

۱۹۲۷۷.۲

www.ketab.ir

الماس های خودباوری

مؤلف: مسعود لعلی

الماس های خودباوری

شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید (۱۱)



مؤلف: مسعود لعلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

گرافیک متن و صفحه آرا: محسن شجاعی

امور فنی: شهیر

لیتوگرافی: سحرگرافیک

چاپ: عطا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱
baharesabz.com
@baharesabzpup

نوبت چاپ: هفتم، بهار ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۳-۲

سرشناسه: لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: الماس های خودباوری: ۷۵ داستان کوتاه برای تقویت عزت نفس و
اعتماد به نفس / مسعود لعلی؛ ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.: مصور؛ ۲۰/۵ × ۲۷/۵.
فروست: شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فایا
یادداشت: این کتاب در سال ۱۳۹۸ تجدید چاپ شده است.
یادداشت: عنوان روی جلد: الماس های خودباوری: ۷۵ داستان کوتاه برای رسیدن به
حداکثر عزت نفس و خودباوری آنچه بر تو می گذرد نتیجه چیزی است که در تو می گذرد.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: ۱۰۱ داستان کوتاه برای تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس.

موضوع: عزت نفس

Self-esteem

اعتماد به نفس

Self-confidence

داستان های آموزنده -- مجموعه ها

Didactic fiction -- Collections

داستان های کوتاه -- مجموعه ها

Short stories -- Collections

رده بندی کنگره: ۵/ع۴۶۷/۱۳۹۷/BF۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۰۴۵۲۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فایا

فهرست

۱۳	فصل ۱ ذهنیت چیست و چرا مهم است؟
۳۱	فصل ۲ زندان شکست و ناکامی
۴۷	فصل ۳ زندان خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی
۶۱	فصل ۴ زندان نقص و شرم
۸۱	فصل ۵ زندان گزند و آسیب
۸۹	فصل ۶ زندان خود شیفتگی و پرتوقعی
۱۰۱	فصل ۷ زندان اطاعت و فرمان برداری
۱۱۳	فصل ۸ زندان ایثار و فداکاری
۱۲۳	فصل ۹ زندان پذیرش جویی و توجه طلبی
۱۳۵	فصل ۱۰ زندان بی اعتمادی و سوء ظن
۱۴۷	فصل ۱۱ زندان کمال پرستی و عیب جویی

۱۵۹	فصل ۱۲ زندان بی کفایتی و وابستگی
۱۷۳	فصل ۱۳ زندان دلبستگی بی هویتی
۱۸۳	فصل ۱۴ زندان منفی گرایی و بدبینی
۱۹۴	فصل ۱۵ زندان ترک ورهاشدگی
۲۰۱	فصل ۱۶ ذهنیت کمبود و محرومیت عاطفی
۲۱۹	فصل ۱۷ زندان غریبگی و انزوا
۲۲۳	فصل ۱۸ زندان بدریختی و کمرویی
۲۳۷	فصل ۱۹ زندان ممانعت هیجانی
۲۴۹	فصل ۲۰ زندان تنبیه و مجازات

مقدمه

دهقانی مزرعه‌اش را شخم می‌زد که متوجه قطعه الماس باارزشی شد. با خود فکر کرد که با فروش این الماس می‌تواند زندگی شاهانه‌ای برای خود و خانواده‌اش بسازد. اما بعد گفت: «درست است که وضع معیشتی من خیلی مناسب نیست اما بهتر است الماس را در جایی نگه دارم برای روز مبادا. روزی که هیچ آهی در بساط نباشد!».

با فرارسیدن شب، دهقان الماس را در باغچه خانه‌اش مدفون کرد و برای اینکه محل گنج را از یاد نبرد، سنگ زردرنگی نیز در آن محل گذاشت. صبح همسرش را صدا زد و با اشاره به سنگ زرد به او هشدار داد که در هیچ صورتی نباید کسی سنگ زرد را دست بزند، زیرا این سنگ «خوشبختی» است و تا زمانی که تکان نخورد برای خانواده شانس می‌آورد!

دهقان پیر، دختر و پسر نوجوانی داشت. روزی دختر ده‌ساله از مادرش درباره سنگ زرد پرسید. مادر نیز آنچه از همسرش شنیده بود روایت کرد. دختر نیز مانند مادرش، چشم و گوش

بسته داستان خوش‌شانس بودن سنگ را پذیرفت.

روزی دختر راهی مدرسه بود. با دیدن سنگ زرد دستی بر آن کشید تا برایش خوش‌یمن باشد. او در آن روز با اعتماد به نفس امتحان داد و نمره خوبی گرفت. دخترک در راه برگشت سنگ زردی یافت و آن را کنار سنگ زرد باغچه گذاشت. او فکر می‌کرد اگر یک سنگ زرد خوش‌شانسی می‌آورد حتماً دو سنگ زرد، اقبال بیشتری به ارمغان می‌آورد.

بعد از مدتی مادر خانواده هم وارد بازی شد و هر سنگ زردی که پیدا می‌کرد به باغچه می‌آورد. پسر او نیز به تقلید از مادر و خواهرش، سنگ‌های زرد را پیدا می‌کرد و به خانه می‌آورد. اما روزی اتفاق عجیبی رخ داد. پسرک وقتی به خانه برگشت با خود سنگ سبزرنگ آورد و کنار سنگ‌های زرد گذاشت. مادرش آشفته و ناراحت سنگ سبز را برداشت و گفت: «تو حق گذاشتن سنگ‌های سبز را نداری. مگر نمی‌دانی فقط سنگ زرد شانس می‌آورد!». پسر گفت: «اما من مطمئنم سنگ‌های سبز در کنار سنگ‌های زرد شانس بیشتری با خود می‌آورند!».

- «اما پدرت گفته فقط سنگ‌های زرد مایه خوشبختی است».

- «پس اگر این‌طور است من با پدرم در این باره صحبت می‌کنم».

پسر منتظر ماند تا پدر از مزرعه برگردد و داستان سنگ سبز را برای او تعریف کند. پدر قول داد در اولین فرصت در این باره با او صحبت می‌کند. دهقان وقتی همه خواب بودند، پسر را از خواب ناز بیدار کرد و او را به باغچه برد و گفت: «پسرم راز بزرگی را می‌خواهم با تو در میان بگذارم. سنگ زرد، خوش‌یمنی نمی‌آورد! مهم نیست

رنگ سنگ‌ها زرد یا سبز باشد. در زیر این سنگ‌ها گنجی نهفته است که سرمایه ما برای روزهای تنگدستی است. من تا به حال از این راز با کسی سخن نگفته‌ام. اما من دیگر خیلی پیر شده‌ام و از طرف دیگر تو آنقدر بزرگ شده‌ای که مسئولیت این راز بزرگ را برعهده بگیری. از این به بعد تو مسئول حفظ سرگنج هستی». پسر با غرور وظیفه جدید را پذیرفت. سال‌ها گذشت و دهقان پیر از دنیا رفت. پسر ازدواج کرد و در خانه پدری صاحب فرزندان بسیار شد. اما از میان آن‌ها، راز بزرگ سنگ‌ها را فقط به یکی از فرزندان منتقل کرد. بقیه هنوز فکر می‌کردند سنگ‌ها عامل خیر و برکت هستند.

سال‌ها گذشت و راز بزرگ از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد. در هر نسل فقط یک مرد یا زن از الماس دفن شده خبر داشت و بقیه، سنگ‌ها را ستایش می‌کردند. این قضیه ادامه داشت تا اینکه روند انتقال راز بزرگ الماس متوقف شد. شاید دلیل آن، مرگ ناگهانی رازدار بوده یا یکی از نسل‌ها آن را باور نکرده و به دیگری انتقال نداده است. اما دیگر کسی از الماس دفن شده زیر سنگ‌ها خبر نداشت..

داستان‌ها و تمثیل‌های این کتاب سنگ‌های زرد و سبز هستند. آن‌ها راه و نشانه‌هایی برای رسیدن به الماس‌های «خودباوری» هستند. موضوع این کتاب، خودشناسی و خودباوری است. چرا «روان» یا «من» انسان، ضعیف و نحیف است؟ چرا برخی نمی‌توانند به خودشان ایمان بیاورند؟ چرا برخی خود

را دوست ندارند؟ چرا عده‌ای حال خوب ندارند؟

سال‌ها پیش عده‌ای از زبده‌ترین روان‌شناسان جهان این سؤال‌ها را مطرح کردند. آن‌ها به سرپرستی «جفری یانگ» به مدت چند دهه برای این موضوع تمرکز کردند که شخصیت ناسالم یا ناخودباور چه ویژگی‌ها و صفاتی دارد. چرا افراد دچار تله ناخودباوری می‌شوند؟ چگونه می‌توان از این تله‌ها رهایی پیدا کرد؟^۱ این گروه بعد از تحقیقات و مطالعات گسترده از قبیل مصاحبه با هزاران فرد، نوزده صفت و الگوی ناسالم شخصیتی (نوزده ویژگی افراد ناخودباور) را استخراج کردند. این نوزده الگوی شخصیت ناسالم زندان‌های شخصیتی هستند. انسان زندانی نقطه ضعف‌های خویش است. بنابراین من از تمثیل زندان برای توصیف الگوهای ناسالم شخصیتی استفاده کرده‌ام. این ۱۹ زندان یا ذهنیت ناکارآمد عبارتند از:

- ۱- زندان شکست و ناکامی
- ۲- زندان خویشتن‌داری و خودانضباطی ناکافی
- ۳- زندان نقص و شرم
- ۴- زندان گزند و آسیب
- ۵- زندان خودشیفتگی و پرتوقعی
- ۶- زندان ذهنیت اطاعت و فرمانبرداری

۱. تحقیقات و بررسی‌های جفری یانگ و همکارانش به معرفی روش‌ها و رویکردهایی منجر شد که با استفاده از آن‌ها نقاط ضعف شخصیتی انسان شناسایی و درمان می‌شود. این روش درمانی با عنوان طرح‌واره درمانی شناخته می‌شود. طرح‌واره‌ها، الگوی ناسالم شخصیتی است. در این کتاب به جای استفاده از این اصطلاح از واژه‌های الگوها و ذهنیت‌های ناسالم شخصیتی استفاده کرده‌ام.