

قصه‌هایی برای ازین بردن غصه‌ها

✓ قصه‌درمانی

✓ داستان کوتاه روحیه‌بخش

مؤلف:

مسعود لعلی



نشر بهار سبز

سرشناسه	لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ - گردآورنده.
عنوان و پدیدآور	قصه‌هایی برای از بین بردن غصه‌ها: قصه‌درمانی داستان کوتاه
مشخصات نشر	روحیه بخش / مؤلف مسعود لعلی.
مشخصات ظاهری	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۰.
شابک	۹۶ ص: مصور.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	۷ - ۳۰ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ۲۰۰۰۰ ریال.
موضوع	راه و رسم زندگی - داستان
موضوع	راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	۶۳۷BF / ر ۲ ۷۳ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	۲۳۹۲۲۵۰



انتشارات بهار سبز

قصه‌هایی برای از بین بردن غصه‌ها

مؤلف: مسعود لعلی

طراح جلد: کیانوش سعادتمند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، مهرماه ۱۳۹۰

قیمت: ۲۴۰۰۰ ریال

شابک: ۷ - ۳۰ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی: خیابان ولی‌عصر، خیابان شهید ولدی، پلاک ۵۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰ کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۳۱۴۹

پست الکترونیکی: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

تقدیم به تو:

تویی که می‌خواهی بخوانی، بدانی
و لحظات شادمانه‌تری را بیافرینی

شاید بیشتر شما خوانندگان خوب کتاب‌هایم را تا به حال
ندیده‌ام و از نزدیک نمی‌شناسم، ولی صمیمانه می‌گویم:
تک‌تک شما را دوست دارم و خوشحالم که از طریق
کتاب‌هایم با شما در ارتباطم.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷	سر سره.....	۶۲
شهر چاه‌ها.....	۹	تجربه‌ای در یک رستوران.....	۶۳
یک غزل ناب از مولوی.....	۱۴	پیراهن مرد خوشحال.....	۶۴
شادمانی یک انتخاب است.....	۱۶	زن و کشیش.....	۶۶
احساسات و واکنش‌های خود را.....	۱۸	دست پُر رمز و راز.....	۶۷
مثل چشمه باش.....	۲۳	لبخند در طوفان.....	۶۹
تاکسی‌سواری در نیویورک.....	۲۵	کامیون حمل زیاله.....	۷۰
عقاب و گردباد.....	۳۰	شمع خاموش.....	۷۲
قدرت نگرش.....	۳۲	داستان دو کشتی.....	۷۴
چهار فصل.....	۳۴	اعتیاد.....	۷۵
آزمون میمون‌ها.....	۳۶	گروه نود و نه.....	۷۷
اغراق.....	۳۸	عاشق کلوچه.....	۷۹
درسی از آنتونی رامینتز.....	۳۹	پندهای لقمان حکیم.....	۸۱
قطار زندگی.....	۴۳	ناشکری.....	۸۲
آینه چون نقش تو بنمود راست.....	۴۶	ارزشمندترین چیزهای زندگی.....	۸۳
استخدام.....	۵۰	گردنبند زیبا.....	۸۵
بخشش.....	۵۲	ترس.....	۸۸
سرزنش.....	۵۵	شکایت.....	۹۰
شیخ ابوسعید و مریدش.....	۵۷	نامه‌ای از جانب خدا.....	۹۲
تاخیر در پرواز.....	۵۹	تازه‌های نشر	
مراقبه.....	۶۱		

ای خدای لحظه‌های بی‌نظیر
شادی این لحظه را از ما مگیر
«مجتبی کاشانی»

«مقدمه»

روزی روزگاری «حقیقت»، لخت و عور، در کوچه‌ها پرسه می‌زد. به‌همین خاطر کسی تحویلش نمی‌گرفت و به‌خانه‌اش راه نمی‌داد. هر موقعی هم که کسی چشمش به‌او می‌افتاد، فوری صورتش را برمی‌گرداند و فرار را بر قرار ترجیح می‌داد.

روزی، موقعی که حقیقت غمگین و افسرده، آواره‌ی کوچه‌ها شده بود، به «قصه» برخورد. قصه لباس‌های شیک و پیک و رنگارنگی بر تن داشت. قصه با دیدن حقیقت گفت: «ببینم، چه شده؟ چرا اینقدر گرفته و غمگین هستی؟»

حقیقت به‌تلخی گفت: «آه، برادر، اوضاعم خرابه. خیلی خرابه. دیگه پیر شده‌ام. خیلی پیر شده‌ام. کسی تحویل نمی‌گیرد. دیگر کسی با من کاری ندارد.»

قصه با شنیدن حرف‌های حقیقت گفت: «ببین دوست عزیز، مردم به‌خاطر پیری از تو پرهیز نمی‌کنند. من هم مثل تو پیرم. اما هر چه بیشتر پیر می‌شوم، مردم بیشتر از پیش از من دلشاد می‌شوند. من رازی را با تو در میان خواهم گذاشت که تو را از این رو به‌آن رو خواهد کرد. ببین، دوست عزیز، همه خواستار تغییر لباس و شیک و پیکی تو هستند. بیا یک دست لباس درست و حسابی به‌تو بدم تا تنت کنی و ببینی مردمی که از تو گریزان بودند چگونه تو را به‌خانه‌هایشان دعوت می‌کنند و چگونه از تو پذیرایی می‌کنند.

حقیقت به اندرز قصه گوش داد و لباس عاریتی او را به‌تن کرد. از آن زمان به‌بعد حقیقت و قصه دست در دست هم به شادی و شادمانی زیستند و چنان جفت خوبی برای هم شدند که همه مردم از هر دوی آنها خوش‌شان آمد.

احساس شادمانی و نشاط عالی‌ترین وضعیت روحی و خوشبختی غایی‌ترین

هدف ما در زندگی است. در واقع آنچه انجام می‌دهیم (to do انجام دادن) آنچه می‌شویم (to become شدن) و آنچه به دست می‌آوریم (to have داشتن) برای قرار گرفتن در یک وضعیت روحی (بودن to be) است.

بر اساس افسانه‌ای که ذکر کردم در دل هر قصه‌ای، حقیقتی نهفته است. و در هر حقیقت پیامی وجود دارد و از رهگذر آمیختگی و کار تیمی (team work) حقیقت و قصه فضا و فرصت مناسبی (قصه‌درمانی) به وجود می‌آید برای به چالش کشیدن انگاره‌ها و الگوهای فکری غلط و گاه‌ها مخرب و ارایه و تثبیت افق‌های ذهنی‌ای که آرامش، امنیت و رضایت‌خاطر را برای ما می‌آفریند.

شاد زیستن موضوع اصلی این کتاب است و داستان‌ها و تمثیل‌های آن در حکم ابزاری برای دوستان و همراهان (نمی‌گویم خوانندگان) عزیزم تا در شرایط سخت و ناملازمات زندگی با استفاده از آن ضمن مدیریت صحیح افکار و نگرش‌های خود، با آرامش، امید، شور و خوش‌بینی در مسیر زندگی به پیش روند.

نخواست‌ام در این کتاب به همه موضوعات و راهکارهای شاد زیستن بپردازم چراکه در دیگر آثارم - که در فهرستی از آنها در انتهای کتاب آمده - مستقیم و غیرمستقیم به این موضوع اشاره شده است. شما می‌توانید در صورت تمایل آنها را که عمده‌تاً شامل داستان‌های کوتاه و اثرگذار است مطالعه نمایید. خوشحال می‌شوم نظریات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را با من در میان گذارید. وبسایت و آدرس الکترونیکی‌ام وسیله ارتباطی میان من و شماست.

شادمانی همه‌جا پشت در است در گشودن هر در است

با احترام

مسعود لعلی

masoodlaali.com

info@ masoodlaali.com