

کتاب جامع

6081

زبان بدن

۱۰۰۰
۲۸ ع
ملاکلی

چطور افکار دیگران را به وسیله رفتار و حرکات آنها بفهمیم

مولفان

آلن و باربارا پیز

مترجم

سید محمد مهدی آل یاسین

بسمه تعالی

WWW.KETAB.IR

سرشناسه	: پیز، آلن
عنوان و نام پدیدآور	: Pease, Allan کتاب جامع زبان بدن : چطور افکار دیگران را به وسیله رفتار و حرکات آنها بفهمیم / مولفان آلن و باربارا پیز ؛ مترجم سیدمحمد مهدی آل یاسین.
مشخصات نشر	: قم: سیدمحمد مهدی آل یاسین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: [۲۸۱] ص.: مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۶۲۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: The definitive book of body language , ۲۰۰۶.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان های مختلف توسط مترجمین و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زبان ایما و اشاره
موضوع	: Body language
موضوع	: ارتباط غیر کلامی
موضوع	: Nonverbal communication
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations

شناسه افزوده	: پیز، باربارا
شناسه افزوده	: Pease, Babara
شناسه افزوده	: آل یاسین، سید محمد مهدی، ۱۳۷۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۹۳ پ ۴۶ الف / BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۷۹۹۶۷

شناسنامه کتاب

عنوان: کتاب جامع زبان بدن (چطور افکار دیگران را به وسیله

رفتار و حرکات آنها بفهمیم)

مولف: آلن پیز و باربارا پیز

مترجم: سید محمد مهدی آل یاسین

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستاران: سید سعید آل یاسین / حبیبه لطفی وند واحد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۶۲۱-۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه مترجم
	فصل اول
۲.....	چارچوبی برای فهم
۵.....	ادراک گیری ، بصیرت و حدس زدن
۶.....	علائم ذاتی ، موروثی ، آموخته و فرهنگی
۸.....	برخی حرکت های اصلی و خاستگاه آنها
۱۱.....	حلقه یا حالت ok
۱۳.....	علامت انگشت شست
۱۴.....	علامت V
۱۶.....	مجموعه ای از حالت ها
۱۸.....	سازگاری
۱۹.....	زبان اشاره در محیط
۱۹.....	عوامل تاثیرگذار دیگر بر تفسیر

۲۰.....	مقام و قدرت
۲۳.....	جعل کردن زبان بدن
۲۵.....	چگونه دروغ های موفقیت آمیز بگوییم
۲۷.....	چگونه زبان بدن را بیاموزیم

فصل دوم

۲۹.....	قلمروها و حوزه ها
۳۰.....	فضای شخصی حریم
۳۲.....	فاصله حوزه ها
۳۳.....	کاربردهای عملی فاصله حوزه ها
۳۸.....	آیین های فضایی
۳۹.....	عوامل فرهنگی تاثیرگذار بر فاصله ها
۴۱.....	فاصله های شهری و روستایی
۴۵.....	قلمرو و مالکیت
۴۶.....	اتومبیل

فصل سوم

۴۹.....	حالت های کف دست
۴۹.....	گشادگی و صداقت
۵۱.....	استفاده ی عمدی از کف دست به منظور گول زدن
۵۲.....	قدرت کف دست
۵۴.....	دست دادن
۵۵.....	دست دادن های آمرانه و فرمانبرانه
۶۰.....	چه کسی پیشقدم میشود؟

۶۱	سبک های دست دادن
----	------------------

فصل چهارم

۷۰	حالت های دست و بازو
۷۰	مالیدن کف دست ها به همدیگر
۷۱	دست های درهم گره خورده
۷۴	دست های برج مانند
۷۶	گرفتن مچ ، دست و بازو
۷۷	جلوه های شست

فصل پنجم

۸۲	حالت های دست به چهره
۸۲	گول زدن ، شک کردن و دروغ گفتن
۸۳	نگهبان دهان
۸۵	لمس کردن بینی
۸۶	مالیدن چشم
۸۷	خاراندن گوش
۸۸	خاراندن گردن
۸۹	کشیدن یقه
۹۰	انگشتان در دهان
۹۱	تفسیر درست و تفسیر غلط
۹۲	حالت های گونه و چانه
۹۳	خستگی
۹۴	ارزیابی

۹۶	ضربه زدن به چانه
۹۷	انواع حالت های تصمیم گیری
۹۹	ترکیب حالت های دست بر چهره
۱۰۰	خاراندن سر و ضربه زدن به آن

فصل ششم

۱۰۳	حالت های بازو
۱۰۳	حالت های بازوهای تا شده
۱۰۵	حالت دست بر سینه استاندارد
۱۰۸	دست های تا شده ی تشدید شده
۱۰۹	گرفتن بازوها
۱۱۱	تا شدگی جزئی دست ها
۱۱۳	دست های تا شده گول زننده

فصل هفتم

۱۱۶	حال پا ها
۱۱۶	پاهای تا شده
۱۱۶	وضعیت پاهای تا شده استاندارد
۱۱۸	وضعیت پاهای تا شده آمریکایی
۱۲۰	حالت ایستاده دست زیر بغل
۱۲۱	مراحل باز کردن دست ها
۱۲۲	حالت دفاعی یا احساس سرما؟
۱۲۵	قوزک های به هم چسبیده
۱۲۷	پاهای به هم چسبیده

فصل هشتم

۱۳۰.....	حالت ها و رفتار های متداول دیگر
۱۳۲.....	گرفتن کرمک یا نخ از لباس
۱۳۳.....	حالت های سر
۱۳۴.....	حالت های اصلی سر
۱۳۷.....	دست های پشت سر
۱۳۹.....	حالت های آمادگی و تهاجمی
۱۴۲.....	آمادگی در حالت نشسته
۱۴۳.....	موقعیت آغازگر
۱۴۵.....	پرخاشگری مردانه

فصل نهم

۱۴۷.....	حالت های چشم
۱۴۹.....	خیره شدن
۱۵۱.....	نگاه قدرت
۱۵۲.....	نگاه اجتماعی
۱۵۳.....	نگاه صمیمی
۱۵۴.....	نگاه زیر چشمی
۱۵۵.....	خلاصه
۱۵۶.....	بستن چشم ها
۱۵۶.....	کنترل کردن نگاه دیگران

فصل دهم

۱۵۹	 سیگار ، پیپ و عینک
۱۶۰	 پیپ کشیدن
۱۶۰	 سیگار کشیدن
۱۶۲	 سیگار برگ
۱۶۳	 نشانه های عمومی سیگار کشیدن
۱۶۳	 حالت های عینک
۱۶۴	 وقت گذرانی
۱۶۴	 نگاه کردن از بالای عینک

فصل یازدهم

۱۶۶	 حالت های ملکی و مالکیت
۱۶۶	 حالت های ملکی
۱۶۹	 حالت های ابراز مالکیت

فصل دوازدهم

۱۷۲	 کپی برداری و تصاویر آینه ای
-----	-----------------------------------

فصل سیزدهم

۱۷۵	 خم کردن بدن و موقعیت های اجتماعی
-----	--

فصل چهاردهم

۱۷۹	 جهت نماها
۱۸۰	 زاویه باز

۱۸۲	زاویه بسته
۱۸۳	روشن های ورود و خروج
۱۸۴	جهت بدن در حالت نشسته
۱۸۵	مصاحبه با دو نفر
۱۸۷	جهت پاها
۱۸۸	شکل های بدن در حالت نشسته
۱۹۲	خلاصه

فصل پانزدهم

۱۹۴	میز ، مبل و ترتیب چینش آنها
۱۹۴	وضعیت های نشستن دور میز
۱۹۶	وضعیت گوشه ی میز (B۱)
۱۹۷	وضعیت همکاری (B۲)
۱۹۹	وضعیت رقابتی - دفاعی (B۳)
۲۰۳	وضعیت مستقل (B۴)
۲۰۴	میزهای مربع ، دایره و مستطیل شکل
۲۰۴	میز مربع (رسمی)
۲۰۵	میزگرد (غیر رسمی)
۲۰۷	میز مستطیل
۲۰۸	میز غذاخوری در منزل

فصل شانزدهم

۲۰۹	بازی قدرت با صندلی
۲۰۹	اندازه صندلی و متعلقات آن

۲۱۰	ارتفاع صندلی
۲۱۱	محل قرار گرفتن صندلی
۲۱۲	طرح راهبردی دفتر کار

فصل هفدهم

۲۱۸	جمع بندی کلی
۲۱۸	حالت‌های معمول در برخوردهای روزانه

اضافات

۲۳۴	مهم و کاربردی
۲۳۴	چشم
۲۳۴	دهان
۲۳۷	دهان در زبان بدن چه نقشی دارد؟
۲۳۸	جویدن ناخن
۲۳۸	جویدن لب
۲۳۹	مکیدن انگشت
۲۳۹	جمع کردن زبان
۲۳۹	جویدن خودکار و مداد
۲۴۰	دندان قروچه
۲۴۰	جویدن لب داخلی
۲۴۰	گاز گرفتن لب
۲۴۰	لبخند و خنده
۲۴۱	لبخند با لب‌ها بسته
۲۴۲	لبخندی با دهان کج

۲۴۳	لبخند خشک
۲۴۴	خنده با دهان گشوده
۲۴۴	لبخند پیچیده و سخت (مورب)
۲۴۶	لبخندی با فک افتاده
۲۴۶	خنده چه چیز در خود دارد؟
۲۴۷	مطالعات لبخند
۲۴۸	لبخند چگونه شکل میگیرد؟
۲۴۹	تشخیص لبخند واقعی و دروغین
۲۵۲	حرکات توهین آمیز در ملل مختلف
۲۵۸	منابع

پیامی را که بدن افراد از خود ارسال می‌کند، بخشی مهمی از روانشناسی اجتماعی است و افراد مرتبط با انواع مسائل اجتماعی می‌توانند برای پی بردن به عمق رفتار هر شخص از آن بهره بگیرند.

انسان‌ها از اطلاع رسانی غیر کلامی بدن، که ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد، در زندگی روزمره خود استفاده می‌کنند و برای درک درست رفتارهای اجتماعی و روابط با دیگران و پی بردن به احساس واقعی آنها، به زبان بدن نیاز است تا در جهت بهبود و استحکام روابط سالم‌تر مورد استفاده قرار گیرد.

برای تفسیر بهتر زبان بدن، باید دقت شود که رفتارها و حرکات در کنار هم دیده و خوانده شوند، حرکات و رفتارها در محیط مربوطه مورد تحلیل قرار گیرند، درک رفتار و کلام باید در کنار هم باشند.

سید محمد مهدی آل یاسین