



گنجینه افکار من

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

الله أكبر



این مطالب مخاطب خاص ندارد!



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 ، وگرنه 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 ، وگرنه 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 احساس 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 بدهیم ، 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 زنده ماندن 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 مونو 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 نزدن و صرفا در اسارت کلیشه های فکری و رفتاری ماندن ) تداوم یابد . **تغییر و دگرگونی ، جریان مداوم و بی وقفه رشد و بالندگی است .** تغییر چون امواج دریاست که به ورزشکار موج سوار کمک می کند تا رو به جلو در جریان باشد.



امروز ( 93/4/16 ) فهمیدم ، **اندیشیدن فقط خلق 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 منصفه ظهور می رسانیم .

من روزی روئیای نویسنده شدن داشتم و امروز کم کم روئیای من جوانه زده است ( در حال تمرین نویسندگی هستم) شکی ندارم که به زودی روئیای من به ثمر خواهد نشست ( آرزوی من جامهٔ 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 حالا روئیایی را در ذهن خودتان پیوررانید . نترسید حتی می توانید چندین روئیا داشته باشید ، کسی نمی تواند روئیاهای شما را محدود کند مگر خودت . هرگز از تصوّر روئیاهای خودتان نترسید ، هر قدر روئیاهای خودتان را تصوّر 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.





- با چند دقیقه تفکر ، می توان تغییرات و تأثیرات بزرگی را 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**

**و شکوفایی می خواهم !**

# ترسی

(قفس روانی انسان)

(خودمان را از اسارت

ترسهایمان ، 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 واقعا نیازمندی نمی‌موردن 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 نباید تسلیم عوامل بیرونی گردی که موانعی در برابر بهتر زیستن توست **ای محمد** من تو را دوست دارم برای همین این حرف ها را به تو می گویم **ای محمد** از داشته های کمک بگیر تا به نداشته هایت هم بررسی؟! **ای محمد** قبل از این که از لذت و بهره نداشته هایت برخوردار گردی ، قدر وجود داشته هایت را بدان و از آنها هم بهره کافی و وافی خود را بگیر

**محمد**

شاید برخی ها تعجب کنند ولی من برای مطالعه ۲ صفحه از یک کتاب دلخواهم ، ۲ ساعت وقت می گذارم ، نه برای اینکه کند خوان هستم ، بلکه من در حین مطالعه به اندیشیدن و نوشتن 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 بیانديشتم و ۲ صفحه مطلب از خودم بنویسم.

محمد نظری گندشمین



اگر کسی واقعا خواهان آموختن چیزی باشد، می تواند حتی از مطالعه داستان های خردسالان 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 می خواهیم 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؟





- 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 **خلاقیت** خودم استفاده نکنم؟
- منبع **اندیشه های من** ، اندیشه هایی است که مرا به اندیشیدن تحریک می کنند.
- **ذهن** یک **شعبده 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 توست.

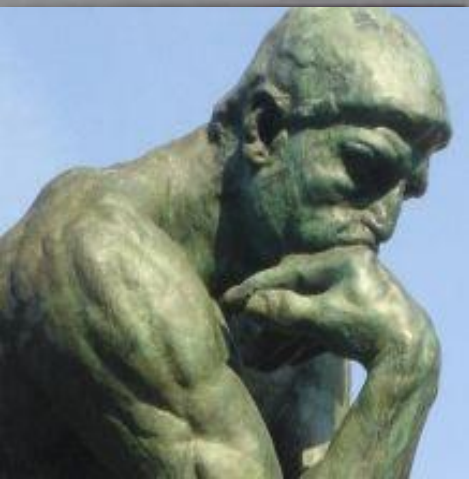
محمد نظری گندشمین

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 .

مُؤفِقِیَّة

محمد نظری گندشمین





کد ده رقمی

**مُرفیّت**  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

جمهوری اسلامی ایران  
سازمان بهزیستی کشور

نام و نام خانوادگی: محمد نظری گندشمین

نوع معلولیت: جسمی حرکتی

شدت معلولیت: خیلی شدید ۹۶٪

استان: اردبیل

*دکتر بهزاد داوودیان*  
مدیر کل بهزیستی

**مهم این نیست که همه مثل هم بیاندیشند**  
**، مهم این است که همه بیاندیشند.**

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

مُوفِقِیت

محمد نظری گندشمین

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

❖ افکار و اندیشه های کهنه و تاریخ گذشته خودمان را بروزرسانی (Update) کنیم !

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

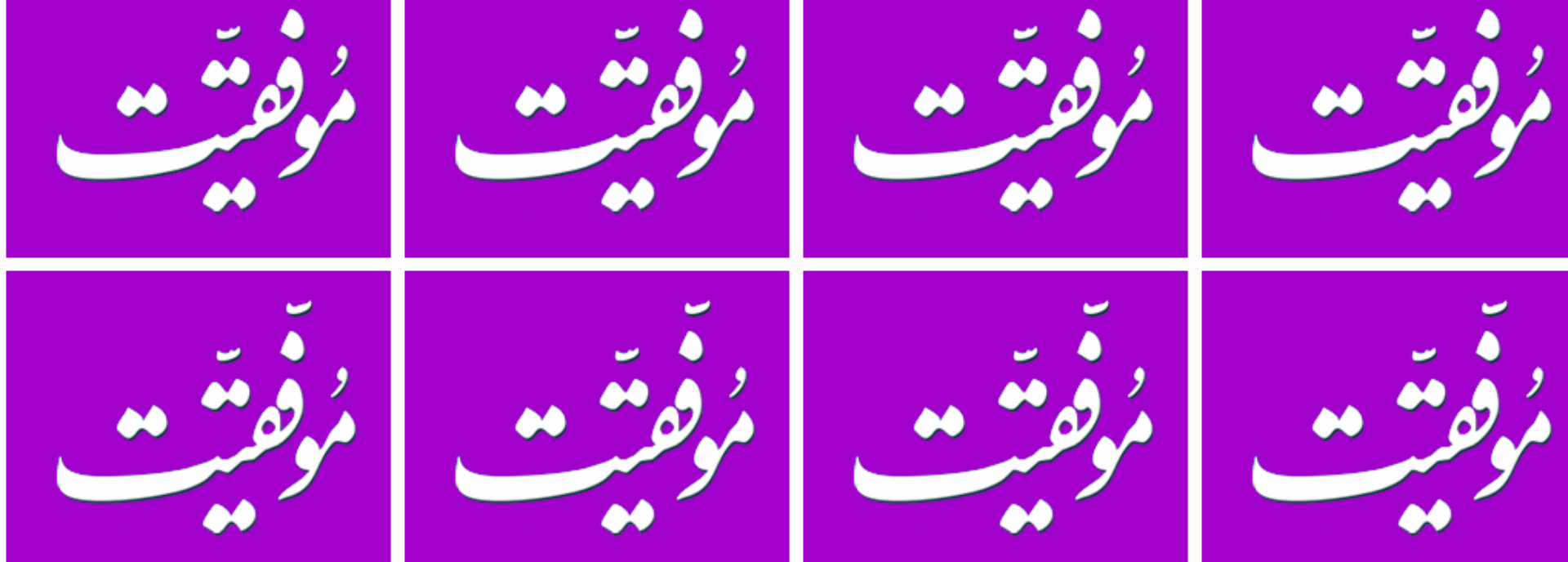
❖ تغییر دادن مثل پرتاب سنگی داخل آب است ، بخواهیم و نخواهیم با امواجی که به وجود خواهیم آورد ، محیط خودمان را تحت تأثیر قرار خواهیم داد . تغییر برآمده تأثیر است.

❖ **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.

- سعی نکنیم از شادی دیگران ، غمگین شویم یا از غمگینی دیگران شادمان شویم . شادی و غم برای همه است ، حتی برای من و تو !
- آیا تا به حال درخت خشکیده ای را دیده 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 بنشینند که شکست خورده اند و نتوانسته اند !
- ما بخاطر کسانی که دوستشان داریم یا دوستان دارند ، گاه دست به تغییر خودمان می زنیم .
- من هنگامی می توانم دنیا را تغییر دهم ، که خودم را تغییر دهم . رسالت اولین من تغیر خودم و رسالتی بعدی من تغییر دنیاست !





• چیزی که در تصوّر 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 اندیشند و بهتر تلاش می کنند.

• **تردید ، موفقیت را به تأخیر می اندازد.**

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

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

• **مشکلات رفتنی 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 لااقل ۵۰ بار پوست می اندازد) . آیا زمان آن فرا نرسیده است که اندیشه های کهنه خودمان را مثل پوست های خودمان دور بیااندازیم و به اندیشه های تازه و کارآمدتری مجهز شویم؟

محمد نظری گندشمین

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

مُوفِقِيَّت

گاه آنچه باعث می شود از مسیر موفقیت خودم خارج شوم یا عقب بمانم ، یک سری ترس های واهی 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 . دردناکتر 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 از همه ترس های واهی 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 ناامیدی خواهد بود.

- موفقیت ، نتیجه شکست های پی در پی است.
- برخیزیم ، وقت خلق موفقیت ماست ، نه وقت ناامیدی ، 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 آموخت که می خواهند راه رفتن را یاد بگیرند . آری کفایت به اندازهٔ همین کودکان ۲ساله، 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 ، مراحل را طی می کنند ، شاید بتوان گفت مسیر موفقیت های بزرگ مردان بزرگ و موفق هم دارای چنین مراحل 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 آبی و ناگهانی صورت نمی گیرد ، بلکه در نتیجه اجرای موفقیت آمیز مراحل 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 تردید مبتلا 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 همهٔ 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 معلولی که ۹۶ درصد معلولیت دارد . آیا پاهای من شبیه پاهای شماست ؟ من با این پاها 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 ناامید و ناتوان و غمگین باشید و هیچ تلاشی برای خلق موفقیت های زندگی خود نکنید؟ از دیدن پاهای من چه فکری بر تو عارض شد ؟ آیا از خودت خجالت کشیدی ؟ آیا احساس شرم کردی که تو با آن وضع بهتر جسمانی ، احساس ناتوانی می کنی؟ بیا بیدار شو از خواب جهل و غفلت خویشتن . **به زندگی خود رنگ تازه ای از توانایی ببخش .** **باور کن جز تو کسی مقصر نیست برای همه کمبود ها ، شکست ها و ناتوانی هایت.** بیدار شو ، بیدار شو ، بیدار شو .....!؟

محمد نظری گندشمین



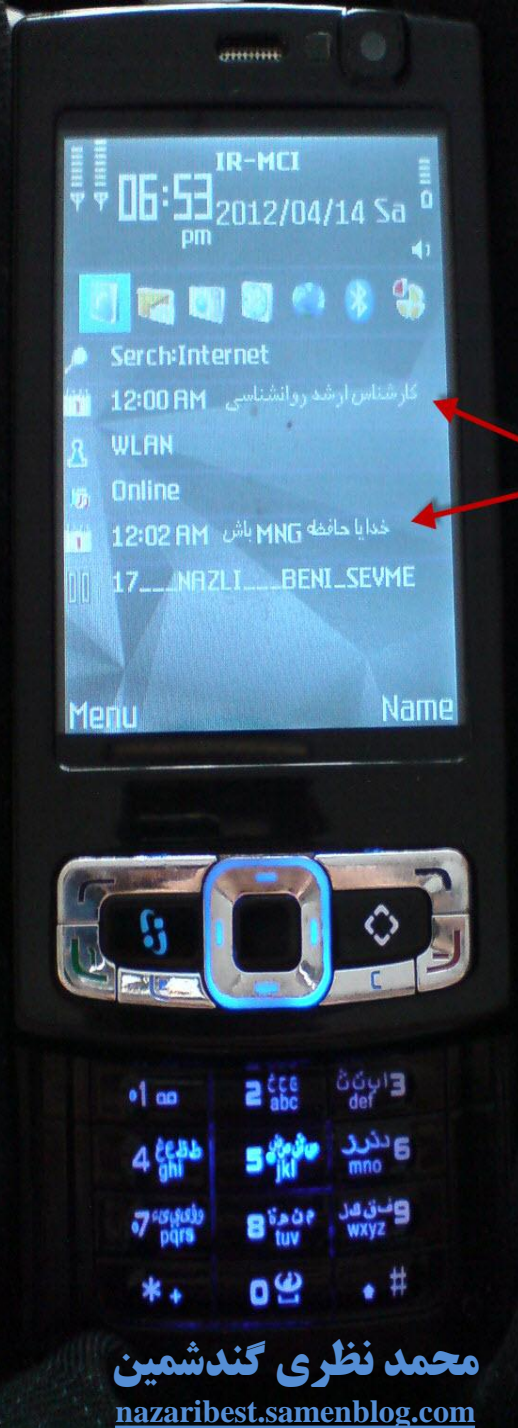


اشتباهات خودمان را ، بروزرسانی ( Update ) کنیم !

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 درسهایی بیاموزیم . شاید گاهی شکست خوردن ما بهتر از موفقیت ما باشند ، 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 گسترده 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 می پرسم .  
وقتی به اندیشه های جدیدی  
دست می یابم ، احساس می کنم  
چون معدنکاری هستم که به رگه  
هایی از طلا ( افکار نو ) دست  
یافته ام ، یعنی شادمانی و شور  
و شغف من در این حدّ است .  
آری من عاشق کشف طلاهای  
فکری ، معدن ذهن خویش هستم .



محمد نظری گندشمین

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

# 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 قبلا نمی 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 کندسمین  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)  
محمد نظری کندسمین

□ 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 بیاندهد و تصمیم بگیرد ، دیگر چه لزومی داشته است که خداوند به هر کس عقل و ذهن مستقل بدهد!؟

محمد نظری گندشمین





وقت و ذهن و قوه 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 هرزه ، 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 بخشند .



- آنچه به زندگی ما معنی بخشد ، هدف است ، بدون هدف ، رهسپار ناکجاآباد هستیم ، بدون هدف بودن ، مثل برگی جدا از درخت هستیم که باد زمان ما را به هر سوی 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 سُر 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 صبحی زود از خواب بیدار نشویم ، انسانی که هدف ندارد ، پیشاپیش مُرده است.



محمد نظری گندشمین  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

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 گرنه این چنین فکر نمی کردند و تفکر را با هر چیز دیگری مشتبه و متشبه نمی گرفتند



گندشمین  
نظری



شاید خیلی ها اگر به جای من بودند پیش از اینها خودکشی 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 و مسلط شده است ، ولی در عوض خدا قویتر از آن صبر و اراده ای به من داده است تا توانا تر 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 روسیاه ، شرمسار و خجل می

شود ، چون **جسم معلول من ، قادر نیست**  
**روح توانا و امیدوار 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 جاهل 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 حدّ دانایی یک دانش آموز ابتدایی 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 گندشمین



امروز بر کدام پله قدم گذاشتید ؟



بیاید 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 گندشمین



محمد نظری گندشمین

آنان که با ما به مخالفت و  
مقابله ( فکری و عملی ) می  
پردازند ، به ما انرژی می  
دهند ، ما را برمی انگیزند.  
اگر می دانستند با مخالفت  
خودشان ، به ما چه نیرو و  
انگیزشی می بخشند ، 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 بهبودی و  
کارآمدی خودمان بیافزاییم.



محمد نظری گندشبین



**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 پرستیم ) 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 .



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 آنهایی 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 بخشیم. 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 بدانند و دیگری شب  
را. نکته مهم این است که برای زمان ،  
چیزی به عنوان کیفیت وجود ندارد.

میدان وحدت اردبیل

محمد نظری کندیسین  
hazaribest.samenblog.com

93-05-24 7:19 pm

به غیر از خودم ، هیچ معلول ۹۶ درصدی را ندیده ام که سوار اتوبوس داخل شهری اردبیل شود ! بیشتر معلولان ، 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 سختترین کارها شروع کنم، کارهایی که اکثر معلولان انجام نمی دهند یا اجتناب می کنند. وقتی بر روی صندلی اتوبوس نشسته ام ، پیش خودم ( در ذهن ) احساس می کنم مثل محقق 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 یادداشت همیشه پیش خودم است اما گاه نمی خواهم کنجکاو 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.

محمد نظری گندشیرین

در مسیر مصیبتی به طرف شریعتی هستیم  
و از شریعتی به طرف دانشگاه محقق اردبیلی

محمد نظری گندشمین

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 دانستی های خود را می آفرینیم و می آفراییم . 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.**



این عکس پاهای من است ، عکس پاهای یک معلول 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 برچسب 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 دردهای جسمی و روانی برای ما باشد . اندیشه های مثبت عوارض جانبی منفی ندارد.

محمد نظری گندشمین



آسانسوری  
بتواند شما را  
بالا ترین طبقه  
موفقیت برساند.  
از کار افتاده و  
شما ناگزیرید که  
الردوی موفقیت را  
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 خطا می 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 .

محمد نظری گندشمین

دانشگاه محقق اردبیلی

91-11-30 12:51

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



92-08-07 12:31 pm

هر 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 مادی (   
مغز و جسم) و معنوی ( ذهن  
و روان ) ما نیازمند هوای تازه  
اند . بیاید 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 نظری  
گلد شمین

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 .

محمد نظری گندشمین

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

خدایا 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 و سلامتی هم بالاتر است چون اگر قدرت تفکر نداشتم چون حیوانی بودم که تنها از خوردن و خوابیدن و غریزه جنسی خود لذت می بردم و این چقدر اندک و محدود است و حیوانات از لذت بیکران عالم هستی نه تنها محروم اند بلکه بی خبرند در حالی که یک انسان متفکر می تواند از ذره ذره این عالم وجود لذت ببرد به طوری ما با هر فکری که در ذهن داریم می توانیم لذت ببریم و در ذهن خود دنیای لذتبخشی را به وجود آوریم انسان می تواند از همه چیز لذت ببرد و این تنها در سایه نعمت اندیشیدن است ما از ظاهر طبیعت و از باطن طبیعت روی زمین لذت می بریم ما از نگاه کردن به آن بالا بالاها لذت می بریم ما نه تنها از تصویرها لذت می بریم بلکه چه بسا از تصورات خود لذت می بریم. درواقع اگر نگاه ما زیبابین 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.



این ما هستیم که از یک چیز چقدر لذت می بریم نه این یک چیز (مادی یا معنوی) چقدر به ما لذت می بخشد و عمق و شدت لذتها را ما تعیین می کنیم این ما هستیم که از چیزی لذت می بریم نه که لذتی در ما نفوذ می کند. انسان به خاطر برخورداری از نعمت عقل می توان 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 می تواند از خود و از عالم وجود لذت ببرد و این تفکر هر کس است که دامنه لذت خود را تعیین می کند. 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 لذتهای خود وسعت می بخشند و با تکامل فکری و تغییر و اصلاح نگاه خود همه چیز موجود در اطراف خود و عالم هستی را لذتبخش می یابند. آری هر کس به اندازه تلاش فکری و دقت نگاه خود، لذت ها را کشف می کنند. متأسفانه مردم لذتها را هم تقلیدی فکر می کنند مثلاً چون دیگران به طبیعت می روند ما هم برویم یا فلان کار را می کنند ما هم بکنیم.



A friend in need is a friend indeed! :)



**ز گواره تا گور دانش بجوی**  
یعنی آدمی از لحظه ورود به این دنیا تا لحظه خروج از این دنیا به یادگیری، نیاز به یادگیری، تلاش برای یادگیری، نیاز دارد. در واقع یادگیری برای انسان مقطعی و زمان دار و مقداری چند نیست. **یادگیری امری لا ینقطع است.** یادگیری برای انسان در طول عمر نیازی پایدار و ثابت است چون خود انسان و همه چیز پیرامونش از زمان تا مکان تا اشیا در حال تغییر و تحول است و **یادگیری به نوعی انطباق و سازگاری با محیط است** و به نوعی هم **کسب سازوکارهایی برای رفع مشکلات فردی و جمعی خودمان است.** چون جهان مدام در حال تغییر است برای همین یادگیری هم نیازی همیشگی است در واقع **یادگیری توأم** و به موازات تغییر برای ما نیاز است ..





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

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

محمد نظری گندشمین  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)



وسعت 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 ایجاب می کند و در طول  
زندگی و حرفه خود به آنها نیازمند می  
شود را یاد بگیرد. البته **برای یاد  
گرفتن حد و 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 بایستی آن 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 و هواست همان گونه که هر روز چندین بار غذا می خوریم باید نیاز به دانستن و یادگیری هم تمام لحظات بیداری ما را 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 گندشمین

. 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 اندیشمند هم هرگز بی نیاز از دانستن نیست** چرا که نیاز به دانستن نهایی 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 مرحله ای از تفکر برسد خود را هرگز بی نیاز از این نیاز نخواهد دید تا وقتی که انسان به تکامل ممکن خود برسد.

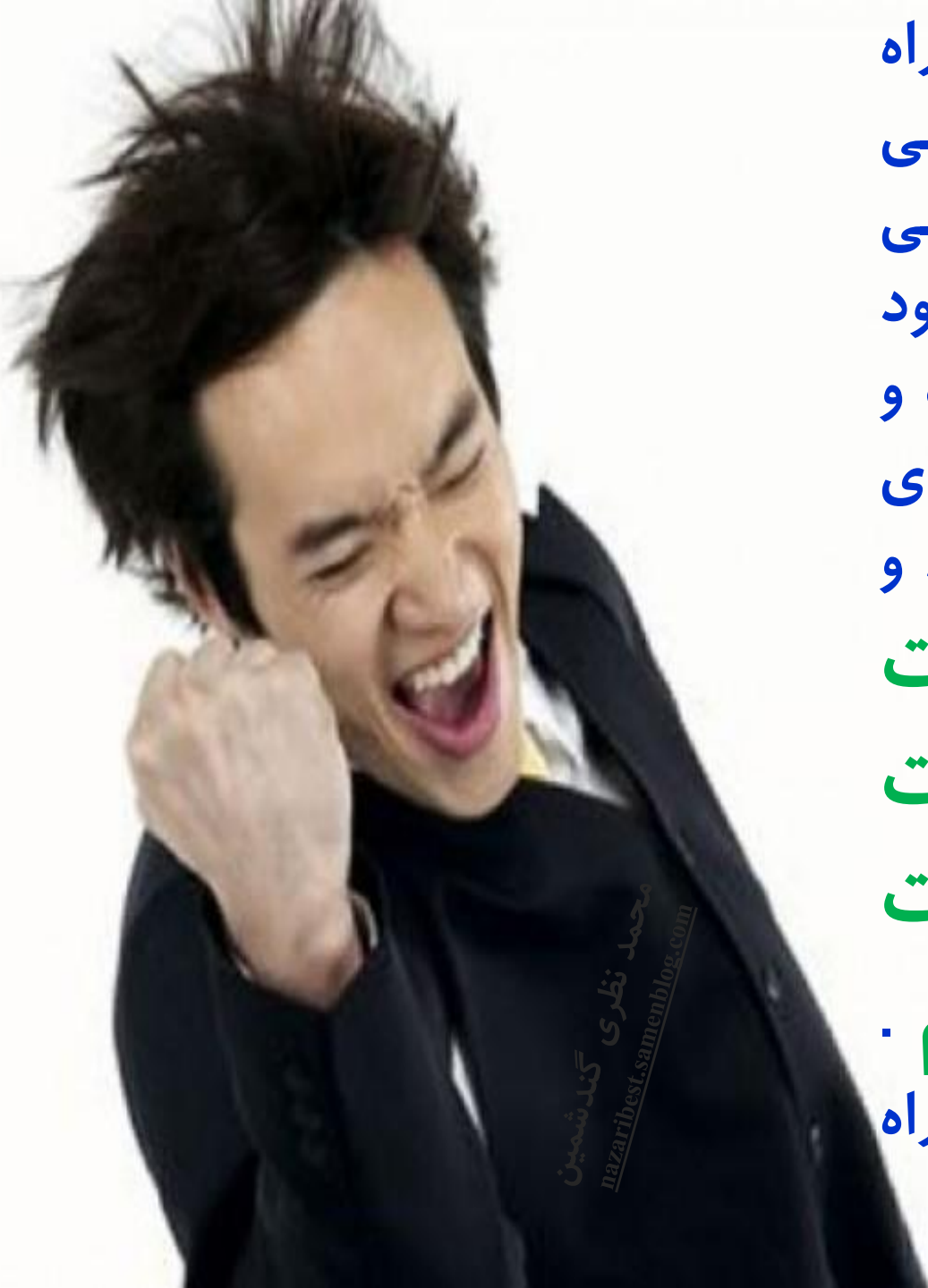
محمد نظری گندشمین





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).

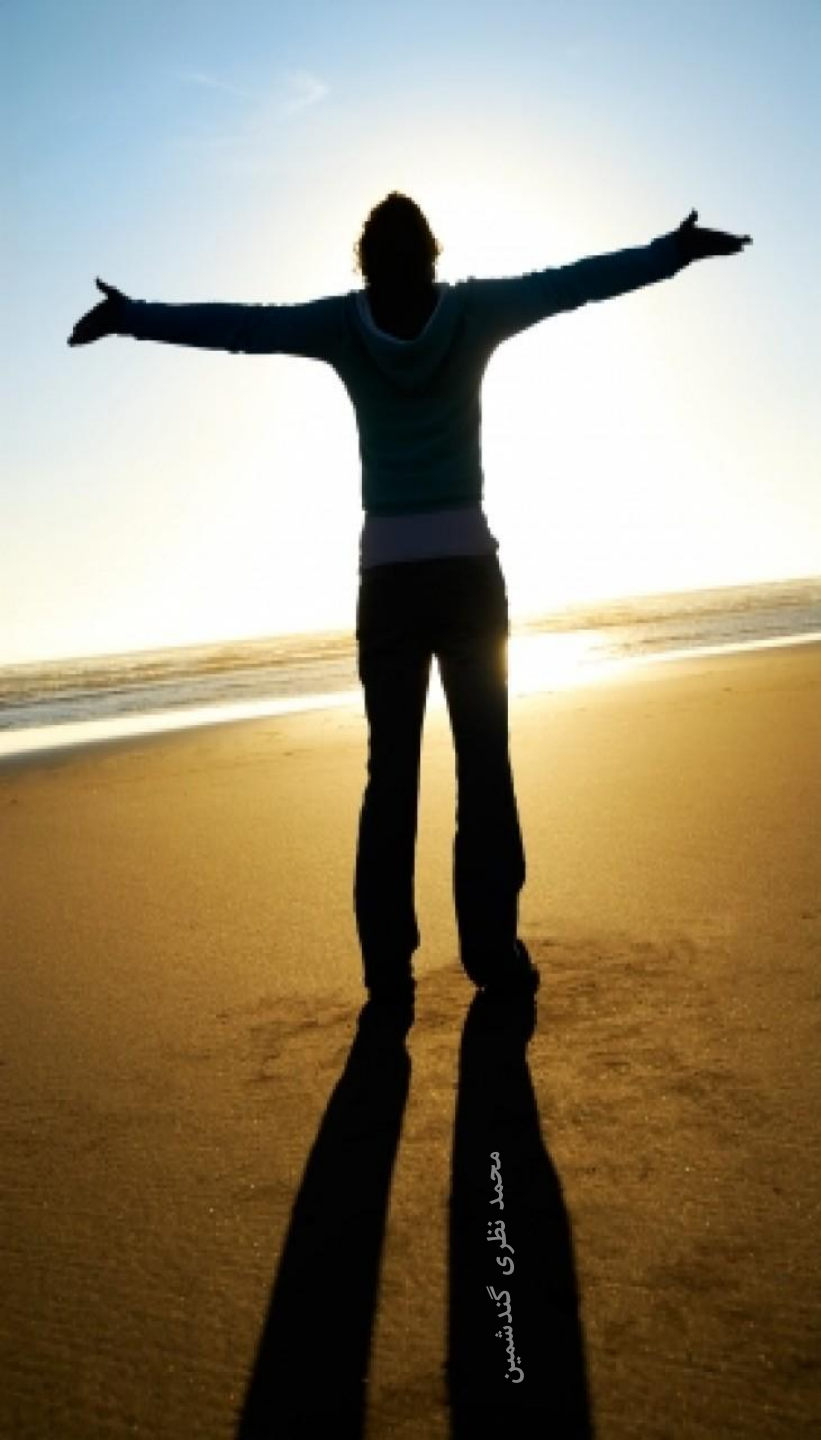


راه موفقیت خیلی ها ، همان راه  
هایی است که به آنها توجه نمی  
کنند و آنها را لایق پیمودن نمی  
دانند ، در واقع آنچه را که خود  
دارند نادیده می گیرند و دست و  
چشم خودشان را به سوی راه های  
موفقیت دیگران دراز می کنند و  
می دوزند . **راه موفقیت  
دیگران ، همهٔ راه موفقیت  
نیست ! راه موفقیت  
خودمان 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 برسیم 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 برسیم 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 روشنفکری 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. بیا  
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 . بیا با راه های انتخابی خودمان  
را بیازماییم و طی کنیم.....



ذهن چیزی شوخی بردار نیست و صرفاً مثل موم منفعل و شکل پذیر 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 انفعالات 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 آنها 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  
را تغییر دهد.



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 بگویم 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 قدرت تخیل و اندیشیدن  
آگاه بودی ، به من نمی گفتی نیاندیشم ، بلکه می گفتی بیا با هم  
بیاندیشیم ، بیا در اندیشیدن مسابقه بدهیم 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 ، تدبّر کن ( **تعقلون و تفحون** ، **تفکر**  
**ورستگاری** ) ، 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



این عکسی از پاهای من است . حال آیا من بخاطر این پاها ( در کل بخاطر وضعیت جسمانی ام ) نباید بتوانم و بخواهم کسی را ( و کسانی ) دوست بدارم و عشق بورزم ؟ آیا بخاطر این پاها ، نباید کسی ( و کسانی ) بتواند و بخواهد مرا دوست بدارد و عاشقم شود ؟ **مگر قرار بود من با این پاها ( و یا پاهای دیگرم = سالم ) کسی را دوست بدارم و عاشقم شوم ؟** مگر این دل تطیدن هایی که در سینه دارم برای چیست ؟ برای کیست ؟ مگر این طپش بی وقفه 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 ناآرامم 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 ادای 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 .؟ **اینکه آیا عاشق شدن یک معلول و عاشق شدن به یک معلول می تواند واقعیت داشته باشد ؟** چرا که من با این پاها عاشق و دوستدار کسی نشده ام و دوست هم ندارم کسی بخاطر این پاهایم ( از سر دلسوزی ) مرا دوست بدارد و احياناً 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 وبه خودت یادآوری کنی که من معلول هستم . مهم این نیست که پاهای من معلول است ، مهم این است که این قلب عاشق من معلول نیست و من با این قلب سرشار از عشق دوستت دارم.



محمد نظری گندشمین  
nazaribest.samenblog.com

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.



محمد نظری گندشمین

از کودکان درسهای بزرگی یاد بگیریم . کوچک بودن و کودک بودن به این معنی نیست که نمی توانند به ما درسهایی 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 دیدهٔ کوچک نخواهیم دید و کودک را پست تر ، نادان تر و ناتوان تر از خودمان باور نخواهیم کرد! اگر من و تو خواهان یادگرفتن 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.**

A landscape with rolling hills and trees under a warm, golden sky. The text is overlaid on the image.

“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

ZIGLAR.COM

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

M.N.G

۹۶٪

معلولیت

با ۴٪

به دنبال موفقیت

[Nazaribest@yahoo.com](mailto:Nazaribest@yahoo.com)

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

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





<http://ketabesabz.com/authors/1505/?p=2> محمد-نظری-گندشمین



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



به دنبال موفقیت با ۴٪



اندیشه های یک  
روانشناس معلول

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

کتابسبز



زبان ذهن من

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

کتابسبز



دفتر یادداشت  
یک روانشناس

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

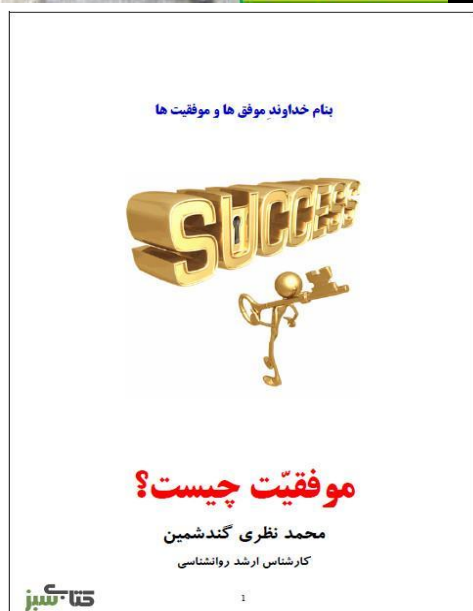
کتابسبز



جوانه های ذهنی من

محمد نظری گندشمین

کتابسبز



بنام خداوند موفق ها و موفقیت ها

SUCCESS

موفقیت چیست؟

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

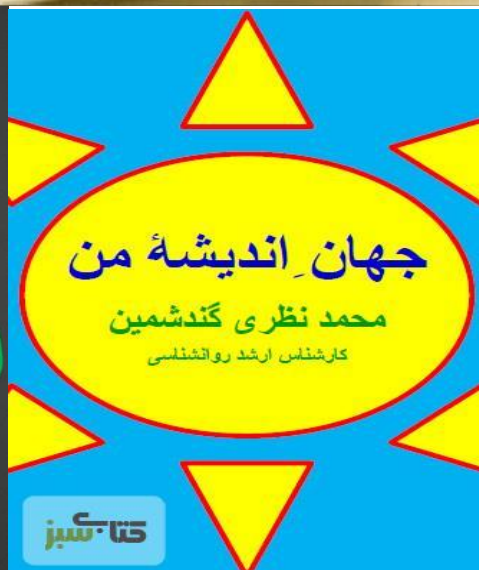
کتابسبز



اندیشه های توانا

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

کتابسبز



جهان اندیشه من

محمد نظری گندشمین  
کارشناس ارشد روانشناسی

کتابسبز



عُقده

ممنوع

کتابسبز

روزگار کنی