

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات واپلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

زبان بدن

FOR
DUMMIES®

الیزابت کونکه

برگردان: مریم هدایتی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه.....	۱
بخش ۱: در ابتدا فقط حرکات بدنی بود	۷
فصل ۱: تعریف و توضیح زبان بدن.....	۹
فصل ۲: نگاهی دقیق تر به حرکات غیر کلامی.....	۳۵
بخش ۲: شروع از بالاترین نقطه	۴۵
فصل ۳: پیش به سوی اصل ماجرا.....	۴۷
فصل ۴: حالات چهره.....	۶۳
فصل ۵: چشم‌ها همه چیز را می‌گویند.....	۷۵
بخش ۳: بالاتنه: دست‌ها و پاها	۹۳
فصل ۶: ارزیابی حالات بدن.....	۹۵
فصل ۷: خود را مجهز کنید.....	۱۱۳
فصل ۸: حقایقی در کف دستان شما.....	۱۲۹
فصل ۹: نحوه‌ی ایستادن.....	۱۵۹
بخش ۴: زبان بدن در محیط اجتماعی و کاری	۱۷۱
فصل ۱۰: حقوق و قوانین قلمروی شخصی.....	۱۷۳
فصل ۱۱: گذر از مرزهای فرهنگی.....	۱۹۱
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها	۲۰۳
فصل ۱۲: ده روش برای درک افراد، بدون پرسیدن.....	۲۰۵
فصل ۱۳: ده روش برای بهبود رابطه‌ی غیر کلامی.....	۲۱۳

مقدمه

زبان بدن گویاتر از هر کلامی که می‌توانید بر زبان جاری سازید، سخن می‌گوید و ابراز احساسات می‌کند. اگر بخواهید به سایر افراد بگویید که آن‌ها را دوست دارید یا از دستشان عصبانی هستید یا کوچک‌ترین اهمیتی برایشان قائل نیستید، حرکات بدن شما، افکار، خُلق و نگرش‌تان را آشکار می‌کنند. بدن‌تان، هم هوشیارانه و هم ناهوشیارانه به بیننده می‌گوید که واقعاً چه حسی دارید و در درون‌تان چه می‌گذرد.

در این دنیای رقابتی و پیچیده، توانایی برقراری ارتباط شفاف، با اعتمادبه‌نفس و شایسته به‌منظور کسب موفقیت، مهم و ضروری است. در بیشتر مواقع این توانایی انسان نادیده گرفته می‌شود. تا جایی که حتی اگر دلایل و نتایج منطقی و راه‌حل‌های خلاقانه هم به شیوه‌ای ترغیب‌کننده، برانگیزاننده و الهام‌بخش به شنونده و مخاطب منتقل نشوند، به نظر مهم‌ل و بیهوده خواهند بود.

بدن شما همواره و هر روز، پیام‌هایی را درباره‌ی نگرش، خُلق و حالات کلی‌تان ابراز می‌کند. می‌توانید پیامی را که می‌خواهید انتقال دهید، از طریق نحوه‌ی به‌کارگیری کلام بدن‌تان مشخص کنید.

اگرچه زبان بدن از سوی اجداد و پیشینیان ما و سال‌ها پیش از تبدیل صداهای شفاهی به کلمات، عبارات و پاراگراف‌های پیشرفته آغاز شده است، تنها در شصت سال گذشته، به‌صورت جدی مطالعاتی روی این قدرت، صورت گرفته است. در طول این دوره افراد متوجه ارزش زبان بدن به‌عنوان ابزاری برای بهبود روابط بین فردی شده‌اند. اکنون سیاستمداران، بازیگران و افراد بلندمرتبه قادر به شناسایی و تشخیص نقش و سهم بدن خود در انتقال پیام‌هایشان هستند.

هر فصل از این کتاب به بررسی جنبه‌ی خاصی از زبان بدن می‌پردازد. علاوه بر تمرکز روی نقش بدن در انتقال و تبادل افکار، احساسات و نگرش‌ها، متوجه خواهید شد که چگونه حرکات بدنی سایر افراد را تعبیر کنید. همچنین با خواندن این مطالب می‌توانید از حالت روحی افراد، پیش از آنکه خودشان از آن اطلاع داشته باشند، آگاه شوید. یادتان باشد که باید حرکات بدن را در زمینه و بافت خودش تعبیر و تفسیر کرد. یک حرکت بدنی چیزی جز کلمه‌ای از یک داستان نیست.

فصل ۱

تعریف و توضیح زبان بدن

در این فصل

- ◀ درک اینکه زبان بدن چگونه از طرف شما صحبت می‌کند
- ◀ حرکات بدنی هدفمند انجام دهید
- ◀ فهم پیامی که منتقل می‌کنید

با وجود اینکه زبان بدن قدمتی به درازای عمر انسان دارد، دانش زبان بدن دانش نسبتاً جدیدی است که تقریباً از حدود شصت سال پیش شکل گرفته است. روانشناسان، جانورشناسان و مردم‌شناسان اجتماعی، پژوهش‌های مفصل و پرجزئیاتی درباره‌ی شناسه‌های زبان بدن، به‌عنوان بخشی از خانواده‌ی بزرگ‌تر رفتارهای غیر کلامی انجام داده‌اند.

اگر لحظه‌ای ساکت و آرام باشید و به حرکات بدن و حالات چهره‌ی خودتان که پیام‌هایی را در سکوت ابراز می‌کنند دقت کنید، متوجه گروهی از حرکات بدنی می‌شوید که احساسی را بیان یا فکری را منتقل می‌کنند. اگر کمی بیشتر توجه کنید، می‌توانید حرکات بدنی ناخودآگاه خود یا طرف مقابل را که در مواجهه با شخص دیگری شکل می‌گیرد، شناسایی کنید. این حرکات به شما می‌گویند که فرد مقابل چطور آدمی است. به‌علاوه، احتمالاً متوجه حرکات بدنی دیگری که نشان‌دهنده‌ی حالات درونی فرد در لحظه‌ای خاص هستند نیز، خواهید شد.

در این فصل به نحوه‌ی تفسیر زبان غیر کلامی پی خواهید برد و حرکات بدنی و رفتارهایی که افکار، نگرش و هیجانات را آشکار می‌کنند، بررسی خواهند شد. همچنین به پژوهش‌هایی در زمینه‌ی زبان بدن و شناسایی شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود در این باره در سراسر دنیا نگاهی اجمالی خواهیم انداخت. علاوه بر این، متوجه خواهید شد که چگونه می‌توانید از حرکات بدنی در راستای بهبود بخشیدن و ارتقای روابطتان استفاده کنید.