

حسینی، بی‌تا، ۱۳۵۴ -  
بی‌تابی ریشه: اثری ارزشمند .../ بی‌تا حسینی، کریم آهنی‌پور؛ [ویراستار معصومه امیرخانی].  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.  
ص: ۲۷۶

۳-۶۶۱-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

کتابنامه: ص. [۲۶۹] - ۲۷۵.

قصه‌درمانی

قصه‌گویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

داستان‌های روان‌شناختی

آهنی‌پور، کریم، ۱۳۵۸ -

۴۸۹ RC/ع ۵۴ ۱۳۹۴ الف

۶۱۶/۸۹۱۴

۳۹۵۳۹۳۸

# بی‌تابی 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: ۲۴۹۰۰ تومان

شابک: ۳-۶۶۱-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-661-3

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

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

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

[www.naslenowandish.com](http://www.naslenowandish.com)

[info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

۱۳	..... درباره‌ی کتاب
۲۱	..... بخش اول، قصه‌درمانی: سلطان
۴۹	..... قرار؛ عشق، خالقِ بودن
۶۰	..... تمرین حضور
۶۱	..... عبارت تأکیدی
۶۱	..... دانستیم که
۶۲	..... قرار با قرار عشق
۶۲	..... قرار با ما
۶۳	..... بخش دوم، قصه‌درمانی: کاروان
۱۰۳	..... قرار؛ هستی، کاروانی به سوی نور
۱۱۶	..... تمرین ادراک ناب
۱۱۶	..... عبارت تأکیدی
۱۱۷	..... دانستیم که
۱۱۷	..... قرار با قرار کاروان
۱۱۸	..... قرار با ما
۱۱۹	..... بخش سوم، قصه‌درمانی: بدنه قهوه‌ای
۱۴۹	..... قرار؛ روان من، به مقصد توازن
۱۷۴	..... تکنیک شمع درون
۱۷۵	..... عبارت تأکیدی
۱۷۵	..... دانستیم که

۱۷۶ ..... قرار با قرار توازن

۱۷۶ ..... قرار با ما

۱۷۷ ..... بخش چهارم، قصه‌درمانی: ریشه‌ها

۲۰۹ ..... قرار؛ آدمیان، زنجیره‌های یادگیری من

۲۲۱ ..... تمرین با آینه

۲۲۱ ..... عبارت تأکیدی

۲۲۲ ..... دانستیم که

۲۲۲ ..... قرار با قرار آدمیان

۲۲۳ ..... قرار با ما

۲۲۵ ..... بخش پنجم، قصه‌درمانی: طوفان

۲۴۳ ..... قرار؛ دشواری‌ها، پارچه‌هایی بر قامتِ روانِ من

۲۶۵ ..... تمرین دستگیره‌ی اتصال

۲۶۶ ..... عبارت تأکیدی

۲۶۶ ..... دانستیم که

۲۶۶ ..... قرار با قرار دشواری‌ها

۲۶۷ ..... قرار با ما

۲۶۹ ..... منابع

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 انتهای 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 نوشته‌ی این کتاب را طراحی کرده بودیم که به ترتیب از کل هستی شروع و به المان‌های جزئی‌تری می‌رسید. به‌طوری که هر کل، اجزاء پس از خود را نیز در بر داشت: خالق هستی، طبیعت و نظم‌مندی آن، توازن روان آدمی، سایر آدمیان، دشواری‌های زندگی، گناه و بیراهه، درک، هدف، شادی و آرامش و سرانجام آگاهی. کمی توجه بر عناوین ذکر شده، برای خواننده‌ی محترم روشن خواهد کرد که عنوان این کتاب به‌عنوان آخر منطبق است؛ درست مثل دو سر یک پیوستار: همواره اوج آگاهی‌ها از خالق هستی وام می‌گیرد. چیدمان نظم‌مندی‌ای که عنوان این کتاب 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 گفت‌وگویمان در هر 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 ما را به انتخاب کاراکترهای «خاک و خورشید» که نماد تفکر و هیجان‌اند رهنمون شد و بنیان کتاب را در ذهنمان بر پای ساخت. جهت 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 هماهنگی است (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<sup>۱</sup>

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 ست پرهیاهو به مقصد نور. مسافران کاروان، جملگی مخلوقانند: آسمان، اقیانوس، طوفان، کویر، درختان و... او درمی‌یابد که همه‌ی مسافران کاروان، در حرکتی رو به وسعت در حال حرکت به سوی حقیقت خویشتن‌اند. ریشه کوچولو با طلوع هر سپیده دم بیشتر توجه می‌شود که بخش‌های ظاهراً ناهمگون این «کاروان» با یکدیگر سنخیتی دیرینه و قرابتی ژرف دارند (فصل دوم).

همه خلقان چو مورکان به سوی خرم‌توان

همه عالم نواله‌ای ز عطا‌های خوان تو

به امینان و نیکوان بنمودی تو نردبان

که روان است کاروان به سوی آسمان تو<sup>۲</sup>

در ادامه‌ی راه، ریشه‌ی بیتاب به گیاهی بدنه قهوه‌ای تبدیل می‌شود. گیاه در حال یادگیری 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

۱. مولانا

۲. مولانا

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 وا رهی پا در نهی در گوهری

خورشید عشق لم یزل زان تافته است اندر دلت

کاؤل فزایی بندگی و اخر نمایی مهتری<sup>۱</sup>

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

جان من و جان تو گویی که یکی بوده است

سوگند بدین یک جان کز غیر تو بیزارم<sup>۲</sup>

درختچه در این بخش از سفر زندگی‌اش با درختان و «ریشه‌های» بسیاری آشنا می‌شود و از هر یک چیزی می‌آموزد. او در این آشنایی‌ها یاد می‌گیرد که حالات گوناگون آسمان، دگرگونی سنگ‌ها و نذرصل‌ها همه‌وهمه‌مراحلی 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 را برای به درون رفتن را فراموش می‌کند و آفت فراموشی، او را با طوفان‌های زندگی‌اش مواجه می‌سازد. در پایان فصل دشواری‌ها (فصل پنجم)<sup>۳</sup>، 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 گوش‌کشان کشانمت

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

زخا پذیر و پیش رو چون سپر شجاعتی

گوش به غیر زه مده تا چو کمان خمانمت

از حد خاک نماند شهرت هزار منزل است

شهر به شهر بُردمت بر سر ره نذارمت<sup>۱</sup>

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 شدی و 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 پرکنده شدم<sup>۲</sup>

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 تماماً 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 پراضطراب با سیاهی‌های هستی به قله‌ها و دره‌های خویشتن خود دست می‌یابد. درخت بلوط بیراهه‌رفته بر اثر تجربه‌ی «سونامی» به عمق نهاد خویش نزدیکتر می‌شود و سرانجام هدف از بودن خود را درمی‌یابد (فصل هفتم):

ما ز با آنیم به بالا می‌روییم

ما ز دریاییم و دریا می‌روییم

ما از آن جا و از این جا نیستیم

ما در بی‌جاییم و بی‌جا می‌روییم

قل تعالی آیتی‌ست از جذب عشق

ما به جذب عشق تعالی می‌روییم<sup>۱</sup>

درخت در اوج سرمای زمستان همه چیزش را از دست می‌دهد، به‌جز روح زندگی را و به همین خاطر در فصل بهاران، دوباره سبز می‌گردد. ریشه پس از تجربه‌ی لایه‌های جعلی و فویک وجودش و پس از رویارویی با لایه‌ی بی‌سخت در روان خود، سرانجام وارد لایه‌ی درون‌پاشی وجودی می‌گردد؛<sup>۲</sup> او پس از تجربه‌ی مردگی 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 برآمدن بنگر

طلوع شمس و قمر را چرا زیان باشد؟

کدام دانه فرو رفت در زمین که نرست

چرا به دانه‌ی انسانیت این گمان باشد؟<sup>۱</sup>

او هنگام تجربه‌ی شادی و آرامش به این می‌اندیشد که جاه‌طلبی‌های دیروزش برای تصاحب آن چه واقعاً به او تعلق نداشت، چه خیال‌های کودکانه‌ای بوده‌اند. زمانی که ریشه کوچولوی بی‌تاب دیروزها به این مرحله از مسیر تحولش گام می‌گذارد، به عظمتی سرشار از فرزنگی دست می‌یابد و سایه‌های تیرگی و اقص شخصیتش را با بافتاری سپید از آگاهی، رنگی نو می‌زند:

خون غم بر ما حلال و خون ما بر غم حرام

هر غم کو گرد ما گشت، شد در خون خویش<sup>۲</sup>

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 نگریستن به سلجان بر 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 در می‌آورد. هم‌اکنون 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):

۱. مولانا

۲. مولانا

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 نمایی وطنم  
 خنک آن روز که پرواز کنم تا بر دوست  
 به امید سر کویش پر و بالی بزتم  
 نه به خو آمدم اینجا که به خود باز روم  
 آنکه آورد مرا باز برد تا وطنم<sup>۱</sup>

ریشه‌ها عموماً پس از عبور از بی‌تابی به بیداری می‌رسند. شما نیز ابتدا بی‌تابی ریشه را بخوانید و بعد به بیداری ریشه پردازید. گفتنی‌ست که در پایان هر فصل تئوریک از تکنیک، عبور و تأکیدی و یک قرار بهره برده‌ایم. انجام مستمر تکنیک‌ها، درونی‌سازی عبارات نیروبخش و تمرکز بر قرارها در زندگی روزمره، اثر خوبی 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<sup>۱</sup> و آرین آهنی‌پور<sup>۳</sup>

هفتم بهمن ماه یک‌هزار و سیصد و نودوسه