

اندیشه ورزی



محمد نظری گندشمین

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

بیشترین زمان ما برای دیدن ، صرف دیدن محتوای ذهن خودمان میشود.
ما گاه تصوّرات ذهن خود را چنان واقعی می پنداریم که گویی در عالم بیرون وجود دارد. در واقع آنچه را که در ذهن داریم فکر می کنیم در محیط وجود دارد در حالی که همیشه چنین نیست . ذهن می تواند خارج از خود محیطی مجازی را شکل دهد که واقعیت محتوایی نداشته باشد.

تصوّرات ، تصویر زندگی ما را شکل می دهند یا به زندگی ما تصویر می بخشند.

هر کسی به رنگ فکر و ذهن خود دنیا را مشاهده می کند و می بیند. ما به رنگ چشمهای خود دنیا را نمی بینیم بلکه به رنگ ذهن خود می بینیم.
برای رنگ بخشیدن به زندگی خودمان لازم نیست رنگ چشمهایمان را تغییر دهیم بلکه ما نیازمند تغییر رنگ افکار و ذهن خود هستیم.

آری انسان بدون ذهن هیچ چیز دیگری نیست

اندیشیدن ، نبض حیات ذهن ماست .



محمد نظری گندشمین

توانایی ها و نا توانی های خودمان را از پیش تعیین شده تلقی نکنیم . باورهای خودمان را نسبت به توانایی و ناتوانایی های خودمان در عمل ، محک (محک عملی) بزنیم . هر باوری ، باور کردنی نیست . کورکورانه باورهای خودمان را انتخاب نکنیم مگر اینکه شواهد و دلایلی هر چند اندک برای باور باورهای خودمان داشته باشیم . باورهای کورکورانه (چشم بسته) نوعی دیگر از قالب ها و کلیشه هاست که بی آنکه به صحت و نادرستی آنها آگاه باشیم ، انتخاب می کنیم و مبنای فکر و عمل خودمان قرار می دهیم و این صرفاً در زمینه فردی و برای فرد خاصی روی نمی دهد بلکه ممکن است جمع بسیاری در جامعه هم این گونه کلیشه ها را مبنای فکر و عمل خود قرار می دهند . کلیشه ها یعنی باور کردن قبل از اینکه باور کنیم . باوری که از روی تحقیق و تأمل نیست و مجالی برای تفکر داده نمیشود . هر چند ممکن است ما ناخواسته و به اجبار به کلیشه ها عمل کنیم ولی در اینکه می توانیم به درستی و نادرستی کلیشه ها فکر کنیم و باورها و اعتقادات شخصی خودمان را خلق کنیم و داشته باشیم ، اراده کنیم . و از روی آگاهی به تفکر پردازیم . در واقع اگر نمی توانیم در عمل ، عمل خودمان را تغییر دهیم و اصلاح کنیم ولی لااقل می توانیم مبنای فکری خودمان را نوسازی کنیم و باوری متعالی و رشد یافته را در خودمان به وجود آوریم و باورهای والای خودمان را بارور سازیم .

A surreal landscape featuring a large, glowing crescent moon in the upper right sky. Below it, a bright sun is setting or rising behind a range of jagged, dark mountains. The foreground shows a dark, rocky terrain with a small, glowing red lava flow in a crevice. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange near the horizon.

ما دنیا را با افکار خود می بینیم نه با چشمهای خود !

محمد نظری گندشمین



انجام کاری غیر ممکن مفرّج است . والت دیسنی

هیچ چیز باارزشتتر از این روز نیست. گوته

موانع ، همان چیزهای ترسناکی است که وقتی چشم از هدف
تان برمیدارید ، می بینید . هانا مور

برای هر کسی در این دنیا جایی هست که آن را پر کند و هر
کس چه بخواهد و چه نخواهد از جهاتی مهم است .
ناتانیل هاثورن

اگر شرایط غیر قابل تغییراند، می توانیم خود را تغییر دهیم تا
متناسب با شرایط شویم

خداوند عقل را به انسان داد تا ماشین زندگی اش

بدون فرمان نباشد

هر قدر تفکر ما از لحاظ محتوا و فرآیند، صریح و شفاف باشد، تفکر ما، بهتر نتیجه خواهد داد و خود آگاهی ما از خودمان (افکار ، رفتار) بیشتر خواهد بود. فکر نکنیم اگر به زبان ساده بیاندیشیم ، رشد نیافته تلقی میشویم برعکس هر قدر دانش ما از نحوه تفکر و اجرایی کردن افکارمان واضح و مبین باشد نه تنها موثرتر خواهیم اندیشید بلکه بهره وری عملی ما هم بیشتر خواهد شد. **داشتن ابهام در تفکر، ما را ضعیف میکند** چون برنامه شفافی برای انجام عملی خواسته های خود نداریم و مهیا نساخته ایم. نبود برنامه عملی به این برمی گردد که ما هنوز در پیچ و خم افکارمان درگیر هستیم و به نتیجه گیری نظری (فکری) نرسیده ایم که بتوانیم نتیجه گیری های فکری خودمان را عملیاتی کنیم و وارد جریان عملی سازی افکارمان شویم. وقتی تفکر ما مختل باشد مسلماً نه برنامه ای خواهیم داشت و نه امکان دستیابی به موفقیت های عملی وجود خواهد داشت. **وقتی بی برنامه هستیم در واقع بدون برنامه می اندیشیم** یعنی نه برنامه ای برای اندیشیدن داریم و نه اندیشه هایی برای برنامه ای. حال چنین فردی بدیهی است که با درهم ریختگی فکری و عملی توأم است. لذا **اندیشیدن کافی**

نیست بلکه در وهله اول ، **درست اندیشیدن را بایستی یاد بگیریم** آنگاه ما خواهیم توانست ماشین تفکر خودمان را به درستی هدایت و کنترل کنیم و هم اینکه ماشین تفکر ما، ما را به سلامت به مقصد و مقصود خواهد رساند. منظور کلی ام این است که برای لذت بردن از مسافرت هدفدار زندگی مان ، هم لازم است ماشین تفکر ما هیچ گونه نقص فنی نداشته باشد و هم اینکه راننده ماشین فکر نیز لازم است از لحاظ سلامتی لازم و کافی برخوردار باشد و هم اینکه مسیر اندیشیدن هم بایستی به دور از انحراف و خطر باشد. به حتم **متفکر (راننده ماهر) ، ماشین تفکر سالم را در جاده اندیشیدن به درستی هدایت و کنترل خواهد کرد** حتی اگر در مسیر پیش روی خود با کاستی هایی مواجه گردد.

اندیشه های مثبت ما (دفاع روانی) مثل

گلبول های سفید (دفاع جسمی) بدن ماست

محمد نظری گندشمین

دنیا به این بزرگی و با این قدمت ، برنامه دارد. (برنامه آفرینش و هدایت جهان هستی) آیا این اندوهگین نیست من برای زندگی خودم هیچ برنامه ای نداشته باشم؟! و حیات خویشتن را تنها بر اساس اصل احتمال و تصادف به سرانجام برسانم؟! آیا این غم انگیز نیست من باشم ولی بدون برنامه و بی هدف باشم؟ آری زندگی را من انتخاب نکرده ام ولی می توان و میشود زندگی کردن را انتخاب کرد. برنامه داشتن یا برنامه نداشتن را من و تو انتخاب می کنیم و مسلماً کسی که برنامه دارد به حتم اهدافی هم دارد که برگزیده است و در پی تحقق اهداف خود ، برنامه اش را انتخاب و تدوین کرده است. انسان وقتی بدون برنامه و هدف باشد به این معنی است که در مسیر زندگی حیوانی (غافل از خویشتن و طبیعت) گام برمی دارد و در یک سطح ابتدایی به حیات ادامه می دهد و بیشتر زنده است تا اینکه زندگی کند. حیوانات زنده اند ولی زندگی نمی کنند و از دنیایی به این بزرگی فقط به تعدادی غرایز (جسمی و جنسی) خود اکتفاء کرده اند و از لذت بی پایان جهان هستی ، غافل و محروم مانده اند

هر کسی
حال و هوای
اندیشه های
خود را دارد

محمد نظری گندشمین





فکر نکردن یعنی معلولیت ذهنی

ما با اندیشیدن خواسته های خودمان را می آفرینیم.

محمد نظری گندشمین

قوۀ ادراک هر کس منوط به زبان ذهن اوست.



محمد نظری گندشمین

تفکر، باعث صرفه جویی در عمل می شود.

محمد نظری کندشین

علم ، حاصل کنجگاوی انسان است .

محمد نظری گندشمین



تمایز ممکن و غیر ممکن را ، باور و ایمان من و تو تعیین میکند .

محمد نظری گندشمین





در زندگی دانه نمانید ، درخت شوید .

محمود نظری گنبدکامین

عادت یعنی باقی ماندن در وضع موجود

محمد نظری گندشمین

هر کس محصول مزرعه ذهن خودش را درو میکند

محمد نظری گندشمین



با آنچه داریم ، تلاش کنیم



محمد نظری گندشمین

رمز موفقیت ما ، کنترل رفتارهای خودمان است





محمد نظری گندشمین

ای دوستان دور و نزدیک من ، زمان حال را دریابیم

موفقیت فردای من حاصل فعالیت زمان کنون من است

محمد نظری گندشمین



برای خوب فکر کردن ، باید شکم سیر داشت

محمد نظری گندشمین



افرادى كه زيادى منطقى اند
، زياد هم خلاق نيستند

محمد نظري گندشمين

تمام ماشین های دنیا پشت سر ماشین
ذهن (فکر) ما حرکت می کنند



محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین



هیچ موفقیتی خودسرانه خلق نمی شود

نتیجہ بی حوصلگی ، بی حاصلی است



محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین

عاداتهای ما ، اندیشه هایی هستند که منجمد شده اند

تصوّر امروز ، تصویر فرداست



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

استراحتِ بیش از نیاز ، اسراف در زمان است.

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com