

لغة الجسد

Body Language



إعداد وتصوير : أ. مهند الخيري



لغة الجسد

مدلول حركات الجسد
وكيفية التعامل معها

تأليف

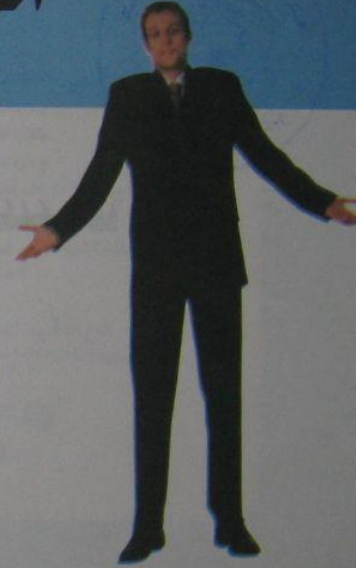
بيتر كليتون



دار الفاروق

hamlyn

المحتويات



الفصل الأول: ماهية لغة الجسد

أهمية لغة الجسد
لغة الجسد واستخداماتها العامة
الأخطاء

الفصل الثاني: أساسيات لغة الجسد

الحدود الفاصلة عند الوقوف
لغة الجسد في حركات مجتمعة
الاختلافات الدولية في لغة الجسد
التأكد من دلالات لغة الجسد

الفصل الثالث: البيع والإقناع

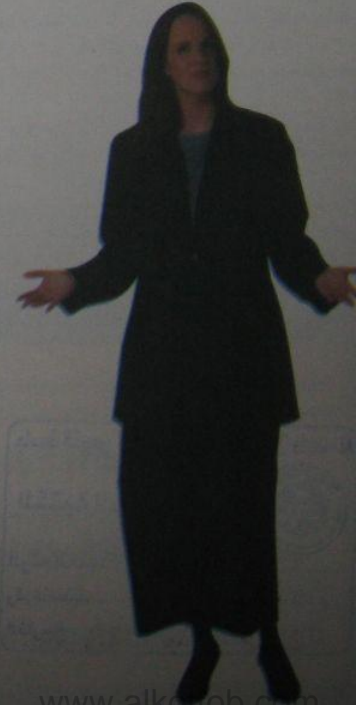
اكتساب ثقة الآخرين
المصافحة
مواضع الجلوس عند البيع
البيع لمجموعة صغيرة من العملاء

الفصل الرابع: طرق إلقاء المحاضرات والخطابات الرسمية

المُقدِّم
الجمهور

الفصل الخامس: التفاوض

أساسيات التفاوض
أزمة في التفاوض
مفاوضات جماعية



الفصل السادس: إجراء المقابلات

متطلبات المقابلة
المقابلة

الفصل السابع: الثقة في النفس

استعادة الوضع الراهن
التمييز بين الثقة في النفس والعدوانية
كيفية الإيحاء بالوضع الوظيفي
التعامل مع الشخصيات الصعبة

الفصل الثامن: الشك وعدم التصديق

الفصل التاسع: لغة الجسد خارج محيط العمل

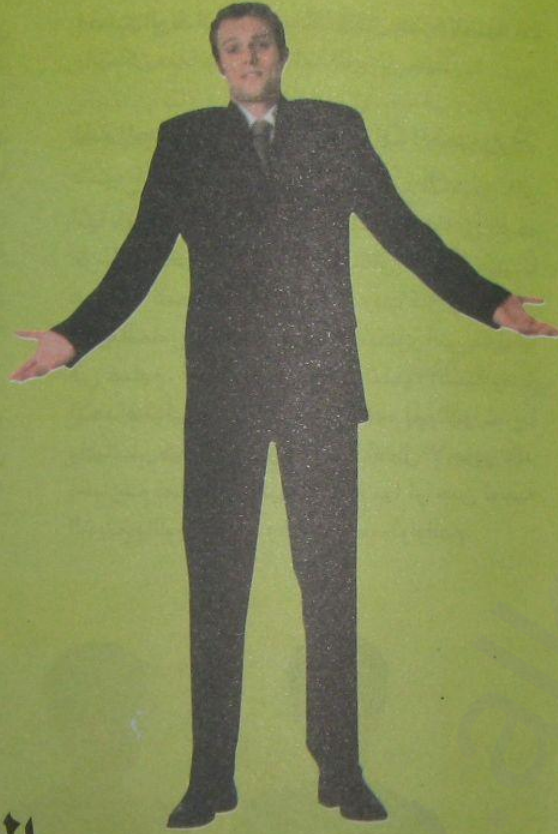
الفصل العاشر: قواعد الإتيكيت الدولية

إطالة على أساليب التحية واللقاء في الدول المختلفة

الفصل الحادي عشر: لغة الجسد الإيجابية

الفصل الثاني عشر: لغة الجسد السلبية





توقف مؤقتاً عن قراءة هذا الكتاب
وامنح نفسك ٢٤ ساعة تحاول التعرف
فيها عما يحدث لجسدك وصوتك عند
شعورك بالسعادة أو الإحباط أو الغضب
أو الاضطراب، أو غير ذلك من المشاعر.
انتبه إلى ردود أفعالك التي تظهر في
شكل حركات تقوم بها يداك وذراعاك
ورأسك ووجهك حين تشعر بالإثارة عند
سماع ما يسعدك أو عند الشعور بالملل
الذي يؤثر بدوره على حركات جسدك.

الفصل الأول

ماهية لغة الجسد

ماذا تعني لغة الجسد؟ لقد طرحنا هذا السؤال على
عدد لا يحصى من الأشخاص، ولم تختلف إجاباتهم كثيراً؛
حيث أجابوا أن هذا المصطلح يشير إلى نوع من التواصل
غير اللفظي. وعلى الرغم من أن هذه الإجابات لا تحيد
عن الحقيقة، فإنها لا تعكس الحقيقة الكاملة للغة الجسد.
على مدار العديد من السنوات، حاولت جاهداً أن أخص
معنى هذا المصطلح في بعض الجمل التي تتسم بالسهولة
والبساطة. لنحاول النظر إليها من هذا المنطلق.

إن السرعة العادية التي يتحدث بها الإنسان تتراوح
ما بين ١٠٠ إلى ١٢٠ كلمة في الدقيقة. كذلك، يستطيع
الإنسان العادي التفكير فيما يقارب من ٨٠٠ كلمة في
الدقيقة الواحدة. وهكذا، تكون لغة الجسد هي المخرج
لهذا الكم الهائل من الأحاسيس والأفكار التي تتاب
الإنسان ولا ينطق بها.