



گاهنامه سراج دانش



صاحب امتیاز: موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاگردی
سردبیر: زهرا مبینی
شماره نشر: سال پنجم
شماره: ۲-۱۳۹۹
تعداد صفحات: ۲۰ صفحه
گرافیک: مهران ذوالفقاری بنگر

تقدیم به روان پاک حضرت ابراهیم؛ خلیل ا... (ع)
وساحت مقدس حضرت علی (ع) (در شهر علم) و حضرت فاطمه زهرا (س)

فهرست

۲ _____ سخن سردبیر

۶ _____ مشاوره تحصیلی

۸ _____ مهارت‌های زندگی

۱۱ _____ کنکوری

۱۴ _____ معرفی کتاب

۱۶ _____ تفسیر نور

۱۸ _____ مهم و مفید

۲۰ _____ تبلیغات

سخن سردبیر:

ارتعاش در قانون جذب یا قانون ارتعاش چیست؟ قانون ارتعاش یکی از مهمترین قوانین در جهان است و با استفاده از قانون ارتعاش می‌توانید به تمام خواسته‌ها و آرزوهایی که دارید برسید. مهم‌ترین و اصلی‌ترین راز در قانون جذب قانون ارتعاش است. برای اینکه بتوانید به آرزو و خواسته‌هایتان برسید باید ارتعاش اهداف و خواسته‌های‌تان را به کائنات و جهان هستی ارسال کنید.

اما چگونه می‌توانید ارتعاش خواسته و اهدافمان را بفراستید؟ برای اینکه پاسخ این سوال را کامل دریافت کنید پیشنهاد می‌کنم حتماً این مقاله را مطالعه کنید تا به صورت کامل با قانون ارتعاش یا همان قانون فرکانس در قانون جذب آشنا شوید. در مقالات زیادی در مورد قانون جذب صحبت کردند اما در این مقاله اختصاصی می‌خواهیم شمارا با اصلی‌ترین و مهمترین قانون جهان هستی که همان قانون ارتعاش است آشنا کنیم.

همانطور که گفتیم به زبان ساده قانون جذب یک قانون ثانویه در دنیا و قانون اصلی قانون ارتعاش است. معنی قانون ارتعاش در قانون جذب یعنی که قرار گرفتن در مدار خواسته‌ها و آرزوها. یکی از دلایلی که باعث می‌شود بسیاری از افراد کتاب‌های زیادی در مورد قانون جذب مطالعه کنند در دوره‌های زیادی در زمینه قانون جذب شرکت کنند اما نتیجه‌گیرند این است که مفهوم اصلی قانون ارتعاش را نمی‌دانند.

اگر بتوانید افکار و ذهن‌تان را کامل کنترل کنید و ارتعاشات مثبت در جهت خواسته‌ها و آرزوهای‌تان به کائنات ارسال کنید می‌توانید به ساده‌ترین شکل ممکن به هر خواسته و هدف که دارید برسید.

دقیقاً هدف اصلی از نوشتن این مقاله این است که اول شمارا با قانون ارتعاش آشنا کنیم و به شما بگوییم که قانون ارتعاش چیست و از کجا بفهمیم در حال فرستادن ارتعاش خواسته‌ها به کائنات و جهان هستی هستید. پس از شما می‌خواهیم تا انتهای این مقاله همراه ما باشید پس تا شمارا با قانون ارتعاش به صورت کامل آشنا کنیم.

قانون ارتعاش چیست؟

همان‌طور که گفتیم قانون ارتعاش یک قانون اولیه در جهان هستی است و قانون ثانویه قانون جذب است. اما دقیقاً قانون ارتعاش چیست و چگونه می‌توانیم با استفاده از قانون ارتعاش ارتعاش خواسته و هدف‌تان را به کائنات بفراستیم؟ قانون ارتعاش چگونه کار می‌کند؟ قانون ارتعاش در قانون جذب یعنی قرار گرفتن در مدار و مسیر خواسته‌ها و آرزوهای‌تان. براساس قانون ارتعاش ذهن فرستنده و گیرنده ارتعاش است. یعنی هم ارتعاش می‌گیرد و هم ارتعاش ارسال می‌کند. وقتی به هر چیزی فکر می‌کنیم در حال فرستادن ارتعاش آن به کائنات هستیم. و کائنات با توجه به ارتعاشی که از ذهن‌تان دریافت می‌کند شمارا در مسیر خواسته‌ها و آرزوهای‌تان قرار می‌دهد و به آن چیزهایی که می‌خواهید میرساند.

قانون ارتعاش زیباترین قانون در جهان هستی است زیرا اگر اصول کامل قانون فرکانس یا همان ارتعاش را بدانید و بتوانید به صورت پیوسته و مداوم ارتعاش هدف و خواسته‌های‌تان را به کائنات ارسال کنید می‌توانید به آن چیزهایی که می‌خواهید برسید. ما براساس باورهای‌مان زندگی‌مان را کامل می‌سازیم. باورهای انسان براساس افکار و ارتعاشاتی که به کائنات ارسال می‌کند ساخته می‌شود. حتماً به این نکته توجه کنید.

وقتی به هر چیزی فکر میکنید و روی موضوعی متمرکز می‌شویم به صورت ناخود آگاهار تعاش آن را ارسال می‌کنید. وقتی ار تعاش یک موضوع را بسیار زیاد بفرستیم به مرور زمان باورهای تان را می‌سازد. آقای ناپلئون هیل (Napoleon Hill) در کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید می‌گوید که اگر ذهنتان چیزی را باور کند به آن می‌رسید.

پس باید ار تعاش خواسته و هدف تان را به صورت مداوم ارسال کنید تا باورهای مثبتی در شما ایجاد شود. البته در ادامه بیشتر در مورد فرستادن ار تعاش به کائنات و جهان هستی صحبت خواهیم کرد.

قانون جذب و قانون ارتعاش

قانون جذب به زبان ساده یعنی وقتی به هر چیزی فکر میکنید آن را وارد زندگی تان خواهیم کرد. بر اساس قانون جذب وقتی به هر موضوعی فکر میکنید در حال جذب آن هستیم.

همیشه قانون جذب مشابه یک طناب عمل می‌کند، قانون جذب دقیقاً مشابه یک طناب است که یک طرف این طناب شما و طرف دیگرش به چیزهایی که فکر می‌کنید وصل شده است. شما نمی‌توانید با طناب چیزی را اهل بدید! وقتی به بی‌پولی، یک رابطه خراب، نبود شغل و... فکر می‌کنید در حال جذب بی‌پولی، رابطه خراب و بیکاری هستید. و برعکس، وقتی به پول و ثروت فکر می‌کنید در حال جذب پول و ثروت در زندگی تان هستید.

خیلی از افراد فکر می‌کنند که قانون جذب واقعیت ندارد، اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید و فکر می‌کنید که قانون جذب اصلاً واقعیت ندارد سخت در اشتباهید. برای اینکه شما از قانون جذب نتیجه نمی‌گیرید این است که نمی‌توانید ار تعاش خواسته و هدف تان را به کائنات بفرستید.

وقتی ندانید که چطور میتوانید ار تعاش خواسته‌هایتان را به کائنات بفرستید این موضوع باعث می‌شود که شما به صورت ناخود آگاهار تعاشات منفی به کائنات بفرستید. وقتی ناخود آگاهتان این ار تعاشات را به کائنات ارسال میکند کائنات با توجه به ار تعاشی که از شما دریافت خواهند کرد ناخواسته‌ها را وارد زندگی تان می‌کند.

برای همین است که شما باید به صورت خود آگاهار تعاش خواسته‌هایتان را بفرستید. می‌خواهم به شما بگویم که دقیقاً قانون جذب واقعیت دارد و اگر شما به این قانون ایمان داشته باشید و بتواند به درستی از قانون استفاده کنید نتایج فوق العاده‌ای می‌گیرید.

اما ممکن است بپرسید که چطور می‌توانیم از این قانون استفاده کنید؟

اول اینکه شما همیشه و در همه جا در حال استفاده از جذب هستید. اما اگر شرایط مناسبی ندارید به این دلیل است که شما از نیروی جذب در مسیر ناخواسته‌هایتان استفاده میکنید. برای اینکه در مسیر خواسته‌ها و آرزوهایتان قرار بگیرید باید ار تعاش خواسته و اهداف تان را به صورت مداوم بفرستید.

قانون ار تعاش در قانون جذب به این صورت عمل می‌کند که وقتی شما بر روی هر چیزی تمرکز می‌کنید و فکر می‌کنید در حال فرستادن ار تعاش آن هستید. برای استفاده از قانون ار تعاش شما باید به نکات مثبت و چیزهای مثبتی که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند توجه کنید. همین توجه کردن باعث فرستادن ار تعاش به کائنات می‌شود.

وقتی شما بر روی آرزوها و خواسته‌هایتان متمرکز می‌شوید احساسات عالی در خودتان ایجاد می‌کنید یعنی دارید به درستی از قانون ار تعاش استفاده می‌کنید و با استفاده از این قانون شما در مسیر خواسته‌ها و آرزوهایتان قرار می‌گیرید.

برای اینکه ببینید آیا ار تعاش خواسته و اهداف تان را به درستی به کائنات ارسال می‌کنید باید به احساسات تان توجه کنید. وقتی به هر چیزی فکر می‌کنید و

احساس خوبی دارید نشانه این است که دارید به درستی از قانون ار تعاش استفاده میکنید. وقتی به چیزهای منفی فکر می کنید و احساس بد در شما ایجاد میشود یعنی از قانون ار تعاش به درستی استفاده نمی کنید و در حال جذب چیزهای منفی از سمت کائنات هستید. وقتی احساس تان بد است باید احساس تان را خوب کنید. راه و روش های زیادی برای خوب کردن احساسات تان وجود دارد به عنوان مثال می توانید به نکات مثبت و موضوعات مثبت در زندگی تان توجه کنید، میتوانید از جملات و عبارات تاکیدی مثبت استفاده کنید، میتوانید از قدرت تجسم خلاق و تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

چرا از قانون ار تعاش نتیجه نمیگیریم؟

برای اینکه شما از قانون ار تعاش نتیجه نمی گیرید این است که فکر می کنید فقط به یک بار فرستادن ار تعاش خواسته و هدف تان نتیجه می گیرید. یعنی یک بار بیشتر در خواست تان رابه کائنات نمی فرستید. برای اینکه با استفاده از قانون ار تعاش به آن خواسته و هدف که دارید برسید باید عادت کنید و هر لحظه سعی کنید ار تعاش خواسته و هدف تان رابه کائنات بفرستید.

یکی دیگر از دلایلی که باعث می شود خیلی از دوستان از قانون ار تعاش نتیجه نگیرند این است که فکر می کنند فرستادن ار تعاش به کائنات کار بسیار سخت و دشواری است و سخت نتیجه می گیرند. باید به شما بگویم که فرستادن ار تعاش اصلا کار سخت و دشواری نیست. شما همین لحظه در حال خواندن این مقاله هستید در حال فرستادن ار تعاش به کائنات جهان هستی هستید.

راز اصلی قانون ار تعاش در قانون جذب

اگر به دنبال این هستید که با استفاده از قانون ار تعاش بتوانید همیشه ار تعاش خواسته و هدف تان را بفرستید و نتایج شگفت انگیزی بگیرید باید افکار تان را کنترل کنید تا بتوانید ار تعاش مثبتی به کائنات بفرستید. در این قسمت می خواهیم راز اصلی قانون ار تعاش در قانون جذب رابه شما بگویند.

اما راز اصلی قانون ار تعاش در قانون جذب چیست؟ دقیقا چه چیزی باعث می شود که بتوانید به درستی ار تعاش خواسته و هدف تان رابه کائنات بفرستید و از قانون جذب نتیجه بگیرید؟

اگر می خواهید که به درستی از قانون جذب که قانون ثابت از در جهان است نتیجه بگیرید. اگر می خواهید با استفاده از قانون ار تعاش به هر خواسته و هدف که دارید برسید و بیشترین نتیجه را بگیرید. فقط کافیست که احساس تان را خوب نگه دارید و در هر شرایطی سعی کنید احساسات تان را بهتر و بهتر کنید. اگر احساس تان بد است باید سریع احساسات تان را خوب کنید و اگر احساسات تان خوب است باید سعی کنید که احساسات تان را بهتر و بهتر کنید.

شاه کلید اصلی قانون جذب و قانون ار تعاش احساسات است. شما با استفاده از احساسات می توانید متوجه شوید که دقیقاً در حال فرستادن چه ار تعاشی به کائنات و جهان هستی هستید. احساسات به دو دسته احساسات خوب و احساسات بد تقسیم بندی می شود.

عامل اصلی ایجاد احساسات در شما افکار و باورهای شماست. وقتی به چیزهای منفی و ناخواسته های تان فکر می کنید و باورهای محدود کننده و منفی دارید احساسات تان بد است. وقتی به چیزهای مثبت مثل خواسته ها و آرزوهای تان توجه می کنید و احساس شور و اشتیاق را در خود تان ایجاد می کنید احساسات تان خوب است.

پس دو عامل اصلی تشکیل دهنده احساسات در شماست یکی افکار شما و دیگری باورهای تان است که احساسات شما را می سازند. احساسات در شما دقیقاً مانند یک قطب نما و نقشه عمل می کند. احساسات به شما نشان می دهند که شما هر لحظه در حال

نزدیک شدن به خواسته تان هستید یا نه؟ احساس خوب نشانه فرستادن ار تعاش مثبت به کانال و احساس بدن نشانه فرستادن ار تعاش منفی به کائنات است. شما در هر لحظه برای اینکه بتوانید از قانون ار تعاش استفاده کنید و نهایت استفاده را بپذیرید باید احساسات تان را کاملاً کنترل کنید. برای اینکه احساسات تان را کامل کنترل کنید باید افکار تان را در اختیار بگیرید. وقتی شما مطمئن هستید که در آینده ثروتمند میشوید، وقت شما باور دارید که به اهداف و خواسته های تان می رسید همین باور هایتان به صورت ناخود آگاه هر لحظه در حال فرستادن ار تعاش به کائنات و جهان هستی است.

وقت شما پول می خواهید باید ار تعاش پول و ثروت به کائنات بفرستید و کائنات با توجه به ار تعاش که از شما دریافت خواهند کرد پول و ثروت وارد زندگیتان می کنند. اگر شرایط مناسبی ندارید وقتی به شرایط الان توجه می کنید و احساس تان بد می شود یعنی در حال فرستادن ار تعاش منفی هستید.

اما اگر شرایط نامناسبی ندارید باید احساس تان را خوب کنید باید به نکات مثبت توجه کنید و ار تعاش مثبت به کائنات ارسال می کنید که همین ار تعاشی که ارسال می کنید زندگیتان را می سازد. وقتی به بیماری ها توجه می کنید و احساس بدی در شما ایجاد می شود در حال جذب بیماری هستید و به زودی مشابه آن بیماری که ار تعاشش را فرستادید را در زندگیتان دریافت می کنید.

شما هر لحظه باید احساس تان را خوب نگه دارید. تنها وظیفه شما برای اینکه بتوانند از قانون ار تعاش به درستی استفاده کنید این است که به نکات مثبت و ویژگی های مثبت و یا حتی آرزو و اهداف آن توجه کنید تا احساس خوبی در شما ایجاد شود.

چه چیزی مانع فرستادن ار تعاش مثبت به کائنات می شود؟

تنها چیزی که مانع فرستادن ار تعاش مثبت جهت خواسته ها و اهداف تان به کائنات می شود این است که افکار تان درست نیست. یعنی تنها دلیل این که بتوانید ار تعاش مثبتی به کائنات بفرستید این است که به چیزهای مثبت و چیزهایی که باعث ایجاد احساس خوب در شما می شود فکر کنید. به چیزهایی فکر کنید که باعث ایجاد انگیزه و اشتیاق سوزان در شما می شود. هر لحظه باید به دنبال بهتر کردن احساسات تان باشید. اگر احساس بدی دارید باید احساس تان را خوب کنید و اگر احساس خوبی دارید باید احساسات تان را بهتر کنید تا احساس تان انقدر خوب شود که باعث ایجاد اشتیاق در شما شود.

جمع بندی

دلیل اینکه شما نمی توانید به خواسته ها و آرزوهایتان برسید این است که نمی توانید به درستی از قانون ار تعاش استفاده کنید. بر اساس قانون ار تعاش وقتی به هر چیزی فکر می کنید در حال فرستادن ار تعاش آن هستید. قانون ار تعاش قانون اولیه و قانون ثابت در جهان است. ممکن است شما بعد از اینکه مقاله را خوانده اید فکر کنید که که چنین قانونی وجود ندارد اما از شما می خواهیم که تمرینی که در بالا به شما گفتیم را به مدت یک تا دو هفته هر روز انجام دهید تا ار تعاش خواسته و هدف آن را به کائنات بفرستید و ببینید که چطور نتیجه میگیرید.

اگر می خواهید به هر خواسته و آرزویی که دارید برسید باید بتوانید به درستی ار تعاش خواسته و هدف تان را به کائنات ارسال کنید. برای اینکه به صورت ناخود آگاه ار تعاش خواسته تان را به کائنات بفرستید باید مدام ار تعاش تان را به کائنات بفرستید تا باور هایتان ساخته شود. باورهای محدود کننده شما هرگز نمی گذارد که شما با خواسته و هدف که دارید برسید. باورهای محدود کننده مانع فرستادن ار تعاش خواسته هدف تان میشود. برای اینکه از شر این باورها خلاص شوید باید باورهای محدود کننده تان را شناسایی کنید و باورهای درست را جایگزین باورهای اشتباه تان کنید. امیدوارم لذت برده باشید.

ادامه دارد...



مشاوره ی تحصیلی:

راه و روش های مدیریت زمان

زمان از گرانبها ترین داشته های هر فرد است. بسیاری از مادران انجام کارهای روزانه دچار کمبود زمان می شویم و نمی توانیم کارهایمان را به موقع و درست به پایان برسانیم در چنین زمانی نیاز به مدیریت زمان احساس می شود. مدیریت زمان عنوان مهارتی است که به شما کمک میکند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید. کسانی که در زندگی خود مدیریت و برنامه ریزی زمان دارند کارهای خود را در اسرع وقت و به شکل صحیح انجام می دهند. این افراد از زمان خود به صورت موثرتر و بسیار پربارتر استفاده می کنند زیرا تمرینات و مهارت های مدیریت زمان را به خوبی یاد گرفته اند و در زندگی شخصی به کار گرفته اند

۵ تکنیک برای مدیریت زمان

۱. زدودن غیر ضروری ها از تکنیک های مهم

مدیریت زمان

یکی از مشکلاتی که همه مادر گیر آن هستیم

صرف وقت های اضافه برای کارهایمان است. بنابراین با مدیریت و برنامه ریزی زمان می توانید، این زمان های اضافه برای انجام کارها را بکاهید زیرا حذف کردن غیر ضروری ها، زندگی شما را سازنده تر و ثمر بخش تر خواهد کرد. هر چیزی که از رسیدن به هدف اصلی جلوگیری می کند، می تواند غیر ضروری باشد. مثلاً اگر هدفتان چک کردن ایمیل است نیاز به صرف ۴۵ دقیقه زمان برای گشتن در فیسبوک نیست.

در مدیریت زمان باید کارها در ساعت مشخصی انجام شود بنابراین نباید زمان های زیادی را برای کارهای فرعی قرار داد زیرا صرف این زمان باعث می شود که کارها به موقع انجام شوند. شما باید کارهای ضروری و غیر ضروری زندگی را مشخص کنید و با انجام چنین کارهایی، نیازهای واقعی زندگی خود را بشناسید.

۲. طرح یا نقش کاری داشتن یکی از مهم

ترین روش های مدیریت زمان

ایده پردازی قبل از انجام کارها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است پس بهتر است روزانه قبل از انجام کارهایتان ایده در نظر بگیرید. اختصاص زمان رانندگی یا پیاده روی تا محل کار برای فکر کردن و ایده پردازی سبب میشود تا قبل از انجام کارهای روزانه تا آن ایده داشته باشید تا کارهایتان درست انجام شود.

زمان خواب نیز یکی از مواقعی است که می توانید

۵. کم کردن وقفه هنگام کار از اصول مدیریت

زمان

زندگی چیزهای بازدارنده را بشناسید و آن‌ها را کاهش دهید اما شاید نتوانید از این موارد بکاهید ولی حتماً می‌توانید روش درست برخورد و مواجهه با آن‌ها را بدانیم و تغییرشان دهیم. برای مثال اگر یکی از دوستانتان کاری را در حین انجام پروژه مهم کاریتان به شما داد ابتدا باید پروژه‌های را که شروع کرده‌اید، تمام کنید و سپس کار جدید را شروع کنید. اما در برخی از مواقع شرایط به گونه دیگری است برای مثال اگر کارفرمای شما انجام کاری را درخواست کرد اولویت کاری شما کار ریاستان خواهد بود. صرف وقت بیشتر در هر شغلی، چه اداری، چه آزاد سبب تمرکز بیشتر در وظایف کاری و کسب نتیجه‌ی بهتری می‌شود.



درباره‌ی کارهای روز بعد یا روزهای بعدتان فکر کنید و روز بعد با ذهنی باز تر و آماده‌تر به سمت محل کار خود بروید. زمان‌هایی که صرف برنامه‌ریزی می‌شود شمارا به هدف‌تان بیشتر نزدیک می‌سازد.

۳. عملکرد چند وظیفه‌ای از نکاتی برای

افزایش مهارت‌های مدیریت زمان

برخی از افراد توانایی انجام چند کار با یکدیگر را دارند، این استعداد انجام چند کار با یکدیگر شمارا قادر می‌سازد که از دیگران جلو تر باشید اما کسانی هستند که توانایی انجام کارها با یکدیگر را ندارند اما این روش را در پیش می‌گیرند که این امر سبب می‌شود که آنان هیچ یک از کارهای خود را به درستی به پایان نرسانند و در نهایت از تمام شدن کارها ناامید شوند.

۴. افزایش مهارت‌های مدیریت زمان با

شناسایی وظایف

در ابتدا مشخص کردن زمان‌هایی برای انجام کارهای چند تکلیفی و کارهای تکی بسیار پر اهمیت است. مثلاً انجام تکمیل چک لیست هادر محل کار از کارهایی است که باید به صورت چند کاره باشد تا در وقت صرفه جویی شود اما انجام پروژه‌های ویژه و خاص باید به صورت تکی باشد تا در بالاترین سطح انجام شود و حواس و زمان ویژه‌ای به آن اختصاص داده شود.

تعریف مهارت همدلی

همدلی توانایی درک احساس و تجربه دیگران است، به این معنی که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد و دنیا را از چشم او ببیند. مهارت همدلی دو جزء شناختی و عاطفی دارد. جزء شناختی یعنی این که فرد بتواند احساس دیگران را بشناسد و تشخیص دهد و جزء عاطفی یعنی این که بتواند پاسخ مناسب به آن احساس بدهد. به عبارت ساده تر یعنی این که بتوانید در موقعیت های مختلف احساسات دیگران مثل خشم، ترس و غم شان را تشخیص دهید و به صورت درست به آن پاسخ بدهید. اولین شرط همدلی با دیگران خود آگاهی است. فردی که احساسات و روحیات خودش را نشناسد در همدلی کردن با دیگران در مانده می شود. ناتوانی در درک احساسات دیگران یک کمبود در هوش هیجانی است.

ویژگی افراد دارای مهارت همدلی

افرادی که مهارت همدلی دارند معمولاً در بین دیگران بسیار محبوب و دوست داشتنی هستند. برخی از ویژگی های کلی آنان عبارت است از:

- دوست داشتن دیگران
- احترام گذاشتن به همه افراد
- ارتباط با طیف وسیعی از افراد مختلف
- مهارت در دوست یابی
- محبوب بودن بین دیگران



مهارت های زندگی

همدلی

مهارت همدلی یکی از مهارت های زندگی است که برای برقراری ارتباط موثر لازم و ضروری می باشد. زندگی در عصر حاضر، سرشار از استرس و تعارض هایی است که باید با آن ها مقابله کرد. همدلی یکی از کارهایی است که به مقابله با این استرس ها کمک می کند. فردی که با دیگران همدلی می کند علاوه بر کسب احترام و محبوبیت در اجتماع و میان دیگران، اعتماد به نفس بیشتری نیز پیدامی کند و نیاز به مفید بودن و کارآمدی در اوارضا می شود. مهارت همدلی یک توانایی اکتسابی می باشد که لازمه آن تمرین و استفاده از تکنیک های مناسب است. در ادامه مقاله به بررسی مهارت همدلی و راه های افزایش آن می پردازیم.

مهارت همدلی چه چیزی برای فرد به ارمغان می آورد؟

همدلی کردن و توانایی شناخت احساسات دیگران، در حوزه های مختلف زندگی انسان اثر می گذارد. با داشتن مهارت همدلی می توانید به احساسات و توانایی های زیر دست یابید:

۱. ایجاد حس خوشایند و مثبت در فرد
۲. افزایش اعتماد به نفس و کارآمدی
۳. کمک به تصمیم گیری بهتر از فواید مهارت همدلی
۴. جلوگیری از سوء تفاهم ها و رفتارهای نامناسب
۵. تحکیم روابط بین فردی (مثلا رابطه بین زوجین)
۶. کمک به شناخت بهتر دیگران و ایجاد روابط گسترده

افزایش مهارت همدلی

مهارت همدلی یک مهارت اکتسابی است که با تمرین و استفاده از راه های مناسب می توان آن را تقویت کرد. برخی از این راه ها به شرح زیر هستند:

۱. گوش دادن فعال

اولین قدم برای افزایش مهارت همدلی تمرین گوش دادن به صورت فعال است. برای این کار باید به خوبی و با تمام توجه به طرف مقابل تان گوش داده و پاسخ های مناسبی نشان دهید. اگر در شرایط گوش دادن به حرف کسی

نیستید، بهتر است از او بخواهید که در زمان دیگری با هم صحبت کنید. در این صورت ناراحتی فرد بسیار کمتر از زمانی خواهد بود که با شما صحبت کند ولی پاسخ نامناسب بگیرد. کارهایی که برای گوش دادن فعال باید انجام داد عبارت اند از:

۱. کارهای خود را کنار بگذارید و با تمام توجه به طرف مقابل تان گوش دهید.
۲. تماس چشمی داشته باشید و به حرکات مخاطب توجه کنید.
۳. در بین صحبت های او با تکان دادن سر و حرکات بدنی نشان دهید که به حرف هایش توجه می کنید و مشتاق هستید.
۴. خود را جای او بگذارید تا حالش را بهتر درک نمایید، فکر کنید اگر جای او بودید چه می کردید.
۵. برای کسب مهارت همدلی و گوش دادن فعال، از تکنیک انعکاس برای عکس العمل دادن استفاده کنید.

۲. انعکاس

انعکاس احساس: در این تکنیک باید با منعکس کردن احساسات، همدلی خود را نشان دهید. مثلاً می توانید بگویید "مطمئنم خیلی برای ت سخت بوده" یا "از خوشحال بودن ت خوشحالم" در این صورت او احساس می کند که توسط شما درک شده است.

انعکاس محتوا: بعضی وقت ها موضوع صحبت مساله هیجانی و احساسی نیست و به گفتگوهای روزمره مربوط می شود. در این صورت نیز باید با انعکاس حرف های مخاطب، او را تأیید کرده و نشان دهید که به صحبت هایش گوش می داده اید.

۳. نصیحت و قضاوت نکردن

در اکثر مواقع وقتی که افراد با شما در دو دل می کنند، درست و غلط موضوع را می دانند و تنها به دنبال کسی هستند که نگرانی هایشان را با او تقسیم کنند. اگر برای حل مشکلش راهکاری دارید حتماً به او بگویید ولی از توصیه های کلیشه ای و مقصر نشان دادن او خودداری کنید.

۴. تعصب نداشتن

زندگی اجتماعی یعنی ارتباط با افراد مختلف؛ این افراد همیشه عقایدی شبیه به شما ندارند و حتی ممکن است فکر و عقیده ای کاملاً مخالف داشته باشند. برای همدردی کردن با دیگران لازم است که تعصب را کنار بگذارید و حرف های دیگران را (حتی اگر مخالف آن هستید) گوش دهید. توجه داشته باشید که قرار نیست عقیده او را بپذیرید بلکه فقط باید به آن احترام بگذارید.

۵. تعادل در همدلی

برای این که بتوانید مهارت همدلی خود را بالا ببرید، باید در عکس العمل نشان دادن تعادل برقرار کنید. نه انقدر عکس العمل نشان دهید که به مشکل فرد افزوده شود و نه انقدر بی اهمیت باشید که احساس کند او را درک نمی کنید. برای ایجاد تعادل باید واکنش منطقی نشان دهید. فکر کنید که این موضوع برای طرف مقابل چه قدر اهمیت دارد و سپس متناسب با آن برخورد کنید.

آموزش مهارت همدلی به کودکان

مهارت همدلی باید از دوره کودکی به افراد آموزش داده شود تا در وجود او نهادینه گردد. فردی که در دوره کودکی و شکل گیری شخصیتش با دیگران همدلی نکرده، در بزرگسالی به سختی می تواند خود را جای دیگران بگذارد. برای آموزش مهارت همدلی به کودکان راه های مختلفی وجود دارد؛ مثلاً می توانید از او بخواهید که احساسات خود را در طول یک هفته مشخص کند و سپس به او بگویید که چرا همیشه یک احساس ثابت وجود ندارد. با ایجاد یک بحث گروهی در این زمینه، می توانید تفاوت احساسات و مهارت همدلی را به کودک آموزش دهید. البته بهتر است که برای آموزش هر چه بهتر این مهارت، با یک روانشناس صحبت کنید. با آموزش مهارت نوشتن نیز می توانید همدلی را در خود و فرزندان تقویت کنید.

سخن آخر

مهارت همدلی یک مهارت ارتباطی بسیار مهم است و تمام افراد باید آن را بیاموزند. شاید شما خودتان کسی باشید که همدردی بالایی با دیگران دارد اما کسی برای شنیدن حرف های شما وجود ندارد یا وقت نمی گذارد. مشاوره روانشناسی این امکان را می دهد تا بدون نگرانی و ترس از سوء استفاده یا قضاوت بتوانید از رازهای نگفته خودتان با فردی قابل اطمینان صحبت کنید.

کنکوری



استاد علی سلیمانی



تقویت اراده ر مز موفقیت در کنکور

یکی از مهمترین ابزار برای نتیجه گیری در کنکور اراده است و در واقع کسی می تواند در کنکور به نتیجه ی دلخواهش برسد که دارای اراده ای قوی باشد و با همین اراده تا روز آخر به پیش برود. من قصد دارم در این پست با ارائه ی راهکار هایی عملی، کنکوری های عزیز رو در راه رسیدن به اراده ای قوی تریاری دهم، باشد که این عزیزان با اراده ای قوی تر از قبل به کار خویش ادامه دهند و با امید به خدا، کار کنکور را یکسره کنند!

در اینجا لازم می بینم قبل از ارائه ی راهکارها، تعریفی کوتاه از شخص با اراده داشته باشم. شخص با اراده کسی است که بعد از اینکه در مورد کاری خوب اندیشید و آن را به سود خویش دید، تصمیم به انجام آن کار می گیرد و با فعالیت مستمر و ثبات قدم آن را انجام می دهد.

شخص با اراده دارای هدفی معقول است و تابدان نرسیده از تلاش و کوشش دست بر نمی دارد و مشکلات و موانع روانی و مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی زند و از پیشرفتش، جلوگیری نمی کنند. در مقابل، فرد سست اراده، در صورت مواجه شدن با کوچکترین مشکل، دلسرد شده، دست از کار و تلاش بر می دارد و از ادامه ی راه منصرف می شود. فکرمی کنم خواندن همین تعریف برای پی بردن به اهمیت بحث اراده در مسیر کنکور کافی باشد. پس بدون مقدمه چینی خاصی می روم سر ارائه ی راهکارها...

1. تعیین هدف: همیشه اولین نکته ای که من به کنکوری های می گویم همین بحث تعیین هدف می باشد. چون معتقدم که آدمی باید قبل از گام گذاشتن در یک راه، مقصد و هدفش مشخص باشد. وقتی شما مقصدتان مشخص باشد همواره با اندیشیدن به آن انرژی مضاعف می گیرید و با همین انرژی می توانید به راه خویش ادامه بدهید، به قول حافظ:

در بیابان گریه شوق کعبه خواهی زد قدم / سرزنش
هاگر کند خار میغلان غم مخور

اما فرض کنید مقصدتان مشخص نباشد خب مسلماً شما هم نیازی به تلاش نمی بینید چون اصلاً نمی دانید باید به کجا بروید. از همه ی کنکوری های عزیز می خواهم هدف خویش را به صورت دقیق و روشن در ذهن خویش ترسیم سازند.

البته فراموش نکنید که این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دست‌یابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود و واقع‌بینانه باشد نه بلندپروازانه و خارج از توانایی‌های شخص. در غیر این صورت، وقتی با مشکلات و موانع سختی روبه‌رو شوید، ناامید و دلسرد شده، از ادامه راه، منصرف می‌شوید و خود را ناتوان و بی‌اراده می‌بینید. از مهمترین نتایج تعیین هدف در شهرمان دوست خوبم x است؛ ایشان از همان روز اول گام گذاشتن در وادی کنکور گفتند دوست دارم پزشکی قبول شوم و در طول سال هم همیشه این را تکرار می‌کردند و عاقبت هم به مقصدی که می‌خواستند رسیدند.

۲. شناخت توانایی‌ها و استعدادها:
همه‌ی ما در ذات خود توانایی‌ها و استعدادهای شگرفی داریم که در صورت شناخت درستشان می‌توانیم آنها را در مسیر شکوفایی به پیش ببریم و از آنها برای رسیدن به هدفمان بهره‌گیریم. از فواید دیگر شناخت استعدادهایمان بالا رفتن روحیه و اعتماد به نفس در ما است. درخواست من از کنکوری‌ها این است که سعی کنند تمامی استعدادهای خود را شناخته و از آنها حداکثر استفاده را ببرند.

۳. برنامه ریزی : برای تمام کارهای شبانه‌روزی خود برنامه‌ای مدون و منظم داشته باشید. برای این کار از دفتر برنامه ریزی بهره‌گیرید و به صورت روزانه آنچه را انجام می‌دهید چه درس خواندن و چه سایر امورات به صورت دقیق در دفتر بنویسید و آخر شب‌ها و همچنین آخر هفته‌ها به محاسبه‌ی خویش بپردازید (محاسبه کنید نفس خویش را قبل از اینکه مورد محاسبه قرار بگیرید!) اگر خوب عمل کرده بودید خود را تشویق کنید و اگر بد عمل کرده بودید به تنبیه خود بپردازید! و سعی کنید با شناخت دقیق نقاط ضعفتان در فکر جبران باشید.

۴. اصل تلقین یا خودگویی مثبت :
این مورد هم از مواردی است که من همواره بر آن تاکید داشته‌و دارم. گفتن باور داشتن است. وقتی می‌گوییم من آدم شکست خورده‌ای هستم، بی‌استعدادم و عوض شدنی نیستم، در واقع، حکم محکومیت خود را صادر می‌کنیم. روان‌شناسی شناخت، به ما چنین می‌گوید: دستور دادن، فرایند شدن است و ما را دستورات می‌سازند. ما همواره با خودمان حرف می‌زنیم و هفتاد درصد (۷۰٪) وقت‌مان با گفت‌وگو سپری می‌شود حتی زمان خواب و ما همان می‌شویم که با خود حرف می‌زنیم.

سعی کنید دستورات خوبی به خودتان بدهید. شما با خودتان چه می‌گویید؟ فرهنگ ذهن و زبان شما، مثبت است و نیروزا و یا منفی است و نیروبر؟

آجرهای بنای هستی مان را، طرز تفکرمان می‌سازد و اگر بخواهیم در دنیای مان اتفاق زیبایی بیفتد، گام اول، تغییر در نگاه و بینش ماست. با تغییر نگاه، ایده‌آل‌ها و اهداف زندگی مان به درستی شکل می‌گیرند و آن گاه گام دوم، یعنی تلاش مستمر و انتخاب‌های عالی و فردا ساز، در دنیای ما رخ خواهد داد. آنچنان که قرآن می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْيِرُ مَا بَقِومَ حَتَّىٰ يَغْيِرَ مَا بَأَنفُسِهِمْ»

نگرش‌ها و اندیشه‌های ما، مهم‌ترین عامل تغییر به شمار می‌آیند. نود درصد (۹۰٪) تغییرات خوب و بد زندگی مان، به نوع نگرش ما به رخدادهای زندگی بستگی دارد و ده درصد (۱۰٪) آن به وقایع بیرونی وابسته است. ادیسون می‌گوید: «مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشته‌اند، این بود که نمی‌دانستند که در یک قدمی پیروزی‌اند» و می‌گفت: راز توفیق این بود که هر گاه برای باز کردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد، بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خود می‌گفتم: حتماً این کلید، در ب‌رادر صدمین بار، باز خواهد کرد.

۵. تدریجی بودن تقویت اراده: برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون تلاشی در خور، به آن دست یابید

بنابراین، علاوه بر راهکارهای فوق لازم است با برخی تمرینات به مانند آنچه در زیر آمده است اراده‌ی خویش را تقویت کنید. خواهش تاجایی که می‌توانید این راهکارها را در زندگی خویش به کار بندید:

* هر روز صبح حداقل بیست دقیقه، به طور مرتب و در ساعتی معین، ورزش کنید.

* صبح گاهان، هر زمان که بیدار شدید، بی درنگ برخیزید و از رختخواب بیرون روید، حتی اگر خواب‌آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون روید و قدری نرمش کنید تا خواب‌آلودگی از بین برود.

* در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید.

* مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید.

* ترک گناه و مخالفت با هواهای نفسانی، نقش بسیار مؤثری در تقویت اراده و نهادینه کردن آن در درون انسان دارد.

* هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالتی تهاجمی، برای پی‌گیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید.

* کارهایی را که به عهده می‌گیرید، ناتمام رها نکنید و آن‌ها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب، ادامه دهید و از پراکنده کاری و آشفتگی در کارها که موجب به هم ریختگی نظام فکری می‌شود، پرهیزید.

* همواره بر خداوند، توکل کرده و در همه امور، از او استمداد جویید.

کتاب «هنر شفاف اندیشیدن» در مورد چیست؟

کتاب هنر شفاف اندیشیدن با عنوان اصلی The art of thinking clearly کتابی در زمینه تصمیم‌گیری، شناخت و اشتباه‌ها از جنبه‌های روان‌شناسی اثر رولف دوبلی است.

رولف دوبلی، نویسنده، رمان‌نویس و کارآفرین سوئسی است و فارغ‌التحصیل ام‌بی‌ای و دکترای فلسفه‌ی اقتصاد از دانشگاه سنت گالن سوئیس است. رولف دوبلی به خاطر نوشتن کتاب هنر شفاف اندیشیدن بسیار معروف شد و کتابش به سرعت در صدر جدول کتاب‌های پرفروش آلمان قرار گرفت و به زبان‌های متعددی ترجمه شد.

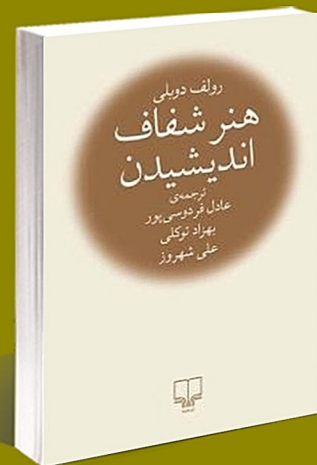
این کتاب می‌خواهد به جنگ کتاب‌های موفقیت موجود برود؛ یعنی می‌خواهد به شما بگوید که بسیاری از اطلاعاتی که در سطح جهانی توسط نویسندگان بعضاً مشهور نگاشته می‌شود، از نظر آماری و علمی صحیح نیست و شما باید اندیشه‌ای شفاف داشته باشید تا بتوانید در مسیر موفقیت گام بردارید.

تم این کتاب شاید برای افرادی که تازه حال در زمینه کتاب‌های موفقیت، مطالعات زیادی داشته‌اند ممکن است چندان خوشایند نباشد و یابری عکس، ذهن آنها را چنان باز کند که از این به بعد بدانند مستقیماً باید به سراغ کدام کتاب‌ها بروند. کتاب «هنر شفاف اندیشیدن»، ۹۹ خطای رایج هنگام اندیشیدن را در ۹۹ فصل کوتاه، توضیح می‌دهد. این خطاها ممکن است در طرز فکر ما جای داشته باشد، ممکن است در مدل‌های مطالعات ما پیدا شود و یا باعث شود از مسیر موفقیت‌ها دور شویم.



معرفی کتاب

۱. هنر شفاف اندیشیدن



۲. آدم‌های سمی



درباره کتاب «آدم‌های سمی»

کتاب آدم‌های سمی نوشته‌ی لیلیان گلاس به حضور آدم‌هایی در زندگی می‌پردازد که در نبود آن‌ها شرایط بهتر رقم می‌خورد ولی بنابه‌شرایطی این افراد در سراسر زندگی همه‌ی ما حضور دارند. او به این آدم‌ها، سمی (toxic) می‌گوید زیرا از دیدن پیشرفت و موفقیت در زندگی سایرین خوشحال نمی‌شوند و تلاش می‌کنند تا بقیه را از رسیدن به موفقیت بازدارند. این افراد با زدن حرفایی گستاخانه و رفتاری دور و روح‌مارا خدشه دار می‌کنند و به زندگی ما به طور مستقیم یا غیرمستقیم آسیب می‌زنند. گاهی این افراد با تاثیر منفی خود در زندگی نزدیکانشان سبب شده‌اند افراد به انواع بیماری‌های روحی و جسمی دچار شوند. لیلیان گلاس در این باره می‌گوید: «من در طی سال‌ها کار حرفه‌ای به عنوان متخصص گفتار درمانی، مشاور روابط بین فردی و رفتار درمانگر، به وضوح تاثیر شگرف کلمات را در انسان دیده و تجربه کرده‌ام. من از نزدیک شاهد پیامدهای مخرب رفتارهای زشت و گفتار ناروا و نابجای افراد نادان یا سمی در زندگی افراد بوده‌ام و دیده‌ام زمانی که مورد هدف تیرهای زهر آگین این آدم‌ها قرار می‌گیریم تا چه حد می‌توانیم شکننده و آسیب‌پذیر باشیم.»

لیلیان گلاس روش‌های مختلفی در کتاب آدم‌های سمی ارائه می‌دهد که با کمک آن‌ها بتوانیم در برابر این افراد و تاثیراتشان مقابله کنیم؛ یکی از روش‌های بسیار معمول در مواجهه با این افراد، دوری و جلوگیری از معاشرت با آن‌هاست. معمولاً این افراد با حسادت و رزی خود، آرامش و آسایش را از زندگی می‌گیرند و آن را به جهنم تبدیل میکنند.

این افراد همه جا وجود دارند و ما باید بتوانیم آن‌ها را شناسایی کنیم. یک مدیر خشن، همسری بی‌ملاحظه، یک دوست با افکار منفی و یا یک برادر معتاد می‌تواند تمام زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهد. باید در مقابل این افراد رفتارمان را مدیریت کنیم و سعی کنیم تا از کوچک‌ترین تاثیر هانیز جلوگیری کنیم. رفتار مادر مواجهه با این افراد باید به گونه‌ای باشد تا افکار مخرب آن‌ها را مهار کنیم و کینه، نفرت و حسادت را دور بریزیم.

کتاب آدم‌های سمی، چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید در دو بخش به این موضوعات می‌پردازد. بخش اول کتاب، آزمون تشخیص و شناسایی و دسته‌بندی افراد سمی است و در بخش دوم، ده تکنیک برای مقابله با این افراد را عنوان می‌کند. کتاب آدم‌های سمی علاوه بر اینکه کمک می‌کند تا با دوری از بعضی افراد، زندگی بهتری ساخته شود، کمک می‌کند تا خودمان نیز برای سایرین فردی سمی نباشیم. کتاب آدم‌های سمی، چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید شامل دوازده فصل است و عناوین آن‌ها عبارتند از: «آیا فردی سمی در زندگی شما وجود دارد؟»، «رفتارهای سمی»، «چه چیز باعث می‌شود افراد سمی در برخورد با دیگران اینگونه رفتار کنند»، «روش‌های شناسایی افراد سمی»، «سی نوع مختلف افراد سمی»، «ده شگر دبرای رویایی با افراد سمی»، «مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مقابله با هر دسته از افراد سمی»، «انتخاب شیوه‌های برخورد با توجه به جایگاه آن فرد در زندگی شما»، «راه‌های مقابله با خشم و آسیب ناشی از رابطه‌ی سمی»، «مجموعه‌ی علائم ظاهری افراد سمی»، «بهبود روابط و برقراری رابطه‌ی مجدد با فرد سمی» و «رها شوید و به دنبال زندگی تان بروید».

آلوده می شوند و اگر بدانند که قیامت به زودی برپا می شود، وحشت کرده و دست از کار و فعالیت برمی دارند، بنابراین ما که زمان مرگ و قیامت را نمی دانیم باید همواره آماده باشیم.

* علم به نوزادن در رحم مادران، مخصوص خداست. گرچه دستگاه ها و آزمایش های علمی امروز نشان می دهند که جنین پسر است یا دختر؛ اما علم خداوند ازلی و بی محدود است؛ علاوه بر این، علم به «ما فی الارحام» تنها مربوط به پسر یا دختر بودن جنین نیست، بلکه استعدادها، حالات، روحیات، و صدها دانستنی دیگر را نیز شامل می شود که با هیچ دستگاه و آزمایش و امکانات بشری، قابل دست یابی نیست.

* حضرت علی علیه السلام می فرماید: «عرفت الله بفسخ العزائم وحل العقود» [۱۵۹]، خدا را با شکسته شدن اراده ها و تغییر تصمیم ها شناختم.

* حضرت علی علیه السلام ذیل آیه فرمودند: «من قدم الی قدم» [۱۶۰]، یعنی انسان یک گام که برمی دارد، از گام آینده ی خود خبر ندارد. پیام ها:

۱- علم بشر محدود است و قابل مقایسه با علم بی نهایت خداوند نیست. یَعْلَمُ...
مَا تَدْرِي نَفْسٌ

۲- برنامه ریزی، تدبیر و تنظیم امور لازم است؛ اما قدرتی مافوق در کار است که انسان نمی داند فردا چه می شود. «وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا»

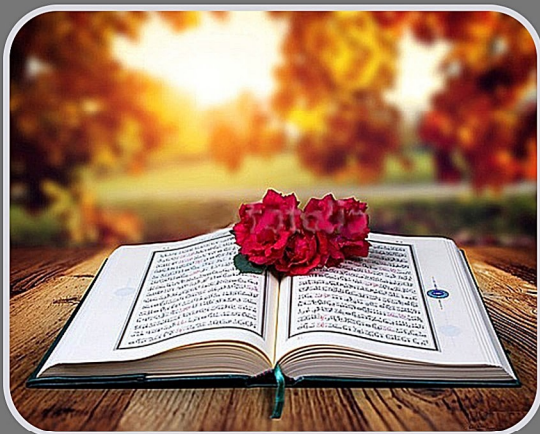


تفسیر نور

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ
مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ
أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ «۳۴»

بی گمان آگاهی از زمان (برپایی قیامت) مخصوص خداست، و اوست که باران را نازل می کند، و آنچه را در رحم هاست می داند، و هیچ کس نمی داند که فردا چه به دست می آورد، و هیچ کس نمی داند که در چه سرزمینی می میرد، همانا خداوند علیم و خبیر است.

* علم به زمان وقوع مرگ و قیامت، مخصوص خداست. اگر انسان ها بدانند که مرگ آنها دور است و قیامت به این زودی برپا نمی شود، مغرور شده و بیشتر به گناه



-هیچ کس به زمان و مکان مرگ خویش آگاه نیست. «وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ» (اگر در روایات می خوانیم که فلان ولیّ خدا، مکان یا زمان فوت یا شهادت خود را می دانست، آگاهی و علمی است که از طرف خداوند به او عطا شده است، وگرنه به طور استقلالی هیچ کس خبر ندارد.)

۴- به گفته ی کاهنان، فال بینان، کف بینان و پیشگویان در مورد آینده ی خود اعتماد نکنیم. «وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا»

۵- انسانی که نه از مرگ خود خبر دارد، نه از موقعیت فردای خود، چرا مغرور است؟ مَا تَدْرِي نَفْسٌ ...

۶- انسان باید همواره آماده ی حضور در صحنه و پاسخ گویی باشد. «وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ»

اعتماد و امید به خدا، نامه‌ای به درگاه
خدای متعال نوشت که نامه او در موزه
گلستان تهران تحت عنوان «نامه‌ای به
خدا» نگهداری می‌شود.

مضمون نامه:

بسم الله الرحمن الرحيم

خدمت جناب خدا!

سلام عليكم

اینجانب بنده شما هستم. از آنجا که شما
در قرآن فرموده اید: «و ما من دایه فی
الارض الا الله رزقها؛ هیچ موجود زنده‌ای
نیست الا اینکه روزی او بر عهده من است»
من هم جنبنده‌ای هستم از جنبندگان
شما در روی زمین. و در جای دیگر قرآن
فرموده اید: «ان الله لا یخلف المیعاد؛
مسلماً خدا خلف وعده نمی‌کند»

بنابراین اینجانب به چیزهای زیر نیاز
دارم:

- خانه‌ای وسیع

- همسری زیبا و متدین

- یک خادم

- یک کالسکه و سورچی

- یک باغ

- مقداری پول برای تجارت

لطفاً پس از هماهنگی به من اطلاع دهید.

مدرسۀ مروی - حجره شماره ۱۶ - نظر علی

طالقانی

نظر علی بعد از نوشتن نامه با خودش فکر
می‌کند که نامه را کجا بگذارم؟ می‌گوید
مسجد خانه خداست. پس به مسجد امام
در بازار تهران (مسجد شاه آن زمان) می‌رود

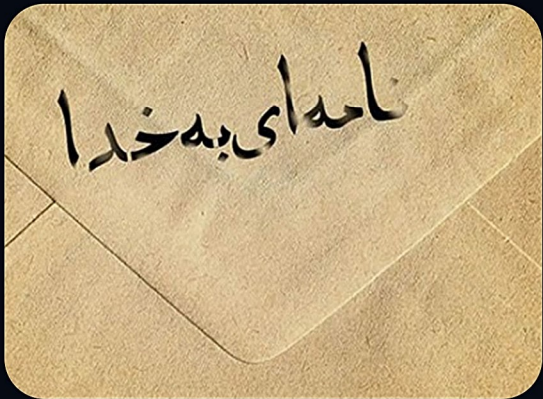


مهم و مفید

نامه نظر علی طالقانی به خدا

این ماجرای واقعی در مورد شخصی به نام
نظر علی طالقانی است که در زمان ناصرالدین
شاه طلبه‌ای در مدرسۀ مروی تهران بود
و بسیار بسیار انسان فقیری بود.

شبی از شدت تهی دستی و گرفتاری به
این فکر می‌افتد که بالاخره چه باید کرد؟
آیا به مراجع تقلید وقت روی آورم؟ یا نامه
ای به شاه نوشته و از او کمک بخواهم؟ یا
به امیرالمومنین توسل جویم و از فقرم به
او شکایت برم؟ سرانجام شب را تا نزدیک
سپیده در فکر سپری می‌کند و به این نتیجه
میرسد که نباید به انسانها مراجعه کنم و
تنهاراه این است که نامه‌ای به خدا بنویسم
و خواسته‌های خود را بصورت کتبی از او
بخواهم. به همین جهت خالصانه و در اوج



نامه‌ای به خدا

و نامه را در سوراخی در دیوار مسجد قایم می‌کند و با خودش می‌گوید: حتماً خدا پیدایش میکند و به مدرسه باز می‌گردد. فردای آن روز، ناصرالدین شاه بادرباری‌ها می‌خواستند به شکار بروند. کاروان او از جلوی مسجد می‌گذشت. از آنجا که به قول پروین اعتصامی:

نقش هستی نقشی از ایوان ماست آب و باد و خاک سرگردان ماست

ناگهان به اذن خداوند، باد تندی شروع به وزیدن میکند و نامه نظرعلی را روی پای ناصرالدین شاه می‌اندازد. ناصرالدین شاه نامه را می‌خواند و شکار را کنسل کرده دستور می‌دهد کاروان به کاخ برگردد. او یک پیک به مدرسه مروی می‌فرستد و نظرعلی را به کاخ فرامی‌خواند. وقتی نظرعلی را به کاخ آوردند، دستور می‌دهد همه وزرایش جمع شوند و می‌گوید: «نامه ای را برای خدا نوشته بودند، ایشان به ما حواله فرمودند. پس ما هم باید انجامش دهیم»

و دستور می‌دهد همه خواسته‌های نظرعلی یک به یک اجرا شود.

اگر در آزمون های آزمایشی دچار مشکل هستید ، حتما
در این وبینار آموزشی انگیزشی شرکت نمایید .

تحلیل آزمون

ویژه دانش آموزان ، داوطلبان کنکور ،
مشاورین و پشتیبان های آموزشی و ...

نکات مهم و اساسی در آزمون های آزمایشی



مشاور تحصیلی : استاد علی سلیمانی

زمان : ۲۵ آذر ماه ۹۹ ، ساعت ۲۲

۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۸
۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۹
۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲
۰۹۳۹۴۰۸۵۸۰۰

خرید بلیط و رزرو:

www.eseminar.tv



حامی : موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاکردی ،
برنامه : گروه آموزشی راه دانشگاه ، سایت ایسمینار

مشاوره ویژه رشته های انسانی

توسط رتبه ی برتر کنکور ۹۹:

امیر حسین الیاسی



@amirhossien_elyasi

شماره تماس: ۰۹۹۳۱۴۹۰۴۱۰



www.sanjeshy.org @sanjeshy



۱۵ نوبت آزمون

۱۳ نوبت آزمون

۱۰ نوبت آزمون

۳ نوبت آزمون تاسیسات

۳ نوبت آزمون مرحله ای

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

۲ نوبت آزمون جامع

اشکوز - خیابان امام خمینی (ره) - ابتدای پاساژ شرقی
تلفخ شهید صمدی : موسسه علمی گام برتر همشاکردی

@sanjeshy

www.sanjeshy.org

کنکوری های ۱۴۰۰



هنر ما فقط برنامه دادن نیست

کمک به اجرای کامل برنامه شماست

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

۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲

۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۸

۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۹