

زبانِ ذهنِ من



محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی



الله

محمد نظری گندشمین

تسلیم نخواهم شد ، سُست
نخواهم شد ، از پای نخواهم
نشست ، دست از تلاش
نخواهم کشید ، به عقب بر
نخواهم گشت ، متوقف نخواهم
شد ، از دست زدن به اقدام و
عمل دوری نخواهم کرد ، با
تمام قوای فکری و عملی ام
به پیش می روم ، تا بر همه
آنچه که مرا می ترسانند و به
چشم من بزرگ دیده می شوند
، غالب و فائق آیم . من می
روم تا قلّه های موفقیت زندگی
خودم را فتح کنم.

A stylized illustration of a man with black hair and a black suit standing on the peak of a dark mountain. He is holding a white flag on a tall pole. The background is a light blue sky with a few white clouds. The sun is shining brightly behind him, creating a starburst effect.

محمد نظری گندشمین

عمل نکردن من به اندیشه و باورهایم ، به این معنی نیست که دیگران نمی توانند به اندیشه های من عمل کنند . هر چند که عمل نکردن من به افکارم ، باعث کم رنگ و بی تأثیر دیده شدن افکار من می شود . اما می دانیم که حکمت گمشده مؤمن است حتی اگر نزد منافق باشد ، یعنی مؤمن و انسان جوینده علم و دانش ، به حکمت و دانستن نیاز دارد ، حتی اگر این علم و دانستن نزد بیگانگان باشد و به آنچه دارند هم عمل نکنند و استفاده نکنند (عمل کردن = استفاده کردن ، کسی که عمل می کند ، استفاده می کند و کسی که عمل نمی کند ، استفاده نمی کند) ، یعنی عمل نکردن دیگری ، دلیل و منطق نمی شود که ما از عمل کردن امتناع و اجتناب کنیم و آنچه لایق و شایسته عمل است ، به عمل درنیآوریم . هر کس نه تنها در عمل کردن یا عمل نکردن به افکار و باورهای دیگران آزاد و خودمختار است ، بلکه در عمل کردن یا عمل نکردن به افکار و باورهای خودش نیز آزاد و خودمختار است .



هیچ وقت ، عمل نکردن
دیگری را ، بهانه و دلیلی
برای عمل نکردن خودمان
قرار ندهیم ، چرا که هر چه
کنیم به خود کنیم ، گر چه
نیک و بد کنیم . ما خودمان
تصمیم بگیریم که عمل
کنیم یا عمل نکنیم. نباید
عمل کردن یا عمل نکردن
ما مثل تفکر و رفتار ما ، از
روی تقلید ، عادت و
انتخاب کلیشه ای باشد.





شاید خیلی ها از خریدن یک خودکار نو ، خوشحال و هیجان زده می شوند ، ولی من وقتی خودکاری را تمام و کمال می نویسم و تمام می کنم و خالی می شود ، خوشحال و شادمان می شوم و احساس غرور و رضایت درونی و استفاده مفید به من دست می دهد و مرا به یاد نوشته ها و اندیشه هایم می اندازد که خون (جوهر) این خودکارهای خالی در وجود اندیشه هایم تزریق شده و در رگ های اندیشه هایم جریان یافته است.

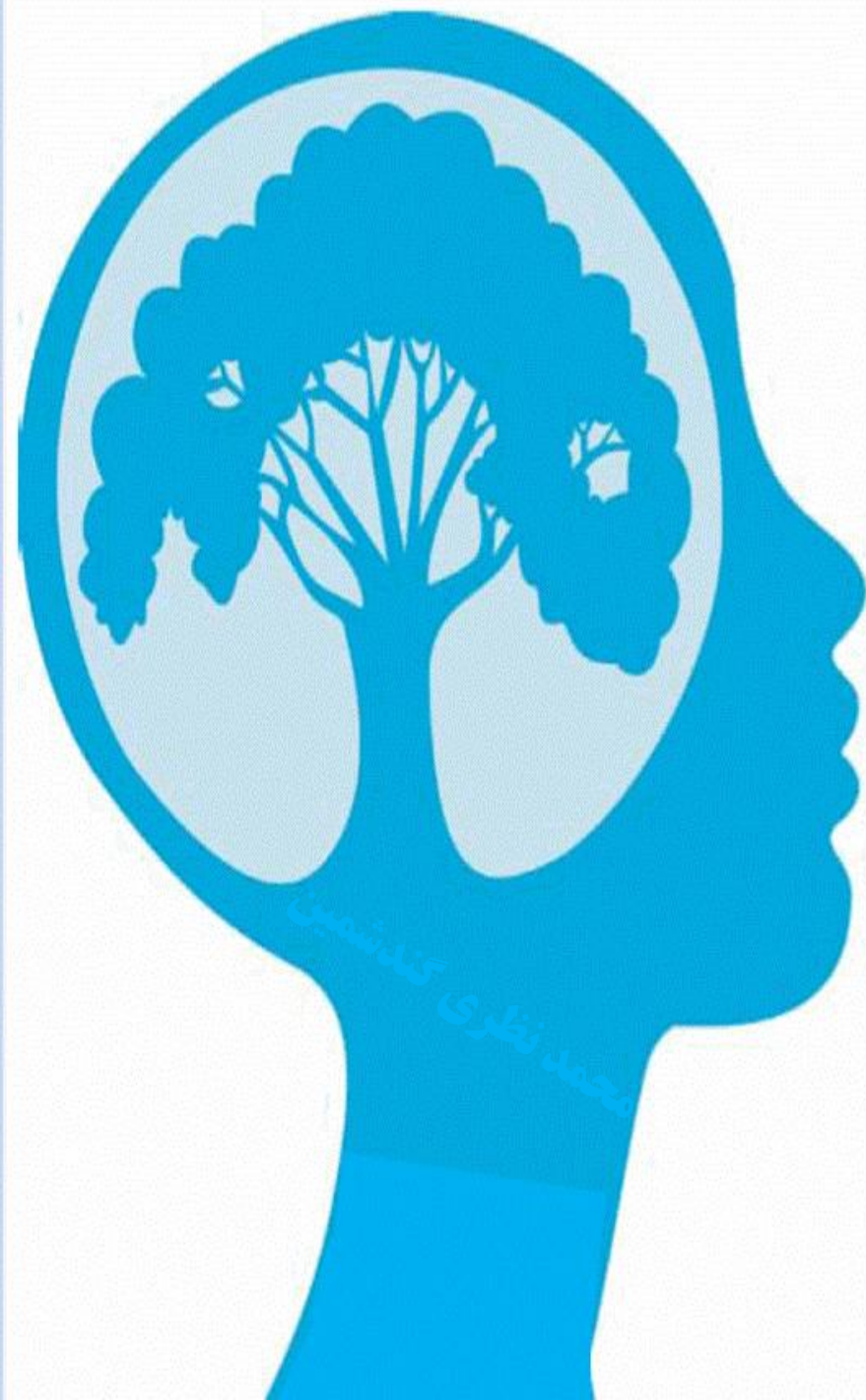
قرار نیست ، برداشت
های دیگران از من با
برداشت های من از
دیگران و برداشت های
دیگران از خودشان با
برداشت های من از
خودم ، همیشه منطبق
بر هم باشد !



وقتی می اندیشیم ،
برای آنچه می خواهیم
انجام بدهیم ، بیشتر
تحریک و فعال می
شویم ، در واقع برای
دست زدن به عمل
(آنچه می خواهیم)
متمایل ، مشتاق و
برانگیخته می شویم.



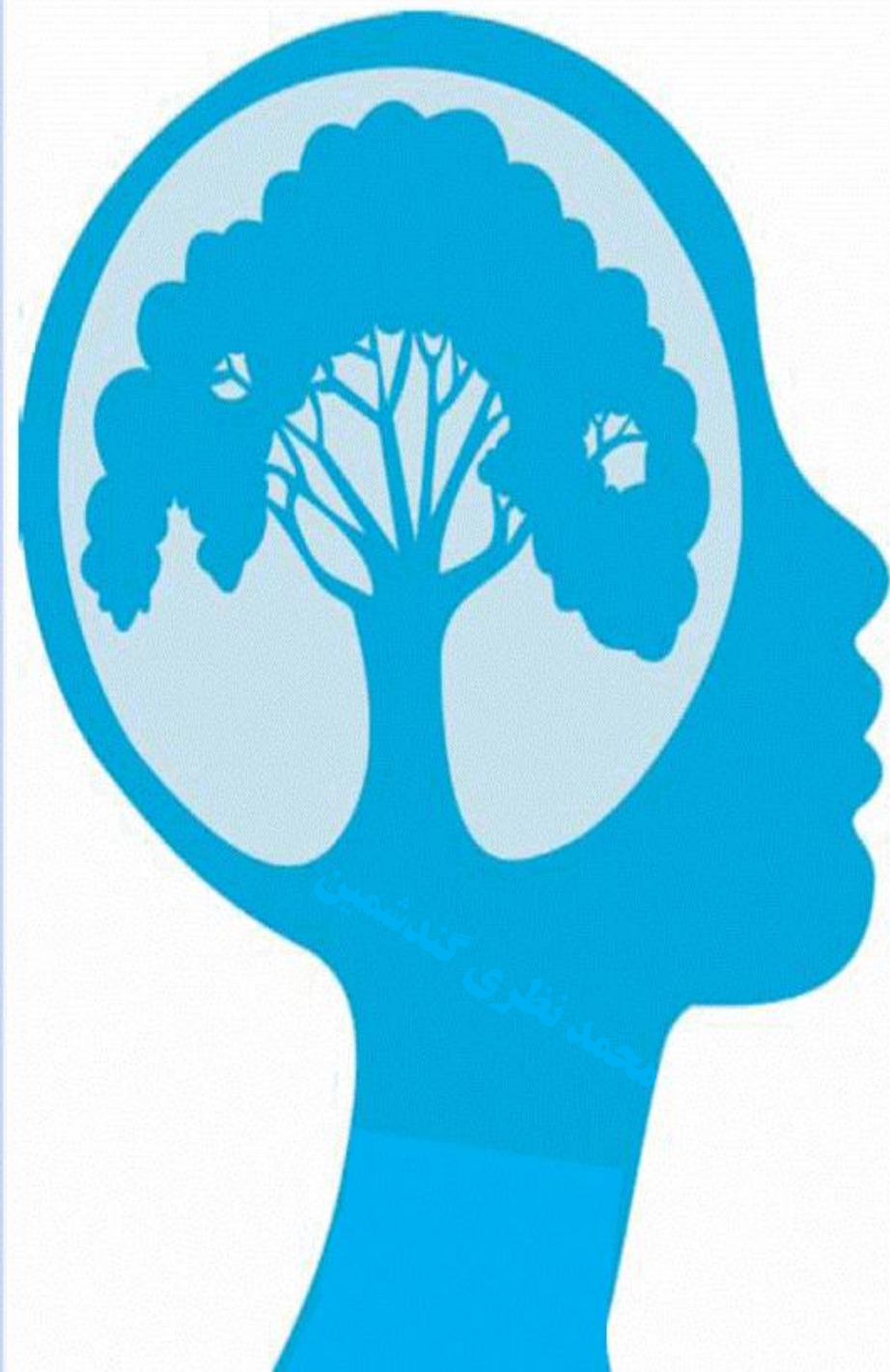
وقتی می اندیشیم ، یا عمل
تازه ای را می آفرینیم یا
اینکه چگونگی انجام یک
عملی را متوجه می شویم و
یاد می گیریم و یا که
حداقل یک چیزهایی را
می فهمیم که می توانند
به ما کمک کنند تا به
تحقق آنچه می خواهیم ،
مؤثر افتد.



بصورت نظری کتاب

وقتی می اندیشیم
، بسیاری از
معمایا، خود به
خود حل میشوند ،
معمایا ذهنی و
معمایا محیطی.





احمد نظری گندمان

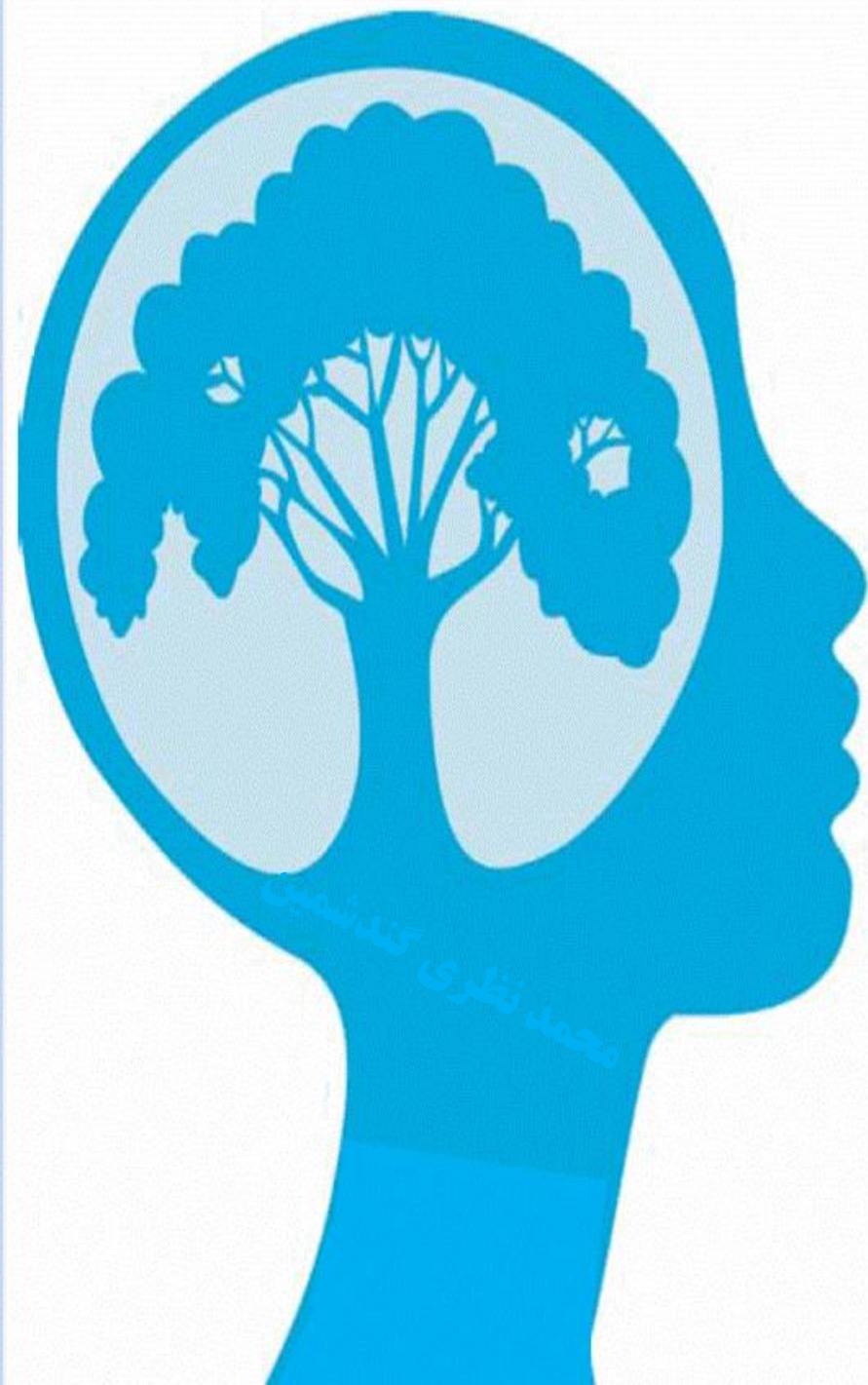
وقتی می اندیشیم ،
در خودمان احساس
قدرت می کنیم ،
احساس می کنیم
کنترل یک جهان
وسیع و کاربردی و
غنی و مؤثر را در
اختیار داریم .

وقتی می اندیشیم ،
این باور را در خودمان
پیدا می کنیم که ، ما
می توانیم ، و خیلی
کارهای دیگری را می
توانیم انجام بدهیم ،
خیلی مشکلات را
برطرف کنیم و برای
خیلی مسائل راه حل
پیدا کنیم.

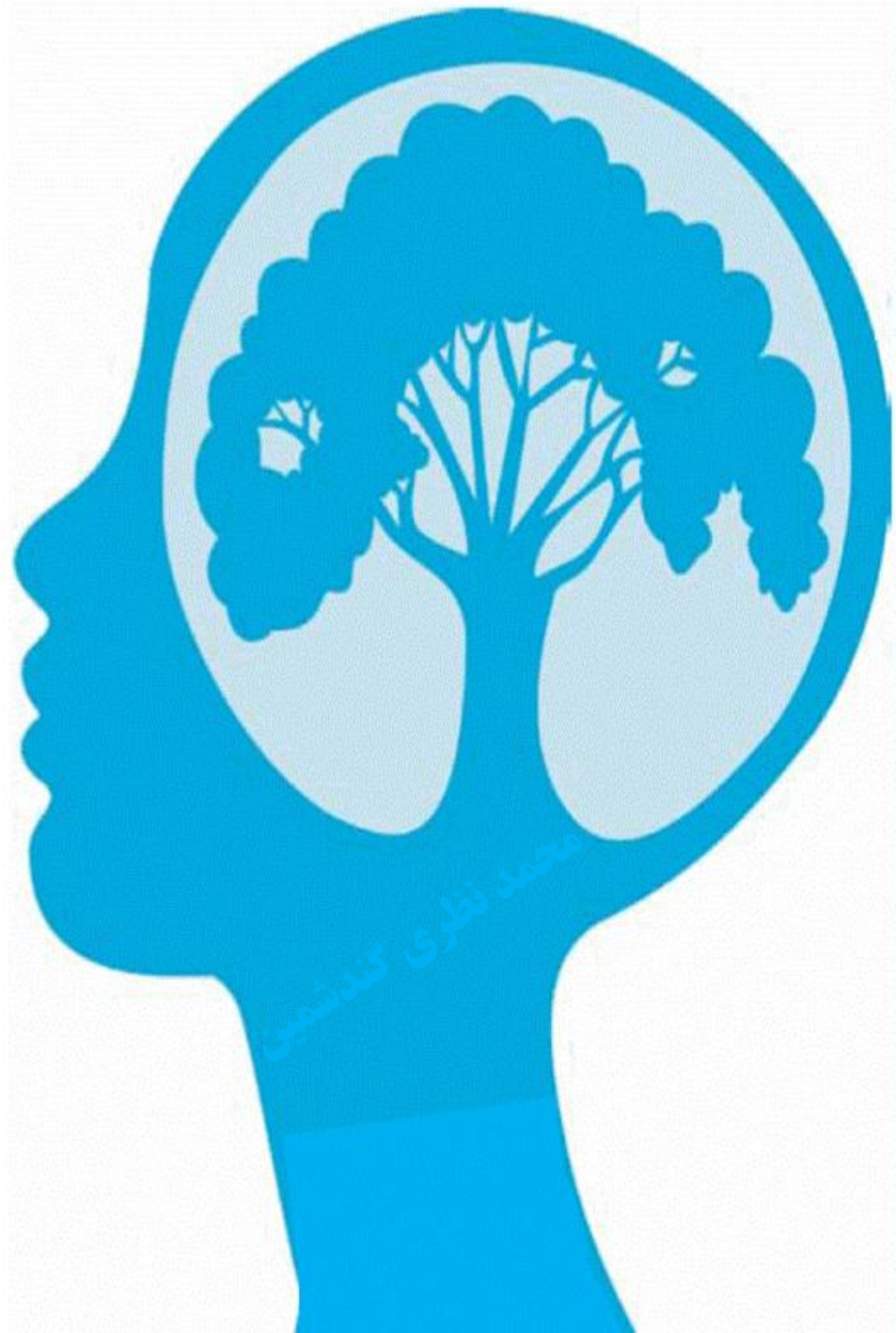


مصلحتی کنیم

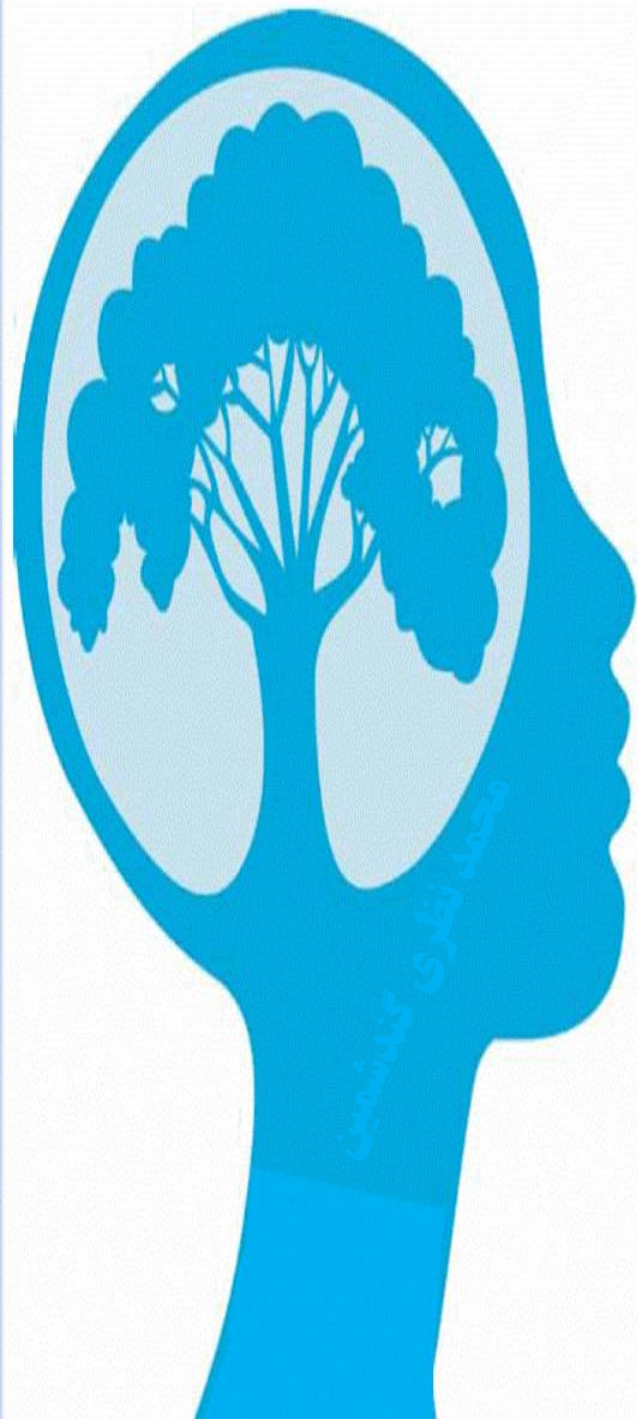
وقتی می اندیشیم ، خودمان را در مقابله با چالش هایی می بینیم ، که قصد غالب و فائق آمدن بر آنها (چالش ها) را داریم و به خودمان اطمینان داریم که ابزار و قدرت کافی برای مقابله و غلبه داریم ، چون با مواد بی پایان و تجدید پذیر ذهن (فکر و اندیشه) می توانیم ابزار های ذهنی و عملی بسازیم و با آنها قدرت ذهنی و عملی خودمان را نمایان سازیم.



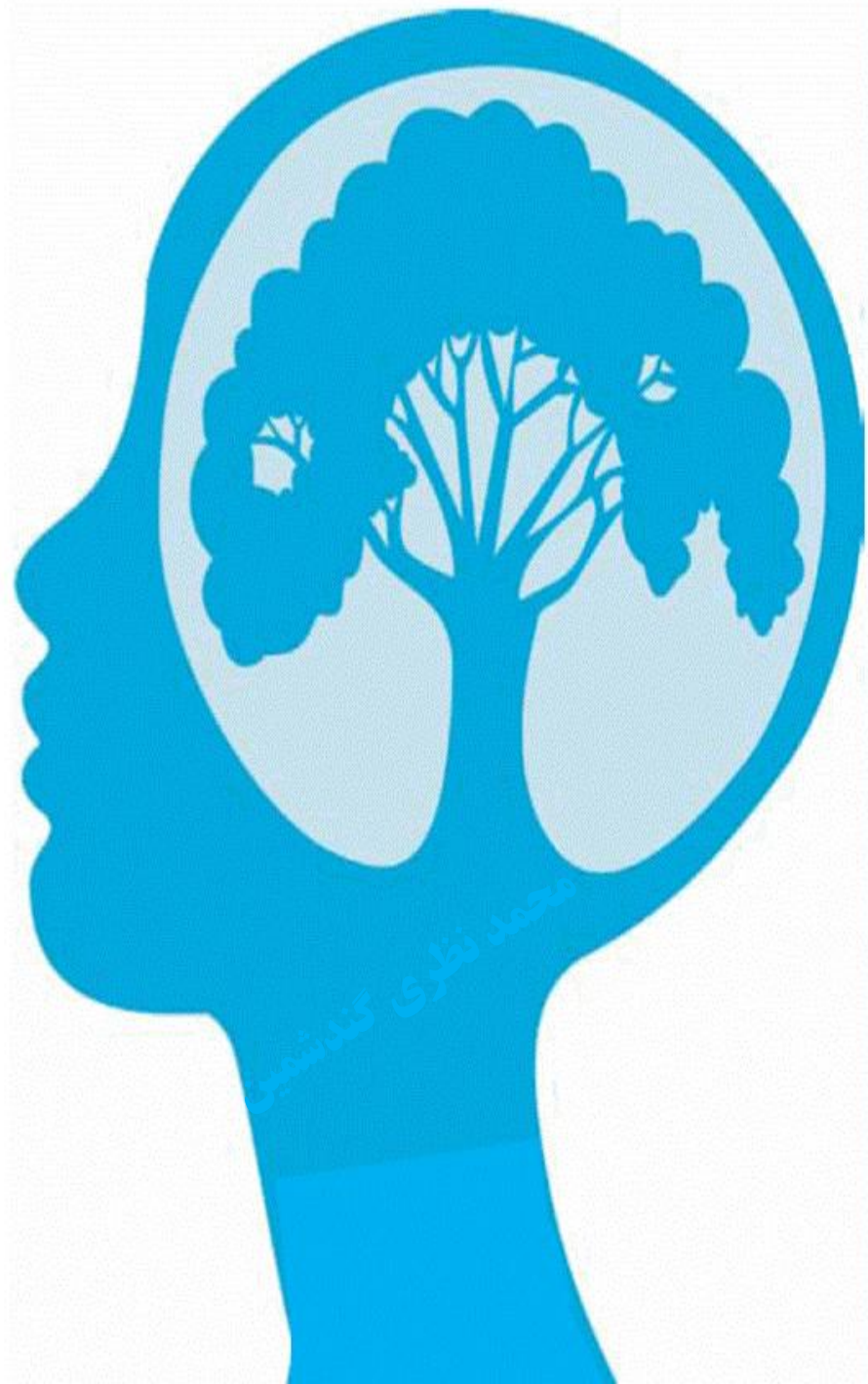
وقتی می اندیشم ، باورم
می شود که من اشرف
مخلوقات هستم ، چون
چیزی (فکر و اندیشه)
دارم که هیچ چیزی ندارد
. و چیزی که مرا از همه
سایر موجودات ، متفاوت
ساخته است ، حتماً
بارزش و مهم است که
فقط من (انسان) دارم.



وقتی می اندیشم ، خودم را به آنچه در حافظه دارم ، بی نیاز می بینم ، چون آنچه را که از راه اندیشیدن به دست می آورم ، خیلی مهمتر و با ارزش تر و کارآتر از همه آن چیزهایی است که در حافظه دارم . حتی برای نوبت اندیشیدن بعدی خودم چنان مشتاق هستم ، که اندیشیدن قبلی و فعلی خودم را فراموش می کنم . **همیشه با خود می گویم ، در نوبت بعدی اندیشیدنم ، با چه اندیشه های غیرمنتظره ای روبرو خواهم شد؟! من مشتاق** **همیشگی همیشه اندیشیدن هستم .** هر بار که می اندیشم ، احساس تازگی و نشاط می کنم ، چون اندیشیدن ، هیچ وقت ، راهی تکراری را طی نمی کند . **آری هر بار بیاندیشیم ، تازه است (ماهی را هر وقت بگیریم تازه است) . آری بیاید بیاندیشیم و ماهی و نهنگ های ذهن خودمان را (افکار مثبت و خلاق) صید کنیم .**



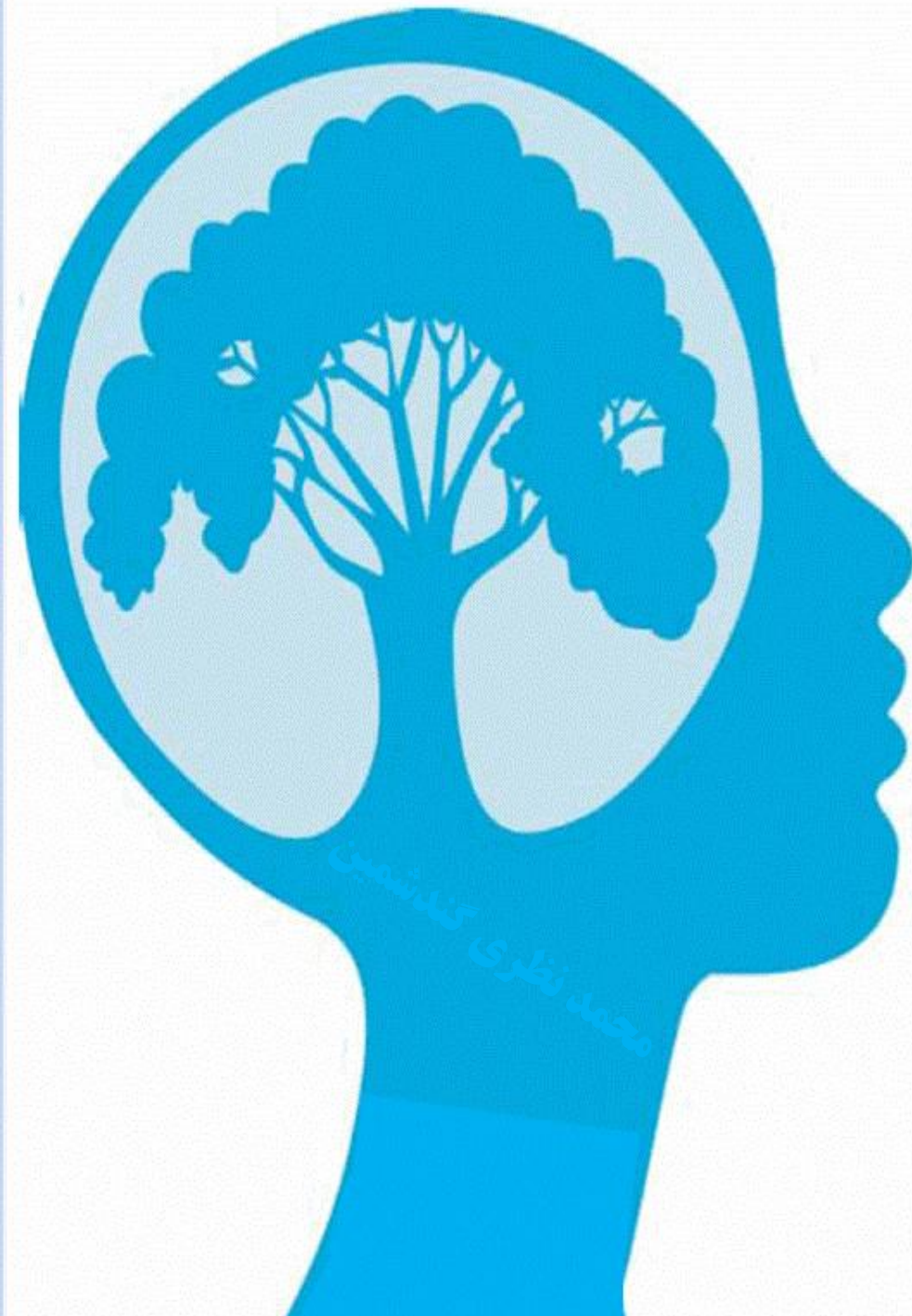
وقتی می اندیشم ، با اندیشه
هایی آشنا می شوم که خودم
هم ، قبل از اندیشیدنم ، نمی
دانستم و نمی شناختم ، و این
یعنی ، ما با اندیشیدن ، هم به
خود و هم به دیگران چیزهایی
را یاد می دهیم، که قبل از
اندیشیدن ، خودمان هم نمی
دانستیم. **آری اندیشیدن**
یادگیری است ، یادگیری
چیزهایی که در کتاب ها هنوز
به نگارش در نیامده اند !



وقتی می اندیشیم ،
کنترل افکار ،
دست خودمان
است

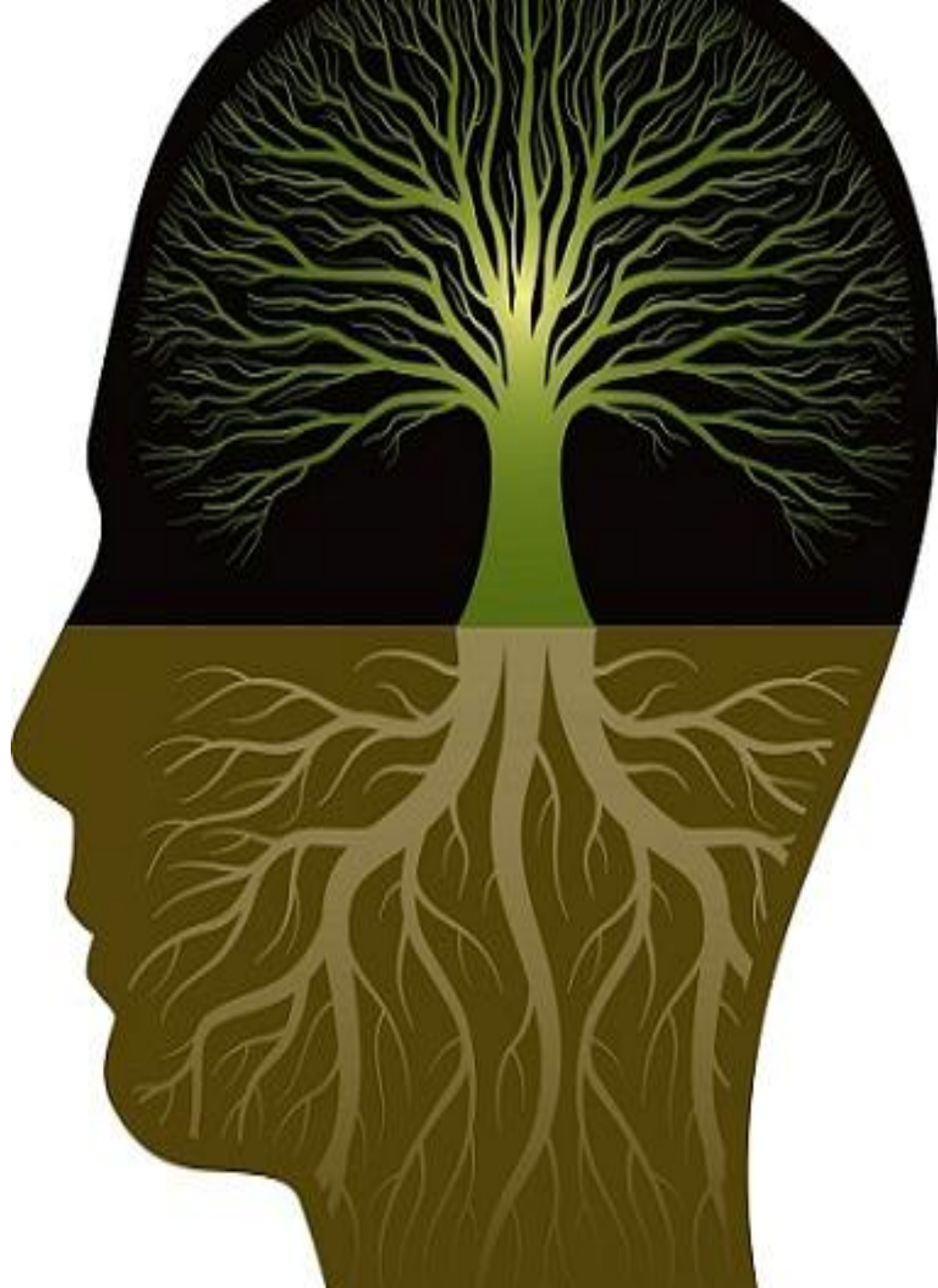
و

وقتی نمی اندیشیم
، کنترل ما ، دست
افکار ماست.



به اینکه دیگران راجع ما چگونه فکر می کنند یا فکر خواهند کرد ، زیادی توجه نکنیم ، که در این صورت کنترل خودمان را از دست خواهیم داد . **ما مجبور مطلق به این نیستیم که افکار و رفتارهای خودمان را تفکرات ، نظرات ، انتقادات و نگرش دیگران هماهنگ و تطبیق کنیم .** فکر نکنیم که عدم هم‌رنگی مطلق ما با جماعت در هر چیزی ، نشانه ضعف و یا غیر معمولی بودن ماست و ما مشکل داریم که مثل دیگران نمی اندیشیم یا مثل دیگران عمل نمی کنیم .

محمد نظری گندشمین



چرا من تغییر نمی کنم ؟ چون
برای تغییر کردن ، کاری
نکرده ام و نمی کنم ، دست به
عملی نمی زنم که بازتاب آن
پیدایش تغییراتی در روند
زندگی من باشد. اگر من نتوانم
تغییراتی را (کوچک و بزرگ)
به وجود بیاورم ، **هیچ وقت آن**
تغییرات دلخواه من ، خودسرانه
و آماده ، از بیرون بر من عرضه
نخواهد شد . هر تغییری را می
خواهم ، باید خودم دست به
کار شوم و به سراغش روم .
آری جوینده یابنده است ، نه
یابنده ، جوینده .





تحمل فشار روانی انکار اشتباه
خودمان ، بیشتر از تحمل فشار
روانی اعتراف به اشتباه
خودمان است ، چون در اولی
سعی می کنیم ، نگذاریم، انرژی
منفی روانی را از خودمان آزاد
کنیم ، ولی در دومی با اعتراف به
اشتباه خودمان ، انرژی منفی
روانی را از خودمان آزاد می کنیم
و احساس راحتی می کنیم و
راحت تر می توانیم دوباره فکر
کنیم و تصمیم بگیریم.

انکار اشتباه ، باعث می شود نتوانیم با واقعیت روبرو گردیم و سازگار شویم و از قدرت واقعیت بهره بگیریم . انکار اشتباه خودمان ، یعنی خود را بی نیاز دیدن از اصلاح اشتباه خودمان . به چه منطقی نباید به اشتباهات خود معترف بود و قبول کرد که اشتباه کرده ایم . اعتراف به اشتباه خودمان ، اشتباه نیست ولی مقاومت در برابر پذیرش اشتباه خودمان ، اشتباه است . شاید ما در ظاهر قبول نکنیم که اشتباه کرده ایم ، ولی در درون خودمان می دانیم که اشتباه کرده ایم و همیشه **انکار بیرونی ما به اشتباهات خودمان ، به معنی انکار درونی اشتباهات ما نیست** . علاوه بر این اشتباه کردن و انکار اشتباه به خودمان زیان می رساند ، حال چه قبول کنیم و چه قبول نکنیم ! چرا که روزی از راه می رسد که ناچار شویم ، خودمان به افشای اشتباهات خود پردازیم .

محمد نظری گندشمین



©COPYRIGHT

انکار اشتباه خودمان ، راه
را بر اصلاح اشتباه ما می
بندد . انکار اشتباه ،
باعث می وشد راه را بر
خودمان ببندیم و نتوانیم
گامی رو به جلو برداریم
.**وقتی اشتباهات خودمان**
را قبول نمی کنیم ، به
خودمان اجازه ، جسارت
و جرأت می دهیم که باز
هم به اشتباهات خودمان
ادامه بدهیم .

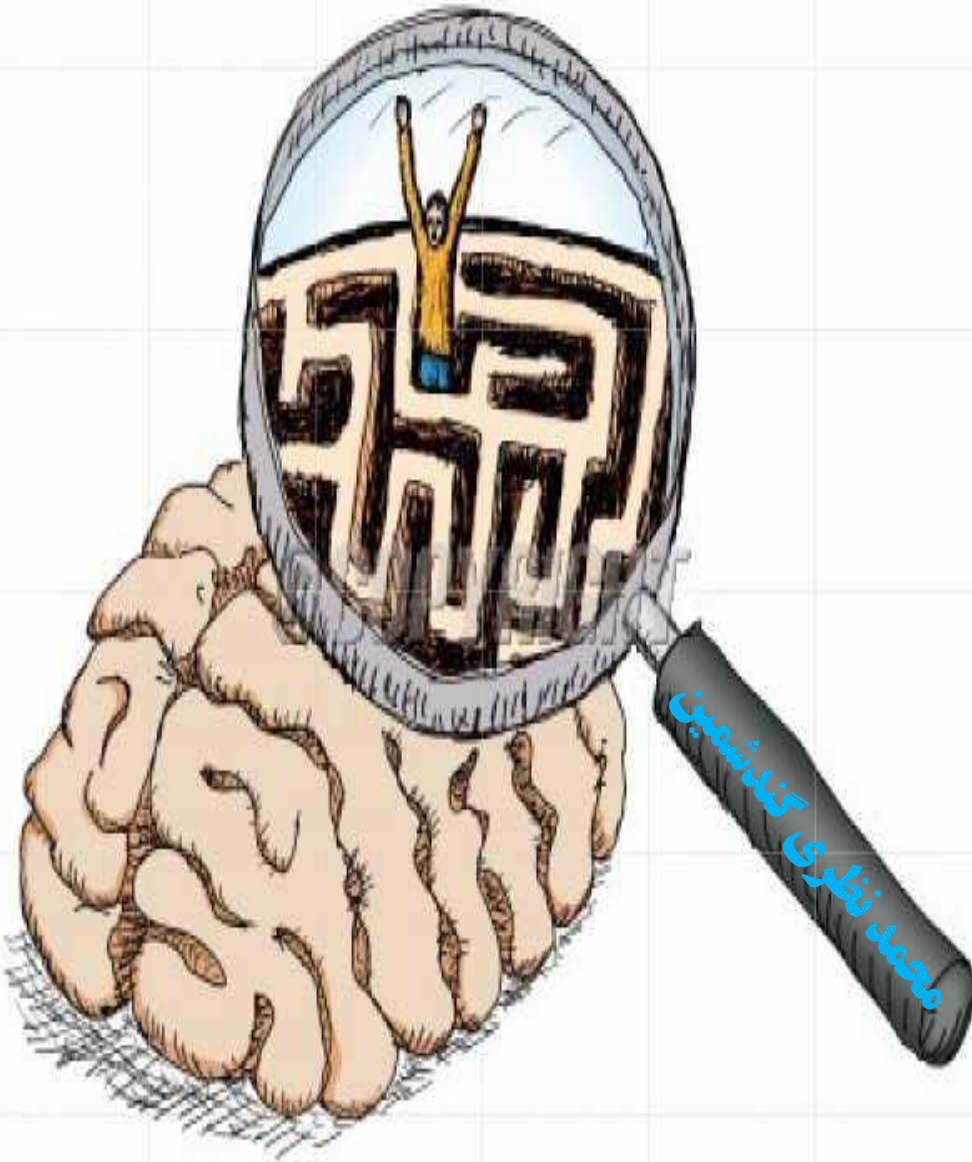




فقط به راه حل های آشنا ،
حاضر و آماده اکتفاء نکنیم ،
چون نمی توانند نیازها و
مسایل جدید ما را برطرف
کنند . راه حل های جدید ،
نیازمند خلاقیت ماست . **هیچ**
وقت به یک راه حل شناخته
شده و ثابت دل نیندیم ،
بسنده نکنیم ، کافی ندانیم ، تا
می توانیم گزینه های عمل
خودمان را افزایش دهیم .
هیچ وقت روش انجام کارها
را محدود نبینیم و محدود
نکنیم ، یکی نبینیم و یکی
نکنیم ، چرا که برای همیشه ،
انجام کارها با یک روش
ممکن نیست و نخواهد شد .

هر انسانی به افکار خود محدود است ، یعنی هر کس در محدوده افکار خود واقع است ، یعنی هر کس به وسعت افکار خود است و یا به وسعت افکار خود محدود است. انسان ها هر چند در اندیشیدن آزاد هستند ولی به این معنی نیست که هر کس در محدوده ای فراتر از افکار خود قرار دارد، یعنی آزاد بودن ما در اندیشیدن ، به این معنی نیست که در افکار خودمان محدود نیستیم.

اندیشیدن را چون مطالعه کتاب ارزشمندی بدانیم . اندیشیدن و مطالعه بر هم تأثیر دارند ولی وجود یکی ، به معنی بی نیازی به دیگری نیست.



مشکل ما آدم ها از دو ریشه نشأت می گیرد :
فکر نکردن و عمل نکردن به افکارمان.
آرزوهای ما وقتی در قالب هدف جای بگیرند ،
زمینه و امکان ، لوازم و ابزار تحقق آنها (**آرزوهایمان**) فراهم می شود . **آرزو ، تفکری**
است که طرح کاربردی و عملیاتی ندارد ، یعنی
در چارچوب عملی قرار ندارد ، یعنی امکان
عمل کردن به آن در عالم واقعیت نیست . فرق
آرزو و هدف مثل این است که یکی با فکر و
خیالات خود به سیارات دیگر سفر کند (آرزو)
و دیگری با موشک یا سفینه فضایی به سیارات
دیگر سفر کند و عملاً بر روی آن کرات دور و
ناشناخته قدم بگذارد (هدف) . من نمی گویم
دور و بر آرزوهای خودمان خط قرمز بکشیم و
آنها را از حوزه تفکر خودمان خارج کنیم ، که
نه نیازی است و نه شدنی است ، چرا که اهداف
ما از آرزوها و رؤیاهای ما تغذیه می کنند .
همانا اکثریت اهداف ما در ابتدا به صورت
رؤیا و آرزو و خواسته شروع می شوند و
خودشان را نشان می دهند و آنگاه این ما
هستیم که باید تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم که
اگر خواهان رسیدن به آرزوهای خودمان هستیم
راه و روش و ابزار های تبدیل آرزو به هدف و
تحقق این هدف را پیدا کنیم یا خلق کنیم .



سخن‌سان برگزیده

هر قدر به طبیعت
نزدیک شوی ،
زندگانی شایسته تری
را پیدا می کنی .
(نیما یوشیج)

چیزی ساده تر از
بزرگی نیست آری
ساده بودن همانا بزرگ
بودن است .
(امرسون)

من تنها یک چیز
می دانم و آن اینکه
هیچ نمی دانم .
(سقراط)

اگر واقعیات با نظریات
هماهنگی ندارند ،
واقیعت‌ها را تغییر بده .
(انتستین)

شیرینی یکبار بیروزی
به تلخی صد بار شکست
می ارزد .
(سقراط)

لحظه‌ها را گذرانیم
که به خوشبختی
برسیم ؛ غافل از آنکه
لحظه‌ها همان
خوشبختی بودند
(دکتر علی شریعتی)

محبت همه چیز را
شکست می دهد و خود
شکست نمیخورد
(نولتوی)

اگر در اولین قدم ،
موفقیت نصیب ما می شد ،
سعی و عمل دیگر
معنی نداشت .
(موریس مترلینگ)

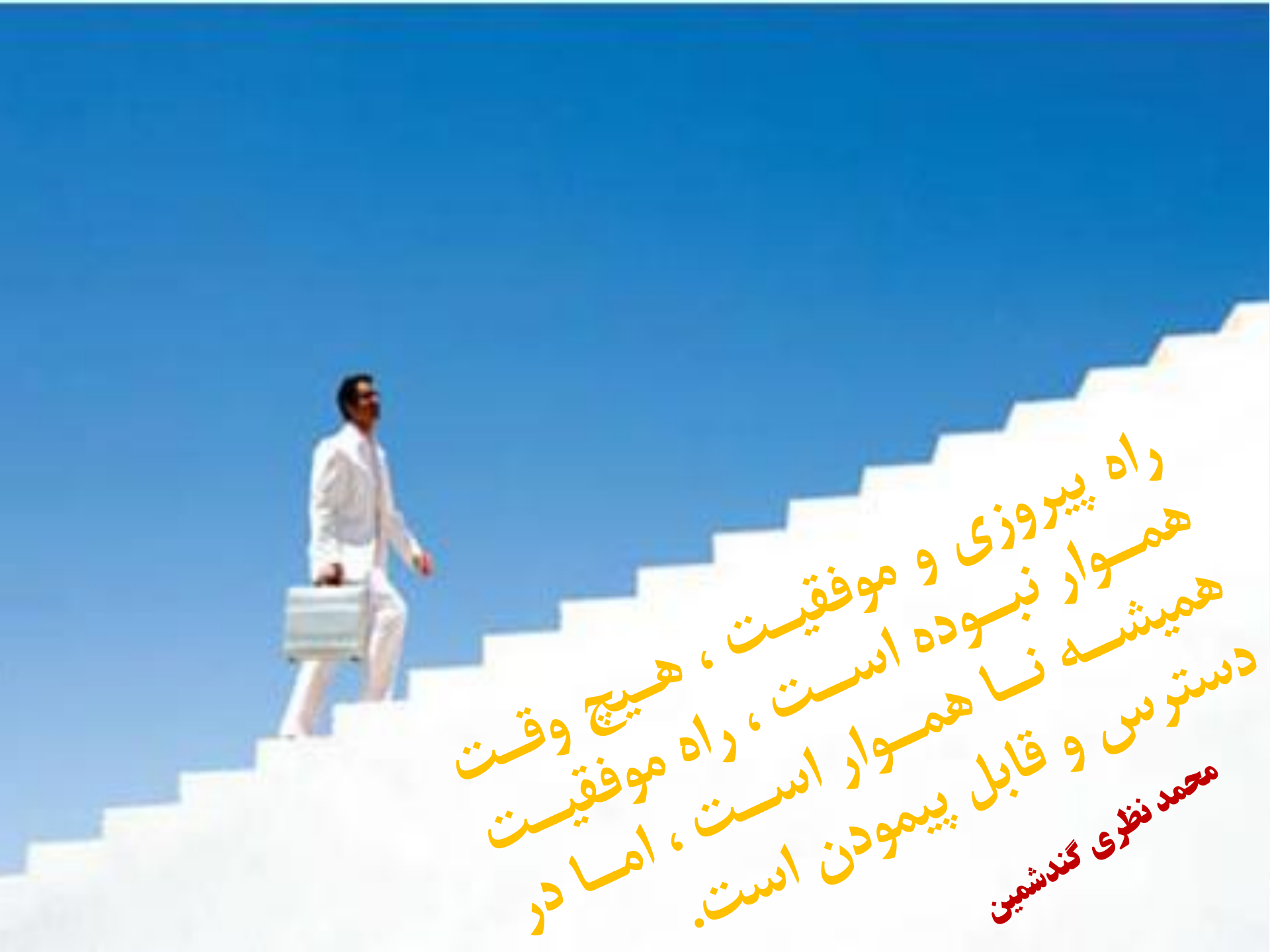
کسی به فرجام زندگی
آگاه نیست و خداوند هم
نیازی به عبادت بنده
ندارد ، فقط بدان که
کردار و گفتارت چیست
(فردوسی)

بیروزی آن نیست که
هرگز زمین نخوری ،
بلکه آنست که بعد از هر
زمین خوردنی برخیزی
(مهااتا گاندی)

آیا آنانی که تلاش نمی
کنند با آنانی که تلاش می
کنند ، درست ، معقول و
منطقی است ، که به یک
نتیجه یکسان و مشابه
دست یابند ؟ آیا این نتیجه
شدنی است ؟ آیا این نتیجه عادلانه
است ؟ آیا آنانی که تلاش نکرده اند ،
مستحق این نتیجه اند ؟ آیا نابرده
رنج ، گنج میسر می شود ؟ شاید
برای کسی ، نابرده رنج ، گنج ، ممکن
شود ، ولی هیچ وقت همتای گنج
کسی نیست ، که به بهای رنج به
دست آورده باشد . گنج نابرده رنج ،
تأییدی است بر ضرب المثل «باد
آورده را باد می برد.»

برخی معلولان ،
معلولیت خود را
فراموش کرده
اند و زندگی می
کنند و برخی
معلولان ، زندگی
را فراموش کرده
اند ، و به فکر
معلولیت
خودشان مشغول
هستند.





راه پیروزی و موفقیت ، هیچ وقت
هموار نبوده است ، راه موفقیت
همیشه نا هموار است ، اما در
دسترس و قابل پیمودن است.

محمد نظری گندشین



چیزی که واجب
است و باید است
انجام شود ، نیازی
به تعویق و تأخیر
انداختن ندارد و
چیزی که واجب
نیست و نباید است
، نیازی به زود
انجام دادن ندارد.

محمد نظری گندشمین



من انتظار ندارم ، دیروز اشتباه
نیاندیشیده باشم ، چرا که آنچه
دیروز اندیشیده ام و آن گونه
که دیروز اندیشیده ام ، متعلق
به دیروز بوده است . و امروز ،
برای امروز و مثل امروز می
اندیشم و فردا ، برای فردا و
مثل فردا خواهیم اندیشید و این
یعنی حرکت در مسیر رشد
ذهن و تفکر . اگر قرار بود فکر
دیروزم و فکر امروزم و فکر
فردایم ، مثل هم باشند ، دیگر
اندیشیدن من چه معنایی و چه
لزومی داشت ؟ ، دیگر رشد و
تعالی ذهن من چگونه معنی
می یافت ؟

انسان مثل دوربین فیلمبرداری است که از طریق حواس ۵ گانه خود، محیط اطراف خود را فیلمبرداری می کند و ممکن است ما در فیلمبرداری سوژه های محیطی، انتخابی یا غیر انتخابی عمل کنیم. اندیشیدن و ذهن، نقش بزرگنمایی سوژه های انتخابی را بر عهده دارد؛ یعنی ما از طریق ذهن، بر روی سوژه ها و موضوعات مادی و معنوی (فکری) متمرکز می شویم، نه صرفاً با کانال و گیرنده های حسی. **گیرنده های حسی مثل حسگرهای هوشمند الکترونیکی عمل می کند، در حالی که در اصل هوشمند و آگاه نیستند**، بلکه صرفاً بر اساس برنامه های از پیش تعیین شده دست به عمل می زنند. حواس انسان، صرفاً ضبط کننده و حافظه اطلاعات است ولی هیچ گونه آگاهی و هوشیاری به اطلاعات خود ندارند، در واقع **حواس کور هستند و این بینایی چشم ذهن است که حواس را بینا و فهیم نشان می دهد.** (البته فکر کنیم این افکارم در مورد حواس همراه با اشتباه هایی باشد، چون وقتی به حواس حیوانات فکر می کنم، می بینم آنها، ذهنی شبیه ذهن انسانی ندارند، ولی حواس برای آنها کارایی دارد و حیوانات نیز به کارکرد های حسی خود آگاهی نشان می دهند، چون در مقابل تحریکات حواس خود، از خودشان واکنش نشان می دهند. این نکته، سوالی را در ذهن من خلق کرد که، آیا حیوانات از کیفیتی شبیه ذهن آدمی برخوردار هستند؟).



موفقیت. به نظر من نهایت قدرت در این است که نتایج دلخواه خود را بدست آورید و در عین حال به دیگران ارج بگذارید. قدرت در این است که بتوانید روال زندگی خود را تغییر دهید، افکار خود را دگرگون کنید و موجب شوید که کارها به مراد شما و نه در جهت مخالف شما انجام شود. قدرت آن است که نیازهای انسانی خود و افراد مورد علاقه تان را مشخص سازید و در رفع آن ها اقدام کنید. قدرت یعنی اینکه قلمرو فرمانروایی خود، جریانات فکری خود و رفتار خود را رهبری و کنترل کنید تا دقیقا نتایج دلخواه خود را بدست آورید.

هر اندازه که شما در مورد فن ایجاد ارتباط با دنیای خارج مهارت داشته باشید به همان اندازه در رابطه با دیگران به لحاظ مسائل شخصی، احساسی، اجتماعی و مالی توفیق خواهید داشت. مهم تر از آن، میزان توفیق درونی شما، یعنی احساس سعادت، خوشی، شغف، عشق، و آنچه مطلوب شماست نتیجه مستقیم ارتباطی است که با خودتان دارید.

نوع احساس شما، نتیجه حوادثی که در زندگی شما اتفاق می افتد نیست، بلکه نتیجه تفسیری است که شما از آن حوادث می کنید. زندگی افراد موفق بارها نشان داده است که تعیین کننده کیفیت زندگی، اتفاقات روزانه نیست، بلکه عکس العمل ما در برابر آن اتفاقات است. این شما هستید که تصمیم میگیرید زندگی را چگونه ببینید و بر مبنای آن چگونه احساس و عمل کنید. هیچ چیز دارای هیچ معنایی نیست، مگر معنایی که شما به آن می دهید. اغلب ما این عمل تفسیر را به طور خودکار انجام می دهیم، اما می توانیم نیروی لازم را در خود زنده نموده، که در تازه ای از جهان پیدا کنیم.

مردان برتر، راه ثابتی برای موفقیت در پیش گرفته اند. من آن را فرمول موفقیت نهایی می نامم. در این راه اولین قدم آن است که نتیجه دلخواه خود را بدانید. یعنی دقیقا مشخص کنید که چه می خواهید. قدم دوم انجام عمل است و گرنه خواسته شما به صورت رویا باقی خواهد ماند. باید قدم هایی را بردارید که به عقیده خودتان به اغلب احتمال شما را به هدف دلخواه می رساند. اقداماتی که ما می کنیم همیشه ما را به نتیجه مطلوب نمی رساند بنابراین قدم سوم یافتن راهی برای کنترل است که بازتاب ها و نتایج اقدامات خود را بررسی کنیم و هر چه سریع تر بفهمیم که کارهایی که ما می کنیم ما را به هدف نزدیک و یا از آن دور می سازد. باید بدانید دستاورد عملکرد شما چیست. خواه عملکرد شما گفتگو با کسی باشد یا عادات روزمره زندگی، اگر آن دستاورد دلخواه شما نیست، دقت کنید که عمل شما چه نتایجی را به بار آورده تا اینکه به عنوان تجربه انسانی، از آن چیز یاد بگیرید.

سپس قدم چهارم را بردارید و آن ایجاد نرمش برای تغییر رفتار است تا به نتایج مورد نظر برسید. اگر به افراد موفق توجه کنید می بینید که این قدم ها را برداشته اند. یعنی ابتدا هدفی برای خود برگزیده اند، زیرا تا هدفی در کار نباشد نمی توان به آن رسید. سپس شروع به اقدام کرده اند. زیرا فقط دانستن هدف کافی نیست. آن ها توانسته اند قیافه دیگران را بخوانند و عکس العمل ها را متوجه شوند، سپس رفتارهای خود را سازگار کرده و تغییر داده اند تا بدانند چه چیزی مناسب تر است.

بخشی از کتاب نیروی بی کران اثر انتونی رابینز

هیچ وقت فکر نکنیم ، اشتباه دیگران به نفع ماست یا اشتباه ما به نفع دیگران است . هر چند اشتباه کردن به نظر می رسد خسارت و زیان دیدن است ، ولی از اشتباهات هم می توان نکات مثبتی به نفع خودمان و دیگران استفاده کنیم . اگر بنی آدم اعضای یکدیگر است که در آفرینش از یک پیکر (گوهر) باشند ، به این معنی است که سود و زیان من ، سود و زیان دیگران است و سود و زیان دیگران ، سود و زیان من است . هر چند خیلی ها ممکن است نتوانند واقعیت فوق را باور کنند و به خود بقبولانند و خوب هضم کنند ، ولی اگر خوب فکر کنیم و به تجزیه و تحلیل ذهن بسپاریم ، گویای حقایقی خواهد بود که ما را به پذیرش واقعیت فوق (سود و زیان دیگران ، سود و زیان من است و بر عکس) متمایل خواهد کرد .

YES

NO

YES

YES



عمل و فکر ما می توانند یکدیگر را تأیید کنند و گاه نیز متناقض به نظر برسند و گاه نیز موجب اصلاح و تصحیح همدیگر شوند. یعنی اگر در ذهن این فکر و باور را داشته باشیم ، که من فلان کار را نمی توانم انجام بدهم ، ولی وقتی در عمل بر آن کار توانا می شویم ، این عمل توانای ما ، باعث می شود فکر و باور ناتوان ما را به فکر و باوری توانا تغییر دهد و در خودمان احساس کنیم که من می توانم و توانسته ام آنچه را که می خواستم انجام بدهم و این تصحیح فکر توسط عمل ماست و گاه نیز عکس این صورت می گیرد ، یعنی اگر در ذهن این باور را داشته باشیم که من می توانم فلان کار را انجام بدهم ، ولی وقتی در واقعیت (عمل) نتوانیم آن کار را انجام بدهیم ، عمل ناتوان ما ، فکر توانای ما را به فکر و باور ناتوان تبدیل و تغییر می دهد و این یعنی تصحیح فکر توسط عمل. البته صرفاً با یک بار ، این تصحیح صورت نمی گیرد ، بلکه بعد از چندین بار ، این اصلاح گری رابطه فکر و عمل صورت می گیرد . و هنگامی فکر و عمل ما یکدیگر را تأیید می کنند که آن گونه که فکر می کردیم ، بتوانیم آن گونه هم عمل کنیم ، یعنی فکر ناتوان ما ، عمل ناتوان ما را تأیید کند و یا فکر توانای ما ، عمل توانای ما را تأیید کند . و اما یک نکته مهم ، به نظر می رسد فکر ، اکثراً قبل از عمل وارد صحنه می شود . به نظر می رسد حرکت واکن های قطار عمل ، با هدایت و رهبری فکر و اندیشه ممکن می شود.

آینده هر کس ، با یادگیری هایش رابطه و همبستگی دارد.
ناامیدی و ناتوانی ، حاصل تلاش نکردن
است ، نه تلاش کردن. کسی که تلاش می
کند نه ناامید می شود و نه ناتوان !



محمد نظری گندشمین



نه تنها از فکر، به عمل راهی هست ، بلکه از عمل هم ، به فکر راهی هست .
پس اگر می خواهیم عمل (مثلاً عادت) خودمان را تغییر دهیم ، می توانیم
افکارمان را تغییر دهیم و اگر می خواهیم افکارمان را (افکار غلط ، غیرمنطقی
، ایستا ، نامنعطف ، تاریخ گذشته ، منفی و ...) تغییر دهیم ، می توانیم اعمال
خودمان را تغییر بدهیم ، یعنی قبل از تغییر فکری ، دست به تغییر عملی بزنیم
تا در نتیجه تغییر عملی خودمان ، شاهد تغییر فکری و نگرش خودمان باشیم .
من تا به حال از هر دو استفاده کرده ام و کارساز است شما دوستان عزیز هم
می توانید امتحان کنید ، کافی است امتحان کنید تا حقایق پوشیده بر شما
هویدا گردد. گاه علت بزرگ ندانستن و نتوانستن های ما ، راضی نشدن به
دست زدن به آزمون و امتحان کردن است.

محمد نظری گندشمین



ممکن است آنچه دیروز انجام داده ایم ، در نظر امروز ، و آنچه امروز انجام می دهیم ، در نظر فردا ، اشتباه دیده شود ، ولی در زمان خودشان ، درست و واقعیت تلقی شده اند . این یعنی **انسان در طول زندگی، همواره در معرض اشتباه اندیشیدن و اشتباه عمل کردن است** و این جزئی از کیفیت طبیعت زندگی انسان است . شاید چنین گفت که اشتباه و واقعیت (درستی و نادرستی) دو روی یک سکه اند که همواره در کنار هم هستند و جدایی ناپذیراند .



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

اینکه دیروز ما فلان اشتباه را مرتکب شده ایم ، به این معنی نیست که دیگری امروز به همان اشتباه ما دست نخواهد زد . اشتباه من ، دیگری را از اشتباه کردن مصون نخواهد ساخت . برای همین است که اکثریت انسان ها از تجارب دیگران استفاده نمی کنند و درس عبرت نمی گیرند ، چون کسی که تجربه ای درباره چیزی دارد ، با کسی که تجربه ای در مورد آن چیز ندارد ، با یک دیدگاه یکسان به آن چیز فکر نمی کنند . حتی خود یک فرد نیز قبل از تجربه چیزی ، یک طوری می اندیشد و بعد از تجربه هم ، طوری دیگر می اندیشد و این یعنی کیفیت اندیشیدن ما تحت تأثیر کمیت و کیفیت اطلاعاتی است که دریافت می کنیم و نسبت به آنها (کمیت و کیفیت اطلاعات) تغییر می کند.



هیچ وقت فکر نکنیم ، آنچه ما نداریم (یعنی آنچه که دیگران دارند) دلیل عدم موفقیت ماست یا آنچه که دیگران دارند (یعنی آنچه که ما نداریم) دلیل موفقیت آنهاست . برای من و تو و همه دلایل و زمینه هایی وجود دارد که می توانند به موفقیت و توانستن ما کمک کند . با خودشناسی ، این عوامل و زمینه ها را می توانیم در خودمان کشف کنیم . (سالها دل طلب جام جم از ما می کرد آنچه که خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد) .

SUCCESS

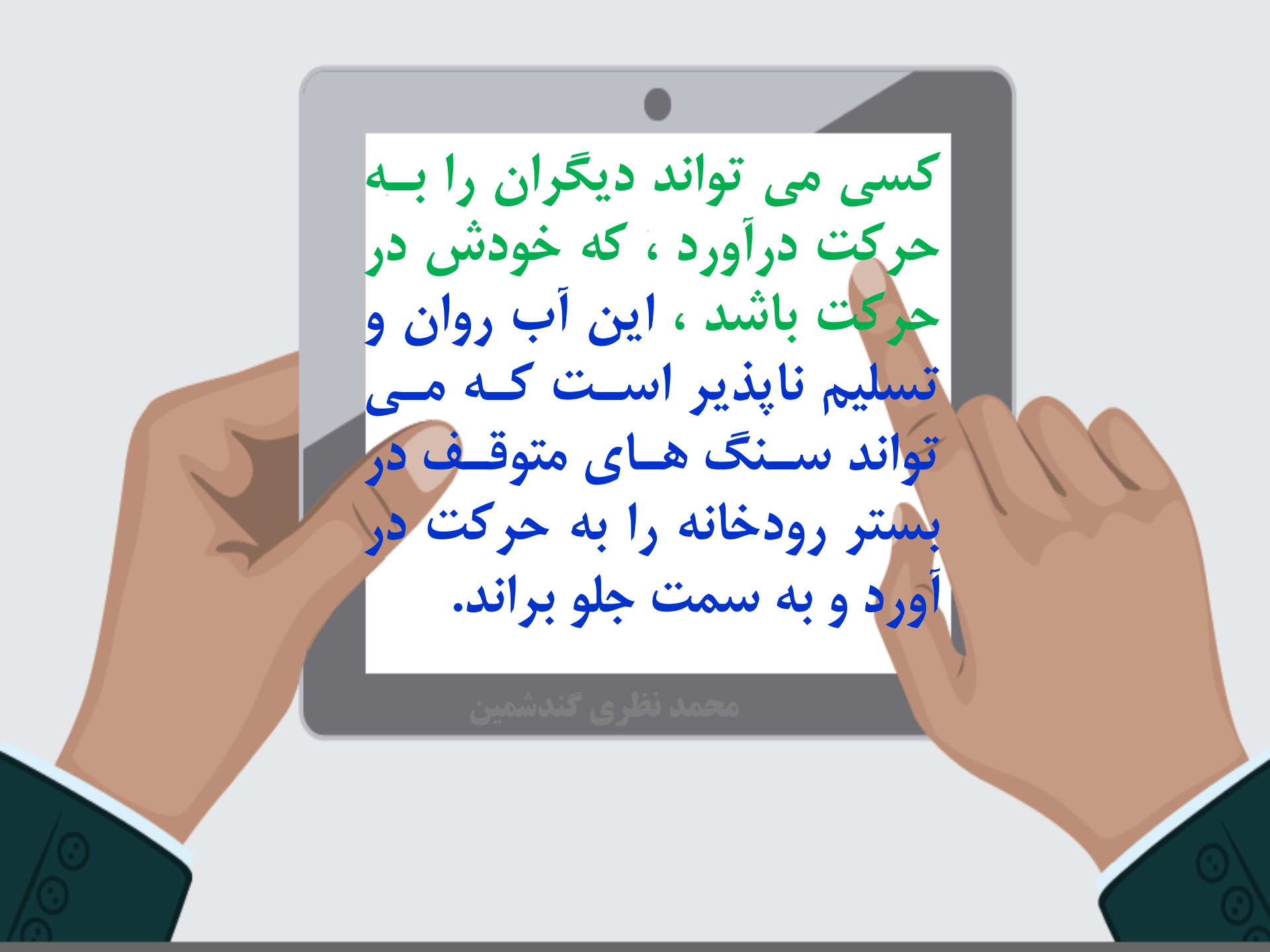
محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com



قبل از اینکه بتوانیم ، بدانیم که چه می خواهیم و چه چیزی را می خواهیم بتوانیم ، یعنی وقتی بدانیم چه می خواهیم ، توانستن ما زمینه کاربردی و عملیاتی پیدا می کند ، یعنی اگر من فلان کار را بتوانم انجام بدهم و بعد فلان کار دیگر را (در صورت نیاز کارهای دیگر) ، می توانم و خواهم توانست به آنچه می خواهم برسم ، (می رسیم و خواهیم رسید) . وقتی معلوم و بدیهی نباشد که چه می خواهیم ، توانستن ما نیز مبهم می شود و مسیری را که نیز طی خواهیم کرد ، گنگ و مبهم و ناآشکار خواهد بود و واقعاً نخواهیم دانست چه می خواهیم و چه کارهایی باید بکنیم .



آنانی که ، چیزی برای
اندیشیدن ندارند ، سعی
می کنند، چیزی برای
حرف زدن پیدا کنند ، یعنی
کسی که در سکوت خود
می تواند ، با خود حرف
بزند (بیاندهشد) نیازی
نخواهد دید با دیگری
حرف بزند و آن هم
حرفهایی که ارزش گفتن ،
شنیدن و اندیشیدن و
وقت ما را ندارند.

An illustration showing two hands holding a tablet. The tablet screen displays Persian text in green and blue. The hands are brown and wearing dark green suits. The background is light gray.

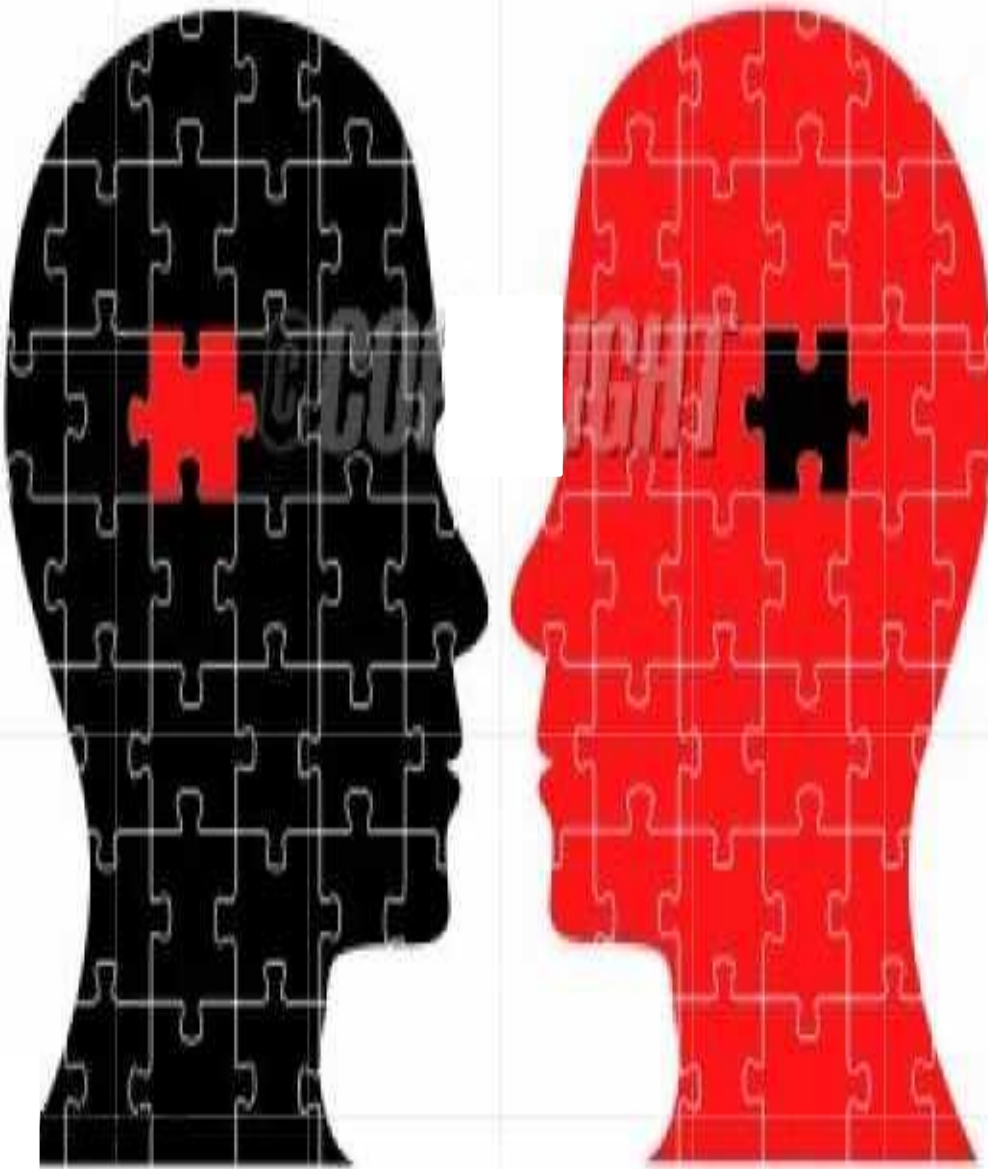
کسی می تواند دیگران را به
حرکت درآورد ، که خودش در
حرکت باشد ، این آب روان و
تسلیم ناپذیر است که می
تواند سنگ های متوقف در
بستر رودخانه را به حرکت در
آورد و به سمت جلو براند.

محمد نظری گندشمین



• آنچه از اشتباه کردن
آموخته ام ، چیزهایی
است که در مدارس و
دانشگاه به من یاد
نداده اند .

• آنچه از اشتباه کردن
می آموزیم ، تجربه
است ، اما همهٔ تجربه
ها ، از راه اشتباه کردن
به دست نمی آید.



محمد نظری گندشمین

من نمی توانم برای دیگران ، خواسته هایی را بخواهم و انتخاب کنم . هر کس باید خودش خواسته های خود را بشناسد و انتخاب کند ، چون قرار نیست من و دیگران به جای هم باشیم . هر کس ، خودش فردی منحصر به فرد است . فکر نکنیم ما کمتر از دیگران و یا دیگران کمتر از ما هستند . ما هر کدام موجودی منحصر به فرد و متفاوت (نه متضاد) هستیم که قابلیت ها و توانایی های خاص و منحصر به فردی را نیز داریم (البته شباهت های خودمان را نیز فراموش نکنیم) . گاه وقتی به خصوصیات و ویژگی های متفاوت و منحصر به فرد خودم و دیگران فکر می کنم ، این نکته در ذهن من پُررنگ می شود که این تفاوت های فردی ، زمینه هایی برای خلق موفقیت منحصر به فرد هر کسی است و امکان شاهکار بزرگ زندگی هر کس ، در این تفاوت های انحصاری افراد جود دارد و این تفاوت های منحصر به فرد ، به خودی خود باعث دیده شدن افراد می شود . هر کس با استفاده از تفاوت های خود (که در واقع به نوعی امتیاز فردی و زمینه کاربردی خاص فردی است) می تواند زمینه دیده شدن بزرگ (موفقیت متفاوت) خود را فراهم کند.

آیا می توانیم نقطه ضعف خودمان را ، به نقطه قوت خودمان تبدیل کنیم ؟

من معلول جسمی حرکتی هستم ، ولی می خواهم معلولیت (نقطه ضعف) خودم را به فرصت (نقطه قوت) تبدیل کنم . من قصد دارم از معلولیت خودم چنان استفاده مثبت و مفیدی ببرم ، که معلولیت به زمینه و عامل موفقیت من تبدیل شود ، مثل برخی معلولانی که ، معلولیت آنها نتوانسته است مانع تلاش ، رشد و شکوفایی و فتح قلّه موفقیت زندگی آنها شود . با این که معلولیت ، هم محدودیت ، محرومیت و مظلومیت دارد ، ولی محکومیت ندارد ، یعنی یک معلول شاید محکومیت جسمانی داشته باشد (یعنی نتواند وضعیت جسمانی خود را تغییر دهد) ولی محکومیت روانی ندارد (یعنی می تواند برای خود طوری زندگی کند که در تناقض با وضع جسمانی اش باشد) . یعنی با به کار گیری نیروهای روانی و فکری اش ، می تواند برای خود زندگی و دنیای بهتری بسازد ، که برخی (افراد عادی) سعی می کنند از طریق نیروهای جسمانی اش به آن کیفیت مطلوب زندگی مورد نظرش برسد . آری بیایید معلولیت و هر گونه نقطه ضعف و کاستی خودمان را به فرصت و عامل موفقیت خودمان تبدیل کنیم . من که باور دارم شدنی و توانستنی است ، چون برای این ادعایم ،

در طول تاریخ گذشته و معاصر ، نمونه های عینی وجود دارد.

محمد نظری گندشمین



خودشناسی ، پایه آغازین موفقیت است . تا وقتی خودمان را نشناسیم ، نخواهیم توانست ، توانایی ها و ناتوانی ها و موقعیت ها و محدودیت های خودمان را بشناسیم . با خودشناسی است که می فهمیم ، ما چه می خواهیم و چرا می خواهیم و چگونه می توانیم خواسته های خودمان را عملی کنیم . **هر کس خالق موفقیت خود است . هیچ کس نمی تواند من و تو را به موفقیت برساند ، مگر خودمان** و یا هیچ کس نمی تواند من و تو را ناکام کند و شکست دهد ، مگر باز خودمان ! این خودمان هستیم که تصمیم می گیریم ، تعیین می کنیم موفق شویم یا نه . موفقیت که همان توانستن است ، از دو اصل بنیادین تشکیل شده است : اولی اندیشه و افکار ماست و دومی ، عمل و فعالیت های ماست . اندیشه و عمل را چون دوقلوی به هم چسبیده ای بدانیم که از هم جدایی ناپذیرند و اگر بخواهیم جدایشان کنیم ، باعث مرگ هر دو (فکر و عمل) خواهیم شد . اندیشه و عمل را مثل کاشت و برداشت فرض کنیم ، که بدون کاشتن ، درو کردن ممکن نیست . اندیشه های خودمان را بکاریم (مرحله کاشتن = محصول فکری) و بعد مراقبت های لازم را برای افزایش کیفیت و کمیت محصولات فکری خودمان به انجام برسانیم (مرحله داشت = مرحله فرآیند تبدیل تدریجی فکر به عمل) و در نهایت منظر درو کردن باشیم (مرحله برداشت = محصول و نتیجه عملی) .

محمد نظری گندشمین





محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

مثلث شکست

نمی شود

نمی دانم

نمی آید



میری دانہ

میری عزانہ

میری شہود

میری شہود

مثلاًت موفقیت

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

می دانم = توانایی فکری

می توانم = دانایی عملی

می شود = دانایی و توانایی فکری و عملی

نمی دانم = ناتوانی فکری

نمی توانم = نادانی عملی

نمی شود = نادانی و ناتوانی فکری و عملی

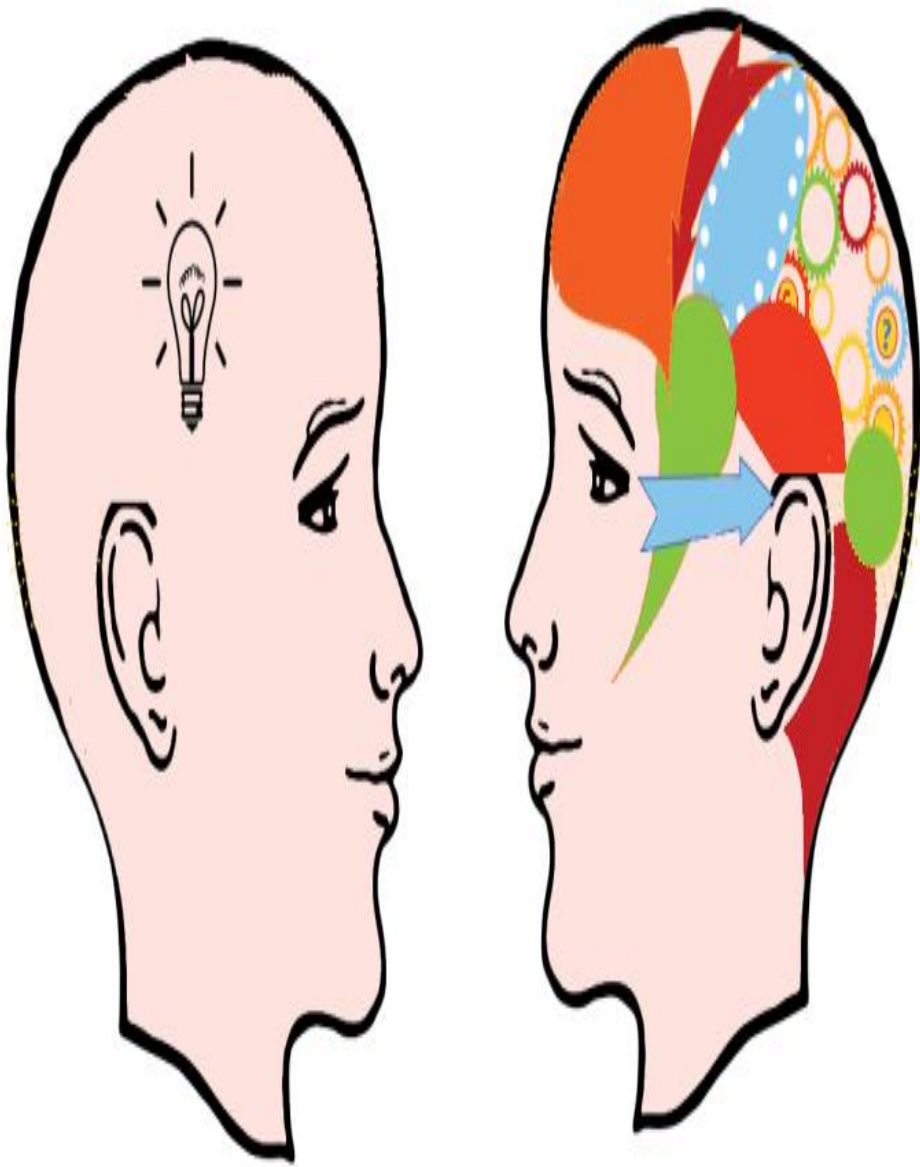


ذهن ، انسان را مستقیماً توانا نمی سازد ، بلکه
 ذهن با تولید افکار مثبت ، نو ، خلاق و کاربردی به ما
 کمک می کند و از ما میخواهد به افکار مثبت و مفیدی را
 که در دسترس و اختیار ما قرار می دهد ، عمل کنیم . در
 واقع اگر ذهن خودمان را به کار بگیریم ، ذهن ، وظیفه
 یاری رسانی خود را برای ما به بهترین نحو انجام می
 دهد . ولی وقتی ما اهل عمل نمی شویم و به آنچه می
 دانیم ، باور و اعتقاد داریم ، عمل نمی کنیم . زحمت
 ذهن خودمان را برای اندیشیدن و تراوش اندیشه های
 رشد یافته از بین می بریم و به خاطر عمل نکردن و
 عملکرد ضعیف خودمان ، ذهن خودمان را ضعیف و
 ناتوان نمایان می سازیم . **ذهن ناتوان نیست ،**
آنچه ذهن را ناتوان می کند ، کارکردهای
عملی ماست . ذهن برای نشان دادن توانایی های
 خود، به اعمال ما نیاز دارد ، یعنی قدرت اندیشه ها را
 باید در قالب عمل و رفتارهای خودمان نشان دهیم . **به**
نظرم ، فلسفه عمل این است که به وجود اندیشه ها
نماد عینی ببخشند ، مثل جنینی که روحی را در خود جای
 می دهد و چون وجود روحانی انسان در عالم ماده
 امکان عینی ندارد و برای اینکه وجود خود را (روح و
 روان) آشکار سازد ، نیازمند جسم و کالبد (عمل)
 است .

عده ای از بس به منطق خشک و انعطاف ناپذیر خودشان
چسبیده اند ، که راه را برای خلاقیت و کنجکاوی
خودشان بسته اند . فکر می کنند اگر مثل دیگران
نیاندیشند و عمل نکنند ، حتماً مشکل دارند و یا غیر
طبیعی و متفاوت از دیگران (از دیگران بدتر و منفی تر
جلوه شدن) هستند . متأسفانه **همرنگ شدن با جماعت ،**
سرکوبگر خلاقیت و کنجکاوی است . به زور هم‌رنگی می
خواهند ، همه به یک رنگ و سلیقه فکر کنند و عمل کنند .
پس فردیت و شخصیت مستقل و متمایز ما (من) چه می
شود ؟ **چرا ما (من) باید کسی باشیم و چیزی باشیم ، که**
نیستیم و نمی خواهیم ؟ این همه اجبار در اندیشیدن و
عمل کردن برای چیست ، ای کلیشه هم‌رنگی با جماعت !؟

وقتی چشم ذهن بسته باشد ، همه چیز را تاریک و بسته می بیند . دیگر بس

است خواب رفتگی ذهن من و تو . وقت وقت بیداری است و اندیشیدن . بیاید بیاندهشیم تا خورشید وجودمان طلوع کند ، تا به کی خموش و کز کرده در گوشه ای از غروب ذهن خودمان بنشینیم و در جهل و بی خبری خویشتن غوطه ور شویم ؟ تا به کی باید خوب نادانی و نیاندیشیدن خودمان را بخوریم ؟ عجا عمر می گذرد و به سوی پایان می شتابد ، پس چه کی مجال اندیشیدن پیدا می کنیم ؟ پس کی بیدار می شویم ؟ مگر نمی بینیم سایه سحاب مرگ ، روز به روز آسمان وجودمان را تیره و تاریک می سازد .





انسان می اندیشد
تا تغییر کند ،

این حیوان
است که تغییر
نمی کند ، چون
نمی اندیشد.

ذهن هر کس ، همانطور که می تواند منفی اندیشی کند ،
می تواند مثبت اندیشی هم کند . ما با یگانه ذهن خودمان
می توانیم ، کارکردی دوگانه و متضاد و متناقض داشته
باشیم (مثبت ، منفی) و این یعنی هر کسی می تواند از
ذهن خود آن طور که می خواهد و می تواند ، استفاده کند
و کارکرد و کاربرد آن (مثبت ، منفی) را انتخاب کند.



محمد نظری گندشمن

مُوقِفِیَّت



امروز ظهر (93/4/16) در سطح شهر (اردبیل ، میدان عالی قاپو) مرد چاه کنی را دیدم
که کلنگ خود را به کناری گذاشته بود و خود نیز نزدیک آن با حالت نشسته ، منتظر بود تا یکی به او کاری تکلیف کند . با خود گفتم ، آیا انصاف است جسم سالم داشته باشی ولی کارت چاه کندن باشد ؟ آیا استعداد یک انسانی که از نظر جسمی سالم است ، همین است ؟ آیا برای این چاه کن ، امکان و استعداد کاری بهتر و والاتر از این نیست و نمی تواند باشد ؟ آیا شدنی نیست برای او ، که بهتر از این باشد و زندگی بهتر از این را برای خود فراهم کند ؟ با خود می گویم ، آیا او تا به حال از خود چنین سوالاتی را پرسیده است یا می پرسد ؟ مگر او اندیشیدن بلد نیست ؟ **مگر با اندیشیدن نمی تواند در کار و زندگی خود تغییراتی را به وجود آورد ؟** آیا تا به حال به این فکر افتاده است که خود و زندگی اش را تغییر دهد ؟ آیا او به این تغییر، احساس نیاز می کند ؟ (من نمی گویم چاه کندن کار بدی است ، نه هرگز ، چرا که در جامعه امروز نه تنها به چاه کن نیاز داریم بلکه به افرادی هم نیاز داریم تا چاه ها را تخلیه کند) حرف من این است که چرا این گونه افراد در این وضع قرار گرفته اند و چرا در این وضع باقی می مانند و چرا به فکر تغییر خودشان و زندگی شان در جهت بهتر کردن نیستند ؟ وقتی به تفکرات خودم درباره آن چاه کن فکر می کنم ، با خود می گویم ، من که این قدر اهل اندیشیدن و آشنا به اهمیت کارکرد و کاربرد اندیشه ها هستم ، تا به حال برای خودم چه کارهایی کرده ام و می کنم ؟ اینجاست که باز خودم را نیازمند تفکر می بینم و این شک در من تقویت می شود که ، نکند من خوب نفهمیده باشم که از دست تفکر چه کارهایی برمی آید و شناخت من از تفکر شناختی سطحی و کاذب بوده باشد ؟!

محمد نظری گندشمین

انسان ها در محیط و حضور روانی
یکدیگر، همدیگر را همراهی می کنند، نه
صرفاً در محیط و حضور فیزیکی یکدیگر.

یعنی ما کسانی را که دوست داریم، اجازه
می دهیم در محیط و حضور روانی ما،
حاضر و موجود باشند، ولی کسانی را که
به نوعی دوست نداریم، اجازه نمی دهیم
در محیط و حضور روانی ما، حاضر و
موجود باشند، هر چند از نظر محیط و
حضور فیزیکی، خیلی به هم نزدیک
باشیم. در یک کلام، ما به کسانی که
دوستشان داریم، فکر می کنیم و به
کسانی که نداریم، فکر نمی کنیم. همین
که به کسی فکر می کنیم، یعنی اجازه می
دهیم، فلان فرد در محیط روانی ما حضور
داشته باشد و همین که به کسی فکر نمی
کنیم، یعنی خواهان حضور او در محیط
روانی خودمان نیستیم.

**Most of the
problems in life
are because of
two reasons:
we act without
thinking or we
keep thinking
without acting.**

**You aren't wealthy
until you have something
money can't buy.**

~ Garth Brooks



*the greatest prison
people live in, is the
fear of what other
people think.*

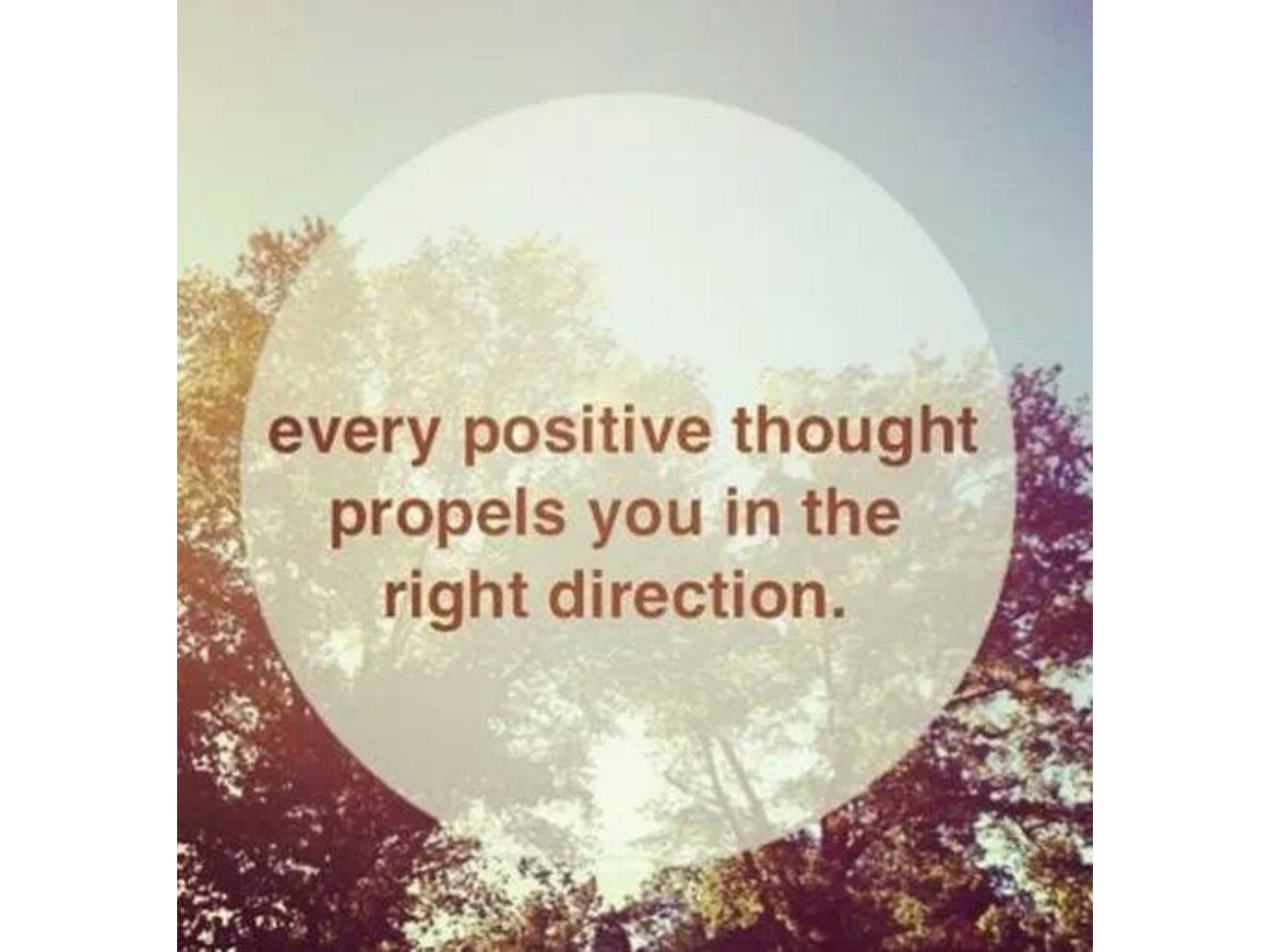
The only way
to do great
work
is to love what
you do.

- Steve Jobs



**WE DON'T GROW WHEN
THINGS ARE EASY; WE
GROW WHEN WE FACE
CHALLENGES.**



A large, semi-transparent white circle is centered on the page. Inside the circle, the text "every positive thought propels you in the right direction." is written in a bold, dark brown font. The background of the entire image shows a dense forest of trees with leaves in various shades of green, yellow, and orange, suggesting an autumn setting. The sky is a pale, clear blue.

**every positive thought
propels you in the
right direction.**

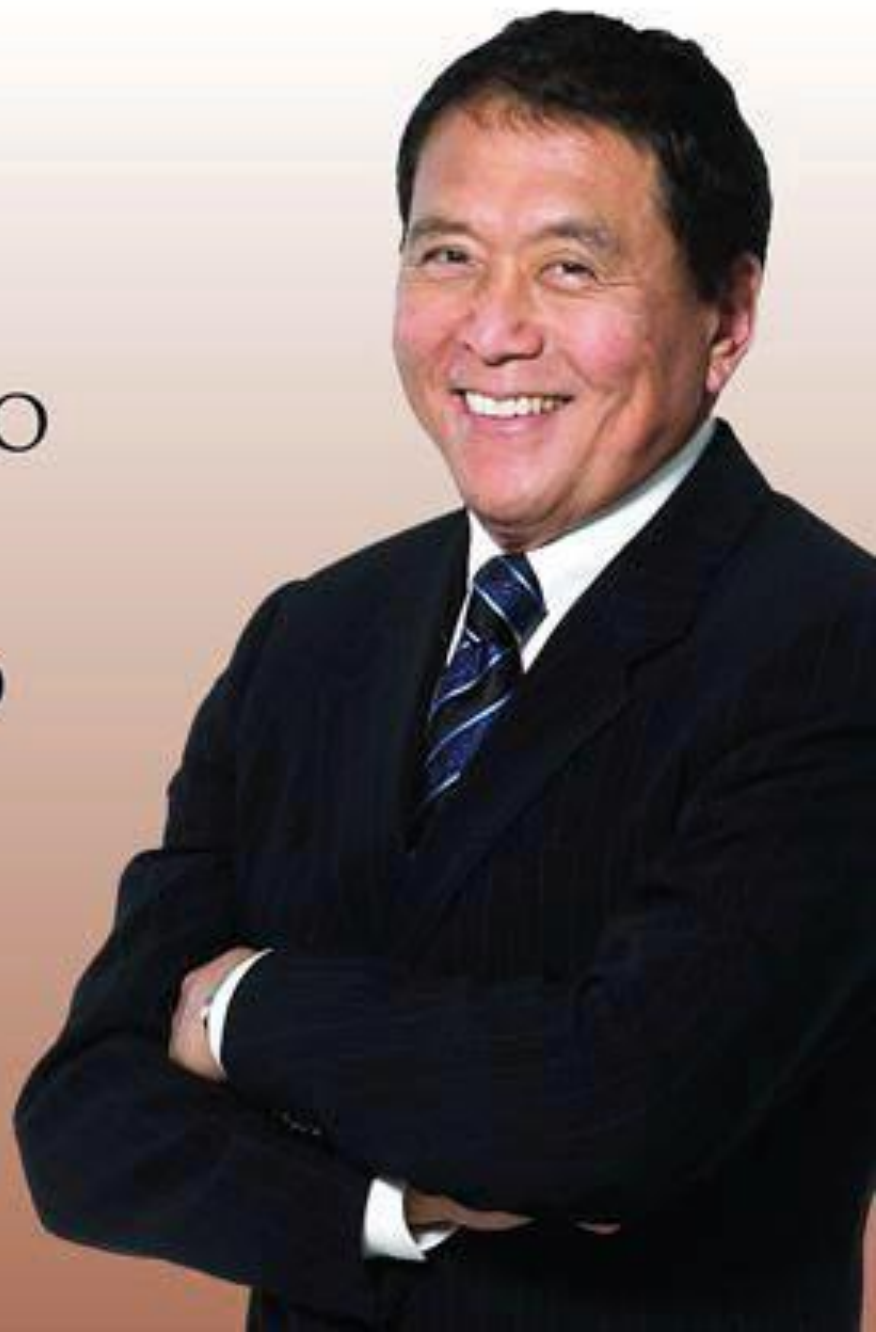
**GETTING KNOCKED DOWN
IN LIFE IS A GIVEN...**

**GETTING UP AND
MOVING FORWARD
IS A CHOICE.**

-ZIG ZIGLAR

“BEFORE YOU CAN
TRANSFORM YOUR
WALLET FROM POOR TO
RICH, YOU’VE GOT TO
TRANSFORM YOUR
SPIRIT FROM POOR TO
RICH.”

- ROBERT KIYOSAKI



Never lose hope.
You never know
what tomorrow
may bring.



YOU ARE
EXACTLY

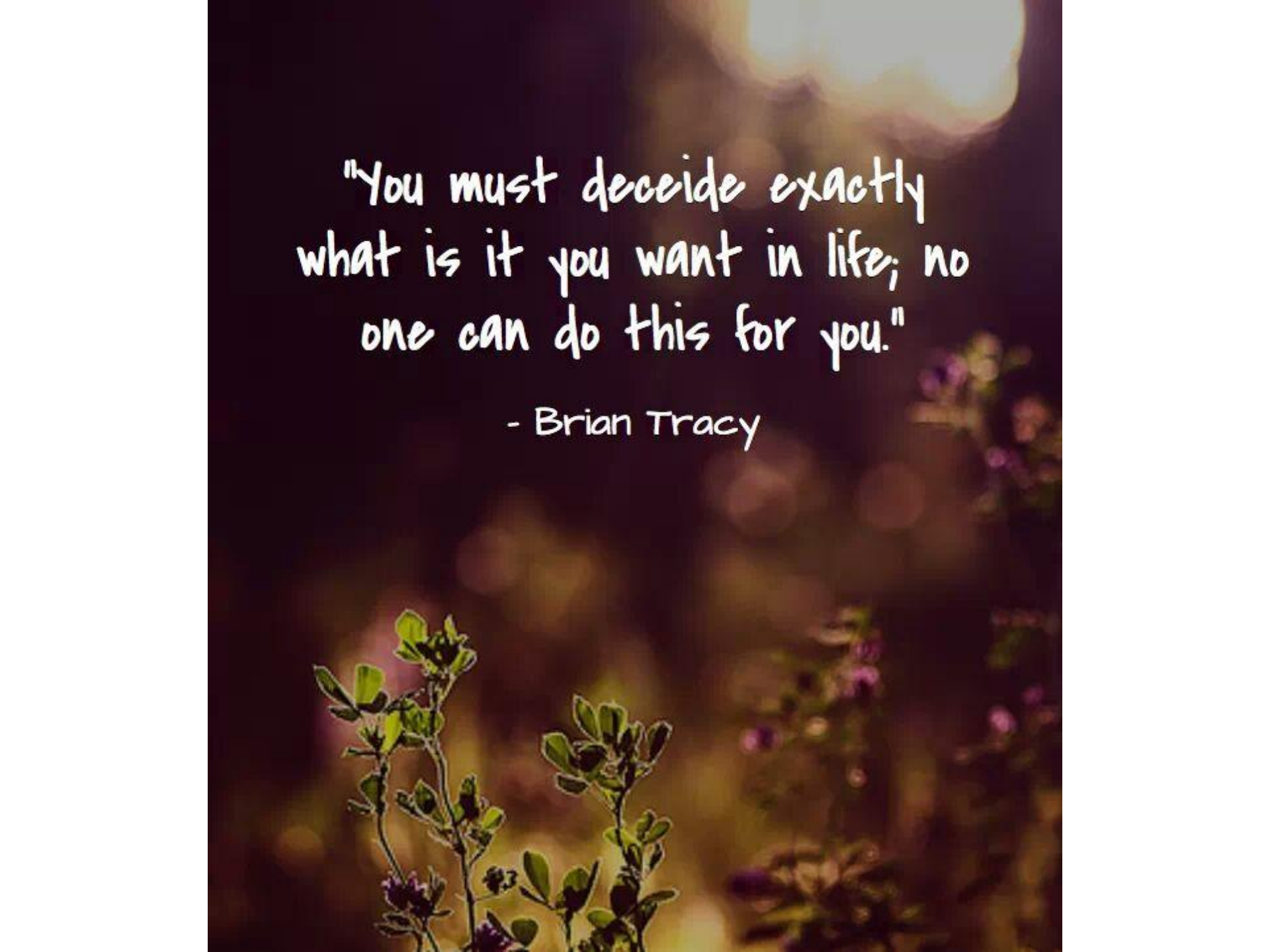
where

YOU ARE
SUPPOSED

to be

**You were born to win,
but to be a winner you
must plan to win,
prepare to win, and
expect to win.**

Zig Ziglar



"You must decide exactly
what is it you want in life; no
one can do this for you."

- Brian Tracy

**THERE IS NO
ELEVATOR
TO SUCCESS.
YOU HAVE TO
TAKE THE
STAIRS**

Del Khoshi Hamash Ye Royast

هر ثانیه فرصتی است برای
دگرگون کردن زندگیتان.

**THE GREATEST
SOURCE OF
HAPPINESS
IS THE ABILITY TO BE
GRATEFUL
AT ALL TIMES.**

-ZIG ZIGLAR

EVERYTHING
YOU WANT IS
ON THE OTHER
SIDE OF FEAR

JACK CANFIELD

**YOU MUST MANAGE
YOURSELF
BEFORE YOU CAN
★ LEAD ★
SOMEONE ELSE.**

-ZIG ZIGLAR


ZIGLAR.COM

**WINNERS..
ARE NOT THOSE
WHO NEVER FAIL
BUT THOSE WHO
NEVER QUIT!**



A person is rappelling down a dark, textured rock face. The person is silhouetted against a clear blue sky. Below the rock face, a vast blue sea stretches to the horizon. In the distance, a hilly coastline is visible under a clear sky. The overall scene conveys a sense of adventure and challenge.

IF YOU WANT SOMETHING
YOU'VE NEVER HAD,
THEN YOU'VE GOT
TO DO SOMETHING
YOU'VE NEVER DONE



EVEN THE
DARKEST NIGHT
WILL END
— & —
THE SUN
WILL RISE.

- *Les Misérables*

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/?p=2> محمد-نظری-گندشمین



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

