

حسینی، بی‌تا، ۱۳۵۴ -
بیداری ریشه‌نوشته‌ی بی‌تا حسینی، کریم آهنی‌پور.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.
۲۱۶ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۳-۷

فیپا

قصه‌درمانی

قصه‌گویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴

آهنی‌پور، کریم، ۱۳۵۸ -

۱۳۹۴ RC/۴۸۹/۵۴

۶۱۶/۸۹۱۶۵

۳۹۵۳۹۷۶

بیداری ریشه

نویسنده: بی‌تا حسینی، کریم آهنی‌پور

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۳-۷

ISBN: 978-964-236-663-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

۱۳	درباره‌ی کتاب.....
۲۱	بخش ششم، قصه درمانی: هوس.....
۳۷	قرار؛ بیراهه‌ها، مسیرهای دور شدن از خود واقعی.....
۵۵	شیوه‌هایی برای شناسایی منیت.....
۵۶	هفت قدم برای غلبه و تسلط بر منیت.....
۵۸	تمرین فضای معنوی.....
۵۸	عبارت تأکیدی.....
۵۹	دانستیم که.....
۵۹	قرار با قرار بیراهه‌ها.....
۶۰	قرار با ما.....
۶۱	بخش هفتم، قصه درمانی: سونامی.....
۸۹	قرار؛ هدف از بودن، کشف عمق‌های درون و خلق اوج‌های بیرون.....
۱۲۳	تمرین یافتن اهداف.....
۱۲۴	عبارت تأکیدی.....
۱۲۵	دانستیم که.....
۱۲۶	قرار با قرار هدف از بودن.....
۱۲۶	قرار با ما.....
۱۲۷	بخش هشتم، قصه درمانی: بهار.....
۱۴۱	قرار؛ شادی و آرامش.....
۱۶۲	تمرین انتقال شادی.....

۱۶۲	عبارت تأکیدی
۱۶۳	قرار با قرار شادی و آرامش
۱۶۳	قرار با ما
۱۶۵	بخش نهم، قصه درمانی: جشن
۱۸۱	قرار؛ آگاهی
۲۰۷	تکنیک آگاهی از لایه‌های ذهن
۲۰۸	عبارت تأکیدی
۲۰۸	دانستیم که
۲۱۰	قرار با قرار آگاهی
۲۱۰	قرار با ما
۲۱۱	منابع

www.ketab.ir

تجربه‌ی کار با مراجعین و تعامل با اجتماع ما را به این باور رسانده است که اساسی‌ترین مسئله‌ی بیشتر افراد تمرکز بر دنیای بیرون از خودشان است؛ سرابی که هیچ انتهایی ندارد و هرگز به دستاورد ماندگاری ختم نخواهد شد. بدون تردید رویارویی با این حقیقت که «هر آن‌چه در لحظه‌ی اکنون اطراف‌مان چیدمان شده، برخاسته از نوع بودن خودمان است»، مواجهه‌ی بسیار دشواری است. آدمی به‌جز خویشتن، هیچ دارایی حقیقی‌ای ندارد و هنگام کوچ از این دیار تنها سرمایه‌ی ما آگاهی واقعی و درونی‌شده‌مان است. پس چه عاقلانه که تمرکز را بر تنها سرمایه‌ی خود (یعنی درونمان)؛ معطوف کنیم؛ درون، تنها راه خروج است.

در همین راستا ساختار کلی نوشته‌ها را طراحی کرده بودیم که به ترتیب از کل هستی شروع و به المان‌های جزئی‌تری می‌رسید. به‌طوری که هر کل، اجزاء پس از خودش را نیز در بر داشت: خالق هستی، طبیعت و نظم‌مندی آن، توازن روان آدمی، سایر آدمیان، دشواری‌های زندگی، گناه و بیراهه، درک هدف از بودن، شادی و آرامش و سرانجام آگاهی. کمی توجه بر عناوین ذکر شده، برای خواننده‌ی محترم روشن خواهد کرد که عنوان اول بر عنوان آخر منطبق است؛ درست مثل دو سر یک پیوستار: همواره اوج آگاهی‌ها از خالق هستی وام می‌گیرد. چیدمان نظم‌مندی‌ای که عمل می‌توانست کتاب تئوریک بسیار قدرتمندی را به دست دهد، اما وقتی بررسی و مطالعه را تکمیل کردیم، طیف اطلاعات را بسی وسیع‌تر از انتظارمان یافتیم.

مسئله فقط حجم وسیع اطلاعات نبود. ما متوجه شدیم که درک بسیاری از مفاهیم و استفاده‌ی عملی از آن‌ها نیز احتمالاً برای عموم دشوار خواهد بود. به‌همین دلیل و پس از اندیشه‌ورزی بسیار بر آن شدیم تا گفته‌مایمان در فصل را ابتدا در قالب داستان و سپس بلافاصله به‌صورت تئوری مطرح کنیم. بر این باوریم که آمیزه‌ی قصه با علم می‌تواند ترکیب متوازنی خلق کند چونان وحدت شور با خرد.

از آن‌جا که هدف، گسترش تمرکز خواننده بر دنیای درون خود بود، در دل طبیعت و در دل داستانها جستجو کردیم و سرانجام «ریشه» را به‌عنوان شخصیت اصلی داستان برگزیدیم. نظریه‌ی توازن روانی در دیدگاه یونانی‌ها را به انتخاب کاراکترهای «خاک و خورشید» که نماد تفکر و هیجان‌اند رهنمون شد و بنیان کتاب را در ذهنمان بر پای ساخت. بهت تشریح مفاهیم اصلی، در تمام قسمت‌های تئوری از حکایت، تمثیل، سرگذشت مراجعان خودمان و نیز از نقد و بررسی فیلم‌های بزرگ تاریخ بهره گرفته‌ایم. باشد که سهمی در بیداری ریشه‌ها داشته باشیم؛ و اما آرایه‌ی داستان.

قصه‌ی ریشه با خاک و خورشید، قصه‌ی پرورش تدریجی آگاهی ما آدمیان است. ریشه کوچولوی داستان به‌دنبال تحمل هراس‌هایی که لازمه‌ی هر تولدند، با خاک خرد و خورشید اشتیاق آشنا می‌شود. خاک و خورشید او را با «سلطان» عشق آشنا می‌کنند و به او می‌آموزند که کانون آگاهی‌ها سرشار از هارمونی و هماهنگی‌ست (فصل اول):

باز درآمد به بزم مجلسیان دوست دوست

گر چه غلط می‌رسد نیست غلط اوست اوست

گاه خوش خوش شود گه همه آتش شود

تعبیه‌های عجب یار مرا خوست خوست

نقش وفا وی کند پشت به ما کی کند

پشت ندارد چو شمع او همگی روست روست^۱

ریشه کوچولوی بیتاب به دنبال آشنایی با خورشید و سر از خاک درآوردن، به مزرعه‌ای پا می‌گذارد که سرشار از هیاهو و رنگ است. آن‌جا درمی‌یابد که دنیا (مزرعه) کاروانی است پر هیاهو به مقصد نور. مسافران کاروان، جملگی مخلوق‌اند: آسمان، اقیانوس، طوفان، کویر، درختان و... او درمی‌یابد که همه مسافران کاروان، در حرکتی رو به وسعت در حال حرکت به سوی حقیقت خویش‌اند. ریشه کوچولو با طلوع هر سپیده‌دم بیشتر متوجه می‌شود که بخش‌های ظاهراً ناهمگون این «کاروان» با یکدیگر سنخیتی دیرینه و قرابتی ژرف دارند (فصل دوم):

همه خلقتان چو مورکان به سوی خورشیدین

همه عالم‌الهای ز عطا‌های خوانِ تو

به امینان و نیکوان بنمودی تو نردبان

که روان است کاروان به سوی آسمانِ تو^۲

در ادامه‌ی راه، ریشه‌ی بیتاب به گیاهی بدنه قهوه‌ای تبدیل می‌شود. گیاه حالا در حال بادگیری و کشف تبدیل شدن‌هاست؛ تبدیل شدن خودش به گیاه و درختچه و تبدیل شدن آب‌های اقیانوس به ابرها. او به هم‌پیوستگی انکارناپذیر مسافران کاروان به یکدیگر و مفهوم دنیا‌های موازی در ابرخوشه‌های کهکشانی را یاد می‌گیرد و درمی‌یابد که تمامی مخلوقات و روان خودش نیز، در

هر لحظه با تأثیرگذاری بر یکدیگر به «توازن» بیشتری می‌رسند. او می‌آموزد که اجزاء هستی با اثرگذاری آرام بر یکدیگر؛ بی‌صدا، اما پرسخن؛ توانش‌های روشن همدیگر را به تجربه تبدیل می‌کنند (فصل سوم):

خورشید گوید سنگ را زان تافتم بر سنگ تو

تا تو ز سنگی واهی پا در نهی در گوهری

خورشید عشق لم یزل زان تافته است اندر دلت

کاؤل فزایی بندگی و آخر نمایی مهتری^۱

گیاه بدنه قهوه‌ای با گذر از فصل بهار و تابستان به درختچه‌ای پرشور تبدیل می‌شود و بر عشق میان خاک و خورشید تمرکز می‌کند. او پیش از درختچه شدن و در حالیکه گیاهی نارس است بر بوته‌ی رزی دل می‌بازد و پس از آموختن درسهای بسیار از این عشق نافرجام، روزی در دل خاک با ریشه‌ای که سابقاً هم او را در خواب دیده آشنا می‌شود. آن‌ها با هم پیوند می‌خورند:

جان من و جان تو گویی که یکی بوده است

سمند بدین یک جان کز غیر تو بیزارم^۲

درختچه در این بخش از سفر زندگی‌اش با درختان و «ریشه‌های» بسیار آشنا می‌شود و از هر یک چیزی می‌آموزد. او در این آشنایی‌ها یاد می‌گیرد که حالات گوناگون آسمان، دگرگونی سنگ‌ها و گذر فصل‌ها همه‌وهمه‌ی مراحل از تکامل وجودی آن مسافرانند و هیچ مخلوقی به قصد آسیب زدن به دیگری خطا نمی‌کند؛ درحقیقت هر ریشه‌ای از طریق تعامل با سایر ریشه‌ها درسهایی را فرا می‌گیرد که برای رسیدن به جشن به آن‌ها نیاز دارد (فصل چهارم).

باری؛ درختچه‌ی جوان پس از تبدیل شدن به درخت بلوط بلند، هشدارهای خاک و خورشید برای به درون رفتن را فراموش می‌کند و آفت فراموشی، او را با طوفان‌های زندگی‌اش مواجه می‌سازد. در پایان فصل دشواری‌ها (فصل پنجم^۳)، درخت به تلخی

۱. مولانا

۲. مولانا

۳. فصل دشواری‌ها، آغاز کتاب بیداری ریشه است.

می‌آموزد که «طوفان»‌های زندگی، فرستادگان مهربان سلطان عشق بوده‌اند و می‌آیند تا به درون رفتن را به یاد درختان بیاورند:

آمده‌ام که تا به خود گوش‌کشان‌کشانمت

بی‌دل و بی‌خودت کنم بر دل و جان نشانمت

آمده‌ام که تا تو را جلوه دهم در این سرا

همچو دعای عاشقان، فوق فلک رسانمت

زخم و دیر و پیش رو چون سپر شجاعتی

گوش به غیر زه مده تا چو کمان خُمانمت

از حد خاک تا بشر پند زار منزل است

شهر به شهر بُردمت بر سر ره نذارمت^۱

درخت بلوط با عبور از طوفان‌ها و داستان‌های رنج‌آور زندگی‌اش، قدرت حقیقی خود را به دست نسیان می‌سپارد و سرانجام تلخ‌ترین حادثه‌ای که یک درخت می‌تواند تجربه کند، برایش پیش می‌آید؛ ریشه‌های او به بیراهه می‌روند و درخت هرچه اعتبار ظاهری در مزرعه داشته را به یک‌جا از دست می‌دهد (فصل ششم)

گفت که تو شمع شدی قبله‌ی این جمع شدی

شمع نیم جمع نیم درد پراکنده شدم

گفت که تو زیرک‌کی مست خیالی و شکی

غول نیم هول نیم امر تو را بنده شدم

گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم

در طلب بال و پرش بی‌پر و پر کنده شدم^۲

درخت بلوط از طریق دل سپردن به «هوس» و در اوج سرمای زمستان، در سرمای جهل وجودی خویش غرقه و تمام رنگ‌ها و دل‌انگیزی‌های دیروزش را به دست تاراج می‌سپارد.

دشواری‌های زندگی درخت تماما مطابق با نواقص شخصیتی خود او، بر او حاضر می‌گردند. بیراهه‌روی‌ها وجودش را به درد افکنده، او را در چنگال شیاطین هراس و یأس گرفتار می‌کنند. درخت بلوط نایکپارچگی‌های وجودی‌اش را تجربه می‌کند، چون او در درون حاضر نیست. کشمکش عناصر وجودی، سرانجام مسافر قصه‌ی ما را به اقیانوسی سیاه و سرشار از تندبادهایی غول‌آسا گرفتار می‌کنند. او در تجربه‌ی پیوندی پر خطر با سیاهی‌های هستی به قله‌ها و دره‌های خویشتن خود دست می‌یابد. درخت بلوط بیراهه‌رفته بر اثر تجربه‌ی «سوزنی» به عمق نهاد خویش نزدیکتر می‌شود و سرانجام هدف از بودن خود را درمی‌یابد (فصل هفتم):

ما ز بالا ییم و لا می‌رویم

ما ز دریاییم و دریا می‌رویم

ما از آن جا و از این جا نیستیم

ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می‌رویم

قل تعالی آیتی‌ست از جذب عشق

ما به جایی حق تعالی می‌رویم^۱

درخت در اوج سرمای زمستان همه چیزش را از دست می‌دهد، به‌جز روح زندگی را و همین خاطر در فصل بهاران، دوباره سبز می‌گردد. ریشه پس از تجربه‌ی لایه‌های جعلی و فوئیک وجودش و پس از رویارویی با لایه‌ی بن‌سخت روان خود، سرانجام وارد لایه‌ی درون‌پاشی وجودی می‌گردد؛^۲ او پس از تجربه‌ی مُردگی اجزایی از خودش که لایق دفن شدن بوده‌اند و غرقه گردیدن در مرگ خویشتن سودازده‌ی دیروزهایش، در خودی تازه شکوفا می‌گردد. حالا فصل زمستان، نهالی که در بطن داشت را به ساحل اقیانوسی

۱. مولانا

۲. اشاره به مراحل تحول روان در نظریه‌ی وجودگرایی

که درخت در آن به زندگی بازگشته تقدیم می‌کند: بهاران از راه می‌رسد و مسافر داستان ما وارد فصل «شادی و آرامش» زندگی‌اش می‌شود (فصل هشتم):

فرو شدن چو بدیدی بر آمدن بنگر

طلوع شمس و قمر را چرا زیان باشد؟

کدام دانه فرو رفت در زمین که نرُست

چرا به دانه‌ی انسانیت این گمان باشد؟^۱

او هنگام تجربه‌ی شادی و آرامش به این می‌اندیشد که جاه‌طلبی‌های دیروزش برای تصاحب آن چه واقعا به او تعلقی نداشته، چه خیال‌های کودکانه‌ای بوده‌اند. زمانی که ریشه‌های او چو لوی بی‌تاب دیروزها به این مرحله از مسیر تحولش گام می‌گذارد، به عظمتی سرشار از فرزانی دست می‌یابد و سایه‌های تره، نراقص، شخصیتش را با بافتاری سپید از آگاهی، رنگی نو می‌زند:

خون غم بر ما حلال و خرم ما بر رسم حرام

هر غمی کو گرد ما گشت، شد در خونِ خویش^۲

درخت بلوط با گذر از فصل‌های مختلف زندگی و تجربه‌ی حالات گوناگون شخصیتی‌اش در سال‌روزی درخشان به انسجام می‌رسد. او حالا به میمنت حضور خلوت‌گزینی و عمیق نگرستن به سلطان و کاروانش به درجه‌ای از بودن پا می‌گذارد که در آن از هیچ نوسانی نشانی نیست. حالا دیگر نوسان‌های کوه‌ها و اقیانوس و آسمان هیچ‌کدام توان تزلزل او را ندارند و درعوض این خود اوست که بر سایر مسافران اثرگذاری کرده و آن‌ها را به تسخیر خویش دره‌ی آورد. هم اکنون این مسافر به مقام پذیرش و تسلیم رسیده؛ حالا با آسودگی اجازه می‌دهد رویدادها و فصل‌ها هر یک رنگ خاص خودشان را بر روان و بر تنه‌ی وی بر جای گذارند. حالا ریشه‌هایی بیدار و به جشن رسیده را در درون دارد و نیک دریافته است که با باز بودن و دریافت رنگ‌های گوناگون طبیعت، سرانجام ترکیبی پیدا خواهد کرد از نور و سپیدی؛ و درخت بلوط حالا می‌داند که این یعنی آگاهی

(فصل نهم):

روزها فکر من این است و همه شب سخنم

که چرا غافل از احوال دل خویشتم

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود

به کجا می‌روم آخر نمایم وطنم

خنک آن روز که پرواز کنم تا بر دوست

به امید سر کوشش پر و بالی بزنم

نه به خود مدم اینجا که به خود باز روم

آن که آورد مرا باز برد تا وطنم^۱

ریشه‌ها عموماً پس از عبور از بیتابی به بیداری می‌رسند. شما نیز ابتدا بی‌تابی ریشه را بخوانید و بعد به بیداری ریشه بپردازید.

گفتنی‌ست که در پایان هر فصل تئوریک از تکنیک عبارت تأکیدی و یک قرار بهره برده‌ایم. انجام مستمر تکنیک‌ها، درونی‌سازی عبارات نیروبخش و تمرکز بر قرارها در زندگی روزمره، اثربخشی مطالب را ماندگارتر خواهد ساخت. امید آن داریم که خواننده‌ی ارجمند در جای‌جای داستان با ریشه کوچولو همزادپنداری کرده و دقیقاً بر مفاهیم مورد نظر تأمل ورزد. ما کتاب را با عشق نوشته‌ایم؛ شما هم با اشتیاق بخوانیدش.

با احترام

بیتا حسینی و کیم آهنی‌پور^۲

هفتم بهمن ماه یک‌هزار و سیصد و نود و سه