

سبک و روش زندگی استاندارد

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی آزاد
گام اندیشه



مؤسسه آموزش عالی آزاد گام اندیشه

«گروه مشاوره» برگزار می کند

دوره کاربردی سبک و روش زندگی استاندارد

محمدعلی خلیلی

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس علوم تربیتی و مشاوره دینی

سابقه مدیریت مراکز آموزشی، راهنمایی و مشاوره خانواده

مدرس آموزش خانواده و مهارت‌های زندگی، شغلی، تحصیلی و سلامت جنسی

مشاور خانواده (ازدواج، همسر داری، تربیت فرزند)

ویژگیهای «سبک و روش زندگی استاندارد» نسبت به سایر سبک ها و روش ها

۱. **دسترسی آسان با دوام ابدی** **درمقابل** سبک ها و روش های پرهزینه و کم دوام
۲. **یار همیشگی با عمق بی نهایت** **درمقابل** یاران مقطعی، سطحی و محدود
۳. **نور هدایت با آداب کامل، جامع و مانع درمقابل** ظلمات بدون آداب، تک بُعدی و با تردید
۴. **دانش و اطلاعات** **درمقابل** پیشداوری و قضاوت بیجا
۵. **روش مناسب** **درمقابل** روش های آزمون و خطا
۶. **مثبت گرایی** **درمقابل** منفی گرایی
۷. **اعتماد به نفس** **درمقابل** هوای نفس
۸. **نگرش الهی** **درمقابل** نگرش مادی
۹. **یکپارچگی شخصیت** **درمقابل** از هم گسیختگی شخصیت

سنت‌ها و قوانین الهی در این عالم

✓ هشتم. آزمایش و ابتلا

✓ نهم. ولایت و معیت الهی شامل حال مؤمنان

✓ دهم. اختلافات درجات

✓ یازدهم. گمراهی کافران

✓ دوازدهم. املاء و استدراج

✓ سیزدهم. ریشه کن شدن جریان کفر و باطل

✓ چهاردهم. حفاظت از دین خدا

✓ یکم. بازتاب اعمال

✓ دوم. رشد تصاعدی حسنات

✓ سوم. بنا شدن عالم بر پایه عدالت

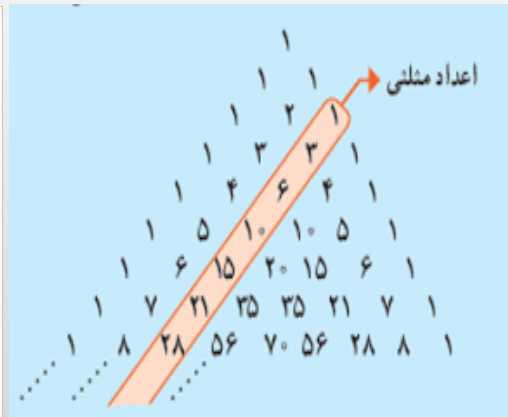
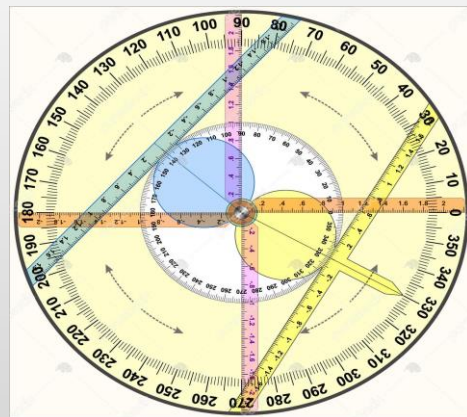
✓ چهارم. عهد الهی به ستمگران نمی‌رسد

✓ پنجم. پیروزی حق و سرنگونی باطل

✓ ششم. یاری‌رسانی پیامبران و مؤمنان

✓ هفتم. تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا

قوانین رعایت شده در سبک و روش زندگی استاندارد



- ۱- قانون چله نشینی
- ۲- قانون بیست
- ۳- قانون دهه
- ۴- قانون عدد وصل
- ۵- قانون مثلثات
- ۶- قانون هفته
- ۷- قانون خمسه (پنجه)
- ۸- قانون اربعه
- ۹- قانون توحیدی (یکپارچگی)

سبک و روش زندگی استاندارد

✓ در ۴۰ روز

✓ با ۴۰ مهارت دو سویه

✓ در ۲۰ گام

✓ در ۱۰ جلسه

✓ با ۹ درجه ۳ قسمتی

✓ با فاصله ۷ روزه

✓ در ۵ سطح

✓ با ۴ شاخص اصلی

تجربین
ما تمرین

و اجرا

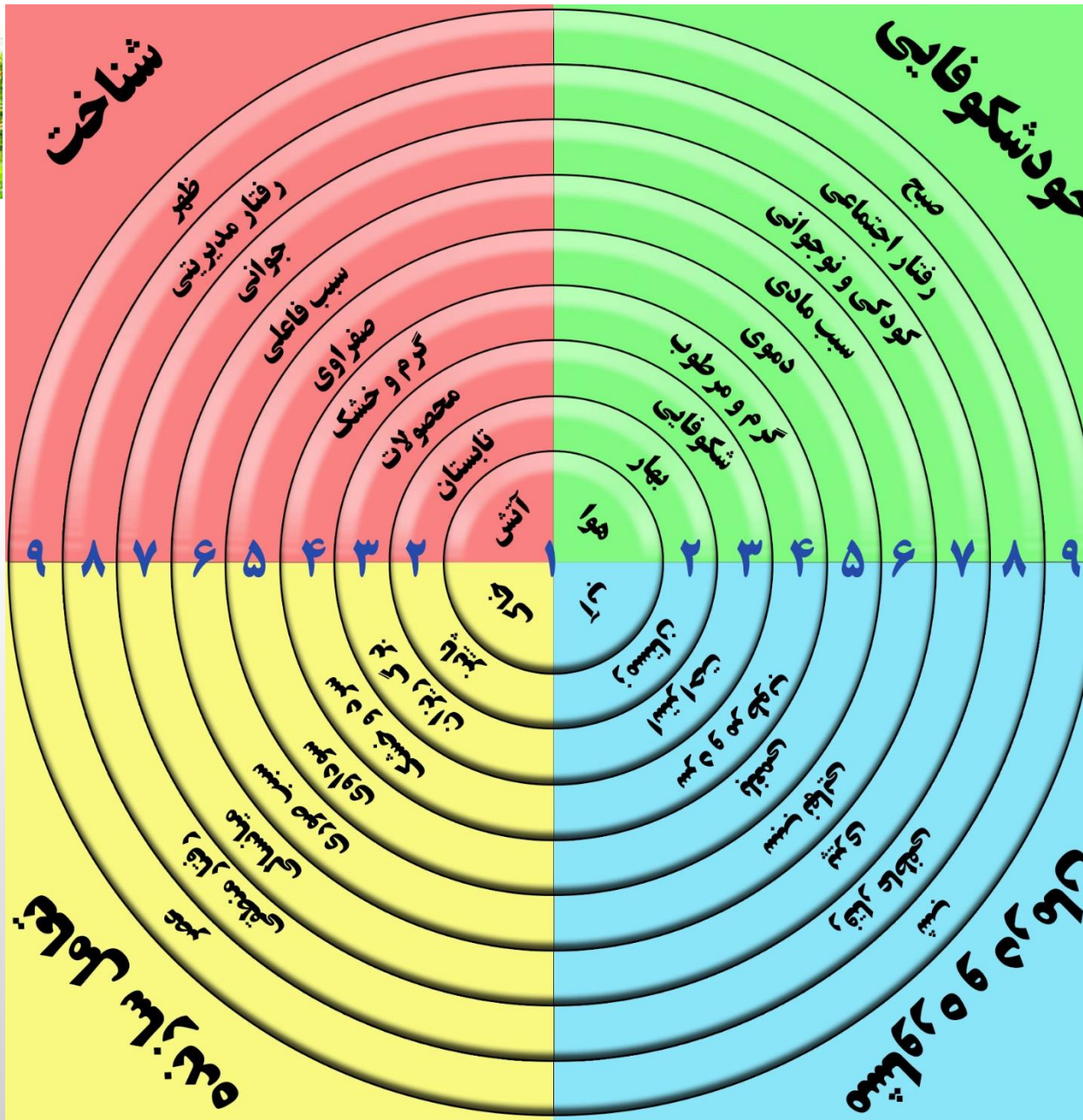
می شود

و با کمک کتاب خدا و
 راهنمایی انبیاء و اولیاء خدا
 از ظلمات درونی و شیاطین
 بیرونی رها شده و از سدّ
 شقاوت و بدبختی نجات یافته
 و به سعادت و خوشبختی
 برسد.



• هر انسانی در هر شرایطی
 می تواند با کشف
 استعدادهای ذاتی خودش و
 با توجه به علائقش، اهداف
 بلندمدت، میان مدت و
 کوتاه مدت برای خودش
 برنامه ریزی نماید.

ساختاری از نظام هستی



۱. عناصر اصلی
۲. فصل ها
۳. وضعیت
۴. طبایع
۵. مزاج ها

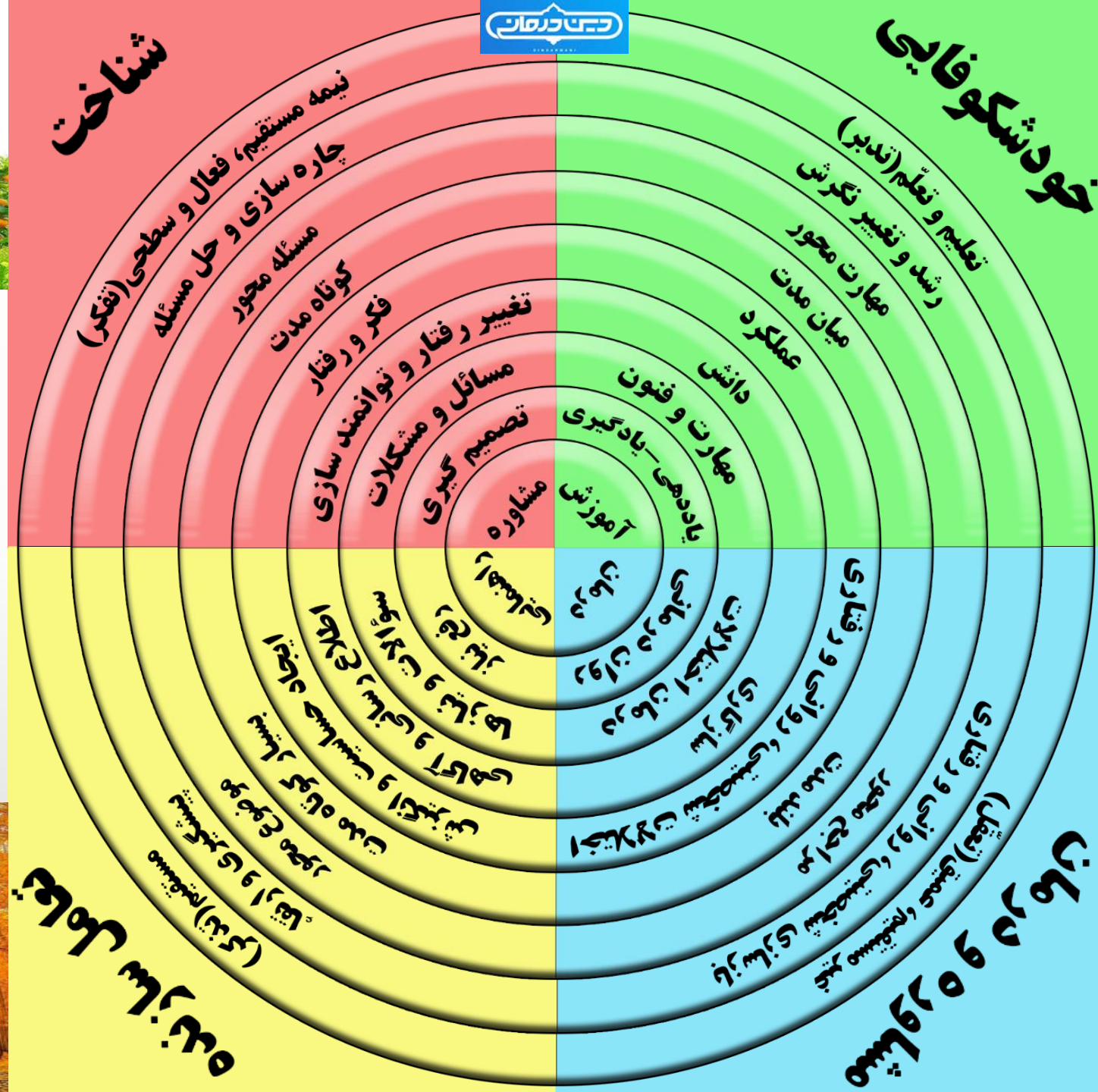
۶. اسباب
۷. سنین
۸. رفتارها
۹. زمان ها
۱۰. استاندارد





شناخت

خود شکوفایی



۱. ابعاد چهار گانه
۲. تعریف
۳. موضوع
۴. هدف
۵. سطح

۶. مدت
۷. محور
۸. کارکرد
۹. روش
۱۰. استاندارد



مشاوره سازنده

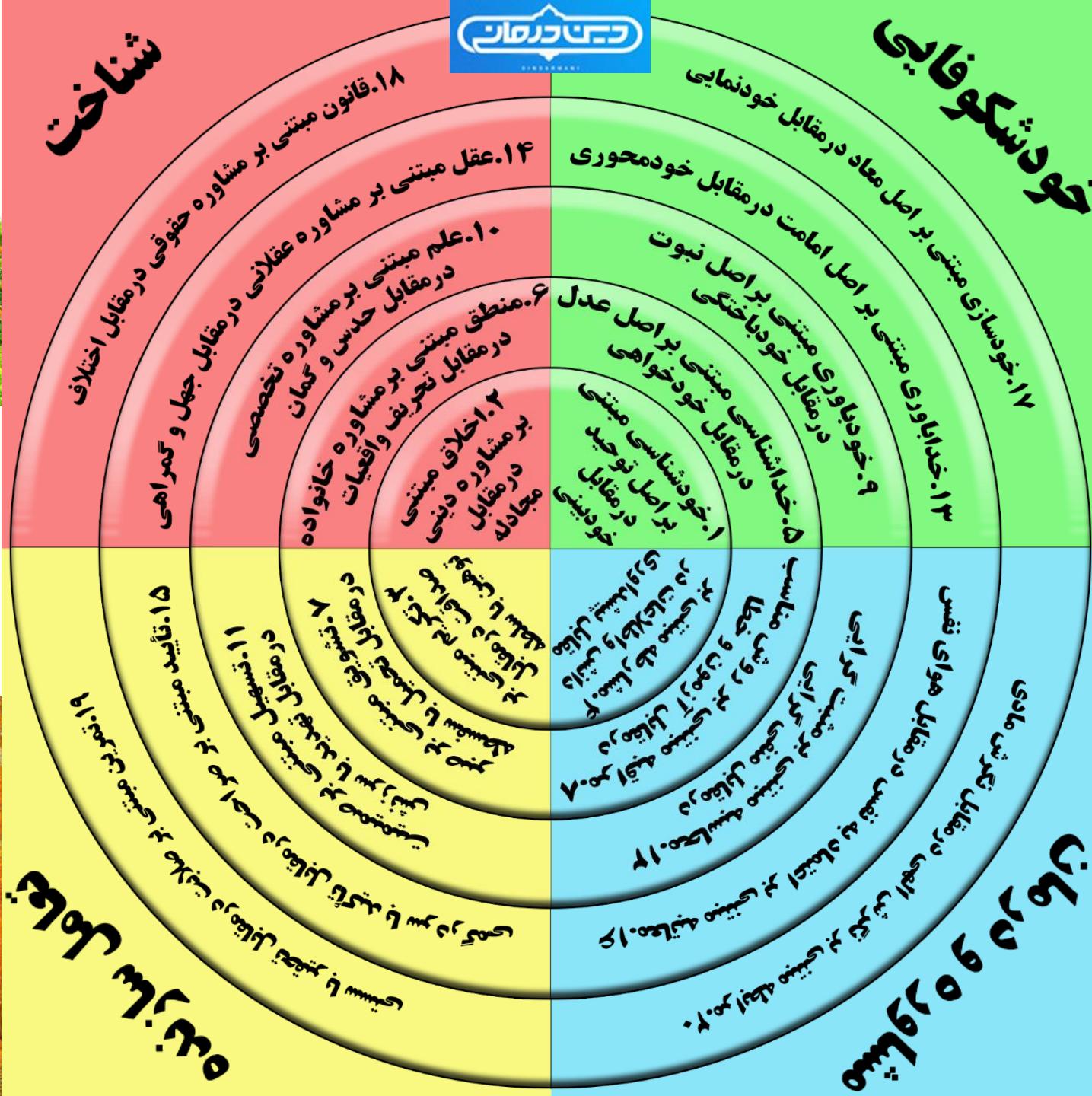
مشاوره و درمان

خودشکوفایی



- سطح یک
- سطح دو
- سطح سه

شناخت



- سطح چهار
- سطح پنج
- استاندارد



<p>خودسازی مبتنی بر اصل معاد درمقابل خودنمایی</p>	<p>خداباوری مبتنی بر اصل امامت درمقابل خودمحوری</p>	<p>خودباوری مبتنی بر اصل نبوت درمقابل خودباختگی</p>	<p>خداشناسی مبتنی بر اصل عدل درمقابل خودخواهی</p>	<p>خودشناسی مبتنی بر اصل توحید درمقابل خودبینی</p>	<p>خودشکوفایی معنوی</p>
<p>قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی درمقابل اختلاف</p>	<p>عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی درمقابل جهالت</p>	<p>علم مبتنی بر مشاوره تخصصی درمقابل حدس و گمان</p>	<p>منطق مبتنی بر مشاوره خانواده درمقابل تحریف</p>	<p>اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی درمقابل مجادله</p>	<p>شناخت</p>
<p>تمرین مبتنی بر صلابت درمقابل تحقیر با سستی</p>	<p>تأیید مبتنی بر صراحت درمقابل تأکید با سردرگمی</p>	<p>تسهیل مبتنی بر صمیمیت درمقابل تهدید با سرزنش</p>	<p>تشویق مبتنی بر صبر درمقابل تحمیل با سفسطه</p>	<p>تکریم مبتنی بر صداقت درمقابل توهین با سلطه</p>	<p>تعامل سازنده</p>
<p>مرباطه مبتنی بر نگرش الهی درمقابل نگرش مادی</p>	<p>معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس درمقابل هوای نفس</p>	<p>محاسبه مبتنی بر مثبت‌گرایی درمقابل منفی‌گرایی</p>	<p>مراقبه مبتنی بر روش مناسب درمقابل آزمون و خطا</p>	<p>مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات درمقابل پیشداوری</p>	<p>درمان</p>

<p>۵</p> <p>خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی</p>	<p>۴</p> <p>خدا باوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خداگریزی</p>	<p>۳</p> <p>خود باوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خود باختگی</p>	<p>۲</p> <p>خدا شناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خود خواهی</p>	<p>۱</p> <p>خود شناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خود بینی</p>	<p>خود شکوفایی معنوی</p>
<p>قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف</p>	<p>عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی در مقابل جهالت</p>	<p>علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان</p>	<p>منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف</p>	<p>اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله</p>	<p>شناخت</p>
<p>تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی</p>	<p>تأیید مبتنی بر صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی</p>	<p>تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید با سرزنش</p>	<p>تشویق مبتنی بر صبر در مقابل تحمیل با سفسطه</p>	<p>تکریم مبتنی بر صداقت در مقابل توهین با سلطه</p>	<p>تعامل سازنده</p>
<p>مرباطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی</p>	<p>معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس</p>	<p>محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی</p>	<p>مراقبه مبتنی بر روش مناسب در مقابل آزمون و خطا</p>	<p>مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری</p>	<p>درمان</p>

بیست گام دین درمانی مشکلات خانواده (جلسه اول)

۱ خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خوددینی

۲ اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله

۳ تکریم مبتنی بر صداقت در مقابل توهین با سلطه

۴ مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پشداوری

بیست گام دین درمانی مشکلات خانواده (جلسه دوم)

۵ خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی

۶ منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف

۷ تشویق مبتنی بر صبر در مقابل تحمیل با سفسطه

۸ مراقبه مبتنی بر روش مناسب در مقابل آزمون و خطا

بیست گام دین درمانی مشکلات خانواده (جلسه سوم)

۹ خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

۱۰ علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان

۱۱ تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید با سرزنش

۱۲ محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی

بیست گام دین درمانی مشکلات خانواده (جلسه چهارم)

۱۳ خدا باوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری

۱۳

۱۴ عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی

۱۴

۱۵ تأیید مبتنی بر صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی

۱۵

۱۶ معاینه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس

۱۶

بیست گام دین درمانی مشکلات خانواده (جلسه پنجم)

خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی

۱۷

قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف

۱۸

تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی

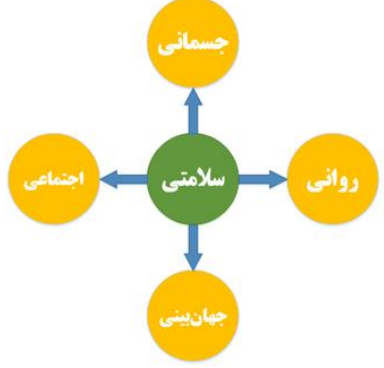
۱۹

مرباطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی

۲۰



خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی



پرسشنامه استاندارد

آزمون شخصیت کتل



MCCI

تله های شخصیتی

تله های زندگی



خودشناسی
شناخت هدف و رسالت
انتخاب شغل

من کیستم؟
* شناخت توانایی ها و استعدادها - قوت ها و ضعف ها
* فرایند شناخت
* تشخیص خطاهای شناختی که در افکارم وجود دارد
* شناسایی هدف، رسالت و شغل متناسب با شخصیت من
* من برای چه کاری ساخته شده ام؟
* انتخاب شغل بر اساس روش علمی و با توجه به ویژگی های شخصیتی
* راهکارهای اجرایی گام به گام برای رسیدن به هدف
* انجام آزمون شخصیت



اول خودت را بشناس
و بعد از لاکِ خودت بیرون بیا
تا دیگران را بشناسی.



خودسازی

خدا باوری

خود باوری

خدا شناسی

خود شناسی

استعدادها

علائق

اهداف

منحصراً به فرد

منحصراً به فرد

منحصراً به فرد

معاد

امامت

نبوت

عدل

توحید

ربوبیت

(رب العالمین)

الوهیت

(الرحمن الرحیم)

بخشنده و مهربان

عبودیت

(ایاک نعبد)

(وایاک نستعین)

خدایا فقط تو را می پرستیم

و فقط از تو یاری می جویم

خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خوددینی

ربوبیت

رَبُّ الْعَالَمِينَ، رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ، رَبُّ آبَائِكُمُ الْأَوَّلِينَ، رَبُّ رَحِيمٍ، رَبُّ هَذِهِ الْبَلَدَةِ، رَبُّ هَذَا الْبَيْتِ، رَبُّ مُوسَى وَهَارُونَ، رَبُّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ، رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ، رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِنْ كُنْتُمْ مُوقِنِينَ، رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ، رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ، رَبُّ رَحِيمٍ (یس ۵۸) رَبُّ غَفُورٍ (سبا ۱۵)

استعدادها

استعدادهای معنوی

- ۱- اثرپذیری (الگوپذیری) ۲- فرشته خویی ۳- قدرت انتخاب ۴- مسئولیت پذیری ۵- وجدان ۶- ابتکار و خلاقیت ۷- ظرفیت های درونی ۸- بی نهایت طلبی ۹- تغییر پذیری ۱۰- معنابخشی ۱۱- ترکیب تضادها ۱۲- اثرگذاری (الگوشدن) ۱۳- بندگی (تسلیم حق) ۱۴- عقل و فطرت ۱۵- توبه و جهش درونی

استعدادهای مادی

- ۱- کاربردی ۲- انتزاعی ۳- فضایی ۴- هنری ۵- بدنی - حرکتی ۶- اقتصادی ۷- زبانی یا کلامی ۸- اجتماعی ۹- ریاضی ۱۰- پیش بینی ۱۱- تخیل ۱۲-یدی (مکانیکی، عملی) ۱۳- موسیقی و صدا ۱۴- تفکر عمیق ۱۵- منطق و فلسفه

الوهیت

و خدای شما، خدای یکتاست، نیست خدایی مگر او که **بخشنده و مهربان** است خدای یکتاست که جز او خدایی نیست که **زنده و پاینده ابدی** است. و **الْهَكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ بگو: خداوند مرا کافی است، هیچ معبودی جز او نیست، تنها بر او توکل کرده ام و او پروردگار عرش بزرگ است.** (فِ قُلِّ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ)، الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا، وَمَا تَشَاوُنْ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (۲۹ تکویر)

علائق

علائق معنوی:

- ۱- پاکی ۲- نظم ۳- جدیت ۴- خلوص ۵- وقت شناسی ۶- بخشندگی

علائق مادی:

- ۱- سرمایه ۲- تجهیزات ۳- مدرک ۴- گواهی ۵- راهنما ۶- یاور موافق

فردی

معبود یگانه است و ما مطیع فرمان اویم الهاً واحداً وَ نَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ **توحید در معبود:** لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ، وَ لَا أَنْتُمْ عِبُدُونَ مَا أَعْبُدُ. (یک خدا بجای خدایان) ۲- **توحید در نوع عبادت:** وَ لَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ وَ لَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (نماز بجای سوت و کف) ۳- **توحید در روش عبادت:** لَكُمْ دِينَكُمْ وَ لِي دِينٌ (حجاب بجای عریان بودن)

اجتماعی

- ۱- **وحدت و محبت:** لَا يَلْفَافُ فُرَيْشٍ اِيْلَافِهِمْ (ایجاد انس و الفت) ۲- **عزت و شرف:** فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (پس هر آینه باید بپرستند پروردگار و صاحب این خانه را) ۳- **اقتصاد و امنیت:** الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَ ءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ (به آنها هنگام گرسنگی طعام داد و از ترس و خطرانشان ایمن ساخت.

عبودیت

اهداف

اهداف معنوی

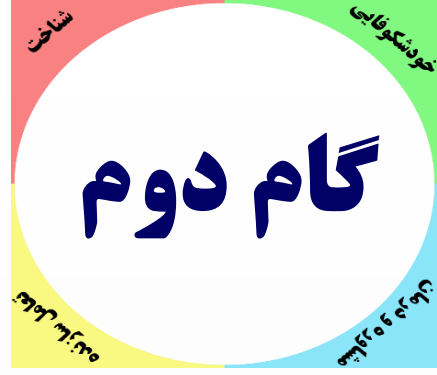
- ۱- بندگی (عبودیت) ۲- حُسن عمل (عمل صالح) ۳- رحمت الهی (آرامش همیشگی)

اهداف مادی

- ۱- حفظ نظام زندگی ۲- حفظ امنیت ۳- حفظ کرامت ۴- حفظ عدالت ۵- رشد و تعالی

گام ۱	خودبینی (خودکم بینی یا خودبتر بینی)	پیش از حد خیلی زیاد زیاد پیش از متوسط متوسط کمتر از متوسط تأحدودی کم خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم کم تأحدودی کمتر از متوسط متوسط پیش از متوسط زیاد خیلی زیاد پیش از حد	گام ۱
۱	عدم اعتقاد به ربوبیت الهی در پرورش استعدادها(من از مربی بی نیازم)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱ اعتقاد به ربوبیت الهی در پرورش استعدادهای توحیدی (مربی اصلی خداست)
۲	خودنگری (اتکا به توانمندیهای ظاهری)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲ شکوفایی استعدادهای معنوی توحیدی
۳	خودپسندی (من استعداد برترم)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۳ شکوفایی استعدادهای مادی توحیدی
۴	عدم اعتقاد به الوهیت خداوند در تحقق علائق (دل بستگی به ارزشهای مادی)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۴ اعتقاد به الوهیت خداوند در تحقق علائق توحیدی (دل بستگی به ارزشهای الهی)
۵	تلاش برای تحقق علائق و ارزشهای مادی	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۵ تلاش برای تحقق علائق و ارزشهای معنوی توحیدی
۶	وابستگی به علائق مادی به عنوان هدف	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۶ استفاده از علائق مادی توحیدی به عنوان وسیله نه هدف
۷	عدم اعتقاد به عبودیت خدا (بندگی شیاطین)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۷ اعتقاد به عبودیت (توفیق بندگی خدا)
۸	موفقیت رسیدن به جایگاه اجتماعی و اقتصادی مناسب است.	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۸ موفقیت توفیق بندگی خدا و خدمت به خلق خدا
۹	رسیدن به اهداف مادی در سایه سعی و تلاش خود	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۹ رسیدن به اهداف مادی و معنوی در سایه رحمت الهی
جمع					جمع

اصل اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله



اخلاق دینی
اخلاق دینی اخلاق دینی، عنوان شاخه ای از علوم انسانی است. نظامهای اخلاقی جوامع بشری را نمی توان به گونه ای بریده از دیگر نهادهای اجتماعی بررسی کرد، زیرا این نظامها غالباً در زم ...



قانون

عقل

علم

منطق

اخلاق



اخلاق
الهی
(بندگی)

اخلاق
اجتماعی

اخلاق
فردی

مشاوره
حقوقی

مشاوره
عقلانی

مشاوره
تخصصی

مشاوره
خانواده

مشاوره
دینی



آیات مرتبط

روایات مرتبط

سیره و روش انبیاء و اولیاء (ع)

اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله

قرآن، کتاب ادب است و ادب حضور و ادب برخورد را در جاهای مختلف بیان می‌کند. مثلاً ادب ورود به مکان مقدس: «طه ۱۲» یا در خصوص ادب برخورد با والدین: «بقره ۸۳ نساء ۳۶ انعام ۱۵۱ اسراء ۲۳ احقاف ۱۵» ادب ورود به خانه دیگران: نور ۲۷ ادب مناظره با مخالف: «نحل ۱۲۵» ادب شنیدن صحبت‌ها: زمر ۱۸ ادب صحبت کردن: «نساء ۶۳ و ۱» «طه ۴۴» ادب نیکی به دیگران: «نساء ۸۶» ادب مهمانی: «احزاب ۵۳» ادب نشستن در مجالس عمومی: «مجادله ۱۱» و بندگان خدای رحمان کسانی‌اند که روی زمین بی‌تکبر راه می‌روند، و هر گاه جاهلان آنان را طرف خطاب قرار دهند (و سخنان نابخردانه گویند) با ملایمت (و سلامت نفسی) پاسخ دهند. (فرقان ۶۳)»

ادب در گفتار

ادب در احسان

ادب در سؤال

اخلاق فردی

«عِبَادُ الرَّحْمَنِ»
بندگان خاص
خداوند

" (أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ) آیا ما سینه تو را گشاده نساختیم (شرح ۱) قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * وَاخْلُ عَقْدَةً * مِنْ لِسَانِي * يَقْفَهُوا قَوْلِي * وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي (موسی) گفت: پروردگارا! (اکنون که مرا به این کار بزرگ مأمور فرمودی) سینه‌ام را برایم گشاده گردان (و بر صبر و حوصله‌ام بیفزای). و کارم را برایم آسان فرما. و گره از زبانم باز نما. تا (آنها) سخنان مرا (خوب) بفهمند. و از خاندانم (یاور و) وزیری برایم قرار بده. (طه ۲۵-۲۹) (این) کتاب مبارکی است که به سوی تو فرو فرستادیم تا در آیات آن تدبیر کنند و خردمندان پند گیرند. [ص ۲۹] آنان که سخن را با دقت می‌شنوند و بهترین آن را پیروی می‌کنند، آنانند که خداوند هدایتشان نموده و آنانند همان خردمندان [زمر ۱۸]

سعه صدر تا شرایط آسان

زبان نرم و روان با مهربانی

سخن قابل فهم طرف مقابل

اخلاق اجتماعی

«أُولَئِكَ الْأَبَاب»
خردمندان

و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری. (قلم ۴) از پرتو رحمت الهی در برابر آنها نرم (و مهربان) شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند بنا بر این آنها را عفو کن و برای آنها طلب آمرزش نما و در کارها با آنها مشورت کن اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش و) بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد. (آل عمران ۱۵۹) و برای مؤمنانی که از تو پیروی کرده‌اند، بال خود را بگستر (و متواضع باش). (شعراء ۲۱۵) «و از روی مهربانی و لطف، بال تواضع خویش را برای آنان فرود آور و بگو: پروردگارا! بر آن دو رحمت آور، همان گونه که مرا در کودکی تربیت کردند. (اسراء ۲۴)

تواضع در برابر خدا

تواضع در برابر انبیاء و اولیاء

تواضع در برابر مردم

اخلاق الهی

اخلاق برجسته
(بندگی)

گام ۲	مجادله	اصل اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی									گام ۲										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم		فردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد
۱	بی ادبی در گفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱ رعایت ادب در گفتار (اخلاق فردی)
۲	منت گذاشتن در احسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲ رعایت ادب در احسان (اخلاق فردی)
۳	بی ادبانه (طلبکارانه) درخواست کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳ رعایت ادب در سؤال (اخلاق فردی)
۴	ایجاد شرایط نامناسب و سخت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴ سه صدر تا شرایط آسان برای هدایت (اخلاق اجتماعی)
۵	زبان تند و خشن با نامهربانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵ زبان نرم و روان با مهربانی (اخلاق اجتماعی)
۶	سخن غیر قابل فهم و درک طرف مقابل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶ سخن قابل فهم طرف مقابل (اخلاق اجتماعی)
۷	نافرمانی خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷ تواضع در برابر خداوند (اخلاق الهی)
۸	طغیان در برابر انبیاء و اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸ تواضع در برابر انبیاء و اولیاء خدا (اخلاق الهی)
۹	غلبه هیجانان (خشم، ترس، احساسات و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹ تواضع در برابر مردم (اخلاق الهی)
جمع																					جمع



کرامت انسانی از دیدگاه قرآن



صدراقت

پیش نیاز همه درس هست

www.dindarmani.ir



تکریم مبتنی بر صداقت
در مقابل توهین با سلطه

تکریم

/takrim/

• مترادف: احترام، اعظام، اکرام، بزرگ داشت،
تجلیل، تعظیم، توقیر، حرمت ...



گام سوم



اسراء ۷۰



www.dindarmani.ir



تمرین

تأیید

تسهیل

تشویق

تکریم



صلابت

صراحت

صمیمیت

صبر

صداقت

صداقت در افکار

صداقت در گفتار

صداقت در رفتار

تکریم مبتنی بر صداقت در مقابل تحقیر با سلطه

به طور کلی هر چیزی که در جای خود، شریف و نیکو باشد، متصف به «گرم» می شود. همچنان که در قرآن می خوانیم: **رَسُولٌ كَرِيمٌ** [حجرات ۱۳] **رِزْقٌ كَرِيمٌ** [حاقه ۴۰] **مَقَامٌ كَرِيمٌ** [انفال ۴] **كِتَابٌ كَرِيمٌ** [شعراء ۵۸] **زَوْجٌ كَرِيمٌ** [نمل ۲۹] [شعراء ۷] و....

کرامت الهی
(ذاتی)

صداقت در
افکار

کرامت اکتسابی
(نسبی)

صداقت در
گفتار

کرامت ملکوتی
(اتم و اکمل)

صداقت در
رفتار

روح الهی: از نظر قرآن انسان موجودی است که از روح خدا در او دمیده شده است. (حجر ۲۹، ص ۷۲، سجده ۹) جسمش به خاک اتصال دارد و روحش به خدا. (انعام ۲، مومنون ۱۲، سجده ۷، صافات ۱۱، ص ۷۱، اسراء ۶۱) انسان از آن چنان گوهر وجودی برخوردار است که خداوند، دیگر موجودات جهان آفرینش را برای او خلق کرده است.

اشرف مخلوقات: **فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ، مَوْمِنُونَ ۱۴** - **وَفَضَّلْنَاكُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا وَآنَانَ رَا بَرِ بَسَارِي از آفریده های خود برتری کامل دادیم. الإِسْرَاءُ ۷۰ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (تین ۴) که ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریده ایم.**

خلیفه خدا در زمین: **إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً بقره ۳۰** یا **دَاوُدَ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ اسراء ۲۶**

آزادی و اختیار: **«أَنَا هَدَيْتَاهُ السَّبِيلَ أَمَّا شَاكِرًا وَ أَمَّا كَفُورًا» انسان ۳** ما راه را بدو نمایاندیم، خواه شاکر باشد و [پذیرا گردد] یا ناسپاس. **«وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ» (کهف ۲۹)** بگو: این حق است از سوی پروردگارتان؛ هر کس می خواهد ایمان آورد و هر کس می خواهد کافر گردد؛ **یونس ۹۹. غاشیه ۲۱. ق ۴۵**

پذیرش ولایت انبیا و اولیای الهی: **«۳ و شعرا»** گویی می خواهی جان خود را از شدت اندوه از دست دهی از آن رو که آنان ایمان نمی آورند! اگر ما اراده کنیم، از آسمان بر آنان آیه ای نازل می کنیم که گردن هایشان در برابرش فرود آید. (انعام ۱۰۷) و اگر خداوند می خواست (همه به اجبار ایمان می آوردند و) شرک نمی ورزیدند (ولی سنت الهی چنین نیست) و ما تورا بر آنان نگهبان قرار ندادیم و تو وکیل (ایمان آوردن) آنان نیستی. (غاشیه ۲۱ و ۲۲) پس تذکر ده تو فقط تذکر دهنده ای. تو مسلط بر آنها نیستی که مجبورشان (بر ایمان) کنی.

هماهنگی افکار و گفتار: **انسان ۲:** ما انسان را از نطفه مختلفی آفریدیم و او را می آزماییم.. **مؤمنون ۳۰:** هر آینه در این داستان نشانه هایی است و تنها آزمایش کننده بودیم **مائده ۱۱۷، «تا زمانی که در میان آنها بودم، مراقب و گواهان بودم»**

نظام امیال: همانا کسانی که تقوا پیشه کرده اند، هر گاه وسوسه های شیطانی به آنان نزدیک شود، متوجه می شوند (و خدا را یاد می کنند)، آن گاه بینا می گردند. (اعراف ۲۰۱)

نظام افکار: (انفال ۲۲) همانا بدترین جنبنندگان نزد خداوند، (کسانی هستند که نسبت به شنیدن حق) گران (و نسبت به گفتن حق) لال هاینند، آنها که تعقل نمی کنند. (۲۱۹ بقره)، خداوند اینچنین آیات را برای شما روشن می سازد تا شاید اندیشه کنید.

نظام اعمال: (سبا ۴۶) بگو: من شما را به یک سخن پند می دهم برای خدا قیام کنید، دو نفر دو نفر و یک نفر یک نفر، پس بیاندیشید (تا ببیند) که هیچ گونه جنونی در هم سخن شما (پیامبر) نیست، او برای شما از عذاب سختی که در پیش است جز هشدار دهنده ای نیست.

گام ۳	تحقیر با سلطه	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	گام ۳	تکریم با صداقت
۱	حمله به شخصیت افراد به خاطر خطاهایشان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	کرامت ذاتی به واسطه روح الهی (شخصیت دادن به افراد حتی گناهکار)
۲	افعال و اعمال ضد اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	کرامت افعالی به عنوان اشرف مخلوقات
۳	صفات شیطانی و طاغوتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	کرامت صفاتی به عنوان خلیفه خدا در زمین
۴	سوء استفاده از آزادی و اختیار خدادادی و گرفتاری در معرض تهمت دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	کرامت انسانی با استفاده از آزادی و اختیار خدادادی
۵	عدم پذیرش ولایت انبیاء و اولیاء الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	کرامت انسانی با پذیرش ولایت انبیاء و اولیاء الهی
۶	ناهماهنگی بین افکار و گفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	کرامت انسانی با هماهنگی افکار و گفتار
۷	افراط و تفریط در امیال (نیازهای جسمی، جنسی، روانی، عاطفی و اجتماعی و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	کرامت ملکوتی (تکامل نظام امیال) (نیازهای جسمی، جنسی، روانی، عاطفی و اجتماعی و...)
۸	اختلال در تفکر (پرش افکار، بینش هیجانی، تفکر کاذب، تفکر غیر منطقی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	کرامت ملکوتی (تکامل نظام افکار) (انسجام افکار، بصیرت، تفکر حقیقی و منطقی)
۹	اختلال در نظام اعمال (اختلال در کار، استراحت و عبادت و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	کرامت ملکوتی (تکامل نظام اعمال) (نظم در کار، استراحت و عبادت و...)
جمع																					جمع	



مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری

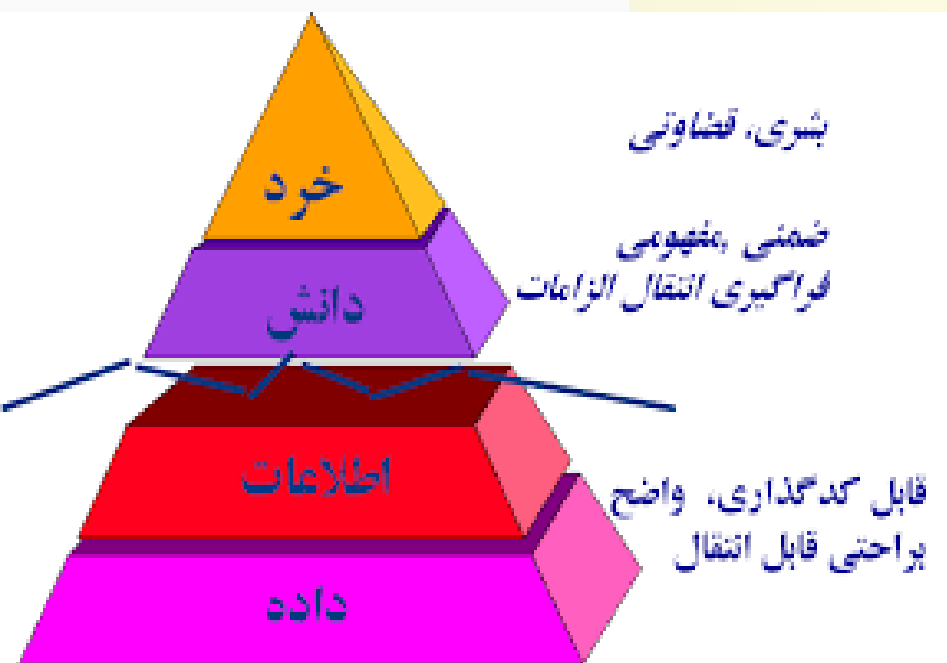
مشارطه

مشارطه. [م ر ط] (ع مص) همدیگر شرط کردن. (آندراج) (منتهی الارب) (ناظم الاطباء). باکسی شرط کردن. (تاج المصادر بیهقی) (روزنی، یادداشت به خط مرحوم دهخدا).

اصلا فرمول ترکیه نفس :

مشارطه + مراقبه + محاسبه. میباید که اگر انسان خواستار این است که خود را به صفات اخلاقی عادت دهد یا بخواهد رذائل اخلاقی را از خود دور کند باید این فرمول را سرلوحه کار

خود قرار دهد.



مرباطه

معایبه

محاسبه

مراقبه

مشارطه

شرط ۱:
اعتماد متقابل

شرط ۲:
تشخیص عالمانه

شرط ۳:
تصمیم همدلانه

نگرش الهی

اعتماد به
نفس

مثبت
کرایه

روش
مناسب

دانش و
اطلاعات

حق الیقین (همدلی)

عین الیقین (دیدن)

علم الیقین (شنیدن)

مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پيشداوری

و از آنچه به آن علم نداری پیروی مکن، چون گوش و چشم و دل، همه‌ی اینها مورد بازخواست قرار خواهد گرفت. (اسراء ۳۶)
 ذکر چشم و گوش و دل در آیه، نشان می‌دهد، انگیزه‌ی پیروی از دیگران از طریق شنیدن، دیدن و اندیشه و درک است.
 در طول تاریخ، بسیاری از فتنه‌ها و نزاع‌ها، از قضاوت‌های عجولانه یا حرف‌های بی‌مدرک و نظریه‌های بدون تحقیق و علم، بروز کرده است. عمل به این آیه، فرد و جامعه را در برابر بسیاری از فریب‌ها و خطاها بیمه می‌کند.
زندگی باید براساس علم واطلاعات صحیح ومنطق وبصیرت باشد.

خوب شنیدن

۱- بیان احساسات

۲- بیان انتقادات

۳- بیان پیشنهادات

**شرط اول
اعتمادمتقابل**

انسان حریص و کم طاق آفریده شده. هنگامی که بدی به او رسد بیتابی می‌کند. و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود. مگر نمازگزاران. آنها که نمازها را مرتباً بجا می‌آورند. و آنها که در اموالشان حق معلومی است. برای تقاضا کنندگان و محرومان. و آنها که به روز جزا ایمان دارند. و آنها که از عذاب پروردگارشان بیمناکند. (معارج ۱۹-۲۸)

۱- بررسی خاطرات

خوب دیدن

۲- «بگو: هر کس بر حسب ساختار [روانی و بدنی] خود عمل می‌کند.» (اسراء ۸۴) ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم، و تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم، تا یکدیگر را بشناسید، ولی گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست، خداوند دانا و خبیر است. (حجرات ۱۳)

۲- بررسی شخصیت

**شرط دوم:
تشخیص عالمانه**

۳- (مِزَاجُهَا كَافُورًا - الانسان / ۵) و (مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا - الانسان / ۱۷) و (وَمِزَاجُهُ مِنْ تَسْنِيمٍ - المطففين / ۲۷) خداوند در آیه ۱۹ **سوره کهف** مهمترین شرایط تغذیه را فرموده: (پاک، حلال، باکیفیت، متناسب با مزاج افراد)

۳- بررسی مزاج

همدلی

قلب مرکز تصمیم گیری (بقره- ۲۸۳) هر گونه تصمیم گیری می بایست پس از مشاوره انجام پذیرفته سپس از بین آراء مشاوران بهترین راه حل را برگزید (نمل ۳۲) تصمیم به حق (نساء- ۲۰) تصمیم به اصلاح (نساء- ۳۵) تصمیم به جدایی با شرایط ویژه (بقره- ۲۲۷) قاطعیت وتوکل بعد از تصمیم (آل عمران- ۱۵۹) مشورت قبل ازتصمیم (آل عمران- ۱۵۹) مشورت با زیردستان قبل ازتصمیم (نمل- ۳۲) تصمیم با توجه حلال وحرام بودن آن (بقره- ۲۳۵)

۱- چستی تصمیم

عدم عجله درتصمیم گیری (نساء- ۱۹) عدم تصمیم برگمراه کردن دیگران (نساء- ۱۱۳) عدم تصمیم بر اخراج اولیاء خدا از دیارشان (توبه- ۱۳ و اسراء- ۱۰۳) عدم تصمیم بر فرار از جهاد وسختیها (توبه- ۵۰) عدم تصمیم به کفر بعد از اسلام (توبه- ۷۴) عدم تصمیم بر خدعه ونیرنگ (یوسف - ۱۵) عدم تصمیم بر مجازات بی گناه به خاطر مصالح شخصی (یوسف- ۳۵) عدم تصمیم به توطئه علیه اولیاءخدا (زخرف- ۷۹ و یوسف- ۱۰۲) عدم تصمیم به سستی در جهاد و ایمان (آل عمران- ۱۲۲) عدم تصمیم بر مانع تراشی برای مستمندان (قلم- ۲۵)

۲- چرایی تصمیم

۳- چگونگی اجرای تصمیم

**شرط سوم:
تصمیم همدلانه**

گام ۴	پیشداوری و قضاوت	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نردیدم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	دانش و اطلاعات	گام ۴
۱	عدم توجه به احساسات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت خودآگاهی	۱
۲	عدم توجه به انتقادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۲
۳	عدم توجه به پیشنهادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ابراز وجود	۳
۴	عدم توجه به طرحواره های زندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت کنترل هیجانات	۴
۵	عدم توجه به مزاج شناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ارتباط موثر	۵
۶	عدم توجه به شخصیت شناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت همدلی	۶
۷	تصمیمات مبهم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۷
۸	تصمیمات عجولانه و احساسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر نقادانه	۸
۹	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر خلاق	۹
جمع																						جمع



خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی

عدل

/ʻadl/

اسم: عدل - نوع: پسرانه - ریشه اسم: عربی -
معنی: دادگری، داد

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ
(یونس علیه السلام، ۴۴)

خدا به مردم هیچ ستمی نمی‌کند و لیکن این خود مردمند
که به خویشتن ستم می‌کنند

نگران ظلم به خود و دیگران، و تحقق عدل خدا نسبت به خود باشیم،
نه این که نگران سازگاری عدل و رحمت خداوند سبحان باشیم

سیدالشهداء، امام حسین علیه السلام:
وَعَدْلُكَ مُهْلِكِي وَمِنْ كُلِّ عَدْلِكَ مَهْرَبِي

عدل تو، هلاک کننده‌ی من است، و من از کل عدل تو فرار می‌کنم
(دعای عرفه)
www.x-shobhe.com

ما با دو نقیصه مواجهیم: یکی دانستن معانی درست کلمات؛ دیگری
شناخت درست خداوند سبحان! هر کدام از این دو، برای ایجاد
سؤالات و شبهات در ذهن کافیست، چه رسد به هر دو با هم.

خداشناسی

/xodASenAsi/

خداشناسی، [خ ش] (حاصص مرکب)
شناخت خدا، معرفه‌الله. (یادداشت بخط
مؤلف). کتابه از تدین و دینداری. دانش
خداشناسی: دانش خداشناسی در معنی
حقیقی خود، شامل قسمتی از فلسفه است

انسان بر فطرت خداشناسی و توحید، آفریده شده است

عدل، همان حکمت خداوند است.

به این معنا که خداوند حکیم (کار اشتباه انجام نمی‌دهد
و هر کاری که انجام می‌دهد، درست است).

نه افراط دارد نه تفریط.

آنچه منشا ظلم است در حرم قدسی پرورده‌کار،
راه ندارد.

خودسازی

خدا باوری

خود باوری

خود شناسی

خدا شناسی

دانا

توانا

بخشنده



معاد

امامت

نبوت

توحید

عدل

عدالت در
سرنوشت انسانها

عدالت در
اداره نظام
هستی

عدالت در
خلقت

خداشناسی مبتنی بر عدل الهی در مقابل خودخواهی

۱- اثرپذیری (الگوپذیری) ۲- فرشته خویی ۳- قدرت انتخاب ۴- مسئولیت پذیری ۵- وجدان ۶- ابتکار و خلاقیت ۷- ظرفیت‌های درونی ۸- بی نهایت طلبی ۹- تغییر پذیری ۱۰- معنابخشی ۱۱- ترکیب تضادها ۱۲- اثرگذاری (الگوشدن) ۱۳- بندگی (تسلیم حق) ۱۴- عقل و فطرت ۱۵- توبه و جهش درونی

استعدادها

عدالت در خلقت

بهترین الگوهای رشد انسان : ۱- سیره و روش قرآن ۲- سیره و روش انبیاء الهی ۳- سیره و روش اولیاء خدا ۴- سیره و روش علما ۵- سیره و روش صدیقین ۶- سیره و روش صلحا ۷- سیره و روش شهدا ۸- سیره و روش موحدان تاریخ ۹- سیره و روش عملی خانواده ۱۰- سیره و روش عملی افراد موجه اطرافمان

عوامل رشد

عدالت در اداره نظام هستی

۱- خودبینی ۲- مجادله ۳- توهین با سلطه ۴- پیشداوری ۵- خودخواهی ۶- تحریف واقعیات ۷- تحمیل با سفسطه ۸- آزمون و خطا ۹- خودباختگی ۱۰- حدس و گمان ۱۱- تهدید با سرزنش ۱۲- منفی گرایی ۱۳- خداگریزی ۱۴- جهالت و گمراهی ۱۵- تأکید با سردرگمی ۱۶- هوای نفس ۱۷- خودنمایی ۱۸- اختلاف ۱۹- تحقیر با سستی ۲۰- نگرش مادی

موانع رشد

عدالت در سرنوشت انسانها

کام ۵	خودخواهی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نردید دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	خداشناسی مبتنی بر عدل الهی	کام ۵
۳۳۸	عدم درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۳۳۸
۳۳۹	ناظر تکریم نشده: عدم ترس از خدا در نمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناظر تکریم شده: ترس از خدا در نمان	۳۳۹
۳۴۰	خودپرستی، کفران و طغیان در برابر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه انسان به مقام و کرامت خود و شکر خدا	۳۴۰
۳۴۱	عدم مطالعه قرآن برای یافتن راه حل مشکلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درک بخشندگی و مهربانی خدا با دسترسی آسان	۳۴۱
۳۴۲	احساس تنهایی و بی کسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا به عنوان یار همیشگی	۳۴۲
۳۴۳	غرق در ظلمت و گمراهی طاغوت ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا به عنوان نور هدایت	۳۴۳
۳۴۴	تکیه بر حاکمان بی دوام غیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت حاکمیت خدا در حل مشکلات با دوام ابدی	۳۴۴
۳۴۵	دلی که از خدا تهی شده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا با عمق بینهایت	۳۴۵
۳۴۶	حل مشکلات با آداب و رسوم ناقص نیاکان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حل مشکلات با آداب کامل، جامع و مانع اوامر الهی	۳۴۶
جمع																					جمع	



اصل منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف واقعیات



تحریف

/tahrif/

- مترادف: تبدیل، تغییر، دگرگون سازی، قلب
- متضاد: تصحیح
- معادل فارسی: دستبری، دگرگون کردن، دستکاری



منطق

/manteq/

- مترادف: سخن، کلام، بینه، عقل، روش
- شناسی، متدولوژی، دلیل، علت
- معادل فارسی: گویا، خردورزی، فنود



قانون

عقل

علم

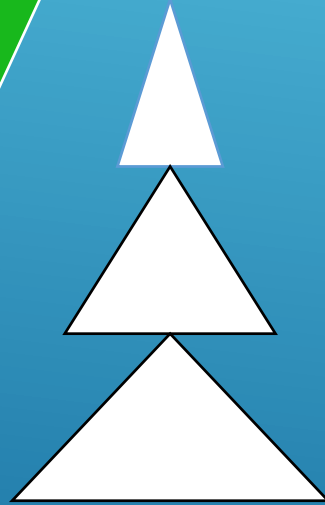
اخلاق

منطق

توکل

تصمیم

مشاوره



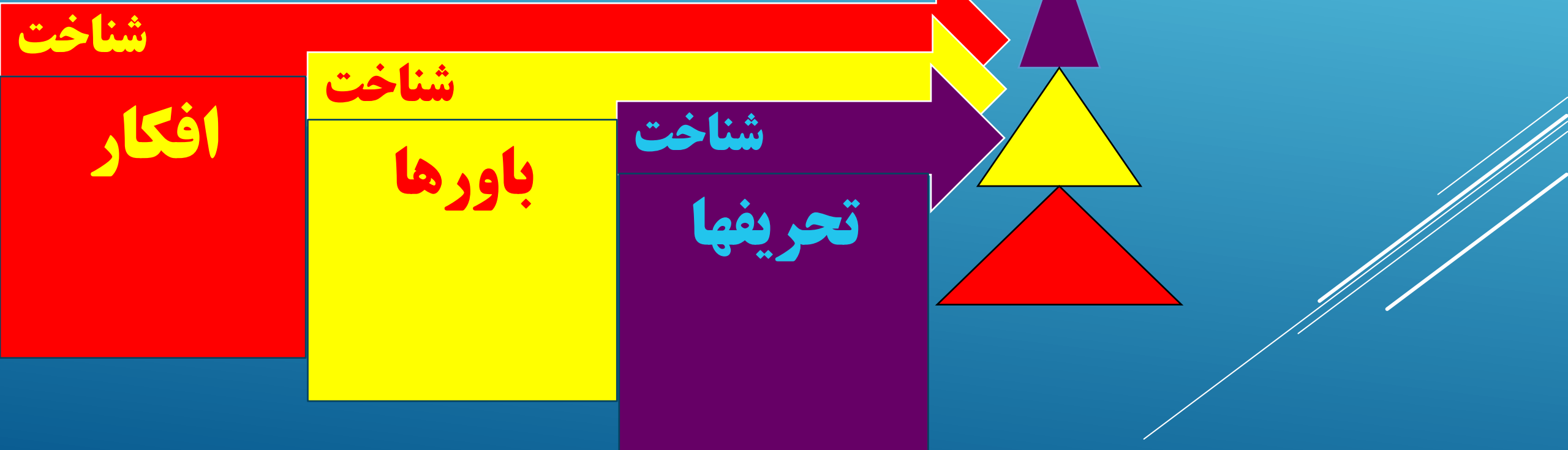
مشاوره
حقوقی

مشاوره
عقلانی

مشاوره
تخصصی

مشاوره
دینی

مشاوره
خانواده



منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف

مشاوره خانواده

شناخت افکار غیر منطقی

تصمیم گیری منطقی

شناخت باورهای غیر منطقی

توکل

شناخت تحریفها

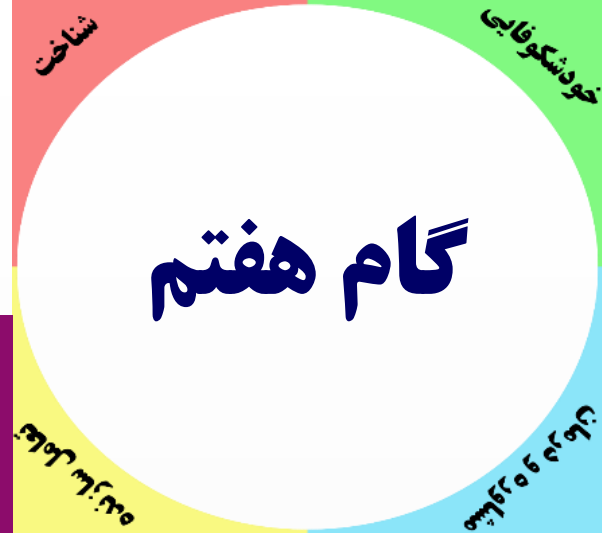
همزه/۱	عیبجویی در مقابل حسن جویی	بقره ۲۱۱/	سنت پرستی در مقابل سنت الهی	حمد/۵ بقره/۹۱/۵۱/۲۲/آل عمران/۱۴۹/۶۴/۷۵/نساء/۴۸ /۱۱۷//مائده/۹۰/۶۰	بت پرستی در مقابل یکتا پرستی
آل عمران/۷۹/	حق به جانبی در مقابل منطقی بودن	حج ۱۸/محمد ۱۴	دیگر محوری در مقابل دامحوری	بقره/۴۲/حج/۷۸/آل عمران/۱۵۴	رفاه طلبی در مقابل حق طلبی
نساء/۱۰۱/آل عمران/۲۳	برزگ نمایی در مقابل واقع بینی	بقره/۱۳۷/۱۱۳/نور ۶ ۲	خود محوری در مقابل حق محوری	آل عمران/۱۸۸/	تأیید طلبی در مقابل تکلیف طلبی
بقره/۱۷۹/۳۰/	قضاوت گرایی در مقابل تحقیق	اسراء/۱۹/نجم/۳۹/	مشکل گریزی در مقابل حل مسئله	نساء/۵۱/بقره/۲۵۸	مراد طلبی در مقابل انصاف طلبی
انعام/۱۱۶/سبا/۳۵	اکثریت گرایی در مقابل مورد پژوهی	بقره/۱۵۵/	انسان انگاری در مقابل شیء انگاری	نساء/۳۶/مائده/۱۸/	منزلت طلبی در مقابل هنجار طلبی

انفال/۱۳/مجادله/۲۲/۲۰/۸/۵	مخالفت اندیشی در مقابل همدلی	اعراف ۹۷-۹۹	خوش اندیشی در مقابل چاره اندیشی	حدید ۱۶	دوقطبی اندیشی در مقابل انعطاف
یونس ۷۱-۷۳	جزم اندیشی در مقابل هم اندیشی	آل عمران ۲۷/توبه ۵۹	ایده آل اندیشی در مقابل قناعت	سجده ۱۳	جبر اندیشی در مقابل اختیار
طه/۱۵/اسراء/۱۹/کف/۱۰۴/نح م/۳۹/	مطلوب اندیشی در مقابل کوشش	انعام/۲۹/	خام اندیشی در مقابل تجربیات	کف ۸۲	خطر اندیشی در مقابل پیش بینی
مریم/۹۶/	باید اندیشی در مقابل تجزیه و تحلیل	یوسف ۶۷	ساده اندیشی در مقابل بصیرت	شعر ۱۱۲/	گذشته اندیشی در مقابل وضع موجود
شعراء ۱۱۶	اگر اندیشی در مقابل عملکرد	بقره/۱۴۸/آل عمران/۴۴/نساء/۳۲	رقابت اندیشی در مقابل توانمندی فردی	زمر ۱۷/۱۸	دیگر اندیشی در مقابل وسع و تکلیف

آل ۷۱ عمران	ندیدن تناقضها در مقابل مشاهده تناقضها	کف/۲۹/حج ۳/ طه ۱۶	شخصی سازی در مقابل عینی سازی	بقره/۱۲۴/۴۹/آل عمران/۱۵۴/۱۵۲	فاجعه سازی در مقابل کشف حقیقت
نساء/۱۴۰/مؤمنون/۱۰۴ ۱۱۰-	ترس از تمسخر در مقابل ابراز وجود	ابراهیم/۲۲/اسراء/۲۹	سرزنش گری در مقابل مصلحت اندیشی	نساء/۱۱۲/احزاب/۵۸/نور ۱۲	برچسب زدن در مقابل رفتار شناسی
کافرون ۱-۶	نسبی گرایی افراطی در مقابل قاطعیت	اسراء ۲۱/زخرف ۳۲	مقایسه در مقابل توجه به روحیات فردی	سجده ۷	فیلتر منفی در مقابل حمل بر صحت
جن/۶/حدید ۲۲	پیش گویی در مقابل نشانه یابی	حاقه ۵۰	تاسف گرایی در مقابل درک درست نیازها	انعام/۱۵۳/آل عمران/۶۴/انفال/۴۶/	تعمیم افراطی در مقابل همبستگی
نحل ۴۳	ذهن خوانی در مقابل پرسش	ابراهیم/۴/زمر ۲۷	استدلال هیجانی در مقابل استدلال منطقی	فتح/۲۵؛ نساء/۹۲؛ بقره/۱۴ و ۱۵؛ حجرات، ۱۱ و ۱۲	حمله به شخصیت افراد در مقابل احترام

گام ۹	تحریف: کاستن ، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نریدید دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	اصل منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	گام ۹
۳۴۷	نگرشهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرشهای منطقی	۳۴۷
۳۴۸	گرایشهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایشهای منطقی	۳۴۸
۳۴۹	روشهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روشهای منطقی	۳۴۹
۳۵۰	شناخت غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت منطقی	۳۵۰
۳۵۱	اندیشه های غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اندیشه های منطقی	۳۵۱
۳۵۲	باورهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باورهای منطقی	۳۵۲
۳۵۳	تصمیمات غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیمات منطقی	۳۵۳
۳۵۴	توسلات غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسلات منطقی	۳۵۴
جمع																					جمع	

تشویق مبتنی بر صبر در مقابل تحمیل با سفسطه



صبر

/sabr/

- مترادف: آرام، قرار، بردباری، تاب، تحمل، حلم، شکیبایی، شکیب، انتظار ...
- متضاد: بی شکیبی، بی قراری
- معادل فارسی: بردباری، خونسردی، درنگ، شکیب، شکیبایی

تشویق

/taSvīq/

- مترادف: اغوا، انگیزش، تحریص، تحریض، تحریک، ترغیب، تشجیع، وادار، حث ...
- متضاد: تنبیه
- معادل فارسی: بشور آوردن، نیرودادن، توان بخشی، آرزومند کردن، آفرین گفتن، ...

سفسطه

/safsate/

- مترادف: مغالطه، مغلطه، گفتار غیرمنطقی، لفاظی، لفظپردازی
- معادل فارسی: سخن گردانی، نارواپردازی

تحمیل

/tahmil/

- مترادف: تکلیف، نامیل خواهی، گردن باری، مجبورسازی، واداشتگی
- معادل فارسی: سربار کردن، بار کردن، بیش از تاب و توان



تمرین

تأیید

تسهیل

تکریم

تشویق

تشویق نسبی گفتاری

تشویق فاصله ای نوشتاری

تشویق مادی

صلابت

صراحت

صمیمیت

صداقت

صبر

صبر بر معصیت

صبر بر مصیبت

صبر بر عبادت

تشویق بجای تحمیل با صبر در مقابل سفسطه

«ای رسول ما از اموال مؤمنان صدقه بگیر تا بدان نفوس آنها را از [پلیدی و حب دنیا] پاک و پاکیزه سازی و آنها را به دعای خیر یاد کن که دعای تو در حق آنان موجب تسلی خاطر آنها می‌شود و خدا شنوا و داناست.» (توبه: ۱۰۳)

تناسب حدود تشویق با رفتار

تناسب سازی زمان تشویق

تناسب سازی مکان تشویق

تشویق کلامی

صبر بر

مصیبت

هدیه و لوح تقدیر

رفع نیازهای مادی

رفع نیازهای معنوی

تشویق ابراری

صبر بر

معصیت

رفتار برای رسیدن به ثواب و پاداش

رفتار برای دوری از عقاب و عذاب

رفتار بر اساس محبت

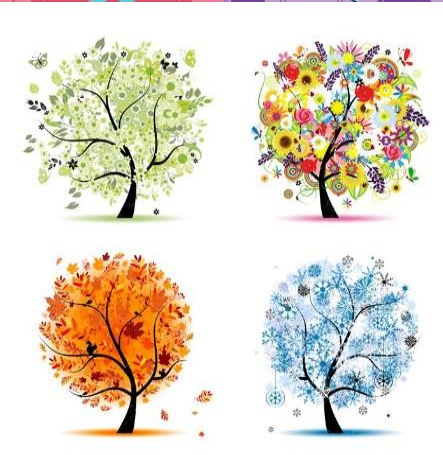
تشویق رفتاری

صبر بر

عبادت

کام ۷	تحمیل با سفسطه	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نریدید دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	تشویق مبتنی بر صبر	کام ۷
۴۳۲	احساس نیاز به دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس بی نیازی از دیگران	۴۳۲
۴۳۳	خشم سریع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل خشم	۴۳۳
۴۳۴	خوش اخلاقی مشروط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاقی در همه جا	۴۳۴
۴۳۵	کم صبوری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدارا با مردم	۴۳۵
۴۳۶	شادمانی از دارایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شادمانی از فضل و احسان	۴۳۶
۴۳۷	احسان مشروط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آغاز گر احسان	۴۳۷
۴۳۸	کفران بسیار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سپاسگزاری از اندک	۴۳۸
۴۳۹	احسان با منت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان بی دریغ	۴۳۹
۴۴۰	انتظار عوض	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم انتظار عوض	۴۴۰
۴۴۱	عجله در انتقام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عجله در عفو و گذشت	۴۴۱
۴۴۲	صبر در گذشت کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صبر در انتقام	۴۴۲
۴۴۳	احسان ریاکارانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان خالصانه	۴۴۳
۴۴۴	خوبی در برابر خوبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوبی در مقابل بدی	۴۴۴
۴۴۵	خیر رسانی مقطعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر رسانی روزانه و دایمی	۴۴۵
۴۴۶	نیکی به طمع دریافت نیکی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی به عنوان ادای تکلیف	۴۴۶
۴۴۷	اصرار بر خدمت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاف کننده از خدمت	۴۴۷
۴۴۸	حفظ مال با آبرو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ آبرو با مال	۴۴۸
۴۴۹	بد گفتار و درشت گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش گفتاری و نرم گویی	۴۴۹
جمع																						جمع

مراقبه مبتنی بر روش مناسب در مقابل آزمون و خطا



مناسب
/monAseb/

- مترادف: درخور، زینده، شایسته، قابل، نیکو، بموقع، جور، سازگار، مسا ...
- متضاد: نامناسب
- معادل فارسی: پسندیده، بایسته، درخور، شایسته، فراخور



مراقبه
/morAqebe/

مراقبت. [مُقَبَّ / قَبَّ / (ازعِ اِمص)]
مراقبه در تمام معانی. رجوع به مراقبه و نیز مراقبه شود. || مواظبت : چون صاحب رای بر این نسق به مراقبت احوال خود پرداخت در همه اوقات گزار ...



آزمون و خطا

آزمون و خطا آزمون و خطا روشی اساسی برای حل یک مسئله یا مشکل است. این روش با تکرار و تلاش های گونه گونی که تا رسیدن به موفقیت ادامه می یابد مشخص می شود. آزمون و خطا یک روش غیر سی ...

مرباطه

معاینه

محاسبه

مشارطه

مراقبه

مراقبت از شخصیت و سرنوشت

مراقبت از رفتار و عادات

مراقبت از افکار و گفتار

نگرش الهی

اعتماد به نفس

مثبت‌گرایی

دانش و اطلاعات

روش مناسب

تحلیله
صفات پسندیده

تخلیه
هیجانات منفی

تخلیه
فضایل اخلاقی

رهایی از آزمون و خطا

مراقبه مبتنی بر روش مناسب در مقابل آزمون و خطا

تخلیه

تخلیه افکار و هیجانات منفی: البته به زودی پروردگارت (آن قدر) به تو عطا کند که خشود شوی آیا تو را یتیم نیافت پس جای و پناه داد؟ و آیا تو را یگانه زمان و تنها نیافت، پس جهانی را به دورت جمع نمود و تو را ناآگاه (از معارف دینی) یافت پس (به وسیله وحی) هدایت نمود و تو را فقیر و نیازمند یافت پس بی نیاز کرد پس یتیم را هرگز خوار و رانده مساز و با سائل خشونت مکن و مران و از نعمت پروردگار خویش [با مردم] سخن گوی. (ضحی)

مراقبت از افکار و رفتار

تخلیه نفس از رذایل و صفات پست: هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ وَ آخِرِينَ مِنْهُمْ لَمَّا يَلْحَقُوا بِهِمْ وَ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (جمعه ۲-۳) او کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده رسولی از خودشان برانگیخت تا آیاتش را بر آنها بخواند، و آنها را پاکیزه کند، و کتاب و حکمت بیاموزد، هر چند پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند. و رسول بر گروه دیگری که هنوز به آنها ملحق نشده‌اند، و او عزیز و حکیم است.

پناه بردن به خداوند: از شرور شب (فلق ۱-۳) از نسبت‌های ناروا (دخان ۱۷-۲۰) از شر افسون‌گران (فلق ۴) از رفتار جاهلانه (بقره ۶۷) از درخواست جاهلانه (هود ۴۷) از حسادت (فلق ۵) در مشکلات (توبه ۱۱۸ و نحل ۵۳ و دخان ۱۷-۲۰) از شرور (کهف ۲۷ و جن ۲۲ و فلق ۱-۲) از شر شیطان (ناس) از مغضوب شدن (حمد ۷) از دور ماندن از ستم (یوسف ۷۹) از ارتکاب فحشا (یوسف ۲۳ و مریم ۱۷-۱۸) از متکبر (غافر ۲۷ و ۵۶)

تحلیه

مراقبت از رفتار و عادات روزانه

مرحمت و موهبت در مقابل شیطنت: آیا ما سینه تو را گشاده نساختم، (۱) و بار سنگین تو را از تو برداشتیم؟! (۲) همان باری که سخت بر پشت تو سنگینی می‌کرد! (و آوازه تو را بلند ساختیم!) (۴) فبه یقین با (هر) سختی آسانی است! (۵) (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است، (۶) فپس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز، (۷) و به سوی پروردگارت توجه کن! (۸) (اشراح) «پروردگارا! دل‌هایمان را، بعد از آنکه ما را هدایت کردی، (از راه حق) منحرف مگردان! و از سوی خود، رحمتی بر ما بیخشی، زیرا تو بخشنده‌ای! (آل عمران ۸) و هرگاه پس از رنجی که به مردم رسیده، (طعم) رحمت و لطفی به آنان بچشانیم، (به جای سپاس)، در آیات ما مکر و حيله می‌کنند. بگو: تدبیر الهی سریعتر و نافذتر است. همانا فرستادگان ما (فرشتگان)، آنچه را مکر و نیرنگ می‌کنید می‌نویسند. (یونس ۲۱)

انسانیت در مقابل بهیمیت: ملاک انسانیت، فهم پذیرش معارف و تکالیف دینی است، و گرنه انسان مانند حیوانات است. «اولئک کالانعام» کسی که با وجود توانایی از نعمت‌های الهی بهره‌ی صحیح نبرد، بدتر از موجودی است که اساساً فاقد آنهاست. «بل هم اضل» غافلان، از حیوانات هم بدترند. «بل هم اضل اولئک هم الغافلون» آری، انسان‌هایی که هویت انسانی خود را از دست داده‌اند، جایگاهی جز آتش برای آنان نمی‌باشد، «ان تحسب ان اکثرهم یسمعون او یعقلون ان هم الا کالانعام بل اضل سبیلاً» [فرقان، ۴۴] چنانکه خود آنان نیز اعتراف می‌کنند که اگر دستورات الهی را شنیده بودند و تعقل می‌کردند، دیگر در جهنم جای نداشتند. «قالوا لو کنا نسمع او نعقل ما کنا فی اصحاب السعیر» [ملک، ۱۰]

الفت در مقابل سبوعیت (درندگی، ددمنشی) (انفال ۶۲-۶۳) و اگر بخواهند تو را فریب دهند، خدا برای تو کافی است؛ او همان کسی است که تو را، با یاری خود و مؤمنان، تقویت کرد.. و (خداوند) میان دل‌های آنان (مؤمنان) الفت داد، اگر تو همه‌ی آنچه را در زمین است خرج می‌کردی، نمی‌توانستی میان قلوبشان محبت و الفت پدید آوری، ولی خداوند میان آنان پیوند داد، چرا که او شکست‌ناپذیر و حکیم است.

تجلیه

تجلی صفات الهی در قلب (اسراء/ ۲۳ غافر/ ۶۰ و نساء/ ۱۷۲؛ و رعد/ ۳۶ بقره/ ۲۷۳. (مؤمنون/ ۵۱) (یوسف/ ۵۶/ ۵۱/ ۳۰) (نور/ ۳۳) (احزاب/ ۵۹)

اعراف ۱۱۷۹ اعراف ۱۶۹ فاطر ۲۸ یونس ۲۴ بقره، ۸۵ روم، ۱۴ اخلاق در قرآن، آیت الله مصباح المیزان، ج ۶ ص ۲۳۸ احزاب، ۱۵ اعلق، ۱۴ شرح چهل حدیث، حضرت امام خمینی، ص ۶،

تجلی ظرفیتهای درونی

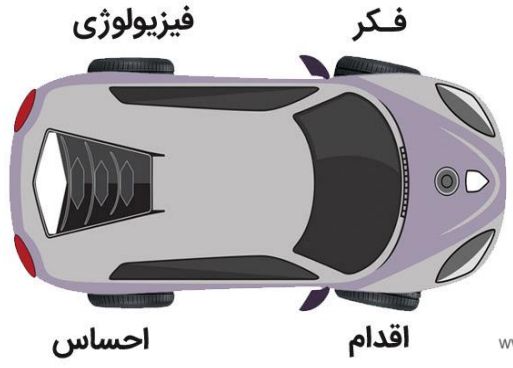
مراقبت از شخصیت و سرنوشت خویش

احکام اسلام ۵ قسم است: واجب، مستحب، مباح، حرام، مکروه.

تجلی حکمتی‌های الهی با انجام واجبات و ترک محرمان

گام ۸	آزمون و خطا	مراقبه مبتنی بر روش مناسب										گام ۸										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم		خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	
۴۵۰	شیطنت: خشونت و نیرنگ بازی،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه هیجانات منفی: «پیرایش» (کم کردن، کوتاه نمودن، و...)	۴۵۰
۴۵۱	بهیمیت: آلودگی به صفات حیوانی،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات منفی: «تبری» (دوری گزینی، بیزاری جستن، بیزار شدن، برگشتن، پشت کردن)	۴۵۱
۴۵۲	سبوعیت: خوی درندگی و وحشی گری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار منفی: «ترکیه» (اصلاح، پاکسازی، تربیت، تصفیه نفس، تطهیر، تهذیب، خلوص، پاکیزه کردن، زکات دادن)	۴۵۲
۴۵۳	آلایش (آلودگی، ناپاکی، فسق و فجور، غل و غش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار مثبت: «آرایش» (زیب و زینت، زیور، آذین، تزئین)	۴۵۳
۴۵۴	دشمنی، انتقام، مقابل به مثل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات مثبت: «تولی» (دوستی، مودت، انس و الفت و...)	۴۵۴
۴۵۵	شکست و ناکامی و ناامیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه «توفیقات مثبت» (مددکردن، دست یافتن، پیروزی، کامروایی، کامیابی، موفقیت)	۴۵۵
۴۵۶	گناهان کبیره (گناهان بزرگ، معصیت بزرگ)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی فضائل اخلاقی: (انجام واجبات)	۴۵۶
۴۵۷	گناهان صغیره (گناهان کوچک، معصیت کوچک)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی صفات الهی (انجام مستحبات)	۴۵۷
۴۵۸	انجام شبهات (شک و گمان، مشابه ولی ضد هر چیز)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی افعال الهی (انجام کارهای نیک)	۴۵۸
جمع																					جمع	

خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

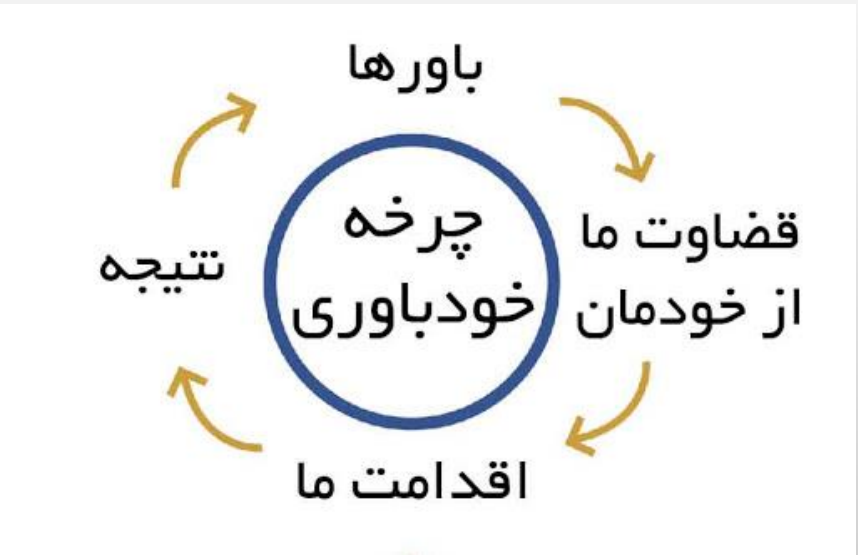


سیستم کار
ماشین
رفتار انسان
طبق نظر
ویلیام گلاسر

www.modirekasbokar.com



خودباوری
/xodbAvari/
• مترادف: اعتماد به نفس
• متضاد: خودباخته



خودتان را همانطوری که هستید بپذیرید
شما زیبا، با استعداد، موفق و ... هستید زمانی که خود را همانطوری که هستید بپذیرید. وقتی شما خود را نپذیرید باعث می شود مدام روی همه چیز خود عیب بگذارید و اینکار باعث سرخوردگی و عدم اعتماد به نفس می شود.

خودسازی

خدا‌باوری

خداشناسی

خودشناسی

خودباوری

اثرگذاری

دارای عقل و اراده

قابلیت تغییر

معاد

امامت

عدل

توحید

اراده و
اختیار

نبوت

لیاقت و
شایستگی

بردباری و
استقامت

خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

خواستن و طلب کردن

تصدیق به خیر و برتر بودن

تلقی اعمال و کارها به عنوان آزمایش

اراده و اختیار

تصدیق عقلی

آگاهی کامل از خصوصیات خود

فراهم آوردن زمینه های رشد و نمو

مراقبتهای پی گیر

لیاقت و شایستگی

تصدیق عینی

قبل از انجام عمل: (خالص کردن نیت)

در حال انجام عمل: (حضور قلب و یاد خدا)

بعد از انجام عمل: (ریا نکردن و مغرور نشدن)

بردباری و استقامت

باور قلبی

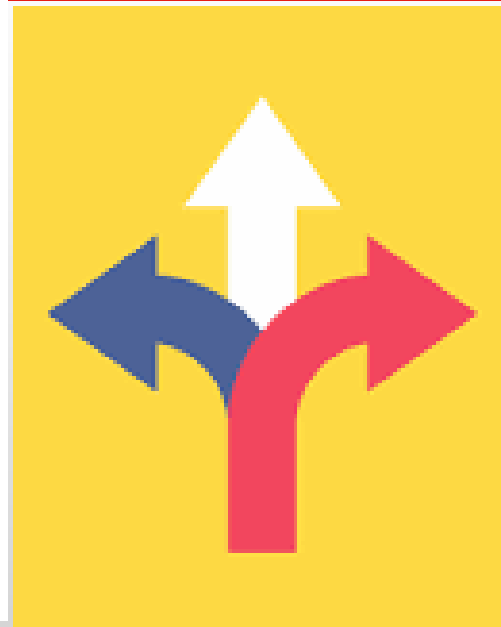
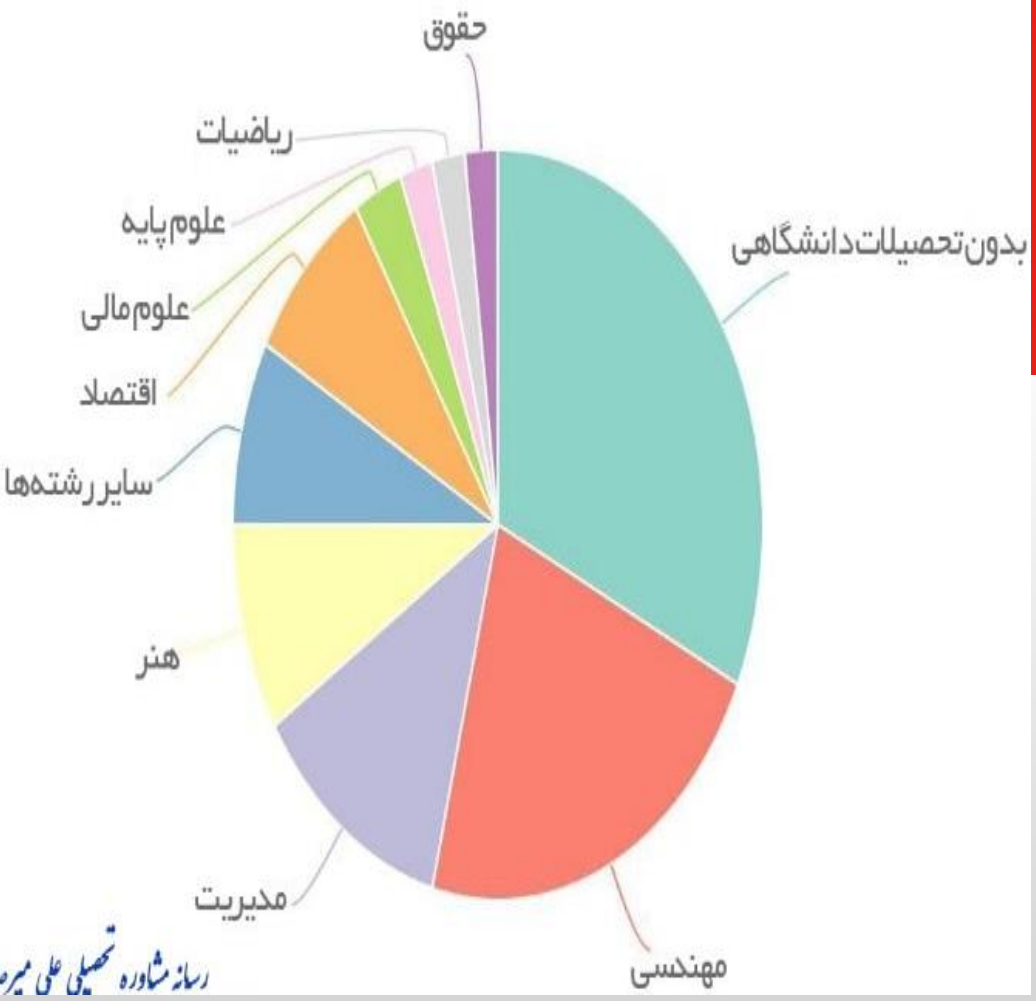
گام ۹	خودباختگی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
۴۷۰	گمراهی و ضلالت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و آگاهی از عمل خویش (شهادت به توحید و نبوت)	۴۷۰
۴۷۱	دارای غل و غش و ناخالصی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاص قبل از عمل	۴۷۱
۴۷۲	فرصت طلبی و غفلت زدگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۴۷۲
۴۷۳	بی اراده و بدون تصمیم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اراده (عزم و تصمیم)	۴۷۳
۴۷۴	سردرگمی و بلا تکلیفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۴۷۴
۴۷۵	احساس بی لیاقتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۴۷۵
۴۷۶	شک و تردید	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اذن (تأیید نهایی) تدارک زمینه های رشد (عدالت)	۴۷۶
۴۷۷	حواس پرتی و پرش افکار هنگام عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کتاب (ثبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۴۷۷
۴۷۸	ریا و غرور بعد از عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۴۷۸
جمع																						جمع



روان شناسی مشاوره

خانواده درمانی و مشاوره گروهی

علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان



رسانه مشاوره تخصصی علی میرز

قانون

عقل

منطق

اخلاق

علم



علم عملی



علم نظری

مشاوره
حقوقی

مشاوره
عقلانی

مشاوره
خانواده

مشاوره
دینی

مشاوره
تخصصی

شناخت نیازها

شناخت شخصیت

شناخت مزاج

علم بر مبنای مشاوره تخصصی در مقابل ظن و گمان

۱۰

تحقیق

تحلیل

تشخیص

علم نظری

شناخت

نیازهای جسمی

تدبر در آیات انفسی و آفاقی

عمل بر اساس دانش و علم

تعهد و تعالی

علم عملی

شناخت نیازهای

روانی

ایمان قلبی

احسان و نیکوکاری

تقوا و صبر

علم لدنی

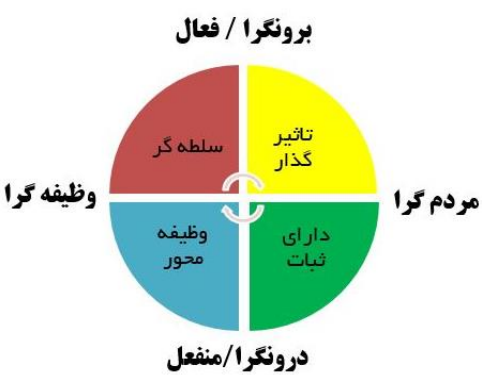
شناخت

نیازهای اجتماعی

کتاب ۱۰	حدس و گمان	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	اصل علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	کتاب ۱۰
۴۷۹	گمانه زنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحقیق و پژوهش	۴۷۹
۴۸۰	بدعت گذاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجزیه و تحلیل مسائل	۴۸۰
۴۸۱	دغدغه های بی دلیل جسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای جسمی	۴۸۱
۴۸۲	سطحی نگری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تدبر در آفاق و انفس	۴۸۲
۴۸۳	تجربه گرایی صرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بهره مندی از علوم روز	۴۸۳
۴۸۴	نسخه پیچیدن بدون شناخت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای روانی	۴۸۴
۴۸۵	عدم توجه به فطرت و ذات آدمها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان قلبی به علم لدنی (فطری و ذاتی)	۴۸۵
۴۸۶	توهم و شک و تردید	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یقین	۴۸۶
۴۸۷	بدبینی و احساس طرد اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای اجتماعی	۴۸۷
جمع																						جمع



تسهیل با صمیمیت در مقابل تهدید و سرزنش



صمیمیت

/samimiyyat/

- مترادف: ارادت، خلوص، دوستی، محبت، مودت، وداد، وفا، یکدلی، یکرنگی، ...
- متضاد: دورنگی، دورویی
- معادل فارسی: یکرنگی، یگانگی، بی آلاشی، پاکدلی، خودمانی



تسهیل

/tashil/

- مترادف: آسان سازی، ساده سازی ، آسان کردن، ساده کردن
- متضاد: مشکل آفرینی، مشکل سازی
- معادل فارسی: آسانکرد، آسان کردن

تمرین

تأیید

تسهیل

تشویق

تکریم

حرکت به سمت جلو

کمتر کردن مشکلات

ساده سازی

صلابت

صراحت

صبر

صداقت

صمیمیت

خطاپوشی

رازداری

خیر خواهی

تسهیل با صمیمیت در مقابل تهدید و سرزنش

مخفی داشتن اهداف

گتمان اسرار خود

گتمان عیب دیگران

رازداری

ساده سازی

نیت خالص و دآوری به حق

آزادگی و تدین و مراعات حق

پاکی درون و رفتار پسندیده

خیر خواهی

اولویت بندی
مشکلات

پرداختن به عیب خویش

حسن جویی از دیگران

تشویق به جبران خطاها

خطاپوشی

حرکت به سمت جلو

گام ۱۱	تهدید با سرزنش	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نردید دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	تسهیل مبتنی بر صمیمیت	گام ۱۱
۵۸۲	مشکل آفرینی و مشکل سازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان سازی و ساده سازی	۵۸۲
۵۸۳	خود افشایی افراطی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ اسرار خود	۵۸۳
۵۸۴	آبروریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کتمان عیب دیگران	۵۸۴
۵۸۵	داوری به ناحق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	داوری به حق	۵۸۵
۵۸۶	اسارت اندیشه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزادگی اندیشه	۵۸۶
۵۸۷	نابسامانی، به هم ریختگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اولویت بندی مسائل	۵۸۷
۵۸۸	افشاگری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رازداری	۵۸۸
۵۸۹	هتک آبرو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خطاپوشی	۵۸۹
۵۹۰	بدخواهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر خواهی	۵۹۰
جمع																						جمع



محاسبه مثبتی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی



positivism
/ 'pɑ:zətiˌvɪzəm/ / 'pɒzɪtɪvɪzəm/
قطع، یقین، مثبت گرایی، فلسفه عملی
ومثبت، تحقق
معانی دیگر: (فلسفه ی comte) مثبت گرایی،
اثبات گرایی، پوزیتیویسم، اصالت تحقق،
اطمینان، یقین داشتن، آور

امام رضا علیه السلام فرمودند:
مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحٌ وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِيرٌ
آن کسی که نفسش را محاسبه کند،
سود برده است
و آن کسی که از محاسبه نفسی غافل بماند،
زیان دیده است.
(بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۵۲)



محاسبه
/mohAsebe/
• مترادف: احتساب، ارزیابی، حسابداری،
شمارش، حساب کردن، شمردن
• معادل فارسی: سنجش، سنجیده، شمارش،
برآورد، رایانش، شمردن

مرباطه

معاتبه

مراقبه

مشارطه

محاسبه

تفریحات مثبت روزانه

عبادات مثبت روزانه

کارهای مثبت روزانه

نگرش
الهی

اعتماد
به نفس

روش
مناسب

دانش و
اطلاعات

مثبت
گرای



محاسبه بر مبنای مثبت گرای در مقابل منفی گرای

ژرف اندیشی و تفکر در اخبار

تجمیع افکار

تفسیر افکار

افکار مثبت

طبقه بندی

یاد آوری نعمت های الهی

یاد آوری موفقیت های کوچک

به ضرورت سخن گفتن و گفتار حکیمانه

گفتار مثبت

توصیف

رفتار با آرامش طبق افکار و گفتار مثبت

تلاش در حد وسع

حسن ظن به خدا، خلق و هستی

رفتار مثبت

پیش بینی

کام ۱۲	منفی گرای	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نرودید داریم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	محاسبه مثبتی بر مثبت گرای	کام ۱۲
۵۹۱	زود نا امید شدن «قتورا» اسراء ۱۰۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقدیر و اندازه گیری	۵۹۱
۵۹۲	حریص بودن «هلوعا» معارج ۱۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۵۹۲
۵۹۳	بی تابی «جزوعا» معارج ۲۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بقای عمل	۵۹۳
۵۹۴	زیانکاری «لفی خسر» عصر ۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ثبت و ضبط اعمال	۵۹۴
۵۹۵	زیاده خواهی «لیطغی» علق ۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسابرسی و بازخواست	۵۹۵
۵۹۶	ستمگری «ظلوما» احزاب ۷۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجازات و بازتاب اعمال	۵۹۶
۵۹۷	نادانی «جهولا» احزاب ۷۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جبران	۵۹۷
۵۹۸	شتاب زدگی «عجولا» اسراء ۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش در حد وُسع	۵۹۸
۵۹۹	ناسپاسی و قدرشناسی «کفورا» اسراء ۶۷ «کنود» عادیات ۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حُسن ظن به خدا، خلق و هستی و سپاسگزاری و قدرشناسی از خدا، خلق و هستی	۵۹۹
جمع																						جمع



خدا باوری بر مبنای اصل امامت در مقابل خودمحوری



خودسازی

خودباوری

خداشناسی

خودشناسی

خدا باوری

اطاعت از خدا

اطاعت از امامان معصوم
علیهم السلام

اطاعت از رسول خدا

معاد

نبوت

عدل

توحید

امامت

طهارت، وراثت، سبقت

عدالت

شهادت، اطاعت، هدایت

امامت

خدا باوری بر مبنای اصل امامت در مقابل خداگریزی

شهادت به یگانگی خدا

شهادت به رسالت انبیاء الهی و ولایت معصومین (ع)

آمادگی شهادت در راه خدا

شهادت

اطاعت از خدا، رسول و ولی امر

دلالت و راهنمایی به حق و حقیقت (فطرت)

فعل هدایت؛ نمایاندن واقعیت (شریعت)

رساندن به هدف و مقصود (حقیقت) (تقوا)

هدایت

طهارت و پاکی
از گناه

وراثت خصوصیات روحی (شاکله)

وراثت خصوصیات اخلاقی (اسوه)

وراثت زمین (حکومت)

وراثت

سبقت دائمی در
نیکی‌ها

کام ۱۳	خداگریزی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نرودید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	مبتنی بر اصل امامت	کام ۱۳
۶۰۰	شهادت ندادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۶۰۰
۶۰۱	اطاعت از غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از خدا	۶۰۱
۶۰۲	اطاعت از شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از رسول	۶۰۲
۶۰۳	اطاعت از سلاطین و طاغوتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از ولی امر	۶۰۳
۶۰۴	انحراف از صراط مستقیم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت در صراط مستقیم	۶۰۴
۶۰۵	آلودگی به گناهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی از هر گناه	۶۰۵
۶۰۶	سبقت در بدیها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبقت در خوبیها	۶۰۶
۶۰۷	دوری از جمع مؤمنان (مردم‌گریزی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حکومت بر دلها با عدالت خواهی	۶۰۷
۶۰۸	زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عبودیت خالصانه (طلب شهادت در راه خدا)	۶۰۸
جمع																					جمع	

اصل عقل بر مبنای مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی



امیرالمؤمنین **علیه السلام**

بیت شریعت عقل و بیخ فخری چون جمل

و بیخ میراث چون ادب و بیخ پشتیبان چون مشورت نخواهد بود.

تحف العقول



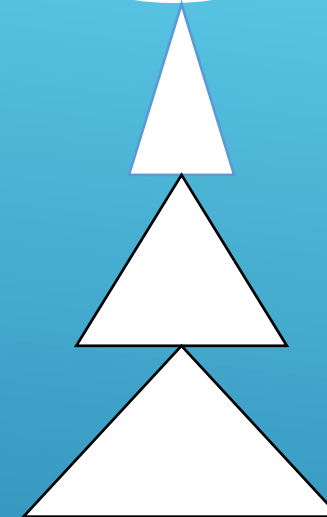
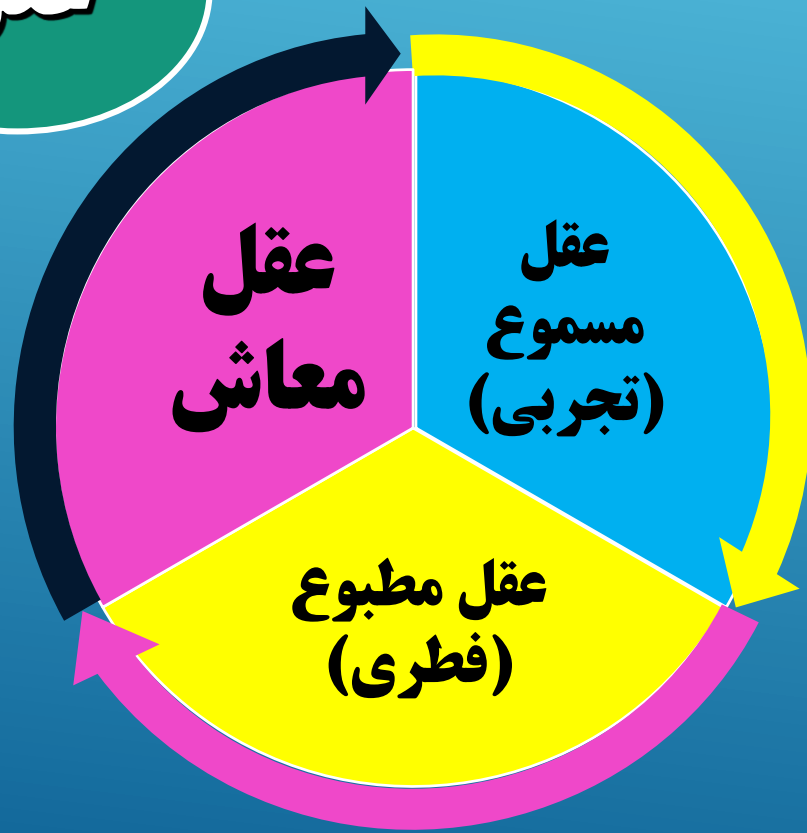
قانون

علم

منطق

اخلاق

عقل



مشاوره
حقوقی

مشاوره
تخصصی

مشاوره
خانواده

مشاوره
دینی

مشاوره
عقلانی



اصل عقل بر مبنای مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی



اصل عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی

گام ۱۴

جهالت و گمراهی

گام ۱۴

گام ۱۴	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	گام ۱۴	
۶۰۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل معاش (تأمین نیازهای اولیه)	۶۰۹
۶۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مطبوع (فطری)	۶۱۰
۶۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مسموع (تجربی)(رشد و تعالی)	۶۱۱
۶۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشنایی با مراتب عقل و جهل	۶۱۲
۶۱۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای قلب مؤمن (عاقل)	۶۱۳
۶۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت لشکریان عقل و جهل	۶۱۴
۶۱۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیروی از عقل و فطرت	۶۱۵
۶۱۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیوستن به لشکریان عقل	۶۱۶
۶۱۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیمودن مراتب عقل	۶۱۷
جمع																				جمع	

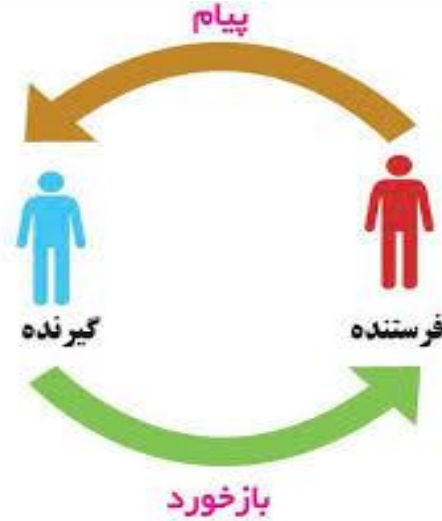


تأیید با صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی

صراحت

/serAhat/

- مترادف: روشنی، وضوح، بی پرده گویی، رک گویی، صریح گویی، خلوص
- متضاد: در پرده گویی، کنایه گویی
- معادل فارسی: رک گویی، بی پرده گویی، روشنی



تایید

/tAyid/

- مترادف: اثبات، اذعان، تسجیل، تصدیق، تصویب، صحه گذاری، صوابدید، قبو ...
- متضاد: تکذیب
- معادل فارسی: پذیرش



تمرین

تسهیل

تشویق

تکریم

تأیید



تشخیص درست



تقویت مثبت

انگیزش

صلابت

صمیمیت

صبر

صداقت

صراحت

هدف با آرزو اینه که:
درونی دقیقا کجا رو نشونه بری

شکرارم و ایستادگی کرد آموزش
استاد دوره استازان
@ostorehsazan



هدف

برنامه ریزی



برنامه

بندگان صالح خداوند

کسانی هستند که با دو بال

ایمان عمل

به سوی خدا پرواز می کنند.

صحیفه اخلاق، ص ۳۰۵

عمل

تأیید مبتنی بر صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی

- تأیید هدف مشخص، معین و دستیافتنی
- تأیید معیار اندازه گیری و ردیابی
- تأیید محدودیت زمانی حداقل چهار ساله

برنامه بلند مدت

تشخیص درست

- تأیید هدف مشخص، معین و دستیافتنی
- تأیید معیار اندازه گیری و ردیابی
- تأیید محدودیت زمانی حداقل یک ساله

برنامه میان مدت

تقویت مثبت

- برنامه ریزی فصلی و تأیید آن
- برنامه ریزی ماهیانه و تأیید آن
- برنامه ریزی روزانه و هفتگی و تأیید آن

برنامه کوتاه مدت

انگیزش

گام ۱۵	تأکید با سردرگمی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	تأیید مبتنی بر صراحت	گام ۱۵
۸۱۳	آرزوهای نامشخص، نامعین و دست نیافتنی، احساس پوچی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید اهداف مشخص و دستیافتنی	۸۱۳
۸۱۴	عدم معیار اندازه گیری و ردیابی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید معیار اندازه گیری و ردیابی	۸۱۴
۸۱۵	بلا تکلیفی زمانی و تشویش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید محدودیت زمانی و برنامه ریزی	۸۱۵
۸۱۶	عدم تأیید از سوی مراجع ذیصلاح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب تأییدکننده های مناسب	۸۱۶
۸۱۷	مسامحه در انجام کارها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید فوریت	۸۱۷
۸۱۸	سردرگمی در مقدار و میزان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مقدار و میزان	۸۱۸
۸۱۹	تأکید بر آموخته های قدیمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یادگیری مطالب تازه	۸۱۹
۸۲۰	تأکید یکسویه بر هزینه یا فایده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهیه جدول هزینه / فایده	۸۲۰
۸۲۱	تأخیر در اجرای برنامه و خیال بافی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجرای برنامه (طبق برنامه عمل کردن)	۸۲۱
جمع																					جمع	

معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس



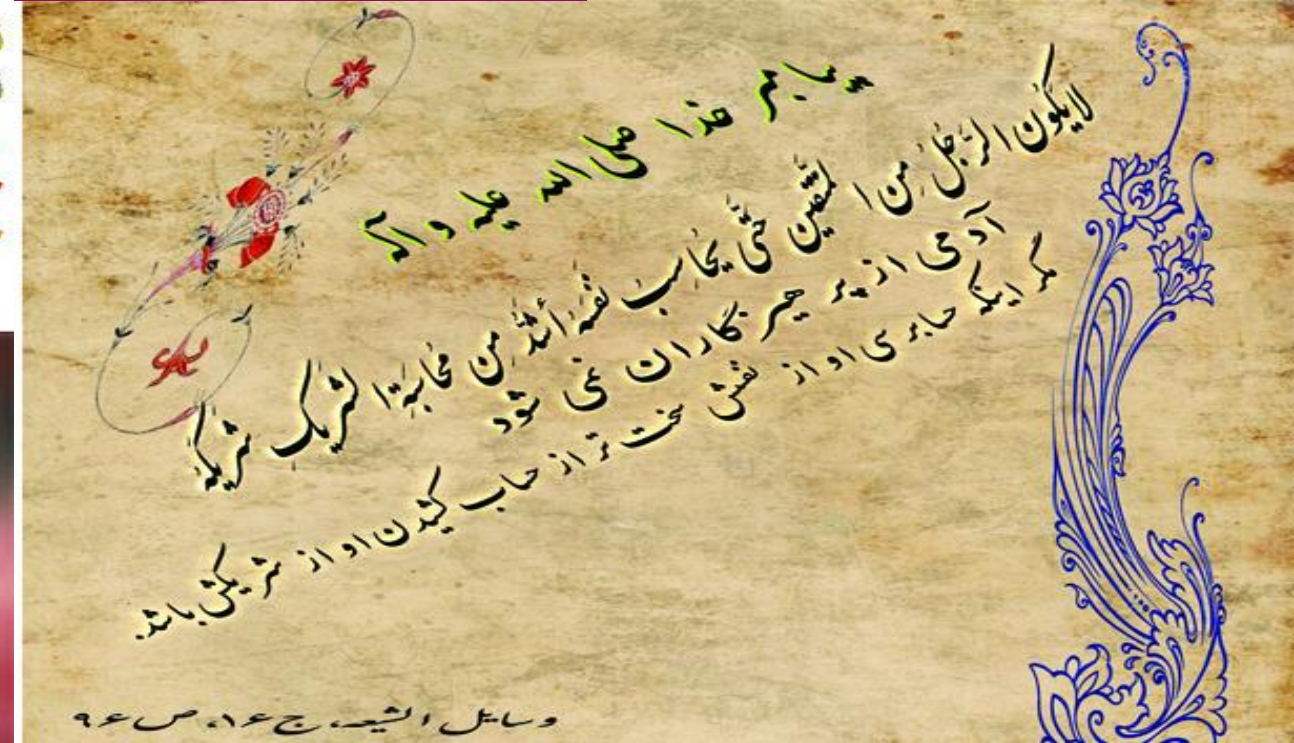
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
و هر کس بر خدا اعتماد کند،
او برایش بس است



معایت
معایت . [م ت ا ت ب آ] (از ع ، اِص)
عتاب کردن . (غیاث) . سرزنش کردن . خشم
گرفتن . ملامت کردن . (یادداشت به خط
مرحوم دهخدا) : هرگاه که از جانب سلطان
در آن معایت مبالغه رفتی ا ...

معاتبه
فرهنگ فارسی عمید
۱. به یکدیگر عتاب کردن. ۲. به کسی
خشم گرفتن و او را سرزنش کردن. ۳. درشت‌گویی.

نه آن شدم که خواستی!
نه آن شدم که خواستم!
تکلیف من این وسط چیست
خدایا!
خدایا اشتباهم این بود، جای تو، خودم را به خودم سپردم!
وای به این اعتماد به نفس...!



مرباطه

محاسبه

مراقبه

مشارطه

معاتبه

هدایت نفس

کنترل نفس

مهار نفس

نگرش
الهی

اعتماد به
نفس

مثبت
گرایی

روش
مناسب

دانش و
اطلاعات

مهارت‌های معنوی

مهارت‌های رفتاری

مهارت‌های شناختی

۱۶ معایب مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس

- مهار نفس با عقل (فطرت)
- مهار نفس با ایمان (شریعت)
- پرهیز از شبهات (حقیقت)

مهارت‌های شناختی

مهار نفس

- ملامت و سرزنش خود به خاطر خلافت‌کاری‌ها
- اقدام به توبه و عذرخواهی از خداوند
- توبه و جبران گذشته در حد وسع

مهارت‌های رفتاری

کنترل نفس

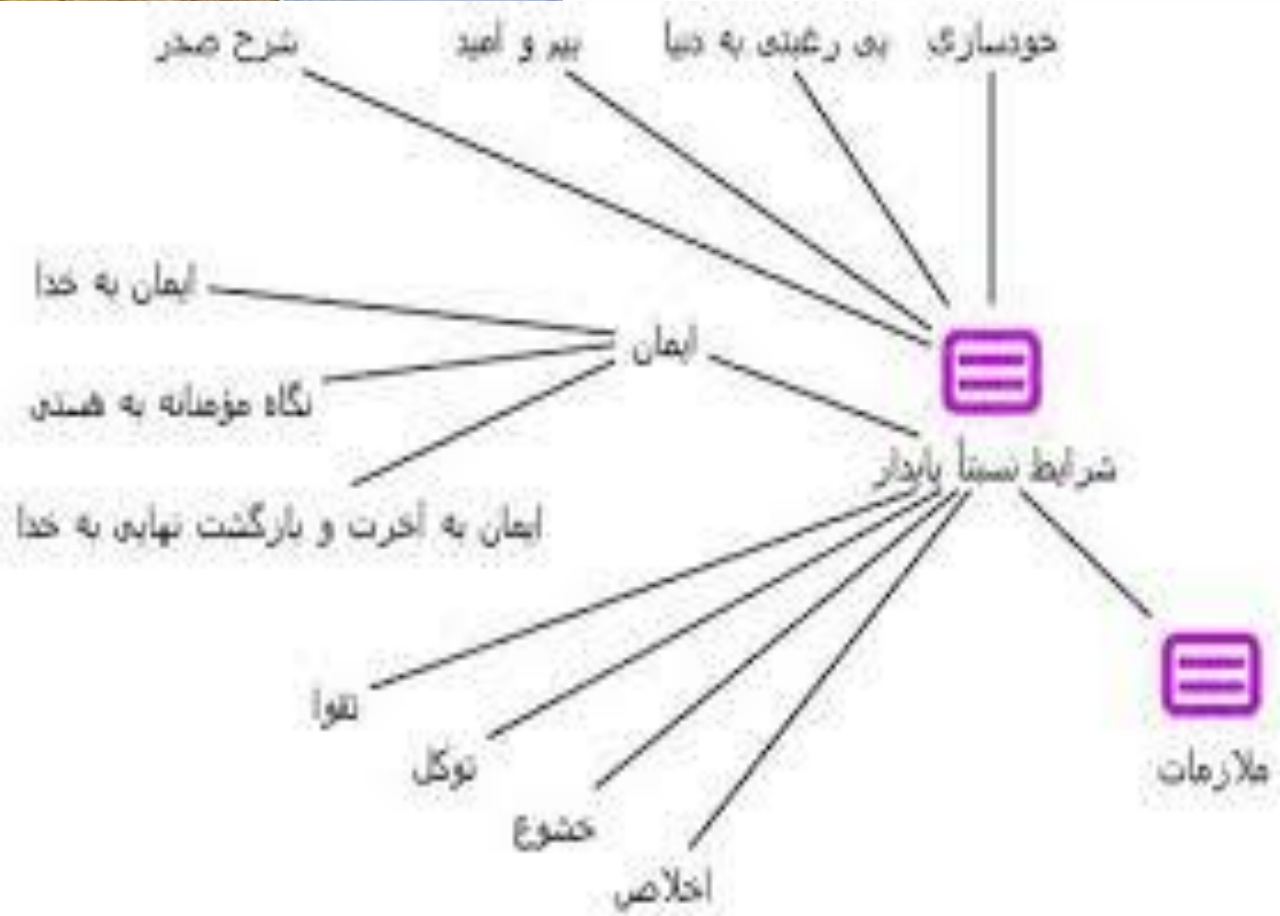
- تربیت نفس در مکتب انبیاء و اولیاء
- پیروزی بر هر وسوسه گناه آلود
- دل‌بستگی کامل به خداوند و رضایت به مقدرات الهی

مهارت‌های معنوی

هدایت نفس

کام ۱۶	هوای نفس	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نرودید داریم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس	کام ۱۶
۸۲۲	انجام شبهات و مکروهات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک فطرت، عقل و ایمان	۸۲۲
۸۲۳	انجام گناهان صغیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک شریعت و پناه بردن به کتاب خدا	۸۲۳
۸۲۴	یأس و غفلت از رحمت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک حقیقت (ایمان به اصول دین)	۸۲۴
۸۲۵	انجام گناهان کبیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با توبه و عذرخواهی	۸۲۵
۸۲۶	غرق در نعمتهای دنیایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با دل بستگی به خدا	۸۲۶
۸۲۷	طغیان و گسترش فساد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس و جلب رضای الهی	۸۲۷
۸۲۸	کفر و ترک شکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با ورود به جمع بندگان خدا	۸۲۸
۸۲۹	دچار فقر و فقدان و نامالیمات با اسارت نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با داخل شدن در بهشت معنوی دنیا	۸۲۹
۸۳۰	انحراف نفس و تلاش برای دنیا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با تلاش برای آخرت	۸۳۰
جمع																						جمع

خودسازی بر مبنای اصل معاد در مقابل خودنمایی



امامت

نبوت

عدل

توحید

معاد



خدا باوری

خود باوری

خدا شناسی

خود شناسی

خود سازی

تولی و تبری

نماز

نهی از منکر

خمس

امر به معروف

روزه

زکات

حج

جهاد

خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی

ایمان به مبدأ و معاد

ایمان به توحید و عدل

ایمان به نبوت و امامت

ایمان (اعتقاد به اصول دین)

بندگی

نماز، روزه، خمس، زکات، حج و جهاد

امر به معروف و نهی از منکر

تولی و تبری

عبادت (عمل به فروع دین)

حُسن عمل

انذار از جهنم (پاکی روح، پاکی جسم، پاکی مال، پاکی نعم، پاکی قلب، پاکی نفس)

بشارت به بهشت (پاکی اعمال و رفتار، پاکی افکار و گفتار)

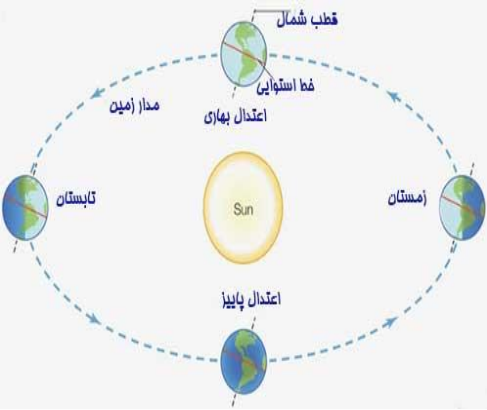
هدایت به صراط مستقیم (پاکی دوستیها، پاکی از دشمنیها)

احسان (نیکی به خلق خدا)

رحمت الهی

گام ۱۷	خودنمایی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نردیده دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
۹۱۱	ترک یا سبک شمردن نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز اول وقت	۹۱۱
۹۱۲	عدم کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روزه اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹۱۲
۹۱۳	استفاده از مال خمس و زکات نداده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خمس و زکات	۹۱۳
۹۱۴	کار و فعالیت برای غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حج دل (کار و فعالیت برای خدا)	۹۱۴
۹۱۵	تلاشهای عبث و بیهوده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد (کار و تلاش برای خانواده)	۹۱۵
۹۱۶	امر به منکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به معروف	۹۱۶
۹۱۷	نهی از معروف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از منکر	۹۱۷
۹۱۸	دوری از دوستان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توّلّی (دوستی با دوستان خدا)	۹۱۸
۹۱۹	دوستی با دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تبرّی (دوری از دشمنان خدا)	۹۱۹
جمع																						جمع

قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف



چه زمانی به مشاور حقوقی نیاز داریم



عقل

علم

منطق

اخلاق

قانون

الله

حق

ناس

نفس

داوری
عقلا

مشاوره
تخصصی

مشاوره
خانواده

آیات و
روایات

مشاوره
حقوقی

حقوق اجتماعی

حقوق خانوادگی

حقوق زیستی

قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف

حق النفس

حقوق زیستی

تهذیب

تحصیل

ورزش

حق الناس

حقوق خانوادگی

احترام به مال مردم

احترام به جان مردم

احترام به آبروی مردم

حق الله

حقوق اجتماعی

ترک محرمات

انجام واجبات

ترک مکروهات و انجام مستحبات

گام ۱۸	اختلاف	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	اصل قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	گام ۱۸
۹۲۰	آلایش (آلودگی، تقابل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهدیب (اصلاح، پالایش، تزکیه، تصفیه)	۹۲۰
۹۲۱	قانون گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحصیل اصول قانونی (دانش آموختن)	۹۲۱
۹۲۲	ظلم، بدی و حسادت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدل، احسان و بخشش	۹۲۲
۹۲۳	کلاهبرداری و سرقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به مال دیگران	۹۲۳
۹۲۴	تنبیه بدنی، ضرب و جرح و ...	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به جان دیگران	۹۲۴
۹۲۵	آبروریزی و هتک حرمت دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به آبروی دیگران	۹۲۵
۹۲۶	فحشا و منکرات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک محرمات	۹۲۶
۹۲۷	لجبازی و انتقام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایثار و فداکاری	۹۲۷
۹۲۸	تضییع حق الناس، حق النفس و حق الله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جبران حق الناس، حق النفس و حق الله	۹۲۸
جمع																						جمع



تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی



صلابت

/salAbat/

- مترادف: آسا، درشتی، سختی، شدت، صولت، عظمت، قوام، محکمی، مهابت، هیبت
- معادل فارسی: بزرگی، استواری، شکوه، ستبری، سترگی

تمرین

/tamrin/

- مترادف: تکرار، مرور، ممارست، مشق، تکلیف، آشنا کردن، عادت دادن، ورزش ...
- معادل فارسی: دوباره کاری، آمادگی، پیگیری، ورزش، ورزش، ورزش، ورزش

تأیید

تسهیل

تشویق

تکریم

تمرین

تکرار تا
ورزیدگی
کامل

رعایت
پیوستگی در
کار

آموزش
مستمر

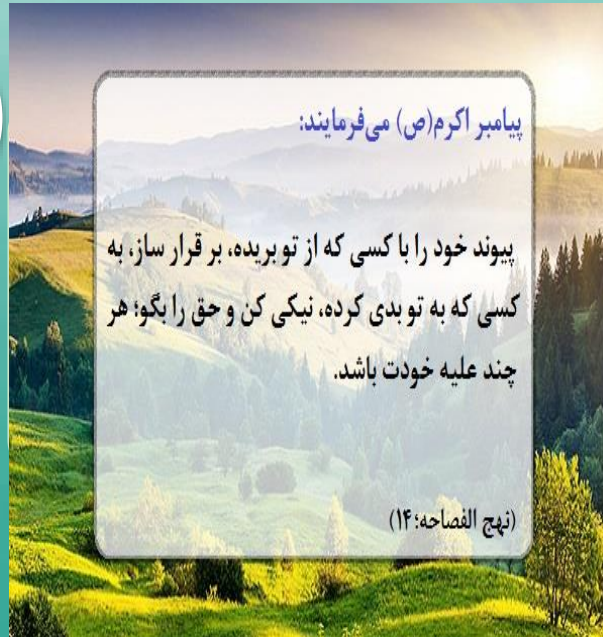
صراحت

صمیمیت

صبر

صداقت

صلابت



حق
 پویی

حق
 گوپی

حق
 جویی

تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی



کام ۱۹	تحقیر با سستی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأحدودی	کم	خیلی کم	نریدید دارم	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	تمرین مبتنی بر صلابت	کام ۱۹
۹۲۹	فراموشی حق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق جویی (شناخت حق و حقیقت)	۹۲۹
۹۳۰	بهانه جویی و یاوه گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گویی «حق را بگویند، هر چند به ضرر شما باشد.»	۹۳۰
۹۳۱	حق گریزی (دفاع از باطل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پویی (دفاع از حریم حق)	۹۳۱
۹۳۲	تنبلی و تن پروری و دوری از کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آموزش مستمر (کتاب خدا)	۹۳۲
۹۳۳	افراط و تفریط در فعالیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آهستگی و پیوستگی فعالیتها	۹۳۳
۹۳۴	فرسودگی و روزمره گی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکرار و ورزیدگی در دستورات دین	۹۳۴
۹۳۵	بلا تکلیفی فعالیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعیین تکلیف تمام فعالیتها	۹۳۵
۹۳۶	پراکندگی و تفرقه ی هدف و شیوه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وحدت هدف و شیوه	۹۳۶
۹۳۷	بی تصمیمی یا سستی در امور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم قاطع در امور	۹۳۷
جمع																						جمع

مربطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی

گام بیستم



مربطه

- مترادف: رابطه، سروکار، مراوده، سرحدبانی، مرزرداری، نگهبانی
- معادل فارسی: رفت و آمد، پیوند

مربطه

لغت نامه دهخدا

مربطه [مُ بَ ط / ط] (از ع اِص) مرابطة. سرحدرداری. رجوع به مُرَابَطَة شود. || مواظبت کردن. رجوع به مُرَابَطَة شود. || در فارسی، بایکدیگر رابطه داشتن. با هم مرتبط بودن. به یکدیگر پیوسته و مربوط بودن. ربط و پیوند داشتن با همدیگر.

هدف دار بودن هستی و ضرورت آزمون

تغییر نگرش، راه رهایی از رنج

- توجه به مالکیت خداوند
- توجه به حضور در محضر خداوند
- توجه به پاداش خداوند با توجه به جاودانگی آخرت و گذرا بودن دنیا
- توجه به آزمون بودن مصیبت ها

توجه به آثار جسمی و معنوی تحمل مشکلات

توجه به عمومی بودن مصائب

شناخت مصائب و اتخاذ راهکار مناسب

- بازتاب عمل
- کفاره گناهان
- موجب تکامل

رنج و
معناداری
زندگی



معاینه

محاسبه

مراقبه

مشارطه

مرباطه

مواظبت

مداومت

متابعت

اعتماد به نفس

مثبت گرای

روش مناسب

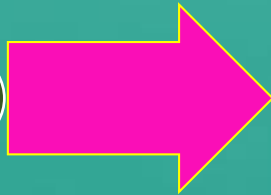
دانش و اطلاعات

نگرش الهی

نگرش

+

گرایش



نگرش الهی

+

روش

مربطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی



گام ۲۰	نگرش مادی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نریدید داریم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	مرباطه بر مبنای نگرش الهی	گام ۲۰
۹۳۸	احساس و انتقاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقلانیت و انتخاب	۹۳۸
۹۳۹	گرایش به مادیات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایش به دستورالعملهای الهی	۹۳۹
۹۴۰	سبک زندگی مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبک زندگی دینی	۹۴۰
۹۴۱	مواظبت بر حفظ مادیات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواظبت بر دستورالعملهای قرآن (نگرش)	۹۴۱
۹۴۲	متابعت از وسوسه های مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متابعت از دستورات الهی (گرایش)	۹۴۲
۹۴۳	مداومت بر سبک زندگی مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مداومت بر سبک زندگی اسلامی (روش)	۹۴۳
۹۴۴	به گروه های مادی و دنیا پرست پیوستن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	«به خود پیوستن»	۹۴۴
۹۴۵	قطع ارتباط با یکدیگر، قهر کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	«به یکدیگر پیوستن» بایکدیگر رابطه داشتن.	۹۴۵
۹۴۶	تفرقه، دشمنی کردن، سلب آرامش یکدیگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بایکدیگر پیوند و ارتباط برقرار کردن	۹۴۶
جمع																						جمع