

برنام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# قوانین زبان بدن

جودی جیمز

مترجم: حسان صادقی

[www.sabrinbooks.ir](http://www.sabrinbooks.ir)

.....	۷۶۱
.....	۸۲۱
.....	۱۷۱
.....	۲۷۱
.....	۲۶۱
.....	۱۲۲
.....	۹۷۲
.....	۷
.....	۹
.....	۱۷
.....	۱۸
.....	۳۴
.....	۴۷
.....	۴۸
.....	۶۶
.....	۷۷
.....	۹۴
.....	۱۰۹
.....	۱۳۳

## فهرست مطالب

سخن ناشر..... ۷

پیشگفتار..... ۹

بخش ۱: اصول زبان بدن..... ۱۷

فصل اول: زبان بدن چگونه عمل می‌کند؟..... ۱۸

فصل دوم: از میمون تا انسان..... ۳۴

بخش ۲: زبان بدن کاربردی..... ۴۷

فصل سوم: چگونه تأثیرگذاری زبان بدن را افزایش دهیم؟..... ۴۸

فصل چهارم: راهنمایی مقدماتی برای حرکات بدنی..... ۶۶

فصل پنجم: حالات بدنی یا ژست‌ها..... ۷۷

فصل ششم: راهنمایی مقدماتی برای حرکات دست..... ۹۴

فصل هفتم: حالات صورت..... ۱۰۹

فصل هشتم: لمس..... ۱۳۳

بخش ۳: استفاده از زبان بدن در دنیای واقعی ..... ۱۴۷

فصل نهم: برخورد با خانواده و آشنایان ..... ۱۴۸

بخش ۴: زبان بدن و تجارت ..... ۱۷۱

فصل دهم: استخدام و مصاحبه شغلی ..... ۱۷۲

فصل یازدهم: زبان بدن در محل کار ..... ۱۹۴

فصل دوازدهم: موقعیت‌های حساس ..... ۲۴۱

فصل سیزدهم: خواندن حرکات دیگران در محیط کار ..... ۲۷۶

خلاصه ..... ۲۹۷

لغت‌نامه زبان بدن ..... ۲۹۹

۷۱ ..... نام زبان نامه: ۱ بخش

۸۱ ..... ؟ بخش چه نامه در زبان نامه زبان نامه

۲۲ ..... نامه نامه نامه نامه

۷۲ ..... زبان نامه نامه: ۲ بخش

۸۲ ..... ؟ نامه نامه نامه نامه نامه نامه

۹۹ ..... نامه نامه نامه نامه نامه نامه

۷۷ ..... نامه نامه نامه نامه نامه نامه

۲۶ ..... نامه نامه نامه نامه نامه نامه

۶۰۱ ..... نامه نامه نامه نامه نامه نامه

۳۲۱ ..... نامه نامه نامه نامه نامه نامه

## پیشگفتار

زبان بدن رساترین، شاعرانه‌ترین، فاش‌کننده‌ترین و مهم‌ترین شکل از ارتباط بوده و به‌عنوان یک شاخه از روان‌شناسی رفتار، فریبنده، هیجان‌انگیز، جذاب و سرگرم‌کننده نیز هست و درعین حال می‌تواند شما را شگفت‌زده کند. به‌عنوان یک شکل ارتباطی، زبان بدن شامل بیش از پنجاه درصد ادراک شناختی در پیام‌های رودرو است، ولی شما آن را دست‌کم می‌گیرید. شما با ایجاد و مشخص کردن زبان بدن خود و در نهایت خلق تصویر واقعی از خویش، دیگر به اطرافیان اجازه نخواهید داد که در شناخت شما و درک توانایی‌ها و مهارت‌هایتان دچار اشتباه یا سوءتفاهم شوند، اگرچه خود زبان بدن هم موضوعی پیچیده است و بسیاری از دستورات و قوانین آن، که در حال حاضر کاربرد دارند، کاملاً غلط است. بسیاری از روان‌شناسان، کارشناسان و مجریان تلویزیونی با استفاده از عباراتی نظیر «زبان بدن می‌گوید...» و تحلیل علائم بدن به شیوه ساده‌انگارانه‌ای نظیر آنچه در کتاب‌های کمیک مصور آمده و همچنین دستورالعمل‌هایی مانند «خاراندن بینی یعنی اینکه آن فرد دروغ می‌گوید»، به اندازه کافی عموم مردم را از مسیر اصلی منحرف کرده و باعث آسیب زدن به آن چیزی می‌شوند که در درجه اول غریزی و گاهی هم تصادفی است؛ با این حال فرآیندی آشکار محسوب می‌شود.