

۲۰۱۴۳۱۶



# کودکی‌ات را زمین بگذار دوست من

تألیف

ارسطو رضائی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه	: رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: کودکی‌ات را زمین بگذار دوست من / تالیف ارسطو رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ص.
شابک	: 978-622-217-007-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Interpersonal communication -- Psychological aspects
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: (Self-consciousness (Awareness
رده بندی کنگره	: BF ۶۰۴ / الف ۶۳۹۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۹۶۹۰۲

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کودکی‌ات را زمین بگذار دوست من
مؤلف	: ارسطو رضایی
ویراستار	: حسین رضا میرزایی
طراح جلد	: فاطمه یزدانی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۷
تیراژ	: ۱۱۰ جلد
قیمت	: ۲۳ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۰۷-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف و ناشر می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

ایمیل: [Info@aghayeketab.com](mailto:Info@aghayeketab.com)

سایت: [www.aghayeketab.ir](http://www.aghayeketab.ir)

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

## فهرست مطالب

۷	.....	مقدمه
۸	.....	بیش از حد به نظر دیگران اهمیت دادن، دیوانگی است!
۸	.....	همه باید از من راضی باشند.
۸	.....	عاقلاًنه به معنای "خودیار".
۹	.....	با چیزی جوش نخورید.
۹	.....	خودگوییهای ما اساس شخصیت ماست.
۱۰	.....	ما همیشه خودمان را دست کم میگیریم.
۱۰	.....	نگرانی درباره‌ی نظر دیگران
۱۱	.....	به خود عشق میورز و با خود در ستیز هستیم.
۱۱	.....	اگر که نمیتوانی چیزی تغییر دهی، اکسپت کن.
۱۲	.....	برای شناختن افراد، به اعمالش دقت کن و نه به حرفهایش
۱۲	.....	خودت باش؛ یعنی چه؟
۱۳	.....	دیگران سبب می‌شوند که ما از چیزی واقماً لذت می‌بریم.
۱۴	.....	مصنوعی رفتار نکنید.
۱۵	.....	دیگران ما را نمی‌رنجانند، آنها به ما اطلاعات می‌دهند.
۱۵	.....	کودکی‌ات را زمین بگذار دوست من
۱۶	.....	بیخش اما فراموش نکن
۱۶	.....	گرچه ما دریندیم، اما زندانبان آزاد نیست.
۱۷	.....	بی‌اعتنایی تنها راه کسب احترام است.
۱۸	.....	اگر می‌خواهید غنی شوید، از هوای نفس بکاهید.
۱۹	.....	از هیچ چیز تعجب نکن
۱۹	.....	اشتباه پنجاه درصدی
۲۰	.....	گفتگو با خدا در خواب
۲۱	.....	بهتر است بگوئیم؛ خیال می‌کنم که می‌دانم.
۲۲	.....	آفرینشگر زندگی خود باشیم.
۲۲	.....	تمام جنبه‌های بد و خوب شخصیت خود را بپذیریم.
۲۳	.....	آیا افراد شرور به سزای عمل خود می‌رسند؟
۲۵	.....	به سلامتی جسمی‌ات اهمیت بده.
۲۶	.....	گفتار درونی زمینه تفکر و نظم بخش رفتار ماست.
۲۷	.....	چگونه با بی‌ادبان برخورد کنیم؟
۲۸	.....	حکومت بایدها
۲۸	.....	هیچ چیزی جدی نیست.
۲۸	.....	عقاب نامش را نمی‌گوید؛ آن را به تن دارد.
۲۹	.....	الگوی انتخابی فکر کردن
۳۰	.....	بیش از حد در زمان حال زندگی کردن احمقانه است.
۳۱	.....	سه تا هرگز را رعایت کن

- ۳۲ ..... گول باورهایی که به ما قالب کردند را نخوریم.
- ۳۲ ..... هرگز خود را فردی شکست خورده تصور نکنید.
- ۳۳ ..... مستأجری را که پول نمی‌دهد بیرون کنید.
- ۳۳ ..... به جای اینکه گلایه کنید، کاری بکنید.
- ۳۳ ..... هیچ چیزی در این جهان نمی‌تواند آزار دهنده‌تر از ذهن خودتان باشد.
- ۳۴ ..... ذهن دیگران به مثابه‌ی سطل آشغال
- ۳۵ ..... از ارادل و اویاشی که در درون ما هستند، بترسید.
- ۳۶ ..... با افکارتان جوش نخورید.
- ۳۶ ..... با احساس حسادتمان چه‌گونه برخورد کنیم؟
- ۳۷ ..... شناخت هیچ چیزی معنی نیست.
- ۳۸ ..... هیجان فرماندهی رفتار است و نه فکر ما
- ۳۹ ..... اگر می‌خواهی همه چیز را فرمانبردار کنی، خود را فرمانبردار عقل کن.
- ۴۰ ..... درباره‌ی اعتماد به نفس و راهها، افزایش
- ۴۱ ..... با درک کردن است که درک می‌شود
- ۴۱ ..... مهم نوع تفکر و برخوردیست که با احساسات خود داریم
- ۴۲ ..... شرایط و عوامل و دیگران تا چه اندازه مقصرند؛
- ۴۳ ..... شرایط و عوامل بیرونی بسیار (در واقع بسیار زیاد) مؤثر است اما تا این‌کننده نیست و ما همواره می‌توانیم انتخاب دیگری داشته باشیم.
- ۴۴ ..... احساسات ما ادراک ما را گل آلود می‌کنند.
- ۴۵ ..... ذهن خائن یا خدمتگزار
- ۴۵ ..... در زندگی‌مان باید همیشه یک فرد را داشته باشیم که عاقل باشد.
- ۴۶ ..... ذهن ما مانند جارو برقی است.
- ۴۶ ..... احساس گناه همان تنفر درونی از خود است.
- ۴۷ ..... کلام، قدرتمند است.
- ۴۷ ..... فلسفه درمان است.
- ۴۸ ..... ما دو مغز داریم.
- ۴۸ ..... چه به زندگی بچسبید و چه نجسید سهم یکسانی می‌برید.
- ۴۹ ..... به جای غرق شدن در جزئیات، از دیدگاه کیهانشانی نگاه کنیم.
- ۴۹ ..... اگر به ذهنت فشار آمد فیوز را خاموش کن.
- ۴۹ ..... پشیمانی عاقلانه نیست.
- ۵۰ ..... از دیگران بت نسازید؛ هیچکس مقدس نیست.
- ۵۰ ..... افسردگی یک رفتار است.
- ۵۱ ..... آیا ارزش دارد؟
- ۵۱ ..... مهربانی، کمربند نجات ماست.
- ۵۲ ..... از هرکسی به تناسب شخصیتش انتظار داشته باش.
- ۵۲ ..... جایگاه موسیقی از دیدگاه فلاسفه
- ۵۲ ..... برای درمان باید به سراغ کودکی برویم.
- ۵۳ ..... گرامی که نمی‌توانید با دست ببرید (پاره کنید) با دندان ببرید.
- ۵۳ ..... در حالی که مهربانی؛ انتظار قدردانی نداشته باش.

- ۵۴ ..... راه حلی برای رفع نگرانی (تکنیک افصح‌سازی).....
- ۵۵ ..... حتی زیبا بودن هم می‌تواند زیان‌آور باشد.....
- ۵۵ ..... دوربین را از روی دیگران خاموش کن و روی خودت روشن کن.....
- ۵۵ ..... همه چیز از ما آغاز می‌شود.....
- ۵۶ ..... کسی که از هیچ چیز کوچکی خوشحال نمی‌شود، هیچگاه خوشبخت نخواهد شد.....
- ۵۷ ..... از رنج و درد ترس.....
- ۵۷ ..... گاهی هم انتخاب کنیم که فکر نکنیم.....
- ۵۸ ..... چگونه به طراوت زندگی‌مان بیفزاییم؟.....
- ۵۹ ..... استننا بودن، افسانه‌ای بیش نیست.....
- ۵۹ ..... تلسکوپ را برعکس رفتیم.....
- ۶۰ ..... شادی اصیل و ماندگار چه پدیده‌ای است؟.....
- ۶۱ ..... تعدد روابط جنسی چه چیزی جز خود ارضایی شرافتمندانه نیست.....
- ۶۲ ..... حاکمان اصلی جامعه‌ی ما.....
- ۶۳ ..... بهتر است در نقش قهرمان بازی کنیم یا قربانی.....
- ۶۴ ..... آیا همه انسانها برابرند؟.....
- ۶۵ ..... مغز ما در حوضچه‌ی هیجان قرار دارد.....
- ۶۶ ..... مأموریت ذهن چیست؟ کسب امنیت و آرامش.....
- ۶۶ ..... اجازه نده هیچ چیز شأن تو را پائین بیاورد.....
- ۶۷ ..... اگر ایمانی نداری، گم و گبیج و سردرگمی اما راحت را پیش از خودت.....
- ۶۸ ..... خود را بیش از حد جدی نگیریم.....
- ۶۹ ..... "هر گرفتاری و مصیبت، دانه‌ای از سود و فایده را به همراه دارد.....
- ۷۰ ..... همه چیز را لازم نیست دائماً ارزیابی کنیم.....
- ۷۱ ..... من با این عبارت که "باید همیشه شاد بود کاملاً مخالف هستم".....
- ۷۱ ..... معکوس فکر کن.....
- ۷۲ ..... هرگز به خاطر گذشته خود را سرزنش نکن.....
- ۷۲ ..... بعضی از مردم می‌گویند که ما باید امید داشته باشیم.....
- ۷۳ ..... چرا به دیگران اعتماد می‌کنیم؟.....
- ۷۳ ..... واقع بینی چه تفاوتی با بدبینی و خوشبینی دارد؟.....
- ۷۴ ..... به آخرین وضعیت فکر کن.....
- ۷۴ ..... بیش از اندازه انتقاد پذیر نباشید.....
- ۷۵ ..... توقف کن و چیزهایی که در اطرافت هست را ببین.....
- ۷۵ ..... دیگران مانند لولو هستند.....
- ۷۶ ..... به غم خوردن عادت نکنید.....
- ۷۷ ..... "من خیلی روی خودم کار کردم!!".....
- ۷۸ ..... انسان سالم به لحاظ روانی چه ویژگی‌هایی دارد؟.....
- ۷۸ ..... اگر که عزت نفس پائینی دارید تنها راه شما درمان است.....
- ۷۹ ..... ما درباره‌ی خود، منتقدان سخت‌گیری هستیم.....
- ۷۹ ..... نیاز خیالی.....

- ۸۰ ..... یک انسان خوب لزوماً انسانی افسرده و یا ساده و زیر دست نیست.
- ۸۱ ..... اگر در خانه سوزن را گم کردید در کوچه به دنبال آن نگردید.
- ۸۱ ..... بیش از اندازه خود را قوی و مستقل نشان نده.
- ۸۲ ..... تقدس گرایی در روابط
- ۸۲ ..... کودک بازیگوش و شاد درون ما
- ۸۳ ..... خشم سالم و ناسالم
- ۸۳ ..... ما بیشتر موجوداتی احساسی هستیم تا عقلانی
- ۸۴ ..... هیچکس بجز خود ما نمی‌تواند با ما مهربان باشد.
- ۸۴ ..... آیا شما هم اهل بازی هستید؟
- ۸۵ ..... خوشبین باشم یا بدبین؟
- ۸۶ ..... آنچه که می‌اندیشید، رعیت است یا حاصل یک حالت ذهنی؟
- ۸۶ ..... همه‌ی ما با هم خوشبختیم.
- ۸۷ ..... جذاییت طرحواره‌ای
- ۸۷ ..... ما هیچ نمی‌دانیم ما فقط چیزهایی می‌دانیم
- ۸۸ ..... از اسارت کلمه آزاد شوید.
- ۸۹ ..... در ذهنت تحقیر کن، اما متنفر نباش
- ۹۰ ..... خودت را تأیید کن.
- ۹۱ ..... از هیچ چیزی تعجب نکن
- ۹۲ ..... گذشته‌ی پوسیده را رها کن.
- ۹۳ ..... آیا می‌توانم جور دیگری باشم؟
- ۹۳ ..... توصیه‌های فلسفی برای اتفاقات دردناکی که برای شما می‌افتد.
- ۹۴ ..... کدام را می‌توانم کدام را نمی‌توانم؟ تفاوت این دو را می‌فهمم؟
- ۹۵ ..... ما مسئله‌های داریم که حتی آن مسئله را نمی‌دانیم.
- ۹۵ ..... "خودت باش" شاید بهترین پندی باشد که به بعضی‌ها بتوان گفت.
- ۹۶ ..... اگر که اساس ارزشمندی خود را بر اساس نظر دیگران بگذاریم، بیچاره می‌شویم.
- ۹۸ ..... برای شناخت دیگران به جزئیات توجه کن.
- ۱۰۰ ..... کنترل را بر روی زمین بگذار
- ۱۰۰ ..... شجاعت به معنای ناامید نبودن نیست به این مناسبت که با وجود یأس به راه خود ادامه بدهید
- ۱۰۱ ..... اگر از جهاتی از دیگران برتر هستید، این را به رخ دیگران نکنید.
- ۱۰۱ ..... دو قاعده‌ی فلسفی برای داشتن رابطه‌ی خوب
- ۱۰۲ ..... ما هیچ چیزی نمی‌دانیم.
- ۱۰۳ ..... مهربانی با خود
- ۱۰۳ ..... بهترین شیوه برای برخورد با کسی که درد به جان شما انداخته، پاک کردن نام او از حافظه است.
- ۱۰۴ ..... رنج خود را خصوصی نکنید.
- ۱۰۵ ..... حتی کسانی که اعتقاد به جادو دارند هم معتقد به تعبیرند.
- ۱۰۶ ..... آگاهی رمز بقای ماست
- ۱۰۷ ..... رنج باعث میشود کسل نشویم
- ۱۰۸ ..... "تفکر در یک کاغذ و در یک کلبه تفاوت پیدا می‌کند"

کارل راجرز می‌گوید در زندگی هر کسی می‌بایست یک فرد صالح وجود داشته باشد؛ بسیاری از ما افراد صالح، توانمند و یا خردمندی در اطرافمان نداشتیم و به همین دلیل بر اساس باورهایی که از جانب اطرافیان آموخته‌ایم به زندگی خود ادامه داده‌ایم.

ما هر رفتاری که انجام می‌دهیم بر اساس باورهائیمست که خودآگاه یا ناخودآگاه آموخته‌ایم است، حال اگر که باور جدیدی داشته باشیم احتمالاً افکار و احساس جدیدی خواهیم داشت.

این کتاب مجموعه‌ای است از تکدرس‌های فلسفه و روانشناسی در مورد راه و رسم زندگی کردن، اینکه در زندگی‌مان چه رفتاری و چه باورهایی باید داشته باشیم؟ چه نگرشی به خود، مردم و جهان داشته باشیم تا بتوانیم بهتر و آسوده‌تر و توانمندتر زندگی کنیم؟ فلاسفه و روانشناسان بزرگ چه درس‌هایی را درباره مسائل زندگی مسائل روز، ره به ما می‌آموزند؟ این کتاب حاصل تجربیات شخصی من و تأملات من در فلسفه و روانشناسی است که سعی کردم به صورت ساده و همه فهم و در قالب تکدرس‌های فلسفه و روانشناسی به شما ارائه بدهم، در این کتاب ۱۶ درس را آورده‌ام، می‌توانید این کتاب را به صورت منظم نخوانید و هر وقت که احساس خستگی یا ناراحتی یا ناخوابی کردید به طور اتفاقی این کتاب را ورق بزنید تا متناسب با شرایط فکری و روانی خود یکی از آن درس‌ها را مطالعه کنید، مطمئنم برایتان سودمند خواهد افتاد.

اگر پیشنهاد و یا انتقادی دارید می‌توانید به ترس زیر پیام بدهید، من پیامهای شما را می‌خوانم و حتماً از آن استفاده می‌کنم.

ارسطو رضایی

↓↓ آدرس و مشخصات ما ↓↓

آیا میدانید؟؟

مقداری ترس از تنهایی مرگ و بی‌معنایی طبیعی است همه ما با آن مواجهیم اما اگر بیش از اندازه از تنهایی می‌ترسید و از مرگ و بی‌معنایی بیش از اندازه وحشت دارید و در طول روز مدت زیادی به آن فکر می‌کنید شاید لازم هست که از لحاظ روانشناختی خودتان را بررسی کنید ما در سایت <http://www.khodbidari.com> تستی قرار دادیم که می‌توانید با کمک آن به طرحواره‌ها و زیر و بم شخصیت خود پی ببرید این تست کاملاً رایگان است می‌توانید با مراجعه به سایت ما شناختی از خودتان پیدا کنید.

با عضویت در کانال تلگرامی

[@khodbidari](https://www.khodbidari.com)

از فایل‌های صوتی رایگان توسط ارسطو رضایی استفاده کنید

و در صورتی که سوال و یا پیشنهادی داشتید شماره‌ی تلفن ۰۹۱۰۸۴۰۷۳۰۷ را ذخیره کنید و در تلگرام به ما

پیام بدهید ما پاسخگوی شما هستیم.

می‌توانید به جای ذخیره کردن شماره به اکانت [@khodbidarisup](https://www.khodbidari.com) پیام بدهید.

آدرس ایمیل ما [khodbidari@gmail.com](mailto:khodbidari@gmail.com) می‌باشد به ایمیل‌های شما هم پاسخ می‌دهیم.