



نون و القلم

حرف و قلم را آفرید تا برای آیندگان بنگارد

زبان بدن

تألیف : سیده مرگانه طباطبایی



موسسه انتشاراتی بهاره اندیشه

۱۳۹۷

سرشناسه: طباطبایی، سیده مژگان، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدید آورنده: زبان بدن، سیده مژگان طباطبایی
مشخصات نشر: موسسه انتشارات بهار اندیشه ۱۳۹۷
شابک: ۹-۰۹-۶۳۶۳-۶۲۲-۹۷۸
فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیپا.

موضوع: زبان بدن
موضوع: روان شناسی
موضوع:

رده بندی کنگر ۱۸۱۲/۱۰ ر ۲
رده بندی ی. سی. ۶۳/۱۰

رد نشر و پخش: ۰۹۱۵۳۱۶۰۳۷۳

شناسنامه کتاب

نام کتاب: زبان بدن

تألیف و تحقیق: سیده مژگان طباطبایی

ناشر: موسسه انتشاراتی بهار اندیشه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراحی جلد و صفحه آرایي: اعظم صنعتی

چاپ و صحافی:

شابک: ۹-۰۹-۶۳۶۳-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: تومان

فهرست

۱۰	مقدمه
۱۲	اشارات بدن
۱۳	اشارات بدن یا زبان بدن چیست؟
۱۴	تاریخچه زبان بدن
۱۷	ادراک گری ، بصیرت ، حدس زدن
۱۸	علامه ذاتی ، موروثی ، آموخته، و فرهنگی
۲۰	اشارات زبان بدن (تنگفتار) وابسته به فرهنگ یا نمادین
۲۵	اشارات زبان بدن (تنگفتار) ناوابسته به فرهنگ یا جهانی
۲۹	زبان بدن دهکانه تشخیص دروغ‌گویی
۳۱	حالت‌های کف دست
۳۱	گشادگی و صداقت
۳۳	استفاده عمدی از کف دست به منظور گول زدن
۳۴	قدرت کف دست
۳۶	دست دادن
۳۶	دست دادن‌های آمرانه و فرمانبرانه
۴۱	چه کسی پیشقدم می‌شود ؟
۴۲	سبک‌های دست دادن
۴۳	دست دادن دستکشی
۴۷	حالت‌های دست و بازو
۵۰	دست‌های برج مانند
۵۱	گرفتن میخ، دست و بازو
۵۲	جلوه‌های شست
۵۶	نگه‌بان دهان
۵۸	لمس کردن بینی
۵۹	مالیدن چشم
۶۰	خاراندن گردن
۶۱	کشیدن یقه

۶۲	 انگشتان در دهان
۶۳	 تفسیر درست و تفسیر غلط
۶۴	 حالت های گونه و چانه
۶۵	 خستگی
۶۶	 ارزیابی
۶۸	 ضربه زدن به چانه
۶۹	 ترکیب حالت های دست بر چهره
۷۰	 خاران سر سر زدن به آن
۷۱	 حالت های دست ها
۷۳	 حالت دست بر سینه
۷۵	 دست های تا شده تشدید شده
۷۶	 گرفتن بازوها
۷۸	 تا شدگی چیزی دستها
۷۹	 دست های تا شده گول زننده
۸۱	 حالت پاها
۸۱	 وضعیت پاهای تا شده استاندارد
۸۳	 وضعیت پاهای تا شده آمریکایی
۸۴	 حالت ایستاده دست زیر بغل
۸۷	 قوزک های به هم چسبیده
۸۹	 پاهای به هم چسبیده
۹۰	 حالت ها و رفتارهای متداول دیگر
۹۰	 سوار شدن بر صندلی
۹۱	 گرفتن کرک یا نخ از لباس
۹۳	 حالت های سر
۹۳	 حالت های اصلی سر
۹۵	 دست های پشت سر
۹۷	 حالت های آمادگی و تهاجمی

۱۰۰	آمادگی در حالت نشسته
۱۰۱	پرخاشگری مردانه
۱۰۳	حالت های چشم
۱۰۴	خیره شدن
۱۰۶	نگر شغلی
۱۰۶	نگر اجتماعی
۱۰۷	نگر عمیمی
۱۰۷	نگاه در چشایی
۱۰۸	خلاصه
۱۰۹	بستن چشم ها
۱۰۹	کنترل کردن نگاه در ران
۱۱۱	حالت های ملکی و مالکیت
۱۱۳	حالت های ابراز مالکیت
۱۱۵	کپی برداری و تصاویر آینه ای
۱۱۷	خم کردن بدن و موقعیت اجتماعی
۱۲۰	جهت نماها
۱۲۲	زاویه ها و مثلث ها
۱۲۲	زاویه باز
۱۲۲	زاویه بسته
۱۲۳	روشهای ورود و خروج
۱۲۵	جهت بدن در حالت نشسته
۱۲۶	مصاحبه با دو نفر
۱۲۷	جهت پاها
۱۲۸	شکل های بدن در حالت نشسته
۱۳۱	خلاصه
۱۳۱	جمع بندی کلی
۱۳۱	حالت های معمول در برخوردهای روزانه

۱۴۲	۵۰ اصل زبان بدن که باید برای رسیدن به موفقیت بدانید
۱۵۲	چند ترغند عالی برای اینکه بتوانیم زبان بدن دیگران را بخوانیم
۱۵۳	روی هم انداختن دست‌ها و پاها نشانه‌ی مقاومت است
۱۵۴	لبخند واقعی کنار چشم‌ها چین و چروک می‌اندازد
۱۵۴	تقلید زبان بدن نشانه‌ی خوبی است
۱۵۵	نحوه ایستادن، حقیقت را بیان می‌کند
۱۵۵	چشم‌هایی که دروغ می‌گویند
۱۵۶	بالا بردن ابرو نشانه‌ی ناراحتی است
۱۵۷	تکان دادن اغراق‌آمیز سر نشانه‌ی اضطراب است
۱۵۷	به هم فشردن یک دست به استرس است
۱۵۸	راز زبان بدن افراد بسیار مریخ و استثنایی
۱۶۳	ترغندهای زبان بدن که شما را دوست داشتنی می‌کند
۱۶۴	بخش ۱: نگرش و زبان بدن
۱۶۷	بخش ۲: حالت بدن
۱۶۹	بخش ۳: وارد شدن به یک اتاق
۱۷۲	بخش ۴: آداب دست دادن
۱۷۳	بخش ۵: موضع‌گیری بدنی
۱۷۴	بخش ۶: صورت
۱۷۶	بخش ۷: تکنیک‌ها و عادات
۱۷۷	حرکات قرینه‌ای
۱۸۴	منابع و مآخذ
۱۸۴	منابع فارسی
۱۸۵	منابع انگلیسی

مقدمه

یکی از مهارت‌های ارتباطی مهارت استفاده از زبان بدن بعنوان یکی از روش‌های ارتباط غیرزبانی است. پروفیسور رای بیرد ویستل، استاد دانشگاه لوئیز ویل، طی تحقیقاتی نشان داده است که اغلب ارتباطات انسان بصورت استفاده از ایما و اشاره، ادا و اطوار، حالت ایستادن، فاصله فرد برقرار می شوند.

بر اساس یافته‌های دانشمندان علوم رفتاری تنها حدود ۲۶ تا ۱۶ درصد از ارتباطات ما به صورت کلامی و حدود ۶۰ تا ۷۶ درصد آن به صورت غیر کلامی می باشد. با استفاده از حالت‌های سر و دست و چشم و پا و ابرو و غیره، صورت می گیرد. از آنجایی که زبان کلامی تحت کنترل بخش هوشیار مغز انسان قرار دارد ما می توانیم آگاهانه کلماتی را بر زبان جاری کنیم که با احساسات و نیت واقعی ما همخوانی نداشته باشد و در نتیجه نیت واقعی خود را پنهان و آن را به گونه ای دیگر جلوه دهیم. اما زبان بدن توسط بخش نا هوشیار مغز کنترل می شود و ما کنترل چندانی بر آن نداریم و از این رو باز تاب دهنده احساسات واقعی و درونی ماست.

عمده علوم و شرایطی که افراد از زبان بدن بصورت تخصصی تر استفاده می کنند عبارتند از: علوم اجتماعی، انسان شناسی، جانورشناسی، آموزش، روانشناسی، مشاوره خانواده، قراردادهای شغلی و فروش. همچنین، هنرهای نمایشی مانند تئاتر، پانتومیم نیز مثالهای خوبی هستند. لیکن، در هر حال، زبان بدن جزئی جدانشدنی

از رفتارهای ناخودآگاه ما است. کافی است یک روز تصمیم بگیرید تا رفتارهای دوستانان سر کلاس درس، همسایه هایتان در کوچه و بازار، همکارانتان در محل کار و اعضای خانواده تان در خانه، را زیر نظر داشته باشید. انواع و اقسام ایما و اشاره هایی را خواهید دید که هریک دارای پیامی مشخص است. اگر فیلم های خارجی را به یاد بیاورید، جلوه های متفاوتی از ایما و اشاره را می بینید؛ ایماها، ناشی از تفاوت های فرهنگی با فرهنگ شما است.

استفاده از ایماها غیرزبانی فرایندی پیچیده است که وابسته به افراد، کلمات، ترسها، حرکات بدن می باشد. زبان بدن در اغلب اوقات واقعیت است های درونی ما را نشان می دهد. ایراد اتکا به برداشت مبتنی بر زبان بدن این است که برخی رفتارها و حرکات ما ناشی از عادیهای ما است نه حلالتهای درونی. از طرفی، عادت های ما نیز می توانند تبدیل بر حس و حال درونی ما اثر بگذارند. بسیاری از مردم هنوز هم چیزی از زبان بدن نمی دانند و به آن توجه نمی کنند. آشنایی با مرموزترین ایما و اشاره های زبان بدن، به ما کمک می کند تا در زندگی روزمره خود، شناخت بهتری از شرایط و افراد داشته باشیم، سخن بهتر است هرگز برداشت عجولانه و تصمیم سریع در مورد دیگران نگیریم. در این کتاب، بیشتر به ایما و اشاره هایی توجه کرده ایم که در زندگی روزمره ما کاربرد فراوان تری دارند.