



تفتاخت زبان بدن

محمد علی حسینیان

۴





شناخت زبان بدن

محمد علی حسینیان





	شناخت زبان بدن
	نویسنده: محمدعلی حسینیان
	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۲-۵۰-۰
	شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
	ویراستار: زینب علی محمد
	طراح جلد: مهران مستوفی
	ناظر فنی: الهه امیریان
	نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵
	ناشر: رصد علم
	تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، خیابان ظهیرالاسلام، کوچه نورپور
	پلاک ۲، واحد ۴ تلفن: ۳۳۹۹۵۵۴۰ - ۳۳۹۲۴۷۵۷ - ۰۹۱۲۸۱۶۴۸۱۹
	قیمت: تومان

فهرست

درک و تحلیل رمز نشانه‌های حرکات اندامی انسان.....	۱۱
زبان بدون دخالت زبان.....	۱۵
درس اول: حریم‌ها.....	۱۷
۱- حریم صمیمی، خصوصی.....	۱۷
۲- حریم شخصی.....	۱۸
۳- حریم اجتماعی.....	۱۸
۴- حریم عمومی.....	۱۸
۵- قلمرو اجتماعی.....	۱۸
۶- علائم افرادی که به قلمرو شخصی آنها تجاوز شده است.....	۱۹
۷- حال اگر شما احساس کردید به فضای شخصی‌تان تجاوز شده است چه باید بکنید؟.....	۱۹
درس دوم: انتخاب جایگاه.....	۲۱
۱. نقطه‌ای که با یک حرکت سر و گردن بر همگان و فضای ارتباطی محاط و مسلط بود:.....	۲۱
۲. نقطه‌ای که ارتفاع بیشتری داشته باشد.....	۲۲
۳. نقطه‌ای که بالای محل ارتباط باشد.....	۲۲
۴. نقطه‌ای که نور بیشتری بر آن بتابد.....	۲۲
درس سوم: استقرار.....	۲۳
۱. استقرار در حالت ایستاده.....	۲۳
۲- استقرار در حالت نشسته.....	۲۴
درس چهارم: حرکات چهره.....	۲۵
۱- چشم‌ها.....	۲۵

- ۲- چهره در نمای کلی ۲۶
- ۳- لب‌ها ۲۷
- ۴- ابروها ۲۸
- ۵- بینی ۲۹
- ۶- چانه ۲۹

درس پنجم: دست‌ها ۳۱

- ۱- حرکت دست‌ها ۳۱
- ۲- دست‌دادن ۳۳
- اما دست دادن درست به چه شکلی است؟ ۳۶
- ۳- حرارت دست‌ها ۳۶
- ۴- اضطراب دست‌ها ۳۶
- ۵- دست دادن سلطه‌پذیر و سلطه‌گر ۳۷
- ۶- روش‌های دست دادن ۳۷
- ۷- انواع موقعیت‌های لمس کردن و احتمال لمس کردن یا لمس شدن ۳۸
- ۸- حرکت انگشت شست ۳۹
- ۹- ارزیابی ۳۹
- ۱۰- حالت استاندارد دست به سینه ۳۹
- ۱۱- دست به سینه پنهان ۳۹
- ۱۲- هر دو دست پشت سر ۴۰

درس ششم: پاها ۴۱

- ۱- پا روی پا انداختن ۴۱
- ۲- راست قامت راه رفتن ۴۱

درس هفتم: پنج راهکار برای اینکه در یک جلسه‌ی خسته‌کننده علاقه‌مند

به نظر برسید ۴۳

درس هشتم: زبان بدن در فضای دیجیتال ۴۵

- بدن دیده‌شده در قاب، نه در فضا ۴۵
- ۱. تفاوت بنیادین زبان بدن در فضای حضوری و دیجیتال ۴۵
- ۲. قاب تصویر؛ مرز جدید قلمرو بدن ۴۶

۳. نگاه به لنز؛ جایگزین تماس چشمی.....	۴۶
۴. دست‌ها در قاب محدود.....	۴۷
۵. چهره؛ مهم‌ترین ابزار انتقال معنا.....	۴۷
۶. ریتم بدن و خستگی مخاطب.....	۴۸
۷. خطاهای رایج زبان بدن در فضای دیجیتال.....	۴۸
۸. حضور، نه صرفاً دیده شدن.....	۴۸
اقتدار، صمیمیت و تأثیر در قاب محدود.....	۴۹
۱. زبان بدن مدرس؛ بدن توضیح‌دهنده.....	۴۹
۲. زبان بدن سخنران؛ بدن الهام‌بخش.....	۵۰
۳. زبان بدن مذاکره‌کننده؛ بدن کنترل‌گر فضا.....	۵۰
۴. مدیریت سکون؛ هنر نادیده‌گرفته‌شده.....	۵۱
۵. خطای بزرگ حرفه‌ای‌ها.....	۵۱
۶. تبدیل دوربین به انسان.....	۵۱
ده قانون طلایی زبان بدن برای ضبط ویدئوی آموزشی و سخنرانی حرفه‌ای.....	۵۲
قانون اول: پیش از ضبط، بدن را تنظیم کن.....	۵۲
قانون دوم: لنز را انسان فرض کن.....	۵۲
قانون سوم: قاب را میدان تسلط بدان.....	۵۳
قانون چهارم: حرکات را کوچک اما معنادار کن.....	۵۳
قانون پنجم: چهره باید با معنا حرکت کند.....	۵۳
قانون ششم: سکون را تمرین کن.....	۵۴
قانون هفتم: آغاز و پایان را طراحی کن.....	۵۴
قانون هشتم: ریتم بدن را با ریتم صدا هماهنگ کن.....	۵۴
قانون نهم: از تکرارهای عصبی پرهیز کن.....	۵۵
قانون دهم: تصویر را بازیابی کن؛ بدن را اصلاح کن.....	۵۵
کارگاه عملی ۳۰ روزه برای تسلط بر زبان بدن در مقابل دوربین.....	۵۶
از دیده شدن تا حضور یافتن.....	۵۶
خطاهای پنهان سخنرانان حرفه‌ای در مقابل دوربین.....	۶۰
۱. اغراق در حرکت به دلیل عادت صحنه.....	۶۰

۲. انرژی بیش از حد در صورت..... ۶۰
۳. نگاه تحلیلی به صفحه به جای نگاه ارتباطی به لنز..... ۶۱
۴. تکیه بیش از حد بر کلام و بی‌توجهی به تصویر..... ۶۱
۵. سکون سرد..... ۶۱
۶. ریتم یکنواخت بدن..... ۶۲
۷. پایان‌های شتاب‌زده..... ۶۲
۸. بی‌توجهی به خستگی عضلانی صورت..... ۶۲
۹. اعتماد به تجربه و حذف بازیگری..... ۶۲
۱۰. فراموش کردن «حضور»..... ۶۳
- درس نهم: هفده اقدام که توی ذوق می‌زند..... ۶۵**
- درس دهم: هفت احساس و تأثیر آن بر روی لحن و حالت صدا..... ۶۷**
- درس یازدهم: چهار راهکار برای جلوگیری از خندیدن بی‌تناسب..... ۶۹**
- درس دوازدهم: بدن در لحظه دروغ..... ۷۱**
- افسانه‌ها، واقعیت‌ها و تحلیل علمی زبان بدن..... ۷۱
۱. افسانه‌های رایج درباره زبان بدن و دروغ..... ۷۱
۲. واقعیت علمی: بدن چه چیزی را نشان می‌دهد؟..... ۷۲
۳. چرا دروغ گفتن بدن را درگیر می‌کند؟..... ۷۲
۴. نشانه‌ای که اهمیت بیشتری دارد:..... ۷۳
۵. خطای بزرگ در تحلیل دروغ..... ۷۳
۶. کاربرد برای سخنرانان..... ۷۳
- جمع‌بندی..... ۷۴
- خطاهای تحلیل زبان بدن..... ۷۴
- چرا حتی حرفه‌ای‌ها گاه اشتباه می‌کنند..... ۷۴
۱. اشتباه تک‌نشانه‌ای..... ۷۵
۲. پیش‌داوری و تفسیر از پیش ساخته..... ۷۵
۳. چشم‌بندی به سرعت..... ۷۵
۴. بی‌توجهی به زمینه و محیط..... ۷۶
۵. تحلیل خطی و ساده..... ۷۶

۶ نادیده گرفتن تفاوت‌های فردی.....	۷۶
۷. تمرکز صرف بر منفی‌ها.....	۷۷
۸ غفلت از هماهنگی کلام و بدن.....	۷۷
جمع‌بندی.....	۷۷
درس سیزدهم: نشانه‌های رایج فریب	۷۹
درس چهاردهم: ده حالت عصبی که از اشتیاق دیگران می‌کاهد	۸۱
درس پانزدهم: معنای علامت‌ها در حالت‌های «آری»، «نه»، «شاید» ..	۸۳
حالت‌های «آری».....	۸۳
حالت‌های «نه».....	۸۳
حالت‌های «شاید».....	۸۴
درس شانزدهم: علامت‌های آشکار زورگویی و سلطه‌جویی	۸۵
درس هفدهم: نشانه‌های بی‌اعتمادی	۸۷
درس هجدهم: نشانه‌های قصد حمله	۸۹
درس نوزدهم: نشانه‌های رایج احترام و دوستی	۹۱
درس بیستم: هم‌خوانی کلام و بدن	۹۳
هنگامی که بدن، سخن را تأیید می‌کند.....	۹۳
۱. چرا ناهماهنگی ایجاد می‌شود؟.....	۹۳
۲. اصل بنیادین هم‌خوانی.....	۹۴
۳. نشانه‌های هم‌خوانی صحیح.....	۹۴
۴. نمونه‌های ناهماهنگی رایج.....	۹۴
۵. نقش صدا در هم‌خوانی بدن.....	۹۵
۶. تمرین عملی برای ایجاد هم‌خوانی.....	۹۵
۷. خطای حرفه‌ای‌ها.....	۹۵
تضاد کلام و بدن.....	۹۶
۱. چرا بدن از کلام جلوتر حرکت می‌کند؟.....	۹۶
۲. نشانه‌های رایج تضاد کلام و بدن.....	۹۷
۳. آیا هر تضادی نشانه دروغ است؟.....	۹۷
۴. چگونه تضاد را تشخیص دهیم؟.....	۹۸

- ۵ خطر سوءبرداشت..... ۹۸
- تمرین مهم ۹۸
- جمع‌بندی..... ۹۹
- نگرشی کلی به مجموعه علائم ۱۰۱
- آشنائی با بعضی از ارتباطات غیر شفاهی..... ۱۰۳
- سخنی درباره کانون سخنوران ۱۰۹

درک و تحلیل رمز نشانه‌های حرکات اندامی انسان

در فضای ارتباطات انسانی از زمانی که ارتباط به عنوان یک دانش مستقل مورد بررسی و تدوین قرار گرفت مقوله‌ی ارتباطات غیر کلامی نیز محور مباحث ارتباطی شد و به عنوان نوعی رابطه همراه با ارتباط کلامی که اساس رابطه‌ی انسانها می‌باشد، مورد توجه قرار گرفت. اینکه ارتباط غیر کلامی دقیقاً چیست و چگونه ظهور و بروز می‌یابد در حقیقت هنوز مورد بحث والته قابل گسترش می‌باشد چرا که هنوز مواردی در بحث رابطه وجود دارد و به خصوص در تأثیر گذاری و نفوذ که منابع اصلی و واقعی آن تا امروز نیز مورد شناسایی کامل و جامعی واقع نشده است و نمی‌توان به شکل مطلق در باره‌ی آن فعلاً نظری ارائه نمود.

اما تا آنجایی که مشخص است این نکته می‌باشد که رابطه‌ی غیر کلامی بدون دخالت کلام اتفاق می‌افتد و در واقع «زبان بدون زبان» است. اصولاً افراد برای درک ارتباط کلامی باید خوب بشنوند اما برای درک ارتباط غیر کلامی باید خوب ببینند و این مهمترین وجه تمایز این دو از یکدیگر می‌باشد.

در سالهای اخیر و در پژوهشهای انجام شده اهمیت ارتباط غیر کلامی بیش از پیش شده تا آنجا که بسیاری از دانشمندان علوم ارتباطی معتقدند که فقط ۷٪ از یک رابطه و انتقال معنا و مفهوم از طریق کلمات صورت می‌گیرد و ۹۳٪ به توسط ارتباط غیر کلامی حاصل می‌شود. باید گفت که نباید این را فراموش نمود که ارتباط غیر کلامی همراه با کلامی معنا می‌یابد و اگر اینگونه فرض شود که کلمات اهمیتی ندارند آنگاه متوجه خواهیم شد که اصلاً رابطه‌ی غیر کلامی وجود ندارد. در بحث ارتباط غیر کلامی یکی از مهمترین مواردی که همیشه مورد بحث و توجه بوده، زبان تن یا بدن می‌باشد.

البته باید گفت که همه‌ی این نوع ارتباط، زبان بدن نیست شاید از مهمترین موارد در ارتباط غیر کلامی باشد اما همه‌ی آن نیست و موارد دیگری نیز همچون تشخیص و احساس و.... نیز بسیار حائز اهمیت می‌باشند. زبان بدن پدیده‌ای است که سالهای متمادی بزرگان و اندیشمندان مختلف در حوزه‌های مختلف همچون روانشناسی به آن پرداخته و مورد مطالعات و تحقیقات گوناگون قرار گرفته است.

بزرگان در گذشته به زبان تن، زبان بی‌صدا می‌گفتند و اطلاق درستی به این نوع زبان بود چرا که سر و صدایی ندارد اما می‌تواند مفهوم منتقل نموده و پیام مخابره کند و هر پدیده‌ای که چنین قابلیت داشته باشد زبان می‌باشد. اما اینکه دقیقاً زبان تن چیست و چگونه اتفاق می‌افتد مسئله‌ای است که باید مورد شناسایی قرار گیرد. بسیاری زبان بدن را با رفتار انسانی یکی دانسته و آن را بطور کلی حرکات اندامی انسان می‌شناسند. اما واقعیت آن است که تا زمانی که با این نگرش به بررسی این مقوله بپردازیم، نمی‌توانیم درک صحیح و شناختی مناسب از این پدیده داشته باشیم و دچار اشتباهاتی نیز خواهیم شد.

رفتار اصولاً به شخصیت و خصوصیات فردی و اساساً به نگرش ذهنی یک انسان باز می‌گردد که خود به طور مستقل مورد ارزیابی قرار گرفته و می‌تواند به شکلی مشخص و همیشگی وجود داشته باشد و قطعاً در مورد افراد مختلف نیز متفاوت خواهد بود و اگر ما رفتار را زبان بدن بدانیم دیگر نمی‌توان با هر حرکت و عملی در مورد افراد حکمی واحد و یکسان بدهیم و تحلیلی ثابت داشته باشیم اما زبان بدن اصولاً مربوط می‌شود به اعمال و حرکاتی که در موقعیات یکسان با شرایط نسبتاً مشخص بروز می‌یابد که می‌تواند در مورد تمامی انسانها نیز ثابت باشد.

شاید در تعبیری بتوان گفت که رفتار مجموعه‌ی اعمال و حرکات اندامی کنشی انسان است و زبان بدن مجموعه‌ی اعمال و حرکات اندامی واکنشی انسان می‌باشد. از همین روی زبان بدن قابل تحلیل و ارزیابی می‌نماید و می‌توان نسبت به تحلیل ارتباطی در فضای اجتماعی از آن سود جست حال آنکه رفتار مربوط می‌شود به تحلیل روانشناختی و شخصیتی افراد که مورد نظر ما در این مقال نیست. نکته قابل توجه

تأثیر فرهنگ بر رفتار می‌باشد که نمی‌توان آن را نادیده گرفت و فرهنگ هر سرزمینی و هر قومی بر رفتار مردمان آن قوم و سرزمین تأثیری مستقیم دارد. البته برخی علائم قراردادی اندامی مناسب با فرهنگ هر سرزمینی وجود دارد که معنا و مفهومی به خصوص را منتقل می‌نماید که این بخش مربوط به زبان بدن می‌گردد.

البته در بحث تحلیل زبان تن باید به یاد داشت که صرف دریافت یک نشانه نمی‌توان قضاوت کرد و باید به نوعی با دریافت‌های دیگری همراه باشد تا تحلیل اتفاق بیافتد و گرنه قطعاً دچار سوء تفاهماتی خواهید شد. در این کتاب سعی بر آن شد که هم نسبت به تحلیل و ارزیابی زبان بدن انسانها و افراد مختلف در شرایط مختلف آموزه‌هایی سازنده و سالم و به دور از توهّم مطرح گردد و هم مواردی در خصوص استفاده‌ی مفید از زبان تن در فرایندهای ارتباطی مورد بحث قرار گیرد که امید است مؤثر و مفید واقع شود.

محمد علی حسینیان



انسان همیشه سخن نمی‌گوید،
اما همیشه چیزی را بیان می‌کند.
پیش از آنکه واژه‌ای بر زبان آید، نگاه سخن می‌گوید، فاصله‌ها معنا
می‌آفرینند و حرکات، اندیشه‌ها و احساسات پنهان را آشکار می‌کنند.
آنچه در بسیاری از روابط انسانی تعیین‌کننده است،
نه جمله‌هایی است که گفته می‌شوند،
بلکه نشانه‌هایی است که بی‌صدا دیده می‌شوند.
زبان بدن، زبان بدون زبان است؛
زبانی که آموخته نمی‌شود اما همواره به کار می‌رود،
زبانی که خاموش است اما پیوسته سخن می‌گوید.
این کتاب تلاشی است برای فهم این زبان خاموش؛
برای آنکه نشانه‌های حرکات اندامی انسان دیده و تحلیل شوند،
و رابطه انسانی از سطح کلمات فراتر رود.
کسی که زبان بدن را می‌شناسد،
تنها بهتر ارتباط برقرار نمی‌کند؛
بلکه انسان‌ها را دقیق‌تر می‌بیند.
زیرا گاه حقیقتِ رابطه،
نه در سخن، بلکه در سکوت بدن آشکار می‌شود.



ISBN:9786227912500