

ارتباط چشمی چیست و چه تاثیری می تواند در روابط ما داشته باشد؟ مدارک فراوانی وجود دارند که نشان می دهند ارتباط چشمی، قدرت متقاعدکنندگی بالایی دارد.

ما اغلب به صورت هایی توجه می کنیم که تماس صحیحی با ما دارند. حتی نوزادها هم بیشتر به صورت هایی توجه می کنند که مستقیماً به آنها زل زده باشند، نه صورت هایی که به دور دست نگاه کنند.

## توانایی چشم ها در ارتباطات

چشم ها توانایی متمرکز شدن را دارد. به همین دلیل در بسیاری از موارد، زل زدن مستقیم به ما تواناییمان را برای پردازش اطلاعات مربوط به صورت ها بیشتر می کند و حافظه ی بصری را ارتقا می دهد.

در این مقاله با ما همراه باشید تا اطلاعات کامل و دقیقی از مبحث زبان چشم در اختیارتان قرار دهیم.

یک مطالعه کلاسیک در 1980 توسط [جیمز واتسون](#) و همکارانش نشان داد که دانش آموزان جوانی که معلمشان در طول صحبت کردن با آنها تماس چشمی دارد، موضوعات کلامی را بهتر به ذهن می سپارند و درک می کنند. علاوه بر تمامی این نکات مثبت، روی [اعتماد به نفس](#) دانش آموزان نیز موثر بوده است.

## اهمیت ارتباط چشمی

تحقیقات نشان داده، احساسی که از طریق نگاه به افراد منتقل می شود، باعث بالا رفتن پاسخ فیزیولوژیک بدن می شود. ضربان قلب، عرق کردن، تغییر روند تنفس و حالات چشم ها فرد را قابل اعتمادتر کرده و این تصویر در ذهنمان می ماند.

بعلاوه زمانی می توانیم به آدم ها اطمینان کنیم که شرایط تهدیدآمیز برایمان بوجود نیاورند. برعکس آن، خیره شدن یعنی جذابیت ما برایشان زیاد است و از این نگاه کردن حس خوبی می گیریم. در نتیجه اهمیت تماس چشم به چگونگی آن بستگی دارد و هر چه در مسیر درستی انجام شود قطعا ارتباطات بهتری شکل می گیرد.

به یاد داشته باشید هر چه به طریقه ارتباط چشمان خود اهمیت دهید در [زبان بدن](#) قوی تر شده و بر [فن بیان](#) شما تاثیر خواهد گذاشت.

## اثر قدرتمند پیام های چشمی

محققان دریافته‌اند، اثرات قدرتمند تماس چشمی روی رفتارمان بسیار زیاد است. طوری که شناخت و سطوح انگیزش را بالا می‌برد. آنها فهمیدند، مستقیماً زل زدن این قدرت را دارد که ارائه اطلاعات مرتبط با شخص مقابل را افزایش دهد و راه را برای شناخت بیشتر باز کند. آنها عقیده داشتند چشم‌ها پردازش اطلاعات، درک، حافظه و تصمیم‌گیری را بهبود می‌بخشد. این کار حافظه را ارتقا داده و موجب می‌شود که دوستانه و خونگرم‌تر رفتار کنیم.

## روانشناسی ارتباط چشمی

فرض کنید در حال قضاوت شدن هستید و کسی به شما زل زده است. اگر طرز نگاهش مطلوب باشد، در شما حس خوبی بوجود می‌آورد. اما اگر همراه با تهدید و خشم باشد قطعاً علاقه‌ای به ارتباط گرفتن با اون فرد نخواهید داشت. محققان عقیده دارند که تماس چشمی می‌تواند به منظور درمان مورد استفاده قرار گیرد. آنها می‌گویند استفاده از ارتباط چشم در طول درمان ارزیابی بیمار و مهارت‌های شخصی درمانگر را افزایش داده و درمان قطعی می‌شود.

همچنین توانایی تماس چشمی در جهت افزایش حافظه است و به کاهش بیماری آلزایمز کمک می‌کند. این استراتژی ناهنجاری‌های رفتاری - جسمی را تعدیل کرده و ارتباط شخص با دیگران را تقویت می‌کند. جالب است که پردازش جهت‌گیری چشم برای درمان بیماران مبتلا به AD هم بکار می‌رود. افرادی که بیماری‌های شخصیتی دارند، نسبت به دیگران احساسات منفی بیشتری دریافت می‌کنند و زل زدن دیگران به خود را نوعی رفتار تهدیدآمیز می‌بینند.

## ارتباط چشمی موثر و نقش آن

آزمایش های بیشتر نشان داده، وقتی با کسی دچار کشمکش یا چالش می شویم، تماس چشمی می تواند پرخاشگری را بیشتر کند. در واقع در یک تحقیق دریافتند، نقش تماس چشمی در متقاعد کردن طرف مقابل بررسی شد و نشان داد که زل زدن مستقیم برخلاف فرضیات قبلی می تواند توانایی بازیگران در تغییر نظرشان نسبت به دیگران را اصلاح کند.

بعلاوه بیشتر افراد با تقریبا 3.2 ثانیه تماس چشمی از طرف غریبه ها راحت هستند، اما اگر غریبه مورد اعتماد به نظر برسد و یا دوست قدیمی باشد؛ تماس چشمی می تواند باعث افزایش حافظه، رفتار دوستانه و اثرات تحریک کننده نسبت به شخص مشاهده گر باشد.

### **نتیجه گیری:**

اگر سعی دارید که از تماس چشمی برای کسی که بهتان زل زده استفاده کنید؛ این یعنی نگاه خیره به شخص برمی گردد. و می تواند در یک وضعیت آرام به حرف زدن تبدیل شود. اما اگر زل زدن باعث خجالت شود، می تواند شخص را عصبی کرده و به کار دیگری مشغول شود.