

مجموعه آزمون های

۱۸۰ درجه تغییر

دین درمان

DINDAR MANI

موانع سبک و روش

زندگی سالم و استناد دارد

محمد علی خلیلی

موانع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد




**سبک و روش
زندگی سالم
و
استاندارد**







موانع




ساختار «دین درمانی مشکلات خانواده»

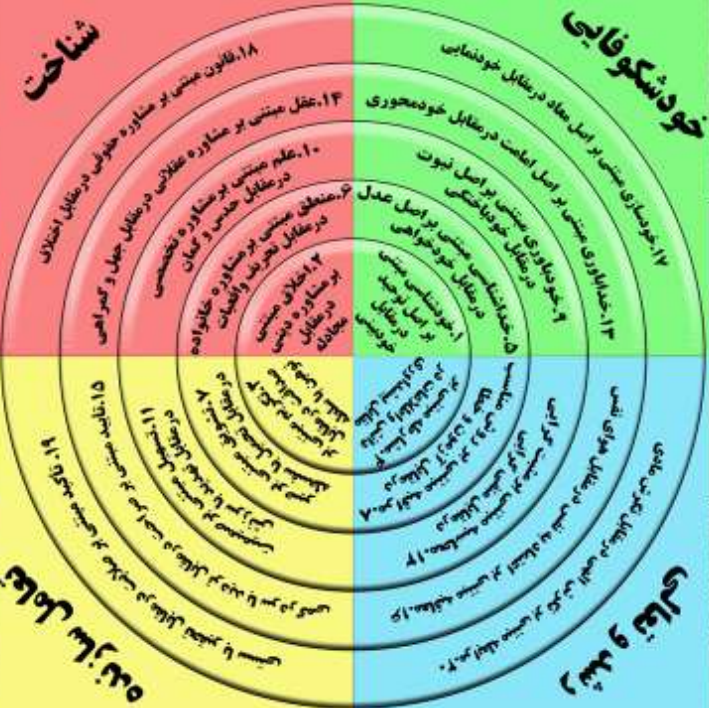



سطح چهار

سطح پنج

استاندارد






سطح یک

سطح دو

سطح سه



فهرست مطالب:

۲	موانع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد
۲	ساختار «دین درمانی مشکلات خانواده»
۳	فهرست مطالب:
۹	جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در آزمون)
۹	تشکر و قدردانی
۱۰	دین درمانی (Religion therapy) (العلاج الدینی)
۱۰	خودشکوفایی (self-actualization) (الذات مزدهرة)
۱۱	شناخت (Cognition) (معرفة)
۱۱	تعامل سازنده (Interaction) (تفاعل بناء)
۱۱	رشد و تعالی (Growth and excellence transcendence) (النمو والتميز)
۱۴	دیدگاهها و نظرات بعضی از همکاران محترم
۱۵	سوالات متداول مراجعین و پاسخهای استاد:
۱۸	نیایش
۲۰	مقدمه
۲۰	دین = برنامه زندگی بشر
۲۲	ضرورت پرداختن به «دین درمانی مشکلات خانواده»
۲۳	ضرورت های مطرح نمودن «دین درمانی» در مراکز علمی
۲۴	خلاهای دینی بیشترین عامل بروز جرایم
۲۷	مثلت مشکلات خانواده
۲۸	انواع نظریه های «خانواده در مانی» متداول
۲۹	ویژگی های «دین درمانی مشکلات خانواده» نسبت به سایر مدل های درمانی
۲۹	چهار فصل زندگی
۲۹	ما به بهار نیاز داریم:
۳۰	ما به تابستان نیاز داریم:
۳۱	ما به پاییز نیاز داریم:
۳۱	ما به زمستان نیاز داریم:
۳۲	حواسمان باشد: برنامه ریزی شرط اول موفقیت است.
۳۲	□ راه خودساخته:
۳۲	□ راه مردم
۳۳	□ راه دین یا راه برتر
۳۳	انتخاب راه دین، سفارش عقل است.
۳۳	سنت ها و قوانین ثابت و تغییر ناپذیر الهی در نظام هستی
۳۴	قانون یکم: بازتاب اعمال انسان
۳۵	قانون دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسان ها
۳۵	قانون سوم: ولایت الهی شامل حال همه مؤمنان
۳۶	قانون چهارم: اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و مؤمنان
۳۷	قانون پنجم: حفاظت خداوند از دینش
۳۸	قانون ششم: یاری پیامبران و مؤمنان از سوی خداوند
۴۰	قانون هفتم: تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا
۴۱	قانون هشتم: آزمایش و ابتلاء و امتحان انسان در طول عمر
۴۵	قانون نهم: بنا شدن عالم بر پایه عدالت
۴۶	قانون دهم: املاء و استدراج (عذاب الهی بعد از مهلت دادن برای توبه و بازگشت)
۵۰	قانون یازدهم: گمراهی و سردرگمی کافران و مشرکین

۵۳	قانون دوازدهم: ریشه کن شدن جریان کفر و باطل
۵۴	قانون سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق بر باطل
۵۵	قانون چهاردهم: عهد الهی به ظالمین، فاسقین، خائنین و کافرین نمی‌رسد و از آنان انتقام می‌گیرد.
۵۷	آیات دین درمانی مشکلات خانواده
۵۸	سطوح «دین درمانی مشکلات خانواده»
۵۹	سطوح درمان در «دین درمانی مشکلات خانواده»
۶۰	ساختار زندگی بشر در نظام هستی
۶۱	فرایند درمان در «دین درمانی مشکلات خانواده»
۶۲	دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون
۶۲	تذکرات مهم:
۶۳	فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:
۶۳	پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر
۶۹	جمع امتیازات پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر اعضای خانواده
۷۰	محورهای دین درمانی مشکلات خانواده
۷۰	محور ۱- راه‌های الهی در مقابل راه‌های غیر الهی
۷۱	محور ۲- هدایت یافتگان در مقابل غضب‌شدگان
۷۱	محور ۳- نشانه‌های صالحین در مقابل نشانه‌های خاسرین (خُسران کنندگان)
۷۲	محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی
۷۳	محور ۵- گام‌های خدایی و مراحل عشق الهی در مقابل گام‌های شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین
۷۴	محور ۶ مسیر سعادت و خوشبختی در مقابل مسیر شقاوت و بدبختی
۷۴	محور ۷: آثار سعادت و خوشبختی در مقابل آثار شقاوت و بدبختی
۷۵	محور ۸- شاخصه‌های اصلی نظام خانواده در مقابل عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده
۷۶	محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا در مقابل موانع عمل به کتاب خدا
۷۷	«آزمون ۱۸۰ درجه تغییر»
۷۷	آزمون خودشکوفایی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتحقیری
۷۹	گام ۱: خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خوددینی
۷۹	مثبت خودشناسی
۷۹	خوددینی (Self-consciousness) (أنف النفس)
۷۹	توحید (Oneness) (الوحدانية):
۸۰	آزمون‌های گام ۱:
۸۲	گام ۱/۱- استعدادها معنوی (اصیل) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها
۸۳	گام ۲/۱- استعدادها مادی (کمکی) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها
۸۵	گام ۳/۱- علائق و ارزشها در مقابل ضدازشها
۸۶	گام ۴/۱- اهداف معنوی و مادی در مقابل موانع رسیدن به اهداف
۸۷	گام ۲: اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی در مقابل مجادله
۸۷	مجادله (Controversy) (الجدل)
۸۸	آزمون گام ۲
۸۹	اخلاق (Ethics) (أخلاق مهنية)
۸۹	اخلاق در قرآن
۸۹	مکارم اخلاق در کلام اهل بیت (ع)
۹۰	مشاوره دینی (Religious counseling) (إرشاد دینی)
۹۰	نقش مشاوره دینی در کاهش بحران‌ها
۹۱	اهداف و نتایج مشاوره:
۹۱	گام ۱/۲- ویتامینهای روح در مقابل سوهانهای روح

۹۲	کام ۲/۲- ویژگیهای گفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های گفتاری مشرکین
۹۲	کام ۳/۲- ویژگی های رفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های رفتاری منافقان
۹۳	کام ۳: تکریم مبتنی بر اصل صداقت در مقابل توهین با سلطه
۹۳	توهین (Insult) (یسب)
۹۳	سلطه (Domination) (هیمنه)
۹۴	تکریم (Takrim) (تکریم)
۹۴	صداقت (Honesty) (أمانة)
۹۶	آزمون کام ۳
۹۷	کام ۴: مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری و قضاوت
۹۷	پیشداوری و قضاوت (Prejudice and judgment) (التحيز والحکم)
۹۹	مشارطه (Participation) (مشارکه)
۱۰۰	دانش و اطلاعات (Knowledge and information) (المعرفة والمعلومات)
۱۰۰	دانش چیست؟
۱۰۰	اطلاعات چیست؟
۱۰۰	تفاوت بین داده و اطلاعات و دانش
۱۰۱	فرق داده و اطلاعات و دانش
۱۰۱	داده چه تفاوت هایی با اطلاعات دارد؟
۱۰۱	داده و اطلاعات در دین درمانی چیست؟
۱۰۱	داده مفیدتر است یا اطلاعات؟
۱۰۱	آزمون های کام ۴
۱۰۳	۴/۱- مهارت خود آگاهی (میزان رضایت از خود) در مقابل عدم توجه به احساسات
۱۰۴	۴/۲- مهارت روابط بین فردی و اجتماعی در مقابل عدم توجه به انتقادات
۱۰۵	۴/۳- مهارت ابراز وجود در مقابل عدم توجه به پیشنهادات
۱۰۶	۴/۴- مهارت کنترل هیجانات در مقابل هیجانات غیر قابل کنترل
۱۰۷	۱/۴/۴- مراحل کنترل هیجانات در مقابل مراحل غلبه هیجانات
۱۰۸	۴/۵- مهارت ارتباط موثر در مقابل ارتباط مخرب
۱۰۹	۴/۶- مهارت همدلی در مقابل عدم توانایی در همدلی
۱۱۰	۴/۷- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری در مقابل تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله
۱۱۱	۴/۸- مهارت تفکر نقادانه در مقابل تصمیمات عجولانه و احساسی
۱۱۲	۴/۹- مهارت تفکر خلاق در مقابل تصمیمات بی برنامه و غیر عملی
۱۱۳	کام ۵: خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی
۱۱۳	خودخواهی (Selfishness) (الأنانية) (انت تریده)
۱۱۳	خداشناسی (Theology) (علم اللاهوت)
۱۱۴	عدل (Justice) (عدالة)
۱۱۵	آزمون کام ۵
۱۱۶	کام ۶- منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده در مقابل تحریف (کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز)
۱۱۶	تحریف (Distortion) (تشوه)
۱۱۷	منطق (Logic) (منطق)
۱۱۸	جایگاه منطق در متون دینی
۱۱۸	مشاوره خانواده (family counselling) (الاستشارة الأسرية)
۱۱۹	چه افرادی به مشاوره خانواده نیاز دارند؟
۱۱۹	آزمون های کام ۶
۱۲۰	کام ۱/۶- نگرشهای منطقی در مقابل نگرشهای غیر منطقی
۱۲۱	کام ۲/۶- گرایشهای منطقی در مقابل گرایشهای غیر منطقی

۱۲۲	گام ۳/۶- شناخت منطقی در مقابل شناخت غیر منطقی (تعریف ها)
۱۲۳	گام ۴/۶- توسلات منطقی در مقابل توسلات غیر منطقی
۱۲۴	گام ۵/۶- باور های منطقی در مقابل باور های غیر منطقی
۱۲۵	گام ۶/۶- اندیشه های منطقی در مقابل اندیشه های غیر منطقی
۱۲۶	گام ۷: تشویق مبتنی بر اصل صبر در مقابل تحمیل با سفسطه
۱۲۶	تحمیل (Imposition) (فرض)
۱۲۶	سفسطه (Sophistry) (سفسطه)
۱۲۷	تشویق (Encouragement) (تشجیع)
۱۲۷	صبر (Patience) (الصبر)
۱۲۹	انواع صبر
۱۳۱	آزمون گام ۷
۱۳۲	گام ۸: مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب در مقابل آزمون و خطا
۱۳۲	آزمون و خطا (trial and error) (المحاولة و الخطأ)
۱۳۲	مراقبه (Meditation) (تأمل)
۱۳۷	روش مناسب (Suitable method) (طریقه مناسبه)
۱۳۸	آزمون های گام ۸
۱۴۰	گام ۹: خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی
۱۴۰	خودباختگی (lack of self esteem) (قلة الثقة بالنفس)
۱۴۰	«ریشه های خودباختگی»
۱۴۱	«زمینه سازان خودباختگی»
۱۴۴	خودباوری (Self-esteem) (احترام الذات)
۱۴۴	راه حل های به خود باوری رسیدن:
۱۴۵	نبوت (Prophecy) (نبوءة)
۱۴۶	آزمون گام ۹
۱۴۶	گام ۱۰- علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان
۱۴۷	حدس و گمان (Guess) (خمن)
۱۴۷	علم (Science) (علم)
۱۴۸	مشاوره تخصصی (professional Consultation) (استشارة مهنية)
۱۴۹	آزمون های گام ۱۰
۱۴۹	مزاج شناسی
۱۵۱	رفتار شناسی
۱۵۴	شناخت شخصیت:
۱۵۵	شناخت تله های زندگی و روش پیشگیری و درمان آن
۱۵۶	شناخت روحیات فردی و شخصی
۱۵۸	الف) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تقریب امکان بروزشان در طبع دموئی بیشتر است.
۱۵۸	گناهان و انحرافات احتمالی
۱۵۸	مزاج دموئی
۱۵۹	ب) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تقریب امکان بروزشان در طبع صفراوی بیشتر است.
۱۶۰	ج) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تقریب امکان بروزشان در طبع سوداوی بیشتر است.
۱۶۱	د) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تقریب امکان بروزشان در طبع بلغمی بیشتر است.
۱۶۲	گام ۱۱: تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید و سرزنش
۱۶۲	تهدید (Threat) (تهدید)
۱۶۲	تهدید در قرآن
۱۶۳	(سرزنش) (Blame) (لوم)

۱۶۳	اقسام سرزنش
۱۶۴	وظایف سرزنش کننده
۱۶۵	وظایف سرزنش شونده
۱۶۷	تسهیل (Facilitation) (تسهیل)
۱۶۸	صمیمیت (Intimacy) (آلفه)
۱۶۸	آزمون گام ۱۱
۱۶۹	گام ۱۲- محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی
۱۶۹	منفی گرایی (Negativity) (سلبیه)
۱۷۰	محاسبه (Computing) (الحوسبه)
۱۷۰	مثبت گرایی (Optimism) (التفاؤل)
۱۷۱	آزمون گام ۱۲
۱۷۲	گام ۱۳: خداباوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری
۱۷۲	خودمحوری (Egocentrism) (التمرکز حول الذات)
۱۷۲	خداباوری (Belief in God) (الإيمان بالله)
۱۷۲	مهم ترین شرط خداباوری
۱۷۳	امامت (Imamate) (الإمامة)
۱۷۴	الگوهای خداباوری
۱۷۴	آزمون های گام ۱۳
۱۷۵	گام ۱۳/۱- تجلی نشانه های خداباوری در خاندان پیامبر (ص) در مقابل نشانه های خودمحوری
۱۷۵	گام ۱۴: عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی
۱۷۶	جهالت (جهل و گمراهی) (Ignorance and misguidance) (Simplicity) (الجهل والضلال)
۱۸۱	عقل (Intellect) (عقل)
۱۸۱	اقسام عقل
۱۸۲	جایگاه عقل در اسلام
۱۸۲	کاربرد عقل در قرآن
۱۸۴	شناخت عقلی
۱۸۴	مشاوره عقلانی (Rational counseling) (الاستشارة العقلانية)
۱۸۴	شیوهی اجرای مشاوره عقلانی - عاطفی
۱۸۵	مفاهیم مشاوره عقلانی - عاطفی
۱۸۷	آزمون های گام ۱۴
۱۸۷	گام ۱۴/۱: قلب مؤمن (عافل) در مقابل قلب کافر (بی عقل)
۱۸۸	گام ۱۴/۲: مراتب عقل و جهل در مقابل مراتب جهل
۱۹۲	گام ۱۴/۳: لشکریان عقل و جهل در مقابل لشکریان جهل
۱۹۴	گام ۱۴/۴: عقل و فطرت در مقابل غریزه و شهوت
۱۹۵	گام ۱۵: تأیید مبتنی بر اصل صراحت تأکید با سر در کمی
۱۹۵	تردید (Doubt) (شک)
۱۹۵	سر در کمی (Confusion) (الاتباس)
۱۹۸	تأیید (Confirmation) (تأیید)
۱۹۹	صراحت (Clearly) (بوضوح)
۱۹۹	آزمون گام ۱۵
۲۰۰	گام ۱۶: معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس
۲۰۰	هوای نفس (Passion) (شغف)
۲۰۰	معاتبه (blame him) (معاتبه)
۲۰۱	اعتماد به نفس (Self Confidence) (الثقة بالنفس)

۲۰۴	آزمون گام ۱۶
۲۰۴	گام ۱/۱۶- گناهان صغیره (گناهان کوچک) و راههای مقابله و پیشگیری آن
۲۰۵	گام ۲/۱۶- گناهان کبیره و راه های مقابله و پیشگیری آن
۲۰۷	گام ۱۷- خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی
۲۰۷	خودنمایی (Show off) (متفاخر)
۲۰۷	منشأ خودنمایی:
۲۰۸	اقسام خودنمایی:
۲۱۰	خودسازی (Self-improvement) (تطویر الذات)
۲۱۰	معاد (Resurrection) (القیامة)
۲۱۱	آزمون گام ۱۷
۲۱۱	واجبات دین؛ چیستی، چرایی، چگونگی
۲۱۲	گام ۱۸- قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف
۲۱۲	اختلاف و تعارض (Disagreement and conflict) (الخلافا والصراع)
۲۱۲	قانون (Law) (قانون)
۲۱۳	نمونه هایی که مشاوره حقوقی نیستند:
۲۱۳	آزمون گام ۱۸
۲۱۴	گام ۱/۱۸- رساله حقوق امام سجاد (ع)
۲۱۶	گام ۱۹- تأکید و تمرین مبتنی بر اصل صلابت در مقابل تحقیر با سستی
۲۱۶	تحقیر (Humiliation) (الذل)
۲۱۶	سستی (Frailty) (هشاشة)
۲۱۷	تأکید (Emphasis) (تشدید)
۲۱۹	صلابت (Hardness) (صلابة)
۲۲۰	آزمون های گام ۱۹
۲۲۰	گام ۱/۱۹- باید در عمل (تأکید با صلابت) در مقابل نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)
۲۲۱	گام ۲۰- مرابطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی
۲۲۱	نگرش مادی (Material attitude) (الموقف المادی)
۲۲۳	مرباطه (Relationships) (العلاقات)
۲۲۴	نگرش الهی (Divine attitude) (الموقف الالهی)
۲۲۵	آزمون های گام ۲۰
۲۲۶	گام ۱/۲۰- نگرش دینی درون سو (جهت گیری درونی) در مقابل نگرش دینی برون سو (جهت گیری بیرونی)
۲۲۶	گام ۲/۲۰- نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام (ص) در مقابل نگرش مادی در روش دشمنان خاندان پیامبر اسلام (ص)
۲۲۸	نظر سنجی: میزان اثر بخشی مثبت در مقابل میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات
۲۲۹	منابع و مأخذ:
۲۳۰	ساختار نظام هستی
۲۳۰	شاخص های اصلی دین در مانی مشکلات خانواده

جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در آزمون)

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

تشکر و قدردانی

* سپاس معبودی را که گسترده و بی‌صدا می‌بخشد، برای همه نعمت‌هایش به‌ویژه بالاترین آن‌ها ولایت خودش، انبیاء و اوصیائش، سپاس هم او را که امرم نموده به تشکر و قدرشناسی ...

* تشکر وصف‌ناپذیرم تقدیم پدر و مادر عزیزم که عمرشان را صرف خوشبختی فرزندشان نمودند و به دیار حق شتافتند.

* و کمال تشکر از استاد عزیزم، جناب آقای دکتر سید ابوالقاسم حسینی که حقیر را به شاگردی پذیرفتند و به عنوان استاد راهنمای طرح پژوهشی یار همیشگی بودند.

* و نهایت سپاس و قدردانی از استاد گرامی جناب حجت‌الاسلام والمسلمین حاج شیخ محمدحسین پور که مهربانانه و مشفقانه در مفاهیم دینی همراهی ام کردند.

* صمیمانه قدردان زحمات استاد بزرگوار جناب آقای دکتر حسن حسن زاده هستم که سخاوتمندانه به عنوان استاد مشاور طرح پژوهشی قبول زحمت فرمودند.

* و با تشکر از تک‌تک اعضای خانواده‌ام، همسر مهربان و فداکارم که نه‌تنها در تمام لحظات همراه و همگام بود بلکه زحمت نگارش این سطور را برعهده گرفت، فرزندان دلبندم که کمبود حضور پدر را به‌خاطر تحصیل و پژوهش به جان خریدند و با مادرشان هم صدا مشوقم بودند، و دامادهای عزیزم که در امور نرم‌افزاری و سخت‌افزاری همکاری نمودند.

و نیز تشکر ویژه دارم از مراجعین صبور و گرامی که در طول دوره درمان همراهی، و در تمام جلسات شرکت نمودند.

♥ منتظر نظرات و پیشنهادات شما بزرگواران فرهیخته هستیم ♥

WWW.DINDARMANI.IR

دین درمانی (Religion therapy) (العلاج الديني)

- **دین درمانی** یک نظریه نیست!
- **دین درمانی** یک مدل نیست!
- **دین درمانی** یک مکتب روان‌شناسی نیست!
- **دین درمانی** مجموعه‌ای از **قوانین فراموش شده الهی** است که برای درمان آلام بشر در کتب آسمانی آمده است و **مورد تأیید و تأکید تمام انبیاء و اولیاء خداوند** است؛ لذا تمامی روان‌شناسان و مشاورانی که دغدغه حل مشکلات خانواده را دارند بایستی در ارائه نظریات، مدل‌ها و مکاتب مشاوره و درمان با این قوانین هماهنگ باشند وگرنه کارشان آبرو و ناقص است.
- **دین درمانی قانون حل مشکلات خانواده** بر پایه دین و با استفاده از قوانین تغییرناپذیر جهان هستی و برگرفته از قرآن، عترت، فطرت و علوم حاکم بر جهان است.
- **تناسب دین درمانی نسبت به سایر درمان‌ها** مثل نسبت سر به بدن یا نسبت موتور به اتومبیل یا ورزش دو نسبت به سایر ورزش‌هاست.

خودشکوفایی (self-actualization) (الذات مزدهرة)

خودشکوفایی (self-actualization) اصطلاحی در روان‌شناسی انسان‌گرایانه و به معنی محقق ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوه فرد توسط خودش است. [۱]

تعاریف و مترادف‌های زیادی را می‌توان برای خودشکوفایی پیدا کرد: تحقق خود به کامل‌ترین شکل آن. - محقق ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوه، توسط خود. - کاوش و استفاده کامل از استعدادها، ظرفیت‌ها و نیروهای بالقوه خود. - تمایل ذاتی برای توسعه همه ظرفیت‌های خود برای نگهداری و رسیدن به کمال.

شکوفایی، در لغت به معنای گشودن، شکافته شدن و از خود بیرون آمدن است و در اصطلاح، به رشد همه‌جانبه روح و جسم و روان به صورت هماهنگ و یکنواخت گویند.

همان‌گونه که میان دانه‌ای که در زیر خاک پنهان شده و دانه‌ای که رشد کرده و شکوفا و به بوته گلی بسیار زیبا تبدیل شده، تفاوت‌های بسیاری است، میان انسانی که به شکوفایی دینی رسیده و انسانی که از نظر روحی در همان مرحله نخستین باقی مانده و رشدی نکرده، تفاوت‌های بسیاری است.

خودشکوفایی، یعنی رسیدن به تعالی روح که نشانه سلامت و رشد انسان و عامل برتری روحی او از دیگر موجودات است.

خودشکوفایی، آدمی را ملکوتی می‌کند و او را از دانش‌های خدایی که به منزله «اسرار مگو» است، بهره‌مند می‌سازد.

^۱ مجموعه واژه‌های مصوب فرهنگستان زبان فارسی تا پایان سال ۱۳۸۹.

شناخت (Cognition) (معرفة)

شناخت (Cognition) به عمل یا فرایند به دست آوردن دانش و فهم از طریق تفکر، تجربه و حواس گفته می‌شود که از هنگام تولد شروع شده و باعث درک معانی جهان پیرامون می‌شود. در واقع شناخت ارتباط ناخودآگاه و جهان پیرامون است و معانی گوناگونی را در زمینه‌های گوناگون به خود اختصاص داده است. در علم روان‌شناسی منظور از شناخت، عملکردهای (functions) روان‌شناختی فرد است.

شناخت، اصطلاحی است که به یک سری فرایندهای روانی اشاره می‌کند که در کسب دانش و فهم درگیر هستند. این فرایند شامل تفکر، دانستن، یادآوری، قضاوت و حل مسئله می‌شود. اینها عملکردهای سطح بالای مغز هستند و دربردارنده زبان، تخیل، ادراک و برنامه‌ریزی هستند. فرایند شناختی از دانسته‌ها استفاده می‌کند و دانش جدید به دست می‌آورد. شناخت به توصیف، اکتساب، ذخیره‌سازی، تبدیل، و مورد مصرف قرار دادن دانش می‌پردازد. عوامل مختلفی همچون ادراک، حافظه، زبان، استدلال، و تصمیم‌گیری از جمله فرایندهای ذهنی هستند که در مراحل گوناگون شناخت دخالت دارند.

ما در بسیاری از لحظات زندگی خود در پی کسب شناخت هستیم. شناخت از کسی، چیزی، جایی، یا حالتی. اما شناخت چگونه اتفاق می‌افتد؟ و چه اتفاقی در ذهن و روح ما رخ می‌دهد که می‌گوییم به شناخت رسیدیم؟

در این پژوهش شناخت شامل جنبه‌های عملی فکر و فرایندهای فکری زیادی می‌شود از جمله شناخت اخلاقی، منطقی، علمی، عقلی و قانونی.

تعامل سازنده (Interaction) (تفاعل بناء)

ارتباط متقابل میان دو یا چند فرد یا گروه یا سامانه؛ نگاه «برنده - برنده» - به سرعت زمینه‌های مشترکی بین خود و طرف مقابل پیدا کردن. در حل مسائل بهتر عمل کردن - احساس توان حل هر مسئله‌ای با بهترین روش ممکن. استرس کمتر - قدرت فردی و هرگز زمانی که کارها طبق برنامه پیش نمی‌رود احساس تهدید و قربانی شدن نکردن. عملگرا بودن - جسارت در رفتار، انصاف و همدلی و قدرت ناشی از اعتماد به نفس و نه تهدید و زورگویی. با چنین رفتاری مورد علاقه و احترام اطرافیان قرار گرفتن - درک حقوق، افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌های خود به اندازه دیگران.

تعامل سازنده مستلزم رعایت مراحل و اصول زیر است. تا بتواند موانع و عوامل تعارض را کاهش دهد.

مراحل تعامل سازنده: تکریم، تشویق، تسهیل، تأیید، تأکید و تمرین

موانع تعامل سازنده: توهین، تحمیل، تهدید، تردید، تحقیر

اصول تعامل سازنده: صداقت، صبر، صمیمیت، صراحت، صلابت

عوامل تعارض در خانواده: سلطه، سفسطه، سرزنش، سردرگمی و سستی

رشد و تعالی (Growth and excellence transcendence) (النمو والتميز)

رشد یعنی به راه شدن، هدایت شدن، راه راست یافتن، راه راست گرفتن، تمیز نیک و بد، استقامت بر راه حق و تصلب در آن، استقامت در طریق حق و قرار و پایداری در آن، رشد. رشاد. بسامانی.

برهی. براهی. استقامت در راه حق با استواری در آن. ضدغی. (از اقرب الموارد). راست ایستادن در راه حق باثبات و قرار. (منتهی الارب). || رستگاری. مقابل غی. خلاف گمراهی و نابسامانی.^۲

- راه رشد؛ راه رستگاری. راه صلاح و صواب(۳).

|| (امص) در تداول فارسی‌زبانان، رشد کردن. نمو کردن. بالا کردن. نشوونما.

- حد رشد؛ حد تکامل. حد بلوغ. رسیدن به سنی که مسائل اجتماعی و امور زندگی و خیر و شر را بتوان تشخیص داد.

- رشد اجتماعی؛ تکامل اجتماعی. درک اجتماعی. فهم و درک مسائل اجتماعی.

- رشد سیاسی؛ تبحر و آگاهی در سیاست. درک و استنباط امور سیاسی. فهم سیاسی.

- رشد ملی؛ تکامل از حیث درک حقوق و وظایف ملی. فهم و درک مسائل ملی و میهنی.

- رشد یافته؛ تکامل یافته. ترقی کرده.

- || هدایت شده: جاه پدران رشد یافته خود یافت. (۴).

|| در شرع رشد عبارت است از سلوک راه راست یعنی صلاح راه دین و اصلاح مال، کما قال الله تعالی: ابلتوا الیتامی حتی اذا بلغوا النکاح فان آنستم منهنم رشداً فادفعوا الیهن أموالهن. (قرآن ۶/نساء). (آندراج). در فقه، حفظ مال. اختیار ملایم در تصرفات. رشد. [رَش] [ع ا] راه راست. (دهار) (منتهی الارب):

براه راست رفتن، از گمراهی در آمدن، براه راست رفتن، از گمراهی در آمدن، پایداری در راه ۱- (مصدر) براه راست رفتن ۲- از گمراهی بیرون آمدن ۳- (اسم) هدایت رستگاری ۴- راستی ۵- پیروزی.^۵

(رُش) [ع ا] ۱- (مص ل) به راه راست رفتن، هدایت شدن ۲- بالیدن، نمو کردن ۳- (امص) نمو، ترقی.^۶

۱. به راه راست رفتن، از گمراهی در آمدن ۲. پایداری و ایستادگی در راه راست ۱. نمو، ترقی، بالیدگی ۳. [قدیمی] به راه راست شدن، از گمراهی به راه آمدن ۲. [قدیمی] پایداری و ایستادگی در راه راست.^۷

{growth} [روان‌شناسی] مجموعه‌ای از دگرگونی‌های جسمی هر موجود به‌سوی بالیدگی^۸

رُشد در دو معنای توانایی حفظ مال و مصرف آن در راه درست و نمو به‌کاررفته است. از این عنوان در باب حج و به مناسبت در بابهای نظیر نکاح، وصیت و قضا سخن گفته‌اند.

^۲ لغت نامه دهخدا

^۳ تاریخ بیهقی ج ادیب ص ۳۳۴

^۴ تاریخ بیهقی ج ادیب ص ۳۱۲

^۵ فرهنگ فارسی

^۶ فرهنگ معین

^۷ فرهنگ عمید

^۸ فرهنگستان زبان و ادب

بسیاری از فقها رشد به معنای نخست را به توانایی حفظ و ساماندهی مال به هزینه کردن آن در راههای درست و عقلایی، بدون اسراف و تبذیر و برخی، به ملکه نفسانی آن تعریف کرده‌اند.

← وحدت دو تعریف در معنا

در اینکه در تحقق رشد، علاوه بر توانایی حفظ مال، عادل بودن شرط است یا نه اختلاف است. قول دوم به اکثر، بلکه به مشهور نسبت داده شده است.

کودک از تصرف در اموال خود به فروختن، اجاره دادن و مانند آن، محجور و ممنوع است و با رسیدن به سن بلوغ و برخورداری از رشد، از محجوریت خارج شده، اموالش در اختیار او قرار می‌گیرد.^۹ [ویکی‌الکتاب] معنی نُنشِزْها: رشد و نمو می‌دهیم (از مصدر انشا است به معنای رشد و نمو دادن است)

معنی یَتَزَكِّي: تا رشد و نمو کند - پاک می‌شود (از تزکی به معنی رشد در جهت خیروبرکت است)

معنی رَاشِدُونَ: هدایت یافته‌ها - رشدیافته‌ها

معنی رَشَدًا: رشد - رسیدن به اصل مسائل

معنی رَشَاد: رشد (رشد یعنی رسیدن به اصل مسائل و سبیل رشاد عبارت است از راهی که سلوک آن آدمی را به حق می‌رساند، و به سعادت دست می‌یابد .)

معنی مَرشِدًا: رهبر - رشددهنده - هدایت‌کننده (از کلمه رشد به معنای اصابت به‌واقع که مخالف غی و گمراهی و خطا رفتن است)

معنی رَشِيدًا: رشدیافته (رشد: رسیدن به اصل مسائل)

معنی يَرشِدُونَ: رشد یابند (رشد: رسیدن به اصل مسائل و مقصد اصلی)

معنی رَشَدَةً: رشدش (مقصود از رشد معنایی است که در مقابل غی و گمراهی قرار دارد، و آن رسیدن به‌واقع است و منظور از این که به حضرت ابراهیم (علیه و علی نبینا السلام) رشدش را دادیم این است که آن حضرت شایستگی و لیاقت دریافت این رشد و رسیدن به واقعیت را داشت)

معنی غَاوِينَ: گمراهان کلمه غاوون جمع اسم فاعل است و مفرد آن غاوی و مصدرش غی است و غی معنایش خلاف معنای رشد است و رشد به معنای رسیدن به‌واقع است و رشید کسی را گویند که اهتمام نمی‌ورزد مگر به آنچه که حق و واقع باشد و در نتیجه غوی کسی است که راه باطل را برود و از راه ...

معنی كَوَاعِبَ: دختران نورسی که پستان‌هایشان روبه‌رشد نهاده، و دایره‌ای تشکیل داده، و کمی از اطرافش بلندتر شده (جمع کاعب)

معنی غَوَى: يُغْوِيكُمْ: که شما را گمراه کند غوایت مخالف رشد است و رشد به معنای اصابت به‌واقع یا رسیدن به هدف و مقصود است، بنابراین غوایت در معنای غیر ضلالت است چون ضلالت به معنای بیرون شدن از راه راست که مقابل آن هدایت است می‌باشد چیزی که هست هدایت در مقابل غوایت هم استعمال ...

تعالی

^۹ دانشنامه اسلامی

تعالی. [ت] (ع مص) بلند شدن. (زوزنی) (ترجمان جرجانی ترتیب عادل بن علی). بس بلند شدن و برآمدن. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء). ارتفاع (برآمدن). (از اقرب الموارد) و رجوع به تعالی شود.

تعالی. [ت لا] (ع فعل ماضی) صیغه ماضی معلوم است از باب تفاعل که اکثر اسم الهی را حال واقع می شود چنان که خدای تعالی و حق تعالی؛ یعنی برتر است خدا. (غیاث اللغات) (آندراج). کلمه فعل مأخوذ از تازی یعنی بلند شد و اگرچه صیغه ماضی است ولی بیشتر حال واقع می شود مراسم الهی را مانند الله تعالی و خدای تعالی و حق تعالی؛ یعنی برتر است خدا و همچنین تعالی الله؛ یعنی برتر است خدا و تعالی شأنه؛ برتر است شأن او. (ناظم الاطباء): حاسدان را هرگز آسایش نباشد که با تقدیر خدای تعالی دایم بجنگ باشند. (تاریخ بیهقی چ ادیب ص ۳۳۹). ششم آنکه از خداوند سبحان و تعالی نومید نیستیم. (تاریخ بیهقی ایضاً ص ۳۴۱). هرون سخت خویشتن دار است انشاء الله تعالی که در غیبت بنده همچنین بماند. (تاریخ بیهقی ایضاً ص ۳۷۹).^{۱۰}

خاقانی گوید: همو گوید: دو مفتی اند که فتوای امر و نهی دهند قضا و رای تو ملک، ملک تعالی را. (دکتر خیام پور) به ندرت به صورت صفت آمده: ما همه فانی بس تر است ملک تعالی و تقدس تراست. (نظامی. مخزن الاسرار) توضیح در صورتی که در مصراع اخیر [تعالی و تقدس] به صورت مصدری بخوانیم موضوع منتفی است یا تعالی الله. ۱ - (جمله فعلی) برتر است خدا. ۲ - برای تحسین و اظهار شادمانی بکار رود: ((تعالی الله چه دولت دارم امشب که آمد ناگهان دلدارم امشب.)) (حافظ) و گاه آن را مکر آرند برای تأکید: ((تعالی الله درون چرخ چندین مه پر از حور است این خرگه نهان از دیده اعمی.)) یا تعالی شأنه. برتر است شأن و مقام او (خدا). یا تعالی و تقدس برتر است منزله است (خدای): [او آن چراغ های رخشنده نورانی افراخته و افروخته قدرت بی علت اوست تعالی و تقدس] [بلند شدن بس بلند شدن و بر آمدن]^{۱۱}

(ت) [ع.] ۱ - (مص ل.) بلند پایه گردیدن. ۲ - (مص.) بلندی، برتری. ^{۱۲}

برتر است: الله تعالی، حق تعالی، ایزد تعالی. ۱. بلند شدن. ۲. برتر شدن، بلند پایه شدن. ^{۱۳}

دیدگاهها و نظرات بعضی از همکاران محترم

...با عرض سلام و خداقوت بابت این حرکت علمی و خداپسندانه

بی شک تا انسان به اوج نیاز به تغییر، به معنای واقعی نرسد، اما و اگرهای ایراد به آزمون و اصل «دین درمانی» به قوت خود باقی است ولی زمانی که همه درهای امید را به روی خود بسته دیدیم و نیاز مبرم به ناجی را در درون خود احساس کردیم، به نظر حقیر «دین درمانی» جایگاه ویژه و بی نظیر خود را نشان داده و پیروان این مکتب در هر مرحله ای که قرار گیرند از آرامش چشمگیری نسبت به شرایط اولیه برخوردار خواهند شد، زیرا تکیه بر وحی، مسلح شدن به صد است و بی شک چنانچه سایر علوم روان شناسی را نود فرض کنیم ... آن هم پیش ماست.

^{۱۰} لغت نامه دهخدا

^{۱۱} فرهنگ فارسی

^{۱۲} فرهنگ معین

^{۱۳} فرهنگ عمید

سلام

با مطالعه دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر متوجه محاسن زیادی شدم این آزمون یک برنامه جامع و کامل برای یک زندگی ایده‌آل و آرمانی است که شما در پنجاه صفحه اول حتی راهکارهای درمانی هم پیشنهاد دادید شاید بشود گفت در متن دفترچه به طور نامحسوس ترکیبی از راهکارهای درمانی مختلف مثل آکت و شناخت درمانی و سایر درمان‌های متداول دیده می‌شد.

شما خیلی ماهرانه از دین و دستورات دینی و قرآن برای رشد و بالندگی انسان بهره گرفتید بسیار عالی.

ولی یک نظر متفاوت هم دارم اینکه احساس می‌کنم در این نظریه و راهکار غریزه به شدت سرکوب می‌شود و فرامن نقش خیلی زیادی دارد و می‌خواهد ضمیر ناخودآگاه را تسخیر کند که در این صورت احساس می‌کنم فاجعه رخ می‌دهد و با سرکوب بیش از حد غرایز بالاخره زمانی می‌رسد که غریزه وحشتناک و شدید نمایان خواهد شد.

شما بهتر می‌دانید که این اتفاق چه جور رخ می‌دهد مثلاً وقتی در یک انسان غریزه از بچگی سرکوب بشود و همیشه چوب فرامن بالای سرش باشد وقتی ازدواج می‌کند و واکنش‌های نامناسب که در اجتماع پنهان است گریبان‌گیر همسر و فرزند می‌شود اغلب کسانی که قربانی رفتارهای نابهنجارند از این دسته‌اند.

پیشنهادم این است که در این برنامه جامع و کاربردی و عالی ای که دارید و بامهارت تمام و زیبا از آن به نفع زندگی انسان استفاده می‌کنید یک جای خالی برای غرایز باز کنید.

البته ناگفته نماند که با جریان پیدا کردن این شیوه درمان، باگذشت زمان و کسب تجربه بی شک کاستی‌های آن هویدا و با تلاش افراد عالم و آگاه، به قوت تبدیل می‌شود.

✓ پاسخ: ✨ ضمن تشکر از بذل توجه شما همکاران فرهیخته و بزرگوار در مورد سؤال شما مبنی بر سرکوب غرایز لازم به ذکر است که تمام جداول دفترچه ۱۸۰ درجه تغییر «دوسویه» طراحی شده و معنی آن این است که انسان مختار آفریده شده و در طول عمر خویش در حال انتخاب یکی از «دوسویه» می‌باشد. لذا در سراسر دفترچه انتخاب بین غریزه و فطرت یا «خود» و «فراخود» («من» و «فرامن») بر عهده مراجع گذاشته شده است. بنابر این عملاً هیچ سرکوبی انجام نمی‌شود بلکه به فرد قدرت انتخاب می‌دهد.

سؤالات متداول مراجعین و پاسخ‌های استاد:

پاسخ به سؤالات مطرح شده از طرف مراجعین و استفاده‌کنندگان از این دفترچه

سؤال ۱- چرا این همه زحمت و موارد تکراری و کپی شده از آیات قرآن در این آزمون آمده است؟

✓ پاسخ: ✨ قرآن، تکرار فراوان دارد. تمام دعاها و اذکار و اعمال دینی پر از تکرار است. و هر تغییر و تحول و درمان در زندگی با تکرار و تمرین میسر است.

سؤال ۲- آیا حجم زیاد آزمون‌ها خارج از حوصله مراجعین و مردم عادی نیست؟

✓ پاسخ: ❁ ترجمه و تفسیر آیات قرآن و نیز توضیح عبارات و کلمات نامفهوم در زیر هر جدول و پاورقی‌ها آمده است. آنچه بیشتر برای مطالعه پیشنهاد می‌شود ۵۰ صفحه اول است چون بقیه صفحات جداولی دوسویه برای ارزیابی خود و خانواده و اصلاح کاستی هاست. و می‌تواند با انتخاب موضوع و نوع مشکل خانوادگی مورد استفاده و مطالعه قرار گیرد.

سؤال ۳- آیا گزینه‌ها، زیاد و دستوری و غیرکاربردی نیست؟

✓ پاسخ: ❁ گزینه‌ها دستورات الهی و قوانین کاربردی تغییر ناپذیر نظام هستی است که بشر در تمام شئون زندگی بایستی خودش را با آن هماهنگ نماید تا سلامت و عافیت یابد.

سؤال ۴- چرا دستورات و راهکارها بیش از حد زیاد و فقط ویترونی و به صورت تیتروار آمده است؟

✓ پاسخ: ❁ هر جدول یک موضوع خاص را بررسی می‌کند و هر سطر دو سویه با ضد خودش درمان می‌شود مثل گرمی با سردی و بالعکس

سؤال ۵- آیا گزینه‌ها گیج‌کننده و بدون راهکار ساده و عملی نیست؟

✓ پاسخ: ❁ تمام گزینه‌ها، کلمات و عبارات دو سویه بوده و مصداق تُعرف الامور به اضدادها یعنی هر کلمه و عبارت را می‌شود با ضد آن شناخت. و در حد امکان اگر جایی نامفهوم بوده و مراجعین فرمودند توضیحات در پاورقی‌ها آمده است.

سؤال ۶- آیا سؤالات و مراقبه‌هایی که مطرح شده تکراری، فوق‌العاده زیاد و خیلی سنگین و هرکدام نیازمند یک بحث مفصل نیست؟

✓ پاسخ: ❁ اگر دقت بفرمایید. در هر عبارت یا کلمه راه کار عملی در سوی و جهت مقابل آن است.

روش دین همین است، این روش از تدبیر در قرآن گرفته شده مثلاً: در خانواده طبق دستورات قرآن، بدی با نیکی؛ مجادله با اخلاق؛ توهین با تکریم؛ سلطه با صداقت؛ خودبینی با خودشناسی؛ پیش‌داوری با دانش و اطلاعات؛ و... قابل درمان است.

سؤال ۷- آیا بهتر نیست آزمون‌ها کم‌حجم‌تر قابل درک‌تر و کاربردی‌تر بود؟

✓ پاسخ: ❁ آنچه در جداول آمده ضروریات زندگی سالم و استاندارد است که از منابع معتبر دینی و علمی (قرآن، عترت، فطرت و علوم حاکم بر جهان) گرفته شده است. و حذف هر کدام باعث ناقص ماندن تغییر ۱۸۰ درجه در خانواده خواهد شد.

سؤال ۸- چقدر بازخورد داشته؟ معمولاً طبق تجربه کم‌حقیر معمولاً دستورات عمل‌ها روزشمار، خلوت، منظم و... هستند. به‌عنوان اطلاعات جامع و افزایش سطح آگاهی پدر و مادر مطالعه‌اش خوب است ولی این دلایل حضرت‌تعالی صرفاً برای مقدس بودن یا تأکید اسلامی و معرفی اسناد معتبر و دفاع از آیات شریف خوب است اما قابل توجیه برای یک برنامه مدون و اجرایی و دارای ذوق نیست من فقط برداشت خودم رو با دو بار مطالعه گفتم

✓ پاسخ: ❁ پژوهش این طرح از سال ۱۳۸۸ همزمان با دوره کارشناسی ارشد روانشناسی و تطبیق نظریات روانشناسی و مشاوره با آیات و روایات آغاز و پس از ۵ سال تحقیق و پژوهش در سال ۱۳۹۳ جدول «دین درمانی مشکلات خانواده» برای ۱۲ ماه سال و ۲۴ ساعت شبانه روز و با مقیاس ۹ درجه دوسویه طراحی و در مراکز مختلف آموزشی و مشاوره و نیز کلاس های آموزش خانواده تدریس گردید که با استقبال زیادی از سوی اقشار مختلف مردم مواجه و از استانهای مختلف کشور برای تبیین «دین درمانی مشکلات خانواده» دعوت به عمل آمد.

هرچه آموزش و مشاوره مبتنی بر جدول «دین درمانی مشکلات خانواده» بیشتر شده بازخوردهای بهتری دریافت کرده است. از بارزترین نمود آن، آموزش این قوانین به روحانیون مستقر در روستاها بود که گام به گام آنان را در درمان مشکلات خانواده با کمک تکنیکها و فنون قرآنی یاری نموده است.

سؤال ۹- به نظر خودتان واقعاً برای خانواده این حجم آن هم بیشتر با نگاه دستوری کاربردی اصلاً می شود وقت گذاشت؟

✓ پاسخ: ❁ بله! اگر مراجعین محترم ۵۰ صفحه اول دفترچه را با دقت، تفکر، تدبر و تعقل مطالعه کنند به اعجاز دفترچه در حل مشکلات خانواده پی خواهند برد. خانواده هایی را داشتیم که کارشان به طلاق و جدایی کشیده شده بود ولی با مطالعه دقیق و پاسخ به سوالات طبق دستورالعمل آن الان به خوبی و خوشی زندگی می کنند فراگیران، مراجعین و استفاده کنندگان از دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر در بیش از ۱۰ گروه چند صد نفری «اتاق مشاوره» واتساپ، ایتا، سروش، تلگرام، اینستاگرام، گپ، شاد و... خود شاهی بر این مدعاست.

نیایش

«گزیده‌ای از دعای امام سجاد علیه‌السلام به وقتی که سختی روی می‌داد و دشواری در امور رخ می‌نمود»^{۱۴}

(۱) **بار خدایا** تو مرا درباره اصلاح نفس من به چیزی امر فرموده‌ای که خود به انجام آن از من تواناتری، و توانائی تو بر آن و بر من بیشتر از توانائی من است (زیرا بازگشت هر توانائی به قدرت خدای تعالی است که فوق آن توانائی نیست، پس از این رو خداوند بر اصلاح نفس بنده‌اش از خود بنده تواناتر است و قدرت او بر بنده و بر آنچه او را به آن تکلیف فرموده بیشتر، و چگونه چنین نباشد که بنده جز به کمک او نمی‌تواند سودی به دست آورد یا زبانی از خود دور سازد) پس چیزی که تو را از من خشنود می‌گرداند به من عطا کن، و رضای خود را در حال عافیت و تندرستی (نه در حال بلا و گرفتاری) از من دریافت نما (توفیق کاری به من ده که رضای تو در آن باشد، و چون ممکن است رضای خدا در کاری که با بلا و گرفتاری است باشد از این رو درخواست عافیت و تندرستی می‌نماید)

۱۵

(۲) **بار خدایا**، دیگر نه طاقتی بر رنج و محنت دارم، و نه صبری در بلا و شدت، و نه توانی برای تحمل فقر و فلاکت، پس روزی‌ام را از من دریغ مدار و مرا به بندگان وامگذار، تنها تو خود حاجتم روا ساز و کفایتم به عهده گیر.

(۳) **و به من با نظر رحمت بنگر** و در تمام امور مصلحتم را در نظر گیر؛ زیرا اگر مرا به خودم واگذاری، از تحقق دادن کارهایم عاجز شوم؛ و به کاری که مصلحت من در آن است، برنخیزم؛ و اگر مرا به بندگان واگذاری، با ترش‌رویی به من بنگرند؛ و اگر به پناه خویشانم فرستی، محروم سازند؛ و اگر عطا کنند، عطایی اندک و پردردسر دهند؛ و بر من منت بسیار گذارند و بیش از اندازه نکوهش کنند.

(۴) **خدایا!** پس به احسانت بی‌نیازم کن و به بزرگی‌ات مرتبه بلندم ده و به توانگری‌ات، دستم را گشاده ساز و به آنچه که نزد توست، بی‌نیازم فرما.

(۵) **خدایا!** بر محمد و آلش درود فرست و مرا از حسد رهایی ده و از گناهانم باز دار و از حرام‌ها پرهیز ده و بر گناهان دلیرم مگردان و میل و رغبتم را متوجه خودساز و خشنودی‌ام را در آنچه از سوی تو به من می‌رسد، قرار ده؛ و مرا در آنچه روزی‌ام کرده‌ای و از روی بزرگواری به من بخشیده‌ای و احسان فرموده‌ای، برکت ده؛ و مرا در همه حالاتم، محفوظ، حراست شده، پوشیده، دست‌نیافتنی، پناه داده و امان یافته قرار ده.

(۶) **خدایا!** بر محمد و آلش درود فرست و مرا به انجام همه آنچه برای خود، یا بنده‌ای از بندگان، در جهت‌ی از جهات طاعتت، بر من لازم و واجب فرموده‌ای، توفیق ده؛ و اگرچه بدنم از انجامش ناتوان باشد و نیرویم از آن سست شود و توان و قدرتم به آن نرسد و مال و منالم گنجایشش را نداشته باشد، خواه یادش باشم یا فراموشش کرده باشم.

(۷) **و آن تکلیف، ای پروردگرم!** از اموری باشد که به حساب من گذاشته‌ای و من از انجامش غفلت کرده‌ام، آن را از عطای عظیمت و رحمت واسعات، از سوی من آدا کن که تو توانگر کریمی. ای پروردگرم! آن تکالیف را به گونه‌ای از سوی من ادا کن که چیزی از آن برعهده من نماند؛ تا روزی که تو را ملاقات می‌کنم، لازم نیاید از خوبی‌هایم کم کنی و بر بدی‌هایم بیفزایی.

^{۱۴} دعای ۲۲ صحیفه سجادیه

^{۱۵} ترجمه و توضیح علی نقی فیض الاسلام اصفهانی

(۸) **خدایا!** بر محمد و آلش درود فرست و برای آخرتم میل و رغبت در عمل، آن هم عمل برای خودت، روزی ام کن؛ تا جایی که درستی این عمل را از قلبم بیابم و به گونه‌ای که بی‌رغبتی نسبت به دنیایم بر من چیره شود و به صورتی که از سر شوق خوبی‌ها را به جا آورم و از بیم و ترس از عذاب، از بدی‌ها در امان مانم؛ و نوری به من بخش که به وسیله آن در میان مردم زندگی کنم و در تاریکی‌ها با فروغش راهیابم و به سبب آن از شک و شبهه‌ها، رهایی یافته، روشنی ایمان و اعتقاد محکم و استوار به دست آورم.

(۹) **خدایا!** بر محمد و آلش درود فرست و ترس و اندوه عذاب و اشتیاق پاداش وعده داده شده را روزی ام، کن تا لذت آنچه تو را به خاطر آن می‌خوانم و دشواری چیزی که از آن به تو پناه می‌آورم، بیابم.

(۱۰) **خدایا!** آنچه از کار دنیا و آخرتم، مرا اصلاح می‌کند می‌دانی؛ پس به برآوردن خواسته‌های من مهربان باش.

(۱۱) **خدایا!** بر محمد و آل محمد درود فرست و هنگام کوتاهی در شکرگزاری‌ات، آن هم شکرگزاری به خاطر نعمت‌هایی که در زمان آسایش و سختی و سلامت و بیماری به من ارزانی داشتی، حق را که تسلیم بودن در برابرت و اقرار به احکام حکیمانه‌ات و اعتراف به کوتاهی ورزیدنم در شکر است، روزی ام کن؛ تا از وجودم نسیم خشنودی و آرامش باطن دریابم، آن هم در برابر ادای وظیفه‌ای که نسبت به حضرتت بر من واجب است، ادای وظیفه در اموری که در حال ترس و امنیت و خشنودی و خشم و زیان و سود پیش می‌آید.

(۱۲) **خدایا!** بر محمد و آلش درود فرست و سلامت سینه از حسد روزی ام کن؛ تا به هیچ یک از بندگان برای ذره‌ای از احسانت که به آن‌ها عطا کردی، حسد نورزم؛ و تا جایی که هیچ نعمتی از نعمت‌هایت را بر احدی از بندگان، در دین یا دنیا یا سلامت یا تقوا یا فراخی یا راحت نبینم؛ جز آنکه برتر از آن را به لطف تو و از سوی تو برای خود آرزو کنم، یگانه‌ای و شریکی برایت نیست.

(۱۳) **خدایا!** بر محمد و آل محمد درود فرست و پرهیز و احتیاط از خطاها و مراقبت از لغزش‌ها را در دنیا و آخرت، در حال خشنودی و خشم روزی ام کن؛ به طوری که حالت درونم نسبت به آنچه که از خشنودی و خشم بر من وارد می‌شود، یکسان و مساوی باشد؛ تا آنجا که عمل‌کننده به طاعتت باشم و خشنودی تو را در حق دوستان و دشمنان بر آنچه غیر طاعت و خشنودی توست، برتری دهم؛ تا دشمنم از ستم و جورم ایمن باشد و دوستم از رغبتم و پایین آمدن هوای نفسم به سویش ناامید گردد.

(۱۴) و مرا از آنان قرار ده که تو را خالص و بی‌آلایش، در حال آسایش می‌خوانند، مانند خواندن خالص بی‌آلایش در مانده؛ همانا تو ستوده بزرگواری.

مقدمه

به اقرار اندیشمندان، هر قدر تمدن موجود، توسعه یافته تر شده است، امراض و بیماری‌های جسمی، روانی و مشکلات خانوادگی و اجتماعی هم توسعه پیدا کرده و موارد جدیدی به وجود می‌آیند که علم روان‌شناسی، روانپزشکی، مشاوره و سایر علوم مرتبط در بخش‌های آسیب‌شناسی روانی، بهداشت روانی، پیشگیری و... موظف به پاسخ‌گویی به سؤالات برآمده از این معضلات شده‌اند.

اگر دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقات علوم روان‌شناختی، بخواهند پاسخ سؤالات و معضلات مطرح شده را بر اساس همان مدل‌ها و روش‌هایی ارائه کنند که در حال حاضر در دنیای معاصر متداول است، حرف و شیوه نوینی برای رفع نیازهای جدید ارائه نکرده‌اند.

یکی از معضلات موجود در علوم روان‌شناختی متداول، حاکمیت دیدگاه پوزیتیویسم^{۱۶} (روش علم تجربی) بر علم روان‌شناختی است و همه می‌دانیم که طرف‌داران این دو علم همیشه با هم در تقابل بوده و هستند و تنها «دین» است که علی‌رغم تمام تحریف‌ها و تهاجمات از سوی این دو گروه، چون منبع وحیانی و توحیدی داشته و توسط انبیاء الهی به مردم رسیده‌اند نه تنها در مقابل هم نبوده بلکه مکمل و مؤید انبیاء، اولیاء و کتب آسمانی قبلی بوده، و گذشته از این با فطرت و طبیعت همه انسان‌ها هماهنگ است.

لذا یکی از ضرورت‌های جهان امروز، طرح «دین درمانی مشکلات خانواده» است. زیرا در قوانین «دین درمانی مشکلات خانواده» از منابع دینی بهره گرفته و به تمام ابعاد وجود انسان توجه می‌شود.

آنچه در این نوشته ملاحظه می‌فرمایید، خلاصه‌ای از ضرورت‌های «دین درمانی مشکلات خانواده» و جداول خودسنجی جایگاه واقعی فرد در زندگی دینی است که به نظر نویسنده می‌تواند مقدمه‌ای برای تغییر و تحول اساسی در زندگی بوده و راهنمای اولیاء، مربیان، مشاوران، دانش‌آموزان، دانشجویان و سایر اقشار جامعه برای رسیدن به «خودشکوفایی»، «شناخت»، «تعامل سازنده» و «رشد و تعالی» باشد.

دین = برنامه زندگی بشر

خدای هستی‌بخش و مهربان انسان را آفرید و دین را برنامه زندگی و بهترین نسخه برای درمان مشکلات او قرارداد؛ همچنان که رهبر معظم انقلاب اسلامی (مدظله العالی) می‌فرمایند:

«مشکلات هر جامعه‌ای با قرآن حل خواهد شد. با معارف قرآنی، مشکلات حل می‌شود. قرآن راه حل معضلات

زندگی بشر را به فرزندان آدم هدیه می‌کند؛ این وعده قرآنی است و تجربه دوران اسلام هم این را نشان داده... بدون شک استقلال فکری و روحی انسان اجازه نمی‌دهد که بی‌قید و شرط تسلیم کسی شود، اما هنگامی که مسئله به خداوند دانا و حکیم و پیامبری که از او سخن می‌گوید و به فرمان او گام برمی‌دارد، می‌رسد، تسلیم مطلق نبودن، دلیل بر گمراهی است، چراکه فرمانش کمترین خطا و اشتباهی ندارد؛ و از این گذشته فرمان او حافظ منافع خود انسان است و چیزی نیست که به ذات پاک خدا برگردد، آیا ممکن است هیچ انسان عاقلی با تشخیص این حقیقت مصالح خود را زیر پا بگذارد؟ از همه این‌ها گذشته ما از آن او هستیم و هر چه داریم از او است؛ لذا در سراسر قرآن آیات فراوانی دیده می‌شود که به این مسئله اشاره می‌کند.

^{۱۶} اصطلاحی فلسفی که بر اساس آن، تنها روش معتبر تحقیق و شناخت، روش علم تجربی دانسته می‌شود.

از جمله آیه ۹۱ سوره انعام که می‌فرماید: خداوند را آن‌گونه که شایسته اوست نشناختند، چرا که گفتند: خداوند بر هیچ بشری، چیزی نازل نکرده است. بگو: کتابی را که موسی آورد و نور و هدایت برای مردم بود، چه کسی نازل کرد؟ کتابی که آن را ورق‌ورق کرده (و به دلخواه خود) بخشی را آشکار و بسیاری را پنهان می‌سازید، و آنچه را شما و پدرانانتان نمی‌دانستید، (از طریق همان کتاب آسمانی تورات)، به شما آموخته شد. (ای پیامبر!) بگو: خدا (بود که آنها را نازل کرد)، سپس رهیشان کن تا در یاوه‌گویی‌های خود غوطه‌ور باشند.

نکته‌ها: گروهی از یهود با این‌که به نزول وحی بر حضرت موسی (ع) عقیده داشتند، اما از سر لجاجت می‌گفتند: خداوند بر هیچ پیامبری کتابی نازل نکرده است. این آیه می‌فرماید: حرف شما با عقیده شما تناقض دارد. اگر خداوند بر هیچ‌کس وحی نمی‌فرستد، پس تورات را که به آن عقیده دارید چه کسی نازل کرده است؟

پیام‌ها: ۱- فرستادن پیامبران و کتب آسمانی، لطفی از سوی خدا به بندگان است. کسانی که آنان را انکار می‌کنند، در واقع منکر لطف، رحمت و حکمت الهی‌اند. **ما قَدَرُوا اللَّهَ ... ۲-** به شبهاتی که القا می‌شود، باید پاسخ داد. **قَالُوا ... قُلْ ۳-** تورات اصلی، نور و هدایت بوده است. **«نُوراً وَ هُدًى» ۴-** در تورات مطالبی بوده که علمای یهود آنها را کتمان کرده‌اند. **«تُخْفُونَ كَثِيراً» ۵-** مبلغان دینی باید بدون مصلحت‌اندیشی بی‌مورد، معارف و حقایق مکتب را برای مردم بیان کنند. **ما قَدَرُوا اللَّهَ ... تُخْفُونَ كَثِيراً ۶-** بدون وحی، دست انسان از معارف بسیاری کوتاه است. **عَلِمْتُمْ مَا لَمْ تَعْلَمُوا ... ۷-** وظیفه انبیا، ابلاغ است، نه اجبار. **«قُلِ اللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ» ۸-** احتجاج باید به قدر ضرورت باشد نه بیشتر. این آیه که خود نوعی احتجاج است می‌فرماید: اکنون که نمی‌پذیرند آنان را رها کن. **«ذَرْهُمْ» ۱۷**

همچنین در سوره ابراهیم آیه ۱۱ می‌فرماید: "پیامبرانشان به آنها گفتند درست است که ما بشری همانند شما هستیم ولی خداوند بر هر کس از بندگان بخوهد (و شایسته ببیند) نعمت می‌بخشد (و مقام رسالت عطا می‌کند) و ما هرگز نمی‌توانیم معجزه‌ای جز به فرمان خدا بیاوریم (و از تهدیدهای شما نمی‌هراسیم) و افراد باایمان باید تنها بر خدا توکل کنند.

پیام‌ها: ۱* گرچه انسان‌ها همه در شکل و ظاهر یکسان‌اند، اما دلیل بر این نیست که در باطن و معنویت نیز یکسان‌اند. **إِنْ نَحْنُ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ ... ۲*** الگوها و مربیان باید باتربیت پذیران، در شرایط همسان باشند. (آنچه نقطه قوت انبیاست، در نظر بعضی نقطه ضعف بود. اگر پیامبران از خود انسان‌ها و دارای نیازها و غرایز و مشکلات انسانی نبودند، نمی‌توانستند مربی و الگوی انسان‌ها واقع شوند.) **«بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ» ۳*** پیامبران، در باره خود غلو نمی‌کردند و می‌گفتند: ما انسانی مثل شما هستیم. **«إِنْ نَحْنُ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ» ۴*** مقام نبوت، هدیه و منت الهی است. **«يَمُنُّ» ۵*** معجزه به امر خداست، نه اراده مردم. (حتی اگر مردم توقع معجزه نداشته باشند، انبیا آن را می‌آورند) **«إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» ۶*** توکل، لازمه ایمان است. **«فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» ۷*** مؤمن، از عناد و انکار مخالفان خسته نمی‌شود و با توکل بر خداوند راهش را ادامه می‌دهد. **«وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» ۱۸**

^{۱۷} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۵۰۹-۵۰۸، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۸} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۴ ص ۳۹۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

ضرورت پرداختن به «دین درمانی مشکلات خانواده»

بسیاری بر این گمان هستند که دین عبارت است از نماز و روزه و خیرات و حج و امثالهم. درحالی که «فرع» به معنای میوه و ثمره و معلول است که به طور طبیعی از اصل یک واقعه ای رخ می نماید. اینها فروع دین هستند اصول دین دو جنبه دارد: عملی و اعتقادی! اصول اعتقادی دین ما همانها هستند که همه می دانیم یعنی توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد. اینها جنبه ذهنی و احساسی دین است و امری درونی و نامرئی است. و اما اصول عملی دین همانهایی هستند که اکثر ما از یادشان می بریم و عبادات (نماز، روزه و...) را همان اصول عملی دین می پنداریم. درحالی که عبادات محصول ثانویه عمل به اصول دین هستند و امری کاملاً شخصی و معنوی محسوب می شوند.

و اما اصول عملی دین چیست؟ صداقت، صبر، صمیمیت، صراحت، صلابت، اخلاق، منطق، علم، عقل، قانون، قناعت، سخاوت، عفت، ادب، خویشن داری، محبت، رزق حلال، دوری از زنا و ربا و... اینها همان اخلاق فطری بشرند و ارکان همه مذاهب حقه الهی هستند.

انسان به میزانی که این اصول را در زندگی روزمره به فعل درمی آورد به باور قلبی اصول اعتقادی دین (توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد) می رسد و به تدریج عبادات که میوه های وجود یک مؤمن هستند به صورت نیازی روحانی آشکار می شوند که جملگی قلمرو پرستش پروردگارند.

در واقع اصول عملی دین موجب تقرب انسان به خداوند شده و این قرب موجب پرستش می شود و نماز، روزه، خمس، زکات، حج، جهاد، امر به معروف، نهی از منکر، توبی و تبری و سایر معارف دینی پدید می آیند. برخی می پندارند که برای دین دار شدن و ایمان آوردن بایستی عبادت کرد و خیرات داد و امثالهم. درحالی که برای ورود بر دین خدا و قلمرو ایمان الهی بایستی زندگی را بر اساس فطرت و احکام اخلاق اصلاح نمود. بایستی دروغ و ربا و حرص و بخل و تهمت و حرام خواری و روابط نامشروع را از اعمال خود پاک نمود و نسبت به پاکی روح، جسم، طعام، نعمت ها، دل، نفس، اعمال و رفتار، افکار و گفتار، دوستی ها و پاکی از دشمنی ها اقدام نمود. این همان رویکرد به خداوند (نگرش الهی) است.

این همان ورود به دین و حرکت به سوی اوست. این حرکت چون به حریم الهی می رسد موجب عبادات می شود همان طور که انسان به هنگام ورود به خانه یک سلطان یا استادی، کرنش می کند و ادب بجا می آورد و اظهار ارادت می کند. در غیر این صورت انجام عبادات یک تئاتر است یعنی دین نمائی و این همان نفاق است. پرشش هایی نظیر اینکه:

✓ آیا دین برای اداره همه امور انسان است یا برخی امور به عقل و علم بشری واگذار شده است؟

✓ آیا همه امور می تواند دینی باشد یا برخی امور هرگز دینی نیست؟

✓ آیا دین، تنها اصول ارزشی را بیان می کند یا به اصول علمی و تجربی نیز می پردازد؟

✓ آیا دین، همان طور که برای زندگی معنوی و اخروی انسان برنامه دارد، برای مدیریت و سامان دادن به امور دنیوی و اجتماعی نیز برنامه دارد؟

آیا اگر جامعه، رشد علمی و عقلی یابد و با پیشرفت این دو (علم و عقل) به بسیاری از نیازهای خود پاسخ دهد، نیاز به دین منتفی خواهد شد و مراجعه به علم و عقل بشری کافی خواهد بود؟ و یا خیر!!!

دریچه‌های دیگری برای رشد و تکامل علم و عقل گشوده خواهد شد؟ و رشد و تکامل علم همچنان ادامه خواهد داشت؟ و ارتباط «علم و دین» توسعه پیدا خواهد کرد؟ و ده‌ها سؤال دیگر از مباحثی هستند که پیرامون انتظار از دین مطرح است و دانشمندان علوم مختلف اعم از علوم انسانی و تجربی از جمله مشاوره و روان‌شناسی به دنبال تعیین جایگاه و ارتباط علوم با رهنمودهای دینی هستند.^{۱۹}

✓ «دین»، روش خاصی در زندگی دنیاست که هم صلاح زندگی دنیا را تأمین می‌کند، و هم کمال آخری و زندگی دائمی و حقیقی در جوار خدای تعالی را حاصل می‌کند (روش زندگی در دنیا برای عبور به سوی آخرت و اتصال به خدا).^{۲۰}

✓ «دین» احساسات و دریافت‌های انسان است در هنگامی که دور از همه بستگی‌هاست به طوری که انسان از این دریافت‌ها احساس می‌کند بین او و آن چیزی که امر خدایی نامیده می‌شود رابطه‌ای برقرار است. مذهب واکنش

آدمی در زندگی در مقابل مجموعه کائنات است. (ویلیام جیمز)^{۲۱}

لفظ «دین» در معانی گوناگون به کار رفته است. (مثلاً دین)^{۲۲}

الف: مجموعه قوانین آسمانی. «إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ»^{۲۳}

ب: عمل و اطاعت. «لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ»^{۲۴}

ج: حساب و جزا. «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»^{۲۵} «الدِّين»: جزا. داوری. آئین

خداوند در میان همه راه‌ها، راه دین را برای ما برگزیده است. «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى لَكُمْ الدِّينَ»^{۲۶}

ضرورت‌های مطرح نمودن «دین درمانی» در مراکز علمی

برخی ضرورت‌های مطرح نمودن «دین درمانی» در مراکز علمی عبارت‌اند از:

✓ ضرورت شناخت ناشناخته‌های مطرح شده در دین

✓ محوریت و حاکمیت "ارزش" بر "دانش و بینش"

✓ ضرورت هماهنگی علوم انسانی با اعتقادات

✓ تأثیر پیش‌فرض‌های دین در جهت‌گیری‌های کاربردی علوم انسانی

و ده‌ها مسائل دیگری است که نیازمند بحث و تبیین بیشتر برای گشودن افق‌های جدید در تولید علوم انسانی است.

^{۱۹} حدیثی در تحف العقول - النص ص ۵۴ آمده است که هرکس دین ندارد عقل ندارد.

^{۲۰} اعلامه طباطبایی (دین شناس، عارف، فیلسوف و فقیه)؛ تفسیر المیزان، انتشارات اسماعیلیان، ج ۲، ص ۱۳۰، ذیل آیه ۲۱۳ سوره بقره

^{۲۱} واسطی، عبدالحمید، نگرش سیستمی به دین، انتشارات موسسه راهبردی علوم و معارف اسلام مشهد، ۱۳۸۸

^{۲۲} تفسیر نور ج ۱ ص ۲۹ و ۲۰۷

^{۲۳} همانا دین (مورد پذیرش) نزد خداوند، اسلام (و تسلیم بودن در برابر فرمان خداوند) است و اهل کتاب اختلافی نکردند، مگر بعد از آنکه علم (به حقایق اسلام) برایشان حاصل

شد، (این اختلاف) از روی حسادت و دشمنی میان آنان بود و هرکس به آیات خداوند کفر ورزد، پس (بداند که) همانا خداوند حسابگری سریع است. (آل عمران ۱۹)

^{۲۴} زمر، ۳.

^{۲۵} حمد، ۴.

^{۲۶} بقره، ۱۳۲.

واضح است که روش‌های متداول علوم روان‌شناختی امروزه بر پایه دانش تجربی صرف بنا شده و علوم مبتنی بر رهنمودهای دینی، بر پایه وحی و کلام معصومین (علیهم‌السلام) است که بنا بر اعتقاد شیعه همان کلام شارع مقدس و تبعیت از آن واجب است.

***همان گونه که خداوند متعال در قرآن کریم سوره نساء آیه ۵۹ می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را اطاعت کنید و از رسول و اولی‌الامر خود (جانشینان پیامبر) اطاعت کنید. پس اگر درباره چیزی نزاع کردید آن را به حکم خدا و پیامبر ارجاع دهید، اگر به خدا و قیامت ایمان دارید. این (رجوع به قرآن و سنت برای حل اختلاف) بهتر و پایانش نیکوتر است.^{۲۷}

نکته‌ها: این آیه به وظیفه مردم در برابر خدا و پیامبر اشاره می‌کند. با وجود سه مرجع «خدا»، «پیامبر» و «اولی‌الامر» هرگز مردم در بن بست قرار نمی‌گیرند. آمدن این سه مرجع برای اطاعت، با توحید قرآنی منافات ندارد، چون اطاعت از پیامبر و اولی‌الامر نیز، شعاعی از اطاعت خدا و در طول آن است، نه در عرض آن و به فرمان خداوند اطاعت از این دو لازم است.

تکرار فرمان «أَطِيعُوا» رمز تنوع دستورهاست. پیامبر گاهی بیان احکام الهی می‌کرد، گاهی دستور حکومتی می‌داد و دو منصب «رسالت» و «حکومت» داشت. قرآن گاهی خطاب به پیامبر می‌فرماید: «أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ»^{۲۸} آنچه را نازل کرده‌ایم برای مردم بیان کن و گاهی می‌فرماید: «لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ»^{۲۹} میان مردم بر اساس قوانین الهی، حکومت و قضاوت کن.

قرآن درباره مفسدان، مسرفان، گمراهان، جاهلان، جباران و ... دستور «لَا تُطِعْ»^{۳۰} و «لَا تَتَّبِعْ»^{۳۱} می‌دهد؛ بنابراین موارد «أَطِيعُوا» باید کسانی باشند که از اطاعتشان نهی نشده باشد و اطاعتشان در تضاد با اوامر خدا و رسول نباشد.

در آیه، اطاعت از اولی‌الامر آمده، ولی به هنگام نزاع، مراجعه به آنان مطرح نشده، بلکه تنها مرجع حل نزاع، خدا و رسول معرفی شده‌اند و این نشانه آن است که اگر در شناخت اولی‌الامر و مصداق آن نیز نزاع شد، به خدا و رسول مراجعه کنید که در روایات نبوی، اولی‌الامر اهل بیت پیامبر معرفی شده‌اند.^{۳۰-۳۱}

خلأهای دینی بیشترین عامل بروز جرایم

بیشتر افرادی که مبتلا به ناهنجاری‌های فردی یا اجتماعی هستند به علت ضعف در باورهای دینی مرتکب جرم یا شکست در زندگی خصوصی خود شده‌اند.

«دین درمانی» روشی مؤثر برای جلوگیری از این ناهنجاری‌ها است. اخلاق مذهبی و تربیت دینی نسخه‌های بی‌بدیلی است که انسان را از هر بدی و خطا واکسینه می‌کند و تنها راه نجات از مشکلات و رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌گردد.^{۳۲}

^{۲۷} يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَ الرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَ أَحْسَنُ تَأْوِيلًا «نساء» ۵۹

^{۲۸} . نحل، ۴۴.

^{۲۹} . نساء، ۱۰۵.

^{۳۰} . کمال الدین صدوق، ص ۲۲۲.

^{۳۱} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۹۱، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۳۲} آمارها نشان می‌دهد که در ماه مبارک رمضان و ماههای محرم و صفر ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی به شدت کاهش می‌یابد.

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: "آیا کسی که بنیان (کار) خود را بر پایه تقوا و رضای الهی قرار داده بهتر است، یا کسی که بنیاد (کار) خویش را بر لبه پرتگاهی سست و فروریختنی نهاده که او را در آتش دوزخ می‌اندازد؟ خداوند گروه ستمگر را هدایت نمی‌کند.* بنیانی را که منافقان بنا نهادند، همواره موجب تحیر و سردرگمی در دل‌های آنان است. (آنها راه نجاتی ندارند) مگر آنکه دل‌هایشان (از نفاق) جدا شود (با با مرگ، متلاشی شود) و خداوند دانا و حکیم است.* همانا خداوند از مؤمنان، جان‌ها و اموالشان را به بهای بهشت خریده است.*^{۳۳} آنان در راه خدا می‌جنگند تا بکشند یا کشته شوند. (وفای به این) وعده حقّ که در تورات و انجیل و قرآن آمده بر عهده خداست و چه کسی از خدا به عهدش وفادارتر است؟ پس مژده باد شما را بر این معامله‌ای که به وسیله آن (با خدا) بیعت کردید و این همان رستگاری بزرگ است.* (مؤمنان مجاهد) اهل توبه، عبادت، ستایش، سیاحت، رکوع، سجود، امر به معروف و نهی از منکر و حفظ حدود و مقررات الهی‌اند و چنین مؤمنانی را بشارت ده.* (توبه: ۱۱۲-۱۰۹)

*** در سوره آل عمران آیه ۸۳ نیز می‌فرماید: "أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَ لَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَ كَرْهًا وَ إِلَيْهِ يُرْجَعُونَ.*" پس آیا آنها جز دین خدا (دینی) می‌جویند؟ در حالی که هر که در آسمان‌ها و زمین است، خواه ناخواه فقط تسلیم اوست و به سوی او بازگردانده می‌شوند.

نکته‌ها: موجودات آسمان‌ها و زمین، همگی تسلیم خدایند. حتی اگر در حال عادی این سرسپردگی را کتمان کنند، در حال احساس خطر به ناچار دل به او می‌سپارند. مؤمنان با میل و رغبت تسلیم او هستند، ولی همگان در زمان احساس خطر یا مرگ یا مغلوب شدن در جنگ و یا درماندن در استدلال، تسلیم او می‌شوند. همه ذرات عالم، از کوچک‌ترین اتم تا بزرگ‌ترین کرات، همه تابع همان قانونی هستند که خداوند بر آنها حاکم کرده است و هر لحظه می‌تواند آن را تغییر دهد.

پیام‌ها: ۱- انتخاب راه غیر خدا، با نظام هستی سازگار نیست. «أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَ لَهُ أَسْلَمَ»
 ۲- حقیقت دین، تسلیم است. «أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَ لَهُ أَسْلَمَ...» ۳- انسان، دائماً در جستجوی راه و روشی است و گرایش به مکتب در نهاد او قرار دارد. (جمله «يَبْغُونَ» دلالت بر خواست و تمایل دائمی دارد). ۴- در آسمان‌ها موجودات باشعور هستند. «مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ» (حرف «مَنْ» برای موجودات دارای عقل و شعور بکار برده می‌شود) ۵- اگر هستی تسلیم اوست، چرا ما تسلیم نباشیم؟ «لَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» و اگر پایان کار ما اوست، چرا از همان اول رو به سوی او نکنیم؟ «إِلَيْهِ يُرْجَعُونَ»

از تدبر در آیات فوق موارد زیر برداشت می‌شود:

^{۳۳} از ظاهر سیاق برمی‌آید که جمله "أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ عَلَى تَقْوَى..." و جمله "أَمْ مَنْ أَسَسَ بُنْيَانَهُ عَلَى شَفَا حُجْرٍ هَارٍ..." هر يك مثلثی است که یکی اساس زندگی مؤمنین، و دیگری پایه زندگی منافقین را مجسم می‌سازد، و آن اساس و پایه همان دین و روشی است که دنبال می‌کنند، دین مؤمن تقوا و پرهیز از خدا و طلب خشنودی اوست با یقین و ایمان به او، و دین منافق مبنی بر شک و تزلزل است. و بهمین جهت دنبال این دو مثال برای مزید توضیح و بیان می‌فرماید: "لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمْ" یعنی منافقین "الَّذِي بَنَوْا رِبْتَهُ" یعنی همواره آن بنایی که بنا نموده‌اند شک و تزلزل است "فِي قُلُوبِهِمْ" در دل‌هایشان، و هیچوقت مبدل به یقین و آرامش نمی‌شود "إِلَّا أَنْ تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ" و از بین نمی‌رود مگر آنکه دل‌هایشان متلاشی شود، و با متلاشی شدن آن، تزلزل و تردیدشان هم متلاشی گردد، "وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ" و بهمین جهت که او علیم و حکیم است آن طائفه را رفعت می‌دهد و این طائفه را پست می‌گرداند. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۹، ص: ۵۳۳

- ۱- عمل به دستورات دین بنیانی مستحکم برای انسان می‌سازد.
 - ۲- عمل به دین نوعی معامله با خالق هستی است که به تمام وعده‌هایش وفا می‌کند.
 - ۳- دستورات دین به امور مادی و معنوی انسان مربوط می‌شود و آرامش و آسایش بشر را نوید می‌دهد.
 - ۴- وعده‌های الهی در تورات و انجیل و قرآن آمده است.
- همچنین در سوره بقره آیه ۱۳۲ می‌فرماید: "وَصَىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمَ بَنِيهِ وَيَعْقُوبَ يَا بَنِي إِدْنِ اللَّهُ اصْطَفَىٰ لَكُمْ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ*": و ابراهیم و یعقوب، فرزندان خود را به همان آئین، سفارش نمودند (و گفتند): فرزندان من! خداوند برای شما این دین (توحیدی) را برگزیده است. پس (تا پایان عمر بر آن باشید و) جز در حال فرمان برداری (مسلمانی) نمیرید."
- پیام‌ها:** ۱- در فکر سلامت عقیده و ایمان نسل و فرزندان خود باشیم و در وصایای خود تنها به جنبه‌های مادی اکتفا نکنیم. «وَصَىٰ ... فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ» ۲- راه حق، همان راه اسلام و تسلیم بودن در برابر خداوند است. انبیا همین راه را سفارش می‌نمودند. «وَصَىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمَ بَنِيهِ وَ يَعْقُوبُ» ۳- خداوند در میان همه راه‌ها، راه دین را برای ما برگزیده است. «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ لَكُمْ الدِّينَ» ۴- حُسن عاقبت و مسلمان مردن مهم است. «فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ» ۵- گرچه زمان و مکان مردن به دست ما نیست، ولی می‌توانیم زمینه حُسن عاقبت خود را از طریق عقیده و عمل درست و دعا و دوری از گناه و افراد فاسد، فراهم کنیم. «فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ»^{۳۴}
- این دفترچه نیز به بررسی مقدماتی چیستی، چرایی و چگونگی «دین درمانی مشکلات خانواده» پرداخته، و مقدمات تولید علوم مشاوره و روان‌شناختی دین‌محور را مورد توجه قرار داده است.
- در ادامه، گام‌های عملی برای تأسیس «دین درمانی مشکلات خانواده» با مبانی خداشناسی، جهان‌شناسی و انسان‌شناسی و برداشت صحیح از متون دینی، مورد بررسی قرار گرفته است.
- با شکر و سپاس از درگاه ایزدی ضمن استقبال از پیشنهادها و انتقادهای همه خوانندگان عزیز و گرمی، خواستار کمک و یاری شما در اصلاح کاستی‌ها و تکامل گام‌ها، درجات، سطوح و محورهای مطرح شده هستیم.

^{۳۴}تفسیر نور، ج ۱، ص: ۲۰۷

مثلث مشکلات خانواده

مشکلات عاطفی: آن دسته از مشکلات و معضلاتی که به خودشکوفایی و رشد و تعالی خود و دیگران مربوط است. مشکلات عاطفی را می‌توان از طریق مراحل، اصول و رفع موانع پنج‌گانه خودشکوفایی و نیز مراحل، اصول و رفع موانع رشد و تعالی جدول دین درمانی مشکلات خانواده حل کرد.

مشکلات شناختی: آن دسته از مسائلی که به تفسیر رویدادها، یا موقعیت‌ها و تصمیم‌گیری‌ها مربوط است. در واقع به شناخت و فعالیت ذهنی یا فرایند تفکر مربوط می‌شود که از طریق راهبرهای مشاوره‌ای مراحل، اصول و رفع موانع شناختی و نیز مراحل، اصول و رفع موانع رشد و تعالی جدول دین درمانی مشکلات خانواده قابل حل هستند.

مشکلات رفتاری: آن دسته از مشکلات که به اعمال و واکنش‌های فرد مربوط‌اند و از طریق مراحل، اصول و رفع موانع تعامل سازنده و نیز مراحل، اصول و رفع موانع رشد و تعالی جدول دین درمانی مشکلات خانواده قابل حل هستند.

و من الله التوفیق - ۲۴ دی‌ماه سال ۱۴۰۰ ه.ش - محمدعلی خلیلی

انواع نظریه‌های "خانواده‌درمانی" متداول^{۳۵}

خانواده‌درمانی‌های استراتژیک، سیستمی و متمرکز بر راه‌حل	خانواده‌درمانی ساختاری	خانواده‌درمانی‌های رفتاری و شناختی _ رفتاری (CBT)	خانواده‌درمانی تجربیتی	خانواده‌درمانی مبتنی بر روان تحلیلی	نظریه‌ها ←
میلتون اریکسون	سالوادور مینوچین، مونتالوو، فیلمن، روزمن و ...	ویلیام مسترز، ویرجینیا جانسون، جوزف ولپه، بندورا و ...	ویرجینیا سیتز، کارل وینت کر، فرد دوئل و ...	ناقان آکرم، ویلیامسون، لایمن و این تودور کیدز	صاحب‌نظران اصلی ←
این سه رویکرد روش‌مدار و کوتاه‌مدت هستند و از میراث مشترکی برخوردارند. هدف، شیوه کار و فنون مورد استفاده در این سه رویکرد مشابه یکدیگر است.	کارکرد خانواده را متضمن ساخت خانواده، زیر منظومه‌ها و مرزها می‌دانند.	بر اساس نظریه‌های رفتاری و شناختی معتقد است، رفتار از طریق پیامدها، ابقا یا حذف می‌شود.	معتقدند مشکلات خانواده از سرکوب احساسات، خشکی و انعطاف‌ناپذیری، فقدان آگاهی، مرگ عاطفی و استفاده بیش از حد از مکانیزم‌های دفاعی ریشه می‌گیرد.	شیوه درمان آنها ریشه در نظریه فروید دارد. در این شیوه فرایندهای ناهشیار اعضای خانواده به یکدیگر مرتبط دانسته می‌شوند و اعتقاد بر این است که بایستی روی نیروهای ناهییار که آسیب را به وجود آورده‌اند، کار کرد.	شیوه درمان ←
از فنونی چون باز تعبیر، گهرنگ کردن تعبیر و تفسیر، تعیین تکالیف شاق، تکیه بر فرایند سوالات حلقوی، تمرکز روی راه‌حل‌های فرضی، تعیین کردن تشریفات و ...	بازسازی، الحاق، تشدید پیام‌ها، مرزسازی و ...	تقویت منفی، تعمیم، خاموش‌سازی، اقتصاد پنهانی، گریز ذهنی، عبارات مقابله‌ای منطقی، سر مشق دهی و ...	از فنون مجسمه‌سازی، صحنه‌آرایی خانوادگی، شوخی، مصاحبه با عروسک‌های خانواده، هنر درمانی خانواده، بازی نقش، بازسازی خانواده و ... استفاده می‌شود.	تحلیل رؤیا، انتقال، رویارویی، تاریخچه زندگی، تمرکز بر نقاط قوت.	فنون درمانی ←
مفسر و فیلسوف	در واقع همچون کارگردان تئاتر عمل می‌کنند.	در مانگر نقش یک معلم و متخصص تقویت‌کننده رفتارهای	یک هنرمند و بازیگر	یک معلم یا والد یا مفسر تجربه است.	نقش درمانگر ←
به نسبت چهار نظریه قبلی کوتاه‌مدت، گه‌هزینه‌تر، تلفیق چند روش درمانی	در مانگران نقشه خانواده را به طور ذهنی ترسیم می‌کنند و در پیاده کردن ساخت مناسب خانواده تلاش می‌کنند.	رفتارهای نامناسب، و شناخت‌های غیرمنطقی را می‌توان اصلاح کرده و در نتیجه در تعاملات و رفتارهای زوجی یا خانوادگی تغییر ایجاد کرد.	در این رویکرد درمانگر تلاش می‌کند انعطاف‌پذیری، صمیمیت، عزت‌نفس، پتانسیل برای تجربه را در خانواده افزایش دهد.	انتقال اطلاعات از ناهشیار (ناخودآگاه) به هوشیار (خودآگاه)	محاسن ←
پرهزینه، ریسک خود افشایی بالا، نتیجه نامشخص	وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خود افشایی بالا، نتیجه نامشخص	وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خود افشایی بالا، نتیجه نامشخص	وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خود افشایی بالا، نتیجه نامشخص	وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خود افشایی بالا، نتیجه نامشخص	معایب ←

از معایب روش‌های فوق تک بعدی، وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خودافشایی بالا و نامشخص^{۳۵} بودن نتیجه آنها است.

ویژگی‌های «دین درمانی مشکلات خانواده» نسبت به سایر مدل‌های درمانی

- | | | |
|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| ۱- دسترسی آسان بادوام آبدی | در مقابل | درمان‌های پُر هزینه و کم‌دوام |
| ۲- یار همیشگی با عمق بی‌نهایت | در مقابل | مشاوره‌های مقطعی و سطحی |
| ۳- نور هدایت با آداب کامل، جامع‌ومانع | در مقابل | ظلمات با آداب ناقص، محدود و با تردید |
| ۴- دانش و اطلاعات لازم و کافی | در مقابل | پیش‌داوری و قضاوت |
| ۵- روش مناسب ثابت و عمومی | در مقابل | آزمون و خطا |
| ۶- مثبت‌گرایی در همه امور | در مقابل | منفی‌گرایی |
| ۷- اعتماد به نفس مطمئنانه | در مقابل | هوای نفس |
| ۸- نگرش الهی و معنوی | در مقابل | نگرش مادی |
| ۹- یکپارچگی شخصیت افراد خانواده | در مقابل | ازهم‌گسیختگی شخصیت |

به نام خدای هستی بخش مهربان بی‌نهایت نزدیک

به نام حقیقت بی‌مانند نامحدود بالاتر از درک، و پوشیده از وهم که بخشنده نعمت‌های ظاهری به همگان و بخشنده نعمت‌های معنوی به خاصه مؤمنین است.

یا مقلب القلوب و الابصار، یا مدبر الیل و النهار، یا محول الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن الحال؛
 ای زیرورکننده قلب‌ها و دیده‌ها، ای کسی که نه تنها عمر و سال و ماه، بلکه روز و شب و ساعت و لحظه به لحظه زندگی ما را بادقت و حکمت تدبیر می‌کنی، ای آنکه موجب تغییرهای اساسی در درون ما هستی، ای کسی که تغییردهنده اطراف و حال و احوال ما هستی، حالمان را به بهترین حال تبدیل کن*. !آمین یارب العالمین*
 حال که فکر آغاز تغییرهای خداگونه در درون شما جوانه زده با خود قراری الهی بگذارید و متن زیر را بادقت مطالعه نمایید.

من فهمیده‌ام که ما آدم‌ها خیلی به درخت‌ها شباهت داریم. وجود ما هم مثل نهالی است که بهار و تابستان و پاییز و زمستانی دارد و باید در دوران عمر به درخت تنومند و پرباری تبدیل شود.

البته متوجه یک تفاوت اساسی هم شده‌ام:

تفاوت ما با درخت‌ها این است که بیشتر آنها باغبان دارند.
 ولی ما انسان‌ها باید خودمان درخت وجودمان را باغبانی کنیم.

*** **

چهار فصل زندگی

۱- بهار «خودشکوفایی» ۲- تابستان «شناخت» ۳- پاییز «تعامل سازنده» ۴- زمستان «رشد و تعالی»

ما به بهار نیاز داریم:

تا در آن فکر کنیم که چه کسی هستیم و چه چیزهایی داریم. تا بتوانیم در سایه آن به خودشکوفایی (خودشناسی، خداشناسی، خودباوری، خداباوری و خودسازی) برسیم.
 دیده‌ای که در بهار هرچه در دل زمین باشد به بیرون سرک می‌کشد و سبز می‌شود؟

بهار ویتربینی است از داشته‌های طبیعت: نهال‌ها قد می‌کشند، درخت‌ها شکوفه و جوانه می‌دهند، بوته‌ها پر از غنچه و برگ می‌شوند، و حتی علف‌های هرز هم خودی نشان می‌دهند.

بهار پر از هیاهوست: رعدوبرق‌های پرسروصدا، رگبارهای زودگذر، آفتاب و سایه‌های پی‌درپی و رنگین‌کمان‌های ناب.

احساسات و هیجانات ما هم مثل بهارند و انگار همیشه در درونمان در حال سبزشدن هستند: حس تغییر، حس تولد، حس نشاط و شادابی و میل به بهترشدن!

در بهار زندگی هر چه از وراثت و محیط در وجودمان ذخیره شده است، جوانه می‌زند و در خلقت و رفتار ما نمایان می‌شود: توحید و یگانگی نسبی در خلقت؛ عدالت در خلقت و سرنوشت، خلقت راهنما و الگوی حسنه در زندگی سالم، بخشندگی، مهربانی و حضور خدا در تمام لحظات زندگی و ارتباط با خالق هستی بهار زندگی ما را شکوفا خواهد نمود!

حالا که تصمیم گرفته‌ایم تغییر کنیم و این تغییر را از نگاه کردن به بهار شروع کرده‌ایم، یادمان باشد می‌خواهیم در بهار به اینها فکر کنیم:

بهار در درون ما فصل رویش سؤال‌هاست. در بهار قرار است خودمان را خیلی بهتر بشناسیم؛ پس به هر پرسشی که به ما کمک کند خوش آمد می‌گوییم!

ما به تابستان نیاز داریم:

تا به این شناخت برسیم که کدام شکوفه‌هایمان (اخلاق، منطق، علم، عقل و قانون) برای میوه دادن مناسب هستند و وظیفه داریم چطور میوه‌ای را به نمایش بگذاریم.

تا حالا یک باغ را در تابستان دیده‌اید؟ میوه‌های بیشتر درخت‌ها رسیده است و از رویدنی‌های بسیاری که بهار به زمین هدیه کرده بود، خبری نیست! هر درخت تلاش می‌کند که برای بهتر رسیدن میوه‌اش سنگ تمام بگذارد؛ برای همین با تمام قوا آنچه لازم دارد، تهیه می‌کند؛ طوری که انگار هر چه در زمین است می‌نوشد و حتی علف‌های نرم و سبز روی زمین را هم جذب می‌کند.

تابستان حرکت ما هم بی‌شبهت با این درخت‌ها نیست. در طبیعت درون ما هم برای نهال وجودمان تابستانی هست برای میوه دادن؛ شاید بپرسید چطور؟ در بهار با یک حساب سرانگشتی، به بعضی از داشته‌ها و نداشته‌های زندگی‌مان پی بردیم. فهمیدیم که خداوند به هر کدام از ما علاقه‌ها و استعدادهایی داده است و هر کدام از ما را برای هدفی خلق کرده است. اخلاق خوب و بدمان را هم شناختیم. اخلاق پسندیده و گاهی ناپسند؛ مثلاً راست‌گویی، کمک به دیگران، امانت‌داری، مهربانی، ارتباط با خدا (نماز خواندن) و گاهی هم عصبانیت و تندخویی! حالا می‌خواهیم بنشینیم و فکر کنیم که از این داشته‌ها قرار است به چه میوه‌ای برسیم؟

از درخت وجود من چه اخلاقی، چه منطقی، چه علمی، چه عقلانیتی و چه قوانینی سبز شده است؟ من چه دارم؟ چه هنرهایی را بلدم؟ چه مهارت‌هایی را یاد گرفته‌ام؟ کدام رشته ورزشی را آموزش دیده‌ام؟ وضعیت تحصیلی و شغلی‌ام چطور است؟ مهم‌تر از همه، من در نگاه دیگران با چه اخلاق، منطق، علم، عقل یا قانونی شناخته می‌شوم؟

ما به پاییز نیاز داریم:

تا در آن برنامه‌ریزی کنیم، داشته‌های اضافه‌مان (توهین با سلطه، تحمیل با سفسطه، تهدید با سرزنش، تردید با سردرگمی و تحقیر با سستی) را دور بریزیم، خوبی‌های لازم (تکریم با صداقت، تشویق با صبر، تسهیل با صمیمیت، تأیید با صراحت و تأکید با صلابت) را ذخیره کنیم و به کمک آن با محیط تعامل سازنده برقرار نماییم. فصل پاییز، هم خوش‌رنگ است و هم خوش صدا. صدای خِش خِش برگ‌های پاییزی که همه ما از شنیدنش لذت می‌بریم، نشانه خوبی است: این صدا نشانه جسارت درخت‌هاست که از داشته‌های بی‌فایده خود دست کشیده‌اند؛ پس این صدا صدای خوب پیروزی است.

برای ما هم پاییز فرصت مناسبی است: اول برای دور ریختن موانع و بارهای اضافه‌ای مثل توهین‌ها، تحمیل‌ها، تهدیدها، تردیدها، تحقیرها، سلطه‌ها، سفسطه‌ها، سرزنش‌ها، سردرگمی‌ها و سستی‌ها؛ **دوم** برای ذخیره تکریم‌ها، تشویق‌ها، تسهیل‌ها، تأییدها، تأکیدها، تمرین‌ها، صداقت‌ها، صبرها، صمیمیت‌ها، صراحت‌ها و صلابت‌ها در جهت تعامل سازنده هستند.

پاییز شروع یک حرکت در فکر و دل ماست تا بیشتر و بهتر رشد کنیم.

باید یاد بگیریم که گاهی از داشته‌هایمان بگذریم. درخت‌ها اگر بارهایشان را بر زمین نگذارند، نمی‌توانند دوباره پرباری بهتر و بیشتری را تجربه کنند. ما هم باید اجازه بدهیم صداقت و صبر و صمیمیت و صراحت و صلابتمان، به بقیه خیر برساند نه اینکه تنها به فکر خودمان باشیم!

پاییز در اصل، فصل برنامه‌ریزی است! حالا که فهمیده‌ایم نهال وجودمان چه استعدادی دارد و قرار است چه میوه‌ای بدهد، باید برای پرورش آن میوه‌ها برنامه بریزیم.

این برنامه سه قسمت دارد: (مثلث برنامه‌ریزی)

۱- بعضی از چیزهایی که نیاز داریم، در وجود خودمان هست و فقط باید آنها را رشد دهیم و منظم کنیم. (تکریم، تشویق، تسهیل، تأیید و تأکید و تمرین)

۲- بعضی از چیزهایی که نیاز داریم، باید با تلاش و کوشش به دست آوریم. (صداقت، صبر، صمیمیت، صراحت و صلابت)

۳- چیزهایی هم در وجود ما هست که مانع رشد ماست و باید آنها را دور بریزیم. (توهین، تحمیل، تهدید، تأکید، تحقیر، سلطه، سفسطه، سرزنش، سردرگمی و سستی)

در بهار و تابستان، هر سه قسمت این برنامه را شناخته‌ایم. در پاییز باید کمی دقیق‌تر به اینها فکر کنیم:

در برنامه این فصلمان تلاش می‌کنیم که کدام یک از عادت‌های بد را از خودمان جدا کنیم؟ مثلاً زود عصبانی شدن یا دیر خوابیدن یا دیر بیدار شدن را؟ در این برنامه جای کدام عادت خوب خالی است که باید به دستش بیاوریم؟ مثلاً بلند سلام کردن یا کمک در کارهای خانه؟ قرار است در کدام رفتارهایمان هماهنگ شویم؟ مثلاً در نماز خواندن اول وقت یا هر شب مسواک زدن؟

ما به زمستان نیاز داریم:

تا فرصتی باشد برای حساب و کتاب و رشد و تعالی (دانش و اطلاعات، روش مناسب، مثبت‌گرایی، اعتماد به نفس و نگرش الهی) که ببینیم راه را درست آمده‌ایم و با (مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاقبه و مرابطه) به بهار پر شکوفه تری می‌رسیم یا نه؟!

زمستان که می‌شود، فکر می‌کنیم درختان خوابند و دست از تلاش کشیده‌اند. این‌طور نیست! همه‌شان بیدارند و دارند بادقت حساب و کتاب می‌کنند که چه کرده‌اند و چه نکرده‌اند. بیدارند و مشغول کار؛ فقط هیاهو ندارند: نه از جنب‌وجوش شکوفه دادن بهار خبری هست، نه از سروصدای میوه دادن تابستان و نه از خِش خِش برگ‌ریزان پاییز.

جالب است بدانی آنها در زمستان، آرام و بی‌صدا، برای آمدن بهار نقشه می‌کشند: طرح گل‌های بهاری را در ذهنشان نقاشی می‌کنند و حساب می‌کنند که چند شکوفه لازم دارند، چقدر برگ می‌خواهند، کی باید شکوفه دادن را شروع کنند تا به رشد و تعالی برسند؟

زمستان یک نکته مهم دیگر را هم یادآوری می‌کند: اینکه بعد از هر تولد، مرگی هست و بعد از هر مرگ تولدی دوباره و این، یعنی همیشه امیدی هست! اگر به زمستان این‌طور نگاه کنیم، زیبایی‌اش بیشتر از بهار نباشد، کمتر نیست! بلکه زمینه‌ساز رشد و تعالی است.

حواسمان باشد: برنامه‌ریزی شرط اول موفقیت است.

ما انسان‌ها، برای سعادت و رشد خود به برنامه و طرح نیازمندیم و از سه طریق می‌توانیم برنامه موردنیاز خود را به دست آوریم.

به عبارت دیگر سه راه پیش روی ماست:

راه خودساخته راه مردم راه دین یا راه برتر

راه خودساخته:

هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا:

معلومات، اطلاعات و دانش انسان بسیار محدود است.

او شاهد صدها آزمون و خطا در اعمال گذشته خویش است.

وجود پشیمانی‌های بسیار در زندگی ما دلیلی است بر اشتباه بودن راهی که رفته‌ایم.

و چه بسیار از تصورات، برداشته‌ها، پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌های ما، که بعداً معلوم می‌شود اشتباه بوده است.

مضافاً، منفی‌گرایی، هوای نفس و طوفان غرائز هر لحظه انسان را از سویی به سویی می‌برد و خواسته‌های جدیدی را مطرح و نگرشی مادی در ما ایجاد می‌کند.

با این وضع آیا صلاح است باز هم در انتخاب راهی که به سعادت یا شقاوت همیشگی انسان مربوط می‌شود، طبق فکر ناقص و علم محدود خود عمل کند؟!

راه مردم

راه دوّم نیز در نامطمئن بودن، دست‌کمی از راه اوّل ندارد، چون:

همان پیش‌داوری و قضاوت، آزمون و خطا، منفی‌گرایی، هوای نفس و نگرش مادی و نیز سهو و محدودیت که در دانش و اندیشه من بود در نظریه دیگران نیز هست.

همان گونه که من در دام هواها و هوس‌های خویش گرفتارم، دیگران نیز همین گرفتاری را داشته و دارند.

و همان‌طور که من بارها پشیمان شده و می‌شوم، دیگران نیز همین پشیمانی را داشته و خواهند داشت.

از همه اینها گذشته، هیچ دلیلی وجود ندارد که من از سلیقه خود صرف نظر کنم و دنبال سلیقه‌های گوناگون دیگران باشم. آزادی خود را رها کرده، اسیر کسانی شوم که نه حقیقت مرا می‌شناسند، نه سعادت ابدی مرا می‌دانند و نه معلوم است که خیر خواهم باشند.

□ راه دین یا راه برتر

راه دین، راهی است که آفریدگار برای ما قرار داده است. بدیهی است که سازنده هر کالایی به مشخصات و نیازهای آن از دیگران آگاه‌تر است و بهتر از هرکسی می‌تواند مقررات مربوط به نحوه استفاده و یا حفظ و نگهداری آن را مشخص نموده، اعلام کند. آیا وجود انسان، از یک کالای ساخته دست بشر کمتر و یا ساده‌تر است؟! راه ما و مقررات و قوانین زندگی ما را نیز باید سازنده و خالق ما یعنی خدای بزرگ بیان کند، زیرا او از هر کس نسبت به بندگان خود آگاه‌تر و مهربان‌تر است.

انتخاب راه دین، سفارش عقل است.

علاوه بر مطالب فوق، انتخاب راه دین، امری کاملاً اخلاقی، منطقی، علمی، عقلانی و قانونی است؛ زیرا انسان عاقل همیشه احتمال خطر را خصوصاً اگر مهم باشد، جدی می‌گیرد. اخلاقی، است، چون بهترین الگوهای اخلاقی را به ما معرفی می‌کند. منطقی است، چون هیچ منطقی در جهان نمی‌تواند استدلالی محکم‌تر از سیره و روش قرآن و عترت بیاورد. علمی است، چون منشأ آن علم و حکمت الهی است که در انبیاء و اولیاء خدا بروز و ظهور پیدا کرده است. عقلانی است، چون آفریننده عقل برای آن دستورالعمل صادر نموده است. قانونی است، چون در نظام هستی قانونی بالاتر از قوانین الهی قابل تصور نیست. دانش و اطلاعاتش لازم و کافی است. چون از سوی خداوند علیم است. راه و روشش مناسب، کامل، جامع و مانع است. چون خالق نظام هستی آن را تدبیر می‌کند. مثبت‌گراست. چون هر چه خیر است از جانب خداست و هر چه شر است از جانب بشر است. اعتماد به نفس و عزت نفس آفرین است. چون بازگشت به سوی پروردگار جهانیان و بندگی اوست. نگرش و جهان‌بینی الهی و معنوی ایجاد می‌کند. چون متابعت از خدا و رسول و ولی خداست.

سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی

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

قانون یکم: بازتاب اعمال انسان

* هر کس کار نیکی بیاورد، پس برای او (پاداشی) بهتر از عملش خواهد بود، و آنان از هراس آن روز ایمن هستند. * و هرکس که کار بدی بیاورد، پس به رو در آتش (دوزخ) سرنگون شوند، (به آنان گفته شود): آیا جز آنچه می‌کردید سزا داده می‌شوید؟ **«نمل ۸۹-۹۰»** ۳۶

نکته‌ها: لذت‌ها، طغیان‌ها و تندروی‌هایی که در اثر گناه در دنیا پیدا می‌شود، در قیامت با سوختن در آتش، به ذلت و خواری تبدیل خواهد شد.

یکی از برکات قرآن آن است که راه را برای رشد و سعادت همگان باز کرده و فرموده است:

هر کس کار نیکی انجام دهد، پاداشی بهتر از آن به او عطا می‌شود؛ بدون این که سنّ و نژاد و جنسیت در کار باشد. نیکی را نیز مطلق بیان کرده «الحسنه» تا تمام نیکی‌ها را شامل شود، قبول رهبری حقّ، راه حقّ، کلام حقّ، شغل حقّ، انتخاب حقّ و ... که در روایات به بعضی از این نمونه‌ها اشاره شده است، لکن هر کار نیکی از هرکسی که باشد، اگر با ریا، غرور، عجب و گناه از بین نرود و سالم به مقصد برسد، پاداش مضاعف دارد. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ»

در دو آیه قبل خواندیم که بعد از نفخه صور همه در هراسند، جز آن کس را که خداوند بخواهد. در این آیات می‌فرماید: خداوند کسانی را از هراس و فزع درمان قرار می‌دهد که نیکی را با خود به صحنه قیامت بیاورند.

پیام‌ها: ۱- علم خداوند به کارهای نیک ما، عامل تشویق به انجام نیکی‌ها است. «إِنَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ» ۲- مهم‌تر از انجام کار نیک در دنیا، بردن آن به صحنه قیامت است. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا» ۳- آینده در گرو اعمال ماست. مَنْ جَاءَ ... فَلَهُ ... (هر عملی عکس العملی دارد). ۴- نیکی‌ها را قبل از منکرات مطرح کنیم. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ»، سپس «مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ» ۵- برای رشد خوبی‌ها، تشویق خوبان ضروری است. «مَنْ جَاءَ - فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا» ۶- تشویق و تهدید، در کنار هم موثرند. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ - مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ» ۷- پاداش‌های الهی برتر از کار ماست. (پاداش بعضی کارها دو برابر است، «الضَّعْفِ» ۳۷ بعضی چند برابر «أَضْعَافًا» ۳۸ * بعضی ده برابر «فَلَهُ عَشْرُ» ۳۹ تا هفتصد برابر و بیشتر، که «خَيْرٌ مِنْهَا» همه آنها را شامل می‌شود. ۸- نیکوکاری، عامل نجات در قیامت است. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ - مِنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ» ۹- بهتر بودن پاداش‌های الهی مطلق است، هم از نظر زمانی ابدی است و هم از نظر مقدار، چند برابر عمل ماست. «خَيْرٌ مِنْهَا» ۱۰- بالاتر از عذاب، خواری انسان است. «فَكَبَّتْ وَجُوهُهُمْ» ۱۱- کیفرهای الهی بازتاب اعمال و تجسم عملکرد ماست. آری کسانی که بعد از شنیدن حقّ، روی خود را از آن بر می‌گردانند، در آن روز با صورت به دوزخ می‌افتند. «هَلْ تُجْزَوْنَ» ۱۲- پاداش‌های الهی، چند برابر است؛ «خَيْرٌ مِنْهَا» ولی کیفرهای او یک

۳۶ * مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا وَ هُمْ مِنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ * مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَكَبَّتْ وَجُوهُهُمْ فِي النَّارِ هَلْ يُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

۳۷ . سبأ، ۳۷ .

۳۸ . بقره، ۲۴۵ .

۳۹ . انعام، ۱۶۰ .

برابر و عادلانه است. «مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ»^{۴۰} -۱۳- معاد جسمانی است. «وَجُوهُهُمْ»^{۴۱} -۱۴- اعمال انسان در قیامت مجسم شده و انسان را گرفتار می‌کند. «هَلْ تُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ»^{۴۰}

قانون دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسان‌ها

* هرکه نیکی آورد، پس برای او پاداشی ده برابر آن است و هرکه بدی آورد، جز مانند آن کیفر نخواهد دید و به آنان هرگز ستم نخواهد شد. «انعام ۱۶۰»^{۴۱}

نکته‌ها: از کلمه «جاء» استفاده می‌شود که پاداش و کیفر مورد بحث در این آیه، مربوط به دادگاه قیامت است. وگرنه چه بسا خلافی که با توبه محو یا به نیکی تبدیل شود. «يَبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ»^{۴۲}، یا مورد عفو قرار می‌گیرد. «يَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ»^{۴۳}، و چه بسا نیکی‌ها که با ریا و عجب و گناهان دیگر محو و حبط شود. پس عملی ملاک است که به صحنه قیامت آورده شود. **جاءَ بِالْحَسَنَةِ ... جاءَ بِالسَّيِّئَةِ*** گرچه آیه مربوط به عمل نیک و بد است، ولی طبق روایت، آنکه نیت خیر کند پاداش دارد ولی نیت سوء تا به مرحله عمل نرسد، کیفر ندارد و این فضل الهی است.* در روایات آمده است: هر که در ماه، سه روز روزه بگیرد، گویا همه ماه را روزه گرفته است، زیرا هر روزش ده روز حساب می‌شود. «عَشْرُ أَمْثَالِهَا»* پاداش ده برابر، حداقل است. بعضی اعمال، در بعضی شرایط و برای بعضی افراد، پاداش تا هفتصد برابر بلکه پاداش بی حساب هم دارد.* از ده پاداش الهی، فقط یک قسمت «مزد» است و نه قسمت دیگر «فضل». «فَيُوقِيهِمْ أَجُورَهُمْ وَ يَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ»^{۴۴}

سؤال: اگر کیفر گنهکار، به اندازه گناه اوست، پس چرا یک روز روزه خوردن، شصت روز روزه کفاره دارد؟

پاسخ: مقصود از «مثل» در آیه، از نظر عدد نیست، بلکه کیفیت و چگونگی است. اهمیت یک روز، روزه ماه رمضان، برابر با ۶۰ روز در غیر ماه رمضان است. مثل شب قدر که در اهمیت، بیش از هزار ماه است. این بیان اهمیت است، نه برتری عددی.

پیام‌ها: ۱- در شیوه تربیتی اسلام، تشویق ده برابر تنبیه است. «عَشْرُ أَمْثَالِهَا»^۲ - تشویق چند برابر، ظلم نیست ولی کیفر بیش از حد ظلم است. «فَلَا يَجْزِي إِلَّا مِثْلُهَا وَ هُمْ لَا يظْلَمُونَ»^۳ - خداوند، در پاداش با فضل خود رفتار می‌کند، ولی در کیفر، با عدل. «عَشْرُ أَمْثَالِهَا ... إِلَّا مِثْلُهَا»^۴ - عمل انسان همیشه و همه جا همراه انسان است. **مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ ... وَ مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ**^{۴۵}

قانون سوم: ولایت الهی شامل حال همه مؤمنان

* (موسی به آنان) گفت: چنین نیست، قطعاً پروردگارت با من است و مرا هدایت خواهد کرد. «شعرا ۶۲»^{۴۶}

^{۴۰} قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص: ۴۶۸-۴۶۷، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۴۱} «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَ مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلُهَا وَ هُمْ لَا يظْلَمُونَ»

^{۴۲} . فرقان، ۷۰.

^{۴۳} . مائده، ۱۵.

^{۴۴} . نساء، ۱۷۳.

^{۴۵} قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۵۹۴-۵۹۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۴۶} «قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ»

* خداوند دوست و سرپرست مؤمنان است، آنها را از تاریکی‌ها (ی گوناگون) بیرون و به سوی نور می‌برد. لکن سرپرستان کفار، طاغوت‌ها هستند که آنان را از نور به تاریکی‌ها سوق می‌دهند، آنها اهل آتش‌اند و همانان همواره در آن خواهند بود. «بقره ۲۵۷»^{۴۷}

* این (کیفر کافران) به‌خاطر آن است که خداوند، یاور کسانی است که ایمان آورده‌اند و همانا کافران یآوری ندارند. «محمد ۱۱»^{۴۸}

* محمد (ص) فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود مهربان‌اند؛ پیوسته آنها را در حال رکوع و سجود می‌بینی درحالی‌که همواره فضل خدا و رضای او را می‌طلبند؛ نشانه آنها در صورتشان از اثر سجده نمایان است؛ این توصیف آنان در تورات و توصیف آنان در انجیل است، همانند زراعتی که جوانه‌های خود را خارج ساخته، سپس به تقویت آن پرداخته تا محکم شده و بر پای خود ایستاده است و به‌قدری نمو و رشد کرده که زارعان را به شگفتی وامی‌دارد؛ این برای آن است که کافران را به خشم آورد (ولی) کسانی از آنها را که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خداوند وعده آمرزش و اجر عظیمی داده است «فتح ۲۹»^{۴۹}

قانون چهارم: اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و مؤمنان

* و هر کس درحالی‌که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده باشد، نزد او آید، پس برای آنان درجات عالی و برتر است. «طه ۷۵»^{۵۰} * آنان نزد خدا (دارای) درجاتی هستند و خداوند به آنچه انجام می‌دهند، بیناست. «آل عمران ۱۶۳»^{۵۱} * این (نوع استدلال) حجت ماست که در برابر قومش به ابراهیم دادیم، هر کس را که بخواهیم (و شایسته بدانیم) به درجاتی بالا می‌بریم. همانا پروردگارت حکیم و داناست (و بر اساس علم و حکمت مقام انسان‌ها را بالا می‌برد). «انعام ۸۳»^{۵۲} * و برای هر کس بر اساس آنچه انجام داده‌اند درجاتی است، و پروردگارت تو از آنچه می‌کنند غافل نیست. «انعام ۱۳۲»^{۵۳} * و اوست که شما را جانشینان (یکدیگر در) زمین قرارداد و درجات بعضی از شما را بر بعضی دیگر برتری داد تا شما را در آنچه به شما داده، بیازماید. همانا پروردگارت زود کیفر است و البته او حتماً آمرزنده و مهربان است. «انعام ۱۶۵»^{۵۴} * و برای هر یک (از جن و انس، گذشتگان و آیندگان)، از آنچه انجام داده‌اند، درجاتی (از سعادت و شقاوت) است (که به آن خواهند رسید) و (خداوند) جزای کارهایشان را کامل بدهد و آنان مورد ستم قرار نمی‌گیرند. «احقاف ۱۹»^{۵۵} * آنان همان مؤمنان حقیقی هستند، برای آنان نزد پروردگارش درجات و آمرزش و روزی سخاوتمندانه و

^{۴۷} * اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ الَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكَ هُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

^{۴۸} * ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ مَوْلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَ أَنَّ الْكَافِرِينَ لَا مَوْلَى لَهُمْ

^{۴۹} مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه قرآن (مکارم)، ۱ جلد، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۲، ۱۳۷۳ ه.ش.

^{۵۰} * وَ مَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَى

^{۵۱} * لَهُمُ دَرَجَاتٌ عِنْدَ اللَّهِ وَ اللَّهُ يَبْصُرُ بِمَا يَعْمَلُونَ

^{۵۲} * وَ تِلْكَ حَسْبُنَا أَنبِيَاؤُنَا إِبْرَاهِيمَ عَلَى قَوْمِهِ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّن نَّشَاءُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ

^{۵۳} * وَ لِكُلِّ دَرَجَاتٍ بِمَا عَمِلُوا وَ مَا رَبُّكَ بِعَافٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ

^{۵۴} * وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَ رَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَ إِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ

^{۵۵} * وَ لِكُلِّ دَرَجَاتٍ بِمَا عَمِلُوا وَ لِيُؤْتِيَهُمُ أَجْرَهُمْ وَ هُمْ لَا يُظْلَمُونَ

نیکو است. «انفال ۴»^{۵۶}*(آن پاداش بزرگ) درجات (مهم و متعدد) همراه با آمرزش و رحمتی از جانب اوست و خداوند همواره آمرزنده و مهربان است. «نساء ۹۶»^{۵۷}* آن پیامبران، ما بعضی از آنان را بر بعضی برتری دادیم. از آنان کسی بود که خداوند با او سخن گفته و درجات بعضی از آنان را بالا برد، و به عیسی بن مریم نشانه‌های روشن (و معجزات) دادیم و او را با روح القدس (جبرئیل) تأیید نمودیم، و اگر خدا می‌خواست، کسانی که بعد از آنان (پیامبران) بودند، پس از آنکه نشانه‌های روشن برای آنها آمد، با هم جنگ و ستیز نمی‌کردند. (اما خداوند مردم را در پیمودن راه سعادت آزاد گذارده است) ولی با هم اختلاف کردند پس برخی از آنان ایمان آورده و بعضی کافر شدند. (و باز) اگر خدا می‌خواست (مؤمنان و کافران) با هم پیکار نمی‌کردند، ولی خداوند آنچه را اراده کند انجام می‌دهد. (و اراده حکیمانه او بر آزاد گذاردن مردم است.) «۲۵۳»^{۵۸}

قانون پنجم: حفاظت خداوند از دینش

*همانا ما خود قرآن را نازل کردیم و قطعاً ما خود آن را نگاه داریم. «حجر ۹»^{۵۹}

نکته‌ها: در آیه ۶ کفار می‌گفتند: معلوم نیست سرچشمه ذکر پیامبر چیست؟ «نَزَلَ عَلَيهِ» در این آیه می‌فرماید: شک نکنید قطعاً خود ما هستیم که ذکر و قرآن را بر او نازل می‌کنیم و همان گونه که کفار با تأکید نسبت جنون می‌دادند، خداوند با تأکید بیشتری نزول قرآن و حفظ آن را به ذات مقدس خود نسبت می‌دهد.

در این آیه کوتاه، شش نوع تأکید بکار رفته است؛ سه تأکید برای نزول قرآن که در کلمات «إِنَّا، نَحْنُ، الذِّكْرُ» نهفته شده و سه تأکید برای حفظ قرآن از هر نوع تغییر و تحول که در کلمات «إِنَّا، لَهُ، ل» است که در اصطلاح ادبیات عرب برای اهل فن روشن است.

به گواهی و وعده خدا در این آیه، هیچ‌گونه تغییری در قرآن رخ نداده، چنان‌که در آیات دیگر نیز این مطلب آمده است، از جمله آیه ۴۲ فصلت: «لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ» هیچ‌گونه باطلی از هیچ طریقی به قرآن راه ندارد و اگر روایاتی را دیدیم که در آن به تحریف قرآن اشاره‌ای دارد؛ یا جعلی است که باید بر دیوار زد و یا مراد تحریف در معنا و عمل، تفسیر به رأی و سلیقه و کنار زدن قرآن‌شناسان اصلی یعنی اهل بیت پیامبر علیهم‌السلام است.

علاوه بر وعده خداوند مبنی بر حفاظت از قرآن، مسلمانان از آغاز، قرآن را حفظ کرده و در نوشتن و حفظ آن جدی بودند، حتی آموزش قرآن را مهریه زنان قرار می‌دادند، در نمازها می‌خواندند و کاتبان وحی افراد متعدد بودند که یکی از آنان حضرت علی علیه‌السلام بود و امامان اهل بیت علیهم‌السلام مردم را به همین قرآن موجود دعوت می‌کردند. به‌علاوه حدیث ثقلین از شخص پیامبر که فرمودند: من دو چیز گران‌بها در میان شما می‌گذارم و می‌روم؛ یکی قرآن و دیگری اهل‌بیتم، که

^{۵۶}*أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

^{۵۷}*دَرَجَاتٍ مِنْهُ وَمَغْفِرَةٌ وَرَحْمَةٌ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

^{۵۸}*يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَتُوا اللَّهَ حَقَّ ذِكْرِهِ لَا تَتَّبِعُوا هَوَىٰ بَعْضُهُمْ عَلٰى بَعْضٍ مِّنْ كَلِمٍ اللَّهِ وَرَفَعُ بَعْضُهُمْ دَرَجَاتٍ وَآتَيْنَا عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ الْبَنَاتِ وَأَيَّدْنَاهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا اقْتُلُوا الَّذِينَ مِنْ بَعْدِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَلَكِنْ اخْتَلَفُوا فَمِنْهُمْ مَنْ آمَنَ وَمِنْهُمْ مَنْ كَفَرَ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا اقْتُلُوا وَلَكِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يُرِيدُ

^{۵۹}*إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

این دو هرگز از هم جدا نمی‌شوند و اگر شما به هر دو تمسک کنید، هرگز گمراه نخواهید شد. گواه دیگری بر سلامت قرآن است و به‌راستی مگر می‌توان گفت رسالت پیامبر ثابت ولی کتابش متغیر است؟!

مصطفی را وعده داد الطاف حق
 مگر بمیری تو نمیرد این نسق
 من کتاب و معجزت را حافظم
 بیش‌و کم کن را ز قرآن رافضم

در زمینه تحریف نشدن قرآن صدها کتاب و مقاله و تحقیق از سوی بزرگان شیعه تألیف شده است و با کمال تأسف عقیده به تحریف را به‌ناحق به شیعه نسبت داده‌اند.

قرآن ذکر است، «نَزَّلْنَا الذِّكْرَ» و اعراض از ذکر و قرآن، انسان را به بدبختی می‌کشاند. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»^{۶۰} قرآن ذکر است و تنها با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۶۱}

پیام‌ها: ۱- قرآن نه از بشر است و نه از فرشته. «إِنَّا نَحْنُ»^۲ - قرآن برای همیشه محفوظ است. «لِحَافِظُونَ» (اسم فاعل رمز دوام است) ۳- یکی از پیشگویی‌های قرآن و از امتیازات اسلام، مصونیت قرآن از تحریف است. «إِنَّا لَهُ لِحَافِظُونَ»^۴ - قرآن، ذکر است؛ یاد خدا، یاد نعمت‌ها، یاد تاریخ گذشتگان و یاد قیامت. «الذِّكْرُ»^۵ - تهمت‌ها و تحقیرهای ناروا، باید محکم و همانند خودشان پاسخ داده شود. «نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ» را باید با آیه «نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ» پاسخ داد.^{۶۲}

* او کسی است که پیامبر خود را با هدایت و دین حق فرستاد، تا آن را بر همه دین‌ها پیروز گرداند، هرچند مشرکان ناراحت باشند. «توبه ۳۳»^{۶۳} محور و پایه دین اسلام، حق است. «دین الحَقِّ» (همه ادیان آسمانی حق‌اند، ولی به‌خاطر پیدایش تحریف در آنها، حقانیت آنها مخدوش شده است)^{۶۴}

قانون ششم: یاری پیامبران و مؤمنان از سوی خداوند

* اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر شما را خوار کند، پس چه کسی است که بعد از آن بتواند شما را یاری کند؟ (بنابراین) مؤمنان فقط باید بر خداوند توکل کنند. «آل عمران ۱۶۰»^{۶۵} * هر کس گمان می‌کند که خداوند او (پیامبرش) را در دنیا و آخرت یاری نمی‌کند، (و در پی مکر و حيله است، بگو تا) طنابی به آسمان بیاویزد (و خود را حلق آویز کند) سپس (آن را) قطع کند، آن‌گاه بنگرد که آیا نیرنگش خشم او را فرو می‌نشانند؟! «حج ۱۵»^{۶۶}

۶۰. طه، ۱۲۴.

۶۱. رعد، ۲۸.

۶۲. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۴، ص: ۴۴۳-۴۴۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۶۳. هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَ دِينِ الْحَقِّ لِيُظَاهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَ لَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

۶۴. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص ۴۱۱، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۶۵. إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

۶۶. مَنْ كَانَ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لْيُقْطِعْ فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ

نکته‌ها: بعضی آیه را مخصوص به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ندانسته و این‌گونه ترجمه کرده‌اند: هر کس گمان می‌کند که خداوند او را یاری نمی‌کند ...

شاید معنای آیه این باشد که فضاوردی نیز انسان بی‌خدا را آرام نمی‌کند. کلمه «بِسَبَبِ إِلَهِي السَّمَاءِ» مراد وسیله فضاوردی و کلمه «لِيَقْطَعُ» به معنای پیمودن راه است، که در این صورت این آیه از معجزات علمی و پیش‌گویی‌های قرآن است. به‌رحال مشکل روحی بشر حتی با تکنولوژی پیشرفته و فضاوردی نیز حل نمی‌شود. «هَلْ يَذْهَبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ»

پیام‌ها: ۱- امداد و نصرت الهی، در دنیا و آخرت قطعی است. «يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» ۲- ناامیدی از قدرت و نصرت الهی، تعادل انسان را از بین می‌برد. «يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ» ۳- خودکشی هرگز راه نجات نیست. «هَلْ يَذْهَبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ» (تنها وسیله آرام‌بخش، ایمان و توکل به خداست و هرگونه طرح و برنامه‌ی دیگری، منهای اراده‌ی الهی و ایمان به او بیهوده است). ۴- به کارگیری زمین و آسمان، صعود و سقوط، و هر اقدامی که فاقد ایمان باشد، بی‌اثر است. «هَلْ يَذْهَبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ»^{۶۷}

* و قطعاً خداوند کسی که (دین) او را یاری کند، یاری می‌دهد، همانا خداوند نیرومند شکست‌ناپذیر است. «حج ۴۰»^{۶۸} * خداوند هر کس را بخواهد، به یاری خودیاری می‌کند، و او قدرتمند و نفوذناپذیر مهربان است. «روم ۵»^{۶۹} * همانا ما پیامبران خود و کسانی را که ایمان آورده‌اند، هم در زندگی دنیا و هم روزی که گواهان (برای گواهی دادن) به پا می‌خیزند یاری می‌کنیم. «غافر ۵۱»^{۷۰} * و خداوند تو را با پیروزی شکست‌ناپذیری یاری نماید. «فتح ۳»^{۷۱} * همانا ما پیامبرانمان را با معجزات و دلایل آشکار فرستادیم و همراه آنان کتاب (آسمانی) و وسیله سنجش فرو فرستادیم تا مردم به دادگری برخیزند و آهن را که در آن نیرویی شدید است و منافی برای مردم دارد فرو آوردیم (تا از آن بهره گیرند) و تا خداوند معلوم دارد چه کسی او و پیامبران‌ش را به نادیده و در نهان یاری می‌کند. همانا خداوند، قوی و شکست‌ناپذیر است. «حدید ۲۵»^{۷۲} * ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری کنید، شما را یاری می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌سازد. «۷ محمد»^{۷۳}

^{۶۷} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص: ۲۶، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۶۸} * وَ لِيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ

^{۶۹} * يَنْصُرُ اللَّهُ يَنْصُرُ مَنْ يَنْشَاءُ وَ هُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

^{۷۰} * إِنَّا لَنْصُرُ رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ يَوْمَ نَقُومُ الْأَشْهَادَ

^{۷۱} * وَ يَنْصُرَكَ اللَّهُ نَصْرًا عَزِيمًا

^{۷۲} * لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَ أَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَ الْمِيزَانَ لِيُقِيمُوا الصُّلُوحَ بِالْقِسْطِ وَ أَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَ يُسَلِّمُهُ بِالْعَذَابِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

^{۷۳} * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَ يُمِيتْ أَقْدَامَكُمْ

قانون هفتم: تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا

*و اگر مردم شهرها و آبادی‌ها ایمان آورده و تقوا پیشه کرده بودند، قطعاً (درهای) برکات آسمان و زمین را بر آنان می‌گشودیم، ولی آنان (آیات ما را) تکذیب کردند، پس ما هم به‌خاطر عملکردشان آنان را (با قهر خود) گرفتیم. «اعراف ۹۶»^{۷۴}

نکته‌ها:^{۷۵} «برکات» جمع «برکت»، به موهبت‌های ثابت و پایدار گفته می‌شود، در مقابل چیزهای گذرا. در معنای «برکت»، کثرت، خیر و افزایش وجود دارد. برکات، شامل برکت‌های مادی و معنوی می‌شود، مثل برکت در عمر، دارایی، علم، کتاب و ...

سؤال: اگر ایمان و تقوا سبب نزول برکات است، پس چرا کشورهای کافر، وضع بهتری دارند و کشورهای اسلامی با مشکلات فراوانی روبرو هستند؟

پاسخ: اولاً: آن کشورها از نظر علم و صنعت جلو هستند، ولی از نظر روحی و روانی آرامش ندارند. از این نظر آنان نیز مشکلات فراوانی دارند. ثانیاً: اغلب کشورهای اسلامی، تنها نام اسلام را با خود دارند و قوانین و رهنمودهای دین اسلام در آنجا حاکم نمی‌باشد. به‌علاوه گاهی رفاه مادی، نوعی قهر الهی است. چنان‌که قرآن می‌فرماید: «فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ»^{۷۶} چون تذکرات الهی را فراموش کردند، درهای همه چیز را به رویشان گشودیم تا سرمست شوند.

در قرآن، دو نوع گشایش برای دو گروه مطرح است: **الف:** رفاه و گشایش برای خوبان که همراه با برکات است، «لَفَتَّحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ». **ب:** رفاه و گشایش برای کفار و ناهلان که دیگر همراه با برکت نیست، «فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ»، زیرا چه‌بسا نعمت‌ها، ناپایدار و سبب غفلت و غرور و طغیان باشد. خداوند، این رفاه و گشایش کفار را وسیله مهلت و پرشدن پیمانۀ آنان قرار داده است؛ بنابراین به هر نعمت ظاهری نباید دل خوش کرد، زیرا اگر این نعمت‌ها برای مؤمنان باشد، مایه برکت است و اگر برای کفار باشد، ناپایدار و وسیله قهر الهی است.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: گاهی بنده‌ای از خداوند حاجت و تقاضایی دارد و خداوند دعایش را مستجاب می‌کند و مقرر می‌شود که برآورده شود. اما پس از آن، بنده گناهی را انجام می‌دهد که موجب برآورده نشدن حاجتش می‌شود.^{۷۷}

از مصادیق بارز این آیه، دوران ظهور حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه) است که به گفته روایات، در آن زمان برکات از آسمان و زمین سرازیر می‌شود.^{۷۸}

پیام‌ها: ۱- ایمان به‌تنهایی کافی نیست، بلکه تقوا لازم است. «آمَنُوا وَ اتَّقُوا»^۲- سرمایه‌گذاری روی فرهنگ و معنویت جامعه، بازده اقتصادی هم دارد. «آمَنُوا وَ اتَّقُوا لَفَتَّحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ»^۳- وعده‌های الهی را جدی بگیریم. با ایمان و تقوا، نزول برکات حتمی است. (حرف لام در «لَفَتَّحْنَا»)^۴- بستن و گشایش، در اختیار خداست، «لَفَتَّحْنَا» اما بازتابی از عملکرد ماست.^۵- ادیان آسمانی، خواستار بهبود

^{۷۴} وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْبُرُوقِ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَّحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

^{۷۵} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۱۲۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۷۶} . انعام، ۴۴ .

^{۷۷} . تفسیر اثنی‌عشری.

^{۷۸} . تفسیر نورالتقلین.

وضع اقتصادی مردمند. «لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ»^{۶۰} آنچه از برکات دریافت می‌کنیم، گوشه‌ای از برکات الهی است. «بَرَكَاتٍ» (کلمه «برکات» بدون الف و لام است، لذا شامل تمام برکت‌ها نمی‌شود)^{۷۰} زمین و آسمان، سرچشمه برکات‌اند. «بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ»^{۸۰} ایمان و تقوا سبب نزول برکات می‌شود، ولی هر نعمت و رفاهی معلول ایمان و تقوا نیست. «أَمَّنُوا وَ اتَّقُوا ... بَرَكَاتٍ»^{۹۰} عامل محرومیت‌ها و مشکلات، عملکرد خود ماست. «بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»^{۱۰۰} لجاجت و پافشاری بر گناه، سبب قهر و عذاب الهی است. «فَأَخَذْنَا هُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»^{۷۹}

*فرشتگان به همسر ابراهیم گفتند: آیا از کار خداوند تعجب می‌کنی؟ رحمت و برکات الهی بر شما اهل خانه (و خاندان رسالت) نازل باد، همانا او (پروردگاری) ستوده و بزرگوار است. «هود ۷۳»^{۸۰}

قانون هشتم: آزمایش و ابتلاء و امتحان انسان در طول عمر

*گاهی علم و دانش، وسیله آزمایش است. «إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ»^{۸۱} *و (به‌خاطر بیاور) هنگامی که پروردگار ابراهیم، او را با حوادث گوناگونی آزمایش کرد و او به‌خوبی از عهده آزمایش برآمد. خداوند به او فرمود: من تو را امام و رهبر مردم قرار دادم. ابراهیم گفت: از فرزندان من نیز (امامانی قرار بده)، خداوند فرمود: پیمان من به ستمکاران نمی‌رسد (و تنها آن دسته از فرزندان تو که پاک و معصوم باشند شایسته این مقام‌اند). «بقره ۱۲۴»^{۸۲}

نکته‌ها: حضرت ابراهیم علیه‌السلام در بین انبیا، جایگاه و منزلت خاصی دارد. نام آن بزرگ‌مرد، ۶۹ مرتبه و در ۲۵ سوره قرآن آمده و از او همانند پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌به‌عنوان اسوه و نمونه برای بشریت یاد شده است. در برخی از آیات، آن بزرگوار در ردیف اخبار، صالحان، قانتان، صدیقان، صابران و وفا کنندگان شمرده شده است. در بزرگداشت این پیامبر بزرگ، خداوند تعابیر خاصی بکار برده و حتی یکی از اسرار حج را یادآوری و زنده نگه‌داشتن ایثارگری‌ها از خودگذشتگی‌های حضرت ابراهیم علیه‌السلام گفته‌اند. آن مرد الهی، در عرصه‌های گوناگون با انحراف و شرک مبارزه کرد؛ برهان و استدلال او در مقابل ستاره‌پرستان و ماه پرستان، مبارزه عملی او با بت‌پرستان، احتجاج او در برابر نمرود و سربلندی او در آزمایش‌های دیگر، از او انسانی اسوه و نمونه ساخت که خداوند او را به مقام امامت نصب نمود.

در قرآن حدود بیست مرتبه مسئله آزمایش و امتحان مطرح شده از سنت‌های الهی است.

هدف آزمایش؛ آزمایش برای آگاه شدن خداوند نیست، زیرا او از پیش همه چیز را می‌داند، این آزمایش‌ها برای ظهور و بروز استعدادهای نهفته و تلاش و عمل انسان‌هاست. اگر انسان کاری نکند، استحقاق پاداش نخواهد یافت.

^{۷۹} قرائتی، محسن، تفسیر نور، (بقره ۱۰۲)، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۸۰} *قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَبِيدٌ حَبِيدٌ

^{۸۱} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ۱۰ جلد، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۸۲} *وَ إِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا قَالَ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ

ابزار آزمایش؛ تلخی‌ها و شیرینی‌های زندگی، همه ابزار امتحان هستند. گاهی افرادی با شداید و مصائب آزمایش می‌شوند و برخی دیگر با رفاه، و ناگزیر همه مردم حتی انبیا مورد امتحان قرار می‌گیرند. این امتحانات و آزمایش‌ها برای رشد و پرورش مردم است.

ابراهیم علیه‌السلام در هر آزمایشی که موفق می‌شد، به مقامی می‌رسید: در مرحله نخستین، عبدالله شد. سپس به مقام نبی‌اللهی رسید و پس از آن رسول‌الله، خلیل‌الله و در نهایت به مقام امامت و رهبری مردم منصوب گردید.^{۸۳}

مراد از «کلمات» در آیه، امتحانات سنگین است که حضرت ابراهیم از همه آنها پیروز بیرون آمد. نه عمو، نه همسر و نه فرزند هیچ‌کدام نتوانستند مانع او در راه انجام‌وظیفه شوند. با آنکه ابراهیم تحت سرپرستی عمویش آزر بود، اما با بت‌پرستی او و جامعه‌اش به مبارزه برخاست و بت‌شکن بزرگ تاریخ گردید و آنگاه که از سوی خدا مأموریت یافت، همسر و فرزندش را در صحرای مکه ساکن نموده و برای تبلیغ به نقطه‌ای دیگر برود، بی‌هیچ دل‌بستگی، آنها را به خدا سپرد و رفت. همچنین فرمان ذبح فرزندش اسماعیل آمد، رضای خدا را بر هوای دل ترجیح داد و کارد بر گلوی فرزند نهاد. اما ندا آمد که قصد ما کشتن اسماعیل نبود، بلکه امتحان ابراهیم بود.

حضرت ابراهیم علیه‌السلام، مقام امامت را برای نسل خود نیز درخواست نمود، پاسخ آمد که این مقام عهدی است الهی که به هر کس لایق باشد عطا می‌شود. در میان نسل تو نیز کسانی که شایستگی داشته باشند، به این مقام خواهند رسید. چنان‌که پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و آله از نسل ابراهیم علیه‌السلام است و به این مقام رسید، ولی کسانی که دچار کوچک‌ترین گناه و ستمی شده باشند، لیاقت این مقام را ندارند.

حضرت ابراهیم علیه‌السلام تنها پیامبری است که مشرکان و یهودیان و مسیحیان، همه خود را پیرو راه او می‌دانند. در این آیه ضمن تجلیل از ابراهیم علیه‌السلام، به طور غیرمستقیم به همه می‌فهماند که اگر به‌راستی او را قبول دارید، دست از شرک برداشته و همانند او تسلیم محض اوامر الهی باشید. این آیه یکی از آیاتی است که پشتوانه فکری و اعتقادی شیعه قرار گرفته است که امام باید معصوم باشد و کسی که لقب ظالم بر او صدق کند، به مقام امامت نخواهد رسید.^{۸۴}

این آیه، مقام امامت را «عَهْدِي» گفته است، پس آیه؛ «أَوْفُوا بِعَهْدِي أَوْفٍ بِعَهْدِكُمْ»^{۸۵} یعنی اگر شما به امامی که من تعیین کردم وفادار بودید و اطاعت کردید من نیز به نصرت و یاری که قول داده‌ام وفا خواهم کرد.

پیام‌ها: ۱- پیامبران نیز مورد آزمایش الهی قرار می‌گیرند. «وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ»^۲- برای منصوب کردن افراد به مقامات، گزینش و آزمایش لازم است. «إِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ... بِكَلِمَاتٍ»^۳- منشأ امامت وراثت نیست، لیاقت است که با پیروزی در امتحانات الهی ثابت می‌گردد. «فَأَتَمَّمْنَا»^۴- پست‌ها و

^{۸۳} . کاف، ج ۱ ص ۱۷۵.

^{۸۴} . در تفسیر المنار، ج ۱، ص ۴۵۷ آمده است: ابوحنیفه به استناد این آیه، مخالف حکومت وقت (منصور عباسی) بود و مقام قضاوت آنان را قبول نمی‌کرد. سپس می‌گوید: ائمه‌ی اربعه اهل سنت، با حکومت‌های زمان خود مخالف بودند، زیرا آنان را ظالم می‌دانستند. البته در منابع و متون تاریخی، مطالبی بر خلاف ادعای صاحب المنار به چشم می‌خورد.

^{۸۵} . بقره ۴۰۷.

مسئولیت‌ها باید تدریجاً و پس از موفقیت در هر مرحله به افراد واگذار شود. «فَأْتَمَّهُنَّ...» ۵- امامت، انتصابی است نه انتخابی. امام باید حتماً از طرف خداوند منصوب شود. «إِنِّي جَاعِلُكَ» ۶- امامت، عهد الهی میان خدا و مردم است. «عَهْدِي» ۷- از اهمّ شرایط رهبری، عدالت و حسن سابقه است. هر کس سابقه شرک و ظلم داشته باشد، لایق امامت نیست. ^{۸۶} «لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ» ^{۸۷}

* پس آنان گفتند: تنها بر خداوند توکل کرده‌ایم، پروردگارا: ما را گرفتار سختی‌ها و آزمایش ستمگران قرار مده. «یونس ۸۵» ^{۸۸} * هر نفسی چشنده مرگ است و ما شما را با مبتلا کردن به بدی‌ها و خوبی‌ها آزمایش می‌کنیم و به‌سوی ما بازگردانده می‌شوید. «انبیاء ۳۵» ^{۸۹} * گرچه خیر و شر، هر دو ابزار آزمایش‌اند، ولی آزمایش با تلخی‌ها مناسب‌تر است. «نَبَلُّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ» (شاید تقدّم «شر» نیز به همین مناسبت باشد)؛ آزمایش‌های الهی سخت و مهم است. «نَبَلُّوْكُمْ ... فِتْنَةً» ^{۹۰} * تا (خداوند) القائات شیطان را برای آنان که در دل‌هایشان بیماری است و (نیز) برای سنگدلان، وسیلهٔ آزمایش قرار دهد و قطعاً ستمگران در دشمنی طولانی و عمیقی هستند. ^{۹۱} * القائات شیطان، وسیلهٔ آزمایش افراد سنگدل و بیمار دل است. «فِتْنَةً» (بیماری روحی و سنگدلی زمینه‌ای مناسب برای قرار گرفتن در دام فتنه‌ها و شیطان است). «حج ۵۳» ^{۹۲} * و ما پیش از تو هیچ پیامبری نفرستادیم مگر آن که آنان (نیز) غذا می‌خوردند و در بازارها راه می‌رفتند، و ما بعضی از شما را وسیلهٔ آزمایش بعضی دیگر قرار دادیم. آیا صبر و تحمل از خود نشان می‌دهید؟ و پروردگار تو همواره بیناست. «فرقان ۲۰» ^{۹۳}

پیام‌ها: ۱- زندگی ساده انبیا، برای مردم آزمایش است. «يَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ - وَ جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً» (آری، اگر پیامبران، زندگی مرفّه و کاخ و طلا داشتند، مردم به‌خاطر دنیاطلبی، گرد آنان جمع می‌شدند که چنین گرایشی ارزش نداشت. ارزش در این است که انسان از فردی در ظاهر عادی، اطاعت کند). ۲- یکی از وسایل آزمایش مردم، خود مردم‌اند. «جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً» گاهی کسی ثروتمند است تا معلوم شود شکر می‌کند یا طغیان. و کسی فقیر است تا آزمایش شود که آیا صبر می‌کند یا بر ثروتمند حسد می‌ورزد. ۳- کلید موفقیت در آزمایش‌های الهی صبر است. «فِتْنَةً أَوْ تُصَبِّرُونَ» ۴- فلسفه‌ی آزمایش‌های الهی، پرورش انسان‌هاست. «رَبِّكَ» ۵- در آزمایش‌های الهی، مسأله‌ای برای خداوند کشف نمی‌شود، زیرا او به همه چیز آگاه است. «وَ كَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا» (آزمایش‌های او برای شکوفا شدن خصلت‌های درونی انسان است، زیرا کیفر و پاداش بر اساس بروز و ظهور خصلت‌ها است). ^{۹۴}

^{۸۶} در تفسیر اطیب‌البیان به نقل از امالی طوسی آورده است: این مسعود از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که خداوند فرمود: «من سجد لصنم دونی، لا اجعله اماما ... انا و علی بن ابی‌طالب لم یسجد احدنا لصنم قط» یعنی هر کس برای بتی سجده کند من او را امام و رهبر قرار نمی‌دهم ... و من و علی بن ابی‌طالب، هیچکدام از ما هرگز به بت سجده نکرده‌ایم.

^{۸۷} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۱۹۶-۱۹۸، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۸۸} «قَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

^{۸۹} *كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَ الْحَيْرِ فِتْنَةً وَ اِنَّا نُرْجِعُوْنَ

^{۹۰} قرائتی، محسن، تفسیر نور ج ۵ ص ۴۴۹، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۹۱} *لِيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِّلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ وَ الْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ وَ اِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ

^{۹۲} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص ۵۹، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۹۳} * وَ مَا اَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ اِلَّا اِنَّهُمْ لِيَاْكُلُوْنَ الطَّعَامَ وَ يَمْشُوْنَ فِي الْاَسْوَاقِ وَ جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً اَوْ تُصَبِّرُوْنَ وَ كَانَ رَبُّكَ بَصِيْرًا

^{۹۴} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص ۲۴۰، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

* و نگهبانان آتش را جز از فرشتگان قرار ندادیم و تعداد آنها را جز وسیله آزمایش برای کسانی که کفر ورزیدند قرار ندادیم، تا اهل کتاب یقین کنند (که قرآن کتاب آسمانی است. زیرا همین عدد در تورات و انجیل نیز آمده است) و کسانی که ایمان آورده‌اند بر ایمان خود بیفزایند و اهل کتاب و مؤمنان، گرفتار شک و تردید نشوند و (به‌علاوه، عدد ۱۹ سبب شد) تا کفار و بیمار دلان بگویند خدا از این مثال چه اراده‌ای کرده است؟ این‌گونه خداوند هر کس را بخواهد گمراه می‌کند و هر که را بخواهد هدایت می‌نماید و شمار لشکریان پروردگارت را کسی جز او نمی‌داند و این جز تذکری برای بشر نیست. «مدرثر ۳۱»^{۹۵} * و بدانید که اموال و فرزندانتان آزمایشی (برای شما) هستند و البته نزد خداوند (برای کسانی که از عهده آزمایش برآیند)، پاداشی بزرگ است. «انفال ۲۸»^{۹۶} * و من نمی‌دانم، شاید این (تأخیر در عذاب) برای شما آزمونی باشد و (فرستی برای) کامیابی تا مدتی دیگر. «انبیاء ۱۱۱»^{۹۷} * پس چون سختی و ضرری به انسان رسد ما را می‌خواند، سپس همین که از جانب خود نعمتی به او عطا کنیم گوید: «بر اساس علم و تدبیرم نعمت‌ها به من داده شده» (چنین نیست) بلکه آن نعمت وسیله آزمایش است، ولی بیشتر مردم نمی‌دانند. «زمر ۴۹»^{۹۸} * همانا اموال و اولاد شما وسیله آزمایش‌اند و خداوند است که پاداش بزرگ نزد او است (و به کسانی پاداش می‌دهد که در این امتحان پیروز شوند). «تغابن ۱۵»^{۹۹}

نکته‌ها: «فتنه» هم به معنای رنج‌ها و مشکلات و مصیبت‌ها و اموری است که انسان گرفتار آنها می‌شود و سبب آزمایش است و هم به معنای توطئه و افساد دشمنان است که قرآن برای جلوگیری از آن می‌فرماید: «وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةً»^{۱۰۰} با آنان بجنگید تا دیگر فساد نباشد. جالب آن که همین مال و فرزند که سبب آزمایش‌اند، زینت دنیا نیز هستند. «أَمْالُ وَّالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا»^{۱۰۱} حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: از گرفتار شدن به فتنه به خدا پناه نبرید که آن حتمی است، بلکه از انحراف و گمراه شدن به به‌وسیله فتنه‌ها به خدا پناه ببرید. لا یقولن احدکم اللهم انی اعوذ بک من الفتنه ... فلیستعذ من مضلات الفتن، سپس حضرت این آیه را تلاوت کردند.^{۱۰۲} اگر باور کنیم که دارایی و ثروت، ابزار آزمایش و فتنه است، از کمی مال رنج نخواهیم برد. زیرا امتحانش آسان‌تر خواهد بود. مال، سبب آزمایش است، زیرا باید از راه حلال به دست آید، باید به مصرف حلال برسد، باید حقوق واجب آن پرداخت شود، باید شکر آن ادا شود. فرزند، سبب آزمایش است، زیرا والدین باید در انتخاب همسر، در پرداخت مهریه حلال به همسر، در تغذیه سالم فرزند، در محبت و نظارت بر تعلیم و تربیت، در ازدواج، در اشتغال، در گرایش‌های گوناگون او کمال دقت را داشته باشند که عبور از تمام این مراحل امتحانی سخت است، البته اگر والدین وظیفه خود را به‌خوبی انجام دهند و از عهده آزمایش برآیند، در تمام کارهای خوب فرزند شریک خواهند بود. اگر دشمنی همسر و فرزند در آیه قبل، مربوط به بعضی از آنهاست، اما وسیله فتنه و آزمایش شدن مربوط به همه آنهاست.

^{۹۵}* و ما جعلنا أصحاب النار إلا ملائکة و ما جعلنا عدتہم إلا فتنۃ للذین کفروا لیستیقن الذین أوتوا الکتاب و یزداد الذین آمنوا إیماناً و لا یزتاب الذین أوتوا الکتاب و المؤمنون و لیقول

الذین فی قلوبهم مرض و الکافرون ما ذا أراد اللہ بهذا مثلاً کذلک یضی اللہ من یشاء و ینہدی من یشاء و ما یعلم جئود ربک إلا هو و ما هی إلا ذکری لئیشتر

^{۹۶}* و اعلموا انما أموالکم و اولادکم فتنۃ و ان اللہ عنده أخر عظیم

^{۹۷}* و ان أدری لعله فتنۃ لکم و متاع إلى حین

^{۹۸}* فإذا مس الإنسان ضرر دعانا ثم إذا حولنا نعمة منا قال إنما أوتيته علی علم بل هی فتنۃ و لکن أكثرهم لا یعلمون

^{۹۹}* إنما أموالکم و اولادکم فتنۃ و اللہ عنده أخر عظیم

^{۱۰۰}. بقره، ۱۹۳.

^{۱۰۱}. کهف، ۴۶.

^{۱۰۲}. نوح البلاغه، حکمت ۹۳.

پیام‌ها: ۱- دلبستگی و وابستگی به مال و فرزند، زمینه لغزش و انحراف است؛ لذا خداوند هشدار می‌دهد. «**إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ**» ۲- گذشتن از دلبستگی به مال و فرزند برای انجام وظایف الهی، کاری بزرگ است، لذا خداوند پاداش بزرگ مقرر کرده است. «**أَجْرٌ عَظِيمٌ**» ۳- هر چه آزمایش کننده بزرگ‌تر باشد، جایزه‌اش برجسته‌تر است، خدای عظیم پاداش عظیم می‌دهد. «**وَ اللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ**» ۴- توجه به پاداش بزرگ الهی، سبب نجات از وابستگی به اموال و اولاد است. «**وَ اللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ**» ۱۰۳

قانون نهم: بنا شدن عالم بر پایه عدالت

* ای مردم! از پروردگارتان پروا کنید و بترسید از روزی که هیچ پدری مسئولیت (اعمال) فرزندش را نمی‌پذیرد و هیچ فرزندی به جای پدرش قبول مسئولیت نمی‌کند، قطعاً وعده خداوند حق است، پس زندگی دنیا شما را نفریبید و (شیطان) فریبکار، شما را نسبت به خدا فریب ندهد. «**لَقَمَان ۳۳**» ۱۰۴ * خدایی که همواره به عدل و قسط قیام دارد، گواهی داده که معبودی جز او نیست و فرشتگان و صاحبان دانش (نیز به یگانگی او گواهی داده‌اند) جز او که مقتدر حکیم است، معبودی نیست. «**آل عمران ۱۸**» ۱۰۵ * عدل الهی، در کنار توحید مطرح است. بر خلاف دیگر قدرتمندان که هرکجا احساس یکتایی و نداشتن رقیب و شریک کنند، زور می‌گویند، او یکتایی است که به پا دارنده عدل است. «**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ... قَائِمًا بِالْقِسْطِ**» ۱۰۶ * کیفرها طبق عدل الهی است. «**هَلْ نُجْزُونَ إِلَّا بِمَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ**» انسان در عمل نیک و بد آزاد است، نه مجبور. «**تَكْسِبُونَ**» ۱۰۷ * اگر برای هر کس که ستم کرده، آنچه در زمین است می‌بود، قطعاً همه آن را (برای نجات از قهر الهی و باز خرید خود) می‌داد. آنان با دیدن عذاب، پشیمانی خود را پنهان می‌کنند (تا شماتت نشوند) و میانشان به عدالت داوری می‌شود و بر آنان ستم نرود. «**یونس ۵۴**» ۱۰۸ * در دادگاه عدل الهی، نه قدرت کارساز است، «**مَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ**» و نه ثروت. ما فی الأرض ... * در دنیا ممکن است به خاطر اشتباه قاضی به کسی ستم شود، اما در قیامت خطایی نیست و به کسی ستمی نمی‌شود. «**قُضِيَ بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ وَ هُمْ لَا يظَلْمُونَ**» * در مجازات ظالم هم به عدالت رفتار کنیم. «**ظَلَمْتَ، لَا يظَلْمُونَ**» ۱۰۹ * پس در چنین روزی بر هیچ کس ستمی نمی‌شود، و جز آن چه عمل کردید جزایی داده نمی‌شوید. «**یس ۵۴**» ۱۱۰ * و خداوند آسمان‌ها و زمین را به حق آفرید تا هر کس به موجب آنچه کسب نموده است پاداش داده شود و آنان مورد ستم قرار نخواهند گرفت. «**جاثیه ۲۲**» ۱۱۱

نکته‌ها: این آیه به منزله دلیل آیه قبل است؛ در آیه قبل خواندیم که خلاف کاران گمان می‌کنند که ما آنان را مثل مؤمنان قرار می‌دهیم. این آیه آن را خیال باطلی دانسته و می‌فرماید: مگر نمی‌دانند آسمان‌ها و زمین بر اساس حق آفریده شده و در یک نظام حق، خوبان و بدان یکسان نیستند. آری، لازمه حق بودن خلقت، عدالت در مجازات است.

۱۰۳ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱۰، ص: ۸۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۰۴ * يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ وَ اخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَ لَا مَوْلُودٌ هُوَ جَارٍ عَنِ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرُّكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَ لَا يَغُرُّكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ

۱۰۵ * شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَ الْمَلَائِكَةُ وَ أُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

۱۰۶ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۴۸۴، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۰۷ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۵۸۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۰۸ * وَ لَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الْأَرْضِ لَافْتَدَتْ بِهِ وَ أَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأَوْا الْعَذَابَ وَ قُضِيَ بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ وَ هُمْ لَا يظَلْمُونَ

۱۰۹ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۵۸۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۱۰ * قَائِمًا بِالْقِسْطِ وَ لَا تُجْزُونَ إِلَّا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

۱۱۱ وَ خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَ لِيُخْرِى كُلَّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَ هُمْ لَا يُظَلْمُونَ

مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر حق به چیزی گویند که بر اساس حکمت و منطق باشد. خلقت بر اساس حق، یعنی آفرینش بر اساس برنامه و هدف.

دلیل معاد حکمت و عدل الهی است که در این آیه به هر دو اشاره شده است.

اما حکمت: اگر انسان با مرگ به نیستی رود، آفرینش بیهوده خواهد بود درحالی که آفرینش بر اساس حق و حکیمانه و هدفدار است، کدام کوزه گر حاضر است کوزه‌هایش را پس از ساختن بیهوده بشکند و مگر می‌شود آفرینش با مرگ محو شود؟

اما عدالت: کیفر هر کس بدون آنکه به او ظلم شود داده می‌شود. آری، اگر کیفر داده نشود و یا بیش از حد داده شود، ظلم است.

پیام‌ها: ۱- نظام هستی بر اساس حق بنا شده است، بنابراین با انسان هم بر طبق حق رفتار می‌شود. **خَلَقَ ... بِالْحَقِّ ... لِتُجْزَى** ۲- برپایی قیامت و کیفر و پاداش عادلانه، لازمه آفرینش است. (حرف «واو» در «وَلِتُجْزَى» نشانه آن است که آفرینش، اهدافی را دنبال می‌کند که یکی از آنها کیفر و پاداش است). ۳- نظام دنیا و آخرت، بر اساس حق و عدل است. **خَلَقَ ... بِالْحَقِّ ... وَ لِتُجْزَى ... وَ هُمْ لَا يَظْلَمُونَ** ۴- مبنای جزا، عمل است، نه امل و آرزو. **لِتُجْزَى ... بِمَا كَسَبَتْ** ۱۱۲

* (در صحف ابراهیم آمده است) که هیچ کس بار گناهان دیگری را بر دوش نمی‌کشد. (نجم ۳۸) و این که برای انسان پاداش و بهره‌ای نیست جز آنچه خود کرده است و برای آن تلاش نموده است. (نجم ۳۹) * پس کسی که به اندازه سنگینی ذره‌ای کار خیر انجام داده آن را می‌بیند "**فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ**". * و هر کس به اندازه سنگینی ذره‌ای کار بد کرده آن را می‌بیند! "**وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ**". ۱۱۴ * آیه "**فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ**"، فرمود: اگر از اهل آتش باشد، و در دنیا مثقال ذره‌ای عمل خیر کرده باشد، اگر برای غیر انجام داده باشد، همان عمل خیرش هم مایه حسرتش می‌شود، و در ذیل جمله "**وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ**"، فرمود: اگر از اهل بهشت باشد در روز قیامت آن شر را می‌بیند و سپس خدای تعالی او را می‌آمرزد ۱۱۵. ۱۱۶

قانون دهم: املاء و استدراج (عذاب الهی بعد از مهلت دادن برای توبه و بازگشت)

* و کسانی که کافر شدند، مپندارند مهلتی که به آنان می‌دهیم برایشان خوب است، همانا به آنان مهلت می‌دهیم تا بر گناه (خود) بیفزایند و برای آنان عذابی خوار کننده است. «آل عمران ۱۷۸»

تکته‌ها: ۱۱۷ قرآن، واژه لایحسبن «گمان نکنید» را بارها خطاب به کفار و منافقان و افراد سست ایمان بکار برده است؛ زیرا این افراد از واقع‌بینی و تحلیل درست و روشن‌ضمیری لازم محروم‌اند. آنها آفرینش را بیهوده، شهادت

۱۱۲ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۸، ص: ۵۳۲، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۱۳ حرم‌دل، مصطفی، تفسیر نور (حرم دل)، جلد ۱ متن ۱۱۲۵، احسان - ایران - تهران، چاپ: ۴، ۱۳۸۴ ه.ش. **أَلَّا تَرَىٰ ذُرِّيَّتَهُمْ فِي الْيَأْسَنِ الْأَثَمِ لَا يُجِيبُونَ إِلَّا مَا سَعَىٰ** (۳۸) **وَ أَنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ** (۳۹) ۱۱۳

۱۱۴ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۲۸ جلد، دار الکتب الإسلامية - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

۱۱۵ تفسیر قمی، ج ۲، ص ۴۳۳.

۱۱۶ طباطبائی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص: ۵۸۶، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.

۱۱۷ تفسیر نور، ج ۱، ص: ۶۵۸-۶۵۹

را نابودی، دنیا را پایدار، عزت را در گرو تکیه به کفار و طول عمر خود را مایه خیروبرکت می‌پندارند که قرآن بر همه این پندارها خط بطلان کشیده است.

اهل کفر، داشتن امکانات، به‌دست‌آوردن پیروزی‌ها و زندگی در رفاه خود را نشان شایستگی خود می‌دانند، درحالی‌که خداوند آنان را به دلیل آلودگی به کفر و فساد، مهلت می‌دهد تا در تباهی خویش غرق شوند.

در تاریخ می‌خوانیم: هنگامی که به فرمان یزید امام حسین علیه‌السلام به شهادت رسید، خاندان آن حضرت را به اسارت به کاخ یزید در شام بردند. یزید در مجلس خود با غرور تمام خطاب به حضرت زینب گفت: «دیدید که خدا با ماست»، حضرت در پاسخ او، این آیه را تلاوت کرد و فرمود: من تو را پست و کوچک و شایسته هرگونه تحقیر می‌دانم. هرآنچه می‌خواهی انجام بده، ولی به خدا سوگند که نور خدا را نمی‌توانی خاموش کنی. آری، برای چنین افراد خوشگذرانی، عذاب خوار کننده آماده شده، تا عزت خیالی و دنیایی آنان، با خواری و ذلت در آخرت همراه باشد.

مجرمان دو گونه‌اند: گروهی که قابل اصلاح‌اند و خداوند آنها را با موعظه و حوادث تلخ‌وشیرین، هشدار داده و بیدار می‌کند، و گروهی که قابل هدایت نیستند، خداوند آنها را به حال خویش رها می‌کند تا تمام قابلیت‌های آنان بروز کند. به همین جهت امام باقر علیه‌السلام ذیل این آیه فرمود: مرگ برای کفار یک نعمت است، زیرا هر چه بیشتر بمانند زیادتر گناه می‌کنند.^{۱۱۸}

حضرت علی علیه‌السلام درباره «إِنَّمَا نُمَلِّ لَهُمْ لِيُذَادُوا إِثْمًا» فرمود: چه بسیارند کسانی که احسان به آنان (از جانب خداوند)، **استدراج** و به تحلیل بردن آنان است و چه بسیارند کسانی که به‌خاطر پوشانده شدن گناه و عیویشان، مغرورند و چه بسیارند افرادی که به‌خاطر گفته‌های خوب درباره آنان مفتون شده‌اند. خداوند هیچ بنده‌ای را به چیزی همانند **«املاء»** و مهلت دادن مبتلا نکرده است.^{۱۱۹}

پیام‌ها: ۱- کفر، مانع شناخت حقیقت است. «لَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا...» ۲- کوتاه یا بلند بودن عمر و زمان رفاه، به دست خداست. «نُمَلِّ لَهُمْ... نُمَلِّ لَهُمْ» ۳- همه انسان‌ها دنبال خیر هستند، لکن بعضی در مصداق اشتباه می‌کنند. «لَا يَحْسَبَنَّ... خَيْرٌ لِّأَنْفُسِهِمْ» ۴- مهلت‌های الهی، نشانه محبوبیت نیست. «لَا يَحْسَبَنَّ... خَيْرٌ لِّأَنْفُسِهِمْ» ۵- نعمت‌ها به شرطی سودمند هستند که در راه رشد و خیر قرار گیرند، نه در راه شر و گناه. «إِنَّمَا نُمَلِّ لَهُمْ لِيُذَادُوا إِثْمًا» ۶- طول عمر مهم نیست، چگونگی بهره از عمر مهم است. «إِنَّمَا نُمَلِّ لَهُمْ» امام سجاد علیه‌السلام در دعای «مکارم‌الاخلاق» چنین می‌فرماید: **خدا یا! اگر عمر من چراگاه شیطان خواهد شد، آن را کوتاه**

بگردان. ۷- زود قضاوت نکنیم، پایان کار و آخرت را نیز به حساب آوریم. «إِنَّمَا نُمَلِّ لَهُمْ خَيْرٌ... وَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ» ۸- رفاه و حاکمیت ستمگران، نشانه خشنودی خداوند از آنان نیست. چنان‌که دلیلی بر سکوت ما در برابر آنان نیز نمی‌باشد. «نُمَلِّ لَهُمْ... لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ» ۹- عذاب‌های آخرت، انواع و مراحل متعددی دارد. «عَذَابٌ مُّهِينٌ» در آیه قبل نیز فرمود. «عَذَابٌ أَلِيمٌ»^{۱۲۰}

* وَ أُمَلِّ لَهُمْ إِنْ كِيدِي مَتِينٌ «اعراف ۱۸۳» * و به آنان مهلت می‌دهم (تا پیمانانه پر شود) همانا تدبیر من محکم و استوار است (و هیچ‌کس را قدرت فرار از آن نیست).

^{۱۱۸} . تفسیر نورالتقلین.

^{۱۱۹} . تحف‌العقول، ص ۲۰۳.

^{۱۲۰} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۶۵۸-۶۵۹، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

نکته‌ها: ^{۱۲۱} «استدراج» که یکی از سنت‌های الهی نسبت به مکذبان و مُترَفان است، از «دَرَجَة» به معنای درهم پیچیدن تدریجی است. ^{۱۲۲} این سنت در آیه ۴۴ سوره قلم هم آمده است.

حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «آنان که در رفاه و آسایش زندگی می‌کنند، به فکر خطر استدراج باشند، مبدا نعمت‌ها وسیله خواب و غفلت آنان شود». ^{۱۲۳} همچنین فرمودند: «کسی که در مواهب و امکانات بسیار زندگی کند و شکر نعمت را بجا نمی‌آورد و آن را مجازات استدراجی نداند، از نشانه‌های خطر غافل مانده است». ^{۱۲۴} آری، خداوند مهلت می‌دهد، اما اهمال نمی‌کند. چنان‌که بزرگان گفته‌اند: «انّ الله یمهل و لا یمهل»

حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «هنگامی که خداوند اراده خیری برای بنده‌ای کند، به هنگام انجام گناه او را گوشمالی می‌دهد تا توبه کند، ولی هنگامی که بر اثر اعمالش، بدی و شری مقدّر شود، هنگام گناه نعمتی به او می‌بخشد تا توبه و استغفار را فراموش کند و به گناه ادامه دهد که در واقع نوعی عذاب مخفیانه و به تدریج است. چنان‌که خداوند می‌فرماید: «سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ» ^{۱۲۵}.

کید الهی و مهلت و طول عمر دادن به عنوان «استدراج»، بارها در آیات قرآن آمده است، مثل این آیات: «لا یحسبنّ الذّین کفروا أنّما نملی لهم خیر لّأنفسهم إنّما نملی لهم لیزدادوا إثماً» ^{۱۲۶} کفار گمان نکنند که مهلتی که به آنان می‌دهیم، خیر آنهاست بلکه ما از این جهت به آنان مهلت می‌دهیم تا بر گناهانشان بیفزایند، «فَدَرَهُمْ فِي غَمْرَتِهِمْ حَتّٰی حین» ^{۱۲۷}، پس ایشان را در غفلتشان واگذار و نیز آیات: ۱۹۶ سوره آل عمران، ۴۴ سوره انعام، ۵۵ سوره توبه و ۵۶ و ۵۵ سوره مؤمنون.

گاهی نعمت‌های الهی، پرده‌پوشی‌های خداوند و ستایش‌های مردمی، همه‌وهمه، از وسائل غرور و سرگرمی و به نحوی استدراج است. ^{۱۲۸}

حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «تحریف گران توجیه کار که هر روز مطیع طاغوتی هستند، مشمول قانون استدراج هستند». ^{۱۲۹}

امام صادق علیه‌السلام فرمود: «خداوند، دوستان خود را با تلخی‌ها هشدار می‌دهد و ناهلان را در رفاه، رها می‌کند» ^{۱۳۰}

از امام سؤال شد از کجا بفهمیم نعمت‌های موجود در اختیار ما استدراج است یا نه؟ امام در جواب فرمود: اگر شکر نعمت به جای آوری نگران نباش استدراج نیست. ^{۱۳۱}

^{۱۲۱} تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۱

^{۱۲۲} مفردات راغب.

^{۱۲۳} تفسیر نورالتقلین.

^{۱۲۴} تفسیر نمونه.

^{۱۲۵} تفاسیر نمونه و برهان.

^{۱۲۶} آل عمران، ۱۷۸.

^{۱۲۷} مؤمنون، ۵۴.

^{۱۲۸} تفسیر نمونه.

^{۱۲۹} تفسیر نورالتقلین.

^{۱۳۰} تفسیر نمونه.

^{۱۳۱} اصول کافی، ج ۲، باب استدراج.

پیام‌ها: ۱۳۲ ۱- تکذیب آیات روشن الهی، به سقوط تدریجی و هلاکت مخفی می‌انجامد. «وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ» (چوب خدا، صدا ندارد) ۲- مهلت دادن به مردم، از سنت‌های خداست، تا هر کس در راهی که برگزیده، به نتیجه برسد و درها به روی همه باز باشد، هم فرصت طغیان داشته باشند، هم مجال توبه و جبران. «سَنَسْتَدْرِجُهُمْ» ۳- غالباً سقوط انسان، پله پله و آرام آرام است. «سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ» ۴- عمر و زندگی، به دست خداست و گنهکار را از قدرت خدا گریزی نیست. «وَأَمْلِي لَهُمْ» ۵- خداوند فرصت توبه و جبران به کافران می‌دهد، ولی آنان لایق نیستند. «وَأَمْلِي لَهُمْ» ۶- همیشه نعمت‌ها نشانه لطف خدا نیست، گاهی زمینه‌ای برای قهر ناگهانی خداوند است. «أَمْلِي - كَيْدِي» ۷- مرقه‌ان غافل، باتدبیر خدا طرفاند. «أَمْلِي لَهُمْ إِنَّ كَيْدِي» (همان گونه که کید، عملی پنهانی است، استدراج نیز عذابی مخفیانه است) ۸- خطر غرور و غفلت تا حدی است که خداوند با سه تعبیر پیاپی آن را مطرح کرده است. «سَنَسْتَدْرِجُهُمْ - أَمْلِي لَهُمْ - كَيْدِي» ۹- طرح و تدبیر الهی، شکست‌ناپذیر است. «إِنَّ كَيْدِي مَتِينٌ» ۱۳۳

و به آنها مهلت می‌دهم، و در عذابشان عجله نخواهم کرد، چرا که نقشه‌های من محکم و دقیق و عذاب من شدید است" (وَأَمْلِي لَهُمْ إِنَّ كَيْدِي مَتِينٌ. در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام می‌خوانیم: (اذا احدث العبد ذنبا جدد له نعمه، فیدع الاستغفار فهو الاستدراج: "گاه هنگامی که بندگان سرکش گناه می‌کنند خداوند به آنها نعمتی می‌دهد، آنها از گناه خود غافل می‌شوند، و توبه را فراموش می‌کنند، این همان استدراج و بلا و عذاب تدریجی است." ۱۳۴-۱۳۵

*از این حدیث و احادیث دیگری که در این زمینه وارد شده استفاده می‌شود که گاه خداوند برای مجازات بندگان معاند و لجوج، در مقابل گناهی که انجام می‌دهند نعمت می‌بخشد، آنها تصور می‌کنند این لطف الهی است که به خاطر شایستگی، شامل حالشان شده! و لذا در غرور و غفلت فرو می‌روند، اما ناگهان خداوند آنها را می‌گیرد و از میان ناز و نعمت به کام عذاب و بلا فرو می‌فرستد و این دردناک‌ترین شکل عذاب است. البته این در باره کسانی است که طغیان و سرکشی را به حد اعلی رسانده ولی افرادی که هنوز تا این حد پیش نرفته‌اند خداوند در برابر گناهانشان آنها را گوشمالی می‌دهد، و همان سبب بیداری و توبه آنها می‌گردد، و این لطف خدا در حق آنها است. به تعبیر دیگر: هنگامی که انسان گناه می‌کند از سه حال بیرون نیست: یا خودش متوجه می‌شود و باز می‌گردد، و یا خداوند تازیانه "بلا" بر او می‌نوازد تا بیدار شود، و یا شایستگی هیچ‌یک از این دو را ندارد، خدا به جای بلا نعمت به او می‌بخشد و این همان "عذاب استدراج" است که در آیات قرآن یا به همین تعبیر، و یا به تعبیرات دیگر به آن اشاره شده است.

لذا انسان باید به هنگام روی آوردن نعمت‌های الهی مراقب باشد نکند این امر که ظاهراً نعمت است "عذاب استدراج" گردد، به همین دلیل مسلمانان بیدار در این گونه مواقع در فکر فرو می‌رفتند، و به بازنگری اعمال خود می‌پرداختند، چنان که در حدیثی آمده است که یکی از یاران

^{۱۳۲} تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۲

^{۱۳۳} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۳-۲۳۱، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۳۴} "جمع البیان" جلد ۱۰ صفحه ۳۴۰.

^{۱۳۵} تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص: ۴۱۶

امام صادق (ع) عرض کرد: من از خداوند مالی طلب کردم به من روزی فرمود، فرزندی خواستم به من بخشید، خانه‌ای طلب کردم به من مرحمت کرد، من از این می‌ترسم نکند این "استدراج" باشد! امام فرمود: "اگر اینها توأم با حمد و شکر الهی است استدراج نیست" (نعمت است) ^{۱۳۶}.

تعبیر به "أَمَلِي لَهْمٌ" (آنها را مهلت می‌دهم) اشاره به این است که خداوند در مجازات ظالمان هرگز عجله نمی‌کند، کسی عجله می‌کند که می‌ترسد فرصت‌ها از دست او برود، اما خداوند قادر متعال که هر لحظه هر چه اراده کند صورت می‌گیرد از دست رفتن فرصت برای او مفهوم ندارد، و به‌رحال این هشداری است به همه ظالمان و گردنکشان که سلامت و نعمت و امنیت هرگز آنها را مغرور نکند و هر لحظه در انتظار کیفر شدید خداوند باشند ^{۱۳۷، ۱۳۸}.

*پس استدراج، دادن نعمت دنبال نعمت است به متنعم تا درجه به درجه پایین آید، و به ورطه هلاکت نزدیک شود، و قید "مَنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ" برای این است که این هلاکت از راه نعمت فراهم می‌شود، که کفار آن را خیر و سعادت می‌پندارند، نه شر و شقاوت. ^{۱۳۹}

*مهلت دادن، سنت حتمی و همیشگی الهی است. «فَأَمَلَيْتُ» (مؤمن از این فرصت برای توبه و عمل صالح بهره‌برداری می‌کند، اما کافر بر گناهان خویش اصرار می‌ورزد). * به مهلت الهی مغرور نشویم، که قهر او یک‌دفعه می‌رسد. «ثُمَّ أَخَذْتَهُمْ» ^{۱۴۰}

قانون یازدهم: گمراهی و سردرگمی کافران و مشرکین

*همانا خداوند از اینکه به او شرک ورزیده شود (بدون توبه) در نمی‌گذرد ولی پائین‌تر و کمتر از آن را برای هر کس که بخواهد (و شایسته بداند) می‌بخشد و هر کس به خداوند شرک ورزد حتماً گمراه شده است، گمراهی دور و دراز. «نساء ۱۱۶» ^{۱۴۱}

نکته‌ها: این آیه با اندک تفاوتی در آیه ۴۸ همین سوره گذشت. آری، در هدایت و تربیت تکرار لازم است. تا ریشه شرک که یک مرض روحی عمیق است قطع نشود، اخلاق و اعمال صالح سودی ندارد. توبه، درمان شرک است و مشرک باید از مدار شرک بیرون آید تا عفو و رحمت الهی شامل او شود. این آیه، امیدبخش‌ترین آیات قرآن است. ^{۱۴۲}

پیام‌ها: ۱- مخالفت با رسول خدا و شکستن وحدت مسلمانان (که در آیه قبل آمده بود) نوعی شرک است. «وَمَنْ يَشَاقِقِ ... يَشْرِكْ بِهِ» ۲- شرک، بزرگ‌ترین گناه نابخشودنی است. «لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرِكَ بِهِ» ۳- انسان باید در

^{۱۳۶} "اصول کافی" طبق نقل "نور الثقلین" جلد ۵ صفحه ۳۹۷.

^{۱۳۷} در مورد مجازات "استدراج" شرح بیشتری در جلد ۷ صفحه ۳۲ به بعد (ذیل آیه ۱۸۲ سوره اعراف) همچنین در جلد ۳ صفحه ۱۸۲ ذیل آیه ۱۷۸ سوره آل عمران. تفسیر نمونه آمده است.

^{۱۳۸} مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص: ۴۱۷، دار الکتب الإسلامية - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

^{۱۳۹} طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۶۴۵، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.

^{۱۴۰} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۴، ص ۳۶۴، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۴۱} إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَ يَغْفِرُ مَا دُونِ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ مَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

^{۱۴۲} تفسیر اَطیب البیان

حالتی بین بیم و امید نسبت به مغفرت الهی باشد. «لَمَنْ يَشَاءُ» ۴- شرک، مایه گمراهی و دوری از هرگونه کمال است. «ضَلَالًا بَعِيدًا»^{۱۴۳}

***ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خداوند و پیامبرش و کتابی که بر پیامبرش نازل کرده و کتابی که پیش‌تر فرستاده است، (به همه آنها) ایمان (واقعی) بیاورید و هر کس به خدا و فرشتگان و کتب آسمانی و پیامبران و روز قیامت کفر ورزد پس همانا گمراه شده است، گمراهی دور و درازی. «نساء ۱۳۶»^{۱۴۴}

نکته‌ها: مراد آیه یا آن است که: ای مؤمنان! گامی فراتر نهدید به درجات بالاتر دست‌یابید، یا آنکه بر ایمانتان برای همیشه استوار بمانید و اندکی از آن عدول نکنید.

ایمان دارای درجاتی است، چنان‌که در آیات دیگر نیز می‌فرماید: «وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى» کسانی که هدایت شدند خداوند به هدایت آنان بیفزاید،^{۱۴۵} «لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» تا ایمانی بر ایمان خویش بیفزایند.^{۱۴۶}

پیام‌ها: ۱- مؤمن، باید تلاش کند تا خود را به بالاترین مرتبه از ایمان برساند.^{۱۴۷} «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا» ۲- ادیان آسمانی، هدف و حقیقت واحدی دارند، همچون کلاس‌های یک مدرسه که تحت نظارت یک مدیر است. «الْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَى رَسُولِهِ وَ الْكِتَابِ الَّذِي أَنْزَلَ مِنْ قَبْلُ» ۳- ایمان به همه پیامبران و کتاب‌های آسمانی، لازم است. آمِنُوا ... وَ مَنْ يَكْفُرْ ... فَقَدْ ضَلَّ^{۱۴۸}

*آیا بنا دارید از پیامبرتان سؤالات و درخواست‌هایی (ناجدا) بکنید، آن‌گونه که پیش‌ازین، موسی (از طرف بنی‌اسرائیل) مورد سؤال قرار گرفت، و هر کس (با این بهانه‌جویی‌ها از ایمان سرباز زند و) کفر را با ایمان مبادله کند، پس قطعاً از راه مستقیم گمراه شده است. «بقره ۱۰۸»^{۱۴۹}

نکته‌ها: باتوجه‌به آیه و آنچه از شأن نزول‌ها برمی‌آید، بعضی از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌تقاضاهای نامربوط و غیرمنطقی داشتند، مثلاً تقاضا می‌کردند برای ما نامه‌ای از سوی خداوند بیاور! و یا نهرهایی را برای ما جاری ساز و برخی دیگر همانند بنی‌اسرائیل می‌گفتند: خداوند را آشکارا به ما نشان بده تا با چشم او را ببینیم و به او ایمان بیاوریم! آوردن معجزه و اتمام حجت، برای صدق دعوت پیامبر لازم است، ولی انجام‌دادن هر درخواستی، طبق هوس و میل هر فردی که از راه می‌رسد، درست نیست. یک مهندس یا نقاش برای اثبات مهارت خویش، چند نمونه کار ارائه می‌دهد، ولی ضرورت ندارد برای هرکسی خانه‌ای بسازد یا تابلویی بکشد! بازگویی مشکلات و تاریخ انبیا، برای دل‌داری دادن به پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌است، که اگر افرادی از تو سؤال و درخواست نامعقول دارند، از انبیای پیشین نیز از همین قبیل درخواست‌ها می‌کردند.

^{۱۴۳} قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۱۶۴، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۴۴} *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ الْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَى رَسُولِهِ وَ الْكِتَابِ الَّذِي أَنْزَلَ مِنْ قَبْلُ وَ مَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَ مَلَائِكَتِهِ وَ كُتُبِهِ وَ رَسُولِهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا^{۱۴۵} . محمد، ۱۷.

^{۱۴۶} . فتح، ۴.

^{۱۴۷} . تفسیر قمی، ج ۱، ص ۳۱.

^{۱۴۸} قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۱۸۶، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۴۹} *أَمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَسْأَلُوا رَسُولَكُمْ كَمَا سُئِلَ مُوسَى مِنْ قَبْلُ وَ مَنْ يَتَّبِعِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ

پیام‌ها: ۱- از سؤالات و درخواست‌های بی‌جا بپرهیزید که گاهی زمینه‌ساز کفر است. «أَمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَسْأَلُوا ... وَ مَنْ يَتَّبِعِ الْكُفْرَ» ۲- خطراتی که پیروان دیگر ادیان را تهدید کرده، مسلمانان را نیز تهدید می‌کند. «تَسْأَلُوا رَسُولَكُمْ كَمَا سَأَلَ مُوسَى» ۳- از عاقبت و سرانجام دیگران، عبرت بگیرید. «كَمَا سَأَلَ مُوسَى» ۱۵۰
*بگو: ای مردم! اینک حق از سوی پروردگارتان به سراغ شما آمده است. پس هر کس هدایت یابد، یقیناً به سود خویش هدایت می‌یابد و هر کس گمراه شود، تنها به زیان خویش گمراه می‌شود و من بر (ایمان آوردن) شما وکیل نیستم (تا به اجبار شما را به راه حق درآورم). «یونس ۱۰۸» ۱۵۱

پیام‌ها: ۱- آنچه از سوی خداوند آمده، (مثل قرآن و تعالیم انبیا) همه حق و از شعون ربوبیت اوست. «الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ» ۲- هدف بعثت انبیا و فرستادن کتب آسمانی، تربیت تمام انسان‌هاست. یا أَيُّهَا النَّاسُ ... رَبِّكُمْ ۳- خداوند حجت را تمام کرده است و ما عذری در نپذیرفتن حق نداریم. «قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ» ۴- خداوند از هدایت یافتن ما بی‌نیاز است، سود و زیان هدایت و گمراهی تنها به خود ما باز می‌گردد. «لِنَفْسِهِ» ۵- انسان دارای اختیار است و سرنوشت هر کس به دست خود اوست، حتی انبیا هم حق اجبار مردم را ندارند. «مَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ» ۶- وظیفه انبیا، ارشاد و تبلیغ است، نه اجبار و اکراه. «مَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ» ۱۵۲
* (ای پیامبر! مردم را) با حکمت (و گفتار استوار و منطقی) و پند نیکو، به راه پروردگارت بخوان و (با مخالفان) به شیوه‌ای که نیکوتر است جدال و گفتگو کن، همانا پروردگارت به کسی که از راه او منحرف شده آگاه‌تر است و (همچنین) او هدایت‌یافتگان را بهتر می‌شناسد. «نحل ۱۲۵» ۱۵۳

* هر کس هدایت یافت، پس همانا به سود خویش هدایت یافته است و هر کس گمراه شد، تنها به زیان خویش گمراه شده است و هیچ‌کس بار گناه دیگری را به دوش نمی‌کشد و ما هرگز عذاب کننده نبوده‌ایم، مگر آنکه پیامبری بفرستیم (و اتمام حجت کنیم). «اسراء ۱۵» ۱۵۴

نکته‌ها: باتوجه به آیات ۲۵ انعام و ۱۳ عنکبوت و روایات، پیشوایان کفر و گمراهی، علاوه بر بار گناهان خود، بار گناه پیروان خود را نیز بر دوش می‌کشند، بدون آنکه از گناه پیروان، چیزی برداشته شود. زیرا اسباب گمراهی آنان را فراهم کرده‌اند.

پیام‌ها: ۱- انسان در انتخاب راه، آزاد است. مَنْ اهْتَدَى ... مَنْ ضَلَّ ۲- هدایت‌پذیری به سود خود انسان و کفر و اعراض، به زیان خود اوست؛ سود و زبانی به خدا نمی‌رسد. يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ... يَضِلُّ عَلَيْهَا ۳- هر کس، گرفتار عمل خویش است. «لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى» ۴- اول باید از مثبت‌ها سخن گفت، بعد از منفی‌ها. «مَنْ اهْتَدَى» قبل از «مَنْ ضَلَّ» آمده است. ۵- سنت خدا بر آن است که کسی یا امتی را بدون بیان و اتمام حجت، عذاب نکند. «مَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّى نَبْعَثَ رَسُولًا» و انبیا برای هدایت بشر، از ابتدای خلقت بوده‌اند. ۶- عقل، به تنهایی برای سعادت بشر کافی نیست، هدایت انبیا لازم است. «حَتَّى نَبْعَثَ رَسُولًا» ۷- لازمه آخرت، آمدن انبیاست، چون برای بازخواست شدن انسان، قبلاً باید شرح وظایفش را از طریق پیامبران دریافت کند. وَ مَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ ... ۱۵۵

۱۵۰ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۱۷۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۵۱ * قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ

۱۵۲ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۶۳۱، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۵۳ * ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

۱۵۴ * مَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَ لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى وَ مَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّى نَبْعَثَ رَسُولًا

۱۵۵ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۳۱، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

قانون دوازدهم: ریشه کن شدن جریان کفر و باطل

*و بگو: حق آمد و باطل نابود شد، همانا باطل، نابود شدنی است. «اسراء ۸۱»^{۱۵۶}

نکته‌ها: «حق»، به معنای ثابت و باقی است؛ لذا خدا و هرچه از سوی او باشد، حق است. «حق» یکی از نام‌های خداوند است. کلمه «زهوق» به معنای رفتن است. «زهق نفسه» یعنی روح از بدنش خارج شد. برای این آیه مصادیقی همچون ظهور اسلام، ورود به مدینه، فتح مکه و شکستن بت‌ها را گفته‌اند که در همه آنها باطل شکست خورده است. ولی آیه دارای مفهوم گسترده‌ای است و فنای باطل و بقای حق را نوید می‌دهد. بقای حق و نابودی باطل، یک سنت و قانون الهی است، نه پنداری و تصادفی، هرچند پیروان حق کم و طرفداران باطل زیاد باشند. چرا که حق همچون آب، ثابت و ماندگار و باطل مانند کف، ناپایدار و فانی است. «فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ»^{۱۵۷} قرآن می‌فرماید: «نَقَذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ»^{۱۵۸} ما حق را بر سر باطل می‌کوبیم و آن را نابود می‌سازیم و در این صورت است که باطل رفتنی است؛ بنابراین حق باید با قدرت و کوبنده بر باطل هجوم آورد.

پیام‌ها: ۱- پیامبر باید با قاطعیت، پیروزی نهایی حق را به مردم اعلام کند. «قُلْ جَاءَ الْحَقُّ» ۲- باید حق را به میدان آورد تا باطل از بین برود. جَاءَ ... زَهَقَ ۳- عاقبت، باطل رفتنی و نابود شدنی است و حق، باقی و پایدار. جَاءَ ... زَهَقَ (فعل ماضی نشانه قطعی بودن است). ۴- از جلوها و مانورهای باطل نباید هراسید که دوامی ندارد. «كَانَ زَهُوقًا»^{۱۵۹}

(این چنین نیست)، بلکه ما حق را بر باطل می‌کوبیم تا مغز آن را در هم بشکنند، پس بی‌درنگ، باطل محو و نابود می‌شود و وای بر شما از آنچه (خداوند را به آن) توصیف می‌کنید (و نسبت لهو و لعب و بیهوده‌کاری می‌دهید). «انبیاء ۱۸»^{۱۶۰}

نکته‌ها: کلمه «قذف» به معنای پرتاب از راه دور و با سرعت و قدرت است و کلمه «دمغ» نیز به ضربه‌ای گفته می‌شود که به سر می‌خورد و تا مغز اثر می‌گذارد. کلمه «وَيْلٌ» به معنای عذاب و هلاکت است و در جایی بکار می‌رود که مورد استحقاق هلاکت را داشته باشد.^{۱۶۱}

پیام‌ها: ۱- پیروزی حق، اراده و خواست خداوند و جلوه‌ای از هدف‌داری نظام آفرینش است. «بَلِّغْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ» ۲- برخورد حق با باطل باید تهاجمی باشد نه تدافعی. «نَقْذِفُ» ۳- سنت خداوند بر نابودی و محو باطل است. «نَقْذِفُ - فَيَدْمَغُهُ» ۴- حق بر باطل پیروز است. «فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ» ۵- محو شدن باطل با حضور حق در جبهه است. «نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ» ۶- در مبارزه علیه باطل باید سرعت، قدرت و هدف‌گیری درست مراعات شود. «نَقْذِفُ - فَيَدْمَغُهُ» ۷- باطل باید به کلی نابود شود، نه آنکه نیمه جانی داشته باشد. «فَيَدْمَغُهُ» ۸- باطل رفتنی است. «فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ» ۹- حکومت چند

^{۱۵۶}* وَ قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَ زَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا

^{۱۵۷}. رعد، ۱۷.

^{۱۵۸}. انبیاء، ۱۸.

^{۱۵۹} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۱۰۹، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۶۰}* بَلِّغْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَ لَكُمْ الْوَيْلُ يَوْمَ تُصْفَوْنَ

^{۱۶۱}. لسان العرب.

روزه باطل، بر اساس سنت مهلت دادن الهی است و عاقبت از آن متقین و اهل حق است. «فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ» ۱۰- وای بر کسانی که آفرینش را بازیچه می‌دانند. «وَلَكُمْ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ» ۱۶۲*
 *خداوند حکم کرده است که همانا من و پیامبرانم (بر کافران و منافقان) چیره خواهیم شد. همانا خداوند قدرتمند شکست‌ناپذیر است. «مجادله ۲۱»

نکته‌ها: سنت خداوند پیروزی حق بر باطل است. با آن همه تهمت‌هایی که به پیامبر زدند و با آن همه کارشکنی‌ها و مانع‌تراشی‌ها و ایجاد فتنه‌ها و جنگ‌ها، آیا تا کنون نام پیامبر اسلام و سایر انبیا بیشتر مطرح است یا مخالفانشان؟ نام حضرت ابراهیم باقی است یا نمرود؟ امام حسین علیه‌السلام عزیز است یا یزید؟ امام حسین علیه‌السلام به هدفش که رسوا کردن بنی‌امیه و دادن درس آزادگی به بشریت بود رسید، اما یزید چطور؟

سؤال: اگر حق پیروز است، پس چرا در مواردی طرفداران آن شکست می‌خورند؟
 پاسخ: اگر گفته شود فرزند نعمت است، به این معنا نیست که مشکلات دوران بارداری و زایمان، در کار نیست، بلکه مراد آن است که با تمام این مشکلات نعمت است. پیروزی حق بر باطل نیز در سایه ایمان، استقامت و اتحاد است، چنان که قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ»^{۱۶۳}، «لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^{۱۶۴} اما اگر سستی و تفرقه و نافرمانی پدیدار شد، شکست حتمی خواهد بود، «حَتَّىٰ إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ»^{۱۶۵}
 بر اساس روایات، وعده خداوند در مورد غلبه کامل حق بر باطل، در زمان ظهور امام زمان علیه‌السلام محقق خواهد شد.^{۱۶۶}

قانون سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق بر باطل

*تا (خدا) حق را استوار و باطل را نابود سازد، هر چند مجرمان خوش نداشته باشند. «انفال ۸»
نکته‌ها: این آیه، به پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و آله و مسلمانان دلداری می‌دهد که سرانجام حق پیروز و باطل نابود می‌شود. بعضی از روایات، مصداق روشن این آیه را زمان ظهور حضرت مهدی علیه‌السلام دانسته‌اند،^{۱۶۷} که با قیام آن حضرت، سلطه باطل برطرف شده و حکومت حق و عدل بر جهان حاکم می‌شود.

پیام‌ها: ۱- وعده‌های الهی به‌خاطر منافع شخصی و مادی افراد نیست، بلکه برای تحقق حق و محو باطل است. «لِيَحِقَّ الْحَقُّ» ۲- حق، ماندنی و پابرجاست، و باطل، فانی و رفتنی است. «لِيَحِقَّ الْحَقُّ وَ يَبْطُلَ الْبَاطِلُ» ۳- ترسی از عصبانیت و ناخوشایندی دشمن کافر و مجرمان نداشته باشیم، خداوند اراده خود را محقق خواهد ساخت. «وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ»^{۱۶۸}

^{۱۶۲} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۴۳۴، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۶۳} . فصلت، ۳۰.

^{۱۶۴} . آل عمران، ۱۳۹.

^{۱۶۵} . آل عمران، ۱۵۲.

^{۱۶۶} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۹، ص: ۵۲۶، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۶۷} . تفسیر نورالقلین.

^{۱۶۸} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۷۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

*و بگو: حق آمد و باطل نابود شد، همانا باطل، نابود شدنی است. «اسراء ۸۱»

نکته‌ها: «حق»، به معنای ثابت و باقی است؛ لذا خدا و هرچه از سوی او باشد، حق است. «حق» یکی از نام‌های خداوند است. کلمه «زهوق» به معنای رفتن است. «زهق نفسه» یعنی روح از بدنش خارج شد.

برای این آیه مصادیقی همچون ظهور اسلام، ورود به مدینه، فتح مکه و شکستن بت‌ها را گفته‌اند که در همه آنها باطل شکست خورده است. ولی آیه دارای مفهوم گسترده‌ای است و فنای باطل و بقای حق را نوید می‌دهد. **بقای حق و نابودی باطل، یک سنت و قانون الهی است، نه پنداری و تصادفی، هرچند پیروان حق کم و طرفداران باطل زیاد باشند.** چرا که حق همچون آب، ثابت و ماندگار و باطل مانند کف، ناپایدار و فانی است. «فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ»^{۱۶۹}

قرآن می‌فرماید: «نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ»^{۱۷۰} ما حق را بر سر باطل می‌کوبیم و آن را نابود می‌سازیم و در این صورت است که باطل رفتنی است؛ بنابراین حق باید با قدرت و کوبنده بر باطل هجوم آورد.

پیام‌ها: ۱- پیامبر باید با قاطعیت، پیروزی نهایی حق را به مردم اعلام کند. «قُلْ جَاءَ الْحَقُّ»^۲- باید حق را به میدان آورد تا باطل از بین برود. **جاء... زهق**^۳- عاقبت، باطل رفتنی و نابود شدنی است و حق، باقی و پایدار. **جاء... زهق** (فعل ماضی نشانه قطعی بودن است).^۴- از جلوه‌ها و مانورهای باطل نباید هراسید که دوامی ندارد. «كَانَ زَهُوقًا»^{۱۷۱}

قانون چهاردهم: عهد الهی به ظالمین، فاسقین، خائنین و کافرین نمی‌رسد و از آنان انتقام می‌گیرد.

ظالمین: ۱- کافر ظالم است، زیرا به خود و مقام انسانیت ظلم کرده است. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (بقره ۲۵۸) ۲- پشت کردن به حق، منطق و عقل، رسول و بینه، ظلم است و سبب خارج شدن از مدار الطاف الهی می‌گردد. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (آل عمران ۸۶) ۳- سنت خدا آن است که ظالمان را هدایت نکند. «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (جمله «لایهدی» نشانه استمرار عمل و سنت الهی است). (مائده ۵۱) ۴- توبه و بازگشت، برای مرتد بسیار مشکل است. «كَفَرُوا بَعْدَ إِيمَانِهِمْ... وَاللَّهُ لَا يَهْدِي...» (انعام ۱۴۴) ۵- کافران ناآگاه، از کفار آگاه، به هدایت نزدیک‌ترند. «جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» ۶- برخورداری از هدایت الهی و یا محروم شدن از آن، به دست خود ماست. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (توبه ۱۹) تکیه بر کفار، ظلم است. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (توبه ۱۱۹) افترا بر خدا، بزرگ‌ترین ظلم است. «فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ» (قصص ۵۱) برابر دانستن رزمندگان باایمان با دیگران، مورد توبیخ و یکی از ظلم‌های اجتماعی است. **أَجَعَلْتُمْ... كَمَنْ... جَاهِد... لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ»** (احقاف ۱۱) سوءاستفاده از مراکز مذهبی و باورهای دینی مردم، ظلم است. «الظَّالِمِينَ» هواپرستی ظلم است و هواپرستان از هدایت الهی به

^{۱۶۹} . رعد، ۱۷.

^{۱۷۰} . انبیاء، ۱۸.

^{۱۷۱} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۱۰۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

دورند. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (صف ۷) استکبار در برابر وحی و قرآن، ظلم است. استکبرتم ... الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ - ظلم، مانع بصیرت و سبب محروم شدن از الطاف الهی است. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (جمعه ۵)

ظلم بر سه نوع است: ظلم به خود، ظلم به مردم و ظلم به مکتب و از این میان، ظلم به دین و مکتب، مهم‌ترین و بزرگ‌ترین نوع ظلم است.

پیام‌ها: ۱- کسی که نه بشارت عیسی و نه معجزات پیامبر اسلام را می‌پذیرد و همه را یکسره سحر می‌داند، مرتکب بزرگ‌ترین افترا گردیده و ظالم‌ترین فرد است. «سِحْرٌ مُّبِينٌ وَ مَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى» ۲- افترا به انبیای الهی، افترا بر خداست. آنان به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌گفتند: «سِحْرٌ مُّبِينٌ»، خداوند عمل آنان را افترا بر خدا معرفی می‌کند. ۳- افترا بر خدا و دین خدا، بدترین نوع افتراست. «وَ مَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ» ۴- بزرگ‌ترین ظلم، جلوگیری از رشد و معرفت و حق‌گرایی و عبادت مردم است. «مَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ» ۵- بدترین نوع ظلم آن است که بر ظالم، اتمام حجت شده باشد و او ظلم کند و «مَنْ أَظْلَمُ ... وَ هُوَ يَدْعِي إِلَى الْإِسْلَامِ» ۶- نتیجه افترا بر خداوند، محرومیت از هدایت الهی است. «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» ۷- هدایت و ضلالت به دست خداوند است، لیکن انسان زمینه‌های آن را با اختیار و اراده خود فراهم یا نابود می‌کند. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» عمل نکردن به علم، نوعی ظلم است. «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» - دلیل محرومیت‌ها، عملکرد خود ماست. «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ»

کافرین: منت‌گذار و ریاکار، در مدار کفر و مورد تهدید است. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» (بقره ۲۶۴) انکار ولایت، نوعی کفر است. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» (مائده ۶۷) آنکه کار خود را بد بداند، شاید هدایت شود، اما آنکه زشت‌کاری‌های خود را زیبا می‌بیند، هدایت او دشوار است. زَيْنَ لَهُمْ سُوءَ أَعْمَالِهِمْ وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ (توبه ۳۷) دنیاگرایی روح و سینه انسان را برای قبول کفر، باز می‌کند و **الله لا يهدى القوم الكافرين** (نحل ۱۰۷)

فاسقین: شهادت ناحق، نشانه فسق است. «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (مائده ۱۰۸) برتری دادن مادیات بر امور معنوی، نشانه فسق است. أَحَبَّ إِلَيْكُمْ ... الْفَاسِقِينَ (مرز ایمان و فسق، رهاکردن معنویات است) گناه، محرومیت از هدایت الهی را به دنبال دارد. «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (توبه ۲۴) هدایت و ضلالت به دست خداوند است، ولی او کسی را از هدایت محروم می‌کند که به دنبال فسق و گناه باشد. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (صف ۵) کفر، مانع مغفرت، و فسق، مانع هدایت است. «كفروا، فاسقین» «وَ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (منافقون ۶)

خائنین: خائن، به نتیجه نمی‌رسد و خوش عاقبت نیست. آری! اگر ما پاک باشیم؛ «لَمْ أَخْنَهُ بِالْغَيْبِ» خداوند اجازه نمی‌دهد، ناپاکان آبروی ما را بر باد دهند. «أَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ» - از سنن الهی، عدم موفقیت خائنان و شکست و رسوایی آنان است. «أَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ» (یوسف ۵۲)

آیات دین درمانی مشکلات خانواده

ردیف	دین درمانی ۲۰ گام	در مقابل	موانع درمان	آیات مرتبط با گام‌های دین درمانی در قرآن
۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	در مقابل	خودبینی	«مائده ۱۰۵» «انعام ۹۳» «بقره ۴۴ و ۵۴ و ۸۴ و ۸۵ و ۱۸۷» «ابراهیم ۲۲» «روم ۲۸» «غافر ۱۰» «حجرات ۱۱» «نجم ۳۲» «حدید ۱۴» «تحریم ۶» «نساء ۱» «اعراف ۱۸۹»
۲	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی	در مقابل	مجادله	«قلم ۱-۴۰» «نحل ۱۲۵»
۳	تکریم مبتنی بر صداقت	در مقابل	توهین با سلطه	«اسراء ۶۲ و ۷۰» «حجرات ۱۳» «فجر ۱۵-۲۰» «یوسف ۲۱» «یس ۲۷» «حج ۱۸» «عبس ۱۱-۱۶» «انبیاء ۲۶-۲۷» «صافات ۴۲» «معارج ۳۵»
۴	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	در مقابل	پیش‌داوری	«اسراء ۳۶» «نحل ۷۸» «مؤمنون ۷۸» «انعام ۱۴۳» «اعراف ۷» «آل عمران ۶۶» «هود ۴۷-۴۶» «حج ۷۱» «نور ۱۵» «عنکبوت ۸» «لقمان ۱۵» «غافر ۴۲»
۵	خداشناسی مبتنی بر عدل الهی	در مقابل	خودخواهی	«بقره ۲۸۶» «آل عمران ۲۵» «نساء ۴۰» «لقمان ۱۶» «قیامت، ۵-۶» «سبا ۳ و ۲۲» «انبیاء ۴۷» «زلزله ۷-۸» «یونس ۶۱» «فاطر ۱۵» «رعد ۳۳» «نحل ۱۱۱»
۶	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	در مقابل	تحریر	«بقره ۷۵ و ۱۷۰» «نمل ۱۶» «مائده ۱۳ و ۴۱» «نساء ۴۶» «رعد ۳۷» «حجر ۹» «فرقان ۳۳» «ق ۴»
۷	تشویق مبتنی بر صبر	در مقابل	تحمیل با سفسطه	«نساء ۸۴ و ۹۰» «انفال ۶۵» «حافه ۳۴» «فجر ۱۸» «ماعون ۳» «غافر ۷۷» «احزاب ۳۸» «اعراف ۸۸» «آل عمران ۲۰۰»
۸	مراقبه مبتنی بر روش مناسب	در مقابل	آزمون و خطا	«احقاف ۳۰» «نساء ۱۶۹-۱۶۸» «جن ۱۶» «طه» «فتح ۲۳»
۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	در مقابل	خودباختگی	«بقره ۲۶۵ و ۳۰» «ص ۲۶» «آل عمران ۱۴۶» «انعام ۱۱۲» «اعراف ۹۴» «حج ۵۲» «مریم ۳۰ و ۴۹ و ۵۱» «مائده ۷۵»
۱۰	اصل علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	در مقابل	حدس و گمان	«علق ۱-۴» «یونس ۳۶» «یوسف ۷۶» «نحل ۷۸»
۱۱	تسهیل مبتنی بر صمیمیت	در مقابل	تهدید با سرزنش	«طه ۲۶» «کهف ۸۸» «طلاق ۴ و ۷» «شرح ۵ و ۶»
۱۲	محاسبه مبتنی بر مثبت‌گرایی	در مقابل	منفی‌گرایی	«عنکبوت ۲ و ۲۱» «جاثیه ۲۱» «محمد ۲۹» «بقره ۲۱۴» «توبه ۱۶» «انفال ۶۲» «طه ۱۵»
۱۳	خداباوری مبتنی بر اصل امامت	در مقابل	خودمحوری	«بقره ۱۱۳ و ۱۳۷ و ۱۲۴» «هود ۱۷» «فرقان ۷۴» «احقاف ۱۲» «قیامت ۵» «آل عمران ۱۵۴» «محمد ۱۴» «زمر ۶»
۱۴	اصل عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی	در مقابل	جهالت	«نساء ۳۵» «عنکبوت ۳۵ و ۴۳ و ۶۳» «بقره ۱۶۴ و ۱۷۰ و ۱۷۱» «مائده ۵۸ و ۱۰۳» «انفال ۲۲» «یونس ۴۲ و ۱۰۰» «رعد ۴» «نحل ۱۲ و ۶۷» «فرقان ۴۴» «روم ۲۴ و ۲۸» «یس ۶۸» «زمر ۴۳» «جاثیه ۵» «حجرات ۴» «حشر ۱۴»
۱۵	تأیید مبتنی بر صراحت	در مقابل	تردید با سردرگمی	«بقره ۲۳ و ۱۴۷ و ۲۸۲ و ۸۷ و ۲ و ۲۵۳» «آل عمران ۱۳ و ۶۰» «مائده ۱۱۰» «زخرف ۵۳» «نساء ۱۰۰ و ۱۲۸ و ۱۲۹» «انعام ۱۹ و ۳۷ و ۱۱۴ و ۱۶۵» «انفال ۴۲» «توبه ۴۵ و ۴۷» «یونس ۱۰۴» «هود ۱۷ و ۱۰۹ و ۱۱۰»
۱۶	معاقبه مبتنی بر اعتماد به نفس	در مقابل	هوای نفس	«فجر ۲۷-۳۰» «یوسف ۶۸» «بقره ۴۸ و ۱۲۳ و ۲۸۱» «آل عمران ۲۵ و ۳۰ و ۱۶۱ و ۱۸۵» «مائده ۳۲» «انعام ۹۸ و ۱۶۴» «یونس ۳۰ و ۵۴» «رعد ۴۲» «انبیاء ۳۵» «عنکبوت ۵۷» «زمر ۷۰» «جاثیه ۲۱» «مدثر ۳۸» «طارق ۴» «شمس ۷»
۱۷	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	در مقابل	خودنمایی	«غافر ۱۷» «قصص ۸۵» «کهف ۵۸ و ۴۸» «طه ۹۷» «انعام ۳۲ و ۹۲ و ۱۶۲» «مؤمنون ۲» «معارج ۲۳ و ۳۴» «ماعون ۵» «انفال ۳۵» «مریم ۲۶» «بقره ۱۹۷» «احزاب ۳۸» «نور ۱» «روم ۳۹» «شمس ۹» «عنکبوت ۶۴» «حدید ۲۰»
۱۸	اصل قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	در مقابل	اختلاف	«فاطر ۴۳» «نحل ۹۰» «یونس ۴۷» «سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی ص ۱۸»
۱۹	تأکید و تمرین مبتنی بر صلاحیت	در مقابل	تحقیر با سستی	«فصلت ۳۰» «بقره ۲۷» و «۱۴۳» و «۱۵۰» «نساء ۱۳۵» «واقع ۸۱»
۲۰	مراپطه مبتنی بر نگرش الهی	در مقابل	نگرش مادی	«شوری ۳۰-۳۱ و ۳۶» «آل عمران ۲۰۰» «بقره ۱۵۴» «نساء ۸۲» «جمعه ۲»

سطوح «دین درمانی مشکلات خانواده»

کمی صبر کن؛ در ادامه طی پنج سطح باید در زندگی خود و خانواده‌ات تغییر ایجاد کنی به شرط اینکه در هر سطح چهار فصل (بهار، تابستان، پاییز و زمستان) را تجربه نمایی.

من با خودم قراری الهی گذاشته‌ام که از امروز با طبیعت همراه شوم و با نگاه به آن، درخت وجودم را پرورش دهم. برای این سفر دنبال هم‌سفر می‌گردم، کسی که این سفر به دردش بخورد! هم‌سفری که در مسیر بندگی خدا باشد.

و شما کسی هستید که در مسیر سرسبز تغییر قرار گرفته و همیشه به بهتر شدن فکر می‌کنید پس با ما همراه باشید تا با هم سفر را آغاز کنیم.

در سطح یک:

بهار: بر مبنای اصل توحید، خلقت منحصر به فرمان را در استعدادها، علاقه‌ها و اهداف بررسی نماییم و خودمان را از خودبینی‌های بخشیم.

تابستان: اخلاقمان را قرآنی نموده؛ از مجادله بیهوده دوری کنیم.

پاییز: با تکریم صادقانه، از توهین، سلطه‌گری و سلطه‌پذیری پرهیز نماییم.

زمستان: با مشارطه بر مبنای دانش و اطلاعات از هرگونه پیش‌داوری و قضاوت عجولانه دوری کنیم.

در سطح دو:

بهار: خدا را بر مبنای اصل عدل بشناسیم، خودخواهی و غرور را کنار بگذاریم.

تابستان: منطق را جایگزین تحریف واقعیات نماییم.

پاییز: با صبر و حوصله به تشویق دیگران برای حل مسائل پرداخته و از سفسطه (مغلطه) برای تحمیل شرایط بر اطرافیان دوری کنیم.

زمستان: با روش مناسب دینی مراقب افکار، گفتار و رفتارمان باشیم و از آزمون و خطا پرهیز کنیم.

در سطح سه:

بهار: با الگو گرفتن از انبیاء الهی خودمان را باور کنیم و در مواجهه با مشکلات دچار خودباختگی نشویم.

تابستان: راه‌حل علمی برای درمان مشکلات جستجو نموده و از حدس و گمان خودداری کنیم.

پاییز: با تسهیل امور در یک فضای صمیمی از هرگونه تهدید و سرزنش خود و دیگران دوری نماییم.

زمستان: با مثبت‌گرایی به محاسبه اعمال و رفتار خود و دیگران پردازیم و از منفی‌گرایی بپرهیزیم.

در سطح چهار:

بهار: با اعتقاد به خدا باوری امامان شیعه که با هفت ویژگی منحصر به فرد (شهادت، اطاعت، هدایت، طهارت، وراثت، سبقت و عدالت) خدا باوری خویش را به جهانیان اثبات نموده‌اند، خدا را باور نموده و به دستوراتش عمل نماییم و از خودمحوری پرهیز کنیم.

تابستان: با مشورت عقلای فامیل و شناخته شده راه‌حل مناسبی برای مشکلات پیدا کنیم تا دچار جهل و گمراهی نشویم.

پاییز: با صراحت و روشنی خوبی‌های دیگران را تأیید نموده و با تردید در صفات مبهم خود و دیگران مثل (آدم خوب، آدم بد) دچار سردرگمی نشویم.

زمستان: با مهار نفس آماره، کنترل نفس لوّامه (وجدان) و هدایت نفس مطمئنّه اعتمادبه‌نفسمان را تقویت کنیم و گرفتار هوای نفس نشویم.

در سطح پنج:

بهار: با عمل به فروع دین برنامه خودسازی خویش را طبق برنامه زیر تنظیم نماییم و از هرگونه خودنمایی بپرهیزیم.

خودسازی فردی	خودسازی اجتماعی
* نماز برای پاکی روح و روان * روزه اعضای بدن برای پاکی جسم * خمس (سهم خدا و رسول) برای پاکی طعام (لقمه حلال) * زکات برای پاکی نعمت‌ها * حج برای پاکی دل (قلب)	* جهاد برای پاکی نفس * امر به معروف برای پاکی اعمال و رفتار * نهی از منکر برای پاکی افکار و گفتار * تولی (دوستی با دوستان خدا) برای پاکی دوستی‌ها * تبری (دوری از دشمنان خدا) برای پاکی از دشمنی‌ها

تابستان: برای حل اختلافات حل نشده به مشاور حقوقی مراجعه و به اختلافات دامن نزنیم.
 پاییز: باصلاحت بر آنچه تا کنون آموخته‌ایم تأکید و تمرین نموده؛ از سستی و تحقیر دوری گزینیم.
 زمستان: مبنای روابط خانوادگی را نگرشی الهی و معنوی قرار داده و از مادی‌گرایی بپرهیزیم.

سطوح درمان در «دین درمانی مشکلات خانواده»

سطوح	سطوح یک	سطوح دو	سطوح سه	سطوح چهار	سطوح پنج
خودشکوفایی	مراحل	خودشناسی	خودشناسی	خداآواری	خودسازی
	اصول	توحید	عدل	نبوت	امامت
	موانع	خودبینی	خودخواهی	خودباختگی	خودمحوری
شناخت	مراحل	اخلاق	منطق	علم	عقل
	اصول	مشاوره دینی	مشاوره خانواده	مشاوره تخصصی	مشاوره عقلانی
	موانع	مجادله	تحریف	حدس و گمان	جهالت
تعامل سازنده	مراحل	تکریم	تشویق	تسهیل	تأیید
	اصول	صداقت	صبر	صمیمیت	صراحت
	موانع	توهین و سلطه	تحمیل و سفسطه	تهدید و سرزنش	تردید و سردرگمی
رشد و تعالی	مراحل	مشارطه	مراقبه	محاسبه	معاقبه
	اصول	دانش و اطلاعات	روش مناسب	مثبت‌گرایی	اعتمادبه‌نفس
	موانع	پیش‌داوری	آزمون‌وخطا	منفی‌گرایی	هوای نفس

ساختار زندگی بشر در نظام هستی

عناصر تشکیل دهنده جهان مادی	هوا	آتش	خاک	آب
تناسب نیازهای اصلی انسان	لباس	غذا	مسکن	آب
تناسب مناطق جغرافیایی	معتدل	بیابانی	کوهستانی	ساحلی
تناسب فصل‌ها	بهار	تابستان	پائیز	زمستان
تناسب شرایط درخت‌ها	شکوفایی	میوه دادن	برگریزان	استراحت
تناسب مزه‌ها	شیرین	تلخی، شوری، تندی	ترشی	بی مزه و گس
تناسب اسباب چهارگانه	سبب مادی	سبب فاعلی	سبب صوری	سبب نهائی
تناسب طبایع انسان	دموی	صفاوی	سوداوی	بلغمی
تناسب مزاج‌های انسان	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر
تناسب رفتار انسان	اجتماعی	مدیریتی	منطقی	عاطفی
تناسب دوران عمر انسان	کودکی و نوجوانی	جوانی	میان سالی	پیری
تناسب ساعات شبانه‌روز	صبح	ظهر	عصر	شب
تناسب فصول درمان	خودشکوفایی	شناخت	تعامل سازنده	رشد و تعالی
تناسب سطح یک	خودشناسی با اصل توحید	اخلاق با مشاوره دینی	تکریم با صداقت	مشارطه با دانش و اطلاعات
تناسب سطح دو	خداشناسی با اصل عدل	منطق با مشاوره خانواده	تشویق با صبر	مراقبه با روش مناسب
تناسب سطح سه	خودباوری با اصل نبوت	علم با مشاوره تخصصی	تسهیل با صمیمیت	محاسبه با مثبت گرایی
تناسب سطح چهار	خداباوری با اصل امامت	عقل با مشاوره عقلانی	تأیید با صراحت	معاقبه با اعتمادبه‌نفس
تناسب سطح پنج	خودسازی با اصل معاد	قانون با مشاوره حقوقی	تأکید با صلابت	مربطه با نگرش الهی

فرایند درمان در «دین درمانی مشکلات خانواده»

- ۱) «دین درمانی مشکلات خانواده» دارای ۲۰ مرحله مبتنی بر ۲۰ اصل در مقابل موانع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد است که تحت عنوان ۲۰ گام نامیده می‌شود. (مشاهده جداول فوق)
- ۲) برای تسهیل امر یادگیری بهتر است مفاهیم «دین درمانی» را در چهارفصل خودشکوفایی، شناخت، تعامل سازنده و رشد و تعالی آموزش دهیم.
- ۳) تمام سطوح، محورها و گام‌های دین درمانی به صورت دوسویه آمده است و این امکان را فراهم می‌آورد تا بتوانید با توجه به مصادیق و واقعیت‌های موجود؛ خود و خانواده را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای ارزیابی نمایید.
- ۴) از نظر اسلام انسان اجازه ندارد گناهان (کوچک یا بزرگ) خود را در مقابل دیگران بازگو کند و اسرار خود را فاش نماید. از نظر اسلام آبروی انسان‌ها آن قدر با ارزش است که اعتراف به گناه تنها باید در پیشگاه پروردگار متعال آن هم به جهت توبه و در خواست بخشش باشد. انسان با اعتراف به گناه نزد خداوند نه تنها آبرو و ارزش خود را از دست نمی‌دهد بلکه کسب ارزش و آبرو می‌کند. این ویژگی مخصوص خداوند است اما غیر خداوند هر چند رازدار باشند و نزد دیگران گناهان اشخاص را افشا نکنند، توانایی برگشت دادن ارزش و آبروی از دست رفته (که در اثر اعتراف نزد آنان به وجود آمده بود) را ندارند تا چه رسد به زیاد نمودن آن.
- ۵) اعتراف ما در مقابل بنده خدا گناه نیست مگر آنکه سبب تحقیر و ذلت فرد گردد، مثلاً انسانی مرتکب گناهی شده است به اشتباه خود پی برده است و به این اشتباه خود که حق الناس است و باید حلالیت بطلبد مثل غیبت یا تلف کردن مال و... در نزد دیگران اعتراف می‌کند. اما در غیر این صورت مجاز به اعتراف به گناه نیست چون از نظر اسلام انسان اجازه ندارد گناهان (کوچک یا بزرگ) خود را در مقابل دیگران بازگو کند و اسرار خود را فاش نماید.
- ۶) لذا پیشنهاد نویسنده این است که مراجعین محترم پس از ارزیابی جایگاه واقعی خود که از طریق معدل نظرات اعضای خانواده به دست می‌آید. خودشان با مطالعه ترجمه قرآن، نهج البلاغه و کتاب‌های دینی معتبر و رعایت اولویت‌های سطوح، گام‌ها، اصول و مراحل دین درمانی مندرج در این مجموعه نسبت به درمان خود اقدام و در صورت بروز هرگونه ابهام و پرسش فقط از مشاور امین خودتان کمک بگیرید.
- ۷) تأکید می‌کنم نقش مشاور در «دین درمانی» معرفی تکنیک‌ها، روش‌ها، مدل‌ها و منابع علمی و انسانی معتبر به مراجع برای حل مشکلات است و فقط بنا به درخواست مراجع می‌تواند برای ورود به اسرار زندگی و درمان اقدام نماید.
- ۸) در ساختار «دین درمانی» ارجاع به مشاور متخصص هر رشته حرف اول را می‌زند.
- ۹) ارجاع به متخصصین بعد از تکمیل و بررسی «دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر» و به تشخیص و تصمیم مشترک مشاور و مراجع صورت می‌گیرد.

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 (خودواقعی)^{۱۷۲} شما را در عرصه‌های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه‌ریزی و تصمیمات آینده (خود ایدآل)^{۱۷۳} شماست لذا باید در هر ردیف یکی از اعداد ۹-۱ را انتخاب و به خود یا دیگران (خودتصوری)^{۱۷۴} نمره دهید.

در تهیه و تنظیم این دفترچه 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 شما است. 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 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.
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 نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره \bigcirc (برای خانم‌ها) یا مربع \square (برای آقایان) یا مثلث \triangle (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 دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت شود.
۶. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطر به سطر، گام‌به‌گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.
۷. 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.

^{۱۷۲} «خود واقعی» برداشتی است که شما از خودتان دارید و در واقع عملکرد شما را از دیدگاه خودتان نشان می‌دهد.

^{۱۷۳} «خود ایدآل» نشان دهنده آن است که شما آرزو دارید چگونه باشید.

^{۱۷۴} «خودتصوری» برداشتی است که شما از رفتار دیگران دارید و برعکس دیگران از عملکرد شما دارند و در جداول این مجموعه به شما نمره می‌دهند.

۸. 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.

۹. 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.

۱۰. 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

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

پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر

ردیف	موانع رشد و تعالی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و تعالی	ردیف
۱	هنوز خود را به اندازه کافی نمی شناسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از خود شناخت کامل دارم.	۱
۲	دچار خودکم بینی یا خودبزرگ بینی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودم را آنگونه که هستم می بینم.	۲
۳	در شکوفایی استعدادهایم کوتاهی نموده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استعدادهایم را شکوفا نموده ام.	۳
۴	به علائقم دست نیافته ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به علائقم دست یافته ام.	۴
۵	به اهدافم نرسیده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اهدافم رسیده ام.	۵
۶	به توحید اعتقاد ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به توحید اعتقاد دارم.	۶
۷	اعتقاد ندارم که خدا همه را واحد و منحصر به فرد خلق کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارم که خداوند آخدا بی همتا همه را واحد و منحصر به فرد خلق کرده است.	۷
۸	هیچ تفاوت فردی در اعضای خانواده نمی بینم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به تفاوت های فردی در خانواده توجه دارم.	۸
۹	هیچ اطلاعی از نوع مزاج، رفتار و شخصیت اعضای خانواده ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از نوع مزاج، رفتار و شخصیت اعضای خانواده اطلاع دارم.	۹
۱۰	بدی دیگران را با بدی پاسخ می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدی دیگران را با خوبی پاسخ می دهم.	۱۰
۱۱	از اخلاق فردی خوبی برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق فردی خوبی برخوردارم.	۱۱
۱۲	از اخلاق اجتماعی خوبی برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق اجتماعی خوبی برخوردارم.	۱۲
۱۳	از اخلاق الهی برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق الهی برخوردارم.	۱۳
۱۴	برای حل مشکلات به مشاور دینی مراجعه نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مشکلات به مشاور دینی مراجعه می کنم.	۱۴

۱۵	مؤذبانہ حرف می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	مؤذبانہ حرف می‌زنم.
۱۶	متواضعانه رفتار نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	متواضعانه رفتار می‌کنم.
۱۷	اخلاقم شبیه اخلاق اولیاء خدا نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	اخلاقم شبیه اخلاق اولیاء خداست.
۱۸	به خود و دیگران احترام نمی‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	به خود و دیگران احترام می‌گذارم.
۱۹	به دیگران توهین می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	به دیگران توهین نمی‌کنم.
۲۰	به خودم احترام نمی‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	به خودم احترام می‌گذارم.
۲۱	به دیگران احترام نمی‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	به دیگران احترام می‌گذارم.
۲۲	مورد احترام دیگران نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	مورد احترام دیگران هستم.
۲۳	راست‌گو و درستکار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	راست‌گو و درستکارم.
۲۴	سلطه‌گر یا سلطه‌پذیر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	سلطه‌گر یا سلطه‌پذیر نیستم.
۲۵	با صداقت حرف نمی‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	با صداقت حرف می‌زنم.
۲۶	با صداقت رفتار نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	با صداقت رفتار می‌کنم.
۲۷	برای رشد و تعالی خود و خانواده تلاش نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	برای رشد و تعالی خود و خانواده تلاش می‌کنم.
۲۸	شنونده احساسات، انتقادات و پیشنهادهای اعضای خانواده نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	شنونده احساسات، انتقادات و پیشنهادهای اعضای خانواده هستم.
۲۹	رفتارها را بی‌توجه به نوع مزاج و شخصیت ارزیابی و قضاوت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	رفتارها را با توجه به نوع مزاج و شخصیت ارزیابی و قضاوت می‌کنم.
۳۰	در تصمیمات با سایر اعضای خانواده همدلی و همراهی نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	در تصمیمات با سایر اعضای خانواده همدلی و همراهی می‌کنم.
۳۱	دچار پیش‌داوری و قضاوت عجولانه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	بر اساس دانش و اطلاعات عهد و پیمان بسته و طبق قرارداد عمل می‌کنم.
۳۲	بر اساس شنیده‌ها قضاوت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	شنونده فعال و خوبی برای هیجان‌ات دیگران هستم.
۳۳	بر اساس آنچه دیده‌ام قضاوت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	بیننده فعال و خوبی برای مشاهده واقعیت‌های زندگی هستم.
۳۴	احساساتی قضاوت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	بر اساس واقعیت‌ها نظر می‌دهم.
۳۵	دچار خودخواهی و غرور هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	دچار خودخواهی و غرور نیستم.
۳۶	خدا را نمی‌شناسم و به عادل بودن او اعتقاد ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	خدا را می‌شناسم و به عادل بودن او اعتقاد دارم.
۳۷	از قهر و غضب الهی نمی‌ترسم و از رحمت الهی ناامیدم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	از قهر و غضب الهی می‌ترسم و به رحمت الهی امیدوارم.
۳۸	خودم را حلال اصلی مشکلات می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	خدا را حلال اصلی مشکلات می‌دانم.
۳۹	در بهره‌بردن از نعمت‌های خدا بدون عمل صالح تلاش می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	در بهره‌بردن از نعمت‌های خدا با عمل صالح تلاش می‌کنم.
۴۰	عدالت را رعایت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	عدالت را رعایت می‌کنم.
۴۱	به عدالت خداوند در خلقت انسان‌ها اعتقاد ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	به عدالت خداوند در خلقت انسان‌ها اعتقاد دارم.
۴۲	به عدالت خدا در اداره نظام هستی اعتقاد ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	به عدالت خدا در اداره نظام هستی اعتقاد دارم.
۴۳	به عدالت خدا در سرنوشت انسان‌ها اعتقاد ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	به عدالت خدا در سرنوشت انسان‌ها اعتقاد دارم.
۴۴	گفتار و رفتارم غیر منطقی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	گفتار و رفتارم منطقی است.

۴۵	واقعیت‌ها و اتفاقات زندگی را به نفع خودم تخریف نموده و تغییر نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقعیت‌ها و اتفاقات زندگی را به نفع خودم تخریف نموده و تغییر نمی‌دهم.	۴۵
۴۶	در کارهای روزمره غیر منطقی عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در کارهای روزمره غیر منطقی عمل می‌کنم.	۴۶
۴۷	از روش‌های غیر منطقی برای حل مشکلات استفاده می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روش‌های مختلف منطقی برای حل مشکلات استفاده می‌کنم.	۴۷
۴۸	در حل مشکلات خانواده از محاسبات ریاضی استفاده نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات خانواده از محاسبات ریاضی استفاده می‌کنم (جدول هزینه-فایده).	۴۸
۴۹	برای حل مشکلات به مشاور خانواده مراجعه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مشکلات به مشاور خانواده مراجعه می‌کنم.	۴۹
۵۰	برای تصمیم منطقی نیاز به مشورت ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای تصمیم منطقی با افراد باتجربه مشورت می‌کنم.	۵۰
۵۱	در تصمیم‌گیری‌ها قاطعانه عمل نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم‌گیری‌ها قاطعانه عمل می‌کنم.	۵۱
۵۲	در اجرای تصمیمات به توان خود اعتماد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در اجرای تصمیمات بر خدا توکل می‌کنم.	۵۲
۵۳	نمی‌توانم دیگران را تشویق به عمل خیر کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کنم.	۵۳
۵۴	نمی‌توانم دیگران را تشویق به خوبی‌ها کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با زبان نرم دیگران را تشویق به خوبی‌ها می‌کنم.	۵۴
۵۵	با پیام‌های کتبی دیگران را تشویق به عمل خیر نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با پیام‌های کتبی دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کنم.	۵۵
۵۶	با رفتارم دیگران را تشویق به عمل خیر نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با رفتارم دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کنم.	۵۶
۵۷	حاصله تشویق دیگران به امر خیر را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با صبر و حوصله دیگران را تشویق به امر خیر می‌کنم.	۵۷
۵۸	با سفسطه و مغلطه، باید‌ها و نیاید‌های خودم را به دیگران تحمیل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دیگران را به پذیرش نظرات خود مجبور نمی کنم	۵۸
۵۹	در برابر گناه بی‌صبرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در برابر گناه صبر می‌کنم.	۵۹
۶۰	در سختی‌ها صبور نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در سختی‌ها صبورم.	۶۰
۶۱	به دستورات خدا عمل نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دستورات خدا عمل می‌کنم.	۶۱
۶۲	اهل مراقبه و خودکنترلی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل مراقبه و خودکنترلی هستم.	۶۲
۶۳	مراقب افکار و گفتارم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب افکار و گفتارم هستم.	۶۳
۶۴	مراقب رفتار و عاداتم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب رفتار و عاداتم هستم.	۶۴
۶۵	مراقب شخصیت و سرنوشتم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب شخصیت و سرنوشتم هستم.	۶۵
۶۶	روش‌هایی که برای حل مشکلات استفاده می‌کنم نامناسب است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روش‌های مناسب برای حل مشکلات استفاده می‌کنم.	۶۶
۶۷	اغلب کارهایم را با آزمون و خطا پیش می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایم را با آزمون و خطا پیش نمی‌برم.	۶۷
۶۸	فرصت تخلیه هیجانات را به دیگران نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرصت تخلیه هیجانات را به دیگران می‌دهم.	۶۸
۶۹	نمی‌توانم صفات پسندیده دیگران را بازگو کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات پسندیده دیگران را بازگو می‌کنم.	۶۹
۷۰	از فضائل اخلاقی برخوردار نیستم. و نمی‌توانم الگوی دیگران باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از فضائل اخلاقی برخوردارم. و می‌توانم الگوی دیگران باشم.	۷۰
۷۱	خودم را باور ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودم را باور دارم.	۷۱
۷۲	در عقل و اراده و ایمان ضعیفم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای عقل و اراده و ایمانم.	۷۲
۷۳	با گناهان زیادم قابلیت تغییر ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با انجام عمل صالح قابلیت تغییر دارم.	۷۳
۷۴	نمی‌توانم برای یک زندگی پاک، اثرگذار و اثرپذیر باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می‌توانم برای یک زندگی پاک، اثرگذار و اثرپذیر باشم.	۷۴

۷۵	به نیوت اعتقاد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷۵	به نیوت اعتقاد دارم.
۷۶	هیچ اراده و اختیاری برای حق طلبی (حق جویی و کشف حقیقت) ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷۶	دارای اراده و اختیار برای حق طلبی (حق جویی و کشف حقیقت) هستم.
۷۷	هیچ لیاقت و شایستگی برای قبول مسئولیت خود نمی بینم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷۷	دارای لیاقت و شایستگی برای قبول مسئولیت هستم.
۷۸	در مسیر خودشکوفایی دچار خودباختگی مادی و معنوی می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷۸	در مسیر خودشکوفایی دچار خودباختگی مادی و معنوی نمی شوم.
۷۹	به روش های علمی برای حل مشکلات اهمیت نمی دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷۹	به روش های علمی برای حل مشکلات اهمیت می دهم.
۸۰	بر اساس نظریه های علمی اقدام نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۰	بر اساس نظریه های علمی اقدام می کنم.
۸۱	از الگوهای عملی برای حل مشکلات خانواده استفاده نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۱	از الگوهای عملی برای حل مشکلات خانواده استفاده می کنم.
۸۲	از حکمتهای الهی برای حل مشکلات خانواده استفاده نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۲	از حکمتهای کتب الهی برای حل مشکلات خانواده استفاده می کنم.
۸۳	اعتقادی به مشاوره تخصصی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۳	برای حل مشکلات خیلی حاد به مشاوره تخصصی مراجعه می کنم.
۸۴	نیازهای جسمی اعضای خانواده زیاد اهمیت ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۴	بر اساس نیازهای جسمی اعضای خانواده عمل می کنم.
۸۵	نیازهای روانی اعضای خانواده قابل توجه نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۵	بر اساس نیازهای روانی اعضای خانواده عمل می کنم.
۸۶	نیازهای اجتماعی اعضای خانواده تمامی ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۶	بر اساس نیازهای اجتماعی اعضای خانواده عمل می کنم.
۸۷	حدس و گمان برای هر عملی لازم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۷	بر اساس حدس و گمان عمل نمی کنم.
۸۸	تسهیل کردن و آسان گرفتن به حل مشکلات کمک نمی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۸	تسهیل گر و آسان کننده حل مشکلاتم.
۸۹	برای تسریع در حل مشکلات تهدید ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸۹	برای تسریع در حل مشکلات تهدید نمی کنم.
۹۰	ساده سازی مشکلات برایم بی معنا است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۰	نسبت به ساده سازی مشکلات اقدام می کنم.
۹۱	اولویت بندی مشکلات امکانپذیر نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۱	نسبت به اولویت بندی مشکلات اقدام می کنم.
۹۲	حرکت گام به گام حل مشکلات خسته کننده و بیهوده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۲	نسبت به حرکت گام به گام حل مشکلات اقدام می کنم.
۹۳	با سایر اعضای خانواده زیاد صمیمی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۳	با سایر اعضای خانواده صمیمی هستم.
۹۴	اهل سرزنش کردن دیگران هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۴	اهل سرزنش کردن دیگران نیستم.
۹۵	خیر و شر اعضای خانواده به خودشان مربوط است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۵	خیر خواه سایر اعضای خانواده هستم.
۹۶	بین اعضای خانواده رازی وجود ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۶	رازدار سایر اعضای خانواده هستم.
۹۷	پوشیدن خطاها اوضاع را بدتر می کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۷	خطاپوش سایر اعضای خانواده است.
۹۸	محاسبه اعمال روزانه سخت و نشدنی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۸	اعمال روزانه خویش را محاسبه می کنم.
۹۹	افکار روزانه ام قابل محاسبه نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۹	افکار روزانه خویش را محاسبه می کنم.
۱۰۰	گفتار روزانه ام قابل محاسبه نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۰	گفتار روزانه خویش را محاسبه می کنم.
۱۰۱	محاسبه عبادات روزانه مقدور نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۱	عبادات روزانه خویش را محاسبه می کنم.
۱۰۲	کارهای مثبت روزانه خود را محاسبه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۲	کارهای مثبت روزانه خود را محاسبه می کنم.
۱۰۳	منفی گرا هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۳	مثبت گرا هستم.

۱۰۴	در محاسبات به افکار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در محاسبات به افکار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کنم.
۱۰۵	در محاسبات به گفتار منفی اعضای خانواده توجه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در محاسبات به گفتار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کنم.
۱۰۶	در محاسبات به رفتار منفی اعضای خانواده توجه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در محاسبات به رفتار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کنم.
۱۰۷	فقط خودم را باور دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خدا را باور دارم.
۱۰۸	در حل مشکلات به تشخیص خودم عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات به دستورات خدا عمل می‌کنم.
۱۰۹	هدایت اعضای خانواده را خودم بر عهده می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خدا را مالک دل‌ها می‌دانم و هدایت اعضای خانواده را از خدا درخواست می‌کنم.
۱۱۰	در سختی‌ها و گرفتاری‌ها در افکار خودم غرق می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در سختی‌ها و گرفتاری‌ها با خدا راز و نیاز می‌کنم.
۱۱۱	اعتقادی به امامت امامان شیعه ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به امامت امامان شیعه اعتقاد دارم.
۱۱۲	بجز خدا از دیگران هم اطاعت می‌کنم و می‌ترسم اگر فقط از خدا اطاعت کنم گشته شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فقط از خدا اطاعت می‌کنم و حاضریم جانم را در راه خدا فدا کنیم.
۱۱۳	هدایت دیگران به سوی خدا وظیفه من نیست و پرهیز از هرگونه پلیدی دشوار است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دیگران را به سوی خدا هدایت و از هرگونه پلیدی پرهیز می‌کنم.
۱۱۴	رفتارم شبیه امامان معصوم شیعه نیست و در کارهای خیر بر دیگران سبقت نمی‌گیرم و گاهی به دیگران ظلم می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتارم شبیه امامان معصوم شیعه است و در کارهای خیر بر دیگران سبقت می‌گیرم و در برخورد با دیگران عادلیم.
۱۱۵	خودم محور و خودرأی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودم محور و خودرأی نیستم.
۱۱۶	از عقل خود و دیگران در حل مشکلات بهره نمی‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از عقل خود و دیگران در حل مشکلات بهره می‌برم.
۱۱۷	نیکی کنندگان به خود را دوست داشته و بدی کنندگان به خود را دشمن می‌دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از نیکی کنندگان به خود تشکر می‌کنم و بدی کنندگان به خود را می‌بخشم.
۱۱۸	به یادگیری اطلاعاتی که در محیطم وجود دارد، نمی‌پردازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به یادگیری اطلاعاتی که در محیطم وجود دارد، می‌پردازم.
۱۱۹	در مدیریت اقتصاد خانواده از جدول هزینه - فایده استفاده نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مدیریت اقتصاد خانواده از جدول هزینه - فایده استفاده می‌کنم.
۱۲۰	در حل مشکلات با عقلای فامیل مشورت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات با عقلای فامیل مشورت می‌کنم.
۱۲۱	با تعیین داور از بین عقلای فامیل برای حل مشکلات خانواده موافق نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با تعیین داور از بین عقلای فامیل برای حل مشکلات خانواده موافقم.
۱۲۲	موافق نیستم تا در حضور عقلای فامیل مشکلات خانواده مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موافقم تا در حضور عقلای فامیل مشکلات خانواده مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.
۱۲۳	داوری عقلای فامیل را در تحکیم خانواده مؤثر نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	داوری عقلای فامیل را در تحکیم خانواده مؤثر می‌دانم.
۱۲۴	دچار جهل و گمراهی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دچار جهل و گمراهی نیستم.
۱۲۵	گفتار دیگران را تأیید نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گفتار دیگران را تأیید می‌کنم.
۱۲۶	در ریشه یابی مشکلات خانواده ضعیفم؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در ریشه یابی مشکلات خانواده مهارت دارم؟
۱۲۷	رفتار دیگران را تأیید نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتار دیگران را تأیید می‌کنم.
۱۲۸	در حل مشکلات خانواده کمکی از من ساخته نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات خانواده کمک‌رسان و یاریگر دیگرانم.
۱۲۹	در تأیید دیگران دچار تردید می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تأیید دیگران دچار تردید نمی‌شوم.

۱۳۰	با صراحت و روشنی کارهای خوب را تأیید می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۰	با صراحت و روشنی کارهای خوب را تأیید می‌کنم.
۱۳۱	برای آینده زندگی‌ام اهداف مشخص و روشنی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۱	برای آینده زندگی‌ام اهداف مشخص و روشنی دارم.
۱۳۲	برای رسیدن به اهدافم برنامه‌ریزی روشن و صریح ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۲	برای رسیدن به اهدافم برنامه‌ریزی روشن و صریح دارم.
۱۳۳	طبق برنامه مشخص و روشن عمل نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۳	طبق برنامه مشخص و روشن عمل می‌کنم.
۱۳۴	در اهداف و برنامه‌ها دچار سردرگمی نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۴	در اهداف و برنامه‌ها دچار سردرگمی نمی‌شوم.
۱۳۵	خود و دیگران را مورد عتاب و خطاب سازنده قرار نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۵	در عتاب و خطاب به خود و دیگران بیشتر جنبه های مثبت را در نظر می‌گیرم.
۱۳۶	در مهار نفس اماره و شناخت بدی‌ها موفق نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۶	در مهار نفس اماره و شناخت بدی‌ها موفقم.
۱۳۷	با کمک نفس لوامه از رفتارهای بد پرهیز نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۷	با کمک نفس لوامه از رفتارهای بد پرهیز می‌کنم.
۱۳۸	از ایمان، تقوا و نماز در هدایت نفس کمک نمی‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۸	با کمک ایمان، تقوا و نماز در هدایت نفس موفقم.
۱۳۹	از اعتماد به نفس بالایی برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳۹	از اعتماد به نفس بالایی برخوردارم.
۱۴۰	وقتی اشتباه می‌کنم از خدا دور می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۰	وقتی اشتباه می‌کنم سریع به پروردگار خویش بازمی‌گردم.
۱۴۱	کارها را بیشتر برای رضای خلق انجام می‌دهم نه رضای خدا.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۱	به دنبال جلب رضای الهی‌ام و کارها را فقط برای رضای خدا انجام می‌دهم.
۱۴۲	توفیق بندگی خدا را پیدا نکرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۲	توفیق بندگی خدا را پیدا کرده‌ام.
۱۴۳	از هوای نفسم بی‌روی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۳	از هوای نفسم بی‌روی نمی‌کنم.
۱۴۴	در انجام واجبات دینی و ترک محرّمات ضعیفم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۴	نسبت به خودسازی بر اساس انجام واجبات دینی و ترک محرّمات اقدام نموده‌ام.
۱۴۵	اهل نماز، روزه و خمس، زکات و حج نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۵	اهل نماز، روزه و خمس، زکات و حجم.
۱۴۶	جهاد و امر به معروف و نهی از منکر نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۶	جهاد و امر به معروف و نهی از منکر می‌کنم.
۱۴۷	با دوستان خدا دوستی نمی‌کنم و از دشمنان خدا دوری نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۷	با دوستان خدا دوستی می‌کنم و از دشمنان خدا دوری می‌کنم.
۱۴۸	اعتقادی به معاد روز قیامت ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۸	به معاد روز قیامت اعتقاد دارم.
۱۴۹	اعتقادی به جزا و پاداش روز قیامت ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴۹	به جزا و پاداش روز قیامت اعتقاد دارم.
۱۵۰	اعتقاد دارم تمام اعمال و رفتار انسان مورد حساب و کتاب دقیق قرار نخواهد گرفت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۰	اعتقاد دارم تمام اعمال و رفتار انسان مورد حساب و کتاب دقیق قرار خواهد گرفت.
۱۵۱	اعتقاد دارم روز قیامت نسبت به اعمالم حسرت خواهم خورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۱	اعتقاد دارم روز قیامت نسبت به اعمالم حسرت نخواهم خورد.
۱۵۲	دوست دارم که اعمال و رفتارم دیده شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۲	اعمال و رفتارم جنبه خودنمایی ندارد.
۱۵۳	اغلب قانون را رعایت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۳	به قانون احترام می‌گذارم.
۱۵۴	بهداشت را رعایت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۴	بهداشت را رعایت می‌کنم.
۱۵۵	قوانین درون خانواده را قبول ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۵	قوانین درون خانواده را رعایت می‌کنم.
۱۵۶	قوانین اجتماعی را مانع رشد خودم می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۶	قوانین اجتماعی را رعایت می‌کنم.
۱۵۷	برای حل اختلافات به مشاور حقوقی مراجعه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۷	برای حل اختلافات به مشاور حقوقی مراجعه می‌کنم.
۱۵۸	اغلب به نفس خودم ظلم و ستم می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۸	به نفس خودم ظلم و ستم نمی‌کنم.
۱۵۹	نسبت به رعایت حق الناس مقید نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵۹	نسبت به رعایت حق الناس مقیدم.

۱۶۰	به احکام الهی عمل نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۰	به احکام الهی عمل می‌کنم.
۱۶۱	به اختلافات خانوادگی دامن می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۱	هرگز باعث اختلافات خانوادگی نمی‌شوم.
۱۶۲	اعتقادی به آموزش، راهنمایی و مشاوره خانواده ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۲	بر آموزش، راهنمایی و مشاوره خانواده تأکید می‌کنم.
۱۶۳	در کارگاه‌های آموزشی شرکت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۳	در کارگاه‌های آموزشی شرکت می‌کنم.
۱۶۴	در کارها با اعضای خانواده مشورت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۴	در کارها با اعضای خانواده مشورت می‌کنم.
۱۶۵	در پیشبرد کارها از راهنمایی بزرگ‌ترها و افراد متخصص استفاده نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۵	در پیشبرد کارها از راهنمایی بزرگ‌ترها و افراد متخصص استفاده می‌کنم.
۱۶۶	باعث تحقیر خود و دیگران می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۶	خود و دیگران را تحقیر نمی‌کنم.
۱۶۷	در تعامل سازنده با خانواده، مقاوم و ثابت قدم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۷	در تعامل سازنده با خانواده، مقاوم و ثابت قدمم.
۱۶۸	به دنبال روشن شدن حقایق نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۸	به دنبال روشن شدن حقایقم.
۱۶۹	اگر گفتن حق به ضرر باشد نمی‌گویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶۹	حق را می‌گویم حتی اگر به ضرر باشد.
۱۷۰	ایستادگی و مقاومت در راه حق سخت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۰	در راه حق ایستادگی و مقاومت می‌کنم.
۱۷۱	در تعامل سازنده با خانواده دچار سستی می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۱	در تعامل سازنده با خانواده سستی نمی‌کنم.
۱۷۲	حفظ روابطم با خانواده ممکن نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۲	روابطم را با خانواده حفظ می‌کنم.
۱۷۳	تبعیت از حق در روابط خانوادگی یک رؤیاست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۳	در روابط خانوادگی از حق تبعیت می‌کنم.
۱۷۴	مداومت بر عمل به حق در روابط خانوادگی تقریباً غیرممکن است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۴	در روابط خانوادگی بر عمل به حق مداومت می‌کنم.
۱۷۵	مواظبت بر حفظ روابط خانوادگی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۵	حفظ روابط خانوادگی مهم‌ترین اصل زندگی است.
۱۷۶	زندگی خانوادگی بدون نگاه مادی امکان ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۶	نگرش معنوی و الهی به زندگی خانوادگی دارم.
۱۷۷	هرگز عاقلانه انتخاب نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۷	همیشه عاقلانه انتخاب می‌کنم.
۱۷۸	گرایش به احکام الهی ندارم و برای حل مشکلات از این احکام استفاده نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۸	برای حل مشکلات به احکام الهی مراجعه می‌کنم.
۱۷۹	عملاً زندگی سالم و استناداری ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷۹	عملاً راضی به رضای الهی ام و به نظرم زندگی سالم و استناداری دارم.
۱۸۰	به نظر من زندگی خانوادگی بستگی به دنیای مادی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸۰	به نظر من اگر ما برای آخرت تلاش کنیم دنیای ما هم درست می‌شود.

جمع امتیازات پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر اعضای خانواده

ردیف	نام	جمع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											

محورهای دین درمانی مشکلات خانواده

- محور ۱- راه‌های الهی در مقابل راه‌های غیر الهی
 محور ۲- هدایت‌یافتگان در مقابل غضب‌شدگان
 محور ۳- نشانه‌های صالحین در مقابل نشانه‌های خاسرین (خُسران کنندگان)
 محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی
 محور ۵- گام‌های خدایی و مراحل عشق الهی در مقابل گام‌های شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین
 محور ۶- مسیر سعادت و خوشبختی در مقابل مسیر شقاوت و بدبختی
 محور ۷- آثار سعادت و خوشبختی در مقابل آثار شقاوت و بدبختی
 محور ۸- شاخصه‌های اصلی نظام خانواده در مقابل عوامل ازهم‌پاشیدگی نظام خانواده
 محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا در مقابل موانع عمل به کتاب خدا

محور ۱- راه‌های الهی در مقابل راه‌های غیر الهی

در جدول زیر ۹ طریق برای راه‌های الهی و ۹ طریق برای راه‌های غیر الهی معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین درجه ۱ تا درجه ۹ مشخص نموده و در پایان جمع محاسبه نمایید.

محور ۱	راه‌های الهی ^{۱۷۵}	راه‌های غیر الهی	محور ۱
۱	راه خدا	راه‌های خودساخته	۱
۲	راه کتاب خداوند	راه انتظارات و هوس‌های مردم	۲
۳	راه توکل و تکیه بر خدا	راه وسوسه‌های شیطان	۳
۴	راه انبیاء الهی	راه طاغوت‌ها	۴
۵	راه اولیاء خدا	راه نیاکان و پیشینیان	۵
۶	راه فطرت سالم	راه محیط‌های آلوده گناه	۶
۷	صراط مستقیم	راه انحراف به چپ و راست	۷
۸	میانه‌روی و اعتدال	افراط و تفریط	۸
۹	بندگی خدا و خدمت به خلق	خود را همه‌کاره و فعال‌مایشاء دانستن	۹
جمع			جمع

^{۱۷۵}تفسیر نور، ج ۱، ص: ۳۵

محور ۲- هدایت یافتگان در مقابل غضب شدگان

در جدول زیر ۹ الگو و نشانه برای هدایت یافتگان و ۹ الگو و نشانه برای غضب شدگان 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.

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

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

در جدول زیر ۹ نشانه برای صالحین و ۹ نشانه برای خسران کنندگان 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.

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

محور ۴- نور و روشنایی در مقابل ظلمات و تاریکی

در جدول زیر ۹ هدف برای دوران مختلف زندگی تحت عنوان نور و روشنایی در مقابل ۹ نشانه بی هدفی برای هر دوره از زندگی تحت عنوان ظلمات و تاریکی 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.

ضمناً اگر شما در شرایط سنی خاصی مثل کودکی، نوجوانی، جوانی، میان سالی یا پیری قرار دارید. دورانی را که پشت سر گذاشته اید چگونه بوده است بر اساس اتفاقات واقعی همان دوران به خود یا دیگران نمره دهید، و در مورد دوران آینده زندگیتان آنگونه که دوست دارید باشد به خود یا دیگران نمره دهید.

محور ۴	نور و روشنایی	ظلمات و تاریکی ۱۷۶	محور ۴
۱	سروری و آقایی کودکی (هدفمند)	بازی ولذت کودکی (بی هدف)	۱
۲	اطاعت نوجوانی (هدفمند)	سرگرمی نوجوانی (بی هدف)	۲
۳	آموزش نوجوانی (هدفمند)	هوسرانی نوجوانی (بی هدف)	۳
۴	تلاش جوانی (هدفمند)	تجملات جوانی (بی هدف)	۴
۵	شهامت جوانی (هدفمند)	شهوات جوانی (بی هدف)	۵
۶	تکامل میانسالی (هدفمند)	تفاخر میانسالی (بی هدف)	۶
۷	تفکر میانسالی (هدفمند)	تکبر میانسالی (بی هدف)	۷
۸	تعادل پیری (هدفمند)	تکثر پیری (بی هدف)	۸
۹	توبه پیری (هدفمند)	تغافل پیری (بی هدف)	۹
جمع			جمع

محور ۵- گامهای خدایی و مراحل عشق الهی در مقابل گامهای شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین

در جدول زیر ۱۹ گام خدایی و مراحل عشق الهی در مقابل ۱۹ گام شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین 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.

محور ۵	گامهای خدایی											محور ۵
۱	معاشرت با پاکان و القای عشق الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	معاشرت با پاکان و القای عشق الهی
۲	مجالست با پاکان و تماس عاشقانه با انسانهای پاک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	مجالست با پاکان و تماس عاشقانه با انسانهای پاک
۳	فکر ثواب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	فکر ثواب
۴	نفوذ عشق الهی در قلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	نفوذ عشق الهی در قلب
۵	انجام عبادات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	انجام عبادات
۶	تثبیت عشق الهی در قلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	تثبیت عشق الهی در قلب
۷	انجام واجبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	انجام واجبات
۸	ولایت الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	ولایت الهی
۹	انجام عمل صالح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	انجام عمل صالح
۱۰	حزب الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	حزب الهی
۱۱	دعوت دیگران به حق و صبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	دعوت دیگران به حق و صبر
۱۲	خداگونه شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	خداگونه شدن
جمع												جمع
محور ۵/۱	مراحل عشق الهی											محور ۵/۱
۱۳	ایمان به معاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	ایجاد شبهه در واقعیات
۱۴	عجله در توبه و انجام کارهای خیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	تسویف (کار امروز را به فردا انداختن)
۱۵	عمل به تکلیف و اخلاص و عقل و حقیقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	تزئین و تسویل (زشت رازیبا نشان دادن و بالعکس)
۱۶	اُنس با کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	تطويع و ایجاد رغبت به گناه
۱۷	اعتماد به وعده وعیدهای الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	وعده وعید کسب مقام و ثروت
۱۸	آرزوهای معنوی و اخروی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	تمنیه و ایجاد آرزوهای دنیوی
۱۹	نماز اول وقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	ترک نماز و ریاست طلبی
جمع												جمع

محور ۶ مسیر سعادت و خوشبختی در مقابل مسیر شقاوت و بدبختی

در دو محور ۶ و ۷ مواردی از مسیر و آثار سعادت و خوشبختی در مقابل مواردی از مسیر و آثار شقاوت و بدبختی 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.

محور ۶	مسیر سعادت											محور ۶
۱	عدم معرفت (شناخت) خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معرفت (شناخت) خدا، رسول و اولی الامر	۱
۲	عدم محبت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محبت خدا، رسول و اولی الامر	۲
۳	عدم اطاعت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت خدا، رسول و اولی الامر	۳
۴	عدم زیارت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	زیارت خدا، رسول و اولی الامر	۴
۵	عدم شفاعت خدا، رسول و اولی الامر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شفاعت خدا، رسول و اولی الامر	۵
۶	عدم ترک محرمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک محرمان	۶
۷	عدم انجام واجبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام واجبات	۷
۸	عدم ترک مکروهات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک مکروهات	۸
۹	عدم انجام مستحبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام مستحبات	۹
جمع												جمع

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

محور ۷	آثار سعادت و خوشبختی											محور ۷
۱۰	شرک به خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سجده بر خدا	۱۰
۱۱	شرارت و گرسنه چشمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخاوت و بخشندگی	۱۱
۱۲	شرمنده‌گی و پشیمانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرافرازی و سربلندی	۱۲
۱۳	قساوت قلب و سنگدلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقلانیت و عمل صالح	۱۳
۱۴	اسارت شیاطین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آرامش و آسایش	۱۴
۱۵	وقاحت و بی حیایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دانایی و درک الهی	۱۵
۱۶	تحقیر و نا اُمیدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تدبیر و امیدواری	۱۶
۱۷	تباہی، تنهایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقوا و توکل	۱۷
۱۸	عاقبت به شر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عاقبت به خیر	۱۸
جمع												جمع

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

در این محور ۹ شاخصه اصلی نظام خانواده در مقابل ۹ عامل از هم پاشیدگی نظام خانواده 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.

خانواده از نظر قرآن محلّ امنیّت و آرامش و سکون است و بر اساس مهر و محبت بنا نهاده شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این، نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند» (الروم/۲۱)؛
 «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...»
 او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیسایید...» (الأعراف/ ۱۸۹)

«قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ * فَمَنْ اللَّهُ عَلَيْنَا وَوَقَّانَا عَذَابَ السَّمُومِ» می‌گویند :

«ما در میان خانواده خود ترسان بودیم (از اینکه مبدا گناهان آنها دامن ما را بگیرد)، * اما خداوند بر ما منت نهاد و از عذاب‌گشنده ما را حفظ کرد» (الطور / ۲۷-۲۶).

محور ۸	عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده									شاخصه های اصلی نظام خانواده	محور ۸	
۱	کفر و مادی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان و معنویت گرایی	۱
۲	ظلم و بی عدالتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قسط و عدل	۲
۳	جهل و نادانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و معرفت	۳
۴	تهدید و سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفا و صمیمیت	۴
۵	بداخلاقی و بد رفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاقی و خوش رفتاری	۵
۶	حقارت و ذلت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقتدار و عزت	۶
۷	بیکاری و تنبلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کار و تلاش	۷
۸	هوی و هوس و پسرفت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و پیشرفت	۸
۹	فقر و فلاکت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسایش و آرامش	۹
جمع												جمع

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

در این محور ۹ نشانه عمل به کتاب خدا در مقابل ۹ مانع عمل به کتاب خدا 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.

محور ۹	نظام عمل به کتاب خدا											موانع عمل به کتاب خدا	محور ۹
۱	انس و فهم کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	غفلت از کتاب خدا	۱
۲	تصدیق کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	تکذیب کتاب خدا	۲
۳	ایمان به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	شرک به کتاب خدا	۳
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	دوری از کتاب خدا	۴
۵	اعتصام (توسل) به کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	توسل به دشمنان کتاب خدا	۵
۶	اطاعت از کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	نافرمانی کتاب خدا	۶
۷	اتباع (پیروی) کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	پیروی از بیگانگان	۷
۸	حکم بر اساس کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	حکم بر خلاف کتاب خدا	۸
۹	اقامه کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	توهین به کتاب خدا	۹
جمع													جمع

ردیف	عبارات	استناد
۱	انس و فهم کتاب خدا	ارتباط با قرآن و تلاوت آن در هر حال لازم است، حتی در بستر بیماری یا سفر و جهاد. مَرَضَى - يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ، يِقَاتِلُونَ ... فَأَقْرَأُوا (اگر در فراز و نشیبها تلاوت قرآن لازم است، در شرایط عادی به طریق اولی لازم خواهد بود).
۲	تصدیق کتاب خدا	تنها افراد پاک و پرهیزکار، از هدایت قرآن بهره‌مند می‌شوند. «هُدَى لِّلْمُتَّقِينَ» هر کس که ظرف دلش پاکتر باشد، بهره‌مندی و نورگیری او بیشتر است.
۳	ایمان به کتاب خدا	ایمان به تمام انبیا و کتب آسمانی، لازم است. زیرا همه آنان یک هدف را دنبال می‌کنند. «يُؤْمِنُونَ ... مَا أَنْزَلَ مِنَ قَبْلِكَ»
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	محکم بودن ریسمان الهی کافی نیست، محکم گرفتن هم شرط است. «فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ ...» تکیه به طاعتها و هر آنچه غیر خدایی است، گسستنی و از بین رفتنی است. تنها رشته‌ای که گسسته نمی‌گردد، ایمان به خداست. «لَا أَنْقِصَامَ لَهَا»
۵	اعتصام (توسل) به کتاب خدا	وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلا تَفَرُّوا! و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید.
۶	اطاعت از کتاب خدا	تنها آنچه را از سوی پروردگارت به تو وحی شده پیروی کن، معبودی جز او نیست و از مشرکان روی بگردان.
۷	اتباع (پیروی) کتاب خدا	و (تنها) آنچه را بر تو وحی می‌شود پیروی کن و پایدار باش تا آنکه خداوند داوری کند و او بهترین داوران است.
۸	حکم بر اساس کتاب خدا	و کسانی که طبق آنچه خداوند نازل کرده حکم نکنند، پس آنان همان کافرانند:
۹	اقامه کتاب خدا	جامعه به سه قوه نیاز دارد: مقننه، «الکتاب»، قضائیه «الْمِيزَان لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ» و مجریه. «أَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ»

«آزمون ۱۸۰ درجه تغییر»
آزمون خودشکوفایی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتحقیری

در این جدول ۳۰ نشانه خودشکوفایی در مقابل ۳۰ نشانه خودتحقیری آمده است لذا جایگاه واقعی خود را بین ۱ تا ۹ مشخص نموده و در پایان جمع را محاسبه نمایید.

ردیف	خودشکوفایی	مقیاس										خودتحقیری	ردیف
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناجدودی	م	م	خیلی کم		
۱	من اغلب درکی واضح از واقعیت دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب درکی واضح از واقعیت ندارم.	۱	
۲	من عموماً با خلاقیت کار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من عموماً با خلاقیت کار نمی‌کنم.	۲	
۳	من در زندگی روزمره احساس خوبی در باره خیر و شر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در زندگی روزمره احساس خوبی در باره خیر و شر ندارم.	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	من تمایل ندارم تا فراز و فرودهای اجتناب ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	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	من نمی‌توانم به ارزشهای محوری خود در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۵	
۶	من اعتقاد قلبی دارم که: "جو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اعتقاد قلبی ندارم که: "جو 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 هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار نیستم.	۷	
۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر ندارم.	۸	
۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی ندارم.	۹	
۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستیهای خود را می‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمام ابعاد وجودی خود، بویژه نواقص و کاستیهای خود را نمی‌پذیرم.	۱۰	
۱۱	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من سعی نمی‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱۱	
۱۲	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب با شیطنت‌ها و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی ندارم.	۱۲	
۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه گونه‌ها و نژادهای انسان ندارم.	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	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود ندارم.	۱۴	
۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیباست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غروب خورشید همیشه که آن را می‌بینم زیبا نیست.	۱۵	
۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل می‌پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل نمی‌پذیرم.	۱۶	

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	من در درون خود احساس می کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.	۱۷
۱۸	من اغلب اشتیاقات و طرز فکرها را با شرم و خجالت می پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمام اشتیاقات و طرز فکرها را بدون شرم و خجالت می پذیرم.	۱۸
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	وقتی کار اشتباهی انجام می دهم، حتی اگر بروز بیرونی نداشته باشد، می توانم به آن اعتراف کنم.	۱۹
۲۰	مقصودی در زندگی ندارم که کمک کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مقصودی در زندگی دارم که کمک می کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.	۲۰
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	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.	۲۱
۲۲	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناامیدی ها، ثابت قدم و مقاوم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناامیدی ها، نسبتاً ثابت قدم و مقاوم هستم.	۲۲
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	اغلب به دنبال تجربه هایی هستم که احساس می کنم افق و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز می کند.	۲۳
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	من روحی خلاق در درون خود دارم که تمام ابعاد زندگی ام را در بر گرفته است.	۲۴
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	من همیشه در تلاش هستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.	۲۵
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	من می توانم، عزت نفس و صداقت خود را حتی در شرایط و محیط های ناخوشایند، حفظ کنم.	۲۶
۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان دارم.	۲۷
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	من پذیرشی بی قید و شرط، برای انسان ها و دیدگاه ها و اشتیاقات شان، قائل هستم.	۲۸
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	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد می کنم.	۲۹
۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام هستم.	۳۰
جمع												جمع

گام ۱: خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی

به طور کل اولین و بهترین روش برای خودشناسی یک کلمه جادویی است به نام چرا؟! چرا ما به دنیا آمده ایم؟ چرا شغل فعلی مان را ادامه می دهیم؟ چرا زندگی می کنیم؟ چرا این کار را انجام دادیم؟ چرا این خصوصیات اخلاقی را داریم؟ چرا ازدواج کنیم؟ چرا به دنبال علائق مان نمی رویم؟ چرا زندگی ما فقط باید محدود به تولد، رشد، تولید مثل و مرگ شود؟ و هزاران چرای دیگر که ما باید از خودمان بپرسیم.

مثلث خودشناسی

- ۱- استعدادها: کشف استعدادهای مادی و معنوی منحصر به فرد و شکوفایی آن در حد وسع فرد و خانواده
- ۲- علائق: کشف علائق مادی و معنوی منحصر به فرد و هماهنگ نمودن آنها با هم (انسجام شخصیت)
- ۳- هدفها: کشف اهداف زندگی مادی و معنوی منحصر به فرد و هماهنگی آن (پذیرش مسئولیت سرنوشت)

خودبینی (Self-consciousness) (أَنفِ النَّفْسِ)

خودبینی عموماً به عنوان مکانیسم جبران ناامنی و اعتماد به نفس زیاد عمل می کند. این یک ویژگی شخصیتی است که در کودکی شکل می گیرد. در حالی که هر کسی می تواند در هر زمان معینی از زندگی خود بیهوده رفتار کند و دچار خودبینی شود، اما اغلب اوقات الگوی پایدار برای زندگی است. اگر این یک ویژگی شخصیتی باشد، اصلاح آن دشوار خواهد بود، گرچه غیرممکن نیست.

از ویژگی های خودبینی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. توجه و تمرکز بر ایده های خودشان و بی توجهی به دیگران

۲. فقدان همدردی در وجودشان نسبت به دیگران

۳. ناتوانی در درک نیازهای آدم های دیگر

ریشه ی اکثر اختلافات؛ (هوس ها، حسدها و خودبینی هاست) نه جهل و ناآگاهی. «مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمْ الْبَيِّنَاتُ»

نسبت دادن خوبی ها به خود و بدی و بدبختی ها به انبیا و دین، نشانه ی خودبینی و جهالت است. فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى ... أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ
ریشه ی معصیت گاهی خودبرتربینی است. «أَسْجُدْ لِمَنْ خَلَقْتَ طِيناً»

توحید (Oneness) (الوحدانية):

همه فعل و انفعالات جهان آفرینش، حتی اختراعات بشری، از خدا و علامت توحید و رحمت گستری اوست. چگونگی جهان آفرینش (پیوند و ارتباط اجزای آن با یکدیگر و هماهنگی و هدفداری آنها) حکایت از آفریننده ای واحد دارد. شرک ورزی و دست نیافتن به توحید، نشانه اندیشه نکردن و درک نکردن پیوند و هماهنگی در جهان آفرینش است. میان کلمه «واحد» و «أَحَدٌ» تفاوت است. «واحد» در جایی به کار می رود که ثانی و ثالث برای آن فرض شود، بر خلاف «احد» که در مورد یکتا و یگانه استعمال می شود. توحید، مرز میان ایمان و کفر است و ورود به قلعه ایمان بدون اقرار به توحید ممکن نیست. لذا برای ارائه تعریف کاملی از خودشناسی می توان گفت: خدای

احد و یکتای مطلق مرا واحد و یگانه نسبی آفرید با استعدادها، علاقه ها و اهداف منحصر به فرد؛ بنابراین هر انسانی در هر شرایطی می تواند با کشف استعدادهای ذاتی خودش و با توجه به علائقش، اهداف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت برای خودش برنامه ریزی نماید. و با کمک کتاب خدا و راهنمایی انبیاء و اولیاء خدا از ظلمات درونی و شیاطین بیرونی رها شده و از سد شقاوت و بدبختی نجات یافته و به سعادت و خوشبختی برسد.



آزمون های گام ۱:

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.

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



مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر

دین درمانی مشکلات خانواده

کام ۱/۱- استعدادهای معنوی (اصیل) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها

کام ۱/۱	موانع شکوفایی استعدادها									استعدادهای معنوی (اصیل)	کام ۱/۱
۱	اثرپذیری منفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	اثرپذیری مثبت	۱
۲	شیطنیت و حيله گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	فرشته خویی و فطرت پاک	۲
۳	ضعف در انتخاب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	قدرت انتخاب	۳
۴	مسئولیت گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	مسئولیت پذیری	۴
۵	بی وجدانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	وجدان	۵
۶	انجماد فکری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	ابتکار، خلاقیت	۶
۷	تعارضات درونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	ظرفیت های درونی	۷
۸	ایستایی و درجازدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	بی نهایت طلبی	۸
۹	تغییر ناپذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	تغییر پذیری	۹
۱۰	لفظی و ظاهر بینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	معنا بخشی	۱۰
۱۱	تقابل تضادها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	ترکیب تضادها	۱۱
۱۲	بی تفاوتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	اثر گذاری	۱۲
۱۳	طغیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	بندگی	۱۳
۱۴	جهل و شهوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	عقلانیت و فطرت	۱۴
۱۵	ناامیدی و افسردگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	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 شیطنیت 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.

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

کام ۲/۱	موانع شکوفایی استعدادها									استعدادهای مادی (کمکی)	کام 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 (ظاهر بینی)	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	نا توانی 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 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 زیباشناسی
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

می‌توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می‌خواند و می‌فهمد و در سخن گویی واژگان بیشتر و دقیقتری بکار می‌برد.

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 ارائه می دهند و خود نیز از نظرات و پیشنهادهای 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 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 آن هاست. 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 می‌توان 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 نمی‌توان 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 می‌نماید. شخصی که چنین استعدادی دارد خودش نمی‌داند چگونه این کار را می‌کند. گاهی اوقات این اشخاص افکار دیگران را می‌خوانند. این استعداد بسیار نادر است.

۱۵. **استعداد تفکر عمیق:** این قبیل اشخاص سعی می‌کنند 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 می‌توان نزد فلاسفه و اندیشمندان و برنامه ریزان و روان شناسان یافت.

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

کام ۳/۱	ضد ارزشها	علائق و ارزشها									کام ۳/۱	
		خیلی کم	کم	تأخیری	کمی از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد		
۱	پلیدی (وضع یا کیفیت پلید بودن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاکی	۱
۲	بی نظمی (شلختگی و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم (در کار، استراحت و عبادت)	۲
۳	تنبلی (تن پروری، گاهلی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جدیت (تلاش و کوشش)	۳
۴	ریا (تظاهر و دورویی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خلوص (یکدلی و بی غشی)	۴
۵	وقت کشی (وقت گذرانی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقت شناسی (موقعیت شناسی)	۵
۶	بخل و سنگدلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بخشنده گی و مهربانی	۶
۷	فقر اقتصادی، علمی و فرهنگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرمایه (دارایی مادی و معنوی)	۷
۸	عدم آمادگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجهیزات (تدارکات، آماده سازی)	۸
۹	مدرک قلابی و غیر رسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدرک (دلیل، نوشته و سند رسمی)	۹
۱۰	گواهی تأیید نشده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گواهی (تأیید و تصدیق)	۱۰
۱۱	حسود، بخیل یا ترسو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راهنما (مربی، راه بلد)	۱۱
۱۲	یار مخالف (دوست دو رنگ)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یار موافق (دوست همدم)	۱۲
جمع												جمع

- ۱- پاکی: 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 نمایند)
- ۲- نظم: 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.
- ۳- جدیت: اگر در راه کسب روزی حلال با تمام توان تلاش می کنید می توانید نمره مثبت منظور نمایید.
- ۴- خلوص: به میزانی که احساس می کنید فعالیت های شما خالص برای جلب رضای خداست نمره مثبت منظور نمایید.
- ۵- وقت شناسی: اگر متناسب با سن و شرایط واقعی زندگی به دنبال علائق خود هستید به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۶- بخشنده گی 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.
- ۷- سرمایه: اگر سرمایه های مادی و معنوی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۸- تجهیزات: اگر تجهیزات مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۹- مدرک: اگر مدرک تحصیلی مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۱۰- گواهی: اگر گواهی نامه مورد نیاز را برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۱۱- راهنما: اگر راهنمای متخصص برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.
- ۱۲- یار موافق: اگر یار و یاور موافق برای رسیدن به علائق تان در اختیار دارید. به خودتان نمره مثبت دهید.

گام 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.

گام ۴/۱	موانع رسیدن به اهداف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف معنوی و مادی	گام ۴/۱	
۱	بندگی شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی خدا	۱	
۲	سوء عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن عمل	۲	
۳	غضب الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رحمت الهی	۳	
۴	خانواده از هم گسیخته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ نظام خانواده	۴	
۵	خانواده نا ایمن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ امنیت خانواده	۵	
۶	خواری و ذلت اعضای خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ کرامت اعضای خانواده	۶	
۷	ظلم و ستم به خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ عدالت در خانواده	۷	
۸	انحطاط و پستی (بیراهه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و تعالی خانواده	۸	
۹	سقوط خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکوفایی خانواده	۹	
جمع												جمع	
		هر گونه سربیزی از دستورات خداوند بندگی شیطان است.										بندگی شیطان	۱
		هر عملی که مخالف دستورالعمل های خداوند و سیره و روش انبیاء و اولیاء خدا باشد.										سوء عمل	۲
		مراد از غضب و خشم خداوند، عقاب الهی یا در نهایت انتقام الهی به واسطه گناهان فرد می باشد										غضب الهی	۳
		خانواده ای که همنوایی اجتماعی بین اعضاء برای رعایت هنجارها و ارزش ها وجود نداشته باشد.										خانواده از هم گسیخته	۴
		خانواده ای که اعضای خانواده در آن احساس امنیت نمی کنند.										خانواده نا ایمن	۵
		خانواده ای که در آن بنا به دلایلی یک یا چند نفر از اعضا احساس خواری و ذلت می کنند.										خواری و ذلت اعضای خانواده	۶
		خانواده ای که در آن فردی یا افرادی به سایر اعضای خانواده ظلم و ستم می کند.										ظلم و ستم به خانواده	۷
		خانواده ای که یک یا چند نفر از اعضا به بیراهه رفته و دچار انحطاط و پستی خود یا خانواده شده است.										انحطاط و پستی (بیراهه)	۸
		خانواده ای که در مسیر سقوط و از هم پاشیدگی قرار دارد.										سقوط خانواده	۹

کام ۲: اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی در مقابل مجادله

۱. اخلاق فردی: مناسبات آدمی در قلمرو خویش منظور اخلاقی است که فرد ناخواسته از طریق وراثت یا محیط دریافت، و درون سازی می کند. (فضایل و رذایل اخلاقی درونی شده)^{۱۷۸}
۲. اخلاق اجتماعی: مناسبات آدمی با انسانها (منظور اخلاقی است که فرد از تحت تأثیر محیط دریافت، و برون سازی می کند. (فضایل و رذایل اخلاقی برون سازی شده برای کنار آمدن با اخلاق دیگران)
۳. اخلاق الهی (بندگی): خلق عظیم در سبک زندگی که مراد مناسبات آدمی با خداوند است. (منظور اخلاقی است که فرد از تحت تأثیر آموزه های دینی دریافت، و خودش را مزین به این اخلاق نوده و شخصیت یکپارچه الهی پیدا می کند. (فضایل و رذایل اخلاقی درونی شده برای رشد و تعالی)

مجادله (Controversy) (الجدل)

- (مُ دِل) [ع. مجادله] (امص.) خصومت، جدال.^{۱۷۹}
- (مترادف و متضاد) آشوب، جدال، جروبحت، جنگ، خصومت، دعوا، ستیزه، کشمکش، مجادلت، مکاوحت، مناقشه، نزاع ≠ مصالحه^{۱۸۰}
- مجادله. [مُ دَل / دِل] (ع مص) خصومت و ستیزی و منازعه. (ناظم الاطباء). جدال. کشمکش. ستیزه. مخاصمت. خصومت.^{۱۸۱}
- جدال، گفتگویی توأم با نزاع و غلبه جستن یک طرف بر دیگری است به قصد منصرف کردن وی از رای و نظرش. جدال درباره آیات قرآن، امری نکوهیده است.
- کلمه «جدل» در دو مورد، و مشتقاتی از باب «مجادله» در بیست و سه مورد، و کلمه «جدال» در دو مورد از قرآن کریم به کار رفته است.
- ولقد صرفنا فی هذا القرآن للناس من کل مثل وکان الانسن اکثر شیء جدلا. «و در این قرآن، از هر گونه مثلی برای مردم بیان کرده ایم ولی انسان بیش از هر چیز، به مجادله می پردازد!» [۱۸۲]
- کلمه "جدل" به معنای گفتار بر طریق منازعت و مشاجره است. [۱۸۳]
- در این گام ۱۸ نشانه اخلاق در مقابل ۱۸ نشانه مجادله 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.
- (قلم ۴-۷) و تو اخلاق عظیم و برجسته ای داری! و بزودی تو می بینی و آنان نیز می بینند، که کدام یک از شما دیوانه اید! پروردگارت بهتر از هر کس می داند چه کسی از راه او گمراه شده، و هدایت یافتگان را نیز بهتر می شناسد!

^{۱۷۸} مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ۱۳۸۷ش، ج ۱، ص ۷۶.

^{۱۷۹} فرهنگ فارسی معین

^{۱۸۰} فرهنگ فارسی عمید

^{۱۸۱} لغت نامه دهخدا

^{۱۸۲} کهف/سوره ۱۸، آیه ۵۴.

^{۱۸۳} ترجمه میزان، علامه طباطبایی، ج ۱۳، ص ۴۶۲.

نمونه اخلاق اسلامی در روش انبیاء الهی برای هدایت انسان‌ها در آیات (۲۵-۲۹) سوره طه و نیز آیه ۱۵۹ سوره آل عمران آمده است.

آزمون گام ۲

گام ۲	مبتنی بر اصل مشاوره دینی	اخلاق	گام ۲
۱	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	رعایت ادب در گفتار (اخلاق فردی)	۱
۲	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	رعایت ادب در احسان (اخلاق فردی)	۲
۳	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	رعایت ادب در سؤال (درخواست) (اخلاق فردی)	۳
۴	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	تواضع در برابر خداوند (اخلاق اجتماعی)	۴
۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	تواضع در برابر انبیاء الهی (اخلاق اجتماعی)	۵
۶	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	تواضع در برابر اولیاء خدا (اخلاق اجتماعی)	۶
۷	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	سعه صدر (کنترل هیجانات) (اخلاق الهی)	۷
۸	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	ایجاد شرایط مناسب و آسان (شرایط گفتگو) (اخلاق الهی)	۸
۹	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	زبان نرم و روان با مهربانی (اخلاق الهی)	۹
۱۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	سخن قابل فهم طرف مقابل (عاطفی یا منطقی) (اخلاق الهی)	۱۰
۱۱	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	انتخاب وزیر و مشاور در صورت عدم درک متقابل (اخلاق الهی)	۱۱
۱۲	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	نرمش با مردم مخصوصاً خانواده	۱۲
۱۳	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	عدم خشونت و سختگیری	۱۳
۱۴	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	گذشت از تقصیر افراد	۱۴
۱۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	طلب بخشش برای مقصرین	۱۵
۱۶	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	مشورت در امور با افراد خاطی	۱۶
۱۷	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	قاطعیّت در تصمیم گیری	۱۷
۱۸	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	توکل بر خدا بعد از تصمیمات	۱۸
جمع			جمع

اخلاق (Ethics) (أخلاق مهنية)

اخلاق به صفات درونی انسان گفته می‌شود که در درون نهادینه شده است. این واژه، هم خوی‌های نیکو و پسندیده مانند جوان‌مردی و دلیری را شامل می‌شود و هم خوی‌های زشت و ناپسند همچون فرومایگی و بزدلی را [۱۸۴]

اخلاق در قرآن

قرآن بر رشد اخلاقی انسان‌ها تأکید بسیار داشته و آن را از اهداف رسالت پیامبر(ص) شمرده است. [۱۸۵] در نظام اخلاقی قرآن، دو مفهوم «برّ» (نیکوکاری) و «تقوا» از بیشترین اهمیت برخوردارند. [۱۸۶] از منظر قرآن «برّ» همه فضایل دینی چون عقاید، فرایض دینی و صفات پسندیده را شامل می‌شود. [۱۸۷] تقوا نیز خصلتی است که افزون بر دور ساختن انسان از زشتکاری، وی را به نیکوکاری (برّ) فرا می‌خواند. [۱۸۸]

برخی دیگر از ارزش‌های اخلاقی مورد تأکید قرآن، عبارت است از: قسط و عدل، صبر، رحمت و مهربانی، نیکوکاری نسبت به والدین، صلح و رحم، انفاق به تنگدستان و یتیمان، وفای به عهد، ادای امانت، درستکاری در معامله. [۱۸۹]

مکارم اخلاق در کلام اهل بیت(ع)

پیامبر(ص) در احادیثی، خود را مأمور به مکارم اخلاق، معرفی کرده است. [۱۹۰] و در روایات اهل بیت(ع) نیز از مکارم الأخلاق، سخن به میان آمده است. [۱۹۱] از این رو این مفهوم در مباحث اخلاقی، اهمیت یافته و کتاب‌هایی با این نام نوشته شده است. برخی معتقدند که منظور از مکارم اخلاق، ارزشمندترین صفات اخلاقی است. [۱۹۲]

امام صادق(ع) در پاسخ به پرسشی، نمونه‌هایی از مکارم اخلاق را اینگونه برشمرده است: گذشت از کسی که به تو ظلم کرده، رابطه با کسی که با تو قطع رابطه کرده، عطا به آن کس که از تو دریغ داشته است و گفتن حق، اگر چه بر ضد خودت باشد. [۱۹۳] در حدیث دیگری از امام صادق(ع)، استقامت در سختی‌ها، راست‌گویی، امانت‌داری، صلح و رحم، میهمان‌نوازی، اطعام نیازمندان، جبران کردن نیکی‌ها، رعایت حق و حرمت همسایه، مراعات حق و حرمت رفیق را مصداق‌های مکارم

۱۸۴ مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، ۱۳۹۴ش، ص ۱۹، ۲۰؛ معلمی، فلسفه اخلاق، ص ۱۳ و ۱۴.

۱۸۵ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۱۷.

۱۸۶ همان ص ۲۱۸.

۱۸۷ همان ص ۲۱۸، ۲۱۹.

۱۸۸ همان ص ۲۱۹.

۱۸۹ همان ص ۲۲۱.

۱۹۰ مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳ق، ج ۲۱، ص ۹۸.

۱۹۱ کلینی، الکافی، ۱۰۴۷ق، ج ۲، ص ۵۵.

۱۹۲ هادی، «مکارم الاخلاق»، ص ۲۴۱.

۱۹۳ شیخ صدوق، امالی، ۱۳۷۶ش، ص ۲۸۱، ۲۸۰.

اخلاق به شمار آورده و حیا را مهم‌ترین آنها معرفی کرده است.^[۱۹۴] امام علی (ع) دوری کردن از محرّمات را راه رسیدن به مکارم اخلاق دانسته است.^[۱۹۵]

مشاوره دینی (Religious counseling) (ارشاد دینی)

مشاوره دینی به معنای مشاوره ای که برخاسته از مفاهیم و گزاره های دین باشد مورد توجه اندیشمندان روان درمانی و مشاوره قرار گرفته است. اسلام به عنوان دین جامع که دارای پیروان متعددی است. آموزه های مختلفی به خصوص درباره حوزه های مفهومی اجتماعی، انسانی و سلامت دارد ولی هنوز تعاریف مشخص و دقیقی از مشاوره اسلامی، مدلها و الگوهای آن صورت نگرفته است. منابع مطالعه پژوهشهای داخلی و خارجی در سی سال گذشته درباره مشاوره دینی و منابع دین اسلام شامل متون قرآن و روایات میباشد.

یافته های پژوهش ثناگویی زاده، محمد (۱۳۹۸) نشان داد که مشاوره اسلامی از سه جهت با مشاوره و روان درمانی های رایج متمایز است.

۱- در مبانی هستی شناسی، انسان شناسی و معرفت شناسی. ۲- در اهداف و ۳- در روشهای مشاوره. هم چنین با استفاده از مبانی، مفاهیم و اصول مشاوره در اسلام که از یافته های پژوهش به دست آمد، مشاوره اسلامی تعریف شد.^{۱۹۶}

نقش مشاوره دینی در کاهش بحران ها

نقش مشاوره دینی نیز در این مسیر تکاملی نقشی حساس و مؤثر است ، آگاه کردن آدمی به چگونگی مقابله و مبارزه با مشکلات ، پشتیبانی و حمایت از مراجعان و تقویت روحیه و بالا بردن ظرفیت های احساسی و روانی آنان بر حسب آموزه های دینی از نکات ممتاز کارکرد او در کمک به کسب فضائل است و تلاش های او در جهت تقویت خود باوری ، اعتماد به نفس و استقلال زمینه های تکامل و تقرب آدمی را به منبع والای پاکی ها فراهم خواهد نمود. نباید فراموش کنیم که "جوامع جوان و بویژه کشورهای در حال توسعه ای مثل ایران، نیازمند به واکسینه شدن در مقابل بیماری های عاطفی، رفتاری هستند و این نیاز برطرف شدنی نیست مگر با حضور کارشناسان و متخصصان حوزه دین و سلامت چون ما در یک جریان سریع تغییرات اجتماعی قرار گرفته ایم. در چنین شرایطی، طبیعتاً کار فکری و تصحیح بینش به عنوان یک مولفه مهم در تغییر رفتار تعیین کننده است.

این که ما چگونه می اندیشیم بسیار مهم است چون منشأ رفتار ماست و در قسمت بنیادسازی و سالم سازی تفکر و رفتار، مشاوره دینی نقش اساسی دارد (جهان بینی و ایدئولوژی). لذا مشاوره و روانشناسی دینی در ردیف یکی از پایه ای ترین ضرورت های زندگی انسان امروز مطرح می شوند آنهم در دوره ای که سلامت فکری انسانها، محور توسعه پایدار تلقی می شود.^{۱۹۷}

^{۱۹۴} شیخ صدوق، الحصال، ۱۴۱۰ق، ص ۴۳۱.

^{۱۹۵} تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و درالکلم، ۱۳۶۶ش، ص ۳۱۷، ح ۷۳۱۷.

^{۱۹۶} ثناگویی زاده، محمد، چیستی مشاوره اسلامی؛ مبانی، مفاهیم و اصول، ماهنامه رویش روان شناسی، سال ۸، شماره ۱، شماره پیاپی ۳۴، فروردین ماه ۱۳۹۸

^{۱۹۷} اسفندیاری، محمد، اهمیت و ضرورت مشاوره دینی، نشریه: سایت پژوهشکده باقرالعلوم (ع)، گروه مطالعات فرهنگ و ارتباطات دینی، تاریخ انتشار: ۱۰ آبان ۱۴۰۰ شماره

اهداف و نتایج مشاوره :

۱. ارائه اطلاعات تخصصی دینی جهت کمک به تصمیم گیری و تلاش برای تغییر نگرشهای منفی نسبت به خود ، محیط و جامعه(سبک زندگی) با رعایت اخلاق دینی
۲. تصحیح بینش و نگرش افراد(جهان بینی)جهت تغییردر رفتار (افزایش کارایی) رعایت اخلاق و جدال احسن
۳. کشف استعدادها و قابلیتها در حل مسئله
۴. آموزش و تسهیل روشهای صحیح در شیوه ارتباط سازگارانه (زندگی رضایتمدانه) با حفظ کرامت انسانی

کام ۱/۲- ویتامینهای روح درمقابل سوهانهای روح

در این جدول ۱۰ فن از فنون اصلی مهارتهای ارتباطی به ترتیب اولویت در مقابل ۱۰ مانع ارتباطی 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 ۱/۲	سوهانهای روح										ویتامینهای روح	کام ۱/۲
۱	نصیحت و موعظه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گوش دادن فعال با انعکاس احساس و محتوا	۱
۲	قضاوت و پیشداوری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فهم درست نیازها	۲
۳	مقایسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه به روحیات فردی و شخصی	۳
۴	منفی بافی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت اندیشی	۴
۵	تحمیل (باید و نباید)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجزیه و تحلیل (چیستی، چرایی و چگونه)	۵
۶	عیب جوئی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حُسن جوئی	۶
۷	بی احترامی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام: سلام، پذیرایی، عدم تذکر زیاد و در حضور دیگران، تعریف قبل و بعد تذکر	۷
۸	اخم (قیافه گرفتن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لبخند	۸
۹	وقت کشی و عدم درک موقعیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقت شناسی	۹
۱۰	تفریحات ناسالم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفریحات سالم	۱۰
جمع												جمع

کام ۲/۲- ویژگیهای گفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های گفتاری مشرکین

در این جدول ۹ مورد از ویژگیهای گفتاری مؤمنان در مقابل ۹ مورد از ویژگی های گفتاری مشرکین که در قرآن آمده، 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 ۲/۲	ویژگی های گفتاری مشرکین										ویژگیهای گفتاری مؤمنان	کام ۲/۲
۱	سخن را آمرانه آغاز می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخن را با سلام آغاز می کنند.	۱
۲	با خشونت حرف می زنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عاطفی حرف می زنند.	۲
۳	به دیگران بی احترامی می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دیگران احترام می گذارند.	۳
۴	سخنانشان مستکبرانه و قلدرانه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخنانشان بزرگووارانه و کریمانه است.	۴
۵	بی دلیل سخن می گویند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با استدلال حرف می زنند.	۵
۶	با ارباب و تهدید حرف می زنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دلسوزانه حرف می زنند.	۶
۷	تهدیدکننده و تحقیرکننده اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صبور و دریا دلند.	۷
۸	سخنانشان خشن و سنگدلانه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخنانشان زیبا و آرامبخش است.	۸
۹	سخنانشان مبهم و پیچیده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخنانشان قابل فهم و صریح است.	۹
جمع												جمع

کام ۳/۲- ویژگی های رفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های رفتاری منافقان

در این جدول ۹ ویژگی رفتاری مؤمنان در مقابل ۹ ویژگی رفتاری منافقان که در قرآن آمده، 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 ۳/۲	ویژگی های رفتاری منافقان										ویژگی های رفتاری مؤمنان	کام ۳/۲
۱	سبک شمردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز با خشوع	۱
۲	پرداختن به سخن لغو و بیهوده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرهیز از سخن لغو و بیهوده	۲
۳	بخل و امساک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل زکات و انفاق	۳
۴	اهل فسق و فجور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل عفت و پاکدامنی	۴
۵	مخالفت با امر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از امر خدا	۵
۶	مخالفت با امر رسول خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از امر رسول خدا	۶
۷	مخالفت با ولی امر مسلمین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطیع ولی امر مسلمین	۷
۸	بد عهدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وفای به عهد	۸
۹	ترک نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواظبت بر نماز	۹
جمع												جمع

گام ۳: تکریم مبتنی بر اصل صداقت در مقابل توهین با سلطه

(الف) کرامت ذاتی (فطری) (عمومیت کرامت انسانها) همه انسانها مورد احترامند حتی گناهکاران
(ب) کرامت انسانی (اکتسابی) (بیان کرامات کسب شده) احترامی که خود فرد با رفتارش کسب می کند.

(ج) کرامت ملکوتی (برخورد بزرگوارانه با مشکلات) فرد به درجه ای می رسد که مورد احترام فرشتگان الهی قرار می گیرد و عزت الهی را کسب می نماید.

توهین (Insult) (یسب)

توهین. [تَ] (عِ مِص) سست کردن. (تاج المصادر بیهقی) (زوزنی) (دهار) (ترجمان جرجانی ترتیب عادل بن علی). سست گردانیدن. (منتهی الارب) (آنندراج) (ناظم الاطباء). ضعیف گردانیدن. (از اقرب الموارد). خوار کردن. خوار شمردن. خوارداشت. ضعیف و سست شمردن. حقیر و سبک داشتن. سبک داشت. (از یادداشتهای مرحوم دهخدا). توهین که معمولاً استخفاف و کوچک شمردن استعمال میشود در لغت به معنی ضعیف ساختن است و در زبان عربی بجای آن اهانت گویند. (نشریه دانشکده ادبیات تبریز سال ۱ شماره ۲). || (اِ) خواری و زبونی و ناتوانی و سستی. (ناظم الاطباء) : توقیر من به تحقیر و تعظیم به توهین بدل گردد. (سندبادنامه ص ۷۲).^{۱۹۸}
سست کردن، ضعیف کردن، خواروخفیف کردن (مصدر) ۱ - خوار کردن خوار داشتن سبک داشتن خفیف کردن سست کردن ۳ - (اسم) خواری خفت . جمع : توهینات .^{۱۹۹}

سلطه (Domination) (هیمنه)

(سلطه) (سلطه). [سِ طَ] (عِ اِ مِص) قدرت و قوت. (ناظم الاطباء). || غلبه و اقتدار. (ناظم الاطباء). سلطه. [سِ طَ] (عِ اِ) تیر دراز باریک. ج ، سِلْطَه و سِلَاط . (منتهی الارب) (آنندراج) (ناظم الاطباء). || جامه ای که در آن گیاه و کاه کنند. (آنندراج) (ناظم الاطباء).^{۲۰۰}
قدرت، توانایی، چیرگی، فرمانروایی (اسم) ۱ - قدرت قوت تسلط ۲ - (اسم) ملک پادشاهی . تیر دراز باریک . جمع سلطه و سلاط ^{۲۰۱}

{dominance , domination} [باستان شناسی، علوم سیاسی و روابط بین الملل] داشتن برتری بر دیگری یا دیگران؛ اعمال برتری بر دیگری یا دیگران^{۲۰۲}

[ویکی فقه] چیرگی و غلبه بر کسی یا چیزی را سلطه گویند. از آن در بسیاری از ابواب فقه سخن گفته اند. سلطه یا سلطنت عبارت است از استیلا و چیرگی بر کسی یا چیزی به سببی. اسباب سلطه^{۲۰۳}

^{۱۹۸} لغت نامه دهخدا

^{۱۹۹} فرهنگ فارسی

^{۲۰۰} لغت نامه دهخدا

^{۲۰۱} فرهنگ فارسی

^{۲۰۲} فرهنگستان زبان و ادب

^{۲۰۳} دانشنامه اسلامی

تکریم (Takrim) (تکریم)

گرامی داشتن، اکرام کردن: کرامت و کار فوق العاده که از سوی شخصی صورت پذیرد؛ بر بهترین هر چیزی اطلاق می شود؛ پاسخگویی مناسب به درخواستهای دیگران و راهاندازی کارشان در اسرع وقت. ارائه‌ی خدمات مناسب، در کمترین زمان.

صداقت (Honesty) (أمانة)

مفاهیم و تعریف صداقت

دهخدا در لغت نامه خود صداقت و راستگویی را سخن راست، قول حق، فعل و عمل حق می داند و دروغگویی را سخن ناراست، قول ناحق، خلاف حقیقت، مقابل راست و مقابل صدق تعریف می کند.

روانشناسان دروغگویی را به ۸ دسته تقسیم می کنند:

۱. دروغ بازی: با این دروغ فرد می خواهد حوادث تخیلی و یا ذهنی خود را به دیگران بفهماند... اغلب دروغگویی کودکان از این نوع است .
۲. دروغ مبهم: این دروغ از ناتوانی فرد در گزارش دهی دقیق جزئیات و یا مغالطه کردن ناشی می شود.
۳. دروغ پوچ: فرد جهت جلب توجه کردن دیگران و مطرح شدن این دروغ را می گوید.
۴. دروغ انتقام جویانه: این دروغ از نفرت فرد به شخص و یا شی ء ناشی می شود.
۵. دروغ محدود: این دروغ در نتیجه ترس از مقررات شدید و یا تنبیه سخت ناشی می شود.
۶. دروغ خودخواهانه: دروغ حساب شده ای است جهت گول زدن دیگران برای بدست آوردن آنچه را که می خواهد.
۷. دروغ عرفی یا وفادارانه: این دروغ به منظور حفظ و مراقبت از دوستان انجام می شود.
۸. دروغ عادت: این دروغ به دلیل الگوبرداری از والدین و یا محیط پرورشی فرد برایش عادت شده است.

در تمامی ادیان از جمله اسلام بر قبح دروغ تاکید شده است و قرار گرفتن آن در ذیل عنوان گناهان کبیره معرف این اهمیت است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: دروغگو، دروغ نمی گوید مگر به سبب حقارتی که در نفس خود دارد.

جامعه ای را در نظر بگیرید که دروغگویی در آن قاعده واصل باشد و نه استثناء، در این جامعه اعتماد متقابل وجود نخواهد داشت، روابط افراد کاملاً غیراخلاقی خواهد شد، فساد و تباهی در همه سطوح رخنه خواهد کرد و نیز چنین جامعه ای (مخصوصاً خانواده) کمترین نزدیکی را با یک جامعه دینی و اخلاق مدار خواهد داشت.

اولین گام برای رواج دروغگویی، شکسته شدن قبح دروغ است. در جامعه ای که دروغگویی نوعی زرنگی تلقی شود و مردم با شنیدن سخن دروغ لبخندی حاکی از سرور و شغف بر لبان خود ظاهر سازند طبعاً دروغگویی رواج می یابد. در خانواده ای که عدم صداقت، ناراستی، نادرستی و ناپاکی در آن رواج دارد:

اعتماد و اطمینان افراد از یکدیگر سلب گردیده و تحمل فضای خانواده بسیار تلخ و طاقت فرسا خواهد بود.

دروغ خلاف فطرت انسان است و او را از درستی، درستکاری به نادرستی و تباہکاری می کشاند و بطور کلی از هریک از افراد خانواده به فرد دیگر سرایت می کند.

دروغ سرچشمه نفاق در خانواده است چرا که صداقت هماهنگی زبان و دل است و عدم آن ناهماهنگی زبان و دل در جو اجتماعی مملو از بی اعتمادی، روابط از دوستی های مشکوک و نافرجام گرفته تا رو درباستی ها و ملاحظه کاریها، مصلحت جویی ها، پنهان کاری ها، بازیها و در نهایت انواع دشمنی ها پیش می رود و به صورتهای بسیار متنوعی از روابط روانی، اجتماعی از قبیل فتنه، تملق، مبالغه، عیب پوشی، نیرنگ، فرصت طلبی، تحریک و دهها خصیصه منفی دیگر که جملگی بر پایه دروغ شکل گرفته، تجلی می کند. فرهنگ دروغ به فرهنگ اصیل قومی، محلی و ملی پیوند می خورد و آن را آلوده می سازد.

در جو بی اعتمادی شخصیت پایه دستکاری می شود: آدمها به مالکان طماع، اطبای بی وجدان، کسبه حقه باز، کارگران تنبل، دانش آموزان متقلب، معلمان بی مسئولیت، سربازان خائن، پدران بی فکر، سرایداران سارق، نانوهای رفیق نواز، کارمندان رابطه باز و رؤسای تبعیض کار تبدیل می شوند و ده ها برجسب از این قبیل در کنار مشاغل پرزحمت و آبرومند و ضروری جامعه نقش می بندد و دوگانگی بیان و رفتار در جامعه نهادینه می شود.

آزمون کام ۳

در این گام ۹ عامل کرامت انسان در مقابل ۹ علامت توهین با سلطه 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 ۳	توهین با سلطه									تکریم مبتنی بر اصل صداقت	گام ۱	
۱	حمله به شخصیت افراد به خاطر خطاهایشان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت ذاتی : شخصیت دادن به افراد حتی گناهکار	۱
۲	افعال و اعمال ضد اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت انسانی: به عنوان اشرف مخلوقات	۲
۳	صفات شیطانی و طاغوتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت ملکوتی: به عنوان خلیفه خدا در زمین	۳
۴	سوء استفاده از آزادی و اختیار خدادادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت نسبی با استفاده از آزادی و اختیار خدادادی	۴
۵	عدم پذیرش ولایت انبیاء و اولیاء الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت نسبی با پذیرش ولایت انبیاء و اولیاء الهی	۵
۶	ناهماهنگی بین افکار و گفتار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کرامت نسبی با هماهنگی افکار و گفتار	۶
۷	افراط و تفریط در امیال (نیازهای جسمی، جنسی، روانی، عاطفی و اجتماعی و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکامل نظام امیال (نیازهای جسمی، جنسی، روانی، عاطفی و اجتماعی و...)	۷
۸	اختلال در تفکر (پرش افکار، بینش هیجانی، تفکر کاذب و غیرمنطقی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکامل نظام افکار (انسجام افکار، بصیرت، تفکر منطقی)	۸
۹	اختلال در نظام اعمال (اختلال در کار، استراحت و عبادت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکامل نظام اعمال (نظم در کار، استراحت و عبادت)	۹
جمع												جمع

کام ۴: مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری و قضاوت

- ۱) اعتماد متقابل: بیان احساسات، انتقادات و پیشنهادات (علم الیقین) (شنیدن)
- ۲) تشخیص عالمانه: مزاج شناسی، رفتارشناسی، شخصیت شناسی، طرحواره شناسی (عین الیقین) (دیدن)
- ۳) تصمیم همدلانه: چیستی، چرایی و چگونگی اجرای تصمیمات (حق الیقین) (همدلی)

پیشداوری و قضاوت (Prejudice and judgment) (التحيز والحکم)

قضاوت نابجا و پیشداوری از جمله آسیب های رفتاری است که روابط انسانی را خدشه دار می کند؛ آسیبی که از کم صبری و آستانه تحمل پایین، منفی نگری و برنتافتن اصل نقد و گفت و گو ریشه می گیرد و متأسفانه نموده ها و آثار آن را می توان در مناسبات اجتماعی و خانوادگی به فراوانی دید. پیشداوری در مورد رفتار، گفتار و حتی نیت و اندیشه دیگران آسیبی رفتاری است که رواج آن پیکر فکری و روانی اعضای جامعه، خانواده، روابط بین فردی و اجتماعی را می خراشد؛ منشی که نه بر اساس منطق و واقعیت بلکه اغلب بر پایه مجموعه ای از پیش فرض ها و گمانه زنی های ناصواب شکل می گیرد.

پیشداوری و قضاوت نابجا پیامدهایی چون تبعیض، تحقیر و برچسب زدن به افراد را به دنبال دارد. برخی افراد تا اندازه ای در اندیشه قضاوتگر خود غرق می شوند که دست به نیت خوانی هم می زنند؛ رویکردی که خانواده و جامعه را از مدار انصاف و میانه روی دور می کند. این در حالی است که بیشتر روانشناسان و جامعه شناسان، انسان را از سنجش زودهنگام دیگران منع کرده اند. آنان در مورد پیامدهای منفی این نوع نگرش برای روحیه و روان انسان ها و نیز روابط اجتماعی و خانوادگی افراد هشدارهای جدی داده اند.

روانشناسان بر این باورند که افراد بهتر است به جای تقویت حس بدبینی در خود و برچسب زنی به دیگران، گذشت را تمرین کنند و نگاهی خوش بینانه به رویدادهای پیرامون خود داشته باشند زیرا در گیرودار رفتار قضاوتگرانه، آرامش درونی و مثبت اندیشی از انسان هر روز دورتر و دورتر می شود. بزرگان دینی، فیلسوفان و ادیبان بزرگ جهان نیز در فرهنگ ها و منظومه های فکری مختلف همواره این رفتار را ناپسند و مردود شمرده اند.

در این باره، حضرت علی (علیه السلام) پیشوای نخستین شیعیان، فرموده است قضاوتی که با تکیه بر ظن و گمان باشد، از عدالت برکنار است.

حضرت عیسی (علیه السلام) نیز پیروانش را از قضاوت نابجا درباره دیگران چنین باز داشته است: درباره دیگران قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید. همان طور که شما دیگران را محکوم می کنید خودتان نیز محکوم خواهید شد. چرا پَرَکاهی را که در چشم برادرت هست می بینی، ولی در فکر چوب بزرگی که در چشم خود داری نیستی؟

«نظامی گنجوی» شاعر بزرگ قرن ششم هجری، در «مخزن الاسرار» خود درباره این رهنمود پیامبر آیین مسیحیت سروده است: چون به سخن نوبت عیسی رسید/ عیب رها کرد و به معنی رسید ... عیب کسان منگر و احسان خویش/ دیده فرو بر به گریبان خویش.

شماری از نویسندگان و متفکران جهان هم درباره زشتی پیشداوری و قضاوت ناصحیح قلم زده اند. «وین دایر» نویسنده نام آشنا و تاثیرگذار آمریکایی در نفی قضاوت نادرست نوشته است: با قضاوت کردن درباره دیگران، در حقیقت به بیان و شرح خود می پردازید. به باور این نویسنده تفاوت کسی که زیبا به نظر می رسد و کسی که جذاب نیست، در نوع پیشداوری ما است. هیچ کس روی این گره زشت نیست؛ مردم تصمیم می گیرند برخی چیزها را زشت بپندارند.

«مادر ترزا» راهبه کاتولیک آلبانیایی تبار و برنده جایزه صلح نوبل که به خاطر خدمات انسان دوستانه اش از شهرت و محبوبیت جهانی برخوردار است در این باره می گوید: اگر به قضاوت مردم بنشینیم، دیگر زمانی برای دوست داشتن آنان نخواهی داشت.

قضاوت نادرست، متهم کردن دیگری و برچسب زدن های مختلف در امثال ملیت های گوناگون چنین نکوهیده شده که فرانسوی ها می گویند «اگر یک مقصر، بی گناه دانسته شود بهتر از این است که یک بی گناه، محکوم شود.» «انسان باید کلاهش را پیش خودش قاضی کند» هم مثلی ایرانی است که بارها آن را شنیده ایم.

دیدگاه های گوناگونی در زمینه ریشه های بروز **پیشداوری** بیان شده است که از آن جمله، تنگی عرصه نقد و ظرفیت اندک نقدپذیری، کم صبری، کوتاهی زمان میان تفکر تا **قضاوت** و کمبود مثبت اندیشی در جامعه را می توان نام برد. در میان این عوامل، برخی نقش مستقیم و شماری کارکردهای نامستقیم در ایجاد و بازتولید پیشداوری دارند. به عنوان مثال در فضای تنگ نقد و ضعف نقدپذیری، بیان شفاف انگاره ها و دیدگاه ها با دشواری روبرو شده و خواه، ناخواه افراد به سمت گمانه پروری ناصواب سوق می یابند.

در این زمینه اما راهکارهایی برای جلوگیری از پیدایش و بازتولید پدیده **قضاوت نابجا** مطرح شده است؛

الف- ایجاد فضای نقد و گفت و گوی مسالمت آمیز و دوستانه در جامعه، خانواده و به طور کلی در تعامل میان انسان ها می تواند تا سطحی از میزان **قضاوت های ناآگاهانه و پیشداوری ها** بکاهد. وجود فضای نقد در مناسبات میان افراد در خانواده، مدرسه، دانشگاه، محیط شغلی و دایره دوستان و همچنین کنار رفتن سایه ترس از فراز ابراز نظر، بی شک می تواند مانعی پیش روی **قضاوتگری نابجا** ایجاد کند.

در «**دین درمانی مشکلات خانواده**» این امکان با ایجاد فضایی برای بیان آزادانه احساسات، انتقادات و پیشنهادات پیش بینی شده است.

ب- کاهش آستانه تحمل، کم صبری و کوتاهی زمان میان تفکر تا تصمیم گیری و **قضاوت**، یکی دیگر از چالش های دامنگیر **افراد قضاوتگر** است. این افراد باید در برخورد با شرایطی که آنان را متمایل به قضاوت در مورد دیگران می سازد، به تمرین صبوری، شکیبایی و تفکر بپردازند و مهارت هایی را در این زمینه بیاموزند.

در «**دین درمانی مشکلات خانواده**» این امکان با ایجاد فضایی برای مزاج شناسی، رفتار شناسی، شخصیت شناسی و روان شناسی افراد خانواده پیش بینی شده است.

ج- گذشت کردن و بهره گیری از نگاه خوشبینانه به برخی موقعیت ها که ممکن است حس بدبینی را در افراد تشدید کند، راه دیگری برای کاهش برخورد های قضاوتگرانه است. نبود روحیه بخشش و نداشتن تفکر مثبت، از دیگر عللی است که افراد را در دام قضاوتگری می اندازد. البته به باور صاحب نظران در مثبت اندیشی نیز نباید راه افراط را پیش گرفت چرا که در برخی موارد مثبت اندیشی مطلق ما را در قضاوت به اشتباه خواهد انداخت؛ همان گونه که منفی انگاری مطلق قضاوت انسان را مختل می کند.

کوتاه سخن آنکه، قضاوت نادرست و نابجا در بسیاری از موارد منجر به سوء تفاهم، رنجش خاطر خود و دیگران و تصمیم گیری های اشتباه می شود؛ موضوعی که می تواند تاثیر منفی و جبران ناپذیری در روابط میان افراد بگذارد. از این رو، بهتر آن است افرادی که روحیه قضاوتگرانه دارند به آموختن مهارت هایی برای خروج از فضای پیشداوری منفی نگرانه در مورد دیگران بپردازند و بکوشند با گفت و گو و تعامل مثبت، ابهام های ایجاد شده در روابط خود با دیگران را بزدایند. دستیابی به این مهم اما نیازمند بالا بردن میزان صبر، تحمل و نقدپذیری در جامعه است. در این پیوند، رسانه ها، مسوولان فرهنگی و نهادهای گوناگون جامعه چون خانواده، مدرسه و دانشگاه از کودکی تا بزرگسالی در شکل گیری این پیش زمینه ها نقش به سزایی دارند.

آنچه در قرآن درباره قضاوت نکوهش شده، قضاوت زود هنگام و براساس حدس و گمان است: «ص ۲۴» «فتح ۶ و ۱۲» «اسراء ۳۶» «حجرات ۱۲»

بنابراین ما از درون انسان ها و نیت آنها آگاه نیستیم. تنها خداوند حکیم است که می داند در دل هر انسانی چه می گذرد و هم اوست که بر اساس آنچه می داند قضاوت می کند و جزای عمل انسان را می دهد. پس بدانیم و آگاه باشیم که قضاوت در مورد خوب و بد دیگران و نیت اعمالشان در حوزه صلاحیت ما نیست لذا ما انسان ها به جای خداوند متعال حق نداریم در مورد خوبی و یا بدی کسی نظر داده و "نباید قضاوت کنیم"!

در «دین درمانی مشکلات خانواده» این امکان با ایجاد فضایی برای تصمیم همدلانه با مشخص بودن چپستی، چرایی و چگونگی تصمیم برای تک تک افراد خانواده پیش بینی شده است.

مشارطه (Participation) (مشارکه)

مشارطه (مشارطه). [م ر ط] (ع مص) با همدیگر شرط کردن. با کسی شرط کردن. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا).

مُشارطه، شرط کردن انسان با خودش برای انجام کارهای نیک و پرهیز از اعمال ناپسند است. بنا بر نظر اساتید اخلاق، مشارطه اولین مرحله از مراحل سه گانه مشارطه، مراقبه و محاسبه برای نظارت شخصی بر اعمال روزانه است.

مشارطه آن است که در اول روز با خود شرط کند و تصمیم بگیرد که امروز به خلاف فرموده خداوند رفتار نکند و از طاعت خداوند کوتاه نیاید و تا حد توان در انجام کارهای نیکو تلاش کند. علمای اخلاق درباره مشارطه معتقدند بهتر است هر شخص بعد از نماز صبح، برای مشارطه، مدتی با نفس

خود خلوت کند و مانند صحبت تاجر با شریک خود بگوید به جز عمر کالایی ندارم و اگر از بین برود سرمایه ام از بین رفته و از تجارت مایوس می شوم.

واژه و عمل مشارطه به صورت مستقیم در آیات قرآن و روایات امامان معصوم (ع) نیامده است؛ اما برخی محتوای آیات و روایات، دلالت بر مشارطه دارد.

دانش و اطلاعات (Knowledge and information) (المعرفة والمعلومات)

دانش چیست؟

دانش (Knowledge) یعنی آشنایی و آگاهی در مورد یک نفر، یک مکان، یک ایده، رویداد، مسئله و هر چیز دیگر که از طریق یادگیری، درک و کشف، گردآوری میشود که حالتی هست از شناختن چیزی با درک مفاهیم، مطالعه و تجربه. خلاصه اینکه دانش، بر تئوری منسجم یا شناخت تجربی از یک پدیده، از طریق توانایی استفاده از آن برای یک هدف مشخص دلالت دارد. ترکیبی از اطلاعات، تجربه و شهود به دانش ختم میشود که پتانسیل نتیجه گیری و بینش را دارد و می تواند در تصمیم گیری و اقدامهای ما تاثیر گذارد.

اطلاعات چیست؟

اطلاعات، داده های جمع آوری شده و به دست آوردن استنتاج های معنی دار با توجه به نیازهای زمینه ای آنهاست. اطلاعات با معنی تعیین شده ساختار پیدا می کند، پردازش و ارائه می شود. بدین صورت، قابلیت اطمینان داده های به دست آمده بیشتر می شود. همچنین اطلاعات تضمین می کند که هیچ عدم قطعیت یا مسئله نامطلوبی باقی نمی ماند.

در واقع، اطلاعات میخواهند به داده های مرتبط و زمان مند جهت و معنی دهند و به این ترتیب، آگاهی بخش باشند یا تولید ایده کنند. برخلاف داده ها، اطلاعات بسیار مهم هستند؛ چون داده ها را با هوش هدفمند پردازش می کنند و منجر به تفسیر یا پیش بینی یا توضیح آن می شوند.

تفاوت بین داده و اطلاعات و دانش

داده شامل ارقام و حقایق خام است. اطلاعات داده های جمع آوری شده را تجزیه و تحلیل می کند. اطلاعات بدون داده نمی تواند وجود داشته باشد اما داده به اطلاعات متکی نیست. داده ورودی ماست که اول، فرآیند پالایش و بعد سازمان دهی مفید را طی می کند و خروجی یا اطلاعات را تولید می کند. داده جزئیات را به ما نمی دهد، چون به ندرت ارتباطی بین انبوه داده ها وجود دارد مگر اینکه پردازش شود. اطلاعات وقتی با استنتاج های به دست آمده منطبق میشود جزئیات را به ما می دهد.

داده هیچ معنی واقعی ندارد، در حالی که هدف از اطلاعات ارائه دید و معنی است.

اطلاعات، درکی از حقایق را برای ما ممکن میکند اما دانش، ما را به شناخت و آگاهی از یک موضوع خاص هدایت می کند.

اطلاعات می تواند با هزینه کمی دوباره تولید شود اما دانش اینطور نیست. هزینه بازتولید دانش، خیلی بالاست چون بر اساس تجربه و درک و ارزشهای فردی و ... انجام می شود.

اطلاعات به تنهایی نمی تواند در مورد کسی یا چیزی، پیش بینی یا نتیجه گیری کند. اما دانش توانایی پیش بینی و نتیجه گیری دارد.

هر اطلاعاتی لزوماً دانش نیست اما هر دانشی یک اطلاعات هست. اطلاعات را خیلی راحت می شود به فرد دیگر منتقل کرد و با او به اشتراک گذاشت اما دانش را نه، چون فرد مقابل باید چیزهایی بلد باشد تا دانش را بفهمد. پیشنهاد مطالعه « تفاوت فرضیه و نظریه (تئوری) چیست؟ »

فرق داده و اطلاعات و دانش

به عنوان نتیجه گیری بین اطلاعات و دانش، می توانیم بگوییم که اطلاعات مثل آجر و مصالح هستند و دانش، ساختمانی است که با آن مصالح ساخته می شود. پردازش داده در اطلاعات، زمانیکه بیشتر شود و فراتر رود، به دانش تبدیل می شود.

داده چه تفاوت هایی با اطلاعات دارد؟

داده ها حقایق بدون ساختار و سازماندهی نشده ای هستند که بالقوه ارزش تجزیه و تحلیل را دارند. اطلاعات داده هایی هستند که ساختار یافته اند، در زمینه خاصی مورد استفاده قرار می گیرند و آماده تجزیه و تحلیل بیشتر هستند.

داده و اطلاعات در دین درمانی چیست؟

مشخصات مراجع، سن، تحصیلات و غیره که ثبت می شوند داده هستند، در حالی که سرد یا گرم بودن مزاج اطلاعات است. نمره های مراجع (داده ها در آزمون های ازدواج و دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر و...) نمرات خام اوست، در حالی که درصد نمرات یا اختلاف نمرات مثبت یا منفی او اطلاعات است.

داده مفیدتر است یا اطلاعات؟

اطلاعات به داده ها وابسته اند. بدون داده هیچ فرآیند تحلیلی نمی تواند وجود داشته باشد.

آزمون های گام ۴

گام ۴	پیشداوری و قضاوت										مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	گام ۴
۱	عدم توجه به احساسات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت خود آگاهی	۱
۲	عدم توجه به انتقادات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۲
۳	عدم توجه به پیشنهادات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ابراز وجود	۳
۴	هیجانان غیر قابل کنترل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت کنترل هیجانان	۴
۵	ارتباط مخرب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ارتباط موثر	۵
۶	عدم توانایی در همدلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت همدلی	۶
۷	تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۷
۸	تصمیمات عجولانه و احساسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر نقادانه	۸
۹	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر خلاق	۹
جمع												جمع

۱- مهارت خود آگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها، انزجارها، افکار و احساسات است. ضعف در این مهارت اغلب باعث عدم توجه به احساسات و هیجانان خود و دیگران می شود.

- ۲- **مهارت روابط بین فردی** به ایجاد روابط مثبت و موثر فرد با دیگر افراد، کمک می کند و شامل گوش دادن فعال، استفاده از زبان تن، بیان احساسات، انتقادپذیری و ... می شود. و مهارت روابط اجتماعی به فرد کمک می کند تا بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید (و شامل مهارت های شروع و برقراری ارتباط، نه گفتن، درخواست قطع رفتار نا مطلوب، ابراز عقیده متفاوت و ... می شود). و ضعف در آنها باعث عدم انتقاد پذیری است.
- ۳- **ابراز وجود** یعنی اینکه دل و جرات داشته باشید و بتوانید از حق خود و خواسته خود دفاع کنید و نگذارید حق شما ضایع گردد و یا مجبور به کاری شوید که تمایلی به آن ندارید. افرادی که در این زمینه مشکل دارند، بازیچه خواسته های دیگران میشوند و دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارند و خود را سرزنش میکنند. لذا این افراد نه پیشنهاد دهنده هستند نه به پیشنهادات سازنده توجه می کنند.
- ۴- **مهارت کنترل هیجانات** فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه ی تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد.
- ۵- **ارتباط موثر** رابطه ای است کلامی و غیر کلامی بین دو یا چند نفر که در طی آن، افراد می توانند عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجانات خود را بیان نموده به نوعی احساس رضایت دست یابند.
- ۶- **مهارت همدلی** یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمان که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند تا بتواند انسان های دیگر را وقتی با او نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد.
- ۷- **مهارت تصمیم گیری** به فرد کمک می کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل زندگی تصمیم گیری نماید. و **مهارت حل مسئله** فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید.
- ۸- **تفکر انتقادی یا نقادانه**، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است، به فرد کمک می کند تا فردی مطیع و تابع صرف نباشد و در مقابل تبلیغات، رسانه ها و شایعات علامت سؤال گذاشته، تحقیق و تفحص کند.
- ۹- **مهارت تفکر خلاق** فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتری به زندگی روزمره ادامه دهد.

۴/۱- مهارت خودآگاهی (میزان رضایت از خود) در مقابل عدم توجه به احساسات

امروزه بسیاری از متفکرین بر این باورند که علت اصلی نارضایتی و ناخشنودی انسان امروزی را باید در عدم آگاهی و شناخت خود جستجو کرد. خودآگاهی به مفهوم شناخت نقاط ضعف و قوت، افکار و احساسات هر فرد توسط خودش و با کمک دیگران می باشد. در مسیر دستیابی به این دانش مشکلات و موانع متعددی وجود دارد. مشکلاتی از قبیل پرورش یافتن در خانواده‌های ناسالم درسالهای کودکی، بد رفتاری والدین، مواجه شدن با خشونت، تحقیر و تمسخر، تأکید بیش از حد نظام آموزشی بر شناخت دنیای بیرونی و غفلت از خودآگاهی، مواجه شدن با تجارب تلخ و ناگوار در دوران نوجوانی و هویت یابی و فقدان آگاهی در زمینه مقابله با تأثیرات نامطلوب عوامل فوق منجر به ایجاد خطاهای شناختی نسبت به توانمندی ها و نقاط ضعف خویشتن می شود.

۱/۲	مهارت خود آگاهی (میزان رضایت از خود)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	خود فیزیکی (مشخصه های ظاهری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس نقص عضو در خود یا خانواده
۲	خود جنسیتی (مرد یا زن بودن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم رضایت از جنسیت
۳	خود آرمانی (آرزوها و آرمانها)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هیچ آرزویی ندارم
۴	خود واقعی (اسرار درونی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تمایل به خود افشایی اسرار
۵	خود حقیقی (حقایق فطری و خدادادی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقادی به فطرت پاک ندارم
۶	خود اجتماعی (جایگاه اجتماعی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کسی برایم ارزش قائل نیست.
۷	خود تصویری (تصور مثبت دیگران از شما)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصور منفی دیگران از شما
۸	خود معنوی (اعتقادات دینی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اصول دین اعتقاد ندارم.
۹	خود حقوقی (حقوق قانونی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق من ضایع شده
۱۰	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات خودم را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات خودم را ندارم.
۱۱	می توانم نقاط ضعف و قدرت خودم را بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم نقاط ضعف و قدرت خودم را بیان کنم.
۱۲	خواسته های خودم را می دانم و آنرا بیان میکنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خواسته های خودم را نمی دانم و آنرا بیان نمی کنم.
۱۳	از ترس های خویش آگاهم آنرا بیان میکنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از ترس های خویش نا آگاهم و نمی توانم آنرا بیان کنم.
۱۴	می توانم چرایی تنفر و انزجار از دیگران را توضیح دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم چرایی تنفر و انزجار از دیگران را توضیح دهم.
۱۵	توانایی بیان نیازهایم را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی بیان نیازهایم را ندارم.
۱۶	رغبت هایم مشخص است و می توانم آنرا بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رغبت هایم مشخص نیست و نمی توانم آنرا بیان کنم.
۱۷	می توانم تصویر واقع بینانه ای از خودم بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم تصویر واقع بینانه ای از خودم بیان کنم.
۱۸	می توانم مسئولیت های خودم را در زندگی زناشویی بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم مسئولیت های خودم را در زندگی زناشویی بیان کنم.
جمع											

۴/۲- مهارت روابط بین فردی و اجتماعی در مقابل عدم توجه به انتقادات

معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر قرآن ایمان است. و نیز اسلام همواره به آداب معاشرت و روابطه بین فردی و اجتماعی اهتمام می ورزد. همانگونه که در آیه ۲۷ سوره نور تاکید می فرماید: بی اجازه به خانه کسی وارد نشده و پس از اذن دخول بر ساکنان آن از کوچک و بزرگ سلام کنید و در آیات بعدی شرم و حیای بین افراد را مطرح می فرماید و اشاره به روابط سالم همراه با آرامش و انبساط خاطربه وسیله آموختن این مهارتها و بکار بردن آن در زندگی دارد.

۳/۲	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم توجه به انتقادات	۴/۲
۱	از روحیهی مشارکت برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روحیهی مشارکت برخوردار نیستم.	۱
۲	با دیگران همکاری نموده و اعتماد واقع بینانه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با دیگران همکاری نداشته و اعتماد واقع بینانه ندارم.	۲
۳	می توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان دارم را تشخیص دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان دارم را تشخیص دهم.	۳
۴	می توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارم.	۴
۵	می توانم هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم.	۵
۶	می توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.	۶
۷	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردار نیستم.	۷
۸	از روابط گرم خانوادگی بهره مندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روابط گرم خانوادگی بهره مند نیستم.	۸
۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان نیست.	۹
جمع												جمع

۴/۳- مهارت ابراز وجود در مقابل عدم توجه به پیشنهادات

جرات‌مندی در ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب. و همچنین دفاع فرد از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

ردیف	مهارت ابراز وجود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ردیف	عدم توجه به پیشنهادات
۱	باور دارم که باید همیشه به سود خود اقدام کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	باور دارم که باید همیشه به سود دیگران اقدام کنم.
۲	احساسات خود را صادقانه و خیلی راحت ابراز می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	احساسات خود را با اضطراب و خیلی سخت ابراز می‌کنم.
۳	می‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	نمی‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.
۴	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان نمی‌دهم.
۵	با سر به بالا، شانه‌های بالا و بدن ستبر، چشمهایی باز با دیگران روبرو می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	سر به زیر، با شانه‌های افتاده و بدن جمع شده، چشمهایی خیره به زمین با دیگران روبرو می‌شوم.
۶	صدای بلندی دارم و لحن صدایم رضایت بخشی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	صدای ضعیفی دارم و حالت نضرب به خود می‌گیرم.
۷	اهداف مشخصی در زندگی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	اهداف مشخصی در زندگی ندارم.
۸	احساس امید و توانایی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنم.
۹	دل و جرات دفاع از حق و خواسته‌های خود دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	در دفاع از حق و خواسته‌های خود استرس و اضطراب دارم.
۱۰	توانائی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	توانائی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را ندارم.
۱۱	میدانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	نمی‌دانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟
۱۲	از تسلیم اجباری و برخلاف میلم پرهیز می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	اغلب به صورت اجباری و برخلاف میلم تسلیم می‌شوم.
۱۳	دل و جرات دارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	دل و جرات ندارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.
۱۴	نمی‌گذارم حقم ضایع گردد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	می‌گذارم حقم ضایع گردد.
۱۵	مجبور به کاری نمی‌شوم که تمایلی به آن ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	مجبور به کاری می‌شوم که تمایلی به آن ندارم.
۱۶	بازیچه خواسته‌های دیگران نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	بازیچه خواسته‌های دیگران می‌شوم.
۱۷	احساس ناراحتی از وضعیت موجود ندارم و خود را سرزنش نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارم و خود را سرزنش میکنم.
۱۸	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع میکنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع نمی‌کنم.
جمع											جمع	

۴/۴- مهارت کنترل هیجانات در مقابل هیجانات غیر قابل کنترل

هیجان یک حالت عاطفی کوتاه مدت و زودگذر است که در اثر یک موقعیت بیرونی در فرد ایجاد می‌شود. هیجان در بدن باعث یک بازتاب فیزیولوژیک می‌شود و تأثیراتی مستقیم بر تفکر و در نهایت رفتار فرد ایجاد می‌کند. اما ما قادر به مدیریت هیجان و کنترل رفتار خود هستیم.

گاهی انسان‌ها خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا ناخودآگاه دست خوش هیجانات و احساسات درونی و بیرونی شده و دست به اعمالی می‌زنند که همان لحظه و یا بعد از آن از عمل خویش پشیمان می‌شوند در حالی که پشیمانی دیگر سودی ندارد. چون خشم ابراز شده یا کلام گفته شده همانند روغن ریخته است که جمع کردن آن یا ممکن نیست اگر هم باشد بسیار سخت است. لذا مقابله و کنترل این هیجانات قبل از آن که انسان را به عمل وادار نماید نیازمند مهارت است.

۹/۹	مهارت کنترل هیجانات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴/۴
۱	من می‌توانم احساسات خودم را به درستی به دیگران منتقل کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱ من نمی‌توانم احساسات خودم را به درستی به دیگران منتقل کنم.
۲	من برداشت و تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲ من برداشت و تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران ندارم.
۳	راههای مختلف، کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات را می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳ راههای مختلف، کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات را نمی‌دانم.
۴	توانائی تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴ توانائی تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران را ندارم.
۵	از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنان پی می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵ از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنان پی نمی‌برم.
۶	وقتی در گیر احساسات شدیدی می‌شوم، حالات بدنی و رفتارم را کنترل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶ وقتی در گیر احساسات شدیدی می‌شوم، حالات بدنی و رفتارم را کنترل نمی‌کنم.
۷	می‌توانم انگیزه های خودم را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷ من نمی‌توانم انگیزه های خودم را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کنم.
۸	می‌توانم کامیابیم را به تعویق انداخته و نگذارم پریشانی خاطر قدرت تفکرم را خدشه دار سازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸ من نمی‌توانم کامیابیم را به تعویق انداخته و نگذارم پریشانی خاطر قدرت تفکرم را خدشه دار سازد.
۹	بادیگران همدلی نموده و به آینده امیدوارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹ بادیگران همدلی نموده و به آینده امیدوارم.
جمع											جمع

۱/۴/۴- مراحل کنترل هیجانات در مقابل مراحل غلبه هیجانات

گاهی هیجانات به قدری سرکش می شوند که اگر مهار نشوند، شعله می کشند و ویران می کنند. پس کنترل هیجانات و به خصوص کنترل خشم مهارتی است که در تعاملات اجتماعی و به خصوص در خانواده، یک نیاز فوری است، و بیشتر افراد مراحل خاصی برای تخلیه هیجانات خود نمی شناسند. ناتوانی در تنظیم و کنترل هیجان و استرس می تواند به اختلالات روانی مانند افسردگی و اختلال شخصیت مرزی منجر شود. گاهی به روشهایی احتیاج داریم که سریع تر ما را به نتیجه برسانند تا بتوانیم در همان لحظه هیجان را کنترل کنیم. مانند راهبردهایی که برای مقابله با خشم و کنترل رفتار هیجانی اعمال می کنیم. همچون تنفس عمیق، ترک موقعیت، خواندن یک جمله، و تلقین برخی عبارات. حتماً دیده اید وقتی دو نفر با هم حرفشان می شود، اطرافیان می گویند صلوات بفرستید. همین که همه صلوات می فرستند، وقفه ای چند ثانیه ای در مشاجره ایجاد می شود که تا حد زیادی از شدت هیجان می کاهد. مراحل کنترل هیجان زیر جواب خود را پس داده اند. پس آنها را به خاطر بسپارید و در اولین فرصتی که هیجاناتتان طغیان کرد تمرینشان را به شرح جدول زیر شروع کنید:

۱/۴/۴	مراحل کنترل هیجانات										مراحل غلبه هیجانات	۱/۴/۴
۱	سکوت متفکرانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بروز و ظهور هیجانات	۱
۲	نفس عمیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واکنش سریع	۲
۳	ذکر معنوی (صلوات و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گفتار منفی	۳
۴	تغییر حالت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرکز بر منبع هیجان	۴
۵	تغییر مکان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ماندن در مکان و شدت هیجان	۵
۶	نوشیدن آب سرد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حرص خوردن	۶
۷	وضو گرفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اختلال رفتاری	۷
۸	دو رکعت نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اختلالات سازگاری	۸
۹	آرام سازی عضلانی ۱- فشردن عضلات بدن ۲- سه صلوات ۳- رهاسازی عضلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییرات فیزیولوژیک و یک حالت عاطفی ناخوشایند مثل غم، شادی، خشم، ترس، تعجب، بیزاری و چندان و...	۹
جمع												جمع

۴/۵- مهارت ارتباط موثر در مقابل ارتباط مخرب

بر قراری ارتباط موثر یعنی انسان به گونه ای عمل نماید و با دیگران ارتباط برقرار کند که بدون تنش و اضطراب و استرس بتواند با آرامش کامل خواسته های خود را بیان نموده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید.

۴/۵	ارتباط مخرب										مهارت ارتباط موثر	۴/۵
۱	من شکیبا نیستم و دیگران را به شکیبایی فرا نمی خوانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من شکیبا هستم و دیگران را به شکیبایی فرامی خوانم.	۱
۲	من در برقراری رابطه خوب با دیگران ناموفقم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برقراری رابطه خوب با دیگران موفقم.	۲
۳	مشکلات دیگران را تحمل نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشکلات دیگران را تحمل می کنم.	۳
۴	ارتباطم با دیگران جهت دار و هدفمند نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباطم با دیگران جهت دار و هدفمند است.	۴
۵	به صلهی رحم اعتقاد نداشته و آنرا انجام نمی دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به صلهی رحم اعتقاد داشته و آنرا انجام می دهم.	۵
۶	بدون قید و شرط مهرورزی نمی کنم. و دیگران را بدون قید و شرط نمی پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدون قید و شرط مهرورزی می نمایم. و دیگران را بدون قید و شرط می پذیرم.	۶
۷	من در برقراری ارتباط با دیگران از اعتماد به نفس برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برقراری ارتباط با دیگران از اعتماد به نفس برخوردارم.	۷
۸	من از روحیه خوبی برخوردار نیستم و اعتقاد دارم که روحیه هر فردی در رفتار او تأثیر گذار نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من از روحیه خوبی برخوردارم و اعتقاد دارم که روحیه هر فردی در رفتار او تأثیر گذار است.	۸
۹	من در وضعیت های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در وضعیت های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی دارم.	۹
جمع												جمع

۴/۶- مهارت همدلی در مقابل عدم توانایی در همدلی

توانایی درک احساسات و عواطف دیگران و ارائه واکنشهای مناسب در برابر آنان همدلی نامیده میشود. انسان مبتلا به خودبزرگ بینی قادر به ابراز همدلی با دیگران نیست زیرا احساسات و عواطف دیگران از نظر وی کم اهمیت جلوه می کند. فرد خودکم بین نیز به دلیل تمایل به انزوا و عدم خودباوری قادر به ایجاد روابط عاطفی مناسب با دیگران نیست بنابراین برای درک احساسات دیگران مهارت همدلی ضرورتی انکار ناپذیر است. همدلی یعنی اینکه انسان موقعیت دیگران را بخوبی درک نماید، دیگران را همانگونه که هستند بپذیرد و ضمن احترام به آنان به گونه ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوتهایی که با هم دارند بسوی او گرایش پیدا کنند، او را قلباً دوست بدانند و در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. همچون ائمه معصومین (ع) و نیز بزرگان دین که دوست و دشمن به آنان احترام می گذاشتند و چیزی جز خیر و نیکی در آنان نمی یافتند.

۹/۱	مهارت همدلی									۹/۲	
۱	من می توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار ندارم، درک کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من نمی توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار دارم، درک کنم.
۲	من می توانم انسان های دیگر را وقتی با من نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من نمی توانم انسان های دیگر را وقتی با من بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.
۳	من می توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من نمی توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.
۴	من به دیگران توجه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من به دیگران توجه ندارم.
۵	من دیگران را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من دیگران را دوست ندارم.
۶	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار می گیرم و همه مرا قلباً دوست دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار نمی گیرم و همه مرا قلباً دوست ندارند.
۷	با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک تر می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک تر شوم.
۸	هر آنچه دیگران را رنج می دهد برای من نیز گران می آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به آنچه دیگران را رنج می دهد هیچ احساسی ندارم.
۹	به ابراز دل بستگی با مومنان و رافت و مهربانی با همگان می پردازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل بستگی با مومنان و رافت و مهربانی با همگان را ابراز نمی کنم.
جمع											جمع

۴/۷- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری در مقابل تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله

از دیدگاه قرآن حل مسئله و تصمیم گیری زمانی حاصل می‌شود که انسان قبل از هر تصمیم گیری با افراد آگاه مشورت نموده با تصمیم قاطع بر خدا توکل نماید.

➤ ۵/۱	تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله											مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	➤ ۵/۲
۱	همیشه تصمیم ناهق می‌گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همیشه تصمیم به حق می‌گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی می‌دانم.	۱	
۲	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر می‌کنم.	۲	
۳	در تصمیم گیری عجله و شتاب می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری از هر گونه عجله و شتاب پرهیز می‌کنم.	۳	
۴	قبل از تصمیم گیری مشورت نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قبل از تصمیم گیری مشورت می‌کنم.	۴	
۵	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنها اجرا نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنها اجرا می‌کنم.	۵	
۶	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی‌ها برخوردار نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی‌ها برخوردارم.	۶	
۷	در تصمیم گیری با حلال و حرام بودن آن توجه ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری با حلال و حرام بودن آن توجه دارم.	۷	
۸	مراحل تصمیم گیری موفق را نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراحل تصمیم گیری موفق را میدانم و آنها را کار می‌بندم.	۸	
۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل دارم و بهترین آنها را به کار می‌بندم.	۹	
۱۰	به طور موثری مسائل زندگی را حل نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به طور موثری مسائل زندگی را حل می‌نمایم.	۱۰	
۱۱	در مهارت های اجتماعی ناتوانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مهارت های اجتماعی نیز توانا هستم.	۱۱	
۱۲	توانایی پاسخگویی به سؤالات دیگران را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی پاسخگویی به سؤالات دیگران را دارم.	۱۲	
۱۳	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را دارم.	۱۳	
۱۴	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست ناجای دیگران را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست ناجای دیگران را دارم.	۱۴	
۱۵	در مواقع لزوم نمی‌توانم از خودم دفاع کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مواقع لزوم می‌توانم از خودم دفاع کنم.	۱۵	
۱۶	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسائل پیش آمده را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسائل پیش آمده را دارم.	۱۶	
۱۷	برای حل مسائل، اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مسائل اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب می‌نمایم.	۱۷	
۱۸	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال می‌نمایم.	۱۸	
جمع												جمع	

۴/۸- مهارت تفکر نقادانه در مقابل تصمیمات عجولانه و احساسی

این مهارت مخصوص انسانهای باهوش و دارای حکمت الهی است که فکری نقادانه دارند و هیچ نظرو عقیده ای را بدون نقد و بررسی نمی پذیرند، همچون حضرت ابراهیم (ع) که از پدرش به جهت پرستش معبودانی بی خاصیت انتقاد کرد و چه زیبا و محترمانه انتقاد می کند آنجا که می فرماید: ای پدر چرا چیزی را که نه می شنود و نه می بیند و نه هیچ نیازی از تو بر می آورد، می پرستی؟ ای پدر مرا دانشی داده اند، پس از من پیروی کن تا تو را به راه راست هدایت کنم (مریم ۴۲ و ۴۳)

۱/۲	مهارت تفکر نقادانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳/۲
۱	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را ندارم.
۲	در مقابل تبلیغات، رسانه ها و شایعات علامت سؤال گذاشته و تحقیق و تفحص می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مقابل تبلیغات، رسانه ها و شایعات تحقیق و تفحص نمی کنم.
۳	مسائل را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسائل را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد نمی کنم.
۴	در حین این که کل موضوع را در نظر می گیرم، به جزئیات نیز توجه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً کل موضوع را در نظر نمی گیرم، و به جزئیات نیز توجه نمی کنم.
۵	ویژگی های افراد دارای تفکر نقادانه را می دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی های افراد دارای تفکر نقادانه را نمی دانم.
۶	روحیه ی پرسشگری دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روحیه ی پرسشگری ندارم.
۷	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را ندارم.
۸	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر نمی کنم.
۹	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را ندارم.
جمع											

۴/۹- مهارت تفکر خلاق در مقابل تصمیمات بی برنامه و غیر عملی

خلاقیت صفتی از اوصاف الهی است، و مهارت تفکر خلاق به همان حکمت‌های الهی بر می‌گردد که ما را در تصمیم‌گیریها و حل مسائل یاری می‌نماید یعنی راه حل خارج از دنیای تجارب بر ذهن ما جاری می‌شود. خلاقیت به مفهوم ایجاد روابط جدید و غیرمعمول بین اجزا و عناصر مختلف به منظور حل یک مسئله می‌باشد. افراد خلاق از سه توانمندی زیر برخوردار می‌باشند:

- ✓ ابتکار: توانایی تولید راهکارهای جدید و بی‌همتا
- ✓ سیالی فکر: توانایی گردآوری راه‌حلهای احتمالی گوناگون برای حل یک مسئله در مدت زمان کوتاه
- ✓ انعطاف‌پذیری: توانایی تغییر مسیر و رهاسازی یک راه حل و دنبال کردن راه‌حلی دیگر

۴/۹	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی									مهارت تفکر خلاق	۴/۹	
۱	با ناسازگاری و سخت‌گیری به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با سازگاری و انعطاف به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۱
۲	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام می‌دهم.	۲
۳	راه حل مشکلاتم را از دنیای تجربه و بدون استفاده از حکمت‌های الهی پیدا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با استفاده از حکمت‌های الهی راه حل مشکلاتم را خارج از دنیای تجربه پیدا می‌کنم.	۳
۴	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح نمی‌کنم و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح می‌کنم و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال می‌کنم.	۴
۵	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را می‌دانم.	۵
۶	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران می‌دانم.	۶
۷	راه‌هایی را جست‌وجو نمی‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه‌هایی را جست‌وجو می‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۷
۸	به‌همه‌ی جوانب یک موضوع مسئله توجه ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به‌همه‌ی جوانب یک موضوع مسئله توجه دارم.	۸
۹	فکرهای بکر (دست‌نخورده و نو) را کمتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فکرهای بکر (دست‌نخورده و نو) را بیشتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۹
جمع												جمع

گام ۵: خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی

۱. دانایی و عدالت در خلقت
۲. توانایی و عدالت در اداره نظام هستی
۳. بخشندگی، مهربانی و عدالت در سرنوشت انسان‌ها

خودخواهی (Selfishness) (الأناهیة) (انت تریده)

همه ما با انگیزه‌های متولد شده‌ایم تا زنده و سالم بمانیم و خودخواهی ممکن است جلوه‌های نادرست از این امر باشد. درجه خاصی از خودخواهی طبیعی است. به‌عنوان مثال، بسیاری از مردم تصمیم می‌گیرند قبل از تهیه غذا به دیگران نیازهای غذایی خود را برآورده سازند. اما خودخواهی نیز می‌تواند یک ویژگی شخصیتی آسیب‌شناختی باشد. افراد خودخواه ممکن است نیازهای کوچک خود را بالاتر از نیازهای مهم دیگران قرار دهند. به‌عنوان مثال، فردی وقتی از مادر خود پول می‌گیرد برای خرید یک کتاب طنز، خودخواهی نشان می‌دهد.

برخی از مشکلات بهداشت روان می‌توانند در رشد خودخواهی نقش داشته باشند. بسیاری از اختلالات شخصیتی، به‌ویژه اختلال شخصیت ضداجتماعی و اختلال شخصیت خودشیفتگی، باعث می‌شود افراد چنان در خواسته‌های خود غرق شوند که یا متوجه آن نشوند یا به نیازهای دیگران اهمیت ندهند. بسیاری از بیماری‌های روانی می‌توانند باعث درگیری شدید با خود شوند که می‌تواند به خودخواهی کمک کند. به‌عنوان مثال، یک فرد افسرده ممکن است چنان در احساسات رنج خود غرق شود که نتواند فرزندان خود را از هر لحاظ تأمین کند یا با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کند.

خداشناسی (Theology) (علم اللاهوت)

خداشناسی و ایمان به خدا، از همان ابتدا و در طول تاریخ بوده است. خداشناسی در این پژوهش مبتنی بر اصل عدل الهی در خلقت، تدبیر نظام هستی و سرنوشت انسان‌ها تعریف می‌شود البته بخشندگی، مهربانی، دانایی در پیدا و پنهان و توانایی در تغییر سرنوشت انسان‌ها نیز مورد توجه قرار گرفته است.

آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است؟! (فصلت ۵۳)

ای مردم! این شما یید که به خداوند نیاز دارید و (تنها) خداوند، بی‌نیاز و ستوده است. (فاطر ۱۵)

نکته‌ها: دعوت خدا از مردم، نشانه‌ی نیاز او به مردم نیست. همان‌گونه که اگر گفتیم مردم خانه‌های خود را رو به خورشید بسازند، این دعوت نشانه‌ی نیاز خورشید به ما نیست، بلکه نشانه‌ی نیاز ما به نور است. «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ» یکی از راه‌های مبارزه با غرور و تکبر، دعوت انسان به درگاه خداست تا انسان به ضعف و جهل و فقر و نیاز خود پی ببرد. «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ»

کی رفته‌ای ز دل که تمنا کنم تو را کی گشته‌ای نهفته که پیدا کنم تو را

با صد هزار جلوه برون آمدی که من با صد هزار دیده تماشا کنم تو را

پیام‌ها: ۱- جلوه‌های قدرت و حکمت خدا تمام‌شدنی نیست. «سَنُرِيهِمْ» (یعنی علاوه بر آیاتی که در دسترس است، در آینده نیز آیاتی را به آنان نشان خواهیم داد). ۲- پیشرفت علوم، گامی است برای

خداشناسی. «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ» ۳- تمام هستی، کلاس خداشناسی است. «فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ» ۴- خداشناسی با توجه به نزدیکترین موجود (خود انسان) تا دورترین نقطه هستی ممکن است. «فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ» ۵- خداوند با همه اتمام حجت می کند. سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا ... حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» ۶- خداشناسی باید با دریافت و باور همراه باشد. «يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ»
 پسر! اگر به اندازه سنگینی دانه خردلی (کار نیک یا بد) باشد، و در دل سنگی یا در (گوشه‌ای از) آسمان‌ها و زمین قرار گیرد، خداوند آن را (در قیامت برای حساب) می آورد؛ خداوند دقیق و آگاه است! (لقمان ۱۶)

پیام‌ها: ۱- کوچکی، «خَرْدَلٍ» سفتی، «صَخْرَةً» دوری و ناپیدایی، «السَّمَاوَاتِ، الْأَرْضِ»، در علم الهی و قدرت احضار عمل اثری ندارد. «يَأْتِ بِهَا اللَّهُ» ۲- خداوند به همه چیز آگاه و بر همه چیز تواناست. یَأْتِ بِهَا اللَّهُ ... لَطِيفٌ خَبِيرٌ ۳- اعمال انسان، در این جهان از بین نمی‌رود. «يَأْتِ بِهَا اللَّهُ» ۴- حسابرسی خداوند دقیق است، زیرا او لطیف است. «لَطِيفٌ خَبِيرٌ»
 خداوند (حتی) به اندازه سنگینی ذره‌ای ستم نمی‌کند؛ و اگر کار نیکی باشد، آن را دوچندان می‌سازد؛ و از نزد خود، پاداش عظیمی (در برابر آن) می‌دهد. (نسا ۴۰)
 پیام‌ها: ۱- خداوند عادل است و مجازات‌های او عکس‌العمل کردارهای خود ماست. إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ ...
 ۲- کیفرهای الهی مطابق جرم ولی پاداش‌ها چندبرابر است. «يضاعف» تفسیر نور، ج ۲، ص: ۷۱

عدل (Justice) (عدالة)

از منظر قرآن در عالم تکوین، آفرینش هستی بر عدل استوار بوده و ظلم و بی‌عدالتی در آن جایی ندارد و در عالم تشریح نیز عدل مهم‌ترین هدف بعثت انبیا تلقی گردیده است.
 تعمق و تحلیل درباره داستان‌های قرآنی به‌عنوان نمونه‌هایی از سرکشی و انحراف انسان از عدل الهی و بالاخره بررسی مفهوم «میزان» به‌عنوان نماد معیار سنجش خوبی‌ها و بدی‌های انسان، به‌منظور دستیابی تصویری درست از مفهوم عدل در قرآن، لازم و ضروری است.

آزمون کام ۵

در این گام ۹ نشانه خداشناسی در مقابل ۹ نشانه خودخواهی معرفی شده است. در هرکدام از ردیفهای فوق جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۱ تا ۹ مشخص نموده و در پایان جمع را محاسبه نمایید.

کام ۵	خودخواهی									خداشناسی مبتنی بر عدل	کام ۵	
۱	عدم درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۱
۲	ناظر تکریم نشده: عدم ترس از خدا در نهان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناظر تکریم شده: ترس از خدا در نهان	۲
۳	خودپرستی، کفران و طغیان در برابر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه انسان به مقام و کرامت خود و شکر خدا	۳
۴	عدم مطالعه قرآن برای یافتن راه حل مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درک بخشندگی و مهربانی خدا با دسترسی آسان	۴
۵	احساس تنهایی و بی کسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا به عنوان یار همیشگی	۵
۶	غرق در ظلمت و گمراهی طاغوتها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا به عنوان نور هدایت	۶
۷	تکیه بر حاکمان بی دوام غیر الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت حاکمیت خدا در حل مشکلات بادوام ابدی	۷
۸	دلی که از خدا تهی شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت خدا با عمق بینهایت	۸
۹	حل مشکلات با آداب و رسوم ناقص نیاکان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حل مشکلات با آداب کامل، جامع و مانع الهی	۹
جمع												جمع

کام ۶- منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده در مقابل تحریف (کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز)

درواقع هر نگرش، گرایش، روش، شناخت، اندیشه، باور، تصمیم، توسل و توکل اگر با عقل و منطق عمومی تأیید نشود غیرمنطقی و تحریف (کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز) محسوب می‌شود.

۱. منطق فطری: انسان نخست از روی فطرت می‌اندیشد؛ یعنی با عقل سلیم و منطق فطری کار تفکر را پیش می‌برد.

۲. منطق صوری: اشکال مختلف مواجهه با مشکلات را بررسی می‌کند.

۳. منطق ریاضی: روش‌های مورد قبول عام در ریاضیات هرگاه که به‌طور همه‌جانبه، کلی نگرانه و به‌عنوان یک کل واحد، در نظر گرفته شود، به هیچ نوع تناقضی منجر نخواهد شد. (استفاده از جدول تی T هزینه-فایده)

تحریف (Distortion) (تشوه)

متمایل کردن یک چیز از آن مسیر اصلی و وضع اصلی که داشته است یا باید داشته باشد. به عبارت دیگر: تحریف نوعی تغییر و تبدیل است.

نکات مهمی که در این بخش قابل توجه می‌باشد عبارتند از:

۱. تحریف در مبانی و معتقدات - بینش‌ها:

«فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ يَكْتُبُونَ الْكِتَابَ بِأَيْدِيهِمْ ثُمَّ يَقُولُونَ هَذَا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ لَيْسَتْ رَأْيًا بِهٍ ثَمَّنَا قَلِيلًا فَوَيْلٌ لَهُمْ مِمَّا كَتَبَتْ أَيْدِيهِمْ وَوَيْلٌ لَهُمْ مِمَّا يَكْسِبُونَ» (بقره ۷۹)؛ «پس وای بر کسانی که کتاب [تحریف شده‌ای] با دست‌های خود می‌نویسند، سپس می‌گویند: این از جانب خدا است تا بدان بهای ناچیزی به دست آرند. پس وای بر آنها از آنچه دست‌هایشان نوشت و وای بر آنها از آنچه (از این راه) به دست می‌آورند!...»

اینان بافته‌های خود را به نام فرهنگ و حقوق و سیاست بر دیگران تحمیل می‌کنند تا چند صباحی بیشتر برای خود جولانگاهی بسازند.

۲. ضعف و انحراف در آموزش:

«گروهی از اهل کتاب دوست دارند که شما را گمراه کنند، ولی جز خودشان را گمراه نمی‌کنند و (این را) نمی‌فهمند.»^{۲۰۴}

«مردان و زنان منافق، از یکدیگرند (از یک قماشند)، به منکر فرمان می‌دهند و از معروف نهی می‌کنند و دست‌های خود را (از بخشش و انفاق) می‌بندند. خدا را فراموش کرده‌اند، پس خداوند نیز آنان را فراموش کرده است. همانا منافقان، همان فاسقانند.»^{۲۰۵}

افراد خودخواه اصرار دارند به نحوی در آموزش انسانهای ضعیف، نفوذ و از رشد استعدادها درخشان جلوگیری نموده و جهت‌گیری متون آموزشی را به سمت اهداف استکباری خود، توجیه نماید از این گذشته، اعضای خانواده را افرادی خودباخته و خودفروخته بار آورند و آب را از سرچشمه گل‌آلود نمایند. خدا می‌داند ضربه‌های هولناکی که از این سیاست شیطانی بر فکر و فرهنگ و شخصیت

^{۲۰۴} «وَدَّتْ طَائِفَةٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يُضِلُّوكُمْ وَمَا يُضِلُّوكُمْ إِلَّا أَنْفُسُهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (آل عمران ۶۹)

^{۲۰۵} «الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِّنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (توبه ۶۷)

خانواده های ضعیف وارد شده و می شود، فراتر از آن است که در یک کتاب قطور چند هزار صفحه ای بگنجد.

۳. اطلاع رسانی و تبلیغات منحرف:

بیشترین سرمایه گذاری مستکبران خودخواه، در امر اطلاع رسانی و تبلیغات است. آنان از یک سو با جوسازی و جنجال آفرینی و تحلیل های به اصطلاح عالمانه و آماری و تحقیقی خود، ضعف و ناتوانی در استعداد و قابلیت های فکری و عقلانی را تئوریزه می کنند، و از سوی دیگر به تلقین و تبیین ضعف و ناکارآمدی امکانات و ابزارهای سعادت و عوامل موفقیت فردی، خانوادگی و اجتماعی می پردازند و در همان حال، تمامی راه های موفقیت و رشد را در الگوپذیری از الگوهای استکباری و شیطانی، منحصر نموده با بزرگ نمایی خود، سیاست، پشتیبانی و حمایت خودشان را، تنها عامل نجات خانواده معرفی می کنند.

قرآن کریم می فرماید: «مستکبران در خطاب به پیامبران، گفتند: آیا به تو ایمان بیاوریم و حال آن که فرومایگان از تو پیروی کرده اند؟»^{۲۰۶}

و در میان مردم با ایجاب رعب و وحشت می گویند: «آن مؤمنانی که چون مردمی (منافق مانند نعیم بن مسعود اشجعی) به آنها گفتند لشکر بسیاری (که تمام مشرکین مکه و پیروان ابو سفیان باشند) بر علیه شما مؤمنان فراهم شده از آنان در اندیشه و بر حذر باشید (این تبلیغات و مکر دشمن به جای آن که بیم در دل آنها افکند) بر ایمانشان بیفزود و گفتند در مقابل همه دشمنان تنها خدا ما را کفایت است و نیکو یآوری است»^{۲۰۷}

و سپس در چنین فضای رعب آوری، دایه ی مهربان تر از مادر شده و می گویند: «و کسانی که کافر شده اند به کسانی که ایمان آورده اند می گویند: راه ما را پیروی کنید و گناهانتان به گردن ما. [ولی] چیزی از گناهانشان را به گردن نخواهند گرفت قطعاً آنان دروغ گویند».^{۲۰۸}

۴. تأثیر گذاری بر فرهنگ و ساختارهای اجتماعی

گام دیگری است که توسط استکبار در بی هویت نمودن جوامع ضعیف برداشته می شود.

منطق (Logic) (منطق)

منطق، قانون صحیح اندیشیدن و درست فکر کردن است یعنی قواعد و قوانین منطقی به منزله یک مقیاس و معیار سنجش است که هرگاه بخواهیم درباره برخی از موضوعات علمی یا فلسفی تفکر و استدلال نماییم باید استدلال های خود را با مقیاس های منطقی ارزیابی کنیم تا به طور اشتباه نتیجه گیری ننماییم، به عنوان مثال منطق برای یک عالم و فیلسوف که از آن استفاده می کند مانند شاقول یا طراز است که بنا برای تنظیم امور ساختمان از آن استفاده می کند. به همین جهت در تعریف

^{۲۰۶} « قَالُوا أَمْ نُؤْمِنُ لَكَ وَ اتَّبَعَكَ الْأَرْذَالُونَ » (شعراء ۱۱۱)

^{۲۰۷} « الَّذِينَ قَالُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَرَادَهُمْ إِيمَانًا وَ قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ » (آل عمران ۱۷۳)

^{۲۰۸} « وَ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا اتَّبِعُوا سَبِيلَنَا وَ لَنَحْمِلَ خَطِيئَاتِكُمْ وَ مَا هُمْ بِحَمِيلِينَ مِنْ خَطِيئَاتِهِمْ مَنْ شَاءَ » (إِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ) (عنكبوت ۱۲)

منطق گفته‌اند: منطق ابزاری است که مراعات کردن و به کارگیری اصول و ضوابط آن ذهن را از اشتباه در تفکر و اندیشه باز می‌دارد. [۲۰۹][۲۱۰][۲۱۱]

جایگاه منطق در متون دینی

برخی از بزرگان اهل حکمت و معرفت بر هماهنگی کامل میان منطق و قرآن اصرار نموده و در مجموع گفته است بسیاری از آیات قرآن براساس قواعد منطقی قابل طرح و تبیین است، و این حکایت از هماهنگی علم میزان با متون دینی دارد. [۲۱۲]

در این جا به چند نمونه اشاره می‌شود:

۱. قرآن کریم در سوره بقره آیه ۲۶۲ جریان استدلال حضرت ابراهیم به نحوی مطرح کرده که در واقع یک روش کاملاً منطقی است مثلاً می‌گوید:

«قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ» بیان منطق این کلام چنین است: هر که بتواند خورشید را از کرانه خاور برآورد خداست. خدای من بر این کار تواناست. پس خدای من خدای عالم است نه نمرود.

۲. یا در جریان مناظره با ستاره پرستان چنین استدلال می‌کند: ستاره و ماه و خورشید غروب کردند، غروب کننده خدا نیست، پس آنها خدا نیست.

۳. و هم چنین در برهان تمنع^{۲۱۳} فرمود: «لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا فَسُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ» «انبیاء ۲۲» اگر در آسمان‌ها و زمین خدایانی جز الله بود، هر آینه آن دو فاسد می‌شدند، پس منزّه است خداوند پروردگار عرش، از آنچه (ناآگاهان) توصیف می‌کنند. «تسبیح خداوند باید پس از آگاهی و بر اساس استدلال و منطق باشد نه کورکورانه و از روی لقلقه‌ی زبان. «لَوْ كَانَ فِيهِمَا- فَسُبْحَانَ اللَّهِ» (اول استدلال شد که اگر دو مدیریت بود هستی به فساد کشیده می‌شد سپس تسبیح خدا آمد. «فَسُبْحَانَ اللَّهِ .. عَمَّا يَصِفُونَ»^{۲۱۴}

از این گونه آیات در قرآن فراوان است که بدین روش استدلال کرده است و از مجموع آن به خوبی معلوم می‌شود که علم منطق رابطه نزدیک با متون دینی دارد، لذا جایگاه و ارزش آن را از این طریق نیز می‌توان بدست آورد. [۲۱۵]

مشاوره خانواده (family counselling) (الاستشارة الأسرية)

مشاوره خانواده نوعی از مشاوره است که به برطرف کردن مسائل خانوادگی و آنچه در یک خانواده می‌گذرد، می‌پردازد. مشاوره خانواده به بررسی مسائل و مشکلات همه افراد خانواده می‌پردازد و با

^{۲۰۹} مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ۵، ص ۴۴، انتشارات صدرا، ج ۳، ۱۳۷۴ ش؛

^{۲۱۰} ابو علی سینا، الاشارات و التنبهات، ج ۱، ص ۹،

^{۲۱۱} مظفر، محمد رضا، المنطق، ص ۱۲، انتشارات دارالمعارف، بیروت، ۱۴۰۰ ق.

^{۲۱۲} حسن زاده آملی، حسن، قرآن و عرفان و برهان از هم جدائی ندارد، ص ۱۰۷، نشر قیام، قم، ج ۲، ۱۳۷۴ ش.

^{۲۱۳} تمنع مصدر باب تفاعل از ریشه (م. ن. ع) و به معنای اجتناب کردن و سرباز زدن از چیزی است [تاج العروس، ج ۱۱، ص ۴۶۳. ۴۶۵، «منع»]. و در اصطلاح متکلمان، تمنع نام یکی از مهم‌ترین براهین توحید است [شرح الاصول الخمسه، ص ۱۸۷].

^{۲۱۴} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۴۳۶، مرکز فرهنگی درسهای قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۲۱۵} ملاصدرا، مفاتیح الغیب، ص ۵۷۴، چاپ رحل قدم، ضمیمه شرح اصول کافی، نشر مکتبه محمودی، تهران.

آنها ارتباط مؤثر و مفیدی برقرار می‌کند. مشاوران خانواده از جمله روانشناسانی هستند که به دلیل بررسی کل خانواده و مراجعه همه اعضای خانواده، می‌توانند تحلیل بهتر و روشن تری از مسائل افراد آن خانواده داشته باشند. [۲۱۶]

چه افرادی به مشاوره خانواده نیاز دارند؟

در واقع خانواده ایی که به مشاوره خانواده رجوع می‌کند، به میزانی از سطح رشد و شناخت دست یافته و کاملاً آگاه است که بررسی و تحلیل مسائل خانوادگی شان تحت نظر یک مشاور روانشناس مجرب، می‌تواند به مراتب مشکلاتشان را بهتر تشخیص دهد و به درمان و بهبود خود و افراد خانواده بپردازد. خانواده‌هایی که به این میزان از رشد فرهنگی دست پیدا کرده‌اند که می‌توانند با هم صحبت کنند و هر گاه احساس کردند در زمینه‌هایی، صحبت‌هایشان نتیجه بخش نیست و لازم است کارشناس و مشاور مجربی به آنها حرف‌هایی را بزنند یا حرف‌هایی را که ترجیح می‌دهند ابتدا با مشاوران روانشناس خود مطرح کنند و بعد به صورت اصولی و پایه ایی آن را در خانه و خانواده‌شان اجرا کنند، خانواده‌های در حال رشد و پیشرفت هستند. این خانواده‌ها از لحاظ روانی، روان سالمتری نسبت به خانواده‌هایی که مدام در جنگ، بحث و دعوا هستند یا مدام در قهر و کینه‌توزی از یکدیگر قرار دارند می‌باشند. [۲۱۷]

آزمون های گام ۶

گام ۸	تحریف: کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز									منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	گام ۹	
۱	نگرشهای غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرشهای منطقی	۱
۲	گرایشهای غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایشهای منطقی	۲
۳	روشهای غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روشهای منطقی	۳
۴	شناخت غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت منطقی	۴
۵	اندیشه های غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اندیشه های منطقی	۵
۶	باورهای غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باورهای منطقی	۶
۷	تصمیمات غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیمات منطقی	۷
۸	توسلات غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسلات منطقی	۸
۹	توکل غیر منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل منطقی	۹
جمع												جمع

^{۲۱۶} زهراکار، کیانوش (۱۳۹۷). مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرایند و نظریه‌ها). ارسباران. شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۰۷-۰۴.

^{۲۱۷} زهراکار، کیانوش (۱۳۹۷). مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرایند و نظریه‌ها). ارسباران. شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۰۷-۰۴.

کام ۱/۶ - نگرشهای منطقی در مقابل نگرشهای غیر منطقی

نگرش، دیدگاه یا اعتقاد، ابتدایی ترین، فراگیرترین و پایه‌ای ترین رفتار در زندگیست که موجب پایه‌گذاری سایر رفتارها شده و به‌عنوان تنها رفتاری که تحت هیچ شرایطی نمی‌تواند تحمیلی باشد، به‌عنوان نمادی واضح از «اختیار در رفتار» نیز محسوب می‌شود.

نگرش منطقی نگرشی است که حقانیت آن از نگرش مخالف خود، در مسیر یک مناظره و مخصوصاً دادگاه وجدان به سلامت عبور کرده باشد.

در این جدول ۹ نمونه از نگرشهای منطقی در مقابل ۹ نمونه از نگرشهای غیرمنطقی معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (نگرشهای منطقی) و سمت چپ (نگرشهای غیرمنطقی) را به تفکیک محاسبه نمایید جمع هر طرف که بیشتر شد شما بیشتر در آن سو قرار دارید و برای رسیدن به سوی مثبت (۹+) باید تلاش کنید.

کام ۱/۶	نگرشهای غیر منطقی										نگرشهای منطقی	کام ۱/۶
۱	نگرش مادی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش الهی به انسان‌ها	۱
۲	نگرش انسانی به اشیاء	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش مادی به اشیاء	۲
۳	نگرش حیوانی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش انسانی به انسان‌ها	۳
۴	نگرش ابزاری به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش ارزشی به انسان‌ها	۴
۵	نگرش جنسیتی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش عادلانه به انسان‌ها	۵
۶	نگرش جغرافیایی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش برابری انسان‌ها	۶
۷	نگرش نژادی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش شخصیتی به انسان‌ها	۷
۸	نگرش مقطعی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش آبدی به انسان	۸
۹	نگرش دنیایی به انسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش آخرتی به انسان	۹
جمع												جمع

توضیحات

۱	نگرش مادی به انسان	انسان‌های اطرافتان را برای رسیدن به اهداف مادی می‌پذیرید و ارزش الهی برایشان قائل نیستید.
۲	نگرش انسانی به اشیاء	با اشیاء اطرافتان مثل یک انسان برخورد می‌کنید با خودرو، لوازم منزل و... اگر خوب کار نکنند دعوا می‌کنید.
۳	نگرش حیوانی به انسان	اطرافیان را برای برآورده شدن نیازهای خودتان می‌خواهید و اگر پاسخگوی نیازتان نباشند آنها را حیوان خطاب می‌کنید.
۴	نگرش ابزاری به انسان	انسان‌های اطرافتان را ابزاری برای رسیدن به اهدافتان می‌پندارید و ارزش انسانی برایشان قائل نیستید.
۵	نگرش جنسیتی به انسان	مرد بودن یا زن بودن را ملاک ارزیابی و برتری می‌دانید.
۶	نگرش جغرافیایی به انسان	انسان‌ها را با توجه به محل زندگی شان ارزیابی می‌کنید.
۷	نگرش نژادی به انسان	نژاد خود یا نژاد خاصی را نژاد برتر می‌دانید. بدون آنکه شخصیت افراد را بسنجید.
۸	نگرش مقطعی به انسان	اطرافیان را برای مقطع خاصی از زندگی که به آنها احتیاج دارید می‌خواهید و تحویلشان می‌گیرید.
۹	نگرش دنیایی به انسان	به انسان به‌عنوان موجودی می‌نگرید که برای همین چندسال زندگی دنیا خلق شده و با مرگ تمام می‌شود.

کام ۲/۶ - گرایشهای منطقی در مقابل گرایشهای غیر منطقی

در این جدول ۹ نمونه از گرایشهای منطقی در مقابل ۹ نمونه از گرایشهای غیرمنطقی 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 ۲/۶	گرایشهای غیر منطقی									گرایشهای منطقی	کام ۲/۶	
۱	نسبی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع گرایی	۱
۲	مادی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معنویت گرایی	۲
۳	فقر گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت گرایی	۳
۴	سنت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم گرایی	۴
۵	تاسف گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امیدگرایی	۵
۶	قضاوت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحقیق گرایی	۶
۷	اکثریت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گرایی	۷
۸	کمیت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کیفیت گرایی	۸
۹	منفی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرایی	۹
۱۰	افراط گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال گرایی	۱۰
۱۱	مدرک گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخصص گرایی	۱۱
۱۲	قوم گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقوا گرایی	۱۲
۱۳	مصرف گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تولیدگرایی	۱۳
۱۴	تجددگرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق گرایی	۱۴
جمع												جمع

توضیحات

۱	نسبی گرایی	یعنی «حقیقت، مطلق نیست، بلکه نسبت به زمان، مکان، جامعه، فرهنگ، تاریخ، روش و نقطه نظر و حتی اشخاص متفاوت است.» بنابراین، نسبی گرایی برای هیچ حقیقت و واقعیتی شأنی قایل نیست، بلکه شعار نسبی گراها، عصری بودن و نسبی بودن، است.
۲	ثروت گرایی	افراد ثروت مند و متمول دارای شخصیت مثبت و افکار درست اند.
۳	فقر گرایی	افراد فقیر و تهی دست دارای شخصیت مثبت و افکار درست هستند.
۴	سنت گرایی	هر پدیده یا عقیده به یادگار مانده از گذشته، درست و پذیرفته است، و هر عقیده بی سابقه، مردود و نادرست است.
۵	تاسف گرایی	(کشکول ای کاش ها): به جای این که در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتان برمی آید، بیشتر به این مسئله می اندیشید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می کردید.
۶	قضاوت گرایی	دائم خودتان یا دیگران را طبق یکسری معیارهای دلخواهی، ارزیابی می کنید. متوجه می شوید که خودتان و دیگران پایین تراز آن حدی هستید که باید باشید.
۷	اکثریت گرایی	هر موضوعی که اکثریت مردم نسبت به آن موافق باشند، درست است.
۸	کمیت گرایی	استفاده نابه جا از اعداد و ارقام برای نشان دادن دقت زیاد مدعا.
۹	منفی گرایی	بیشتر نیمه خالی لیوان را می بینید.
۱۰	افراط گرایی	در هر موضوعی زیاده روی می کنید.
۱۱	مدرک گرایی	مهمترین عامل موفقیت را مدرک می دانید.
۱۲	قوم گرایی	بیشتر به دنبال خواسته های قوم و قبیله خودتان هستید.
۱۳	مصرف گرایی	بیشتر مصرف کننده تولیدات دیگران هستید.
۱۴	تجددگرایی	هر پدیده یا عقیده نو و جدید، مقبول و درست است و هر عقیده به یادگار مانده از گذشته مردود است.

کام ۳/۶ - شناخت منطقی در مقابل شناخت غیر منطقی (تعریف ها)

کام ۳/۶	شناخت غیر منطقی (تعریف)										شناخت منطقی	کام ۳/۶
۱	شخصی سازی (به خود گرفتن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عینی سازی (بررسی)	۱
۲	مقایسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه به روحیات فردی	۲
۳	ندیدن تناقضها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشاهده تناقضها	۳
۴	ترس از تمسخر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابراز وجود	۴
۵	پیش گویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشانه یابی	۵
۶	ذهن خوانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرش	۶
۷	ادعای بدون استدلال	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ادعای با استدلال	۷
۸	نقل قول ناقص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نقل قول کامل	۸
۹	تفسیر نادرست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفسیر درست	۹
۱۰	فضل فروشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حلم و بردباری	۱۰
۱۱	عوام فریبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گویی	۱۱
۱۲	تکذیب نادرست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکذیب درست	۱۲
۱۳	فیلتر منفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حمل بر صحت	۱۳
۱۴	تعمیم افراطی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعمیم بدون افراط و تفریط	۱۴
۱۵	حمله به شخصیت افراد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نقد و بررسی رفتار افراد	۱۵
۱۶	سرزنش گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل گری با صمیمیت	۱۶
۱۷	استدلال هیجانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استدلال با مدارک و مستندات	۱۷
۱۸	دلیل نامربوط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دلایل مرتبط	۱۸
جمع												جمع

۱	شخصی سازی	علت بروز حوادث منفی را به خودتان نسبت می دهید و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می گیرید.
۲	مقایسه	حوادث را طبق معیارهای ناعادلانه تفسیر می کنید. خودتان را با کسانی مقایسه می کنید که از شما برترند به این نتیجه می رسید که آدم حقیری هستید.
۳	ندیدن تناقضها	شواهد یا استدلالهای ناهمخوان با تفکر خود را رد می کنید.
۴	ترس از تمسخر	(امان از حرف مردم): بسیاری از اعتقادات و حرف های خودتان را بیان نمی کنید، مبادا انگشت نما بشوید، به دلیل ترس از حرف مردم، دست به برخی از کارها نمی زنید یا حرف های خودتان را سانسور می کنید.
۵	پیش گویی	پیش بینی می کنید که حوادث آینده، بد از آب درمی آیند یا این که خطرات زیادی شما را تهدید می کند.
۶	ذهن خوانی	فکر می کنید، بدون شواهد کافی می دانید که دیگران به چه چیزی فکر می کنند.
۷	ادعای بدون استدلال	ایجاد زمینه ای برای طلب نکردن دلیل از سوی مخالفان و سلب امکان نقادی مدعای مورد نظر.
۸	نقل قول ناقص	نقل گزینشی بخشی از سخنان دیگران بدون توجه به پیام اصلی او در مجموعه سخنانش
۹	تفسیر نادرست	تفسیر یک سخن مغایر با اغراض گوینده و موافق با اغراض شخص.
۱۰	فضل فروشی	تظاهر به داشتن کمالات و فضل بسیار برای این که سخن گوینده (فاعل امر یا سخن) پذیرفته شود.
۱۱	عوام فریبی	استفاده از هیجان جمعی؛ گرایش به تفاخر به جای استدلال.
۱۲	تکذیب نادرست	دروغ و غیرواقعی معرفی کردن یک مدعا.
۱۳	فیلتر منفی	مدعی هستید که کارهای مثبت خودتان یا دیگران پیش پا افتاده و ناچیز هستند.
۱۴	تعمیم افراطی	تقریباً همیشه جنبه های منفی را می بینید به جنبه های مثبت توجه نمی کنید.
۱۵	حمله به شخصیت افراد	به جای این که با استدلال و حرف حساب، طرف مقابل را متقاعد کنید، سعی می کنید به بحث و تبادل نظر، جنبه شخصی بدهید و شخصیت او را زیر سؤال ببرید.
۱۶	سرزنش گری	دیگران را علت مشکلات و احساسات منفی خود می دانید و از طرفی مسوولیت تغییر رفتار آنان را نیز فراموش می کنید.
۱۷	استدلال هیجانی	از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می کنید.
۱۸	دلیل نامربوط	استنتاجی که در آن، نتیجه منطقی مقدمات نسبت به نتیجه گرفته شده، اعم، اخص یا مباین باشد.

کام ۴/۶ - توسلات منطقی در مقابل توسلات غیر منطقی

کام ۴/۶	توسلات غیر منطقی									توسلات منطقی	کام ۴/۶	
۱	توسل به احساسات و عواطف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منطق و استدلال	۱
۲	توسل به جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به عقل	۲
۳	توسل به شخص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به گفتار و رفتار شخص	۳
۴	توسل به ترس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به واقعیت	۴
۵	توسل به احتمالات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به حق الیقین (تحقیق)	۵
۶	توسل به واژه‌های مبهم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به واژه‌های روشن	۶
۷	توسل به مرجع مشهور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به دلایل کافی	۷
۸	توسل به منابع ثروت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منابع برکت	۸
۹	توسل به معنای تحت اللفظی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منظور اصلی	۹
جمع												جمع
	تأثیر روانی بر مخاطب و استفاده از احساسات و عواطف برای منحرف کردن او از مقام استدلال.										توسل به احساسات و عواطف	۱
	این که مدعی مورد نظر نقی نشده است یا دلیلی برخلاف آن نیست؛ پس آن درست است.										توسل به جهل	۲
	نقد گوینده به جای نقد گفته ی او.										توسل به شخص	۳
	فرد تلاش می‌کند که حمایت از نظر خود را با ایجاد ترس و غرض‌ورزی به سمت رقیب ایجاد کند. این نوع از مغالطه در سیاست و بازاریابی امری عادیست.										توسل به ترس	۴
	بهره‌گیری از احتمالات به جای استدلال.										توسل به احتمالات	۵
	در مقام توجیه یک مدعی نادرست، به تفسیر دلخواه از واژه‌های مبهم پرداختن.										توسل به واژه‌های مبهم	۶
	استفاده از نظر افراد مشهور به عنوان حجت و دلیل برای یک مدعا. شما با ارجاع به یک «متخصص» پایه‌های استدلال خود را شکل می‌دهید. مهم است که به یاد داشته باشید استفاده از اسامی افراد مشهور یا متخصص دلیل کافی برای حمایت از یک استدلال نیست.										توسل به مرجع معتبر	۷
	افراد ثروتمند و متمول دارای شخصیت مثبت و افکار درست‌اند.										توسل به منابع ثروت	۸
	در مقام توجیه یک سخن، مطرح کردن این ادعا که منظور اصلی، معنای تحت‌اللفظی برخی واژه‌ها بوده نه معنای متبادر به ذهن.										توسل به معنای تحت اللفظی	۹

کام ۵/۶ - باورهای منطقی در مقابل باورهای غیر منطقی

کام ۵/۶	باورهای غیر منطقی										باورهای منطقی	کام ۵/۶
۱	بت پرستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یکتا پرستی	۱
۲	سنت پیشینیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنت الهی	۲
۳	تأیید طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکلیف طلبی	۳
۴	قدرت طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انصاف طلبی	۴
۵	لذت طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هنجار طلبی	۵
۶	رفاه طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت طلبی	۶
۷	برهان طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق طلبی	۷
۸	تبعیض طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدالت طلبی	۸
۱۱	مشکل گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حل مسئله	۹
۱۳	عیبجویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن جویی	۱۰
۱۴	حق به جانبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطقی بودن	۱۱
۱۵	بزرگ نمایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع بینی	۱۲
۱۶	فاجعه سازی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کشف حقیقت	۱۳
۱۷	برچسب زدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتار شناسی	۱۴
جمع												جمع

۱	بت پرستی	برای اثبات حرف های خودتان به مراجع قدرت متوسل می شوید. شما در چنین تفکری، به دنبال تایید حرف خودتان هستید، اما چون نمی توانید به استدلال منطقی متوسل شوید از مراجع قدرت مایه می گذارید.
۲	مراد طلبی	آب طلب نکرده همیشه مراد نیست گاهی بهانه ایست که قربانیت کنند.
۳	تأیید طلبی	زمانیکه از درون احساس پوچی و خودکم بینی به سراغم بیاید و به دنبال چیزهای بیرونی باشم تأیید طلبی روی من کار میکند
۴	قدرت طلبی	همه چیز را فدای رسیدن به قدرت می کنید.
۵	لذت طلبی	هیچ لذتی شمارا راضی نمی کند از پس هر لذتی به دنبال لذت بالاتر هستید ولی باز هم راضی نیستید.
۶	رفاه طلبی	همه باورتان به آسایش و رفاه مادی ختم می شود.
۷	برهان طلبی	درخواست از مخاطبان که اگر مدعای مورد نظر را نمی پذیرند، بر ضد آن دلیل بیاورند.
۸	تبعیض طلبی	درخواست این که ملاک های نقد مدعای او با ملاک نقد مدعای دیگران متفاوت باشد.
۹	مشکل گریزی	من نباید هیچ احساس ناخوشایند و دردی را داشته باشم، نمی توانم این ها را درک کنم و باید از آن ها اجتناب کنم آن هم به هر قیمتی.
۱۰	عیبجویی	وقتی اتفاق ناگواری می افتد یا کاری درست پیش نمی رود به دنبال مقصر (خویشتن یا دیگران) می گردید. به جای حل مشکل به فکر به چنگ انداختن مجرم هستید.
۱۱	حق به جانبی	معتقدید که چون قصد خوبی دارید، پس نتیجه مهم نیست.
۱۲	بزرگ نمایی	تحت تأثیر اعداد بزرگ قرار می گیرید. بر عقیده خود پافشاری می کنید، چون خیلی ها به عقیده شما اعتقاد راسخ دارند.
۱۳	فاجعه سازی	معتقدید که هر چه اتفاق افتاده یا اتفاق خواهد افتاد به شدت افتضاح، ناخوشایند و غیر قابل تحمل است.
۱۴	برچسب زدن	به خودتان یا دیگران صفات کلی و منفی نسبت می دهید.

گام ۶/۶- اندیشه های منطقی در مقابل اندیشه های غیر منطقی

گام ۶/۶	اندیشه های غیر منطقی										اندیشه های منطقی	گام ۶/۶
۱	گذشته اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حال اندیشی	۱
۲	اگر اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع اندیشی	۲
۳	ایده آل اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امکان اندیشی	۳
۴	باید اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونه اندیشی	۴
۵	جبر اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزاد اندیشی	۵
۶	جزم اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هم اندیشی	۶
۷	خام اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجربه اندیشی	۷
۸	خطر اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت اندیشی	۸
۹	خوش اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چاره اندیشی	۹
۱۰	دوقطبی اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انعطاف اندیشی	۱۰
۱۱	رقابت اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفاقت اندیشی	۱۱
۱۲	ساده اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دور اندیشی	۱۲
۱۳	مخالفت اندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفاهم اندیشی	۱۳
جمع												جمع
۱	گذشته اندیشی	اغلب به گذشته می اندیشید و شرایط فعلی و زمان حال خودتان را در نظر نمی گیرید. اتفاقات گذشته را باعث مشکلات می دانید و بر این باورید که آنها همچنان در احساسات و رفتارهای شما دخیل اند.										
۲	اگر اندیشی	بدون در نظر گرفتن واقعیتها اغلب به اگرهای گذشته و آینده می اندیشید. اگر در گذشته چنان نمی شد یا اگر در آینده چنین شود. دائم از خودتان سؤال می کنید که چه می شود اگر چنین اتفاقی بیفتد و با هیچ جوابی راضی نمی شوید.										
۳	ایده آل اندیشی	بدون در نظر گرفتن امکانات موجود اغلب به ایده آل های خودتان می اندیشید. این باور که وقایع باید طبق آنچه می خواهید باشد، در غیر این صورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد بود.										
۴	باید اندیشی	به جای آنکه به چگونگی انجام کاری بیندیشید به بایدهای ذهنی خودتان می اندیشید و اصرار بر عملی شدن آن دارید. افراد باید همواره کار صحیح را انجام دهند، زمانی که کاری آسیبزا انجام می دهند باید سرزنش و تنبیه شوند.										
۵	جبر اندیشی	فکر می کنید ناراحتی شما به واسطه اتفاقات خارج از کنترل شماست و چون وقایع خارج از کنترل شما است در نتیجه کار زیادی نمی توانید انجام دهید.										
۶	جزم اندیشی	بین خود با مردم خط کشی می کنید و می گوید که اندیشه من درست است و بقیه به یقین اشتباه می کنند. مطرح کردن مدعا و اجازه ندادن تشکیک در آن.										
۷	خام اندیشی	دست به کارهایی می زنید که پختگی و تجربه لازم و کافی برای انجام آن را ندارید. و فکر می کنید، می توانید همه مشکلات را فقط با توسل به یک منبع و مأخذ از پیش رو بردارید.										
۸	خطر اندیشی	اغلب در انجام کارها احساس خطر می کنید و بیش بینی مثبتی از کارهایتان ندارید. همیشه در حال اندیشیدن به خطرات احتمالی هستید و تمام فکر و دگرگان جلوگیری از اشتباهات و خطرات احتمالی است.										
۹	خوش اندیشی	با اجتناب از مشکلات، ناملايمات و مسئولیت در زندگی سادتر می شوید.										
۱۰	دوقطبی اندیشی	(یا این یا آن): تنها به ابعاد سفید یا سیاه مسئله می اندیشید. هیچ راه حل سومی به ذهنتان خطور نمی کند.										
۱۱	رقابت اندیشی	دائم به فکر مقایسه خودتان با دیگران هستید و ارزش خود را در مقایسه با دیگران می سنجید. فکر شما دائم مشغول مقایسه است. دوست دارید در تمام کارها برنده شوید.										
۱۲	ساده اندیشی	علت های پیچیده و متعدد را به یک یا دو عامل خلاصه می کنید و بر درستی آنها پافشاری می کنید.										
۱۳	مخالفت اندیشی	(ساز مخالف زدن) طوری با دیگران حرف می زنید که برای آن ها سخت است با اندیشه های شما مخالفت کنند، می خواهید دیگران را مغلوب دیدگاه خود کنید، اما دست به دامن حربه ی ساز مخالف می شوید.										

کام ۷: تشویق مبتنی بر اصل صبر در مقابل تحمیل با سفسطه^{۲۱۸}

۱. تشویق نسبی گفتاری (تقویت توان خویشنداری در برابر گناه)
۲. تشویق فاصله ای روزانه (تقویت توان ترک لذت و کسالت و تنبلی)
۳. تشویق رفتاری (تقویت توان تحمل سختیهای ناشی از مشکلات)

تحمیل (Imposition) (فرض)

تحمیل. [ت] [ع مص] بار برنهادن. (تاج المصادر بیهقی) (زوزنی) (دهار) (ترجمان جرجانی ترتیب عادل بن علی). چیزی را بر دیگری حمل کردن. (فرهنگ نظام). بارنهادگی و زیرباربردگی. (ناظم الاطباء). || فرمودن کسی را به برداشتن و کردن کار. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد) (از قطر المحيط). کسی را برداشتن فرمودن. (آنندراج). کسی را واداشتن بر چیزی. (فرهنگ نظام). || شغلی از کسی درخواستن. (تاج المصادر بیهقی) (زوزنی). تحمیل حاجت؛ برآوردن نیاز خویشتن از کسی خواستن. (از منتهی الارب) (از ناظم الاطباء): چون به خدمت سلطان رسید و آن تحمیلات را ادا کرد استاد بوبکر در حضرت بود. (ترجمه تاریخ یمنی چ ۱ تهران ص ۴۳۱).^{۲۱۹}

بارکردن، باربردوش کسی نهادن، کاری بزوربرنهادن، ۱- (مصدر) بار کردن بار نهادن سربار کردن. ۲- بعهد. کسی گذاشتن بگردن گذاشتن. ۳- کسی را حامل پیغامی کردن. ۴- (اسم) پیغام رسالت: ((گفت ترا می باید رفتن و طوایف طبور را که بر قول تو استواری زیادت دارند و از کار تو ایمن باشند و با خودت بیگانه ندانند از زبان من تحمیلات رسانیدن که ...)) (مرزبان نامه جا. ۱۳۱۷ تهران. ۱۶۵) جمع: تحمیلات. توضیح باین معنی در لغت عربی نیامده.^{۲۲۰}

(ت) [ع] [مص م] ۱- بار کردن. ۲- کاری را به زور به عهده کسی گذاشتن.^{۲۲۱}

سفسطه (Sophistry) (سفسطه)

(سفسطه) سفسطه. [س س ط] [ع ا] سخن روی اندود. (مهذب الاسماء). || (اصطلاح فلسفه) قیاسی است مرکب از وهمیات و غرض از آن مغلوب ساختن خصم است. (از اقرب الموارد). در اصطلاح علوم منطقی قیاس سفسطی بقیاسی میگویند که مرکب از مقدمات وهمی باشد و آن یکی از صناعات خمس است. رجوع شود به مغالطه و صناعات خمس. (دستور ج ۲ ص ۱۶۹). عبارت از قیاسی است که مرکب باشد از وهمیات و بعضی گفته اند قیاسی است که مرکب از مشبهات باشد. (کشاف اصطلاحات الفنون ص ۶۶۵) (فرهنگ علوم عقلی دکتر سجادی ص ۲۹۹).^{۲۲۲}

استدلال و قیاس باطل و مغالطه برای دگرگونی حقایق (اسم) قیاسی است که مرکب باشد از وهمیات و بعضی گفته اند: قیاسی است مرکب از مشبهات و غرض از آن به غلط انداختن خصم و ساکت کردن

^{۲۱۸} سفسطه یک ادعا (گزاره‌ای) است که ممکن است در وهله‌ی اول درست به نظر برسد اما زمانی که با قوانین منطق سنجیده شود معلوم می‌شود که گزاره‌ی نادرستی بوده است. معمولاً از سفسطه برای گمراه کردن مردم و برای اینکه به چیزی که الزاماً درست نیست اعتقاد پیدا کنند استفاده می‌شود. تا بتوانند خواسته‌های خود را بر دیگران تحمیل نمایند. برای دفاع از خودتان در برابر سفسطه لازم است از روش تشویق مبتنی بر صبر استفاده کنید.

^{۲۱۹} لغت نامه دهخدا

^{۲۲۰} فرهنگ فارسی

^{۲۲۱} فرهنگ معین

^{۲۲۲} لغت نامه دهخدا

اوست چنانکه گوییم: جوهر موجود در ذهن است و هر موجود در ذهن قایم به ذهن است پس جوهر عرض است.^{۲۲۳}

(سَ سَ طِ) (اِ) (مغالطه کردن برای وارونه نشان دادن حقایق).^{۲۲۴}

استدلال و قیاس باطل و مغالطه برای دگرگون نشان دادن حقایق، انکار حسیات و بدیهیات.^{۲۲۵}

تشویق (Encouragement) (تشجیع)

تشویق. [تَشُّ] (ع مص) آرزومند کردن. (تاج المصادر بیهقی) (مجمّل اللغه) (دهار). آرزومند گردانیدن. (زوزنی). به آرزو آوردن کسی را. (منتهی الارب) (آندراج) (غیاث اللغات) (ناظم الاطباء). برانگیختن یا بشوق آوردن کسی را: شوقه الیه؛ هیجه؛ ای حمله علی الشوق. (از اقرب الموارد).^{۲۲۶} به شوق آوردن، راغب بودن، آرزومندساختن، دلگرم (ت) [ع] (مص م) آرزومند کردن، به شوق افکندن.^{۲۲۷}

به شوق آوردن، راغب کردن، آرزومند ساختن. ۲. کار کسی را ستودن و او را دلگرم ساختن.^{۲۲۸} تشویق (ترغیب؛ تحریض) به ایجاد شوق و رغبت به کاری در انسان گفته می شود. از آن به مناسبت در بابهای طهارت، صلوات، جهاد، قضاء و شهادت یاد شده است. تشویق به اعمال نیک مستحب؛ تشویق به گناه، حرام است. تشویق در باب طهارت، ترغیب محتضر به توبه و وصیت مستحب است. تشویق در باب صلوات: بر امام مستحب است مردمی را که از شرکت در نماز جماعت خودداری می ورزند بر اقامه آن تشویق کند. تشویق در باب جهاد.^{۲۲۹}

در این پژوهش تشویق به صلح و تعامل سازنده با اعضای خانواده و اطرافیان مد نظر است.

صبر (Patience) (الصبر)

صبر. [ص] (ع مص، امص) شکیبیدن. شکیبایی. شکیبایی کردن. پائیدن. نقیض جزع. و در کشاف اصطلاحات الفنون آمد: صبر بفتح و سکون با بمعنی شکیبائی است.

سهل گوید صبر انتظار فرج خداست و آن فاضلترین خدمت و برترین آن است، و جز سهل گوید: صبر آن است که در صبر صابر باشی و معنی آن اینکه؛ در بلاها و شدائد خروج از آن نبینی. و گفته اند صبر آن است که بنده را اگر بلا برسد ننالد، و رضا آنکه بنده را اگر بلا برسد ناخوش نگردد دهنده و ستاننده خداست ترا در این میان چکار است.

و بعضی گویند اهل صبر بر سه مقامند: اول ترک شکایت و این درجه تائبان است دوم رضا بمقدور و این درجه زاهدان است سوم محبت آن است، که مولی با وی کند و این درجه صدیقان است و گفته اند صبر ترک شکایت از الم بلوی است جز بسوی خدا چه خدا ایوب را بر صبری که کرد ثنا فرستاد و

^{۲۲۳} فرهنگ فارسی

^{۲۲۴} فرهنگ معین

^{۲۲۵} فرهنگ عمید

^{۲۲۶} لغت نامه دهخدا

^{۲۲۷} فرهنگ فارسی

^{۲۲۸} فرهنگ عمید

^{۲۲۹} دانشنامه اسلامی

فرمود: ما ایوب را صابر یافتیم، چه بنده‌ی خوبی که بسیار توبه و انابه دارد.^{۲۳۰} و ایوب در دفع مضرت از خود شکایت بخدا برده بود که فرماید: و (بیاد آور) ایوب را آن زمان که پروردگارش را ندا داد که همانا به من آسیب رسیده و تو مهربانترین مهربانانی.^{۲۳۱} و در تفسیر کبیر در ذیل قول خدا وبشر الصابرين (بقره ۱۵۵) آرد که صبر دو قسم است یکی بدنی و آن تحمل بدن است مشقات را و دیگر نفسانی و آن بازداشتن نفس است از مشتتهیات طبع؛ و این قسم اگر صبر از شهوت باشد آن را عفت نامند و اگر بر احتمال مکروه باشد اسامی مختلف دارد چنانکه صبر در مصیبت را صبر نامند و اگر صبر در حال غنی باشد آن را ضبط نفس نامند و اگر در نبرد باشد شجاعت خوانند و اگر در کظم غیظ بود حلم نامند و اگر در نوائب(حوادث) باشد سعه صدر گویند و اگر در اخفاء کلام بود کتمان سر نامند و اگر در فضول عیش باشد زهد گویند و اگر بر مقدار کمی از مال بود قناعت خوانند و این همه را صبر نامند. قال الله تعالی: و آنان که در (برابر) سختی‌ها، محرومیّت‌ها، بیماری‌ها و در میدان جنگ، استقامت به خرج می‌دهند،^{۲۳۲} غزالی گوید: صبر از خواص آدمی است و بهائم را صبر نبود چه شهوت بر آنها مسلط است و عقلی که با شهوت معارضه کند ندارند و در ملائکه نیز صبر متصور نیست چه آنان شوق مجرد به حضرت ربوبیت اند و شهوت بر ایشان مسلط نیست تا آنان را از شوق بحق و میل بدرجه قرب بازدارد اما در آدمی شهوت و عقل هر دو موجود است و با یکدیگر معارض و هرگاه عقل سد راه شهوت شود آن را صبر نامند.^{۲۳۳}

شکبیدن، شکیبایی کردن، شکیبایی، بردباری، شهرالصبر: ماه رمضان، گیاهی است از تیره سوسنیها جزو دسته تک لپه بیها که دارای برگهای ضخیم و دراز و سبز مایل به قرمز و بدون دمبرگ دارای کناره های ضخیم پیچ و خم دار است که منتهی به تیغ می شوند. گلپایش به رنگ زرد مایل به سبز است که به صورت خوشه بر روی ساقه مولد گل قرار دارند. این گیاه دارای گونه های متعدد است. که همه خاص نواحی گرم هندوستان و جزایر آنتیل و شمال آفریقا است و برخی گونه ها نیز در نواحی بحر الرومی می رویند. از این گیاه شیرابه ای به دست می آورند که پس از تغلیظ به نام صبر زرد به بازار عرضه می دارند. و آن در تداوی مصرف دارد. صبر زرد صباره الصبر آلوی شب یار. یا صبر زرد. ۱- صبر ۲- شیرابه سفت شده ای که از گیاه صبر به دست می آورند. رنگ این ماده غلیظ شده از قرمز تا قهوه یی متغیر است. و معمولا به صورت تکه های جامد به بازار عرضه می شوند. قطعات صبر زرد به خوبی به صورت گرد در می آیند. و در مجاورت حرارت ابتدا نرم و ذوب شده سپس با شعله درخشانی می سوزد. صبر زرد به خوبی در الکل و در آب جوش حل می شود و پس از سرد شدن رسوبی به نام صمغ صبر زرد از خود باقی می گذارد. طعم صبر زرد بسیار تلخ و مهوع و بویش بسته به انواع آن فرق می کند. تبر زرد صبر. یا صبر سقوطری. صبر زردی که از گیاهان مولد صبر جزیره سقوطر (جزیره ایست در اقیانوس هند در جنوب هندوستان با ۱۲۰۰۰

^{۲۳۰} انا وجدناه صابراً (سوره ص آیه ۴۴).

^{۲۳۱} و ایوب اذ نادى ربه انى مستنى الضر و انت ارحم الراحمين (سوره انبياء آیه ۸۳).

^{۲۳۲} و الصابرين فى البأساء و الضراء و حين البأس (بقره ۷۷).

^{۲۳۳} لغت نامه دهخدا (از کشف اصطلاحات الفنون). و رجوع به تعریفات جرجانی و نفائس الفنون شود.

سکه و جزو مستملکات انگلیس است) به دست آید. نام کوهی است بلند در یمن و در آن قلعه ها و قریه های چند است و قلعه در این کوه است بنام صبر^{۲۳۴}

(ص) [ع] (ا) گیاهیست با برگ های دراز و ضخیم و تیغ دار با گل های زرد رنگ. در جاهای گرم می روید و طعم تلخ دارد. (ص) [ع] (ا) - (مص ل) شکیبایی کردن. ۲- (امص) بردباری ۳- (عا) عطسه، ~ ایوب کنایه از: شکیبایی بسیار زیاد.^{۲۳۵}

زمین پر از سنگریزه. گیاهی از خانواده سوسن ها با برگ های بلند، شیرابه ای زرد و تلخ که مصرف دارویی دارد. شکیبایی کردن، شکیبایی، بردباری.^{۲۳۶}

{Aloe} {گیاهان دارویی} سرده ای از سریشیان (Asphodelaceae) شامل گیاهانی با برگ های طوقه ای بزرگ و ضخیم و گوشتی و گل های لوله ای به رنگ های زرد، نارنجی، صورتی یا قرمز که بر روی شاخه گل دهنده به صورت دسته ای و متراکم قرار دارند، گویش مازنی /sabr/ عطسه - صبوری و شکیبایی^{۲۳۷}

[ویکی فقه] صبر، عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نگشتن و مقاومت کردن در بلایا و مصایب، به گونه ای که سینه انسان تنگ نشود و خاطرش پریشان نگردد. عام ترین و مهم ترین صفت انسانی بازدارنده «صبر» است. «صبر» در لغت عرب به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است. و برخی نیز آن را بازداشتن نفس از اظهار بی تابی و بی قراری دانسته اند.

انواع صبر

در فرهنگ اخلاقی، صبر عبارت است از وادار نمودن نفس به انجام آنچه که عقل و شرع اقتضا می کنند و باز داشتن از آنچه عقل و شرع نهی می کنند. و هم چنین حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و همچنین به آرامش و طمأنینه گفته می شود. با توجه به تعاریف مذکور، «صبر» یک صفت نفسانی بازدارنده و عامی است که دارای دو جهت عمده است: از یک سو گرایش ها و تمایلات غریزی و نفسانی انسان را حبس و در قلمرو عقل و شرع محدود می کند. از سوی دیگر نفس را از مسئولیت گریزی در برابر عقل و شرع باز داشته و آن را وادار می کند که زحمت و دشواری پابندی به وظایف الهی را بر خود هموار سازد. البته این حالت اگر به سهولت و آسانی در انسان تحقق یابد، به آن «صبر» و هرگاه فرد خود را با زحمت و مشقت بدان وادار سازد، «تصبر» می گویند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «صبر سه قسم است:

بنابراین هر کس بر مصیبتی صبر کند و سختی آن را به نیکوئی تحمل نماید خدای متعال برای وی سیصد درجه می نویسد به طوری که ما بین هر درجه فاصله ای هست به مقدار فاصله موجود میان آسمان و زمین و هر کس بر طاعت خدا صبر نماید خدای متعال برای وی ششصد درجه عطا می کند که ما بین هر درجه فاصله ای هست مثل فاصله موجود میان پائین ترین نقطه زمین تا عرش

^{۲۳۴} فرهنگ فارسی

^{۲۳۵} فرهنگ معین

^{۲۳۶} فرهنگ عمید

^{۲۳۷} فرهنگستان زبان و ادب

خدا و هر کس بر معصیت خدا صبر کند (معصیت خدا را انجام ندهد) خدای متعال برای وی نهد صد درجه عنایت می فرماید که مابین هر درجه فاصله ای هست مثل مقدار فاصله موجود از پائین ترین نقطه زمین تا منتهای عرش خدا.

واژه «صبر» در شکل های مختلف بیش از صدبار در قرآن بکار رفته است که خود به خود بیانگر اهمیت این موضوع است. قرآن کریم در بیان علت رسیدن بعضی از بنی اسرائیل به مقام امامت و هدایت مردم می فرماید: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ»؛ و چون شکیبایی کردند و به آیات ما یقین داشتند، برخی از آنان را پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما (مردم را) هدایت می کردند.

برترین اخلاق پسندیده که ریشه و اصل بسیاری از خوی ها و خصلت های نیکو است و در آیات و روایات فراوان به آن سفارش شده است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» سوره بقره، آیه ۱۵۵-۱۵۶.

آزمون کام ۷

کام ۷	تحمیل با سفسطه										تشویق مبتنی بر اصل صبر	کام ۷
۱	احساس نیاز به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس بی نیازی از دیگران	۱
۲	خشم سریع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل خشم	۲
۳	خوش اخلاقی مشروط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاقی غیر مشروط	۳
۴	کم صبری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدارا با مردم	۴
۵	شادمانی از دارایی و فخر فروشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شادمانی از فضل و احسان	۵
۶	احسان مشروط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آغاز گر احسان	۶
۷	کفران بسیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سپاسگزاری از اندک	۷
۸	احسان با منت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان بی دریغ	۸
۹	انتظار عوض	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم انتظار عوض	۹
۱۰	عجله در انتقام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عجله در عفو و گذشت	۱۰
۱۱	صبر در گذشت کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صبر در انتقام	۱۱
۱۲	احسان ریاکارانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان خالصانه	۱۲
۱۳	خوبی در برابر خوبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوبی در مقابل بدی	۱۳
۱۴	خیر رسانی مقطعی و موقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر رسانی روزانه و دائمی	۱۴
۱۵	نیکی به طمع دریافت نیکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی به عنوان ادای تکلیف	۱۵
۱۶	اصرار بر دریافت خدمت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاف کننده دیگران از خدمت	۱۶
۱۷	حفظ مال با آبرو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ آبرو با مال	۱۷
۱۸	بد گفتاری و درشت گویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش گفتاری و نرم گویی	۱۸
۱۹	زخم زبان، تهمت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر خورد با بردباری	۱۹
جمع												جمع

۱	احساس نیاز به دیگران	احساس می کنید بدون همراهی دیگران هرگز موفق نمی شوید. و سعی می کنید با سفسطه آنان را با خودتان همراه سازید.
۲	خشم سریع	هر چیزی که خلاف میل شما باشد شما را به خشم می آورد و برای توجیه پر خاشگری خود به سفسطه روی می آورید.
۳	خوش اخلاقی مشروط	اغلب با سفسطه و مغلطه برای خوش اخلاق بودن خود پیش شرط می گذارید.
۴	کم صبری	مدعی هستید که صبر هم حدی دارد. و برای کم صبری خود در برابر مشکلات به سفسطه متوسل می شوید.
۵	شادمانی از دارایی و فخر فروشی	از دارایی مادی خود شادمان هستید و آن را حلال همه مشکلات می دانید.
۶	احسان مشروط	برای احسان و نیکی به دیگران شرط و شروط می گذارید.
۷	کفران بسیار	اغلب از وضعیت موجود می نالید.
۸	احسان با منت	هر گاه به دیگران احسان و نیکی می کنید یادآوری می کنید و منت می گذارید.
۹	انتظار عوض	در برابر خدماتی که انجام می دهید علاوه بر حقوق مشخص انتظار عوض و جبران بهتر دارید.
۱۰	عجله در انتقام	اغلب در به کیفر رساندن (گنهکار) شتاب می کنید،
۱۱	صبر در گذشت کردن	اغلب عفو و گذشت به ویژه در حال قدرت و توان برایتان سخت است و از حق خویش نمی گذرید و با بزرگواری چشم بر مجازات نمی بندید.
۱۲	احسان ریاکارانه	اعمال نیک خود را به رخ دیگران می کشید. و دوست دارید مردم در تمام کارها شما را بستانند.
۱۳	خوبی در برابر خوبی	دوست دارید در مقابل خوبی ها به شما خوبی کنند و اگر خوبی شما را با خوبی پاسخ ندهند از ادامه خوبی نمودن منصرف می شوید.
۱۴	خیر رسانی مقطعی	هنگامی که شما را ستایش کنند بر عمل می افزایید؛ و چنانچه مدح و ثنایان نگویید از عمل می کاهید.
۱۵	نیکی به طمع دریافت نیکی	چشم طمع بر خلق دوخته اید و بر خدا توکل ندارید.
۱۶	اصرار بر خدمت	اغلب منتظر دریافت خدمت از دیگران هستید و انتظار دارید دیگران به شما خدمت کنند.
۱۷	حفظ مال با آبرو	حاضرید آبروی خود و خانواده به خطر بیفتد و اموال و دارایی شما حفظ شود.
۱۸	بد گفتاری و درشت گویی	اغلب با تندخویی و عصیانیت با دیگران حرف می زنید. اغلب درشت و نیش دار حرف می زنید.
۱۹	زخم زبان، تهمت	بدون هیچ دلیلی به دیگران زخم زبان و تهمت می زنید بدون این که بتوانید چیزی را اثبات کنید.

کام ۸: مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب در مقابل آزمون و خطا

۱. حذف تدریجی افکار، گفتار و هیجانات منفی (تخلیه)
۲. فهرست نمودن رفتار و عادات پسندیده (تحلیه)
۳. تقویت فضائل اخلاقی جهت تغییر شخصیت و سرنوشت (تجلیه)

آزمون و خطا (trial and error) (المحاولة و الخطأ)

آزمون و خطا یک روش برای حل مسئله است. مشخصه آن، تلاش‌های مکرر و متنوع است که تا موفقیت یا تا زمانی که تمرین‌کننده تلاش را متوقف کند ادامه می‌یابد. روشی برای تعمیر، تنظیم یا کسب دانش است.

آزمایش یا تحقیقی که در آن روش‌ها یا وسایل مختلف امتحان می‌شود و معیوب‌ها برای یافتن راه‌حل صحیح یا دستیابی به نتیجه یا اثر مطلوب حذف می‌شوند.

نوعی یادگیری که در آن سازمان بدن به طور متوالی پاسخ‌های مختلفی را در یک موقعیت، به ظاهر تصادفی، امتحان می‌کند تا زمانی که فرد در دستیابی به هدف موفق باشد. در آزمایش‌های متوالی، پاسخ موفقیت‌آمیز تقویت می‌شود و زودتر و زودتر ظاهر می‌شود.

آزمون و خطا یک روش غیر سیستماتیک است که بینش، نظریه یا روش‌های سازمان یافته را به کار نمی‌بندد.

در یادگیری بر پایه ی آزمایش و خطا، که بعدها به پیوندگرایی (bond connectionism) عنوان گردید، اندیشه، یادآوری، استدلال، تصورات ذهنی و بینش جایی ندارند. آنچه در این نوع یادگیری مهم به نظر می‌رسد پیوندی است که میان محرک و پاسخ برقرار می‌شود و یادگیری به صورت فرایندی مکانیکی و موفقیت اتفاقی فقط بر اثر پاداش یا تکرار و آمادگی و به گونه ای نوسانی انجام می‌گیرد.^{۲۳۸}

تجربه آزمون و خطا در مورد ازدواج و زندگی مشترک پذیرفتنی نیست چرا که انسان‌ها عمری کوتاه و فرصتی اندک برای «با هم بودن» و «درست زندگی کردن» دارند.

مراقبه (Meditation) (تأمل)

۱ - معنای لغوی مراقبه

مراقبه از واژه‌ی «رَقَبَ» به معنای حفظ کردن [۲۳۹] و در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی اوست و هر کس از کاری به سبب رعایت دیگری دوری جوید گفته می‌شود: فلانی را مراقبت کرد. [۲۴۰]

۲ - پیشینه مراقبه

^{۲۳۸} پارسا، محمد؛ (۱۳۸۲)، بنیادهای روان‌شناسی، تهران: انتشارات سخن، چاپ دوم

^{۲۳۹} لسان العرب، بن منظور، ج ۱، ص ۴۲۵.

^{۲۴۰} راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، فیض کاشانی، سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۱۹۳.

در متون اخلاق اسلامی، پیشینه مراقبه به «مربطه» باز می‌گردد که عبارت است از نگاهبانی و مواظبت عقل از نفس. [۲۴۱] در هر حال، مشارطه، پیش‌نیاز مراقبه و معاتبه (معاقبه) و مقامات پس از آن، تکمیل‌کننده‌ی محاسبه است.

۳ - معنای اصطلاحی مراقبه

سید بحرالعلوم رحمه الله در تعریف مراقبه می‌فرماید: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تخلف نکند.» [۲۴۲]

۴ - فضیلت مراقبه در قرآن

خدای متعال در قرآن می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!» [۲۴۳]

علامه طباطبایی می‌گوید: این آیه مؤمنین را وادار می‌کند که به یاد خدای سبحان باشند و او را فراموش نکنند و مراقب اعمال خود باشند، که چه می‌کنند، صالح آن‌ها کدام و ناصالحش کدام است و صالح را هم خالص برای رضای خدا به جای آورند و این مراقبت را استمرار دهند؛ همواره از نفس خود حساب بکشند و هر عمل نیکی که در کرده‌های خود یافتند خدا را شکر گزارند و هر عمل زشتی دیدند خود را توبیخ نموده، نفس را مورد مؤاخذه قرار دهند و از خدای تعالی طلب مغفرت کنند. [۲۴۴] خدای متعال که خود دیده‌بان و مراقب انسان و رفتار اوست [۲۴۵]، انسان را توبیخ می‌کند که مگر نمی‌داند که خدا می‌بیند! [۲۴۶]

۵ - فضیلت مراقبه در روایات

در روایت است که رسول خدا صلوات الله علیه فرمود: «احسان، آن است که خدا را چنان پرستش کنی که گویی او را می‌بینی و اگر نتوانی او را ببینی بدان که او تو را می‌بیند.» [۲۴۷] امام علی علیه السلام انسان‌ها را بر ترک مراقبت الهی سرزنش نموده [۲۴۸] و می‌فرماید: خود را به مراقبت از نفست بگمار. ایشان مؤمن را به دوام مراقبت قلبی توصیه می‌کنند - تعبیر امام علیه السلام این است که: «مراقباً قلبه» و اسم فاعل در ادبیات عرب دلالت بر استمرار دارد - [۲۴۹] و مؤمن عاقل را

^{۲۴۱} علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملامحمد مهدی نراقی، سیدجلال الدین مجتبی، ج ۳، ص ۱۲۴.

^{۲۴۲} رساله سیر و سلوک (تحفة الملوک)، سید محمد مهدی بحرالعلوم، ص ۱۵۰.

^{۲۴۳} حشر/سوره ۵۹، آیه ۱۸.

^{۲۴۴} تفسیرالمیزان، سید محمد حسین طباطبایی، ج ۱۹، ص ۳۷۳-۳۷۴.

^{۲۴۵} نساء/سوره ۴، آیه ۱.

^{۲۴۶} علق/سوره ۹۶، آیه ۱۴.

^{۲۴۷} بحار الأنوار، محمد باقر مجلسی، ج ۶۷، ص ۱۹۶.

^{۲۴۸} الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۲۵۶.

^{۲۴۹} غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، ص ۲۳۵.

کسی می‌داند که با مراقبت خود در امروز به فکر فردایش باشد [۲۵۰] و می‌فرماید: خدا رحمت کند بنده‌ای که مراقبت الهی را به جای بیاورد. [۲۵۱]

۶ - اهمیت مراقبه از نظر علمای اخلاق

مراقبه، مورد توصیه همه بزرگان علم اخلاق از خواجه نصیر الدین طوسی [۲۵۲] تا علامه بحر العلوم و مرحوم نراقی تا قلّه‌های تهذیب در عصر حاضر، مرحوم میرزا جواد آقا تبریزی [۲۵۳]، امام خمینی [۲۵۴] و علامه طباطبایی است. مریبان اخلاق و سلوک، ششمین امر از ضروریات مورد توجه سالک را، مراقبه می‌دانند [۲۵۵] و آن را به منزله سنگ اساسی سیر و سلوک، ذکر، فکر و... می‌دانند و می‌گویند: تا مراقبه صورت نگیرد ذکر و فکر بدون اثر خواهد بود؛ زیرا مراقبه حکم پرهیز از غذای نامناسب برای مریض را دارد و تا وقتی که مریض، مزاج خود را پاک ننماید و از آنچه مناسب او نیست پرهیز نکند دارو بی‌اثر خواهد بود و چه بسا گاهی اثر معکوس می‌دهد. [۲۵۶]

۷ - مشارطه، پیش‌نیاز مراقبه

مشارطه نخستین مقام و قبل از مراقبه است. در زمان انجام مشارطه، بهتر است که این عمل بعد از نماز صبح باشد [۲۵۷] و روش انجام مشارطه آن است که با خود شرط کند که بر خلاف فرموده خداوند رفتار نکند [۲۵۸] و سزاوار است که نفس را به ملاحظه و تدبیر در عاقبت هر کاری که در آن شبانه روز می‌خواهد بکند سفارش نماید و این عمده سفارش‌ها و بالاترین آنهاست.

۸ - روش انجام مراقبه

مراقبت را باید در دو بُعد انجام داد:

الف) مراقبه قبل از شروع در عمل: عبارت از آن است که پیش از عمل بنگرد آنچه را تصمیم به انجامش گرفته است، به خاطر خداوند است یا برای هوای نفس و پیروی از شیطان و باید در اینجا تأمل کند تا به مدد انوار حق، مطلب بر او روشن گردد. اگر عمل برای خداست آن را انجام دهد و اگر برای غیر اوست از آن دست باز دارد. [۲۵۹] همانطور که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از شدیدترین کارها بر مردم یاد خدا در نزد حلال و حرام اوست که اگر طاعتی پیش آمد به آن عمل کند و اگر در معرض گناهی افتاد از آن پرهیزد. [۲۶۰]

۲۵۰ نهج البلاغه، سید رضی، ص ۱۱.

۲۵۱ الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۱۷۲.

۲۵۲ أوصاف الأشراف، خواجه نصیر طوسی، ص ۳۹.

۲۵۳ أسرار الصلاة، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ص ۵۱.

۲۵۴ چهل حدیث، روح‌الله خمینی، ص ۹.

۲۵۵ رساله سیر و سلوک (تحفة الملوك)، سید محمد مهدی بحر العلوم، ص ۱۱۴.

۲۵۶ رسالة لبّ اللباب فی سیر و سلوک أولی الألباب، سید محمد حسین حسینی طهرانی، ص ۱۱۴.

۲۵۷ علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملا محمد مهدی نراقی، سید جلال الدین مجتوبی، ج ۳، ص ۱۲۴-۱۲۵.

۲۵۸ چهل حدیث، روح‌الله خمینی، ص ۹.

۲۵۹ راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، فیض کاشانی، ترجمه سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۱۹۵.

۲۶۰ تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، محمد بن حسن بن علی حرّ عاملی، ج ۱۵، ص ۲۵۲.

ب) مراقبه به هنگام عمل: عبارت از بررسی چگونگی عمل است تا حقی را که خداوند در آن داراست ادا شود و باید نیت خود را برای اتمام آن نیکو کند و صورت عمل را کامل گرداند و آن را به کامل‌ترین وجهی که برای او ممکن است انجام دهد؛ زیرا در هر صورت بنده یا در حال طاعت و یا در معصیت و یا در کاری مباح است. [۲۶۱]

۹ - درجات مراقبه

مراقبه معنای عامی است و به اختلاف مقامات و درجات و منازل سالک تفاوت می‌کند. در ابتدای امر سلوک، مراقبه عبارتست از آنکه از آنچه به درد دین و دنیای او نمی‌خورد اجتناب کند و از امور بیهوده و غیر ضروری دوری گزیند و سعی کند تا خلاف رضای خدا در گفتار و کردار از او صادر نگردد، ولی کم‌کم این مراقبه شدت یافته و درجه به درجه بالا می‌رود. گاهی مراقبه عبارت است از توجه به سکوت خود و گاهی به نفس خود و گاهی به بالاتر از آن مثل حقیقت اسماء و صفات کلیه الهیه. [۲۶۲]

هر چه سالک رو به کمال می‌رود و طی منازل و مراحل می‌کند، مراقبه او دقیق‌تر و عمیق‌تر خواهد شد و در این حالات بسیاری از مباحات در منازل اولیه بر او حرام و ممنوع می‌گردد. [۲۶۳]

مثلاً مقربان الهی هیچ التفاتی به غیر نکنند و فقط یک همّت و اندیشه دارند. پارسایان نیز کسانی‌اند که به یقین دانند که خدا بر ظاهر و باطن ایشان مطلع است و لیکن در جلال و عظمت او مدهوش و مستغرق نشده‌اند و بیشتر به احوال و اعمال و مراقبت در آنها التفات دارند. [۲۶۴]

از منظر اخلاق عملی، درجات مراقبه دارای چهار مرتبه است: [۲۶۵]

۱. پرهیز از محرمات و انجام همه‌ی واجبات بدون کمترین سهل‌انگاری.
۲. انجام همه کارها برای رضای خدا و دوری از اموری که لهو و لعب نامیده می‌شود.
۳. پیوسته ناظر خود دیدن پروردگار جهان، که در اثر آن سالک کم‌کم اذعان و اعتراف می‌نماید که خدای متعال در همه جا حاضر و ناظر و نگران همه مخلوقات است.
۴. حاضر و ناظر دیدن خدا و مشاهده‌ی جمال الهی به طور اجمال.

۱۰ - آثار مراقبه

در اینجا به اختصار آثاری برای مراقبه معرفی می‌شود:

۱۰،۱ - حفاظت الهی

امام علی علیه السلام می‌فرماید: هر کس از خود محافظت کند، خداوند هم از او محافظت می‌کند. [۲۶۶]

۱۰،۲ - رسیدن به معرفت نفس

^{۲۶۱} راه روشن (ترجمه المحجّة البيضاء)، فیض کاشانی، سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۲۰۱.

^{۲۶۲} رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۱۳-۱۱۴.

^{۲۶۳} همان ص ۳۰-۳۱.

^{۲۶۴} علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملامحمد مهدی نراقی، سیدجلال الدین مجتبیوی، ج ۳، ص ۱۲۸.

^{۲۶۵} رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۴۴.

^{۲۶۶} غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، ص ۲۳۵.

یکی از امور مهم در وصول به معرفت نفس، استقامت در مراقبت کامل است که همواره انسان به یاد خدا و در حضور او باشد و ظاهر و باطن انسان در جمیع شئون زندگی او مطابق دستورالعمل مسیر تکاملی او باشد. [۲۶۷] چون سالک در امر مراقبه مواظبت نمود، حق تعالی از باب مهر و عطوفت انواری را بر او به عنوان طلایع ظاهر می‌گرداند. این مرحله ابتدای تجرد نفسی است. [۲۶۸]

۱۰،۳ - صفای مشاهدات روحی و قلبی

هر چه مراقبت کامل‌تر باشد دریافت‌های قلبی و روحی که هدایای الهیه‌اند زلال‌تر و صاف‌ترند. [۲۶۹] و علاوه بر وسعت رزق معنوی، انطباق آن‌ها با واقعیت هم بیشتر است. [۲۷۰] زیرا مراقبه، کشیک کشیدن نفس است. [۲۷۱]

۱۰،۴ - مصاحبت ربوبی و رنگ الهی گرفتن

از آنجا که همنشین مؤثر است و نفس انسانی نیز خوپذیر، بنا براین کسانی که در مصاحبت با ملکوت عالم به سر می‌برند کم‌کم ملکوتی می‌شوند. [۲۷۲] همانطور که روایت است که خدای متعال می‌فرماید: من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند. [۲۷۳]

۱۰،۵ - کشف عوالم توحیدی

دوام در حضور و مراقبت موجب انصراف از ماسوی الله به سوی حقیقه الحقائق می‌گردد. [۲۷۴] در اثر مراقبه تام و اهتمام شدید به آن و در اثر توجه به نفس، به تدریج چهار عالم بر سالک منکشف خواهد شد:

۱. **توحید افعال:** یعنی ادراک می‌کند تمام افعال در جهان خارج استناد به ذات مقدس او دارد.
۲. **توحید صفات:** در این مرحله، سالک هر گونه علم و قدرت و حیات و... را که در موجودات خارجی مشاهده می‌کند مستند به خدای تعالی می‌یابد.
۳. **توحید اسماء:** در این مرحله، صفات را قائم به ذات ادراک می‌کند. مثلاً عالمیت خود را عالمیت خدا ادراک می‌کند و قادریت و سمیعیّت و بصیریت خود را همه از خدا می‌داند و بس.
۴. **توحید ذات:** در این مرحله، سالک ادراک می‌کند که آن ذاتی که تمام افعال و صفات و اسماء بدان مستند است، آن ذات واحد است، یک حقیقت است که تمام این‌ها قائم به اوست. در اینجا دیگر سالک توجهی به صفت و اسم ندارد بلکه مشهودش فقط ذات است و بس. در این هنگام تجلی ذاتی خواهد شد. [۲۷۵]

^{۲۶۷} انه الحق، حسن حسن زاده آملی، ص ۱۶۲.

^{۲۶۸} رسالة لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۳۲.

^{۲۶۹} همان

^{۲۷۰} عیون مسائل النفس و شرح العیون، حسن حسن زاده آملی، ص ۶۴۹.

^{۲۷۱} انسان و قرآن، ص ۷۲.

^{۲۷۲} نامه‌ها برنامه‌ها، حسن حسن زاده آملی، ص ۲۴۰.

^{۲۷۳} الکافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۴۹۶.

^{۲۷۴} نصوص الحکم بر فصوص الحکم، حسن حسن زاده آملی، ص ۲۷۱.

^{۲۷۵} رسالة لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۵۱-۱۵۴.

۵. حل مشکلات سلوکی. [۲۷۶]

۶. نفی خواطر: نفی خواطر عبارت است از تسخیر قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگویید و عملی انجام ندهد و تصور و خطری بر او وارد نشود مگر به اذن و اختیار صاحب آن. و تحصیل این حال بسی صعب و دشوار است و لهذا گفته‌اند که نفی خواطر از اعظم مطهرات سرّ است. [۲۷۷] که به دنبال نفی خواطر، معرفت الهی و رسیدن به مقصود رخ می‌دهد [۲۷۸] و صد البته باید زیر نظر استادی اسلام‌شناس و مربی انجام گیرد.

۱۱ - مراقبه ایام و ساعات

بزرگان اخلاق و تربیت، از مبانی اسلامی و دعاهای معصومین علیهم السلام چنین برداشت نموده‌اند که انسان اخلاق جو باید در لحظاتی که بر او می‌گذرد، مراقبت کند به این معنی که عبادت و توجه خاص آن زمان را به جای آورد و در این زمینه کتبی ویژه مثل «المراقبات» نوشته آیت‌الله ملکی تبریزی رحمه الله و کتاب «الاقبال بالأعمال الحسنه» وجود دارد. بخشی از این مراقبات عبارتند از: ایام موالید، مثل روز تولد پیامبر اکرم صلوات الله علیه و سایر معصومین علیهم السلام، [۲۷۹] روز بعثت پیامبر صلوات الله علیه، روز عید غدیر خم، روز دحو الارض، روز مباهله، [۲۸۰] اول ماه، [۲۸۱] آخر ماه و پنجشنبه آخر ماه، [۲۸۲] روز جمعه و ساعت آخر آن، [۲۸۳] مراقبت از وقت نمازها. [۲۸۴]

روش مناسب (Suitable method) (طریقه مناسبه)

در روش مناسب مجموعه ای مرتبط از مفاهیم برای رسیدن به پاسخ یک پرسش و حل مسئله به کار گرفته می‌شوند:

۱. **تخلیه:** گردآوری مجموعه‌ای از فرضیات، عقاید و تصورات افراد خانواده از مشکلات (بیان هیجان‌ات، افکار، گفتار و رفتارهای منفی)
۲. **تحلیله:** مقایسه‌ارزیابی‌های مختلف اعضای خانواده از مشکلات (بیان هیجان‌ات، افکار، گفتار و رفتارهای مثبت)
۳. **تجلیله:** نقد روش‌های خاص اعضای خانواده در حل مشکلات (پرداختن به فضائل اخلاقی و تربیتی)

^{۲۷۶} انه الحق، حسن حسن زاده آملی، ص ۱۶۲.

^{۲۷۷} رسالة لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۴۰ و ۱۴۴.

^{۲۷۸} همان ص ۱۵۰.

^{۲۷۹} أسرار الصلاة، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ص ۱۴۸.

^{۲۸۰} همان ص ۱۴۶.

^{۲۸۱} همان ص ۱۵۵.

^{۲۸۲} همان ص ۱۵۶.

^{۲۸۳} همان ص ۱۵۹.

^{۲۸۴} همان ص ۱۶۰.

آزمون های گام ۸

گام ۸	آزمون و خطا										مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب	گام ۸
۱	شیطنت: خسوف و نیرنگ بازی،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه هیجانات منفی: «پیرایش» (کم کردن، کوتاه نمودن، ...)	۱
۲	بہیمیت: آلودگی به صفات حیوانی،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات منفی: «تبری» (دوری گزینی، بیزاری جستن، بیزار شدن، برگشتن، پشت کردن)	۲
۳	سبوعیت: خوی درندگی و وحشی گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار منفی: «تزکیه» (اصلاح، پاکسازی، تصفیه نفس، تطهیر)	۳
۴	آلایش (آلودگی، فسق و فجور، غل و غش)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار مثبت: «آرایش» (زیب و زینت، زیور، آذین، تزئین)	۴
۵	دشمنی، انتقام، مقابل به مثل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات مثبت: «تولی» (دوستی، مودت، انس و آلفت و...)	۵
۶	شکست و ناکامی و ناامیدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه «توفیقات مثبت» (مددکردن، پیروزی، کامیابی، موفقیت)	۶
۷	گناهان کبیره (گناهان بزرگ، معصیت بزرگ)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی فضائل اخلاقی: (انجام واجبات)	۷
۸	گناهان صغیره (گناهان کوچک، معصیت کوچک)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی صفات الهی (انجام مستحبات)	۸
۹	انجام شبهات (شک و گمان، مشابه ولی ضد هر چیز)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی افعال الهی (انجام کارهای نیک)	۹
جمع												جمع
گام ۱/۸	مواجهه نامناسب با مشکلات										مواجهه مناسب با مشکلات	گام ۱/۸
۱	مواجهه منفعل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه فعال	۱
۲	مواجهه عکس‌العملی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه ابتکاری	۲
۳	مواجهه مأیوسانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه امیدوارانه	۳
۴	مواجهه با ترس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با دلیری	۴
۵	مواجهه با سهل‌اندیشی و سهل‌انگاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با حزم و تدبیر	۵
۶	مواجهه با نگاه یک‌جانبه (تهدیدنگر یا فرصت‌نگر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با نگاه چندجانبه (تهدید و فرصت با هم)	۶
۷	مواجهه با عدم شناخت واقعیت‌های میدان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شناخت واقعیت‌های میدان	۷
۸	مواجهه بدون کنترل احساسات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با کنترل احساسات	۸
۹	مواجهه با عدم رعایت ضوابط و حدود شرعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با رعایت ضوابط و حدود شرعی	۹
۱۰	مواجهه با تکرار اشتباهات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با عبرت از تجربه‌ها	۱۰
۱۱	مواجهه با خود انتقادی و خودستیزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شیطان ستیزی	۱۱
جمع												جمع

ردیف	تعریف عملیاتی
۱	مواجهه فعال: یعنی اینکه وقتی با یک حادثه‌ای روبه‌رو می‌شویم، نگاه کنیم ببینیم ما در قبال این حادثه - برای دفع آن، برای رفع آن، برای تضعیف آن، یک جاهایی برای تقویت آن - چه کار باید بکنیم؛ فکر کنیم و فعال وارد میدان بشویم؛ مواجهه انفعالی: این است که وقتی یک حادثه‌ای تلخی، سختی، مشکلی پیش می‌آید، بنا کنیم آه و ناله کردن، دائم به زبان آوردن، دائماً گفتن، مدام تکرار کردن؛ بدون اینکه یک تحرکی در مقابل آن داشته باشیم.
۲	مواجهه ای ابتکاری: این است که نه، فرضاً دشمن از یک ناحیه‌ای به ما حمله می‌کند، ما از ناحیه‌ی دیگری به او حمله کنیم، ما به شکل دیگری ابتکار عمل را به دست بگیریم و نوعی برخورد کنیم که مثلاً ضربه بزنیم. مواجهه عکس‌العملی: این است که فرضاً وقتی در مقابل یک مشکل قرار گرفتیم، و مشکل ما را به یک میدان مواجهه‌ای می‌کشاند، ما هم برویم در همان میدان، و طبق برنامه‌ریزی او - که یک حرکتی انجام می‌دهد - مثل خود او یک حرکتی انجام بدهیم؛ یعنی در واقع حرکت ما تابعی از نوع حرکت او است.
۳	مواجهه امیدوارانه: انسان امیدوارانه وارد میدان بشود؛ اگر مأیوسانه وارد میدان شدیم، ادامه‌ی کار یک جور خواهد بود؛ مواجهه مأیوسانه: توجه به توانایی‌های عامل مشکل یا حرکت عامل مشکل موجب میشود که انسان مأیوس بشود؛ حالا ممکن است وارد میدان هم بشود اما مأیوسانه وارد میشود
۴	مواجهه‌ی با دلیری: یک وقت با دلیری وارد میشود. در روایات دارد «خُصِيَ الْقَمَرَاتِ لِلْحَقِّ»؛ (۵) وارد میدان میشود با دلیری، با شجاعت؛ مواجهه با ترس: یک وقت انسان وارد میدان میشود اما می‌ترسد؛ از عامل مشکل، از حادثه، از ورود در غمرات (۴) می‌ترسد، با ترس وارد میشود؛
۵	مواجهه‌ی با حزم و تدبیر: مثلاً فرض کنید راجع به فضای مجازی و مسائل مانند اینها؛ خوب نوع برخورد با این قضیه دو جور ممکن است: میتوان به صورت مدبرانه عمل کرد، یک جور هم نه، میتوان به صورت سهل‌اندیشانه. هم میتوان این جوری عمل کرد، هم میتوان با تدبیر، با دقت، با ملاحظه‌ی جوانب وارد میدان شد. مواجهه‌ی با سهل‌اندیشی و سهل‌انگاری: البته سهل‌انگاری یک حرف است، سهل‌اندیشی یک حرف دیگر است؛ سهل‌اندیشی یعنی انسان پیچیدگی کار را نبیند، آن پیچهای کار و مشکلات کار را انسان توجه نکند؛ این سهل‌اندیشی است. سهل‌انگاری هم این است که انسان نگاه کند، بی‌تفاوت از مقابل خطر عبور کند.
۶	مواجهه‌ی [به صورت] تهدید و فرصت توأماً: فرض بفرمایید وقتی ما در مقابل مشکلی قرار می‌گیریم، دو جور میتوانیم برخورد بکنیم: نگاه کنیم ببینیم فرصتهای ما در مقابل این عامل مشکل علی‌الظاهر مقتدر چه چیزهایی است، تهدیدهایی که در مقابل ما قرار دارد چه چیزهایی است؛ هر دو را ملاحظه کنیم، جمع‌بندی کنیم، آن وقت تصمیم بگیریم؛ میتوان نگاه جامع داشت در مقابل یک چنین مسئله‌ای. مواجهه‌ی با نگاه یک‌جانبه (تهدید‌نگر یا فرصت‌نگر): یک وقت هست که نه، فقط تهدید را می‌بینیم، فرصتهای خودمان را نمی‌بینیم، یا اینکه نه، یک فرصتهایی داریم که آنها را می‌بینیم و تهدید را توجه نمی‌کنیم؛ خوب این جور نگاه یک‌جانبه‌نگر خطا است؛
۷	مواجهه‌ی با شناخت واقعتهای میدان: شناخت واقعتهای میدان؛ یعنی ما بدانیم که الان در کجا قرار داریم: «ما کجا هستیم، عامل مشکل کجا هست، جایگاه ما چیست؟» این از جمله‌ی آن چیزهایی است که عامل مشکل روی آن خیلی تلاش میکند، سعی عامل مشکل در این است و عوامش هم همین کار را تکرار میکنند که جایگاه ما را ضعیف نشان دهند، جایگاه عامل مشکل را قوی نشان دهند؛ تلقین این معنا که «بیچاره شدیم، پدرمان در آمده، کاری از دستمان ساخته نیست». این از جمله‌ی آن چیزهایی است که یکی از دوگانه‌های اساسی است؛ بدانیم واقعاً کجا هستیم]. مواجهه‌ی با شناختن واقعتهای میدان: فرض کنید اگر چنانچه ما ندانیم که موقعیت ما در خانواده‌ی الان به نحوی است که عامل مشکل از ما حساب میبرد، یک جور عمل میکنیم، اگر دانسیم که موقعیت ما به نحوی است که عامل مشکل از ما حساب میبرد، جور دیگری عمل میکنیم. آن کسانی که راجع به حضور ما در خانواده حرف می‌زنند، مینویسند، اعتراض میکنند، ایرادهای بیجا میکنند، اینها در واقع نادانسته دارند به این نقشی که عامل مشکل کمک میکند.
۸	مواجهه‌ی با کنترل احساسات: برخورد با احساسات که به اندازه‌ی لازم بروز داده بشود. خرج کردن احساسات به قدر لازم. مثلاً روی جوانها خیلی تکیه میکنیم و به معنای واقعی کلمه هم اعتقاد داریم. اما این را باید توجه کرد که ما به جوانها اعتماد میکنیم اما احساسات جوانها ناپایستی به صورت رها، به صورت بی‌کنترلی در خانواده حکم فرمایند؛ احساسات باید کنترل بشود. مواجهه‌ی بدون کنترل احساسات: برخورد با احساسات بدون کنترل در حوادث گوناگون گاهی هست که انسان احساسات را رها میکند - حالا چه احساسات مثبت، مثلاً شادی را که انسان از یک موقعیت خرسند میشود، شاد میشود، احساسات خودش را رها میکند، یا احساسات منفی را (مثلاً غم را، غصه را، ناراحتی را) - یکی از مواردی که واقعاً ممکن است ما ضربه بخوریم. عدم کنترل احساسات است.
۹	رعایت ضوابط و حدود شرعی: اینکه انسان تقوا را ملاحظه کند. امیرالمؤمنین آن طور که نقل شده فرمود: «لَوْ لَأَتَى الْقَسَى لَكُنْتُ أَدَهَى الْعَرَبِ» (کافی، ج ۸، ص ۲۴) «اگر تقوا نبود، زبرکترین عرب بودم» چه کسی از امیرالمؤمنین داهی‌تر (زبرک‌تر، زرنک‌تر) و آگاه‌تر و زرنک‌تر و باهوش‌تر؟ اما خوب تقوا گاهی جلوی بعضی از کارها را میگیرد. عدم رعایت ضوابط و حدود شرعی: گاهی ما در مواجهه با مشکلات خیلی از مسائل شرعی و مانند اینها را اهمیّت نمیدهیم. میگوییم آقا داریم کار میکنیم برای هدف؛ حالا مثلاً فرض کنید نماز اول وقت هم نشد، نشد؛ یا فلان مسئله هم نشد؛ تهمت و غیبت و از این چیزها هم اگر چنانچه پیش می‌آید، برایمان خیلی اهمیّت نداشته باشد.
۱۰	بهره‌گیری از تجربه‌ها: در مواجهه‌ی با مشکلات از اول زندگی ما قضایایی را داشته ایم، تعهدات و عدم رعایتشان، عدم ملاحظات و... اینها تجربه است. ما علیرغم غم و موانع مؤکد، (بیمانهای محکم) مثل پیمان ازدواج و... با افرادی مواجه می‌شویم که به وظایف خودش عمل نکرده و همین طور با لبخند و با ریشخند و با این حرفها قضایا را پیش برده، باید نوع برخوردمان با این طرف، با این آدم، با استفاده از این تجربه باشد و بدانیم که با اینها چگونه باید برخورد کنیم. دو بار از یک سوراخ گزیده شدن: یعنی عدم توجه به تجربیات گذشته و گول وعده‌های توخالی را خوردن
۱۱	شیطان ستیزی: به جای اینکه سر همدیگر داد بکشیم، به تعبیر امام «هر چه فریاد دارید سر آمریکا بکشید»؛ (صحیفه‌ی امام، ج ۱۱، ص ۱۲۱) سخنرانی در جمع یاسداران تهران (۴/۹/۱۳۵۸) ما دچار این اشتباه نمیشویم که دشمن خودمان را نشناسیم؛ دشمن ما معلوم است. گمان دیگری (شیطان و شیطان صفتان) هستند که علیه ما کار میکنند - اما روی غفلت است یا مانند اینها - اینها اهمیّتی ندارد؛ آن که دشمن واقعی است «وَهُلْمُ الْخَطْبُ فِی ابْنِ آبِی سَفْیَانَ»، (امالی صدوق، ص ۶۱۹) «و از ماجرای بزرگ پسر ابوسفیان یاد کن» که امیرالمؤمنین فرمود. [در مورد آن قضایای این جوری بیخودی سر هم داد نکشیم، بیخودی با همدیگر دعوا نکنیم. ببینیم واقعاً با چه کسی باید دعوا کرد، با چه کسی باید طرف شد؛ این جوری عمل نکنیم. خود انتقادی و خودستیزی: در مواجهه‌ی با حوادث دائم به خودمان بیریم، مدام به خودمان انتقاد کنیم، درون خودمان، من شما را مقصر بدانم، شما من را مقصر بدانید؛ این یک جور برخورد است که متأسفانه در خیلی از مواقع پیش می‌آید که وقتی خانواده با سختی مواجه میشوند - حالا اعضای خانواده چه فرزند باشد، چه والدین باشند، چه سایر فامیل باشند - همدیگر را متهم میکنند،

کام ۹: خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

اراده و قدرت انتخاب راه سعادت یا شقاوت (ایمان به کامل ترین الگوهای انسانی) اثبات لیاقت و شایستگی و تغییر با توبه و نیکوکاری (عمل صالح مانند پیامبران) توان اثرگذاری بر محیط با بردباری (تواضعی به حق و صبر با الگو قرار دادن انبیاء الهی)

خودباختگی (lack of self esteem) (قله الثقة بالنفس)

واژگان مترادف ۱. هویت سوزی، خودفراموشی ۲. غیرستایی، بیگانه زدگی ۳. خودناباوری ۴. هراسیدگی، وحشتزدگی

«ریشه‌های خودباختگی»

خودباختگی فرآیند عواملی درونی چون: غفلت، ضعف اراده و ایمان، ترس، جهل و دنیاگرایی است و البته تأثیرگذاری بیگانگان بر مبانی و معتقدات و ایجاد ضعف و انحراف در نظام آموزشی و تربیتی و در نظام اطلاع‌رسانی و رسانه‌ها و نیز تأثیرگذاری بر فرهنگ و ساختارهای اجتماعی به منظور مسخ شخصیت، تغییر و تبدیل و جابه‌جایی ارزش‌ها و ملاک‌های بنیادی، سلب اعتماد عمومی و استقلال فکری، ایجاد بحران‌های پی در پی فکری و اجتماعی، سست نمودن عزم و اراده ملی و در نهایت بیرون راندن اندیشه‌ها و الگوهای خودباور و خردورز از صحنه‌ی جامعه، در تحمیل خودباختگی نقش اساسی دارند.

۱) «غفلت»: خودباختگی یکی از مظاهر ناپسند رذیله‌ی غفلت است؛ زیرا خودباختگی ناشی از خود بیگانگی است و آن نیز پیامد و نتیجه فراموشی و غفلت از خویش و شخصیت و کرامت خود است و این همه در اثر غلبه‌ی شیطان و سوسه‌گر و پیروزی نفس هوس‌باز رخ می‌دهد؛ «إستحوذ علیهم الشیطن فأنسهم ذکر الله...» (مجادله ۱۹)؛ «شیطان بر آنان چیره شده و ذکر خدا را از یادشان برده است...» و کسی که خدا را فراموش کند خود را فراموش نموده و هستی خود را باخته است:

«و لا تکنونوا کالذین نسوا الله فأنسهم أنفسهم...» (حشر ۱۹)؛ «و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او (نیز) آنان را دچار خودفراموشی کرد...»
و آن گاه، روزی که از حقایق پرده برداشته می‌شود:

«يقول الذین نسوه من قبل قد جاءت رسل ربنا بالحق فهل لنا من شفعاء فيشفعوا لنا أو نرد فنعمل غیر الذی کنا نعمل قد خسروا أنفسهم و ضل عنهم ما كانوا یفترون» (اعراف ۵۳)؛ «... کسانی که آن (خدا، خود، معاد) را پیش از آن به فراموشی سپرده‌اند، می‌گویند: حقاً فرستادگان پروردگار ما حق را آوردند. پس آیا [امروز] ما را شفاعت‌گرانی هست که برای ما شفاعت کنند یا [ممکن است به دنیا] باز گردانیده شویم تا غیر از آن چه انجام می‌دادیم انجام دهیم؟ به راستی که [آنان] به خویشتن زیان زدند و آن چه را به دروغ می‌ساختند از کف دادند».

در آن هنگام، آنان خود را در زیان و سخت خودباخته می‌بینند و خواهند دید که آن چه در دنیا می‌بافتند همه پوچ بوده است.

۲) «ضعف اراده» نیز پرتگاهی است که نهایت آن خودباختگی است: «فلما جاوزه هو و الذین ءامنوا معه قالوا لا طاقه لنا الیوم بجالوت و جنوده...» (بقره ۲۴۹)؛ «... و هنگامی که [طالوت] با کسانی که

همراه وی ایمان آورده بودند از آن [نهر] گذشتند، گفتند: امروز ما را یارای [مقابله با] جالوت و سپاهیانش نیست...»

و همین نگرش نخواهد گذاشت آنان به پیروزی برسند. ضعف اراده و احساس ضعف در مقابله با دشمن رویارو اولین تیری است که از سوی تک تیراندازان جبروت پوشالی دشمن بر چشم خودی می‌نشیند و قلب او را می‌شکافد و شگفت این که دشمن را جز این تک تیراندازان هیچ قدرتی نیست.

(۳) «ترس» نیز عامل دیگری در خودباختگی است: «... فإذا جاء الخوف رأيتهم ينظرون إليك تدور أعينهم كالذي يغشى عليه من الموت...» (احزاب ۱۹)؛ «... و چون خطر فرا رسد آنان را می‌بینی مانند کسی که مرگ او را فرو گرفته، چشمانشان در حلقه می‌چرخد [و] به سوی تو می‌نگرند...»

(۴) «ضعف ایمان» گروه دیگری از خودباختگان، کسانی هستند که برای مردم حسابی بازی نموده‌اند، تنها معادلات خردگرایانه بشری را باور دارند. اما برای خدا حریمی نگه نمی‌دارند، بر قدرت الهی اعتقاد ندارند و توکل و توفیق و اعتماد و استناد به حق را سرگرمی و احساس می‌پندارند.

«يستخفون من الناس ولا يستخفون من الله و هو معهم...» (نساء ۱۰۸)؛ [کارهای ناروای خود را] از مردم پنهان می‌دارند، ولی از خداوند پنهان نمی‌دارند...»

(۵) «جهل» عامل دیگری برای خودباختگی است: «و جوزنا بنی اسرائیل البحر فأنوا علی قوم يعكفون علی أصنام لهم قالوا یا موسی اجعل لنا إلهة کما لهم ءالهة قال إنکم قوم تجهلون» (اعراف ۱۳۸)؛ «و فرزندان اسرائیل را از دریا گذرانیدیم تا به قومی رسیدند که بر [پرستش] بت‌های خویش همت می‌گماشتند. گفتند: ای موسی، همان‌گونه که برای آنان خدایانی است، برای ما [نیز] خدایی قرار ده گفت: راستی شما نادانی می‌کنید.»

(۶) «دنیاگرایی» گروهی نیز، وقتی چشمشان به «زرق و برق دنیا» می‌افتد، خود را گم می‌کنند و در اثر خیره شدن به مظاهر دنیا، خود را می‌بازند.

آیات زیادی در قرآن کریم، این معنا را به شیوه‌های مختلف بیان می‌کند: «فخرج علی قومه فی زینته قال الذین یریدون الحیوة دنیا یا لیت لنا مثل ما أوتی قارون إنه لذو حظ عظیم» (قصص ۷۹)؛ «پس [قارون] با کوبه‌ی خود بر قومش نمایان شد؛ کسانی که خواستار زندگی دنیا بودند گفتند: ای کاش مثل آنچه به قارون داده شده به ما [هم] داده می‌شد؛ واقعاً او بهره بزرگی [از ثروت] دارد.»

آنچه به اشاره آمد، بخشی از عوامل روانی خودباختگی بود که در پی بروز غفلت، باعث می‌گردد تا انسان، خود را نیابد و به «خسران نفس؛ خودباختگی» دچار گردد.

«زمینه‌سازان خودباختگی»

همانگونه که با نبود خرد درونی نمی‌توان از هدایت‌های روشنگر وحی بهره برد، در جهت عکس نیز تا عوامل درونی خودباختگی، انسان را از درون تهی نکند؛ عوامل خارجی نمی‌توانند او را از هویت و شخصیت خود جدا سازند. در عین حال نباید از تأثیر عوامل خارجی به عنوان زمینه‌سازان خودباختگی غافل شد و به نقش تخریبی آنان در این فرو ریختگی نیندیشید. در این بخش به شماری از این عوامل اشاره می‌شود:

الف: اولین و کارسازتین عاملی که مستکبران ستمگر در به زانو درآوردن امتها و خودباختگی آنها به کار می‌گیرند، عبارت است از «تأثیرگذاری بر آموزش، فرهنگ و اطلاع‌رسانی».

در این مرحله، برای آشنایی با بخشی از اهداف شیطانی استکبار، از قرآن کریم الهام می‌گیریم:

۱. مسخ شخصیت:

مستکبران با بهره‌گیری از عوامل گوناگونی که در اختیار دارند، جوامع فقیر را دچار بحران هویت نموده، آنان را نسبت به واقعیت و جایگاه و شأن تاریخی، سیاسی، فرهنگی و ... خودشان بیگانه نموده و تلاش می‌نمایند تا با تحمیل شخصیت جعلی وارداتی، آن گونه که خود می‌پسندند، با آنان برخورد نمایند. در این جاست که انسان وابسته به استکبار، با پدیده‌ی وارونگی فرهنگی و یا بحران هویت روبه‌رو می‌شود. (این مسئله بیشتر از طریق علم روانشناسی القاء می‌گردد).

مستکبران در برابر حضرت نوح (علیه‌السلام) فریاد برآوردند که: «ما نریک إلا بشرا مثلنا و ما نریک اتباعک إلا الذین هم أراذلنا بادی الرأی و ما نری لکم علینا من فضل بل نزنکم کاذبین» (هود ۲۷)؛ «ما تو را جز بشری مثل خود نمی‌بینیم و جز [جماعتی از] فرومایگان ما، آن هم نسنجیده، نمی‌بینیم کسی تو را پیروی کرده باشد و شما را بر ما امتیازی نیست بلکه شما را دروغگو می‌دانیم».

و فرعون با صراحت فریاد می‌زد که:

«ما أریکم إلا و ما أهدیکم إلا سبیل الرشاد» (مؤمن ۲۹)؛ «جز آنچه می‌بینم به شما نمی‌نمایم، و شما را جز به راه راست راهبر نیستم».

و نتیجه دعوت استکبار نیز این می‌شود که:

«ضرب الله مثلاً رجلاً فیه شرکاء متشکسون و رجلاً سلماً لرجل هل یستویان مثلاً...» (زمر ۲۹)؛ «خدا [برای نظام شرک و توحید] مثلی زده است؛ مردی است که چند خواجه ناسازگار در [مالکیت] او شرکت دارند [و هر یک او را به کاری می‌گمارند] و مردی است که تنها فرمانبر یک مرد است. آیا این دو در مثل یکسانند؟».

و بدین ترتیب دچار چندگانگی و تعدد شخصیت شده، از خود بی‌خبر می‌شود و همانند چپ چشمان دوربین، واقع و خیال را از هم باز نمی‌شناسد.

۲. تبدیل و جایجایی ارزش‌ها و ملاک‌های مورد نظر مردم:

نیرنگ مستکبران در جابه‌جایی خواستها و انتظارات اجتماعی، چنان ظریف و پیچیده است که برای هوشیارترین افراد نیز قابل تشخیص نیست؛ مگر این که فرقان الهی به یاری برخیزد. راستی چگونه می‌شود جامعه‌ای که دارای من و سلوای الهی و کتاب هدایت و نور است، در آرزوی سیر و پیاز و عدس با رهبر خود ستیزه کند؟

«و إذ قلتم یا موسی لن نصبر علی طعام واحد فادع لنا ربک یخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها و قثائها و فومها و عدسها و بصلها قال أتستبدلون الذی هو أدنی بالذی هو خیر اهبطوا مصراً فإن لکم ما سألتهم و ضربت علیهم الذله و المسکنه...» (بقره ۶۱)؛ «و چون گفتید: ای موسی! هرگز بر یک [نوع] خوراک تاب نیاوریم، از خدای خود برای ما بخواه تا از آن چه می‌رویاند، از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز، برای ما برویاند! [موسی] گفت: آیا به جای چیز بهتر، خواهان چیز پست‌ترید؟»

پس به شهر فرود آید، که آنچه را خواسته‌اید برای شما [در آن جا مهیا] است. و [داغ] خواری و نادانی بر [پیشانی] آنان زده شده است».

طبیعتاً وقتی انسان دچار تعدد هویت شد و ارزش‌ها را از ضد ارزش‌ها باز نشناخت و گرفتار «تکثرگرایی» شد و حق را در حجم باطن‌های تزیین شده گم کرد، بدل‌ها را جایگزین واقع می‌کند. ۳. سلب اعتماد به خود:

استکبار شیطانی تلاش می‌کند تا با استفاده از امکانات تبلیغاتی و رسانه‌ای و تکنولوژی خیره‌کننده‌ی خود ملت‌ها را از اعتماد به توانایی‌های خودی باز دارد. او چنین تلقین می‌کند که؛ ... ما شعور و اراده‌ی لازم انسانی را نداریم و در نتیجه باید شعور و اراده خود را که هیچ به درد زندگی نمی‌خورند کنار انداخته، راهی را بشناسیم که دیگران برای ما تشخیص می‌دهند و کاری را انجام دهیم که آن‌ها برای ما اراده می‌کنند (خودباختگی نفسانی) و آنان نیز می‌نشینند و چنین مقرر می‌دارند که: «ءامنوا بالذی أنزل علی الذین ءامنوا وجه النهار و اکفروا أخره و لعلهم یرجعون» (آل عمران ۷۲)؛ «در آغاز روز به آنچه بر مؤمنان نازل شد، ایمان بیاورید، و در پایان [روز] انکار کنید؛ شاید آنان [از اسلام] برگردند.»

زیرا با نیرنگ مدعیان علم و فرهنگ اعتماد مؤمنان از آیات الهی سلب شده و گمان می‌کنند نقصی در دین وجود داشته که اینان از باور خود برگشتند. دشمنان، متناسب با منافع خود برای ما سیاست‌گذاری می‌کنند و ما را چون توپ فوتبال به یکدیگر پاس می‌دهند. روزی با اظهار دوستی و روز دیگر با بهانه‌های واهی ما را تهدید می‌کنند.

۴. از دست دادن استقلال فکری:

استکبار فرعون‌ی از موضع دلسوزی! به مردم می‌گفت:

«ذرونی أقتل موسی و لیدع ربه إنی اخاف أن یبدل دینکم أو أن یظهر فی الأرض الفساد» (غافر ۲۶)؛ «مرا بگذارید موسی را بکشم تا پروردگارش را بخواند. من می‌ترسم آیین شما را تغییر دهد یا در این سرزمین فساد کند.»

و باز برای این که ستمگری‌های خود را مشروع جلوه دهد و احساسات مردم را برانگیزد، می‌گوید:

«... إن هذا لساحر علیم یرید أن یخرجکم من أرضکم بسحره فماذا تأمرون» (شعراء ۳۴ و ۳۵) «واقعاً این ساحری بسیار داناست، می‌خواهد با سحر خود، شما را از سرزمینتان بیرون کند، اکنون چه رأی می‌دهید؟»

او برای مردم نظر سازی نموده، شیطنت‌های خود را به نام مردم و به نفع مردم قلمداد و با شگردهای تبلیغاتی از آنان نظرخواهی می‌کند.

۵. ایجاد بحران‌های پی در پی فکری و اجتماعی:

تا در اثر نابسامانی فکری، هر آنچه بر سر مردم می‌آید تشخیص ندهند و به خود و جایگاه خود توجه نکنند.

«... و لا تزال علی خائنه منهم إلا قليلاً منهم» (مائده ۱۳)؛ «... و تو همواره بر خیانتی از آنان آگاه می‌شوی، مگر [شماری] اندک از ایشان [که خیانتکار نیستند].»

۶. سست نمودن عزم و اراده مردم:

آنان می‌دانند، ملتی که دارای عزم و همت و اراده است، تسلیم اراده دیگران نمی‌شود و به همین دلیل، عزم خود را جزم نموده‌اند تا اراده مستضعفان را درهم بشکنند.

آنان در عین حال که به خودشان توصیه می‌کنند:

«و آن امشوا و اصبروا علی ألهتکم إن هذا لشیء یراد» (ص ۶)؛ «... بروید و بر خدایان خود ایستادگی نمایید که این امر قطعاً هدف [ما] است.»

اما در جبهه مقابل دعوت به تسامح و مدهانه می‌کنند: «ودوا لو تدهن فیدهنون» (قلم ۹)؛ «دوست دارند که نرمی کنی تا نرمی نمایند.»

۷. برداشتن مخالفان خودباختگی از سر راه خود:

مستکبران با ترور و تخریب فیزیکی و حیثیتی شخصیت‌های خودآگاه و خودباور، عملاً مانع تداوم حرکت‌های توحیدی و متکی بر تقوا و ولایت الهی شده، بیدارگران جامعه انسانی را از دسترس مستضعفان دور می‌دارند.

«و إذ نجیناکم من ءال فرعون یسومونکم سوء العذاب یذبحون أبناءکم و یستحیون نساءکم و فی ذلکم بلاء من ربکم عظیم» (بقره ۴۹)؛ «و [به یاد آرید] آن گاه که شما را از [چنگ] فرعونیان رهانیدیم [آنان] شما را سخت شکنجه می‌کردند، پسران شما را سر می‌بریدند و زن‌هایتان را زنده نگه می‌گذاشتند و در آن [امر، بلا و] آزمایش بزرگی از جانب پروردگارتان بود.»

جوامعی که دچار بحران شخصیت و هویت می‌شوند، بازیچه‌ی قدرت‌های استثمارگر و مستکبر قرار می‌گیرند و در برابر هیمنه‌ی شیطانی آنان خود را می‌بازند.

خودباوری (Self-esteem) (احترام الذات)

برای عبور از موانع ساخته شده در ذهنتان باید خودتان را باور کنید تا موقعیت‌ها و فرصت‌ها را از دست ندهید.

خودباوری به معنی نادیده گرفتن کمبودها نیست، بلکه به معنی دیدن استعدادها و توانایی خودتان می‌باشد. بخش مهمی از خودباوری حاصل دانستن نقاط ضعف است به طوری که در رسیدن به چیزی که می‌خواهید به آن برسید به شما کمک می‌کند. شما باید آنچه که اکنون در اختیار دارید را ببینید و با آنچه که اکنون در اختیار دارید، راه حلی برای برطرف نمودن نقاط ضعفتان بیابید و در مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان استفاده کنید.

فردی دارای خودباوری است که از توانمندی‌ها و قابلیت‌هایش استفاده می‌کند اما اگر موفق نشد توانمندی‌هایش را پرورش می‌دهد. چرا که حتماً راهی وجود داشته که نتوانسته پیدایش کند. شکست به این معنا نیست که هیچ قابلیت و توانایی ندارید و دیگر در زندگی نمی‌توانید موفق شوید. تنها باید اشتباهاتتان را پیدا کنید و دوباره شروع کنید.

راه حل های به خود باوری رسیدن :

(۱) خودباوری ، آموختنی است.

(۲) خودباوریمان را قدرتمند تصور کنیم .

(۳) واقع بین باشیم.

(۴) تصویرسازی ذهنی کنیم.

(۵) تمرین بیشتر = نتیجه بهتر

نبوت (Prophecy) (نبوءة)

نبوت یا پیامبری، گزینشی الهی است که معارف الهی از سوی خداوند بر بنده برگزیده‌اش وحی می‌شود تا اخلاق و کردار بندگان را در مسیر کمال و سعادت، رهبری کند. مهمترین ویژگی‌های پیامبران، دریافت وحی، توانایی معجزه و عصمت است.

بر اساس آیات قرآن کریم، همه انبیا اهداف مشترکی داشته‌اند؛ از جمله دعوت به توحید و معاد، برپایی عدل و داد، تعلیم و تربیت، تزکیه و تقوا و همچنین آزادسازی انسان‌ها از غل و زنجیرها.

آموزه نبوت را از اصول دین به شمار آورده‌اند که باور به آن شرط مسلمانی است. این آموزه در اسلام به معنای پیامبری حضرت محمد(ص) و پیامبرانی است که در قرآن یا سنت نبوی از آنان یاد شده است. نبوت با حضرت آدم(ع) آغاز شده و بنابر آیه صریح قرآن کریم، با نبوت حضرت محمد(ص) پایان یافته است. شیعیان و اهل سنت در این باور با یکدیگر همراه‌اند. شیعیان با استناد به آیات قرآن و روایات معصومان، معتقدند که پس از پایان نبوت، خداوند، امامان را برای حفظ و تبیین دین برگزیده است.

اصل نبوت، یعنی باور به اینکه خدا برای رساندن سخن خود به انسان، پیامبرانی را از میان خود آنان برگزیده است [۲۸۵] یعنی خداوند مهربان پیامبرانی را از میان انسان‌های خوب و نیکوکار برگزید تا به هدایت و راهنمایی مردم بپردازند و آنان را با دستوره‌های الهی آشنا کنند. آنها انسان‌ها را به خوبی‌ها دعوت می‌کردند و از بدی‌ها باز می‌داشتند؛ با ظلم ظالمان و ستمگران مبارزه می‌کردند و یار مظلومان و نیکوکاران بودند. که این اصل در تشیع دوازده‌امامی یکی از اصول دین است. لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنْفُسِهِمْ : خداوند بر مؤمنان ممت گذاشت (و نعمت بزرگی به ایشان بخشید)؛ هنگامی که برای آنها پیامبری از میان خودشان فرستاد. (سوره ی آل عمران، آیه ی ۱۶۴). این آیه به فرستادن پیامبری از جنس خود مردم اشاره می‌کند.

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ : ما رسولان خود را با دلایل روشن فرستادیم و با آنها کتاب آسمانی نازل کردیم. (سوره ی حدید ، آیه ی ۲۵). این آیه اشاره می‌کند که خداوند به پیامبران نشانه و کتاب برای هدایت مردم داده است.

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ : ما برای هر امتی، پیامبری فرستادیم که (می گفت): خدای یکتا را پرستید. (سوره ی نحل، آیه ی ۳۶). این آیه بیان می‌دارد برای همه، پیامبر از خودشان داده که حرف همه یکی است و آن پرستش خدای واحد است

در عرفان اسلامی، ضرورت نبوت با تکیه بر نگاهی آسمانی تبیین می‌شود که بر اساس آن، وجود انسان کامل در میان انسان‌ها ضروری است، پس نبوت ضروری است. به بیانی دیگر، عارفان مسلمان،

مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر نبی را مظهري تام برای اسم اعظم الهی دانسته و از همین رو حضور او در میان مردم را ضروری تلقی کرده‌اند. [۲۸۶] لذا کاملترین گوی خودباوری انسانها انبیاء الهی هستند.

آزمون گام ۹

گام ۹	خودباختگی										خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
۱	گمراهی و ضلالت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و آگاهی از ابتدا و انتهای زندگی (شهادت به توحید، نبوت و معاد)	۱
۲	دارای غل و غش و ناخالصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاص قبل از عمل	۲
۳	فرصت طلبی و غفلت زدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۳
۴	بی اراده و بدون تصمیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اراده (عزم و تصمیم)	۴
۵	سردرگمی و بلا تکلیفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۵
۶	احساس بی لیاقتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۶
۷	شک و تردید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اذن (تأیید نهایی) تدارک زمینه های رشد (عدالت)	۷
۸	حواس پرتی و پرش افکار هنگام عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کتاب (ثبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۸
۹	ریا و غرور بعد از عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۹
جمع												جمع

گام ۱۰ - علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان

شناخت علمی شناختی است که حصول آن نیازمند آموزشها و اسبابی ویژه است. این گونه شناخت در دسترس همگان نیست و دارای ویژگیهایی از این قرار است:

۱. با امور عینی هماهنگ است؛
۲. امور خارجی را توضیح می‌دهد؛
۳. از روش استدلالی بهره‌مند است؛
۴. اصول و مفاهیم کلی را مطرح می‌کند و مشاهدات را طبقه‌بندی می‌سازد و رابطه پدیده‌ها را بر می‌تاباند؛
۵. برآیند آن دانشی نو به انسان می‌دهد؛
۶. از گذر پژوهش روشمند و منظم حاصل می‌آید؛
۷. کیفیت پدیده‌ها را به صورت کمی مشخص می‌سازد.

قانون مثلثات این گام به شرح زیر است:

۱. شناخت نیازهای جسمی (علم نظری) با استفاده از نظریه های علمی معتبر

۲. شناخت نیازهای روانی (علم عملی) با استفاده از تجارب گذشته
۳. شناخت نیازهای اجتماعی (علم لدنی) با استفاده از کتب الهی

حدس و گمان (Guess) (خمن)

(فَیِّ) [ع . فرضیة] (ا) ۱ - حدس ، گمان ، ۲ - حدس و گمان درباره یک موضوع علمی .^{۲۸۷}

حدسی . [ح] (ص نسبی) منسوب به حدس . از روی حدس و گمان و تخمین . احتمالی . تخمینی .^{۲۸۸}

وَمَا يَتَّبِعْ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ . * و بیشتر آنان جز از گمان (بی پایه) پیروی نمی کنند . قطعاً گمان به هیچ وجه (انسان را) از حقیقت بی نیاز نمی کند ، همانا خداوند به آنچه مردم انجام می دهند ، آگاه است . (یونس ۳۶)

۱- در بند خود بودن ، مایه‌ی بد گمانی به وعده‌های الهی است . «أَهْمَّتُهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ»

۲- حتی در شرایط بحرانی و شکست‌ها نیز به خدا و وعده‌های او سوءظن نبرید . «وَ طَائِفَةٌ ... يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ»

۳- سوءظن به وعده‌های خدا ، ناروا و بی‌اساس و از عقاید جاهلیت است . «يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ»^{۲۸۹}

دنیا ، انسان را فریب داده و به خیال و گمان وامی‌دارد . «ظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ»^{۲۹۰}

سوء ظن و پندارها و محاسبات نابجا ، دل انسان را بایر و شخصیت او را تباه می‌کند . «ظَنَّتُمْ ظَنَّ السَّوِّءِ وَ كُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا»^{۲۹۱}

إِنَّهُ ظَنَّ أَنْ لَنْ يَحُورَ (انشقاق ۱۴) و گمان کرد که ابداً (به سوی خدا) باز نخواهد گشت .^{۲۹۲}

علم (Science) (علم)

علم به معنی اقدام قاعده‌مند برای توسعه و سازماندهی هدفمند اطلاعات ارزشمند جهان است که در قالب تفسیرهای قابل آزمایش و پیش‌بینی‌هایی درباره جهان ، صورت می‌گیرد . [۲۹۳] [۲۹۴]

واژه علم از زبان عربی ، وارد زبان فارسی شده است . برخی واژه دانش را به جای علم به کار می‌گیرند ؛ ولی باید توجه داشت علم و دانش ، دارای دو تعریف متفاوت هستند . در زبان انگلیسی ، واژه لاتین

^{۲۸۷} فرهنگ فارسی معین

^{۲۸۸} لغت‌نامه دهخدا

^{۲۸۹} قرائتی ، محسن ، تفسیر نور ، ج ۱ ص ۶۳۱ ، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران ، چاپ : ۱ ، ۱۳۸۸ ه . ش .

^{۲۹۰} تفسیر نور ج ۳ ص ۵۵۹

^{۲۹۱} تفسیر نور ، ج ۹ ص ۱۲۶

^{۲۹۲} الهی قمشه‌ای ، مهدی ، ترجمه قرآن (الهی قمشه‌ای) ، جلد ۱ ، فاطمه الزهراء - ایران - قم ، چاپ : ۲ ، ۱۳۸۰ ه . ش .

^{۲۹۳} فرهنگستان زبان و ادب فارسی از علم به‌عنوان معادل واژه انگلیسی Science استفاده کرده‌است ؛ برای نمونه food science علوم تغذیه ، crop science علوم زراعی و information science علم اطلاعات معادل‌سازی شده‌اند . «واژه‌های مصوب فرهنگستان زبان و ادب فارسی» . وبگاه فرهنگستان . پایگانی شده از اصلی در ۳ اوت ۲۰۰۹ . دریافت‌شده در ۲۹ آذر ۱۳۹۰ .

^{۲۹۴} "Online dictionary". Merriam-Webster. Retrieved ۲۲-۰۵-۲۰۰۹. knowledge or a system of knowledge covering general truths or the operation of general laws especially as obtained and tested through scientific method ... such knowledge or such a system of knowledge concerned with the physical world and its phenomena

science برای علم به کار گرفته می‌شود، و واژه knowledge، برای دانش. در زبان پهلوی واژه‌های هم ارز علم اینهاست: داناگیه، هوداناگیه، فرهنگ، فرزنیه. [۲۹۵] ویدا و چیستا [۲۹۶] هم برابری هستند که از زبان اوستایی برگرفته شده‌اند.

معنای اصلی و نخستین علم، دانستن در برابر ندانستن است. قرآن کریم به این معنا اشاره دارد که « قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَئِكَ الْأَلْبَابِ »، (بگو: «آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟» تنها خردمندان متذکر می‌شوند (و پند می‌پذیرند). [۲۹۷] از این منظر به همه دانستنیها صرف نظر از نوع آنها علم گفته می‌شود مطابق این معنا، اخلاق، ریاضیات، فقه، دستور زبان، مذهب، زیست شناسی و نجوم همه علم‌اند... کلمه Knowledge در انگلیسی و Connaissance در فرانسه معادل این معنا از علم‌اند.

مشاوره تخصصی (professional Consultation) (استشاره مهنيه)

مشاوره فنی بمنظور شناسایی نیازمندیها مشورت و دریافت کمک اطلاعاتی درباره‌ی یک موضوع است، که بین مراجع (کمک‌گیرنده) و متخصص (مشاور) انجام می‌گیرد. مشاوره در موضوعات و زمینه‌های مختلف علمی و برای اهداف گوناگون انجام می‌شود که در میان مردم، بیشتر جنبه‌ی روان‌شناختی آن (مشاوره‌ی روان‌شناسی) معروف است که هدف از آن بهبود وضعیت روحی-روانی و کیفیت‌بخشی به زندگی مراجع از جهت روانی است. با بررسی آیات و احادیث و رابطه آنها با خصوصیات مشاوره، و مقایسه نتایج حاصل با دیدگاه‌های تخصصی، نتایجی به دست می‌آید که در این بخش ذکر شده است. بین مشاوره تخصصی و مشاوره از دیدگاه اسلام، ویژگی‌های مشترکی به شرح زیر وجود دارد:

در اصول مشاوره

- ۱- در هر دو دیدگاه کمک کردن مطرح است.
- ۲- نتیجه‌ی مشاوره، رفع مشکل است.
- ۳- از مشورت‌هایی که حضرت رسول (ص) در جنگ‌ها انجام داده‌اند و همچنین سایر مشورت‌هایی که به وسیله‌ی ائمه اطهار انجام شده می‌توان نتیجه گرفت که مشاوره حضوری است.
- ۴- نتیجه‌ی مشورت، رشد و بصیرت و آگاهی است.
- ۵- در مشورت اجبار واکراه در کار نیست و تصمیم‌گیرنده خود مراجع است.

^{۲۹۵} «فرهنگ واژه‌های پهلوی از آ تا ی - تاریخ فا - مرجع تخصصی تاریخ ایران و جهان». www.tarikhfa.com. بایگانی‌شده از اصلی در ۲۳ ژوئیه ۲۰۱۸. دریافت‌شده در

۲۰۱۸-۰۷-۲۳. کاراکتر line feed character در |عنوان= در موقعیت ۳۳ (کمک)

^{۲۹۶} Saleminejad, Hossein. "حستجوی چیستا". Retrieved www.vajehyab.com. ۲۰۱۸-۰۷-۲۳.

^{۲۹۷} زمر ۹

آزمون های گام ۱۰

گام ۱۰	حَدَس و گمان									علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	گام ۱۰	
۱	گمانه زنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحقیق و پژوهش	۱
۲	بدعت گذاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجزیه و تحلیل مسائل	۲
۳	دغدغه های بی دلیل جسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای جسمی	۳
۴	سطحی نگری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تدبیر در آفاق و انفس	۴
۵	تجربه گرایی صرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بهره مندی از علوم روز	۵
۶	نسخه پیچیدن بدون شناخت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای روانی	۶
۷	عدم توجه به فطرت و ذات آدمها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان قلبی به علم لدنی (فطری و ذاتی)	۷
۸	توهم و شک و تردید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین	۸
۹	بدبینی و احساس طرد اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نیازهای اجتماعی	۹
جمع												جمع

مزاج شناسی

برای پی بردن به مزاج خود، در پاسخ به سؤالات گزینه ای را انتخاب کنید که ویژگیها و شخصیت واقعی شما را توصیف کند و نه ویژگیهایی که می خواهید داشته باشید و یا دیگران از شما توقع دارند.

پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. به هیچ وجه سمتی را که در مورد شما صدق نمی کند، به این دلیل که فکر می کنید گزینه بهتری است انتخاب نکنید، چون در این صورت نتیجه به دست آمده مغایر با خود واقعی شما خواهد بود. بنابراین صادقانه پاسخ دهید تا بتوانید به شخصیت واقعی خود پی ببرید.

گام ۱/۱۰	سودای (سرد و خشک)										دموی (گرم و مرطوب)	گام ۱/۱۰
۱	ساکت و کم حرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرسرو صدا و پر حرف	۱
۲	تیزبین و بادقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم حواس و کم دقت	۲
۳	جدی و رزبین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی خیال و فارغ البال	۳
۴	بدبین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش بین	۴
۵	غیر اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجتماعی	۵
۶	خشک و بی نشاط و کم انرژی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چالاک و پرا انرژی	۶
۷	میانه رو و محتاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد به نفس بالا بی احتیاط	۷
۸	معمولاً منظم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً بی نظم	۸
۹	افسرده و خسته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرزنده و با نشاط	۹
۱۰	منزوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صمیمی	۱۰
۱۱	منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تنوع طلب	۱۱
۱۲	مضطرب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حاضر جواب	۱۲
۱۳	مردم گریز و گوشه گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردم گرا و معاشرتی	۱۳
۱۴	حسابگر و صرفه جو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخاوتمند و دست و دل باز	۱۴
۱۵	سخت گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گیر	۱۵
۱۶	حساس، نگران و ناآمید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر حساس، با حوصله و امیدوار	۱۶
۱۷	عدم توان ریسک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای توان ریسک	۱۷
۱۸	انتقام جو و آخمو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاق و خوش رو	۱۸
۱۹	دمدمی و فراموشکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای حافظه قوی	۱۹
۲۰	کم معاشرت و زودرنج	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش مشرب و شوخ طبع	۲۰
جمع												جمع
گام ۲/۱۰	بلغمی (سرد و مرطوب)										صفاوی (گرم و خشک)	گام ۲/۱۰
۱	منفعل و تحت تأثیر دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فعال و اثر گذار	۱
۲	خوبشکن دار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم گیرنده سریع	۲
۳	کم انرژی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر انرژی	۳
۴	مسالمت آمیز و ملایم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مقید به اصول	۴
۵	غیر حساس و کنترل شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منظم و حساس	۵
۶	گذشته نگر و گاهی بی خیال	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آینده نگر و گاهی خیال باف	۶
۷	خوش اخلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بد اخلاق	۷
۸	کم جنب و جوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر جنب و جوش	۸
۹	حسابگر و محتاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش بین	۹
۱۰	منطقی و عاقل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحریک پذیر و تهییج پذیر	۱۰
۱۱	قابل اعتماد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر پذیر	۱۱
۱۲	منزوی و گوشه گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابط اجتماعی قوی	۱۲
۱۳	منظم و دقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیقرار و حساس	۱۳
۱۴	حرکات کند و ناآرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حرکات تند و ناآرام	۱۴
۱۵	اهل سازش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل رقابت	۱۵
۱۶	ترسو و با احتیاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جسور و شجاع	۱۶
۱۷	بی حال و بی نشاط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با اراده و پشتکار	۱۷
۱۸	دارای حافظه ضعیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای حافظه قوی	۱۸
۱۹	خونسرد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لجباز	۱۹
۲۰	پر تحمل و پر حوصله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم حوصله و کم تحمل	۲۰
جمع												جمع

رفتارشناسی

آزمون رفتارشناسی ابزاری برای ارزیابی و سنجش صفات رفتاری و شخصیتی شماسست. رفتارشناسی رفتار و شخصیت‌های افراد را به ۴ ویژگی اصلی تقسیم کرده و با تحلیل رفتار فرد، میزان این ۴ ویژگی در شخصیت او را ارزیابی کرده و با جمع‌بندی و تحلیل، تیپ شخصیتی او را شناسایی می‌کند. آزمون رفتارشناسی بدون قضاوت و ارزش‌گذاری صفات رفتاری افراد، به دنبال فهم آن‌ها بوده و از این طریق به شناسایی شخصیت افراد و نحوه تعامل آن‌ها با محیط پیرامونشان می‌پردازد.

این آزمون به ما کمک می‌کند که :

- ۱- یاد بگیریم چگونه با مدیریت رفتارمان، کارایی مان را افزایش دهیم.
- ۲- نقاط قوت رفتار خود را بشناسیم.
- ۳- با توجه به موقعیت‌های متفاوت نحوه تطبیق رفتار خودمان با دیگران را بدانیم.
- ۴- روابطمان را با دیگران بهبود و توسعه دهیم.
- ۵- با مدیریت استرس و تعارضات با آرامش بیشتری زندگی کنیم.
- ۶- رفتار دیگران را بهتر درک کنیم.

کام ۳/۱۰	رفتار-منطقی										رفتار-اجتماعی	کام ۳/۱۰
۱	بی احساسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساساتی	۱
۲	انعطاف ناپذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انعطاف پذیر	۲
۳	برنامه ریز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی برنامه	۳
۴	مسئولیت پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی مسئولیت	۴
۵	اهل موشکافی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی احتیاط	۵
۶	بادقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی دقت	۶
۷	بانظم و ترتیب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نظم و ترتیب	۷
۸	واقع بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل تخیل	۸
۹	بدبین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش بین	۹
۱۰	باوجدان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزادی خواه	۱۰
۱۱	بی شورواشتیاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرشورواشتیاق	۱۱
۱۲	جزئی نگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کلی نگر	۱۲
۱۳	کم حرف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر حرف	۱۳
۱۴	خشک ورسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انرژی بخش	۱۴
۱۵	دقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سربه هوا	۱۵
۱۶	خسته کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روحیه بخش	۱۶
۱۷	پیرو سنت و اصول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزاداندیش و سنت شکن	۱۷
۱۸	سخت گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شوخ طبع	۱۸
۱۹	حفظ اصول و استانداردها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ساختار شکن	۱۹
۲۰	ترس از اشتباه و انتقاد دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انگیزه دهنده و ترغیب کننده	۲۰
۲۱	حسابگر و هوشیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رؤیایی و زودباور	۲۱
۲۲	دارای مهارت حل مسئله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخنران خوب	۲۲
۲۳	محافظه کار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستانه و تأثیر گذار	۲۳
۲۴	تمام کننده کار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تنوع طلب	۲۴
۲۵	تأکید بر کیفیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهرت طلب	۲۵
۲۶	عدم علاقه به ریسک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ماجراجو	۲۶
۲۷	کسالت آور و سنتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرزنده و مبتکر	۲۷
۲۸	سرسخت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مذاکره کننده	۲۸
۲۹	بی گذشت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بحث کننده	۲۹
۳۰	جدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خونگرم	۳۰
۳۱	کناره گیر و منزوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همراهی کننده جمع	۳۱
۳۲	پرسشگر و تحلیلگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تطبیق پذیر	۳۲
۳۳	تکنیکی و با مهارت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای نگرش مثبت	۳۳
۳۴	رعایت قوانین و مقررات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متقاعد کننده و مجاب کننده	۳۴
۳۵	حقیقت جو و تحقیق کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صلح طلب و خواهان محبوبیت	۳۵
۳۶	اهل علم و دانش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش صحبت	۳۶
۳۷	سازمان یافته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر قابل پیش بینی	۳۷
۳۸	محتاط در تصمیم گیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موافق و مشتاق	۳۸
۳۹	منتقد از خود و دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشارکت گرا	۳۹
۴۰	علاقه به بحثهای منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فروشنده موفق	۴۰
جمع												جمع

کام ۴/۱۰	رفتار-عاطفی										رفتار-مدیریتی	کام ۴/۱۰
۱	عدم ریسک پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریسک پذیر	۱
۲	از خود گذشته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتقامجو	۲
۳	اهل سازگاری و تفاهم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل رقابت	۳
۴	احساساتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی احساس	۴
۵	بایثبات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی صبر و تحمل	۵
۶	بیزار از عجله و استرس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر جنب و جوش	۶
۷	باصداقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ملاحظه	۷
۸	ترسو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهاجمی	۸
۹	تلاش برای صلح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جنگ طلب	۹
۱۰	خدمتگزار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جاه طلب	۱۰
۱۱	آرامش طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی پروا	۱۱
۱۲	درک دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق به جانب	۱۲
۱۳	آرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خشن	۱۳
۱۴	خیلی صمیمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودرأی	۱۴
۱۵	دلرحم و دلسوز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر خاشاکر	۱۵
۱۶	شکیبا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخت گیر	۱۶
۱۷	صلح جو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سلطه جو	۱۷
۱۸	اجتناب از تغییرات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خلاق	۱۸
۱۹	تکمیل کننده کار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیشرو و پیشگام	۱۹
۲۰	دودل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قاطع	۲۰
۲۱	ترس از بی ثباتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پردل و جرأت	۲۱
۲۲	قانع و راضی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آینده نگر	۲۲
۲۳	خوددار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیگیر	۲۳
۲۴	حمایتگر و بخشنده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاست طلب	۲۴
۲۵	ترس از تغییر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاع	۲۵
۲۶	دوستانه و سازگار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ادب و گستاخ	۲۶
۲۷	صبور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عجول	۲۷
۲۸	مردد و غیر مصمم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مصمم و بااراده	۲۸
۲۹	ساکت و سنجیده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ماجراجو و کله شق	۲۹
۳۰	پایدار و بدون شتاب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سریع و کم حوصله	۳۰
۳۱	متواضع و مطیع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مستبد و پرتوقع	۳۱
۳۲	کند در تصمیم گیری و عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آغاز گر کار و مبتکر	۳۲
۳۳	تودار و خوش بر خورد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رگ و روراست و صریح	۳۳
۳۴	مهربان و نجیب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناشکیبا و نتیجه گرا	۳۴
۳۵	تأیید کننده دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل کننده دیگران	۳۵
۳۶	وابسته و متکی به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مستقل و متکی به خود	۳۶
۳۷	نیاز به احساس امنیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطمئن به خود	۳۷
۳۸	حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر احساساتی	۳۸
۳۹	فرمان بردار و متین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرتمند و تعیین کننده	۳۹
۴۰	یاری گر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خود محور	۴۰
جمع												جمع

شناخت شخصیت:

شماره نام	شخصیت درونگرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شخصیت برون گرا	شماره نام
۱	مردم گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	A-مردم آمیزی	۱
۲	تفکر عینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	B-تفکر انتزاعی	۲
۳	بی ثباتی هیجانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	C-ثبات هیجانی	۳
۴	سلطه پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	E-سلطه گر	۴
۵	دلمرده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	F-سرزنده	۵
۶	خلق نارس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	G-خلق پایدار	۶
۷	ترسو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	H-جسور	۷
۸	کله شق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	I-احساس	۸
۹	زودباور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	L-شکاک و بدگمان	۹
۱۰	تقلیدکننده و دنباله رو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	M-خلاق	۱۰
۱۱	تودار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	N-رک گو	۱۱
۱۲	ناایمن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	O-ایمن	۱۲
۱۳	محافظه کار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q1-نواندیش	۱۳
۱۴	متکی به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q2-خودکفا (متکی به خود)	۱۴
۱۵	کج خلق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q3-کمال گرا	۱۵
۱۶	آرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q4-مضطرب (پر تنش)	۱۶
جمع												جمع

ردیف	علامت	برون گرا	شرح	درون گرا	شرح
۱	A	مردم آمیز	گرم، خونگرم و اجتماعی، مهربان، بردبار، علاقمند به خدمت، دوستدار مردم،	مردم گریزی	سرد، خوددار، بی علاقه به مردم، بی احساس، گوشه گیر، دیرجوش، خشک، کم رو، پنهان کار، تحقیرکننده، حریص، خرده گیر، اهل مخالفت، بی انعطاف، بد گمان و خشن.
۲	B	تفکر انتزاعی	دقت عمل، پشتکار و جدیت، در سازش با موقعیت های زندگی موفق تر، و در روابط خویش با دیگران ثابت قدم، مسرور اعتماد، دوستان بیشتر،	تفکر عینی	کمبود پشتکار، فقدان انطباق شخصی و عدم احساس مسئولیت، فقدان ابتکار، تلقین پذیری و فقدان توانایی پیش بینی، لایقیدی و بی توافقی
۳	C	ثبات هیجانی	پایداری هیجانی، رشدیافتگی، واقع نگر، آرام،	بی ثباتی هیجانی	تحت تأثیر احساسات، ناپایداری هیجانی، بی ثباتی در برابر ناکامی
۴	E	سلطه گر	دارای اعتماد به نفس، پرخاشگر، سرسخت و نافرمان، جاه طلب، مستبد	سلطه پذیر	مطمع، ملایم، تبعیت جو، سازشکار، مهربان و با ملاحظت
۵	F	سرزنده	پرشور، تلاشگر، پانشاط، پر حرف، پر جنب و جوش، بی اعتنا	دلمرده	دوراندیش، خویشتن دار، جدی، کم حرف، متین
۶	G	خلق پایدار	پایندگانون، مصمم و پایدار، پایبند اخلاق و جدی، باوجدان	خلق نارس	ناپایبند به قوانین، بی قید، مصلحت گرا
۷	H	جسور	متهور، مخاطره طلب، جسور، سرشار از هیجان، میل به پرسه زنی و انتقاد به دوستان کم حرف تر،	ترسو	کمرور، ترسو، مرده، محتاط، حساس در برابر تهدید
۸	I	حساس	نرمخو، آرمان گرا، حساسیت هیجانی، دارای تفکر منطقی، شهودی و با فرهنگ	کله شق	یگدنده، به خود متکی، خشن و واقع گرا
۹	L	شکاک	بدگمان، شکاک و دارای افکار پارانویایی	زودباور	اعتمادکننده، سازش پذیر، به راحتی می توان با او کنار آمد.
۱۰	M	خیال پرداز	تخیلی، هواپرست، در خودفرورفته و بی دست و پا، بیچسبندگی در افکار خویشتن و عدم تمایل به تغییر عقاید، در پاسخ بی رحم، عدم احساس مسئولیت	مقلد و دنباله رو	عملگرا، منضبط، ثابت قدم، علاقه مندی به امور عملی، واجد دقت عمل، کار آمد، فردی منطقی و مستقل با واقع نگری قراردادی.
۱۱	N	رک گو	بی تکلف، بدون تعارف، باز، اصیل، ساده لوح، افسردگی کم مهارت و فاقد ذوق معین، واجد علاقمندی به دیگران، آسانگیر، سادگی بی ظرافت (در روابط)	تودار	زیرک، سیاست مدار، حسابگر، دارای آگاهی اجتماعی، مؤدب و موقر، حفظ حریم خصوصی، سخت گیر، سرد و عقلی نگر، ظرافت کاری (در روابط)
۱۲	O	اطمینان به خود	به خود متکی، آزادی از احساس گناه، آسوده و غیر حساس، احساس آرامشی و امنیت، اعتماد توام با آرامش	مستعد احساس گناه	بیانگ، خودسرنش کننده، مستعد احساس گناه، نگران، عدم احساس امنیت، بی اعتمادی اضطراب آمیز (دلهره)
۱۳	Q1	بنیادگرایی	تجربه گرا، آزاد اندیش، انتقادگر، نواندیش	محافظه کاری	پذیرای عقاید سنتی و فرار دادی
۱۴	Q2	خودکفا	خودبسنده، مبتکر و گاردان، دارای اعتماد به نفس	متکی	جمع گرا، وابسته به گروه، تقلیدکننده و تبعیت جو
۱۵	Q3	کمال گرا	مسلط بر خود، دارای خودبنداره بالا، دارای نظم و ترتیب اجتماعی و وسواس	کج خلق	در تعارض با خود، بی نظم و ترتیب، بی توجه به مقررات اجتماعی
۱۶	Q4	مضطرب (پر تنش)	تنیده، برانگیختگی بالا، درمانده و ناتوان، فعالیت بیش از حد	آرام	آرامسده، بی دغدغه، آرام و خوددار، برانگیختگی کم و امیدوار

شناخت تله های زندگی و روش پیشگیری و درمان آن

نام ۶/۱۰	طرحواره های زندگی منفی												طرحواره های زندگی مثبت	نام ۶/۱۰
۱	احساس رهاشدگی و تنهایی (خواهش می کنم مرا تنها نگذار)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			احساس توجه و محبت از سوی خانواده	۱
۲	بی اعتمادی و بد رفتاری (نمی توانم به کسی اعتماد کنم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خوش رفتاری و اعتمادسازی	۲
۳	محرومیت های هیجانی (هیچکس مرا دوست ندارد.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			محبت و مودت (ابراز محبت)	۳
۴	محرومیت های اجتماعی (وصله ناچور هر جمعی هستم.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			صله رحم و درک اجتماعی	۴
۵	وابستگی (به تنهایی موفق نمی شوم.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			استقلال (تقسیم وظایف)	۵
۶	آسیب پذیری (حادثه در کمین است.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			توکل (خدا باوری)	۶
۷	نقص و شرم (من بی ارزشم.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			رضایت، تسلیم، علم و قدرت	۷
۸	شکست (احساس شکست می کنم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			کار، تلاش و نظم	۸
۹	اطاعت (مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			اطاعت از خدا، رسول و ولی امر و مهارت جراأت مندی	۹
۱۰	معیارهای سخت گیرانه (پُر توقع)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			عمل به تکلیف	۱۰
۱۱	استحقاق (من باید به تمام خواسته هایم برسم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			تقوا و تدبیر	۱۱
جمع														جمع

شناخت روحیات فردی و شخصی

کام ۱/۷	روحیات فردی و شخصی منفی										روحیات فردی و شخصی مثبت	کام ۱/۷
۱	X-افشاگری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راز داری	۱
۲	Y-مطلوبیت(خودبزرگ بینی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت استعداد، علاقه و هدف	۲
۳	Z-بدنمایی(خودکم بینی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نقاط ضعف	۳
۴	۱-اسکیزوئید:منزوی سردو غیراجتماعی، احساس پوچی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی و رفاقت و حمایت دیگران	۴
۵	۲A-دوری گزین، اجتنابی: ترس از انتقاد و تمسخر دیگران،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباط عاطفی با دیگران	۵
۶	۲B-افسرده ساز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشاط و سرزندگی	۶
۷	۳-وابسته: تیپ منفعل وابسته/متکی به دیگران در حمایت، ایمنی و راهنمایی،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت جرأت مندی	۷
۸	۴-نمایشی: ترس پنهان از خودمختاری و استقلال	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودمختار و مستقل	۸
۹	۵-خودشیفته: از خودراضی متکبر و مغرور، خودمحور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توفیق بندگی خدا	۹
۱۰	۶A-ضد اجتماعی: دروغگویی، دورویی، استثمارگر، قانونگریز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وجدان اخلاقی و اجتماعی	۱۰
۱۱	۶B-دیگر آزاری: آزارگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابراز محبت به دیگران	۱۱
۱۲	۷-وسواسی جبری فکری: کمالگرا و منظم، بی حوصله، خشکی و تعصب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع گرا، با صبر و حوصله و انعطاف پذیر	۱۲
۱۳	۸A-منفی گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرا	۱۳
۱۴	۸B-خود آزاری: خودناکام ساز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حمایت کننده اجتماعی	۱۴
۱۵	S-اسکیزوئیدی: انزوا، رفتارهای وابسته، کمرویی، ملایم، باعاطفه،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین بندگی خدا	۱۵
۱۶	C-مرزی: خلق بی ثبات و متزلزل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تصمیم گیری	۱۶
۱۷	P-پارانویید: سوءظن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتمادسازی با دلیل و برهان	۱۷
۱۸	A-اختلال اضطراب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای عزت نفس	۱۸
۱۹	H-شبه جسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریشه یابی مشکلات	۱۹
۲۰	N-دوقطبی: اختلال مانیک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقعیت گرا	۲۰
۲۱	D-افسرده خوبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن خلق	۲۱
۲۲	B-نشانه های وابستگی به الکل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم مصرف	۲۲
۲۳	T-وابستگی به مواد(دارو)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم مصرف	۲۳
۲۴	R-استرس پس از ضربه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم	۲۴
۲۵	SS-اختلال تفکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بررسی تفکرات	۲۵
۲۶	CC-افسردگی اساسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روحیه توکل	۲۶
۲۷	PP-اختلال هذیانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش و کوشش	۲۷
جمع												جمع

ردیف	علامت	شرح
۱	X	نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم چطور با من رفتار شود.
۲	Y	کوشیده است خود را خوب، سخاوتمند و دارای اعتماد به نفس جلوه دهد و نشان دهد که برای منابع قدرت احترام قابل می شود و به مقررات اجتماعی اهمیت می دهد.
۳	Z	فرد کوشیده است خود را در پرسش نامه بد جلوه دهد. آنها عزت نفس پایینی دارند و بدبین هستند. با کوچکترین تحریک خشمگین می شوند و یا به گریه می افتند. این احساس را دارند که دوست داشتنی نیستند و یا دیگران از آنها خوششان می آید. احساس تنش و ناراحت بودن از دیگران، یا احساسی گناه یا افسردگی، گرایش به آزار رساندن به دیگران در آنها دیده می شود.
۴	۱	فعالیت های انفرادی، عدم لذت از زندگی، بی تفاوتی، سردی هیجانی
۵	۲A	اجتناب از فعالیت های شغلی، ترس از انتقاد، عدم میل به معاشرت، ترس از تحقیر و شرمساری، ترس از شرمندگی، احساس بی کفایتی،
۶	۲B	تیپ منفعل منزوی / احساس ناتوانی قابل توجه در کسب مجدد لذت
۷	۳	وابستگی به دیگران، ناتوانی در ابراز مخالفت، گرایش به کسب محبت دیگران، اشکال در آغاز کردن بر نامه ها
۸	۴	کانون توجه، رفتار نامتناسب اغواگرانه، تظاهرات هیجانی سطحی، ظاهر جسمی برای جلب توجه، بیش از اندازه احساساتی، ابراز هیجانات متأثرگونه، تلقین پذیر
۹	۵	احساس خود بزرگ بینی مبنی بر مهم و استثنایی بودن، خیالپردازی موفقیت، قدرت و زیبایی، نیاز به تحسین مفرط، فقدان حس همدلی، سبک میان فردی استثمار گرانه، حسادت، غرور و تکبر، دید ابزاری به دیگران
۱۰	۶A	ناهنجارهای اجتماعی، فریبکاری، دروغگویی مکرر، تکانشی بودن، تحریک پذیری، پرخاشگری، بی پروایی، بی ملاحظه، مسئولیت ناپذیری، عدم پشیمانی
۱۱	۶B	تیپ فعال ناموفق / پرخاشگر / قدرت طلب / تضییع حقوق دیگران
۱۲	۷	اشتغال ذهنی به جزئیات، کمال طلبی، علاقه مندی مفرط به کار و کار آیی، بیش از حد جدی، دقیق و انعطاف ناپذیر، خست
۱۳	۸A	تیپ فعال دوسوگرا / اختلال منفعل پرخاشگر / دودل / نزاعهای درونی / خشم و لجبازی / دوره هایی از گناه و شرمساری
۱۴	۸B	تیپ منفعل ناراضی / تملق و چاپلوسی / پاچه خواری / خوداینارگری / مورد استثمار / نقل ناراحتی ها و شرمساریها / اجازه بهره کشی به دیگران
۱۵	S	باورهای عجیب، تجربه های نامعمول، ادراکی، پندار و گفتار عجیب، حالت عاطفی نابجا، نداشتن دوستان، رفتار یا حالت ظاهری عجیب،
۱۶	C	روابط بین فردی ناپایدار و پرنش، اختلال هویت، رفتار ننگانه ای، رفتار خودکشی مکرر، تهدیدها یا رفتارهای آسیب رسان، ناپایداری عاطفی، احساس مزمن پوچی، خشم شدید، عقاید پارانوئید گذرا
۱۷	P	ظن بدون دلیل، عدم اعتماد، معانی پنهان تهدیدکننده از حوادث، کینه ورزی دائم، بی اعتنائی و اهانت، واکنش خشمگینانه، شک های مکرر و بی اساس
۱۸	A	تنش عصبی / گریه / دودلی / نگرانی و شکایتهای بدنی
۱۹	H	نگرانی و شکایتهای بدنی نامعلوم / گریه / تردید و دودلی / خستگی
۲۰	N	اختلال مانیک / پرش افکار / انرژی زیاد / تکانشی بودن / عزت نفس کاذب / احساس بزرگ منشی / فعالیت زیاد
۲۱	D	افسردگی بیش از دو سال / انجام کارهای روزمره بی احساس / احساس دلسردی / فقدان انرژی / دوره های گریه / زاری / شناختهای تنفر آمیز / احساس گناه
۲۲	B	باده نوشی / تکانشی بودن / دلیل تراشی / عدم رعایت هنجارهای اجتماعی / خودخواهی / پرخاشگری به اعضای خانواده
۲۳	T	سابقه مصرف مواد / گسستگی روابط بین فردی / مشکلات قانونی / عدم پیروی از هنجارهای اجتماعی / رفتارهای غیر همدلانه / شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت / دلیل تراشی
۲۴	PT	خاطرات دردناک / وحشت های شبانه / گزارشهایی از ترور / فلش بکها
۲۵	SS	ایده های نفوذ / توهم ها / هذیانها / افکار ناخواسته / گوشه گیر / عاطفه نامناسب / گیج / از هم گسیخته /
۲۶	CC	افکار خودکشی / علایم شناختی و نباتی افسردگی / ناتوانی در عملکرد / احساس یأس و ناامیدی / عدم احساس لذت
۲۷	PP	هذیان بزرگ منشی / گزند و آسیب / گوش بزنگی بیش از حد / حالت تخاصم / نگرانی بدبینانه /

الف) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع دموی بیشتر است.

نام ۱۰/۸	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج دموی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات غالب پس از اصلاح مزاج دموی (اعتدال، عقل، سلامتی)	نام ۱۰/۸
۱	خودستایی، گردن کشی، فخر نمودن (تطاول)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خضوع (شکستگی درونی) تواضع	۱
۲	ریا، غل و غش داشتن (شوب)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاص (نیت خالص فقط برای رضای خدا و انجام عمل بر مبنای احکام الهی)	۲
۳	بر ملا کردن (افشاء) + تبرج (عرضه کردن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پوشیده نگاه داشتن و پوشاندن عیب (کتمان و اغماضی)	۳
۴	شکم پرستی و پر خوری (افطار)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صوم (نگاه داشتن و به اندازه خوردن)	۴
۵	شکست میثاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وفای به عهد	۵
۶	عدم اهمیت به نطافت (قدر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی (نظافت)	۶
۷	اصرار بر گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و بازگشت واقعی	۷
۸	افراط در بی باکی (تهور)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاعت (شهامت در مقابل ظلم و صفات منفی)	۸
۹	فریفته و غافل شدن (اغترار)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متوجه گردیدن (استغفار)	۹
۱۰	جور (ستم) و زورگویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدل (عدالت در رفتار و برخورد)	۱۰
۱۱	پرده دری و رسوا نمودن (تهمت و هتک حرمت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاک نگه داشتن (عفت)	۱۱
۱۲	اشتها و میل و شهوت زیاد داشتن (رغبه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رضایت به حداقل و تأدیب نفس (زهد)	۱۲
۱۳	سخن بیهوده (هذر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت (صمت)	۱۳
۱۴	انتقام گرفتن (انتقام)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گذشت (صفح)	۱۴
۱۵	سخت گرفتن (صعوبه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گرفتن (سهوله)	۱۵
۱۶	علاقمند به استهزاء دیگران و مسخره کردن (سخریه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مزاج (ادخال السرور)	۱۶
۱۷	از حد گذراندن (عدوان)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانہ روی و عدل (قصد)	۱۷
۱۸	پوشاندن حق (کفر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان و کفر به باطل (حق طلبی)	۱۸
۱۹	راحت دروغ گفتن (دروغ پردازی پیچیده که فرد تصور نمی کند فرد دروغ میگوید، بلوف گویی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صداقت	۱۹
۲۰	غلو و زیاده گویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع گرا و حقیقت گرا	۲۰
جمع												جمع

ب) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع صفاوی بیشتر است.

کام ۹/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج صفاوی										صفات غالب پس از اصلاح مزاج صفاوی (اعتدال، عقل، سلامتی)	کام ۹/۱۰
۱	تمایل به سخت گیری و اشکال تراشی در انجام روند کارها برای دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل گر و خدوم	۱
۲	تحمل نکردن مجازات (مکاشفه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحمل کردن (مدارات)	۲
۳	آزردن و نافرمانی کردن (عقوق)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان و نیکی به پدر و مادر	۳
۴	کبر و غرور، قبول نداشتن دیگران و عجب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تواضع و فروتنی، قبول داشتن دیگران (کوچک نفسی)	۴
۵	برافروختگی، تمایل به سمت روانپریشی (حمیه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انصاف و حق دادن به دیگران (آرام بودن)	۵
۶	سبکسری و توهین به دیگران (غضب)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنگینی و طمانینه، مهربانی و عفو	۶
۷	فسق و فجور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عفت و تقوی	۷
۸	برافروختگی، بدبختی (سخت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رضا (رضایت)	۸
۹	عجله و هول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حلم (صبر با قدرت و آگاهی)	۹
۱۰	استکبار (بزرگی نمودن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استسلام (تسلیم)	۱۰
۱۱	دشمنی (عداوه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی (موده)	۱۱
۱۲	وقاحت، بی حیایی (خلع)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیاء و شرم	۱۲
۱۳	جدال (مراء)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برهان (استدلال)	۱۳
۱۴	بدبختی (شقاوت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوشبختی (سعادت)	۱۴
۱۵	وسواس (عدم علاقه مندی به فاش شدن عیوب و رازهایش و عدم خودسازی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علاقه مند به خودسازی و محاسبه نفس	۱۵
۱۶	حسادت و خسیس بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غبطه، سخاوت، مقتصد	۱۶
جمع												جمع

ج) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع سوداوی بیشتر است.

کام/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج سوداوی										صفات غالب پس از اصلاح مزاج سوداوی (اعتدال، عقل، سلامتی)	کام/۱۰
۱	بریدن از اقوام و انزوا (قطیعه)، جمع گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم (تعطف)، علاقه به اجتماع	۱
۲	جلوگیری از خیر و کارهای خیر (منع)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر رساندن (مواسات)	۲
۳	دروغگویی (کذب) همراه ترس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صدق و راستی	۳
۴	عدول از اصول انسانی، کوتاهی در رعایت امانت و تعهدات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگهداری کردن، امانت، اصولی حرکت کردن	۴
۵	انکار و نشناختن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معرفت و شناخت	۵
۶	افراط در بدی و یا خوبی به دیگران (کینه و عشق افراطی، عاشق دیوانه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال، تقوا، گذشت، واقع گرایی	۶
۷	مکر و حیله (مماکره)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درستی و صداقت (سلام الغیبه)	۷
۸	افراط و تفریط در انجام گناهان اخلاقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال بر اساس حکمت (حقیقت عمل بر اساس عقل و شرع)	۸
۹	حزن (غم و غصه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرح و شادی و کسب ایمان	۹
۱۰	تنگ چشمی، خساست (بخل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بخشندگی و سخا	۱۰
۱۱	اهانت، تمایل به بدخلقی، کم تحملی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش خوئی، نرمی (لیفه)	۱۱
۱۲	زمینه برخورد های دوگانه را دارد. (بخصوص اگر طبع دوش گرم باشد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یک رنگ و یک رویی (تساوی السر والعین)	۱۲
۱۳	سوء ظن (بدبینی، ناراضی بودن و عدم اعتماد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع بینی، اعتماد	۱۳
۱۴	ترس (واقعی و مجازی)، جبن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاعت	۱۴
۱۵	یاس از کمی عمل، نا امیدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امیدواری و رجاء، ایمان به خدا	۱۵
۱۶	عدم سازگاری (خرق)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدارا کردن (رفق)	۱۶
۱۷	آه و ناله (جزع)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صبر و تحمل	۱۷
۱۸	دوست نداشتن تعریفها (بغض مدح)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حب مدح (کراهه الذم، علاقه به تعریف در حد واقعی)	۱۸
۱۹	ملامت کردن (شماتت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه نشان دادن (هدایت)	۱۹
۲۰	درازی آرزوها (طول الامل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	داشتن هدف (قصر الامل)	۲۰
۲۱	خراب نمودن (افساد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اصلاح (درست کردن)	۲۱
جمع												جمع

(د) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع بلغمی بیشتر است.

کام ۱۱/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج بلغمی											صفات غالب پس از اصلاح مزاج بلغمی (اعتدال، عقل، سلامتی)	کام ۱۱/۱۰
۱	سستی، بی حالی و سهل انکاری در انجام عبادات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقویت بنیه روحی و جسمی و مقید شدن به انجام عبادات (مشارطه، مراقبه، محاسبه)	۱	
۲	ترسو بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهامت (جرات داشتن)	۲	
۳	بی قیدی و بی خیالی، تخیلی بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردانگی (غیرت)، جهاد (تلاش و مبارزه)	۳	
۴	افسردگی و بی حالی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشاط، طراوت و شادابی	۴	
۵	سفاقت، کودنی و کوته بینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فهم و درک نمودن، حکمت	۵	
۶	حرص (شهوت داشته ها)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل (اعتماد به ماوراء)	۶	
۷	عیبجویی (تجسس)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر خواهی، پند دادن	۷	
۸	جهل و نادانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و دانایی	۸	
۹	فقر و ناداری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت، دارایی (غنی)	۹	
۱۰	فراموشی (نسیان النفس)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگهداری محفوظات (حفظ)	۱۰	
۱۱	کراهت، دشمنی درونی (بغض)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوست داشتن (حب)	۱۱	
۱۲	پایین بودن اعتماد به نفس (احساس حقارت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد به نفس، عزت نفس	۱۲	
۱۳	افتراء (تهمت و بهتان) غیبت و دروغ گفتن (بیشتر دروغ تخیلی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صداقت و راستی، تقوا	۱۳	
۱۴	مهربانی بیش از حد، ساده انکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال در محبت و فریب نخوردن در محبت کاذب دیگران	۱۴	
۱۵	ضایع کردن وقت و فرصت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استفاده و غنیمت شمردن (اعتنام)	۱۵	
۱۶	تنفر و کدورت طولانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عفو و گذشت	۱۶	
جمع												جمع	

گام ۱۱: تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید و سرزنش

۱. خیر خواهی با ساده سازی تکالیف
۲. اولویت بندی مشکلات (تبدیل تهدیدها به فرصتها)
۳. آینده نگری (عدم سرزنش به خاطر خطاهای گذشته)

تهدید (Threat) (تهدید)

تهدید. [تَ] (ع م ص) بیم کردن. (تاج المصادر بیهقی) (د ه ا ر) . تهدد. (اقرب الموارد) . وعید کردن. (زوزنی) . ترسانیدن. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (غیاث اللغات) . نیک ترسانیدن. (آنندراج) . بیم کردن. بیم دادن. ترسانیدن. (یادداشت بخط مرحوم دهخدا) . || در پی یکدیگر گذاشتن گوسپندان را. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) . || (ا) تخویف و ترهیب و ترس دادگی و ترسانیدن. (ناظم الاطباء) . با لفظ کردن و دادن و شنیدن مستعمل.^{۲۹۸} ترسانیدن، بیم دادن، عقوبت دادن ۱ - (مصدر) ترسانیدن بیم دادن بیم کردن ۲ - (اسم) بیم . جمع : تهدیدات.^{۲۹۹} (تَ) [ع.] (م ص م) . ترسانیدن ، بیم دادن ترساندن ، بیم دادن ، بیم عقوبت دادن...^{۳۰۰} کنش یا رویدادی که ممکن است امنیت برنامه ها و داده های رایانه را به خطر بیندازد.^{۳۰۱}

تهدید به معنی ترسانیدن کسی به وعده انجام دادن کاری علیه او یا متعلقاتش است.^{۳۰۲}

تهدید در قرآن

تهدید، به معنای ترسانیدن و به لرزه درآوردن با وعید است. فرق آن با انذار این است که در انذار، اخبار و ابلاغ همراه با بیم و ترسانیدن است؛ افزون بر آن در انذار، ترسانیدن از چیزی است که فرصت برای پرهیز و احتراز از آن وجود دارد، ولی تهدید اعم است.

تهدید در قرآن با واژه های «تربص»، «مرصاد»، «وعید» و جمله هایی همانند «لئن لم تنته لارجمنک»، «ویل لکل افاک»، «لاقعدن لهم صراطک»، «فبشرهم بعذاب الیم» و «لهم سوء الدار» آمده است.

تهدید بیان نیت شخصی است که قصد دارد به دیگری زیان یا آسیب برساند. تهدید از نظر حقوقی در ارتباط با اجبار یا اکراه می باشد. همچنین تهدید در رفتار حیوانات زیاد دیده می شود. به خصوص به شکل آیینی و به منظور پرهیز از خشونت فیزیکی که هر لحظه ممکن است منجر به جراحی یا کشته شدن هر یک از طرفین درگیر شود. از لحاظ قانونی برخی از انواع معمول تهدیدها که ممنوع است شامل تهدیدهایی می شود که به منظور بدست آوردن امتیاز مالی اعمال می شود یا برای مجبور کردن دیگران به انجام کاری برخلاف میل شان، اعمال می شود. در ایالات متحده تهدید به استفاده

^{۲۹۸} لغت نامه دهخدا

^{۲۹۹} فرهنگ فارسی

^{۳۰۰} فرهنگ عمید

^{۳۰۱} فرهنگستان زبان و ادب

^{۳۰۲} دانشنامه اسلامی

از سلاح مرگبار یا تهدید به آسیب رساندن به دیگران یا از بین بردن دارایی های دیگران یا تهدید به آبروریزی جرم تلقی می شود.^{۳۰۳}

(سرزنش) (Blame) (لوم)

سرزنش [سَ زَن] (امص مرکب) نکوهش و ملامت (آنندراج). توبیخ. سرکوفت. سرکوفت. بیغاره. نکوهش: نه بیغاره دیدند بر بدکنش نه درویش را ایچ سوسرزنش.^{۳۰۴} سرزنش سخن توبیخ آمیز گفتن به کسی و بازخواست کردن او در برابر لغزشی است که از او سر زده است. سرزنش از الفاظی است که در فقه کاربرد دارد. سرزنش که در زبان عربی از آن به ملامت، تعییر، عذل و مذمت تعبیر میشود. در لغت به معنای بدگویی از کسی یا چیزی^[۳۰۵] او یا گفتن بدبهای کسی یا چیزی است.^[۳۰۶]

اقسام سرزنش

سرزنش را می توان به چاقوی دولبه ای تشبیه نمود که هم دارای جنبه های مثبت است و هم دارای اثرات منفی؛ از این رو ضروری است در مرحله ی نخست، سرزنش های سازنده و بجا، از سرزنش های ویرانگر و نابجا شناخته شده و متمایز شود، تا راه استفاده صحیح از این ابزار مشخص گردد.

۱. سرزنش سازنده

۲. انتقاد به جای سرزنش

در سیره و روش معصومین (علیهم السلام) بیش از آنکه اشخاص مورد سرزنش قرار گیرند، صفت ها و شیوه های نادرستی که در شخص یا جامعه مرسوم و شایع می شد، مورد ملامت و سرزنش قرار می گرفت. برای همین در سخنان و کلمات معصومین (علیهم السلام) بسیار مشاهده می شود که روشها و رفتارهای ناپسند بدون در نظر گرفتن این که چه کسی آن را انجام می دهد، مورد نکوهش واقع شده اند. با این روش، سرزنش کننده این امر را به سرزنش شونده یا سرزنش شوندگان القاء می کند که مقصود از سرزنش، تخریب شخصیت فرد یا جامعه نیست بلکه پرهیز دادن از این صفت زشت و ناپسند یا روش نادرست است و این چنین رفتاری در هر کس باشد لایق سرزنش خواهد بود.

سرزنش نکردن در حضور دیگران

از دیگر روش های صحیح سرزنش، یادآوری کاستی ها در خفا و نهان است؛ چراکه سرزنش در حضور دیگران، چه به قصد اصلاح باشد و چه به قصد آزار، به هر ترتیب موجب مخدوش نمودن شخصیت فرد مقابل خواهد شد و این جزء آدابی است که حتی در باب نصیحت دیگران نیز بدان سفارش شده است. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

^{۳۰۳} دانشنامه عمومی

^{۳۰۴} لغت نامه دهخدا

^{۳۰۵} فراهیدی، خلیل؛ کتاب العین، ج ۲، ص ۹۹. ↑ کتاب العین، ج ۸، ص ۱۷۹. ↑ کتاب العین، ج ۸، ص ۳۴۳. ↑ المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، ص ۴۵۶. ↑ لسان العرب، ج ۱۱، ص ۴۳۷، ج ۱۲، ص ۲۲۰، ج ۱۲، ص ۵۵۷.

^{۳۰۶} معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، ج ۳، ص ۳۹۷۶.

«نصیحت گفتن به فردی در حضور مردم، کوبیدن شخصیت آن فرد است.» [۳۰۷] با این همه باید توجه داشت که گاهی رفتار غلط شخص یا گروهی موجب ترویج آن رفتار در میان سایر افراد و الگوبرداری از آن می‌شود؛ از این رو در برخی موارد سرزنش در میان دیگران و حتی سرزنش گروهی از مردم نیز، ضروری خواهد بود. [۳۰۸]

سرزنش مخرب

در حقیقت آنچه که موجب تمایز سرزنش صحیح از سرزنش مخرب است، نیت سرزنش کننده می‌باشد. در سرزنشی که مثبت است و دارای فواید فراوانی است، مقصود سرزنش کننده اصلاح رفتار شخص یا جامعه است و هیچ‌گاه قصد مخدوش کردن چهره‌ی شخص یا جامعه را ندارد. در فقه اسلامی این روش از مصداق امر به معروف و نهی از منکر به حساب می‌آید؛ اما در طرف مقابل سرزنشی زشت و ناپسند است که به قصد آزار و اذیت و تخریب چهره‌ی شخص مقابل صورت می‌پذیرد و به نوعی سرزنش کننده، خود را مبرا از چنین اعمالی می‌بیند؛ این عمل به طور معمول ناشی از خودبزرگ بینی است.

امام باقر(علیه السلام) از رسول خدا(صلی الله و علیه و آله) روایت می‌کند که آن حضرت(صلی الله و علیه و آله) فرمودند: «... مرد را همین عیب بس است که کارهای زشت دیگران را بنگرد ولی زشتی‌های خود را مشاهده نکند و یا دیگران را در کارهایی نکوهش کند در حالی که خود آن کار را انجام می‌دهد...» [۳۰۹]

البته همان گونه که بیان شد نوع عملکرد نیز در سازنده بودن سرزنش‌ها مؤثر خواهد بود. بدین ترتیب سرزنش در حضور دیگران، سرزنش عجولانه و بدون آگاهی به اشتباه یا درست بودن رفتارها، سرزنش شخصی به دلیل رفتار اشتباه دیگران، همگی از عملکردهای غلط در نوع سرزنش‌هاست. [۳۱۰]

یادآوری این نکته ضروری است که سرزنش صحیح نیز اگر به صورت مکرر و مداوم صورت پذیرد، نه تنها به بهبود رفتار منجر نخواهد شد، بلکه به عکس، موجب لجاجت در ارتکاب به کارهای زشت گذشته و نفرت از رفتارهای صحیح است. بنابراین سرزنشی مؤثر خواهد بود که همراه با تشویق‌های مناسب باشد. [۳۱۱]

وظایف سرزنش کننده

اگر کسی با سرزنش قصد اصلاح دیگری را دارد، باید به نکاتی که بیان شد، توجه داشته باشد؛ یعنی سعی کند به دور از چشم دیگران باشد، بداند که عمل فرد مقابل در نظر عقل یا شرع مردود بوده است، بداند که وی عامل این رفتار بوده است نه دیگری و سعی نماید که به او بفهماند که هدفش اصلاح رفتار است، نه تخریب شخصیت. اما اگر کسی به قصد آزار و اذیت به سرزنش دیگران اقدام

^{۳۰۷} فلسفی، محمد تقی؛ روایات تربیتی، ج ۱، ص ۱۱۳ ↑ روایات تربیتی، ج ۱، ص ۲۴۲، ج ۱، ص ۳۰۳.

^{۳۰۸} فتح البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۱۱۹، ص ۱۲۱، ص ۱۷۹، ص ۲۲۹، ص ۲۴۷.

^{۳۰۹} کافی، ج ۲، ص ۴۵۹-۴۶۰.

^{۳۱۰} آمدی، عبد الواحد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۷۹، ح ۱۱۰۰۴ ↑ فلسفی، محمد تقی؛ روایات تربیتی، ص ۱۱۴-۱۱۵.

^{۳۱۱} مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار، ج ۱۶، ص ۱۶۰.

می‌کند باید بداند که خداوند به سزای این عملش، در دنیا و آخرت او را مورد سرزنش دیگران قرار خواهد داد. [۳۱۲]

امام خمینی (ره) در این رابطه می‌فرماید: «شیخ جلیل ما، عارف کامل، شاه آبادی روحی فدا، می‌فرمودند: تعبیر به کافر نیز نکنید در قلب، شاید نور فطرتش او را هدایت کند و این تعبیر و سرزنش کار شما را منجر به سوء عاقبت کند. امر به معروف و نهی از منکر غیر از تعبیر قلبی است بلکه می‌فرمودند: کفاری که معلوم نیست با حال کفر از این عالم منتقل شدند لعن نکنید، شاید در حال رفتن هدایت شده باشند و روحانیت آنها مانع از ترقیات شما شود.» [۳۱۳]

شیوه‌ی اصلی مبارزه با این آفت، از بین بردن عامل اصلی آن یعنی غرور و خودپسندی و خودبزرگ بینی است. این صفت زشت و ناپسند نه تنها عامل سرزنش‌های زشت و زننده است بلکه می‌توان گفت عامل تمامی رفتارهای زشت و ناپسند در انسانهاست.

وظایف سرزنش شونده

پندیرش

کسی که دیگری را سرزنش می‌کند از سه حال خارج نیست:

۱. در گفتارش راستگوست و قصدش دلسوزی و خیرخواهی است؛
۲. راستگوست ولی قصد آزار دارد؛
۳. دروغگوست.

در صورت اول سرزنش شونده باید ممنون و سپاسگزار چنین شخصی باشد؛ زیرا ایرادات و عیوبی را که ممکن است از آنها غفلت شود، یادآوری می‌کند و حتی گاهی ممکن است که رفتار ناپسندی در نزد برخی نیکو دانسته شود، که با سرزنش سازنده، این آگاهی به فرد سرزنش شونده داده می‌شود که در نگاه خویش تجدید نظر نماید. ایوب بن نوح می‌گوید: امام علی النقی (علیه السلام) به بعضی از دوستان ما نوشت: «فلانی را عتاب کن و به او بگو: وقتی که خدا برای بنده‌ای خیر و خوبی می‌خواهد، اگر او مورد عتاب قرار گیرد وی عتاب را می‌پذیرد و متنبه می‌گردد.» [۳۱۴]

در صورت دوم نیز، اگرچه فرد مقابل به قصد آزار و اذیت شروع به سرزنش می‌نماید، اما چون در گفتارش صادق است، باید که سخنانش را پذیرفت و از آن استفاده‌ی لازم را نیز نمود. نکوهش‌گر نیز با نیت بدی که دارد، دین خود را تباه نموده است. بنابراین سرزنش شونده نباید از خیری که به او می‌رسد و شری که دشمنش گرفتار آن می‌گردد، ناراحت و دلگیر باشد.

اما اگر نکوهش کننده به دروغ رفتاری را به کسی نسبت داده و با این تهمت شروع به سرزنش می‌نماید، در این حال بهتر است کسی که سرزنش می‌شود، به جای آماده نمودن خود برای ملامت و نکوهش این شخص، به دو نکته بیاندیشد و ذهن خود را درگیر مقابله با او ننماید و از این راه به آرامشی روانی دست پیدا نموده و استفاده‌ی لازم را از این وضعیت ببرد:

^{۳۱۲} کلینی، یعقوب؛ اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج ۴، ص ۵۸، باب سرزنش.

^{۳۱۳} امام خمینی، روح الله؛ شرح چهل حدیث، ص ۶۷.

^{۳۱۴} شیخ حرعاملی، محمد؛ آداب معاشرت از دیدگاه معصومان (ع) (ترجمه ابواب العشرة از کتاب حج وسائل الشیعه)، ترجمه محمد علی فارابی یعسوب عباسی علی کمر، ص ۲۶.

۱. اگر چنین عیبی در او نیست، عیبهای فراوان دیگری در او وجود دارد که خداوند آنها را از اینگونه اشخاص پنهان نموده است و باید شکرگزار خدا باشد که آنها را آگاه به این عیبها و ایرادات ننمود و شر چنین افرادی را با تهمتی که بعدها، برای دیگران نیز دروغ بودن آن آشکار می‌شود، دفع نمود.
۲. در آخرت به سزای این تهمت از پاداش خوبی‌هایی که تهمت زننده داشته به کسی که به دروغ مورد اتهام واقع شده است داده می‌شود و اگر حسناتی ندارد از آلودگی‌های سرزنش شونده پاک شده و در نامه اعمال تهمت زننده نوشته می‌شود؛ در این صورت چرا باید از کسی دلگیر شد که نامه‌ی اعمال را پاک و مملو از خوبیها میکند؟ [۳۱۵]

پیشگیری

اگر کسی بسیار مورد سرزنش قرار می‌گیرد و تاب و توان پذیرش سرزنش‌ها را ندارد، برای اینکه خود را از این مسیر نجات دهد، باید از کارها و اعمالی که موجبات سرزنش دیگران را فراهم می‌آورد، فاصله گیرد. در روایتی آمده است که خساست و دروغگویی دست‌آویزی برای سرزنش دیگران است. [۳۱۶]

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرماید: رسول خدا (صلی الله و علیه و آله) به من فرمود: «یا علی! هشت نفرند که اگر مورد اهانت واقع شوند، کسی را جز خود سرزنش نکنند:

۱. آنکه ناخوانده به مهمانی رود؛
 ۲. کسی که به صاحب خانه فرمان دهد؛
 ۳. کسی که از دشمنانش درخواست خیر و خوبی کند؛
 ۴. کسی که از افراد پست خواهان بخششی باشد؛
 ۵. کسی که میان دو نفری که در حال رازگویی به یکدیگر هستند داخل شود در حالیکه آنها قصد باخبر کردن او به اسرارشان را ندارند؛
 ۶. کسی که شأن پادشاه و سلطان را سبک شمارد؛
 ۷. کسی که در مجلسی بنشیند که اهل آن نیست؛
 ۸. آن کس که سخنی به کسی گوید که از او نمی‌شنود.» [۳۱۷]
- اگر در این موارد تأمل شود، جملگی از آداب اجتماعی و دستورات عقلی و عرفی است؛ یعنی اگر کسی مراعات آداب اجتماعی را ننماید و یا دستورات عقلی را ملاحظه نکند، در معرض سرزنشها و اهانت‌های دیگران قرار دارد.

متأثر نشدن

با مراعات نکات گذشته باز هم نمی‌شود فردی را پیدا نمود که مورد سرزنش دیگران واقع نشود؛ زیرا در دنیا نمی‌توان هیچ عملی را نام برد که به مذاق همه‌ی انسانها خوش آید؛ از این رو انسان هرگونه که رفتار نماید، در نظر عده‌ای آن عمل سزاوار نکوهش و سرزنش خواهد بود. لقمان حکیم به

^{۳۱۵} ر.ک: فیض کاشانی، ملاحسن؛ راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، ترجمه سید محمد صادق عارف، ج ۶، ص ۱۹۱-۱۹۳.

^{۳۱۶} ابن شعبه حرانی، پیشین، ص ۸۳.

^{۳۱۷} شیخ صدوق، محمد؛ الخصال، ص ۴۱۰.

فرزندش سفارش می‌کرد که: «به ستایشهای دیگران دلخوش نباش و از سرزنش آنها نیز غمگین مشو؛ چون جلب رضایت مردم به تمام معنا امکان ندارد». در روایت است که حضرت موسی (علیه السلام) به خداوند متعال عرض کرد: «خداوند! زبان اعتراض مردم را از من برطرف کن که اینها مرا مذمت و نکوهش می‌کنند... چنین گفته شده که خداوند به حضرت موسی (علیه السلام) وحی کرد که ای موسی (علیه السلام) این کار را برای خود نیز ننموده‌ام، آیا انتظار داری که در حق تو انجام دهم؟ موسی (علیه السلام) عرض کرد: خوشنودم که به تو تاسی داشته باشم.» [۳۱۸]

اگر پذیرفته شد که در این دنیا برای هیچکس گریزی از سرزنش عده‌ای نیست، در این صورت انسان باید تنها به دستورات عقل و شرع عمل نموده و از ملامت ملامت کنندگان در این راه هراسی به خود راه ندهد. خداوند متعال در توصیف مردمی که دوستشان دارد، می‌فرماید:

«آنها در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش هیچ ملامتگری هراسی ندارند.» [۳۱۹]

یکی از راههای مؤثر در ناراحت نشدن از سرزنش دیگران، بریدن طمع از آنان است. اگر کسی چشم طمع به مال یا مقامی که از سوی دیگران به وی خواهد رسید، نداشته باشد، سرزنش چنین شخصی در او بی‌تأثیر خواهد بود. [۳۲۰]

احکام سرزنش

سرزنش کردن مؤمن بر اشتباهی که از او سرزده حرام است. [۳۲۱] در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است: «کسی که مؤمنی را بر گناهی سرزنش کند، نمیرد تا آنکه خود مرتکب آن گناه شود.» [۳۲۲]

تسهیل (Facilitation) (تسهیل)

تسهیل. [ت] (ع مص) آسان گردانیدن. (تاج المصادر بیهقی) (دهار). نرم و آسان گردانیدن. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (از متن اللغه) (از اقرب الموارد) (از المنجد). آسان کردن. (زوزنی) (غیاث اللغات) (آنندراج). || آسان ساختن موضع را: سهل الموضع؛ جعله سهلاً. (از اقرب الموارد) (از المنجد). || تسهیل نزد علماء صرف و تجوید، آن است که همزه را بین آهنگ خود و بین حرف حرکت خود قرائت کنند یعنی همزه را بین همزه و واو اگر همزه مضموم باشد، و بین همزه و الف اگر همزه مفتوح باشد، و بین همزه و یا، اگر همزه مکسور باشد، قرائت کنند این نوع همزه را همزه بین بین نامند و برخی گفته اند: بین دو نوع است نوع دوم آن اینکه همزه بین آهنگ خود و بین حرف حرکت ماقبل خود قرائت شود. و در جاربردی گوید: همزه بین بین نزد کوفیان ساکن و نزد ما متحرک باشد. ولی حرکتی سست و ضعیف که بسوی سکون متمایل باشد. و ازینرو: لاتقع الاحیث یجوز وقوع الساکن غالباً. و لاتقع فی اول الکلام. || از کشاف اصطلاحات الفنون. || به اصطلاح اهل معما، یکی از اعمال تعمیه است که انواع آن چهار است: انتقاد و تحلیل و ترکیب و تبدیل.

۳۱۸ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۶۱.

۳۱۹ مائده/سوره ۵، آیه ۵۴.

۳۲۰ راه روشن، ص ۱۹۳-۱۹۴.

۳۲۱ مجمع الفائدة، ج ۱۲، ص ۳۵۳. و کتاب المکاسب ج ۱، ص ۲۲۸.

۳۲۲ وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۲۷۷.

انتقاد، اشارت کردن است به بعض حروف چنانچه حرف اول را سر و رخ و لب و تاج و حرف وسط را میان و دل و کمر و حرف آخر را پا و دامن و غیره گفتن. چنانکه برای اسم شمس در این مصرع، مصرع اول شام و میان چمن و دامن نرگس.

و تحلیل آنکه لفظ مفرد را دو پاره کرده عمل نمایند یعنی لفظی را که به اعتبار معنی شعری مفرد باشد، به اعتبار معنی معما مرکب دارند به دو جزء یا بیشتر. چنانکه در اسم تقی :
چو نبود مهر و مه ای طرفه ساقی بود پیوسته رخسار تو باقی.

سهل کردن، آسان کردن (مصدر) آسان کردن سهل ساختن. جمع : تسهیلات. ۳۳۳ (ت) [ع.] (مص م.) آسان کردن. ۳۳۴ سهل کردن، آسان کردن. ۳۳۵

تسهیل، از اصطلاحات بکار رفته در علم تجوید بوده و به معنای به سهولت ادا کردن است که، اغلب در قرائت الف و همزه می باشد.

صمیمیت (Intimacy) (ألْفَه)

صمیمیت. [ص می می ی] (ع مص جعلی، امص) یگانگی. یک رنگی. یک دلی. ۳۳۶ (مصدر) یگانگی یکرنگی یکدلی. ۳۳۷ که با خیرخواهی، رازداری و خطاپوشی محقق می شود.

آزمون گام ۱۱

گام ۱۱	تهدید با سرزنش	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت	گام ۱۱
۱	مشکل آفرینی و مشکل سازی	آسان سازی و ساده سازی	۱
۲	خود افشایی افراطی	حفظ اسرار خود	۲
۳	آبروریزی	کنمان عیب دیگران	۳
۴	داوری به ناحق	داوری به حق	۴
۵	اسارت اندیشه	آزادگی اندیشه	۵
۶	نابسامانی، به هم ریختگی	اولویت بندی مسائل	۶
۷	افشاگری	رازداری	۷
۸	هتک آبرو	خطاپوشی	۸
۹	بدخواهی	خیر خواهی	۹
جمع			جمع

۳۳۳ فرهنگ فارسی

۳۳۴ فرهنگ معین

۳۳۵ فرهنگ عمید

۳۳۶ لغت نامه دهخدا

۳۳۷ فرهنگ فارسی

کام ۱۲- محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی

۱. طبقه بندی افکار مثبت

۲. توصیف گفتار مثبت

۳. پیش بینی رفتار مثبت

منفی گرایی (Negativity) (سلبیه)

طرحواره منفی گرایی و بدبینی یعنی اینکه همیشه نیمه خالی لیوان را می بینید و بدبینی شدیدی نسبت به همه چیز و همه کس در شما وجود دارد. برای مثال، تاکید افرادی که دچار این تله هستند بر مفاهیم تلخ و ناخوشایند زندگی مانند مرگ، شکست، خیانت، درد، از دست دادن و... بیشتر از موارد مثبت است. چنین افرادی همیشه در دله‌های از امکان وقوع رخداد‌های بد به سر می‌برند و انتظار روی دادن وقایع بد را می‌کشند.

کسی که مدام در این اندیشه به سر می‌برد که رخدادی نامطلوب از راه خواهد رسید و زندگی‌اش را نابود می‌کند در انجام وظایف مختلفی که به عهده دارد یا در مسیر فکری‌اش دچار وسواس هم خواهد شد. چرا؟ چون از ترس وقوع اتفاقات ناخوشایند، مدام اعمال و رفتارهای خودش را بررسی می‌کند و وسواس‌گونه در پی نجات خود از رویداد محتمل ناخوشایندی است.

افرادی که بیش از حد به اتفاقات پیرامون توجه نشان می‌دهند و محدودیت، گرفتاری یا فشارهای ناشی از موقعیت محیطی را تجربه می‌کنند، ممکن است یک یا چند مورد از این چهار طرحواره را داشته باشند: منفی گرایی - بدبینی، معیارهای سخت‌گیرانه، بازداری هیجانی و تنبیه خود.

۱۰ عبارتی که مشخص می‌کند به طرحواره منفی گرایی دچارید یا خیر.

اگر ۵ مورد یا موارد بیشتری از این عبارات را در خود شناسایی کنید، احتمالاً طرحواره منفی گرایی بدبینی در شما فعال است.

۱. مردم مرا بدبین می‌خوانند، اما خودم معتقدم واقع‌گرا هستم.
۲. من خوشحال بودن را کار سختی می‌دانم، زیرا می‌دانم سرانجام اتفاق بدی رخ خواهد داد.
۳. نمی‌توانید مراقب همه چیز باشید، زیرا اتفاقات معمولاً اشتباه پیش می‌روند.
۴. انتظار بدترین حالت، بسیار بهتر از این است که دائماً امیدوار و بعد ناامید شوید.
۵. مردم می‌گویند من همیشه نگران هستم.
۶. من تمایل دارم زیاد به جنبه تاریک زندگی فکر کنم.
۷. من بندرت خودجوش کاری انجام می‌دهم و تمایل دارم یک موجود پایبند عادت و روتین باشم.
۸. واقعاً تصمیم‌گیری برایم دشوار است، زیرا یک انتخاب اشتباه می‌تواند منجر به فاجعه شود.
۹. مردم اغلب به من می‌گویند «به قسمت مثبت ماجرا نگاه کن».
۱۰. مرتباً خودم را در حال برنامه‌ریزی وسواس‌گونه برای اطمینان از عدم رخ دادن اشتباهات می‌بینم.

محاسبه (Computing) (الحوسبة)

لغت نامه دهخدا: محاسبه. [مُ سَبَ / سِبَ] (از ع، اِص) محاسبه. شمار کردن. با کسی شمار کردن. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). حساب بر گرفتن و شمار کردن با کسی: آن را که حساب پاک است از محاسبه چه پاک است. (گلستان). || عمل حساب. || دعوت به حساب. || دقت در حساب. || رسیدگی به حساب. || غور و تعمق در حساب. || ترتیب و انتظام در حساب. (ناظم الاطباء).

- محاسبه دار؛ کسی که تفتیش در حساب میکند. (ناظم الاطباء).

- محاسبه طلب؛ کسی که تفریغ حساب را از وی میخواهند. (ناظم الاطباء).

- محاسبه کردن؛ شمردن و حساب کردن و مرتب کردن حساب.

- محاسبه نفس؛ (اصطلاح تصوف) تفقد و تفحص احوال نفس بدین معنی که از خوب و بد آنچه از انسان همه روزه روی میدهد شماره آن را داشته در آخر روز حساب کند که نیک او از بد یا بد او بر نیک فزونی دارد و برخی از متصوفین ساعات را بجای ایام گرفته و حساب اعمال نیک را «احصا» و اعمال بد را «حصر» خوانند و برای شماره آنها سنگ ریزه بکار برند. محمدبن محمود آملی در نفائس الفنون آرد: محاسبه یعنی پیوسته متفقد و متفحص احوال و افعال نفس خود باشد و هرآنچه از ملایم و غیر ملایم از او روز بروز و ساعت به ساعت صادر میشود حصر و احصا کند و بزیادتی و نقصان آن بر کیفیت حال خود واقف گردد. و محاسبه از جمله مقامات سالک مسلک تصوف است و مقام سوم شمرده شده است.

فرهنگ فارسی: حساب کردن، باکسی حساب کردن ۱ - (مصدر) حساب کردن با کسی: اندر قاضیان و خطیبان و محاسبه و رونق کار ایشان. ۲ - حساب چیزی را نگه داشتن جمع: محاسبات.

فرهنگ معین: (مُ سِبَ) [ع. م] (مص م). ۱ - حساب کردن، رسیدگی به حساب. ۲ - حساب چیزی را نگه داشتن. ج. محاسبات.

فرهنگ عمید: ۱. حساب کردن. ۲. با کسی حساب کردن، به حساب و کتاب کسی رسیدن. ۳. رسیدگی و بررسی امری.

محاسبه یک فرآیند عمدی است که یک یا چند ورودی را به یک یا چند نتیجه تبدیل می کند. این اصطلاح در معانی مختلفی استفاده می شود. اگر کاری را حساب شده انجام دهید، از قبل به آن فکر کرده اید و در روش انجام آن بسیار عمدی هستید. گاهی اوقات محاسبه می تواند معنای مثبتی داشته باشد، مانند زمانی که از قبل برنامه ریزی می کنید و در مورد چیزی فکر می کنید.

مثبت گرایی (Optimism) (التفاؤل)

مارتین سلیگمن این گونه عنوان کرد که به جای توجه بر آسیب ها و بیماری ها، به افراد سالم و شاد پردازیم که به دنبال رشد و موفقیت و خودشکوفایی هستند. با متمرکز کردن این افراد بر نقاط قوت و ویژگی های مثبت شخصیتی شان (مثل امید، خوشبینی، کارآمدی، انعطاف پذیری، مقاومت و غیره) می توان رشد و شکوفایی آن ها را تقویت کرد و امید به زندگی را در این افراد افزایش داد. بنیادی ترین اصل روانشناسی مثبت گرا زندگی کردن در حال است به این معنی که بتوانیم فارغ از تجربیات گذشته و انتظارات آینده بیشترین بهره را از زندگی در لحظه ببریم.

بخش های عمده روانشناسی مثبت گرا

سلیگمن روانشناسی مثبت گرا را شامل سه بخش عمده می داند:

تجربه های مثبت

۱. تجربه های مثبت گذشته: احساس شادی و رضایت با یادآوری تجربیات گذشته
۲. تجربه های مثبت در زمان حال: داشتن شور، هیجان و لذت عاطفی نسبت به تجربیات حال
۳. پیش بینی تجربه های مثبت در آینده: امیدواری و خوشبین بودن نسبت به آینده

ویژگی های انسان مثبت

۱. داشتن رفتار سالم و احساس زیبایی
۲. داشتن دانایی و علم
۳. برخورداری از معنویت و نگران نبودن نسبت به آینده

ساختارهای مثبت گرایی

۱. خانواده
۲. مدرسه
۳. جامعه

آزمون کام ۱۲

کام ۱۲	منفی گرایی									محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی	کام ۱۲	
۱	زود نا امید شدن «قتورا» اسراء ۱۰۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقدیر و اندازه گیری	۱
۲	حریص بودن «هلوعا» معارج ۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۲
۳	بی نابی «جزوعا» معارج ۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بقای عمل	۳
۴	زیانکاری «لفی خسر» عصر ۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ثبت و ضبط اعمال	۴
۵	زیاده خواهی «لیطفی» علق ۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسابرسی و بازخواست	۵
۶	ستمگری «ظلوما» احزاب ۷۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجازات و بازتاب اعمال	۶
۷	نادانی «جهولا» احزاب ۷۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جبران	۷
۸	شتاب زدگی «عجولا» اسراء ۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش در حد وسع	۸
۹	ناسیاسی و قدرشناسی «کفورا» اسراء ۶۷ «کنود» عادیات ۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حُسن ظن به خدا (سیاسگزاری و قدرشناسی از خدا، خلق و هستی)	۹
جمع												جمع

کام ۱۳: خداباوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری

۱. شهادت به ربوبیت خدا و اطاعت بی چون و چرا از او (رب الناس)
۲. هدایت به صراط مستقیم و طهارت و پاکی در این راه (ملک الناس)
۳. وراثت اخلاقی انبیاء و اولیاء الهی و سبقت در احسان و قیام به عدالت (اله الناس)

خودمحوری (Egocentrism) (التمرکز حول الذات)

خودبینی، خودخواهی، خودباختگی؛ خودمحوری و خودنمایی در بینش توحیدی سرانجام سقوط انسان است؛ چرا که حرکت به سمت خدا حرکت به سمت کمال مطلق است. اما حرکت به سمت خود، گرفتن فاصله و دور شدن از کمال مطلق است و در نتیجه سقوط انسان را به دنبال دارد. از تاثیرات و پیامدهای خودبینی، خودخواهی و خودباختگی؛ خودمحوری است که انسان خود را محور حق و باطل، درست و غلط بداند و تشخیص خود را معیار نیک و بد بداند و مردم را به تبعیت از خود دعوت نماید.

ساده ترین تعریف خودمحوری (Egocentrism) عدم توانایی در تمایز بین خود و دیگری است. به طور خاص، این نارسایی منجر به عدم تشخیص فرد در ارتباط بین واقعیت های عینی و پیش فرض های ذهنی می شود.

خداباوری (Belief in God) (الإيمان بالله)

خداباوری در کلی ترین حالت به معنای باور به وجود یک خدا و الهه می باشد.

مهم ترین شرط خداباوری

بی گمان، ایمان و خداباوری هنگامی ارزش واقعی خواهد داشت که همه شرایط آن رعایت شود. بر اساس ادله عقلی و نقلی، پذیرش امامت و ولایت امامان معصوم (ع) که مدافعان راستین خداباوری هستند، مهم ترین شرط خداباوری است.

اسحق بن راهویه گوید چون أبو الحسن الرضا (ع) به نیشابور آمد و خواست از آنجا نزد مأمون کوچ کند اصحاب حدیث جمع شدند و به او عرض کردند یا ابن رسول الله از نزد ما میروی و حدیثی نمی فرمائی که ما از شما استفاده کنیم حضرت در هودج نشسته بود سر خود بیرون آورد و فرمود شنیدم از پدرم موسی بن جعفر میگفت شنیدم از پدرم جعفر بن محمد میگفت شنیدم از پدرم محمد بن علی میگفت شنیدم از پدرم علی بن حسین میگفت شنیدم از پدرم حسین بن علی میگفت شنیدم از پدرم امیر المؤمنین علی بن ابی طالب میگفت شنیدم از رسول خدا (ص) میگفت شنیدم از جبرئیل میگفت شنیدم از خدای عز و جل میفرماید لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ **دژ مستحکم** من است و هر که در این **دژ مستحکم** من در آید از عذابم در امان است چون راحله براه افتاد و گذشت فریاد کرد به ما که با شروط آن و من هم از شروط آنم.^{۳۲۸}

شیخ صدوق در شرح این حدیث می فرماید:

از شرط های لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اقرار به این است که امام رضا (ع) از طرف خداوند بر بندگان، امامی است که اطاعت او واجب است.

^{۳۲۸} ابن بابویه، محمد بن علی، الأُمالي (للسدوق) / ترجمه کمرهای؛ متن؛ ص ۲۳۵- تهران، چاپ: ششم، ۱۳۷۶ ش.

توحیدی که از غیر راه خداوند یکتا و اولیای معصوم او پدید آید، توحیدی نادرست و ساخته اوهام باطل آدمی است و خداوند بزرگ نیز هرگز آن را نخواهد پذیرفت. شیخ سلیمان بلخی قندوزی یکی از عالمان اهل سنت از پیامبر اکرم(ص)، روایت می کند:

إِنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ شُرُوطاً وَإِنِّي وَ ذُرِّيَّتِي مِنْ شُرُوطِهَا. [همانا لا اله الا الله را شرط هایی است و من ذریه ام از شرط های آن هستیم.

رسول خدا(ص) به امیرالمؤمنین علی(ع) می فرماید:

ای علی، تو برادر، وارث، وصی، جانشین و خلیفه من در خاندان و امتم هستی؛ چه در زندگی و چه پس از مرگم. دوست دار تو، دوست دار من و دشمن تو، دشمن من است. ای علی، من و تو پدران این امتیم. یا علی، من و تو و امامان از فرزندان تو، سادات دنیا و فرمان روایان آخرتیم. هر کس ما را بشناسد، خداوند را شناخته است و هر کس ما را نشناسد، خداوند عزوجل را شناخته است. [امام باقر(ع) نیز می فرماید: حُبْنَا إِيْمَانَ وَ بُغْضْنَا كُفْرًا.] [همانا محبت ما، ایمان و دشمنی با ما کفر است.

حفص کناسی می گوید: از امام صادق(ع) پرسیدم: کمترین چیزی که بنده با وجود آن مؤمن به شمار می رود، چیست؟ فرمود: شهادت بدهد که معبودی جز خداوند متعال نیست و حضرت محمد(ص)، بنده و فرستاده اوست و به بندگی و طاعت و فرمان بری اقرار داشته است و امام زمان خود را بشناسد. آن گاه که اینها را انجام داد، مؤمن خواهد بود. [امیرالمؤمنین علی(ع) نیز می فرماید: وَ الَّذِي فَلَقَ الْحَبَةَ وَ بَرَأَ النَّسَمَةَ إِنَّهُ لَعَهْدَ النَّبِيِّ إِلَيَّ أَنَّهُ لَا يُحِبُّكَ إِلَّا مُؤْمِنٌ، وَ لَا يُبْغِضُكَ إِلَّا مُنَافِقٌ شَقِيٌّ.] [قسم به آنکه دانه را شکافت و خلائق را بیافرید، رسول خدا(ص) با من عهد گذارد که دوست نمی دارد تو را جز مؤمن، دشمن نمی دارد تو را جز کافر شقی. ۳۲۹

امامت (Imamate) (الإمامة)

امامت در لغت به معنای پیشوایی و رهبری است و امام، فرد یا چیزی است که به او اقتدا می شود. شیعیان بر اساس آیات قرآن و روایات متعددی مانند حدیث ثقلین معتقدند پس از پایان نبوت، خداوند به واسطه امامانی که حافظ و بیان کننده دین هستند، آخرین دین را حفظ کرده است [۳۳۰] و در زمان مناسب، آخرین امام که زنده است و به صورت ناشناس زندگی می کند را مأمور می کند تا با حاکم کردن اسلام در سراسر جهان، بشر را به نهایت هدایت و کمال خود برساند. [۳۳۱]

۳۲۹ همان

۳۳۰ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ أَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَ رَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا (امروز دین شما را برایتان کامل و نعمت خود را بر شما تمام گردانیدم، و اسلام را برای شما [به عنوان

آینی برگزیدم. مائده/۳)

۳۳۱ وَ تُرِيدُ أَنْ تَمُرَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ يَجْعَلُهُمْ أُيُمَةً وَ يَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ (قصص/۵) و ما اراده کرده‌ایم بر کسانی که در زمین به ضعف و زبونی کشیده شدند، منت گذاریم و آنان را پیشوایان و وارثان (روی زمین) قرار دهیم. ۳۳۱

الگوهای خداباوری

در «دین درمانی» کامل ترین الگوی خداباوری و پرهیز از خودمحوری در خانواده؛ اقتدا به امامان شیعه است که دارای ۷ ویژگی منحصر به فرد اثبات شده و غیر قابل انکار می باشند که عبارتند از: ۱- شهادت در راه خدا، ۲- اطاعت محض از خدا و رسول و اولامر، ۳- هدایت در صراط مستقیم، ۴- طهارت از هر گونه پلیدی، ۵- وراثت انبیاء، ۶- سبقت در هر خیر و نیکی ۷- عدالت در همه امور

آزمون های گام ۱۳

گام	خودمحوری	گام	خدا باوری مبتنی بر اصل امامت
۱	شهادت ندادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۱	شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه
۲	اطاعت از غیر خدا	۲	اطاعت از خدا
۳	اطاعت از شیاطین	۳	اطاعت از رسول
۴	اطاعت از سلاطین و طاغوتها	۴	اطاعت از ولی امر
۵	انحراف از صراط مستقیم	۵	هدایت در صراط مستقیم
۶	آلودگی به گناهان	۶	طهارت و پاکی از هر گناه
۷	سبقت در بدیها	۷	سبقت در خوبیها
۸	دوری از جمع مؤمنان (مردم گریزی)	۸	قیام کردن به عدالت در بین مردم
۹	زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری)	۹	عبودیت خالصانه (طلب شهادت در راه خدا)
جمع		جمع	
گام ۱۳/۱	آنچه خدا دوست ندارد	گام ۱۳/۱	آنچه خدا دوست دارد
۱	مُتَعَدِّین (تجاوز کاران)	۱	مُحْسِنِین (نیکو کاران) ^{۳۳۲}
۲	فَسَاد (فساد) و مُفْسِدِین (مفسدان)	۲	مُطَهَّرِین (پاک طلبان) ^{۳۳۳}
۳	خَوَانِ کُفُور (خیانتکار ناسپاس) و کُفَّارِ اَئِمِّهِ (ناسپاس و کافر گنهگار)	۳	تَوَّابِین (توبه کنندگان) ^{۳۳۴}
۴	فَرِحِین (شادمانان مغرور) و کَافِرِین (کافران)	۴	مُتَّقِین (پرهیز کاران)
۵	مُسْرِفِین (اسراف کاران) و ظَّالِمِین	۵	الصَّابِرِین (صابران)
۶	مُتَخَالِفِیْنَ فِی خُورٍ (متکبر و فخر فروش)	۶	مُتَوَكِّلِین (توکل کنندگان)
۷	خَائِنِین (خائنان) و خَوَانِا اَئِمِّمَ (خیانت پیشگان گنهگار)	۷	مُتَّسِبِین (دادگران)
۸	جَهْرٌ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ (آشکار کردن گفتار بد)	۸	الَّذِینَ یَقَاتِلُونَ فِی سَبِيلِهِ صَفًّا (کسانی که برای پیکار در راه او صف بسته اند)
۹	مُسْتَكْبِرِین (مستکبران)	۹	مُطَهَّرِین (پاکان)
جمع		جمع	

^{۳۳۲} بقره ۹۵ و آل عمران ۱۳۴ و ۱۴۸ و مائده ۱۳ و ۹۳

^{۳۳۳} بقره ۲۲۳

گام ۱۳/۱- تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص) ۳۳۵ در مقابل نشانه های خودمحوری

گام ۲/۳	نشانه های خودمحوری									تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص)	گام ۲/۳	
۱	عدم توجه به دو امانت مهم الهی (قرآن و عترت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امین خدا در زمین	۱
۲	الگوی خوب نبودن برای بندگان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حجت خدا بر بندگان	۲
۳	تلاش های شیطانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجاهد در راه خدا	۳
۴	غافل از کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عامل به کتاب خدا	۴
۵	پیرو سنت های جاهلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیرو سنت پیامبران (ص)	۵
۶	سفسطه ها و مغالطه های منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انمام حجت کننده با برهان های رسا	۶
۷	شک و تردید به تقدیر الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطمئن به تقدیر الهی	۷
۸	ناراضی از قضای الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راضی و خشنود از قضای الهی	۸
۹	بی علاقه به ذکر و نیایش با خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزمند ذکر و نیایش با خدا	۹
۱۰	دوستدار اولیاء طاغوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عاشق بر گزیدگان اولیاء الهی	۱۰
۱۱	محب اهل گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محب اهل زمین و آسمان	۱۱
۱۲	ناشکیبایی در نزول بلاها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صابر و شکیبا بر نزول بلاها	۱۲
۱۳	کفران نعمت های فراوان الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شاکر بر فزونی نعمت های الهی	۱۳
۱۴	فراموش کننده کامل عطا های الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یاد کننده کامل عطا های الهی	۱۴
۱۵	غافل از دیدار الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشتاق به شادی دیدار الهی	۱۵
۱۶	ذخیره سازی گناه برای روز جزا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ذخیره کننده تقوا برای روز جزا	۱۶
۱۷	پایبندی به روشهای خود ساخته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیرو روش های اولیاء خدا	۱۷
۱۸	تشویق به اخلاق دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جدا کننده از اخلاق دشمنان خدا	۱۸
۱۹	غافل از سیاست و ثنای خدا با دل بستگی به دنیا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل نبستن به دنیا با سیاست و ثنای خدا	۱۹
۲۰	سنگ دل و سرگردان به سوی غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای دل فروتن و سرگردان به سوی خدا	۲۰
جمع												جمع

گام ۱۴: عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی

شناخت عقلی شناختی است که بر تعقل و تحلیل های عقلی استوار است و کمتر از حواس ظاهری و ابزار مادی شناخت بهره می برد. در شناخت عقلی، هر چه ذهن آدمی ورزیده تر باشد، نتیجه کوشش هایش به قطع و یقین نزدیک تر است.

قانون مثلثات این گام به شرح زیر است.

۱. عقل معاش (ابزاری): شناخت و تعیین عقلای خویشاوند
۲. عقل مطبوع (فطری): شناخت و تحلیل مشکلات خانواده
۳. عقل مسموع (تجربی): شناخت و تشخیص مصلحت خانواده

۳۳۵ با توجه به مضامین زیارت امین الله

جهالت (جهل و گمراهی) (Ignorance and misguidance) Simplicity) (الجهل والضلال)

جهالت . [ج ل] (از ع ، مص) جهل . نادان بودن . نادانستن . نادان شدن . (آنندراج) (ترجمان علامه ی جرجانی ترتیب عادل) . || (امص) نادانی . (آنندراج) : یک فوج همی بینم گم کرده ره خویش... وایام پریشان ز جهالت چو شب تار.^{۳۳۶}

۱ - معنای جهل

جهل در اصل به دو معنا آمده: مخالف علم، یعنی فعلی را بدون علم انجام دادن.^[۳۳۷] که در فارسی به نادانی تعبیر شده،^[۳۳۸] دوم به حماقت،^[۳۳۹] سفاهت و بی اعتنایی معنا شده است.^[۳۴۰]

و راغب معنای جهل را بر سه صورت بیان کرده:

۱. خالی بودن نفس از علم که معنای اصلی جهل است؛
۲. اعتقاد غلط و غیرواقع؛
۳. اعمال غلط و غیرحقیقی (با اعتقاد صحیح باشد یا فاسد)؛ مانند کسی که نمازش را به عمد ترک میکند.^[۳۴۱]

۲ - ابعاد جهل

ماده ی "جهل" در قرآن کریم ۲۴ بار به کار رفته و بنابر آنچه بیان شد، جهل دو بُعدی است؛ یک مرتبه جهل در برابر علم است و در مرتبه ی بعدی جهل در برابر عقل؛ یعنی شخصی خودش را به جهالت بزند و به علم خود عمل نکند.

۳ - انسان موجودی جهول

انسان جهول در قرآن:

خداوند در قرآن، انسان را بسیار جاهل خوانده و فرموده: «... إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا»^[۳۴۲] «... او (انسان) بسیار ظالم و جاهل بود.» این جمله از آیه ی شریفه تعلیل بر تحمل انسان بر پذیرش امانت دین خداست که دو نظریه در معنای آن بیان شده است:

۳,۱ - منظور از جهل انسان همان زمینه ی جهل

منظور از ظلوم و جهول، شأنیت و زمینه ی ظلم و جهل است؛ توضیح اینکه امانت داری دین، باید به کسی داده شود که عادل و عالم باشد و کسی این قابلیت را دارد که ظالم و جاهل نیز بتواند باشد؛

^{۳۳۶} لغت نامه دهخدا

^{۳۳۷} ↑ فراهیدی، خلیل بن احمد؛ العین، قم، هجرت، ۱۴۱۰ق، چاپ دوم، ج ۳، ص ۳۹۰. ↑ ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب، بیروت، دارصادر، ۱۴۱۴ق، چاپ سوم، ج ۱۱، ص ۱۲۹. ↑ طریحی، فخرالدین؛ مجمع البحرین، تهران، کتابفروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ش، چاپ سوم، ج ۵، ص ۳۴۵.

^{۳۳۸} سید علی اکبر؛ قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ش، چاپ ششم، ج ۲، ص ۸۰.

^{۳۳۹} مهیار، رضا؛ فرهنگ ابجدی عربی - فارسی، بی تا، بی جا، ص ۲۸۷.

^{۳۴۰} قاموس قرآن، ج ۲، ص ۸۰.

^{۳۴۱} راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن، دمشق، بیروت، دارالعلم الدارالشامیة، ۱۴۱۲ق، چاپ اول، ص ۲۰۹.

^{۳۴۲} أحزاب/سوره ۳۳، آیه ۷۲

پس این که میگوید: ظالم و جاهل است، یعنی لیاقت این را دارد که امانت دین به او داده شود. (اگر به درستی آن را انجام داد، عادل و عالم و گر نه ظالم و جاهل است). [۳۴۳]

۳,۲ - جهل انسان همان عدم شناخت خویشتن

این توصیفها به خاطر عدم آگاهی غالب انسانها از قدر و منزلت از این مقام عظیم است که به خود ستم میکند؛ همان کاری که از آغاز در نسل آدم به وسیله "قابیل" شروع شد و هم اکنون نیز ادامه دارد. [۳۴۴]

۴ - علت مذمت جاهل

در قرآن، انسان جاهل از حیث مذمت بر دو قسم است:

جاهلی که مورد مذمت واقع شده- غالب آیات این چنین است- و جاهلی که مذمت نشده است. مذمت جاهل در غالب آیات، به دلیل مقصر بودن جاهل در جهل و سفاهت خودش است که مستحق ذم بوده؛ در مقابل آیاتی است که جاهل را سرزنش نکرده، به این دلیل که جاهل در جهل خود مقصر نیست. [۳۴۵] مانند آیهی: «... يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ...» [۳۴۶] «...از شدت خویشتن داری (این نیازمندان)، افراد ناآگاه آنها را بی نیاز می پندارند...». آیهی مذکور بیان صفات فقرائی است که باید مورد انفاق قرار بگیرند که یکی از صفاتشان اینست که افراد نادان و بی اطلاع از حال آنها غافل بوده و آنها را از شدت عفاف، غنی می پندارند. [۳۴۷]

۵ - آثار جهل

آثار جهل در وجود انسان: جهل در وجود انسانها با گذشت زمان ریشه دوانیده و با تأثیرات منفی عمیق، آنها را در گمراهی شدید قرار میدهد.

از جملهی آن:

۵,۱ - بت پرستی

نقش جهل در بت پرستی: خداوند در قرآن کریم میفرماید: «قَالُوا يَا مُوسَى اجْعَلْ لَنَا آلِهًا كَمَا لَهُمْ ءَالِهَةٌ قَالَ إِنَّكُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ» [۳۴۸] «به موسی گفتند: تو هم برای ما معبودی قرار ده، همان گونه که آنها معبودان (و خدایانی) دارند! گفت: شما جمعیتی جاهل و نادان هستی!».

این آیه به صراحت بیانگر اینست که سرچشمهی بت پرستی، جهل و نادانی بشر است؛ از یک طرف جهل او نسبت به خداوند و عدم شناخت ذات پاک او بر اینکه هیچگونه شبیه و نظیر و مانندی برای او تصور نمی شود؛ از سوی دیگر جهل انسان نسبت به علل اصلی حوادث جهان، که گاهی حوادث را

^{۳۴۳} طباطبائی (علامه)، سیدمحمدحسین؛ المیزان فی تفسیرالقرآن، قم، جامعهی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ش، چاپ پنجم، ج ۱۶، ص ۳۵۱-۳۴۹. ↑ قرشی، سید علی اکبر؛

تفسیر احسن الحدیث، تهران، بنیاد بعثت، ۱۳۷۷ش، چاپ سوم، ج ۸، ص ۴۰۲.

^{۳۴۴} مکارم شیرازی، ناصر و همکاران؛ تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۷۴ش، چاپ اول، ج ۱۷، ص ۴۵۶.

^{۳۴۵} مفردات راغب، ص ۲۰۹.

^{۳۴۶} بقره/سوره، آیه ۲۷۳.

^{۳۴۷} تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۵۶ و ۳۵۷.

^{۳۴۸} اعراف/سوره، آیه ۱۳۸.

به یک سلسله علل خیالی و خرافی مثل "بت"، نسبت میدهد؛ و از سوی سوم جهل انسان به جهان ماوراء طبیعت و کوتاهی فکر او، تا آنجا که خارج از مسائل حسی را باور نمی‌کند. این "نادانی‌ها" در طول تاریخ، انباشته شده و سرچشمه‌ی بت پرستی شده‌اند. [۳۴۹]

۵,۳ - انکار دین

نقش جهل در انکار دین: یکی دیگر از تأثیرات جهل که قرآن به آن اشاره فرموده، انکار و ردّ دین و مظاهر آن میباشد؛ مانند انکار قرآن کریم که در واقع عامل انکار، جهل و عدم آگاهی انسانها از محتوا و حقیقت آن بوده و قرآن آنها را از جمله‌ی ظالمان شمرده و میفرماید:

«بَلْ كَذَّبُوا بِمَا لَمْ يُحِيطُوا بِعِلْمِهِ وَلَمَّا يَأْتِهِمْ تَأْوِيلُهُ كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الظَّالِمِينَ»؛ [۳۵۰] «(ولی آنها از روی علم و دانش قرآن را انکار نکردند؛) بلکه چیزی را تکذیب کردند که آگاهی از آن نداشتند، و هنوز واقعیتش بر آنان روشن نشده است. پیشینیان آنها نیز همینگونه تکذیب کردند؛ پس بنگر عاقبت کار ظالمان چگونه بود!».

در حقیقت بشر هیچگونه دلیلی بر نفی دین، مبدء، معاد و... ندارد و تنها جهل و عدم آگاهی اوست که ناشی از خرافات و تقلید از مذهب نیاکان بوده و سد راهشان شده است. [۳۵۱]

۵,۳ - پراکندگی دل

نقش جهل در اختلاف و جدایی: تفرقه ناشی از جهل و نادانی است؛ چرا که جهل عامل شرک بوده و شرک عامل پراکندگی: «...تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكِ بَاتَهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ»؛ [۳۵۲] «...آنها را متحد می‌پنداری، در حالی که دل‌هایشان پراکنده است این به خاطر آن است که آنها قومی هستند که تعقل نمی‌کنند!».

دل‌های کسانی که بخلاف عقل عمل کنند، پراکنده بوده و با هم اختلاف دارند؛ چون اهداف و هواها مختلف و متفاوت بوده و حال آنکه داعی عقل یکی است؛ عقلی که دعوت به سوی طاعت خدا و نیکی کردن در فعل میکند، یاران خود را به یک سو برده و آنها را از تفرقه و جدایی بر هذر میدارد. [۳۵۳]

۵,۴ - کفر

نقش جهل در کفر: «وَ إِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ ءِآبَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ ءِآبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَ لَا يَهْتَدُونَ»؛ [۳۵۴] «و هنگامی که به آنها گفته شود: از آنچه خدا نازل کرده است، پیروی کنید! می‌گویند: نه، ما از آنچه پدران خود را بر آن یافتیم، پیروی می‌نماییم. آیا اگر پدران آنها، چیزی نمی‌فهمیدند و هدایت نیافتند (باز از آنها پیروی خواهند کرد)؟!»

کافران زمان پیامبر یکی از دلایلی که برای کفر خود می‌آوردند و آن را توجیحی در برابر پیامبر قرار میدادند، پیروی از نیاکانشان بود.

^{۳۴۹} تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۳۳۵.

^{۳۵۰} یونس/سوره ۱۰، آیه ۳۹.

^{۳۵۱} تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۲۹۵.

^{۳۵۲} حشر/سوره ۵۹، آیه ۱۴.

^{۳۵۳} طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ش، چاپ سوم، ج ۹، ص ۳۹۶.

^{۳۵۴} بقره/سوره ۲، آیه ۱۷۰.

خداوند در برابر استدلال آنان میفرماید: نباید انسان بدون اندیشه از کسی پیروی کند؛ بلکه باید اندیشه کند؛ چون کسانی که از آنها پیروی میکنید، شاید جاهل بوده‌اند و هدایت نیافته‌اند و به راه اشتباه رفتند. [۳۵۵]

۶ - صفات جاهلان

صفات جاهلان از منظر قرآن: یکی از مباحثی که در قرآن کریم باید مورد توجه قرار گیرد، صفاتی است که قرآن کریم برای جاهلان به کار برده است.

این صفات را اینگونه میتوان بیان نمود:

۶,۱ - استهزاء و مسخره کردن: یکی از صفات نادانان در قرآن کریم مسخره کردن است که قرآن در دو آیه، این صفت را جزء صفات جاهلان شمرده: «وَ إِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوًا وَلَعِبًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ» [۳۵۶] «آنها هنگامی که (اذان می‌گویید، و مردم را) به نماز فرا می‌خوانید، آن را به مسخره و بازی می‌گیرند این بخاطر آن است که آنها جمعی نابخردند.»

در این آیه، علت اینکه کفار نماز را به مسخره می‌گرفتند، سبکسری و نادانی آنها بیان شده؛ چون آنان به اعمال دینی و عبادت حقیقی نمی‌توانند بنگرند و فواید آن را که انسان را به خدای متعال نزدیک کرده و تحصیل سعادت دنیوی و اخروی بوده، درک کنند. [۳۵۷]

دومین آیه‌ای که در این زمینه قابل استدلال است، مربوط به جریان حضرت موسی و ذبح گاو بنی اسرائیل است که آنها این امر الهی را تمسخر می‌دانستند: «وَ إِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تَذْبُحُوا بَقَرَةً قَالُوا أَتَتَّخِذُنَا هُزُوًا قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ» [۳۵۸] «و (به یاد آورید) هنگامی را که موسی به قوم خود گفت: خداوند به شما دستور می‌دهد ماده گاوی را ذبح کنید (و قطعه‌ای از بدن آن را به مقتولی که قاتل او شناخته نشده بزنید، تا زنده شود و قاتل خویش را معرفی کند و غوغا خاموش گردد). گفتند: آیا ما را مسخره می‌کنی؟ (موسی) گفت: به خدا پناه می‌برم از اینکه از جاهلان باشم!»

این آیه نشان میدهد که استهزاء نمودن و مسخره کردن، کار افراد نادان و جاهل است که پیامبران الهی هرگز نادان و جاهل نبودند. [۳۵۹]

به بازی گرفتن دیگران کار مردم پست و نادانان است؛ کسانی که جهل وجود آنان را فرا گرفته و موجب تمسخر دیگران شده که در حقیقت، جهالت به ارزش و مقام انسانیت دارند که نه به خود ارزش قائلند و نه به دیگران و در واقع به مقام انسانی احترام نمی‌گذارند. [۳۶۰]

۶,۲ - توقع بیجا: یکی دیگر از صفاتی که قرآن برای جاهلان بیان کرده، داشتن توقع و خواسته‌های بی‌جاست که معقول و مناسب نیست: «قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُصَالِحٍ

^{۳۵۵} تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۴۱۹.

^{۳۵۶} مائده/سوره ۵، آیه ۵۸.

^{۳۵۷} تفسیر المیزان، ج ۶، ص ۲۸. ↑ تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۴۳۷. ↑ مصطفوی، حسن؛ تفسیر روشن، تهران، مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰ ش، چاپ اول، ج ۷، ص ۱۳۴.

^{۳۵۸} بقره/سوره ۲، آیه ۶۷.

^{۳۵۹} مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۷۴. ↑ رشیدالدین میبدی، احمد بن ابی‌سعید؛ کشف الأسرار و عدة الأبرار، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش، چاپ پنجم، ج ۱، ص ۲۲۶.

^{۳۶۰} طالقانی، سید محمود؛ پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش، چاپ چهارم، ج ۱، ص ۱۹۰.

فَلَا تَسْتَلْنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ»؛ [۳۶۱] «فرمود: ای نوح! او از اهل تو نیست! او عمل غیر صالحی است (فرد ناشایسته‌ای است)! پس، آنچه را از آن آگاه نیستی، از من نخواه! من به تو اندرز می‌دهم تا از جاهلان نباشی!».

در حقیقت اگر حضرت نوح(ع) در سخن خود درخواست نجات فرزندش (کنعان) را کرده بود، از جاهلان میشد؛ چون درخواستی بود که از حقیقت و واقعیت آن آگاه نبوده و خواسته‌ی بیجا بشمار می‌آمد. البته حضرت نوح هیچگاه چنین خواسته‌ی او را مطرح ننمود، به دلیل اینکه خدای تعالی بعد از نهی، ایشان را موعظه فرمود که زنهار با این سؤال از جاهلان باشی. [۳۶۲]

۶،۳ - آلوده به گناه: از جمله صفاتی که میتوان از قرآن برای جاهلان اخذ کرد، ناتوانی در برابر وسوسه‌های شیطانی و شهوات است:

«قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنُ مِنَ الْجَاهِلِينَ»؛ [۳۶۳]

«(یوسف) گفت: پروردگارا! زندان نزد من محبوبتر است از آنچه اینها مرا بسوی آن می‌خوانند! و اگر مکر و نیرنگ آنها را از من باز نگردانی، بسوی آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود!»
آیه بیانگر اینست که کار زشت و گناه در محضر خداوند از کسانی سر میزند که در جهل به سر میبرند؛ کسانی که از حقوق و حدود الهی غافلند. [۳۶۴]

و یا علم به اوامر و نواهی الهی دارند، اما به علم خود عمل نکرده و خودشان را به جهالت زده‌اند که اینان نیز از نظر قرآن جزء جاهلانند. [۳۶۵]

۷ - درمان جهل

راههای زدودن جهل در آیینی قرآن

در قرآن کریم برای زدودن جهل راههایی بیان شده که به اهم آنها اشاره می‌شود:

۷،۱ - تحقیق و تبیین: یکی از راههای زدودن جهل، تحقیق و تبیین است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّجَاءَكُمْ فَاسِقٌ بَنِيًّا فَتَّبَيْنُوا أَن تَصِيْبُوا قَوْمًا بَجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ»؛ [۳۶۶] «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر شخص فاسقی خبری برای شما بیاورد، درباره‌ی آن تحقیق کنید، مبادا به گروهی از روی نادانی آسیب برسانید و از کرده‌ی خود پشیمان شوید!».

اینکه در آیه‌ی شریفه دستور به تحقیق و بررسی خبر فاسق را به عدم ضرر رساندن به برخی افراد تعلیل نموده، لازمی این امر در حقیقت، رفع جهالت است. [۳۶۷]

^{۳۶۱} هود/سوره ۱۱، آیه ۴۶.

^{۳۶۲} تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۷.

^{۳۶۳} یوسف/سوره ۱۲، آیه ۳۳.

^{۳۶۴} کشف الأسرار و عدة الأبرار، ج ۵، ص ۶۴.

^{۳۶۵} طبرسی، فضل بن حسن؛ تفسیر جوامع الجامع، تهران، دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۷۷ش، چاپ اول، ج ۲، ص ۱۸۸.

^{۳۶۷} تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص ۳۱۲-۳۱۱.

۷,۲ - پرسش از اهل ذکر: «وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لِتَعْلَمُونَ»؛ [۳۶۸] «و پیش از تو، جز مردانی که به آنها وحی می‌کردیم، نفرستادیم! اگر نمی‌دانید، از آگاهان پرسید (تا تعجب نکنید از اینکه پیامبر اسلام از میان همین مردان برانگیخته شده است)!»
درست است که طبق احادیث و آیات دیگر، مراد از "اهل ذکر" ائمه‌ی اطهار میباشند، اما این اختصاص با عمومیت آیه منافات ندارد به اینکه اهل بیت علیهم‌السلام مصداق اتم و اکمل باشند.
بنابراین پرسش از اهل خبره برای جاهل، به حکم عقل بوده و رجوع جاهل به عالم در حقیقت، ارشاد به حکم عقلی است. [۳۶۹]

۷,۳ - بینش و بصیرت: یکی دیگر از راههایی که برای مقابله با جهل و جهالت میتوان از قرآن کریم استخراج کرد، کسب بینش و بصیرت میباشد؛ چرا که ثمره‌ی عدم بینش، جهل و نادانی است:
«وَمَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دَعَاءً وَنِدَاءً صَمُّ بِكُمْ عُمَىٰ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ»؛ [۳۷۰]
«مَثَل (تو در دعوت) کافران، بسان کسی است که (گوسفندان و حیوانات را برای نجات از چنگال خطر)، صدا می‌زند، ولی آنها چیزی جز سر و صدا نمی‌شنوند (و حقیقت و مفهوم گفتار او را درک نمی‌کنند. این کافران، در واقع) کر و لال و نابینا هستند از این رو چیزی نمی‌فهمند!»
منظور از کری، گنگی و کوری در اینجا بُعد معنوی و روحانی است که همان بینش و بصیرت بوده که نتیجه‌ی آن، منتفی شدن عقل و عدم تمییز و تشخیص خواهد بود؛ و راه درمان این جهالت، کسب بینش و بصیرت است. [۳۷۱]

عقل (intellect) (عقل)

عقل قوه‌ی ادراکی است که با آن می‌توان به‌طور خودآگاهانه معنی‌ها را درک کرد، منطق به کار برد، واقعیت‌ها را سازماندهی کرد یا صحت آن‌ها را بررسی نمود و بر اساس اطلاعات موجود یا اطلاعات جدید، باورها، شیوه‌ها یا نهادهای اجتماعی را تغییر داد یا توجیه کرد. [۳۷۲] عقل معمولاً یکی از خصوصیات قطعی طبیعت انسان به‌شمار می‌آید و ارتباط نزدیکی با فعالیت‌های مخصوص به انسان‌ها دارد؛ چیزهایی مانند فلسفه، علم، زبان، ریاضیات و هنر. گاهی اوقات برای اشاره به عقل از عبارتهای عقلانیت یا خردورزی استفاده می‌شود و در مواردی نیز در مقابل شهود از عنوان عقل گفتمانی استفاده می‌شود.

اقسام عقل

عقل دارای اقسام و مراتب مختلفی است:

۱- عقل نظری و عملی

در اصطلاح حکما دارای دو قسم است:

^{۳۶۸} نحل/سوره ۱۶، آیه ۴۳.

^{۳۶۹} طبیب، سید عبدالحسین؛ اطیب البیان فی تفسیرالقرآن، تهران، اسلام، ۱۳۷۸ش، چاپ دوم، ج ۸، ص ۱۲۸.

^{۳۷۰} بقره/سوره ۲، آیه ۱۷۱.

^{۳۷۱} تفسیر روشن، ج ۲، ص ۳۲۵.

^{۳۷۲} Kompridis, Nikolas (۲۰۰۰). "So We Need Something Else for Reason to Mean". International Journal of Philosophical Studies. ۸(۳): ۲۷۱-۲۹۰. doi:..۰۹۶۷۲۵۰۰۰۷۵۰۰۳۹۲۸۲/۱۰,۱۰۸.

✓ **عقل نظری:** عقل نظری کارش درک و شناخت واقعیت‌ها و قضاوت در باره آنها است. [۳۷۳]

✓ **عقل عملی:** عقل عملی همان قوه ای است که کنش و رفتار آدمی را کنترل می کند. [۳۷۴] یا کارش درک باید ها و نباید ها است و در واقع عقل عملی مبنای علوم زندگی می باشد و مورد قضاوت در عقل عملی این است که این کار را بکنم یا نه؟ [۳۷۵] عقل عملی به تعبیر امام صادق (ع) مرکز عبودیت انسان و سرمایه تحصیل بهشت از خدای سبحان است: «العقل ما عبد به الرحمن و اکتسب به الجنان». [۳۷۶]

۲ - عقل جزئی و عقل کلی

گاهی در برخی از کلمات عرفا، عقل دو گونه دانسته شده است: عقل جزئی و عقل کلی. عقل جزئی با سود و زیان دنیایی و عالم طبیعت سر و کار دارد و مشوب به وهم، شک و شهوت است. این عقل را «عقل حسابگر» نیز نامیده اند. در حالی که عقل کلی، از شک و وهم و شهوت و... در امان است و به دنبال آخرت و درک عالم غیب است. عقل کلی که فوق این عقل جزئی است، مایه‌ی سعادت و راهنمای انسان است به سوی ابدیت.

۳ - عقل متعارف و عقل قدسی

عقل به لحاظی دیگر به متعارف و قدسی تقسیم می شود. عقل متعارف؛ همان است که همگان از آن بهره می برند حتی آنانی که اهل ایمان نیستند. اما عقل قدسی همان منبع معرفتی شهودی است که محل جوشش برخی از معارف می شود. توضیح اینکه، همه ما عقل و دلی داریم که با نفس آدمی متحد هستند و وقتی دل، پاک باشد عقل نیز نورانی می شود؛ برای پاکی دل احتیاج به عقل داریم؛ یعنی ما باید بدانیم چه چیز را باید انجام دهیم و چه چیز را نباید انجام دهیم و وقتی قلب انسان پاک شد و نورانیت رسید ما به عقل قدسی یا همان عقل برین و عقل حقیقی می رسیم

جایگاه عقل در اسلام

اسلام بیش از هر دینی انسان را دعوت به تفکر و تعقل کرده است. این حقیقت را به راحتی می توان با رجوع به ظواهر قرآن و روایات اسلامی بی نیاز از هر تأویل و تفسیری دریافت. بسیاری از آیات قرآن و روایات بطور صریح انسان را دعوت به تفکر در آیات و نشانه های الهی می کنند.

کاربرد عقل در قرآن

کلمه «عقل» ۴۹ بار در قرآن تکرار شده است. و اغلب آنها درباره منافقین و کفار است که این دو گروه به عنوان کسانی توصیف شده اند که حتی نازل ترین مرتبه عقل را نیز دارا نیستند و به طور کلی از نعمت عقل بهره نمی برند. «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يُعْقِلُونَ» [۳۷۷]

^{۳۷۳} شهید مطهری، ده گفتار ص ۴۶.

^{۳۷۴} جوادی آملی، عبدالله، ریحق مختوم ج ۱ بخش اول ص ۱۵۳.

^{۳۷۵} شهید مطهری، ده گفتار ص ۳۰-۳۱.

^{۳۷۶} کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱، ح ۳.

^{۳۷۷} يُعْقِلُونَ الانفال/سوره ۸، آیه ۲۲.

عقل در کنار کتاب، سنت و اجماع یکی از منابع چهار گانه اجتهاد می باشد. بنابراین بدیهی است کسی که اصلاً نمی اندیشد و از نعمت عقل استفاده نمی کند از نظر اسلام مطرود است و اگر به حکم ظاهر مسلمان باشد یقیناً مؤمن نیست. رسول الله(ص): المرء عقله و لادین لمن لا عقل له [۳۷۸]

الامام علی (ع): العقل خلیل المؤمن «عقل دوست مؤمن است» الامام الصادق(ع): العقل دلیل المؤمن. «عقل دلیل مؤمن است» چه عقل قدرت تمییز حق از باطل است و انسان بی ایمان قدرت تمییز حق از باطل را ندارد. از این رو برخی از فرقه های مسیحی، شبه عرفان های نوظهور امریکایی مانند عرفان سرخپوستی کاستاندا، کلیسای شیطان آنتوان زندرلوی، اشو و کریشنا مورتی که البته دو شخصیت اخیر با وجود هندی بودنشان در آمریکا بود که توانستند مکاتب شبه عرفانی شان را با توجه به بی بندوباری موجود تأسیس و گسترش دهند. و برخی فرقه های صوفیه مانند فرقه یزیدیان در کردستان عراق که آموختن سواد را نیز حرام می دانند. که حقیقت را در لافکری می دانند و به طرد افراطی عقل می پردازند نوعی آنارشیسم، هیپی گری و در نتیجه عافیت طلبی را ترویج می کنند.

بنابراین عقل از نظر اسلام برای رسیدن به مراتب کمال ضروری بوده و در نهایت مراتب نازله عقل در صورت متابعت از آن، انسان را به انوار وحی که خود مراتب بالاتری از عقل محسوب می شوند مرتبط می کند. به این ترتیب هر مرتبه ای از عقل در محدوده خود دارای حجیت بوده و آنچه مذموم است تحکم و جمود در انکار حقایقی است که درک آنها نیاز به اتصال به مراتب بالاتری از معرفت دارد.

در فرهنگ اروپایی Reason را مترادف عقل می دانند که همان Re-eason می باشد به معنای «دوباره آسان کردن» یا ساده سازی دوباره!... در واقع عقل غربی همان اصالت عقل حسی تا سرحد محسوسات است. [۳۷۹]

ولی عقل مورد اشاره اسلام، عقلی است که انسان را به سوی دین که عهده دار سعادت بشری است راهنمایی می کند و تجسم کامل این عقل در وجود معصومین علیهم السلام و سایر مؤمنانی است که اولیای الهی محسوب می شوند. البته اسلام برای تعقل آدمی علاوه بر شرط تبعیت از حجت و هدایت الهی، محدودیت موضوعی نیز قائل است و بطور مشخص انسان را از تفکر در ذات و کنه خداوند منع می نماید و در مقابل، انسان را دعوت به تفکر در مظاهر و آیات الهی می کند. که در این میان انسان کامل بزرگترین مظاهر حق در عالم هستی می باشد.

با درک عقل مورد نظر اسلام و پذیرش شرایط آن روشن است که این نوع عقل که از آن تعبیر به عقل دینی می شود عقلی است خطاناپذیر که شرایط مختلف زمانی و مکانی در صدق آن بی تأثیر است. از این روست که خطای در اندیشه مربوط می شود به عقل منقطع از وحی و امام و حجت الهی چه این که هر اندیشه ای مرجعیتی دارد و اندیشه بی مرجعیت اساساً اندیشه نیست و مرجعیت های متفاوت اند که به اندیشه صلابت و اقتدار درونی می بخشند.

^{۳۷۸} منتخب میزان الحکمة، محمد ری شهری، ص ۳۵۶.

^{۳۷۹} خانجانی، علی اکبر، عقل چیست؟، دایرة المعارف عرفان، شهرپور، ۱۳۸۷، بند ۵۴.

شناخت عقلی

شناخت عقلی دانش مفهومی نسبت به حقایق ثابتی است که امور متغیر و متحرک عالم طبیعت را نیز پوشش می‌دهند. این علم که فراتر و گسترده تر از علوم حسی است، همانند معلوم خود از ثبات و استواری برخوردار است. با علوم عقلی می‌توان در مسائل کلی مربوط به علوم حصولی راه‌های فراوانی را طی کرد و حقایق بسیاری را به دست آورد، لیکن این گونه علوم در ادراک امور ثابت و مجردی که عین وجود خارجی و تشخص عینی‌اند عاجز و ناتوان می‌باشند و می‌توان گفت: همان گونه که ادراک حسی در فهم حقایق عقلی عاجز و ناتوان است، شناخت عقلی نیز در شهود مخازن الهی مشاهده ربانی چوبین و بی‌تمکین می‌باشد. [۳۸۰]

همان طور که اشاره شد، با علوم عقلی می‌توان به مسائل کلی در قلمرو علوم حصولی دست یافت که با پیدایش مفاهیم کلی و تفکر عقلی، انسان درون خود را به گونه‌ای برتر که مغایر با بیرون است می‌شناسد، او مفاهیم کلی را دارای خواص غیر مادی می‌بیند. مفاهیم کلی نه حقایق مکانی است و نه اموری زمانی؛ و این امر دلیل بر آن است که کلیات به هیچ وجه در سلول‌های مغزی و امثال آن جای ندارد. [۳۸۱]

پس در نزد متفکری که قایل به شناخت عقلی است، جهان طبیعت آیت و نشانه‌ای است که نه تنها او را قادر به استنباط قواعد ثابت و ابدی حاکم بر آن می‌گرداند، بلکه به مجرد انسان و مبدأ و معاد جهان نیز آشنا می‌سازد.

مشاوره عقلانی (Rational counseling) (الاستشارة العقلانیة)

هدف مشاوره عقلانی - عاطفی آن است که افکار و نظام اعتقادی نامعقول مراجع به حداقل کاهش یابند و یا از بین بروند.

لازم به تذکر است که صرفاً رفع علائم ناراحتی مدّ نظر نیست، بلکه بررسی و تجدید نظر ریشه‌ای و اساسی در افکار و نظام اعتقادی مراجع از اهداف مهم این نوع مشاوره محسوب می‌شود.

به‌عنوان نمونه، اگر مراجعی به علت اضطراب و نگرانی شغلی برای مشاوره مراجعه کند، مشاور صرفاً به رفع نگرانی شغلی نمی‌پردازد، بلکه به مراجع کمک می‌کند تا به تجدید نظر اساسی و اصلاح افکار و نظام اعتقادی خود اقدام کند.

شیوه‌ی اجرای مشاوره عقلانی - عاطفی

گفتمیم به عقیده‌ی پیروان نظریه‌ی عقلانی - عاطفی، اضطراب و نگرانی از افکار و نظام اعتقادی نامعقول حاصل می‌گردند.

به‌عنوان نمونه، فرد با تلقین به خود مصرانه می‌گوید که می‌بایستی تمام آرزوها و توقعات وی ارضاء شوند، در انجام همه‌ی امور باید توفیق کامل به‌دست آورد، توسط افراد دیگر باید پذیرفته شود، دیگران همواره باید با او به‌طور مناسب و مؤدبانه رفتار کنند، زندگی در تمام اوقات و زمینه‌ها باید مطلوب و خوشایند باشد و هیچ‌گونه حادثه‌ی ناگواری نباید رخ دهد.

۳۸۰ شریعت در آئینه‌ی معرفت، ص ۱۷۹ - ۱۷۸.

۳۸۱ تفسیر موضوعی، ج ۱۳، ص ۳۳۲ - ۳۳۱.

البته ای کاش همه‌ی انسان‌ها بتوانند به تمام آرزوها و خواسته‌های خود برسند، اما امکانات فردی و اجتماعی به‌گونه‌ای است که رسیدن به تمام امیال و خواسته‌ها را غیرممکن می‌سازد.

انسان برای مقابله با اضطراب و نگرانی و کاهش رنج ناشی از نرسیدن به امیال و آرزوها، به انجام روش‌های متعدد از جمله امید به برآورده شدن آرزوها در آینده، پناه بردن به خیال و رؤیا، و پرداختن به کارهای دیگر متوسل می‌شود.

بعضی افراد از مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا و نگران‌کننده اجتناب می‌ورزند و به فعالیت مورد علاقه‌ای از قبیل ورزش‌های مختلف، کارهای هنری، مطالعه، مسافرت، و معاشرت با دوستان مشغول می‌شوند. در این حالت، فرد فرصت چندانی برای تفکر درباره‌ی موضوعات اضطراب‌زا و نگران‌کننده نخواهد داشت.

کاربرد این فعالیت‌ها، گرچه ممکن است در کاهش موقتی اضطراب و نگرانی مؤثر واقع شود، اما چون برای رفع علل اقدامی ریشه‌ای و اساسی به عمل نمی‌آید، پس از اتمام فعالیت احتمال بازگشت افکار مزاحم و اضطراب‌زا وجود دارد.

به عقیده‌ی پیروان نظریه‌ی عقلانی - عاطفی، مؤثرترین شیوه‌ی درمانی باید اولاً زیاد وقت‌گیر نباشد و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، اضطراب و نگرانی مراجع را از بین ببرد؛ ثانیاً برای مشکلات متعدد مراجع، قابل تعمیم باشد؛ و ثالثاً به حل ریشه‌ای و اساسی مشکل بینجامد و اضطراب و نگرانی مراجع پس از درمان دوباره بروز نکند.

برای کاهش اضطراب و نگرانی به‌طور ریشه‌ای و اساسی، مراجع باید بیاموزد که خواسته‌ها و توقعات نامعقول خود را به حداقل رساند، از قضاوت جزمی درباره‌ی مسائل بپرهیزد، توانائی ایستادگی در برابر ناکامی‌ها را فزونی بخشد و با اتکاء به عقل و منطق به زندگیش ادامه دهد.

مفاهیم مشاوره عقلانی - عاطفی

پیروان نظریه‌ی عقلانی - عاطفی، که اصولاً رفتار را ناشی از افکار و نظام اعتقادی فرد می‌دانند، به موارد زیر اعتقاد دارند:

۱. انسان از نظر بیولوژیک، تمایل نیرومندی برای تفکر معقول و نامعقول دارد. از طرفی می‌تواند با اتکاء به افکار معقول از زندگیش لذت ببرد، درست بیندیشد و از کلمات مناسب در تکلم استفاده کند، به انسان‌ها علاقه‌مند باشد و آنها را دوست بدارد، از اشتباهات گذشته عبرت گیرد و به کمال مطلوب برسد.

از سوی دیگر، قادر است با افکار نامعقول، خود و دیگران را به نابودی کشاند، تلقین‌پذیر و آسیب‌پذیر باشد، مسؤولیت اعمال و رفتارش را نپذیرد و زندگی را برای خود و دیگران رنج‌آور و فاجعه‌آمیز سازد (کرسینی، ۱۹۷۳ - Corsini).

۲. عوامل فرهنگی به‌طور عام و ارزش‌ها و آموزش‌های خانوادگی به‌طور خاص، افکار نامعقول را تشدید و فرد را مضطرب و نگران می‌کنند. از این‌رو، انسان گرچه بر اثر عوامل اجتماعی تمایل شدیدی به مضطرب ساختن و نگران کردن خود دارد، در عین حال به مطرح بودن و جلب توجه و برآورده شدن آرزوها و دوری از رنج و ناکامی نیز متمایل است.

لذا، وقتی حادثه‌ای به وقوع می‌پیوندد، فرد بر اساس تمایلات ذاتی می‌تواند از آن حادثه دو برداشت کاملاً متضاد و متفاوت داشته باشد:

یکی افکار و اعتقادات معقول که با رفتار سالم و منطقی همراه است و مشکلی را به وجود نمی‌آورد، و دیگری افکار و اعتقادات نامعقول که به اضطراب و نگرانی می‌انجامد.

۳. اضطراب و نگرانی بر اثر تلقین افکار و نظام اعتقادی نامعقول به خویشتن، به وجود می‌آید. لذا اگر فرد بیاموزد که تلقین این‌گونه افکار را متوقف سازد، اضطراب و نگرانی او برطرف خواهد شد و تعادل روانی نیز حاصل خواهد گردید.

چون تلقین‌پذیری کودک زیاد است، رفتار والدین و تجارب دوران کودکی می‌توانند به گونه‌ای مؤثر، کودک را برای پذیرش افکار نامعقول آماده کنند. اگر انسان تحت تأثیر افکار و نظام اعتقادی نامعقول قرار نگیرد، با مشکلی مواجه نخواهد شد.

– اعتقاد به اینکه فرد باید مورد توجه و تعظیم و تکریم همگان قرار گیرد و همه‌ی کارهایش مورد تأیید باشد.

– اعتقاد به اینکه برای احساس ارزشمندی، لازم است فرد از هر نظر کامل و لایق و بی‌نقص باشد.

– اعتقاد به اینکه اگر تمام امور بر وفق مراد نباشند، موجب نهایت نگرانی و بدبختی است.

– اعتقاد به اینکه برخی افراد ذاتاً شرور هستند و باید به شدت توبیخ و سرزنش شوند.

– اعتقاد به اینکه عوامل بیرونی غیرقابل کنترلی موجب اضطراب و نگرانی می‌گردند.

– اعتقاد به اینکه اجتناب از مشکلات و فرار از مسؤولیت‌ها همواره بهترین و آسان‌ترین روش مواجهه با نگرانی‌ها است.

– اعتقاد به اینکه اتکاء و وابستگی به افراد قوی‌تر برای ابقاء و تداوم زندگی اجباری است.

– اعتقاد به اینکه تجارب گذشته در چگونگی رفتار کنونی اثری قاطع و تغییر ناپذیر دارند.

– اعتقاد به اینکه آشفتگی و نگرانی در برابر مشکلات و اختلالات رفتار دیگران، اجتناب ناپذیر است.

– اعتقاد به اینکه همواره برای هر مشکلی فقط یک راه‌حل صحیح و کامل وجود دارد و انسان باید بدان دست یابد.

– اعتقاد به اینکه اضطراب و نگرانی از عوامل و بلاهای خطرناک و ترسناک به وجود می‌آیند و فرد باید به هر ترتیبی شده از وقوع آنها جلوگیری کند (الیس، ۱۹۷۳).

۵. آگاهی از تأثیر عوامل متعدد گذشته در پیدایش اضطراب و نگرانی، به تنهایی تغییرات مطلوبی را در رفتار به وجود نمی‌آورد. بیمار علاوه بر شناخت رفتارهای نامناسب و مزاحم، باید دریابد که تلقین و بازگو کردن افکار و نظام اعتقادی نامعقول به خود، باعث تشدید و تداوم اضطراب و نگرانی می‌گردد.

از این‌رو، چون فرد، خود به وجود آورنده‌ی اضطراب و نگرانی‌های خویش است لذا باید شخصاً و فعالانه آنها را رفع کند.

آزمون های کام ۱۴

کام ۱۴	جهالت و گمراهی										عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی	کام ۱۴
۱	عدم توجه نیازهای اولیه زندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل معاش (تأمین نیازهای اولیه)	۱
۲	از خود راضی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مطبوع (فطری)	۲
۳	حریص شدن و وابستگی به متاع دنیا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مسموع (تجربی) (رشد و تعالی)	۳
۴	ناآشنایی با مراتب عقل و جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشنایی با مراتب عقل و جهل	۴
۵	دارای قلب کافر(بی عقل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای قلب مؤمن(عادل)	۵
۶	عدم شناخت لشکریان عقل و جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت لشکریان عقل و جهل	۶
۷	پیروی از غریزه و شهوات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیروی از عقل و فطرت	۷
۸	روی آوردن به لشکریان جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیوستن به لشکریان عقل	۸
۹	پیمودن مراتب جهل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیمودن مراتب عقل	۹
جمع												جمع

کام ۱/۱۴: قلب مؤمن(عادل) در مقابل قلب کافر(بی عقل)

کام ۱/۱۴	قلب کافر(بی عقل)										قلب مؤمن(عادل)	کام ۱/۱۴
۱	مرض «در دلهای آنان یک نوع بیماری است». بقره، ۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیات. «سپس او رازنده کردیم» انعام، ۱۲۲	۱
۲	قساوت «دلهای آنان را سخت و سنگین نمودیم». مائده، ۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شفا. «سینه گروهی از مؤمنان را شفا میبخشد» توبه، ۱۴	۲
۳	عدم پذیرش «خداوند قلبوشان را منحرف ساخت» صف، ۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت. «خداوند دلهایشان را برای تقوا خالص نموده» حجرات، ۳	۳
۴	مهر خوردن «خدا بر قلب و گوش و چشمانشان مهر نهاده». نحل، ۱۰۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعه صدر «خدا یا بمن شرح صدر عنایت کن» طه، ۲۵	۴
۵	احاطه ظلمات «اعمالشان چون زنگاری بر دلهایشان نشسته است» مطفین، ۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت. «کسی که بخدا ایمان آورد قلب او هدایت می یابد» تغابن، ۱۱	۵
۶	حجاب «ما بر دلهای اینها پرده هایی افکنده ایم تا تفهمند» کهف، ۵۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان. «[خدا] در دل هایشان ایمان را نوشته» مجادله، ۲۲	۶
۷	قفل شدن «بر دلهایشان قفل نهاده شده است» محمد، ۲۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکینه. «آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد» فتح، ۴	۷
۸	سختی «خدا بر دلها و گوشهای آنان مهر نهاده» بقره، ۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	الفت. «دلهای آنها را با هم، الفت داد!» انفال، ۶۳	۸
۹	انصراف از حق «خداوند دلهایشان را (از حق) منصرف ساخته» توبه، ۱۲۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطمینان قلبی. «دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است» رعد، ۲۸	۹
جمع												جمع

کام ۲/۱۴: مراتب عقل و جهل در مقابل مراتب جهل

کام ۲/۱۴	مراتب جهل									مراتب عقل ۳۸۲	کام ۲/۱۴	
۱	(ناشکیبایی و کم حوصلگی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(حلم و بردباری)	۱
۲	(جهل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(دانش)	۲
۳	(گمراهی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(رشد)	۳
۴	(بی عفتی و ناپاکی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(پاکدامنی)	۴
۵	(انتقام جویی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(خویشن داری)	۵
۶	(بی حیایی و پرویی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(حیا)	۶
۷	(سبک سری و جلف بازی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(وقار)	۷
۸	(ناپایداری بر کار خوب)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(پایداری بر کار خوب)	۸
۹	(گرایش به کار بد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(بیزاری از کار بد)	۹
۱۰	عدم پیروی از موعظه کننده و اندرزگو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیروی از موعظه کننده و اندرزگو	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۱	(ناشکیبایی و کم حوصلگی)									(حلم و بردباری)	رتبه ۱	
۱	آلوده شدن به بدیها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آراسته شدن به خوبیها	۱
۲	هم نشینی با بدان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هم نشینی با نیکان	۲
۳	فرو رفتن در زبونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر آمدن از زبونی	۳
۴	خوار شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عزیز گشتن	۴
۵	رغبت به بدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رغبت به نیکی	۵
۶	نزدیک شدن به پستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک شدن به درجات عالی	۶
۷	انتقام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گذشت	۷
۸	فرصت طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهلت بخشی	۸
۹	بدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان	۹
۱۰	داد و فریاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۲	(جهل و نادانی)									(دانش)	رتبه ۲	
۱	احساس نیازمندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی‌نیازی، هر چند [دانشمند] تهی دست باشد.	۱
۲	بخل و خساست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بخشندگی، هر چند دریغ کار و در موقعیت بخل باشد.	۲
۳	منفعل و مرعوب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هیبت، هر چند نرم رفتار و ملایم باشد.	۳
۴	بی‌حالی و خستگی مفرط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سالم بودن (رفتار)، هر چند بیمار باشد.	۴
۵	دوری قلبی هر چند نزدیک باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیکی (قلبی) هر چند دور باشد.	۵
۶	بی‌حیایی و پرویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیا، هر چند (خود را) پررو (نشان) دهد.	۶
۷	چاپلوسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مناعت طبع، هر چند فرو دست باشد.	۷
۸	عزت نفس پایین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرافتمندی، هر چند (در موقعیت) پایین باشد.	۸
۹	ساده لوح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حکمت	۹
۱۰	بی‌بهره از علم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بهره‌مندی	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۳	(گمراهی)									(رشد)	رتبه ۳	
۱	سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منانت	۱
۲	گمراهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت	۲
۳	اهمال کاری و سهل‌انگاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکوکاری	۳
۴	ناپارسا و بی‌تقوا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پارسایی	۴
۵	ناکامی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامیابی	۵
۶	بی‌هدفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدفمندی	۶
۷	افراط و تفریط در امور زندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میان‌روی در امور زندگی	۷
۸	نادرستی و دغل‌کاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راستی	۸
۹	حقارت و زبونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بزرگواری	۹
۱۰	بی‌معرفت به دین خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت دین خدا	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۴	(بی عفتی و ناپاکی)												(پاکدامنی)	رتبه ۴
۱	ناخرسندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خرسندی	۱
۲	اضطراب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			آرامش	۲
۳	بی بهره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			بهره‌مندی	۳
۴	دغدغه مندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			آسایش	۴
۵	دل شکستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			دل جویی	۵
۶	گرنش برای غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			گرنش [برای خدا]	۶
۷	سرسختی و لجابت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			پند پذیری	۷
۸	بی فکری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			تفکر	۸
۹	ناجوانمردی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			جوانمردی	۹
۱۰	خسیس بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			دست و دل باز بودن	۱۰
جمع														جمع

رتبه ۵	(انتقام جویی)												(خویشتن داری)	رتبه ۵
۱	شراندیشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خیراندیشی	۱
۲	تکبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			فروتنی	۲
۳	ناپرهیزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			پرهیزکاری	۳
۴	غفلت و فراموشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			توبه	۴
۵	نفهمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			فهم	۵
۶	بی ادبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			ادب	۶
۷	بدی کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			نیکی کردن	۷
۸	دشمنی کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			دوستی کردن	۸
۹	بدخواهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خیرخواهی	۹
۱۰	بدرفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خوش برخوردی	۱۰
جمع														جمع

رتبه ۶	(بی حیایی و پرویی)												(حیا)	رتبه ۶
۱	تندخویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			نرم خویی	۱
۲	نامهربانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			مهربانی	۲
۳	معصیت در محضر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خدا را ناظر دیدن در نهان و عیان	۳
۴	بیماری روحی و جسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			سلامت [روحی و جسمی]	۴
۵	نزدیک شدن به بدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			دوری کردن از بدی	۵
۶	قرشویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خوشرویی	۶
۷	انتقامجویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			بخشنده‌گی	۷
۸	شکست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			پیروزی	۸
۹	بدنامی در میان مردم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			خوشنامی در میان مردم	۹
۱۰	بیم از رسواگری غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹			بیم از رسواگری خداوند	۱۰
جمع														جمع

رتبه ۷	(سبک سری و جلف بازی)										(وقار)	رتبه ۷
۱	خشونت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نرم رفتاری	۱
۲	بی احتیاطی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دور اندیشی	۲
۳	خیانت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امانت داری	۳
۴	روی آوردن به خیانت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک خیانت	۴
۵	دروغگویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راست گویی	۵
۶	بی حیایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ شرمگاه	۶
۷	فساد مالی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فساد مالی نداشتن	۷
۸	غفلت از دشمن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آمادگی در برابر دشمن	۸
۹	امر به منکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از منکر	۹
۱۰	نابخردی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک نابخردی	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۸	(ناپایداری بر کار خوب)										(پایداری بر کار خوب)	رتبه ۸
۱	هرزگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک هرزگی	۱
۲	هول و هراس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوری از هول و هراس	۲
۳	بی احتیاطی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احتیاط کاری	۳
۴	شک و تردید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یقین	۴
۵	تسلیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوست داشتن نجات	۵
۶	اطاعت از طاغوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از خداوند رحمان	۶
۷	بی توجهی به قرآن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بزرگداشت قرآن	۷
۸	همراهی شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کناره گیری از شیطان	۸
۹	ظلم پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدل پذیری	۹
۱۰	ناحق گفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گویی	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۹	(گرایش به کار بد)										(بیزاری از کار بد)	رتبه ۹
۱	سبکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقار	۱
۲	ناشکیبایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکیبایی	۲
۳	کمک نکردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مددکاری	۳
۴	بیراهه رفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استقامت بر راه راست	۴
۵	پی گیری بیراهه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پی گیری راه درست	۵
۶	ایمان به غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان به خدا	۶
۷	آبروریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ آبروی دیگران	۷
۸	ریاکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ریایی	۸
۹	انجام کارهای بیهوده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک کارهای بیهوده	۹
۱۰	رها کردن کارهای سودآور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاسداری از کارهای سودآور	۱۰
جمع												جمع

رتبه ۱۰ پیروی از موعظه کننده و اندرزگو											عدم پیروی از موعظه کننده و اندرزگو رتبه ۱۰
۱	فزونی عقل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی عقلی
۲	تکامل دل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دلوابسی
۳	عاقبت خوشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدعاقبتی
۴	نجات از سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرزنش شدن
۵	پذیرش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رانده شدن
۶	دوستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دشمنی
۷	گشاده دلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تنگدلی
۸	انصاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی انصافی
۹	پیشرو بودن در کارها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقب ماندگی
۱۰	بر طاعت خدا نیرو داشتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تنبلی در طاعت خدا
جمع											جمع
جمع کل											جمع کل

گام ۳/۱۴: لشکریان عقل و جهل در مقابل لشکریان جهل

جنود عقل و جهل عنوان حدیثی اخلاقی و مفصل از امام صادق(ع) است که کلینی در کافی^[۳۸۳] و شیخ صدوق در خصال^[۳۸۴] و علل الشرایع^[۳۸۵] به نقل از سماعة بن مهران آن را آورده‌اند. در این حدیث امام صادق(ع) ضمن تشریح چگونگی آفرینش سپاهیان عقل و جهل، ۷۵ لشکر برای عقل و ۷۵ لشکر برای جهل بیان می‌کند که بسیاری از فضائل و رذائل اخلاقی را در برمی‌گیرد. امام در این حدیث از اصحابش می‌خواهد با شناخت جنود عقل و جهل مسیر هدایت را دریابند. البته با شمارش تعداد لشکریان معرفی شده در برخی از منابع روایی آمار از ۷۵ عدد بیشتر می‌شود به عنوان مثال در علل الشرایع صدوق تعداد لشکریان ۷۸ عدد معرفی شده است.^[۳۸۶]

گام ۳/۱۴	لشکریان عقل ۳۸۷										لشکریان جهل	گام ۳/۱۴
۱	نیکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدی	۱
۲	ایمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کفر	۲
۳	تصدیق حق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انکار حق	۳
۴	امیدواری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نومیدی	۴
۵	دادگری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ستم	۵
۶	خشنودی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قهر و خشم	۶
۷	سپاسگزاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناسپاسی	۷
۸	چشم داشت رحمت خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یأس از رحمت خدا	۸

^{۳۸۳} کلینی، کافی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۱

^{۳۸۴} صدوق، الخصال، ۱۳۶۲ش، ج ۲، ص ۵۸۹

^{۳۸۵} صدوق، علل الشرایع، ۱۳۸۵ش، ج ۱، ص ۱۱۴

^{۳۸۶} صدوق، علل الشرایع، علمی بیروت، ۱۴۰۸ق، ص ۱۳۹

^{۳۸۷} منبع: اصول کافی، ج ۱، ص ۲۶

۹	حرص و آز و طمع از غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	توکل و اعتماد به خدا
۱۰	سخت دلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	نرم دلی
۱۱	کینه توزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	مهربانی
۱۲	نادانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	دانش و فهم
۱۳	حماقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	شعور
۱۴	بی باکی و رسوایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	پاکدامنی
۱۵	دنیا پرستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	پارسایی
۱۶	بد رفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	خوش رفتاری
۱۷	گستاخی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	پروا داشتن
۱۸	خودپسندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	فروتنی
۱۹	شتاب زدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	آرامی
۲۰	بی خردی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	خردهمندی
۲۱	پرگویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	خاموشی
۲۲	گردن کشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	رام بودن
۲۳	تردید کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	تسلیم حق شدن
۲۴	بی تابی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	شکیبایی
۲۵	انتقام جویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	چشم پوشی
۲۶	نیازمندی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	بی نیازی
۲۷	بی خبر بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	به یاد داشتن
۲۸	فراموشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	در خاطر نگه داشتن
۲۹	دوری و کناره گیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	مهرورزی
۳۰	حرص و آز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	قناعت
۳۱	دریغ و خودداری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	تشریک مساعی
۳۲	دشمنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	دوستی
۳۳	پیمان شکنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	پیمان داری
۳۴	نافرمانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	فرمانبری
۳۵	بلندی جستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	سر فرودی (سربزیری)
۳۶	مبتلا بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	سلامت
۳۷	تنفر و انزجار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	رفاقت
۳۸	دروغگویی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	راستگویی
۳۹	باطل و نادرستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	حق و درستی
۴۰	خیانت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	امانت
۴۱	بددلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	پاکدلی
۴۲	سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	چالاکي
۴۳	گودنی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	زیرکی
۴۴	ناشناسایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	شناسایی
۴۵	راز فاش کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵	مدارا و رازداری
۴۶	دغلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶	یکروبی
۴۷	افشاگری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷	پرده پوشی
۴۸	تباه کردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸	اقامه نماز
۴۹	روزه خوردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹	روزه گرفتن
۵۰	فرار از جهاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰	جهاد کردن
۵۱	پیمان حج شکستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱	حج گزاردن

۵۲	سخن چینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخن نگه داشتن	۵۲
۵۳	نافرمانی والدین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی به والدین	۵۳
۵۴	ریا کاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باحقیقت بودن	۵۴
۵۵	زشتی و ناسایستگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی و شایستگی	۵۵
۵۶	خودآرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودپوشی	۵۶
۵۷	بی پروایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقیه	۵۷
۵۸	جانب داری باطل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انصاف	۵۸
۵۹	خودآرایی برای غیر همسر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودآرایی برای همسر	۵۹
۶۰	پلیدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاکیزگی	۶۰
۶۱	بی حیایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیا و آزر	۶۱
۶۲	تجاوز از حد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانه روی	۶۲
۶۳	خود را به رنج انداختن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسودگی	۶۳
۶۴	سخت گیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گیری	۶۴
۶۵	بی برکتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برکت داشتن	۶۵
۶۶	گرفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تندرستی	۶۶
۶۷	افزون طلبی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال	۶۷
۶۸	پیروی از هوس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موافقت با حق	۶۸
۶۹	سبکی و جلفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنگینی و متانت	۶۹
۷۰	اصرار بر گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه	۷۰
۷۱	بیبوده طمع بستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طلب آموزش	۷۱
۷۲	سهل انکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دقت و مراقبت	۷۲
۷۳	سرباز زدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعاکردن	۷۳
۷۴	سستی و کسالت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خرمی و شادابی	۷۴
۷۵	اندوهگینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوشدلی	۷۵
۷۶	کناره گرفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مانوس شدن	۷۶
۷۷	بخیل بودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخاوت	۷۷
۷۸	شقاوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعادت	۷۸
جمع												جمع

گام ۴/۱۴: عقل و فطرت در مقابل غریزه و شهوت

گام ۴/۱۴	غریزه و شهوت										عقل و فطرت	گام ۴/۱۴
۱	انگیزه های غریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدف های کمال گرایانه	۱
۲	بست تر از حیوان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برتر از فرشتگان	۲
۳	هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودکنترلی (تقوا)	۳
۴	بی بندوباری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاداکبر	۴
۵	نقصان و سقوط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و تکامل	۵
۶	بیسوادی و ضعف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و قدرت	۶
۷	بدعاقبت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش عاقبت	۷
۸	اسفل السافلین (درجات جهنم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعلاء علیین (درجات بهشتی)	۸
جمع												جمع

کام ۱۵: تأیید مبتنی بر اصل صراحت تأکید با سردرگمی

۱. تشخیص درست هدف (اهداف مورد تأیید به روشنی مشخص شود)

۲. تقویت مثبت برنامه ها (سیر الی المطلوب)

۳. ایجاد انگیزش در عمل (داشتن برنامه روزانه برای رسیدن به اهداف)

تردید (Doubt) (شک)

تردید به معنی شک و دودلی ست. شک کردن، به شبهه افتادن، شبهه کردن، مردد ماندن، دودل بودن؛^{۳۸۸}

سردرگمی (Confusion) (الالتباس)

همان وقتی که مسائل زیادی، ذهن شما را مشغول کرده است و شما سعی دارید که همزمان به همه آن ها بپردازید! یا زمانی که انرژی زیادی را صرف کارهای مختلفی می کنید ولی نهایتاً می بینید که هیچ کدام، به درستی پیش نرفته است! و متأسفانه، این همه انرژی و زمان و شاید هزینه که صرف کرده بودید، هدر رفته!

چه زمانی انسان در زندگی احساس سردرگمی و بی هدفی می کند؟: اگر احساس می کنید

که زندگی شما هیچ معنا و جهتی ندارد، ممکن است با کمبود هدف دست و پنجه نرم کنید. فقدان هدف می تواند تمام جنبه های زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد و باعث شود افکار مضطربی را که باعث ناراحتی شما می شوند، نشخوار کنید. داشتن هدف در زندگی برای سلامت روانی شما مهم است و می تواند به شما کمک کند زندگی رضایت بخشی داشته باشید. اگر در زندگی خود بی هدفی را تجربه می کنید، ممکن است مدام احساس بی حوصلگی، نارضایتی یا پوچی کنید، مثل اینکه زندگی با معنایی ندارد. ممکن است در روابط خود با دیگران احساس نارضایتی کنید، در خانه و محل کار ناراضی باشید و متوجه شوید که با نگرانی در مورد هدف زندگی، فکر می کنید. به دلیل این سردرگمی، ممکن است تمایل داشته باشید که احساسات خود را با دیگران به اشتراک نگذارید و از اینکه مورد سوء تفاهم قرار بگیرید، می ترسید. این می تواند باعث شود که خود را منزوی کنید و خود را عمیق تر در افکار خود دفن کنید. این بی هدفی و سردرگمی، می تواند دلایل مختلف داشته باشد. هنگامی که شرایط ما تغییر می کند، ممکن است با تعریف مجدد هدف خود مشکل داشته باشیم و در نتیجه ممکن است احساس بی هدفی و سردرگمی کنیم. ممکن است در حال شروع یک شغل جدید یا یک خانواده جدید باشید و ایده های قدیمی شما در مورد هدفتان در زندگی، تغییر کرده باشد. هدف ما ارتباط تنگاتنگی با هویت، ارزش ها و احساس خودمان دارد. اگر موقعیت ما تغییر کند، نقش هویتی ما ممکن است با آن تغییر کند و ما را دچار سردرگمی و گمراهی کند. گاهی اوقات وقتی هدف خود را وابسته به افراد کنیم، در نتیجه به این افراد وابسته می شویم تا به ما احساس رضایت بدهند. ممکن است احساس کنیم که گم شده ایم و از حس خودمان جدا شده ایم. درک این احساس ممکن است سخت باشد، و ممکن است برای پر کردن این خلأ، بیشتر از حد،

خودمان را در اختیار دیگران بگذاریم در نتیجه ما احساس بی کفایتی، درماندگی و ترس از طرد شدن کنیم.

سردرگمی در زندگی: با نداشتن اهداف روشن، نمی دانید که چه می خواهید و دوست دارید به چه چیزی برسید. افرادی که احساس بی هدفی و سردرگمی می کنند اغلب معنای زندگی خود را از دست داده اند. انگیزه یکی از کلیدهایی است که شما را به انجام عمل سوق می دهد و هر روز شما را در حرکت نگه می دارد. اگر متوجه شدید که می گویند «من هیچ انگیزه‌ای ندارم»، تمایل دارید کارهایی را که قرار است انجام دهید به تعویق بیندازید و در نهایت، کارها را به تعویق می اندازید و پروژه یا کار خود را رها می کنید، یک حس بی هدفی و بی انگیزگی را در وجود خود حس می کنید، این همان چیزی است که برای بسیاری از مردم اتفاق می افتد. آنها می گویند که می خواهند با سرمایه گذاری یا راه اندازی کسب و کار خود، ثروتمند شوند اما نمی توانند انگیزه ای برای انجام کار پیدا کنند. اینجاست که اکثر مردم تسلیم می شوند.

علائم سردرگمی: آگاهی از علائم سردرگمی و توجه به موقع به آن در لحظات اولیه بروز کمک می کند که فرد مبتلا به موقع درمان گردد. بعضی از شایع ترین علائم سردرگمی در افراد عبارت است از:

۱. لکنت زبان و وقفه های طولانی در زمان صحبت کردن

۲. گفتار غیرعادی و نامنسجم

۳. عدم آگاهی از زمان و مکان

۴. فرد کاری که در حال انجام آن است را فراموش می کند

۵. تغییراتی ناگهانی در احساسات و حالت های شخص مانند آشفتگی ها و هیجانات ناگهانی

از دیگر علائم و مشکلات سردرگمی در فرد به یاد نیوردن اتفاق های گذشته نزدیک (به وجود آمدن اختلال در حافظه کوتاه مدت)، عدم توانایی در تصمیم گیری های روزمره و عدم ادراک و فهم صحبت های اطرافیان است. حتی ممکن است فرد از تغییراتی که در توان فکری او به واسطه این میزان از سردرگمی در حال وقوع است آگاه باشد و به این خاطر افسرده و یا عصبانی شود. زمانی که کاهش حافظه در فرد به وجود می آید او را بیشتر سردرگم می کند و این کاهش به دنبال پیشرفت بیماری و اختلال در روند فعالیت سلول های مغز که مسئولیت نگه داری اطلاعات را دارند بروز می کند. مشکلات جسمی و فیزیکی و محرک ها سردرگمی در افراد را بیشتر می کند. مثلا صدای بلند موسیقی و تلویزیون و یا مبتلا بودن به عفونت و درد، سردرگمی در فرد را تشدید می کند.

سردرگمی از چه چیزی نشات می گیرد؟: در دوره های خاصی از زندگی، ما اغلب احساس می

کنیم هیچ هدفی نداریم و گاهی طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید، به خصوص پس از تجربه یک رویداد آسیب زای زندگی، مانند طلاق یا مرگ در خانواده، یا ماندن در همان شرایط آسیب زننده برای مدتی مانند کار کردن در یک شغلی که دوست ندارید برای سال ها یا ماندن در یک رابطه سمی، می تواند یک سردرگمی و بی هدفی را در شما ایجاد کند. وقتی احساس می کنید که هدفی ندارید، در واقع شرایط فعلی خود را با آنچه که انتظار دارید داشته باشید، مقایسه می کنید، برای مثال شاید هدف شما این بود که ازدواج خوبی داشته باشید، اما طلاق گرفتید. یا شاید

هدف شما این بود که در محل کار بهترین باشید، اما ظاهراً با شکست مواجه شدید، بنابراین احساس کردید که این هدف ها را از دست داده اید. شما نمی دانید که این ها (ازدواج موفق داشتن و ارتقای شغلی) اهداف زندگی نیستند، زیرا وجود شما توسط آنها تعریف نشده است. آن ها بدون شک بخش هایی از زندگی شما هستند که به شما درس های ارزشمندی در زندگی خواهد داد. وقتی جنبه های شادتر و تاریک تر زندگی را تجربه می کنید، به عنوان یک فرد رشد می کنید، که چیزی است که باید برای آن سپاسگزار بود.

درمان سردرگمی و احساس پوچی چیست؟: احساس سردرگمی و پوچی از آن دسته از احساساتی است که هر فردی به شیوه هایی مختلف در زندگی خویش با آن مواجه شده است. در حقیقت تنها شما نیستید که احساس پوچی می کنید. چرا در زندگی خود سردرگم شده اید؟ این احساس پوچی و خلا گاهاً می تواند به دلیل تنهایی شما و یا جای خالی یکی از عزیزانتان باشد که یا شما را رها کرده و یا از این دنیا رفته است. گاهی اوقات سردرگمی به دلیل فراموش کردن خود و گوش ندادن به امیال و خواسته های شماست. اما تحت هر شرایطی این احساس عواقبی نامطلوب برای شما خواهد داشت. در چنین مواقعی افراد معمولاً به دنبال راه چاره هستند. برای اینکه بتوانید احساس شادی کنید باید در وهله اول علت را جویا شوید و آن گاه آن را رفع کنید. اما واقعاً چگونه از سردرگمی نجات پیدا کنیم؟ و چگونه پوچی درونی را درمان کنیم؟

تعادل و تمرکز خود را دوباره به دست آورید: سعی کنید بیشتر بر خود متمرکز شوید. (تمرکز بر اهداف، برنامه ها و اعمال مورد تأیید عقلای خانواده) در واقع باید زمانی بیشتر را برای علایق و خواسته هایتان صرف کنید. یکی از راه های خارج شدن از حس سردرگمی و پایدار ماندن در شرایط فکری مثبت مراجعه به روان شناس، ورزش و مدیتیشن کردن است. گاهاً با انجام کارهایی ساده مانند یک دوش آب گرم و یا یک چرت کوتاه قادر خواهید بود به تعادل روانی و فیزیکی دست یابید.

با کمک گرفتن از دیگران نیازهای خود را بیابید: اگر احساس می کنید در رسیدن به نیازهای خود سردرگم و ناتوان هستید به خودتان یادآوری کنید که قرار نیست به تنهایی به نیازهای خود برسید. شما می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و این گونه نقاط قوت خود را کشف کنید و استعدادهایتان را نیز پرورش دهید. کمک خواستن از دیگران (در واقع دریافت تأیید از دیگران) یکی از اولین گام ها برای رفع نیازهاست.

شکرگزار داشته هایمان باشیم: یکی از دلایلی که افراد احساس پوچی می کنند و در زندگی سردرگم هستند این است که قدر زندگی و نعمت های خود را نمی دانند. افراد شکرگزار احساسات مثبت تری دارند و در نتیجه رضایت بیشتری از روابط خود با دوستان و خانواده دارند. (دریافت تأییدات الهی)

همیشه به دنبال کشف چیزهای جدید باشید: پزشکان متخصص مغز و اعصاب اظهار می دارند که یادگیری احساسات را برانگیخته می کند. حتی هر زمان که اطلاعات پیشین را دوباره مرور می کنید حقایق جدید را متوجه می شوید. به تغییرات اهمیت زیادی دهید.

ورزش کنید و تناسب اندام سالم داشته باشید: حتما ورزش کردن را در برنامه روزانه خود جای دهید. ورزش کردن انرژی های منفی و سردرگمی را از شما دور کرده و روحیه تان را بالا می برد. خواب کافی و به موقع داشته باشید. غذاهای سالم بخورید و از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر بپرهیزید. این موارد نقشی بسیار مهم در از بین رفتن احساسات پوچ و منفی دارند.

نور خورشید: اگر این امکان برایتان وجود دارد در طول روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید. این کار حس شادمانی به شما می دهد.

با دیگران ارتباط بگیرید: عدم ارتباط با دیگران و در حقیقت تنهایی یکی از دلایل مهم سردرگمی، افسردگی و احساس پوچی در افراد است. هر چقدر سخت هم که باشد اما سعی کنید با دیگران ارتباط بگیرید. شما حتی با وارد شدن به جمع خانوادگیتان می توانید از احساس خوب سرشار شوید.

رهایی از سردرگمی و بی هدفی: نکته ای که در مورد کشف هدف شما وجود دارد، این است که به سادگی خواندن یک کتاب و تمام کردن آن نیست. کشف هدف شما یک فرآیند مداوم است و تنها به خودتان بستگی دارد. وقتی به دنبال آن هستید، دوره های خوب و بد را پشت سر خواهید گذاشت. بعضی روزها، احساس خوبی خواهید داشت که زندگی شما هدفمند است. اما در روزهای دیگر، احساس می کنید که گم شده اید. برای رهایی از سردرگمی باید ارزش ها و اهداف خود را در زندگی درک کنیم و راه هایی برای هماهنگ کردن زندگی خود با این ارزش ها برای کمک به احساس رضایت بیشتر، کشف کنیم. در هویت منحصر به فرد واقعی خود جستجو کنیم و خودآگاهی خود را بهبود دهیم تا احساس ارتباط بیشتری با هویت خود داشته باشیم. باید یاد بگیرید آنچه را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید و انرژی خود را در چیزهایی درگیر کنید که می تواند به شما احساس اثربخشی در زندگی بدهد. شما باید آنچه را که در حال حاضر برای شما در زندگی شما اتفاق می افتد و آنچه در گذشته برای شما اتفاق افتاده است را درک کنید و راه های جدید سالم تری را برای مدیریت زندگی خود در حرکت رو به جلو انتخاب کنید.

و خلاصه اینکه با الگو گرفتن از امامان معصوم شیعیان خدا را باور کنید و با مشورت عقلا از گمراهی رها شوید و نیز با تمرکز بر اهداف، برنامه ها و اعمال مورد تأیید عقلای خانواده خودتان را از تردید و سردرگمی نجات دهید.

تأیید (Confirmation) (تأیید)

تأیید کردن. [تَاءُ كَدَا] (مص مرکب) تأیید. پشتیبانی کردن. نیرومند کردن. چیزی یا کسی را مؤید کردن. چیزی یا کسی را مورد تأیید قرار دادن. رجوع به تأیید شود.^{۳۸۹}

معنی ۱ - (مص م.) نیرو دادن، کمک کردن، توفیق دادن. ۲ - (امص.) توفیق. ۳ - درست دانستن یا مناسب تشخیص دادن سخن یا عملی.^{۳۹۰}

^{۳۸۹} لغت نامه دهخدا

^{۳۹۰} فرهنگ معین

صراحت (Clearly) (بوضوح)

- ۱- (مصدر) ویژه شدن خالص گردیدن . ۲- (اسم) خلوص بی آمیختگی بی آمیگی ۳- روشنی آشکاری . یا صراحت لهجه . رک گویی صریح گفتن مقابل کنایه گویی.^{۳۹۱}
- (ص ح) [ع . صراحتاً] (مص ل) ۱- خالص و بی غش گردیدن . ۲- آشکار شدن.^{۳۹۲}

آزمون گام ۱۵

گام ۱۵	تأکید با سردرگمی									تأیید مبتنی بر اصل صراحت	گام ۱۵	
۱	آرزوهای نامشخص، نامعین و دست نیافتنی، احساس بوجی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید اهداف مشخص و دست یافتنی	۱
۲	عدم معیار اندازه گیری و ردیابی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید معیار اندازه گیری و ردیابی	۲
۳	בלاتکلیفی زمانی و تشویش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید محدودیت زمانی و برنامه ریزی	۳
۴	عدم تأیید از سوی مراجع ذیصلاح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب تأییدکننده های مناسب	۴
۵	مسامحه در انجام کارها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید فوریت	۵
۶	سردرگمی در مقدار و میزان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مقدار و میزان	۶
۷	تأکید بر آموخته های قدیمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یادگیری مطالب تازه	۷
۸	تأکید یکسویه بر هزینه یا فایده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهیه جدول هزینه / فایده	۸
۹	تأخیر در اجرای برنامه و خیال بافی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجرای برنامه (طبق برنامه عمل کردن)	۹
جمع												جمع

^{۳۹۱} فرهنگ فارسی

^{۳۹۲} فرهنگ معین

کام ۱۶: معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس

۱. مهارت‌های شناختی (جهان‌شناسی، خداشناسی، انسان‌شناختی)

۲. کنترل نفس: مهارت‌های رفتاری (حرکت در حدود الهی)

۳. هدایت نفس: مهارت‌های معنوی (ایمان-نماز- تقوا و صبر)

هوای نفس (Passion) (شغف)

عشق، شور، هوای نفس، اشتیاق و علاقه شدید، هوی، احساسات تند و شدید، تعصب شدید، احساسات شدید، اغراض نفسانی

هوای نفسی که مانع التزام به لوازم ایمان می‌شود، چیزی است که انسان به حسب غرایزش به آن میل دارد، ولی عقل با آن موافق نیست و شرع به آن اجازه نمی‌دهد. ولی نفس اصطلاحات دیگری مثل نفس لوامه و نفس مطمئنه نیز دارد، و هر نفسی بد نیست. هنگامی نفس بد است و معنای بد دارد که در مقابل عقل و شرع قرار گیرد. این معنا برای نفس در فضایی مطرح می‌شود که صحبت از ارزش‌ها و خوب و بدهاست، اما در جایی که بخواهیم حقیقت چیزی را بشناسیم، نفس فقط روح انسان است و هیچ بار ارزشی مثبت و منفی ندارد.

[دانشنامه اسلامی] در منابع حدیثی شیعه روایاتی به این نکته اشاره می‌کنند که هوای نفس، تخریب کننده عقل است و در منابع عرفانی و اخلاقی نیز عنوان روایت نقل شده است.

معاتبه (blame him) (معاتبه)

لغت نامه دهخدا: معاتبه. [مُتَبِّبٌ / تَبِّبٌ] (از ع، اص) خشم گرفتن. عتاب کردن. ملامت کردن. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). و رجوع به معاتبه و معاتبت شود.

فرهنگ فارسی: به یکدیگر عتاب کردن، به کسی خشم گرفتن و اورا سرزنش کردن، درشت گویی

۱ - (مصدر) عتاب کردن یکدیگر سرزنش کردن هم ۲ - (اسم) عتاب سرزنش.

فرهنگ معین: (مُتَبِّبٌ یا تَبِّبٌ) [ع. معاتبه] (مص م.) سرزنش کردن، پرخاش کردن.

فرهنگ عمید: ۱. به یکدیگر عتاب کردن. ۲. به کسی خشم گرفتن و او را سرزنش کردن. ۳. درشت گویی.

پرسش: منظور از معاتبه و معاقبه چیست؟

انسان هرگاه نفس خود را محاسبه می‌کند، باید در برابر خطاهایش او را سرزنش و مجازات کند؛ زیرا اگر در مقابل کارهای خلاف، هیچ واکنشی نشان ندهد، باعث جرأت و جسارت نفس است.

همان گونه که وقتی انسان، کارمندان و کارگران و شرکای خود را پای حساب حاضر می‌کند و از آنها تخلفها و نادرستی‌هایی در حساب می‌بیند در برابر آن واکنش نشان می‌دهد و به نوعی آنها را کیفر می‌دهد - از مرحله خفیف و ملایم مانند سرزنش گرفته تا مرحله کیفی‌های مختلف - کسانی که در مسیر قرب خدا گام برمی‌دارند و به سیر و سلوک مشغولند نیز در برابر نفس سرکش باید چنین باشند؛ در غیر این صورت محاسبه نتیجه معکوس می‌دهد؛ یعنی موجب جرأت و جسارت بیشتر می‌شود.

کوتاه سخن این که: مراقبه و سپس محاسبه در صورتی اثر قاطع دارد که مسأله «معاقبه» و کیفیهای مناسب نسبت به نفس آماره و هوی و هوسهای سرکش را در پی داشته باشد و گرنه تأثیر آن بسیار ضعیف خواهد بود. ولی این به آن معنی نیست که اعمال مرتاضان و بعضی از صوفیان منحرف را امضا کنیم و بر داستانهایی که نمونه آن در پاره ای از کلمات «غزالی» در «احیاءالعلوم» آمده است صحه بگذاریم که مثلاً؛ انسان برای ریاضت نفس یا جبران خطاهایی که از او سرزده دست به اعمال خشونت بار نسبت به خویشتن بزند و مجازاتهای خطرناک و ابلهانه ای نسبت به خود انجام دهد، بلکه منظور از «معاقبه» کارهایی شبیه روزه گرفتن، تعطیل کردن برنامه هایی که در معرض هوی و هوس است و محروم ساختن خویشتن از پاره ای لذات مادی و امثال آنهاست.

به گفته مرحوم نراقی در معراج السعاده: «اگر کار خلافی از او سرزد در مقام تنبیه خود بر آید. مثلاً تن به عبادات سنگین و انفاق اموالی که مورد علاقه اوست بدهد، اگر لقمه حرام یا مشتبهی خورده خویشتن را مقداری گرسنگی دهد، و اگر زبان به غیبت مسلمانی گشوده، مدح او کند یا با سکوت، خود را تنبیه، یا با ذکر خدا آن را جبران نماید؛ اگر شخص فقیر و تنگدستی را کوچک شمرده و نسبت به او توهین کرده، مال فراوانی را به او ببخشد، و همچنین نسبت به سایر معاصی و تقصیرات در مقام جبران برآید».^(۳۹۳)، (۳۹۴)

اعتماد به نفس (Self Confidence) (الثقة بالنفس)

اعتماد به نفس به معنی ایمان به خود است. اعتقاد به اینکه فرد، توانایی مقابله با چالشهای زندگی، موفقیت و تمایل به عملکرد طبق آن را دارد. اعتماد به نفس مستلزم درک واقع بینانه تواناییها و احساس امنیت است. در دین درمانی زمانی محقق می شود که فرد با مهار نفس آماره و کنترل نفس لوّامه و هدایت نفس مطمئنه به سوی پروردگار خویش باز گردد و تمام فعالیتهايش در مسیر جلب رضای خدا بوده و جز بندگی خدا را رها کند.

اعتماد به نفس، اتکا به نیروها و توانایی های خود و بهره گیری از این نیروهای خدادادی، در مسیر پر پیچ و خم زندگی و مشکلات و سختی ها می باشد. و اینکه بار خود را خویش به دوش کشیم، نه آن که دست نیاز به سوی دیگران بگشاییم و چشم به آن ها بدوزیم. اسلام نیز به این خوداتکایی و اعتماد به نفس با توکل به خدا، تاکید دارد. اعتماد به نفس عزم انسان را راسخ می کند و انسان را به قله های سعود و پیشرفت می رساند.^{۳۹۵}

ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس

۱. داشتن احساس مثبت به خود، خدا، زندگی و مردم، و روابط با آن ها.
۲. داشتن اعتدال و عزت نفس
۳. توجه به باورهای دینی و نقش سازنده آن ها در زندگی.
۴. در برابر مشکلات زندگی صبورند و شکست و سختی ها را مقدمه پیروزی می دانند.

^{۳۹۳} معراج السعاده، نراقی، ملا احمد، انتشارات جمال، چاپ جدید، صفحه ۷۰۳ (باکمی تلخیص).

^{۳۹۴} گرد آوری از کتاب: اخلاق در قرآن، آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، چاپ اول، ۱۳۷۷ ه. ش، ج ۱، ص ۲۶۰.

دانشنامه اسلامی^{۳۹۵}

۵. مشورت با دیگران و استفاده از تجارب دیگران، برای زندگی خوب اهداف (ابتدائی، متوسط و نهایی) با توجه به اولویت دارند.
۶. بهره مندی از نشاط روحی و سلامت جسمی و هر شب به مرور برنامه های روز خود می پردازند (برای رفع عیوب) برنامه ریزی دارند.
۷. نظارت و کنترل احساسات و عواطف: (محرک اصلی احساس ها و عواطف مغز است، با کنترل آن رفتار را نیز کنترل کرده ایم).
۸. شجاع، با اراده و بلند همت اند.
۹. از نیازمندان دستگیری می کنند.
۱۰. مسئولیت پذیرند و از بیکاری نفرت دارند.
۱۱. توجه زیادی به خودشناسی دارند و به سادگی محدودیت های خویش را می پذیرند.
۱۲. قدرت رهبری مقتدرانه گروه را دارند ولی ریاست طلب نیستند.
۱۳. آن قدر بر خود تسلط دارند که با توجه به انرژی درونی خود می توانند در هر زمان که لازم باشد در مقابل دیگران نه بگویند.
۱۴. توانایی شکوفایی استعدادهای خود را دارند و می توانند از آن ها استفاده کنند.

راه کارهای تقویت اعتماد به نفس

۱. ارزیابی امکانات و محدودیت های خود: تطابق واقع بینانه بین توانایی ها و محدودیت ها. اگر کسی پیش از توانایی خود از خود انتظار داشته باشد او گامی بر خلاف اعتماد به نفس برداشته است.
۲. ثبت و یاد آوری نقاط درخشان زندگی: فهرستی از موفقیت های کوچک و بزرگ گذشته خود تهیه کنید. هر از گاهی آن را مرور کنید: یاد آوری و مرور آن به شما یک نوع مسرت باطنی می دهد.
۳. تلقین به نفس: در همه حال به خصوص قبل از خواب (مغز حتی در خواب نیز در حال فعالیت و پردازش اطلاعات است). جملات مثبتی را به خود تلقین کنید؛ این امر اگر تکرار شود اثر بادوام در شخصیت شما بر جای می گذارد.
۴. احراز شایستگی در عمل: کارهای محول شده به خود را (کوچک و بزرگ) به خوبی انجام دهید و با این کار مهر تاییدی از طرف دیگران بر رفتار و عمل خود دریافت کنید. معمولاً افرادی که کارهای خود را نیمه تمام رها می کنند، احساس خوبی در مورد خودشان ندارند. ملاک ارزیابی شخصیت صرفاً در کارهای بزرگ ظاهر نمی شود؛ بلکه در چگونگی انجام کار تجلی می یابد.
۵. مطالعه زندگی نامه بزرگان: این کار به شما نیرو می دهد که در مقابل سختی ها سر فرود نیاورید و توانایی های خود را بسیج کنید و به جنگ ضعف های خود بروید. این کار باعث می شود که شما به جنبه های مثبت شخصیت، زندگی و انسان ها بیشتر توجه داشته باشید، اغلب انسان های موفق بر اثر تلاش، بردباری، تحمل فقر و نداری به مراتب عالی رسیده اند، فقط کافی است شما زندگی افراد موفق را مطالعه کنید این کار بهتر است به طور روزنامه و ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام شود تا اثر بخش تر باشد.

۶. توسعه اطلاعات عمومی: اطلاعات عمومی به شما فرصت می دهد که با آمادگی در مباحث گوناگون به بحث و تبادل نظر بپردازید و با تشویق های دیگر مواجه شوید و نیرو بگیرید تا گامی بلند تر بردارید.

۷. تقویت ارتباط با خدا: برای موفقیت خود به خداوند توکل و توسل داشته باشید و از او بخواهید در تنهایی ها و ناامیدی ها دستگیری کند؛ چشم امید از غیر او بستن و به او پیوستن اعتماد به نفس شما را تقویت می کند.

۸. تقویت اراده: اعتماد به نفس امری اکتسابی است. انسان های شاخص تنها با همت خویش آن اطمینان خاطر و اعتماد به نفس را ذره ذره اندوخته اند.

۹. تمرکز فکر: مثل ذره بین عمل کنید، نور را متمرکز کنید و آتش ایجاد کنید؛ یعنی از پراکنده کاری پرهیز کنید. اگر توانایی های شما یک جا جمع شود موفق تر خواهید بود (به داشته های خود تمرکز بخشید).

۱۰. متین و جدی باشید، و با خود کم بینی و کمرویی مبارزه کنید؛ بدانید که کمرویی یک معلولیت اجتماعی است.

۱۱. در جمع نظر دهید (جامعه پذیری).

۱۲. خود را به نظم و دقت وادار کنید و سعی کنید همیشه خندان و متبسم باشید.

۱۳. انتقاد پذیر باشید. جواب انتقاد را با انتقاد ندهید؛ سعی کنید با خوب شنیدن انتقادها زمینه خودشناسی (شناخت ضعف و نکات قوت) را فراهم آورید. و همچنین از انتقاد سازنده و محترمانه نترسید.

۱۴. به زندگی خوش بین باشید و از یاس و ناامیدی دوری کنید.

۱۵. خود را به قناعت و کم توقعی عادت دهید.

۱۶. از کارهای کوچک شروع کنید و سپس به کارهای بزرگ و بهتر دست بزنید.

۱۷. نقاط ضعف خود را بپذیرید و خصوصیات مثبت خود را تقویت نمایید.

۱۸. از اعمال موفق خود تقدیر کنید و در صدد جبران شکست های خود بر آیید.

۱۹. در فعالیت های اجتماعی بیشتر شرکت کنید و سعی کنید در جمع مؤثر باشید.

۲۰. از زیر بار مسؤلیت هایی که به شما واگذار می شود شانه خالی نکنید.

۲۱. بعد از تصمیم به انجام کاری قاطع باشید و به خدا توکل کنید و از او و ائمه اطهار (علیهم السلام) یاری جویید.

۲۲. در کارهای خود اهدافتان را مشخص کنید و انگیزه تان را تقویت کنید و طبق آن اقدام کنید.

آزمون گام ۱۶

گام ۱۶	هوای نفس									معاینه مبتنی بر اعتماد به نفس	گام ۱۹	
۱	انجام شبهات و مکروهات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک فطرت، عقل و ایمان	۱
۲	انجام گناهان صغیره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک شریعت و پناه بردن به کتاب خدا	۲
۳	یأس و غفلت از رحمت الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک حقیقت (ایمان به اصول دین)	۳
۴	انجام گناهان کبیره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با توبه و استغفار	۴
۵	غرق در نعمتهای مادی دنیایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با نعمتهای معنوی الهی	۵
۶	طغیان و گسترش فساد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس و جلب رضای الهی	۶
۷	کفر و ترک شکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با ورود به جمع بندگان خدا	۷
۸	دچار فقر و فقدان و ناملایمات با اسارت نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با داخل شدن در بهشت معنوی دنیا	۸
۹	انحراف نفس و تلاش برای دنیا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با تلاش برای آخرت	۹
جمع												جمع

گام ۱/۱۶- گناهان صغیره (گناهان کوچک) و راههای مقابله و پیشگیری آن

گام ۱/۱۶	گناهان صغیره ۳۹۶									راههای مقابله و پیشگیری	گام ۱/۱۹	
۱	نگاه کردن به نامحرم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چشم فرو بستن از نامحرم	۱
۲	تنها نشستن با اجنبی (بیگانه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رعایت حریم با نامحرم	۲
۳	لعنت گفتن بر انسان و یا حیوان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لعنت بر شیاطین انس و جن	۳
۴	گریه کردن به آواز بلند بر مرده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گریه بر احوال خود در قیامت	۴
۵	سخن گفتن در وقت خطبه جمعه و عیدین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت و گوش دادن فعال	۵
۶	نشست و برخاست با افراد و اشخاص فاسق و فاجر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشست و برخاست با افراد و اشخاص مؤمن و با تقوا	۶
۷	خندیدن در نماز و یا گریه و آندوه کردن به علت غم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لبخند در برابر مردم و صبر بر مصیبت	۷
۸	شنیدن غیبت مسلمان و سکوت کردن در برابر غیبت کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از غیبت و ترک محل	۸
۹	عبور کردن از روی شانه های نماز گزاران در مسجد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایستادن به احترام نماز گزاران	۹
۱۰	در خنده و شوخی افراط نمودن از حد تجاوز کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شوخی و مزاح همراه با سخن حق و معتدل	۱۰
۱۱	داخل کردن نجاست و ناپاکی در مسجد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آراستگی ظاهر، عطر زدن و لباس زیبا پوشیدن هنگام رفتن به مسجد	۱۱
۱۲	ایستاده بول نمودن (بدون عذر شرعی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی و استبراء هنگام بول نمودن	۱۲
۱۳	روزه گرفتن در ایام ممنوعه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روزه های مستحبی	۱۳
۱۴	سفر کردن زن بدون محرم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سفر کردن زن با اجازه سرپرست و همراه محرم	۱۴
۱۵	فحش گفتن و زبان درازی کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عفت کلام	۱۵
۱۶	طرفداری از باطل و از انسان ظالم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طرفداری از حق و انسان مظلوم	۱۶
۱۷	پوشیدن عیب مال و جنس در وقت فروختن آن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشکار نمودن عیب مال و جنس در وقت فروختن آن	۱۷
۱۸	اراده خلاف وعده، در وقت وعده کردن به کسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اراده وفای به عهد، در وقت وعده کردن به کسی	۱۸

۱۹	تلاوت قرآن کریم در حالت باکی و با وضو نفساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	تلاوت قرآن کریم در حالت باکی و با وضو
۲۰	در وقت قضای حاجت روی و یا پشت به طرف قبله کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	رعایت احکام شرعی در وقت قضای حاجت
۲۱	تأخیر در پرداخت زکات و رفتن به حج واجب بدون عذر شرعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	تعجیل در پرداخت زکات و رفتن به حج واجب
۲۲	احتکار مایحتاج مردم جهت گران فروشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	عرضه مایحتاج مردم به هنگام سختی و گرانی
۲۳	بوسیدن دست مردم غیر از (والدین، معلم و یابک بزرگواری...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	بوسیدن دست والدین، معلم و بزرگان دین
۲۴	ترک سخن گفتن با دوست مسلمان بیش از سه روز بدون عذر شرعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	سخن گفتن با دوست مسلمانی که از ما بریده
۲۵	بدون تحقیق از جانب کسی دعوا کردن و دفاع نمودن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	دفاع از دیگران با تحقیق و مجوز از موکل
۲۶	داخل شدن شخص جنب و ناپاک به مسجد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	ورود به مساجد با وضو و لباس پاک
۲۷	اداء کردن زکات از مال پست و خراب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	اداء کردن زکات از مال مرغوب و با کیفیت
۲۸	حسودی کردن با دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	غبطه خوردن به دیگران و تلاش برای موفقیت خود
۲۹	بد گمانی نسبت به مسلمانان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	خوش بینی نسبت به مسلمانان
۳۰	راز کسی را به دیگران افشاء کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	راز داری و خطاپوشی از دیگران
۳۱	انداختن نجاست و پلییدی در راه مردم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	کمک به بهداشت محیط
۳۲	امام قرار دادن کسی که، مردم از او راضی نیستند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	امام قرار دادن کسی که، مردم از او راضی باشند
۳۳	ضایع کردن وقت در چیزهای بیهوده و باطل (لَهو و لهب)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	وقت شناسی و استفاده از فرصتها برای رشد و تعالی
۳۴	بی جهت به بام خانه و غیره بالا رفتن (طوریکه داخل خانه های مردم دیده شود)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	با هماهنگی و اطلاع قبلی به بام خانه و ... بالا رفتن
۳۵	خرید و فروش بعد از اذان نماز جمعه (وقت خطبه امام و ادای نماز جمعه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	تعطیل کردن خرید و فروش هنگام برگزاری نماز جمعه
۳۶	بستن دندانها به سیم طلا (از روی تکبر و فخر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	بستن دندانها با سیم طلا فقط برای معالجه
۳۷	گفتگو و سخن دنیوی زدن در مسجد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	ذکر و عبادت در مسجد
۳۸	پرورش سگ (بدون عذر شرعی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	پرورش سگ فقط برای نگهداری و شناسایی
۳۹	نماز خواندن در اوقات مکروه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	اقامه نماز طبق احکام شرعی
۴۰	راه رفتن با فخر و تکبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	راه رفتن با تواضع و فروتنی
جمع											جمع	

گام ۲/۱۶ - گناهان کبیره و راه های مقابله و پیشگیری آن

گام ۲/۱۶	گناهان کبیره ۳۹۷	راه های مقابله و پیشگیری	گام ۲/۱۶
۱	نا امیدي از رحمت خدا	رجاء و امیدواری به پروردگار	۱
۲	ایمینی از مکر و عقاب خدا	ترس از عقاب الهی	۲
۳	دروغ	راستگویی	۳
۴	قتل	کنترل خشم	۴

۵	عاق پدر و مادر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان، تواضع، احترام، اطاعت و پرستاری والدین	۵
۶	خوردن مال یتیم به ستم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به مال یتیم مگر به قصد رشد و تبدیل به احسن	۶
۷	دروغ بستن به خدا و پیامبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استناد به آیات قرآن یا روایات معتبر	۷
۸	فرار از جنگ و جهاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد همه جانبه در راه خدا	۸
۹	قطع رحم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم	۹
۱۰	سحر و جادو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پناه بردن به معجزات الهی	۱۰
۱۱	زنا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به عوامل انگیزشی	۱۱
۱۲	لواط	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به عوامل انگیزشی	۱۲
۱۳	دزدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش برای رزق حلال	۱۳
۱۴	نسبت زنا دادن به زنان پاکدامن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارائه شواهد کافی طبق قانون و شرع	۱۴
۱۵	قسم دروغ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قسم فقط برای اثبات حق	۱۵
۱۶	شهادت به ناحق دادن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادت فقط برای اجرای عدالت	۱۶
۱۷	شکستن عهد و پیمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وفای به عهد و پیمان	۱۷
۱۸	وصیت بیش از نث	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نوشتن وصیت نامه در چارچوب شرع	۱۸
۱۹	مصرف مشروبات الکلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به مشروبات الکلی	۱۹
۲۰	ربا خوردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم دریافت و پرداخت پول شبهه ناک	۲۰
۲۱	برای کار حرام مزد گرفتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کسب و کار حلال (لقمه حلال)	۲۱
۲۲	قمار بازی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به آلات قمار	۲۲
۲۳	خوردن گوشت مردار و خوک و خون و میت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوردن گوشت حیوانات حلال گوشت	۲۳
۲۴	کم فروشی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کالا و خدمات را کامل ارائه نمودن	۲۴
۲۵	هجرت به جایی که انجام وظیفه دینی ممکن نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هجرت برای حفظ دین	۲۵
۲۶	کمک به ظالم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دفاع از مظلوم	۲۶
۲۷	اعتماد به ظالم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد فقط به خدا	۲۷
۲۸	حبس حقوق مردم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رعایت حق الناس	۲۸
۲۹	تکبر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تواضع	۲۹
۳۰	اسراف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	الگوی صحیح مصرف	۳۰
۳۱	خیانت در امانت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امانت داری	۳۱
۳۲	غیبت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دفاع از فرد غایب یا ترک محل	۳۲
۳۳	سخن چینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راز داری	۳۳
۳۴	سرگرمی به لهو و لعب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام مستحبات و سرگرمی های مفید	۳۴
۳۵	سبک شمردن حج	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام فریضه حج با تمام احکامش	۳۵
۳۶	ترک نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز اول وقت	۳۶
۳۷	ندادن زکات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انفاق و زکات تمام نعمتهای الهی	۳۷
۳۸	اصرار بر گناهان کوچک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک گناهان کوچک	۳۸
۳۹	استمنا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوری از شرایط بروز گناه	۳۹
۴۰	تکرار گناهان کبیره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه فوری، جبران	۴۰
جمع												جمع

کام ۱۷ - خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی

۱. اعتقاد به اصول دین و یوم الدین (ایمان به غیب)

۲. عمل به فروع دین جهت آمادگی برای آخرت (عبادت و بندگی)

۳. احسان و نیکی به خلق خدا با ایمان به یوم الحساب

خودنمایی (Show off) (متفاخر)

خودنمایی کردن . [خَوْذُ / خُذْنُ / اِنْ / اِنْ كَدَا] (مص مرکب) خود را نمودن . خود را نشان دادن . تظاهر کردن .^{۳۹۸}

منشأ خودنمایی:

خودنمایی به لحاظ منشأ و مصادیق و رفتار فرد قابل تقسیم و بررسی است. خودنمایی ریشه در ذات و سرشت انسان دارد و برخاسته از حب ذات است. با این فرایند که حب ذات و خودخواهی اگر زیر پوشش معرفت و آگاهی کامل قرار نگیرد تشدید شده.^{۳۹۹} سپس بر اثر خودپسندی، فرد از تعریف و تمجید و به عجب و خودپسندی منتهی میگردد از ستایش دیگران نسبت به خود لذت میبرد و این احساس تا جایی زیاد میگردد که هرگونه تأیید پسندیدگی خویش توسط دیگران خواه با زبان یا نگاه و جلب توجه و فریفتگی را دوست دارد. در نتیجه میکوشد به هر وسیله شده توجه دیگران را به خویش جلب و آنان را به تحسین و ستایش خویش بکشاند. (این واقعیت در شخصیت و رفتار کودکان خردسال به خوبی مشهود است). تنها چیزی که میتواند از بروز حب ذات پیشگیری کند و آن را آرام و مستور نگه دارد تربیت صحیح، رشد عقلانی کافی، داشتن نگرش الهی و همت بلند است. این سیر طبیعی در عموم افراد است. اما در بعضی افراد خودنمایی به صورتی حاد و شدید و با تعمد و التفات همراه است. این ممکن است معلول انگیزه ای منفی و یا به منظور هدفی مثبت باشد که به ترتیب چنین است:

۱- **عقده حقارت:** گاهی خودنمایی رفتاری انفعالی است یعنی پدیده روانی دیگری باعث تشدید خودنمایی است و آن احساس تحقیر در پیشینه زندگی است. چنانچه فرد تصور کند که در برهه ای از زندگی از جانب دیگران تحقیر شده است و دیگران مانع شده اند که او به منزلت و جایگاه شایسته اجتماعی خویش دست یابد. اکنون در مقام آن برآمده تا از راه خودنمایی (خودآرایی و خودنمایی از دیدگاه اسلام)^{۴۰۰} خسارتهای گذشته را جبران نماید.

۲- **خود اثباتی:** خودنمایی عده ای نیز بدین خاطر است که تصور میکنند شخصیت حقیقی و کمالات انسانی آنان در نزد دیگران ناشناخته است و در نتیجه ارج و احترام شایسته فرد حفظ نمی گردد یا مسئولیت و اختیارات شایسته و کافی به او سپرده نمی شود و از وجود او به شایستگی بهره نمی برند. بدین جهت ضروری و منطقی میدانند که خویشتن را به آنان معرفی سازد تا او را بشناسند

^{۳۹۸} لغت نامه دهخدا

^{۳۹۹} فلسفی محمد تقی (۱۳۴۸ ش (جوان جلد ۲ تهران هیئت نشر معارف اسلامی ص ۵۵ .

^{۴۰۰} فلسفی محمد تقی (۱۳۴۲ ش (کودک جلد ۲ تهران هیئت نشر معارف اسلامی ص ۵۲ .

و این اقدام خود را با شواهد و ادله ای از منابع دینی - که توصیه به تعریف و شناساندن خود در موارد لزوم نموده اند - تأیید می کند.^{۴۰۱}

اقسام خودنمائی:

خودنمائی اگرچه زمینه اش در همگان هست اما بروز آن در همگان یکسان نیست بلکه انواع و اقسامی دارد که مهمترین آنها در سه بخش وجود دارد:

۱- خودنمائی ضمنی: خودنمائی گاهی به صورت ضمنی و غیرمستقیم انجام میگیرد. ساختن منزل باشکوه، داشتن و استفاده از مرکب و ماشینهای مدرن، زیبا و گرانبه نمونه ای از خودنمائی است. پیشوایان اسلام این روش و خصلت را نکوهیده و مذمت نموده اند.^{۴۰۲}

۲- خودنمائی رفتاری: گفتن سخن و اقدام به کاری که نظر دیگران را به خود جلب کند و از خود شخصیتی بزرگ ترسیم کند نوع دیگری از خودنمائی است و به لحاظ اخلاقی و دینی دارای آثاری است از جمله آنکه:

الف - سُمعه: ممکن است کار نیک و عمل شایسته ای را انجام داده است و تصور میکند دیگران بی خبرند لذا با گفتن سخنی و بازگو کردن، آن عمل را به اطلاع دیگران می رساند. این اقدام اگر در زمینه عبادت باشد «سُمعه» نامیده می شود و ارزش معنوی عبادت را مخدوش می سازد.^{۴۰۳}

ب- ریا: همچنین ممکن است در منظر و در مقابل چشم دیگران اقدام به انجام کاری کند تا نظر آنان را جلب کند. این اقدام اگر در مورد عبادات الهی و به هدف این باشد که افراد او را انسانی با ایمان و اهل عبادت بپندارند اقدامی ناپسند است و به آن «ریاکاری» گفته میشود و چنین عبادتی باطل و بی ارزش است.^{۴۰۴}

۳- خودنمائی عینی: خودنمائی در مرحله واضح و آشکارش با نشان دادن جسم و اندام است. در این صورت فرد، عینا جسم و بدن خویش را در معرض دید و نگاه دیگران قرار میدهد. که با آرایش و خودآرایی است و تنها در نمایش و آرایش بدن و اندامهای جسمانی خالصه غالباً نمیگردد، بلکه با نمایش و آرایش در لباس نیز همراه است. خودنمائی عینی موارد و زمینه گسترده ای دارد. به لحاظ اهمیت نمونه هایی از آن را به اختصار اشاره می کنیم:

الف - لباس شهرت: پوشیدن لباس شهرت یک نوع خودنمائی است یعنی هر فرد جهت خودنمائی اقدام به پوشیدن لباسی کند که افراد هم شأن، همکار، هم صنف او چنان لباسی ندارند و به اصطلاح انگشت نما گردد. این رفتار گذشته از آنکه نشانه ضعف نفس است و موجب رنجش خاطر، حسد و تنفر دیگران و... است از نظر احکام و ارزشهای اسلامی مذموم و حرام است.^{۴۰۵} در این زمینه روایات

^{۴۰۱} سید رضی محمد (۱۳۶۵ ه ق) نَحج البلاغه (ترجمه فیض الاسلام) تهران چاپخانه آفتاب قصار ۳۹۲ .

^{۴۰۲} سید رضی محمد، (۱۳۶۵ ه ق)، نَحج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، تهران چاپخانه آفتاب ص ۶۶۳ کلام ۲۰۰ .

^{۴۰۳} کلینی محمد بن یعقوب (۱۴۰۱ ه ق) اصول کافی بیروت، دارصعب جلد ۲ ص ۲۹۶ . ب سید عبدالحسین (۱۳۹۳ ه ق) اطیب البیان تهران

^{۴۰۴} طی بازار شیرازی کتابفروشی اسلام، جلد ۳، ص ۴۱ . مکارم شیرازی ناصر (۱۳۶۸ ش) تفسیر نمونه جلد ۲۱ تهران دارالکتب السلامیه ص ۴۸۷ .

^{۴۰۵} حکیم سید محسن (۱۳۸۹ ه ق) مستمسک العروة الوثقی، جلد ۵ بیروت داراحیاء التراث العربی، ص ۳۹۳ . (۱۳۹۵ ه ق) وسایل الشیعة جلد ۳ طهران

زیادی از پیشوایان اسلامی وجود دارد. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرموده است که: «رسول خدا (ص) مرا از پوشیدن لباس شهرت نهی نمود».^{۴۰۶}

از امام حسین(ع) نیز چنین روایت شده است: «هرکس لباسی بپوشد که باعث شهرت او گردد، خداوند سبحان روز قیامت لباسی از آتش بر او میپوشاند».^{۴۰۷}

ب- خودنمائی تشبیه: پیوسته افراد انگشت شماری بوده اند که چهره و ظاهر خود را مانند افراد جنس مخالف ارائه و نشان داده اند مثل آن که زن خود را به چهره و در لباس مرد به عنوان یک مرد نشان دهد یا مرد با تغییر چهره و پوشیدن لباس زنانه خود را زن نشان دهد. این کار به طور کلی و در هر حدی باشد از نظر دینی حرام است. و همچنین به لحاظ علمی، فردی و روانشناسی مبدل پوش و بیمار تلقی میگردد.^{۴۰۸}

ج- خودنمائی مردان: اگر نگوئیم بیشتر مردان باید بگوئیم بسیاری از مردان به خصوص در دوران جوانی اقدام به این کار میکنند. بدیهی است که در اینجا هدف، خودنمائی مرد با انگیزه غریزه جنسی و خودنمائی نسبت به زنان و جلب نظر آنها است و این امر مغایر با تعلیمات و تربیت اسلامی و رفتاری مذموم است. دین اسلام خودنمائی و آرایش مردان را تعدیل به تناسب فطرت و شخصیت طبیعی و انسانی آنها محدود و مرزهایی برای آنان قرار داده است. پوشیدن لباس حریر، تزئین با طال به هر صورت که باشد بر مردان حرام است.^{۴۰۹}

قران کریم در موارد چندی از جمله خودنمائی قارون را به مذمت یاد نموده است.^{۴۱۰} همچنین عکس العمل پیامبر گرامی اسلام نسبت به عالمان مسیحی که با لباسهای زربفت وارد مدینه شده و منتظر ملاقات بودند نشانگر مذموم بودن خودنمائی و خودآرائی مردان است.^{۴۱۱}

د- خودنمائی زنان: برخی از زنان نیز به منظور جلب توجه مردان ممکن است اقدام به خودنمائی کنند اندام خود را ظاهر سازند یا لباسهایی بپوشند که آنان را در نظر مرد بیگانه زیبا جلوه دهد. این اقدام در منابع اسلامی مورد نظر قرار گرفته است و به هر شیوه و کیفیت و کمیت انجام گیرد مذموم و حرام است در اینجا بنا نداریم آیات و روایاتی که از این رفتار سخن گفته و آن را گناه شمرده و کیفر و مجازات آن را بیان کرده اند بیاوریم، زیرا نیازی به ذکر آنها نیست و هدف اصلی ما تبیین فلسفه هر حکم و ارزش است لکن جهت پی بردن بیشتر به اهمیت مسئله نمونه ای از آیات قرآن کریم در نهی از خودنمائی زنان را ذکر میکنیم:

ای همسران پیامبر (ص) شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید اگر تقوی پیشه کنید، بنابراین به گونه ای هوس انگیز سخن نگوئید که بیماردلان در شما طمع کنند و سخن شایسته بگوئید. و در

^{۴۰۶} عاملی شیخ حر، المکتبه الاسلامیه ص ۳۵۸ .

^{۴۰۷} کلینی محمدبن یعقوب (۱۴۰۵ ه ق) فروع کافی جلد ۶ بیروت دارالضواء ص ۴۴۴ .

^{۴۰۸} طباطبائی سید محمدکاظم (۱۳۹۹ ه ق) العروة الوثقی جلد ۱، تهران، سوق الشیرازی المکتبه الاسلامیه ص ۵۶۸؛ کی نیا مهدی، (۱۳۷۴ ش) روانشناسی جنائی تهران، انتشارات رشد ص. . .

^{۴۰۹} طباطبائی سیدمحمدکاظم (۱۳۹۹ ه ق) العروة الوثقی جلد ۱ تهران سوق الشیرازی المکتبه الاسلامیه ص ۵۶۲ .

^{۴۱۰} قرآن کریم، سوره قصص، آیه ۷۹ .

^{۴۱۱} سبحانی جعفر (۱۳۷۲ ش) فروع اهدیت جلد ۲، قم انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی ص ۴۳۴ . فلسفی محمدتقی (شرح دعای مکارم الاخلاق) ص ۱۴۷ .

خانه های خود بمانید و همچون خودنمائی جاهلیت نخستین (در میان مردم) ظاهر نشوید. و زنان از کار افتاده ای که امید ازدواج ندارند گناهی بر آنها نیست که لباسهای (رویین) خود را زمین بگذارند به شرط اینکه در برابر مردم خودآرایی نکنند و اگر خود را بیوشانند برای آنها بهتر است و خداوند شنوا و دانا است.^{۴۱۲}

ای پیامبر! به همسران و دختران و زنان مؤمنان بگو جلبابها (روسریهای بلند) خود را بر خویش فرو افکنند، این کار برای اینکه (از کنیزان و آلودگان) شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است و (اگر تاکنون خطا و کوتاهی از آنها سرزده) خداوند همواره غفور و رحیم است.^{۴۱۳}

در پایان بار دیگر یادآوری این نکته مفید است که خودآرایی و خودنمائی زن برای خصوص شوهر و بالعکس به منظور حفظ عفاف و پاکدامنی او، و به گونه ای که عوارض و اثرات جانبی منفی آن - مانند بدآموزی فرزندان - فراموش نگردد مذموم نیست بلکه پسندیده و مطلوب است.

خودسازی (Self-improvement) (تطویر الذات)

لغت شناسان، خودسازی را (به تهذیب اخلاق خود کوشیدن و ظاهر خود آراستن) معنا کرده اند، اما در اصطلاح، خودسازی به معنای تکمیل و پرورش نفس و استفاده از تمایلات و خواست های نفسانی به صورت هم آهنگ و در جای مخصوص خود می باشد.^[۴۱۴] واژه خودسازی در زبان فارسی، ترجمان و معادل تزکیه در ادبیات عرب است؛ بنابراین با بررسی معنای تزکیه نیز می توان به مفهوم خودسازی دست یافت. تزکیه از ماده «ز ک و» در لغت به معنای استوار ساختن و دور کردن شیء از عیب و کاستی؛^[۴۱۵] و ایجاد رشد، برکت و طهارت در آن^[۴۱۶] و در اصطلاح علم اخلاق عبارت از پاک کردن و پیراستن نفس از نقایص و صفات رذیله و آراستن آن به صفات پسندیده و کمالات نفسانیه است.^[۴۱۷]

معاد (Resurrection) (القیامة)

معاد واژه ی عربی برگرفته از «عود» است و به معنای «بازگشتن»، «رستاخیز» یا «دوباره برخاستن» (پس از مرگ) در روز قیامت است که اعمال آنها در پیشگاه الهی سنجیده می گردد و به کیفر یا پاداش درستکاری یا بدکاری خود می رسند. باور به معاد یکی از اصول دین اسلام است. برخی معاد را تنها جسمانی یا تنها روحانی می دانند. معاد یکی از اصول دین اسلام و یکی از مهم ترین آنهاست. آیه ۱۵۶ سوره بقره به این موضوع اشاره دارد که همگی به سوی پروردگار در حرکت هستند.

^{۴۱۲} قرآن کریم سوره احزاب آیه ۳۳-۳۲ .

^{۴۱۳} قرآن کریم سوره نور آیه ۶۰ .

^{۴۱۴} دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۶، ص ۸۸۳۳.

^{۴۱۵} فراهیدی، العین، ص ۳۴۸، زکو.

^{۴۱۶} ابن منظور، لسان العرب، ج ۶، ص ۶۴، زکا.

^{۴۱۷} نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۴۰۰.

آزمون گام ۱۷

گام ۱۷	خودنمایی										خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
۱	ترک یا سبک شمردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز اول وقت	۱
۲	عدم کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روزه اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۲
۳	استفاده از نعمتهای الهی بدون محاسبه و پرداخت خمس و زکات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خمس و زکات	۳
۴	کار و فعالیت برای غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حج دل (کار و فعالیت برای رضای خدا)	۴
۵	تلاشهای عبث و بیهوده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد (کار و تلاش برای خانواده)	۵
۶	امر به منکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به معروف	۶
۷	نهی از معروف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از منکر	۷
۸	دوری از دوستان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تولی (دوستی با دوستان خدا)	۸
۹	دوستی با دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تبری (دوری از دشمنان خدا)	۹
جمع												جمع

واجبات دین؛ چستی، چربی، چگونگی

ردیف	واجبات دین	چستی	چربی	چگونگی
۱	نماز	ارتباط مستمر با خالق هستی	پاکی روح	اول وقت و با جماعت اثرپذیرتر است
۲	روزه	مهار و کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	پاکی جسم	مراقبت روزانه از گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا
۳	خمس و زکات	محاسبه اضافه در آمد سالانه	پاکی طعام و نعمت ها	تعیین تاریخ معینی برای پرداخت
۴	حج	(کار و فعالیت برای رضای خدا)	پاکی قلبها	تصمیم به انجام حج واجب در صورت استطاعت مالی
۵	جهاد	(مبارزه با نفس)	پاکی نفس	مخالفت با نفس اماره و پیروی از نفس مطمئنه
۶	امر به معروف	توصیه به خوبی ها	پاکی اعمال و رفتار	دعوت به خوبی ها با اعمال و رفتار
۷	نهی از منکر	پیشگیری از بدی ها	پاکی افکار و گفتار	تذکر زبانی در نهی از بدی ها
۸	تولی	دوستی با دوستان خدا	پاکی دوستیها	رفاقت با بندگان صالح خدا
۹	تبری	دوری از دشمنان خدا	پاکی از دشمنیها	عدم همنشینی با دشمنان خدا و اولیاء خدا

گام ۱۸ - قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف

۱. شناخت حقوق زیستی (حق النفس)

۲. شناخت حقوق خانوادگی و اجتماعی (حق الناس)

۳. شناخت حقوق الهی (حق الله)

اختلاف و تعارض (Disagreement and conflict) (الخلاف والصراع)

ناسازگاری و اختلاف والدین با فرزندان و ناسازگاری همسران با هم که علت اساسی این اختلاف تفاوت در نیازها، خواسته‌ها، باورها، ارزش‌ها و ادراکات متفاوت است.

تعارض معمولاً زمانی به وجود می‌آید که دو هدف و خواسته ناهمخوان وجود داشته باشد. حتی هنگامی که یک هدف معین مطرح است، اگر راه‌های رسیدن به آن متفاوت باشد تعارض پیش می‌آید. تعارض ممکن است بین عقاید، فرهنگ، مذهب، دو نظام فکری، یا میان زن و شوهر، خانواده و فرزند، نهادهای اجتماعی و یا حتی در سطح جهانی یعنی میان کشورها رخ بدهد.

اختلاف‌های خانوادگی اغلب به دلیل تفاوت در عقاید و دیدگاه‌های اعضای خانواده اتفاق می‌افتند. در بسیاری از این مشکلات، شاهد سوء تفاهم‌هایی در برداشت اعضای خانواده از یکدیگر هستیم که به قضاوت‌های نادرست و در نهایت بحث و درگیری می‌انجامد. هیچ خانواده‌ای نمی‌تواند به طور کامل از پیش آمدن دعوا و اختلاف اجتناب کند. در واقع تجربه اندک این موضوع امری طبیعی است و جای نگرانی ندارد، اما اگر شما در ارتباط با خانواده خود مشکلات اساسی داشته باشید و مشکلات شما به برخوردهای پر خاشگرانه و آسیب‌زننده‌ای منجر شود، باید برای بهبود هرچه زودتر این مشکلات گام بردارید. مشاوره دینی، مشاوره خانواده، مشاوره تخصصی، مشاوره عقلانی و نهایتاً مشاوره حقوقی می‌تواند در این زمینه بسیار موثر باشد.

قانون (Law) (قانون)

قانون معمولاً به عنوان سیستمی از احکام، شناخته می‌شود که از طریق موسسات اجتماعی یا دولتی ایجاد و الزام می‌شود تا رفتارها را تنظیم کند،^[۴۱۸] با این حال تعریف دقیق قانون یک بحث طولانی است. قانون معمولاً به عنوان یک دانش و هنر عدالت توصیف می‌شود.

مجموعه قواعد و مقررات حاکم در اجتماع که به ایجاد نظم بین افراد و سکنه یک اجتماع می‌پردازد، را قانون می‌گوییم که توسط مراجع خاصی تصویب می‌شود و دارای ضمانت اجرایی است.

قانون مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها و خط‌مشی‌هایی است که مردم در یک جامعه موظف به رعایت کردن آن هستند تا نظم و انضباط در جامعه حاکم باشد.

مشاوره حقوقی (Legal Consultancy) (الاستشارات القانونیه)

مشاوره از طرف دوستان یا خانواده به منزله مشاوره حقوقی نیست. مشاور حقوقی واقعی، توافق‌نامه‌ای بین وکیل و موکل وی براساس یک موضوع حقوقی خاص که مشتری در حال تجربه آن است، ایجاد می‌شود.

به طور خلاصه، مشاور حقوقی دارای ویژگی‌های زیر است:

^{۴۱۸}Robertson, Crimes against humanity, .۹۰

۱. نیاز به دانش حقوقی ، مهارت ، تحصیلات و قضاوت دارد.
۲. قانون خاصی را برای مجموعه خاصی از شرایط اعمال می کند.
۳. بر حقوق یا مسئولیت های قانونی کسی تأثیر می گذارد.
۴. حقوق و مسئولیت هایی را در مشاوره ایجاد می کند.

نمونه هایی که مشاوره حقوقی نیستند :

۱. اطلاعات حقوقی به دست آمده از وب سایت های حقوقی آنلاین رایگان ، از جمله وب سایت یک شرکت حقوقی یا وکیل
 ۲. مشاوره از دوستان ، اعضای خانواده یا مشتریان قبلی وکیل
 ۳. اطلاعاتی که از رادیو می شنوید.
 ۴. اطلاعاتی که در وب سایت های شبکه های اجتماعی می خوانید.
 ۵. اطلاعاتی که در نشریات خبری یا بیلبوردها مشاهده می کنید.
 ۶. پاسخ به سوالات حقوقی ارسال شده در تابلوهای پرسش و پاسخ آنلاین ، حتی اگر توسط یک وکیل مجاز ارائه شده باشد.
 ۷. مواد چاپ شده در راهنمای “چگونه” ذکر شده است.
 ۸. فرم های “خودیاری” قانونی
- بسته به شرایط، مشاور حقوقی و اطلاعات حقوقی هر دو می توانند مفید باشند. در حالی که در برخی شرایط به مشاوره وکیل نیاز دارد ،

آزمون گام ۱۸

گام ۱۸	اختلاف									قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	گام ۱۸	
۱	آلایش (آلودگی، تقابل)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهذیب (اصلاح، پلایش، تزکیه، تصفیه)	۱
۲	قانون گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحصیل اصول قانونی (دانش آموختن)	۲
۳	ظلم، بدی و حسادت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدل، احسان و بخشش	۳
۴	کلاهبرداری و سرقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به مال دیگران	۴
۵	تنبیه بدنی، ضرب و جرح و ...	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به جان دیگران	۵
۶	آبروریزی و هتک حرمت دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احترام به آبروی دیگران	۶
۷	فحشا و منکرات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک محرّمات	۷
۸	لجبازی و انتقام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایثار و فداکاری	۸
۹	تضییع حق الناس، حق النفس و حق الله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جبران حق الناس، حق النفس و حق الله	۹
جمع												جمع

کام ۱/۱۸ - رساله حقوق امام سجاده (ع)

کام ۱/۱۸	رساله حقوق امام سجاده (ع)									کام ۱/۱۸	
۱	بنده غیر خدا شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق خدا
۲	صرف انرژی برای غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق انسان بر خودش
۳	سخن زشت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق زبان
۴	شنیدن غیبت و آنچه شنیدنش روا نیست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گوش
۵	دیدن آنچه خدا منع کرده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق چشم
۶	رفتن راه حرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پا
۷	دست درازی به حرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق دست
۸	خوردن لقمه حرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق شکم
۹	عدم حفظ آن از حرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق عورت (دستگاه تناسلی)
۱۰	سبک شمردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق نماز
۱۱	آزادگذاشتن اعضای بدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق روزه
۱۲	صدقه ندادن یا ریا کاری و منت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق صدقه
۱۳	عدم قربانی کردن یا ریاکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق قربانی
۱۴	معارضه و مخالفت و فتنه گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق فرمانروا (رهبر سیاسی)
۱۵	کوتاهی در تعظیم، تکریم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق معلم و استاد
۱۶	خیانت به مالک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مالک
۱۷	غفلت از جان و مال و ناموسشان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق رعیت (زیردستان)
۱۸	خیانت و کوتاهی در نشر علم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق دانش آموز بر استاد
۱۹	بداخلاقی و بدرفتاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همسر
۲۰	اذیت و آزار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مملوک (خدمتکار)
۲۱	کوچکترین بی احترامی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مادر
۲۲	غرور در برابر پدر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پدر
۲۳	یاری او در غیر اطاعت خداوند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق فرزند بر پدر و مادر
۲۴	استفاده از او در معصیت خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق برادر
۲۵	مقدم داشتن خود بر احسان کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که بر تو احسان نموده
۲۶	دریغ از حمایت و یاری او	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق آزاد کرده
۲۷	فراموشی نیکی او و عدم انتشار آن و عدم تشکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که کار خوبی برای تو انجام داده
۲۸	بدبینی و متهم کردن مؤذن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مؤذن (اذان گو)
۲۹	عدم تشکر و سپاسگزاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق امام جماعت
۳۰	نگاه تحقیر آمیز و ترک او	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همنشین
۳۱	تجسس عیوب، حسد، عدم یاریش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همسایه
۳۲	عذاب و نقامت و یاری در گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق هم صحبت و رفیق
۳۳	خیانت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق شریک
۳۴	جان را فدای مال کردن و استفاده غلط و حرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مال
۳۵	تعلل و تأخیر در پرداخت قرض	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق طلبکار
۳۶	ضرر رسانی، خیانت، تکذیب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق معاشر

۳۷	بی اعتبار کردن حجت و دلیلش، تلاش برای باطل کردن دعوا، عدم مدارا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مدعی (شاکی) (دشمن) (کسی که از شما شکایت کرده)	۳۷
۳۸	خصومت و دشمنی و شکایت به ناحق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مدعی علیه (متشاکی) (کسی که شما از او شکایت کرده اید)	۳۸
۳۹	با غلظت و تندى برخورد کردن و نامهربانى و سنگدلى	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مراجع (کسی که از تو مشورت می خواهد)	۳۹
۴۰	اتهام ناحق زدن به مشاور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مشاور (کسی که تو از او مشورت می خواهی)	۴۰
۴۱	نصیحت به ناحق و بیش از فهم و درک و توان او	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق نصیحت شونده (نصیحت خواه)	۴۱
۴۲	اتهام زدن و عدم نصیحت پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق نصیحت کننده (نصیحت گو)	۴۲
۴۳	مقابله و سبقت گرفتن و بی احترامی و توهین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق بزرگترها	۴۳
۴۴	نزاع و مخاصمه، عیبجویی و نامهربانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کوچکترها	۴۴
۴۵	شک و گمان در کمک کردن، خوار کردن،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق خواهنده (کسی که از تو کمک می خواهد)	۴۵
۴۶	گمان بد در صورت کمک نکردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که تو از او کمک می خواهی	۴۶
۴۷	کفران نعمت و ناسپاسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق شاد کننده (کسی که سبب خوشحالی تو شده)	۴۷
۴۸	انتقامجویی، عدم رفق و مدارا، عدم گذشت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق بدکننده (کسی که به تو بدی کرده)	۴۸
۴۹	کدورت، آزار و اذیت، آسیب رساندن، یاری نکردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همه مسلمانان به طور عموم	۴۹
۵۰	بدعهدی و بی عدالتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق غیر مسلمانان که در حال جنگ با مسلمانان نباشند	۵۰
جمع												جمع

کام ۱۹- تأکید و تمرین مبتنی بر اصل صلابت در مقابل تحقیر با سستی

۱. آموزش مستمر (تأکید بر حق جویی و شناخت حق)
۲. آهستگی و پیوستگی در حق جویی (تأکید بر حق جویی)
۳. تکرار و ورزیدگی در حق جویی (تأکید بر دفاع از حریم حق)

تحقیر (Humiliation) (الذل)

حقیرشمردن، کوچک شمردن، پست کردن، خوارداشتن، خوار کردن: تحقیر به معنای خدشه‌دار کردن غرور است و می‌تواند موجب رنجش و خجالت شود یا ممکن است ایجادگر حالتی از فروتنی یا فرومایگی و تسلیم شدن باشد. این احساس در فردی حس می‌شود که پایگاه اجتماعی‌اش، یا با زور یا به میل خود کاهش یافته‌است. این حس را می‌توان از طریق ارباب، بدرفتاری جسمی/روانی یا فریبکاری یا با شرمسار کردن فرد با فاش کردن جنبه‌ای از زندگی خصوصی‌اش، به وجود آورد. عمل تحقیر باید شخص دیگری را درگیر کند، هرچند که لزوماً به‌طور مستقیم یا با میل و خواست قبلی نباشد.

فردی که از تحقیر شدید رنج می‌برد ممکن است اختلال افسردگی عمده حتی حالت‌های خودکشی یا اضطراب شدید مانند اختلال استرس پس از سانحه را تجربه کند. از دست دادن موقعیت، مانند از دست دادن شغل یا برچسب دروغگو یا بی‌انصافی بی‌اعتبار بودن خوردن، می‌تواند باعث ناتوانی افراد در رفتار طبیعی در جوامع خود شود. افراد تحقیر شده را می‌توان برای انتقام جویی شدید تحریک کرد و برخی از افراد ممکن است احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و درماندگی کنند، در صورت عدم تحقق عدالت افکار خودکشی ایجاد می‌شود. همچنین می‌تواند به بینش جدید، فعالیت و ایجاد خویشاوندی جدید با گروه‌های حاشیه‌ای منجر شود.

سستی (Frailty) (هشاشة)

سستی. [س] (حامص) مقابل چستی. (آنندراج). ضعف و ناتوانی و کم‌زوری و عدم توانایی. (ناظم الاطباء). فتور. فترت. (دهار). استرخاء. (بحر الجواهر):

ز باریکی و سستی هردو پایم تو گویی پای یا تار تندوست. (آغاجی)
 دو دستم بسستی چو پوده پیاز دو پایم معطل دو دیده غرن. (ابوالعباس)
 به تیزی و سستی بکار اندرون خرد باد جان ترا رهنمون. (فردوسی)
 چنین داد پاسخ که اسبم بماند ز سستی مرا بر زمین برنشاند. (فردوسی)

در این آخرها لختی مزاج او بگشت و سستی بر اصابت رایبی بدان بزرگی... دست یافت. (تاریخ بیهقی).
 پیری و سستی آمد و گشتم ز خفت و خیز زین بیشتر نساخت کسی مرد را ز عام. (ناصرخسرو)^{۴۱۹}
 تا توانی مکش ز مردی دست که بسستی کسی ز مرگ نجست. (مسعود سعد)
 تن شیرین گرفت از رنج سستی کز آن صورت ندادش کس درستی. (نظامی)
 که سختی و سستی برین بگذرد بماند بر او سالها نام بد. (سعدی)
 || تهاون و کاهلی و تنبلی. (ناظم الاطباء):

^{۴۱۹} دیوان چ تهران ص ۲۶۲.

بدانید یکسر کزین رزمگاه بسستی اگر باز گردد سپاه. (فردوسی)
 بکردیم سستی بچنگ اندرون برین برگوا داور رهنمون. (فردوسی)
 چو دشمن بچنگ تو یازید چنگ شود چیر اگر سستی آری بچنگ. (اسدی)
 در جوانی مستی ، در پیری سستی ، پس خدا را کی پرستی. (خواجه عبدالله انصاری)
 ندانی گه غله برداشتن که سستی بود تخم ناکاشتن. (سعدی)
 || عدم قدرت بر جماع. || درنگی و نرمی. || بطوء و عدم سرعت. || تأمل. || غفلت. || کسالت. (ناظم الاطباء).^{۴۲۰}

- ۱ - نرمی ملایمی مقابل سختی . ۲ - نازکی ضعف . ۳ - ناتوانی ضعف . ۴ - تنبلی کاهلی . ۵ - بیدوامی . ۶ - بیهودگی بطلان . ۷ - کندی بطوئ آهستگی . ۸ - تأمل درنگ .^{۴۲۱}
- (س) (حامص) . ۱ - ناپایداری . ۲ - ناتوانی . ۳ - نرمی . ۴ - تنبلی . ۵ - تأمل ، درنگ . ۶ - کندی.^{۴۲۲}
- ۱ . بی دوام بودن . ۲ . ضعف ، ناتوانی . ۳ . [مجاز] تنبلی . ۴ . [مجاز] نرمی و آهستگی.^{۴۲۳}

تأکید (Emphasis) (تشدید)

تأکید. [ت ء] (ع مص) (از «أ ک د» و «وک د») استوار کردن گره و عهد و زین و پالان بر پشت اسب و شتر و جز آن . (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) . تأکید پیمان و زین بستن و استوار کردن آنها . (ازقرب الموارد) . || استوار کردن . (تاج المصادر بیهقی) (زوزنی) (دهار) (از منتهی الارب) (زمخشری) (کشاف اصطلاحات الفنون) (آندراج) (ترجمان علامه جرجانی) . توکید . (تاج المصادر بیهقی) : و آنچه از جهت وی در تأسیس قواعد خلافت و تأکید مبانی ملک و دولت تقدیم افتاد... (کليلة و دمنه) . شرایط تأکید و احکام اندر آن (وثیقت) بجای آورد . (کليلة و دمنه) . شمس المعالی با سلطان به تأسیس بنیان مودت و تأکید اسباب محبت مشغول شد . (ترجمه تاریخ یمینی) .

بسا مالا که بر مردم وبالست مزید ظلم و تأکید ضلالت. (سعدی)

|| کلام سابق خود را با تکرار یا ابرام و با ادله محکم ثابت تر کردن : من بفلان خیلی تأکید کردم که بسفر برود. (فرهنگ نظام) : و تأکیدی رفت که از راههای شارع احتراز واجب بیند . (کليلة و دمنه) . || صاحب کشاف اصطلاحات الفنون آرد: تأکید در اصطلاح علوم عربی (نحو) بر دو معنی اطلاق میشود: ۱ - چنانکه در اطول آمده است : تقریر چیزی بطور ثابت در ذهن مخاطب . ۲ - لفظی است که بر تقریر دلالت کند یعنی لفظ مؤکدی است که بدان مطلبی را تقریر یا تشبیت کنند و از این رو محقق تفتازانی در مطول ، در بحث تقدیم مسندألیه مسور بلفظ کل بر مسند مقرون بحرف نفی گوید: «تأکید لفظی است که دلالت کند بر تقویت چیزی که لفظ دیگر آنرا افاده کند». و این گونه تأکید اعم است از اینکه تابع اول باشد یا نه . و اینکه گفته اند تأکید اصطلاحی بوسیله الفاظ مخصوص یا تکرار لفظ است منظور آن نوع تأکیدی است که یکی از توابع پنجگانه بشمار آید . چنانکه گفته اند

^{۴۲۰} لغت نامه دهخدا

^{۴۲۱} فرهنگ فارسی

^{۴۲۲} فرهنگ معین

^{۴۲۳} فرهنگ عمید

وصف گاه برای تأکید باشد، و نیز گویند ضربت ضرباً (مفعول مطلق) برای تأکید است و امثال اینها. (چنانکه در بعضی از حواشی مطول آمده است). و گاهی مجازاً تأکید بر لفظی اطلاق شود که برای افاده معنایی که بدون آن لفظ آن معنی حاصل بوده است ، بکار رود یعنی لفظی است که برای افاده معنایی ذکر شود که بدون ذکر آن حاصل بوده است مانند: لم یقم کل انسان. چه لفظ (کل) برحسب عقیده بعضی تأکید است زیرا همچنانکه «لم یقم انسان» معنی عموم نفی را میرساند همچنین «لم یقم کل انسان» نیز همین معنی را افاده می کند. و برحسب مثال اول تأکید نیست زیرا اسناد در آن هنگام به «کل» است نه به انسان و علت اینکه این معنی را مجاز شمرده اند این است که افاده معنایی که بدون آن حاصل بوده است ، لازمه تأکید است نه خود تأکید. زیرا تأکید اقتضای سابقیت مطلوبی میکند... پس تأکید بمعنی مجازی نسبت بمعنی اصطلاحی اعم است. اقسام تأکید اصطلاحی : ۱ - تابع مطلق ، یعنی خواه تابع اسم باشد یا جز آن و آن عبارت از تأکید لفظی است و آنرا تأکید صریح نیز نامند... ۲ - یکی از توابع پنجگانه اسم: و آن تابعی است که امر متبوع را در نسبت یا شمول مقرر کند یعنی حال و شأن آن را در نزد شنونده ثابت میکند بعبارت دیگر حالت متبوع را در نزد شنونده از لحاظ نسبت یعنی از لحاظ منسوب بودن یا منسوب الیه بودن آن مقرر میکند مانند: «زید قلیل قلیل»، «ضرب زید زید» بدین سان در نزد شنونده ثابت می شود که منسوب یا منسوب الیه در این نسبت متبوع است نه جز آن ، یا تابعی است که شمول متبوع را بر افراد آن مقرر می کند مانند: «جائنی القوم کلهم» و مقصود از این نوع تقریر، بکار بردن تمام الفاظ تأکید است. در تعریف یادشده منظور از مقرر کردن امر متبوع خارج کردن بدل و عطف نسق از تعریف است و این واضح است. همچنین صفت نیز از تعریف خارج میشود زیرا وضع صفت برای دلالت بر معنایی است که در متبوع آن هست و در بعضی از مواضع برای افاده توضیح متبوع است... و قید «در نسبت یا شمول» عطف بیان را خارج میکند زیرا عطف بیان هرچند متبوع خود را واضح و ثابت میکند لیکن آنرا از لحاظ نسبت یا شمول آشکار نمی سازد. ۳ - نوع سوم از تأکید آن است که نه تابع اسم باشد و نه جز آن از قییل تأکید فصل به مصدر آن که بجای تکرار فعل بکار میرود. مانند: «سلموا تسلیماً» این نوع تأکید در مبحث «التأکید لنفسه» یا تأکید خاص و «التأکید لغيره» یا تأکید عام در مبحث مفعول مطلق نیز خواهد آمد. و دیگر حال مؤکده مانند «یوم یبعث حیا» که در مبحث حال خواهد آمد و وصف مؤکد مانند: «امس الدابر». (از کشاف اصطلاحات الفنون بنقل از اتقان و عباب و شروح کافیه. چ احمد جودت ج ۱ ص ۷۱). رجوع به تعریفات جرجانی شود. || در علم معانی مقابل تأسیس است. رجوع به تأسیس شود. ۴۲۴

استوارکردن، محکم کردن، عهد یا کلام خود را استوارکردن

- ۱- (مصدر) استوار کردن سخت کردن . ۲ - کلام سابق را با دلیل و ابرام ثابت کردن . ۳- (اسم) استواری . ۴- الزام اثبات . ۵- بر دو قسم است : الف - تقریر چیزی بطور ثابت در ذهن مخاطل . ب - لفظی است که بر تقریر دلالت کند. ۶- مقابل تاسیس جمع : تاکیدات .

دوالهایی که بدان قریوس زین را با دو پهلوی آن بندند.^{۴۲۵}

(تأکید) (ت) [ع .] (مص م .) ۱ - استوار کردن . ۲ - عهد یا کلام خود را محکم کردن .^{۴۲۶}

۱. استوار کردن، محکم کردن. ۲. [قدیمی] عهد یا کلام خود را استوارتر کردن.^{۴۲۷}

[موسیقی] برجستگی نغمات که با تغییر شدت یا ارزش زمانی یا زیرومی حاصل می شود.^{۴۲۸}

تاکید (عام)، لفظ دال بر تقریر و تاکید یک مطلب است. بعضی کلمات در اعراب، استقلال ندارند؛ بلکه اعراب آن ها تابع اعراب کلمه دیگری است که آن را «متبوع» می گویند. «تأکید»، تابعی است که برای تقریر و تاکید مقصود (متبوع) آورده می شود، و آن بر دو گونه است: لفظی و معنوی؛ مانند: (فسجد الملائكة کلهم اجمعون) "پس فرشتگان همگی یکسره سجده کردند" با آوردن «کلهم» و «اجمعون» تاکید صورت گرفته است.^{۴۲۹}

صلابت (Hardness) (صلابة)

صلابت. [ص بَ] [ع مص] سخت شدن. (غياث اللغات). || (اِصص) سختی. (غياث اللغات). || زَفْتی. درشتی. مقابل لینت. || استواری. محکمی. قرصی ... صلابت دین سلطان معلوم شد زبان اصحاب اغراض و عدل عذال بسته گشت. (ترجمه تاریخ یمنی ص ۴۰۲).

مجنون چو صلابت پدر دید در پای پدر چو سایه غلتید. (نظامی)

|| صولت. مهابت. ترسناکی. مخوف بودن. قدرت :

گرگ را کی رسد صلابت شیر بازرا کی رسد نهیب شخیش. (رودکی)

(بر طبق نسخه بدل لغت فرس اسدی چ پاول هورن).

عتیق صفوت و صدری (؟) عمر صلابت و عدل به شرم و حلم چو عثمان ، علی به علم و سخا.

سوزنی (دیوان خطی متعلق به کتابخانه مؤلف).

هر یک به صلابت گرازی برده سر اشتری به گازی. (نظامی)

پشه چو پر شد بزند پیل را با همه تندی و صلابت که اوست. (سعدی)

عقل باید که با صلابت عشق نکند پنجه توانائی. (سعدی)

پادشاهان سخن بصلابت گویند و باشد که در نهان صلح جویند. (گلستان). || نیرو. قدرت. توانائی.

فشار:

لجام در سر شیران کند صلابت عشق چنان کشد که شتر را مهار در بینی. (سعدی)

همچنین تا برسید بکنار آبی که سنگ از صلابت او بر سنگ همی آمد. (گلستان). || هی ان تعرض

لها عسر حركة الى الانفتاح عن التغميض و الى التغميض عن الانفتاح. (بحر الجواهر)؛ سنگینی که

در پلک چشم پدید آید و گشودن و یا باز کردن چشم را دشوار سازد.

صلابة. [ص بَ] [ع مص] صلابت. رجوع به صلابت شود.

^{۴۲۵} فرهنگ فارسی

^{۴۲۶} فرهنگ معین

^{۴۲۷} فرهنگ عمید

^{۴۲۸} فرهنگستان زبان و ادب

^{۴۲۹} دانشنامه اسلامی

صلابه. [ص ب] (ع ا) در فرهنگ آندراج و ناظم الاطباء بمعنی صلابه آمده است. رجوع به صلابه شود.^{۴۳۰}

سخت شدن، سختی، استواری ۱- (مصدر) سخت شدن استوار گشتن. ۲- (اسم) سختی استواری محکمی. ۳- زفتی درشتی مقابل لینت. ۴- صولت مهابت مخوف بودن قدرت.^{۴۳۱}
 (ص ب) [ع. صلابه] ۱- (مص ل.) سخت و استوار شدن. ۲- (امص.) استواری. ۳- مهابت.^{۴۳۲}
 ۱. مهابت. ۲. سختی، استواری. ۳. [قدیمی] نیرو.^{۴۳۳}

آزمون های گام ۱۹

گام ۱۹	تحقیر با سستی	تأکید و تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
۱	فراموشی حق	حق جویی (شناخت حق)	۱
۲	بهانه جویی و یاوه گویی	حق جویی «حق را بگوید، هر چند به ضرر شما باشد.»	۲
۳	حق گریزی (دفاع از باطل)	حق پویی (دفاع از حریم حق)	۳
۴	تنبلی و تن پروری و دوری از کتاب خدا	آموزش مستمر (کتاب خدا)	۴
۵	افراط و تفریط در فعالیتها	آهستگی و پیوستگی فعالیتها	۵
۶	فروودگی و روزمره گی	تکرار و ورزیدگی در دستورات دین	۶
۷	بلاتکلیفی فعالیتها	تعیین تکلیف تمام فعالیتها	۷
۸	پراکندگی و تفرقه ی هدف و شیوه	وحدت هدف و شیوه	۸
۹	بی تصمیمی یا سستی در امور	تصمیم قاطع در امور	۹
جمع			جمع

گام ۱/۱۹- بایدها در عمل (تأکید با صلابت) در مقابل نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)

گام ۱/۱۹	نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)	بایدها در عمل (تأکید با صلابت)	گام ۱/۱۹
۱	سرمستی و نادانی در عمل	آگاهانه عمل کردن	۱
۲	ریاکاری	اتقان عمل (محکم کاری)	۲
۳	اذیت و آزار در عمل	استمرار عمل	۳
۴	تأخیر و تسویف	پایان (اتمام) عمل	۴
۵	شرک در عمل	اخلاص در عمل	۵
۶	منت گذاشتن در کار	زیبایی عمل	۶
۷	بی نظمی در عمل	رعایت نظم در عمل	۷
۸	عجب و خودنمایی در عمل	ولایی عمل کردن	۸
	سستی و تنبلی در کار	جهادی عمل کردن	۹
جمع			جمع

^{۴۳۰} لغت نامه دهخدا

^{۴۳۱} فرهنگ فارسی

^{۴۳۲} فرهنگ معین

^{۴۳۳} فرهنگ عمید

کام ۲۰- مرابطة مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی

۱. مواظبت: روی آوردن به دستورالعملهای قرآنی (نگرش)

۲. متابعت: تبعیت از دستورات الهی (گرایش)

۳. مداومت: تداوم زندگی طبق سبک زندگی اسلامی (روش)

نگرش مادی (Material attitude) (الموقف المادی)

ابلیس ملاک ارزش را عناصر مادی می‌پندارد. «طیناً»^{۴۳۴}

اگر کسی معیار فضیلت را در مسائل مالی و پست و مقام خلاصه کند باید در اصل تفکر و ارزیابی خود تجدید نظر کند. آن نظامی که مسائل را از محور طبیعت و ماده می‌نگرد کسی را که دارای میز بزرگتر، سمت برتر و حقوق و مزایای بیشتری است افضل می‌داند، اما اسلام به این گونه امور بهایی نمی‌دهد و می‌گوید: عظمت انسان به جان آدم است و چیزی که جدای از جان آدم است فقط ابزار اجرایی است. بنابراین اگر کسی فقط از مزایای خارج از جان برخوردار باشد، جان او متکامل نشده است زیرا چیزی که مایه کمال جان است باید مزایای روحی باشد که غذای روح است و غذای روح را معارف و علوم و اخلاق و مزایای فاضله تشکیل می‌دهد و در این جهت بین زن و مرد امتیازی نیست، آنچه مورد تفاوت است، مایه امتیاز نیست و آنجا که مایه امتیاز است، باعث تفاوت نیست.

در نگرش مادی، انسان مادی‌نگر فقط خود را می‌بیند و به اطرافیانش هم هیچ توجهی ندارد، نه خدایی و نه ماورای ماده هیچ یک را قبول ندارد، چیزی بنام دوزخ و بهشت را اصلاً نمیشناسد که بخواهد برای آن سرا زحمتی بکشد یا توشه‌ای ذخیره کند، گویا زندگی خود را منحصر در همین چند صباح دنیا می‌پندارد.

سخنی از استاد شهید، آیت الله بهشتی (رحمه‌الله‌علیه): مادی‌گری و اقتصاددزگی چنان در انسان عصر ما ریشه دوانده که او را به صورت یک ماشین تولید و مصرف درآورده، یا در حد قوت لایموت یا در طریق دست‌یابی به زندگی مجهز و لوکس و وسایل تفننی هر چه لوکس‌تر، و این وضع چنان همه گیر است که زندگی بیشتر انسان‌های زمان ما، از هر نوع محتوای ارزنده دیگر تقریباً خالی شده است.

انسانی که یک روز کرامت خود را در آزادی و آزادگی می‌یافت و در این راه جان فدا می‌کرد، اینک غلام حلقه بگوش تولید و مصرف شده و همه آزادمنشی‌های خود را به پای این بت زمان قربانی کرده است.

هر قدر پیشرفت تمدن مادی بیشتر شده، نیازمندی‌های مصرفی انسان نیز رو به فزونی گذارده و راه‌های تأمین این نیازمندی‌ها، پیچیده‌تر شده تا آنجا که بسیاری از مردم، سلامت جسمی و اخلاقی خود را هم در این راه فدا می‌کنند. در جامعه ماده‌گرای امروز همه ارزش‌های عالی انسان به تدریج کنار نهاده شده یا می‌شود و همه چیز، حتی ارزش‌های اخلاقی، تنها در حدود ملاحظات مادی اعتبار و ارزش پیدا کرده است. در بیشتر نقاط دنیا زیربنای واقعی تعلیم و تربیت همین ملاک‌های مادی و

^{۴۳۴} قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۵ ص ۸۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

اقتصادی، و جهت اصلی برنامه‌های تربیتی و تعلیماتی ساختن انسان‌هایی شده است که بازده اقتصادی بیشتری برای جیب دیگران یا احیاناً جیب خود داشته باشند. «چیز در خدمت اقتصاد و لذا مادای وابسته به آن» شعاری است تقریباً حاکم بر اندیشه همگان، از مردم عادی گرفته تا به اصطلاح «برجستگان و نخبگان». دارندگان تخصص‌های عالی، علمی و فنی، سیاستمداران، نویسندگان، اندیشمندان و هنرمندان. و کار بدانجا کشیده که حتی بسیاری از دست‌اندرکاران مسائل عالی معنوی هم از تأثیر جاذبه‌های مادی و اقتصادی مصون نمانده‌اند و تبلیغ و نویسندگی دینی پررونق در برابر پاداش مالی و مادی بیشتر مبادله می‌شود. این وضع لازمه طبیعی فلسفه‌های گوناگون مادی رایج در زمان ماست.

وقتی دائماً به انسان تلقین کنند که او یک حیوان اقتصادی بیش نیست، وقتی با تبلیغ شبانه روزی غنای اقتصادی و افزایش امکانات گوناگون مادی را تنها معیار خوشبختی و تنها نشانه پیشرفت یک ملت یا گروه یا طبقه قلمداد کنند، وقتی شب و روز، بیخ گوش‌ها و در برابر چشم‌ها همواره از کیمیای پول، معجزه پول، مشکل‌گشایی پول و خروارها پول صحبت کنند که از راه شانس یا از طریق غارت مستقیم و غیرمستقیم هم نوعان بدست آید و در راه ارضای مبتذل‌ترین خواسته‌های حیوانی صرف شود، خودبه‌خود انسان‌ها، یا بهتر بگوییم، انسان‌نماهای عصر ما به «جانوران حریصی» تبدیل می‌شوند که شب و روز بی‌امان و از هر راه شده، در پی پول درآوردن برای مصرف کردن در راه لذت جویی‌های مادی هر چه بیشتر باشند، غلامان حلقه به گوش تولید و مصرف شوند، زندگی آن‌ها از هر نوع محتوای عالی و ارزنده دیگر که برارنده انسان و انسانیت است خالی شود و یکسره به پوچی و ابتذال گراید.

حال که این دو نگرش مشخص شد سوالی مطرح می‌شود که آیا هیتلر یا صدام که هزاران نفر را کشتند یا کسی که باعث قتل نفس چندین نفر می‌شود چگونه باید قصاص شود؟ بحث قصاص، جان در برابر جان بود ولی حال که متعدد شده است چگونه میتوان این مسئله را حل کرد؟ طبق توضیحات با نگرش الهی براحتی میتوان این مسئله را حل کرد؛ «کیفر و پاداش الهی در روز قیامت» ولی نمیدانم این مسئله را یک مادی‌نگر چگونه میخواهد با خود و جامعه‌اش حل کند.

چون ما نگرش الهی داریم، برای مبانی الهی-اسلامی سه زیر مجموعه در نظر می‌گیریم که میتوان نام آن را «حجت» گذاشت. ۱- کتاب ۲- سنت ۳- عقل

در کتاب و سنت، خط قرمزی مطرح است به نام «حلال» و «حرام».

طبق سخن حضرت صادق (علیه‌السلام): حَلَالٌ مُّحَمَّدٍ حَلَالٌ أَبَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَ حَرَامُهُ حَرَامٌ أَبَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ. لَا يَكُونُ غَيْرُهُ وَلَا يَجِيءُ غَيْرُهُ. (۴۳۵)

همانطور که قبلاً هم عرض شد، در هر روز و هر ساعت و هر دقیقه مسئله یا مسائلی برایمان پیش می‌آید و تصمیماتی می‌گیریم، گاهی این مسئله یک تصمیم کوچک مثل اینکه دوستی به ما می‌گوید برویم گردش یا تصمیم می‌گیریم برویم خانه شخصی، اینها تصمیمات کوچک هستند، ولی مواقعی تصمیم می‌گیریم کتاب بنویسیم یا مجمعی تشکیل دهیم و برایشان درس بگذاریم یا اینکه میخواهیم

کسب و کاری جدید آغاز کنیم و... اینها تصمیماتی نسبتاً بزرگ هستند که تاثیر شان نیز به مراتب بزرگ تر است. قبل از اینکه بخواهیم تصمیمی بگیریم در مورد آن فکر میکنیم، فکر بوسیله عقل است و عقل هم مرجع و ضمیر اطلاعات ماست که دامنه گستره آن اطلاعاتی است که از بدو تشکیل عقل و زمانی که عقل شروع کرد به دریافت اطلاعات، کارش آغاز شده و تا زمانی که دیگر نتواند اطلاعاتی دریافت کند کارش تمام خواهد شد و ما هم طبق اطلاعات دریافتی تصمیم میگیریم، حال این اطلاعات یا طبق نگرش مادی دریافت شدند یا طبق نگرش الهی، این درحالی است که تصمیمات مختلف افراد در شرایط یکسان هم به خاطر همین اطلاعات است، به عنوان مثال من و برادرم سر یک کار یا مسئله کوچک اکثر اوقات اختلاف نظر داریم یا اینکه یکی از دوستان تصمیم گرفته است به جبهه برود دوست دیگرش چنین تشخیص داده است که وظیفه اش درس خواندن است درحالی که هر دوی آنها نیز برای برای کار خود حجت دارند. یا زن و شوهر، دوتا رفیق، خواهر و برادر و... ممکن است در یک کار مشترک تصمیمات مختلف بگیرند، منشا تصمیمات ما اطلاعاتی است که عقل دریافت کرده که طبق آن دستور میدهد.

آشناسانی که می داند فردی در دل آتش است و این را نیز می داند که اگر برود ممکن است دیگر برنگردد تصمیم می گیرد برود تا جان فرد را نجات دهد اینا چه تصمیماتی هستند؟ چطور تصمیم گیری میکنند؟ با چه پشتوانه ای؟ کی بهشون دستور داد؟ آیا مجبور بودند یا از سر اختیار بوده؟ عقل سلیم چه زمانی می پذیرد انسان خودش را در آتش بیندازد؟ آیا تصمیماتشان از روی هوی و هوس بوده یا از روی عقل؟

یک سری اشتراکات هم در تصمیم گیری وجود دارد مانند اینکه همیشه فقیر را میبینیم میخواهیم به او کمک کنیم یا شخصی که در خطر تصادف است ما سعی میکنیم جانش را نجات دهیم. این تصمیمات گاهی منشأش فطرت است و گاه تربیت دینی (عده ای رابطه بین تربیت دینی و فطرت را عموم خصوص مطلق می دانند و می گویند تربیت دینی انسان را سوق میدهد به سمت فطرت و دامنه تربیت دینی فراتر از فطرت است و عده ای دیگر بر این عقیده هستند که رابطه بین این دو تساوی است و تربیت دینی چیزی جز فطرت را نمی گوید ولی چون فطرت افراد زنگ آلود گشته، زبانی که فطرت را بیان میکند، تربیت دینی است.)

نتیجه این مبحث را اینگونه میتوان بیان داشت:

تصمیماتی که در گذشته گرفته ایم یا پیش رو داریم را باید با سه ملاک؛ کتاب، سنت و عقل بسنجیم چون این سه، ملاک سنجش اعمال، رفتار، گفتار، روش و... هستند اگر تابع این سه باشند ارزش و اعتبار دارند ولی اگر نباشن هیچ ارزشی ندارند و آن تصمیم اشتباه است.

مربطه (Relationships) (العلاقات)

مربطه. [م ب ط / ط] (از ع ا م ص) مربوطه. سرحداری. رجوع به مُرَابَطَةٌ شود. || مواظبت کردن. رجوع به مُرَابَطَةٌ شود. || در فارسی، بایکدیگر رابطه داشتن. با هم مرتبط بودن. به یکدیگر پیوسته و مربوط بودن. ربط و پیوند داشتن با همدیگر.^{۴۳۶}

(مُ بَطَّ يَاطِرٍ) [ع . مرابطه] (مص ل .) ۱- با هم رابطه داشتن . ۲- مداومت و مواظبت کردن. ۴۳۷

نگرش الهی (Divine attitude) (الموقف الالهی)

اگر بخواهیم به صورت خیلی ساده نگرش الهی را تعریف میکنیم میگوییم: افرادی که از نگرش الهی تبعیت میکنند بر این باور هستند که ماورای ماده وجود دارد که شناخت آنها برای ما میسر است به عنوان مثال آنها قبول دارند که ورای این جسم و جسد، روحی وجود دارد که مقوم ذات است که وجودش وجه تمایز انسان هاست و این روح همان جوهر است بگذریم... آنها پذیرفته‌اند خدایی هست، بهشتی هست، دوزخی هست، این افراد اگر را پولی خرج کنند یا از یتیمی دفاع کنند و یا اگر حق مظلومی رو از ظالم بگیرند ناراحت نیستند چون پولیشان را از دست نداده‌اند و کارشان مرضی رضای حق بوده و اگر در این دنیا هم جزا داده نشد سرای آخرتی هست، خدایی و میزانی هست، مرگ و دوزخی هست، اگر حق کسی ظلمی شود و و حقی در دنیا ادا نشد در آخرت جبران میشود.

یکی از نیازهای بشر، شادی و سلامت معنوی است. شادی و سلامت معنوی متکی به کیفیت شناخت، گرایش و رفتار و به نوع نگرش فرد بستگی دارد. شادی و سلامت معنوی از عوامل مختلف؛ از جمله نگرش انسان به عالم هستی، اثر می پذیرد.

یافته های تحقیق (علیانسب و همکاران، ۱۳۹۹) نشان داد؛ از نظر قرآن کریم، نگرش الهی عامل مهم سلامت روانی و شادی انسان بوده که با رضایت از گذشته و ایجاد اطمینان به آینده، شادی حال را رقم میزند.

بررسیها نشان داد که آدمیان یا اندوه گذشته را می خورند یا نگران آینده ای نیامده هستند. از این رو در الگوی شادی معنوی، مومنان آینده و گذشته ی خویش را تحت اراده و تدبیر خدای می بینند و هیچ اندوهی از گذشته و ترسی از آینده ندارند «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَهُمْ يَحْزَنُونَ»؛ «إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» و به آنچه خدا اراده نموده آرام و خشنودند. آخرین کتاب آسمانی، شادی عمیق انسان را به فضل عام الهی بر همه ی انسانها و رحمت خاص الهی بر مومنان منحصر و وابسته نموده «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ». است. به این ترتیب تمام ابعاد شخصیت یک مؤمن و حالات و هیجانات او از جمله شادی، تحت عملکرد ایمان قرار گرفته و آرامشی الهی و شادی معنوی و الهی نصیب وی می گردد. انسانها در نوع نگرش به دو طیف کلی مادی نگر و انسانهای دارای بینش الهی تقسیم میشوند. نوع نگرش به صورت مستقیم بر روح آدمی و حالات آن اثر می گذارد.

الگوی شادکامی در اسلام بر شیوه ی اصلاح باور تکیه نموده و پژوهش را بر این فرض استوار نموده است که با نگرشهای الهی، شادکامی واقعی در زندگی انسانها به دست میآید (قلی پور، ۱۳۸۶) در این میان تنها پژوهش علیانسب و همکاران (۱۳۹۵) با تأکید بر رابطه نگرش الهی با شادی سالم، اصول اخلاقی شادی را از دیدگاه قرآن و روایات بررسی نموده است. این اصول به

نگرش در لغت به معنای نگریستن، بینش و نظر است (ر.ک؛ معین، ۱۳۸۱، ذیل واژه نگرش). به دقت نظر کردن، توجه کردن و نظارت کردن، در معنای نگرش کردن آمده- است (ر.ک؛ پسندیده،

۱۳۹۲، ۱۲۳ (معادل واژه Attitude در فارسی، نگرش، ترجمه شده است (ر.ک؛ فعالی، ۱۳۸۹: ۱۳۶)

در اصطلاح، نگرش مجموعه ای از اعتقادات، عواطف و نیات رفتاری نسبت به یک شیء، شخص یا واقعه است. به عبارتی تمایل نسبتاً پایدار به شخصی، چیزی یا رویدادی است که در احساس و رفتار نمایان میشود (ر.ک؛ آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۸) نگرش در زمینه سازی و شکلدهی به رفتارها، ایجاد انگیزش ها، ارضای نیازها و جهت دهی به گرایشها تأثیری جدی دارد (فعالی، همان، ۱۳۷).

بنابراین نگرش الهی صرف یک باور درونی و بی اثر نیست، بلکه نگرش الهی، حالت، احساس و رفتارهای متناسب خود را به همراه دارد. منظور ما از نگرش الهی در این پژوهش، مجموعه باورها و اعتقادات موثر در رفتار است که مؤمن به مجموعه ی نظام هستی دارد و از توحید و آموزه های وحیانی نشأت میگیرد و تمام مصادیق و ساحتها همچون نگرش شخص به خود، دیگران، زندگی، شادی، دین، خدا، مبدأ و معاد انسان را شامل میشود.^{۴۳۸}

آزمون های گام ۲۰

گام ۲۰	مربطه مبتنی بر نگرش الهی	نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۲۰
۱	عقلانیت و انتخاب	احساس و انتقاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	گرایش به دستورالعملهای الهی	گرایش به مادیات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	سبک زندگی دینی	سبک زندگی مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	نگرش (مواظبت بر احکام قرآن)	مواظبت بر حفظ مادیات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	متابعت از دستورات الهی (گرایش)	متابعت از وسوسه های مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	مداومت بر سبک زندگی اسلامی (روش)	مداومت بر سبک زندگی مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	«به خود پیوستن»	به گروه های مادی و دنیا پرست پیوستن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	«به یکدیگر پیوستن» بایکدیگر رابطه داشتن.	قطع ارتباط با یکدیگر، قهر کردن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	بایکدیگر پیوند و ارتباط برقرار کردن	تفرقه، دشمنی کردن، سلب آرامش یکدیگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع												جمع

^{۴۳۸} علیانسنب، سیدضیاءالدین؛ علیانسنب، سیدمرتضی؛ نبوی سیدمجید مقاله علمی. پژوهشی سازوکار نگرش الهی در تحقق شادی و سلامت معنوی از دیدگاه قرآن با تأکید بر آیة فضل و رحمت الهی (یونس/۵۸)، پژوهشنامه معارف قرآنی، سال ۱۰، شماره ۴۳، زمستان ۱۳۹۹

کام ۱/۲۰ - نگرش دینی درون سو (جهت گیری درونی) در مقابل نگرش دینی برون سو (جهت گیری بیرونی) ۴۳۹

کام ۱/۲۰	نگرش دینی برون سو جهت گیری بیرونی											نگرش دینی درون سو جهت گیری درونی	کام ۱/۲۰
۱	گرچه به دین اعتقاد دارم، احساس می کنم در زندگی ام مسائل مهم تر زیادی نیز وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		برایم مهم است که مدت زمانی را صرف اندیشه و مراقبه مذهبی در خلوت کنم.	۱
۲	هدف اصلی از دعا و نیایش، به دست آوردن راحتی و پناهگاه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		سخت می گویم دینداری را در تمام جنبه های زندگی خویش اجرا کنم.	۲
۳	گاه احساس می کنم باید از اعتقادات دینی ام دست بردارم تا رفاه اقتصادی و اجتماعی خود را تأمین می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دعایی که تنهایی می کنم، همان عواطف و معنای شخصی ای را دارد که دعا در جمع.	۳
۴	هدف از دعا و نیایش، تأمین زندگی رضایت بخش و آرام است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دینداری از این جهت برای من اهمیت ویژه دارد که به بسیاری از سؤالاتم در باب معنا و مفهوم زندگی پاسخ می دهد.	۴
جمع													جمع

کام ۲/۲۰ - نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام (ص) در مقابل نگرش مادی در روش دشمنان خاندان پیامبر
اسلام (ص) ۴۴۰

کام	نگرش مادی در روش دشمنان خاندان پیامبر اسلام (ص)											نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام (ص)	کام
۱	معدن خشم و غضب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		معدن رحمت و مهربانی	۱
۲	گنجینه نادانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		گنجینه دانش	۲
۳	نهایت عجله و بی صبری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		نهایت حلم و بردباری	۳
۴	ریشه بخل و کینه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ریشه کرامت و بزرگواری	۴
۵	ریشه بدکاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ریشه نیکوکاری	۵
۶	سذراه دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		تکیه گاه دیگران	۶
۷	سیاست باز دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		سیاستمدار بندگان خدا	۷
۸	باعث سستی و بی مبالاتی شهروندان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		ستون استوار شهروندان	۸
۹	باعث ظلمت و تاریکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		چراغ تاریکی	۹
۱۰	نشانه ی بی عفتی و ناپاکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		نشانه ی تقوا	۱۰
۱۱	بی عقل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		دارنده عقل	۱۱
۱۲	نابخرد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		صاحب خرد	۱۲
۱۳	مزاحم مردم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		پناه گاه مردم	۱۳
۱۴	وارث ظالمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		وارث پیامبران	۱۴
۱۵	آینه عبرت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		الگوی برجسته	۱۵
۱۶	حجت شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		حجت خدا	۱۶
۱۷	موضع خسران و نابودی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		موضع برکت الهی	۱۷
۱۸	معدن غضب الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		معدن حکمت خداوند	۱۸

^{۴۳۹} آلپورت (G. W. Alport) گرایش مذهبی را به دو نوع درون سویی (Intrinsic) و برون سویی (Extrinsic) تقسیم می کند. مذهب درون سو به مذهبی گفته می شود که از درون انسان سرچشمه می گیرد و عمیق است. برای صاحب آن، یک نیاز اصلی و درونی تلقی می شود و نیازهای دیگر، عقاید مذهبی را تحت تأثیر قرار نمی دهند. مذهب برون سو نیز به مذهبی گفته می شود که به صورت وسیله ای برای تحقق اهداف دیگر (فردی، اجتماعی یا نظیر اینها) استفاده می شود. می توان گفت این مقیاس برای تشخیص انگیزه گرایش به مذهب ساخته شده است.

^{۴۴۰} با استفاده از مضامین زیارت جامعه کبیره

۱۹	خائن به اسرار الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حافظ رازهای الهی	۱۹
۲۰	حامل آیات شیطانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حامل کتاب خدا	۲۰
۲۱	دعوت کننده به سوی شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعوت کننده به سوی خدا	۲۱
۲۲	راهنمای طریق رضا و خشنودی شیاطین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راهنمای طریق رضا و خشنودی خدا	۲۲
۲۳	ثابت قدم در مخالفت با فرمان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ثابت قدم در اجرای فرمان خدا	۲۳
۲۴	کامل در محبت شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامل در محبت خدا	۲۴
۲۵	ریا و نفاق در توحید حق تعالی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صاحب مقام اخلاص در توحید	۲۵
۲۶	کامل در امر و نهی احکام شیطانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامل در امر و نهی احکام الهی	۲۶
۲۷	بنده هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بنده گرامی خدا	۲۷
۲۸	کسی که در گفتار همیشه بر خدا و پیامبرش پیشی می گیرد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کسی که در گفتار هرگز بر خدا و پیامبرش پیشی نمی گیرد	۲۸
۲۹	طبق فرمان شیطان عمل می کند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طبق فرمان خدا عمل می کند	۲۹
۳۰	ولایت گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ولایت مداری	۳۰
۳۱	مدافع و حامی اهل شیطنت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدافع و حامی اهل ذکر	۳۱
۳۲	یاور ابلیس و طاغوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یاور دین خدا	۳۲
۳۳	بدخواه دیگران در نهان و آشکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیرخواه دیگران در پنهان و آشکار	۳۳
۳۴	دعوت کننده به راه باطل با سفسطه، مغلطه، وعده و وعید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعوت کننده به راه حق با برهان، حکمت، پند و موعظه نیکو	۳۴
۳۵	تن پرور و جان عزیز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از جان گذشته در راه خدا	۳۵
۳۶	جزع و فرع در مصائب و سختی ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پایداری بر مصائب و سختیهای راه خدا	۳۶
۳۷	سبک شمردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر پا کننده نماز	۳۷
۳۸	خسبسی در انفاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر داخت کننده زکات نعمتهای الهی	۳۸
۳۹	آمر به منکر و ناهی از معروف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آمر به معروف و ناهی از منکر	۳۹
۴۰	فرار از جهاد فی سبیل الله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد کننده در راه خدا	۴۰
۴۱	سدّ راه خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشکار کننده دعوت خدا	۴۱
۴۲	سبک شمردن واجبات و فرائض الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روشن کننده واجبات و فرائض الهی	۴۲
۴۳	تجاوز به حدود و رسوم الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر پا کننده حدود و رسوم الهی	۴۳
۴۴	تحریف آیین و احکام دین خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منتشر کننده آیین و احکام دین خدا	۴۴
۴۵	پوینده و پیروی کننده راه و روش های غیر الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پوینده و پیروی کننده راه و روش الهی	۴۵
۴۶	تکذیب کننده انبیاء و اولیاء خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصدیق کننده انبیاء و اولیاء خدا	۴۶
۴۷	تمسک کننده به اولیاء خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمسک کننده به اولیاء خدا	۴۷
۴۸	دوستی و محبت دشمنان اولیاء خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی و محبت اولیاء خدا	۴۸
۴۹	دوستی و همنشینی با دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برائت و دوری از دشمنان خدا	۴۹
۵۰	ظلم به انسانها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدالت نسبت به همه انسانها	۵۰
جمع												جمع

نظر سنجی: میزان اثر بخشی مثبت در مقابل میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات

ردیف	میزان اثر بخشی مثبت «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات	ردیف
۱	دسترسی آسان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دسترسی سخت	۱
۲	یار همیشگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یار موقت	۲
۳	نور هدایت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گمراه کننده	۳
۴	دانش و اطلاعات لازم و کافی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیشداوری و قضاوت بیجا	۴
۵	روش مناسب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روش آزمون و خطا	۵
۶	مثبت گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منفی گرایی	۶
۷	اعتماد به نفس بالا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هوای نفس	۷
۸	نگرش الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش مادی	۸
۹	یکپارچگی شخصیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از هم گسیختگی شخصیت	۹
۱۰	دوام ابدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوام موقت	۱۰
۱۱	عمق بی نهایت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سطحی و زودگذر	۱۱
۱۲	آداب کامل، جامع و مانع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آداب ناقص، تک بعدی و مبهم	۱۲
۱۳	کم هزینه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرهزینه	۱۳
۱۴	صرفه جویی در وقت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اسراف در وقت	۱۴
جمع												جمع

با احترام و سپاس از صبر و شکیبایی شما

محمدعلی خلیلی

شماره تماس جهت پاسخگویی به سؤالات شما بزرگواران

۰۹۱۵۳۵۹۲۱۱۳



سایت دین درمانی:

<http://www.dindarmani.ir>

اتاق مشاوره در ایتا: @dindarmani

ارتباط با مدیر کانال در ایتا: @khalili_۱۴۰۴

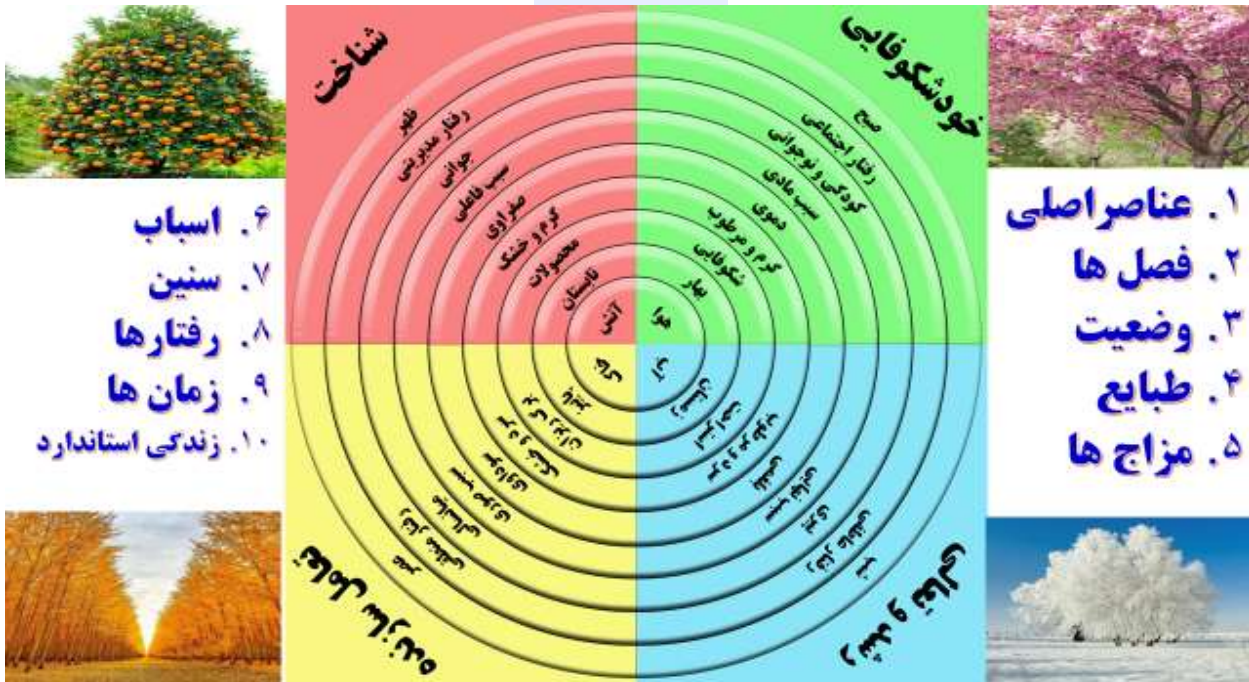
...در گوشه ای از فضای پر هیاهوی مجازی اتاقی ساخته ایم تا لحظه ای چند تأمل کنیم!

کپی از مطالب با ذکر صلوات برای هر مطلب آزاد

منابع و مأخذ:

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر،
 نهج البلاغه، ترجمه دشتی، محمد،
 ابن بابویه، محمد بن علی، کمال الدین / ترجمه کمره‌ای - تهران، چاپ: اول، ۱۳۷۷ ش.
 ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول / ترجمه حسن زاده - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.
 امام خامنه‌ای، سیدعلی، انسان کامل ۲۵۰ ساله،
 انصاریان، حسین، صحیفه سجاده به انضمام رساله حقوق امام سجاد علیه السلام، مشهد، به نشر، آستان قدس رضوی (ع)، ۱۳۹۵
 آذربایجانی، مسعود؛ موسوی اصل، سیدمهدی، درآمدی بر روان شناسی دین، قم پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تهران، سمت، ۱۳۹۵
 بهرامپور، ابوالفضل، تفسیر یک جلدی مبین، انتشارات آوای قرآن، ۱۳۹۱
 تفرشی مطلق، علیرضا؛ مرادی، محمدباقر؛ امامیه، سیمین السادات؛ دربندی، محمد، مدل جهانی دیسک (DI SC)، بهمن ۱۳۹۴
 توماس گوردون، ترجمه پریچر فرجادی، فرهنگ تفاهم در عمل، تهران، آئین تفاهم، ۱۳۸۱
 جان بزرگی، مسعود، مشاوره پیش از ازدواج، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، پاییز ۱۳۹۸
 جفری یانگ، زانت کلوسکو، ترجمه: حسن حمیدپور، زندگی خود را دوباره بیافرینید، نشر ارجمند، تهران، ۱۳۹۰
 حسینی، سیدابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، شرکت به نشر، ۱۳۸۱
 حسینی، سیدابوالقاسم، روان شناسی اسلامی، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۷
 حسینی، سیدابوالقاسم، بررسی مقدماتی حکمت اسلامی و عرفان اسلامی، تهران، ترجمان خرد، ۱۳۹۵
 خرم‌دل، مصطفی، تفسیر نور (خرم دل)، جلد، احسان - ایران - تهران، چاپ: ۴، ۱۳۸۴ ه.ش.
 دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، گناهان کبیره، انتشارات جهان، تهران، جلد اول، چاپ ششم.
 دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، گناهان کبیره، انتشارات صبا، تهران، جلد دوم.
 دو فصلنامه اسلام و روان شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تهران، ۱۳۹۰
 سالاری فر، محمدرضا، زوج درمانی با روی آورد اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، زمستان ۱۳۹۵
 طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ۲۰ جلد، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.
 علی بن الحسین، امام چهارم علیه السلام، الصحیفه السجادیه / ترجمه و شرح فیض الإسلام - تهران، چاپ: دوم، ۱۳۷۶ ش.
 فتحی آشتیانی، علی، داستانی، محبوبه، آزمون های روان شناختی (ارزشیابی شخصیت و سلامت روانی)، انتشارات بعثت، تهران، پاییز ۱۳۹۳
 قرائتی، محسن، تفسیر نور، ۱۰ جلد، مرکز فرهنگی درسهای قرآن، ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.
 کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی / ترجمه مصطفوی - تهران، چاپ: اول، ۱۳۶۹ ش.
 محمدی ری شهری، میزان الحکمه
 مفضل بن عمر، توحید مفضل / ترجمه علامه مجلسی - تهران، چاپ: اول، ۱۳۷۹ ش.
 مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۲۸ جلد، دار الکتب الاسلامیه - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.
 وکیلی، محمدحسن، روش تفسیر قرآن به قرآن از دیدگاه علامه طباطبایی، مشهد، انتشارات مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، ۱۳۹۲
 هزاره ای، داوود؛ کشاورز، قاسم؛ رضایی تبار، وحید، ضرغامی، محمدحسین، راهنمای کاربردی هدایت شغلی و تحصیلی، نشر مؤسسه هدایت فرهیختگان جوان،
 تهران، ۱۳۹۵
 الهی زاده، محمدحسین، تدبر در قرآن، ناشر: تدبر در قرآن و سیره، مشهد، ۱۳۹۲

ساختار نظام هستی



شاخص‌های اصلی دین درمانی مشکلات خانواده

