

از سری مکالمات استاد و مبتدی

گفت و گوهای می شه و نمی شه

مبانی فکری و روان شناختی

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

نمید کوثری





نشرنامه	شماره ۱۳۹۳ -
عنوان و نام پدیدآور	گفت‌وگو با دکتر محمد تقی بهمنی / ویراسته: محبتی فکری و روان‌شناختی / احمد حجت، فرامرز کوثری، حمید کوثری.
مشخصات نشر	تهران: پیام، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ ص.
فروست	سری مکالمات استاد و ...
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۰۰۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	چاپ قبلی: آریا گهر، ۱۳۹۳.
موضوع	مشیت‌نگری
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	اندیشه و تفکر خلاق
شناسه افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	BF ۶۹۷ / ۵ / م ۳ ح ۸ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۳۴۸۰۹
نوبت چاپ	دوم / پاییز ۹۴
قیمت	۹۰۰۰۰ ریال
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
ناظر چاپ	مهدي صادقي

فهرست مطالب

۷	مقدمه احمد حلت
۹	مقدمه فرامرز کوثری
۱۱	مقدمه مهرداد کوثری
۱۳	سوال: «می‌شه یا نمیشه؟! سوال این است!
۳۱	فصل دوم: برای احتمالاتی می‌شه دنیای یقینی نمی‌شه
۴۳	فصل سه: برای واداروم می‌شه! ایستایی و توقف نمی‌شه!
۶۷	فصل چهار: «می‌شه» مسئولیت‌پذیر! «نمی‌شه» مسئولیت‌گریز!
۸۷	فصل پنج: «می‌شه» اما من مدارا! «نمی‌شه» مسئله مدارا!
	فصل شش: بدبینی فراگیر نمی‌شه! خوش‌بینی 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 دست بر شانه‌اش بزنید و به او بگویید: «نگران نباش همه چیز درست می‌شود» خیلی از افراد مایوس و سرخورده را می‌شناسم که فقط با شنیدن همین جمله ساده، لبخندی بر چهره‌شان ظاهر شد و برق امید در چشمانشان درخشید. من سال‌هاست که به شوق دیدن مکرر این لبخندها و نگاه‌های پر امید مثبت‌تر و بهتر شدن 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 سرد و افسرده باید دنیا را متفاوت دید. اسم این دنیای متفاوت دنیای «می‌شه»ها گذاشته‌ام. خیلی‌ها آن را دنیای مثبت اندیش‌ها می‌دانند. اما حقیقت این است که دنیای «می‌شه»ها چیزی بیشتر از مثبت نگری است. دنیایی است که در آن اتفاق بهتر شدن و مثبت‌تر شدن به صورت پیوسته رخ می‌دهد و این اتفاق حتی برای یک لحظه هم متوقف نمی‌شود. از سوی دیگر نمی‌توان انکار کرد که همیشه در مقابل نگاه امید بخش «می‌شه» یک رویکرد متفاوت و به ظاهر متضادی هم حضور دارد که نمی‌توان بهتر از «نمی‌شه» نام 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.

بی از مرزهای سخت پرسشی و پاسخی است به در صون مهمان
ن و سخنرانی در خصوص مثبت اندیشی و واقعیت بینی صورت
است. از همراهان و همکاران خوبم فرامرز و حمید کوشی که مرا
مع بندی و تألیف یادداشت‌ها و نوشته‌های پراکنده سخنرانی‌ها یاری
دادند رنیز در تدوین میانی تفکری و روانشناسی «می‌شه» و
به «با حوصله مرا همراهی کردند کمال تشکر را دارم.
بن مطمئن که دنیای امروز به بی شمار «می‌شه» نیاز دارد و شک
که بن کتاب می‌تواند یکی از بهترین کتاب‌های راهنما برای
به «شدن با»

احمد حلت

مقدمه فرامرز کوثری

سال‌ها پیش، مثل خیلی‌های دیگر، من هم بر این باور بودم که «خواستن توانستن 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 بعد از آنکه به یاد آوردم که این فقط خواستن تنها نیست که اهمیت دارد. برای رسیدن به آرزوهایمان چیزی بیشتر 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. هیچ وجود عزنده روی زمین آرزوی پرواز می‌کند باید بالی درآورد و پرنده شود تا بتواند ببرد. باید به جای گفتن این که «من می‌توانم پرواز کنم!» بگوییم «من آمده 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 «تمی‌شه» بررسی می‌شود. نگاه «می‌شه» به دنیا همیشه برایم نگاهی جذاب و زیبا بوده است. آرزوی پرواز را به خاطر می‌آورد و مرا یاد پرنده شدن می‌اندازد. یاد دگرگونی و تحول و بهت شدن 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 «می‌شه‌گونه» 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 «نمی‌شه مطلق» و نام انتهای سمت راست آن «می‌شه مطلق» باشد. بدیهه 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 مثل ورودی، شیجه بگیرم که ما آدم‌ها شبیه نقاط میانی یک چنین پاره خطی هستیم در وجود همه ما تفکرات و دیدگاه‌های «می‌شه» ای و «نمی‌شه» ای جریان دارند. این تفکرات عصاهایی هستند که با تکیه بر آن‌ها در این دنیا اساس امنیت و آرامش می‌کنیم. شاید عصای «نمی‌شه» ها کج و ناپایدار باشد، ما برای کسی که هیچ تکیه گاه محکمی در زندگی نمی‌شناسد، یک قرار کج و فزوریختنی هم می‌تواند موقتاً مایه امید باشد.

کتابی که پیش رو دارید از یک نظر گسسته و گفت‌وگوست. گفت‌وگوی اول صحبت‌های بین دو شخصیت آشنای استاد مبتدی 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 بر می‌خیزند. 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.

نسل آخر که به روش‌های تبدیل «نمی‌شه» ها به «می‌شه» اختصاص دارد، 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 که در پرتو این اثر ارزشمند سهم داشتم به خود می‌بالم و امیدوارم گفت‌وگوهای «می‌شه» و «نمی‌شه» ای درونی شما، که مثل همه انسان‌ها به صورت خودنمایی شانه روی رخ می‌دهد، همیشه به نفع شخصیت «می‌شه» وجودتان باشد و در نتیجه آن شادی و آرامشی ابدی نصیبتان گردد.

حمید کوثری