

# CỬ CHỈ TRONG GIAO TIẾP

NGUYỄN THỊ PHƯƠNG HOA\*

Giao tiếp là một hoạt động diễn ra thường xuyên trong cuộc sống. Trong khi nói chuyện, con người thường kèm theo những động tác cơ thể. Có thể nói rằng, hai phương tiện giao tiếp chủ yếu, thường gặp là lời nói (ngôn ngữ) và cử chỉ (phi ngôn ngữ). Cử chỉ chính là nét mặt, ánh mắt, các động tác cơ thể... Trong tình huống cụ thể, mỗi cử chỉ đều mang một ý nghĩa nhất định. Có thể nói, cử chỉ cơ thể cũng là một thứ ngôn ngữ không lời trong giao tiếp. *Nó góp phần quan trọng vào sự thành công trong giao tiếp, đặc biệt là trong giao tiếp mặt đối mặt.*

Cử chỉ là vũ khí đắc lực cho lời nói. Nói kèm theo những cử chỉ phù hợp sẽ tác động hiệu quả hơn tới khách thể giao tiếp. Ngược lại, hiểu được ngôn ngữ cử chỉ còn giúp bạn nhìn thấy thái độ không lời của đối phương trước khi họ nói ra lời. Điều này giúp bạn có khả năng thay đổi tình thế kịp thời. Ngoài ra, trong nhiều tình huống, lời nói khó có thể diễn đạt một cách trọn vẹn và tế nhị nội dung muốn truyền đạt của chủ thể. Lúc này, ngôn ngữ không lời được sử dụng thay thế cho thông báo bằng lời và nó đem lại hiệu quả đặc biệt, mà ngôn ngữ nói không thể làm được. Ví dụ: Ông bố đang tiếp khách, đưa con ra ngồi hóng chuyện thảnh thơi còn chen ngang. Do đó, ông bố phải làm sao để đưa con dừng hành động bất lịch sự

đó? Nếu mắng con trước mặt khách e không tiện. Lúc này, ông bố chỉ cần kín đáo lừ mắt với con là đủ để trẻ hiểu ý: im lặng, rút lui khỏi cuộc trò chuyện của bố với khách.

Tuy nhiên, ít người ý thức được đầy đủ tầm quan trọng của cử chỉ. Sở dĩ như vậy là vì khi giao tiếp chúng ta thường tập trung nghe xem đối phương nói gì, cố gắng hiểu lời nói của họ, nên quên hoặc ít để ý đến cử chỉ của họ. Mặt khác, việc xử lý thông tin do cử chỉ mang lại, hay nói cách khác, việc hiểu ý nghĩa của cử chỉ không phải là dễ.

Tuy vậy, cử chỉ lại có một số ưu thế đặc biệt. Thứ nhất là cử chỉ mang khá nhiều thông tin về trạng thái tâm lý của chủ thể. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, *tín hiệu không lời mang thông tin nhiều gấp 5 lần so với nói bằng lời*. 75% thông tin mà con người thu nhận được là qua kênh thị giác, qua kênh thính giác là 12%, xúc giác là 6%, khứu giác là 4%, vị giác là 3%. Theo Albert Maerabian, trao đổi thông tin qua phương tiện bằng lời là 7%, qua phương tiện âm thanh (gồm giọng điệu, giọng nói, ngữ điệu, âm thanh) là 38%, còn qua các phương tiện không bằng lời là 55%<sup>(1)</sup>.

Thứ hai là qua nghiên cứu, các

\*Cán bộ nghiên cứu, Viện Tâm lý học.

nhà khoa học đã khẳng định rằng, ngôn ngữ cử chỉ thường *chân thật, ít dối trá hơn lời nói*. S. Freud đã nói: "Phàm là con người có tai để nghe, có mắt để nhìn, thì hãy tin rằng không có một kẻ trần tục nào có thể giữ bí mật. Nếu anh ta im lặng thì tiếng gõ nhịp của những ngón tay của anh ta sẽ nói thay cho anh ta. Sự thật vẫn sẽ bị lộ ra mọi lỗ chân lông bé nhỏ"<sup>(5)</sup>. Thật vậy, cử chỉ mà con người thực hiện trong khi giao tiếp ít chịu sự kiểm soát của ý thức, chúng chủ yếu là những hành vi vô thức, là những thói quen, mà con người không hoặc ít nhận biết được. Chính vì vậy, đôi khi chúng ta có những cử chỉ gây khó chịu cho người đối thoại mà ta không nhận ra. Ví dụ, thói quen chỉ tay vào mặt người khác khi nói, thói quen liếm mép khi nói... Do đó, sẽ rất có ích cho chúng ta nếu học các cử chỉ tích cực, tránh được những cử chỉ tiêu cực trong khi giao tiếp.

Vì thế, nhiều nhà khoa học đã bỏ nhiều công sức đi tìm hiểu thông điệp do cử chỉ mang lại (hay còn gọi là ngôn ngữ của cử chỉ - ngôn ngữ cơ thể). Có thể nói, người tiên phong trong lĩnh vực này ở phương Tây là Đắc - uyn với cuốn "*Sự biểu hiện tình cảm của người và động vật*". Tác phẩm của ông đã kích thích nhiều người đi sâu nghiên cứu lĩnh vực này. Nhiều cuốn sách viết về ngôn ngữ cử chỉ đã xuất hiện như "*Ngôn ngữ khuôn mặt*" của Robert L. Vaitsaida, "*Đọc khuôn mặt*" của Leopold Bellan và Xema Sinpolier Baker, "*Ngôn ngữ của cử chỉ*" của Allan Pease... Sigmund Freud, cha đẻ của phân tâm học, rất quan tâm đến các cử chỉ mà ông gọi là các hành vi lỗ huyệt. Từ sự quan sát các hành vi lỗ huyệt của bệnh nhân, ông đã lý

giải, để tìm nguyên nhân căn bệnh của họ. Từ xa xưa, ở phương Đông, đặc biệt ở Trung Quốc, từ các học giả, các nhà quân sự đến các nhà buôn, những người làm nghề bói toán đều rất quan tâm tới tướng thuật - một môn khoa học kỳ bí của phương Đông. Tướng thuật là môn xem tướng mạo của con người (kích thước cơ thể, giọng nói, khuôn mặt, đôi mắt, dáng đi...) để đoán số mệnh, tâm tính của con người. Như vậy, ta có thể thấy là ngôn ngữ cử chỉ cũng đã được nghiên cứu ở phương Đông.

Với tầm quan trọng như vậy, ngôn ngữ cơ thể đã được dạy chuyên biệt để gây ấn tượng tốt. Các chính trị gia là những người đầy kinh nghiệm trong việc sử dụng các động tác cơ thể để gây lòng tin, thiện cảm với cử tri. Ca sĩ luôn rèn luyện các động tác cơ thể diễn tả tình cảm của bài hát, nhằm thu hút khán giả. Diễn viên là những người được đào tạo một cách chuyên nghiệp việc diễn xuất tâm trạng của nhân vật qua nét mặt, điệu bộ, dáng đi... Các nghệ sĩ kịch câm, đặc biệt danh hài Sác - lô là bậc thầy trong việc biểu đạt tâm trạng, tình cảm bằng các tín hiệu phi ngôn ngữ. Khi sản xuất phim hoạt hình, người ta tìm cách giảm thiểu lời nói, tăng cường ngôn ngữ cơ thể của các nhân vật. Nhiều bộ phim dù ít đối thoại, hoặc không được dịch ra tiếng bản địa như "Hãy đợi đấy", "Tom và Jerry"... vẫn dễ hiểu và đầy hấp dẫn đối với trẻ em. Thậm chí, trong cuộc sống hàng ngày, những kẻ lừa đảo cũng thường lợi dụng các cử chỉ để lừa dối người khác.

Giả mạo ngôn ngữ của cử chỉ để lừa dối người khác là điều không tốt.

(Xem tiếp trang 52)

chính thức trong nhà trường, cùng với gia đình, xã hội cung cấp những kiến thức về giới tính, cơ chế thụ thai, tình dục an toàn, giáo dục các em biết kiềm chế trong quan hệ tình dục để các em biết tự bảo vệ mình. Khi đã hiểu rõ về tình dục học và những hậu quả có thể xảy ra sau các hoạt động tình dục, các em sẽ không còn tò mò hoặc bị kích động bởi những văn hóa phẩm thiếu lành mạnh mà vẫn giữ được mình khỏi có những hoạt động tình dục quá sớm khi bộ máy sinh sản chưa thật trưởng thành, việc học hành còn dang dở.

*Đối với trẻ VTN:* Cần xây dựng một tình yêu lành mạnh, trong sáng, biết tôn trọng mình và tôn trọng người mình yêu, hành động có trách nhiệm với người mình yêu, tránh những hành vi lạm dụng tình dục. Tôn trọng nhau là trách nhiệm của cả nam và nữ. Các bạn trẻ cần nhớ rằng, chỉ trong khuôn khổ hôn nhân, quan hệ tình dục mới đem lại an toàn và hạnh phúc lâu bền. ♣

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Xuân Dũng. *Giáo dục giới tính vì sự phát triển của vị thành niên*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Bích Thủy. *Giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên - trách nhiệm của mọi người*. Báo Thanh niên, số 136 (2023).
3. Báo Gia đình và trẻ em, kỳ II, tháng 3/2004.

## TÂM LÝ HỌC Ở PHILIPPINES

(Tiếp theo trang 37)

được có thể được thực hiện bởi các nhà đo nghiệm tinh thần.

*Nhìn chung,* tâm lý học ở Philippines tương đối phát triển so với tâm lý

phát triển tâm lý học ở Philippines một mặt nhờ lực lượng nghiên cứu có trình độ cao và thông thạo tiếng Anh, mặt khác, có sự tác động khá lớn từ phía Mỹ. Tâm lý học ở đất nước này có sự phân hoá theo hai khuynh hướng rõ nét: một khuynh hướng nghiêng theo quan điểm của tâm lý học Anh - Mỹ và khuynh hướng kia lại cố gắng phát triển tính bản địa trong tâm lý học. Ở Philippines, những nghiên cứu về văn hoá còn rất hạn chế. ♣

### Chú thích

1. Alan E. Kazdin. *Encyclopedia of Psychology*. Volum 7. Oxford University Press, 2000.

## CỬ CHỈ TRONG...

(Tiếp theo trang 48)

Song, để thành công hơn trong giao tiếp, việc tìm hiểu ý nghĩa của cử chỉ cơ thể, cũng như rèn luyện những cử chỉ thân thiện, cởi mở, hạn chế những cử chỉ tiêu cực của bản thân là cần thiết. ♣

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Allan Pease. *Ngôn ngữ của cử chỉ*. Người dịch: Nguyễn Hữu Thành, NXB Văn Nghệ, TP Hồ Chí Minh, 2001.
2. Thương Mưu Tử. *Biết người - Dùng người - Quản người*. Biên dịch: Tạ Ngọc Ái, Nguyễn Viết Chi, Đặng Hưng Kỳ, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội, 2003.
3. Forwar. *Khi đàn ông nói dối*. Dịch: Hà Sơn, Thanh Anh, NXB Hải Phòng, 2003.
4. *Bộ sách 10 vạn câu hỏi vì sao? Tâm lý học - Sinh lý học*. Biên dịch: Nguyễn Văn Thi, NXB Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.
5. Trần Anh Thu. *Bài giảng về giao tiếp*.