



گنجینه افکار من
محمد نظری گندشمن
کارشناس ارشد روانشناسی

الله



محمد نظری گندشمن



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

دانشگاه آنجاست که محل اندیشیدن ، خلق و آفرینش اندیشه ها و تبادل آزاد اندیشه های آزاد من باشد. من به دانشگاه نیامده ام که مطالب کتابها را مثل کودکان مقطع ابتدایی ، طوطی وار حفظ و ازبر کنم . من به دانشگاه آمده ام تا بیاندیشم و به جهان اندیشه و اندیشیدن (ذهن) وسعت ببخشم ، و گرنه چگونه من می توانم به رشد و بالندگی (فکری و عملی) خودم امیدوار باشم ؟ بیایید بیاندیشیم تا جهان هستی برای ما رنگ و بوی تازه ای پیدا کند ، و گرنه با غرق روزمرگی و شناور شدن در اندیشه های منسوخ دیروز ، از قافله صعود علمی و عملی عقب خواهیم ماند! و از رشد و تعالی خودمان دور خواهیم افتاد.

6 ماه اول سال ۹۳ ، بیشتر از ۲۲ سال گذشته ، در من www.mybook.ir شادی و نشاط و موفقیت به وجود آورده است و این بخاطر تغییرات کوچک و بزرگ فکری و روانی من است . در حالی که در طول این ۲۳ سال گذشته از نظر جسمی نه تنها تغییری نکرده ام بلکه بهتر هم نشده ام ، فقط بخاطر تغییرات فکری و چشم انداز ذهنی من بوده است که روزهای متفاوتی را پشت سر می گذارم . آری اگر می خواهیم چیزی یا موقعیتی را تغییر دهیم ، سعی کنیم در ابتدا خودمان را از نظر ذهنی و روانی تغییر بدھیم ، تا ما تغییر نکنیم ممکن نیست بتوانیم تغییراتی را که مایل هستیم به وجود آوریم یا به دست آوریم . **نیاز انسان**

به تغییر ، مثل نیاز به هوا ، غذا و آب است . انسان نه تنها برای زندگاندن و بهتر زندگی کردن به هوای تازه ، به آب تازه ، به غذای تازه نیاز دارد بلکه به اندیشه ها و تغییرات تازه هم نیاز دارد . همان طور که آب گندیده (یعنی تازه نیست) و غذای بیات (یعنی تازه نیست) و هوای آلوده (یعنی تازه نیست و دی اکسید کربن و موно اکسید کربن دارد) ، نمی تواند جسم ما را سالم نگه دارد و به حیات جسمانی ما تداوم ببخشد . حیات روانی و ذهنی ما نیز نمی تواند با اندیشه های کهنه و تاریخ گذشته (دست به هیچ تغییری نزدند و صرفا در اسارت کلیشه های فکری و رفتاری ماندن) تداوم یابد . **تغییر و دگرگونی ، جریان مداوم و بی وقهه رشد و بالندگی است .** تغییر چون امواج دریاست که به ورزشکار موج سوار کمک می کند تا رو به جلو در جریان باشد .



امروز (16/4/93) فهمیدم ، اندیشیدن **فقط حق کردن** نیست بلکه **کشف کردن هم است** ، اما بین خلق کردن اندیشیدن با کشف کردن اندیشیدن رابطه وجود دارد. وقتی ما می اندیشیم و به خلاقیت دست می زنیم ، به تبع این زایش فکری ، واقعیت های دیگری بر ما هویدا (کشف) می شود ، یعنی با مواردی برخورد می کنیم که جزو عوارض جانبی اندیشیدن ماست و مستقیماً به اندیشیدن ما ربطی ندارد . مثل این است که وقتی ما می اندیشیم ، فراموش شده های حافظه خودمان را به یاد می آورم (که در اصل ما نیاندیشیده بودیم که فراموش شده های خودمان را به یاد بیاوریم). **کشف ذهنی بیشتر به بینش و بصیرت یافتن شبیه است** چون احساس می کنیم بطور ناگهانی معمایی بر ما حل می شود و راه حل بدون کمترین تلاش ذهن هشیار کشف می کنیم . کشف ذهنی این است که ما به آنچه بوده هست ولی چون به آن آگاهی و دسترسی ذهنی نداشته ایم ، نمی دانستیم ، در حالی که در خلق ذهنی ما به آنچه که قبلاً هرگز نبوده است و آگاهی هم نداشته ایم ، حیات می بخشیم و آن را به منصة ظهور می رسانیم.



من روزی روئیای نویسنده شدن داشتم و امروز www.mybook.ir کم کم روئیای من جوانه زده است (در حال تمرين نویسنده هستم) شکی ندارم که به زودی روئیای من به ثمر خواهد نشت (آرزوی من جامه عمل خواهد پوشید) و این یعنی وقتی روئیایی را در ذهن داشته باشیم ، مثل این است که در مزرعه ذهن خودمان ، تخم این روئیا را می کاریم و به مرور زمان رشد خواهد کرد و مسیر تکاملی خود را طی خواهد کرد . آیا روئیایی در سر دارید ؟ اگر ندارید همین حال روئیایی را در ذهن خودتان بپرورانید . نترسید حتی می توانید چندین روئیا داشته باشید ، کسی نمی تواند روئیاهای شما را محدود کند مگر خودت . هرگز از تصور روئیاهای خودتان نترسید ، هر قدر روئیاهای خودتان را تصور کنید مثل این است که دارید به روئیاهای خودتان برای رشد و شکوفایی آب می دهید. آری همان طور که اگر در طول روز واقعه ای را شاهد باشیم و یا به چیزی فکر کنیم ، شب می توانیم خواب و روئیای آنها را (حوادث و افکار) ببینیم ، حتی اگر وقتی می خوابیم و خواب و روئیایی را ببینیم ، چه بسا روزی برسد آن خواب و روئیاهای ما در عالم واقعی تحقق یابند.



در خودمان یا دیگران رقم زد.

• در اندیشیدن ، اشتباه هم کنیم ، باز هم از ارزش اندیشیدن کاسته نمی شود.

• مردان اندیشمند مثل نانوایانی هستند که شکم (ذهن) دیگران را سیر می کنند!

• اندیشمندان ، راهبران کسانی هستند که نمی اندیشند.

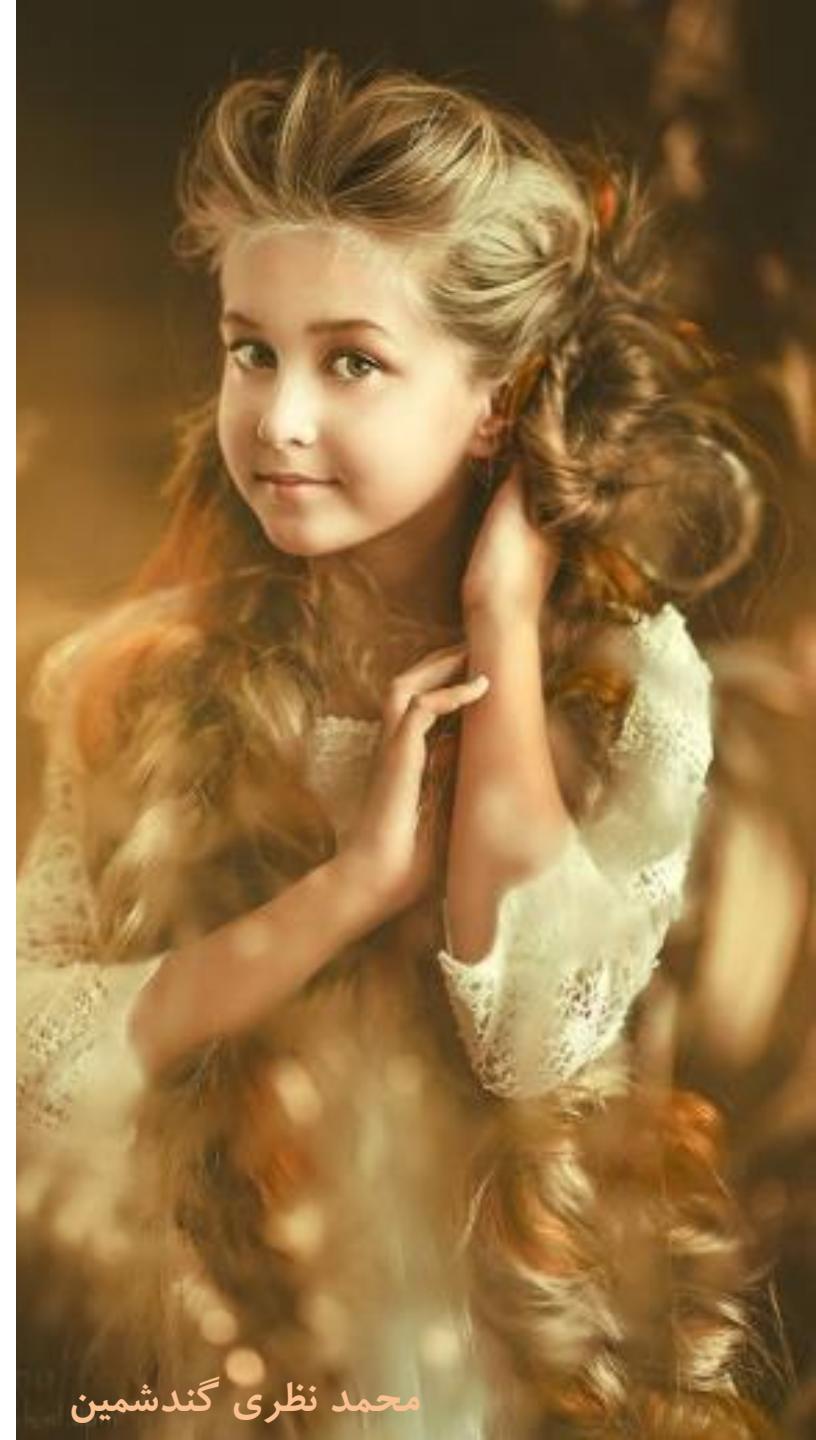
• کسی که می اندیشد نه تنها به زندگی خود جهت می دهد ، بلکه به زندگی دیگران نیز سمت و سو نشان میدهد.

• کسی که می اندیشد ، بر کیفیت زندگی خود و دیگران تأثیر می گذارد.

• عمل من اندیشیدن است ، و عمل دیگران ، عمل کردن به اندیشه های من است !!!

• وقتی من به چیزهایی فکر می کنم که دیگران به آن چیزها فکر نمی کنند ، آن چیزها را وارد زندگی دیگران می کنم (مثلا مخترع T.V یک نفر بود ولی امروزه در هر خانه ای چند T.V وجود دارد . سرنوشت همه اختراعات و اکتشافات مادی و معنوی چنین است).

• سرنوشت انسان را ، یک فرد می تواند تعیین کند
یا تغییر دهد !



وقتی می اندیشم ، متفاوت تر از زمانی هستم که
نمی اندیشم!

ساختمان زندگی هر کس ، بر روی ستون های
اندیشه اش بنا می شود.

اندیشه های ما نه تنها خودمان را تحت تأثیر قرار
می دهد ، بلکه دیگران را نیز متأثر می سازد ، حتی
اگر این دیگران ، آن سوی دنیا (کره زمین) باشند!

کسانی که دیروز اندیشیده اند ، زندگی امروز من
و تو را تحت تأثیر قرار داده اند و کسانی که امروز
می اندیشند ، زندگی آیندگان را تحت تأثیر قرار
خواهد داد!

جنگ ها با یک اندیشه آغاز می شوند ، و با یک
اندیشه (صلح و آتش بس) پایان می یابند.

اختراعات و اکتشافات با یک اندیشه ناگهانی آغاز
می شوند.

لحظه اندیشیدن ، لحظه ای است که معدنکاری
(متفکر) کلنگ خود را بر زمین (ذهن) می کوبد.



آنجا که اجازه رشد
و شکفتن به ذهن و
اندیشه های من
نمی دهد، جای
ماندن من نیست.

من کوه نیستم!

من دانه ام، رشد

وشکوفایی میخواهم!

تدریس

(قفس روانی انسان)

(خودمان را از اسارت

ترسها یمان ، رهایی ببخشیم)

ممنوع

ای محمد آیا وقت آن نرسیده است که از این همه خطاهای خود در طول این سالها درس عبرت بگیری و به راه راست و مثبت برگردی؟ ای محمد آیا این کارها ارزش آسیب زدن به جسم و روح و فکر تو را دارد؟ ای محمد واقعیت امروز را بپذیر و در جهتی تلاش کن که به نفع وجود توست؟ ای محمد خود قبول داری که این جور کارها آخر و عاقبتی ندارند و تو باید در مسیری گام برداری که واقعاً نیازمند طی نمودن و حق رسیدن به آن را داری؟! ای محمد تو جزیی از خدایی و تو هم میل باطنی برای خوب بودن و مثبت زیستن داری اما باید تسلیم عوامل بیرونی گردی که موانعی در برابر بهتر زیستن توست ای محمد من تو را دوست دارم برای همین این حرف‌ها را به تو می‌گویم ای محمد از داشته‌هایت کمک بگیر تا به نداشته‌هایت هم برسی؟! ای محمد قبل از این که از لذت و بهره نداشته‌هایت برخوردار گردی، قدر وجود داشته‌هایت را بدان و از آنها هم بهره کافی و وافی خود را برگیر

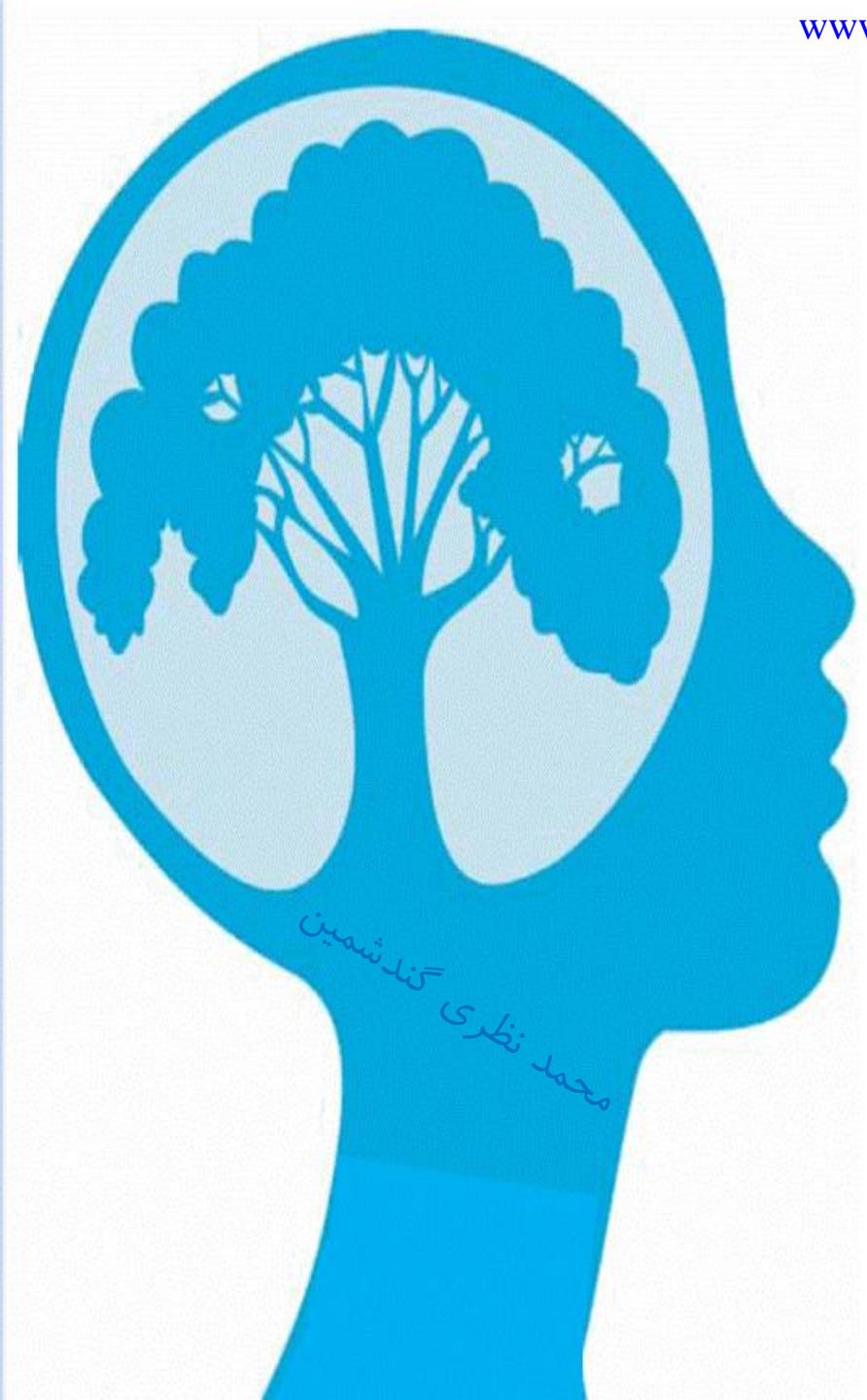
شاید برخی ها تعجب کنند ولی
من برای مطالعه ۲ صفحه از یک
کتاب دلخواهم ، ۲ ساعت وقت
می گذارم ، نه برای اینکه گذشت
خوان هستم ، بلکه من در حین
مطالعه به اندیشیدن و نوشتان
مشغول می شوم ، بلکه با تمام
وجودم می خوانم ، بلکه مطالعه
حقیقی را تجربه می کنم ، مطالعه
ای که به من نیرو و انرژی می
دهد تا من بتوانم بیاندیشم و
۲ صفحه مطلب از خودم
بنویسم .

اگر کسی واقعاً خواهان آموختن [www.kfir.com](#) چیزی باشد، می‌تواند حتی از مطالعه داستان‌های خردسالن نیز مطالبی را بیاموزد مثل خودم فقط با این شرط که مطالعه ما مایه اندیشیدن باشد. مطالعه کیفی این است که کمتر بخوانیم ولی عمیق، در حالی که مطالعه کمی این است که بیشتر بخوانیم ولی با سرسری و عجله و داستان وار. اگر می‌خواهیم چیزی را بیاموزیم به مطالعه کیفی پردازیم. مهم زیاد خواندن صفحات نیست، مهم این است که از مطالعه خودمان چه چیزهایی را آموختیم و چه تأثیرات و تغییراتی را در فکر و عمل ما به وجود آورده است؟





ما به دانشگاه نمی رویم که فقط با مطالب علمی کتاب‌ها، حافظه خودمان را پُر کنیم و دیگر هیچ! ما به دانشگاه برای یاد گرفتن اندیشیدن و اندیشه پروردی می‌رویم. اگر سالها در دانشگاه به تحصیل پردازیم ولی در آخر توانیم از خودمان محصولات فکری و عملی به جامعه خود (و جامعه جهانی) عرضه کنیم، همانا همه آن سالها را به باد داده ایم. مثل این است که سالها کوشیدیم و به ثمر نرسیدیم (هر چند می‌گویند: **کوشش بیهوده به از خفتگی**)، اما درختی که بار داش نگیرد یعنی میوه (ثمرات تحصیلات ما) ندهد چه سود که داش آموخته باشیم؟

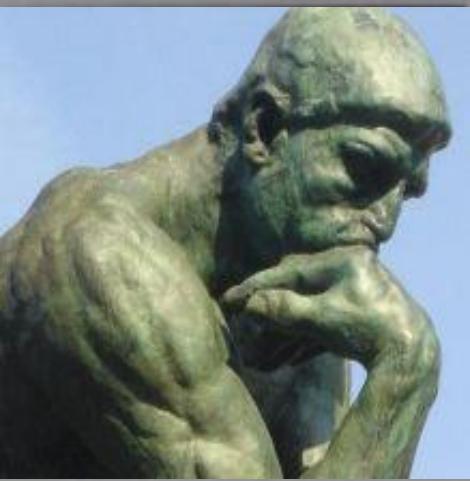


- **تا ذهن تغییر نکند ، هیچ تغییری ظهور نمی کند و شاهد هیچ تغییری نمی شویم.**
- **ذهن خودمان را تغییر دهیم ، تا ذهن ما را تغییر دهد.**
- **هر کس ، به **ذهن خود** هر چه می دهد ، آن را می ستاند.**
- **خالق من ، مرا مخلوق خلاق آفرید ، آیا کفر نعمت نیست ، از **خلقیت خودم** استفاده نکنم؟**
- **منبع اندیشه های من ، اندیشه هایی است که مرا به اندیشیدن تحریک می کنند.**
- **ذهن یک شعبدہ باز است ، تردستی های آن می تواند مایه شگفتی من و تو شود!**
- **ذهن خودمان را دست کم نگیریم ، آن را در جهت کمک به خودمان تربیت ، کنترل ، هدایت و مدیریت کنیم.**
- **ذهن درختی است که همیشه سرسبز است و همیشه میوه هایی (افکار و اندیشه) برای چیدن دارد ، خودمان را از این نعمت های ذهنی محروم نسازیم.**
- **ذهن یک جادوگر واقعی است ، می تواند جادوگر مثبت باشد یا جادوگر منفی ، انتخاب با ت渥ست.**

به تو می اندیشم ،
به تویی که
به من نمی اندیشی
و نمی اندیشیدی .
اما به تو اندیشیدن ،
به من اندیشه می دهد ،
باران اندیشه من .
اندیشه هایت نیز
دوست داشتنی است .

مُوْلَعَةٌ

محمد نظری گندشمن



کد ده رقمی

نموده

nazaribest.samenblog.com

((I))

جمهوری اسلامی ایران

سازمان بحریتی کشور

نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمنی

نوع معلولیت: جسمی حرکتی

شدت معلولیت: خیلی شدید٪۹۶

مدیر کل بهزیستی

استان: اردبیل

مهم این نیست که همه مثل هم بیاندیشند

، مهم این است که همه بیاندیشند.

موفقیت به انتها رسیدن نیست ، بلکه www.ni
پیوسته در جریان بودن است.

- # ❖ افکار و اندیشه های کهن و تاریخ گذشته خودمان را بروزرسانی کنیم ! (Update)

❖ خلق یک زندگی جدید، با افکار گذشته ممکن نیست.

❖ تغییر دادن مثل پرتاب سنگی داخل آب است، بخواهیم و نخواهیم با امواجی که به وجود خواهیم آورد، محیط خودمان را تحت تأثیر قرار خواهیم داد. تغییر برآمده تأثیر است.

❖ اشتباهات خودمان را ، بروزرسانی (Update) کنیم !

❖ اندیشه ها ، دنیا را تغییر می دهند و
برای تغییر دادن دنیا به مردان
اندیشمند نیاز داریم . دنیا را اندیشه ها
تغییر می دهند و گذر زمان (دنیا)
اندیشه ها را تغییر می دهد .

مُوْفَقَّتٌ

مُوقِّت

مُوْهَفَةٌ

محمد نظری گندشمین

سعی نکنیم از شادی دیگران ، غمگین شویم www.mybook.ir دیگران شادمان شویم . شادی و غم برای همه است ، حتی برای من و تو !

- آیا تا به حال درخت خشکیده ای را دیدیده اید ؟ جسم من همان است . آیا تا به حال شکوفه های درخت گیلاس را دیده اید ؟ روح و روان و ذهن من همان است . و این تعارض جسم و روان من است و من در این کشاکش مبارزه می کنم .
- همه خواهان شنیدن حرف های کسانی هستند که موفق شده اند و توانسته اند ، نه اینکه پای حرفهای کسانی بشینند که شکست خورده اند و نتوانسته اند !
- ما بخاطر کسانی که دوستشان داریم یا دوستمان دارند ، گاه دست به تغییر خودمان می زنیم .
- من هنگامی می توانم دنیا را تغییر دهم ، که خودم را تغییر دهم . رسالت اولین من تغییر خودم و رسالتی بعدی من تغییر دنیاست !



مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

- چیزی که در تصور گنجد ، می تواند حیات مادّی یا حیات معنوی (حیات ذهنی) داشته باشد.
- وجود مشکلات مثل بازی های فکری است ، با برنده و پیروز شدن در این بازی های زندگی ، طعم شیرین موفقیت را به خودمان بچشانیم.
- انسان ها بیشتر وقت خودشان را در محیط روانی شان (ذهن) سپری می کنند نه در محیط فیزیکی شان.
- شکل و وسعت محیط فیزیکی هر کس ، همان شکل و وسعت محیط روانی اش است.
- مردان موفق ، کم می گویند و بیشتر می اندیشنند و بهتر تلاش می کنند.
- تردید ، موفقیت را به تأخیر می اندازد.

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

مُوْفَقَّتٌ

محمد نظری گندشمن

- وقتی مشکلی نداریم ، فکر می کنیم همه چیز طبیعی است ، اما این فقط آرامش قبل از طوفان است.

• مشکلات رفتني اند و موفقیت ها ، ماندنی اند . به مشکلات خودمان نچسبیم.

- پوست انسان در هر مدت زمانی معین تغییر می یابد (پوست می اندازیم و پوست تازه ای را می پوشیم که می گویند هر انسانی در طول ۶۰ و ۷۰ سال عمر خود لاقل ۵۰ بار پوست می اندازد) . آیا زمان آن فرا نرسیده است که اندیشه های کهنه خودمان را مثل پوست های خودمان دور بیاندازیم و به اندیشه های تازه و کارآمدتری مجهز شویم ؟

مُوْفَقَّتَه

مُوْفَقَّتَه

مُوْفَقَّتَه

مُوْفَقَّتَه

گاه آنچه باعث می شود از مسیر موفقیت خودم خارج شوم یا عقب بمانم ، یک سری ترس های واهم است . ترس هایی که خودم آنها را خلق میکنم ، حتی می دانم ، آنها وجود خارجی ندارند و وجود آنها حتمی نیست ، با این حال گاه خودم را با همین ترس های غیرواقعی و ناموجود می ترسانم و می فریبم . در دنگاتر این است که فریب هم می خورم ، یعنی آگاهانه خودم را می فریبم و آگاهانه هم فریب می خورم . اما با وجود این ترسهایی که دارم ، مجبورم به سمت رسیدن به خواسته هایم حرکت کنم ، چرا که خواسته های من و موفقیت های من واجب تر و مهمتر از همه ترس های واهم و واقعی من است . من قرار نیست بخاطر ترس از ترس هایم ، از تلاش و حرکت خود دست بکشم و پشت ترس های خودم مخفی شوم و خودم را از هر گونه خواسته و فعالیتی ساقط کنم . من نمی گویم این ترس ها در من روزی تمام خواهند شد ، ولی مهم برای من این است که با وجود این ترس ها ، می خواهم موفقیت های خودم را به دست آورم ، با وجود این ترسها ، پیش می روم و پیش هم خواهم رفت و آنچه برای ترس هایم باقی خواهند ماند ، ناکامی ها ، شرمساری ، ناتوانی و نامیدی خواهد بود .

- برخیزیم ، وقت خلق موفقیت ماست ، نه وقت نامیدی ، ناتوانی و شک و تردید ما !
- در حسرت موفقیت های دیگران نباشیم ، به فکر خلق موفقیت های خودمان باشیم.
- تردیدی نداشته باشیم به خودمان ، که ما هم سهمی در موفقیت داریم ، سهم خودمان را از موفقیت کشف کنیم.
- شاه کلید موفقیت نزد خودمان است ، به کلیدهایی که در دست این و آن است ، فکر نکنیم . شاه کلید موفقیت خودمان را پیدا کنیم ، شاید کلیدهایی که نزد دیگران است ، نتوانند دروازه موفقیت را به سوی ما بگشایند.
- شکست و ناکامی ها ، تمرین های آغازین پیروزی و موفقیت هستند.



درس موفقیت را ، می توان از کودکان نوپایی آموزخت www.mybook.ir که خواهد راه رفتن را یاد بگیرند . آری کافیست به اندازه همین کودکان ۲ ساله، جسور و شجاع و پشتکار باشیم ، کودکانی که خودشان راه رفتن را یاد می گیرند و آن هم در سایه تمرین بیشتر و مداوم ، بی آنکه منتظر دیگران باشند . همانطور که کودکان قبل از یاد گرفتن راه رفتن کامل و مسلط ، مراحلی را طی می کنند ، شاید بتوان گفت مسیر موفقیت های بزرگ مردان بزرگ و موفق هم دارای چنین مراحلی باشد (برای راه رفتن کامل کودکان ، مثلاً به دست آوردن توانایی نشستن ، دست و پا زدن ، سینه خیز رفتن ، ایستادن ، هر روز یک گام لرزان برداشتن و ...). در واقع می توان گفت موفقیت بطور آنی و ناگهانی صورت نمی گیرد ، بلکه در نتیجه اجرای موفقیت آمیز مراحلی است (پیش نیازهای موفقیت نهایی) ، تا بتوان به موفقیت نهایی دست یافت . فقط آنچه را که باید باور کرد این است که دست یافتن به موفقیت شدنی است و لذا لازم است از نظر فکری و عملی آمادگی های لازم را کسب کنیم و به کار ببریم و صرفاً به اندیشه های خودمان (هر چند مثبت و مفید و ارزشمند و قابل عمل باشند) محدود نشویم . همانطور که کودکان راه رفتن را یاد می گیرند بی آنکه به خودشان بگویند من می توانم یا من می خواهم راه رفتن را یاد بگیرم . کودکان ، مردان عمل هستند ولی متأسفانه ما آدمها هر قدر بزرگ می شویم بیشتر اهل تفکر (که برخی با غصه خوردن اشتباه می گیرند) می شویم و کمتر اهل عمل ، و این چنین خیل عظیمی از انسان ها ، در دستیابی به خلق موفقیت های خودشان به شک و تردیدمبلا می شوند ، در حالی که تمامی کودکان دنیا از گذشته تا به حال (و آینده) راه رفتن را آموخته اند و می آموزند (و خواهند آموخت) بی آنکه خودشان را با افکار مزاحم و زائد ، سردرگم و پریشان و نا امید و ناتوان سازند و به خاطر ترس از شکست ، دست از تلاش بردارند.



برای من ، مهم این نیست که جسم و پوشش من کلاس
یا های کلاس باشد ، بلکه برای من ، مهم این است که
ذهن و اندیشه های من کلاس و های کلاس باشد ،
چرا که حیوانات از نظر جسمی ، از من کلاس و های
کلاس تراند!

برای من ، مهم نیست که در پایین شهر زندگی می
کنم ، برای من ، مهم این است که ذهن و اندیشه های
من در بالاشهر (ذهن انسان ها) زندگی می کنند و در
سطح بالایی از تفکر مشغول هستند.

برای من ، مهم نیست که چند بار در خانه ، حیاط ،
کوچه ، خیابان و در دل طبیعت و.... زمین خورده ام ،
مهم این است که من چند بار برخاسته ام ، مهم این
است که من بعد از همه این زمین خوردن ها ، دوباره
بلند شده ام و به راه خودم ادامه داده ام و ادامه می
دهم . من افتاده را ، دیگر چه ترسی از این افتادن ها!؟

مهم نیست که دستخط من چقدر کج و کوله است ،
مهم این است که اندیشه ها و ذهن من ، راست و در
صراط مستقیم باشند.



این عکس پاهای من است . خوب نگاه کن ، پاهای معمولی www.mybook.ir ۹۶ درصد معلولیت دارد . آیا پاهای من شبیه پاهای شماست ؟ من با این پاهای به دنبال موفقیت هستم و این تنها بخش کوچکی از تصویر کامل من است . آیا برازنده است شما با آن پاهای سالم و تنومند ، این قدر نامید و ناتوان و غمگین باشید و هیچ تلاشی برای خلق موفقیت های زندگی خود نکنید؟ از دیدن پاهای من چه فکرهايی بر تو عارض شد ؟ آیا از خودت خجالت کشیدی ؟ آیا احساس شرم کردی که تو با آن وضع بهتر جسمانی ، احساس ناتوانی می کنید؟ بیا بیدار شو از خواب جهل و غفلت خویشتن . **به زندگی خود رنگ تازه ای از توانایی ببخش .**

باور کن جز تو کسی مقصرا نیست برای همه کمبود ها ، شکست ها و ناتوانی هایت . بیدار شو ، بیدار شو ، بیدار شو!؟

محمد نظری گندشمن

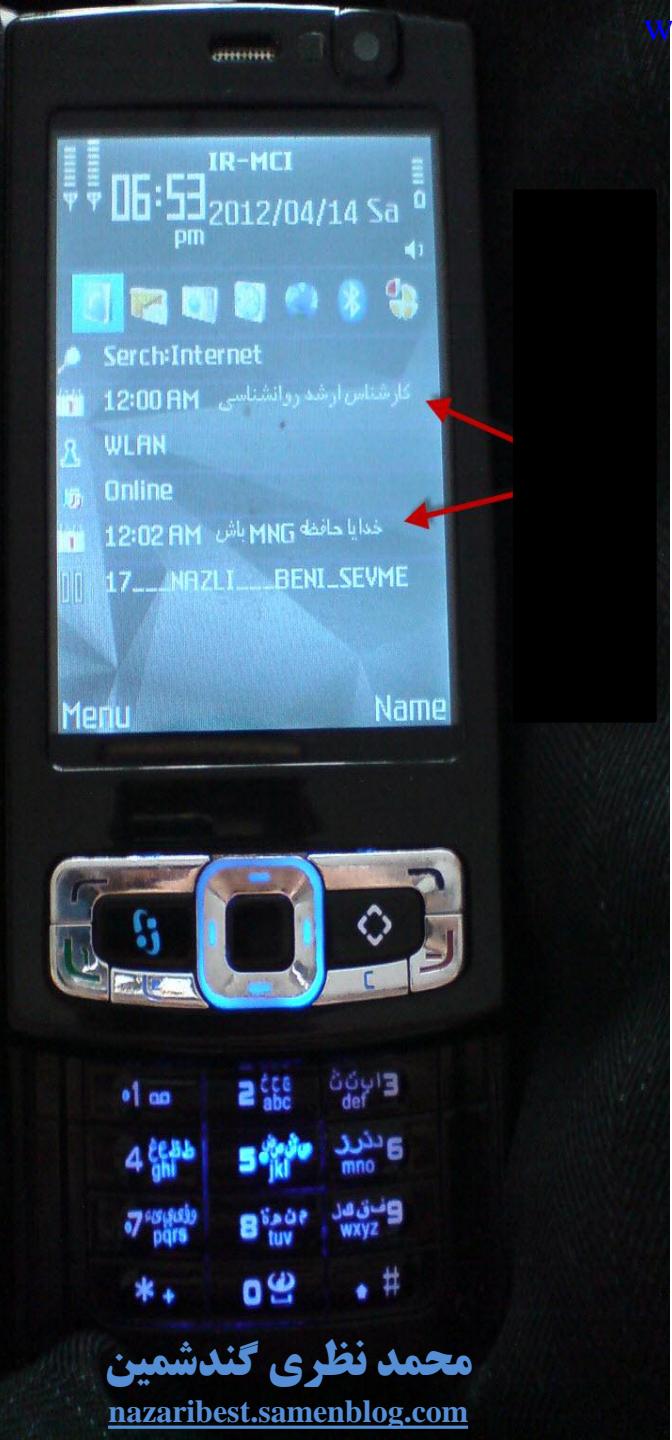




اشتباهات خودمان را ، بروزرسانی (Update) کنیم !
اندیشه های تاریخ گذشته خودمان را ، بروزرسانی (Update) کنیم .

همانطور که موفقیت به ما انرژی مثبت می دهد و ما را برمی انگیزد ، شکست نیز می تواند بیشتر از موفقیت به ما انرژی مثبت بدهد و انرژی های بکارنرفته و ناشناخته ما را شناسایی و آزاد کند و ما را برای خلق موفقیت برانگیخته سازد . **آنچه ما از شکست و موفقیت های خودمان برداشت می کنیم ، مهم است نه صرفاً نفس شکست یا موفقیت** . گاه ممکن است ما موفقیتی را به دست آوریم ولی هیچ گونه شادی و رضایت نداشته باشیم و گاه نیز ما از شکست خوردن خودمان ، بیشتر از موفقیت مان ، انگیزش پیدا کنیم و درسها یی بیاموزیم . شاید گاهی شکست خوردن ما بهتر از موفقیت ما باشد ، چرا که ما بعد از شکست ، موفقیت های بزرگتر و بهتری از موفقیت مورد نظر قبلی خودمان به دست آوریم که نتوانسته بودیم به دست بیاوریم . آنچه هنوز بر آن اعتقاد کامل دارم ، مهم بودن عامل انسانی و خود شخص است . به نظرم خود شخص تعیین کننده ترین عاملی است که می تواند هر معادله ای را به نفع خود رقم بزند و اجازه ندهد شرایط بیرونی باعث گستردگی شدن محدودیت های فرد گردد . اینکه انسانی می تواند شکست را برای خود مثبت تلقی کند و به نوعی موفقیت کوچک و ناقص خود فرض کند ، نشان دهنده تأثیر عامل انسانی است که با نگرش مثبت خود به شکست هایش ، قصد دارد از شکست خود به نفع خویش استفاده های مثبتی ببرد .

امروز قرار است چه اندیشه هایی را خلق یا کشف کنم؟ این سوالی (اندیشه ای) است که هر روز صبح از خودم می‌پرسم. وقتی به اندیشه های جدیدی دست می‌یابم، احساس می‌کنم چون معدنکاری هستم که به رگه هایی از طلا (افکار نو) دست یافته ام، یعنی شادمانی و شور و شعف من در این حدّ است. آری من عاشق کشف طلاهای فکری، معدن ذهن خویش هستم.



اندیشیدن ، مثل غنی سازی اتمی است .

هر قدر فکر کنیم و بیاندیشیم ، اتم های فکری بیشتری در ذهن ما شکسته می شوند و نیرو و انرژی های خود را آزاد می کنند . اندیشیدن این ماهیت و قابلیت را دارد که از خود (از درون) تغذیه کند . با اندیشیدن ، اندیشه های ما افزایش می یابند ، مسلم است هر قدر کمیت افکار ما بیشتر باشد ، این احتمال وجود دارد که از بین افکار خود ، بهترین و باکیفیت ترین افکار خودمان را انتخاب کنیم و دست ما برای انتخاب بهترین گزینه های عمل بازتر می شود . وقتی می اندیشیم به جاهایی هدایت می شویم که قبلانمی شناختیم و از اثرات مفید و راهگشای آنها باخبر نبودیم . اندیشیدن این امکان را به ما می دهد تا مرز پیشروی ذهنی خودمان را گسترش دهیم و یک گام بلند به سمت جلو برداریم .

وقتی به سطح بالایی از تفکر و
اندیشه آگاه می شوم ، احساس
می کنم کند ذهن هستم و گاه از
خودم سوال می کنم ، چرا برخی
از توانایی هایی که دیگران دارند
، من ندارم یا من نداشته باشم ؟
(البته خودم را برای دستیابی به
برخی از آن توانایی ها مستعد
می بینم). خیلی از توانایی ها از
طریق آموزش ، رشد و شکوفا
می شوند و در سایه این آموزش
هم می توانیم ، به این توانایی ها
دسترسی پیدا کنیم ، لذا اگر می
خواهیم توانایی های خودمان را
 بشناسیم و توسعه دهیم ، از
آموزش های توانمند شدن ، به
روش مستقیم و غیر مستقیم
استفاده کنیم.

محمد نظری گندشمه‌یی
nazaribest.samenblog.com

ناظریbest.samenblog.com
۱۳۹۰/۰۷/۲۰



□ ذهن همه چیز من است ، وقتی ذهن را از من بگیرند
، آیا دیگر چیزی برای من باقی می ماند؟!

□ اگر نظر ، عقیده و اندیشه هر کس برای خود محترم
است ، پس چرا دیگری (و یا دیگران) به خود این
اجازه و حق را می دهد که نظرات من و تو را حذف
کنند ؟ اگر قرار بود یکی به جای همه بیاندیشد و
تصمیم بگیرد ، دیگر چه لزومی داشته است که
خداوند به هر کس عقل و ذهن مستقل بدهد ؟؟ !

محمد نظری گندشمن





وقت و ذهن و قوّه تفکر خودمان را برای چیزهای مهم و با ارزش به کار بگیریم ، در انتخاب موضوعات فکری و عملی خودمان خیلی دقیق باشیم ، دنباله رو و رهرو هر چیز بی اهمیت و پیش پا افتاده نباشیم . ارزش زندگی یکبار مصرف خودمان را در این دنیا بشناسیم و حفظ کنیم . با سرگرمی های فکری و عملی زنده و هر زه ، روزهای خودمان را از دست ندهیم . بعد از اینکه بهترین ها را شناختیم ، بهترین ها را انتخاب کنیم . همیشه بهترین ها آن چیزهایی نیست که فقط دلمان می خواهد ، چرا که گاه دل ما رهرو هوس ها و وسوسه های زودگذر می شوند که فقط برای اوقاتی اندک ما را دلخوش می کنند . به فکر دلخوشی های نسبتاً پایداری باشیم که به زندگی ما ارزش ، ارج ، معنا و منزلت می بخشنند.

آنچه به زندگی ما معنی بخشد ، هدف است؟ بدون هدف ، رهسپار ناکجا آباد هستیم ، بدون هدف بودن ، مثل برگی جدا از درخت هستیم که باد زمان ما را به هر سویی می کشاند.

بدون هدف ، هیچ نتیجه دلخواه و خوشایندی انتظار ما را نمی کشد و نصیب ما نخواهد شد.

بدون هدف ، زندگی ما مسیر مشخصی برای پیمودن نمی یابد.

وقتی هدفی نداریم ، از اتلاف و اسراف زمان ، خودمان را سرزنش نمی کنیم و احساس گناه نداریم ، چون بی هدفی ، زمان بیشتری را در اختیار ما قرار می دهد . وقتی کار و هدفی نداشته باشیم که تعقیب و پیگیری کنیم ، زیادی وقت برای ما در سر آور است.

اینکه روزی انسان خواهد مُرد ، این را توجیه نمی کند که در زندگی اهدافی بلند و والا نداشته باشیم و برای اهداف خودمان نکوشیم و چندین شب دیر نخوابیم و چند صباحی زود از خواب بیدار نشویم ، انسانی که هدف ندارد ، پیشاپیش مُرده است.

برخی به من می گویند ، فکر نکن ، زیاد فکر نکن ! اما به راستی
چرا من نباید فکر کنم ؟ من اگر فکر نکنم به چه دردی می
خورم ؟ وقتی خداوند مرا برای فکر کردن آفریده است . یک
اشتباه و باور غلط انسان ها در طول تاریخ این است (یک کلیشه
فکری غلط تاریخی) که اندیشیدن را با غمگین بودن یا شدن ،
اشتباهی می گیرند . فکر کردن نهایت ارزشمندی من (انسان)
است ، حال آیا دور از انصاف نیست ؟ از چیزهایی که خداوند به
من (انسان) عطا کرده است استفاده نکنم . من درک می کنم
حال کسانی را که اندیشیدن مرا به غصه خوردن تعبیر می کنند
، چون آنها دنیای افسونگر و معجزه آفرین اندیشیدن را زیاد نمی
شناسند ، آنها با جهان حقیقی اندیشیدن بیگانه اند و گرنم این
چنین فکر نمی کردند و تفکر را با هر چیز دیگری مشتبه و متشبه

نمی گرفتند



شاید خیلی ها اگر به جای من بودند پیش از ایهه‌ها خواسته
کرده بودند ، اما به راستی چرا من خودکشی نمی کنم ؟
چرا راضی ام این وضع غیردلخواه خودم را تحمل کنم ولی
باز به خودکشی فکر نکنم و دست نزنم ؟ و عجیب تر اینکه
با این وضع خودم ، جوینده موفقیت هستم . به راستی این
چه نیرویی است که مرا با وجود این وضع جسمانی (معلولیت ۹۶ درصدی) به پیش می راند ؟ آیا کسی به غیر
از خدا می تواند این قدرت ، تحمل و اراده را به من بدهد
که با داشتن چنین وضع و حالی ، خواهان تداوم زندگی و
جوینده موفقیت باشم ؟ اگر معلولیت بزرگی بر من حاکم
وسلط شده است ، ولی در عوض خدا قویتر از آن صبر
واردah ای به من داده است تا تواناتر از همه نقاط ضعف و
معلولیت خودم باشم . در حالی که صرف تحمل معلولیت
بدون اینکه جوینده موفقیت هم باشم ، خودش کار آسانی
نیست . همین که نمی گذارم عوارض جانبی (منفی)
معلولیت (از نظر فکری و روانی) بر من غالب گردند ،
خودش کار بزرگی است . همین که با وجود معلولیتم ،
روحیه و اندیشه های مثبتی را در خودم خلق می کنم ،
معلولیت ۹۶ درصدی نزد من روسياه ، شرمسار و خجل می
شود ، چون جسم معلول من ، قادر نیست
روح توانا و اميدوار مرا معلول کند !



وقتی در میان جمع هستم ، اولین چیزی که برخی به
من می گویند این است که تو (من) خیلی می دانی ،
در حالی که من خودم را جا هل تر از آن می دانم که
آنها مرا دانا می پندارند . با این که مدرک تحصیلی
من کارشناسی ارشد روانشناسی است ، ولی احساس
می کنم آنچه می دانم در حد دانایی یک دانش آموز
ابتدا یی است ، و این بخاطر این است که متوجه شده
ام که چقدر برای دانستن ، چیز وجود دارد ولی من
نمی دانم . من به نمی دانم هایم بیشتر اعتماد و
اطمینان دارم تا به می دانم های ناچیز خودم !

محمد نظری گندشمن



امروز بر کدام پله قدم گذاشتید ؟



باید هنر و فوت و فن تبدیل افکارمان را به عمل یاد بگیریم و یا که این هنر را خلق کنیم ، چون در نهایت مجبوریم اگر می خواهیم از فواید اندیشه های مثبت و خوب خودمان استفاده کنیم ، به اندیشه های خودمان عمل کنیم . گاه ما روش عمل کردن به برخی از اندیشه هایمان را می دانیم و گاه نیز روش عمل کردن به برخی از اندیشه هایمان را نمی دانیم ، اینجاست که یادگیری یا خلق روش کیمیاگری فکر به عمل را نیاز داریم .

محمد نظری گندشمن



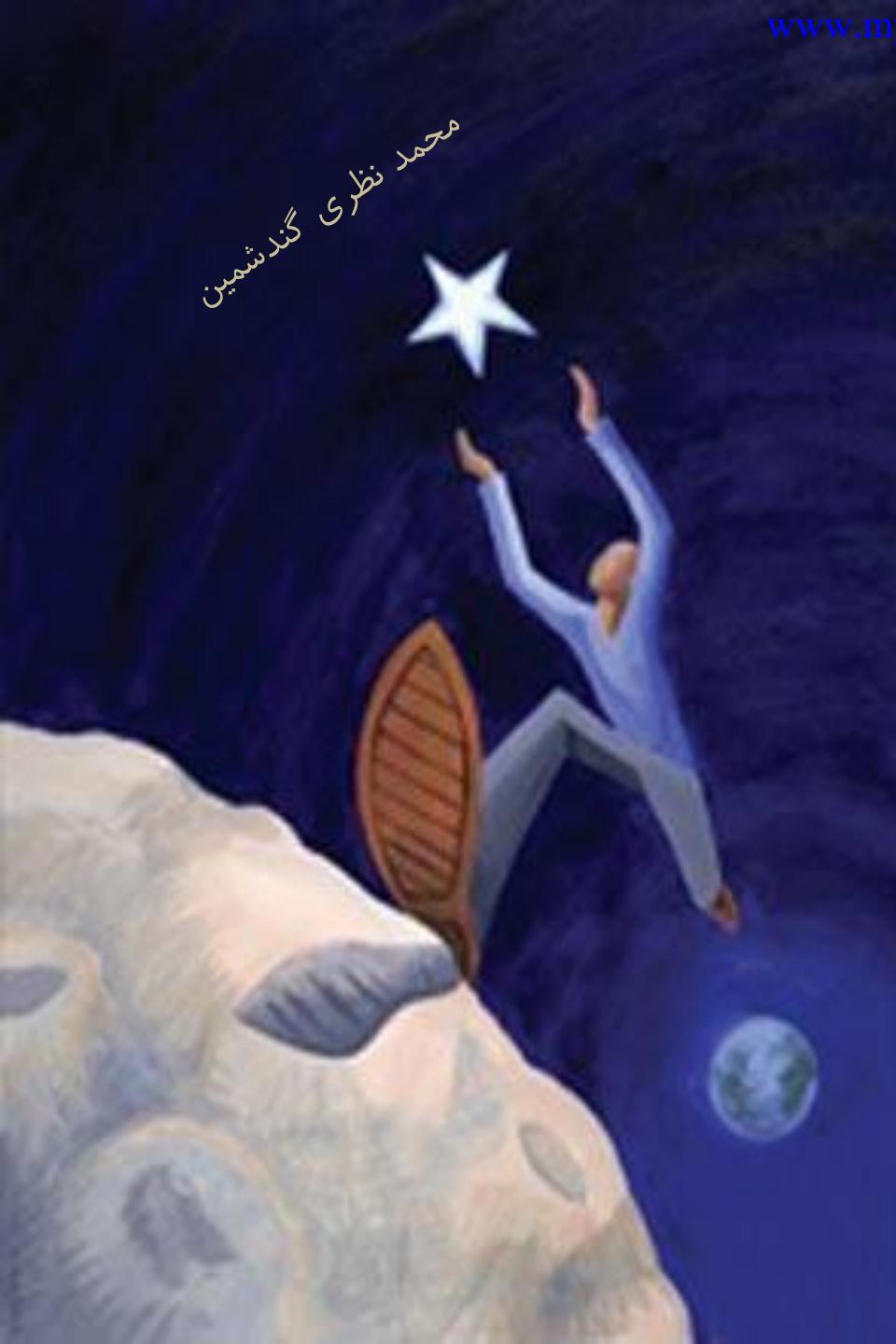
محمد نظری گندشمن

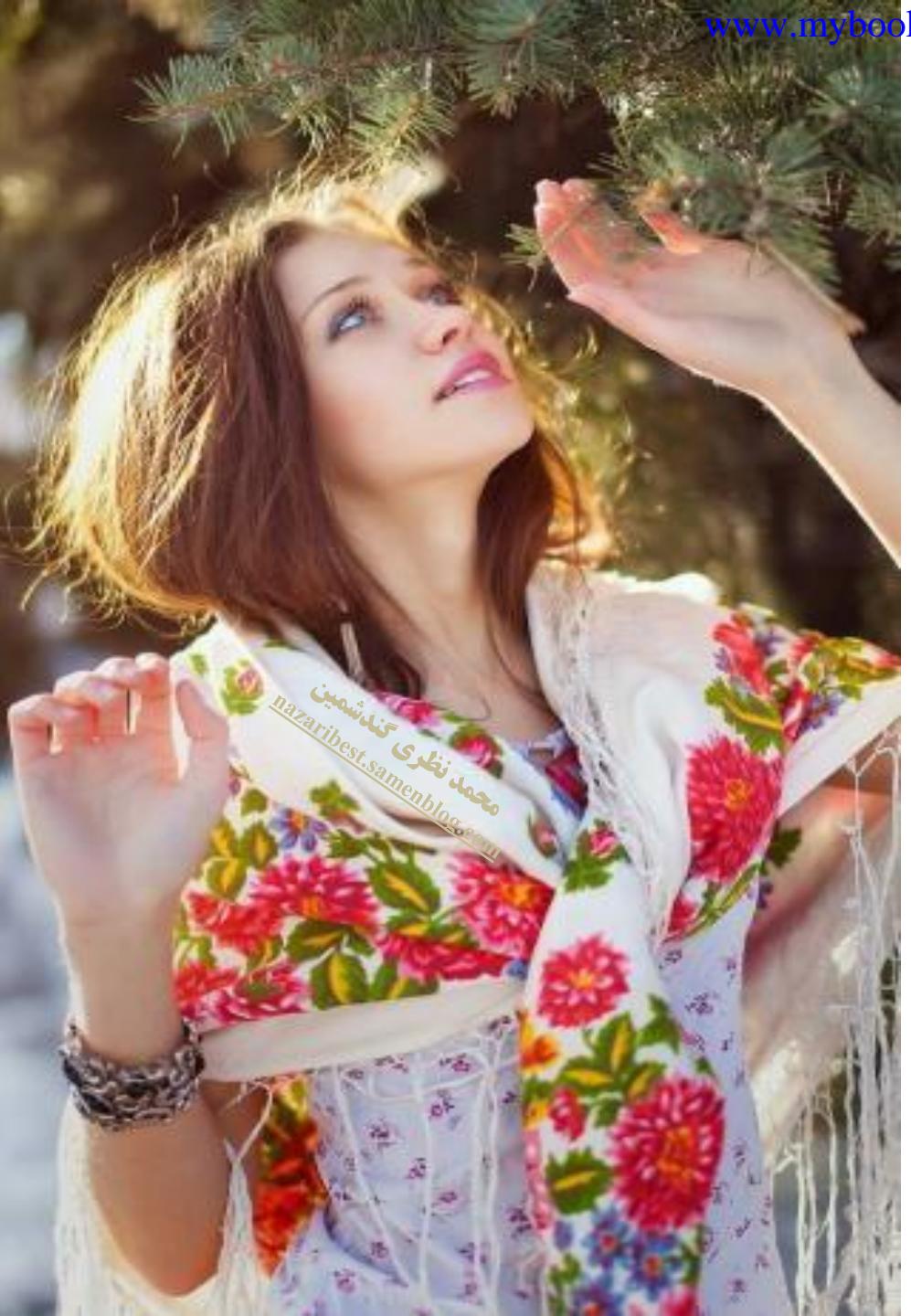
آنان که با ما به مخالفت و مقابله (فکری و عملی) می پردازند ، به ما اثرزی می دهند ، ما را بر می انگیزنند. اگر می دانستند با مخالفت خودشان ، به ما چه نیرو و انگیزشی می بخشنند ، از مخالفت با ما پرهیز می کردند . مخالفت دیگران با ما مثل این است که تنور ذهن ما را داغ می کنند و ما را به فعالیت می کشند و ما را بر آن می دارند تا بر بھبودی و کارآمدی خودمان بیافزاییم.

حال و هوای ما ، وابسته افکار ماست .

ما می توانیم افکارمان را تغییر دهیم و افکار بهتری را انتخاب کنیم ، بدون اینکه عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مانع این تغییرات فکری ما شوند . بدترین و سخت ترین مانع ، خودمان هستیم . اگر به این کار موفق نشویم (عدم تغییرات فکری خودمان) به علت چسبیدن به افکار کهنه ، تکراری و از تأثیر افتاده (ولی عادت وار افکار خودمان را می پرسیم) خودمان هست . افکارمان را تغییر دهیم تا حال و هوای روانی ما تغییر یابد . می توانیم برای خلق حال و هوای مناسب و دلخواه خودمان ، افکارمان را تغییر و دستکاری کنیم .

محمد نظری گندشیان





وقتی می اندیشم و اندیشه های جدیدی را خلق می کنم ، در خودم احساس نیرومندی و غنی شدن می کنم ، سرشار از انرژی مثبت می شوم . احساس می کنم مرتفع ترین قله های جهان هستی را فتح کرده ام . شاید برخی به احساسات من بیگانه و ناآشنا باشند ، ولی آنها یکی که در مسیر خلق اندیشه اند ، احساس مرا خوب و دقیق می فهمد .



کیفیت زمان ، ربطی به زمان ندارد، زمان، فقط کمیت دارد. کیفیت ، ارزش و بهایی است که ما با فعالیت های خودمان به زمان می بخشم. اینکه ساعاتی از روز و شب را مناسب فعالیت خاصی می دانیم ، ربطی به زمان (کیفیت زمان) ندارد ، بلکه این وضع روانی و جسمانی ماست که ساعات خاصی را برای فعالیتی مناسب می سازد (می داند) ، چون با وضعیت جسمی و روانی ما سازگاری بهتری دارد . مثلا شب برای تفکر مناسب است ، یا اوایل صبح برای ورزش کردن خوب است و ولی این مناسب بودن برای همه بطور مطلق نیست . مثلا ممکن است یکی اول صبح را برای تفکر مناسب بداندو دیگری شب را . نکته مهم این است که برای زمان ، چیزی به عنوان کیفیت وجود ندارد.

سوار اتوبوس داخل شهری اردبیل شود ! بیشتر معلومان ، بیشتر با تاکسی رفت و آمد می کنند . علت اینکه من سوار اتوبوس می شوم این است که به خودم قول داده ام که از سخترین کارها شروع کنم ، کارهایی که اکثر معلومان انجام نمی دهند یا اجتناب می کنند . وقتی بر روی صندلی اتوبوس نشسته ام ، پیش خودم (در ذهن) احساس می کنم مثل محققی هستم که در حال مطالعه میدانی و مشاهده مستقیم هستم و به اندیشه ها ، حرفها ، لباس ها ، طرز نشستن ها ، چهره ها و آرایش ها ، برخوردها ، تفاوت ها ، مشغولیت ها ، نگاه ها ، صدا ها ، تبسم ها و اخم ها و افراد داخل اتوبوس توجه می کنم و آنها را در ذهن خودم بررسی می کنم و اندیشه هایی را برای نوشتن به وجود می آورم و بعدش تلاش می کنم اندیشه های تازه متولد شده خودم را در ذهن خویش مرور و تکرار کنم تا فراموشم نشود و در اولین فرصت آنها را بنویسم ، البته قلم و دفتر یادداشتم همیشه پیش خودم است اما گاه نمی خواهم کنجکاوی افراد داخل اتوبوس را نسبت به خودم برانگیزم . و این چنین در سفر کوتاه مدت داخل شهری ام ، سعی می کنم نکات تازه ای را کشف کنم و چیزهایی را بدانم که در نوبت های قبلی ام در سوار شدن به اتوبوس متوجه نشده ام .

و از مسیر مصلی به طرف شریعتی هستم
و از شریعتی به طرف دانشگاه محقق اردبیل

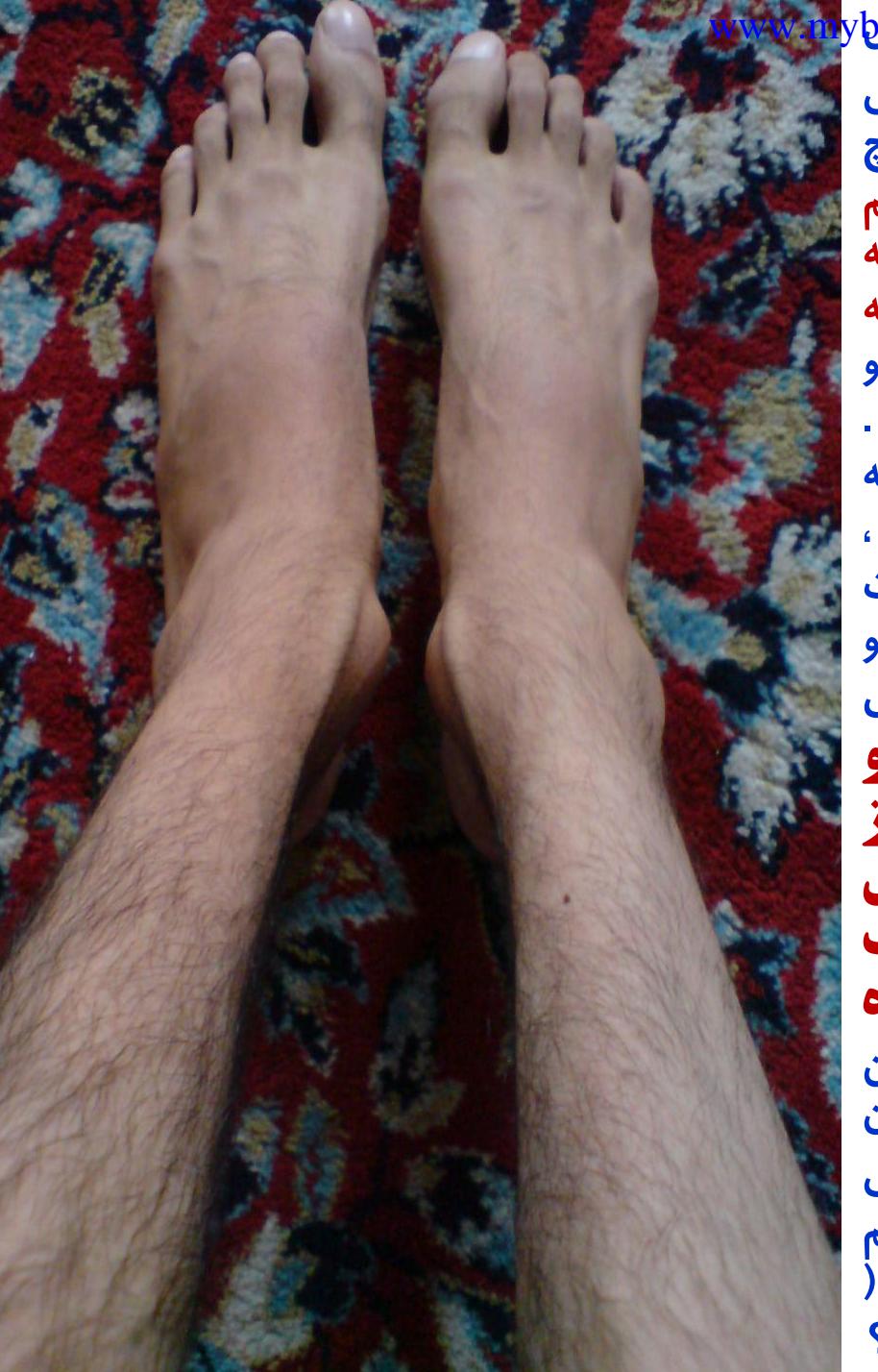


محمد نظری گندشمن

محوطه دانشگاه محقق اردبیلی

با اندیشیدن چیزی را می دانیم ، که نه خودمان می دانستیم و نه دیگران می دانستند. با اندیشیدن می دانیم ، که نمی دانستیم آنچه را که قبل از اندیشیدن نمی دانستیم . اندیشیدن ، دانستن است ، چون با اندیشیدن دانستنی های خود را می آفرینیم و می آفزاییم . البته امکان دانستن هر چیزی از طریق صرف اندیشیدن ممکن نیست ولی دخالت اندیشیدن در دستیابی به هر گونه دانش و دانستن آشکارا غیر قابل انکار و اجتناب ناپذیر است . ما با اندیشیدن ابزارهایی را می سازیم تا از طریق آنها چیزهایی را بدانیم که با صرف اندیشیدن ممکن نبود و نمی شد.

جسمی - حرکتی ۹۶ درصدی . آری من معلولم ولی به این معنا نیست که من ناتوان مطلق هستم و هیچ گونه توانایی ندارم یا نمی توانم داشته باشم . من هم برای خودم توانایی هایی دارم . شاید توانایی هایی که من معلول دارم ، حتی تو که سالم هستی ، نداشته باشی ! پس هیچ وقت یک معلول را ناتوان مطلق و یک فرد سالم جسمانی را توانای مطلق معنی نکن . من معلولیت دارم ، ولی به این معنی نیست که خداوند همه قابلیت ها ، توانایی ها و امکانات ذهنی ، جسمی و روانی مرا گرفته است و محروم کرده است . این اندیشه ها ، زاییده ذهن کسی است که دست و پاهای معلول دارد ، نه اندیشه های کسی که پاهای سالم دارد ولی با ذهنی معلول . وقتی کسی نتواند و نخواهد قوای ذهنی خود را به کار بگیرد و از نیروهای روانی آن استفاده کند ، معلول ذهنی است و حتما هم قرار نیست توسط یک فرد متخصص بر حسب معلول ذهنی خورده باشد . وقتی یک فرد سالم جسمانی نتواند از ذهن خود استفاده کند ، در حالی که می تواند (امکان توانستن دارد) با کسی که معلول ذهنی است ولی نمی تواند از ذهن خود استفاده کند و هر چند هم بخواهد چون علت ناتوانی اش دست خودش نیست (امکان توانستن ندارد) چه تفاوت هایی از هم دارند ؟؟



کمترین فواید مطالعه اندیشه های مثبت این است که حال و هوای ما را مثبت می کنند و با قلبی آرام و احساساتی معطر لحظه ها را سپری می کنیم ، حتی اگر ما را به فواید مادی (موفقیت مادی) هم نرساند . همین که دقایق و ساعاتی را خوش احوال می شویم ، گویای فواید مطالعه اندیشه های مثبت و مثبت اندیشی است و مثل لذات زودگذر مواد مخدر نیستند که بعد از فروکش شدن اثرات آن ، راه انداز سردرد و دردسرهای جسمی و روانی برای ما باشد . اندیشه های مثبت عوارض جانبی منفی ندارد.



محمد نظری گندشمن



اسانسوری کار
پرواند شمار ایده
بالاترین طبقه
موفقیت بر ساند.
از کار افتاده و
شما ناگزیرید که
امروزی موفقیت را
بله پله بالا بروید.

امروز ، وقت دگراندیشی است ، اینکه تا به دیروز چگونه فکر می کردیم ، دیگر گذشت ، امروز ، وقت دگراندیشی است . اگر امروز مثل دیروز بیاندیشیم ، آگاه باشیم که به خطای رویم . اگر دگرگونی می خواهیم ، دگر اندیشی کنیم . امروز وقت آن است که ، همه آن اندیشه هایی را که ، ما را در این وضع موجود ، ثابت نگه داشته اند و نگه می دارند ، رها کنیم .



هر چند انسان ، موجودی کاملاً مختار نیست و گاه مجبور است به حکم اجبار بپذیرد آنچه را که تمایل ندارد ، با این وجود ، انسان آنقدر اختیار دارد که برای خود سرنوشت و زندگی بهتری را رقم بزند.

کلاس درس ، دانشگاه محقق اردبیلی -

محمد نظری گندشمین



هِر کس با اندیشه های خود نفس می کشد ، سعی کنیم از هوایی تازه ، تمیز و معطر (اندیشه های مثبت و انگیزشی) استفاده کنیم . ذهن و قلب خودمان را با اندیشه ها و احساسات منفی آلوده نکنیم ، که تنفس را بر خودمان دشوار می کنیم . سلول های مادّی (مغز و جسم) و معنوی (ذهن و روان) ما نیازمند هوای تازه اند . ببایید خودمان را از هوای تازه (اندیشیدن و مثبت اندیشی) محروم نکنیم ، یا خودمان را در دسترس هوای تازه قرار دهیم یا هوای تازه را در اختیار خودمان قرار بدهیم .



دیگران ، هیچ وقت کاملاً و دقیقاً
همان نیست که ما می اندیشیم .
اندیشه های ما نسبت به دیگران ،
 فقط یک برداشت محدود و ناقص
 است ، چرا که هیچکس ، همه
 هستی اش را در برداشت های و
 افکار ما جای نداده است . برداشت
 های ما از دیگران ، فقط پرتوهای
 فکری ما از دیگران است .



محمد نجفی
گنبد شمپین

مهم، اندیشه های این و آن را به اشتراک گذاشتن نیست (هر چند مفید و خوب باشند) مهم ، به اشتراک گذاشتن اندیشه های خودمان است . دیگران به سهم خودشان اندیشیده اند و اندیشه های خودشان را آفریده اند. سهم من و تو از اندیشیدن چیست ؟ کو اندیشه هایی که من و تو آفریده ایم ؟ آیا اندیشه های ما آنقدر ارزشمند هستند که به اشتراک گذاشته شوند ؟ آری اینها اندیشه های من است ، هر چند اندک و ناقص و پُر از غلط ، اما با این وجود، اینها اندیشه های من است و من به خودم افتخار می کنم که می اندیشم و تا هستم اندیشیدن در من توقف ندارد (و توقف نخواهد کرد) و این است مسیر بزرگ زندگی من .

خدا یا همین که به من قدرت تفکر را داده اید بزرگترین و لذت‌بخشترین نعمت خود را به من ارزانی داشته اید نعمتی که به نظرم از نعمت حیات وسلامتی هم بالاتر است چون اگر قدرت تفکر نداشتم چون حیوانی بودم که تنها از خوردن و خوابیدن و غریزه جنسی خود لذت می‌بردم واین چقدر اندک و محدود است وحیوانات از لذت پیکران عالم هستی نه تنها محروم اند بلکه بی خبرند در حالی که یک انسان متفکر می‌تواند از ذره ذره این عالم وجود لذت ببرد به طوری **ما با هر فکری** که در ذهن داریم می‌توانیم لذت ببریم و در ذهن خود دنیای لذت‌بخشی را به وجود آوریم انسان می‌تواند از همه چیز لذت ببرد واین تنها در سایه نعمت اندیشیدن است ما از ظاهر طبیعت واژ باطن طبیعت روی زمین لذت می‌بریم ما از نگاه کردن به آن بالا بالا لذت می‌بریم ما نه تنها از تصویرها لذت می‌بریم بلکه چه بسا از تصوّرات خود لذت می‌بریم در واقع اگر نگاه ما زیبایین باشد و شیوه تفکر ما تمیز باشد ما چیزی را در خود و در بیرون از خود نخواهیم یافت که لذت‌بخش نباشد همه امور مادی و معنوی سرشار از لذت است.

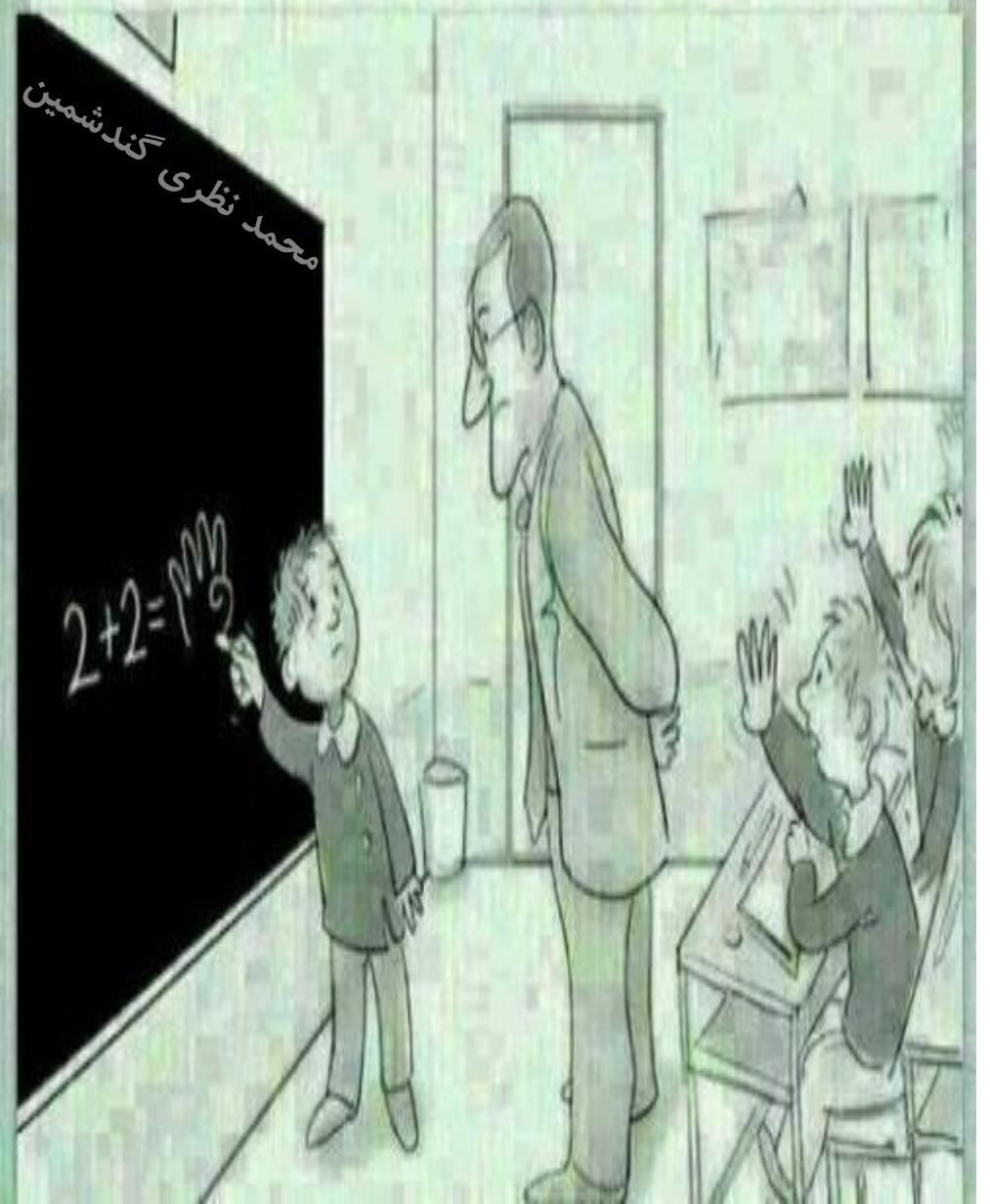


محمد نظری گندشمن

این ما هستیم که از یک چیز چقدر لذت می‌بریم یعنی یک چیز(مادی یا معنوی) چقدر به ما لذت می‌بخشد و عمق و شدت لذتها را ما تعیین می‌کنیم این ما هستیم که از چیزی لذت می‌بریم نه که لذتی در ما نفوذ می‌کند. انسان به خاطر برخورداری از نعمت عقل می‌توان گفت که سراپا آغشته به لذت است و نه تنها انسان بلکه چون خدا خودش جهان را آفریده است و آفریدن از جنس عشق و لذت است بنابراین عالم هستی به لذت آغشته است. لذا هر کس به قدر درک و تفکر خود می‌تواند از خود واژ عالم وجود لذت ببرد و این تفکر هر کس است که دامنه لذت خود را تعیین می‌کند. بعضی ها در بند لذت محدود قرار دارند، بعضی ها سرگردان لذت های تکراری اند و بعضی ها هم روز به روز به تنوع و دامنه لذتها خود وسعت می‌بخشند و با تکامل فکری و تغییر و اصلاح نگاه خود همه چیز موجود در اطّراف خود و عالم هستی را لذتبخش می‌یابند. آری هر کس به اندازه تلاش فکری و دقت نگاه خود، لذت ها را کشف می‌کنند. متأسفانه مردم لذتها را هم تقليدی فکر می‌کنند مثلاً چون دیگران به طبیعت می‌روند ما هم برویم یا فلان کار را می‌کنند ما هم بکنیم.



A friend in need is a friend indeed! :)



ز گواره تا گور دانش بجوي

يعني آدمي از لحظه ورود به اين دنيا
 تا لحظه خروج از اين دنيا به
 يادگيري، نياز به يادگيري، تلاش برای
 يادگيري، نياز دارد. در واقع يادگيري
 برای انسان مقطعي و زمان دار
 ومقداری چند نیست. **يادگيري امری لا
 ينقطع است**. يادگيري برای انسان در
 طول عمر نيازي پايدار و ثابت است
 چون خود انسان و همه چيز پيرامونش
 از زمان تا مكان تا اشيا در حال تغيير
 و تحول است **و يادگيري به نوعی انطباق
 و سازگاري با محيط است** و به نوعی هم
 كسب سازوکارهايي برای رفع
 مشكلات فردی و جمعی خودمان است
 . چون جهان مدام در حال تغيير است
 برای همين يادگيري هم نيازي
 هميشگی است در واقع **يادگيري توأم**
 و به موازات تغيير برای ما نياز است ..

محمد نظری گندشمن



یادگیری را باید از روی
اراده و قصد انجام داد نه
به امید اینکه بنشینیم
وبراثر گذشت زمان
وتجربه یادگیری به دست
آوریم که این گونه
یادگیری ها زمان بر است
وهم از لحاظ کمی پایین
است ما با یادگیری می
توانیم در زمان صرفه
جویی کنیم و در این
واقعیت باید شکی داشت

آنچه که به شما لذت می بخشد را
پیدا کرده و به آنجا روید.

محمد نظری گندشمن
nazaribest.samenblog.com



و سعیت یادگیری در جهان امروزی
آنقدر بیشتر است که آدمی مجبور
است اولاً به **یادگیری انتخابی** دست
بزند و در ثانی به یادگیری هایی که
اقتضای زمان ایجاد می کند و در طول
زندگی و حرفه خود به آنها نیازمند می
شود را یاد بگیرد. البته **برای یاد**
گرفتن حد مرزی نیست ولی
می توان با **روش بهینه یادگیری**
چیزهای زیادی را یاد گرفت و زمان
کمتری را هم مصرف کرد البته در
کنار یادگیری، فراموشی هم وجود
دارد که با پستی ان را هم در نظر
گرفت و یادگیری خودمان را از گزند
ناگهانی و تدریجی فراموشی مصون
بداریم.

یادگیری یعنی اینکه ما نیازمند
افکار جدیدی هستیم.



نیاز به دانستن مثل نیاز به تغذیه و آب
وهو است همان گونه که هر روز چندین بار
غذا می خوریم باید نیاز به دانستن ویادگیری
هم تمام لحظات بیداری مارا فرا گیرد. در واقع
در عالم بیداری توأم با نفس کشیدن ما باید
یادگیری هم مثل دم و بازدم ما باشد البته هر
چند ممکن نیست ما در یک ثانیه یا چندین
ثانیه یک چیز تازه یاد بگیریم ولی همین که
خودمان را عادت به تفکر آفریننده و سازنده
کردیم و نگاه ما به همه چیز نگاهی متفکرانه
شد آن وقت امکان این که هر روز موفق به
یادگیری چیزهای تازه ای شویم، بیشتر خواهد
بود چون در ما موتوری جستجوگر فعال شده
است که کنجکاوانه و متفکرانه در جهت کسب
دانستنی ها در حرکت است. البته باید بین نیاز
به دانستن و یادگیری تفاوت قایل شد چون
یادگیری یک امری کلی است که نیاز به
دانستن را هم در خود جای داده است



محمد نظری گندشمنی

. نیاز به دانستن بیشتر کاربردی اختصاصی دارد مثلاً کسی که می خواهد رانندگی کند نیاز به دانستن اطلاعات لازم جهت رانندگی کردن است در واقع یادگیری اش به دلیل نیازی است که به دانستن دارد و چه بسا اگر احساس نیازی به دانستن نداشت از یادگیری اش منصرف می شد اما یادگیری صرفاً برای کاربرد یا برای کاربرد آنی یا اختصاصی نیست و چه بسا یادگیری فقط در عالم ذهن اتفاق افتد و نیازی به تبدیل رفتاری آشکار نباشد تا به صورت کاربردی قلمداد گردد . همه یادگیری ها صرفاً برای به کار بستن عملی نیست.

علاوه بر این حرفها نیاز به دانستن بایستی احساس نیاز هر کس باشد حتی یک دانشمند اند یشمند هم هرگز بی نیاز از دانستن نیست چرا که نیاز به دانستن نهایتی ندارد اما سطح نیاز به دانستن هر کس با دیگری متفاوت است مثلاً یک دانشمند به دنبال دانستن چیزهایی نیست که یک بی سواد نیاز دارد بداند. علاوه بر این ما نیاز به دانستن داریم نه تنها به خاطر رفع نیازهای خود نیاز داریم بلکه انسان نیاز به دانستن دارد حتی اگر به خاطر نیازی خاص نباشد. نیاز انسان به دانستن یک نیاز سیری ناپذیر است و هر کس وظیفه دارد این احساس نیاز، نیاز به دانستن دائمی را در خود کشف و سیراب سازد هر چند هیچ انسانی اگر به مرحله‌ای از تفکر بر سد خود را هرگز بی نیاز از این نیاز نخواهد دید تا وقتی که انسان به تکامل ممکن خود بر سد.

محمد نظری گندشمند



محمد نظری گندشمن



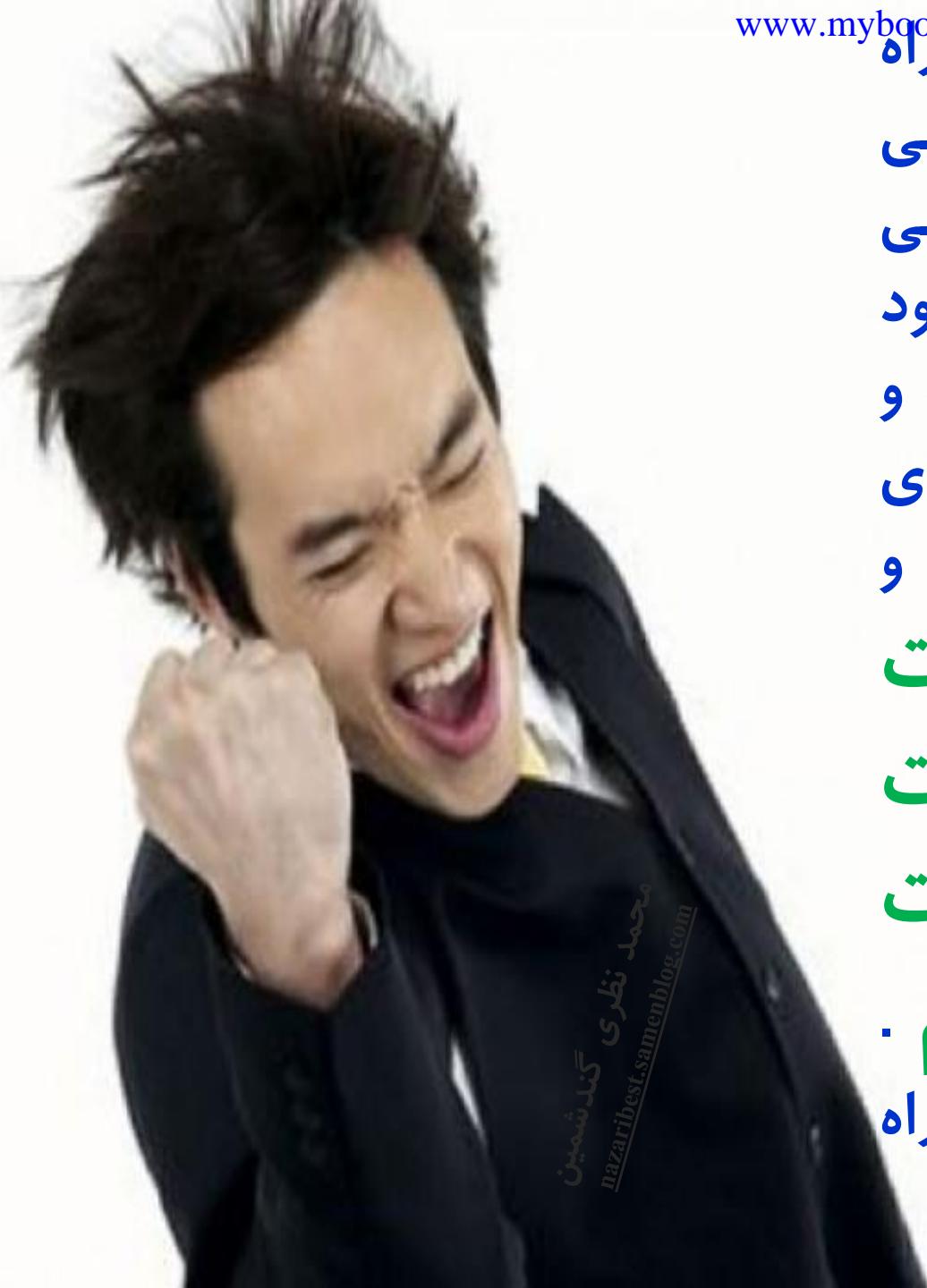
دلیل اینکه برخی
به موفقیت خود
دست نمی یابند ،
این نیست که نقاط
ضعف دارند ، بلکه
این است که حتی
از نقاط قوت
خودشان هم
استفاده نمی کنند!

من شبیه هیچکس نیستم و نمی خواهم هم مثل کسی دیگر باشم . من می خواهم خودم باشم و این ، بهترین بودن من است . مثل دیگری بودن ، امتیاز و ممتازی محسوب نمی شود . امتیاز من ، تمایز و متمایز بودن من است . بیهوده تلاش نکن که مرا در خود حل کنی که من حل شدنی نیستم . من همینم که هستم گرچه خوب و بد باشم . خدا مرا آفرید تا خودم باشم نه که مثل تو باشم ، اگر قرار بود من مثل تو باشم ، دیگر لزومی به بودن من یا بودن تو نبود ، چون دو چیز یکسان ، یکی بیش نیست . من خشنودم که خداوند مرا یگانه و منحصر به فرد آفریده است . چه لذتی بالاتر از اینکه در این جهان هستی با این بزرگی اش ، یگانه انسانی هستم که شبیهی ندارم (شبیهی هم باشد ، ولی او ، من نیست).



راه موفقیت خیلی ها ، همان راه

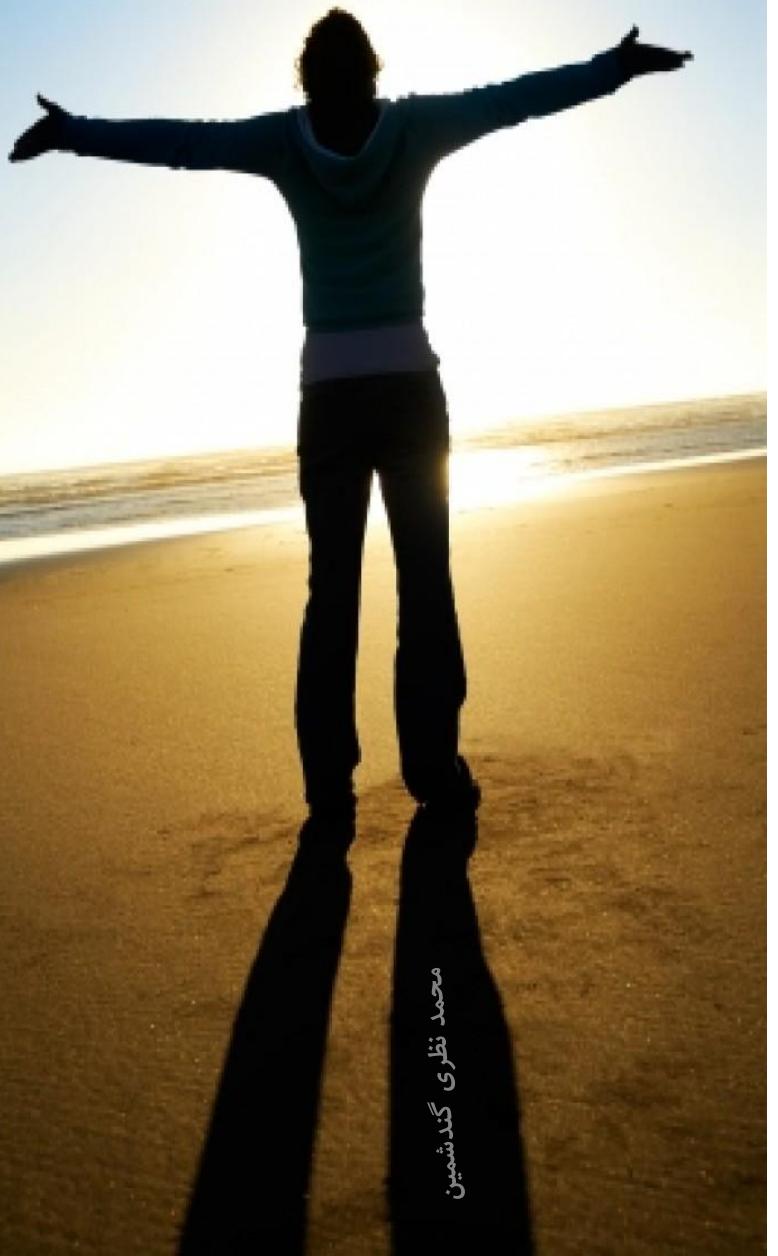
هایی است که به آنها توجه نمی کنند و آنها را لایق پیمودن نمی دانند ، در واقع آنچه را که خود دارند نادیده می گیرند و دست و چشم خودشان را به سوی راه های موفقیت دیگران دراز می کنند و می دوزند . راه موفقیت دیگران ، همه راه موفقیت نیست ! راه موفقیت خودمان را کشف کنیم . موفقیت های نو کم و بیش به راه های نو نیز نیاز دارد.



من دلم می خواهد ذهن خود را بکاوم و به یافته های ناشناخته و کشف نشده برسم و تا می توانم در سطوح و لایه های عمیق ذهن خودم نفوذ کنم و تا آنجا که می توانم به ذهن خودم وسعت ببخشم و سرشار و غنی از فکر گردم. آری من هم دلم می خواهد مثل چاه کنی که آنقدر زمین را می کند و پایین و پایین تر می رود و به آب می رسد من هم همانگونه می خواهم آنقدر ذهن خود را کندوکاو کنم تا به اندیشه های مدفون و پنهان ذهن خودم برسم البته چاه در برابر ذهن من خیلی محدود است ولی ذهن هر قدر کاویده می شود باز وسعت می یابد و خود را روشن می سازد انگار هر فکر شایسته ای که در ذهن یافت می شود ذهن را به نور خود روشن می بخشد و حال هر قدر افکار متعالی در ذهن بیابیم به همان نسبت ذهن ما از تاریکی های خود رها می گردد و به این طریق به روشنگری می رسیم و این روشنی در ادامه به روشنگری دیگران هم می انجامد و خواهیم توانست جاده مبهم زندگی را با مشعل روشن دانایی طی کنیم. **آری دانایی ، روشنی است**

ولی باید بدانیم برای این که مشعل دانایی خود را مدام گرم و روشن نگه داریم لازم است مدام اهل تفکر باشیم و ذهن خود را به کار گیریم و نگذاریم ساکت و ساکن باقی بماند یا این با مشتی افکار پراکنده و بی هدف و بی برنامه مشغول گردد. ذهن نیازمند مشغولیت مداوم در جهت برنامه ریزی شده با اهداف خاص خود است تا با برنامه بکوشد و گرنه ذهن هرج و مرج نمی تواند خود را به جایی برساند یا به چیزی سروسامان ببخشد.

هزاران را و هزار راه نرفته برای
توانستن و موفقیت ما وجود دارد. آیا
راه های رسیدن به موفقیت خودمان را
شناخته ایم ، آزموده ایم ؟ اگر از چند
راهی نمی توانیم حرکت کنیم ، به این
معنی نیست که برای ما دیگر راهی
وجود ندارد یا باقی نمانده است. بباید
راه (و راه های) موفقیت خودمان را
کشف کنیم . هیچ وقت همه راه ها بر
روی کسی مسدود نمی شود ، شاید راه
های موفقیت ما محدود شود ولی
همیشه راهی برای انتخاب ما وجود
دارد . بباید راه های انتخابی خودمان
را بیآزماییم و طی کنیم.....





ذهن چیزی شوخي بردار نیست و صرفاً مهل موم منفعل و شکل پذير نیست ذهن حساس ترین خاصیت وجود انسان است حتی از حواس پنجگانه انسان هم حساس تر است در واقع تمام حواس ما در خدمت ذهن ماست ذهن مرکز فرماندهی انسان است و تمام اطلاعات مادی و معنوی انسان در ذهن ذخیره می شود ذهن هیچ وقت از کار خود تعطیل نمی شود مدام در حال برنامه ریزی ، اهداف سازی و فعل و افعالات فکری است . **ذهن اگر لحظه ای از حرکت باز ماند انسان با تمام وجودش از کار می افتد و بی معنی می گردد** هدف از زندگی مگر چیزی به غیر از ذهن پروری است ؟ البته این به معنی نفی و انکار و عدم ضرورت چیزهای دیگر نیست بلکه هدف و نتیجه همه انها در نهایت به ذهن پروری می گردد و این کار ممکن است در مازات هم صورت گیرد یا دارا سلسله مراتب باشد.

یک فکر مثبت کوچک در
صبح می تواند کل روزتان
راتغیر دهد.



این مطالب مخاطب خاص ندارد!

مرا به اندیشیدن فرا بخوان ، مرا به برای اندیشیدن تحریک کن ، این آرزو و نیاز من است. از من نخواه فکر نکنم ، به من نگو به ذهن خودم بگوییم ساکت باش و دیگر میاندیش . به من بگو بیاندیش تا ذهن من بال و پر گیرد ، نه اینکه بگویی نیاندیشم که از من بال و پر می گیری . اگر از لذت و قدرتِ تخیل و اندیشیدن آگاه بودی ، به من نمی گفتی نیاندیشم ، بلکه می گفتی بیا با هم بیاندیشیم ، بیا در اندیشیدن مسابقه بدھیم و جایزه بگیریم . عجیب است کودکان برای حفظ و ازبر کردن طوطی وار مطالب شان جایزه می گیرند ، اما به من که کاری سخت تر (اندیشیدن) از او انجام می دهم ، نه تنها جایزه نمی دهند بلکه مرا به نیاندیشیدن فرا می خوانند و چه بسا اجازه اندیشیدن و بیان آزادانه اندیشه های مرا نمی دهند . خداوند به من گفته بیاندیش ، تعقل کن ، تفکر کن ، تدبیر کن (تعقولون و تفلحون ، تفکر و رستگاری) ، نگفته که نیاندیش ، نگفته اندیشیدن جرم و گناه است ، بلکه گفته بیاندیش و گرنه از حیوان هم پست تر می شوی ، حال من چگونه می توانم نیاندیشم ، حال من چگونه می توانم به خلق و آفرینش اندیشه های تازه دست نزنم . آری من می خواهم آنقدر بیاندیشم تا در جهان اندیشه های خود گم شوم.

اگر کسی که با تمام وجود خواهان در آغوش گرفتن الهه موفقیت است ، باید آستین ها را بالا بزند و دست به کار شود و فکر و عمل خود را به کار اندازد . هیچ موفقیتی تا به حال سراغ کسی را نگرفته است . اگر خواهان دستیابی به موفقیتی هستی ، خود جوینده باش و گرنه هیچکس ، موفقیتی را که می خواهی دو دستی تقدیم تو نخواهد کرد ، چرا که اصلاً و ابداً تقدیم کردنی هم نیست ! موفقیت چیزی است که هر کس باید خودش بجوید و بیابد و ما فقط می توانیم از دیگران کمک فکری و عملی بگیریم ، ولی این ما خودمان هستیم که نقش اول را در فیلم «در آغوش گرفتن الهه موفقیت » بازی می کنیم . بیایید نقش خودمان را خوب بازی کنیم و تا آخر بازی کنیم که نتیجه این فیلم «ما قهرمان موفقیت زندگی خودمان خواهیم شد» (خواهد بود و می شود) ان شاء الله



من با این قلب سرشار از عشق دوست دارم.

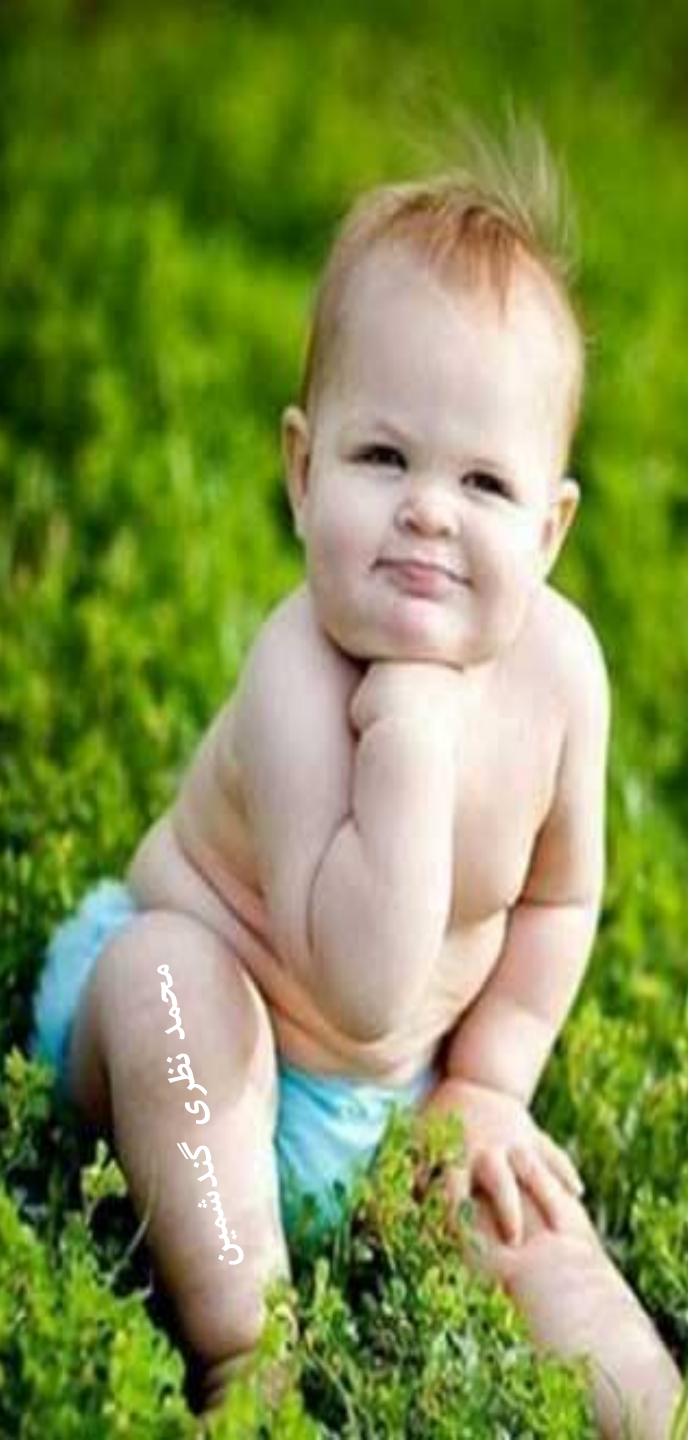
این عکسی از پاهای من است . حال آیا من بخاطر پنهان (در کل بخاطر وضعیت جسمانی ام) نباید بتوانم و بخواهم کسی را (و کسانی) دوست بدارم و عشق بورزم ؟ آیا بخاطر این پaha ، نباید کسی (و کسانی) بتواند و بخواهد مرا دوست بدارد و عاشقم شود ؟ مگر قرار بود من با این پaha (و یا پاهای دیگرم = سالم) کسی را دست بدارم و عاشقش شوم ؟ مگر این دل طپیدن هایی که در سینه دارم برای چیست ؟ برای کیست ؟ مگر این طپش بی وقهه دل و جان من چه می گویند ؟ مگر غیر این است که او سخن از بی قراری هایش و از گمشده گمنامش به زبان عشق (به زبان طپش) سخن می سُراید ؟ من با این قلب نا آرام تو را دوست دارم و می توانم دوست داشته باشم ، نه اینکه با این پاهایی که هیچ گونه نای حرکتی ندارند! من با این حرفهایم ناله نمی کنم که کسی به من ترحم کند و از سر دلسوزی عاشقم شود یا آدای عاشقم شدنم را درآورد ، بلکه می خواهم بفهمم آیا کسی هست که، بتواند مرا دوست بدارد بی آنکه متوجه باشد من در چه وضعیت جسمانی قرار دارم . آینکه آیا عاشق شدن یک معلوم و عاشق شدن به یک معلوم می تواند واقعیت داشته باشد ؟ چرا که من با این پaha عاشق و دوستدار کسی نشده ام و دوست هم ندارم کسی بخاطر این پاهایم (از سر دلسوزی) مرا دوست بدارد واحیاناً عاشقم شود یا اینکه بخاطر این پاهایم از من متنفر باشد و مرا لایق دوست داشتن نبیند . آری می خواهم دوستم بداری بی آنکه به من و به خودت یادآوری کنی که من معلوم هستم . مهم این نیست که پاهای من معلوم است ، مهم این است که این قلب عاشق من معلوم نیست و



چیزی به نام انسان استاندارد شده وجود ندارد ، چرا که استاندارد ها نیز دستخوش تغییر می گردند . لذا دلخوش این نباشیم که الگوهای مناسب انسانی داریم و یا داشته باشیم . بیاییم سعی کنیم خودمان نیز در مسیر الگو شدن، رشد و حرکت کنیم . قرار نیست همیشه هم پیرو باشیم ، بهتر است من و تو هم برای خودمان کسی باشیم تا افرادی هم ما را لایق پیروی بداند . آری همه چیز فقط برای دیگران نیست ، من و تو هم می توانیم سهمی در همه چیز داشته باشیم . سهم خودمان را در رشد و موفقیت بشناسیم.



از کودکان درسهای بزرگی یاد بگیریم . کوچک بودن و کودک بودن به این معنی نیست که نمی توانند به ما درسها یی بزرگ یاد بدهند . چگونه می شود از مورچه ای که به اندازه ناخن ما نیست ، می توانیم درسهای تلاش ، مقاومت و موفقیت یاد بگیریم ولی از کودکان که موجوداتی متفکر و هوشمند هستند ، نتوانیم درسهای بزرگ و ارزشمندی را یاد بگیریم ! **اگر عظمت در نگاه ما باشد ، هرگز کودک را به دیده کوچک نخواهیم دید** و کودک را پست تر ، نادان تر و ناتوان تر از خودمان باور نخواهیم کرد! **اگر من و تو خواهان یاد گرفتن درسهای بزرگ و مهمی هستیم ، این قلب و ذهن و چشم ماست که باید بزرگ و وسیع باشند و گرنه درسهای بزرگ در قلب و ذهن کوچک ما نخواهد توانست جای بگیرند . بیایید نگاه و جهان بینی خودمان را به کودک ، صادقانه و واقع بینانه تر کنیم و به حرفهای کودکان در کمال خونسردی و صداقت گوش فرا دهیم و حتی اگر می خواهیم درسهای بیشتر و بهتری را یاد بگیریم، می توانیم کودکان را در هنگام بازی و غیره به تماشا بنشینیم.**





هیچ ثانیه ای با ثانیه ای دیگر تفاوتی ندارد ، این ثانیه چه ۲۰ قرن قبل باشد و چه امروز و چه در هزاران قرن دیگر . همه لحظه های خودمان را پاس بداریم . هر لحظه و ثانیه ای ارزشمند است . هر لحظه می تواند نقطه عطف زندگی ما باشد . بیایید از لحظه به لحظه و ثانیه به ثانیه زندگی خودمان استفاده کنیم ، به دنبال لحظاتِ خوب گشتن نه تنها وقت خود را تلف کردن است بلکه خودفریبی است ، چون آنچه به ثانیه ها رنگ و بوی نشاط و موفقیت می بخشد ، خودمان هستیم .

“Every day
do something
that will inch you
closer
to a better tomorrow.”

People who have
good relationships
at home
are more effective
in the marketplace.

~Zig Ziglar

HOW YOU SEE
YOUR FUTURE
IS MUCH MORE
IMPORTANT THAN
WHAT HAPPENED
IN YOUR PAST

-ZIG ZIGLAR

YOU WILL NEVER
CHANGE YOUR LIFE
UNTIL YOU CHANGE
SOMETHING
YOU DO DAILY.

-JOHN MAXWELL

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

معلولیت

با ۴۰٪
به دنبال موفقیت

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenvlog.com

محمد-نظری-گندشمین/1505





[محمد-نظری-گندشمن؟](http://ketabesabz.com/authors/1505/?p=2)



[محمد-نظری-گندشمن؟](http://ketabesabz.com/authors/1505/)

