

اسرار روحی همسران برونگرایان و درونگرایان

به گونه از مهم ترین خصوصیات روحی همسر خود آگاه شویم

مارتی اولیو لانی

میشیل ان لانی

الهام حاجی باقری

سرشناسه :	اولسن لانی، مارتی - ال لانی، میشل -
عنوان و نام پدیدآور :	اسرار روحی همسران (برونگرایان و درونگرایان، چگونه از مهمترین خصوصیات روحی همسر خود آگاه شویم؟) - مارتی اولسن لانی - میشل ال لانی.
مشخصات نشر :	ندای دوست، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری :	۲۵۶ ص.
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۷۴۲۱-۵۸-۴
موضوع :	روان شناسی، برونگرایی و درونگرایی، همسر شناسی.
شناسه افزوده :	حاجی باقری، الهام، مترجم.
رده بندی کنگره :	الف ۱۳۹۱ ۵۸ ۵۰۳/ RJ
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
	شماره کتابشناسی ملی: ۹۱-۲۷۲۵۷ م

مرکز بخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

اسرار روحی همسران، برونگرایان و درونگرایان

چگونه از مهمترین خصوصیات روحی همسر خود آگاه شویم؟

مارتی اولسن لانی، میشل ال لانی - ترجمه و ویرایش: الهام حاجی باقری، کاظم مطلق

ناشر ندای دوست

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۱

قیمت ۸۲۰۰ تومان

شمارگان ۵۰۰ جلد

چاپخانه جعفری

لینوگرافی صیام

مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-964-7421-58-4

••

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۲۱-۵۸-۴

فهرست

۹	● مقدمه‌ی مؤلف
۱۱	● پیشگفتار
۱۲	چرا این کتاب به رشته‌ی تحریر درآمد
۱۳	چرا تفاوت‌های موجود در طبیعت افراد این قدر جویبار می‌شوند؟
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..... چه طور تشخیص دهیم که فردی درونگراست یا برونگرا.
- ۳۱..... نقاط قوت.....
- ۳۲..... جانشینی ذهنی.....

- ۲. مغز همه انسان ها یکسان نیست..... ۳۳
- مغزهای شما یکسان نیستند..... ۳۳
- تفاوت های مغز زن و مرد..... ۳۴
- مسائلی راجع به سلول های خاکستری..... ۳۵
- پُل رج بندی شده ی ما..... ۳۷
- نقشه ی مغز..... ۳۹
- پنج توده ی مغز..... ۴۲
- جای گرفتن در بیعتی..... ۴۶
- دوپامین و استیل کولین چه گونه عمل می کنند؟..... ۴۷
- سیم کشی مغز درونگرایان و برونگرایان..... ۴۷
- سفری به سیستم برونگرا..... ۴۸
- حال سفری خواهیم داشت به سیستم درونگرایان..... ۵۵
- مغز و اعمال سیستم عصبی خودکار..... ۶۳
- ویژگی های نسبی راست مغزها..... ۶۶
- ویژگی های نسبی چپ مغزها..... ۶۶
- مغزتان شدیداً خسته شده است؟..... ۶۷

- ۳. اتحاد زوجین..... ۶۹
- تفاوت ها، تفاوت می آفرینند..... ۶۹
- این مسئله برای همه ما اتفاق می افتد..... ۷۰
- زوجی سستی..... ۷۱
- صمیمیت، موجب غنای ارتباط شما می شود..... ۷۳
- وقتی نقاط قوت این زوج، هماهنگ با یکدیگر و در یک سو عمل می کنند..... ۷۶
- فیلم هایی با حضور زنان درونگرا و مردان برونگرا..... ۷۷
- زنی برونگرا و مردی درونگرا..... ۷۸
- مشاهدات منفی..... ۷۹
- فیلم هایی با نقش آفرینی زنان برونگرا و مردان درونگرا..... ۸۳

۸۴	زوج‌هایی با طبیعت یکسان
۸۷	به اتفاق یکدیگر، ارزش‌های رابطه‌تان را کشف کنید
۹۱	● ۴. دو زیانه شدن
۹۲	متوجه تفاوت موجود باشید
۹۴	بگویید چرا؟
۹۴	ساختن پُل
۹۵	ارتباط غیر کلامی
۹۶	از زاویه‌ی دید دیگران نگریستن
۱۰۰	نقاط قوت ارتباطی درونگرایان و برونگرایان
۱۰۶	چه‌طور با برونگرایان صحبت کنیم؟
۱۰۹	موانع موجود سر راه ارتباطی خوب
۱۱۲	اکنون که شما دو زیانه هستید
۱۱۳	● ۵. رفتن یا نرفتن
۱۱۳	افسانه‌ها و حکایات
۱۱۴	نیازهای اجتماعی
۱۱۷	مهارت‌های اجتماعی
۱۲۱	ارزیابی میزان انرژی
۱۲۴	کنترل شاخص اجتماعی درونی خود
۱۲۸	اولویت‌بندی موقعیت‌های اجتماعی
۱۴۳	عرضه‌ی عشقی حقیقی
۱۴۵	● ۶. گفت‌وگو به هنگام خواب!
۱۴۶	خلوت چیست؟
۱۴۸	کاهش موانع موجود سر راه خلوت زوجین
۱۵۱	جادو عشق
۱۵۶	اظهار عشق در افراد مختلف
۱۵۹	گرمای عشق در قلب
۱۶۰	ارتباط
۱۶۱	زنده نگاه‌داشتن عشق: حواس

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	تعدیل عکس‌العمل‌های عادی
۲۱۳	غلبه بر تغییر
۲۱۴	چهار کلید پرسرعت
۲۱۷	● ۹. دریچه‌های چسبیده
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	فقالیت فیزیکی
۲۵۱	عقل و احساس
۲۵۳	تفریح و خنده
۲۵۴	و اما بهترین آرزوهای ما برای شما

مقدمه‌ی مؤلف



«دراز دواجی موفق، هیچ راه یکطرفه‌یی وجود ندارد و
به جای آن، راهی دوسویه که اغلب نامشخص، ناهموار
و حال‌آلود، اما متقابل است، وجود پیدا می‌کند.»
[فیلیس مک‌گینلی^۱]

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

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

از زوج‌های درونگرا - برونگرایی نیز که سخاوتمندانه داستان‌ها، اسرار
و راهکارهاشان 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 واژد شود. از تمام دانشمندان جهان نیز که در مورد موضوع طبیعت، علم اعصاب و رفتار انسان مطالعه می کنند، سپاسگزاریم.

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