

..راهنمای ذهن خوانی

• راهنمای سریع خواندن ذهن افراد، درک احساسات و زبان بدن،

رمزگشایی از اهداف و برقراری ارتباط

• جیمز دیلوی ویلیامز / دنیاگودریزی

www.ketab.ir



نویسنده: جیمز دبلیو ویلیامز
مترجم: دنیا گودرزی
ویراستار: کتایون بناخیری
چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۲۷-۷
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو بولک مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۴۴۴۱۴۰۰۵

KetabMaro@gmail.com



سرشناسه: ویلیامز، جیمز دبلیو. Williams, James W / عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ذهن‌خوانی: راهنمای سریع خواندن ذهن افراد، درک احساسات و زبان بدن، رمزگشایی از اهداف و برقراری ارتباط؛ نویسنده جیمز دبلیو ویلیامز؛ مترجم دنیا گودرزی؛ ویراستار کتایون بناخیری. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۲۵ص ۲۱/۵×۱۴/۵ سم. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۲۷-۷. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا / یادداشت: عنوان اصلی: How to read people like a book: A guide to speed-reading people, understand body language and emotions, decode intention, and connect effortlessly, 2020. عنوان دیگر: راهنمای سریع خواندن ذهن افراد، درک احساسات و زبان بدن، رمزگشایی از اهداف و برقراری ارتباط / موضوع: تیپ‌شناسی (Psychology (Typology) / زبان ایما و اشاره (Body language) / ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی (Communication – Psychological aspects) / شناسه افزوده: گودرزی، دنیا، ۱۳۶۴- مترجم / رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳. رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۷۶۸۸ / وضعیت رکورد: فیپا

فهرست

فصل ۱: توضیحات، نقل قول‌ها، حقایق	۱۵
..... شخصیت چیست؟	۱۵
..... درون‌گرا و برون‌گرا	۱۶
..... شاخص نوع مایرز بریگز	۱۸
..... تیپ شخصیتی انیاگرام	۲۰
..... انواع خوی گیرسی	۲۱
..... طیف انواع تیپ‌های شخصیتی	۲۳
فصل ۲: مشکلات و مزایا	۲۵
..... تأثیر فرهنگ	۲۵
..... چگونه می‌توانم تیپ شخصیتی افراد را تشخیص دهیم؟	۲۶
..... اعتماد بیش از حد به زبان بدن	۲۶
..... قدرت گروه‌ها	۲۷
..... مشکل توجه به ظاهر	۲۸
..... جذابیت فیزیکی	۲۹
..... حالت روحی شما بر خواندن زبان بدن تأثیر می‌گذارد	۲۹
..... هنوز هم مزایایی وجود دارد	۳۰
فصل ۳: افراد درون‌گرا	۳۳
..... نشانه‌های یک فرد درون‌گرا	۳۴
..... انواع شخصیت‌های درون‌گرا براساس MBTI	۳۵
فصل ۴: افراد برون‌گرا	۴۷
..... نشانه‌های یک فرد برون‌گرا	۴۸
..... انواع شخصیت‌های برون‌گرا براساس MBTI	۴۹

فصل ۵: سبک‌های ارتباطی	۶۳
منفعله	۶۳
پرخاشگرانه	۶۴
منفعل - پرخاشگر	۶۴
جرت‌مندانه	۶۵
فصل ۶: تشخیص دروغ	۶۷
شناخت خط پایه	۶۷
حرکات دست	۶۸
خارش و بی‌قراری	۶۸
حالت‌های صورت	۶۹
تغییر در رنگ چهره	۷۰
عرق در منطقه‌ی T صورت	۷۰
لحن صدا	۷۰
دهان	۷۱
کلمات	۷۱
فصل ۷: درک انگیزه‌های افراد	۷۳
هرم نیازهای مازلو	۷۴
توصیه‌هایی برای درک و شناخت افراد	۷۸
فصل ۸: خواندن صورت و بدن - نشانه‌ها و معنی آن‌ها	۸۳
علم زبان بدن	۸۳
حالت‌های صورت	۸۴
دست‌ها، بازوها و رُست‌ها	۸۵
وضعیت و حرکت بدن	۸۶
تنفس	۸۷
رعایت فاصله	۸۸
بررسی چشم‌ها	۹۰
حس لامسه	۹۰

مقدمه

بابت خرید این کتاب از شما متشکرم. همان طور که از عنوان کتاب می توان فهمید، این کتاب همه چیز در مورد یادگیری چگونگی خواندن ذهن مردم برای برقراری آسان ارتباط با افراد است. نمی توانم این قسمت آخر را به خوبی توضیح دهم — می خواهم این کتاب به شما کمک کند با مردم ارتباط برقرار کنید، روابط ایجاد کنید و در بیشتر موارد، روابط خود را با اطرافیان تان تقویت کنید.

نام من جیمز^۱ است و مدت زیادی است که در حال مطالعه ی زبان بدن و ارتباط کلامی هستم. علاقه ام به این موضوع از برنامه های تلویزیونی شروع شد که به نظر می رسید زبان بدن و ارائه ی نمایی از خود را جالب و هیجان انگیز نشان می دادند. من قبلاً از کمرویی و اضطراب اجتماعی رنج می بردم، بنابراین فکر کردم یادگیری نحوه ی «خواندن مردم» به من کمک می کند تا راحت تر با آن ها ارتباط برقرار کنم. همان طور که فهمیدم، واقعاً هیچ چیز فریبنده ای وجود ندارد، این روند مبتنی بر علم و تحقیقات خشک و بی روح است. خوشحالم از اینکه آنچه را می دانم با شما در میان بگذارم — مخصوصاً که در زندگی بسیار به من کمک کرد. یادگیری خواندن ذهن افراد باعث شد که در کارم پیشرفت کنم، با زن رؤیایم ازدواج کنم، رابطه ی خوبی با بچه هایم برقرار کنم و در بسیاری از محافل اجتماعی ام موفق شوم.

دانستن چگونگی برقراری ارتباط صحیح با مردم، شاخص و مشخصه ی داشتن روابط خوب است. این روش هایی که می خواهید یاد بگیرید، نوعی روابط عمیق برایم ایجاد کرده که قبلاً فقط می توانستم در خواب آن ها را ببینم.