



گاهنامه سراج دانش



صاحب امتیاز: موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاگردی
سردبیر: زهرا مبینی
شماره نشر: سال ششم
شماره: ۱۴۰۰-۱
تعداد صفحات: ۱۳ صفحه
گرافیک: مهران ذوالفقاری بنگر



کانون مشاوره و روانشناسی خادمیاران آستان قدس رضوی شهرستان الیگودرز

پیشکش به ساحت مقدس:

سیدالعبیدین امام سجاد (ع) و حضرت امام محمدباقر (ع) به امید گوشه‌ی چشمی

فهرست

۲	_____	سخن سر دیر
۳	_____	مشاوره تحصیلی
۵	_____	مهارت‌های زندگی
۸	_____	کنکوری
۸	_____	معرفی کتاب
۱۰	_____	تفسیر نور
۱۲	_____	مهم و مفید
۱۳	_____	تبلیغات

سخن سردبیر:

به گفته استر هیکس، در وجود ما یک هدایتگر وجود دارد که این هدایتگر، وظیفش اینه که ما رو هدایت کنه که به راه اشتباهی نریم و از خواستمون دور نشیم، و به ما هشدار بده که داریم از هدف دور میشیم یا به ما بگه داریم به سمت خواستمون حرکت میکنیم.

دقیقا مثل نرم افزارهای مسیر یاب که روی گوشی نصب میکنیم که وقتی مسیری رو اشتباه میریم به ما هشدار میده. این هدایتگر، "احساس ماست"، وقتی در حال انجام کاری، یا موقع فکر کردن به چیزی احساس خوبی داریم قطعا در مسیر درست قرار خواهیم گرفت و افکاری به ذهن ما میاد که ما رو به خواستمون نزدیک میکنه و وقتی احساس شما خوبه محاله که افکار بد و مخرب وارد ذهن شما بشه ولی وقتی احساس شما بد فقط به افکار منفی دسترسی دارید و با احساس بد جلوی ورود افکار مثبت رو میبندید و اجازه ورود به اونها نمیدید و بخاطر همین هست که اکثر بزرگان به ما گفتن که روی راه حل تمرکز کنید نه روی مشکل، چون با تمرکز روی مشکل بلاشک احساس شما بد خواهد شد و طبق قوانین ثابت جهان، از اون حس و احساس بیشتر به شما داده خواهد شد و حس شما بیشتر و بیشتر منفی خواهد شد بنا بر این احساس خوب مهم ترین رکن قانون جذب هست و شما باید با ظرافت و حساسیت هر چه تمام تر خواستون به احساستون باشه ولی مراقب باشید که به صورت وسواس گونه نباشه و به اصطلاح به خودتون گیر ندید.

و یک نکته مهم رو هم جاداره که همینجا توضیح بدم که منظور ما از خواسته، یعنی هر خواسته ای که شما دارید و اصلاح خوب بودن یا بد بودن مطرح نیست، هر چیزی که شما خواستارش هستید و میخواید که در زندگیتون اون رو داشته باشید یا تبدیل به اون شخص بشید؛ تاکید میکنم هر خواسته ای.

چرا قانون جذب، برای ما کار نمیکنه؟ هر چیزی دو طرف و دو وجه داره، به مثال زیر توجه کنید:

فرض بگیریم که شما میخواید یک ماشین جدید داشته باشید و این خواسته دو وجه یا دو طرف داره.

(۱) داشتن ماشین جدید

(۲) نداشتن ماشین جدید

به طور خلاصه میشه گفت که اگر به ماشین توجه کنید و احساستون بد باشه نداشتن اون ماشین رو جذب میکنید و اگر احساستون خوب باشه داشتن اون ماشین رو جذب میکنید.

شما هر تمرینی که بلد هستید رو انجام میدید مثل تجسم کردن، عبارت تاکید یا صدها تمرین دیگه ولی احساستون بد میشه این یعنی اینکه دارید حسرت میخورید، احساس دار ندگی ندارید، یعنی این احساس درونتون به وجود نیاد که انگار همین الان صاحب اون ماشین دلخواهتون هستید، و این باعث میشه اون طرفی رو جذب کنید که دوستش ندارید و نداشتن و دور شدن از اون ماشین رو جذب خواهید کرد.

تمام تمرینات فقط وسیله ای هستند که احساس شما رو خوب کنند و این حس رو درون شما به وجود بیارند که انگار شما به خواستتون رسیدید. این جنس احساس شماست که باعث جذب خواستتون میشه و خود تمرین باعث جذب کردن چیزی نمیشه، اگر حین انجام دادن تمرین، احساس داشتن خواستتون رو نمیکنید، قطعا تمرین برای شما یا جواب نخواهد داد یا سمت منفی اون خواسته عایدتون خواهد شد.

روند جذب:

به این نکته خیلی توجه داشته باشید. شما احساس رو جذب میکنید نه چیزی که بهش فکر میکنید. این یعنی چی؟ فرض میگیریم شما همین الان از خواب بیدار شدید و میخواید به بیرون از خونه برید و احساس ترس دارید. با این احساس باید منتظر چه اتفاقی بود؟

+ احتمال داره برید بیرون و به سگی پارس کنه و شما بترسید

+ احتمال داره ماشینی پشت سرتون بوق بزنه و شما بترسید

+ احتمال داره کسی شمارو بترسونه

+ احتمال داره توی شرایطی قرار بگیرید که باعث ترسرتون بشه

مشاوره تحصیلی:

روش هایی بسیار موثر برای تقویت حافظه..

آیامی دانید با بهبود قدرت حافظه، سرعت یادگیری شما افزایش یافته و در سنین بالا از ابتلا به بیماری آلزایمر در امان خواهید ماند؟ برای حفظ کردن وبه خاطر سپردن اطلاعات باید حافظه طولانی مدت به درستی کار کند. تحقیقات نشان می دهند، از دست دادن حافظه با شروع ۲۰ سالگی آغاز می شود و با افزایش سن بیشتر و بیشتر می شود. اما جای نگرانی نیست.

اگر به دنبال تقویت حافظه خود هستید با چند راهکار بسیار ساده در طول روز می توانید همیشه هوشیار باشید. روشهای تقویت حافظه به طور کلی به سه دسته ای اصلی تقسیم می شود: تغذیه ای مناسب، ورزش های مناسب و توصیه های پیشوایان اسلام. در این بخش باروشهای تقویت ذهن آشنا می شوید.

راه های تقویت حافظه در اسلام

حضرت محمد (ص) در وصیتش به امیرالمومنین علی (ع) فرموده اند: ای علی؛ خوردن کدو بر تو لازم است پس آن را فراوان استفاده کن، چرا که موجب افزایش و تقویت حافظه می شود. همچنین پنج چیز، فراموشی و بلغم را از بین می برد و بر حافظه می افزاید: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن، و خوردن عسل و کندر.

همچنین پیامبر (ص) فرموده اند: کسی که کدو را با عسل بخورد، دلی نرم تر و حضور قلبی بیشتر را سر نماز خواهد داشت و به نقل از حضرت علی (ع)، پیامبر (ص) از میان خورش ها و غذاها، کدو را بیشتر می پسندیدند و به زبان امروزی کدو برای تقویت حافظه و افزایش تمرکز و قدرت مغز توصیه می شده است.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: هر کس ناشتا بر خور دن مویز مداومت کند، فهم و حافظه و ذهن، روزی او می شود و بلغم او کاهش می یابد.

امام کاظم (ع) برای تقویت حافظه می فرمایند: همانا خوردن کدو موجب افزایش عقل می گردد.

امام صادق (ع) در رابطه با تقویت حافظه می فرماید: کدو علاوه بر درمان درد قولنج برای تقویت حافظه بسیار مفید است. همچنین انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند و باعث افزایش ذهن می شود.

شما به سگ فکر نکردید، شما به بوق ماشین فکر نکردید ولی احساسی که داشتید، احساس ترس بوده، و بخاطر همین اتفاق هایی توی زندگی شما رخ داده که از اون حس، بیشتر و از زندگی شما بشه و وقتی شما تصمیم میگیرید که آگاهانه احساس چیزهایی که دوست دارید و درون خودتون بسازید، باید منتظر اتفاق های خوبی باشید که دقیقاً مطابق احساس شماست، بدون ذره ای خطا.

حالا فرض بگیرید که اگر احساس جذابیت رو امروز درونتون بسازید و نگهش دارید چه اتفاقی هایی براتون رخ خواهد داد؟؟

یا هر کدوم از احساس های زیر:

احساس داشتن پول

احساس اجتماعی بودن

احساس خوش صحبت بودن

احساس داشتن اعتماد به نفس

یا هر احساس دیگه ای که دلتون میخواد

تنها وظیفه ما ایجاد این احساس هاست و باقی کار رو خداوند با این قانون قدرتمند برای ما رقم خواهد زد و به اون سمت که چجوری و از چه راهی قراره بر سه به هیچ عنوان تاکید میکنم به هیچ عنوان فکر نکنید.

ادامه دارد...



برای تقویت حافظه چی بخوریم؟

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مناسب نه تنها برای جسم مفید است، بلکه برای تقویت مغز و افزایش حافظه نیز ضروری است. بر طبق نظرات آکادمی عصب شناسی آمریکا، خوردن میوه ها و سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان؛ مانند گوجه فرنگی، توت ها، اسفناج، مرکبات، هویج، کلم بروکلی و سیب زمینی شیرین می تواند تا ۱۱ درصد احتمال سکته را پایین بیاورد.

پلی فنول ها و آنتی اکسیدان های موجود در ذغال اخته و انواع میوه های جنگلی و انگور می تواند توانایی ارتباط سلول های مغزی را با یکدیگر بالا برده و خطر آسیب رسیدن به آنها را پایین آورد.

به جز میوه و سبزیجات، مواد دیگری مانند ویتامین های B مثل نیاکین و اسید فولیک و همچنین کارکامین برای تقویت و افزایش حافظه موثر هستند و خطر ابتلا به آلزایمر را پایین می آورند.

جینکو بیلوبا

نام گیاهی بسیار مشهور که از سالیان دور به عنوان دارویی سنتی برای تقویت حافظه استفاده می شد. متداول ترین کاربرد این گیاه افزایش حافظه و پیشگیری از فراموشی و آلزایمر می باشد. این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد و از آسیب رسیدن به رگ های خونی در مغز جلوگیری می کند. همچنین با افزایش جریان خون در مغز و حفظ قابلیت ارتجاعی رگ ها، می تواند اکسیژن و مواد مغذی را به سلول ها برساند.

ویتامین های B

ویتامین های B برای بسیاری از عملیات متابولیک بدن و سلامت آن بسیار ضروری هستند.

ویتامین B۱۲ و اسید فولیک در رابطه با مغز و تقویت حافظه اهمیت بسیاری دارند. ویتامین B۱۲ برای حفظ غلاف میلین، ماده ی سفید چربی که غلاف برخی رگ های عصبی را می پوشاند و باعث عملکرد بهتر آنها می شود و اسید فولیک هم ماده ی بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده های عصبی می شود. با کاهش میزان اسید فولیک در مغز، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتر می شود

قهوه

قهوه یکی از منابع سرشار از کافئین است. کافئین می تواند با بهبود عملکرد حافظه ی کوتاه مدت، قدرت تمرکز و در نتیجه کارایی حافظه ی بلند مدت را افزایش دهد.

تخم مرغ و لبنیات، انگور، کشمش و عسل، انجیر، آب پرتقال، انبه، پیاز، موز، هندوانه، مارچوبه، روغن های نارگیل و زیتون و شکلات تلخ از جمله مواد غذایی مناسبی هستند که موجب تقویت حافظه می شوند.

ورزش های مناسب برای تقویت حافظه

تمرینات استقامتی

تمرینات دوره ای باشد تا بالا یا تمرینات استقامتی به نحوی که با افزایش ۸۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب همراه باشد، سطح هورمون های وابسته به سلامت مغز را به بالاترین حد ممکن می رساند. انجام این تمرینات باید در ۲ جلسه ۳۰ دقیقه ای باشد. در ورزش های گروهی مانند فوتبال علاوه بر ویژگی های ورزشی به دلیل ذات اجتماعی خود فواید بیشتری برای مغز خواهند داشت.

کار با وزنه

طبق نتایج تحقیقات دانشمندان برزیلی ثبت شده در ژورنال «علوم پزشکی و ورزش»، تمرینات قدرتی به مدت ۶۰ دقیقه و ۳ بار در هفته به مدت ۶ ماه باعث بهبود حافظه کوتاه و بلند مدت می شود. تحقیقات دانشمندان دانشگاه UCLA نیز مشخص کرده است برای بهبود حافظه نیاز به تمرکز بالا موقع کار با وزنه در حرکات مختلف است که باعث ایجاد یک چالش ادراکی در مغز می شود. دقیقاً برعکس انجام یک حرکت تکراری و مداوم مثل دویدن.

ورزش های هوازی

با ۴۰ دقیقه ورزش هوازی به مدت ۳ بار در هفته در یک سال، سایز هیپو کامپوس یک فرد بالغ به اندازه ۲ درصد افزایش پیدا می کند. بنابر نتیجه تحقیقات دانشگاه ایلینوی، انجام این مدل ورزش باعث بهبود چشمگیر حافظه می شود. دوچرخه سواری با شدت متوسط، تند راه رفتن، نرم دویدن و شنا نمونه هایی عالی از ورزش های هوازی هستند.

دویدن در مسافت های طولانی در تولید عصب های جدید در مغز موثر است. دویدن باعث آزاد شدن ماده ی خاصی در مغز و تولید نورون های جدید می شود و هر چه مسافت دویدن بیشتر باشد، تعداد نورون های تولید شده بیشتر خواهد بود.

راه رفتن آرام در مدت زمان طولانی نیز موجب تولید این نورون ها در مغز می شود.

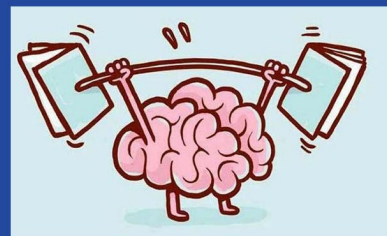
روشهای ساده دیگر برای تقویت حافظه

حفظ کردن شعر، داستان، فرمول، متن فیلم، لغات، یک ترانه، یادگیری یک ترند و گوش دادن به موسیقی موسیقیدانان بزرگ و... می توانند کمک شایانی به تقویت و فعالیت ذهن و حافظه شما کنند.

باغبانی یکی از روشهای ساده و موثر در تمرکز و تقویت حافظه است. برای شروع کار یک یادوگلدان هم کافی است. به مرور زمان می توانید پرورش سبزیجات مختلف را به کار خود اضافه کنید.

حل جدول، حل معما و طرح آن، بازی با کلمات، حل جدول، شبیه سازی و... به طور کل بازی های دسته جمعی شاد ذهن را به فعالیت وادار می کند. دوری از مشروبات الکلی: از دست دادن موقت حافظه یکی از عوارض نوشیدن مشروبات الکلی می باشد. البته طبق نظر محققین، این عوارض می تواند طولانی مدت نیز باشد و روی سلول های مغزی تاثیر بگذارد. تاثیر موقت این مشروبات با میزان نوشیدن آن ارتباط دارد. افزایش میزان مصرف بر ابر است با کند تر شدن حافظه.

خواندن مطالب مختلف، نوشتن، تغییر صدا و تقلید صداهای مختلف، صحبت کردن به جای کاراکترهای فیلم و کتاب و نوشتن خاطرات روزانه و... از جمله راه حل های مناسب برای تقویت حافظه می باشند



مهارتهای زندگی:

تصمیم گیری درست در هر مسئله ای می تواند آینده ما را در جهت و مسیر صحیح قرار دهد. مهارت تصمیم گیری نیاز به تمرین دارد. محققان معتقدند کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند تصمیمات بهتری می گیرند، چرا که آن هاست می توانند وجهه مختلف قضیه را از هم جدا کنند و نگرانی ها و اضطراب مربوط به مسائل دیگر را در تصمیمشان دخالت ندهند. گاهی در شرایطی قرار می گیریم که اتخاذ یک تصمیم سخت است. این شرایط می تواند بخاطر اهمیت مسئله یا بخاطر استرسی که فرد در آن موقعیت دارد باشد. اگر خواهان آن هستید که در موقعیت های حساس و مهم زندگی تصمیمات درست و منطقی بگیرید، باید راه و روش آن را بلد باشید. پیشنهاد می کنیم در ادامه با ما همراه باشید تا مراحل تصمیم گیری درست را بیاموزید.

مهارت تصمیم گیری چیست؟

تصمیم گیری از جمله مهم ترین مهارت های زندگی است که مسیر و هدف انسان ها را شکل می دهد. همه ما می دانیم که موفقیت و پیشرفت ما تحت تاثیر مستقیم تصمیم های خوب است. برای تصمیم گیری درست و خوب باید معنا و مراحل تصمیم را بدانیم و از تصمیمات بد گذشته مان درس بگیریم. در ساده ترین شکل، تصمیم گیری به معنی انتخاب کردن بین دو یا چند مسئله مختلف است. در فرایند گسترده تر، گرفتن یک تصمیم شامل انتخاب بین راه حل های ممکن برای یک موضوع است. ممکن است تصمیم گیری با روندی شهودی یا استدلالی یا ترکیبی از این دو، انجام شود.

شهود و استدلال

روند شهودی به معنی استفاده از شهود یا ندای درونی است. شهود در بیه در واقعیت ندارد بلکه بر اساس درک و برداشت شما است. روند استدلالی یعنی از شواهد و جمع بندی اطلاعات و آمار موجود در زمینه مورد نظر استفاده شود. به خاطر داشته باشید که شهود در روش قابل قبولی برای تصمیم گیری است، اما عموماً برای تصمیمات ساده یا سریع مناسب تر است. تصمیمات پیچیده تر باید با روشی رسمی تر و ساختار یافته تر اتخاذ شوند، که معمولاً شامل هر دو روش شهودی و استدلالی می شود.

۱- تصمیم‌گیری احساسی

در تصمیم‌گیری احساسی، این عواطف و هیجانات هستند که نقش تعیین‌کننده دارند. در حقیقت افراد فکرشان را تعطیل می‌کنند و به حرف دلشان گوش می‌کنند. در این نوع تصمیم‌گیری از آینده‌نگری خبری نیست و مسلمان عواقب و مشکلاتی به دنبال خواهد داشت. بهتر است در چنین شرایطی حتماً با افراد معتمد و یا متخصص موضوع را در میان بگذارید.

۲- تصمیم‌گیری اضطرابی

بعضی افراد در شرایطی که مجبورند تصمیم‌گیری‌های اضطراری می‌شوند، تعارض بین این انتخاب‌ها و اضطراب، گاهی به قدری نفس‌گیر و غیرقابل تحمل می‌شود که فرد نمی‌تواند به درستی تصمیم بگیرد. این افراد در این شرایط بدون فکر کردن و بدون اینکه سعی کنند اطلاعاتی در مورد انتخاب‌شان به دست آورند، برای اینکه از این تنش و فشار رهایی یابند یکی از گزینه‌ها را بدون فکر کردن انتخاب می‌کنند. در واقع انتخاب او به منزله فرار است. به جای فرار بهتر است در صدد حل موضوع اصلی یعنی درمان اضطراب برآیید.

۳- تصمیم‌گیری اجتنابی

بعضی از آدم‌ها وقتی در موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری مسائل مهم زندگی خود قرار می‌گیرند سعی می‌کنند از مسئله فرار کنند. این افراد خود را ضعیف‌تر از آن می‌بینند که بتوانند تصمیم بگیرند. مدام امروز و فردا می‌کنند، و با گفتن «بی خیال همه چیز درست می‌شود» به یک آرامش کاذب و زودگذر می‌رسند.

۴- تصمیم‌گیری تکانه‌ای

تکانه‌به‌زبان خیلی ساده یعنی هیجان‌های زودگذر و شدید که آدم را به کاری وامی‌دارد. در تصمیم‌گیری تکانه‌ای فرد سریع و بدون تفکر تصمیم می‌گیرد. تصمیم‌هایی که معمولاً خود را در آینده از کارشان تعجب می‌کنند. این روش یکی از خطرناک‌ترین سبک‌های تصمیم‌گیری است که ممکن است عواقب و پیامدهای ناخوشایندی برای فرد و اطرافیان‌ش داشته باشد.



در تصمیم‌گیری با چه چیزهایی مواجه هستیم؟

انسان در طول زندگی خود و در تمام حوزه‌ها مانند مسائل مالی، شغلی، عاطفی و مدیریتی نیاز به تصمیم‌گیری دارد. اما تقریباً تمام افراد هنگام تصمیم‌گیری چالش‌های زیر را تجربه می‌کنند:

• همیشه تعدادی گزینه وجود دارد و فرد برای انتخاب هر کدام از آن‌ها مرددمی‌شود.

• افراد اغلب نمی‌دانند چه زمانی برای تصمیم‌گیری مناسب است. آیامی‌توانند آن را به تعویق بیاورند؟

• پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات اغلب فکر و ذهن افراد تصمیم‌گیرنده را درگیر می‌کند.

• گاهی ذهن در انتخاب بهترین تصمیمات دچار خطای شناختی می‌شود.

• ممکن است بین تصمیم‌گیری شهودی و یا استدلالی مردد شوند.

• گاهی ممکن است فرد تصمیمی را بگیرد و بر خلاف آن عمل کند.

چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟

گاهی افراد در شرایط سخت و حساس، احساس می‌کنند نمی‌توانند به خوبی تصمیم بگیرند. زیرا در شرایط بحرانی اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. گاهی نیز به خاطر تصمیم‌های اشتباهی که در گذشته گرفته‌اند نمی‌توانند به خود اعتماد کنند. همین امر موجب شک و تردید در دغدغه و فردا احساس می‌کند قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست داده است. مشاوره روانشناسی به شما کمک می‌کند تا واقع بینانه‌تر با احساسات منفی خود روبه‌رو شوید.

انواع مهارت تصمیم‌گیری

برای گرفتن یک تصمیم درست باید انواع آن را بشناسیم. در ادامه با انواع تصمیم‌گیری آشنا خواهیم شد:

۵- تصمیم‌گیری مطیعانه

تصمیم‌گیری مطیعانه بر اساس انتظاراتی است که دیگران از فرد دارند. این افراد خواسته‌ها و اهداف خودشان را نادیده می‌گیرند و به راحتی اجازه می‌دهند دیگران به جای آن‌ها انتخاب کنند. این افراد از اعتماد به نفس کافی برای روبرو شدن با مسائل و مسئولیت‌های زندگی برخوردار نیستند و معمولاً با سپردن حق انتخاب به دیگران به نوعی می‌خواهند از پیامدهای انتخاب‌شان شانه خالی کنند.

۶- تصمیم‌گیری تقدیری

تصمیم‌گیری تقدیری زمانی اتفاق می‌افتد که افراد مهارتی برای گرفتن تصمیم ندارند. اصلاً به فکرشان هم نمی‌رسد خودشان هم قدرتی برای فکر و انتخاب دارند. همه چیز را به قضا و قدر نسبت می‌دهند و شانس انتخاب می‌کنند. در باور این افراد همه شکست‌ها و موفقیت‌های افراد وابسته به شانس و بخت و اقبال است.

۷- تصمیم‌گیری منطقی

تصمیم‌گیری منطقی سالم‌ترین و بهترین روش است، چون فرد سعی می‌کند بر اساس فکر و منطق عمل کند. انتخاب بر اساس ارزش‌ها و دانش تصمیم‌گیرنده می‌باشد. فرد تلاش می‌کند همه اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کند، همه جوانب کار را بسنجد و به پیامدهای احتمالی انتخابش خوب فکر کند و در نهایت یک تصمیم کاملاً آگاهانه بگیرد.

مراحل تصمیم‌گیری

فرایند تصمیم‌گیری شامل مراحل زیر است:

- تشخیص دقیق صورت مسئله
- جمع‌آوری اطلاعات
- پیدا کردن گزینه‌های مناسب و موجود
- ارزیابی گزینه‌های مختلف
- انتخاب بهترین گزینه

مهارت تصمیم‌گیری | چطور تصمیم‌گیری درست داشته باشیم؟

۱. اگر سابقه تصمیمات اشتباه داشته‌اید خودگویی منفی را کنار بگذارید و با اعتماد به نفس به جلونگاه کنید. تصمیمات خود را ثبت کنید. با این کار بعد از گذشت زمان خواهید دید که هر چند، گاهی تصمیمات اشتباهی داشته‌اید اما تصمیمات عالی بسیاری گرفته‌اید. در این صورت آگاهی و دیدگاه متعادل‌تری خواهید داشت و می‌توانید به قدرت انتخاب خود بیشتر اعتماد کنید.

۲. مسلمات تصمیم‌گیری نیاز به کمی زمان و انرژی ذهنی دارد و بهتر است در زمانی خاص روی موضوع تمرکز کنید.

۳. لیستی از مزایا و معایب تصمیم خود بنویسید حتی اگر فکر می‌کنید تقریباً دور از ذهن هستند.

۴. تحقیق و جستجو کنید گاهی تصمیم‌گیری کاری سخت و دشوار است. ممکن است اطلاعاتی در خصوص مسئله مورد نظر نداشته باشید. در این صورت می‌توانید با مشورت کردن و مشاوره گرفتن و یا جستجوی آنلاین اطلاعات کافی و مفیدی بدست بیاورید.

۵. اهداف خود را مرور کنید. این اهداف به دو دسته تقسیم می‌شوند، اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت. گاهی سنجش هدف می‌تواند قدرت ما را برای گرفتن تصمیم درست بیشتر کند.

چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟

در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و با تجربه مشورت کنید.

- سعی کنید خود آگاهی‌تان را افزایش دهید.
- با حفظ و افزایش اعتماد به نفس اجازه دهید دیگران برای شما تصمیم بگیرند. شهامت گرفتن تصمیم و انتخاب را در خود تقویت کنید.
- هدف‌گذاری در زندگی موجب تقویت مهارت تصمیم‌گیری می‌شود.



معرفی کتاب:

- قدرت اراده

- سرگذشت یک یوگی

(تصاویر سرچ و گذاشته شود)

معرفی کتاب قدرت اراده اثر پل ژاگو

کتاب قدرت اراده به قلم پل کلمان ژاگو، اثری است در باب قدرت انگیزه و تلاش انسان در راه رسیدن به هدف های خود. این کتاب شامل تمرینات و روش هایی است که در صورت پایبند بودن به آن، معجزه های اراده و ثبات در زندگی پدیدار می شود و فرد را به دستیابی به آرزوهای خود قادر می یابد.

از مواردی که در کتاب به آن اشاره شده می توان به پرورش اراده در برابر سستی ها و خستگی های روزمره اشاره کرد که یکی از مهم ترین نکات در پرورش اراده در برابر آن، داشتن انرژی و انگیزه است. چگونگی به دست آوردن این انگیزه و انرژی نیز در تمریناتی به مخاطب معرفی می شود. دیگر اینکه سلامت جسم و روح چه میزان در حاکم شدن شخص بر خود و اراده اش نقش دارد.

ژاگو اشاره می کند که داشتن یک برنامه ی خواب و عادت غذایی سالم با اینکه امری ساده به نظر می رسد اما بسیار تعیین کننده بوده و برای افرادی که عادت های ناسالمی را در خود پرورش دادند، غلبه بر این عادات و شکل دادن موارد جزئی و درست بسیار ضروری است. مورد بعدی اطمینان داشتن به عمل و گفتار شخصی است و ژاگو با ارائه ی تمریناتی در باب یافتن اطمینان و آزادی سخن و کردار، خواننده را در این زمینه یاری می کند. وی تغییر فردی را اساسی ترین راه تغییر سر نوشت دانسته و علاوه بر اهمیت اراده، به اهمیت تمرکز در شرایط دشوار نیز اشاره می کند.

کنکوری...



تکنیک ضربدر و منها چیست؟

تکنیک ضربدر و منها تکنیکی برای کاهش اشتباهات در آزمون با کنکور است.

در آزمون از نظر میزان تسلط و آمادگی در پاسخ گویی، سه گروه سؤال وجود دارد:

سؤالاتی که یادگیری شمادر آن ها کامل است و به خوبی می توانید پاسخ دهید و به راحتی در زمان پاسخ گویی تست یا کم تر به آن پاسخ می دهید. سؤالاتی که یادگیری شمادر آن ها ناقص بوده و در پاسخ گویی به آن ها بین گزینۀ هاشک دارید. برای این سؤالات علامت ضربدر را به نشانه ی شک دار بودن کنار سؤال در دفتر چه ی سؤال قرار می دهید. سؤالات شک دار را نیز در پایان وقت مجدداً بررسی می کنید. اگر نتوانستید پاسخ می دهید در غیر این صورت علامت منها کنار ضربدر در دفتر چه ی سؤال قرار می دهید. این نشانه ی عدم پاسخ گویی به سؤال است. از طرفی باعث می شود کم تر در پاسخ نامه اشتباه وارد کنید.

سؤالاتی که بلد نیستید. در پاسخ گویی به این سؤالات علامت منها کنار آن سؤال قرار می دهید. این کار نیز باعث کاهش اشتباهات می شود.

تکنیک ضربدر و منها باعث کاهش اشتباهات در آزمون و نیز باعث آرامش شمادر زمان پاسخ گویی به سؤالات می شود و به خوبی سؤالات را در گروه های مختلف طبقه بندی می کنید. این کار هم چنین باعث تنظیم و مدیریت

زمان می شود

از دیگر موارد مهمی که در این کتاب مطرح شده، تاثیر مستقیم اراده بر بدن است و ژاگو معتقد است با اندیشیدن به سلامتی و آسایش، حتی در زمان بیماری، درد کاهش یافته و بدن به سمت سلامتی پیش می‌رود. اراده علاوه بر خود شخص، بر دیگران نیز تاثیر گذاشته و از رفتارهای دیگران نیز اثر پذیر است. در بخش‌های پایانی کتاب، نحوه‌ی عمل کردن برای دستیابی به خواسته‌ها و واکنش نشان دادن در برابر ناتوانی‌ها گفته شده و با معرفی اصول و تمرین، خواننده را در امکان پذیر ساختن آن یاری می‌کند.

معرفی کتاب سرگذشت یک یوگی اثر پاراهاماسایو گاناندا

کتاب سرگذشت یک یوگی روایتی زیبا از یک زندگی استثنایی و مقدمه‌ای عمیق در علم باستان یوگا و سنت مدیتیشن افتخار آمیز آن است. عمیقاً الهام بخش، در عین حال بسیار سرگرم کننده، پراز شوخی‌های گرم و شخصیت‌های خارق العاده است. سرگذشت یک یوگی که به عنوان "یکی از ۱۰۰ کتاب برتر معنوی قرن بیستم" انتخاب شده است، به بیش از ۳۰ زبان ترجمه شده است و در سراسر جهان به عنوان کتاب کلاسیک ادبیات مذهبی شناخته می‌شود. چندین میلیون نسخه فروخته شده است و پس از بیش از شصت سال چاپ مداوم، همچنان در لیست پرفروش‌ها ظاهر می‌شود.

پاراهاماسایو گاناندا با صراحت، شیوایی و ذکاوت جذاب، شرح وقایع الهام بخش زندگی خود را می‌گوید: تجربیات کودکی قابل توجه او، برخورد هایش با بسیاری از مقدسین و حکما در طی جوانی خود در سراسر هند در جست‌وجوی یک معلم روشن‌گر، ده سال آموزش دیدم در حیطه‌ی زناشویی از یک استاد محترم یوگا، و سی سال که در آمریکا زندگی و تدریس می‌کرد. همچنین جلسات وی با ماما تاما گاندی، رابیندراناتا تاگور، لوتر بوربانک، ترگیس نویمان، کلاله کاتولیک و دیگر شخصیت‌های معنوی مشهور شرق و غرب در این کتاب ثبت شده است. نویسنده به وضوح قوانین ظریف اما مشخصی را در پس حوادث عادی زندگی روزمره و وقایع خارق العاده‌ای که معمولاً معجزه خوانده می‌شوند، توضیح می‌دهد. داستان جذاب زندگی او زمینه‌ای برای نگاهی نافذ و فراموش نشدنی به رازهای نهایی وجود انسان فراهم می‌کند.



وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي
الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِّنَ
الْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾

و ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر بده، پس هر گاه (از
فرعونیان) بر او بیمناک شدی، او را (در جعبه ای گذاشته و) به
دریا بیفکن و (از این فرمان) مترس و (از دوریش) غمگین
مباش، (زیرا) ما او را به تو باز می گردانیم و او را از پیامبران قرار
می دهیم.

فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ
وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِئِينَ ﴿٨﴾

پس (مادر موسی چنان کرد، چیزی نگذشت که) فرعونیان، او
را (دید و از آب) برگرفتند تا سرانجام، دشمن و مایه اندوهشان
گردد. همانا فرعون و هامان و سپاهیان شان خطا کار بودند.

نکته ها:

* به فرعون گفته شده بود که امسال کودکی به دنیایم آید که
اگر بزرگ شود تو را سرنگون می کند. او دستور داد تمام نوزادانی
را که به دنیا می آیند بکشند؛ اما همین که موسی به دنیا
آمد، خداوند به مادرش الهام کرد که او را شیر دهد، آنگاه در
صندوقی گذارده و به دریا اندازد.

* در این آیه نسبت به مادر حضرت موسی، دو امر، دو نهی و دو بشارت آمده
است: دو امر: «أَرْضِعِيهِ - أَلْقَاهُ»، دو نهی: «لَا تَخَافِي - لَا تَحْزَنِي»، دو بشارت:
«رَادُّوهُ - جَاعِلُوهُ»

* کلمه «خوف»، در مورد احتمال خطر و کلمه «حزن» در مورد دنگرانی قطعی
بکار می رود. [۱۴]

* مراد از دریا در این آیه، رود عظیم نیل در کشور مصر است که به جهت بزرگی
و عظمت، دریا خوانده شده و کاخ فرعون در ساحل آن بنا شده بود.
* وقتی خداوند بخواهد، دشمن انسان نیز مأمن و ملجأ اومی شود. «فَالْتَقَطَهُ
آلُ فِرْعَوْنَ» (عدو شود سبب خیر، گر خدا خواهد.) گر نگهبان من آن است که
من می دانم شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد.

پیام ها:

۱- در اضطراب ها و بن بست ها، خداوند بهترین هادی و حامی مؤمنان است.
«أَوْحَيْنَا»

۲- زن نیز می تواند مورد الهام الهی قرار گیرد. «أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَى»
۳- نزول امداد های غیبی با بهره گیری از امکانات مادی منافاتی ندارد. شیر دادن
و در صندوق گذاردن، منافاتی با توکل ندارد. «أَرْضِعِيهِ»

۴- در هیچ شرایطی نباید شیر مادر را از فرزند دریغ داشت. «أَرْضِعِيهِ»
۵- در دستور های الهی اسراری نهفته است که شاید در نظر ابتدایی، معقول
نیاید.

«فَالْقِيهِ فِي الْيَمِّ»

۶- در راه اجرای فرامین الهی، نه از چیزی بترسیم و نه نسبت به مسئله ای نگران
باشیم. «لَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي» (مادر موسی دنگرانی داشت: یکی ترس از کشته
شدن فرزند و دیگری غم فراق او، که خداوند در دور امان گونه که در آیات بعد
خواهیم خواند به نحو احسن جبران فرمود.)

* در این آیه نسبت به مادر حضرت موسی، دو امر، دو نهی و دو بشارت آمده
است: دو امر: «أَرْضِعِيهِ - أَلْقَاهُ»، دو نهی: «لَا تَخَافِي - لَا تَحْزَنِي»، دو بشارت:
«رَادُّوهُ - جَاعِلُوهُ»

* کلمه «خوف»، در مورد احتمال خطر و کلمه «حزن» در مورد دنگرانی قطعی
بکار می رود. [۱۴]

فرعون گمان کرد که هدیه ای برای او رسیده است؛ اما خداوند اراده فرموده بود که دشمنش را در دامان او پیرو راند.

۱۱- فرعون و وزیر و لشکریانش طرح دادند و عمل کردند، ولی تدبیر خداوند همه ی آنها را خنثی کرد. «كَانُوا خَاطِئِينَ»

۱۲ - طَرَّاح، مشاور، آمر و مباشر، همگی به نوعی در جرم شریکند. «كَانُوا خَاطِئِينَ»



*مراد از دریا در این آیه، رود عظیم نیل در کشور مصر است که به جهت بزرگی و عظمت، دریا خوانده شده و کاخ فرعون در ساحل آن بنا شده بود.

*وقتی خداوند بخواهد، دشمن انسان نیز مأمّن و ملجأ او می شود. «فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ» (عدو شود سبب خیر، گر خدا خواهد.) گر نگهدار من آن است که من می دانم شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد. پیام ها:

۱- در اضطراب ها و بن بست ها، خداوند بهترین هادی و حامی مؤمنان است. «أَوْحَيْنَا»

۲- زن نیز می تواند مورد الهام الهی قرار گیرد. «أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ»
۳- نزول امداد های غیبی با بهره گیری از امکانات مادی منافاتی ندارد. شیر دادن و در صندوق گذاردن، منافاتی با توکل ندارد. «أَرْضِعِيهِ»
۴- در هیچ شرایطی نباید شیر مادر را از فرزند دریغ داشت. «أَرْضِعِيهِ»
۵- در دستور های الهی اسراری نهفته است که شاید در نظر ابتدایی، معقول نیاید.

«فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ»

۶- در راه اجرای فرامین الهی، نه از چیزی بترسیم و نه نسبت به مسئله ای نگران باشیم. «لَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي» (مادر موسی دنگرانی داشت: یکی ترس از کشته شدن فرزند و دیگری غم فراق او، که خداوند در دورا همان گونه که در آیات بعد خواهیم خواند به نحو احسن جبران فرمود.)

۸- خداوند، اخباری از غیب را در اختیار افرادی که بخواهد قرار می دهد. «جَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ»

۹- فرعون واسطه نجات موسی از دریاشد، و سرانجام به دست او در همان

می تواند نوزادی دست و پا را در دریا حفظ کند، ولی انسان صاحب دست و پا را غرق سازد)

۱۰- خواست انسان در مقابل اراده ی الهی بی اثر است. «لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا»

مهم و مفید:

مهارت کنترل خشم در سیره امام باقر (ع)

امام باقر و مرد مسیحی

امام باقر، محمد بن علی بن الحسین علیه السلام، لقبش «باقر» است. باقر یعنی شکافنده. به آن حضرت «باقر العلوم» می گفتند، یعنی شکافنده دانشها.

مردی مسیحی، به صورت سخریه و استهزاء، کلمه «باقر» را تصحیف کرده کلمه «بقر» یعنی گاو، به آن حضرت گفت: «انت بقر» یعنی تو گاوی.

امام بدون آنکه از خود ناراحتی نشان بدهد و اظهار عصبانیت کند، با کمال سادگی گفت: «نه، من بقر نیستم، من باقرم.» مسیحی: تو پسر زنی هستی که آشپز بود.

- شغلش این بود، عار و ننگی محسوب نمی شود.

مادرش سیاه و بی شرم و بد زبان بود.

- اگر این نسبتها که به مادر می دهی راست است خداوند او را بیامرزد و از گناهش بگذرد، و اگر دروغ است از گناه تو بگذرد که دروغ و افترا بستی.

مشاهده اینهمه حلم از مردی که قادر بود همه گونه موجبات آزار یک مرد خارج از دین اسلام را فراهم آورد، کافی بود که انقلابی در روحیه مردم مسیحی ایجاد نماید و او را به سوی اسلام بکشانند.

مرد مسیحی بعدا مسلمان شد.



کظم غیظ امام کاظم (ع)

مردی از اولاد خلیفه دوم در مدینه می زیست که امام کاظم (ع) را آزار می داد و گاهی به ایشان بادشنام، توهین می کرد؛ برخی از یاران امام کاظم (ع)، پیشنهاد می کردند که او را تادیب کنند؛ اما امام شدیداً ایشان را از این کار باز می داشت.

روزی امام کاظم (ع) بر مرکب سوار شده و به مزرعه آن مرد رفتند و او را در مزرعه یافتند و چون کنار او رسیدند، از مرکب پیاده شدند و با گشاده رویی و بزرگواری از او پرسیدند: چقدر برای این مزرعه خرج کرده ای؟ گفت: صد دینار. فرمود: چقدر امید سود داری؟ گفت: غیب نمی دانم. فرمود: گفتیم چقدر امیدوار هستی؟ گفت: امید ۲۰۰ دینار سود دارم. حضرت ۳۰۰ دینار به او مرحمت فرمودند و فرمودند زراعت هم از آن خودت، خدا به تو آنچه به آن امید داری خواهد رسانید.

آن شخص برخاست و سر آن گرامی را بوسید و از او خواست که از گناهان و جسارت های وی درگذرد. امام تبسمی فرمودند و باز گشتند... روز بعد، آن مرد در مسجد نشسته بود که امام کاظم (ع) وارد شدند. آن مرد تا نگاهش به امام افتاد، گفت: «اللهم اعلم حیث يجعل رسالته»؛ خدا بهتر می داند که رسالت خویش را به چه کسانی بدهد. دوستانش با شگفتی پرسیدند، داستان چیست، قبلاً از او بد می گفتی؟ او دوباره امام را دعا کرد و دوستانش با او به ستیزه برخاستند... امام با یارانی از خود که قصد قتل او را داشتند فرمود: کدام بهتر است، نیت شما یا اینکه من بارفتار خویش او را به راه آوردم؟

منابع:

Luxlife.ir

Namnak.com

Honarehzendegi.com

Quran.anhar.ir

Fidibo.com

تابستان را با ما تجربه کنید

هنوز برای شروع هدف دار فرصت باقی ست

ویژه داوطلبان
آزمون سراسری
۱۴۰۱

sanjeshy.org
@sanjeshy

ثبت نام در آزمونهای آزمایشی
سازمان سنجش، ویژه کنکور ۱۴۰۱ آغاز شد

از پایه دهم تا پیش دانشگاهی

ویژه داوطلبان نظام سالی واحدی و داوطلبان نظام آموزشی ۶۰۳۰۳

مشاوره و برنامه ریزی روزانه
پیگیری روزانه درسی
آزمون های استاندارد
برگزاری کلاس های تقویتی و کنکور
جلسات مشاوره ای و روانشناسی
آموزش تکنیک های (تیمز کز حواس)
سرعت مطالعه و یادگیری بدون فراموشی

۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲ / (۹۹) ۰۲۱-۲۸۴۲۱۳۹۸
الیگودرز، ابتدای بلوار شرقی، تقاطع شهید صالحی
موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاکردی

مشاوره ویژه رشته های انسانی

توسط رتبه ی برتر کنکور ۹۹:

امیر حسین الیاسی

شماره تماس: ۰۹۹۳۱۴۹۰۴۱۰

@amirhossien_elyasi

اینگودرز وزارت

گیت تخصصی تدریس

آزمون های
سنجش

۱۳۹۹ - ۱۴۰۰

www.sanjeshy.org
@sanjeshy

۱۵ نوبت آزمون
۳ نوبت آزمون تابستانه
۸ نوبت آزمون مرحله ای
۲ نوبت آزمون جامع

۱۳ نوبت آزمون
۳ نوبت آزمون تابستانه
۸ نوبت آزمون مرحله ای
۲ نوبت آزمون جامع

۱۵ نوبت آزمون
۳ نوبت آزمون تابستانه
۸ نوبت آزمون مرحله ای
۲ نوبت آزمون جامع

اینگودرز، خیابان امام خمینی (ره)، ابتدای بلوار شرقی
تقاطع شهید صالحی، موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاکردی

کنکوری های ۱۴۰۰

@sanjeshy
www.sanjeshy.org

هنر ما فقط برنامه دادن نیست

کمک به اجرای کامل برنامه شماست

برنامه ریزی کاملاً شخصی و خصوصی	آزمون های پلکانی و دوره ای موسسه همشاکردی
معرفی بهترین منابع تستی و تشریحی	هر هفته یک جلسه ۳-۲ ساعته مشاوره
پشتیبانی و نظارت بر اجرای برنامه	کنترل مسائل روحی و انگیزشی
آموزش روش مطالعه درس ها	تحلیل آزمون و آنالیز درصد ها
گزارشات منظم به خانواده	وبینارها و کلاس های آنلاین مشاوره ای و آموزشی
پیگیری روزانه منظم درسی	کنترل مسائل روحی و انگیزشی و روانشناسی

۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲ ۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۸ ۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۹