

قدرت ذهن

موفقیت

تألیف:

محمد کاظمی نژاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: کاظمی نژاد، مجید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت ذهن / موفقیت / تألیف مجید کاظمی نژاد
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-309-215-0
وضعیت فهرست نویسی	: قیبا
موضوع	: سلامتی -- جنبه‌های روان‌شناسی Health -- Psychological aspects
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی aspects Success -- Psychological
موضوع	: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology)
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های اجتماعی Mental health-- Social aspects
موضوع	: انگیزش Motivation (Psychology)
رده بندی کتب	: ۶۳۷BF / س ۲ ک ۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیوبنی	: ۱/۱۵۸
شماره اشتراک	: ۴۲۷۱۵۷۶



تهران - میدان انقلاب - خ ۱۲ فروردین - خ شهید وحید نظری
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۷۳۵۵، ۶۶ / درنگا ۶۶۴۸۰۸۸۲

نام کتاب: قدرت ذهن. موفقیت

تألیف: مجید کاظمی نژاد

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۱۵-۰

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: سلامت: مفاهیم و کاربردها.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
سلامت از نگاه زیستی روانی اجتماعی.....	۱۳
الگوهای سلامت.....	۱۵
الگوی پزشکی.....	۱۵
الگوهای محیطی.....	۱۵
الگوی کلی نگر.....	۱۶
سلامت جسمانی.....	۱۷
سلامت اجتماعی.....	۱۸
الف) یکپارچگی اجتماعی.....	۱۸
ب) پذیرش اجتماعی.....	۱۹
د) شکوفایی اجتماعی.....	۱۹
مبانی نظری سلامت روان.....	۲۲
دیدگاه روان تحلیل گری.....	۲۲
دیدگاه زیست شناسی.....	۲۳
دیدگاه انسان گرایی.....	۲۴
فصل دوم: انگیزش.....	۳۱
مفهوم انگیزش.....	۳۱
نظریه های معاصر انگیزش.....	۳۲
نظریه های محتوایی.....	۳۲

۳۸	نظریه‌های فرایندی.....
۴۱	نظریه‌های تقویت یا شرطی کردن عامل.....
۴۳	انگیزش و یادگیری.....
۴۵	مدل سلسله مراتبی انگیزش پیشرفت.....
۴۶	خصوصیات افراد دارای انگیزش پیشرفت بالا.....

فصل سوم: شخصیت و تاب‌آوری ۵۱

۵۱	شخصیت.....
۵۲	رویکر.های شخصیت.....
۵۷	نظریه آلپورت.....
۵۸	نظریه آیزنک.....
۵۹	نظریه کتل.....
۶۰	مدل پنج عاملی شخصیت.....
۷۱	شخصیت و نمادهای ارتباطاتی.....
۷۴	شخصیت و ارتباطات.....
۸۰	شخصیت، ارتباطات و حوزه‌های آسیب شناسی.....
۸۷	تاب‌آوری.....
۹۵	مدل ۵ بخشی تاب‌آوری.....
۹۶	اجزای درونی و بیرونی مدل ۵ بخشی.....
۹۶	عوامل درونی.....
۹۶	شناخت.....
۹۷	عواطف.....
۹۷	رفتارها.....
۹۸	فعالیت جسمانی.....
۹۸	محیط.....
۹۹	۲-۴ عوامل مرتبط با تاب‌آوری.....
۱۰۰	ویژگی‌های افراد تاب‌آور.....

فصل چهارم: خلافت و تفکر ۱۰۱

مقدمه ۱۰۱

چرا خلافت؟ ۱۰۱

خلافت و فرایند شکل‌گیری آن ۱۰۳

الگوی فرایند خلافت ۱۰۳

حل مسئله خلاق (الگوی CPS) ۱۱۲

الگوی برنامه ریزی استراتژیک خلاق ۱۱۳

فرایند رابرت فریتز از خلق ۱۱۴

نیت خلافت ۱۱۵

نظریه انگیزشی ۱۲۰

نظریه تسلی‌دهنده برگ ۱۲۱

اجزای یک دانش ۱۲۲

تجربه ۱۲۲

دنیای بیرونی ۱۲۳

فصل پنجم: موفقیت ۱۲۹

عناصر موفقیت ۱۲۹

تفکر ۱۲۹

عوامل خارجی ۱۳۵

عوامل روانی ۱۳۷

۱۰ درس طلایی از آلبرت اینشتین ۱۵۴

۱۰ کلید موفقیت از نظر دیپاک چوپرا ۱۶۶

۲۱ کلید طلایی زیبا درباره موفقیت از زبان آنتونی رابینز ۱۷۲

منابع ۱۷۵

پیشگفتار

این کتاب باور دارد که هر آنچه در زندگی داریم، نتیجه تصورات ذهنی ماست. تنها در این صورت است که گام اول از موفقیت را پیموده‌ایم. ذهن تشکیل شده از هر آنچه تا به حال اتفاق افتاده، در حال اتفاق و یا قرار است در آینده‌ای نزدیک یا دور اتفاق بیافتد. ذهن چیزی است که می‌تواند منهای محور زمان عمل کند و گذشته و آینده و حال را بی‌محدود سازد. یعنی نقطه ضعفی که سالهاست بشر به آن پی برده و دنبال راه حلی برای آن است (محور زمان بودن در حال - قیطره و حسرت خوردن در گذشته - و در آرزوی آینده ماندن) را به لب است بدانیم کلید حل این مشکل در اینجا است: سالها دل طلب جام جم از ما میکرده و آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد. بلکه جواب قدرت ذهن است. تخیل مسوری است به قدرت ذهن و دریچه ایست که پیشرفت، نوآوری و اختراع را، از خود به بیرون پیکش نموده است. در هر پیشرفت و یا اختراع حال، گذشته‌ای بس تخیل آمیز نهفته است. آنچه که ما در اینجا قدرت ذهن می‌نامیم. عبور از محور زمان بواسطه ذهن است. همانطور که میدانیم. دانسته یا ندانسته از این قدرت در هر جایی میتوان استفاده نمود آنچه فیزیک این قدرت، از خود باقی گذارده در تکنولوژی و پیشرفت امروز نهفته است و آنچه متافیزیک آن از خود باقی گذارده در روانکاوی، انال پی، هیپنوتراپی و دیگر فنون درمانی با نام تایم لاین یا خط زمان نقش بسزایی در درمانها و رسیدن به آرمانها ایفا می‌کنند. دقیقاً نقطه مشترک اکثر ناکامیها و امراض روانی یک سر پنهان در زمان دارد، و با توجه با اینکه ما در زمان حال در حالت عادی و استاندارد قدرت سفر به گذشته

و یا آینده را نداریم، این قدرت ذهن است که به کمک ما می‌آید و مسئله را حل میکند.

در این میان مسائلی چون موفقیت و چگونه قدرت ذهن را افزایش دهیم تا به ذهن برتر دست یابیم خود نمایی میکنند. این کتاب سعی میکند تا فانوس دریایی نباشد. بلکه چراغ قوه‌ای در دستان شما باشد. چون معتقدم هرکس باید راه خود را پیدا کند و من نباید یک راه را نشانه سازم. برای رسیدن به موفقیت به تعداد آدمهای روی زمین راه موجود است. پس چراغ قوه را بردار و راه خود را انتخاب کن.

در این کتاب به بررسی قدرت ذهن و عوامل مؤثر بر موفقیت پرداخته شده است. این کتاب در پنج فصل صورت‌بندی شده است. امید است که این مجموعه مورد توجه همه متخصصین این حوزه قرار گیرد.

با تشکر و آرزوی موفقیت

کاظمی نژاد

۱۳۹۵