

به نام هستی بخش

قصه‌هایی برای

از بین بردن غصه‌ها (۱)

قصه درمانی

داستان کوتاه روحیه بخش

به کوشش:

مسعود لعلی



بهار سیر

سرشناسه : لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ - ، گردآورنده.
 عنوان و نام پدیدآور : قصه‌هایی برای ازبین بردن غصه‌ها: قصه‌درمانی داستان کوتاه روحیه‌بخش / مؤلف مسعود لعلی.
 مشخصات نشر : تهران: بهار سبز، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور.
 شابک : ۷ - ۳۰ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ۶۰۰۰۰ ریال.
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 موضوع : راه و رسم زندگی - داستان : راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۷۳۳ / ۳ ۶۳۷BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شه کتابخانه ملی : ۲۳۹۲۲۵۰



قصه‌هایی برای ازبین بردن غصه‌ها (۱)

به کوشش مسعود لعلی

طراح جلد: میانوش سعادت‌مند

نوبت چاپ: اول، مهر ۱۳۹۰

نوبت چاپ: دهم، زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۷ - ۳۰ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳ - ۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

ناشر از همکاری شرکت ره بال آسمان در چاپ این کتاب به منظور کمک به توسعه فرهنگ کتابخوانی و ارتقاء مهارت‌های فردی در کشور قدردانی می‌نماید.

فهرست مطالب

۶۲	سرسره	۷	مقدمه
۶۳	تجربه‌ای در یک رستوران	۹	شیر چاه‌ها
۶۴	پیراهن مرد خوشحال	۱۴	یک رول ناب از مولوی
۶۶	زن و کشیش	۱۶	شادمانی یک انتخاب است
۶۷	دست پُر رمز و راز	۱۸	احساسات و واکنش‌ها - تهدید را
۶۹	لبخند در طوفان	۲۳	مثل چشمه باش
۷۰	کامیون حمل زباله	۲۵	تاکسی سواری در نیویورک
۷۲	شمع خاموش	۳۰	عقاب و گردباد
۷۴	داستان دو کشتی	۳۲	قدرت نگرش
۷۵	اعتیاد	۳۴	چهار فصل
۷۷	گره زنده	۳۶	آزمون میمون‌ها
۷۹	عاشق نیمه	۳۸	اغراق
۸۱	پندهای لقمان	۳۹	درسی از آنتونی رابینز
۸۲	ناشکری	۴۳	قطار زندگی
۸۳	ارزشمندترین چیزهای زندگی	۴۶	آینه چون نقش تو بنمود راست...
۸۵	گردنبند زیبا	۵۰	استخدام
۸۸	ترس	۵۲	بخشش
۹۰	شکایت	۵۵	سرزنش
۹۲	نامه‌ای از جانب خدا	۵۷	شیخ ابو سعید و مریدش
	تازه‌های نشر	۵۹	تأخیر در پرواز
		۶۱	مراقبه

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

«مقدمه»

روزی، رازی «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، زوری سورتش را برمی‌گرداند و فرار را بر قرار ترجیح می‌داد.

روزی، موفی که حقیقت غمگین و افسرده، آواره‌ی کوچه‌ها شده بود، به «قصه» برخورد. قصه لباس‌های شک و ترک و رنگارنگی بر تن داشت. قصه با دیدن حقیقت گفت: «ببینم، چه شده؟ چرا غمگین و غمگین هستی؟»

حقیقت به‌تلخی گفت: «آه، با پدر، با مادر، با عمو خرابه. خیلی خرابه. دیگه پیر شده‌ام. خیلی پیر شده‌ام. کسی تحویل نمی‌گیرد. 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 پیر می‌شوم، مردم بیشتر از پیش از من دلشاد می‌شوند. من رازی را با تو در میان نخواهم گذاشت که تو را از این رو به‌آن رو خواهد کرد. ببین، دوست عزیز، همه خواستار تنهایی و لباس و شیک و پیک تو هستند. بیا یک دست لباس درست و حسابی به‌تو بدم تا تندتند ببین 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 becom 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 معنا و فرصت مناسبی (قصه‌درمانی) به وجود می‌آید برای به چالش کشیدن اشاره و الگوهای فکری غلط و گاه‌آ مخرب و ارایه و تثبیت افق‌های ذهنی‌ای که آرامش‌مند و رها و با خیال راحت را برای ما می‌آفریند.

شاد زیست: توضیح اصلی این کتاب است و داستان‌ها و تمثیل‌های آن در حکم ابزاری برای دوسر و همراهان نمی‌گویم خوانندگان عزیزم تا در شرایط سخت و ناملازمات زندگی با استفاده از این آموخته‌ها مدیریت صحیح افکار و نگرش‌های خود، با آرامش، امید، شور و خوش‌بینی در مسیر زندگی به پیش روند.

نخواست‌ام در این کتاب به همهٔ جنبه‌ها، خط 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 کنید. خوشحال می‌شوم نظریات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را با من در میان بگذارید. وبسایت و آدرس الکترونیکی‌ام وسیلهٔ ارتباطی میان من و شماست.

شادمانی همه‌جا پشت در است در گشودن هر است

با احترام

مسعود لعلی

masoodlaali.com

info@ masoodlaali.com