



# درود و خدایوت

این فایل آموزشی به منظور راهنمایی انجام چالش‌ها تهیه و تدوین شده است.

## فهرست

۲	مقدمه
۲	قوانین بسیار بسیار مهم بخش چالش‌ها
۳	اعلام آمادگی (حاضری)
۴	مشاهده امتیازات
۵	اتاق روز اول چالش
۶	تمرین
۷	پادکست
۸	لایو
۹	دیدگاه من
۹	دفتر عشق
۱۰	تجربه امروز
۱۰	ارسال نتایج
۱۱	رقص کنان
۱۲	حکایات و روایات
۱۲	شبکه‌های رسمی



## مقدمه

چالش‌ها در وبسایت [sangarzadeh.com](http://sangarzadeh.com) بگونه‌ای طراحی شده که شما می‌توانید خود را به معنای واقعی به چالش بکشید! به این ترتیب شما با انجام هر بخش از چالش به صورت منظم امتیازات آن را کسب خواهید کرد و روند پیشرفت خود را مشاهده خواهید نمود.

در این فایل آموزشی برای نمونه نحوه انجام چالش ۶ روزه جان و جهان بیان می‌شود:

## قوانین بسیار بسیار مهم بخش چالش‌ها

دو قانون بسیار مهم وجود دارد که در صورت رعایت نکردن آن‌ها، چالش شما بسته شده و باید چالش را از روز اول شروع کنید:

**ثبت حاضری:** هر روز بین ۵:۰۰ تا ۵:۳۰ صبح وارد اتاق چالش شوید و روی گزینه "ثبت حاضری" کلیک کنید.

**مشاهده ویدیو لایو:** رأس ۵:۳۰ صبح، آیکون ویدیوی لایو در سایت فعال می‌شود و شما تا ساعت ۷:۰۰ فرصت دارید آن ویدیو را در سایت مشاهده کنید.

مجدد تاکید می‌شود در صورتی که هر کدام از ۲ مورد بالا را انجام ندهید این چالش را باید از اول شروع کنید.

## اعلام آمادگی

برای شرکت در چالش، بین ساعت ۱۸:۱۸ تا ۲۱:۱۸ هر روز فرصت دارید تا اعلام آمادگی کنید، برای این کار مراحل زیر را دنبال کنید:

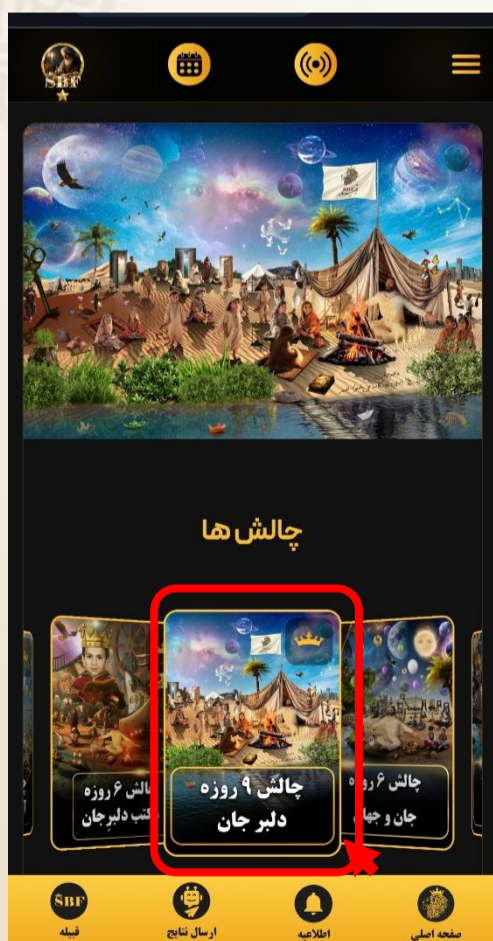
۱. وارد اتاق چالش‌ها شوید و چالش موردنظر خود را انتخاب کنید.

۲. پس از ورود به چالش مورد نظر روی گزینه "بله آماده‌ام" کلیک کنید.

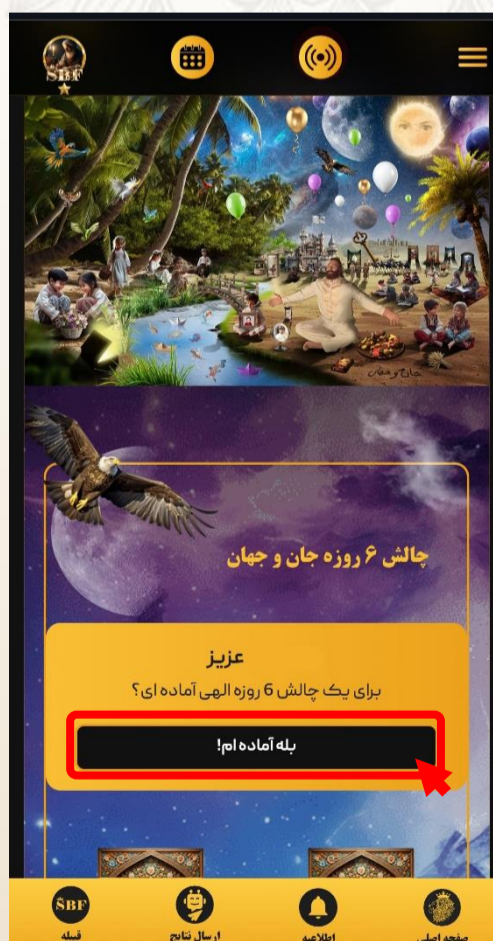
۳. سپس دور موردنظر را انتخاب کرده و گزینه "بله آماده‌ام الهی به امید تو" را بزنید.

\*نکته برخی از چالش‌ها چندین دور برگزار شده که شما در این مرحله دور مورد نظر خود را انتخاب می‌نمایید

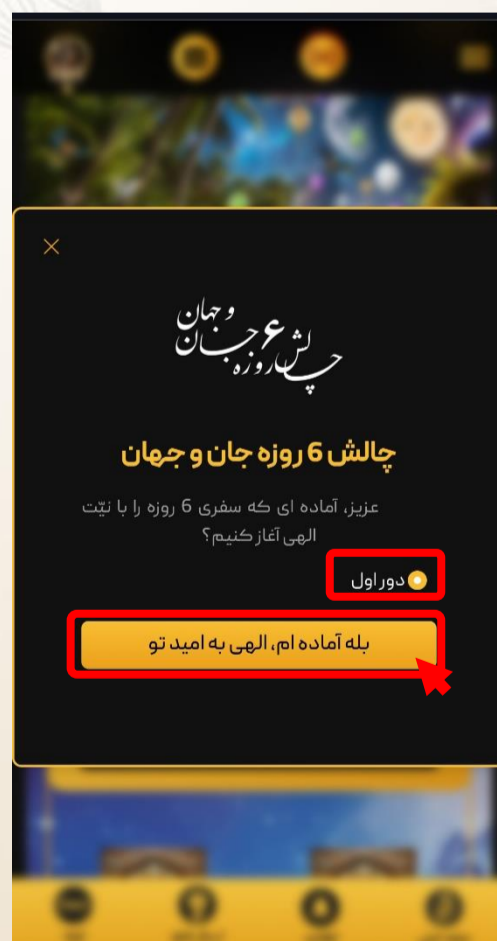
۱



۲



۳





با این کار، وارد اتاق چالش می‌شوید و درب اتاق روز اول برای شما باز خواهد شد. از این مرحله به بعد، هر روز رأس ساعت ۱۸:۱۸ درب اتاق روز بعد باز می‌شود و شما می‌توانید ویدیو تمرین، PDF تمرین و همچنین جدول امتیازات را مشاهده کنید.

## مشاهده امتیازات

در قسمت بالای اتاق، پنجره‌ای برای نمایش امتیاز کل چالش قرار دارد. با انجام مراحل چالش، امتیاز شما افزایش خواهد یافت که در این قسمت نمایش داده می‌شود.



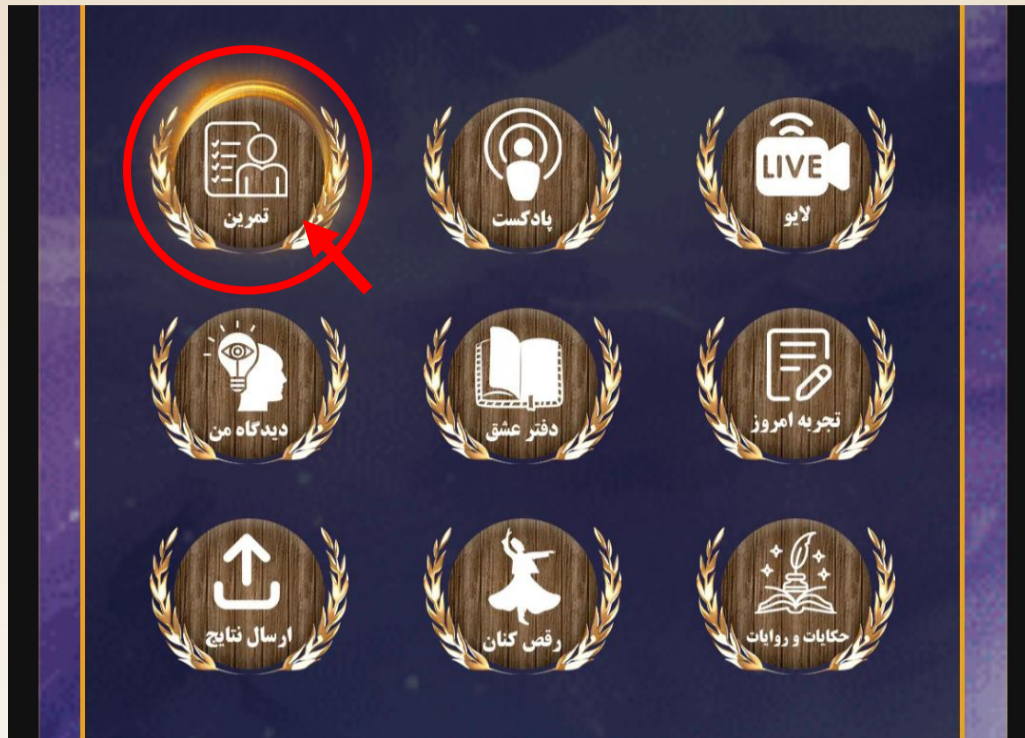
## اتاق روز اول چالش

برای مشاهده برنامه روز اول چالش، وارد اتاق روز اول شوید. در این اتاق موارد زیر را مشاهده خواهید کرد:



مجموع امتیازات روز اول چالش

قسمت‌های مختلف چالش



از این قسمت می توانید ویدیو تمرین هر روز را مشاهده کنید و از تمریناتی که باید روز بعد انجام دهید، مطلع شوید همچنین می توانید فایل PDF تمرینات را دانلود کنید و در طول روز آن را مرور کنید. **جدول امتیازدهی** در همین قسمت قرار دارد آن را دانلود نموده و چاپ کنید.

#### نکته:

قبل از شروع چالش، روی آیکون جدول امتیازدهی کلیک کرده و فایل جدول امتیازات را دانلود کنید.

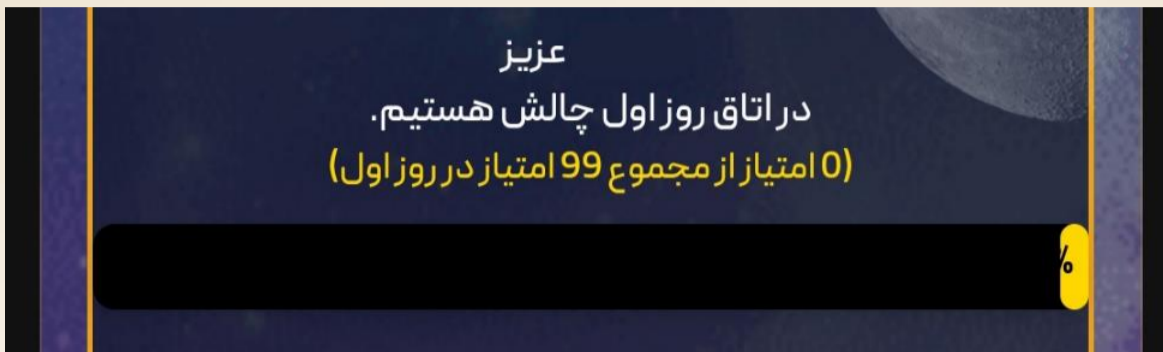
این جدول را به صورت رنگی روی کاغذ یا مقوای A3 چاپ کنید و عنوان تمرینات را در آن بنویسید.

پس از انجام تمرینات در هر روز، در این جدول به خودتان امتیاز دهید.

برای پر کردن جدول امتیازدهی، یک ویدیوی آموزشی در قسمت تمرین در هر چالش در دسترس است.

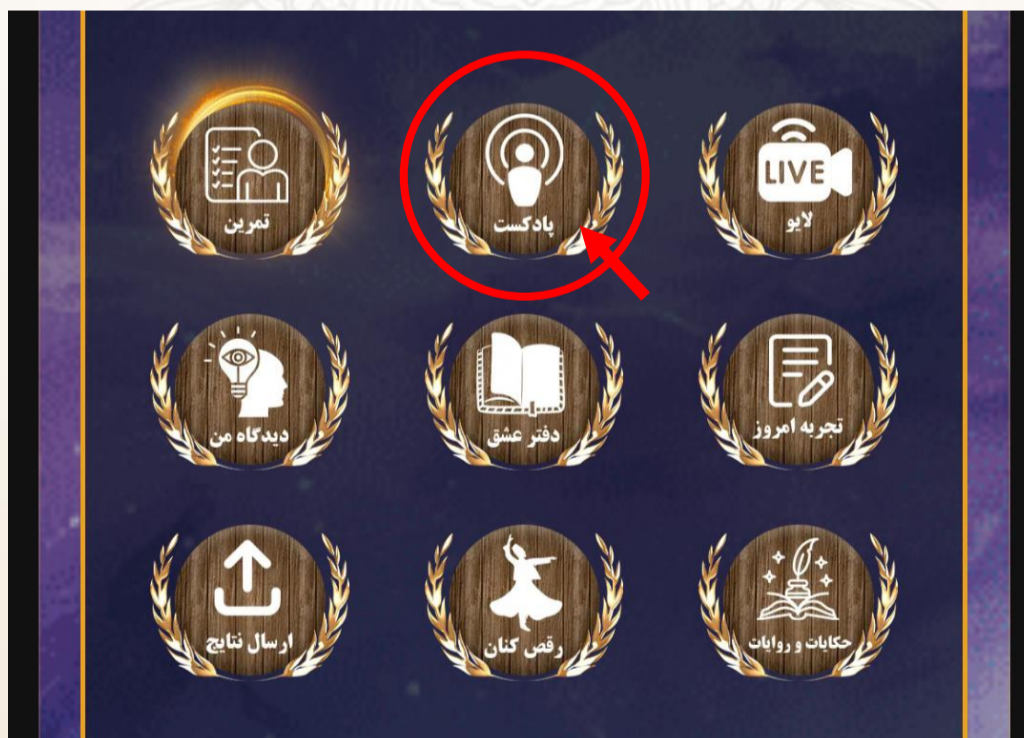


توجه داشته باشید:  
 . امتیاز نمایش داده شده در اتاق، مربوط به مشاهده  
 محتوای اتاق است.



. امتیازات جدول امتیازدهی، مربوط به تمرینات  
 انجام شده است.

## پادکست

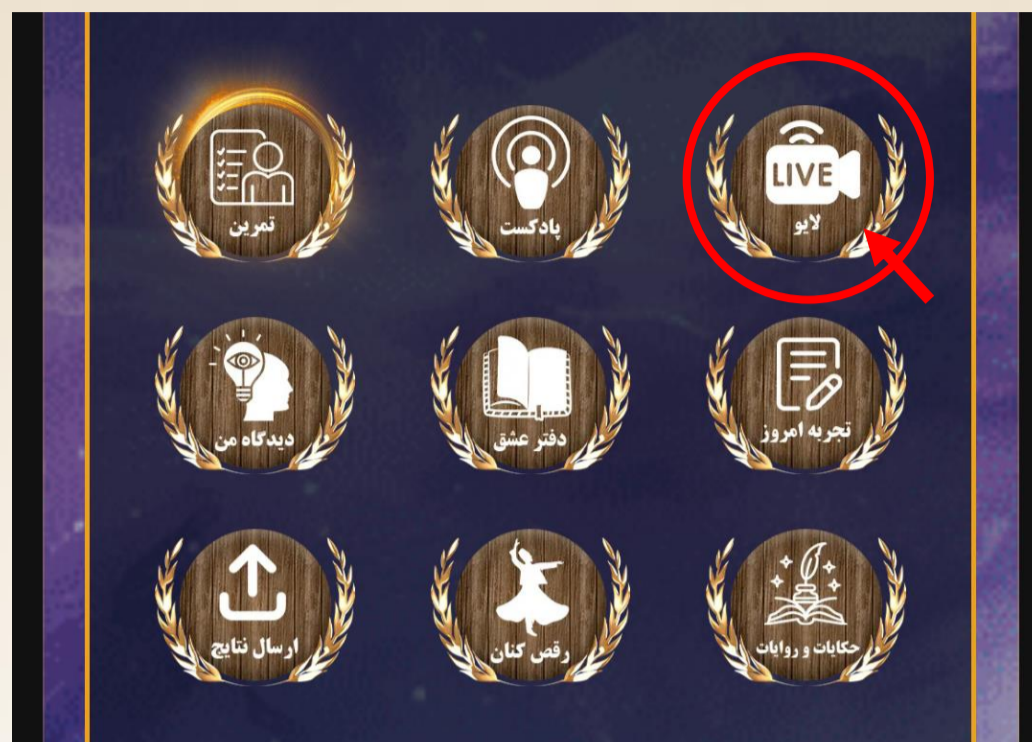


قسمت پادکست، از همان ابتدای صبح شروع چالش  
 فعال شده و در ساعات مختلف در طول روز چندین  
 پادکست قرار داده می‌شود.





## لایو

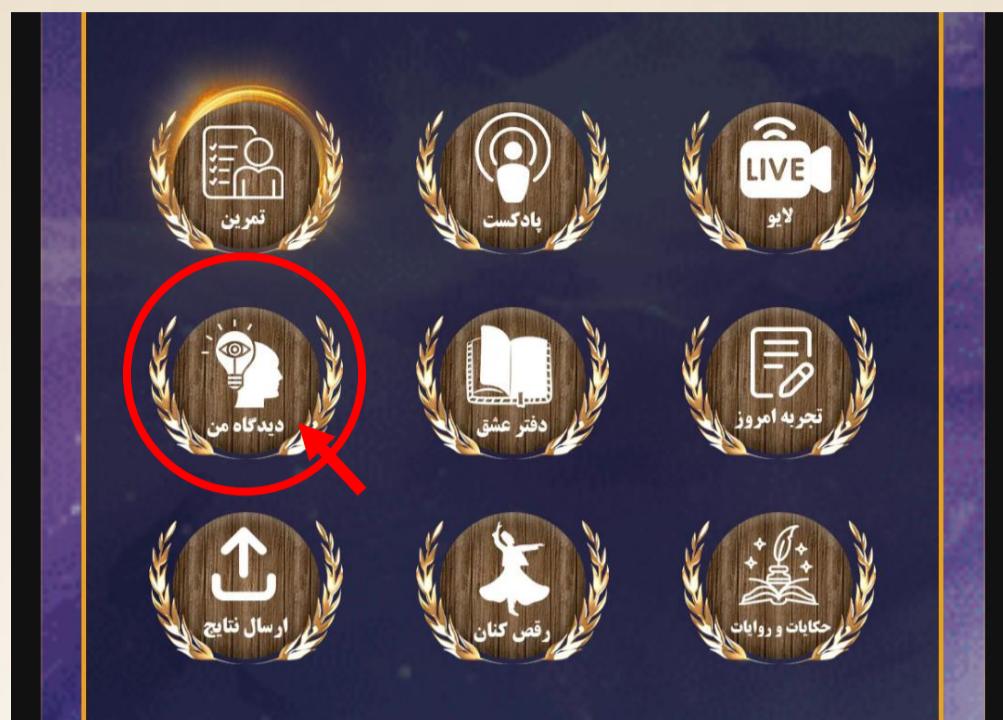


هر روز ساعت ۵:۳۰ صبح درب این قسمت باز می‌شود و تا ساعت ۷:۰۰ زمان دارید که لایو آن روز را مشاهده کنید، همان گونه که در مقدمه اشاره شد در صورتی که این لایو را مشاهده نکنید درب اتاق این چالش کلاً بسته شده و شما باید چالش را مجدد از ابتدا شروع کنید.



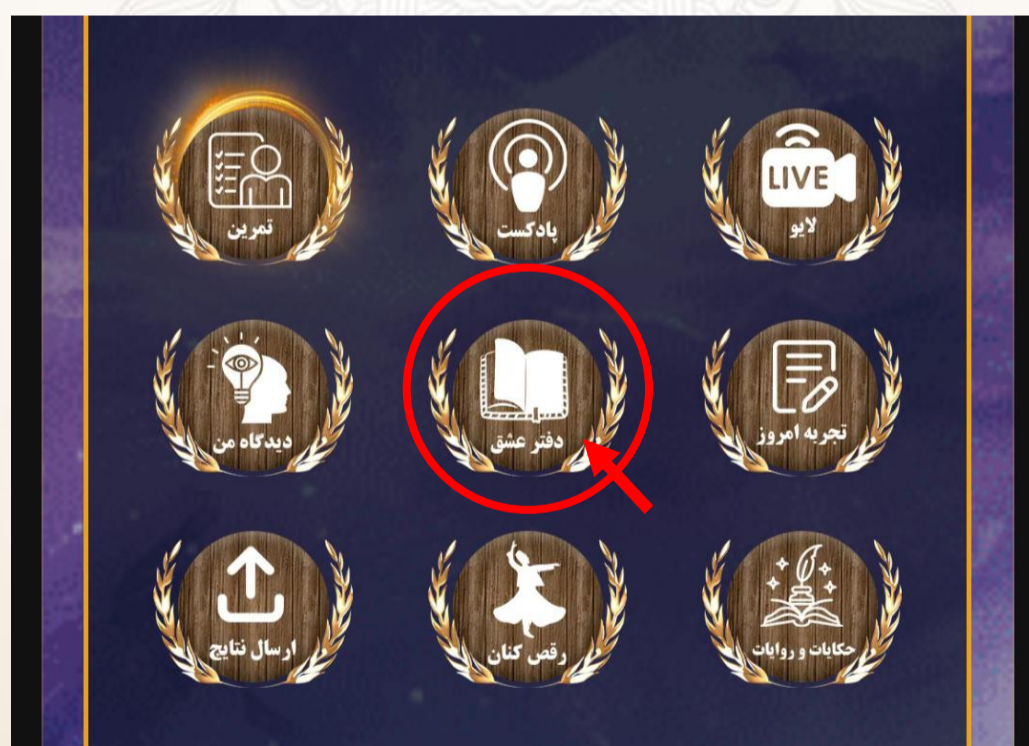


## دیدگاه من



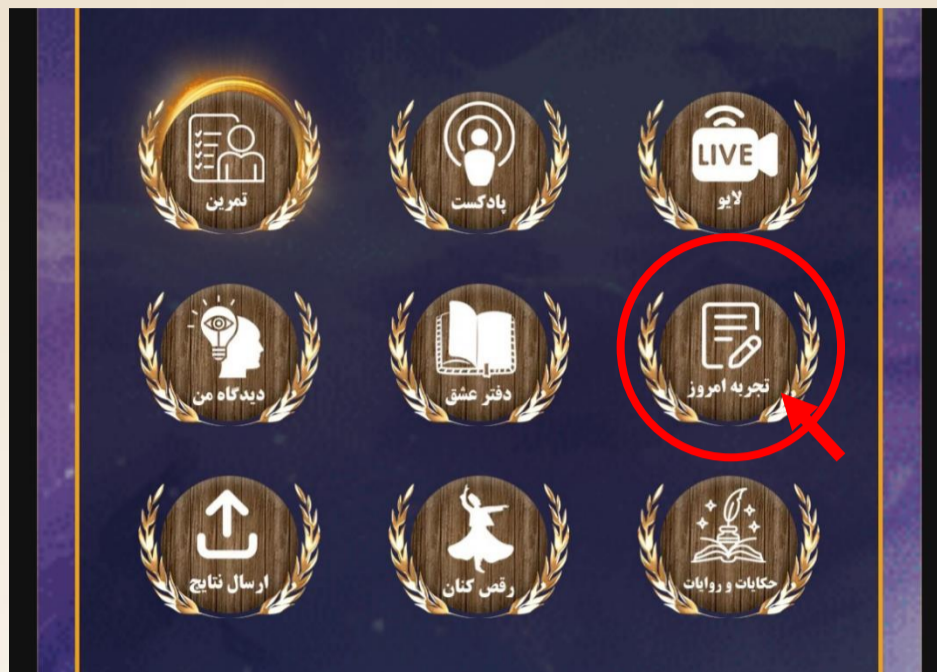
در این بخش هر روز مسئله‌ای طرح می‌شود و شما می‌توانید دیدگاه خود را در خصوص آن موضوع با سایر همسفران به اشتراک بگذارید.

## دفتر عشق



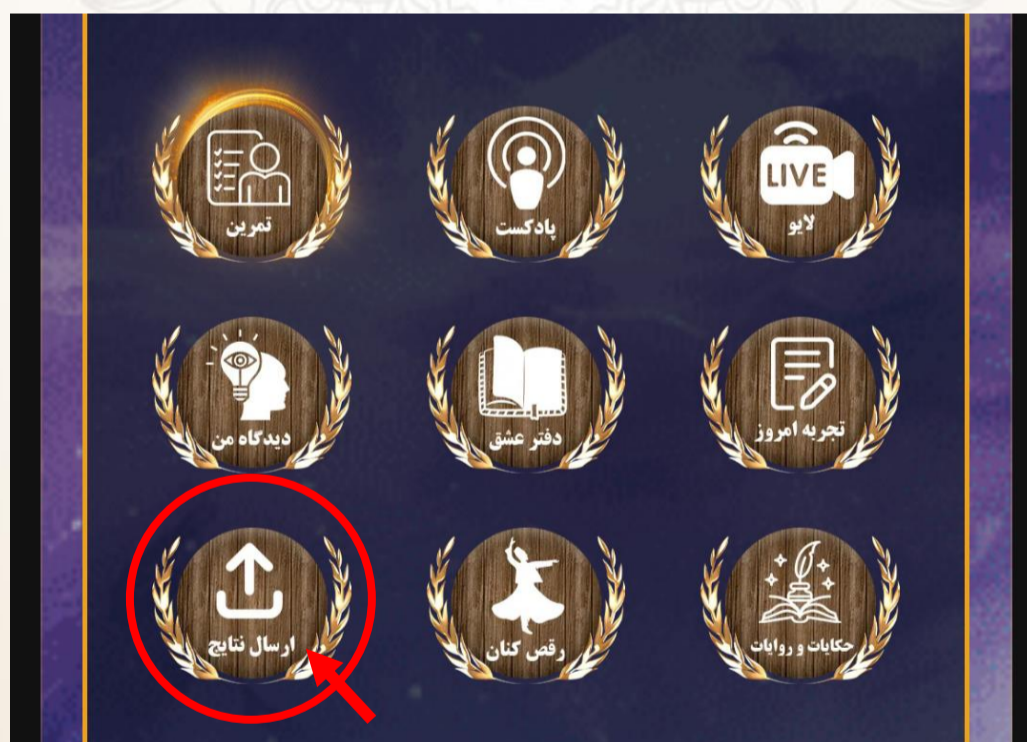
در این بخش، هر روز یک سرمشق به شما داده می‌شود که باید آن را به تعداد مشخص شده در قسمت نظرات بنویسید و تکرار کنید.

## تجربه امروز



در این بخش هر روز می‌توانید تجربه و درسی که در این روز از چالش‌گرفتنید را با سایر همسفران به اشتراک بگذارید.

## ارسال نتایج

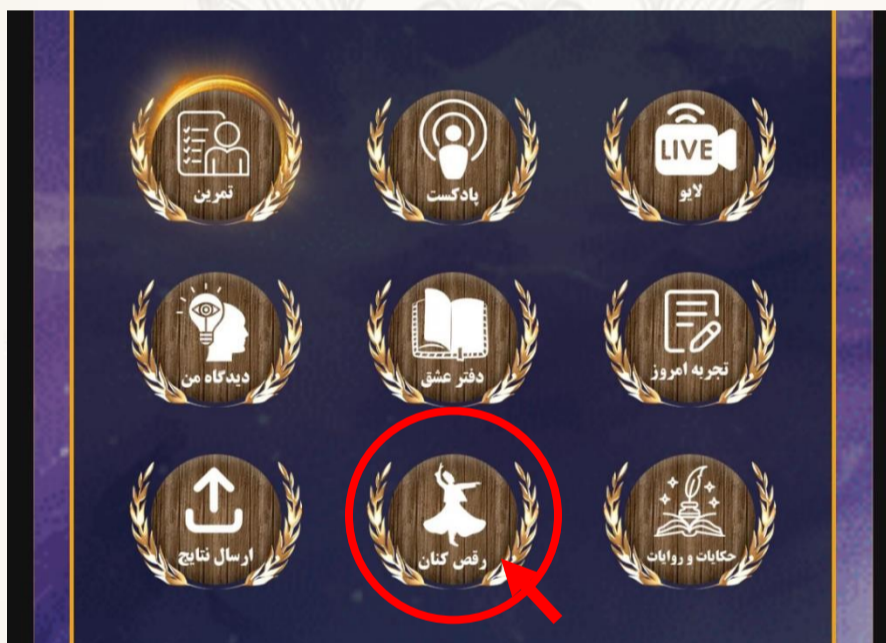


برای ارسال نتایج (صوتی یا تصویری)، روی آیکون "ارسال نتایج" کلیک کنید.

سپس گزینه "ارسال فایل از طریق ربات تلگرام" را انتخاب کنید تا به ربات متصل شده و نتایج خود را ارسال نمایید.

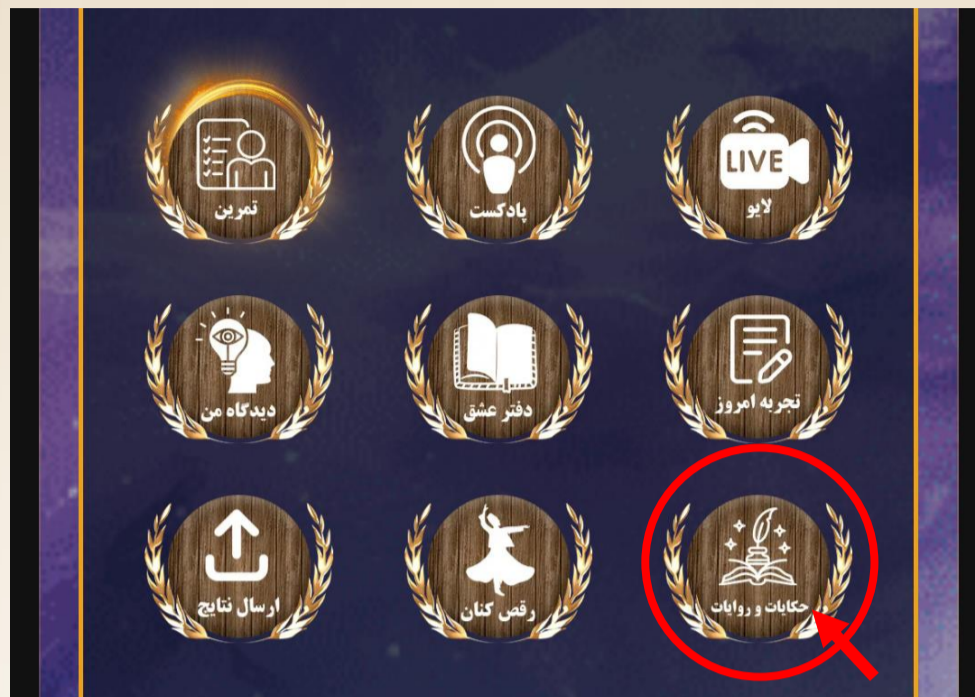
راهنمای ارسال نتایج در PDF راهنمای وبسایت در قسمت راهنما قرار داده شده است.

## رقص کنان



این بخش هر صبح در ساعت ۵:۰۰ باز می‌شود که می‌توانید آن را مشاهده کنید.

## حکایات و روایات



در این بخش هر روز یک حکایت قرارداد می‌شود که می‌توانید آن را مشاهده کنید.

### شبکه‌های رسمی

شبکه‌های رسمی جناب سنگرزاده:

وبسایت:

[Sangarzadeh.com](http://Sangarzadeh.com)

پیج اینستاگرام:

[soheilsangarzadeh2](https://www.instagram.com/soheilsangarzadeh2)

[soheilsangarzadeh](https://www.instagram.com/soheilsangarzadeh)

کانال تلگرام:

[/https://t.me/soheilsangarzadeh](https://t.me/soheilsangarzadeh)

[/https://t.me/soheilsangarzadeh2](https://t.me/soheilsangarzadeh2)

کانال یوتیوب:

<https://www.youtube.com/@SoheilSangarzadeh2>