

حادثه‌ها

کلاهبرداری ازعزاداران حسینی

● پلیس فتای استان سمنان درباره کلاهبرداری در روزهای عزاداری امام‌حسین(ع) در پوشش گروه‌های مذهبی و خیریه، به عزاداران مجرم هشدار داد. پلیس فتای استان سمنان به شهروندان توصیه کرد: در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به هیچ عنوان به افراد ناشناس که با عنوان‌های مختلف، قصد جمع‌آوری نذورات و کمک‌های خیریه را دارند، اعتماد نکنند. یکی از مواردی که این روزها زیاد مشاهده می‌شود، کلاهبرداری در پوشش گروه‌های خیریه است و کلاهبرداران احساسات مذهبی و اعتماد مردم را هدف قرار می‌دهند. اینترنت امروزه به یک کالا در سبد خانوار تبدیل شده است و شبکه‌های مجازی با قابلیت ارتباطات چندرسانه‌ای، به فرصتی برای پیاده‌سازی نقشه‌های کلاهبرداران سایبری تبدیل شده‌اند و ایام محرم یکی از فرصت‌های مناسب برای این سودجویان است. پلیس فتای استان سمنان به مردم توصیه کرد: وجه یا نذورات خود را به مراکز شناخته‌شده و شناسنامه‌دار، پرداخت کنند.

کلاهبرداری بافروش زمین‌های شهروندان

● رئیس پلیس آگاهی استان یزد از دستگیری دو جاعل کلاهبردار خبر داد که با جعل سند و فروش زمین‌های مسکونی در شهر یزد، هفت میلیارد ریال کلاهبرداری کرده بودند. سرهنگ علیرضا خالقی گفت: چندی پیش فردی به پلیس مراجعه و اعلام کرد دو کلاهبردار با استفاده از سند و وکالت‌نامه جعلی با فروش یک قطعه زمین مسکونی به وی مبلغی را از او کلاهبرداری کرده‌اند. وی افزود: با توجه به حساسیت موضوع، مراتب در دستور کار مأموران اداره مبارزه با جعل و کلاهبرداری قرار گرفت و کارآگاهان پلیس با تحقیقات متوجه شدند این افراد ابتدا زمین‌هایی را که مالکان آنها فوت شده‌اند یا خارج از استان سکونت دارند، شناسایی می‌کنند و سپس با تنظیم قول‌نامه و وکالت‌نامه‌های صوری زمین‌ها را می‌فروشند. رئیس پلیس آگاهی استان یزد با اشاره به دستگیری متهمان در کوتاه‌ترین زمان ادامه داد: متهمان دستگیرشده در بازجویی‌ها به جعل اسناد و مدارک و فروش زمین‌های مسکونی به شهروندان، با وکالت‌نامه و قول‌نامه جعلی اعتراف کردند. خالقی گفت: با تلاش مأموران پلیس پنج نفر از مال‌باختگان این پرونده شناسایی شدند و با دستور مقام قضائی، رسیدگی به این پرونده و شناسایی دیگر مال‌باختگان در دست اقدام است.

شرق: مردی که در مدت دو سال کلاهبرداری از فروشندگان اینترنتی کالا به ثروتی هنگفت دست یافته بود، دستگیر شد. به گزارش خبرنگار ما چند نفر از شهروندان تهرانی اوایل سال جاری با مراجعه به پلیس آگاهی اعلام کردند پس از درج آگهی فروش کالاهایشان در سایت‌های اینترنتی، فردی با آنها تماس گرفته و با معرفی خود به‌عنوان کارمند یکی از بانک‌های معتبر برای خرید کالا با آنها مذاکره و در نهایت کلاهبرداری کرده است. شگرد متهم به این صورت بود که پس از توافق با فروشنده به بهانه اینکه نمی‌تواند حضوری برای خرید برود از صاحب کالا درخواست می‌کرد آن را با یک یا آژانس بفرستد و شماره را ارائه را نیز برای هماهنگی می‌گرفت. سپس در میانه‌های راه پس از چند بار تغییر آدرس به بهانه‌های مختلف بیک را به منطقه مورد نظرش می‌کشاند و از او می‌خواست همان‌جا بماند. چند لحظه بعد تلفن ارائه دویاره به صدا درمی‌آمد و متهم که از شماره دیگری با او تماس گرفته بود با تغییر صدا، خود را فروشنده معرفی می‌کرد و اطمینان می‌داد پول را گرفته است. بعد از این تماس خریدار جوان سر قرار می‌رسید و کالا را تحویل می‌گرفت. با توجه به گستردگی شکایات و شگرد مشابه فرد کلاهبردار در همه پرونده‌ها شکی باقی نماند که یک نفر پشت همه این سرقت‌ها قرار دارد به همین دلیل با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع کلاهبرداری مجازی کارآگاهان پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران به دستور بازپرس شعبه سوم دادسرای ناحیه ۴ مسئول تحقیق دراین‌باره شدند. با انجام تحقیقات اولیه و اظهارات شاکیان مشخص شد متهم بسیار برنامه عمل می‌کند. او در هر مورد کلاهبرداری با یک سیم‌کارت تماس می‌گرفت و سپس آن را غیرفعال می‌کرد و به‌این‌ترتیب تنها رد خود را از بین می‌برد. کارآگاهان که با پرونده‌ای پیچیده روبه‌رو شده بودند با انجام اقدامات اطلاعاتی و مخابراتی توانستند مخفیگاه این کلاهبردار را که از مجرمان سابقه‌دار بود پیدا و او را چند روز پیش در خانه‌اش در تهرانپارس دستگیر و بخش زیادی از کالاهای سرقتی را نیز شناسایی و ضبط کنند. متهم به نام «علی. ف» ۲۹ساله که از مجرمان سابقه‌دار در جرائم کلاهبرداری است در سال‌های

شرق: پسری که متهم است به‌خاطر یک نگاه چپ با نوجوانی درگیر شده و با واردآوردن ضربه چاقو او را به قتل رسانده، پای میز محاکمه رفت. به گزارش خبرنگار ما، مأموران پلیس در آخرین روز سال ۸۷ باخبر شدند درگیری بین دو جوان منجر به قتل یک پسر شده است، بلافاصله مأموران به محل رفتند و تحقیقات خود را آغاز کردند. آنها متوجه شدند بعد از درگیری بین دو جوان و زخمی‌شدن یکی از آنها، شاهدانی که در محل بودند بلافاصله او را به بیمارستان رسانده‌اند اما شد خون‌ریزی به حدی بود که پزشکان موفق به کنترل آن نشدند و پسر نوجوان جان خود را از دست داد. مأموران با توجه به این یافته‌ها، متهم را به نام کریم بازداشت کردند. این جوان گفت: مقتول و دوستانش در پارک بودند آنها یک‌باره به سمت من آمدند و گفتند

چرا چپ نگاه می‌کنی؟ این مسئله باعث درگیری بین ما شد و من با چاقو پسر نوجوان را زدم. مأموران حین تحقیق متوجه شدند زمانی که دوستان مقتول قصد داشتند او را به بیمارستان برسانند، در راه با خودرویی دیگر تصادف کرده‌اند. از آنجایی که ممکن بود ضربه وارده ناشی از تصادف باعث مرگ پسر نوجوان شده باشد، بازپرس از پزشکی‌قانونی خواست تا در مورد علت دقیق مرگ توضیح دهد. متخصصان بعد از بررسی دقیق اعلام کردند علت مرگ، پارگی رگ‌های اصلی بدن و ناشی از واردشدن جسمی نوک‌تیز است. به‌این‌ترتیب پرونده با اتهام قتل به دادگاه ارسال شد. متهم یک‌بار دیگر اعترافاتش را در دادگاه تکرار کرد

حوادث

کلاهبرداری میلیاردي ازفروشنندگان اینترنتی



۹۲ و ۹۳ دویار دستگیر شده و درحالی‌که اتهاماتش محرز و پرونده‌اش باز بود با قید کفالت جعلی آزاد و متواری شد.

این متهم که مهندس سخت‌افزار کامپیوتر و بی‌کارت است در اعترافات خود به ۳۰ مورد کلاهبرداری اعتراف کرده و مدعی است از این راه فقط ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان به دست آورده است. این کلاهبردار با گشت‌زنی در سایت‌های مختلف با پیداکردن آگهی‌های فروش لپ‌تاپ‌ها و موبایل‌های گران‌قیمت و نو، لوازم خانگی معروف و حتی خودروی سواری با فروشنده تماس می‌گرفت و نقشه کلاهبردانه‌اش را اجرا می‌کرد. براساس اعترافات این متهم ۲۹ساله بسیاری از کالاهای را در سایت دیوار پیدا می‌کرد و همان‌جا نیز می‌فروخت. علاوه بر این با چند مال‌خ‌ر نیز در ارتباط بود. م‌بردی کلاهبردار می‌گفت: من منظور شناسایی سایر جرائم ارتکابی متهم دیوار طعمه این کلاهبردار شده بود به مأموران آگاهی گفت: «دوماونیم پیش در سایت دیوار آگهی دادم. این کلاهبردار با من تماس گرفت و خود را کارمند بانک معرفی کرد. قرار تحویل دوربین را بعد از ساعت کاری بانک گذاشتیم اما چون خودم خیلی گرفتار بودم کالا را به یک دادم. خریدار از من شماره بیک را گرفت و بعد از تماس با ارائه چند بار

قتل به‌خاطر نگاه چپ

و به درخواست اولیای‌دم به قصاص محکوم شد. رای صادره مورد اعتراض قرار گرفت اما تأیید شد. درحالی‌که پرونده کریم در میان پرونده‌های آماده اجرای حکم قرار گرفته و کریم در انتظار اجرای حکم بود، وکیل‌مدافع او مطابق ماده ۳۰۲ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۹۲ درخواست اعاده دادرسی داد. این درخواست با توجه به اینکه صحنه قتل بازسازی نشده و شاهی‌نی پیدا شده بود که می‌گفت هردو طرف دعوا چاقو داشتند پذیرفته شد. روز گذشته کریم یک‌بار دیگر پای میز محاکمه رفت. بعد از اینکه کیفرخواست علیه متهم خوانده شد و اولیای‌دم هم درخواست صدور حکم قصاص کردند،

آدرس را عوض کرد و درنهایت جایی با او قرار گذاشت. او دراین‌مدت با شماره دیگری با ارائه تماس گرفت و با تغییر صدا، خود را به‌جای من معرفی کرد و گفت پول را گرفته است». وی ادامه داد: «متهم بعد از این اتفاق دیگر تماس‌ها را پاسخ نداد تا اینکه یک‌بار خود را پسرعموی کلاهبردار جازد و یک‌بار نیز تماس گرفت و ادعا کرد پول را می‌دهد. بعد از آن دیگر خط از دور خارج شد». سرهنگ کرم یوسفوند، رئیس پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران درباره این کلاهبرداری گفت: «سایت‌هایی مانند دیوار نه‌تنها در کاهش رفت‌وآمدهای ترافیکی کمک می‌کنند بلکه در روند کاری مردم نیز تسهیل ایجاد می‌کنند اما وجود این افراد باعث ناامنی اقتصادی می‌شود. با توجه به شیوه و شگرد این متهم افرادی که در این سایت‌ها آگهی می‌دهند باید آگاهانه‌تر عمل کنند و تازمانی‌که از واریز وجه مطمئن نشده‌اند کالا را تحویل ندهند. ضمن اینکه در جابه‌جایی اموال از یک‌هایی استفاده کنند که آشنا و مشترکشان هستند». وی افزود: «این کلاهبردار بسیاری از اموال سرقتی را در همان سایت دیوار آگهی می‌کرد و با قیمتی پایین‌تر می‌فروخت. بنابراین مال‌باختگان می‌توانستند با بررسی دوباره همان سایت رد اولیه کلاهبردار را بگیرند. گرچه این کلاهبردار به ۳۰ مورد کلاهبرداری اعتراف کرده اما درحال‌حاضر صد مورد شکایت داریم. دو مال‌خر این متهم نیز شناسایی شده و به‌زودی دستگیر می‌شوند. طبق برآوردها، این فرد در مدت دو سال کلاهبرداری با احتساب کالاهای غیرنقدی ثروت میلیاردي به دست آورده و فقط در یک مورد خودرویی ۸۰ میلیونی خریده است». سرهنگ یوسفوند، در ادامه گفت: «با توجه به شناسایی تعدادی از مال‌باختگان و اعتراف صریح متهم به ۳۰ فقره کلاهبرداری محرز، منظور شناسایی سایر جرائم ارتکابی متهم و مال‌باختگان، مجوز انتشار بدون پوشش تصویر این متهم توسط مقام قضائی صادر شده است و از مال‌باختگانی که موفق به شناسایی تصویر متهم شده یا به این شیوه هدف کلاهبرداری قرار گرفته‌اند، دعوت می‌شود برای پیگیری شکایات خود به پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ واقع در بزرگراه صدر، خیابان قلندری شمالی، پلاک سه مراجعه کنند».

متهم در جایگاه حاضر شد. او اتهام را قبول کرد و گفت: مقتول و دوستانش در حالت عادی نبودند. آنها به من گفتند برای چه چپ نگاه می‌کنی و بعد هم به سمت من حمله‌ور شدند. از آنجایی که مقتول چاقو داشت، من هم چاقو را از جیبم بیرون آوردم و با واردکردن ضربه‌ای بر بدن مقتول سعی کردم جلو واردشدن ضربه بر بدن خود را بگیرم. با توجه به اینکه اولین‌بار بود متهم چنین ادعایی را مطرح می‌کرد، قضات از او خواستند توضیح دهد چرا پیش از این چنین حرفی نزده بود که متهم گفت: من در بازجویی‌ها توضیح دادم چه شده است اما حرفم را قبول نکردند و متأسفانه زیاد به یاد ندارم چه اتفاقی افتاد. قضات با پایان جلسه رسیدگی، برای صدور رای دادگاه وارد شور شدند.

رخداد

اسیدپاشی به‌اعضای یک خانواده

● زن ۲۱ساله در روستای شجاع از توابع شهرستان جلفا در آذربایجان شرقی اقدام به اسیدپاشی به سه نفر از اعضای خانواده همسایه کرد. به گزارش ایرنا این حادثه عصر روز شنبه روی داد و در آن زنی به بهانه دعوی کودکان خردسال به منزل همسایه‌شان رفت و سپس از ورود به منزل به دو زن و یک مرد اسید پاشید. متهم این حادثه از اسید لوله بازکنی استفاده کرده و همین مسئله موجب شده است درصد سوختگی خیلی بالا نباشد. در این حادثه دختر ۲۱ ساله، همسر و برادر صاحب‌خانه به شدت آسیب دیدند و به دلیل شدت سوختگی به بیمارستان سینا در تبریز منتقل شدند. زن اسیدپاش توسط نیروی انتظامی دستگیر شده و هم‌اکنون در بازداشت است.

بازداشت سارقان طلافروشی

● افرادی که در پوششش مأمور به زور اقدام به سرقت از مغازه طلافروشی در شهر دلوار تنگستان کرده بودند، شناسایی و دستگیر شدند. سردار حیدر عباس‌زاده، فرمانده انتظامی استان بوشهر، در تشریح جزئیات این خبر گفت: در آخرین روز از سال ۹۲، صاحب یک مغازه طلافروشی در شهر دلوار پس از تعطیلی مغازه سوار بر موتورسیکلت به سمت خانه حرکت کرد؛ اما قبل از ورود به خانه یک نفر از سرنشینان یک دستگاه خودرو که در تعقیب وی بودند با لباس نظامی پیاده شد و سپس از صحبت با مرد طلافروش و اغفال وی به اتفاق سوار خودرو شدند و به مغازه برگشتند. وی اضافه کرد: پس از بازکردن در مغازه، چهار سرنشین خودرو به زور وارد مغازه شدند و حدود ۹ کیلوگرم طلا را در پلاستیکی ریختند، صاحب مغازه را نیز همراه خود بردند و به سرعت از استان خارج شدند و صاحب مغازه را نزدیکی شهر قائمیه پیاده و خودشان قرار کردند. به گفته فرمانده انتظامی بوشهر، با پیگیری‌های مستمر کارآگاهان پلیس آگاهی، سارقان که همگی ساکن یکی از استان‌های همجوار بودند، شناسایی و در دو عملیات جداگانه دستگیر شدند. وی خاطرنشان کرد: دستگیرشدگان که در ابتدا منکر هرگونه سرقتی بودند، با ارائه مدارک و مستندات پلیس به بزه انتسابی اعتراف کردند و گفتند طلاهای مسروقه را بین خودشان تقسیم کرده‌اند و به فروش رسانده‌اند.

من یاد گرفتم خود مشاور شوم

و این چیزی است که استاد حسین احمدی به شما می‌آموزد

مقاله‌ای از لیلا بیگ محمدی دانشجوی داروسازی شهید بهشتی کنکور ۹۳

استاد حسین احمدی



اولین و تنها مشاور و برنامه ریز کنکور از ایران/ دارای مقالات برگزیده در کنفرانس‌های بین‌المللی آموزش جهان؛ والتئاسی اسپانیا ۰۹inted۲۰۰۹ / رم ایتالیا، بانکوک تایلند و... / رتبه‌ی برتر مهندسی از دانشگاه تهران / تقدیر شده در بیش از ۲۰ منطقه آموزش پرورش سراسر کشور و دانشگاه / رتبه ۱ کارشناسی ارشد مترجمی عربی دانشگاه سراسری تهران / مؤلف جزوات، کتاب‌ها و لوح‌های فشرده آموزشی و برنامه‌ریزی رتبه‌های برتر کنکور از سال ۱۳۷۳ تا به امروز / بنیانگذار برنامه‌های رادیو و تلویزیون «کنکور آسان است» و «درس خواندن آسان است» و «آموزش برتر»

بنده لیلا بیگ‌محمدی از شهر ورامین هستم، من خیلی اتفاقی از طریق برادرم که برنامه‌های رادیویی استاد احمدی را گوش کرده بود با یک‌چهی آموزشی استاد حسین احمدی آشنا شدم.

همیشه فکر می‌کردم رسیدن به داروسازی دانشگاه شهید بهشتی خیلی سخت و شاید نشدنی. خیلی خوب درس می‌خواندم و تلاش می‌کردم، اما بیشتر مواقع نتیجه تلاشم رو نمی‌دیدم. همیشه به فکر قبولی در رشته‌های لیسانس شهرهای غیر از تهران بودم و اصلاً به فکر قبولی در دکترای دانشگاه‌های سراسری روزانه تهران نبودم، چون همیشه می‌گفتم: نمی‌شود یا نمی‌توانم.

ارتباط مستقیم: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۰۹۰ = ۰۹۱۲۱۰۰۹۶۴۰ = ۰۹۱۲۱۹۶۵۷۵۱

سامانه پیام کوتاه: ۰۹۱۲۱۰۰۹۶۵۶ = ارتباط با استاد احمدی: ۰۹۱۲۱۹۶۵۷۰۲

از شکست درس بگیر

آفتدر افتادم، افتادم، افتادم تا جلو افتادم... در هر کاری هر چند سخت و ناممکن برای رسیدن به هدف و مقصد با تلاش و پشتکار فراوان این ناممکن تبدیل به ممکن می‌شود و راه شما آسان. همان‌طوری که قطره‌های لطیف آب فقط با پشتکار حتی سنگ را می‌شکافند. پس باید صبور باشیم و بدانیم که عجله در هر کاری سرانجام خوبی ندارد و راهتان را طولانی‌تر می‌کند. من میلاد علی‌نیا دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه سراسری روزانه هستم که از شکست درس گرفتم و از درد به درک رسیدم.

آمادگی برای کنکور ۹۰

روز پنجشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۸۹ بود، که همه برای کنکور آماده می‌شدند. من مثل همه تصمیم گرفتم که در کلاس کنکور ثبت نام کنم. به تنها چیزی که فکر می‌ردم قبولی در رشته‌ای دندانپزشکی بود.

بعد از گذشت ۵ ماه

امروز ۲۸ اسفند ماه، هنوز نتوانستم درس‌مو تمام کنم و حتی به ۲۰ درصد برنامه عمل نکردم. پر از استرس‌ام هر روز که می‌گذره، فشار دروس نخوانده و تنگی وقت رو بیشتر احساس می‌کنم. چطور می‌تونم زمان رو مدیریت کنم تا هم به کلاس‌هایم برسم و هم به درس‌ام. چطور می‌خوام با روزی ۹ ساعت کلاس داشتن به همون اندازه زمان واسه مطالعه داشته باشم؟ چرا هر چه یاد می‌گیرم زود از خاطرم فراموش می‌شه؟ این‌ها سؤال‌هایی بود که هیچوقت رهامین نمی‌کرد. من استرس زیاد و تجربه‌ی کم و تقریباً بدون آمادگی در کنکور شرکت کردم. نتایج اعلام شد و رتبه ۱۲۰ هزار شدم. انگاری که حرف‌های دوستام و هم‌کلاسی‌هام درست بود من بعد از ۱۱/۲۲ نمی‌تونستم هیچوقت به هدفم برسم. انگار خیلی برای هدفم کوچیک بودم. خانواده‌ام با دیدن شرایطم وضعیتم رو با چندین مشاور در میان گذاشتن. حتی خودم برای بهتر شدن اوضاع با چند مشاور صحبت کردم. اما هیچکدوم از اونا نتوانستن وضعیتم رو تغییر بدن. فکر همشون این بود که: من میلاد هستم، رتبه دیکه هم هر قدر کنی، همه رشته‌ها خوبن. اما هیچکدوم نمی‌دونستن که من رو هدفم پافشاری می‌کنم. در جوابشون می‌گفتم ۱۲ سال دروس خوندم برای یک هدف اون هم ندونن‌پزشکی که من نهایت لیخنیدی جهت تمسخر می‌زدن و ختم جلسه. در تمام طول عرمم هیچوقت شرایطی به دشواری اون زمان نداشتم. در شرایطی که اکثر دوستام به دانشگاه رفتن و من حتی مجاز به انتخاب رشته هم نشدم. رتبه ۱۲۰ هزار منطقه ۲، چهارم فاجعه بود. رتبه‌ای بود که من حتی با فکر کردن به آن شرم می‌کردم.

آشنایی با استاد

گفتم برای آخرین بار در کنکور شرکت کنم اما نتوانستم وضعیت روحی‌ام رو تغییر بدم. این وضعیت تا اواخر سال ۹۰ یعنی تا دی ماه ادامه داشت، تا اینکه در یکی از مجلات مقاله‌ای خوندم. کاری که استاد می‌کرد برای غیقبال باور من مگه میشه با تکنیک خاصی استرس، ترس و نگرانی‌هام رو رها کنم؟ یله می‌شد. مقاله از تکنیک برنامه‌ریزی استاد صحبت می‌کرد. من با خواندن آن مقاله سعی کردم بیشتر بدانم و تحقیق کردم. پس از اینکه

چگونه با معدل ۱۱/۲۳ و رتبه ۱۳۰ هزار دانشجوی دندانپزشکی روزانه سراسری شدم؟



اطلاعات کافی رو به دست آوردم با استاد تماس گرفتم و وقتی به استاد احمدی مراجعه کردم، پس از دقایقی که با من صحبت کرد بعضی از تکنیک‌های افلای ذهنی (مثل تکنیک یاد کردن خاطرات منفی در چند دقیقه) رو در مورد من اجرا کرد و روحی‌ام بسیار قوی و عالی شد و هیچ

استاد واقعا استاد است:

در ضمن زیست آزاد را هم ۱۰۰ درصد زدم و انتخاب اول قبول شدم و با توجه به این‌که دندانپزشکی سراسری قبول شدم دیگر دانشگاه آزاد را ثبت نام نکردم.

وقت فراموش نمی‌کنم که از آن روز به بعد از لحاظ فکری بسیار پیشرفت کردم که این را مدیون استاد احمدی هستم. در ادامه پس از اینکه از لحاظ روحی آماده شدم خیلی زود بعد از کارشناسی کردن منابع و انتخاب اون‌ها توسط استاد دروس مورد نیازم را تهیه کردم و کارم را شروع کردم. من پشت کنکور بودم و نمی‌توانستم اشتباهی که قبل انجام دادم رو دوباره تکرار کنم به همین خاطر دیگه کلاس رفتم و به پیشنهاد استاد از لوح‌های فشرده توسط استاید که به صورت کلاسا تکنیکی و راهبردی بود استفاده کردم و هر موقع سؤالی داشتم با ۰۹۱۲۱۹۶۵۷۰۲ تماس می‌گرفتم.

نتیجی غیر قابل باور

با تلاش، پشتکار و علاقه‌ای که داشتم نتوانستم با لوح‌های وضعیت روحی‌ام رو تغییر بدم. این وضعیت تا اواخر سال ۹۰ یعنی تا دی ماه ادامه داشت، تا اینکه در یکی از مجلات مقاله‌ای خوندم. کاری که استاد می‌کرد برای غیقبال باور من مگه میشه با تکنیک خاصی استرس، ترس و نگرانی‌هام رو رها کنم؟ یله می‌شد. مقاله از تکنیک برنامه‌ریزی استاد صحبت می‌کرد. من با خواندن آن مقاله سعی کردم بیشتر بدانم و تحقیق کردم. پس از اینکه