

قدرت ذهن

# موفقیت

تألیف:

دکتر مجید کاظمی نژاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵





# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: کاظمی نژاد، مجید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت ذهن موفقیت / تالیف مجید کاظمی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۱۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
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 کنگره	: ۶۳۷BF / س ۲ ک ۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۷۱۵۷۶



تهران - میدان انقلاب - خ ۱۲ فروردین - خ شهید وحید نظری  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

## نام کتاب: قدرت ذهن. موفقیت

تالیف: دکتر 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
<b>فصل اول: سلامت: مفاهیم و کاربردها .....</b>	<b>۱۱</b>
مقدمه.....	۱۱
سلامت از دیدگاه 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

نظریه‌های معاصر انگیزش ..... ۳۲

نظریه‌های محتوایی ..... ۳۲

نظریه‌های فرایندی ..... ۳۸

نظریه‌های تقویت یا شرطی کردن عامل ..... ۴۱

انگیزش و یادگیری ..... ۴۲

مدل سلسله مراتبی انگیزش پیشرفت ..... ۴۵

خصوصیات افراد دارای انگیزش پیشرفت بالا ..... ۴۶

## فصل سوم: شخصیت و تاب‌آوری ..... ۵۱

شخصیت ..... ۵۱

رویکردهای شخصیت ..... ۵۲

نظریه آلپورت ..... ۵۷

نظریه آیزنک ..... ۵۸

نظریه کتل ..... ۵۹

مدل پنج عاملی شخصیت ..... ۶۰

شخصیت و نمادهای ارتباطاتی ..... ۷۱

شخصیت و ارتباطات ..... ۷۴

شخصیت، ارتباطات و حوزه‌های آسیب شناسی ..... ۸۰

تاب‌آوری ..... ۸۷

مدل ۵ بخشی تاب‌آوری ..... ۹۵

اجزای درونی و بیرونی مدل ۵ بخشی ..... ۹۶

عوامل درونی ..... ۹۶



۹۶	شناخت
۹۷	عواطف
۹۷	رفتارها
۹۸	فعالیت جسمانی
۹۸	محیط
۹۹	۲-۴-۴ عوامل مرتبط با تاب آوری
۱۰۰	ویژگی‌های افراد تاب آور

## فصل چهارم: خلاقیت و تفکر ..... ۱۰۱

۱۰۱	مقدمه
۱۰۱	چرا خلاقیت؟
۱۰۳	خلاقیت و فرآیند شکل‌گیری آن
۱۰۳	الگوی فرایند خلاقیت
۱۱۲	حل مسئله خلاق (الگوی CPS)
۱۱۳	الگوی برنامه ریزی استراتژیک خلاق
۱۱۴	فرایند رابرت فریتز از خلق
۱۱۵	ماهیت خلاقیت
۱۲۰	نظریه انگیزشی
۱۲۱	نظریه تعاملی استرنبرگ
۱۲۲	اجزای کسب دانش
۱۲۲	تجربه
۱۲۳	دنیای بیرونی

۱۲۹	..... فصل پنجم: موفقیت
۱۲۹	..... عناصر موفقیت
۱۲۹	..... تفکر
۱۳۵	..... عوامل خارجی
۱۳۷	..... عوامل روانی
۱۵۴	..... ۱۰ درس طلایی از آلبرت انیشتین
۱۶۶	..... ۱۰ کلید موفقیت از نظر دیپاک چوپرا
۱۷۲	..... ۲۱ کلید طلایی زیبا درباره موفقیت از زبان آنتونی رابینز
۱۷۵	..... منابع



## پیشگفتار

ابتدا باید باور کرد که هرآنچه در زندگی داریم. نتیجه تصورات ذهنی ماست. تنها در این صورت است که گام اول از موفقیت را پیموده‌ایم. ذهن تشکیل شده از هرآنچه تا بحال اتفاق افتاده، در حال اتفاق و یا قرار است در آینده‌ای نزدیک یا دور اتفاق بیافتد. ذهن جایی است که میتواند منهای محور زمان عمل کند و گذشته و آینده و حال را بی‌معنا سازد. یعنی نقطه ضعفی که سالهاست. بشر به آن پی برده و دنبال راه حلی برای آن است (محصور بودن در حال - قبطه و حسرت خوردن در گذشته - و در آرزوی آینده ماندن). اما جالب است بدانیم کلید حل این مشکل در اینجا است: سالها دل طلب جام جم از ما می‌کرد و آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد. بله جواب قدرت ذهن است. تخیل مستوره‌ای است به قدرت ذهن و دریچه ایست که پیشرفت، نوآوری و اختراع را، از خود به بشر پیشکش 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، ان ال پی، هیپنوتراپی و دیگر فنون درمانی با نام تایم لاین یا خط زمان نقش بسزایی در درمانها و رسیدن به آرمانها ایفاء 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 چگونگی قدرت ذهن را افزایش دهیم تا به ذهن برتر دست بیابیم 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

