



اندیشه های یک
روانشناس معلول

محمدنظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی



الله أكبر



کاش به اندازه علف های هرز ، مصر و پشتکار (و حتی مفید) باشم
و هیچ عاملی نتواند مانع رشد و رویش من شود و آن قدر قوی و
مقاوم و پابرجا باشم تا عواملی که می خواهند مانع سر راه رشد و
تلاش من شوند ، نا امید و مستأصل شوند و دست از سرم بردارند و
بدانند که من قصد ندارم ، تسلیم هیچ عامل
درونی (شخصی) و بیرونی (اجتماعی) شوم.
آری طبیعت ، منبع الهام رشد و شکوفایی و مقاومت من و توست.





من ، محکوم و متوقف به هیچ اندیشه ای نیستم . من ، نه تنها در اندیشیدن آزادم ، بلکه در اندیشه های خود نیز آزادم و من فراتر از اندیشه های خودم و دیگران ، موجود هستم و اهمیت دارم . من نهایت اندیشه ایم ، نه اینکه اندیشه ها نهایت من هستند. من جهان اندیشه ام و اندیشه ها ، جهان من است و این یعنی در جهان خویشتن ، جهان هایی دارم.

دفتر انجمن معلولین جسمی و حرکتی

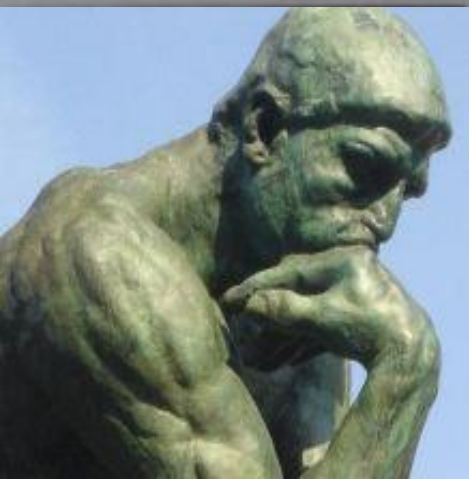
استان اردبیل

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

تأسیس ۱۳۸۰

امروز (93/5/20) رازهای جدیدی برای موفقیت و پیروزی کشف کردم :
رنج ها ، بدبختی ها ، ناکامی ها ، شکست ها ، **معلولیت ها** ، محرومیت
ها ، شاگرد متوسط بودن ، کمبود ها ، بی پدری و مادری ، آرزوهای کودکی ،
زندگینامه مردان بزرگ و موفق ، فقر مسکنت و هر عامل و متغیری که به نظر
منفی می رسند ولی در عمل استفاده مثبت برده می شود (رازهای عجیب و
تأمل برانگیز است) از جمله این افراد : رودکی ، دموستس ، هلن کلر ، هیتلر ،
چارلز دیکنز ، هاوکنگ ، انیشتین ، ابو علی سینا و صدها دیگر



کد ده رقمی

موفقیت
nazaribest.samenblog.com



نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمین

نوع معلولیت: جسمی حرکتی

شدت معلولیت: خیلی شدید ۹۶٪

استان: اردبیل

چهار
دکتر بهزاد داوودیان
مدیر کل بهزیستی

مدیر کل بهزیستی

وقتی یک معلول نمی خواهد کم بیاورد و از رشد خود عقب بماند و برای خود زندگی بهتری بسازد و دست به خلق موفقیت های زندگی خود بزند و مدام در تلاش و فعالیت باشد ، پس چرا یک فرد سالم هم ، چنین نباشد ؟ چرا نباید از خود کار بکشد و سرمایه های روانی و جسمانی خود را به کار بگیرد ؟ سلامتی ، به معنی بی نیازی افراد سالم از حرکت و تکاپو و رشد و سازندگی نیست ، بلکه به حکم سلامتی ، ایجاب می کند فعالیت و اهدافی دو چندان و مفیدتر از معلولان داشته باشند . من برای برخی افراد سالم ، واقعاً متأسفم از اینکه به قدر یک معلول ، کوشا و موفقیت طلب نیستند و دست به تلاش و فعالیت نمی زنند و عمر گرانبه های خودشان را با کارها و چیزهایی صرف می کنند که ، حتی یک معلول برای آن کارها ارزش چندانی قائل نیست !



- من ، معلول جسمی - حرکتی هستم ، ولی وقتی به تو عاشق شدم ، معلول ذهنی هم شدم.

- مگر ، من معلول نمی توانم عاشق شوم ، مگر ، من معلول ، نیازمند دوست داشتن و دوست داشته شدن نیستم؟

- عاشق شدن با جان و دل است ، نه با دست و پاهای سالم یا معلول.

- برای من معلول ، نه عاشق شدن عیب است و نه معلول بودن.

عادات زندگی

(محدودیت و محرومیت

از آزادی فکری و عملی)

ممنوع

چرا مرگ و مُردن برای انسان سخت است ؟ چون به زندگی کردن عادت کرده است . **چگونه ممکن است ما ۶۰ و ۷۰ سال در این دنیا زندگی کنیم و به دنیا و زندگی کردن عادت نکنیم ؟**

اینکه از مرگ می ترسیم ، بخاطر این است که به زندگی عادت کرده ایم و مرگ باعث تغییر عادت زدگی ما به زندگی می شود و ما مجبور می شویم بعد از مرگ ، طوری دیگر وجود داشته باشیم که قبلاً نه آن را شناخته ایم و نه به آن عادت کرده ایم. به چیزی که عادت نکرده باشیم ، همیشه برای ما سخت و دشوار به نظر می رسد ، برای همین است با اینکه به دفعات بیمار شده ایم و دوباره بهبودی یافته ایم ، ولی به نوعی به بیماری و بهبودی عادت کرده ایم و اما چون مرگ را تجربه (عادت) نکرده ایم ، برای هر یک از ما سخت است که با مرگ روبرو گردیم ، لیک بعد از مرگ خواهیم فهمید که آیا مرگ ارزش ترس را داشته است یا نه ؟ و آنچه ما از مرگ برداشت می کردیم چقدر به واقعیت شباهت و نزدیکی داشته است؟

محمد نظری گندشمین

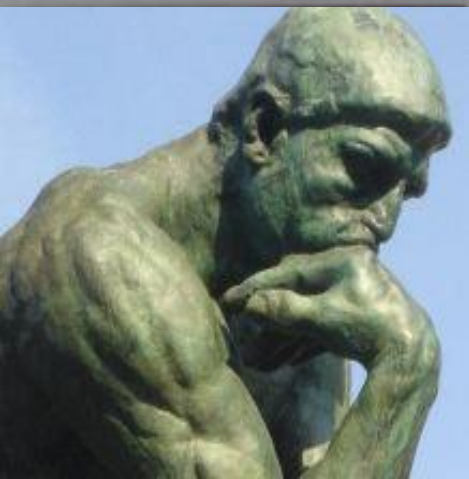
همرنگی با جماعت

(عادت زدگی ملی)

ممنوع

خلاقیت

(اگر می خواهی خلاقیت
خود را شکوفا سازی ،
با جماعت هم‌رنگی نکن)



کد ده رقمی



nazaribest.samenblog.com



نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمین



نوع معلولیت: جسمی حرکتی



شدت معلولیت: خیلی شدید ۹۶٪



استان: اردبیل

دکتر بهزاد داوودیان
مدیر کل بهزیستی

مدیر کل بهزیستی

من معلول جسمی - حرکتی ۹۶ درصدی هستم ،
ولی علت همه شکست ها ، مشکلات ، ناکامی ها و
ناتوانی های من ، بخاطر معلول بودن من نیست!؟

نه ، کسی برای اندیشیدن ، نیاز به اجازه من دارد و نه
من برای اندیشیدن ، به اجازه کسی نیاز دارم . تفکر،
آزاد است و نیازی به اجازه هیچکسی ندارد ، با این
وجود، **به خودمان اجازه و فرصت اندیشیدن**
بدهیم . مشکل این نیست که دیگران به ما اجازه
تفکر نمی دهند ، بلکه مشکل این است که ما خودمان ،
به خودمان اجازه و مجال اندیشیدن نمی دهیم !



- محدودیت ها و توانایی های هیچکس ، آن نیست که در حال حاضر وجود دارد.
- هیچکس محکوم و مجبور به حفظ وضع موجودش نیست.
- **از ناتوانی ها به توانایی ها ، راهی وجود دارد.**
- آنچه انسان ها را از یکدیگر ، بیشتر متفاوت نشان می دهد ، تفاوت های مغزی نیست ، تفاوت های فکری (ذهنی) است ؛ یعنی هر کس خود را با آن گونه که می اندیشد ، با دیگران متفاوت میسازد.
- آنچه دیروز برای کسی محدودیت و ناتوانی محسوب می شد ، ممکن است امروز جزو توانایی های فرد باشد.
- **منشأ عمده ناتوانی و توانایی های هر فردی ، ذهن اوست.**
- انسان ، همیشه با توانایی های ذهنی خود ، بر ناتوانی های خود در مواجهه با طبیعت غلبه می کند . آنچه انسان را قادر ساخته است تا طبیعت را در خدمت خود بگیرد ، توانایی های ذهنی است.
- همهٔ اعضای انسان (مانند دست و پا و ..) بدون توانایی های ذهنی قادر نیست به ظرافت و قدرت خود بیافزاید.
- **هر کسی در دامان ذهن خود تربیت می شود.**
- **هر کس شاگرد معلم ذهن خود است.**
- درون انسان بدون ذهن و قوهٔ تفکر ، مثل سیاهچاله ی سرد و تاریک و ترسناک می بود.
- توانایی های ذهنی به ما می آموزد که چگونه عمل کنیم تا توانا به نظر برسیم.

محمد نظری گندشمین

من قادر و توانا به همه چیز نیستم ، ولی به خیلی چیزها توانا هستم و بخشی از این توانایی های من قرار است در طول زمان ، در زمره توانایی های من قرار بگیرند. گاه این سوال برای خودم مطرح می شود که **چرا امروز به کاری توانا نیستم و نمی شوم ، ولی فردا خودم را برای همان کار توانا می بینم ؟** چه شرایطی می باید بود که در امروز باشد که نیست و این چه شرایطی است که در فردا به وجود می آید تا بر آن کار توانا شوم ؟ آیا شرایط تغییر می کنند یا که من خودم تغییر می کنم ؟ وقتی فصل بهار سال ۹۳ را با ۲۲ فصل بهار سال های قبل مقایسه می کنم ، می بینم شرایط جسمانی و مادی من تغییر چندان چشمگیری نداشته است ، به طوری که می توان گفت تمامی این ۲۳ فصل بهار برای من تا حدود زیادی مشابه بوده است ، ولی تغییراتی را که در فصل بهار سال ۹۳ به وجود آمده است و به وجود آورده ام ، این واقعیت را بر من آشکار کرد که من خودم تغییر کرده ام و از لحاظ فکری و عملی تغییر کرده ام ، در حالی که مسایل و مشکلات و شرایط دیگر تقریباً بطور ثابت هنوزم ماندگار هستند ؛ و نکته دیگری که در ذهن من برجسته کرده است ، این است که من به آنچه امروز توانا شده ام و تغییراتی را به وجود آورده ام ، در واقع دیروز هم (در طول ۲۳ فصل بهار) این پتانسیل و بالقوگی در من وجود داشته است که قادر باشم تغییراتی را به وجود آورم و کارهایی را که امروز توانسته ام ، دیروز هم بتوانم و می توانسته ام ، ولی چرا دیروز نتوانسته ام ، سوالی است که هنوزم دغدغه ذهنی من است و من جویای پاسخ یابی به آن هستم.

- **انعطاف پذیری** ، زمینه ساز کسب تجربیات غنی و تازه است.
- **انعطاف پذیری** ، به ما در سازگار شدن با شرایط مختلف و متفاوت کمک می کند.
- **انعطاف پذیری** ، مانع توقف حرکت ما می شود و ما را از رکود باز می دارد.
- **انعطاف پذیری** ، باعث می شود ما راه حل های تازه ای را برای مسایل خود جستجو و پیدا کنیم.
- **انعطاف پذیری** ، هم نباید در جهت تفریط و افراط باشد . هر ویژگی خوب در حد وسط و اعتدال ، اصالت خوبی و سودمندی خود را حفظ می کند.
- **انعطاف پذیری** ، قابلیت تغییر شکل یافتن در جهت نمود بهتر شدن است.
- **انعطاف پذیری** ، یعنی انحراف از یکنواختی خسته کننده و نزدیک شدن به انواع جدیدی از تجارب.
- **انعطاف پذیری** ، یعنی گستردن دایره تجارب خودمان.
- **انعطاف پذیری** ، جنبه ای از خلاقیت است.
- **انعطاف پذیری** ، حرکتی در جهت تغییر و اصلاح است.



انعطاف پذیری ، یعنی گشودن دریاچه ای به سوی کسب و آزمون تجربیات تازه.

انعطاف پذیری ، یعنی مهارتِ هماهنگ شدن با اجزای متغیر محیطی و اجتماعی.

انعطاف پذیری ، یعنی باز گذاشتن دریاچه ذهن برای جذب اطلاعات تازه و بهتر.

انعطاف پذیری ، یعنی کمک حال تغییر فردی و اجتماعی ما.

انعطاف پذیری ، یعنی قبول فرضیه های تازه مطرح شده برای بهتر زیستن.

انعطاف پذیری ، یعنی یک آزمایشگاه.

انعطاف پذیری ، یعنی در هم شکستن تنگ نظری و گسستن محدودیت های ناآزموده.

انعطاف پذیری ، یعنی نوسازی سازه های فکری و عملی خودمان.

انعطاف پذیری ، یعنی وسعت دادن به محدوده فکر و عمل خودمان.

انعطاف پذیری ، یعنی فرصتی برای کشف کردن و شناخت خویشتن و دیگران و چیزهای دیگر (اشیاء و حیوانات).

انعطاف پذیری ، یعنی اینکه ما آینده نگر هستیم و منجمد گذشته نیستیم.

انعطاف پذیری ، یعنی دور ریختن افکار و قوانین محدود کننده و تاریخ گذشته ی به درد نخور و همگام شدن با روز و جایگزینی اصول بهینه و نوین فکری برای نیازهای امروزی.



محمد نظری گندشمین

آنچه موجب شده است در سرزمین من ، علایق و استعداد های تحصیل کرده ها (و دیگر افراد) پژمرده شود و به ثمر ننشیند ، دغدغه و نیاز های مالی است. جوانان سرزمین من به خاطر نیاز به پول و شغل ، پا بر روی علایق و استعداد های خود گذاشته اند و تبدیل به کسانی شده اند که هیچ وقت نمی خواسته اند و در آرزوی شان نبود و دست به انکار و تحریف علایق و استعداد های خود زده اند ؛ نه می توانند در زمینه های مستعد خودشان شکوفا شوند و نه اینکه در وضعیت غیر دلخواهی که قرار گرفته اند ، می توانند مثر ثمر واقع شوند . آنچه بدیهی است در سرزمین من ، سرکوب شدن (فردی و اجتماعی) استعداد ها و علایق افراد و در یک کلام تباهی استعداد ها ، در چار گوشه دیار من فراگیر شده است. آینده سازان سرزمین من ، دست به انتخاب رشته ای می زنند که آینده شغلی داشته باشد ، نه اینکه بخواهد و بتواند در آن رشته خلاقیت و شکوفایی و مفید بودن خود را به نمایش گذارد . دست به انتخاب شغلی می زنند که پول داشته باشد . همه چیز شده است پول و علایق و سلیق و استعداد ها شده همش حرف مفت و خود فریبی. **در** **وضع امروز سرزمین من ، به نظر می رسد دنبال نکردن علایق و استعداد های خودمان ، معقول و منطقی تر است تا اینکه بخواهیم دنباله روی علایق و استعداد های خودمان باشیم .** به باور امروز من ، برای شکوفا ساختن استعداد ها ، نبود دغدغه مالی نیاز است . اگر پول داریم به دنبال علایق خودمان برویم و گرنه آینده ای خوشایند انتظار ما را نمی کشد . باید به نوعی رفع نیاز مالی کرد ، تا راحت تر و واقعی تر بتوانیم علایق و استعداد های خودمان را شکوفا سازیم و به بهترین مرحله رشد خودمان نزدیک شویم.

- اشتباهات ما ، لازمه فرآیند یادگیری و یادگیری های جدید است . ما وقتی اشتباه می کنیم دو برابر بیشتر یاد می گیریم ، تا وقتی که اشتباه نمی کنیم . یکی از این بابت ، آنچه که می توانستیم بدون اشتباه کردن یاد بگیریم و دیگری از بابت اشتباه کردن . در حالی که اگر ما اشتباه نمی کردیم ، یادگیری ما یک بُعدی می شد.

- **انسان ، محکوم به اشتباه نکردن نیست و نخواهد بود.**

- هیچ اشتباهی ، برای اولین بار اشتباه نیست.

- اشتباه چیزی است که از زمان طفولیت تا دم مرگ با ما همراه است.

محمد نظری گندشمین





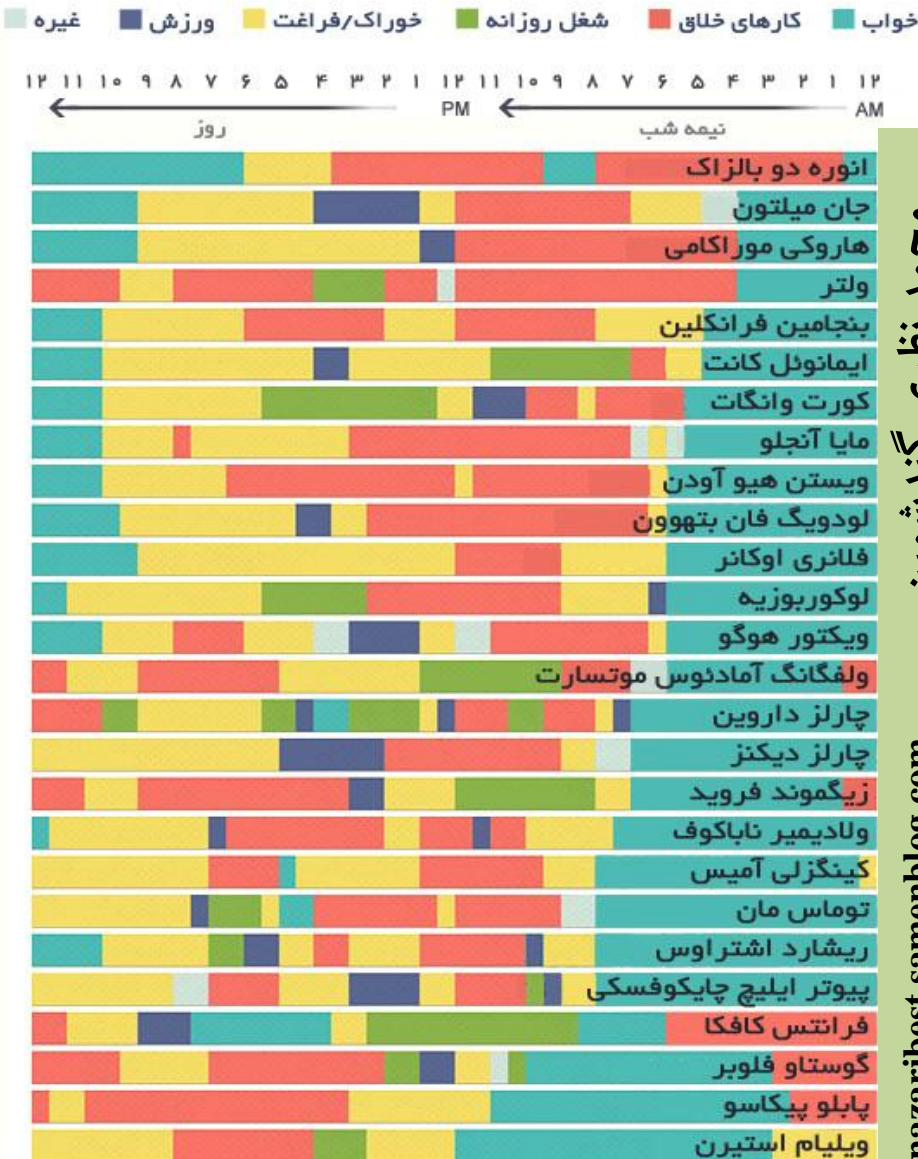
محمد نظری گندشمین

اشتباهات ما واقعیت دارند ، یعنی می توانیم از اشتباهات خودمان هم استفاده های لازم را ببریم . شگفتی همه چیزهای مادی و معنوی دنیا در این است که ، می توانیم از هر دو کیفیت مثبت و منفی چیزهای مادی و معنوی ، کاربردهای مثبت و منفی ببریم ؛ یعنی می توانیم از مثبت ها ، استفاده های منفی ببریم و از منفی ها ، استفاده های مثبت ببریم و دیگر اینکه از مثبت ها ، استفاده های مثبت ببریم و از منفی ها ، استفاده های منفی ببریم. نکته حائز اهمیت دیگر این است که راه برای استفاده کردن از هر چیزی ، برای هر کسی باز است . آنچه میان افراد ، نابرابری را به وجود آورده است ، کمیت و کیفیت استفاده بُردن های ما آدم هاست . هر کس ، هر چیزی را بخواهد ، می تواند استفاده کند و حال هر کس با کمیت و کیفیت استفاده های خود ، می تواند نتایج از پیش تعیین نشده ای را برای خود رقم بزند.

آیین روزانه

۲۶ نفر از مشهورترین نوابغ

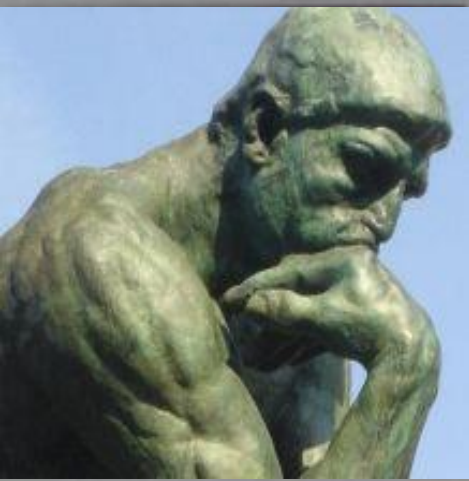
دیجیاتو



محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

تفاوت داشتن و نداشتن چیزی ، در استفاده کردن از آن چیز است . آن کس که امکانات و استعداد و قابلیت هایی را داشته باشد و اگر از آنها استفاده نکند و نمی کند ، مثل آن است که آن استعدادها و امکانات را ندارد و نداشته است ، اینجاست که دارا با ندار فرقی ندارد. صرف داشتن چیزی به معنی تضمین استفاده کردن از آن چیز نیست ، بلکه به معنی وجود زمینه آمادگی برای استفاده کردن است . بهترین استفاده از هر چیزی ، زمان حال و اکنون است. فکر نکنیم فردای ما حتمی است و فرصت های تضمین شده ای انتظار ما را می کشند تا از آنچه که در اختیار داریم ، استفاده کنیم.



کد ده رقمی

موفقیت

nazaribest.samenblog.com



نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمین

نوع معلولیت: جسمی حرکتی

شدت معلولیت: خیلی شدید ۹۶٪

استان: اردبیل

دکتر بهزاد داوودیان

مدیر کل بهزیستی

96% معلولیت > ۴٪ + خدا



هر تأثیری بطور حتم منجر به تغییر یا تحرک نمی شود. چرا که در بعضی موارد چیزی به اضافه ی تأثیر نیاز است تا یک انسان رو به جلو حرکت و تغییر کند **و تأثیر صرفاً جرقه ی حرکت است** اما چیزی نیاز است تا به حرکت امتداد ببخشد و این چیز می تواند گاهی در مورد همه یکسان باشد و گاهی هم در مورد هر کس متفاوت و منحصر به فرد باشد. تأثیر یعنی نفوذ و تأثیرپذیری یعنی امکان نفوذ پذیری. لذا هر وقت ماتحت تأثیر قرار می گیریم در واقع چیزی در ما نفوذ کرده و حاکم شده است و ما را تحت اختیار خود قرار داده است و به ما سمت و سو و عمل و کار نشان می دهد و حتی ما از درون خود را ملزم به انجام کاری که باید است، می دانیم. **تأثیر پذیرفتن یعنی منقلب شدن و در درون خود انقلابی به راه انداختن است**. یعنی قوه تحول و تحرک به سوی تغییر، ما اکثراً وقتی تحت تأثیر چیزی قرار می گیریم آن چیز را خوب و درست می پنداریم. تأثیر گذاشتن یعنی از درون اقناع شدن، تأثیر و تأثر جزء ضرورت زندگی انسان و سراسر عالم هستی بوده است. تأثیر یعنی کشش و جاذبه درونی و بیرونی که ارتباطی متقابل دارند و فعالیت تعاملی دارند. تأثیر و تأثر یعنی کنش و واکنش

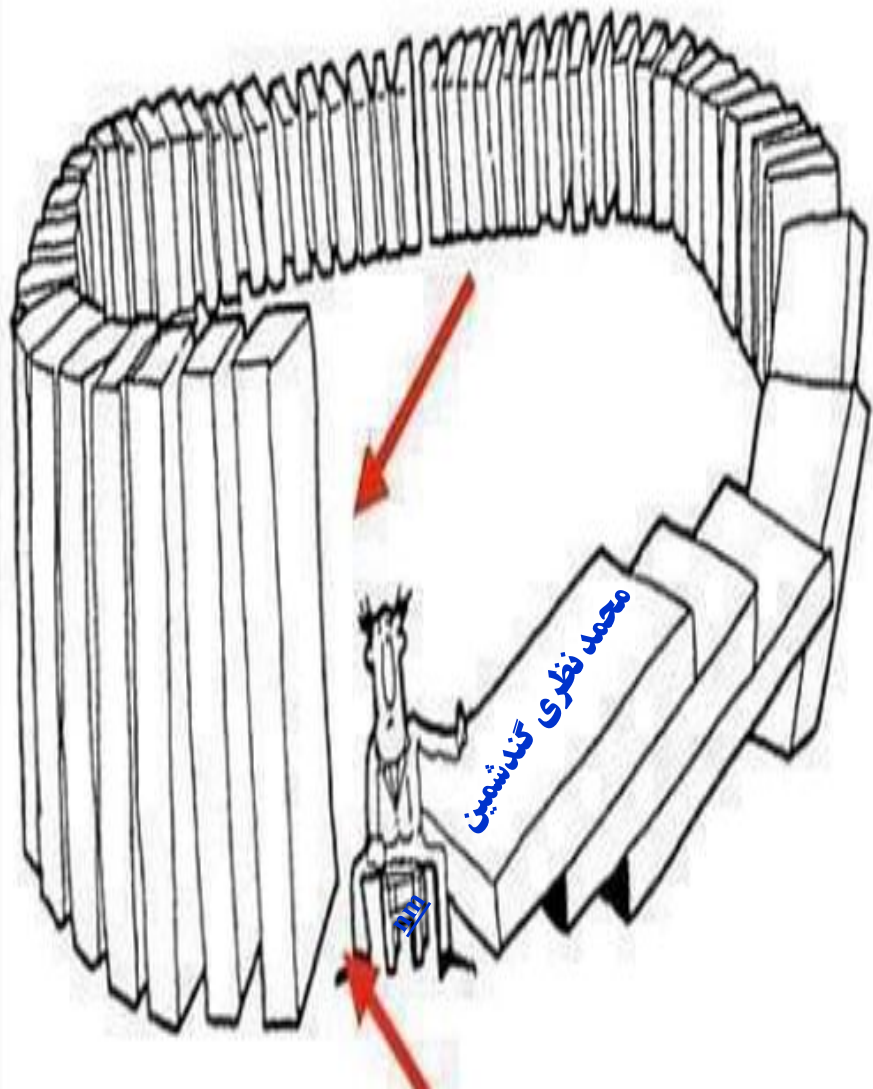
ما از بعضی چیزها برای کوتاه مدت تحت تأثیر قرار می گیریم یا متأثر می شویم و از بعضی چیزها برای بلند مدت. در بین افراد هم می توان عوامل مشترکی یافت و هم عوامل اختصاصی. چون با این که همه عوامل هستند ولی همه در شرایط یکسان نیستند. ما انسانها با همه ابعاد وجودی خودمان مشابه یکدیگر هستیم و مشابه بودن نه به این معنی که عین هم هستیم و هیچ تفاوتی نداریم چرا که **از این تفاوت های ماست که هر فردی، فردیت می یابد**، در عین این که عضوی از یک وجود مشترک هستیم.

ما قویاً تحت تأثیر نیازهای ذاتی، غریزی یا فطری خودمان هستیم و نیازهای اکتسابی در رتبه بعدی قرار دارد البته نیازهای اکتسابی در واقع نیازهای بالقوه ذاتی هستند که منشأ ذاتی دارند ولی عوامل و اسباب تحقق این نیازها ارتباطی متقابل با درون و بیرون انسان دارند.

دنیا به همه وجودش بطور دایم در مسیر تأثیر و تأثر جریان دارد و انسان را هم در هاله تأثیر و تأثر خود در بر گرفته است. تأثیر و تأثر یعنی فعل و انفعالات، کنش و واکنش عمل و عکس العمل، علت و معلول، تابش و بازتاب. البته فرآیند تأثیر و تأثر هر پدیده ای کاملاً معلوم و مکشوف و محسوس نیست

محمد نظری گندشمین

رفتار انسان



تأثیر و تأثر یعنی این جهان سرتاپا زنده هست و در این معنی و نگرش همه چیزهای به اصطلاح بی جان مثل سنگ و پلاستیک و آهن و آلات و فلزات و خیلی چیزهای دیگر، اموری زنده هستند چون می توانند از خودشان تأثیری نشان دهند و این یعنی اینکه هر چیزی که تأثیر دارد، زنده است و بیهوده موجود نیست. البته چون کاربرد بعضی چیزها را نمی دانیم فکر می کنیم بی فایده هستند و صد البته یک چیز می تواند کاربردهای زیادی داشته باشد و ما نباید به چیزها با دید تک کاربردی نگاه کنیم. ولی از آنجا که انسانها در شرایط وجودی خودشان یکسان نیستند برای همین یکسان عمل نمی کنند و از این رو در بکارگیری چیزها هم یکسان اقدام نمی کنند برای همین هر کس می تواند شخصاً بکارگیری هایی را کشف کند که برای همه معمول نیست در واقع بکارگیری ها ، انحصاری نیست و هر کس می تواند کاشف پیرامون زندگی خود باشد.

بلوغ، مرحله غافلگیری انسان است چون انسان با نیازهایی روبرو می شود که برایش تازگی دارند و از جمله نیازهای جنسی. و چون منبع رفع این نیازها خارج از خود فرد است لذا درگیری های متفاوت و مداوم روحی و روانی و فکری و ذهنی پیدا می کند و همه اش شاید از خود بپرسد چرا من این چنین و آن چنین می شوم چون خود را خارج از کنترل روانی و جسمی خود می بیند. **شدیدترین درگیری ذهنی در دوره بلوغ، نیاز جنسی است** به ویژه وقتی عوامل تحریک زای محیطی هم با تنوع متعددی حضور داشته باشند مدام در ذهن نوجوان زنگ ارضای نیاز جنسی نواخته می شود. از آنجا که هر نیاز غریزی فقط با ارضاء خود خاموش و کنترل می شود از این رو هر گونه اختلال در رفع این نیاز موجبات منفی را برای نوجوان فراهم خواهد کرد و از آنجا که رفع نیاز زمان بر است و دارای شرایط خاص خود را دارد لذا خطرات بیشتری از نظر جسمی و روانی می تواند برای نوجوان به وجود آورد. چون ارضای نیاز جنسی با ارضای نیازهای غریزی دیگر تفاوت های فاحشی دارد، **ظهور نیاز جنسی در نوجوان یک انقلاب رفتاری، روانی، فکری را در نوجوان ایجاد می کند** به طوری که تا زمان رفع نیاز پایدار غریزه جنسی، ذهن نوجوان مدام با این موضوع درگیر خواهد بود و به اموری که خارج از خود با این موضوع ارتباط هایی را دارد توجه نشان خواهد داد و درصدد کشف **جهان جنسی** خود با جنس مخالف برخورد آمد و علاقمندی خود را به جنس مخالف را از راههای گوناگونی نشان خواهد داد. البته **نوجوان در بروز احساسات جنسی خود چندان راحت به نظر نمی رسد**. وقتی که جامعه هم همراه با شرایطی باشد که نوجوان را در جهت تخلیه روانی خود از بابت نیاز جنسی خود دچار محدودیت های ارتباطی و بیانی می کند، نوجوان با این که احساس شدیدی پیدا می کند در خود تا رفع نیاز جنسی کند ولی چندان برای ازدواج آمادگی ندارد البته این عدم آمادگی بیشتر از ابعاد غیر جنسی و جسمی است و مهمترین عدم آمادگی نوجوان از نظر روانی و اقتصادی است به هر حال نوجوان اگر تربیت جنسی مطلوبی نداشته باشد متأسفانه می تواند خود را با مشکلاتی مواجه کند و اگر والدین نوجوان هم از این تغییر شرایط جسمانی و روانی نوجوان خود غفلت کنند دیگر معلوم نیست بر سر نوجوانش چه ها ممکن است بیاید و نوجوان ها خودسرانه و بدون حمایت اطرافیان با مشکلات جنسی دوره بلوغ دست و پنجه نرم می کنند.

توانستن های مانیز به یادگیری دارند ، ما یاد می گیریم که بتوانیم و وقتی می توانیم ، یاد می گیریم که می توانیم. (توانا بود هر که دانا بود ؛ که دانایی علت توانایی است). یادگیری واسطه و رابط بین خواستن و توانستن است ، یعنی می خواهیم که یاد بگیریم تا بتوانیم . چرا که خیلی ها می خواهند ولی نمی توانند ، چون یاد نمی گیرند چگونه خواستن را به توانستن پیوند دهند. اینکه علت این ناتوانی در پایین بودن میل و اشتیاق فردی است یا عوامل خارج از فرد ، خودش جای بحث دارد ، ولی حرف من این است که **توانستن ، معلول بلافصل خواستن نیست ، یعنی برای توانستن ، صرف خواستن کافی و وافی نیست .** در واقع اینکه می گویند خواستن توانستن است به نوعی اشارات ضمنی به عواملی دارد که در این روند قرار دارد. **چرا که بین خواستن و توانستن ، فاصله و خلاء وجود دارد.** در واقع وقتی کسی چیزی را خواست و اصرار بر خواسته خود داشته باشد ، سعی خواهد کرد راه رسیدن به توانستن خود را پیدا کند ؛ یعنی همه آنچه که می تواند به عنوان عامل کمکی برای تحقق خواستن های (خواسته ها) فرد (توانستن ها) به کار گرفته شود ، واسطه های ما بین خواستن و توانستن است . خواستن صرفاً خواست کلامی و قلبی نیست ، هر چند نقطه شروع هر خواستن های ما ، بیان کلامی آنها به خودمان و دیگران است ، ولی برای تحقق خواستن های خودمان نیاز به خواست عملی و اقدام عملی دارم . بایستی کاربست هایی داشته باشیم . برای همین ما ضرورتاً نیازمند تفکر و جهان بینی باز و انعطاف پذیری داریم، چرا که در این صورت است که ما می توانیم گزینه های بیشتر و متنوعی را برای اقدام عملی داشته باشیم. در واقع گاه علل کمبود اقدام عملی ما ، طرح و نقشه ذهنی عمل است ، چرا که عمل زاییده ذهن است . هیچ عملی نمی تواند بدون پشتوانه نظری باشد (الاعمال بالنیّات) . این که همه اعمال ، قبل از همزاد و همتای فکری شان است یا اینکه افکار ، قبل از همزاد عملی شان باشد ، نیاز به تحقیق دارد . شاید بتوان رابطه تعاملی را منطقی تر تلقی کرد تا اینکه صرفاً بین فکر و عمل رابطه مستقیم برقرار کرد.



محمد نظری کندشمین
nazaribest.samenblog.com




این که دیگران به چه چیزی فکر می کنند یا مشغول هستند چرا بایستی بتواند مرا بیازارد. این که دیگری در فکر بزرگ کردن خانه خود و افزایش ثروت خود ولذت بردن از از چیزهای مادی اش است چرا باید مرا غمگین کند. **هیچکس مجبور نیست هم رنگ اجتماع گردد** هر چند **جبر اجتماعی و محیطی** وجود دارد، چرا علاقه های یک نفر بایستی در قالب علایق دیگران جای بگیرد؟ ما مجبور نیستیم چیزی را که دوست نداریم هر چند دیگری دوست بدارد، ما دوست داشته باشیم. هر کس وجودی مستقل دارد و **هیچ کس حق ندارد و نباید علایق متفاوت خود را فدای تشابهات و نقاط مشترک خود با هموعانش کند.** اگر هر کس تفاوت های خود را نادیده بگیرد و تنها پیرو شباهتهای خود باشد وجودش به چشم نخواهد آمد. قرار نیست همه اش مشغول واسیر شباهت های نوعی خود باشیم. ما نیازمند پرورش استعداد های متفاوت خود هستیم این نقاط متفاوت هر کس است که زمینه امکان درخشش فردی و وجودی او را در میان جمع فراهم می کند. بیایید تفاوت های نیکوی خود را پرورش دهیم. **نادیده گرفتن و منفی تلقی کردن تفاوت های خود یعنی خود را نادیده گرفتن، انکار کردن خودمان و تحقیر ارزش های متفاوت خودمان و قبول نداشتن خودمان به آن صورت که هستیم.** اگر تفاوت های ما بی معنی و منفی تلقی شوند فلسفه وجودی آنها هم زیر سوال می رود که هدف از وجود این تفاوت های ریز و درشت و آشکار و پنهان چیست؟ اگر قرار بود همه چیز با همه چیز و همه کس با همه کس همسان باشد دلیل این همه تنوع و گوناگونی موجود در جهان چیست؟

« چشم ذهنی »

انسان بطور مداوم تحت تأثیر لحظه به لحظه **محتوای ذهن** خود است ذهن به هر چیزی مشغول باشد **آدمی رهرو ذهن خود** می شود سرگرم شدن به محتوای ذهن می تواند دارای حرکت زنجیره ای باشد یا جهشی از درون یا این که عواملی خارج از ذهن، ذهن را به کار گیرد و آنچه معلوم به نظر می رسد این است که ذهن مدام فعال است حتی در عالم خواب و خواب دیدن خود گواهی بر این مدعا است که ذهن بی وقفه فعال است. ذهن هم پذیرنده از بیرون است وهم سازنده از درون. ذهن چون دریایی جوشان است که هم از درون می جوشد وهم اینکه داده هایی که از طریق حواس پنجگانه وارد ذهن می شود به **جوشش ذهن** کمک می کند. ذهن محل تجمع همه چیز وارده از بیرون یا ایجاد شده ی درون است



محتوای ذهن گاه از درون هدایت می شود و گاه از بیرون، هدایت ذهن مردم عادی بیشتر **هدایت بیرونی** است چون اکثراً با محسوسات درگیر هستند و هدایت ذهن افراد ممتاز و متمایز از عادی **هدایت درونی** است در واقع این ها **درونگرای ذهنی** هستند و مردم عادی **برونگرای ذهنی** هستند و این هر دو گروه در کل هر دو نوع درگیری و هدایت را دارند ولی تفاوت در کم و بیش است و این، **نشانگر محتوا و کیفیت ذهن** این دو گروه است. مردم عادی چون **زایش ذهنی** محدودی دارند یا دربر گیرنده سطوح پایین ذهنی (فکری) هستند نمی توانند ذهن خود را از محسوسات فارغ سازند و با **معانی مجرد** ذهنی سروکار پیدا کنند. مردم عادی، **عینی نگر و عینی اندیش** هستند ولی مردمان فرا عادی، **ذهنی نگر و ذهنی اندیش** هستند هر چند محل اندیشدن هر دو گروه ذهن است ولی فراهم کردن **مواد لازم برای اندیشدن** این دو گروه تفاوت‌های خاصی دارد.



نه تنها ذهن برای خود جهانی دارد بلکه جهان هم برای خود ذهنی دارد. حتی جامعه هم برای خود ذهنی دارد. لذا می توان از **ذهنیت فردی، ذهنیت اجتماعی** یا **جمعی و جهانی** نام برد.

البته ذهنیت جهانی محدود به جهانی است که انسان به آن آگاه است و شناخت دارد در واقع ذهنیت جهانی انسان محدود به آن مقدار تصویری است که دارد یعنی هر قدر تصوّرات ما از جهان افزایش یابد به تناسب آن ذهنیت ما هم گسترش خواهد یافت.



صبح خمار
بیم کار
آرزوی من خمار
بیرنگم

خدایا من آنچه اندیشیده ام، نوشته ام، حال غلط یا درست بودنش هم به جای خود باقی است یعنی آن افکاری که در ذهنم نمود پیدا کرده نوشتم نه اینکه وانمود کنم نه این که افکاری را با نقشه قبلی بسازم. من آنچه **بدیهه اندیشیده** ام، نوشته ام. البته من به تکامل فکری و عقلی، عقیده ای قطعی دارم و نمی گویم که هر چه اندیشیده ام در طول زندگی ام همگی را قبول دارم و بر آن پایبندی و پافشاری دارم چون **عقل انسان هم مثل ماهیچه ای است** که با برخورداری از امکانات پرورشی، توانایی های خاصی را دارا می گردد و عقل انسان هم در مسیر کیفیت و تکامل است و این امری طبیعی است اما طبیعی نه به این معنا که بی نیاز از شرایط و ابزار تربیتی است. عقل برای رشد و تکامل و کیفیت یابی خود نیازمند منابع **تغذیه فکری** است، اگر چه عقل بر حسب گذشت سالها رو به جلو حرکت می کند ولی هرگز گذر زمان نمی تواند انسان را به آن مراحل عالی تکاملی عقلی برساند. آنچه برای تکامل عقلی نیازی مبرم است علم و دانش و تفکر است. در واقع عقل با اموری که **جنسیت عقلی** دارند رشد می کنند در حقیقت با **دید عقلانی** است که عقل متأثر می گردد.

محمد نظری گندشمین

حواس، فهم مطلق نیست. صرف دیدن، فهم کامل نیست. حواس نمی تواند ما را به کمال فهمیدن برساند. حواس بیشتر ابزاری برای فهمیدن است و آن هم در سطح ظاهری و کم عمق. **حواس، ظاهر فهم، است و عقل و ذهن، باطن فهم است** و بین این دوارتباطی وجود دارد. فهم کامل نتیجه این دو است که از حواس شروع و به عقل می رسد. البته باید گفت کمال محض در این دنیا وجود ندارد و صرف داشتن حواس و عقل هم کافی نیست علاوه بر این همه عقل و حواس یکسانی ندارند هر چند در مورد حواس باید گفت یک اصول مشترک انسانی وجود دارد در مورد عقل هم چنین است. ولی کار آیی حواس انسان و حتی عقل انسانها یکسان عمل نمی کند. این که موجودی عقل داشته باشد صرف داشتن عقل، عاقل به اسم لغوی می شود نه عاقل به معنی تام خود. عاقل اگر به معنی دارنده ماهیتی به نام عقل باشد در این صورت همه حیوانات را به نوعی می توان عاقل پنداشت ولی اگر عاقل بودن را به معنی **موجودی با کارکرد های برتر عقلانی** باشد آن وقت چنین موجودی **عاقل کیفی** می شود و تفاوت انسان با موجودات حیوانی دیگر از نظر **عقل کمی** است ولی تفاوت انسانها با یکدیگر از نظر **عقل کیفی** است. عقل عنصری شکل پذیر است **و هر کس عقل خود را شکل می دهد** و در این شکل دهی همه چیز دخالت می کند چه خود انسان و چه عوامل گوناگون مادی و معنوی و موقعیت ها می توانند بر این شکل دهی مؤثر باشند. عقل انسان از حالات مختلف درونی خود متأثر می شود، این حالات می تواند جسمانی یا روانی باشد، حتی افکار و عادات ما هم، عقل ما را به کار می گیرند و در آن اثر می گذارند. **آری ما عقل خودمان را می سازیم**، همان گونه که اگر ورزش کنیم ماهیچه های ما فرم می یابند. عقل عنصری است که از هر چیز حتی از دو چیز متضاد و متناقض هم تحت تأثیر قرار می گیرد و پذیرنده می شود. **عقل عنصری پذیرا است** و بین عقل و همه چیز **چالش متقابلی** وجود دارد.

محمد نظری گندشمین

(انسان با فهمیدن رشد می کند نه با دیدن)

محمد نظری گندشمین

دیدن، شکل ظاهری جهان هستی را ترسیم می کند ولی فهمیدن شکل باطنی جهان هستی را تشکیل می دهد ما با فهمیدن رشد می کنیم نه با دیدن. اگر دیدن عامل رشد بود بایستی همه حیوانات کوچک و بزرگ دیگر هم رشد می یافتند در حالی که انسان برخلاف همه حیوانات و موجودات دیگر با فهمیدن قابل رشد می شود (البته منظورم به غیر از رشد جسمانی است) **ما انسانها بیشتر از آن که در جهان طبیعت زندگی کنیم، در جهان ذهن خود زندگی می کنیم و در حصار ذهن خود اسیر هستیم.** چون ما بیشتر تحت نظر ذهن خود هستیم تا **جهان برون از خود.** البته هر انسانی اول از جهان برون خود تأثیر کلی گرفته است و خواسته های بیرونی خود را در قالب ساختهای ذهنی خود می ریزد و بعد از آن دیگر، سراغ جهان برون کمتر می رود چون دیگر بر اساس ساختار ذهنی خود به دنبال خواسته های خود خواهد رفت نه اینکه برای احیای خواسته های خود در طبیعت جاری باشد چون ما بر اساس **فرمان ساختهای خود کار ذهنی خودمان دست به کار می شویم** در واقع ما برای آن چیزهایی که می خواهیم در جهان برون از خود به دست آوریم آنها را به صورت نقشه و سازه های ذهنی درمی آوریم و بر اساس مدل آماده سازه ذهنی به اندیشه و عمل خود ادامه می دهیم و **جهان ذهن ما هم بر اساس فهم ما ساخته می شود** با این تفاوت ما به آنچه که در طبیعت آشکار نیست آنها را هم در ذهن خود گویا و آشکار می بینیم و حقایق ظاهری و باطنی برای ما توأم مشهود است. همه انسانها دید واحدی و برداشت یکسانی از طبیعت ندارند. **اینکه ما چه می بینیم و اینکه ما می خواهیم چه بینیم دو امر متفاوت است** که در اولی نگاهی منفعل داریم و در دومی نگاه ما فعال و متفکر است. **وقتی ما متفکرانه نگاه کنیم ذره ذره طبیعت برای ما رنگ و جلوه ای تازه پیدا خواهد کرد** چون **تفکر به عمق ذرات نفوذ می کند** و این در حالی است که ما در طبیعت ذره منفرد به تنهایی نداریم و چون طبیعت ترکیب پیچیده ای است لذا در تنوع در طبیعت شگفت انگیز به نظر خواهد رسید. این تفکر است که **تابلوی طبیعت** را برای ما هر لحظه به رنگی دل انگیز عرضه کی دارد نه نگاه منفعل ما به طبیعت.

ما با ذهن خود اطراف خود را می بینیم نه با چشمهای خود، چرا که ما متوجه چیزهایی هستیم که در ذهن ما می گذرند نه آن که صرفاً در معرض دید ما قرار می گیرند. اگر صرف دیدن به معنی فهمیدن و متوجه شدن بود بایستی هر فرد فراتر از ان بود که حالا هست. اگر چه دیدن یک راه فهمیدن است و بیشتر از راه دیدن معرفت و شناخت پیدا می کنیم و در مراحل بعدی است به فهمیدن می رسیم. هر کس بطور کامل حتی در یک اتاق متوجه همه چیز نیست چرا که ما فقط متوجه چیزهایی هستیم که فقط به آنها توجه می کنیم در حالی که همه چیز اطراف ما یا جهان ما، ما را کانون توجه خود قرار می دهند. انگار خدا هر چیزی که افریده است یا انسان به دست می آورد متوجه ماست ولی ما متوجه ان مقدار از چیزهایی هستیم که در ذهن ما جای می گیرند. توجه کردن یعنی با دقت ریز بینی کردن و ما هر قدر متوجه اجزای ابتدایی سازه های مادی و معنوی و فکری خودمان باشیم در نهایت با دیدی کامل و جامع با محیط خود برخورد خواهیم کرد. ما آدمها گاه چنان پیرو عادات خود هستیم که از دیدن بعضی چیزهای بزرگ هم غافل می مانیم و علت این همانا ذهنی است که در یک محدوده معینی فعال است و هر قدر حیطه ذهنی خود را افزایش دهیم وسعت دید ما هم افزایش خواهد یافت. آری ما با عدسی های ذهن خود نه تنها درون خود را می بینیم بلکه بیرون از خودمان را نیز با همین عدسی ها می بینیم حال عدسی های فکری ما هر قدر بزرگ و قطور و شفاف باشد ما را به همان شکل یاری خواهند کرد تا در فهم خود از خودمان و طبیعت تجدید نظر کنیم. لذا همه چیز آموختنی است یا بی ارتباط به مقوله آموختن و آموزش نیست همه کلیات با جزییاتش نیازمند آموختن است. نیاموختن در حکم باختن است و آموختن در حکم بُرد و ساختن است. ما طبق آموخته های خود سازه های ذهنی خود را می سازیم ما اگر بطور کامل هم تحت فرمان ذهن خود نباشیم ولی بدون تردید قویاً تحت تأثیر ذهن خود هستیم و این به نوبه خود ما را به تغییر فرا می خواند.

هر کس به حرفه‌ایی که میزند اکثراً باور و قبول دارد حتی اگر باورهایش غلط یا درست باشد و حتی اگر به غلط یا درست بودن باورهایش آگاه باشد یا ناآگاه باشد. به ندرت می‌توان به انتخاب تفکر کرد که باورهای من، باورهای من نیست یعنی من به چیزی باور داشته باشم که باور من به آن نیست چرا که هر کس برای باورهایش که از آن دفاع می‌کند دلایل و منطق خود را دارد و در واقع هر کس همان است که می‌گوید و هر کس شبیه باورها و حرفه‌ایش است. باور داشتن دلیل بر درست و منطقی بودن بی‌چون و چرا نیست چون اگر باورهای خود را در جهت تکامل آنها مورد بررسی و تغییر و اصلاح و ساخت تازه ای بر مبنای بهتر از قبل آنها قرار دهیم خواهیم فهمید که تغییر باورها دلیل بر ناکارآمدی و دارا بودن نارسائی‌هایی در ساختار باورهای ما بوده است. البته این که بعضی باورهای بعضی افراد تغییر نمی‌یابند می‌تواند لاقلاً دارای دو دلیل عمده باشد یکی این که یا هنوز به غلط بودن باورمندی خود نرسیده است و آن را درست می‌پندارد در حالی که درست نیست و دیگری این که باورمندی اش درست است ولی هنوز نیازی به تحول باورمندی خود دارد. البته همه افراد در مورد یک چیز نمی‌توان گفت که همه باور واحد و یکسانی خواهند داشت چرا که به علت تفاوت‌های عمده و جزئی میان افراد باعث می‌شود هر کس باور منحصر به خود را داشته باشد. **باورهای ما حاصل تجربه فکری و تجربه محیطی ماست.** همه باورها دایمی ما تغییرناپذیر نیستند گویا هر چیزی که تغییر نیابد و در جهت تغییر و سازگاری با تغییرات جدید و بهتر نباشد از رده زندگی خارج می‌شود هر چند به نظر می‌رسد که این تغییر یافتگی است که ما را به سوی مرگ و فنا سوق می‌دهد ولی باید بدانیم که تغییر، هدف نهایی اصلی نیست بلکه تغییرات اهداف میانی هستند که به عنوان ابزار و وسایل هم کاربرد دارند تا ما را به هدف نهایی که تکامل غیر قابل تغییر است سوق دهد لذا **اکتفا کردن به باورهای کهنه و تکراری و منجمد و محوشدن در آنها مانع ترقی و تحول فکری، روحی و محیطی ما می‌شود** هر قدر باورهای ما کارآمدتر باشد یاوری‌ها و یاری‌های موثرتری را برای ما خواهد داشت. **باور کردن یعنی گزیدن بهترین فکر و آنها را مبنای تفکر و تصمیم عملی خود قرار دادن.** باور کردن یعنی اعتقادی را خوب تشخیص دادن و با تکیه بر آن به کاری اقدام کردن. ما به باور کردن نیاز داریم چون نمی‌توانیم در شک و تردید باقی بمانیم و نتوانیم اقدام به تصمیم‌گیری کنیم.

تفاهم داشتن یعنی ادراک دو نفر در یک مسیر واحد و همزمان که همواره و به همراه هم در حرکت هستند یا این که به موازات یکدیگر در یک مسیر مشخص و جدا گام برمی دارند . تفاهم نداشتن یعنی حرکتی دوسویه که در جهت عکس یکدیگر دارند و در واقع از هم دور می شوند . **تفاهم نداشتن یعنی دوری فکری دو نفر از هم**، البته نه به این معنی که امکان نزدیک شدن این دو نفر به یکدیگر وجود ندارد یا محال است . انسانها می توانند با تلاش ذهنی خودشان به افراد دلخواه خود نزدیک گردند یا از افراد غیر دلخواه خود دوری کنند . ریشه همه اختلافات بشری و میان فردی، افکار، ذهنیت و دیدگاههای فکری است که اینها هم در تصمیم گیری ها و به کارگیری های عملی و اشکال مختلف اعمال ما نمود پیدا می کنند در واقع هیچ چیز بدون دخالت فکر روی نمی دهد یا صورت نمی گیرد . اعمال ما جامه هایی است که به افکار خود می پوشانیم .

این که انسان لحظه ای نمی تواند بدون اندیشیدن یا اندیشه باشد دلیل بزرگی بر اهمیت اندیشیدن دارد یعنی **ما هر لحظه نیازمند اندیشیدن هستیم** هر چند بعضی کارهای خود را از روی عادت انجام می دهیم به هر کاری که عادت کنیم اولاً دلیل بر خوب و مفید بودنش نیست در ثانی نمی توان گفت که هر کار ما درست است و از روی عقل و منطق صورت می گیرید. بعضی عادت ما به خاطر این است که احساس می کنیم با سهولت بیشتری آن کار را انجام می دهیم در مقایسه با دفعات اول همان کار. و بعضی عادات را هم کورکورانه می پذیریم و انجام می دهیم. **عادت کردن، ضد اندیشیدن است**، در

بند کشیدن اندیشیدن و متوقف ساختن اندیشیدن است. **عادت یعنی مجال ندادن به اندیشیدن** و اندیشیدن را به کناری گذاشتن. **لذت زندگی در اندیشیدن است.** اندیشیدن نه تنها به وسعت ذهن ما می افزاید بلکه حتی به وسعت این جهان آشکار ما هم می افزاید. **ذهن ما، جهان نهان ماست** ولی بین این دو جهان درون و جهان بیرون ما ارتباطی وجود دارد که همدیگر را تحت تأثیر قرار می دهند و در وهله بعدی به تغییراتی در یکدیگر منجر می گردد. **اندیشیدن پل ارتباطی جهان ذهن ما با جهان بیرون ماست و حواس پنجگانه ما هم ابزارهای اندیشیدن است.** البته صرف دیدن منتهی به اندیشیدن نمی شود بلکه اگر ما به دریافت های حسی خود پاسخ دهیم و آنچه را که از راه حواس به دست می آید مورد تعقل قرار دهیم هر چند **حواس ما هم در جای خود به نوعی عاقل هستند** ولی نیازمند عقلی برتر از خودشان هستند تا خطاهای احتمالی آنها را هویدا سازد.

• تفکر، مساوی یادگیری است بنابراین تفکر و یادگیری نیاز مدام العمر هر انسانی است
• اندیشیدن، تحریک درونی است

• یک فکر می تواند نتیجه گیری را متفاوت سازد

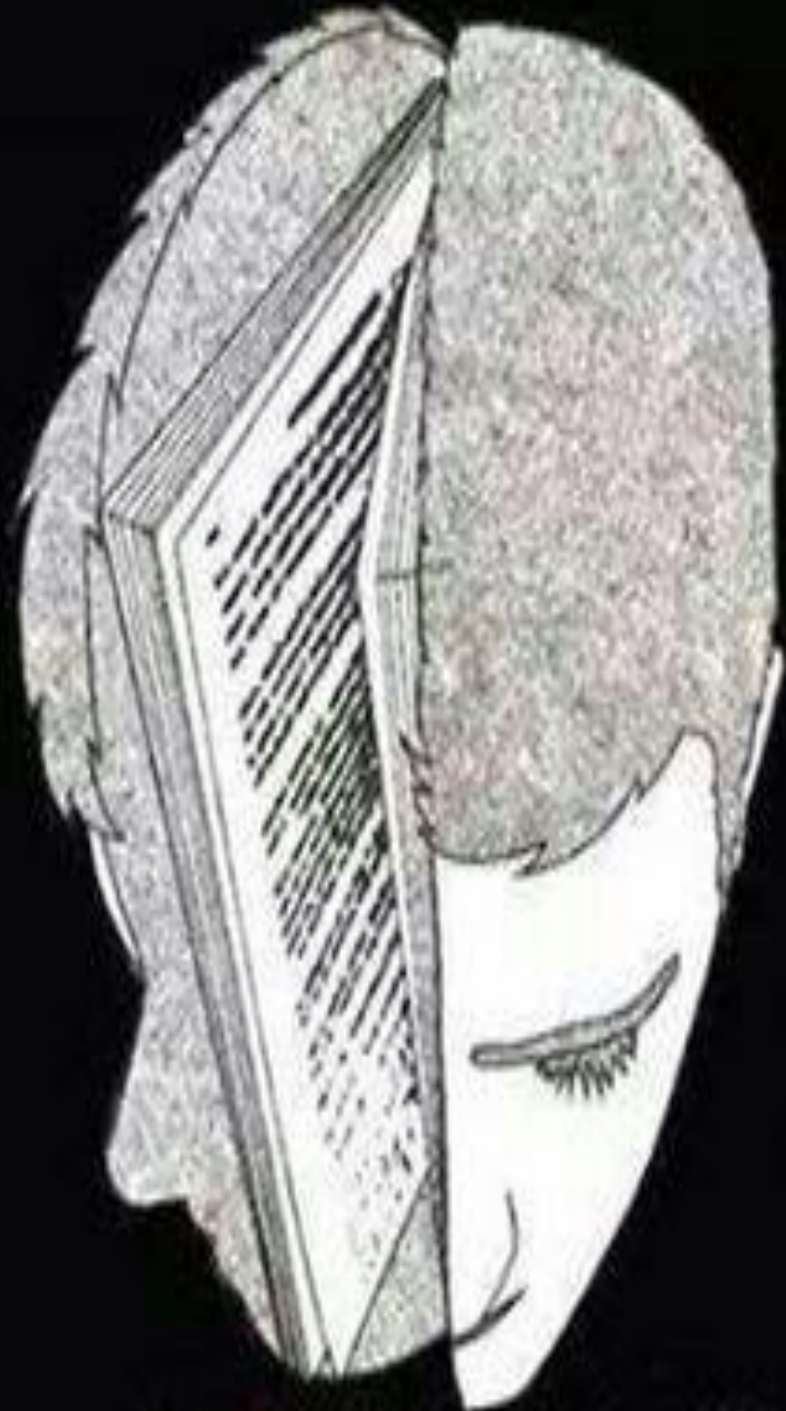
• ما با فکر کردن آگاه می گردیم و با فکر نکردن غافل می مانیم

• تفکر شکارچی علم و آگاهی است

• همه چیز نیاز به اندیشیدن دارد حتی عاداتهای ما!

• همه تلاش یک فرد در امتداد زندگی اش در نهایت منحصر به ساختار و کیفیت ذهنی و شیوه فکری فرد از خود و عالم هستی می شود و سازه های ذهنی خود را می سازد و بر اساس همان سازه ها، خود و عالم وجود را فهم و تبیین می کند.

• تفکر سخت ترین کار است آن هم در مورد مسایلی که خارج از دسترس ما قرار دارند علاوه بر این لازم است هر کس فرآیند تفکر را بشناسد و یاد بگیرد چرا که تفکر خود به خود صورت نمی گیرد هر چند ذهن لحظه ای خالی از افکار، اوهام و تصوّرات نیست ولی این تفکر است که ذهن را هدایت می کند و یک رشته فکری را تعقیب می کند و به هدف می رساند در واقع تفکر پراکنندگی ذهن را مانع می شود و با یک برنامه ریزی پیش می رود. ثمره تفکر در مسیری روشن و مبین است ذهن مغشوش که نمیتواند به چیزی سر و سامان ببخشد تفکر کاری سخت است چون مدام تحت تأثیر درون و بیرون انسان است



ما فکر نمی کنیم، نه برای این که فقط حرف بزنیم، بلکه ما بخاطر همه چیز فکر می کنیم حتی برای فکر کردن، ومهمتر از همه **فکر کردن ابزاری برای تعالی است** وما نیاز داریم به افکار خوب برسیم وبعد این افکار خوب را به رفتارهای خوب شکل بدهیم البته ممکن است بعضی افکار به رفتار تبدیل نشوند با این وجود این افکار خوب هم قابل قدردانی است چون هر فکری در ذهن هر کسی نمی تواند بروید و یافت شود .

انسان بدون شناخت محیط خود و بهره گیری از محیط یا طبیعت نمی تواند به تفکر پردازد در واقع قدرت اندیشیدن ندارد مثل اینکه امکانی وجود ندارد در خلاء چیزی باشد. ما راجع به چیزهایی می توانیم به تفکر پردازیم که در نوبه اول یا از طریق حواس درگیر شده باشیم یا آگاهی هایی درباره آن چیز از دیگران به ما رسیده باشد. ما نمی توانیم به هیچی فکر کنیم مثلاً من وقتی از فضای کهکشانی هیچ چیزی ندانم چه مستقیم یا غیر مستقیم. من نمی توانم افکاری در مورد کهکشانها در ذهن خود انتزاع کنم، **تفکر مواد اولیه می خواهد این مواد اولیه در وهله اول مادیات است که از طریق حواس ما دریافت می شود** و بعداً به صورت معنی و تفکر در ذهن ما انبار می شود. در واقع ما یک گل را وقتی بار اول می بوییم، این دریافت های حسی تبدیل به داده های معنایی می شوند که در آینده ما لازم نداریم همان را دوباره با حواس خود مورد مطالعه قرار دهیم و اطلاعاتش را در ذهن خود ذخیره سازیم بلکه ما برای تفکر در مورد آن گل به ذهن خود رجوع می کنیم و از راه تفکر اطلاعاتی را انتزاع می کنیم البته ممکن است ما دوباره یا چند باره به آن گل رجوع کنیم تا اطلاعات تازه ای را به دست آوریم بخاطر عدم شناسایی بهتر یا که بخاطر فراموش شدن بعضی اطلاعات ذهنی.

خداوند قابلیت تفکر را به انسان عطا کرد تا انسان تأثیر پذیر و تأثیر گذار و تغییر ساز و تغییر پذیر باشد. **تفکر یعنی تحریک درونی، حساسیت زایی.. اندیشیدن ما را از بعضی پرسیدن ها بی نیاز می سازد.** به اندیشیدن خود مطمئن باشیم که نتیجه مطلوبی دارد تا نیاندیشیده حرف زدن! برای اینکه اندیشیدن خود را تکراری احساس نکنیم لازم است به فرآیند تفکر خود مواد کیفی فکری اضافه کنیم یا این که به موضوعات کهنه از زوایای تازه ای نگاه کنیم و بیاندیشیم یا این که موضوعات تازه ای را برای اندیشیدن انتخاب کنیم. حتی می توانیم از موضوعات کهنه ای، موضوعات تازه ای را به وجود آوریم. این که کسی اندیشیدن را تکراری می فهمد برای این است که نمی تواند در تفکر و بینش و دید و برداشت های خود دخل و تصرف کند اگر نتوانیم عقل خود را از حالت انجمادی خارج کنیم امکان ندارد بتوانیم در ذهن خود اندیشه یابی کنیم. **عقل باید فعال باشد تا اندیشه ها سیال گردند. زایش فکری مستلزم آ بستن شدن عقل و ذهن و تفکر ماست.** اندیشیدن باید جاری باشد تا بتوان با قلب توجه و تمرکز بتوان ماهی های فکر را صید کرد. آری نمی شود از دریاچه ای که یخ بسته است ماهی شکار کرد مگر این که یخ ها را از جایی شروع به شکستن کنیم برای همین نمی توان در سرزمین عقل منجمد و یخ بسته، افکار تازه را صید کرد. **لازم است عقل بجوشد تا افکار بترآود.** آن که فکری ندارد یعنی تفکر نکرده است. اگر ما نمی توانیم از قید و بند افکار کهنه و تکراری خود رها گردیم برای همین است که این افکار و فرآیند فکری کهنه و تکراری خود عادت کرده ایم و خو گرفته ایم. **این ما هستیم که افکار خود را انتخاب می کنیم و به آنها شکل می دهیم.** ما موجودی متفکر هستیم پس می توان افکار جدیدی را جایگزین افکار قبلی و کهنه خود کنیم. **آری ما می توانیم افکار بی تأثیر کهنه خودمان را به کناری نهیم و خودمان را به افکار موثرتری مجهز سازیم.**

اندیشیدن ، ابزار است .

حال، هر کسی می تواند این ابزار را برای هر چیزی که می خواهد به کار بگیرد ، برای پول در آوردن ، برای دانشمند شدن ، برای غمگین شدن ، برای حل مسایل و مشکلات و حتی برای سرگرم شدن و هزاران چیز دیگر ، چیزهای شناخته شده و چیزهای شناخته نشده ، من خودم هنوز اندیشیدن را برای اندیشیدن و نوشتن به کار بسته ام.





اینکه من نمی توانم ، برای انجام دادن آنچه که می خواهم ، راهی داشته باشم یا راهی پیدا کنم ، به این معنی نیست که راهی وجود ندارد ؛ بلکه من نمی دانم یا ما نمی دانیم (یعنی انسان نمی داند و یا هنوز به آن دانستن دست نیافته است) .

همیشه **ورای دانستن من و همه انسان ها ، چیزهایی هست و راه هایی وجود دارد .**

فراموش نکنیم که آنچه نمی دانیم (مجهولات) از آنچه می دانیم (معلومات) همیشه بیشتر است . دیگر اینکه همه آنچه دانسته ایم ، به معنی قطعی بودن ، تغییرناپذیر و خلل ناپذیر نبودن نیست ، یعنی نمی توانیم به همه آنچه می دانیم (همه آنچه که انسان می داند) بسنده کنیم ، کامل بدانیم ، اطمینان کنیم و در آنها (دانستنی ها) متوقف شویم . همه آنچه که دانسته ایم و یاد می گیریم (همه آنچه که انسان می داند و یاد می گیرد) ، نمی تواند کفاف زمان حال و آینده ما باشد و جوابگوی مقتضیات زمانی و مکانی زندگی انسان ها باشد .

امروز فهمیدم (۹۳/۴/۱۶) آنچه مرا محدود کرده بوده و مانع ظهور توانایی های من شده است (توانایی هایی که امکان بروز داشته اند) ، یک سری موانع ذهنی مسخره آمیز بوده است ، یک سری اندیشه های عاطفی خام و نیازموده من ، که به من اجازه دست زدن به عمل را نمی داده است . امروز فهمیدم اگر به اندیشه ای باور دارم ، به هیچ چیز دیگر اجازه ندهم ، مرا از دست زدن به عمل منصرف و دلسرد سازد و تمایل مرا به عمل ضایع کند . همین که اندیشه ای را باور کردم و آن را لایق و شایسته عمل دانستم ، (که به نوعی انتخاب و تصمیم گیری ذهنی است) دیگر مستقیماً به عمل کردن آن اندیشه و باور مورد تأیید خودم پردازم و ناخواسته خودم را با دلایل منطقی ، غیرمنطقی و شبه منطقی دیگر ، دچار تردید نسازم و به حرف و نگاه مردم (اطرافیان دور و نزدیک) هیچ اعتنایی نکنم . امروز فهمیدم علت عدم موفقیت برخی از افراد (از جمله خودم) این است که به طرز تفکر و حرفها و نگاه های سوالی مردم ، بیش از حد اعتنا و توجه می کنند و آنها را مدّ نظر قرار می دهند . در واقع می خواهند خودشان را برای مردم خوشایند و مورد تأیید جلوه دهند ، در حالی که اگر ما این واقعیت را بپذیریم که هر یک از ما حق داریم برای خودمان هم زندگی کنیم و تصمیم بگیریم ، پس لزومی نخواهد بود که تمام و کمال ، اختیار افکار و اعمال و خواسته های خودمان را به دست طرز تفکر و رفتارهای مردم بسپاریم . شگفت آور این است که مردم علناً هیچ وقت رودرروی ما قرار نمی گیرند و در مقابل ما نمی ایستند و برای ما مانع عملی به وجود نمی آورند ، بلکه این خودمان هستیم که از طرف دیگران و به نیابت نامرئی مردم ، برای خودمان مانع تراشی می کنیم و این نشان دهنده آن است که ما در طرز تفکر و عمل خودمان نقص و مشکل داریم. اگر قرار باشد اهمیت ، اولویت و کیفیت فکری و عملی زندگی خودمان را به اختیار مردم بگذاریم ، آن گاه دیگر از زندگی متعالی برای ما چیزی باقی نمی ماند . مردان موفق بدون اعتنا به مردم و دیگران (منظور از بی اعتنایی ، توهین یا بُریدن از مردم نیست) راه خود را انتخاب کرده اند و به راه خودشان تداوم بخشیده اند و به آنچه می خواسته اند پای فشردند و اصرار ورزیدند و بخاطر حرفها و طرز تفکر بد و خوب دیگران ، از اهداف و خواسته های خود کوتاه نیامده اند و دست نکشیده اند و تا رسیدن به خواسته های خودشان از پای ننشسته اند و منصرف و دلسرد نشده اند و با تمام وجود تاخته اند ، کوشیده اند و شب ها نخواهیده اند تا برسند ، به آنچه قرار بود برسند .

یک متفکر و اندیشمند باید در
اندیشیدن ، صادقانه بیاندهد و
اندیشه ورزی کند تا بتواند به
حقیقت دست یابد .متفکر ، در تفکر
نباید هیچ غرض شخصی و غیر
شخصی را دخالت دهد . حقیقت و
علم و دانش خلوص می خواهد .
لذا تنها در سایه تفکر بی آایش و
خالص است که می توان به حقایق
معتبر و علم مثبت دست یافت.

★ محمد نظری گندشمین ★



محمد نظری گندشمین

وقتی یک معلول نمی خواهد کم بیاورد و از رشد خود عقب بماند و برای خود زندگی بهتری بسازد و دست به خلق موفقیت های زندگی خود بزند و مدام در تلاش و فعالیت باشد ، پس چرا یک فرد سالم هم ، چنین نباشد ؟ چرا نباید از خود کار بکشد و سرمایه های روانی و جسمانی خود را به کار بگیرد ؟ سلامتی ، به معنی بی نیازی افراد سالم از حرکت و تکاپو و رشد و سازندگی نیست ، بلکه به حکم سلامتی ، ایجاب می کند فعالیت و اهدافی دو چندان و مفیدتر از معلولان داشته باشند . من برای برخی افراد سالم ، واقعاً متأسفم از اینکه به قدر یک معلول ، کوشا و موفقیت طلب نیستند و دست به تلاش و فعالیت نمی زنند و عمر گرانبهای خودشان را با کارها و چیزهایی صرف می کنند که ، حتی یک معلول برای آن کارها ارزش چندانی قائل نیست !

نبودِ قدرتِ تفکر در
حیوانات، به معنی ضعیف
جلوه شدن آنها نیست .
هر حیوانی (از
کوچکترین تا بزرگترین
) با وجودِ نداشتن توانایی
تفکر ، صاحبِ قدرت و
توانایی هایی هستند که
انسان با وجود داشتن
قدرت تفکر ، از آنها
محروم و ناتوان است.



یک والدین خوب و فهیم ، نه تنها باید
کودک ، نوجوان و جوان خود را بشناسد ،
بلکه باید است ، کودکی ، نوجوانی و جوانی
را هم بشناسد.

محمد نظری گندشمین



یکی از دلایلی که از دعا هایمان پاسخی
نمی گیریم آن است که در خواست
می کنیم اما واقعا انتظار نداریم برای
مثال برای موفقیت دعا می کنیم پس
از آن به شکست و نرسیدن فکر می کنیم.

نورمن وینسنت پیل



محمد نظری گندشمین

آیا تا به حال دیده اید ، کتابی به دنبال کسی دَویده باشد ؟
(خیر) ، آیا تا به حال دیده اید ، کسی به دنبال کتابی
دَویده باشد ؟ (بلی) . پس **ای محمد** : اگر می خواهی چیزی
یاد بگیری ، اگر می خواهی چیزهای بیشتر و بهتری یاد
بگیری ، پس جوینده خستگی ناپذیر و سیری ناپذیر دانستن
باش ، پس همیشه برای آموختن در حرکت باش ، پس به
صورت خودجوش به سوی دانستن گام بردار . آری ، فکر
نکن کتابی (در اینجا کتاب ، کنایه از همه افراد ، ابزار و روشهای یادگیری
و کتاب های واقعی و منابع اطلاعاتی دیگر و ..) سراغ تو می آید و بی
آنکه تو بخواهی ، همه آنچه را که (اطلاعات و دانستی های تازه و
حتی قدیمی که تو نمی دانی) دارد در اختیار تو می گذارد . **هیچ**
کس ، **هیچ وقت** ، **هیچ چیزی** را به تو نخواهد
آموخت **ای محمد** ، تا وقتی که خود جوینده
یادگیری و خواهان دانستن باشی و تا وقتی نخواهی
چیزی را جذب کنی ، هیچ چیزی جذب تو نخواهد شد . **ای**
محمد به سوی یادگیری و دانستن ، چنان حرکت کن که
انگار شدیداً تشنه ای و با تمام وجود در جستجوی آب
گوارا و خنکی هستی ، تا تشنگی تو را تا حدی مرتفع سازد .

بی مصرف
تـرین روز
برای من ، آن
روزی است
که نیاندیشیده
باشم.

محمد نظری گندشمین

mazaribest.samenblog.com

نیاز انسان به اندیشه ها ، در دو
بُعد زمانی کوتاه مدت و بلند
مدت است ، یعنی برخی اندیشه
ها برای زمان امروز یا چند روز
آینده کارکرد و کاربرد دارند و
برخی از اندیشه های ما برای
زمانی طولانی به کار گرفته می
شوند که شاید تا آخر عمرمان با
آنها همراهی کنیم و در واقع این
اندیشه های بلند مدت (باورها و
عقاید ، **نظام تفکر ارزشی ما**)
جنبه مقدس به خود می گیرند.



محمد نظری گندشمن



محمد نظری گنداشمین
nazaribest.samenblog.com

برای درک درستی و نادرستی اندیشه های خودمان ، نه تنها نیاز به آزمون و امتحان در مقام عمل داریم ، بلکه با دوباره اندیشی به اندیشه های قبلی خودمان ، می توانیم اندیشه های قبلی خودمان را رشد بدهیم و سطح تفکر خودمان را تعالی ببخشیم . تفکر از اصل تکامل پیروی می کند ، یعنی اندیشه های امروز ما تکامل یافته تر از اندیشه های دیروزمان است و اندیشه های فردای ما ، رشد یافته تر از اندیشه های امروزمان خواهد شد ، اما اصل **تکامل تفکر ، بطور خودکار و غریزی یا فطری نیست و یا که در رشد خود، خودمختار باشد** بلکه اصل تکامل تفکر ، از روی اراده و آگاهی رشد می کند



موفقیت

nazaribest.samenblog.com



نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمین

نوع معلولیت: جسمی حرکتی

شدت معلولیت: خیلی شدید ۹۶٪

استان: اردبیل

مدیر کل بهزیستی



معلولیت من ، نمی تواند دلیلی محکم و معقول برای اهمال کاری های من باشد و تکالیف واجب خودم را به تأخیر اندازم ، هر چند گاه معلولیتِ ما معلولان ، بطور مستقیم ، علت ناتوانی معلولان در انجام برخی تکالیف نیست ، ولی شخصیتی که از بابت معلولیت پیدا می کنند ، می تواند صفات و رفتارهای شخصیتی خاص و گاه منفی و معیوب را در ما معلولان به وجود آورد . البته نه معلولیت ، کل شخصیت یک فرد معلول است و نه شخصیت یک معلول ، تماماً تحت تأثیر معلولیت است .

اینکه مثلاً من نمی توانم تکلیفی را که بر عهده دارم انجام بدهم و انجام این تکلیف ، هیچ ربط کلی به معلولیت من ندارد ، پس نمی توانم قبول کنم که علت این ناتوانی ام ، بخاطر معلولیت من است ، وقتی با وجود معلولیتم ، امکان انجام این تکلیف برای من وجود دارد . این نشان می دهد که درست و منطقی نیست که چون معلولم و معلول جسمی - حرکتی ، همه ناتوانی ها و ناکامی هایم را خواسته و ناخواسته به پای معلولیت خودم بنویسم و شاید هم بتوانم بگویم که **ازنام معلولیت خودم سوء استفاده کنم** و همه کاستی ها و اشتباهات و اهمال کاری های خودم را به معلولیت خودم ربط بدهم و از انجام تکالیف خودم طفره بروم و بر عهده نگیرم . آری همه مشکلات من ناشی از معلولیت جسمی - حرکتی من نیست ، بلکه من هم ویژگی های شخصیتی ، عاداتها و رفتارهای غیرمفیدی دارم که می توانند بر روی انجام تکالیف و نحوه انجام تکالیفم و در کل در کم و کیف تکالیف من تأثیر سوئی بگذارند . من منطقی می دانم چشم بسته علت همه مشکلات خودم را به حساب معلولیت جسمی - حرکتی خودم نگذارم ، بلکه سعی کنم به علت یابی دقیق هر مشکل خودم پردازم و از ربط دادن همه علل ناروای ناتوانی و ناکامی و ناکارآمدی های خودم به معلولیت جسمی ام بپرهیزم ، هر چند معلولیت من مشکلات زیادی را بر من ناخواسته تحمیل کرده است و تأثیر عمیقی بر کل زندگی من گذاشته است ، ولی **علت هر ناتوانی ام را نمی توانم به معلولیت خودم پیوند بدهم و ناتوانی های دیگرم را در پشت پرده معلولیت جسمی - حرکتی خودم پنهان کنم**.

محمد نظری گندشمین

نه من مجبورم مثل تو بیاندیشم و نه می توانی مرا مجبور کنی که مثل تو بیاندیشم . من هنگامی مثل تو خواهم اندیشید که خودم بخواهم و خودم به آن نتیجه رسیده باشم که مثل تو اندیشیدن بهتر است و این تغییر عقیده و تفکر نشانه رشد من است ، چون رشد عقیده و در کل رشد انسانی با جبر و تحمیل ممکن نیست و اگر هم باشد ، ظاهری و جعلی است. **بگذار خودم بیاندیشم** ، سهم من از اندیشیدن را ، مال خود نکن.

ای که تن سالم داری و خود را ناتوان و ناامید می بینی و به فکر خودکشی هستی ، از خدایت و از خودت خجالت بکش . من ، خودکشی اشرف مخلوقات را چگونه توانم معنی کنم ؟ به جز سکوتی تلخ و سنگین ، حرفی برای گفتن ندارم.

محمد نظری گندشمین



نام خانوادگی و نام : نظری گندشمین - محمد

شماره دانشجویی:

موفقیت

موفقیت

نام پدر:

موفقیت

کد ملی:

رشته تحصیلی: روانشناسی عمومی

موفقیت

تاریخ اعتبار:

مقطع: کارشناسی ارشد

دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر حراست

هر کس ، برای خود (در هر شرایط جسمانی و ذهنی) توانایی ها و امکاناتی دارد که می تواند آنها را در خدمت خود بگیرد ، استفاده کند و بهره برداری کند ، بدون اینکه به حسرت و غبطه خوردن به توانایی ها و امکانات دیگران نیازی داشته باشد . اولین و بهترین توانایی و امکانات هر کس ، منحصر به فرد بودن خودش است . آیا کسی هست که منظور مرا درک کند ؟؟ برخی از بس به فکر توانایی ها و امکانات دیگران هستند ، که از شناختن و بکار بستن توانایی ها و امکانات خودشان غافل مانده اند ، شگفتا !



محمد نظری گندشمین

یادمان باشد ، نه تنها خودمان می توانیم عادت های خوب
وبد خودمان را تقویت یا تضعیف کنیم ، دیگران نیز می
توانند عادت های خوب و بد ما را تقویت یا تضعیف کنند)
هم تقویت عادات خوب و بد ما و هم تضعیف عادات خوب و بد ما .

رنگ پتیر باشد

برای دستیابی به موفقیت باید



یا اغوش باز
به استقبال
تغییرات بروید



• من ، معلول جسمی -
حرکتی هستم ، ولی وقتی به
تو عاشق شدم ، معلول ذهنی
هم شدم.

• مگر ، من معلول نمی توانم
عاشق شوم ، مگر ،
من معلول ، نیازمند دوست
داشتن و دوست داشته شدن
نیستم؟

• عاشق شدن با جان ودل
است ، نه با دست و پاهای
سالم یا معلول.

• برای من معلول ، نه عاشق
شدن عیب است و نه معلول
بودن.

محمد نظری گندشمین

سال 1372

محمد نظری گندشمین

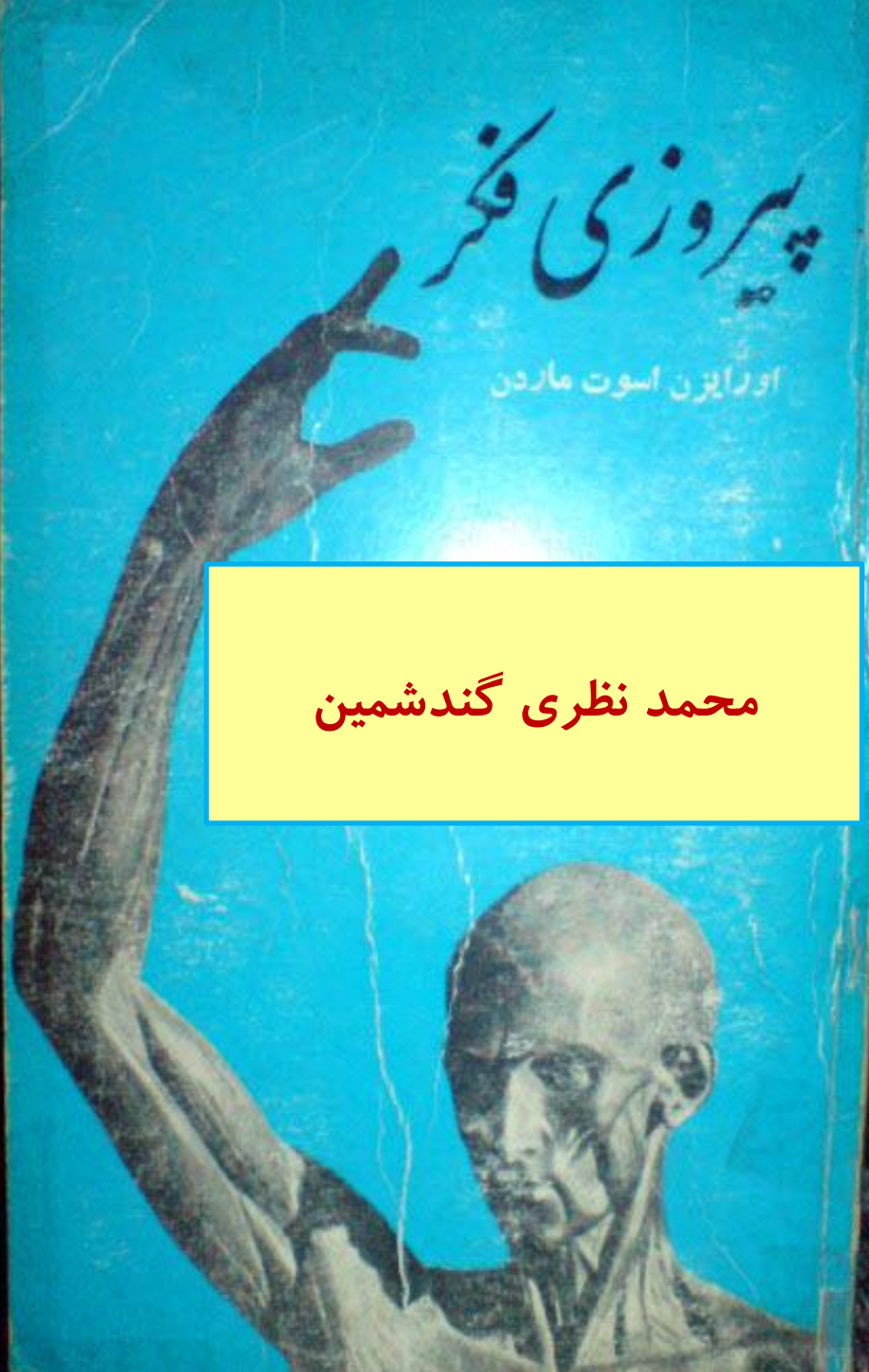


با اینکه من خودم معلولم ، ولی می توانم از معلولان دیگر نیز انگیزه بگیرم و درس بیاموزم و **در خود متوجه منابع و نیروهای روانی کشف نشده ای باشم .**

من معلولم ولی نیاز واجب است که هم با معلولان در ارتباط باشم و هم با افراد غیر معلول ، چون هر کدام می توانند چیزهای متفاوت و منحصر به خودشان را به من بیاموزند ، که با حذف یکی ، نمی توانم آن چیزها را در دیگری بیابم.

همان طور که برای خوابیدن ، نیاز به تمرکز ذهنی و تمرکز حواس داریم ، **برای اندیشیدن حرفه ای نیز ، نیازمند تمرکز ذهنی و تمرکز حواس هستیم .** تمرکز یعنی حذف و کنترل عوامل مزاحم محیطی یا عوامل ذهنی . تمرکز ذهنی ، حاصل تمرکز حواس است ، البته به نظر می رسد از طریق تمرکز ذهنی هم بتوان به تمرکز حواس پرداخت.





محمد نظری گندشمین

یک اندیشمند باید است
بیطرفانه بیاندهد و به آنچه
باور دارد بیان دارد و اذعان
کند ، حتی اگر به ضرر مادی و
معنوی فرد اندیشمند باشد ،
حتی اگر بفهمد اشتباه می
فهمیده است ، بازگو کند .
اذعان و اعتراف به اشتباهات
فکری خودمان ، بهتر از کتمان
ومخفی سازی حقیقت است (اینکه اشتباه فکر کرده ایم) یا بیان
حقیقت جعلی و بدلی است .



همان طور که می توانیم در گفتن ، مرتکب دروغ پردازی و خطاهای عمدی و سهوی شویم ، **در اندیشیدن نیز ، این امکان وجود دارد که دروغ بیاندهشیم** و در اندیشیدن دچار خطای عمدی و سهوی شویم و دروغ اندیشی کنیم . البته لازم است در اندیشیدن ، بین خطای عمدی (دروغ پردازی فکری یا دروغ اندیشی) و خطای سهوی (اشتباه در اندیشیدن ، به علت ناقص بودن کمیت و کیفیت اطلاعات) تمایز قایل شویم .

ذهن مثل ساعت است ، برای فعالیت بی وقفه خود نیاز به باطری و شارژ دارد (از جمله باطری های ذهن ، اندیشیدن و مطالعه است و اما عجب اینک ، خواب هم ، یکی از باطری های متفاوت برای ذهن است ، باورنداری امشب بخواب و فردا صبح به اندیشیدن پرداز) و گرنه ذهن هم مثل ساعت می خوابد و عقب می ماند و قادر نمی شود همگام با زمان واقعی حرکت کند و این یعنی عقب ماندگی ذهنی . شاید بتوان ساعت را از نو تنظیم کرد و به زمان واقعی بازگرداند ولی آیا عقب ماندگی ذهنی را هم می توان به این راحتی و سهولت برطرف کرد و ذهن را به زمان واقعی خود بازگرداند یعنی زمان حال ؟

محمد نظری گندشمین



برای خود زندگی کنیم

نه برای نمایش دادن آن به دیگران

- 1 مرکز تمام توانایی ها و ناتوانی های انسان ، **ذهن** است.
- 2 **ذهنی** که توانستن را باور ندارد ، یعنی اعتماد به نفس لازم را برای خلق موفقیت ندارد.
- 3 رشد و شکوفایی **ذهن** ، ارادی است ، فکر نکنیم ذهن می تواند مثل علف هرز ، بطور خودکار به رشد و شکوفایی و گسترش خود برسد.
- 4 **ذهن** انسان مثل شکم انسان ، هر روز نیاز به تغذیه دارد ، آیا گرسنگی روزانه ذهن خود را احساس می کنید ؟
- 5 تغذیه شکم فعالیت حیوانی است و تغذیه **ذهنی** ، فعالیت انسانی است ، اما عجیب این است که بین کیفیت تغذیه شکم و کمیت و کیفیت فعالیت های ذهنی رابطه وجود دارد !
- 6 **ذهن** ، فرمانروایی است که فرمان می برد یا دستور دهنده ای است که دستور می گیرد!
- 7 شکمی که گرسنه است ، فقیرانه می اندیشد و شکمی که سیر است ، ثروتمندانه می اندیشد!
- 8 ما چیزی را قبول داریم که **ذهن** ما قبول دارد و وقتی چیزی را قبول نداریم که ذهن ما قبول ندارد!
- 9 هر کس با **ذهن** خود می اندیشد ، اگر مثل هم نمی اندیشیم ، یعنی ذهنی متفاوت از همدیگر داریم.
- 10 **ذهن** بسته ، همه چیز را بسته می بیند ، یعنی نادان چون به نادانی های خود آگاه و واقف نیست ، فکر می کند همه چیز را می داند و چیزی برای ندانستن او نیست و این یعنی جهل مرکب ؛ یعنی دو تا جهل ، یکی اینکه نادان است و دیگری اینکه ، نمی داند که نمی داند !



**"KNOWING YOU
NEED TO MAKE
A CHANGE
ISN'T ENOUGH.
YOU'VE GOT TO FIND
THE GUTS TO DO IT."**

– ROBERT KIYOSAKI

اگر بترسی و فرار کنی ، ترس تو را دنبال خواهد کرد و اگر ترس را بترسانی ، تو ترس را دنبال خواهی کرد و ترس فراری خواهد شد . **وقتی شکست می خوریم ، آنچه ما را متوقف خواهد کرد و یا به تلاشی دوباره دعوت خواهد کرد ، طرز تفکر ماست .** ما وقتی شکست می خوریم که ، نمی توانیم فراتر از تفکر شکست خورده ، بیاندیشیم ، چون اگر تفکر ما معیوب باشد و به ما اجازه تلاش دوباره را ندهد ، دست به هیچ تلاشی نخواهیم زد . درواقع تمایل خود را به عمل از دست می دهیم ، چون نحوه و محتوای تفکر ما ، این اجازه و اشتیاق درونی (ذهنی) را به ما نمی دهد که وضع موجود شکست خورده خود را پشت سر بگذاریم و وارد مرحله جدیدی از تلاش و عمل شویم . رمز پیروزی و شکست هر کس (از جمله من) در ذهن و افکار و ذهنیت اوست . اگر ذهنیت خود را به شکست یا پیروزی عادت دهیم ، ذهن ما طبق این عادت و سابقه ذهنی خود ، فرارویش را خواهد دید و معین خواهد ساخت . زمینه و نقشه اولیه هر شکست یا پیروزی (موفقیت) در ذهن خلق می شود . گاه افرادی علل اولیه شکست های خود را در بیرون از ذهن خود می جویند ، در حالی که این باوری نادرست است . هر چند چنین افرادی شرایط بیرونی را برای پیروزی مهیا می دیده اند ، ولی آنچه پیروزی ظاهری را به شکست باطنی تبدیل کرده است ، تفکر منفی و بدبینانه ای است که بر روند فکری چنین افرادی حاکم شده بوده است . درواقع یک نوع ترس از موفقیت داشته اند ، گویی که ناخواسته و ناخودآگاه ، آرزوی شکست خوردن داشته اند و از اینکه خودشان را موفق ببینند ، نگران و مضطرب می بینند .

محمد نظری کندشمن

عشق

چنانچه می خواهید راه خود را به سوی عشق و شور زندگی
بازیابید، باید راه دل و قلب خود را بیابید. آنجا در مرکز
وجودی شما، تمامی آنچه هستید سکونت دارد. شما خود نور
هستید؛ شما شور و شادمانی هستید؛ شما از جنس عشق هستید

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

مُوقِفِيَّت

محمد نظری گندشمین

مُوقِفِيَّت

وقتی می اندیشم ، ذهن من وسعت می یابد و شمار اندیشه هایم افزایش می یابد . شکی ندارم که کمیت اندیشه هایم بر کیفیت تفکر و زایش افکارم تأثیر می گذارد و تأثیرش را هم دیده ام . من به رابطه تعاملی کمیت و کیفیت اندیشه ها و تفکر باور دارم . همان گونه که با حروف زیاد می توان کلمه های بیشتری را به وجود آورد و یا با آجرهای بیشتر ، ساختمان های مرتفعی را برافراشت ، با اندیشه های زیاد موجود در ذهن (کمیت) هم می توان بیشتر فکر کرد و کیفیت تفکر خودمان را رونق ببخشیم . حافظه قویتر و پربارتر نیز تأثیر مثبتی بر تفکر فرد دارد . آن کسی که بیشتر به یاد می آورد ، برای اندیشیدن ، محرک های (اندیشه ها) بیشتری دارد .



هر شب بخوانید

:

من انسانی هستم امیدوار و خوش بین که
هیچ کینه و بخلی نسبت به هیچ کس ندارم؛

ترس و تشویش و تردید را از خود دور
می‌سازم

و

جای آن را امید و اعتماد به نفس می‌نشاندم

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

□ برای تقویت **اعتماد به نفس** خودمان ، از موفقیت های کوچک شروع کنیم ، تا اعتماد خودمان را برای خلق موفقیت هایمان افزایش دهیم . وقتی موفقیتی را نصیب خودمان می کنیم ، به ما احساس شادی ، قدرت و توانایی دست می دهد.

□ **اعتماد به نفس** ، نگرش کلی به خودمان است که در مجموع نسبت به خودمان چه احساس یا نظری داریم و خودمان را چگونه ارزیابی می کنیم . آیا در مجموع از کارهایی که کرده ایم ، راضی و خشنود هستیم ؟ آیا واقعاً به آنچه که می خواستیم ، دست یافته ایم ؟

□ کسانی که احساس مفید بودن نمی کنند ، **اعتماد به نفس** ضعیفی دارند و این اعتماد به نفس ضعیف ناشی از احساس ضعف و ناتوانی است، که دارند.

محمد نظری گندشمن

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

لواز م خاکلی نظری
پستی کریتال استیل کادونی

وجود معلولیت ، به این معنی نیست که یک معلول نمی تواند و نباید شغلی (آزاد یا دولتی) داشته باشد! علاوه بر این از آنجا که وجود معلولیت ، یک همراه همیشگی معلول است و معلولیت ، هزینه سنگینی را بر یک معلول تحمیل می کند ، برای همین ، یک معلول ، نیاز بیشتری به شغل و یا منبع درآمد دارد. شاید یک فرد سالم با سوار شدن به اتوبوس با هزینه ۲۰۰ تومان ، خود را به سطح شهر برساند ولی یک معلول (و اکثر معلولان) نمی تواند سوار اتوبوس شود . لذا مجبور است با تاکسی تلفنی و غیره به رفت و آمد پردازد که حداقل ۳۰۰۰ تومان هزینه دارد (آن هم فقط برای رفت) و (هزینه ها را با توجه به نرخ شهر اردبیل در سال ۹۳ حساب کردم) . حال این سوال مطرح است که آیا ۲۰۰ تومان با ۳۰۰۰ هزار تومان تناسب معقولی دارد ؟ یک معلول باید چقدر درآمد داشته باشد که بتواند فقط هزینه رفت و آمد روزانه خود را در سطح شهر تأمین کند؟ **آری وجود یک شغل و منبع درآمد ، شاهرگی حیاتی (مادی و معنوی) برای معلولان است.** محمد نظری گندشمین

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

موفقیتی می تواند اعتماد به نفس ما را تقویت کند ،
که این موفقیت ، حاصل تلاش فکری و تلاش عملی
خودمان باشد ، وگرنه اگر فرد دیگری موفقیتی را
برای ما ارزانی دارد ، نه تنها این موفقیت کاذب
است ، بلکه اگر اعتماد به نفس هم داشته باشیم ، باز
احساسی کاذب است . اگر موفقیتی تماماً هم ناشی از
تلاش فردی ما نباشد ، سهمی که می توانیم در ایجاد
موفقیت خودمان داشته باشیم ، باز هم در تقویت
اعتماد به نفس ما مهم است ، چون وجود خودمان را
برای خلق موفقیتی ، لازم و ارزشمند تلقی کرده ایم
و به سهم خودمان کوشیده ایم و مؤثر و مفید واقع
شده ایم .

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

اکثر افراد برای انجام یک کار ، زمانی بیشتر از نیاز واقعی و منطقی برای آن کار صرف می کنند ، یعنی اگر برای انجام یک کار فرضی ، یک ساعت نیازی معقول و مناسب باشد ، ممکن است چندین ساعت و حتی یک روز برای آن کار وقت بگذارند . این هنگامی روی می دهد که ما با کار خودمان سرگرم نیستیم و به کارهای دیگری مشغول می شویم که به ما محول نشده اند و با به تأخیر انداختن موجب می شویم تا اتمام کار ما طول بکشد و زمان اتمام کارمان را طولانی می کنیم . در واقع با تأخیر انداختن کارمان ، تأخیر خودمان را به تأخیر می اندازیم و این چنین زمان چند برابری صرف می کنیم تا کار ما به مرحله اتمام برسد . اگر بتوانیم جلوی به تأخیر انداختن انجام کارهای خود را بگیریم ، واقعاً کار بزرگی می کنیم و این هم یک موفقیت است . **هیچکس تا به حال از به تأخیر انداختن کارهای خود خیری ندیده است ، پس چرا من و تو کارهای خود را به تأخیر اندازیم ؟** اگر بتوانیم ، زمان ، ذهن و خودمان و هر چیز دیگری را به شکل مناسب و منطقی مدیریت کنیم ، موفقیت محسوب می شود . مدیریت مثل هدایت ماشین است . اگر خوب برانیم و مدیریت خوبی داشته باشیم از مسیر موفقیت خارج نخواهیم شد . هیچ چیزی را هنوز مثل مدیریت (همه جانبه) رمز موفقیت نمی دانم . **مدیریت ساختار درونی و پنهان هر موفقیتی است .**

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت



وقتی می اندیشم
، نمی توانم حرف
بزنم و وقتی
حرف می زنم ،
نمی توانم فکر
کنم !

محمد نظری گندشمین

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

۹۶٪

معلولیت

با ۴٪

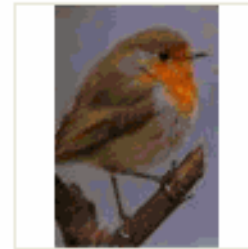
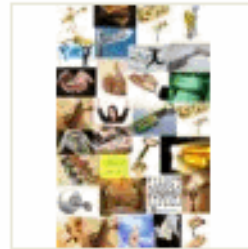
به دنبال موفقیت

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505/محمد-نظری-گندشمین>





<http://ketabesabz.com/authors/1505/?p=2> محمد-نظری-گندشمین



<http://ketabesabz.com/authors/1505> محمد-نظری-گندشمین



با ۴٪
به دنبال موفقیت