

## مالش چشم



این حرکت نشان دهنده تلاش  
مغز برای ندیدن خیانت یا  
تردید در برابر دروغی است که  
در مقابلش است و یا برای  
ندیدن صورت کسی که در حال  
شنیدن دروغ است.  
مردها با شدت بیشتری  
چشم های خود را می مالند و  
اگر دروغی که می شنوند خیلی  
بزرگ باشد جای دیگری مثل  
زمین را نگاه می کنند.

## ۳. نکته از زبان بدن

### دست دادن ماهی مرده

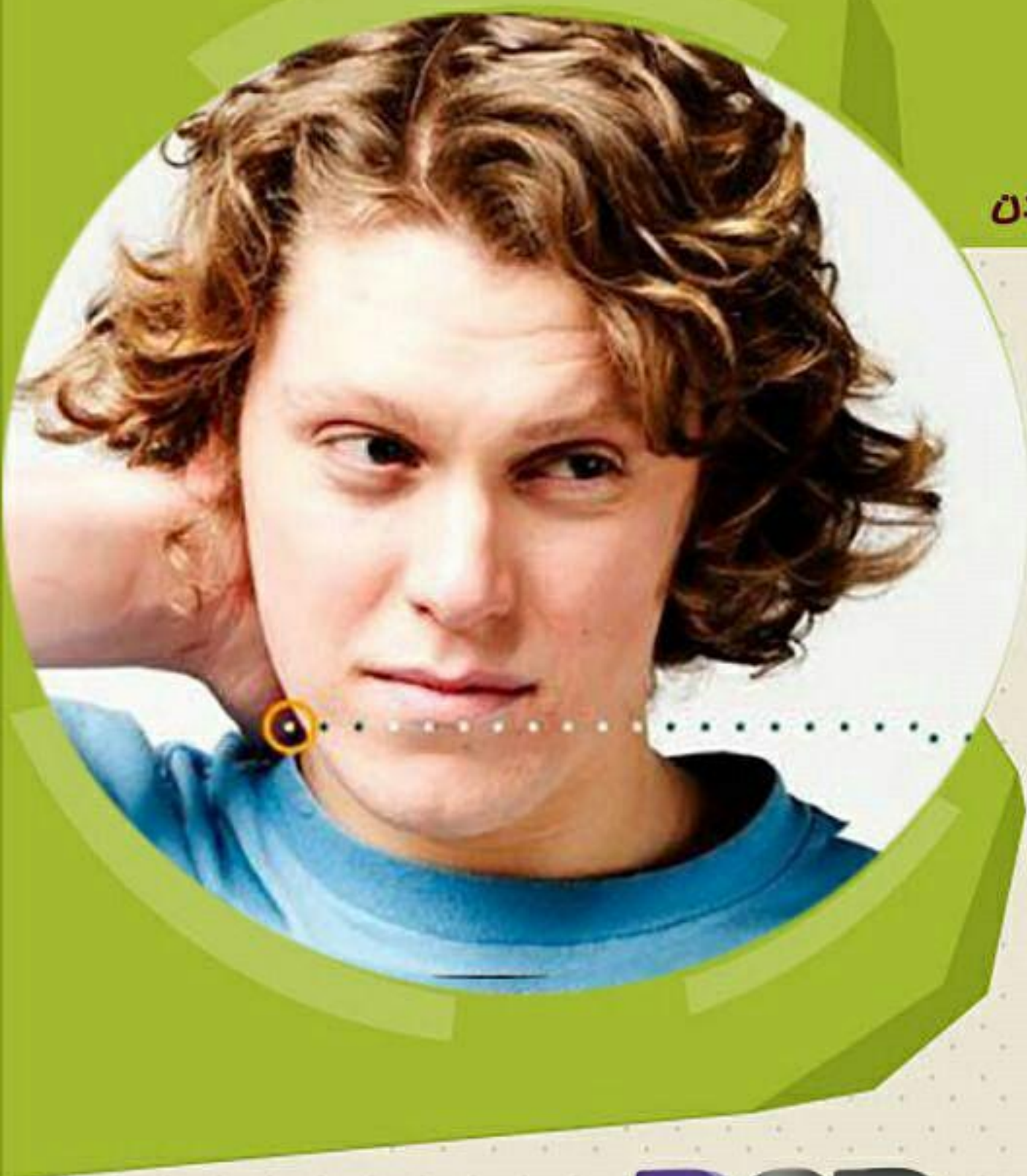
دست دادن با دست های سرد و مرطوب و بدون احساس که لمس آن ها مثل لمس یک ماهی مرده است، به عنوان یک روش غیر دوستانه در سراسر جهان شناخته می شود.

اغلب مردم آن را به افرادی که اعتماد به نفس ندارند یا از نظر شخصیت، ضعیف هستند نسبت می دهند که دلیل عمده آن برگرداندن راحت کف دست به سمت بالاست.



## ۳. نکته از زبان بدن

مالش پشت گردن



BCR

گاهی کسی که دروغ می گوید،  
پشت گردنش را مالش می دهد، که  
اصطلاحاً به آن حالت "درد در گردن"  
می گویند.

کسی که چنین حرکتی می کند معمولاً از  
نگاه کردن مستقیم به چشم مخاطبش  
اجتناب می کند و به زمین چشم می دوزد.  
این حرکت برای نشان دادن ناراحتی یا  
عصبانیت نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

## ۳. نکته از زبان بدن

### لمس کردن بینی

گاهی لمس بینی به صورت چند بار مالش جزئی زیر بینی یا به صورت لمس سریع و جزئی بینی انجام می شود. زمانی که فرد دروغ می گوید فشار خون او افزایش می یابد و ماده شیمیایی به نام کاتکولامین در بدن فرد آزاد می شود که هر دو این موارد باعث متورم شدن بافت های بینی شده و در نهایت لمس بینی از سوی شخص را در پی خواهد داشت.



## ۳. نکته از زبان بدن

فاراندن گردن



خاراندن گردن یا ناحیه زیر گوش که  
معمولا با انگشت اشاره انجام می شود  
نشانه تردید یا عدم اطمینان است و  
معمولا زمانی به کار می رود که شخص  
به طور شفاهی می گوید: «من در این  
مورد مطمئن نیستم.»

## ۳. نکته از زبان بدن

### انگشت در دهان



این حرکت زمانی به کار می رود که شخص احساس می کند تحت فشار است و به احساس امنیت و قوت قلب نیاز دارد. یعنی نسبت به درست بودن یک موضوع شک دارد و احتیاج دارد که ما در مورد راست و درست بودن به او اطمینان بدهیم.

## ۳. نکته از زبان بدن

### مالش گوش

این حرکت در واقع تلاشی است از طرف شنونده تا با گذاشتن دست روی گوش یا اطراف آن، مانع ورود کلمات شود. این مدل پیشرفته بزرگسالان از حرکت «دست ها روی هر دو گوش» است که توسط کودک برای اجتناب از شنیدن سرزنش های والدین به کار می رود.



## ۳. نکته از زبان بدن

نوازش چانه



[www.IranBCR.com](http://www.IranBCR.com)

هنگامی که شخصی در حال تصمیم گیری است، دست به چانه می برد و به آن ضربه می زند. در این مواقع بهترین کار این است که سکوت کنید و منتظر بمانید تا نشانه های بعدی آشکار شود. به عنوان مثال زمانی که خریدار شروع به مالیدن چانه و در واقع تصمیم گیری راجع به خرید می کند، اگر فروشنده صحبت کند یا به نوعی مزاحم شود مرتکب اشتباه شده است.

## ۳۰ نکته از زبان بدن

پوشاندن دهان

وقتی مغز به طور ناخودآگاه به دست دستور می دهد تا جلوی کلمات دروغی را که بر زبان آورده، بگیرد، دست شخص دهانش را می پوشاند. گاهی افراد سعی می کنند با سرفه ی قلبی حرکت پوشاندن دهان را پنهان کنند. اگر فردی از این ژست استفاده کند، می توان احتمال داد که او در حال دروغ گفتن است.



# ۳. نکته از زبان بدن

مالیدن کف دست ها به هم



مالیدن کف دست ها به هم، روشی است که از طریق آن مردم به طور غیرکلامی امید و انتظارات مثبت خود را بیان می کنند.

سرعت مالیدن کف دست حاکی از این است که شخص از چه کسی انتظار سود و مزایا دارد.

به فروشندگان یاد داده می شود که وقتی خصوصیت محصولات یا خدماتشان را شرح می دهند کف دست هایشان را به هم بمالند و برای پیشگیری از تدافعی شدن خریداران، این کار را به سرعت انجام دهند.

[www.IranBCR.com](http://www.IranBCR.com)

**BCR**

## ۳. نکته از زبان بدن

### دست گنبدی



حالت گنبد در دست ها می تواند میزان اطمینان فرد را نشان بدهد، در حقیقت افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند از جمله وکلا و مدیران بیشتر این علامت را به کار می برند و با استفاده از آن حالت اعتماد به نفس خود را نمایان می کنند.

دست های گنبدی رو به بالا زمانی استفاده می شود که فرد مشغول صحبت و بیان نظرات و ایده های شخصی خود می باشد و دست های گنبد رو به پایین معمولا از طرف شنونده، مورد استفاده قرار می گیرد.

## ۳. نکته از زبان بدن

دست های گره شده



دست های گره شده علامت ناکامی و یاس است و نشان می دهد که شخص یک رفتار منفی را پنهان کرده و از بروز آن جلوگیری می کند.

به نظر می رسد، نوعی ارتباط بین ارتفاعی که دست ها در آن قرار گرفته اند و میزان روحیه ی منفی شخص وجود داشته باشد. مثلاً کنار آمدن با شخصی که در این حالت، دست هایش بالا قرار گرفته اند مشکل تر است تا شخصی که دستش پایین تر قرار گرفته است.

## ۳. نکته از زبان بدن

دست به سینه با مشت های گره کرده

اگر در حالت دست به سینه، مشت های شخص نیز بسته باشد، نشان دهنده ی یک رفتار تهدیدآمیز و تدافعی است. این مشخصه اغلب با دندان های روی هم و چهره ی برافروخته ترکیب می شود که در این صورت احتمال بروز یک حمله ی کلامی یا فیزیکی وجود دارد.



## ۳. نکته از زبان بدن

### حالت ضربدری پا

وقتی فردی نشسته و پاهایش را به صورت ضربدری روی هم می اندازد، نشان دهنده ی حالت عصبی یا تدافعی در او می باشد. وقتی این حرکت با حرکت دست به سینه همراه شود نشان می دهد که فرد خود را از گفت و گو کنار کشیده و حاضر به هیچ ارتباطی در هیچ سطحی نیست.



## ۳. نکته از زبان بدن

دست کشیدن میان موها



وقتی افراد نمی دانند چه چیزی باید بگویند، اغلب اوقات دستشان را میان موها می کشند. این حرکت به این معنی است که فرد در مورد کاری که می خواهد انجام دهد یا چیزی که می خواهد بگوید، تردید دارد.

# ۳ نکته از زبان بدن

## کشیدن یقه

دروغ، ممکن است باعث ایجاد خارش یا سوزش در ناحیه گردن شود. بنابراین وقتی کسی دروغ می گوید و نگران است که دروغش برملا شود، گردنش را می خاراند یا یقه اش را می کشد و با این کار خودش را آرام می کند.



## ۳. نکته از زبان بدن

### قفل قوزک پا

مدل مردانه قفل قوزک پا معمولا با دست های مشتمل شده همراه است که روی زانوها قرار دارند یا دستانی که محکم دسته صندلی را چسبیده اند در حالی که زانو ها از هم باز هستند. این حالت در مردان نشان دهنده ی وضعیت تدافعی یا منفی است یا نشان می دهد احساساتی را در خود کنترل می کنند.



## ۳. نکته از زبان بدن

### پا روی پا

گاهی در میان جمع افرادی هستند که دست به سینه ایستاده و پایشان را روی پای دیگر قرار داده و با فاصله ای بیشتر از آنچه رایج است نسبت به دیگران ایستاده اند. این ژستی است که اکثر افراد وقتی بین کسانی هستند که خوب نمی شناسند به خود می گیرند. هم چنین افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند، معمولاً از حالت پا روی پا استفاده می کنند. افرادی که از این حالت استفاده می کنند ترجیح می دهند بگویند سردشان است تا این که اعتراف کنند که عصبی، مضطرب یا تدافعی هستند.



## ۳. نکته از زبان بدن

بغل کردن خود

حالتی که یک بازو به آن طرف بدن برده می شود تا بازوی دیگر را لمس کند و مانع تشکیل دهد، طوری که گویا فرد خود را بغل کرده، «اصطلاحاً بغل کردن خود» می گویند. این حرکت را اغلب در جلسات و ملاقات هایی می توان دید که یک نفر در جمعی غریبه وارد می شود یا شخص اعتماد به نفس پایینی دارد.



[www.IranBCR.com](http://www.IranBCR.com)

**BCR**

## ۳. نکته از زبان بدن

گرفتن هر دو بازو



گرفتن بازوها، حالتی است که در آن فرد به بازوهایش چنگ می زند تا آن ها را محکم نگه دارد و جلوی بدنش را کاملاً بپوشاند. شخص از این راه می خواهد خود را تسلی دهد و نشان دهنده ی خویشترنداری با حالت منفی است.

## ۳۰ نکته از زبان بدن

### سر به بالا



این وضعیت سر، مربوط به کسانی است که نسبت به حرفی که زده می شود نظری بی طرف دارند. در این حالت، سر بی حرکت می ماند و ممکن است در حین مکالمه سر تکان دادن های کوتاهی هم دیده شود.

وقتی سر طوری بالا گرفته شود که چانه کاملاً جلو بیاید نشانه ی احساس برتری و تترس بودن یا تکبر در فرد است.

به همین علت چانه جلو آمده در این حالت را به قدرت و تهاجمی بودن فرد نسبت می دهند.

## ۳. نکته از زبان بدن

سر خمیده به یک طرف



زمانی که افراد به موضوع خاصی علاقه مند باشند، سر خود را به یک طرف خم می کنند. چنان چه مشغول ارائه ی توضیحاتی برای فروش محصولات یا در حال ایراد سخنرانی هستید، همیشه در میان حضار، به این علامت توجه نمایید.

زمانی که متوجه شدید حضار سرهای خود را به یک طرف خم کرده اند یا به جلو آمده اند، مشخص است که متوجه صحبت های شما شده اند.

## ۳۰ نکته از زبان بدن

### سر پایین

وقتی چانه به سمت پایین است، پیام می دهد که افکار منفی، قضاوت گر یا تهاجمی وجود دارد. گاهی در میان سخنرانی، این حالت در میان شنوندگان دیده می شود در چنین مواقعی سخنران باید با اقدامی به موقع شنونده را در بحث شریک کند. هدف از این کار این است که سر شنوندگان را بالا بیاورد و توجه شان را به بحث جلب کند.



## ۳۰ نکته از زبان بدن

دست دادن نوک انگشتی



مطمئننا برایتان اتفاق افتاده است که یک نفر هنگام دست دادن نوک چهار انگشتان را می گیرد و نمی گذارد که دستتان شما کاملا در دستش قفل شود و بعد دستتان را به سختی می فشارد. این نشان می دهد که او علی رغم اشتیاق ظاهری اش اعتماد به نفس کافی ندارد. این شیوه ی دست دادن همچنین برای نگه داشتن طرف مقابل در یک فاصله مشخص هم به کار می رود.

## ۳. نکته از زبان بدن

دست دادن با هر دو دست

این نوع دست دادن که در دنیای تجارت محبوب است، معمولاً با نگاه مستقیم به چشمان طرف مقابل، یک لبخند صادقانه و اطمینان بخش، به زبان آوردن اسم کوچک فرد مقابل و یک احوال پرسشی گرم همراه است. گاهی اوقات آغاز کننده ی این حرکت که به دست دادن سیاستمداران نیز معروف است می خواهد نشان دهد که صادق و قابل اعتماد است.



# ۳. نکته از زبان بدن

دست سفت و کشیده

روش "دست سفت و کشیده" معمولاً توسط افراد پرخاشگر استفاده می شود که هدف اصلی آن حفظ فاصله و جلوگیری از ورود شما به حریم خصوصی فرد مقابل است.



# ۳. نکته از زبان بدن

حرکت به سمت در

وقت فردی به گفته هایش اعتماد دارد، خود را به طرف مقابل نزدیک می کند و سعی دارد که او را متقاعد کند. اما دروغگو علاقه ای ندارد که به منشا تهدید نزدیک شود یا حتی روبه روی او بایستد. او به این طرف و آن طرف رفته یا سعی می کند کاملاً دور از شنونده بایستد یا به سمت در خروجی برود.



BCR

[www.IranBCR.com](http://www.IranBCR.com)

## ۳. نکته از زبان بدن

### تکیه گاه کردن دست

هنگامی که شنونده کم حوصله و خسته است، از دست خود به عنوان تکیه گاه برای سرش استفاده می کند. میزان بی حوصلگی شنونده بستگی به این دارد که تا چه حد دست او سرش را بالا نگه داشته باشد. بی حوصلگی زیاد و عدم توجه، زمانی نمایان می شود که دست به طور کامل سر را نگه داشته و نهایت بی حوصلگی زمانی است که هر دو دست سر را در برگرفته و کم کم صدای خمیازه هم به گوش می رسد.



## ۳. نکته از زبان بدن

گرفتن مچ دست دیگر از پشت

اگر یک دست از پشت، مچ دست دیگر را گرفته باشد، به معنای ناامیدی و درماندگی است و تلاشی است برای تسلط بر خود. گویی با گرفتن دست دیگر سعی دارد مانع از ضربه زدن آن شود.



## ۳۰ نکته از زبان بدن

گرفتن ساعد با دست دیگر از پشت



گرفتن ساعد با دست دیگر از پشت نشانه ی رنجش و ناکامی است. این حالت حتی می تواند نشان دهد که فرد در حال کنترل خویش است. در این حالت یک دست، ساعد دست دیگر را می گیرد و گویی در تلاش است تا دست دیگر را از حرکت بازدارد. جالب این جاست هر چه بیشتر دست به سمت بالا حرکت کند بیانگر این است که میزان عصبانیت فرد بیشتر شده است.