



وقتی
مستم
با کتاب
www.ketab.ir

دکتر حمیدرضا رضا زاده

مدرسه	رضازاده حمیدرضا، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	وقتی با خود هستم / حمیدرضا رضازاده
مشخصات نشر	تهران: مهاجر، ۱۳۸۹. PIR
مشخصات ظاهری	۵۶ ص: مصور.
شابک	978-964-225-064-3 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	رضازاده حمیدرضا ۱۳۴۵ — یادداشت ها، طرح ها و غیره.
رده بندی کنگره	۱۳۸۹: ۷ و ۱۱۳/ص ۸۰۶۷
رده بندی دیویی	۸۱۳ / ۳۶۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۳۳۱۳۲

وقتی با خود هستم



نویسنده: دکتر حمیدرضا رضازاده

مکان نشر: تهران: مهاجر (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)

تصویر: گریسماس سلامی

چاپ: ۱۳۸۹

شمارگان:

لیتوگرافی: گلپایان

چاپ و صحافی: طلیف نگار

شابک: 978-964-225-064-3

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پست نیک پور، بلاک ۱۲، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۱۰۰۳۶ و ۶۶۹۵۲۲۰۰، شماره: ۶۶۹۵۲۱۹۹

فهرست

- ۱... وقتی با خود هستم.....
- ۱۰... وقتی صدايت می‌کنم.....
- ۱۱... وقتی با هوش همنشین می‌شوم.....
- ۱۲... وقتی به مرگ فکر می‌کنم.....
- ۱۳... وقتی نفس خاکم می‌شود.....
- ۱۴... وقتی توبه می‌شکند.....
- ۱۵... وقتی توکل می‌کنم.....
- ۱۶... وقتی همنشین شیطان می‌شوم.....
- ۱۷... وقتی شکايت می‌کنم.....
- ۱۸... وقتی به آنچه می‌دانم عمل نمی‌کنم.....
- ۱۹... وقتی احساس غمگینی می‌کنم.....
- ۲۰... وقتی حسودی می‌کنم.....
- ۲۱... وقتی قهر می‌کنم.....
- ۲۲... وقتی می‌خندم.....
- ۲۳... وقتی بی‌دلیل کم‌بوصله می‌شوم.....
- ۲۴... وقتی حیا می‌ورزم.....
- ۲۵... وقتی صبروری نمی‌کنم.....
- ۲۶... وقتی اغماص می‌کنم.....
- ۲۷... وقتی اجبازی می‌کنم.....

- ۱۴۱... وقتی شتاب می‌کنم
- ۱۴۲... وقتی غیبت می‌کنم
- ۱۴۳... وقتی سکوت می‌کنم
- ۱۴۴... وقتی مطلب جدیدی یاد می‌گیرم
- ۱۴۵... وقتی مثبت فکر می‌کنم
- ۱۴۶... وقتی به ساعت نگاه می‌کنم
- ۱۴۷... وقتی برنامه‌ریزی نمی‌کنم
- ۱۴۸... وقتی با او سخن می‌گویم

www.ketab.ir

پیشگفتار

اول قرار نبود این «دل نوشته» که حاصل «خود نوشته‌های تنهایی» است تبدیل به مجموعه قابل چاپی شود. حرف‌هایی بود برای مرور و یادآوری آموخته‌ها و دانسته‌ها، زیرا که همه ما همواره نیاز به تذکر داریم تا کارهایمان به سوی گدازه‌ی میل نکنند. از این‌رو از باب یادآوری به خود، دست به کار شدم و با کمک تجربه‌ی اجتماعی و مختصر تحصیلاتی در علوم تربیتی و روان‌شناسی دست به قلم بردم و به نوشتن پرداختم، شاید کارگشای شما نیز بشود.

در این نوشته آنچه ملاحظه می‌کنید تلاشی است برای یافتن حال تا بدانیم که با خود چه می‌کنیم و آگاه شویم. چنانچه برخلاف قوانین فطری، عقلی و علمی قدم برداریم با چه مخاطراتی روبرو خواهیم شد. خلاقی که از فراموشی یاد و حضور پروردگار عادل مقتدر آغاز و در حالت‌های روانی مان جریان می‌یابد.

با این وجود در هر بخش به اندازه‌ای که ایجاد خستگی نکند بسنده شده است و مابقی کار برعهده خودتان تا بنشینید و ببیندیشید و به تکمیل آن بپردازید.

و نهایت این که عمر کوتاه‌تر از آن است که با غرور و سرمستی و با سخاوت تمام صرف برخی کارهای بی‌نتیجه و یا پرداختن به امور تجربه شده گردد. از این‌رو شاید کمی تفکر و تأمل و بهره‌گیری از تجربه دیگران بتواند زمینه مناسب‌تری از این «دَر گرانمایه» را به‌ویژه برای

نوجوانان فراهم آورد.

اما آنچه در این مجموعه فراهم آمده با توجه به اختصار بخش‌ها، درصدد ایجاد هشدار و آگاهی است. بنابراین در ذیل هر عنوان عبارتهایی دیده می‌شود که عمداً ارتباطی با جمله قبلی و بعدی خود ندارد و هر عبارت با توجه به عنوان اصلی، جمله‌ای مستقل محسوب می‌شود که قصد دارد تا پایان هر قسمت ذهن شما را بیشتر متوجه موضوع گرداند. امید است که توفیق حاصل شود.

www.ketab.ir

نویسنده

مقدمه

آن زمانی که «تو» را فراموش می‌کنم لحظات سخت با خود بودن است. لحظاتی است که نفس فریبکار و حریص افسار عقل را در دست و او را به سوی لذتی سخیف و ناچیز می‌کشاند و در پی آن «لذت نفس» رنج پایداری را به جا می‌گذارد.

و چه بد هنگامه‌ای است آن زمان که قدرت نفس بر ضعف ایمان غلبه می‌کند. آری! آن گاه که تو را غلبه می‌کنم سختی لحظات را در ذره ذره وجودم احساس می‌کنم و بروز فاصله را می‌بینم و مشاهده می‌کنم که چگونه عقل، قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست می‌دهد و این نفس شرور حکومت وجود را در دست می‌گیرد تا ارزش مرا در عدم شکند. اعتماد به نفس را فرو ریزد و ناتوانی در اداره سرنوشت را هویدا سازد.