





# چگونه با دیگران سخن بگوییم

دکتر پروانه ولوی  
عضو هیئت علمی دانشکده  
علوم تربیتی و روانشناسی

مقدمه

چطور با هر جور آدمی ارتباط برقرار کنیم؟



①- تکنیک لبخند عمیق و غرق کننده

(چطور کاری کنی که لبخندت با بقیه فرق

کند؟)



②- تکنیک چشم های چسبنده (چطور با

استفاده از چشمه‌های می توانی در نظر دیگران ادمی با

هوش و خردمند به نظر برسی؟)



③- تکنیک چشم های اپوکسی یا چسب

قطره ای (چطور با استفاده از چشم ها می توانید

کسانی را علاقمند خودتان کنید؟)



۴- تکنیک از دندان اویزان شدن (چطور می  
توان هر جا که می روید مثل یک قهرمان بزرگ به نظر  
بیایید؟)



⑤- تکنیک چرخش کودک - محور ( چطور با

پاسخ دادن به کودک درون دیگران قلبشان را

تسخیر کنید؟)





⑥- تکنیک سلام دوست قدیمی (چطور کاری

کنید که در همان لحظه اول مخاطب احساس کند

که سالهاست شما را می شناسد)



۷- تکنیک زندانی کردن بیقرااری ( چطور در نظر

دیگران آدم صدرد مطمئنی به نظر برسید؟)



Ⓒ ۱- تکنیک توجه دقیق به عکس العمل ها )

چطور ذهن مردم را بخوانید انگار که حس ششم

دارید؟)



⑨- تکنیک قبل از این که اتفاق مورد نظرتان در

واقعیت روی دهد ان را در ذهنتان تماشا کنید )

چطور ثانیه ها را از دست ندهید؟)

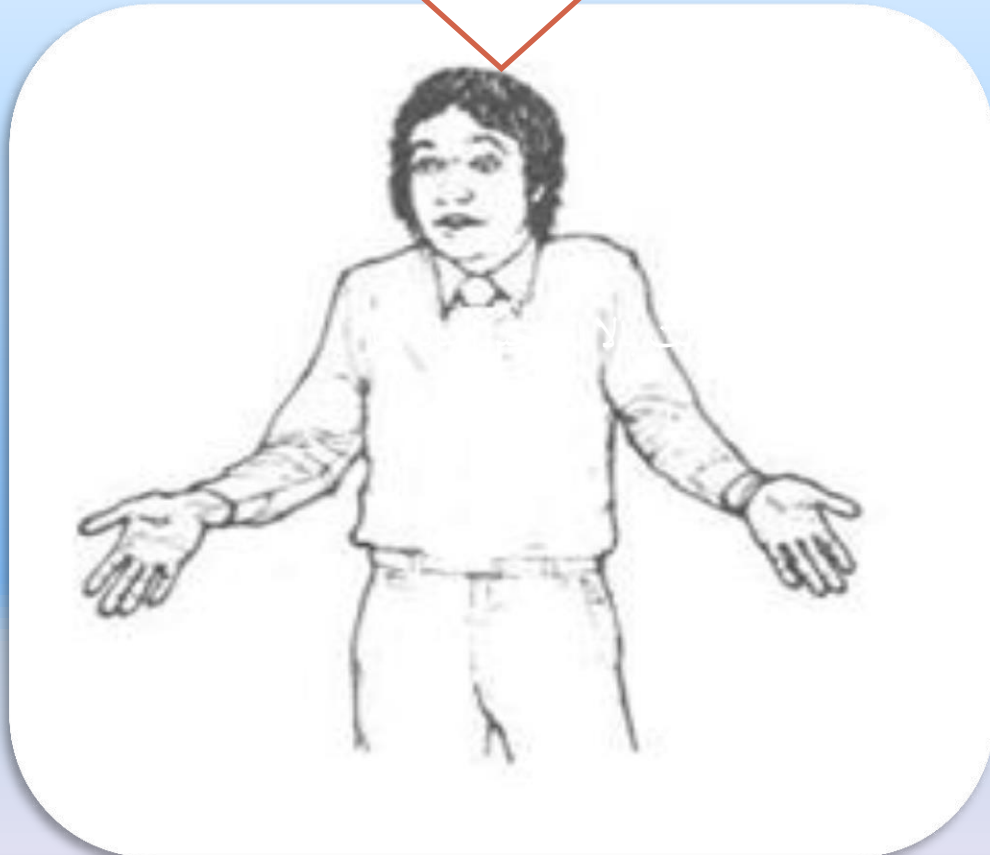
## © برخی حرکات ها و خاستگاه آنها

© بیشتر حالت‌های ارتباطی اصلی در سراسر جهان یکسان است . هنگامی که مردم خوشحال هستند می‌خندند ؛ و وقتی غمگین یا خشمگین هستند اخم کرده و چهره در هم می‌کشند.

© **برخی حرکات جنبه ذاتی دارد - برخی در دوران نوزادی آموخته می‌شود - برخی در اجداد اولیه ما ریشه دارد - برخی حالتها هم معانی متفاوت در فرهنگهای مختلف دارد.**

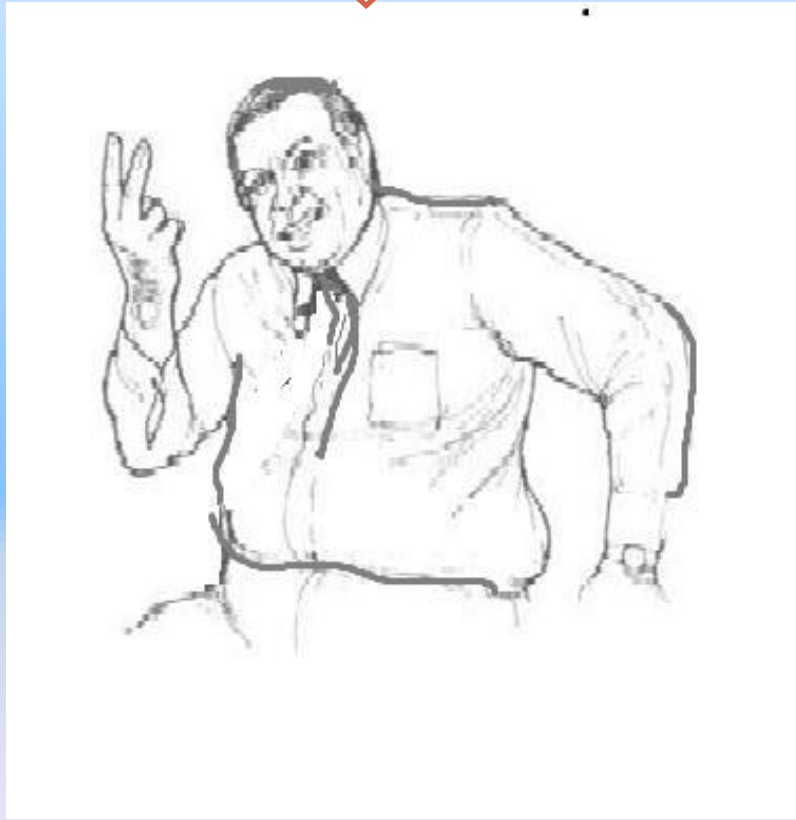
زبان  
بدن

بالا  
انداختن  
شانه

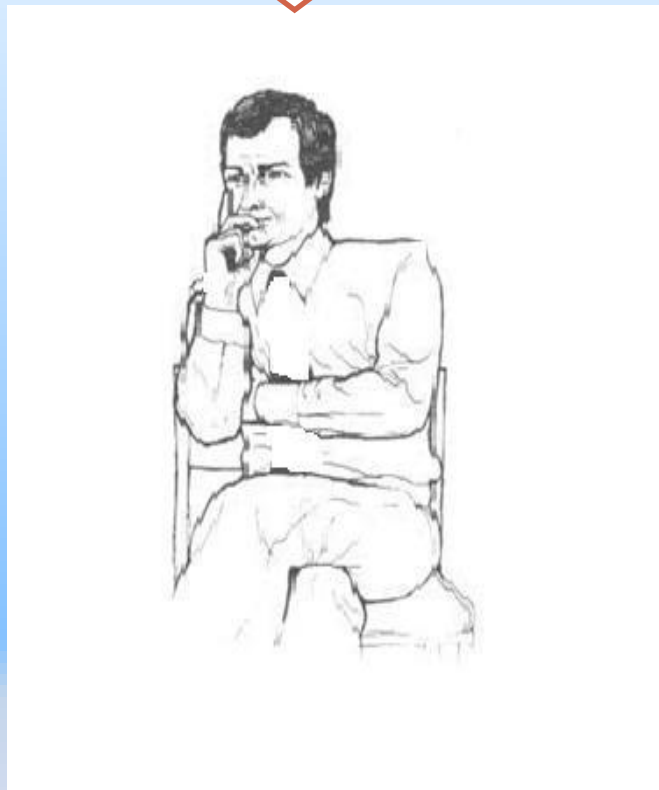


© فرد نمی داند که شما چه می گوئید

حالت  
اهانت  
اميز



حالت  
انتقاد  
ی



© من چیزهایی را که شما می گوئید دوست ندارم و با آن موافق نیستم



## عوامل تاثیر گذار دیگر بر تفسیر

کسی که بسیار شل دست می دهد احتمالاً به داشتن شخصیتی ضعیف متهم می شود. اما اگر فردی ورم مفاصل داشته باشد اینگونه دست دادن را احتمالاً به خاطر پرهیز از درد محکم دست دادن انجام می دهد. به همین گونه هنرمندان، موسیقی دان ها، جراحان و کسانی که کارهای ظریف انجام می دهند معمولاً ترجیح می دهند که دست ندهند، اما اگر مجبور شوند با کسی دست دهند معمولاً از دست دادن محکم اجتناب می کنند..

## مقام و قدرت

رابطه مستقیمی بین مقام ، قدرت و جایگاه یک فرد در اجتماع با نوع واژگان مورد استفاده او وجود دارد .

هر چقدر شخصی جایگاه اجتماعی یا مدیریتی بالاتری داشته باشد بهتر می تواند با استفاده از واژگان ارتباط برقرار کند.

موقعیت . اجتماعی و قدرت یک شخص مستقیماً با تعداد حرکات بدنی و اشاراتی که او به کار می برد مرتبط است .

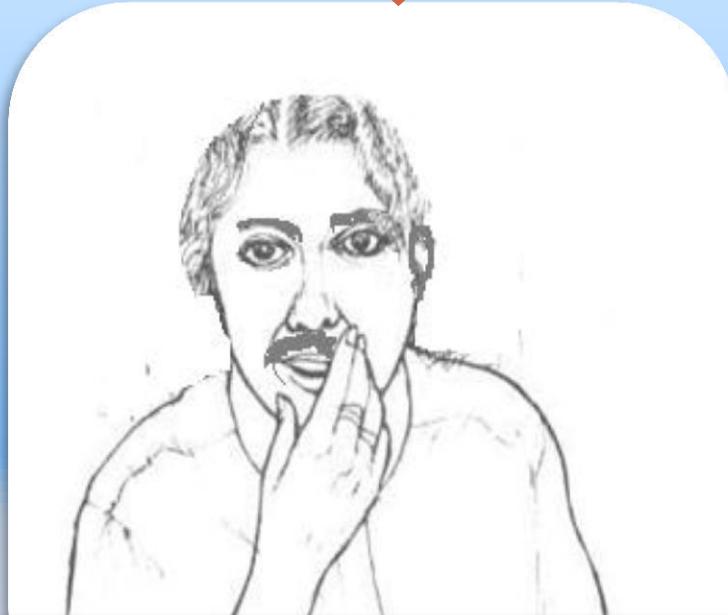
فردی که جایگاه بالایی در اجتماع یا رده های مدیریتی دارد می تواند از زبان گفتاری بیشتری استفاده کند در حالیکه فردی که تحصیلات کمتری دارد بیشتر بر زبان اشاره ای تکیه می کند.

دروغ  
گویی  
کودک



🌐 کودک در هنگام دروغ دهان خود را می پوشاند

دروغ  
گویی  
نوجوان  
ن



© نوجوان در هنگام دروغ دهان اطراف دهان را می مالند

دروغ  
گویی  
بالغ



© فرد بالغ در هنگام دروغ گفتن بینی خود را لمس می کند



## ایا امکان دارد که زبان بدن را جعل کرد؟

•خیر به دلیل فقدان تناسب بین حالت‌های زبان اشاره، علامت‌های بسیار کوچک و کلمات به زبان آمده این کار ممکن نیست به عنوان مثال ، کف دست‌های باز نشان صداقت است اما هنگامی که یک دروغگو کف دست‌های خود را باز کرده و به شما لبخند می زند ، نشانه های کوچک موجود در حالت او عدم صداقتش را آشکار می سازد . مردمک چشمان فرد دروغگو ممکن است کوچک شوند ، یک ابرو ممکن است بالا برود یا گوشه دهان او ممکن است پرش داشته باشد و این نشانه ها با حالت کف دست های باز و لبخند صمیمانه متناقضند.

چهره بیش از هر قسمت دیگر بدن، برای کتمان دروغ گویی به کار می رود ما برای کتمان دروغ های خود لبخند زده ، سر تکان داده و چشمک می زنیم ، اما از بدشانسی بدن ما حقیقت را می گوید و بین حالت های بدن و علائم چهره ما تناسب و همخوانی وجود ندارد. البته جعل زبان بدن برای مدت طولانی مشکل است

چگونه زبان بدن را بیاموزیم؟ @





می خواهم کاملا با شما رو راست باشم @

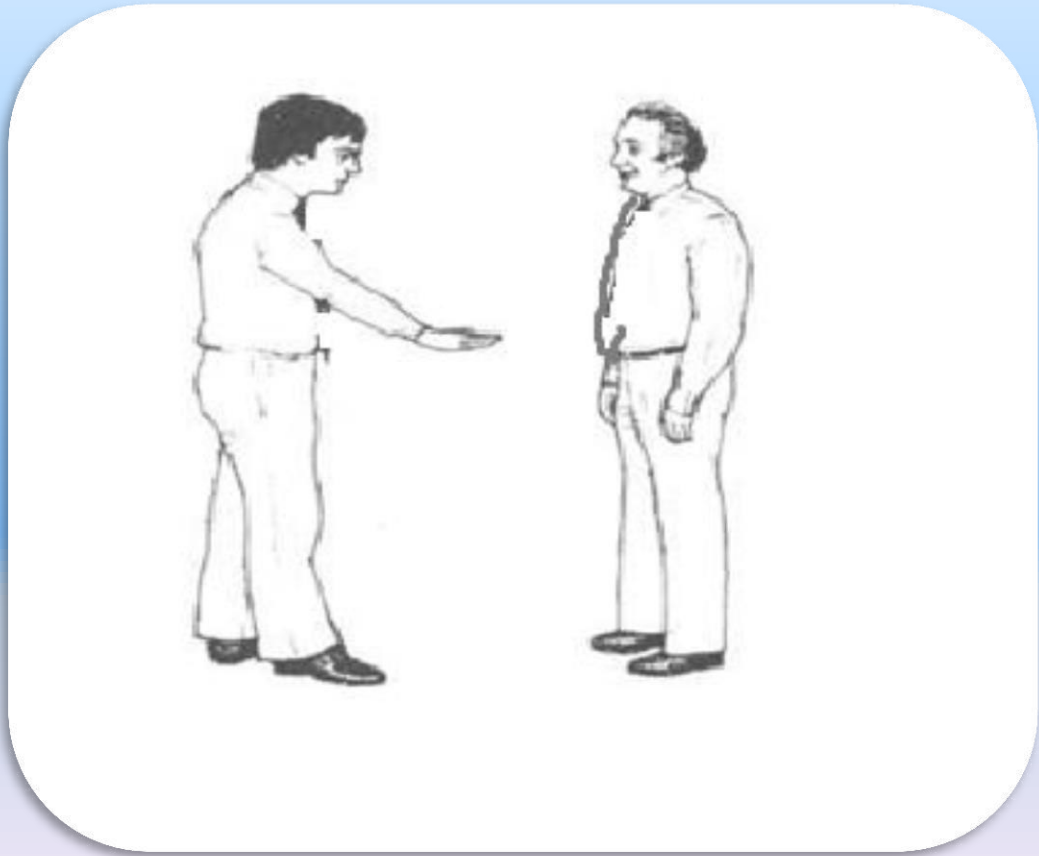


هنگامی که کودکی دروغ می گوید یا چیزی را پنهان می کند. معمولاً دستان خود را در پشت سر پنهان می کند به همین گونه هنگامی که شوهری که شب را با دوستان خود به گردش رفته، و می خواهد این کار خود را از همسرش پنهان کند معمولاً دستان خود را در جیب فرو برده و یا در زیر بغل خود می گذارد و سعی می کند کار خود را توضیح دهد. بنابراین پنهان کردن دستها ممکن است به همسر بفهماند که شوهرش حقیقت را پنهان می کند. فروشندگان معمولاً وقتی می خواهند درستی دلایل نخریدن کالایشان توسط مشتری را بیازمایند به دست های خریدار نگاه می کنند

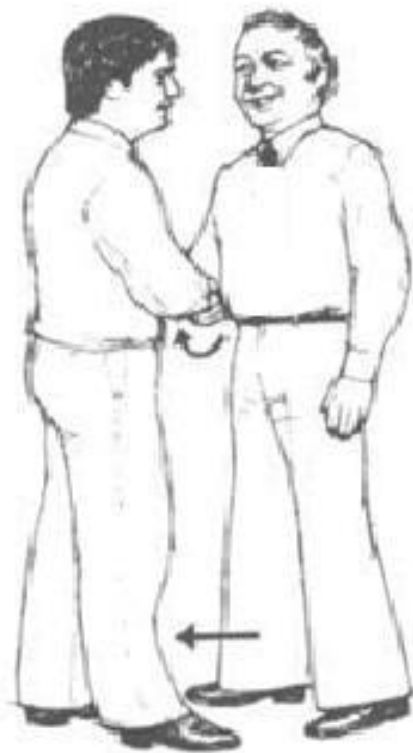
## قدرت کف دست

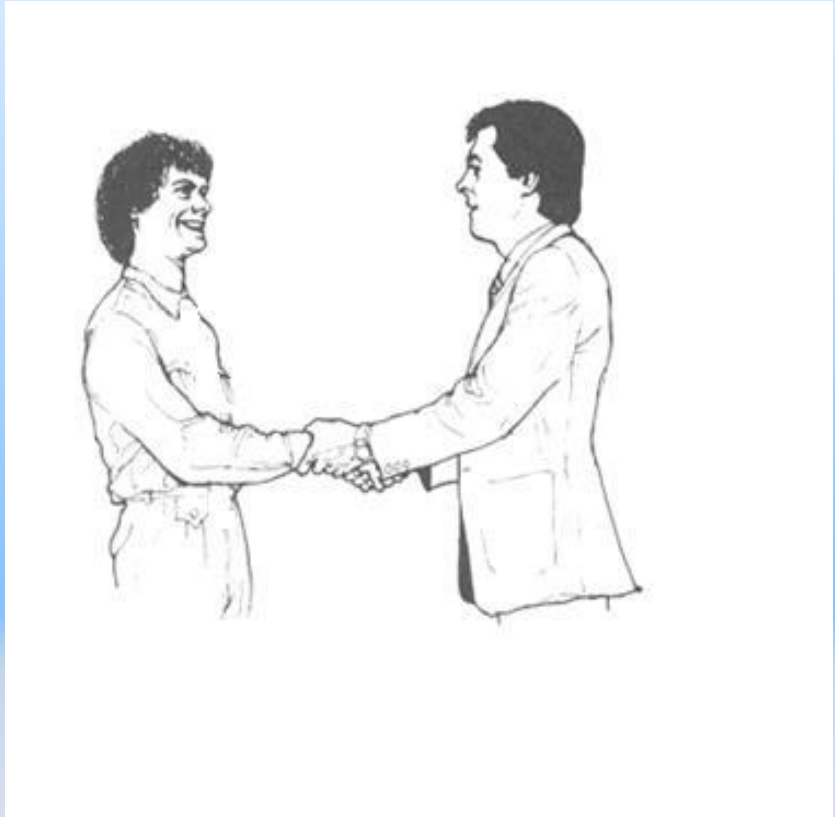
یکی از قوی ترین علامت های غیر کلامی توسط کف دست ارسال می شود. اگر از این حالت به درستی استفاده شود ، به صاحب آن اقتدار و قدرت نفوذ بر دیگران را می دهد سه نوع حالت کف دست وجود دارد که عبارتند از :

- کف دست روبه بالا ، متواضعانه است
- کف دست رو به پایین ، بیانگر نوعی اقتدار است.
- کف دست بسته در حالیکه انگشت اشاره باز است ، حالت تهاجمی و پرخاشگرانه دارد











**گاهی بیانگر اعتماد به نفس است و گاهی نشانه درماندگی یا نگرش**

**خصمانه است**



© کنترل کسی که دستانش را بالا نگه داشته از کسی دستانش

پایین است مشکل تر است.





© کنترل کسی که دستانش را بالا نگه داشته از کسی دستانش

پایین است مشکل تر است.



برج افراشته یا رو به بالا که معمولاً در هنگام بیان دیدگاهها و عقاید به کار می رود اگر در هنگام استفاده از حالت برج رو به بالا سر به سمت عقب کشیده شده باشد نشانه غرور و تکبر است



برج روبه پایین معمولاً در هنگام گوش دادن به صحبت های دیگران استفاده می شود. زنان معمولاً از برج رو به پایین و مردان از برج رو به بالا استفاده می کنند.

## گرفتن مچ ، دست و بازو

معروف است که خانواده سلطنتی انگلستان عادت دارند در هنگام راه رفتن سر خود را بالا گرفته چانه خود را به جلو داده و با یک دست ، دست دیگر را در پشت سر بگیرند . این حالت در بین افراد دیگری از جامعه هم متداول است ، به عنوان مثال برخی پلیس های در حال گشت زدن ، مدیران مدرسه در حال قدم زدن در حیاط مدرسه ، افسران عالیرتبه نظامی و افراد قدرتمند دیگر نیز به کار می رود.

## • جلوه های شست

• در کف بینی ، شست نشانه قدرت شخصیت و اراده است و استفاده از آنها نشانه سلطه ، برتری و حتی تهاجم است ؛ حالت شست یک حالت ثانویه بخشی از یک مجموعه است. جلوه های شست نشانه های مثبتی هستند، حتی در مواردی که توسط یک مدیر خونسرد در برخورد با زیر دستانش مورد استفاده قرار گیرد . این حالت همچنین در بین افرادی که لباسهای گران قیمت می پوشند متداول است.

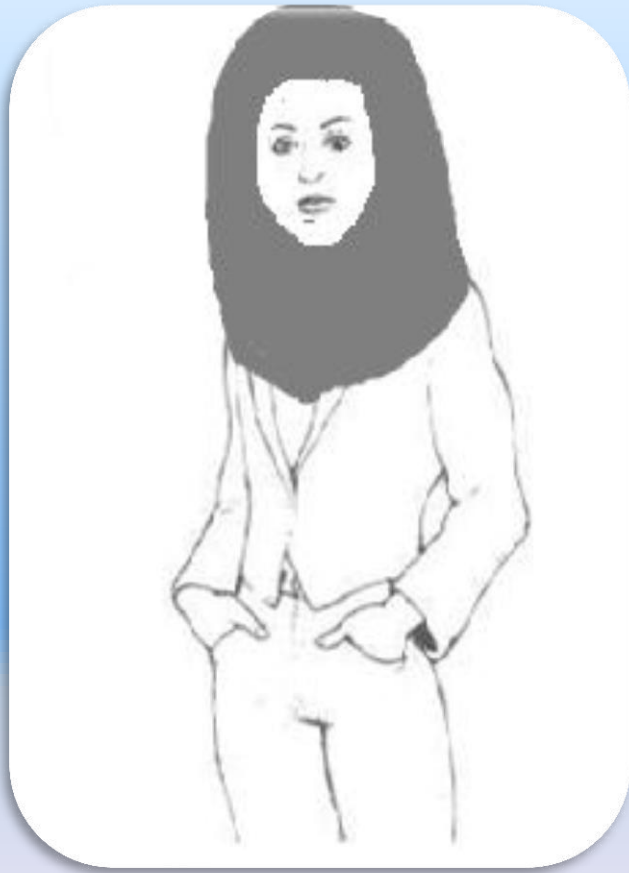
• شست ها ، نشان دهنده برتری بوده و حتی زمانی که با پیام های کلامی کاملاً متناقض همراه باشند به اندازه کافی روشن و گویا هستند



به نظر من.....



انگشت های شست معمولاً از جیب افراد بیرون می ماند ، بعضی وقتها این انگشت ها به شیوه ای پنهانکارانه برای پنهان کردن نگرش سلطه جویانه فرد مورد نظر در جیب عقب فرو می رود .  
زنهای سلطه جو و پرخاشگر هم از این حالت استفاده می کنند







حالت تدافعی و منفی  
همچنین حالت برتری طلبی است



اشاره انگشت به منظور  
تمسخر

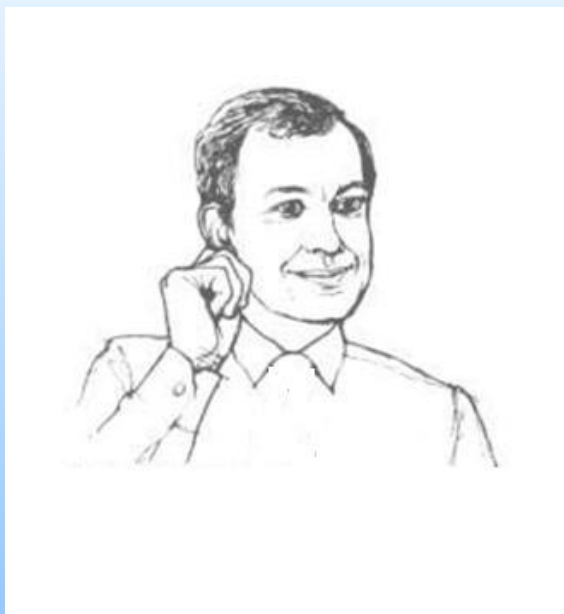


لمس بینی در هنگام دروغ گفتن، این حالت هم مثل حالت نگهبان دهان می تواند هم توسط گوینده و هم توسط شنونده مورد استفاده قرار گیرد



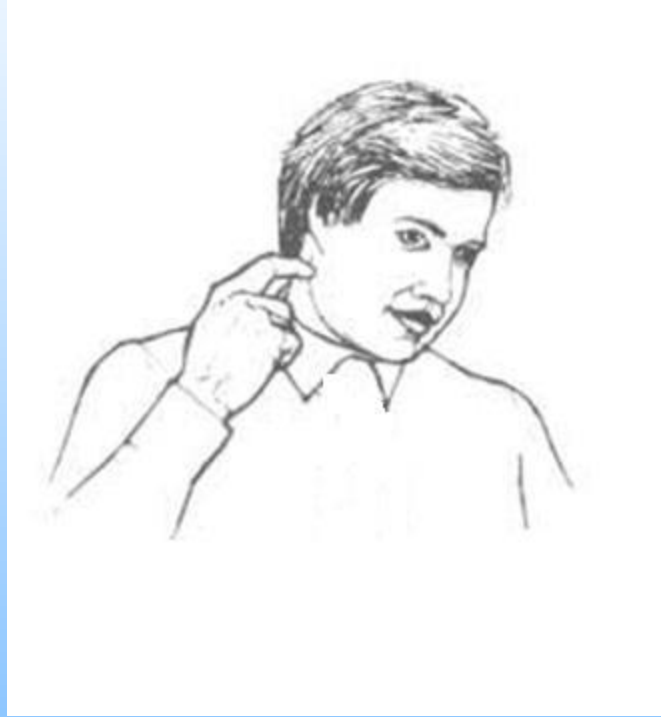
## مالیدن چشم

این حالت در واقع تلاش مغز برای جلوگیری از دیدن اعمال ناشایست از قبیل حقه بازی ، دروغ گویی و شک است. انسان ها معمولاً در هنگام دروغ گویی چشمهایی خود را شدیداً می مالند و اگر دروغ خیلی بزرگ باشد معمولاً چشمان خود را به نقطه ای دور و یا به کف اطاق می دوزند .



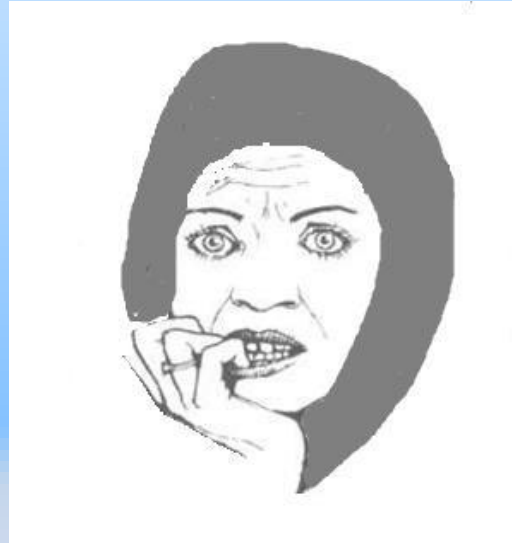
## خاراندن گوش

این حالت در واقع کوششی از جانب مغز برای جلوگیری از شنیدن کلمات ناصحیح است. این حالت شکل تغییر یافته دو دست روی گوش گذاشتن کودکان است. گونه های دیگری از مالیدن گوش شامل فرو کردن انگشت در سوراخ گوشها یا خم کردن لاله گوش بر روی سوراخها و پوشاندن آنهاست. حالت آخر نشانه این است که شنونده به اندازه کافی گوش داده و دیگر تمایلی به گوش دادن ندارد و در عوض می خواهد صحبت کند



## خارانندن گردن

در این حالت انگشت اشاره دستی که با آن می نویسد ناحیه زیر گوش و یا یک طرف گردن را می خاراند. نکته جالب این است که شخص معمولاً حدود پنج بار این کار را تکرار می کند. این حالت نشانه ای از شک و تردید است و معمولاً این حالت به ویژه مشخصه افرادی است که می گویند. « مطمئن نیستم موافق باشم »



فقدان احساس امنیت و  
اطمینان خاطر



ارزیابی علاقه مندانه





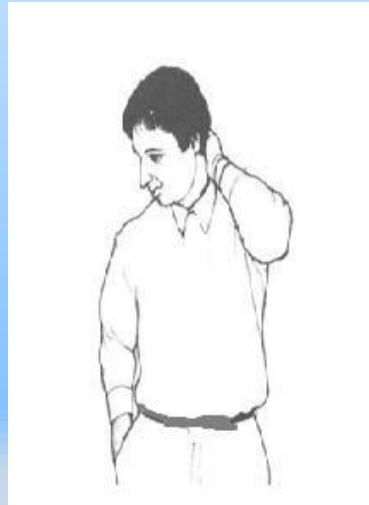
نشانه افکار منفی



حالت تصمیم گیری زنانه



ارزیابی / تصمیم گیری /  
کسالت



اگر چه زدن بر سر فراموشکاری را نشان می دهد ، اما همچنین  
نشاندهنده احساسی است که آن فرد نسبت به شما و موقعیت  
خودش دارد .



یکی از حالت‌های رایج در هنگام دروغ  
گفتن، مالیدن پشت گردن با کف دست  
است



حالت معمول دست بر سینه

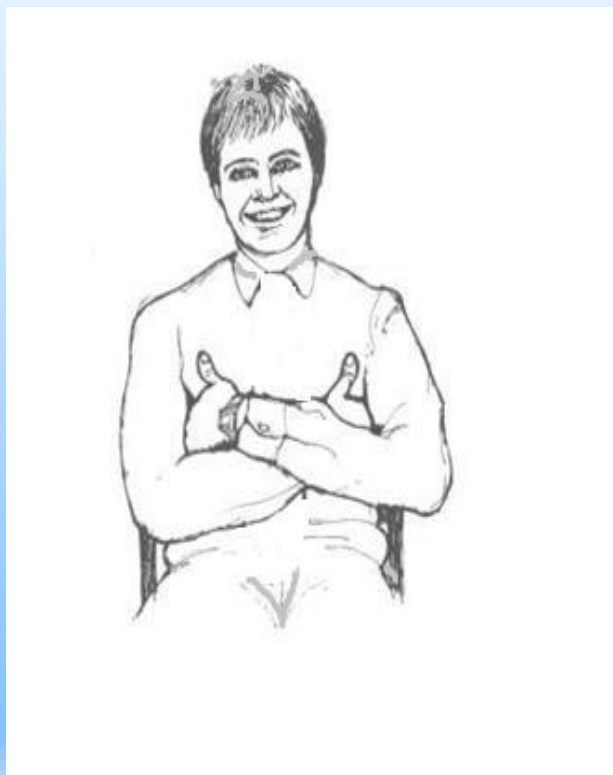


مشتها حالت خصمانه را نشان میدهند



این حالت در بین کسانی که در اطاق انتظار پزشک ها و دندانپزشک ها نشسته ، و یا برای اولین بار منتظر سوار شدن به هواپیما هستند شایع است . این حالت نشان دهنده یک نگرش منفی محدود شده است .





نگرش برتر نسبت به دیگران این حالت برای نشان دادن این است که فرد مورد نظر خونسرد است و مضطرب نیست . شست های رو به بالا نشانه اعتماد به نفس و دستهای تا شده نشانه محافظت از خود است



گرفتن دستها به منظور احساس امنیت



گرفتن دستها به منظور احساس امنیت



عصبانیت پنهان شده



استفاده از کیف به عنوان مانع



تاشدگی معمولی پاها

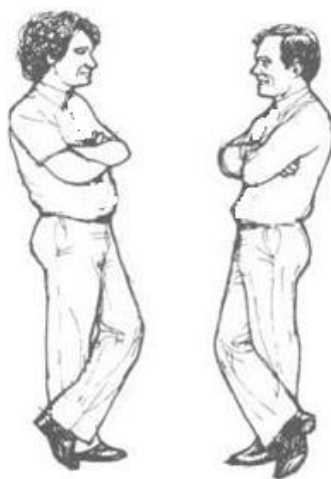


نشانه ناراحتی



حالت ایستادن دفاعی





بدن و نگرش بسته



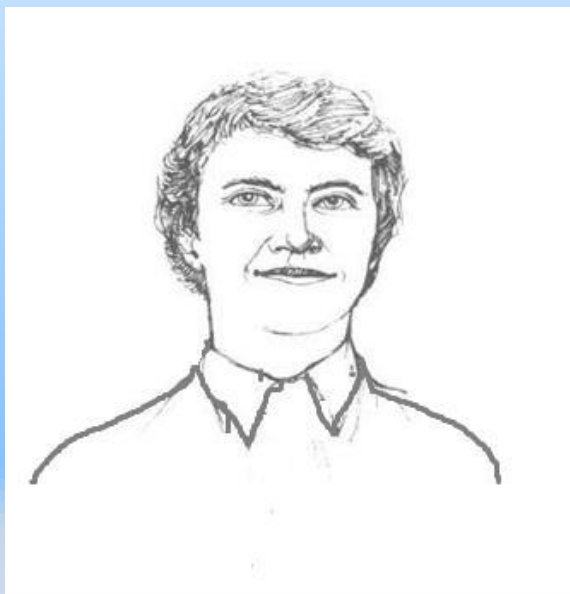
بدن و نگرش باز



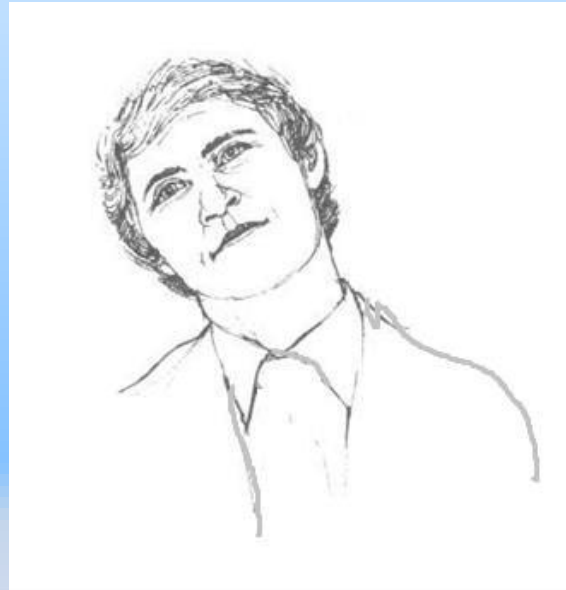
حالت مغرور و سرد



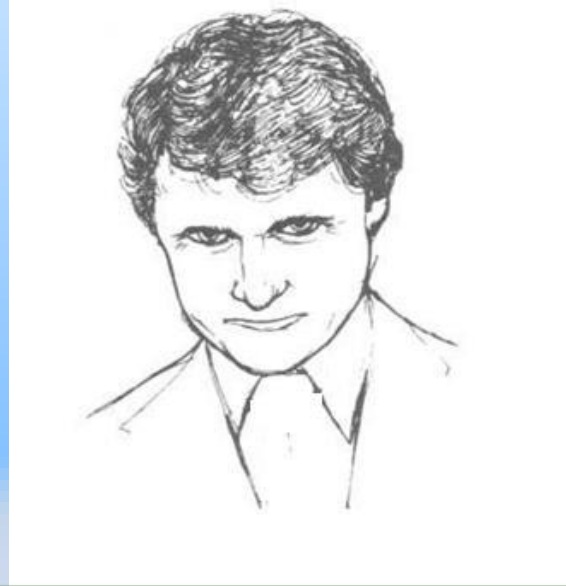
وقتی شخصی با نظرات و گفته های دیگران مخالف است اما احساس می کند که نمی تواند عقیده خود را بیان کند ، حالت هایی به خود می گیرد که بیانگر نوعی جا به جایی است . کندن یا پاک کردن کرک یا چیزهای دیگر از لباس یک نوع از این حالت ها است . و فرد مورد نظر معمولاً نگاه خود را از دیگران منحرف کرده و به کف اطاقچشم می دوزد. این حالت یکی از شایع ترین نشانه های نارضایتی است و نشان می دهد که فرد مورد نظر با آنچه گفته می شود موافق نیست ، حتی اگر به زبان کلامی موافقت خود را ابراز می دارد .



حالت خنثی



حالت علاقه مند



حالت عدم تاييد



احساس برتری





احساس همرتبگی



حالت آمادگی مردانه



حالت دست بر کمر زنانه

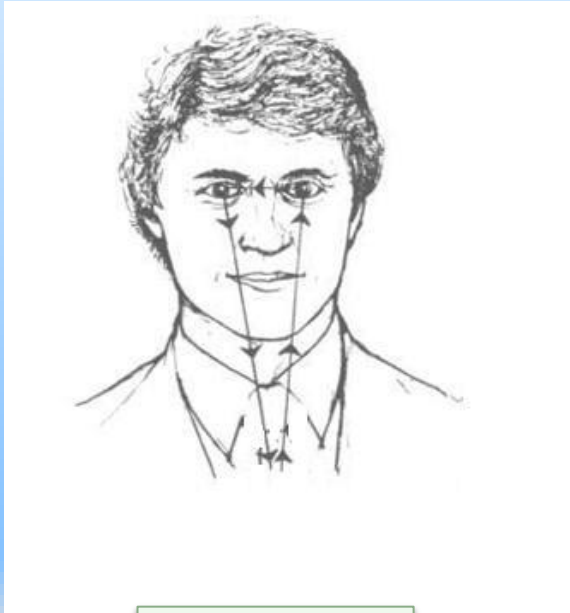


حالت آمادگی نشسته

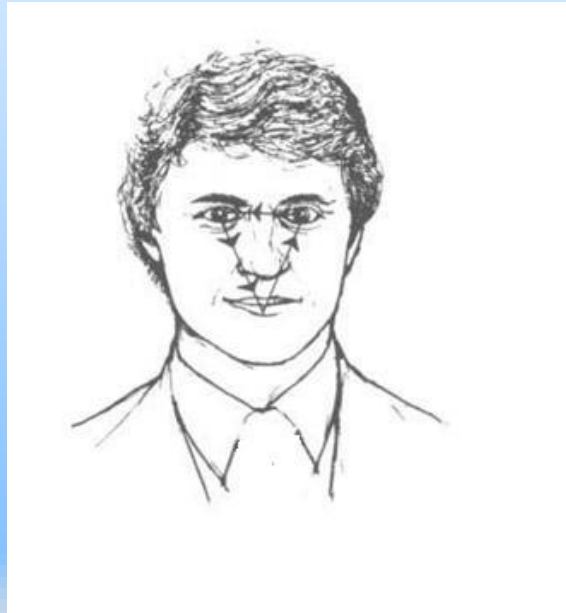


نشانه تمایل به پایان گفتگو

# مردمک کوچک و بزرگ و حالت چشم ها



نگاه  
صمیمی



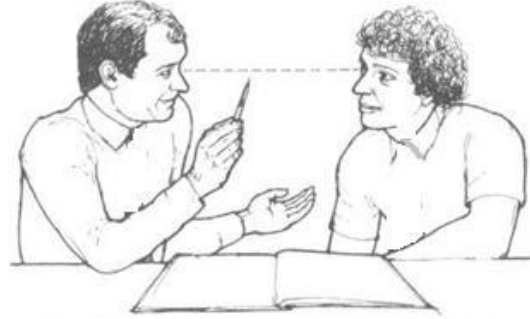
نگاه  
اجتماعی



نگاه  
شغلی



استفاده از قلم برای کنترل  
نگاه دیگران

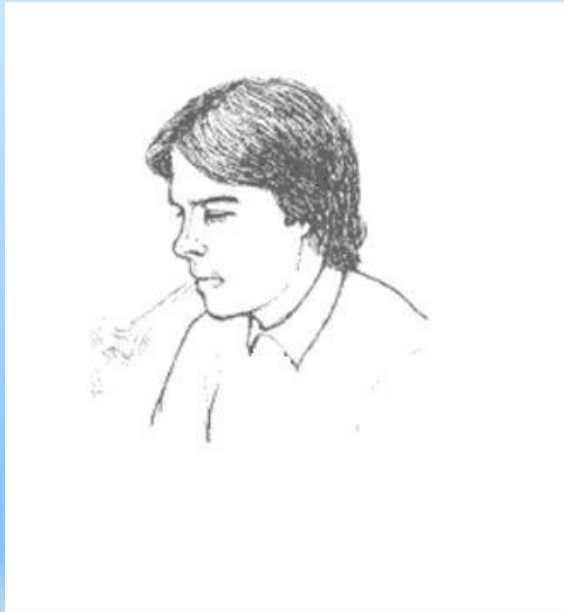


استفاده از قلم برای کنترل  
نگاه دیگران

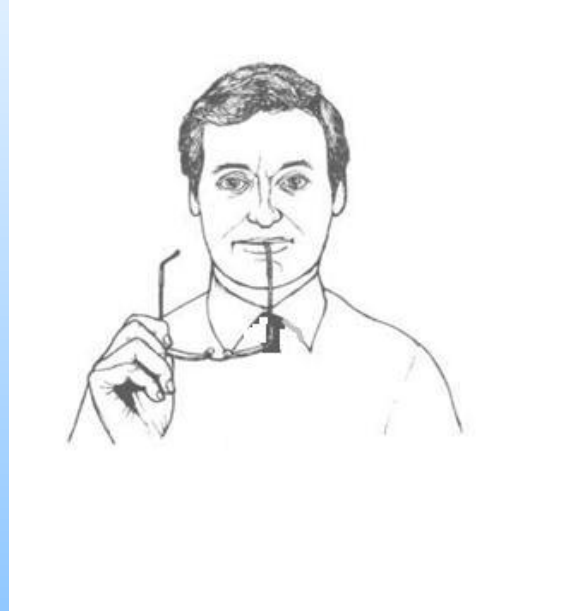




اعتماد به نفس برتری و  
قدرت



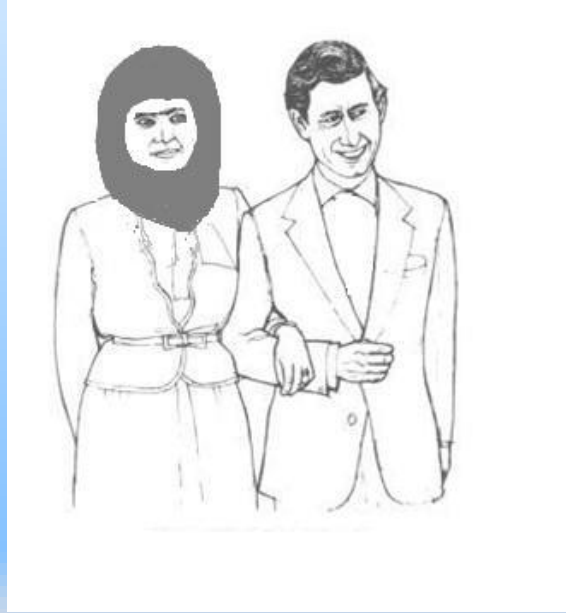
عدم اعتماد به نفس و بد  
گمانی



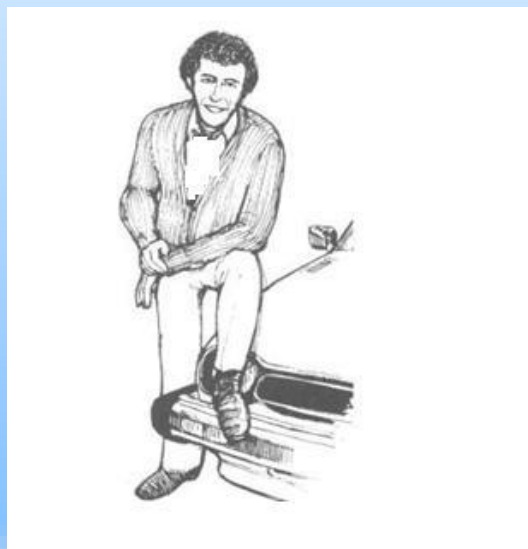
این کار به انسان قوت قلب می دهد . افراد سیگاری هم سیگار را به همین دلیل بر لبهای خود می گذارند . و کودک هم به همین دلیل شست خود را می مکد



نگاه کردن از بالای عینک به دیگران نشانه دیدی  
انتقادی و قضاوتگرانه است



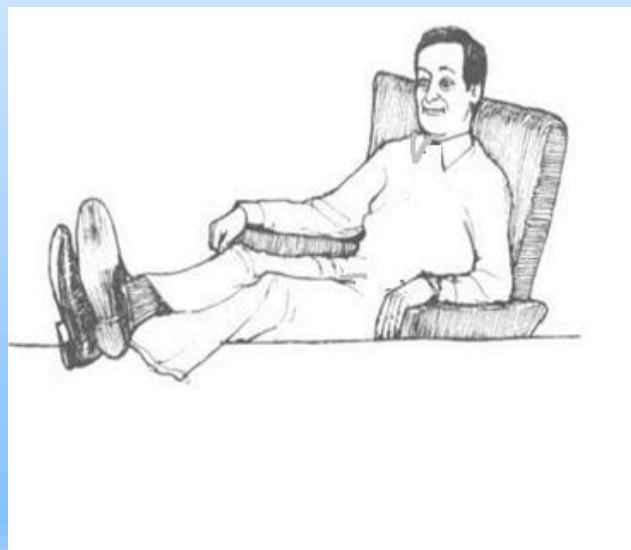
حالت تعلق به یکدیگر



ادعای مالکیت



حالت بی توجہی



ادعای مالکیت بر میز

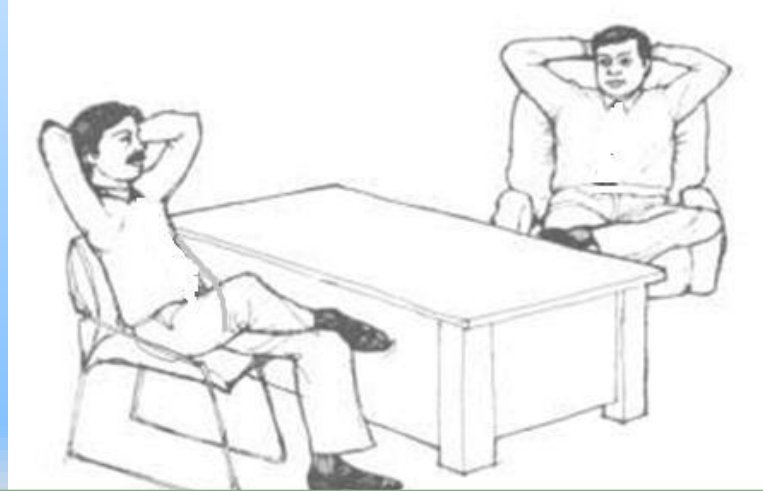




توافق نظر در مورد موضوع



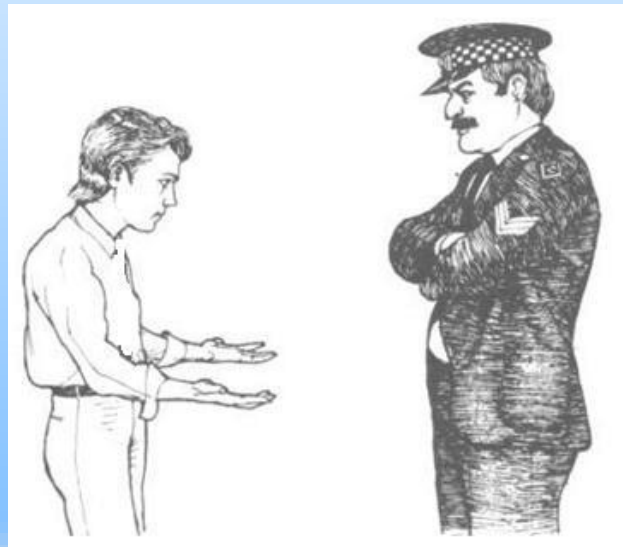
کپی کردن حالت یکدیگر



به چالش کشیدن غیر کلامی

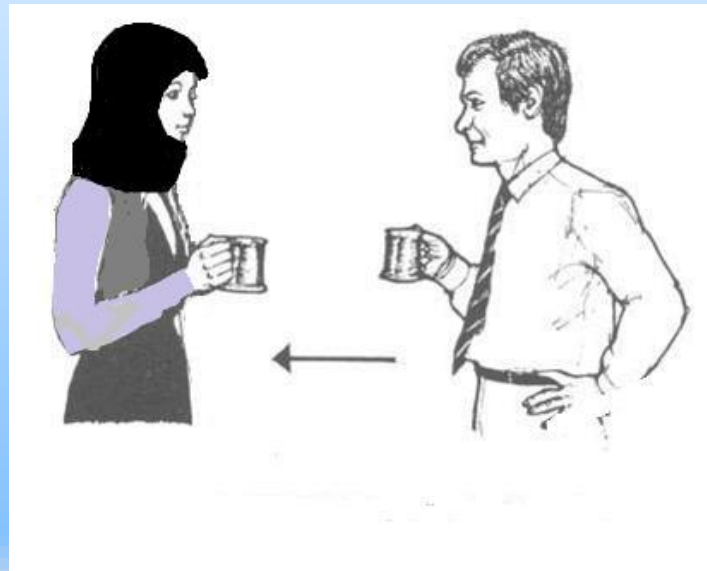


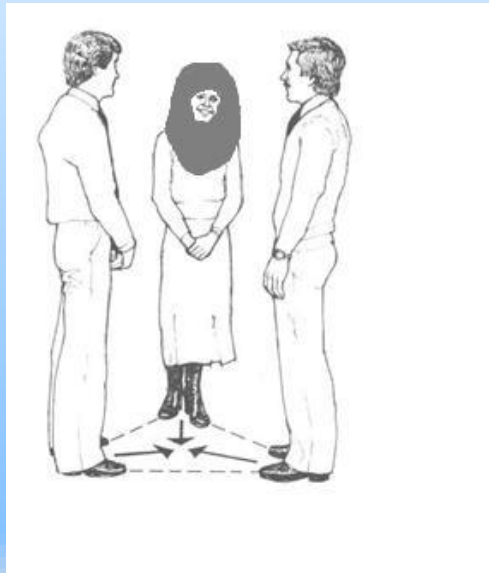
حالت تواضع شديد



لطفا من را جریمه نکنید

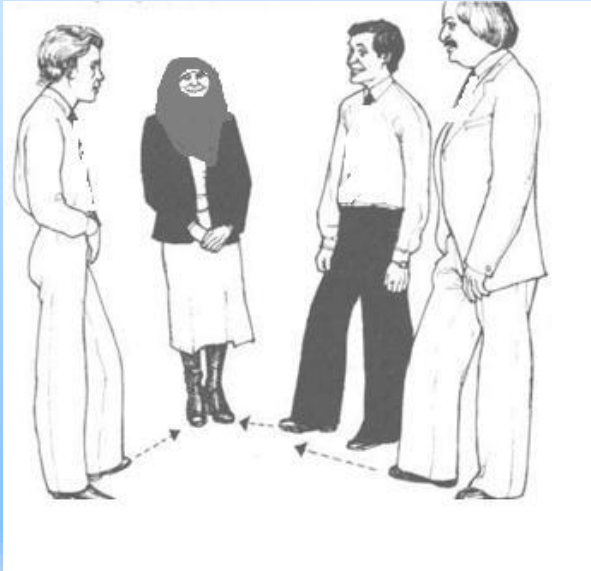




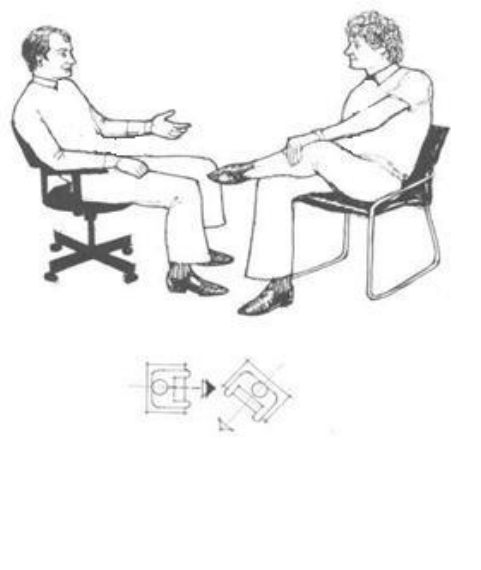




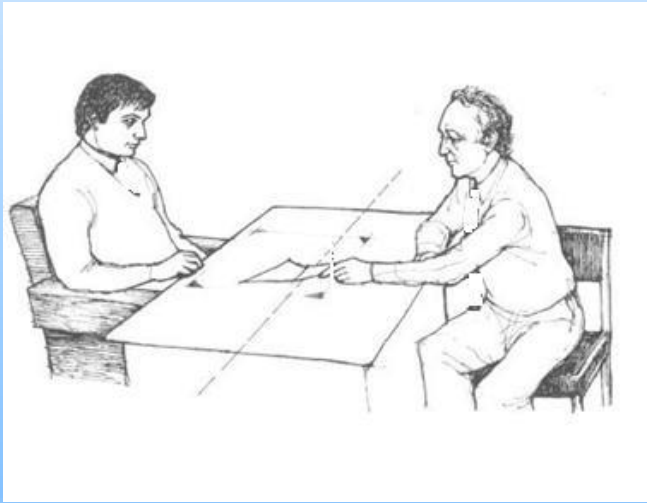


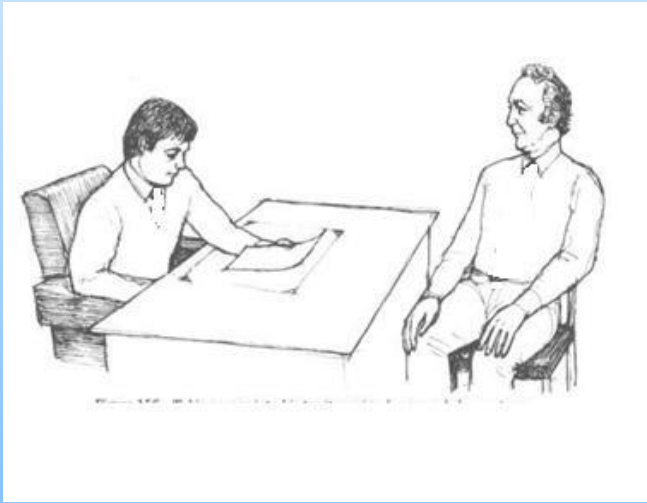


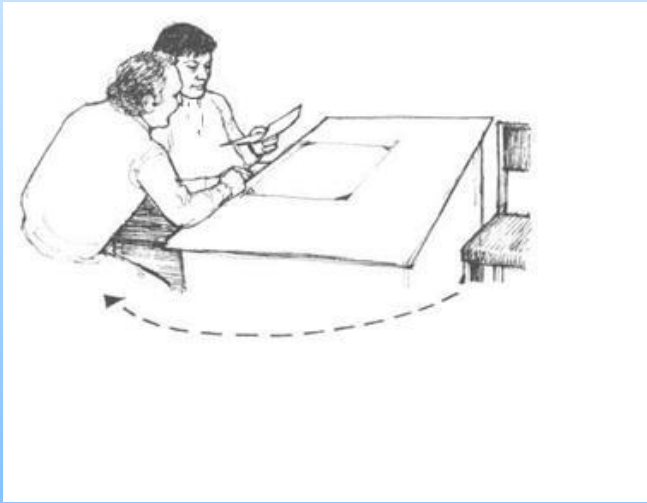






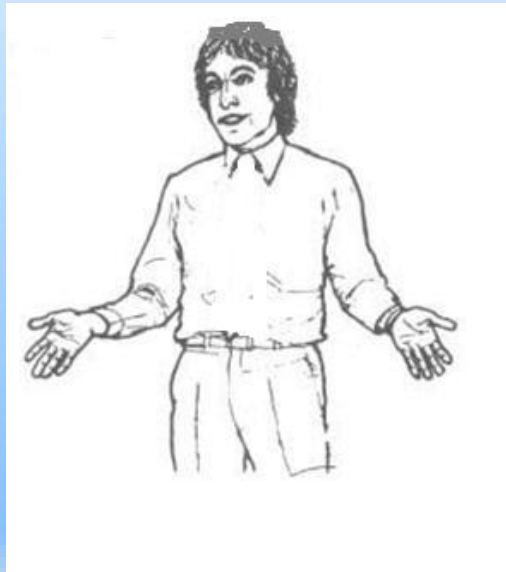


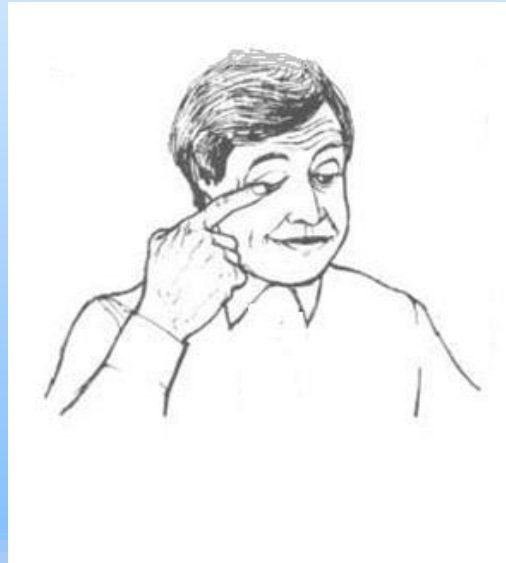


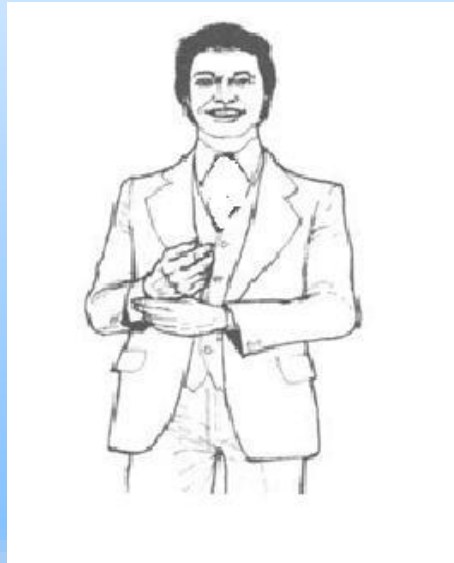




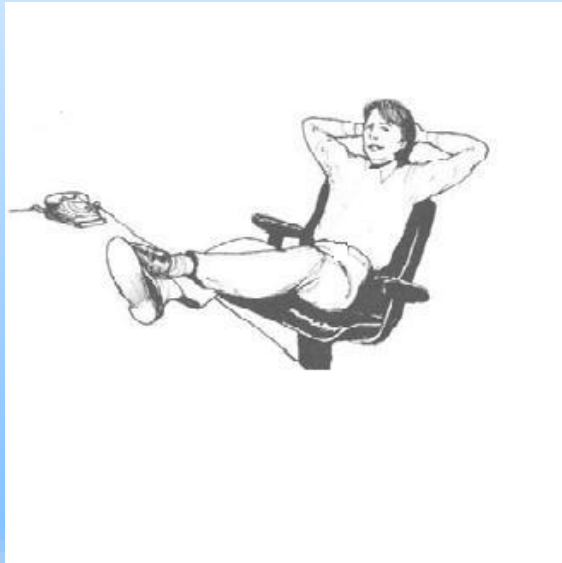




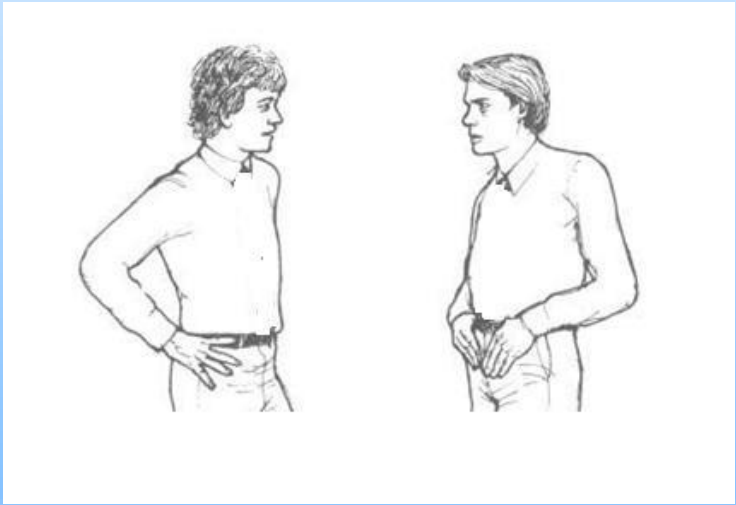




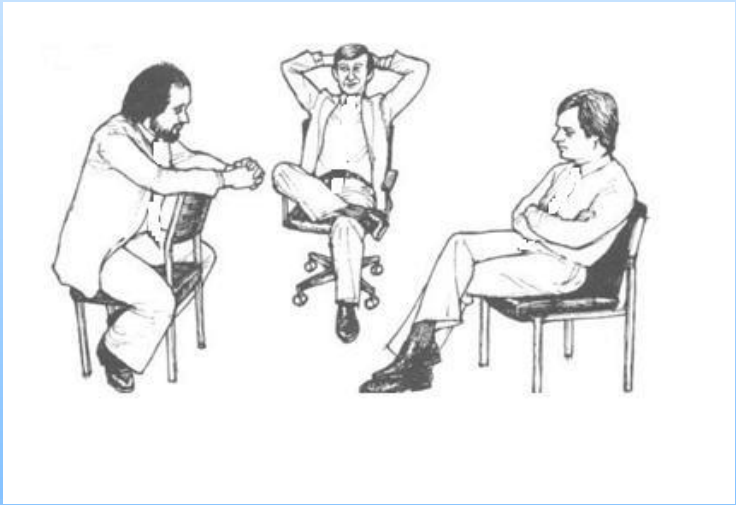










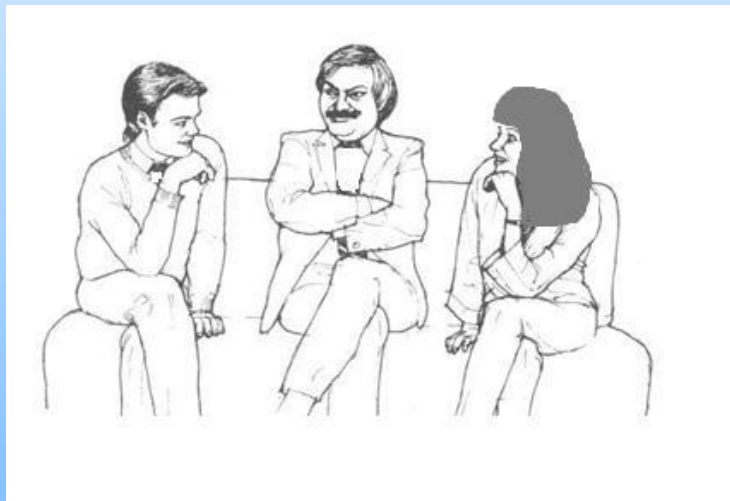














A decorative frame composed of several colored bars: a purple vertical bar on the left, a black vertical bar on the right, an orange horizontal bar at the top, a yellow horizontal bar at the bottom, and a pink horizontal bar at the bottom right. A shorter orange horizontal bar is positioned near the top left, and a shorter yellow horizontal bar is positioned near the bottom right.

با تشکر از توجه شما