

همچنان مانع تمرکز شما روی سوالات می شد می‌توانید چند نفس عمیق بکشید و یا کششی به عضلات خود (مثل حالت خمیازه) بدهید. جویدن آدامس و یا میل کردن یک تکه شکلات نیز این در شرایط می‌تواند موثر باشد. (به خاطر قند موجود در شکلات، تجدید انرژی مختصری نیز خواهید کرد)

۱۰. بعد از امتحان: استراحت کنید، با دوستان خود به گردش بروید، به کارهای موردعلاقه خود مثل دیدن فیلم، شنیدن موسیقی بپردازید. سعی کنید دیگر به امتحانی که دادید فکر نکنید و در صورت وجود امتحان‌های بعدی فقط روی امتحان بعدی تان تمرکز کنید. از بازکردن کتاب و چک کردن پاسخ‌های خود بعد از امتحان بپرهیزید مخصوصاً وقتی در مورد صحت پاسخ‌های خود اطمینان ندارید. بعد از امتحان اگر با دوستانتان بودید از آنها درخواست کنید که در مورد امتحان حرفی نزنند.

اضطراب و استرس را دوست ندارید؟ مطالعه خود را چند برابر کنید، تا برای امتحانات آماده تر شوید. اعتماد به نفس تان را نیز از یاد نبرید.

میل کنید، و به میزان کافی بخوابید. پیشنهاد میشود بعد از خواندن همه مطالب لازم درسی که باید مطالعه میکردید خود را راحت و ریلکس کنید. یادتان باشد که ریلکس کردن قوی‌ترین سلاح در برابر هرگونه استرس و اضطراب می باشد.

۵. وسایل مورد نیازتان را زودتر آماده کرده

باشید: خط کش، ماشین حساب، پرگار، مداد، خودکار و کلاً همه وسایل مورد نیازتان را حتماً شب قبل از امتحان آماده کنید. لازم به ذکر نیست که پیدا نکردن یا جا گذاشتن هر کدام از این وسایل امتحانی حیاتی چه قابلیت‌های مخربی برای انتقال اضطراب به شما دارند.

۶. راهنمایی‌ها را حتماً مطالعه کنید: زمانی

که سوالات و برگه پاسخ‌گویی را جلوی شما گذاشتند، ابتدا زمانی را برای خواندن راهنمایی‌ها و تذکرات روی برگه‌ها اختصاص دهید. سهل‌انگاری و بی‌توجهی به راهنمایی‌ها می‌تواند در کیفیت پاسخ‌گویی شما تأثیراتی بگذارد، یا خواندن تذکرها خدای نکرده باعث برخورد مراقبین جلسه با شما شود (که خدا میداند که این برخوردها چقدر استرس ایجاد میکنند). برای مثال شاید راهنمای پاسخ به شما گفته باشد که از مجموع ۱۸ سوال به ۲ تای آن به دلخواه پاسخ دهید.

۷. سوالات را با دقت بخوانید: این یکی از

موارد مهم در پاسخ به سوالات امتحان است، سوالات را به خوبی و با دقت مطالعه کنید. اگر منظور سوال را متوجه نشدید آن را آنقدر تکرار کنید تا متوجه شوید سوال از شما چه می‌خواهد. البته توقف طولانی روی یک سوال نیز اصلاً پیشنهاد نمی‌شود زیرا نه تنها وقت کلی امتحان را هدر خواهید داد بلکه اعتماد به نفس تان را نیز در آن برهه می‌کاهد. اگر فهم سوالی برایتان مشکل بود آن را رها کنید تا وقت خود را ابتدا صرف سوالاتی کنید که حس می‌کنید آنها را بلدید. می‌توانید بعد از حل و نوشتن هر آن چیزی که بلد بودید مجدد به سوالات سخت‌تر رجوع کرده تا روی آن‌ها فکر کنید.

۸. پاسخ‌هایتان را مرور کنید: بعد از حل و

نوشتن سوالات اگر در پایان وقت اضافه آوردید، پاسخ‌هایی که به سوالات داده‌اید را بررسی کنید. این کار برای این پیشنهاد میشود که بعضی سوالات نکات فرعی و ریزی دارند که شاید در بدو پاسخ‌گویی از در نظر گرفتن آنها غافل شده باشید، به همین دلیل با مرور و بررسی پاسخ‌های خود می‌توانید مطمئن شوید آیا شما دقیقاً چیزی را که سوال از شما خواسته بود، نوشته‌اید یا خیر. حسن دیگر آن رسیدن به مواردی است که آن‌ها را سهواً در مسیر پاسخ‌گویی جا انداخته بودید.

۹. نفس عمیق بکشید: اگر حس اضطراب





پیروزی انقلاب اسلامی ایران (دهه مبارک فجر)

این روزها، روزهایی ماندگار و فراموش ناشدنی در تاریخ ملت بزرگ ماست، روزهای پیروزی انقلاب اسلامی است؛ انقلابی که رساترین فریاد تاریخ، یعنی امام امت، آن را رهبری کرد و به فرجام رساند و برای حفظ آن، با تمام وجود تلاش کرد. انقلابی که مبتنی بر بینش عمیق توحیدی و الهام گرفته از انقلاب سرخ عاشورای حسینی بود، که در آن عده ای قلیل، با اعتقادی وسیع و راسخ، نیروهای کفر و باطل را شکست دادند و چشم قدرتمندان را خیره ساختند. با پای گذاردن در دایره معنویت و ایثار و شهادت بود که فرزندگان خاک، از این سرزمین پاک، به سوی افلاک، پرگشودند و تا نهایت تاریخ جاودانه شدند. یاد تمامی شهیدان انقلاب اسلامی همیشه سبز باد.

روزهای فراموش ناشدنی

فرصت بازنگری

دهه فجر، فرصت بازنگری در ارزش‌ها و آرمان‌هاست؛ و این که چه بودیم و چه می‌کردیم و چه می‌خواستیم، و اکنون کجاییم و چه می‌کنیم. کمترین ثمره این انقلاب، گشودن فصلی نو در تاریخ معاصر است و این کم‌چیزی نیست. آیا احساس سربلندی نمی‌کنید که آیین و مکتب شما، یعنی اسلام حیات بخش، امروز در دل میلیون‌ها انسان ناامید و سرخورده بارقه امید آفریده و آنان به نجات خویش در پناه اسلام، امیدوار و دلخوش اند، و در این راه، عاشقانه تلاش می‌کنند؟

خورشید فجر آفرین

وقتی که امام آمد، ستم رفت، شاه رفت و پلیدی و تباهی و سیاهی رخت بربست. وقتی که امام آمد، لاله‌ها سر از خاک برآوردند و فرشی برای گام‌های پرصلابت او شدند. وقتی که امام آمد، باغچه‌ها گل داد، دل‌ها شادمان شد و امت جشن برپا کردند. وقتی که امام آمد، عشق و ایمان را به ما هدیه کرد و ایثار را به ما آموخت.

وقتی که امام آمد، آزادی به خانه‌ها برگشت، ما استقلال خویش را باز یافتیم و جمهوری اسلامی با دست مبارک او بنیاد نهاده شد.

وقتی که امام آمد، تمامی امیدها و خوبی‌ها را با خود به ارمغان آورد. پس مبادا «راه امام» را گم، و «کلام امام» را فراموش کنیم. همه مان بدانیم که اگر امروز، فجری داریم، از فروغ آن خورشید فجر آفرین است.

دوام انقلاب

استمرار هر جنبشی به زنده نگه داشتن انگیزه‌های اصلی آن جنبش وابسته است. انگیزه اصلی مردم مسلمان ایران در رویارویی با رژیم طاغوت عبارت بود از: تلاش برای ایجاد استقلال فرهنگی، آزادی سیاسی و جمهوری اسلامی. با تحلیل

دقیق این انگیزه‌ها در مرحله نظر و سپس برنامه‌ریزی عملی برای اجرای آنها در سطح اجتماع، می‌توانیم دوام انقلابمان را تأمین کنیم.

جلوگیری از انحراف انقلاب

راز انحراف هر نهضتی، در انحراف از آرمان‌ها، ریشه‌های استوار آن نهضت نهفته است؛ به عنوان مثال، نهضتی که بر پایه اقتصاد و با اعتماد بر پول پولداران استوار است، با کاهش امکانات مادی رو به انحطاط خواهد گذاشت. و بالعکس، نهضتی که ایمان و عقیده در آن بیشترین اهمیت را دارد گرچه از تأثیر عوامل اقتصادی بر کنار نیست اما تهاجم فرهنگی برنده‌ترین سلاح در قطع ریشه‌های آن است. رهبر معظم انقلاب اسلامی، مدظله‌العالی، در رهنمودهای خویش پیوسته از دسیسه‌ها و حيله‌های دشمنان فرهنگی کشور، پرده برداشته‌اند. از جمله می‌فرمایند «مسئله تهاجم فرهنگی که ما بارها روی آن تأکید کرده‌ایم، یک واقعیت روشنی است که با انکار آن نمی‌توانیم اصل تهاجم را از بین ببریم. تهاجم فرهنگی وجود دارد. اگر ما آن را انکار کردیم مصداق این فرموده امیرالمؤمنین علیه السلام می‌شویم که فرمودند: «تو اگر در سنگر به خواب بروی معنایش این نیست که دشمن هم در سنگر مقابل به خواب رفته است...» باید توجه داشته باشیم که انقلاب فرهنگی در [معرض] تهدید است.

رمز پیروزی انقلاب اسلامی از دیدگاه امام خمینی (ره)

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، طولی نکشید که پرتوهای معنوی این بارقه الهی مرزهای جغرافیایی را درنوردید و مسلمانان جهان را از خواب غفلت بیدار کرد و رستاخیز اسلامی را در سراسر جهان پدید آورد. زیرا این انقلاب، جنبه معنوی و دینی داشت و از این رو، توانست در کشورهای اسلامی نفوذ کند و هزاران انسان را شیفته خویش سازد. امام خمینی (ره) در معرفی انقلاب اسلامی و بیان رمز پیروزی آن فرمودند: «... این قیام، قیام حق بر باطل بود، قیام عبودیت بر طاغوت بود، قیام انسانیت بر توختش بود. رمز



جاهلوسی. انسان هایی که گاهی برای به دست آوردن وسایل بهتر زندگی، تظاهرات می کردند، چنان متحول شدند که باسخنرانی ها و رهنمودهای جاوید امام راه چند ساله را یک شبه طی کردند.

جوانانی که به فکر آرایش ظاهری خود و دنبال شهوات نفسانی بودند، این بار در جستجوی حقیقت، راه شهادت پیش گرفتند و حسین وار، ندای «هیاهات منّا الذّلة» سر دادند و ارزش های طاغوتی را مبدل به ارزش های قرآنی کردند.

تاریخ انقلاب را باید خواند

تاریخ انقلاب را باید با خامه ای خون نگار بر صفحه جان ها نوشت و بادیده عبرت مطالعه کرد. تاریخ انقلاب را باید نوشت تا آیندگان بفهمند که این انقلاب و میوه پر طراوت آن، یعنی نظام اسلامی آسان به دست نیامده و در پای واژه واژه این کتاب مقدس، خون پاک ترین و رشیدترین فرزندان این ملت ریخته شده است. تاریخ انقلاب را باید حفظ کرد، تا آنان که «در» «فجر» چشم به جهان گشوده اند و در «روشنایی» پا گرفته اند، قدر نعمت «روز» را بدانند و تصویری از سیاهی «شب» در ذهن خویش داشته باشند. تاریخ انقلاب را باید نگاشت و هر روز آن را مرور کرد تا موربانه های غفلت از درون تهی مان نکنند. تاریخ انقلاب را باید برای نسل جوان انقلاب خواند تا بدانند که نیاکانشان برای پیروزی و تداوم آن چه خون دل ها خورده اند، و چه شکنجه ها و مرارت ها و تبعیدها

پیروزی ما در این بود که نهضت ما جنبه معنوی و اسلامی داشت...» این هدیه غیبی بود که [خداوند] به ما داد. این استقلالی که خدای تبارک و تعالی به ما داده و دست اجانب را کوتاه کرده، برای خاطر آن قدرت ایمان و وحدت کلمه بود.»

قیام لله، عامل پیروزی انقلاب اسلامی

مهم ترین و اساسی ترین عامل پیروزی انقلاب اسلامی، قیام مردم برای خدا بود و این نکته حساسی است که از دید غربی ها و سیاست مآبان مادی گرا، خارج و از حیطه تفکر محدود آنان بیرون، و برای آنها و دنباله روان شان واژه ای نامفهوم است. حضرت امام (ره) در این باره چنین می فرمایند: «رمز پیروزی ما در این بود که نهضت ما تنها سیاسی نبود. فقط برای نفت نبود. {دارای} جنبه معنوی و اسلامی محض بود. رمز پیروزی، اتکال به قرآن، و شیوه مقدس شهادت است. در عین حال که با تانک ها و مسلسل ها روبرو بودند، با دست خالی پیروز شدند. مشت بر تانک غلبه کرد. شما رمز پیروزی را حفظ کنید.»

انقلاب در روشی ها و منشی ها

حضرت امام (ره) پیش از آن که مردم را به انقلاب بر ضد طاغوت وادارد، انقلابی در درون دل هایشان آغاز کرد. بنابراین انقلاب اسلامی ایران، انقلابی بود بر ضد تمام ارزش های به ارث مانده از دوران ستم شاهی؛ انقلابی بود در روش ها، منش ها، سنت های

امام آمد پیروز شد



به جان خریده اند. باید به نسل جوان و نسل انقلاب یادآوری کرد تا میراث گرانبسنگ انقلاب را ارزان از دست ندهند و آن را بیهوده در پای دنیاخواهی و شهوت طلبی قربانی نکنند.

۱۲ بهمن ۵۷

در این روز، پس از سال ها که از هجران امام می گذشت و پس از انتظاری سرخ و طاقت سوز، امام در میان استقبال گرم عاشقان وفادار خویش بر خاک وطن قدم نهاد. آن روز مریدان آرزومند و امیدوار؛ این گونه سرودند:

ای نور چشم ملت ایران خوش آمدی ای یوسف عزیز به کنعان خوش آمدی

دیدم که چشم مردم ایران سپید گشت یعقوب وار، در غم هجران خوش آمدی

تهران، آن روز شاهد بزرگترین استقبال تاریخ بود. جمعیتی پنج میلیونی که در طی روزهای گذشته مشتاقانه از شهرستان ها به تهران آمده بودند، در مسیری ۳۳ کیلومتری در پیش قدم های مبارک امام، گل های سرخ و اشک های شوق فرو ریختند.

۱۹ بهمن ۵۷

در این روز پرسنل سرافراز نیروی هوایی در برابر امام(ره) رژه رفتند و با فریادهای افتخارآمیز «ما قطره ای از ارتش توایم خمینی»، وفاداری خود را به امام و امت انقلابی اعلام کردند.

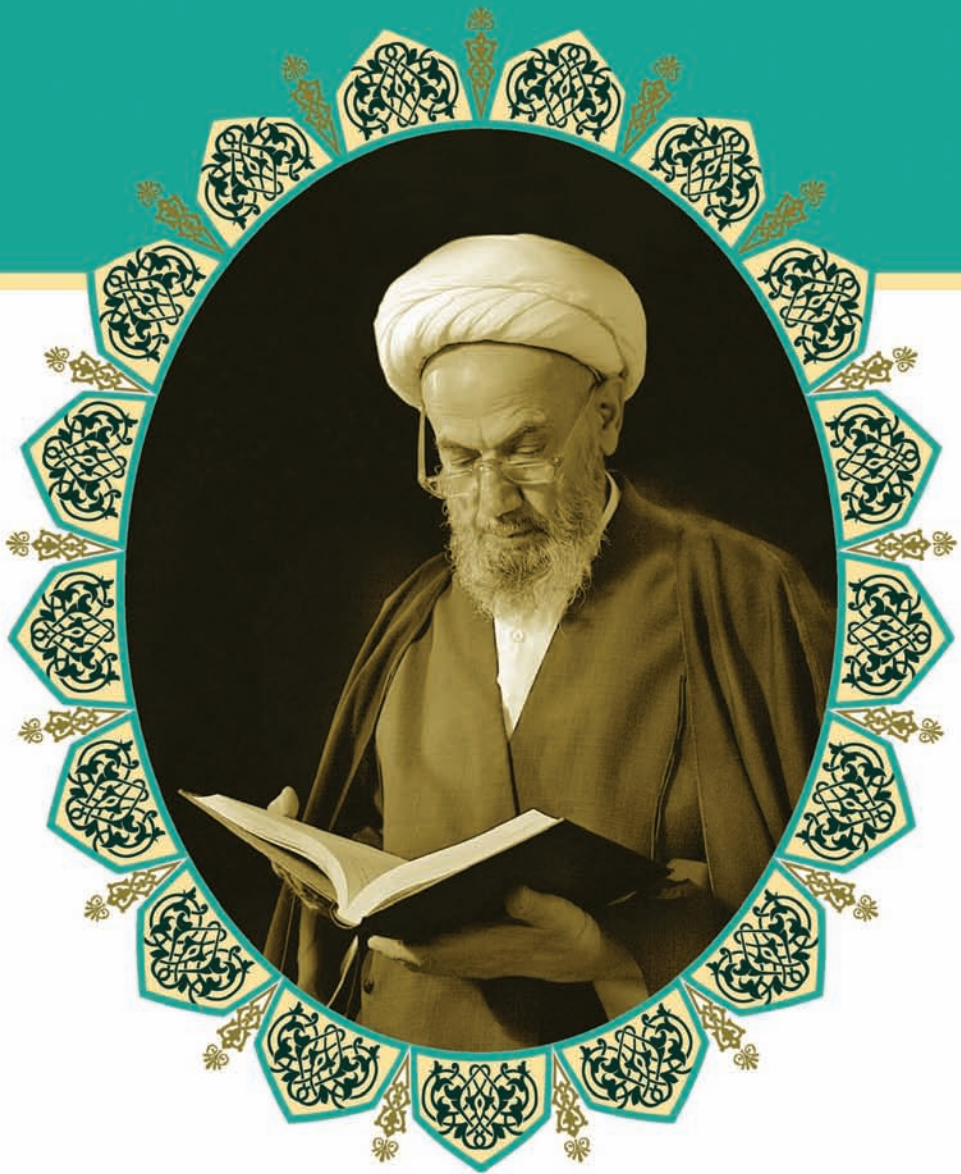
۲۱ بهمن ۵۷

در این روز، دشمن کور دل که در تدارک توطئه خائنانه کودتا برای درهم کوبیدن انقلاب بود، ساعات منع عبور و مرور را از چهار و نیم بعدازظهر تا ساعت دوازده روز بعداعلام کرد. رهبر خردمند انقلاب، حضرت امام خمینی(ره)، به مردم دستور دادند که به اعلامیه حکومت نظامی واقعی ننهند، و تا پیروزی نهایی، همچون روزهای قبل به خیابان ها بریزند. جنگ خونین گارد شاهنشاهی با نیروی هوایی آغاز شد و مردم مسلح به یاری افراد نیروی هوایی شتافتند.

۲۲ بهمن ۵۷

در این روز، سقوط نظام ۲۵۰۰ ساله استبداد و پایان شب سیاه ستم تحقق یافت و نغمه دل انگیز «در بهار آزادی، جای شهدا خالی» همه جا طنین انداز شد. «در این روز، امام امت، شرنگ مرگ به کام شاهان ریخت، سلطنت را به قبرستان تاریخ سپرد و کنگره های قصر استکبار را ویران کرد. در این روز، نفس های سبز بهاری در تیمان جاری شد. «۲۲ بهمن، ستم نابود شد، پلیدی رفت و تباهی و سیاهی رخت بر بست. در ۲۲ بهمن، شادی و سرور به خانه ها آمد، استقلال نصیب ما شد، و نور جمهوری اسلامی دمید. در ۲۲ بهمن، باغچه هامان گل داد، دلهامان شادمان شد و مردم ما جشن پیروزی بر پا کردند. در این روز، ما به همه خیرها، امیدها و خوبی ها نایل شدیم. این جشن بی بدیل بر همگان خجسته باد.





تولد و دوران کودکی:

آیه‌الله معرفت در سال ۱۳۰۹ هجری شمسی در کربلا در میان خانواده‌ای روحانی و دوستدار قرآن و عترت به دنیا آمد. پدرش مرحوم شیخ علی معرفت از روحانیان با فضیلت بود که از پانزده سالگی ساکن کربلا شده بود. خاندان آیه‌الله معرفت همه اهل علم و تقوا بودند و در این راستا سابقه‌ای ۳۰۰ ساله داشتند و همگی فرزندان مرحوم شیخ عبدالعالی میسی، صاحب رساله میسبه بودند که از قریه میس جبل عامل به اصفهان هجرت می‌کند و جد بزرگ آیه‌الله معرفت با اهل و عیالش به کربلا می‌رود و در آنجا زندگی می‌کند.

دوران تحصیل:

آیه‌الله معرفت، تحصیلات خود را در مکتب خانه‌های آن روزگار آغاز کرد و حتی کتاب جامع المقدمات را هم در آن مکتب خانه‌ها فرا گرفت. پس از آن وارد حوزه علمیه کربلا شد و با تلاش فراوان به فراگیری دروس دوره سطح پرداخت. بخشی از دروس سطح را نزد پدر و بخش دیگری را نزد استادان حوزه علمیه کربلا فرا گرفت. پس از آن به درس خارج فقه و اصول رفت و یک دوره خارج اصول و بخشی از خارج فقه را در همان حوزه مبارک به پایان رساند.

سپس برای بهره‌مندی از محضر آیه‌الله العظمی خویی (ره) و دیگر استادان حوزه علمیه نجف، وارد این شهر شد. در آنجا نیز از محضر علمای فرزانه، بهره‌های فراوان برد. پس از آن وارد حوزه علمیه قم شد و پس از چندی شرکت در درس مرحوم میرزاهاشمی آملی، تدریس رسمی خود را آغاز کرد.

رحلت آیت الله محمد هادی معرفت

زندگینامه حضرت آیت الله محمد هادی معرفت (ره)

آیه‌الله معرفت در طول سالهای تحصیل، همواره از تدریس کتب و دروس حوزوی بازمی‌ماند؛ حتی به تدریس دروسی که امروزه در حوزه‌ها متداول نیست - مانند ریاضیات - می‌پرداخت و همراه با تحصیل و تدریس، به پژوهش در گستره‌های گوناگون علمی و دینی می‌پرداخت. در این راه، از هیچ تلاشی دریغ نمی‌ورزید؛ به گونه‌ای که به گفته خود گاه تا سحر برای حل مسأله‌ای بیدار می‌ماند و به تأمل و کاوش در کتب مختلف می‌پرداخت.

استادان و دوستان:

آیه‌الله محمدهادی معرفت، در سالهای تحصیل خود محضر علمای بزرگ و استادان سترگی را درک کرد. جامع المقدمات را در مکتب خانه نزد مرحوم شیخ علی اکبر نائینی فرا گرفت و بخشی از دروس مقدمات را به همراه پسر عموی خود، مرحوم شیخ محمد جواد معرفت نزد پدر آموخت. سیوطی را نزد مرحوم شیخ سعید تنکابنی و مغنی، معالم و کفایه را نزد مرحوم شیخ محمدحسین مازندرانی فرا گرفت. برای فراگیری مطول، به محضر ادیب نیشابوری مشرف شد و بخشی از قوانین را نزد سید حسن آقامیر خواند. یک دوره خارج اصول و بخشی از خارج فقه را نزد مرحوم آیه‌الله شیخ یوسف بیرجمندی خراسانی آموخت. با ورود به حوزه علمیه نجف، به درس آیه‌الله العظمی خوبی (ره) رفت و یک دوره کامل اصول و بخشی از فقه را از ایشان فرا گرفت. همچنین به درس استادان بزرگی چون آقامیرزا باقر زنجانی، شیخ حسین حلی، آیه‌الله حکیم و مرحوم آقای فانی شرفیاب شد و تا زمانی که در نجف بود به درس امام خمینی (ره) می‌رفت و از آن بهره می‌برد. پس از هجرت به قم، حدود دو سال به درس مرحوم میرزاهاشم آملی رفت و پس از آن، تدریس را ادامه داد و در ضمن آن به تألیف می‌پرداخت. از دوستان وی می‌توان مرحوم سید عبدالرضا شهرستانی و مرحوم حاج آقا محمد شیرازی را نام برد.

فعالیت‌های علمی و فرهنگی:

آیه‌الله محمدهادی معرفت در طول عمر خود خدمات

علمی و فرهنگی بسیاری را به جامعه شیعی ارزانی داشته است. او در کربلا با گروهی از فضلاء آن دیار با سرپرستی حجة الاسلام والمسلمین آقای شهرستانی، مجله‌ای را به نام «اجوبة المسائل الدینیة» منتشر ساختند که در آن به شبهات گوناگونی که در گستره‌های مختلف دینی مطرح می‌شد، پاسخ داده می‌شد.

وی در طول سالیان تحصیل و پس از آن، همواره به تدریس علوم دینی در حوزه‌های علمیه کربلا، نجف و قم اشتغال داشته است و از این رهگذر، شاگردان فرهیخته و محضی را تربیت کرده و به عالم اسلام ارزانی داشته است که این تلاش، هم اکنون نیز ادامه دارد؛ بخشی از این تدریسها، تدریس علوم قرآنی بوده است که با توجه به نیازهای عالم اسلام و کمبودهای موجود در حوزه‌های علمیه، آثار و برکات فراوانی را به همراه داشته است؛ به گونه‌ای که می‌توان آیه‌الله معرفت را احیاگر دروس علوم قرآنی، در عصر اخیر در حوزه‌های علمیه دانست. آیه‌الله معرفت در طول عمر با برکت خود کتابها و مقالات فراوانی را منتشر ساخته است که برخی از آنها به شرح زیر است:

- ۱- ولایت فقیه؛
 - ۲- دقت فوق العاده شیخ در استنباط مسائل؛
 - ۳- فرضیه بازگشت روح؛
 - ۴- مصونیت قرآن از تحریف؛
 - ۵- حدیث «لاتعداد»؛
 - ۶- تناسب آیات؛
 - ۷- آموزش علوم قرآن؛
 - ۸- تاریخ قرآن؛
 - ۹- التفسیر و المفسرون؛
 - ۱۰- التهمید، فی علوم القرآن؛
 - ۱۱- شبهات وردود؛
 - ۱۲- التفسیر الأثری الجامع.
- آیه‌الله معرفت، غروب جمعه ۲۹ دی ماه ۱۳۸۵ در سن ۷۶ سالگی دعوت حق را لبیک گفت.
- خداوند او را با اولیاء الله محشور کند انشاء الله

« مهاتما گاندی ، رهبر ضد استعمار هند »

گاندی مهندس (مهاتما) رهبر و پیشوای سیاسی و اخلاقی هند در سال ۱۸۶۹ در خانواده ای متوسط از طبقه بازرگانان متولد شد. پدرش نخست وزیر حکومت محلی و مادرش بانویی متدین بود و همین سبب در اخلاق فرزندش اثر فراوان داشت. او تحصیلات ابتدایی را در زادگاهش شروع کرد و سپس همراه خانواده خود به راجکوت رفته و در آنجا به ادامه تحصیل پرداخت .

پس از درگذشت پدر، مادر متعصبش را راضی نمود که برای تحصیل حقوق، به لندن برود و مادر پس از گرفتن قول از فرزند مبنی براینکه هرگز به زن، شراب و گوشت دست نزند، با رفتن او موافقت کرد .

ماههای اول اقامت در آن شهر، تغییرات بزرگی در اخلاق و روحیه وی به وجود آورد، چنانکه به آموختن ویولون، آیین سخنوری و... پرداخت، سپس به دنبال آشنایی با طرفداران گیاه خواری و مخصوصاً آشنایی با دو برادر متصوف، روشی ساده در پیش گرفت و می کوشید هر چه بیشتر زندگی را ساده و ارزان بگذراند. وی به هنگام اقامت در لندن، آثار بزرگ دینی خود را به زبان انگلیسی خواند و آنگاه به مطالعه دیگر ادیان، به خصوص اسلام و مسیحیت پرداخت. فصل مربوط به پیغمبر اسلام، از کتاب "نور آسیا" تالیف ادوین آرنولد، اثر عمیقی در وی گذارد و همین که قرائت انجیل را به پایان رسانید، تحولات بزرگ اخلاقی وی شروع شد .

گاندی پس از فوت مادرش به آفریقای جنوبی رفت و در طول اقامت در آنجا، چند بار از طرف مأموران دولتی و غیر دولتی مضروب شده و به زندان افتاد. گاندی پس از سه سال اقامت در آفریقای جنوبی و مسافرت به نقاط مختلف آن، به هندوستان بازگشت و برآن شد که ملت هند را از بی عدالتیهای که نسبت به هموطنانشان در آفریقای جنوبی می شود آگاه سازد. چند جزوه انتشار داد که یکی از آنها سبب شد به هنگام بازگشت مجدد به آفریقا مورد شتم و لعن اروپاییان قرار گیرد. وی تصمیم گرفت در سراسر کشور هند به وسیله قطار درجه سه مسافرت کند، تا هم با روحیه مردم و وضع زندگی ایشان در نواحی مختلف آشنا شود و هم طی مسافرتها طولانی، از نزدیک ببیند که طبقه سوم چگونه زندگی می کنند، به چه چیز احتیاج دارند و چه عواملی برای پیشرفت ایشان لازم است.