

فصول دین درمانی مشکلات خانواده

الف- فصل بهار (فصل شکوفایی) فصل خودشکوفایی معنوی	
ردیف	گامها و مراحل
۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۱/۱	علائق: شناخت علائق مادی و معنوی (انسجام شخصیت)
۱/۲	مهارتها: شناخت مهارتهای مادی و معنوی (کشف استعدادها)
۱/۳	هدفها: شناخت اهداف مادی و معنوی (اهداف زندگی)
۲	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی
۲/۱	دانایی و عدالت در خلقت
۲/۲	توانایی و عدالت در اداره نظام هستی
۲/۳	بخشنده‌گی، مهربانی و عدالت در سرنوشت انسانها
۳	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی
۳/۱	اراده و قدرت انتخاب راه سعادت یا شقاوت (ایمان)
۳/۲	اثبات لیاقت و شایستگی تغییر با توبه و نیکوکاری (عمل صالح)
۳/۳	توان اثرگذاری بر محیط با بردباری (تواضع به حق و صبر)
۴	خداباوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خداگریزی
۴/۱	شهادت به ربوبیت خدا و اطاعت از خدا (رب الناس)
۴/۲	هدایت به صراط مستقیم و طهارت و پاکی و توکل (ملک الناس)
۴/۳	وراثت اخلاقی انبیاء و اولیاء الهی و سیقت در احسان و عدالت و توسل (اله الناس)
۵	خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی
۵/۱	اعتقاد به اصول دین و یوم الدین (ایمان به غیب)
۵/۲	عمل به فروع دین جهت آمادگی آخرت (عبادت و بندگی)
۵/۳	احسان و نیکی به خلق خدا با ایمان به یوم الحساب
ب- فصل تابستان (فصل نمایش میوه های وجود) فصل شناخت درمانی دینی	
ردیف	گامها و اصول
۱	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله
۱/۱	ادب در گفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط
۱/۲	تواضع در رفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط
۱/۳	خلق عظیم در سبک زندگی با شناخت سیره انبیاء و اولیاء خدا
۲	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف
۲/۱	شناخت افکار غیرمنطقی
۲/۲	شناخت باورهای غیرمنطقی
۲/۳	شناخت سفسطه های منطقی
۳	علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل ظن و گمان
۳/۱	شناخت نیازهای جسمی (علم نظری)
۳/۲	شناخت نیازهای روانی (علم عملی)
۳/۳	شناخت نیازهای اجتماعی (علم لدنی)
۴	عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی در مقابل جهل و گمراهی
۴/۱	شناخت و تعیین عقلا (عقل معاش) (ابزاری)
۴/۲	شناخت و تحلیل مشکلات (عقل مطبوع) (فطری)
۴/۳	شناخت و تشخیص مصلحت (عقل مسموع) (تجربی)
۵	قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف
۵/۱	شناخت حقوق زیستی (حق النفس)
۵/۲	شناخت حقوق خانوادگی و اجتماعی (حق الناس)
۵/۳	شناخت حقوق الهی (حق الله)
ج- فصل پاییز (فصل دور ریختن اضافه ها و ذخیره خوبها) فصل تعامل سازنده	
ردیف	گامها و اصول
۱	تکریم مبتنی بر صداقت در مقابل توهین با سلطه
۱/۱	کرامت نفس (ذاتی) (عمومیت کرامت انسانها)
۱/۲	کرامت نسبی (اکتسابی) (بیان کرامات کسب شده)
۱/۳	کرامت اتم و اکمل (برخورد بزرگوارانه با مشکلات)
۲	تشویق مبتنی بر صبر در مقابل تحمل با سفسطه
۲/۱	تشویق نسبی گفتاری (تقویت توان خویشنداری در برابر گناه)
۲/۲	تشویق فاصله ای روزانه (تقویت توان ترک لذت و کسالت و تنبلی)
۲/۳	تشویق رفتاری (تقویت توان تحمل سختیهای ناشی از مشکلات)
۳	تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید با سرزنش
۳/۱	خیر خواهی با ساده سازی تکالیف
۳/۲	اولویت بندی مشکلات (تبدیل تهدیدها به فرصتها)
۳/۳	آینده نگری (عدم سرزنش به خاطر خطاهای گذشته)
۴	تأیید مبتنی بر صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی
۴/۱	تشخیص درست هدف (اهداف رفتاری)
۴/۲	تقویت مثبت برنامه ها (برنامه کوتاه مدت)
۴/۳	ایجاد انگیزش در عمل (برنامه روزانه برای رسیدن به اهداف)
۵	تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی
۵/۱	آموزش مستمر (حق جویی و شناخت حق)
۵/۲	آهستگی و پیوستگی در حق گوئی (حق را بگوئید، هر چند به ضرر شما باشد.)
۵/۳	تکرار و ورزیدگی در حق پویی (دفاع از حریم حق)
د- فصل زمستان (فصل حساب و کتاب و آمادگی برای بهار) فصل مشاوره و درمان	
ردیف	گامها و اصول
۱	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری
۱/۱	اعتماد متقابل: بیان احساسات، انتقادات و پیشنهادات (علم الیقین) (شنیدن)
۱/۲	تشخیص عالمانه: مزاج شناسی، رفتارشناسی، شخصیت شناسی، طرحواره ها
۱/۳	تصمیم همدلانه: چپستی، چربایی و چگونگی اجرای تصمیمات (حق الیقین) (همدلی)
۲	مراقبه مبتنی بر روش مناسب در مقابل آزمون و خطا
۲/۱	حذف تدریجی افکار، گفتار و هیجانات منفی (تخلیه)
۲/۲	فهرست نمودن رفتار و عادات پسندیده (تخلیه)
۲/۳	تقویت فضائل اخلاقی جهت تغییر شخصیت و سرنوشت (تخلیه)
۳	محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی
۳/۱	طبقه بندی افکار مثبت
۳/۲	توصیف گفتار مثبت
۳/۳	پیش بینی رفتار مثبت
۴	معاینه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس
۴/۱	مهارت نفس: مهارت های شناختی (جهان شناسی، خداشناسی، انسان شناختی)
۴/۲	کنترل نفس: مهارت های رفتاری (حرکت در حدود الهی)
۴/۳	هدایت نفس: مهارت های معنوی (ایمان- نماز- تقوا و صبر)
۵	مربطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی
۵/۱	مواظبت: روی آوردن به دستورالعملهای قرآنی (نگرش)
۵/۲	متابعت: تبعیت از دستورات الهی (گرایش)
۵/۳	مداومت: تداوم زندگی طبق سبک زندگی اسلامی (روش)