

# رشد شخصیت

با تفکر مثبت

(چگونه شخصیت خود را پرورش دهیم)

تألیف: دکتر آمیت ابراهام

ترجمه و تألیف:

شهرام نعمت زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی رودهن



موسسه انتشارات مذب



عنوان	:	رشد شخصیت
تألیف	:	دکتر آمیت آبراهام
ترجمه و تالیف	:	شهرام نعمت زاده
ناشر	:	مؤسسه انتشارات مدبر
ویراستار	:	فهمه سپهر صادقیان
ناظر چاپ	:	اردلان خوشحیات
نوبت چاپ	:	دوم ۱۳۹۲
قطع	:	رقعی ۱۷۱ صفحه
تیراژ	:	۳۰۰ جلد
لیتوگرافی	:	مؤسسه انتشارات مدبر
چاپ	:	
قیمت	:	۱۲ هزار تومان

پست الکترونیکی: [info@mqdabber-co.ir](mailto:info@mqdabber-co.ir)  
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۱۵۵

این اثر مشمول حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ می‌باشد و هر نوع استفاده تجاری و بازرگانی از این کتاب (رشد شخصیت) اعم از بازنویسی، خلاصه‌نویسی، زیراکس، مسطکامپیوتری، الکترونیکی لوح فشرده (CD) شبکه اطلاع‌رسانی، انواع بزرگ راه‌های اطلاع‌رسانی نظیر اینترنت، اینترننت، ترجمه و برگردان به هر یک از زبانهای زنده دنیا و... هر نوع تکثیر کلاً و جزء بدون موافقت کتبی ناشر ممنوع و قابل تعقیب قانونی می‌باشد.

**ABRAHAM, AMIT** دکتر آمیت آبراهام  
رشد شخصیت تفکر مثبت (چگونه شخصیت خود را پرورش دهیم؟) / تألیف دکتر آمیت آبراهام،  
ترجمه و تالیف شهرام نعمت زاده، تهران: مدبر، ۱۳۹۴، ۱۷۶ ص. (مؤسسه انتشارات مدبر؛ ۱۳۱ - ۱۰۵ -  
روانشناسی ۵ فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. ISBN:978-964-6631-49-6  
پشت جلد به انگلیسی PERSONALITY DEVELOPMENT ۱. شخصیت -- تحول و تغییر. ۲.  
مثبت‌نگری. ۳. شخصیت‌سنجی. الف. نعمت زاده، شهرام، ۱۳۵۴، مترجم. د. عنوان ۱۵۸/۱  
کتابخانه ملی ایران ۱۳۹۴ BF۶۹۸/۲/۲۲۵۲ ۱۶۸-۸۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۳۱-۴۹-۶ = ISBN: 978 - 964 - 6631 - 49 - 6

### 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 شرم می‌گردند؛ هوش و خلق و خو وابسته به وراثت می‌باشد، خوب بودن هم ارثی و وجودی است. کسی 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.

تقدیم به همسر مهربانم

و

پسر عزیزم امیر حسین

شهرام نعمت‌زاده

### فهرست

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

## 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 مسلما 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 مطمئنا) 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 قبلا 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.

## آنچه که در این کتاب می آید

« یک سفر بسیار طولانی می بایست  
با گام اول آغاز شود»

این کتاب در مورد برنده شدن نیست. همچنین در مورد برنده ها و موفقیت نیست. بلکه در مورد اشخاصی است که خواستار دستیابی به تکمیل ارتباطاتشان با خود و دیگرانند. در مورد اشخاصی است که در مقابل خود به جنگ می پردازند و تلاش برای بهتر شدن می کنند. در مورد شناخت خود است. در مورد بهتر فکر کردن و بهتر حس کردن است. در مورد نگرش ها و باورهای شخصی است. به طور خلاصه در مورد پویایی مثبت اندیشی و رشد شخصیت است.

من می دانم این دشوار است، فردی باشیم که می خواهیم. ولی این غیر ممکن نیست.

بنابراین، این مهم است که ما در مورد خود مثبت فکر کنیم و عزت نفس خود را رشد دهیم و اگر تلاشهای ما در مسیر اهدافمان قرار

گیرد، هر چیزی امکان پذیر است. این کتاب شما را در هر مرحله راهنمایی خواهد کرد. این کتاب تلاش دارد که به شما بگوید و کمک کند که نکات مثبت و منفی را پیدا کنید. شما می‌توانید مقیاسهای متعددی را برای کمک به اندازه‌گیری تقریبی و درک شخصیت خود بیابید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که خود را بهتر بشناسید. در نهایت اندیشه و تلاش شماست که شما را تغییر می‌دهد. من می‌دانم که چیزهای زیادی در همه شرایط غیر ممکن‌اند. رفتارهای ما بطور گسترده‌ای توسط ارزیابی ما در شرایط و موقعیتهای فوری هدایت می‌شوند. ما همه انسانیم و به سادگی نمی‌توانیم در همه‌ابعاد فرد کاملی باشیم.

به هر حال ما می‌توانیم برای نزدیک شدن به کمال تلاش کنیم. من به شخصه بهترین‌ها را برای شما جهت جلو رفتن و شروع مثبت اندیشی آرزو می‌کنم.

دکتر آمیت آبراهام