

رازهای زبان بدن

تکنیک‌های ارتباط غیر کلامی از زبان یک افسر سازمان سیا

ماروین فاکس

ترجمه‌ی بیادارایی



نشر سنگ



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ بالک FSC
برای تولید این کاغذ، فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و معیبه زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: فاکس، هرولد Fox, Harold

عنوان و نام پدیدآور: رازهای زبان بدن: تکنیک‌های ارتباط غیر کلامی از زبان یک افسر سازمان سیا/هارولد فاکس؛ ترجمه‌ی بیتا دارابی.
مشخصات نشر: تهران: نشر سنگ، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۱۰. شابک: 978-622-7383-32-4

یادداشت: عنوان اصلی: Body language secrets: learn from an Ex-CIA operative officer: how to use non-verbal communication and NLP to influence and persuade people in everyday life, 2021.

عنوان دیگر: تکنیک‌های ارتباط غیر کلامی از زبان یک افسر سازمان سیا.

موضوع: زبان ایما و اشاره — جنبه‌های روان‌شناسی Body language — Psychological aspects

ارتباط غیر کلامی — جنبه‌های روان‌شناسی Nonverbal communication — Psychological aspects

شناسه افزودن دارابی، بیتا، ۱۳۶۰- مترجم/ رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷/ رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۶۹/ شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۹۲۸۹۰۶۰



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

رازهای ربن دهن

کتاب برای زندگی بهتر

نویسنده: هارولد فاکس

مترجم: بیتا دارابی

ویراستار: نرگس نقیض

ناشر: سنگ

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۲

چاپ دوم: پاییز ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۳۲-۴

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	بخش اول. زبان بدن چیست؟.....
۲۰	اهمیت زبان بدن.....
۲۲	زبان بدن چگونه منظور ما را منتقل می‌کند؟.....
۲۲	ایجاد تصویر ذهنی از طریق زبان بدن.....
۲۳	انتقال پیام به صورت ناخودآگاه از طریق زبان بدن.....
۲۴	زبان بدن، جایگزینی برای ارتباط کلامی.....
۲۵	استفاده از حرکات برای تشریح موضوعات.....
۲۵	آشکار کردن افکار، نگرش‌ها و باورها.....
۲۷	بخش دوم. اشکال مختلف زبان بدن.....
۳۰	حالات صورت.....
۳۲	ریزحالات چهره.....
۳۴	مثال‌هایی از ریزحالات چهره.....
۳۶	حالات ابتدایی چهره که نشان‌دهنده‌ی احساسات است.....
۳۶	شادی.....
۳۶	انزجار.....
۳۷	خشم.....

۳۷	توس
۳۸	غافلگیری
۳۸	اندوه
۴۰	حرکات سر
۴۰	خم کردن سر
۴۱	بالا آوردن سر
۴۲	کج کردن سر
۴۳	تکان دادن سر به سمت طرفین
۴۳	اشاره با سر
۴۳	دست زدن به سر
۴۵	حرکات لب
۴۵	سفت کردن لب‌ها
۴۶	لب‌های شل
۴۶	جویدن لب
۴۶	سفت کردن لب بالایی
۴۷	غنچه کردن لب‌ها
۴۸	حالت دست‌ها
۴۸	دست به سینه
۵۰	حالت دست به سینه با مشت‌های گره کرده
۵۰	دست به سینه بودن و گرفتن بازوها با دست‌ها
۵۱	بغل کردن نیم تنه‌ی بالایی
۵۱	رُست برگ انجیر
۵۲	حالت پاها
۵۳	پاهای باز در حالت ایستاده

۵۴	پاهای باز در حالت نشسته
۵۴	پاهای بسته در حالت ایستاده
۵۴	پاهای بسته در حالت نشسته
۵۴	پاهای ضربدری در حالت ایستاده
۵۵	پاهای ضربدری در حالت نشسته
۵۶	جهت پاها در حالت ایستاده
۵۶	جهت پاها در حالت نشسته
۵۶	حرکت دادن پاها در حالت ایستاده
۵۶	حرکت دادن پاها در حالت نشسته
۵۷	راه رفتن
۵۸	وضعیت قرارگیری بدن
۶۰	حالت باز
۶۰	حالت بسته
۶۱	ژست‌ها
۶۲	نمادین‌ها
۶۲	تصویرگرها
۶۴	تنظیم‌کننده‌ها
۶۵	نمونه‌هایی از ژست‌های رایج
۶۵	ژست موفق باشید
۶۵	ژست علامت فراخوانی
۶۶	ژست دعای خیر و طلب برکت
۶۶	ژست مهمل‌گویی
۶۷	ژست لطفاً حساب کنید
۶۷	ژست علامت دیوانه شدن

- ۶۷ رُست بشکن
- ۶۸ رُست انگشت اشاره
- ۶۸ رُست تأیید
- ۶۹ رُست سکوت
- ۶۹ رُست شست بالا، شست پایین
- ۶۹ رُست نه‌نه‌ج
- ۶۹ رُست برایم مهم نیست
- ۷۰ رُست علامت وی (پیروزی)
- ۷۰ رُست تمام شدن زمان
- ۷۰ رُست پست چشم نازک کردن
- ۷۱ سایر اشکال فریب زبان بدن
- ۷۱ حرکات چشم
- ۷۵ فضای جانبی
- ۷۷ بخش سوم. انواع زبان بدن
- ۸۰ زبان بدن مثبت
- ۸۰ طرح نشانه‌های زبان بدن مثبت
- ۸۳ زبان بدن منفی
- ۸۸ نمونه‌هایی از زبان بدن مردان
- ۸۹ موضع غالب
- ۸۹ موضع تهاجمی
- ۸۹ موضع دفاعی
- ۹۰ زاویه دادن به بدن
- ۹۰ حرکات دست
- ۹۰ کف دست‌باز

- پنهان کردن کف دست ۹۰
- دست زدن به صورت ۹۱
- بی‌قراری ۹۱
- دست دادن ۹۱
- دست دادن غالب ۹۱
- دست دادن مغلوب ۹۲
- دست دادن | دو دست ۹۲
- پلک زدن ۹۳
- نگاه خیره‌ی متم کز ۹۳
- نگاه خیره‌ی رو به بالا ۹۳
- نگاه‌های اجمالی به طرفین ۹۳
- دست به سینه بودن ۹۴
- سر پایین ۹۴
- نمونه‌هایی از زبان بدن زنان ۹۵
- کج کردن سر ۹۶
- وضعیت بدن ۹۶
- ژست‌های آرامش‌بخش ۹۶
- لیخند زدن ۹۷
- تکان دادن سر ۹۸
- به جلو خم شدن ۹۸
- حرکات دست بیانگر احساسات ۹۸
- قدرت دست دادن ۹۹
- چرخاندن چشم‌ها ۹۹
- ارتباط چشمی ۹۹

- دست به سینه شدن ۱۰۰
- ضربه زدن با انگشتان یا ضرب گرفتن با آن‌ها ۱۰۰
- مچ پا قفل شده ۱۰۰
- چشم‌های گرد شده ۱۰۱
- پلک زدن سریع ۱۰۱
- گاز گرفتن لب‌ها ۱۰۱
- بخش چهارم. تشخیص فریب از طریق زبان بدن ۱۰۳
- حرکت ۱۰۸
- حالت چهره ۱۱۰
- نشانه‌های دافعه به شما دروغ می‌گویند ۱۱۳
- بخش پنجم. خواندن دقیق زبان بدن ۱۱۵
- به سیگنال‌های غیرکلامی توجه کنید ۱۱۸
- به همخوانی‌ها و ناهمخوانی‌ها توجه کنید ۱۱۸
- زمینه را در نظر بگیرید ۱۱۹
- زبان بدن را به صورت خوشه‌ای در نظر بگیرید ۱۱۹
- به دنبال شفاف‌سازی باشید ۱۲۰
- تمرین همه چی را کامل می‌کند ۱۲۰
- زبان بدن مطمئن در مقابل زبان بدن نامطمئن ۱۲۱
- نمونه‌هایی از زبان بدن مطمئن ۱۲۱
- نمونه‌هایی از زبان بدن نامطمئن ۱۲۴
- نتیجه ۱۳۶