



اندیشیده های من

محمد نظری گندشمین

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

**تأثیر پذیرفتن و تأثیر گذاشتن ، گناه نیست ، جرم نیست ،
اشتباه نیست ، مردود و مطرود نیست ، ممنوع نیست ،
مذموم نیست. هر انسانی در هر لحظه در حال اشاعه
تأثیرات خود است و از محیط مادی و روانی پیرامون
نزدیک و دور خود متأثر می شود. چرا ماه موجب جزر و
مدّ دریا ها می شود؟ اصلاً چیزی در این دنیا هست که
تأثیری نداشته باشد؟ انسان در احاطه و محاصره تأثیرات
بیرونی (محیطی) و درونی (فرد با افکار و عقاید و
باورهایش و غیره) خود است.**

**حتی یک مرده نیز تحت تأثیر محیط قرار دارد و به محیط
نیز تأثیر می گذارد!**

فکر کردن ← عمل کردن

فکر نکردن ← عمل نکردن

فکر کردن ← عمل نکردن

فکر نکردن ← عمل کردن

محمد نظری گمشده

خوب فکر کردن ← خوب عمل کردن

بد فکر کردن ← بد عمل کردن

خوب فکر کردن ← بد عمل کردن

بد فکر کردن ← خوب عمل کردن

عادت کردن ما را راحت می کند و تغییر کردن ، راحتی ما را به خطر می اندازد.

عادت مثل سنگی است که به مدت زیادی در یک جای ثابتی مانده است بطوری که سنگ در یک شکل خاصی در زمین فرو رفته است و نقش پیدا کرده است ولی وقتی می خواهیم تغییر کنیم در واقع این سنگ (عادتها) را تکان می دهیم و از جای محکم خودش بیرون درمی آوریم طوری که دیگر امکان برگشتن به شکل اولیه اش وجود ندارد چون از جایی که خوش کرده بود جدا شده است. عادت کردن در واقع جا خوش کردن است و تغییر کردن ، تکان دادن عادت های ماست یعنی می خواهیم از آن شکل ثابت خودمان خارج شویم و در شکل تازه ای قالب (عادت) بگیریم. اینکه ما عادت های نداشته باشیم شدنی نیست. من مخالف این نیستم که چرا عادت های داریم یا داشته باشیم بلکه مساله این است که ما محکوم ابدی عادت هایمان نباشیم. چرا که ماندن در یک عادت ، ما را از عادت های بهتر از قبل محروم میکند. **عادت بیجا و بی موقع مانع رشد ماست.** ما نیاز داریم عادت های خودمان را نسبت به موقعیت ها و اهداف خودمان انتخاب کنیم. **آری ما حق انتخاب عادت های خودمان را داریم** و این انتخاب گاه برای نیاز های نزدیک ماست و گاه بخاطر اهداف بلند مدت ما. **برای خلق موفقیت های خودمان نیاز داریم عادت های را نیز خلق و پرورش کنیم** و گرنه اکتفاء کردن به عادت های کهنه و تاریخ گذشته خودمان ، ما و زندگی ما را در وضع موجودمان حفظ خواهد کرد و راه تمایل ما را برای تغییر و موفقیت محدود و مسدود خواهد کرد.

در تغییر و اصلاح عادت های خودمان بیاندیشیم و بکوشیم

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

فکر انرژی است ، انرژی خودمان را
برای چیزهایی که می خواهیم
متمرکز و مصرف کنیم نه برای
چیزهایی که نمی خواهیم



محمد نظری گندشمین

هر اندیشه شایسته ای حق حیات دارد و نمی توان با سرکوب کردن اندیشه ها مانع رشد و شکوفایی اندیشه ها شد. من با اندیشه های ناروایی مخالف هستم که اجازه رشد و بیان به اندیشه های دیگر نمی دهد. از اندیشه های متفاوت باید استقبال کرد چون باعث تحریک ذهن ما برای تفکر می شوند. **اگر قرار بود یکی به جای همه بیاندیشد دیگر فلسفه وجودی و حکمت آفرینش این همه انسان چه معنی داشت ؟**

اگر قرار بود همه مثل هم فکر کنند چه لزومی داشت خدا به هر کس عقل و قوه تفکر مستقلی بدهد؟

آیا دگراندیشی ، کاری اشتباه است ؟

آیا کودکان چون مثل ما فکر نمی کنند باید تنبیه گردند؟

آیا کسی که متفاوت می اندیشد ، باید جریمه گردد؟

آیا عقیده متفاوت باید سرکوب گردد؟

آیا تحمل شنیدن اندیشه های متفاوت دیگران را داریم؟

ما نمی توانیم چیزی فراتر از آنچه
می اندیشیم ، باشیم



محمد نظری گندشمین

هر کسی

نمودار افکار

خودش است

محمد نظری گنداشمین

برای موفقیت خودمان می توانیم از ویژگی ها و شرایط منفی و

بد خودمان نیز بهره مثبتی بگیریم. خیلی ها از امکانات مثبت خودشان نمی توانند استفاده و بهره مثبتی ببرند ولی برخی ها هستند که از ویژگی های منفی خودشان ، استفاده های مثبتی می برند. در واقع نوع نگاه و چشم انداز ما می تواند نتایج متفاوتی برای ما رقم بزند. **فی الواقع ما می توانیم نتیجه فعالیت های خودمان را خودمان تعیین کنیم و صرفاً آنچه به نظر می رسد نمی تواند ملاک تعیین نوع نتیجه باشد.**

آری موفقیت ، تصادفی نیست

موفقیت خودمان را می توانیم انتخاب کنیم

موفقیت را قسمت خودمان کنیم

موفقیت ارثی نیست ، اکتسابی است

شرایط موجودمان را برای خلق موفقیت خودمان بکار گیریم

برای خلق موفقیت خودمان ، ضرورت دارد تغییر کنیم

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

خواسته های خودتان را با صدایی رسا فریاد بزنید

نترسید

خجالت نکشید

پنهان نکنید

انکار نکنید

تحریف نکنید

.....و



محمد نظری گندشمین

کلمات موجوداتی بی جان نیستند
بلکه کلمات موجوداتی زنده اند
و جادوگرانی خوش طینت و خوب نیت هستند

کار من با همین کلمات است

من با همین کلمات جادویی روان آزرده‌گان را شفا می‌دهم
پس کلمات شفابخش هستند
چون کلمات تاثیر گذار و تغییر ساز هستند

و روح و جسم انسانها از همه کلمات تاثیر

می‌پذیرند و امکان تغییر می‌یابند

آری کلمات و واژه‌ها را صرفاً نباید کلمات سرد و خشک تلقی کرد
که فقط برای تعامل و ارتباط فردی و اجتماعی بکار می‌رود
و یا در کار اندیشیدن به درد ما می‌خورد



بی سواد کسی است ، که نمی اندیشد.

دنیا ، عرصه ای برای رقابت و

تنازع بقای اندیشه هاست



محمد نظری گندشمین

لازم نیست همیشه دیگران را از خودمان راضی کنیم یا راضی نگه داریم

لازم نیست همیشه طبق میل دیگران فکر کنیم و عمل کنیم.

لازم نیست همیشه علایق و سلیقه دیگران را بر خودمان تحمیل کنیم

لازم نیست این قدر به افکار و اعمال خودمان حساسیت نشان دهیم که مبادا دیگران در مورد ما چه فکری می کنند یا چه فکری خواهند کرد ، دیگران اگر در مورد ما هر طور بخواهند فکر کنند این امکان برای ما هم وجود دارد که درباره دیگران هر طور بخواهیم فکر کنیم.

اهمیت ندارد که دیگران در مورد من و تو چه فکری می کنند. هر کس کار خود را میکند و تابع فکر و عمل خودش است حتی اگر بد و اشتباه باشد.

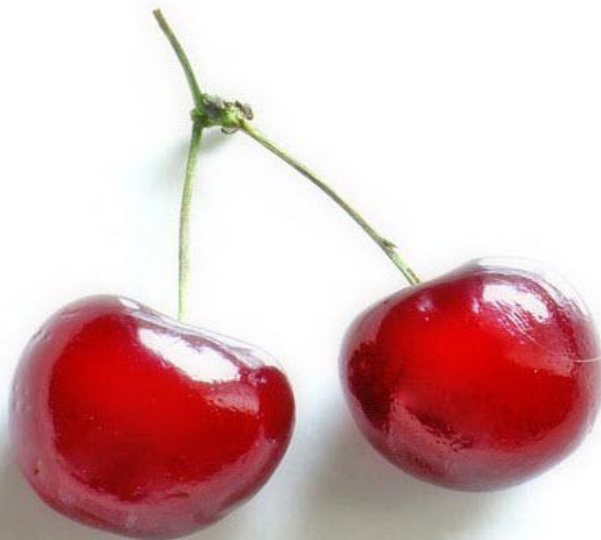
از اینکه خودتان باشید و آن گونه که بخواهید باشید لذت ببرید بی آنکه به دیگران اعتنایی کنید. (منظورم از بی اعتنایی ، بی احترامی و توهین کردن و افعال و افکار منفی درباره دیگران نیست).

خودتان باشید و خودمان باشیم چون مشابه من و تو در این جهان هستی وجود ندارد و نداشته و نخواهد بود. نمی گویم خودمان باشیم به این معنی باشد که هیچ گونه نیازی به اصلاح و تغییر نداریم و نداشتیم و نخواهد بود ، بلکه خودمان را گسترش بدهیم و شایستگی هایمان را افزون کنیم

و باور داشته باشیم که **همه ما فقط شایسته این هستیم که خودمان باشیم و**

نیازی به دیگری بودن نیست.

به امید روزهای خوب فردا ،



محمد نظری کندشمن

امروز خودت را از دست نده !

اندیشه های ما یا بازدارنده یا نگهدارنده و یا راه انداز عمل ما هستند.

گاه علت ناتوانی های ما ، دست نزدن به اقدام و تلاش است. در واقع ما بخاطر علل و عوامل ذهنی خودمان باعث شکست و عقب ماندگی خودمان میشویم.

عمل بیرونی ما وابسته عمل درونی (تفکر) ماست. شاید تمامی اعمال ما ، تحت حاکمیت رهبری و کنترل فکری ما نباشند ولی در این تردیدی نیست که ما آدمیان شدیداً توسط افکار خودمان کنترل و هدایت می شویم چرا که ما تاثیرپذیر هستیم. لذا نبایستی به افکار خودمان مثل کلمات موجوداتی سرد و خشک و خنثی نگاه کنیم و از اثرات مستقیم و غیرمستقیم افکار خودمان غفلت کنیم.

اولین فردی که از افکار ما متاثر میشود و امکان تغییر می یابد خودمان هستیم و وقتی که افکار خودمان را به صورت کلامی به دیگران بیان می داریم در آن صورت می توانیم دیگران را نیز تحت تاثیر قرار بدهیم در واقع کلام ما ، تفکر بالفعل شده است.

ای محمد

وقتِ سستی و بی حالی نیست

بر خیز

بر خیز و راهی شو

که جادهٔ موفقیت تو را فرامی خواند

محمد نظری کند شمین

گذشته را مانع آینده نکنیم



محمد نظری گندشمین

خداوند چیزی نیافریده است که هیچ گونه قابلیتى نداشته باشد. منظورم از قابلیت ، برترى یافتن موجودى نسبت به موجود دیگرى نیست بلکه هر چیزى و موجودى داراى توان و قابلیتى است که هم در شرایط عادى از آن برخوردار است و دیگر اینکه در شرایط غیر عادى هم قابلیت هاى دارد که بسا در شرایط عادى این قابلیت واستعدادها مکشوف و فهمیده نمى شد. لذا هر انسانى در هر شرایطى باشد (چه منفى یا مثبت) داراى امکانات و قابلیت هاى است که میتواند به نفع خود و دیگران بکار گیرد و بر هر کس لازم است نسبت به قابلیت هاى ناشناخته خود حساسیت به خرج دهد و آن استعدادهاى نامرئى خود را در شرایط متفاوت پیدا کند. ممکن است دو نفر در یک شرایط یکسان ، از قابلیت هاى یکسان و مشابهى استفاده نکنند هر چند هر دو مى توانند قابلیت هاى یکسانى داشته باشند. این افراد است که بر حسب علاقه و تشخیص خود ، قابلیت هاى خود را انتخاب میکنند و در جهت پرورش وشکوفایى اش تلاش میکنند .

آرى هیچکس در هیچ وضعیت و شرایطى به درد نخور نیست.



وقت و زمان خودمان را به حالِ خود

محمد نظری گندشمین

رها نکنیم

چقدر احساس لذت می کنم که در خانه باشم و با
خود خلوت کنم و سکوت خانه را فرا بگیرد و چند
قلم و دفتر و کتابی در کنارم بر روی زمین پهن
باشند و من در فکر فرو رفته باشم و **در جستجوی**
ایده ها و صید افکار نو باشم و یافته های نوین
ذهن خودم را بر روی کاغذ نوشته باشم. وقتی می
اندیشم انگار وارد عالم دیگری میشوم و احساس
میکنم جهان هستی من چقدر بزرگتر و تازه تر شده
است



تغییر ، قلب دنیاست

تغییر ، ساعت دنیاست

تغییر ، تلاش دنیاست

تغییر ، حرکت دنیاست

تغییر یعنی آینده مثل گذشته نیست

تغییر یعنی کسی که ناامید است می تواند امیدوار باشد

محمد نظری گندشمین

زمان مثل لیوانِ خالی می ماند

بهترین و برترین نوشیدنی

(استفاده از زمان)

را خودت انتخاب کن



محمد نظری گندشمین

اینکه فکر کنیم می توانیم یک زندگی بدون مشکل داشته باشیم ، سخت در اشتباهیم. مشکلات مثل هوای دم و بازدم ماست. **تا زنده ایم مشکلات با ماست** و

همه کم و بیش با مشکلات درگیری خواهند داشت. هدف نداشتن و نبودن مشکلات نیست بلکه رفع و حل مشکل و کنار آمدن با مشکل و گذشتن از مشکلات است. مسیر زندگی هیچ کس هیچ وقت صاف و هموار نبوده و نیست و نخواهد بود. مسیر زندگی سنگلاخی و خارزاری است و ما مجبوریم از این مسیر آزارنده عبور کنیم لذا ما باید با وجود خارزارهای مشکلات باز هم زندگی کنیم.



وقتِ اِتِّلافِ وقتِ نیستِ ای محمد

محمد نظری گنلشمین

مهم فقط این نیست که شدنی ها را بتوانیم بلکه ناشدنی های تازه ای را نیز بتوانیم. اگر آرزومند قرار گرفتن در موقعیت فرد دیگری هستیم همانا این کار بالقوه ، امکان دارد و قابل شدن است. ولی این را بدانیم که می توانیم بهتر از آن باشیم ولی در موقعیتی جدا از آن ، یعنی می خواهیم این نکته را اشاره کنم که بودن و شدن فقط و صرفاً آن نیست که در اختیار دیگران قرار دارد. **ما باید بودن و شدن خودمان باشیم و این را خلق کنیم.** لزوم و ضرورتی ندارد که ما جای نقش دیگری را پر کنیم. **ما باید نقش خودمان را کشف کنیم و خلق کنیم و به ظهور برسائیم.** ما نباید موجودیت خودمان را نادیده بگیریم و از قابلیت ها و توانایی های اختصاصی خودمان بی بهره بمانیم . هر فردی میتواند در جای خود جایگاه خاص و کارسازی داشته باشد. **موجودیت جداگانه هر فردی خود گواهی بر این ادعاست که هر فرد می تواند در حکم خود موجودیتی منحصر به فرد باشد و از استعدادهایی برخوردار باشد که بتواند فردیت خودش را اختصاصی سازد.** البته همیشه تفاوت های فردی توام با نقاط مشترک است و تفاوت های و شباهت های فردی هر دو می توانند زمینه ای برای فعالیت و خلاقیت باشند.

برای موفق شدن باید به برنامه ریزی خود متعهد بود



یک تغییر کوچک در اول صبح ، کل روز ما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. چون یک تغییر کوچک در واقع اندیشه نوینی است که وارد فرایند تفکر ما میشود و هر فرآیندی ، محصولی دارد و محصول فرایند تفکر ، اعمال مختلف و متفاوتی است که بر حسب محتوای فرآیند تفکر ما تعیین می شوند. اگر در اعمال روزانه ما تغییراتی به وجود نمی آید حداقل دو دلیل دارد: یکی اینکه برای امروز خودمان صاحب اندیشه تازه ای (برنامه ریزی) نشده ایم یا اینکه نخواسته ایم به اندیشه نوی خودمان عمل کنیم و آن را جزو اعمال روزانه خودمان قرار دهیم . تولد اندیشه نو کافی نیست باید این اندیشه نورسیده را به سر منزل مقصود رساند.

آری هر روز یک فکر و اندیشه نو خلق کنیم و با خلاقیت خودمان ، عاداتهایمان را تعدیل و مهار کنیم.

محمد نظری گندشمین

زندگی تک تک آدم ها
ارزش تحقق آرزوهای بزرگ را دارد.

استعدادهایی که در جای مناسب خود رشد نمی کنند و بکار گرفته نمی شوند به زودی از بین خواهند رفت. **استعدادی که شکوفا نشود ناگزیر است پژمرده شود.** وجود استعداد بالقوه فردی به این معنی نیست که این استعداد بالقوه می تواند تا آخر در فرد مورد نظر تداوم یابد. **استعدادها با کاربرد یافتن پابرجا می مانند** و شکوه و قدرت خود را نشان می دهند. **داشتم داشتم استعداد حساب نیست دارم دارم استعداد حساب است.** هر انسانی بطور بالقوه صاحب استعدادهایی بوده است ولی آیا همه انسانهایی که به دنیا آمده اند فرصت کشف و شکوفایی استعداد های خود را پیدا کرده اند؟ شکی نیست اکثر استعداد های آدمیان از بین می رود یا اینکه در سطوح پایین خود زندگی را به پایان رسانده اند.



پیر کردن اوقات
به هر قیمتی
و به هر چیزی
به معنی
استفاده منصفانه
از زمان نیست

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com