



قلمت را تیز کن

جادوی نوشتن و رمز گشایی از کلمات

به قلم: سید علی علم خواه



از طرف

تقدیم به

میان صفحات این کتاب، داستانی نهفته است که رازهای فراموش شده‌ی تاریخ را بازگو می‌کند، داستانی که شما را به عمق ناشناخته‌ها خواهد برد



سرشناسه : علم‌خواه، سید علی، ۱۳۵۷-
 عنوان و نام پدیدآور : قلمت را تیز کن : جادوی نوشتن و رمز گشایی از کلمات/ به
 قلم سید علی علم‌خواه.
 مشخصات نشر : قم: افروغ، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص.
 شابک : 978-622-8048-31-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : جادوی نوشتن و رمز گشایی از کلمات.
 موضوع : خودآگاهی، Self-consciousness (Awareness)
 خودشناسی، Self-perception، نویسنده‌گی -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Authorship -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : ۳۱۱BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۷۸۳۰۹



عنوان: قلمت را تیز کن
 نویسنده: سید علی علم‌خواه
 ناشر: افروغ
 نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۴۰۳
 صفحه‌آرا و طراح جلد: نجمه بهروز
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۴۸-۳۱-۴
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۱۶۹ هزار تومان

انتشارات افروغ: پردیسان، بلوار بهشت، خیابان ملت، ساختمان کرانه ۴- واحد ۹

تلفن: ۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰-۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳

فهرست

پیشگفتار	۱۰
مقدمه	۱۲
تمرین روز اول: نوشتن درباره خود	۱۷
تمرین روز دوم: بررسی ارزش‌ها و اصول زندگی	۲۰
تمرین روز سوم: شناسایی و مدیریت احساسات و افکار	۲۴
تمرین روز چهارم: تقویت خلاقیت از طریق نوشتن	۲۹
تمرین روز پنجم: مرور و تحلیل رویدادهای گذشته	۳۴
تمرین روز ششم: نوشتن روایت‌های الهام‌بخش	۳۹
تمرین روز هفتم: نوشتن اهداف و برنامه‌ریزی برای آینده	۴۴
تمرین روز هشتم: نوشتن درباره تأثیرات مثبت و منفی تکنولوژی	۴۹
تمرین روز نهم: چطور نوشتن متعهد شدن به تغییرات را تقویت می‌کند؟	۵۵
تمرین روز دهم: نوشتن درباره یادگیری و رشد شخصی	۶۲
تمرین روز یازدهم: نوشتن درباره مهارت‌های ارتباطی مؤثر	۶۷
تمرین روز دوازدهم: نوشتن در مورد حل مشکلات و تصمیم‌گیری	۷۳
تمرین روز سیزدهم: قدرت قدردانی و سپاسگزاری	۷۸
تمرین روز چهاردهم: اهمیت مراقبت از خود و استراحت	۸۳
تمرین روز پانزدهم: توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی	۸۹
تمرین روز شانزدهم: اهمیت تفکر مثبت و خودباوری	۹۷
تمرین روز هفدهم: نوشتن درباره خاطرات کودکی	۱۰۲
تمرین روز هجدهم: نوشتن در مورد ترس‌ها و چالش‌ها	۱۰۷
تمرین روز نوزدهم: نوشتن درباره سفر و تجربه‌های جدید	۱۱۴
تمرین روز بیستم: هنر پذیرش و خودشناسی	۱۲۰

۱۳۵.....	تمرین روز بیست و یکم: مهارت‌هایی که باید بیاموزند
۱۳۲.....	تمرین روز بیست و دوم: مرزهای شخصی
۱۴۰.....	تمرین روز بیست و سوم: تعادل کار و زندگی
۱۴۵.....	تمرین روز بیست و چهارم: ارتباط موثر در زندگی زوجین
۱۵۰.....	تمرین روز بیست و پنجم: نوشتن درباره بخشش
۱۵۶.....	تمرین روز بیست و ششم: هنر تصویرسازی در نوشتن
۱۶۱.....	تمرین روز بیست و هفتم: نوشتن نامه به خود در گذشته
۱۶۶.....	تمرین روز بیست و هشتم: نوشتن درباره سپری کردن یک روز ایده‌آل
۱۷۰.....	تمرین روز بیست و نهم: تأمل بر لحظات شاد و لذت بخش
۱۷۴.....	تمرین روز سی ام: پایان سفر و بازتاب بر یادگیری‌ها
۱۸۳.....	دیگر کتاب‌ها به قلم سید علی علم خواه
۱۸۴.....	منابع

پیشگفتار

نام تو روشنگر اندیشه‌ها یاد تو گنج قناعت پیشه‌ها

نورپیمایی که دانا و صبور بر دل هر ذره‌ای پاشید نور

علم، فرزند تجربه است و انسانی که قصد دارد دنیا را بهتر از آنچه که تحویل گرفته، تحویل دهد، ناچار است در مسیر کمال خویش به نظم و شکیبایی گام بردارد. این خود مستلزم برنامه‌ای است مدون و مداوم تکامل امری است تدریجی و قطار زمان هم توقفی ندارد و به سمت ابدیت در حرکت است؛ بنابراین انسان هدفمند و بانگیزه برای ساخت زندگی بهتر به دفتر یادداشتی نیاز دارد تا هر روز به او نکات ارزشمند زندگی‌اش را یادآوری کند؛ دفتری که دست مخاطب نوپای خویش را بگیرد و با پرسشی کوتاه و دقیق او را همراهی کند تا در آینده گام‌های استوارتری بردارد.

معلمی می‌گفت: یک شاگرد خوب کسی نیست که بتواند خوب به سوالات پاسخ دهد، بلکه دانش‌آموزی است که بتواند سوال خوبی بپرسد. و این کتاب، نهمین اثر سید علی علم‌خواه، مثل معلمی بردبار و دانشمندی استوار دست شما را می‌گیرد، شما را تشویق به نوشتن می‌کند و از شما می‌خواهد تا لایه‌های پنهان وجود خود را بیشتر از پیش واکاوی کنید. بعد از گذران یک مسیر سی روزه، به یک ماه گذشته خود نگاهی بیندازید و بدانید که تکامل تدریجی شما نه به یک ماه و یک سال که به یک عمر تلاش مستمر و آگاهانه نیاز دارد تا نسیم جاودانگی و آرامش بر وجود پر استعداد شما بوزد و قلبتان را پر از شکفتن و وجودتان را پر از میوه‌های رنگارنگ آگاهی کند.

پس قلمت را تیز کن، چرا که:
 کاغذ در انتظار و قلم بی قرار توست.
 برخیز و بر صحیفه روشن مرکبی از رنگ ظلمت و بیداد رسم کن.
 هنگامه سکوت سر آمد و جای توست.
 تا از نفیر و قدرت جادویی قلم بر دشت بی کران ستم نعره‌ای زنی برخیز،
 تا شغال نگیرد کنام شیر،
 روباه نشود دلیر.
 بگذار لاله به دست تو بشکفد،
 گلچین تو باشی و آلاله بشکفد.
 لایق شود امیر.
 کاغذ در انتظار توست و جای سکوت نیست.
 این دشت پاک و این قلم و دست سخن،
 اینجا جای توست
 و این آرزوی من.

محمد اسماعیل صیادی

دانش‌آموخته دکترای ادبیات فارسی