

دفتر یادداشت یک روانشناس

محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی

- ما با اشتباهات خود می آموزیم ، که دیگر اشتباهاتی را که مرتکب شده ایم ، دیگر تکرار نکنیم.
- اشتباه کردن یعنی یاد گرفتن چیزی که ، بدون اشتباه کردن ، نمی توانستیم بیاموزیم.
- اشتباه کردن به معنی محکوم شدن به شکست نیست ، بلکه به تأخیر افتادن پیروزی است.



محمد نظری گندشمین

سعی و تلاش و پشتکاری و جنبه‌های خودکار را
تمسکین و تشویق کنیم. نه هوش و ذکاوت
خودکار را.

کسی که می اندیشد ، نمی تواند بخوابد و این نشان می دهد تفکر هم بر خواب مغزی ما تأثیر می گذارد و هم بر بیداری ذهنی ما. تفکر فعالیتِ ذهنی - مغزی است ، برای همین تفکر نمی گذارد ما موقع خواب ، بتوانیم بخوابیم . چون تفکر ، مغز ما را به فعالیت وادار می کند. وجود تفکر ، نشان دهنده همکاری بین ذهن غیرمادی با مغز مادی است . چرا که مواد اولیه ذهن ، یعنی فکر ، از راه حواس مادی تأمین می شود ، چون فکر با این که غیرمادی است ولی از مجرای مادی و مغزی عبور می کند. **آری ما هنگامی می توانیم بخوابیم که قادر به تفکر نباشیم** . یک مثال عینی در این مورد نوزادان است که در یک روز ، لااقل ۲۰ ساعت می خوابند ، چون هنوز نمی توانند بیاندیشند ولی از وقتی که فرآیند اندیشیدن در نوزادان ، بهبود و تکامل می یابد از خواب نوزادان کاسته می شود به طوری که رویاها و کابوس ها ، باعث از خواب پریدگی آنها می شود و رویاها و خواب ها ، همانا محصول تفکر درونی (فعالیت ذهنی) ماست . و اما دو سوال ، **آیا نابینایان و حیوانات خواب می بینند ؟** چون نابینایان نمی بینند ولی می توانند فکر کنند و حیوانات می بینند ولی نمی توانند فکر کنند. **آیا برای خواب دیدن باید بتوانیم ببینیم یا بتوانیم فکر کنیم ؟**

محمد نظری گندشمین

هدف از تربیت
کودکی، مثل
این شدن یا
مثل آن شدن
نیست، بلکه
خود شدن
است.

محمد نظری گندشمین



- **عادت** ها گاه با هم تداخل می کنند ، گاه با یکدیگر همسو و هماهنگ می شوند و گاه نیز در جهت مخالف هم جریان می یابند و حرکت می کنند.
- اعمال روزانه ما را ، **عادت** های ما تشکیل می دهند و **عادت** های ما ، اعمال روزانه ما را می سازند.
- **عادت** ها یا جزو اعمال روزانه ما می شوند یا جزو سبک زندگی ما . یعنی **عادت** های ما یا حرکتی پیوسته و غیرمستقیم دارند یا که جریانی تدریجی و ناپیوسته دارند.
- مشکل و مهم این نیست که چرا **عادت** می کنیم بلکه مشکل این است که در **عادت** های خود ذوب می شویم و اراده و تمایلی برای رها کردن **عادت** های مخرب و آزارنده و زاید خود نداریم . منظورم این نیست که خودمان را از هر نوع **عادت**ی ، خالی و تهی کنیم که این کار نه لازم است و نه شدنی ، بلکه بایستی **عادت** های ما نیز تکامل و تعالی یابند و به **عادت** های مترقی مجهز شویم.
- برای به ثمر رساندن اهداف و خواسته هایمان ، ما مجبوریم یک سری **عادت** های لازم را شکل دهیم و آنها را تداوم ببخشیم ، مثلاً اگر بخواهیم از آزمون قبول شویم ما بایستی **عادت** مطالعه را در خودمان شکل بدهیم و تا زمان آزمون این **عادت** را پابرجا نگهش داریم و در صورت نبودن **عادت** مطالعه ، آزمون ما نتیجه قابل قبولی را به دست نخواهد داد یا یک مغازه دار باید **عادت** حضور داشتن در مغازه را در خود ایجاد کند تا مشتری بیاید و کسب روزی کند وگرنه با بستن مغازه و حضور نداشتن در مغازه زمینه فروش مهیا نخواهد شد.
- آیا قدرت و اراده آن را داریم که در **عادت** های خودم ، تغییراتی را به وجود آورم ؟



محمد نظری گندشمین

این احساس ، پیامدِ آن فکر

این فکر ، پیامدِ آن احساس

این احساس ، پیامدِ آن احساس

این فکر ، پیامدِ آن فکر

محمد نظری گندشمین



✓ اشتباه کردن ، یک نشانه برای اشتباه
نکردن است . محمد نظری کندشمین

✓ صرفِ دانستن اینکه ، اشتباه کرده ایم
، دلیل و تضمین بر این نیست که
دوباره مرتکب نشویم و تکرارش
نکنیم . آری صرفِ دانستن اشتباه
خودمان ، به معنی توانستنِ خودداری
کردن از تکرار اشتباه خودمان نیست .



ندانم کاری
ممنوع

محمد نظری گندشمین

هر چه دیرتر شروع
کنیم ، دیرتر به پایان
(نتیجه) می رسیم.

محمد نظری گندشمین





محمد نظری گندشمین

STOP

Depression

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

محمد نظری گندشمین

بাহوشش بودن ، به
معنی بی نیاز بودن ،
از عمل و سعی و
کوششش نیست.

نمی خواهیم ، به معنی نیست بودنِ مطلق نیست ،
چرا که در واقع چیزی هست که نمی خواهیم. وقتی چیزی
نباشد و وجود عینی یا وجود ذهنی نداشته باشد ، چگونه
می توانیم آن را بخواهیم یا نخواهیم ، چون نمی دانیم
چیزی وجود دارد تا ما بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا آن را
می خواهیم یا آن را نمی خواهیم. **نخواستن ، شکلِ**
دیگری از خواستن است. خواستن و نخواستن یک
تصمیم گیری است ، یک انتخاب ترجیحی است که شامل دو
چیز یا بیشتر است ، ولی هرگز یک چیز مطلق نیست ، چرا
که وقتی یک چیز وجود دارد ، دیگر انتخاب کردن معنی
ندارد و نیازی به ترجیح یکی بر دیگری نیست.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

روزهٔ تفکر

ممنوع

□ وقتی به کسی بگوییم به فلان چیز فکر نکند ، این فرد ناخواسته به آن چیز فکر خواهد کرد. در روانشناسی به این موضوع ، اثر خرس سفید می گویند، چون موقع تحقیق ، به آزمودنی ها گفته بودند به خرس سفید فکر نکنند. حال سوال من این است ، اگر به کسی بگوییم به فلان چیز فکر کند ، آیا این فرد به فلان چیز فکر نخواهد کرد ؟ چنین به نظر می رسد **ذهن برای آنچه منع می شود که فکر نکند ، مشتاق تر می شود** . مثل همان ضرب المثلی که آدمی از هر چیزی منع شود ، به آن چیز حریص می گردد..

محمد نظری گندشمین

□ آیا فکر کردن درباره آنچه نمی خواهیم راحت تر است یا فکر کردن درباره آنچه می خواهیم مشکل تر است؟



محمد نظری گندشمین

»» یاد خدا ، سرمایه است ««

زمان ، سرمایه است

جوانی ، سرمایه است

شور و هیجان ، سرمایه است

خانواده ، سرمایه است

تحصیلات ، سرمایه است

کتاب ، سرمایه است

طبیعت ، سرمایه است

خودشناسی ، سرمایه است

زبان و تکلم ، سرمایه است

اندیشه ها ، ، سرمایه است

سرمایه های عینی و ذهنی خودمان را دریابیم

محمد نظری گندشمین

زنده بودن ، یعنی تحمل رنجیدن جسمی و روانی ، حتی آنچه برای ما لذتبخش است ، محصول رنج است . همه لذت ها از مجاری رنج عبور می کنند و هر کس لذت های خود را به بهای رنج به دست می آورد.

برای تفکر انتهایی نیست ولی هر کس برای تفکر ،
محدوده ای دارد ، اما این محدوده ثابت نیست بلکه
دارای انعطاف است و هر کس می تواند بنا به تلاش فکری
و عملی خود این محدوده را بسط و گسترش دهد.

هر کس آن گونه که می اندیشد ، آن طور می بیند و آن
چنان قضاوت و تفسیر می کند و باعث ایجاد تفاوت خود
با دیگران می شود و چشم انداز متفاوتی را از خود به
نمایش می گذارد.

هر کس در نهایت محکوم به اندیشه ها و کیفیت تفکر خود
می شود ، آری اندیشه های هر کس ، ول کن او نیست.



محمد نظری گندشمن

تقلید
کور کورانه
ممنوع

- **یک معلول باید ، پولدار باشد یا پولدار شود و گرنه با کمبود مالی ، مشکلات اش دو چندان خواهد شد ، چرا که معلولیت ، تحمیل هزینه های سنگین است که تا لحظه مرگ ادامه دارد.**
- **یک معلول باید ، بیشتر مواظب سلامتی جسمی و روانی خود باشد.**
- **یک معلول باید ، بتواند استعداد ها و توانایی هایی را در خود شکوفا سازد تا بتواند با وجود آنها کمبود های دیگر خود را تا حدودی جبران کرده باشد.**
- **یک معلول باید ، تحصیل کند و تحصیل کرده باشد و هر قدر هم بیشتر تحصیل کند برایش مفید و مؤثر واقع خواهد شد .
تحصیل علم بر یک معلول واجب تر از دیگر افراد است.**
- **یک معلول ، هنگامی می تواند به رشد خود امیدوار باشد که استقلال و آزادی فکری و عملی داشته باشد.**

■ **انسان ، بخاطر اندیشیدن زنده است.**

■ **فرق آدم مُرده با آدم زنده ، این است که زنده می اندیشد ولی مُرده نمی اندیشد.**

■ **اگر اندیشیدن را از انسان بگیریم ، می شود یک حیوان کامل.**

■ **اینکه انسان می تواند حرف بزند ، بخاطر این است که می اندیشد و می تواند بیاندیشد . وقتی انسان ، موجودی متفکر نبود، چه لزومی داشت زبان و قدرت نطق و تکلم داشته باشد ؟ حیوانات به خاطر این حرف نمی زنند و ناطق نیستند ، چون قدرت تفکر ندارند . فلسفه وجود زبان ، در خدمت ذهن و قدرت اندیشیدن بودن است ، یعنی ضرورت داشته است برای بیان آنچه در ذهن داریم و یا خواهیم داشت ، ابزاری به نام زبان و قدرت حرف زدن داشته باشیم ، اما اینکه به چه زبانی حرف می زنیم ، چندان مهم نیست ، هر چند به نظرم نوع زبان می تواند بر کیفیت تفکر ما تأثیر بگذارد ، چون برای هر زبان ، تعداد واژه های یکسانی وجود ندارد ، بعید نیست که کمیت و کیفیت تفکر ، به نوعی وابسته به کمیت و کیفیت واژه ها باشد.**



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

یاد خدا ، سرمایه است

سلامتی ، سرمایه است

تفکر ، سرمایه است

احساسات مثبت ، سرمایه است

دوستی ، سرمایه است

امکانات معنوی ، سرمایه است

خلاقیت ، سرمایه است

کار ، سرمایه است

انسان ، سرمایه است

کلمات ، سرمایه است

اندیشه ها ، ، سرمایه است

زمان ، سرمایه است

جوانی ، سرمایه است

شور و هیجان ، سرمایه است

خانواده ، سرمایه است

تحصیلات ، سرمایه است

کتاب ، سرمایه است

طبیعت ، سرمایه است

خودشناسی ، سرمایه است

زبان و تکلم ، سرمایه است

سرمایه های عینی و ذهنی خودمان را دریابیم



محمد نظری گندشمین

خودمان را بیآزماییم ، قبل از آزمودنِ
خودمان ، نتیجه گیری نکنیم ، تصمیمی
نگیریم ، قضاوتی نکنیم . شناخت قبل از
آزمون، با شناخت بعد از آزمون خودمان
یکسان نیست . از چیزی که نمی دانیم ،
دفاع نکنیم ، چشم بسته هر چیزی را
نپذیریم . با چشم باز فکر کنیم ولی با ذهن
باز بپذیریم . باورهای خودمان را محک
بزنیم ، شاید موجب شگفتی ما شوند!



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

چشم بسته ،
همه چیز را پذیرفتن
ممنوع

می گویند ، توانا بُود هر که دانا بُود ، ولی نگفته اند که
دانا چگونه توانا می شود ؟ آیا همه آنها که می دانند ،
می توانند ؟ آیا همه آنها که دانا هستند ، توانا هم
هستند ؟ آیا آنان که توانا هستند ، دانا هم هستند
یعنی دانا بُود هر که توانا بُود ؟ آیا همان طور که دانایی
به توانایی منجر می شود ، توانایی هم به دانایی راهی
دارد ؟ آیا برای توانا شدن یا بودن ، حتماً دانا بود ؟ آیا
آنها که توانا نیستند ، یعنی دانا نیستند ؟ فرق توانا
بُود هر که دانا بُود با خواستن و توانستن است ،
چیست ؟ آیا خواستن مساوی دانستن است ؟ یعنی هر
که می خواهد ، می داند و در ادامه می تواند ؟ توانا
بُود هر که دانا بُود ، هر که بخواهد ؟؟



تکانشوری

ممنوع

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

وَسْوَاسِی
فکری و عملی

ممنوع



محمد نظری گندشمین

سرکوب
احساسات
(مثبت یا منفی)

ممنوع

از آنچه در ذهن داریم ،
فقط خودمان خبر داریم ،
فکر نکنیم که دیگران ،
ذهن ما را می بینند و به
همه اندیشه های ذهن ما
آگاهی و دسترسی دارند .
این خودمان هستیم که
فکر می کنیم ، که دیگران
مثل خود ما از همه
چیزهای ذهن ما باخبراند!

محمد نظری گندشمین



توانا بُود هر که دانا بُود
دانا بُود هر که توانا بُود
توانا نبُود هر که دانا بُود
دانا نبُود هر که توانا بُود

توانایی ، یا بالقوه است یا
بالفعل . ولی هدف ، بالفعل
کردِ توانایی است وگرنه
توانایی بالفعل نشود ، چه
بسا به بالقوه بودن توانایی
هم شک کنیم . فلسفه
وجودی توانایی ها و
استعدادها ، بالقوه نگره
داشتن آنها نیست ، بلکه
بالفعل کردن آنهاست .



محمد نظری گندشمین

توانا بُود هر که دانا بُود ، یعنی عصر
اطلاعات ، عصر قدرت اطلاعات یعنی آن
کس یا کشوری که علم و دانش دارد ،
توانایی و قدرت دارد . دانایی ، دانش است .
دانش ، توانایی است و دانش ، توانایی و
قدرت است . چگونه می توان توانا شد ؟
وقتی دانا شویم . و چگونه می توانیم دانا
شویم ؟ با اندیشیدن (وقتی فکر می کنیم ،
از آنچه آگاهی نداشتیم ، باخبر می شویم)



محمد نظری گندشمین

بدون تمرکز ، تفکر ممکن نمی شود . تمرکز یعنی رخنه یافتن به موضوعی توسط ذهن.

تمرکز یعنی باقی ماندن بر موضوع فکری انتخاب شده.

عدسی وقتی چیزی را می سوزاند که بر نقطه ای متمرکز شود و تا زمان مورد لازم بر آن وضع باقی می ماند و هر گونه جابجایی عدسی باعث می شود ، دیرتر بسوزاند. **مشابه** **جابجا شدن عدسی ، حواس پرتی است ، وقتی مشغول اندیشیدن هستیم** . یعنی از موضوع فکری خودمان حواس پرت می شویم و دور می مانیم و تمرکز و اِشراف خودمان را به موضوع از دست می دهیم . **حواس پرتی جریان اندیشه را تغییر می دهد** و در ادامه مانع تداومِ تفکر و یا تحریفِ تفکر ما می شود.

حواس پرتی یعنی خارج شدن قطار اندیشه از ریلِ موضوع در دست تفکر.

تمرکز یعنی مانع شدن از حواس پرتی (حواس پرتی ۵ گانه) که اکثراً حواس پرتی های بینایی و شنوایی باعث برهم خوردن تمرکز ما می شوند ، به ویژه بینایی که در معرض تحریکات و حرکات مختلف و متنوع است ، بینایی آنقدر مهم است که زبری و نرمی که توسط حسّ لامسه دریافت می شود ، از طریق حس بینایی هم قابل درک است و این یک مورد از موارد بسیار است.

محمد نظری گندشمین

عادت ، یعنی کاری که نمی توانیم انجامش بدهیم. (حتی اگر خواهان انجام ندانش نیز نباشیم) البته آنچه را که می خواهیم و می توانیم انجامش بدهیم ، باز عادت است . یعنی نه تنها کارها و چیزهایی را که می خواهیم و انجامش می دهیم عادت است بلکه کارها و چیزهایی را هم که نمی خواهیم ولی انجامش می دهیم ، باز عادت است . در واقع ، عادت بیشتر آن است که در عمل مشاده می شود و تحقق می یابد ، حال آنچه را که انجام می دهیم و صورت گرفته می شود ، ما بخواهیم یا خواسته باشیم یا نخواهیم و نخواسته باشیم.

عادت ها ، محدودیت آفرین است . هر عادت ، محدوده خود را دارد و هر کسی در محدوده عاداتی خود زندگی می کند ، رفتار می کند ، فکر می کند . **عادت ها باعث می شوند نتوانیم به انتخابهای دیگری دست بزنیم** ، برای همین عادت ها هم موجب محدودیت و هم محرومیت می شوند . عادت یعنی ایجاد محدودیت و محرومیت ها برای انتخاب های فکری و عملی دیگر.

به باور های خودمان عادت نکنیم ، راه را برای رشد و اصلاح باورهایمان باز نگه داریم.
محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

$$1+1+1+1 \neq 4$$

$$2+2 \neq 4$$

$$3+1 \neq 4$$

$$1+2+1 \neq 4$$

$$4 = 4$$

جمع
اجزاء
با کل
برابر
نیست



محمد نظری گندشمین

از دیگران هر انتظاری داریم ، بگوییم . فکر نکنیم که دیگران هم مثل ما فکر می کنند و ناگفته (ناشنیده) می دانند که ما چه فکری و چه انتظاری داریم . صریح و شفاف خواسته های و انتظارات خودمان را از دیگران بیان داریم و نگذاریم با ایجاد فضای مبهم ناخواسته ، باعث سوء تفاهم و تفسیر و برداشت های ذهنی و شخصی دیگران شویم ، بعید نیست که دیگران از چشم انداز ذهنی ما خبری نداشته باشند .

محمد نظری گندشمن

ماهیت ذهن در کل یکی است ، ولی به این معنی نیست که ذهن همه افراد مثل هم ، یکسان و مشابه کار می کنند و از نظر کارکرد کمی و کیفی یکی هستند . ذهن هر کس از نظر ساختار و عملکرد ، مستقل و متفاوت است و تفاوت های ذهنی افراد یکی از تفاوت های بارز و متمایز کننده بین انسان ها است . آری **چیزی به نام تساوی ذهنی وجود ندارد** ، حتی آن دو فردی که در یک رشته علمی تحصیل کرده اند و حتی آن دو دانش آموزی که در یک امتحان و آزمون مشخص ، نمره برابر کسب کرده باشند . هیچ آزمونی نیست که بتواند تساوی ذهنی دو فرد را ادعا کند (منظورم از تساوی ذهنی ، بطور کلی است نه اینکه صرفاً به یک مورد خاص اشاره شود) **حتی یک جفت دوقلو** یک تخمکی که در یک محیط یکسان زندگی کرده باشند ، ممکن نیست تساوی ذهنی داشته باشند .

محمد نظری گندشمین

از بس به اندیشیدن و نوشتن اُنس گرفته ام
، هر وقت می خواهم به جایی بروم ، نمی
توانم قلم و دفتر یادداشت خودم را به
همراه ببرم ! حتی شب ها موقع خواب ،
قلم و دفترم را بر سر بالینم می گذارم ،
انگار هر لحظه در کمین شکار اندیشه ها و
ایده های تازه ای هستم که بطور ناگهانی
خودشان را بر من رو می کنند . محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

عشق مشروط

ممنوع

**انسان مجبور است بیاندیشد ،
حتّی اگر غلط و اشتباه فکر کند ،**

هر چند ارجح با درست اندیشیدن است ، ولی
آنچه مسلم ، مهم و بدیهی است ، این است
که انسان باید بیاندیشد و حتّی انسان طوری
آفریده شده است که نتواند نیاندیشد ، و اینکه
انسان نمی تواند ، نیاندیشد ، به این معنی
نیست که ، هر کس می تواند به هر چه
بخواهد ، بیاندیشد .

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین





خود آزاری

(مازوخیسم)

ممنوع

محمد نظری گندشمن



محمد نظری گندشمین

دیگر آزاری

(سادیسیم)

ممنوع

اگر قرار بود ، هر کس برای آنچه فکر می کند ، برای آن گونه که فکر می کند و برای آنچه حرف می زند ، مدرک معتبر علمی داشته باشد ، نباید تا به حال کسی می اندیشید و حرفی می زد . **علمی بودن در واقع عبور کردن تفکرات (نظریه ها) از فیلتر آزمون است** و چه بسا افکاری که هنوز به بوته آزمایش گذاشته نشده اند ولی درست اند و تأیید علمی هم نگرفته باشند و چه بسا افکاری که تأیید علمی یافته اند ولی هنوز غلط و نادرست پابرجا مانده اند . وقتی می گوئیم علم ، نسبی است ، یعنی ابزارها و روشها و مراحل تحقیق و همه لوازم فنی و محتوایی مرتبط به علم نسبی است . **علم انسان مثل تفکر انسان از خطا و اشتباه مصون نیست** و هرگز هم مصونیت نخواهد داشت . علم نمی تواند مدافع پندار مطلق باشد چون این مطلق اندیشی با ذات علم و ذات انسان سازگار نیست .

- اینکه دیگران به من بخندند و یا برایم گریه کنند ، نباید زیاد جدی تلقی کنم . مهم این است که من در مسیر باشم و در تصمیم خودم ، مصمم باشم .
- اینکه دیگران مرا دیدند و چگونه در مورد من فکر کردند و به حال من خندیدند یا تأسف خوردند و غمین شدند ، باعث نشد من به راه خودم ادامه ندهم و یا جلوی حرکت مرا بگیرند .
- بگذار دیگران درباره من هر طور که می خواهند فکر کنند ، به چه درد خودشان یا به چه درد من می خورد . **من که مسئول چگونه فکر کردن دیگران درباره من و یا خودشان نیستم** . من هم می توانم درباره دیگران هر طور بخواهم فکر کنم ، ولی آیا ارزش و اهمیت آن را دارد که وقت و جریان فکری خودم را برای این موضوع به کار گیرم ؟
- چگونه فکر کردن دیگران درباره من ، دلیل بر این نمی شود که من به کار خودم ادامه ندهم و آنچه را که می خواهم انجام ندهم و سراپا گوش به فرمان چگونه فکر کردن دیگران درباره خودم باشم ، به قول ضرب المثل در دروازه را می شود بست ولی دهان مردم را نه ، حال هم می توان در دروازه را بست ولی نمی توان ذهن و چگونه فکر کردن دیگران را کنترل کرد ، چرا که حق آنها (دیگران) و هر کس دیگر است که فکر کنند و هر طور که بخواهند فکر کنند ، چه درباره من ، چه درباره خودشان و چه در مورد دیگر افراد .

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

✓ هر فکری و هر عملی و هر چیزی که هر روز تکرار می شود ، تقویت می شود و **عادت** ما می گردد.

✓ چرا **عادت** ها قوی هستند ؟ چون هر روز ما با تکرار آنها ، **عادت** ها را تقویت می کنیم.

✓ **عادت** ها مثل چاقو هستند ، هر قدر بیشتر استفاده کنیم ، برّاق تر می شوند.

✓ **عادت** ها مثل مرداب هستند ، هر قدر جلوتر رویم ، بیشتر فرو می رویم.

✓ مشکل فقط این نیست که نمی توانیم **عادت** های بد خودمان را ترک کنیم ، بلکه گاه مشکل این است که نمی توانیم به چیزهای خوب و آنچه برای ما لازم است ، **عادت** کنیم . آری گاه نتوانستن ترک **عادت** ها مشکل است و گاه نیز نتوانستن **عادت** کردن مشکل است.

✓ ما گاه نیاز داریم به چیزی **عادت** کنیم ولی وقتی نمی توانیم دچار مشکل می شویم.

✓ هر کس هم به **عادت** کردن و هم به **عادت** نکردن (ترک و اصلاح و تغییر **عادت**) نیاز دارد.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

خشم

(راهی به سوی بیماری قلبی)

ممنوع



محمد نظری
گندشمین

آنچه که باید
بفهمیم ، این است
که ، ممکن است
همیشه چیزهایی
باشد که ما نفهمیم
و نتوانیم بفهمیم ،
چرا که قرار نیست
همه کس ، هر
چیزی را بفهمد.



محمد نظری گندشمین

تنبیه روانی

ممنوع

من مخالف - اشتباه اندیشیدن ،
نیستم

من مخالف - نیاندیشیدن
هستم

محمد نظری گندشمین



سکوتِ ذهن

(نیاندیشیدن)

ممنوع

محمد نظری گندشمن

nazaribest.samenblog.com

هر کس ، هر روز به یادگیری نیاز دارد و هر قدر هم بیشتر بدانیم ، باز نیاز مداوم و قطعی ما به یادگیری پابرجا خواهد بود و بیشتر دانستن ما به این معنی نیست که دیگر به یادگیری نیاز نداریم یا که از دیگران ، آنچه را که می خواهیم و نمی دانیم ، نپرسیم. **یادگیری ، نیاز هر روز ماست** (مثل غذا و آب و هوا). **یادگیری یعنی رشد و بالندگی ، یعنی لحظه تغییر** . یادگیری فقط این نیست که در مدارس یا دانشگاه ها آموخته شود یا آموخته می شود . **هر زمان و هر مکان ، آغازی برای یادگیری است** (ز گهواره تا گور دانش بجوی) . انسان از وقتی که در گهواره است ، یادگیری خود را آغاز می کند و تا لحظه ای که وارد گور می شود ، ادامه می دهد . ولی این نکته مهم را بدانیم ، **همه یادگیری ها بطور خودکار (یادگیری مشاهده ای = تقلید) روی نمی دهند** و اگر فکر کنیم با گذشت صرف زمان ، هر چیزی را می آموزیم ، سخت در اشتباهیم . چه بسا فرصت یادگیری خیلی چیزها ، هرگز پیش نیاید . البته در در عصر امروز ، دامنه یادگیری ها آن قدر متنوع شده است که دیگر عمر هیچکس کفاف آن را نمی دهد که بتواند همه چیز را بیاموزد ، ولی این نکته مهم را باید بدانیم **که زندگی در هر عصر و دوره ای ، یادگیری های خاصی را از مردم معاصر خود می طلبد** که بایستی به آن یادگیری ها ضروری معاصر خودمان اقدام کنیم . مثلاً در عصر حاضر ، یادگیری و آموزش کار با کامپیوتر و اینترنت از واجبات مبرم است.

محمد نظری گندشمین

چیزی به نام ترس ، بیرون از
ذهن انسان وجود ندارد.
انسان می ترسد ، چون درک
می کند ، چون می اندیشد ،
چون می فهمد. انسان بخاطر
ذهن خود می ترسد ، حتی از
چیزهایی می ترسد که منشأ
بیرونی ندارد. (یعنی در محیط
چیزی وجود ندارد که او را
تهدید کند بلکه صرفاً پایه
فکری دارد و فقط بخاطر ایجاد
افکار ترس آلود و ترس آور
خود ، می ترسد و در یک کلام
، انسان از خود و از
افکار خود می ترسد).



محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

خسوف

(مسمومیت جسمی و روانی)

ممنوع

فکر کن ، بیاندیش . تترس و نگران نباش که مبدا درست نیاندیشیده باشی که همیشه **اولویت با اندیشیدن است نه با نیاندیشیدن** . خداوند دانای ما در کتاب مقدس خود ، بارها انسان ها را به تفکر ، تعقل و تأمل و اندیشیدن فراخوانده است و **حتی نشده که خداوند ، انسان را برای یک بار هم ، به نیاندیشیدن دعوت کرده باشد** . آری خداوند آنانی را که نمی اندیشند ، پست تر از حیوانات خوانده است . آری وقتی نعمتی به نام قدرت تفکر و اندیشیدن ، تفاوت بارز و متمایز کننده انسان با تمام موجودات و حیوانات دیگر است ، پس چرا انسان ، آنچه (اندیشیدن) را که مایه تفاوت و بزرگواری و اشرف مخلوقات بودنش (برتری انسان بر هر موجودی دیگر) است ، استفاده نکند و عامل تفاوت بارز خود با هر موجود دیگر را پاس ندارد؟ چرا چیزی که (تعقل) انسان را متفاوت از هر چیزی ساخته ، به این سادگی فراموشی بسپاریم و قدرت و ارزش آن را ارج ننهیم . **آری ارزش زندگی انسان ، به اندیشیدن است و اشرف مخلوقات بودن انسان ، بخاطر اندیشمند بودن انسان است و این تاج اندیشه است که بر سر اشرف مخلوقات جای گرفته است** .

محمد نظری گندشمین

من امروز (۹۳/۲/۱۵) کاری را به مرحلهٔ انجام رساندم و توانستم ، که تا به دیروز این کار را نکرده بودم ، نتوانسته بودم ، نمی توانستم ، شاید نمی خواستم انجام بدهم و شاید درست تر اینکه نمی خواستم ، می توانم یا نمی توانم خودم را ، در مورد کار در نظر گرفته ام ، به بوتهٔ آزمایش بگذارم. در واقع امروز به این اعتقاد رسیدم که ، اینکه برخی کارها را نمی توانم ، نه بخاطر این است که نمی توانم ، بلکه به این علت بوده است که نمی خواسته ام ، و از نمی خواستم خودم ، پا را فراتر نمی گذاشتم . چون نمی خواستم ، این باور در من تثبیت شده بود که نمی توانم ، و بدتر اینکه ، قبل از اینکه خودم را در عمل بیآزمایم که آیا من قادر به انجام فلان کاری هستم یا نه ، خودم را ناتوان فرض می کردم. و به خاطر این دلیل تراشی ذهنی نیآزمودهٔ خودم ، دست به عمل نمی زدم ، ولی امروز باوری دیگر در من رشد کرده است و آن اینکه ، من تا وقتی نمی توانم ، که نمی خواهم ، توانستن یا نتوانستن خودم را در عمل بیآزمایم و هرگز نباید خودم را قبل از آزمون ، ناتوان فرض کنم و معیار توانستن و نتوانستن خودم را، صرفاً بر مبنای تجزیه و تحلیل فکری خودم انتخاب کنم ، البته این حرف من به این معنی نیست که من مخالف اندیشیدن و اندیشه ورزی هستم بلکه حرف من این است که صرفاً خودمان را محدود به افکار خودمان نکنیم بلکه به خودمان اجازه بدهیم ، افکارمان را در عمل بیآزماییم و نگران اشتباه از آب در آمدن افکار و باورهایمان نباشیم ، چرا که هیچکس نمی تواند ما را سرزنش کند که چرا اشتباه فکر می کرده ایم ، چرا که اشتباه فکر کردن ، بخش جدایی ناپذیر تفکر انسانی است. انسان با اشتباه کردن (فکری و عملی) می آموزد که دیگر مرتکب چه اشتباهاتی نشود . اشتباه کردن یک چیز طبیعی است ولی تکرار اشتباهات تکراری غیرطبیعی است ، چون ما هیچ یاد نگرفته ایم که دیگر چه لزومی دارد اشتباهات تکراری خودمان را ، تکرار کنیم . آری اهل عمل باشیم و نگران نباشیم که نکند اشتباه فکر کرده ایم یا اشتباه عمل کرده ایم . آری کسی که می خواهد بیاموزد و درس هایی یاد بگیرد ، دیگر از اشتباه فکر کردن نمی ترسد ، دیگر غصهٔ این را پیشاپیش نمی خورد که نکند آن طور که می خواهم ، کارها پیش نرود . آری حرکت کنیم و از افتادن نترسیم ، این قانون رشد است . کودکان را نگاه کنیم که چگونه هر روز مشغول آزمایش و خطا هستند و توانایی های خود را توسعه می دهند.

محمد نظری گندشمین

مفید باشیم

(سراغ ما را خواهند گرفت)



به تعویق انداختن

(تکالیف ، وظایف ، اهداف ، برنامه ها و...)

ممنوع

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com

کنکاو

خودمان را همیشه حفظ کنیم



محمد نظری گندشمین

دانشجو

(سن و سال ندارد)

(زگهواره تا گور دانش بجوی)



عبادت مکانیکی

(عبادت بدون اندیشیدن)

(عبادت از روی عادت)

ممنوع

محمد نظری گندشمن

خلافت

(یادت نره)



محمد نظری گندشمین

کمر و پایی مرفعی
(یک عامل بازدارنده موفقیت)
ممنوع

محمد نظری گندشمین



اکتفاء و بسنده کردن به آنچه دیروز آموخته ایم ، به معنی بی نیازی ما برای یادگیری امروز و فردا نیست . نیاز انسان به یادگیری به موازات گذشت لحظه های زندگی اش ادامه دارد. دیر یا زود ، هر آنچه آموخته ایم ، کهنه می شود و جوابگوی نیازهای امروز و فردای ما نخواهد شد ، برای همین ، هر لحظه نیازمند یادگیری رو به جلو (رشد یافته) هستیم ، تا آماده شویم با آنچه (مسایل و مشکلات) امروز و فردا مواجه می شویم ، به مقابله برخیزیم و احساس ضعف در برابر مسایل تازه نکنیم . انسان از لحظه آفرینش ، مدام با تغییرات (بیرونی و درونی) همراه بوده است و همیشه هم وجود تغییرات ، باعث بروز مسایل و مشکلات تازه ای می شود و انسان هم بخاطر این تغییرات پیوسته ، نیازمند یادگیری مستمر و لاینقطع است تا با یادگیری های به روز خود از پس مسایل نورسیده برآید. **یادگیری و دانش اندوزی ، شاهرگ حیات ذهن ماست.**



خود آزاری

(مازوخیسم)

ممنوع

محمد نظری گندشمین



خود آزاری

(مازوخیسم)

ممنوع

محمد نظری گندشمن



محمد نظری گندیشین

بازی
با احساسات
ممنوع

nazaribest.samenblog.com

برای اندیشیدن ،
سبقت ،
همیشه آزاد است



محمد نظری گندشمین

دل بستگی

ناایمن

ممنوع

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, looking down and slightly to the right. She is wearing a dark, textured jacket. The background is a soft, out-of-focus landscape with greenery and a bright sky.

بهترین کاری که می توانم ، در جایی
که مجبورم به انتظار بنشینم ، تفکر و
نگارش است ، این کار باعث می شود
زمان خودم را بیهوده تلف نکرده باشم
، چون برای به دست آوردن اندیشه
های نو ، لازم است وقت صرف کنیم و
از این رو تفکر هم نیازمند صرف
زمان است . برای همین کسی که می
اندیشد به این معنی نیست که وقت و
زمان خود را در حال اتلاف و اسراف
است ، شاید از بیرون آنان که مشاهده
می کنند ، فرد متفکر را در حال انجام
کاری نبینند ، ندانند ، ولی باید بگویم
تفکر ، سخت ترین کاری است که
انسان انجام می دهد ، اگر چنین نبود ،
مردم این قدر عادت زده نمی شدند .

محمد نظری گندشمین

کسی که نمی اندیشد ، برای اینکه جبران
کمبودِ نیاندیشیدن خود را کرده باشد ، سعی می کند
بیشتر حرف بزند . در واقع با بیشتر حرف زدن
خود ، می خواهد بر روی نیاندیشیدن خود سر
پوش بگذارد ، در حالی که حرف زدن ، مساوی
مطلق و منطقی ، تفکر نیست .

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین



امروز (93/2/15) از دیروز خوشحال ترم ، چون امروز بر کاری توانا شدم که تا به دیروز نمی توانستم یا نتوانسته بودم و این توانستنِ امروز من ، راه را برای توانستن های وابسته به خود را در پی خواهد داشت . آری اینکه گاهی نمی توانیم ، نه به این معنا است که ناتوانیم ، بلکه راهی برای توانستن پیدا نمی کنیم و مهمتر اینکه توانایی های خود را در عمل نمی سنجیم و از خودمان، آزمون توانستن نمی گیریم . گاه ما بخاطر پنداشت های پیش پا افتاده خودمان ، مانع رشد و ظهور توانایی های خودمان می شویم و این هنگامی است که شروع نکرده ، امتحان نکرده ، خودمان را متوقف کرده و شکست خورده می پنداریم . آری تفکر امری مفید و قدرتمند است ولی به این معنا نیست که با تفکر خودمان علیه خودمان بتازیم و فرمان را به ضرر خودمان بکار گیریم ، لذا مواظب پنداشت های خودمان باشیم و برده وار به افکار نیازموده خودمان نجسبیم.

با انکار کردن ، اجتناب و دوری
کردن ، نادیده گرفتن ، فرار کردن
، فراموش کردن ، سهل انگاری
کردن ، نگران شدن ، غصه
خوردن ، بیکار نشستن ، به
تعویق انداختن ، بی تفاوت شدن
، ترسیدن و تا به حال هیچ
مشکلی را هیچکس حل نکرده
است . برای حل مشکلات باید پا
پیش گذاشت و به استقبال
مشکلات رفت . مشکلات را مثل
سگ فرض کنیم ، اگر از سگ (مشکلات)
بترسیم ، ما فرار
خواهیم کرد و سگ ما را دنبال
خواهد کرد (مغلوب شدن) . ولی
اگر سگ (مشکلات) را
بترسانیم ، سگ فرار خواهد کرد
و ما او را دنبال خواهیم کرد (غالب آمدن) .

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

فکر کردن ، تا به حال
سلامتی جسمی و روانی
کسی را به خطر نیانداخته
است ، پس نگران نباش ،
بیاندیش ، ضرر نمی کنی .
بیاندیش تا خود را بشناسی
که چه موجود ناشناخته ای
، ای انسان و ای محمد !



محمد نظری گندشمین

- چه بسیار شده ، شب ها بخاطر تحریک ذهن خودم برای اندیشیدن و وجوب نگارش اندیشه هایم ، دیرتر به خواب رفته باشم . من هرگز یادم نمی آید که بیاندیشم و افکار خود را بدون نوشتن به سر خود رها کرده باشم ، حتی اگر در مواقعی شرایط نوشتن هم مهیا نباشد ، آنچه را که اندیشیده ام در ذهن خودم تکرار می کنم تا برای نوشتن آنها در اسرع وقت ، بهتر یادآوری و اقدام کنم.
- گاه شبها موقع خواب ، افکار خود را آنقدر تکرار می کنم تا فردا صبح که بیدار می شوم ، افکار نانوشته خودم را به یادآورم و بنویسم.
- گاه اگر جایی باشم که قلم و دفتر یاداشتم همراه نباشد ، افکارم را در قسمت پیش نویس تلفن همراهم ذخیره می کنم.
- گاه شده شب ها ، اندیشه های نوزای خودم را در زیر نور ماه یا زیر نور تلفن همراهم ، در دفتر یادداشتیم یا پاره کاغذی بنویسم.
- گاه هسته اصلی تفکر (موضوع فکری) خودم را آن قدر تکرار می کنم تا اندیشه های پیرامون آن را به یاد بسپارم.

وقتی می اندیشم، احساس می کنم
هرگز نخواهم مرد!؟

محمد نظری گندشمین



در یک شبانه روز ، به سختی می توانم فقط یک (۱) ساعت به تفکر هدفمند مشغول شوم .
تفکری که ارزش نوشتن و دوباره خواندن را دارد . اینکه ذهن من در تمام طول روز و شب اشغال است و صداها و افکاری شنیده می شود به این معنی نیست که من در حال اندیشیدن هستم ، چرا که همه آنها ناخواسته و ناخوانده (یعنی بدون اینکه خودم بخواهم) در ذهن من جاری می شوند ، یعنی یک وضعیت ذهنی که خارج از کنترل من به وجود می آید و هر کس ، هر روز با چنین وضعیت ذهنی همراه است . مشغولیت های ناخواسته ذهنی به معنی تفکر نیست چون حتی برای نوشتن ارزش و اهمیت ندارند . افکار ناخوانده ذهن ما می تواند حاصل فعالیت پنهان ذهن ناخودآگاه ما باشند ، چرا که آنچه وارد ذهن می شود از بین نمی رود ، هر چند ممکن است فراموش کنیم و به اطلاعات دسترسی نداشته باشیم ، ولی باید بدانیم همین اطلاعات و افکار فراموش شده در ذهن ما ، برای خود فعالیت دارند و نتایج فعالیت و پیگیری پنهان ذهنی خود را به صورت افکار ناخوانده ، وارد ذهن هوشیار ما می کند و ما با آنها مواجه می شویم و چون این افکار ناخوانده ، توسط ذهن آگاه ما (بعد از تفکر) به وجود نیامده اند ، بی اساس می دانیم و صرفاً افکار مزاحمی می دانیم که در ذهن ما آشکار می شوند ، ولی اعتقاد من این است که افکار ناخوانده امروز ما ، در نتیجه تفکر دیروز و روزهای قبل و قدیمی تر ماست .

اگر همه یادگیری ها از راه
یادگیری مشاهده ای و
تقلیدی صورت می گرفت ،
دیگر چه لزومی بود و است
رفتن به مدرسه و دانشگاه ؟!
مطالعه خود یکی از منابع
وسیع یادگیری است ، حال
مطالعه ، تحت کدام روش
یادگیری قرار دارد ؟ به نظر
می رسد یادگیری انسان
منحصر به یک روش خاص
نیست ، بلکه راه های بیشتری
برای یادگیری وجود دارد و
موضوع یادگیری با روش
یادگیری رابطه دارد و نمی
توان با هر روشی ، انواع
یادگیری ها را تحقق بخشید.

محمد نظری گندشمین



توصیف کردن ، خاطره تعریف کردن و حرف زدن از آنچه روی داده است ، تفکر و اندیشیدن نیست . تفکر یک فعالیت ذهنی است که در عمق ذهن روی می دهد ولی توصیفات ، فعالیتی است که در سطح ظاهری ذهن روی می دهد که بیشتر بازخوانی دوباره اطلاعات از حافظه است . وقتی ما می اندیشیم ، دچار رنج و سختی می شویم ، چون ذهن به چالش کشیده می شود و برای تولید فکری و اندیشه زایی ، به زحمت می افتمیم ، چرا که اندیشیدن ، همیشه فی البداهه صورت می گیرد ، ولی توصیف و تعریف کردن خاطره یا حافظه افشایی ، برای فرد چندان دشوار و سخت نیست و چالش برانگیز نیست ، چون در واقع آنچه به صورت آماده وجود دارد بیان می شود . اندیشیدن ، خلق کردن و به وجود آوردن است ، در واقع به چیزی که در ذهن نداریم و نداشتیم ، حیات می بخشیم ولی حافظه افشایی در واقع بیان دوباره است ، آنچه که در حافظه وجود دارد یا وجود داشته است.

اندیشیدن برای همه سخت است ، حتی برای یک متفکر و اندیشمندِ بزرگسال ولی تعریف خاطره و حافظه افشایی آسان است حتی برای یک کودکِ خردسال.

فرآیند اندیشیدن ، با فرآیند خاطره گویی و حافظه افشایی متفاوت است .

فرهنگ

(کلیشه های فکری و
رفتاری یک ملت)



نه اندیشیدن ، ما را از
یادگیری بی نیاز می
سازد و نه یادگیری ، ما
را از اندیشیدن بی نیاز
می کند. حیوانات فقط
یاد می گیرند ولی نمی
اندیشند (شاید هم
مثل ما نمی اندیشند)
ولی انسان هم یاد می
گیرد و هم می اندیشد.

محمد نظری گندشمین

ما چیزی را فراموش می
کنیم که درباره اش فکر
نمی کنیم . فکر کردن و
اندیشیدن ، به یاد آوردن
است . وقتی چیزی را به
یاد می آوریم ، یعنی
فراموش نکرده ایم . فکر
کردن یعنی اطلاعات را
مورد استفاده قرار دادن و
چیزهایی که استفاده می
کنیم ، بهتر یادآوری می
کنیم.



محمد نظری گندشمن

دفتر یادداشت یک روانشناس

محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی

nazaribest.samenblog.com

نتیجۀ فکر کردن به
آنچه نمی خواهیم ، به
دست نیاوردن آنچه
می خواهیم ، است.



محمد نظری گندشمین

دروغگوپی

(به خود و دیگران)

ممنوع

اندیشیدن ، امتیاز و کیفیت انسان است

اندیشیدن ، امتیاز و
کیفیت انسان است

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

نیاز انسان به
اندیشیدن ، یک نیاز
مطلق و قطعی است

نیاز انسان به اندیشیدن ، یک نیاز مطلق و قطعی است

برای اندیشیدن ،
هیچ محدودیت
سرعتی وجود ندارد.



وقت و زمان ما ، به
دو صورت مورد
استفاده قرار می
گیرد : یا وقت
خودمان را ، برای
خودمان استفاده
می کنیم و یا اینکه
دیگران ، وقت ما
را ، برای خودشان
مورد استفاده قرار
می دهند.

محمد نظری گندشمین

با کینه توزی به خودمان ، آسیب جسمی و روانی نزنیم

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

تفکر ← واقع بینانه و منطقی

تخیل ← غیر واقع بینانه و غیر منطقی

تفکر آزاد است ← تخیل

تخیل بسته است ← تفکر

تفکر ~~=~~ تخیل

محمد نظری گندشمین

nazaribest.samenblog.com



در هر رشته علمی تحصیل کرده
باشی ، در هر سن و سالی باشی ،
از هر جنسی (مرد و زن) باشی ،
در هر مکانی باشی ، در هر زمانی
برهه ای از زمان و تاریخ) باشی ،
در هر وضع اقتصادی و اجتماعی
فقیر و غنی) باشی ، در هر
شرایطی باشی ، در هر شغلی باشی
، دانشمند و بی سواد باشی ، در
هر کشوری باشی ، گرسنه و سیر
باشی ، در زمین و آسمان باشی ، به
هر زبانی حرف بزنی ، هر کسی و
در هر مقام و منزلتی باشی ، زشت
و زیبا باشی ، و تا وقتی که زنده
باشی و در یک کلام تا وقتی که
انسانی هست ، یادگیری و
اندیشیدن نیز است و به
اندیشیدن و یادگیری نیاز داریم و
چیزی به نام بی نیاز شدن از
یادگیری و اندیشیدن هرگز برای
انسان تحقق نخواهد یافت.

محمد نظری گندشمین

ماشین ذهن با سوخت اندیشه کار می کند ، برای اینکه بتوانیم ماشین ذهن خودمان را همیشه در حال راندن باشیم ، به تغذیه (سوخت گیری) نیاز داریم و از آنجا که غذای ذهن ، فکر و اندیشه است ، از اینرو لازم است بیاندیشیم (اندیشیدن یعنی سوخت گیری درونی ، چون وقتی می اندیشیم ، اندیشه زایی می کنیم و محصولات این زایش وارد چرخه ماشین ذهن ما می شود) و یا همیشه در حال یادگیری باشیم (یادگیری در واقع جذب معانی (فکر و اندیشه) است ، چون ما با یادگیری باعث افزایش تصورات ذهنی خودمان می شویم) از آنجا که ذهن مستقیماً از ماده تغذیه نمی کند ، یعنی آنچه در محیط و جود دارد بطور ملموس و محسوس وارد ذهن نمی شود ، مثلاً هیچ وقت ماده قلم و کاغذ وارد ذهن ما نمی شود بلکه این تصور و برداشت و معانی که از قلم و کاغذ داریم ، وارد ذهن می شود و ذهن نیز بر اساس این مجردات انتزاع شده از ماده (قلم و کاغذ) به اندیشیدن می پردازد.

محمد نظری گندشمین



محمد نظری گندشمین

مطالعه ، یادگیری است . مطالعه یعنی اطلاع یافتن ، اطلاعات کسب کردن . در واقع ما با مطالعه ، اطلاعات موجود را ، در آنچه مطالعه می کنیم ، یاد می گیریم . مطالعه صرفاً به یادگیری آنچه که در کتاب یا در هر نوشته دیگر است ، منجر نمی شود، یعنی ما با مطالعه فقط آنچه را که می خوانیم ، یاد نمی گیریم بلکه با مطالعه ، تفکر ما تحریک می شود و این تفکر ، باعث اندیشه زایی می کند و این اندیشه های جدید نیز اطلاعات است و دیگر اینکه ما با مطالعه ، برداشت های بیشتر و متفاوتی نیز به دست می آوریم و این اطلاعات و افکار ، چیزهایی است که در متن مطالعه مورد نظر موجود نبود.



گاه وقتی می اندیشم ، با اندیشه هایی برخورد می کنم که برایم آشنا به نظر می رسند و این اندیشه ها ، همان اندیشه های تفکرات قبلی من است که وارد جریان ذهن من شده اند و خودشان را گاهی در فرآیند اندیشیدن من آشکار می سازند. همان گونه که ترشحات غدد و هورمون های درون ریز ما وارد جریان خون ما می شوند ، شبیه این ، اندیشه های تفکرات ماست که وارد جریان ذهن ما (خطوط فکری) می شوند و تأثیرات خود را بر کیفیت تفکرات بعدی ما می گذارند و این گونه تفکر ما رو به جلو حرکت می کند و اندیشیدن باعث تقویت اندیشیدن و ذهن ما می شود و جهان ذهن ما توسعه می یابد ، دید ما به خودمان و به محیط گسترش می یابد و در سطح والاتر و بالاتری به تفکر می گردازیم و کارکرد ذهنی و عملکرد شناختی (فکری) ما بهبود و رشد یافته می شود.

محمد نظری گندشمین

محمد نظری گندشمین



انسان برای تحقق خواسته های بزرگ به دنیا آمده است ، لذا زندگی تکرار ناپذیر خودمان را ، به بهای چیزهای کم اهمیت و پیش پا افتاده از دست ندهیم و دلخوش سرگرم شدن روزانه خودمان نباشیم ، به این فکر نکنیم که فردای خود را چگونه سرگرم خواهیم شد ؟ به این بیاندیشیم که امروز چه کاری کنم تا فردای من مثل امروزم نباشد (یعنی یک گام در جهت رشد خود برداشته باشیم). با اینکه زندگی در این دنیا پایانی دارد و ما دیر یا زود به ایستگاه زندگی (مرگ) می رسیم ، ولی به این معنی نیست که در این دنیا بی خیال و بی تفاوت زندگی کنیم و دست به آفرینش خودمان نزنیم (دنیا ، مزرعه ، آخرت است).



انسان
بخطا
اندیشیدن
، حرف
می زند یا
اینکله
بخطا
حرف
زدن ، می
اندیشد ؟ !



هیچ اندیشه ای ،
خودسرانه متولد
نمی شود (هیچ
کودکی بدون
والدین زاده نمی
شود) و هیچ
اندیشه ای یک
شبه خلق نمی
شود (تولد هر
کودکی در فاصله
زمانی بین ۵ تا ۹
ماه ممکن است)

محمد نظری گندشمین

- بدون تغییر در الگوهای **تفکر** خود، قادر نخواهیم بود مسایلی را حل کنیم که با سطح **تفکر** فعلی خود، ایجاد کرده ایم. نیشترین
- به سختی میتوان در بین مغزهای **متفکر** جهان کسی را یافت که دارای یکنوع احساس مذهبی مخصوص به خود نباشد، این مذهب با مذهب یک شخص عادی فرق دارد.» آلبرت انیشتن
- هیچ کاری برای انسان سختتر از **فکرکردن** نیست.» آلبرت انیشتن
- **فکر** خوب معمار و آفریننده است . دلیل کارنگی
- **فکر** نو بسیار ظریف و حساس است ،با یک ریشخند کوچک می میرد و کنایه ای کوچک آن را بسختی مجروح می کند . هربرت اسپنسر
- در بین تمامی مردم تنها عقل است که به عدالت تقسیم شده زیرا همه **فکر** می‌کنند به اندازه کافی عاقلند. رنه دکارت
- آموزش را در خانواده و دانش را در جامعه می آموزند و بینش را در **تفکرات** تنهایی . فردریش نیچه
- هوش و استعداد خود را پرورش ده، ولی نه از راه مطالعه صرف. بلکه به وسیله **تفکر** همراه با عمل. «شوپنهاور

تفاوت متفاوت ← تفاوت های فردی
شباهت متفاوت ← شباهت های فردی
تفاوت مشابه ← تفاوت های جمعی
شباهت مشابه ← شباهت های جمعی

محمد نظری گندشمین
nazaribest.samenblog.com

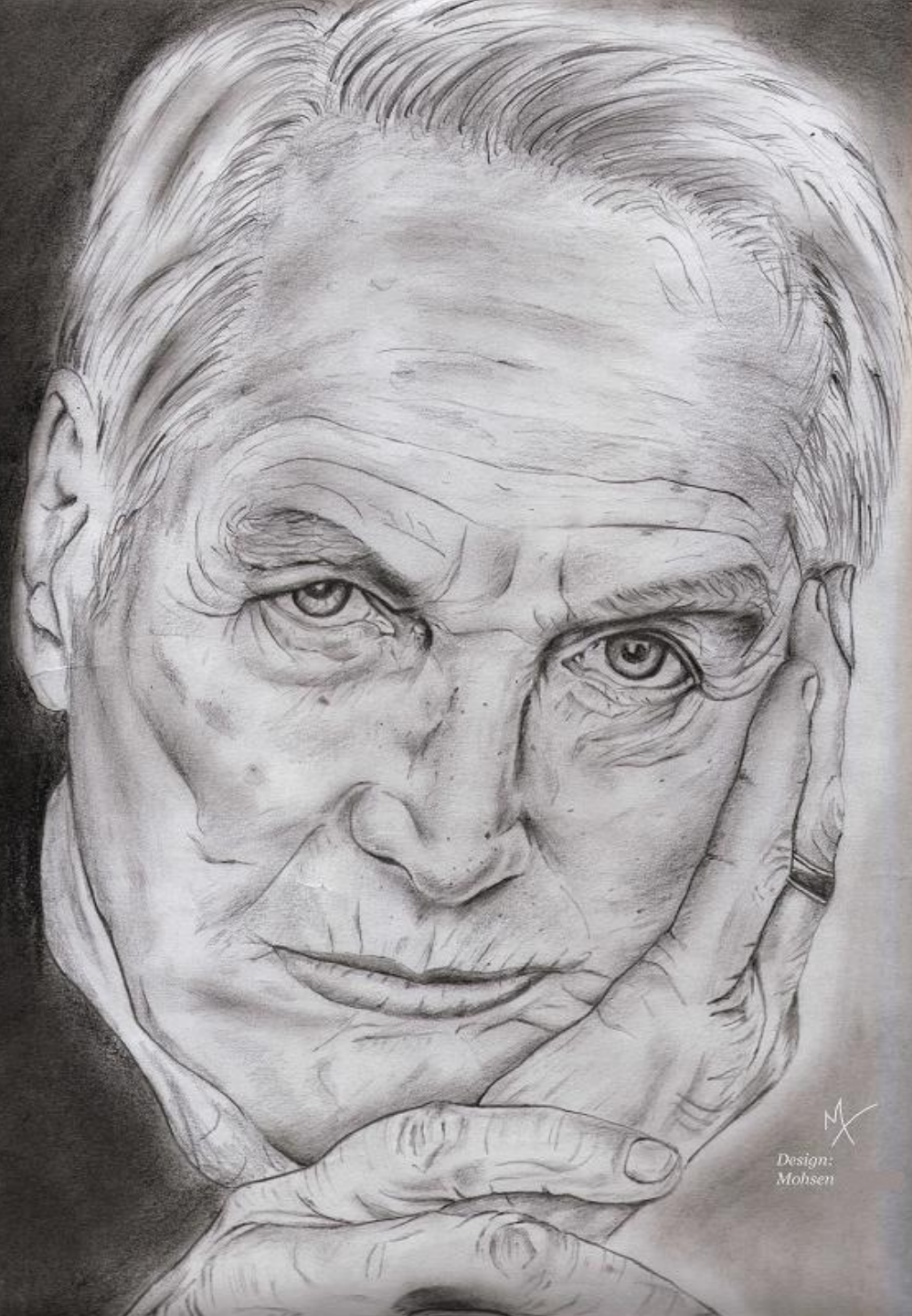
تفاوت های فردی خودمان را پاس بداریم

اگر من بی سواد بودم
، ممکن نمی شد ، مثل
امروزم بیاندیشم !

ماشین زندگی انسان با
محفوظات متوقف می
ماند ولی با تفکر رو به
جلو حرکت می کند ،
چون به زودی مجبور
می شویم با محفوظات
تازه ای سر و کار
داشته باشیم و این
ناشی از تفکر است .

محمد نظری گندشمین





وقتی می اندیشم ، حال و روز یک متفکر را می فهمم که چه ها کشیده است تا اندیشه های خود را خلق کند؟! برای همین است که ما گاه از کنار اندیشه های یک متفکر بی تفاوت و خونسرد عبور می کنیم ، چون از زحمت و رنج خلق آن اندیشه ها بی خبریم.

محمد نظری گندشمین

برخی از این خشنودند که از
چیزی استفاده می کنند ولی
برخی از این خشنودند که
زمینه استفاده چیزی را برای
دیگران فراهم می کنند. (این
از نوع حس خشنودی
خداوندی است).



سعی کنیم ، اهل پرسیدن و سوال آفریدن باشیم ، حتی اگر برای سوالات خودمان ، جوابی نداشته باشیم و دیگران نیز هم چیزی ندانند ؛ چرا که خود یک سوال جدید بی جواب ، خلق یک جهان تازه برای اندیشیدن و کاوش ذهن است.

محمد نظری گندشمین



شاید اندیشه های من به نظر برخی کافی و وافی نباشد و چه بسا زیر تیغ انتقاد و یا زیر سوال برود ، و اشتباهات پیدا و پنهان زیادی در اندیشه های من باشد . با این وجود اینها اندیشه های خودم است که حاصل زحمت و دسترنج اندیشیدن من است و من از این بابت خشنودم . چرا که **copy** و **paste** مطالب دیگران برای من هیچ افتخاری ندارد . من مخالف **copy** و **paste** زدگی هستم ولی مخالف آشنا شدن با عقاید و اندیشه های دیگران نیستم . خداوند به من ذهن ، عقل و قوه تفکر آزاد و مستقلی داده است ، یعنی من محمد باید شخصاً بیانمیشد و اندیشه زایی کند نه اینکه ذهن خودش را خاموش نگه دارد و فقط از اندیشه های دیگران در ذهن خود انبار کند.



تفکر تقلیدی ، تفکر نیست
، چون ما با تقلید در تفکر
در واقع استقلال و
آزادی فکری خودمان را
از دست می دهیم ، یعنی
ما استقلال و آزادی
ذهنی خدای خودمان
را زیر پا می گذاریم و در
جریان فکری دیگران
تحلیل (حل شدن ،
ناپدید شدن ، همرنگ
شدن) می شویم.

محمد نظری گندشمین

وقت و زمان ، فقط برای خرج و مصرف کردن است پس هرگز به فکر پس انداز وقت خودمان نباشیم ، چون فرصتی برای استفاده کردن نخواهیم داشت. نه تنها زندگی بلکه لحظه به لحظه زندگی ما یکبار مصرف است . قدر این لحظه های تکرار ناپذیر و تجدید ناپذیر خودمان را بدانیم و استفاده کنیم . **اگر از زمان استفاده نمی کنیم در اصل از خودمان استفاده نمی کنیم** ، راه استفاده کردن از زمان ، داشتن مشغولیت های مفید است ، نه صرف سرگرم شدن به هر چیزی.

محمد نظری گندشمین

سکه زمان ، قلک ندارد

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

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

