

جهانِ اندیشهٔ من

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با سلام و احترام خدمت تمامی دوستان دور و نزدیک من

اینکه معلولیت برخی را برای شما خواننده عزیز گوشزد می کنم . بخاطر این است که بگویم ، شما که دوست عزیز جسمی سالم دارید ولی خودتان را ضعیف می پندارید و غم و غصه های زیادی را می خورید . خودتان را ناامید نکنید و ضعیف و ناتوان نپندارید و انگیزش و هیجان خودتان را برای زیستن و کسب موفقیت از دست ندهید و دست از تلاش برندارید و متوجه باشید که افرادی از نظر جسمی ، ضعیف تر و ناتوان تر از شما هستند که با وجود نواقص و کاستی های جسمانی دست به سعی و کوشش زده اند و می زنند و در سایه اراده قوی و تقویت روانی خودشان ، پیگیر خواسته ها و آرزوهای خود هستند و درصددند خلاقیت و موفقیت خودشان را در علایق خودشان نشان دهند. پس چرا شما دوست عزیز با وجود تن سالم و روان سالم ، احساس افسردگی و بی حوصلگی و ناتوانی و ناامیدی می کنی ؟ آیا واقعاً آنچه را که در اختیار داری ، خوب شناخته ای ، از امکانات پیدا و پنهان خودت آگاهی داری ؟ آیا واقعاً از آنچه داری استفاده می کنی ؟ آیا می دانی و باور داری که می توانی ، خودت را تغییر دهی و دست به کارهایی بزنی که می تواند ، به زندگی شما رنگ و صفایی تازه ببخشد و مسیر سرنوشت شما دستخوش تغییرات مثبتی گردد ؟ دوست عزیزم استفاده کن از آنچه داری و بشناس و قدر بدان آنچه را که داری ! اندرون شما دنیای بزرگی است که سرشار از نیرو و انرژی و استعداد است ، بکار بگیر گوشه ای از استعداد های خودتان را ، باور داشته باش ، شما دست کمی از بقیه نداری و شما هم می توانید خوش بدرخشید و آگاه باش که چیزهایی برای خوش درخشیدن دارید و آن چیزها نزد خودت

است. با تشکر محمد نظری گندشمین

هدف من ، آن نیست که چیزی بنویسم که خوشایند دیگران باشد یا برای دلخوشی دیگران بنویسم ، بلکه هدف من ، نوشتن چیزهایی است که می اندیشم و آن گونه بنویسم که می اندیشم . من نمی توانم چیزی را بنویسم که به آن اعتقادی ندارم (حتی اگر بخواهم باز نمی توانم بنویسم ، چون قلم من با اندیشه من همخوانی و تطابق ندارد ، و دست من نمی تواند چیزی را از خود بنویسد حتی به زور ، مگر اندیشه من اجازه دهد) و اندیشه حقیقی من نیست ، **حقیقت اندیشه من آن است که خودم شخصاً اندیشده باشم** ، حتی اگر اندیشه هایم سرشار از غلط و اشتباه باشد . من به دنبال جعل اندیشه و اندیشیدن خودم نیستم . من نمی توانم اندیشه هایی را که دارم ، انکار کنم . **اندیشه های من ، اندیشه های من است هر چند خوب و بد ، درست و نادرست باشد .** این خاصیت ذهن من و ذهن انسان است که می تواند در دو بُعد متفاوت اندیشه زایی کند (منفی و مثبت ، خوب و بد و ...) . **من نمی توانم طبیعت ذهن خودم را انکار کنم** و ذهن و اندیشه خودم را طوری جلوه دهم که هیچ شباهتی به ذهن و تراوش ذهنی (افکار) من نداشته باشد . **من افتخار می کنم که می اندیشم ، حتی اگر غلط و نادرست بیانم .** من می خواهم بیانم و حقایق تفکر خودم را با تفکر حقیقی به دست آورم ، نه اینکه تفکر من هم دروغین باشد و اندیشه های دروغین و جعلی خودم را به نام اندیشه های حقیقی خودم ، تحویل خودم و دیگران بدهم . من می خواهم حقیقتاً بیانم ، حتی اگر نتوانم به اندیشه های حقیقی دست بیابم و هنوز درگیر معایب مسیر تفکر خودم باشم . من انتظار ندارم هر چه می اندیشم ، در همان دفعه اول ، حقیقت محض باشد و هیچ کم و کاستی و خطایی نداشته باشد ، که این توقع با طبیعت ذهن و تفکر همسو نیست ، **چرا که ماشین تفکر**


محمد نظری گندشمین

از تقاطع آزمایش و خطا عبور می کند.

نمی دانم عجیب است یا عجیب نیست
، وقتی ما تغییر می‌کنیم ، دیگران نیز
مجبور یا متمایل میشوند تغییر کنند!؟

محمد نظری گندشمین



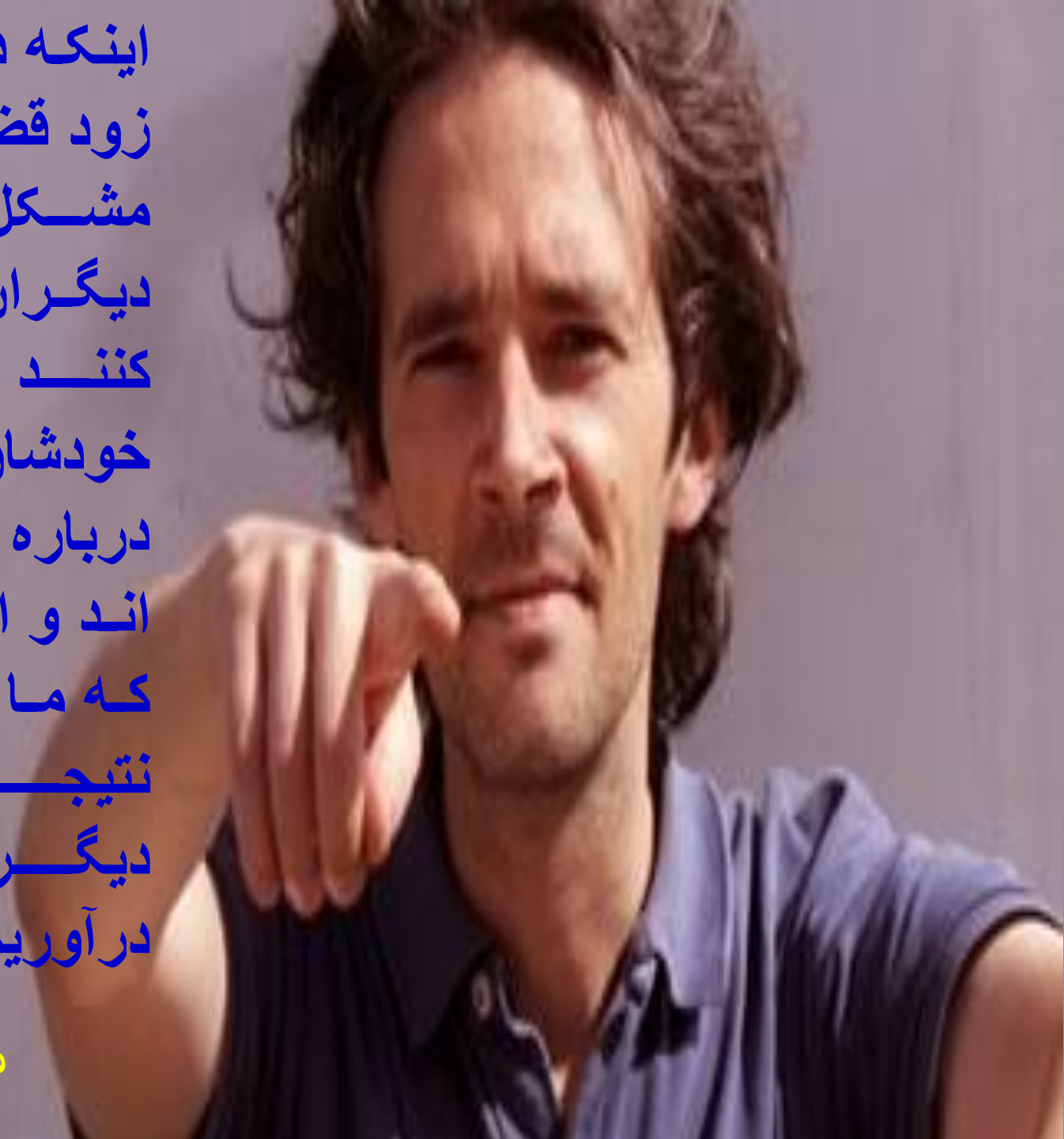


وقتی به دانستن چیزی نیاز داریم ،
سعی کنیم منتظر یاد دادن دیگران
نباشیم ، بلکه در جستجو باشیم .
بلا شک آنچه را که می خواهیم ،
خواهیم یافت یا اینکه به مرز
یافتن آنچه می خواهیم نزدیک
خواهیم شد . جوینده یابنده است ،
هر چند دیر یا زود بیانجامد .
همیشه این جوینده است که می یابد
نه اینکه یابنده جوینده است .
جوینده چیزی را می یابد که می
خواسته است ولی یابنده ، همیشه
چیزی را نمی یابد که می خواسته
است .

محمد نظری گندشمین

اینکه دیگران درباره ما ،
زود قضاوت می کنند ،
مشکل آنهاست . اینکه
دیگران زود قضاوت می
کنند ، در نهایت آنها
خودشان خواهند فهمید که
درباره ما اشتباه فکر کرده
اند و این در حالتی است
که ما آن چنان باشیم که
نتیجه قضاوت زود
دیگران را غلط از آب
در آوریم.

محمد نظری گندشمین



آدم مُرده آن کس نیست
که نَفَس نمی کشد ،
بلکه کسی است که
نمی اندیشد.



محمد نظری گندشمین

هیچ انسانی کامل نیست و نخواهد شد ، چون ماهیت دنیا طوری است که این اجازه را به انسان نمی دهد . انسان هر چند نمی تواند و نخواهد توانست به کمال مطلق خود برسد ، ولی به این معنی نیست که نمی توانیم بهتر از دیروز باشیم . هر انسانی می تواند بهتر و بهتر شود ولی هرگز به **بهترین نهایتِ خود** یا به **نهایتِ بهترین خود** نخواهد رسید . با این وجود ، عدم دسترسی انسان به کمال مطلق خود ، این معنی را نمی دهد که ما غمگینِ کمال از دست رفته خود باشیم ، بلکه هر کس به مقدار تلاشی که دارد ، می تواند بهتر شود . از این رو بایستی در تلاش باشیم و خودمان را در مسیر رشد و کمال ثابت قدم نگه داریم . هدف در این دنیا رشد کردن است ، نه به نهایت کمال خود رسیدن . کمال نقطه پایان است ، اگر به کمال برسیم در واقع متوقف خواهیم شد .

محمد نظری گندشمین

- برای **تغییر** دیگران ، بهتر است **تغییر** را از خودمان شروع کنیم.
- **تغییر** کردن ، سخت است و راحت نیست ولی محال و غیرممکن نیست.
- چیزی که در این دنیا از همه چیز محتمل تر است ، **تغییر** است.
- در جهان هستی ، ما مدام شاهد **تغییرات** مستمر و تدریجی و ناگهانی هستیم . انگار **تغییر** ، چهار چرخ چرخ گردون است . اگر **تغییر** نباشد ، چرخ جهان هستی پنجر می شود و از حرکت می ایستد.
- **تغییر** نقطه مقابل عادت است . اینکه ما نمی توانیم عادتی را ترک کنیم ، در واقع نمی توانیم وضع ثابتی را که بر ما حاکم است ، **تغییر** دهیم و یا اگر نمی توانیم عادتی جدید را در خود به وجود آوریم ، باز بخاطر این است که نمی توانیم زمینه لازم را برای ایجاد عادت جدید به وجود آوریم که نیازمند **تغییر** در عادت قبلی و همراه سازگار شدن با شرایط پیش آمده از **تغییرات** جدید است.
- وقتی **تغییر** می کنیم ، یعنی می خواهیم به چیز دیگری تبدیل شویم.
- وقتی ما **تغییر** می کنیم که ، افکار و رفتارهای خود را **تغییر** دهیم ، حتی اگر تظاهر به **تغییر** هم کنیم ، به مرور زمان خودمان را در آن مسیر خواهیم یافت.

■ **تغییر** ، انتخاب کردنی است . محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

وجودِ وقت و زمان بیشتر به معنی تضمینِ انجام کار بیشتر و انجام با کیفیتِ کارها نیست، هر چند در اختیار داشتن زمان بیشتر، بطور بالقوه عکس این باور را ادعا می کند. ولی وقتی در عمل مشاهده می کنیم، خلاف این ادعا را باور می کنیم، چون این همه آدم کم و بیش به یک اندازه عمر می کنند، ولی همه آدم ها به یک اندازه کار نمی کنند و کارهای با کیفیتی را هم انجام نمی دهند. همیشه آدم های موفق و مردان بزرگ، نه تنها در هر عصر و دوره ای بلکه در طول تاریخ خیلی کم و انگشت شمارند. در واقع اگر مردان بزرگ و آدمهای موفق را مثل زنبور ملکه (مادر) بدانیم، بقیه مردم (سیاه لشکر) مثل زنبورهای گارگر هستند.

- یادگیری واجب است ولی یادگیری همه چیز واجب نیست.
- همه جا و همیشه چیزی برای یادگرفتن وجود دارد، اگر خواهان یادگیری باشیم.
- برای یادگیری، همیشه لازم نیست جای دوری برویم.
- ما فقط برای یادگرفتن، یاد نمی گیریم بلکه می خواهیم به یادگیری های خود عمل کنیم. در این صورت است که امکان یادگیری های جدید برای ما و دیگران فراهم می شود.
- انسان برای حفظ بقای خود نیازمند یادگیری است. ولی صرف یادگیری برای تضمین بقای آدمی کفایت نمی کند بلکه عمل به یادگیری هاست که حفظ بقای آدمی را تداوم می بخشد.



یادگیری ارزشمند است بخاطر دو ضرورت : 1- یادگیری فی نفسه ارزشمند و واجب است ، چون انسان نیازمند یادگیری است . چون بدون یادگیری محدود می شود ، عقب می ماند ، نمی تواند فراتر از آنچه هست گامی بردارد. **یادگیری لازمه تداوم بقای آدمی است .** البته انسان ، بدون کمک یادگیری ، ممکن بود بقای نسل خود را حفظ کند ، ولی نمی توانست از مرتبه حیوانی خود عدول کند. 2 - یادگیری برای عمل کردن لازم و واجب است . یعنی ما یاد می گیریم تا عمل کنیم . چون ما در زندگی به عمل کردن هم نیاز داریم ، مثلاً ممکن است ما طریقه پختن یک غذا را یاد بگیریم و بدانیم، ولی برای رفع گرسنگی خودمان واجب است به روش غذا پختن خود عمل کنیم تا برای خودمان غذا تهیه کنیم و بخوریم تا نمیریم . در واقع هم خود یادگیری و هم خود عمل به یادگیری خودمان ، اموری ضروری ، واجب و حیاتی است و انسان هیچ وقت به یادگیری و عمل به یادگیری خود بی نیاز نمی شود. ممکن است ما به همه یادگیری های خود عمل نکنیم ولی مجبوریم به خیلی از یادگیری های خودمان عمل کنیم تا بتوانیم زنده بمانیم و زندگی کنیم و حتی گاه وقتی حیات و بقای ما به خطر می افتد ، مجبور می شویم به یادگیری های جدیدی دست بیابیم و به آن یادگیری های جدید هم عمل کنیم و این مسأله با تغییرات پی در پی و بی وقفه ای که در حیات اجتماعی ، اقتصادی و محیطی و .. وجود دارد ، رابطه تنگاتنگی دارد.



محمد نظری گندشمین

من نمی توانم، نمی توانم را بپذیرم

محمد نظری گذشمن

اگر کاری را که می خواهی انجام بدهی ، دیگران تا به حال انجام داده اند ، پس تو هم می توانی . و دیگر اینکه می توانی کاری را انجام ندهی که تا به حال دیگران آن کار را انجام نداده اند و این کار ، کاری است که برای اولین بار انجام می شود و این توانایی ، موفقیت توست . با این وجود برخی هستند که از انجام آنچه شدنی است ، ناتوان هستند و این ناتوانی ذاتی نیست بلکه امکان انجام دارند ولی به علل فردی (اکتسابی) از عمل به توانایی خود بازمانده اند .

اندیشیدن شخصی است . من نمی توانم به جای دیگری بیاندیشم ،
یعنی بخواهم ، باز نمی توانم . چون ممکن نیست . حتی اگر من به
جای دیگری هم بودم ، آن وقت هم نمی توانستم مثل خودم بیاندیشم
هر ذهنی ، یک جهان متفاوت و مستقل است و
هر کس آزادی و استقلال ذهنی خود را دارد . انسان اگر ذهن داشت
ولی آزادی ذهنی نداشت ، دیگر انسان نبود بلکه در محدوده حیات
حیوانی قرار می گرفت . حیات حیوانی در واقع یک حیات نسبتاً
ثابتی است ، ولی آزادی ذهنی یعنی ، انسان هر لحظه می تواند با
تغییری همراهی کند و هر لحظه اش متفاوت از لحظات قبلی اش
باشد . آنچه که در طول این قرن ها ، در انسان تغییر کرده است ،
همانا تغییر در تفکر و ذهن انسان است وگرنه حیات جسمانی انسان
تغییر چندانی نکرده است ، **هر چند ممکن است انسان در طول این
قرون ، دُم خود را از دست داده باشد .**

می توانستم مهم
نیست ، توانسته ام
مهم است.

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

○ **عادت** ها ، رفتارهایی هستند که خودکار شده اند و بدون نظارت هوشیار ذهن ما عمل می کنند ، یعنی به **عادت** های خود موقع عمل ، نه تنها نمی اندیشیم بلکه متمرکز هم نمی شویم (نیاندیشیدن در واقع ناخودآگاهی است و اندیشیدن ، خودآگاهی است ، چون وقتی می اندیشیم یعنی آگاه هستیم که در حال حاضر مشغول انجام چه کاری هستیم)

○ هر **عادت**ی ، پیامدی دارد.

○ **عادت** های ما ، اعمال ماست . و در این تردیدی نیست که هر عملی ، عکس العمل و پاسخی دارد.

○ ما می توانیم بخاطر نتایج و پیامدهایی که **عادت** ها دارند ، **عادت** های خودمان را انتخاب کنیم.

○ هر کس **عادت** های خود را باید آگاهانه و بر اساس نیازهای خود انتخاب کند.

○ **عادت** ها قابل انتخاب است و اجتناب از **عادت** های بد نیز ممکن است.

○ ما **عادت** های خود را شکل می دهیم و **عادت** ها نیز ما را شکل می دهند.

محمد نظری گندشمین

○ روند زندگی هر کس طبق **عادت** هایش طی می شود.

○ **عادت** یعنی آنچه که دیروز انجام دادیم و امروز هم انجام می دهیم و به احتمال زیاد فردا نیز انجام خواهیم داد.

○ **عادت** یعنی محافظه کاری ، یعنی حفظ وضع موجود در یک روند ثابت.

○ همین که بفهمیم **عادت**ی که داریم غلط است و باید کنار گذاشته شود به معنی تضمین ترک **عادت** نیست ، چون صرف آگاهی یافتن بطور مستقیم منجر به ترک **عادت** نمی شود ، چرا که **عادت** ها از پس در ما قوت یافته اند آنگونه که از ما ، حرف گوش نمی کنند و به حرفها و خواسته های ما گوش شنوا ندارند و گاه از اینکه نمی توانیم خودمان را از دردسرهای **عادت** هایمان رهایی ببخشیم ، دچار شگفتی می شویم و در ما احساس ضعف به وجود می آید ، آن هم در برابر **عادت** های خودمان!



گوشش کردن به
حرفا دیگران
به معنی گوش
مآردن باه
حرفا دیگران
نیست!

محمد نظری گندشمین



مهم ، همه چیز را دانستن نیست ، مهم چه چیز را دانستن است .

مهم ، افزایش محفوظات خودمان نیست ، مهم آن است که چقدر قادر به خلق اندیشه هستیم و در شکوفایی استعداد های خودمان توفیق یافته ایم .

مهم این نیست که همه چیز را (فکر و عمل) از بیرون تغذیه و مصرف کنیم ، مهم آن است که برای عرضه به دیگران چه چیزهایی (فکر و عمل) داریم .

مهم این نیست که چه مقلد خوبی هستیم ، مهم آن است که چقدر خلاق و اندیشه ورز هستیم .

محمد نظری گندشمین

- ما بخاطر اهداف خودمان نیاز داریم **برنامه ریزی** کنیم و برنامه ریزی نیز به مدیریت زمان وابسته است.
- **برنامه ریزی** یعنی همه آنچه که نیاز است در برنامه گنجانند.
- عادت های ما می توانند در **برنامه ریزی** ما اختلال به وجود آورند یا که برنامه ریزی ما را قوت ببخشند.
- اگر در **برنامه ریزی** بلند مدت مشکل داریم ، بهتر است از برنامه ریزی روزانه شروع کنیم.
- متعهد شدن به **برنامه ریزی** خودمان باید بی درنگ باشد ، یعنی اگر به آنچه در برنامه خود گنجانده ایم ، فوراً عمل کنیم و از هر گونه عذر و بهانه منطقی و غیرمنطقی بپرهیزیم.
- **برنامه ریزی** یعنی تعیین کارهایی که زمان و ساعت مشخص شده ای وجود دارند.
- اگر فعالیتی خارج از **برنامه ریزی** خودمان انجام دهیم ، کلّ برنامه ریزی ما را متأثر خواهد کرد ، چون زمان مشخص شده با نوع فعالیت در نظر گرفته شده ، هماهنگ نخواهد شد.
- هیچ امر واجب خارج از **برنامه ریزی** ، مهمتر از متعهد بودن ما به برنامه ریزی خودمان نیست.
- متعهد بودن به **برنامه ریزی** صرفاً تعهد فکری نیست ، بلکه تعهد عملی هم است . چون ما در وهله اول به صورت فکری ، ذهنی برنامه ریزی می کنیم و خود را متعهد به تحقق آن برنامه ها می داینم و سپس تعهد داریم تا به صورت عملاً برنامه ریزی خودمان را عملی کنیم.
- **برنامه ریزی** ، مشخص ساختن آغاز و پایان برنامه هاست که این به نوعی پیش بینی هم است.
- **برنامه ریزی** ، یعنی بر اساس نظم و ترتیب به فعالیت های خود عمل کردن.
- ما باید آن گونه که **برنامه ریزی** کرده ایم عمل کنیم ، نه اینکه بطور دلخواه زمان و مکان برنامه ها را تغییر بدهیم.
- وقتی **برنامه ریزی** می کنیم ، لازم است زمان و مکان مناسب برنامه ها را در نظر بگیریم.

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین



وقتی به آنچه می دانیم ، عمل می کنیم ، به این نتیجه می رسیم که عمل کردن به آنچه می دانیم با عمل نکردن به آنچه می دانیم ، متفاوت است و پیامد و نتایج متفاوتی را به دنبال دارند . و عمل کردن به آنچه می دانیم ، این فکر را در ما تقویت می کند که ما با عمل کردن به چیزهایی دست می یابیم که بدون عمل کردن ، ممکن نبود ما به آن نتایج برسیم . علاوه بر این ما با عمل کردن ، عمل کردن را در خودمان تقویت می کنیم و به نوعی اهل عمل می شویم و عمل کردن را کاری درست و منطقی می دانیم و سعی نخواهیم کرد برای عمل نکردن ، طفره برویم و هزار دلیل و بهانه برای از عمل گریزی خودمان بتراشیم.

✓ هر کس هر چه دارد ، از یادگیری و عمل به یادگیری خود دارد.



خلاقیت ، لازمه بقای آدمی است .

خداوند



مَنْ عَرَفَهُ نَفْسَهُ ، عَرَفَهُ رَبَّهُ { حضرت محمد (ص) }

آیا من خودم را ، بهتر می توانم بشناسم یا خدا را !؟

در حالی که من هنوز در خودشناسی با مشکلات زیادی روبرو هستم ، چه برسد به خداشناسی !؟

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

ورود افکار منفی ممنوع



- **جهل جاهل ، فقط به زیان خود نیست ، بلکه به انسان های پیرامون خود هم آسیب می زند.**
- **دانایی دانا ، فقط به سود خود نیست ، بلکه به انسان های اطراف خود هم سود می رساند.**
- **آری جهل و دانایی من ، جهل و دانایی جامعه من و جوامع جهانی است ، چون من انسانم و یکی از بسیار انسانم .**

در خانواده هایی که
فرزندان ارشد ، دختر
باشند ، فرزندان بعدی
(پسر باشند) خُلق و
خوی زنانه پیدا می
کنند و زن صفت می
شوند . ولی عکس این
قضیه را نمی دانم که ،
آیا در خانواده هایی که
فرزندان ارشد پسر
باشند ، دختران بعدی
خُلق و خوی مردانه
می گیرند و مرد صفت
می شوند !؟



- وقتی **برنامه ریزی** می کنیم ، باید آنچه که در برنامه ریزی های ما جایی ندارند و قابل مشاهده نیستند ولی می توانند تأثیر غیرمستقیم و به صورت پنهانی بر ما بگذارند ، آنها را هم در نظر بگیریم.
- **برنامه ریزی** فقط شامل هست ها و باید ها نیست ، بلکه نیست ها و نباید ها را هم در نظر داشت.
- وقتی عملاً دست به **برنامه ریزی** می زنیم ، چیزها و مواردی بر ما آشکار می شود که متوجه آنها نبودیم.
- **برنامه ریزی** یعنی انجام فعالیت های در نظر گرفته شده ، نه اینکه به کارهایی مشغول باشیم که هیچ جایی در برنامه ریزی ما ندارند.
- **برنامه ریزی** یعنی اقدام به تحقق آنچه برای ما مهم و ارزشمند است ، البته ارزش ها مهمات برای یکسان نیست ، هر چند شباهت هایی هم وجود داشته باشد.
- **برنامه ریزی** ، صرفاً به معنی پُر کردن اوقات خالی خودمان نیست.
- **برنامه ریزی** ، خوشگذرانی کردن نیست.
- **برنامه ریزی** یعنی حرکت در مسیری که ما را به هدف غایی خواهد رساند.
- **برنامه ریزی** یعنی هر نکته ای ، جایی و هر نقطه ای ، مکانی دارد.
- **برنامه ریزی** یعنی مدیریت زمان ، یعنی می خواهیم مانع اتلاف و اسراف زمان خودمان بشویم.
- **برنامه ریزی** یعنی رهایی یافتن از سردرگمی های چه کنم چه کنم.
- **برنامه ریزی** به فعالیت های ما نظم و ترتیب می بخشد.
- با **برنامه ریزی** داشتن ، می توانیم کارهایی بیشتری را انجام بدهیم تا برنامه نداشتن.
- اگر بتوانیم از عهده برنامه روزانه و کوتاه مدت خودمان برآیم ، خواهیم توانست به **برنامه ریزی** بلند مدت خودمان نیز متعهد باشیم.

محمد نظری گندشمین

انسان ، ماشین نیست که اشتباه نکند . انسانی که اشتباه نکند ، انسان نیست. انسان بودن ما ، **اشتباه** کردن را هم می طلبد. انسان جائز الخطا است و این به معنی این نیست که انسان برای خطا و **اشتباه** کردن اجازه و جواز می خواهد ، بلکه **اشتباه** کردن جزئی از ساختار و ماهیت طبیعی ذهن و جسم انسان است. اصولاً چرا انسان ، نباید و نتواند **اشتباه** کند ؟ مگر انسان به کدامین ابزار ها مسلح و مجهز است که می تواند مانع **اشتباه** کردن خود گردد ؟ وجود عقل در انسان و عاقل بودن انسان به این معنی نیست که نباید و نتواند **اشتباه** کند .

انسان ، عقل و قوه تفکر دارد ولی عقل ما آگاه به همه چیز نیست ، بلکه عقل هم نیازمند یادگیری و تربیت و پرورش خود را دارد و انسان در ازای یادگرفتن و دانستن ، عاقل می شود و عقلانی تر رفتار می کند . و حتی گاه انسان آگاهانه و از روی اراده ، عقلایی رفتار نمی کند و به دانسته های خود عمل نمی کند. لذا وجود عقل در انسان به منزله اثبات این نیست که انسان می تواند عاری از خطا باشد . چه بسا انسان از روی عقل و آگاهی دست به خطا و **اشتباه** بزند که فلسفه این نوع **اشتباه** کردن (که بیشتر متشبه نشان دادن فکر یا عملی به **اشتباه** بودن است) با اشتباهی که از روی نادانستگی صورت می گیرد ، شباهت هایی دارد. البته همیشه هم متوجه **اشتباه** بودن افعال و افکار خودمان نیستیم ، چون دانستن اینکه **اشتباه** کرده ایم و **اشتباه** خود را بپذیریم ، نیازمند دانستنی هایی هستیم ، یعنی فهمیدن اینکه **اشتباه** کرده ایم ، خودش به منزله آگاهی و بصیرت یافتن است. چرا که خیلی ها هستند که هنوز نمی دانند و باور ندارند و قبول هم نمی کنند که **اشتباه** کرده اند . در واقع پذیرش **اشتباه** ، نیازمند این است که فرد شخصاً به **اشتباه** کردن خود باور داشته باشد و بپذیرد و اگر شخص عمداً و آگاهانه ، آن اشتباهی را که در ذهن خود می پذیرد ولی در بیرون از ذهن خود ، **اشتباه** خود را انکار کند و از پذیرش **اشتباه** خود اکراه می کند ، این هم خودش **اشتباه** است اما اشتباهی بزرگتر از **اشتباه** قبلی . اعتراف به **اشتباه** ، حقیقت است و جای سرزنش ندارد.

محمد نظری گندشمین

■ دنیا به این بزرگی بر اساس **برنامه ریزی** فعالیت می کند.

■ مقدار فعالیت نسبت به زمان تعیین می شود و این کار توسط **برنامه ریزی** صورت می گیرد.

■ وقتی **برنامه ریزی** نداشته باشیم بر هیچ چیزی کنترل نخواهیم داشت.

■ **برنامه ریزی** یعنی حساب و کتاب داشتن فعالیت های ما.

■ وقتی برنامه امروز خودمان را بر هم می زنیم ، نه تنها برنامه فردای خودمان را هم مختل می کنیم ، بلکه برنامه های بلند مدت ما نیز از هم می پاشد و دیگر اینکه بر هم زدن برنامه خودمان ، برای ما عادت می شود.

■ **آنچه قرار است ، امروز انجام بدهم ، نباید فردا انجام بدهم و آنچه قرار است فردا انجام بدهم ، نباید امروز انجام بدهم ، این یعنی یک برنامه ریزی متعهدانه.**

■ برنامه نداشتن یعنی کنترل نداشتن.

■ **برنامه ریزی** این نیست که هر وقت ، هر چیزی را بخواهیم ، انجام بدهیم.

■ **برنامه ریزی** خوب ، داشتن زمان و مکان مناسب برای انجام برنامه ها و فعالیت ها است.

■ **برنامه ریزی** یعنی فرآیند تبدیل فکر به عمل.

■ برنامه های **برنامه ریزی** ما ، مثل حلقه های یک زنجیر است که به هم وابستگی (جسمانی و روانی) دارند ، لذا هر گونه تغییر و اصلاح در برنامه ها ، می تواند کلیت برنامه ریزی ما را تحت شعاع قرار دهد.

■ **برنامه ریزی** یک عامل مهم برای جلوگیری از اسراف و اتلاف زمان است.

■ **برنامه ریزی یعنی کار امروز را به فردا میفکن.**

محمد نظری گندشمین



آرایشی زنان ، یک تله روانی برای مردان است.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

تفکر و اگر

(راهی به سوی
خلاقیت و آفرینندگی)

محمد نظری گندشمین

تفکر همگرا
(دشمنِ خلاقیت)
ممنوع

محمد نظری گندشمین

بازتاب و عکس العمل عمل
تفکر ، بهتر اندیشیدن ،
اندیشه های بهتر ، حرکت
در مسیر راستی و رستگاری
و آراسته شدن به اعمال
نیکوست.

nazaribest.samenblog.com

علت اینکه انسان به مدرسه و دانشگاه می رود ، بخاطر این است که انسان موجودی جاهل است و عاقل بودن انسان ، به معنی دانا بودن و جاهل نبودن انسان نیست و آنهایی که به مدرسه و دانشگاه نرفته اند ، جاهل تر از کسانی هستند که رفته اند اما رفتن به مدرسه و دانشگاه ، جهل جاهل بودن انسان را از بین نمی برد ، بلکه به مقدار ناچیزی از جهالت انسان کاسته می شود و حتی انسان بعد از رفتن به مدرسه و دانشگاه می فهمد که انسان چقدر موجودی جاهل بوده است و هست و چه بسیار از جهالت انسان هنوز باقی مانده است. عاقل بودن انسان ، به معنی داشتن توان عقلی است که بر اساس این توانایی ، توان یادگیری دارد و انسان یاد می گیرد ، یاد می گیرید ، یاد می گیرد و و جهل خود را می گاهد و در عوض به وسعت جهالت خود آگاه می گردد. عاقل بودن انسان ، نفی و نهی جاهل بودن انسان نیست ، اگر چه انسان ، دوره های بسیاری از جاهلیت را پشت سر گذاشته است ولی همیشه ، عصر ، عصر جاهلیت انسان است و تنها کمیّت و کیفیت جاهلیت انسان در این دوره ها از هم متفاوت بوده اند . و انسان امروز نسبت به انسان فرdahای بلند ، هنوز جاهل است و نسبت به انسان های دیروز کهن ، داناتر به نظر می رسد.



محمد نظری گندشمین

یکی از ویژگی های خوب من ، سوال آفرینی است .
قبل از اینکه بخواهم چیزی بنویسم و به تشریح و
تبیین پردازم ، به خلق سوال دست می زنم ، انگار
این وجود سوال است که ذهن مرا برای تفکر تحریک
می کند و سیل اندیشه ها در ذهن من جاری می شوند
- وقتی سوالی نباشد ، انگار ذهن من خود را برای
پاسخگویی و پاسخ یابی ملزم نمی بیند . وقتی سوالی
باشد ، خواسته و ناخواسته ذهن درصدد است تا دست
به کند و کاو بزند و اندیشه زایی کند و یافته های
جدید خود را به منصه ظهور برساند . باید بدانیم خلق
یک سوال به ویژه سوالات نو و بدیع کاری آسان
نیست و هر کس به این امر موفق نمی شود . لذا
بایستی همیشه فضایی را (ذهنی ، محیطی) فراهم
کنیم تا سوال زایی شود و از عرضه سوال و پرسش
استقبال کنیم و هرگز چنان رفتار نکنیم که پرسنده از
پرسش خود و در کل از پرسیدن اجتناب ورزد و
احساس شرمندگی و ندامت کند . باید به پرسیدن ارج
نهیم و فرهنگ پرسیدن و سوال آفرینی را در بین
عموم توسعه دهیم و فواید سوال پرسیدن را برای
خودمان و دیگران واکاوی کنیم تا با نگرش بهتر و
سالم تری با این موضوع برخورد کنیم .

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی ممنوع؟ به این معنی نیست که ذهن خودمان را از هر فکر و خیالی خالی کنیم چون این کار ممکن نیست و ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، همیشه ذهن ما از فکر و خیال اشغال است ولی پراکنده و بی هدف اند. منظورم از بی خیالی ممنوع، این است که در زندگی بی فکر و خیال نباشیم، فکر و خیالی که هدفدار هستند و به زندگی ما هدف و غایت و معنی می بخشند و ما را در رسیدن به اهداف و خواسته هایمان یاری می کنند. بی خیالی ممنوع یعنی سرسری زندگی نکنیم و روزهای خوب خودمان را بدون برنامه و هدف سپری نکنیم، بلکه از فکر و خیال خودمان کمک بگیریم. بی خیال نبودن، یعنی متفکر باشیم، بیاندیشیم و رهرو اندیشه های خوب و متعالی خودمان باشیم. انسان با اندیشیدن رشد می کند و با فکر و خیال تغذیه می کند. انسان بدون اندیشیدن، گرفتار عادت و متحمل وضع ثابت روزمرگی خود می شود. وقتی فکر می کنیم، خواهان و طالب تغییر می شویم، چون اندیشه ها ما را به سوی خود فرا می خوانند و اصرار دارند آنها را به نمود عملی و ملموس در جهان بیرونی تبدیل کنیم.

محمد نظری گندشمین

برخی فکر می کنند ، اگر هم رنگ جماعت نباشند ، اگر مثل دیگران نباشند ، اگر آن گونه که دیگران فکر و عمل می کنند و اگر از آنچه که دیگران می خواهند ، ما هم نخواهیم . در یک کلام اگر مقلد خوبی نباشیم ، راه را اشتباه برگزیده ایم و طی می کنیم . ولی همیشه این چنین نیست . آن کس که با دیگران هم رنگی کامل و مطلق می کند ، هرگز امکان دیده شدن خود را به دست نخواهد آورد . تفاوت های فردی این نکته را برای ما یادآوری می کنند که هر کس موجودی نسبتاً مستقل است و قرار نیست به رنگ هم رنگی با جماعت آغشته شویم و وجود خودمان را از دست بدهیم . تمام گیاهان بطور منفرد و جدا جدا رشد می کنند و استقلال و آزادی رشد دارند .




ز گهواره تا گور دانش بجوی ، یعنی انسان همواره همراه جاهلیت خود خواهد بود . ز گهواره تا گور دانش بجوی ، نه تنها شامل تک تک انسان ها است ، بلکه شامل تاریخ حیات بشری نیز است . یعنی تا وقتی دنیایی و انسانی هست ، به آموختن هم نیازی است . یعنی

از ازل تا ابد دانش بجوی ای انسان

و این مصداق بزرگی بر جاهلیت انسان در طول حیات دنیوی اش است . ز گهواره تا گور دانش بجوی یعنی همراهی جدایی ناپذیر جهل و نادانی با انسان . چرا انسان باید دانش (دانایی) بجوید ؟ چون انسان جاهل و نادان است . چرا همیشه (از گهواره تا گور) باید دانش بجوید ؟ چون همیشه (از تولد تا مرگ) جاهل است . آری انسان با کوله باری از جهالت به دنیا می آید و باره توشه ای از جهالت از دنیا می رود . جهالت چون سایه ، همواره همراه انسان است .

محمد نظری گندشمین





قدرت و ثروت یک
دانشمند ، علم و اندیشه
های اوست . ولی قدرت و
ثروت و علم ، هر سه
متغیر هستند و ثبات نسبی
دارند ، یعنی قدرت
و ثروت ، دست افراد جابجا
می شوند و علم دیروز ،
کفاف نیاز های امروز نمی
شود و علم امروز هم کهنه
می شود و نیاز های فردا
ما ، علوم و اندیشه های
جدیدی را می طلبند .

محمد نظری گندشمین

وقتی گیاهانی را می بینم که از دل سنگ ، آسفالت و پوشش های سیمانی و مرمری و ..
رشد کرده و سر برآورده اند ، از خودم خجالت می کشم . از اینکه مثل آنها **قوی** نیستم ،
از اینکه مثل آنها **صبور** و **امیدوار** نیستم ، از اینکه مثل آنها **مصرّ** و **پشتکار** نیستم ، از
اینکه مثل آنها **مبارز** و **پیگیر** نیستم ، از اینکه مثل آنها **نیرومند** و **با انگیزه** نیستم ، از
اینکه مثل آنها **سرسخت** و **مقاوم** نیستم ، از اینکه مثل آنها **فعال** و **تلاشگر** نیستم ، از
اینکه مثل آنها **از موانع نمی ترسم** ، از اینکه مثل آنها **شکست ناپذیر** نیستم و **زود تسلیم**
نمی شوم ، از اینکه می ترسم زیر پای رهگذران (موانع) لگد مال شوم ، از اینکه مثل
آنها **از شروع و آغاز نمی ترسم** ، و از اینکه مثل آنها

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

بی خیالی
ممنوع

✓ ما نمی توانیم به کسی بگوییم درباره ما **قضاوت** نکند ، بلکه این فرد قضاوت کننده است که باید احتیاط کند و زود قضاوت نکند ، مبادا که اشتباه فکر کرده باشد و نتیجه گیری غلطی کند و خود را تحقیر کند . هنگامی قضاوت دیگران درباره ما صادق است که قضاوت دیگران در مورد ما ، در نتیجه گذشت زمان نسبتاً طولانی باشد و به دفعات ما را آن چنان دریابد که همیشه بوده ایم.

✓ **قضاوت** دیگران مثل انتقاد کردن است . اگر در حق ما قضاوت درستی می کنند و قبلاً قبول داریم ، پس بهتر است قضاوت دیگران را بپذیریم . می دانیم پذیرفتن حرف حق تلخ است ، ولی حرف حق ، حرف حساب است و جای انکار ندارد ، هر چند می توانیم اجتناب و دوری کنیم.

✓ گاه دیگران درباره ما زود **قضاوت** (فکر کردن و نتیجه گیری عجولانه) می کنند ، بخاطر رفتار ها و افکار و اشتباهات خودمان است ، یعنی خودمان حتماً کارهایی کرده ایم که باعث می شود ، دیگران درباره ما قضاوت کنند یا زود قضاوت کنند.

✓ آنهایی که درباره ما زود **قضاوت** میکنند ، بیشتر از آشنایان و دوستان نزدیک و صمیمی ما هستند ، یعنی کسی درباره ما قضاوت می کنند که به نوعی با ما رابطه دارد و در ارتباط است (انواع ارتباط را در نظر بگیریم).

✓ **عجله در هر کاری ناپسند و ناکارآمد است ، حتی اگر فکر کردن ، حرف زدن و قضاوت کردن باشد.**

هر انسانی ، نیازمند
یادگیری و تفکر است ،
حتی اگر آن فرد پروفیسور ،
نابغه و علامه دهر باشد !

محمد نظری گندشمین



❖ این **زمان** است که انسان را از دست می دهد ، نه اینکه انسان ، زمانرا از دست می دهد . در اصل ، انسان خودش را از دست می دهد . اگر زمان تمام شدنی بود ، دیگر نیازی به تولد هیچ نوزادی نبود ، چون برای زندگی کردن ، وقت و زمان نداشت.

❖ **زمان** مثل هوش ، یک مفهوم انتزاعی است . چیزی به نام زمان وجود ندارد . زمان ماده نیست ، چرا که با هیچ کدام از حواس 5 گانه ما قابل درک و فهم نیست ، نه دیده می شود ، نه لمس می شود ، نه محسوس است ، نه شنیده می شود ، نه چشیده می شود و نه

❖ **به ساعت نگاه کن ، چه می بینی ای محمد ؟ ، می دانی چه می گوید ؟ می گوید ای محمد من منتظر تو نمی شوم که از من استفاده کنی .**

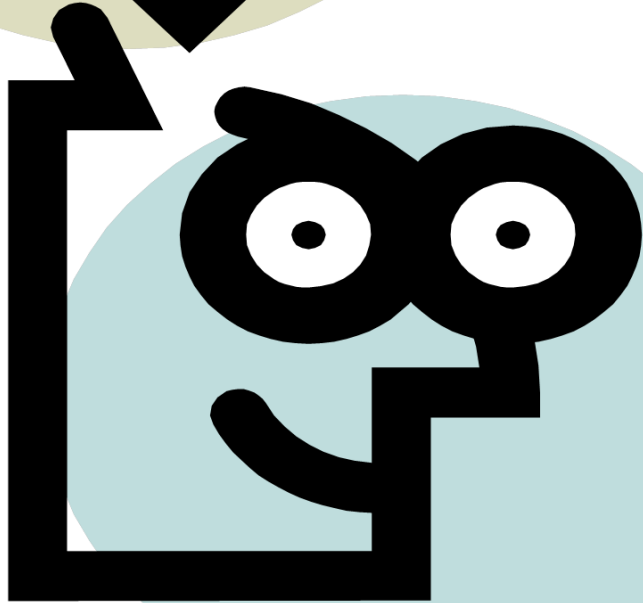
❖ **زمان** مال کسی است که استفاده می کند ؛ نه اینکه در اختیار دارد.

❖ بیرون از ذهن ما ، چیزی به نام **زمان** وجود ندارد . اختراع ساعت ، فقط برای یآوری ذهنی ماست ، چرا که میلیون ها سال ، این جهان هستی بدون ساعت اختراع شده توسط انسان ، به گردش و فعالیت خود ادامه داده است و ادامه خواهد داد.



من دغدغهٔ تغییر
و تحول دارم ،
چیزی درونم
هست که باید
شکوفا گردد.

انسان تا وقتی زنده
است ، به آب نیاز دارد
، و یادگیری هم برای
انسان ، چون مایع
حیات است و انسان تا
وقتی زنده است و نفس
می کشد ، نیاز به
یادگیری دارد ، این
یعنی ز گهواره تا گور
دانش بجوی .



محمد نظری گندشمین



آنچه هست ، واقعیت
ها هستند و آنچه باید
باشد ، حقایق هستند ،
پس می توانیم واقعیت
های زندگی خودمان
را ، تا حدّ امکان خود
، تغییر دهیم (مرز)
امکان خودمان را
گسترش دهیم) .

محمد نظری گندشمین

■ **زمان** ، ثابت است . این ما هستیم که ثابت نیستیم ، برای همین است ، چیزی که در حال حرکت و تغییر است (انسان) نمی تواند همراه چیزی که ثابت است باقی بماند (زمان) .

■ **زمان** تا وقتی برای انسان مهم است که ، انسان زنده باشد . آدم مُرده که نیازی به زمان و استفاده از زمان ندارد . در واقع زمان ، حیات وجود انسان است که از لحظه انعقاد نطفه ، شمارش معکوس انسان شروع می شود .

■ اینکه می گوییم از **زمان** استفاده کنیم ، در اصل به این معنی است که از وجود خودمان استفاده کنیم ، چرا که قرار نیست ما زمان را بخوریم یا دست نوازشی بر سرش بکشیم . در واقع از اینکه زنده هستیم ، زندگی کنیم و از آنچه لایق یک زندگی خوب است ، انجام بدهیم و سطح **لیاقت فکری** و **لیاقت عملی** خودمان را افزایش دهیم .

■ هر کس می تواند استفاده های خاصی را برای دوره های خاصی از زمان حیات خود بهتر انجام دهد . **زمان** جوانی با زمان پیری ، استفاده های متفاوتی را می طلبد .

■ هیچ وقت نباید خودمان را فریب دهیم با این دلیل تراشی که هنوز برای انجام تکالیف و وظایف خودمان ، وقت و **زمان** یادی دارم یا هست ، و با این باور غلط انجام تکالیف واجب خودمان را به تعویق اندازیم . با به تأخیر انداختن ، نه تنها کارهای ما زود انجام نخواهد شد بلکه چه بسا وقت و زمان زیادی را هم از دست رفته ببینیم .

**من انسانم ، نه فوق انسان . من هم
خطا و اشتباه دارم و هنوز هم ادامه
دارد و تا زنده هستم ، اشتباهاتی را
خواهم داشت ، ولی من به دنبال
اشتباهات تازه ای هستم که برای اولین
بار با آنها مواجه شوم . اشتباه جدید ،
یعنی اینکه زمینه ای برای یادگیری
درس جدیدی فراهم شده است ، ولی
اشتباه تکراری یعنی من هنوز به
خوبی درس قبلی را یاد نگرفته ام ،
یعنی هنوز به خوبی نیاموخته ام که
دیگر ، لزومی به تکرار اشتباه
تکراری نیست و این تکرار اشتباه مثل
تجدیدی یا مشروطی یک دانش آموز
یا دانشجو است .**

دیدگاه شما به هنگام شکست،

تعیین کننده ی مدت زمان

رسیدن به پیروزی است.

دیوید شوآرتز

نویسنده امریکایی

(۱۹۲۷-۱۹۸۷)

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

تربیت کودک این نیست که خواسته های کودک را ما تعیین کنیم ، بلکه به کودک کمک کنیم خواسته های خود را کشف کند و بشناسد و **به کودک اجازه دهیم ، خواسته های خود را بخواهد و انتخاب کند و عملی سازد** و سعی نکنیم کودک را آن چنان کنترل کنیم که استقلال و آزادی فکری و عملی کودک گرفته شود. کنترل ما بزرگتر ها باید در جهت کمک به کودک باشد تا بتواند کنترل و هدایت خود را یاد بگیرد و یادگیری کنترل و مدیریت خود را تحقق ببخشد . کنترل بزرگتر ها ، نباید به معنی نفی اختیارات فکری و عملی کودک باشد و کودک را فقط تابع امر و نهی خود کنیم . کودک کوچک است ولی به این معنی نیست که نمی تواند مثل ما بزرگترها ، خواسته هایی نداشته باشد . از این رو نمی توانیم صرفاً خواسته های خودمان را به کودک تحمیل کنیم و خواسته های کودک را نادیده بگیریم . اگر به بزرگترها ، حق اشتباه و خطا کردن می دهیم و انسان را جائز الخطا می دانیم (کودکان نیز انسان هستند و **کوچک بودن ، به معنی نفی خواسته هایی چون خواسته های بزرگتران نیست**) . پس به کودکان هم حق اشتباه کردن قایل شویم ، و حقا که کودکان برای خطا کردن ، از ما بزرگترها در اولویت هستند و همیشه می توان این انتظار واقعی و طبیعی را از کودکان داشت که خطا کنند . من نمی گویم کودکان هر چه می کنند ، خطا می کنند یا هر چه می کنند ، درست می کنند. چرا که در مورد بزرگترها هم این وضعیت صادق است و بزرگتر بودن به معنی برچیده شدن خطا و اشتباه نیست ، چه بسا انسان هر چه بزرگتر می شود ، خطا و اشتباهات انسانی هم بزرگتر می شود. مگر این همه جنگ و کشتار کوچک و بزرگ (مانند : جنگ جهانی اول و دوم ، جنگ های 200 ساله صلیبی و هزاران جنگ دیگر ...) کار بزرگترها نیست !!!؟؟؟؟ ما آدم ها وقتی بزرگ می شویم ، به خودمان حق دست زدن به هر اشتباه ریز و درشتی را می دهیم ولی در مورد کودکان و کوچکترها ، سختگیرانه عمل می کنیم و تنگ نظرانه فکر می کنیم. آری به چه علتی ما بزرگترها ، این قدر خودمان را از کوچکترها (کودکان) برای اشتباه و خطا کردن ، مستحقّ و شایسته تر می دانیم؟؟؟ (**اشتباه کردن ، همواره همراه انسان است و انسان با اشتباه کردن بزرگ و بزرگتر می شود**) .

محمد نظری گندشمین



با شکستنِ ساعت ، زمان متوقف نمی شود.

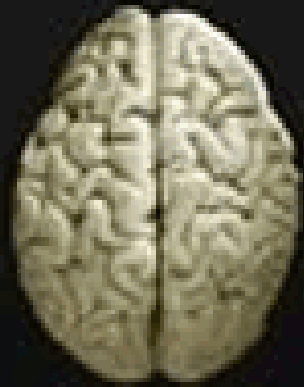
هر روز نو

نیاز به فکری

نو

داود (نظری)

علت اصلی و بنیادین شکست ها و پیروزی های هر کس ، خود شخص با همه افکار و اعمال اش است . و هیچ چیز و هیچ کس ، نمی تواند ما را شکست بدهد یا پیروز گرداند ، مگر خودمان . محمد نظری گندشمین



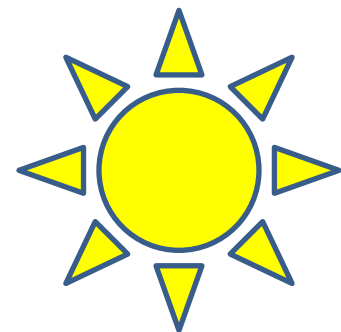
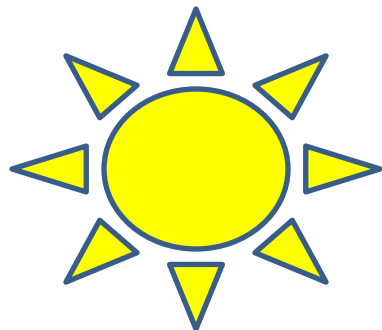
Use it

محمد نظری گندشمین

اجتناب کردن از ترس ،
باعث افزایش ترس می
شود . ترس از شکست هم ،
اجتناب ذهنی است ، که در
ادامه به **اجتناب عملی**
تبدیل می شود و این
اجتناب ، ترس از شکست ما
را بیشتر می کند . بشکنید
هر چه ترس دارید و
بشتابید به سوی ترس
هایتان ، تا ناپدید گردند.

من باید بتوانم

M.N.G



تغییر باید کرد

محمد نظری گندشمین

تسلیم نخواهم شد
تسلیم نخواهم شد
چه با تو
چه بی تو

اگر کسی آن گونه درک نمی کند ، که من درک می کنم ،
بخاطر این است که ، آن کس ، آن گونه که می اندیشد ،
من نمی اندیشم . **اگر کسی مثل من نمی اندیشد ، این
گناه و جرم او نیست ، چرا که بین او و من تفاوت های
کوچک و بزرگی وجود دارد** که باعث می شود ، متفاوت
درک کنیم و متفاوت بیاندیشیم و متفاوت عمل و رفتار
کنیم . تفاوت ها را هر چند جزئی و ناچیز به نظر برسند ،
نباید بی تأثیر بدانیم . یک قطره آب شاید چندان مهم و با
اهمیت به نظر نرسد ، ولی دریاها و اقیانوس ها ، از
تجمیع این قطرات به ظاهر ناچیز تشکیل شده اند . یک
قطره جوهر ، می تواند آب یک لیوان را تغییر دهد (
رنگ ، بو ، مزه ، کاربرد و ..) و یا شیرین بودن یک
استکان چای ، مدیون یکایک دانه های شکر است ، هر
قدر شکر اضافه کنیم به همان نسبت شیرین تر می شود .
یا جهان هستی ما از ذرات اتم تشکیل شده است که بدون
چشم مسلح قادر به دیدن نیستیم . یا مغز ما از میلیون ها
نورون ساخته شده است . یا بدن ما از میلیون ها سلول
درست شده اند . یا خود آب که از ملکول های بسیاری
تشکیل شده اند و آری برای ظهور یک تغییر بزرگ در
زندگی خودمان ، شروع به ایجاد تغییرات کوچک کنیم ،
هر چند به ظاهر بی اهمیت و ناچیز به نظر برسند .

فکر قابل کنترل نیست
ولی واکنش در برابر
فکر، دست خود ماست

"آدریان ولز"



تفکر ، آن کسی را یاری می
کند ، که آن فرد ، ذهن
خود را یاری می کند .
ذهن ما هنگامی به ما افکار
سازنده ، مؤثر و نیروبخش
می دهد ، که ما ذهن
خودمان را از مواد مغذی
فکری تغذیه کنیم .

محمد نظری گندشمین

من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم

«« من تغییر می خواهم »»

من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم

محمد نظری گندشمین

من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم
من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم ، من تغییر می خواهم

همه انسان ها حق دارند رشد کنند و هیچ انسانی حق ندارد ، مانع رشد و خودشکوفایی دیگری گردد ، حتی والدین و فرزندان . یعنی نه والدین حق دارند مانع رشد و خودشکوفایی فرزندان خود گردند و نه فرزندان ، حق دارند مانع رشد و خودشکوفایی والدین خود شوند . این یعنی ، والدین بعد از بچه دار شدن ، حق ندارند رشد و شکوفایی خودشان را متوقف شده بدانند و وجود خودشان را تمام و کمال فدای فرزندان خود کنند . به رسمیت شناختن حق استقلال و آزادی رشد و خودشکوفایی والدین ، به این معنی نیست که ، والدین فرزندان خود را دوست ندارند یا دوست نداشته باشند ، در واقع عکس این صادق است ، یعنی رشد و خودشکوفایی والدین یا فرزندان ، باعث افتخار و رشد و بالندگی متقابل است . و اما یک نکته مهم ، رشد و خودشکوفایی ، هیچ گونه محدوده زمانی (سنی) و مکانی ندارد ، یعنی از لحظه انعقاد نطفه هر کس تا آخرین لحظه حیات دنیوی اش ، محدوده رشد و خودشکوفایی است و هر کجای این کره خاکی باشد هم مهم نیست . آری هیچکس ، هیچ وقت از رشد و خودشکوفایی خود مأیوس نشود و دست نکشد و خود را متوقف نبیند . اگر رشد و خودشکوفایی فردی با تأخیر و کندی هم همراه باشد ، بهتر از توقف کامل است . **قانون زندگی ، قانون رشد است . کسی که رشد نمی کند ، لاجرم پژمرده خواهد شد و وجودش را از دست خواهد داد .**



هیچ وقت تسلیم نشو!

ای محمد

محمد نظری گندشمین

تعارضی

(گیر کردن بر سر دوراهی -
انتخاب کردن ها)

ممنوع

سیگار کشیدن ،
هنر نیست ، ترک
سیگار هنر است



من تغییر می خواهم

من می خواهم در زندگی خود تغییراتی به وجود آورم
من از شرایط موجود خودم راضی نیستم
و تا وقتی از زندگی خود رضایت روانی و عقلی کسب نکنم
من از خواسته و تلاش خود دست نخواهم کشید

M.N.G



محمد نظری گندشمین
nazarihest.samenblog.com

اندیشیدن ، راهی برای کم کردن وزن !

محمد نظری گندشمین



اگر انسان حرف زدن
بند بود ولی متفکر
نیبود ، حرف زدن به
چه درد انسان می
خورد ؟ شاید انسان
مثل طوطی سخنگو
می شد و چند کلمه ای
که یاد گرفته بوده ،
همه اش تکرار می
کرد !

محمد نظری گندشمین



نه را ، به جای بلی و بلی را ، به
جای نه ، نگوییم . نه و بلی
گفتن به جا را ، بیاموزیم .

فکر ما از جنس
خاک است ، به
هر چیزی قابل
تغییر و تبدیل
است و این
انعطاف پذیری
فکر ، قدرت
فکر است.



محمد نظری گن‌شمین

نه مطلق اندیش باشیم و نه افکار خودمان را مطلق و قطعی بدانیم . فکر و اندیشه ، قابل انعطاف ترین چیزی است که در این دنیا وجود دارد ، البته تا وقتی که نگرشی منعطف داشته باشیم ؛ یعنی تا وقتی باور به انعطاف داشته باشیم ، انعطاف هم وجود خواهد داشت . وجود اصل ثابت تغییر در این دنیا ، وجود انعطاف پذیری را ثابت می کند . وجود تغییر و انعطاف ، این مزیت را دارد که امید و احتمالی به هر نتیجه ای هست .

کوشش

بیهوده

به از

خفتگی

M.N.G

تـرس از شکست ،
بـآوری معیوب و
غیرمنطقی است ، چون
خود را نیازموده ،
خودمان را باخته فرض
می کنیم. تفکر معیوب
، بدون تردید نتایج و
پیامدهای معیوب به
دنبال دارد.

محمد نظری گندشمن

فکر
چراغ
معر
حضرت محمد (ص)

است

هیچ کس محدود به آنچه
که می اندیشد و یا آن گونه
که می اندیشد ، نیست ، تا
وقتی که خودش را در این
محدوده نگه دارد ؛ یعنی تا
وقتی اندیشه ها و کیفیت
تفکر خودمان را تغییر
ندهیم ، به همان صورت
که هستیم ، باقی می مانیم.

محمد نظری گندشمین



نوزادان ، راه رفتن را آموختند و عملی کردن ، بدون اینکه فکر کنند نمی توانند راه بروند ، اگر نوزادان ، می توانستند فکر کنند که ، نمی توانند راه بروند ، بدون تردید ، هیچ نوزادی قادر به راه رفتن نمی شد . یکی از ویژگی های خوب دوره کودکی این است که ، کودکان اهل عمل هستند و هیچ وقت با فکر کردن ، مانع خود نمی شوند که دست به هیچ عملی نزنند ، حتی به کارهای خطرناکی دست می زنند که ما بزرگترها از فکرش هم می ترسیم (مانند دست زدن به آتش) . در حالی که ما بزرگترها با افکار خودمان ، از دست زدن به اعمالی اجتناب می کنیم ، که مایه موفقیت و پیشرفت ما می شوند !

محمد نظری گندشمین

من

عاشق

اَتَم هَاي

فَكْرِي ام

M.N.G

ممکن است ، من
در این دنیا
شکست بخورم ،
ولی انسان برای
پیروز شدن به
دنیا آمده است.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

یک دانه = هزاران درخت

- اگر دیگران درباره ما زود **قضاوت** می کنند ، ما می توانیم با نوع رفتارمان ، **قضاوت** زود دیگران را ، درست یا غلط از آب درآوریم.
- وقتی دیگران در مورد ما زود **قضاوت** می کنند ، لازم است ما از خودمان چه واکنش ها و رفتارهایی نشان دهیم ؟ **قضاوت** کردن ، فکر کردن و نتیجه گیری است ، اگر می خواهیم **قضاوت** دیگران را تغییر دهیم ، بهتریم واکنش این است که خودمان را تغییر دهیم (تغییر عملی و رفتاری ، تغییر فکری). وقتی خودمان تغییر کنیم ، دیگران هم ناخواسته مجبور می شوند تغییر کنند ، چون هر تغییری ، شرایط را تغییر می دهد و شرایط جدیدی را به وجود می آورد که این شرایط جدید نیز نیازمند سازگاری است و برای اینکه سازگاری صورت بگیرد ، نیاز به تغییر است . بخاطر همین ، وقتی ما تغییر کنیم ، دیگران هم مجبور می شوند نسبت به ما تغییر کنند ، چرا که تغییر نکنند ، حرکت معکوس خواهند داشت ، یعنی رو به عقب حرکت خواهند کرد و در نهایت **قضاوت** زود هنگام آنها در مورد ما صادق نخواهد شد.
- اینکه دیگران درباره ما زود **قضاوت** می کنند ، می تواند به این دلیل باشد که فرد قضاوت کننده ، بر اثر احساسات ناخوشایند خود به قضاوت می پردازد ، در واقع ناراحتی احساسی خود را به زبان ناراحتی فکری (**قضاوت زود**) بیان می کند.

طوری فکر کنیم که به ما اجازه عمل بدهد ، نه اینکه طوری فکر کنیم که به ما اجازه عمل ندهد ، همیشه طوری فکر کنیم که نتیجه گیری به دست آمده ، به ما اجازه عمل بدهد تا آن کاری که می خواهیم ، انجام بدهیم ، نه اینکه طوری فکر کنیم که نتیجه گیری به دست آمده ، به ما اجازه عمل ندهد تا آن کاری را که می خواهیم ، نتوانیم انجام بدهیم.



نه تنها افکار و باورهایی که داریم ، می
توانند مانع عمل یا تسهیل عمل ما شوند
، بلکه وقتی دست به عمل می زنیم ،
باور و افکار ما نیز دستخوش تغییر ،
اصلاح ، تثبیت ، تعویض و جایگزینی
می شوند ، یعنی ممکن است ، ما باور و
فکری که قبل از خودآزمایی عملی داشته
ایم ، بعد از آزمودن عملی خودمان ،
نسبت به آن افکار و باورهایمان ، شک
و تردید پیدا کنیم (اگر عمل ما ، افکار و
باور ما را تأیید نکند) یا اینکه بار
دیگر باورها و افکار ما ، برای ما
درست شناخته می شوند و در ما ریشه
دارتر می شوند (اگر عمل ما ، فکر و
باور ما را تأیید کند) .

محمد نظری گندشمین



■ باور و فکری که قبل از آزمودن خودمان داریم ، با باور و فکری که بعد از آزمودن عملی خودمان به دست می آوریم ، نه همیشه یکی است ، نه همیشه یکی نیست.

■ من خودم قبل از دست زدن به عملی ، یک طوری فکر می کردم ، ولی وقتی دست به عمل زدم ، طوری دیگر فکر کردم که با افکار قبل از عمل من ، متفاوت است.

■ وقتی با فکر و باورهای جدیدی ، به تفکر بپردازیم و دست به عمل بزنیم ، با نتایج متفاوتی نیز روبرو خواهیم شد.

محمد نظری گندشمین



تنها، متفکر بودن کافی نیست
، بلکه باید است عمل گرای
هم باشیم و پا را فراتر از
افکار خودمان بگذاریم ، عمل
کردن ، رشد و شکوفایی دادن
به فکر است . عمل ، میوه
درخت فکر است ، اگر می
خواهیم میوه های با کیفیتی
بچینیم ، شرایط و لوازم
بهتری را برای درخت فکر
خودمان فراهم کنیم.

این قدر به خودت نگو ، این قدر به خودت نگو
، که من نمی توانم ، چه شواهدی برای ناتوانی تو هست ؟
وقتی دست روی دست گذاشته و هیچ طعم شکست را نچشیده ،
خود را شکست خورده و ناتوان می پندارید ؟ آیا این عقیده و
باوری درست و عقلانی و منطقی است ، که دارید ؟ آری تو می
توانی ، برخیز ، وقت نشستن نیست ، برخیز برخیز...

محمد نظری گندشمین

اگر تجزیه و تحلیل ذهنی ما ، این فکر را در ما ایجاد کند که ، اگر دست به کاری بزنیم با شکست روبرو خواهیم شد ، و ما این فکر را باور کنیم ، مطمئن باشیم که حتماً شکست خواهیم خورد . ولی وجود این فکر به این معنی نیست که نتیجه این فکر ، به غیر از شکست ، هیچ چیز دیگری نیست و نمی تواند باشد. آنچه مهم است ، این است که **هیچ وقت پشت سر باورهای نیازموده خودمان سنگر نگیریم** ، یعنی باورهای خودمان را فقط باور نداشته باشیم ، تا وقتی که **باورهای خودمان را در عمل بیازماییم و تأیید عملی به دست آوریم**. اینکه قبل از اقدام به عمل ، باور به شکست داشته باشیم ، به این معنی نیست که دیگر نباید اقدام به عمل کنیم و حتی در صورت شکست خوردن هم ، دلیل نمی شود که دیگر دست به تلاش بزنیم و باور به پیروزی نداشته باشیم و **هیچ وقت ، هیچ فکر و باوری را سدّ راه دست زدن به عمل و اقدام کردن و امتحان کردن خودمان قرار ندهیم**. و صرفاً مطیع امر و نهی و نتیجه گیری های فکری خودمان نباشیم . ما فکر نمی کنیم که دست به عمل بزنیم . تفکر و ارزیابی کاری ارزشمند و پسندیده است ولی نه در این معنا که مانع خودآزمایی عملی ما گردند . ممکن است ما با تفکر ، چیزهای زیادی را بدانیم و یاد بگیریم ، ولی ممکن است نتیجه گیری های فکری ما درست نباشند . تفکر انسان مثل سایر توانایی های دیگر انسان ، عاری از ضعف و خطا نیست و تفکر هر کس و تفکر نوع بشری هم مسیر تکاملی خود را می پیماید.

محرک های محیطی برای همه به یک اندازه تأثیرگذار نیست . به نظرم علت این اختلاف در تأثیرپذیری ، این است که هر کس چقدر به کانال ورودی ذهن خود اجازه می دهد تا تأثیرپذیری از محیط را پذیرا گردد . در واقع میزان تأثیرگذاری محیطی را ، میزان تأثیرپذیری ما تعیین می کند ، برای همین ممکن است یک رویداد واحد ، برای همه به یک اندازه اثرگذار نباشد . در واقع این گیرنده های شخصی (ذهن) است که اهمیت فرستنده های محیطی را تعیین می کنند ، فرستنده های محیطی ، همان محرک های محیطی است .

محمد نظری گندشمین

- احساس **شکست** داشتن ، قبل از اینکه دست به عمل بزنیم ، به این معنی نیست که فقط نتیجه شکست وجود دارد ، بلکه ما شکست خوردن را نتیجه گیری کرده ایم ، یعنی به نتیجه ای به غیر از شکست خوردن ، فکر نکرده ایم و باورمند نشده ایم . در واقع این نتیجه گیری قبل از عمل ، پیشداوری و قضاوت کلیشه ای است.
- **محمد نظری گندشمین** nazaribest.samenblog.com
- ترس از ، ترس از **شکست** خوردن ، ترسناک تر و دردناک تر است تا از خود شکست خوردن.
- ترس از **شکست** ، نشانه ای برای ضعف اعتماد به نفس است.
- برای من جای تعجب دارد ، کسی قبل از اینکه **طعم شکست** را بخورد و شکست خوردن را تجربه کند ، خود را شکست خورده فرض می کند و از شکست خوردن می ترسد.
- **شکست** ، نقطه پایان نیست ، بلکه یک گام به عقب برگشتن و سرعت گرفتن است.
- ما هنگامی **شکست** خورده ایم و می خوریم ، که دست روی دست می گذاریم و از تلاش اجتناب می کنیم .
- اگر **شکست** خوردن دیگران را دیده ایم ، دلیل بر این نمی شود که ما هم شکست خواهیم خورد.
- **در هر کاری احتمال شکست و پیروزی ، مساوی است (50% = 50%) .**
- در این دنیا چیزی به نام قطعیت وجود ندارد و **شکست** و پیروزی های ما هم از این قضیه مستثنی نیستند ، آنچه مهم است بدانیم ، این است که اصل تغییر همیشه وجود دارد و همیشه از **شکست به سمت پیروزی راهی وجود دارد** . لطفاً راه هایی را که وجود دارند ، کشف کنیم . چیزی به نام بن بست وجود ندارد ، بلکه راهی برای پیمودن افتتاح نکرده ایم ، آری تونل های زندگی خودمان را بازگشایی کنیم.

- **شکست خوردن** ، به این معنی نیست که دیگر نتوانیم پیروز شویم یا دوباره شکست نخوریم و پیروز شدن ، به این معنی نیست که دیگر نتوانیم شکست نخوریم یا دوباره پیروز نشویم.
- **شکست خوردن** ، لازمه زندگی است ، چون نه انکار کردنی و نه اجتناب ناپذیر است و هر کس به موازات پیروزی های خود ، کم و بیش با شکست خوردن مواجه خواهد شد.
- **شکست** را تأخیر بدانیم (تأخیر در رسیدن به پیروزی) نه توقف.
- من هنگامی با **شکست** مواجه شده ام ، که راه های دیگری را برای انجام فعالیت های خود امتحان نکرده ام.
- همیشه مشتاق خود آزمایی عملی باشیم ، از خودمان آزمون توانستن بگیریم ، تا جایگاه وضعیت توانایی و ناتوانایی های خودمان را بشناسیم.
- یکبار **شکست** خوردن ، دلیل بر این نمی شود ما تلاش های بعدی خودمان را شکست خورده فرض کنیم و دست به تلاش نزنیم.

SUCCESS

در این دنیا ، بیشتر کسانی که ،
بیشتر شکست خوردن را تجربه
کرده اند ، مردان و زنان بزرگ
و انسان های موفق بوده اند ، و
با اینکه **بیشتر شکست** خورده
اند ، **بیشتر تلاش** کرده اند و
موفقیت های بیشتر و بزرگتری
را به دست آورده اند.



- گاه لازم است ، برای اینکه در کاری پیروز شویم ، چند بار شکست بخوریم ، در واقع این چندین شکست خوردن ، بهای دستیابی به پیروزی است.
- ترس از شکست ، مساوی شکست خوردن است ، ولی مساوی پیروز نشدن نیست .
- ترس از تجربه کردن ، باعث می شود تجارب ما محدود گردند.
- **تجربه ترس داشتن ، متفاوت از ترس تجربه نشده است.**
- ترس از شکست ، ترس از پیامد های احتمالی آن است ، پس این احتمال وجود دارد که ، نتایج به دست آمده طوری باشد که ، ترس از شکست ، باوری بیهوده و معیوب از آب درآید.
- **ترس از شکست ، نگرش منفی داشتن به خودمان است.**
- افکار و باورهای خودمان را بیآزماییم ، نه اینکه قبل از خودآزمایی ، خودمان را ببازیم. هیچ تیم فوتبالی قبل از بازی ، نمی داند (و نمی خواهد) می بازد یا می برد ، تا وقتی که بازی کند (جوجه را آخر پاییز می شمارند) از قبل نتیجه گیری نکنیم ، همیشه بعد از تلاش خودمان ، نتیجه گیری کنیم . نتیجه گیری منفی قبل از موعود ، روحیه خودباوری ما را تضعیف می کند و میل تلاش با جان و دل را از دست می دهیم.
- فکر کردن برای مایوس کردن و عمل گریزی خودمان نیست . ما فکر می کنیم تا به عمل بپردازیم. اگر فکری ، مانع دست زدن ما به عمل می شود ، فکر خودمان را اصلاح کنیم.

محمد نظری گندشمین



گاه فکر و باور ما ، به ما اجازه عمل می دهد ، و از نظر ذهنی هم ، مطمئن هستیم که ، اگر به عمل و کار مورد نظر دست بزنیم ، موفق می شویم ، ولی آگاهانه دست به عمل نمی زنیم و به آنچه باور داریم ، عمل نمی کنیم . این یعنی مشکل فقط همیشه این نیست که افکار ما ، **اجازه عمل** نمی دهند ، بلکه گاهی ما بخاطر دست زدن به عمل ، اعتبار و صحت باورهای خودمان را زیر سوال می بریم ، یعنی برخلاف باورهای خودمان عمل می کنیم (یعنی دست به عمل و اقدام نمی زنیم) .

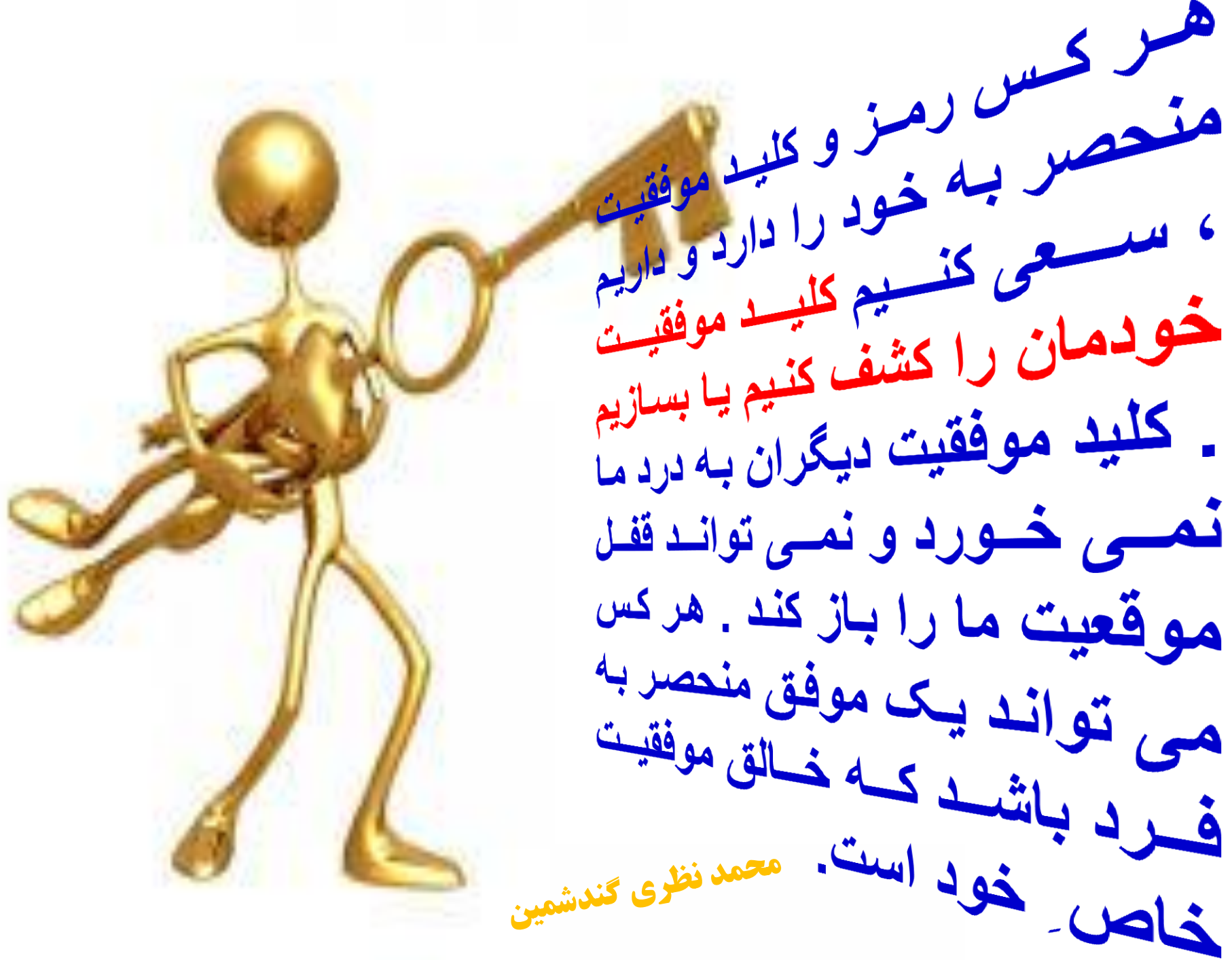


محمد نظری گندشمین

من خودم گاه فکر می کردم که
فلان کار را نمی توانم انجام
بدهم ، یعنی **باوری ناتوان**
داشتیم ، ولی وقتی دست به
عمل زدم و همان کار را
انجام دادم ، به **باوری توانا**
دست یافتم ؛ یعنی فکر می
کردم ، فلان کار را نمی توانم
انجام بدهم ، ولی وقتی در
عمل خودم را آزمودم و بر آن
کار توانا شدم ، فهمیدم اشتباه
فکر می کرده ام و باوری غلط
داشته ام ، ولی بعد از عمل
موفق خودم ، باور من تغییر
کرد تا با عمل موفق من
همسو گردد.



ما به تفکر نمی پردازیم که صرفاً در تفکر خودمان متوقف شویم . علم و آزمون برای این به وجود آمد تا به هر فکری باور نکنیم ، تا اینکه از فیلتر آزمون عبور کند. اما مشکل اینجاست که **اعتبار علم و تفکر آدمی ، هر دو نسبی است و اموری قطعی نیستند .** انسان نیازمند تفکر است ، چرا که تفکر ارزشمند است ، هر چند هم غلط نتیجه گیری کنیم و باورها و افکار نادرستی داشته باشیم ، ولی خاصیت ذهن و تفکر طوری است که قابل اصلاح است ، یعنی ذهن می تواند این امکان را به ما بدهد که افکار خود را تغییر دهیم و سطح فکری خودمان را بالا ببریم و دست به اعمال باکیفیت و اصلاح شده ای بزنیم.



هر کس رمز و کلید موفقیت
منحصر به خود را دارد و داریم
، سعی کنیم **کلید موفقیت**
خودمان را کشف کنیم یا بسازیم
- کلید موفقیت دیگران به درد ما
نمی خورد و نمی تواند قفل
موقعیت ما را باز کند. هر کس
می تواند یک موفق منحصر به
فرد باشد که خالق موفقیت
خاص خود است.

محمد نظری گندشمین

دروغ ہم ، حقیقت دارد.

محمد نظری گنڈ شہین

دروغ ، حقیقت تحریر شدہ است.



زنان با گوش

و مردان با چشم

عاشق می شوند

محمد نظری گندشمین

M.N.G



محمد نظری گندشمین



هنگامی در وادی
موفقیت گام
خواهیم گذاشت ،
که در ابتدا بر
موانع ذهنی
خودمان غلبه کنیم

یکی از علت های شکست این است ، که ما با جان و دل تلاش نمی کنیم و توانایی های خود را بکار نمی گیریم و یا توانایی های را که داریم و می توانیم داشته باشیم ، کشف نمی کنیم . هر کس توانایی ها و توانای انجام کارهایی را دارد که خودش نیز خبر ندارد و دارد . هنوز باور من بر این است که هر کس ، هر قدر هم تلاش کرده باشد ، باز جایی برای تلاش کردن داشته است (و وجود دارد) که ممکن است بعداً متوجه این توانایی های سربست خودش شود . گاه ما توانایی های خودمان را به درستی بکار نمی گیریم و یا کمترین استفاده را از توانایی های خود می بریم و یا که توانایی های خودمان را با ابزار و روش و برنامه ریزی های نارس و معیوب بکار می گیریم . برخی شکست می خورند ، بدون اینکه هیچ تلاشی کرده باشند ، تلاش نکرده توقع دارند ، خواسته های پیروزمندان آنها برآورده گردد.

محمد نظری گندشمین



تا وقتی از خودمان ، خودآزمایی عملی نگیریم ، **تسلیم**
افکار و باورهای نیازموده خودمان نباشیم . آری
بیاندیشیم ، ولی خودمان را اسیر مطلق اندیشه های
خود ندانیم ، چون فکرها بسیار است و هر کس هم
برای خودش یک مشت اندیشه دارد ، ولی این اندیشه
ها برای هیچ کس کافی نیست . آری اگر اندیشه های
امروزمان برای ما مفید و راه گشا واقع نمی شوند ،
افکار دیگری را بجوییم تا راه های دیگری را بر ما
نمایان سازند . افکارمان را تغییر دهیم ، ما فقط محدود
به آنچه امروز می اندیشیم ، نیستیم . هر کس مالک
تمام افکاری است که امروز دارد و فردا خواهد داشت .
هیچکس مجبور نیست ، باور و افکار دیروز و
امروزش را برای ابد حفظ کند . **هیچکس در مالکیتِ**
مطلق و ناگسستنی افکار دیروز و امروزش
نیست .

محمد نظری گندشمین



نظریه ها ، تفکرات نظریه پردازان است ، یعنی هر نظریه ، تفکرات همان صاحب نظریه است . نظریه ، تجزیه و تحلیل های فکری و نتایج به دست آمده از تفکرات نظریه پرداز است . همه نظریه ها بعد از آزمون (عمل) معلوم می شود که یا کلاً غلط است یا بخشی غلط و یا کلاً درست است یا بخشی درست . هیچ نظریه ای ، قبل از آزمون ، نه غلط است و نه درست و احتمال غلط یا درست بودن هر نظریه ای ، قبل از آزمون مساوی 50 % است . باور ها و افکار ما تک تک آدم ها نیز چنین است ، اصلاً مطمئن نیستیم و شدنی هم نیست که باورهای خود را صددرصدی درست بدانیم یا 100% غلط بدانیم ، تنها در مقام عمل و آزمون می فهمیم که باورهای ما چقدر غلط و درست است و کدام جنبه های باور ها و افکار ما غلط یا درست است . اصولاً هیچ باوری مثل هیچ نظریه ای ، کاملاً غلط یا کاملاً درست نیست .

محمد نظری گندشمین



زندگی سرشار از زیبایی هاست.

متوجهش باشید.

باران را ببویید،

نسیم را حس کنید.

به بهترین نحوی که

میتوانید از زندگی

لذت ببرید،

و برای رسیدن

به رویاهایتان

مبارزه کنید...



دوست عزیزم ، خواهش می کنم در افکار خود متوقف نشو ، دست به عمل بزن ، حتی اگر برخلاف باورها و افکار تو باشد . افکار و باورهای خودمان را محک بزنیم . باورها و افکار خودمان ا چون لباس هایی فرض کنیم که در صورت کهنه شدن می توانیم تعویض کنیم و دورشان بیاندازیم . باورها و افکار خودمان را بیآزماییم ، اگر برای ما سودی ندارند ، رهایشان کنیم ، بگذاریم در ناکجاآباد مدفون گردند . من و شما محکوم به داشتن و حفظ افکار و باورهای امروزمان نیستیم . اگر برایمان مفید نیستند ، مجبور به حفظ آنها نیستیم . به دنبال افکار و باورهای جدیدی باشیم . فکر و باورهای زیادی وجود دارند که هنوز من و شما از وجود آنها آگاه نیستیم ولی خیلی بهتر از افکار و باورهای کهنه امروز من و شما است . **افکاری که برایمان سودی ندارند و به درمان نمی خورند و مانع ترقی فکری و عملی ما هستند ، به کدامین منطق ، ما مجبور به حفظ آنها هستیم؟**

محمد نظری گندشمین

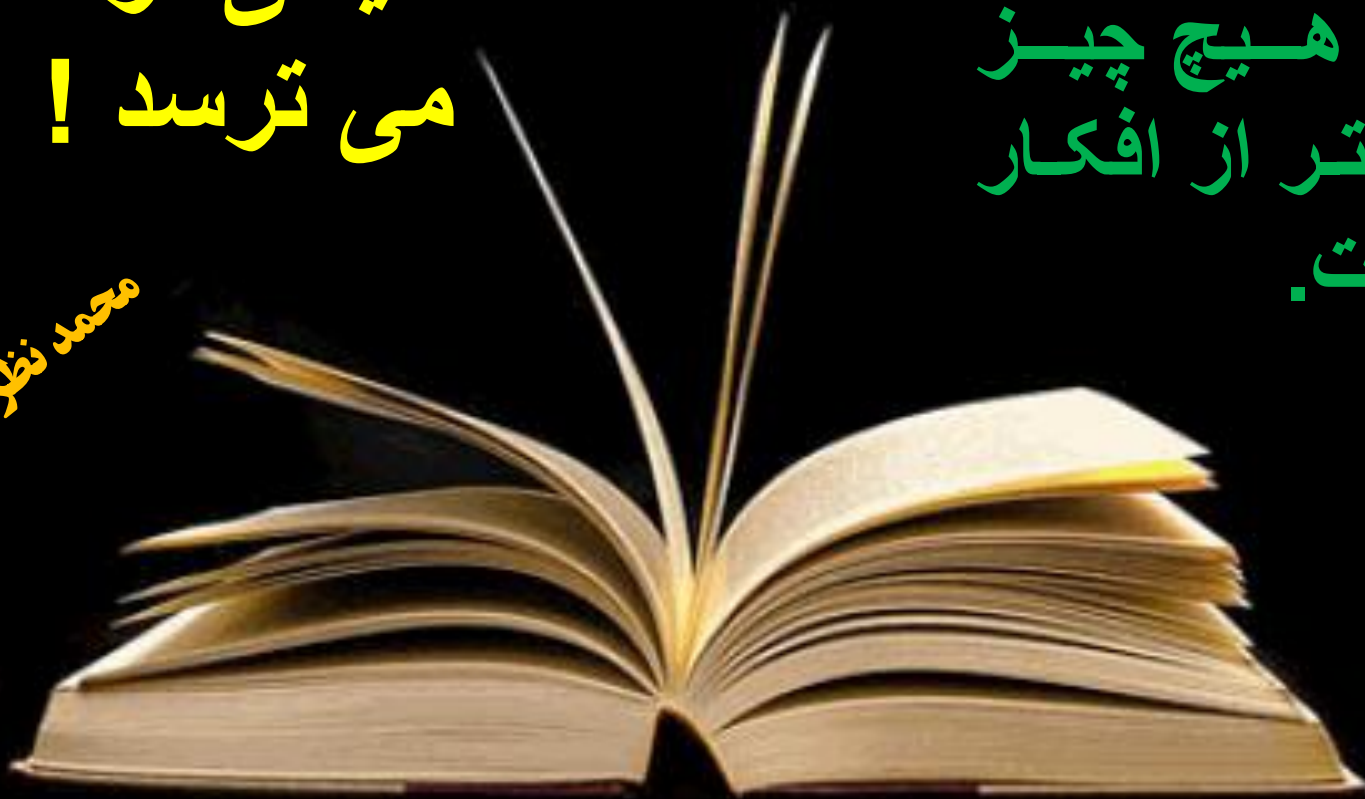
تفکر ، نه آسان است و نه سخت ، بلکه
کاری سهل ممتنع است ، به نظر آسان
، ولی در واقعیت ، سخت است.

محمد نظری گندشمین



انسان ، یگانه
موجودی است که
از همه چیز (
عینی و ذهنی)
می ترسد !

محمد نظری گندشمین



هر کس نه تنها از
افکار خود می ترسد ،
بلکه از افکار دیگران
نیز می ترسد . برای
انسان ، هیچ چیز
ترسناک تر از افکار
آدمی نیست .

Change

for

محمد نظری گندشمین

Success

92/8/17



من به **تغییر** دادن دیگران نیازی ندارم ، من به **تغییر** خودم نیازی مبرم دارم . من نه با زور و نه با زبان خوش نمی توانم دیگران را **تغییر** دهم ، آنها باید خودشان تصمیم به **تغییر** بگیرند و به خواسته های خودشان اقدام کنند . شاید **تغییری** که من برای دیگران بخواهم ، نیازی به آنها نداشته باشند . من ممکن است نتوانم دیگران را **تغییر** بدهم ، ولی می توانم راه هایی برای شروع و تداوم **تغییر** خودم و دیگران پیدا کنم . هیچ کس **تغییر** نمی کند تا وقتی که احساس نیاز به **تغییر** داشته باشد ، وقتی این نیاز را در ذهن خود احساس کرد ، باید راه های عملی کردن نیاز به **تغییر** خود را در جهان واقعی بجوید و بکار بگیرید .

- 
- 1) چگونه می توان ذهن را هدایت کرد ؟
 - 2) آیا ذهن ، اساساً قابل مدیریت و هدایت است ؟
 - 3) چرا لازم و باید است ، ذهن خودمان را مدیریت کنیم ؟
 - 4) اگر ذهن خودمان را مدیریت نکنیم ، چه پیامدهای منفی به دنبال دارد ؟
 - 5) مدیریت ذهن چقدر مهم است ؟
 - 6) تا به حال کسی ، ذهن خود را مدیریت کرده است ؟
 - 7) آیا ما بین مدیریت ذهن و کسب موفقیت رابطه ای (مثبت ، منفی) وجود دارد ؟
 - 8) چه چیزی ، ذهن را مدیریت می کند ؟
 - 9) بالاترین و والاترین حاکم بر ذهن انسان چیست ؟
 - 10) آیا ما ذهن خودمان را مدیریت می کنیم تا ذهن نیز ما را هدایت کند ؟
 - 11) آیا ذهن ما پذیرای بی چون و چرای هر چیزی است ؟
 - 12) آیا ما همه آنچه را که در ذهن داریم ، قبول میکنیم و لایق عمل میدانیم ؟
 - 13) چگونه می توانیم به عملکرد و کار آیی ذهن خودمان کیفیت ببخشیم ؟

محمد نظری گندشبین



آنچه و آن گونه که دیروز
اندیشیده ام ، آنچه و آن گونه که
امروز می اندیشم و آنچه و آن
گونه که فردا خواهم اندیشید ،
همگی ممکن است از یکدیگر
متفاوت و متناقض به نظر برسند
، ولی هیچ کدام غیرطبیعی نیستند
، یعنی توقع تفاوت داشتن سه
نحوه تفکر متفاوت در سه برهه
زمانی متفاوت (دیروز ، امروز
، فردا) معقول و معمولی و
منطقی است . **هیچکس را نمی**
توان محکوم به این کرد که چرا
در سه زمان متفاوت (دیروز ،
امروز ، فردا) ، متفاوت اندیشیده
است ؟

CHANGE

بین تغییر فکر و تغییر رفتار ، رابطه ای مستقیم و دوسویه وجود دارد ، یعنی تغییر فکر و تغییر رفتار ، می توانند در همدیگر تأثیر متقابل داشته باشد ، یعنی برای تغییر رفتارمان ، تغییر فکرمان و برای تغییر فکرمان ، تغییر رفتارمان می تواند مهم ، مؤثر و کارساز باشد . البته این نکته را در نظر داشته باشیم که ، این رابطه کاملاً به صورت اتوماتیک ، خودکار ، غیرارادی و جبری نیست ، یعنی این تغییر بلاواسطه و بلافاصله نیست ، بلکه ما بین این دو متغیر و عامل ، امکان عوامل دیگری نیز است که این عوامل می توانند در نقش تسهیل کننده یا بازدارنده تغییر باشند.

محمد نظری گندشمین



➤ یادگیری ، نیازمند زمان است ، ولی با صرف گذشت زمان نمی توانیم هر چیزی را یاد بگیریم.

➤ یادگیری و اندیشیدن ، ابزار هایی برای بقای آدمی و سازگاری اش با طبیعت و محیط پیرامونی اش (اجتماع) است.

➤ یادگیری ، آماده سازی خودمان در برابر تهدیدهای درونی و بیرونی است.

➤ یادگیری و اندیشیدن ، از ابزار های دفاعی انسان است (اندیشیدن ، دفاع درونی و یادگیری ، دفاع بیرونی) .

➤ یادگیری و اندیشیدن ، از شاه کلید های دفاعی هر کس در برابر خود و دیگر انسانها است.

آیا دیگران ، آنهایی
را که ما دوست
میداریم ، میتوانند
دوست داشته باشند؟

آیا دیگران ، آنهایی
را که ما دوست
میداریم ، میتوانند
دوست داشته باشند؟

آیا دیگران ، آنهایی
را که ما دوست
میداریم ، میتوانند
دوست داشته باشند؟

آیا دیگران ، آنهایی
را که ما دوست
میداریم ، میتوانند
دوست داشته باشند؟

آیا دیگران ، آنهایی
را که ما دوست
میداریم ، میتوانند
دوست داشته باشند؟

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



محمد نظری گندشمین

من برای اینکه بتوانم در زندگی خودم ، تغییر و تحولات مثبت و چشمگیری به وجود آورم ، به چه چیزهایی (مادی و معنوی) نیاز دارم؟ آیا من منتظرم تا روزی از راه برسد و من صاحب عقیده ، فکر و باوری شوم تا مرا به تغییر ، ترغیب و توانا سازد؟ آیا من هنوز به آن افکاری که می توانند دست مایه تحول من و زندگی من شوند ، آگاهی و دسترسی ندارم؟ چه کمبودهایی هست که مانع شده اند ، من نتوانم بر سرعت تغییر زندگی فردی و اجتماعی خودم بیفزایم؟

موفقیت ، حق یکایک آدم هاست و هیچ کس نمی تواند ما را از این حق محروم سازد ، مگر خودمان !

لازم و درست نیست ما در حسرت و غبطه موقعیت های افراد موفق باشیم و نسبت به آنها حسادت آشکار یا پنهانی داشته باشیم . سعی کنیم مسیر موفقیت خودمان را پیدا کنیم . آنها (افراد موفق) نیز یکباره یا به صورت خدادادی صاحب این موقعیت ها نشده اند . **موفقیت ها ، اکتسابی است ، نه**

خدادادی .

خدا این حق و قابلیت را به همه داده است تا الهه موفقیت خود را خلق کند . اگر کسی قادر به خلق موفقیت خود نیست ، این دیگر گناه و تقصیر خودش است و ربطی به این ندارد که خداوند برای کسی موفقیتی را می خواهد و برای دیگری نمی خواهد . ولی این نکته مهم را بدانیم که هر فردی بهر کاری آفریده شده است ، در واقع هر فردی ، بهر خلق موفقیت منحصر به خود آفریده شده است . **ما ممکن نیست** موفقیت دیگران را تکرار کنیم ، ولی می توانیم موفقیت خودمان را بیافرینیم . ما نیازی به موفقیت دیگران نداریم ، چون ما را هم برای موفقیت خاص و منحصر به فردی ، قابلیت هست . آری قابلیت ها و توانایی های متفاوت خودمان را کشف کنیم و سعی کنیم وابسته و مطیع برده وار تقلید کورکورانه از دیگران و از موفقیت های آنها نباشیم . آری هر کس فردیت و تفاوت متفاوت خود را دارد که برای درخشیدن و خوش درخشیدن او کافی است . هر کس باید خودش باشد و این خواست برنامه ریزی آفرینش است تا هر فردی آنچه را که می تواند ، به انجام برساند و کار هر کس در جای خود ارزشمند است ، چرا که وجود هر کس با آن توانایی های خاص خود نیاز بوده است تا نظم حاکم بر جهان هستی از مسیر خود خارج نگردد . هر انسانی حق و اجازه رشد و خودشکوفایی دارد و این وظیفه و تکلیف هر کس است . سرنوشت ، انسان را رشد نمی دهد ، این خودمان هستیم که خودمان را رشد می دهیم و سازندگی و برآزندگی خودمان را خلق می کنیم . اگر انسان نیازی به رشد نداشت و آن گونه که خداوند آفریده است ، کفایت می کرد ، (خداوند ، انسان را آفرید تا برای رشد خود تلاش کند) دیگر خداوند ما را نیازمند هیچ چیز دیگر نمی کرد ، به ویژه که نیاز انسان به یادگیری ، نیازی مادام العمر است . در واقع آنچه انسان در خود احساس نیاز می کند ، به این معنی است که برای بودن و رشد خودمان ، به این نیازها ، نیاز داشته ایم وگرنه چیزی که برای انسان نیاز نبود ، دیگر نیازی به وجود این نیازها نبود و موفقیت هم نیاز تک تک همه آدم ها است ، مثل این است که درخت وجود ما با موفقیت هایی که به دست می آوریم ، به بار می نشیند و میوه می دهد .

نیاز انسان به اندیشه ها ،
مقطعی ، ولی نیاز انسان
به اندیشیدن ، دایمی است .
برای همین معقول و
منطقی نیست به یک سری
اندیشه های ثابت ، تکراری
، متروک و تاریخ گذشته ،
از کار و کارایی افتاده ،
متعهد بود و دل بست .



پس خدا برای همه
و همه برای یک خدا

محمد نظری گندشمین

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

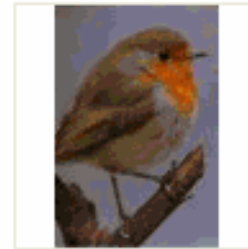
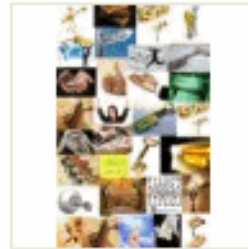
M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

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





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

