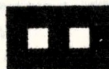


# زبان بدن

به زبان آدمیزاد

اثر الیزابت کونکه

ترجمه‌ی زهرانه‌مندی



هیومند

## فهرست کوتاه

۱۷	مقرمه.....
۲۳	بخش ۱: در ابتدا حرکات و اشارات فلق شد.....
۲۵	تعریف زبان بدن.....
۵۳	نگاهی دقیق تر به حرکات غیر کلامی.....
۶۳	بخش ۲: شروع از بالاترین نقطه.....
۶۵	با سر به قلب ماجرا رفتن!.....
۸۱	حالات چهره.....
۹۵	همه چیز در چشم هاست.....
۱۱۵	لب خوانی.....
۱۲۹	بخش ۳: تنه؛ دست‌ها و پاها.....
۱۳۱	از روی تنه بفهمید.....
۱۴۹	مسلح کردن خود.....
۱۶۵	همه چیز در کف دست شماست.....
۱۹۵	نحوه‌ی ایستادن.....
۲۰۹	ور رفتن با لوازم شخصی.....
۲۲۳	بخش ۴: زبان بدن در شرایط کاری و اجتماعی.....
۲۲۵	قوانین و حقوق مربوط به حریم شخصی.....
۲۴۵	مصاحبه، تأثیرگذاری و سیاست بازی.....
۲۶۵	عبور از مرزهای فرهنگی.....
۲۷۹	تفسیر نشانه‌ها.....
۲۸۷	بخش ۵: ده‌تایی‌ها.....
۲۸۹	ده روش برای تشخیص فریب.....
۲۹۷	ده روش برای نشان دادن جذابیت.....
۳۰۵	ده روش برای شناخت افراد بدون پرسیدن درباره‌ی آن‌ها.....
۳۱۳	ده راه برای پیشرفت در رابطه‌ی غیر کلامی.....

## مقدمه

زبان بدن رساتر از هر واژه‌ای که به زبان می‌آورد سخن می‌گوید. اگر بخواهید به دیگران بگویید که دوست‌شان دارید یا از آن‌ها عصبانی هستید یا برایتان اهمیتی ندارند، حرکات بدن شما، افکار، حالات و دیدگاه‌هایتان را نشان می‌دهد. بدن شما هم به‌صورت خودآگاه و هم ناخودآگاه آن‌چه را که به‌واقع در درون شما می‌گذرد به دیگران نشان می‌دهد.

در دنیایی پیچیده و پر از رقابت، توانایی برقراری ارتباطی شفاف، جسورانه و قابل قبول برای دستیابی به موفقیت امری حیاتی است. اغلب اوقات بسیاری از افراد این توانایی را نادیده می‌گیرند. استدلال‌های درست و نتیجه‌گیری‌های منطقی و راه‌حل‌های خلاقانه اگر به شیوه‌ای آرایه نشود که شنونده را متقاعد کند و برانگیزاند و برایش الهام‌بخش باشد، از اساس بیهوده است.

هر روز و در تمام مدت روز، بدن شما در حال انتقال پیام‌هایی در رابطه با شیوه‌ی نگرش و حالت و وضعیت عمومی شماست. با شیوه‌ی صحیح استفاده از بدن می‌توانید پیامی را که مطلوب‌تان است منتقل کنید.

اگرچه زبان بدن از روزگار نیاکان غارنشین‌مان و از مدت‌ها پیش از آنکه آواها به کلمات و عبارات و پاراگراف‌های پیچیده تبدیل شوند آغاز شد، تنها در حدود ۶۰ سال اخیر است که به‌طور جدی مورد بررسی قرار گرفته است. در طی این مدت مردم به جایی رسیدند که به اهمیت زبان بدن به‌عنوان ابزاری برای پیشرفت ارتباط بین فردی پی بردند. سیاستمداران، هنرپیشه‌ها و کسانی که زندگی‌شان پرهیاهو و خیرساز است، از نقشی که بدن‌شان در انتقال پیام‌های آن‌ها ایفا می‌کند آگاهند.

هر فصل از این کتاب به جنبه‌ی خاصی از زبان بدن می‌پردازد. پس از خواندن این کتاب علاوه بر مد نظر قرار دادن بخش‌های بدن به‌طور جداگانه و نقشی که این بخش‌ها در انتقال افکار و احساسات و دیدگاه‌ها دارند، درمی‌یابید که چگونه زبان بدن دیگران را تفسیر کنید. هم‌چنین پیش از آن که افراد مقابل‌تان از آن آگاه باشند از وضعیت روحی‌شان به درکی مفید خواهید رسید. یادتان باشد که بایستی زبان بدن را با توجه به شرایط و به‌صورت ترکیبی تفسیر کرد. همان‌طور که یک کلمه نمی‌تواند بیانگر یک داستان باشد، یک حرکت نیز به‌تنهایی نمی‌تواند مفهوم خاصی را منتقل کند.

۳۰۵	فصل ۱۸: ده روش برای شناخت افراد بدون پرسیدن درباره‌ی آن‌ها
۳۰۵	توجه به حرکات چشم
۳۰۶	نگاه کردن به حالات چهره
۳۰۷	توجه به حرکات سر
۳۰۷	توجه به حرکات دست و بازو
۳۰۸	مشاهده‌ی حالت بدن
۳۰۹	توجه به فاصله و جهت‌گیری
۳۰۹	توجه به لمس کردن
۳۱۰	واکنش به ظاهر فرد
۳۱۱	دقت به زمان‌بندی و هماهنگی
۳۱۲	بررسی جنبه‌های غیر کلامی زبان
۳۱۳	فصل ۱۹: ده راه برای پیشرفت در رابطه‌ی غیر کلامی
۳۱۳	اهمیت دادن به دیگران
۳۱۴	آگاهی از آن‌چه می‌خواهید بیان کنید
۳۱۴	الگو گرفتن از بهترین‌ها
۳۱۵	انعکاس رفتار دیگران
۳۱۵	تمرین کردن حرکات و اشارات
۳۱۶	پیشرفت در زمان‌بندی و هماهنگ‌سازی
۳۱۶	لباس پوشیدن مناسب با نقش فرد
۳۱۷	رفتار به شیوه‌ای که می‌خواهید دیده شوید
۳۱۷	نشان دادن آگاهی
۳۱۸	تقاضای بازخورد از دیگران