

آزمون مراقبه مبتنی بر روش مناسب درمقابل آزمون و خطا

این آزمون وسیله ای عینی است، که برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار یا خصایص اعضای خانواده به کار می رود.

مراد از عینی آن است که روش اجرا، نمره دادن، تعبیر و تفسیر آزمون بر اساس قواعدی معین و مشخص صورت می گیرد و از قضاوت و نظر اشخاص بی تأثیر است.

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر

مراقبه مبتنی بر روش مناسب درمقابل آزمون و خطا

این دفترچه حاوی مجموعه عبارات دو سویه است که جایگاه واقعی شما را در عرصه های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه ریزی و تصمیمات آینده شماست. که باید یکی از دو سو را انتخاب و به خود یا دیگران نمره دهید.

در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود.

تذکرات:

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. هر یک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید. نمره ۹ در سمت راست یعنی شما ویژگی سمت راست را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۹ در سمت چپ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۰ (صفر) یعنی شما هیچ کدام از این ویژگی ها را ندارید.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۴. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش و موقعیت خود یا دیگری را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره \bigcirc (برای خانمها) یا مربع \square (برای آقایان) یا مثلث \triangle (برای فرزندان) قرار دهید.
۵. توجه داشته باشید که شما نمی توانید در هر دوسوی مرز صفر نمره دهید. بلکه اگر نمره شما چند درجه ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید. (در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می شود).
۶. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی شوید.
۷. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح، گام به گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.

۸. برای رسیدن به رشد و تعالی بیشتر، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند. سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.
۹. در پایان هر جدول جمع کل جدول را به تفکیک سمت راست و چپ محاسبه و نتایج را در پاسخنامه دین درمانی مشکلات خانواده جهت ارائه به مشاور ثبت فرمایید.
۱۰. اگر همه اعضای خانواده از یک دفترچه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگهای متفاوت استفاده نمایند.

درجات ۱-۹ را می توانید به شرح جدول زیر محاسبه نمایید.

نمره	درجه	شرح
۱	نگرش:	نگاه و توجه فرد به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۲	گرایش:	فرد میل به آن سو داشته و آن را تأیید می کند و حرکتش به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۳	روش:	سبک و روش زندگی فرد به آن سو شبیه تر است. رفتارش بیشتر نمایانگر آن سو می باشد.
۴	منابعت:	فرد تابع و پیرو رهبرانی است که او را به آن سو راهنمایی می کنند.
۵	مواظبت:	فرد مراقبت از خود را در گرو آن سو می بیند. و حتی الامکان در کلاسهای آموزشی مرتبط به آن شرکت می کند.
۶	مداومت:	فرد اصرار بر حرکت در آن سو را دارد. و تحت تأثیر محیط از آن بر نمی گردد.
۷	حق جویی:	فرد حق خود را در آن سو جستجو می کند. و روزانه در پی جستجوی آن است.
۸	حق گویی:	فرد دیگران را به حرکت در آن سو تشویق و توصیه می کند.
۹	حق بویی:	فرد حرکت در آن سو را حق خود می داند و برای رسیدن به آن تلاش می کند. و لحظه ای از آن غافل نمی شود.

جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در تکمیل این آزمون)

ردیف	نام و نام خانوادگی	نسبت خانوادگی	سن	تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل	شماره تماس
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							

او بر بندگان خود تسلط کامل دارد؛ و مراقبانی بر شما می‌گمارد؛ تا زمانی که یکی از شما را مرگ فرا رسد؛ (در این موقع،) فرستادگان ما جان او را می‌گیرند؛ و آنها (در نگاهداری حساب عمر و اعمال بندگان،) کوتاهی نمی‌کنند. (انعام ۶۱)

در دستگاه آفرینش، انواع مراقبت‌ها وجود دارد. «حَفْظُهُ»

تفسیر نور، ج ۲، ص ۴۷۷

"او تسلط کامل بر بندگان خود دارد و همو است که حافظان و مراقبانی بر شما می‌فرستد که حساب اعمالتان را دقیقاً نگاهداری کنند" (وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَ يُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفْظَةً).

همانطور که سابقاً نیز اشاره کردیم "قاهریت" به معنی غلبه و تسلط کامل بر چیزی است به طوری که هیچگونه توانایی مقاومت در طرف مقابل نباشد، و به عقیده بعضی این کلمه معمولاً در جایی بکار برده می‌شود که طرف مقابل دارای عقل باشد، در حالی که لفظ غلبه هیچ یک از این دو خصوصیت را ندارد، بلکه معنی آن کاملاً وسیع است.

"حَفْظُهُ" جمع "حافظ" و در اینجا به معنی فرشتگانی است که مامور نگاهداری حساب اعمال انسانها هستند، همانطور که در سوره انفطار آیه ۱۰ تا ۱۳ می‌خوانیم (إِنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ. كِرَامًا كَاتِبِينَ. يَكْتُبُونَ مَا تَعْمَلُونَ): "مراقبان و حافظانی بر شما گمارده شده، آنها نویسندگان بزرگواری هستند که از هر کار شما آگاهند". بعضی از مفسران معتقدند که آنها حافظ اعمال انسان نیستند، بلکه ماموریت آنها حفظ خود انسان از حوادث و بلاها تا رسیدن اجل معین می‌باشد، و جمله (حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ) را که بعد از "حَفْظُهُ" ذکر شده، قرینه آن می‌دانند، و آیه ۱۱ سوره رعد را نیز ممکن است، گواه بر این سخن گرفت. ولی دقت در مجموع آیه مورد بحث نشان می‌دهد که منظور از حفظ در اینجا همان حفظ اعمال است و در مورد فرشتگانی که مامور حفظ انسانها هستند،

تفسیر نمونه، ج ۵، ص: ۲۷۴

[جهت و هدف از گماشتن ملائکه "حفظه" برای آدمی تا زمان مرگ]

و جهت احتیاج آدمی به این حفظه این است که نشات دنیوی، نشات اصطکاک و مزاحمت و برخورد است، هیچ موجودی در این نشات نیست مگر اینکه موجودات دیگری از هر طرف مزاحم آن می‌باشند. آری اجزای این عالم همه و همه در صدد تکامل هستند، و هر کدام در این مقامند که سهم خود را از هستی بیشتر کنند. و پر واضح است که هیچ کدام سهم بیشتری کسب نمی‌کنند مگر اینکه به همان اندازه از سهم دیگران می‌کاهند، به همین جهت موجودات

جهان همواره در حال تنازع و غلبه بر یکدیگرند.

ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ص: ۱۸۷

یکی از این موجودات، انسان است که تا آنجا که ما سراغ داریم، ترکیب وجودیش از لطیف‌ترین و دقیق‌ترین ترکیبات موجود در عالم، صورت گرفته، و معلوم است که رقیب‌ها و دشمنان چنین موجودی از رقبای هر موجود دیگری بیشتر خواهند بود، و لذا به طوری که از روایات نیز برمی‌آید خدای تعالی از فرشتگان خود کسانی را مامور کرده تا او را از گزند حوادث و دستبرد بلاها و مصائب حفظ کنند، و حفظ هم می‌کنند و از هلاکت نگهش می‌دارند تا اجلس فرا رسد، در آن لحظه‌ای که مرگش فرا می‌رسد دست از او برداشته و به دست بلاها و گرفتاری‌ها می‌سپارندش تا هلاک شود.

و اگر آیه "وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ، كِرَامًا كَاتِبِينَ، يَكْتُبُونَ مَا تَعْمَلُونَ" کار حفظه را منحصر در نوشتن نامه اعمال دانسته است، دلیل بر این نمی‌شود که در آیه مورد بحث نیز مراد از حفظه همان نویسندگان مذکور باشند، گر چه بعضی از مفسرین خواسته‌اند که با آیات فوق، آیه مورد بحث را تفسیر نموده و بگویند: مراد از حفظه در آیه مورد بحث و در آیات مذکور، یکی است، اگر چه این سخن خیلی هم بعید نیست، لیکن اینکه در آخر فرمود: "حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ" معنای اول را به بیانی که گذشت تأیید می‌کند.

ای کسانی که ایمان آورده اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید؛ و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده؛ و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!

(حشر ۱۸)

پیام‌ها:

۱- مؤمنان، در معرض غفلت از یاد خدا هستند و نیاز به هشدار دارند. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ... وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ

۲- گام اول سقوط، از خود انسان است، خودفراموشی کيفر الهی است. «نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ»

۳- کيفر الهی متناسب با عمل است. «نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ»

۴- گناه و انحراف، ثمره غفلت از یاد خداست. «نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ»

تفسیر نور، ج ۹، ص: ۵۶۲

آیا او ندانست که خداوند (همه اعمالش را) می‌بیند؟!

(علق ۱۴)

نکته: عالم هستی محضر خدا است. توجه به این واقعیت که هر کاری را انسان انجام می‌دهد در پیشگاه خدا است، و اصولاً تمام عالم هستی محضر خدا است، و چیزی از اعمال و حتی نیات آدمی از او پنهان نیست، می‌تواند روی برنامه زندگی انسان اثر زیاد بگذارد، و او را از خرافات باز دارد، مشروط بر اینکه ایمان به این مطلب واقعاً در دل او جای گیرد و به صورت یک باور قطعی در آید.

تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص: ۱۶۷

گام ۸	آزمون و خطا	مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب										گام ۸									
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نرودند دارم		خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد
۱	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 هیجانان منفی: «پیرایش» (کم کردن، کوتاه نمودن، ...)
۲	بهمبختی: 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)
۳	سوءبختی: 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: «تزیه» (اصلاح، پاکسازی، تصفیه نفس، تطهیر، زکات دادن)
۴	آلایش (آلودگی، 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)
۵	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 آلفت و...)
۶	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، بیروزی، کامیابی، موفقیت)
۷	گناهان گبیره (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)
۸	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)
۹	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)
جمع																					جمع
گام ۱/۸	مواجهه نامناسب با مشکلات	مواجهه مناسب با مشکلات										گام ۱/۸									
۱	مواجهه منفعل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه فعال
۲	مواجهه عکس العملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه ابتکاری
۳	مواجهه مأیوسانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه امیدوارانه
۴	مواجهه با ترس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با دلیری
۵	مواجهه با سهل اندیشی و سهل انگاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با حزم و تدبیر
۶	مواجهه با نگاه چند جانبه (تهدیدنگر یا فرصت نگر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با نگاه چند جانبه (تهدید و فرصت با هم)
۷	مواجهه با عدم شناخت واقعیهای میدان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شناخت واقعیهای میدان
۸	مواجهه بدون کنترل احساسات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با کنترل احساسات
۹	مواجهه با عدم رعایت ضوابط و حدود شرعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با رعایت ضوابط و حدود شرعی
۱۰	مواجهه دو بار از یک سوراخ گزیده شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با بهره گیری از تجربهها
۱۱	مواجهه با خود انتقادی و خودستیزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شیطان ستیزی
جمع																					جمع