

به نام هستی بخش

۱۰۱ داستان کوتاه برای تقویت
عزت نفس و اعتماد به نفس

آلماس‌های خودباوری

شماره ۱۰۱
آثار و سبک‌ها
می‌آید !!

مسعود لعل



ناشر کتاب‌های

روان‌شناسی، مدیریت و کارآفرینی

بازاریابی و فروش

سرشناسه: لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: الماس های خودباوری / مسعود لعلی.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
فروست: شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید؛ ۱۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: ۱۰۱ داستان کوتاه برای تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس.
عنوان دیگر: ۱۰۱ داستان کوتاه برای تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس.

موضوع: عزت نفس / Self-esteem

موضوع: اعتماد به نفس / Self-confidence

موضوع: داستان های آموزنده -- مجموعه ها

موضوع: Didactic fiction -- Collections

موضوع: داستان های کوتاه -- مجموعه ها

موضوع: Short stories -- Collections

رده بندی کنگره: ۵/۶۴۷۱۳۹۷/BF۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۰۴۵۲۵



شما عظیم تر از
آن هستید که
می اندیشید

الماس های
خودباوری

مؤلف: مسعود لعلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

گرافیک متن و صفحه آرا: محسن شجاری

امور فنی: شهیر

نوبت چاپ: اول، شهریور ماه ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۲۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۳-۲

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

	فصل ۱
۱۳	ذهنیت چیست و چرا مهم است؟
	فصل ۲
۳۱	ان شکست و ناکامی
	فصل ۳
۴۷	بدار خویش تی داری و خود انضباطی ناکافی
	فصل ۴
۶۱	زندان نقص و شرم
	فصل ۵
۸۱	زندان گزند و آسیب
	فصل ۶
۸۹	زندان خودشیفتگی و پرتوقع
	فصل ۷
۱۰۱	زندان اطاعت و فرمان برداری
	فصل ۸
۱۱۱	زندان ایثار و فداکاری
	فصل ۹
۱۲۳	زندان پذیرش جویی و توجه طلبی
	فصل ۱۰
۱۳۵	زندان بی اعتمادی و سوءظن
	فصل ۱۱
۱۴۷	زندان کمال پرستی و عیب جویی

۱۵۹	فصل ۱۲	زندان بی‌کتابی و وابستگی
۱۷۳	فصل ۱۳	زندان وابستگی دینی هویتی
۱۸۳	فصل ۱۴	زندان منفی گرایان و ناامیدی
۱۹۳	فصل ۱۵	زندان ترک و رهاشدگی
۲۰۱	فصل ۱۶	ذهنیت کمبود و محرومیت عاطفی
۲۱۰	فصل ۱۷	زندان غریبگی و انزوا
۲۳	فصل ۱۸	زندان بد ریختی و کمرویی
۲۳۷	فصل ۱۹	زندان ممانعت هیجانی
۲۴۹	فصل ۲۰	زندان تنبیه و مجازات

مقدمه

دهقان، مزرعه‌اش را شخم می‌زد که متوجه قطعه الماس با ارزشی شد. با خود فکر کرد که با فروش این الماس می‌تواند زندگی با آسایش برای خود و خانواده‌اش بسازد. اما بعد گفت: «درست است که وضع معیشتی من خیلی مناسب نیست اما بهتر است الماس را در جای ننگه 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 را در 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

بیسته 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، 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. 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 می‌آوردند.»

- «اما پدرت گفته فقط سنگ‌های زرد مایه خوش‌شانسی 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 پسر شد. اما از میان آن‌ها، راز بزرگی سنگ‌ها را فقط به یکی از فرزندان منتقل کرد. بقیه هنوز فکر می‌کردند سنگ‌ها عامل خیر و برکت هستند.

سال‌ها گذشت و راز، از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد. در هر نسل فقط یک مرگ یا زلزله 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 نسل‌های رازدار 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. آیا 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 بر 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، رزده نوعیت و الگوی ناسالم شخصیتی (نوزده ویژگی افراد ناخودباور) را استخراج کردند. این نوزده الگوی شخصیت ناسالم زندان‌های شخصیتی هستند. انسان، ندانی، نقطه ضعف‌های خویش است. بنابراین من از تمثيل زندان برای توصیف الگوی 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.

- ۷- زندان ایثار و فداکاری
- ۸- زندان پذیرش جویی و توجه طلبی
- ۹- زندان بی‌اعتمادی و سوءظن
- ۱۰- زندان کمال پرستی و عیب جویی
- ۱۱- زندان بی‌کفایتی و وابستگی
- ۱۲- زندان دلبستگی و بی‌هویتی
- ۱۳- زندان بدبینی و منفی بافی
- ۱۴- زندان ترک و پاشدگی
- ۱۵- زندان فرومایگی و کمبود عاطفی
- ۱۶- زندان غریب‌نوی و انزوا
- ۱۷- زندان بدریختی و کمروزی
- ۱۸- زندان ممانعت هيجار
- ۱۹- زندان تنبیه و مجازات

تیم تحقیقاتی جفری یانگ، پرسشنامه‌ای را طراحی کرده است که به وسیله آن هر فرد می‌تواند الگوهای نوزده‌گانه احتمالی خود را شناسایی کند. پرسشنامه، روان فرد را اسکن می‌کند و به او اجازه می‌دهد که از تنگنا، ضعف شخصیتی خود مطلع شود. در طول تاریخ کمتر تحقیق جامع و علمی وجود دارد که شخصیت انسان را چنین موشکافانه زیر ذره بین قرار داده باشد. این پرسشنامه در سایت masoodlaali.com/1355 موجود است. بعد از مطالعه کتاب می‌توانید به آن مراجعه کنید.

در این کتاب با استفاده از حکایات و داستان‌های مختلف، زندان‌های

نوزده‌گانه را در نوزده فصل شرح داده‌ام. در فصل نخست نیز به چند نکته مهم مقدماتی پرداخته‌ام.

ابتدا اشاره کرده‌ام که منظور از ذهنیت یا الگو چیست. آن‌ها چگونه به وجود می‌آیند و ما چه عکس‌العمل‌هایی به آن‌ها نشان می‌دهیم. همچنین توضیح داده‌ام چه ارتباطی میان الگوهای نوزده‌گانه و مبحث خودباوری وجود دارد. در بخش‌های مختلف کتاب منابع متعددی را معرفی کرده‌ام. این منابع که عمدتاً کتاب هستند، راهکارهای عملی و کاربردی برای مقابله با ذهنیت‌های ناسالم را اختیار می‌کنند. ما قرار می‌دهد^۱ قول می‌دهم که اگر مجدانه کتاب را مطالعه کنید از فواید بی‌شماری بی‌نظیری که برای خودشناسی در آن وجود دارد بهره خواهید برد. به‌شماست به‌بختی از خود و اطرافیانتان می‌رسید و درک سازنده‌تری از روان، دلبسته‌های ذهن، رفتارها، راهکارهای رسیدن به آرامش و خودباوری خواهید داشت.

مسعود لعلی

روانشناس بالینی و برگزارکننده کارگاه‌های مهارت‌های زندگی

تهران- ۱۳۹۷

۱. بهترین راه برای تهیه کتاب، بعد از مراجعه به کتابفروشی‌ها، خرید اینترنتی است. کافی است نام کتاب را در گوگل وارد کنید. سایت‌هایی که اقدام به فروش اینترنتی کتاب مورد نظر کرده‌اند توسط این موتور جست‌وجوگر نمایش داده می‌شود.