

به نام هستی بخش

قصه‌هایی برای

از بین بردن غصه‌ها (۱)

قصه‌درمانی

داستان‌های کوتاه روحیه‌بخش

مسعود لعلی





فهرست مطالب

| | | | |
|----|--------------------------|----|----------------------------|
| ۶۲ | سرسره | ۷ | مقدمه |
| ۶۳ | تجربه‌ای در یک رستوران | ۹ | شهر چاه‌ها |
| ۶۴ | پیراهن مرد خوشحال | ۱۴ | یک غزل ناب از مولوی |
| ۶۶ | زن و کشیش | ۱۶ | شادمانی یک انتخاب است |
| ۶۷ | دست پُر رمز و راز | ۱۸ | احساسات و واکنش‌های خود را |
| ۶۹ | لبخند در طوفان | ۲۳ | مثل چشمه باش |
| ۷۰ | کامیون حمل زباله | ۲۵ | تاکسی‌سواری در نیویورک |
| ۷۲ | شمع خاموش | ۳۰ | عقاب و گردباد |
| ۷۴ | داستان دو کشتی | ۳۲ | قدرت نگرش |
| ۷۵ | اعتیاد | ۳۴ | چهار فصل |
| ۷۷ | گروه نود و نه | ۳۶ | آزمون میمون‌ها |
| ۷۹ | عاشق کلوچه | ۳۸ | اغراق |
| ۸۱ | پندهای لقمان حکیم | 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 بی نظیر

شادی این لحظه را از ما بگیر

«مجتبی کاشانی»

«مقدمه»

روزی روزگاری «حقیقت»، لخت و عور، در کوچه‌ها پرسه می‌زد. به همین 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، آوارهٔ 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 تحویلم 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 شیکی 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 همهٔ 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 گاهاً 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 ناملایمات 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 عمدتاً 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 هنر است

با احترام

مسعود لعلی

masoodlaali.com

info@masoodlaali.com

عارفان را «شمع» و «شاهد» نیست از بیرون خویش

«خون انگوری» نخورده، «باده‌شان» هم «خون خویش»

«مولوی»

قصه‌ای برای روزهایی که دلگیری و بهبودیت را در دنیای بیرون می‌جویی:

شهر چاه‌ها

در نمایشگاه بین‌المللی کتاب با ناشر و مترجم عزیز «شمس‌الدین برقعی» آشنا شدم. ایشان اخیراً کتابی از خورخه بوکای «روان‌شناس آرژانتینی» به نام «قصه‌هایی برای تفکر» ترجمه و چاپ کرده‌اند. یک نسخه از این کتاب را به من هدیه دادند. این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌هایی است که بوکای برای درمان بیماری‌اش از آنها استفاده می‌کند. در اولین قدم یکی از داستان‌های این کتاب را که برای شما انتخاب کرده‌ام می‌آورم. زیرا این داستان ما را به مهم‌ترین اصل شاد زیستن - نگاه به منابع درونی‌مان - دعوت می‌کند. مولوی شاعر بزرگ کشورمان می‌فرماید:

راه لذت را درون دان نی برون

بزرگ‌ترین راز خوشبختی و آرامش این است: خوشبختی به آنچه هستیم بستگی دارد نه به آنچه داریم. در نهایت برای خلق شادی و امنیت پایدار باید متوجه درون خود باشیم و به جای پیگیری بازی بیرونی (کسب چیزها) روی خودمان کار کنیم و از طریق پرورش استعدادها و خلق کامل‌ترین نسخه‌ای که از خود سراغ داریم به آرامش و اطمینان درونی دست یابیم و اما داستان شهر چاه‌ها:

ساکنان این شهر را هم چون تمام شهرهای سیاره، انسان‌ها تشکیل نمی‌دادند، بلکه ساکنان این شهر، چاه‌ها بودند، چاه‌هایی زنده... هر چند در نهایت آنها چاه بودند.