



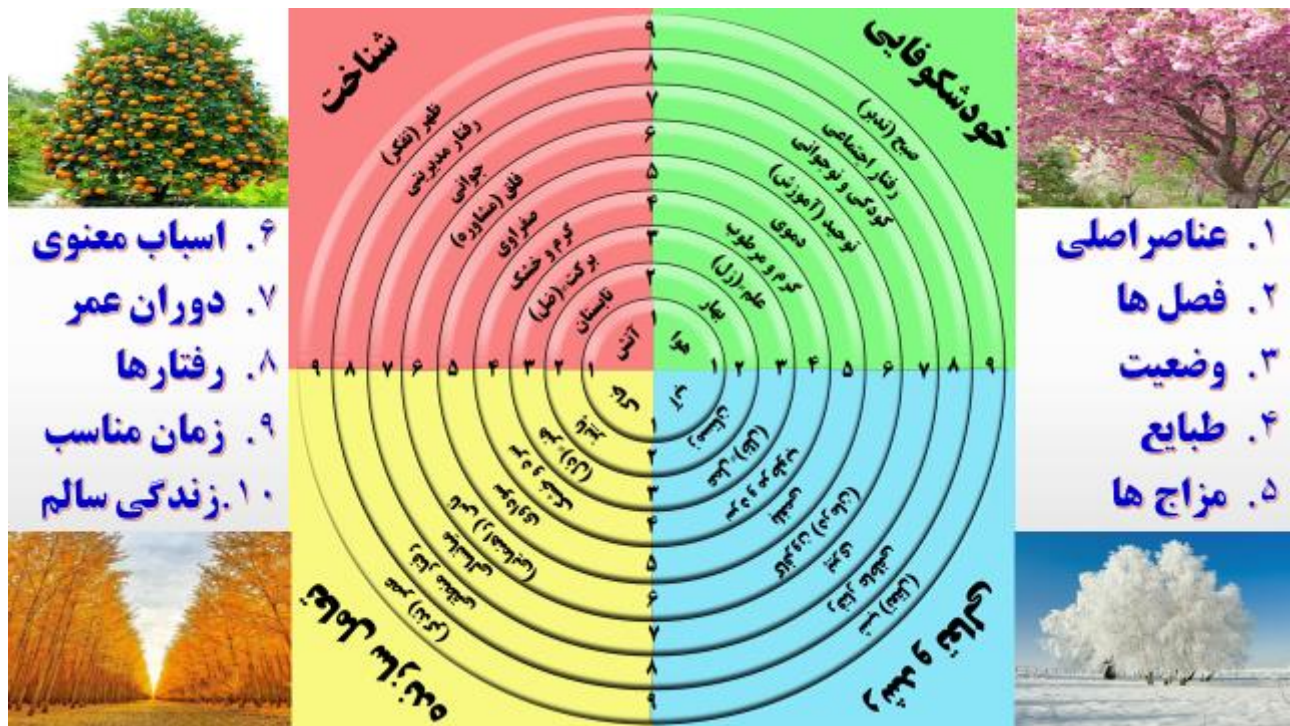
طرح

تحصیلی «سیدی»

سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری

محمد علی خلیلی

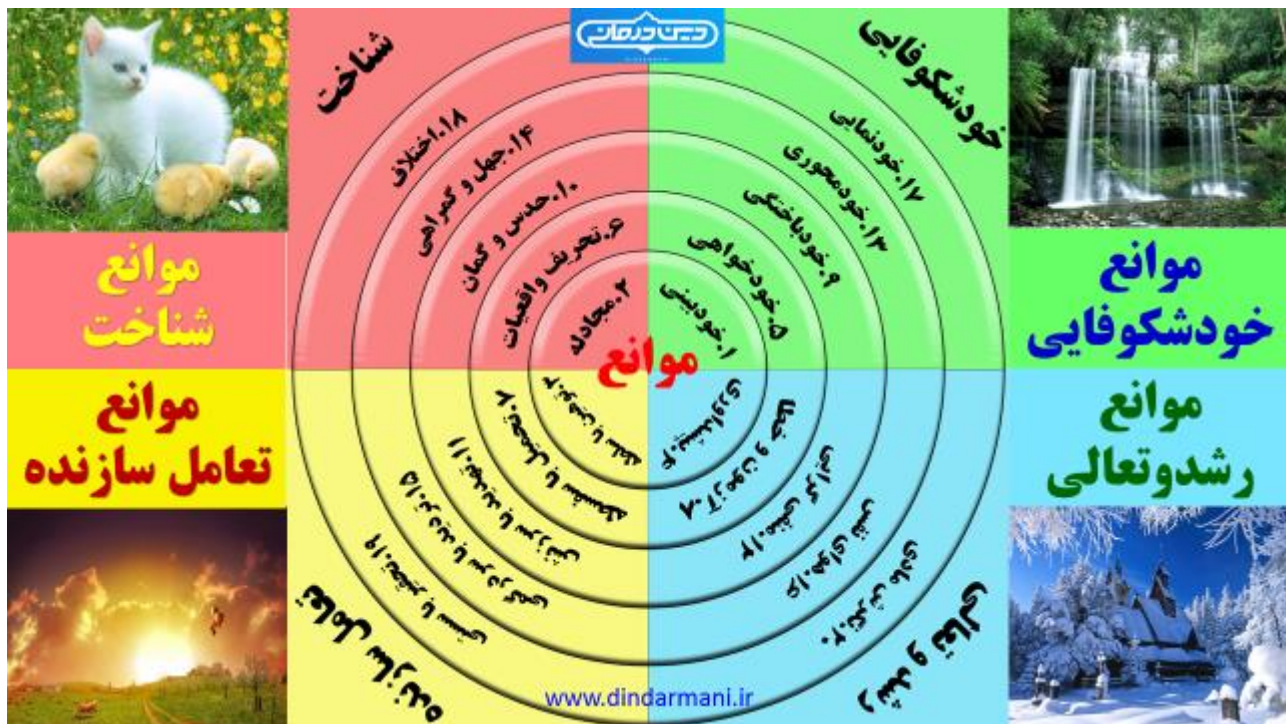
ساختار نظام هستی



ساختار فتح قله سعادت: لازمه هر موفقیتی در زندگی هماهنگی با ساختار نظام هستی است.



ساختار موانع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد



ساختار دین درمانی مشکلات خانواده



☐ سطح چهار

☐ سطح پنج

☐ استاندارد

☐ سطح یک

☐ سطح دو

☐ سطح سه

فهرست مطالب

۱.....	ساختار نظام هستی
۲.....	ساختار فتح قله سعادت: لازمه هر موفقیتی در زندگی هماهنگی با ساختار نظام هستی است.
۳.....	ساختار موانع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد
۳.....	ساختار دین درمانی مشکلات خانواده
۷.....	مقدمه:
۸.....	طرح سیدی: (س * سرعت، ی * یادگیری، د * دقت، ی * یادآوری)
۹.....	دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون
۹.....	تذکرات مهم:
۱۰.....	فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:
۱۱.....	سارقان زمان(هدر دهنده های وقت) (بمب اسراف تخم کندي شتاب)
۱۱.....	آزمون محورهای زندگی سالم و استاندارد
۱۱.....	منظور از سلامت چیست؟
۱۱.....	منظور از استاندارد چیست؟
۱۲.....	محور ۱ راه‌های الهی در مقابل راه‌های غیرالهی
۱۳.....	محور ۲- هدایت‌یافتگان در مقابل غضب‌شدگان
۱۳.....	محور ۳- نشانه‌های صالحین(دُرستکاران) در مقابل نشانه‌های خاسرین (خُسران‌کنندگان)
۱۴.....	محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی
۱۴.....	محور ۵- گامهای خدایی درمقابل گامهای شیطانی
۱۵.....	محور ۵/۱- مراحل عشق الهی درمقابل مراحل نفوذ شیاطین
۱۵.....	محور ۶- مسیرسعادت درمقابل مسیرشقاوت
۱۶.....	محور ۷- آثارسعادت و خوشبختی درمقابل آثارشقاوت و بدبختی
۱۶.....	محور ۸- شاخصه‌های اصلی نظام خانواده درمقابل عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده
۱۷.....	محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا درمقابل موانع عمل به کتاب خدا
۱۸.....	خودشکوفایی درمقابل خودتحقیری
۲۰.....	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۲۱.....	الف: اعتقاد به اصل توحید

۲۱	ب: اعتقاد به خلقت منحصر به فرد تمام مخلوقات الهی
۲۱	بازی اسم و استعدادها:
۲۲	بازی اسم علاقه ها:
۲۲	بازی اسم و اهداف:
۲۳	ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است.
۲۳	جدول آزمون خودشناسی مبتنی بر اصل توحید درمقابل خودبینی
۲۳	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۲۴	شناخت استعداد های خود
۲۴	گام ۱/۱- استعدادهای معنوی (اصیل) درمقابل موانع شکوفایی استعدادها
۲۵	گام ۲/۱- استعدادهای مادی (کمکی) درمقابل موانع شکوفایی استعدادها
۲۸	شناخت علایق خود
۲۸	گام ۳/۱- علائق و ارزشها درمقابل ضد ارزشها
	Error! Bookmark not defined. گام ۳/۱- علائق و ارزشها
۳۰	تعیین و شناخت اهداف خود در زندگی
۳۰	گام ۴/۱- اهداف معنوی و مادی درمقابل موانع رسیدن به اهداف
۳۱	ویژگی های طرح «سیدی»
۳۲	اصول برنامه ریزی درسی
۳۲	برنامه روزانه خود را بررسی کنید
۳۲	سبک مطالعه خود را بیابید
۳۳	طراحی جدول زمانبندی
۳۳	نکات مهم برای برنامه ریزی درسی
۳۵	طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری)
۳۵	سرعت:
۳۵	یادگیری:
۳۵	دقت:
۳۵	یادآوری:
۳۶	برنامه فعالیت های روزانه

۳۷	جدول برنامه ریزی آزمون با زمان محدود
۳۷	آزمون های «یادآوری»
۳۷	آزمون های «دقت» ماهیانه
۳۷	آزمون های «یادگیری»
۳۷	آزمون های «سرعت»
۳۸	جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان محدود
۳۹	جدول برنامه مطالعاتی هفتگی
۴۰	جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان نامحدود
۴۱	جدول برنامه ریزی آزمون با زمان نامحدود
۴۱	منابع آزمون
۴۲	جدول برنامه هفتگی مطالعاتی
۴۲	جدول برنامه هفتگی آزمون
۴۴	آزمون خودسنجی موفقیت در طرح «سیدی»

مقدمه:

اگر از محصلی سؤال کنیم برای چه درس می خوانی؟

می گوید: برای اینکه به دانشگاه راه یابم.

باز اگر سؤال کنیم دانشگاه را برای چه می خواهی؟

می گوید: برای اینکه فی المثل دکتر یا مهندس لایقی شوم.

می گوئیم: مدرک دکتر و مهندسی را برای چه می خواهی؟

می گوید: برای اینکه فعالیت مثبتی کنم و هم درآمد خوبی داشته باشم.

باز می گوئیم: درآمد خوب را برای چه می خواهی؟

می گوید: برای اینکه زندگی آبرومند و مرفهی داشته باشم.

سرانجام می پرسیم زندگی مرفه و آبرومند برای چه می خواهی؟

در اینجا می بینیم لحن سخن او عوض می شود و می گوید: خوب، برای اینکه زندگی مرفه و

آبرومندی داشته باشم، یعنی همان پاسخ سابق را تکرار می کند.

این دلیل بر آن است که او به پاسخ نهایی، و به اصطلاح به "غایة الغایات" کار خویش رسیده که ما

ورای آن پاسخ دیگری نیست، و هدف نهایی را تشکیل می دهد. این در مسائل زندگی مادی.

در زندگی معنوی نیز مطلب همین گونه است، وقتی گفته می شود آمدن انبیاء و نزول کتب

آسمانی، و تکالیف و برنامه های تربیتی برای چیست؟

می گوئیم: برای تکامل انسانی و قرب به خدا.

و اگر سؤال کنند تکامل و قرب پروردگار برای چه منظوری است؟

می گوئیم: برای قرب به پروردگار! یعنی این هدف نهایی است، و به تعبیر دیگر ما همه چیز را برای

تکامل و قرب به خدا می خواهیم اما قرب به خدا را برای خودش (یعنی برای قرب به پروردگار).

۴- دگر بار سؤالی در اینجا مطرح می شود که در حدیثی آمده است که خداوند می فرماید: کنت کنزا

مخفیا فاحببت ان اعرف و خلقت الخلق لکی اعرف: "من گنجی پنهان بودم، دوست داشتم شناخته

شوم، خلایق را آفریدم تا شناخته شوم".

این حدیث با آنچه گفتید چه تناسبی دارد.

در پاسخ می گوئیم: گذشته از اینکه این حدیث یک خبر واحد است و در مسائل عقیدتی خبر واحد

کارساز نیست، مفهوم حدیث این است که شناخت خداوند برای خلق وسیله تکامل آنها است،

یعنی من دوست داشتم که فیض رحمتم همه جا را بگیرد، به همین جهت خلایق را آفریدم، و برای سیر

کمالی آنها، راه و رسم معرفتم را به آنان آموختم، چرا که معرفت و شناخت من رمز تکامل آنها است.

آری بندگان باید ذات خداوند را که منبع همه کمالات است بشناسند، خود را با کمالات او تطبیق

دهند، و پرتوی از آن را در وجود خویش فراهم سازند، تا جرقه ای از آن صفات کمال و جلال در

وجودشان بدرخشد که تکامل و قرب به خدا جز از طریق تخلق به اخلاق او ممکن نیست، و این تخلق

فرع بر شناخت است (دقت کنید).

۵- با توجه به آنچه در فرازهای بالا گفتیم به نتیجه‌گیری نهایی نزدیک می‌شویم و می‌گوئیم عبادت و عبودیت خدا یعنی در مسیر خواست او گام برداشتن، و روح و جان را به او سپردن، عشق او را در دل جای دادن، و خود را به اخلاق او آراستن.

و اگر در آیات (قرآن) "عبادت" به عنوان هدف نهایی آفرینش معرفی شده مفهومی همین است که به تعبیر دیگر به عنوان "تکامل انسانی" از آن یاد می‌شود.

آری انسان کامل همان بنده راستین خدا است!*^۱**

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 آخر به تمام سؤالات چندبار غلط و سفید پاسخ دهید.

^۱ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص: ۳۹۳-۳۹۵، دار الکتب الإسلامیة - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

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

این مجموعه حاوی عبارات دوسویه است که جایگاه واقعی (خود واقعی)^۲ شما را در عرصه‌های مختلف زندگی تحصیلی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه‌ریزی و تصمیمات آینده (خود ایدآل)^۳ شماست لذا باید در هر ردیف یکی از اعداد ۹-۱ را انتخاب و به خود یا دیگران (خودتصوری)^۴ 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 ویژگی‌هایی را خواهید دید که ممکن است توصیف‌کننده شما باشند یا نباشند. لطفاً سمتی را انتخاب کنید که به بهترین نحو نشان‌دهنده میزان مطابقت هر عبارت با شخصیت شماست. تا حد ممکن صادق باشید. برای پاسخ‌دادن 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. هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای 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. نمره ۵ مرز تصمیم‌گیری شما در انتخاب طرف (سوی) راست یا چپ می باشد.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق‌تر به‌ازای هر امتیاز، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه‌هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می‌دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می‌دهد.
۴. درجه مورد نظران 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 می‌کنند، بهتر است از رنگ‌های متفاوت استفاده نمایند.
۵. در هر ردیف دوطرفه (دوسویه) فقط یک نمره برای هر نفر ثبت شود. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطر به سطر، گام‌به‌گام 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 به‌عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.

^۲ «خود واقعی» برداشتی است که شما از خودتان دارید و در واقع عملکرد شما را از دیدگاه خودتان نشان می دهد.

^۳ «خود ایدآل» نشان دهنده آن است که شما آرزو دارید چگونه باشید.

^۴ «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.

۷. در این آزمون ها سطح بندی گروهی وجود ندارد و قضاوت بر اساس نمره به دست آمده صورت می گیرد ضمن اینکه هرکسی 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 تمام جداول 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 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 ۶۱-۷۰ درصد نیازمند راهنمایی

امتیاز بین ۵۱-۶۰ درصد نیازمند آموزش

امتیاز بین ۴۱-۵۰ درصد نیازمند مشاوره

امتیاز زیر ۴۰ درصد نیازمند درمان

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

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

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 مورد 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

^۵ - حسینی، سیدابوالقاسم، سبک و روش زندگی استاندارد، چاپ دوم ۱۳۹۶، صفحه ۱۴

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 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.^۶

حال سؤال این است که زندگی ما بر چه محوری می چرخد. در چه راهی حرکت می کنیم؟ آیا جزء هدایت یافتگانیم یا غضب شدگان؟ آیا جزء صالحین هستیم یا خسارت دیدگان؟ آیا در نور و روشنایی پیش می رویم یا ظلمات و تاریکی ها؟ آیا گام های ما خدایی است یا شیطانی؟ آیا مراحل عشق الهی را طی می کنیم یا مراحل نفوذ شیاطین؟ آیا در مسیر سعادت و خوشبختی سیر می کنیم یا مسیر شقاوت و بدبختی؟ آیا آثار سعادت در زندگی ما نمایان است یا آثار شقاوت؟ آیا شاخصه های اصلی نظام خانواده بر ما حاکم است یا عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده؟ آیا نظام عمل به کتاب خدا بر زندگی ما حاکم است یا موانع عمل به کتاب خدا؟ برای رسیدن به پاسخ این سؤالات در جداول زیر طبق دستورالعمل به خود و تمام اعضای خانواده نمره دهید.

محور ۱ راه های الهی در مقابل راه های غیر الهی

معمور ۱	راه های الهی ۷										معمور ۱
	تشیع از حد	خیلی زیاد	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد	تشیع از حد		
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه های خود ساخته	
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه کتاب خداوند	
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه توکل و تکیه بر خدا	
۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه انبیاء الهی	
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه اولیاء خدا	
۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه فطرت سالم	
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راه و صراط مستقیم	
۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	روش میانه روی و اعتدال	
۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بندگی خدا و خدمت به خلق	
جمع										جمع	

^۶ 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

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

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

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

محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی^۸

محور ۴	نور و روشنایی	پیش از حد	فیلد زیاد	زیاد	متوسط	کم	زیاد	فیلد زیاد	پیش از حد	ظلمات و تاریکی	محور ۴
۱	سروری و آقایی کودکی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بازی ولذت کودکی (بی هدف)
۲	اطاعت نوجوانی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سرگرمی نوجوانی (بی هدف)
۳	آموزش نوجوانی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هوسرانی نوجوانی (بی هدف)
۴	تلاش جوانی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تجملات جوانی (بی هدف)
۵	شهامت جوانی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شهوات جوانی (بی هدف)
۶	تکامل میانسالی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تفاخر میانسالی (بی هدف)
۷	تفکر میانسالی (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تکبر میانسالی (بی هدف)
۸	تعادل پیری (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تکاثر پیری (بی هدف)
۹	توبه پیری (هدفمند)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تغافل پیری (بی هدف)
جمع											جمع

محور ۵- گامهای خدایی در مقابل گامهای شیطانی

محور ۵	گامهای خدایی	پیش از حد	فیلد زیاد	زیاد	متوسط	کم	زیاد	فیلد زیاد	پیش از حد	گامهای شیطانی	محور ۵
۱	معاشرت با پاکان و القای عشق الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	معاشرت با آلودگان و القای وسوسه های شیطانی
۲	مجالست با پاکان و تماس عاشقانه با انسانهای پاک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مجالست با آلودگان و تماس هوس آلود با شیاطین
۳	فکر ثواب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فکر گناه
۴	نفوذ عشق الهی در قلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نفوذ علاقه شیاطین در قلب
۵	انجام عبادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ارتکاب شبهات
۶	تثبیت عشق الهی در قلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تثبیت شیاطین در قلب
۷	انجام واجبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	انجام گناهان صغیره
۸	ولایت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ولایت شیطان
۹	انجام عمل صالح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	انجام گناهان کبیره
۱۰	حزب الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	حزب شیطان
۱۱	دعوت دیگران به حق و صبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	دعوت دیگران به گناه
۱۲	خداگونه شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شیطان صفتی
جمع											جمع

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

محور ۵/۱	مراحل عشق الهی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	چند	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	مراحل نفوذ شیاطین ۹	محور ۵/۱
۱۳	ایمان به معاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ایجاد شبهه در واقعیات	۱۳
۱۴	عجله در توبه و انجام کارهای خیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تسویف (کار امروز را به فردا انداختن)	۱۴
۱۵	عمل به تکلیف و اخلاص و عقل و حقیقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تزیین و تسویل (زشت و زیبا را بالعکس نشان دادن)	۱۵
۱۶	اُنس با کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تطويع و ایجاد رغبت به گناه	۱۶
۱۷	اعتماد به وعده وعیدهای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وعده وعید گسب مقام و ثروت	۱۷
۱۸	آرزوهای معنوی و اخروی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تمنیه و ایجاد آرزوهای دنیوی	۱۸
۱۹	نماز اول وقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ترک نماز و ریاست طلبی	۱۹
جمع												جمع

محور ۶- مسیر سعادت در مقابل مسیر شقاوت

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

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

محور ۷	آثار سعادت و خوشبختی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	۲	متوسط	۲	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	محور ۷	آثار شقاوت و بدبختی
۱	سجده بر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	شرک به خدا
۲	سخاوت و بخشندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	شرارت و گرسنه چشمی (خساست)
۳	سرافرازی و سربلندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	شرمندگی و پشیمانی
۴	عقلانیت و عمل صالح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴	قساوت قلب و سنگدلی
۵	آرامش و آسایش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	اسارت شیاطین
۶	دانایی و درک الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶	وقاحت و بی حیایی
۷	تدبیر و امیدواری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	تحقیر و ناامیدی
۸	تقوا و توکل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	تباهی، تنهایی
۹	عاقبت به خیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	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 زیاد	پیش از حد زیاد	زیاد	متوسط	زیاد	پیش از حد زیاد	پیش از حد زیاد	محور ۸	عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده	
۱	ایمان و معنویت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کفر و مادی گرایی
۲	قسط و عدل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ظلم و بی عدالتی
۳	علم و معرفت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	جهل و نادانی
۴	صفا و صمیمیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تهدید و سرزنش
۵	خوش اخلاقی و خوش رفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بداخلاقی و بد رفتاری
۶	اقتدار و عزت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	حقارت و ذلت
۷	کار و تلاش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بیکاری و تنبلی
۸	رشد و پیشرفت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هوی و هوس و پسرفت
۹	آسایش و آرامش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	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	خیلی زیاد	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	موانع عمل به کتاب خدا	محور ۹
۱	آنس و فهم کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غفلت از کتاب خدا	۱
۲	تصدیق کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تکذیب کتاب خدا	۲
۳	ایمان به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شرک به کتاب خدا	۳
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	دوری از کتاب خدا	۴
۵	اعتصام (توسل) به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	توسل به دشمنان کتاب خدا	۵
۶	اطاعت از کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نافرمانی کتاب خدا	۶
۷	اتباع (پیروی) کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	پیروی از بیگانگان	۷
۸	حکم بر اساس کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	حکم بر خلاف کتاب خدا	۸
۹	اقامه کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	توهین به کتاب خدا	۹
جمع												جمع

محور ۹	میزان استعداد در	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	میزان استعداد در	محور ۹
۱	فارسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ورزش	۱
۲	دینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هنر	۲
۳	قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اجتماعی	۳
۴	علوم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	زبان	۴
۵	ریاضی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	علوم	۵
۶	زبان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ریاضی	۶
۷	اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	قرآن	۷
۸	هنر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	دینی	۸
۹	ورزش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فارسی	۹
جمع												جمع

خودشکوفایی در مقابل خودتحقیری

ردیف	خودشکوفایی	پیش از خود	زیادتر	زیاد	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از خود	خودتحقیری	ردیف
۱	من اغلب درکی واضح از واقعیت دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	من عموماً با خلاقیت کار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	من در زندگی روزمره احساس خوبی در باره خیر و شر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	من تمایل دارم تا فراز و فرودهای اجتناب ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	من می‌توانم به ارزشهای محوری خود حتی در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	من اعتقاد قلبی دارم که: "چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستیهای خود را می‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	من اغلب با شیطنتهای و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳
۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴
۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیباست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵
۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل نمی‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶
۱۷	من در درون خود احساس می‌کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷
۱۸	من تمام اشتیاقات و طرز فکرایم را بدون شرم و خجالت می‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸
۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهم، حتی اگر بروز بیرونی نداشته باشد، نمی‌توانم به آن اعتراف کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹

۲۰	مقصودی در زندگی دارم که کمک می 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 ناامیدی ها، نسبتاً ثابت قدم و مقاوم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناامیدی 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 هرگز 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 انسان ها و دیدگاه ها و اشتیاقات شان، قائل نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	من پذیرشی بی قید و شرط، برای انسان ها و دیدگاه ها و اشتیاقات شان، قائل هستم.
۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد می کنم.
۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام هستم.
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 آنقدر ها هم ساده و دست یافتنی 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 شاهره 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.

بازی اسم و استعدادها:

استعدادها	پدر	مادر	فرزند ۱	فرزند ۲	فرزند ۳	
درسی						
ورزشی						
هنری						
فنی						
حرفه ای						
اجتماعی						
علوم انسانی						
علوم تجربی						
علوم ریاضی						

بازی اسم علاقه ها:

علاقه ها	پدر	مادر	فرزند ۱	فرزند ۲	فرزند ۳	
طبیعت						
مادی						
معنوی						
رنگها						
غذاها						
تفریحات						
افراد						
کشورها						
شهرها						

بازی اسم و اهداف:

اهدافها	پدر	مادر	فرزند ۱	فرزند ۲	فرزند ۳	
کوتاه مدت یکساله						
میان مدت ۵ ساله						
بلندمدت چندساله						
شغلی						
تحصیلی						
مادی						
معنوی						
دنیايي						
آخرتي						

ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است.

۱. خود بزرگ بینی و دیگرآزاری
۲. خودکم بینی و خودآزاری
۳. خودپسندی 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

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

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 (اصلی) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها

گام ۱/۱	استعداد های معنوی (اصلی)	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	توانمندی	موانع شکوفایی استعدادها	گام ۱/۱
۱	اثربخشی مثبت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثربخشی منفی	۱
۲	فرشته خوبی و فطرت پاک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شیطن و حيله گری	۲
۳	قدرت انتخاب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ضعف در انتخاب	۳
۴	مسئولیت پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت گریزی	۴
۵	وجدان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی وجدانی	۵
۶	ابتکار، خلاقیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجماد فکری	۶
۷	ظرفیت های درونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعارضات درونی	۷
۸	بی نهایت طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایستایی و درجا زدن	۸
۹	تغییر پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر ناپذیری	۹
۱۰	معنا بخشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لفظی و ظاهری	۱۰
۱۱	ترکیب تضادها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقابل تضادها	۱۱
۱۲	اثر گذاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی تفاوتی	۱۲
۱۳	بندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طغیان	۱۳
۱۴	عقلانیت و فطرت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهل و شهوت	۱۴
۱۵	توبه و جهش درونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناامیدی و افسردگی	۱۵
۱۶												۱۶

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

۱. استعداد و هوش کاربردی: با استفاده از این نوع هوش فرد هوشمند همواره موقعیتها 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 می سنجد و تجسم سه بعدی از یک الگوی دوبعدی را در آزمودنی مورد سنجش قرار می دهد. (توان طراحی چند بعدی)
۴. استعداد هنری: توجه به زیبایی های طبیعت ، توجه به توانایی های 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 فعالیت های هنری گروهی، حس زیبایی شناسی
۵. استعداد بدنی - حرکتی: این اشخاص، استعداد خاصی در استفاده از اندام های خود دارند (حرکت چشم ها، عضلات صورت، دست ها و سایر اندام های بدن) این افراد می توانند نقش های مختلف بازیگری را ایفا کنند و بعضی ها استعداد خاصی در پانتومیم دارند. این نوع هوشمندی را می توان در میان ستاره های معروف ورزشی یافت مانند: بازیکنان فوتبال، ژیمناستیک و ...
۶. استعداد اقتصادی: یعنی توانایی برای دیدن فرصت های موجود در بازار و قرار دادن منابع مختلف در کنار یکدیگر برای تولید محصولات و ارائه ی خدماتی که می توان 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 خوش مشرب و موقعیت شناس هستند. حتی در شوخی کردن با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را در نظر می گیرند. این اشخاص می توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می خواند و می فهمد و در سخن گویی واژگان بیشتر و دقیقتری بکار می برد.
۸. استعداد اجتماعی شدن: استعداد این اشخاص در درک نیازها و انگیزه های دیگران است. این افراد در فعالیت های گروهی و رهبری این فعالیت ها تخصص دارند. نظریات خود را خیلی راحت به دیگران ارایه می دهند و خود نیز از نظرات و پیشنهاد های آن ها استقبال می کنند و به عبارتی با مردم زود می جوشند. رهبران و مصلحان و کسانی که علاقه به فعالیت های 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 می توانند 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 می توان از دوران بچگی کشف کرد. بعضی از کودکان کم حرفند، ولی می بینیم که مشغول باز و بسته کردن وسایل برقی مانند رادیو و یا تلویزیون و ... هستند. حتی در بازی با اسباب بازی اولین کاری که می کنند جدا کردن تمام قطعات آن و بستن دوباره آن هاست. این گونه افراد معمولاً بیشتر با وسایل و ابزار آلات معاشرت می کنند 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 ننگه 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 - علایق و ارزشها در مقابل ضد ارزشها

کام ۳/۱	علایق و ارزشها	بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	ضد ارزشها	کام ۳/۱
۱	پاکی (وضع یا کیفیت پاک بودن): 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	۲	۳	۴	۵	پلیدی (وضع یا کیفیت پلید بودن)	۱
۲	نظم (در کار، استراحت و عبادت): (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).	۱	۲	۳	۴	۵	بی نظمی (شلختگی و...)	۲
۳	جدیت (تلاش و کوشش): (اگر در راه کسب روزی حلال با تمام توان تلاش می کنید می توانید نمره مثبت منظور نمایید).	۱	۲	۳	۴	۵	تنبلی (تن پروری، کاهلی)	۳
۴	خلوص (یکدلی و بی غشی): (به میزانی که احساس می کنید فعالیت های شما خالص برای جلب رضای خداست نمره مثبت منظور نمایید).	۱	۲	۳	۴	۵	ریا (تظاهر و دورویی)	۴
۵	وقت شناسی (موقعیت شناسی): (اگر متناسب با سن و شرایط واقعی زندگی به دنبال علایق خود هستید به خودتان نمره مثبت دهید).	۱	۲	۳	۴	۵	وقت کشی (وقت گذرانی)	۵

۶	بخشندگی و مهربانی: 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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بخل و سنگدلی	۶
۷	سرمایه (دارایی مادی و معنوی): اگر سرمایه های مادی و معنوی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فقر اقتصادی، علمی و فرهنگی	۷
۸	تجهیزات (تدارکات، آماده سازی): اگر تجهیزات مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عدم آمادگی	۸
۹	مدرک (دلیل، نوشته و سند رسمی): اگر مدرک تحصیلی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مدرک قلابی و غیر رسمی	۹
۱۰	گواهی (تأیید و تصدیق): اگر گواهی نامه مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گواهی تأیید نشده	۱۰
۱۱	راهنما (مربی، راه بلد): اگر راهنمای متخصص برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	حسود، بخیل یا ترسو	۱۱
۱۲	یار موافق (دوست همدم): اگر یار و یاور موافق برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	یار مخالف (دوست دو رنگ)	۱۲
جمع												جمع
جمع												جمع
جمع												جمع

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.

گام ۴/۱- اهداف معنوی و مادی درمقابل 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.

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

ویژگی های طرح «سیدی»

ردیف	ویژگی های طرح «سیدی»	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	ردیف	معایب طرح های موجود
۱	هماهنگی استعدادها، علاقه ها و اهداف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	ناهماهنگی استعدادها، علاقه ها و اهداف
۲	هماهنگی بین عناصر سرعت، یادگیری عمیق، دقت زیاد و یادآوری آسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	ناهماهنگی بین عناصر سرعت، یادگیری سطحی، دقت کم و یادآوری سخت
۳	هماهنگی هدف، برنامه و عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	ناهماهنگی هدف، برنامه و عمل
۴	برنامه ریزی بر اساس اهداف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	برنامه ریزی بر اساس احساس
۵	برنامه ریزی با توجه به نیازهای تحصیلی و شغلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	برنامه ریزی بدون توجه به نیازهای تحصیلی و شغلی
۶	عزم و اراده کافی برای اجرای برنامه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	عدم عزم و اراده کافی برای اجرای برنامه ها
۷	کاربردی کردن اهداف جزعی و تبدیل آن به اهداف رفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	عدم کاربردی کردن اهداف جزعی و تبدیل آن به اهداف رفتاری
۸	شناسایی انواع برنامه ریزی از قبیل (روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و ...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	عدم شناسایی انواع برنامه ریزی از قبیل (روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و ...)
۹	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	۹	عدم توجه به نیازهای غیر تحصیلی از قبیل(خواب، استراحت، تغذیه، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی و سلامت جسمی و...)
۱۰	پیشگیری از آسیبهای احتمالی مثل تداخل برنامه ها با برنامه مدرسه یا دانشگاه و امتحانات هفتگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	عدم پیشگیری از آسیبهای احتمالی مثل تداخل برنامه ها با برنامه مدرسه یا دانشگاه و امتحانات هفتگی
۱۱	انعطاف در تغییر برنامه ها با توجه به مراحل اجرای آن و حفظ تنوع و تازگی برنامه در طول طرح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	عدم انعطاف در تغییر برنامه ها با توجه به مراحل اجرای آن و عدم تنوع و تازگی برنامه در طول اجرای طرح
۱۲	بر خورد آگاهانه با آزمونها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	بر خورد نا آگاهانه با آزمونها
۱۳	ارزیابی مستمر به عنوان چراغ راه برنامه ریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	عدم ارزیابی مستمر به عنوان چراغ راه برنامه ریزی
۱۴	توجه و تمرکز بر دروس مختلف با توجه به میزان اهمیت آن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	عدم توجه و تمرکز بر دروس مختلف با توجه به میزان اهمیت آن
۱۵	انگیزه پیشرفت تحصیلی به عنوان با ارزش ترین ثروت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	عدم انگیزه پیشرفت تحصیلی به عنوان با ارزش ترین ثروت
۱۶	ایجاد انگیزه در پیشرفت تحصیلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	عدم ایجاد انگیزه در پیشرفت تحصیلی
۱۷	تجربه عینی ضرب المثل «شکست نردبان پیروزی است»	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	عدم تجربه عینی ضرب المثل «شکست نردبان پیروزی است»
۱۸	ارتباط خوب و مؤثر با معلمان و اساتید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	عدم ارتباط خوب و مؤثر با معلمان و اساتید
۱۹	ارتباط دادن مطالب فعلی با مطالب گذشته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	عدم ارتباط دادن مطالب فعلی با مطالب گذشته
۲۰	برآورده شدن انتظارات اطرافیان نزدیک با توجه به توانمندیهای دانش آموز و دانشجو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	برآورده نشدن انتظارات اطرافیان نزدیک با توجه به توانمندیهای دانش آموز و دانشجو
جمع											جمع	

اصول برنامه ریزی درسی

ردیف	اصول برنامه ریزی درسی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد	ردیف	موانع برنامه ریزی درسی	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد
۱	با توجه به توانایی شخصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	با توجه زمانی که در اختیار دارد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	برنامه ریزی فردی مخصوص به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	مشورت با یک مشاور متخصص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۵	تصمیم قاطع برای موفقیت در دروس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	توکل بر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	تزکیه قبل تعلیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	تعلیم برای حکمت آموختن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۹	تعیین ناظر بر برنامه ریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
جمع										جمع									

برنامه روزانه خود را بررسی کنید

ردیف	بررسی برنامه روزانه	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد	ردیف	عدم بررسی برنامه روزانه	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد
۱	برنامه درست و حساب شده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	صد در صد قابل اجرا است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	فقط در حد یک برنامه روی کاغذ نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	مشخص بودن زمان هایی که در مدرسه یا دانشگاه هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۵	مشخص بودن زمان هایی که سرکار، کنار دوستان و خانواده هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	مشخص بودن ساعتی که در روز بیکار هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	مشخص بودن زمان های اختصاص داده شده به مطالعه .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	مشخص بودن کارهایی که در طول روز ، قابل چشم پوشی هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۹	مشخص بودن ساعت شروع و پایان مطالعه.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
جمع										جمع									

سبک مطالعه خود را بیابید

ردیف	سبک مطالعه موفق	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد	ردیف	سبک مطالعه نا موفق	بیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	بیش از حد
۱	دارای «ذهن بصری» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	دارای «ذهن شنیداری» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	دارای «ذهن جنبشی» قوی هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	با گوش دادن بهتر متوجه می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۵	برای یادگیری بهتر باید حتما از روی کتاب یا جزوه مطالعه کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	برای یادگیری بهتر بایستی از هردو حافظه بهره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴

۷	خود بهره مند شوید. اوقات بیکاری مثل زمانی که در تاکسی نشسته اید از فرصت استفاده می کنید. 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	مند نمی شوید. اوقات بیکاری مثل زمانی که در تاکسی نشسته اید از فرصت استفاده نمی کنید. 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.	۷
۹	هم زمان از متن و تصویر و صوت استفاده می نمایید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هم زمان از متن و تصویر و صوت استفاده نمی نمایید.	۹

جمع

جمع

طراحی جدول زمانبندی

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

جمع

جمع

نکات مهم برای برنامه ریزی درسی

ردیف	برنامه ریزی مناسب	پیش از حد	زیادتر	زیاد	کم	متوسط	کم	زیاد	زیادتر	پیش از حد	برنامه ریزی نامناسب	ردیف
۱	برنامه مطالعاتی منحصر به فرد برای درس ها.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه مطالعاتی منحصر به فرد برای درس ها.	۱
۲	برنامه مطالعاتی مخصوص خودتان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه مطالعاتی مخصوص خودتان	۲
۳	عدم استفاده از برنامه یکسان کل دانش آموزان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استفاده از برنامه یکسان کل دانش آموزان	۳
۴	برنامه شخصی سازی شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه شخصی سازی شده	۴
۵	حاشیه نویسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم حاشیه نویسی	۵
۶	خلاصه نویسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم خلاصه نویسی	۶
۷	مکان مطالعه مناسب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم مکان مطالعه مناسب	۷
۸	تست زنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تست زنی	۸

۱	تست زنی هر ۲۴ ساعت یک بار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تست زنی هر ۲۴ ساعت یک بار	۱
جمع												جمع
در طرح «سیدی» نمونه فرم های برنامه ریزی برای سرعت بالا، یادگیری بهتر، دقت بیشتر و یادآوری تمربخش تر ارائه گردیده است.												

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

به نام خالق ذهن و عقل و حافظه

علم گمشده ی مؤمن است.^{۱۰} و دانایی ریشه همه خوبی ها و نادانی ریشه همه بدی هاست.^{۱۱} 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 بپردازید.

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

^{۱۰} بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۶۸

^{۱۱} غررالحکم، ص ۴۸

برنامه فعالیت های روزانه

روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
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							
	جمع						

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 مطالعه و طرح سوالات کل صفحات	حداقل زمان لازم برای پاسخگویی به سوالات طراحی شده کل صفحات	حداقل زمان لازم برای باز خوانی 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	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 تا.....	ساعت دوم تا.....	ساعت سوم تا.....	ساعت چهارم تا.....	ساعت پنجم تا.....	ساعت ششم تا.....	ساعت هفتم تا.....	ساعت هشتم تا.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

جدول برنامه هفتگی آزمون

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

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