



کتاب جامع درون‌گرایی و برون‌گرایی

(شناخت، توانایی‌ها، آسیب‌ها، کار، ازدواج، توانمندسازی، مدل MBTA و DISC)

تألیف:

مهندس شهرام مقه‌ودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۹

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب جامع درون‌گرایی و برون‌گرایی (شناخت، توانایی‌ها، آسیب‌ها، کار، ازدواج، توانمندسازی، مدل MBTA و MBTA) / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص: (مصور) بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷۱۶۲-۹ ریا: ۴۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۷ - ۱۹۰.
عنوان دیگر	: شناخت، توانایی‌ها، آسیب‌ها، کار، ازدواج، توانمندسازی، مدل MBTA و DISC.
موضوع	: درون‌گرایی
موضوع	: Introversion
موضوع	: برون‌گرایی
موضوع	: Extraversion
موضوع	: رفتار - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Human behavior-- Psychological aspects
موضوع	: - شناسی
موضوع	: (Typology (Psychology
موضوع	: آرن‌ها - شخصیت
موضوع	: Personality tests
موضوع	: درون‌گرایان
موضوع	: Introverts
رده بندی کنگره	: ۲۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	: ۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۷۲۲۵۸

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کتاب جامع درون‌گرایی و برون‌گرایی (شناخت، توانایی‌ها، آسیب‌ها، کار، ازدواج، توانمندسازی، مدل MBTA و DISC)
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۹
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۴۵ هزار تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۱۶۲-۹

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فرست مطالب

تیپ شخصیتی افراد از نظر MBTI چطور مشخص می‌شود؟	۴۱
پنج گام شخصیت شناسی MBTI	۴۱
راهنمایی برای استفاده از آزمون شخصیت مایرز-بریگز	۴۲
از کجا باید بفهمم تیپ شخصیتی من چیست؟	۴۳
معنی ترجیحات MBTI	۴۳
برون گراها	۴۳
درون گراها	۴۴
حسی‌ها	۴۴
شهودی‌ها	۴۴
فکری‌ها	۴۴
احساسی‌ها	۴۴
قضاوتی‌ها	۴۴
ادراکی‌ها	۴۴
چهار بعد (ترجیح) شخصیتی	۴۵
تیپ‌های شخصیتی آزمون روانشناسی مایرز-بریگز	۴۵
وصیف آزمون شخصیتی مایرز-بریگز	۴۷
اجرا و نمره‌گذاری آزمون شخصیتی مایرز-بریگز	۴۸
اعتبار و اعتبار آزمون شخصیتی مایرز-بریگز	۴۸
شارده‌ها: تیپ شخصیتی افراد با ویژگی‌های عمومی و گرایش‌های شغلی آن	۴۹
تحلیل تیپ‌های شخصیتی (MBTI)	۴۹
تیپ ENFJ: برون‌گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی	۴۹
تیپ ENFP: برون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی	۵۰
تیپ ESFJ: برون‌گرا - حسی - احساسی - قضاوتی	۵۲
تیپ ESFP: برون‌گرا - حسی - احساسی - ادراکی	۵۳
تیپ INFJ: درون‌گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی	۵۴
تیپ INFP: درون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی	۵۵
تیپ INTJ: درون‌گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی	۵۷
تیپ INTP: درون‌گرا - شهودی - منطقی - ادراکی	۵۸
تیپ ISFJ: درون‌گرا - حسی - احساسی - قضاوتی	۵۹
تیپ ISFP: درون‌گرا - حسی - احساسی - ادراکی	۶۰

پیشگفتار	۷
فصل ۱- درون‌گرا و برون‌گرا در مدل دیسک	
درون‌گراها و رهبری یک کسب‌وکار	۹
۴ تیپ شخصیتی دیسک، مدیریت و شبکه‌سازی	۱۰
شخصیت راهبر	۱۲
شخصیت اجتماعی	۱۲
شخصیت رابطه ساز	۱۲
شخصیت تحلیل‌گر	۱۲
افراد متفاوت هستند	۱۲
تیپ شناسی شخصیت با اس دیسک	۱۳
فصل ۲- درون‌گرا و برون‌گرا در مدل MBTI	
مقدمه	۱۹
فصل ۳- شخصیت‌شناسی MBTI برای تازه‌کارها	
مقدمه	۲۱
درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟	۲۴
ویژگی شخصیتی برون‌گراها	۲۵
ویژگی شخصیتی درون‌گراها	۲۶
حسی هستید یا شهودی؟	۲۸
تیپ شخصیتی افراد حسی	۲۸
تیپ شخصیتی شهودی‌ها	۲۹
متفکر هستید یا احساسی؟	۳۱
تیپ شخصیتی احساسی	۳۳
قضاوتی هستید یا ادراکی؟	۳۴
تصمیم‌گیری افراد قضاوتی	۳۵
فصل ۴- شخصیت‌شناسی MBTI برای حرفه‌ای‌ها	
مقدمه	۳۹
MBTI چیست؟	۳۹
مفروضات	۴۰
چگونگی پیدایش	۴۰



- اگر شما درون‌گرا هستید و همسرتان برون‌گرا ۹۵
- فوت و فن زندگی با شوهر درون‌گرا ۹۶
- راز حفظ زندگی مشترک زوج‌های درون‌گرا و برون‌گرا .. ۹۷
- من توی خودمم، تو چطور؟ ۹۷
- چه فرقی با هم دارند؟ ۹۸
- برون‌گرا یا درون‌گرا؛ کدام بهتر است؟ ۹۸
- وقتی عاشق هم می‌شوند ۹۸
- می‌توانید طور دیگری باشید؟ ۹۹
- پیدا کردن تفریحات دوگانه ۹۹
- سعی نکنید تغییر بدهید ۹۹
- با هم حرف بزنید ۹۹
- به هم اعتماد کنید ۱۰۰
- احتمال خیانت و برون‌گرایی و درون‌گرایی ۱۰۰
- شوهر شما تغییر نخواهد کرد؛ این چیزها را بپذیرید! ۱۰۱
- اگر همسرتان درون‌گراست، خیلی خوش شانسید ۱۰۲
- آقایان درون‌گرا و تحصیل‌کرده معیار ازدواج ۹۹ درصد خانم‌ها! ۱۰۳
- فهم برون‌گرایی و درون‌گرایی در ازدواج با داستان ۱۰۳
- فصل ۸ - درون‌گرا و برون‌گرا در کسب و کار**
- راه به شخصیت افراد با نحوه کار کردن ۱۰۷
- درون‌گرایی، برون‌گرایی ۱۰۷
- دل‌ر بودن و انگاری ۱۰۷
- باز و خسی بودن ۱۰۸
- واکنش‌های خسی ۱۰۸
- وجدان کاری ۱۰۸
- شرکت‌ها؛ تعادل در درون‌گرایی و برون‌گرایی ۱۰۸
- برون‌گرایی پنج بار در روز ۱۰۹
- مدیرعامل؛ برون‌گرا یا درون‌گرا ۱۱۰
- چگونگی مدیریت افراد درون‌گرا و برون‌گرا ۱۱۱
- کارشناسان چه می‌گویند ۱۱۱
- خودتان را آموزش دهید ۱۱۱
- با تیم خود صحبت کنید ۱۱۲
- به روز کاری خود دوباره فکر کنید ۱۱۲
- فضای خصوصی را بیشتر کنید ۱۱۲
- تیپ ISTJ : درون‌گرا - حسی - منطقی - قضاوتی .. ۶۱
- تیپ ISTP : درون‌گرا - حسی - منطقی - ادراکی ... ۶۲
- تیپ ESTJ : برون‌گرا - حسی - منطقی - قضاوتی .. ۶۳
- تیپ ENTJ : برون‌گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی ۶۴
- تیپ ENTP : برون‌گرا - شهودی - منطقی - ادراکی ۶۶
- تیپ ESTP : برون‌گرا - حسی - منطقی - ادراکی .. ۶۷
- راهنمای شغلی تیپ‌های شخصیتی MBTI ۶۸
- راهنمای ازدواج تیپ‌های شخصیتی MBTI ۷۰
- نقش آزمون MBTI در ازدواج افراد ۷۰
- تاثیر آزمون MBTI بر ازدواج از دید روانشناسان ۷۰
- فصل ۵- آزمون شخصیت‌شناسی مایرز-بریگز (MBTI)**
- راهنمای آزمون ۷۳
- فصل ۶- آزمون تشخیص برون‌گرایی و درون‌گرایی**
- فرق آدم‌های اهل درون‌گرایی و برون‌گرایی ۸۳
- ویژگی‌های شخصیتی درون‌گرا ۸۴
- «درون‌گرایی» جمع‌گریزهای احساساتی ۸۲
- راهکارهایی برای «درون‌گرا» ۸۵
- ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرا ۸۵
- «برون‌گرایی» پیشاهنگ‌های روشن‌بوش ۸۶
- راهکارهایی برای «برون‌گراها» ۸۶
- فصل ۷- درون‌گرا و برون‌گرا و ازدواج**
- شناخت شخصیت و ازدواج پایدار ۹۱
- تشکیل خانواده با راهنمایی ضرب‌المثل‌ها ۹۱
- باتری روح شما کجا پر می‌شود؟ ۹۱
- خواستگار برون‌گرا، خواستگار خونگرم ۹۱
- خواستگار درون‌گرا، مرد زندگی اما خونسر! ۹۲
- کشف مردان و زنان وفادار ۹۲
- شخصیت‌شناسی در گردش ۹۳
- در رستوران ۹۳
- هندوانه ازدواج شما چه رنگی است؟! ۹۳
- زندگی زناشویی؛ یکی درون‌گرا و دیگری برون‌گرا ۹۴
- اگر شما برون‌گرا هستید و همسرتان درون‌گرا ۹۴



- درون گراها و رهبری یک کسب و کار ۱۲۳
- ۱- دیگران را نیز در فرایندها سهیم کنید ۱۲۳
- ۲- تجدید قوا را فراموش نکنید ۱۲۴
- ۳- برای پرداختن به نقاط ضعف خود بهترین مهارت
هایتان را به کار بگیرید ۱۲۴
- فوت و فن موفقیت کارآفرینان درون گرا ۱۲۴
- ایمان داشته باشید ۱۲۵
- از دوستان تان کمک بگیرید ۱۲۵
- زمین بازی را یکدست کنید ۱۲۵
- درون گرایی تان را مثل یک دارایی ببینید ۱۲۵
- برداشت‌های غلط در رابطه با کارمندان درون گرا ۱۲۶
- راهنمای شغلی درون گراها ۱۲۷
- اصول مصاحبه شغلی برای درون گراها ۱۲۷
- ارتباطات شغلی موثری برقرار کنید ۱۲۸
- همکاران درون گرای خود را بشناسید ۱۲۸
- از دنیای اینترنت نهایت استفاده را ببرید ۱۲۸
- قبل از پذیرفتن یک شغل، در مورد کارفرما تحقیق کنید ۱۲۸
- برای موقعیت‌های شغلی آماده باشید ۱۲۸
- شغل مناسب خودتان را پیدا کنید ۱۲۹
- توضیح شغل‌های مناسب برای درون گراها ۱۲۹
- شغل مناسب خود را بسازید ۱۳۱
- درون گرا را به زبان ساده ۱۳۱
- درون گرایی چیست؟ ۱۳۱
- علل درون گرایی ۱۳۱
- نقطه تمایز درون گرایی با رویکردی ۱۳۲
- افراد درون گرای مشهور ۱۳۲
- آیا درون گراها سخنرانان خوبی نیستند؟ ۱۳۴
- باورهای اشتباه در مورد درون گراها ۱۳۵
- درون گرا بودن کاملاً طبیعی است. ۱۳۵
- درون گرایی و خماری درون گرایانه ۱۳۶
- آیا درون گرایی بد است؟ ۱۳۶
- چه تعداد از افراد درون گرا هستند؟ ۱۳۶
- مراقب درون گرایی یا برون گرایی باشید که بهانه نشوند! ۱۳۶
- تفاوت درون گرایی و افسردگی ۱۳۶
- درون گراها را ترغیب به صحبت کنید ۱۱۳
- ... و برون گراها برای این که گوش دهند ۱۱۳
- این اصول را به خاطر داشته باشید ۱۱۳
- چگونگی تیم‌سازی با افراد برون گرا و درون گرا ۱۱۴
- خصوصیات و ویژگی‌های افراد برون گرا و درون گرا در
یک نگاه ۱۱۴
- ویژگی‌ها و رفتارهای یکدیگر را بشناسید ۱۱۴
- حدود و مرزها را شناسایی کنید ۱۱۵
- یک روش ارتباطی کشف کنید ۱۱۵
- ارتباط سازنده داشته باشید ۱۱۵
- حرفهای رفتار کنید ۱۱۵
- شیوه کاری یکدیگر را ترک کنید ۱۱۶
- یک موقعیت بُرد-بُرد ۱۱۶
- کار یکدیگر را تایید و تشویق کنید ۱۱۶
- صحبت کمتر، کار بیشتر ۱۱۶
- در یک گروه کوچک کار کنید ۱۱۶
- وارد حریم خصوصی همکاران درون گرای خود نشوید ۱۱۶
- همراهی و اعتماد ۱۱۷
- سخت نگیرید و لذت ببرید ۱۱۷
- جمع‌بندی ۱۱۷
- مذاکره کنندگان؛ برون گرا یا درون گرا ۱۱۸
- برون گراها و درون گراها در مقابل هم ۱۱۸
- مذاکره کنندگان موفق زیر ذره بین ۱۱۸
- بازاریاب‌ها؛ برون گرا یا درون گرا ۱۱۹
- رضایت شغلی؛ درون گرا یا برون گرا ۱۲۰
- ۱- احساسی‌ها از همه راضی‌تر هستند ۱۲۱
- ۲- درون گراها سر کار خوشحال نیستند ۱۲۱
- ۲- رضایت مندی شغلی همیشه درباره شغل نیست ۱۲۱
- درون گرا؛ شخصیتی برنده و ثروت‌ساز ۱۲۱
- تفاوت درون گرایان و برون گرایان در چیست؟ ۱۲۲
- درون گرایان کمتر در معرض تصمیم‌گیری شتاب زده
قرار دارند ۱۲۲
- درون گرایان سرمایه‌گذاران موفق‌تری هستند ۱۲۳
- پیشرفت شغلی درون گرایان بیشتر است ۱۲۳



- درون‌گرایی محض وجود ندارد ۱۳۷
- آیا یک فرد درون‌گرا می‌تواند به فردی برون‌گرا تبدیل شود؟ ۱۳۷
- چرا نمی‌توانیم به فردی برون‌گرا تبدیل شویم؟ ۱۳۷
- چرا نمی‌خواهیم به فردی برون‌گرا تبدیل شویم؟ ۱۳۷
- به عنوان یک فرد درون‌گرا چطور پیشرفت کنیم؟ ۱۳۸
- فصل ۹ - نحوه رفتار با افراد درون‌گرا**
- بخش اول: درک درون‌گرایی ۱۳۹
- بخش دوم: چند نکته مهم ۱۳۹
- بخش سوم: تعامل با افراد درون‌گرا ۱۴۱
- بخش چهارم: نسی با برون‌گرایان ۱۴۲
- درون‌گرایی و اضطراب ۱۴۳
- نشانه‌های این اضطراب ۱۴۳
- درون‌گرایی و شناخت انواع اختلالات ۱۴۵
- درون‌گرایی برون‌گرا کیست؟ ۱۴۵
- درون‌گرایی اجتماعی ۱۴۶
- از درون‌گرایی به سمت میانه‌گرایی حرکت کنید ۱۴۹
- درون‌گرایی و خجالتی بودن ۱۵۰
- تفاوت درون‌گرایی و اضطراب اجتماعی ۱۵۰
- درون‌گرایی و سفر ۱۵۳
- درون‌گرایی و مهارت‌های سخنرانی ۱۵۵
- کودک درون‌گرا یا خجالتی؟ ۱۵۶
- کودک درون‌گرا را می‌توان برون‌گرا کرد؟ ۱۵۷
- صدایتان درون‌گرا یا برون‌گرا بودن‌تان را فاش می‌کند ۱۵۸
- درون‌گرایی و برون‌گرایی و ژنتیک ۱۵۸
- موهبت درون‌گرایی ۱۶۰
- نشانه‌های افراد درون‌گرا ۱۶۳
- درون‌گرایی کارآمد و خلاق بودن با این کارها ۱۶۶
- عاداتی برای درون‌گرایی شاد شدن ۱۶۹
- عادت‌های عجیب و غریب درون‌گراها و علت آنها ۱۷۰
- سرگرمی‌های خلاقانه برای درون‌گراها ۱۷۳
- دلایلی که درون‌گراها توجهی که شایسته‌شان است دریافت نمی‌کنند؟ ۱۷۵
- فوت و فن‌های ارتباطی برای درون‌گراها ۱۷۶
- درون‌گرایان، برون‌نگری داشته باشند ۱۷۸
- روش‌های موفقیت (شخصی و حرفه‌ای) درون‌گراها در بین برون‌گراها ۱۷۹
- برون‌گرایی به زبان ساده ۱۸۰
- دنیای متفاوت درون‌گراها و برون‌گراها ۱۸۱
- تفاوت افراد درون‌گرا و برون‌گرا در رابطه جنسی ۱۸۴
- اختلال شخصیت و درون‌گرایی و برون‌گرایی ۱۸۵
- طبقه‌بندی اختلالات ۱۸۵
- درون‌گرایی چیست؟ ۱۸۵
- تربیت خصوصیات افراد برون‌گرا چیست؟ ۱۸۶
- منابع ۱۸۷

انسان‌ها به دو دسته درون‌گرا و برون‌گرا تقسیم می‌شوند که هر یک از دو دسته ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خاصی دارند. برون‌گراها نزدیک دوسوم و درون‌گراها بیش از یک سوم جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. درون‌گرا بودن به معنای این است که انرژی فرد، در تنهایی شارژ می‌شود و وقتی در میان جمع قرار می‌گیرد این انرژی کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل افراد درون‌گرا نیاز دارند که پس از مدتی حضور در جمع، آن را ترک کنند و به خلوت تنهایی خود بروند و انرژی از دست رفته خود را احیا کنند. دقیقاً عکس این حالت برای افراد برون‌گرا رخ می‌دهد و آن‌ها با حضور در میان جمع و صحبت کردن، انرژی بیشتری به دست می‌آورند و در تنهایی این انرژی را از دست می‌دهند.

طبق تحقیقات دانشمندان، درون‌گرایی و برون‌گرایی یک فرد حتی پیش از تولد وی مشخص می‌شود، بنابراین نباید انتظار داشته باشید که یک فرد درون‌گرا بتواند برون‌گرا شود و برعکس. البته درون‌گرایی و برون‌گرایی درجات مختلفی هم دارد مثلاً ممکن است فردی ۶۰ درصد درون‌گرای و ۴۰ درصد برون‌گرای داشته باشد و واضح است که رفتار چنین شخصی با رفتار کسی که ۹۰ درصد درون‌گرای دارد کاملاً متفاوت خواهد بود.

آزمون‌ها و ابزارهایی تعیین شخصیت بسیاری وجود دارد که در طول سال‌ها توسعه یافته است. شاید بهترین آن‌ها آزمون DISC باشد. شخصیت‌ها را به چهار گروه تقسیم می‌کند. این ابزار در تعریف شخصیت خاص افراد و تعیین نقاط قوت، ضعف، علایق و سبک‌های شغلی احتمالی فرد به طرز شگفتی دقیق است. درون‌گرا و برون‌گرا در مدل دیسک در فصل نخست ارائه شده است.

MBTI هنر تشخیص شخصیت انسان است. فصل دوم؛ در حقیقت خود کتابی است مستقل و کاملاً عملیاتی. در این فصل MBTI بسیار ساده و کاربردی بیان شده است و یکی از اجزای جدی این موضوع، بحث درون‌گرا یا برون‌گرا بودن افراد است.

برای موفقیت در انتخاب همسر، شغل مناسب دیدن زمینه‌های زندگی بهتر است به یک خودشناسی برسید. با آزمون‌های شخصیت ارائه شده در فصل سوم، یک شناخت کامل از خود برسید و کار و ازدواج بهتری را تجربه نمایید.

فهم برون‌گرایی و درون‌گرایی در ازدواج و راز حفظ زندگی مشترک زوج‌های درون‌گرا و برون‌گرا در فصل چهارم و روش‌های دستیابی به موفقیت‌های شغلی و مهارت‌ها و توانایی‌های لازم در فصل پنجم آورده شده است. در فصل‌های شش، هفت و هشت تعاریف، نشانه‌ها و ویژگی‌های رفتاری، راه‌های شناسایی، روش‌های توانمندسازی، فوت و فن‌های موفقیت (شخصی و حرفه‌ای) و نحوه برخورد با افراد درون‌گرا و برون‌گرا به زبان ساده و خلاقانه توضیح داده شده است.

در این کتاب بسیار زیبا در مورد قدرت‌های افراد درون‌گرا و برون‌گرا و این که چطور می‌توانند با تغییراتی در شناخت و زندگی خود بازدهی و رضایت خود را بسیار بیشتر کنند، صحبت شده است.

با مطالعه و به کارگیری محتوای کتاب، از ساعت‌های زندگی خود بیشتر لذت بردن با حضور استعدادهای خود که دارید خلاق‌تر و کارآمدتر می‌شوید و امکان بیشتری برای رسیدن به موفقیت و کسب دستاوردهای مختلف در زندگی خواهید داشت.

ناگفته پیداست که هیچ تألیفی خالی از اشتباه نیست بر اهل علم و دانش است که با یادآوری اشتباهات نگارنده را رهین منت خود سازند.

شهرام مقصودی^۱