

ممنوع

محمد نظری گندشمین
کارشناس ارشد روانشناسی

بِنام خداوند مهربان و بخشنده

مقدمه نویسنده

(برای خلق موفقیت و پیروزی در زندگی خودمان ، نیاز داریم برخی چیزها را برای خودمان ممنوع کنیم ، مثل پرهیز غذایی برای کسی که می خواهد به وزن ایده آل برسد یا پرهیزهایی که برای رسیدن و دست یافتن به سلامتی جسمی و سلامتی روانی خودمان توسط پزشک توصیه می شود. ممنوعات (نباید ها) به اندازه باید ها در زندگی ، نقش مثبت بازی می کنند و ما را در خلق موفقیت و دستیابی به خواسته هایمان کمک و یاری می کنند. درواقع ما وقتی ممنوعات را رعایت می کنیم ، سعی داریم منفذ و نقاط ضعف خودمان را برطرف کنیم و با مقابله مثبت با چیزهایی که بر علیه ما فعالیت می کنند ، اهداف و خواسته های خودمان را محقق سازیم. ممنوعات باعث می شود تا در سلامتی جسمی و سلامتی روانی خودمان کوشا باشیم ، مثل همه ممنوعات راهنمایی و رانندگی که رعایت آنها باعث می شود نه تنها رانندگی ایمن و لذتبخش داشته باشیم ، بلکه در حفظ جان و مال و سلامتی خود و هم نوعان خودمان بکوشیم. در این شکی نکنیم که هر گونه خوبی و بدی که در حق خودمان بکنیم ، تنها محدود به خودمان نمی شود بلکه به دیگران نزدیک و دور هم تأثیرگذار است ، چون هیچکسی به صورت منفرد و جدا از دیگران یا اجتماع نیست ، بلکه انسانها مثل حلقه های یک زنجیر بزرگ و نامرئی هستند که به هم وابستگی روانی و وابستگی جسمانی دارند و با هر جنبشی که در این زنجیر به وجود آید ، همه را کم و بیش تحت تأثیر قرار می دهد.)

مسمومیت فکری

(یعنی منفی اندیشی نکنیم ، اسیر غم و اندوه نباشیم ، گرفتار یأس و ناامیدی نباشیم ، سرگرم احساسات منفی و نازیبا نباشیم ، به افسردگی نزدیک نشویم و در کل هر فکری که باعث ناراحتی جسمی و روانی ما می شود ، از فضای ذهن خودمان دور بریزیم ، نه اینکه در ذهن خودمان مدفون کنیم ، چون دفینه ها بعداً قابل یافت می شوند. **فکر منفی با سم مساوی است در این شکی نکنیم**، هر دو قدرت این را دارند که انسان را از پای درآورند؛ مگر کم دیده ایم یا شنیده ایم که خیلی از انسان ها دست به خودکشی زده اند و می زنند!)

ممنوع

افسردگی فکری

(افکار منفی خودمان را دور بریزیم.
محیط ذهن و قلب خودمان را تمیز نگه داریم.
تفکر واگرا و خلاق داشته باشیم.
گزینه های بیشتری را برای اندیشیدن داشته
باشیم و ...)

ممنوع

افسردگی جسمی

(ورزش کنیم. مثبت فکر کنیم.
پوشش رنگی و دل‌باز داشته باشیم.
به سلامتی جسمی خودمان اهمیت بدهیم
و ...)

ممنوع

افسردگی محیطی

(محیط زیبای خانه و جامعه به روح و
جسم ما نشاط و طراوت می بخشد.
شهر ما خانه ماست و ...)

ممنوع

افسردگی اجتماعی

(شادی و نشاط را در جامعه رواج بدهیم.
همدیگر را صادقانه دوست بداریم.
به هموعان خودمان عشق بورزیم و ...)

ممنوع

افسردگی فرهنگی

(کلیشه های فکری و رفتاری منفی
و آزارنده فرهنگی خودمان را غربال کنیم
و ...)

ممنوع

افسردگی سیاسی

(سیاست کارآمد و منعطف و به روز داشته
باشیم . رو به آینده سیاست گذاری کنیم.
سیاست شادبخش و امیدوار کننده ، جامعه را
شاداب می کند و راه شکوفایی فردی و اجتماعی
را تسهیل می کند. و...)

ممنوع

افسردگی اقتصادی

(نشاط اقتصادی حق یکایک هر انسانی
وهر ایرانی است. هر انسانی و هر ایرانی
حق دارد شب ها سیر بخوابد ، آسوده
بخوابد ونگران فردای خود نباشد و ...)

ممنوع

خودکشی اجتماعی

(یعنی حضور اجتماعی داشته باشیم
و از حضور در جامعه دوری و پرهیز
نکنیم و به فعالیت های اجتماعی
بپردازیم)

ممنوع

تفکر شرطی

(به جای تفکر شرطی = مکانیکی ، کورکورانه ،
عادت وار ، کلیشه ای ، سنتی ، بهتر است تفکر
دینامیکی (پویا) ، دیالکتیکی (پویا) و تفکر
آزاد را یاد بگیریم و تمرین و تقویت کنیم)

ممنوع

تفکر کلیشه ای
خلاقیت
یعنی
ممنوع

تصمیم گیری
احساسی
ممنوع

کمال گراپی مروضی

ممنوع

مطلق اندیشی
اکیداً ممنوع

خودپسندی فکری

ممنوع

بسته اندیشی
ممنوع

یک بُعدی
اندیشی
ممنوع

تفکر
کلیشه ای
ممنوع

اشتباه گریزی

ممنوع

رفتار قلبی

ممنوع

ترسی از شکست

ممنوع

وقت کُشی
ممنوع

عادت زندگی

(محدودیت و محرومیت

از آزادی فکری و عملی)

ممنوع

همرنگی با جماعت

(عادت زدگی ملی)

ممنوع

ورود افکار منفی ممنوع

تفکر همگرا

(دشمنِ خلاقیت)

ممنوع



تعارضی

(گیر کردن بر سر دوراهی
انتخاب کردن ها)

ممنوع

تفکر کلیشه ای

وقتی به کلیشه ها وابسته می شویم ، کلیشه ها به ما اجازه نمی دهند فراتر از وضع موجود، فکر و عمل کنیم و در حوزه های تازه تری از فکر و عمل پردازیم . کلیشه ها ، یعنی محدودیت های فکری و عملی ، کلیشه سازی یعنی ثابت سازی فکر و عمل ، یعنی اجازه ندادن به پویایی فکر و عمل

ممنوع

بازوهای کلیشه ای

ممنوع

ترس

(قفس روانی انسان)

(خودمان را از اسارت

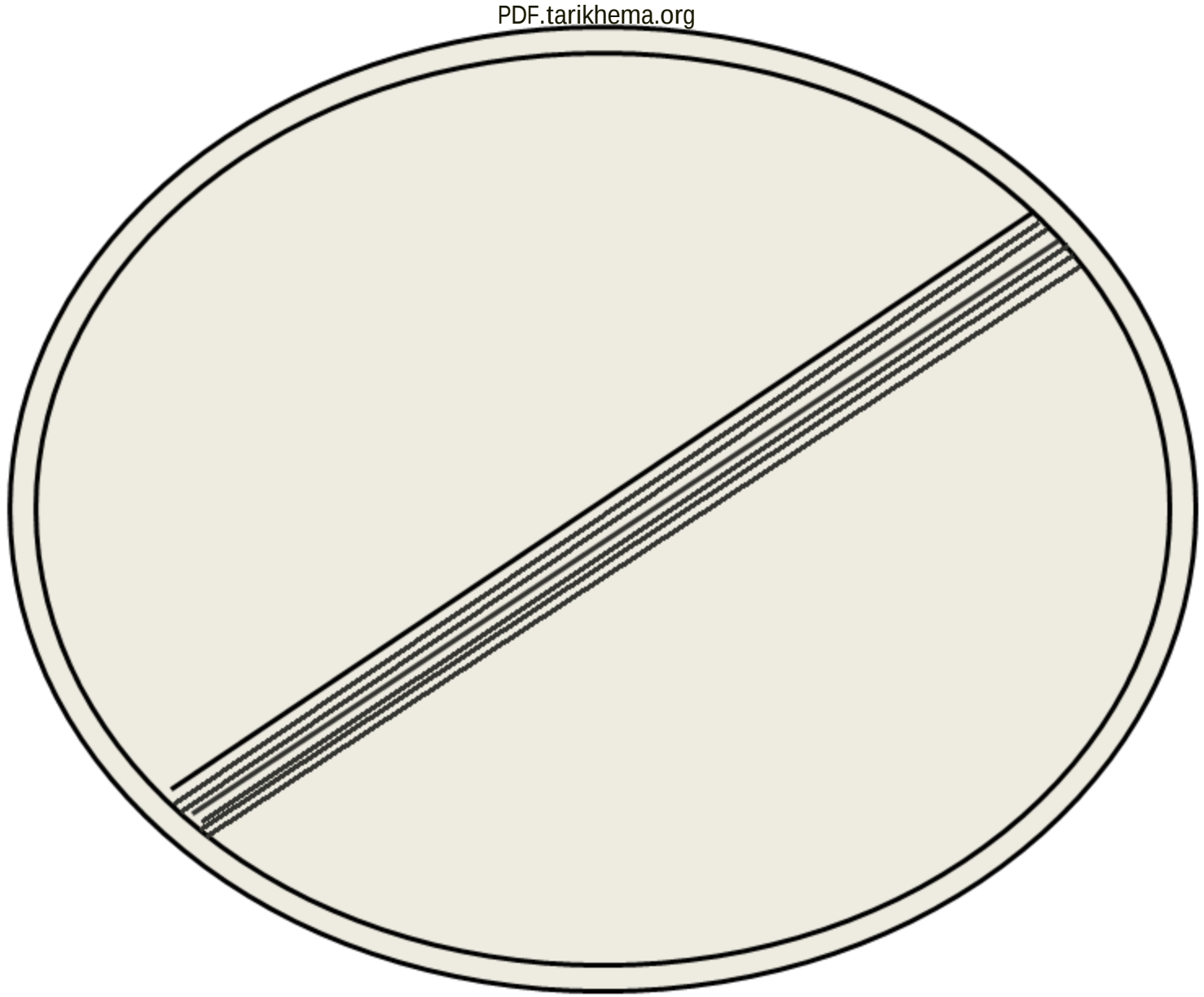
ترسهایمان ، رهایی ببخشیم)

ممنوع

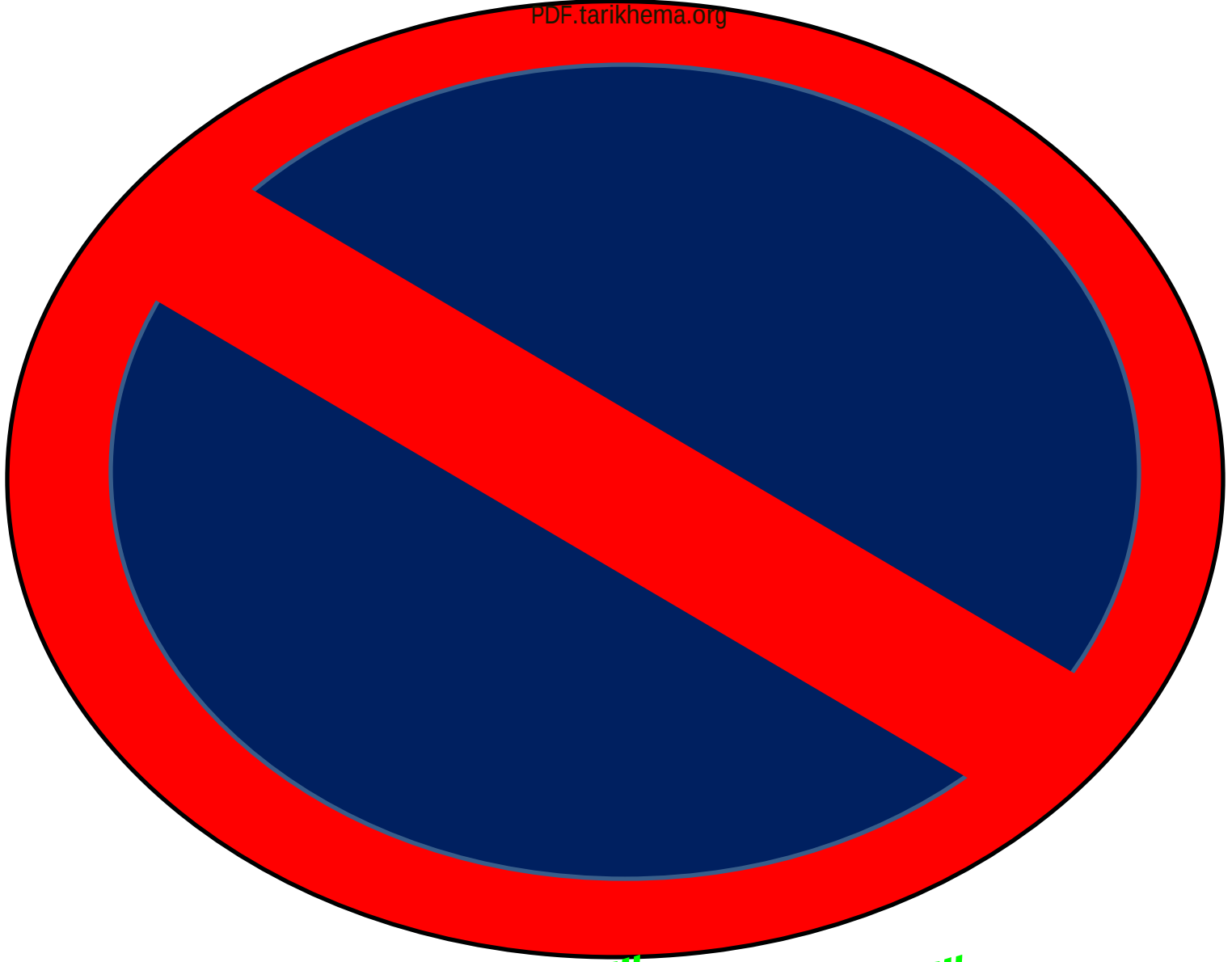
ندانم کاری

ممنوع

انتخاب کلیشه ای
ممنوع



پایان تمام محدودیت های فکری



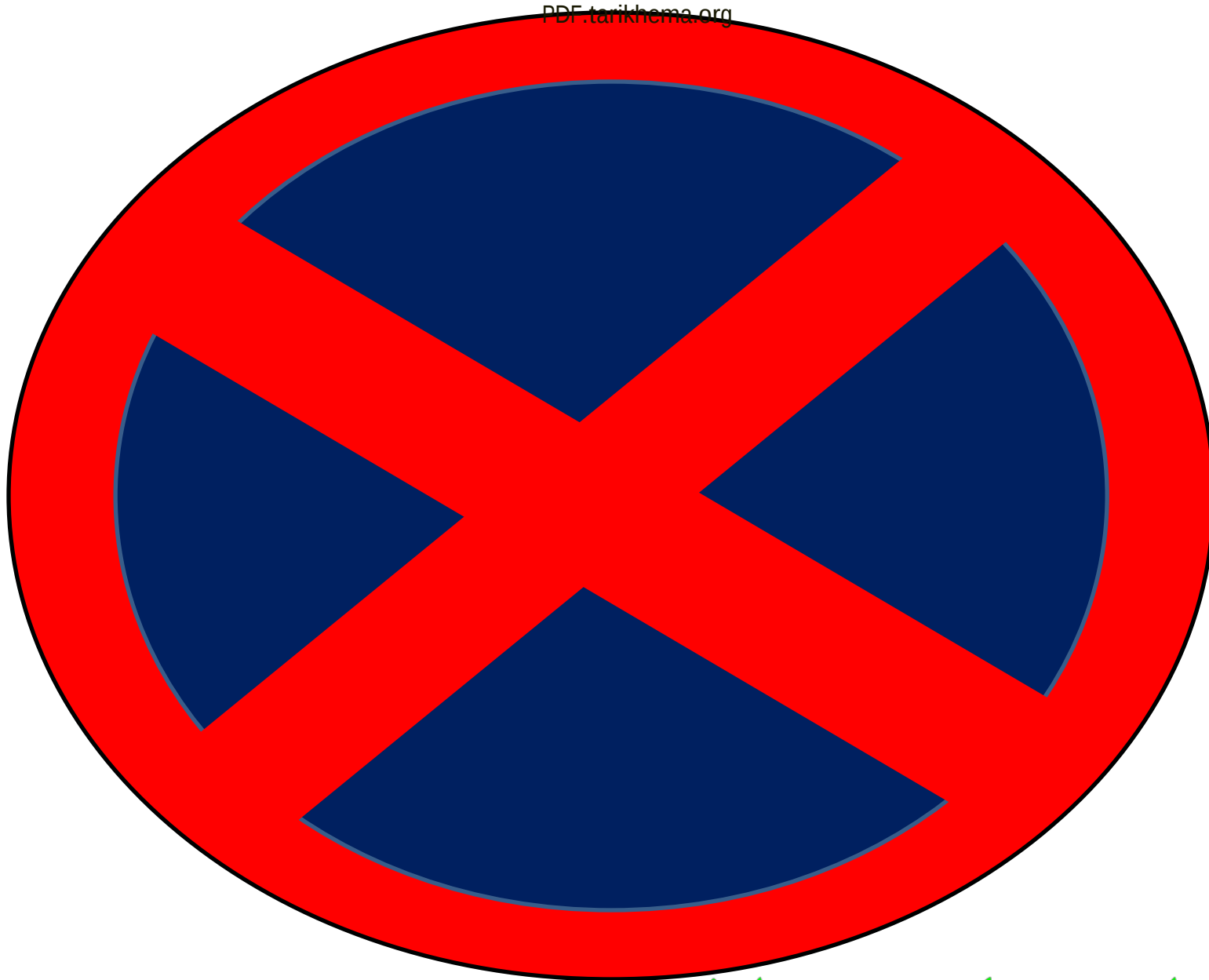
تَوَقَّفْ تَفَكَّرْ مَمْنُوع



دور زدن اندیشیدن ممنوع

بی خیالی

ممنوع



ایستادن اندیشیدن ممنوع

خودکشی جنسی
ممنوع

محمد نظری کندشبین

ناامیدی
ممنوع



STOP
Depression

روزهٔ تفکر

(نیاندیشیدن)

ممنوع

خود فریبی

ممنوع

غرق روزمرگی

ممنوع

بی تفاوتی

ممنوع

خودکشی
روانی
ممنوع

استریسی منفی
ممنوع

چشم بسته ،
همه چیز را پذیرفتن
ممنوع

تګانښوری
ممنوع

وسواسی
فکری و عملی

ممنوع

سر کوب
احساسات
(مثبت یا منفی)

ممنوع

خودباختگی

ممنوع

تنبلی

ممنوع

تقلید
کور کور آنه
ممنوع

عشق مشروط

ممنوع

تعميم ناروا

ممنوع

دیگر آزادی

(سادیسیم)

ممنوع

پرخاشگری

ممنوع

افراط و تقريط

ممنوع

خسرم

(راهی به سوی بیماری قلبی)

ممنوع

تشیہ روانی

ممنوع

سکوتِ ذهن

(نیاندیشیدن)

ممنوع

خسونت

(مسمومیت جسمی و روانی)

ممنوع

به تعویق انداختن

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

ممنوع

اضطراب

ممنوع

ورشکسته روانی

(خودمان را تمام و کمال نبازیم!)

ممنوع

خودسوزی روانی

ممنوع

سرکوب احساسات

احساسات خودمان را بروز بدهیم ،
احساسات خودمان را بیرون بریزیم ،
مهم نیست احساسات منفی یا مثبت دارید ،
مهم این است که احساسات خودمان را نگه نداریم ، ابراز کنیم
وگرنه می ماند در دلمان و برای ما دردساز می شود (
با این کارمان ، کار باران را انجام می دهیم و
خودمان را ، درونمان را صاف و تمیز می کنیم.
ممنوع

عُقْدَه سازی

هر چیزی را که می خواهیم به کسی بگوییم ، بگوییم .
نگوید ، می ماند و برای ما عقده روانی می شود
و مایه دردسرساز و آزار می شود .
با عُقْدَه ها ، عقد نبندید .

خودمان را از زندان روانی عقده ها رهایی ببخشیم)

ممنوع

خوددپرستی

(اختلال شخصیت

خودشیفته یا نارسیستیک)

ممنوع

روزه جنسی

(فعالیت های جنسی گناه ، زاید ، مضر نیست ، بلکه نبود و امتناع از فعالیت های جنسی ، باعث ناراحتی های جسمی و روانی می شود و فقط باید این نیاز هم مثل نیازهای دیگر در حد تعادل باشد و از افراط و تفریط جلوگیری شود ، ولی هرگونه پرهیز از فعالیت های جنسی ، الگوی فکری والگوی رفتاری مرضی فرد را نشان می دهد. واینکه زن و مرد از این نظر متفاوت هستند دلیل بر این نیست که نیازهای طرفین را نادیده گرفت و دیگری را محکوم کرد.!)

ممنوع

تک صدایی

(اجازه بدهیم صدای

همه شنیده شود!)

ممنوع

گریانیدن

(اشک ها موجودتی مقدس هستند.
بخاطر چیزهای با ارزش گریه کنیم. به
خاطر هر چیز بی اهمیت و بی ارزش نه
بگرییم و نه بگریانیم. مروارید (اشک)
وجود خودمان و دیگران را پاس بداریم.)

ممنوع

خیانت

(خیانت = جنایت)

(به خودمان و دیگران خیانت نکنیم . به فکر
و عمل خودمان خیانت نکنیم . به جسم و روح
خودمان خیانت نکنیم . به عشق و محبت خودمان
خیانت نکنیم . به باورهای ارزشمند و مقدس
خودمان خیانت نکنیم . به انسان بودن خودمان
خیانت نکنیم . به زمین و زمان خیانت نکنیم. !)

ممنوع

عشق یک طرفه

(فقط در ازدواج عشق یک طرفه ممنوع است ،
به غیر از ازدواج ، عشق یک طرفه را تمرین کنیم
، و بدون قید و شرط به دیگران عشق بورزیم)

ممنوع

انسان پرستی

(از انسان ها بُت نسازیم !)

ممنوع

خدا فراموشی

ممنوع

خود فراموشی

ممنوع

ناسپاسی

(نعمت های خدا را فراموش نکنیم ،

قدر مهربانی های دیگران را بدانیم ،

وجود خودمان را پاس بداریم. سپاسگزار باشیم تا آرامش
خداوندی در وجود ما جاری شود. سپاسگزار باشیم از اینکه می
توانستیم بدتر از این باشیم که هستیم ولی نیستیم چون خدا هرگز
نمی خواهد و نخواسته است کسی را در وضعیتی بد ببیند. خداوند
انسان را برای آزردن نیافریده است. خداوند ، انسان را برای
آفریدن آفریده است ، حال چگونه می توانیم سپاسگزار خدا نباشیم
وقتی او به ما همه چیز و خیلی چیزهای خوب را به رایگان ارزانی
داشته است. خداوند دنیایی به این بزرگی را در اختیار ما قرار داده
است و ما وظیفه داریم حتی فقط بخاطر تماشای خشک و خالی
خودمان که به این جهان داریم دم به دم سپاسگزار باشیم. به خدا
غافل هستیم ، نه خودمان را به خوبی شناخته ایم و نه خدا را ،

وگرنه انسان این قدر ناسپاس نبود ؟!)

ممنوع

بهانه تراشی

شاید با بهانه تراشی های خودمان ، توانستیم دیگران را توجیه کنیم و حتی خودمان را ، اما برای موفقیت فکری و موفقیت عملی ما سودی خواهد داشت ؟ بهانه تراشی به جز اینکه ما را در وضعیت موجودمان حفظ کند و عقب نگه دارد ، هیچ اثری ندارد. با بهانه تراشی ها ، موفقیت های خودمان را به تأخیر می اندازیم. بهای زندگی ما با بهانه ها گران تمام خواهد شد برای ما .

زندگی هیچکسی با بهانه ها ، بها نخواهد یافت

ممنوع

عشق فروشی

(اگر خواستیم روزی ، عقل خودمان را بفروشیم ، درنگ نکنیم ولی عشق خودمان را هرگز نفروشیم . بهای عشق فقط عشق است نه هیچ چیز دیگر . جای خالی عشق را فقط عشق می تواند پُر کند . عشق گوهر وجود ماست ، گوهر خودمان را به گوهر شناس بدهیم . همه چیز در این دنیا فقط با همتای خود برابر است ، انسان در برابر انسان ، عشق در برابر عشق ، عقل در برابر عقل ، چشم در برابر چشم و ... هیچ چیز در این دنیا جایگزین ندارد مگر آن چیز از جنس خود باشد . آیا می توان طلا و آهن را جایگزین هم کرد ؟ هر چند کیمیاگران قدیمی چنین کاری را می خواستند ولی نتوانستند ! البته این را بگویم که آهن بودن ، به معنی بی اهمیت بودن یا بد بودن یا تأثیر نداشتن نیست ، بلکه آهن هم مثل هر چیز مادی و معنوی دیگر ، در جای خود نقش و جایگاهی دارد . این آهن است که آسمان خراش ها را پابرجا نگه می دارد . نه طلا و شمش ناب . به همه چیز به دیده احترام و اهمیت بنگریم حتی اگر این چیز آهن باشد !)

ممنوع

سرزنش

(خودمان و دیگران را سرزنش نکنیم. اشتباه کردن نه تنها حق من است بلکه حق همه است ، به قول سعدی بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند (یا پیکرند) ، سرزنش دیگران ، سرزنش خودمان است و سرزنش خودمان ، سرزنش دیگران است. گذشته خودمان را سرزنش نکنیم ، تسلیم زمان حال باشیم. اینکه دیروز (گذشته) چگونه بودیم مهم نیست ، مهم این است که امروز چگونه هستیم و می خواهیم فردا چگونه باشیم ؟)

ممنوع

تسلیم

(تسلیم گذشته نباشیم،

تسلیم زمان حال باشیم

و به سمت آینده حرکت کنیم)

ممنوع

خودد فروشی

(بهای اشرف مخلوقات بودن چقدر است؟

قیمت من چقدر است؟

من گران‌بهرتر از جهان هستی هستم

چون خدا این دنیا را

در اختیار من گذاشته است)

ممنوع

خدا فروشی

(خدا را بخاطر دنیا نفروشیم ، چرا
که دنیا مال خداست. خودمان را به
خدا بفروشیم ، هر چند خودمان نیز
مال خدا هستیم ، چرا که انسان
ودیعة الهی بر روی زمین است)

ممنوع

مقایسه

(خودمان باشیم ، خودمان را دست کم
نگیریم.، خودمان را بشناسیم ، با خودمان
مهربان باشیم ، خودمان را دوست بداریم ،
خودمان را شکوفا سازیم ، اهمیت ، خوشبختی
وموفقیت ما در خودمان بودن است)

ممنوع

نقش جعلی

خداوند مرا آفرید تا نقش خودم و خودم بودن را بازی کنم ، نه نقش دیگران را. نقش هر کس مهم و ارزشمند است. هیچ وقت نقش خودمان را به دیگران ندهیم و نقش دیگران را هم نپذیریم. بدانیم حتی اگر فکر می کنیم در زندگی نقش بدی داریم ، ولی متوجه باشیم که در کل در این جهان هستی ، نقشی مثبت بازی می کنیم. مثلاً حیوانات درنده هر چند به نظر می رسد هر روز حیوانات زیادی را از پای درمی آورند ، ولی باز همین حیوانات درنده ، نقشی مثبت در نظم طبیعت و در کل در نظم جهانی بازی می کنند. هر انسانی هم حلقه ای از زنجیره نظم جهان هستی است. فکر نکنیم وجودمان اثری ندارد و نقشی مهم و جایگاهی مؤثر و سازنده در نظم جهانی نداریم ! مهم نیست چه نقشی داریم ، مهم این است که نقش خودمان را خوب بازی کنیم و در تمنای نقش و بازی دیگران نباشیم (کلاغ می خواست راه رفتن کبک را یاد بگیرد، راه رفتن خودش را هم فراموش کرد).

ممنوع

عبادت مکانیکی

(عبادت بدون اندیشیدن)

(عبادت از روی عادت)

ممنوع

کمر و پایی مرفعی

(یک عامل بازدارنده موفقیت)

ممنوع

خود آزاری

(مازوخیسم)

ممنوع

بازی
با احساسات
ممنوع

دل بستگی
نا ائمن
ممنوع

دروغگوپی

(به خود و دیگران)

ممنوع

خودبستگی فکری

ممنوع

سرکوب احساسات

احساسات خودمان را بروز بدهیم ،
احساسات خودمان را بیرون بریزیم ،
مهم نیست احساسات منفی یا مثبت دارید ،
مهم این است که احساسات خودمان را نگه نداریم ، ابراز کنیم
وگرنه می ماند در دلمان و برای ما دردساز می شود (
با این کارمان ، کار باران را انجام می دهیم و
خودمان را ، درونمان را صاف و تمیز می کنیم.
ممنوع

شهو ترانی

(شهوت مثل آتش است و شهوترانی مثل بازی کردن با آتش است . با شهوترانی نه تنها جسم خودمان را می سوزانیم بلکه به خودسوزی روانی هم دست می زنیم. شهوترانی میل افراطی داشتن به چیزی است و این چیز می تواند مادی یا غیرمادی باشد. از جمله شهوت های منفی ، شهوترانی جنسی و از جمله شهوترانی های مثبت ، علم زدگی است)

ممنوع

دوست نداشتن و دوست داشته نشدن
(هر دو مشکل است و
راهیست به سوی بیماری
های جسمانی و روانی)
ممنوع

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>

