

۲۰۴۴۵۲



با وجودی که می دانی در قفس هستی زندگی

کن

تألیف

ارسطو رضائی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرنشانه	:	رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	با وجودی که می‌دانی در قفس هستی، زندگی کن / تألیف ارسطو رضایی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۶ ص.: مصور
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	زندگی
موضوع	:	Life
موضوع	:	رسالت انسانی
موضوع	:	Vocation
موضوع	:	کیفیت زندگی
موضوع	:	Quality of life
موضوع	:	روانشناسی -- فلسفه
موضوع	:	Psychology -- Philosophy
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	(Self-actualization / Psychology)
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ر ۶۴۱ / ۴۱ BD
رده بندی دیویی	:	۱۲۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۹۶۷۱۶

مؤلف : ارسطو رضایی
 ویراستار : حسین رضا میرزایی
 طراح جلد : فاطمه یزدانی
 نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۷
 تیراژ : ۱۱۰ جلد
 قیمت : ۲۰ هزار تومان
 شماره شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۰۵-۹

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
 ۶۶۱۷۶۸۹۱ و دورنگار:

ایمیل: Info@aghayeketab.com

سایت: www.aghayeketab.ir

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	علت افسردگی از نظر فلاسفه
۸	وقتی کبوتری شروع به معاشرت با کلاغ‌ها می‌کند پرهایش سفید می‌ماند، ولی قلبش سیاه می‌شود.
۹	آیا گذشته‌ی ما مهم است؟
۹	وقتی خسته‌ایم، رنجش‌هایمان زنده می‌شوند.
۱۰	بیگانگی با خود ریشه‌ی گم‌گشتگی ماست.
۱۰	ما برای دیگران از ما مهم نیستیم.
۱۱	تله‌ای بنام شادی
۱۱	در برابر ترس از مرگ چه کنیم؟
۱۲	وقتی بفهمید که مرگ هر زمان است اتفاق بیفتد، زندگی باکیفیت‌تری خواهید داشت
۱۳	ثروت حقیقی ما چیست؟
۱۴	منشأ اصلی احساس خوشبختی و بدبختی ما چیست؟
۱۵	زندگی اصیل و راستین چگونه است؟
۱۶	شادی بدون مقدمه در می‌زند و نیازی به مقدمات ندارد.
۱۶	تغییر، تنها واقعیت ثابت است.
۱۷	هدف انسان از زندگی چیست؟
۱۸	هرکس از مرگ می‌ترسد دلیلش اینست که درست زندگی نمی‌کند.
۱۹	کت و شلوار مهم‌تر است یا لباس زیر؟
۲۰	مانند یک سگ قلاده برگردن داریم، سعی نکن فرار کنی.
۲۱	کدامیک مهم‌تر است؛ داشتن یا بودن؟
۲۲	خواستن توانستن نیست.
۲۳	نقش سپاسگزاری در رضایت از زندگی
۲۴	آیا اگر رنج نمی‌بود زندگی خوبی می‌داشتیم؟
۲۵	یک تمثیل درباره‌ی تعریف خوشبختی
۲۵	لذت وهم است و رنج واقعیت
۲۶	دو نوع شادمانی داریم.
۲۷	مسئله‌ی اصلی ما چیست؟ پول و ثروت؟ موفقیت؟ شهرت؟ معنایی بر این جهان افزودن؟
۲۸	هر جا برویم فرقی ندارد.

- ۲۹..... موقت زندگی نکنید.
- ۳۰..... آیا زندگی معنایی دارد؟؟
- ۳۱..... ما از آزادی می ترسیم.
- ۳۲..... بعضی از روانشناسان وعده ی دروغ می دهند.
- ۳۳..... با مرگ چیز زیادی را از دست نمی دهیم.
- ۳۳..... یک انباری هم می تواند خانه ای رویایی باشد.
- ۳۳..... انگار بعضی از آدم ها نمی اندیشند.
- ۳۴..... سعادت ما در پوسه ما نیست.
- ۳۴..... ما نیامدیم تا در این جهان خوش بگذرانیم.
- ۳۵..... زندگی به زحمتش نمی ارزد.
- ۳۵..... حقیقت گرانیهاترین چیزی است که داریم.
- ۳۵..... زندگی هیچ هدفی ندارد.
- ۳۶..... ذات جهان بی قرار است، لنگر شما به جایی بند نمی شو.
- ۳۶..... چرا زاهدان همواره مورد تقدس قرار می گیرند؟
- ۳۷..... ما اصلاً مرگ را تجربه نمی کنیم.
- ۳۸..... مطیع توام تقدیر، اگر نخواهم با ناله و فغان حتی
- ۳۹..... شیطانی در درون ماست
- ۳۹..... حتی رذل ها هم به خوبی اعتقاد دارند!
- ۴۰..... طبیعت برنامه ای برای شادی ما ندارد.
- ۴۰..... منتظر باش که بلاها و مصیبت های بیشتری به سراغت بیاید.
- ۴۰..... شهوت زیر مجموعه ی طمع است.
- ۴۱..... هر تصمیمی که بگیرید پشیمان می شوید.
- ۴۱..... رنج پاک و رنج ناپاک
- ۴۲..... "انسان مدرن، برده جامعه صنعتی است".
- ۴۴..... صداقت مهمتر است یا انصاف؟
- ۴۵..... هر انسانی مالک خویشتن خود است؛ هیچ کس جز خود او در این مالکیت حقی ندارد.
- ۴۵..... هیچ چیزی در جهان شایسته ی آن نیست که برای آن بسیار بکوشیم.
- ۴۶..... ما نمی دانیم کیستیم.
- ۴۶..... وجود خود را گسترش دهید و در دیگران به بقای خود ادامه دهید.

- ۴۷..... توجه کن و بین قوانین شخصی خودت چیست؟
- ۴۷..... آیا شجاعت الزاماً فضیلت است؟
- ۴۸..... بیگانگی، بیماری عصر ماست.....
- ۴۸..... سخت رویی.....
- ۴۹..... من بیچاره.....
- ۴۹..... فقط شما نیستید که رنج می کشید.....
- ۵۰..... نگاهی هم به درون خود بیندازید.....
- ۵۰..... آنکه میخندند هنر خیر مولناک را نشنیده است.....
- ۵۱..... ذات انسان چیست..... دیو یا فرشته؟
- ۵۲..... هرگاه از امیدواری است برداریم..... عصبانی نخواهیم شد.....
- ۵۲..... خوشبختی به معنای بدست آوردن نیست.....
- ۵۳..... تنها آرامش و سکوت، سرچشمه نیری ابدی و جاوید است.....
- ۵۴..... واقعیت را ببینید اگر نه به شما سیلی می رند.....
- ۵۴..... اگر ذهن ضعیفی دارید آن را تربیت کنید.....
- ۵۵..... وقتی که زنبور نیشان زد چه می کنید؟
- ۵۵..... هرچه اتفاق می افتد باید بیفتد.....
- ۵۶..... آیا جهان منصف است؟
- ۵۷..... هیچ عدالتی در کار جهان نیست.....
- ۵۸..... اشتباهات مقدمه‌ی آگاهی و تغییرند.....
- ۵۹..... آرزوهایمان باید چگونه باشد.....
- ۵۹..... آیا برای لذت‌ها حسرت می خورید؟
- ۶۰..... خوشبختی و سعادت از نظر ارسطو.....
- ۶۰..... تسلیم باش.....
- ۶۱..... بخاطر هیچ چیز هیجانی نشو نه خیلی شاد و نه خیلی غمگین.....
- ۶۱..... انسان سالم، نقص خود را می پذیرد.....
- ۶۲..... با وجودی که می دانی گیر افتادی و در قفس هستی زندگی کن.....
- ۶۲..... راه آزادی ما چیست؟؟.....
- ۶۳..... با شجاعت زندگی کنید و در برابر مصائب، گستاخانه سینه را سپر کنید.....
- ۶۳..... شخصیت به هیچ وجه محصول انتخاب و تأمل عقلانی نیست.....

- ۶۴ کسانی که تحمل بلا تکلیفی را ندارند رنج روانی بیشتری می کشند.
- ۶۴ زندگی همان پنج سال اول کودکیست، بقیه آن نشخوار زندگیست.
- ۶۵ ما عمرمان را از دست نمی دهیم.
- ۶۵ تبلیغات ما را فریب می دهند.
- ۶۶ فرمانبردار طبیعت باش.
- ۶۶ آیا سرنوشت و تقدیر، واقعیت دارد؟؟
- ۶۸ زندگی هدفی ندارد.
- ۶۹ سعادت ما در توازن و تعادل برقرار کردن بین عقل و دل است.
- ۶۹ خوشبختی یک حال است.
- ۷۰ دست از میل به جاودانگی بداریم.
- ۷۰ بخاطر اشتباهات دیگران تبدیل به آدمی نمی خواهیم.
- ۷۱ چرا فالگیرها و طالع بین ها درست می گویند؟ به خاطر بارنوم.
- ۷۱ خیال هم واقعیت است.
- ۷۲ جسم و جان ما مانند معبد است.
- ۷۳ نگذاریم خواسته ها و غریزه ها ما را در چنگال خود بگیرد.
- ۷۴ بهتر است که به بخود نبالیم.
- ۷۵ هر کس آگاهانه به دنبال پرهیزگاری برود ناپرهیزگار است.
- ۷۶ بهتر است زاهدانه زندگی کنیم.
- ۷۶ همه ی ما به متافیزیک احتیاج داریم.

همه‌ی ما در طول زندگیمان حداقل یک‌بار به معنای زندگی و مرگ و خودمان اندیشیده‌ایم؛ اینکه ما چه هستیم؟ که هستیم؟ برای چه به وجود آمده‌ایم؟ هدف ما از زندگی چیست؟ آیا اصلاً زندگی هدفی دارد؟ چرا وقتی که قرار است بمیریم چرا زندگی کنیم؟ بسیاری از اوقات پوچی دامنمان را می‌گیرد اما از آن گریزی نیست، بسیاری از ما این پرسش‌ها را ندیده می‌گیریم اما این پرسش‌ها ما را ندیده نمی‌گیرند، زیرا مهمترین پرسش‌های زندگی ما هستند به قول سقراط "زندگی که آن را مورد ارزیابی قرار نداده باشیم ارزش زیستن ندارد". آیا فکر کردن به معنای زندگی و مرگ موجب پوچ گرایی می‌شود؟ آیا این پوچ‌گرایی سبب می‌شود که به آخر خط برسیم؟ یا اینکه منجر به افزایش کیفیت زندگی ما می‌شود، در این کتاب من می‌خواهم به صورت تک درس‌های فلسفه و روانشناسی در این باره حرف بزنم، این کتاب هیچ نفع خاصی ندارد، می‌توانید هر زمان که تمایل داشتید این کتاب را باز کنید و هر صفحه‌ای که دلخواه شما بود مطالعه کنید، مطمئن هستم که برای شما سودمند خواهد بود، این کتاب به مجموعه‌ای از تأملات و تجربیات شخصی من و نظرات بزرگان فلسفه و روانشناسی است.

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 به این از طراب 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 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 می‌باشد به ایمیل‌های شما هم پاسخ می‌دهیم.