

به نام خدا

# زندگی را زندگی کنیم

محمد رضا کوچکزایی

سرشناسه: کوچکزایی، محمدرضا، ۱۳۶۸ -  
عنوان و نام پدیدآور: زندگی را زندگی کنیم / محمدرضا کوچکزایی.  
مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.  
شابک: 978 - 600 - 247 - 111 - 6  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
موضوع: راه و رسم زندگی  
موضوع: موفقیت  
موضوع: اعتماد به نفس  
موضوع: داستان‌های آموزنده - - مجموعه‌ها  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ - ۸۵۴ ک ۲ / BF ۶۳۷  
رده‌بندی دی‌رجی: ۱۵۸ / ۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۶۹۰۰



انتشارات سخن گستر

مشهد - خیابان ابن‌سینا - بین ابن‌سینا ۱۶ و پاستور - شماره ۱۷۴

تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵

Sokhangostar.com

نام کتاب: زندگی را زندگی کنیم  
تألیف: محمدرضا کوچکزایی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

چاپ: میثاق

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۱۱۱-۶

## فهرست مطالب

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| ۱                                 | مقدمه                 |
| ۲                                 | سخن آخر               |
| ۵                                 | سپاسگزاری             |
| فصل اول: خودشناسی و اعتماد به نفس |                       |
| ۸                                 | معما                  |
| ۱۳                                | چرا خودشناسی؟         |
| ۱۴                                | وجود طلانی            |
| ۱۶                                | تو هستی               |
| ۱۷                                | خودتان باشید          |
| ۲۰                                | پیام‌های ازلویز هی    |
| ۲۲                                | ماهی کپور             |
| ۲۳                                | ارزش خودش را          |
| ۲۴                                | با طلا باید نوشت      |
| ۲۶                                | آینه                  |
| ۲۷                                | تنها یک نفر وجود دارد |

- ۲۹..... کلامی از شیخ بهایی
- ۳۰..... مهربان باش
- ۳۱..... آجر چین‌ها
- ۳۲..... استفاده از منبع گنج و ثروت درونی
- ۳۳..... به نیاز شدن از هر گنج
- ۳۵..... یک تمرین
- ۳۶..... خود را مجبور به پیشرفت کن
- ۳۸..... قدرت معنوی درون انسان
- ۴۱..... اقیانوس مغناطیسی در بدن انسان
- ۴۶..... اعتماد به نفس چیست؟
- ۴۹..... می‌توانید اعتماد به نفس بالایی داشته باشید؟
- ۵۱..... چگونه اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم؟
- ۵۳..... نکته‌هایی برای اعتماد به نفس
- ۵۵..... چگونه انرژی مثبت پخش کنیم؟
- ۵۸..... ۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

## فصل دوم: مادر

- ۶۲..... مادر
- ۶۹..... دعای مادر
- ۷۰..... خاله مثل مادر

اطاعت از پدر و مادر..... ۷۱

چرا باید مادرمان را دوست بداریم؟..... ۷۳

### فصل سوم: با که دوستی کنیم.

با که دوستی کنیم؟..... ۷۶

حکایت..... ۸۰

به دوستانان سخت نگیرید..... ۸۱

نکاتی برای داشتن دوستان سالم..... ۸۲

عصر یخندان..... ۸۴

خرس و شکارچی..... ۸۵

با طلا باید نوشت..... ۸۸

داستان دختر فداکار..... ۸۹

با طلا باید نوشت!..... ۹۲

### فصل چهارم: آری، زندگی زیباست.

اما به راستی زندگی چیست؟..... ۹۴

آنچه در زندگی از کودکان می‌توان آموخت..... ۱۰۴

زندگی نیز بگذرد..... ۱۰۶

فصل‌های زندگی..... ۱۱۳

سوار کار..... ۱۱۴

((فرستی کوتاه))..... ۱۱۵

- ۱۱۸..... لیموشیرین
- ۱۱۹..... دهاتی و گردوها
- ۱۲۰..... دایستانی از پدرم
- ۱۲۱..... دیدار با حضرت خضر
- ۱۲۳..... در لحظه‌های شادی، غم، پیروزی، شکست، به یاد کیستی؟
- ۱۲۷..... مردم چگونه شانس می‌آورند؟
- ۱۳۲..... قضاوت نابجا
- ۱۳۳..... شایعه پراکنی نکنیم
- ۱۳۴..... بیسکویت سوخته
- ۱۳۹..... چرا؟
- ۱۳۸..... انسان‌ها به ما چه می‌آموزند؟
- ۱۴۲..... آدم‌ها
- ۱۴۴..... زندگی را نخواهیم فهمید اگر.....
- ۱۴۶..... قانون بازگشت
- ۱۴۷..... حکایت
- ۱۴۸..... نجار سالخورده
- ۱۵۰..... نعمت‌هایتان را برشمردید!
- ۱۵۲..... شکر سلامتی می‌آورد
- ۱۵۳..... چطور شکرگذاری خوبی باشیم؟

- ۱۵۴..... پروردگارا!
- ۱۵۵..... بار الهی
- ۱۵۶..... نیایش‌های از جی. پی واسوانی
- ۱۵۷..... شکر گذارت را این ندیده‌ام؟
- ۱۶۰..... دل به دریا بزن
- ۱۶۳..... دو قوش
- ۱۶۶..... ترست را بکش و ترنه ترست تو را می‌کشد
- ۱۶۷..... ترس به دنبال ترست
- ۱۶۸..... آیا ترس پیروز خواهد شد یا خدا؟
- ۱۷۰..... اغلب آدم‌ها بیش از هر چیز از خود ترس می‌ترسند
- ۱۷۳..... مبارزه با استرس
- ۱۷۵..... چه بخوریم تا استرس نداشته باشیم
- ۱۷۶..... در حالت‌های روانی مختلف چه بخوریم؟
- ۱۷۸..... روزتان را با آرامش شروع کنید؟
- ۱۷۹..... امروز زیباست
- ۱۸۲..... جواب مناسب بده؟
- ۱۸۴..... هر روز را با این جملات آغاز کنید
- ۱۸۵..... هرگز و هرگز
- ۱۸۶..... یک آزمایش

- ۱۸۹..... از این ستون به آن ستون فرج است.
- ۱۹۰..... صندوقچی پر از اسکناس
- ۱۹۳..... راه برای رسیدن به آرزوها
- ۱۹۷..... رازهایی برای آرامش و شادی
- ۲۰۶..... ۱۰ راه مفید برای شاد شدن فوری

### فصل پنجم: از زبان بزرگان

- ۲۱۳..... چهل درس در ۹۰ سالگی
- ۲۱۷..... پنندهای زردشت به یسوی
- ۲۱۹..... آموخته‌هایی از گابریل گارسیا مارکز
- ۲۲۱..... دانسته‌هایی از نگارنده
- ۲۲۳..... بزرگترین‌ها از دید علی (ع)
- ۲۲۴..... از فرمایشات مولای متقیان علی علیه السلام
- ۲۲۵..... آموخته‌هایی از چارلی چاپلین
- ۲۲۷..... درسهایی از توماس ادیسون
- ۲۲۸..... درسهایی از استاد جی پی و اسوانی
- ۲۲۹..... درسهایی از بریان توسی
- ۲۳۰..... درسهایی از جبران خلیل جبران
- ۲۳۱..... درسهایی از آنتونی رابینز
- ۲۳۳..... از ران کافمن بیاموزیم



## فصل ششم: خود را ارزیابی کنیم

- شما چگونه فردی هستید؟ ..... ۲۳۶
- آیا فردی وسواسی هستید؟ ..... ۲۴۰
- آیا فردی خوش بینی هستید؟ ..... ۲۴۳
- آیا فردی مضطرب هستید؟ ..... ۲۴۶
- آیا به راحتی دوست پیدا می کنید؟ ..... ۲۴۹
- زندگی ات چقدر معنا دارد؟ ..... ۲۵۳
- راستی چه قدر شکر گذاری؟ ..... ۲۵۷
- منابع و مآخذ ..... ۲۵۸

## مقدمه

کتابی را که در پیش رو دارید به زبانی ساده و عامیانه نوشته شده است، تا برای کسانی که می‌خواهند زندگی کنند نه زنده مانی راهی ساده و عملی باشد. و همچنین به گنجینه‌ی وجود و نیروی پنهانی که در باطن خود دارند، پی ببرند و از آن استفاده کنند. همینطور با تمامی کسانی هست که مایلند در مدت زمان کمی به آرزوی همیشگی خود برسند محتویات این کتاب برای همه حتی کودکان ۱۰- ۱۵ ساله نیز قابل استفاده و بهره برداری است و اشخاص از هر طبقه و هر گروه با هر معلوماتی که دارند می‌توانند از این کتاب بهره ببرند و از آن در راه رسیدن به خواسته‌های خود استفاده کنند.

از ویژگیهای مهم این کتاب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

(۱) منابع بسیار متعدد آن.

(۲) دارای مطالب متنوع و گوناگون.

(۳) قابل استفاده برای همه.

(۴) مباحث و فهرست بصورت هوشمندانه تحریر شده است.

## سخن آخر!

در فصل نخست ما به بحث خودشناسی و اعتماد به نفس پرداخته‌ایم، زیرا هر که خود را بشناسد خدا را هم خواهد شناخت.

اما در فصل بعدی مقام مادر را بیان کرده‌ایم و در فصل سوم به نقش و اهمیت دوست اشاره کرده‌ایم و مد به بحث زندگی پرداخته‌ایم. در آخر خوبان من، به این نکته اشاره کنیم که هر آنچه می‌خواهید از خدا بخواهید زیرا او اجابت‌کننده‌ی دعاهاست.

به دنبال خدا نگرد، خدا در یابان‌های حالی از انسان نیست.

خدا در جاده‌های تنهای بی‌انتها نیست.

به دنبالش نگرد.

خدا در نگاه منتظر کسی است، که به دنبال خبری از تو است.

خدا در قلبی است که برای تو می‌تپد.

خدا در لبخندی است، که با نگاه مهربان تو جانی دوباره می‌گیرد.

خدا در آنجاست.

در جمع عزیزترین‌هایت.

خدا در دستی است که به یاری می‌گیری.

در قلبی است که شاد می‌کنی.