



DINDARMANI

طرح

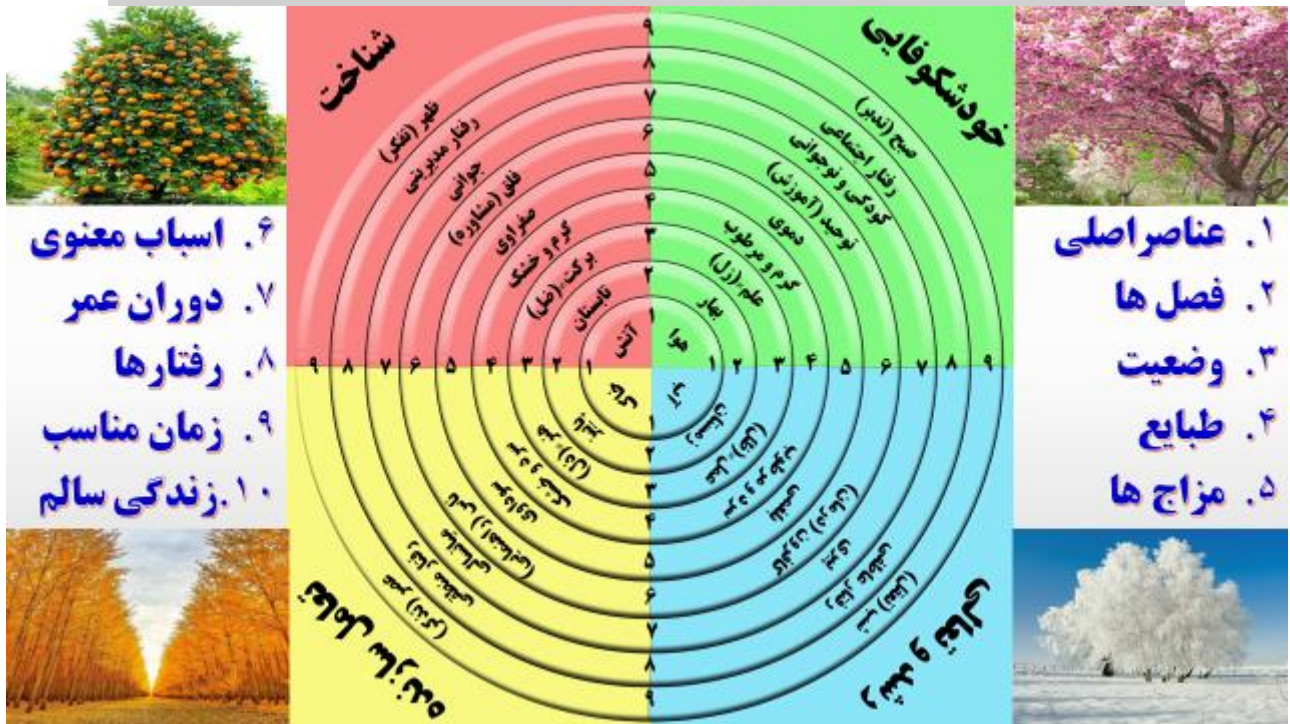
تحصیلی «سیدی»

سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری

محمد علی  
خلیلی

## ساختار نظام هستی

لازمه هر موفقیتی در زندگی هماهنگی با ساختار نظام هستی است.



## فهرست مطالب

۲	..... ساختار نظام هستی
۳	..... فهرست مطالب
۴	..... طرح سیدی: (س * سرعت، ی * یادگیری، د * دقت، ی * یادآوری)
<b>Error! Bookmark not defined.</b> ..... مقدمه:	
۷	..... سارقان زمان (هدر دهنده های وقت) (بمب اسراف تخم کندهی شتاب)
۷	..... آزمون محورهای زندگی سالم و استاندارد
۷	..... منظور از سلامت چیست؟
۷	..... منظور از استاندارد چیست؟
۸	..... محور ۱ راه‌های الهی در مقابل راه‌های غیرالهی
۹	..... محور ۲- هدایت‌یافتگان در مقابل غضب‌شدگان
۹	..... محور ۳- نشانه‌های صالحین (دُرستکاران) در مقابل نشانه‌های خاسرین (خُسران‌کنندگان)
۱۰	..... محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی
۱۰	..... محور ۵- گامهای خدایی در مقابل گامهای شیطانی
۱۱	..... محور ۵/۱- مراحل عشق الهی در مقابل مراحل نفوذ شیاطین
۱۱	..... محور ۶- مسیرسعادت در مقابل مسیرشقاوت
۱۲	..... محور ۷- آثارسعادت و خوشبختی در مقابل آثارشقاوت و بدبختی
۱۲	..... محور ۸- شاخصه‌های اصلی نظام خانواده در مقابل عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده
۱۲	..... محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا در مقابل موانع عمل به کتاب خدا
۱۳	..... خودشکوفایی در مقابل خودتحقیری
۱۵	..... خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۱۶	..... الف: اعتقاد به اصل توحید
۱۶	..... ب: اعتقاد به خلقت منحصر به فرد تمام مخلوقات الهی
۱۶	..... استعدادها:
۱۶	..... علاقه‌ها:
۱۶	..... هدفها:
۱۶	..... ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است
۱۷	..... خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۱۸	..... شناخت استعداد های خود
<b>Error! Bookmark not defined.</b> ..... گام ۱/۱ - استعدادهای معنوی (اصیل) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها	
<b>Error! Bookmark not defined.</b> ..... گام ۲/۱ - استعدادهای مادی (کمکی) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها	
<b>Error! Bookmark not defined.</b> ..... گام ۳/۱ - علائق و ارزشها در مقابل ضد ارزشها	

۲۲	گام ۳/۱- علائق و ارزشها درمقابل ضد ارزشها
۲۱	شناخت علایق خود
۲۳	تعیین و شناخت اهداف خود در زندگی
Error! Bookmark not defined.	گام ۴/۱- اهداف معنوی و مادی درمقابل موانع رسیدن به اهداف
۲۵	ویژگی های طرح «سیدی»
۲۶	اصول برنامه ریزی درسی
۲۶	برنامه روزانه خود را بررسی کنید
۲۷	سبک مطالعه خود را بیابید
۲۷	طراحی جدول زمانبندی
۲۸	نکات مهم برای برنامه ریزی درسی
۲۹	طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری)
۳۰	برنامه فعالیت های روزانه
۳۱	جدول برنامه ریزی آزمون با زمان محدود
۳۱	آزمون های «یادآوری»
۳۱	آزمون های «دقت» ماهیانه
۳۱	آزمون های «یادگیری»
۳۱	آزمون های «سرعت»
۳۲	جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان محدود
۳۳	جدول برنامه مطالعاتی هفتگی
۳۴	جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان نامحدود
۳۵	جدول برنامه ریزی آزمون با زمان نامحدود
۳۶	جدول برنامه هفتگی مطالعاتی
۳۶	جدول برنامه هفتگی آزمون
۳۸	آزمون خودسنجی موفقیت در طرح «سیدی»

### **طرح سیدی: (س \* سرعت، ی \* یادگیری، د \* دقت، ی \* یادآوری)**

۱- آزمون های «سرعت» (کل سؤالات به ترتیب دروس): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه تا یک هفته مانده به آزمون نهایی به تمام سؤالات مربوطه پاسخ دهید. این برنامه با پیش آزمون آغاز و با آزمون جامع پایان می یابد.

۲- آزمون های «یادگیری» (سؤالات غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه هفته ای یک بار به تمام سؤالات غلط و سفید هفتگی پاسخ دهید.



۳- آزمون های «دقت» (سؤالات ۲ بار غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه ماهی یک بار به تمام سؤالات ۲ بار غلط و سفید ماهیانه پاسخ دهید.

۴- آزمون های «یادآوری» (کل سؤالات غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه هفته ای یک بار به تمام سؤالات غلط و سفید هفتگی پاسخ دهید.

### دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر **خودشکوفایی، شناخت، تعامل سازنده و رشد و تعالی**

این مجموعه حاوی عبارات دوسویه است که جایگاه واقعی (خود واقعی)<sup>۱</sup> شما را در عرصه های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه ریزی و تصمیمات آینده (خود ایدآل)<sup>۲</sup> شماست لذا باید در هر ردیف یکی از اعداد ۱-۹ را انتخاب و به خود یا دیگران (خودتصوری)<sup>۳</sup> نمره دهید.

در تهیه و تنظیم این مجموعه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود. در این آزمون ها ویژگی هایی را خواهید دید که ممکن است توصیف کننده شما باشند یا نباشند. لطفاً سمتی را انتخاب کنید که به بهترین نحو نشان دهنده میزان مطابقت هر عبارت با شخصیت شما است. تا حد ممکن صادق باشید. برای پاسخ دادن سریع باشید و به احساس اولیه خود تکیه کنید و زیاد فکر نکنید. در پاسخ به سؤالات سخت نگیرید و اولین پاسخی که به ذهنتان رسید انتخاب کنید.

### تذکرات مهم:

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. هر یک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید. نمره ۹ یعنی شما ویژگی سمت راست را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۱ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز، 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 مصادیق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۴. درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره ○ (برای خانمها) یا مربع □ (برای آقایان) یا مثلث ▲ (برای فرزندان) قرار دهید. اگر همه اعضای خانواده از یک مجموعه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگ های متفاوت استفاده نمایند.

<sup>۱</sup> «خود واقعی» برداشتی است که شما از خودتان دارید و در واقع عملکرد شما را از دیدگاه خودتان نشان می دهد.

<sup>۲</sup> «خود ایدآل» نشان دهنده آن است که شما آرزو دارید چگونه باشید.

<sup>۳</sup> «خودتصوری» برداشتی است که شما از رفتار دیگران دارید و برعکس دیگران از عملکرد شما دارند و در جداول این مجموعه به شما نمره می دهند.

۵. در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت شود. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطر به سطر، گام به گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.

۶. برای تسریع در رشد و تعالی، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند (خودتصوری) سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.

۷. در این آزمون ها سطح بندی گروهی وجود ندارد و قضاوت بر اساس نمره به دست آمده صورت می گیرد ضمن اینکه هر کسی فقط می تواند نمرات خودش را قضاوت کند و هرگونه قضاوت نمره دیگران فقط با نظر مشاور و خود فرد امکان پذیر است.

۸. ملاک نمره گذاری در جداول «دین درمانی» بر اساس برداشت شخصی خودتان از آن عبارات است. یعنی به نظر شما هر کدام از عبارات چقدر در مورد شما یا اعضای خانواده صدق می کند.

۹. در پایان هر جدول جمع کل جدول را محاسبه و نتایج را در پاسخ نامه «دین درمانی مشکلات خانواده» جهت ارائه به مشاور ثبت نمایید.

#### **فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:**

**تعداد سؤالات هر جدول  $\times 9 =$  حداکثر امتیاز هر جدول**

**امتیاز کسب شده (ضربدر)  $\times 100 /$  تقسیم بر حداکثر امتیاز هر جدول = درصد امتیاز کسب شده در هر**

#### **جدول**

**امتیاز بالای ۷۱ درصد طبیعی است.**

**امتیاز بین ۷۰-۶۱ درصد نیازمند راهنمایی**

**امتیاز بین ۶۰-۵۱ درصد نیازمند آموزش**

**امتیاز بین ۵۰-۴۱ درصد نیازمند مشاوره**

**امتیاز زیر ۴۰ درصد نیازمند درمان**

## سارقان زمان (هدر دهنده های وقت) (بمب اسراف تخم کندهی شتاب)

مخور ۲	سارقان زمان (هدر دهنده های وقت، بمب اسراف، تخم کندهی شتاب)	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری	مخور ۲
۱	ب: بی برنامه گی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	داشتن برنامه روزانه	۱
۲	م: موسیقی غنا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موسیقی آرام بخش	۲
۳	ب: بازیهای بی هدف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بازی های هدفمند	۳
۴	ا: انجام کارهای عبث	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام کارهای مفید	۴
۵	س: سهل انگاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جدیت	۵
۶	ر: رایانه برای سرگرمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رایانه برای رشد	۶
۷	ا: استرسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آرامش	۷
۸	ف: فرار از کار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شتاب به سوی کار	۸
۹	ت: تلفنهای غیر ضروری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلفنهای ضروری	۹
۱۰	خ: خیال بافی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اندیشه و تفکر	۱۰
۱۱	م: میهمانی غیر ضرور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میهمانی های ضروری	۱۱
۱۲	ک: کنجکاوی بیهوده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنجکاوی بجا	۱۲
۱۳	ن: نه نگفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت نه گفتن	۱۳
۱۴	د: دوستان ناباب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستان اهل و مناسب	۱۴
۱۵	ی: یأس و نا اُمیدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امیدواری و توکل	۱۵
۱۶	ش: شلوغی برنامه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه های منظم	۱۶
۱۷	ت: تلویزیون سرگرمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلویزیون آموزشی	۱۷
۱۸	ا: انجام امور غیر علمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام امور علمی	۱۸
۱۹	ب: بی هدفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدفمندبودن	۱۹
۲۰	آرزوهای غیر ممکن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف دست یافتنی	۲۰

جمع

جمع

### آزمون محورهای زندگی سالم و استاندارد

همه عزیزانی که در مسیر دانش اندوزی قرار گرفته اند لازم است بر محورهای زندگی سالم و استاندارد حرکت کنند.

#### منظور از سلامت چیست؟

در حال حاضر تعریف (بین المللی) «مفهوم سلامت» شامل سلامتی در ابعاد زیستی (جسمی)، روانی، اجتماعی و معنوی است.<sup>۴</sup>

#### منظور از استاندارد چیست؟

در زندگی روزمره، برای اندازه گیری هر چیز معیار مخصوصی داریم. به عنوان مثال واحد «متر» برای مشخص کردن طول، عرض و ارتفاع در سطوح مختلف، «مترمربع» برای تعیین مساحت، «مترمکعب» برای تعیین حجم و «گرم و کیلوگرم» برای مشخص کردن وزن اجسام مؤذد استفاده قرار می گیرد. هنگام سنجش بیماری نیز از معیارهای قابل لمس و اندازه گیری استفاده می شود. خوشبختانه امروزه معیارهای «استاندارد» برای تعیین میزان بهره ی هوشی، (استعداد، علائق)، افسردگی، اضطراب و... داریم و ساخت این معیارها روز به روز در حال گسترش است. فرهنگ معین، استاندارد را نمونه، قاعده، میزان و مقیاس معنا کرده است. در فرهنگ جامع روانشناسی و روان

<sup>۴</sup> - حسینی، سیدابوالقاسم، سبک و روش زندگی استاندارد، چاپ دوم ۱۳۹۶، صفحه ۱۴

پزشکی نیز به معنای «معیار» (مقیاس) و به طور کلی «پایه ای برای مقایسه در قضاوت های ارزشیابی و اندازه گیری» مطرح شده است. بنابراین منظور ما از سبک و روش زندگی استاندارد، روش نمونه ای است برای سلامتی و زندگی بهتر.<sup>۵</sup>

### محور ۱ راه های الهی در مقابل راه های غیر الهی

محور ۱	راه های غیر الهی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	ع	متوسط	ع	زیاد	زیادتر	بیش از حد	راه های الهی ۶	محور ۱
۱	راه های خودساخته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه خدا	۱
۲	راه انتظارات و هوس های مردم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه کتاب خداوند	۲
۳	راه وسوسه های شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه توکل و تکیه بر خدا	۳
۴	راه طاغوت ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه انبیاء الهی	۴
۵	راه نیاکان و پیشینیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه اولیاء خدا	۵
۶	راه محیط های آلوده گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه فطرت سالم	۶
۷	راه انحرافی به چپ و راست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه و صراط مستقیم	۷
۸	روش افراط و تفریط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روش میانه روی و اعتدال	۸
۹	خود را همه کاره و فعال مایشاء دانستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی خدا و خدمت به خلق	۹
جمع												جمع

<sup>۵</sup> حسینی، سید ابوالقاسم، سبک و روش زندگی استاندارد، چاپ دوم ۱۳۹۶، صفحه ۱۳

۲- تفسیر نور، ج ۱، ص: ۳۵



## محور ۲- هدایت یافتگان در مقابل غضب شدگان

محور ۲	<b>گضب شدگان</b>	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	<b>هدایت یافتگان</b>	محور ۲
۱	گمراهان (مشرکین)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نعمت داده شدگان (موحدان)	۱
۲	یهودیان (ضد دین)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انبیاء (مؤسّسین دین)	۲
۳	منافقین (نفوذی های در دین)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صدیقین (حافظان و مروجان دین)	۳
۴	ظالمان (اعمال ضد انسانی و هنجارشکنان دین)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادا (شاهدان اعمال و مرزداران دین)	۴
۵	اهل معصیت (محصولات بی دینی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صالحین (محصولات دین)	۵
۶	پیوند با شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیوند با خدا	۶
۷	دارای اعمال زشت و انحراف عقیده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای نعمت هدایت و توفیق بندگی خدا	۷
۸	انحراف از راه هدایت انبیاء و اولیاء	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای نعمت هدایت انبیاء و اولیاء	۸
۹	گمراه و سرگردان شده در بیراهه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نعمت علم و عمل و جهاد و شهادت	۹
	جمع										جمع	

## محور ۳- نشانه های صالحین (دُرستکاران) در مقابل نشانه های خاسرین (خُسران کنندگان)

محور ۳	<b>نشانه های خاسرین (خُسران کنندگان)</b>	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	<b>نشانه های صالحین (دُرستکاران)</b>	محور ۳
۱	دست نیاز به سوی غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دست نیاز به سوی خدا	۱
۲	حرص و طمع خوراک و پوشاک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی و تلاش در تأمین نیازهای جسمی	۲
۳	حرص و طمع مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی در تأمین نیازهای روانی	۳
۴	حرص و طمع لذتها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی و تلاش در تأمین نیازهای عاطفی	۴
۵	حرص و طمع شغل و مسکن و...	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی و تلاش در تأمین نیازهای اجتماعی	۵
۶	بازار جهنم (سعی و تلاش برای دنیا و جلوه های ثروت و قدرت و شهرت و مدارک و عنوانهایش)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بازار بهشت (عمل صالح برای آسایش و آرامش)	۶
۷	معامله با دل و هوسهایش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معامله با خدا	۷
۸	معامله با مردم و عمل به حرفهایشان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معامله با انبیاء و عمل به سیره و روش آنان	۸
۹	معامله با شیاطین و عمل به وسوسه هایشان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معامله با اولیاء خدا و عمل به توصیه هایشان	۹
	جمع										جمع	

محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی ۲

محور ۲	نور و روشنایی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	محور ۲
۱	سروری و آقایی کودکی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	اطاعت نوجوانی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	آموزش نوجوانی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	تلاش جوانی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	شهامت جوانی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	تکامل میانسالی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	تفکر میانسالی (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	تعادل پیری (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	توبه پیری (هدفمند)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
	جمع										جمع

ظلمات و تاریکی ۱

محور ۵- گامهای خدایی در مقابل گامهای شیطانی

محور ۵	گامهای خدایی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	محور ۵
۱	معاشرت با پاکان و القای عشق الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	مجالست با پاکان و تماس عاشقانه با انسانهای پاک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	فکر ثواب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	نفوذ عشق الهی در قلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	انجام عبادات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	تثبیت عشق الهی در قلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	انجام واجبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	ولایت الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	انجام عمل صالح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	حزب الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	دعوت دیگران به حق و صبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	خداگونه شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
	جمع										جمع

گامهای شیطانی

گامهای خدایی

۷-تفسیر نور ج ۱ ص ۴۰۹

۸-تفسیر نور ج ۱ ص ۴۰۹

محور ۵/۱ - مراحل عشق الهی در مقابل مراحل نفوذ شیاطین

محور ۵/۱	مراحل عشق الهی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	محور ۵/۱
۱۳	ایمان به معاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳
۱۴	عجله در توبه و انجام کارهای خیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴
۱۵	عمل به تکلیف و اخلاص و عقل و حقیقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵
۱۶	انس با کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶
۱۷	اعتماد به وعده وعیدهای الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷
۱۸	آرزوهای معنوی و اخروی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸
۱۹	نماز اول وقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹

جمع

جمع

محور ۶ - مسیر سعادت در مقابل مسیر شقاوت

محور ۶	مسیر سعادت	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	محور ۶
۱	معرفت (شناخت) خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	محبت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	اطاعت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	زیارت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	شفاعت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	ترک محرمات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	انجام واجبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	ترک مکروهات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	انجام مستحبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹

جمع

جمع

### محور ۷- آثار سعادت و خوشبختی در مقابل آثار شقاوت و بدبختی

محور ۷	آثار سعادت و خوشبختی	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	محور ۷
۱	سجده بر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرک به خدا
۲	سخاوت و بخشندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرارت و گرسنه چشمی (خساست)
۳	سرافرازی و سربلندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرمندگی و پشیمانی
۴	عقلانیت و عمل صالح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قساوت قلب و سنگدلی
۵	آرامش و آسایش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اسارت شیاطین
۶	دانایی و درک الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقاحت و بی حیایی
۷	تدبیر و امیدواری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحقیر و ناامیدی
۸	تقوا و توکل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تباهی، تنهایی
۹	عاقبت به خیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عاقبت به شر

جمع

جمع

### محور ۸- شاخصه های اصلی نظام خانواده در مقابل عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده

محور ۸	شاخصه های اصلی نظام خانواده	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	محور ۸
۱	ایمان و معنویت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کفر و مادی گرایی
۲	قسط و عدل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ظلم و بی عدالتی
۳	علم و معرفت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهل و نادانی
۴	صفا و صمیمیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهدید و سرزنش
۵	خوش اخلاقی و خوش رفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بداخلاقی و بد رفتاری
۶	اقتدار و عزت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حقارت و ذلت
۷	کار و تلاش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیکاری و تبلی
۸	رشد و پیشرفت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هوی و هوس و پسرقت
۹	آسایش و آرامش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فقر و فلاکت

جمع

جمع

### محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا در مقابل موانع عمل به کتاب خدا

محور ۹	نظام عمل به کتاب خدا	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	محور ۹
۱	أنس و فهم کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غفلت از کتاب خدا
۲	تصدیق کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکذیب کتاب خدا
۳	ایمان به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرک به کتاب خدا
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوری از کتاب خدا
۵	اعتصام (نوسل) به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به دشمنان کتاب خدا
۶	اطاعت از کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نافرمانی کتاب خدا
۷	اتباع (پیروی) کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیروی از بیگانگان
۸	حکم بر اساس کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حکم بر خلاف کتاب خدا
۹	اقامه کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توهین به کتاب خدا

جمع

جمع

## خودشکوفایی در مقابل خودتحقیری

ردیف	خودتحقیری	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	خودشکوفی	ردیف
۱	من اغلب درکی واضح از واقعیت ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب درکی واضح از واقعیت دارم.	۱
۲	من عموماً با خلاقیت کار نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من عموماً با خلاقیت کار می‌کنم.	۲
۳	من در زندگی روزمره احساس خوبی در باره خیر و شر ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در زندگی روزمره احساس خوبی در باره خیر و شر دارم.	۳
۴	من تمایل ندارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمایل دارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۴
۵	من نمی‌توانم به ارزشهای محوری خود در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می‌توانم به ارزشهای محوری خود حتی در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۵
۶	من اعتقاد قلبی ندارم که: "چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اعتقاد قلبی دارم که: "چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۶
۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار هستم.	۷
۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.	۸
۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی دارم.	۹
۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، بویژه نواقص و کاستیهای خود را نمی‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستیهای خود را می‌پذیرم.	۱۰
۱۱	من سعی نمی‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱۱
۱۲	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی دارم.	۱۲
۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه‌گونه‌ها و نژادهای انسان ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه‌گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.	۱۳
۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود دارم.	۱۴
۱۵	غروب خورشید همیشه که آن را	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غروب خورشید هر بار که آن را	۱۵

۱۶	می بینم باز هم زیباست. من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل می پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	می بینم باز هم زیباست. من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل می پذیرم.
۱۷	من در درون خود احساس نمی کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	من در درون خود احساس می کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.
۱۸	من اغلب اشتیاقات و طرز فکرها را با شرم و خجالت می پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	من تمام اشتیاقات و طرز فکرها را بدون شرم و خجالت می پذیرم.
۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می دهم، اگر بروز بیرونی نداشته باشد، نمی توانم به آن اعتراف کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می دهم، حتی اگر بروز بیرونی نداشته باشد، می توانم به آن اعتراف کنم.
۲۰	مقصودی در زندگی ندارم که کمک کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	مقصودی در زندگی دارم که کمک می کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.
۲۱	من نمی توانم هر روز و هر لحظه، به خاطر ساده ترین داشته هایم با شور و اشتیاق شکرگزار باشم چون ممکن است برخی از این موارد برای من تکراری شده باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	من می توانم هر روز و هر لحظه، به خاطر ساده ترین داشته هایم با شور و اشتیاق شکرگزار باشم هر چند ممکن است برخی از این موارد برای دیگران تکراری شده باشد اما برای من هنوز جای شکرانه دارد.
۲۲	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناآمیدی ها، ثابت قدم و مقاوم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناآمیدی ها، نسبتاً ثابت قدم و مقاوم هستم.
۲۳	اغلب به دنبال تجربه هایی نیستم که احساس کنم افق و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	اغلب به دنبال تجربه هایی هستم که احساس می کنم افق و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز می کند.
۲۴	من روحی خلاق در درون خود ندارم که تمام ابعاد زندگی ام را در بر گرفته باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	من روحی خلاق در درون خود دارم که تمام ابعاد زندگی ام را در بر گرفته است.
۲۵	من همیشه در تلاش نیستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	من همیشه در تلاش هستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.
۲۶	من نمی توانم، عزت نفس و صداقت خود را در شرایط و محیط های ناخوشایند، حفظ کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	من می توانم، عزت نفس و صداقت خود را حتی در شرایط و محیط های ناخوشایند، حفظ کنم.
۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان دارم.
۲۸	من پذیرشی بی قید و شرط، برای	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	من پذیرشی بی قید و شرط، برای



	انسان‌ها و دیدگاه‌ها و اشتیاقات شان، قائل نیستیم.									انسان‌ها و دیدگاه‌ها و اشتیاقات شان، قائل هستیم.	
۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹
۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می‌کند، آرام نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰

جمع

جمع

### خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی

خودشناسی از جمله مفاهیمی است که برای تمامی انسان‌ها در مراحل مختلف رشدی مطرح می‌شود. اغلب افراد گمان می‌کنند به صورت کامل خود را می‌شناسند. اما زمانی که از آن‌ها درباره اهداف، ارزش‌های زندگی‌شان و دیگر مسائل پرسیده می‌شود، به خود نیز نمی‌توانند پاسخی مناسب دهند. باورها، علایق، احساسات، نیازها و بسیاری از چیزهای دیگر در طول زندگی تغییر می‌کند. اما آیا این تغییرات همیشه باعث شادکامی و رشد افراد می‌شوند؟ چگونه می‌توانیم مسیر زندگی خود را به سمت ترقی و پیشرفت و رسیدن به خوشحالی پیش ببریم؟

خودشناسی یعنی تلاش انسان برای یافتن بهترین مسیر زندگی، تلاشی که عوامل ارثی و محیطی در آن تأثیرگذار هستند. همه افراد به دنبال رسیدن به سعادت و کمال هستند، اما خودشناسی به افراد کمک می‌کند تا جست و جو را به شکلی سنجیده و آگاهانه دنبال کنند. شناخت خود یعنی شناختن قدرت‌ها و ضعف‌ها، علایق و ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوها که در نهایت به شناخت هدف در زندگی منجر می‌شود. از طرفی خودشناسی به ما کمک می‌کند تمام الگوهای فکری مخرب و عادات‌های ناسالم خود را بشناسیم و آن‌ها را اصلاح کنیم. با تقویت این مهارت، می‌توانید در زندگی تصمیمات بهتری بگیرید و در موقعیت‌های گوناگون، واکنش‌های رفتاری عاقلانه‌تری نشان دهید.

انسان‌ها در مسیر رشد و هنگامی که هویت خود را مورد بررسی قرار می‌دهند با سؤال **چگونه خودمان را بشناسیم** مواجه می‌شوند. پاسخ این سؤال آنقدرها هم ساده و دست‌یافتنی نیست. این در حالی است که **خودشناسی**، برای کسب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی همچون ارتباطات انسانی، عاطفی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی بسیار لازم و ضروری است. فرهنگ‌ها و ملل مختلف خودشناسی را شاهراه کامیابی در زندگی دانسته‌اند و تأکید بسیاری بر آن در تمامی ادوار تاریخ شده است.

همچنین امروزه خودشناسی جزء مباحث اساسی **مهارت‌های نرم** بوده و جزء عوامل موثر و غیر قابل انکار در موفقیت‌های شغلی افراد محسوب می‌شود

### **الف: اعتقاد به اصل توحید**

اعتقاد به خدای آحد، یگانه مطلق، بی نظیر، تجزیه ناپذیر و خالق بی نیاز

### **ب: اعتقاد به خلقت منحصر به فرد تمام مخلوقات الهی**

۱. خدای احد مرا واحد آفرید.
۲. پروردگار یگانه مطلق مرا یگانه نسبی آفرید.
۳. آن یکتای بی همتای بی نظیر مرا بانظیر و متشابه آفرید.
۴. آن خدای تجزیه ناپذیر مرا تجزیه پذیر آفرید.
۵. آن خدای بی نیاز مرا نیازمند لطف و رحمت خویش آفرید.
۶. آن خالق هستی مرا اشرف مخلوقات و خلیفه خودش در نظام هستی قرارداد.

#### **هدفها:**

#### **علاقه ها:**

#### **استعدادها:**

کوتاه مدت یکساله:	طبیعی:	درسی:
میان مدت ۵ ساله:	مادی:	ورزشی:
بلندمدت چندساله:	معنوی:	هنری:
شغلی:	رنگها:	فنی:
تحصیلی:	غذاها:	حرفه ای:
مادی:	تفریحات:	اجتماعی:
معنوی:	افراد:	علوم انسانی:
دنیاپی:	شهرها:	علوم تجربی:
آخرتی:	کشورها:	علوم ریاضی:

### **ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است.**

۱. خود بزرگ بینی و دیگرآزاری
۲. خودکم بینی و خودآزاری
۳. خودبسندی و یاری نجستن از دیگران
۴. خودمیان بینی و خود را مرکز توجه دیگران ساختن

### جدول آزمون خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی

در این گام ۹ نشانه خودشناسی در مقابل ۹ نشانه خودبینی معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۱ تا ۹ مشخص نموده و در پایان جمع را محاسبه نمایید. به ازای هر استعداد یا علائق یا اهداف شناسایی شده یا شکوفا شده یک امتیاز به خودتان بدهید.

### خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی

گام ۱	خودبینی	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید									گام ۱	
		بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد		
۱	عدم پرورش استعدادهای (من از مربی بی نیازم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرورش استعدادهای توحیدی (مربی اصلی خداست)	۱
۲	خودبرترینی (انگا به توانمندیهای ظاهری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکوفایی استعدادهای معنوی توحیدی	۲
۳	خودپسندی (من استعداد برترم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکوفایی استعدادهای مادی توحیدی	۳
۴	دلبستگی به ارزشهای مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دلبستگی به ارزشهای الهی	۴
۵	تلاش برای تحقق علائق و ارزشهای مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش برای تحقق علائق و ارزشهای معنوی توحیدی	۵
۶	وابستگی به علائق مادی به عنوان هدف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استفاده از علائق مادی به عنوان وسیله نه هدف	۶
۷	عدم توفیق بندگی خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توفیق بندگی خدا	۷
۸	موفقیت در رسیدن به جایگاه اجتماعی و اقتصادی مناسب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موفقیت در توفیق بندگی خدا و خدمت به خلق خدا	۸
۹	سعی و تلاش برای رسیدن به اهداف مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رسیدن به اهداف مادی و معنوی در سایه رحمت الهی	۹
جمع											جمع	

## شناخت استعداد های خود

مسئله مهم دیگر، شناخت استعداد های خودتان است.

شما با شناخت کامل از توانایی و استعداد ها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود، به درستی می توانید نسبت به شرایط مختلف واکنشی درست داشته باشید و همچنین شناخت توانایی ها و نقاط قوت به ما کمک می کند که به راحتی توانمندی های خود را بپذیریم و از سرزنش خود دست برداریم و بتوانیم نقاط ضعف خود را کنترل کنیم و بهبود دهیم که این مسئله می تواند منجر به پیشرفت ما در زندگی شود.

### گام ۱/۱- استعداد های معنوی (اصیل) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها

گام ۱/۱	موانع شکوفایی استعدادها	بیش از حد زیادتر	زیاد	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد زیادتر	گام ۱/۱				
۱	اثرپذیری منفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثرپذیری مثبت	۱
۲	شیطنت و حيله گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرشته خوبی و فطرت پاک	۲
۳	ضعف در انتخاب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت انتخاب	۳
۴	مسئولیت گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۴
۵	بی وجدانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وجدان	۵
۶	انجماد فکری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابتکار، خلاقیت	۶
۷	تعارضات درونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ظرفیت های درونی	۷
۸	ایستایی و درجاذدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نهایت طلبی	۸
۹	تغییر ناپذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر پذیری	۹
۱۰	لفظی و ظاهری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معنابخشی	۱۰
۱۱	تقابل تضادها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترکیب تضادها	۱۱
۱۲	بی تفاوتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثرگذاری	۱۲
۱۳	طغیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی	۱۳
۱۴	جهل و شهوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقلانیت و فطرت	۱۴
۱۵	ناامیدی و افسردگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جهش درونی	۱۵
جمع												جمع

- ۱- تأثیر حوادث مثبت بر زندگی شما بیشتر است یا حوادث منفی.
- ۲- با مشکلات، فرشته وار و بر اساس فطرت پاکتان برخورد می کنید یا متوسل به شیطنت و حيله گری می شوید.
- ۳- آیا در انتخاب راه حل مشکلات ضعف دارید یا دارای قدرت انتخاب راه برتر هستید.
- ۴- آیا مسئولیت انتخاب های خود را می پذیرید یا مسئولیت آن را به گردن دیگران می اندازید.
- ۵- آیا در مسئولیتهای خود دچار عذاب وجدان می شوید.
- ۶- آیا در حل مشکلات خانواده ابتکار و خلاقیت از خود نشان می دهید. یا دچار انجماد فکری شده و ذهنتان قفل می شود.
- ۷- آیا از تمام ظرفیت های درونی خود در حل مشکلات خانواده استفاده می کنید یا با تعارضات درونی دست و پای خود را گم می کنید.
- ۸- آیا تا رسیدن به نتیجه مطلوب بی نهایت تلاش می کنید یا در جا می زنید و خسته می شوید.

- ۹- آیا متناسب با شرایط جدید روش و سبک زندگی خود را تغییر می دهید یا تحت تأثیر حوادث گذشته هستید.
- ۱۰- آیا حوادث زندگی معنای خاصی برای شما در جهت رشد و تعالی دارد یا فقط تحت تأثیر ظواهر هر حادثه از خود واکنش نشان می دهید.
- ۱۱- آیا می توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نموده و نتیجه مثبتی استخراج نمایید مثلاً تبدیل تهدیدها به فرصتی برای رشد و تعالی یا تضادها را مقابل هم قرارداده و فرصت سوزی می کنید.
- ۱۲- آیا در برخورد با حوادث زندگی بی تفاوت از کنار آن می گذرید یا سعی می کنید نیرویی اثر گذار بوده و نتیجه را به نفع خودتان تغییر دهید.
- ۱۳- آیا حوادث زندگی شما را در مسیر بندگی خدا قرار می دهد یا با طغیان از مسیر بندگی خدا خارج می شوید.
- ۱۴- آیا تصمیم گیریهای شما بیشتر بر پایه عقلانیت است یا غریزه و شهوت.
- ۱۵- آیا حوادث زندگی باعث توبه و جهش درونی شما در جهت مطلوب می شود یا باعث ناامیدی و افسردگی شما می شود.

### گام ۲/۱- استعدادهای مادی (کمکی) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها

گام ۲/۱	موانع شکوفایی استعدادها	بیش از حد زیادتر	زیاد	م متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	گام ۲/۱			
۱	غیر کاربردی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کاربردی (بهره از امکانات موجود)	۱
۲	هوش عینی (کمتر باهوش)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتزاعی (حل ذهنی مسائل)	۲
۳	عملیاتی (ظاهری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فضایی (طراحی چندبعدی)	۳
۴	غیر هنری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هنری	۴
۵	عدم تحرک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدنی - حرکتی، ورزشی	۵
۶	غیر اقتصادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقتصادی	۶
۷	مشکل در تکلم و بیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	زبانی یا کلامی و فن بیان	۷
۸	غیر اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجتماعی	۸
۹	ضعف در ریاضی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاضی (عددی)	۹
۱۰	ناتوانی عملی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مکانیکی (کار با ابزار)	۱۰
۱۱	عدم تخیل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخیل (قصه، شعر، نقاشی و...)	۱۱
۱۲	عدم مهارت موسیقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موسیقی و صدا	۱۲
۱۳	غیر فلسفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق و فلسفه (به دنبال چرایی)	۱۳
۱۴	حس ششم ضعیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیش بینی (حس ششم)	۱۴
۱۵	تفکر سطحی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفکر عمیق (ریشه یابی مسائل)	۱۵

جمع

جمع

۱. استعداد و هوش کاربردی: با استفاده از این نوع هوش فرد هوشمند همواره موقعیتهای را خوب بررسی می کند و مسائل خود را به نحو مطلوب و موفقیت آمیز حل می کند.
۲. استعداد انتزاعی: ناگهان ایده یا تصویری به ذهنشان می رسد که چندین عامل را در کنار یکدیگر قرار می دهد و ترکیب جدیدی می سازد؛ که ممکن است یک ایده ی جدید کاری باشد.

۳. استعداد فضایی: سوالات مربوط به این حوزه از آزمون استعداد تشخیصی، توانایی درک فضایی را می‌سنجد و تجسم سه بعدی از یک الگوی دوبعدی را در آزمودنی مورد سنجش قرار می‌دهد. (توان طراحی چند بعدی)
۴. استعداد هنری: توجه به زیبایی‌های طبیعت، توجه به توانایی‌های خود و کسب اعتماد به نفس، تمایل به ابزار افکار، علایق و احساسات، توانایی در انجام صحیح حرکات، توانایی در گفتار، تمایل به مشارکت در فعالیت‌های هنری گروهی، حس زیباشناسی
۵. استعداد بدنی - حرکتی: این اشخاص، استعداد خاصی در استفاده از اندام‌های خود دارند (حرکت چشم‌ها، عضلات صورت، دست‌ها و سایر اندام‌های بدن) این افراد می‌توانند نقش‌های مختلف بازیگری را ایفا کنند و بعضی‌ها استعداد خاصی در پانتومیم دارند. این نوع هوشمندی را می‌توان در میان ستاره‌های معروف ورزشی یافت مانند: بازیکنان فوتبال، ژیمناستیک و ...
۶. استعداد اقتصادی: یعنی توانایی برای دیدن فرصت‌های موجود در بازار و قرار دادن منابع مختلف در کنار یکدیگر برای تولید محصولات و ارائه‌ی خدماتی که می‌توان با سود بیشتری آنها را به فروش رساند.
۷. استعداد و هوشمندی زبانی و کلامی: این اشخاص استعداد خاصی در مطالعه کردن و استفاده هوشمندانه از کلمات جهت ابراز احساسات خود دارند، به همین دلیل در معاشرت با دیگران خوش‌مشراب و موقعیت‌شناس هستند. حتی در شوخی کردن با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را در نظر می‌گیرند. این اشخاص می‌توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه‌نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می‌خواند و می‌فهمد و در سخن‌گویی واژگان بیشتر و دقیق‌تری بکار می‌برد.
۸. استعداد اجتماعی شدن: استعداد این اشخاص در درک نیازها و انگیزه‌های دیگران است. این افراد در فعالیت‌های گروهی و رهبری این فعالیت‌ها تخصص دارند. نظریات خود را خیلی راحت به دیگران ارائه می‌دهند و خود نیز از نظرات و پیشنهادهای آن‌ها استقبال می‌کنند و به عبارتی با مردم زود می‌جوشند. رهبران و مصلحان و کسانی که علاقه به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی و گروهی دارند چنین استعدادی دارند.
۹. استعداد ریاضی: این گونه اشخاص استعداد خاصی در بازی با اعداد و رموز و حل مسائل ریاضی و درک رابطه موجود بین اعداد و مجهولات دارند. قدرت خاصی در رسم منحنی و نمودارها و همچنین استدلال و حل معادلات چند مجهولی دارند و در نهایت می‌توانند ریاضی دان و یا فیزیک دان و یا کارشناس مسائل اقتصادی باشند.
۱۰. استعداد عملی (مکانیکی یا دستی): استعداد این شخص کار کردن با ابزار آلات است. این استعداد را می‌توان از دوران بچگی کشف کرد. بعضی از کودکان کم حرفند، ولی می‌بینیم که مشغول باز و بسته کردن وسایل برقی مانند رادیو و یا تلویزیون و ... هستند. حتی در بازی با اسباب بازی اولین کاری که می‌کنند جدا کردن تمام قطعات آن و بستن دوباره آن‌هاست. این گونه افراد معمولاً بیشتر با وسایل و ابزار آلات معاشرت می‌کنند تا با مردم.



۱۱. استعداد تخیل: قدرت و استعداد این اشخاص در تخیل، نقاشی، طراحی، استفاده از رنگ ها، سایه ها، بافندگی، تقلید، عکس برداری، انتخاب صحیح اشکال و حجم آن ها است. این هوشمندی را در نقاشان و مجسمه سازان و به طور کلی هنرمندان و مهندسان طراح می توان یافت.

۱۲. استعداد موسیقی و صدا: این اشخاص قدرت تشخیص بسیار دقیق صداها و همچنین استعداد آهنگ سازی دارند.

۱۳. استعداد منطق و فلسفه: قانون صحیح فکر کردن (ابزاری است از نوع قاعده و قانون که مراعات کردن و بکار بردن آن ذهن را از خطای در تفکر نگه میدارد).

۱۴. استعداد پیش بینی (حس ششم): بعضی افراد استعداد خاصی در پیش بینی و پیش گویی دارند، البته نمی توان تفسیر منطقی برای آن پیدا کرد، ظاهراً بصیرت و پاکی خاصی دارند و آن ها را قادر به پیش بینی حوادث به شکلی واضح تر و روشن تر از بقیه ی مردم می نماید. شخصی که چنین استعدادی دارد خودش نمی داند چگونه این کار را می کند. گاهی اوقات این اشخاص افکار دیگران را می خوانند. این استعداد بسیار نادر است.

۱۵. استعداد تفکر عمیق: این قبیل اشخاص سعی می کنند استعدادها و احساسات درونی خود را کشف کنند. همچنین این قدرت را دارند تا درباره ی چند موضوع، در یک زمان دقیق و عمیق تمرکز کنند. همیشه در حال بررسی اندیشه و احساسات و طرح های دیگران هستند و استعداد خیال پردازی فوق العاده دارند، این نوع هوشمندی را می توان نزد فلاسفه و اندیشمندان و برنامه ریزان و روان شناسان یافت.

### **شناخت علایق خود**

یکی از قدم های مهم در خودشناسی همانطور که گفته شد شناخت علایق خودمان است. علایق خودتان را بشناسید و درکی کامل از آنها پیدا کنید.

به طور مثال هر تفریح، سرگرمی، فعالیت و هر چیزی که در اطراف شما وجود دارد که موجب می شود نظر شما نسبت به آن جلب شود و از آن احساس رضایت کنید و آن را دوست دارید، پیدا کنید و به آنها توجه کنید زیرا که شناخت علایق، به شما کمک می کند که به درستی مسیر خود را انتخاب کنید و ممکن است در آینده شما تأثیر بسزایی داشته باشد.

### کام ۳/۱ - علائق و ارزشها در مقابل ضد ارزشها

کام ۳/۱	علائق و ارزشها	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	کام ۳/۱
۱	پاکی (وضع یا کیفیت پاک بودن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	نظم (در کار، استراحت و عبادت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	جدیت (تلاش و کوشش)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	خلوص (یکدلی و بی غشی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	وقت شناسی (موقعیت شناسی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	بخشنده‌گی و مهربانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	سرمایه (دارایی مادی و معنوی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	تجهیزات (تدارکات، آماده سازی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	مدرک (دلیل، نوشته و سند رسمی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	گواهی (تأیید و تصدیق)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	راهنما (مربی، راه بلد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	یار موافق (دوست همدم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
جمع	جمع										

### کام ۳/۱ - علائق و ارزشها

علائق و ارزشها	کام ۳/۱
<b>پاکی</b> (پاکی روح با نماز، پاکی جسم با روزه، پاکی طعام با خمس، پاکی نعمتها با زکات، پاکی دل با حج دل، پاکی نفس با جهاد اکبر، پاکی اعمال و رفتار با امر به معروف، پاکی افکار و گفتار با نهی از منکر، پاکی دوستی ها با تولی و پاکی از دشمنی ها با تبری (به ازای هر پاکی ۱ نمره مثبت منظور نمایید))	۱
<b>نظم:</b> (اگر کارها، فعالیت ها، استراحت و عبادات روزانه شما با توجه به اوقات شرعی و هماهنگ با نظام هستی منظم شده است به ازای هر مورد ۱-۳ نمره مثبت منظور نمایید.)	۲
<b>جدیت:</b> (اگر در راه کسب روزی حلال با تمام توان تلاش می کنید می توانید نمره مثبت منظور نمایید.)	۳
<b>خلوص:</b> (به میزانی که احساس می کنید فعالیت های شما خالص برای جلب رضای خداست نمره مثبت منظور نمایید.)	۴
<b>وقت شناسی:</b> (اگر متناسب با سن و شرایط واقعی زندگی به دنبال علائق خود هستید به خودتان نمره مثبت دهید.)	۵
<b>بخشنده‌گی و مهربانی:</b> اگر از نعمتهای الهی که در اختیار شماست بی منت به دیگران می بخشید و نسبت به متقین مهربان هستید به خودتان نمره مثبت دهید.	۶
<b>سرمایه (دارایی مادی و معنوی):</b> اگر سرمایه های مادی و معنوی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید به خودتان نمره مثبت دهید.	۷
<b>تجهیزات (تدارکات، آماده سازی):</b> اگر تجهیزات مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۸
<b>مدرک (دلیل، نوشته و سند رسمی):</b> اگر مدرک تحصیلی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹
<b>گواهی (تأیید و تصدیق):</b> اگر گواهی نامه مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۱۰
<b>راهنما (مربی، راه بلد):</b> اگر راهنمای متخصص برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۱۱
<b>یار موافق (دوست همدم):</b> اگر یار و یاور موافق برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۱۲

### **تعیین و شناخت اهداف خود در زندگی**

به طور کلی می توان گفت که داشتن هدف در زندگی می تواند موجب امید به زندگی در افراد شود و اهمیت قابل توجهی دارد.

اما مسئله قابل اهمیت این است که ما بتوانیم اهدافی صحیح و واقع بینانه ای برای خود انتخاب کنیم؛ زیرا که ممکن است نرسیدن به اهداف موجب ناامیدی و سرزنش کردن فرد توسط خودش شود. در واقع انسانی که به خود شناسی رسیده است می تواند اهدافی عاقلانه، واقع بینانه را بر اساس توانایی های خود انتخاب کند.

### کام ۴/۱ - اهداف معنوی و مادی در مقابل موانع رسیدن به اهداف

در این جدول ۹ هدف از اهداف اصلی خلقت بشر به ترتیب اولویت در مقابل ۹ مانع رسیدن به اهداف معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۱ تا ۹ مشخص نموده و در پایان جمع را محاسبه نمایید.

کام ۴/۱	اهداف معنوی و مادی	موانع رسیدن به اهداف	کام ۴/۱
۱	<b>بندگی خدا:</b> اطاعت بی چون و چرا از دستورات خداوند.	<b>بندگی شیطان:</b> هرگونه سرپیچی از دستورات خداوند بندگی شیطان است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۲	<b>حُسن عمل:</b> هر عملی که موافق دستورات عمل های خداوند و سیره و روش انبیاء و اولیاء خدا باشد.	<b>سوء عمل:</b> هر عملی که مخالف دستورات عمل های خداوند و سیره و روش انبیاء و اولیاء خدا باشد.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۳	<b>رحمت الهی:</b> فضل الهی به واسطه عمل صالح فرد	<b>غضب الهی:</b> انتقام الهی به واسطه گناهان فرد	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۴	<b>حفظ نظام خانواده:</b> خانواده ای که همنوایی اجتماعی بین اعضاء برای رعایت هنجارها و ارزش ها وجود داشته باشد.	<b>خانواده از هم گسیخته:</b> خانواده ای که همنوایی اجتماعی بین اعضاء برای رعایت هنجارها و ارزش ها وجود نداشته باشد.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۵	<b>حفظ امنیت خانواده:</b> خانواده ای که اعضاء خانواده در آن احساس امنیت می کنند.	<b>خانواده ناایمن:</b> خانواده ای که اعضاء خانواده در آن احساس امنیت نمی کنند.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۶	<b>حفظ کرامت اعضاء خانواده:</b> خانواده ای که همه اعضا احساس عزت و کرامت می کنند.	<b>خواری و ذلت اعضاء خانواده:</b> خانواده ای که در آن بنا به دلایلی یک یا چند نفر از اعضا احساس خواری و ذلت می کنند.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۷	<b>حفظ عدالت در خانواده:</b> خانواده ای که در آن هیچکس به سایر اعضاء خانواده ظلم و ستم نمی کند.	<b>ظلم و ستم به خانواده:</b> خانواده ای که در آن فردی یا افرادی به سایر اعضاء خانواده ظلم و ستم می کند.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۸	<b>رشد و تعالی خانواده:</b> خانواده ای که یک یا چند نفر از اعضا به رشد و تعالی خانواده کمک می کنند.	<b>انحطاط و پستی (بیراهه):</b> خانواده ای که یک یا چند نفر از اعضا به بیراهه رفته و دچار انحطاط و پستی خود یا خانواده شده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۹	<b>شکوفایی خانواده:</b> خانواده رشد یافته	<b>سقوط خانواده:</b> خانواده منحط و از هم پاشیده	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
جمع			

ویژگی های طرح «سیدی»

ردیف	معایب طرح های موجود	ویژگی های طرح «سیدی»							ردیف			
		بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد		زیادتر	بیش از حد	
۱	ناهماهنگی استعدادها، علاقه ها و اهداف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هماهنگی استعدادها، علاقه ها و اهداف	۱
۲	ناهماهنگی بین عناصر سرعت، یادگیری سطحی، دقت کم و یادآوری سخت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هماهنگی بین عناصر سرعت، یادگیری عمیق، دقت زیاد و یادآوری آسان	۲
۳	ناهماهنگی هدف، برنامه و عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هماهنگی هدف، برنامه و عمل	۳
۴	برنامه ریزی بر اساس احساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی بر اساس اهداف	۴
۵	برنامه ریزی بدون توجه به نیازهای تحصیلی و شغلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی با توجه به نیازهای تحصیلی و شغلی	۵
۶	عدم عزم و اراده کافی برای اجرای برنامه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عزم و اراده کافی برای اجرای برنامه ها	۶
۷	عدم کاربردی کردن اهداف جزعی و تبدیل آن به اهداف رفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کاربردی کردن اهداف جزعی و تبدیل آن به اهداف رفتاری	۷
۸	عدم شناسایی انواع برنامه ریزی از قبیل ( روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و ...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناسایی انواع برنامه ریزی از قبیل ( روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و ...)	۸
۹	عدم توجه به نیازهای غیر تحصیلی از قبیل(خواب، استراحت، تغذیه، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی و سلامت جسمی و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه به نیازهای غیر تحصیلی از قبیل(خواب، استراحت، تغذیه، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی و سلامت جسمی و...)	۹
۱۰	عدم پیشگیری از آسیبهای احتمالی مثل تداخل برنامه ها با برنامه مدرسه یا دانشگاه و امتحانات مختلف هفتگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیشگیری از آسیبهای احتمالی مثل تداخل برنامه ها با برنامه مدرسه یا دانشگاه و امتحانات مختلف هفتگی	۱۰
۱۱	عدم انعطاف در تغییر برنامه ها با توجه به مراحل اجرای آن و عدم تنوع و تازگی برنامه در طول اجرای طرح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انعطاف در تغییر برنامه ها با توجه به مراحل اجرای آن و حفظ تنوع و تازگی برنامه در طول اجرای طرح	۱۱
۱۲	برخورد ناآگاهانه با آزمونها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برخورد آگاهانه با آزمونها	۱۲
۱۳	عدم ارزیابی مستمر به عنوان چراغ راه برنامه ریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارزیابی مستمر به عنوان چراغ راه برنامه ریزی	۱۳
۱۴	عدم توجه و تمرکز بر دروس مختلف با توجه به میزان اهمیت آن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه و تمرکز بر دروس مختلف با توجه به میزان اهمیت آن	۱۴
۱۵	عدم انگیزه پیشرفت تحصیلی به عنوان با ارزش ترین ثروت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انگیزه پیشرفت تحصیلی به عنوان با ارزش ترین ثروت	۱۵
۱۶	عدم ایجاد انگیزه در پیشرفت تحصیلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایجاد انگیزه در پیشرفت تحصیلی	۱۶

۱۷	تجربه عینی ضرب المثل «شکست نردبان پیروزی است»	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجربه عینی ضرب المثل «شکست نردبان پیروزی است»	۱۷
۱۸	ارتباط خوب و مؤثر با معلمان و اساتید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباط خوب و مؤثر با معلمان و اساتید	۱۸
۱۹	ارتباط دادن مطالب فعلی بامطالب گذشته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباط دادن مطالب فعلی بامطالب گذشته	۱۹
۲۰	برآورده نشدن انتظارات اطرافیان نزدیک با توجه به توانمندیهای دانش آموز و دانشجو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برآورده شدن انتظارات اطرافیان نزدیک با توجه به توانمندیهای دانش آموز و دانشجو	۲۰

جمع

جمع

### اصول برنامه ریزی درسی

ردیف	موانع برنامه ریزی درسی	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	ردیف	اصول برنامه ریزی درسی	
۱	عدم توجه به توانایی شخصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با توجه به توانایی شخصی	۱
۲	عدم توجه زمانی که در اختیار دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با توجه زمانی که در اختیار دارد	۲
۳	عدم برنامه ریزی فردی مخصوص به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی فردی مخصوص به خود	۳
۴	عدم مشورت با یک مشاور متخصص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشورت با یک مشاور متخصص	۴
۵	عدم تصمیم قاطع برای موفقیت در دروس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم قاطع برای موفقیت در دروس	۵
۶	عدم توکل بر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل بر خدا	۶
۷	عدم تزکیه قبل از تعلیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تزکیه قبل از تعلیم	۷
۸	عدم تعلیم برای حکمت آموختن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعلیم برای حکمت آموختن	۸
۹	عدم تعیین ناظر بر برنامه ریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعیین ناظر بر برنامه ریزی	۹

جمع

جمع

### برنامه روزانه خود را بررسی کنید

ردیف	عدم بررسی برنامه روزانه	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	بیش از حد زیاد	بیش از حد کم متوسط	ردیف	بررسی برنامه روزانه	
۱	برنامه درست و حساب شده نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه درست و حساب شده است.	۱
۲	صد در صد قابل اجرا نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صد در صد قابل اجرا است.	۲
۳	فقط در حد یک برنامه روی کاغذ است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فقط در حد یک برنامه روی کاغذ نیست.	۳
۴	مشخص نبودن زمان هایی که در مدرسه یا دانشگاه هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن زمان هایی که در مدرسه یا دانشگاه هستید؟	۴
۵	مشخص نبودن زمان هایی که سرکار، کنار دوستان و خانواده هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن زمان هایی که سرکار، کنار دوستان و خانواده هستید؟	۵
۶	مشخص نبودن ساعتی که در روز بیکار هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن ساعتی که در روز بیکار هستید.	۶
۷	مشخص نبودن زمان های اختصاص داده شده به مطالعه.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن زمان های اختصاص داده شده به مطالعه.	۷
۸	مشخص نبودن کارهایی که در طول روز، قابل چشم پوشی هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن کارهایی که در طول روز، قابل چشم پوشی هستند.	۸
۹	مشخص نبودن ساعت شروع و پایان مطالعه.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشخص بودن ساعت شروع و پایان مطالعه.	۹



جمع										جمع											
سبک مطالعه خود را بیابید										سبک مطالعه موفق											
ردیف	سبک مطالعه نا موفق	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	ردیف	سبک مطالعه موفق	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد
۱	دارای «ذهن بصری» ضعیف هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	دارای «ذهن بصری» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	دارای «ذهن شنیداری» ضعیف هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	دارای «ذهن شنیداری» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	دارای «ذهن جنبشی» ضعیف هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	دارای «ذهن جنبشی» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	با گوش دادن بهتر متوجه نمی شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	با گوش دادن بهتر متوجه می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	برای یادگیری از روی کتاب یا جزوه مطالعه نمی کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	برای یادگیری بهتر باید حتما از روی کتاب یا جزوه مطالعه کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	برای یادگیری از هر دو حافظه خود بهره مند نمی شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	برای یادگیری بهتر بایستی از هر دو حافظه خود بهره مند شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اوقات بیکاری مثل زمانی که در تاکسی نشسته اید از فرصت استفاده نمی کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	اوقات بیکاری مثل زمانی که در تاکسی نشسته اید از فرصت استفاده می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	صدای خود را ضبط نکرده و در اوقات بیکاری همچون زمان هایی که در تاکسی یا در مطب دکتر نشسته اید با گوش دادن به مطالب ضبط شده از اوقات بیکاری خود جهت یادگیری مطالب درسی استفاده نمی کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	صدای خود را ضبط کرده و در اوقات بیکاری همچون زمان هایی که در تاکسی یا در مطب دکتر نشسته اید با گوش دادن به مطالبی که ضبط کرده اید از اوقات بیکاری خود جهت یادگیری مطالب درسی استفاده می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	هم زمان از متن و تصویر و صوت استفاده نمی نمایید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	هم زمان از متن و تصویر و صوت استفاده می نمایید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

جمع										جمع											
طراحی جدول زمانبندی										زمانبندی مناسب											
ردیف	زمانبندی نامناسب	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد	ردیف	زمانبندی مناسب	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد
۱	مشخص نکردن ساعات و اوقات بیکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	مشخص کردن ساعات و اوقات بیکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	عدم طراحی جدولی روی یک کاغذ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	طراحی جدولی روی یک کاغذ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مشخص نکردن مباحث مورد مطالعه در طی یک هفته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	مشخص کردن مباحث مورد مطالعه در طی یک هفته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وارد کردن برنامه هفتگی در این جدول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	عدم وارد کردن برنامه هفتگی در این جدول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	عدم برنامه ریزی هر شب برای روز بعد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	برنامه ریزی هر شب برای روز بعد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	عدم بروز رسانی برنامه زمانبندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	بروز رسانی برنامه زمانبندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	عدم برنامه زمانبندی برای تمام ساعات شبانه روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	برنامه زمانبندی برای تمام ساعات شبانه روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	عدم برنامه زمانبندی برای تمام دقائق هر ساعت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	برنامه زمانبندی برای تمام دقائق هر ساعت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	عدم برنامه زمانبندی برای تمام فعالیتهای روزانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	برنامه زمانبندی برای تمام فعالیتهای روزانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

## نکات مهم برای برنامه ریزی درسی

ردیف	برنامه ریزی نامناسب	بیش از حد									برنامه ریزی مناسب	ردیف
		زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	بیش از حد			
۱	عدم برنامه مطالعاتی منحصر به فرد برای درس ها.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه مطالعاتی منحصر به فرد برای درس ها.	۱
۲	عدم برنامه مطالعاتی مخصوص خودتان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه مطالعاتی مخصوص خودتان	۲
۳	استفاده از برنامه یکسان کل دانش آموزان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم استفاده از برنامه یکسان کل دانش آموزان	۳
۴	عدم برنامه شخصی سازی شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه شخصی سازی شده	۴
۵	عدم حاشیه نویسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حاشیه نویسی	۵
۶	عدم خلاصه نویسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خلاصه نویسی	۶
۷	عدم مکان مطالعه مناسب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مکان مطالعه مناسب	۷
۸	عدم تست زنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تست زنی	۸
۹	عدم تست زنی هر ۲۴ ساعت یک بار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تست زنی هر ۲۴ ساعت یک بار	۹
<b>جمع</b>											<b>جمع</b>	

در طرح «سیدی» نمونه فرم های برنامه ریزی برای سرعت بالا، یادگیری بهتر، دقت بیشتر و یادآوری ثمربخش تر ارائه گردیده است.

## طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری)

به نام خالق ذهن و عقل و حافظه

علم گمشده ی مؤمن است.<sup>۱۰</sup> و دانایی ریشه همه خوبی ها و نادانی ریشه همه بدی هاست.<sup>۱۱</sup> بنابراین یکی از برنامه های همیشگی مؤمن تحصیل علم است که باید برای موفقیت در این راه برنامه ای منظم داشته باشد.

طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری) به شما که اراده نموده اید از لحظات سرنوشت ساز تحصیل بهره برده و بر سرنوشت خود مسلط شوید کمک می کند تا با «سرعت» حداکثری به «یادگیری» پرداخته و با «دقت» بیشتر و «یادآوری» ثمربخش، مطالب را در ذهن و حافظه خود تثبیت نمایید و در تمام آزمون ها، امتحانات و کنکورها موفق شوید.

### سرعت:

۱- برای سرعت بخشیدن به موفقیت لازم است ذهن خودتان را با سؤالات امتحانی و کنکوری آشنا نمایید. لذا نیازمند بودجه بندی درس ها بر مبنای تعداد سؤالات هر درس و توانایی هستید. پس قبل از شروع به مطالعه تعداد کل سؤالات هر درس را مشخص کنید.

۲- تعداد کل سؤالات هر درس را بر تعداد سؤالات امتحانی یا کنکوری تقسیم کنید تا تعداد آزمون های آمادگی مستمر مشخص شود.

۳- بر اساس تعداد آزمون های مشخص شده برنامه روزانه و هفتگی را تا یک هفته به آزمون اصلی تنظیم نموده و اقدام به برگزاری آزمون های روزانه یا هفتگی (بستگی به تعداد کل سؤالات هر درس) نمایید.

### یادگیری:

۱- پس از هر آزمون برای تصحیح آن اقدام نموده و تعداد پاسخ های درست و غلط و سفید را مشخص نمایید.

۲- سؤالات غلط پاسخ و سفید را برای آزمون هفتگی ذخیره نمایید.

۳- برای یادگیری بهتر و سریع سؤالات ذخیره شده (غلط و سفید) را به آزمون بعدی منتقل نمایید.

### دقت:

۱- سؤالات دوبار غلط یا سفید و بیشتر را مشخص نمایید.

۲- آزمون هفتگی از سؤالاتی که بیشتر از دوبار غلط یا سفید پاسخ بوده اند برگزار نمایید.

۳- آزمون جامع ماهیانه از مجموع سؤالات غلط و سفید آزمون های هفتگی برگزار نمایید.

### یادآوری:

۱- آزمون فصلی شبیه سازی شده با آزمون اصلی برگزار نمایید.

۲- بلافاصله پس از آزمون به تصحیح پاسخ ها پردازید.

۳- آزمون فصلی از کل سؤالات غلط پاسخ یا سفید تمام آزمون های گذشته برگزار نمایید.

<sup>۱۰</sup> بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۶۸

<sup>۱۱</sup> غررالحکم، ص ۴۸

برنامه فعالیت های روزانه

جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	روز	ساعت
								۵-۶
								۶-۷
								۷-۸
								۸-۹
								۹-۱۰
								۱۰-۱۱
								۱۱-۱۲
								۱۲-۱۳
								۱۳-۱۴
								۱۴-۱۵
								۱۵-۱۶
								۱۶-۱۷
								۱۷-۱۸
								۱۸-۱۹
								۱۹-۲۰
								۲۰-۲۱
								۲۱-۲۲
								۲۲-۲۳
								۲۳-۲۴
								۲۴-...

تذکر: کلیه برنامه های خود از قبیل کلاسهای آموزشی، فرهنگی، هنری، درسی، عبادی، تفریحی، اجتماعی، ورزشی، سرگرمی، امور خانوادگی و روزمره مثل خواب، غذا، برنامه های صدا و سیما، شبکه های اجتماعی، میهمانی و ... را در جدول فوق بنویسید اگر برنامه خاصی ندارید جای آن را در جدول خالی بگذارید.

جدول برنامه ریزی آزمون با زمان محدود

ردیف	نام درس	ضرایب	تعداد کل سؤالات (بانک سؤال)	تعداد سؤالات هر آزمون	تعداد کل آزمون ها	زمان مورد نیاز کل آزمون ها	آزمون های «سرعت» روزانه	آزمون های «یادگیری» هفتگی	آزمون های «دقت» ماهیانه	آزمون های «یادآوری» فصلی
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										
۱۱										
۱۲										
۱۳										
۱۴										
۱۵										
۱۶										
۱۷										
۱۸										
۱۹										
۲۰										
جمع										

**جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان محدود**

ردیف	نام درس	تعداد کل صفحات	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات یک صفحه به دقیقه	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات کل صفحات در هفته	حداقل زمان لازم برای آزمون های هفتگی	حداقل زمان لازم برای آزمون های ماهیانه	کل جلسات مطلوب یادگیری در هفته
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
	<b>جمع</b>						

**جدول برنامه مطالعاتی هفتگی**

ایام هفته	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم
	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....	از:..... تا:.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

**جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان نامحدود**

ردیف	عناوین دروس امتحانی	تعداد کل صفحات مورد نیاز مطالعه	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات یک صفحه	حداقل زمان لازم برای پاسخگویی به سوالات طراحی شده کل صفحات	حداقل زمان لازم برای بازخوانی مطالب و سوالات پاسخ داده نشده	کل زمان مطلوب یادگیری
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						
۷						
۸						
۹						
۱۰						
۱۱						
۱۲						
۱۳						
۱۴						
۱۵						



جدول برنامه ریزی آزمون با زمان نامحدود

ردیف	منابع آزمون	تعداد سؤالات بانک سؤالات	زمان پاسخگویی به هر سؤال	زمان پاسخگویی به کل سؤالات	زمان پاسخگویی در روز	زمان پاسخگویی در هفته
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						
۷						
۸						
۹						
۱۰						
۱۱						
۱۲						
۱۳						
۱۴						
۱۵						
	جمع					

**جدول برنامه هفتگی مطالعاتی**

ایام هفته	ساعت اول از..... تا.....	ساعت دوم از..... تا.....	ساعت سوم از..... تا.....	ساعت چهارم از..... تا.....	ساعت پنجم از..... تا.....	ساعت ششم از..... تا.....	ساعت هفتم از..... تا.....	ساعت هشتم از..... تا.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

**جدول برنامه هفتگی آزمون**

ایام هفته	ساعت اول از..... تا.....	ساعت دوم از..... تا.....	ساعت سوم از..... تا.....	ساعت چهارم از..... تا.....	ساعت پنجم از..... تا.....	ساعت ششم از..... تا.....	ساعت هفتم از..... تا.....	ساعت هشتم از..... تا.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

باسمه تعالی

نمونه جدول برنامه ریزی طرح «سیدی»

ردیف	نام درس	تاریخ آزمون	فرصت تا آزمون به روز	تعداد کل سؤالات	حداقل سؤالات هر روز	تعداد کل آزمون ها	آزمون ۱	آزمون ۲	آزمون ۳	آزمون ۴	آزمون ۵	آزمون ۶	آزمون ۷	آزمون ۸	آزمون ۹
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

## برنامه هفتگی آزمون

ایام هفته	ساعت اول ...-...	ساعت دوم ...-...	ساعت سوم ...-...	ساعت چهارم ...-...	ساعت پنجم ...-...	ساعت ششم ...-...	ساعت هفتم ...-...	ساعت هشتم ...-...
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

### آزمون خودسنجی موفقیت در طرح «سیدی»

ردیف	نشانه های شکست	موسم									نشانه های موفقیت	ردیف
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		
۱	عدم تشکیل بانک سوالات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشکیل بانک سوالات	۱
۲	عدم برنامه ریزی روزانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی روزانه	۲
۳	عدم برنامه ریزی هفتگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی هفتگی	۳
۴	عدم برنامه ریزی ماهیانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی ماهیانه	۴
۵	عدم برنامه ریزی فصلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی فصلی	۵
۶	عدم برنامه ریزی ترمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی ترمی	۶
۷	عدم برنامه ریزی سالانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه ریزی سالانه	۷
۸	عدم برگزاری آزمون های مستمر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برگزاری آزمون های مستمر	۸
۹	عدم برگزاری آزمون های پایانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برگزاری آزمون های پایانی	۹
جمع												جمع