

۲۰۱۴۳۲۸



عشق، تنهایی و جدایی

تألیف

ارسطو رضائی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه	:	رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تنهایی، عشق و جدایی / تالیف ارسطو رضائی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ص.
شابک	:	978-622-217-006-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	تنهایی
موضوع	:	Loneliness
موضوع	:	عشق
موضوع	:	Love
موضوع	:	متارکه (روان شناسی)
موضوع	:	(Separation (Psychology
موضوع	:	رابط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal relations
رده بندی کنگره	:	BF ۵۷۵/۴۸۵ ت ۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۹۶۷۴۷

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	عشق، تنهایی و جدایی
مؤلف	:	ارسطو رضائی
ویراستار	:	حسین رضا میرزایی
طراح جلد	:	فاطمه یزدانی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۷
تیراژ	:	۱۱۰۰ جلد
قیمت	:	۲۵ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۰۶-۶

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 ناشر و مؤلف می باشد.

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

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

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	در هنگام جدایی درد کشیدن طبیعی است نباید از آن بترسیم
۹	هر طلوع خورشیدی، غروبی دارد
۱۰	گاهی علت درماندگی ما در روابط، ترس از مردن است
۱۱	مواظب تصاویری که در مغز خود قرار میدهید، باشید
۱۲	روبرو شدن با احساساتمان سبب میشود تربیت شویم
۱۳	ازدواج پاسخ همه ی دردهای ما نیست
۱۳	اجازه بدهید در هنگام داغ دیدگی، داغداری کنید
۱۴	من در برابر دیگران مسئولم ولی مسئول بی چون و چرای خواسته های آنها نیستم
۱۵	از دست نندادم، پس ...
۱۵	اگر میخواهیم اساس ویت کنیم باید گاهی رنجهایی را انتخاب کنیم
۱۵	آیا میخواهیم در ... بظمان حکومت کنیم؟
۱۶	ما بر روی افراد کنترلی نداریم ولی ... حد و مرز کنترل داریم
۱۶	آیا شناخت در نگاه اول میراست؟
۱۷	فریب احترام دیگران را نخور و ... احترام بگذار
۱۸	آیا باید اعتماد کامل کنیم و یا بی ...
۱۹	آیا شخصیت تغییر می کند؟
۲۰	گاهی با افکار دروغین خود را آرام می کنیم
۲۰	بشر به اندازهای که عاشق می شود، بی دفاع نیست
۲۱	توهم "جاودانی بودن" در ذهن دیگری
۲۲	چگونه دیگران را بشناسیم
۲۳	دشمنان خود را ببخشیم
۲۳	از تنهایی خود لذت ببر و هیچ انتظاری از دیگران برای خوشحال کردن نداشته باش
۲۴	مائیم که باور می کنیم قربانی هستیم یا آفرینشگر
۲۵	شیفته ی چیزی یا کسی نشوید، فقط دوست بدارید
۲۶	قاطع باشیم یا مهربان؟
۲۷	عشق را باید لمس کنید نه اینکه با فکر کردن بفهمید
۲۸	گاهی بگذار سوالات بی جواب باشند
۲۸	حرف آخر ما، بخشش و ارزش است
۲۹	مهربان باشید اما پادری نباشید
۳۰	به جای آنکه خواسته هایمان را پرتاب کنید، آن را بگویید
۳۰	خوبی های دیگران را هم ببینیم
۳۱	بعضی از بحران ها مانند بمب هستند، فرصت بازسازی بده
۳۱	سراسر زندگی یک بیشعور عشق ورزیدن است، منتها به خودش
۳۲	مواظب باشید در دام نشخوار فکری نیفتید
۳۳	بهترین شیوه برای برخورد با کسی که درد به جان شما انداخته، پاک کردن نام او از حافظه است
۳۳	عشق به معنای تسلیم شدن بی چون و چرا نیست
۳۴	عشق خطرست در کمین تنهاترین کس
۳۵	عاشقان واقعی همه را دوست دارند
۳۶	گوش دادن به چه معناست؟
۳۶	برای روابط جنسیتان هم برنامه داشته باشید
۳۷	عشق پاسخی است به مسئله ی هستی
۳۸	از جیب خالی نمی توان بخشش کرد

۳۸	عشق به معنای ذوب شدن در دیگری و با دیگری یکی شدن نیست
۳۹	رقابت ناسالم در روابط عاطفی
۴۰	مهمترین ملاک در انتخاب محبوب چه باید باشد؟
۴۰	جذائیت زیاد زنگ هشدار است!!
۴۱	عشق از دست رفته بر نمی گردد!
۴۱	آیا عشق خود خواهی است یا دیگر خواهی؟
۴۲	عشق واقعی همراه با احترام به خود است
۴۲	هیچکس کسی را از دست نمی دهد
۴۳	منشأ عشق از نظر شوپنهاور چیست؟
۴۳	عشق که می رود، رنج سر بر می آورد
۴۴	به ازدواج، کاسپانه نگاه نه بد
۴۴	وقتی که عاشق میشود - واقصا - راه هم کمال می بینیم
۴۵	ویژگیهای عشق سالم چیست؟
۴۶	گاهی معشوق چیزی است که ما فکر کنیم و نه چیزی که هست
۴۷	این مائیم که بی وفایی می کنیم
۴۸	حسادت احمقانه (یک شعر)
۴۸	انتخاب ما معمولی تر باشد
۵۰	منشأ عشق از نگاه اریک فروم
۵۱	عاشق بی دفاع است
۵۲	عشق یعنی اهلی شدن، نه بیشتر
۵۳	آیا لازم است کاملاً صادق باشیم؟
۵۴	گاهی هم دوست داریم دروغ بشنویم
۵۴	اسب مرده را رها کن
۵۵	آیا زنها و مردها، احساساتشان مشابه است؟
۵۵	عزت نفس مهمتر از عشق است
۵۶	وابستگی سبب از دست دادن معشوق میشود
۵۷	وقتی عاشقی به شخص دیگری غیر از خودت گوش بده
۵۷	سرچشمه عشق شمائید و نه دیگران
۵۸	قرار نیست عاشق هر کس که هستیم، حتماً او را بدست بیاوریم
۵۸	عشق با اولین تابش واقعیت از بین می رود
۵۹	در اسارت هم می توان به دیگران آزادی را آموخت
۶۰	هیچ وقت کاری نکنیم آدمهای ارزون و اسمون گرون تموم بشن
۶۱	با بردگی مرگ را انکار می کنیم
۶۲	آیا باید بخاطر عشق با دیگری ازدواج کنیم؟
۶۳	روی کلمه ی بیخشید و متأسفم زیاد حساب باز نکنید
۶۴	چرا طعم عشق را نمی چشیم؟
۶۵	خران کاه را بر طلا ترجیح می دهند
۶۶	قوانین تکنولوژی در روابط
۶۷	افکار دیگران را بیش از حد واریسی نکنید
۶۸	عشق تنها فعالیت معقول انسان است که تمام تضادهای زندگی را حل می کند
۶۸	عاشق کسی است که عشقتن را به همه نثار می کند
۶۹	همه چیز پاکان پاک است
۶۹	اگر نوازش نشوی، مخت میوکد
۷۰	خواسته های دروغین
۷۱	نه اجازه بده مالک تو بشوند و نه احساس مالکیت کن

- ۷۲..... از احساسات ترس.....
 ۷۲..... عشق یا برطرف کردن عقده‌های روانی؟.....
 ۷۳..... عشق واقعی به کیفیت زندگی ما می‌افزاید نه آنکه ما را درمانده کند.....
 ۷۳..... عشق دادن است و نه گرفتن.....
 ۷۴..... عشق ورزیدن خردمندانه و تنفر ورزیدن احمقانه است.....
 ۷۵..... شیوه‌ی روبرو شدن با احساسات و مدیریت آن را بیاموز.....
 ۷۶..... عشق امر کوچکیست، نباید از آن راز بزرگی ساخت.....
 ۷۷..... توصیه‌ای فلسفی برای کسانی که محبوبشان را از دست می‌دهند.....
 ۷۸..... عشق خطری در کمین تنهاترین کس است.....
 ۷۹..... شهوت، طمع و اسارت.....

بخش دوم

- ۸۰..... ما در هر حال تنها.....
 ۸۰..... فرار از تنهایی.....
 ۸۱..... رابطه‌ی بد بهتر از داشتن رابطه است.....
 ۸۲..... عشق و تنهایی.....
 ۸۳..... تمرین تنهایی.....
 ۸۴..... ما مانند گوسفندانی بدون چوپان هستیم.....
 ۸۵..... وابستگی منشأ آسیب است.....
 ۸۵..... گاهی هم لازم است برای حفظ هویت حرف تنها.....
 ۸۶..... اگر متأهل بودید و جدا شدید؛ سبک زندگی مجردی را نپذیرید.....
 ۸۶..... وقتی که تنها می‌شویم ماهیت حقیقی ما معلوم می‌شود.....
 ۸۷..... کسی که تنهایی و فردیت خود را نپذیرد، شأن و منزلتی هم ندارد.....
 ۸۷..... آیا عشق یک ضرورت است؟.....
 ۸۸..... مواجهه با تنهایی.....
 ۹۱..... اگر نتوانید تنها بمانید، با ترس و لرز زندگی می‌کنید.....
 ۹۱..... تعادل میان تنهایی و اجتماع را حفظ کنیم.....
 ۹۲..... چرا خودمان را به حساب نمی‌آوریم؟.....
 ۹۳..... پرهیز از وابستگی.....
 ۹۳..... کسی که چیزی به زندگیمان اضافه کند نه کم کند.....
 ۹۴..... برای اجرای اهداف خود به دیگران تکیه نکنید و به تنهایی عمل کنید.....
 ۹۴..... تنهایی همیشه، همه جا حضور دارد.....
 ۹۵..... درک کنید که کاملاً تنها و وانهاده هستید و بدنبال یک فرد خارق‌العاده نگردید.....
 ۹۵..... باید از هرگونه تعلق خاطری آزاد باشیم.....
 ۹۶..... به هیچ چیزی، هر چقدر که جذاب باشد، دل نبندید.....
 ۹۶..... آیا لازم است روابط زیادی داشته باشیم؟.....
 ۹۷..... توهم ما شدن.....
 ۹۷..... تقریباً همه‌ی رنجهای ما از جامعه نشأت می‌گیرند.....
 ۹۸..... به خودت تکیه کن.....
 ۹۹..... پذیرفتن تنهایی برای سلامت روان ما بسیار سودمند و لازم است.....
 ۱۰۰..... به خاطر فرار از تنهایی، نباید به افراد چنگ بیندازیم.....
 ۱۰۰..... گاهی با بعضی از افراد نباید کوچکترین رابطه‌ای برقرار کرد.....
 ۱۰۱..... چرا برای بعضی از افراد تنهایی و یا جدایی غیر قابل تحمل است؟.....
 ۱۰۱..... هیچ چیز ناجورتر از زندگی در حالت انتظار نیست.....
 ۱۰۲..... تنهایی هرگز از بین نمی‌رود.....
 ۱۰۲..... برای اینکه دوستان خوبی داشته باشی، دوست خوبی باش.....

- ۱۰۳..... اضطراب وجودی، زنگ خطر بقا.....
- ۱۰۳..... کسانی که عزت نفس پائینی دارند تصویر درهم برهمی از خود دارند.....
- ۱۰۴..... قدرت باورها.....
- ۱۰۵..... تنهایی هم مزایایی دارد.....
- ۱۰۶..... تحقیر کنید اما متغیر نباشید.....
- ۱۰۷..... جانهای نجیب، "رایگان" پذیرفتن را تنگ دارند.....
- ۱۰۸..... خودتان را طوری که نیستید نشان ندهید.....
- ۱۰۹..... به هر انسانی به عنوان انسانی بیچاره نگاه کن.....
- ۱۰۹..... بجای گله کردن از دوستان بد، از دوستان خوب قدردانی کن.....
- ۱۱۰..... به جای پرخاشگری سکوت و تحمل کنید.....
- ۱۱۱..... کلمه‌ی می‌شناسم و می‌دانم بی معناست.....
- ۱۱۱..... انسانها برابر نیستند.....
- ۱۱۲..... انسان، موجود شرور؟.....
- ۱۱۲..... اگر خیاری که می‌خوری صحیح هست، آن را دور بینداز.....
- ۱۱۳..... چرا به ما ظلم می‌شود؟.....
- ۱۱۴..... در تنهایی، طعم مرگ را می‌چشیم.....
- ۱۱۴..... از تنهایی می‌ترسی یا احساس بی‌ارزشی.....
- ۱۱۵..... اگر می‌گویی او نمی‌فهمد، پس تو نمی‌فهمی.....
- ۱۱۵..... وحشت از تنهایی.....
- ۱۱۶..... در واقع ما از جدایی نمی‌ترسیم بلکه از ندیده شدن می‌ترسیم.....
- ۱۱۷..... تنهایی را تمرین کنید.....
- ۱۱۸..... منزوی باشیم یا تنها؟؟ آیا تنها بودن خردمندانه است؟ چرا تنهایی لازم است؟.....
- ۱۱۹..... ما جز آن چیزی که هستیم، نیستیم.....
- ۱۱۹..... تنهاترین نهنگ دنیا.....
- ۱۲۰..... می‌توانیم خودمان، مامان خودمان باشیم.....
- ۱۲۰..... لازم نیست با همه دوست باشیم.....
- ۱۲۱..... قرار نیست همیشه خالمان خوب باشد و اصلاً اضطرابی نداشته باشیم.....
- ۱۲۲..... هر انسانی مالک خویشتن خود اوست.....
- ۱۲۳..... اضطراب، کشمکش موجود زنده در برابر نابودی است.....
- ۱۲۳..... جهنم یعنی دیگران.....
- ۱۲۴..... هر محرومیت و جدایی به معنای ضرر و زیان نیست.....
- ۱۲۴..... هنوز بند نافمان را نبریدیم.....
- ۱۲۵..... تنهایی سوای همه چیز، خیلی قدرتمند است.....
- ۱۲۵..... چرا اینهمه گرایش به جمع داریم؟.....
- ۱۲۶..... هیچ انسانی با من بیگانه نیست.....
- ۱۲۶..... آیا تنهایی به سلامت جسمی ما صدمه می‌زند؟.....
- ۱۲۷..... تراژدی این نیست که تنها باشی.....
- ۱۲۷..... عشق بدون احترام عشق نیست.....
- ۱۲۸..... برای افسردگی فصلی.....

شاید تنهایی نوظهورترین پدیده در عصر مدرن باشد؛ در روزگار گذشته افراد تنها، افرادی عجیب و غریب بودند، غالباً به محضی که به سن بلوغ می‌رسیدند ازدواج می‌کردند و اگر هم دعا و مشکلات و ناسازگاری‌هایی با هم داشتند تا حد امکان سازش می‌کردند اما امروز شاهد این هستیم که بسیاری از افراد دیرتر ازدواج می‌کنند و یا ازدواج نمی‌کنند و یا اینکه جدا می‌شوند. من نمی‌خواهم درباره ریشه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی و یا فلسفی این پدیده سخنی بگویم اما به هر حال تنهایی واقعی‌تری انکار ناپذیر است که همه ما چه به مدت طولانی و یا کوتاه با آن آشنا و روبرو می‌شویم، به ما آموختند که از تنهایی بگریزیم؛ می‌بیند افراد موفق کسانی هستند که شکست‌های زیادی تجربه کرده‌اند اما نظر من این است که آن افراد موفق تنهایی را در اثر این شکست‌ها تجربه کرده است، تنهایی فرصتی برای آشنایی با خود است، چگونه با تنهایی کنار بیاییم؟

آیا تنهایی خوب است و یا بد است؟

آیا تنهایی لازم است و یا نرم است؟

بعضی از فلاسفه و روان‌شناسان می‌گویند که آغاز رابطه صمیمانه عمیق و داشتن دوستی‌های پایدار و حتی رضایت زناشویی نیازمند تعادل و درستی خوب با تنهایی است. این کتاب برای همه نوشته شده است فقط برای افراد تنها.

به طور کلی این کتاب برای کسانی نوشته شده است که از تنهایی گریزان هستند و یا نمی‌دانند با آن چگونه برخورد بکنند، این بخش به شما می‌آموزد که تنهایی واقعی‌تری است که نمی‌توانیم از آن فرار کنیم ضمن اینکه تنهایی اضطراب‌زا است، مفید نیز می‌تواند باشد در این بخش آموزش‌های ما به صورت تک درس‌هایی در فلسفه و روانشناسی است، این کتاب نوع نگاه من به تنهایی، عشق و جدایی است که در اینجا شامل ۱۷۲ تکدرس است. امیدوارم که این کتاب بتواند نگاهی تازه به شما دهد حتی اگر یک مطلب بتواند این کمک را به شما بکند ما به هدف خود رسیده‌ایم. آیا عشق همیشه شکنجه دهنده و آزاردهنده است؟ آیا عشقی وجود دارد که رشد دهنده باشد؟ عشق چیست؟؟ چرا برخی از افراد پس از جدایی درد و رنج بیشتری را تحمل می‌کنند و بعضی کمتر.

چه باید کرد تا در صورت جدایی درد کمتری داشته باشیم و چگونه می‌توان رابطه‌ی عاطفی بهتری داشت؟

و تفاوت عشق سالم و ناسالم چیست؟ اینها بخشی از سوالاتی است که از دیدگاه فلسفه و روانشناسی در این کتاب به آن پاسخ می‌دهیم.

شاید این اطلاعات نتواند تغییری اساسی در شما ایجاد کنند اما شاید بتوانند جرقه‌هایی در ذهن شما ایجاد کنند که بعدها تأثیراتی که لازم است را بگذارد.

شاید هم بتواند بخشی از این اطلاعات دریچه‌ی جدیدی در ذهن شما باز بکند. نمی‌دانیم، در هر صورت هر کدام از ما در جهان پدیداری متفاوت زندگی می‌کنیم و این اطلاعات بر روی هر کدام از ما، تأثیری متفاوت می‌گذارد.

ولی به هر حال، این بخش می‌تواند ایده‌های جدید و تعاریف جدید و متفاوتی از عشق و تنهایی که دو روی یک سکه هستند به شما بدهد.

برای چشیدن طعم یک رابطه‌ی سالم باید بین عشق و تنهایی توازن برقرار کرد، اما چطور می‌توان چنین توازنی برقرار کرد و چرا باید این توازن را برقرار کرد؟

مطالب به لحاظ محتوایی به هم پیوسته‌اند و گاهی بعضی از محتواها در قالب متفاوت اما در درون یکی هستند ولی به لحاظ ظاهری نظم و ترتیب خاصی ندارند. این شیوه سبب می‌شود تا مجبور نباشید مطالب را بصورت منسجم و پیوسته مطالعه کنید و می‌توانید هر روز بخشی را که متناسب با خلق و خو و حال و هوای هیجانی شماست مطالعه کنید تا به این وسیله افکارتان را به مرور نظم بدهید و یا آرام کنید. 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 می‌ترسید 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.khodbidarisup.com) پیام بدهید.

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