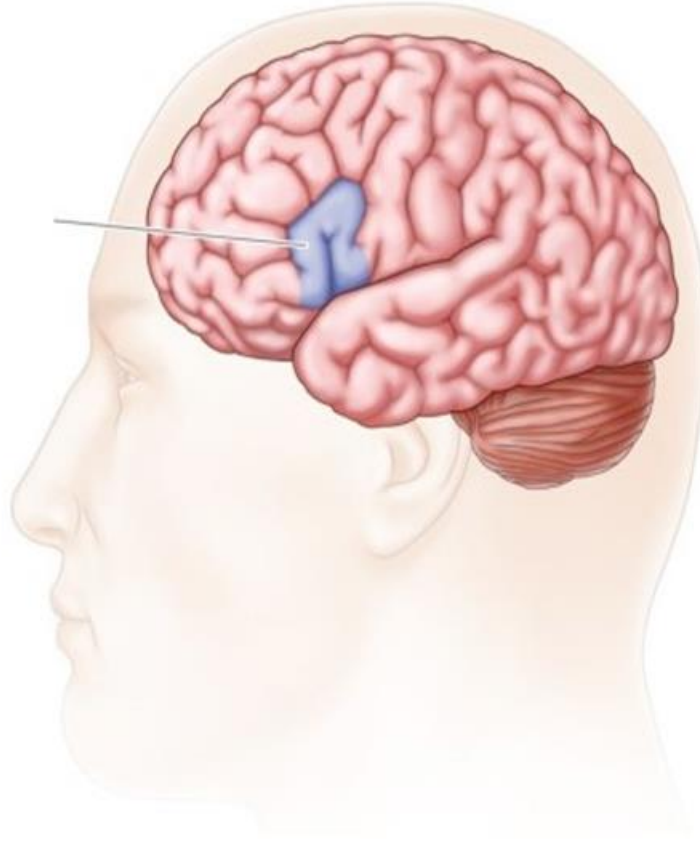
ასეთი ქცევა ფსიქოლოგიურად ძალიან კარგად მოქმედებს ადამიანზე და უკეთესად გიგებთ.

## თავი 7.

ხელებით საუბარი

ადამიანის ტვინის გამოსახულებამ აჩვენა, რომ ტვინის წინა ნაწილი, რომელიც შუბლთან ახლოს არის და ადამიანს მეტყველებაში ეხმარება, აქტიურია როგორც საუბრის დროს, ასევე ხელების მოძრაობისას. (სურათი 9)

მეტყველების  
მოტორული  
ზონა



(სურათი 9)

გამომდინარე იქიდან, რომ შესტები შინაგანად დაკავშირებულია მეტყველებასთან, საუბრის დროს ხელების გამოყენება აზროვნებაშიც გვიწყობს ხელს. (სურათი 10)



(სურათი 10)

*შეგიძლიათ ჩაატაროთ ექსპერიმენტი:* საუბრის დროს, ისაუბრეთ ჩაკეტილი სხეულის პოზით, არ ამოძრაოთ ხელები. შემდეგ გახსნილი სხეულის ენით, სხეულის და ხელების აქტიური მოძრაობით სცადეთ საუბარი. განსხვავებას მაშინვე დაინახავთ.

## თავი 8.

### გახსნილი სხეულის ენის შესტების გამოყენება

საუბრის დროს გამოიყენეთ გახსნილი მკლავები, ხელები და ხელისგულები. შესტი - „მე დასამალი არაფერი არ მაქვს,“ ნიშანია სანდოობის და გულწრფელობის. (სურათი11)



(სურათი 11)

ასეთი შესტებით მოსაუბრე ადამიანები, უფრო დადებითად და დამაჯერებლად აღიქმებიან, ვიდრე დახურული (გადაჯვარედინებული, ჩაკეტილი, ხელები და ფეხები, დამალული ხელები) სხეულის ენის შესტებით მოსაუბრეები. (სურათი 12)



(სურათი 12)

## თავი 9.

### თითის წვერების ერთმანეთზე მიღება

პოლიტიკოსები, ლექტორები, კომპანიის ხელმძღვანელები, მრჩევლები ამ ჟესტს იყენებენ, როდესაც სურთ სხვები დაარწმუნონ იმაში, რასაც ამბობენ და უფრო თავდაჯერებულები, გაწონასწორებულები გამოჩნდნენ.(სურათი13)



(სურათი13)

ეს არის ლიდერის და ძალაუფლების გამოხატვის ჟესტი. ამ დროს ხელისგულები ერთმანეთს არის დაშორებული და მხოლოდ თითის წვერებია მიდებული, რომელიც სამკუთხედის ფორმას იღებს. როდესაც გსურთ თვითდაჯერებული გამოჩნდეთ და სხვებზე დაარწმუნოთ თქვენს მოსაზრებაში, გირჩევთ, ეს ჟესტი გამოიყენოთ.

## თავი 10.

### ნერვიული ჟესტების გამოყენების შემცირება

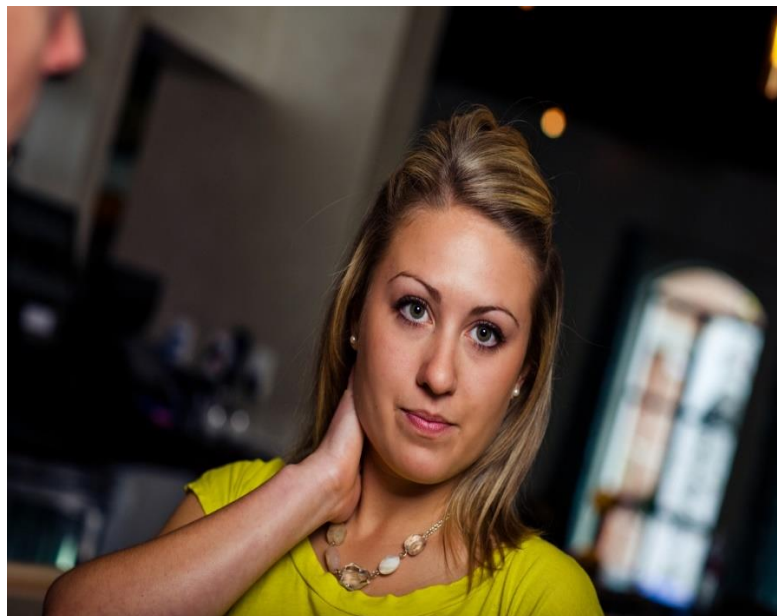
როდესაც ადამიანი შეწუხებულია, ნერვიულობს და სტრესში იმყოფება, ის ხელებს ამოძრავებს, ეხება თმებს, საათს, ბეჭედს, თითებს აწკაპუნებს მაგიდაზე, ფეხზე დგომისას ირწევა აქეთ-იქით. (სურათი14)





(სურათი 14)

ასეთი მოძრაობების გაკეთება სხვის თვალში ნაკლებად თვითდაჯერებულს, ძალაუფლების არ მქონეს წარმოგაჩენთ და გავლენას გაკარგინებთ. (სურათი15)



(სურათი 15)

ამიტომ, თუ შეამჩნევთ რომ, ასეთ მოძრაობებს აკეთებთ, ჩაისუნთქეთ ღრმად, ფეხები დადგით მყარად განზე, ხელისგულები დადეთ საკონფერენციო მაგიდაზე, ან მუხლებზე დაილაგეთ. (სურათი 16)



(სურათი16)

წყნარი და მშვიდი დგომა აგზავნის სიგნალს, რომ თქვენ გაწონასწორებული და ძალაუფლების მქონე ადამიანი ხართ.

## თავი 11.

### ლიმილი

ლიმილი ადამიანზე ძალიან დიდ ეფექტს ახდენს და მის განწყობას პოზიტიურად სცვლის. ლიმილი, ასევე სხვების თვალში მეგობრულს, გახსნილს წარმოგაჩენთ და მათ სურვილს უჩენს თქვენთან თბილი და კარგი ურთიერთობა ჰქონდეთ. ჰარვარდის ბიზნეს სკოლაში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ადამიანებს მოგვწონს ისინი, ვინც გვილიმიან და უკეთესად ვიმახსოვრებთ მათ, ვიდრე სხვებს. (სურათი17)



(სურათი 17)

ლიმილი არის გადამდები და ძალიან პოზიტიური. ხშირად გაიღიმეთ და ყოველი დილა დაიწყეთ ლიმილით.

## თავი 12.

### ხელის სწორი ჩამორთმევა

გამომდინარე იქიდან, რომ შეხება არის ყველაზე ძლიერი და მნიშვნელოვანი არავერბალური ქესტი, საჭიროა დრო დაუთმოთ და შეისწავლოთ სწორი ხელის ჩამორთმევა.

ლიდერის და ძალაუფლების გამომხატველ ხელის ჩამორთმევას ყველა წარმატებული ადამიანი სწავლობს. სწორი ხელის ჩამორთმევით შეგიძლიათ ძალიან სწრაფად დაიმსახუროთ ნდობა და კეთილგანწყობა, რაც შემდგომში შესაძლოა დაგეხმაროთ სამსახურის პოვნაში ან ახალი ხელშეკრულების გაფორმებაში. (სურათი 18)



(სურათი18)

ხელის ჩამორთვმევის დროს, დადებით გამართულად და მყარად, იმ ადამიანის პარალელურად, რომელსაც ხელს ართმევთ და თვალეზში ჩახედეთ. თქვენი ხელისგულები ერთმანეთს უნდა ეხებოდეს, ხელის მოჭერა უნდა იყოს თანაბარი ძალის, არც ძალიან ძლიერი და არც სუსტი, ხელები უნდა იყოს ზემოთ მიმართული და თანაბრად გაწონასწორებული.

სწორი ხელის ჩამორთმევა მნიშვნელოვანია ყველა პროფესიის და სქესის ადამიანისთვის. (სურათი19)



(სურათი19)

როგორც ქალების, ისე კაცების სანდოობა და კეთილგანწყობა ხელის ჩამორთმევის ხარისხით მოწმდება და მას ბიზნეს, სოციალურ თუ პირად ურთიერთობებში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

### თავი 13.

#### ხელების ზურგს უკან დალაგება

ლიდერი, ძალაუფლების მქონე და წარმატებული ადამიანები, ხშირად ხელებს ზურგს უკან ილაგებენ და ასე დადიან ან დგანან. ამ დროს ერთი ხელი მოთავსებულია მეორე ხელისგულში. (სურათი 20)



(სურათი 20)

ასე დგომით, თქვენს სხეულს დაუცველს ტოვებთ, რაც ნიშნავს, რომ ძალაუფლება გაგაჩნიათ და არავის და არაფრის არ გეშინიათ. ხშირად გამოიყენეთ ეს ჟესტი.

## **თავი 14.**

### **საკუთარი აზრის გამოხატვა**

ნუ მოექცევით ადამიანების გავლენის ქვეშ, არ იფიქროთ იმაზე, სხვები რას იტყვიან თქვენზე და რას მოიმოქმედებენ. ლიდერები, იმიტომ ხდებიან ლიდერები, რომ ისინი აკეთებენ და ამბობენ იმას, რაც თვითონ მიაჩნიათ სწორად. (სურათი 21)



(სურათი 21)

ყოველთვის გააკეთეთ რაღაც ახალი, განსხვავებული, უნიკალური და დაეხმარეთ რაც შეიძლება ბევრ ადამიანს. არასდროს არ დარჩეთ ჩრდილში, გამოდით მზეზე და მასთან ერთად თქვენც გაანათეთ. თქვენ გაქვთ ყველა უნარი, შესაძლებლობა, ხართ უნიკალური ადამიანი და ყველაფრის მიღწევა შეგიძლიათ, რასაც ჩაიფიქრებთ და მოინდომებთ. თქვენი თავი არავის არ შეადაროთ, შეეჯიბრეთ მხოლოდ საკუთარ თავს და იმაზე იფიქრეთ, როგორ გახდეთ უკეთესი და წარმატებული, ვიდრე დღეს ხართ.

გისურვებთ წარმატებებს!

ულრმესი პატივისცემით,

გიორგი გიორგაშვილი

## ავტორის შესახებ



გიორგი გიორგაშვილი, ბერკლის უნივერსიტეტის ბიზნეს სკოლის კურსდამთავრებული, 2 წიგნის: „სხეულის ენა და აზრების წაკითხვის ხელოვნების“ და „რას ამბობს სხეული და სახე“ ავტორი, სხეულის ენის ექსპერტი, მრჩეველი, ქოუჩი, ლექტორი, ტრენერი, ინოვაციური, მოტივატორი, ადგილობრივი და საერთაშორისო საგანმანათლებლო პროექტების ავტორი.

დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით:

ე-ფოსტა: [sales@bodylanguage.ge](mailto:sales@bodylanguage.ge)

ვებ-გვერდი: [www.bodylanguage.ge](http://www.bodylanguage.ge)

მობ: 595 59 08 49

Facebook - **Georgio Giorgashvili**

Facebook გვერდები - „სხეულის ენა და აზრების წაკითხვის ხელოვნება“ და „რას ამბობს სხეული და სახე“.

ტესტი სხეულის ენაში : <http://bodylanguage.ge/app/>

ქართული პოლიტიკოსების სხეულის ენის შეფასება: <https://www.youtube.com/watch?v=-z3XpZSzeuY>



