

۱۴۸۲۷۹۵

۹۶/۱۲/۲۷

چاشنی‌های آدم بودن

داشته‌های نامرئی، آنچه داریم و نمی‌دانیم

ارزش‌های مثبت

از درست را بشناس
و انجام بده!

نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت ورنیک +++

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم: سمیرا ابراهیمی

نشر ایران‌بان

ما
اک
ت
ما



فهرست مطالب:

۵	● سرآغاز
۹	● مقدمه
	● دارایی‌های استفاده مفید از زمان
۱۵	● نوجوانان دیگران
۲۹	● مساوی و عدالت اجتماعی
۴۲	● شرافت
۵۳	● صداقت
۶۳	● مسئولیت‌پذیری
۷۵	● شیوه‌ی زندگی سالم
۹۰	● یادداشتی برای بزرگترها





اگر راه‌هایی را بلد بودی که زندگی الان و آینده‌ات را بهتر می‌کرد، آنها را امتحان می‌کردی؟
ما فکر می‌کنیم حتماً امتحان می‌کردی. و به همین خاطر، این کتاب را نوشتیم. این کتاب، یک جلد از مجموعه‌ای هشت جلدی به اسم چاشنی‌های آدم بودن است.

راستی، دارایی‌ها چه هستند؟

منظور ما از دارایی‌ها، چیزهای خوبی هستند که - زندگی و در وجودت به آنها نیاز داری. دارایی‌ها برای زندگی، مثل چاشنی‌های غذای هستند. این، چاشنی‌ها هستند که باعث می‌شوند غذاها طعم بهتر، لذت‌بخش‌تر باشند و هر غذا را خاص و منحصر به فرد می‌کنند. بدون چاشنی هم می‌توانی سود غذا را خورد، ولی افزودن چاشنی به غذا، آن را دلپذیرتر می‌کند. دارایی‌ها هم دقیقاً همین‌طور هستند. دارایی‌ها باعث می‌شوند، هر فرد، خود منحصر به فردش باشد و توانایی‌ها و مهارت‌های فردی و اجتماعی لازم برای رویارویی با

مشکلات زندگی را کسب کند و در نهایت بتواند آدم بهتری باشد و از زندگی بیشتر لذت ببرد.

منظور ما از دارایی‌ها، خانه، ماشین، املاک و جواهرآلات و بقیه‌ی دارایی‌های مادی نیست. منظور ما دارایی‌های رشد شخصیت هستند که به تو کمک می‌کنند بهترین خودت باشی و بشوی. چیزهایی مثل خانواده‌ای صمیمی و مهربان. محله‌ای که در آن احساس امنیت می‌کنی. بزرگترهایی که به آنها احترام می‌گذاری. و (بیخشید!) انجام تکالیفت.

در مجموع، ۴۰ دارایی رشد شخصیت وجود دارد. هدف این کتاب، آن‌ها را به تو نشان می‌دهد. این شش دارایی، دارایی‌های ارزش‌های مثبت نام دارند چون درباره‌ی باورهای هستند که انتخاب‌ها و رفتارهای را هدایت می‌کنند. بعضی افراد به این ارزش‌های مثبت، اخلاقیات می‌گویند. برخی دیگر وجدان. ارزش‌های مثبت باعث می‌شوند کار نادرست را انجام ندهی. اگر واقعا دلت بخواهد آن را تجربه کنی و در عوض

قدرتی دورنی برای انجام کارهای خوب در تو ایجاد می‌کنند، حتی اگر آن کار پرخطر یا سخت باشد. ارزش‌های تو به بقیه نشان می‌دهند که چه جور شخصیتی داری. وقتی از ارزش‌های مثبت برخوردار می‌شوی، به فکر بقیه هستی - و به خودت احترام می‌گذاری.

بقیه‌ی کتاب‌های این مجموعه، به ۳۴ دارایی باقی‌مانده می‌پردازند.^۱ شاید این دارایی‌ها به نظر زیاد بیایند، ولی نگران نباش. لازم نیست همه‌ی آنها را یک‌باره به زندگی‌ات اضافه کنی. حتی لازم نیست آن‌ها را به ترتیب خاصی یاد بگیری. ولی هر چه زودتر آن‌ها را به زندگی‌ات اضافه کنی، بهتر است.

۱. پانوشته: برای دانستن بقیه‌ی دارایی‌ها، می‌توانی به لیست موجود در صفحات ۸۲ و ۸۳ مراجعه کنی.