



بارقه های فکری من

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی



با اندیشیدن ، تاریکی های
ذهن (جهل) خودمان را
بزداییم .

محمد نظری گندشمین



✓ سواد نه تنها خیلی چیز است بلکه خیلی چیز هم می تواند باشد.

✓ فرق یک باسواد با یک بی سواد ، یک چیز نیست ، چون ، سواد یک چیز نیست .

✓ سواد بر همه چیز تأثیر می گذارد و از همه چیز تأثیر می پذیرد.

✓ باسواد و بی سواد ، هر کدام در دنیای متفاوتی زندگی می کنند و به

دنیا نیز از منظر متفاوتی نگاه می کنند ، حتی دو فرد باسواد یا بی

سواد نیز دنیای متفاوت از هم زندگی می کنند ، چرا که دنیای متفاوت

هر کس همان ذهن متفاوت اوست و سواد ، ذهن را متفاوت می سازد.

✓ سواد ، فاصله ذهنی دو فرد را نشان می دهد.

✓ سواد ، ساختار ، کارکرد ، عملکرد ، محتوا ، کیفیت ذهن فرد را نمایانگر می سازد.

✓ سواد یعنی آنچه می آموزیم ولی معجزه سواد در این است که به آنچه می آموزیم

، محدود نمی شویم ، چرا که سواد حتی بر اندیشیدن و نحوه تفکر ما نیز تأثیر می

گذارد.

✓ بهترین سواد ، تربیت اندیشیدن است ، چرا که با اندیشیدن ، بیشتر از آنچه یاد

گرفته ایم ، خواهیم دانست.

✓ سواد یعنی فرد آموزنده تغییر کرده است ، یعنی آن فردی نیست که قبل از

آموختن بود.

محمد نظری گندشمین

□ شور و هیجان بر اندیشیدن و کیفیت اندیشیدن تأثیر دارد.

هر نکته تازه ای که یاد می گیریم ، تغییر می کنیم و فاصله ذهنی ما را از کسی که آن نکته را یاد نگرفته است ، بیشتر می کند .

یادگیری نه تنها ذهن ما را تغییر می دهد ، حتی مغز ما را نیز تغییر می دهد .

یادگیری در مغز روی می دهد ، ممکن نیست یادگیری روی دهد ولی در مغز هیچ اثری نداشته باشد ، چرا که یادگیری بدون بافت مغزی ممکن نیست . در واقع یادگیری در وهله اول پایه مغزی دارد ، چرا که بدون نورون ها و سلول های مغزی و بافت های موجود در مغز ، امکان یادگیری نیست .

محمد نظری گندشمین

□ یادگیری ها با وجود مغز ممکن می شود ، برای همین است که حتی حیوانات هم یادگیری هایی دارند ولی بین یادگیری های حیوانات و انسان شباهت ها و تفاوت های بسیاری وجود دارد .

□ بی سواد یعنی کسی که ذهنش به رشد لازم نرسیده است و در پایین ترین سطح ذهنی واقع شده است . علاوه بر این ، باسواد بودن ، تضمین مادام العمر رشد ذهنی نیست بلکه رشد ذهنی یک مسیر همیشه باز است که باید مدام در مسیر بود ، **حیات ذهن انسان نیز مانند حیات جسمی انسان نیاز به تغذیه مادام العمر دارد** که از راه هایی همچون یادگیری پیوسته ، تفکر ، مطالعه ، گفتگو و مناظره و امثال این تأمین می شود .

□ برای شکل بخشیدن و خلق یک زندگی موفق ، نیاز مبرم به **برنامه ریزی** داریم.

□ **برنامه** داشتن مثل حرکت سالم و ایمن در جاده زندگی برای رسیدن به مقصد و مقصود (موفقیت) است.

□ **برنامه** داشتن این را برای ما یادآوری می کند که آیا در مسیر تحقق صحیح خواسته ها و اهداف خودمان واقع شده ایم؟

□ **برنامه ریزی** به این معنی نیست که تمام وقت و زمان خودمان را برای فعالیت و کار اختصاص دهیم و از استراحت و رفع خستگی جسمی و روانی پرهیز کنیم ، که این کار نه شدنی است نه اینکه می تواند برای **برنامه ریزی** ما مثر ثمر واقع شود ، چرا که بازدهی کار با زمان استراحت افزایش می یابد.

محمد نظری گندشمین

□ **برنامه ریزی** بد داشتن بهتر از بی برنامهگی است.

□ **برنامه ریزی داشتن یعنی داشتن نقشه عمل** ، که در این نقشه، مکان و زمان هر کاری مشخص شده است و بایستی به اجرا و نحوه اجرای نقشه عمل ، متعهد بود . ممکن است ما گاه خواسته یا ناخواسته **از برنامه ریزی** خودمان انحرافی داشته باشیم ولی مهم این است که هنوز هم به اصل ساختار **برنامه ریزی** خودمان پایبند باشیم و حفظش کنیم . در واقع وجود و ایجاد نواقص کوچک در **برنامه ریزی** ، این اجازه را به ما نمی دهد که **کل برنامه ریزی** خودمان را بر هم بزنیم.

□ **برنامه ریزی** یعنی مشخص شدن زمان و مکان فعالیت های از قبل تعیین شده.

□ **برنامه ریزی** یعنی ساختار و عملکرد انجام فعالیت ها را معین کردن.

□ **برنامه ریزی** یعنی حذف ، کنترل عوامل مزاحم و اضافی و مخالف با آنچه که از قبل در نظر گرفته شده است.

1. تنها اندیشه می تواند بدون آسیب به شناخت واقعیت نایل آید. فرناندو پسوا

2. این کار ما نیست که آشکار بدانیم چه کسی هستیم؛ آن چه ما فکر و احساس می کنیم همواره برگردانی است از اینکه، آنچه می خواهیم، هرگز نخواسته ایم و به احتمال زیاد هرگز کسی نخواسته است. فرناندو پسوا

3. اگر قلب، توان تفکر می داشت از تپیدن باز می ایستاد. فرناندو پسوا

4. من اغلب نادانسته به همه چیز شک می کنم، اغلب در جست و جوی خط مستقیمی هستم که با هستی من برابری کند و آن را مستقیم در اندیشه و آرمانم درک کنم، فاصله های کمتر کوتاه میان دو نقطه. فرناندو پسوا

5. اگر هر کسی فقط فکر کند که برای پیروزی به چه چیز نیاز دارد، پیروز می شود. فرناندو پسوا

6. آینده ای وجود ندارد که بتواند ما را به خود ما به هیات موجودی خارجی نشان دهد، چرا که آینده ای نیست که بتواند ما را از درونمان بیرون بکشد. پس روانی دیگر و نظمی دیگر برای نگریستن و اندیشیدن دیگر لازم است. فرناندو پسوا

7. هیچ چیز روشن تر از این واقعیت، فقر اندیشه را بروز نمی دهد که انسان بتواند به حساب دیگران با فراست [= با فهم و درک] باشد. فرناندو پسوا

8. انسان از اندیشیدن و حس کردن چیزی درک نمی کند. فرناندو پسوا

9. هرگز برای نقص اندیشه همدردی وجود ندارد. فرناندو پسوا

10. خشنود بودن نسبت به هر آنچه انسان دریافت می کند، شیوه ی تفکر بردگان است. فرناندو پسوا

محمد نظری گندشمین

غیر ممکن نیست و جای تعجب
ندارد، اگر کسی هفتاد (۷۰)
سال عمر کند ولی نتوانسته
باشد، یک (۱) ساعت فکر کند!

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

✓ علم را ، تفکر و تخیل توسعه می دهد.

✓ تفکر ، تعلّم است.

✓ کسی که نمی داند یعنی در واقع یک سری افکار منتج در فلان زمینه را نمی داند و در ذهن او تا به حال موجودیت نیافته است.

محمد نظری گندشمین

✓ فکر کردن ، راهی به سوی دانستن است.

✓ علم ، جنبه بیرونی تفکر است.

✓ در بین همه موجودات و حیوانات ، فقط انسان صاحب علم است و این یعنی فقط انسان صاحب تفکر است. (البته من خودم چیزی شبیه به تفکر در نزد حیوانات پستاندار اعتقاد دارم).

✓ انسان ، جاذبه مغناطیسی دارد و هر کس به هر چه بیاندهد و آن چیز را بخواهد و در این اندیشیدن و خواستن مصر باشد ، یقین کند همان گونه خواهد شد.

✓ این مائیم که فاصله بین آن (خواستن) و این (توانستن) را پُر می کنیم.

✓ بیشتر فکر کنیم ، بهتر فکر خواهیم کرد و به راه حل های بیشتر و بهتری دست خواهیم یافت.

✓ کلید مسایل ، فکر است و متفکر ، کلید ساز است.

□ فکر نکردن ، زندگی را یکنواخت می کند.

□ هر کسی میوه باغ **ذهن** خود را می چیند.

□ هر کسی در باغ **ذهن** خود سیر می کند.

□ هر کسی همسایه **ذهن** خودش است.

□ هر کسی در معرض دید **ذهن** خودش است.

□ **ذهن** انسان ، بدون فکر کردن به خواب می رود.

□ آنچه از پشت دو چشم ما می بیند ، **ذهن** ماست.

□ بیداری ، باز بودن چشم **ذهن** ماست نه باز بودن دو چشم ما.

□ **ذهن** را به خدمت بگیریم.

□ **ذهن** خودمان را دست کم نگیریم.

محمد نظری گند شمین

○ **ذهن خودمان را ، با اندیشه های تازه تغذیه کنیم.**

○ برای تغییر در ذهنیت خودمان ، در عاداتهای خودمان تغییراتی به وجود آوریم .
عاداتهای کهنه و خنثی و قدیمی خودمان را رها کنیم و با عاداتهای جدیدتر و بهتری سروکار داشته باشیم.

○ باور کنیم می توانیم ، باور کنیم راههای زیادی برای تغییر و پیشرفت وجود دارد ،
راه خودمان را برای ترقی و موفقیت پیدا کنیم.

○ ذهن ، نعمتِ قدرتمندِ بی مثالی که خداوند به انسان هدیه داده است.

○ **ذهن انسان ، مقیاس کوچکی از ذهن خداوند است.**

○ **ذهن داریم ، غم نداریم.**

○ **هیچ انسانی بی استعداد نیست ، حتی اگر آن انسان ، دیوانه باشد.**

○ **قدرت انسان، به ذهن اوست، نه ، به وزن و قطر ماهیچه هایش.**

○ **روشنگری و روشنفکری ، سودِ ذهنی اندیشیدن و موفقیت ، سودِ عملی اندیشیدن است.**

محمد نظری گندشمین

○ **موفقیت یعنی تبدیل فکر به عمل.**

می دانم ← که می دانم

نمی دانم ← که نمی دانم

می دانم ← که نمی دانم

نمی دانم ← که می دانم

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

• هر کس ، همه آنچه را که می بیند ، نمی بیند!

• باز بودن چشم ، به این معنی نیست که همه آنچه که در معرض دید چشم ما قرار دارد ، می بیند یا دیده می شود ، یعنی همه چیز را نمی توانیم با چشم ببینیم و این محدودیت در مورد همه حواس است. اگر حواس ما ، محدودیت نداشت ، لزومی نبود ما موجودی متفکر باشیم و از مهارت های ذهنی برخوردار گردیم . هر چند حواس ، محدودیت دارد ولی باز به این معنی نیست که همه انسانها در همه حواس خود ، مشابه و یکسان و منطبق بر هم ، عمل می کنند و حواس هر چند ، خودکار کردی دارند ولی برای افزایش قدرت فهم و تشخیص حواس ۵ گانه خودمان ، نیاز داریم به تربیت حواس خودمان پردازیم.

محمد نظری گندشمین

تصمیم گیری احساسی ممنوع

□ مطالعه ، مرحله کاشت ، اندیشیدن ، مرحله داشت و نگارش ، مرحله برداشت است.

□ مطالعه ، شارژر اندیشیدن است.

□ وقتی مطالعه می کنیم و به آن می اندیشیم ، بیشتر از آنچه که مطالعه کرده ایم ، می آموزیم.

□ مطالعه بدون اندیشیدن ، مثل روخوانی است ، و ممکن است صرفاً آنچه خوانده ایم را به حافظه بسپاریم.

تا وقتی تنور ذهن داغ است باید اندیشید و گرنه ذهن سرد ، چیزی برای تراوش و جوشش ندارد. ذهن وقتی گرم و منبسط است یعنی در حال فعالیت است و فعالیت ، بدون تردید به دنبال خود پیامد و نتایج دارد که به صورت افکار و ایده های جدید ، آشکار خواهد شد ولی وقتی ذهن ، سرد و منقبض است یعنی ذهن در شرایط مناسبی قرار ندارد و قادر نیست از خود بارقه های فکری نشان ندهد یا تولید کند ، ذهن برای اینکه بتواند به فعالیت های مثرثمری دست بزند ، محیط مناسبی را می طلبد تا فراهم شود ، آن گاه ذهن نیز ، توانایی های خود را نشان دهد.

محمد نظری گندشمین

می دانم که می دانم (حافظه آشکار)

نمی دانم که نمی دانم (جهل مرکب)

می دانم که نمی دانم (دانایی)

نمی دانم که می دانم (عادت زدگی)

محمد نظری گندشمین

پیامبر گرامی ما حضرت محمد (ص) فرموده : یک ساعت تفکر ، بهتر از هفتاد سال عبادت است. این حدیث برای من لا اقل دو مضمون دارد ، یکی اینکه ، ممکن است برای ۱ ساعت تفکر ، ۷۰ سال زمان نیاز باشد از اینکه تفکر کاری سخت است . و دیگر اینکه فکر کردن کاری مورد احترام و سزاوار است ، که یک ساعت تفکر بالاتر و والاتر از هفتاد سال عبادت است . عبادت بدون اندیشیدن ، به معنی عبادت از روی عادت است یعنی عبادت مکانیکی نه عبادت دینامیکی .

انسان اولیّه قبل از حرف زدن ،
اندیشیدن را یاد گرفت و حتی می
توان گفت **به زبان تصویر** اندیشیده
و حرف زده است. یعنی انسانهای
نخستین آنچه را که می اندیشیده
است **به زبان نقاشی** بر روی سنگها
و اجبار ، حک می کرده است.

محمد نظری گندشمین

همهٔ سعی من بر آن است که همه را دوست
بدارم ، حتی آن را که مرا دوست نمی دارد و
از من انتقاد می کند . انتقاد هر چند طعم
تلخی دارد ولی می توان استفاده های شیرینی
از انتقاد بُرد. **استفاده خوب بردن از**
چیزهای به ظاهر اُبد ، شیوه عارفان و
سالکان است مانند (از لقمان پرسیدند ادب
را از که آموختی ، گفت از بی ادبان ، هر آنچه
آنها کردند ، من نکردم)

محمد نظری گندشمین

من مسئول استنباط ، استخراج و استنتاج های دیگران از مطالب خودم نیستم ، ولی تمام تلاشم این است که منظور و مقصودم را بطور واضح و شفاف به شنونده یا خواننده برسانم ، هر چند من هم عاری از خطا و اشتباه نیستم ولی در صورت وجود هر گونه خطا و سوء تفاهمی ، آماده شنیدن و پذیرش خطا و کاستی خودم هستم و این امری بدیهی و طبیعی است.

پذیرفتن اشتباه ، اشتباه نیست.

محمد نظری گندشمین

- ذهن هر کس همیشه اشغال است ، چون مدام در حال نشخوار اندیشه هاست.
- چارچوب زندگی ما را ، مشغله های ذهنی ما تعیین می کنند.
- هیچکس نمی تواند مانع اندیشیدن خود گردد ، ولی می تواند ذهن خود را مدیریت کند و مسیر فکری اش را انتخاب ، کنترل و هدایت کند.
- ذهن انسان در هر لحظه ما بین تعارض اندیشیدن و نیاندیشیدن درگیر است.
- **اندیشیدن ، انتخابی است ، ذهن بطور خودکار نمی اندیشد هر چند ذهن برای اندیشیدن ، آمادگی قبلی دارد.**
- اندیشیدن ارادی ، یعنی آنچه باید باشد یا شود ولی نیاندیشیدن (غیر ارادی) یعنی آنچه در حال حاضر در ذهن به صورت بی هدف و پراکنده ، جاری است.
- هیچکس نمی تواند خارج از ذهن خود بیاندهد.
- هر کس با آنچه دارد (محتوای ذهنی یا ذهنیت) فکر می کند.
- وقتی دهان خود را باز می کنی ، ذهن خود را بسته نگه ندار!
- اختیار زبان ، به دست ذهن است.
- هر کس فقط متوجه اتفاقاتی است که در ذهنش رخ می دهد.
- هر کس فقط محتوای ذهن خود را به یاد می آورد.

هیچکس ، همه آنچه را که می تواند از دستش برآید ، نمی داند.

و این یعنی هر کس می تواند کارهایی از دستش برآید
ولی نمی تواند ، چون نمی داند و اگر بداند ، زمینه
توانستن را فراهم کرده است و با عمل کردن به آنچه
دانسته و یادگرفته ، توانستن خود را عملاً بروز خواهد داد
و در عمل خواهیم فهمید که اگر اهل عمل ، به دانسته
های خودمان باشیم ، باورمند خواهیم شد که **برای**
توانستن ، همیشه راهی وجود دارد ولی این ما هستیم که
یا راهی راه عمل نیستیم یا در جستجوی راهایی برای
اقدام کردن نیستیم.

محمد نظری گندشمین

خواستن ، شروع و توانستن ، نتیجه و پایان است.
رابطه خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست و نمی تواند باشد . یعنی چنین نیست که صرفاً همین که بخواهیم ، بتوانیم . یعنی با صرف خواستن ، توانستن ممکن نمی شود . آنچه فاصله خواستن و توانستن را پر می کند ، تعیین کننده است ، یعنی مهمتر مبدأ و مقصد نیست بلکه پیمودن مسیر ما بین شروع (خواستن ، مبدأ) و پایان (توانستن ، مقصد) است . کسی به آخر می رسد که شروع کند و ادامه دهد حتی اگر آهسته باشد ولی مهم پیوسته بودن است .
آری ، کار را که کرد ، آن که تمام کرد . محمد نظری گندشمین

آری ، هیچ وقت ، صرف خواستن ،
تضمین توانستن نیست و نبوده است ،
چرا که صرف خواستن ، در واقع خواهش و آرزو
است و آرزوهای هیچکس ، صرفاً با خواستن
بر آورده نشده است . همه چیز در راستای تلاش
رشد می کند و متبلور می شود و خواسته ها و
آرزوهای ما با حاصل جمع تلاش ذهنی و تلاش
عملی ما تحقق می یابند و آرزو کردن و خوابیدن و
دست از تلاش کشیدن ، تا به حال کسی را به
موفقیتی نرسانده است .

محمد نظری گندشمین

یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.

محمد نظری گنابادین
nazaribest.samenblog.com



ساعت اندیشیدن

تربیت کودک ، تربیت والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، ذهنیت والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، وضع اقتصادی والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، محیط والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، سواد والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، نقش غالب والدین (پدر یا مادر) را نشان می دهد.

تربیت کودک ، جو روانی و عاطفی خانواده را نشان می دهد.

تربیت کودک ، عادت های والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، شغل والدین را نشان می دهد.

تربیت کودک ، جهان والدین را نشان می دهد.

• مطیعِ اندیشه‌های کلیشه‌ای و رفتارهای قالبی خودمان نباشیم.

• کاش مثل کودکان ، همیشه کنجاو باشیم و در حال یادگیری.

• خطرناکترین خودکفایی ، خودکفایی علمی است ، چون چیزی به نام خودکفایی علمی وجود ندارد.

• کسانی که با من موافق هستند ، چیزِ زیادی به من یاد نمی دهند.

• هیچ کنترل و مدیریتی را ، سخت تر از کنترل و مدیریت خودم ندیدم.

• برای خواستن و داشتن چیزی ، حتی اگر نتوانیم هیچ تلاشی هم بکنیم ، بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم ، داشتنِ شور و شوق و هیجان برای داشتنِ آن چیز است.

• تجربه ، حاصلِ خطاهای ماست.

• تلاش ، وظیفهٔ ماست.

• اگر شخصی در این دنیا نتواند میلیاردر شود ، فقط یک مقصّر هست و آن خودش است.

• مدام در حرکت و کوشش باشیم ، حتی اگر بی هدف و نامشخص (کوشش بیهوده به از خفتگی).

• سعی کنیم کارمان را جزو تفریح خودمان قرار دهیم نه تفریح خودمان را جزو کارمان (بزرگترین تفریح کار است).

محمد نظری گندشمین

- 
- A woman wearing a black hijab and a black long-sleeved top is sitting in a blue wheelchair on a sandy beach. She is looking out at the ocean waves. The background shows a cloudy sky and the sea.
- **من** باید اوضاع ناخوشایند امروز را به شرایط دلخواه و راضی کننده ای تغییر و تبدیل کنم.
 - **من** با همه غمگینی و افسردگی و ناراحتی و خشمگینی و ضعف و نگرانی و غیره ام ، باز ول کن تلاش خودم نخواهم شد.
 - **من** افکار و رفتار های خود را در جهت مثبت و مفید تغییر خواهم داد.
 - **من** به سوی احسن الحال ، حرکت خواهم کرد و گام هایی محکم و بلند برخوام برداشت.
 - **من** وضع موجود خودم را به وضع بهتر و مطلوبی پیوند خواهم زد.
 - **من** تسلیم تلاطم و آشوب منفس اندرون خودم نخواهم شد.
 - **من** از پای نخواهم نشست مگر چیزی و هدفی را که می خواهم به دست آورم .
 - **من** همه سالهای عمرم را به کوشیدن در راهی هدفمند صرف خواهم کرد.
 - **من** می خواهم بزرگ شوم و شهره و جود می ام در همه جا طنین اندازد.
 - **من** بیزارم از این گمنامی.

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

محمد نظری گندشمین

کمال گرایی مرضی ممنوع

با اینکه امکان **تفکر** برای هر کس ، در دسترس قرار دارد ولی به این معنی نیست که می توان بدون فراهم کردن آمادگی و شرایط **تفکر** ، بتوان بالفور به **تفکر** اقدام کرد ، به ویژه اینکه استارت اولیه برای روشن کردن ماشین ذهن ، جهت حرکت فکری ، به سهولت زده نمی شود . لذا صرف خواستن **تفکر** ، به معنی شروع فی الفور و بی وقفه **تفکر** نیست . در واقع خواستن **تفکر** ، بطور مستقیم به توانستن **تفکر** منجر نمی شود ، مگر اینکه اندیشه ورزی ، عادت قوی فردی باشد و با فوت و فن **تفکر** ، آشنایی عمیقی پیدا کرده باشد و گرنه **تفکر** مثل حرکات و اعمال ارادی ما نیست که عن قریب تحقق یابد یعنی ما وقتی به دست و پا های خود دستوری صادر کنیم ، بی هیچ معطل زمانی انجام می شود ولی اگر ما به خودمان دستور **تفکر** بدهیم ، ممکن نیست پس از دریافت فرمان ، **تفکر** روی دهد .

محمد نظری گندشمین

**خواستہ های خودمان را،
ناخواستہ انتخاب نکنیم . چیزی
را کہ نمی خواهیم ، اجازه ندهیم وارد ذهن ما
گردد و لانه کند ، رشد کند و ریشه دواند . بہ
جای اینکه خودمان را در اضطراب چیزهایی
کہ نمی خواهیم ، درگیر کنیم ، سعی کنیم شور
و نشاط چیزهایی را کہ می خواهیم ، در
خودمان بہ وجود آوریم .**

محمد نظری گندشمین

- اگر می خواهیم تغییراتی را به وجود آوریم ، لازم است در **عادات** های روزانه و کلی خودمان ، تجدید نظر و بازبینی کنیم.
- **عادت** ، یکنواختی و ثبات در رفتار ، افکار ، گفتار ، و احساس است.
- ما مجبوریم **عادت** هایی داشته باشیم ، ولی ما محکوم و اسیر **عادات** سنگی و منجمد خودمان نیستیم.
- هر انسانی مجبور است تغییر کند ، چرا که وقتی آدمی از نظر فیزیولوژیکی و پسیکولوژیکی مدام در حال تغییر است ، ایجاب می کند در خودمان تغییراتی به وجود آوریم تا با تغییرات خارج از اراده و کنترل خودمان ، هماهنگ و سازگار گردیم.
- واکنش های افراد هم می توانند ناشی از **عادت** باشد ، در واقع ما واکنش های خودمان را یاد گرفته ایم و بر طبق **عادات** خود ، واکنش های کلامی و رفتاری و غیره خودمان را نشان می دهیم و شاید هم علت اینکه واکنش های یک فرد در برابر موقعیت های متفاوت و مختلف ، همسان است ، همین **عادات** قوی فرد باشد.
- کدام **عادات** من و تو ، لازم و باید است به کلی حذف گردند ، اصلاح یابند یا جایگزین پیدا کنند ؟

محمد نظری گندشمین

حق تقدم با نسبی نگری

محمد نظری گندشمین

حق تقدم با نسبی نگری

حق تقدم با نسبی نگری

به آنچه می خواهیم ، فکر کنیم ، نه به آنچه که نمی
خواهیم ، چرا که وقتی ما به چیزی فکر می کنیم در
واقع ذهن خودمان را به سمت آن هدایت می کنیم
و در ادامه آن را جذب خودمان می کنیم. فکر کرد
موج تولید می کند و ما به هر چه فکر کنیم ،
امواج فکر ما به سمت آن چیز در
حرکت خواهد شد ، انگار مثل موشک
های ردیابی که به دنبال یافتن اهداف
از قبل تعیین شده خودشان هستند.

محمد نظری گندشمین

غصه خوردن ، تفکر نیست و تفکر ، غصه خوردن نیست . غصه خوردن احساسی است که داریم و جنبه منفی دارد ولی تفکر ، فعالیت ذهنی است که در جهت مثبت حرکت دارد. غصه و تفکر از نظر ماهیت از یکدیگر تفاوت دارند. کسی که غصه می خورد ، نمی تواند خوب و مثبت و منطقی فکر کند چون جریان اندیشه اش با احساساتی آمیخته است که با هم تطابق کارکردی ندارند یعنی فعالیت همسو و هماهنگ ندارند. غصه نمی گذارد ما به راحتی و به درستی فکر کنیم و **تفکر نیز به ما می گوید ، غصه نخور!** اصولاً تفکر و غصه خوردن با هم در تعارض هستند ، یعنی وقتی غصه می خوریم ، نمی توانیم فکر کنیم ، چون احساس غم ، تفکر ما را تغییر می دهد و وقتی فکر می کنیم ، نمی توانیم غصه بخوریم ، چون تفکر ، احساس غمین ما را تغییر می دهد. البته نباید محتوای تفکر خودمان را نادیده بگیریم ، چون **فقط مثبت اندیشی است که احساس غصه ما را به احساس خوشایندی تغییر خواهد داد** و گرنه با آلوده کردن محتوای فرآیند تفکر خودمان به افکار منفی ، نه تنها احساس غم و غصه در ما تداوم خواهد یافت ، چه بسا احساسات ناخوشایندی را با عمق بیشتری درک کنیم و بر وجود خویشتن تحمیل کنیم و ناچاراً و ناخواسته ، حال و هوای غمگینی را تحمل کنیم . در حالی که ما مجبور به تحمل هیچ احساسات ناروایی نیستیم . و **اما یک نکته مهم ، غصه خوردن در حد معقول خود ، می تواند نقش مفید و سازنده ای داشته باشد** و این کار به نوع نگرش و جهان بینی فرد غمگین دارد که چگونه می تواند از غصه های خود به صورت مثبت استفاده کند.

محمد نظری گندشمین

مطلق اندیشی اکیداً ممنوع

• رابطه‌ خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



آیا شده تا به حال ، ذهن شما برای لحظه ای
از فکر و خیال ، خالی و تهی باشد؟! به راستی
چرا نه؟! آیا امکان دور کردن ذهن از فکر و
خیال و اندیشیدن وجود دارد؟! چرا ذهن ما
طوری آفریده شده است که نمی تواند مانع
اندیشیدن و اندیشه ورزی خود گردد؟! چه
لزومی داشته ، ذهن ما این قدر فعال و سمج
می باید بود و نمی توانست لحظه ای از امکان
اندیشیدن ، خودش را دور نگه دارد؟!



محمد نظری گندشمین

کیفیت ماشینِ زندگی ما را، کیفیتِ تفکر ما تعیین می کند.

خودپسندی فکری ممنوع

عادت

مرگ پر

گناہین

محمد نظری

زمان ، سرمایه ماست



سرمایه خودمان را بیهوده و بلا استفاده از دست ندهیم

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

بسته اندیشی ممنوع

خلاقیت یعنی متفاوت اندیشیدن
متفاوت دیدن چیزهایی که تا به
حال آنگونه دیده نشده اند

👉 محمد نظری گندشمین 👈





محمد نظری گندشمین

برنامه ریزی یعنی هدفمند و حساب شده فعالیت کردن

سلامتی خودمان را با مثبت اندیشی افزایش دهیم.

محمد نظری کندشمن

محمد نظری گندشمین

یک بُعدی اندیشی ممنوع

زندگی هر کس ،

توسیمِ تصویرِ افکارِ ذهنِ خودش است.

محمد علی کشاورز

فهمیدن ،

مشاهده کردن چیزی است که قابل مشاهده نیست.

محمد نظری کندشمن



ما به هر چیزی بخواهیم و توجه کنیم ، درباره اش فکر می کنیم ، حتی چیزهایی که به ظاهر نمی خواهیم. همین که ما نمی خواهیم درباره چیزی فکر کنیم ، در واقع آن چیز را که نمی خواهیم به می خواهیم تغییر می دهیم ، یعنی همین که آن چیزهایی را که نمی خواهیم ، مورد توجه قرار می دهیم و در دسترس ذهن می گذاریم ، فی الواقع در ذهن زمینه اندیشیدن درباره آن چیزهایی را که نمی خواهیم ، فراهم می کنیم . کافی است به چیزی توجه کنیم و حضورش و وجودش را در ذهن مجسم سازیم و به تصویر کشیم ، آن وقت دیگر قادر نخواهیم شد درباره آن چیز به ظاهر ناخواسته ، فکر نکنیم یا در موردش فکر و خیالاتی را پرورش ندهیم. آری هر چیزی که وارد ذهن شود در چرخه تفکر ما قرار می گیرد، چون در ذهن موجودیت یافته است و **انسان فقط به آنچه که در ذهن خودش وجود دارد یا ظهور و بروز می کند ، قادر به تفکر هست.** چیزی که نیست نمی تواند موضوع تفکر ما قرار گیرد. **چیزی را که ما نمی خواهیم به معنی نیست بودن ، فقدان و عدم نیست .** در واقع آنچه را که هم نمی خواهیم وجود دارند ولی فقط نمی خواهیم . در واقع خواستن یا نخواستن ، ترجیح و انتخاب یکی بر دیگری است ، یعنی ما از دو چیز یا یکی را می خواهیم یا ما از دو چیز یکی را نمی خواهیم این هر دو چیز وجود دارند پس تفکر در مورد هر دو ممکن است . اینکه ما در مورد چیزهایی هم که نمی خواهیم ، فکر می کنیم یا می توانیم فکر کنیم بخاطر این است آن را برای فکر کردن انتخاب کرده ایم و به عنوان مشغله ذهنی برگزیده ایم . همین حالا هر کس به خیلی چیزها فکر نمی کند ، چرا ؟ چون آن چیزها را در دسترس ذهن خود قرار نداده است ولی همین که چیزی را انتخاب ذهنی کند ، انکار **برای ذهن ، خوراک اندیشیدن فراهم می شود. آری خواسته یا ناخواسته بودن چیزی ، برای ذهن ، دلیل قانع کننده ای جهت نیاندیشیدن نیست ،** چون ما بخواهیم یا نخواهیم درباره چیزهایی که بخواهیم یا نخواهیم ، می اندیشیم و خواهیم اندیشید . ذهن به چیزی فکر می کند که در اختیار و در دسترس اش قرار می گیرد بدون اینکه خودش تصمیم بگیرد به چه چیزی فکر کند یا به چه چیزی فکر نکند . **کار ذهن ، اندیشیدن است و این ما هستیم که ذهن را برای چه چیزی اندیشیدن و به چه چیزی نیاندیشیدن ، انتخاب ، کنترل و هدایت می کنیم.** اینکه ما نمی خواهیم به چیزی فکر کنیم ، به این معنی نیست که ما نمی توانیم درباره چیزهایی که نمی خواهیم ، فکر کنیم . در واقع از فکر کردن به چیزهایی که نمی خواهیم ، به نوعی می ترسیم یا اینکه آنها عوامل مزاحمی هستند که به ما اجازه نمی دهند به چیزهایی که می خواهیم فکر کنیم مثلاً وقتی ما افکار منفی داریم (همان چیزهایی که نمی خواهیم) نمی گذارد به چیزهایی که می خواهیم فکر کنیم (همان چیزهایی که می خواهیم یا افکار مثبت).

محمد نظری گندشمین

- هر **عادت** دو صورت یا وجه دارد ، صورت بیرونی (قابل مشاهده) و صورت درونی (غیر قابل مشاهده یا ذهنی و فکری).
- همان طور که یک **عادت** به تدریج در ما شکل می گیرد ، همان **عادت** را نیز به تدریج می توان ترک کرد یا تغییر داد ، هر چند امکان تغییر و ترک یکباره **عادت** بعید نیست ولی به نظر نمی رسد به سهولت ممکن شود.
- ترک یا ایجاد و یا تغییر یک **عادت** ، به تحمل رنج تغییر نیاز دارد.
- **عادت** فقط برای چیزهایی نیست که آسان یا بی خطر است بلکه ما می توانیم به چیزهایی که سخت و خطرناک است، نیز **عادت** کنیم.
- ما فقط به آنچه که نیاز داریم ، **عادت** نمی کنیم بلکه به آنچه که نیاز نداریم ، باز هم **عادت** می کنیم.
- **عادت** های ما به انتخاب ها و تصمیم های ما بستگی دارد.
- کار هر کس ، **عادت** های اوست.
- **عادت** های هر کس ، مشغولیت های ذهنی و عملی روزانه اوست.
- هر **عادت**ی را بخواهید ، می توانید داشته باشید.
- همه **عادت** ها ، یادگرفتنی است.
- **عادت** ها ، نسبت به شرایط زمانی و مکانی ، می توانند به عنوان ابزار یا هدف بکار گرفته شوند.
- مشغولیت های ذهنی ما هم **عادت** می شوند.
- کیفیت ذهن ما نیز ، دستخوش تأثیرات **عادت** های ماست.
- **عادت** یعنی یادگیری ، یعنی آنچه که خوب فرا گرفته شده است و ریشه دار شده است.
- در یک شبانه روز کدام کارهایمان از روی **عادت** است و کدام کارهایمان از روی **عادت** نیست ؟

محمد نظری گندشمین

• رابطه‌ خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست



محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

محمد نظری گندشمین

تفکر
کلیشه ای
ممنوع

وقتی می اندیشیم ، دیگر قادر نیستیم نیاندیشیم.

وقتی یک **فکر** در ذهن ما خلق یا احیاء می شود ، ممکن است چند ساعت یا روز ، ذهن ما را با خود درگیر کند و خیلی سخت است آنچه در ذهن ما وجود یافته است ، بتوانیم نادیده بگیریم و برایش فکر نکنیم.

فکر کردن هم یک نوع مهارت است ، کسی در این کار ماهر خواهد شد که **تمرین اندیشیدن** می کند.

هر کسی برای موضوعاتی بهتر و راحت تر می تواند **فکر** کند ولی برای موضوعاتی دیگر نه ، این به معنی آن است که نه تنها **فکر** کردن هر کس برای هر موضوعی ممکن و میسر نیست ، بلکه هر کس مهارت های متفاوت فکری در مورد موضوعات خاصی دارد.

فکر کردن مثل وسوسه شدن است به هر چیزی فکر کنیم به سوی آن کشیده می شویم.

انسان محتاج **اندیشیدن و اندیشه** هاست ، حتی اگر به اندیشه ها و دانسته های خود عمل نکند ، عمل به اندیشه ، بیشتر برای سازگاری با شرایط متغیر بیرونی است.

انسان ، بدون **تفکر** ، مثل طبل توخالی است.

انسان ، بدون **تفکر** ، مثل زمین بایرو لم یزرع است.

اندیشیدن ، انتخابی و اختیاری است ، هر کس اختیار دارد به آنچه که می خواهد فکر کند ، انتخاب کند.

هدف از تفکر ، پویایی است یعنی **تفکر** همیشه در جریان باشد.

تفکر ، مهارت است.

محمد نظری گندشمین

به کودکان ، فرصت اشتباه کردن بدهیم.



محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

اشتباه گریزی ممنوع

حضورِ فیزیکی هر کس با حضورِ ذهنی اش ، همیشه منطبق بر هم نیست.

محمد نظری گدازشین

حضورِ فیزیکی هر کس با حضورِ ذهنی اش ، همیشه منطبق بر هم نیست.

- ما آنچه را که تکرار می کنیم و به کرات انجام می دهیم ، تقویت می کنیم و جزو **عادت** ما می شود ، ولی آنچه که از چرخه تکرار خارج می کنیم و به کناری می نهیم ، سعی در تضعیف آن می کنیم و قدرت تبدیل به **عادت** را از دست می دهد.
- **عادت** داشتن به این معنی نیست که حتماً انجام آن برای ما آسان بوده است ، بلکه هر کاری بعد از تبدیل به **عادت** است که آسان می شود یا آسان به نظر می رسد و انجام دوباره و تکرار آن به نظر سهل و ساده می رسد ، چه بسا کارهای به ظاهر ساده و آسانی وجود دارند که ما هنوز نمی توانیم آنطور که شایسته و بایسته است انجام بدهیم و عمل خودمان را تداوم ببخشیم.
- وقتی قصد ترک یک **عادت** مخرب و معذب و یا ایجاد یک **عادت** سازنده و لازم را داشته باشیم ، آن گاه با سرسختی و لجاجت **عادت** ها مواجه می شویم و متوجه می شویم که **عادت** ها چون کنه به ما چسبیده اند و به این راحتی ول کن ما نیستند.
- **عادت** ها هم تاریخ تکامل خود را دارند و هنوز هم در مسیر تکامل و تعالی اند ، بعضی **عادت** ها در واقع جزو **عادت** های نوعی انسان است.
- وقتی **عادت** های ما تغییر کنند ، قادر خواهیم شد نه تنها مناظر دیگری از زندگی را شاهد باشیم که قبلاً از آن مناظر بی خبر بودیم بلکه امکان دید ما به زندگی و سایر مسایل از زوایای تازه و متفاوتی فراهم خواهد شد . وقتی **عادت** می کنیم ، دریچه نگاه خودمان را به زندگی بر اساس همان **عادت** هایی که داریم ، تنظیم می کنیم ، طوری که شاید فراموش کنیم که این امکان باز هم وجود دارد که شیوه های دیگری از شناخت محیط و زندگی برای ما وجود دارد و داشته باشد.
- وقتی **عادت** زده می شویم ، در واقع چون تندیس های سنگی ، سخت و بی تغییر می شویم و در وضع ثابتی وجود پیدا می کنیم.
- هر کس بر اساس **عادت** های خود ، قابل پیش بینی می شود.

محمد نظری گندشمین

رفتار قلبی ممنوع

• **تفکر ، حرکت آفرین است** ، وقتی می اندیشیم ، خودبخود

همسو با اندیشه های خود کشیده می شویم. ممکن است نتیجه تحریک تفکر ، صرفاً حرکت فکری درون ذهنی باشد ، یعنی فقط تغییراتی را در جهان ذهنی خودمان داشته باشیم و جلوه های درونی این تغییر فکری ، در جهان بیرونی ما ، خود را نشان ندهد. وقتی تفکر در ما تحریک می شود ، فی الفور فروکش نمی کند بلکه هنوز از خود تأثیراتی را نشان می دهد ، مثلاً وقتی ما سنگی را داخل رودی پرتاب می کنیم به محض برخورد سنگ با آب ، منجر به ایجاد امواج دایره ای شکل می شود و مقداری زمان طول می کشد تا امواج بزرگتر و بزرگتر شوند و بعد همه چیز ناپدید شود ، لذا برای مشاهده دوباره امواج ، لازم است به تکرار سنگ پرتاب کنیم ، از این رو تفکر وقتی تحریک شد به این معنی نیست که بدون هیچ گونه سوخت رسانی یا تغذیه و تحریکی قادر خواهد بود ادامه یابد. **تحریک تفکر بیشتر شبیه جرقه زدن است** ولی برای اینکه شعله تفکر ادامه یابد ، نیاز دارد سوخت هم بطور مداوم تأمین شود. در واقع تا سوخت هست شعله روشن باقی می ماند به محض اتمام سوخت ، شعله نیز روشنی و گرمی خود را از دست خواهد داد ، حال برای اینکه بتوانیم به تفکر خودمان تداوم ببخشیم و دستاورد های فکری به دست آوریم ، بایستی جریان تفکر خودمان را مدام زنده نگه داریم و لوازم تداوم بخش جریان اندیشه را مهیا سازیم.

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

- هر کس ، همه آنچه را که می بیند ، نمی بیند.
- هر کس ، همه آنچه را که دیده می شود ، نمی بیند.
- هر کس ، آنچه را که در حضورِ ذهنی خود دارد ، می بیند.



ترسی از شکست ممنوع

خواب ، خوراکی آدامی است ،
کمبود خواب ، مثل سوء تغذیه
است .

محمد نظری گندشمین



اشتباه کردن ، واقعیت است
و گریز از واقعیت ، اشتباه است .

• رابطه‌ خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



• رابطه خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست

محمد نظری گندشمین





محمد نظری گندشمین

وقت گشتی
ممنوع

• رابطه خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست



واقعیت ها ، نسبی اند و واقع نگری با مطلق اندیشی
سازگار نیست و اصل تغییر با مطلق اندیشی
همخوانی ندارد . انتظار نداشته باشیم که همه چیز و
همه کس کامل است یا باشد یا می شود ، و خود این
انتظار داشتن و توقع کمال ، نشان دهنده مطلق اندیشی
و دور از واقعیت است. تکامل و کمال ، نقطه توقف و
پایانی ندارد ، یعنی همه چیز و همه کس ، بخواهد یا
نخواهد از نقایصی برخوردار است و این امید هم نمی
رود که روزی همه چیز و همه کس بی نقص باشد . ارزش
و قدرت تکامل در این است که مسیر تکامل همیشه باز
باشد ، تکامل ، هنگامی به انتها می رسد که
دیگر اصل تغییر بر جهان حاکم نباشد .

محمد نظری گنڈشمین

عادات زندگی ممنوع

• رابطه‌ خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



ذهن ، مانند کودک است ، اگر **ذهن** را (کودک) به حال خود وا گذاریم به سراغ بازی و بازیگوشی خواهد رفت ، ولی وقتی بخواهیم برای ما کاری انجام دهد ، خود را مجبور و مطیع می بیند که کار خواسته شده ما را انجام دهد و این هدایت و مدیریت **ذهن** (کودک) است . در واقع **ذهن** (کودک) هنگامی برای ما کاری (اندیشه زایی) انجام می دهد که ما بخواهیم ، **ذهن** (کودک) هیچ وقت خودسرانه برای ما کاری انجام نمی دهد (مگر در موارد نادر و استثنایی ، که آن هم نیازمند فراهم کردن شرایط خاص خود را دارد) . آری **ذهن** ، هنگامی برای ما کاری انجام می دهد که به کار گرفته می شود و به کار می گیریم . **ذهن** مانند کتاب است ، این ما هستیم که باید به سراغ کتاب برویم و مطالعه کنیم و گرنه ، تا به حال دیده نشده است که کتابی سراغ ما را بگیرد و اطلاعات خود را به ما تحویل دهد .

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

محمّد نظری گنک‌شمین



تقاطع آزمایش و خطا

موفقیت از آن کسانی است که تلاش می کنند، نه از آن کسانی که باهوش به نظر می رسند. موفقیت حاصل تلاش است و هوش ، تضمین هیچ عمل موفقیت آمیزی نیست . هوش وقتی منجر به موفقیت می شود که وارد صحنه عمل شود . **موفقیت ، محصول هوش کاربردی (عملی) است** هر چند زیربنای هوش کاربردی ، هوش نظری (فکری) است. هوش ، ابزار و امکانی برای خلق موفقیت است . هر کس این ابزار را بکار می گیرد به سمت موفقیت گام برمی دارد . **هر قدر هم باهوش باشیم بی نیاز از عمل کردن نیستیم و نمی شویم ، چرا که دستاورد ، نتیجه عمل است** . صرف داشتن هوش بالا ، تضمین موفقیت نیست . هوش بالا مثل تخم اصلاح شده است و تا وقتی گاشته نشود (بکار گرفته نشود) هیچ محصولی در پی ندارد . آری در هیچ زمان و مکانی ، صدر نشین بودن به معنی جایگاه باهوش ها نبوده است .

برنامه ریزی یعنی فرآیندِ تبدیلِ فکر به عمل

محمد نظری گندشمین



مشکل ، آن گاه حل نمی شود که برای یک
مشکل ، فقط یک راه حل فرض می کنیم.

محمد نظری گندشمین

نشده تا به حال ، من مطالعه
ای کرده باشم و عمل تفکر،
در من تحریک نشده باشد و
من دست به قلم نبرده باشم .
**مطالعه را برای اندیشیدن و
نگارش و تحریک ذهنی
خودم می خواهم ، نه صرفاً
جهت پُر کردن زمان اوقات
فراغت خودم . مطالعه برای
من کاری است که مرا سرشار
از شور و شغف و نشاط
اندیشیدن می کند.**

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

آدمی ساختمی افکار خویش
است فردا همان خواهد شد
که امروز می اندیشیده است

موریس مترلینگ
نویسنده، شاعر و فیلسوف بلژیکی

(۱۸۶۲-۱۹۴۹)

محمد نظری گندشمین

خودبستگی فکری ممنوع

چرا نتوانی ، چرا نتوانی ، چرا نتوانی ؟؟
وقتی خیلی ها می توانند. چرا تو هم به
حرکت خیلی های توانمند نپیوندی؟ چرا از
خود چرایی نمی پرسی؟ می دانم دانستن
، مسئولیت می آورد ولی ما که نمی توانیم
میخکوب جهل مرکب خودمان گردیم . ما
که نمی توانیم چون کبک سرمان را در برف
فرو کنیم و بی خبر زندگی کنیم!

محمد نظری گندشمین

تاکی رخوت و سستی و بی خیالی
؟ تا کی در گذشته سیر کنیم ؟ تا
کی مثل دیروز زندگی کنیم ؟
تا کی همین باشیم که هستیم و
تلاشی نکنیم برای آنی که می
توان شد و می توانیم بشویم ؟

محمد نظری گندشمین



هدف از این افکار و کلمات برانگیزاننده و حرکت بخش ، صرفاً بسنده کردن به این گونه افکار نیست بلکه هدف ، متمایل و مشتاق ساختن افراد برای اقدام به عمل است. در واقع افکار و سخنان ما نیروی محرکه اعمال ماست.

افکار ما ، سوخت اعمال ماست.

اگر فکری نتواند ما را به حرکت در آورد یا مشکل در فکر است یا در خود فرد.

خواستہ های ما همان
اندیشه های ماست ، ما به
آنچه می اندیشیم ، می
خواهیم و به آنچه می
خواهیم ، می اندیشیم.

محمد نظری گندشمین

• رابطه خواستن و توانستن ، رابطه مکانیکی نیست

محمد نظری گندشمن
nazaribest.samenblog.com



مجله تصویری
مشاهده!

**برای موفق شدن یا راهی است یا که راهی را
خواهم ساخت . اندیشه های خودم را خواهم
شکافت چون شکستن ذرات اتم ها ، تا به چیزی
دست یابم که مرا از بنیان متحول سازد. من به
دنبال اندیشه هایی هستم که مرا به اوج برساند
و به پروازم درآورد و گستره چشم اندازم را
وسعت ببخشد ، مرا به جایی برساند و رهنمون
سازد که تا به حال آنجا را نیافته باشم و
شناخته باشم.**

محمد نظری گندشمین

انجام کارهای بزرگ و موفقیت آفرین
فقط در انحصار یک عده محدود نیست
، همه زنان و مردان ، استعداد حداقل
انجام یک کار بزرگ را دارند و هر
کس باید بکوشد استعداد انجام کار
بزرگ خود را کشف کند و پیوراند.

اگر می‌خواهم پیشرفت کنم باید خودم را مدیریت کنم ، باید وقت خودم را مدیریت کنم ، باید با اولویت بندی کارهایم پیش بروم ، باید کنترل خودم را داشته باشم و به هر سوی نلغزم ، باید در کارهایم افراط و تفریط نکنم ، باید اهداف مشخصی برای خودم تعیین کنم ، باید خودم بدانم چه چیزهایی می‌خواهم و چگونه می‌توانم به خواسته‌هایم برسم. **دیگر بس**
است گرفتار ابهام شدن و در کوره راه بی‌هدفی پیش رفتن ، من باید برنامه‌زمانی و برنامه‌کاری داشته باشم . من باید خودم را اصلاح کنم و تغییر دهم. من نباید در بند عاداتهای روزانه خویش قرار گیرم مگر من برای وقت‌کشی به دنیا آمده‌ام ، مگر من آمده‌ام مثل مردم عادی زندگی کنم و عادی بمانم . من بیزارم از این زندگی حیوانی که همش خوردن و خوابیدن و گشت و گذار بی‌هدف و بی‌برنامه و صرفاً سرگرم شدن با نیازهای روزمره . دیگر کافست خودم را فریب دادم ، وقت آن است که از جهل مرکب رهاگردم.

محمد نظری گندشمین

تا وقتی خودمان برای خودمان
موفقیتی نخواهیم و برای به دست
آوردنش تلاش نکنیم ، هیچکس
موفقیتی را برای ما نخواهد خواست و
ما را به موفقیت نخواهد رساند.
خداوند نیز کسانی را به توفیق می
رساند که خواهان موفقیت و رسیدن به آن را
در خود دارند.

محمد نظری گندشمین

ای محمد

— **ای محمد** آیا وقت آن نرسیده است که از این همه خطاهای خود در طول این سالها درس عبرت بگیری و به راه راست و مثبت برگردی؟

— **ای محمد** آیا این کارها ارزش آسیب زدن به جسم و روح و فکر تو را دارد؟

— **ای محمد** واقعیت امروز را بپذیر و در جهتی تلاش کن که به نفع وجود توست؟

— **ای محمد** خود قبول داری که این جور کارها آخر و عاقبتی ندارند و تو باید در مسیری گام برداری که واقعا نیازمندی نمی‌نمودن و حق رسیدن به آن را داری؟!؟

— **ای محمد** تو جزیی از خدایی و تو هم میل باطنی برای خوب بودن و مثبت زیستن داری اما نباید تسلیم عوامل بیرونی گردی که موانعی در برابر بهتر زیستن توست

— **ای محمد** من تو را دوست دارم برای همین این حرف ها را به تو می گویم

— **ای محمد** از داشته هایت کمک بگیر تا به نداشته هایت هم برسی؟!؟

— **ای محمد** قبل از این که از لذت و بهره نداشته هایت برخوردار گردی قدر وجود داشته هایت را بدان و از آنها هم بهره کافی و وافی خود را بگیر **محمد نظری کندشمین**

با پول می شود هر
مدرکی را خرید ولی
نمی توان سواد و علم
و حکمت را خرید. علم را
باید به جان خرید!

محمد نظری گندشمین

عالم فکر، عالم بزرگی
است . برای همین
کسی که اهل فکر باشد
بزرگی می یابد.

محمد نظری گندشمین

فکر نمی میرد

هر چند متفکر می میرد.

فکر همیشه زنده است

و فکر همیشه برنده است

محمد نظری گندشمین

اگر ما نمی توانیم از قید و بند افکار کهنه و تکراری
خودمان رها گردیم. برای همین است که به افکار و
فرآیند فکری کهنه و تکراری خود عادت کرده و خو
گرفته ایم . **این خودِ ما هستیم که افکار**
خودمان 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
افکارِ موثرتری مجهز سازیم.

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 آبستن 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 ازجایی 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.

آیا ما از طریق کمک حواس فکر می کنیم اگر
ما حواس خود را از دست بدهیم آیا
باز می توانیم فکر کنیم؟
اینجا این سوال پیش می آید که اگر ما از طریق
حواس قادر به درک و تفکر هستیم پس چرا
حیوانات به غیر از انسان که از همه
حواس برخوردارند ولی نمی توانند
فکر کنند!؟

وقتی ما به تفکر عادت کنیم این جستجوگری
ذهنی حتی در ذهن ناخودآگاه ما به فعالیت و
تلاش خود ادامه خواهد داد و در صورت
مواجهه شدن با مسایل مرتبط با جستجوی
ذهنی ما، ما را از وجود حقایق غایب و پنهان
خبردار خواهد ساخت. **وقتی ما می اندیشیم**
در واقع در حال حرکت و جستجو برای
رسیدن و یافتن گمشده ذهنی خودمان
هستیم یعنی ما به دنبال تحقق هدفی هستیم.

راستی خیلی عجیب است ما انسانها
خیلی چیزهای قابل مشاهده در
طبیعت را هم نمی بینیم؟! هر کس به
طور گزینشی به محیط خود می نگرد این یعنی
اینکه فرد از قبل بر اساس فکر و نگرش خود
دست به دیدن انتخابی محیط زده است یعنی
انتظار دیدن چیزهایی را در ذهن داشته است
و قرار بود همان آنها را مشاهده کند و چه بسا
هرگز نبیند!؟

محمد نظری گندشمین

**فکر دارای نیرو و انرژی است و نوع
استفاده ما از فکر می تواند مثبت یا
منفی باشد اگر مثبت باشد به بازسازی
و افزایش قدرت جسمی ما (سلامتی)
کمک خواهد کرد و اگر منفی باشد به
ویرانگری و کاهش قدرت جسمی ما
(بیماری) خواهد شد.**

در این دنیا من هم مثل هر کسی منحصر به فرد
هستم ، لذا من می خواهم خودم باشم !
چون در بین این هفت میلیارد انسان زنده ،
مثل من کسی نیست حتی مثل من در بین همه
انسانهایی که تا حالا مرده اند، نبوده است
و حتی مثل من هم ، کسی در آینده به این دنیا
قدم نخواهد گذاشت پس چرا من خودم را
دوست نداشته باشم و برای خود ارزش وجودی
قایل نشوم ؟

آری هر كس انسانی منحصر به فرد است و
متفاوت است لذا هر كسی می تواند با ویژگی
های متفاوت خود ظهور كند و برجسته گردد و
كاری مفید برای خود و جامعه انجام دهد و از
این طریق برای خود شهرت ، قدرت ، و ثروت
به دست آورد.

هر كس می تواند كاری بزرگ و ارزشمندی
انجام دهد البته در محدوده توانایی ها و
استعدادها و خواسته های درونی خود .

- ❖ موقع فکر کردن ، افکار خود را بر روی کاغذ ثبت کن و فکر نکن که می توانی افکاری که به دست آورده ای بعدا هم می توانی با همان کمیت و کیفیت در ذهن خود پیدا کنی!؟
- ❖ جستجو برای یافتن یک فکر قدیمی مثل جستجوی سوزن در خرمن گاه است حتی از این هم مشکلتر به نظر می رسد
- ❖ برای این که از فواید تفکر خود بهره بیشتری ببریم بهترین کار ثبت آنها بر روی کاغذ است چون مجبور نخواهیم شد از اول شروع به فکر کردن کنیم
- ❖ هر فکری که به ذهن ما رسید فوراً و بی درنگ بر روی کاغذ بیاوریم
- ❖ هر بار که به فکر کردن می پردازیم تازه است.

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

هر کس صدای ذهن خود را می شنود
هر کس محصول مزرعه ذهن خودش را درو می کند
اعمال ما چشم انداز ذهن ماست
هر عملی سایه ای دارد و آن فکر است
هر کس در فضای روانی خود محبوس است
هر کس برای آنچه می اندیشد تلاش می کند
ما در حصار افکار خویش هستیم
ما تابع و مأمور افکار خود هستیم
هر کس مجری افکار خودش است
کیفیت زندگی ما به کیفیت فکری ما بستگی دارد
هر کس در دامنه تفکر خود موجود و محدود است
ما دنیا را در حد اندیشه هایمان درک می کنیم
ما خویشتن را در حد افکارمان درک می کنیم
ما دیگران را در حد اندیشه هایمان درک می کنیم
هر کس پیرو خواسته های خویش است

تأثیر هر چیزی به ذهن باز بر می
گردد. انگار ذهن آهنربایی است که
همه تأثیرات خوب و بد و مثبت و منفی
را جذب می کند. ذهن ما هر چیزی را
جذب کند وارد فرایند تفکر ما می
شود و تأثیر خود را می گذارد.
گاه تأثیر قبل از تغییر و گاه تغییر قبل از تأثیر است!

محمد نظری گندشمین

وقتی ذهن ما به اندیشیدن درباره موضوعی عادت کرد آن
موضوع ملکه ذهن ما می شود و در ضمیر ناخود آگاه ما رخنه
می کند و بدون اراده و آگاهی ما ، ضمیر ناخود آگاه ما درباره
همان موضوع خواهد اندیشید و یافته های خود را بر ما در فرصت
مناسب آشکار خواهد کرد و وظیفه ما است آن یافته ها را در
اسرع وقت بر روی کاغذ بیاوریم.

محمد نظری گندشمین

✓ - قدرت اندیشیدن در ما همیشه آماده خدمت به
ماست هر وقت و هر کجا به سراغ اندیشیدن
برویم در انتظارِ درخواستِ فعال شدن ماست

✓ - اندیشیدن ، سلاحِ پنهانِ انسان است . همه جا
با خود می برد

✓ - اندیشیدن ، فعالیتی بی وقفه دارد حتی خواب
ما را هم درمی نوردد با این که جسم ما به خواب
می رود ولی اندیشیدن هرگز به خواب نمی
رود

❖ محمد نظری گندشمین

ما نمیتوانیم به تغییر برسیم مگر اینکه
در عاداتهای قبلی و منجمد خودمان
خللی وارد سازیم و قالب یکنواخت
عاداتهای خود را بشکنیم و این تغییر می
تواند با محتوای شاختی (فکری و ذهنی)
، اجتماعی ، محیطی ، فیزیکی و جسمی
تأثیرات خود را به ظهور برساند.

❖ محمد نظری گندشمین

❖ اندیشیدن ، مطالعه درونی است.

❖ موثرترین سرمایه انسان، اندیشیدن است.

❖ اندیشیدن یعنی خلق کردن و اعجاز آفرینی.

❖ لذت زندگی در اندیشیدن است.

❖ اندیشیدن کاری هدفدار و جهت دار است ولی افکار پراکنده در ذهن که نمی تواند به معنی اندیشیدن باشد!

❖ فکر کردن درباره فکر کردن سخت تر و پیچیده تر از فکر کردن درباره چیزهای دیگر است.

❖ فکر کردن مثل یادگیری ، نیاز مادام العمر ماست.

❖ فکر کردن راهی برای تغییر یافتن است.

❖ اندیشیدن به دنیای ما و خود ما وسعت می بخشد .

❖ اندیشیدن ما را غنی و پر معنی و مهم با ارزش می سازد.

❖ اندیشیدن ، خود را شنیدن است!

❖ مغز حیوانات چه چیزی کم دارند که نمی توانند
فکر کنند؟ آیا این کمبود قابل جبران است؟ آیا
باید در انتظار نظریه تکامل گردند یعنی می توان
انتظار روزی را داشت که حیوانات هم قابلیت تفکر
پیدا کنند؟ یا این که حیوانات همین حالا هم به
تفکر می پردازند و این ما هستیم که نمی توانیم از
این رموز آگاه گردیم!

❖ آیا قابلیت تفکر انسان برآمده قانون تکامل است
یا این که نوع آفرینش انسان همراه این امکان و
مزیت بوده است؟

❖ محمد نظری گندشمین

چرا ما وقتی بیشتر فکر می کنیم ، می توانیم بیشتر و بهتر فکر کنیم به طوری که احساس می کنیم افکار زیادی در ذهن ما در حال انتظار نوبت هستند تا بر روی کاغذ آورده شوند در واقع ذهن ما حالتی را پیدا می کند که اگر بخواهیم از نوشتن دست بکشیم باز ذهن ما قصد توقف تولید فکر را ندارد و بر خلاف میل دستی ما همچنان افکار زیاد و جدیدی را برای ما در درون ما آشکار می سازد در واقع اگر دست ما ذهن ما را یاری کند و با او همراهی کند فکری خواهد بود که قلم بر دفتر بنگارد مثل این است که ذهن ما به نقطه جوش رسیده باشد و افکار در حال فوران است و ما اگر بخواهیم یکباره شعله ذهنی خودمان را خاموش کنیم این کار را میتوانیم با کنار گذاشتن قلم و یا با اعمال ساده ای نشان دهیم بنابر این **وقتی ذهن ما گرم است و افکار در حال جوشیدن و فوران است** بایستی این افکار را ثبت کرد وگرنه ظهور مجدد آن افکار با آن کم و کیف بعدا امری محال است چون **هر بار که ذهن گرم می شود و به تولید فکر می پردازد دارای شرایط ویژه و خاص آمادگی برای همان دقایق را داشته است** که در دفعات بعد این آماده سازی ذهنی متفاوت خواهد بود در واقع **هر بار که ما می اندیشیم و ذهن ما آماده ارایه افکار خود می شود بر اساس شرایط منحصر به فرد برای همان زمان بوده است** برای همین خیلی سخت است فکری را گم کنیم و بعدش بخواهیم بار دیگر آن را در فرآیند فکری خود پیدا کنیم پس اگر فکر ارزشمندی در ذهن ما پدیدار شد بهتر است آن را دقیقا با همان حالت درک خود بر روی کاغذ بیاوریم و همچنین وقتی ذهن ما در اثر فعالیت فکری فعال شده باشد و در صدد ساطع کردن افکار موجود زمان حال خود است فرصت را غنیمت بشماریم و آن افکار را ثبت و ضبط کنیم چون اگر بعدا قصد مرور ذهنی کنیم نه تنها آن افکار را نتوانیم پیدا کنیم بلکه در عوض در مسیر فکری جدیدی قرار می گیریم که ما را به افکار متفاوت و جدید دیگری می رساند

❖ محمد نظری گندشمین

- 
- هر کس در اقیانوس ذهن خود شناور است.
 - هر کس به زبان ذهن خود می اندیشد و حرف می زند.
 - پیشروی عملی هر کس در زندگی به موازات پیشرفت ذهنی اش است.
 - هر کس نقاب ذهن خود است.
 - فکر نکردن زندگی را یکنواخت می سازد.
 - هر کس در محوطه ذهن خود گام برمی دارد.
 - هر کس دور سر ذهن خود می چرخد.
 - سر نوشت من و تو، همین ذهنیت من و توست.
 - هر آنچه از ذهن ما می گذرد، می خواهد جذب زندگی ما شود.
 - همه هستی شما، در ذهن شما جای دارد.
 - فکر کردن یعنی امکان عملی شدن عملی را سنجیدن.
 - حافظه، مخزن درونی تفکر ماست.
 - مایه شگفتی است خیلی از تحصیلکرده ها به اندازه مدرک خودشان نمی دانند و خیلی ها نیز برای آنچه می دانند، مدرکی ندارند!

❖ – آیا فکر کردن هم نوعی عادت است ؟

❖ – آیا برای این که بتوانیم بهتر فکر کنیم نیاز به تمرین داریم ؟

❖ – با چه کارهایی می توانیم به بهتر فکر کردن خودمان کمک کنیم ؟

❖ – اکثراً وقتی ما به چیزی عادت می کنیم انجام آن چیز برای ما آسانتر از قبل به نظر می رسد با این فرض باید عادت به فکر کردن کارکرد تفکر را در ما سهل و آسان سازد ؟

❖ – چرا همه نمی توانند مثل هم فکر کنند؟ به خاطر این که همه مثل هم نیستند ؟

❖ – آیا شدنی است دو نفر مثل هم فکر کنند ؟ بلی دو نفر می توانند در مورد چیزی تفکر یکسانی داشته باشند ولی شدنی نیست در مورد همه چیز، تفکری یکسان داشته باشند

❖ – چرا دوقلوها مثل هم فکر نمی کنند ؟ هم در یک محیط اند و هم دارای ژن های مشترک دارند !

❖ – گاه در محیط یکسان دو نفر مثل هم فکر نمی کنند و گاه هم در دو محیط متفاوت دو نفر مثل هم فکر می کنند و بر عکس دو نفر در محیط یکسان مثل هم فکر می کنند و در دو محیط متفاوت مثل هم فکر نمی کنند !؟

❖ – چه عوامل محیطی و تربیتی باعث تفاوت و تشابه فکری میان دو نفر می شود ؟

- 
- **ذهن ، مزرعه اندیشه های ماست.**
 - **مرکز تمام لذت های انسان ، ذهن است.**
 - **زندگی هر کس بازتاب ذهن خویش است.**
 - **هر کس به موازات افکار خود حرکت می کند.**
 - **هر کس همدم و همسفر افکار خود است و از این همدمی و همسفری هم نمی توان اجتناب کرد لذا سعی کنیم با افکار مثبت و مفیدی همدم و همسفر گردیم.**
 - **هر کس با افکار خود سازه های زندگی خود را بنا می کند.**
 - **هیچکس نمی تواند فراتر از ذهن خود را ، ببیند و یا بیرون از ذهن خود را ببیند.**
 - **هر کس زندانی ذهن خود است.**
 - **آنچه در مزرعه ذهن خودمان می کاریم و پرورش می دهیم به زودی در مسیر زندگی ما قرار خواهند گرفت.**
 - **هر کس به ذهن خود عادت می کند.**
 - **زندگی هر کس ، کپی تصاویر ذهنی خودش است.**
 - **ما نمی توانیم صاحب چیزی در زندگی گردیم که در ذهن ما از آن چیز ، تصویری نباشد.**
 - **خروجی های ذهن هر کس وارد زندگی اش می شود.**

❖ اندیشه های ما ، مرز پیشروی ماست.

❖ هر کس سوار بر اندیشه های خود حرکت می کند.

❖ آن کس که ذهن خود را تحت کنترل خود ندارد ، آزاد نیست.

❖ اندیشیدن مثل بنایی است.

❖ اندیشیدن مثل بذر کاشتن است.

❖ برای زنده ماندن مجبوریم فکر کنیم.

❖ سعی کن بیشتر صاحب افکار صادراتی باشی تا افکار وارداتی.

❖ وقتی غیرممکنی ، ممکن میشود پس چرا کار ممکن را غیر ممکن تلقی میکنیم؟!

❖ اندیشیدن ، قلب ذهن است.

❖ نوع فکر بر ترکیبات شیمیایی بدن تاثیر دارد.

❖ فکر و اندیشه انرژی است.

❖ فکر نکردن مثل مرگ مغزی است.

❖ اندیشیدن چون آتشفشان کردن است.

❖ هر کس ماشین ذهن خود را می راند.

❖ ما با اندیشیدن رشد می کنیم و شکوفا می گردیم.

❖ هر کس برده ی افکار خود است.

❖ همه چیز در ذهن اتفاق می افتد.



محمد نظری گندشمین

- - وقتی فکر نمی کنم احساس تو خالی و تهی بودن می کنم
انگار مثل ظرفی خالی هستم. وقتی می اندیشم احساس زنده بودن می کنم و
فعالیت درونی و بیرونی ام را درک می کنم
- - اندیشیدن ، احساسات ما را تبخیر، تصعید، تقطیر و تطهیر می سازد
- - اندیشیدن، شب و روز و خواب و بیداری سرش نمی شود
- - اندیشیدن ، چون نفوذ کردن در چیزهاست
- - اندیشیدن ، چون شکستن اتم هاست یا چون تجزیه مولکول هاست
- - وقتی می اندیشم جسم خود را گرم احساس می کنم شاید این گرما ناشی از
هیجانی است که از اندیشیدن در جسم ما به وجود می آورد و هیجان بر سرعت
فعالیت درونی جسمانی ما اثر می گذارد
- - اندیشیدن ، مثل عاشق شدن است کسی که به اندیشیدن مبتلا شد دیگر نمی
تواند از آن جدا شود بلکه اندیشیدن ما را تنها اندیشیدن آرام و بهبود می سازد
- - اندیشیدن ، از قوه و قدرت خداوندی است اندیشیدن ارمغانی از عالم برتر است
- - قوه اندیشیدن در انسان مثل مرواریدی اندرون صدف است در واقع جسم ما
محافظی برای عقل و اندیشیدن ماست یعنی اینها مهمتر و با ارزشتر و کارا تر از
جسم ماست. برای همین در جای امنی جای گرفته اند تا از هر گونه آسیبی در امان
باشند

— ما به آنچه می اندیشیم و درک می کنیم ، حیات می بخشیم و به منصفه ظهور می رسانیم.

— افکار و افکار خوب قابل خرید و فروش است . (مثل کتاب و روزنامه و مجله و ...)

— با دست خالی می توان ثروتمند شد ولی با ذهن خالی هرگز!

— خداوند انسان را با دست خالی آفرید ولی با ذهن خالی هرگز!؟

— انسان بدون فکر کردن ، زنگ می زند.

— هر کس حال و هوای اندیشه های خود را دارد.

— انسان بدون فکر کردن ، خود را محدود می کند.

— ما با اندیشیدن از خودمان دفاع می کنیم و به دیگران حمله می کنیم و در حالت آماده باش باقی می مانیم.

— ذهن برای اندیشیدن ، نیازمند کسب نقطه تحریک خود است.

— انسان هنگامی آزاد است که بطور مستقل صاحب فکر و اندیشه باشد.

— زندگی هر کس ، قطار اندیشه های اوست . وقتی سوت قطار اندیشه به صدا در می آید ، محمد فعال می شود.

— خیلی ها وقتی می اندیشند ، غم و غصه می خورند ولی من وقتی می اندیشم ، غم و غصه هایم فراموش می شود.

— هر کس مسافر ماشین اندیشه های خود است.

— مسیر زندگی هر کس ، همان خط سیر فکری اش است.

❖ محمد نظری گندشمین

○ – کیفیت جسمی ما بر تفکر ما تاثیر می گذارد!؟

○ – تمام اجزاء شخصیت فردی ما بر تفکر ما تاثیر می گذارد

○ – تمام ویژگی های فردی ما بر نحوه تفکر ما تاثیر می گذارد

○ – سلامتی و بیماری جسمی و روانی ما بر تفکر ما تاثیر می گذارد

○ – سرمایه گذاری بر روی تفکر اولویت دارد

○ – جهان ما ، ذهن ماست!؟

○ – آیا بدون همه حواس خود، قادر به اندیشیدن و درک هستیم ؟ به نظر خودم ، بدون تردید با داشتن نقصان و کمبود حواس خود ، قادر به اندیشیدن درباره محدودیت های حسی خودمان با مشکل روبرو خواهیم شد کسی که نابینا ست آن هم مادرزادی چطور می تواند درباره رنگ ها و اشکال و نور و برخی دیگر بیاندیشد وقتی هیچ گونه منابع ورودی از این نوع اطلاعات را از محیط بیرونی دریافت نمی کند و نکرده است .

○ – نوع رشته تحصیلی چه رابطه ای با نحوه تفکر ما دارد ؟

○ – ما با اندیشیدن خودمان را شکل می دهیم و به همان طریق محیط خودمان را برای آنگونه شکل گرفتن تغییر می دهیم

○ – انسان غنی تر و پیچیده تر از آن است که بتوان انسان را در مطالب کتاب ها محدود و محصور و منحصر ساخت !

○ – ما بیشتر به چیزهایی فکر می کنیم که ذهن ما را با خود درگیر می کنند !

○ – ما همیشه برای حل مساله و پیدا کردن جواب به اندیشیدن روی می آوریم یا

دیگری را به اندیشیدن توصیه می کنیم

❖ اگر جرأت داری و می توانی به چیزی فکر نکن ، دیدی نمی توانی . این است راز اهمیت اندیشیدن ، این یعنی اندیشیدن مثل غذا ، آب و هوا نیاز ماست و نیاندیشیدن مثل گرسنگی و تشنگی و بی اکسیژنی غیر قابل تحمل است . آری اندیشیدن ، باید است.

❖ هیچ اندیشه ای خودسرانه خلق نمی شود بلکه هر اندیشه ای خالق خود را دارد.

❖ ذهن ، اقیانوس کبیر اندیشه هاست ولی ماهی ها و نهنگ های فکری با قلاب آگاهی و اراده صید می شوند.

❖ اندیشیدن هنگامی روی می دهد که به ذهن ، مجال تفکر بدهیم و محرک های مزاحم ، اضافی ، نامربوط ، مداخله گر و انحرافی محیطی را حذف یا کنترل کنیم و این یعنی تمرکز حواس ۵ گانه داشتن و حواس را در خدمت ذهن قرار دادن.

❖ محمد نظری گندشمین

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

محمد نظری گندشمین

اندیشیدن است

❖ 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!

❖ یک فکر می تواند نتیجه گیری را متفاوت سازد . ما با
فکر کردن آگاه میگردیم و با فکر نکردن غافل میمانیم

محمد نظری گندشمین

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

محمد نظری گندشمین

➤ **تفکر، مساوی یادگیری است.**

و تفکر و یادگیری نیاز مادام العمر هر انسانی است.

➤ همه چیز نیاز به اندیشیدن دارد حتی عاداتهای ما!

➤ **تفکر، شکارچی علم و آگاهی است**

➤ **سود اندیشیدن چیست؟!**

➤ درس خواندن بخاطر توانایی عقلی و هوشی و ذهنی و مغزی ما بوده است و اگر درس خواندن تاثیری بر ما بگذارد و یا در ما تغییری به وجود آورد مسلماً این تاثیر گذاری و تغییر پذیری بر ذهن ماست، عقل ماست، مغز ماست، فرایند اندیشیدن ماست در کل بر روح و روان و درون ماست.

□ همه تلاش یک فرد در امتداد زندگی اش در نهایت منحصر به ساختار و کیفیت ذهنی و شیوه ی 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.

□ 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 تصورات 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 ، پراکندگی 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 سرسامان ببخشد . تفکر کاری سخت است چون مدام تحت تأثیر درون و بیرون انسان است.

محمد نظری گندشمین



- مقصد هر کس ، مقصودش است.
- تفکر ، ورزش عقل است.
- هر انسانی سرمایه است.
- حرکت ، لازمه هدف است.
- تغییر کردن ، تحمل رنجیدن می خواهد.
- ذهن ، مزرعه محیط است.
- محیط ، مزرعه ذهن است.
- احساس ، آینه فکر است.
- هر کودکی ، نمای خانواده خود است.
- احساس ما ، پانتومیم فکر ماست.
- هر کس ، فراورده ذهن خود است.
- هر کس ، ثمره ی تصوّرات خود را درو می کند.
- تصوّر هر کس ، پیش نویس عمل اوست.

مغز یک روانشناس با مغز یک دکتر، با مغز یک مهندس و با مغز یک گارگر و مغز افراد دیگر چه تفاوت هایی می تواند داشته باشد؟! در مغزشان تفاوت است یا در ذهن شان؟ اگر در مغزشان تفاوتی نباشد و در ذهن شان تفاوت باشد این سوال پیش می آید که آیا کارکرد ذهن مستقل از کارکرد مغز است؟

اندیشیدن یعنی از خود سوالی پرسیدن و نیز جواب هایی برای سوال خود پیدا کردن.

ذهن جایگاه معانی و مجردات است لذا در شکل گیری ذهنیت ما، پرتوهای فکری حاصله از محیط بیرونی و محیط درون ذهن دخالت دارد.

نیوتن قانون جاذبه را در ذهن خود کشف کرد نه در خارج از ذهن خود، آنچه در بیرون از ذهن نیوتن روی داده است صرفاً فراهم شدن زمینه عینی با زمینه ذهنی نیوتن بوده است. در واقع بخاطر عدم تصور افتادن سیب یا چیز دیگر در ذهن نیوتن، تصویر بیرونی این کمک را کرد تا نیوتن، حلقه گمشده ذهنی خود را پیدا کند.

محمد نظری گندشمین

تا وقتی خودمان ندانیم به چه دردی میخوریم به درد دیگران هم نخواهیم خورد!

هر کس به مقدار یادگیری اش ، می اندیشد.

چیزی که وارد ذهن ما نشده است نمی تواند موضوع اندیشیدن ما باشد.

هر کس ، نمودار افکار خود است.

نوع بدن هر کس به نحوه و کیفیت اندیشیدن اش تأثیر می گذارد. فردی که چاق است با فردی که لاغر است ، متفاوت فکر می کنند و این تفاوت ناشی از تأثیر جسم منحصر به فرد خود شخصی است. البته علل و عوامل متعدد دیگری نیز وجود دارند که بر کیفیت تفکر یک فرد تأثیر می گذارد.

ذهن ما لانه پرنده گانی (افکار و اندیشه ها) می شوند که ذهن ما را ترک نمی کنند و آشیانه خود قرار می دهند.

متفاوت بیاندیشیم تا به راه حل های متفاوتی رهنمون گردیم.

در نحوه اندیشیدن خودمان تغییراتی را اعمال کنیم تا تغییرات متفاوتی را شاهد باشیم.

عقب ماندگان ذهنی ، عقب مانده تر از حیوانات نیستند.

اندیشیدن ، ابزار ادراک است.

از پرسیدن ترس ، از ندانستن بترس.

محمد نظری گندشمین

تأثیر و تأثر یعنی این جهان سر تا پا 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.

محمد نظری گندشمین

❖ تفکر هر کس تحت شرایط (جسمی ، روانی ، محیطی ، اجتماعی ، خانوادگی و ...) است که در آن واقع میشود. و تفکر ما تحت تأثیر حالات پایدار و ناپایدار جسمانی ماست.

❖ در چارچوب اندیشه های مردان نامی (نظریه ها) اندیشیدن ، باعث محدود شدن اندیشیدن ما میشود. وجود نظریه ها به این معنی نیست که ما نتوانیم یا نخواهیم خارج از چارچوب نظریه ها بیاندیشیم و اندیشه های متفاوت و تازه تری را جستجو نکنیم و صرفاً در حول و حوش نظریه ها اندیشه ورزی کنیم.

❖ من در گفتن افکار و نظرات خودم آزادم ، هر چند اگر برای حرفهایم پشتوانه نظری و پذیرش علمی نداشته باشم یا مدارکی دال بر اثبات نظری و عملی آنها نباشد.

❖ به قول سهراب سپهری چشمها را باید شست و جوری دیگر دید یعنی ذهن را باید شست و جوری دیگر اندیشید ، که منظور سهراب همانا از چشمها (ذهن) و جور دیگر دیدن (متفاوت و نو اندیشیدن) بوده است. منظور این است که هاله گرد و غباری را که جلوی چشم ذهنی ما قرار دارد ، پاک کنیم تا امکان جوری دیگر دیدن و اندیشیدن برای ما ممکن و میسر شود. محمد نظری گندشمین

آیا برنامه روزانه موفقیت آفرینی داری و دارم؟

آیا برای امروز و فرداهای خودمان برنامه ای داریم؟

آیا میدانیم قرار است، فردا چه کارهایی برای انجام و به سرانجام رساندن داریم؟

ما تا وقتی که در عادت های روزانه خودمان تغییرات و اصلاحاتی را به وجود نیاوریم، قربانی و محکوم روزمرگی خواهیم بود.

آیا اعمال روزانه ما، ما را در جهت خلق موفقیت هدایت میکند؟

هر روز کدامین کارمان، ما را یک قدم به موفقیت نزدیک تر می سازد؟

آیا هیچ هدفی داریم که برای موفقیت در آن تلاش کنیم؟

آیا قادر بر این هستیم که خودمان را کنترل و مدیریت کنیم؟

محمد نظری گذشتمین

آیا بر خودمان حاکم هستیم؟

آیا مطیع اراده خودمان هستیم یا که تحت کنترل کشش های بیرونی هستیم؟

آیا می توانیم بر آنچه که می دانیم، عمل کنیم؟

آیا در زندگی مان مسیری برای حرکت انتخاب کرده ایم؟

آیا هدفی در زندگی داریم که خواهان تحقق آن باشیم و در جهت به دست آوردن بهترین نتیجه تلاش کنیم؟ آیا برای تحقق اهداف مان تلاش میکنیم • (تلاش ذهنی و تلاش عینی)؟

اگر از بی هدفی و اتلاف زمان رنج می بریم، دچار جهل مرکب شده ایم و هنوز برای خلق یک زندگی سعادت مند و موفق، بصیرت کافی نداریم.

□ هر کس نه تنها عادات خود را تقویت می کند بلکه عادات کسانی را هم که با آنها ارتباط دارد ، تقویت می کند . چون تعامل امری یک طرفه نیست .

□ وقتی ما عادات خودمان را تغییر بدهیم ، دیگران نیز مجبور به تغییر عادات خود می شوند .

□ اگر می‌خواهیم دیگران را تغییر بدهیم باید اول از خودمان شروع کنیم ، شاید باور نکنیم ولی وقتی خودمان را تغییر دهیم ، دیگران نیز بطور خودکار تغییر خواهند کرد . چون هر کس تأثیرات تغییر خود را به پیرامون خویش پرتوافکنی خواهد کرد .

□ هدف داری ، حرکت داری . هدف نداری ، حرکت نداری ! کسی که هدف دارد وقت و حوصله آرام نشستن ندارد ، او برای تحقق اهداف خود ، گام بر میدارد هر چند نشسته باشد .

□ 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

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

۹۶٪

معلولیت