

سلسله جلسات

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

درمان مشکلات خانواده

محمد علی خلیلی

کارشناس ارشد روان شناسی

کارشناس علوم تربیتی و مشاوره دینی

www.dindarmani.ir

خاص

شامل مکلفین و صالحین

انجام تکلیف (عمل صالح)

با منت (معنویات)

دنیا و آخرت

آسایش و آرامش روحی

عام

شامل همه مخلوقات

سعی و تلاش

بی منت (مادیات)

دنیا

آسایش (رفاه مادی)

سه سؤال کلیدی

چستی؟ امروز آنچه هستم ، شرایط فعلی و وضع موجود

درس یا عبرت از گذشته

چرایی؟ دیروز

چگونگی؟ فردا تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب

فهرستی از بزرگترین دغدغه ها و مسائل زندگی خود را بنویسید و چرایی و چگونگی ایجاد آنرا توضیح دهید.

چگونگی؟

چرایی؟

چیستی؟

منابع و مآخذ

۱. قرآن ← علم الیقین ← تصدیق عقلی
۲. عترت ← عین الیقین ← تصدیق عینی
۳. فطرت ← حق الیقین ← باور قلبی
۴. علوم حاکم بر جهان ← علم الاسماء

اولویت های قرآن - عترت - فطرت و علوم حاکم بر جهان برای نجات خانواده از مشکلات

پاسداری از نظام خانواده

حفظ امنیت خانواده

حفظ کرامت انسانی در خانواده

حفظ عدالت در خانواده

رشد و تعالی اعضای خانواده



سبک و روش زندگی سالم و استاندارد مبتنی بر سنت‌ها و قوانین الهی در جهان هستی

- یکم: بازتاب اعمال انسان
- دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسانها
- سوم: ولایت و معیت الهی شامل حال مؤمنان
- چهارم: اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و مؤمنان
- پنجم: حفاظت خداوند از دینش
- ششم: یاری‌رسانی پیامبران و مؤمنان
- هفتم: تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا
- هشتم: آزمایش و ابتلاء انسان در طول عمر
- نهم: بنا شدن عالم بر پایه عدالت
- دهم: املاء و استدراج (عذاب الهی بعد از مهلت دادن برای توبه و بازگشت)
- یازدهم: گمراهی و سردرگمی کافران
- دوازدهم: عهد الهی به ستمگران نمی‌رسد و از آنان انتقام می‌گیرد.
- سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق و سرنگونی باطل
- چهاردهم: ریشه‌کن شدن جریان کفر و باطل

سبب و روش زندگی سالم و استاندارد

✓ در ۴۰ روز

✓ با ۴۰ مهارت دو سویه

✓ در ۲۰ گام

✓ در ۱۰ جلسه ۲ ساعته

✓ با ۹ محور و ۹ درجه ۳ قسمتی

✓ با فاصله ۷ روزه

✓ در ۵ سطح

✓ با ۴ شاخص اصلی

✓ در ۴ فصل

تجرباتی

مختصر

و آسان

می شود

فهرستی از بهترین راه حل هایی که به نظرتان می رسد را بنویسید و علل انتخاب آن و چگونگی اجرای آنرا توضیح دهید.

چگونگی؟

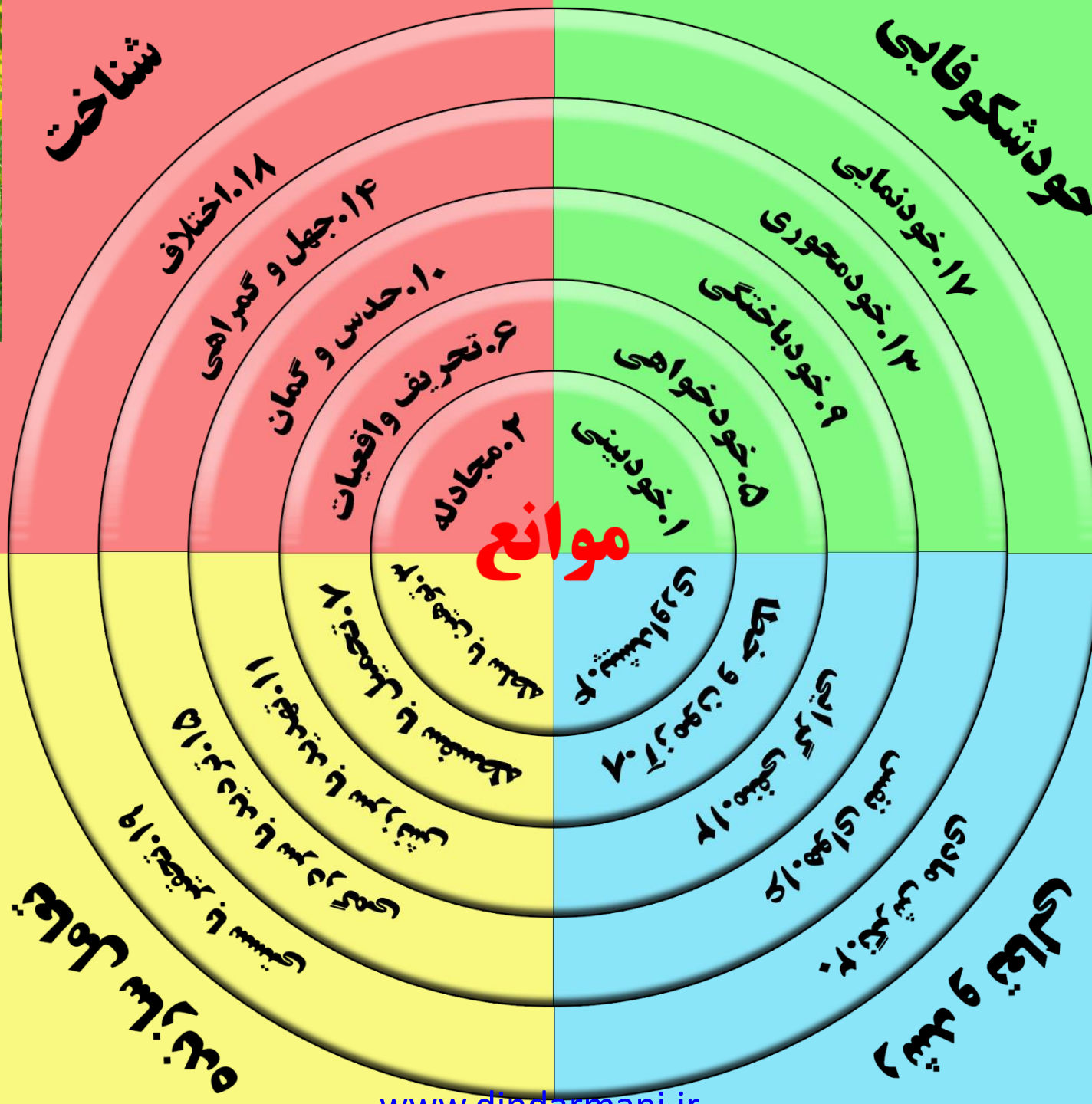
چرایی؟

چیستی؟



موانع شناخت

موانع تعامل سازنده



موانع خود شکوفایی



موانع رشد و تعالی



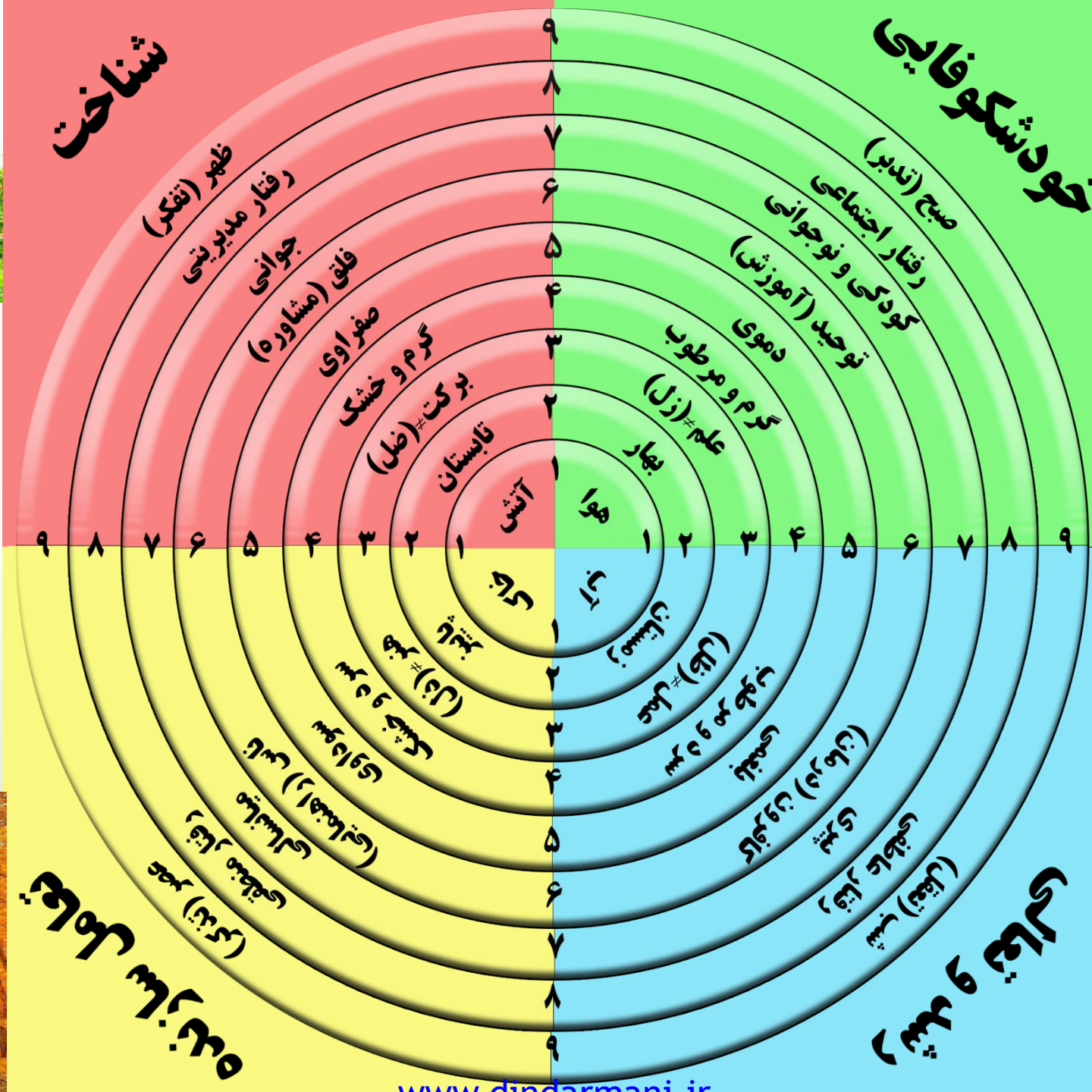
۶. اسباب معنوی

۷. دوران عمر

۸. رفتارها

۹. زمان مناسب

۱۰. زندگی سالم



۱. عناصر اصلی

۲. فصل ها

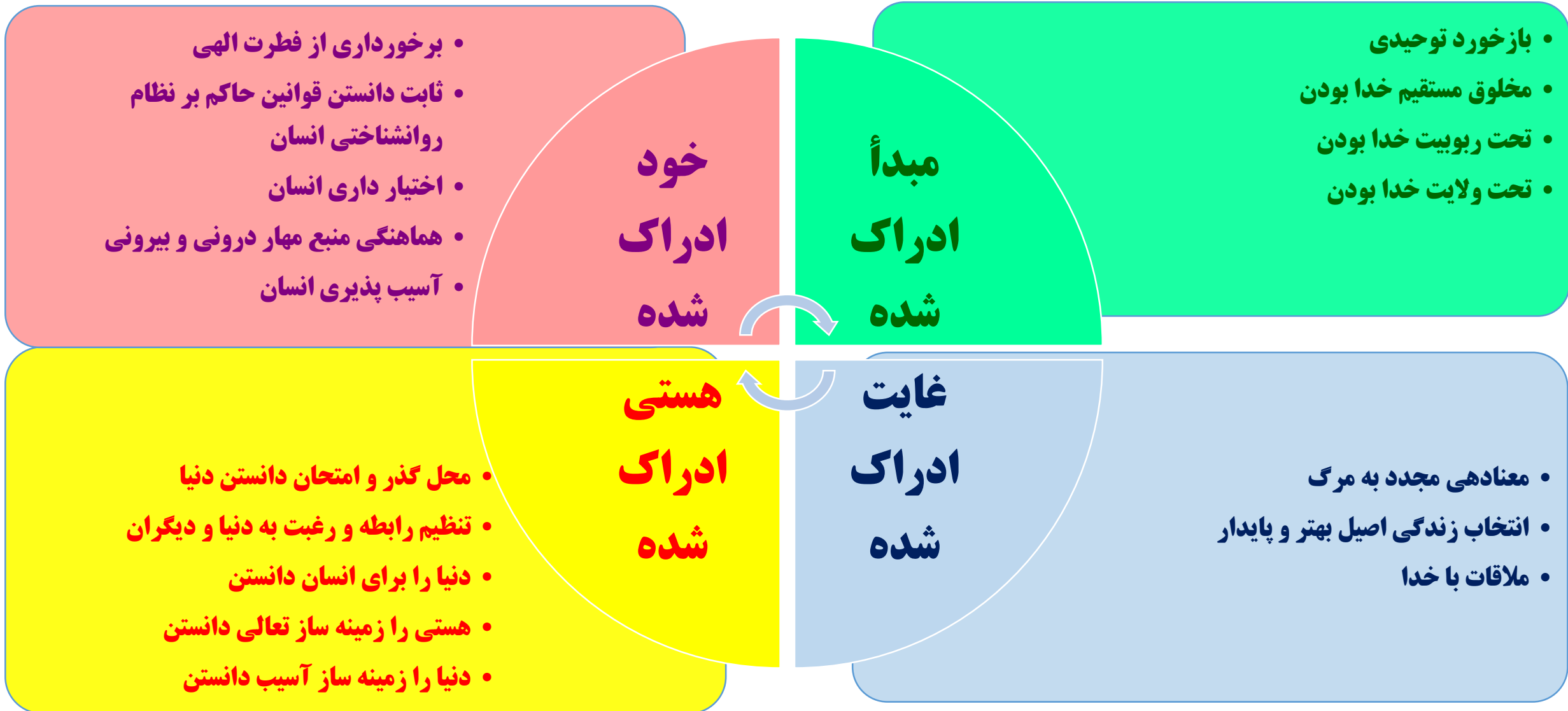
۳. وضعیت

۴. طبایع

۵. مزاج ها



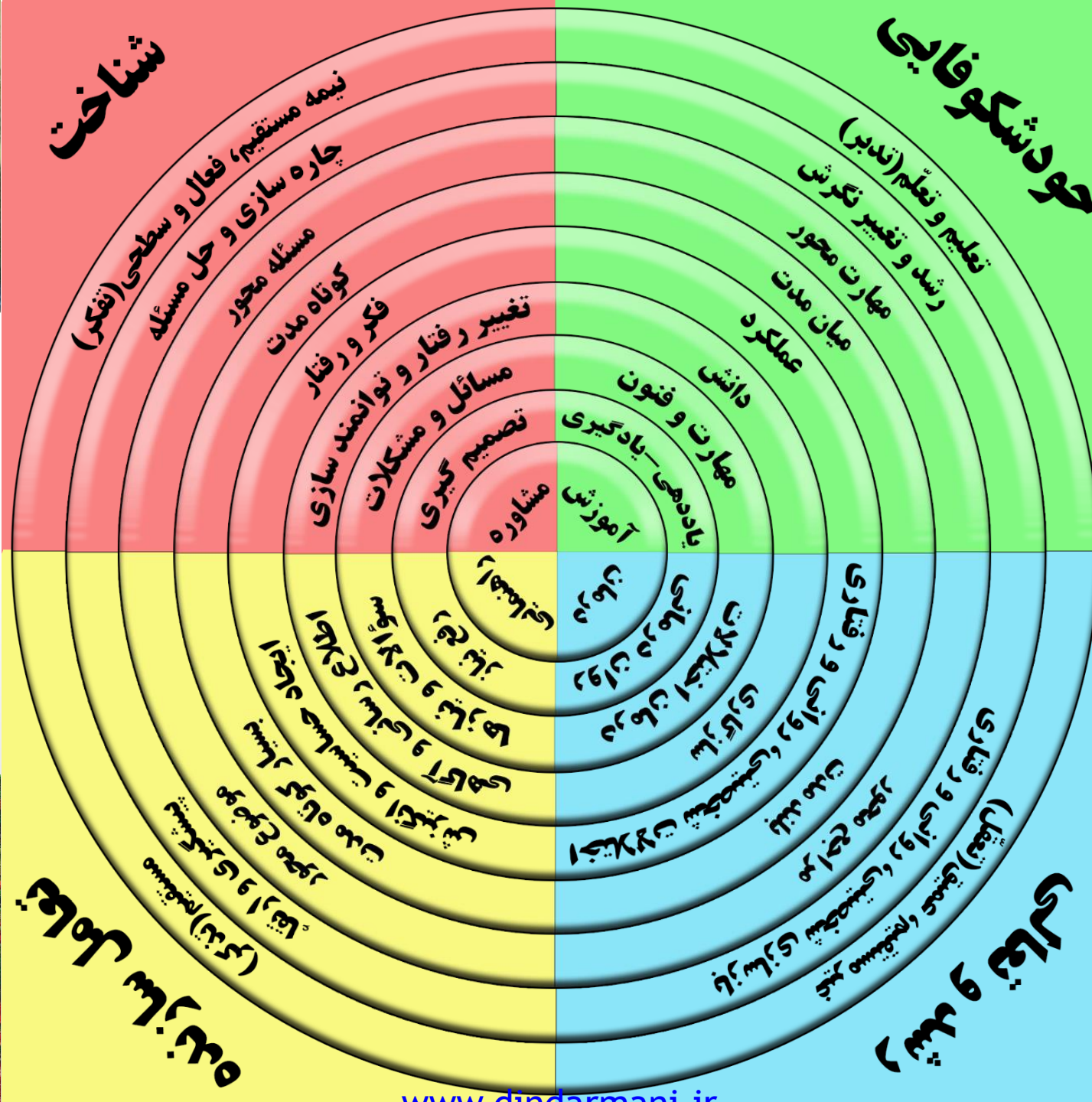
هسته اصلی خود-حوزه های ادراکی و اصول ان





شناخت

خود شکوفایی



۱. شاخص ها
۲. تعریف
۳. موضوع
۴. هدف
۵. سطح

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

چیستی دین درمانی (Religion therapy) (العلاج بالدين)

➡ دین درمانی یک نظریه نیست!

➡ دین درمانی یک مدل نیست!

➡ دین درمانی یک مکتب روان‌شناسی نیست!

➡ دین درمانی مجموعه‌ای از قوانین فراموش شده الهی است که برای درمان آلام بشر در کتب آسمانی آمده است و مورد تأیید و تأکید تمام انبیاء و اولیاء خداوند است؛ لذا تمامی روان‌شناسان و مشاورانی که دغدغه حل مشکلات خانواده را دارند بایستی در ارائه نظریات، مدل‌ها و مکاتب مشاوره و درمان با این قوانین هماهنگ باشند وگرنه کارشان **آب‌ر و ناقص** است.

➡ دین درمانی قانون حل مشکلات خانواده بر پایه دین و با استفاده از قوانین تغییرناپذیر نظام هستی و برگرفته از قرآن، عترت، فطرت و علوم حاکم بر جهان است.

تناسب دین درمانی نسبت به سایر درمان‌ها مثل نسبت سر به بدن یا نسبت موتور به اتومبیل یا ورزش دو نسبت به سایر ورزش‌هاست.

۱

۲

۳

۴

۵

آیات ۲۵-۲۹ سوره طه	سعهی صدر	شرایط آماده و آسان	زبان روان و نرم	سخن قابل فهم	داشتن وزیر و مشاور
مراحل	خودشناسی	خداشناسی	خودباوری	خداباوری	خودسازی
اصول	توحید	عدل	نبوت	امامت	معاد
موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	خودنمایی
مراحل	اخلاق	منطق	علم	عقل	قانون
اصول	مشاوره دینی	مشاوره خانواده	مشاوره تخصصی	مشاوره عقلانی	مشاوره حقوقی
موانع	مجادله	تحریف واقعیات	حدس و گمان	جهل و گمراهی	اختلاف
مراحل	تکریم	تشویق	تسهیل	تأیید	تأکید و تمرین
اصول	صداقت	صبر	صمیمیت	صراحت	صلابت
موانع	توهین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی	تحقیر و سستی
مراحل	مشارطه	مراقبه	محاسبه	معاتبه	مرباطه
اصول	دانش و اطلاعات	روش مناسب	مثبت گرایی	اعتماد به نفس	نگرش الهی
موانع	پیشداوری	آزمون و خطا	منفی گرایی	هوای نفس	نگرش مادی

خودشکوفایی

اصلاح خود

شناخت

اصلاح خانواده

تعامل سازنده

اصلاح جامعه

رشد و تعالی

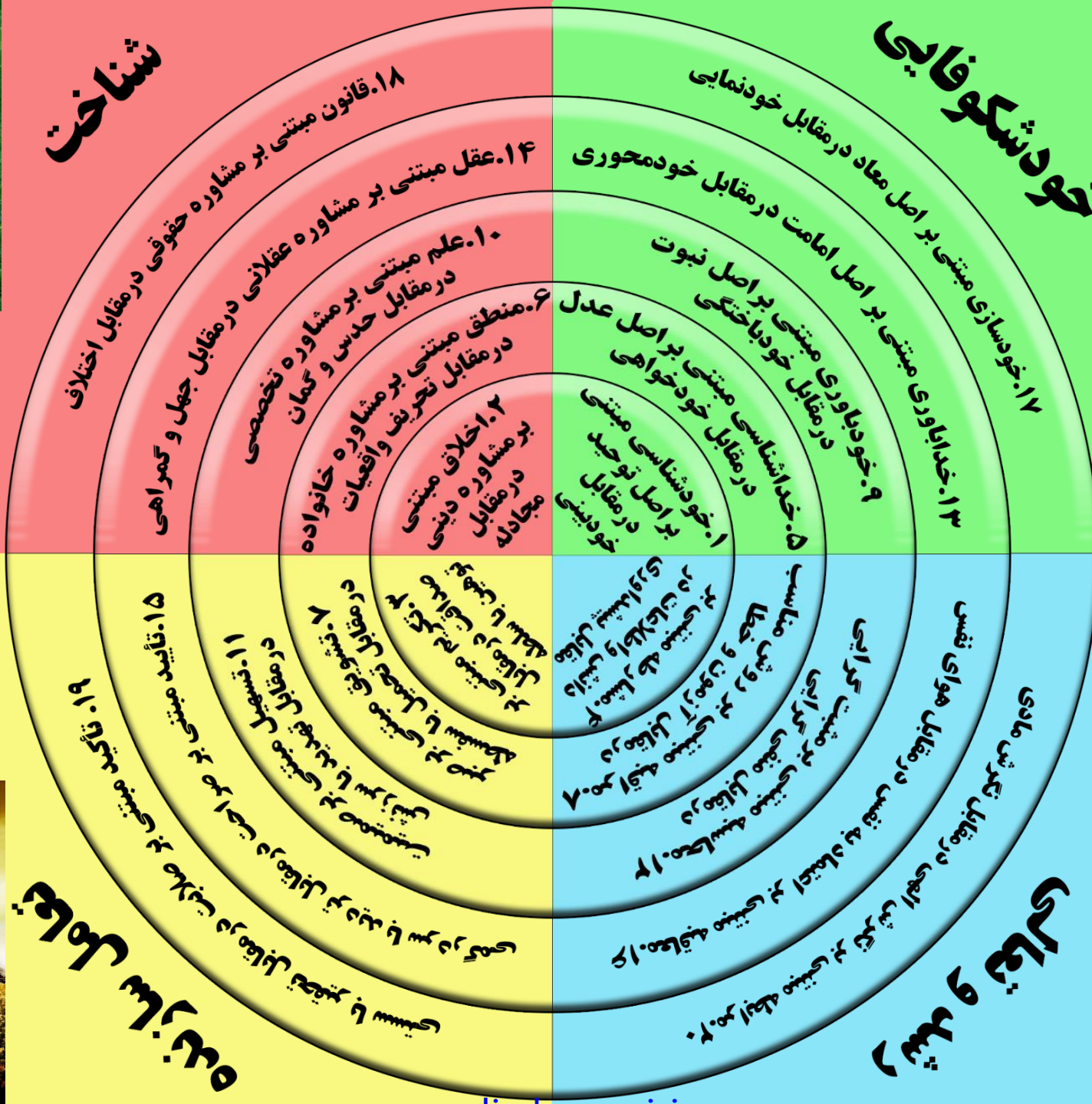
اصلاح دنیا



□ سطح چهار

□ سطح پنج

□ استاندارد



□ سطح یک

□ سطح دو

□ سطح سه



ردیف	ویژگیهای «درمان های موجود»	دین درمان									ویژگیهای «دین درمانی مشکلات»	ردیف
۱	دسترسی سخت و محدود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دسترسی آسان با دوام ابدی	۱
۲	یار موقت و سطحی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یار همیشگی با عمق بینهایت	۲
۳	گمراه کننده با آداب ناقص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نور هدایت با آداب کامل جامع و مانع	۳
۴	پیشداوری و قضاوت تک بعدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دانش و اطلاعات لازم و کافی	۴
۵	روش آزمون و خطا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روش مناسب	۵
۶	منفی گرایی (DSM)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرایی	۶
۷	هوای نفس (تجربه های نفسانی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد به نفس	۷
۸	نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش الهی	۸
۹	از هم گسیختگی شخصیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یکپارچگی شخصیت (توحیدی)	۹
جمع												جمع

گام ۲/۱	ویتامینهای روح	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	سوهانهای روح	گام ۲/۱
۱	گوش دادن فعال با انعکاس احساس و محتوا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نصیحت و موعظه	۱
۲	فهم درست نیازها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	قضاوت و پیشداوری	۲
۳	توجه به روحیات فردی و شخصی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مقایسه	۳
۴	مثبت اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	منفی بافی	۴
۵	تجزیه و تحلیل (چیستی، چرایی و چگونگی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تحمیل (باید و نباید)	۵
۶	حُسن جوئی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عیب جوئی	۶
۷	لبخند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اخم (قیافه گرفتن)	۷
۸	احترام: سلام، پذیرایی، عدم تذکر زیاد و در حضور دیگران، تعریف قبل و بعد از تذکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی احترامی	۸
۹	وقت شناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقت کشی و عدم درک موقعیت	۹
۱۰	تفریحات سالم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تفریحات ناسالم	۱۰
جمع												جمع

گام ۲/۲	ویژگی های گفتاری مؤمنان	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	ویژگی های گفتاری مشرکین	گام ۲/۲
۱	سخن را با سلام آغاز می کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخن را با دستور و آمرانه آغاز می کنند.	۱
۲	عاطفی حرف می زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	با خشونت حرف می زنند.	۲
۳	به دیگران احترام می گذارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دیگران بی احترامی می کنند.	۳
۴	سخنانشان بزرگووارانه و کریمانه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخنانشان مستکبرانه و قلدرانه است.	۴
۵	با استدلال حرف می زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی دلیل سخن می گویند.	۵
۶	دلسوزانه حرف می زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	با ارباب و تهدید حرف می زنند.	۶
۷	صبور و دریا دلند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تهدید کننده و تحقیر کننده اند.	۷
۸	سخنانشان زیبا و آرامبخش است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخنانشان خشن و سنگدلانه است.	۸
۹	سخنانشان قابل فهم و صریح است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخنانشان مبهم و پیچیده است.	۹
جمع												جمع

گام ۲/۳	ویژگی های رفتاری منافقان	خیلی کم	کم	تأخردی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	ویژگی های رفتاری مؤمنان	گام ۲/۳
۱	امر به منکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به معروف	۱
۲	نهی از معروف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از منکر	۲
۳	بخل و امساک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل زکات و انفاق	۳
۴	خدا فراموشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز و یاد خدا	۴
۵	مخالفت با امر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از امر خدا	۵
۶	مخالفت با امر رسول خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از امر رسول خدا	۶
۷	مخالفت با ولی امر مسلمین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطیع ولی امر مسلمین	۷
۸	اعلام همبستگی با مکاتب غیر الهی و بیگانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعلام همبستگی با مکاتب الهی و ملی	۸
۹	روابط سیاسی، اجتماعی دنیوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابط دینی و اخوت اسلامی	۹
جمع												جمع

چگونگی دین درمانی / سه طرح کلیدی

۱- طرح «۱۸۰ درجه تغییر در خانواده»

۲- طرح «مقام»: مشاوره- قبل- ازدواج- موفق

۳- طرح تحصیلی «سیدی»:

سرعت- یادگیری- دقت- یادآوری

۱

۲

۳

۴

۵

آل عمران
۱۵۹

نرمی و
مهربانی

عدم خشونت

بخشش

طلب بخشش

مشورت
در امور

طه ۲۵-۲۹

سعه صدر

شرایط آماده
و آسان

زبان نرم و
روان

سخن
قابل فهم

داشتن وزیر و
مشاور

سوره فیل

عبرت از جنگ
با خدا

عدم نیرنگ
با خدا

توجه به عذاب
ناگهانی الهی

توجه به
شدت عذاب

عاقبت
اندیشی

سوره مسد

عبرت از افراد

عدم
نگرش مادی

ترس از جهنم

مشارکت
همسر در گناه

کیفر متناسب
با گناه

سوره قدر

مطالعه ترجمه
قرآن

درک شب
قدر

برنامه ریزی
برای یک عمر

کمک گرفتن
از فرشتگان

شب زنده
داری

الف- فصل بهار (فصل شکوفایی) فصل خودشکوفایی (اصلاح بین خود و خدا)

۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۱/۱	استعدادها: شناخت استعدادهای مادی و معنوی و شکوفایی آن در حد وسع
۲/۱	علائق: هماهنگ نمودن علائق مادی و معنوی (انسجام شخصیت)
۳/۱	هدفها: هماهنگی اهداف مادی و معنوی (پذیرش مسئولیت سرنوشت)
۲	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی
۱/۲	دانایی و عدالت در خلقت
۲/۲	توانایی و عدالت در اداره نظام هستی
۳/۲	بخشندگی، مهربانی و عدالت در سرنوشت انسانها
۳	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی
۱/۳	اراده و قدرت انتخاب راه سعادت یا شقاوت (ایمان)
۲/۳	اثبات لیاقت و شایستگی تغییر با توبه و نیکوکاری (عمل صالح)
۳/۳	اثرگذاری بر محیط با بردباری (تواضع به حق و صبر)
۴	خدا باوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری
۱/۴	شهادت به ربوبیت خدا و اطاعت بی چون و چرا از او (رب الناس)
۲/۴	هدایت به صراط مستقیم و طهارت و پاکی در این راه (ملک الناس)
۳/۴	وراثت اخلاقی انبیاء و اولیاء الهی و سبقت در احسان و عدالت (اله الناس)
۵	خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی
۱/۵	اعتقاد به اصول دین و یوم الدین (ایمان به غیب)
۲/۵	عمل به فروع دین جهت آمادگی آخرت (عبادت و بندگی)
۳/۵	احسان و نیکی به خلق خدا با ایمان به یوم الحساب

ب- فصل تابستان (فصل نمایش میوه های وجود) فصل شناخت (اصلاح بین خود و خانواده)

۱	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی درمقابل مجادله
۱/۱	اخلاق فردی : ادب در گفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط (من اگر خوبم و گر بد تو برو خود را باش)
۲/۱	اخلاق اجتماعی: تواضع در رفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط (تو خوبی من خوبم-تو بدی من بدم-تو خوبی من خوبم)
۳/۱	اخلاق الهی: خلق عظیم در سبک زندگی با شناخت سیره انبیاء و اولیاء خدا (تو اگر خوبی و گر بد منم خوبی و تکلیف الهی)
۲	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده درمقابل تحریف
۱/۲	منطق فطری: انسان نخست از روی فطرت می اندیشد؛ یعنی با عقل سلیم و منطق فطری کار تفکر را پیش می برد
۲/۲	منطق صوری: اشکال مختلف مواجهه با مشکلات
۳/۲	منطق ریاضی: روش های مورد قبول عام در ریاضیات هر گاه که به طور همه جانبه، کلی نگرانه و به عنوان یک کل واحد، در نظر گرفته شود، به هیچ نوع تناقضی منجر نخواهد شد.
۳	علم مبتنی بر مشاوره تخصصی درمقابل حدس و گمان
۱/۳	(علم نظری): شناخت نیازهای جسمی
۲/۳	(علم عملی): شناخت نیازهای روانی
۳/۳	(علم لدنی): شناخت نیازهای اجتماعی
۴	عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی درمقابل جهل و گمراهی
۱/۴	(عقل معاش) (ابزاری): شناخت و تعیین عقلا
۲/۴	(عقل مطبوع) (فطری): شناخت و تحلیل مشکلات
۳/۴	(عقل مسموع) (تجربی): شناخت و تشخیص مصلحت
۵	قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی درمقابل اختلاف
۱/۵	شناخت حقوق زیستی (حق النفس)
۲/۵	شناخت حقوق خانوادگی و اجتماعی (حق الناس)
۳/۵	شناخت حقوق الهی (حق الله)

ج-فصل پاییز (فصل دور ریختن اضافه ها و ذخیره خوبیها) فصل تعامل سازنده (اصلاح بین خود و جامعه)

۱	تکریم مبتنی بر صداقت درمقابل توهین با سلطه
1/1	کرامت ذاتی (فطری) (عمومیت کرامت انسانها) (احترام به همه انسان ها به صِرف انسان بودن علی رغم خطاهایشان)
۲/1	کرامت انسانی (اکتسابی) (نسبی) (بیان کرامات کسب شده) (دریافت احترام از دیگران کسب احترام به خود)
۳/1	کرامت ملکوتی (اتم و اکمل) (برخورد بزرگوارانه با مشکلات) (
۲	تشویق مبتنی بر صبر درمقابل تحمل با سفسطه
1/۲	تشویق نسبی فکری (تقویت توان خویشنداری در برابر گناه)
۲/۲	تشویق فاصله ای روزانه گفتاری (تقویت توان ترک لذت و کسالت و تنبلی)
۳/۲	تشویق رفتاری (تقویت توان تحمل سختیهای ناشی از مشکلات)
۳	تسهیل مبتنی بر صمیمیت درمقابل تهدید با سرزنش
1/۳	خبر خواهی با ساده سازی تکالیف
۲/۳	اولویت بندی مشکلات (تبدیل تهدیدها به فرصتها)
۳/۳	آینده نگری (عدم سرزنش به خاطر خطاهای گذشته)
۴	تأیید مبتنی بر صراحت درمقابل تردید با سردرگمی
1/۴	تشخیص درست هدف (اهداف مورد تأیید به روشنی مشخص شود)
۲/۴	تقویت مثبت برنامه ها (سیر الی المطلوب)
۳/۴	ایجاد انگیزش در عمل (برنامه روزانه برای رسیدن به اهداف)
۵	تمرین مبتنی بر صلابت درمقابل تحقیر با سستی
1/۵	آموزش مستمر (حق جویی و شناخت حق)
۲/۵	آهستگی و پیوستگی در حق گوئی (حق را بگوئید ، هر چند به ضرر شما باشد.)
۳/۵	آمادگی با تکرار و ورزیدگی در حق پویی (دفاع از حریم حق)

د- فصل زمستان (فصل حساب و کتاب و آمادگی برای بهار) فصل رشد و تعالی (اصلاح بین خود و نظام هستی)

۱	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات درمقابل پیشداوری
1/1	اعتماد متقابل: (شنیدن) احساسات، انتقادات و پیشنهادات (علم الیقین)
۲/1	تشخیص عالمانه: (دیدن) مزاج شناسی، رفتارشناسی، شخصیت شناسی، روان شناسی، طرحواره شناسی (عین الیقین)
۳/1	تصمیم همدلانه: (باور قلبی) چیستی، چرایی و چگونگی اجرای تصمیمات (حق الیقین) (همدلی)
۲	مراقبه مبتنی بر روش مناسب درمقابل آزمون و خطا
1/۲	(تخلیه): حذف تدریجی افکار، گفتار و هیجانات منفی
۲/۲	(تحلیه): فهرست نمودن رفتار و عادات پسندیده
۳/۲	(تجلیه): تقویت فضائل اخلاقی جهت تغییر شخصیت و سرنوشت
۳	محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی درمقابل منفی گرایی
1/۳	طبقه بندی افکار مثبت
۲/۳	توصیف گفتار مثبت
۳/۳	پیش بینی رفتار مثبت
۴	معاقبه مبتنی بر اعتماد به نفس درمقابل هوای نفس
1/۴	مهار نفس: مهارت های شناختی (جهان شناختی، خداشناختی، انسان شناختی)
۲/۴	کنترل نفس: مهارت های رفتاری (حرکت در حدود الهی)
۳/۴	هدایت نفس: مهارت های معنوی (ایمان-نماز- تقوا و صبر)
۵	مربطه مبتنی بر نگرش الهی درمقابل نگرش مادی
1/۵	مواظبت: روی آوردن به دستورالعمل های دینی (نگرش)
۲/۵	متابعت: تبعیت از دستورات الهی (گرایش)
۳/۵	مداومت: تداوم زندگی طبق سبک و روش زندگی دینی (روش)

سطوح	گام ها	مراحل	اصول	موانع
سطح ۱	۱	خودشناسی	اصل توحید	خودبینی
	۲	اخلاق	مشاوره دینی	مجادله
	۳	تکریم	صداقت	توهین با سلطه
	۴	مشارطه	دانش و اطلاعات	پیشداوری
سطح ۲	۵	خداشناسی	اصل عدل	خودخواهی
	۶	منطق	مشاوره خانواده	تحریف واقعیات
	۷	تشویق	صبر	تحمیل با سفسطه
	۸	مراقبه	روش مناسب	آزمون و خطا
سطح ۳	۹	خودباوری	اصل نبوت	خودباختگی
	۱۰	علم	مشاوره تخصصی	حدس و گمان
	۱۱	تسهیل	صمیمیت	تهدید با سرزنش
	۱۲	محاسبه	مثبت گرایی	منفی گرایی
سطح ۴	۱۳	خدا باوری	اصل امامت	خداگریزی
	۱۴	عقل	مشاوره عقلانی	جهالت و گمراهی
	۱۵	تأیید	صراحت	تردید با سردرگمی
	۱۶	معاتبه	اعتماد به نفس	هوای نفس
سطح ۵	۱۷	خودسازی	اصل معاد	خودنمایی
	۱۸	قانون	مشاوره حقوقی	اختلاف
	۱۹	تأکید و تمرین	صلابت	تحقیر با سستی
	۲۰	مربطه	نگرش الهی	نگرش مادی

۱

۲

۳

۴

۵

آیات ۲۵-۲۹ سوره طه		سعهی صدر		شرایط آماده و آسان		زبان روان و نرم		سخن قابل فهم		داشتن وزیر و مشاور					
خودشکوفایی اصلاح بین خود و خدا	مراحل	خودشناسی	خداشناسی	خودباوری	خداباوری	معاد	خودسازی	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	امامت	خدا باوری	خودنمایی
	اصول	توحید	عدل	نبوت	امامت	قانون	مشاوره حقوقی	موانع	اخلاق	منطق	علم	عقل	مشاوره عقلانی	جهل و گمراهی	اختلاف
	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	قانون	مشاوره حقوقی	موانع	اخلاق	منطق	علم	عقل	مشاوره عقلانی	جهل و گمراهی	اختلاف
شناخت اصلاح بین خود و خانواده	مراحل	اخلاق	منطق	علم	عقل	قانون	مشاوره حقوقی	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	امامت	خدا باوری	خودنمایی
	اصول	مشاوره دینی	مشاوره خانواده	مشاوره تخصصی	مشاوره عقلانی	قانون	مشاوره حقوقی	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	امامت	خدا باوری	خودنمایی
	موانع	مجادله	تحریف	حدس و گمان	جهل و گمراهی	قانون	مشاوره حقوقی	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری	امامت	خدا باوری	خودنمایی
تعامل سازنده اصلاح بین خود و جامعه	مراحل	تکریم	تشویق	تسهیل	تأیید	تأکید و تمرین	صلابت	موانع	توهمین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی	معاتبه	محاسبه	مربطه
	اصول	صداقت	صبر	صمیمیت	صراحت	صلابت	صلابت	موانع	توهمین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی	معاتبه	محاسبه	مربطه
	موانع	توهمین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی	تأکید و تمرین	صلابت	صلابت	موانع	توهمین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی	معاتبه	محاسبه
رشد و تعالی اصلاح بین خود و نظام هستی	مراحل	مشارطه	مراقبه	محاسبه	معاتبه	مربطه	مربطه	موانع	مشارطه	مراقبه	محاسبه	معاتبه	مربطه	مربطه	مربطه
	اصول	دانش و اطلاعات	روش مناسب	مثبت گرایی	اعتماد به نفس	نگرش الهی	نگرش الهی	موانع	مشارطه	مراقبه	محاسبه	معاتبه	مربطه	مربطه	مربطه
	موانع	پیشداوری	آزمون و خطا	منفی گرایی	هوای نفس	نگرش مادی	نگرش مادی	موانع	پیشداوری	آزمون و خطا	منفی گرایی	هوای نفس	نگرش مادی	نگرش مادی	نگرش مادی

مشاور و درمانگر مشکلات خود باشیم



؟!مراحل درمان مشکلات خانواده:؟!

۱- تعیین موضوع اصلی درمان

۲- زمینه سازهای درمان

۳- توجیه کننده های درمان

۴- ترمیم کننده های درمان

۵- تثبیت کننده های درمان

✓ ۱- گام های تعیین موضوع اصلی درمان:

۱- خودشناسی (نقش مراجع در درمان)

۲- اخلاق مورد نیاز درمان

۳- تکریم اتم و اکمل درمان

۴- مشارطه برای درمان

۱- خودشناسی (نقش مراجع در درمان)

ردیف	موضوع	خودم	موضوع	خودم	اصول	خودم	موضوع	خودم
۱	خودشناسی		توحید		خودبینی			
	استعدادها		توحید عددی		خودبزرگ بینی			
	علاقه ها		توحید نوعی		خودکم بینی			
	اهداف		تغییرپذیری		خودمیان بینی			

۲- اخلاق مورد نیاز درمان

ردیف	مراحل	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۱	اخلاق		مشاوره دینی		مجادله	
	اخلاق فردی		آیات		مجادله اعتقادی	
	اخلاق اجتماعی		روایات		فرهنگی و اجتماعی	
	اخلاق الهی		سیره		مجادله اقتصادی	

۳- تکریم اتم و اکمل درمان

ردیف	مراحل	خودم	موانع	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم	موانع	خودم	موانع	خودم	موانع	خودم	موانع	خودم
۱	تکریم				صداقت								سلطه			
	ذاتی				افکار								ذهنی			
	انسانی				گفتار								سنتی			
	ملکوتی				رفتار								موروثی			

۴- مشارطه برای درمان

ردیف	مشارطه	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۱	مشارطه		دانش و اطلاعات		پیشداوری	
	اعتماد متقابل		علم الیقین		تعصبات مذهبی	
	تشخیص عالمانه		عین الیقین		تعصبات جنسیتی	
	تصمیم همدلانه		حق الیقین		تعصبات قومی و نژادی	

✓۲- گام های زمینه ساز درمان:

۱- خداشناسی (نقش خداوند در درمان)

۲- منطق صحیح درمان

۳- تشویق های درمانی

۴- مراقبت های مناسب درمانی

۱- خداشناسی (نقش خداوند در درمان)

ردیف	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع
۲	خداشناسی	عدل	خودخواهی								
۱	دانای پیدا و نهان	عدل در خلقت	فردی								
۲	تنها حلال مشکلات	عدل در زندگی	خانوادگی								
۳	بخشنده و مهربان	عدل در سرنوشت	اجتماعی								

۲- منطق صحیح درمان

ردیف	موضوع	خودم	موضوع	خودم	موضوع	خودم	موضوع	خودم	موضوع	خودم	موضوع	خودم
۲	منطق		تحریف		مشاوره خانواده							
	منطق فطری		تحریف واقعیات		مشاوره							
	منطق صوری		تحریف لفظی		تصمیم							
	منطق ریاضی		تحریف معنوی		توکل							

۳- تشویق های درمانی

ردیف	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع	موضوع
۲	تشویق	تحمیل	صبر	سفسطه												
	گفتاری	مجبور سازی	معصیت	انکار												
	نوشتاری	تطمیع	مصیبت	ابهام												
	رفتاری	تبلیغ	عبادت	اکثریت												

۴- مراقبت های مناسب درمانی

ردیف	مراقبت	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۲	مراقبه		روش مناسب		آزمون و خطا	
	مراقبت از افکار و گفتار		تخلیه		استدلال احساسی	
	مراقبت از رفتار و عادات		تحلیه		برچسب زدن	
	مراقبت از شخصیت و سرنوشت		تجلیه		فاجعه سازی	

✓۳- گام های توجیه کننده درمان:

۱- خودباوری مراجع و مشاور در درمان

۲- علم مورد نیاز درمان

۳- تسهیل کننده های درمان

۴- محاسبه پیشرفت درمان

۱- خودباوری مراجع و مشاور در درمان

ردیف	مراحل	خودم	موانع	خودم	اصول	خودم	خودم
۳	خودباوری		نبوت	خودباختگی			
	ایمان		اراده، اختیار و انتخاب	به داشته ها			
	عمل صالح		لیاقت و شایستگی	به نداشته ها			
	حیات طیبه		بردباری و استقامت	به هر دو			

۲- علم مورد نیاز درمان

ردیف	مراحل	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۳	علم		مشاوره تخصصی		حدس و گمان	
	علم نظری		تعلیم		گمان احساسی	
	علم عملی		تخصص		گمان منطقه‌ای	
	علم لدنی		تعهد		گمان زمانی	

۳- تسهیل کننده های درمان

ردیف	سهیل کننده	موانع	خودم	ردیف	سهیل کننده	موانع	خودم
۳	تسهیل	تهدید	صمیمیت	سرزنش			
	تقسیم	ضرر جانی	رازداری	فردی			
	تفریق	ضرر مالی	خطاپوشی	جمعی			
	تجمع	ضرر آبرویی	خیرخواهی	مخرب			

۴- محاسبه پیشرفت درمان

ردیف	مراح	خودم	موانع	خودم	اصول	خودم	۳
			منفی گرایی		مثبت گرایی		محاسبه
			منفعل (مخالفت مداوم)		افکار مثبت		طبقه بندی افکار مثبت
			فعال (مقابله با انتظارات)		گفتار مثبت		توصیف گفتار مثبت
			شکست گرایی		رفتار مثبت		پیش بینی رفتار مثبت

✓۴- گام های ترمیم کننده درمان:

۱- خدا باوری در درمان

۲- عقلانیت در درمان

۳- تأییدات درمانی

۴- معاتبه درمانی

۱- خدا باوری در درمان

ردیف	مراحل	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۴	خدا باوری		امامت		خودمحوری	
	معرفت		شهادت و اطاعت		میل خود	
	محبت		هدایت و طهارت		میل دیگران	
	اطاعت		وراثت و سبقت		میل جمع	

۲- عقلانیت در درمان

ردیف	مراحل	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۴	عقل		مشاوره عقلانی		جهل و گمراهی	
	عقل مطبوع (طبیعی)		عقلانی عاطفی		جهل بسیط و مرکب	
	عقل مسموع (تجربی)		عقلانی رفتاری		جهل قصوری و تقصیری	
	عقل خدا سو (حقیقی)		عقلانی عاطفی رفتاری		جهل معذّر به حکم و موضوع	

۳- تأییدات درمانی

ردیف	مراح	خودم	مراح	خودم	اصول	خودم	مراح	خودم	مراح	خودم	مراح	خودم	مراح	خودم	مراح	خودم
۴	تأیید				تردید											سر در گمی
	عدم قطعیت				مطلق											عشقی
	تشابه				محدود											اجتماعی
	تخصص				توجیه معرفتی											پوچی
					هدف											
					برنامه											
					عمل											

۴- معاتبه درمانی

ردیف	مراح	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۴	معاتبه		اعتماد به نفس		هوای نفس	
	مهار نفس		رجوع به پروردگار		مسئله: گرایش به فجور و تمایلات غریزی	
	کنترل نفس		راضیه مرضیه		اماره: گرایش به بدی ها	
	هدایت نفس		عبودیت		لواحه: سرزنش مکرر خود	

✓۵- گام های تثبیت کننده درمان:

- ۱- خودسازی مراجع
- ۲- قانون بنیادی درمان
- ۳- تأکیدات درمانی
- ۴- مرابطه پس از درمان

۱- خودسازی مراجع

ردیف	موضوع	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۵	خودسازی		معاد		خودنمایی	
	سلامت روح، جسم، غذا، نعمتها، قلب و نفس		نماز، روزه و خمس، زکات، حج و جهاد		جسمی	
	سلامت اعمال و رفتار، افکار و گفتار		امر به معروف و نهی از منکر		مالی	
	سلامت دوستیها و دشمنیها		تولی و تبری		موقعیتی	

۲- قانون بنیادی درمان

ردیف	مراحل	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۵	قانون		مشاوره حقوقی		اختلاف	
	حق النفس		حقوق زیستی		فاصله ها: فیزیکی یا عاطفی	
	حق الناس		حقوق خانوادگی		نحوه تربیت فرزندان	
	حق الله		حقوق اجتماعی		مشکلات مالی و اقتصادی	

۳- تأکيدات درمانی

ردیف	مراحل	خودم	موانع	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم	تأکید و تمرین
			سستی		صلابت		تحقیر		
	آموزش		جسمی		حق جویی		کلامی مستقیم		
	راهنمایی		روانی		حق گوئی		کلامی غیر مستقیم		
	مشاوره		اجتماعی		حق پویی		غیر کلامی		

۴- مرابطه پس از درمان

ردیف	مراح	خودم	اصول	خودم	موانع	خودم
۵	مرباطه		نگرش الهی		نگرش مادی	
	متابعت: تسلیم خدا شدن		نگرش معنوی		آشکار	
	مواظبت: عمل به دستورات الهی		گرایش به دستورات الهی		ناآشکار	
	مداومت: تداوم روش زندگی سالم و استاندارد		روش زندگی سالم		شرطی سازی	

مشارطه

شرط ۱: تا به خودشناسی (کشف استعدادها، علاقه ها و اهداف) خودت نرسیده ای به دیگران نپرداز، تا خودت را نشناخته ای ادعای شناخت دیگران نداشته باش.

خودبین نباش (خودمیان بین، خودکم بین یا خودبزرگ بین) هر سه شأن و منزلت را پایین می آورد.

شرط ۲: تا اخلاق (فردی، اجتماعی و الهی) خودت اصلاح نشده انتظار اخلاق خوب از دیگران نداشته باش.

- از مجادله اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بپرهیز.

شرط ۳: تا تکریم نکرده ای انتظار تکریم نداشته باش. (رعایت کرامت ذاتی، انسانی و ملکوتی)

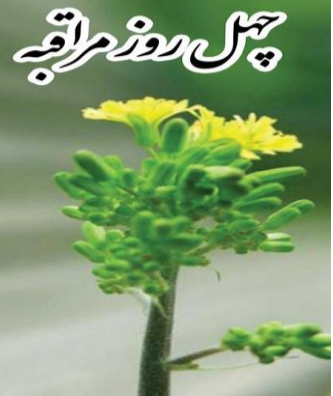
- از هرگونه توهین لفظی، مشدد و مجرمانه و صادقانه از سلطه ذهنی، سنتی و موروثی، بپرهیز.

شرط ۴: بر اساس دانش و اطلاعات یعنی (شنیدن احساسات، انتقادات و پیشنهادات) (دیدن مزاج ها، رفتارها و

شخصیت ها) (همدل شدن در چستی، چرایی و چگونگی تصمیمات) با خود و دیگران تعهد نما.

- از پیشداوری های مذهبی، جنسیتی و قومی و نژادی بپرهیز.





مراقبه

• مراقب رعایت عدالت باش تا خداوند با فضلش به تو عنایت کند نه با عدلش.

خودخواه و مغرور مباش. (فردی، خانوادگی، گروهی)

مراقب رعایت منطق (فطری، صوری، ریاضی) باش، اگر خواهان برخورد منطقی هستی.

واقعیات را به نفع خودت تحریف نکن. (واقعیات، لفظی، معنوی)

• مراقب افکار، گفتار و رفتار تشویقی خودت باش و با صبر و حوصله مشوق دیگران به خوبی ها باش.

از سفسطه و تحمیل نظراتت پرهیز.

• مراقب روش مناسب حل مسئله یعنی (تخلیه، تحلیل و تجلیه) باش.

آزمون و خطا را کنار بگذار.



چه حسّ خوبیّه...❤️



داشتن خدایی که
در سخت ترین لحظه ها
بهترین کمکیه کا هر



محاسبه

روی اراده، انتخاب و استقامت خودت حساب کن نه شرایط محیط.

خودت را به داشته ها و نداشته هایت نیاز.

بر اساس آنچه از علوم نظری، عملی و لدنی بدست می آوری محاسبه کن.

اسیر حدس و گمان نباش.

• با رازداری، خطاپوشی و خیرخواهی، ایجاد صمیمیت راتسهیل کن.

هرگز تهدید و سرزنش نکن.

با طبقه بندی افکار مثبت، توصیف گفتار مثبت و پیش بینی رفتار مثبت در محاسبات همیشه جنبه های مثبت و فرصتها را در نظر بگیر.

منفی گرایی را رها کن.



معاتبه

در عتاب و خطاب به خود، خدا را باور کن و فقط به نفس مطمئنۀ اعتماد کن.

خودمحور نباش

برای حل مسائل از عقلای فامیل مشورت و کمک بگیر و به هشدارهای آنان توجه کن.

اسیر جهل و گمراهی خودت نباش.

تأییدات هشدار دهنده و صریح و روشن اطرافیان را بپذیر.

از تردیدهای گیج کننده و سردرگم پرهیز.

با مهار، کنترل و هدایت نفست، یک نفس قابل اعتماد بساز.

رام نفس اماره نباش.

تهذیب نفس

تهذیب نفس از دیدگاه قرآن: تمام کمالات فردی و اجتماعی انسان و جامعه موقوف به تهذیب نفس است.

تهذیب نفس از دیدگاه روایات معصومین(ع): به جهاد اکبر، معیار انسانیت،

معیار کرامت انسان، معیار آزادی، معیار درجات عالی انسان تعبیر شده است.

تهذیب نفس از دیدگاه علماء اخلاق: تهذیب نفس را واجب عینی، هدف

انبیاء و معیار سعادت حقیقی انسان و جامعه در دنیا و آخرت شمرده اند.

منهوم و آزه تهذیب نفس، مهم ترین روش های تهذیب نفس، مراحل تهذیب نفس در بخش توضیحات

برگرفته از پایان نامه «تهذیب نفس در قرآن و روایات»

مرباطه

دنیا مزرعه آخرت است، پس مشغول خودسازی باش و خودت را با انجام واجبات و ترک محرمات بساز و هر لحظه آماده مرگ دنیوی و تولد اخروی باش.

از خودنمایی بر حذر باش.

قانون نظام هستی یعنی (حق النفس، حق الناس و حق الله) را بپذیر و به انجام تکالیف الهی پرداز.

اختلافات را دامن نزن.

با صلابت و استقامت آنچه را که آموخته یا تجربه کرده ای در مسیر مطلوب تمرین کن.

با سستی، خودت را تحقیر نکن.

روابطت را بر اساس جلب رضای الهی تنظیم کن.

نگرش مادی تو را از خدا دور نکند.

