

بسیک اندیشه

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات - سال هفتم - شماره هفدهم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۴



انتخاب رشته والدین

تقدیر در روزهای بی نظیر

ویژه نامه میلاد امام

مهمانخانه الهی
در چند کلمه با بزرگترها

توصیه های سازمان سنجش در کنکور سال ۹۴



بِسْمِ اللَّهِ

تو را ن چشم در ارم

۱۴۳
رمضان

ماه میخانه آسمانه ها

سروش اندیشه
مؤسسه فرهنگی هنری

SUCCESS

فهرست

۳

ایستگاه آخر ...

۴

ویژه بعثت پیامبر

۵

والدین و کنکور

۸

ویژه نامه امتحانات

۱۰

ویژه نامه ماه رمضان

۱۲

تغذیه در روز های پایانی

۱۴

توصیه های سازمان سنجش

۱۵

ویژه نامه میلاد امام زمان

مدیر مسئول :
علی رضا ایمانی مقدم
سر دبیر :
حسین وفابخش
طراح و صفحه آرایی :
هدیه حقیقت خراعی
هیئت تحریریه :
کارشناسان سروش اندیشه
صاحب امتیاز :
مؤسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات

مؤسسه فرهنگی و هنری
سروش اندیشه حیات

آدرس : مشهد ، انتهای راهنمایی ۲۴ ، پلاک ۱۱۴
تلفن : ۰۵۲۷-۳۸۴۰۶۵۲۷
شعبه ۲ : بین فلسطین ۱۵ و ۱۷ پلاک ۹۴
تلفن : ۰۵۲۷-۳۸۴۷۴۷۴
www.s-andisheh.ir

ایستگاه آخر...

یک سال تلاش و کوشش شما به ایستگاه آخر رسیده است. پس از یک سال مطالعه و تلاش، الان وقت آن رسیده است تا برای مهمترین قسمت این فرآیند آماده شوید. "شرکت در جلسه آزمون"

نشستن سر جلسه کنکور برای همه، حتی برای نفرات اول کنکور نیز با کمی نگرانی و دلشوره همراه است. این حالت کاملاً طبیعی است و بعد از چند دقیقه از بین خواهد رفت. این را هم بدانید که این حالت در ابتدای جلسه باعث تمرکز بیشتر فکر شما خواهد شد. پس این نگرانی هم طبیعی است و هم ضروری. مهمترین مسئله این است که شما بتوانید این نگرانی و اضطراب را به خوبی کنترل کرده و با آرامش خاطر به پاسخگویی سوالات بپردازید. به یاد داشته باشید تمام تلاش و کوشش شما در این سال هنگامی موثر خواهد بود که بتوانید به خوبی از اطلاعات خود در جلسه آزمون بهره‌برداری کنید. برای این منظور، مهمترین شرط، داشتن آرامش است.

به توانمندی‌های خود ایمان داشته باشید و مطمئن باشید می‌توانید بهترین نتایج را با توکل بر خدا کسب کنید.

پس در جلسه آزمون فقط و فقط به جواب سوالات فکر کنید؛ نه به گذشته و نه به آینده.

در هفته‌های پایانی بسیاری از دانش‌آموزان فکر خود را مشغول اتفاقات پس از آزمون می‌نمایند. اینکه بعد از آزمون چگونه به استراحت و تفریح بپردازند و یا در چه رشته و شهری به تحصیل بپردازند. به یاد داشته باشید شما برای تصمیم‌گیری در مورد رشته آینده خود، پس از کنکور و تا قبل از شروع فرآیند انتخاب رشته، حدود یک ماه فرصت خواهید داشت. در این مدت می‌توانید به اندازه کافی در مورد رشته‌ها و شهرهای مختلف، فکر کنید. پس فعلاً تمام حواس خود را مشغول مطالعه بیشتر و پیدا کردن راهکارهای بهتر حل مسئله نمایید.

نکات مورد نیاز شما برای شرکت در جلسه آزمون، در کتاب "کوله حمله" به‌طور مفصل توضیح داده شده است. فقط به عنوان چند نکته پایانی، لطفاً به نکات زیر توجه نمایید.

۱ - مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را انجام خواهید داد. اما گفتنش لازم است که "هیچ چیز به اندازه راز و نیاز با خدای مهربان آرامش بخش نیست."

۲ - همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصات خود بر روی پاسخ نامه و شماره صندلی را با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخنامه را هم که لازم است امضاء کنید.

۳ - در صورت بروز هرگونه مشکلی در جلسه آزمون، به هیچ عنوان نگران نشوید. چون در هر حوزه علاوه بر مراقبین، نماینده تام‌الاختیار و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی خواهند کرد.

۴ - اگر صندلی شما خراب بوده و یا در جای نامناسبی قرار گرفته است، مشکل را سریعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید.

۵ - برای غلبه بر اضطراب و یادآوری بهتر مطالب در زمان لزوم، سه نفس عمیق بکشید.

۶ - تمام مهارت‌های مدیریت زمان که در کتاب "کوله حمله" توضیح داده شده را در آزمون‌های شبیه ساز اجرا کرده و طرح ایده‌آل خود را در آزمون کنکور به کار ببندید.

۷- اگر هنگام پاسخگویی به سوالات، ترتیب دروس و یا سوالات را رعایت نکرده‌اید، حتماً شماره سوالات را با پاسخنامه کنترل کنید. چون علامت زدن اشتباه سوالات در برگه پاسخ نامه یکی از اشتباهات رایج کنکور است که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک، جواب‌ها را تا انتهای پاسخ نامه، اشتباه علامت بزنید. پس بهتر است در هر صورت پس از حل چند سوال، شماره سوال پاسخ نامه را با شماره سوال دفترچه آزمون کنترل نمایید.

به محض شروع آزمون، به‌طور سریع و تهاجمی سعی کنید تمام سوالات ساده را جواب دهید. اجازه ندهید حتی یک سوال ساده از زیر دست شما بیرون رود.

SUCCESS





I LOVE MOHAMMAD

من محمد (ص) را دوست دارم

جشن بعثت پیامبر اکرم (ص) فرصتی بسیار مغتنم را برای ما فراهم آورد تا کلماتی اندک در توصیف دریای بیکران رحمت حضرتش بیان کرده و جلوه کوچکی از رحمت و شفقت پیامبر مهربانی‌ها را به تصویر در آوریم. پیامبری که این روزها و به بهانه آزادی بیان، جنگ‌افروزان جهان سعی در تخریب سیمای زیبای او دارند. در این بیان کوتاه، سعی داریم صرفاً قطره اندکی از دریای رحمت واسعه نبوی را چشیده و رایحه رحمت نبوی را استشمام نماییم.

سیمای پیامبر در قرآن کریم

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ^۱

قطعاً برای شما پیامبری از خودتان آمد که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید، به (هدایت) شما حریص و نسبت به مومنان دلسوز و مهربان است. ● در این آیه خداوند ۵ ویژگی از وجود نازنین پیامبر بیان می‌فرماید که به اختصار به ارائه توضیحاتی خواهیم پرداخت.

۱- رسول

در ابتدای آیه، خداوند پیامبر را به عنوان فرستاده خود معرفی کرده و به مردم اطمینان می‌دهد پیامبر صرفاً فرستاده و ابلاغ‌کننده پیام خداوند به سوی مردم می‌باشد.

۲- از جنس مردم بودن

ویژگی دوم پیامبر در این آیه، مردمی بودن او معرفی شده است. پیامبر از جنس خود مردم است و با مشکلات و مسایل آنان کاملاً آشنا می‌باشد. پیامبر وابسته به گروه خاصی نیست و سعی در کسب منافع شخصی ندارد؛ بلکه او فرستاده خداست که از جنس خود انسان‌ها بوده و لذا نیازها و شرایط آنان را به خوبی درک می‌کند. در این صورت است که کلام او برای مردم قابل پذیرش خواهد بود.

۳- مردم‌مداری و مردم‌داری

ویژگی سوم پیامبر، مردم‌داری و مردم‌مداری او معرفی شده است. پیامبر از سختی و رنج مردم ناراحت شده و تحمل درد مردم برای او دشوار است. مردم‌داری پیامبر در کلام و صحبت نیست بلکه نمود کلام الهی، در عمل پیامبر است که این آیه را شیرین کرده است. زندگی ساده پیامبر در مدینه و در کنار مردم، در صفحات مختلف تاریخ به زیبایی به تصویر کشیده

والمصطفى
محمد
ص

شده است. حضور پیامبر در غزه‌های مختلف و در صف اول مقابل با دشمن، نشان از این دارد که پیامبر در کنار مردم و همراه آنان است و دوست نمی‌دارد دیگران را به کام خطر رهنمون ساخته و خود در رفاه و آسایش قرار بگیرد. همراهی پیامبر رحمت با مردم در اوج فحطی و گرسنگی در هنگام حفر خندق در جنگی که تمام کفر برای از بین بردن اسلام و توحید، صف‌آرایی کرده بودند، شاهدهی است گویا برای مردم‌داری پیامبر.

۴- فزون خواهی بر هدایت مردم

چهارمین ویژگی پیامبر، علاقه زیاد و تلاش جدی او برای هدایت تمامی انسان‌هاست. پیامبر رحمت دوست نمی‌دارد حتی یک نفر بر روی کره خاکی از هدایت الهی بهره‌مند نباشد. پیامبر آنچنان خود را برای هدایت مردم به زحمت و اذیت می‌اندازد که خداوند با درخواست از پیامبر برای اذیت نکردن خود، از زحمات او تقدیر می‌نماید.

طه ﴿ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ۲

ما قرآن را بر تو نازل نکردیم که خود را به زحمت بیفکونی.

واژه حرص در ادبیات ما، معمولاً معنا و مفهوم منفی دارد. در حالیکه حرص به معنی زیاده‌خواهی و فزون خواهی است. در واقع متعلق حرص تعیین می‌کند که حرص خوب است یا بد. به عنوان مثال در روایات حرص به علم بسیار پسندیده و ارزشمند است.

پیامبر حریص است به ایمان مومنین. او حریص است به سعادت بشریت. او، خود و فرزندان خود را برای هدایت انسان‌ها فدا می‌کند. آری اینچنین است این بزرگ مرد تاریخ. اینچنین است این پیامبر رحمت و محبت که سراسر عمر او، پر است از بخشش نسبت به خطاکاران و ظالمان.

۵- رافت و رحمت بر مومنان

پنجمین ویژگی پیامبر در این آیه، رحمت و رافت خاص پیامبر نسبت به مومنین است. رحمت پیامبر شامل حال تمامی انسان‌ها است؛ اما به طور خاص این رحمت، برای مومنین رنگ و بوی خاص تری پیدا می‌کند. واژه رافت، به رحمتی خاص گفته می‌شود.

شما ممکن است به کسی لطفی کنید اما دیگران هم متوجه شوند. همچنین گاهی برخی رحمت‌ها همراه با اذیت می‌باشد. مانند پزشکی که برای مداوی شما، مجبور به جراحی و پاره کردن بافت‌های بدن شما می‌گردد. رافت، رحمتی است ویژه که اولاً هیچ کس از آن مطلع نمی‌شود و ثانیاً هیچ زحمت و هزینه‌ای برای فرد ایجاد نمی‌کند. این رحمت خاص فقط مخصوص مومنین است.

جلوه رحمت عام نبوی، زیبایی‌های مردم‌داری و رافت و مهربانی پیامبر را می‌توان در ماجرای فتح مکه به کمال مشاهده کرد. در روزی که او در اوج قدرت، توان انتقام از کسانی را دارد که نقشه قتل او را کشیده بودند، با تحریم اقتصادی او را در تنگنا و عزیزانش را به کام مرگ فرستاده و از هیچ اقدامی برای آزار و اذیت او فروگذار نشده بودند؛ در آن روز بود که پیامبر به اصحابش فرمود: "امروز روز رحمت است!" و تمام کافرانی که او و یارانش را شکنجه کرده بودند و اموالشان را غارت کرده بودند، بخشید و از آنان در گذشت. تنها اوست که می‌تواند پاسخ هر بدی را با خوبی داده و دیگران را جذب زیبایی‌های اخلاقی خود نماید. تا جاییکه خداوند اخلاق او را اینچنین می‌ستاید:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ۳

و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری.

اخلاق پیامبر نه تنها عالمیان را که خالق عالمیان را نیز به ستایش واداشته و همگان معترف به عظمت شخصیت او هستند تا جاییکه خداوند و فرشتگان بر او سلام و تهییت می‌فرستند و مومنین را به این کار دعوت می‌نمایند.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ۴

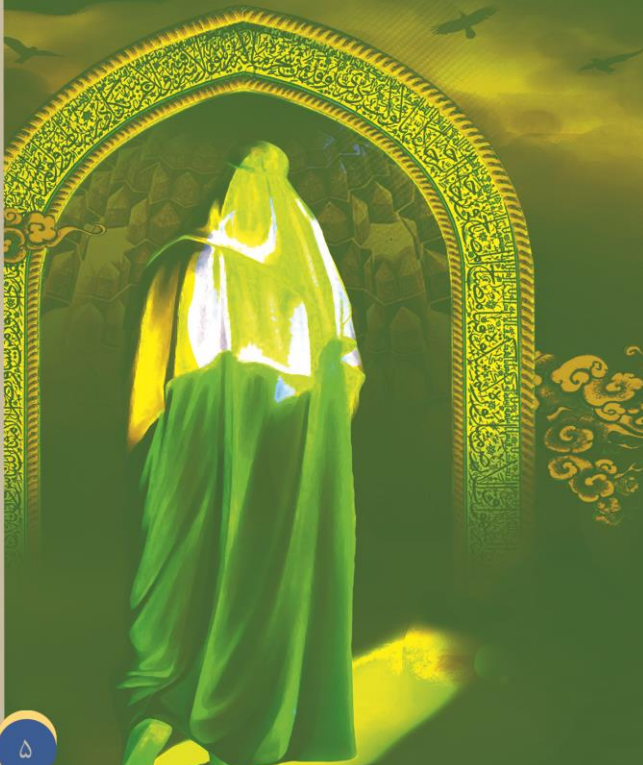
خدا و فرشتگانش بر پیامبر درود می‌فرستند، ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر او درود فرستید و سلام گوید و کاملاً تسلیم (فرمان او) باشید.

۱ - سوره توبه، آیه ۱۲۸

۲ - سوره طه، آیه ۱ و ۲

۳ - سوره قلم، آیه ۴

۴ - سوره احزاب، آیه ۵۶



چند کلمه با بزرگترها

چشم‌های مضطرب جوانانتان این روزها بیش از هر زمان دیگری به دنبال شانه‌های صبور، ساده و آرامش‌بخش شما می‌گردند. آن شانه‌های صبور و ساده که چشم‌های مضطرب جوانان شما را به خویش می‌خواند، چه خوب است که شانه‌های شما باشند. موافقید؟

خانواده و روزهای باقیمانده تا کنکور

داوطلبان موفق آزمون سراسری، یکی از اصلی‌ترین دلایل موفقیت خود را "همراهی خانواده" معرفی می‌کنند. این مطلب بیانگر اهمیت نقش خانواده در دوران آمادگی برای آزمون سراسری است. هم چنین با نزدیک شدن به آزمون، داوطلبان معمولاً دچار خستگی، کاهش اعتماد به نفس، استرس زیاد و بسیاری مشکلات دیگر می‌شوند که وجود این مشکلات می‌تواند باعث عدم موفقیت در آزمون سراسری باشد. معمولاً خانواده‌ها می‌توانند در کنترل این عوامل نقش مهم و فراوانی داشته باشند. از این رو با نزدیک شدن به آزمون سراسری اهمیت رفتار خانواده و نقش آن در موفقیت داوطلب به مراتب بیشتر می‌شود. لذا خانواده‌ها می‌بایست با حساسیت بیشتری در این دوران رفتار کنند.

مهم‌ترین وظیفه‌ی خانواده در ماه‌های پایانی، ایجاد فضایی آرام و به دور از استرس برای داوطلب است. در هفته‌ها و روزهای پایانی، در دوران آماده‌سازی و زمان‌های نزدیک به آزمون سراسری، میزان استرس در داوطلبان و ترس آنان از عدم موفقیت چندین برابر می‌شود. خانواده نقش اصلی را در کم کردن این استرس به عهده دارد. به همین دلیل خانواده‌ها می‌بایست از رفتارهای استرس‌زا بپرهیزند.

مهم‌ترین رفتارهای خانواده برای ایجاد آرامش، الگوهای شبیه موارد زیر می‌تواند باشد.

● اعضای خانواده باید رفتارهای خود را کنترل کنند و به دور از حساسیت و با آرامش کامل رفتار نمایند. اولین عامل ایجاد استرس توسط خانواده، نگرانی و استرس والدین و اعضاء خانواده است که به داوطلب منتقل می‌شود و باعث افزایش نگرانی‌های او می‌گردد.

کنکور، خوب یا بد، همان کنکور است و خواه ناخواه، همان دلپره‌ها و دل‌نگرانی‌های یک مسابقه سرنوشت‌ساز را به فرزندانان تلقین می‌کند. فرزندان شما (حتی اگر به زبان نیاورند) این را خوب می‌دانند که کنکور یک طرح مشترک خانوادگی است و همه اعضای خانواده در برد و باخت آن سهیم هستند. یعنی همه اعضای خانواده از پیروزی آن‌ها در این مسابقه شاد می‌شوند و از شکست آنان غمگین. آن‌ها حتی اگر به زبان نیاورند، در برابر زحمات و هزینه‌هایی که شما برایشان صرف کرده‌اید، خود را مسئول می‌دانند و تصور می‌کنند که اگر نتیجه دلخواه خودشان و شما را کسب نکنند، ناسپاسی کرده‌اند. جامعه مدرک گرای امروز نیز، دانشگاه را آن چنان مقدس و محبوب جلوه می‌دهد که ذهن دانش‌آموز در طی سال‌های تحصیل، از کنکور پلی می‌سازد به سوی همه یا هیچ و این باور، «درست یا غلط» در ذهن جوانان شما نیز ریشه دوانده و بدر اضطرابش را ریخته است.

بار هراس از حضور در چنین میدان حساسی برای شانه‌های جوانان بسیار سنگین است. به آن‌ها کمک کنید. زیرا این روزها بیش از هر زمان دیگری به ذهن و زبان باری‌رسان شما نیاز دارند. حتی اگر زبان دل شما هم این نیست (که می‌دانیم هست!) بر خلاف میل خود به آن‌ها بگویید: "تو تلاشت را انجام داده‌ای و همین برای ما کافی است. برای ما تلاش مهم است، نه نتیجه! ما از تلاش تو رضایت داریم و اگر خدای نکرده، نتیجه دل‌خواهت را هم نگرفتی، فدای سرت! ما همه، اعضای یک خانواده‌ایم و این وظیفه ماست که راه را برای پیشرفت تو هموار کنیم. همان طور که فردا هم مسلماً روزی خواهد آمد که تو می‌توانی برای موفقیت و کامیابی سایر اعضای خانواده، گذشت و ایثار کنی." با این نوع برخورد، کمر اضطراب فرزندان را بشکنید و به تقویت روحیه آنان کمک نمایید. جوانان شما به هر حال جوان هستند و شکننده؛ پس این وظیفه شماست که آرامش را به آن‌ها تلقین کنید و به اعتماد به نفس آن‌ها بیفزایید. حساسیت خود را کنار بگذارید و در برابر رفتارهای غیرمتعارف فرزندانان در این روزها صبورتر باشید.



● از جزئیات برنامه‌های داوطلب آگاه باشید و کارها و فعالیت‌هایی را که به او مربوط می‌شود با برنامه‌های وی هماهنگ نمایید. به عنوان مثال تنظیم زمان‌های استراحت، زمان‌های صرف وعده‌های غذایی بر اساس برنامه‌ریزی درسی داوطلب، کاهش رفت و آمدهای خانوادگی به منظور ایجاد بستر مناسب برای مطالعه و یا محول نکردن کارهای خانه از قبیل خرید، نظافت و ... می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد.

● نگاه تلاش محوری داشتن و گسترده کردن دامنه‌ی تعریف موفقیت، ترس از عدم موفقیت یکی از عواملی است که داوطلب را آزار می‌دهد. والدین باید این موضوع را کم اهمیت توصیف کنند و موضوع حائز اهمیت را تلاش و پشتکار او عنوان نمایند. والدین می‌بایست مانع رشد افکار منفی در فرزند خود شوند و به ایجاد افکار مثبت در او کمک کنند.

● برخی از اعضای خانواده به منظور کمک به داوطلب (با نیت خیر) اقدام به ارائه‌ی راهکار و دخالت در برنامه‌ریزی‌ها و روش‌های مطالعه داوطلب می‌کنند و این عمل خود را، نوعی هم‌دلی قلمداد می‌کنند؛ در صورتی که والدین هیچگاه نباید به صورت مستقیم در امور درسی دخالت نموده و در صورت تمایل، باید نظرات خود را با کارشناسان برنامه‌ریزی و مشاوره موسسه در میان بگذارند.

● از زیاد صحبت کردن در مورد آزمون سراسری و وضعیت داوطلب بپرهیزید. چنین گفتگوهایی معمولاً سبب ایجاد دلهره و نگرانی در داوطلب می‌شود. ذهن داوطلب به صورت طبیعی درگیر آزمون سراسری و موضوعات مرتبط با آن هست. یادآوری مکرر این موضوع از طرف اطرافیان تنها سبب سلب آرامش روانی داوطلب و در نتیجه ایجاد استرس در وی می‌شود.

● فرصت‌های از دست رفته و کارهای انجام ندادنی قبلی را یادآوری نکنید. یادآوری فرصت‌های از دست رفته داوطلب و کوتاهی‌ها و اشتباهات قبلی او سبب سرخوردگی بیشتر می‌شود. خانواده‌ها باید سعی کنند با دلگرمی دادن به فرزندان خود، آنان را برای زمان باقی مانده آماده کنند.

● از مقایسه‌ی فرزندان با دیگران بپرهیزید. برخی والدین بدون اینکه شرایط را در نظر بگیرند نتایج فرزندان خود را با داوطلبان موفق‌تر مقایسه می‌کنند و با این کار باعث سرخوردگی و ایجاد استرس در فرزند خود می‌شوند.

● وظیفه‌ی مهم دیگر خانواده‌ها ابراز هم‌دلی با داوطلب است به طوری که داوطلب احساس کند در این مسیر تنها نیست و تمام اعضای خانواده دست به دست هم داده‌اند تا او در آزمون موفق شود. این کار سبب دلگرمی و افزایش روحیه داوطلب می‌گردد. برای این منظور نیز کارهای فراوانی می‌توان انجام داد که موارد زیر الگوهایی از آن کارها هستند.



● آخرین نکته اینکه داوطلب باید همواره خانواده (مخصوصاً والدین) را شنونده حرف‌ها و مشکلات خود بداند و بتواند بدون نگرانی از شنیدن نصیحت‌ها و قضاوت‌های آن‌ها، مشکلات خود را مطرح نماید و همواره بتواند از طریق صحبت با اعضای خانواده نیازهای عاطفی خود را برطرف کند.

● در پایان نیز یادآور می‌شویم که خانواده‌ها نقش بسزایی در موفقیت داوطلبان دارند و باید سعی کنند با توکل بر خدا و حفظ آرامش، این دوران سخت را به بهترین شکل سپری کنند.

● کاهش اعتماد به نفس از نکاتی است که در روزهای پایانی گریبان‌گیر دانش‌آموزان می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند مانع بروز این مشکل شوند و با حفظ فضای پرشور و نشاط و ایجاد انگیزه در داوطلب، سبب افزایش اعتماد به نفس در او شوند.

● همچنین خانواده باید به طور منظم با موسسه در ارتباط بوده و از وضعیت دقیق درسی فرزند خود مطلع گردد. البته این نظارت باید به صورت غیر مستقیم صورت گیرد تا در ذهن داوطلب ایجاد حساسیت نکند.

ویژه نامه امتحانات پایان ترم

قابل توجه دانش آموزان اول ، دوم ، سوم

۲- روزهای قبل از امتحان هر چیزی که می‌تواند باعث حواس پرتی شود (مانند موبایل یا بازی‌های رایانه‌ای) را کاملا کنار بگذارید. توجه به این موارد منجر به کاهش تمرکز حواس شما گشته و میزان یادگیری شما را کاهش می‌دهد.

۳- عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و ... را از محیط مطالعه خود دور نمایید.

۴- حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می‌باشد، روی میز قرار دهید. حتی کتاب و دفترهای اضافه روی میز هم می‌توانند مانع تمرکز حواس شما گردند.

۵- نمونه سوالات امتحانی سال‌های گذشته را تهیه کنید و به بررسی آن‌ها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سوالات آشنا شوید. سعی کنید اینکار را در شرایطی مشابه شرایط آزمون انجام دهید.

۶- سعی کنید هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار داده و سوالات جدید امتحانی طرح کنید.

۷- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و در صورت دسترسی از معلم خود بپرسید.

۸- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهند داشت. حتما

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه دانش آموزان تصمیم به مطالعه جدی گرفته و می‌خواهند بهترین نتایج را در امتحانات پایان ترم کسب نمایند. برخی از این دانش آموزان در طول سال به میزان کافی مطالعه کرده و بر دروس مسلط هستند ولی متاسفانه بسیاری از دانش آموزان، در طول سال تحصیلی به میزان کافی مطالعه نداشته و طبیعتا در شب امتحان نگران کسب نتیجه مطلوب هستند. این نگرانی در صورتی که کنترل نگردد، می‌تواند باعث ایجاد اختلال در فرآیند مطالعه گشته و دانش آموز را از نمره مطلوب خود دور تر نماید. پس لازم است دوران امتحانات را با مدیریت صحیح زمان و منابع، با مطالعه منسجم دروس، با مرورهای به موقع و حل نمونه سوالات امتحانی پشت سر گذاشته تا شاهد کسب نتایج مطلوب در امتحانات باشیم. در این بخش به برخی از نکاتی که شما دانش آموز عزیز باید قبل از امتحان، هنگام شرکت در امتحان و پس از امتحان رعایت کنید، اشاره خواهیم کرد. رعایت این نکات به شما در کسب نتیجه بهتر، کمک شایانی خواهد کرد.

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش، اعتماد به نفس، پشتکار و برنامه‌ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحانات است.



نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

- ۱- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.
- ۲- یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت چند آیه از قرآن کریم می‌تواند آرامش را به شما هدیه دهد.
- ۳- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید، از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید.
- برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:
 - تحرک جسمانی و کشش عضلاتی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.
 - یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.
 - نفس عمیق بکشید، چند ثانیه آن را نگه دارید و بعد به طور کامل نفس خود را بیرون دهید و تا ۳ بار این کار را تکرار کنید.
- ۴- توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش‌آموزان و نحوه عملکرد آنان می‌تواند موجب ایجاد اضطراب زیادی در حین امتحان شود. شما از درست یا غلط بودن پاسخ دیگران اطلاعی ندارید و صرفاً خود را نگران می‌کنید. پس لطفاً کنجکاوی نکنید!
- ۵- در نوشتن پاسخ‌ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می‌خواهد همین برگه امتحانی را تصحیح کند.
- ۶- حتماً وقت را در نظر بگیرید و زمان آزمون را به درستی تنظیم کنید
- ۷- برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده‌تر پاسخ دهید و بعد به پاسخگویی به سؤالات با بارم بیشتر بپردازید. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می‌شود.
- ۸- سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید و شکل‌ها را با دقت رسم کنید.
- ۹- بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.
- ۱۰- عجله‌ای برای تحویل دادن برگه امتحانی نداشته باشید و تا جایی که می‌توانید درباره سؤالات فکر نمایید.

نکات قابل توجه پس از امتحان

- ۱- اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده‌اید؛ پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را برای موفقیت در امتحان بعد متمرکز نمایید.
- ۲- در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود، سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی امتحان بپردازید. به جای مقصر جلوه دادن دیگران (سخت بودن سؤالات، کم بودن وقت و...)، به شناسایی نقاط ضعف خود بپردازید و برای حذف آن‌ها برنامه‌ریزی کرده و تمام تلاش خود را برای کسب نتیجه مطلوب در آزمون بعد قرار دهید.

سعی کنید ارتباط بین مفاهیم مطالعه شده در فصول مختلف هر درس را پیدا نمایید.

- ۹- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات را به گونه‌ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.
- ۱۰- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب، خود را تمجید و تشویق کنید.
- ۱۱- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و آن را با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: "همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم." اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته‌اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام."
- ۱۲- از مشاجره‌های خانوادگی، رفت و آمدهای فراوان و حضور در مکان‌های شلوغ و پر سر و صدا، دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت، تشویش فکر و حواس‌پرتی شما می‌گردند، پرهیز کنید.
- ۱۳- سعی کنید زودتر از معمول از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و یا دیر رسیدن به جلسه آزمون نگردد.
- ۱۴- با آمادگی کامل و به موقع در جلسه امتحان حاضر شوید. مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب و ساعت را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش، نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.
- ۱۵- قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و نگرانی خود از امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی مانند یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.
- ۱۶- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.
- ۱۷- بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطراب شما را افزایش دهد. بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.



۱۴۳۶

رمضان

ماه میهمان آسمانها

رحمت الهی بر بندگان است. در این خطبه پیامبر، رمضان را همراه با سه صفت توصیف می فرمایند: برکت، رحمت و مغفرت.

"برکت" به معنای "خیر پایدار" است. یعنی ماه رمضان ماهی است که خیر و برکت آن پایدار بوده و می تواند تا سال بعد این خیر را در زندگی مومنین متجلی نماید. در واقع حکمت اینکه سالی یک ماه به روزه اختصاص داده شده است به این جهت بوده که این عبادت قدرت تقویت روح آدمی را به پهنای یک سال، دارا می باشد و چنانچه خداوند توفیق روزه واقعی به ما عنایت فرماید، می توانیم توشه یک ساله خود را بریندیم.

صفت دوم رمضان، رحمت است. یعنی ماه مبارک رمضان همراه با رحمت و لطف الهی به سراغ مومنین می آید. در رمضان سخن از قهر و غضب الهی نیست بلکه فرصتی است تا انسانها با رحمت الهی آشتی کنند.

صفت سوم رمضان بسیار زیبا و تکان دهنده است. بسیاری از انسانها با شنیدن صفت برکت و رحمت، باز هم نگران این هستند که با وجود گناهان زیاد و نقصانهای فراوان در وجود خود، آیا باز هم قابلیت دریافت فیض را از ناحیه قیاض دارند یا خیر؟ اینجاست که صفت غفران الهی به میان آمده و به ما بشارت می دهد از گذشته خود نگران نباشیم. ماه رمضان، ماه غفران و عدم نگرانی از گذشته است. خداوند در این ماه درهای رحمت و مغفرت خویش را بر بندگان گشوده است و عفو خویش را برای نجات بندگان قرار داده است.

به طور خلاصه می توان گفت در این ماه تمام شرایط برای بازگشت از معاصی و جبران گذشته و پاکسازی نفس وجود دارد. فقط لازم است خود بخواهیم و با جبران حقوق تضییع شده، شانه خود را از بار سنگین گناهان پاک سازیم.

"هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى صِيَاةِ اللَّهِ" ۲

ماه رمضان ماه مهمانی خداست و خداوند یکایک بندگان را برای شرکت در این صیافت دعوت نموده است. توجه به خطاب "يَا أَيُّهَا النَّاسُ" در ابتدای خطبه شعبانیه،

دمی در مهمانخانه الهی

با توجه به قرار گرفتن در آستانه ماه مبارک رمضان خوب است کمی بیشتر با آثار و برکات این ماه عزیز آشنا شویم. بهترین راه کسب این شناخت، کمک گرفتن از تعالیم پیامبر اکرم می باشد.

جلوه رمضان در خطبه شعبانیه رسول رحمت

در روزهای پایانی ماه شعبان، رسول اکرم (ص) مصلحت دانستند بندگان خدا را با حقیقت ماه مبارک رمضان بیشتر آشنا نمایند و مومنان را برای ورود به رمضان و جلب بیشتر رحمت الهی، آماده سازند. رسول اکرم (ص) در خطبه شعبانیه، نکات گرانسنگی را به مومنین تذکر می دهند که به برخی از آنها اشارتی خواهیم کرد.

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ" ۱
در این خطبه زیبا، پیامبر رحمت حلول ماه رمضان را با عبارت "أَقْبَلَ" به "معنای روی آوردن" بیان می کنند. یعنی خداوند در این ماه خود رحمتش را متوجه خلق کرده است.

با وجود اینکه همه زمانها و مکانها متعلق به خداوند است، اختصاص ماه رمضان به عبارت "شهرالله" بیانگر عظمت این ماه شریف است که خداوند آن را به خود نسبت داده و فرصتی مغتنم را برای آشتی و بازگشت انسانها به دامن پرمهرش قرار داده است. در واقع مکان و زمانهای خاصی مثل ماه رمضان، بهانه نزول بیشتر

و گشنگی خود، یادآور سختی‌ها و تشنگی‌های قیامت است. پس حقیقتا می‌تواند موثرترین عامل در کسب تقوا باشد.

۲ - انفاق به نیازمندان

"و تَصَدَّقُوا عَلٰی فُقَرَائِكُمْ وَ مَسَاكِينِكُمْ" ۷

انفاق به فقرا مختص زمان یا شرایط خاصی نیست اما پیامبر این ماه را به عنوان ماه تصدق و کمک به محرومان جامعه تعیین فرموده‌اند. در ماه مبارک رمضان، به علت صفای باطنی و صفای درونی که در مومنین ایجاد می‌گردد، وابستگی به دنیا کاهش می‌یابد و در نتیجه امکان انفاق بی‌مزد و منت یعنی همان انفاق مطلوب اسلامی بیشتر خواهد شد.

واژه تصدق، بیانگر این است که انفاق مسلمان باید از صداقت ایمانی برخیزد. نکته زیبا در این جمله، ذکر کلمه فقراتکم می‌باشد، یعنی "فقیران شما". پیامبر با این جمله حس تعهد را نسبت به نیازمندان جامعه شعله‌ور می‌نماید.

۳ - اصلاح روابط اجتماعی

در ادامه خطبه، رسول رحمت چندین نکته اخلاقی را می‌فرمایند که رعایت آن‌ها می‌تواند روابط اجتماعی مومنین را بهبود بخشد.

"وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ وَ ارْحَمُوا صُعَاظَكُمْ"

بزرگانتان را تکریم و تعظیم کنید و کوچک‌هایتان را مشمول رحمت و رافت خود قرار دهید. رسول خدا در این ماه ما را به اصل اکرام و احترام و مهرورزی دعوت می‌نماید و قصد دارند ادب و احترام در این ماه در جامعه گسترش یابد تا الگویی مناسب برای ادامه سال فراهم آید. کبر و صغر سنی، یک امر نسبی می‌باشد و هر انسانی، خود مبدا این تقسیم است. در واقع این دستور نوع رفتار ما با سایر افراد جامعه را مشخص می‌کند. بزرگترها نیازمند تکریم و احترام می‌باشند و کوچکترها برای تربیت مناسب، نیازمند دریافت لطف بیشتری می‌باشند.

سپس پیامبر ارتباط با نزدیکان را به طور خاص مورد تاکید قرار می‌دهند و می‌فرمایند:

"و صَلُّوا اَرْحَامَكُمْ"

پیامبر ما را به تقویت روابط در خانواده که اولین و اصلی‌ترین واحد اجتماع است، دعوت می‌نماید. صلح به معنای پیوند و همبستگی یا خوشاوندانی است که از ناحیه نسبت و نسب دارای پیوند هستند. در واقع برای داشتن جامعه قوی و مستحکم، ابتدا باید واحدهای کوچکتر آن مستحکم شوند. حال رمضان که ماه برکت الهی است و هر فضیلتی ارزش دوچندان دارد، ارتباط با نزدیکان در آن از اهمیت خاصی برخوردار است.

ما را متوجه می‌نماید همه بندگان، با هر وضعی و با هر جایگاه و منزلتی، فقیر یا غنی، عالم یا جاهل، عاصی یا مطیع، همه و همه برای این مهمانی دعوت شده‌اند و خداوند همه بندگان خود را برای نزول برکاتش مهمان کرده است. پس رمضان فرصت مغتنمی است. ما در صیافتی دعوت شده‌ایم که اولیای الهی نیز دعوت شده‌اند. بر سر این سفره احسان، وجود نازنین امام زمان (عج) نیز حضور دارند. پس بیایم ظاهر و باطن خود را برای ورود به این مهمانی آماده سازیم.

"انفاسکم فیه تسبیحٌ وَ تَوَمُّمٌ فیه عِبَادَةٌ"

نفس‌ها در این ماه تسبیح است و خواب‌ها در این ماه به منزله عبادت محسوب می‌گردد. تسبیح الهی یکی از بااهمیت‌ترین اذکار است تا جاییکه خداوند در ماجرای نجات حضرت یونس از شکم ماهی می‌فرماید: "و اگر او از تسبیح کنندگان نبود تا روز قیامت در شکم ماهی می‌ماند" در واقع به مدد تسبیح است که خداوند عذر بندگان را می‌بخشاید. کرامت الهی در این ماه این است که نفس کشیدن ما را در حکم تسبیح قرار می‌دهد. البته باید در نظر داشته باشیم هنگامی خواب‌ها عبادت و نفس‌هایمان تسبیح است که روزه‌دار واقعی باشیم و علاوه بر دهان، گوش و چشم و تمام اعضای بدنمان، روزه‌دار بوده و قصد جدی بر ترک گناهان و بندگی خدا داشته باشیم.

"وَ عَمَلُكُمْ فیه مقبولٌ وَ دعائکم فیه مُستجابٌ" ۵

خداوند در این ماه وعده قبولی اعمال و استجاب دعا را به بندگان می‌دهد. در واقع همه بندگان صالح الهی نیز همیشه نگران عدم قبولی طاعات خویش می‌باشند. خداوند در این ماه اعمال را می‌پذیرد. پس فرصتی است بسیار عالی برای انجام اعمال صالحه.

اهداف رمضان

۱ - یادآوری قیامت

"وَاذْكُرُوا بِجَوْعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فیه جَوْعٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشٌ" ۶

یکی از اهداف ماه مبارک رمضان، یادآوری قیامت توسط تشنگی و گرسنگی است. در واقع این دو احساس، باید ما را به کمبودهای خود در قیامت متذکر گردانند و ما را برای جبران خطاها بیدار گردانند. گفتیم ماه رمضان، مقدمه تقوا

است. "تقوا" به معنای "محافظت" است. محافظت از خود در برابر غفلت‌های نفس و وسوسه‌های شیطان. یکی از بهترین راهکارهای کسب تقوا، یاد مرگ و قیامت و سرای باقی است. رمضان با تشنگی

با فضیلت‌ترین اعمال در ماه رمضان

"أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؛ الْوَرَعُ عَنْ مُحَارِمٍ... عَزَّوَجَلَّ"

در پایان این خطبه، امیرالمومنین (ع) سوالی را مطرح می‌فرماید. سوال این است که در میان این همه اعمال با فضیلت که در این نوشتار به بخشی از آن اشارتی شد، کدام عمل از همه با فضیلت‌تر است؟ در واقع اگر بخواهیم فقط یک عمل را برای انجام دادن انتخاب کنیم، کدام عمل باید باشد؟ جواب این پرسش چیزی نیست جز ورع، یعنی اجتناب از حرام الهی.

کلمه ورع گاه به معنی تقوا ترجمه می‌گردد درحالیکه ورع بخشی از تقوا است. تقوا دارای دو جنبه می‌باشد. جنبه اول، ترک و اجتناب از اموری است که خداوند آن‌ها را نهی نموده است و جنبه دوم، انجام اموری است که خداوند دستور به انجام آن‌ها را داده است. یعنی تقوای عملی عبارت است از ترک محرمات و انجام واجبات. شاخه اول تقوا را ورع می‌گویند. دلیل این انتخاب از جانب پیامبر بسیار اهمیت دارد. در واقع همانطور که برای درمان دردهای جسمی، ابتدا باید از چیزهایی که بیماری ما را تشدید می‌کند اجتناب کنیم و سپس به مصرف دارو بپردازیم؛ برای داشتن روحی سالم نیز، دقیقاً باید به همین شیوه عمل کرد. یعنی ابتدا باید از معاصی دوری کرد تا عمل به فرائض موجب رشد روحی و معنوی ما گردد.

۱ - عبون اخبار الرضا، جلد ۱، صفحه ۵۹۸ (چاپ دارالکتب الاسلامیه) - خطبه شعبانیه

۲ - همان ۳ - همان ۴ - سوره صافات، آیه ۱۴۳ و ۱۴۴ ۵ - خطبه شعبانیه ۶ - همان ۷ - همان

تغذیه در روز های پایانی

داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت و موفقیت شان در زندگی، برای جامعه اهمیت به سزایی دارد. مسلماً هر پدر و مادری آرزو دارد که فرزندش از سلامت کامل برخوردار بوده و در تحصیل و کسب دانش، موفقیت‌های روزافزون داشته باشد. یکی از عوامل مهم و سازنده در سلامت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، "تغذیه" است. متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل رقابت فشرده‌ی داوطلبان برای موفقیت در آزمون سراسری و بنا بر باوری غلط، همه چیز در زیاد درس خواندن خلاصه می‌شود. دیده‌ایم بسیاری از داوطلبان را که به بهانه ساعت مطالعه بالا، از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری نموده‌اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید با توجیه مناسب، از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری کرد.

نکات لازم الاجرا در دوران مطالعاتی پر فشار

- مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست و پنیر کم چرب در ایام پرفشار درسی ضروری است. به خصوص در وعده‌های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.
- مصرف تمام وعده‌های اصلی غذایی شامل صبحانه، ناهار و شام و میان‌وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.
- خیلی‌ها عادت دارند صبحانه را مختصر بخورند. عده‌ای هم صبحانه را کاملاً از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند. شما باید حداقل در ایام آمادگی کنکور، از این عادت نادرست پرهیز کنید. حذف صبحانه از برنامه غذایی، قدرت یادگیری و خلاقیت ذهنی شما را در ساعات اولیه روز کاهش می‌دهد و از طرف دیگر، شما را مجبور می‌کند که نهار را سنگین‌تر خورده و در بعدازظهر، خواب‌آلوده باشید.
- از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی
- کاهش قدرت بینایی
- ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری، بی‌حوصلگی، خستگی، گیجی و افسردگی

باید بدانید کیفیت تغذیه داوطلبان آزمون سراسری به خصوص در دوران پرفشار پایانی، تاثیر به سزایی در موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع‌بندی دروس مورد نظر و توانایی مطالعه به میزان بالا در روزهای متوالی دارد. برای بررسی تاثیر تغذیه در موفقیت تحصیلی این گروه سنی، بهتر است ابتدا به تغییراتی که در دوران امتحان یا آزمون سراسری در زندگی آنان رخ می‌دهد بپردازیم.

عوارض و اختلالاتی که به دلیل تغذیه غلط در دوران پرفشار مطالعاتی ممکن است برای داوطلبان پیش بیاید، عبارتند از:



نکاتی برای بعضی از خانواده‌های داوطلب آزمون سراسری

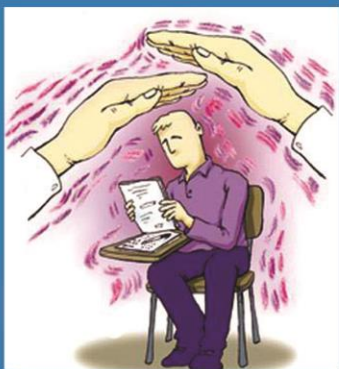
اضطراب، اضطراب، اضطراب و متاسفانه آنچه کمتر به آن توجه می‌شود، علائق و توانایی فرزندان است. ما والدین بی‌توجه هستیم. معلم بی‌توجه است و بیچاره فرزندان ما که برای تحقق علاقه‌هایشان تنها هستند، تنهای تنها! شاید ادعا کنیم که همیشه گفته‌ایم: «هر رشته‌ای که دوست داری بخوان.»

اما واقعا گفته‌ایم یا این ادعایی بیش نیست؟

واقعا گفته ایم یا حسرت دیگرانی را خورده‌ایم که فرزندان «فلان رشته» قبول شده است؟ نه! ما صادق نیستیم! به علائق فرزندان احترام نمی‌گذاریم. ما اسیر روابطی هستیم که برای ما «رشته‌ی خوب» و «رشته‌ی بد» تعیین می‌کند. ما در چنگال «رشته‌ی بالا» و «رشته‌ی پایین» اسیر هستیم و بیچاره فرزندان ما که حامیانی چون «ما» دارند. اگر هدف، ادامه‌ی تحصیل و اشتغال و درآمدزایی است که می‌توان ساده‌تر و بسیار بیشتر ثروت اندوخت، بدون ادامه تحصیل!... و اگر علم آموزی است که علاقه شرط اول آن است و مگر علاقه به ادامه تحصیل، همگانی است!... مگر علاقه به نقاشی، هنر و... همگانی است! و اگر «جلب توجه اجتماعی» هدف است، وای بر ما که عمر عزیز فرزندان را صرف ایجاد حسرت در دل دیگران می‌کنیم

توصیه‌های زیر برای والدینی است که ارزشمندی لحظات بی بازگشت عمر را به فرزندان می‌آموزند.

- ۱ - برای ادامه تحصیل، به علاقه‌ی فرزندان خود اهمیت دهید، نه تمایلات شخصی
- ۲ - فرزندان برای برآورده کردن آرزوهای والدین و جبران کمبودهای آنان به دنیا نیامده‌اند.
- ۳ - مقایسه کردن فرزندان با هم و سایر آشنایان فقط اضطراب آنان را افزایش می‌دهد.
- ۴ - فرزندان ما حق دارند به تحصیلات دانشگاهی علاقه نداشته باشند.
- ۵ - در صورت عدم علاقه‌ی فرزندان به تحصیلات دانشگاهی، ما مسئول فراهم کردن زمینه‌ی آموزش حرفه‌ای، اشتغال و استقلال آن‌ها هستیم.
- ۶ - راستگویی، صداقت، مسئولیت پذیری، استقلال رأی، تلاش، پشتکار و در یک جمله اخلاق فرزندان موجب افتخار ماست نه مدرک تحصیلی آنان!
- ۷ - حق نداریم اهداف فرزندانمان را انتخاب کنیم.
- ۸ - توانایی اداره‌ی زندگی و استقلال مالی، ارتباط زیادی با تحصیلات دانشگاهی ندارد.
- ۹ - برای آرامش دادن، ابتدا باید آرام باشیم.



اجتناب کنید. قند این مواد به سرعت جذب خون شده و موجب افزایش قند خون خواهد شد؛ در نتیجه شما دچار سبزی کاذب خواهید شد و اشتها‌ی شما برای صرف غذای اصلی کاهش خواهد یافت. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تامین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی شوند، موجب سوء تغذیه خواهند شد.

غذاهای چرب دیرتر از معده تخلیه می‌شوند و به همین دلیل باعث سنگینی و احساس کسالت می‌گردند. حتما میزان مصرف غذاهای پرچرب خود را محدود کنید.

گوشت، جگر، حبوبات، سویا و سایر مواد پروتئینی را فراموش نکنید. از غذاهای پروتئینی و هیدرات کربنی (مثل نان، برنج، سیب زمینی و...) به میزان مناسب استفاده کنید. حتما سر جلسه امتحان مواد هیدرات کربنی، مثل شکلات و بیسکویت همراه خود داشته باشید تا به هنگام ضعف از آن‌ها استفاده کنید.

استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی و تخم مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری خواهند کرد و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدنتان می‌رسانند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشد شما بسیار ضروری است.

مصرف آبمیوه‌ها و سبزی‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و هویج بسیار مفید است. زیرا این دسته از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت، تقویت قدرت حافظه، شادابی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌هاست.

استراحت کافی، به خصوص در این دوران که فعالیت فکری زیاد است، بسیار ضروری است. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می‌دهد. بنابراین با انجام برنامه‌ریزی مناسب نهایت سعی خود را انجام دهید که برنامه‌ی خوابتان به صورت منظم و کافی باشد.

تحرك جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیشتر حافظه می‌گردد. توصیه می‌کنیم در این ایام، روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دویدن با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید. اگر این ورزش در محیط‌هایی سر سبز مانند پارک‌ها صورت گیرد، علاوه بر تاثیر مثبت در جسم، موجب افزایش روحیه مثبت نیز خواهد شد. یادتان باشد که ورزش از لحاظ روحی شما را برای یک روز پراترزی دیگر آماده خواهد کرد.



و راه‌حل او، شیوهی غلطی بوده است. در این صورت می‌توان از معلمان و یا دوستان جهت رفع اشکالات کمک بگیرد.

بسیاری از دروس و نکات هستند که به خاطر ویژگی‌های منحصر به فردشان و یا به دلیل آنکه علاقه کمتری به آن دروس یا نکات داریم، اصطلاحاً «فَرّار» هستند و در مقایسه با سایر دروس، ماندگاری کمتری دارند و زود از ذهن ما خارج می‌شوند. بدین خاطر باید در این روزهای باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری، به مرور این دروس و مطالب بپردازیم تا بتوانیم در حین مواجه شدن با این نوع مطالب در جلسه آزمون، آن‌ها را راحت‌تر به یادآوریم.

در هنگام تست زدن، باید شرایطی شبیه به جلسه آزمون سراسری را برای خود مهیا سازید تا بتوانید با درک روحی و روانی این جلسه و مشابه‌سازی آن در ذهن خود، آزمون خود را با موفقیت هر چه بیشتر برگزار کنید و سعی کنید که تست‌های هر درس را در همان زمان تعیین شده برای آن‌ها حل نمایید، در این صورت می‌توانید مدت پاسخگویی به سوالات هر درس را مدیریت کرده تا در جلسه آزمون با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.

روز آخر را استراحت کنید تا با آمادگی بیشتری در آزمون شرکت کنید. به یاد داشته باشید که مطالعه مطالب و یا زدن تست در ساعات پایانی باقی مانده تا آزمون، جز آنکه آرامش شما را به هم بریزد و موجب اضطراب شما در روز آزمون شود، هیچ سودی با خود به همراه نخواهد داشت؛ پس لازم است با استراحت کامل در این روز موجبات آرامش خود در جلسه آزمون را فراهم آورید و باقی امور را با توکل، به خداوند بسپارید.

کمتر از یک ماه تا برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است و شاید هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم نَفَس‌ها بیشتر در سینه حبس می‌شود. ولی داوطلبان باید بدانند که گرچه قبولی در کنکور می‌تواند آینده خوبی برای آنان رقم بزند ولی نه تنها پایان خط نیست بلکه تلاش در آن می‌تواند نقطه آغازی برای کسب موفقیت‌های بیشتر باشد؛ بنابراین کنکوری‌ها باید این روزهای آخر را به درستی مدیریت کنند.

در روزهای پایانی، سازمان سنجش آموزش کشور به داوطلبان توصیه می‌کند: دیگر به هیچ عنوان مطلب جدید نخوانید، چرا که خواندن مطالب جدید در این روزها نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه موجب تشویش خاطر شده و حتی موجب لطمه زدن به آموخته‌ها و اندوخته‌های قبلی خواهد شد.

داوطلبان باید در این ایام فقط با حل تمرینات تستی، تسلط خود را افزایش دهند، اما این کار در صورتی موثر خواهد بود که اولاً از تست‌های معتبر و استاندارد (به لحاظ علمی) استفاده کنید و ثانیاً پس از حل یک مجموعه تست کامل، به بازیابی پاسخ صحیح تست‌هایی که نتوانسته‌اید به آنها جواب دهید یا به اشتباه به آن‌ها پاسخ داده‌اید بپردازند تا اشکالات احتمالی برطرف گردند. سپس باید به تست‌هایی توجه کرد که جواب داده‌اید، ولی جواب دادن شما زمان زیادتری نسبت به مدت تعیین شده، برده است. مثلاً برای یک تست ریاضی به جای یک دقیقه، چهار دقیقه وقت گذاشته‌اید که به اصطلاح «چاله‌های وقت آزمون» نامیده می‌شوند. این مشکل معمولاً زمانی رخ می‌دهد که دانش آموز در این نوع سوالات، تعداد کمتری تست تمرین کرده باشد و یا شیوه

توصیه‌های سازمان سنجش کشور

سعی کنید که شب آزمون زودتر از شب‌های دیگر شام بخورید و استراحت کنید تا با نشاط و آمادگی بیشتری در جلسه آزمون حاضر شوید. ضمناً در وعده شام، از صرف غذاهای سنگین یا پرچرب که خواب ناآرامی را برای شما مهیا خواهد کرد بپرهیزید و به یاد داشته باشید که فردا روز دیگری است، روز موفقیت شما در عرصه‌ای مهم از عرصه‌های گوناگون زندگی.

توسط پیامبر اکرم (ص) نازل شد خداوند فرمود: "الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی و رضیت لکم الاسلام دینا" امروز دین شما را به حد کمال رسانیدم و بر شما نعمتم را تمام کردم و بهترین آیین را برای شما برگزیدم. پس توجه داشته باشید که حتی در زمانی که پیامبر اسلام (ص) در بین امت بودند و همچنین دین اسلام و قرآن به مردم ارزانی شده بود، نعمت کامل نبود و این ولایت امیرالمؤمنین علی ابن ابی طالب و فرزندان پاکش (ع) می باشد که نعمت را بر ما تمام کرد.

در حدیث مذکور راه هدایت و رهایی از هلاکت، ثبات قدم بر ولایت و دعا برای فرج امام زمان (عج) معرفی شده است. در حدیثی از معصومین می خوانیم: "اکثر الدعا بتعجیل الفرَج فَإِنَّ ذَلکَ فرَجکم" بسیار برای تعجیل فرج دعا کنید همانا این فرج شماست.

بعضی معتقدند که معنی این حدیث این است که فرج امام زمان فرج ماست. یعنی مرجع ضمیر ذلک را فرج امام می دانند؛ اما به نظر می رسد این حدیث معنای دیگری نیز داشته باشد. این یک امر کاملا روشن است که فرج امام زمان فرج شیعیان و ستم دیدگان است و اگر بنا باشد فرج ما فقط با فرج امام زمان (عج) قرین باشد پس تکلیف کسانی که بعد از غیبت امام به دنیا آمده اند و در زمان نبودن امام هم از دنیا رفته اند چه می شود؟

با توجه به فرمایش امام حسن عسگری (ع) مشخص می شود که منظور امام این است که حتی دعا کردن برای فرج حضرت نیز موجب گشایش در امور ما و همچنین موجب رهایی از هلاکت و گمراهی می شود. پس سعی کنیم به این فرمایش حضرت امام حسن عسگری (ع) جمله عمل بیوشانیم و در تمام حالات و به خصوص در مواقع استعجاب دعا و در مواقعی که احساس می کنیم حالت معنوی مناسبی داریم برای تعجیل در امر فرج امام عصر (عج) دعا کنیم. پس بیایید با هم همنوا گردیده و از صمیم قلب دعا کنیم:

ویژه نامه میلاد امام زمان (عج)

در آستانه میلاد با سعادت منجی عالم بشریت، امام عصر (عج)، شاید بد نباشد به این پرسش پاسخ دهیم: وظیفه ما شیعیان در دوران غیبت امام عصر (عج) چیست؟

جواب این پرسش بسیار مفصل و طولانی است ولی فعلا در این مقاله سعی داریم از یک وظیفه بسیار کوچک هر شیعه منتظر در زمان غیبت حضرت (عج) صحبت کنیم و آن دعاست برای فرج.

فضیلت دعا برای فرج

امام حسن عسگری (ع) "وَاللّٰهُ لَيَغَيَّبَنَّ غَيْبَةً لَا يَنْجُوا فِيهَا مِنَ الْهَلَاكَةِ اِلَّا مَنْ تُبَّتْهُ اللّٰهُ عَلَى الْقَوْلِ بِامَامَتِهِ وَوَقَّهَ لِدُعَا بِتَعْجِيلِ فَرَجِهِ"

"قسم به خدا غیبیتی می کند بسیار سخت، که در آن از هلاکت نجاتی نیست مگر برای کسی که خداوند او را بر امامت حضرتش ثابت قدم بگرداند و به او توفیق دعا برای فرج آن حضرت را بدهد."

طبق این حدیث تمام مردم در زمان غیبت امام زمان به هلاکت و گمراهی می افتند مگر کسانی که بتوانند نعمت ولایت امام عصر (عج) را حفظ کنند و برای فرج حضرتش دعا نمایند.

در جمله قبل گفته شد "نعمت ولایت". طبق آیات قرآن بزرگترین نعمتی که خداوند به ما انسان ها عطا فرموده است، نعمت ولایت امیرالمؤمنین و ائمه اطهار (ع) است. در آیه ۳ سوره مائده که پس از بیان جانشینی امیرالمؤمنین

تو را پنجم در ابراهیم

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لَوْلِيِّكَ الْفَرَجَ

... انتخاب رشته ...

هر کس در زندگی بارها دست به انتخاب می‌زند. چرا که انتخاب، یکی از مهمترین فعالیتهای انسان است. انسان با انتخاب‌های خود مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کند. انسان، آزاد آفریده شده و به وی این اختیار داده شده است که در بسیاری از موارد آنچه را که مناسب می‌داند برگزیند. لحظات انتخاب، لحظاتی حساس هستند؛ چرا که با تصمیم‌گیری درباره روش یا پدیده‌ای خاص، فرد، سرنوشت خود را رقم می‌زند. پس انتخاب در زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. با انتخاب درست می‌توان از منابع (مادی، مالی، انسانی و اطلاعاتی) به شیوه‌ای مناسب بهره‌برداری و از اتلاف این منابع جلوگیری کرد. انتخابی که مبتنی بر اطلاعات و بینش باشد می‌تواند به تصمیم‌گیرنده در جلوگیری از ضایع شدن منابع کمک کند. از طرف دیگر فرد تصمیم‌گیرنده، باید نسبت به انتخاب خود پاسخگو باشد، بنابراین انتخاب صحیح به پاسخگو بودن و مسئولیت‌پذیری فرد در آینده نیز کمک خواهد کرد. بسیاری می‌پندارند که آزمون کنکور، محدود به یک فرآیند یک ساله است که ابتدای آن شروع پیش‌دانشگاهی و انتهای آن نیز کنکور سراسری می‌باشد. چه بسیارند افرادی که در طول این فرآیند، با تلاش و پشتکار بسیار زیاد، برای رسیدن به اهدافشان از جان و دل مایه گذاشتند. صبح‌ها را زودتر از طلوع آفتاب شروع کرده و در سیهایی شب، در میان کتاب‌هایشان به خواب می‌رفتند. اما باز هم بسیارند افرادی که کنکور خود را با موفقیت پشت سر گذاشته ولی در انتخاب راه و مسیر زندگی خود در آینده با تحلیل نادرست، مسیر لذت‌بخش و پربرکت خود را با نفرت و پشیمانی بيمودند. انتخاب درست، بسیار مهم است.

موسسه سروش اندیشه حیات با توجه به اهمیت انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های گرامی آنان، پروژه مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته را، ویژه داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۴ اجرا می‌نماید. در سال‌های اخیر که کنکور دانشگاه آزاد حذف گردیده و انتخاب رشته دانشگاه‌های سراسری و آزاد همزمان انجام می‌شوند، شرایط کمی حساس‌تر شده و باید با دقتی مضاعف، این فرآیند مهم انجام گیرد. در این پروژه بیشتر سعی خواهیم کرد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ویژگی و توانایی‌های داوطلبان را به آن‌ها بشناسانیم و با معرفی رشته‌های دانشگاهی، فرزندانمان را با شروع، ادامه و انتهای مسیر هر رشته دانشگاهی، آشنا سازیم. در حقیقت، بیشتر به این نکته دقت داریم که بر پایه علاقه هر فرد که یکی از ارکان اساسی در انتخاب رشته است، عوامل سرنوشت‌ساز دیگر را نیز تاثیر دهیم تا به یک انتخاب رشته صحیح و منطقی بر اساس علاقه‌مندی داوطلب برسیم و آینده‌ای شیرین و درخشان برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندانمان ترسیم نماییم.

با امید و اعتماد، تا انتهای مسیر،

محکم و استوار،

در کنار شما ایستاده‌ایم.