

روانشناسی شخصیت زبان بدن

نویسنده:

حمیدرضا محمدی (میشم)



www.katibenovin.ir



سرشناسه	:	محمدی، حمیدرضا، ۱۳۶۲ خرداد
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی شخصیت زبان بدن / نویسنده: حمیدرضا محمدی (میشم)
مشخصات نشر	:	شیراز: کتیبه نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-6804-82-0; ۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۲۱-۱۳۱.
موضوع	:	شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Personality -- Psychological aspects
موضوع	:	زبان ایما و اشاره
موضوع	:	Body language
رده بندی دکره	:	BF۶۹۸
رده بندی دی‌ری	:	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۷۷۸۵۲

عنوان کتاب:	روانشناسی شخصیت زبان بدن
نویسنده:	حمیدرضا محمدی (میشم)
ناشر:	کتیبه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۴-۸۲-۰
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
سرویراستار و صفحه آرا:	علی داودی
طراح جلد:	حمید زاهدنژاد
چاپ و صحافی:	چاپ مهر
قیمت:	۳۰۰۰۰ تومان

(تمامی حقوق برای نویسنده محفوظ است)

پیشگفتار

شخصیت یکی از مفاهیمی است که از ابتدای شکل گیری تفکر، بر روی انسان همراه آن مورد توجه و بحث قرار گرفته است و اندیشمندانی در حوزه‌های مختلف علوم انسانی به بیان ساختار آن پرداخته‌اند.

روانشناسی نیز یکی از علمی است که به گونه‌ای عالمانه‌تر قدم در تعریف این مفهوم و ساختار آن اقدام کرده است.

لذا در تکمیل و توسعه مطالب مندرج در نسخه پیشین اینجانب تحت عنوان (من کیستم؟) کتاب پیش رو تدویر گردید و فصول پایانی آن به تشریح و تعریف زبان بدن اختصاص یافته است.

همان‌طور که می‌دانیم زبان بدن یا Body Language یکی از اجزای ارتباطات غیرکلامی است که در برقراری ارتباطات روزمره ما جایگاه بسیار پررنگی دارد.

زبان بدن در متن زندگی ما قرار دارد و ارتباطات روزانه ساده تا مذاکرات پیشرفته زبان بدن، نتایجی که ما به دست می‌آوریم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ما می‌توانیم با یادگیری زبان پیام‌های بهتری را در رایج کاری و اجتماعی خود ارسال و دریافت کنیم، به بیان بهتر وقتی زبان بدن را یاد می‌گیریم متوجه می‌شویم کنترل بیشتری روی پیامی که می‌خواهیم ارسال کنیم داشته باشیم و پیام‌ها و رفتارهای گوناگون را بهتر شناسایی کنیم.

در پایان امید است دوستان و صاحب‌نظران با مطالعه کتب اینجانب به احیای شخصیت‌شناسی، ضمن اشتراک نظرات و دیدگاه‌های سازنده خود در جهت ارتقاء سطح علمی مطالب در چاپ‌های بعدی، مرا به جهت ترغیب در امر تدوین و انتشار نسخ بیشتر یاری نمایند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	فصل اول: شخصیت چیست؟
۱۷	شخصیت
۲۰	ویژگی های شخصیت
۲۳	عوامل تعیین کننده شخصیت
۲۴	عوامل دیک شخصیت
۲۷	نظریه های عامل شخصیت و عوامل بنیادین آن
۳۱	مکاتب شخصیت شناسی
۳۱	الف) مکتب روان پویایی
۳۳	ب) مکتب روان شناسی و روان پزشکی اجتماعی
۳۵	ج) مکتب رفتارگرایی
۳۶	ه) مکتب کل گرایی (گشتالت)
۳۷	ر) مکتب انسان گرایی
۳۹	ز) مکتب هستی گرایی
۴۰	دیدگاه های شخصیت
۴۰	دیدگاه روانکاوی
۴۱	دیدگاه پدیدار شناختی
۴۱	دیدگاه رفتاری
۴۲	دیدگاه گرایشی
۴۴	دیدگاه شناختی
۴۵	دیدگاه تیپ شناختی
۴۵	دیدگاه اجتماعی-شناختی
۴۶	دیدگاه صفات

فصل دوم: اختلال‌های شخصیت	۴۹
تعریف اختلال شخصیت	۵۱
مروری بر تاریخچه شکل‌گیری اختلال‌های شخصیت	۵۲
ملاک‌های تشخیصی کلی برای اختلال شخصیت بر اساس DSM-IV	۵۵
طبقه‌بندی اختلال‌های شخصیت	۵۶
اختلال‌های شخصیت خوشه الف	۵۶
اختلال‌های شخصیت خوشه ب	۵۷
اختلال‌های شخصیت خوشه ج	۵۸
اختلال‌های شخصیت «به گونه دیگر مشخص نشده»	۵۹
ویژگی‌های اختلال شخصیت	۶۰
میزان شیوع اختلال شخصیت	۶۱
سبب‌شناسی اختلال‌های شخصیت	۶۲
عوامل زیست‌شناختی	۶۲
عوامل اجتماعی-فرهنگی	۶۳
عوامل روانی-خانوادگی	۶۳
فصل سوم: شناخت انواع تیپ‌های شخصیتی	۶۵
تیپ شخصیتی A	۶۷
ویژگی‌های شخصیتی-رفتاری تیپ A	۶۷
الگوهای رفتاری و استرسی نوع A	۶۹
رفتار نوع A و سلامت	۷۰
عوامل اصلی گرایش افراد به تیپ A	۷۲
تیپ شخصیت B	۷۲
ویژگی‌های تیپ شخصیتی B	۷۳
مقایسه تیپ‌های شخصیتی A و B	۷۳
تیپ شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا	۷۵

۷۶	انواع و خصوصیات افراد درون گرا
۷۸	خصوصیات افراد برون گرا
۷۹	تیپ‌های شخصیت نه‌گانه اینیاگرام
۸۰	تاریخچه اینیاگرام
۸۱	کاربرد اینیاگرام
۸۲	اینیاگرام چه کاربردی دارد؟ چگونه می‌تواند به افراد کمک کند؟
۸۳	فصل چهارم: شخصیت‌شناسی زبان بدن
۸۵	تاریخچه زبان بدن
۸۶	اهمیت یادگیری زبان بدن چیست؟
۸۷	مهارت زبان بدن ذاتی است یا اکتسابی؟
۸۷	زبان بدن قدرتمند و تاثیرگذار
۸۸	شخصیت‌شناسی در زبان بدن
۸۸	نکات مهم در یادگیری زبان بدن
۸۸	قانون اول: مجموعه حرکات را با هم در نظر بگیرید
۸۹	قانون دوم: دنبال هم‌خوانی بگردید
۸۹	قانون سوم: حرکات شخص را در چارچوبی که رخ می‌دهد بخوانید
۹۰	نکته مهم در استفاده از زبان بدن
۹۰	جایگاه زبان بدن
۹۲	فواید زبان بدن
۹۲	زبان بدن مردان
۹۳	زبان بدن زنان
۹۳	کاربرد زبان بدن در زندگی روزمره
۹۳	کاربرد زبان بدن
۹۴	چگونه از طریق رفتار، حالت شخصی را تشخیص دهیم؟

فصل پنجم: اهمیت زبان بدن در ارتباطات.....	۹۷
ارتقا دادن سیستم ارتباطی.....	۹۹
زبان بدن در سخنرانی.....	۹۹
چرا زبان بدن تا این اندازه اهمیت دارد؟.....	۱۰۰
اهمیت ارتباط چشمی در سخنرانی.....	۱۰۳
زبان بدن و تربیون.....	۱۰۴
فصل ششم: اصول کاربردی روان شناسی شخصیت زبان بد.....	۱۰۵
چگونه از روی چهره افراد را بشناسیم.....	۱۰۷
پیشانی.....	۱۰۷
چشم.....	۱۰۸
گوش.....	۱۰۸
بینی.....	۱۰۹
لب و دهان.....	۱۰۹
چانه.....	۱۱۰
صورت گرد.....	۱۱۰
صورت مربعی شکل.....	۱۱۱
صورت قلبی شکل.....	۱۱۱
صورت مستطیل شکل.....	۱۱۲
صورت بیضی شکل.....	۱۱۳
چشمان بزرگ.....	۱۱۳
رازهای اصلی شخصیت شناسی زبان بدن.....	۱۱۳
کف دست نشانه چیست؟.....	۱۱۳
خنده و چین و چروک دور چشم.....	۱۱۴
انگشت اشاره و دست مشت شده.....	۱۱۵
بالا و پایین رفتن صدا.....	۱۱۶
تکان دادن و یا روی هم انداختن پاها.....	۱۱۶