

به نام خداوند بخشنده و مهربان

یکصد مشخصه انسان سالم

تألیف و ترجمه

مهدی پاشا نامه

سید حسن ساداتیان

کارشناس ارشد مشاوره

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

نسرین شهریاری

زینب سادات ساداتیان

کارشناس ارشد مترجم زبان انگلیسی

کارشناس ارشد روانشناسی

www.bahadaf.ir



عنوان و نام پدیدآور : یکمصد مشخصه انسان سالم / تالیف و ترجمه سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب‌سادات ساداتیان، نسرین شهریار
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات باهدف، ۱۳۹۶
 مشخصات قلمری : ۳۲۰ص: ممبر (بخشی رنگی)، جدول
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸-۳-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: شخصیت
 موضوع: انسان — روان‌شناسی
 موضوع: Human beings — Psychology
 موضوع: بهداشت روانی
 موضوع: Mental health
 موضوع: شخصیت — جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Personality — Psychological aspects
 موضوع: روان‌شناسی انسان‌گرا
 موضوع: Humanistic psychology
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ی۸/۹۸ BF۶
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۱۳۰۲



عنوان:	یکمصد مشخصه انسان سالم
ناشر:	باهدف
تألیف:	سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب‌سادات ساداتیان، نسرین شهریار
نوبت چاپ:	چاپ اول تابستان ۱۳۹۶
تیراژ:	تیراژ ۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸-۳-۶
قیمت:	۱۶۵۰۰ تومان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان قلب
 خیابان دوم، خیابان صالحی، پلاک ۱۸ زنگ ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۳۵۵ (۰۲۱)

۰۹۱۲-۵۲۶ ۴۴۶۳ - ۰۹۱۹-۷۰۲ ۵۰۵۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

- ویژگی شماره یک: فلسفه و جهان‌بینی ۱۹
- ویژگی شماره دو: آرمان‌خواهی ۲۲
- ویژگی شماره سه: گرایش و توجه و اهمیت فوق‌العاده‌ای او به واقعیت ۲۵
- ویژگی شماره چهار: میل و کوشش فراوان او برای کشف و درک حقیقت ۲۸
- ویژگی شماره پنج: اهمیت، ارزش و اصالتی است که برای علم قائل است ۳۱
- ویژگی شماره شش: آگاهی به مبانی و اصول فلسفه ۳۶
- ویژگی شماره هفت: توجه، اهمیت، ارزشی که برای هنر، قائل است ۳۹
- ویژگی شماره هشت: زیبایی ۴۲
- ویژگی شماره نه: دارای عقل بوده و از عقل خود در همه زمینه‌های زندگی استفاده می‌کند ۴۵
- ویژگی شماره ده: پذیرفتن اصلی به عنوان مبانی و مبانی اولیه عقل ۵۲
- ویژگی شماره یازده: مبنا یا پایه دیگر عقل که اصل علیت (Causality) است ۵۴
- ویژگی شماره دوازده: تضاد و تناقض ۵۷
- ویژگی شماره سیزدهم: این واقعیت را می‌پذیرند که جهان بر اساس احتمالات و امکاناتی که در مقابل خود دارد، حوادث و اتفاقاتی را موجب می‌شود و یا تحقق پیدا می‌کند ۶۰
- ویژگی شماره چهارده: مرگ ۶۳

- ویژگی شماره پانزده: جایگاه و اهمیتی که برای وقت و زمان قائل است ۶۶
- ویژگی شماره شانزده: داشتن نظم و ترتیب ۷۱
- ویژگی شماره هفده: هدف ۷۴
- ویژگی شماره هجده: تفکیکی که بین وسیله و هدف قائل است ۷۷
- ویژگی شماره نوزده: دارای سیستم اخلاقی و ارزشی درست، مناسب و پذیرفته شده‌ای است ۷۹
- ویژگی شماره بیست: تعریفی که از انسان دارد ۸۲
- ویژگی بیست و یکم: انسان هدف است نه وسیله ۸۵
- ویژگی شماره بیست و دو: باور به اعتقادات، نظریات خودش و دیگران را مورد اعتراض و انتقاد قرار می‌دهد ۸۸
- ویژگی شماره بیست و سه: اصولاً عمل چالش است ۹۱
- ویژگی شماره بیست و چهار: خودش را به چالش می‌کشد ۹۴
- ویژگی شماره بیست و پنج: آزاد و آزاده است ۹۷
- ویژگی شماره بیست و شش: عدالت و انصاف ۱۰۲
- ویژگی شماره بیست و هفت: محبت و مهربانی ۱۰۵
- ویژگی شماره بیست و هشت: اطمینان ۱۰۹
- ویژگی بیست و نهم: آرامش ۱۱۲
- ویژگی شماره سی: مسئولیت (Responsibility) ۱۱۵
- ویژگی شماره سی و یک: انسانی است راستگو و درستکار ۱۱۸
- ویژگی سی و دوم: استقلال ۱۲۱

- ویژگی سی و سه: خودکفایی (Self-Sufficient) ۱۲۶
- ویژگی شماره سی و چهار: کمالگرایی (Perfectionism) ۱۲۹
- ویژگی شماره سی و پنجم: فعال و پویا (Active And Dynamic) ۱۳۲
- ویژگی شماره سی و ششم: توجه و تمرکز ۱۳۵
- ویژگی شماره سی و هفت: ایثارگری ۱۳۸
- ویژگی شماره سی و هشت: مواظبت و مراقبت و دلسوزی ۱۴۳
- ویژگی شماره سی و نه: آدمی است که «دوست» دارد ۱۴۵
- ویژگی شماره چهل و یک: صمیمیت و عفا ۱۴۸
- ویژگی شماره چهل و یک: تعهد (Commitment) ۱۵۱
- ویژگی شماره چهل و دو: وفاداری (Loyal هم Faithful) ۱۵۴
- ویژگی شماره چهل و سه: خوشبینی (Optimistic) امیدوار بودن
- (Hopeful) مثبت بودن (Positive) ۱۵۷
- ویژگی شماره چهل و چهار: بخشش ۱۶۱
- ویژگی شماره چهل و پنج: اعتماد به نفس ۱۶۳
- ویژگی شماره چهل و شش: حرمت نفس (Self-Esteem) ۱۶۶
- ویژگی شماره چهل و هفت: فردی است که حساسیت حواس دارد ۱۷۲
- ویژگی شماره چهل و هشت: لطافت احساس ۱۷۵
- ویژگی شماره چهل و نه: ضرورت زمان و مکان ۱۷۷
- ویژگی شماره پنجاه: داشتن نظام باورها و اعتقادات ۱۸۰

- ویژگی شماره پنجاه و یک: برای خودش زندگی می‌کند ۱۸۵
- ویژگی پنجاه و دو: برداشت و دریافت درست از مفهوم احتیاج ۱۹۰
- ویژگی شماره پنجاه و سه: به دنبال لذت (Pleasure) است ۱۹۷
- ویژگی شماره پنجاه و چهار: شور و شوق (Interest And Passion) ۲۰۰
- ویژگی شماره پنجاه و پنج: کار و کوشش ۲۰۵
- ویژگی شماره پنجاه و شش: کنجکاوی ۲۰۹
- ویژگی شماره پنجاه و هفت: انسانی است سازنده (Constructive) ۲۱۲
- ویژگی شماره پنجاه و هشت: آغازگری و خلاقیت ۲۱۵
- ویژگی شماره پنجاه و نه: مسوق و اهل کمک و یاری ۲۱۸
- ویژگی شماره شصت: آدمی است که با سستیبه مسأله و مشکلی ندارد ۲۲۱
- ویژگی شماره شصت و یک: شکست (Defeat And Failure) ۲۲۳
- ویژگی شصت و دو: قابلیت انعطاف دارد (flexible) ۲۲۵
- ویژگی شماره شصت و سه: در زندگی به حوادث و تحولات جهان پاسخ می‌دهد ۲۲۷
- ویژگی شماره شصت و چهار: آدمی است که در کنترل خودش را ندارد ۲۲۹
- ویژگی شماره شصت و پنج: تفاوت احساس و اندیشه را می‌داند ۲۳۲
- ویژگی شماره شصت و شش: قدردان و قدرشناس است ۲۳۴
- ویژگی شماره شصت و هفت: عقیده و نظر خودش را ابراز می‌کند ۲۳۶
- ویژگی شماره شصت و هشت: به دنبال حق خودش و حق دیگران است ۲۳۸
- ویژگی شماره شصت و نه: معتدل و میانه رو است ۲۴۱

- ویژگی شماره هفتاد: کارآمدی و کارایی ۲۴۲
- ویژگی هفتاد و یک: خودجوش و خودزاست ۲۴۵
- ویژگی شماره هفتاد و دو: شجاعت ۲۴۸
- ویژگی شماره هفتاد و سه: اهل مطالعه است ۲۵۰
- ویژگی هفتاد و چهار: خوشحال، شاد و خندان است ۲۵۲
- ویژگی شماره هفتاد و پنج: اهل تفریح و خوشگذرانی است ۲۵۴
- ویژگی هفتاد و شش: انسانی است خوش مشرب (Sense Of Humor) ۲۵۷
- ویژگی شماره هفتاد و هفت: سلامت فیزیکی و روانی ۲۵۹
- ویژگی شماره هفتاد و هشت: تنذیه با داشت درست ۲۶۱
- ویژگی شماره هفتاد و نه: به خیال است و استراحت خودش بسیار اهمیت می دهد ۲۶۳
- ویژگی شماره هشتاد: نظافت و تمیز بودن ۲۶۶
- ویژگی شماره هشتاد و یک: رعایت ادب و آداب ۲۶۸
- ویژگی شماره هشتاد و دو: ورزش ۲۷۰
- ویژگی شماره هشتاد و سه: آرامش ۲۷۳
- ویژگی شماره هشتاد و چهار: حسابرسی ۲۷۵
- ویژگی شماره هشتاد و پنج: در زمان حال زندگی می کند ۲۷۷
- ویژگی شماره هشتاد و شش: نه گفتن ۲۸۰
- ویژگی شماره هشتاد و هفت: رابطه خوبی با پدر و مادر و فامیل دارد ۲۸۲

- ویژگی هشتاد و هشت: دوران کودکی خوب ۲۸۵
- ویژگی شماره هشتاد و نه: آگاه و ناآگاه خودش را می‌شناسد ۲۸۷
- ویژگی شماره نود: همانند سازی ۲۹۰
- ویژگی شماره نود و یک: الگو و مدل ۲۹۳
- ویژگی شماره نود و دو: از نقاط ضعف و قدرت خودش باخبر است ۲۹۵
- ویژگی شماره نود و سه: هویت جنسی ۲۹۸
- ویژگی شماره نود و چهار: روابط جنسی ۳۰۱
- ویژگی شماره نود و پنج: رابطه مالی و اقتصادی ۳۰۵
- ویژگی شماره نود و شش: ارتباط اجتماعی ۳۰۸
- ویژگی شماره نود و هفت: قضاوت، پيشداوری و تعصبی بودن ۳۱۰
- ویژگی شماره نود و هشت: مشورت کردن ۳۱۳
- ویژگی شماره نود و نه: همت بلند و نیت اراده ۳۱۵
- ویژگی شماره صد: داشتن شخصیت و اجزای شخصیت ۳۱۷