

۱۲۱۲۹۴۹



## چگونه در محل کار خود

### بهترین باشیم

اینیاگرام

مدرن ترین روش شخصیت شناسی

نویسنده: پروفیسور گینگر لپید-بوفا

مترجم: علیرضا بانان

به همراه مقدمه‌ای از هلن پالمر

پرفروش‌ترین کتاب اینیاگرام در مورد کار، مدیریت و عشق

سرشناسه	: لپید-بوگدا، گینجر Lapid-Bogda, Ginger
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه در محل کار خود بهترین باشیم [کتاب]: چگونگی استفاده از سیستم اناگرام (مدرن‌ترین روش شخصیت‌شناسی) برای حصول موفقیت/ مولف گینجر لپید- بوگدا؛ مترجم علیرضا بانان؛ به همراه مقدمه‌ای از هلن پالمز.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۴۰۰۰۰۰ ریال ۷-۷۲-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فاپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Bringing out the best in yourself at work : how to use the system for success, c۲۰۰۴. Enneagram
عنوان دیگر	: چگونگی استفاده از سیستم اناگرام (مدرن‌ترین روش شخصیت‌شناسی) برای حصول موفقیت.
موضوع	: تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه
موضوع	: کیفیت زندگی کاری
موضوع	: خودسازی
شناسه افزوده	: بانان، علیرضا، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه افزوده	: پالمز، هلن، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	: Palmer, Helen
رده بندی کنگره	: B۶۶۹۸۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۷-۸۶۰

تلفن: ۶۶۵۶۲۵۴۹

ناشر	: الماس دانش
عنوان کتاب	: اینیاگرام مدرن‌ترین روش شخصیت‌شناسی
نویسنده	: پروفیسور گینجر لپید-بوگدا
مترجم	: علیرضا بانان
چاپ	: الوان-۶۶۵۶۲۵۴۹
ویراستار	: ناصر گشتائی
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
نوبت چاپ	: دوم- ۱۴۰۲
قیمت	: ۱۸۰۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۰۹-۲-۸

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## فهرست

- ۹ ..... مقدمه مترجم
- ۱۱ ..... مقدمه استاد:
- ۱۲ ..... اینیاگرام چیست؟
- ۱۵ ..... کاربرد اینیاگرام در کار و تجارت
- ۱۶ ..... چه کسی این کتاب را باید بخواند
- ۱۶ ..... این کتاب، چگونه سازمان‌دهی شده است
- ۱۸ ..... فصل اول: نوع اینیاگرام‌تان را بیابید
- ۲۴ ..... الگوهای احساسی مرکز سر (فکری-احساسی)
- ۲۵ ..... الگوهای احساسی مرکز قلب (هیجانی)
- ۲۶ ..... الگوهای احساسی مرکز بدن (شعوری)
- ۳۸ ..... مدل اینیاگرام
- ۳۹ ..... ویژگی‌های شخصی
- ۴۶ ..... نگرش تیپ‌های نه‌گانه به جهان هستی
- ۴۷ ..... نوع اینیاگرام شما
- ۴۹ ..... نگرشی ژرف به سیستم اینیاگرام
- ۴۹ ..... بال‌ها
- ۵۱ ..... نقاط تنش و امنیت
- ۵۳ ..... نقاط استرس
- ۶۰ ..... بازنگری نوع اینیاگرام شما
- ۶۲ ..... فصل دوم: برقراری ارتباط مؤثر
- ۶۷ ..... تیپ یک‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۶۸ ..... نوع صحبت
- ۶۹ ..... نقاط کور
- ۷۰ ..... تیپ دوها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند

- ۷۰..... نوع صحبت
- ۷۱..... زبان بدن
- ۷۱..... نقاط کور
- ۷۲..... تیپ سه‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۷۳..... نوع گفتار
- ۷۴..... زبان بدن
- ۷۴..... نقاط کور
- ۷۵..... فیلترهای تحریف‌کننده
- ۷۵..... تیپ چهارها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۷۹..... تیپ پنج‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۸۲..... تیپ شش‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۸۶..... تیپ هفت‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۹۰..... تیپ هشت‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۹۴..... تیپ نه‌ها چگونه ارتباط برقرار می‌کنند
- ۹۹..... تغییر یک رفتار در زمان‌های مختلف
- ۹۹..... آگاهی‌تان را افزایش دهید
- ۱۰۲..... فصل سوم: دادن بازخورد سازنده
- ۱۰۵..... بازخورد سازنده به سه دلیل اساسی زیر مشکل است:
- ۱۲۶..... چگونه در هر شرایطی و به هر کسی بازخورد دهیم؟
- ۱۲۸..... مثال‌های فرمول بازخورد
- ۱۲۸..... رفتار مشاهده‌شدنی
- ۱۲۸..... تأثیر رفتار
- ۱۲۹..... رفتار مطلوب
- ۱۴۷..... خلاصه
- ۱۴۸..... فصل چهارم: خودتان را تغییر دهید

## مقدمه مترجم

علامت سؤالی که ایجاد شد! از وقتی که اطرافمنو، افراد، جامعه و خیلی مفاهیم دیگه هجوم آوردند یعنی همه چیز جریان داشت و داره، یه سؤال اصلی که برام پیش اومد، خودم بودم. این که چطور از این دنیا سر درآوردم! چرا اومدم؟ پدر و مادرم مرا به این دنیا راهی کردند یا خودم تصمیم گرفتم بیام! یعنی همه چیز جبره! یا اختیار خودم بود بیام؟! من خودم خواستم بیام! حالا که اومدم کی ام؟ (کی هستم) بحث اصلی که پیش میاد خودمم! از خودم چی می خوام؟ از اطرافیانم چی می خوام؟ چطور باشم تا همه خوششون بیاد از من/نه بحث اصلی اینه که چطور باشم که خودم خوشم بیاد! این سؤالات من رو به خیلی جاها کشوند و با خیلی افراد آشنا کرد. دبیرستان که بودم کل پس انداز بانکی ام رو خرج کلاس های خودهیپنوتیزم و NLP، ریکی و عرفان اسلامی و خیلی مباحث دیگه کردم! کتابی که ترجمه شده و نصفش آماده چاپه شما رو به خود شما بیشتر و جزئی تر معرفی می کنه و کمکتون می کنه خودتون رو بیشتر بشناسید. این اصلی ترین کار ما آدماست که خودمون رو بشناسیم. بعد از این که خودتون کشف کردید می تونید آدمای اطرافتونم رو آنالیز کنین و شخصیتشونو بیشتر بشناسین. این جواری بهتر می تونید کارها و اهدافتون رو پیش ببرید. اگر کارها و اهدافتون در هماهنگی کامل با خودتون و اطرافیانتون باشه هم به خودتون کمک می کنین هم به آدمای اطرافتون و هم به جامعه. کاربرد مباحث این کتاب کلی هستش، هم در زمینه مدیریت فردی و حرفه ای، هم ازدواج و خانواده و ارتباطات کاری و هم یک کم تخصصی تر در سازمان، مدیریت و استخدام افراد. امیدوارم از خوندن این کتاب لذت ببرید و زندگی تون، دیدتون به خودتون و اطرافیانتون و جامعه تون بهتر بشه. از پدرم تشکر می کنم که زمانی که من متوجه نبودم که چرا انگلیسی یاد می گیرم

بازم تشویق‌م کرد که ادامه بدم و مادرم که همیشه تو زندگی یار و یاورم بوده. از میلاد آجرلوی عزیز ممنونم که تمام پیگیری‌های این کتاب رو از مرحله ویراستاری تا چاپ و پخش انجام داد، اگه میلاد نبود مسلماً من وقت کافی برای این‌همه پیگیری رو نداشتم. از مهندس حسین‌زاده دانشور ممنونم که تو ترجمه کمکم کرد.

در ارتباط باشیم:

[alireza\\_banan@gmail.com](mailto:alireza_banan@gmail.com)

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

[alireza@nlpport.com](mailto:alireza@nlpport.com)

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)