

۲۴۱۵۵۴۷

www.ketab.ir

خودیاری ۱۵

# رشد شخصیت با مثبت اندیشی

راهنمای کامل و آموزنده برای رشد شخصیت

نویسنده: دکتر آمیت ابراهام

مترجمان: دکتر محمد قهرمانی خرم، لیلا فولادوند، ریحانه تصویری

# رشد شخصیت با مثبت اندیشی راهنمای کامل و آموزنده برای رشد شخصیت خودپاری ۱۵



تهران، خیابان انقلاب،  
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه  
بهشت آیین، پلاک ۱۰  
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳  
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱  
baharesabz.com  
@baharesabzpub

نویسنده: دکتر آمیت ابراهام  
مترجمان: دکتر محمد قهرمانی خرم، لیلا فولادوند، ریحانه تصویری  
ویراستار: رودابه بابایی نژاد مقدم  
ویراستار انگلیسی: زهره تصویری  
طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ - یاسر عزآباد  
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار  
لیتوگرافی: سحر گرافیک  
چاپ و صحافی: ناژو

تاریخ چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۵۸۱۶-۵۶-۵

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Personality  
development  
through positive  
thinking

سرشناسه: آبراهام، آمیت - Abraham, Amit  
عنوان و نام پدیدآور: رشد شخصیت با مثبت اندیشی: راهنمای کامل و آموزنده برای رشد  
شخصیت/نویسنده آمیت ابراهام؛ مترجمان محمد قهرمانی خرم، لیلا فولادوند، ریحانه  
تصویری؛ ویراستار رودابه بابایی نژاد مقدم.  
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص:، جدول: ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.

فروست: خودپاری: ۱۵.

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۵۸۱۶-۵۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: personality development through positive thinking, 2010.

عنوان دیگر: راهنمای کامل و آموزنده برای رشد شخصیت.

عنوان دیگر: رشد شخصیت با تفکر مثبت (چگونه شخصیت خود را پرورش دهیم؟).

موضوع: شخصیت سنجی

Personality assessment

شخصیت -- تحول و تغییر

Personality change

مثبت نگری

Affirmations

شناسه افزوده: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -، مترجم

شناسه افزوده: فولادوند، لیلا، ۱۳۶۱ -، مترجم

شناسه افزوده: تصویری، ریحانه، ۱۳۸۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۲۲۸۱۷

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۹   | پیشگفتار                                        |
| ۱۱  | درباره‌ی کتاب                                   |
| ۱۳  | تشکر و قدردانی                                  |
| ۱۵  | پیشگفتار مترجمان                                |
| ۱۷  | پویایی رشد شخصیت                                |
| ۲۹  | اهمیت سلامت روان                                |
| ۳۹  | پویایی تفکر مثبت                                |
| ۴۴  | شناخت دیگران - شکل‌گیری برداشت از دیگران        |
| ۵۴  | عزت نفس شما                                     |
| ۵۸  | شناخت نگرش خود                                  |
| ۶۸  | خود - نظارتی                                    |
| ۷۷  | شرح حال افراد موفق - آیا این را درون خود دارید؟ |
| ۸۶  | چقدر مثبت فکر می‌کنید؟                          |
| ۱۰۰ | پیوست                                           |
| ۱۱۲ | راه‌های ارتباطی با نویسندگان                    |

## پیشگفتار

"من می دانم که شما می دانید اما نمی دانید که واقعاً  
نمی دانید - خودتان را بشناسید."

هنگام خواندن این کتاب، هر کدام از شما خواهید گفت: "می دانم". هیچکس خودش را بهتر از خودش نمی شناسد اما چقدر در مورد خودتان صادق هستید؟ بزرگترین دروغگو کسی است که به خودش دروغ می گوید. آیا واقعاً فکر می کنید فردی هستید که می شناسید؟ فکر کنید و پس از آن؛ به آنچه فکر کرده اید فکر کنید. آیا همان چیزی است که شما واقعاً فکر کردید؟ از وجدان خود بپرسید، زیرا؛ در این دنیا چیزی صادقانه تر و راستگوتر از وجدان شخص وجود ندارد.

دو محرک اصلی ذهن انسان؛ تمایل به خوبی و ترس از شر است. فرد باید بخواهد که خوب باشد و کارهای خوب بکند. خواستن، کلید انگیزه است. این کلیدی برای رشد شخصیت سالم و نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران است. بیایید با ایجاد تمایل به خوب بودن، با احساس خوب در مورد خود و دیگران و تمایل به صادقانه تحلیل کردن خودمان شروع کنیم. رشد تدریجی

این نگرش مطمئناً به شما کمک خواهد کرد که جهشی بزرگ به سمت رشد شخصیت داشته باشید.

امیدوارم؛ مرور گام به گام این کتاب، یک منبع روشن‌گر برای شناخت بهتر خودتان باشد. این به شما کمک می‌کند که در جهت مثبت فکر کنید و حرکت کنید و شخصیت شما به تدریج اما مطمئناً رشد کند. با این حال؛ یک چیز، مهم است و آن ارزیابی صادقانه‌ی هرچند وقت یکبار خودتان است. این ارزیابی، بازخورد لازم را در هر مرحله و در تمام مراحل رشد شخصیت به شما می‌دهد. در این کتاب آزمون‌های مختلفی پیدا خواهید کرد که به شما کمک کند خود را بسنجید و خود را بهتر بشناسید.

همانطور که قبلاً ذکر شد؛ این کتاب، محصول فلسفه‌ی شخصی من در مورد مثبت‌اندیشی است که با مفاهیم روانی اجتماعی قابل استفاده در جهت رشد و رشد شخصیت، درهم آمیخته شده است. مهم نیست که شما با مفاهیم مطرح شده موافق هستید یا مخالف، زیرا حق مخالفت دارید. برای من نهایتاً نظر شما مهم است، نه نظر خودم.