

به نام خدا

شما عظیمتر از آنی هستید که می اندیشید (۱)

مؤلف:

مسعود لعلی



نشر بهار سبز

سرشناسه : لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ - گردآورنده.
 عنوان و پدیدآور : شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید / گردآورنده:
 مسعود لعلی.
 مشخصات نشر : تهران: بهار سبز، ۱۳۸۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۹۰ ص.
 فروست : شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید ا.
 شابک : 978-964-94301-1-3 ؛ ۲۳۰۰۰ ریال (چاپ یازدهم)
 یادداشت : چاپ نهم: فروردین ۱۳۸۷ - چاپ دهم: اردیبهشت ۱۳۸۷
 چاپ یازدهم: ۱۳۸۷ (فیبا).
 موضوع : موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی.
 موضوع : موفقیت - کلمات قصار.
 موضوع : راه و رسم زندگی.
 رده‌بندی کنگره : ۷ ل ۸ م ۶۳۷ / BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱
 شماره کتابخانه ملی : ۴۸۹۰۳ - ۸۱ م



انتشارات بهار سبز

شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید ۱

مؤلف: مسعود لعلی

ویراستار: طیبه سرلک

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

طراح جلد: کیانوش سعادت‌مند

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

نوبت چاپ: یازدهم، تیرماه ۸۷

قیمت: ۲۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۴۳۰۱ - ۱ - ۳

نشانی: خیابان ولی عصر، خیابان شهید ولدی، پلاک ۱/۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰؛ کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۳۱۴۹

پست الکترونیک: info@baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

ویرایش جدید

تقدیم به اولین معلم، صمیمی‌ترین دوستم و یگانه خالقم

کتاب را به «او» تقدیم کرده‌ام. اما سخت معتقدم نه این کتاب و نه هیچ اثر مکتوب دیگری یک اثر واقعی نیست. هر انسانی یک نویسنده است و زندگی هر فرد، واقعی‌ترین کتابهاست. امیدوارم کتاب زندگی من، شما و همه کسانی که دغدغه رشد و خوب زیستن دارند، به صورتی نگاشته شود که لایق تقدیم کردن به «او» باشد.

تنها پرسش مذهبی درست این است:

«من کیستم؟»

«اوشو»

فهرست

مقدمه.....	۱	ماهی نابه.....	۴۷
۱- خودشناسی، احترام و اعتماد به نفس		بودا و مرد جوان.....	۴۹
سؤال فیلسوف.....	۷	خدا متعلق به همه است.....	۵۱
یک سرگذشت.....	۸	موضوع سخنرانی.....	۵۳
به درونت بنگر.....	۱۱	۳- زندگی	
راز جنس طلا.....	۱۴	زندگی یک سلف سرویس است.....	۵۸
اصالت ارزش انسانی.....	۱۷	زندگی هرچه بخواهی همان را.....	۶۰
همه چیز به ما بستگی دارد.....	۱۹	مسئول زندگی‌ات باش.....	۶۳
زندگی به سبک طوطی!.....	۲۲	راز خنده.....	۶۶
مدرسه حیوانات!.....	۲۳	پاک کردن ذهن.....	۶۹
حرکت هنری.....	۲۶	همه تغییرات از نما آغاز می‌شود.....	۷۰
قدرت اصول.....	۲۷	برای چیزهای کوچک هدیه نکن.....	۷۱
اصالت.....	۲۹	فرصت.....	۷۳
تولد دوباره.....	۳۰	از لاک خود بیرون بیاید!.....	۷۵
۲- دوستی با خدا		داستان دو یذر.....	۷۶
رد پای خداوند.....	۳۳	با ترس هایتان مشورت نکنید.....	۷۷
اشتیاق سوزان.....	۳۴	بهترین روز زندگی.....	۸۱
چون تو را نوح است، ...	۳۶	داستان یک موج.....	۸۳
قلب بشر.....	۳۷	یک تمثیل.....	۸۴
دعا درمانی.....	۳۸	۴- عشق	
از تو حرکت از خدا برکت.....	۴۰	کتاب یک صفحه‌ای.....	۸۶
اراده انسانی.....	۴۱	وصیت‌نامه‌ی من.....	۸۷
آنچه را می‌کاریم می‌درویم.....	۴۲	عشق بر قید و شرط.....	۸۹
اعتماد به خداوند.....	۴۳	نصایح پاستور.....	۹۲
یک رؤیا.....	۴۴	نامه‌ی یک هنرمند.....	۹۳
مصاحبه با خدا در خواب.....	۴۵	عشق قضاوت نمی‌کند.....	۹۵

۱۴۲..... ارزش اشتباه.....	۹۶..... کار کوچک، نتایج بزرگ.....
۱۴۳..... مانع.....	۹۷..... تفاوت بهشت و جهنم.....
۱۴۴..... ۱۱- مشکلات و سختی‌ها.....	۹۹..... آرامش در بخشش است.....
۱۴۷..... فرمول موفقیت.....	۱۰۱..... پاداش نیکی.....
۱۴۸..... قضاوت نکنید.....	۱۰۳..... جهنم خودخواهی.....
۱۵۰..... بحران‌های بزرگ، انسان‌های	۱۰۴..... قدمی برای دیگران بردار.....
۱۵۲..... ترس برادر مرگ.....	۱۰۵..... کمک به دیگران کمک به ...
۱۵۳..... کوره‌ی مشکل است.....	۱۰۶..... راز شاد زیستن.....
۱۵۴..... ۱۲- از اشتباهات درس.....	۱۰۷..... آرامش در مهربانی است.....
۱۵۶..... ۱۳- استفاده از فرصت‌ها.....	۱۰۸..... احترام به تفاوت‌ها.....
۱۵۸..... ۱۴- خلاقیت.....	۱۱۱..... آیا نام من در دفتر هست.....
۱۶۰..... ایجاد تفاوت.....	۱۱۳..... کودکان را چگونه می‌بینید.....
۱۶۱..... ۱۵- پشتکار و تلاش.....	۱۱۴..... اثر تربیت.....
۱۶۲..... چگونه معجزه‌گر شویم.....	۱۱۵..... نیز کردن آره.....
۱۶۵..... راز بزرگ موفقیت.....	۱۱۶..... هنگامی برای ...
۱۶۶..... ادامه دادن را ادامه دهید.....	

۵- موفقیت

۱۶۸..... فوت استادی.....	۱۱۸.....
۱۶۹..... ۱۶- عدم ایمان به امور محال و ...	۱۲۰..... ۱- تغییر افکار و باورها.....
۱۷۱..... ۱۷- مسئولیت‌پذیری.....	۱۲۴..... تصویر ذهنی.....
۱۷۳..... رسم عجیب بنی اسرائیل.....	۱۲۷..... ۲- هدف‌گذاری.....
۱۷۴..... ۱۸- بزرگ‌اندیش باشید.....	۱۲۸..... بیماری نیاگارا.....
۱۷۶..... ۱۹- از انتقاد نهراسید.....	۱۲۹..... ۳- تخیل و تصویرسازی.....
۱۷۸..... دهان‌بین نباش.....	۱۳۱..... ۴- استفاده از عبارات تأکیدی.....
۱۸۰..... اثرات افکار منفی دیگران.....	۱۳۲..... ۵- به کاری مشغول شوید که ...
۱۸۱..... زبانه‌های فکر.....	۱۳۳..... ۶- پول پل است.....
	۱۳۴..... ۷- اقدام کنید.....
۱۸۳..... دستورالعمل ثروتمند شدن.....	۱۳۵..... ۸- اصل تمرکز.....
	۱۳۷..... قدرت تفکر.....
مطالعات پیشنهادی	۱۳۸..... ۹- صبر و بردباری.....
مآخذ و مطالعات پیشنهادی	۱۴۰..... ۱۰- شکست؟.....

«مقدمه»

هنوز نمی‌دانم منظور از فردی تحصیل‌کرده چگونه شخصی است؟! اما یقین دارم این امر به سال‌هایی که فرد رسماً محصل بوده است بستگی ندارد. اگر ما مهارت‌های بقا، حسن ارزش و شأن انسانی، شایستگی ق‌دردانی از زندگی و توانایی بخشیدن و دریافت عشق و دانش و چگونه استفاده کردن از عمر خود را فرا نگیریم و مصمم نشویم که هنگام ترک دنیا آن را جای بهتری از آنچه بود، بسازیم فردی نیم‌تحصیل‌کرده خواهیم بود.

«لئوبوسکالیا»

روزی استادی جوان به سفری دریایی رفت. او مردی با تحصیلات عالی بود و قطاری از القاب به دنبال نامش داشت؛ اما تجربه‌اش از زندگی، اندک بود. در بین خدمه کشتی، ملاح پیر و بی‌سوادی بود که هر شامگاه به اتاقک استاد جوان می‌آمد تا به سخنان او در مورد موضوعات مختلف گوش کند. او تحت تأثیر دانش استاد جوان قرار گرفته بود. یک شب وقتی ملاح، بعد از چند ساعت گفت‌وگو می‌خواست اتاقک استاد جوان را ترک کند، استاد پرسید:

- «آیا زمین‌شناسی خوانده‌ای؟»

- «خیر استاد. من هیچ‌وقت به مدرسه و دانشگاه نرفته‌ام.»

- «پیرمزد، تو یک چهارم عمرت را بر باد داده‌ای.»

ملاح پیر با چهره‌ای غمگین دور شد و اندیشید «اگر آدم دانشمندی چنین

می‌گوید، پس حتماً حقیقت دارد و من یک چهارم عمرم را بر باد داده‌ام.»

شب بعد هنگام خروج ملاح از اتاقک، استاد پرسید:

- «پیرمرد آیا اقیانوس‌شناسی خوانده‌ای؟»

— «اقیانوس‌شناسی چیست استاد؟»

— «دانش مربوط به اقیانوس‌ها.»

— «خیر استاد. من هیچ‌وقت چیزی نخوانده‌ام.»

— «پیرمرد، تو نیمی از عمرت را بر باد داده‌ای.»

پیرمرد با چهره‌ای مغموم دور شد و اندیشید «من نصف عمرم را بر باد داده‌ام. این مرد اندیشمند اینطور می‌گوید.»

شب بعد، یار دیگر استاد جوان از ملاح پرسید:

— «پیرمرد آیا هواشناسی خوانده‌ای؟»

— «هواشناسی چیست استاد؟ حتی اسمش را هم تاکنون نشنیده‌ام.»

— «تو دانش زمینی را که بر روی آن زندگی می‌کنی نخوانده‌ای! دانش دریایی را که از آن امرار معاش می‌کنی، نخوانده‌ای! دانش هوایی که هر روز با آن سروکار داری، نخوانده‌ای! پیرمرد تو سه چهارم عمرت را بر باد داده‌ای.»

ملاح پیر، خیلی ناراحت شد. «این مرد دانشمند می‌گوید که من سه چهارم عمرم را بر باد داده‌ام پس من حتماً سه چهارم عمرم را بر باد داده‌ام.»

روز بعد، نوبت ملاح پیر بود. دوان دوان به اتاقک استاد جوان آمد و فریاد زد:

— «جناب استاد: آیا شما شنا شناسی خوانده‌اید؟»

— «شناشناسی؟ منظورت چیست؟»

— «استاد می‌توانید شنا کنید؟»

— «نه! من شنا بلد نیستم.»

— «جناب استاد، شما همه عمرتان را بر باد داده‌اید! کشتی به یک صخره برخورد کرده و در حال غرق شدن است. آنهایی که می‌توانند شنا کنند، به ساحل نزدیک می‌رسند اما آنهایی که شنا بلد نیستند، غرق می‌شوند. خیلی متأسفم، جناب استاد! شما حتماً جانتان را از دست می‌دهید.»

در خانواده، مدرسه و دانشگاه عمر ما صرف یادگیری اطلاعات و حفظ مطالب به اصطلاح علمی می‌شود که باور داریم خوشبختی و موفقیت‌مان را در آینده تضمین خواهند کرد. با این پندار، وارد عرصه زندگی می‌شویم که هر آنچه

لازمه برخورداری از زندگی دلخواه است به‌طور تمام و کمال آموخته‌ایم، اما دیر زمانی نمی‌گذرد که با موقعیتهای ناشناخته روبرو می‌شویم، به مسائلی برمی‌خوریم که شیوه حل آنها را نمی‌دانیم، درمانده از درک و تجزیه بسیاری از پدیده‌ها خود را موجودی ضعیف و ناتوان و زندگی را پیچیده و تسخیرناپذیر می‌پنداریم. با عدم رضایت از زمانه و سرزمینی که در آن به دنیا آمده‌ایم به عدالت خدا شک و زندگی را به خاطر خشونت و بی‌رحمی‌اش محکوم می‌کنیم.

اما حقیقت آن است که زندگی نه آمیخته با سختی و نه آسانی است. زندگی نه سیاه و نه سپید است. اینکه زندگی را همچون سفری شگفت‌انگیز، باشکوه و سرتاسر هیجان و شادی تجربه کنیم یا چیزی جز رنج و محنت نبینیم و همواره خود را در محاصره امواج سهمگینی بیابیم که ما را به سمت فنا و نیستی سوق می‌دهند، به میزان دانسته‌ها و مهارت‌هایمان از شنا و حرکت در این دریای وسیع، بستگی دارد. آنچه روزها و لحظه‌ها را سخت و طاقت‌فرسا می‌کند ناتوانی ما و یا جبر روزگار نیست؛ بلکه عدم آگاهی ما از اصول و قواعد زندگی است.

برای پایان دادن به تمام دردها و مصیبت‌های چاره‌ای جز فراگیری قوانین زندگی نداریم. «آلوین تافلر» در کتاب قابل تأملش «شوک آینده» اظهار می‌دارد که «بی‌سودان آینده آنهایی نیستند که نمی‌توانند بخوانند و بنویسند بلکه آنهایی هستند که نمی‌توانند یاد بگیرند». اگر یاد نگیریم با زندگی چطور برخورد کنیم، چگونه با مشکلات و مسایل پیچیده روبرو شویم، به چه صورت رؤیاهای خود را به اهداف مشخص و اهدافمان را به واقعیت تبدیل کنیم؛ اگر ندانیم چگونه با اطرافیانمان رابطه مؤثر و مناسبی داشته باشیم، در زندگی تجربه‌های ناب روحانی و معنوی نداشته باشیم، لذت عشق، محبت و خدمت به هموع را درک نکنیم، اگر نتوانیم ثروتمند و مرفه باشیم و محیط خانوادگی مناسبی ایجاد نمائیم و در یک کلام نتوانیم زندگی شادمانه‌ای خلق کنیم و از آن لذت ببریم، هنوز باسواد نیستیم.

ما به تجربه‌های آموزشی جدیدی، بیشتر از آنچه که در جزوات و کتابهای درسی آموخته‌ایم احتیاج داریم.

پیام کتاب این است: شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید. معتقدم همه

ما برای موفقیت، خوشبختی و پیروزی پا به عرصهٔ دنیا می‌گذاریم. کسی که ما را آفریده توانمندیهای لازم برای بدست آوردن هر آنچه از زندگی توقع داریم در وجود ما قرار داده است. آنچه باید صورت گیرد به فعل درآوردن استعدادها و نیروهای درونی است.

«بزرگترین لطمهٔ حیات، مرگ نیست! بزرگترین لطمه، آن چیزی است که در عین حیات در درون ما می‌میرد.»^۱

فقط پس از این مرحله است که زندگی حقیقی برای ما آغاز می‌شود. زندگی آمیخته با رشد، کمال و سعادت راستین و متعالی که در آن امکان درک و تجربه عظمت انسانی خود را بدست می‌آوریم.

شیوهٔ من در این کتاب استفاده از «استعاره» است. در «ان. ال. پی» اصطلاح استعاره دربرگیرندهٔ تشبیهات، قیاسها، لطایف، قصه‌ها و داستان‌هاست. از هر یک از این ابزارها می‌توان برای ایجاد ارتباط بهتر، حل مشکلات، تشخیص موقعیتها و آرایه و توضیح مفاهیم و موضوعات پیچیده استفاده کرد. در پایان برخی از حکایات و داستانها نیز در صورت لزوم نتیجه‌گیری‌های روانشناسانه انجام داده‌ام:

ور پذیری اینکه بر خوانی قصص	مرغ جانست تنگ آید در قفس
ای برادر قصه چون پیمانه‌ای است	معنی اندر آن بسان دانه‌ای است
معنی دانه بگیر از مرد عقل	ننگرد پیمانه را گر گشت نقل ^۲

خوشحالم که شما این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید. امیدوارم نتایج و استفاده مورد نظر را از خواندن آن بدست آورید.

با احترام

مسعود لعلی، بهار ۸۲، تهران

به نام خدا

برگی از الطاف بی‌شمار خوانندگان

کتابی که در دست دارید، باعث شد که من، کتاب نوشته شده خودم را منتشر نکنم! فکر کنم همین کافی باشد تا بدانید چقدر این کتاب برای شخص من تأثیرگذار بود. من تعداد یک‌سوم چاپ دوم این کتاب را به دانشجویانم داده‌ام.

به عنوان مشاور موفق بهداشت روان و مدرس موفق دانشگاهی و کسی که دهها کارگاه آموزشی معتبر را برای نهادها و مدیران و مردم عزیز برگزار کرده‌ام؛ باید اعتراف کنم که این کتاب، خلاصه‌ای از تمام نکاتیست که ما به تفصیل با ابزار کمک‌آموزشی در اختیار دانش‌پژوهان قرار می‌دهیم.

نکات مهم این کتاب عبارتند از:

۱. منابع بسیار متعدد آن (بیش از ۱۱۰ کتاب)؛
۲. ترتیب ارائه منطقی بحث (فهرست، بسیار هوشمندانه نوشته شده است)؛
۳. ترویج بهداشت روانی و بهداشت معنوی همزمان.

با مراجعه به انتهای کتاب متوجه می‌شوید که داستان‌ها و جملات این کتاب چکیده‌ای است از بیش از ۱۱۰ کتاب از نویسندگانی چیره‌دست در رشته‌های بهداشت روان. می‌دانم که در کشوری به این کار مشغولم که ۵۰٪ جمعیت زیر ۲۰ سال هستند و شرایط بعد از جنگ را گذرانده و برای سازندگی و توسعه زیربنایی، احتیاج به جوانانی داریم با انگیزه که باید به آنها ییاد بدهیم اگر در عشق شکست خوردند یا از فلان شرکت اخراج شدند یا با انواع سرخوردگی‌های رایج مواجه شدند چگونه خود را بازسازی کنند و زمانی که نگاشته مسعود لعلی عزیز را خواندم، انگار متمم کلاسهای من چاپ شد!

اهمیت کار آقای لعلی و ناشر باهوش و دلسوز او، سرکار خانم عصار، زمانی دوچندان می‌شود که می‌بینیم نویسنده به فرهنگ مغرب زمین بسنده نکرده تا الگوهای موفقیت غرب را به ملت ما معرفی نماید بلکه او جای به جای کتاب و به کرات از فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی نیز برای الگوسازی موفقیت بهره برده که بسیار تحسین برانگیز است.

اکنون این کتاب در دست صدها دانشجو، معلم، مربی و کارمند و مدیر قرار دارد و به اعتقاد من، کم‌کم با اطمینان به عزت ملی و وقار دینی خود، نسلی را پرورش می‌دهیم که با موفقیت فردی خود، اسباب عزت ایران عزیز را فراهم آورد.

دکتر علیرضا شیرازی

خودشناسی، احترام و اعتماد به نفس

نظم^۱ ار چه به مرتبت بلند است
در جدول این خط قیاسی
آن علم طلب که سودمندست
تشریح نهاد خود در آموز
می‌کوش به خویشتن شناسی
کان معرفتی است خاطر افروز

«نظامی»

«خودمان گنجی هستیم که می‌جوییم»

«لوئیزه»