به نا م خداوند جان وخرد

راهنمای زبان جسم

ترجمه :

فرید یاسمین

شیراز ۱۳۹۴

سرشناسه: یاسمین ، فرید،
عنوان و پدیدآور: راهنمای زبان جسم/ فرید یاسمین.
مشخصات نشر: شیراز ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور.
شابک جلد اول:۹۷۸۹۶۴۰۴۲۳۸۲۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت:کتاب حاضر از متن عربی با عنوان"دلیل علم لغه الجسد" به فارسی برگردانده شده است
موضوع:زبان ایما و اشاره
موضوع:ارتباط غیر کلامی
شناسه‌ی افزوده: یاسمین ، فرید، ۱۳۴۴– ، مترجم.
رده‌بندی کنگره:۱۳۸۸ ۲ب۲۴۶الف/BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی:۱۵۳/۶۹
شماره‌ی کتابشناسی ملی:۱۹۰۵۰۲۱

راهنمای زبان جسم

ترجمه :

فرید یاسمین

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان:۱۰۰۰

چاپ: فخر ایران

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

اصول ومبانی دانش زبان جسم	۷
حرکات غیر ارادی	۸
متد شناسی روش تحقیق	۸
روش بازخوانی پیام های ناخوداگاه غیر کلامی	۹
مکانیزم های دانش زبان جسم	۱۰
خطا های زبان جسم	۱۰
حالات صورت وبدن	۱۳
بخش اول:بدن	۱۳
حالات بازو ها	۱۴
نیمتنه بالای بدن	۲۱
حالات نشستن	۲۷
حالات پشت	۳۵
حالات طرفین بدن	۴۱

حالات ساق ها	**۴۲**
حالات دست ها	**۴۷**
بخش دوم: حالات چهره	**۵۳**
مصطلحات چهره	**۵۴**
تئوری نیمکره ای	**۵۴**
تئوری تطابق با دیگران	**۵۵**
تئوری حسی	**۵۵**
تئوری رویکرد حرکت	**۵۶**
حالات مرتبط با دهان	**۵۷**
حالات پیشانی	**۶۵**
حالات بینی	**۷۱**
حالات چشم ها	**۷۷**
حالات مرتبط با موی سر	**۸۱**
حالات مرتبط با چانه	**۸۷**
حالات گوش	**۹۳**

اصول ومبانی دانش زبان جسم

"زبان جسم" شاخه نوینی از علوم ارتباطی است که به بیان و"تعابیر جسمی" و مصطلحات آن می پردازد.این دانش می کوشد تا ساختار های بیان غیرکلامی را مورد مطالعه قرار دهد. فرضیه بنیادین پژوهشگران این رشته مبنی بر آن است که "حرکات معنادار جسم" قبل از کلام بروز و ظهور می یابد.نکته مهم آن است که این حرکات، بیانگر آن دسته از مفاهیمی است که از ذهن می گذرد اما بوسیله کلام بیان نمی شود.

دانش زبان جسم،حرکات ناخوداگاه انسان را باز خوانی می کند.حرکات ناخوداگاه جسم در واقع نوعی علامات بصری و بیانگر احساسات و ادراکات پنهان ذهن ماست.

این دانش به ما می آموزد تا برخی "علائم مفهومی غیر ارادی انسان" ها را شناسایی ودرک کنیم.این درک می تواند شناخت نوینی را از انسانها بدست دهد.کما اینکه این دانش به شخص امکان میدهدتا از زبان جسم ومصطلحات آن بعنوان ابزاری برای بیان احساسات وادراکات خود بهره ببرد.

حرکات غیر ارادی

کنش و واکنش بین میلیونها سلول عصبی منجر به ایجاد سه کارکرد متضاد در مغز انسان می شود.(در این تحلیل، مغز ابزار به شمار می اید وتعقل ، کارکرد آن دانسته می شود) این سه کارکرد عبارتند از:

*کارکرد شناختی/ادراکی/تعلیمی که شکل گیری فرایند های منطقی را در مغز میسر می سازد.

*کارکرد حسی/حرکتی که امکان انجام حرکات وبهره گیری از حواس را فراهم می اورد.

*کارکرد درونی(نفسی) /عاطفی که احساسات ما را به رویداد های دنیای اطرافمان پیوند می دهد.

نکته مهم آن است که توانمندی های انسان به میزان مهارت او در بکارگیری این سه کارکرد و ایجاد ارتباط آنی بین آنها ونیز اتخاذ واکنش هوشمندانه بستگی دارد.در این بین انسان از طریق حرکات غیر ارادی خویش، نشان می دهدکه به چه چیزی می اندیشد.این حرکات را می توان نماد های فعالیت مغز دانست.

متد شناسی روش تحقیق

متخصص زبان جسم پیش از هرچیز به ابزار دقت وتامل مجهز است.او از قضاوت عجولانه بیم دارد و بسادگی قانع نمی شود. او در تحلیل حرکات می کوشد تا جزئیات هر حرکت و شرایط بروز آن را مد نظر قرار دهد.اصول اولیه پژوهشگر این رشته در تحلیل حرکات از این قرار است:

۱)استنتاج از کل به جزء

۲)بازنگری متواضعانه در دریافت ها(او همواره احتمال پنهان ماندن برخی جزئیات را در نظر می گیرد)

۳)پرهیز از قضاوت در مورد مشاهدات

۴)رعایت نزاکت وپرهیز از کنکاش علنی در احوالات انسان ها
۵)اذعان بدین نکته که ارزیابی دیگران بدون ارزیابی خویشتن امکان پذیر نیست.چه بسا انکه رفتار منفی دیگران فقط واکنشی به رفتار منفی ما بوده باشد.
۶) باور داشت این نکته که انسان های مورد مطالعه، نه نمونه های آزمایشگاهی بلکه همنوعان ما هستند.
۷)پژوهشگر رشته زبان جسم ابتدا ادراکات و دریافت های خود را به ذهن می سپارد و از این رهگذر او فرصت کافی خواهد داشت تا این دریافت ها را بعدا بر روی کاغذ ثبت کند.
۸)پژوهشگر اجازه نمی دهد تا دانسته ها و باور های پیشین او بر مسیر پژوهش های جدیدش تاثیر بگذارد.
۹)او میداند که ما قادر نیستیم انسان ها را تغییر دهیم اما می توانیم دیدگاه خود را نسبت به آنها اصلاح کنیم واین البته نیاز به زمان دارد.

روش بازخوانی پیام های ناخوداگاه غیر کلامی

دانش زبان جسم به ما امکان می دهد تا به کمک قواعد شناخته شده،احساسات و عواطف مخاطب خود را بازخوانی کنیم.این دانش برای هر کسی بویژه مشاغلی که به درک دیگران وارزیابی احساسات آنان بستگی دارد،مهم است .از نگاه متخصصان این رشته "دشواری بیان "آنقدر که در بی توجهی ما نسبت به پیام های ارسالی از مخاطب ریشه دارد، به رفتار های شخصی ما مرتبط نیست.
مجمل کلام اینکه ؛"دانش زبان جسم" بر شناسایی آنی حرکات کوچک وناخوداگاه جسم اتکاء دارد.

مکانیزم های دانش زبان جسم

معروف است که متخصصان دانش زبان جسم در جزئیات اجزاء بدن که از نظر دیگران فاقد اهمییت است ،دقت می کنند.آنگاه که ما این اجزاء را به دست فراموشی می سپاریم،آنها بصورت ناخوداگاه به حرکت در می آید واز آن پس، اعضاء بدن شروع به سخن گفتن می کنند.

خطا های زبان جسم

بسیاری از انسان ها در زندگی روزمره خود مرتکب خطاهای زبان جسم می شوند.این خطا ها بویژه انگاه که از صاحبان مشاغلی چون بازرگانان ویادر مراسمی چون جلسات عمومی و مصاحبه ها سرزده باشد،اهمییت بیشتری می یابد.

زبان جسم می تواند باعث افزایش موفقیت فرد شود.کما اینکه آن دسته از پیام های غیر کلامی منفی که ما عادتا به دیگران عرضه می داریم،نتایجی برخلاف آنچه انتظار داریم به بار می آورد.برخی از هشدار های مهم متخصصان در این زمینه به قرار ذیل است:

۱)ورود طغیانی

هیچگاه به شکل افتان وخیزان وبیمناک وارد اتاق نشوید.در کمال اعتماد به نفس ومستقیم حرکت کنید.چنانکه گویی هدف مورد نظر شما حتمادر این اتاق است.

۲)چشمان فروهشته

از نگاه کردن به دیگران با چشمانی فروهشته وافسرده بپرهیزید.سخن گفتن را با چشمان خود آغاز کنیدو در تمام طول گفتگو این حالت را حفظ کنید.

۳)پائین انداختن سر

این عمل نه تنها مانع از تاثیر گذاری چشمان شما می شود بلکه شما را در وضعیت دفاعی قرار می دهد.

۴)دستان بی روح

دست دادن با حالتی سرد وبی روح نشان دهنده آن است که برای طرف مقابل ،اهمییت چندانی قائل نیستید.فشردن بیش از حد دست نیز تاثیر منفی به بار می آورد.

۵)رفتار ملالت آور

ملالت نیز همانند بیماری های ویروسی،از شخصی به شخص دیگر سرایت می کند.رفتار ملالت آور باعث می شود تا دیگران برای دور شدن از شما لحظه شماری کنند!

۵)آه و ناله

سردادن آه وناله را باید یک "زنگ خطر" به شمار آورد.زیرا این عمل ،سرآغاز جاده ناامیدی است.

۷)خمیازه

همواره همت وچالاکی را به دیگران منتقل کنید ونه کسالت وملالت

۸)پوشاندن سر با دست

این عمل نشانگر پریشانی و آشفتگی است.

۹)گزیدن لب

علامت گویای نگرانی

۱۰)لمس موی

لمس کردن موی سر یا گردن را می توان نشانه شکست ویا لبریز شدن کاسه صبر دانست.

۱۱)تنگ کردن حلقه چشمان

اشاره گویایی است به معنی مخالفت،رنجش یا خشم.چشمان گشاده نیز بیانگر "حیرت" است.

۱۲)حالت ابرو

ابروهای خود را زیاد بالا نبرید زیرا این عمل به معنی آن است که سخنان طرف مقابل را باور ندارید.

۱۳)نگاه از بالای عینک

این عمل نیز به معنای ناباوری است.

۱۴)تقاطع دستان در جلوی سینه

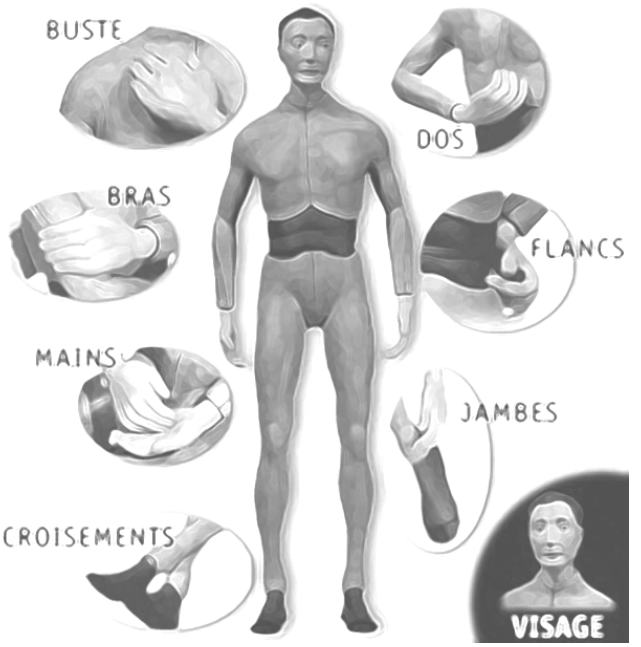
این عادت رایج ،نوعی پیام قوی به معنی چالش جویی ،موضعگیری مخالف وذهنیت بسته است.به همان میزان که دستان به سمت بالا تمایل یابد و بر شدت تقاطع دستان افزوده شود،پیام ستیزه جویانه تری به مخاطب ارسال خواهد شد.

۱۵)مالش دادن چشمان،گوش یا بینی

تمامی این حرکات به معنی شک و فقدان اعتماد به نفس است. هر یک از این پیام ها می تواندتاثیر نامطلوبی بر مخاطب شما برجای گذارد.

حالات صورت وبدن

بخش اول:بدن



بازوها

نیمتنه بالای بدن

حالت نشستن

کمر

طرفین بدن

ساق ها

دست ها

حالات بازو ها

آرام باش!!

باید آرام باشم . من بشدت مضطرب هستم!

ارزشگزاری

احساس شما را درک می کنم(بشکل مثبت و لطیف)

اجازه دهید بر خود و اوضاع، مسلط شوم

باید عجله کنم!

این تغییر دیدگاه را نمی پذیرم!

کاش با من مشورت کرده بودید!

در هم پیچیدگی

احساس می کنم مورد تهاجم قرار گرفته ام وباید از خود دفاع کنم

توجه!!

چقدر لطیف /چقدر دلنشین!

برای ایجاد تحول یا تغییر مسیر امور با یکدیکر همکاری کنیم

برای تغییر دادن وضعیت موجود عجله کنیم

برخودت مسلط باش!

شخص در حال سخن گفتن با خود است

اجازه بده بگیرم/انجام دهم

می خواهم بگیرم/انجام دهم /اما جرات آن راندارم

به این موضوع تحمیلی علاقه ندارم

میل ندارم این کار را انجام دهم

من انسان موفقی هستم!

واین کاملا مشخص است/حتما شما نیز متوجه شده اید!

من قدرتمند هستم!

این حالت در مواقعی بروز میکند که نفوذ وقدرت شخص مورد بی توجهی قرار گرفته باشد

باید خویشتنداری کنم و دیدگاه خود رافاش نسازم!

چیزی نمانده بود که نظر شخصی ام رابیان کنم،اما این کار را نخواهم کرد

احساس خفگی یا دست و پا بسته بودن

به هوای آزاد/فضای باز نیاز دارم

می توانم پای را جلوتر بگذارم

اگر کمی جرات داشته باشم

با شما راحت هستم/از بودن با شما خوشحالم

چیزی هست که مرا به شما پیوند می دهدو از همکاری با شما خرسندم

صدایم گرفته است!

این وضعیت صدای مرا در گلو خفه کرده است!

من شخص مهمی هستم.آیا متوجه نمی شوید؟

توجه بیشتری به من نشان دهید!

برای من احترام بیشتری قائل شوید/با من مهربانتر باشید

من اینجا حضور دارم!

باعث آزارم شده است

موضوع یا اوضاع مرا مضطرب کرده است

حالات نشستن

من فقط حضور فیزیکی دارم و ذهنم جای دیگری پرواز می کند!

به مسائل دیگری می اندیشم

وضعیت/ژست زنانه

من انسانی خوش خلق ومؤدب هستم

من انسان متوازنی هستم

با مسایل ،در حدی که ارزش آن را دارند برخورد می کنم

او قوی تر یا مناسب تر از من است!

به حرف های او گوش فرا دهید

نهایت انسجام و هماهنگی

اگرچه دیدگاه های یکدیگر را با روی گشاده می پذیریم اما در مواردی نیز با یکدیگر اختلاف داریم

من موافق نیستم

من نگران/در حالت انزوا/هستم

من قبل از طرف مقابل اقدام می کنم/پیش دستی می کنم

در حالت انتظار

آماده شدن

می خواهم بروم به...

حالت انزوا/عدم پذیرش

قرار گرفتن پا ها در این وضعیت بیانگر نگرانی وتنش شدید است

حالت گشایش و آمادگی برای پذیرش

از گفتگو وهمنشینی با شما خرسندم

تقاطع پا ها در مقابل میز

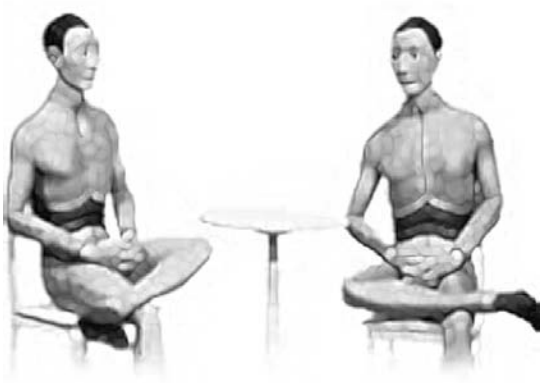
من با تمام وجود به مخاطب توجه دارم

شخصی که سمت چپ نشسته است دچار احساس نگرانی است

تفاوت این دو در جهت قرار گرفتن پا ها (به سمت داخل یا خارج)است

هر دو نفر دچار احساس رویگردانی هستند

رویگردانی/بی تفاوتی هریک نسبت به دیگری/(گفتگوی بدون شنونده)



شخصی که سمت چپ نشسته است دارای حالت پذیرش وگشاده رویی است

نفر سمت راست در لاک دفاعی فرو رفته است

حالات پشت

شخص و طرف مقابل او به بن بست رسیده اند

باید صحنه را ترک کنم

باید بروم/گریز فوری

کافی است.مدت زیادی در اینجا وقت صرف کرده ایم

چگونه مسیر امور را به نفع خود تغییر دهم؟

در حالی که کنترل امر از دست من خارج شده است

چاره کار چیست؟

مساله بغرنج یا مسؤلیت سنگینی است

شخص دچار حالت تنهایی است و نمی تواند به کسی اعتماد کند

به اندازه کافی وقت هدر داده ایم

باید به راه بیافتیم/باید بسرعت برویم

او مرا نگران/مضطرب می کند

باید بروم

برانگیخته شدن احساس غیرت:مراقب رفتارت باش!

بزودی از روی خشم رفتار خواهم کرد

من نگران /مضطرب /هستم

این حالت/وضعیت مرا رنج می دهد

حالات طرفین بدن

من قدرتمند هستم!

توانایی وقدرت مرا ببینید!

متاسفانه نمی توانم به شما کمک کنم

عذر می خواهم!

حالات ساق ها

احساس خارش در قسمت انتهایی پا

باید فورا از اینجا بگریزم

نمی توانم تا این حد کوتاه بیایم

اینقدر مدارا وعقب نشینی از عهده من خارج است

باید عجله کنید!

آیا باید از او پیروی و اطاعت کنم؟

میل دارم از او پیروی کنم اما جرات این کار را ندارم!

پاها با زاویه باز

نشان دهنده گشاده رویی کامل

یالا!

این حالت بینگر تمایل به شناخت عاطفی است

پاها با فاصله

مایل به تعامل با شما هستم

من اینجا چه می کنم؟به اندازه یک بند انگشت پیشرفت نمی کنم!

مایلم با شما پیوند عاطفی نزدیک تری داشته باشم

ساق ها در حالت متقاطع و مالش

این حالت بیانگر موضع منفی وعدم پذیرش است

حالات دست ها

کف دست ها به سمت جلو

بیانگر گشاده رویی وآمادگی پذیرش

دست ها به کمر

گشاده رویی /آمادگی پذیرش

از شما خوشم نمی اید/شامل لطف من نمی شوید

بزودی این موضوع را درخواهید یافت

من نگران/عصبی/هستم

من خشمگین هستم

من در اینجا حضور دارم

بیانگر اعتماد بنفس

میل دارم خودم این کار را انجام دهم

این کار در تخصص من وجزء فعالیت روزانه من است

ببینید من چقدر راحت هستم

بله من ناراحت هستم.اشکالی دارد؟!

مایلم کارهای دیگری نیز انجام دهم

اجازه دهید تا امور خود را سروسامان دهم

شجاعت اقدام را ندارم

میل دارم توانایی ام را به شما نشان دهم فقط کافی است که از من بخواهید

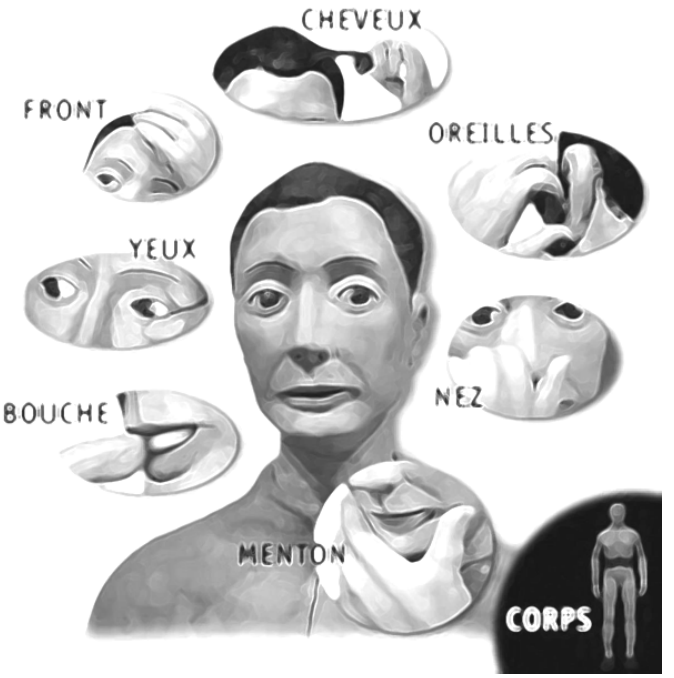
از دیدار/آشنایی/با شما خوشوقتم

از صمیم قلب

بخاطر از دست دادن این شغل ،احساس شکست می کنم

باید از من می خواستید این کار را انجام دهم

بخش دوم: حالات چهره



***دهان**

***موی سر**

***چانه**

***گوش ها**

***پیشانی**

***بینی**

***چشم ها**

مصطلحات چهره

از نگاه متخصصان زبان جسم،چهره انسان هیچگاه فاقد معنی وبیطرف نیست.در توصیف مفاهیم حالات چهره به چهار قاعده اتکاء می شود. این چهار قاعده عبارت است از:

قاعده نیمکره ای(منسوب به نیمکره مغز)
قاعده تطابق با دیگران
قاعده حسیه(متعلق به حواس)
قاعده رویکرد حرکات

تئوری نیمکره ای

دانش زبان جسم بر سه تئوری بنیادین استوار است:

الف)" هوش عقلی " همانند ماده خام است و بخش خاصی از مغز به احساسات اختصاص دارد.

ب)تمامی مناطق مربوط به یادگیری در مغز بشکل گروهی نسبت به محرک هایی که به گوش میانی رسیده است ، واکنش نشان می دهد

ج)نیمکره راست مغز مسؤل کنترل حرکات نیمتنه چپ و نیمکره چپ مغز مسؤل کنترل نیمتنه راست بدن انسان است

تئوری تطابق با دیگران

توضیح و تفسیر حالات ما در برخورد با دیگران به کمک تئوری نیمکره ای ، امکانپذیر می شود. اما تئوری تطابق با دیگران می تواند نوع این تعاملات را تعیین کند.تطابق با دیگران نوعی استعداد ذاتی است که از هنگام تولد در انسان وجود دارد و به شخص امکان می دهد تا خود را با دیگران سازگاری دهد. به وسیله همین استعداد است که انسان ها ازاحساسات دیگران تاثیر می پذیرند.

به عنوان مثال هنگامی که شخص در کنار فرد عزادار می نشیند،نشانه هایی از همدردی بروز می دهد.همچنین، استعداد تطابق با دیگران و قوه بینایی به شخص امکان می دهد تا دیدگاه دیگران درباره خود را درک و ارزیابی کند.

تئوری حسی

حواس پنجگانه در حالات چهره و ایماء و اشارات ما تاثیر می گذارد.در این بین، "حرکات ناخواگاه"می کوشند تا مانع از تاثیرگذاری رویداد های خارجی بر ذهن شخص شوند. کما اینکه گاه دستوراتی نظیر " گوش نکن " یا "حرف نزن" از مغز الهام گرفته می شود.این تئوری مبین ان است که تقریبا تمامی کنش های انسان به

حواس پنجگانه او مرتبط است.نیز انکه حرکات دقیق چهره در واقع ترجمه مادی و فیزیکی عواطف ما نسبت به معنای آن کنش است

تئوری رویکرد حرکت

مطالعات انجام گرفته بر روی حرکت خاراندن پوست صورت نشان می دهد که جهت حرکت انگشتان به هنگام خاراندن پوست ، یکسان نیست وبسته به وضعیت روحی شخص ، تغییر می کند. عمل خاراندن در فضایی که مساحت ان کمتر از ۳ سانتیمتر مربع است انجام می گیرد.

حالات مرتبط با دهان

الزامنا با شما موافق نیستم

با این حال اجازه می دهم تا استدلال خود را ادامه دهید

شما مرا می ترسانید

و به نظر می رسد اوضاع بین من وشما بدتر خواهد شد

شما مرا به وحشت می اندازید

وآنچه می گوییدبرای من جالب نیست/شما از نظر من شخص درخورتوجهی نیستید

مایلم به شما بگویم...

شخص قصد دارد جملات مثبتی در مورد علاقه خود به شما بر زبان آورد (افکار او مربوط به مسائل مادی است)

مایلم به شما بگویم...

شخص قصد دارد جملات مثبتی در مورد علاقه خود به شما بیان کند(افکار او به مسائل فرهنگی، فکری و آرمانی ارتباط دارد)

سخنان شما شگفت انگیز است

آیا اینجا نکته ای وجود دارد که بتوان به آن اعتراض کرد؟

چگونه من و شما می توانیم از این موقعیت استفاده کنیم

مثبت اندیشی فراوان

آنچه شما می گوئی برایم مهم است/نظرم را جلب کرده است

تاکید می کنم که حق با شماست اما ابتدا باید بر برخی مشکلات /موانع/غلبه کنید

چگونه می توان موفقیتی حاصل کرد/از این موقعیت استفاده کرد؟

این حرکت بیانگر اهتمام شدید شخص است

اجازه دهید فکر کنم

باید کمی دور شوم تا امور را بشکل واضحی ببینم

سکوت تؤام با تمرکز

سکوت به نشانه توجه عمیق به سخنان طرف مقابل

نفوذ وتاثیرگذاری شما برمن،مرا آزرده/عصبی می کند

نحوه برخورد شما را نمی پسندم

موافق نیستم

وبزودی این موضوع را به اطلاع شما خواهم رساند

موافق نیستم

اما ضرورتا این موضوع را به شما ابراز نخواهم کرد

برخورد کاملا منفی وبسته

هیچ نوع سازش یا انعطافی از جانب من مشاهده نخواهید کرد

بله اما...

آری و خیر در آن واحد!

حالات پیشانی

در ذهن خود جستجو می کنم اما نه با جدیت

کنکاش در ذهن بدون جدیت و حضور ذهن

در حال فکر کردن

شخص پیشانی خود را می خواراند .گویی ناخوداگاه می کوشد تا خود را آرام سازد

من شخصا به موضوع توجه دارم

برای یافتن راه حل

در مورد سخنان شما اطلاعی ندارم

و این تا حدودی ذهن مرا بخود مشغول کرده است

کوشش برای بخاطر آوردن یک نکته

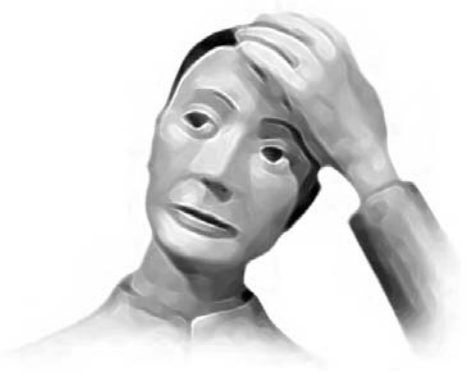
باید این نکته را به یاد بیاورم زیرا آن را به خاطر سپرده ام

می خواهم بدانم/به من اطلاع دهید

در مورد سخنان شما اطلاعی ندارم و این نکته برایم اهمییت دارد

در مورد مشکلی تصمیم می گیرم/یا در مورد امور

دقت شدید /به دلیل پیچیدگی موضوع



مسائل پیچیده

حالت تمرکز شدید

نکته ای وجود دارد که قادر به درک ان نیستم

حالت نگرانی/به بن بست رسیدن

حالات بینی

احساس ناخوشایندی دارم(مرتبط با حواس پنجگانه)

نمی توانم آنچه را می بینم،باور کنم

دروغ می گویم

این حرکت بیانگر آن است که شخص دروغ میگوید یا نکته ای را مخفی می کند

تلاش برای درک یک موضوع

اهتمام فراوان

موقعیت سنجی/کنجکاوی

مطمئن هستم اینجا فرصت مهمی وجود دارد اما چگونه می توانم از این فرصت استفاده کنم؟

جالب توجه است اما نکته ای مرا آزار می دهد

انسسان خوشبینی است که به موانع احتمالی بر سر راه خویش می اندیشد

نارضایتی شدید از امور

حقیقتا راه حلی نمی یابم/چاره ای سراغ ندارم

مضافا بر اینکه این موضوع برایم جالب نیست

به شما خواهم گفت که چه چیزی را در این موضوع نمی پسندم

این واقعا امیدوار کننده است

می توانم کاملا حس کنم(فرایندی از نوع حدس)

تلاش برای حفظ در حافظه

شخص می کوشد تا صدا ،تصویر یا هر آنچه را در اطراف خود حس میکند به خاطر بسپارد

می خواهم بدانم/درک کنم

اینکه نمی توانم امور را درک کنم ،مرا رنج می دهد

حالات چشم ها

آنچه می گوئید برایم جالب است فقط همین!(بدون جدیت یا بی مبالاتی)

کنجکاوی معمولی

صحبت های شما شگفت انگیز است!

این موضوع برایم جالب توجه است(اما نمی توانم بگویم برایم مهم است)

مراقب باشیم!

اصرار شما در این نوع نگاه مرا آزار می دهد

جسارت دیدگاه های شما واقعا مرا رنج می دهد

من واقعا بدبین هستم اما مایلم بدانم/درک کنم

بسیار کنجکاو شدم

این مشکل من نیست

یا اینکه:نمی خواهم با این مشکل درگیر شوم

این موضوع بشدت توجه مرا به خود جلب کرده است

اما مایل نیستم شما این موضوع را در یابید!

حالات مرتبط با موی سر

این مشکل واقعا پیچیده است

شخص می کوشد تا راه حلی برای مشکل بیابد

این وضعیت کسالت آور است

ناخرسندی از وضعیت/در عین حال شخص می کوشد تا طرف مقابل را تحقیر نکند

تحریک عصبی ولی نه در حد خشم

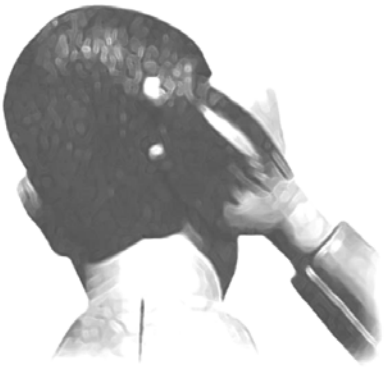
این وضعیت اعصاب مرا به هم می ریزد

تحریک حس غیرت

شخص می کوشد تا به آنچه که اعصاب او را تحریک کرده،خوشبینانه نگاه کند

انگشت ابهام بصورت کشیده است واین دلالت برآ ن دارد که شخص دچار تنش عصبی شده است اما خوشبینانه به موضوع نگاه می کند

این وضعیت مرا عصبی می کند



مشخصه(ژست)زنانه

در مورد یک موضوع محرمانه می اندیشم

نوعی آشفتگی ذهنی بخاطر پنهان کردن یک موضوع

احساس آرامش روحی

در جمع شما احساس آرامش دارم

حالات مرتبط با چانه

با دقت به شما گوش می دهم

تمایل شدید به درک موضوع

من موافقم/تعامل مثبت

تجدید نظر

باید درمورد این موضوع دوباره بیاندبشم

ادامه بدهید!

من با جدیت از شما حمایت می کنم

حالت آرامش/آسودگی خاطر

در حال فکر کردن/تامل

حالت شک و تردید

حالت خوب روحی

تؤام با کمی احساس شرم/حجب

شخص سؤالی را در ذهن خود مرور می کند

نوعی حالت انتزاعی در این حرکت وجود دارد

من موافق هستم

اما کمی صبر می کنم با کاملا قانع شوم

در سکوت به سخنان شما گوش می دهم

حالت توجه به دیگران در عین حالی که شخص دچار تنش درونی است

من در حالت روحی خوبی بسر میبرم

وضعیت روحی ممتاز

شخص در رؤیاهای شیرین سیر می کند

حالات گوش

لمس کردن گوش و توجه شدید

قرار گرفتن انگشت کوچک روی لب بیانگر نوعی محدودیت و تنگناست

لمس کردن گوش در حاللت توجه

شخص با دقت گوش می دهد و با سخنان طرف مقابل در تعامل است

این سخنان ستایش آمیز را دوست دارم!

این سخنان ستایش آمیز در برگیرنده نکات تامل برانگیزی است.(او یا آنان هوش مرا مورد تحسین قرار داده اند)

این افکار و ملاحظات ربطی به من ندارد

شخص از شنیدن برخی رازها دچار احساس شرم و رنجش است

ترجیح می دهم این کلمات را نمی شنیدم

کلمات و جملات ناشایست، باعث آزار گوش شنونده شده است

از شنیدن این سخنان بسیار خرسندم

ماهیت مادی یا عاطفی اوضاع باعث می شود تا شخص دست خود را بر روی قسمت پائین گوش بگذارد

آنچه می گوئید ، ذهن مرا آزار می دهد

ستایش های اغراق آمیز یا درونمایه سخنان شما مرا آزار می دهد