

## बाड़ी लेंगेज में आंखों की भूमिका:

अभी हाल के वर्षों में बाड़ी लेंगेज देह गति या देह मुद्रा की विशेष चर्चा होने लगी है। आइये, हम भी बाड़ी लेंगेज नये संदर्भों में आंखों की लेंगेज समझने का प्रयास करें। जैसा कि मैंने पहले कहा है कि आंख शरीर के सभी अंगों में श्रेष्ठ और प्रभावशाली अंग है। जीवन के सामान्य और विशिष्ट अवसरों पर और व्यवहारों के समय आंखों की भाव भंगिमा का विशेष प्रभाव/अर्थ होता है।

आंखों का प्रयोग और भिन्न-भिन्न व्यवहार का प्रभाव मनुष्य के ऊपर सर्वाधिक रूप से पड़ता है। सदियों से इसका अध्ययन होता रहा है। यूरोपीय मानव वैज्ञानिक विद्वान हेस ने अपनी पुस्तक **Tell Tale Eye** में कहा है कि आंखे सभी मानवीय संप्रेक्षण संकेतों को सर्वाधिक स्पष्ट और सटीक रूप से देने में समर्थ है, क्योंकि वे शरीर की केंद्र बिंदु है।

आंखों की पुतलियां स्वतंत्र रूप से कार्य करती है। वे सामान्यतया आंतरिक मनोभावों को बिना किसी रोक-टोक के ज्यों का त्यों प्रकट कर देती हैं। जब किसी व्यक्ति का मूड या दृष्टिकोण सकारात्मक होता है तो उसकी पुतलियां फैल जाती हैं जब कोई व्यक्ति रोमांचित होता है तो पुतलियां सामान्य से चार गुना तक फैल जाती हैं विस्फारित आंखे फूल सी खिल जाती हैं। इसके विपरीत नकारात्मक मूड होने पर यही पुतलियां सिकुड़ कर छोटी हो जाती हैं जिसे सांप की सी आंखे कहते हैं।

## दृष्टि नियंत्रण (Eye Catching)

मेरे गुरु कहते थे जब किसी से बात करो तो उसकी आंखों में देखो। अध्यापक जब कक्षा में पढ़ाये या कोई विद्वान जब भाषण दे रहा हो तो उसकी आंखों पर अपनी आंखे केंद्रित किये रहो वह विषय ज्यादा अच्छी तरह आपकी समझ में आ जायेगा। दृष्टि नियंत्रण प्रक्रिया इसी को कहते हैं। शोध से पता चलता है कि 87 प्रतिशत जानकारी केवल आंखों के माध्यम से दिमाग में पहुंचती है। 9 प्रतिशत कानों से और 4 प्रतिशत अन्य इंद्रियों की सहायता से दिमाग तक पहुंचती है। इसका अर्थ यह हुआ कि अब आप अपने गुरु की आंखों में या वक्ता की आंखों को नियंत्रित नहीं कर पाते तो वह विषय केवल 6 प्रतिशत ही ग्रहण कर पाते हैं। शायर ने इसी सिद्धांत को अपने शेर में कलमबद्ध किया है-

आंखों से मिलना आंख का कहते हैं बंदगी।

दुनिया के छोड़ काम जरा आंख तो मिला।।

आंख से आंख मिलाकर बात करने से संप्रेषण का असली आधार स्थापित हो जाता है। बात करने समय यदि सामने वाला आंखें मिलाकर बात करता है तो हम सहज स्थिति में आ जाते हैं। इसके ठीक विपरीत जब सामने वाला “आंखें चुरा रहा है” या “बार-बार आंखें झपका रहा है या आंखे नीची कर लेता है तो निश्चित वह व्यक्ति विश्वसनीय नहीं है या बहुत संभव है कि वह चोर, धोखेबाज, और बेईमान है। यदि किसी व्यक्ति की नजर आपकी नजर से दो तिहाई समय से भी ज्यादा

मिली रहती है और प्रसन्न मुद्रा के साथ पुतलियां फैल रही है तो निश्चय ही वह आपके आकर्षण में बंध गया है और आपकी बात को रुचिपूर्वक ग्रहण कर रहा है और यदि उसकी मुखमुद्रा निर्विकार है तथा पुतलियां सिकुड़ी हुई है तो निश्चय ही आपके प्रति उसकी सोच शत्रुतापूर्ण है। नर्वस या संकोची लोग आधे से भी कम समय तक आंख मिलाकर बात नहीं कर सकते।

प्रसिद्ध बाड़ी लेंगेज विशेषज्ञ आर्गाइल ने बताया कि यदि कोई व्यक्ति किसी को पसंद करता है और एक बार अधिक देर तक उसे देखता रहता है तो सामने वाला व्यक्ति भी समझ जायेगा कि दूसरा मुझे पसंद करता है और वह भी प्रत्युत्तर में उसे देखने/चाहने लगेगा। दूसरे शब्दों में किसी व्यक्ति के साथ अन्तरंगता स्थापित करने के लिए उसकी निगाह से 60 से 70 प्रतिशत समय तक मिलती रहना चाहिए। इससे वह भी आपको पसंद करने लगेगा। बशर्ते वह प्रारंभ से ही आपको आंखों ही आंखों में स्पष्ट कर दे कि उसका रवैया आपके प्रति पॉजिटिव नहीं है। बाड़ी लेंगेज या देह मुद्रा में आंखों का प्रयोग बातचीत के दौरान अपने उद्देश्य की सफलता के लिये महत्वपूर्ण है बल्कि यह भी महत्वपूर्ण है कि आपकी निगाह सामने वाले व्यक्ति के चेहरे या शरीर के किस अंग पर केंद्रित है। यह बात आपकी सफलता या असफलता पर गंभीर प्रभाव डालती है। आंखों के इशारे या व्यक्ति के मस्तिष्क/इरादे के संकेत अशाब्दिक रूप से कम्युनिकेट (संप्रेषित) और ग्रहण किये जाते हैं जिनसे सामने वाला स्पष्ट रूप से इनका सटीक मतलब निकाल लेता है।

## सामाजिक दृष्टि

सामाजिक बातचीत के दौरान दृष्टि त्रिकोण की निगाह दूसरे आदमी की आंख के स्तर से नीचे उतर कर मुंह तक है तब एक सामाजिक या हल्का-फुल्का माहौल बन जाता है। त्रिकोण की स्थिति पलट जाती है और दो बिंदु आंखों पर और तीसरा बिंदु ओंठों पर रहता है। इसमें परस्पर बात करने वाले दृष्टि से बंधे रहते हैं पर बहुत अधिक गंभीर नहीं होते।

## आंख बंद करने की मुद्रा

जब आपकी बातचीत के दौरान सामने वाला बार-बार आंखें बंद कर लेता है तो इसके अर्थ यह होते हैं कि आपमें उसकी रूचि समाप्त हो गई है वह बोर हो रहा है और आपको वह आंखों से दूर करना चाह रहा है अथवा वह अपने आपको आपसे श्रेष्ठ समझता है तथा आपको और आपकी बातचीत को वह कोई महत्व नहीं दे रहा है। बातचीत के दौरान यदि तीन-चार बार यह मुद्रा दोहराई जाती है तो आपके वहां से उठ जाने में ही भलाई है। अपने को आपसे श्रेष्ठ समझने वाला व्यक्ति अगर सिर को पीछे की ओर झुकाकर आंखों को सिकोड़कर आपको हल्की मुस्कुराहट के साथ नाक के नीचे से देखता है तो यह स्पष्ट संकेत है कि आप जिस शैली का प्रयोग कर रहे हैं वह निगेटिव प्रतिक्रिया उत्पन्न कर रही है।

[ ए. आई. ओ. एस. के सौजन्य से ]