

به نام خداوند بخشنده مهربان

رشد شخصیت

با تفکر مثبت

(چگونه شخصیت خود را پرورش دهیم؟)

تألیف: دکتر آمیت آبراهام

ترجمه و تألیف

شهرام نعمت زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی رودهن



موسسه انتشارات مدیر



نام کتاب	:	رشد شخصیت
تألیف	:	دکتر آمیت آبراهام
ترجمه و تألیف	:	شهرام نعمت‌زاده
ناشر	:	مؤسسه انتشارات مدبر
تیراژ	:	۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	:	اول، ۱۳۸۵
قطع	:	رقعی ۱۷۶ صفحه
لیتوگرافی	:	مؤسسه انتشارات مدبر
چاپ	:	چاپخانه احمدی

کلیه حقوق تجدید چاپ برای ناشر محفوظ است.

- پست الکترونیک: info@modabber-pub.com

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۱۵۵

Abraham, Amit

آبراهام، آمیت

رشد شخصیت با تفکر مثبت (چگونه شخصیت خود را پرورش دهیم؟) / تألیف

آمیت آبراهام؛ ترجمه و تألیف شهرام نعمت‌زاده. -- تهران: مدبر، ۱۳۸۵. ۱۷۶ ص. --
(مؤسسه انتشارات مدبر؛ ۱۰۵. روان‌شناسی؛ ۵)

ISBN: 964 - 6631 - 49 - 5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Personality development.

کتابنامه. عنوان به انگلیسی:

۱. شخصیت -- تحول و تغییر. ۲. مثبت‌نگری. ۳. شخصیت‌سنجی. الف. نعمت‌زاده،

شهرام، ۱۳۵۴، ب. مترجم.

۱۵۸/۱

۱۳۸۵ BF ۶۹۸/۲/۱۲۵۵ کتابخانه ملی ایران

م۸۵-۱۴۸

یادداشت ناشر

وابستگی تنها زمانی می‌تواند به وجود آید که «خود» و «من» نسبت به هم تسلیم گردند. چنانچه این امر صورت پذیرد، آنگاه انسان از خود خواهد پرسید که «چگونه ممکن است این فرایند منزوی در «من» را کاملاً از بین برد؟ این سؤال منجر بدان خواهد شد که فرد «چگونه به محیط اطراف خود بنگرد» تا برای او نتیجه‌ای حاصل نماید. مثبت‌اندیشی یکی از پیامدهای موفقیت است، یک ارزیابی دقیق و بدون سوگیری (پسخوراندی) را که لازمه تمام مراحل رشد شخصیت است به شما اعطا خواهد کرد).

با خود صادق باشید؛ وجود انسان به دنبال نیکی کردن و خوب بودن است، در هر یک هزار نفر یک یا دو نفر هستند که کنترل رفتار خود را ندارند و بدنبال تر می‌گردند؛ هوش و خلق و خو وابسته به وراثت می‌باشد، خوب بودن هم ارثی و وجودی است. کمی که کنترل رفتار خود را دارد به دنبال خدمت و نیکی کردن به دیگران است. پس از مطالعه سطر به سطر این کتاب با خود مرور خواهید کرد چه اتفاقی افتاد؟ مثل اینکه من تغییر کرده‌ام و... اگر شخصیت شما کامل باشد مطمئن باشید، به یک خودباوری بالا خواهید رسید.

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
تقدیر و تشکر.....	۱۳
پویایی رشد شخصیت.....	۱۵
اهمیت بهداشت روان.....	۲۷
پویایی افکار مثبت.....	۳۹
درک دیگران - شکل گیری ادراک.....	۴۵
عزت نفس شما.....	۵۹
با نگرش خود آشنا شوید.....	۶۴
خود بازیابی.....	۷۷
نیمرخ یک شخص موفق - آیا شما این نیمرخ را دارید؟.....	۸۷
مثبت اندیشی در شما چگونه است.....	۹۹
پیوست و ضmannم (آزمونهای ارزشیابی شخصیت).....	۱۱۹
منابع و مأخذ.....	۱۷۳

پیشگفتار

من می‌دانم که تو می‌دانی ولی تو نمی‌دانی
که به راستی نمی‌دانی، بیا خودت را بشناس.
در هنگام خواندن این کتاب، هر یک از شما خواهید گفت که (من
می‌دانم)، هیچ کس خودش را بهتر از خودش نمی‌شناسد. اما چقدر در
مورد خود صادق هستی؟

بزرگترین دروغگو کسی است که به خودش دروغ می‌گوید، آیا به
راستی فکر می‌کنی تو همان شخصی هستی که می‌دانی؟ فکر کن و
سپس به آنچه فکر کردی، فکر کن. آیا این به راستی آن چیزی است
که تو فکر می‌کنی؟ از وجدان خود بپرس، زیرا در دنیا هیچ چیز
حساس تر و صادقتر از وجدان آدمی نیست.

دو بخش بزرگ فکر آدمی، میل به خوبی و ترس از بدی است. هر
کس باید میل داشته باشد که خوب باشد و اعمال خوب انجام دهد.
نیاز، کلیدی برای انگیزه است، کلیدی برای رشد شخصیتی سالم و
نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران است. بگذارید با خلق یک نیاز

برای خوب بودن و احساس خوب داشتن درباره ی خود و دیگران و تمایل برای شناخت صادقانه ی خودمان شروع کنیم. رشد تدریجی این نگرش مسلماً به شما کمک خواهد کرد که جهشی بزرگ در رشد شخصیت خود داشته باشید.

امیدوارم پیگیری مرحله به مرحله راهکارهای این کتاب منبعی روشن برای شما جهت شناخت بهتر خود باشد. این کتاب به شما کمک می کند فکر کنید و در مسیری مثبت حرکت کنید و شخصیت شما بطور تدریجی (اما مطمئناً) شکل خواهد گرفت.

به هر حال، یک چیز مهم است و آن وجود یک ارزیابی است. این ارزیابی، پس‌خوراندی را که لازمه تمام مراحل در رشد شخصیت است به شما اعطا خواهد کرد.

شما در این کتاب مقیاسهای متعددی خواهید یافت که خود را آزمون کرده و بهتر بشناسید.

همانطور که قبلاً ذکر شد، این کتاب نتیجه فلسفه شخصی من از مثبت اندیشی است پیرامون مفاهیم روانی - اجتماعی که برای رشد و توسعه شخصیت کار برد دارد.

این مهم نیست که شما با مفاهیم پیشنهاد شده موافق یا مخالف هستید. این حق شماست که مخالف باشید. برای من، آنچه در نهایت اهمیت دارد، طرز فکر شما و نه خود من است.

دکتر آمیت آبراهام