

زبان بدن

چگونه توان ارتباطی خود را افزایش دهیم؟

محسن بیات

سرشناسه: بیات، محسن

عنوان و نام پدیدآور: زبان بدن : چگونه توان ارتباطی خود را افزایش دهیم؟/مؤلف

محسن بیات

مشخصات نشر: تهران: سیمای شرق، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۷۸ص؛ ۱۹×۹/۵ س.م

شابک: ۵-۰۳-۶۶۲۸-۶۰۰-۹۷۸-۵۲۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه : ص. ۹۷ - ۱۰۰

موضوع: ارتباط غیر کلامی

موضوع: زبان ایما و اشاره

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۶ ۱۴۶ الف / BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۶۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۹۸۷۷۵



پرشاپ

عنوان: زبان بدن (چگونه توان ارتباطی خود را افزایش دهیم؟)

مؤلف: محسن بیات

طرح جلد: یوسف فروتن

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۱

قیمت: ۵۲۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۰۳-۶۶۲۸-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات ناشر: تهران، انتشارات سیمای شرق، زمستان ۱۳۹۱

نشانی: خیابان استاد نجات الاهی، خیابان سمیه، خیابان پورموسی، کوچه شیرین،

پلاک ۳۴، طبقه ۵، تلفن: ۸۸۸۰۷۴۵۳

پست الکترونیک: info@PrShop.ir

وب سایت: www.PrShop.ir

حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه ناشر
۹	پیشگفتار
۱۱	زبان بدن؛ اهمیت زبان بدن در روابط اجتماعی
۱۷	حالت‌های غیر کلامی بدن؛ نحوه ایستادن و نشستن
۲۳	پاها؛ ستون زبان غیر کلامی
۲۹	دست‌ها؛ پیشگامان زبان غیر کلامی
۳۳	روانشناسی دست‌ها؛ حرکات ترکیبی (۱)
۳۹	روانشناسی دست‌ها؛ حرکات ترکیبی (۲)
۴۳	چشم و نگاه؛ آینه تفکرات ذهنی
۵۱	شیوه دست‌دادن؛ توشه‌ای از نفوذ
۵۷	حریم شخصی؛ فاصله را رعایت کنید
۶۳	زبان بدن؛ لباس پوشیدن
۶۷	چهره؛ نمایی از احساسات
۷۳	نتیجه
۷۸	منابع

مقدمه ناشر

هنگامی که سخن از زندگی اجتماعی می‌شود، وقتی از انسان اجتماعی سخن می‌گوییم و زمانی که از گفت‌وگوی تمدن‌ها، فرهنگ‌ها، مذاهب و... حرف می‌زنیم، در واقع از «پیام» می‌گوییم و اینکه چگونه احساسات، عواطف، ایده‌ها، آرمان‌ها، داشته‌ها و بایسته‌های خودمان را به یکدیگر منتقل کنیم.

انتقال پیام بی‌تردید مهم‌ترین نیاز اجتماعی انسان‌هاست و دانش ارتباطات نیز ایجاد شده است تا شیوه‌های مؤثرتر انتقال پیام را بررسی کند و برای اثرگذارتر شدن آن راهکار ارائه دهد.

در مذاکرات دوجانبه یا چندجانبه چهره به چهره یا در سخنرانی‌ها، پیام در لحظه دارای دو منشأ است:

۱- آنچه از زبان گوینده پیام خارج می‌شود.

۲- آنچه از حرکات بدن گوینده پیام قابل درک است.

بسیاری معتقدند زبان می‌تواند برخی واقعیت‌ها را پنهان کند و اینکه چه چیزی بر زبان جاری شود، در اختیار گوینده است اما حرکات بدن شامل حرک دست‌ها و پاها، نحوه نشستن یا ایستادن، حرکت مردمک و حتی خم‌های پیشانی پیامی را منتقل می‌کنند که می‌تواند متفاوت و حتی در تضاد با پیامی باشد که

از زبان خارج می‌شود.

در کتابی که پیش رو دارید، نویسنده تلاش کرده است تا همه آنچه در کسب پیام از ظاهر (پوشش) و حرکات بدن یک فرد می‌تواند مورد توجه باشد را در مجموعه‌ای طبقه‌بندی شده گردآوری کند تا راهنمایی باشد برای تحلیل رفتار بدن دیگران. باشد که مورد توجه علاقه‌مندان به «دریافت درست پیام» قرار گیرد.

امیر لعلی

پیشگفتار

انسان موجودی اجتماعی است که نیازمند رابطه با دیگران می‌باشد. هیچ‌کس به طور ذاتی توان برقراری رابطه مناسب با دیگران را ندارد بلکه این توان اکتسابی است؛ ایجاد رابطه مطلوب و مناسب با دیگران مستلزم آموزش، تمرین و یادگیری است. برقراری رابطه مطلوب با دیگران و استفاده از این رابطه مستلزم دو چیز است: ۱) توانایی درک احساسات، افکار، حالات درونی و مقاصد دیگران ۲) توانایی اقناع و جلب نظر دیگران. یکی از مهمترین ابزارها برای تقویت این توانایی‌ها «زبان بدن» است. زبان بدن از زمان خلق انسان وجود داشته و با گسترش روابط بین انسان‌ها پیچیده‌تر شده است. از آنجا که در دوران کنونی زندگی بشر، روابط بین انسان‌ها گسترش یافته و اهمیت دو چندان یافته، زبان بدن هم بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. به طوری که امروز زبان بدن وظیفه انتقال حجم بالایی از پیام‌ها را بین انسان‌ها به دوش می‌کشد. از این رو در این نوشتار قصد داریم مهم‌ترین اصول و نکات مربوط به زبان بدن و یادگیری آن را بیان کنیم.

در واقع هدف ما این است که به خواننده این امکان را بدهیم که زبان بدن خود و دیگران را خوب بشناسد و بتواند این آگاهی را در روابط اجتماعی به کار گیرد. به عبارت دیگر، همانطور که از عنوان این نوشتار بر می آید، هدف اصلی این است که چگونگی افزایش توان ارتباطی از طریق زبان بدن را نشان دهیم. بدین ترتیب سه موضوع مور تاکید قرار گرفته است: ۱) اهمیت و ضرورت آگاهی نسبت به زبان بدن که در بخش نخست آمده است؛ ۲) نکات و معانی مربوط به حرکات و حالت‌های مختلف اعضای بدن که از بخش دوم تا بخش دهم به آن پرداخته شده است؛ ۳) اصول یادگیری و کاربردی زبان بدن که در بخش آخر یا نتیجه مطرح شده است.

زبان بدن و نکات و مفاهیم مربوط به آن بسیار گسترده هستند و تشریح تمامی آنها مستلزم نوشتاری چند صد صفحه‌ای و بسیار گسترده تر از نوشتار حاضر است. بنابراین در اینجا سعی شده مهم‌ترین و پرکاربردترین نکات در مورد زبان بدن مطرح شود، به طوری که از یک طرف از درگیر شدن در نکات ریز و پیچیده زبان بدن اجتناب شده و از طرف دیگر چارچوبی کلی برای افزایش توان ارتباطی از طریق زبان بدن در اختیار خواننده قرار دهد.

در پایان پیشاپیش از پیشگامان عرصه علوم ارتباطات اجتماعی به خاطر نواقصی که این اثر دارد، پوزش می‌طلبم و از جناب آقای «امیر لعلی»، سردبیر محترم مجله مدیریت ارتباطات به خاطر زحماتی که برای آماده شدن مطالب و چاپ آنها کشیدند، سپاسگذاری می‌کنم.

محسن بیات