

از سری مکالمات استاد و مبتدی

گفت‌وگوهای می‌شه و نمی‌شه

مبانی فکری و روان‌شناختی

دکتر احمد حلت

فرهنگ کوثری

چاپ کوثری



انتشارات آریاگهر

حلت، احمد
گفت و گوهای می شه و نمی شه / احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری
تهران، آریا گهر، ۱۳۹۳
۱۶۰ ص
BF۹۹۷/۵/م۲ح۸ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۷۶۴۸۰



گفت و گوهای می شه و نمی شه

نویسندگان: دکتر احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری

صفحه آرایی: سبیه شاهنجزا

طراح جلد: شبنم رازی شریف

انتشارات: آریا گهر

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کارا، سمارنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۰۴-۴-۶ N: 978-600-94104-4-6

مرکز پخش: میدان انقلاب - بعد از جمالزاده - خیابان استاد بهزاد (کاوِه) -

روبروی پارکینگ کاوه پلاک ۲۷ واحد ۶

تلفن: ۰۹۳۷۱۵۴۷۵۷۶ - ۶۶۹۳۳۰۴۵ - ۶۶۴۲۸۵۶۷

www.aryagoharbooks.com info@aryagoharbooks.com

فهرست مطالب

۷.....	پدیده احمد حلت
۹.....	مقدمه فصل نهم: کثرتی
۱۱.....	مقدمه فصل نهم: کثرتی
۱۳.....	فصل یکم: «می‌شه» یا «نمی‌شه»؟! سؤال این است!
۳۱.....	فصل دو، دنیای احتمالات: «می‌شه» دنیای یقینی نمی‌شه
۴۳.....	فصل سه، پویایی و تحول: «می‌شه» ایستایی و توقف نمی‌شه!
۶۷.....	فصل چهار، «می‌شه» مسئولیت‌پذیری! «نمی‌شه» مسئولیت‌گریزا!
۸۷.....	فصل پنج: «می‌شه» راه حل مدارا! «نمی‌شه» مسئله مدارا!
	فصل شش: بدبینی فراگیر «نمی‌شه» خوش بینی واقع‌بینانه و منطقی
۱۰۱.....	«می‌شه»
۱۱۳.....	فصل هفت: فرایند تبدیل «نمی‌شه» به «می‌شه»
۱۵۵.....	فصل هشت: در انتها فقط «می‌شه» ها می‌مانند!

مقدمه احمد حلت

چیزی باشکوه‌تر از این سراغ دارید که کنار یک فرد ناامید و افسرده بنشینید و شانه‌اش بزنید و به او بگویید: «نگران نباش همه چیز درست می‌شود». حیلی از افراد مأیوس و سرخورده را می‌شناسم که فقط با شنیدن همین جملات ساده، لبخندی بر چهره‌شان ظاهر شد و برق امید در چشمانشان درخشید. من می‌دانم که به شوق دیدن مکرر این لبخندها و نگاه‌های پر امید، مشغول و غرق در این اوضاع و شرایط را نوید می‌دهم.

کتابی که در دست دارید به شما می‌گوید برای برق انداختن چشمان بی فروغ و برای گرم کردن دل‌های افسرده باید دنیا را متفاوت دید. اسم این دنیای متفاوت را دنیای «می‌شه» گذاشته‌ام. خیلی‌ها آن را دنیای مثبت اندیش‌ها می‌دانند. اما حقیقت این است که دنیای «می‌شه»ها چیزی بیشتر از مثبت نگری است. دنیا نیست که در آن اتفاق بهتر شدن و مثبت‌تر شدن به صورت پیوسته و دائمی برای شما دهد و این اتفاق حتی برای یک لحظه هم متوقف نمی‌شود. از بعد دیگر نمی‌توان انکار کرد که همیشه در مقابل نگاه امید بخش «می‌شه»ها رویکرد متفاوت و به ظاهر متضادی هم حضور دارد که نامی بهتر از «نمی‌شه» نمی‌توان برای آن پیدا کرد. در این کتاب نگرش «نمی‌شه»ها هم مورد بررسی قرار می‌گیرد. با مقایسه این دو رویکرد متفاوت شما هم قبول خواهید کرد که دنیای امروز به شیوه نگاه «می‌شه»ها به شدت نیاز دارد.

گفت‌وگوهای دو شخصیت «می‌شه» و «نمی‌شه» در این کتاب، گلچینی از هزاران ساعت پرسش و پاسخی است که در طول ده‌ها سال تدریس و سخنرانی در خصوص مثبت‌اندیشی و واقعیت‌بینی صورت گرفته است. از همراهان و همکاران خوبم فرامرز و حمید کوثری که مرا در جمع‌بندی و تألیف یادداشت‌ها و نوشته‌های پراکنده سخنرانی‌ها یاری رساندند و نیز در تدوین مبانی تفکری و روانشناسی «می‌شه» و «نمی‌شه» با حوصله مرا همراهی کردند کمال تشکر را دارم.

من متهم که دنیای امروز به بی‌شمار «می‌شه» نیاز دارد و شک دارم که این کتاب می‌تواند یکی از بهترین کتاب‌های راهنما برای «می‌شه» شدن باشد.

احمد حلت

مقدمه فرامرز کوثری

سال‌ها پیش، مثل خیلی‌های دیگر، من هم بر این باور بودم که «خواستنی‌انست» است! با خودم می‌گفتم: «دلیل این که خیلی‌ها نمی‌توانند به آرزوهایشان برسند این است که نمی‌خواهند!» اوایل با این جمله آرام می‌شدم. به خودم می‌گفتم برای توانستن فقط کافی است بخواهم! اما بعدها متوجه شدم که این فقط خواستن تنها نیست که اهمیت دارد. برای رسیدن به آرزوهایمان برای رسیدن از خواستن خشک و خالی نیاز است. کسی که آرزوی چیزی را می‌کند باید خودش هم تغییر کند و به بخشی از آرزویش تبدیل شود. اگر موجود خردمند و رزمین آرزوی پرواز می‌کند باید بالی درآورد و پرنده شود تا بتواند بپرد. باید به جای گفتن این که «من می‌توانم پرواز کنم!» بگوییم «من پرنده می‌شوم!» تنها در این صورت است که پرواز «شدنی» و امکان پذیر می‌شود.

در این کتاب نگرش و شیوه تفکر دو شخصیت به ظاهر متضاد به نام‌های «می‌شه» و «نمی‌شه» بررسی می‌شود. نگاه «می‌شه» به دنیا همیشه برایمان جذابی و زیبا بوده است. آرزوی پرواز به ساطع می‌آورد و مرا یاد پرنده شدن می‌اندازد. یاد دگرگونی و تحول و بهر حال و یاد این که همیشه می‌توان از این که هست مثبت‌تر شد. «می‌شه» زندگی را شادتر و جذاب‌تر و لذت بخش‌تر می‌بیند و به همین خاطر مطمئنم خیلی‌ها دوست دارند «می‌شه گونه» به دنیا نگاه کنند، اما نمی‌دانند چگونه؟!

این کتاب چگونه «می‌شه» ای زیستن را آموزش می‌دهد. مطمئنم بعد از خواندن آن، دنیا را زیبا و متفاوت خواهید دید. دنیایی که در آن آدم‌های منفی و «نمی‌شه» ای جایی ندارند.

فرامرز کوثری

www.ketab.ir

مقدمه حمید کوثری

پاره خط پیوسته‌ای را در نظر بگیرید که انتهای سمت چپش نوشته شده باشد «می‌شه» و انتهای سمت راست آن «می‌شه مطلق» باشد. پاره خطی است که کلیه نقاط بین این دو نقطه انتهایی، ترکیبی از «می‌شه» و «نمی‌شه» اند که هر چه به چپ رویم «نمی‌شه» تر می‌شویم و نقاط سمت راست همیشه «می‌شه» تر از سمت چپی‌ها هستند. این پاره خط را مثال آوردم تا متوجه شوید که ما آدم‌ها شبیه نقاط میانی یک چنین پاره خطی هستیم در مورد همه ما تفکرات و دیدگاه‌های «می‌شه» ای و «نمی‌شه» ای جریان دارند. این تفکرات عصاهایی هستند که با تکیه بر آن‌ها در این دنیا احساس امنیت و آرامش می‌کنیم. شاید عصای «نمی‌شه» ها کج و ناپایدار باشد، اما برای کسی که هیچ تکیه گاه محکمی در زندگی نمی‌شناسد، یک دیوار کج و غرضگشای هم می‌تواند موقتاً مایه امید باشد.

کتابی که پیش رو دارید از یک نظر گفت‌وگوی دوگانه است. گفت‌وگوی اول صحبت‌های بین دو شخصیت آشنای است و می‌تواند است که به صورت ماهرانه مبانی فکری و جهان بینی «می‌شه» ها و «نمی‌شه» ها را مورد بررسی قرار می‌دهند و گفت‌وگوی دوم مکالمه مستقیم دو شخصیت «می‌شه» و «نمی‌شه» است که به طور صریح دیدگاه‌های خود را مطرح می‌کنند و به دفاع علنی از اندیشه‌های خود برمی‌خیزند. در دل این گفت و شنودهای چند لایه‌ای خواننده ناچار

می‌شود هشیارانه‌تر و با ذهنی باز و بی طرف به سخنان شخصیت‌ها گوش دهد و در حین مطالعه معادل این شخصیت‌ها را در وجود خود شناسایی کند. بنابراین می‌توان از یک جهت این کتاب را یک جور کلاس روان درمانی ظریف نیز دانست که ضمن برملا ساختن جزئیات پنهان درون خواننده، به او این امکان را می‌دهد تا به صورت آگاهانه، روش درست برخورد با زندگی را نتیجه بگیرد.

فصل آخر که به روش‌های تبدیل «نمی‌شه»ها به «می‌شه»ها اختصاص دارد، در واقع آخرین ایستگاه این کلاس روان درمانی است و در آن همه چیزهایی که برای عالی‌تر شدن شیوه زندگی مورد نیاز است به صورت فشرده و جامع ارائه می‌گردد.

از این کتاب پند آوردن این اثر ارزشمند سهم داشتم به خود می‌بالم و امیدوارم گفت‌وگوهای «می‌شه» و «نمی‌شه»ای درونی شما، که مثل همه انسان‌ها به صوت خفا و نجایی شبانه روزی رخ می‌دهد، همیشه به نفع شخصیت «می‌شه» و محاسن شما تمام شود و در نتیجه آن شادی و آرامشی ابدی نصیبتان گردد.

حمید کوثری