

رمز گشایی از زبان بدن

نویسنده: رامین کریمی



سرشناسه	: کریمی، رامین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: رمزگشایی از زبان بدن/نویسنده رامین کریمی.
مشخصات نشر	: تهران: هنگام، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ص.
شابک	: 978-600-8434-30-6
وضعیت فیزیکی	: فیا
موضوع	: زبان ایما و اشاره
موضوع	: Body language
موضوع	: ارتباط غیر کلامی
موضوع	: Nonverbal communication
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۶ ک ۲۶ الف / BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۰۷۴



رمزگشایی از زبان بدن

نویسنده: رامین کریمی

ناشر: هنگام

نوبت چاپ: اول

طراح جلد: فاطمه کریمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۴-۳۰-۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

www.hengambook.com

info@hengambook.com

پیش گفتار

زبان بدن حرف نمی زند، فریاد می زند

زبان بدن، قدیمی ترین راه ارتباطی بین ما انسان ها است. ما قرن ها از نعمت کلام بی بهره بوده ایم و تنها راه ارتباط ما در بخش وسیعی از تاریخ، تنها حرکات بدن، اشارات چهره و آواها و اصوات گنگ بوده است. قدمت زبان کلامی (استفاده از کلمات و جملات) در مقایسه با زبان بدن بسیار ناچیز است.

اولین کسی که ما هنگام تولد و پا گذاشتن به این دنیای پر رمز و راز از آن استفاده می کنیم، زبان بدن است. گریه کردن، لبخند زدن، تکان دادن سر و تنگ و گشاد شدن مردمک چشم تنها به جزایر و نوزاد که نمی تواند از کلمات استفاده کند انجام می شود.

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که در گفتگوها و ملاقات های چهره به چهره که می خواهیم احساس یا نگرش - و دما را به کسی منتقل کنیم، حدود ۶۵ تا ۹۳٪ از پیام و منظور ما از طریق ارتباط غیر کلامی (زبان بدن و لحن و کیفیت صدا) منتقل می شود. بردویسل معتقد است، رانی که ما با کسی ارتباط چهره به چهره و حضوری برقرار می کنیم، حداقل ۶۵ درصد پیامی که می خواهیم به شخص مقابل انتقال بدهیم از طریق ارتباط غیر کلامی و تنها ۳۵ درصد از طریق ارتباط کلامی منتقل می شود. دانشمندان دیگر، آلبرت مهابیان معتقد است در یک ارتباط چهره به چهره که هدف آن انتقال پیام های احساسی مانند دوست داشتن، علاقه یا تنفر است، ۹۳ درصد پیام از طریق ارتباط غیر کلامی (زبان بدن و لحن و کیفیت صدا) رسیده و تنها ۷ درصد از طریق کلام منتقل می شود.

نحوه ابراز علاقه ی دو مادر به فرزندشان را در نظر بگیرید. مادر اول با لحنی بی روح و رسمی به فرزندش می گوید دوست دارم و بدن و چشم ها را دست های او هیچ حرکت و اشتیاقی از خود نشان نمی دهد. اما مادر دوم، با لحنی گرم که ناشی از عشق و علاقه به فرزندش است، فرزند را در آغوش می گیرد و به موهای او دست می کشد و می گوید دوست دارم. به نظر شما کدام دوست داشتن، واقعی تر، رساتر و دلنشین تر است؟!

در این کتاب سعی کرده ام تا چکیده ای از مهم ترین حرکات بدن و اشارات چهره که در زندگی کاری، سیاسی و روزمره اتفاق می افتد را به شما آموزش دهم. با آموختن این حرکات و اشارات می توانید به زبان بدن خود مسلط شوید و دقیق و نافذ پیام خود را به دیگران منتقل کنید و می توانید منظور و معنای رفتار دیگران را کامل تر و دقیق تر متوجه شوید و اگر بین کلام و زبان بدن آن ها تفاوت باشد به آسانی متوجه شوید.

همه‌ی ما در زندگی روزمره به‌طور مداوم از حرکات و اشارات بدن و چهره استفاده می‌کنیم اما با شناخت اصولی زبان بدن می‌توانیم احساسات و نگرش‌های واقعی دیگران را بهتر بشناسیم و خودمان نیز می‌توانیم از این طریق روشی قدرتمندتر، مدیری توانمندتر، سیاستمداری کاربلدتر، هنرمندی محبوب‌تر و فردی جذاب‌تر شویم.

زبان بدن رستار از هر واژه‌ای که به زبان می‌آوریم سخن می‌گوید. اگر بخواهیم به دیگران بگوییم که دوست‌شان داریم یا از آن‌ها عصبانی هستیم، می‌توانیم این پیام‌ها را بدون گفتن حتی یک کلمه به دیگران برسانیم. حرکات بدن ما، عواطف و دیدگاه ما را نشان می‌دهد. بدر. ما آنچه را که در درون ما می‌گذرد را برملا می‌کند، چه از این اتفاق اطلاع داشته باشیم و چه نداشته باشیم.

ما در دنیایی پیچیده و پر از رقابت زندگی می‌کنیم که در آن 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 ساده را نادیده می‌گیرند. به شیوه‌ای ارائه نشود که شنونده را متقاعد کند و برانگیزاند و برایش الهام‌بخش باشد. از اساس بیهوده است.

سبک آموزشی این کتاب کاملاً تصویری است و تمامی حرکات و اشارات بدن و چهره با سبکی روان و تصویری تشریح شده است. تمام مطالب آموزشی با استفاده از کتاب‌های معتبر و مقالات علمی گردآوری شده است. ارزش فصل‌های این کتاب به گونه‌ای است که می‌توانید از هر فصلی مطالعه کتاب را شروع کنید و یازی به مطالعه این کتاب به ترتیب از فصل ۱ تا فصل ۱۷ نیست. فقط حتماً قبل از تفهیب زبان بدن خود و دیگران، فصل ۳ را مطالعه کنید. نحوه نگارش این کتاب موضوعی است که آفایست با توجه به هدفی که دارید به سراغ فصل‌های موردنیازتان بروید. در پایان اسیدوار این کتاب برای علاقه‌مندان به زبان بدن مفید باشد.

درباره نویسنده:

رامین کریمی

متولد شهریور ۱۳۶۵، تهران

دارای لیسانس مهندسی کشاورزی از دانشگاه گیلان و فوق لیسانس جامعه‌شناسی از دانشگاه خوارزمی تهران

مشاور و مدرس زبان بدن، آداب معاشرت، اصول مذاکره، سخنرانی فن بیان

آدرس وب سایت: ertebatmovafagh.ir

فهرست کوتاه

فصل ۱:	اضطراب و نگرانی	۹
فصل ۲:	مالکیت و حریم شخصی	۲۱
فصل ۳:	اصول تفسیر زبان بدن	۲۷
فصل ۴:	ششم و تهدید و تهاجم	۳۳
فصل ۵:	نگر و نصیب گیری	۳۹
فصل ۶:	برخی حرکات رانج	۴۵
فصل ۷:	انواع دست دادن	۵۷
فصل ۸:	دروغ و پنهان کاری	۷۱
فصل ۹:	مخالفت	۸۱
فصل ۱۰:	علاقه و جذابیت	۹۳
فصل ۱۱:	دقت و قاطعیت	۱۰۱
فصل ۱۲:	قدرت و اعتماد به نفس	۱۰۷
فصل ۱۳:	تحقیر و تمسخر	۱۱۹
فصل ۱۳:	خستگی و بی قراری	۱۲۳
فصل ۱۴:	آشنایی با حرکات چهره	۱۲۷
فصل ۱۵:	پاسخ به ۱۰ سوال مهم	۱۳۵
فصل ۱۷:	مطالب گوناگون	۱۴۵