

خرد روانشناختی

جان کلام

اثر دکتر دن مازکه

مجموعه‌ای از افکار، ایده‌ها و چشم‌اندازهای متعالی

برای پیشرفت شخصی، عملکرد بهینه و بهزیستی

مترجم:

دکتر بهزاد شوقی

محمد جواد عزتی‌نیا

سونا اسمعیلی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

سرناسه	مازکه، دان
عنوان و نام پدیدآور	Matzke, Dan
مشخصات نشر	خرد روانشناختی در یک کلام : مجموعه‌ای از افکار، ایده‌ها و چشم‌اندازهای متعالی برای رشد و توسعه شخصی، اوج آسایش و کارایی/ اثر دن مازکه : مترجمین بهزاد شوقی، محمدجواد عزتی‌نیا، سونا اسمعیلی.
مشخصات ظاهری	تهران: رازنهان، ۱۳۹۸.
شابک	۸۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۹۳-۴
یادداشت	فیبا
عنوان دیگر	Psychological Wisdom In A Nutshell. عنوان اصلی:
موضوع	مجموعه‌ای از افکار، ایده‌ها و چشم‌اندازهای متعالی برای رشد و توسعه شخصی، اوج آسایش و کارایی.
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
موضوع	خود یاری
موضوع	Self-help techniques
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	شوقی، بهزاد، ۱۳۶۳-، مترجم
شناسه افزوده	عزتی‌نیا، محمدجواد، ۱۳۵۹-، مترجم
شناسه افزوده	اسمعیلی، سونا، ۱۳۶۵-، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۱۷
رده بندی دیویی	۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۳۶۹

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ - ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۲
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



عنوان کتاب..... خرد روانشناختی در یک کلام : مجموعه‌ای از افکار، ایده‌ها
و چشم‌اندازهای متعالی برای رشد و توسعه شخصی، اوج آسایش و کارایی
که مترجم..... دکتر بهزاد شوقی، سونا اسمعیلی، محمدجواد عزتی‌نیا
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... رازنهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸
که قیمت..... ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-693-4

فهرست مطالب

۹	 درباره مؤلف
۱۱	 پیش گفتار
۱۳	فصل اول: موفقیت در برابر دام‌های رشد و پیشرفت شخصی
۱۴	 مقدمه - دام‌هایی که بر سر تغییر وجود دارند
۱۴	 ۱- منافع
۱۵	 ۲- پارادوکس (تناقض) علمی
۱۶	 ۳- یادآوری شادی و نشاط
۱۷	 به‌طور خلاصه - سه مانعی که بر سر تغییر وجود دارد
۱۸	 کلید تغییر بادوام و رشد و توسعه شخصی
۱۸	 ۱- آگاهی
۱۸	 ۲- تعهد
۱۹	 ۳- تقویت
۱۹	 ۳- توسعه الگوهای مثبت
۲۱	فصل دوم: موفقیت در برابر استرس و خستگی مفرط
۲۲	 مقدمه - تعریف اصطلاحات
۲۲	 کئیده‌های مدیریت کردن استرس و جلوگیری از خستگی مفرط
۲۳	فصل سوم: موفقیت در برابر افکار پست
۲۴	 مقدمه - ماهیت تفکر پست
۲۶	 شکل‌های رایج تفکر پست - نگرش‌ها، افسانه‌ها و توهمات سمی
۲۶	 ۱- «هر چه بیشتر، بهتر»
۲۷	 ۲- «بعداً، بهتر می‌شود»
۲۹	 ۳- «(تنها) زمانی که کار می‌کنم، خوب هستم»

۴- «زندگی بهتر با استفاده از مواد شیمیایی» ۴۰

۵- «من باید کنترل کنم» ۴۲

۶- «اگر موفق نباشم، شکست خورده‌ام» ۴۳

۷- «باید در هر کاری که انجام می‌دهم، عالی باشم» ۴۴

۸- «نباید باعث رنجش کسی شوم» ۴۵

۹- «زندگی باید منصفانه باشد» ۴۶

۱۰- «زندگی به من بدهکار است» ۴۷

۱۱- «آه! آنچه می‌شود اگر» ۴۷

۱۲- «انتظارات ایده‌آل» ۴۹

۱۳- تفکر بسمی / اقیانوس کردن ۵۱

۱- موقعیت / شرایط ۵۱

۲- نگرش‌ها و رویه‌ها ۵۱

۳- واکنش‌ها و پاسخ‌ها ۵۱

۴- بررسی و ارزیابی ۵۲

فصل چهارم: در مورد شخصیت برای هوان عارفی ۵۵

۱- پیش‌گفتار / مقدمه ۵۶

۲- دوازده نقطه قوت برای شخصیت موفق ۵۷

۱- پذیرا بودن ۵۷

۲- پذیرش ۵۸

۳- خود برانگیختگی ۵۹

۴- استقلال ۶۰

۵- روابط قابل اعتماد ۶۱

۶- دوستی با انسانیت ۶۲

۷- شوخ‌طبعی ۶۲

۸- در لحظه و مکان زندگی کردن ۶۳

۹- حس حیرت و شگفتی ۶۴

۱۰- تحمل ابهامات ۶۵

۱۱- حس تعادل و هماهنگی ۶۶

۱۲- نگرش مثبت به زندگی ۶۸

۱۳- به‌طور خلاصه - هیجان برای موفقیت ۶۸

فصل پنجم: هوش زندگی واقعی، حاشیه‌ای برای زندگی موفق	۷۱
پیش‌گفتار / مقدمه	۷۲
بخش ۱ - درباره تنهایی و جدایی	۷۲
بخش ۲ - در مورد انتخاب‌ها و تعهدات	۷۶
بخش ۳ - در مورد تغییرات و پایان‌ها	۷۸
قسمت ۴ - در مورد معنا و هدف زندگی	۸۱
بخش ۵ - در مورد اضطراب، تنش و استرس	۸۴
خلاصه	۸۵

پیش‌گفتار

این کتاب در پنج فصل کد سیم‌جمله‌ای، از سخنرانی‌ها، گفتگوها و سمینارها را در بر می‌گیرد، به موضوعاتی از قبیل موفقیت، در برابر دام‌های رشد پیشرفت شخصی، موفقیت در برابر استرس و خستگی مفرط، موفقیت در برابر اندیشه‌های پست، هوش عاطفی - شخصیت موفق، هوش زندگی حقیقی - حاشیه‌ای برای زندگی موفق، رسیدنی می‌کند. این کتاب، مجموعه‌ای از ابزارها و مهارت‌های قوی برای رشد و پیشرفت شخصی، ملکی در بهینه و بهزیستی، همراه با افکار، ایده‌ها و چشم‌اندازهای متعالی برای موفقیت در زندگی را در بر می‌گیرد. می‌توانید در صورت تمایل، هر یک از این بخش‌ها را به‌طور جداگانه یا به‌صورت مجموعه‌ای کامل مطالعه کنید.

این کتاب در پنج فصل تنظیم شده است:

- فصل ۱: موفقیت در برابر دام‌های رشد و پیشرفت شخصی
- فصل ۲: موفقیت در برابر استرس و خستگی مفرط
- فصل ۳: موفقیت در برابر افکار پست
- فصل ۴: هوش عاطفی - شخصیت موفق
- فصل ۵: هوش زندگی واقعی - حاشیه‌ای برای زندگی موفق