

## آداب دست دادن چگونه است؟



با دیدن عنوان مقاله، شاید بپرسید: «مگر دست دادن هم آداب دارد؟!» در جواب باید بگویم بله! البته به دلیل سادگی این حرکت، شاید تعداد کمی از افراد تاکنون به عمق این موضوع اندیشیده باشند.

با دیدن عنوان مقاله، شاید بپرسید: «مگر دست دادن هم آداب دارد؟!» در جواب باید بگویم بله! البته به دلیل سادگی این حرکت، شاید تعداد کمی از افراد تاکنون به عمق این موضوع اندیشیده باشند. دست دادن به عنوان شکلی از آشنایی و احوال‌پرسی، در ویژگی‌های تکاملی انسان ریشه دارد. به این دلیل شکل‌های متفاوت آن تقریباً در همه‌ی جوامع انسانی دیده می‌شود. در لحظه‌ی دست دادن، فرصتی فراهم می‌شود که دو طرف نوعی احساس متقابل اولیه حاصل کنند و به پشتوانه‌ی آن، رابطه را گسترش بدهند. یک شروع بد هم می‌تواند احساسات منفی را برانگیزد و گاه مانع شکل گرفتن یک رابطه‌ی خوب و مناسب اداری، مالی یا عاطفی شود. اگر دست دادن در روابط ما تا این حد مهم و اثرگذار است، لازم است به نحوه‌ی انجام آن بیشتر دقت شود. در این نوشته به مهم‌ترین باید‌ها و نباید‌ها در آداب دست دادن می‌پردازیم.

در حدود چهل سمیناری که در سال برگزار می‌کنم، همواره یک سؤال از مخاطبانم پرسیده می‌شود: «آدم! کسی هست که تجربه‌ی ناخوشایندی از دست دادن با کسی داشته باشد؟» بدون استثنا همه دست‌شان را بالا برده‌اند! خیلی عجیب است، چرا همه‌ی آدم‌ها چیزی به این سادگی را اشتباه انجام می‌دهند؟! نکته‌ی عجیب‌تر این است که خاطره‌ی یک دست دادن ناخوشایند، گاه برای سال‌ها در یادمان می‌ماند!

تاریخچه‌ی دست دادن به عنوان شکلی از آشنایی و احوال‌پرسی، تقریباً به دوران خلقت انسان بازمی‌گردد. تماس گرم و اطمینان‌بخشی که ما انسان‌ها با هم برقرار می‌کنیم، برای تعامل و هماهنگی اجتماعی‌مان ضروری است. تماسی که برای سلامتی، بقا و امنیت و نیز برای آگاه کردن دیگران از احساس واقعی‌مان گریزناپذیر است.

هر فرهنگی در هر محدوده‌ی مکانی، اشکال مختلفی از احوال‌پرسی را گسترش داده است؛ از روبوسی گرفته تا بوسیدن چشم‌ها، بغل کردن، قفل کردن آرنج‌ها و البته دست دادن در همه‌ی اشکال‌ش، که امروزه برای ما آشنا‌ترین است.

تماس دست معمول است اما در همه جا هم رایج نیست. در برخی فرهنگ‌ها خصوصاً حوالی مدیترانه و کشورهای حاشیه‌ی دریای کارائیب، بغل کردن و بوسیدن، به ویژه در میان دوستان نزدیک، به دست دادن ترجیح داده می‌شود. در فرهنگ‌های دیگر مثلاً در شرق آسیا یک تعظیم کوچک، حرکت بسیار مؤدبانه‌ی است. در خاورمیانه و غرب آسیا، هیچ‌گاه حتی در رویدادهای تجاری، دست زنان لمس نمی‌شود مگر اینکه خودشان پا پیش بگذارند.

در برخی خرده فرهنگ‌ها، مثل عالم ورزش، احوال‌پرسی با چسباندن دست‌ها با انگشت‌ها یا (های فایو) یا برخورد دست‌های مشت‌ها، شده انجام می‌شود. هر اجتماع و هر فرهنگی، هنجارهایی وضع می‌کند که می‌تواند در طول زمان تغییر کنند، هر کدام از این هنجارها اگر در دوره‌ی رواجش رعایت نشود، تأثیری منفی به جا می‌گذارد.

### آداب دست دادن

در هنگام دست دادن، دیگران درک و دریافتی از ما به دست می‌آورند و ما نیز به نوبه‌ی خود شناختی از آنها حاصل می‌کنیم. موقع دست دادن بی‌واسطه شخص دیگری را می‌بینیم، حس می‌کنیم و وی را برانداز می‌کنیم. این در روابط میان انسان‌ها شوخ نیست، به واسطه‌ی اهمیتش است که هر فرهنگی، روش‌های مخصوصی برای دست دادن و مضافه دارد، چرا که فرصتی است برای اینکه معلوم شود این شخص کیست، برای چه کاری آمده است و در نهایت آیا تهدید شمرده می‌شود یا نه. پس مهم است که دست دادن و احوال‌پرسی چگونه انجام شود و دلیل بالا رفتن همه‌ی دست‌ها هم در سمینارها (ماجرایی که در ابتدای مقاله تعریف کردیم) همین است. وقتی می‌پرسیدم چه

خاطره‌ی ناخوشایندی از این کار دارید؟ مخاطبانم می‌گفتند: «دستش خیس بود»؛ و دست دادنش شل و ول بود»؛ «چندش آورد»؛ یا کسانی احساس می‌کردند که طرف مقابل انگشت‌هایشان را در دست خود فشرده و مواردی از این قبیل.

وقتی یک دست دادن نادرست اجرا شود، عملاً احساسی منفی می‌آورد؛ درباره‌ی مصافحه باقی می‌گذارد و طرف مقابل همواره با آن احساس به یاد آورده می‌شود. روشن است که اگر مرادوه با این شخص و حس ناخوشایند تماس دست با او تکرار شود، آن احساس منفی تقویت می‌شود.

گمان می‌کنم پاسخ چندلایه است و به تکامل و بقای نوع انسان برمی‌گردد. این روایت را بخوانید: دو غریبه در صحرای ساوانای آفریقا به هم می‌رسند. به واسطه‌ی دست دادن معلوم می‌شود که هیچ‌کدام سلاح ندارند پس دلیلی برای ترسیدن از یکدیگر وجود ندارد. با تماس درست و مطابق قاعده، مواد شیمیایی‌ایی از ترکیبات اکسی‌ژن و توپسین در مغز آزاد می‌شود که احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند و به ارتقای هارمونی و روابط دوستانه کمک می‌کند. هر احساس منفی‌ای که از دست دادن ایجاد شود بسیار مهم است، چرا که از وجود مشکل، احتیاط و فراخوان حالت احساسی مناسب خبر می‌دهد. از جهت دیگر آن درک و دریافت منفی مهم است چون کمک می‌کند از شخصی که برای اولین بار ملاقات شده است، یک تصویر کلی به دست بیاوریم و این در دیدارهای احتمالی بعدی به کار خواهد آمد.

این تصویر کلی، احساسی را در ما به وجود می‌آورد که برای مدتی طولانی باقی می‌ماند؛ این نحوه‌ی تکامل ماست. احساسات منفی‌ای که با تماس دست ناخوشایند مرتبطند، با ما می‌مانند چون در هیپوکامپ مغز ذخیره می‌شوند و این البته دلیل دارد. هیپوکامپ قسمتی از مغز است که خطر و هر آنچه را که برای ما تهدیدکننده است یا موجب برانگیختن حال بد می‌شود، ارزیابی می‌کند. از آنجا که رویداد خطرناک نباید تکرار شود مغز هم نمی‌تواند خطر را رفته‌رفته و با تجربیات متعدد بیاموزد. همین قسمت مغز (هیپوکامپ) است که کمک می‌کند تنها با یک بار تجربه کردن به یاد بیاوریم که نباید به آتش دست بزنیم یا نباید غذای گندیده بخوریم. واضح است که تجربه‌ی این موارد برای بار دوم و چندم یعنی مرگ و نیستی.

در اینترنت هزاران مثال از بد دست دادن وجود دارد. یک نمونه‌ی اخیرش همین دست دادن‌های دونالد ترامپ با افراد مختلف بود. این یک مورد را احتمالاً خود شما هم تجربه کرده‌اید. بله! فشردن بیش از حد دستان طرف مقابل. (مطمئنم این نحوه‌ی دست دادن از زمانی که نئاندرتال‌ها روی زمین قدم می‌زدند، همواره مایه‌ی خشم بوده است.)

پس پرسش این است که دست دادن و مصافحه چگونه باید انجام شود؟ چه کارهایی را نباید انجام بدهیم؟ اول لازم است توجه داشته باشید که این حرکت پدیده‌ی فرهنگی است. در ترکیه یا خاورمیانه، دست دادن می‌تواند خیلی نرم و متواضعانه باشد. در ایالت یوتای آمریکا دست دادن به سبک فرقه‌ی مسیحی «مورمون‌ها» رواج دارد؛ دست دادن پرشور، پرفردت و طولانی. اگر به بوگوتا پایتخت کلمبیا بروید دست دادن و مصافحه به نوعی دیده بوسی (در زبان محلی abrazo) تبدیل می‌شود به خصوص اگر از نزدیکان و محلی‌های شناخته شده باشید. نکته این است که دست دادن باید آینه‌ی فرهنگی باشد که در آن قرار دارید. یعنی مثلاً وقتی در رم هستید باید مانند رمی‌ها دست بدهید.

در آمریکا همه‌ی انواع دست دادن وجود دارد. این کشور از جزایر ویرجین تا هاوایی شش منطقه‌ی زمانی دارد و البته دست دادن در این مناطق وسیع تغییر می‌کند، اما یک روش استاندارد این میان وجود دارد: با فشار متوازن و هم‌اندازه، دست‌ها در هم قفل می‌شود در حالی‌که با زاویه‌ی کوچکی تابیده شده است. با این زاویه‌ی آبی که به دست داده می‌شود، عملاً انگشت اشاره و شست پشت دست طرف مقابل در امتداد هم قرار می‌گیرند. این حالت قفل شدن دست‌ها برای مدت کافی نگه داشته می‌شود. این مدت به راحتی دو طرف و البته عرف و پذیرش اجتماعی مرتبط است. هم‌زمان باید توجه داشت دست دادن با شخصی که در موقعیت اجتماعی بالا قرار دارد تابع روش دست دادن اوست به این معنا که اگر وی محکم و طولانی دست داد شما هم باید مانند او عمل کنید به همین ترتیب اگر وی نرم و کوتاه دست بدهد، دست دادن شما هم باید نرم و کوتاه باشد.

دست دادن نه دشوار است نه مستلزم دقت زیاد، کافی است نکاتی را مد نظر داشته باشید. اینجا فهرستی از بایدها و نبایدهای دست دادن را با هم مرور می‌کنیم:

## ۱. ارتباط چشمی برقرار کنید

وقتی دست می‌دهید، به جای اینکه چشم‌ها یا تان به اطراف بچرخد و دوروبرتان را نگاه کنید باید درست به چشم‌های طرف مقابل تان نگاه کنید.

۲. حتما دست تان تمیز و خشک باشد

کمتر از ۳ درصد افراد از اختلال عرق کردن دست‌ها رنج می‌برند. قبل از آنکه دست بدهید، مطمئن شوید دست تان را کاملا خشک کرده‌اید. هیچ ایرادی ندارد که قبل از دست دادن دست تان را با یک دستمال کاغذی خشک کنید. اگر توجه به این قضیه آزارتان می‌دهد، استفاده از بوتاکس می‌تواند کاملا مؤثر باشد. همچنین بوتاکس می‌تواند برای خلاص شدن از تعریق زیاد زیر بغل هم مفید باشد.

۳. به دنبال برتری جویی نباشید

حوالی دهه ۱۹۸۰ ی هرگز این کار را نکنید. اگر کسی سعی کرد قدرتش را در نحوه دست دادنش نشان بدهد، فقط بگویید: «بذار این بار درست و بدون تظاهر دست بدیم!» واقعیت این است که چنین نمایش‌هایی صرفاً طرفین را تحت فشار منفی می‌گذارد.

۴. از فشار دادن انگشتان دست طرف مقابل خودداری کنید

فشار دادن انگشتان دست طرف مقابل (که در میان آقایان رایج‌تر است) احساس منفی ایجاد می‌کند. این شکل دست دادن برای بسیاری از مردم به شدت ناراحت‌کننده است. اگر سهوا و بی‌خبر از آثار سوء آن موقع دست دادن از روی عادت این کار را می‌کنید، باید این عادت ناپسندتان را ترک کنید.

۵. ریاکارانه دست ندهید

## آداب دست دادن

زبان و ریاکاران در هنگام دست دادن هر دو دست‌ها را به کار می‌برند. دست راست در دست طرف مقابل قفل می‌شود و دست چپ در هم قفل شده را می‌پوشاند. سیاستمداران گاه این‌طور دست می‌دهند که آنها را بیشتر دوست بدارید و البته هرگز هم این‌طور نمی‌شود! هیچ‌کس این شکل دست دادن را دوست ندارد؛ این خیلی شخصی است و در حالت کلی نباید انجام شود مگر در مواردی که طرف به‌نحوی اجازه داده باشد یا در مورد عزیزانی مثل پدر بزرگ یا مادر بزرگ. پس هیچ وقت دو دستی دست ندهید. اگر احساس می‌کنید در نوع رابطه‌ی شما تماس بیشتری لازم است، می‌توانید همزمان با دست چپ، ساعد طرف مقابل را لمس کنید. حرف آخر

دست دادن راحت است، اما همان‌طور که قبلا هم گفتیم ممکن است در انجام آن اشتباه کنید. مطابق با هنجارها و قواعد جامعه دست بدهید و سعی نکنید هنگام دست دادن قدرت تان را به رخ بکشید. فراموش نکنید هنگام دست دادن در حال ارزیابی شدن هستید. دست دادن چیزهای زیادی درباره‌ی شما می‌گوید. شما دست نمی‌دهید که امتیاز بگیرید یا پیروز شوید، دست می‌دهید که دیگران احساس راحتی کنند، دست می‌دهید تا آرامش برقرار شود.

اگر به کسی برخوردید که شل دست داد، اخم نکنید و ناراحت نشوید. شما هم به همان اندازه دستش را بفشارید. خوشحال باشید از اینکه فرصتی پیدا کرده‌اید که نشان بدهید تا چه اندازه در روابط اجتماعی هوشمند و خوش‌رفتار هستید. خاطره‌ی آن رفتار متین و مؤدبانه برای مدت طولانی در ذهن طرف مقابل تان می‌ماند. همان دست، روزی که به آن نیاز داشته باشید، پشت شما خواهد بود.