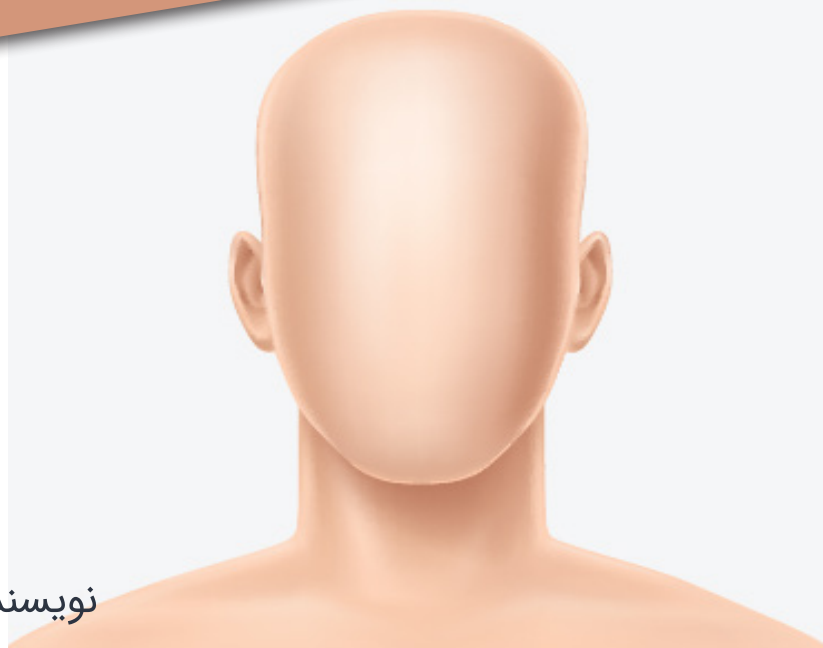


از سری مقالات وبسایت امیرمصطفی دات کام

# پوکر فیس چیست؟



نویسنده: امیر مصطفی



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



[info@amirmostafa.com](mailto:info@amirmostafa.com)

گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره



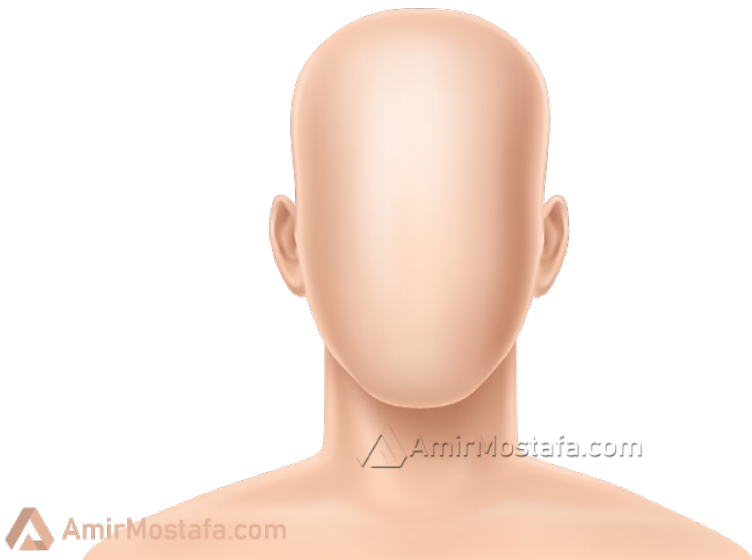
## پوکر فیس چیست؟

پوکر فیس یک اصطلاح در مذاکره است که به معنی صورتی بدون حالت و احساس است.

به عبارت دیگر وقتی به شخصی که پوکر فیس است نگاه می کنیم هیچ حالتی از غم، شادی، اشتیاق، هیجان و ... پیدا نمی کنیم.

”پوکر“ نام یک بازی است که با کارت های مخصوص انجام می شود.

”فیس“ هم به معنی صورت است.



 AmirMostafa.com

 AmirMostafa.com



در بازی پوکر افراد سعی می کنند تا دستشان را برای طرف مقابل رو نکنند از طرفی هم ما باید سعی کنید با توجه به عکس العمل های رقیبان خود در بازی (که می تواند دریافت پیام های غیرکلامی از حالت های چهره اش باشد) دستش را بخوانیم.

**چارلی ارگن می گوید: (Charlie Ergen)**

پوکر یک بازی است که در آن شما لازم نیست بهترین دست برای برنده شدن را داشته باشید. پوکر واقعا خواندن افراد و خواندن احساسات انسانی است، در واقع این همان چیزی است که در کسب و کار بازی می شود.

**چه زمانی پوکر فیس باشیم؟**

ما می توانیم در هر زمانی که نمی خواهیم افراد دیگر از احساسات و حال روحی ما خبر شوند، حالت پوکر فیس را در صورت خود به نمایش بگذاریم.



شاید بهتر باشد بگوییم پوکر فیس بودن نوعی نقاب بر چهره ما است که باعث می شود دیگران نتوانند از احساسات ما برداشتی داشته باشند.



اما پوکر فیس بودن بیشتر در مذاکره استفاده می شود.

با یک مثال پوکر فیس را برایتان شرح می دهم:

فرض کنید برای خرید کالایی به یک مغازه یا شرکت می روید.

اگر حالت چهره شما بسیار مشتاق برای خرید آن کالا باشد، احتمال دارد

که نتوانید از فروشنده امتیاز زیادی بگیرید، حالا این امتیاز می تواند تخفیف یا هر چیز دیگر باشد.

چون زمانی که فروشنده متوجه می شود شما اشتیاق فراوانی برای داشتن آن کالا دارید هر قدر که می تواند امتیاز کمتری به شما می دهد.

اما اگر ما پوکر فیس باشیم و شوق خودمان را برای داشتن آن کالا نشان ندهیم، برای اینکه فروشنده بخواهد کالای خودش را به ما بدهد احتمال دارد خیلی امتیازات بیشتری را دریافت کنیم.

## حتما این مقاله را مطالعه کنید: زبان بدن چیست

### چگونه پوکر فیس باشیم؟

یادم می آید حدود ۱۰ سال پیش سر کلاس درسی به عنوان دانشجو نشسته بودم و مدرس بلند و با اشاره به من گفت:

من هر وقت در مورد موضوعی خاص می خواهم بدانم که صحبت من چه تاثیری بر روی شما داشته است چهره مصطفی را نگاه می کنم، چون



مصطفی با شنیدن هر جمله چهره اش تغییر می کند و من خیلی راحت می توانم تاثیر آن جمله را در اکثر شما متوجه شوم.

من بعدازآن روز دیگر امیر مصطفی قبلی نبودم. سعی می کردم که در خیلی از جاها، مخصوصا در زمان هایی که در حال مذاکره با افراد دیگر هستم کنترل را روی چهره ام حفظ کنم.

منی خواهم بگویم که این موضوع بد است و یا اینکه ما همیشه باید بر چهره خود نقابی بزنیم.

من بعدازآن روز بیشتر به حالات چهره ام توجه کردم تا بتوانم آن را در زمان مناسب کنترل کنم. پیشنهاد من به شما هم همین است که باید کنترل حالت های چهره خودتان را به دست بیاورید تا در زمان مناسب بتوانید حالت مناسب را در چهره خود نمایان کنید.

### حتما این مقاله را مطالعه کنید: زبان بدن سخنرانی

برای اینکه بتوانیم حالت پوکر فیس را در چهره خود ایجاد کنیم نیاز است که تمرین ها و کارهایی را انجام دهیم، این موارد را با هم بررسی می کنیم:



## – حالت های مختلف چهره خودمان را بشناسیم

همان طور که بیان کردم، برای اینکه بتوانیم حالت های چهره خودمان را کنترل کنیم، می بایست از آن آگاهی پیدا کنم.

من باید بتوانم چهره خودم را بشناسم تا بتوانم عملکرد آن را در دست بگیرم.

ما برای اینکه بتوانیم یک شهر را بشناسیم بارها و بارها کوچه و خیابان ها را طی می کنیم تا بتوانیم آن شهر را مثل کف دستمان یاد بگیریم.

حالا برای اینکه بتوانیم چهره خودمان را بشناسیم می بایست بارها و بارها جلوی آینه انواع چهره خودمان را ببینیم و با آن آشنا شویم.



برای این کار کافیست جلوی آینه حالت های مختلف را به چهره خود بگیریم یا به عبارتی نقاب های مختلف را بر چهره خودمان بزنیم تا از آن آگاهی پیدا کنیم.

برای این کار هم می توانیم از آینه استفاده کنیم و هم می توانیم از چهره خودمان فیلم بگیریم و بعد تماشا کنیم.

من هر دو را به شما پیشنهاد می کنم.

جلوی آینه می توانید در لحظه، عضلات صورت خودتان را بشناسید و با فیلم برداری هم می توانید حسی که به طرف مقابل منتقل می شود را دریابید.

پس تمرین کردن را فراموش نکنید.

### – پوکر فیس بودن را تمرین کنیم

بعد از اینکه از حالت های مختلف چهره خودتان آگاه شدید حالا وقت آن رسیده که حالت پوکر فیس را در صورت خود پیدا کنید و آن را چندین بار جلوی آینه تمرین کنید.





تمرین کردن را دست کم نگیرید، رمز خیلی از کارها، از جمله کارهای مهارتی تمرین، تکرار و تداوم در آن است.



AmirMostafa.com



AmirMostafa.com

### - معمولی صحبت کنیم

نیاز نیست که صحبت کردنمان خیلی بی روح، بی حس، بدون لحن یا بدون تاکید باشد.

در هنگام صحبت کردن هم نیاز نیست خودمان را خیلی خیلی بدون اشتیاق نشان دهیم.



بهتر است که لحن مناسب، تاکید مناسب، مکث مناسب، بالا و پایین بردن صدایمان به صورت مناسب و ... در صحبت های ما وجود داشته باشد.

چون اگر این موارد نباشد ما دقیقا مثل یک ربات خواهیم شد.

این درست است که مذاکره صرفا خوب صحبت کردن نیست، اما خوب صحبت کردن جزو پایه های اصلی مذاکره است.  
پس سعی کنیم که خودمان باشیم.

### - راحت باشیم

قرار نیست که یک نقاب خشک و کاملا بی روح را به صورتمان بزنیم و با دیگران صحبت کنیم.

تا آنجا که ممکن است باید راحت باشیم.

شاید جایی نیاز شد لبخندی بزنیم.

شاید جایی نیاز شد نگاهمان کمی جدی باشد.



قرار نیست ما خیلی خشک و بی روح باشیم، اگر قرار بر این باشد، ربات گزینه بهتری نسبت به ما خواهد بود.

### – اعتماد به نفس در چهره

ما باید سعی کنیم اعتماد به نفس را در چهره خودمان به نمایش بگذاریم. اگر جایی امتیازی داده ایم نباید خودمان را ببازیم و با زبان بی زبانی به طرف مقابل بگوییم که:

“لعنتی، نباید این امتیاز را به همین سادگی بهت میدادم”

از طرفی هم وقتی امتیازی گرفته ایم نباید از خودمان بی خود شویم و به طرف مقابلمان نشان دهیم که:

“هورا من توانستم یک امتیاز از تو بگیرم و این خیلی عالی است”

چهره ما همواره باید نشان دهنده اعتماد به نفس یا به عبارتی نشان دهنده این باشد که ما کارمان را بلد هستیم و به آن اطمینان داریم.



## جمع بندی

همیشه به خاطر داشته باشید که اگر ما نکته ای درباره اصول و فنون مذاکره می دانیم و آن را اجرایی می کنیم، احتمال دارد طرف مقابل ما هم از آن اطلاع داشته باشد و همان را در حین مذاکره با ما انجام دهد.

اگر ما پوکر فیس هستیم، احتمال دارد که طرف مقابل ما هم پوکر فیس باشد و نتوانیم اطلاعاتی از چهره اش دریافت کنیم.

پوکر فیس بودن در مذاکره یک هنر یا شاید هم یک ابزار است.

از آن درست استفاده کنیم.

با آرزوی بهترین ها برای شما دوست عزیز

در پناه خدا باشید

امیر مصطفی



جهت دریافت دوره رایگان به آدرس زیر مراجعه کنید:

[www.AmirMostafa.com/fanebayan](http://www.AmirMostafa.com/fanebayan)



# هدیه ویژه

رایگان

## دوره چگونه فن بیان خوبی داشته باشیم؟



اطلاعات بیشتر و دانلود <



# راه‌های ارتباط با ما

گروه آموزشی امیر مصطفی



آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره

## تماس با ما

www.AmirMostafa.com

وبسایت

info@amirmostafa.com

ایمیل

۰۲۱-۸۸۸۸ ۶۹۶۹

تلفن

## شبکه‌های اجتماعی ما

می‌توانید ما را در شبکه‌های اجتماعی زیر دنبال کنید.



/AmirMostafaCom

## درباره نویسنده

امیر مصطفی هستم، مربی و مدرس سخنرانی، فن بیان و مهارت‌های ارتباطی. من قصد دارم در سایت امیرمصطفی‌دات‌کام به روزترین و کاربردی‌ترین مطالب روز دنیا را در این زمینه با شما به اشتراک بگذارم تا در هنگام تعامل با دوستان، آشنایان، مشتریان، همکاران و دیگر افراد بصورت کاملاً حرفه ای ظاهر شوید. من با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، همایش‌ها، تالیف کتاب و محصولات آموزشی در کنارتان هستم تا مهارت های خودتان را افزایش دهید.



گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره



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