

معجزهٔ زبان بدن در زندگی و کسب و کار

چگونه از نیت هر کسی در سه ثانیه یا حتی کمتر آگاه شویم

کوین هوگان

ترجمه

کاوش حسین تبار

مجید فیاض فر

مترجمانه

هوگان، کوین، ۱۹۶۱ م.

Hogan, Kevin

عنوان و نام پدیدآور

معجزه زبان بدن در زندگی و کسب و کار - چگونه هر کسی را در ۳ ثانیه با جانی کمتر بشناسیم / کوین هوگان، ترجمه کاوش

حسین تیار، مجید فیاض فر.

تهران: نخبه سازان، ۱۳۹۳.

۳۵۶ ص

۹۷۸-۹۶۴-۵۹۲۸-۰۷-۷

فنیبا

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی: 3 The secret language of business : how to read anyone in. seconds or less, 2008.

چگونه هر کسی را در ۳ ثانیه با جانی کمتر بشناسیم.

زبان ایما و اشاره

ارتباط غیر کلامی در محل کار

حسین تیار، کاوش، ۱۳۹۳ - مترجم

فیاض فر، مجید، ۱۳۵۸ - مترجم

BF۶۴۷۱۲۵۸۶ ۱۳۹۳

۱۵۳/۴۹

۳۴۴۲-۲۵

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



معجزه زبان بدن

در زندگی و کسب و کار

کوین هوگان

ترجمه: کاوش حسین تیار، مجید فیاض فر

مدیر تولید: سید شهاب الدین ملاسعیدی

طراح جلد: احمد آقاقلی زاده

صفحه آرا: میثم رادمهر

ویراستار: نازنین ستاد

لیتوگرافی نقش سبز

صحافی تبرکان

چاپ ترانه

بهار ۱۳۹۴

نوبت اول

۱۵۰۰۰ تومان

۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۹۲۸-۰۷-۷

نشانی: خیابان جمهوری، خیابان دانشگاه شمالی، کوچه بهار، پلاک ۳، واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۲۸۰۲ فکس: ۶۶۴۶۳۴۱۶

تلفن مرکز توزیع (قفوس): ۶۶۴۰۸۶۴۰

فهرست مطالب

۷	سخن مترجم
۱۳	پیش‌گفتار
۱۳	هدف این کتاب
۱۵	چه انتظاری از این کتاب داشته باشیم؟
۱۹	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۲۳	فصل ۱: معجزه زبان بدن
۲۷	بررسی ارتباط غیرکلامی
۲۸	مقایسه ارتباط کلامی و غیرکلامی
۲۹	چطور زبان بدن بر روی ارتباطات ما تأثیر می‌گذارد
۳۴	کاربردهای عملی زبان بدن
۳۶	نکات مهم فصل اول
۳۷	گام‌های عملی فصل اول
۳۹	فصل ۲: قدرت زبان بدن
۳۹	چرا باید به زبان بدن اهمیت بدهید؟
۴۵	زمانی که شما فرستنده هستید
۵۱	زمانی که شما گیرنده هستید
۵۴	زمانی که شما ناظر هستید
۵۸	نکات مهم فصل دوم
۵۹	گام‌های عملی فصل دوم

فصل ۳: عناصر زبان بدن ۶۱

چشم‌ها ۶۲

چهره ۶۷

ایما و اشاره ۷۰

لمس ۷۴

حرکت ۸۰

ظاهر ۸۱

صدا ۸۴

نکات مهم فصل سوم ۸۷

گام‌های عملی فصل سوم ۸۹

فصل ۴: محیط و شرایط محیطی ۹۱

چگونگی تأثیر محیط و شرایط محیطی بر روی زبان بدن ۹۱

زبان بدن مشابه، برداشت‌های متفاوت ۱۰۴

زمانی که زبان بدن و شرایط محیطی در تناقض اند ۱۰۵

نکات مهم فصل چهارم ۱۱۰

گام‌های عملی فصل چهارم ۱۱۲

فصل ۵: حریم‌شناسی یا فاصله شخصی ۱۱۳

حریم‌شناسی چیست؟ ۱۱۳

رابطه زبان بدن با حریم‌شناسی ۱۱۶

حباب دور شما چقدر بزرگ است؟ ۱۱۹

محیط‌های متفاوت، فواصل متفاوت ۱۲۰

بهبود ارتباطات با استفاده از حریم‌شناسی ۱۲۱

نکات مهم فصل پنجم ۱۲۳

گام‌های عملی فصل پنجم ۱۲۴

فصل ۶: زبان بدنتان درباره شما چه می‌گوید ۱۲۵

۱۲۶	 منزلت اجتماعی
۱۲۹	 برتری
۱۳۲	 تبعیت
۱۳۶	 شک و تردید
۱۳۸	 اعتماد به نفس
۱۴۰	 هویت شخصی
۱۴۱	 نکات مهم فصل ششم
۱۴۳	 گام‌های عملی فصل ششم

فصل ۷: تعاملات شخصی ۱۴۵

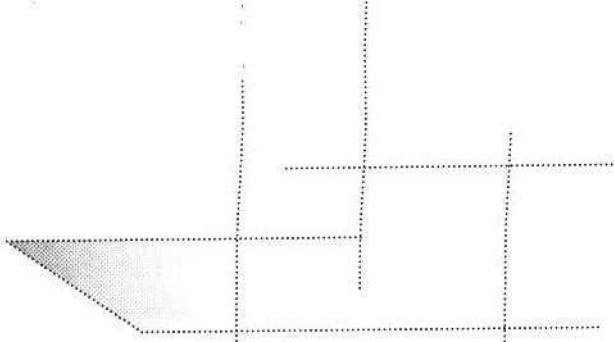
۱۴۵	 ظاهر
۱۴۶	 تأثیر اولیه
۱۴۷	 ایجاد تفاهم
۱۴۸	 ایجاد اعتماد
۱۵۰	 خواندن پیام
۱۵۱	 ارسال پیام
۱۵۲	 فرستادن پیام‌های جدی و ماندگار
۱۵۴	 فریب
۱۵۸	 عاطفه
۱۶۰	 عصبانیت
۱۶۲	 صمیمیت
۱۶۴	 فرمول پیچیده برای موفقیت در جلب توجه جنس مخالف
۱۶۷	 جدایی
۱۶۹	 نکات مهم فصل هفتم
۱۷۱	 گام‌های عملی فصل هفتم

فصل ۸: تأثیر زبان بدن در کسب و کار ۱۷۳

۱۷۴	 محیط کسب و کار
-----	----------------------

۱۷۹	جلسات
۱۸۱	فروش
۱۸۴	استخدام
۱۸۵	موقعیت‌های همتا
۱۸۷	تعامل‌های مدیر با زیردست
۱۸۹	نکات مهم فصل هشتم
۱۹۱	گام‌های عملی فصل هشتم
۱۹۳	فصل ۹: راز زبان بدن مردان و زنان
۱۹۴	تفاوت‌های بین مردان و زنان
۱۹۶	تفاوت‌های مردان و زنان در ارسال پیام
۱۹۹	تفاوت‌های مردان و زنان در دریافت
۲۰۰	بررسی تفاوت‌ها
۲۰۳	نکات مهم فصل نهم
۲۰۵	گام‌های عملی فصل نهم
۲۰۷	فصل ۱۰: زبان بدن در تربیت فرزندان
۲۰۸	نقش والدین
۲۱۴	نوزادان و کودکان یک تا دو سال
۲۱۵	کودکان نوپا و پیش‌دبستانی
۲۱۷	بچه‌های دبستانی
۲۱۸	بچه‌های یازده - دوازده ساله
۲۲۱	نوجوانان و جوانان
۲۲۲	بچه‌های بالغ یا بزرگسالان
۲۲۳	نوه‌ها
۲۲۶	نکات مهم فصل دهم
۲۲۹	گام‌های عملی فصل دهم

فصل ۱۱: استفاده از زبان بدن در دنیای واقعی	۲۳۱
زبان بدن در دنیای واقعی	۲۳۱
ارسال پیام‌های غیر کلامی قدرتمند در دنیای واقعی	۲۳۴
دریافت پیام‌های غیر کلامی در دنیای واقعی	۲۳۸
مشاهده پیام‌های غیر کلامی در دنیای واقعی	۲۴۲
تأثیر یا سوء استفاده؟	۲۴۵
درستی و نیت	۲۴۶
نکات مهم فصل یازدهم	۲۴۹
گام‌های عملی فصل یازدهم	۲۵۱
فصل ۱۲: زبان بدن و فرهنگ‌های دیگر	۲۵۳
شباهت‌ها و تفاوت‌های جهانی	۲۵۴
تفاوت‌های رایج فرهنگی	۲۵۶
تأثیر فرهنگ و تاریخ	۲۵۹
احترام و سازگاری با دیگران	۲۶۱
نکات مهم فصل دوازدهم	۲۶۳
گام‌های عملی فصل دوازدهم	۲۶۵
فصل ۱۳: کاربردهای عملی	۲۶۷
محافل دانشگاهی	۲۶۷
کسب و کار	۲۷۰
دیپلماسی	۲۷۱
سیاست	۲۷۳
زندگی روزمره	۲۷۴
نکات مهم فصل سیزدهم	۲۷۷
گام‌های عملی فصل سیزدهم	۲۷۸



سخن مترجم

یک زندگی آرام، بی دغدغه و موفق، با گوشه نشینی و انزواطلبی به دست نمی آید. خیلی از موجودات روی زمین به صورت اجتماعی زندگی می کنند و انسان هم یکی از این موجودات است. در واقع انزواطلبی در انسان ها نوعی ضعف و بیماری به حساب می آید. پس چطور می توان در هیاهوی این جهان، یک زندگی شاد، آرام، بی دغدغه و جمعی را تجربه کرد؟ راه حل ساده است. ما باید با بالا بردن توانایی هایمان در برقراری ارتباط با هممنوعان، زمینه های شادی و آرامش را برای خود فراهم کنیم.

در نگاه اول، به نظر می رسد کسی که خوب صحبت می کند و کلام شیوایی دارد، در برقراری ارتباط مؤثر و مثبت، موفقیت بیشتری خواهد داشت. ولی این ظاهر قضیه است. چرا که تنها عامل برقراری ارتباط، کلام شیوا و سخنوری نیست. خوب صحبت کردن لازم است ولی کافی نیست. شما برای موفقیت در ارتباطات باید به دانش دیگری در این حوزه دست پیدا کنید تا بتوانید مانند یک روان شناس، افراد را تحلیل کنید و در نهایت بهترین خط مشی را برای برقراری ارتباط مؤثر انتخاب کنید.

زبان بدن همان دانش لازم و ضروری برای موفقیت در ارتباطات است. باید با اصول و فنون این دانش آشنا باشید تا از آن بهترین استفاده را ببرید. اگر به برقراری بهترین و قوی ترین شکل از رابطه ها و دوستی ها علاقه دارید، باید در

این حوزه دانش بیشتری کسب کنید.

از زمانی که من با مقوله زبان بدن آشنا شدم فهمیدم که در جامعه ما اشتیاق فراوانی برای دست‌یابی به اطلاعات دقیق در این زمینه وجود دارد. علت ترجمه این کتاب نیز همین بود. این که منابع بسیار کمی وجود دارند که این اطلاعات را با کاربردهای عملی دنیای واقعی پیوند می‌زنند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا از چیزهایی که در اطرافتان می‌بینید و می‌شنوید و اطلاعات متعددی که از منابع گوناگون دریافت می‌کنید، به راحتی عبور کنید و روی اطلاعاتی متمرکز شوید که مورد نیازتان است. خوشبختانه متن کتاب نه کاملاً دانشگاهی است و نه پیش پا افتاده، بلکه ترکیبی از این دو است تا مهم‌ترین جنبه‌های ارتباط غیرکلامی و چگونگی تأثیر آن بر زندگی روزانه را به بهترین نحو ممکن برای شما بازگو کند؛ افراد زیادی دوست دارند بدانند که هراپما و اشاره و حرکتی چه معنایی دارد و این کتاب بسیاری از اطلاعات مورد نیاز در خصوص زبان بدن و روش‌های عملی استفاده از آن در جریان زندگی را در اختیارتان می‌گذارد.

جا دارد از آقای مهدی جولینی هم که نقش مهمی در راهنمایی و انتخاب واژه‌های مناسب داشتند تشکر کنم.

تشکر ویژه را از شما دوست گرامی دارم که با تهیه و خواندن این کتاب به ما کمک می‌کنید تا کارهای بهتری ارائه دهیم. منتظر نظرات سازنده شما در سایت نخبه‌سازان (book@Nokhbehsazan.ir) هستیم.

کاوش حسین‌تبار

زمستان ۱۳۹۳