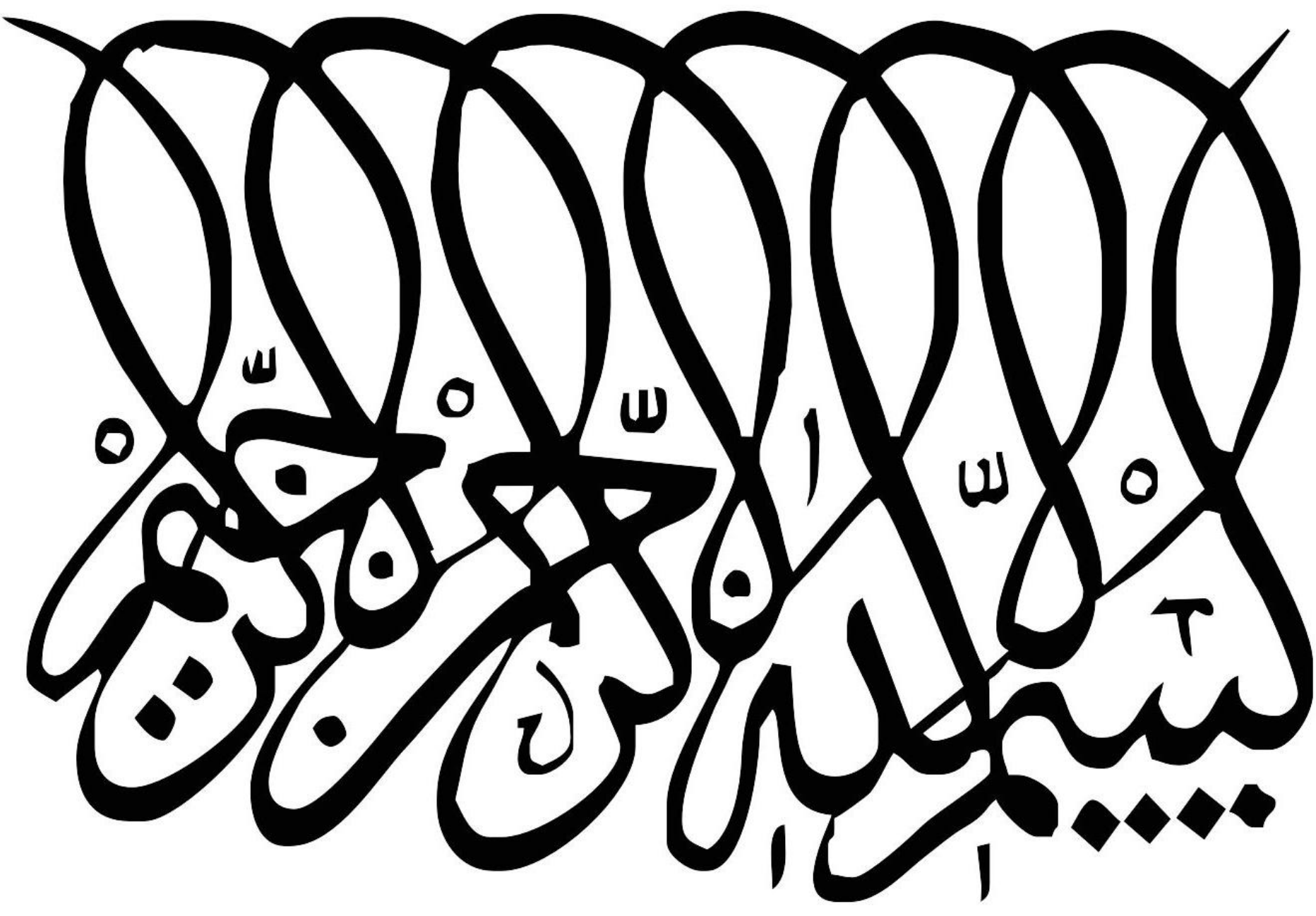


اندیشه های بیدار

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی



وَأَمَّا بَعْدُ فَاذْكُرُونِي أَنْصَلِحُوا النَّاسَ لِحُبْلِ اللَّهِ الْخَلْقِ
وَمَنْ شَرَّ لِقَاءِ غِيظِي فَسَأَكُونُنَّ أَهْلَ عَذَابِي

بکوشیم تا بیاندیشیم

تا که اندیشمندانه بکوشیم.

اندشیدن، کوشیدن و کوشیدن، اندشیدن می خواهد.

راه و ابزار موفقیت ، یادگیری ، تأمل و عمل است.

کمک به موفقیت دیگران ، کمک به موفقیت خودمان است. آری موفقیت بزرگ ، زمان و تلاش بزرگ و طولانی می خواهد . درختان تنومند و نیرومند در طول زمان به این توانایی و موقعیت می رسند . موفقیت در طی پروسه زمانی به دست می آید و نمی شود ره صدساله را یک شبه پیمود. با عجله کردن موفقیت به دست نمی آید. موفقیت ، تلاشی صبورانه و مستمر می خواهد.

وقتی مسولیت انجام کارهای یک فردی را بر عهده می گیریم ، نه تنها او را از داشتن مسولیت سلب می کنیم ، بلکه بطور غیرمستقیم و ناخواسته او را به تنبلی و ضعف در اعتماد به نفس و متکی بودن به دیگران و ... سوق می دهیم.

• تنبلی با وزن رابطه دارد ، وزن بیشتر ، تنبلی بیشتر و وزن کمتر ، تنبلی کمتر

اعتماد به نفس یعنی من می توانم کار خودم را ، خودم انجام بدهم و به خوبی هم از عهده اش برمی آیم و مسولیت انجام امورم را می پذیرم و با هر نتیجه ای هم روبرو شوم باز از انجام وظایف خودم کوتاهی نمی کنم.

• اینکه می گویند کوشش بیهوده به (بهتر) از خفتگی است ، به خاطر این است که تلاش بیهوده می تواند فرصتی را برای انجام عمل سودمندی خلق و فراهم کند ، در حالی که با خوابیدن همه فرصت ها را از دست می دهیم. البته منظور از خفتگی ، صرفاً خواب فیزیکی وزیستی نیست ، بلکه جهل و غفلت هم نوعی خواب است (خواب ذهنی – روانی ، خواب فکری ، تاریکی ذهنی ، خوابی طولانی) که بدتر از خواب زیستی است ، چون با غفلت ورزیدن ، فرصت ها را از دست می دهیم ، چرا که هر انسانی به خواب زیستی ، حق و نیاز منطقی و طبیعی دارد ، در حالی که هیچ کس به جهل و نادانی نیازی ندارد.

• برخی فرصت ها آمدنی هستند و برخی آفریدنی. برخی فرصت ها کشف می شوند و برخی خلق (اختراع). فرصت های یکسان به معنی استفاده برابر نیستند. هر کس فرصت های دیگران را بهتر از خود می بیند. همه فرصت ها از دست رفته با همان کمیت و کیفیت قبلی تکرار نمی شوند.

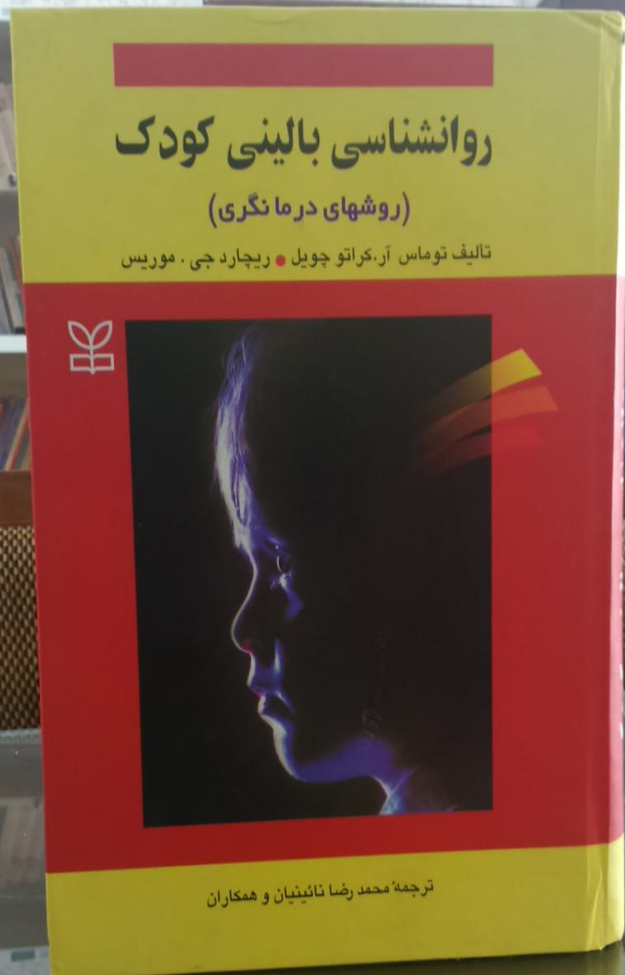
• ترس یعنی بازداری و اجتناب از عمل و فرصت یعنی فراهم شدن یا بودن زمینه اقدام به عمل.

تجربه و تقلید انواع خاصی از اندیشه است . تقلید یعنی تفکر آماده مثل غذای حاضری (کنسرو) . تجربه یعنی تفکر تاریخ گذشته مثل غذای سرد و بیات و تفکر یعنی جریان فعال و پویای ذهن در زمان حاضر (غذای خانگی تازه) . به نظرم تجربه و تقلید ، زیرمجموعه اندیشه است .

- انسان سه راه دارد ، یعنی سه نوع نقشه و شش پویه عمل دارد .

عزم و اراده قوی ، تنها نیروی عمل است و از نقشه عمل خبری نیست . بایستی چیزی باشد که اراده بتواند آن را محقق سازد .

کنفوسیوس می
گوید : انسان سه راه دارد ، راه اول از **اندیشه می** گذرد و این والاترین راه است ، راه دوم از **تقلید می** گذرد و این آسانترین راه است و راه سوم از **تجربه می** گذرد و این تلخ ترین راه است . به نظرم راه چهارم ترکیبی از تجربه ، تقلید و اندیشه است و راه پنجم ، این است که خیلی از انسان ها ، راهی برای پیمودن ندارند و این همان گمراهی و به بیراهه رفتن است .



- **افکار و اعمال و سواسی** از ابزاری روانی به نام « تکرار » استفاده می کنند.
- به نظر می رسد **تفکر و سواسی** بیشتر خلق و جذب کننده افکار منفی است ، چون فرد و سواسی ، بیشتر برای افکار منفی و سوسه و متمایل می شود تا افکار مثبت.
- فردی که **وسواس عملی** دارد حتی از تماس چشمی مستقیم به چیزها یا کسانی که قدرت تحمل دیدن آنها را ندارد ، پرهیز می کند، چون برخلاف خواست باطنی آنهاست.
- به نظر می رسد **افکار و سواسی** مقدمه اعمال و سواسی است ، چون اعمال و سواسی در ابتدا در ذهن فرد به صورت افکار و سواسی رشد می کنند و پدیدار می شوند.
- **افکار و اعمال و سواسی** آنقدر تقویت و ریشه دار می شوند از طریق تکرار ، که به حالت اجبار درمی آیند و جزء اعمال روزانه و لاینفک زندگی فرد و سواسی می شود و فرد خود را مجبور به انجام آن می بیند و تنها خود را در صورت انجام آن از اضطراب رها می بیند. در واقع مثل تکلیف واجب و فوری درمی آیند که باید هر چه زودتر انجام دهد.
- به نظر می رسد وجود اضطراب باعث تولید **افکار و اعمال و سواسی** می شود و همچنین فرد و سواسی برای کاهش اضطراب خود به افکار و اعمال و سواسی دست می زند.
- **تفکر و سواسی** داشتن چیزی شبیه خودآزاری (مازوخیسم) و اعمال و سواسی هم شبیه دیگر آزاری (سادیسم) است.
- **تفکر و سواسی** دامنه و زمینه تفکر را محدود می کند ، چون خود را درگیر زمینه های محدودی از تفکر کرده است. اندیشیدن به چیزهایی که هر روز به آن فکر می کند ، یک تفکر تکراری و آزارنده. در واقع فرد نمی تواند از قالب و انجماد فکری خود رها گردد و به اندیشه های دیگر نیز فکر کند.
- **تفکر و عمل و سواسی** یعنی انعطاف نداشتن در زمینه اندیشیدن و عمل کردن.

وقتی عادت زده می شویم ، درواقع آزادی فکری و عملی خود را از دست می دهیم ، چون عادت ها نمی گذارند آزادانه و بطور دلخواه به افکار و اعمال دیگر متمایل شویم و آنها را در زندگی خودمان متجلی سازیم. عادت ها همیشه ما را به سوی خودشان می کشند و با خودشان همراه می سازند ، **حتی اگر از عادت های بد خودمان هم نفرت داشته باشیم ، باز نمی توانیم از عادت های خود رها گردیم ، حتی قدرت نفرت ما ، به این آسانی نمی تواند به ما کمک کند که خودمان را از عادات بد ، منفی ، مزاحم ، زاید و آزاردهنده رهایی ببخشیم. عادت های قدیمی نمی گذارند ، عادت ها و رفتارهای جدیدی به این سهولت جایگزین آنها شوند ، برای همین از وجود و هستی خودشان دفاع می کنند. در کل ترک و ایجاد عادت ، هر دو نیازمند تلاشی مداوم است.**





- تمام نتیجه گیری ها را مورد سوال قرار دهید. کدام شواهد نتیجه گیری ما را تأیید می کند. **کورکورانه هر نتیجه گیری را قبول نکنیم و** مبنای عمل خودمان قرار ندهیم. نتیجه گیری ها قابل تغییر هستند ، وقتی تفکر ما تغییر کند.
- مانند نتیجه گیری ها ، عبارات « **باید** دار » افکار خودکار مشکل سازی هستند.
- **عبارات باید دار** اغلب دلالت بر وجود یک قانون یا مقرراتی دارند که بر موقعیت حاکم است. وقتی برای خودمان بایدی می گذاریم ، اگر نتوانیم به باید خودمان عمل کنیم ، دچار ناراحتی می شویم . لذا بهتر است خودمان را بدون تعهد به باید دادن ، ملزم به انجام کاری بدانیم. باید دستور است و ماهیت جبری دارد. وقتی باید را خدشه دار کنیم از نظر روانی خودمان را سزاوار تنبیه می دانیم و احساس گناه می کنیم.
- **باید** بودن به این معنی نیست که نمی تواند به نباید تبدیل شود یادر صورت اختیار یا اجبار نقض گردد. باید ، تعهد روانی دادن به خودمان یا دیگران است.باید قانونی است که خودمان ساخته ایم.
- **باید** یعنی مطلق اندیشی و این کار با انسان که موجودی کامل نیست ، سنخیت و هماهنگی ندارد.
- **باید هایی که تحمیل شوند به مرور قابل تحمل نمی شوند.**

• **عادت** ، عادت است و هیچکس آن را از پنجره به بیرون پرتاب نمی کند اما با نوازش مرحله به مرحله بیرون می رود. مارک تواین

• اگر **عادت** ها خلق می شوند پس می توان در خلقت آنها دخالت کرد.

• خالق **عادت** های خودمان باشیم ، نه اینکه مخلوق عادت هایمان.

• به **عادت** ها اجازه ندهیم زندگی ما را تنظیم کنند ، به جای آن عادت های خود را تنظیم کنیم تا زندگی ما به آن صورتی که دوست داریم شکل بگیرد.

• اغلب افکار و رفتارهای ما بر اساس آنچه یاد گرفته ایم بنا شده اند.

• ما فکر می کنیم و بعد عمل می کنیم. در موقعیت وابسته به **عادت** ، فکرها وجود دارند و قبل از اینکه شانس برای پردازش آگاهانه (چه کار می کنیم) داشته باشیم به عمل درمی آیند و مشکل ایجاد می کنند.

• **عادت** یعنی انجام عملی در غیاب هوشیاری

• **عادت** های فکری ما قسمتی از آن چیزی است که ما را به عمل به عادت های آشکارمان وا می دارد. اگر صرفاً رفتارمان را تغییر دهیم ولی طرز فکرمان را عوض نکنیم ، احتمال بازگشت عادت بسیار زیاد است.

• **صورت اولیه هر عملی ، یک فکر است. امرسون**



به نظرم افکار وسواسی ، به غیر از عاداتهای

ذهنی چیزی دیگر نیستند، که از طریق تکرار افکار

مزاحم در ذهن شکل گرفته اند و بدین گونه جایی را در ذهن برای خودشان پیدا کرده اند و به حیات خود ادامه می دهند (در واقع مردم آزاری یا **ذهن آزاری** می کنند) و چیزی که به حیات این گونه افکار مزاحم و عادت های ذهنی تداوم می بخشد ، همانا توجه و اندیشیدن ما به این عادت های مزاحم ذهنی است . وقتی فکر می کنیم در واقع آنها را در مرکز توجه قرار می دهیم و حضور و وجود آنها را آشکار می کنیم و بدین گونه تداوم آنها را گوشزد و تقویت می کنیم. درواقع این افکار مزاحم ، سوار بر جریان فکری ما شده اند و حال آنقدر در ذهن ما جا خوش کرده اند که زورمان کفاف نمی کند که آنها را از مخیله ذهن خودمان بیرون کنیم. اگر ما به افکار مزاحم نیاندیشیم ، آنها خفه می شوند ولی همین که ما به آنها توجه می کنیم صدای آنها بلندتر و رساتر شنیده می شود و به ما می گویند ما هنوز هستیم ، فقط در سایه توجه شما که به ما می اندیشید و اجازه نمی دهید غایب گردیم. این ما هستیم که به افکار وسواسی می اندیشیم ، نه اینکه افکار وسواسی به ما می اندیشد. درواقع این خودمان هستیم که نمی خواهیم افکار وسواسی، فراموش شوند وگرنه آنها اصراری ندارند که همیشه در یاد ما باقی بمانند. یادمان باشد دیگر به افکار مزاحم و وسواسی نیاندیشم و اجازه دهیم آنها در ناکجاآباد ذهن ما برای همیشه مدفون شوند به طوری که جای دفن آنها هم برای همیشه قابل کشف نباشند. **سراغ افکار مزاحم و وسواسی را در ذهن نگیریم.**



- **موفقیت** کوچک حاصل تلاش کوتاه مدت و موفقیت بزرگ ، حاصل تلاش بلند مدت است.
- **موفقیت** از آن کسانی است که به لذت های آنی فکر نمی کنند و در برابر آنها تسلیم نمی شوند و خوشی های آنی را فدای راحتی های آینده می سازند.
- تسلیم شدن به خوشی های آنی و لذات زودگذر کار بچه هاست که در این مورد غلبه نهاد (ذات) مشهود است.
- لذت جویی آنی و گذرا ؛ در حقیقت زندگی لحظه ای است.
- افراد خوشبین ، ناملایمات زندگی را آسان تر می پذیرند.
- درجه خوشبینی افراد به میزان تحمل و طاقت آنها در برابر مشکلات بستگی دارد.
- شادی ، انسان را به فعالیت سوق می دهد و غم ، انسان را از فعالیت باز می دارد.
- آنهایی که کوتاه بین و کوتاه فکر هستند ، حوصله تحمل مشکلات را ندارند ، لذا بین خود و **موفقیت** فاصله می افکنند.
- **خلق موفقیت**، مسؤولیت می خواهد.
- آنهایی که می خواهند **موفقیتی** را به دست بیاورند ، راه هایی برای فرار از مسؤولیت و انجام کاری جستجو نمی کنند ، بلکه راه هایی برای مواجهه و درهم شکستن مشکلات پیدا می کنند و کار می کنند و به پایان می رسانند.
- طرز تفکری که سهل انگارانه باشد ما را از **موفقیت** دور می سازد چون موفقیت، بیشتر با تلاش و سختکوشی سنخیت دارد تا تصور باطلی چون سهل انگاری.
- ناکامی یعنی کم طاقتی و کم طاقتی یعنی ناتوانی.
- خیلی از **موفقیت** ها در شرایط نامساعد به دست می آید.

- اجازه ندهید ترس ها و شک ها شما را عقب نگه دارد. حالا تصمیم بگیرید و دلایلتان را برای **تغییر** نکردن تکذیب نکنید.
- به **تغییر عادت** مثل یک سفر فکر کنید. گاهی خوشایند و دلپذیر و گاهی سخت. این سفری است با پاداشی بزرگ در آخر مسیر.
- به جای تلاش برای فقط متوقف کردن یک رفتار عاداتی ، پیدا کردن یک رفتار جانشینی ضروری است.
- قبل از **تغییر عادت** خودمان ، عادت خودمان را بشناسیم و توصیفی جامع و کامل از عادت خودمان داشته باشیم.
- **عادت** هایی که تأثیرش در حوزه فردی باقی می ماند و عادت هایی که دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.
- موقعیت های خاص نیز ممکن است **عادت** شما را مورد هدف قرار دهند .
- همه رفتارها پیامدهایی دارند . **عادت** شما هم پیامدهایی دارد.بیشترین پیامدهای معنادار عادت ، احتمالا تأثیرات هیجانی هستند.
- با احساس گناه نه تنها نمی توان **عاداتی** را تغییر داد بلکه برای رفع احساس گناه ، ممکن است دوباره به رفتار عاداتی خود اقدام کنیم و دیگر اینکه احساس گناه به انسان احساس ضعیف بودن را القاء می کند.
- مشکل فقط این نیست که مردم نمی توانند **عادت** های بد خود را حذف یا اصلاح کنند ، بلکه گاه مشکل این است که نمی توانند عادت های خوب و لازم را به وجود آورند ، عادت هایی که کمک کننده حل مسایل و مشکلات آنها باشند.





وقتی یک مرد نتواند و نخواهد با همسر خود به گفتگو بپردازد ، همسرش مجبور می شود با یکی دیگر از جمله با یک مشاور (محمد نظری گندشمین) گفتگو کند . (شاید برخی مردان هستند که چنین فکر کنند اگر به مشاوره بیايند دليل بر اين است که مشکل از بابت آنهاست و هر کس به مشاوره برود مشکل از اوست و ...) . گفتگو یک نیاز ذاتی و طبیعی است ، نه اینکه صرفاً برای انتقال پیام های روزانه از جهت فعالیت ها ، کارها و نیازهایی که داریم . اینکه زنی به مرد خود سفارش خریدن چیزهایی را می دهد و یا امثال این گونه درخواست ها یا تبادل ها ، به معنی **گفتگوی روانی که نیاز یک زن است** ، معنی گفتگو اطلاق نمی شود ، چون محتوای این گفتگوها ، چیزهایی خارج از خواست روانی طرفین از جمله زن است . شاید برخی مردان فکر کنند که گفتگو با همسر خود ، کاری بچگانه یا خارج از هویت و غرور و شخصیت مردانه آنهاست ، اما این نگرشی معیوب است ، چرا که عدم و پرهیز از این نوع گفتگو ها ، زمینه را برای بروز مشکلات روانی و جسمی و اجتماعی طرفین فراهم می کند ، چون از رفع یک نیاز طبیعی جلوگیری شده است . به نظرم آن مردی که با همسر خودش بیشتر گفتگو می کند ، در واقع همسرش را دوست دارد و هنوز عشق ورزی اش به همسرش تداوم دارد . وقتی بین زن و مرد گفتگو نباشد ، اولین اثر منفی اش ، دوری ، سردی و طلاق عاطفی خواهد بود ، هر چند زیر یک سقف زندگی کنند و حضور فیزیکی داشته باشند و حتی اگر به آمیزش جنسی اقدام کنند (که مردان در این زمینه بیشتر نیازمند هستند و حتی عدم گفتگو با همسر ، باعث نمی شود مردان بتوانند از این نیاز مبرم و قوی خودش اجتناب کنند ، در حالی که زنان نیازمند ارضاء شدن از ابعاد روانی و عاطفی هستند) .



• شما ضرورتاً یاد نمی گیرید که **عادت** خاصی حالتان را بهتر می کند ، اما احتمالاً یاد گرفته اید که یک عادت در شما احساس بهتری ایجاد می کند.

• **عادت** ها ماده ی اصلی بیشترین رفتار روزانه ی ما را تشکیل می دهند. نمی توانیم بدون عادت ، عملکردی داشته باشیم.

• اگر نمی توانیم عادتی را تغییر دهیم یا حذف کنیم ، به احتمال زیاد این **عادت** ما توسط عواملی تقویت می شوند و پاداش می گیرند. عوامل تقویت می توانند تقویت منفی ، تقویت مثبت و تقویت های اجتماعی باشند.


• وقتی تقویت تغییر می کند ، رفتارهایی که یاد می گیریم نیز تغییر می کنند. بخش مهم تغییر **عادت** ، جابجا کردن تقویت است.

• اگر **عادت** ، لذت یا آسودگی پایداری ایجاد کند ، احتمال تکرار آن وجود دارد. این امر یکی از مسایلی است که تغییر عادت را مشکل می کند. تغییر عادت آسان نیست ولی عادت ها قابل تغییراند.

• برخی افکار بر **عادت** های ما اولویت دارند.

• گفتگو با خود می تواند به ما در تغییر **عادت** کمک کند.

• **تغییر آسان نیست اما داشتن دانش ، می تواند فرآیند تغییر را آسان سازد.**



• ترس ، شک ، بهانه و انکار زنجیره هایی هستند که شما را در عادت هایتان به بند می کشند. مواجهه با ترس و برطرف کردن آن ، باعث از بین رفتن آن زنجیره ها و آزاد شدن از بند **عادت** ها می شود.

• وقتی **عادت** خود را بد ندانیم ، نیازی به تغییر آن نمی بینیم.

• اینکه **عادت** ما چقدر قدیمی باشد دلیلی بر این نیست و نمی شود ، که نمی توان این عادت را حذف یا تغییر داد. چرا اگر لازم باشد ما درختان تنومند را هم از ریشه درمیآوریم و قطع می کنیم یا مثل دندان پوسیده ای گند و دور انداخت.

• **عادت** ها هویت ما نیستند ، آنها رفتارهای بارز ما هستند. هویت ما جدا از عادت های ماست.

• تغییر قابل توجه ، زمان ، تلاش و تعهد را می طلبد. برای ایجاد تغییرات ، نیازمند هزینه (مادی و معنوی) و زمان هستیم.

• افکار خودمان را بشناسیم و برخی **عادت** های فکری خودمان را تغییر بدهیم.

• سود و زیان **عادت** های خودمان را بشناسیم.


• **عادت** ها مطلقاً و ذاتاً خوب یا بد نیستند ، بلکه بسته به شرایط و موقعیت ها می توانند نقش خوب یا بد بودن را ایفا می کنند.

افکار و وسواس از زون

وقتی افکار بد و منفی در ذهن ما تبدیل به افکار وسواسی می شوند ، که از آنها به خوبی پذیرایی می کنیم و با آنها لحظه به لحظه حرف می زنیم و توجه نشان می دهیم و مثل یک مهمان عزیز از آنها با آغوش باز استقبال می کنیم و آن قدر به این مهمانان (افکار وسواسی) ماندن و حضور در ذهن افراد وسواسی خوش می گذرد که دیگر تمایلی برای رفتن به خانه خودشان (ناکجاآباد) ندارند و با چنین قدرتی که به پیش می روند به زودی صاحبخانه ذهن فرد وسواسی می شوند و دیگر وضع به آنجا می رسد که لحظه به لحظه به ما (افراد وسواس فکری) دستور می دهند و ما نیز بی چون و چرا به تحقق اوامر آنها می پردازیم و از مهمترین دستوری که به ما می دهند این است که وقت بیشتری را با آنها (افکار منفی و وسواسی) سپری کنیم و به حرفهای آنها گوش دهیم و فقط با آنها حرف بزنیم و اجازه نداریم با افکار دیگری (مثبت) حرف بزنیم ، چون اگر اجازه بدهند ، مجبور می شوند ذهن ما را ترک کنند و جای خودشان را به افکار مثبت بدهند ، برای همین در ذهن ما با چنگ و دندان مبارزه می کنند تا موقعیت خوب خودشان را از دست ندهند ، حتی اگر به قیمت آزار و اذیت لحظه به لحظه ما باشد . **آیا به راستی ارزش دارد ما وقت خودمان را به این گونه افکار وسواسی و منفی صرف کنیم؟** و نه تنها هیچ سودی نبریم بلکه آرامش خودمان را نیز از دست بدهیم و پیوسته در حال رنجش باشیم و نتوانیم به کارها و افکار خوب و مثبت دیگر برسیم. آیا ارزش دارد به چیزی که (افکار وسواسی) دوستش نداریم ، فکر کنیم و به فکر آنها باشیم و با فکر کردن خودمان به آن افکار ، در واقع آنها را آبیاری می کنیم و آنها در ذهن ما رشد می کنند و ریشه های خودشان را تا عمیق ترین لایه های ذهن ما نفوذ می دهند و چون اختاپوسی بر ذهن ما چنبره می زنند و در نهایت نحوه تفکر و اعمال ما را به دست خود می گیرند. بیا بید دیگر نه تنها به سراغ افکار وسواسی نرویم بلکه آنها را اگر در جایی از گوشه ذهن خودمان دیدیم تحویل نگیریم تا احساس حقارت و انزوا کنند و تحمل ماندن را در ذهن ما نداشته باشند.



- افلاطون می گوید : افرادی که با ما هم عقیده هستند، به ما آرامش می دهند و افرادی که مخالف با عقیده ی ما ، به ما دانش می دهند.
- آرامش مهم است یا دانش ؟ ما به هر دو نیاز داریم.
- به نظرم بهتر است صاحب دانشی باشیم که به ما آرامش می دهد.
- آرامش بدون دانش ؛ آرامش جاهلان است.
- کسی که صاحب دانش آرامش باشد قادر می شود به دیگران آرامش ببخشد و کسی که دانش آرام سازی را نداشته باشد ، چه بسا آرامش دیگران را هم بر هم بزند.
- آرامش بدون دانش مثل دوستی خاله خرسه است.
- دانا قادر است از دانایی خود به دیگران ببخشد ، کسی که نمی داند چه چیزی را می تواند به دیگران ببخشد ، به جز جهل و نادانی ؟
- در واقع کسانی که با ما هم عقیده هستند ، راه تولید دانش جدید را بر ما می بندند ، چون دغدغه ای باقی نمی ماند که تمایل و انگیزه ای برای تولیدات فکری و اخلاقی های عملی داشته باشیم.
- در واقع کسانی که با ما هم عقیده نیستند ، آرامش ما را بر هم می زنند . به راستی چرا آرامش ما بر هم می خورد ؟ چون به صحت و کارآیی عقاید خودمان دچار تردید می شویم ؟ به نظرم نباید سررشته آرامش خودمان را به دست دیگران بسپاریم ، تا باعث نشود وقتی دیگران عقاید متفاوتی از ما دارند ، آرامش ما بر هم خورد.
- وقتی ما آرامش نداشته باشیم ، می توانیم دست به تولید دانش بزنیم ؟

A dramatic landscape with a road leading to a sunset or sunrise over a field. The sky is filled with colorful clouds in shades of blue, orange, and yellow. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The road is paved and has a white dashed line down the center, leading towards the horizon. The field on either side of the road is green and appears to be a mix of grass and small flowers.

• یک مشاور اگر نتواند در فرآیند مشاوره خود تبخّر و خلاقیت نشان دهد ، نه تنها باعث تشدید مشکلات مراجع خواهد شد ، چه بسا مراجع را از بازگشت دوباره به فرآیند مشاوره بیزار کند و فراری دهد.

• یک مشاور نه تنها لازم است یک دایره المعارف گویای روانشناسی باشد ، بلکه از نظر زایش فکری هر روز فعال باشد و اندیشه های نو و تازه خود را خلق کند و صرفاً به آنچه می داند و یا در حافظه دارد بسنده نکند.

• صدای مشاور و مراجع در جریان مشاوره ، هم شکل می شوند.

• مشاور نباید در مشاوره خود ، متعصبانه رفتار کند یا نظر بدهد مثلاً در روابط والد - فرزندی یا رابطه زن و شوهری ، به دلایلی غیرمنطقی از یکی طرفداری کند و به خیال خود حق را به یکی بدهد ، بلکه لازم است مسأله و مشکل را به درستی بشناسد و برای آن راه حل هایی پیدا کند ، بی آنکه تحت تأثیر یکی از طرفین قرار گیرد (تحت تأثیر قرار گرفتن از ابعاد مختلف) . البته جای انکار ندارد که مشاور نیز انسان است و قابلیت تأثیرپذیری و ممکن است تأثیراتی را دریافت کند یا با پیش فرض های قبلی خود با مسأله برخورد کند ، با این حال یک مشاورمنصف لازم است نهایت صداقت و دقت خود را به کار بگیرد و یک مشاوره عاری از تعصب را به اجرا بگذارد.

• مشاور دقیق آن است که کمتر حرف بزند و بیشتر گوش بدهد.



تونل‌ها به ما
آموختند که درون
سنگ هم راهی برای
عبور هست.


- کسی که از کار کردن می ترسد ، در نتیجه باید کارش را مضاعف انجام دهد.
- انگیزه چیزی نیست که از بیرون بر ما ارزانی شود ، بلکه باید مثل چشمه از درون بجوشیم.
- سعی کنیم پیشداوری نکنیم و اگر شد سعی کنیم فقط به نکات منفی کارها توجه نکنیم ، بلکه نکات مثبتی را هم که می تواند وجود داشته باشد در نظر بگیریم.
- با خوش بینی چیزی را به دست می آوریم که می خواهیم و با بدبینی یا چیزی را که دوست داریم از دست می دهیم یا چیزی را که دوست نداریم به دست می آوریم.
- منتظر این نباشیم که اشتیاق و انجام کاری در ما به وجود آید و بعد دست به کار شویم ، بلکه همین حالا کار کردن را آغاز کنیم.
- کار را همیشه با سطح معمول آغاز می کنند و در پایان کار است که به سطح ایده آل می رسد. سعی نکنیم از همان ابتدا ایده آل باشیم ، آن چنان ایده آلیست نباشیم که نتوانیم کارمان را شروع کنیم و ادامه بدهیم.
- با اهمال کاری ، کارهای ما بر روی هم انباشته می شوند و با کوهی از مشکلات مواجه می شویم.
- آدمی که در اشتباه است یا نمی داند ، طبعاً کار را درست انجام نمی دهد.

کسی می تواند خلاقانه بیاندهد که در ابتدا بیاندهد و اندیشیدن را
تمرین کند. اندیشیدن در انسان ، یک قابلیت و قوه خام است ، ولی برای
بالفعل کردن و بهره بردن از اندیشیدن ، نیازمند تقویت آن هستیم و راه
تقویت از تمرین و ممارست عبور می کند.



قرار نیست شبیه کسی باشم ، بلکه قرار است خودم باشم و خودم
باقی بمانم و خودی باشم که به وجودش افتخار کنم.



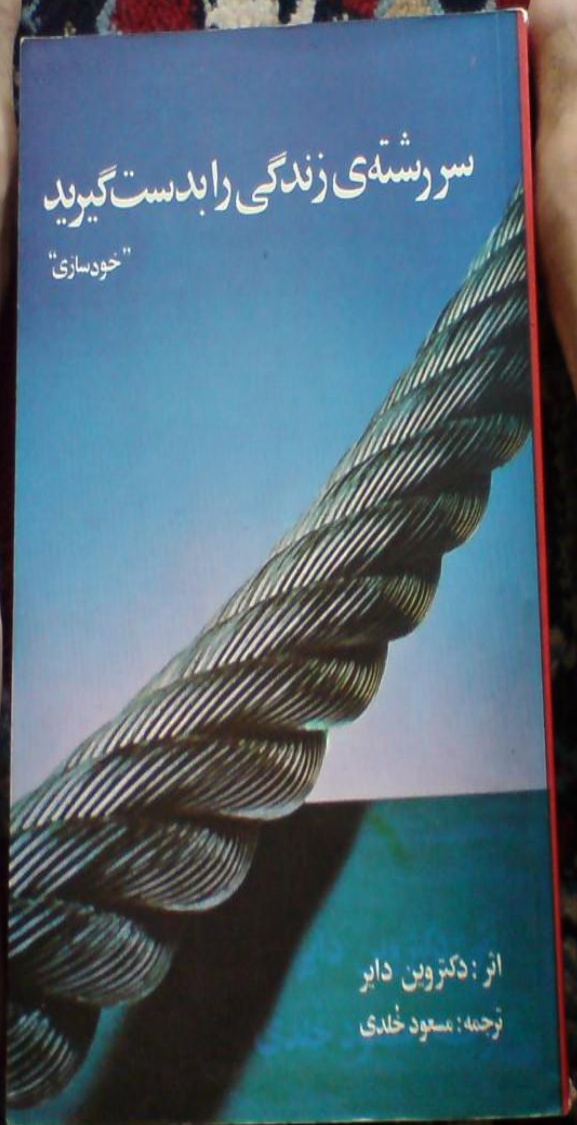


روز خوب آمدنی نیست ،
آفریدنی است .

امروز همان روزی است
که می تواند نقطه عطفی در زندگی ما باشد .

اینکه فکر کنیم که هر فکری که می کنیم ، فکری درست است ،
فکر و باوری درست نیست .





• اگر می خواهید موفق به **مهاری خویشتن** شوید ، اجازه ندهید اولین غفلت اتفاق بیفتد تا دیگر نگران وقوع غفلت دوم و سوم و ... هزارم نباشید.

• **لغزش های کوچک مثل مواد مخدرند** . مصرف آنها با مقادیر کم آغاز می شود ، اما مدتی بعد برای رسیدن به همان نشنگی اولیه ، مصرف مقادیر بیشتری لازم است. حتی یکبار اجازه تنبلی به خود دادن ، ممکن است چنان وسوسه انگیز باشد که بار دوم آسان تر شود و بارهای بعدی آسان تر از آن.

• وقتی به خودتان اجازه می دهید که یک لذت فوری را تجربه کنید ، درواقع **مهاری خویشتن** را رها کرده اید. این لذت ممکن است چنان ارضاء کننده باشد که شما در مقایسه با ناامید کردن خود و درک آن لذت در روزها یا هفته های بعد ، رها کردن **مهاری خویشتن** را ترجیح بدهید. بنابر این اگر به خود اجازه چشیدن این لذت گذرا را ، حتی یک بار ، بدهید ، آنگاه وسوسه تکرار آن شما را رها نخواهد کرد. اگر به یاد داشته باشید که پاداش های بعدی اغلب سودمندتر از پاداش های فوری است ، آنگاه **مهاری خویشتن** را آسان تر خواهید یافت.

معمار دنیای زیبا ،

همانا ذهن زیبایین و زیبا اندیش ماست.



خلاق باشید و از زندگی لذت ببرید



هر چند خیلی افکار هست که داریم یا وجود دارند که هنوز فرمول عملی کردن آنها کشف نشده است ، بلکه خیلی افکار هم داریم و می دانیم که می توان و می شود آنها را عملی یا کاربردی کرد ، ولی باز امتناع می کنیم ، درواقع صرف دانستن **فرمول عمل** ، (دانستن یعنی اندیشه هایی که داریم) ما را ملزم به عملی کردن نمی کند ، بلکه گاه مشکل ، نخواستن به عمل کردن است یا اینکه خودمان را برای عمل کردن ، مدیریت و هدایت نمی کنیم. درواقع به **تصدیقات ذهنی خودمان** ، **تعهد قلبی و تعهد رفتاری** نمی دهیم و این چنین بسیاری از افکاری که می توانند در زندگی ما نقش سازنده ای داشته باشند ، بلا تکلیف و بلا استفاده باقی می مانند.

برای خلق موفقیت
زندگی خودمان ، موانع
ذهنی خودمان را درهم
شکنیم ، خلاقانه فکر
کنیم و به افکار کهنه و
دیروزین خودمان بسنده
نکنیم. **زاویه دید ذهن**
خودمان را هر روز
گسترش دهیم. **وسیع**
وعریض بیاندیشم و به
افکاری که هست یا
داریم قانع نشویم.



- این من هستم که **مشکلات** را حل می کنم ولی به مشکلات اجازه نمی دهم مرا در خودشان حل کنند.
- مشکلات بدون من ، معنی ومفهومی ندارند.
- من **مشکلاتی** دارم چون من موجودی زنده ام و فقط هنگامی هیچ مشکلی نخواهم داشت که قادر به نفس کشیدن نباشم.
- **مشکلات** برای موجودات زنده است نه برای موجودات غیر زنده.
- بدون من ، **مشکلات** ، هستی و وجود خارجی ندارند.
- به قول دکتر چمران :**مشکلات** برخی را متلاشی می کند و برخی را متعالی.
- من بزرگتر از **مشکلات** خودم هستم ، من مهمتر از مشکلات خودم هستم ، من قویتر از مشکلات خودم هستم.
- برخی گله وشکایت می کنند که چرا **مشکلاتی** دارند در حالی که برخی برای خودشان مشکل (مساله) به وجود می آورند تا با غلبه و حل آن **مشکلات** ، یک گام بلند در جهت رشد و پیشرفت بردارند.
- برخی آدم ها از **مشکلات** می ترسند ، در حالی که برخی مشکلات هستند که از برخی آدم ها می ترسند.
- خداوند بزرگ ، مرا بزرگتر از **مشکلات** آفریده است ، یعنی به من قدرت حل مشکلات را داده است.
- حتی یک درخت نیز **مشکلاتی** دارد ، مشکلاتی نظیر نیاز به تأمین نور خورشید ، خاک مرغوب و آب و ...
- هر قدر **مشکل** بزرگتری داشته باشیم ، وقتی بر مشکل بزرگ غالب وفایق آییم ، ما نیز بزرگ می شویم.
- آدم هایی به یاد می مانند که قادر به حل **مشکلات** بزرگتری باشند ، نه مشکلات کوچک وپیش پا افتاده.

توجه کردن به غم ،

در واقع بی اعتنا شدن به شادی است.



محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

nazaribest.samenblog.com

هدف ، رسالت ، مأموریت
انسانی و در کل فلسفه
وجودی من (انسان) ،
رشد و پرورش تفاوت
هایی است که با سایر
موجودات (زنده و غیر
زنده) دارم.



وقتی رفتار ما ، ما را آزار دهد ، به این معنی است که رفتار ما درست نیست و نیاز به تغییر و اصلاح دارد.



این حیوان است که از خود سوالی نمی پرسد ، البته گاه به رفتار حیوانات شک می کنم چون با اینکه از خودشان سوالی نمی پرسند ولی گاه طوری رفتار می کنند ، انگار در حال **بررسی ذهنی** برای انتخاب نوع رفتار یا واکنش خود هستند وچنین به نظر می رسد قبل از عمل ، خود را نیازمند ارزیابی رفتاری یا واکنشی می دانند ، در واقع وقتی از خودمان سوالی می پرسیم یعنی مشغول **انتخاب واکنش** درونی یا بیرونی هستیم.



حماقت یعنی افراط در جهالت ، حیوانات جاهل هستند ولی احمق
نیستند ولی انسان هر دو را دارد .



محمد نظری گندشمین

وقتی رفتار ما از رفتار اکثریت متفاوت باشد ، رفتار ما می تواند بار منفی یا مثبت به خود بگیرد با توجه به ماهیت رفتار خودمان.



من در این شکی ندارم که جهان هستی ، جهانی هوشمند
است. نشانه بزرگ برای اثبات هوشمندی جهان هستی ،
همانا وجود قانون لایزال علت و معلولی است.





مهمترین چیزی که در زندگی
کشف کرده ام ، اندیشیدن است .
قویترین و خطرناکترین چیز زندگی
من ، باز هم اندیشیدن است و من از
اندیشیدن خودم بیشتر می ترسم تا
انرژی هسته ای !!!

قضاوت متفاوت یعنی زندگی متفاوت
داشتن .

قضاوت عجولانه یعنی نادیده گرفتن
برخی اطلاعاتی که می توانست نتیجه
قضاوت را متفاوت سازد.

آيا كسي هفت كتاب را
به كتاب ترجمه دهد؟؟
آري آن منم . يا كتاب ،
شكم من بزرگ و گنده
مي شود و يا كتاب ،
جهان من بزرگ مي شود
؛ جهان ذهن من .

اگر می خواهیم با دیگران رقابت کنیم ، در
اندیشیدن رقابت کنیم نه در حرف زدن.

• قویترین ابزار برای تحریک دیگران ، به
اندیشیدن وادار کردن آنهاست .

• سکوت می کنم به احترام اندیشیدن ، نه
بی خیال وار نشستن.

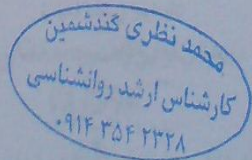
دانیل پی. هالاها، جیمز ام. کافمن

«محمد متفاوت»

کودکان استثنایی

«محمد استثنایی»

مقدمه ای بر آموزشهای ویژه



ترجمه:

مجتبی جوادیان

ممکن است برخی افراد از جمله مردان، از مراجعه به مشاوره امتناع کنند، به این بهانه که می‌گویند اگر مشاور یا روانشناسان قادر به حل مشکلات مردم هستند یا بودند، در ابتدا مشکلات خودشان را حل می‌کردند، بهتر است این گونه مردان بدانند که **مشاور یا روانشناس بودن به این معنی نیست که روانشناس یا مشاوران مشکلاتی ندارند و یا نباید داشته باشند**، مثل این می‌ماند که بگوییم دکترها چرا مریض می‌شوند یا می‌میرند!!! مشکلات، خاص انسان است (البته این حرف به این معنی نیست که موجودات زنده دیگر مشکلاتی ندارند مثل حیوانات و نباتات و ...) و حال در چه وضعیت یا موقعیتی باشند فرقی ندارد. وجود مشکلات برای همه انسان‌ها امری محرز است و تنها در کمیت و کیفیت مشکلات ممکن است بین انسان‌ها تفاوت‌هایی باشد که تا حدودی منطقی و طبیعی است. دیگر اینکه به فرض یک روانشناس در زندگی خود مشکلاتی دارد یا داشته باشد، دلیل این نمی‌شود که نمی‌تواند به دیگر یا دیگری در حل مشکلاتش، کمک فکری یا کمک رفتاری کند، چه بسا وقتی یک فرد از بیرون به مشکل کسی نگاه می‌کند، ممکن است برای حل مشکل، بیشتر از منظر عقل و منطق وارد شود تا احساسات خام و صرف.



طبیعت آموزگار گویاست. طبیعت ،
خودسرانه به ما چیزی یاد نمی دهد
بلکه هر کس خودش نسبت به
توانایی ارادی و کشش ذهنی اش ،
قادر می شود از طبیعت چیزی یاد
بگیرد .

ز گهواره تا گور دانش بجوي ، کوشش بيهوده به از
خفتگی ، نابرده رنج گنج میسر نمی شود ، ما همانیم که
می اندیشیم . یادگیری و رشد و تعالی و موفقیت ، سن ،
جنس ، زبان ، رنگ ، زمان و مکان نمی شناسد . اینکه از
نظر سنی و جسمی ، پیر یا جوان باشیم ، دلیل منطقی
برای موفق شدن نیست . راه انداز و تداوم گر موفقیت ،
افکار جوان و سبز و نگرشی مثبت و جامع داشتن
است . اینکه برخی افراد پیر موفق هستند ، به خاطر این
است که از جوانی ، دغدغه رشد و موفقیت داشته اند و
پیری ، صرفاً زمان تجلی نتایج زحمات آنهاست . هنگامی
پیر هستیم که ، امیدی ، تلاشی ، انگیزه ای ، هدفی ، رشد
و .. نداشته باشیم و این یعنی خیلی ها در جوانی ، پیر
شده اند

مهمترین وظیفه ییداران ،
بیدار کردن دیگران است.
خفته، خفته را کی کند بیدار؟!

محمد نظری کند شمین



می گویند خودمان را دوست نداریم ، ولی به نظرم ،
خود را دوست داشتن کافی نیست و خود را دوست
داشتن ، فقط نیمی از دوست داشتن واقعی و کامل است و
حال ، کار آدمی در وقت معینی از خود دوست داشتن
می گذرد و به دیگری را دوست داشتن می رسد ، چرا که
طعم عشق ، با خود را دوست داشتن ،
تجربه نمی شود ، هر چند مقدمه و پیش نیاز
دیگری را دوست داشتن ، خود را دوست داشتن است.

- سکوت یعنی عدم دفاع از خود و به نوعی یعنی گناهکار بودن .
- کلمه ترس را معکوس بنویسیم می شود « سرت » یعنی از هر چی بترسی ، سرت می آید.
- بعد از اینکه همه حرف ها شنیده می شوند ، نتیجه گرفته می شود.
- امر ونهی های اضافی و افراطی باعث ضعف اعتماد به نفس می شود و فرد از اینکه نمی تواند به خود متکی باشد ، خود را کنترل ناپذیر می بیند.
- فکر آزارنده ای است در برابر عمر گران ، چیز ارزانی به دست آوردن.
- من آنی هستم که شبیهی ندارم ، پس دلیلی برای مقایسه خودم با دیگران ندارم.
- دری که کوبیده نمی شود ، باز نمی کنند. جوینده یابنده است. سوالی که پرسیده نمی شود ، جوابی هم داده نمی شود.

آنان که فقط مشاهده می کنند چیزی کشف نمی کنند بلکه آنهایی که اندیشمندان می نگرند کشف می کنند و این تفاوت انسان هاست، اگر چنین نبود میلیون ها انسان ، افتادن سیب از درخت را دیده بودند ، اما از بین این همه انسان فقط یکی ایزاک نیوتن می شود که قادر شود وجود جاذبه زمین را کشف کند. آری آنهایی که بی خیال می نشینند نه تنها بی ریال می شوند بلکه از آنچه می توانند باشند محروم می مانند.

وقتی به هدفی یا خواسته ای که می خواهیم و داریم ، و برای دست یافتن به آن تلاش می کنیم و می رسیم ، می شویم یک فرد موفق ، و این یک تعریف ساده از موفقیت است . هر قدر اهداف ما بزرگ باشد ، موفقیت ما نیز پررنگ دیده می شود . آیا هدف و خواسته ای برای رسیدن و تحقق داریم؟

• پیروزی را از کودکان یاد بگیریم . کودکان حداقل برای دو سال ، زمین خوردن را تجربه می کنند تا برخاستن و راه رفتن را یاد بگیرند . راه موفقیت هم چنین است . آیا به اندازه کودکان برای موفقیت و پیروزی ، وقت می گذاریم ؟ تلاش می کنیم ؟ صبوری می کنیم ؟

بی توجهی و بی اعتنایی نوعی تنبیه است ، تنبیه روانی.

اگر فرمول شکست این است که دیگران را از خودمان راضی نگه داریم ، پس فرمول موفقیت هم این است که خودمان را راضی نگه داریم.

دانستم که به جز دانستن ، راهی دیگر برای ادامه حیات و کسب موفقیت ندارم. ندانستن عیب نیست بلکه نپرسیدن و تلاش نکردن برای دانستن عیب است.

من با همه زشتی ها و

معایبم ،

زیبا هستم؟؟!!

محبت و نیکی مثل دانه است ، ممکن است گم شود ،

ناپدید و نامریی شود اما از بین نمی رود.

قانون زندگی ، قانون باورهاست و

باور کن که زندگی بهتر و خلق موفقیت ، قانون می خواهد.

اولین کسی که بعد از لبخند زدنم تأثیر می پذیرد و تغییر می کند ، خودم هستم.

تا وقتی من با خدا هستم و تا وقتی خدا با من است ، جای هیچ
حُزن ، جوف و خوفی نیست. خداوند در دم و بازدم های من حضور
دارد.

چیزی که لذتبخش است به معنی معقول و منطقی بودن نیست. بچه ها از خیلی چیزها لذت می برند ولی در اکتساب این اذت ها به هیچ اصول منطقی پایبند نیستند و اعمال نمی کنند. گاه از خودم می پرسیم آیا لذت و عشق ، منطق خود است ، یعنی اینکه چیزی لذتبخش است ، منطقی بودن خود را تایید می کند؟ در کل انسان ها از چیزی که لذت می برند ادامه می دهند و استمرار می بخشند ، حتی اگر برای این لذت جویی خودشان ، پشتوانه فکری قوی و محکم و منطقی هم نداشته باشند. آیا لذت دلیل خود است ؟ یعنی همین که لذت می بریم باید ادامه بدهیم؟ آیا لذت دلیل انجام و تکرار خود است؟

من از دست خودم شاکی هستم ، چون **تغییر مثبت** من به تأخیر افتاده است . **راه تغییر از انعطاف و ملایمت عبور می کند.** خشک بودن و انعطاف نداشتن ، با تغییر سنخیت و همسویی ندارد. تغییر رفتار ، تلاشی آگاهانه و اراده ای مصمم می طلبد ، نه چراغ جاودیی علاء الدین . بایستی به این نیاز و آگاهی برسیم که باید تغییر کنیم. وقتی نیازی به تغییری نداشته باشیم ، **انگیزه عملی** کردن آن تغییر هم در ما شکل نمی گیرد. **هر تغییری با « چرا » شروع می شود و با « چگونه » ادامه می یابد.** داشتن نگرشی کمالگرایانه ، راه و انگیزه را بر تغییر می بندد ، چون با نگاه مطلق داشتن ، نیازی به تغییر و پذیرش **تغییر** نمی بینیم ؛ برای همین به آنچه هست اکتفاء می کنیم و رضایت می دهیم ، در حالی که راه کمال از تغییر عبور می کند.

خودکشی ، آسانترین راه برای رفع مسولیت یک عاشق است. وقتی
یک فرد عاشق نتواند به عشق خود برسد و دست به خودکشی بزند
، نه تنها نشان دهنده ضعف روانی اوست بلکه برای راحتی خود
دست به این کار (خودکشی) می زند ، در حالی که زنده بودن و
تحمل کردن این ناکامی ، سخت تر از رنج خودکشی است ، در واقع
خودکشی یکباره را به خودکشی زجرآور تدریجی ترجیح داده است.
شاید برخی تصور کنندعاشقی که بخاطر معشوق اش ، خودکشی
می کند ، حتما یار خود را خیلی دوست داشته است که چنین کاری
کرده است ولی من اعتقادی به این طرز فکر و رفتاری ندارم.

تا زمانی که ذهن ، برنده نباشد ،

جسم ، بازنده است.



ما مخلوقِ باورهای خودمان هستیم ، بُردن و

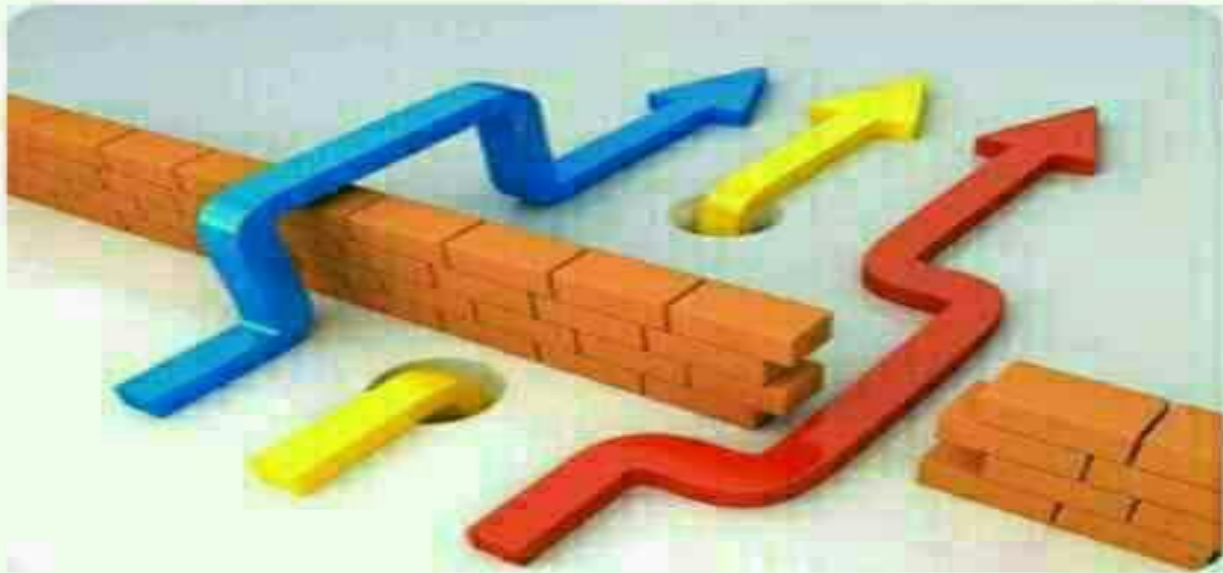
باختن ، یک انتخاب است.

98love

گاه آنچه باعثِ پیشرفتِ برخی
می شود ، همان مشکلاتی است که
دارند. وقتی ما تغییر کنیم ،
مشکلات نیز تغییر می کنند.



برای انسان های بزرگ، بن بستى وجود ندارد
زیرا آنها بر این باورند که
یا راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت.



انسان ، وارثِ افکار خود است.
زندگی، نمای بیرونی ذهن ماست.



محمد نظری گندشمین

زبان ، سخنگوی ذهن ماست.

ترک هر عادت‌تی باعث به وجود آمدن یک خلاء روانی و خلاء
زمانی در زندگی ما می‌شود؛ برای همین عادت قدیم و قبلی
را می‌توان با عادت جدید ترک کرد؛ در غیر این صورت، این
گونه ترک عادت (ترک عادت بدون جایگزینی) شبیه شیوه
تربیت تنبیهی می‌شود که کودک را از رفتار بدی برحذر
می‌دارد ولی نمی‌گوید به جایش کدام کار خوبی را انجام

بدهد.

* عادت بد و منفی مثل گناه می ماند ، وقتی به تکرار انجام می دهیم ، دیگر آن کراهت و زشتی اولیه خود را از دست می دهد و دیگر مثل اوایل از عادت های بد خودمان ناراحت نمی شویم و احساس بد بودن نمی کنیم و از بس تکرار می شوند ، عادت ها برای ما عادی می شوند و جزو زندگی روزانه ما می شوند و چون عادت ها جایی را در زندگی و روند زمانی ما برای خودشان پیدا می کنند ، دیگر به راحتی نمی توانیم آنها را از دایره زندگی مان خارج کنیم و اگر بخواهیم آنها را حذف کنیم ، احساس کسالت و بدحالی به ما دست می دهد و علت اولیه اش ، همانا عادت ذهنی ماست و علت ثانویه اش ، نیاز به ظهور تغییرات رفتاری جدید و از نو سازماندهی کردن ذهن و زندگی ماست.

- خلاقیت، فرآیندی خودکار و خودزاد نیست. خلاقیت به یادگیری فعال و پویا نیاز دارد، نه به یادگیری منفعل و ایستا.
- ذهن سالم داشتن به معنی خوب فکر کردن نیست، بلکه سلامتی ذهنی فقط یک توانایی و قابلیت بالقوه است برای خوب فکر کردن و همه نیز از سلامتی جسمی و روانی، بطور یکسان استفاده نمی کنند.
- آیا کسی که دست و پایی نداشته باشد، نمی تواند خوب فکر کند؟ اینکه می گویند عقل سالم در بدن سالم است، احتمالاً عقل را هم مادی محسوب کرده اند. عقل جسمانی، عقلی که وابسته به کارکرد جسمانی باشد.
- وقتی مسولیت یکی را بر عهده می گیریم، درواقع او را مسولیت ناپذیر می کنیم.
- تفاهم یعنی شراکت در شباهت ها و احترام به استقلال تفاوت های فردی. تفاهم یعنی پذیرش دیدگاه متفاوت دیگری، هر چند قبول نداشته باشیم.
- آدم های غمگین، اندیشه های اندوهگین (منفی) دارند.
- اندیشه های مثبت مثل مواد مخدر یا سروتونین و دوپامین (انتقال دهنده های عصبی) هستند، زیادی باشند ممکن است عوارض منفی داشته باشند.
- به نظر می رسد اندیشه ها ذاتاً منفی یا مثبت نیستند، بلکه این نوع انتخاب ما در بکارگیری اندیشه هاست که با پیامدهای منفی یا مثبت مواجه می شویم.
- وابسته کردن خوشبختی به گذشته، یعنی ایجاد محدودیت در خوشبختی.
- اندیشه های منفی مثل دی اکسید کربن یا مونواکسید کربن است، یعنی مرگ آور یا مرگ آفرین هستند.

کسی که تو را دوست دارد و ادعای کند
عاشق توست ، هیچ وقت بخاطر تو ،
خودکشی نمی کند بلکه همه **توان فکری**
و **توان عملی** خود را به کار می بندد تا تو
را به دست آورد.

❖ عادت کنیم تسلیم هیچ عادتی نباشیم.

- وقتی عادت های ما پویایی نداشته باشند ، همیشه مقیم ناکجاآباد خواهیم بود .
- عادت ها مثل اختاپوس هایی می مانند که بر پیکره ذهن و عمل ما چنبره می زنند و مانع رشد ، تعالی و پویایی می شوند.
- عادت یعنی ثابت نگه داشتن ؛ چیزی که ثابت باشد یعنی مسیری برای رشد و تغییر رو به جلو ندارد.
- اگر فقط اعمال و مشغولیت یک روز خودمان را با صداقت و صراحت تجزیه و تحلیل کنیم ، متوجه می شوند که ما فقط بر حسب عادت ، کارهای هر روز خودمان را انجام می دهیم و هیچ کاری نمی کنیم که امروز ما را متفاوت تر از دیروز کند ، حتی این تفاوت و تغییر می تواند صرفاً در حوزه ذهن ما به وجود آید ؛ از اینکه امروز متفاوت تر از دیروز بیاندیشیم یا اینکه کمی وقت بیشتری برای تفکر اختصاص دهیم.
- آیا انسان می تواند بدون تفکر و پشتوانه نظری ، رفتاری را تولید و ابقاء کند و از آن برای بهینه کردن زندگی خود استفاده کند ؟

فراموشی و پاک کردن چیزی از ذهن و حافظه خودمان ، مثل این نیست که با مداد چیزی بنویسیم و بعد بخواهیم با پاک کن، حذف و پاکش کنیم یا اینکه بخواهیم یک دارویی مصرف کنیم و چیزهایی را که نمی خواهیم به یاد بیاوریم ، به یاد بیاوریم . فراموشی (به ویژه فراموشی شکست عشقی) در انسان در ابتدا با کمرنگ شدن موضوع فراموشی شروع می شود. فراموش کردن به روش روانشناسی مثل این نیست که بخواهیم یک دارویی مصرف کنیم و بعد انتظار داشته باشیم همه چیز را (چیزهایی که نیاز به فراموش کردنش داریم) فراموش کنیم . اینکه پسری و دختری به یکدیگر وابستگی عاطفی پیدا کنند ، بریدن این وابستگی و فراموش کردن رابطه و پیوند عاطفی به این آسانی نیست. خیلی از مردان و زنان که قبل از ازدواج ، یکی دیگر را دوست می داشتند ولی چون نتوانسته اند با فرد مورد نظرشان ازدواج کنند، حتی بعد از ازدواج هم به همان فرد می اندیشند . فراموشی در انسان زمان بر است ، همان طور که یادگیری نیازمند زمان است. برای اینکه فراموشی در ذهن روی دهد ، باید تغییرات فکری ، رفتاری و محیطی انجام داد تا به مرور، ذهن به این باور و تثبیت برسد که فکر کردن و فراموش نکردن چیزی که عملاً از دست رفته است ، کاری عبث و بی فایده است.



آیا آنهایی که می اندیشند و حرفی نو برای
گفتن خلق می کنند با آنهایی که نمی اندیشند
و نمی آفرینند ، برابر و مساوی هستند ؟

عجیب است برخی فکر می کنند چون رشته دانشگاهی من روانشناسی است ، قادر می شوم به تفکر پردازم و حرفی نو برای گفتن ، خلق کنم ، در حالی که همه ذهنی برای تفکر دارند و آیا این کافی نیست؟؟ هر چند خودم اعتقاد دارم ذهن ابزار تفکر است ولی ابزاری کافی نیست ، چون این ابزار هم نیاز به شناخت ساختاری و کارکردی دارد و تفکر چیزی نیست که خودسرانه و بطور خودکار روی دهد . تفکر، محصول اراده وانگیزش آگاهانه ذهن است یعنی هر کس هنگامی موفق به تفکر می شود که آگاهانه اراده می کند تا به تفکر پردازد وگرنه تفکر چیزی نیست که کارکردی خودکار و خودزاد داشته باشد و به نظرم رفت و آمدهای غیرارادی و ناخواسته افکار و خیالات در محیط ذهن ، به معنی تفکر نیست ؛ چون این گونه خیالات خارج از اراده و آگاهی ما ظهور می کنند و ناپدید می شوند و هدف خاص و از پیش تعیین شده ای را دنبال نمی کنند . در واقع تفکر هنگامی واقعا روی می دهد که نشانگر جریان فعالیت ذهن باشد و دارای خلاقیت و محصول باشد.

• **فکر منفی و فکر مثبت** ، دو روی یک سکه اند.

• عدم شناخت **تفکر منفی** به مراتب زیانبارتر از شناخت افکار منفی است .

• شناخت **افکار منفی** به ما کمک می کند تا از آنها دوری کنیم ، چون با اثرات منفی که دارند به نفع ما تمام نمی شوند.

• با شناخت بیماری (افکار منفی) ما بیمار (منفی اندیش) نمی شویم ، بلکه راههایی برای جلوگیری از بیمار شدن (منفی اندیشی) خودمان پیدا می کنیم.

• اگر کسی به قدر کافی با **افکار مثبت** واکسینه شده باشد ، از مطالعه و شناخت **افکار منفی** ترسی نخواهد داشت .

• **افکار منفی** نشان می دهد که افکار دیگری می توانند باشند که اثرات مفیدی برای و زندگی ما داشته باشند یعنی برای جایگزینی افکار منفی ، افکار مثبتی وجود دارد.

• البته شناختن و تمایز کردن **افکار منفی** و **افکار مثبت** از هم برای همه یکسان روی نمی دهد و همه به یک تشخیص واحد و منفرد نمی رسند. و گاهی نیز افکار ما نه بار منفی دارند و نه مثبت ، و بیشتر حالت و خاصیت منفعل و خنثی دارند .

• به نظر خودم می شود حتی از **افکار منفی** هم استفاده های مثبتی برد ، مثل زباله های گوناگون به درد نخوری که می شود آنها را بازیافت کرد یا به محصولات دیگر قابل استفاده تبدیل کرد.

• صرف وجود **افکار منفی** در ذهن آزارنده نیست ، بلکه این نوع برخورد و واکنش های ماست که افکار منفی را بر ما تأثیر گذار می کند یا نمی کند. در واقع ما بخاطر دریافت های ذهنی خودمان است که رنج می بریم یا نمی بریم.

• هم تشویق کردن به **تفکر مثبت** و هم بد گفتن ونهی کردن از **تفکر منفی** ، می تواند کاربردهای مثبتی داشته باشد ، ولی تشویق به تفکر مثبت ترجیح داده می شود ، اما اگر بخواهیم همش به **تفکر مثبت تشویق کنیم مثل این می ماند که امر به معروف (تفکر مثبت) کنیم ولی نهی از منکر (تفکر منفی) نکنیم.** درواقع می شود گفت که در کنار مثبت ها بایستی منفی ها را هم

شناخت ، مثل ساختن صفات ثبوتیه و سلویه خداوند

• قبول دارم که نباید همش از **تفکر منفی** سخن گفت و در کنار این حتما از **تفکر مثبت** نیز گفت تا جوینده راه مثبت درگیر افکار منفی نباشد و بداند که راه بهتر دیگری هم هست که می تواند در آن راه (تفکر و عمل مثبت) گام بردارد.

• صرف وجود **تفکر مثبت** به این معنی نیست که همه به سمت این کیفیت فکری گرایش پیدا می کنند و هجوم می آورند. اما قبول دارم که نباید یکی را (تفکر مثبت) را کمرنگ کرد و دیگری را (تفکر منفی) پررنگ نشان داد. قبول دارم که نمی شود فقط **افکار منفی** را دید و **افکار مثبت** را نادیده گرفت. گل (افکار مثبت) و خار (افکار منفی) در کنار هم اند و جدایی مطلق

اینها چیزی شبیه محال است اما بهتر است بیشتر در گلستان اندیشه مثبت سیر کنیم ، هر چند از **محبت ، خارها گل می شود.** و چه بسا خیلی از انسانها از وجود افکار منفی خودشان بیشتر لذت می برند تا افکار مثبت !!!



چشم ما آن چیزی را می بیند که ذهن ما می جوید (می بیند) ، آن چیزی که در دایره توجه ذهن ما قرار می گیرد ، برای چشم ما قابل دیدن می شود و این عکس اتفاقی است که در حیوانات روی می دهد ، حیوانات اول می بینند بعد به محرک های خود ، واکنش نشان می دهند. به نظر می رسد برای حیوانات ، هر بار دیدن ، تازگی داشته باشد ، چون آنها به نظر می رسد تجارب قبلی خودشان را فراموش می کنند. البته برای من ثابت شده نیست که حیوانات آیا حافظه دارند یا نه ؟ (هر چند اعتقاد دارم حیوانات حافظه دارند چون گربه های خانگی من ، مرا می شناسند و از دیدن من دوری نمی کنند بر خلاف گربه های ناآشنایی که از دیدن من ، ترس خاصی را تجربه می کنند و فرار می کنند و ...) چون اگر حافظه داشته باشند این نکته پیش می آید که حیوانات ممکن است از محتوای حافظه خودشان استفاده کنند و قبل از دیدن چیزهایی ، واکنش های درونی از خودشان نشان دهند و این شباهت زیادی به کارکرد انسانی دارد ، چون انسان هم با اندیشیدن و صرفا با تأثیرگرفتن از افکار و محتوای حافظه خود می تواند واکنش هایی را انتخاب کند و از خود بروز دهد بی آنکه با محرک های واقعی روبرو شده باشد . در واقع محرک های درونی ، همان اندیشه ها و محتوای حافظه است که انسان را بر می انگیزد تا به صورت فکری و عملی از خود واکنش هایی را نشان دهد.

• **افکار تسهیل کننده** ، افکاری است که باعث می شوند عادت های ما منطقی به نظر برسند.

• **یک فکر تسهیل کننده** ، ضامن شکست است. فکر تسهیل کننده ، غیر منطقی را منطقی جلوه می دهد و به دنبال افکاری می گردید که عادت تان را تسهیل می کند. افکار تسهیل کننده مشابه افکار راه گشایی هستند یعنی افکاری هستند که باعث می شوند ما دوباره به عمل به عادت های خود سوق یابیم.

• **افکار تسهیل کننده** بر مبنای باورها ، باورهایی که ممکن است از آنها باخبر باشیم یا نباشیم ، بنا شده اند و اغلب ما به آنها توجهی نمی کنیم و به همین علت آزمایش نمی کنیم که ببینیم آیا آنها معتبر و منطقی هستند یا خیر؟

• هر فردی بدون توجه به سطح تحصیلات ، هوش ، سن یا موقعیت اجتماعی اش ، یک **سری افکار تحریف شده** است.

• **فکر** ، صرف اینکه فکر است **دلیلی بر تضمین صحت ذاتی خودش نیست**. فکر مواد اولیه و خام است و لازم است اعتبار هر فکری را بیآزماییم (فکرسنجی کنیم).

• **پلیس افکار و رفتارهای خودمان باشیم.**

• **تغییر افکار** و اعمال موجب تغییر در هیجانات ما می شود.

• ساده ترین راه برای **دستیابی به افکار** ، زمانی است که ذهن داغ باشد.

• سالم زیستن به **سالم اندیشیدن** نیاز دارد.

• وقتی **اندیشه از زایش** توقف کند ، زندگی یکنواخت می شود.

خلاق باشید و از زندگی لذت ببرید



هر کس می تواند به افکار خود عمل کند ، چه افکارش مثبت باشد و چه منفی . **فکر منفی** به معنی بازدارنده مطلق نیست ، یعنی **فکر منفی** به این معنی نیست که راهش برای عمل باز نباشد (بسته باشد) و یا بطور مطلق ، مانع عمل و انجام شود و فردی که **فکر منفی** دارد ، نتواند به فکر خود عمل کند. ما نه تنها می توانیم به **افکار منفی** خود عمل کنیم ، بلکه می توانیم **افکار منفی** خودمان را در دو بُعد مثبت یا منفی نیز به کار ببریم و **فکر منفی** صرفاً و مطلقاً به نتایج منفی منجر نمی شود ؛ علاوه بر این **فکر منفی** می تواند نسبی باشد ، یعنی آنچه برای ما **فکر منفی** تلقی شود ، ممکن است برای فرد دیگری ، منفی به نظر نرسد ، چرا که نوع نگاه و چشم انداز ذهنی هر کس می تواند افکار خود را مثبت یا منفی فرض کند و دیگر اینکه هر فرد خودش تعیین می کند از افکار مثبت یا منفی خود ، چگونه نتیجه گیری (مثبت یا منفی) کند ؟ در واقع مثل گندم از گندم بروید و جو از جو ، شاید در مورد افکار مثبت یا منفی ، کاملاً صادق نباشد ، مثلاً فکر دزدی ، منفی است ولی برای یک دزد ، نتیجه مثبت دارد و حال اینکه دستگیر شود و تنبیه و مجازات را ببیند ، یک بحث دیگر است ، یا گاه فردی به فرد دیگری ، محبت و صمیمیت خود را نشان می دهد (فکر مثبت) ولی در باطن خود قصد نزدیک شدن و ضربه زدن به فرد را داشته بوده است. در واقع چنین می توانم بگویم همیشه همه آنچه که آن گونه به نظر می رسند ، نیست و فکر مثبت یا منفی هم از این قاعده به دور نیست و دیگر اینکه افکار مثبت ، نتیجه مثبت و **افکار منفی** ، نتایج منفی به همراه داشته باشد ، دور از واقعیت نیست.

انتظار ندارم همه بدون استثناء، همه اندیشه های مرا پسند کنند، که این انتظار و توقعی غیرمنطقی و نامعقول است، چرا که حتی خودم نیز با گذشت زمان، علاقه خودم را به برخی اندیشه هایم از دست می دهم و علتش این است که من امروز مثل دیروز نمی اندیشم و یک سر و دست بالاتر از دیروز می اندیشم و به اندیشه های متکامل و تعالی یافته تر از دیروز دست می یابم، با این وجود به خودم افتخار می کنم که دیروز هم اندیشده ام و فردا نیز خواهم اندیشید. با اینکه اندیشه های دیروز من، ممکن است برای خودم قدیمی به نظر برسند، ولی برای برخی تازگی خواهند داشت، مثلاً سخنان بسیاری هستند که در سالهای دور و نزدیک پا به عرصه حیات ذهن انسان گذاشته است، یعنی صاحبان آن اندیشه ها دست به خلق آن زده اند، ولی چون همان زمان ها، فرصت و امکان آشنایی من با آن اندیشه ها نبود، حال که مطالعه می کنم برای من تازگی دارند و من از برخی خوشم می آید و با وجود قدیمی بودن یک فکر و ایده، به این معنی نیست که نمی توان از آنها در زمان فعلی استفاده کرد و دست به خلاقیت زد. **قدیمی و تکراری بودن یک فکر و ایده، فقط در ذهن ماست، در نگاه عادت زده ما به آن افکار است.** افکار و اندیشه ها را مثل جامدات ندانیم، بلکه چون موم انعطاف پذیری تلقی کنیم که قدرت آن را دارند که به اشکال فکری دیگری تبدیل شوند؛ در این صورت است که افکار قدیمی می توانند در شکل و کارکرد و کاربردهای جدیدی ظاهر شوند. حتی در زمان معاصر افرادی هستند که ایده های قرون گذشته (سقراط، افلاطون، ارسطو، بودا، کنفوسیوس و هزاران انسان بزرگ نامی دیگر) را به کار می برند و یا مورد بازسازی و نوآفرینی می کنند و ملاک عمل و تفکر و خلاقیت خودشان قرار می دهند. به نظر می رسد مهم صرفاً این نیست که فکر و اندیشه یا سخنی متعلق به چه کسی است و به کدام زمان و مکان مربوط می شود، مهم واقعی این است که از این اندیشه ها در حوزه فکر و عمل خودمان مورد استفاده قرار دهیم.

بعضی وقت ها احساس می کنم ، نمی توانم فکر کنم ، چون آن لحظه ای که می خواهم چیزی برای نوشتن داشته باشم ، ندارم؛ هر چند برخی مواقع می توانم به صورت تکانشی (ناگهانی) دست به قلم ببرم و غیرمنتظره درباره چیزی بنویسم که از قبل تعیین نشده بود (تعیین نکرده بودم) ولی اولین کلمه ای که می نویسم ، موضوع نوشتن در من شکل می گیرد و همان کلمه آغازین ، کلید استارت برای ذهن من می باشد. البته همه موضوعاتی که درباره اش می اندیشم یا می نویسم ، غیرانتخابی نیست ، هر چند می توانم موضوعاتی را بدون انتخاب قبلی ، انتخاب کنم ، ولی **اندیشیدن و نوشتن برای همین موضوعات غیرانتخابی ، انتخابی و از روی آگاهی و ارادی است** ، یعنی ممکن است به من کسی موضوعی برای تفکر بدهد که خودم انتخاب نکرده باشم ولی اندیشیدن برای آن موضوع ، انتخابی است چون من باید از روی آگاهی بیاندیشم و اندیشیدن را انتخاب کنم و اندیشه هایم را خلق کنم . وقتی به ذهن موضوعی می دهیم ، هر چند برای آن موضوع ، ذهن ما آمادگی قبلی برای تفکر نداشته باشد ، ولی ذهن با توجه به خاصیت و کیفیت جادویی و خلاقانه خود ، خویشتن را قادر و ملزم می بیند تا به تولید اندیشه هایی درباره آن موضوع اقدام کند . درواقع وقتی ذهن به اندیشیدن درباره چیزی را آغاز کرد ، دیگر متوقف نمی شود و راه تداوم خود را باز می کند ، پیدا می کند (مثل آب که راه خود را پیدا می کند و از حرکت نمی ایستد و از زیرترین منفذ ها هم عبور می کند) و این چنین ذهن ما ، با اینکه هیچ اطلاعاتی درباره آن چیز (موضوع) از قبل نمی دانست ، حالا اطلاعاتی را هر چند کم و بیش در اختیار دارد که با استفاده از این تولیدات فی البداهه خود ، به اندیشیدن ادامه می دهد و هر قدر پیش می رود بر کمیت و کیفیت اطلاعات (مواد فکری ذهن) خود می افزاید و ذهن این چنین از آن چه نبوده است ، آغاز می کند و به آنچه نبود ، هستی می بخشد.





وقتی به مطالب فوق می اندیشم ، این نکته در ذهن من
خطور کرد که به نظر می رسد برای اندیشیدن بن بست
وجود ندارد و اگر ما نمی توانیم درباره چیزی بیاندیشیم ،
فقط به این دلیل نیست که درباره آن چیز ، اطلاعات قبلی
نداریم ، بلکه اگر چیزی باشد حتی اگر صرفاً وجود ذهنی
داشته باشد ، اندیشیدن درباره آن چیز موجود ذهنی هم
ممکن است ، با این شرط که این احتمال قوی هم وجود دارد
که مسیر فکری ما درباره آن چیز ، عاری از خطا و اشتباهات
کوچک و بزرگ ، پیموده نشود ، یعنی ممکن است ما درباره
آن چیز بتوانیم بیاندیشیم ، ولی این امکان است که تفکر ما
در اصل هیچ ربطی واقعی درباره آن چیز نداشته باشد (مثلاً
در زمان های قدیم هم روی دادن زلزله وجود داشته است ،
ولی مردم درباره علل زلزله هم فکر می کرده اند ، و مثلاً این
اعتقاد را داشته اند که در در دل زمین ، گاوی بزرگ و
شاخدار خوابیده است و هر وقت او بیدار می شود و تکان می
خورد و زلزله روی می دهد (و نظایر این عقاید)؛ در حالی که
امروزه می دانیم عقاید دیروز کهن به جزء خرافات هیچ چیز
دیگری نیست و دلایل دیگری دارد و داشته است و این
چنین می توان گفت که مردم دیروز با اینکه درباره علل
زلزله فکر کرده اند ولی مبنای تفکر و تجزیه و تحلیل فکری
آنها ، در اصل هیچ ربط واقعی به علل واقعی زلزله نداشته
است. در واقع با علل واهی (علیی که در اصل وجود و ماهیت
خارجی نداشته است ، یعنی یک چیزی که فقط وجود ذهنی
داشته است و بخاطر این وجود ذهنی ، قادر به تفکر درباره
علل می شده اند) به تفکر درباره زلزله می پرداخته اند ، هر
چند علل واهی بوده است ، ولی چون وجود ذهنی داشته
است ، به افراد امکان تفکر می داده است.



منشاء کسب و جذب و خلق لذت ، ذهن ماست. صرف اینکه انسان در طبیعت سرسبز ، حضور فیزیکی داشته باشد ، دلیلی بر کسب لذت نیست ، برای همین است که حیوانات با اینکه تمام وقت خودشان را در طبیعت به سر می برند ، باز قادر به لذت بردن از طبیعت نیستند ، مگر اینکه در حال خوردن ، آشامیدن و آمیزش جنسی باشند ، که این لذت ها هم **منشاء غریزی** دارد ، **لذت هایی غیرانتخابی** که خارج از اراده و خواست حیوان تجربه می شود. برای همین است که خیلی انسان ها هم وقتی برای گردش به طبیعت می روند ، احساس لذت نمی کنند (شاید تصور کنند لذت می برند اما از تجربه لذت واقعی غافل هستند یا درک درستی از لذت بردن را ندارند) ، چون کسب لذت ، ماهیت روانی دارد و این یعنی **ذهن و تفکر ماست که به ما اجازه می دهد از چه چیزی و چقدر لذت ببریم.** برای همین است که بارها گفته ام که یک باسواد ، زمینه های بیشتری را برای خلق و تجربه لذت ها را دارد. البته در این مورد کمیت و کیفیت سواد نیز نقش تأثیرگذار و متمایز کننده دارد ، مسلم است فردی که فقط چهار عملی اصلی را می داند (جمع ، تفریق ، ضرب ، تقسیم) با فردی که به پردازش اطلاعات (تفکر) دست می زند ، در لذت جویی و لذت یابی مساوی نیستند ، چون بطور برابر فکر یا عمل نمی کنند.



- گاه از **اندیشیدن** خودم می ترسم ، از اینکه مبادا با اندیشیدن ، به حقایق و واقعیت هایی پی ببرم که نتوانم آنها را قبول کنم و باعث آزار روانی خودم شوم.
- **اندیشیدن** مثل یک کارآگاه و جاسوس ماهر است ، به هر جا (جای جای ذهن) سر می زند تا از هر چیزی سردر بیاورد و هیچ چیزی را هم مانع فعالیت خود نمی داند و می تواند در دو جهت مثبت یا منفی حرکت کند و به پیش برود.
- **اندیشیدن** کاری ترسناک است و عجیب این است که اندیشیدن و نیاندیشیدن ، هر دو دردسز آفرین هستند ، اما در کل اندیشیدن بر نیاندیشیدن برتری دارد و ارجح است.
- منشأ قدرت انسان ، **اندیشیدن** است. از این رو برای استفاده کردن از این قدرت در زندگی خودمان ، لازم است این قدرت ، کنترل و مدیریت شود ، در غیر این صورت ، کمترین بهره را خواهیم برد و برای اینکه بتوانیم از قدرت تفکر به صورت ملموس در زندگی خودمان بهره بگیریم ، نیازمند تفکر عملی هستیم ، یعنی تفکر نظری خودمان را به تفکر عملی (کاربردی) تبدیل کنیم.
- جریان **تفکر** در ذهن مثل جریان آب در رودخانه است ، با این وجود همانطور که هر کس قلاب ماهیگیری بیاندازد ، نمی تواند ماهی صید کند ، هر کسی هم بخواهد به تفکر پردازد ، نمی تواند در مورد هر موضوعی به تولید محصولات فکری نایل گردد.

• **ذهن انسان به هر چیزی اعتقاد داشته باشد و آن را باور کند، به آن خواهد رسید. (ناپلئون هیل)**

• **زمان شما محدود است، پس آن را به تقلید از زندگی دیگران هدر ندهید. (استیو جابز)**

• **نباید دنبال موفق بودن باشید، بلکه باید دنبال ارزشمند بودن باشید. (آلبرت اینشتین)**

• **سوال رایج در کار من این است: "چرا؟"، این سوال خوبی است، ولی یک سوال خوب دیگر این است: "چرا نه؟" (جفری بزوس)**

• **شما ۱۰۰ درصد شوت هایی که نمی کنید را از دست می دهید. (وین گرتزسکی)**

• **من بیش از ۹۰۰۰ شوت در بازی هایم داشتم. تقریباً ۳۰۰ بازی را باختم. ۲۶ بار به من اعتماد کردند که شوت برد را بزنم و آنها را از دست دادم. من**

بارها و بارها در زندگی ام باختم. به همین دلیل است که موفق می شوم. (مایکل جردن)

• **معلوم بودن هدف نقطه شروع همه موفقیت ها است. (دبلیو. کلمنت استون)**

• **زندگی چیزی است که برای شما اتفاق می افتد در حالیکه شما مشغول برنامه های دیگری هستید. (جان لنون)**

• **ما تبدیل به چیزی می شویم که درباره آن می اندیشیم. (ارل نایتینگیل)**

• **بیست سال بعد شما از کارهایی که انجام نداده اید ناراحت می شوید نه کارهایی که انجام داده اید، پس طناب قایق تان را از ساحل باز کنید و از ساحل**

امن خود به سوی آبهای آزاد برانید و خطر کنید. جستجو کنید، رویا بسازید و کشف کنید. (مارک تواین)

• **۱۰ درصد زندگی چیزی است که برایتان اتفاق می افتد و ۹۰ درصد آن واکنشی است که به آن اتفاقات نشان می دهید. (جان ماکسول)**

• **اگر کاری که همیشه انجام می دادید را انجام دهید، همان چیزی را دریافت می کنید که همیشه می گرفتید. (تونی رابینز)**

• **ذهن همه چیز است. به هر چیزی فکر کنید همان می شوید. (بودا)**

• **بهترین زمان برای کاشتن درخت بیست سال پیش بود. دومین فرصت حالا است. (ضرب المثل چینی)**

• **زندگی بدون آزمون ارزش زندگی کردن را ندارد. (سقراط)**

• **هشتاد درصد موفقیت حضور داشتن است. (وودی آلن)**

• **منتظر نمانید. زیرا هیچ وقت فرصت مناسب دست نمی دهد. (ناپلئون هیل)**

• **بردن همه چیز نیست، ولی تمایل به بردن همه چیز است. (وینس لمباردی)**

• **من محصول شرایطم نیستم. من محصول تصمیماتم هستم. (استیفن کاوی)**

• **هر بچه ای یک هنرمند است. مشکل اینجاست که وقتی بزرگ می شود هم هنرمند بماند. (پابلو پیکاسو)**

• **هرگز نمی توانید از اقیانوس رد شوید، مگر آنکه جرأت چشم برداشتن از ساحل را داشته باشید. (کریستف کلمب)**

انسان برای دستیابی به خواسته های خود ، نیاز دارد پیشاپیش به دو علامت سوالی ، به چه چیزی (چه چیزی) می خواهیم ، و چگونه (چگونه می توانم به خواسته ایم برسیم) فکر کند و جواب بدهد. این طور نیست که انسان ، ذهن بسته (نیاندیشیده) و چشم بسته بتواند به چیزی تحقق ببخشد. **وقتی ما ندانیم چه چیزی را می خواهیم به این معنی است که چگونگی دست یافتن به آن چیز را هم نمی دانیم.** همیشه این چنین است و بوده است که در ابتدا باید تعیین کنیم ، چه چیزی را می خواهیم و بعد از این است که ضرورت دارد راه های توانستن و عملی (چگونگی) کردن خواسته های خودمان را پیدا کنیم. اینکه می گویند خواستن توانستن است ، به این معنی نیست که ما بین خواستن و توانستن ، فاصله ای وجود ندارد ، بلکه مابین خواستن و توانستن همیشه فاصله وجود داشته است و ما نیاز داریم این فاصله را پر کنیم ، این فاصله در واقع مواد لازم برای تبدیل و پیوند دادن خواستن به توانستن است (این مواد لازم برای توانستن « موفقیت » می تواند ایده های نو، ابزار و روش ها ، فرمول های عمل ، تفکر ، مشورت و هر چیز مادی و معنوی که به نحوی یاری بخش این پیوند باشد. انسان ها فقط در خواستن مشکل ندارند بلکه در توانستن هم مشکل نابرابری دارند ، اتفاقاً کسانی که کمتر به توانستن نایل شده اند ، از افرادی که به توانستن موفق شده اند ، خواسته های بیشتری داشته اند. این نشان می دهد که فرآیند خواستن و توانستن مهم است و نیاز است که در هر مرحله از این فرآیند ، مؤثر ظاهر شویم. از آنجا که ماهیت خواستن با ماهیت توانستن متفاوت است ، برای همین آسان به نظر نمی رسد که بتوان بین این دو ماهیت متفاوت ، پیوند کارکردی برقرار کرد. درواقع اگر خواستن را چون سنگ معدن طلا بدانیم ، توانسان ، خود فلز طلا است که بین سنگ معدن طلا با فلز طلا ، از نظر ماهیت و کارکرد متفاوت است و آنچه سنگ طلا را به فلز طلا تبدیل کرده است ، همان فاصله ای است که با کمک ابزارهای مادی و معنوی پُر می شود. آری اگر خواسته ما ، دانه های طلایی گندم (امکان تهیه غذا) باشد ، توانستن ، مزرعه ای پر از خوشه های گندم (گندمزار) است و آنچه این فرآیند را پر می کند مراحل کاشت ، داشت و برداشت است.

سکوت را دوست دارم ، مگر برای اندیشیدن. آن هنگام که ساکت باشم ولی ذهن من نیز ساکت باشد (یعنی در حال اندیشیدن نباشد) ، من در حال اتلاف زمان و انرژی هستم. **سکوت بستر مناسبی برای اندیشیدن است ، ولی وقتی به اندیشیدن مشغول نباشم ، ساکت بودن یا نبودن من از هم چه تفاوتی دارند ؟ من سکوت می کنم تا به ذهن خودم اجازه بدهم حرف بزند (یعنی فرصت اندیشیدن پیدا کند) ، ولی وقتی سکوت کردم اما ذهن من مشغول اندیشیدن نشد و نباشد ، سکوت من چه سودی برای من و ذهن من داشت ؟ شاید وقتی کسی را در حال خموشی و سکوت زبانی ببینیم و این تصوّر را داشته باشیم که طرف در حال اندیشیدن باشد ، ولی آگاه باشیم ، نمی توانیم زیاد مطمئن باشیم که هر کس سکوت می کند ، حتما در حال اندیشیدن است ، بلکه تنها خود فرد می داند که در حال اندیشیدن است یا که در حال اتلاف زمان. با اینکه ذهن هیچکسی خالی از نشخوارهای فکری نیست ، اما این نشخوارها در حکم تفکر هدفمند نیست ، چون هدف و مقصد معینی را دنبال نمی کنند و بیشتر شبیه حرف زدن است تا سکوت ذهن خودمان را شکسته باشیم و به نوعی هم خودمان را سرگرم کنیم تا حوصله ما سر نرود ، در حالی که یک متفکر هیچ وقت سعی نمی کند ذهن خود را سر خود رها کند و یا با فکر و خیال واهی و زودگذر سرگرم سازد. در واقع همانطور که حرف زدن های بی مورد ، به خصوص وقتی کیفیت حرفهایی که زده می شود ، پایین باشد ، نه تنها به گوش متفکر خوشایند نیست و احساس می کند ارزش شنیدن ندارد ، بلکه این عقیده را هم دارد که حرف زدن با این کیفیت ، چیزی به غیر از وقت کشی نیست. حال وقتی اندیشه های ذهنی ما برای تفکر نیز چنین سطحی و کم عمق باشد ، به نوعی اتلاف زمان و انرژی و سرگرم شدن با موضوعات ذهنی پیش پا افتاده است . لذا نه تنها در حرف زدن سعی کنیم کیفیت را رعایت کنیم بلکه در اندیشیدن و سکوت کردن خودمان هم کیفیت را رعایت کنیم. اگر سکوت می کنیم برای اندیشیدن باشد ، نه برای تعطیلی ذهن (نیاندیشیدن). در واقع سکوت فرصتی است تا ذهن ما برای اندیشیدن آماده گردد. سکوت ، دادن اجازه تنفس به ذهن (اندیشیدن) است. اگر سکوت کنیم ولی نیاندیشیم ، مثل این است که داریم حرف می زنیم و بی خودی حرف می زنیم و کسی هم به حرفهای ما گوش نمی دهد. من خودم همه آنچه را که می اندیشم ، می نویسم ولی همه آنچه را که حرف می زنم ، نمی نویسم ، در واقع آنچه از طریق اندیشیدن به دست می آید ، قابل و شایسته نوشتن است ، ولی آنچه را که حرف می زنیم ، نه ، مگر اینکه آنچه حرف می زنیم محصول تفکر ما باشد . آری سکوت کنیم ولی اجازه بدهیم ذهن ما زبان**

بگشاید!!!

امام صادق (ع) **ان خیر ما ورث الابیاء لابیائهم الآب ذال المال**

بهرین ارثی که پدران برای نسل زندان خود باقی می گذارند ادب و تربیت صحیح است نه مال و ثروت



شماره ۳۷۹۷۰۴
طرح حکمت اولیاء دانشمندان به بیان

مهر انجمن اولیاء و مربیان

سری الف

اهداء کننده

25 سال قبل 1369 امضاء و تاریخ

دریافت کننده

92-08-10 9:21 am

برای تغییر در سبک زندگی خودمان ، در وهله اول نیازمند تغییر فکری و در مرحله بعدی به تغییر عملی نیازمند هستیم. تغییر عملی خیلی ضروری است ، چون تنها در این صورت است که چهره زندگی ما تغییر خواهد یافت. در واقع **تغییر فکری در حکم زیربنا و تغییر عملی در حکم روبنا است برای سبک زندگی ما.**

اینکه فکر کنیم سرنوشت ما از قبل تعیین شده است یا که توسط خودمان نوشته می شود (خلق می شود) هر دو درست است و **سرنوشت هر کس با توجه به نوع نگرش و نحوه تفکر و کیفیت اعمالی که دارد ، شکل می گیرد.** در واقع هیچ انسانی بدون سرنوشت نیست و جالب اینجاست آنهایی که سرنوشت خود را نمی نویسند (نمی آفرینند) باز برای آنها سرنوشتی نوشته می شود ، آن هم باز توسط خودشان ، مثل این می ماند که همان گونه که ما یک روز خودمان را با چه فعالیت های مشخص شده و دلخواهی سپری کنیم و چه نکنیم ، مسلم است که این روز ما در حال اتمام و سپری شدن است ، ولی محصولی که از این روز ما به دست می آید وابسته به فعالیت ها یا عدم فعالیت های ماست. سرنوشت مجموع کیفیت تمام روزهای زندگی ماست که پشت سر می گذاریم . این که بتوانیم هم سرنوشت خودمان را تعیین کنیم و هم نتوانیم تعیین کنیم ، هر دو درست است و کارکرد دارد . اینکه فکر کنیم سرنوشت ما بدون دخالت و تأثیر خواسته ها و فعالیت های ما شکل می گیرد ، یک تفکر کلیشه ای است که خیلی ها کورکورانه پذیرفته اند. در واقع وقتی فکر کنیم سرنوشت ما را خودمان تعیین نمی کنیم ، به این معنی است که داریم از پذیرفتن احساس مسؤلیت خودمان و زندگی مان امتناع می کنیم . زندگی من چیزی نیست به جز خودم که چگونه فکر می کنم و چگونه عمل می کنم. آری **سرنوشت انسان چیزی نیست به جز ترکیب اندیشیدن و عمل کردن و سرنوشت هر کس با کیفیت و کمیت اندیشیدن و اعمالش تعیین می شود.** اینکه فکر کنیم هیچ کس در تعیین سرنوشت خودش تأثیر ندارد یا نمی تواند دخالتی داشته باشد ، نگرشی معیوب و کوتاه بینانه است که فرد تنها بر اساس باورهای کلیشه ای نیآزموده شده پذیرفته است . اینکه انسان می تواند سرنوشت خود را و مسیر کلی زندگی اش را تعیین کند ، بخاطر صاحب اختیار و اراده و آزادی داشتن انسان است و گواهی که این مطلب را تأیید می کند ، همانا آزادی در اندیشیدن و رفتار است ، چون انسان هم می تواند افکار و اعمال خود را انتخاب کند و هم می تواند تغییر دهد و بخاطر همین امکان بالقوه است که انسان می تواند با توجه به افکار و اعمال خود ، سرنوشت خود را بیآفریند. افکار و اعمال انسان هر دو کاربردی هستند و در زندگی ما کارکرد دارند و فلسفه وجودی افکار و اعمال انسان ، همانا مصالح و موادی است تا بنای سرنوشت خودمان را بنیان نهیم. آری سرنوشت خودمان را می توانیم در دست داشته باشیم و در هر لحظه ای اراده کنیم ، می توانیم آفریدن سرنوشت خودمان را آغاز کنیم.

شگفتی و قدرت فکر در این است که می توان فکر را به شغل ، ثروت ، علم ، اختراع و اکتشاف و هزاران چیز دیگر تبدیل کرد و بهره گرفت. آری فکر در همه چیز حضور و وجود دارد و صرفاً برای اینکه در خدمت ما باشد و ما از فکر استفاده کنیم و به هر آنچه می خواهیم تبدیل کنیم ولی یادمان باشد فکر مثل چاقوی دو لبه است و بسته به نوع کارکردش ، کاربرد خود را نشان می دهد ؛ حتی کسی که خودکشی می کند در وهله اول خودکشی ، فکر می کند (افکار منفی و سیاه و ...) و به افکاری معتقد و متقاعد می شود که به مرگ خودش مُهر تأیید می زند. اینجاست که نوع کارکرد فکر (مثبت یا منفی) به کاربردی مثبت یا منفی منتهی می شود. هیچ چیزی و هیچ جایی و هیچ زمانی وجود ندارد که ردپای فکر در آن دیده نشده باشد ؛ حتی قبل از ظهور انسان بر روی کره زمین ، فکر وجود داشته است و آن فکر خداوند بوده است. در واقع هر موجودی و هر مخلوقی در این دنیا نشانه و آیتی از فکر خداوند بوده است. خداوند خودش فکور است و ما هم که از جنس خداوند هستیم به ما قدرت تفکر داده است. هر چیزی قبل از موجود و ممکن شدن به صورت مادی یا عینی ، به صورت فکر و ایده خلق شدن ، موجود می شود و آن گاه با ابزار و کالدهای متناسب با حیات مادی خود ، پا به عرصه حیات دنیوی می گذارد. وقتی به همه دستاوردهای مادی و معنوی انسان نگاه کنیم (بیاندیشیم) ، متوجه می شویم که همه اینها بعد از نطفه بندی های اولیه فکری ، متولد شده اند و همه اینها قبل از فعالیت فکری وابسته به هر چیزی ، موجود نبوده اند ، یعنی تا وقتی اندیشه به وجود آمدن چیزی ، وجود نداشته باشد ، آن چیز هنوز در قلمروی نیست ها قرار دارد و حتی آگاهی ما به نیست بودن با وجود نداشتن آن چیز ممکن و میسر نیست ، ولی وقتی اندیشه ما بر خلق چیزی اراده می کند و به حرکت می افتد ، امکان خلق چیزی یا انتقال چیزی که در قلمروی نیست ها بود ، به قلمروی هست ها به وجود می آید. حال همه خلقت جهان قبل از وجود یافتن مادی یا عینی ، در ذهن خداوند بوده است و وقتی خداوند اراده کرد ، **{ إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ }** به جهان هستی در طول ۶ روز عینیت بخشید. اینکه خداوند همه چیز را می داند بخاطر این است که از روی آگاهی و دانایی کامل و محض خود ، همه چیز را آفریده است . کسی که چیزی را به وجود می آورد ، مسلم است که اطلاعات زیادی نسبت به آن چیز دارد تا در مقایسه با سایر افراد. البته مقایسه ذهن و تفکر خداوند با ذهن و تفکر انسان ، فکر نکنم مقایسه درست و منطقی باشد ، چرا که اولاً ذهن خداوند را نمی توانیم شبیه ذهن آدمی تلقی کنیم و در ثانی ذهن انسان را هم نمی توان شبیه ذهن خداوند فرض کرد و ثالثاً ما هر چیزی را از خودمان بدانیم ، نمی توانیم به خدا نسبت بدهیم و هر گونه تفسیر و تعبیری هم داشته باشیم ، خودخواهانه و به نفع خودمان خواهیم بود.

مواظب باشیم و آگاه به شنیده ها ، دیده ها و خوانده های خودمان ، چون همه این اطلاعات ورودی از محیط ، قرار است وارد ذهن ما شوند و درونی شوند و به تصورات ماندگار ما تبدیل شوند و سالها با ما همراهی کنند. حال بهتر نیست همراهان بهتری را انتخاب کنیم تا در طول زندگی برای ما آثار مثبتی داشته باشند ؟ یا اینکه همراهان بدی را انتخاب کنیم و موجب آزار واذیت ما شوند ؟ فکر نکنیم آنچه وارد ذهن ما می شوند ، از بین می روند یا موضوع مهم و قابل تأثیری نیست ، چرا که خیلی از چیزهایی که وارد ذهن ما می شوند ، شاید برای همیشه ماندگار شوند و هرگز نتوانیم آنها را از ذهن خودمان بیرون کنیم و دور بریزیم. **آری ذهن پاک و مثبت ، مسلماً کارکردی پاک و مثبت خواهد داشت و مثبت اندیش خواهد بود.** ما ذهن خودمان را با هر کیفیتی شکل ببخشیم با همان کیفیت برای ما فعالیت خواهد کرد ، پس مراقب سازه ها و ساختار کیفی ذهن خودمان باشیم ، چرا که قرار است بر اساس این سازه ها ، عملکرد و کاربردهای فکری و عملی ما صورت بگیرد. قبول دارم که هیچ کس نمی تواند از آغاز زندگی خود ، ذهن خود را بطور ارادی و انتخابی و آگاهانه بسازد و شکل ببخشد ، چون هنوز یک کودک آن چنان به آن رشد و آگاهی لازم نرسیده است که بتواند ورودی های (اطلاعات) محیطی را خود را کنترل کند و بهترین ها و مثبت ها را برای خود انتخاب کند. به نظر می رسد در نیمه اول زندگی خودمان ، غلبه محیطی بر ذهن ما آشکار است ولی در نیمه دوم زندگی سعی داریم ذهن را بر محیط غالب سازیم. البته ممکن است این موضوع درباره همه یکسان و صادق نباشد و با تفاوت های ریز ودرشتی همراه باشد و در ضمن نمی توان با اطمینان گفت از بین محیط و ذهن ، کدام بر دیگری غالب خواهد بود. به نظر می رسد ذهن و محیط بطور مداوم در حال کشمکش و تحمیل خواسته های خود بر یکدیگر باشند. برای همین است که **گاه به خواسته های ذهن خودمان گردن می نهیم و گاه نیز به خواسته های محیطی تسلیم می شویم.** ولی آنهایی که قصد دارند به موفقیت نایل آیند ، نیاز دارند پیرو خواسته های ذهن خودشان باشند و رویدادهای محیطی را به نفع خود اداره کنند و علاوه بر این لازم است با تصورات مثبت همراهی کنند.



فکرها زاد و ولد می کنند و تولید مثل می کنند و افکار همجنس خود را تداعی می کنند. یک فکر و ایده نو و مثبت ، به افکار مشابه خودشان نیز حیات می بخشند. محصولات فکری افزایشی هستند ، یعنی یک فکر زاینده فکرهای دیگر است و حال کیفیت این فرزندان ذهن (اندیشه ها) به کیفیت والدین این اندیشه ها (ذهن) وابستگی دارد. وقتی با یک ایده و راه جدیدی آشنا می شویم ، ناخواسته و سریع با ایده ها و راه های جدید دیگری نیز آشنایی پیدا می کنیم و در ذهن ما خطور می کنند. فکر کردن به ایده ای مثل شاخ و برگ دادن به درخت ذهن است و این کار باعث می شود شاخه های فکری دیگری نیز به وجود آید که در خودشان ، زمینه خلق و تولید ایده ها و افکار نو را دارند. درواقع هر قدر بیشتر فکر کنیم ، قادر می شویم ایده و افکار تازه بیشتری را تولید کنیم و یا اینکه زمینه و راه خلق افکار نو را برای دیگران یا خودمان فراهم کنیم. وقتی یکی دنباله افکار ما را بگیرد ، می تواند به افکار و ایده های دیگری برسد که توسط آنها می تواند دست به خلاقیت و نوآوری های فکری و عملی دیگر بزند ؛ مثلاً گاه دیده ایم فردی در زمینه ای به تفکر و عمل پرداخته است ولی نتوانسته است آنچه را که می خواسته است کشف یا اختراع کند یا هر مورد دیگری (در تمامی علوم) ، اما فرد دیگری ظهور می کند و وارد میدان عمل می شود و زمینه فکری و عملی فرد قبلی را دنبال می کند و با کمک ایده های دیگر و جدید خود ، به اختراع و اکتشاف خود موفق می شود. گاه به نظر می رسد کیفیت استفاده افراد از ایده ها ، باعث می شود که دو فرد از یک ایده به نتایج متفاوتی برسند.



از سری کتاب های
فعالیت های آموزشی

سؤال کردن

جورج براون و ای. سی. رگ
ترجمه: فرورزنده داورپناه



برای رسیدن و دستیابی به نتایج دلخواه و متفاوت خودمان ، اندیشه هایی دلخواه و متفاوت را به وجود آوریم و این کار از طریق دستکاری ذهنی (اندیشیدن) ممکن است . گاه وقتی برای روبرو شدن با نتایج دلخواهم (نتایجی عینی و ملموس) سعی می کنم اندیشه های تازه ای را کشف کنم که سطح کارکرد آن بالاتر از اندیشه های قبلی یا فعلی من است و به آن اندیشه ها عمل کنم ، و به آن نتایجی که دلخواهم بود ، می رسم . در واقع با یافتن و خلق اندیشه های تازه (بارور شده افکار قبلی ام) مسیرهای تازه ای برای دسترسی من به نتایج دلخواهم آغاز می شود ؛ یعنی اندیشه تازه و متفاوت من ، بخاطر ماهیت کارکردی خود با اندیشه های قبلی ام ، مسیر تازه ای را برای من ممکن می سازد ، تا با طی کردن آن مسیر (یعنی عمل کردن به اندیشه های تازه ام) به آن مقصد و مقصود مورد نظرم برسم . آری هدف ما از **جویندگی فکری** (اندیشیدن) خلق اندیشه های نوین (که از نظر کارکردی و ساختاری متفاوت از اندیشه های قبلی و فعلی ماست) ، در واقع کشف و خلق مسیرهایی است تا ما را به نتایج متفاوت ، نو و دلخواه ما برساند . در واقع اندیشه های تازه برای ما در حکم نقشه و راهنمای دستیابی به خواسته های ماست . وقتی می اندیشیم یعنی امکان و زمینه اینکه چه چیزی می خواهیم و چگونه می توانیم به خواسته های خودمان برسیم ، برای ما به وجود می آید یا روئیت می شود (روئیت از این نظر که گاهی **فرمول انجام عملی** وجود دارد ، ولی برای ما قابل دیدن (دریافت و فهمیدن) نیست و این فقط بخاطر وجود نقص توجه ذهنی و نقص توجه محیطی ماست ، **نقص توجه ذهنی** (یعنی هنوز از بابت کیفیت تفکر به آن توجه لازم دست نیافته ایم و **نقص توجه محیطی** (یعنی ما هنوز از محیط پیرامون خودمان شناخت و آگاهی درستی به دست نیاورده ایم) ، البته نقص توجه ذهنی با نقص توجه محیطی ارتباط دارد ، یعنی ما اگر از محیط شناخت کافی نداریم به این علت است که از لحاظ فکری هم تا آن حد لازم رشد نکرده ایم و عدسی چشم ذهن ما قادر نشده است ، جزئیات مهم و پنهان پیرامون خودمان را ببیند . در واقع ما با اندیشه های خودمان است که هم اندرون ذهن و هم بیرون از ذهن (محیط) خودمان را می بینیم . **تفکر ، عدسی چشم ذهن ماست** . تفکر بهتر و متعالی ، قدرت بزرگنمایی و تشخیص عدسی چشم ذهن ما را افزایش می دهد . عدسی چشم ذهن ما مثل عدسی های دو چشم ما نیست که فقط به محدوده انعطاف پذیر ثابت نیاز داشته باشد ، یعنی عدسی چشم های ما برای دیدن واضح اشیاء دور و نزدیک ، محدوده مشخص و تعیین شده ای دارد و کمتر یا بیشتر از فاصله استاندارد شده کارساز نیست ، یعنی عدسی چشم ما برای دیدن و ندیدن و واضح دیدن و واضح ندیدن ، محدودیت دارد ، اما عدسی چشم ذهن ما محکوم به این محدودیت نیست ، بلکه راه برای افزایش قدرت و بُرد عدسی چشم ذهن ما باز است ولی دسترسی به **افزودن سطح کیفی عدسی چشم ذهن ما ، خودکار و اتوماتیک نیست** ، بلکه به خود ما بستگی دارد ، یعنی مواردی که می تواند به افزایش تفکر ما منجر شود ، اگر در مقام عمل آنها را به اجرا گذاریم ، به تبع این ، عدسی چشم ذهن ما نیز توسعه می یابد و ما با این عدسی رشد یافته ، جهان بینی و خودشناسی خودمان را شکل می دهیم .

به فکر این نباشیم که دیگران ، رفتار و افکار ما را تأیید کنند ، تا احساس رضایت روانی پیدا کنیم. وابسته تأیید دیگران بودن ، ما را از داشتن استقلال و آزادی فکری و عملی ، محدود و محروم می کند. علاوه بر این ما هم می توانیم افکار و رفتار دیگران را تأیید کنیم یا نکنیم و این چنین ، دیگر هیچ کس مورد تأیید دیگران نمی شود ، چون تأیید یا عدم تأیید دیگران ، بهانه و وسیله ای می شود تا خواسته های مغرضانه داشته باشیم. آنهایی که خودشان را ملزم به این می دانند که همه رفتار و افکارش مورد تأیید دیگران باشد ، یک علت بزرگ ناشی از نبود اعتماد به نفس کافی است.



اندیشه هایی که آرامش و سکون و سکوت را از من گرفته و مرا مجبور به اندیشیدن می کند. هر چند من مجبورم بیاندیشم ، ولی در حقیقت من به اندیشیدن نیاز دارم ، اگر من به اندیشیدن نیاز نداشتم ، چه لزومی داشت من قادر به اندیشیدن باشم و توانایی و نعمت اندیشیدن داشته باشم بدون تردید انسان برای سرگرمی و تفنن ذهن خود به اندیشیدن نمی پردازد ، بلکه ذهن و اندیشیدن برای انسان مثل فرمان ماشین است که قصد داریم خودمان را هدایت کنیم و به مقاصد خودمان جامه عمل بپوشانیم و جهان عینی (بیرون) خودمان را با جهان ذهنی (افکار و اندیشه ها) خودمان بسازیم و اندیشیدن ، کارش این است که طرح و نقشه هایی را برای ما تولید و خلق کند و ما به کمک این نقشه های ذهنی ، بتوانیم سازه های عملی خودمان را عینیت بخشیم . وقتی بتوانیم تفاوت اندیشیدن و نیاندیشیدن را خوب بفهمیم و برای خودمان تجزیه و تحلیل کنیم و بشناسیم ، آن وقت با چشم باز و ذهنی توانا قادر خواهیم شد ، کیفیت مؤثر اندیشه ها را بفهمیم و اندیشه ها و ایده ها را به صورت کاربردی وارد متن زندگی خودمان کنیم. درواقع به اندیشه ها نباید صرفا با دید اندیشه بودن صرف نگاه کنیم ، بلکه به اندیشه ها به عنوان مواد و خمیرمایه عمل بنگریم و اندیشه ها را سرمایه هایی بدانیم که اگر بتوانیم زمینه و قابلیت تبدیل شدن اندیشه ها به عمل را پیدا کنیم ، خواهیم توانست به سود و فواید مادی و ذهنی برسیم. آنچه در محیط روی می دهد ، در وهله اول حاصل فعل و انفعالات ذهنی ماست ، اگر در محیط شاهد تغییرات ، نوآوری ها و محصولات نو و کارهای متفاوت و بدیع می شویم ، همه اش بخاطر خلاقیت های فکری است که صاحبان آن به وجود آورده اند ، خیلی به ندرت در محیط ، مواردی (دستاوردهای انسانی) هستیم ، همه اش با دخالت ذهنی انسانها به وجود آمده است که درواقع دغدغه ذهنی این افراد بوده اند. انسان بدون اندیشه ورزی و اندیشه پروری و غنی سازی فکری و بهره گیری از افکار خود ، قادر نمی شود از خود تأثیراتی را بر محیط ساطع کند و به تبع آن تغییراتی را در زندگی انسان ها به وجود آورد . اندیشیدن ابزار و واسطه ای است که انسان خود را با محیط سازگار می کند و هماهنگ و تطبیق می کند و در خود تغییراتی به وجود می آورد تا محیط را بر خود مطلوب گرداند . درواقع با اندیشیدن ، شاید نتوانیم بر محیط کنترل کاملی داشته باشیم و تأثیر بگذاریم و به نفع خودمان تغییر دهیم ، ولی با تغییر خودمان توسط ابزار اندیشیدن ، سعی می کنیم با شرایط محیطی سازگار و هماهنگ شویم و به نوعی بین خودمان و محیط ، تعادل و تبادل به وجود آوریم. تعادل و تبادل ، شرط بقای انسان در محیط است . تعادل حاصل سازگاری دوطرفه بین انسان و محیط است ، یعنی گاه انسان به نفع محیط تغییر می کند و گاه نیز محیط را به نفع خود (انسان) تغییر می دهد و این نشانگر سازگاری و هماهنگی است و نبود تعادل به معنی ناسازگاری و ناهماهنگی است و اما برای ایجاد تعادل ، انسان نیازمند تبادل با محیط است که این هم به نوعی در تأیید مطالب فوق است ، یعنی ما با تبادل سعی می کنیم بین خودمان و محیط سازگاری و هماهنگی به وجود آوریم که این هم حاصل پذیرش تغییر دوطرفه انسان و محیط است ، یعنی انسان بدون تبادل نمی تواند زمینه تعادل خود را با محیط به وجود آورد ، چون انسان مجبور است با محیط در ارتباط و تبادل باشد ، یعنی برای بقای مادی و توسعه معنوی خود، نیازمند این ارتباط است و انسان نمی تواند از محیط اجتناب کند و خود را بی نیاز از محیط بداند و اما کلید تبادل انسان با محیط ، ذهن و اندیشیدن است ، البته بدون اندیشیدن هم امکان تبادل با محیط وجود دارد ولی در محدوده تعامل و تبادل حیوانی باقی می ماند ، یعنی کمترین بهره را از محیط خواهد داشت ، همین که اوضاع حیات انسانی در طول تاریخ ، متفاوت از حیات حیوانات است ، گواه این است که انسان با توجه به کیفیت و تمایز ذهنی اش با حیوانات ، توانسته است متفاوت از حیوانات به زندگی ادامه بدهد و خالق شاهکارها و تغییرات بی شماری در تاریخ بشری خود شود ، ولی حیوانات به همان وضع مشابهی که در طول قرون و اعصار داشته اند ، باقی بمانند.



- سرنوشت هر کس، با توجه به نوع نگرش و نحوه تفکر و کیفیت اعمالی که دارد، شکل می گیرد.

- **ما ۱۰۰٪ محکوم محیط نیستیم.**

- بجای اینکه **تسلیم محیط** باشیم محیط را به نفع خودمان به کار بگیریم.

- وقتی **تأثیر محیط** را بیشتر بدانیم یعنی به خودمان کمتر اعتماد می کنیم که می توانیم کاری بکنیم، **اعتقاد به محیط** یعنی عوامل خارج از اراده من، مرا کنترل و هدایت می کند و این یعنی مرا به چیزهایی می رساند که دلخواه من نیستند.

- تأکید من به عوامل درونی بخاطر این است که اعتماد به نفس خودمان را تقویت کنیم و بر کارهایی که می خواهیم، توانا تر ظاهر شویم

- اگر ما صرفاً معتقد به محیط باشیم دیگر نخواهیم توانست خودمان را در مسیری که انتخاب می کنیم هدایت کنیم.

- من منکر **تأثیر عوامل بیرونی** نیستم ولی عوامل درونی را هم بی تأثیر نمی دانم.



- من چیزی فراتر از افکار و رفتار هایی هستم که دارم. افکار و رفتارهایی که می توانند از من جدا شوند ، تغییر یابند ، حذف شوند. **افکار و رفتارهای من ، به من تعلق ذاتی ولاینفک ندارند ،** یعنی من افکار و رفتارهایم را در طول زمان به دست آورده ام و صاحب شده ام و خوب و بد بودن افکار و رفتارهایم ، فقط ابزارهای کارکردی من هستند.

- من انسان خوبی هستم و با اینکه انسان خوبی هستم ، اما ممکن است از من افکار و رفتارهایی سر بزند که نه برای خودم خوشایند باشد و نه برای دیگران. شخصیت من ثبات بیشتری دارد تا ثبات داشتن در افکار و رفتارهایم ، چون آنها هر روز امکان تغییر و اصلاح پیدا می کنند و من هر روز با اندیشه هایم و رفتارهایم همراهم ، هر چند ممکن است اندیشه ها و رفتارهایی که دیروز با من همراه بودند ، امروز دیگر نباشند و جای خودشان را به افکار و رفتارهای دیگر بدهند.

- **هیچ انسانی محکوم افکار و رفتارهایی نیست که داشته است و دارد و خواهد داشت.** انسان مثل یک دیگ می ماند و مواد داخل دیگ ، همان افکار و رفتارهای ما هستند که استفاده می شوند و هر روز هم امکان تغییر دارند. افکار و رفتارهای ما به ما نچسبیده اند ، آنها سایه های ما نیستند که نتوانند از ما جدا شوند.

- **انسان یکی بیش نیست ،** آنچه انسان ها را از هم متمایز کرده است ، افکار و رفتارهای متفاوت هستند.

M.N.G

من در تفکر خودم مستقل هستم و اینکه من از جنس مرد هستم ، دلیل بر این نمی شود که از مردها ، بی چون و چرا طرفداری کنم ، چون این گونه طرز فکر و عمل ، چیزی به غیر از تعصب جنسیتی کورکورانه نیست. **تعصب ،**

دلیل حقانیت نیست ، حال فرقی ندارد تعصب ما در مورد چه چیزی باشد ، چرا که تعصب به منزله طرفداری عاطفی است و ما در این طرفداری جانب عقل و منطق و حق و حقیقت را نادیده می گیریم. تعصب، باعث محدودیت فکری و عملی ما می شود ، چرا که مجبوریم در حیطه مشخص شده ای، فکر و عمل کنیم.

هر افتادن و نشستنی با برخاستنی توأم است ، اگر افتاده ایم ، دوباره برخیزیم. هیچ چیز نمی تواند مانع برخاستن و ایستادن ما شود ، مگر اینکه خودمان مانع شویم و کارشکنی کنیم. **ما سنگ و کوه نیستیم که هر جا افتادیم ، همان جا ثابت و بی تحرک بمانیم (حتی کوه ها هم حرکت می کنند شاید باورش برای برخی سخت باشد)** و در سکون خویشتن غرق شویم . برای رسیدن به مقصد و مقصودمان ، برخاستن و حرکت لازم است و اما این اندیشه ها است که ما را به برخاستن و حرکت ، تحریک و ترغیب می کنند . وقتی اندیشه ای نداشته باشیم در خودمان نیازی به برخاستن و حرکت نمی بینیم. این اندیشه ها است که توسط مغز به عضلات فرستاده می شود **(ذهن ← اندیشه ها ← مغز ← عضلات)** و ما را به حرکت فرا می خواند و ما وقتی به برخاستن و حرکت عمل می کنیم که در ابتدا به دستورات ارسالی (تکانه های عصبی یا اندیشه ها) توسط مغز (یا ذهن) گوش فرا می دهیم (یعنی اطاعت امر می کنیم) و اگر پاسخ ما منفی و اجتناب باشد ، نیازی به حرکت و برخاستن نخواهیم داشت . البته هدف ما این نیست که دیگران را تشویق و ترغیب کنیم که به برخاستن و حرکت فیزیکی نایل شوند ، بلکه هدف ایجاد انگیزش در ذهن خود یا دیگران است تا با خلق و تولید نیروهای انگیزشی ، سوخت شروع و استارت خیزش و حرکت ماشین ذهن خودمان را فراهم کنیم. وقتی بیاندیشیم و اندیشه مثبت داشته باشیم ، به سوی فعالیت های مثبت متمایل می شویم. اندیشیدن به خودی خود ، دستگاه تحریک کننده روانی انسان است و اندیشه مثبت ، تحریک مثبت و مفیدی را برای ما به وجود می آورد . نتیجه هر تحریکی ، به سمت و سوی عمل خود است ؛ یعنی ما وقتی تحریک می شویم در واقع قصد داریم در عالم واقعیت و به صورت عینی دست به اعمالی بزنیم ، یا اینکه سعی داریم آنچه را که در ذهن خلق کرده ایم ، به صورت اعمال بکر و خلاقانه نشان دهیم. وقتی یک فکر و اندیشه جدید در ما به وجود آید ، در صورت ضرورت نمود عینی و عملی یافتن ، در جهان ماده ، نیازمند کالبد و جسم جدیدی است که به شکل عملی تازه و بدیع ظاهر می شود (عمل می تواند به شکل هایی چون اختراع و اکتشاف ، نوشته ها ، رفتار عینی و ... نمود یابد) یعنی یک فکر برای اینکه بتواند خارج از ذهن حضور داشته باشد و به حیات خود تداوم ببخشد ، نیازمند است برای خود کالبد و جسمی داشته باشد و آن عمل یا رفتار عینی است و برای اینکه بتوانیم عمل را هم آشکار سازیم ، بنا به ماهیت آن اندیشه بنیادین عمل ، دست به اختراع و اکتشاف (مادی و معنوی) می زنیم. هدف از انگیزش نیز این است که نیرویی روانی داشته باشیم تا جهان ذهنی خودمان را به جهان عینی و عملی تبدیل کنیم ، یعنی برای تبدیل افکار ذهنی به اعمال عینی ، انگیزه داشته باشیم و صرفاً در محدوده حیات ذهنی خودمان متوقف نشویم ، بلکه همیشه در مسیر دوطرفه و تعاملی ذهن (فکر) و عمل فعال باشیم.

بالا رفتن سن یا بالا بودن سن فردی به این معنی نیست که این شخص همه چیز را می داند و اگر ما از این فرد سوالی را بپرسیم ، حتما جوابی خواهد داشت. دانستن همه چیز توسط یک فرد مثل ندانستن هیچ چیز توسط همان فرد ، هر دو غیرمنطقی است ؛ یعنی هیچ وقت توقع نداشته باشیم که کسی همه چیز را بداند یا هیچ چیزی را نداند. دانستن و ندانستن هر دو نسبی است ، ولی هر کس در کمیت و کیفیت دانستن و ندانستن های خود ، عاملی مهم و مؤثر است. علم آدمی شامل یکایک همه انسان ها نیست ، یعنی اگر انسان امروزی به علوم و دانسته هایی دست یافته است و مرز دانستنی های خود را گسترش داده است به این معنی نیست که تک تک انسان ها از این علوم برخوردارند یا در تولید ایندانستنی ها نقش مهم مؤثری دارند ، مثلا علوم نجوم به یافته هایی دست یافته است و نوع انسان (انسان امروزی) نسبت به گذشته (انسان های نسل کهن) چیزهای زیادی از یافته های علم نجوم می دانند ، ولی این دانستن مشومل یکایک انسان ها نمی شود ، یعنی صاحبان اصلی علوم نجوم و آنهایی که در این امور فعالیت داشته اند و دارند ، نسبت به انسان های عادی ، چیزهای بیشتر و بهتری را از این علم می دانند و افراد عادی فقط به مواردی اندک ، ظاهری و اطلاعات برداشت های مخلوط به اشتباه و شبه علمی دارند. درواقع مصرف کنندگان علم ، آگاهی ناخالص و محدودتری نسبت به تولیدکنندگان علم دارند . اینکه انسان امروزی با اینکه در عصر ترقی و پیشرفته تری از انسان های دوران گذشته واقع شده است ، ولی به این معنی نیست که تک تک انسان ها پیشرفت کرده اند و اینکه افراد زیادی از قشر عادی تا طبقات بالتر اجتماعی و اقتصادی از میوه های عصر ترقی امروز بهرمنند می شوند، فقط نمایانگر تجلی ظاهری از مستفیض شدن انسانها از محصولات علوم و فن آوری های عصر حاضر است ، مثلا اگر فردی گوشی همراه آخرین مدل دارد ، به این معنی نیست که از علومی که در فرآیند تولید این محصول الکترونیکی استفاده شده است ، آگاهی دارد. یا هرچند کودکان امروزی با اسباب بازی هالی پیشرفته تری مشغول هستند تا کودکان اعصار گذشته یا مثلا خودم با این که هر روز از کامپیوتر استفاده می کنم و مطالب و فابل ها را **copy** و **paste** می کنم و کارهای دیگر ، با اینکه می دانم اگر فایلی را **copy** و **cut** کنم ، می توانم در جای دیگری **paste** کنم ، ولی هنوز نمی دانم پشت پرده این عمل ، کدان ساختار و کارکردهای پنهانی دست به دست می دهند تا مو موفق به اجرای رفتار **copy** و **paste** شوم . درواقع ممکن است ما هر روز چیزهای زیادی را استفاده کنیم ولی آنچه که امکان این استفاده را فراهم می کند ، ندانیم و شاید هیچ وقت هم ندانیم ، برای همین حضور تک تک انسان ها در عصر ترقی و پیشرفت به معنی پیشرفت نوعی انسان است ولی به معنی پیشرفت کردن تک تک انسان ها نیست ، فقط این را می توانم بگویم که **هر انسانی در سطحی از آگاهی و پیشرفت محدود به خود قرار دارد.**

• هم ذهن انسان عادت می کند و هم اینکه هر کس عادت های ذهنی دارد. متأسفانه خیلی ها از ذهن خود اطلاع درست و حسابی ندارند ، با اینکه اولین چیزی که در دسترس هر انسانی ، ذهن اوست !!! خیلی ها هنوز از تأثیر ذهن و ذهنیت خودشان بر روی افکار و رفتارهای فردی و اجتماعی خودشان بی خبر هستند ، حتی ممکن است وجود ذهن خود را فراموش کنند که چقدر تحت تأثیر ذهن خودشان هستند.

• وقتی سکوت می کنیم به ذهن اجازه می دهیم دریافت کننده باشد و وقتی حرف می زنیم ذهن را از دریافت های خود محروم می سازیم.

• هر کس با نادان بنشیند ، نادانی را یاد می گیرد و هر کس با دانا بنشیند ، دانایی را یاد می گیرد.

• سکوت دری از درهای حکمت و دانش است . حضرت امام رضا (ع)

• تفکر در انسان هر چند قابلیت فطری و ذاتی دارد ، ولی نحوه تفکر و کیفیت تفکر ، حاصل یادگیری و اکتساب ماست .

• هر محیطی ، رفتار خود را می رویاند ، اما بروز این رفتارها قطعی و مطلق نیستند.

• هر فکری ، رفتار خود را تولید می کند و همان رفتار ، فکر خود را تقویت می کند.

• تحمیل عقیده ، روش درست و موثری برای متأثر ساختن دیگران و نفوذ کردن در قلب و ذهن دیگران نیست.

داشتن مغز؛ دلیل
قطعی برای انسان
!بودن نیست
پسته و بادام هم
مغز دارند،
برای انسان بودن
باید شعور داشت



میوه های درخت انسانیت



- **اشتباه** کردن یعنی تلنگری برای بیدار شدن از خواب غفلت و نادانی. (جهل مُرکب).

- **من اشتباه کردن را دوست دارم ، به شرطی که تکراری نباشند.**

- **من اشتباه کرده ام ، که اشتباه نکرده ام.**

- **من مجبور نیستم وقتی اشتباه کرده ام ، اشتباه خودم را انکار و کتمان کنم. وقتی به اشتباه خودم معترف می شوم ، احساس می کنم هوای تازه ای بر رگ های وجودم دمیده می شود و احساس راحتی می کنم از اینکه با اعتراف به اشتباه خود ، ناراحتی خودم را بیرون می ریزم.**

- **اشتباه** کردن ، واقعیت است و انکار واقعیت ، اشتباه است.

چگونه شاد باشیم؟



وقتی **اشتباه** خودمان را انکار می کنیم ، در واقع به خودمان اجازه تغییر و رفتار و افکار متفاوت را نمی دهیم ، چرا که اگر اشتباه خود را قبول کنیم ، از نظر روانی الزام آور می شود که در رفتار و تفکر خود تغییری ایجاد کنیم و با نگرش و رفتاری نو و شایسته ، دست به فعالیت فکری و عملی بزنیم.

هر اشتباهی حداقل دو وجه دارد ، یکی **اشتباه فکری** و دیگری **اشتباه رفتاری** (عملی) ، در واقع همان طور که فکر درست به عمل درست منجر می شود ، فکر اشتباه نیز به عمل اشتباه منتهی می شود.

گاه ما از نظر فکری، متوجه **اشتباهات** خودمان هستیم ولی در عمل باز به اشتباهات خودمان ادامه می دهیم و گاه نیز بدون اینکه از نظر فکری متوجه اشتباه خودمان باشیم ، باز در عمل به اشتباهات خود تداوم می بخشیم.

چگونه می توانیم اشتباهات خودمان را کاهش دهیم ؟ اینکه فکر کنیم می توانیم بدون حتی یک اشتباه دیگر ، مسیر زندگی خودمان را بپیماییم ، سخت در اشتباهیم ، چرا که اشتباهات جزئی از روند زندگی انسان هاست ، البته این اشتباهات هم به همراه ما بروزرسانی (Update) می شوند ، یعنی این امکان برای هر کسی وجود دارد که فردا مرتکب یک اشتباه دیگر (جدید) شود ، چرا که دامنه وجودی اشتباهات فقط آنهایی نیست که پشت سر گذاشته ایم و یا برای ما شناخته شده اند ؛ از آنجا که اصل ثابت تغییر بر جهان هستی حاکم است ، این اصل ثابت هم وجود دارد که **انسان محکوم ابدی به اشتباه کردن است و این یعنی اشتباه کردن انسان ها ، یک اصل ثابت است** و آنچه این اصل را تقویت می کند ، وجود متغیرهای بی شماری است که در این دنیا وجود دارد . درواقع تغییرات ، معادلات قبلی و فعلی را بر هم می زند و از این رو این زمینه آمادگی بالقوه برای هرکس وجود دارد که اشتباه کند (اشتباه فکر کند و اشتباه عمل کند و...) ، البته اینکه انسان ها نمی توانند از اشتباه کردن اجتناب کنند و وجود آنها را انکار کنند ، به این معنی نیست که مسؤلیت برخورد با اشتباهات خودمان را نداریم و نیازی به اصلاح و مقابله با آنها نیست. **آری فلسفه وجودی اشتباهات ، به معنی اشتباه بودن اشتباهات نیست یعنی اشتباهات چیزهای اشتباهی نیستند که نباید می بودند** ، بلکه وجود آنها برای رشد و یادگیری انسان ضرورت داشته است ، در کل می توانم بگویم که ضرورت وجودی همه عوامل و متغیرهای ظاهراً منفی ، به اندازه ضرورت وجودی همه عوامل و متغیرهای مثبت نیاز بوده است. درواقع تعادل و رشد روانی انسان و عالم هستی ، به وجود هر دو نیروی مثبت و منفی وابستگی ذاتی دارد. البته گاه متمایز کردن منفی و مثبت از یکدیگر آنقدر سخت و دشوار به نظر می رسد که نمی دانیم منفی کدام است و مثبت کدام ؟ همین وضعیت در مورد اشتباهات ما انسان ها نیز شامل و صادق می شود ، یعنی ممکن است یکی آنچه را که ما اشتباه تلقی می کنیم ، اشتباه نداند و یا آنچه را که ما اشتباه تلقی نمی کنیم ، اشتباه بداند و این وضعیت از پیچیدگی کارکردهای روانی و ذهنی انسان (و عوامل محیطی) ناشی می شود.

از این نترسیم که مبادا دیگران متوجه شوند که ما اشتباه کرده ایم ، چه بسا وضع آنها بدتر از ما باشند ، ولی وقتی ما اعتراف می کنیم اشتباه کرده ایم ، دیگر نیازی نداریم اشتباهات خودمان را مخفی سازیم و اشتباهات ما بطور پنهانی به حیات خودشان ادامه بدهند. آنان که اشتباهاتشان را از خودشان یا از دیگران مخفی می کنند ، یعنی هنوز به این نتیجه نرسیده اند که مجبور نیستند به اشتباهات خودشان ادامه ندهند. **پنهان کردن اشتباهات خودمان ، یک اشتباه دیگر است .** کدام منطق اجازه می دهد به خاطر اشتباهات به دردنخور خودمان ، مجبور شویم استرس و فشار روانی ناشی از اشتباهات خودمان را تحمل کنیم ؟ چرا می خواهیم ناآگاهانه و ناخواسته به خودمان فشار روانی تحمیل کنیم ؟ چرا نخواهیم به اشتباهات خودمان اعتراف کنیم و با اعتراف خودمان ، آنها را از وجود خودمان رهایی ببخشیم ؟ چرا اشتباهاتی که برای ما سودمند نیستند ، نخواهیم از ما دوری جویند؟



- چرا من نتوانم به **اشتباه** کردن خودم اعتراف و اذعان کنم ، بگذار برایم بخندند ، خندیدن دیگران برای من بهتر از آن است که بر اشتباهاتی که واقف شده ام ، پای بفشارم و به اشتباهات خودم ادامه بدهم و در اشتباه کردن خودم افراط کنم و وجود اشتباه خودم را انکار کنم.

- ثابت ماندن بر یک باور و عقیده و رفتار غلط ، خودش **اشتباه** است.

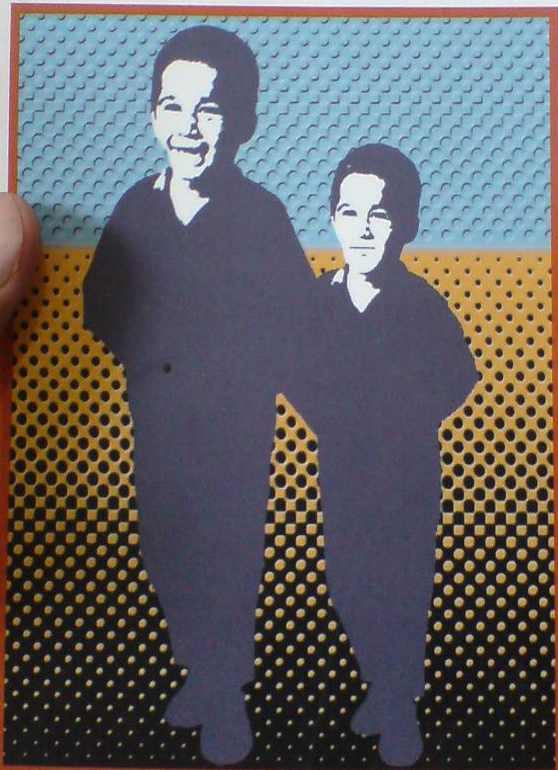
- **اشتباه** خودمان را بروزرسانی (Update) کنیم .

- انسان موجودی عجیب است فقط به **اشتباه نکردن** تمایل ندارد ، بلکه به **اشتباه کردن** هم تمایل دارد ؛ ریسک پذیری ، نوعی پذیرش احتمال اشتباهاتِ خطر آفرین است.



مؤلفان: آلیس پوپ، سوزان مک‌هیل، ادوارد کریهد

افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان



ترجمه پریسا تجلی

وقتی به **اشتباهات** خودمان واقف می شویم و می پذیریم ، درواقع به خودمان اجازه نمی دهیم بیش از این در مسیری اشتباهی به پیش برویم.

وقت و انرژی خودمان را برای توجیه و موجه جلوه دادن **اشتباهات** خودمان تلف نکنیم ، در اسرع وقت و در کمال رو راستی ، اشتباهات خودمان را بپذیریم و مسیر اصلاح شده ای را برای ادامه دادن فعالیت های مادی و معنوی خودمان برگزینیم.

انسان موجودی مطلق نیست ، برای همین چاره ای ندارد که گاهی مرتکب **اشتباهاتی** شود.

مهم این نیست که اشتباهی نکنیم ، مهم این است که در باتلاق **اشتباهات** خودمان باقی و متوقف نمانیم.

آنچه را که می خواهیم تغییر دهیم ، تعیین و انتخاب کنیم. قرار نیست و ممکن نیست چیزی را که نمی دانیم و نمی خواهیم ، خودبه خود تغییر کند ، این یک خیال واهی از تغییر است. **تا می توانیم ، شفاف بیاندیشیم** و بطور واضح ، خواسته های خود را بدانیم و بشناسیم و بخواهیم. هر قدر مسیر فکری ما صریح و گویا باشد ، آسان تر و راحت تر ما را به خواسته هایمان هدایت خواهد کرد. قبل از اینکه دست به عمل بزنیم ، اول اندیشه ی آن عمل را بشناسیم ، ببینیم آیا اندیشه هایمان با عمل ما همخوان هستند ؟ آیا همدیگر را تأیید می کنند ؟ بر هم منطبق هستند ؟ هر قدر اندیشه های ما وضوح داشته باشند ، بهتر خواهیم دانست که قصد داریم چه چیزی را و چگونه آن چیز را انجام بدهیم. **همیشه سعی کنیم با خودمان رو راست بیاندیشیم** . مهم نیست که به چه چیزهایی باور نداریم و قبول نداریم ، مهم آن است که همه چیز را بپذیریم و به وجود آنها اذعان کنیم و احترام و استقلال آنها (اندیشه ها و باورها و عقاید و ...) را حفظ کنیم. ما نمی توانیم واقعیت های فکری خودمان را انکار کنیم ، هر چند آنها به ضرر ما باشند ، ولی چون وجود دارند ، یعنی لازم است تأثیر آنها را قبول کنیم و بشناسیم و با بهترین نحوه تفکر خودمان ، با آنها کنار بیاییم. در نهایت اینکه هر قدر ذره بین تفکر ما شفاف و قطور باشد ، توانایی بیشتری را برای انجام خواسته های خودمان (از جمله به وجود آوردن تغییرات) خواهیم داشت. **نقش تفکر را در هر چیزی بشناسیم**. ما با تفکر می توانیم حتی کسی را دوست بداریم و عاشقش باشیم یا اینکه دوستش نداشته باشیم و به او عشق نورزیم. وقتی کیفیت تفکر تغییر کند ، همه چیز تحت شعاع خود را نیز دگرگون می کند و از حالت اولیه و پیشین خود خارج می کند و ما را بر آن می دارد تا متفاوت تر از قبل فکر کنیم و عمل کنیم و خواسته های دیگری را بخواهیم که قبلا مخالف آنها بودیم.

منتظر فرصت نباشید

نقش کنید





هر کس ممکن است برای انجام هر کاری ، از خود سه نوع کیفیت توانایی نشان دهد ، **توان حداقلی** ، **توان متوسط** و **توان حداکثری**. حال ممکن است با توجه به نیاز شرایط و موقعیت ها ، از این سه توان به تنهایی استفاده کنیم یا به صورت جفت یا هر سه را به کار بگیریم. برای همین است که اگر در کاری شکست می خوریم بخاطر این است که فراتر از توان حداقلی و متوسط خود ، تلاش و کوشش نکرده ایم ، ولی موقعی به موفقیت می رسیم که از توان حداکثری خود استفاده می کنیم. **مشکل ما آدم ها ، عدم شناسایی توان حداکثری خودمان است**. گاه افراد این بهانه را دارند که هر چه از دستم برمی آمد کردم و می کنم ولی باز نمی توانم به خواسته هایم برسم و به موفقیت خودم نایل شوم ، ولی همین افراد بعد ها به اشتباه خودشان در شناسایی و بکار گیری توان حداکثری خودشان پی می برند و می فهمند که کارهایی را که می توانستند ، انجام بدهد ولی انجام نداده اند . در واقع علت شکست و ناتوانی خودشان را ، ناتوانی در شناسایی توانایی هایی بوده که می توانستند داشته باشند ، می دانند !!!



هر کس در هر موقعیت و شرایطی باشد ، همیشه از کشف و شناسایی برخی توانایی های خود غافل می ماند و علت این بی خبری و غفلت ، همانا **ریشه ذهنی** دارد ، یعنی ما با توجه به جهان بینی و تفکری که از روی عادت داریم ، باعث می شود نتوانیم **چشم اندازه های فکری** دیگری را کشف کنیم و بشناسیم و همش از یک دریچه ثابت به خود و دنیا می نگریم و کمترین سعی را در تغییر فکری خود به عمل می آوریم. **آن چنان به اندیشه های کهنه و منجمد خود عادت کرده ایم ، که نمی توانیم متفاوت تر از دیروز و امروزمان بیاندیشیم ، انگار از متفاوت اندیشیدن می ترسیم !!!** چون با اندیشه های ناآشنایی ، آشنا می شویم که ما را به سوی تغییر و طوری دیگر بودن فرا می خوانند و چون هر تغییری با **رنج فکری و رفتاری** توأم است ، چندان استقبال نمی کنیم. از بس به جای خود ، به وضع موجود خودمان عادت کرده ایم ، مثل سنگی که سالها در جای خود ، ثابت باقی مانده است و جا انداخته است و حال اگر تکانش بدهیم ، مقاومت می کند ولی وقتی تکان خورد ، دیگر به وضع سابق خود بر نمی گردد و مجبور می شود با وضعیت جدیدی سازگار گردد. ما آدم ها نیز باید از جای خود تکان بخوریم (از نظر فکری ، رفتاری و عمل تکان بخوریم = تغییر کنیم) ، تا تغییر کنیم. حتی کوچکترین تغییر هم می تواند تأثیرگذار باشد و **راهی تازه** را به روی ما بگشاید. کافی است راه بیفتیم ، بقیه **کارهای ضروری** ، خودبه خود خودشان را نشان خواهند داد.

آدم های موفق

آدم های نا موفق



آنها دیگران را
میبخشند



آنها کینه دارند

ذهن و محیط بر یکدیگر تأثیر می گذارد و موجب تغییراتی در دیگری می شود ، چرا که گاه کیفیت تفکر ما شکل گرفته محیط است و این نوع تفکر بیشتر جنبه عادت زدگی ، انتخاب کلیشه ای و تقلیدوار است ، چون ما بطور غیرارادی و ناخواسته صاحب و پیرو چنین تفکری می شویم ، حتی گاه خودمان از سُقم و صحت تفکر محیطی خودمان آگاه نیستیم و تنها بر اساس هم‌رنگی با جماعت به چنین تفکری متوسل می شویم. متأسفانه همیشه چنین القاء شده است که هم‌رنگی با جماعت و قبول تفکر جمعی ، حقیقتی بهتر و برتر است و چون بطور جمعی است این چنین تلقین می شود ، **تفکر جمعی اشتباه نمی کند !!!** ، در حالی که جمع بودن و هم‌رنگی با جماعت ، دلیلی بر حقانیت و صداقت خواسته جمعی نیست. در واقع به نظرم هم‌رنگی با جماعت یک نوع سپر بلا است تا برخی بتوانند از گمنامی و گمشدگی میان جمع به نفع خودشان سوء استفاده کنند.

آدم های موفق

آدم های نا موفق



آنها می خواهند
تا دیگران موفق شوند

آنها می خواهند
تا دیگران شکست بخورند

هر کس با واقعیت های ذهن خود می اندیشد، حتی اگر واقعیت هایش ، واقعیت نداشته باشند.

اینکه انسان گاه و بیگاه مجبور می شود ، افکار خود را تغییر دهد بخاطر این است که با واقعیت های به روزتری آشنا شده است که فرد را بر آن داشته است تا بر اساس واقعیت های جدید به تفکر پردازد ، چون وقتی به تأثیر و قدرت اندیشه های تازه واقف می شود ، دیگر احمقانه می داند که باز به افکار کهنه و منسوخ و از تأثیر افتاده قبلی خود بازگردد ، در حالی که اندیشه های بهتری را به دست آورده است. البته جایگزین کردن افکار جدید به جای افکار کهنه و قدیمی ، به سهولت و آسانی ممکن نمی شود ، چون ذهن هنوز به افکار قبلی خود عادت کرده است و کم و بیش تحت تأثیر آنها به تفکر و فعالیت می پردازد. لذا ذهن ، نیازمند زمان و تلاش فکری و عملی ماست ، تا ذهن خودمان را از وضعیت قبلی خودمان رهایی ببخشیم و وارد مرحله ای جدید از وضعیت و موقعیت وجودی و روانی خود کنیم.

آدم های موفق

آدم های نا موفق



آنها همیشه در حال یادگیری چیزهای جدید هستند



آنها فکر میکنند که همه چیز را میدانند

هر کس به واقعیت های ذهن خود باور دارد ، نه به واقعیت هایی که می توانند در محیط باشند یا نباشند ، اما مهم این نیست که بیرون از ذهن ما چه خبر است ، مهم این است که در درون ذهن ما چه خبرهایی است. **ما پیرو خواسته های ذهنی خودمان هستیم** ، نه پیرو خواسته های ذهنی دیگران یا خواسته های محیطی ، و اگر پیرو خواسته های محیطی باشیم ، از روی اختیار و تمایل کامل قلبی نیست ، بلکه تحت فشارهای نامرئی و آشکار اجتماعی و محیطی ، ما مجبور می شویم ، خواسته های محیطی را نیز در نظر بگیریم.

آدم های موفق

آدم های نا موفق



آنها از دیگران
تعریف میکنند



آنها بدون هیچ
دلیلی
انتقاد میکنند

فکر و نقشه (- و +) از ذهن و عملی ساختن آن به دست اعمال و رفتارهای جسمانی ماست ، یعنی ذهن دستور می دهد به دست فلان چیز را بردارد ، برای به واقعیت پیوستن برداشتن فلان چیز ، نیاز به همکاری دست است و دست در واقع اینجا نماد عمل است ، یعنی **اگر می خواهیم فکری یا خواسته ذهنی بتواند به تجلی و خلق عملی خود منتهی شود ، لازمه آن اهل عمل بودن ماست.** اگر عمل نکنیم ، فکر ما رشد خواهد کرد و اگر عمل نکنیم ، فکر ما متوقف و عقیم خواهد ماند ، ولی در این میان ممکن است یکی عمل کند و به نتیجه ای برسد ، ولی یکی عمل نکند و به نتیجه ای هم نرسد. وقتی دانه ای کاشته شود ، وظیفه این دانه ، رشد است و محصول خود را به کسی می دهد که آن را کاشته است . درواقع کسی درو می کند که می کارد ولی کسی که چیزی برای کاشتن نداشته است و چون نکاشته است ، نمی تواند چیزی برای درو کردن هم داشته باشد.

چون همه چیز در ذهن ما روی می دهد ، برای همین هر طور فکر کنیم ، تصور کنیم یا باور داشته باشیم، ممکن است این گونه به خودمان القا کنیم که بیرون از ذهن ما هم چنین است ، درحالی که می تواند اصلا چنین نباشد. درواقع نمیتوانیم محتوا و فضای ذهنی خودمان را به بیرون از ذهن خودمان پرتو افکنی یا فراقنی کنیم و جهان هستی را صرفا بر اساس فضای ذهنی خودمان ترسیم کنیم. برای همین این انتظار را داشته باشیم که دیگران می توانند متفاوت از ما فکر کنند و متفاوت از ما عمل کنند و از هر نظر متفاوت از ما باشند و متفاوت به نظر برسند و این رویدادی طبیعی و منطقی است ، چون آنها هم ذهن خودشان را دارند و نمی توانند فراتر از یا جدا از ذهن خودشان باشند و تنها بر اساس فضا و محتوای ذهن خودشان می توانند دنیا را مشاهده کنند. البته گاه این سوال به ذهن من خطور می کند **اگر جنس ذهن یکی است، پس تفاوت ها ناشی از چه علل و عواملی است ؟** آیا ذهن ، شکل گرفته محیط است و چون محیط هر کس (درون رحمی ، خانواده ، مدرسه ، جامعه ، محیط اقتصادی ، سیاسی ، فرهنگی و علمی و...) متفاوت از دیگری است باعث شده است ذهن هر کس متفاوت از دیگری باشد؟





ما باید برای موفق شدن ، در وهله اول نیازمند دانستن هدف هستیم. وقتی هدفی نداشته باشیم ، قرار است در چه کاری موفق شویم؟! سعی کنیم **شفاف اندیش باشیم**. هر قدر بتوانیم شفافیت ذهنی داشته باشیم ، بهتر خواهیم دانست ، چه می خواهیم و بهتر خواهیم توانست در تحقق خواسته های خود بکوشیم ، ولی وقتی برای خودمان روشن نباشد که چه می خواهیم ، از خودمان چه انتظاری می توانیم داشته باشیم ؟ برای رانندگی موفقیت آمیز در شب ، همیشه نیازمند دید مناسب و کافی هستیم و اگر نباشد ، کم و بیش دچار مشکل و خطا و خطر خواهیم شد ، برای همین خط سفید وسط خیابان و جاده ها و تیرهای چراغ برق اطراف خیابان ها ، چراغ های عقب و جلو ، نور بالا و نور پایین ماشین ، حتی روشنایی ماه در آسمان ، چراغ های ماشین های جلوویی و عقبی و وضعیت هوا و غیره ، همگی در فراهم کردن شرایط دید بهتر برای رانندگی موفقیت آمیز ما در شب مؤثر و دخیل هستند و جاهایی که دید کافی نداشته باشیم مثل سرپیچ ها و گردنه ها و غیره ، احتیاط و سرعت مطمئنه واجب است. حال اگر بتوانیم مسیر زندگی خودمان را هم با شرایط و ملزومات کافی ، روشنایی ببخشیم و اهداف والا و متعالی را بر گزینیم ، **می توانیم امیدوار باشیم که از موفقیت سهمی داشته باشیم**. آری من نه موفق هستم (هنوز) و نه رازهای موفقیت را می دانم (هنوز) ، با این وجود ، من همه تلاش خودم را می کنم و خواهم کرد تا موفقیت هایی را که شایستگی و توان آنها را دارم به دست آورم.



وقتی بخواهیم فکر کسی را کنترل و مدیریت کنیم (مثلا با امر و نهی خودمان به کودکان ، سعی می کنیم رفتار آنها را کنترل و هدایت کنیم) در واقع می خواهیم عمل و رفتار فرد را کنترل و مدیریت کنیم. انسان ها برخلاف حیوانات ، بیشتر از طریق ذهن ، کنترل ، مدیریت و هدایت می شوند. اگر بخواهیم رهبری اعمال و رفتار دیگران را در دست داشته باشیم ، یعنی باید است رهبری فکری دیگران را بر عهده بگیریم و این مغایر با استقلال و آزادی فکری و عملی دیگران است.

آنهایی که استقلال و آزادی فکری و عملی محدودی دارند ، از تجارب ذهنی و تجارب عملی کمتری هم برخوردار هستند . استقلال و آزادی فکری و عملی ، جهان ذهن و جهان عینی (عملی) فرد را گسترش می دهد.

آنهایی که فکر می کنند همه دانستی ها را می توان از راه علم و تجربه به دست آورد ، عقیده ای نارس دارند و آنها خودشان را از یک منبع بی پایان دانستن ، یعنی تفکر و تخیل محروم و محدود کرده اند . علم انسان به موازات رشد تفکر انسان پیش می رود . من نمی گویم علم و تفکر نمی توانند بر هم تأثیر داشته باشند و نمی توانند با هم در تعامل باشند ، بلکه علم و آنچه از راه علم به دست می آید ، کافی نیست . علم ، خودسرانه پیشرفت نمی کند بلکه پیشرفت علم ، حاصل پیشرفت فکری آنهایی است که در سنگر علم به جهاد می پردازند . وقتی انسان از تلاش فکری و تلاش عملی خودش دست بکشد ، ترقی علمی هم سکوت می کند و سکون و سقوط می یابد . نیروی محرکه علم ، انسان است ، تفکر انسان است ، کنجکاوی انسان است ، میل به پیشرفت و رشد انسان است و .. و همه اینها از مسیر ذهن انسان عبور می کند .





دیدن و شنیدن و ... فقط دیدن و شنیدن نیست . حواس هر چند کور هستند ، ولی هر حسّی با قوّه تعقل عجین است ، یعنی ما با دیدن ، چیزهایی را می بینیم و می فهمیم که با صرف دیدن ، حاصل شدنی نیست. مثلا نیوتن افتادن سیبی از درخت را دید ، ولی آنچه این صحنه را برای نیوتن با مردم عادی ، متفاوت جلوه کرده است ، این است که نیوتن همزمان با دیدن این صحنه ، به اندیشه ورزی پرداخته است ، گویی که **نیوتن قبل از افتادن سیب از درخت ، به این صحنه فکر می کرده است** و وقتی این اتفاق افتاد ، ذهن و قوّه تفکر نیوتن بیشتر تحریک شده است و این صحنه ، مسیر فکری نیوتن را تداوم بخشیده است، حتی اگر این صحنه، شروع کشف نیروی جاذبه زمین توسط نیوتن نمی شد ، نیوتن باز با صحنه هایی شبیه این (افتادن هر چیزی به زمین) احتمال موفقیت کشف خود را برای نیروی جاذبه زمین افزایش می داد. درواقع **افتادن سیب از درخت ، فقط یک بهانه و سرنخ بوده است** و نمی توان گفت نیوتن امکان کشف خود را تمام و کمال به افتادن سیبی از درخت مدیون است.



آیا نیوتن قبل از کشف نیروی جاذبه زمین ، (که بعد از مشاهده افتادن سیبی از درخت ، این سوال به ذهنش خطور کرد که چرا سیب به بالا نرفت و به پایین افتاد ؟) افتادن سیبی از درخت یا سایر میوه ها و چیزهای دیگر را ندیده بود؟! !!! مسلم است که دیده بود. نیوتن ممکن است صدها بار افتادن سیب از درخت را دیده باشد ، ولی نتوانسته است در همه آن مشاهدات خود ، این سوال را از خودش پرسد که چرا سیب از درخت به زمین افتاد ؟ حرف من از پیش کشیدن این موضوع ، این نکته است که نیوتن برای کشف نیروی جاذبه زمین صرفاً نیازمند این نبوده است که فرصت مشاهده افتادن سیبی از درخت برایش فراهم گردد **و صرفاً دیدن و مشاهده این منظره به معنی امکان کشف نیروی جاذبه زمین نیست و نبوده است. نیوتن از راه دیدن و مشاهد ظاهری برانگیخته شد و از خود سوالی کرد و بعد در نتیجه پیگیری های ذهنی اش (تجزیه و تحلیل علمی و...) و پیوند زدن با زمینه های قبلی فکری اش ، توانست راه را برای کشف نیروی جاذبه زمین باز کند. آری افتادن سیبی از درخت هر چند یک منظره عادی و پیش پا افتاده است ، چه برای نیوتن ، چه برای من و چه برای انسان های آن روزگار یا برای انسان های امروزی ، ولی نکته مهم این است که یک منظره و یک اتفاق (هر چند ساده به نظر برسد) برای همه به یک معنی نیست و همه برداشت های یکسانی ندارند (حتی یک فرد در زمان های مختلف ، برداشت های متفاوتی از یک رویداد ثابت دارد) و همچنین موجب تحریک ذهنی هر کسی نمی شود. خیلی ها از کنار این گونه مناظر و امثال این ، چنان با خونسردی این ور و آن ور می روند که انگار نه انگار ، در محیط خود حضور دارند و برای آنها افتادن یا نیفتادن سیبی اصلاً تحریک کننده نیست (شاید هم اولین چیزی که از افتادن سیبی از درخت به ذهن این جور آدم ها خطور می کند ، خوردن سیب باشد). آری نیوتن فقط مشاهده گر عادی نبوده است و صرفاً با مشاهده محض (مشاهده غیراندیشمندانه) به اطراف خود نمی پرداخته است و بسنده نمی کرده است ، بلکه در ذهن خویش ، **دغدغه و جویندگی** داشته است و برای مسایل ذهنی خود ، در محیط ، راه حل جستجو می کرده است و راه حل معمایی ذهنی اش ، با خلق یک **مشاهده طبیعی اندیشمندانه** از محیط شکل گرفت و کشف شد.**

Think Positive!



یک روانشناس ، نه تنها در مقام ذهن ، علم و آگاهی ، بایستی تبخّر و مهارت روانشناسی داشته باشد ، بلکه ضرورتی اجتناب ناپذیر است که در حیطه عمل نیز روانشناس باشد. یک روانشناس صرفاً نباید فقط به آنچه به عنوان علم روانشناسی آشنایی دارد ، بسنده کند و صرفاً روانشناسی را در محدوده فکر و اندیشه خود خلاصه کند و به کار گیرد ، چرا که کار مهم روانشناس ، بایستی در حوزه عمل نیز متبلور گردد. وقتی یک روانشناس نتواند فکر و عمل خود را پیوند زند و بکارگیری فکری و عملی خود را اصلاح ، مدیریت و شکوفا سازد ، آیا می تواند به بیماران و مراجع خود از نظر فکری و عملی کمک مؤثری بکند؟ **یک روانشناس ، روانشناسی خود را نباید صرفاً به اطلاعات حافظه خود ، تفکر و حرف زدن خلاصه کند ، بلکه باید در عمل هم روانشناس بود.**

من محکوم و محدود و متوقف به استفاده از آنچه که در علم روانشناسی موجود هست ، نیستم ؛ یعنی همه دانش من از روانشناسی ، نمی تواند فقط آن باشد که به من یاد داده اند و یاد گرفته ام. من محکوم به این نیستم که کارکرد و کاربرد ذهن خودم را فقط با آنچه در علوم روانشناسی مطرح است ، تنظیم کنم ، یعنی استقلال فکری خودم را فدای علم روانشناسی کنم! من نمی گویم آنچه از روانشناسی خوانده ام ، فهمیده ام ، بیهوده است ، نه ، بلکه حرف من این است که من هم می خواهم و می توانم چیزی و حرفی برای مطرح کردن داشته باشم و اینکه به من چه چیزهایی را یاد داده اند ، دلیل نمی شود که چیزهایی را به من یاد نداده اند ، ندانم و یافته های ذهنی و عملی خودم را مطرح نکنم و یا در مسیر دیگری از روانشناسی اندیشه ورزی نکنم. ممکن است برخی روانشناسان (وسایر علوم) دانش مسلط خود را فقط به آنچه که آموخته اند ، بدانند و از خودشان حرفی برای گفتن و استفاده کردن نداشته باشند، که انتخاب با خودشان است.





من مسؤول این نیستم که دیگران چه چیزی را باور کنند یا نکنند ، حتی اگر این چیز ، اندیشه های من باشد. دیگران همان طور که نمی توانند مانع اندیشه ورزی من شوند ، من هم نمی توانم مانع انتخاب باورهای دیگران باشم .اینکه من چگونه می اندیشم یا عمل می کنم ، دیگران را ملزم نمی کند که تفکر و عمل خودشان را به من نسبت بدهند یا تطبیق کنند ، چون این مسؤولیت خودشان است که چگونه فکر یا عمل کنند ، نه اینکه شیوه تفکر یا عمل مرا دستاویز عملکرد خودشان قرار دهند. اگر من به اندیشه هایم عمل کنم ، خودم سود می برم و اگر عمل نکنم باز من خودم ضرر می کنم ، این سود و زیان بیشتر بر روی من تاثیر دارد ، نه بر روی دیگرانی که به نحوه تفکر و عمل من شک دارند و به این بهانه ، خودشان را هم از همه چیز مبرا می کنند و بر آنچه هستند مهر رضایت می زنند. دریغا که این نحوه برخورد ، ما را از آنچه می توانیم داشته باشیم محروم می کند. درواقع این که یکی از چیزی استفاده نمی کند ، دلیل این نمی شود که ما هم استفاده نکنیم ، چرا که هر چه کنیم به خود کنیم ، گرچه نیک و بد باشد.



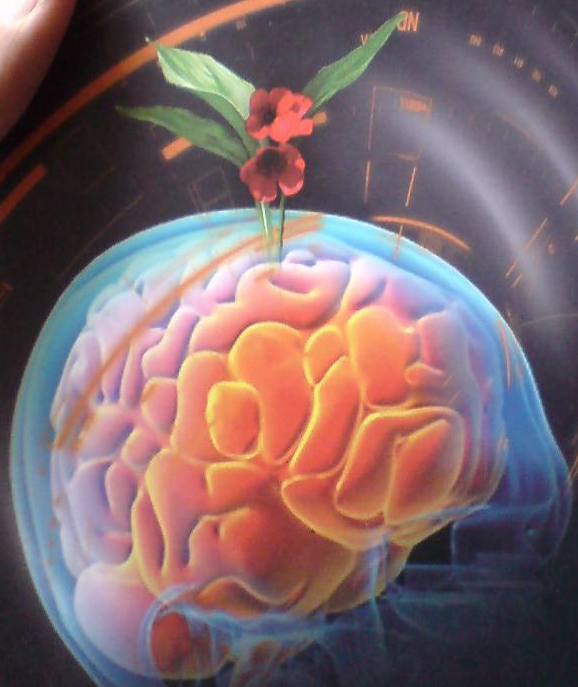
اعتبار پذیرش نظرات دیگران ، بایستی فهم آگاهانه خودمان باشد. اینکه این یا آن حرف را فلان فرد با فلان موقعیت (اقتصادی ، اجتماعی ، سیاسی ، فرهنگی ، علمی و ...) می گوید و گفته است ، دلیلی منطقی بر این نیست که نظرات فلان فرد را بدون چون و چرا بپذیریم ، اگر بپذیریم نوعی **خطای شناختی** را مرتکب می شویم ، چون ما بدون اینکه تفهیم شویم و آگاهانه هم‌رأی گردیم ، نظراتش را پذیرفته ایم. درواقع اینجا **خودفریبی شناختی** کرده ایم ، یعنی بدون اینکه اقناع و **ارضاء ذهنی** و روانی شویم ، دست به پذیرش نظر دیگری زده ایم. درواقع مثل کودکان عمل می کنیم. وقتی به کودکی حرفی می زنیم ، کودک بدون اینکه اعتراض کند و نظر خود را بگوید ، که چرا خواسته و نحوه تفکر ما را بپذیرد ، خود (کودک) را ملزم به پذیرش خواسته های ما بزرگترها می کند ، درحالی که اگر کودک به حد کافی ، قدرت پردازش ذهنی داشته باشد ، ممکن است نظر ما را نپذیرد ، چون احتمال دارد نتوانسته باشیم نحوه تفکر او را اقناع و ارضاء کنیم.

هرزگاهی اندیشه هایت را مزه مزه کن

مدیریت قدرت فکر

The management of thought power

مؤلفین: ابوالفضل میراخوری - مریم انعامی



ممکن است دیگران افکار مرا
تصاحب شوند ، اما آیا می توانند
جهان بینی ، نگرش و نوع و نحوه
تفکر مرا ، که منبع غنی من برای
زایش افکار نو و متفاوت است ،
تصاحب گردند ؟ مسلم است که
نمی توانند !!! آری اینکه من چگونه
فکر می کنم ، خیلی مهم است ،
چون مرا از دیگران متفاوت جلوه
می کند و بدین گونه هیچ کس
نمی تواند ، خودش را از نظر تفکر ،
جایگزین من کند و نقش مرا بازی
کند. آری من همه چیز دان نیستم ،
من فقط می توانم بیاندیشم و
اندیشیدن ، بزرگترین سرمایه و
سلاح من است.



لازم نیست ما دیگران را محکوم کنیم که چرا آن گونه فکر می کنند (که ما فکر نمی کنیم و ...) و خودمان را برای تغییر دادن نحوه تفکر آنها خسته کنیم ، بلکه بهتر آن است که نحوه تفکر ما چنان باشد ، که دیگران خودشان به نحوه تفکر خودشان شک کنند و در صدد اصلاح و تغییر برآیند ، یعنی خودشان آگاهانه و از روی اراده به این نتیجه گیری برسند ، نه اینکه ما به آنها نتیجه گیری آماده و بسته بندی شده ای را پیشنهاد کنیم ، چون هیچ کس قبول ندارد که ممکن است نحوه تفکرش درست نباشد ، ولی وقتی خودش بپذیرد ، امکان و احتمال تغییر فکری را برای خود باز می کند. درواقع **درست نیست اندیشیدن را از دیگران تقلید کنیم ، بلکه بهتر آن است که نحوه تفکر خودمان را شخصاً و آگاهانه بیافرینیم.** وقتی من اندیشیدن را از دیگران تقلید کنم ، درواقع خودم نمی اندیشم و قادر نمی شوم اندیشیدن و اندیشه های منحصر به فرد خودم را متجلی سازم.

وقتی به افکاری که در ذهن داریم ، توجه می کنیم آن افکار را در ذهن خودمان تقویت می کنیم و به نوعی آن را عادت

و ملکه ذهنی خودمان می کنیم ، لذا از فکر کردن به افکاری که به جز مایه دردسر و زحمت روانی و عملی برای ما ندارد ، دست برداریم و در عوض به موضوعات فکری خوب و مثبتی فکر کنیم که باعث شوند ما با حالات روانی مثبتی همراه شویم ، فعالیت های عملی داشتن هم می تواند مفید باشد چون با این کار به افکار وسواسی اجازه و مجال جولان دادن را در ذهن خودمان نمی دهیم و ذهن و مسیر تفکر ما در جهت موضوع مثبت و مفیدی به حرکت درمی آید. قبول دارم که تغییر دادن افکار وسواسی در ذهن کار آسانی نیست ، اما اگر بخواهیم به جای آنها افکار مثبت و بهتری را جایگزین کنیم ، کاری شدنی است هر چند نیازمند زمان و تمرین و **مقاومت روانی** و رفتاری ماست. برای همین ما به برنامه تغییر افکار وسواسی نیاز داریم که در این برنامه ، فعالیت های فکری و رفتاری جدیدی تعیین می شود تا فردی که گرفتار افکار وسواسی است به مرور زمان از این مسیر آزارنده ذهنی خارج گردد و در مسیری مثبت که در نهایت به **آزادی ذهنی** از دست این افکار مزاحم وسواسی منتهی می شود ، گام بردارد. و نکته مهم این است ، به برنامه ای که داریم متعهد باشیم تا آثار و پیامدهای مثبت آن در زندگی ما به صورت ملموس مشاهده شود.

عوامل موثر در بروز خلاقیت

مغز انسان، بسته به ژنهایی که شخص به ارث برده؛ ممکن است در برخی شاخه ها و حوزه های فکری، به طور مادرزادی توانایی بیشتری داشته باشد. بعضی ها دارای مغز بهتری از نظر تحلیلگری و ارزیابی هستند. بعضی ها دارای حافظه بلند مدت قویتری هستند (که معمولا به همین جهت، توانایی محاسبات ریاضی سریعتر ذهنی را نیز پیدا می کنند). این گونه افراد، توانایی بیشتری در بارگذاری سریع تر مطالب در حافظه خود و همچنین قدرت فراخوانی سریعتر از حافظه خود (و یا هر دو) هستند. این گونه افراد معمولا سریعا به عنوان استعداد تحصیلی برتر، در مدارس تشخیص داده می شوند. بعضیها در برقراری ارتباطات کلامی و عاطفی قویتر ظاهر می شوند. برخی افراد توانایی تجسم فضائی سه بعدی بهتری دارند (این حالت در زنان کمتر است). بعضیها در زمینه خلاقیت، نوآوری و نوگزینی (ابداع) توانایی بیشتری دارند. این گونه افراد در واقع به نوعی، **متفاوت از دیگران می اندیشند**. از هوش عمومی نسبتا بهتری برخوردار هستند. وقتی در مورد راه حل یک مسئله می اندیشند، همه جوانب آن را در نظر می آورند. مثلا وقتی همه دارند فکر می کنند که «الآن چکار کنیم؟»، ممکن است شخص خلاق به این فکر کند که «الآن چکار نکنیم؟!». بنابراین، در مسیر یافتن راه حلها، مغز آنها تنها روی داشته ها و پیش قضاوتهای معمول ذهن مانور نمی دهد، بلکه به دنبال یافتن مسیرهای واقعا جدید و تازه است. این توانایی، تا حدی آموختنی است. در یک کلام، این گونه افراد هستند که پیشرفت کشورهای صنعتی را رقم زده اند. بنابراین، در پدیده شکار مغزها، هدف هستند.



گلها را بو کنید تا باهوش شوید!

پزشکان بتازگی دریافته اند که بوهای خوش می تواند باعث باز شدن رگ های مغزی و افزایش عملکرد مغز و بروز خلاقیت در افراد شود، این بوها می تواند در گل ها و ادویه ها وجود داشته باشد. پزشکان با بررسی بر روی گروهی از داوطلبان و قرار دادن نمونه های آزمایشی از ادویه ها و گل ها و سبزیجات معطر دریافته اند که بوی برخی از ادویه ها که در آشپزی و یا شیرینی پزی مورد استفاده قرار می گیرد، می تواند باعث تحریک غدد موجود در بینی و تحریک شامه و تحریک پذیری بیشتر سلول های مغزی شود و در نتیجه باعث فعالیت قشر بیشتری از سلول های مغزی و رسیدن خون و اکسیژن بیشتر به مغز شود. گفتنی است، از جمله ادویه ها و عطرهایی که پزشکان آزمایش کرده اند و نتیجه مثبت داده است بوی دارچین، وانیل و از میان گیاهان و سبزیجات نیز بوی سبزی رزماری است. پزشکان معتقد هستند، افرادی که می خواهند خلاقیت بیشتری در کارشان داشته باشند، می توانند از مواد غذایی حاوی دارچین، وانیل یا سبزی رزماری بیشتر در رژیم غذایی خود استفاده نمایند.





اولا اینکه بخواهیم ذهن خودمان را برای همیشه و بطور مطلق از افکار منفی ، خالی و تمیز کنیم ، چیزی و خواسته ای تا حدودی غیرمنطقی و غیرطبیعی و کاری ناشدنی است. چرا که **افکار منفی هم به موازات افکار مثبت ، لازمه زندگی انسان بوده است** که هم در بعد فکری (اندیشیدن) و هم در بعد رفتارهای ما می توانند نقشی مثبت بازی کنند (در واقع از وجود افکار منفی می توان استفاده مثبتی ببریم که البته هنر این استفاده را هر کس نمی داند ، درواقع به نوعی **کیمیای فکری** است که می توانیم افکار منفی را در جهت افکار مثبت به کار ببریم و ...) ، لذا حذف افکار منفی از ذهن تا حدودی تلاشی بیهوده است ولی با راهبردهای ذهنی و رفتاری می توانیم نه تنها از وجود افکار منفی ، استفاده مثبتی ببریم بلکه می توانیم از تیررس مزاحمت های آزارنده و مختل کننده افکار منفی در امان باشیم. وجود افکار منفی به ما گوشزد و هشدار می دهند که از نظر نحوه تفکر یا کارکرد عملی ، با مشکلاتی مواجه هستیم. هنوز علت واقعی و کامل این گرایش ذهنی در انسانها کشف و شناسایی نشده است که **چرا انسانها به افکار منفی گرایش بیشتری دارند** و به صورت غیرارادی حتی تمایل به این کیفیت تفکر دارند در حالی که **داشتن تفکر مثبت نیازمند تلاشی آگاهانه است** و خیلی ها هم موفق به مثبت اندیشی نمی شوند ؟



دکتر پال هاوی

اینگونه می‌توانید

(چگونه به خواسته‌هایتان برسید)



دکتر ناصر بلیغ

وقتی ما می‌خواهیم چیزی را تغییر دهیم یا تغییری را به وجود آوریم، در واقع پذیرفته ایم که نیاز به تغییر داریم و این **پذیرش ذهنی** ماست که به ما اجازه می‌دهد که دست به عملی کردن تغییرات مورد نظر بزنیم، وگرنه ذهن ما اگر نیاز به تغییر را تشخیص ندهد و این تشخیص را نپذیرد، نمی‌تواند مجوز اقدامات عملی را برای به وجود آوردن تغییراتی که می‌خواهیم، صادر کند. در واقع ذهن به دو نوع پذیرش نیاز دارد تا تغییری به وجود آید، اولین پذیرش این است که ذهن را باید در وهله اول با افکار خودمان اقناع کنیم که به تغییراتی احساس نیاز می‌شود و وقتی ذهن ما اقناع شد، ذهن این احساس نیاز را خواهد پذیرفت (**پذیرش اقناعی یا فکری**) و وقتی ذهن این پذیرش را تأیید کرد، لازم خواهد دید که به پذیرش دیگری هم مجوز بدهد و این **پذیرش عملی** است. اگر ذهن پذیرش فکری برای تغییری نداشته باشد، به پذیرش عملی برای تحقق تغییری، از خود تمایل و تأییدی نشان نخواهد داد.

94-02-09 8:54 am

کنش مثبت = واکنش مثبت

کنش مثبت = واکنش منفی

کنش منفی = واکنش مثبت

کنش منفی = واکنش منفی

کنش = واکنش

کنش > واکنش

کنش < واکنش

اگر نمی توانیم در تمامی کنش هایی که از بیرون برای ما روی می دهند ، حق انتخاب داشته باشیم ، ولی می توانیم در واکنش به این کنش ها ، حق انتخاب داشته باشیم و داریم. ما با واکنش های درونی به کنش های بیرونی پاسخ می دهیم. تفاوت انسان ها بیشتر در بُعد واکنش ها است نه کنش های بیرونی ، چون انسان های متعدد و مختلف در برابر کنش ها و رویدادهای واحد و یکسان بیرونی ، واکنش های متفاوتی از خودشان نشان می دهند و این نشان دهنده حق انتخاب برای واکنش های فردی است در برابر کنش های بیرونی.

مجهولات و جهل انسان بیشتر از معلومات و علمی است که دارد و این یعنی انسان راه های زیادی برای دانستن و توانستن دارد ولی هنوز به مرحله اکتشاف و عمل نرسیده است ،

یعنی آنچه می دانیم اگر برای موفقیت و تحقق خواسته های ما کافی نباشد ، ناامید نشوم و احساس ناتوانی نکنیم ، چون می توانیم چیزهای دیگری را برای دانستن و توانستن کشف کنیم و بدانیم و بدین طریق توانستن های خودمان را عملی سازیم. البته این را هم بدانیم که هدف از دانستن فقط برای دانستن نیست بلکه برای توانستن (عمل کردن و موفقیت) است اگر بدانیم و عمل نکنیم هر چقدر هم بدانیم باز تلاشی ناقص انجام می دهیم. اینکه عده ای نمی توانند به موفقیت دست یابند ، این نیست که مواد لازم برای خلق موفقیت زندگی خودشان را نمی دانند (کمبود اطلاعات) بلکه به آنچه می دانند در کمال صداقت عمل نمی کنند (کمبود همت) و فکر می کنند اگر چیزهای (اطلاعات و دانش) بیشتری را بدانند و یاد بگیرند می توانند به موفقیت و توانستن خودشان کمک کنند. هر چند من خودم نیز طرفدار قاطع برای افزایش اطلاعات و به روز کردن دانسته های خودم هستم ولی مدافع بی چون چرای انباشتگی اطلاعات در ذهن نیستم ، یعنی فقط به دانستن محض اطلاعات نباید اکتفاء و بسنده کرد ، بلکه همیشه به موازات اطلاعاتی که به دست می آوریم اهل عمل باشیم و عمل خودمان را با افکار خودمان توأم و همزمان سازیم . اگر فکر و عمل را مثل مرد وزن فرض کنیم با پیوند این دو شاهد آفرینندگی و خلاقیت بیشتری (کودکان) شاهد می شویم . در واقع فکر به عمل تبدیل می شود و ترکیب این دو چیزی متفاوت از هر دوی آن است.

وقتی در مواجهه با مشکلات
ومسایل ، برخورد مثبت داشته
باشیم ، مسایل رو به حل شدن
می روند ، ولی وقتی برخورد
منفی داشته باشیم ، برگره و
تعداد مشکلات خودمان
می افزایشیم و مسایل خودمان را
بدتر از قبل و حالت اولیه اش
می کنیم. لذا همیشه در کمیت و
کیفیت برخوردها و واکنش های
خودمان در قبال مسایل توجه
کنیم. آری بیاید اگر رنج
ومحنتی را هم تحمل می کنیم
در راه خدا و مثبت اندیشی و
مثبت عمل کردن ، تحمل کنیم ،
نه تحمل رنج در راه شیطانی
وافکار منفی واعمال منفی.

قدرت فکر بزرگ (نیروی ژرف اندیشی) نویسنده: دکتر دیوید جی. شوارتز مترجم: محمد حسین قنادان

هر ارتباط موفق نویسنده: ریچارد دنی مترجم: جواد شافعی مقدم

کاربرد هوش و فکر اثر: دکتر ژوزف مورفی ترجمه: هوشیار — رزم آرما

روش زندگی بهتر نویسنده: لئو بوسکالیا مترجم: گیسو ناصری

کام های کوچک برای موفقیت های بزرگ

خانواده خوشبخت فرزند موفق روانشناسی تربیت فرزند (از تولد تا ازدواج)

رواندا با این مترجم: مصفا ... لطفعلی خسرو امیر حسینی

خوشبختی بدون زحمت عارسل شیمون کارل کالدین ترجمه: فرشته مولایی

ارتباط بین فردی نویسنده: پیتر هارتلی مترجمان: سینا خللی و حبیب صدرا زاده

وقتی می اندیشیم ، درواقع به تولید دانش
ودانستن می پردازیم. من این همه اندیشیدم
ونوشتم و همه اینها محصولات ذهنی من هستند
و این یعنی ذهن همیشه برای تراوش و تولید
اندیشه ها آمادگی دارد و همیشه حاضر و
آماده است تا به ما از آنچه هست و دارد ،
ارزانی کند و این ما هستیم که خودمان را یا از
نعمت های ذهنی محروم یا برخوردار می کنیم.
اینکه نتوانیم از ذهن خودمان استفاده لازم را
ببریم ، **خطای ذهن** نیست ، بلکه در کوتاهی
وقصورات ماست. همانطور که شیر آب را هر
وقت باز می کنیم ، انتظار داریم آب سرازیر
شود ، ذهن نیز همیشه چیزهای سرشاری برای
سرازیر شدن دارد ، ولی وقتی می توانیم از آب
ذهن خودمان (محصولات و مخلوقات فکری)
استفاده کنیم که شیر آب (اندیشه) ذهن
خودمان را باز کنیم و هنگامی می توانیم برای
همیشه از شیر آب ذهن خودمان استفاده کنیم
که ذهن خودمان را شارژ کنیم. **از شارژر های**
ذهن ، همانا مطالعه و اندیشیدن و ... است.



مهارت اساسی زندگی

روانشناسی

تفکر انتقادی




خسرو امیرحسینی

تغییر کردن کاری فی الفور و لحظه ای نیست. اولاً هر کس خودش خواهان تغییراتی در افکار و رفتار و سبک زندگی اش باشد و گرنه با پیشنهادات برنامه تغییر از بیرون ، کسی اقدام به تغییر خود نمی کند. **نقطه شروع تغییر این اندیشه است که من مشکلی دارم که وجودش باعث اختلال در زندگی فردی واجتماعی من می شود. یعنی وقتی فرد خودش بپذیرد که خواهان تغییر باشد به پیش رفتن برنامه تغییر راحت تر خواهد بود تا اینکه فرد در خود نیازی به هیچ تغییری نبیند. تغییر چیزی زمان بر است و لازم است که حتما برنامه ای برای تغییر تدوین شود و گرنه صرفاً اکتفاء کردن به تفکر تغییر ، نمی تواند کمک ملموسی در برنامه تغییر ما داشته باشد.**



تبدیل هر فکری به عمل، از نظر طول زمان متفاوت است. به برخی فکرها می توان در طول یک ساعت یا روز یا هفته و ماه عمل کرد و عملی کرد و به برخی فکر ها را شاید سالها طول بکشد تا عملی کرد . مثلا وقتی از یک کودک ابتدایی می پرسیم دوست دارد وقتی بزرگ شد چه کاره شود ، به فرض اگر بگوید معلم ،دکتر یا مهندس و امثال این ، همه می دانیم حداقل ۲۰ سال طول خواهد کشید تا فکر (آرزو) این کودک محقق و عملی گردد و آن هم با حضورشرایطی که باید بطور مستمر حفظ گردد.

A photograph of a stone path leading through a forest with autumn foliage. The path is made of rectangular stones and is surrounded by fallen leaves and trees with yellow and orange leaves. The background is a dense forest with tall trees and a soft, golden light filtering through the canopy.

برای اینکه بفهمیم به چه دردی می خوریم و چه کارهایی می تواند از دست ما برآید ، شدیداً لازم است خودمان را به بهترین نحو بشناسیم. در این صورت است که می توانیم عملکرد بهینه ای را از خودمان انتظار داشته باشیم. **راه خودسازی**

از خودشناسی عبور می کند. خودشناسی کاری آسان نیست ، با اینکه تمام عمرمان را با لحظه به لحظه اش با خودمان همراه هستیم. خودشناسی مثل شناخت هر چیزی ، نیازمند زمان ، ابزار ، تحقیق و آزمایش است. **خودشناسی از بس کاری ارزشمند و دشوار است که به بهای خداشناسی است و منجر به خداشناسی می شود (مَن عرف نفسه عرف ربّه).** از مهمترین ابزارهای که می تواند نقش مؤثر و مفیدی در خودشناسی ما داشته باشد ، تفکر است ؛ چون ذات شناختن نیازمند تفکر است و تفکر ، توانایی ذهنی است و ما اگر قادر به تفکر نباشیم ، چگونه می توانیم داده های مربوط به خودمان را استخراج و استنتاج کنیم. (در مورد نقش تفکر در خودشناسی حرفهای زیادی است که در فرصت های بعدی به کنکاش ذهنی ام در این مورد خواهیم پرداخت). همچنین می توانیم از شناخت هایی که دیگران در مورد ما دارند ، استفاده کنیم ، چون ممکن است ما بخاطر اینکه خودمان را دوست داریم، برخی اطلاعات را آگاهانه یا ناخواسته نادیده بگیریم و از واقعیت هایی که در مورد ما می تواند صادق باشد غفلت کنیم و باعث شود نتوانیم شناخت واقعی و کامل تری از خودمان داشته باشیم. البته قضاوت های دیگران را نباید تماماً درست و معقول فرض کرد ، چون آنها هم می توانند در نظر دادن خودشان درباره ما ، آگاهانه یا ناخواسته ، مغرضانه رفتار کنند، ولی آدم عاقل آن است که بتواند از نظرات و انتقادات منفی دیگران نیز استفاده مثبتی ببرد.

همش که نباید ترسید راه بیوفتیم ترسمان می ریزد



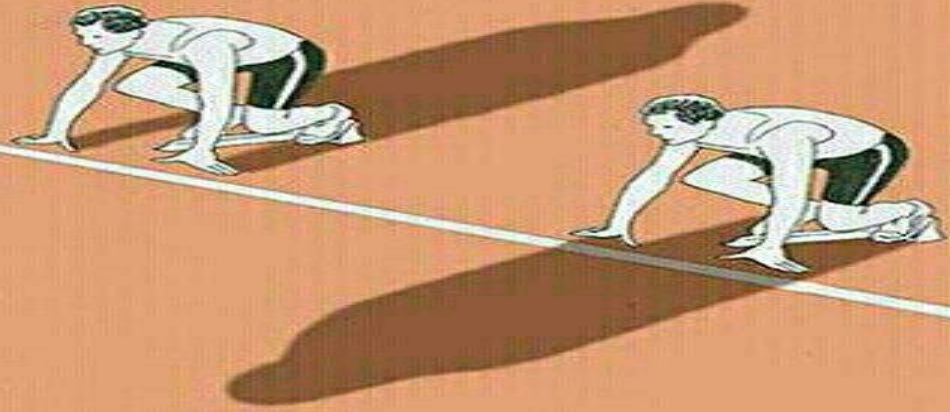
صمد بهرنگی (۱۳۱۸-۱۳۴۷)
(داستان نویس، محقق، مترجم، و شاعر ایرانی)

استقلال و آزادی فکری و عملی داشتن ، ممکن است دیگران را از ما دور سازد. متأسفانه متفاوت بودن برای دیگران گاه به معنی ریسک و خطر معنی می شود و دیگر اینکه کسی که می خواهد استقلال و آزادی فکری و عملی داشته باشد ، درواقع دست به ریسک و خطر زده است ؛ چون با این کارش قرار است مرزهای جدیدی بین خود و دیگران ترسیم کند ؛ مثلاً افراد باهوش و نابغه از سوی دیگران زیاد استقبال نمی شوند ، چون متمایز بودن آنها از دیگران ، برای آنها امتیاز محسوب می شود و ممتاز به نظر می رسند و هر کسی این اندیشه را با روی باز بر نمی تابد ؛ برای همین افراد باهوش و نابغه از یک انزوا و تنهایی خاصی رنج می برند و از سوی دیگران درک نمی شوند و شگفتی اینجاست که همه کم و بیش دوست دارند فردی باهوش و نابغه باشند ولی باهوش و نابغه بودن دیگری را به گرمی استقبال نمی کنند !!



مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد کسانی که زیاد حرف می زنند و حرف های نسنجیده می زنند فکرشان کوتاه تر است و این گونه افراد از زیبایی کمتری برخوردار هستند. دانشمندان با انجام آزمایشاتی روی هزاران داوطلب دریافتند افرادی که مدام حرف می زنند و به اصطلاح "پر حرف" شناخته می شوند فرم کلی صورت آنها از تناسب کمتری برخوردار است و زیاد حرف زدن باعث زشت شدن چهره آن ها می شود.

ذهن برنده - ذهن بازنده




باختن یک رویداد است اما بازنده بودن یک مدل ذهنی است.

آنجا که علم یارای راه رفتن به سمت جلو و آینده را ندارد و حرفی تازه برای گفتن ندارد ، اندیشیدن به کمک علم می آید و راه را برای خلق افکار نو و مسیرهایی تازه را برای کنکاش علمی باز می کند. آری به علم خودمان اکتفاء نکنیم و صرفا به دانسته های موجودمان محدود و متوقف نشویم ؛ متفکر باشیم و تفکرات خودمان را در باک ماشین علم خودمان جاری سازیم تا ماشین علم ما شتاب گیرد و توان حرکت به دوردست ها را داشته باشد ، دوردست هایی ناشناخته برای کشف و خلاقیت.

هدیه‌ها کَلِید
خوشبختی خود را
در جیب ریلران
قرار ندهید!

اگر شرایط بد زندگی ما را منفی اندیش می کند و باعث اقدامات منفی ما در زندگی می شود، می توانیم با بکارگیری و تقویت مثبت اندیشی ، شرایط خوب و اقدامات مثبتی را برای خودمان فراهم کنیم. اگر دیگران را مقصر بدبختی خودمان بدانیم ، آگاه باشیم که همیشه بدبخت خواهیم ماند ؛ چرا که کنترل فکری و کنترل عملی دیگران ، چیزی شبیه محال است ، اما با کنترل فکری و کنترل عملی خودمان می توانیم خوشبختی و موفقیت خودمان را بیافرینیم. خوشبختی و بدبختی در درون ماست و انتخاب با ماست تا کدامین را پرورش دهیم.



وقتی کتابی یا چیزی برای مطالعه در دسترس
نداشتید ، به آنچه که می بینید فکر کنید ، به آنچه
که نمی بینید فکر کنید ، به آنچه که در حافظه
دارید فکر کنید ، به آنچه که فکر کرده اید فکر
کنید و در کل به اندیشیدن روی آورید. اگر واقعا
اندیشیدن را یاد گرفته باشیم و اهل و مشتاق
اندیشیدن باشیم ؛ خواهیم فهمید که ما خودمان ،
مثل هزاران کتاب نانوشته و ناخوانده ای هستیم
که از مطالعه اش غافل مانده ایم.



اندیشه ها ، کلام و تکلم و
نگارش من ، ثروت ، پول ،
سرمایه و ابزار و .. من است .
آری من قوی هستم ، آری من
غنی هستم ،

چون من می توانم بیاندیشم ،
چون من می توانم حرف بزنم ،
چون من می توانم بخوانم ،
چون من می توانم بنویسم .

کاش به جای این همه باشگاه
زیبایی اندام یک باشگاه زیبایی
افکار داشتیم مشکل امروز ما
اندامها نیستند افکارها هستند

حیوانات ، بدون فکر کردن ، هم می توانند اشتباه کنند
و هم می توانند اشتباه نکنند ، ولی ما انسان ها ، با فکر
کردن ، هم می توانیم اشتباه کنیم و هم می توانیم
اشتباه نکنیم!





ذهن مهمو

باغ است

و فکر همچو بذر

می توان گل رویاند

یا سرزه علف...

این دانایی و توانایی است که بر جهان هستی حکومت می کند ، نه جهل و ناتوانی ! اندیشه و عمل خودمان را رشد بدهیم و به نهایت تعالی و شکوفایی خودشان برسانیم . جهان به آنچه می دانیم و می توانیم ، نیاز دارد ، نه به نادانی و ناتوانی و ناامیدی های ما . جهان مال کسانی است که مفید هستند و از خودشان سود و خیر می رسانند . مهم این نیست که زندگی معمولی داشته باشیم یا داریم ، مهم این است که اندیشه و عمل ما ، معمولی و محکوم به روزمرگی و عادت های منجمد نباشد ، چرا که جهان نو ، به خلاقیت و بالندگی فکری و عملی ما نیاز دارد .

هرگز از تلاش برای بدست آوردن آنچه
که در طلبش هستید دست نکشید.

صبر کردن سخت است اما

حسرت، مشکل تر.



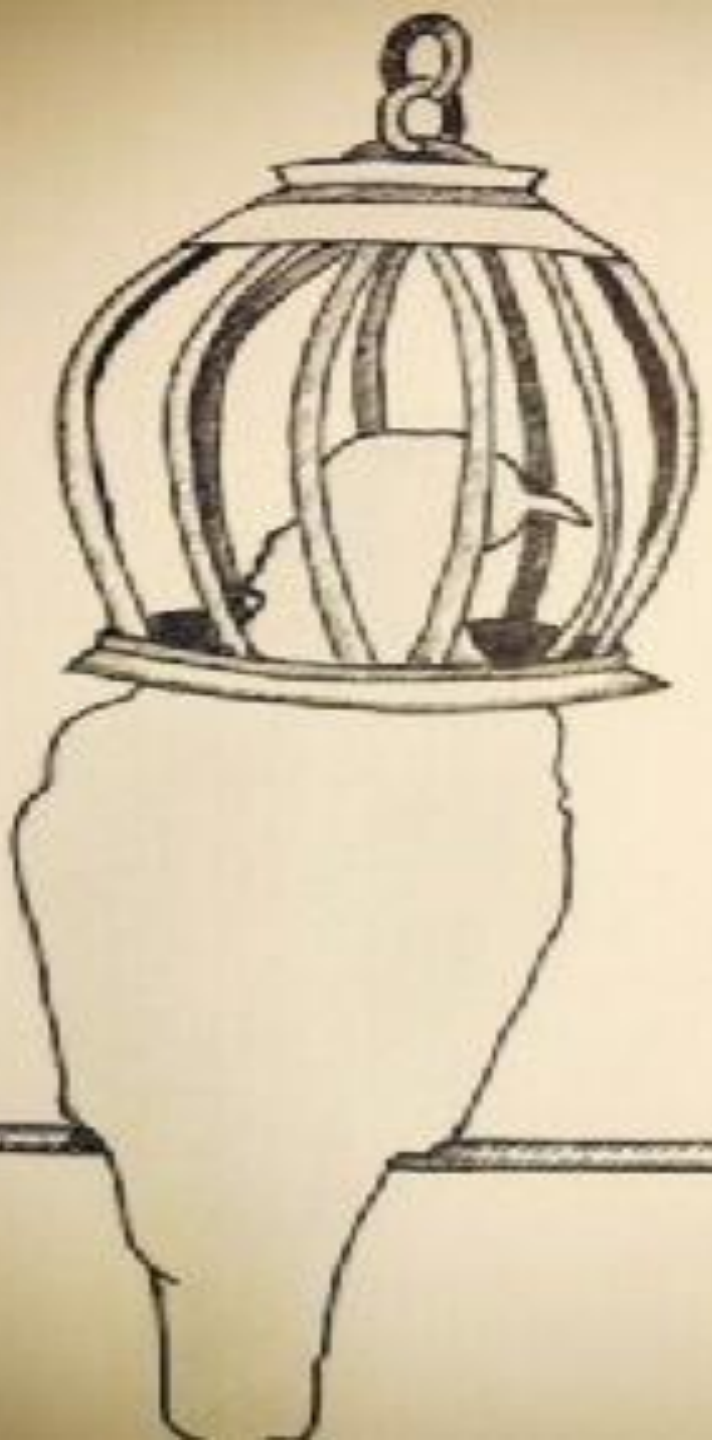
من هیچ وقت منتظر این نمی
شوم که اندیشه ای در ذهن
من خطور کند و من بنویسم ()
مثل ماهیگیری که قلاب خود
را می اندازد و منتظر شکار
ماهی می شود) بلکه من
خودم به دنبال کشف و شکار
اندیشه ها می روم (مثل
شکارچی که از روی آگاهی
و اراده به جنگل می رود تا
شکاری را نصیب خود کند)
آری هیچ وقت منتظر
اندیشدن نباشیم ، بلکه به
سراغ اندیشیدن برویم.

هر چه را که می خواهید تصوّر کنید ، هر چه را که می توانید تصوّر

کنید. خلاقیت یعنی تصوّر کردن چیزی که ، تا به حال کسی تصوّر نکرده باشد.

مشکل اینجاست که خیلی ها صبر و تحمل تصوّر کردن را ندارند. کاش به اندازه کودکان ، برای تخیل و تصوّر کردن ، صبور و توانا باشیم. انسان هر چند قابلیت تصوّر کردن دارد ، اما این قابلیت نیز نیازمند رشد و پرورش است . به نظر می رسد استعداد های فطری انسان ، به خودی خود از نظر توانمندی ، مکفی نیستند ؛ یعنی وجود توانایی های ذهنی ، بدون بهره گرفتن از آموزش و پرورش ، عملاً نمی توانند کارآمدی و کارآیی خودشان را نشان دهند و حفظ کنند ، بلکه نیازمند تربیت است. در واقع فطرت و طبیعت انسان ، یک مجموعه از آمادگی های ذاتی و بالقوه است ، ولی ضرورت دارد برای به فعل رسیدن توانایی های ذاتی انسان ، از اصول تربیت ذهنی و رفتاری بهره بگیریم.

اینکه شما می اندیشی یا چگونه می اندیشی (یک انسان فرضی) ، دلیل بر این نمی شود که من نیاندیشم یا طوری دیگر نیاندیشم. **اندیشیدن تو ، مرا از اندیشیدن بی نیاز نمی سازد و مانع این هم نمی تواند باشد که من نتوانم و یا نخواهم مثل شما نیاندیشم.** چرا اندیشیدن و اندیشه های من به حساب نیاید و فقط اندیشه ها و اندیشیدن شما ارجعیت داشته باشد. مگر می شود و می توانی این همه اندیشه های متفاوت را نادیده بگیری و بی اهمیت بدانی و فقط بر محوریت فکری خودت تأکید کنی و فقط اندیشیدن و اندیشه های خود را تأیید کنی؟ مگر قرار است یا قرار بود تو به جای همه بیاندیشی و یا که همه مثل تو بیاندیشند. همان طور که چهره ، صدا و اثر انگشت و ... خودم را خودم انتخاب نکرده ام ، اندیشیدن را نیز خودم انتخاب نکرده ام یا که چگونه و مثل چه کسی بخوام بیاندیشم. نه تنها اندیشیدن ، متفاوت اندیشیدن حق من است ، بلکه آزادی اندیشیدن هم حق من است ، آزادی بیان اندیشه هایم نیز حق من است و این حق ذاتی و خدادادی من است و هیچکس نمی تواند این حق را از من بگیرد ، مگر کسانی که اندیشیدن و اندیشه های من به مذاق آنها خوش نیاید ، چون منافع مادی و معنوی آنها را زیر سوال می برد. شاید خودشان می دانند حق با اندیشه های من است ولی نمی توانند برخلاف منافع خودشان عمل کنند برای همین به **مقابله فیزیکی و روانی** با من بر می خیزند.





همه چیزهایی که در معرض دید ما قرار دارند ، به چشم دیده نمی شوند ؛ یعنی با چشم همه چیزهای دیدنی را نمی بینیم. برای دیدن برخی چیزهایی دیدنی باید دقت و توجه داشته باشیم. برای دیدن برخی چیزهای دیدنی (و نادیدنی) باید درک و فهم و تفکر داشته باشیم . اینکه انسان موجودی متفکر است به این معنی نیست که همه چیزهای دیدنی برای انسان قابل دید و قابل فهم می شود. درواقع **گاہ نگاہ انسان به خود و طبیعت ، نگاہی حیوانی است** **یک نگاه کور** ، یک نگاهی که نمی تواند آنچه را در مقابلش قرار دارد بفهمد و درک کند و حتی ممکن است متوجه آن چیزی نباشد که در معرض دیدش واقع شده است . صرف دیدن به معنی ادراک نیست ، چون دیدن فقط مثل سایر حواس یک کانال ورودی اطلاعات خام از سوی محیط است. درواقع چشم ما فقط محرک های بیرونی را دریافت می کند بدون اینکه نسبت به آنچه دریافت کرده است ، ادراکی داشته باشد.



وقتی من معلول جسمی حرکتی ۹۶ درصدی ، نه تنها به دنبال کسب و جذب انرژی مثبت هستم ، بلکه سعی می کنم از خودم نیز با وجود معلولیتم ، انرژی مثبت ساطع کنم. پس شما دوست عزیز که به لطف خدا جسمی سالم دارید ، چرا از خودت انرژی منفی منتشر می سازی؟ اینجاست که مسأله از کیفیت جسمانی فراتر می رود و به ذهن ، نوع نگرش و جهان بینی ، ساختار و کارکرد فکری ، کیفیت اندیشه ها ، زاویه دید ذهنی و چشم انداز باورهای ما آدم ها خودش را نشان می دهد. **منبع انرژی مثبت و منفی ، ذهن**

وتفکرات ماست. اگر کسی در خیابان (مثلاً در **خیابان سی متری شهر اردبیل**) مرا ببیند و با دیدن من ، انرژی منفی جذب کند (بخاطر معلولیت من) بداند که مشکل در اوست ، چون جهان ذهن من سرشار از انرژی های مثبت است ولی او (یک فرد فرضی) از کجا بداند جهان اندیشه های من چگونه است؟ اما اگر با من کمی گفتگو کند ، کم و بیش خواهد فهمید که در پشت این جسم نحیف لاغر مُردنی من ، ذهن و روحی متفاوت از جسم من وجود دارد ، ذهنی که می خواهد به جهان پیرامون خود رنگ و بوی مثبت و انرژی زا ببخشد. آنان که با اندیشه های من آشنایی دارند ، اگر یک روز قبل از آشنایی مرا در سطح شهر می دیدند شاید با دیدن من باور نمی کردند که من همانم ، همانی که قلم به دست گرفته و جهان ذهن خود را با اندیشه هایش به تصویر می کشد ، همان کسی که دیروز در فلان میدان (**میدان مبارزان = دروازه مشکین**) دیدمش و شاید دهان به تعجب باز کند و با خود گوید ، آخر آن جسم بی جان چگونه می تواند ذهنی متفاوت از جسم خود داشته باشد؟ مگر می شود این قدر مُردنی بود ولی حرف از انگیزش ، موفقیت و مثبت اندیشی زد ؟ مگر می شود ؟ مگر می شود؟...



وقت آن است که چیزی نو

شروع کنیم

و به جادوی آغازها ایمان بیاوریم



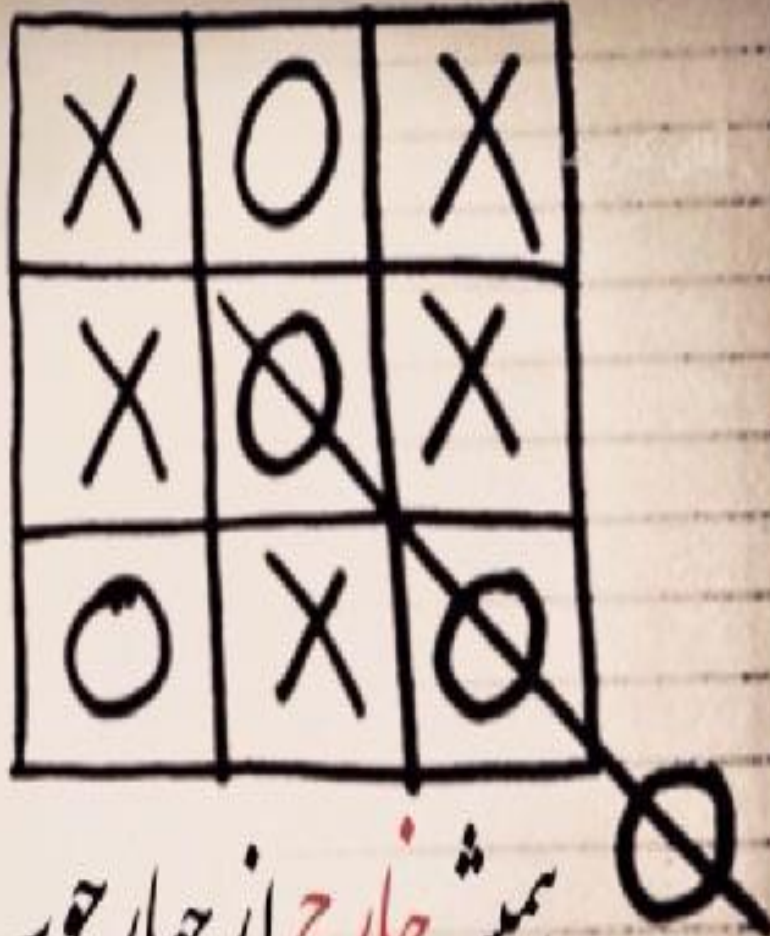
• نمی توانم های خودمان را موقتی و گذرا بدانیم. هیچ وقت خودمان را بطور مطلق ، ناتوان فرض نکنیم که این فرضیه درست و منطقی نیست؛ چرا که یادمان نرود دیروز برای انجام خیلی کارها ناتوان بودیم ولی امروز نه تنها همه آن کارها را انجام داده ایم ، بلکه بر توانایی های دیگری نیز دست یافته ایم.

• فکر کردن نه تنها برای خود فکر کردن تمرین محسوب می شود ، بلکه برای هر چیزی بخواهیم فکر کنیم ، برای آن چیز هم تمرین محسوب می شود. تفکر تمرینی است برای آموختن هر مهارتی.

• حیوان بودن به معنی احمق و نادان بودن مطلق نیست ، چرا که حیوان بودن فقط به معنی انسان نبودن است و همین وبس.

• کسی که مثل من نمی اندیشد ، حق دارم مثل من نیاندیشید ، چون او ، من نیست!

• برخی فکر می کنند می توانند با منفی اندیشی به موفقیت (مثبت) دست یابند ، این مثل این است که بخواهیم میوه شیرینی را بخوریم ولی درختی می کاریم (منفی اندیشی) که میوه اش ذاتاً تلخ است. برای رسیدن به میوه شیرین موفقیت ، بایستی درخت شیرین مثبت اندیشی بکاریم.



برخی باور دارند که باید واقع بین بود و بر اساس واقعیت ها فکر کرد. واقعیت یعنی وضع موجود و اگر با واقعیت ها فکر و عمل کنیم ، پس محکوم می شویم به وضع موجودی که داریم. آیا واقعیت ها ثابت هستند ؟ آری یک قدم باید جلوتر از واقعیت ها اندیشید، اگر می خواهیم واقعیت امروز زندگی ما یک گام رو به جلو حرکت کند. وقتی فقط حرف از واقعیت ها زده می شود ، آنهایی که نیاز به پیشرفت و موفقیت دارند ، انگیزه خودشان را از دست می دهند و دست به هیچ تلاشی نمی

زنند. **آری همیشه واقعیت های بهتری هست و وضع امروز من و تو ، وضع ابدی ما نیست. ما قادر به تغییر هستیم و واقعیت ها نیز تغییر پذیری دارند.**

همیشه خارج از چهار چوب

فکر کن

• تنها موجودی که آگاهانه اشتباه می کند ، انسان است و این بخاطر اندیشمند بودن انسان است و شگفتی اینجاست که انسان هم می تواند با اندیشیدن و هم با نیاندیشیدن اشتباه کند.

• خلق یک تصویر ذهنی (تصوّر) به معنی امکان تجلّی یافتن آن در جهان خارج از ذهن است.

• تفکر برای انسان مثل تنفس است ، تا وقتی فکر می کنیم ، زنده ایم و تنفس می کنیم و تا وقتی تنفس داریم ، تفکر داریم.

• فکر کردن به کسی یا چیزی ، نشانه ای از ارزش قایل شدن است.

• مهم این نیست که به ذهنت افکار منفی می آید ، مهم این است که اجازه ندهی افکار منفی در ذهن تو ریشه دواند و آشیانه کند.

• افکار منفی مثل مواد مخدر است ، لذتش زودگذر و ناپایدار و درد ورنجش ، همیشگی و پایدار.

• اشتباهی که از فکر کردن به دست می آید سودمندتر از اشتباهاتی است که از فکر نکردن به دست می آید.

• جهان بیرون از ذهن ما ، تجلّی نقشه ذهن ماست.

• آنچه به عنوان رفتار و عمل از خودمان نشان می دهیم ، جلوه های ذهنی ماست.

• ما نمی توانیم دست به عمل یا رفتاری بزنیم که هیچ گونه مبنا و اتکای ذهنی نداشته باشد ، حتی یک دیوانه هم همه کارهایش بدون حمایت و پشتوانه ذهنی اش هدایت نمی شود.

• عمل و رفتارهای ما از ذهن ما تغذیه می کنند و رشد می کنند و ظهور می یابند.

• محتوای ذهن ما در اشکال کلام و رفتار و غیره خود را اشاعه می کند.

امروز متعلق به توست

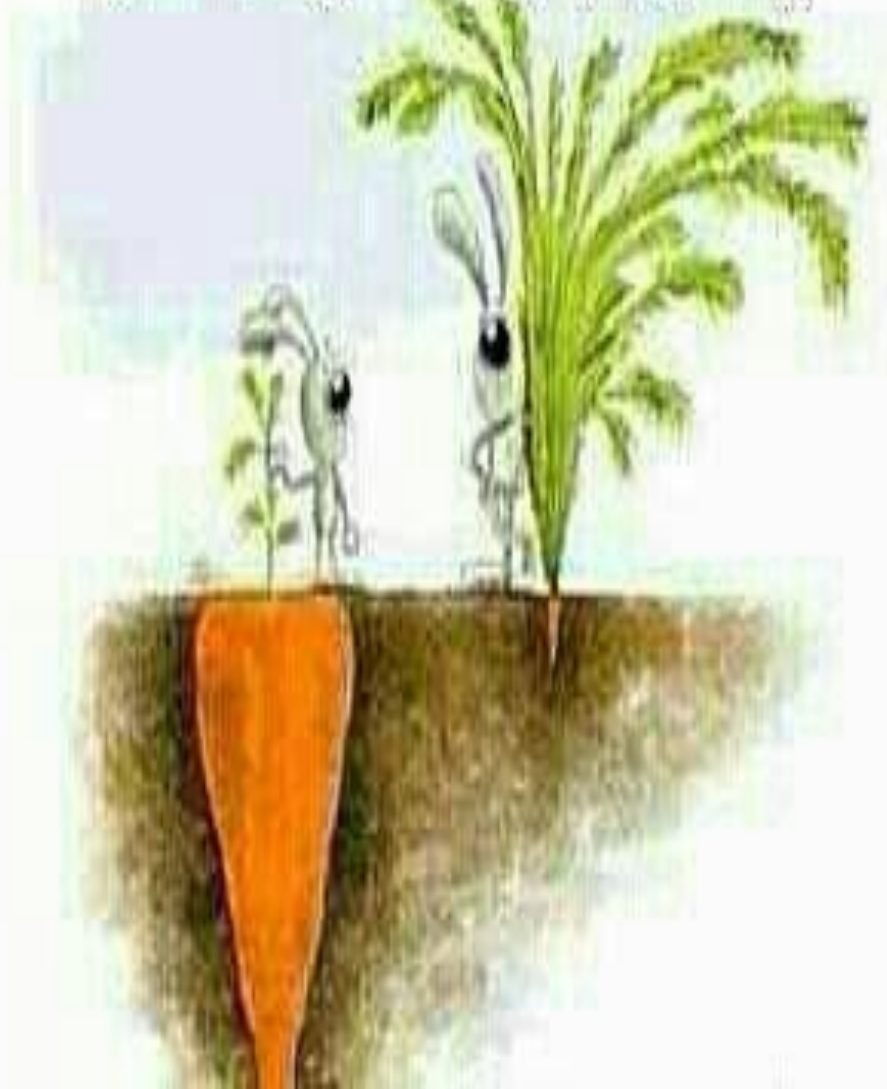
زیما سازش



مفید باشی

(مفید و دانا باشیم ، به زودی
زنبورهای زیادی دور سر ما جمع
خواهند شد. آری وقتی دانا و
مفید باشیم ، دیگر مال خودمان
نیستیم.)

هیچ وقت باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید



سخنان مردان بزرگ را صرفاً بخاطر اینکه مرد بزرگ بوده اند ، بدون چون و چرا و کورکورانه قبول نکنیم ، بلکه بعد از ارزیابی شخصی از سخنان بزرگان ، حرف آنها را قبول کنیم یا نکنیم و هیچ وقت بخاطر اینکه مرد بزرگ بوده اند ، در اندیشه آنها متوقف نمائیم و در اندیشیدن ، گامی فراتر از آنها برداریم. **سخنان مردان بزرگ ، تضمین ذاتی برای درست بودنش ندارد.** آنها هم انسان بوده اند و امکان دارد که درست یا اشتباه فکر کنند و چه بسا حرفهای آنها در محدوده زمانی و مکانی معینی اعتبار داشته باشند. **مرد بزرگ و دانشمند و اندیشمند بودن ، دلیل و تضمینی برای اشتباه نیاندیشیدن نیست.** از این رو این وظیفه را داریم که به سهم خودمان یک قدم جلوتر از آنها رشد کنیم و اگر آنها مردان بزرگ دیروز بوده اند ، حال وظیفه ماست که مردان بزرگ امروز باشیم و برای گفتن ، حرف هایی نو داشته باشیم. من مردان بزرگ را دوست دارم و هدف من از این بحث کوتاه این است که **مردان بزرگ دیروز ، نقش خودشان را به خوبی ایفا کرده اند و حال نوبت من و توست که مفید و نیک بدرخشیم و اندیشه هایی به روز را تحویل جامعه انسانی بدهیم.**

قانون زندگی قانون باور است



ذهن و زبان دو یار همیشه همراه هم هستند که لحظه‌ای از هم جدایی ندارند. اینکه حیوانات ذهن و زبانی همچون انسان ندارند، نشان می‌دهد که وجود همزمان و کارکرد همسوی زبان و ذهن، امری تفکیک‌ناپذیر و غیرقابل اجتناب است. حتی همین که عقب ماندگان ذهنی، مشکل زبان دارند (از نظر کمیّت و کیفیت) خود نشانه‌ای بر **وابستگی کارکردی و ساختاری ذهن و زبان** است. حتی از زبان یک فرد می‌توان به ذهن او پی برد (از نظر کمیّت و کیفیت). آنهایی که نمی‌توانند خوب حرف بزنند، چه بسا از لحاظ ذهنی برای روانی تکلم مشکل دارند. و آنهایی که کم می‌دانند (استفاده کمتر از زبان)، برای گفتن حرف زیادی ندارند، البته سکوت کسی را نباید به معنی دانایی و یا نادانی کسی تلقی کرد بلکه باید در عمل فرد را آزمود تا نتیجه‌گیری کرد (تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد). اینکه عده‌ای به ذهن تأکید بیشتری دارند و عده‌ای بر زبان، با این وجود، **من به کارکرد تعاملی ذهن و زبان اعتقاد دارم** و دیگر اینکه ذهن و زبان می‌توانند یکدیگر را از نظر ساختاری نیز تحت تأثیر قرار دهند. درواقع ذهن، زبان بی‌صدای ما و زبان، ذهن صدا دار (گویا) ماست؛ یعنی هر کس با زبانی خود می‌اندیشد و اندیشه‌هایش را هم با همان زبانی که اندیشیده است، بیان می‌کند. و یک سوال **آیا کسی می‌تواند بدون کمک گرفتن از حروف الفبا (زبان) قادر به اندیشیدن باشد؟**

روانشناسی که خودش ، ناامید و ناتوان باشد ، چگونه می تواند به دیگران درس امیدواری و موفقیت بدهد ؟

روانشناسی که خودش منفی اندیش باشد ، چگونه می تواند دیگران را به مثبت اندیشی تشویق کند و سوق دهد؟

روانشناسی که با خودش درگیری دارد ، چگونه می تواند دیگران را از خوددرگیری شان رهایی ببخشد ؟

روانشناسی که خودش ذهن زیبایی نداشته باشد ، چگونه می تواند دیگران را به زندگی زیبا خوشبین سازد ؟

روانشناسی که خودش نمی اندیشد ، چگونه می تواند دیگران را به اندیشیدن ، تحریک و تشویق کند؟

روانشناسی که خودش خلاق نباشد ، چگونه می تواند خلاقیت دیگران را تحریک کند و برانگیزد؟

روانشناسی که خودش انگیزه و هیجان نداشته باشد ، چگونه می تواند در دیگران تولید انگیزه و هیجان کند ؟

روانشناسی که خودش ...آری آنهایی که به رشته روانشناسی روی می آورند و به تحصیلات دانشگاهی در رشته روانشناسی ادامه بدهند ، فکر می کنند همین که ۴ ، ۶ ، ۱۰ سال در دانشگاه صرفا در رشته روانشناسی تحصیل کنند ، روانشناس می شوند ؟ اما دریغ هر کس که مطالب روانشناسی می خواند ، روانشناس نمی شود

! روانشناس ، بودن نیست بلکه شدن است!

روان شناسی که خودش گریه نکند و نتواند گریه کند، روان شناس نیست. روان شناسی که فقط به عقل و منطق توجه کند و همه مسایل مراجعین خود را از این دریچه بنگرد روان شناس نیست. روان شناسی که نتواند عشق و هم احساسی و همدلی را تجربه کند و بیافریند، روان شناس نیست. روان شناسی که خودش را نشناخته باشد، چگونه می تواند مراجعین خود را بشناسد و برای حل مسایل عقلی و عشقی (عاطفی و احساسی) آنها راه حل پیدا کند؟ روان شناسی که عاشق نشده باشد و چندین بار هم شکست عشقی نخورده باشد، چگونه می تواند حال و هوای مراجعین عاشق و شکست خورده گان عاطفی خود را دریابد و بشناسد و با افکار و احساسات خود بر زخم های فکری و احساسی آنها التیام ببخشد؟

اهمال کاری ، تنبلی ، ندانم کاری ، بی برنامه‌گی ها ، ناامیدی ها ، ناتوانی ها و حماقت ها و ... خودمان را به تقدیر و سرنوشت بد خودمان نسبت ندهیم. اینکه نمی توانیم فکر و عمل خودمان را مدیریت ، کنترل و هدایت و بهره برداری کنیم ، گناه سرنوشت و تقدیر ما نیست. **اینکه نمی توانیم یا نمی خواهیم به افکارمان ، عمل کنیم و به خواسته ها و آرزوهای خودمان برسیم ، تقصیر سرنوشت و تقدیر خودمان ندانیم.** وقتی بخواهیم علل و عوامل همه شکست ها و ناتوانی ها و حماقت های خودمان را به غیر از خودمان ، از جمله به تقدیر و سرنوشت ، اجتماع ، خانواده و مردم و .. بدانیم ، نه تنها از شکست ها و ناتوانی و وضعیت بد ما کاسته نخواهد شد ، بلکه باز این کیفیت بد روانی در زندگی ما تداوم خواهد داشت. تا وقتی خودمان را اصلاح نکنیم و تغییر ندهیم ، هیچ چیزی در زندگی ما اصلاح و تغییر نخواهد یافت. (**إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**) **بیاید خودمان را فریب ندهیم ، که هر چه کنیم به خودمان خواهیم کرد و به خودمان باز خواهد گشت ، هر خوبی و بدی باشد.**

تا زمانی که تغییری در زندگی روزانه خود ایجاد نکنید

زندگی شما تغییری نخواهد کرد

"زندگی"، در چارچوب افکار دیگران زیستن نیست.

"زندگی"، در کاوش تواناییهای درون و شکوفایی آنهاست.



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

nazaribest.samenblog.com

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

