

چگونه افراد را مانند یک کتاب بخوانیم

(راهنمایی برای شناسایی سریع افراد، درک زبان بدن، احساسات و
منظور آن‌ها و برقراری ارتباطی آسان)

نویسنده:

ویلیامز جیمز دبلیو

مترجم:

دکتر ابوالفضل رحمانی بادی

نرگس ولی‌زاده



اوستای
پارسیان

۱۴۰۰

سرشناسه	: ویلیامز، جیمز دبلیو.
عنوان و نام پدیدآور	: Williams, James W
مشخصات ظاهری	: چگونه افراد را مانند یک کتاب بخوانیم (راهنمایی برای شناسایی سریع افراد، درک زبان بدن، احساسات و منظور آن‌ها و برقراری ارتباطی آسان) نویسنده جیمز ویلیامز؛ مترجمان نرگس ولی‌زاده، ابوالفضل رحمانی‌بادی. تهران: اوستای پارسیان، ۱۳۹۹.
شابک	: ۱۷۰ ص: ۵/۲۱ × ۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-9901-66-1
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to Read People Like a Book: A Guide to Speed-Reading People, Understand Body Language and Emotions Decode Intentions, and Connect Effortlessly.
موضوع	: کتابنامه: ص: [۱۶۹] - ۱۷۰
موضوع	: تپ‌شناسی (Psychology) - Typology - ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
موضوع	: ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Psychological aspects -- Communication
شناسه افزوده	: ولی‌زاده، نرگس، ۱۳۵۱ - رحمانی بادی، ابوالفضل، ۱۳۳۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۳/BF۶۹۸
رده بندی دیویی	: ۲۶۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۵۳۵۱



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان
فرصت شیروازی، پلاک ۷، انتشارات اوستای پارسیان
۰۹۰۱۰۹۰۱۰۶۵ ۰۲۱-۶۶۵۷۸۶۶۰

www.parsianketab.com
instagram: avestay_parsian

عنوان: چگونه افراد را مانند یک کتاب بخوانیم (راهنمایی برای شناسایی سریع افراد، درک زبان بدن، احساسات و منظور آن‌ها و برقراری ارتباطی آسان)
نویسنده: ویلیامز جیمز دبلیو
مترجم: دکتر ابوالفضل رحمانی‌بادی، نرگس ولی‌زاده
ویراستار: نرگس ولی‌زاده
طراح جلد: پرویز نظری
تالیف: ۲۰۲۰ میلادی، ترجمه: ۱۴۰۰ خورشیدی
نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰
تیراژ: ۲۰۰ جلد
ناشر: اوستای پارسیان
چاپ و صحافی: نازو
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۱-۶۶-۱
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

• حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر می‌باشد. •

فهرست مطالب

۹	مقدمه مؤلف کتاب
۱۳	فصل اول
۱۳	توضیحات، قل، قول ها و حقایق
۱۴	شخصیت چیست؟
۱۴	درون گرایی و برون گرایی
۱۶	شاخص تپ شخصیتی مایرز- بریگز
۱۸	حروف چه معنایی دارند؟
۲۰	تپ شخصیتی اینگرام (Enneagram)
۲۱	دسته بندی مشرب دیوید کرسی David Keirsey
۲۴	طیف تمام تپ های شخصیتی
۲۵	فصل دوم
۲۵	مزایا و معایب
۲۵	تأثیر فرهنگ
۲۶	چگونه می توانیم تپ شخصیتی آنها را بشناسیم؟
۲۷	تأکید بیش از حد بر روان بدن
۲۷	فقرت گروه ها
۲۹	مشکل صورت گرایی
۳۰	جذاییت فیزیکی
۳۵	فصل سوم
۳۵	درون گراها- شناسایی، ارتباطات و انگیزه های تپ شخصیتی
۳۷	نشانه های یک فرد درون گرا
۳۸	تپ های درون گرا بر اساس MBTI
۳۸	INFJ - درون گرا، شهودی، احساسی، قضاوتی
۳۹	INTJ - درون گرا، شهودی، منطقی، قضاوتی
۴۰	ISTJ - درون گرا، حسی، منطقی، قضاوتی
۴۱	ISTP - درون گرا، حسی، منطقی، ادراکی
۴۲	برقراری ارتباط با INFJ ها، INTJ ها، ISTJ ها و ISTP ها
۴۵	INFP - درون گرا، شهودی، احساسی، ادراکی
۴۶	INTP - درون گرا، شهودی، منطقی، ادراکی
۴۷	ISFJ - درون گرا، حسی، احساسی، قضاوتی
۴۸	ISFP - درون گرا، حسی، احساسی، ادراکی
۵۰	برقراری ارتباط با INFP ها، INTP ها، ISFJ ها و SFP ها
۵۱	فصل چهارم
۵۱	افراد برون گرا، تشخیص هویت، برقراری ارتباط و انگیزه های تپ های شخصیتی
۵۲	نشانه های افراد برون گرا
۵۳	انواع تپ شخصیتی افراد برون گرا بر اساس MBTI
۵۳	ENFP - برون گرا، شهودی، احساسی، ادراکی
۵۴	ENTP - برون گرا، شهودی، منطقی، ادراکی
۵۶	ESFJ - برون گرا، حسی، احساسی، قضاوتی
۵۹	ESFP - برون گرا، حسی، احساسی، ادراکی
۶۰	برقراری ارتباط با افراد ENFP، ENTP، ESFJ و ESFP
۶۲	ESTJ - برون گرا، حسی، ادراکی، قضاوتی
۶۴	ENFJ - برون گرا، شهودی، احساسی، قضاوتی

◆ چگونه افراد را مانند یک کتاب بفوانیم ◆

۶۵.....	ENTJ - برون گرا، شهودی ادراکی، قضاوتی
۶۷.....	ESTP - برون گرا، حسی، منطقی، ادراکی
۶۸.....	چگونه با یک ESTP صحبت کنیم؟
۶۹.....	برقراری ارتباط با افراد ENTJ، ENFJ، ESTJ و ESTP
۷۱.....	فصل پنجم.....
۷۱.....	سیکهای ارتباطی
۷۱.....	منفل
۷۲.....	پرخاشگر
۷۳.....	منفل - پرخاشگر
۷۴.....	قاطع
۷۷.....	فصل ششم.....
۷۷.....	شناسایی افراد دروغگو
۷۷.....	درک مینا
۷۸.....	حرکات دست
۷۹.....	خارش و وول خوردن
۷۹.....	حالات چهره
۸۰.....	تغییر رنگ چهره
۸۰.....	عرق در ناحیه T
۸۱.....	لحن صدا
۸۱.....	دهان
۸۲.....	کلمات
۸۳.....	فصل هفتم.....
۸۳.....	درک انگیزه های افراد
۸۴.....	سلسله مراتب نیازهای مازلو
۸۵.....	نیازهای زندگی
۸۶.....	تملق اجتماعی
۸۷.....	عزت نفس
۸۷.....	خودشکوفایی
۸۸.....	کمال و تعالی
۸۹.....	رهتمودهایی برای درک افراد
۹۵.....	فصل هشتم.....
۹۵.....	زبان بدن و صورت: نشانه ها و معانی
۹۶.....	علم زبان بدن
۹۸.....	حرکات دست و بازو
۱۰۰.....	وضعیت و حرکت بدن
۱۰۱.....	تنفس
۱۰۲.....	فضای شخصی
۱۰۲.....	فاصله صمیمی
۱۰۲.....	فاصله شخصی
۱۰۳.....	فاصله اجتماعی
۱۰۳.....	فاصله عمومی
۱۰۴.....	چشم ها
۱۰۴.....	لامسه
۱۰۷.....	فصل نهم.....
۱۰۷.....	نشانه های کلامی - خواندن بین خطوط

از خرید این کتاب سپاس گزارم.

همان طور که از عنوان این اثر می آید کتاب حاضر به یادگیری چگونگی خواندن مردم مانند یک کتاب و برقراری ارتباطی ساده و بی دردسر با دیگران اختصاص دارد. من در این کتاب قصد دارم به شما کمک کنم تا با دیگران ارتباط برقرار کنید و تا حد امکان روابط خود را با سایرین تقویت نمایید. اسم من جیمز است و مدت هاست که در زمینه مطالعاتی زبان بدن و ارتباطات غیرکلامی فعالیت دارم. کارم را پس از علاقه به برنامه های تلویزیونی که زبان بدن را تحسین می کردند، آغاز کردم. من قبلاً از کم رویی و اضطراب اجتماعی رنج می بردم بنابراین به این فکر افتادم که یادگیری نحوه «خواندن مردم» به من کمک می کند تا راحت تر با آنان ارتباط برقرار کنم. من متوجه شدم واقعاً هیچ چیز فریبنده ای وجود ندارد و این روند بر اساس علم و مطالعات جامع استوار است. خوشحالم که آموزه های خودم را با شما در میان می گذارم. خصوصاً به خاطر این که در زندگی شخصی من فوق العاده مؤثر و منجر ثمر بودند. یادگیری درک مفاهیم به من این امکان را داد تا در کارهایم پیشرفت کنم، با دختر رؤیاهایم ازدواج کنم، با فرزندانم رابطه خوبی داشته باشم و در بسیاری از محافل اجتماعی حضور فعالی داشته باشم. آگاهی از نحوه برقراری ارتباط صحیح با مردم مشخصه ارتباط خوب است. روش های ارائه شده در این کتاب نوعی روابط عمیق را در من ایجاد کردند که پیش از این فقط می توانستم آن ها را در خواب ببینم؛ بنابراین مشکل کجاست؟ چرا برقراری ارتباط با دیگران تا این حد برای ما مشکل است؟ یک دلیل خوب این است که آن چه مردم می گویند همیشه همان چیزی نیست