



۲.۱۴۲۹۲

حکومت بایدہا

(درمان فلسفی)

تألیف

ارسطو رضائی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه	:	رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	حکومت باید‌ها/تألیف ارسطو رضایی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۶ ص.: مصور
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
موضوع	:	Rational emotive behavior therapy
موضوع	:	شناخت درمانی
موضوع	:	Cognitive therapy
رده بندی کنگ	:	RC۴۸۹/۴۵۶، ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۹۶ ۱۱

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	حکومت باید‌ها (درمان فیزی)
مؤلف	:	ارسطو رضایی
ویراستار	:	حسین رضا میرزایی
طراح جلد	:	فاطمه یزدانی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۷
تیراژ	:	۱۱۰ جلد
قیمت	:	۲۸ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۰۸-۰

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، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

۳	فهرست مطالب
۵	مقدمه

فصل اول

۷	بی سواد در قرن ۲۱ کیست؟
---	-------------------------

فصل دوم

۱۱	تفاوت تفکر سالم و تفکر ناسالم
۱۲	سه راه برای تغییر و یا کنترل احساسات و هیجانات داغ وجود دارد؛

فصل سوم

۱۷	بهتر شدن ۷ ویژگی دارد؛
----	------------------------

فصل چهارم

۱۹	قانون abc
۲۲	ABC چیست؟
۲۵	ما b۱۰ نامعقول یا ۱۰ باو نامعقول داریم که عبارتند از:
۲۷	توقع از خود (من باید موفق شوم)
۲۸	توقع از دیگران (تو باید با من خوب رفتار کنی)
۳۰	توقع از دنیا و زندگی (دنیا باید جای راسی باشد)

فصل پنجم

۳۵	حکومت باید‌ها
۳۵	پذیرفتن خود بدون هیچ قید و شرطی
۳۶	تفاوت بین خواسته و نیاز
۳۸	آیا شخص باید ارزیاب خودش باشد؟ و دائماً خود را ارزیابی کند؟
	و در عین حال ارزیابی دائم خود میتواند به ما صدمه بزند و نباید
۴۱	هستیم.
۴۳	برخورد اول؛ ارزیابی عملکرد
۴۳	برخورد دوم؛ ارزیابی خود
۴۳	فرق احساس گناه و احساس شرم
۴۴	ارزیابیهای احمقانه
۴۶	و حالا چرا ارزیابی می‌تواند خوب نباشد؟

فصل ششم

۵۳	دگماتیسم چیست و انسان دگم چه کسی است؟
۵۳	چهار احساس مستخره!!
۵۴	قانون ABC

فصل هفتم

۵۷	چهار شیوهی تفکر
۵۸	شیوهی اول اندیشیدن
۶۱	ما چرا باید وحشتناک پنداری را کنار بگذاریم؟
۶۲	شیوهی اندیشیدن احمقانه نوع دوم: باید انگاری
۶۷	سومین نوع اندیشیدن؛ توجیه کردن

فصل هشتم

- ۷۹ آیا واقع‌بینی همان مثبت اندیشی است؟؟
- ۸۰ خلاصه‌ای از آنچه که گفتیم؛
- ۸۰ ده باور احمقانه

فصل نهم

- ۸۱ باور احمقانه اول
- ۸۱ افراد مهم زندگی‌ام نباید مرا طرد کنند.

فصل دهم

- ۸۹ باور احمقانه‌ی دوم
- ۸۹ من نباید در کارهای مهم شکست بخورم

فصل یازدهم

- ۱۰۱ باور احمقانه سوم
- ۱۰۱ مردم باید منصف و اخلاق‌گرا باشند

فصل دوازدهم

- ۱۱۳ باور احمقانه چهارم
- ۱۱۳ اوضاع باید مطابق میل من باشد
- ۱۱۸ واکنش افراد کارآمد و ناکارآمد به مشکل

فصل سیزدهم

- ۱۲۳ باور احمقانه پنجم
- ۱۲۳ من باید نگران آینده باشم.

فصل چهاردهم

- ۱۲۷ باور احمقانه ششم
- ۱۲۷ من باید به اطمینان صد در صد برسم.

فصل پانزدهم

- ۱۳۳ باور احمقانه هفتم
- ۱۳۳ من نباید به خودم سخت بگیرم.

فصل شانزدهم

- ۱۳۹ باور احمقانه هشتم
- ۱۳۹ من می‌بایست گذشته خوبی می‌داشتم

فصل هفدهم

- ۱۴۳ باور احمقانه نهم
- ۱۴۳ مردم باید بهتر از این رفتار کنند

فصل هجدهم

- ۱۵۱ باور احمقانه دهم
- ۱۵۱ ما باید برای اینکه لذت ببریم هیچگونه فعالیتی نداشته باشیم و هیچ تعهدی نداشته باشیم.

هیچ چیز عوض نمی‌شود، شما دیدتان را عوض کنید، رمز کار اینست.

"وینسنت لمباردی"

این کتاب در واقع هم می‌تواند کتاب فلسفی باشد و هم کتابی روانشناسی. آلبرت ایس تحت تأثیر فلاسفه رواقیون مکتبی را در روانشناسی پایه گذاری کرد به نام رفتار درمانی عقلانی هیجانی که در بین روانشناسان شناختی محبوبیت زیادی دارد؛ او ریشه‌ی همه‌ی روان رنجوریه‌ها را ۱۰ باور احمقانه می‌داند و کتابهای زیادی در این زمینه نوشته است و من در این کتاب تلاش کردم تا این ده باور احمقانه را با زبانی همه فهم و ساده برای شما توضیح بدهم، البته مسلم است که من نقطه نظرات و دیدگاههای خود را هم اضافه کردم.

وقتی که بر روی صندلی قفسی نشسته بودم و از حوادث روزگار می‌نالیدم اولین دیدگاهی که به من کمک کرد تا از روی صندلی قربانی بر روی صندل مسئول بنشینم، دیدگاه آلبرت ایس بود.

در بعضی از قسمت‌های کتاب به این تعبیرات و نحوه این تغییرات در خودم نیز اشاره کردم، این کتاب برای کسانی مناسب است که می‌خواهند با فلسفه خود را آسان کنند هر چند این کتاب همانطور که گفتم آمیخته‌ای از فلسفه و روانشناسی است.

آیا این کتاب برای همگان سودمند است؟ مسلماً پاسخ من 'نه' است، زیرا بعضی از افراد نیاز به روان درمانی دارند، بعضی از افراد نیز نیاز به کمک‌های دیگری دارند.

اما هر کسی که پیرو و معتقد به این ده باور باشد حتماً سلامتی روانی خود را به خطر می‌اندازد، این کتاب سبب تاب آوری شما در مقابل زندگی و در مواجهه با واقعیت‌های زندگی می‌شود، زیرا زندگی پر از دردسر است و به قول هراکلیتوس، هیچ چیز در زندگی ثابت نیست، همه چیز در حال شدن و تغییر و دگرگونی است و ما باید بر روی این دریای هستی پر از تلاطم و دردسر، چگونه زیستن را بیاموزیم و اگر نه واقعیت‌های زندگی امان ما را می‌برد.

همه باید این کتاب را بخوانند، این دانشی است که همه باید داشته باشند و همه باید نسبت به این باورهای احمقانه دهگانه آگاهی و بینش داشته باشند تا بتوانند "سکاندار افکار و رفتار و هیجانات و احساسات خود باشند"؛ امیدوارم که این کتاب برای شما هم سودمند باشد.

اگر پیشنهاد و یا انتقادی دارید می‌توانید به آدرس 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 این اضطراب به دنیا می‌آییم 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 طحواره‌ها 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@

از فایل‌های صوتی رایگان توسط ارسطو رضایی استفاده کنید.
و در صورتی که سوال و یا پیشنهادی داشتید شماره‌ی ۰۹۱۰۸۴۰۷۳ را ذخیره کنید و در تلگرام به ما پیام بدهید ما پاسخگوی شما هستیم.

می‌توانید به جای ذخیره کردن شماره به اکانت **khodbidari@sup** پیام بدهید.

آدرس ایمیل ما **khodbidari@gmail.com** می‌باشد به ایمین‌های شما هم پاسخ می‌دهیم.