



اندیشه های توانا

محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی

nazaribest.samenblog.com

محمد نظری گندشمین


 دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی
 ساختمان کلاسها (فاز ۱)
 دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی



ما همه آنچه که در مدارس و دانشگاه یاد می گیریم ، هماهنگ و
 همسو با جهان بینی ما نیست ، یعنی ممکن است به ما بیاموزند و
 یاد بگیریم ، ولی به این معنی نیست که به همه آموخته های
 خودمان اعتقاد داریم و آنها را در مقام عمل ، بکار می بریم.

هر وقت ایده ها و افکار تازه
متولد شده خودم را، ناخواسته
فراموش کنم و نتوانم بنویسم ،
ناراحت می شوم ، انگار چیز مهم
و گرانبهایی را از دست داده ام.

محمد نظری گندشمین



ذهن ما ، همه آنچه
را که متوجه شده
است یا متوجه نشده
است ، پردازش می
کند ، ولی آنچه را
آگاهانه متوجه شده
است ، در ضمیر
خودآگاه پردازش
می کند و آنچه را که
آگاهانه (ناخودآگاه
متوجه شده) متوجه
نشده است ، در
ضمیر ناخودآگاه
پردازش می کند.



محمد نظری گلدشمین

بهترین راه به دست آوردن **اعتماد به نفس**، انجام کارهایی است که

از آنها می ترسیم



محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

✓ آنچه انجام داده ایم و توانسته ایم ،
اعتماد به نفس ما را شکل می
دهند.

✓ موفقیت ، یعنی توانستن و با
هر بار توانستن ، اعتماد به
نفس ما ، بیشتر و بهتر می
شود.

✓ کسب تجارب موفقیت آمیز ، موجب
تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس
ما میشود و در نتیجه این احساسات
خوب ، خودمان را بیشتر دوست
خواهیم داشت و از خودمان رضایت
روانی خواهیم داشت ، چون با نگاه
به آنچه که پشت سر گذاشته ایم (
دستیابی به موفقیت ها) خود را
لایق دوست داشتن خواهیم دانست ،
چرا که احساسات و عواطف مفید و
مثبتی را در ما ایجاد میکند.



محمد نظری گندشمین

باورهای کلیشه ای

ممنوع



تغییر عقاید و
باورهای ما
، نشانهٔ رشد
و پیشرفت
فکر و ذهن
ماست.

محمد نظری گندشمین



اگر اعتماد به نفس داشته باشید
هر روز صبح می تواند آغاز یک روز خوب باشد

من در مورد چیزهایی که به آن علاقه ذهنی دارم ، بیشتر فکر می کنم و در نتیجه این تمرین اندیشیدن ، هر روز برای موضوعاتی که علاقه ذهنی دارم ، بهتر از دیروز می اندیشم . کافی است ، آنچه را که دوست داریم ، جزو مشغله ذهنی خودمان قرار دهیم ، آن وقت تمام فکر و عمل ما را تحت سیطره خود قرار خواهد داد.



محمد نظری کندشمین

تکرار کنید:

من خودم را دوست دارم.



دوست

من به خودم می‌دهم.



گوش

من به خودم می‌گذارم.



احترام



محمد نظری گندشمین

گاه آنچه را که چشم ما می بیند ، ذهن ما هم می بیند .
گاه آنچه را که چشم ما نمی بیند ، ذهن ما هم نمی بیند .
گاه آنچه را که چشم ما می بیند ، ذهن ما نمی بیند .
گاه آنچه را که چشم ما نمی بیند ، ذهن ما می بیند .

برای داشتنِ هر چیزی ، راهِ رسیدن می خواهد.



محمد نظری گندشمین

اندیشیدن ، مثل تنفس است .
تا وقتی می اندیشیم ، زنده
هستیم . در لحظاتی که انسان
نمی اندیشد ، مثل این است که
مُرده است (مرگ ذهنی و
عدم دسترسی به هوشیاری)
، هر چند از نظر زیستی زنده
باشد . می گویند خواب ،
برادر مرگ است ، شاید این
هم درست باشد که چون ما در
خواب نمی اندیشیم ، مثل
مُرده ها هستیم .



محمد نظری گندشمین

خودمان را دوست نداریم ،

اما نه به معنی خودپسندی ،

خودبزرگ بینی ، خودخواهی ،

خودشیفتگی ،

خودپسندی ،

خودستایی و ...

اما چگونه

خودمان را

دوست نداریم ؟

محمد نظری گندشمین





**انسان (انسان امروز) با همه مغز خود
(تمامی بخش های مغز) نمی اندیشد !**

باز هم از اهتمامتون به سوالم واقعا تشکر می کنم. منو ببخشید از این که وقتتون رو میگیرم ولی واقعا من با مشاورای زیادی صحبت کردم و به نتیجه ای نرسیدم. ممنون میشم از اینکه شما هم به صحبت های من گوش کنید؛ مشکل من اینه که علاوه بر ضعیف بودن اعتماد بنفسم، هیچ وقت به سطحی که هستم راضی نیستم، البته این به معنای این نیست که موفقیت هایی نداشتم بلکه اتفاقا در طول زندگی موفقیت های زیادی هم کسب کردم ولی هیچ کدام نتونستن راضیم کنن و باعث بشن احساس رضایت از خودم داشته باشم یعنی علاوه بر اینکه خیلی اهداف آرمانی و بزرگی برای خودم در نظر دارم که به پایین تر از اونا راضی نمیشم از طرف دیگه همیشه این احساس رو دارم که نمی تونم به اونا برسیم. یعنی یه دیوار بزرگ بین خودم و اهدافم قرار دادم و اون باور نداشتم خودمه هرچند که همیشه تلاشم هم خیلی زیاده بوده و هست ولی نمیدونم مشکل از اهدافمه که شاید در حد توانایی های خودم نباشه یا مشکل از عدم خود باوری و اعتماد بنفس پایینه. من اصلا قصد تعریف کردن از خودمو ندارم چون اساسا هیچ وقت از خودم راضی نبودم اما خیلی از دوستانم بهم گفتن که دوست داشتن جای من باشن در صورتی که من خودم از جایگاه فعلیم یه جورایی عذاب می کشم، گاهی اوقات وقتی افرادی رو میبینم که ظاهرا آدم های خیلی موفق هستند خیلی بهشون غبطه می خورم و احساس میکنم هیچ وقت نمیتونم منم یه روز همچین آدمی بشم. بازم شرمندم از این که وقتتون رو میگیرم ولی مطالب خوبتون باعث شد که از شما کم ————— بگی ————— رم....ممنون از لطفه ————— ون...ون

وقتی فکر ما تغییر می کند که ، فکر دیگری داشته باشیم . وقتی عمل و رفتار ما تغییر می کند که ، عمل و رفتار دیگری داشته باشیم . وقتی عادت ما تغییر می کند که ، عادت دیگری داشته باشیم . وقتی زندگی ما تغییر می کند که ، طوری دیگر زندگی کنیم ، یعنی امروز ، مثل دیروز نباشیم و امروز کاری کنیم تا تفاوت هایی را به وجود آوریم ، تا فردای ما هم شبیه امروزمان نباشد. اگر می خواهیم تفاوت هایی را در زندگی داشته باشیم ، این تفاوت ها را خلق کنیم و تفاوت هایی را هم که داریم ، بکار بیندیم.

ای محمد : کاری را که از عهدهٔ آن میتوانی بر آیی ، به خدا حواله نکن !

قرار نیست خداوند همه کارهای ترا بر عهده بگیرد و انجامش بدهد ، بلکه او همیشه مواظب تو (من) است تا آنجا که ، کار ، کار تو (من) و در توان تو (من) نیست به کمک (کمکم) آید .

نوزادی که قرار است خودش راه برود ، به جای او ، خدا راه نخواهد رفت ، خداوند فقط مثل والدین خوب ، کودک (انسان) را تشویق می کند که وقتی افتاد ، برخیزد و دوباره تلاش کند و راه رفتن را بارها و بارها امتحان کند تا در نهایت ، راه رفتن مستقل را یاد بگیرد . والدین عزیز ، به کودکان اجازه دهیم تا خودشان ، آنچه را که می خواهند ، شخصاً انجام دهند و بارها امتحان کنند ، با ندانم کاری های خودمان ، مانع کسب تجارب کودکان نشویم ، اگر قرار باشد همه کارهای کودک را والدین انجام دهند ، آزادی و استقلال کودک را زیر پا می گذارند و از کودک ، شخصیتی وابسته ، بی مهارت ، ترسو ، کمرو ، بی تجربه و ... به بار می آورند .

برنامه ریزی ، یعنی آینده نگری و پیش بینی داشتن .
برنامه ریزی ، یعنی اندیشیدن و اندیشه ورزی ، قبل از دست زدن به عمل .
برنامه ریزی ، یعنی زمان خود را جهت دادن .
برنامه ریزی ، یعنی انتخاب آنچه که باید انجام شود و تعیین کردن چگونگی انجام کارهای انتخاب شده .
برنامه ریزی ، یعنی با دیدی باز گام برداشتن در جهت اهداف تعیین شده .
برنامه ریزی ، یعنی تخمین نسبی نتایج اعمال خودمان ، از همان آغاز و شروع فعالیت .
برنامه ریزی ، یعنی از آینده به سوی حال ، راهی باز کردن .
برنامه ریزی ، یعنی به حداقل رساندن خطاهای احتمالی سرراه تلاش خودمان .
برنامه ریزی ، یعنی با شناخت و آگاهی مسیری را پیمودن و فعالیت را پیگیری .
برنامه ریزی ، یعنی صرفه جویی در زمان و انجام کار بیشتر در زمان کمتر .

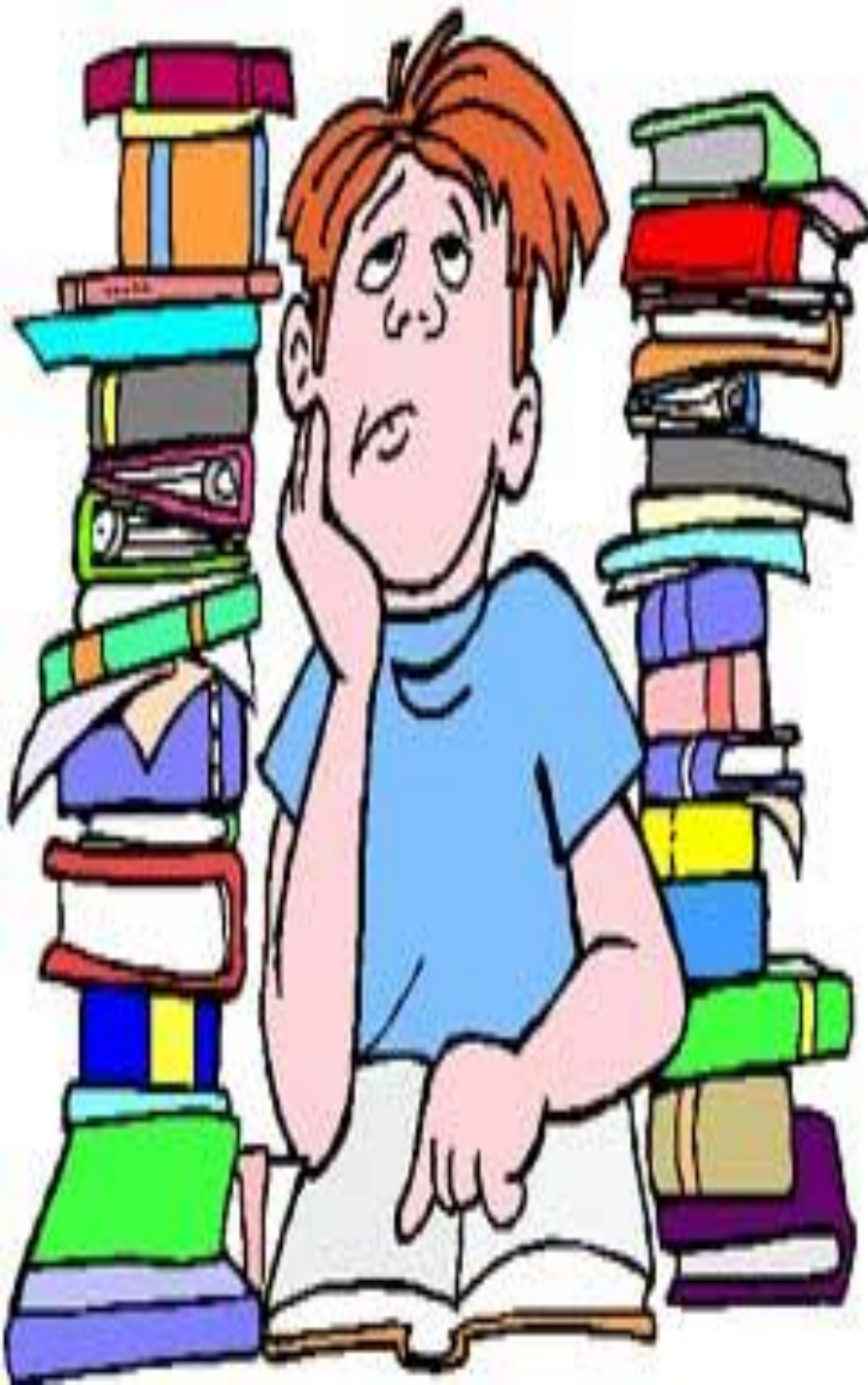
پرسیدن و خلق یک سوال ، فراهم کردن زمینه
ای برای گسترش اندیشه است . در واقع سوال ،
این تحریک را در ما به وجود می آورد که به
تفکر پردازیم ، چرا که با تفکر سعی می کنیم ،
برای سوالات خودمان ، جواب هایی پیدا کنیم .
مسلم است جواب دادن و جواب پیدا کردن ، نیاز
به تفکر دارد . کسی که سوالی ندارد ، انگیزه ای
برای تفکر ندارد ، یا زمینه ای برای جستجو
ندارد . وقتی سوالات خودمان را پیگیری کنیم و
خواهان پیدا کردن پاسخ هایی باشیم ، همانا ما را
به سمتی هدایت خواهند کرد و ما را با مسائلی
روبرو خواهند کرد که ، چه بسا **سرانجام این**
جویندگی ذهنی و عملی ، با کشف کلید موفقیت
خودمان به آخر رسد.

محمد نظری گندشمین

اینکه امروز به تفکر و نوع نگرش و باورهای دیروزمان می خندیم و اشتباه فرض می کنیم ، امری طبیعی است ، چون جریان تفکر آدمی ، حرکت و رشدی رو به جلو دارد .
اینکه دیروز چگونه فکر می کردیم و حالا طوری دیگر می اندیشیم ، یک تغییر طبیعی است که باید قبول کنیم .
این یعنی دیروز کودک بودیم و امروز بزرگسال شده ایم ، و در دوره کودکی هر کاری کرده ایم ، طبیعی و مناسب دوره کودکی ما بوده است و این ویژگی طبیعی طبیعت کودکی بوده است و جای انکار و خجالت ندارد ، آری مراحل تفکر ما هم ، شامل مراحل رشد است .

محمد نظری گندشمین





تأثیر سواد بر ذهن و نحوه تفکر آدمی ، واقعیتی انکار نکردنی و اجتناب ناپذیر است . البته هر کس به دو طریق تحت تأثیر سواد خود است : یکی اینکه هر کسی سواد هر رشته علمی را داشته باشد ، ذهن او در آن مسیر حرکت می کند و کارکرد ذهنی اش را با ماهیت رشته علمی اش همخوان می سازد ، و دیگری این است که تأثیر سواد بطور کلی است ، یعنی ذهنیت و جهان بینی فرد باسواد را ، متفاوت تر از جهان بینی فرد بی سواد می کند . واقعیت این است که شناخت یک فرد باسواد از خود ، دیگران و دنیا واقعی تر است تا شناخت یک فرد بی سواد.

هر کس ، هر آنچه را که در مدارس و دانشگاه می آموزد ، سواد علمی است ، ولی هر کس هر آنچه را که از راه تفکر و یادگیری غیررسمی به دست می آورد ، سواد شخصی است .

یک فرد باسواد ، هر قدر هم بد و غلط بیاندهد ، در این تردیدی نیست که از تفکر فرد بی سواد بهتر ، درست تر و با کیفیت خواهد بود.

محمد نظری گندشمین

وقتی دفاتر یادداشت سالهای گذشته خودم را می خوانم ، از مطالعه برخی نوشته هایم تعجب می کنم ، از اینکه سطح کیفی تفکر من در آن سالها چقدر پایین بوده است و از مطالعه برخی نوشته هایم ، شور و هیجان می گیرم ، چون در آن سالها ، اندیشه هایی را به نگارش درآورده ام که امروز هم از تکرار خواندن آن لذت می برم و مایه تحریک ذهن من برای بسط و گسترش آن اندیشه ها می شود . آری اینکه سال های گذشته چگونه فکر می کرده ام ، نمی تواند برای من مایه خجالت و جای سرزنش باشد ، چون آن زمان ، آن گونه که اندیشیده ام ، در واقع آن گونه می اندیشیده ام و نمی توانم به خودم بگویم یا از خودم بازخواست کنم ، چرا دیروز آن گونه اندیشیده ام ؟ اگر امروز ، قسمتی از اندیشه های دیروز خودم را نمی پسندم یا سطح کیفی آن را پایین می بینم ، مرا گناهکار و مجرم نمی سازد ، چرا که این طبیعت رشد و تکامل فکری (ذهن) انسان است و چه بسا فردا هم ، به اندیشه های امروز خودم ریشخند بزنم ، ولی آنچه در طول همه این سال ها نزد من اهمیت خود را از دست نداده است ، این است که من در همه این سال ها اندیشیده ام و برای رشد ، تعالی و شکوفایی فکری خودم کوشیده ام و دست به نگارش برده ام .



آیا می دانید امروز من
(محمد) از چه چیزی
غمگین و پشیمان
هستم ؟ امروز اندوه
این را دارم که چرا
دیروز ، آن توانایی
هایی را که داشتم و می
توانستم داشته باشم ،
به خوبی استفاده
نکرده ام و بکار
نگرفته ام ؟؟

محمد نظری گندشمین



توانایی های خودمان را در
ذهنِ خودمان بجوئیم ،
باورهای ناتوان و افکار
ناتوان کننده را از ذهن
خودمان دور بریزیم ،
جوینده اندیشه های توانایی
باشیم تا ما را توانمند سازند
و به اندیشه های خودمان
عمل کنیم ، تا توانایی های
عملی خودمان را نیز آشکار
سازیم.

محمد نظری گندشمین



کسی که اعتماد به نفس ندارد، یعنی خودش را دوست ندارد، یعنی چیزهایی

ندارد یا دست به موفقیت هایی دست نزده است که باعث شادی و احساسات خوبی در خودش شود.

کسی که اعتماد به نفس ندارد، یعنی آمار شکست هایش، بیش از موفقیت های اوست و از خود غمگین و ناامید است و به خود تردید دارد که باز نتواند به موفقیتی دست یابد، برای همین ممکن است از تکرار تلاش کردن برای هدفی اجتناب کند، مبادا باز با شکست مواجه شود.



محمد نظری گندشمین

من

خودم را

دوست دارم





کسی اعتماد به نفس دارد که عزت نفس داد (یعنی خودش را دوست می دارد) و کسی عزت نفس

دارد که صاحب تجارب موفقیت آمیزی است . کسی که پیروز و موفق است ، مسلماً از این بابت خودش را دوست خواهد داشت ؛ در حالی که ، کسی که خودش را دوست ندارد یا دوست نداشته باشد ، یعنی از خودش بیزار است ، چون آنچه از خود به یاد می آورد به غیر از یک مشت خاطرات شکست خورده ، چیزی دیگر نیست ، مسلم است چنین افرادی ، علتی برای دوست داشتن و افتخار به خود را نداشته باشند . اینکه عده ای دست به خودکشی می زنند ، یک علت اساسی اش ، همین نبود عزت نفس و اعتماد به نفس است ، چون فردی که احساس شکست خوردگی و فروپاشی روانی می کند ، دیگر تحمل خود را ندارد ، چرا که در اندرون خویش (ذهن و دل) عوامل امید دهنده و نیروبخشی ندارد . همانا موفقیت های ما ، به ما نیرو و انرژی می بخشد و شکست هایمان ، ما را فرسوده و افسرده می سازند و به ما احساس ناتوانی و سردرگمی می دهند .

با هر موفقیتی که به دست می آوریم ، بر عزت نفس و اعتماد به نفس خودمان می افزاییم و با هر شکستی که مواجه می شویم ، از عزت نفس و اعتماد به نفس خودمان می کاهیم.

محمد نظری گندشمین

رفتار همراه با اعتماد به نفس

آنچه فکر می کنید درست است انجام می دهید، حتی اگر بدانید دیگران انتقاد یا شما را مسخره می کنند.

رفتار بدون اعتماد به نفس

رفتار خود را بر اساس نظر مردم، تنظیم می کنید.

به ریسک پذیری و تحمل سختی برای رسیدن به نتایج بهتر تمایل دارید.

با ترس از شکست و اجتناب از خطرات احتمالی، همیشه در حاشیه امنیت خود باقی می مانید.

به اشتباهات خود اعتراف می کنید و از آنها به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می کنید.

تمام تلاش خود را برای سرپوش گذاشتن به اشتباهات خود به کار می برید.

تا حد ممکن موفقیت های خود را به اطلاع اطرافیان می رسانید.

منتظر می مانید تا اطرافیان به دستاوردهایتان تبریک بگویند.

پذیرش تعارفات تشکر با گفتن عباراتی چون: «متشکرم، من واقعا برای انجام این کار سخت تلاش کردم و خوشحالم که تلاش های مرا درک می کنید.»

رد تعارفات تشکر با گفتن عباراتی چون: «من کاری نکردم، هر کسی می توانست این کار را انجام دهد.»

**وقتی یکبار بتوانیم ،
برای بار دوم هم می
توانیم . وقتی می توانیم
و بتوانیم ، موجب می
شود « می توانم » های
بعدی ما را نیز تقویت کند
و این یعنی اعتماد به
نفس ، چون به خودمان
اعتماد داریم که می توانیم
، می توانم های بعدی
خودمان را نیز بتوانیم .**



اندیشیدن ، یک ابزار درونی
برای ترغیب به عمل است ،
همان گونه که هر کس
گرفتار وسوسه های خود
می شود و **وسوسه ها** نیز
جلوه هایی از فکر و اندیشه
اند . آری ما به هر چیزی
بیاندیشیم ، درباره اش
وسوسه می شویم و به سوی
آن کشیده می شویم ، و
وسوسه ها هم فقط در حیطه
ذهن باقی نمی مانند ، بلکه
خواهان نمود عملی یافتن
هستند . **محمد نظری گندشمین**

پارپارا می آجلیس؟
تصویر ذهنی خود را از آن چه باید باشد رها کن



ثروت، جسمِ زندگی و علم، روحِ زندگی ماست.

محمد نظری گندشمین

ثروت، جسمِ زندگی و علم، روحِ زندگی ماست.



آنچه که دیگران
دارند ، ما هم می
توانیم داشته باشیم ،
بدون اینکه (آنچه
دیگران دارند)
نیازی به حسرت و
غبطه خوردن داشته
باشیم.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

اعتماد

به

نفس

- اعتماد به نفس ، کیفیت نگرش ما به خودمان است.
- اعتماد به نفس ، حاصل خودشناسی است.
- نقاط ضعف ما ، اعتماد به نفس ما را کاهش می دهد و نقاط قوت ما ، اعتماد به نفس ما را افزایش می دهد.
- احساس مفید بودن ، اعتماد به نفس ما را افزایش میدهد.
- اعتماد به نفس ، باورمند بودن به توانایی های خودمان.

• **شک و تردید** داشتن به توانایی های خودمان ، اعتماد به نفس ما را کاهش می دهد.

• **شک و تردید** ، تمایل ما را به شکست بیشتر می کند.

• **شک و تردید** ، جزء جدایی ناپذیر یقین است . هر قدر یقین ما بیشتر باشد ، شک و تردید ما کاهش می یابد و هر قدر شک و تردید ما بیشتر باشد ، یقین ما کمتر می شود.

• **شک و تردیدی** مثبت است که موجب اصلاح عملکرد ما شود و به موفقیت ما کمک کند . **شک و تردیدی** که ما را از تلاش و فعالیت بازدارد و به ما اجازه عمل ندهد ، اثری منفی دارد و موجب شکست ما می شود به طوری که اگر عملاً هم دست به تلاش نبرده باشیم ، پیشاپیش خود را شکست خورده تصور می کنیم.

محمد نظری گندشمین



INSPIRATION FOR A RIDICULOUSLY GOOD LIFE

LIFE WITHOUT LIMITS

NICK VUJICIC

معلولیت ، صرفِ ناتوانی نیست ، محدودیت و محرومیتِ مطلق نیست . ناتوانی ، محدودیت و محرومیت برای افرادی هم که سلامت جسمی دارند ، شامل می شود . سلامت جسمی افراد ، به معنی توانا بودن آنها بر هر کاری نیست . معلولانی وجود دارند که دست به کارهایی زده اند که ، افراد سالم جسمانی ، از آن کارها می ترسند و پرهیز می کنند و خودشان را بر انجام آن کارها ناتوان می بینند ، حتی با وجود امکان توانایی هایی که دارند . تمامی توانایی ها و ناتوانی های آدمی ، وابسته داشتن سلامت جسمانی یا معلولیت ها نیست ؛ توانایی ها ، به دست آوردنی است ، نه گرفتگی و بخشیدنی .

محمد نظری گندشمین

▪ **فکر** ، مثل خمیر بازی است ، به هر شکلی بخواهیم در می آید.

▪ **فکر** مثل خاک است ، هر چیزی بکاریم و بخواهیم ، می توانیم .

▪ برای **فکر** بن بستى وجود ندارد ، نهایت و محدودیتی نیست ، بلکه این ما هستیم که فکر را تا هر کجا ادامه بدهیم ، می رود.

▪ **فکر** ، همه چیز (مادّی و معنوی) است.

▪ همهٔ نعمت های خداوند، در وهلهٔ اول ، **فکر** خدا بوده است ، خداوند اول فکر کرد بعد آفرید ، نه اینکه آفرید، بعد فکر کرد.

▪ مواد اولیه جهان هستی ، **فکر** خداوند است.

▪ خداوند هم **فکر** می کند ، اما نه مثل انسان.

▪ ترس های ما به غیر از **فکر** ، چیز دیگری نیست ، وقتی می ترسیم ، یعنی ذهن ما ، فکر ما خودش را باخته است و بر خود تسلط کافی ندارد و از آنچه می ترسد ، شناخت کافی ندارد (شناخت ، اطلاعات و افکاری است که در ذهن ما وجود دارند)

▪ آنچه در **ذهن** داریم ، محدودهٔ عمل ما را مشخص می کنند ، برای گسترش و تغییر رفتارهایمان ، محتوای **ذهن** خودمان را بسط و تغییر دهیم.

▪ اعمال هر کس ، تحت تأثیر **افکار** خود یا دیگران است.

▪ ممکن است ما به آنچه **میدانیم** ، عمل نکنیم ، ولی به این معنی نیست که برای ما هیچ تأثیری نمیگذارند.

▪ دانستنی های ما ، مجموعه ای از **فکر** است.

▪ وقتی حوصله **اندیشیدن** نداشته باشیم ، اندیشیدن ما یاوه بافی می شود.

▪ **افکار** ما ، پیر و بازنشسته نمی شوند. فکر ، همیشه جوان است.

محمد نظری گندشمین

تصوّرّات ذهنی خودمان را ، گاهگاهی هرس و پاکسازی کنیم و تصوّرّات منفی و بدی که برای ما مایه رنج و دردسراند و مزاحم تصوّرّات مثبت و خوب ما هستند ، از حیطة حیاتِ ذهنی خودمان خارج کنیم . تصوّرّات ما بر نحوه تفکر و کیفیت احساسات و عواطف ما تأثیر میگذارند . از آنجا که هر کس همراهی بی وقفه و مستقیم با ذهن خود را دارد ، برای همین هر لحظه ، هر کس تحت تأثیر مداوم بمباران تصوّرّات خود است . اگر میخواهیم چشم انداز فکری و احساسی ما مثبت ، دل انگیز و فرحبخش باشد ، تصوّرّاتی که تأثیرات مخربی بر ما دارند ، فیلتر کنیم و اجازه ورود و سکنی گزینی را در ذهن خودمان ندهیم ، یکی از این فیلترها ، مثبت اندیشی است . **وقتی مثبت اندیش باشیم ، مثبت نگر خواهیم شد** و تصوّرّات نازیبا ، فرصت و زمینه جایگیری را در ذهن ما نخواهند داشت و در آخر تصوّرّات بد یا خوب ، به دو صورت ، ارادی یا غیرارادی آگاهانه یا ناآگاهانه ، از درون (ذهن) یا از بیرون (محیط) در ذهن ما شکل میگیرند .



وقتی چشم خود را می بندیم ، عوامل و محرکاتی که در معرض دید ما هستند ، که به عنوان عوامل مزاحم محیطی برای تفکر ما محسوب می شوند ، از تیر رس دید ما دور می مانند ، ولی عوامل مزاحم ذهنی می توانند باعث برهم زدن تفکر ما گردند ، برای همین موقع فکر کردن ، بایستی بطور همزمان عوامل مزاحم محیطی و عوامل مزاحم ذهنی را کنترل کرد . در واقع حواس پرتی فقط شامل عوامل مزاحم بیرونی نیست ، بلکه **عوامل مزاحم ذهنی** نیز می توانند ، موجب حواس پرتی ما شوند . شاید هم **عوامل مزاحم محیطی** ، باعث حواس پرتی ما می شوند و عوامل مزاحم ذهنی ، باعث برهم خوردن تمرکز ذهنی ما می شوند ، چرا که تمرکز ذهنی ، حاصل جمع کنترل حواس بیرونی (حواس 5 گانه) و کنترل عوامل مزاحم ذهنی است . عوامل مزاحم ذهنی ، یک سری اندیشه های و موضوعات فکری دیگری هستند که با موضوع فکری موقع تفکر ما در تقابل هستند و به نوعی غیرمرتبط اند و ایجاد مزاحمت می کنند ، یعنی باعث می شوند جریان فکری ما را تحریف کنند از موضوع اصلی تفکر خودمان دور شویم .

محمد نظری گندشمین



اگر از وضع موجود خودمان راضی نیستیم ، به این معنی است که ،
نیاز به تغییر داریم.

اگر احساس می کنیم ، چیزی کم داریم ، به این معنی است که ،
نیاز به تغییر داریم.

اگر می خواهیم صاحب موفقیتی باشیم ، به این معنی است که ،
نیاز به تغییر داریم.

اگر می خواهیم فردایی بهتر از امروز داشته باشیم ، به این معنی است که
، نیاز به تغییر داریم.

اگر می خواهیم رشد کنیم و شکوفا شویم ، به این معنی است که ،
نیاز به تغییر داریم.

اگر خواهان قرار گرفتن در موقعیتی بهتر هستیم ، به این معنی است که ،
نیاز به تغییر داریم.

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین


روایاتو دنال کن ...

اگر من و تو مثل هم نمی اندیشیم و هم عقیده نیستیم ، نه برای من و نه برای تو جرم است ، گناه است ، اشتباه است . عقیده متفاوت داشتن را ، اشتباه اندیشیدن و غلط اندیشی معنی نکنیم ، مثل این می ماند که بگوییم ، شکل دایره ، فقط یک شعاع دارد و تنها شعاع (فکر) من واقعیت ، صحت و اعتبار دارد .

A black and white photograph of a hand holding a pen, with a full moon in the background. The text 'محمد نظری گذشمین' is written vertically in green on the pen.

محمد نظری گذشمین

برخی تفکرات و نظریات دانشمندان قرون گذشته ، بعد ها غلط از آب درآمده اند و اشتباه قلمداد شده اند ، ولی فواید اشتباهات آنها ، این است که ، راه را برای یافتن حقایق بیشتر به روی ما باز کرده ند . در واقع نیاز انسان به اندیشیدن و نظریه پردازی ، مهم تر از آن است که بترسیم ، عقاید و نظرات ما نادرست و اشتباه از آب درآیند . در واقع ما با اندیشه های اشتباه خودمان ، این کمک را به تفکر نسل بعدی می کنیم که ، سواى اشتباهات فکری ما ، بیاندیشند و عمل کنند .

A grid of cartoon girls with black hair, wearing red dresses and red shoes, standing on a light green background with small white stars. The girls are arranged in a 4x7 grid, with a central text box overlapping the middle two rows.

**افکار و باورهای ما ، واقعیت
ندارند ، تا وقتی که مورد
آزمون و محک قرار بگیرند.**

محمد نظری گندشمین

آنچه امروز مطالعه می کنم ، بُن مایه ای می شود
تا فردا در این مورد ، توانایی اندیشیدن و
تراوش فکری داشته باشم .

آنچه امروز مطالعه می کنم ،
زمینه بالقوه ای می شود، تا فردا آمادگی اندیشیدن
در خصوص موضوع مطالعه ام را داشته باشم .
شاید امروز نتوانم و نخواهم درباره آنچه مطالعه کرده ام ،
چیزی بیاندیشم و بنویسم ، ولی این باور را دارم که ضمیر
ناخودآگاه من ، در غیاب هشیاری من ، به تراوش فکری
خواهد پرداخت و در فرصت مناسب ، که زمان ظهور
اندیشیده های نامرئی ضمیر ناخودآگاه من است ،


مرا قلم به دست خواهد کرد .

آری مطالعه امروز من ، مثل کاشتن است

و اندیشیدن و نوشتن فردای من ،

مثل درو کردن است .

محمد نظری گنشمین



تفکر ، نظریه پردازی است ، لذا
ممکن است عقاید و افکار ما
درست یا نادرست باشند . برای
فهمِ درستی یا نادرستی نظریه
های فکری خودمان ، نیازمند
محکّ و آزمون هستیم . محمد نظری گندشمین

درست پنداشتنِ افکار ، عقاید و
باورهای خودمان ، به این معنی
نیست که نیازی به آزمون و محک
خوردنِ افکار و باورهای ما
نیست یا اینکه دیگر نیازی به
تداوم تفکر در مورد افکار و
باورهای خود نداشته باشیم.

محمد نظری گندشمین

علم ، با اعتقادات هر کس در تضاد است
و به چالش می کشد . علم ، چشم بسته و
از روی تقلید کورکورانه ، حرف هیچکس
را قبول نمی کند . علم ، باور و افکار
هیچکس را درست نمی پندارد و هیچ
حرفی را درست قبول نمی کند ، مگر تا
وقتی که در عمل ، باورها و افکار همه
را بیآزماید . علم ، آزمونگر است .

محمد نظری گندشمین



Use it



Use it



Use it



Use it



Use it



Use it



Use it

محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین



Use it

محمد نظری گندشمین

اشتباه نکردن ، اشتباه نکردن
نیست ، یعنی اگر اشتباهی نکرده
ایم ، به این معنی نیست که ،
اشتباه نکرده ایم ، در واقع اشتباه
کرده ایم ، که اشتباه نکرده ایم.

محمد نظری گندشمین

اشتباه کردن

و درس آموختن

، یادگیری به روش

آزمایش و خطا است

MISTAKE

محمد نظری گندشمن



درصدی از هر جامعه را معلولان جسمی حرکتی تشکیل می دهند که در طول زمان هم به دلایلی (مادرزادی و اکتسابی) بر تعداد این افراد افزوده میشود. و **معلولیت** این افراد جزء **ویژگی تغییرناپذیر** زندگی آنها میشود. معلولیت باعث به وجود آمدن مشکلات دیگری از لحاظ جسمی و روانی خواهد بود. لذا ضرورت دارد معلولان به نحوی در جهت سازگاری با زندگی وضع موجودشان تلاش نمایند. و با توسعه توانایی های جسمانی و روانی خودشان مانع از پیشروی آسیب های جسمی و روانشناختی گردند.

یکی از مسایل مهم معلولان جسمی حرکتی ، **حضور اجتماعی** است یعنی در جامعه حاضر باشند و روابط اجتماعی با دیگران داشته باشند. البته ممکن است همه معلولان از این نظر (حضور اجتماعی) یکسان نباشند چرا که شدت و نوع معلولیت میتواند **دامنه حضور اجتماعی** افراد معلول را تا حد زیادی تعیین کند. معلولیت به خودی خود مشکل است و هر چند معلولیت به وجود مشکلات فیزیکی و حرکتی اشاره دارد ولی هیچ مشکل فیزیکی صرفا محدود به خود نمیشود و نمی ماند چرا که بدون تردید مشکلات فیزیکی ،مشکلاتی از نظر روانشناختی و روابط خانوادگی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

محمد نظری گندشمین

- معلولیت چون وزنه ای سنگین است که به پای معلول بسته میشود که یا حرکت فرد معلول را کند می سازد یا از حرکت متوقف و باز می دارد.
- زندگی ، آزادی مطلق نیست . هر فردی هر چند سالم از نظر جسمی و روانی ، باز در دنیایی زندگی می کند که دارای محدودیت است ولی معلولیت ، محدودیت غیر طبیعی است.
- معلولیت ، شرایطی تحمیلی است که فرد معلول جز تحمل اجباری و تلاش برای سازگاری و انطباق با شرایط محیطی چاره دیگری ندارد.
- افراد معلول بیشترین درگیری را با خود دارند به علت اینکه مشکل افراد معلول بیشتر قابل مشاهده است و **نگاه سوالی و متعجب و خیره وار اطرافیان** ، معلولان را بیشتر به سوی **توجه درونی** سوق می دهند و حتی می توان گفت **نشخوار ذهنی** بیشتری نسبت به سایر افراد داشته باشند چون مدام در حال مقایسه خود با دیگران است و از اینکه وجود کاستی ها و نواقص خودش را طور مداوم در ذهنش تکرار می کنند باعث می شود **تداعی های آگاهانه و نا آگاهانه آزاردهنده ای** در معلولان شکل بگیرد.

- معلولیت جسمی حرکتی برای فرد معلول صرفاً یک مشکل نیست بلکه معلولیت دربردارنده **مشکلات عدیده بالقوه و بالفعلی** است که در طول زمان رخ می نمایند. معلولان درگیر مشکلاتی اند که برای افراد عادی نه تنها مشکل محسوب نمیشود بلکه از اطلاق و وجود داشتن چنین **مشکلات به ظاهر کوچک و پیش پا افتاده**، غافل نیز هستند و این موقعیت باعث میشود افراد معلول **با چشم انداز متفاوتی** به مسایل و محیط خود بنگرد و گاه عدم درک افراد معلول از سوی سایرین، بخاطر تجربه نکردن و قرار نگرفتن افراد عادی، در موقعیت هایی است که افراد معلول در طول زندگی خود **درگیری پایان ناپذیری** دارند.
- یکی از **آزاردهنده ترین مسایلی** که افراد معلول با آن درگیری عمیق و پایداری دارند **مساله ازدواج** است.
- **معلولیت، محدودیت و محرومیت است** (بجز موارد استثنایی). اینکه شعار میدهند معلولیت، محدودیت نیست صرفاً شعار خام و **اندیشه ی مطالعه نشده** و غیر واقع بینانه است، چرا که نگاه واقع بینانه به مسایل، طعم تلخ و آزاردهنده ای دارد.

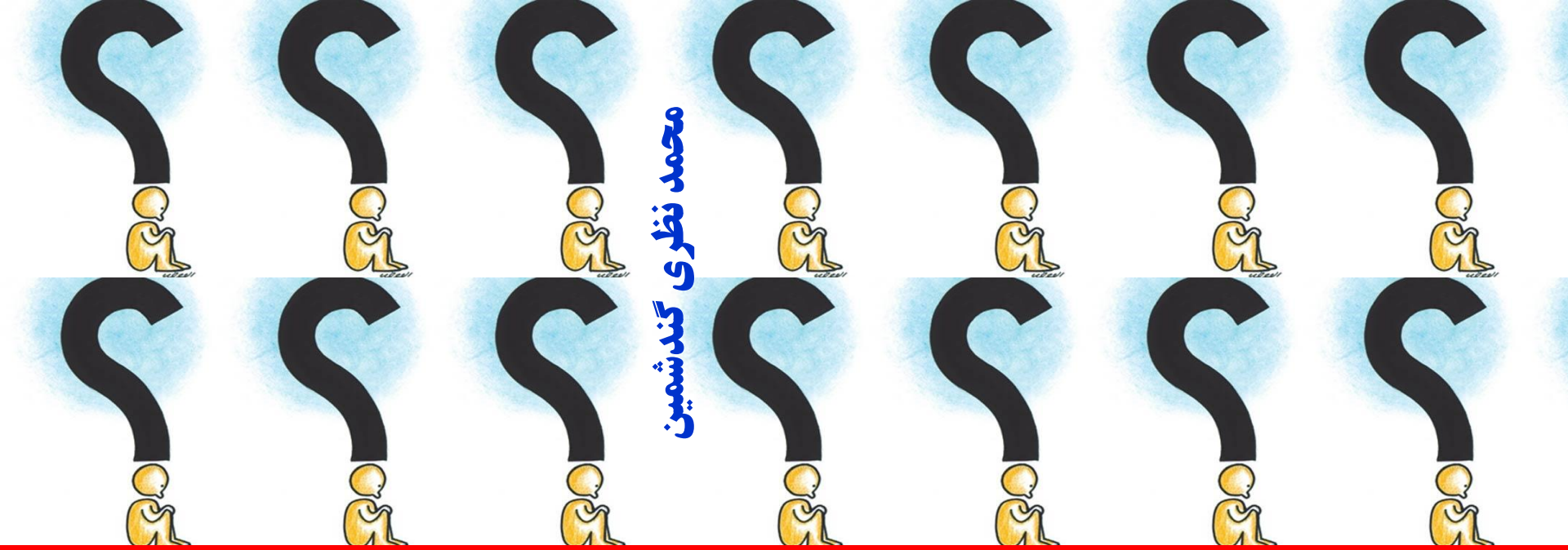
محمد نظری گندشمین



استفاده درست از زمان ، نعمتی بزرگ است ، اما برای این کار ، اندیشه ای توانا و اراده ای راسخ لازم است. وقتی کاری مفید برای انجام باشد ، آن وقت کمبود وقت احساس می شود ، وگرنه موقع بیکاری ، زیادی وقت به نظر گیج کننده و آزارنده است ، چون نمی دانیم چگونه زمان خودمان را استفاده کنیم. وقت زیاد داشتن ، به معنی استفاده درست و بیشتر از زمان نیست. استفاده درست از زمان به این معنی نیست که بی وقفه کار کنیم و هیچ استراحتی نداشته باشیم . استراحت ، ضرورت کار است استراحت جزئی باطل نیست که آن را زائد و اضافی بدانیم .
افراد نه تنها در کار کردن متفاوت اند ، بلکه در استراحت کردن هم متفاوت اند . استراحت صرفاً جسمانی نیست ، بلکه استراحت می تواند از لحاظ ذهنی و شناختی و احساسی نیز مؤثر و متمایز باشد . کار برخی ، مطالعه کردن است در مقابل ، استراحت بعضی ها ، مطالعه کردن است . مطالعه ، وقتی تکلیف است ، کار است ، ولی وقتی دلخواه باشد ، استراحت است

محمد نظری گندشمین





محمد نظری گذشمین

علم ، شکاک است ، چون سوالاتی برای پرسیدن و مطرح کردن دارد . علم نه به حرف باسواد و نه به حرف بی سواد ، اعتماد ندارد . علم شصاً می خواهد با ابزار ها و روش های خود به نتیجه گیری برسد ، نه اینکه نتیجه گیری های حاضر و آماده هر کس را ، بدون بررسی و ارزیابی بپذیرد . علم ، مثل کودک لجباز و مصر و کنجکاوی است ، که می خواهد ، شخصاً همه چیز را تجربه کند .



انسانِ کور و نابینا ، آن
نیست که چشم های او از نظر
کارکرد و عملکرد بینایی
(فیزیکی) مشکل دارد ، بلکه
نابینا ، کسی است که نمی
اندیشد و نابینای چشم ذهنی
است ، چرا که همه حیوانات
نابینا هستند ، چون نمی
اندیشند ، چرا که نگاهی
متفکرانه به خود و به بیرون
از خود ندارند. **مهم ، نابینای
مادرزادی نبودن نیست ، مهم
، نابینای ذهنی اکتسابی
نبودن است.** محمد نظری گندشمین

حضور زیاد به عمل آوردن ، در طبیعتِ سرسبز و خرامان ، مهم نیست .
مهم درس آموختن از کتاب طبیعت است . اگر طبیعت را چون کتابی
فرض کنیم و انسان را چون کودکی ، اولین و گیراترین چیزی که کودک
(انسان) از کتاب (طبیعت) می بیند ، تصاویر ظاهری آن است ، بدون
آنکه به متن و نوشته های کتاب (طبیعت) توجه کند و این یعنی فقط
چشم چرانی با ظواهر کتاب (طبیعت) است ، در حالی که چشم ذهن خود
را به باطن طبیعت بسته است . علاوه بر این ، این همه حیوانات اهلی و
وحشی که تمام عمر خودشان را در طبیعت به آخر می رسانند ، از
طبیعت چه درس هایی آموخته اند ؟ هر چند بین انسان و حیوانات ، تمایز
کیفی (تفکر) وجود دارد ، ولی صرف وجود این تمایز کیفی (تفکر)
تضمین ورود چشم ذهن ما به دل و باطن طبیعت نیست ، اگر وجود
تمایز کیفی (اندیشیدن) کافی بود ، می باید مکتشفان علمی طبیعت ،
بیش از این بود که هست !؟

محمد نظری گندشمین

آنچه می اندیشم ، خواست من است ، حتی اگر اشتباه باشد . شنیدن نظرات دیگران ، ما را مقید به این نمی سازد که دست پا بسته ، مطیع نظرات دیگران باشیم و استقلال فکری و عملی خودمان را به دست دیگران بسپاریم . ما قرار نیست ، طبق خواسته های دیگران فکر کنیم یا عمل کنیم و یا خواسته های دیگران را ، ما هم بخواهیم یا بر خودمان تحمیل کنیم . اینکه دیگری از فکر و عمل ما خوشش نمی آید ، دلیل بر این نمی شود که ما اختیار فکر و عمل خودمان را به دست دیگران بسپاریم . شنیدن نظرات دیگران واجب و قابل احترام است ، ولی هیچکس مجبور نیست به نظر دیگران عمل کند ، مگر این که خود فرد بعد از شنیدن نقطه نظرات دیگران ، به آن نتیجه گیری برسد که تغییر و اصلاح برخی موارد می تواند بجا باشد . قرار نیست فکر و عمل ما با معیار دیگران ارزیابی و سنجیده شود و خودمان را طوری بسازیم یا جلوه دهیم که دیگران پسند باشد و اصلاً به خواست و معیارهای فردی خودمان توجه نکنیم .

● اصل و اساس اولیه و بنیادی سلامتی کلی
(جسمی و روانی) ، سلامتی جسمانی است.

● سلامتی روانی، محصول سلامتی جسمانی است .

● هر فردی محصور و محدود به جسم خود است. لذا کیفیت

جسمانی هر فردی نقشی تعیین کننده و اثر گذار بر زندگی
فرد با تمام انتخابها و تصمیم هایش دارد. هر چند میتوان

بین کیفیت جسمانی و کیفیت زندگی افراد رابطه برقرار
کرد ولی این تعمیم نمیتواند برای همه افراد عادی کاملاً

منطبق باشد چرا که کیفیت جسمانی معلولان با کیفیت
زندگیشان بیشتر رابطه ای منطقی و همخوان دارد تا افراد

عادی . البته آنچه که مایه شگفتی خود من است، اینست
که بین کیفیت زندگی و کیفیت جسمانی تعداد زیادی از

افراد عادی ، یک فاصله نابهنجار و ناهمخوان وجود دارد،
یعنی از یک فرد عادی که کیفیت جسمانی عادی دارد،

انتظار میرود کیفیت زندگی مطلوب و لااقل عادی داشته
باشد . البته به نظر خودم به علت تفاوت های افراد در تعبیر

و تفسیرهایشان از کیفیت زندگی ، مشکل است بتوان
تعمیم های کلی و معنا داری داد



**کودکان ، نمی دانم یا
نمی توانم ، سرشان
نمیشود و این یک
ویژگی خوب دوران
کودکی است ، ولی ما
بزرگترها ، خودمان را
با عبارات « نمی دانم » و
« نمی توانم » از دست
زدن به عمل و آزمون و
امتحان باز می داریم.**

محمد نظری گندشمین



یادتان باشد،

تا زمانی که

نفس می کشید،

هرگز برای

شروعی تازه

دیر نیست.

با هر کاری که با موفقیت به انجام
برسانیم، باعث تقویت اعتماد به نفس ما
می شود و نسبت به خودمان و توانایی
هایمان، دیدی مثبت پیدا می کنیم و این
نگاه مثبت به خودمان، این زمینه را در
وجود ما تقویت می کند که، برای موفقیت
های بعدی خودمان نیز امیدوار باشیم. با
یک بار شکست خوردن، اعتماد به نفس
ما تضعیف نمی شود، بلکه تنها در نگاه
جامع به کمیت و کیفیت موفقیت ها و
شکست های قبلی خودمان، قدرت و
ضعف اعتماد به نفس ما آشکار می شود
اعتماد به نفس یعنی داشتن اندیشه توانا
، که من به توانایی های خودم اعتماد دارم
اعتماد به نفس، یعنی داشتن اعتقاد
قوی و مثبت به خودمان، که من می توانم
و بر آنچه می خواهم، توانا هستم.

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



پادشاهان ستم پیشه ، در زمان های گذشته ، برای اینکه بتوانند بقای حکومت خودشان را تداوم ببخشند و بر مردم کنترل بیشتری داشته باشند و راحت تر مردم را اداره کنند ، در بی سوادی و بی خبری نگه می داشتند (در عصر حاضر هم با شیوه های نوین) . و مردم را بیشتر به فعالیت های دستی به کار می گرفتند. بی سوادی باعث تضعیف ذهن و تفکر می شود ، چون ذهن از تغذیه خود (سواد ، علم و دانش) محروم می ماند . از آنجا که با رشد فکری ، آدمی با حقایق و واقعیات بیشتری آشنا می شود و سطح درک آدمی بالاتر می رود و این رشد و پیشرفت فکری ، عامل خطرسازی برای خواسته های پادشاهان و صاحبان قدرت می شود. اکثر انقلاب ها ، با فراهم شدن پیش زمینه رشد فکری و بیداری ذهنی مردمان رخ داده است . **تفکر ، انسان را تغییر می دهد** و وقتی انسان تغییر کند ، بدون تردید می خواهد ، تغییرات درونی خود را در عالم بیرون متجلی سازد و وقتی عوامل بازدارنده ای ، مانع عملی شدن این تغییرات گردد ، انسان ها دست به عواملی می برند تا تغییرات خود را آشکار سازند و یکی از این روش ها ، انقلاب (تغییر و دگرگونی) است. **هر انقلاب عملی ، در سایه انقلاب فکری و علمی ممکن می شود** . بی سوادی مردم ، اکثراً به نفع بقای حکومت های ظالم (غیرمردمی) است ولی بی سوادی مردم ، هیچ وقت نمی تواند باعث پیشرفت یا مملکت گردد ، چرا که ترقی یک مملکت ، به ترقی و رشد فکری یکایک افراد جامعه وابسته است و رشد فکری افراد ، در سایه آموختن علم و دانش مستمر ، ممکن می شود. ولی در عصر حاضر، دیگر صرف سواد داشتن کافی نیست ، یعنی زمان حال دنیا ، علوم را می طلبد که قبلاً نبود یا نیاز نبود ، با این وجود ، حرف من این نیست که ما به علوم قبلی دیگر نیازی نداریم یا نخواهیم داشت ، چرا که این کار یک شبه صورت نخواهد گرفت و شدنی هم نیست.

محمد نظری گندشمین

تسلیم نشوید؛ آغاز، همیشه سخت‌ترین مرحله است.

محمد نظری گندشمین

می توانم ، بیشتر باور خودمان به توانستن داشتن است ، قبل از اینکه خودمان، واقعاً توانستن خود را در عمل نشان دهد . می توانم ، در واقع تمایل ما به توانستن است و قطعاً نمی دانیم که آیا خواهیم توانست در عمل ، توانستن خود را تحقق سازیم یا نه ؟ می توانم ، قبل از آزمودن خودمان است ، ولی توانستم ، بعد از آزمودن خودمان است ، چون خیلی وقت ها شده بگوییم من می توانم یا ما می توانیم ، ولی در مقام عمل نمی توانیم ، می توانیم خودمان را نشان دهیم . من مخالف این نیستم که از به کار بردن عبارت « من می توانم » صرفنظر کنیم ، نه ، بلکه حرف من این است که صرفاً به تکرار عبارت « من می توانم » بسنده نکنیم ، چون صرفاً گفتن من می توانم ، در حکم تضمین توانستن ما نیست و نخواهد بود ، بلکه برای من می توانم یا ما می توانیم ، آنچه لازم و کافی است ، در خودمان فراهم کنیم . در واقع تحقق من می توانم ، نیازمند تأمین و ایجاد شرایط روانی ، جسمانی ، محیطی و .. است . **رمز من می توانم ، جواب دادن به سوالات « چرا من می توانم ؟ » و « چگونه من می توانم ؟ » ، است و در نهایت ، می توانم و می توانستم ، مساوی توانستم و توانسته ام ، نیست .**

محمد نظری گندشمین

امروز (93/3/18) بر کاری توانا
شدم ، که سال ها بود ، خودم را برای
آن کار ناتوان فرض می کرده ام . در
واقع **ناتوان بودم ، چون توانایی
خودم را برای آن کار در عمل
نیازموده بوده ام و** نسنجیده بوده ام و
تنها بر اساس نتیجه گیری های فکری
و ذهنی ام ، به خودم برچسب ناتوانی
زده بوده ام ، در حالی که در واقعیت
من توانایی انجام آن کار را داشته بوده
ام و فقط بخاطر فرضیات ذهنی ام و
اجتناب کردن و بی اعتنا شدن به
بررسی و آزمون عملی خودم ، برچسب
فرضیه ناتوانی را به خودم زده بوده ام
و در ذهن خودم ، این برچسب ناتوانی
را به یدک می کشیده ام.

فضای خانه ذهن خودمان را ، از هر گونه افکار منفی و اندیشه بد ، که ما را رنج می دهند و مایه درسراند و مانع ورود افکار مثبت به فضای ذهن ما هستند ، خالی کنیم و تمیز نگه

داریم . **اولین و آخرین خانه هر کس ، ذهن اوست ،**

پس در آبادانی (مثبت پروری) و تمیزی (حذف افکار منفی) خانه همیشگی خودمان بکوشیم و همیشه سرسبز و با طراوت نگه داریم و از آلودگی های آزارنده (بداندیشی ،

باورها و عقاید غلط و ...) دور سازیم . **هر کس دست پرورده ذهن خود است ،**

شاید نتوانیم تماماً مثل خواسته های ذهنی خودمان زندگی کنیم و نمود یابیم ، ولی هر کس می داند قویاً تحت تأثیر ذهن و محصولات ذهنی اش (باورها و عقاید ، افکار و اندیشه ها

، وسوسه های مثبت و منفی و ...) است و کم و بیش آنچه در خانه ذهن خود دارد ، در

قالب رفتار و عمل ، احساسات ، کلام و برخوردهای بین فردی اش و ... به نمایش می

گذارد . آری خانه ذهن خودمان را طوری بسازیم که بودن در خانه خودمان ، مایه آرامش

و راحتی و لذت ، موفقیت و شادابی ما شود ، نه اینکه خانه ذهن خودمان را ، مکان

رنج و اندوه و ناامیدی و ناتوانی بدانیم و لحظه ای طاقت ماندن در خانه ذهن خودمان را

نداشته باشیم . آری **اولین بهشت و جهنم ، چیزی به غیر از خانه ذهن**

انسان نیست . از اینکه لحظه ای نمی توانیم دور از ذهن خودمان نباشیم ، آیا شایسته

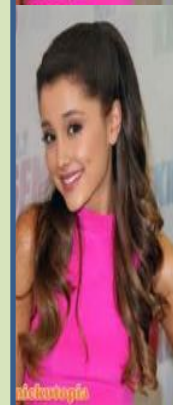
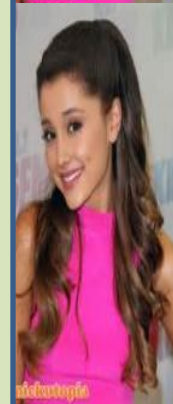
و منطقی نیست که ، خانه ذهن خودمان را به گلستان اندیشه های مثبت و بوستان اعمال

نیک تبدیل کنیم ؟



می دانم یا نمی دانم ، به معنی بی نیاز بودن ما از اندیشیدن نیست ، اولاً برای دانستن آدمی ، محدوده و پایان تعیین شده ای وجود ندارد ، در ثانی نمی دانم و ندانستن ، ایجاب می کند که انسان به سوی دانستن برود ، و از آنجا که آدمی ، دانستن و ندانستن خود را با ابزار اندیشیدن ارزیابی می کند ، لذا نیاز انسان به اندیشیدن ، بیشتر از دانستی ها (معلومات) و نادانسته هایش (مجهولات) است ، چرا که انسان با اندیشیدن ، می تواند بداند ، که می داند یا که بداند ، که نمی داند.

محمد نظری گندشمین



یادتان نرود افکارتان را
هر روز دوباره شارژ کنید...



هیچ چیزی دور از تأثیر اندیشیدن آدمی نیست ، حتی عشق ، ایمان ، مذهب ، اخلاق و ... ما آدمیان. بارزترین تفاوت انسان با حیوانات ، که در واقع همان عامل متفاوتی که انسان را از حیوان جدا می کند ، تفکر و اندیشیدن است ، و از آنجا که این عامل به تنهایی ، تفاوت بزرگ و انکارناپذیر انسان از سایر موجودات است ، می تواند یک عامل مؤثر و دخیل در تمام ابعاد مادی و غیر مادی زندگی انسان باشد ؛ یعنی هر چیزی که به انسان ارتباط داشته باشد ، حتماً می توان ردّ پای اندیشیدن را در آن چیز دنبال کرد ، از آنجا که خورشید می تواند به همه آن چیزهایی که تحت پوشش خود دارد ، گرمی و نور ببخشد و تأثیر بگذارد ، آفتاب تفکر (ذهن) آدمی نیز هر چیزی را که در احاطه خود دارد یا وارد سیطره خود کند ، می تواند تحت تأثیر خود قرار دهد.

محمد نظری گندشمین



توانایی های ما را، دیگران تعریف نمی کنند ، تعیین نمی کنند ، توسعه نمی دهند ؛ این خودمان هستیم که توانایی هایمان را کشف می کنیم ، به اوج می رسانیم ، افزون می کنیم . آری در عمل ، توانایی های خودمان را بسنجیم و نتیجه گیری کنیم و صرفاً مطیع امر ونهی نظرات و افکار خودمان

و دیگران نباشیم ، **علمی** ، **بیاندیشیم و علمی** ، **عمل کنیم** . علم ، فقط

نظریه ها نیست بلکه این آزمون هاست که نظریه ها را اثبات یا رد می کند ، ما هم **تک تک افکارمان را بیآزماییم** تا درست یا نادرست بودن افکار و باور هایمان بر ما آگاه و اثبات گردند.

نگران جواب
داشتن یا نداشتن
سوالات خودمان
نباشیم ، سوالات
خودمان را
بیافرینیم . اگر
سوالی (محرک)
باشد ، لاجرم
جوابی (پاسخ) هم
وجود خواهد
داشت .

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

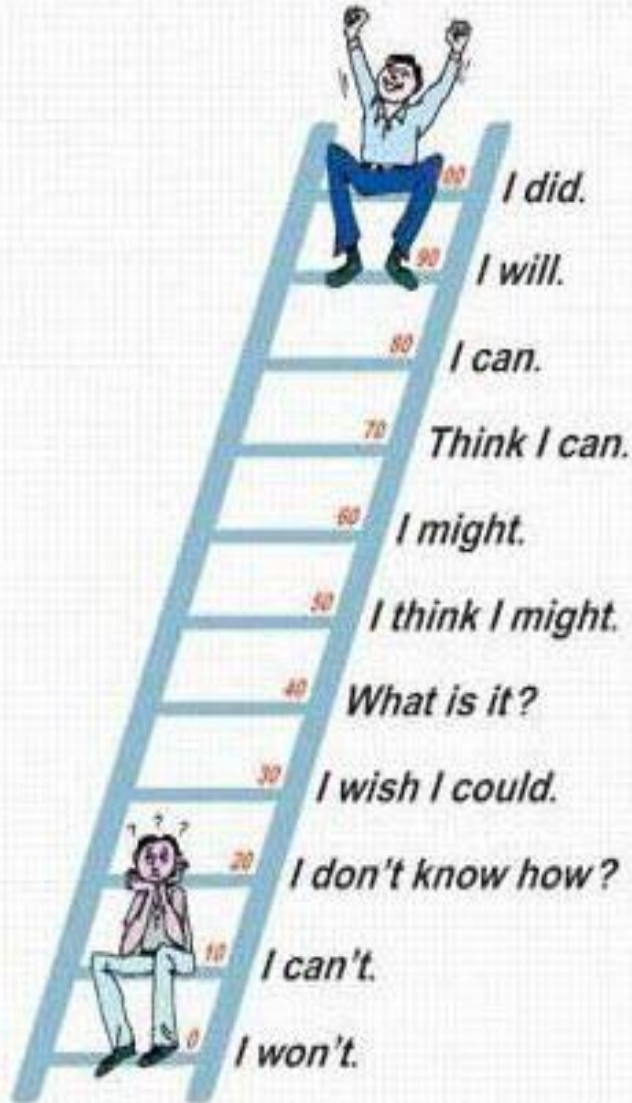
اگر می خواهیم در زندگی خودمان تغییرات عملی به وجود آوریم ، در ابتدا تلاش کنیم در خودمان تغییرات فکری به وجود آوریم و سپس به این افکار نوزای خودمان عمل کنیم . اگر عمل نکنیم ، ممکن نیست در زندگی خودمان ، تغییرات عملی را به وجود آوریم و شاهد تغییراتی باشیم که دلخواه ماست . عمل کردن به افکار تازه و مورد تأیید خودمان ، امری واجب است وگرنه بسنده کردن به تغییر فکری ، نمی تواند بطور مستقیم منجر به تغییرات عملی در زندگی ما باشد .

در واقع تغییر فکری و عمل به افکارمان ، نیازی همزمان و جدایی ناپذیر است و هرگز به این خیال نباشیم که اگر تغییر فکری یافتیم ، دیگر کاری باقی نمی ماند . عمل ، جنبه ظاهری و شکوفا شده افکار ماست . اگر فکر را چون بذر گندمی فرض کنیم ، عمل به فکر ، مانند خوشه طلایی گندم است که نتایج تصاعدی را به ما ارزانی می دارد .

فکر مفید و مثبت داشتن و به وجود آوردنش ، خوب و مهم است ولی کافی نیست . **انسان فکر نمیکند که فقط فکر کرده باشد** یا که کمیت افکار خود را در ذهن و حافظه اش افزایش دهد ، بلکه ما فکر می کنیم تا مواد اولیه طرح و برنامه هایی را به وجود آوریم تا به آنها در جهان خارجی ، نمود ظاهری و آشکار و عملی بدهیم و **افکارمان را در قالب عمل، رشد و شکوفا سازیم** . فکر کردن برای عمل کردن است ، ولی اگر نتوانیم به افکار متعالی خودمان نیز نتوانیم شخصاً عمل کنیم ، باز تفکر امری لازم و ارزشمند است ، چون ممکن است دیگران با عمل کردن به افکار ما برای خودشان سود ببرند.

محمد نظری گندشمین





آنچه امروز مرا توانا کرده است یا احساس توانایی می کنم ، این نیست که جسم من تغییر کرده است (جسم من ، همان جسم است) و نسبت به قبل توانا تر شده است ، بلکه آنچه امروز مرا توانا کرده است ، تغییر عقیده و باورهایم بوده است که من فقط در سایه عمل به افکار و باورهای تازه خودم ، احساس توانایی می کنم و در عمل هم نشان می دهم . در واقع اگر صرفاً به افکار و باورهای خودم بسنده می کردم و آنها را در مقام عمل نمی سنجیدم ، ممکن نبود به توانایی عملی دست یابم ، هر چند احساس توانایی فکری را داشتم و یا در ذهن خود ، احساس توانایی عملی را داشتم ، ولی وقتی نخواهم و نتوانم یا نشود ، من توانایی عملی خودم را آشکار سازم ، چه بسا باور من به این که فکری توانا داشته ام ، زیر سوال برد ، و از اینکه اگر فکری توانا دارم ، پس چرا نتوانم یا نتوانم این فکر توانا را در عمل نشان دهم و عمل توانای خودم را با تجلی آن اثبات کنم . آری در واقع **عمل** توانای من است که می تواند وجود فکر توانای مرا اثبات کند .



محمد نظری گندشمین

خرداد ماه سال ۹۳ ، ماهی است که من شاهد
تغییرات فکری و عملی هست ، بطوری که نشانه این
تغییر در اجتماع نزدیک من قابل مشاهده است . امروز
می فهمم که مشکل من ، نبود توانای عمل ، نبوده
است ، بلکه موانع ذهنی من بوده اند که باعث شده اند
دست به عمل نزنم و از سمی تریم موانع ذهنی من ،
کمرویی بی دلیل بوده است ، البته خودم به این مانع
واقف بودم ، ولی نمی توانستم بر کمرویی خودم غالب
گردم و به آنچه اعتقاد راسخ داشتم ، عمل کنم . در
واقع خودم متوجه بودم که اگر بتوانم خودم را از شر
کمرویی خلاصی دهم ، می توانم آنچه را که شدنی است
، انجام دهم . آن کسی که در همه این سال ها مرا
متوقف ساخته بود ، به جز خودم و موانع ذهنی و
افکار ترس آلود و نیازموده خودم نبوده است . در
واقع من فکر می کردم و بعد با نتیجه گیری فکری ام ،
خودم را از عمل باز می داشتم . فکر می کردم ، آنچه
فکر می کنم ، مرا به جواب می رساند و دست زدن یا
دست نزدن به عمل را برای من تصمیم گیری و انتخاب
می کند . من امروز می فهمم ، من قربانی
تصمیم گیری ها و نتیجه گیری ها فکری ، اما
نیازموده عملی خودم بوده ام.

خلاقیت ذاتی نیست، اکتسابی است!

آلشولر مبتکر TRIZ

محمد نظری گندشمین

آری فکر کردن کافی نیست ، بلکه باید افکار خودمان را آزمون کرد ، تا آن وقت با صحت و اعتبار بیشتری می توانیم افکارمان را بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم و حفظش کنیم . **عمل، مهر تأییدی بر درستی یا نادرستی افکار ماست .** خیلی سخت است بتوان افکار را ذاتاً درست یا نادرست فرض کرد.

آیا برای داشتن ،
خواسته هایی را
داریم ؟ بخواهیم
تا وجود داشته
باشند . خواسته
های خودمان را
بیافرینیم .
بیاندیشیم تا
خواسته هایی را
بیافرینیم .
اندیشیدن ،
خواستن است و
خواستن ، آفریدن
است .



محمد نظری گندشمین

هر چند حدیث مشهور می فرماید :
الاعمال بالنیات ، ولی به این معنی
نیست که صرفاً در محدودهٔ تفکر بمانیم
و پا را فراتر از تفکر نگذاریم و دست
به عمل آشکار نزنیم . تفکر ، عمل
پنهان است و نیاز انسان ، نیازی
دوگانه به تفکر و عمل است و ممکن
نیست فقط به یکی بسنده کنیم و یکی را
برای زندگی کافی بدانیم و صرفاً به
یکی قناعت کنیم . تفکر ، منبع و
معدن عمل است . تفکر و عمل ، لازم و
ملزوم یکدیگر است و اکتفاء کردن به
یکی ، موجب نقص و کمبود دیگری
است . رابطهٔ تفکر و عمل ، رابطهٔ
پیوندی است ، مثل ازدواج می ماند .
تفکر بدون عمل و عمل بدون تفکر ،
هر دو عقیم و نازا و ناقص الخلقه
هستند . تفکر ، روح عمل است . برای
بودن ، وجود هر دو ضرورت دارد .
رابطهٔ تفکر و عمل ، مثل رابطهٔ تأثیر
و تغییر است . فکر و عمل برهم تأثیر
می گذارند و موجب تغییر همدیگر می
شوند .



مان ،

شخصیت

ممتاز نیستم ،

مان ،

شخصیت

متمایز هستم ،

همین و بس .



محمد نظری گندشمین

اگر کسی نیاز به کمک داشته باشد ، و اگر همه هم نخواهند و
نتوانند ، کمک کنند ، ولی بدون تردید ، همیشه تعدادی هستند و
خواهند بود ، که بخواهند و بتوانند کمک کنند . لذا ما همیشه در
جهت فعالیت و تحقق اهداف مان گام برداریم و مطمئن باشیم که ما
نه تنها حمایت آسمانی داریم ، بلکه از حمایت زمینی نیز برخوردار
خواهیم شد .

محمد نظری گندشمین

ابتکار عمل به خرج بده ، خلاق باش ، این قدر رهرو راه این و آن نباش ، راه خود را پیدا کن . از خلاقیت خود خرج کن ، گردن به تقلید کورکورانه مسپار . تو مگر چه چیزی کم داری که نتوانی آنچه را که داری ، بکار گیری و رشد و شکوفایش سازی و به آنچه می خواهی دست یابی و از ذخایر ذهنی خود استفاده کنی و به بار بنشینی؟



محمد نظری گندشمین

اشتباهاتی که به مغز شما آسیب میزند
از نگاه پروفیسور مجید سمیعی

۱. نخوردن صبحانه

کسانی که صبحانه نمی‌خورند قند خونشان به سطح پائین تری افت می‌کند. این امر باعث تامین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می‌شود.

۲. پرخوری

این امر باعث تصلب شرایین (سختی دیواره رگهای) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می‌شود.

۳ -دخانیات

این امر باعث کوچک شدن چند برابری مغز و منجر به آلزایمر می‌شود.

۴. استفاده زیاد قند و شکر

استفاده زیاد قند و شکر جذب پروتئین و مواد غذایی را متوقف می‌کند و منجر به سوء تغذیه و احتمالاً اختلال در رشد مغزی خواهد شد

۵. آلودگی هوا

مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تامینی مغز شده و منجر به کاهش کارایی مغز می‌شود.

۶. کمبود خواب

خواب به مغزمان اجازه استراحت می‌دهد. دوره طولانی کاهش خواب منجر به شتاب گیری مرگ سلولهای مغزی خواهد شد.

۷. پوشاندن سر به هنگام خواب

خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش تجمع دی اکسید کربن و کاهش تجمع اکسیژن شده و منجر به تأثیرات مخرب مغزی خواهد شد.

۸. کار کشیدن از مغزتان در هنگام بیماری

کار سخت یا مطالعه در زمان بیماری ممکن است منجر به کاهش کارایی مغز و در نتیجه صدمه مغزی شود

۹. کاهش افکار مثبت

فکر کردن بهترین راه برای تمرین دادن به مغزمان است. کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک شدن مغز شود. مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارایی مغز خواهد شد.

تفکر انتقادی ، یعنی تفکر همراه با شک و تردید . شک و تردید ، صرفاً نیازی برای تجسس حقیقت و یک گام به واقعیت نزدیک تر شدن است . تفکر انتقادی یعنی ، تفکر کایشه ای و قالبی نداشته باش و از روی تقلید کورکورانه ، آنچه را که می‌شنوی یا می‌بینی ، نپذیر و باور نداشته باش ، بلکه به نقد بکش و بعد از یک تجزیه و تحلیل سالم و جامع ، نتیجه گیری کن . **هیچ وقت سعی نکنیم باورهای خودمان را مثل کالا**

انتخاب کنیم ، بلکه باورهای خودمان را بی‌آفرینیم و از درون باور کنیم ، نه اینکه از باورهای دیگران تقلید کنیم . هیچکس محکوم به این نیست که باورهایش را با معیار باورهای دیگران انتخاب کند و با آنها هم‌رنگ سازد . برای هیچکس جای مؤاخذه ندارد که چرا باورهای خاصی را دارد که شبیه باورهای دیگران نیست . تقلید از باورهای دیگران ، ملاک اعتبار و ارزش‌گذاری باورهای ما نیست . مثل این است که ایمان به خدا از روی تقلید باشد ، در حالی که اصل این است که هر کس باید شخصاً ایمان به خدا را در خود داشته باشد . اگر فردی به خدا ایمان دارد ، این ملاک نمیشود که اگر دیگران از او تقلید کنند ، به خدا ایمان خواهند داشت و به خدا ایمان پیدا میکنند .

محمد نظری گندشمین

من امروز (93/3/22) فهمیدم ، من احمق هستم و احمق بوده ام ، چون توانایی های خودم را کمتر از آنچه بوده هست ، تصور می کرده ام و بکار می برده ام ، چون آنچه را که برای من ممکن بوده است و می توانسته ام ، عمل نکرده ام و بکار نبسته ام و توانایی ها و توانستن خود را نشناخته ام ، چون امروز در سطح شهر ، از خودم ، ناتوان تری را دیدم که از من تواناتر و کوشاتر عمل می کرد و با تمام وجودش به همراه ناتوانی هایش ، به سوی توانایی و موفقیت حرکت می کرد. اما امروز وقتی در عمل ، توانایی های خود را سنجیدم ، به توانایی های خود شناخت پیدا کردم . آری توانایی های خودمان را صرفاً در محدوده ذهن و افکارمان نجویم ، بلکه هر روز از خودمان و از توانایی هایمان آزمون بگیریم ، تا زمینه شناخت توانایی هایمان ، برای خودمان فراهم شود . در عمل و آزمون است که توانایی ها شناخته می شود . همان طور که دانش آموزان دانشجویان زرنگ و کمتر زرنگ را ، از روی نمرات آزمون هایش شناخته می شوند (هر چند نمرات امتحانات ، به معنی شناخت و ملاک مطلق توانایی های دانش آموزان و دانشجویان نیست) .

محمد نظری گناباد ششمین

BACK TO SCHOOL

کسی که می خواهد کتاب بنویسد و نویسنده شود ، لازم است در ابتدا ، خواننده باشد و کتاب بخواند.

وقتی ما به تفکر می پردازیم ، در واقع به تولید رفتار و عمل می پردازیم . یک فکر برای اینکه بتواند به حیات برسد و حیات فکر تداوم یابد ، نیازمند کالبدی به نام رفتار و عمل است . افکاری که به عمل و رفتار تبدیل نمی شوند یا مکتوب نمی شوند ، مانند جنین هایی هستند که به دنیا نیامده سقط میشوند .

محمد نظری گندشمین

امتیاز تفکر من ، این است که ، من از دیگران ، متفاوت می اندیشم . اگر من مثل دیگران می اندیشیدم ، آن وقت تفاوت من با دیگران چه بود ؟ مثل هم اندیشیدن ، خوب و موجب تفاهم است ، ولی برای رشد و بالندگی تفکر ، بایستی تفاوت های ذهنی و فکری داشت . مثل هم اندیشیدن ، تفاوت فردی را کمرنگ می کند ، البته ما متفاوت

می اندیشیم ، نه در این معنا که با دیگران در تضاد باشیم و تفاوت فکری ما ، فکرهای دیگر را سرکوب کند و به آنها اجازه رشد و شکوفایی ندهد . اصل این است که همه فکر ها ، کنار هم رشد کنند و استقلال و آزادی فکری افراد محفوظ باشد .

محمد نظری گندیشمین



تحصیل علم و سواد ، نباید با این دلیل پیگیری شود که فردی علاقمند آموختن است و دیگری نه ، تحصیل علم و دانش را صرفاً نباید بخاطر علاقه کسب کنیم (هر چند ما بر اساس علاقه ، انتخاب های خاص علمی می کنیم) ، چون علم و سوادآموزی یک نیاز واجب بر تک تک انسان هاست (نه فقط برای مسلمان بودن واجب می شود) و در این میان ، هیچ اهمیت ندارد که از چه قومی باشیم ، به چه زبانی حرف بزنیم ، در چه محدوده سنی باشیم ، در چه مکان جغرافیایی باشیم ، از چه جنسی (مرد یا زن) باشیم ، در چه شرایط جسمانی (بیماری یا سلامتی) باشیم ، از نظر وضع اقتصادی و اجتماعی (فقیر و یا ثروتمند) در چه موقعیتی باشیم ، بطور کلی هیچ شرایطی ، علت و عاملی نیست و نمی تواند ، مانع تحصیل علم و سوادآموزی فردی گردد . حتی معلولیت ذهنی هم ، دلیل نمی شود فردی نخواهد به تحصیل علم و سواد بپردازد ، مگر اینکه فرد در چنان شرایط ذهنی باشد که واقعاً نتواند به تحصیل بپردازد ، با وجود اینکه قلباً بخواهد. فقط انسانی نمی تواند ، بتواند یاد بگیرد و آموزش ببیند که معلولیت ذهنی خیلی عمیق داشته باشد.

محمد نظری گندشمین

ما وقتی متولد می شویم ،
پا به دنیای غریبی می گذاریم
و وقتی بمیریم ،

باز پای به دنیای غریبی خواهیم گذاشت
، در اولی آگاه نیستیم

که به دنیای غریبی پا گذاشته ایم
و در دومی می دانیم

که به دنیای غریبی پا خواهیم گذاشت .
در اولی با اینکه خودمان آگاه نیستیم ؛

ولی خودمان گریه می کنیم

و در دومی با اینکه آگاه هستیم

، ولی دیگران برای ما گریه خواهند کرد .



من دیروز نمی دانستم که می
توانم یا می توانسته ام ، ولی
امروز می دانم که می توانم یا
توانستم . ما همیشه قبل از
توانستن ، کاملاً مطمئن نیستیم که
می توانیم ، ولی همیشه بعد از
توانستن ، کاملاً باورمند می شویم
که ما توانسته ایم ، چون نمی
توانیم کاری را که انجام داده ایم و
توانسته ایم ، انکار کنیم ، ولی قبل
از توانستن ، شک و تردید
نتوانستن با ما همراه است، هر
چند اندک هم باشد . ولی وقتی می
توانیم دیگر شک و تردیدی هم
وجود ندارد و باقی نمی ماند.

محمد نظری گندشمین





گاه از اینکه طول می کشد تا تفکر در من تحریک شود و چیزی برای نوشتن فراهم کنم ، رنج ذهنی می برم و از اینکه نقطه آغازین تفکر من ، دیرتر شروع می شود ، احساس بی حوصلگی و بی تابی می کنم . بهترین و روان ترین زمان اندیشیدن ، وقتی است که ذهن به حد کافی گرم شده باشد و به نقطه جوش و تراوش فکری برسد . در واقع **تا تنور ذهن داغ و گرم است ، باید اندیشید و به اندیشیدن ادامه داد** (مثل ضرب المثل معروف تا تنور داغ است باید چسباند) چون واقعاً لحظات ارزشمند و کمتر دسترسی است که می توان به وجود آورد ، لذا **ذهن داغ** ، چیزی برای تراوش و برون ریزی دارد . **ذهن سرد** ، قدرت خلق اندیشه را ندارد (افراد بی سواد ذهن سرد دارند و افراد باسواد ، ذهن گرم دارند ، ولی این گرمی و سردی مطلق نیستند ، یعنی افراد بی سواد ، می توانند ذهن خود را گرم کنند) منظورم از گرمی و سردی ذهنی ، کمیّت و کیفیت ذهن و ذهنیت افراد است . ذهن قبل از شروع به تفکر در فضای سردی قرار دارد ولی بعد از تفکر در فضای گرم واقع می شود ، و این بخاطر تراوش اندیشه هاست ، اندیشه هایی که به علت رنج ذهنی استخراج می شوند. هر چند ذهن قبل از تفکر رسمی هم ، با فکر و خیالاتی همراه است ولی چون غیر رسمی است ، حاصل استخراج مستقیم رنج ذهنی نیست . برای همین افراد قبل از تفکر رسمی ، آن چنان رنج اندیشیدن را احساس و تجربه نمی کنند ، چون مجبور نیستند ، اراده ، آگاهی و تمرکز حواس خود را بکار بگیرند.

محمد نظری گندشمین

دیگران ، اعمال ما را بیشتر زودتر یاد می گیرند ، تا حرفها و باورها و افکار ما . عمل موفق ما ، به دیگران این الهام را می دهد که ، آنها هم می توانند صاحب همانند عمل موفق ما یا عمل موفق دیگری شود . در واقع افراد به اعمال و کارهایی که دیگران انجام می دهند ، بیشتر و راحت تر اعتماد می کنند، تا به افکار خوب و مثبت دیگران ، چون به نظرشان هنوز مطمئن نیستند که ، اگر آنها هم افکار دیگران را سرلوحه عمل و برنامه خودشان قرار دهند ، آیا خواهند توانست ، آنها هم به آن عمل موفق نایل شوند یا

نه ؟ برای همین است که **پند عملی ، آشکار و غیرمستقیم ، مؤثرتر**

از پند فکری ، کلامی ، مستقیم و ناآشکار است . ما با آنچه که

انجام می دهیم ، به دیگران پند غیرمستقیم و آشکار می دهیم. دیگران ممکن است به افکار ما ایراد بگیرند ، باور نداشته باشند ، اطمینان نکنند ، مؤثر ندانند ، ولی هرگز نمی توانند عمل موفق ما را ، انکار کنند ، نادیده بگیرند ، به دیده تردید بنگرند . برای همین

یک مرد موفق در قالب عمل موفق خود می تواند ، افکار موفق و کارآی

خود را به دیگران انتقال دهد و برای افکار خود در نزد دیگران احترام و

جایگاهی پیدا کند ، برای همین است که ، بیشتر ، از افراد موفق و بزرگ ، مشتاق و

خواهان شنیدن توصیه و پند و رمز موفقیت هستیم ، تا افرادی که که هیچ عمل موفق و مهمی ندارند و به وجود نیاورده اند.

محمد نظری گندشمین

ترس ، اعتماد به نفس ما را ضایع میکند . منبع ترس ، می تواند درونی (فکری) و بیرونی (عملی) باشد . منبع درونی ترس ، موانع ذهنی و افکار منفی و آلوده به شک و تردید است و منبع بیرونی ترس ، شکست ها و ناکامی هایی است که در عالم بیرون مواجه شده ایم یا می شویم . بین این دو منبع ترس رابطه وجود دارد . محتوای منبع درونی ترس ، تفکرات و باورهای .. ماست و محتوای منبع بیرونی ترس ، اعمال و رفتارهای ماست . منفی بودن چه در بُعد فکری و چه در بُعد عمل ، به ترسو بودن و ضعف اعتماد به نفس ما منجر می شود و مثبت بودن چه در تفکر و چه در حیطة عمل ، موجب تقویت اعتماد به نفس و جرأت مندی و موفقیت ما کمک می کند .

وقتی فکرها و روابط بین فکرها تغییر کنند ، الگوهای عمل نیز زمینه تغییر پیدا می کنند .
تغییر فکر ، مستقیماً منجر به تغییر عمل و شکل گیری عمل و رفتار جدید نمی شود ، بلکه
در صورت عمل کردن به فکر است (انگیزه های متمایل و مشتاق شدن فرد به عمل) که
فکر جدید در قالب عمل جدیدی پدیدار می شود . **کسی درو می کند که می کارد** . کسی
نتیجه و سود افکار (مثبت و منفی) خود را می برد که عمل می کند . با این فرض که اگر
فکر کنیم ، همین که فکر کردیم و به افکار و ایده های جدیدی رسیدیم ، دیگر کار ما تمام
شد و منتظر رویارو شدن با اعمال جدید حاصله از تفکرات خود باشیم ، سخت در اشتباه
هستیم . کسی که فکر می کند ولی عمل نمی کند و انتظار تغییر مثبت در زندگی روزمره و
سبک زندگی اش شود ، مثل کسی می ماند که برای ساختن خانه ای نقشه می کشد ولی
دست به فراهم کردن مصالح لازم برای ساختن نمی زند و اقدامات عملی از خود نشان نمی
دهد ، ولی آروز دارد بتواند خانه ای را که در نظر داشته است ، صاحب گردد . افکارمان
را چون بذر بدانیم ، **اگر خواهان محصول و سود هستیم بذرهایمان (به**
افکارمان) را بکاریم (عمل کنیم) . و همه آنچه که نیاز است تا محصول بیشتر
و با کیفیتی به دست آوریم ، فراهم کنیم و همه آنچه که نیاز است ، صرفاً و ترجیحاً
چیزهایی هستند که نمود عملی دارند ، البته صرفاً به **کود عملی** نیاز نداریم بلکه به
کودفکری نیز نیاز داریم ، ولی برای استفاده **کود فکری** در جهان واقعی ، لازم است و
ناچار هستیم ، به **کود عملی** تبدیل کنیم .



وقتی ذهن ما به نقطه جوش اندیشیدن میرسد ، بی انصافی است ، اندیشیدن را متوقف کنیم و قلم را بر زمین بگذاریم و به اندیشه هایی که زمان تولد آنها عن قریب بود از راه برسد ، حیات نبخشیم (یعنی آنها را مکتوب نکنیم) ، مثل این است که یک زن 9 ماه انتظار بکشد ، ولی قبل از تولد ، فرزندش را از دست بدهد (سقط ، مُرده زایی و..). ما وقتی می اندیشیم ، در واقع اندیشه ها و ایده ها را خلق می کنیم (به تولد می رسانیم) حال اگر آنها را مکتوب نکنیم ، در واقع زحمت اندیشیدن خودمان را به هدر می دهیم و نتیجه ای عاید خودمان نمیکنیم . اندیشه های خود را نوشتن و آنها را دوباره خواندن ، باعث میشود مسیر تفکر خودمان را دنبال کنیم و یک گام به جلو حرکت کنیم و پهنا و بُرد ماشین ذهن خودمان را توسعه ببخشیم.

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

علم ،
زندگی

و جهل
، مرگ است

اولین غذای انسان ، فکر و اندیشه است . فکر و اندیشه های مثبت ، موجب سلامتی جسمی و روانی ما می شوند و فکر و اندیشه های منفی ، باعث به خطر افتادن سلامتی (بیماری زا) جسمی و روانی ما می شوند .

انسان ۳ راه دارد :

راه اول از اندیشه میگذرد ،
این والاترین راه است .

راه دوم از تقلید میگذرد ،
این آسانترین راه است .

راه سوم از تجربه میگذرد ،
این تلخ ترین راه است .



کنفوسیوس

محمد نظری کندشمن
nazaribest.samenblog.com

ذهن هر انسانی ، با افکار ، دیده ها ، شنیده ها ، خوانده ها و اعمال خود تغذیه می شود . کسی که تفکر می کند ، ذهن خود را در حال تغذیه کردن است ، ولی همه به یک کمیت و کیفیت ، ذهن خود را تغذیه نمی کنند . اطلاعات خام از طریق حواس 5 گانه وارد ذهن می شوند ، ولی ذهن صرفاً محدود به اطلاعاتی نیست که از بیرون تغذیه می کند ، بلکه خودش نیز با فعل و انفعالاتی درونی اش ، اندیشه و اطلاعات زایی می کند ، بطوری که این اطلاعات در عالم بیرون وجود ندارند ، یا اینکه از طریق حواس امکان دریافت وجود نداشته است . در واقع گاه ما در نتیجه تفکر خودمان قادر به درک حضور و وجود اطلاعاتی می شویم ، که در محیط بیرونی در دسترس ما قرار نداشت ، مثل کشف جاذبه زمین توسط ایزاک نیوتن . هر چند جاذبه زمین در عالم واقعیت وجود داشته است ، ولی قبل از اینکه نیوتن متوجه وجود و کشف جاذبه زمین در عالم بیرونی شود ، در ابتدا وجود جاذبه زمین را در ذهن خود کشف کرد (همه کشفیات در ذهن صورت می گیرد و اتفاق می افتد البته با کمک گرفتن از سر نخ های بیرونی و محیطی) و آن گاه برای تأیید صحت و سنجش کشف ذهنی خود ، به عالم بیرون رجوع کرد . آیا هر کس قادر می شد به وجود جاذبه زمین پی ببرد ؟ آیا یک فرد بی سواد ، می توانست جاذبه زمین را کشف کند ؟ آیا کسی که روانشناسی تحصیل کرده بود ، می توانست وجود جاذبه زمین را کشف کند ؟ آیا هر باسوادی می تواند ، در هر زمینه ای کاشف و مخترع و نوآور باشد و خلاقیت خود را نشان دهد؟ آیا یک فرد بی سواد می تواند مخترع و کاشف باشد ؟ چند درصد مخترعان و مکتشفان علمی ، بی سواد بوده اند یا هستند؟

مهم فقط توانستن یا نتوانستن نیست ، بلکه چه چیز را توانستن یا نتوانستن است . وقتی یک کاری را اکثریت انجام دهد ، از هیبت و اهمیت آن کار کاسته می شود و نادیده گرفته می شود ، ولی کارهایی که اقلیتی از افراد انجام می دهند ، هم چشمگیر هستند و هم اینکه آن کارها از نظر آماری هم در اقلیت هستند ، هر چند تعداد این نوع کارها کمتر است ، لیک کارهای بزرگی هستند که فقط به تعداد کمتری از انسانها (مردان و زنان بزرگ و موفق) محدود و شامل شده است .



محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

ما با اندیشیدن
، اندیشیدن را یاد می گیریم.

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

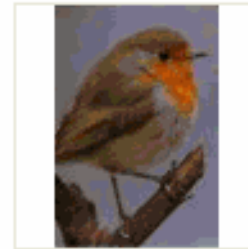
M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

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





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

