

اسرار روحی همسران برونگرایان و درونگرایان

چه گونه از مهم ترین خصوصیات روحی همسر خود آگاه شویم

مارتی اولسین لانی

میشیل ال لانی

الهام حاجی باقری

سرشناسه:	اولسن لاتی، مارتی، ال لاتی، میشل -
عنوان و نام پدیدآور:	اسرار روحی همسران (برونگرایان و درونگرایان) - نویسندگان: مارتی اولسن لاتی، میشل ال لاتی ترجمه: الهام حاجی باقری
مشخصات نشر:	قم، بیلاق یاران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۲۵۶ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۴-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	روانشناسی - برونگرایی و درونگرایی - همسرشناسی
شناسه افزوده:	حاجی باقری، الهام
رده بندی کنگره:	RJ ۵۰۳ / ۵۸
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
	شماره کتابشناسی ملی: ۹۱/۷۷۲۵۷ م

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

www.ayenedanesh.com

اسرار روحی همسران (برونگرایان و درونگرایان)

مارتی اولسن لاتی، میشل ال لاتی - ترجمه: الهام حاجی باقری، ویراستار کاظم مطلق

ناشر بیلاق یاران
نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳
قیمت ۸۲۰۰ تومان
شمارگان ۵۰۰ جلد
چاپخانه جعفری
لیتوگرافی صیام
مرکز پخش انتشارات فن افراز

ISBN: 978-600-7722-34-3

**

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۳۴-۳

فهرست

۹	● مقدمه‌ی مؤلف
۱۱	● پیشگفتار
۱۲	چرا این کتاب به رشته‌ی تحریر درآمد
۱۳	چرا تفاوت‌های موجود در طبیعت افراد این قدر قوی هستند؟
۱۴	برنامه‌ریزی برای تعطیلات آخر هفته
۱۵	شرکت در مهمانی
۱۵	خرید
۱۶	تعطیلات
۱۶	جشن‌های غافلگیرکننده
۱۷	تفاوت‌های سودمند
۱۸	اما نظر علم در مورد طبیعت افراد چیست؟
۲۰	بیش از یک راه برای خواندن هر کتاب وجود دارد
۲۱	و اما آرزوی ما برای شما و رابطه‌تان
۲۳	● ۱. وقتی اشخاص با طبیعت‌های متضاد همدیگر را جذب می‌کنند
۲۴	متضادها یکدیگر را جذب می‌کنند!
۲۵	طبیعت‌های پذیرفتنی
۲۸	خود و شریکتان را بشناسید
۲۸	ستون‌های زوجین

۲۹	چهار طور تشخیص دهیم که فردی درونگراست یا برونگرا
۳۱	نقاط قوت
۳۲	جانشینی ذهنی

۳۳	● ۲. مغز همه انسان‌ها یکسان نیست
۳۳	مغزهای شما یکسان نیستند
۳۴	تفاوت‌های مغز زن و مرد
۳۵	مسائلی راجع به سلول‌های خاکستری
۳۷	پُل رج‌بندی‌شده‌ی ما
۳۹	نقشه‌ی مغز
۴۲	پنج توده‌ی مغز
۴۶	جای گرفتن در طبیعتی خاص
۴۷	دوپامین و استیل کولین چه گونه عمل می‌کنند؟
۴۷	سیم‌کشی مغز درونگرایان و برونگرایان
۴۸	سفری به سیستم برونگرا
۵۵	حال سفری خواهیم داشت به سیستم درونگرایان
۶۳	مغز و اعمال سیستم عصبی خودکار
۶۶	ویژگی‌های نسبی راست‌مغزها
۶۶	ویژگی‌های نسبی چپ‌مغزها
۶۷	مغزتان شدیداً خسته شده است؟

۶۹	● ۳. اتحاد زوجین
۶۹	تفاوت‌ها، تفاوت می‌آفرینند
۷۰	این مسئله برای همه ما اتفاق می‌افتد
۷۱	زوجی سستی
۷۳	صمیمیت، موجب غنای ارتباط شما می‌شود
۷۶	وقتی نقاط قوت این زوج، هماهنگ با یکدیگر و در یک سو عمل می‌کنند
۷۷	فیلم‌هایی با حضور زنان درونگرا و مردان برونگرا
۷۸	زنی برونگرا و مردی درونگرا
۷۹	مشاهدات منفی
۸۳	فیلم‌هایی با نقش‌آفرینی زنان برونگرا و مردان درونگرا

۸۴	زوج‌هایی با طبیعت یکسان	۲۹
۸۷	به اتفاق یکدیگر، ارزش‌های رابطه‌تان را کشف کنید	۳۱
		۳۲
۹۱	● ۲. دو زیانه شدن	
۹۲	متوجه تفاوت موجود باشید	۳۳
۹۴	بگویید چرا؟	۳۳
۹۴	ساختن پُل	۳۴
۹۵	ارتباط غیر کلامی	۳۵
۹۶	از زاویه‌ی دید دیگران نگرستن	۳۷
۱۰۰	نقاط قوت ارتباطی درونگرایان و برونگرایان	۳۹
۱۰۶	چه‌طور با برونگرایان صحبت کنیم؟	۴۲
۱۰۹	موانع موجود سر راه ارتباطی خوب	۴۶
۱۱۲	اکنون که شما دو زیانه هستید	۴۷
		۴۷
۱۱۳	● هرفتن یا نرفتن	۴۸
۱۱۳	افسانه‌ها و حکایات	۵۵
۱۱۴	نیازهای اجتماعی	۶۳
۱۱۷	مهارت‌های اجتماعی	۶۶
۱۲۱	ارزیابی میزان انرژی	۶۶
۱۲۴	کنترل شاخص اجتماعی درونی خود	۶۷
۱۲۸	اولویت‌بندی موقعیت‌های اجتماعی	
۱۴۳	عرضه‌ی عشقی حقیقی	۶۹
		۶۹
۱۴۵	● ۶. گفت‌وگو به هنگام خواب!	۷۰
۱۴۶	خلوت چیست؟	۷۱
۱۴۸	کاهش موانع موجود سر راه خلوت زوجین	۷۳
۱۵۱	جادو عشق	۷۶
۱۵۶	اظهار عشق در افراد مختلف	۷۷
۱۵۹	گرمای عشق در قلب	۷۸
۱۶۰	ارتباط	۷۹
۱۶۱	زننده نگاه‌داشتن عشق: حواس	۸۲

۱۶۵	● ۷. بازیابی تعادل و شارژ مجدد
۱۶۶	تأثیر استرس بر درونگرایان و برونگرایان
۱۷۲	کل مغز شارژ و تخلیه می‌شود
۱۸۰	حفظ تعادل بر روی طناب مستحکم انرژی
۱۹۱	● ۸. بسیاری از امور تغییر می‌کنند
۱۹۱	همراه شدن با جریان‌ات زندگی
۱۹۳	مدیریت تغییرات
۱۹۸	موهبت لحظه‌ی اکنون
۱۹۹	طی تغییرات به یکدیگر کمک کنید
۲۰۳	چرخه‌ی جریان و رشد
۲۰۸	تغییرات ناگهانی
۲۰۹	هر روز به یکدیگر کمک کنید
۲۱۲	تعديل عكس العمل‌های عاطفی
۲۱۳	غلبه بر تغییر
۲۱۴	چهار کلید پرسرعت
۲۱۷	● ۹. دریچه‌های چسبنده
۲۱۸	تعارضات بر کل مغز تأثیر می‌گذارند
۲۲۴	خلق پیوندی همکارانه
۲۳۱	پیش به سوی ارتباطی متقابل
۲۳۵	● ۱۰. آماده به کار کردن نقاط قوت خود
۲۳۶	تفاوت‌های کاری
۲۴۲	همسر بودن و پدر و مادر بودن
۲۴۸	فعالیت فیزیکی
۲۵۱	عقل و احساس
۲۵۳	تفریح و خنده
۲۵۴	و اما بهترین آرزوهای ما برای شما

مقدمه‌ی مؤلف



«در ازدواجی موفق، هیچ راه یکطرفه‌یی وجود ندارد و
به جای آن، راهی دوسویه که اغلب نامشخص، ناهموار
و خالص آلود، اما متقابل است، وجود پیدا می‌کند.»
[فیلیس مگینلی^۱]

همان‌طور که نقل قول بالا بیان می‌کند، ما مسیری ناهموار، خاک آلود و بس
دشوار پیش رو داشتیم؛ اما همانند تمام زوج‌های درونگرا - برونگرای
موفق، به مدیریت امور پرداختیم، مهارت‌ها مان را با هم درآمیختیم و راهی
یافتیم که بتوانیم با هم در آن مسیر قدم بزنیم.

کتاب موجود بدون کمک گروهی از افراد مهم و متشخص، قادر به
رسیدن به این حد از بلوغ نبود.

از زوج‌های درونگرا - برونگرایی نیز که سخاوتمندانه داستان‌ها، اسرار
و راهکارهایشان را در اختیار ما قرار دادند، متشکریم. مارتی^۲ - یکی از
نویسندگان کتاب - آموخته‌های خویش راجع به ارتباطات انسانی را مدیون
درمانجویان خود می‌داند که با روی باز او را پذیرفتند، درهای باغشان را به

رویش گشودند و اجازه دادند به زندگی خصوصی شان وارد شود. از تمام دانشمندان جهان نیز که در مورد موضوع طبیعت، علم اعصاب و رفتار انسان مطالعه می کنند، سپاسگزاریم.

در پایان، از شما خواننده ی عزیز می خواهیم که هرگز فراموش نکنید طبیعت، درونگرایان و برونگرایان را با هدفی خاص خلق کرده است. از مسیرها و جاده های مقابل پیش روتان لذت ببرید و آنها را بپیرایید!