
آموزش کاربردی زبان بدن

تألیف و گردآوری :

محمدحسین فردوسی

عادل شیرازی

عارف شیرازی

شناسنامه کتاب

سال نشر : ۱۳۹۸

عنوان : آموزش کاربردی زبان بدن

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

ناشر : صفرتاصد

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۷-۹-۴

تألیف و گردآوری : محمدحسین فردوسی، عادل شیرازی، عارف شیرازی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

شناسنامه	فردوسی، محمدحسین، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور	آموزش کاربردی زبان بدن / تألیف و گردآوری محمدحسین فردوسی، عادل شیرازی، عارف شیرازی
مشخصات نشر	تهران : صفرتا صد، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۳۴۷ ص. : مصور، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱٫۵ سانتیمتر
شابک	۳۴۰۰۰۰ ریال - ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۷-۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فبا
پیدایش	کتابنامه؛ ص. ۲۲۵ - ۲۳۷
موضوع	ارتباط غیر کلامی
موضوع	Nonverbal communication
موضوع	زبان ایما و اشاره
موضوع	Body language
موضوع	ارتباط غیر کلامی در محل کار
موضوع	Nonverbal communication in the workplace
شناسه افروده	شیرازی، عادل، ۱۳۷۰ -
شناسه افروده	شیرازی، عارف، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ق۴/۲۶ الف/ ۵۴۲۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۲۳۷۶۲

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۱۰.....	بخش اول
۱۲.....	فصل یک : تفاوت‌های فرهنگی
۱۵.....	زبان خاموش
۱۸.....	یکنال‌های چشمی
۱۹.....	افکار و احساسات
۲۲.....	لمس و لمس
۲۴.....	فضای شخصی
۲۵.....	زبان جهانی بدن
۲۸.....	زبان بدن محیط کاری
۳۳.....	تمرین
۳۶.....	تمرین و تجارب بیشتر
۳۹.....	فصل دو : برخوردهای روزانه
۴۰.....	برداشت‌های اولیه
۴۱.....	شکستن یخ
۴۳.....	گپ‌های کوتاه و خودمانی
۴۶.....	دروغ‌های بدن
۵۰.....	تمرین
۵۲.....	تجارب و تمرین بیشتر
۵۵.....	فصل سه: جذابیت شخصی

۵۸	 ملاقات پسر با دختر
۶۳	 جفت‌های خوب
۶۵	 روش‌های موفقیت
۷۲	 تمرین
۷۵	 تمرین و تجارب بیشتر
۷۷	 فصل چهار : زبان بدن در محیط کار
۷۸	 معنی خود
۸۳	 ترس اجرا
۸۵	 قوانین سارت
۹۰	 برقراری ارتباط
۹۹	 تمرین
۱۰۱	 تمرین و تجارب بیشتر
۱۰۴	 بخش دوم
۱۰۷	 فصل پنج : تماس چشمی
۱۰۹	 کاربرد تماس چشمی
۱۱۳	 مردمک چشم‌ها چه چیزی به ما می‌آموزند؟
۱۱۴	 گرامر چشم
۱۱۸	 چشم ذهن و انالیزی
۱۲۱	 تفکر بصری
۱۲۳	 تفکر شنیداری
۱۲۵	 تمرین

تجارب و تمرین بیشتر	۱۳۹
فصل شش: حالت چهره	۱۳۳
طیف حالات	۱۳۵
چهره‌ها و برداشت‌های اولیه	۱۳۹
صحبت با چهره	۱۴۰
نکات مربوط به چهره	۱۴۲
لبخند بزنند احساس بهتری خواهید داشت	۱۴۴
تمرین	۱۴۸
تمرین و تجربه بیشتر	۱۵۲
فصل هفت: صحبت با سر	۱۵۵
صحبت با سر	۱۵۶
شنیدن فعال	۱۵۸
حالا شما آن را می‌بینید	۱۶۰
با حرکت سر خود تایید را به من نشان بده	۱۶۲
از سر خود استفاده کنید	۱۶۴
تمرین	۱۶۸
تجارب و تمرین بیشتر	۱۷۰
فصل هشت: ژست‌ها	۱۷۰
اجازه بدهید زبان بدن‌تان صحبت کند	۱۷۶
نقشه ژست‌های موریس	۱۷۹
مشاهده مردم	۱۸۲

۱۸۵.....	روانشناسی ژست
۱۸۶.....	اعمال بلندتر صحبت می کنند
۱۹۰.....	تمرین
۱۹۲.....	تمارین و تجارب بیشتر
۱۹۵.....	فصل نه : حالت و وضع بدن
۱۹۷.....	نشانه های خلق و خو
۲۰۱.....	تصویر بدن
۲۰۳.....	افشاگی های حالت بدن
۲۰۵.....	من تان درم : شما را دوست داشته باشم
۲۰۷.....	تمرین
۲۱۰.....	تمارین و تجارب بیشتر
۲۱۳.....	فصل ده : فضا و جهت گیری
۲۱۳.....	متجاوزان به فضا
۲۱۷.....	فضای من، قلمروی من
۲۱۹.....	نقاط راحتی
۲۲۱.....	جهت گیری بدن
۲۲۵.....	شما چیزی هستید که به نمایش میگذارید
۲۲۸.....	تمرین
۲۳۲.....	تمارین و تجارب بیشتر
۲۳۵.....	فصل یازده : تماس جسمی
۲۳۵.....	لمس کردن

- ۲۳۷..... لمس کردن و یا لمس نکردن
- ۲۴۴..... صمیمیت
- ۲۴۵..... عدم مداخله
- ۲۴۷..... تمرین
- ۲۵۱..... تمارین و تجارب بیشتر
- ۲۵۳..... اصل وازده : شکل اندازه و چهره
- ۲۵۴..... ایجاد تاثیر
- ۲۵۶..... اعتما به نفس بدن
- ۲۵۸..... انواع اشغال بدن
- ۲۶۲..... بدن ایدمال
- ۲۶۵..... ساختن بهترین شکل خود
- ۲۶۹..... تمرین
- ۲۷۰..... تمارین و تجارب بیشتر
- ۲۷۳..... فصل سیزده : زمان و زمان بندی
- ۲۷۴..... عجله بیشتر، سرعت کمتر
- ۲۷۵..... ریتم را دنبال کنید
- ۲۷۶..... سکوت و وقفه
- ۲۷۷..... نشان دادن حضور
- ۲۸۳..... استفاده مناسب از زمان در جهت منافع خود
- ۲۸۶..... تمرین
- ۲۸۸..... تمارین و تجارب بیشتر

فصل چهارده : نشانه‌ها و واژگان ۲۹۱

صدای خوب ۲۹۲

کلمات بدن ۲۹۵

نشانه‌های متناقض ۲۹۹

چه چیزی تا به این حد با مرز است؟ ۳۰۱

تمرین ۳۰۳

تمارین : تجارب بیشتر ۳۰۷

فصل پانزده : معنویت ۳۰۹

کمک به خود ۳۱۰

برنده‌ها و بازنده ۳۱۱

نه قانون طلایی ۳۱۵

تاثیرگذار بودن ۳۱۸

نکته پایانی ۳۲۰

تمرین ۳۲۱

تمارین و تجارب بیشتر ۳۲۵

نتیجه‌گیری ۳۳۱

منابع ۳۳۵

پیشگفتار :

کتاب آموزش کاربردی زبان بدن اثری در موضوع زبان بدن و اهمیت به کارگذاشتن آن در زندگی روزمره و کاری است. در این کتاب چگونگی خواندن زبان بدن در زبان بدن همچنین به کارگیری زبان بدن را در تعاملات و ارتباطات خود خواهید آموخت. کتاب پیش رو در پانزده فصل تالیف، ترجمه و گردآوری شده است. در انتی هر فصل تمرین های عملی جهت فراگیری و بهبود مهارت های زبان بدن ارائه گردیده است. سعی بر آن شده است تا تمام نکات کاربردی زبان بدن مورد بررسی قرار گیرد. موضوعاتی که در این نوشتار مورد بررسی قرار گرفته است شامل موارد اداب، اسب، تفاوت های فرهنگی، برخورد های روزانه، جذابیت شخصی، زبان بدن در محیط کار، تماس چشمی، حالات چهره، صحبت با سر، رسته ها، حالت و وضع بدن، فضا، جهت گیری شخصی، تماس جسمی، شکل بدن و ظاهر، زمان و زمانبندی، رسانه ها و واژگان و نقش زبان بدن در موفقیت.