

شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۲

# مشکلات را شکلات کنید

مسعود لعلی

چاپ سی و چهارم



۹۰ داستان کوتاه برای ایجاد روحیه امید، خودباوری و مبارزه طلب  
در لحظات دشوار و تنگناهای زندگی

مشکلات، انسان های بزرگ را متعالی و انسان های کوچک را امتلاشی می کند



- کارشناس ارشد رشته روانشناسی بالینی.
- نویسنده نزدیک به ۵۰ جلد کتاب پرفروش در زمینه مهارت‌های زندگی، روانشناسی مثبت‌نگر، رشد درونی و اصول موفقیت با تیراژ تقریبی ۲ میلیون نسخه.
- بنیانگذار شبکه کتاب‌های قصه‌درمانی و تمثیل‌درمانگری در ایران. وجود بالغ بر ۲۰۰۰ داستان و تمثیل الهام‌بخش و قابل کامل، ۵۰ جلد کتاب فوق‌الذکر را تبدیل به بزرگ‌ترین و کامل‌ترین مرجع قصه‌ای روان‌شناختی دنیا کرده است.
- مدیر مسئول انتشارات مهارت‌های زندگی.
- سخنران انگیزشی و برگزارکننده کارگاه‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی، مدیریت روحیه و موفقیت.

از سایت مشمول و دیگر گون شده

Masoodlaali.com

دیدن کنید

- امکان دریافت فایل‌های صوتی، تصویری و مقالات و کتاب‌های رایگان.
- امکان خرید کلیه کتاب‌های مسعود لعلی (۵۰ جلد).
- ثبت‌نام در سمینارها و کارگاه‌های آموزشی در زمینه رشد درونی، کسب‌وکار و نت‌ورک‌کتابینگ.
- اطلاع از چاپ و نشر آثار جدید.
- خرید فایل‌های صوتی و نسخه‌های الکترونیکی کتاب‌های مسعود لعلی.
- خرید فایل‌های تصویری و صوتی کارگاه‌های آموزشی مسعود لعلی
- اطلاع از آخرین اخبار درباره فعالیت‌های فرهنگی آموزشی مسعود لعلی.

جهت اطلاع از آخرین آثار مسعود لعلی و شرکت در کارگاه‌های آموزشی ایشان در زمینه مهارت‌های زندگی، یک پیامک (صرفاً شهر محل سکونت ذکر شود) به شماره ۰۵۷۷۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰ ارسال نمایید.

Masood.laali@gmail.com

[www.instagram.com/masood.laali](http://www.instagram.com/masood.laali)

اینستاگرام

<https://telegram.me/masoodlaali1>

تلگرام

چه بسیار شود که چیزی را ناگوار  
شمارید ولی به حقیقت خیر در  
آن بوده است.

«بقره، ۲۱۶»

### «مقدمه»

روزی «زیبایی» و «زشتی» در ساحل دریا به هم رسیدند. آن دو به هم گفتند: «بیا در دریا شنا کنیم». برهنه شدند و در آب شنا کردند. زمانی گذشت و زشتی به ساحل بازگشت و جامه‌های زیبایی را پوشید و رفت. زیبایی نیز از دریا بیرون آمد و تن پوشش را یافت. از برهنگی خویش شرم کرد و به ناچار لباس زشتی را پوشید و به راه خود رفت. تا این زمان نیز، مردان و زنان، این دو را با هم اشتباه می‌گیرند. اما اندک افرادی هم هستند که چهره زیبایی را می‌بینند و فارغ از جامه‌هایی که بر تن دارد او را می‌شناسند و برخی نیز چهره زشتی را می‌شناسند و لباس‌هایش او را از چشمهای آنان پنهان نمی‌دارد.

و در این زندگی چه بسیار زیبایی‌هایی که زشت می‌نمایند و چه زشتی‌هایی که زیبا جلوه می‌کنند. این کتاب درباره یکی از بزرگترین زیبایی‌هایی است که زشت جلوه‌گر شده است. زیبایی «مشکلات».

اصولاً ما آدم‌ها از هرگونه سختی و دردسری بیزاریم و با شنیدن کلمه «سختی» منزجر و نگران می‌شویم. این مسأله خود منعکس کننده نگاه و نگرش ما به واقعیت «مشکلات» است. ما اغلب مشکلات و سختی‌ها را به دو گونه تعبیر و توجیه می‌کنیم:

۱- بدشانسی و بداقبالی

۲- کیفر گناهان و اعمال ناشایست.

هدف من در این کتاب این است که چهره واقعی و اصیل و ارزشهای نهفته در مشکلات و بحران‌ها را به شما نشان دهم، بار دیگر لباس زیبایی بر قامت مشکلات بیوشانم، به صورتی که این تغییر نگرش باعث شود با آغوشی باز به استقبال این موهبت بزرگ الهی بروید و بجای آه و ناله و شکایت خردمندانه در صدد حل آنها برآیید و از آنها سود ببرید.

### «مشکل نگرشی است که نسبت به مشکل دارید»

یک کاغذ سپید بردارید و در مرکز آن نقطه‌ای بگذارید. فرض کنید آن نقطه شما هستید. حالا دایره‌های دور آن بکشید. نام این دایره، دایره نفوذ است.

دایره  
نفوذ

در واقع هر مسأله ای که برای شما به راحتی قابل حل شدن است و شما را به دردسر نمی اندازد، در این دایره قرار می گیرد. حالا دایره ای بزرگتر دور دایره نفوذتان رسم کنید. نام این دایره، دایره نگرانی است.



وسعت دایره نفوذ نشان دهنده میزان توانمندی های شماست. هر چه انسان توانمندتر باشد، یعنی دایره نفوذ بزرگتری داشته باشد، شرایط و مسائل بیشتری در دایره نفوذش قرار می گیرد.

دایره نفوذ و نگرانی انسان ها با هم متفاوت است، زیرا توانمندی ها و ظرفیت های افراد متفاوت است. لذا ممکن است یک اتفاق برای یک نفر بحران بزرگ تلقی شود اما همان مسأله برای دیگری چیز مهمی محسوب نشود. مثلاً کودکی را در نظر بگیرید که غروسکش شکسته است. او گریه و زاری می کند. بزرگترها به او می خندند که به خاطر این مسأله کوچک به هم ریخته است. آنها متوجه نیستند که کودک دارای حلقه نفوذ بسیار کوچکی است، لذا بیشتر اتفاقات در خارج از دایره نفوذش قرار می گیرد.

هر چه بیشتر رشد کنیم و تجربیات بیشتری به دست آوریم، دایره نفوذمان گسترده می گردد و در واقع رشد چیزی جز گسترش دایره نفوذمان نیست.

بلوغ مقوله ای مربوط به سن و سال نیست. خیلی‌ها از نظر سنی بالغ به نظر می‌رسند اما با کوچکترین مسأله ای از کوره در می‌روند، افسرده می‌شوند و ماتم می‌گیرند، زیرا در واقع آنها هنوز به رشد واقعی ترسیده‌اند.

به یادگی و از نوع مسائل و بحران‌های افراد می‌توان به میزان رشد و پختگی آنها پی برد، نکته یک فرد چه چیزی را مسأله و مشکل بداند منعکس کننده میزان بلوغ اوست. فرض کنید به خانه دوستی رفته‌اید و از شما می‌خواهند به دفتر حل مسائل ریاضی فرزندش نگاهی بیندازید تا بررسی کنید آیا مسائل به درستی حل شده‌اند یا خیر. حتی اگر کسی به شما نگوید او در چه پایه‌ای مشغول به تحصیل است، از صورت مسائل، به میزان تحصیلات او پی می‌برید.

حالا سؤال مهمی که شما باید به آن پاسخ دهید

هرگاه می‌اندیشیم مشکل بیرون از ماست، خود آن اندیشه مشکل ماست.  
« استفان کاوی »

این است: مسائل و سؤالات عمده زندگی شما چیست؟ چه چیزی آرامش شما را سلب می‌کند و فکرتان را به خود مشغول می‌کند؟ همانطور که گفته شد، مسائل همچون آینه‌ای میزان

قدرت‌تان را به ما نشان می‌دهد و تصویری از ما را به خویش باز می‌تاباند. اما سؤال مهم‌تر این است با مسائل عمده و فراز و نشیب‌های زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟

## «مشکل نبود مشکل است»

افراد در برابر مشکلات دو نوع عکس العمل نشان می‌دهند:

۱- برخی ترجیح می‌دهند که از دایره نفوذ خود خارج نشوند. آنها از شرایطی که در حوزه نگرانی آنهاست فاصله می‌گیرند و نمی‌خواهند با آنها روبرو شوند. حتی ممکن است به مواد مخدر پناه ببرند تا فکر به مشکلات آنها را نیازارد. از نظر این نوع افراد بزرگترین راه حل مسائل، پاک کردن صورت مسأله از طریق نادیده انگاشتن آن است. آنها امیدوارند با گذر زمان فرجی حاصل شود و مشکلات خود به خود حل شوند.

۲- اما عده ای هم هستند که به استقبال مسائل و شرایط دشوار می‌روند، هر چند آنها آزرده می‌شوند اما سعی دارند بهترین راه حل، فائق آمدن بر دشواری‌هاست. گروه دوم در واقع از طریق حل مسائل و مشکلات دایره نفوذ خود را گسترش می‌دهند. زیرا پس از حل هر مسأله ای توان فرد برابر با اندازه آن مشکل رشد می‌کند. به صورتی که هر مشکل و شرایطی که به اندازه مشکل قبلی باشد به علت گسترش دایره نفوذ در این منطقه قرار می‌گیرد و آنها دیگر از این بابت آزرده نمی‌شوند.

«شما هیچ مشکلی ندارید. تنها مشکلی که وجود دارد این است که فراموش کرده‌اید برای چه به دنیا آمده‌اید. قرار نبوده زندگی ساده باشد، قرار نبوده راحت و بی‌درد سر باشد. زندگی به این منظور طراحی شده است که شما را به چالش رشد و تغییر روبه‌رو کند تا انسانی خود آگاه‌تر و مهربان‌تر و کمال یافته‌تر شوید.»

«باربارا دی آنجلیس»

### «زندگی یک مسأله است باید حلش کرد»

اگر زندگی را به یک کلاس ریاضی تشبیه کنیم شاید بهتر و بیشتر متوجه اصل مطلب شویم. شما روزی در کلاس اول دبستان با اولین مسائل ریاضی روبرو شدید. عکس العمل شما چه بود؟ ناراحت نشدید، نگران نشدید، زیرا می‌دانستید به مدرسه آمده اید تا چیزی یاد بگیرید و رشد کنید. از چه طریق؟ از طریق حل مسأله‌ای که پیش رو دارید. لذا شروع به فراگیری و حل مسائل کردید. در پایه اول دبستان مسأله‌ای چون جمع و تفریق را یاد گرفتید. صورت مسأله شما، مواردی از این قبیل بود:

$$2 + 1 = ? \rightarrow$$

اما این پایان کار نبود. با حل این نوع مسائل، صورت مسأله‌های جدیدتری را پیش روی خود می‌دیدید. زیرا شما خودتان را به سطوح بالاتری از یادگیری متعهد و آماده کرده بودید. پس به سراغ حل مسائل بزرگتر رفتید:

$$543 \times 43 =$$

$$7453 \div 437$$

و بعد:

$$12\frac{1}{2} - 10$$

و بعد:

$$\left(-3\frac{1}{2}\right) \times \left(\frac{7}{20}\right) =$$

و بعد:

$$3d + 2e + 4d + \frac{3}{e} - 5d - 4e =$$

و بعد:

$$6a^3 - 24ab^2 - 3a^2b + 12b^3 =$$

و بعد:

و این روند همانطور ادامه داشت:

$$y = \sin^2 x + \cos^2 \sqrt{x} \rightarrow y' =$$



و مسائل بزرگتر و پیچیده تر می‌شد:

$$\text{Lim}_n \rightarrow \infty \left( \frac{n}{n^2+1} + \frac{n}{n^2+4} + \frac{n}{n^2+9} + \dots + \frac{n}{2n^2} \right)$$

و انتهایی برای مسائل وجود ندارد ...

زندگی یک کلاس و دوره فراگیری مسائل ریاضی است. آنها که فکر می‌کنند خوشبختی یعنی یک زندگی بدون مشکل و پیچیدگی، هنوز حقیقت زندگی را درک نکرده‌اند. اگر مسأله‌ای نباشد، بحران و دردسری نباشد، انسان هیچ چیز یاد نمی‌گیرد و هیچ فرصتی برای رشد و تعالی نخواهد داشت.

«هدف زندگی رشد و تعالی است. هدفی که بدون وجود مشکلات راهی برای دست یافتن به آن نخواهد یافت. مشکلات به شما انگیزه پیشرفت و رشد می‌دهند. در واقع باید کلمه‌ی «مشکل» در ذهن شما به تداعی «پیشرفت» باشد، به طوری که هر زمان به مشکلی برمی‌خورید بلافاصله به جای احساس ناامیدی و ترس، از اینکه می‌توانید ظرفیت وجودی خود را گسترش دهید شاد شوید.

می‌توانید از حل مشکلات برای خود تفریحی بسازید. این شیوه‌ی مناسبی برای نگاه کردن به مشکلات است. مهم نیست شما که هستید و چه بر سرتان آمده است، هدف از زندگی رشد است و مشکلی که اکنون برایتان رخ داده است دلیل رشد شماست و اگر رشد نکند نمی‌توانید خوشحال باشید».

«آنتونی رابینز»

در سفری که با پسر م به  
"گینه نو" داشتیم، مشاهده  
کردم که مرجانهای وسط  
دریا، آنجایی که آب آرام  
است، عمدتاً رنگ باخته  
و فاقد حیات به نظر  
میرسند، اما مرجانهای  
نقاط ناآرام دریا، جایی  
که جذر و مد آنها را به  
این طرف و آن طرف  
می‌برد، درخشان و  
شفافند.

از راهنمای خود علت  
را پرسیدم. جواب داد:  
«مساله خیلی ساده  
یست. مرجانهای  
محلتهای آرام درگیر هیچ  
نوع مبارزه در زندگی  
نبوده‌اند و حالیکه  
مرجانهایی که در معرض  
کشاکش دریا هستند،  
رشد و جلای بهتری پیدا  
می‌کنند.»

کامل‌ترین و جذاب‌ترین مرجع قصه‌های کوتاه  
جهان در زمینه مهارت‌های زندگی، رشد درونی و  
موفقیت شخصی اینک در دسترس شماست: بیش از  
۵۲۰۰ داستان اثرگذار و روحیه بخش را در ۴ جلد  
کتاب از مسعود لعلی (بیانگذار و سبک‌کتابهای قصه  
درمانی در ایران) بیابید.



چهار جلد  
قصه‌های  
کوتاه