

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۱۳ | مقدمه |
| ۱۷ | تعریف واژه‌های کلیدی |
| ۱۷ | روان‌شناسی |
| ۱۷ | هدف روان‌شناسی چیست؟ |
| ۱۷ | شاخه‌های علم روان‌شناسی |
| ۱۸ | شخصیت (Personality) |
| ۱۹ | شخصیت اجتماعی و شخصیت خصوصی |
| ۲۰ | شخصیت جذاب (Charming character) |
| ۲۱ | شخصیت جذاب چه ویژگی‌هایی دارد |
| ۲۳ | استرس (Stress) |
| ۲۴ | چگونه استرس خود را کاهش دهید |
| ۲۶ | اعتماد به نفس (Self confidence) |
| ۲۷ | چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید |
| ۲۸ | ارتباط (relationship) |
| ۲۸ | انسان برتر در ایجاد ارتباط کیست |
| ۲۹ | به چه دلیل ارتباط برقرار می‌کنیم |
| ۲۹ | راه و روش ارتباط فردی |
| ۳۰ | اشخاص سمعی |
| ۳۰ | اشخاص لمسی |
| ۳۰ | اشخاص بصری |

- نحوه برخورد و رفتار با سمعی‌ها ۳۱
- نحوه برخورد و رفتار با لمسی‌ها ۳۱
- نحوه برخورد و رفتار با بصری‌ها ۳۱
- زبان بدن (Body Language) ۳۲
- هماهنگی بین حرکات بدن ۳۳
- عدم هماهنگی بین حرکات بدن ۳۳
- حرکات بدن (Body movements) ۳۵
- دلایل مهم برای آشنایی و کلا با زبان بدن ۳۷
- حق و کالت ۳۹
- پوشش مناسب ۴۱
- چگونه پوشش نامناسب روی زبان بدن و اعتماد به نفس فرد تأثیر دارد؟ ۴۱
- رنگ لباس ۴۲
- نوع لباس ۴۳
- لباس‌های با رنگ روشن ۴۳
- لباس‌های نامناسب ۴۴
- دوستم ندا و من ۴۵
- دزد و خانم وکیل ۴۷
- آرایش و مرتب کردن مو و محاصن ۵۳
- نفس، بوی دهان و بدن ۵۵
- نظم و ترتیب در چیدمان دفترکار ۵۷
- زبان بدن وسیله کسب و کار ۶۴
- زبان دست‌ها ۶۵
- چگونگی دست دادن ۶۵
- دست دادن بدون حس به حالتی که دست در دست دیگری سر بخورد،
مانند گرفتن ماهی مرده ۶۹

- دست دادن و گرفتن دست مقابل با دست دیگر (دو دستی)..... ۷۰
- دست دراز شده با کف دست رو به پایین..... ۷۲
- گرفتن دست از پشت..... ۷۶
- دست‌ها به صورت سقف خانه رو به بالا..... ۷۷
- دست‌ها به حالت سقف رو به پائین..... ۷۹
- معنای انگشتان گره خورده..... ۸۲
- دست‌ها در جیب کاپشن یا کت و جلیقه، انگشت شصت بیرون..... ۸۴
- دست به سینه معمولی..... ۸۶
- دست به سینه و گرفتن بازوان در دوطرف..... ۸۸
- دست به سینه قرص و محکم..... ۹۰
- دست به سینه، طوری که انگشت شصت رو به بالا..... ۹۲
- دست به سینه ناقص..... ۹۴
- دست به سینه ناقص با ایجاد مانع..... ۹۶
- دست به سینه پنهانی..... ۹۸
- دست به روی دهان..... ۹۹
- مالیدن چشم..... ۱۰۲
- خاراندن گردن..... ۱۰۴
- مالیدن گوش..... ۱۰۶
- کشیدن یقه..... ۱۰۸
- گرفتن انگشت در دهان..... ۱۱۰
- دست زیر چانه و گونه..... ۱۱۲
- دست، نشانه ارزیابی..... ۱۱۴
- مالش چانه..... ۱۱۶
- ترکیب حرکات دست بر صورت یا ارزیابی نقادانه..... ۱۱۷
- زدن ضربه بر پیشانی و دست کشیدن به سر و گردن..... ۱۲۰

- ۱۲۲.....کندن پرزها از رو لباس
- ۱۲۳.....حرکات و تکان دادن سر
- ۱۲۵.....سه حرکت مهم سر
- ۱۲۶.....هر دو دست پشت سر
- ۱۲۹.....دست به کمر یا رفتار خصمانه و عصبی
- ۱۳۰.....چشم‌ها
- ۱۳۲.....شیوه‌های مختلف نگاه
- ۱۳۲.....نگاه تجاری یا شغلی
- ۱۳۳.....نگاه دوستانه یا اجتماعی
- ۱۳۴.....نگاه علاقمندی یا صمیمی
- ۱۳۵.....نگاه از گوشه‌ی چشم
- ۱۳۶.....بستن چشم به هنگام گفتگو
- ۱۳۷.....چگونه نگاه فرد را به سمت مسیر گفتگو پیش ببریم
- ۱۳۸.....حرکات عینک
- ۱۴۱.....نگاه کردن از بالای عینک
- ۱۴۱.....اخم کردن
- ۱۴۲.....زبان خاراندن بینی
- ۱۴۴.....حرکت و تکان خوردن مدام
- ۱۴۵.....لرزش دست‌ها
- ۱۴۵.....زبان بدن پاها
- ۱۴۶.....طریقه راه رفتن
- ۱۴۷.....طریقه نشستن و استقرار شما روی صندلی
- ۱۴۹.....طریقه ایستادن
- ۱۴۹.....انداختن پاها روی هم و گرفتن یک پا با دو دست
- ۱۵۰.....چگونه یک شنونده خوبی باشیم

| | |
|-----------------|---|
| ۱۵۴..... | لبخند |
| ۱۵۵..... | وکیل و وکالت رضا..... |
| ۱۵۷..... | چگونه به هنگام گفتگو متوجه شویم فرد دروغ می گوید..... |
| ۱۶۳..... | بازپرس حاذق، آشنا به زبان بدن و مستأجر..... |
| ۱۶۹..... | وکیل با تجربه، با وجدان و سه وراث..... |
| ۱۷۴..... | سمیرا و وکیل همسر..... |
| ۱۷۶..... | یک وکیل موفق دارای چه ویژگی‌های برجسته‌ای است..... |
| ۱۷۹..... | منابع |

تعریف واژه‌های کلیدی

روان‌شناسی

واژه روان‌شناسی یا سایکولوژی (Psychology) با استفاده از روش علمی به بررسی رفتار و روان (ذهن) در موجودات زنده می‌پردازد. به بیان دیگر، روان‌شناسی علمی است که در بارهٔ حالات روانی، رفتار آدمی پژوهش و تحقیق می‌کند.

هدف روان‌شناسی چیست؟

روان‌شناسی به توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار می‌پردازد. به عنوان مثال به پرسش‌هایی از این قبیل پاسخ می‌دهد:

چرا فرد مرتکب جرم شده است؟

چرا فرد دروغ می‌گوید؟

چرا فرد قاتل است؟

چرا فرد سیگار می‌کشد؟

آیا او دروغ می‌گوید؟

به چه دلیل این رفتارها بروز می‌کند؟

چرا فرد بزهکار شده است؟

چگونه از اثرات منفی مشکلات در زندگی جلوگیری کنیم؟

و دیگر سئوالاتی که ممکن است برای هر فرد در زمینه رفتار و چگونگی

عملکرد آن بر ذهنش بگذرد.

شاخه‌های علم روان‌شناسی

روان‌شناسی عمومی، بالینی، مشاوره، رشد، تربیتی، آزمایشگاهی (تجربی)، اجتماعی، صنعتی و سازمانی، شخصیت، سیاسی، مثبت‌نگر، جنایی، رسانه

و.....

شخصیت جذاب (Charming character)

اغلب ما در زندگیمان به افرادی برخوردیم که دارای شخصیت جذابی هستند و اکثر افراد را جذب خودشان کرده‌اند. این‌گونه افراد با داشتن ویژگی‌های شخصیتی آهنربایی می‌توانند دوستان بیشتری جذب و دایره اجتماعی خود را گسترش دهند. علاوه بر این، آنها باعث جلب اعتماد مردم شده و در حرفه و شغل خود موفقیت‌های چشم‌گیری خواهند داشت!!!!

با داشتن این ویژگی شخصیتی، شما می‌توانید نظر اطرافیان را به خود جلب کرده و بر آنها تأثیر گذار باشید و با افراد زیادی به راحتی رابطه دوستی برقرار کنید و نیز با دیگران همدل، همکار و هماهنگ باشید. به همین سبب در تمام امورات زندگی و کاری خود از قبیل ازدواج، خانواده و حرفه موفق‌تر عمل خواهید کرد.

حتماً تا به حال، شما و کلا عزیز به چنین شخصیت‌هایی برخورد کرده‌اید!!!!

به نظر تان این‌گونه افراد چرا آنقدر ماهرانه عمل می‌کنند که می‌توانند روی افراد دیگر تأثیر گذار باشند!!!!

به عقیده این حقیر این اشخاص هم در زبان کلامی و هم زبان غیر کلامی مهارت خاصی دارند.

شخصیت جذاب چه ویژگی‌هایی دارد

- با دوستان، همکاران و افرادی که با آنها ارتباط دارد با احترام برخورد می‌کند و خود نیز قابل احترام است.
- بیشتر شنونده است. اکثراً سکوت می‌کند و بجا سخن می‌گوید.
- به آرامی و نرمی صحبت می‌کند.
- امیال و غرایز خود را کنترل می‌کند.
- به هنگام گفتگو قاطع سخن می‌گوید.
- قبل از عمل، فکر و بعد تصمیم می‌گیرد.
- همیشه تبسم بر لب دارد.
- درست کردار و صادق است.
- به راحتی با دیگران دوست شده و ارتباط برقرار می‌کند.
- از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است.
- سرشار از انرژی است و به ندرت غمگین و ناراحت به نظر می‌رسد.
- ظاهری آراسته دارد و به نوع پوشش خود در مکان‌های مختلف اهمیت می‌دهد.
- خود را آن‌گونه که هست، نشان می‌دهد، اغراق نمی‌کند.
- اطلاعات و آگاهی زیادی دارد و همیشه در صدد است که معلومات و دانش خود را بالا ببرد.
- به آنچه می‌گوید تعهد دارد و به قول خود وفادار.
- با کلام زبان بدن، آشنایی کامل دارد و نیز از زبان بدن خود به هنگام ارتباط، به خوبی استفاده می‌کند.
- این‌گونه افراد، زبان کلامی (گفتار) و زبان غیرکلامی‌شان با یکدیگر تطابق دارد و سعی دارند، هرگز دروغ نگویند.

اعتماد به نفس (Self confidence)

اعتماد بنفس در معنی خود کلمه، یعنی خود باوری
اگر یک تعریف کلی از آن بنویسیم: داشتن باور به توانایی‌ها و ویژگی‌های
خود برای انجام کارها.
بسیاری از روان‌شناسان اعتماد به نفس را این‌گونه تعریف کردند:
شخص خود را توانمند و با ارزش بداند.

شما و کلا محترم بدون داشتن اعتماد به نفس، نمی‌توانید در
کارتان حرفه‌ای، پیشرفت و موفقیت کسب نمایید. آن‌قدر باید
به توانایی خود باور داشته باشید که در انجام کارها و پذیرش
مسئولیت، جهت احقاق حق موکلین خویش، هیچ هراس و
ترسی به دل راه ندهید.

لازم به ذکر است، متأسفانه بعضی افراد اعتماد به نفس را با خود شیفتگی
اشتباه می‌گیرند.

اعتماد به نفس، خودآگاهی بر توانایی خویش است، اما خود شیفتگی
احساس برتری نسبت به هم‌مردیفان خود است این‌گونه افراد به خود زیاد
توجه دارند و مغرورند.

و کلا عزیز، افزایش و کاهش اعتماد به نفس، این ویژگی شخصیتی
رابطه مستقیمی با شکست‌ها و موفقیت شما در زمینه کاریتان و ارتباط با
موکلین خویش و زندگی مشترک دارد.

هر چقدر شما به این ویژگی شخصیتی، باور داشته باشید در چگونگی و
نوع ارتباط با موکل و مخاطبین خود موفق‌تر عمل خواهید کرد.

چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

- در جهت یادگیری زبان بدن و بالا بردن مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی تلاش نمائید.
- مهارت‌های کلامی و فن بیان خود را ارتقاء دهید.
- چنانچه شما وکلای محترم در موضوع پرونده وکالت خود مرتکب اشتباهی شدید، هیچ وقت خود را سرزنش نکنید، زود بگذرید و از آن درس بگیرید چون برای هر فردی ممکن است پیش آید.
- اگر در انجام وکالتی که به نظرتان مهم و با ارزش است، موفق بودید، جشن کوچکی با دوستان خود برپا کنید.
- با ورزش و پیاده‌روی روزانه، استرس و فشار عصبی خود را کاهش دهید.
- خود را با همکارانتان مقایسه نکنید.
- کارهایی که شما را بیشتر خوشحال می‌کند انجام دهید.
- خودتان را برای احتمال شکست، پاسخ‌های منفی، واکنش‌های قاضی و سایر افراد حضور در دادگاه آماده کنید تا به شما فشار عصبی، وارد نشود.
- خودتان را دوست داشته باشید و آن طور که هستید خویش را بپذیرید و جهت ارتقاء معلومات خود بکوشید.
- نقاط ضعف خود را بشناسید و در صدد رفع و کاهش آن باشید.
- به پوشش و ظاهر خود اهمیت بدهید.
- ویژگی مثبت همکاران خود را که در کارشان موفقیت بیشتری دارند، شناسایی کنید.
- خود را ترسو و خجالتی نشان ندهید و اجازه ندهید افراد دیگر، نیز این برچسب‌ها را به شما بزنند.
- دائم خود را قضاوت نکنید به طوری که نا امید شوید.
- انتقاد پذیر باشید، سعی نمائید نقاط ضعف خود را بر طرف کنید.