

اندیشه های سبز

محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی



اینکه انسانها بیشتر از حیوانات دیگر دچار ناراحتی ها و بیماری های جسمانی میشوند ، بخاطر این است که انسانها می اندیشند. و اندیشیدن و کیفیت فکری و محتوای اندیشه با بار مثبت یا منفی ، یک عامل مؤثر و مهم در سلامتی و بیماری های جسمانی و روانی انسانهاست. یعنی ما می توانیم با فکر کردن هم مریض گردیم و دیگر اینکه سالم و بهتر و سر حال باشیم. **افکار ما ، حال و هوای روانی و جسمانی ما را راه اندازی می کنند و در ما اعمالی را شکل می دهند که با افکار ما همسو و هماهنگ باشند** یعنی فکر منفی در ما غم و اندوه را برمی انگیزد و ما چهره ای غمگین و افسرده را از خودمان نمایان می سازیم و فکر مثبت در ما سرور و شادی را به وجود می آورد و به چهره ما شادمانی و نشاط می بخشد و تبسم و لبخند را بر لبان ما می نشاند. **هر کس قویاً تحت تأثیر افکار خودش است . حال ، فرد از این تأثیر آگاه باشد یا نباشد.** البته به نظر خودم ما به صورت منفعل و خنثی صرفاً پذیرنده تأثیرات افکار خودمان نیستیم بلکه بطور ارادی می توانیم فعالیت هایی را انجام دهیم که تأثیرات افکارمان را تقویت یا تضعیف سازیم . در واقع این ما هستیم که قدرت و عمق و پهنای تأثیرات افکار مثبت و منفی خودمان را تعیین میکنیم و به آنها اجازه می دهیم تأثیرات خودشان را بر ما اعمال بدارند. اگر چیزی تأثیر گذار است یعنی اینکه ما تأثیر پذیر هستیم و اگر تأثیر پذیر نبودیم ، تأثیر گذاشتن بی معنی

محمد نظری گندشمین

میشود.

□ با آنچه یاد می گیریم ، می اندیشیم و آنچه را که می اندیشیم و اندیشیده ایم ، یاد می گیریم . یعنی یاد می گیریم ، می اندیشیم و می اندیشیم ، یاد می گیریم .

□ ما محکوم و مجبور و محدود به این نیستیم که فقط صرفاً آنچه را که یاد گرفته ایم و از کتابهای درسی (مدرسه و دانشگاه) آموخته ایم به دیگران بیاموزیم یا استفاده کنیم . بلکه ما بایستی فراتر از آنچه که یاد گرفته ایم ، بیاموزیم و یاد بدهیم .

□ یادگیری موفق ، نیازمند به روز شدن و Update شدن است .

□ من دوست ندارم فقط به آنچه که در مدرسه و دانشگاه یاد گرفته ام ، محدود گردم و متوقف شوم و بسنده کنم . من دوست ندارم فقط آنچه را که یاد گرفته ام ، بدانم .

من میخواهم اندیشه زایی کنم ، مولد دانستن باشم . هدف فقط یادگرفتن و یاد دادن ، دانسته های خودمان به دیگران نیست بلکه یادگرفتن و یاد دادن چیزهایی هستیم که به ما نیاموخته اند .

□ برای رشد و شکوفایی شخصی و علمی ، صرف دانایی ها و توانایی های به دست آمده از مدرسه و دانشگاه کافی نیست .

□ اگر منتظر یادگرفتن از دیگران باشیم ، چیزی را نخواهیم آموخت .

تکرار مداوم آنچه را که آموخته ایم ، یادگیری نیست بلکه تثبیت اطلاعات در حافظه است .
محمد نظری گندشمین

□ یادگیری ، فرایندی مستمر و لاینقطع در زندگی است. زندگی بی وقفه در جریان است . لذا یادگیری ما می بایستی پویا باشد و از ایستایی و سکون ، اجتناب و دوری گزینند. یادگیری ایستا در واقع بسنده کردن و مکفی دانستن یادگیری ها و اطلاعاتی است که در حافظه انباشته ایم.

□ اگر فکر کنیم با آنچه یاد گرفته ایم دیگر از یادگیری بی نیاز شده ایم یا بی نیاز می شویم ، سخت در اشتباهیم. زندگی و استمرار بخشیدن به حیات و گامی رو به جلو برداشتن ، این نیاز را در ما می طلبد و برمی انگیزد که یادگیری های ما ، همگام با روز باشد و Update شود و با شرایط متغیر زندگی ما ، هماهنگ و همسو شود . من نمی گویم بطور کلی یادگیری های قبلی خودمان را دور بریزیم و بی اهمیت بشماریم بلکه منظورم این است که **ما آنچه را که یاد گرفته ایم ، ما را**

هیچ وقت از یادگیری بی نیاز نخواهد کرد و اگر فکر کنیم روزی می رسد که ما دیگر نیازی به یادگیری های جدید ، نیازی نخواهیم داشت ، خودفریبی و جهل و غفلت است ، چرا که اگر همسو با یادگیری های جهانی پیش نرویم ، نه تنها از کاروان جهانی عقب خواهیم ماند چه بسا مجبور شویم یاد بگیریم آنچه را که باید یاد بگیریم یا سرسپرده کسانی باشیم که بیشتر و بهتر از ما می دانند و با دانایی خودشان بر ما توانا و غالب باشند و خواسته های برحق و ناحق خودشان را بر ما تحمیل کنند.

محمد نظری گندشمین

□ دنیای شما ، اندیشه های شماست . اندیشه هایتان را تغییر دهید تا وارد دنیای تازه ای گردید.

□ ریشه همه مشکلات من و تو در اندیشه های ماست و راه حل همه مشکلات من و تو در اندیشه های ماست.

□ اینکه زندگی تان را یکنواخت و بی هیجان می دانید بخاطر این است که به اندیشه های قدیمی خودتان سخت چسبیده اید.

□ باور کن می توانید صاحب اندیشه های بهتر از اندیشه های فعلی خودتان گردید.

□ برای تصاحب هر چیزی ، پیشاپیش لازم است که اندیشه های به دست آوردن آن چیز را در ذهن خودمان به وجود آوریم و خلق کنیم.

□ بدون طرح و نقشه (فکر و اندیشه) هیچ بنایی ساخته نمی شود.

□ هیچ ساختمانی بطور تصادفی و اتفاقی و دلخواه به وجود نمی آید بلکه نیازمند طرح و نقشه (اندیشه پروری) است.

□ ساختمان دلخواه با نقشه و طرح دلخواه (فکر و اندیشه) ساخته می شود.

□ فردای هر کس بر ستون اندیشه های امروزش بنا می شود.

□ کسی که خودش نمی اندیشد ، مصرف کننده اندیشه های

دیگران می شود.

محمد نظری گندشمین

این که نوع انسان را از حیوانات ، اندیشیدن متمایز می سازد ، ولی به این معنی نیست که همه انسانها در اندیشیدن برابرند و سهم به سزایی دارند . فکر نکن چون همه انسانها استعداد اندیشیدن دارند پس نمی توان اندیشه پیشرفته تری داشت . نه کج میاندیش ، خیلی از انسانها مصرف کننده اندیشه اند یا که در دور باطل حافظه گرفتارند . کره زمین را اندیشه های ۷ میلیارد انسان اداره نمی کند بلکه کمتر از آن است که نتوان برشمرد .

محمد نظری گندشمین

❖ خلاقیت یعنی دستکاری و به وجود آوردن تغییراتی در وضع موجود.

❖ خلاقیت نیازمند پویایی فکر و اندیشه است و قوانین ایستا و نامعطف ، اجازه خلاقیت و پویایی به فکر و اندیشه را نمی دهند.

❖ **اندیشه ، بنیان عمل است** و تغییرات عملی ، حاصل فعل و

انفعالات فکری است . مَن مخالف قانون نیستم بلکه مَن مخالف قانونی هستم که مخالف اندیشه ی حرکت به سمت وضعیتی بهتر است و تنها به وضع موجود می اندیشد و این در راستای حرکت قوانین جهان هستی نیست. عالم هستی مدام در حرکت است (حرکت یعنی مسیر تغییر و رشد). آیا ما می توانیم از حرکت باز مانیم ؟ بدون شک آنهایی که (افراد و جوامع) برای پیشرفت تلاش نمی کنند و به پیشرفت نمی اندیشند ، عقب خواهند ماند چون از قافله پیشرفت و تغییر و تحولات جهان هستی عقب می افتند و چه بسا هرگز نتوانند همگام با دنیا حرکت کنند.

اندیشیدن
ممنوع؟!!

□ ما همانیم و همان می شویم که خود را تصوّر می کنیم.

□ تصوّر خود را تغییر بده تا تغییر کنی.

□ هر کس تصوّرات خود را به تصویر درمی آورد، پس برای دستیابی به تصویر زندگی بهتر خودمان، تصوّرات خود را بهینه برپا سازیم.

□ تصوّرات خودمان را گسترش دهیم تا قلمروی حیاتِ ذهنی و حیاتِ عینی خودمان را وسیع سازیم.

□ محدوده و حیطه حیاتِ عینی ما را، حیاتِ ذهنی تعیین میکند.

□ هر کس در قلمروی حضورِ ذهن خود زندگی می کند.

□ هر کس به هر کجا می رود با ذهن خود همراهی می کند.

□ ما محتویات ذهن خود را درک می کنیم و هر چیزی خارج از ذهن ما باشد، برای ما بیگانه و غیر قابل درک می نماید.

□ آنچه را که از محیط و طبیعت می شناسیم بطور حتم از زیر ذره بین ذهنِ ما عبور کرده است.

□ هر کس در بند ذهن خویش است.

□ هر کس ثمره تصوّراتِ خود را درو می کند.

□ هر کس فر آورده ذهن خود است.

□ تصوّر هر کس پیش نویس عمل اوست.

محمد نظری گندشمین

نباید همچون مردن عادی اندیشید ، تلاش کرد و رفتارها
و اهداف کم ارزش و سطح پایین آنها را سرلوحه تلاش
فردای بلند خودمان قرار داد ، وگرنه مثل آنها عادی ،
گمنام و ناشکفته و نارس باقی خواهیم ماند. منظورم
تحقیر مردم عادی نیست بلکه ماندن در آن وضع تکراری
و خسته کننده و دوری از **کمال** و **جوودی** ، مرا اندوهگین
و ناخرسند می سازد چون نمی توانم **ارزش** و **جوودی** ام را
این قدر سطحی و پایین بدانم و تصور کنم در حالی که
خداوند ، مسیری برای تعالی و کمال و اوج گیری ما قرار
داده است . آری خیل عظیم مردم عادی نباید ما را دچار
گمراهی کند و ناامید و دلسرد سازد و از تلاش برای بزرگ و موفق شدن
باز دارد.

محمد نظری گندشمین

○ من مسئول این نیستم که مردم از چه چیزهایی و چگونه بهره ببرند و زمان خودشان را برای چه چیزهایی مصروف سازند و از چه چیزهایی لذت ببرند، که هر کسی نمی تواند از هر چیزی لذت ببرد مگر اینکه با طعم و مزه اش آشنا گردد ولی حتی در صورت آشنایی، باز تضمینی نیست که حتماً برای لذت بردن به آن چیزها روی خواهند آورد.

○ هر کس برکت و ثمرهٔ افکار محرک خود را به دست می آورد.

محمد نظری گندشمین

- هر کس محبوس **عادتهای** خود است حتی خود من. برای همین در صدد ایجاد تغییرات در زندگی روزمره و بلند مدت خودمان نیستیم.
- هر کس قربانی **عادتهای** خود است.
- از بس **عادت** زده هستیم که **عادتهای** ما به شکل نیازهای ضروری ما در آمده اند. انگار اگر **عادتهای** خودمان را به کناری نهیم ، ادامه زندگی برای ما غیر ممکن می شود (ترک **عادت** موجب مرض می شود).
- عادتها** هر چند اکتسابی به وجود می آیند ولی همچون نیازهای زیستی قوت می گیرند و در برابر ترک شدن ، از خود مقاومت سختی نشان می دهند.
- ۹۹٪ اعمال انسان را ، **عادتها** شکل می دهند ، حتی نیازهای زیستی ما ، طبق **عادتهای** ما بر طرف می گردند.
- از بس در **عادتهای** خود غرق شده ایم از چیزهای دیگر غافل می مانیم که اگر مجبور شویم برخلاف **عادتهای** خود اقدامی کنیم ، حرکتی کنیم برای ما غیر عادی به نظر می رسد و سخت آشفته می شویم.
- عادت** کردن ما را از بهره گرفتن از گزینه های مختلف و متفاوت عمل ، محروم می سازد . در واقع دایره عمل ما محدود و مسدود به **عادتهای** ما می شود.
- رفتارهای ما و دیگران ، طبق **عادتهای** ما قابل پیش بینی می شود.
- اگر می خواهیم کسی را بشناسیم باید **عادتهای** او را کشف کرد و شناخت.
- عادتها** ، مسیر کلی زندگی ما را تعیین می کنند.
- عادتها** یعنی رفتارهای پایدار یک فرد که به این زودی و آسانی قابل تغییر نیست.
- آینده هر کس را می توان تا حدود زیادی با **عادتهایش** پیش بینی کرد.
- عادتها** ، دور نمای کلی زندگی فرد را به تصویر می کشد.

محمد نظری گندشمین

□ آیا حیف و تأسف نیست که من توانایی های خودم را بکار
نگیرم یا که توانایی های خود را محکّ نزنم و نیازمایم!؟

□ وقتی حواسّ و ذهن من مشغول امور بیرونی است دیگر نه
فرصت می کنم نه می توانم به مشغولیت درونی خودم
پردازم یعنی به **تفکر و نگارش** روی آورم ، برای همین وقتی
سرگرمی های بیرونی ، ما را به خود مشغول می سازند ،
اندرون خود را فراموش می کنیم و نمی توانیم توانایی های
درونی مان را بکار گیریم . **درست نیست برای اندیشیدن و
تفکر ، مجالی نداشته باشیم** و همه اش سرگرم امور
پیرامونی خودمان باشیم و از سرمایه های ذهنی و تفکر
خودمان استفاده نکنیم . آنچه در بیرون اتفاق می افتد اکثراً
اموری تکراری اند که هر کس انجام این امور را از روی
عادت و بطور خودکار بر عهده می گیرد .

✓ کسی که می خواهد افکار و اندیشه ها و نظرات و نظریات خود را برای جامعه جهانی اشاعه کند ، دیگر این افکار را در چارچوب اتاق خود محبوس نمی سازد. !

✓ بگذار ، اندیشه های مرا مسخره کنند و به اندیشه هایم بخندند ، من که از اندیشیدن خودم دست برنخواهم داشت و از اندیشه پروری خودم کوتاه نخواهم آمد. آری آن کس که خواب است چگونه می تواند ، بیدار را درک کند و یا متوجه در خواب بودن خود باشد.

✓ محمد نظری گندشمین

- هر کس در جهان ذهن خود سیال و سیار است ، اگر از جهان ذهن خود خارج باشیم نسبت به خودمان بیگانه خواهیم شد.
- هر کس ، هر آنچه در ذهن دارد ، صاحب خود را جستجو میکند.
- همه در صدد تحقق افکار ذهن خود است چه آگاهانه یا ناآگاهانه.
- ما هر آنچه که در ذهن پدید می آوریم ، تلاشی جوینده است تا پدیده های ذهنی خودمان را بطور عینی به ظهور برسانیم.
- **جسم انسان ، ابزار و آلات ذهن است.**
- ذهن برای نمایش بیرونی امور و پدیده های خود ، جسم را به خدمت می گیرد.
- نمی شود یکباره صاحب افکار متعالی و متجددانه و روشنفکرانه شد ، چرا که تفکر نیز از مسیر پرپیچ و خم و طولانی تکامل عبور می کند و باید تدریجاً و مستمراً راه تکامل فکری را پیمود تا بتوان به قلّه های مرتفع فکری صعود کرد.

محمد نظری گندشمین

فکر و اندیشه

اندیشیدن

□ هر کس در جهان ذهن خود زندگی میکند و جهان بیرون ، تنها برای رفع نیازهای مادی ماست.

□ جهان بیرون چون ابزار و ماشینی است که در خدمت جهان ذهن ماست.

□ جهان بیرون با جهان ذهن ما رانده و هدایت میشود.

□ هیچکس نمیتواند خارج از دریچه ذهن خود ، جهان را ببیند.

□ هر کس به مقدار قدرت عدسی چشم ذهن خود می تواند ، دنیا را ببیند.

□ برای بسط و گسترش جهان بینی خودمان ، باید لنز و عدسی چشم ذهن خودمان را قوت ببخشیم.

□ هیچکس نمی تواند فراتر از ذهن خود ، خودش را تصور کند.

□ هیچکس نمی تواند فراتر از ذهن خود ، چیزی یا جایی را تصور کند.

□ چیزی که وارد ذهن نشده باشد یا از درون ذهن ایجاد نشده باشد ،

برای ذهن در حکم فقدان است یعنی چنین چیزی در ذهن وجود ندارد

، چون به هیچ نحوی در ذهن موجود نشده است. چیزی که موجود

نشده باشد به معنی فقدان است.

□ برای تحریک و تراوش فکری ، شرایط زمانی و مکانی مناسب ضروری است.

✓ **قبل از اندیشیدن ، در حین اندیشیدن و بعد از اندیشیدن ،**
ذهن در سه فضای متفاوتی قرار دارد.

✓ وقتی می اندیشیم و اندیشه های خود را می نویسیم نه
تنها مقداری از انرژی ذهن خودمان را تخلیه می کنیم
بلکه به نوعی به غنای فکری خودمان کمک می کنیم و
به جمع اندیشه های قبلی خودمان اضافه می کنیم و
این افزایش از نظر کمیت است و دیگر اینکه به کیفیت
اندیشه هایمان عمق می بخشیم. (در واقع نوشتن به نوعی
خالی کردن بار اندیشه بر روی کاغذ است البته این تخلیه به
معنی نیست شدن مطلق اندیشه در ذهن نیست بلکه نوشتن به
نوعی کپی برداری از اندیشه های خودمان بر روی کاغذ است
عجیبتر اینکه **تخلیه ذهنی مساوی غنای تفکر است**)

محمد نظری گندشمین

همه دستاورد هایی که انسان از آغاز پیدایش خود تا به حال به دست آورده است ، هیچکدام در محیط و طبیعت وجود نداشت و انسان در کره زمین همچون زمین بایر و لم یزرعی زندگی می کرد. لذا همه این دستاوردهای عینی و غیر عینی را توسط تصورات و قوه ذهنی خود به وجود آورده است در واقع حیات عینی انسان توسط حیات ذهنی ، خلق و پشتیبانی می شود. در این میان طبیعت همچون مواد خامی است که در خدمت ذهن قرار داشته و دارد تا جلوه های گوناگون و بی شمار خلاقیت را را به وجود آورد ، آری ، خداوند خالق همه عالم وجود ، انسان را خالق روی زمین آفرید.

محمد نظری گندشمین

همیشه وقتی برای انجام کاری **تصمیم** می گیریم به موازات این **تصمیم** ، اتفاقات و چیزهایی به وجود می آیند تا **تصمیم** ما را بر هم بزنند. در واقع برای قطعیت داشتن و جدی بودن **تصمیم** ما ، لزوم محکم زدن ما به وجود می آید یعنی اگر ما در **تصمیم** خودمان قاطع و مصمم باشیم اجازه نخواهیم داد ، چیزها یا رویدادهایی ، **تصمیم** ما را بر هم بزنند و اگر **تصمیم** ما بر هم خورد ، بایستی به سلامتی فر آیند **تصمیم** گیری و نحوه اجرای **تصمیم** گیری خودمان تردید داشته باشیم.

محمد نظری گندشمین

- هر کس همان است که می اندیشد و در درون خود احساس می کند. در واقع ما هشیاری کنونی خودمان هستیم. چون امکان دور ماندن از هشیاری خود را نداریم لذا ما آنچه را از خود، آگاهی داریم به تصور در می آوریم و به تصویر میکشیم.
- هر کس همان ذهن خود است و در ذهنیت خویش جاری است.
- ما همانی هستیم که فضای ذهن ما را اشغال می کند.
- انسان هنگامی از کار افتاده می شود که نمی تواند بیاندهد.
- انسان بدون فکر کردن، کهنه و از کار افتاده می شود.
- انسان هنگامی ضعیف می شود که نمی اندیشد.
- انسان اندیشمند، ضعیف نیست.
- اندیشمند، دانشمند می شود و دانشمند، فردی فقیر و ضعیف نیست.
- انسان هنگامی می میرد که مرگ مغزی شده باشد با وجود تمام علایم دیگر حیاتی. از اینرو کسی هم که نمی اندیشد و حیات ذهنی و فکری ندارد، مرده است، (با وجود تمام رفتارهایی از جمله خوابیدن، خوردن، نوشیدن و گشت و گذار و غرایز جنسی و جسمی و انواع دیگر رفتارهای حیوانی...) که تنها بر اساس عادت های دیرپای خود رفتار می کنند و اندیشیدن را از خود دریغ می دارند و حرف زدن خودشان را به حساب تفکر می گذارند در حالی که بین تکلم و تفکر مثل از زمین تا آسمان، تفاوت فاحشی وجود دارد. محمد نظری گندشمین

تغییر کردن نه تنها عیب نیست بلکه نشانه ای برای پیشرفت است.

تغییر کردن یعنی راه بهتری را برای پیمودن برگزیده ایم و از حالت سکون، جدایی جسته ایم.

تغییر، لازمه بقای آدمی است. چون ما خودمان ناخواسته از طریق تغییرات طبیعت و محیط مجبور به اعمال تغییراتی در جهت سازگاری با وضع جدید می شویم یعنی به تناسب تغییر پیش آمده، تغییراتی را اتخاذ می کنیم در واقع اگر چه بطور جبری برای تغییر به چالش کشیده می شویم ولی بطور ارادی و اختیاری، تغییرات مقابله ای و سازگار کننده خودمان را انتخاب می کنیم، یعنی ما با سلیقه و خواست خودمان، رفتارهای مقابله ای را بر می گزینیم.

محمد نظری کندشمین

می توانم ذهنی ← می توانم عملی

نمی توانم ذهنی ← نمی توانم عملی

می توانم ذهنی ← نمی توانم عملی

نمی توانم ذهنی ← می توانم عملی

محمد نظری گندشمین

ما با کسانی زندگی می کنیم که
در ذهن ما حضور دارند و اگر کسانی
بطور فیزیکی نزد ما وجود دارند ، چیزی به
غیر از همراهی فیزیکی نیست. کسی که جایی
در ذهن ما برای خود باز می کند بدون تردید
در قلب ما هم جایی برای خود پیدا می کند.
ما کسی را که دوست نداشته باشیم ، اجازه نمی
دهیم نه وارد قلب ما شود و نه در ذهن ما جای
بگیرد.

محمد نظری گندشمین

ما به کدامین حق ، علف های به اصطلاح هرز
را از باغچه حیاطمان ریشه کن می کنیم و
حیات وجودی آنها را می گیریم؟! به کدام حق
و منطق ، علف هرز ، اجازه و اختیار رشد و
حیات و شکوفایی ندارد ؟ انسان نمی تواند
راجع به اینکه چه چیزی در قید حیات یا وجود
باشد یا نباشد ، تصمیم بگیرد . اگر وجودی
خارج از اراده و آگاهی انسان موجود شده
است ، انسان چگونه می تواند ، عدم آن را
بخواند و به اجرا بگذارد؟!

❑ از زمان حال خودمان ، لذت ببریم و منتظر لذت فردا نباشیم.

❑ زندگی خودمان را با انتظار کشیدن از بین ببریم.

❑ زندگی ، در انتظار مرگ بودن نیست.

❑ لذت بردن از زندگی ، وابسته به داشتن چیز خاصی نیست.

❑ فرصت زندگی در زمان حال را از دست ندهیم.

❑ هر کس ، خود ، کمیّت و کیفیت شادی هایش را تعیین می کند.

❑ ما هیّت و اهمیّت شادی ها و غمهای ما را ، افکار ما تعیین می کنند.

❑ سرزنش کردن دیگران ، تقویت منفی است.

❑ ذهن و فکر بیمار ، جسم را بیمار می کند.

❑ عفو و بخشش دیگران ، ما را آرام می سازد.

❑ با تغییر خودمان ، دیگران را تغییر بدهیم.

❑ هر کس ، به حرفهای ذهن خودش ، بیشتر و بهتر از حرفهای دیگران ، گوش میدهد.

❑ ما می توانیم ، افکار دیگران را نادیده بگیریم ، ولی افکار خودمان را نمی توانیم

هرگز انکار کنیم.

❑ برای بخشیدن لذت و شادی به زندگی خودمان ، خانه ذهن مان را خانه تکانی

کنیم و گرد و غبار های غم و افکار منفی را بزداییم.

❑ این خودمان هستیم که انتخاب می کنیم ، چه چیزی را بینیم و به چه چیزی

بیاندیشیم . محمد نظری گندشمین

□ توانایی های هیچکس ، محدود به استعداد های خود نیست.

□ هر کس می تواند برخی توانایی های خود را انتخاب کند و این همان توانایی های اکتسابی است. البته من منکر استعداد های زیستی و مغزی نیستم که تحت عنوان وراثت و ژنتیک فعالیت دارند. با این وجود ، حتی توانایی هایی که پایه زیستی و وراثتی دارند ، نیاز به یادگیری ، مراقبت و رسیدگی دارند ، یعنی **صرف اینک ما از لحاظ زیستی ، استعداد چیزی را داریم به این معنی نیست که این استعدادها می توانند بطور خودکار ، بالفعل گردند.** لذا اگر کسی استعداد خاصی را داشته باشد در صورت عدم پرورش و تربیت ، اثرات اولیه خود را از دست خواهد داد. در واقع **صرف وجود استعدادی به این معنی نیست که می تواند پایداری زمانی خود را حفظ و تداوم بخشد.** انگار ، استعداد ، مثل زمان و وقت است که اگر استفاده نکنیم از دست می رود و امکان جبران و استفاده مجدد نخواهد داشت.

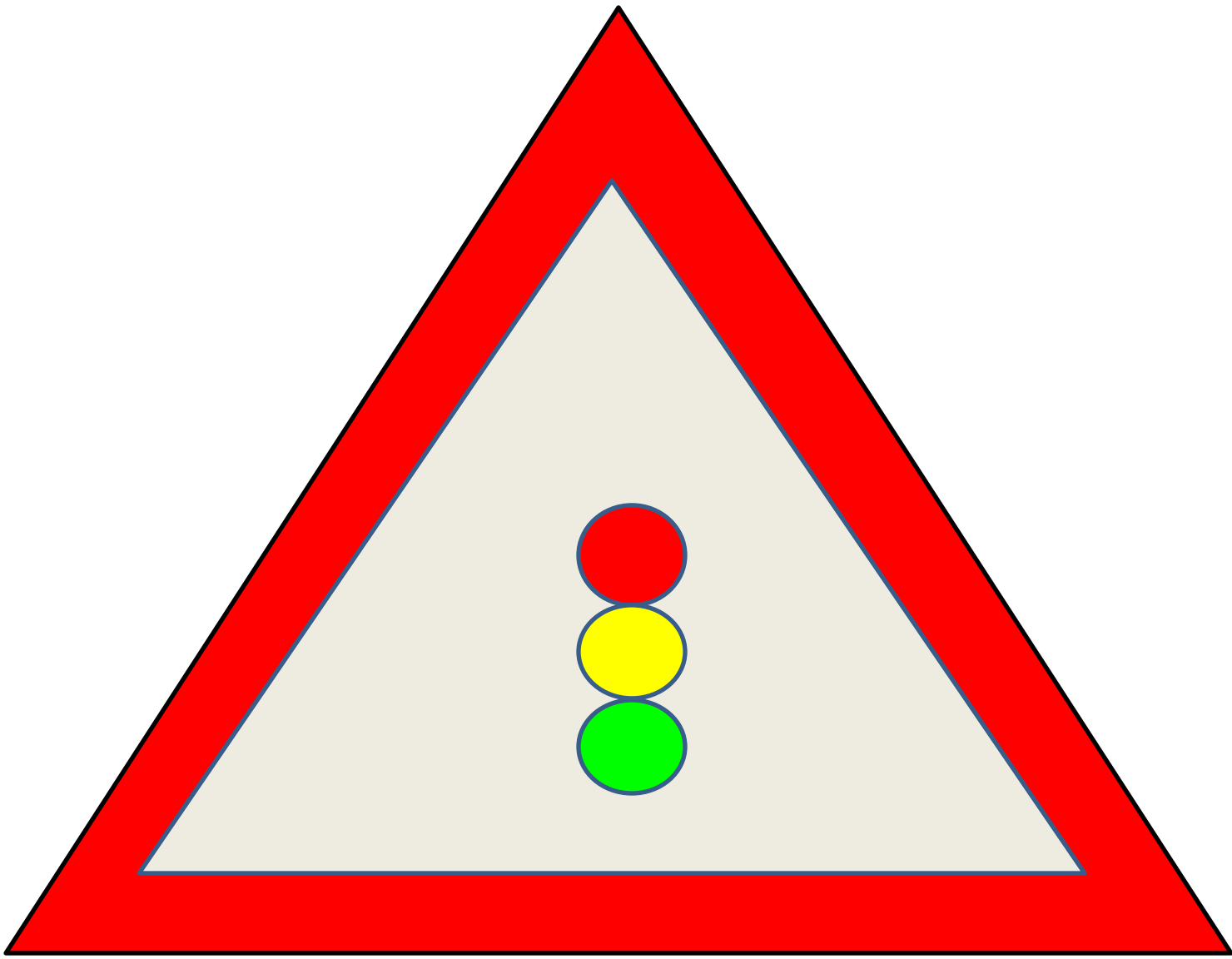
محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین



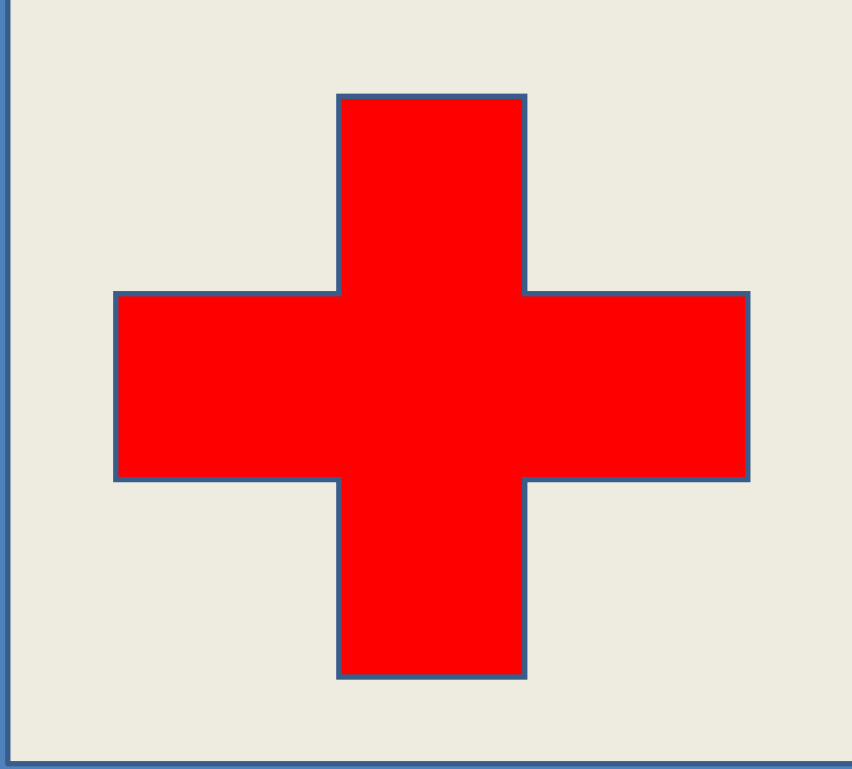
پارکینگِ تفکر

nazari.best.samenblog.com



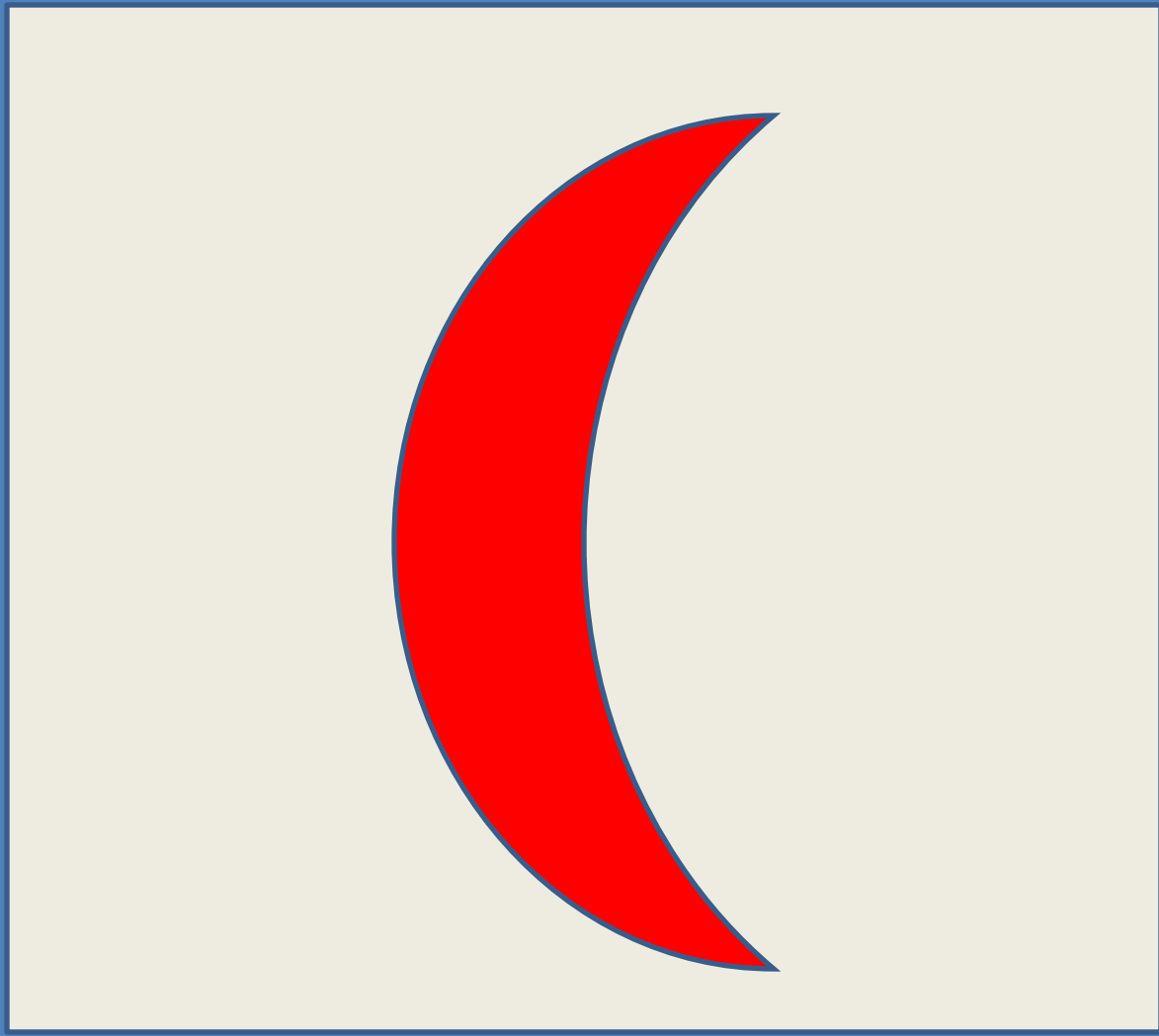
چراغِ اندیشه هایتان همیشه سبز باد

محمد نظری گنڈشہمین



پست امدادی اندیشہ مثبت

nazaribest.samenblog.com



از اندیشه هایمان کمک بگیریم



تقاطع اندیشه ها

□ وقت و زمان ما ارزش و بهای پرداختن به هر چیزی را ندارد. ما باید وقت طلایی خودمان را برای بهترین انتخاب هایمان صرف کنیم.

□ وجود زمان ، ماده خامی است که این نوع انتخاب ما، از استفاده از زمان است که کار کرد و کار آیی زمان را در عمل تعیین خواهد کرد. زمان برای کسی مفید واقع می شود که می خواهد در عمل از زمان استفاده کند و گرنه آن را که هدف و برنامه نیست ، زمان مثل آب جویباری است که خودسرانه و بی هدف به سوی ناکجا آباد می شتابد. زمان چیزی نیست که بتوان جلوی آن سدّی گذاشت و دریاچه ای از زمان را شکل داد و حفظ کرد و قابل استفاده نمود. زمان مثل حرکت آب رودخانه ها و جویبارهاست که مدام در حال حرکت است و بی هیچ وقفه ای به کار خود ادامه می دهد و تنها به مقداری که می خواهیم و می توانیم از آب جویبار زمان بهره می بریم و بقیه را از دست می دهیم و نبود و اتمام زمان را هم می توان به خشک شدن آب رودخانه ها و جویبارها تشبیه کرد که دیگر امکانی برای استفاده ،

محمد نظری گندشمین

موجود و باقی نیست.

□ آنچه را که ما می بینیم ، ذهن ما معنی دار می سازد.

□ ما با تصوّرات خودمان به زندگی مان رنگ می پاشیم.

□ ما با اندیشیدن به آرزوها و خواسته ها و موفقیت های خودمان نمی توانیم برسیم. هدف و کاربرد اندیشیدن ، روشن و صاف و هموار و ایمن ساختن مسیر موفقیت و خواسته های ماست ، چرا که در نهایت ، رفتار و اعمال ماست که موجب تحقق عینی خواسته های ما می شود و اندیشیدن ، وظیفه تحقق ذهنی خواسته های ما را بر عهده دارد یعنی ما با اندیشیدن، راه و رسم و چگونگی رسیدن به خواسته هایمان را بررسی ، تأیید، تأکید می کنیم و در عمل ، آنچه که به صورت رفتاری و عملیاتی لازم به انجام است ، پیاده می کنیم.

□ تفکر ما ، تحت تأثیر شرایط روانی و جسمانی ماست . در شرایط بهتر ، بیشتر و بهتر خواهیم اندیشید و اندیشه های ناب ، تازه و با کیفیتی را خلق خواهیم کرد. آری باید بدون دغدغه روحی و جسمی اندیشید ، آن موقع که قصد تفکر داریم.

□ **فکرهای جدید یعنی طرح های اولیّه رفتارهای جدید.**

□ **یک فکر چگونه می تواند قابلیت کاربردی داشته باشد؟ یعنی چگونه می توان یک فکر را به رفتار تبدیل کرد؟ ممکن است همه افکار بطور مستقیم در وهله اول امکان کاربردی و عملیاتی شدن نداشته باشد. ولی می توانیم با تعبیرهای گوناگونی زمینه را آماده سازی کنیم برای کشف صورت و وجهه کاربردی داشتن آن فکری که در ابتدا قابلیت عملیاتی شدن نداشت، یعنی یک فکر را به هدف رفتاری تعبیر و تبدیل کنیم. فکرهایی در عمل نمود می یابند که طوری طرح و ارائه می شوند که می توان به آن (فکر) عمل کرد. اگر بتوانیم به فکری، عمل کنیم یعنی آن فکر کاربردی است و می توان در زندگی خودمان آن را به کار بست و استفاده عملی برد.**

محمد نظری گندشمین

□ موانع بیرونی برای همه وجود دارد حتی برای خود من ، مهم ، عبور و درهم شکستن موانع است ، مگر ما از یک گیاه ، کم توانیم که می تواند دل خاک و سنگ را پاره کند و وجود خودش را به منصفه ظهور برساند.

□ این اندیشه ها و باورهای غلط و ناقص و نیازموده ماست که به عنوان موانع ذهنی ، سدّ راه خودمان میشود و ما را از فعالیت و حرکت بازمی دارد. موانع ذهنی ، ما را از دست زدن به عمل بیرونی برحذر می دارد. بیایید خودمان را از قید افکار ناسالم خویش رها سازیم.

□ مسابقه اسب دوانی ، بدون موانع ، دیگر مسابقه محسوب نمی شود. لذت مسابقه در همین عبور موفق از موانع است.

□ هر فعالیت هدفمندی نیاز به شرایطی دارد، که **عادات** مربوط به آن فعالیت، شرایط لازم را فراهم می کند. برای همین **عادات** را در خودمان پیروانیم که به موفقیت ما کمک می کنند.

□ هر **عادت** عملی و رفتاری، تجلی و تبلور **عادت** ذهنی خود است.

□ برخی **عادات**، استعدادها را شکوفا می سازند و برخی **عادات**، استعدادها را مدفون می سازند و مانع پیدایش و پرورش استعدادها می شوند.

□ **وای بر آن روزهایی که کنترل و هدایت من به دست عادات**
حرف گوش نکن خودم باشد.

□ بهتر است، **عادات** خودمان را، هر از چند گاه، هرس کنیم.

□ **عادات** یعنی انجماد رفتارها و اندیشه ها.

□ **عادات**، رفتارهای اکتسابی ماست که خودمان به صورت آگاهانه کرده ایم، هر چند برخی **عادات** ما، ناآگاهانه و غیرانتخابی شکل می گیرند.

□ برخی **عادات** ما را، دیگران (والدین و خانواده، دوستان، محیط اجتماعی و طبیعی، انواع رسانه های صوتی و تصویری و مکتوبات و غیره...) شکل می دهند.

□ ما گاه نیاز داریم **عادات** خودمان را مثل لباسهایی که بر تن می کنیم، تغییر دهیم و تعویض کنیم و گرنه مشکل خواهد بود با شرایط و موقعیت های مختلف و متفاوتی سازگار گردیم و دست به خلاقیت و رشد استعدادها خودمان بزنیم.

هر کس در نهایت مغلوب تکرار اعمال تکراری خود می
شود. وقتی چیزی را به تکرار انجام می دهیم ، در واقع
باید متوجه باشیم که در ما **عادت** جدیدی در حال شکل
گیری است و به زودی جزو اعمال روزانه و مستمر ما
خواهد شد و حتی در ادامه ممکن است موجب دردسر ما
گردد ، چون به سهولت نخواهیم توانست ، خلاف **عادت**
خودمان عمل کنیم و دست به خلاف **عادت** خود بزنیم
یعنی آنچه با **عادت** ما در تقابل و تضاد است ، انجام دهیم
. وقت گیرترین اعمال روزانه ما ، همانا **عادات** ماست .
وقتی به **عادات** خودمان و دیگران نظر بیفکنیم ، متوجه
خواهیم شد هر کس سرگرم و اسیر **عادات** روزانه یا ریشه
دار خودش است.

محمد نظری گندشمین

□ **عاداتها** قابل تغییر است . یعنی این امکان هست که **عاداتهای** دیگری را انتخاب کنیم و بکارگیریم.

□ ما به داشتن **عادت** نیاز داریم ، در واقع بر حسب شرایط مختلف به **عاداتهای** متفاوتی نیاز پیدا می کنیم. با این وجود نیازمندی ما به وجود **عادات** ، به این معنی نیست که تا ابدالدهر ، پایبند **عاداتهای** خود باشیم و در اصلاح و جایگزینی **عاداتهای** خود نیاندیشیم و نکوشیم. نکته مهم این است که ترک و تغییر **عاداتها** ، کاری آسان و سهل الوصول نیست و چنین فکر نکنیم که هر زمان می توانیم **عاداتهای** خودمان را کنترل و مدیریت کنیم یعنی در صورت نیاز واقعی ما به ترک و تغییر و اصلاح **عاداتهای** خودمان ، دست به اقدام بزنیم. **عاداتهای** رفتاری ما ، مثل اعتیاد به انواع مواد مخدر ، منجر به وابستگی روانی و جسمانی می شوند ، لذا ایجاد و ترک **عاداتها** ، کاری زمان بر و سخت است و هر دو (ترک و تولید **عادات**) دارای فرآیند است. **محمد نظری گندشمین**

رسیدن



خواستن

نرسیدن



نخواستن

نرسیدن



خواستن

رسیدن



نخواستن

محمد نظری گندشمین

علل مشابه ← رفتار مشابه

علل متفاوت ← رفتار متفاوت

علل مشابه ← رفتار متفاوت

علل متفاوت ← رفتار مشابه

خداوند دانا و توانا در کتاب خود فرموده : خلق الانسان ضعيفاً ، يعنى انسان ضعيف آفریده شده است.

تفسیر شخصی من از این آیه ، این است که انسان ، ضعیف تر از خداوند است ، چون انسان مخلوق خداوند است . ولی با وجود ضعیف بودنش ، از هر موجود دیگری قوی تر است.

آیا بی انصافی نیست ، این همه توانایی داشته باشیم ولی از این توانایی ها غفلت کنیم و بهره ای نبریم ، استفاده ای نکنیم ، توانایی های خود را نشناسیم و بکار نگیریم و به کمترین آنها قانع باشیم ؟؟؟ همانا اصلی ترین راه متوجه شدن توانایی های انسان ، خودشناسی است که به قول معروف ، خودشناسی ، راه خداشناسی است . و یکی از ابزار های قوی خودشناسی ، همانا تفکر و اندیشیدن است ، که در قرآن کریم ، بسیار تأکید شده است.

محمد نظری گندشمین

حال ، آیا خودمان را می شناسیم ؟

آیا به خودمان می اندیشیم ؟

آیا به عظمت جهان هستی می اندیشیم ؟

یا که هنوز هم ذهن ما را ، اندیشه های پیش پا افتاده ای پر کرده است که ما را به خود مشغول ساخته است؟!

□ متفاوت فکر کردن و متفاوت رفتار کردن ، مقدمه و پیش نیاز **تغییر** کردن است.

□ **تغییر** کردن ، راه انداز متفاوت فکر کردن و متفاوت رفتار کردن است.

□ **تغییر** کردن یعنی تغییر در روال اندیشه و رفتار و شکستن زنجیره و ساختار و عملکرد عاداتهای منجمد.

□ برای **تغییر** کردن باید تأثیر پذیرفت ، تأثیر از درون یا از بیرون . در واقع باید چیزی موازنه و تعادل رفتار های ثابت ما را بر هم بزند و برای این کار تفکر از ابزار های مؤثر است و تفکر تأثیر پذیری از درون است ، یعنی ما وقتی فکر می کنیم ، در حال **تغییر** کردن ، در حال شدن و « دگرگونی » هستیم.

□ تفکر با این که راه انداز **تغییر** در ماست ولی به این معنی نیست که **تغییرات** را در ما تثبیت خواهد کرد. تثبیت **تغییرات** ، نیازمند عملی شدن آنهاست . در واقع تفکر ، همان گونه که منجر به **تغییرات** درونی می شود لازم است این **تغییرات** به شکل بیرونی ، در عمل اجرا گردد تا نه تنها **تغییرات** در عمل ظاهر شوند بلکه ثبات عملی نیز پیدا کنند.

□ من ، برای **تغییر** کردن ، مجبورم ، متفاوت فکر کنم و متفاوت رفتار کنم ، چرا که **تغییر** کردن یعنی ایجاد تفاوت با آنچه که قبلاً بود.

محمد نظری گندشمین

اینکه کسی تا مقطع دکترا ، در دانشگاه به تحصیل علم پرداخته باشد به این معنی نیست که به کمال و رشد فکری و ذهنی خود رسیده باشد . بلکه مسیر رشد و تکامل ذهنی تا لحظه مرگ ، باز است و آنچه بطور رسمی تحصیل علم می کنیم به معنی کفاف رشد ذهنی و انتهای کمال فکری و تعالی انسانی نیست. آری ، کمال انتهایی ندارد ، بلکه

باید مدام در مسیر رشد بود و برای نهایت رشد و شکوفایی ممکن خود کوشید . مسیر رشد ابعاد حیوانی انسان ، کوتاه است ولی مسیر رشد ابعاد انسانی انسان ، پیوسته باز است تا وقتی که در حرکت ذهنی باشیم.

محمد نظری گندشمین

□ هر کسی از اندیشه های خود بیشتر لذت می برد . چون حاصل دسترنج ذهنی خود است.

□ هر کس اندیشه های خود را بهتر و بیشتر از دیگران درک می کند و نسبت به آنها ، آشنایی عمیقی دارد چرا که آفریده ذهن خودش است و می داند برای آفرینش اندیشه های خود ، چه فرایندی را طی کرده است و نسبت به اندیشه های خود درک مستقیم دارد ولی دیگران از اندیشه های ما درک غیر مستقیم دارند. چه بسا برای دیگران ، آن گونه که ما اندیشه های خود را می فهمیم و درک می کنیم ، متفاوت ادراک شود. برای همین است که وقتی ما اندیشه و سخن فردی را برای اولین بار می خوانیم یک جوری درک و استنباط می کنیم و در دفعات بعدی ، ادراک های ما متفاوت تر و متنوع تر می شوند ، از آن اندیشه واحدی که قبلاً آشنا شده بودیم . لذا درک مطلب از یک چیز ، بطور مطلق ، محدود به یک درک و معنی و استنباط و تفسیر نیست . همین که نیاز می شود ما مطلبی را برای کسی توضیح بدهیم و برایش تفهیم سازیم ، به این معنی است که ادراک ها ، تفاوت دارد و دو فرد ، درک واحدی و منطبق برهم ، از یک مطلب خاص ندارند.

□ **اندیشه های هر اندیشمندی مثل فرزندان اوست و**

بعید نیست که والدین ، فرزندان خود را بهتر از دیگران بشناسد ، چون آشنایی بیشتری با فرزندان خود داشته است . البته این مطلق و غیرممکن نیست که دیگران نتوانند اندیشه های اندیشمندی را درک کنند و به آن منظور مورد نظر

اندیشمندی واقف شوند. محمد نظری گندشمین

همه چیز از وقت و زمان ما مصرف و کم می کنند .

زمان ، سرمایه تجدید ناپذیر ماست .

آیا شایسته است ، سرمایه خودمان را برای هر چیز به درد نخوری هدر کنیم و سرمایه مان را در اختیار چیزهایی قرار دهیم که سزاوار نیستند و ارزش سرمایه زمانی ما را ندارند. چرا نخواهیم و نتوانیم از زمان و سرمایه خودمان به درستی استفاده کنیم؟ و برای چیزهایی صرف کنیم که واقعاً ارزشمند و برارنده زمان و وقت نایاب ما باشند. زمان می گذرد بدون اینکه به چیزی اعتنایی و توجهی کند ، باید بدانیم زمان و وقت به فکر هیچکس نیست بلکه هر کس لازم است به فکر زمان خود باشد و هشیار باشد و هشدار بی صدای گذشت زمان را دریابد . این گناه ماست اگر برای انجام ، کاری مفید نداشته باشیم و زمان خود را سر خود رها کرده باشیم . زمان نیازی به پر کردن خود ندارد چون او همیشه در سرگرم رفتن و عبور است این ما هستیم که باید گذشت زمان را با استفاده های عالی و ارزشمند پر کنیم . زمان در اختیار هیچکس نیست ولی فقط به هنگام استفاده است که خود را در دسترس و اختیار استفاده کننده قرار می دهد. زمان را باید شکار کرد و گرنه ممکن نیست مال کسی باشد.

محمد نظری گندشمین

□ هر عادت قابل مشاهده ای در ورای خود ، عادت غیر قابل مشاهده ای (ذهنی و فکری) دارد.

□ عاداتها ایجاد محدودیت و محرومیت می کنند حتی عاداتهای خوب ، چون عاداتها ، ما را بر آن وا می دارند تا کلیشه ای فکر و عمل کنیم.

□ عادت یعنی اینکه ما در حول و حوش یک زمینه شخصی در حال فعالیت هستیم.

□ عادات یعنی دورادور خود را حصار کشیدن.

□ عادت یعنی انجام ثابتِ عمل.

□ تکرار روزها به معنی عادت نیست ، یعنی می توان گفت کیهان هستی بر مدار عادت و از روی عادت می چرخد؟

□ تکرار ، مقدمه عادت است . تکرار رفتار یا فکری ، ملکه ذهنی ما می شود.

□ عادت، همان ملکه ذهنی ماست.

عاداتهای ما چرا از بین نمی روند ، تغییر نمی کنند و تضعیف نمی شوند ، چون هر روز بطور مستمر از آنها (عادات) استفاده می کنیم . چگونه ممکن است چیزی را که ما هر روز از آن استفاده می کنیم ، به دور اندازیم و از تأثیرات عادات خود در امان باشیم؟

□ **عاداتهای** رفتاری ما ، نمایانگر این است که این **عاداتها** به صورت کدهای فکری در ذهن ما رمزگردانی شده اند. **عاداتهای** رفتاری (یا قابل مشاهده) جدا از پشتوانه نظری خودشان ، بطور مستقل عمل نمی کنند یعنی اگر ما یک **عادت** رفتاری داریم به این معنی نیست که برای آن **عادت** ، نگهدارنده و تداوم بخش ذهنی نداریم ، یعنی اگر ما نمی توانیم **عادت**ی رفتاری را ترک کنیم ، تغییر دهیم ، بخاطر این است که منبع ذهنی آن **عادت** را نمی توانیم تغییر دهیم. **عاداتهای** رفتاری ما ، وابسته همتای همپای افکار و عقاید تشکیل دهنده خودشان هستند ، یعنی صورت دیگر یک **عادت** رفتاری ، **عادت** فکری و ذهنی اش است. از آنجا که رفتارهای آدمی ، دور از دسترس ذهن و تفکر نیست ، برای همین برای تغییر و ترک یک **عادت** نیاز داریم در ابتدا ساختار **عادت** ذهنی آن رفتاری را تغییر دهیم ، یعنی اول ، باورها و عقایدی که ما نسبت به یک **عادت** داریم را مورد اصلاح و تغییر قرار دهیم تا با به وجود آوردن ساختار جدید ذهنی یک **عادت** رفتاری بتوانیم ، در عمل نیز ، رفتار منطبق بر آن سازه ذهنی را تولید کنیم و آشکارش سازیم. ولی نکته مهم این است که برای تغییر **عاداتهای** قابل مشاهده خودمان ، صرفاً تغییر باورها و برداشت های ذهنی ما نسبت به آن **عادت** ، کافی به نظر نمی رسد ، چون صرف تغییر فکری ، ما را در تغییر عملی **عاداتهای** ما ملزم نمی کند. از این رو ممکن است عوامل دیگری باشد که در متبلور ساختن تغییر عملی ما در **عاداتهای** ما مؤثر باشند.

محمد نظری گندشمین

بین داشتن امکانات و استفاده از امکانات، فرق بسیاری است. صرف وجود امکانات به معنی استفاده کردن و بهر مند شدن حتمی از امکانات نیست. استفاده کردن، بیشتر زمان حال را نمایان می سازد که بطور بالفعل، عمل استفاده در حال انجام است، در حالی که، داشتن امکانات، بطور بالقوه است که به زمان مشخصی اشاره نمی کند و شامل نمی شود و معلوم نیست که از امکانات، استفاده خواهد شد یا نه. از اینرو **برای خلق موفقیت و کسب نتیجه بهتر، مهم، استفاده کردن از امکانات است نه صرف داشتن امکانات.**

ممکن است کسی امکانات نداشته باشد ولی بتواند از امکانات دیگران استفاده کند و به نتایج مثبتی برسد ولی کسی امکاناتی داشته باشد ولی هیچ، نتواند استفاده ای ببرد. مثلاً ممکن است فردی طرح و ایده ای داشته باشد ولی پول و سرمایه لازم را برای اجرای طرح خود نداشته باشد، چنین فردی ممکن است با دریافت قرض و وام از افراد یا بانک ها، بتواند طرح خود را با موفقیت به اجرا گذارد و نتیجه بگیرد در مقابل کسی ممکن است پول و امکاناتی داشته باشد ولی نتواند از این داشته های خود بهره بگیرد و سرمایه گذاری کند، این گونه افراد، همان کسانی هستند که پول دارند ولی چون نمی توانند پول خودشان را در بازار سرمایه بکار گیرند، مجبور می شوند پول خودشان را به بانک ها بسپارند و به دریافت سود ثابت و جزیی پول خودشان اکتفاء و بسنده کنند.

محمد نظری گندشمین

□ شایسته است ، همیشه یک گام جلوتر از زمان حال خود اندیشید.

آنان که به تفکر نمی پردازند ، مثل عقب مانده های ذهنی ، عقب خواهند ماند و کیفیت تفکر آنها ، همیشه در سطح پایین تری باقی خواهد ماند . منظورم از تفکر ، قابلیت داشتن یا نداشتن نیست ، چرا که همه انسانها به این توانایی مجهز هستند ، بلکه منظورم ، رشد و تعالی و بالندگی فکری است . یعنی بودن مستمر در مسیر تکامل فکری خودمان . نباید خودمان را فریب دهیم که با گذشت زمان ، تکامل فکری پیدا می کنیم و کیفیت فکری ما بهتر می شود.

محمد نظری گندشمین

✓ **بیاید باورهای خودمان را بیآزماییم ، شاید باورهایمان را دوباره باور نکنیم !**
✓ اندیشیدن یعنی تلاش برای کشف ، خلق و تولّد یک فکر نو ، طرح نو ، ایده نو ، معنی نو ، مفهوم نو

✓ **اندیشیدن یعنی خلاقیت**

✓ خلق یک فکر نو ، تلاشی ارزشمند است ، حتی اگر آن فکر در حدّ یک فکر باقی بماند و به مرحله عمل نرسد و جنبه کاربردی نیابد ، چرا که یک فکر می تواند برای فکر دیگری ، جنبه کاربردی داشته باشد ، لذا کاربردی بودن فقط به مرحله عمل رسیدن و ملموس شدن و عینیت یافتن نیست . چه بسا ما برای حرفهای خودمان و دفاع از اندیشه ها و باورهایمان به وجود افکار افراد معتبر و معروف استناد می کنیم و افکار و دیدگاه آنها ، مبنای تفکر ما می شوند.

✓ اینکه به یک فکر یا به یک فکر خوب عمل نمی شود و در جامعه عملی نمی شود به این معنی نیست که نباید اندیشه زایی و فکرپردازی کرد و از خلاقیت فکری اجتناب کرد ، اندیشیدن همیشه ارزشمند است حتی اگر شرایط محیطی و اجتماعی به نظر مخالف برسد.

✓ در طول تاریخ ، حاکمان ، همیشه برای اینکه مردم را در جهل و ناآگاهی نگه دارند ، اجازه اندیشیدن آزاد و مستقل را به مردم نمی دادند و تفتیش عقاید راهی برای مقابله با انسانهای مخالف حکومت بوده است. البته من منکر این نیستم که دیگر چیزی به نام تفتیش عقاید در هیچ کجای دنیا وجود ندارد ، هنوز هم است ولی در اشکال و رنگ و لعاب های متفاوت از گذشته. محمد نظری گندشمین

○ هیچکس حق ندارد ، عقیده خود را به دیگری تحمیل کند و هیچکس مجبور نیست عقیده و اندیشه کسی را تحمل کند و بپذیرد.

○ نه تنها هر کس در بیان آزاد عقیده خود ، باید آزاد باشد بلکه در پذیرش آزاد عقیده دیگران نیز ، باید آزاد باشد. لازمه رشد فکر و اندیشه ، آزادی بیان اندیشه و آزادی پذیرش اندیشه هاست.

○ حتی با قدرت توپ و تفنگ و سرنیزه هم نمی توان ، عقیده خاصی را به دیگری یا دیگرانی تحمیل کرد ، شاید به ظاهر چنین دیده شود ولی پذیرش عقیده چیزی نیست که با قدرت زور و اسلحه و تهدید و ارباب به وجود آید.

○ انسان هنگامی آزاد است که آزادانه می اندیشد و آزادانه ،

عقاید و اندیشه های خود را بیان می کند . درست نیست که انسان ، آزادی عقیده داشته باشد ولی آزادی بیان عقیده اش را نداشته باشد و یا بر عکس ، انسان ، آزادی بیان عقیده داشته باشد ولی آزادی عقیده و اندیشه نداشته باشد . آزادی عقیده در واقع استقلال عقیده و فکر و اندیشه و احترام به عقاید شخصی اشخاص است هر چند مغایر و متفاوت از عقاید دیگران باشد . حال ، آیا عقاید دیگرانی که با عقاید ما همسو نیستند ، بایستی دشمنان ما تلقی شوند و به آنها خصومت ورزید؟!؟ به این علت که ، چون مثل ما فکر نمی کنند ؟

محمد نظری گندشمین

- اندیشیدن ، حال و حوصله می خواهد و حال و حوصله چیزی است که ما خودمان به وجود می آوریم.
- اندیشیدن ، فارغ شدن از حواس پرتی محیطی و تمرکز یافتن بر خویشتن است.
- از پشت دو چشم خودمان ، با چشم سومی به نام ذهن ، به دنیا مینگریم.
- روزها به دنبال یافتن اندیشه های تازه به اکتشاف و جستجوی ذهنی می پردازم ، روزی نشده است که یافتن افکار نو ، دغدغه ذهنی من نشده باشد.
- هر فکر تازه ای که به وجود می آورم و خودم را با آن آشنا می کنم ، در من مسرتی برپا می دارد که قابل وصف با کلمات نیست.
- فکر تازه برای من نشانه رشد و پیشرفت به سوی توسعه و تکامل ذهنی است.
- فکر تازه یعنی اینکه یک گام به جلو برداشته ام.
- مثبت اندیشی ، دردهای جسمانی ما را کاهش می دهد.

زمان فی نفسه برای انسان ارزشمند است، چرا که لازمهٔ فعالیت انسان ، وابسته به **زمان** است ، وقتی **زمان** را بکار می گیریم به ما بهره و محصول می دهد وگرنه ، صرف گذشت **زمان** ، هیچ عایدی برای هیچکس فراهم نمیکند. **زمان** همه را پیش می برد و همه چیز را درمی نوردد. ولی همه در کیفیت سپری کردن **زمان** خود یکسان نیستند و یکسان نیز عمل نمی کنند. آنچه حاصل عمر آدمیان را متفاوت می سازد ، نوع خواسته ها و فعالیت های است که در فرصت **زمانی** خود بکار می گیرند ، در واقع این خودمان هستیم که وقت و **زمان** خودمان را به چه چیزی اختصاص می دهیم و صرف می کنیم. **زمان** مثل یک زمین کشاورزی است و این ما هستیم که چه نوع محصولی را برای کاشتن انتخاب می کنیم. **زمان** فرصت خامی برای انسان است که در اختیار دارد . فلسفهٔ وجودی **زمان** ، برای استفاده بردن ماست. خواسته های ما در طول **زمان** به دست می آید و ما باید این آگاهی را داشته باشیم که کدام خواسته ما چقدر به **زمان** نیاز دارد تا برآورده گردد؟ و متوجه باشیم که صرف گذشت **زمان** ، ما را به خواسته هایمان نمی رساند، خواسته هایی که آگاهانه انتخاب می شوند و آگاهانه برای به دست آوردنش تلاش می شود . خواسته هایی که برای ما بدون تلاش فردی خودمان برآورده می شود ، هیچ افتخار و سربلندی برای ما به وجود نمی آورد . ما باید آگاهانه ، بتوانیم و آگاهانه ، رشد کنیم و این نیاز آدمی است.

محمد نظری گندشمین

هدف آموزش و پرورش نبایستی صرفاً
یادهی الفبای نوشتن و خواندن باشد، چرا
که هدف غایی باید یادهی و یادگیری
الفبای اندیشیدن باشد، در این
صورت است که علم توسعه می یابد و
خلاقیت ها شکوفا می شوند و پیشرفت
فردی و اجتماعی گام های بلندتری برمی
دارد و غنای همه جانبه اجتماعی به وجود
می آید.

محمد نظری گندشمین

ما محصول پدر و مادر خودمان هستیم ، ولی والدین ما ،
حکم مالکیت مطلق ما را ندارند . لذا هر قدر هم والدین
خودمان را دوست بداریم و داشته باشیم ، باز حق نداریم
در آنها ذوب و حل شویم و ارزش و فلسفه وجودی
خودمان را نادیده بگیریم . **هر کسی موجودیتی محترم و
مستقل دارد و این را هیچکسی حتی والدین ما نمی
توانند نقض کنند و یا از ما بگیرند .** من نمی گویم والدین
خودمان را دوست نداریم و نداشته باشیم ، نه ، این هرگز
منظور من نیست و نبوده است و نخواهد بود، بلکه حرف
من این است که در نهایت دوست داشتن والدین خودمان ،
هیچکس این اجازه را ندارد که موجودیت مستقل ما را
خداشه دار سازد و تصاحب گردد ، حتی والدین ما !

دانشگاه بایستی محل انتزاع اندیشه ها و خلق ایده ها باشد نه اینکه دانشجوی وقت خودش را صرف تکالیف ریز و درشت کند. دانشجویان دکتری ماً هنوز مثل کلاس اولی ها با تکالیف خانگی خود درگیرند و از تکالیف محوله دچار سردرد شده اند. دانشگاه باید فرصتی برای اندیشه گرایی باشد نه اینکه دانشجویانی پرورش دهد که صرفاً تکلیف گرا باشند و فقط به رفع تکالیف خود باشند و از اندیشه ورزی فاصله بگیرند، آن چنان که **دانشجویان دیگر حال و حوصله تفکر ندارند.**

□ رضایت از زندگی ، به ذهن ما وابسته است.

□ منبع پایان ناپذیر خوشبختی را در ذهن خودمان جویا باشیم
که بیرون از ذهن ما ، همه سنگ است و خاک و ماده . غنای
خودمان را در وجود خویشتن بجوئیم ، نه در مادیات بیرونی.

□ این تفسیرِ ذهن ماست که به زندگی ما رنگ می بخشد.

□ همه زندانی ذهن خود است.

□ همه در ذهن خود زندگی می کنند ، بیرون از ذهن همه چیز
نمود است.

□ همه در زندگی ، نقشه های ذهنی خود را عملی می سازد و هر
گونه تغییراتی در نقشه های ذهن ، نمای متفاوتی از عمل را به
وجود خواهد آورد.

□ هیچکس نمیتواند ، پای خود را ، از گلیمِ ذهن خود فراتر نهد.

□ جهان هر کس به اندازه وسعت ذهن اوست.

آنان که از تکراری و یکنواختی روزهای زندگی خود شکایت دارند، به این دلیل است که وسعت جهان ذهن آنها خیلی محدود است و محتوای ذهنی آنها تنوع کمتری دارد. دنیا با این عظمت و بزرگی و تنوع وقتی نمی تواند چنین افرادی را راضی کند، من در شگفتم. **مشکل در ذهن خودشان است**، و نمی توانند با فرافکنی آنها بر روزهای تکراری، مشکل ذهنی خودشان را حل کنند. **اگر مشکل در قلمرو ذهن موجود است**، پس راه حل های ذهنی می باید یافت.

❖ **فکر نمی کنم** ، ابراز وجود و خود را شناساندن ، عیب باشد و جایی برای خجالت داشته باشد.

❖ **فکر نمی کنم** ، ثمرهٔ آموختن و علم و دانش خود را تحویل جامعه دادن ، نیازی به تمسخر و ریشخند دیگران داشته باشد.

❖ **فکر نمی کنم** ، اظهار نظر و یافته های فکری خود را به اطلاع دیگران رساندن ، چیز بدی باشد.

❖ اینکه کسی فکر مرا خوب نفهمد یا نپسندد ، برای من ، نه لازم است نه چندان مهم است ، چون جوینده زمینه فکری امثال من ، افکار مرا به خود جذب خواهد کرد ، برای آهنربا ، فقط آهن مهم است و به غیر از آهن ، به هیچ چیز دیگری میل نمی کند.

❖ **فکر نمی کنم** ، حرف دل خود را گفتن ، قابل سرزنش باشد.

محمد نظری گندشمین

۱. ذهن ، نقشهٔ عمل تولید می کند.

- ۱.۱. ذهن با خلق یک فکر تازه ، در واقع یک عمل تازه را می آفریند ، گویی فکر تازه مثل روحی است و برای اینکه بتواند نمود بیرونی پیدا کند ، نیاز به عملی منطبق با خود را دارد که همانا جسم است.
- ۱.۱.۱. فکر تازه ، تولد روحی است که در کالبد جسم عمل ، سکنی خواهد گزید.
- ۱.۱.۷. تعجبی نیست که چرا مردم کمتر به تفکر روی می آورند ، چون چنان غرق محیط و ظواهر محیط اند که خودشان را فراموش می کنند.
- ۱.۷. به محیط اجازه نده ، ذهن ترا شکل بدهد ، بلکه با ذهن خود به محیط شکل ببخش . دادن کنترل ذهن خودمان به محیط ، باعث می شود از تفکر آزاد و مستقل باز مانیم و محیط همه چیز خودش را بر ذهن ما تحمیل کند ، حتی چیزهایی که خلاف میل و خواسته های ما باشد.
- ۱.۷.۱. محیط ، ناآگاهانه به ذهن ما شکل می دهد ولی ذهن ، آگاهانه به محیط پیرامون ما شکل می بخشد.
- ۱.۷.۱.۱. پر کردن محتوای ذهن خودمان را ، به دست محیط نسپاریم.

محمد نظری گندشمین

□ هیچکس نمی تواند مانع همسایگی اش با ذهن خود گردد.

□ ذهن ، اولین و آخرین چیزی است که تمامیت ما را رها نمی کند و با تمام وجودش ما را در بر گرفته است و همچون سایه ای که مدام همراه ماست و از ما دست بردار نیست و نخواهد شد.

□ هر کس اندرون فضای ذهن خود زندگی می کند و زندگی بیرونی و عینی ما بازتابی از زندگی ذهن ماست . ذهن همچون روحی در وجود ما جاری است و امکان انقطاع و اختلال بین ما و ذهن ما ، منجر به اختلال در روند زندگی بیرونی ما خواهد شد و آن وقت بیشتر متوجه خواهیم شد ، حقیقت واقعی خودمان در زندگی مان ، همانا ذهن و محتوای آن است.

✓ اگر من به عنوان یک روانشناس ،
توانم به خودم کمک کنم ، آیا می
توانم به دیگران کمک کنم ؟
اگر من ، نتوانم افکار و رفتارهای
خودم را ، کنترل ، مدیریت و هدایت
کنم ، آیا می توانم به دیگران در
کنترل ، مدیریت و هدایت افکار و
رفتارشان کمک کنم ؟

✓ هر انسانی که می میرد ، استعدادی از دست می رود.

✓ تحصیل علم ، آدمی را از سبکسری و سبک مغزی دور می سازد.

✓ ما برای اندیشیدن و کوشیدن به دنیا آمده ایم ، نه برای کوشیدن و نیاندیشیدن !

✓ هر کس ، ۲۴ ساعت شبانه روز خود را با ذهن خویش همراهی می کند.

✓ هرگز اندیشیدن را از خود دریغ مدار

✓ برای رشد کردن و شکوفا شدن ، جایی برای ترس و نگرانی و خجالت نیست ، اگر چنین بود هیچ گیاهی نباید سر از خاک بیرون در می آورد.

✓ استفاده کردن از علم خود ، سوء استفاده نیست ، بلکه استفاده نکردن از علم خود ، سوء استفاده است.

✓ یک فرد بی سواد مثل کودک است و اولین چیزی که در یک کتاب می بیند ، تصاویر آن است.

□ **ممکن** و غیر ممکن ، در باورهای ما ، از هم متمایز می شوند.

□ **ممکن** و غیر ممکن ها در باورهای ما جای دارند.

□ باورها یا دامنه عمل ما را محدود می کنند یا که دست ما را برای عمل فراتر می برند . باورها می توانند ، خاصیت ارتجاعی و انعطاف داشته باشند یا خشک و شکننده.

□ هر کس نسبت به توان فکری خود ، **بین ممکن** و غیر ممکن ها تمایز به وجود می آورد ، یعنی اگر باورش تمایل به **ممکن** پیدا کند ، ممکن خواهد پنداشت ولی اگر باورش تمایل به غیر ممکن باشد ، غیر ممکن تلقی خواهد کرد.

□ **بین ممکن** و غیر ممکن ، یک رابطه خطی و مستقیم وجود دارد ، یعنی همیشه غیر ممکن ها به **ممکن** تبدیل می شوند ولی هرگز **ممکن** ها به غیر ممکن تبدیل نمی شوند (به غیر از موارد استثنایی) ، لذا با افزایش و تغییر در باورها و توان فکری ما ، زمینه امکان تبدیل غیر ممکن به **ممکن** فراهم می شود.

□ **شدن** و نشدن ، امری نسبی است. **شدن** و نشدن را ، ذهن انسان تصمیم می گیرد و انتخاب می کند و به مرحله عمل میرساند.

محمد نظری گندشمین

➤ یکی از تفاوت کارکرد مغزها ، می تواند ناشی از تفاوت ، در اشکال متفاوت مغز افراد باشد.

➤ هر کس بدون آنکه خودش متوجه باشد ، با فکر و خیالات ذهن خود ، سازه شکلی مغز خود را رقم می زند.

➤ اگر قبول کنیم که هر شکلی ، کارکردی خاص دارد ، لذا هر کارکردی هم می تواند از شکل خاصی تبعیت کند . در واقع می توان بین ساختار و عملکرد نیز ، رابطه ای متقابل در نظر گرفت که از هم تأثیر می پذیرند.

➤ هیچ بعید نیست ، شکل مغز افراد از هم متفاوت نباشد ، در حالی که ویژگی های جسمانی متعدد افراد از هم تفاوت های بارزی دارند و مغز نیز یک ویژگی و عضوی جسمانی است.

➤ اینکه افراد متفاوت می اندیشند ، یک دلیل ، این می تواند باشد که شکل مغز افراد متفاوت است.

➤ مغز ، پوسته و ذهن ، هسته است .

➤ همان گونه که نقشه متفاوت هر ساختمان منجر به کاربری ها و مزیت های مخصوص به خود می شود ، بعید نیست ساختار و عملکرد مغزی ما هم چنین نباشد ، یعنی ساختارهای (اشکال) متفاوت مغزی منجر به عملکرد و کارکرد جسمی و روانی (مغزی و ذهنی) متفاوت گردد.

➤ مغز چون مومی است که ذهن به آن شکل می بخشد.

➤ محتوای ذهن هر کس ، شکل مغز او را ترسیم می سازد.

محمد نظری گندشمین

ما به کاربرد مداوم اندیشه های دیگران که به صورت قالبی و کلیشه ای در آمده اند ، محکوم نیستیم. ما مجبور به توقف در اندیشه و اندیشیدن دیگران (حتی اندیشمندان و دانشمندان بزرگ) نیستیم. هر کس باید بر اساس پویایی فکری و ذهنی خود به اندیشیدن روی آورد و اندیشه های خود را آگاهانه انتخاب کند نه اینکه کورکورانه در اندیشه های دیگران منجمد شویم و به اندیشه های خودمان هیچ صحت و اعتباری ندهیم. دیگران هم مثل ما می توانند در اندیشیدن خطا کنند و پایبند اندیشه هایی ناروا گردند ، از این رو بسنده کردن به یک سری اندیشه های تکراری (هر چند مهم و سودمند) و صرفاً پسندیدن آنها ، موجب رکود فکری ما می گردد و ما را در چنگال افکار کهنه گرفتار نگه می دارد.

محمد نظری گندشمین

□ زیاد منطقی بودن ، ما را از انجام بسیاری اعمال نو و مفید محروم می کند و ما را از دست بردن به آزمایشهای عملی و ذهنی منع می کند.

□ منطق ، ذهن را از گردش آزاد فکر باز می دارد.

□ وقتی منطقی می اندیشیم ، در واقع پایه های فکری خودمان را بر اساس اصول از پیش تعیین شده بنا می نهیم.

□ منطقی بودن یعنی پیروی اجباری از قواعدی ثابت.

□ منطق یعنی سختگیری کیفی ذهن.

□ اگر منطق ، معیار سنجش عمل و تفکر است ، پس منطق ، اعتبار وجودی خود را چگونه به دست می آورد.

□ محمد نظری گندشمین

✓ فردای خود را ، امروز بسازیم.

✓ فردایی وجود ندارد ، هر آنچه هست ، امروز است.

✓ تکرار انجام کارهای روزمره زندگی به معنی استفاده درست از وقت و **زمان** نیست ، این نوع برنامه ریزی ، به کیفیت حیات حیوانات شباهت بسیاری دارد.

✓ وقت خودمان را به هر چیزی صرف کردن ، نشانه هدر دادن **زمان** است.

✓ **زمان** را به ما نداده اند که هر طور شده آن را با هر کاری و هر چیزی پر کنیم و به اتمام برسانیم ، مبادا که بیکار بمانیم و رنج دلتنگی را تحمل کنیم.

✓ هنگامی از **زمان** خود بیشترین و بهترین استفاده را خواهیم برد که بر **زمان** خودمان مدیریت داشته باشیم و **زمان** خودمان را به حال خود رها نکنیم.

✓ مدیریت **زمان** ، یکی از ویژگی های افراد موفق است.

✓ همه مراحل کاشت و داشت و برداشت محصولات زندگی ما ، نیازمند **زمان** است.

✓ ای دوستان دور و نزدیک من ، **زمان** حال را دریابید.

✓ **زمان** و وقت برای کسی ، کم است که از وقت استفاده می کند.

✓ وقت بیشتر داشتن ، هرچند داشتن فرصت برای استفاده بیشتر است ولی به این معنی نیست که وقت بیشتر ، تضمینی برای استفاده بیشتر خواهد بود . هیچکس تا به حال ، همه وقت و **زمانی** را که داشته است ، استفاده نکرده است.

✓ انسان ، وابسته **زمان** است لذا هر کاری بخواهد انجام دهد لازم است **زمان** مورد نیاز را در نظر بگیرد.

✓ انسان در طول **زمان** زنده است.

✓ **زمان** ، سرمایه است ، سرمایه خودمان را بیهوده و بلااستفاده از دست ندهیم.

✓ **زمان** دارای سرعت و حرکت است . ماشین زندگی خودمان را با سرعت و حرکت **زمان** هماهنگ کنیم تا از **زمان** عقب نمانیم. **زمان** همیشه رو به جلو است ، کسی که حرکت ندارد ، متوقف می شود و از ماشین **زمان** عقب می ماند.

محمد نظری گندشمین

□ آیا **زمان** از دست رفته را ، می توان بازستاند؟؟

۱- کسی که **فکر** و تدبیر دارد از هر چیز که ببیند پند می گیرد. امام علی(ع)

۲- **اندیشه** های بزرگ است که مایه بزرگی است نه کارهای بزرگ. رابرت برونینگ

۳- سرنوشت خود را با **افکار** تعیین کنید. توماس کارلایل

۴- بهترین کتاب آن کتابی است که انسان را به **تفکر** وا دارد و الا به درد پاره کردن هم نمی خورد. آلف بس

۵- از **اندیشه** ها و آرزوهای دیگران , برای موفقیت خود کمک بگیرید. پاندر

۶- هرچه **فکر** شما بزرگ باشد به همان اندازه بیشتر به **افکار** دیگران احترام می گذارید. پاسکال

۷- **فکر** خوب معمار و آفریننده است . پاسکال

۸- همانطور که جامه کهنه از تن دور می کنی, **اندیشه** های کهنه رانیز دور کن. سعیدنفیزی

۹- پر حرفی و پرگوئی مجال **تفکر** را از انسان می گیرد بلز پاسکال

۱۰ هنگامی که همه یکسان **فکر** می کنند دیگر کسی بیشتر نمی اندیشد.

محمد نظری گندشمین

والت

۱۱- **افکار** سالم توست که سلامت جامعه را تضمین می کند. سینایی

۱۲- کسانی که با **افکار** عالی و خوب دمسازند ، هرگز تنها نیستند. سیدنی

۱۳- پرسش های ما **افکار** ما را می سازند. رابینز

۱۴- **اندیشیدن** ، آدمی را به نیکویی وا می دارد. امام صادق (ع)

۱۵- به زبانت اجازه مده قبل از **اندیشه** ات به راه بیفتد. شیلتون

۱۶- برای زندگی **فکر** کنید، ولی غصه نخورید. دیل کارنگی

۱۷- تمام فضیلت ها در **فکر** ماست، پس بکوشیم تا خوب فکر کنیم. پاسکال

۱۸- هر **اندیشه** شایسته ای ، به چهره انسان زیبایی می بخشد. جان راسکین

۱۹- این **افکار** آدمی است که زندگی را می سازد. مارک اورل

۲۰- شما **اندیشه** های خود را دارید و من **اندیشه** های خویش را. جبران

- ۲۱- اندیشه و **تفکر** پشتوانه ای بزرگ در سراسر حیات بشر است و انسان بی اندیشه و تفکر به ماده ای بی روح می ماند. ادیسون
- ۲۲- تمام پیشرفتهای عالمگیر خود را مدیون **تفکر** منظم و یادداشت برداری دقیق هستم. ارنست دیمنه
- ۲۳- **افکار** افراد متفکر خودبخود می اندیشد. انیشتین
- ۲۴- **فکر** کردن، سخت ترین کار بشر است. جبران خلیل جبران
- ۲۵- الماس را جز در قعر زمین نمی توان یافت و حقایق را جز در اعماق **فکر** نمی توان کشف کرد. مارک تواین
- ۲۶- مردی که **فکر** نو دارد مادام که فکرش به ثمر نرسیده است آرام و قرار ندارد. هربرت اسپنسر
- ۲۷- **فکر** نو بسیار ظریف و حساس است، با یک ریشخند کوچک می میرد و کنایه ای کوچک آن را بسختی مجروح می کند. کارل لایل
- ۲۸- **افکار** پریشان، زندگی را پریشان می سازد. رحمت نژاد
- ۲۹- ما همان میشویم که تمام روز به آن **می اندیشیم**. نایتینگل
- ۳۰- هیچ عقلی، چون **اندیشیدن** و تدبیر و هیچ کرامتی چون تقوی و هیچ هم نشینی چون خوشخویی نیست. امام علی (ع) **محمد نظری گندشمین**

۳۱- پیروزی واقعی جان آدمی، **فکر** کردن است. هوگو

۳۲- شما همانی هستید که **فکر** می کنید. کلمنت استون

۳۳- **اندیشه** کنید زیرا اندیشه کردن مایه زنده دل بودن مردم است.
نابلئون

۳۴- زندگی ما، زائیده **اندیشه** ماست. مارک اورل

۳۵- **اندیشیدن** پیش از انجام کار، از لغزش در امان بودن است. امام
علی (ع)

۳۶- در سرزمین **فکر**تان گنج های بسیار نهفته است. مولفورد

۳۷- نیکوترین عادات، **تفکر** است و حکمت زادهء تفکر حضرت علی (ع)

۳۸- عقل درو جود ما، قدرت حیرت آوری دارد. پس چه بهتر که
پیوسته، **فکر** را حاکم وجود خود سازیم. گوته

۳۹- **فکر** و عقل دودریای عظیمند که مرواریدشان حکمت و فرزانیگی
است امام جعفر صادق (ع)

۴۰- تمام شان و عظمت انسان در **فکر** است. پاسکال

محمد نظری گندشمین

- ۴۱- هر چه اکنون هستیم محصول **افکاری** است که سابقا داشته ایم و حالا داریم .پاستور
- ۴۲- **اندیشه** های خوب تراویده روح پاک است وبوی خوش تراویده گل خوشبو. آنا تول فرانس
- ۴۳- **تفکر** , جوهر نبوغ است. ژان پل سارتر
- ۴۴- اگر **فکر** می کنید که موفق می شوید یا شکست می خورید, در هر دو صورت درست فکر کرده اید. آنتونی رابینز
- ۴۵- آدمی ساخته ی **افکار** خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است . موریس مترلینگ
- ۴۶- نگارش **اندیشه** ها, سرمایه آینده است. ضرب المثل اسپانیائی
- ۴۷- تو از جسم و **فکر** تشکیل شده ای. قوانین مربوط به جسم وضع می شوند, اجرا می شوند, پایان می پذیرند, اما فکر ما مرز نمی شناسد. وین دایر
- ۴۸- **افکار** عمومی , جایگاه آدمها را مشخص می کنند نه برتخت نشینان . ارد بزرگ
- ۴۹- کسی که خوب **فکر** می کند لازم نیست زیاد فکر کند. آلمانی
- ۵۰- **اندیشیدن** تا زمانی که با عمل همراه نباشد , خلاقانه نیست . استون

محمد نظری گندشمین

آیا این وقت **کشی** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **بی هدفی** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **حماقت** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **اهمال کاری** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **راه غلط** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **خود فریبی** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **عادت زدگی** را ، پایانی نیست ؟

آیا این **رنج** را ، پایانی نیست ؟

محمد نظری گندشمین

□ خواستن و توانستن مثل نقاشی کردن است ، در ابتدا آنچه می خواهیم بکشیم ، در ذهن خود خلق می کنیم و به تصویر می کشیم و بعد توانایی خودمان را برای ترسیم عینی در جهان بیرونی بر دفتر نقاشی زندگی خودمان ، بکار می گیرم.

□ آنچه می خواهیم در جهان بیرونی تصاحب کنیم ، بایستی در وهله اول آن را از لحاظ تصوّر ذهنی خلق و تصاحب کنیم بعد در صدد عملی شدن تصویر عینی آن تصوّر ذهنی بکوشیم.

□ ما خواسته های خودمان را اول در ذهن مطرح میکنیم بعد برای عینیت بخشیدن به آن در جهان بیرونی دست به تلاش میزنیم.

□ جهان بیرون ، جهان تلاش و کوشش است و جهان درون ، جهان فکر و اندیشه و تجزیه و تحلیل است و تجزیه و تحلیل از جمله شاه کلید های حل مسایل است.

مدارس و دانشگاه های ما ، به ما اندیشیدن یاد نمی دهند . فقط یک مشت اطلاعات را در حافظه ما جای می دهند و این تغذیه خام بیرونی نمی تواند ، استعدادها و خلاقیت های کودکان و جوانان ما را آشکار سازد و به شکوفایی برساند . **اندیشیدن تغذیه درونی است** و هر کس بتواند به چشمه جوشان اندیشیدن راه یابد و به قدرت فراگستر تفکر پی ببرد ، خواهد توانست تغییرات وسیعی را در زندگی فری و اجتماعی خود به وجود آورد ، انگار بر سر درِ مدارس و دانشگاه ها ، نوشته شده است :

اندیشیدن ، ممنوع است ، لطفاً به

حافظه مراجعه کنید ! محمد نظری گندشمین

۱- فکر شبیه تلگرافی است که از روح می رسد

۲- بنای آینده را با مصالح فکری باید بسازیم

۳- خودمان بی خبریم که سعادت یا تیره بختی را در زندگی مان ، با فکر خویش فراهم می کنیم

۴- آنان که از روی فکر کار می کنند در طوفان های زندگی غرق نمی شوند

۵- فکر، در این دنیا، سکان همه چیز است

۶- مراقبت از افکار و تکامل آنها می تواند به رشد تمام استعدادها منجر شود

۷- هر فکری ضربه قلمی است که تکه ای از مرمر زندگی را می تراشد

۸- فکر جریانی نظیر جریان برق دارد و تحت تاثیر این جریان ماده جاننداری در اعضاء بدن از مثبت به منفی و از منفی به مثبت منتقل می شود

۹- فکر خوب نتایج خوب دارد و فکر بد نتایج بد نصیب شما می سازد

۱۰- فکر به طور مطلق بر مقدرات شما حاکم است و هر فکری در آفریدن سرنوشت شما سهمی برای خود دارد

۱۱- اگر بدنی تحت تاثیر فکر نباشد از ورزش خود بهره بسیار کمی می برد ولی کوچکترین تمرینی که همراه با فکر سالم اجرا شود نیرو و نشاطی به بدن می بخشد

- خداوند ، انسان را در مقایسه با سایر موجودات ، معمولی و عادی نیافریده است ، پس چرا خودمان را به یک زندگی معمولی و عادی مجبور و محکوم کنیم و در حدّ یک زندگی سطحی (حیوانی و نباتی) عمر بگذرانیم ؟
- هیچکس خودش را خوب نمی شناسد و گرنه بهتر از این می بود ، که هست.
- هیچ چیز در این جهان ، عادی و معمولی نیست ، بلکه این فرافکنی های منجمد فکری ما بر پدیده هاست ، که چنین سطحی و ساده القاء می کند.
- این عدم شناخت و شناخت ناکافی ماست که همه چیز را معمولی و عادی می نمایاند.
- هیچکس به دنیا نیامده است ، که در قالب یک زندگی معمولی منجمد گردد.

همان گونه که اگر **الفبای نوشتن** را به درستی یاد نگیریم ، ممکن است نوشته های ما پر از غلط املائی باشد ، اگر **الفبای اندیشدن** را هم صحیح یاد نگیریم ، ماشین ذهن و تفکر ما نیز در مسیر درستی حرکت نخواهد کرد و موجب کج اندیشی و کج فهمی ما خواهد شد و نکته مهم این است که ، **الفبای نوشتن** با **الفبای اندیشیدن** در ارتباط است.

مگر برای **معروف** شدن ، دانشمند
شدن ، اندیشمند شدن ، آدم شدن
، موفق بودن ، رشد کردن ، تعالی
یافتن ، به **اوج** رسیدن ، مفید بودن
، **ثروتمند** شدن و غیره ، آیا
مجبوریم و باید است که حتماً به
استخدام دولتی در آییم؟!

محمد نظری گندشمین

فکر مثبت ← کاربرد مثبت

فکر مثبت ← کاربرد منفی

محمد نظری گندشمین

فکر منفی ← کاربرد منفی

فکر منفی ← کاربرد مثبت

به آنچه می خواهیم

می اندیشیم

به آنچه نمی خواهیم

نمی اندیشیم

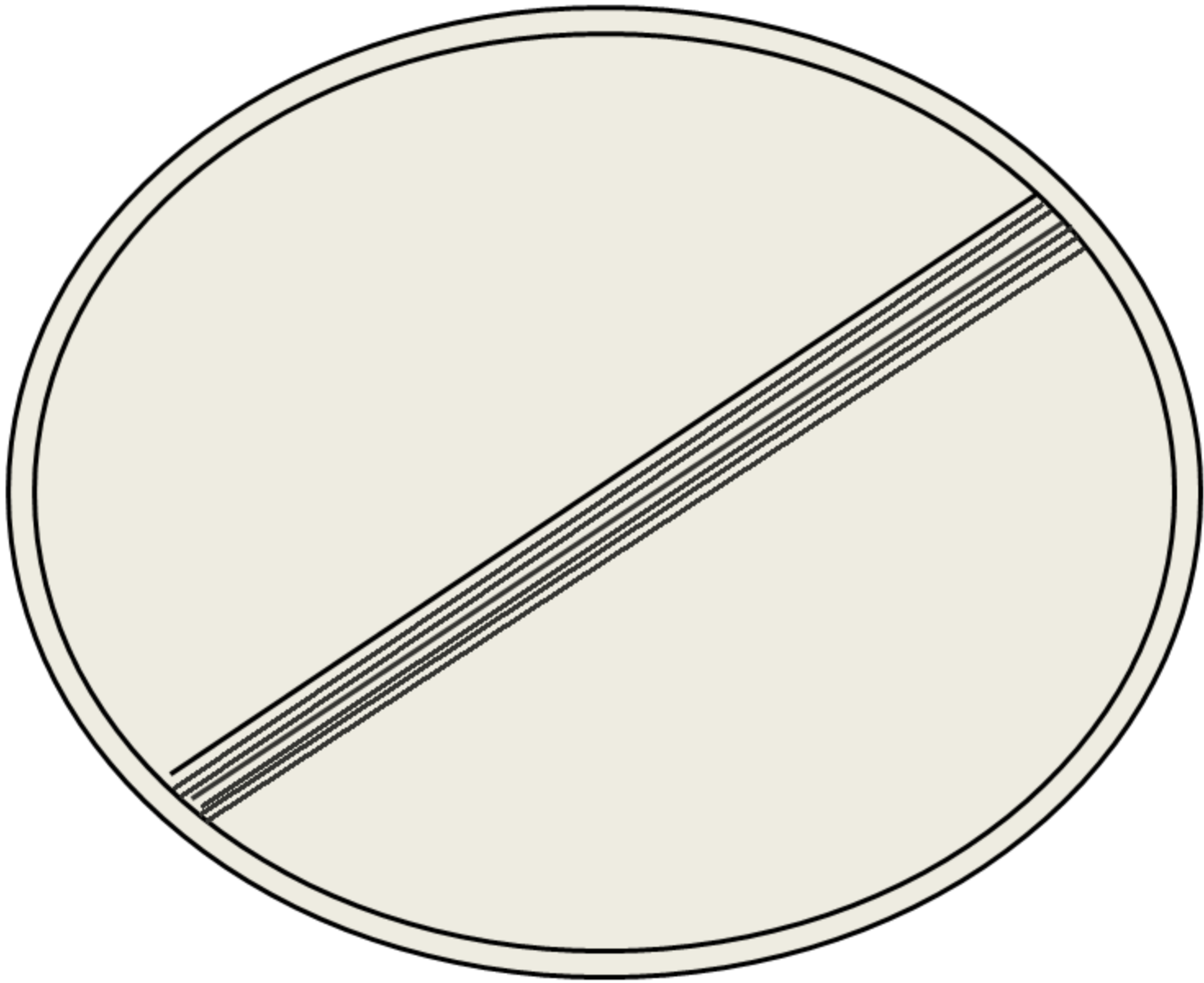
به آنچه می خواهیم

نمی اندیشیم

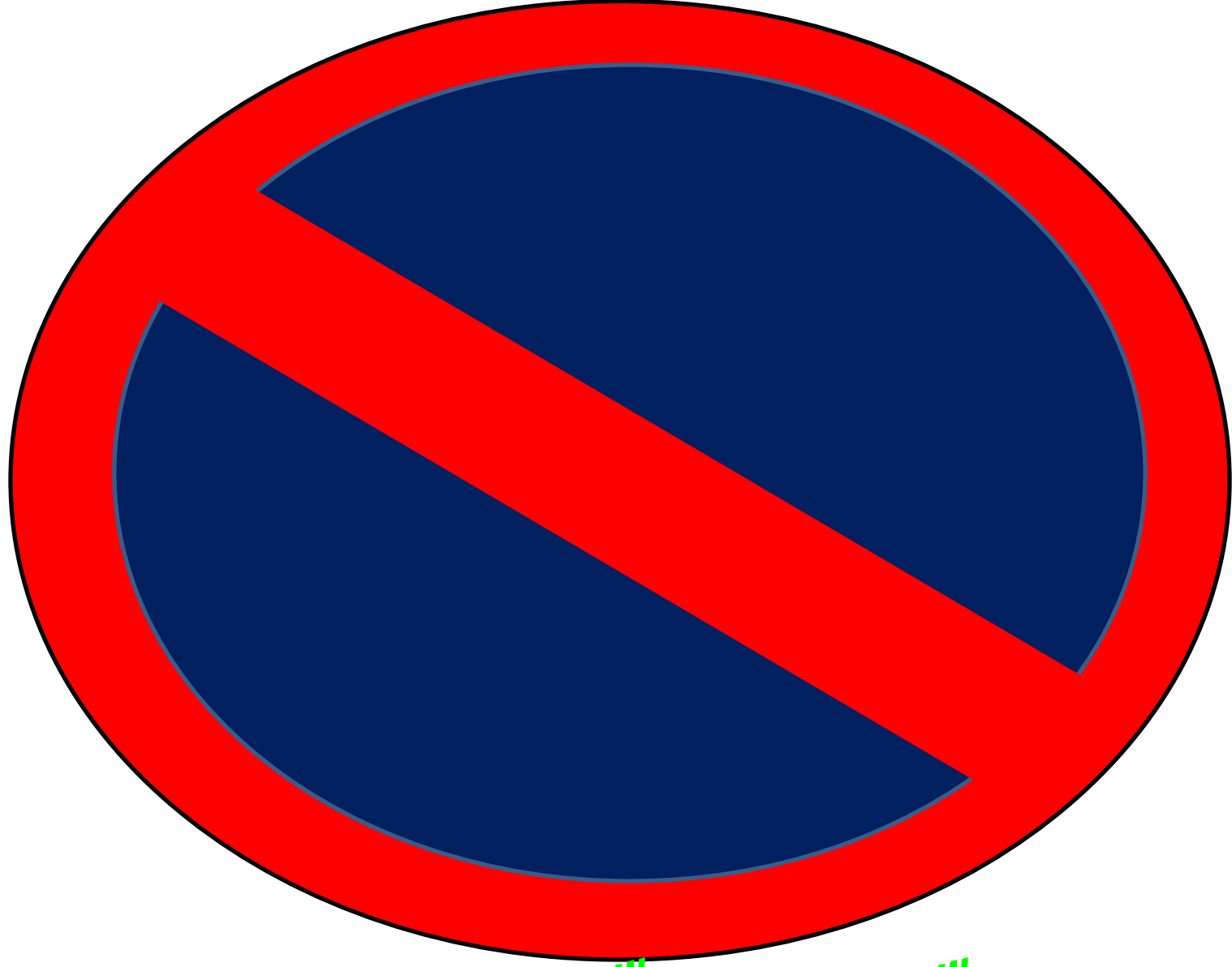
به آنچه نمی خواهیم

می اندیشیم

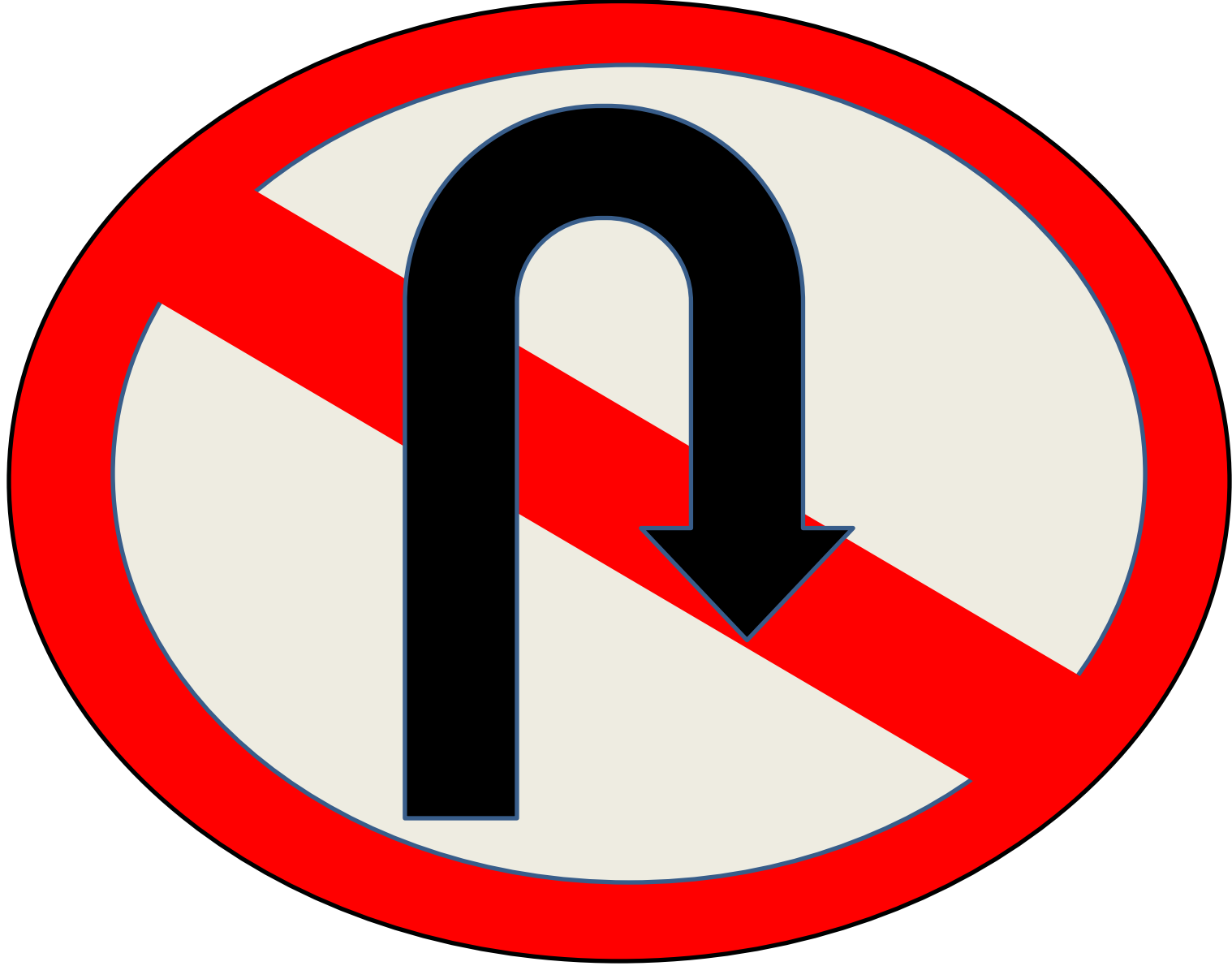
محمد نظری گندشمین



پایان تمام محدودیت های فکری

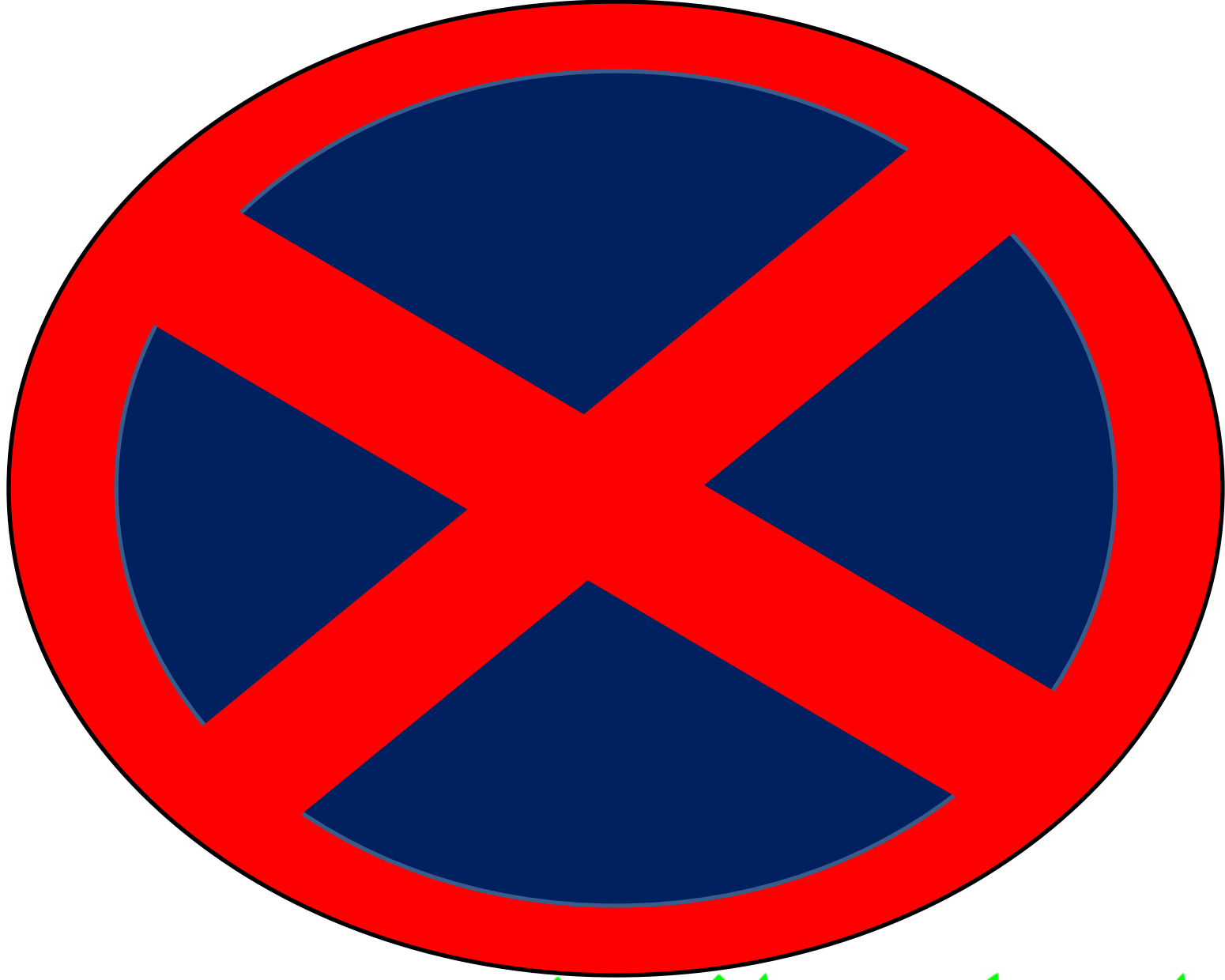


توقف تفکر ممنوع



دور زدنِ اندیشیدن ممنوع

ایستادنِ اندیشیدن ممنوع



(a) اندیشیدن ، عبادت است.

(b) جنگ ، جنگ اندیشه هاست ، جنگ آدمیان.

(c) همه چیز با اندیشیدن به چالش کشیده می شود.

(d) همگام با روز بیاندیشیم یعنی جامع و جهانی

بیاندیشیم.
محمد نظری گندشمین

(e) تا اطلاع ثانوی ، اندیشیدن تعطیل است ، لطفاً از

حافظه کمک بگیرید.

(f) هر اندیشه ای روحی دارد که اندیشمند آن ، آن را بهتر از

دیگران می فهمد.

(g) حیوانات چرا هیچ اعتراضی ندارند ؟ چون نمی اندیشند و صرفاً بر اساس غریزه واکنش نشان می دهند و غریزه و واکنش ، هر دو برای حیوانات ثابت است.

A. فقط ، این را می دانم ، که می شود یک کاری کرد.

B. تسلیم نخواهم شد ، تسلیم نخواهم شد ، چه با تو چه بی تو.

C. اولین چیزی که هر کس می بیند ، افکار خودش است.

D. پرندۀ وجودت را ، از قفسِ محدودیت های ذهنی خود رهایی ببخش.

E. من نمی توانم ، نمی توانم را ، بپذیرم.

F. یکی از راههای خلاقیت ، قانون شکنی است.

G. در طول تاریخ حیات بشر ، قوانین زیادی غلط از آب در آمده است .

H. گذشته را ، مانع آینده خودمان نکنیم.

I. اولین مانع اقدام به تغییر خودمان ، ترسِ ذهنی است (ترسی ناشناخته).

J. آیا آنقدر قوی هستیم ، که در برابر چیزهایی که نمی خواهیم ، مقاومت کنیم و نه بزرگ بگویم !؟

K. علایق ، انتخاب ها و اندیشه های آدمی را نمی توان محدود و مسدود

کرد.
محمد نظری گندشمین

□ تفکر ، اطلاعات خام را به علم تبدیل می کند.

□ تفکر ، دستگاه تجزیه و تحلیل و ترکیب اطلاعات است.

□ تجزیه و تحلیل ، مثل شکافتن اتم است که موجب غنای فکری ما می شود.

□ تجزیه و تحلیل ، ما در بینش یافتن به مسایل کمک می کند.

□ تجزیه و تحلیل ، از طریق روشن کردن و شناساندن جزئیات ، موجب رفع ابهام می شود.

□ تجزیه و تحلیل مثل تمرکز ذره بینی بر روی موضوعی است.

□ تجزیه و تحلیل یعنی همه چیز را در نظر گرفتن و پردازش همه جانبه.

محمد نظری گندشمین

✓ **تنها راه جذب دیگران ، جذابیت صورت ما نیست.** چهره انسان مدام در حال تغییر یا در معرض تغییر است (طبیعی یا تصادفی). ممکن است یک فرد جذاب (از نظر خودمان) برای فرد دیگری جذاب به نظر نرسد. **لذا جذابیت یک ویژگی نسبی است** و طرز فکر افراد است که جذابیت داشتن یا نداشتن فردی را تعیین می کند. جذابیت ، ویژگی خوبی است ولی منحصر به یک صفت نیست ، جذابیت چهره یک چیز خدادادی و غیراکتسابی و غیرقابل یادگیری است ولی ما می توانیم صفات جذاب زیادی را یاد بگیریم و در خودمان تقویت کنیم مانند : مهربانی ، همدلی ، اندیشه و ذهن زیبا داشتن ، تحصیل علم و در کل همه صفات نیکوی انسانی می توانند زمینه ای برای خلق جذابیت ما باشد. علاوه بر این شما که به نظر خودت چهره جذابی دارید ولی مورد علاقه و توجه کسی نیستی و نمی شوی ، این مشکل می تواند به طرز رفتار و برخورد و کلام و خیلی مهمتر به **جهان بینی شما مربوط باشد** انسانها صرفاً از طریق جذابیت چهره با هم ارتباط برقرار نمی کنند ، بلکه از راههایی همچون کلام ، رفتار ، همدلی و بسی زمینه های اجتماعی و انسانی با دیگران ارتباط برقرار می کنند. **زیبا باشیم ولی نامهربان چه سود ؟!** (به قول حافظ شیرین سخن : **گفتم ز خوبرویان رسم وفا بیاموز** گفتا ز خوبرویان این کار کمتر آید) ، چرا که مهربان بودن زیباتر از از زیبا بودن است. من منکر خوب بودن و تأثیر داشتن زیبایی نیستم ولی زیبایی چهره به این معنی نباشد که به خاطرش مغرور و خودپسند شد (مثل طاووس زیبا ولی مغرور) و نتوانیم با خیلی های دیگر ارتباط برقرار کنیم.

محمد نظری گندشمین

□ من نمی گویم ، **تغییر** کردن کاری آسان است ، چون **تغییر** کردن همراه خود ترس و دلهره دارد ، چرا که **تغییر** ، عاداتهای سنگی ما را به چالش می کشاند و ما را مجبور به دل کندن از عاداتهای دیرین و بنیادین ما می کند و ما را برای وضعیّت های نامعلوم و مبهم و ناشناخته سوق می دهد.

□ **تغییر** کردن هزینه دارد و آن ترک عاداتهای قبلی خودمان و مداومت بر ریشه دار کردن عاداتهای جدید است . **تغییر** کردن ، ترک یک عادت و اتصال به یک عادت جدید است.

□ **تغییر** کردن یعنی آگاهانه برخاستن و اراده کردن بر این که من قصد فلان کاری را دارم و من می توانم از عهده اش بر آیم و با تقویت راههای توانستن خود ، خواسته های خود را عملی می کنم.

تغییر کردن تلاش می خواهد . با حرف زدن نمی شود **تغییرات** عملی خودمان را به وجود آوریم . هر چند با حرف زدن (**خودگویی درونی** = **اندیشیدن**) می توانیم در **تغییر** ساختن ذهنیّت و باورهای خودمان گامی برداریم ولی **تغییر** عملی خواستن ، نیازمند تلاش عملی است و حرف زدن ، تلاشی شفاهی است.

تلاش عادی ما به نتیجه عادی منجر می شود و تلاش غیر عادی یا غیر معمولی ما را به نتایج متفاوت از گذشته نایل می کند. تلاش غیر عادی به معنی تلاش سخت و جانفرسا نیست بلکه درک زمینه های جدیدی است که قبلاً برای استفاده کردن کشف نشده است. مردم عادت کرده اند فقط از راههایی که به آن عادت و خوی گرفته اند، استفاده کنند و **از تغییر کردن می هراسند**، چون فکر می کنند به نتایج منفی و غیر دلخواهی خواهند رسید و به راههای عادی و شناخته شده به این خاطر اطمینان دارند که می دانند در نهایت تلاش آنها به چه چیزها و نتایجی منجر خواهد شد، چون برایشان قابل پیش بینی است.

کسی که به وضع موجود و فعلی خویش قانع و راضی باشد ، یعنی انگیزه و تمایل پیشرفت را در خود احساس نمی کند . اگر خواهان پیشرفت هستیم ، بایستی مدام در جهت دستیابی به وضع بهتر از دیروز خودمان بیاندیشیم و بکوشیم و باور داشته باشیم که برای وضع بهتر ما مرز و محدودیتی نیست و هر کس می تواند زندگی خود را توسعه دهد. یک دانه وقتی کاشته می شود نهایت سعی و کوشش خود را می کند تا به نهایت ممکن رشد خود برسد . آیا ما آدمها نیز برای به حداکثر رساندن رشد و شکوفایی وجودی خودمان می کوشیم !!!

محمد نظری گندشمین

□ روزهای ما از یکدیگر متفاوت نخواهند شد ، مگر کارهایی متفاوت از دیروز انجام دهیم (به قول حضرت علی (ع) اگر دیروز و امروزمان یکی باشد ، زیان کرده ایم).

□ برای انجام و اقدام و تحقق هر کاری ، به **اجازه ذهنی** نیاز داریم .

□ تمام بکن و نکن های ما از طرف **ذهن** ، آغاز و اعلام می شود .

□ هر کس از طریق **ذهن** و افکار خود ، کنترل و هدایت می شود ، ولی به این معنی نیست که کنترل و مدیریت و هدایت **ذهن** و افکار ما ، هیچ ضرورت و اهمیتی ندارد .

□ هر قدر بتوانیم ، **ذهن** خود را بهتر مدیریت کنیم ، سازمان زندگی ما بهتر اداره خواهد شد .

□ تمام دستورها و فرمانها برای اجرا و تحقق رفتارها ، از طریق **ذهن** صادر می شود .

□ **این ذهن است که به ما می گوید ، چه کار کنیم و چه کار نکنیم ؟**

□ زندگی بیرونی هر کس ، شبیه زندگی درونی (**ذهنی**) خودش است .

□ زندگی ما را ، **ذهن** ما می سازد و باز این خود ما هستیم که **ذهن** خودمان را میسازیم .

□ **کیفیت ذهنی** ما ، خود را در زندگی بیرونی ما نشان می دهد .

□ عاداتهای بیرونی ما را ، عاداتهای درونی (**ذهنی**) ما کنترل و مدیریت می کنند .

□ هر گونه تغییری که بخواهیم از روی اراده و آگاهی در زندگی خود به وجود آوریم ، در ابتدا باید این تغییر و اجازه روند و اجرای تحقق تغییر ، توسط **ذهن** داده شود .

فردا با چیزی روبرو خواهیم شد ، که امروز به آن چیز می اندیشیم.

فردا ، نسیه است و امروز ، نقد. امروز را دریابیم.

اگر فردای ما شبیه امروزمان باشد و هیچ تفاوت کیفی مهم نداشته باشد ، مثل این است که فقط یک روز را زندگی کرده ایم.

فردا نسیه است و امروز ، نقد. نقد خود را بخاطر نسیه از دست ندهیم.

چیزی به نام فردا وجود ندارد ، هر چه هست در امروز است.

عمر طولانی خواستن ، برای خوردن ، خوابیدن ، استراحت بیشتر و ... نیست.

خیلی ها عمر طولانی داشته اند ، ولی زندگی کوتاهی را رقم زده اند.

عمر طولانی کردن ، فی نفسه و خودبخود به افزایش کیفیت زندگی منجر نمی شود.

اگر می خواهی ستاره باشی ، از تاریکی نترس.

هر خوب و بدی که به ما می رسد از طرف ذهن ماست.

عجیب است ، آدم مرده تغییر می کند ولی آدم زنده تغییر نمی خواهد!؟

توانایی های ما ، فراتر از تصورات ماست ولی هر کس به موازات تصورات جدید خود می تواند به افزایش توانایی های خود کمک کند.

انسان وقتی می میرد که دیگر نمی اندیشد.

هر کس توسط ذهن خود هدایت می شود و خیلی ها از این غافل و بی خبرند.

اگر می دانستی از ذهن شما چه کارهایی برمی آید ، تعجب می کردید!

متفاوت اندیشیدن ، اشتباه اندیشیدن نیست.

ندانستن ، دلیل بر نبودن نیست ، ندیدن ، دلیل بر نبودن نیست ، ندانستن یکی ، دلیل بر ندانستن دیگری نیست.

- شما با آنچه می اندیشید و آنگونه که می اندیشید ، زندگی خود را میسازید.
- شکل زندگی هر کس ، **همشکل اندیشه** هایش است.
- هر کس ، **مخلوق ذهن** خویش است.
- ذهن ، **مادر اندیشه** هاست.
- فکر کردن ، خودش یک هدف بزرگ است.
- هر کس **پشت سر ذهن** و افکار خود گام برمی دارد.
- هر کس به **سمت افکار** خود کشیده می شود.
- هر کس به **وسیله افکار** خود رانده می شود.
- هر کس در کنترل چیزی است که دیده نمی شود و نمی بیند (ذهن).
- هر کس نمی تواند ذهن خود را ببیند. بعضی ها ذهن خود را نمی بینند و برخی ذهن دیگران را نیز می بینند.
- هر کس ، **نقاب ذهن** خود است.
- هر کس ، در **قالب ذهن** خود محصور است.
- هر کس ، در **قاب ذهن** خود جای دارد.
- خیلی ها ذهن خود را فراموش کرده اند.

✓ اندیشه های تازه را ، فقط از طریق ذهن می توان فهمید ، کشف کرد و به دست آورد و بکار بست . اگر محیط ما سراسر آهن (اندیشه) باشد تا وقتی که آهنربایی (ذهن) نباشد ، نمی توان از وجود آهن آگاه شد و آهن ها را به سوی خود جذب کرد.

✓ برای به دست آوردن اندیشه های تازه و بهتر از دیروز ، نیازمند پرورش و تربیت ذهن خود هستیم ، **ذهن ، مادر اندیشه هاست** ، اگر خواهان تولد اندیشه های سالم و قدرتمند و جدید با ویژگی های مثبت هستیم ، لازم است، **باروری و بارداری ذهن خود را جدی**

بگیریم و آنچه برای تولد یک اندیشه منحصر به فرد نیاز است ، در ذهن خود فراهم کنیم و تنها با وارد کردن محصولات فکری از بیرون به ذهن خودمان، نمی تواند **ذهن ما را به مزرعه سرسبز و خرامان اندیشه** های متعالی تبدیل کند . **آری باید ذهن خودمان را خوب شخم بزنیم** و مواد زاید و مضر را از مزرعه ذهن خویش دور سازیم (منظور افکار منفی و مخرب و از این قبیل.. که نه تنها به مزرعه ذهن ما بلکه به محصولات کاشته شده ما هم آسیب می زند). **محمد نظری گندشمین**

اندیشیدن ، قبل از عمل

مثبت

اندیشیدن ، بعد از عمل

مثبت

عمل ، بعد از اندیشیدن

مثبت

عمل ، قبل از اندیشیدن

منفی

محمد نظری گندشمین

ما همه آنچه که می دانیم و نمی دانیم ، در مدرسه و دانشگاه نمی آموزیم و یاد داده نمی شود . همه جا مدرسه و دانشگاه است ، حتی باغچه حیاط خانه من و آشپزخانه خانه شما ، کافیست نقطه به نقطه وجود خودمان و پیرامون خویش را با نگاه نافذ ذهن بینیم ، آن وقت خواهیم دید و فهمید که دانستنی ها همه جا پراکنده شده است . آری وقتی مغناطیس نگاه چشم ذهن خودمان را به همه جا بگسترانیم ، آن وقت دانستنی های زیادی را جذب خواهیم کرد . آری زندگی ، مدرسه و طبیعت ، دانشگاه من است و ذهن ، کتاب ناتمام من و اندیشیدن ، استاد تمام من است . محمد نظری گندشمین

کیفیت زندگی ما را ، تصوّرات خودمان تعیین می کند.

□ ما هر چیزی را که در ذهن ، بیشتر و بارها تکرار کنیم ، به آن معتقد خواهیم شد و بر اساس همان اعتقاد درونی ، اعمال زندگی ما شکل خواهند گرفت.

□ دنیای ما ، بازتابی از اندیشه های ماست.

تصویر بیرونی ما ، بازتاب و انعکاس تصوّر درونی ماست.

□ بین تصویر و تصوّر ، هیچ فرقی نیست . تصویر ، تصویری عینی است و تصوّر ، تصویری ذهنی است که بین این دو تعامل وجود دارد . ما گاه تصویر بیرونی یا عینی را به تصوّر ذهنی تبدیل می کنیم و گاه تصوّر ذهنی خودمان را به تصویری عینی تبدیل می کنیم.

□ هر کس در محدوده تصوّرات خود سیر می کند.

□ تغییر تصوّر منجر به تغییر فکر می شود و در ادامه به تغییر رفتار کمک می کند.

□ کار ذهن ، تصویرسازی است یعنی تصوّرات ، یعنی اینکه ذهن با تصویرهای خود می خواهد رنگ و شکل زندگی ما را با آن منطبق سازد.

□ آنچه از زندگی انتظار داریم ، آخر ما را خواهد یافت ، انتظارات خودمان را تغییر بدهیم و مناظر زیباتری را تصوّر کنیم.

تصوّر کردن یعنی خلق کردن

□ ما آنچه در عالم بیرون به دست می آوریم و صاحب می شویم ، ابتدا در ذهن خود آنها را به تصوّر در می آوریم.

□ گاه تصوّر بعد از تصویر و گاه تصویر بعد از تصوّر است.

□ تصوّر ، خالق تصویر و تصویر ، مخلوق تصوّر است.

محمد نظری گندشمین

اینکه نیوتن با افتادن سیبی ، موفق به کشف نیروی
جاذبه زمین شد و هر چند تا آن زمان مردم زیادی
افتادن خلی چیزها را با دو چشم خود دیده بودند
ولی حتی روح آنها هم از وجود نیروی جاذبه زمین
خبر نداشت ، این نشان می دهد که برای کشف
نیروی جاذبه زمین به چشم دیگری به غیر
از دو چشم ظاهری نیاز بوده است و آن
چشم نامرئی بین ، ذهن بوده است. ایزاک
نیوتن با چشم ذهن خود نیروی جاذبه زمین را دید
و فهمید و به وجودش آگاهی پیدا کرد و کشف کرد.

همان گونه که به غیر از محتوای

MEMORY STICK یا RAM



موبایل یا کامپیوتر خودمان نمی

توانیم از چیز دیگری استفاده

کنیم، هر کس هم فقط می تواند

MEMORY یا RAM محتوای



STICK ذهن خود را استفاده کند.



اندیشیدن ، قبل از عمل

پیش بینی و برنامه ریزی

مثبت

اندیشیدن ، بعد از عمل

باز خورد، پسخوراند ، فیدبک

مثبت

عمل ، بعد از اندیشیدن

موفقیت

مثبت

عمل ، قبل از اندیشیدن

پشیمانی

منفی

محمد نظری گندشمین

می دانم ← عمل می کنم

نمی دانم ← عمل نمی کنم

می دانم ← عمل نمی کنم

نمی دانم ← عمل می کنم

محمد نظری گندشمین

○ **زمان** انجام دادن کارها ، ثابت نیست.

○ افراد در کمیت **زمان** ، از هم تفاوتی ندارند ، بلکه از نظر کیفیت **زمان** است که از هم خیلی تفاوت ها دارند.

○ تعیین کیفیت **زمان** ، انتخابی است ، یعنی هر کس می تواند ، کیفیت **زمان** خود را تعیین کند.

○ کیفیت **زمان** بر اساس نوع مشغولیت های فکری و عملی افراد مشخص می شود.

○ مهارت داشتن در کاری و یا داشتن روش بهتر و برتر انجام کاری ، موجب صرفه جویی در **زمان** می شود.

○ **زمان** ، سرش نمی شود که کدام کار ما مفید است یا مفید نیست ؟ یا اصلاً کاری انجام بدهیم یا ندهیم ، **زمان** ، بدون هیچ اعتنایی به هیچکسی ، راه خود را در پیش گرفته است.

○ **زمان** ، قدر هیچکسی را ندانسته و نمی داند و نخواهد دانست ، این ما هستیم که باید قدر **زمان** را بدانیم.

○ **زمان** ، چون حیوان وحشی و چموش است ، و **زمان** تنها در اختیار کسی قرار می گیرد که آن را برای استفاده کردن ، رام کند.

- همان گونه که طپش قلب برای ادامه حیات جسمی ما لازم است ، اندیشیدن هم نبض حیات ذهن ماست و برای ادامه حیات روانی ما ضروری است.
- **اندیشیدن ، قلب ذهن ماست.**
- ما با چشم سومی به نام ذهن ، به دنیا می نگریم.
- **هر کس در جریان رودخانه افکارِ ذهنِ خود شناور است.**
- ما با دو چشم بیرونی ، دنیا را می بینیم ولی با یک چشم درونی (ذهن) دنیا را می فهمیم. چشم ذهن ، چیزهایی را که دو چشم ما قادر به دیدن نیست ، می بیند. دو چشم ما فقط می توانند ببینند ، بدون آنکه هیچ درکی از دیده های خود داشته باشند ، ولی چشم ذهن ما هم می بیند و هم اینکه درک می کند. در واقع نگاه چشم ذهن توأم با ادراک است . اما نگاه دو چشم ما ، نگاهی خشک و خالی و بی روح است و فقط دریچه ای برای انتقال اطلاعات به چشم ذهن ما می باشد.
- اگر اندیشه مثل آب باشد ، عادت مثل یخ است.
- وقتی می اندیشیم ، به جایی می رسیم که قبلاً نرفته بودیم.
- کسی که نمی اندیشد مثل این است که در این دنیا وجود ندارد.
- ما با اندیشیدن ، وجود خود را در دنیا درک می کنیم.
- **وقتی می اندیشی ، هستی و وقتی نمی اندیشی ، نیستی.**
- هر کس با اندیشه های خود، برابر و هماهنگ است.

محمد نظری گنابادشعین

• من ، به غیر از فکر بسیار ، هیچ چیز دیگر نیستم.

• افکار ما ، سلولهای بافت ذهن ماست.

• ذهن ، دانش مغز است. جریسون

• فکر کردن ، هویدا کردن ناپیداهاست.

• آنچه در ذهن داریم ، فرق من با توست.

• هر کس با چشم ذهن خود به دنیا می نگرد ، زاویه دید ذهن هر کس متفاوت است. علت تفاوت های فکری و عملی ما آدم ها ناشی

از چشم اندازه ها و زاویه های متفاوت فکر و ذهن ماست ، هر

زاویه دید ، منظره خود را دارد.

• مانع صعب العبوری برای فعالیت من نیست ، این من هستم که فعال نیستم و دست بکار نمی شوم. همه چیز روشن و مهیاست ، این منم که آماده نیستم و با خود درگیرم و در غوغای مبهم اندرون خویش گم شده ام. مشکل این است که ، من بدون آنکه با موانع بازدارنده ای مواجه شوم ، خود را متوقف کرده ام ، شروع نکرده ، خود را باخته ام . بی هیچ دلیلی ساکت و ساکن مانده ام . آنچه مرا می آزارد این است که من آنچه از دستم برمی آید ، انجام نمی دهم . من تعجب می کنم از اینکه می توانم کاری کنم ولی نمی کنم. در شگفتم با همه ترس و دلهره ای که دارم ، باز دست بکار نمی شوم و استارت حرکت را در خود نمی زنم . نمی دانم عاقبت چنین اندیشیدن و عمل کردن چه خواهد شد ،

ولی فقط این را می دانم که می شود

یک کاری کرد و این وضع برای همه قابل تغییر است . هر

قدر زودتر شروع به بازاندیشی و اصلاح عمل کنیم ، سریعتر به مقصد و مقصود خواهیم رسید.

• زنان خانه دار به طلا و جواهرات خود می بالند و زنان شاغل به آنچه می دانند ، افتخار به طلا یعنی افتخار به چیزی که از وجود فرد جداست در حالی که افتخار به علم و دانش ، چیزی است که هرگز از فرد جدا نیست.

• ازدواج ، فقط به دست آوردن یک چیز نیست ، ازدواج فقط یک انتخاب نیست بلکه با یک انتخاب ، ما انتخاب های دیگری را نیز قبول می کنیم ، قبول ما در واقع ، قبول همه چیزهایی است که در حال حاضر وجود دارد یا وجود مداوم خود را خواهد داشت.

• عشق ، شرط و شروط ندارد ولی ازدواج ، شرط و شروط دارد.

• آدمی ناگهانی عاشق می شود ولی ناگهانی ازدواج نمی کند بلکه آگاهانه ازدواج را انتخاب می کند . برای **عاشق شدن** ، نیازی نیست در طرف مقابل ویژگی هایی را انتظار داشته باشیم ولی برای **عاشق نشدن** (نبودن) به کسی ، ما ویژگی هایی را بر می شماریم که به علت وجود آنها از فرد مقابل ، دلسرد و منصرف می شویم . (اول ما از کسی دلسرد می شویم و بعد ، از آن فرد منصرف می شویم ، دلسرد شدن یعنی کاهش علاقه و مردد شدن ولی منصرف شدن یعنی قطع کامل علاقه و یقین به دوری گزیدن از فرد مورد نظر).
محمد نظری گندشمین

• در زندگی دانه نباشیم ، درخت شویم

یعنی فقط محدود به آنچه که هستیم ، نباشیم بلکه برای آنچه می توانیم باشیم ، تلاش کنیم و حرکت کنیم. دانه بودن ، بالقوه ماندن است ولی درخت شدن ، بالفعل شدن است. آری هر کس باید استعدادهای خود را کشف کند و بشناسد و در رشد آنها بکوشد . وقتی یک دانه می تواند رشد کند و به وضعیتی متفاوت و بهتر از دیروزش برسد ، پس یک انسان ، چرا نخواهد و نتواند، وقتی استعداد و توانایی شدن را دارد. ناتوانی انسان به سبب ناتوانی اش نیست بلکه عدم شناخت از توانایی هایش است یا اینکه نمی خواهد رنج خواستن و توانستن خود را تحمل کند. برای موفق شدن سردرد می گیرند و به دردسر می افتند ولی برای در جا ماندن و رکود خود را در رنجش نمی بینند و اجتناب از موفقیت را ، بخاطر عوارض جانبی منفی یا ترس از احراز لوازم

موفقیت می پذیرند

✓بُعدِ حیوانی انسان، ابزاری
برای رشد بُعد انسانی انسان
است. انسان ، حیوانی است
که تلاش میکند تا انسان
شود ، چرا که انسان، بودن
نیست، بلکه شدن است.

محمد نظری گندشمین

• مرا به عذرخواهی کسی نیاز نیست در حالی که اندیشه و عقیده ای متفاوت از من داشته باشد. اگر قرار باشد، هر کس بخاطر اندیشه های متفاوت خود از دیگران ، عذرخواهی کند ، دیگر نه اشتیاقی برای اندیشیدن و نه تمایلی برای بیان اندیشه های متفاوت خود خواهد داشت .
عذرخواهی برای فهمیدن اشتباهات خودمان است که از روی آگاهی و اراده ، انصاف ، عقل ، و منطق قبول کرده باشیم ، نه برای اینکه اندیشه ها و عقاید ما از دیگران متفاوت است یا باشد.

• عقیده و اندیشه متفاوت داشتن ، به معنی خصومت ورزی نیست بلکه وجهی از اندیشه ماست که او هم به نوبه خودش ضرورت وجودی دارد یعنی وجودش برای تکمیل اندیشه ما لازم است . اگر فکر و عقیده ما مثل سیم فاز باشد ، فکر و عقیده متفاوت از ما ، در واقع همان سیم نول است که با ضرورت وجود هر دو اندیشه متفاوت (اندیشه فاز + اندیشه نول) ، می توان برق اندیشه ها را تولید کرد .

• عقیده و اندیشه متفاوت از عقیده و فکر ما ، مثل دو روی یک سکه است .

• آیا تحمل شنیدن اندیشه های متفاوت دیگران را داریم؟

• ما می توانیم با افکار خودمان به خویشتن
کمک کنیم و استعدادهای خودمان را
بشناسیم و نیروهای نهفته و ناشناخته خودمان
را آزاد کنیم . اگر به دیروزمان می خندیم
که چقدر کودکانه و ناقص فکر می کردیم ،
یقین داشته باشیم که امروز هم ، دست کمی
از دیروز نداریم ، تفاوت در این است که
دیروز نمی دانستیم که نمی دانیم ولی امروز
می دانیم که نمی دانیم و این دانستن
ندانستن ، خود دانایی است .

محمد نظری گنداشمین

• هیچکس نمی تواند فراتر از ذهن خود بیاندیشد ، ببیند ، بشنود ، ببوید ، بگوید ، بچشد و لمس کند. ذهن می تواند حواس را مدیریت کند هر چند خودِ ذهن از حواس تغذیه می کند.

• برخی فکر می کنند که وقتی برای گردش به طبیعت می روند ، شاید به اندازه طبیعت ، وسعت می یابند و فکر کنند چون در جای بزرگی واقع شده اند آنها نیز بزرگ و وسیع شده اند ، در حالی که اصلاً چنین نیست . ما نمی توانیم چیزی را ، فراتر از آنچه که در ذهن ما نقش می بندد ، ببینیم و تصور کنیم.

• ماشین اندیشه (ذهن) خودمان را ، از هر گونه نقص فنی (سخت افزاری و نرم افزاری) مبرا سازیم.

• ایجادِ تفاوت ← موجبِ تغییر

• ایجادِ تغییر ← موجبِ تفاوت

• عادتِ زدگی ← مانعِ تغییر

• اندیشیدن ← نقضِ عادتِ زدگی

• اندیشیدن ← خلقِ تغییر

• عقل سالم ← در بدن سالم

• عقل ناسالم ← در بدن ناسالم

• عقل سالم ← در بدن ناسالم

• عقل ناسالم ← در بدن سالم

محمد نظری گندشمین

1. **اندیشیدن** ، ابزار دفاعی انسان برای تداوم بقای خویش است
2. اگر **اندیشیدن** از انسان گرفته شود ، تبدیل به ضعیف ترین موجود زنده روی زمین می شود.
3. **اندیشیدن** به نفس خود لذت آور است ، هر چند توأم با رنج است.
4. انسان بدون **اندیشیدن** ، خود را محدود می یابد.
5. انسان بدون **اندیشیدن** ، خود را تهی و خالی احساس می کند.
6. **انسان ، بدون تفکر ، مثل یک درِ خالی است.**
7. **اندیشیدن** به انسان نیرو و جوانی و طراوت و امید و انرژی می بخشد.
8. هر **فکری** ، انرژی و توان برد خود را دارد.
9. هر **فکری** حامل انرژی خود است.
10. هر کس تحت تأثیر تصاویر **ذهنی** خود دست به عمل می زند.
11. وقتی مشغول **اندیشیدن** هستیم، انگار از خودمان انرژی آزاد می کنیم.
12. **اندیشیدن** ، شارژِ ذهن است.
13. ما با **فکر** کردن به اهمیت و قدرت تفکر پی می بریم.
14. **تفکر** ، کار مقدسی است.
15. **تفکر** ، رنج بردن است.
16. **تفکر** ، ورزش ذهن است.
17. **تفکر** ، خواب آدمی را، فراری می دهد.

محمد نظری گلدشمین

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

۹۶٪

معلولیت