

مجموعه آزمون های

۱۸۰ درجه تغییر



DINDARMANI

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



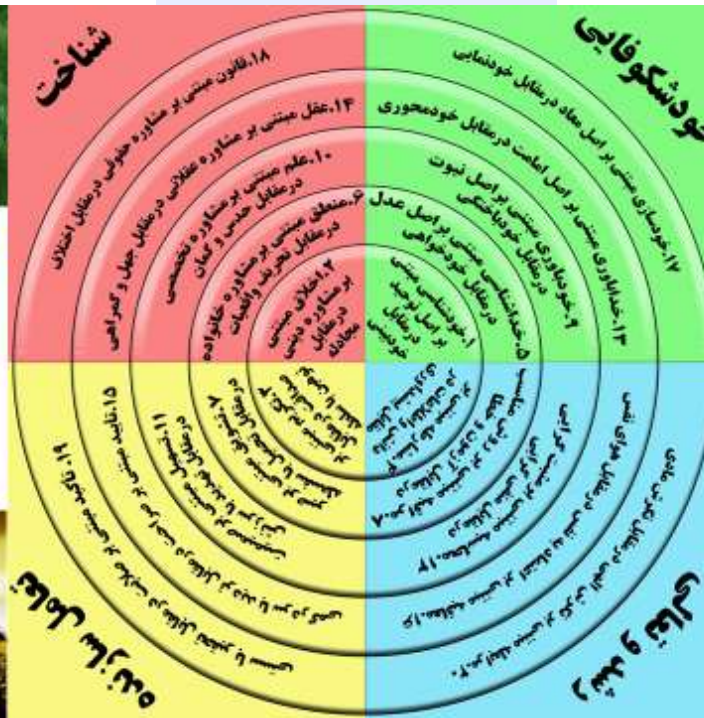
ساختار «دین درمانی مشکلات خانواده»



سطح چهار

سطح پنج

استاندارد



سطح یک

سطح دو

سطح سه



فهرست مطالب:

۲	موایع سبک و روش زندگی سالم و استاندارد
۲	ساختار «دین درمانی مشکلات خانواده»
۳	فهرست مطالب:
۸	جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در آزمون)
۹	تشکر و قدردانی
۱۰	دین درمانی (Religion therapy) (الطراح الدینی)
۱۰	خودشکوفایی (self-actualization) (الذات مزدهره)
۱۱	شناخت (Cognition) (معرفة)
۱۱	تفاعل سازنده (Interaction) (تفاعل بناء)
۱۱	رشد و تعالی (Growth and excellence transcendence) (النمو والتتمين)
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	ضرورت‌های مطرح نمودن «دین درمانی» در مراکز علمی
۲۴	خلاهای دینی بیشترین عامل بروز جرائم
۲۷	منبت مشکلات خانواده
۲۸	انواع نظریه‌های «خانواده‌درمانی» متداول
۲۹	ویژگی‌های «دین درمانی مشکلات خانواده» نسبت به سایر مدل‌های درمانی
۲۹	چهار فصل زندگی
۲۹	ما به بهار نیاز داریم:
۳۰	ما به تابستان نیاز داریم:
۳۰	ما به پاییز نیاز داریم:
۳۱	ما به زمستان نیاز داریم:
۳۲	جواسمان باشند: برنامه‌ریزی شرط اول موفقیت است.
۳۲	<input type="checkbox"/> راه خودساخته:
۳۲	<input type="checkbox"/> راه مردم
۳۲	<input type="checkbox"/> راه دین یا راه برتر
۳۳	انتخاب راه دین، سفارشی عقل است.
۳۳	سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی
۳۳	قانون یکم: بازتاب اعمال انسان
۳۴	قانون دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسان‌ها
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
۳۹	قانون هفتم: تابعیت بر کات الهی از ایمان و تقوا
۴۱	قانون هشتم: آزمایش و ابتلاء و امتحان انسان در طول عمر
۴۴	قانون نهم: بنام 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
۵۲	قانون دوازدهم: ریشه کن شدن جریان کفر و باطل
۵۳	قانون سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق بر باطل
۵۴	قانون چهاردهم: عهد الهی به ظالمین، فاسقین، خائنین و کافرین نمی‌رسد و از آنگاه 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	دستور العمل تکمیل دفترچه آزمون
۶۲	تذکرات مهم:
۶۳	فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:
۶۳	درجات ۱-۹ را می‌توانید به شرح جدول زیر محاسبه نمایید.

۶۴	پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر
۷۰	محورهای دین درمانی مشکلات خانواده
۷۰	محور ۱- راههای الهی در مقابل راههای غیر الهی
۷۱	محور ۲- هدایت یافتگان در مقابل غضب شدگان
۷۲	محور ۳- نشانه های صالحین در مقابل نشانه های خاسرین (خُسران کنندگان)
۷۳	محور ۴- نور و روشایی در مقابل ظلمات و تاریکی
۷۴	محور ۵- گامهای خدایی و مراحل عشق الهی در مقابل گامهای شیطانی و مراحل قوود شیاطین
۷۵	محور ۶ مسیر سعادت و خوشبختی در مقابل مسیر شقاوت و بدبختی
۷۵	محور ۷: آثار سعادت و خوشبختی در مقابل آثار شقاوت و بدبختی
۷۶	محور ۸- شاخصه های اصلی نظام خانواده در مقابل عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده
۷۷	محور ۹- نظام عمل به کتاب خدا در مقابل مواضع عمل به کتاب خدا
۷۸	«آزمون ۱۸۰ درجه تغییر»
۷۸	آزمون خودشکوفایی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتختیری
۷۸	من اغلب درگی واضح از واقعیت دارم.
۸۰	گام ۱: خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خوددینی
۸۰	مثلت خودشناسی
۸۰	خوددینی (Self-consciousness) (آف النفس)
۸۱	توحید (Oneness) (الوحدانية):
۸۲	گام ۱/۱- استعدادهای معنوی (اصیل) در مقابل مواضع شکوفایی استعدادها
۸۳	گام ۲/۱- استعدادهای مادی (کمکی) در مقابل مواضع شکوفایی استعدادها
۸۵	گام ۳/۱- علاقی و ارزشها در مقابل ضد ارزشها
۸۶	گام ۴/۱- اهداف معنوی و مادی در مقابل مواضع 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	مکرم اخلاق در کلام اهل بیت (ع)
۹۰	مشاوره دینی (Religious counseling) (ارشاد دینی)
۹۰	قش مشاوره دینی در کاهش بحران ها
۹۱	گام ۱/۲- ویتامینهای روح در مقابل سوهانهای روح
۹۲	گام ۲/۲- ویژگیهای رفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های رفتاری مشرکین
۹۲	گام ۳/۲- ویژگی های رفتاری مؤمنان در مقابل ویژگی های رفتاری منافقان
۹۳	گام ۳: تکريم مبتنی بر اصل صداقت در مقابل توهین با سلطه
۹۳	توهین (Insult) (تسب)
۹۳	سلطه (Domination) (هيمنة)
۹۳	تکريم (Takrim) (تکريم)
۹۴	صداقت (Honesty) (أمانة)
۹۵	آزمون گام ۳
۹۶	گام ۴: مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات در مقابل پیشداوری و قضاوت
۹۶	پیشداوری و قضاوت (Prejudice and judgment) (التحيز والحكم)
۹۹	مشارطه (Participation) (مشاركة)
۹۹	دانش و اطلاعات (Knowledge and information) (المعرفة والمعلومات)
۹۹	دانش چیست؟
۹۹	اطلاعات چیست؟
۹۹	تفاوت بین داده و اطلاعات و دانش
۱۰۰	فرق داده و اطلاعات و دانش
۱۰۰	داده چه تفاوتهایی با اطلاعات دارد؟
۱۰۰	داده و اطلاعات در دین درمانی چیست؟
۱۰۰	داده مفیدتر است یا اطلاعات؟
۱۰۱	آزمون گام ۴
۱۰۲	۴/۱- مهارت خود آگاهی (میزان رضایت از خود) در مقابل عدم توجه به احساسات
۱۰۳	۴/۲- مهارت روابط بین فردی و اجتماعی در مقابل عدم توجه به انتقادات
۱۰۴	۴/۳- مهارت ابراز وجود در مقابل عدم توجه به پیشنهادات
۱۰۵	۴/۴- مهارت کنترل هیجانات در مقابل هیجانات غیر قابل کنترل
۱۰۶	۱/۴/۴- مراحل کنترل هیجانات در مقابل مراحل غلبه هیجانات
۱۰۷	۴/۵- مهارت ارتباط موثر در مقابل ارتباط مخرب

۱۰۸	۴/۶- مهارت همدلی در مقابل عدم توانایی در همدلی
۱۰۹	۴/۷- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری در مقابل تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله
۱۱۰	۴/۸- مهارت تفکر تفکدانه در مقابل تصمیمات عجولانه و احساسی
۱۱۱	۴/۹- مهارت تفکر خلاق در مقابل تصمیمات بی برنامه و غیر عملی
۱۱۲	گام ۵: خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی
۱۱۲	خودخواهی (Selfishness) (الانفیه) (انت تریده)
۱۱۲	خداشناسی (Theology) (علم الالهوت)
۱۱۳	عدل (Justice) (عدالت)
۱۱۴	آزمون گام ۵
۱۱۵	گام ۶- منطقی مبتنی بر اصل مشاوره خانواده در مقابل تحریف (کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز)
۱۱۵	تحریف (Distortion) (تسوه)
۱۱۶	منطق (Logic) (منطق)
۱۱۷	جایگاه منطق در متون دینی
۱۱۷	مشاوره خانواده (family counselling) (الاستشارة الأسرية)
۱۱۸	چه افرادی به مشاوره خانواده نیاز دارند؟
۱۱۸	آزمون گام ۶
۱۱۹	گام ۱/۶- نگرشهای منطقی در مقابل نگرشهای غیر منطقی
۱۲۰	گام ۲/۶- گرایشهای منطقی در مقابل گرایشهای غیر منطقی
۱۲۱	گام ۳/۶- شناخت منطقی در مقابل شناخت غیر منطقی (تحریف ها)
۱۲۲	گام ۴/۶- توسلات منطقی در مقابل توسلات غیر منطقی
۱۲۳	گام ۵/۶- باورهای منطقی در مقابل باورهای غیر منطقی
۱۲۴	گام ۶/۶- اندیشه های منطقی در مقابل اندیشه های غیر منطقی
۱۲۵	گام ۷: تشویق مبتنی بر اصل صبر در مقابل تحمیل یا سفسطه
۱۲۵	تحمیل (Imposition) (فرض)
۱۲۵	سفسطه (Sophistry) (سفسطه)
۱۲۶	تشویق (Encouragement) (تشجیع)
۱۲۶	صبر (Patience) (الصبر)
۱۲۸	انواع صبر
۱۳۰	آزمون گام ۷
۱۳۱	گام ۸: مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب در مقابل آزمون و خطا
۱۳۱	آزمون و خطا (trial and error) (المحاولة والخطأ)
۱۳۱	مراقبه (Meditation) (تأمل)
۱۳۶	روش مناسب (Suitable method) (طریقه مناسبه)
۱۳۷	آزمون گام ۸
۱۳۹	گام ۹: خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی
۱۳۹	خودباختگی (lack of self esteem) (قلة الثقة بالنفس)
۱۳۹	«ریشه های خودباختگی»
۱۴۰	«زمینه سازان خودباختگی»
۱۴۳	خودباوری (Self-esteem) (احترام الذات)
۱۴۳	راه حل های به خود باوری رسیدن:
۱۴۴	نبوت (Prophecy) (نبوءة)
۱۴۵	آزمون گام ۹
۱۴۵	گام ۱۰- علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان
۱۴۶	حدس و گمان (Guess) (خمن)
۱۴۶	علم (Science) (علم)
۱۴۷	مشاوره تخصصی (professional Consultation) (استشارة مهنية)
۱۴۸	آزمون گام ۱۰
۱۴۸	مزاج شناسی
۱۵۰	رفتار شناسی
۱۵۳	شناخت شخصیت:
۱۵۴	شناخت تله های زندگی و روش پیشگیری و درمان آن
۱۵۵	شناخت روحيات فردی و شخصی
۱۵۷	الف) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع دعوی بیشتر است
۱۵۷	گناهان و انحرافات احتمالی
۱۵۸	ب) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع صراوی بیشتر است.
۱۵۹	ج) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع سوداوی بیشتر است.
۱۶۰	د) گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان در طبع بلغمی بیشتر است.

۱۶۱	گام ۱۱: تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید و سرزنش
۱۶۱	تهدید(Threat)(تهدید)
۱۶۱	تهدید در قرآن
۱۶۲	(سرزنش)(Blame)(لوم)
۱۶۲	اقسام سرزنش
۱۶۳	وظایف سرزنش کننده
۱۶۴	وظایف سرزنش شونده
۱۶۶	تسهیل(Facilitation)(تسهیل)
۱۶۷	صمیمیت(Intimacy)(آئنه)
۱۶۷	آزمون گام ۱۱
۱۶۸	گام ۱۲ – محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی در مقابل منفی گرایی
۱۶۸	منفی گرایی(Negativity)(سلبیه)
۱۶۹	محاسبه(Computing)(الحوسبه)
۱۶۹	مثبت گرایی(Optimism)(اتفاؤل)
۱۷۰	آزمون گام ۱۲
۱۷۱	گام ۱۳: خداباوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری
۱۷۱	خودمحوری(Egocentrism)(المرکز حول الذات)
۱۷۱	خداباوری(Belief in God)(الإيمان بالله)
۱۷۱	مهم ترین شرط خداباوری
۱۷۲	امامت(Imamate)(الإمامة)
۱۷۳	آزمون گام ۱۳
۱۷۴	گام ۱۳/۱ – تجلی نشانه های خداباوری در خاندان پیامبر(ص) در مقابل نشانه های خودمحوری
۱۷۴	گام ۱۴: عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی در مقابل جهالت و گمراهی
۱۷۵	جهالت(جهل و گمراهی)(Ignorance and misguidance) (البجیل والضلال)
۱۸۰	عقل(Intellect)(عقل)
۱۸۰	اقسام عقل
۱۸۱	جایگاه عقل در اسلام
۱۸۱	کاربرد عقل در قرآن
۱۸۳	شناخت عقلی
۱۸۳	مشاوره عقلانی(Rational counseling)(الاستشارة العقلانية)
۱۸۳	شیوه اجرای مشاوره عقلانی – عاطفی
۱۸۴	مفاهیم مشاوره عقلانی – عاطفی
۱۸۶	آزمون گام ۱۴
۱۸۶	گام ۱/۱۴: قلب مؤمن(عاقل) در مقابل قلب کافر(بی عقل)
۱۸۷	گام ۲/۱۴: مراتب عقل و جهل در مقابل مراتب جهل
۱۹۱	گام ۳/۱۴: لشکریان عقل و جهل در مقابل لشکریان جهل
۱۹۳	گام ۴/۱۴: عقل و فطرت در مقابل غریزه و شهوت
۱۹۴	گام ۱۵: تأیید مبتنی بر اصل صراحت تأکید با سر در گمی
۱۹۴	تردید(Doubt)(شک)
۱۹۴	سر در گمی(Confusion)(الالتباس)
۱۹۷	تأیید(Confirmation)(تأیید)
۱۹۷	صراحت(Clearly)(بوضوح)
۱۹۸	آزمون گام ۱۵
۱۹۹	گام ۱۶: معاتبه مبتنی بر اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس
۱۹۹	هوای نفس(Passion)(شغف)
۱۹۹	معاتبه(blame him)(معاتبه)
۲۰۰	اعتماد به نفس(Self Confidence)(الثقة بالنفس)
۲۰۳	آزمون گام ۱۶
۲۰۳	گام ۱/۱۶ – کناهان صغیره(کناهان کوچک) و راههای مقابله و پیشگیری آن
۲۰۵	گام ۲/۱۶ – کناهان کبیره و راه های مقابله و پیشگیری آن
۲۰۷	گام ۱۷ – خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی
۲۰۷	خودنمایی(Show off)(مفاخر)
۲۰۷	منشأ خودنمایی:
۲۰۸	اقسام خودنمایی:
۲۱۰	خودسازی(Self-improvement)(تطوير الذات)
۲۱۰	معاد(Resurrection)(القيامة)
۲۱۱	آزمون گام ۱۷

واجبات دین؛ جستی، جرابی، چگونگی

گام ۱۸- قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف

اختلاف و تعارض (Disagreement and conflict) (الخلافا والصراع)

قانون (Law) (قانون)

نمونه هایی که مشاوره حقوقی نیستند:

آزمون گام ۱۸

گام ۱/۱۸- رساله حقوق امام سجاده (ع)

گام ۱۹- تأکید و تمرین مبتنی بر اصل صلابت در مقابل تحقیر با سستی

تحقیر (Humiliation) (الذلل)

سستی (Frailty) (هشاشه)

تأکید (Emphasis) (تشدید)

صلابت (Hardness) (صلابة)

آزمون گام ۱۹

گام ۱/۱۹- بایدها در عمل (تأکید با صلابت) در مقابل نایدها در عمل (تحقیر با سستی)

گام ۲۰- رابطه مبتنی بر نگرش الهی در مقابل نگرش مادی

نگرش مادی (Material attitude) (الموقف المادی)

مربطه (Relationships) (العلاقات)

نگرش الهی (Divine attitude) (الموقف الالهی)

آزمون گام ۲۰

گام ۱/۲۰- نگرش دینی درون سو (جهت گیری درونی) در مقابل نگرش دینی برون سو (جهت گیری بیرونی)

گام ۲/۲۰- نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام (ص) در مقابل نگرش مادی در روش دشمنان خاندان پیامبر اسلام (ص)

نظر سنجی: میزان اثر بخشی مثبت در مقابل میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات

منابع و مآخذ:

ساختار نظام هستی

شاخص های اصلی دین در مانی مشکلات خانواده

- ۲۱۱
- ۲۱۲
- ۲۱۲
- ۲۱۲
- ۲۱۳
- ۲۱۳
- ۲۱۴
- ۲۱۶
- ۲۱۶
- ۲۱۶
- ۲۱۷
- ۲۱۹
- ۲۲۰
- ۲۲۰
- ۲۲۱
- ۲۲۱
- ۲۲۳
- ۲۲۴
- ۲۲۵
- ۲۲۶
- ۲۲۶
- ۲۲۸
- ۲۲۹
- ۲۳۰
- ۲۳۰



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 نهایت سپاس و قدردانی از استاد گرامی جناب حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج شیخ محمدحسین پور که مهربانانه و مشفقانه در مفاهیم دینی همراهی‌ام کردند.

* و با تشکر از تک‌تک اعضای خانواده‌ام، همسر مهربان و فداکارم که نه‌تنها در تمام لحظات همراه و همگام بود

بلکه زحمت نگارش این‌سطور 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 به‌صورت 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 باقی‌مانده 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 می شود که از هنگام تولد شروع شده و باعث درک معانی جهان پیرامون می شود. در واقع شناخت ارتباط ناخودآگاه و جهان پیرامون است و معانی گوناگونی را در زمینه های گوناگون به خود اختصاص داده است. در علم روان شناسی منظور از شناخت، عملکردهای (functions) روان شناختی فرد است.

شناخت، اصطلاحی است که به یک سری فرایندهای روانی اشاره می کند که در کسب دانش و فهم درگیر هستند. این فرایند شامل تفکر، دانستن، یادآوری، قضاوت و حل مسئله می شود. اینها عملکردهای سطح بالای مغز هستند و در بردارنده زبان، تخیل، ادراک و برنامه ریزی هستند.

فرآیند شناختی از دانسته ها استفاده می کند و دانش جدید به دست می آورد. شناخت به توصیف، اکتساب، ذخیره سازی، تبدیل، و مورد مصرف قرار دادن دانش می پردازد. عوامل مختلفی همچون ادراک، حافظه، زبان، استدلال، و تصمیم گیری 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 می افتد؟ و چه اتفاقی در ذهن و روح ما رخ می دهد که می گوئیم به شناخت رسیدیم؟

در این پژوهش شناخت شامل جنبه های عملی فکر و فرایندهای فکری زیادی می شود 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 زمینه های مشترکی بین خود و طرف مقابل پیدا کردن. در حل مسائل بهتر عمل کردن - احساس توان حل هر مسئله ای با بهترین روش ممکن. استرس کمتر - قدرت فردی و هرگز زمانی که کارها طبق برنامه پیش نمی رود 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 خواسته های 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: ابتلوا الیتامی حتی اذا بلغوا النکاح فان آنستم منهم رشداً فادفعوا الیهم اموالهم. (قرآن ۶/نساء). (آنندراج). 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 به سوی بالیدگی^۸

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

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.

^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

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 نُنشِرْهَا: 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 رَأَشِدُونَ: 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 يَرشُدُونَ: رشد یابند (رشد: رسیدن به اصل مسائل و مقصد اصلی)

معنی رُشِدَةً: 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 نرسی 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 ...

تکرار در قرآن: ۱۹ (بار)

هدایت، نجات، صلاح، کمال. در مفردات و قاموس و اقرب هر دو وزن به یک معنی است. فیومی در مصباح رشد را صلاح و رسیدن به صواب گفته راغب گوید: آن خلاف غی است و به‌جای هدایت بکار رود. مجمع ذیل آیه. نقل کرده رشد و نجات هر دو به یک معنی‌اند. قاموس و اقرب آن را هدایت و استقامت در طریق حق گفته‌اند. در قرآن مجید باغی و ضرر و شرّ مقابل آمده مثل. اجباری در دین نیست که دخول در باطل از هدایت تمیز یافته است و مثل ... یعنی: بگو من برای شما نه ضرری قادرم

^۹ دانشنامه اسلامی

و نه صلاحی و ما نمی‌دانیم که برای مردم شری اراده شده یا پروردگارشان برای آنها صلاحی خواسته. رشد در آیه بقره بر وزن قفل و در دو آیه جن بر وزن فرس است. * ۱۰

تعالی

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 می‌شود چنان که خدای تعالی و حق تعالی؛ یعنی برتر است خدا. (غیاث اللغات) (آنندراج). کلمه فعل مأخوذ از تازی یعنی بلند شد و اگرچه صیغه ماضی است ولی بیشتر حال واقع می‌شود 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 خویشترن دار است انشاء الله تعالی که در غیبت بنده همچنین بماند. (تاریخ بیهقی ایضاً ص ۳۷۹). ۱۱

خاقانی گوید: همو گوید: دو مفتی‌اند 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 شانه. برتر است شأن و مقام او (خدا). یا تعالی و تقدس برتر است منزله است (خدای): [او آن چراغهای رخشنده نورانی افراخته و افروخته قدرت بی‌علت اوست تعالی و تقدس] ۱۰ بلند شدن بس بلند شدن و بر آمدن ۱۲

(ت) [ع. ۱] - (مص ل). بلندپایه گردیدن. ۲ - (امص). بلندی، برتری. ۱۳

برتر است: الله تعالی، حق تعالی، ایزد تعالی. ۱. بلند شدن. ۲. برتر شدن، بلندپایه شدن. ۱۴

دیدگاهها و نظرات بعضی از همکاران محترم

...با عرض سلام و خدایات 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 بی‌نظیر خود

۱۰ طوسی، محمد بن حسن، المبسوط، ج ۲، ص ۲۸۴.

۱۱ لغت نامه دهخدا

۱۲ فرهنگ فارسی

۱۳ فرهنگ معین

۱۴ فرهنگ عمید

را نشان داده و پیروان این مکتب در هر مرحله‌ای 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 روان‌شناسی را نود فرض کنیم ... آن هم پیش ماست.

■ 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 هر کدام 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 کم‌حقییر معمولاً دستورات العمل‌ها روزشمار، خلوت، منظم و... هستند. به عنوان اطلاعات جامع و افزایش سطح آگاهی پدر و مادر مطالعه‌اش خوب است ولی این دلایل حضرتعالی 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، تدبیر 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 شاهدهی بر این مدعاست.

نیایش

- «گزیده‌ای از دعای امام سجاد علیه‌السلام به وقتی که سختی روی می‌داد و دشواری در امور رخ می‌نمود»^{۱۵}
- (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)^{۱۶}
- (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 بندگانت وامگذار، تنها تو خود حاجتم روا ساز و کفایتم به عهده گیر.
- (۳) و **به من با نظر رحمت بنگر** و در تمام امورم 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 بندگانت واگذاری، با ترش‌رویی به من بنگرند؛ و اگر به پناه خویشانم فرستی، محرومم 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 آتش درود فرست و مرا از حسد رهایی ده و از گناهانم بازدار 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 آتش درود فرست و مرا به انجام همه آنچه برای خود، یا بنده‌ای از بندگانت، در جهتی از جهات طاعتت، بر من لازم و واجب فرموده‌ای، توفیق ده؛ و اگر چه بدنم از انجامش ناتوان باشد و نیرویم از آن سست شود و توان و قدرتم به آن نرسد و مال و منالیم گنجایشش را نداشته باشد، خواه یادش باشم یا فراموشش کرده باشم.
- (۷) و آن تکلیف، **ای پروردگارم!** از اموری باشد که به حساب من گذاشته‌ای و من از انجامش غفلت کرده‌ام، آن را از عطای عظیمت و رحمت واسعه‌ات، از سوی من آدا کن که تو توانگر کریمی. ای پروردگارم! آن تکلیف را به گونه‌ای از سوی من آدا 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.
- (۸) **خدایا!** بر محمد و آتش درود فرست و برای آخرتم میل و رغبت در عمل، آن‌هم عمل برای خودت، روزی‌ام 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

^{۱۵}دعای ۲۲ صحیفه سجادیه^{۱۶}ترجمه و توضیح علی نقی فیض الاسلام اصفهانی

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 روزی‌ام، 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 آخرت، 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، روزی‌ام 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 روزی‌ام 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 روزی‌ام 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 سوی تو 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^{۱۷} (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) می‌فرماید:

«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.

^{۱۷} 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 پدرانتان نمی‌دانستید، (از طریق همان کتاب آسمانی تورات)، به شما آموخته شد. (ای پیامبر!) بگو: خدا (بود که آنها را نازل کرد)، سپس رهایشان کن تا در یابو گویی‌های 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» ۱۸**

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 با تربیت 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. **«وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» ۱۹**

^{۱۸} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۵۰۹-۵۰۸، مرکز فرهنگی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۹} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۴، ص ۳۹۵، مرکز فرهنگی 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 حجّ و امثالهم. درحالی که «فرع» به معنای میوه و ثمره و معلول است که به طور طبیعی از اصل یک واقعه‌ای رخ می‌نماید. اینها فروع دین هستند اصول دین دو جنبه دارد: عملی و اعتقادی! اصول اعتقادی دین ما همان‌ها هستند که همه می‌دانیم 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 می‌بریم و عبادات (نماز، روزه و...) را همان اصول عملی دین می‌پنداریم. درحالی که عبادات محصول ثانویه عمل به اصول دین هستند و اموری کاملاً شخصی و معنوی محسوب می‌شوند.

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

انسان به میزانی که این اصول را در زندگی روزمره به فعل درمی‌آورد به باور قلبی اصول اعتقادی دین (توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد) می‌رسد و به تدریج عبادات که میوه‌های وجود یک مؤمن هستند به صورت نیازی روحانی آشکار می‌شوند که جملگی قلمرو پرستش پروردگارند.

در واقع اصول عملی دین موجب تقرب انسان به خداوند شده و این قرب موجب پرستش می‌شود و نماز، روزه، خمس، زکات، حج، جهاد، امر به معروف، نهی از منکر، توبی و تبری و سایر معارف دینی پدید می‌آیند. برخی می‌پندارند که برای دین‌دار 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 ریا 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، نعمت‌ها، دل، نفس، اعمال و رفتار، افکار و گفتار، دوستی‌ها و پاکی از دشمنی‌ها 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 می‌رسد موجب عبادات می‌شود همان‌طور که انسان به هنگام ورود به خانه یک سلطان یا استادی، کرنش می‌کند و ادب بجا می‌آورد و اظهار ارادت می‌کند. در غیر این صورت انجام عبادات یک تئاتر است یعنی دین نمائی و این همان نفاق است. پرسش‌هایی نظیر اینک:

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

✓ آیا همه امور می‌تواند دینی باشد یا برخی امور هرگز دینی نیست؟

✓ آیا دین، تنها اصول ارزشی را بیان می‌کند یا به اصول علمی و تجربی نیز می‌پردازد؟

✓ آیا دین، همان‌طور 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.^{۲۰}

✓ «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).^{۲۱}

✓ «دین» احساسات و دریافت‌های انسان است در هنگامی که دور از همه بستگی‌هاست به‌طوری‌که 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)^{۲۲}

لفظ «دین» در معانی گوناگون به‌کاررفته است. (مثلث دین)^{۲۳}

الف: مجموعه قوانین آسمانی. «إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ»^{۲۴}

ب: عمل و اطاعت. «لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ»^{۲۵}

ج: حساب و جزا. «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»^{۲۶} «الدِّينِ»: جزا. داوری. آئین

خداوند در میان همه راه‌ها، راه دین را برای ما برگزیده است. «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى لَكُمُ الدِّينَ»^{۲۷}

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. 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.

^{۲۰} حدیثی در تحف العقول - النص ص ۵۴ آمده است که هرکس دین ندارد عقل ندارد.

^{۲۱} علامه طباطبائی (دین شناس، عارف، فیلسوف و فقیه)؛ تفسیر المیزان، انتشارات اسماعیلیان، ج ۲، ص ۱۳۰، ذیل آیه ۲۱۳ سوره بقره

^{۲۲} واسطی، عبدالحمید، نگرش سیستمی به دین، انتشارات موسسه راهبردی علوم و معارف اسلام مشهد، ۱۳۸۸

^{۲۳} تفسیر نور ج ۱ ص ۲۹ و ۲۰۷

^{۲۴} 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)

^{۲۵} زمر، ۳.

^{۲۶} حمد، ۴.

^{۲۷} بقره، ۱۳۲.

***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.^{۲۸}

نکته‌ها: این آیه به وظیفه مردم در برابر خدا و پیامبر اشاره می‌کند. با وجود سه مرجع «خدا»، «پیامبر» و «اولی‌الامر» هرگز مردم در بن‌بست 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»^{۲۹} آنچه را نازل کرده‌ایم برای مردم بیان کن و گاهی می‌فرماید: «لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ»^{۳۰} میان مردم بر اساس قوانین الهی، حکومت و قضاوت کن.

قرآن درباره مفسدان، مسرفان، گمراهان، جاهلان، جباران و ... دستور «لَا تُطِعْ»^{۳۱} و «لَا تَتَّبِعْ»^{۳۲} 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.^{۳۱-۳۲}

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.^{۳۳}

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 (یا با مرگ، متلاشی شود) و خداوند دانا و

^{۲۸} 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»
 ۲۹ . نخل، ۴۴.

^{۳۰} . نساء، ۱۰۵.

^{۳۱} . کمال الدین صدوق، ص ۲۲۲.

^{۳۲} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۹۱، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۳۳} آمارها نشان می‌دهد که در ماه مبارک رمضان و ماههای محرم و صفر ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی به شدت کاهش می‌یابد.

حکیم است. * همانا خداوند از مؤمنان، جانها و اموالشان را به بهای بهشت خریده است. *^{۳۴} 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 (باخدا) 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 أُسْلِمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ طَوْعًا وَ كَرْهًا وَ إِلَيْهِ يَرْجَعُونَ *": پس آیا آنها جز دین خدا (دینی) می‌جویند؟ در حالی که هر که در آسمانها و زمین است، خواهناخواه 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 أُسْلِمَ» ۲- حقیقت دین، تسلیم است. «أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَ لَهُ أُسْلِمَ ...» 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 أُسْلِمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» و اگر پایان کار ما اوست، چرا از همان اول رو به سوی او نکنیم؟ «إِلَيْهِ يَرْجَعُونَ»

از تدبر در آیات فوق موارد زیر برداشت می‌شود:

- 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: "وَ وَصَّىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمَ بَنِيهِ وَ يَعْقُوبُ يَا بَنِي إِذْنِ اللَّهِ اصْطَفَىٰ لَكُمُ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ *": و ابراهیم و یعقوب، فرزندان خود را به همان آئین، سفارش نمودند (و گفتند): فرزندان

^{۳۴} از ظاهر سیاق برمی‌آید که جمله "أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ" و جمله "أَمْ مِنْ أُمَّةٍ مَن قَدِ انْقَضَتْ عَهْدُهَا عَلَىٰ رَبِّهَا وَ هِيَ كَانَتْ تَكْفُرُ" هر يك مثلی است که یکی اساس زندگی مؤمنین، و دیگری پایه زندگی منافقین را محسم 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 شك و تزلزل است. و بهمین جهت دنبال این دو مثال برای مزید توضیح و بیان می‌فرماید: "لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمْ" یعنی منافقین "الَّذِي تَبْنَا رَبِّنَا" یعنی همواره آن بنائی که بنا نموده‌اند شك 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

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. «وَصَى ... فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ» ۲- راه حق، همان راه اسلام و تسلیم بودن در برابر خداوند است. انبیا همین راه را سفارش می نمودند. «وَصَى بِهَا إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَ يَعْقُوبُ» ۳- خداوند در میان همه راه‌ها، راه دین را برای ما برگزیده است. «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى 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»^{۳۵}

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 گرامی، خواستار کمک و یاری شما در اصلاح کاستی‌ها و تکامل گام‌ها، درجات، سطوح و محورهای مطرح شده هستیم.

^{۳۵} 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 التّوفیق - ۲۴ دی‌ماه سال ۱۴۰۰ ه.ش - محمدعلی خلیلی

انواع نظریه‌های "خانواده‌درمانی" متداول^{۳۶}

خانواده‌درمانی‌های استراتژیک، سیستمی و متمرکز بر راه‌حل	خانواده‌درمانی ساختاری	خانواده‌درمانی‌های رفتاری و شناختی _رفتاری (CBT)	خانواده‌درمانی تجرباتی	خانواده‌درمانی مبتنی بر روان تحلیلی	نظریه‌ها ←
میلتون اریکسون	سالوادور مینوچین، مونالوو، فیسمن، روزمن و ...	ویلیام مسترز، وبرجینا جانسون، جوزف ولپه، بندورا و ...	وبرجینا سبتر، کارل وینه گر، فرد دوهل و...	ناتان آکرم، ویلیامسون، لایمن و این تئودور کیدز	صاحب‌نظران اصلی ←
این سه رویکرد روش‌مدار و کوتاه‌مدت هستند و از میراث مشتری 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 می‌داند.	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 ناهیار که آسیب را به وجود آورده‌اند، کار کرد.	شیوه درمان ←
از فنونی چون باز تعبیر، کهرنگ کردن تعبیر و تفسیر، تعیین تکالیف شاق، تکیه بر فرایند سؤالات حلقوی، تمرکز روی راه‌حل‌های فرضی، تعیین کردن تشریفات و...	بازسازی، الحاق، تشدید پیام‌ها، مرزسازی و ...	تقویت منفی، تعمیم، خاموش‌سازی، اقتصاد پتهای، گریز ذهنی، عبارات مقابله‌ای منطقی، سرمشق 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، روبارویی، تاریخچه زندگی، تمرکز بر نقاط قوت.	فنون درمانی ←
مفسر و فیلسوف	در واقع همچون کارگردان تئاتر عمل می‌کنند.	درمانگر 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، کم‌هزینه‌تر، تلفیق چند روش درمانی	درمانگران 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 ←

^{۳۶} از معایب روشهای فوق تک بعدی، وقت‌گیر، پرهزینه، ریسک خودافشایی بالا و نامشخص 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 مقلب‌القلوب و الابصار، یا مدبر الیل و النهار، یا محول‌الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن‌الحال:
 ای زیرورکننده قلب‌ها و دیده‌ها، ای کسی که نه‌تنها عمر و سال و ماه، بلکه روز و شب و ساعت و لحظه‌به‌لحظه 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 یارب‌العالمین*
 حال که فکر آغاز تغییرهای خداگونه در درون شما جوانه‌زده 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 ویتزینی 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 بهتر شدن!

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 عقلانی 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، گی 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 دوم نیز در نامطمئن بودن، دست‌کمی از راه اول 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 صرف‌نظر 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 جهان بینی الهی و معنوی ایجاد می‌کند. چون متابعت از خدا و رسول و ولی خداست.

سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییر ناپذیر 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 هر کس 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»^{۳۷}

^{۳۷} مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا وَ هُمْ مِنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ * مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَكَيْدٌ يُجَاهِدُهُمْ فِي النَّارِ هَلْ يُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

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 هر کسی 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 بخواند. 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 عملی 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»^{۳۸} بعضی چند برابر «أَضْعَافاً»^{۳۹} * بعضی ده برابر «فَلَهُ عَشْرٌ»^{۴۰} 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 برابر و عادلانه است. «مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» ۱۳- معاد جسمانی است. «وَجُوهُهُمْ» ۱۴- اعمال انسان در قیامت مجسم شده و انسان را گرفتار می‌کند. «هَلْ تُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ»^{۴۱}

قانون دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسان‌ها

* هر که نیکی آورد، پس برای او پاداشی ده برابر آن است و هر که بدی آورد، جز مانند آن کیفر نخواهد دید و به آنان هرگز ستم نخواهد شد. «انعام ۱۶۰»^{۴۲}

^{۳۸} . سیأ، ۳۷.

^{۳۹} . بقره، ۲۴۵.

^{۴۰} . انعام، ۱۶۰.

^{۴۱} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص: ۴۶۸-۴۶۷، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۴۲} * مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَثْمَالِهَا وَ مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا بِمِثْلِهَا وَ هُمْ لَا يُظْلَمُونَ

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»^{۴۳}، یا مورد عفو قرار می‌گیرد. «يَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ»^{۴۴}، 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. «جاء بِالْحَسَنَةِ ... جاءِ بِالسَّيِّئَةِ»^{۴۵} 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.^{۴۶} 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»^{۴۷} پاداش ده برابر، حداقل است. بعضی اعمال، در بعضی شرایط و برای بعضی افراد، پاداش تا هفتصد برابر بلکه پاداش بی حساب هم دارد.^{۴۸} از ده پاداش الهی، فقط یک قسمت «مزد» است و نه قسمت دیگر «فضل». «فَيُؤْتِيهِمْ أَجْرَهُمْ وَ يَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ»^{۴۹}

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»^{۵۰} - تشویق چند برابر، ظلم نیست ولی کیفر بیش از حد ظلم است. «فَلَا يَجْزِي إِلَّا مِثْلَهَا وَ هُمْ لَا يظَلْمُونَ»^{۵۱} - خداوند، در پاداش با فضل خود رفتار می‌کند، ولی در کیفر، با عدل. «عَشْرُ أَمْثَالِهَا ... إِلَّا مِثْلَهَا»^{۵۲} - عمل انسان همیشه و همه جا همراه انسان است. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ ... وَ مَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ»^{۵۳}

قانون سوم: ولایت الهی شامل حال همه مؤمنان

* (موسی به آنان) گفت: چنین نیست، قطعاً پروردگرم با من است و مرا هدایت خواهد کرد. «شعرا ۶۲»^{۴۷}

* 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»^{۴۸}

* این (کیفر کافران) به خاطر آن است که خداوند، یاور کسانی است که ایمان آورده‌اند و همانا کافران یآوری ندارند. «محمد ۱۱»^{۴۹}

^{۴۳} . فرقان، ۷۰.

^{۴۴} . مائده، ۱۰.

^{۴۵} . نساء، ۱۷۳.

^{۴۶} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۵۹۴-۵۹۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۴۷} «قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ»

^{۴۸} «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ الَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكَ هُمُ الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»

^{۴۹} «ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ مَوْلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَ أَنَّ الْكَافِرِينَ لَا مَوْلَى لَهُمْ»

*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 درحالی که 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»^{۵۰}

قانون چهارم: اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و مؤمنان

*و هر کس درحالی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده باشد، نزد او آید، پس برای آنان درجات عالی و برتر است. «طه ۷۵»^{۵۱} *آنان نزد خدا (دارای) درجاتی هستند و خداوند به آنچه انجام می‌دهند، بیناست. «آل عمران ۱۶۳»^{۵۲} *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»^{۵۳} *و برای هر کس بر اساس آنچه انجام داده‌اند درجاتی است، و پروردگار تو از آنچه می‌کنند غافل نیست. «انعام ۱۳۲»^{۵۴} *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»^{۵۵} *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»^{۵۶} *آنان همان مؤمنان حقیقی هستند، برای آنان نزد پروردگارش درجات و آمرزش و روزی سخاوتمندانه و نیکو است. «انفال ۴»^{۵۷} * (آن پاداش بزرگ) درجات (مهم و متعدد) همراه با آمرزش و رحمتی از جانب اوست و خداوند همواره آمرزنده و مهربان است. «نساء ۹۶»^{۵۸} *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 روح‌القدس (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

^{۵۰} مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه قرآن (مکارم)، جلد ۱، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۱۳۷۳ ه.ش.

^{۵۱} * وَ مَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَى

^{۵۲} * هُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ اللَّهِ وَ اللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

^{۵۳} * وَ تِلْكَ حُجَّتُنَا آتَيْنَاهَا إِبْرَاهِيمَ عَلَى قَوْمِهِ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنِ نَشَاءُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ

^{۵۴} * وَ لِكُلِّ دَرَجَاتٍ بِمَا عَمِلُوا وَ مَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ

^{۵۵} * وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَ رَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلِغَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَ إِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

^{۵۶} * وَ لِكُلِّ دَرَجَاتٍ بِمَا عَمِلُوا وَ لِيُؤْتِيَهُمْ أَجْرَهُمْ وَ هُمْ لَا يُظْلَمُونَ

^{۵۷} * أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ مَغْفِرَةٌ وَ رِزْقٌ كَرِيمٌ

^{۵۸} * دَرَجَاتٍ مِنْهُ وَ مَغْفِرَةٌ وَ رَحْمَةٌ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

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»^{۵۹}

قانون پنجم: حفاظت خداوند از دینش

*همانا ما خود قرآن را نازل کردیم و قطعاً ما خود آن را نگاه داریم. «حجر ۹»^{۶۰}

نکته‌ها: در آیه ۶ کفار می‌گفتند: معلوم نیست سرچشمه ذکر پیامبر چیست؟ «نَزَّلَ 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 متعدّد 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 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 گر 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.

^{۵۹} «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَاعْبُدُوهُ وَاعْتَمِدُوا اللَّهَ حَقْلًا يُدْعَىٰ بِهِ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْمَوْلَىٰ وَالدَّاعِيَ إِلَىٰ الْحَقِّ هُوَ اللَّهُ مَا أَفْتَلَّ الَّذِينَ مِنْ بَعْدِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَ لَكِنْ ائْتَلَفُوا فِيهِمْ مِنْ أَمْرِ وَ مِنْهُمْ مَنْ كَفَرَ وَ لَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا أَفْتَلَوْا وَ لَكِنَّ اللَّهَ يُفَعِّلُ مَا يُرِيدُ

^{۶۰} «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر

قرآن ذکر است، «نَزَّلْنَا الذِّكْرَ» و اعراض از ذکر و قرآن، انسان را به بدبختی می کشاند. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»^{۶۱} قرآن ذکر است و تنها با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۶۲}

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 پیشگویی های قرآن و از امتیازات اسلام، مصونیت قرآن از تحریف است. «إِنَّا لَهُ لِحَافِظُونَ»^۴ - قرآن، ذکر است؛ یاد خدا، یاد نعمت ها، یاد تاریخ گذشتگان و یاد قیامت. «الذِّكْرُ»^۵ - تهمت ها و تحقیرهای ناروا، باید محکم و همانند خودشان پاسخ داده شود. «نَزَّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ» را باید با آیه «نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ» پاسخ داد.^{۶۳}

* او کسی است که پیامبر خود را با هدایت و دین حق فرستاد، تا آن را بر همه دین ها پیروز گرداند، هر چند مشرکان ناراحت باشند. «توبه ۳۳»^{۶۴} محور و پایه دین اسلام، حق است. «دین الحَقِّ» (همه ادیان آسمانی حق اند، ولی به خاطر پیدایش تحریف در آنها، حقانیت آنها مخدوش شده است)^{۶۵}

قانون ششم: یاری پیامبران و مؤمنان از سوی خداوند

* اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ کس 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»^{۶۶} * هر کس گمان می کند که خداوند او (پیامبرش) را در دنیا و آخرت یاری نمی کند، (و در پی مکر و حيله است، بگو تا) طنابی به آسمان بیاویزد (و خود را حلق آویز کند) سپس (آن را) قطع کند، آن گاه بنگرد که آیا نیرنگش خشم او را فرو می نشاند؟! «حج ۱۵»^{۶۷}

نکته ها: بعضی آیه را مخصوص به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ندانسته و این گونه ترجمه کرده اند: هر کس گمان می کند که خداوند او را یاری نمی کند ...

شاید معنای آیه این باشد که فضاوردی نیز انسان بی خدا را آرام نمی کند. کلمه «بِسَبَبِ إِلٰهِ السَّمَاءِ» مراد وسیله فضاوردی و کلمه «لِيُقْطَعُ» به معنای پیمودن راه است، که در این صورت این آیه از معجزات علمی و پیشگویی های قرآن است. به هر حال مشکل روحی بشر حتی با تکنولوژی پیشرفته و فضاوردی نیز حل نمی شود. «هَلْ يَذْهَبْنَ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ»

پیامها: ۱- امداد و نصرت الهی، در دنیا و آخرت قطعی است. «يُظَنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»^۲ - ناامیدی از قدرت و نصرت الهی، تعادل انسان را از بین می برد. «يُظَنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ

۶۱ . طه، ۱۲۴.

۶۲ . رعد، ۲۸.

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

۶۴ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَ دِينَ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَ لَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

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

۶۶ إِنَّ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

۶۷ مَنْ كَانَ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لِيُقْطَعْ فَلْيُنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ

اللّه»^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»^{۶۸}

* و قطعاً خداوند کسی که (دین) او را یاری کند، یاری می‌دهد، همانا خداوند نیرومند شکست‌ناپذیر است. «حج ۴۰»^{۶۹} * خداوند هر کس را بخواهد، به یاری خودیاری می‌کند، و او قدرتمند و نفوذناپذیر مهربان است. «روم ۵»^{۷۰} * 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»^{۷۱} * و خداوند تو را با پیروزی شکست‌ناپذیری یاری نماید. «فتح ۳»^{۷۲} * 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»^{۷۳} * ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری کنید، شما را یاری می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌سازد. «محمد»^{۷۴}

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»^{۷۵}

نکته‌ها:^{۷۶} «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؟

^{۶۸} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص: ۲۶، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۶۹} * وَ لِيُنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ

^{۷۰} * يَنْصُرُ اللَّهُ يَنْصُرُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَ هُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

^{۷۱} * إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ يَوْمَ نُقِيمُ الْأَشْهَادَ

^{۷۲} * وَ يَنْصُرَكَ اللَّهُ نَصْرًا عَزِيمًا

^{۷۳} * لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَ أَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَ الْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَ أَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَ رُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

^{۷۴} * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَ يُبَيِّتْ أَقْدَامَكُمْ

^{۷۵} * وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

^{۷۶} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۱۲۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

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»^{۷۷} 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، «فَتَّحْنَا 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.^{۷۸}

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.^{۷۹}

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. باایمان 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 وضع اقتصادی مردمنند. «لَفَتَّحْنَا عَلَيْهِمْ»^۶ - آنچه از برکات دریافت می‌کنیم، گوشه‌ای از برکات الهی است. «بَرَكَاتٍ» (کلمه «برکات» بدون الف و لام است، لذا شامل تمام برکت‌ها نمی‌شود)^۷ - زمین و آسمان، سرچشمه برکات‌اند. «بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ»^۸ - ایمان و تقوا سبب نزول برکات می‌شود، ولی هر نعمت و رفاهی معلول ایمان و تقوا نیست. «آمَنُوا وَ اتَّقُوا ... بَرَكَاتٍ»^۹ - عامل محرومیت‌ها و مشکلات، عملکرد خود ماست. «بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»^{۱۰} - لجاجت و پافشاری بر گناه، سبب قهر و عذاب الهی است. «فَأَخَذْنَا هُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»^{۸۰}

*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»^{۸۱}

^{۷۷} . انعام، ۴۴ .

^{۷۸} . تفسیر اثنی‌عشری .

^{۷۹} . تفسیر نورالتقلین .

^{۸۰} قرائتی، محسن، تفسیر نور، (بقره ۱۰۲)، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش .

^{۸۱} *قَالُوا أَعْجِبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

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

*گاهی علم و دانش، وسیله آزمایش است. «إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ»^{۸۲} *و (به خاطر بیاور) هنگامی که پروردگار ابراهیم، او را با حوادث گوناگونی آزمایش کرد و او به خوبی 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»^{۸۳}

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 صلی‌الله علیه و آله به‌عنوان 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 استعدادها، نهفته و تلاش و عمل انسان‌هاست. اگر انسان کاری نکند، استحقاق پاداش نخواهد یافت.

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.^{۸۴}

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 انجام وظیفه 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

^{۸۲} فرائی، محسن، تفسیر نور، ۱۰ جلد، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۸۳} «وَ إِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا قَالَ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي قَالَ لَا تَبَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ

^{۸۴} . کافی، ج ۱ ص ۱۷۵.

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 علیه السلام، مقام امامت را برای نسل خود نیز درخواست نمود، پاسخ آمد که این مقام عهدی است الهی که به هر کس لایق باشد عطا می شود. در میان نسل تو نیز کسانی که شایستگی داشته باشند، به این مقام خواهند رسید. چنان که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله از نسل ابراهیم علیه السلام است و به این مقام رسید، ولی کسانی که دچار کوچک ترین گناه و ستمی شده باشند، لیاقت این مقام را ندارند.

حضرت ابراهیم علیه السلام تنها پیامبری است که مشرکان و یهودیان و مسیحیان، همه خود را پیرو راه او می دانند. در این آیه ضمن تجلیل از ابراهیم علیه السلام، به طور غیرمستقیم به همه می فهماند که اگر به راستی 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.^{۸۵}

این آیه، مقام امامت را «عَهْدِي» گفته است، پس آیه؛ «أَوْفُوا بِعَهْدِي أَوْفٍ بِعَهْدِكُمْ»^{۸۶} یعنی اگر شما به امامی که من تعیین کردم وفادار بودید و اطاعت کردید من نیز به نصرت و یاری که قول داده ام وفا خواهم کرد.

پیام ها: ۱- پیامبران نیز مورد آزمایش الهی قرار می گیرند. «وَ إِذِ 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 می گردد. «فَأْتَمَّهُنَّ»^۴- پست ها و مسئولیت ها 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 اهم شرایط رهبری، عدالت و حسن سابقه است. هرکس سابقه شرک و ظلم داشته باشد، لایق امامت نیست.^{۸۷} «لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ»^{۸۸}

* پس آنان گفتند: تنها بر خداوند توکل کرده ایم، پروردگارا: ما را گرفتار سختی ها و آزمایش ستمگران قرار مده. «یونس ۸۵»^{۸۹} * هر نفسی چشمنده مرگ است و ما شما را با مبتلا کردن به بدی ها و خوبی ها آزمایش می کنیم و به سوی ما بازگردانده می شوید. «انبیاء ۳۵»^{۹۰} * گرچه خیر و شر، هر دو ابزار آزمایش اند، ولی آزمایش با تلخی ها مناسب تر است. «نَبَلُّوكُم بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ» (شاید تقدم «شر» نیز

^{۸۵} . 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 نمی کرد. سپس می گوید: ائمه ی اربعه اهل سنت، با حکومت های زمان خود مخالف بودند، زیرا آنان را ظالم می دانستند. البته در منابع و متون تاریخی، مطالبی بر خلاف ادعای صاحب المنار به چشم می خورد.

^{۸۶} . بقره ۴۰۷.

^{۸۷} . در تفسیر اطیب البیان به نقل از امالی طوسی آورده است: ابن مسعود از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می کند که خداوند فرمود: «من سجد لضمن دونی، لا اجعله اماما ... انا و علی بن ابی طالب لم یسجد احدنا لضمن قط» یعنی هر کس برای بنی سجده کند من او را امام و رهبر قرار نمی دهم ... و من و علی بن ابی طالب، هیچکدام از ما هرگز به بت سجده نکرده است.

^{۸۸} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۱۹۶-۱۹۸، مرکز فرهنگی درسهای قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۸۹} «فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ»

^{۹۰} «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُّوكُم بِالْشَّرِّ وَ الْحَيْرِ فِتْنَةً وَ إِنَّا نُرْجِعُونَ»

به همین مناسبت باشد؛ آزمایش‌های الهی سخت و مهم است. **نَبَلُّوكُمْ ... فِتْنَةً** ^{۹۱} * تا (خداوند) القائن شیطان را برای آنان که در دل‌هایشان بیماری است و (نیز) برای سنگدلان، وسیله آزمایش قرار دهد و قطعاً ستمگران در دشمنی طولانی و عمیقی هستند. ^{۹۲} * القائن شیطان، وسیله 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»** ^{۹۳} * 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 وسیله آزمایش بعضی دیگر قرار دادیم. آیا صبر و تحمل از خود نشان می‌دهید؟ و پروردگار تو همواره بیناست. **«فرقان ۲۰»** ^{۹۴}

پیام‌ها: ۱- زندگی ساده انبیا، برای مردم آزمایش است. **«يَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ - وَ جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً»** (آری، اگر پیامبران، زندگی مرّقه و کاخ و طلا داشتند، مردم به خاطر 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 بِصِيرَتِكُمْ»** (آزمایش‌های او برای شکوفا شدن خصلت‌های درونی انسان است، زیرا کیفر و پاداش بر اساس بروز و ظهور خصلت‌ها است). ^{۹۵}

* 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 بیماردلان بگویند خدا از این مثال چه اراده‌ای کرده است؟ این‌گونه خداوند هرکس را بخواهد گمراه می‌کند و هرکه را بخواهد هدایت می‌نماید و شمار لشگریان پروردگارت را کسی جز او نمی‌داند و این جز تذکری برای بشر نیست. **«مدثر ۳۱»** ^{۹۶} * و بدانید که اموال و فرزندانان آزمایشی (برای شما) هستند و البته نزد خداوند (برای کسانی که از عهده آزمایش برآیند)، پاداشی بزرگ است. **«انفال ۲۸»** ^{۹۷} * و من نمی‌دانم، شاید این (تأخیر در عذاب) برای شما آزمونی باشد و (فرصتی برای) کامیابی تا مدتی دیگر. **«انبیاء ۱۱۱»** ^{۹۸} * 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

^{۹۱} فرائی، محسن، تفسیر نور ج ۵ ص ۴۴۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۹۲} * لِيَجْعَلَ مَا يُقْلِي الشَّيْطَانَ فِتْنَةً لِلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ

^{۹۳} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص ۵۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۹۴} * وَ مَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِنَّهُمْ لِيَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَيَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ وَ جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَ تُصَبِّرُونَ وَ كَانَ رَبُّكَ بِصِيرَتِكُمْ

^{۹۵} فرائی، محسن، تفسیر نور، ج ۶، ص ۲۴۰، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۹۶} * وَ مَا جَعَلْنَا أَصْحَابَ النَّارِ إِلَّا مَلَائِكَةً وَ مَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلَّا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا لِيَسْمَعُوا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَ يُزَادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا وَ لَا يَزِيدَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ لِيَعْمَلُوا

الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَ الْكَافِرُونَ مَا ذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا كَذَلِكِ يُضِلُّ اللَّهُ مَن يَشَاءُ وَ يَهْدِي مَن يَشَاءُ وَ مَا يَعْلَمُ خُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَ مَا هِيَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْبَشَرِ

^{۹۷} * وَ اعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَ أَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَ أَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

^{۹۸} * وَ إِنْ أَدْرِي لَعَلَّه فِتْنَةٌ لَكُمْ وَ مَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ

نمی‌دانند. «زمر ۴۹»^{۹۹} *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»^{۱۰۰}

تکنه‌ها: «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: «وَ قَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةً»^{۱۰۱} با آنان بجنگید تا دیگر فسادی نباشد. جالب آن که همین مال و فرزند که سبب آزمایشند، زینت دنیا نیز هستند. «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا»^{۱۰۲} 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 اعود بک من الفتنه ... فلیستعد من مضلات الفتن، سپس حضرت این آیه را تلاوت کردند.^{۱۰۳} 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 به خوبی 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.

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 آزمایش‌کننده بزرگ‌تر باشد، جایزه‌اش برجسته‌تر است، خدای عظیم پاداش عظیم می‌دهد. «وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ»^۴ - توجه به پاداش بزرگ الهی، سبب نجات از وابستگی به اموال و اولاد است. «وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ»^{۱۰۴}

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»^{۱۰۵} * 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»^{۱۰۶} * عدل الهی، در کنار توحید مطرح است. بر خلاف دیگر قدرتمندان که هر کجا احساس یکتایی و نداشتن رقیب و شریک کنند، زور می‌گویند، او یکتایی است که به پا دارنده عدل است.

^{۹۹} فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِّنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَٰكِن أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

^{۱۰۰} إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

^{۱۰۱} . بقره، ۱۹۳.

^{۱۰۲} . کهف، ۴۶.

^{۱۰۳} . تحج البلاغه، حکمت ۹۳.

^{۱۰۴} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۸۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۰۵} * يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَ اخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَ لَا مَوْلُودٌ هُوَ حَارٌّ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَ لَا يَغُرَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ

^{۱۰۶} * شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَ الْأَلَمَلِكَةُ وَ أُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ... قَائِمًا بِالْقِسْطِ»^{۱۰۷} * کیفرها طبق عدل الهی است. «هَلْ بُحْرُونَ إِلَّا بِمَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ» انسان در عمل نیک و بد آزاد است، نه مجبور. «تَكْسِبُونَ»^{۱۰۸} * اگر برای هر کس که ستم کرده، آنچه در زمین است می‌بود، قطعاً همه آن را (برای نجات از قهر الهی و بازخرید 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»^{۱۰۹} * در دادگاه عدل الهی، نه قدرت کارساز است، «ما أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ» و نه ثروت. ما فِي الْأَرْضِ ... * در دنیا ممکن است به خاطر اشتباه قاضی به کسی ستم شود، اما در قیامت خطایی نیست و به کسی ستمی نمی‌شود. «فُضِيَ بَيْنَهُم بِالْقِسْطِ وَ هُمْ لَا يظْلَمُونَ» * در مجازات ظالم هم به عدالت رفتار کنیم. «ظَلَمْتُمْ، لَا يظْلَمُونَ»^{۱۱۰} * پس در چنین روزی بر هیچ کس ستمی نمی‌شود، و جز آن چه عمل کردید جزایی داده نمی‌شوید. «یس ۵۴»^{۱۱۱} * و خداوند آسمان‌ها و زمین را به حق آفرید تا هر کس به‌موجب آنچه کسب نموده است پاداش داده شود و آنان مورد ستم قرار نخواهند گرفت. «جاثیه ۲۲»^{۱۱۲}

تکنه‌ها: این آیه به‌منزله 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.

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 کوزه‌گر 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 يظْلَمُونَ** ۴- مبنای جزاء، عمل است، نه أمل و آرزو. **لِتُجْزَى ... بِمَا كَسَبَتْ** ۱۱۳ * (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)^{۱۱۴} * پس کسی که به‌اندازه

^{۱۰۷} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص ۴۸۴، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۰۸} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص ۵۸۳، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۰۹} * وَ لَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الْأَرْضِ لَافْتَدَتْ بِهِ وَ أَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأَوْا الْعَذَابَ وَ فُضِيَ بَيْنَهُم بِالْقِسْطِ وَ هُمْ لَا يظْلَمُونَ

^{۱۱۰} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۵۸۵ مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۱۱} * فَأَيُّوْمَ لَا تُظَلَّمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَ لَا تُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

^{۱۱۲} وَ خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ بِالْحَقِّ وَ لِتُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَ هُمْ لَا يظْلَمُونَ

^{۱۱۳} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۸، ص: ۵۳۲، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۱۴} خرم‌دل، مصطفی، تفسیر نور (خرم دل)، جلد ۱ متن ۱۱۲۵، احسان - ایران - تهران، چاپ: ۴، ۱۳۸۴ ه.ش. **أَلَا تَرَوْا وَازِرَةً وُزِّرَتْ أُخْرَى (۳۸) وَ أَنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى**

^{۱۱۴}(۳۹)

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! (وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ).^{۱۱۵} * 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 "وَمَنْ 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.^{۱۱۶، ۱۱۷}

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»

نکته‌ها: ^{۱۱۸} 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 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، به‌دست آوردن 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.^{۱۱۹}

حضرت علی علیه‌السلام درباره «إِنَّمَا نُمَلِّیْ 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 عیوبشان، 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.^{۱۲۰}

^{۱۱۵} مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۲۸ جلد، دار الکتب الإسلامية - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

^{۱۱۶} تفسیر قمی، ج ۲، ص ۴۳۳.

^{۱۱۷} طباطبائی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص: ۵۸۶، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.

^{۱۱۸} تفسیر نور، ج ۱، ص: ۶۵۸-۶۵۹.

^{۱۱۹} . تفسیر نورالقلین.

^{۱۲۰} . تحف العقول، ص ۲۰۳.

پیام‌ها: ۱- کفر، مانع شناخت حقیقت است. «لَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا...» ۲- کوتاه یا بلند بودن عمر و زمان رفاه، به دست خداست. «تُمَلِّي لَهُمْ... تُمَلِّي 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 نُمَلِّي لَهُمْ لِيُزِدُوا إِثْمًا» ۶- طول عمر مهم نیست، چگونگی بهره از عمر مهم است. «أَنَّمَا نُمَلِّي 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. «أَنَّمَا نُمَلِّي 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. «تُمَلِّي لَهُمْ... لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ» ۹- عذاب‌های آخرت، انواع و مراحل متعددی دارد. «عَذَابٌ مُّهِينٌ» در آیه قبل نیز فرمود. «عَذَابٌ أَلِيمٌ»^{۱۲۱}

*وَ أُمَلِّي لَهُمْ إِنْ كَيْدِي 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).

نکته‌ها: ۱۲۲ «استدراج» که یکی از سنت‌های الهی نسبت به مکذبان و مترفان است، از «دَرَجَةً» به معنای درهم پیچیدن تدریجی است.^{۱۲۳} 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، مبادا نعمت‌ها وسیله خواب و غفلت آنان شود». ^{۱۲۴} 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». ^{۱۲۵} 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 مقدر 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»^{۱۲۶}

کید الهی و مهلت و طول عمر دادن به‌عنوان «استدراج»، بارها در آیات قرآن آمده است، مثل این آیات: «لَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ خَيْرٌ لِّأَنْفُسِهِمْ إِنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ لِيُزِدُوا إِثْمًا»^{۱۲۷} کفار گمان نکنند که مهلتی که به آنان می‌دهیم، خیر آنهاست بلکه ما از این جهت به آنان مهلت می‌دهیم تا بر گناهانشان بیفزایند، «فَذَرَّهُمْ فِي غَمَرَاتِهِمْ

^{۱۲۱} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۶۵۸-۶۵۹، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۲۲} تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۱

^{۱۲۳} مفردات راغب.

^{۱۲۴} تفسیر نورالقلین.

^{۱۲۵} تفسیر نمونه.

^{۱۲۶} تفاسیر نمونه و برهان.

^{۱۲۷} آل‌عمران، ۱۷۸.

حَتَّى حِينَ»^{۱۲۸}، پس ایشان را در غفلتشان واگذار و نیز آیات: ۱۹۶ سوره آل عمران، ۴۴ سوره انعام، ۵۵ سوره توبه و ۵۵ و ۵۶ سوره مؤمنون.

گاهی نعمت‌های الهی، پرده‌پوشی‌های خداوند و ستایش‌های مردمی، همه‌وهمه، از وسائل غرور و سرگرمی و به نحوی استدراج است.^{۱۲۹}

حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «تحریف گران توجیه کار که هر روز مطیع طاغوتی هستند، مشمول قانون استدراج هستند».^{۱۳۰}

امام صادق علیه‌السلام فرمود: «خداوند، دوستان خود را با تلخی‌ها هشدار می‌دهد و ناهلان را در رفاه، رها می‌کند»^{۱۳۱} 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.^{۱۳۲}

پیام‌ها: ۱۳۳-۱- 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، پله‌پله و آرام‌آرام 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 - كِيدِي» ۷- مرقه‌بان غافل، باتدبیر خدا طرف‌اند. «أَمْلِي لَهُمْ إِنَّ كِيدِي» (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 - كِيدِي» ۹- طرح و تدبیر الهی، شکست‌ناپذیر است. «إِنَّ كِيدِي مَتِينٌ»^{۱۳۴}

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 كِيدِي مَتِينٌ. در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام می‌خوانیم: (اذا احدث العبد ذنباً جدد له نعمةً، 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" ۱۳۵-۱۳۶)

۱۲۸. مؤمنون، ۵۴.

۱۲۹. تفسیر نمونه.

۱۳۰. تفسیر نورالقلوب.

۱۳۱. تفسیر نمونه.

۱۳۲. اصول کافی، ج ۲، باب استدراج.

۱۳۳. تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۲

۱۳۴. قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۳۳-۲۳۱، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۳۵. مجمع البیان" جلد ۱۰ صفحه ۳۴۰.

۱۳۶. تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص: ۴۱۶

*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 گناهایی 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 امام صادق (ع) عرض کرد: من از خداوند مالی طلب کردم به من روزی فرمود، فرزندمی 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) ۱۳۷.

تعبیر به "أَمَلِي لَهُمْ" (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 به هر حال این هشدار 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 ۱۳۸، ۱۳۹.

*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. ۱۴۰

*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 أَخَذْتُهُمْ» ۱۴۱

۱۳۷ "اصول کافی" طبق نقل "نور الثقلین" جلد ۵ صفحه ۳۹۷.

۱۳۸ 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.

۱۳۹ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص: ۴۱۷، دار الکتب الإسلامیة - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

۱۴۰ طباطبائی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۶۴۵، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - ایران - قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.

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

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» ۱۴۲

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. ۱۴۳

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 حالتی بین بیم و امید نسبت به مغفرت الهی باشد. «لِمَنْ يَشَاءُ» ۴- شرک، مایه گمراهی و دوری از هرگونه کمال است. «ضَلَالًا بَعِيدًا» ۱۴۴

***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» ۱۴۵

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، چنان که در آیات دیگر نیز می‌فرماید: «وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى» کسانی که هدایت

شدند خداوند به هدایت آنان بیفزاید، ۱۴۶ «لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» تا ایمانی بر ایمان خویش بیفزایند. ۱۴۷

پیام‌ها: ۱- مؤمن، باید تلاش کند تا خود را به بالاترین مرتبه از ایمان برساند. ۱۴۸ «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. آمَنُوا ... وَ مَنْ يَكْفُرْ ... فَقَدْ ضَلَّ ۱۴۹

*آیا بنا دارید از پیامبرتان سؤالات و درخواست‌هایی (ناجایا) 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» ۱۵۰

۱۴۲ * إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَ يُغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ مَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

۱۴۳ تفسیر اُطیب البیان

۱۴۴ قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۱۶۴، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۴۵ * 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 النَّبِيِّينَ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

۱۴۶ . محمد، ۱۷.

۱۴۷ . فتح، ۴.

۱۴۸ . تفسیر قمی، ج ۱، ص ۳۱.

۱۴۹ قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۲، ص: ۱۸۶، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

۱۵۰ * أَمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَسْأَلُوا رَسُولَكُمْ كَمَا سَأَلَ مُوسَى مِنْ قَبْلُ وَ مَنْ يَتَّبِعِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ

نکته‌ها: باتوجه به آیه و آنچه از شأن نزولها برمی آید، بعضی از پیامبر صلی الله علیه و آله تقاضاهای نامربوط و غیرمنطقی داشتند، مثلاً تقاضا می کردند برای ما نامه‌ای از سوی خداوند بیاور! و یا نه‌رهایی را برای ما جاری ساز و برخی دیگر همانند بنی اسرائیل می گفتند: 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 انجام دادن هر درخواستی، طبق هوس و میل هر فردی که از راه می رسد، درست نیست. یک مهندس یا نقاش برای اثبات مهارت خویش، چند نمونه کار ارائه می دهد، ولی ضرورت ندارد برای هر کسی خانه‌ای بسازد یا تابلویی بکشد! بازگویی مشکلات و تاریخ انبیا، برای دلداری دادن به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است، که اگر افرادی از تو سؤال و درخواست نامعقول دارند، از انبیای پیشین نیز از همین قبیل درخواستها می کردند.

پیام‌ها: ۱- از سؤالات و درخواستهای بی جا بپرهیزید که گاهی زمینه ساز کفر است. «أَمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَسْأَلُوا ... وَ مَنْ يَتَبَدَّلِ الْكُفْرَ» ۲- خطرانی که پیروان دیگر ادیان را تهدید کرده، مسلمانان را نیز تهدید می کند. «تَسْأَلُوا رَسُولَكُمْ كَمَا سَأَلَ مُوسَى» ۳- از عاقبت و سرانجام دیگران، عبرت بگیرید. «كَمَا سَأَلَ مُوسَى»^{۱۵۱}
*بگو: ای مردم! اینک حق از سوی پروردگارتان به سراغ شما آمده است. پس هر کس هدایت یابد، یقیناً به سود خویش هدایت می یابد و هر کس گمراه شود، تنها به زیان خویش گمراه می شود و من بر (ایمان آوردن) شما وکیل نیستم (تا به اجبار شما را به راه حق درآورم). «یونس ۱۰۸»^{۱۵۲}

پیام‌ها: ۱- آنچه از سوی خداوند آمده، (مثل قرآن و تعالیم انبیا) همه حق و از شئون 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 بی نیاز است، سود و زیان هدایت و گمراهی تنها به خود ما باز می گردد. «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»^{۱۵۳}

* (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 هدایت یافتگان را بهتر می شناسد. «نحل ۱۲۵»^{۱۵۴}

* 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 هیچ کس بار گناه دیگری را به دوش نمی کشد و ما هرگز عذاب کننده نبوده ایم، مگر آنکه پیامبری بفرستیم (و اتمام حجت کنیم). «اسراء ۱۵»^{۱۵۵}

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 می کشند، بدون آنکه از گناه پیروان، چیزی برداشته شود. زیرا اسباب گمراهی آنان را فراهم کرده اند.

^{۱۵۱} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص: ۱۷۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۵۲} «قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ»

^{۱۵۳} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۶۳۱، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۵۴} «ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ»

^{۱۵۵} «مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَ مَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَ لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ وَ مَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ تَبْعَثَ رَسُولًا»

پیام‌ها: ۱- انسان در انتخاب راه، آزاد است. مَنِ اهْتَدَى ... مَنِ ضَلَّ ۲- هدایت‌پذیری به سود خود انسان و کفر و اعراض، به زیان خود اوست؛ سود و زیانی 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. «مَنِ اهْتَدَى» قبل از «مَنِ 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 ... ۱۵۶

قانون دوازدهم: ریشه‌کن شدن جریان کفر و باطل

*و بگو: حق آمد و باطل نابود شد، همانا باطل، نابود شدنی است. «اسراء ۸۱» ۱۵۷

نکته‌ها: «حق»، به معنای ثابت و باقی است؛ لذا خدا و هر چه 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 شکست‌خورده 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، هر چند 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» ۱۵۸ قرآن می‌فرماید: «تَقْدِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ» ۱۵۹ 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 جلوه‌ها و مانورهای باطل نباید هراسید که دوامی ندارد. «كَانَ زَهُوقًا» ۱۶۰

(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» ۱۶۱

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

۱۵۷* وَ قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَ زَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا

۱۵۸ . رعد، ۱۷.

۱۵۹ . انبیاء، ۱۸.

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

۱۶۱* بَلْ تَقْدِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَ لَكُمْ الْوَيْلُ بِمَا تَصِفُونَ

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 «ویل» به معنای عذاب و هلاکت است و در جایی بکار می‌رود که مورد استحقاق هلاکت را داشته باشد. ۱۶۲

پیام‌ها: ۱- پیروزی حق، اراده و خواست خداوند و جلوه‌ای از هدف‌داری نظام آفرینش است. «بَلْ 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 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. «وَ لَكُمْ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ» ۱۶۳

* 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، چنان‌که قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ»^{۱۶۴}، «لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^{۱۶۵} اما اگر سستی و تفرقه و نافرمانی پدیدار شد، شکست حتمی خواهد بود، «حَتَّىٰ إِذَا فُشِلْتُمْ وَ تَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَ عصَيْتُمْ»^{۱۶۶}

بر اساس روایات، وعده خداوند در مورد غلبه کامل حق بر باطل، در زمان ظهور امام زمان علیه‌السلام محقق خواهد شد. ۱۶۷

قانون سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق بر باطل

* تا (خدا) حق را استوار و باطل را نابود سازد، هرچند مجرمان خوش نداشته باشند. «انفال ۸»

^{۱۶۲} . لسان العرب.

^{۱۶۳} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۴۳۴، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۶۴} . فصلت، ۳۰.

^{۱۶۵} . آل عمران، ۱۳۹.

^{۱۶۶} . آل عمران، ۱۵۲.

^{۱۶۷} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۹، ص: ۵۲۶، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

نکته‌ها: این آیه، به پیامبر اسلام صلی الله 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 علیه السلام دانسته‌اند،^{۱۶۸} که با قیام آن حضرت، سلطه باطل برطرف شده و حکومت حق و عدل بر جهان حاکم می‌شود.

پیام‌ها: ۱- وعده‌های الهی به خاطر 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»^{۱۶۹}

*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 هر چه 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، هر چند 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»^{۱۷۰}

قرآن می‌فرماید: «تَقْدِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ»^{۱۷۱} 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 ... زَهَقَ** ۳- عاقبت، باطل رفتنی و نابود شدنی است و حق، باقی و پایدار. **جاء ... زَهَقَ** (فعل ماضی نشانه قطعی بودن است). ۴- از جلوه‌ها و مانورهای باطل نباید هراسید که دوامی ندارد. «كَانَ زَهُوقًا»^{۱۷۲}

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

^{۱۶۸} . تفسیر نورالقلین.

^{۱۶۹} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۳، ص: ۲۷۵، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۱۷۰} . رعد، ۱۷.

^{۱۷۱} . انبیاء، ۱۸.

^{۱۷۲} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص: ۱۰۹، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

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 افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ» (قصص ۵۱) برابر دانستن رزمندگان باایمان با دیگران، مورد توبیخ و یکی از ظلم‌های اجتماعی است. «أَجَعَلْتُمْ ... كَمَنْ ... جَاهِدَ ... 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 دورند. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (صف ۷) استکبار در برابر وحی و قرآن، ظلم است. «اسْتَكْبَرْتُمْ ... 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 وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ» 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. «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ» ۴- بزرگ‌ترین ظلم، جلوگیری از رشد و معرفت و حق‌گرایی و عبادت مردم است. «مَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ» ۵- بدترین نوع ظلم آن است که بر ظالم، اتمام حجت شده باشد و او ظلم کند و «مَنْ أَظْلَمُ ... وَهُوَ يَدْعِي إِلَى الْإِسْلَامِ» ۶- نتیجه افترا بر خداوند، محرومیت از هدایت الهی است. «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» ۷- هدایت و ضلالت به دست خداوند است، لیکن انسان زمینه‌های آن را با اختیار و اراده خود فراهم می‌کند. «لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» عمل نکردن به علم، نوعی ظلم است. «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» - دلیل محرومیت‌ها، عملکرد خود ماست. «وَاللَّهُ 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 سُوءُ أَعْمَالِهِمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» (توبه ۳۷) دنیاگرایی روح و سینه انسان را برای قبول کفر، باز می‌کند و «اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» (نحل ۱۰۷)

فاسقین: شهادت ناحق، نشانه فسق است. «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (مائده ۱۰۸) برتری دادن مادیات بر امور معنوی، نشانه فسق است. «أَحَبُّ إِلَيْكُمْ ... الْفَاسِقِينَ» (مرز ایمان و فسق، رهاکردن معنویات است) گناه، محرومیت از هدایت الهی را به دنبال دارد. «وَاللَّهُ 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، فاسقين» «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (منافقون ۶)

خائنین: خائن، به نتیجه نمی‌رسد و خوش عاقبت نیست. آری! اگر ما پاک باشیم؛ «لَمْ أَخْنُهِ 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	۲۰ گام دین درمانی	در مقابل	موانع درمان	آیات مرتبط با گام‌های دین درمانی در قرآن
۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	در مقابل	خودبینی	«مانده 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 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»
۴	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	در مقابل	پیش‌داوری	«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»
۵	خداشناسی مبتنی بر عدل الهی	در مقابل	خودخواهی	«بقره ۷۵ و ۱۷۰» «نمل ۱۶» «مانده ۱۳ و ۴۱» «نساء ۴۶» «رعد ۳۷» «حجر ۹» «فرقان ۳۳» «ق ۴»
۶	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	در مقابل	تحریف	«نساء ۸۴ و ۹۰» «انفال ۶۵» «حافه ۳۴» «فجر ۱۸» «ماعتون ۳» «غافر ۷۷» «احزاب ۳۸» «اعراف ۸۸» «آل عمران ۲۰۰»
۷	تشویق مبتنی بر صبر	در مقابل	تحمیل با سفسطه	«احقاف ۳۰» «نساء ۱۶۹-۱۶۸» «جن ۱۶» «طه» «فتح ۲۳»
۸	مراقبه مبتنی بر روش مناسب	در مقابل	آزمون و خطا	«بقره ۲۶۵ و ۳۰» «ص ۲۶» «آل عمران ۱۴۶» «انعام ۱۱۲» «اعراف ۹۴» «حج ۵۲» «مریم ۳۰ و ۴۹ و ۵۱» «مانده ۷۵»
۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	در مقابل	خودباختگی	«علق ۱-۴» «یونس ۳۶» «یوسف ۷۶» «نحل ۷۸»
۱۰	اصل علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	در مقابل	حدس و گمان	«طه ۲۶» «کهف ۸۸» «طلاق ۴ و ۷» «شرح ۵ و ۶»
۱۱	تسهیل مبتنی بر صمیمیت	در مقابل	تهدید با سرزنش	«عنکبوت ۲ و ۲۱» «محمد ۲۹» «بقره ۲۱۴» «توبه ۱۶» «انفال ۶۲» «طه ۱۵»
۱۲	محاسبه مبتنی بر مثبت‌گرایی	در مقابل	منفی‌گرایی	«بقره ۱۱۳ و ۱۳۷ و ۱۲۴» «هود ۱۷» «فرقان ۷۴» «احقاف ۱۲» «قیامت ۵» «آل عمران ۱۵۴» «محمد ۱۴» «زمر ۶»
۱۳	خداآواری مبتنی بر اصل امامت	در مقابل	خودمحوری	«نساء ۳۵» «عنکبوت ۳۵ و ۴۳ و ۶۳» «بقره ۱۶۴ و ۱۷۰ و ۱۷۱» «مانده 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»
۱۴	اصل عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی	در مقابل	جهالت	«بقره ۲۳ و ۱۴۷ و ۲۸۲ و ۸۷ و ۲ و ۲۵۳» «آل عمران ۱۳ و ۶۰» «مانده 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»
۱۵	تأیید مبتنی بر صراحت	در مقابل	تردید با سردرگمی	«فجر ۲۷-۳۰» «یوسف ۶۸» «بقره ۴۸ و ۱۲۳ و ۲۸۱» «آل عمران ۲۵ و ۳۰ و ۱۶۱ و ۱۸۵» «مانده 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»
۱۶	معاقبه مبتنی بر اعتمادبه‌نفس	در مقابل	هوای نفس	«غافر ۱۷» «قصص ۸۵» «کهف ۵۸ و ۴۸» «طه ۹۷» «انعام ۳۲ و ۹۲ و ۱۶۲» «مؤمنون ۲» «معارج ۲۳ و ۳۴» «ماعتون ۵» «انفال ۳۵» «مریم ۲۶» «بقره ۱۹۷» «احزاب ۳۸» «نور ۱» «روم ۳۹» «شمس ۹» «عنکبوت ۶۴» «حدید ۲۰»
۱۷	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	در مقابل	خودنمایی	«فاطر ۴۳» «نحل ۹۰» «یونس ۴۷» «سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی ص ۱۸»
۱۸	اصل قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	در مقابل	اختلاف	«فصلت ۳۰» «بقره ۲۷» و «۱۴۳» و «۱۵۰» «نساء ۱۳۵» «واقعه ۸۱»
۱۹	تأکید و تمرین مبتنی بر صلاحیت	در مقابل	تحقیر با سستی	«شوری ۳۰-۳۱ و ۳۶» «آل عمران ۲۰۰» «بقره ۱۵۴» «نساء ۸۲» «جمعه ۲»
۲۰	مرباطه مبتنی بر نگرش الهی	در مقابل	نگرش مادی	

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 کنی.

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 اجتماعی	خودسازی فردی
<ul style="list-style-type: none"> * جهاد برای پاکی نفس * امر به معروف برای پاکی رفتار * نهی از منکر برای پاکی افکار و گفتار * توالی برای پاکی دوستی‌ها * تبری برای پاکی از دشمنی‌ها 	<ul style="list-style-type: none"> * 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)

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	خداشناسی	خودباوری	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	آزمون و خطا	منفی‌گرایی	هوای نفس

ساختار زندگی بشر در نظام هستی

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

فرایند درمان در «دین درمانی مشکلات خانواده»

۱) «دین درمانی مشکلات خانواده» دارای ۲۰ مرحله مبتنی بر ۲۰ اصل است که تحت عنوان ۲۰ گام نامیده می‌شود. (مشاهده جداول فوق)

۲) برای تسهیل امر یادگیری بهتر است مفاهیم «دین درمانی» را در چهار فصل 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 باتوجه به مصادیق و واقعیت‌های موجود؛ خود و خانواده را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای در یکی از دو سو 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 بالارزش است که اعتراف به گناه تنها باید در پیشگاه پروردگار متعال آن هم به جهت توبه و درخواست 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 دست‌رفته (که در اثر اعتراف نزد آنان به وجود آمده بود) را ندارند تا چه رسد به زیاد نمودن آن.

۵) 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، نهج‌البلاغه و کتاب‌های دینی معتبر و رعایت اولویت‌های سطوح، گام‌ها، اصول و مراحل دین درمانی مندرج در این دفترچه نسبت به درمان خود اقدام و در صورت بروز هرگونه ابهام و پرسش فقط از مشاور امین خودتان کمک بگیرید.

۶) 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 حق‌الناس 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.

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 بنابه 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 دفترچه حاوی مجموعه عبارات دوسویه است که جایگاه واقعی شما را در عرصه‌های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه‌ریزی و تصمیمات آینده شماست که باید یکی از دو سو را انتخاب و به خود یا دیگران نمره دهید.

در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود. در این آزمون 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. هر یک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای ارزیابی کنید. نمره ۹ در سمت راست یعنی شما ویژگی سمت راست را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۹ در سمت چپ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۰ (صفر) یعنی شما هیچ‌کدام از این ویژگی‌ها را ندارید یا در تشخیص آن تردید دارید و یا مفهوم عبارات را متوجه نشده‌اید.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق‌تر به‌ازای هر امتیاز سمت راست یا چپ، 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. نمره‌گذاری در دو مرحله انجام می‌شود. ابتدا جهت (سوی) موقعیت خود یا دیگری را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره (برای خانم‌ها) یا مربع □ (برای آقایان) یا مثلث Δ (برای فرزندان) قرار دهید.
۵. توجه داشته باشید که شما نمی‌توانید در هر دو سوی مرز صفر نمره دهید. بلکه اگر نمره شما چنددرجه‌ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می‌توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید. (در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می‌شود).
۶. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی‌شوید. در این صورت حتماً با مشاور خود تماس بگیرید.
۷. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطر به سطر، گام‌به‌گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.
۸. برای تسریع در رشد و تعالی، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند. سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به‌عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.

۹. اگر همه اعضای خانواده از یک دفترچه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگ های متفاوت استفاده نمایند.

۱۰. در این آزمون 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.

۱۱. نمره گذاری در جداول «دین درمانی» به گونه ای است که شما از هر سویی که دور شوید به سوی دیگر نزدیک خواهید شد.

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۲. در پایان هر جدول جمع کل جدول را به تفکیک سمت راست و چپ 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 $9 \times$ = حداکثر امتیاز هر جدول

جمع امتیازات سمت راست هر جدول - (منهای) جمع امتیازات سمت چپ هر جدول = امتیاز کسب شده

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

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

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

پیش آزمون ۱۸۰ درجه تغییر

ردیف	موانع رشد و تعالی هر کدام از اعضای خانواده شما چه میزان	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم	توجه ندارم	خیلی کم	کم	تا حدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	رشد و تعالی هر کدام از اعضای خانواده شما چه میزان	ردیف
۱	خودش را شناخته است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودش را شناخته است.	۱
۲	دچار خودکم بینی یا خودبزرگ بینی هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دچار خودکم بینی یا خودبزرگ بینی نیست.	۲
۳	استعدادهایش را شکوفا نموده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استعدادهایش را شکوفا نموده است.	۳
۴	به علائقش دست نیافته است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به علائقش دست یافته است.	۴
۵	به اهدافش رسیده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اهدافش رسیده است.	۵
۶	به توحید اعتقاد ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به توحید اعتقاد دارد.	۶
۷	اعتقاد ندارد که خداوند آحد بی همتا همه را واحد و منحصر به فرد خلق کرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارد که خداوند آحد بی همتا همه را واحد و منحصر به فرد خلق کرده است.	۷
۸	به تفاوت های فردی در خانواده توجه ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به تفاوت های فردی در خانواده توجه دارد.	۸
۹	از نوع مزاج، رفتار، شخصیت و ... اعضای خانواده اطلاع ندارد. (باتوجه به آزمون های تخصصی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از نوع مزاج، رفتار، شخصیت و ... اعضای خانواده اطلاع دارد. (باتوجه به آزمون های تخصصی)	۹
۱۰	از اخلاق فردی، اجتماعی و الهی خوبی برخوردار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق فردی، اجتماعی و الهی خوبی برخوردار است.	۱۰
۱۱	از اخلاق فردی خوبی برخوردار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق فردی خوبی برخوردار است.	۱۱
۱۲	از اخلاق اجتماعی خوبی برخوردار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق اجتماعی خوبی برخوردار است.	۱۲
۱۳	از اخلاق الهی برخوردار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اخلاق الهی برخوردار است.	۱۳
۱۴	برای حل مشکلات به مشاور دینی مراجعه نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مشکلات به مشاور دینی مراجعه می کند.	۱۴
۱۵	مؤذبانان حرف نمی زند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مؤذبانان حرف می زند.	۱۵
۱۶	متواضعانه رفتار نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متواضعانه رفتار می کند.	۱۶
۱۷	اخلاقی شبیه اولیاء خدا نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاقی شبیه اولیاء خداست.	۱۷
۱۸	به خود و دیگران احترام نمی گذارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به خود و دیگران احترام می گذارد.	۱۸
۱۹	به دیگران توهین نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دیگران توهین نمی کند.	۱۹
۲۰	به خودش احترام نمی گذارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به خودش احترام می گذارد.	۲۰
۲۱	به دیگران احترام نمی گذارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دیگران احترام می گذارد.	۲۱
۲۲	مورد احترام دیگران نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مورد احترام دیگران است.	۲۲
۲۳	راست گو و درستکار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راست گو و درستکار است.	۲۳
۲۴	سلطه گر یا سلطه پذیر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سلطه گر یا سلطه پذیر نیست.	۲۴
۲۵	با صداقت حرف نمی زند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با صداقت حرف می زند.	۲۵
۲۶	با صداقت رفتار نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با صداقت رفتار می کند.	۲۶
۲۷	برای رشد و تعالی خود و خانواده تلاش نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای رشد و تعالی خود و خانواده تلاش می کند.	۲۷
۲۸	شنونده احساسات، انتقادات و پیشنهادهای اعضای خانواده نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شنونده احساسات، انتقادات و پیشنهادهای اعضای خانواده است.	۲۸
۲۹	رفتارها را با توجه به نوع مزاج، شخصیت و ... ارزیابی و قضاوت می کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتارها را با توجه به نوع مزاج، شخصیت و ... ارزیابی و قضاوت می کند.	۲۹
۳۰	در تصمیمات با سایر اعضای خانواده همدلی و همراهی نمی کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیمات با سایر اعضای خانواده همدلی و همراهی می کند.	۳۰
۳۱	دچار پیش داوری و قضاوت عجولانه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس دانش و اطلاعات عهد و پیمان بسته؟ و طبق قرارداد عمل می کند.	۳۱
۳۲	بر اساس شنیده ها قضاوت می کند؟	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شنونده فعال و خوبی برای هیجانان دیگران است؟	۳۲

۳۳	بیننده فعال و خوبی برای مشاهده واقعیت‌های زندگی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس آنچه دیده است قضاوت می‌کند؟
۳۴	بر اساس واقعیت‌ها نظر می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساساتی قضاوت می‌کند؟
۳۵	دچار خودخواهی و غرور نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دچار خودخواهی و غرور است.
۳۶	خدا را می‌شناسد و به عادل بودن او اعتقاد دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خدا را نمی‌شناسد و به عادل بودن او اعتقاد ندارد.
۳۷	از قهر و غضب الهی می‌ترسد و به رحمت الهی امیدوار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از قهر و غضب الهی نمی‌ترسد و از رحمت الهی ناامید است.
۳۸	خدا را حلال اصلی مشکلات می‌داند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودش را حلال اصلی مشکلات می‌داند.
۳۹	در بهره‌بردن از نعمت‌های خدا با عمل صالح تلاش می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در بهره‌بردن از نعمت‌های خدا بدون عمل صالح تلاش می‌کند.
۴۰	عدالت را رعایت می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدالت را رعایت نمی‌کند.
۴۱	به عدالت خداوند در خلقت انسان‌ها اعتقاد دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به عدالت خداوند در خلقت انسان‌ها اعتقاد ندارد.
۴۲	به عدالت خدا در اداره نظام هستی اعتقاد دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به عدالت خدا در اداره نظام هستی اعتقاد ندارد.
۴۳	به عدالت خدا در سر نوشت انسان‌ها اعتقاد دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به عدالت خدا در سر نوشت انسان‌ها اعتقاد ندارد.
۴۴	گفتار و رفتارش منطقی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گفتار و رفتارش منطقی نیست.
۴۵	واقعیت‌ها و اتفاقات زندگی را به نفع خودش تحریف نموده و تغییر نمی‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقعیت‌ها و اتفاقات زندگی را به نفع خودش تحریف نموده و تغییر نمی‌دهد.
۴۶	در کارهای روزمره منطقی عمل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در کارهای روزمره منطقی عمل نمی‌کند.
۴۷	از روش‌های مختلف منطقی برای حل مشکلات استفاده می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روش‌های مختلف منطقی برای حل مشکلات استفاده نمی‌کند.
۴۸	در حل مشکلات خانواده از محاسبات ریاضی استفاده می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات خانواده از محاسبات ریاضی استفاده نمی‌کند.
۴۹	برای حل مشکلات به مشاور خانواده مراجعه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مشکلات به مشاور خانواده مراجعه نمی‌کند.
۵۰	برای تصمیم منطقی در خانواده به مشاور خانواده مراجعه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای تصمیم منطقی در خانواده به مشاور خانواده مراجعه نمی‌کند.
۵۱	در تصمیم‌گیری‌ها قاطعانه عمل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم‌گیری‌ها قاطعانه عمل نمی‌کند.
۵۲	در اجرای تصمیمات بر خدا توکل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در اجرای تصمیمات بر خدا توکل نمی‌کند.
۵۳	دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دیگران را تشویق به عمل خیر نمی‌کند.
۵۴	با زبان نرم دیگران را تشویق به خوبی‌ها می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با زبان نرم دیگران را تشویق به خوبی‌ها نمی‌کند.
۵۵	با پیام‌های کتبی دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با پیام‌های کتبی دیگران را تشویق به عمل خیر نمی‌کند.
۵۶	با رفتارش دیگران را تشویق به عمل خیر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با رفتارش دیگران را تشویق به عمل خیر نمی‌کند.
۵۷	با صبر و حوصله دیگران را تشویق به امر خیر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با صبر و حوصله دیگران را تشویق به امر خیر نمی‌کند.
۵۸	با سفسطه و مغالطه، بایدها و نبایدهای خودش را به دیگران تحمیل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با سفسطه و مغالطه، بایدها و نبایدهای خودش را به دیگران تحمیل می‌کند.
۵۹	بر ترک گناه صبر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر ترک گناه صبر نمی‌کند.
۶۰	در سختی‌ها صبور است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در سختی‌ها صبور نیست.
۶۱	به دستورات خدا عمل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دستورات خدا عمل نمی‌کند.
۶۲	اهل مراقبه و خودکنترلی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل مراقبه و خودکنترلی نیست.
۶۳	مراقب افکار و گفتارش هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب افکار و گفتارش نیست.
۶۴	مراقب رفتار و عاداتش هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب رفتار و عاداتش نیست.

۶۵	مراقب شخصیت و سرنوشتش هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقب شخصیت و سرنوشتش هست.	۶۵
۶۶	از روش‌های مناسب برای حل مشکلات استفاده نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روش‌های مناسب برای حل مشکلات استفاده می‌کند.	۶۶
۶۷	کارهایش را با آزمون و خطا پیش نمی‌برد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایش را با آزمون و خطا پیش نمی‌برد.	۶۷
۶۸	فرصت تخلیه هیجانات را به دیگران نمی‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرصت تخلیه هیجانات را به دیگران نمی‌دهد.	۶۸
۶۹	صفات پسندیده دیگران را بازگو نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفات پسندیده دیگران را بازگو نمی‌کند.	۶۹
۷۰	از فضائل اخلاقی برخوردار نیست. و نمی‌تواند الگوی دیگران باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از فضائل اخلاقی برخوردار است. و می‌تواند الگوی دیگران باشد.	۷۰
۷۱	خودش را باور ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودش را باور دارد.	۷۱
۷۲	دارای عقل و اراده و ایمان نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای عقل و اراده و ایمان است.	۷۲
۷۳	قابلیت تغییر با انجام عمل صالح ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قابلیت تغییر با انجام عمل صالح دارد.	۷۳
۷۴	نمی‌تواند برای یک زندگی پاک اثرگذار و اثرپذیر باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می‌تواند برای یک زندگی پاک اثرگذار و اثرپذیر باشد.	۷۴
۷۵	به نبوت اعتقاد ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نبوت اعتقاد دارد.	۷۵
۷۶	دارای اراده و اختیار برای حق طلبی (حق جویی و کشف حقیقت) نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای اراده و اختیار برای حق طلبی (حق جویی و کشف حقیقت) است.	۷۶
۷۷	دارای لیاقت و شایستگی برای قبول مسئولیت نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای لیاقت و شایستگی برای قبول مسئولیت است.	۷۷
۷۸	در مسیر خودشکوفایی دچار خودباختگی مادی و معنوی می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مسیر خودشکوفایی دچار خودباختگی مادی و معنوی نمی‌شود.	۷۸
۷۹	به روش‌های علمی برای حل مشکلات اهمیت نمی‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به روش‌های علمی برای حل مشکلات اهمیت می‌دهد.	۷۹
۸۰	بر اساس نظریه‌های علمی اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس نظریه‌های علمی اقدام می‌کند.	۸۰
۸۱	بر اساس الگوهای عملی برای حل مشکلات خانواده اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس الگوهای عملی برای حل مشکلات خانواده اقدام می‌کند.	۸۱
۸۲	بر اساس حکمت الهی برای حل مشکلات خانواده اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس حکمت الهی برای حل مشکلات خانواده اقدام می‌کند.	۸۲
۸۳	برای حل مشکلات به مشاوره تخصصی مراجعه نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مشکلات به مشاوره تخصصی مراجعه می‌کند.	۸۳
۸۴	بر اساس نیازهای جسمی اعضای خانواده عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس نیازهای جسمی اعضای خانواده عمل می‌کند.	۸۴
۸۵	بر اساس نیازهای روانی اعضای خانواده عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس نیازهای روانی اعضای خانواده عمل می‌کند.	۸۵
۸۶	بر اساس نیازهای اجتماعی اعضای خانواده عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس نیازهای اجتماعی اعضای خانواده عمل می‌کند.	۸۶
۸۷	بر اساس حدس و گمان عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر اساس حدس و گمان عمل نمی‌کند.	۸۷
۸۸	تسهیل گر حل مشکلات نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل گر حل مشکلات است.	۸۸
۸۹	در مسیر حل مشکلات تهدید نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مسیر حل مشکلات تهدید نمی‌کند.	۸۹
۹۰	نسبت به ساده‌سازی مشکلات اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به ساده‌سازی مشکلات اقدام می‌کند.	۹۰
۹۱	نسبت به اولویت‌بندی مشکلات اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به اولویت‌بندی مشکلات اقدام می‌کند.	۹۱
۹۲	نسبت به حرکت گام‌به‌گام حل مشکلات اقدام نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به حرکت گام‌به‌گام حل مشکلات اقدام می‌کند.	۹۲
۹۳	با سایر اعضای خانواده صمیمی نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با سایر اعضای خانواده صمیمی است.	۹۳
۹۴	اهل سرزنش کردن دیگران نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل سرزنش کردن دیگران نیست.	۹۴
۹۵	خیر خواه سایر اعضای خانواده نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر خواه سایر اعضای خانواده است.	۹۵
۹۶	رازدار سایر اعضای خانواده نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رازدار سایر اعضای خانواده است.	۹۶
۹۷	خطابوش سایر اعضای خانواده نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خطابوش سایر اعضای خانواده است.	۹۷

۹۸	اعمال روزانه خویش را محاسبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۸	اعمال روزانه خویش را محاسبه نمی‌کند.
۹۹	افکار روزانه خویش را محاسبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹۹	افکار روزانه خویش را محاسبه نمی‌کند.
۱۰۰	گفتار روزانه خویش را محاسبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۰	گفتار روزانه خویش را محاسبه نمی‌کند.
۱۰۱	عبادات روزانه خویش را محاسبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۱	عبادات روزانه خویش را محاسبه نمی‌کند.
۱۰۲	کارهای مثبت روزانه خود را محاسبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۲	کارهای مثبت روزانه خود را محاسبه نمی‌کند.
۱۰۳	مثبت‌گرا است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۳	مثبت‌گرا است.
۱۰۴	در محاسبات به افکار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۴	در محاسبات به افکار مثبت اعضای خانواده توجه نمی‌کند.
۱۰۵	در محاسبات به گفتار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۵	در محاسبات به گفتار مثبت اعضای خانواده توجه نمی‌کند.
۱۰۶	در محاسبات به رفتار مثبت اعضای خانواده توجه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۶	در محاسبات به رفتار مثبت اعضای خانواده توجه نمی‌کند.
۱۰۷	خدا را باور ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۷	خدا را باور دارد.
۱۰۸	در حل مشکلات به دستورات پروردگار عمل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۸	در حل مشکلات به دستورات پروردگار عمل نمی‌کند.
۱۰۹	خدا را مالک دل‌ها می‌داند و هدایت اعضای خانواده را از خدا درخواست می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰۹	خدا را مالک دل‌ها می‌داند و هدایت اعضای خانواده را از خدا درخواست نمی‌کند.
۱۱۰	در سختی‌ها و گرفتاری‌ها باخدا راز و نیاز می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۰	در سختی‌ها و گرفتاری‌ها باخدا راز و نیاز نمی‌کند.
۱۱۱	به امامت امامان شیعه اعتقاد ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۱	به امامت امامان شیعه اعتقاد دارد.
۱۱۲	از خدا اطاعت می‌کند و حاضر نیست جانش را در راه خدا فدا کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۲	از خدا اطاعت نمی‌کند و حاضر نیست جانش را در راه خدا فدا کند.
۱۱۳	مظهر هدایت دیگران به سوی خداست و از هرگونه پلیدی پرهیز می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۳	مظهر هدایت دیگران به سوی خداست و از هرگونه پلیدی پرهیز نمی‌کند.
۱۱۴	رفتارش شبیه امامان معصوم شیعه است و در کارهای خیر بر دیگران سبقت نمی‌گیرد و عادل نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۴	رفتارش شبیه امامان معصوم شیعه است و در کارهای خیر بر دیگران سبقت نمی‌گیرد و عادل نیست.
۱۱۵	خودمحور و خودرأی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۵	خودمحور و خودرأی نیست.
۱۱۶	از عقل خود و دیگران در حل مشکلات بهره نمی‌برد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۶	از عقل خود و دیگران در حل مشکلات بهره می‌برد.
۱۱۷	نیکی کنندگان به خود را دوست داشته و بدی کنندگان به خود را دشمن می‌داند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۷	از نیکی کنندگان به خود تشکر می‌کند و بدی کنندگان به خود را می‌بخشد.
۱۱۸	به یادگیری اطلاعاتی که در محیط او وجود دارد، نمی‌پردازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۸	به یادگیری اطلاعاتی که در محیط او وجود دارد، می‌پردازد.
۱۱۹	در مدیریت اقتصاد خانواده از جدول هزینه - فایده استفاده نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱۹	در مدیریت اقتصاد خانواده از جدول هزینه - فایده استفاده می‌کند.
۱۲۰	در حل مشکلات با عقلای فامیل مشورت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۰	در حل مشکلات با عقلای فامیل مشورت می‌کند.
۱۲۱	با تعیین داور از بین عقلای فامیل برای حل مشکلات خانواده موافق نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۱	با تعیین داور از بین عقلای فامیل برای حل مشکلات خانواده موافق است.
۱۲۲	موافق نیست تا در حضور عقلای فامیل مشکلات خانواده مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۲	موافق است تا در حضور عقلای فامیل مشکلات خانواده مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.
۱۲۳	داوری عقلای فامیل را در تحکیم خانواده مؤثر نمی‌داند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۳	داوری عقلای فامیل را در تحکیم خانواده مؤثر می‌داند.
۱۲۴	دچار جهل و گمراهی هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۴	دچار جهل و گمراهی نیست.
۱۲۵	گفتار دیگران را تأیید نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲۵	گفتار دیگران را تأیید می‌کند.

۱۲۶	در تشخیص درست مشکلات خانواده مورد تأیید نیست؟	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تشخیص درست مشکلات خانواده مورد تأیید است؟
۱۲۷	رفتار دیگران را تأیید نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتار دیگران را تأیید می‌کن.
۱۲۸	در حل مشکلات خانواده کمک‌رسان و یاریگر نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در حل مشکلات خانواده کمک‌رسان و یاریگر است.
۱۲۹	در تأیید دیگران دچار تردید نمی‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تأیید دیگران دچار تردید نمی‌شود.
۱۳۰	با صراحت و روشنی کارها را تأیید نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با صراحت و روشنی کارها را تأیید می‌کند.
۱۳۱	برای آینده زندگی‌اش اهداف مشخص و روشنی ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای آینده زندگی‌اش اهداف مشخص و روشنی دارد.
۱۳۲	برای رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی روشن و صریح ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی روشن و صریح دارد.
۱۳۳	طبق برنامه مشخص و روشن عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طبق برنامه مشخص و روشن عمل می‌کند.
۱۳۴	در اهداف و برنامه‌ها دچار سردرگمی می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در اهداف و برنامه‌ها دچار سردرگمی نمی‌شود.
۱۳۵	خود و دیگران را مورد عتاب و خطاب سازنده قرار نمی‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خود و دیگران را مورد عتاب و خطاب سازنده قرار می‌دهد.
۱۳۶	در مهار نفس اماره و شناخت بدی‌ها موفق نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مهار نفس اماره و شناخت بدی‌ها موفق است.
۱۳۷	با کمک نفس لوامه از رفتارهای بد پرهیز نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با کمک نفس لوامه از رفتارهای بد پرهیز می‌کند.
۱۳۸	از ایمان، تقوا و نماز در هدایت نفس کمک نمی‌گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با کمک ایمان، تقوا و نماز در هدایت نفس موفق است.
۱۳۹	از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردار نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردار است.
۱۴۰	وقتی اشتباه می‌کند سریع به پروردگار خویش باز نمی‌گردد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقتی اشتباه می‌کند سریع به پروردگار خویش باز می‌گردد.
۱۴۱	به دنبال جلب رضای الهی نیست و کارها را فقط برای رضای خدا انجام می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دنبال جلب رضای الهی است و کارها را فقط برای رضای خدا انجام می‌دهد.
۱۴۲	توفیق بندگی خدا را پیدا نکرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توفیق بندگی خدا را پیدا کرده است.
۱۴۳	از هوای نفسش پیروی نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از هوای نفسش پیروی نمی‌کند.
۱۴۴	نسبت به خودسازی بر اساس انجام واجبات دینی و ترک محرّمات اقدام ننموده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به خودسازی بر اساس انجام واجبات دینی و ترک محرّمات اقدام ننموده است.
۱۴۵	اهل نماز، روزه و خمس، زکات، حج و جهاد نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل نماز، روزه و خمس، زکات، حج و جهاد است.
۱۴۶	امر به معروف و نهی از منکر نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به معروف و نهی از منکر می‌کند.
۱۴۷	با دوستان خدا دوستی نمی‌کند و از دشمنان خدا دوری نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با دوستان خدا دوستی می‌کند و از دشمنان خدا دوری می‌کند.
۱۴۸	به معاد روز قیامت اعتقاد ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به معاد روز قیامت اعتقاد دارد.
۱۴۹	به جزا و پاداش روز قیامت اعتقاد ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به جزا و پاداش روز قیامت اعتقاد دارد.
۱۵۰	اعتقاد دارد تمام اعمال و رفتار انسان مورد حساب و کتاب دقیق قرار نخواهد گرفت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارد تمام اعمال و رفتار انسان مورد حساب و کتاب دقیق قرار خواهد گرفت.
۱۵۱	اعتقاد دارد روز قیامت نسبت به اعمال ضد دین حسرت خواهد خورد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارد روز قیامت نسبت به اعمال ضد دین حسرت خواهد خورد.
۱۵۲	اعمال و رفتارش جنبه خودنمایی دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعمال و رفتارش جنبه خودنمایی ندارد.
۱۵۳	به قانون احترام نمی‌گذارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به قانون احترام می‌گذارد.
۱۵۴	قوانین بهیستی خانواده را رعایت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قوانین بهیستی خانواده را رعایت می‌کند.
۱۵۵	قوانین درون خانواده را رعایت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قوانین درون خانواده را رعایت می‌کند.
۱۵۶	قوانین اجتماعی را رعایت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قوانین اجتماعی را رعایت می‌کند.
۱۵۷	برای حل اختلافات به مشاور حقوقی مراجعه نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل اختلافات به مشاور حقوقی مراجعه می‌کند.

۱۵۸	از ظلم و ستم به نفس خودش پرهیز می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از ظلم و ستم به نفس خودش پرهیز می‌کند	۱۵۸
۱۵۹	نسبت به رعایت حق الناس مقید نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نسبت به رعایت حق الناس مقید است.	۱۵۹
۱۶۰	به احکام الهی عمل نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به احکام الهی عمل می‌کند.	۱۶۰
۱۶۱	به اختلافات خانوادگی دامن نمی‌زند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اختلافات خانوادگی دامن نمی‌زند.	۱۶۱
۱۶۲	بر آموزش، راهنمایی و مشاوره تأکید نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر آموزش، راهنمایی و مشاوره تأکید می‌کند.	۱۶۲
۱۶۳	در کارگاه‌های آموزشی شرکت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در کارگاه‌های آموزشی شرکت می‌کند.	۱۶۳
۱۶۴	در کارها با اعضای خانواده مشورت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در کارها با اعضای خانواده مشورت می‌کند.	۱۶۴
۱۶۵	در پیشبرد کارها از راهنمایی بزرگ‌ترها و افراد متخصص استفاده نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در پیشبرد کارها از راهنمایی بزرگ‌ترها و افراد متخصص استفاده می‌کند.	۱۶۵
۱۶۶	خود و دیگران را تحقیر نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خود و دیگران را تحقیر نمی‌کند.	۱۶۶
۱۶۷	در تعامل سازنده با خانواده مقاوم و ثابت قدم نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تعامل سازنده با خانواده مقاوم و ثابت قدم است.	۱۶۷
۱۶۸	به دنبال روشن شدن حقایق نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به دنبال روشن شدن حقایق است.	۱۶۸
۱۶۹	حق را نمی‌گوید حتی اگر به ضررش باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق را می‌گوید حتی اگر به ضررش باشد.	۱۶۹
۱۷۰	در راه حق ایستادگی و مقاومت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در راه حق ایستادگی و مقاومت می‌کند.	۱۷۰
۱۷۱	در تعامل سازنده با خانواده سستی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تعامل سازنده با خانواده سستی نمی‌کند.	۱۷۱
۱۷۲	روابطش را با خانواده حفظ نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابطش را با خانواده حفظ می‌کند.	۱۷۲
۱۷۳	در روابط خانوادگی از حق تبعیت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در روابط خانوادگی از حق تبعیت می‌کند.	۱۷۳
۱۷۴	در روابط خانوادگی بر عمل به حق مداومت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در روابط خانوادگی بر عمل به حق مداومت می‌کند.	۱۷۴
۱۷۵	مواظبت بر حفظ روابط خانوادگی ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواظبت بر حفظ روابط خانوادگی دارد.	۱۷۵
۱۷۶	نگرش معنوی و الهی به زندگی خانوادگی ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش معنوی و الهی به زندگی خانوادگی دارد.	۱۷۶
۱۷۷	در انتخاب راه عقل و جهل نگاهش عقلانی نیست و عاقلانه انتخاب نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در انتخاب راه عقل و جهل نگاهش عقلانی است و عاقلانه انتخاب می‌کند.	۱۷۷
۱۷۸	گرایش به احکام الهی ندارد و برای حل مشکلات از این احکام استفاده نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایش به احکام الهی دارد و برای حل مشکلات از این احکام استفاده می‌کند.	۱۷۸
۱۷۹	عملاً راضی به رضای الهی نیست و زندگی سالم و استانداردی ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عملاً راضی به رضای الهی است و زندگی سالم و استانداردی دارد.	۱۷۹
۱۸۰	نگرش مادی و دنیایی به زندگی خانوادگی دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش مادی و دنیایی به زندگی خانوادگی ندارد.	۱۸۰
جمع	نام	جمع																			جمع	نام

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 (خُسران‌کنندگان)
 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 ۹- تا درجه ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (راه‌های الهی) و سمت چپ (راه‌های غیر الهی) 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.

محور ۱	راه‌های غیر الهی	راه‌های الهی ^{۱۷۳}									محور ۱											
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	نا حدودی	کم	خیلی کم		نرودید دارم	خیلی کم	کم	نا حدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	
۱	راه‌های خودساخته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	راه خدا
۲	راه انتظارات و هوس‌های مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	راه کتاب خداوند
۳	راه وسوسه‌های شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	راه توکل و تکیه بر خدا
۴	راه طاغوت‌ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	راه انبیاء الهی
۵	راه نیاکان و پیشینیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	راه اولیاء خدا
۶	راه محیط‌های آلوده گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	راه فطرت سالم
۷	راه انحراف به چپ و راست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	صراط مستقیم
۸	افراط و تفریط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	میانروی و اعتدال
۹	خود را همه‌کاره و فعال مایشاء دانستن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	بندگی خدا و خدمت به خلق
جمع																					جمع	

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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (هدایت یافتگان) و سمت چپ (غضب شدگان) 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.

محور ۲	غضب شدگان	هدایت یافتگان									محور ۲											
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم		نزدیک ندارم	خیلی کم	کم	تا حدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	
۱	گمراهان (مشرکین)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	نعمت داده شدگان (موحدان)
۲	یهودیان (ضد دین)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	انبیاء (مؤسّسین دین)
۳	منافقین (نفوذی های در دین)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	صدیقین (حافظان و مروجان دین)
۴	ظالمان (اعمال ضد انسانی و هنجارشکنان دین)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	شهادا (شاهدان اعمال و مرزداران دین)
۵	اهل معصیت (محصولات بی دینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	صالحین (محصولات دین)
۶	پیوند با شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	پیوند با خدا
۷	دارای اعمال زشت و انحراف عقیده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	دارای نعمت هدایت و توفیق بندگی خدا
۸	انحراف از راه هدایت انبیاء و اولیاء	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	دارای نعمت هدایت انبیاء و اولیاء
۹	گمراه و سرگردان شده در بیراهه ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	نعمت علم و عمل و جهاد و شهادت
جمع																					جمع	

محور ۳- نشانه های صالحین در مقابل نشانه های خاسرین (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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (صالحین) و سمت چپ (خسران کنندگان) 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.

محور ۳	نشانه های خاسرین (خُسران کنندگان)	نشانه های صالحین									محور ۳											
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناچندونی	کم	خیلی کم		توجه دارم										
۱	دست نیاز به سوی غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	دست نیاز به سوی خدا
۲	حرص و طمع خوراک و پوشاک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	سعی و تلاش در تأمین نیازهای جسمی
۳	حرص و طمع مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	سعی در تأمین نیازهای روانی
۴	حرص و طمع لذتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	سعی و تلاش در تأمین نیازهای عاطفی
۵	حرص و طمع شغل و مسکن و...	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	سعی و تلاش در تأمین نیازهای اجتماعی
۶	بازار جهنم (سعی و تلاش برای دنیا و جلوه هایش ثروت و قدرت و شهرت و مدارک و عنوانهایش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	بازار بهشت (عمل صالح برای آسایش و آرامش)
۷	معامله با دل و هوسهایش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	معامله با خدا
۸	معامله با مردم و عمل به حرفهایشان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	معامله با انبیاء و عمل به سیره و روش آنان
۹	معامله با شیاطین و عمل به وسوسه هایشان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	معامله با اولیاء خدا و عمل به توصیه هایشان
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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (نور و روشنایی) و سمت چپ (ظلمات و تاریکی) 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.

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	ظلمات و تاریکی ۱۷۴	نور و روشنایی									محور ۴											
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهدی	کم	خیلی کم		توجه دارم	خیلی کم	کم	ناحدهدی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	خیلی زیاد	بیش از حد		
۱	بازی ولذت کودکی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	سروری و آقایی کودکی (هدفمند)
۲	سرگرمی نوجوانی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	اطاعت نوجوانی (هدفمند)
۳	هوسرانی نوجوانی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	آموزش نوجوانی (هدفمند)
۴	تجملات جوانی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	تلاش جوانی (هدفمند)
۵	شهوات جوانی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	شهامت جوانی (هدفمند)
۶	تفاخر میانسالی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	تکامل میانسالی (هدفمند)
۷	تکبر میانسالی (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	تفکر میانسالی (هدفمند)
۸	تکاذب پیری (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	تعادل پیری (هدفمند)
۹	تغافل پیری (بی هدف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	توبه پیری (هدفمند)
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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (گامهای خدایی و مراحل عشق الهی) و سمت چپ (گامهای شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین) 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.

محور ۵	گامهای خدایی	گامهای شیطانی										محور ۵									
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نوردد دارم										
۱	معاشرت با پاکان و القای عشق الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	مجالست با پاکان و تماس عاشقانه با انسانهای پاک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	فکر ثواب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	نفوذ عشق الهی در قلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	انجام عبادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	تثبیت عشق الهی در قلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	انجام واجبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	ولایت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	انجام گناهان کبیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	حزب شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	دعوت دیگران به حق و صبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	خداگونه شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
جمع																					جمع
محور ۵/۱	مراحل عشق الهی	مراحل نفوذ شیاطین ۱۷۵										محور ۵/۱									
۱۳	ایمان به معاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳
۱۴	عجله در توبه و انجام کارهای خیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴
۱۵	عمل به تکلیف و اخلاص و عقل و حقیقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵
۱۶	اُنس با کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶
۱۷	اعتماد به وعده وعیدهای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷
۱۸	آرزوهای معنوی و آخروی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸
۱۹	نماز اول وقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹
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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (مسیر و آثار سعادت و خوشبختی) و سمت چپ (مسیر و آثار شقاوت و بدبختی) 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.

محور ۶	مسیر شقاوت	بیش از حد									تجدید دارم	بیش از حد									محور ۶	مسیر سعادت
		خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	خیلی کم		کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۱	عدم معرفت (شناخت) خدا، رسول و اولی الامر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	معرفت (شناخت) خدا، رسول و اولی الامر
۲	عدم محبت خدا، رسول و اولی الامر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	محبت خدا، رسول و اولی الامر
۳	عدم اطاعت خدا، رسول و اولی الامر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	اطاعت خدا، رسول و اولی الامر
۴	عدم زیارت خدا، رسول و اولی الامر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	زیارت خدا، رسول و اولی الامر
۵	عدم شفاعت خدا، رسول و اولی الامر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	شفاعت خدا، رسول و اولی الامر
۶	عدم ترک محرّمات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	ترک محرّمات
۷	عدم انجام واجبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	انجام واجبات
۸	عدم ترک مکروهات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	ترک مکروهات
۹	عدم انجام مستحبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	انجام مستحبات
جمع																				جمع		

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

محور ۷	آثار شقاوت و بدبختی	بیش از حد									تجدید دارم	بیش از حد									محور ۷	آثار سعادت و خوشبختی
		خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	خیلی کم		کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۱۰	شرک به خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	سجده بر خدا
۱۱	شرارت و گرسنه چشمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	سخاوت و بخشندگی
۱۲	شرمندگی و پشیمانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	سرافرازی و سربلندی
۱۳	قساوت قلب و سنگدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	عقلانیت و عمل صالح
۱۴	اسارت شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	آرامش و آسایش
۱۵	وقاحت و بی حیایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	دانایی و درک الهی
۱۶	تحقیر و نا امیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	تدبیر و امیدواری
۱۷	تباهی، تنهایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	تقوا و توکل
۱۸	عاقبت به شر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	عاقبت به خیر
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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (شاخصه های اصلی نظام خانواده) و سمت چپ (عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده) 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.

خانواده از نظر قرآن محلّ امنیت 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 بیاساید...» (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 عذاب‌گشوده ما را حفظ کرد» (الطور / ۲۷-۲۶).

محور ۸	عوامل از هم پاشیدگی نظام خانواده	شاخصه های اصلی نظام خانواده									محور ۸											
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهدی	کم	خیلی کم		نوردد نازم										
۱	کفر و مادی گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان و معنویت گرایی	۱
۲	ظلم و بی عدالتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قسط و عدل	۲
۳	جهل و نادانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و معرفت	۳
۴	تهدید و سرزنش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صفا و صمیمیت	۴
۵	بداخلاقی و بد رفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاقی و خوش رفتاری	۵
۶	حفاقت و ذلت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقتدار و عزت	۶
۷	بیکاری و تنبلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کار و تلاش	۷
۸	هوی و هوس و پسرفت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و پیشرفت	۸
۹	فقر و فلاکت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (نظام عمل به کتاب خدا) و سمت چپ (موانع عمل به کتاب خدا) 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.

محور ۹	نظام عمل به کتاب خدا	پیش از حد									پیش از متوسط									کمتر از متوسط									جمع											
		خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد																					
۱	انس و فهم کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۲	تصدیق کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۳	ایمان به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۵	اعتصام (توسل) به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۶	اطاعت از کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۷	اتباع (پیروی) کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۸	حکم بر اساس کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جمع
۹	اقامه کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	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، يَفَاتِلُونَ... فَأَقْرُبُوا (اگر در فراز و نشیبها تلاوت قرآن لازم است، در شرائط عادی به طریق اولی لازم خواهد بود).
۲	تصدیق کتاب خدا	تنها افراد پاک و پرهیزکار، از هدایت قرآن بهره مند می شوند. «هُدَى لِلْمُتَّقِينَ» هر کس که ظرف دلش پاکتر باشد، بهره مندی 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 می کنند. «يُؤْمِنُونَ... مَا أَنْزَلَ مِنْ قَبْلِكَ»
۴	تمسک (چنگ زدن) به کتاب خدا	محکم بودن ریسمان الهی کافی نیست، محکم گرفتن هم شرط است. «فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ...» تکیه به طاغوتها و هر آنچه غیر خدایی است، گسستی و از بین رفتنی است. تنها رشته ای که گسسته نمی گردد، ایمان به خداست. «لَا أَنْفِصَامَ لَهَا»
۵	اعتصام (توسل) به کتاب خدا	وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَ لَا تَفَرَّقُوا* 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 می شود 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

ردیف	خودتحقیری	خودشکوفایی										ردیف										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نزدیک ندارم											
۱	من اغلب درکی واضح از واقعیت ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب درکی واضح از واقعیت دارم.	۱
۲	من عموماً با خلاقیت کار نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من عموماً با خلاقیت کار می‌کنم.	۲
۳	من در زندگی روزمره خود احساس خوبی در باره خیر و شر ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در زندگی روزمره خود احساس خوبی در باره خیر و شر دارم.	۳
۴	من تمایل ندارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمایل دارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.	۴
۵	من نمی‌توانم به ارزشهای محوری خود در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می‌توانم به ارزشهای محوری خود حتی در شرایطی که این ارزشها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.	۵
۶	من اعتقاد قلبی ندارم که: "چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اعتقاد قلبی دارم که: "چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار"	۶
۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آنها را دیده‌ام شکرگزار هستم.	۷
۸	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اشتیاقی اصیل و واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.	۸
۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای دست‌یابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت و وظیفه‌بالایی دارم.	۹
۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، بویژه نواقص و کاستیهای خود را نمی‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستیهای خود را می‌پذیرم.	۱۰
۱۱	من سعی نمی‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.	۱۱
۱۲	من اغلب با شیطنتهای و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب با شیطنتهای و خودبخودیهای کودک درونم رابطه خوبی دارم.	۱۲
۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه گونه‌ها و نژادهای انسان ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من احساس همدلی و محبت بالایی با همه گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.	۱۳
۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آنها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود دارم.	۱۴
۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیباست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم باز هم زیباست.	۱۵
۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل نمی‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من مسئولیت کارهای خود را به طور کامل می‌پذیرم.	۱۶
۱۷	من در درون خود احساس نمی‌کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در درون خود احساس می‌کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.	۱۷
۱۸	من اغلب اشتیاقات و طرز فکرهایم را با شرم و خجالت می‌پذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من تمام اشتیاقات و طرز فکرهایم را بدون شرم و خجالت می‌پذیرم.	۱۸

۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می دهیم، حتی اگر بُروز بیرونی نداشته باشد، می توانم به آن اعتراف کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقتی کار اشتباهی انجام می دهیم، اگر بُروز بیرونی نداشته باشد، می توانم به آن اعتراف کنم.
۲۰	مقصودی در زندگی ندارم که کمک کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مقصودی در زندگی دارم که کمک می کند جهانی بهتر برای انسان ها ایجاد شود.
۲۱	من نمی توانم هر روز و هر لحظه، به خاطر ساده ترین داشته هایم با شور و اشتیاق شکر گزار باشم هر چند ممکن است برخی از این موارد برای دیگران تکراری شده باشد اما برای من هنوز جای شکرانه دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 شکر گزار باشم هر چند ممکن است برخی از این موارد برای دیگران تکراری شده باشد اما برای من هنوز جای شکرانه دارد.
۲۲	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناآمیدی ها، ثابت قدم و مقاوم هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من در برابر ناملایمت ها، ضربات سخت زندگی، محرومیتها و ناآمیدی ها، نسبتاً ثابت قدم و مقاوم هستم.
۲۳	اغلب به دنبال تجربه هایی نیستم که احساس کنم آف و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اغلب به دنبال تجربه هایی هستم که احساس می کنم آف و فرصت های جدیدی برای خودم و دیگران باز می کند.
۲۴	من روحی خلاق در درون خود ندارم که تمام ابعاد زندگی ام را در بر گرفته باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.
۲۵	من هرگز در تلاش نیستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من همیشه در تلاش هستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.
۲۶	من نمی توانم، عزت نفس و صداقت خود را در شرایط و محیط های ناخوشایند، حفظ کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.
۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان دارم.
۲۸	من پذیرشی بی قید و شرط، برای انسان ها و دیدگاه ها و اشتیاقات شان، قائل نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.
۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد در باره آنها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.
۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می کند، آرام هستم.
جمع																					جمع

کام 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) (أنف النفس)

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 «أحد» تفاوت است. «واحد» در جایی به کار می‌رود که ثانی و ثالث برای آن فرض شود، بر خلاف «احد» که در مورد یکتا و یگانه استعمال می‌شود. توحید، مرز میان ایمان و کفر است و ورود به قلعه ایمان بدون اقرار به توحید ممکن نیست.

در این گام ۹ نشانه خودشناسی در مقابل ۹ نشانه خودبینی معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (خودشناسی مبتنی بر اصل توحید) و سمت چپ (خودبینی) 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.

به ازای هر استعداد یا علائق یا اهداف شناسایی شده یا شکوفا شده یک امتیاز در سمت راست جدول به خودتان بدهید. در غیر این صورت در سمت چپ به خودتان نمره دهید.

نام ۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمر از متوسط	ناحدودی	خیلی کم	کم	خیلی کم	توده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	نام ۲
۱	پرورش استعدادهای توحیدی (مربی اصلی خداست)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	شکوفایی استعدادهای معنوی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	شکوفایی استعدادهای مادی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	دل بستگی به ارزشهای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	تلاش برای تحقق علائق و ارزشهای معنوی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	استفاده از علائق مادی به عنوان وسیله نه هدف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	توفیق بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	موفقیت در توفیق بندگی خدا و خدمت به خلق خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	رسیدن به اهداف مادی و معنوی در سایه رحمت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع																						جمع

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

کام ۱/۱	موانع شکوفایی استعدادها	موانع شکوفایی استعدادها										استعدادهای معنوی (اصیل)										کام ۱/۱
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نریه دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد		
۱	اثرپذیری منفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	اثرپذیری مثبت
۲	شیطنت و حيله گری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	فرشته خوبی و فطرت پاک
۳	ضعف در انتخاب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	قدرت انتخاب
۴	مسئولیت گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	مسئولیت پذیری
۵	بی وجدانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	وجدان
۶	انجماد فکری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	ابتکار، خلاقیت
۷	تعارضات درونی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	ظرفیت های درونی
۸	ابستایی و درجاردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	بی نهایت طلبی
۹	تغییر ناپذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	تغییر پذیری
۱۰	لغظی و ظاهری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	معنا بخشی
۱۱	تقابل تضادها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	ترکیب تضادها
۱۲	بی تفاوتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	انرژی
۱۳	طغیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	بندگی
۱۴	غریزه و شهوت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	عقلانیت
۱۵	ناامیدی و افسردگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	توبه و جهش درونی
جمع																				جمع		

۱. تأثیر حوادث مثبت بر زندگی شما بیشتر است یا حوادث منفی.

۲. با مشکلات، فرشته وار و بر اساس فطرت پاکتان برخورد می کنید یا متوسل به شیطنت و حيله گری می شوید.

۳. آیا در انتخاب راه حل مشکلات ضعف دارید یا دارای قدرت انتخاب راه برتر هستید.

۴. آیا مسئولیت انتخاب های خود را می پذیرید یا مسئولیت آن را به گردن دیگران می اندازید.

۵. آیا در مسئولیت های خود دچار عذاب وجدان می شوید.

۶. آیا در حل مشکلات خانواده ابتکار و خلاقیت از خود نشان می دهید یا دچار انجماد فکری شده و ذهنتان قفل می شود.

۷. آیا از تمام ظرفیت های درونی خود در حل مشکلات خانواده استفاده می کنید یا با تعارضات درونی دست و پای خود را گم می کنید.

۸. آیا تا رسیدن به نتیجه مطلوب بی نهایت تلاش می کنید یا در جا می زنید و خسته می شوید.

۹. آیا متناسب با شرایط جدید روش و سبک زندگی خود را تغییر می دهید یا تحت تأثیر حوادث گذشته هستید.

۱۰. آیا حوادث زندگی معنای خاصی برای شما در جهت رشد و تعالی دارد یا فقط تحت تأثیر ظواهر هر حادثه از خود واکنش نشان می دهید.

۱۱. آیا می توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نموده و نتیجه مثبتی استخراج نمایید مثلاً تبدیل تهدیدها به فرصتی برای رشد و تعالی یا تضادها را مقابل هم قرار داده 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										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهدی	کم	خیلی کم	نریده دارم											
۱	غیر کاربردی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	کاربردی (بهره از امکانات موجود)
۲	هوش عینی (کمتر باهوش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	انتزاعی (حل ذهنی مسائل)
۳	عملیاتی (ظاهر بینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	فضایی (طراحی چندبعدی)
۴	غیر هنری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	هنری
۵	عدم تحرک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	بدنی - حرکتی، ورزشی
۶	غیر اقتصادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	اقتصادی
۷	مشکل در تکلم و بیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	زبانی یا کلامی و فن بیان
۸	غیر اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	اجتماعی
۹	ضعف در ریاضی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	ریاضی (عددی)
۱۰	نا توانی عملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	مکانیکی (کار با ابزار)
۱۱	عدم تخیل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	تخیل (قصه، شعر، نقاشی و...)
۱۲	عدم مهارت موسیقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	موسیقی و صدا
۱۳	غیر فلسفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	منطق و فلسفه (به دنبال چرایی)
۱۴	حس ششم ضعیف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	پیش بینی (حس ششم)
۱۵	تفکر سطحی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	تفکر عمیق (ریشه یابی مسائل)
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.
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 می توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می خواند و می فهمد و در سخن گویی واژگان بیشتر و دقیقتری بکار می برد.

۸. **استعداد اجتماعی شدن:** استعداد این اشخاص در درک نیازها و انگیزه های دیگران است. این افراد در فعالیت های گروهی و رهبری این فعالیت ها تخصص دارند. نظریات خود را خیلی راحت به دیگران 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 می توانند ریاضی دان و یا فیزیک دان و یا کارشناس مسائل اقتصادی باشند.
۱۰. **استعداد عملی (مکانیکی یا دستی):** استعداد این شخص کار کردن با ابزار آلات است. این استعداد را می توان از دوران بچگی کشف کرد. بعضی از کودکان کم حرفند، ولی می بینیم که مشغول باز و بسته کردن وسایل برقی مانند رادیو و یا تلویزیون و ... هستند. حتی در بازی با اسباب بازی اولین کاری که می کنند جدا کردن تمام قطعات آن و بستن دوباره آن هاست. این گونه افراد معمولاً بیشتر با وسایل و ابزار آلات معاشرت می کنند تا با مردم.
۱۱. **استعداد تخیل:** قدرت و استعداد این اشخاص در تخیل، نقاشی، طراحی، استفاده از رنگ ها، سایه ها، بافندگی، تقلید، عکس برداری، انتخاب صحیح اشکال و حجم آن ها است. این هوشمندی را در نقاشان و مجسمه سازان و به طور کلی هنرمندان و مهندسان طراح می توان یافت.
۱۲. **استعداد موسیقی و صدا:** این اشخاص قدرت تشخیص بسیار دقیق صداها و همچنین استعداد آهنگ سازی دارند.
۱۳. **استعداد منطق و فلسفه:** قانون صحیح فکر کردن (ابزاری است از نوع قاعده و قانون که مراعات کردن و بکار بردن آن ذهن را از خطای در تفکر نکه میدارد).
۱۴. **استعداد پیش بینی (حس ششم):** بعضی افراد استعداد خاصی در پیش بینی و پیش گویی دارند، البته نمی توان تفسیر منطقی برای آن پیدا کرد، ظاهراً بصیرت و پاکی خاصی دارند و آن ها را قادر به پیش بینی حوادث به شکلی واضح تر و روشن تر از بقیه ی مردم می نماید. شخصی که چنین استعدادی دارد خودش نمی داند چگونه این کار را می کند. گاهی اوقات این اشخاص افکار دیگران را می خوانند. این استعداد بسیار نادر است.
۱۵. **استعداد تفکر عمیق:** این قبیل اشخاص سعی می کنند استعدادها و احساسات درونی خود را کشف کنند. همچنین این قدرت را دارند تا درباره ی چند موضوع، در یک زمان دقیق و عمیق تمرکز کنند. همیشه در حال بررسی اندیشه و احساسات و طرح های دیگران هستند و استعداد خیال پردازی فوق العاده دارند، این نوع هوشمندی را می توان نزد فلاسفه و اندیشمندان و برنامه ریزان و روان شناسان یافت.

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

کام ۳/۱	ضد ارزشها	علائق و ارزشها										کام ۳/۱										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناجدودی	کم	خیلی کم	نزدیک دارم		خیلی کم	کم	ناجدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	
۱	پلیدی (وضع یا کیفیت پلید بودن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	پاکی (وضع یا کیفیت پاک بودن)
۲	بی نظمی (شلختگی و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	نظم (در کار، استراحت و عبادت)
۳	تبلی (تن پروری، کاهلی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	جدیت (تلاش و کوشش)
۴	ریا (تظاهر و دورویی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	خلوص (یکدلی و بی غشی)
۵	وقت گشتی (وقت گذرانی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	وقت شناسی (موقعیت شناسی)
۶	بخل و سنگدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	بخشندگی و مهربانی
۷	فقر اقتصادی، علمی و فرهنگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	سرمایه (دارایی مادی و معنوی)
۸	عدم آمادگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	تجهیزات (ندارکات، آماده سازی)
۹	مدرک قلبی و غیر رسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	مدرک (دلیل، نوشته و سند رسمی)
۱۰	گواهی تأیید نشده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	گواهی (تأیید و تصدیق)
۱۱	حسود، بخیل یا ترسو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	راهنما (مربی، راه بلد)
۱۲	یار مخالف (دوست دو رنگ)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	یار موافق (دوست همدم)
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 نمایید)

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- بخشندگی و مهربانی: اگر از نعمتهای الهی که در اختیار شماست بی منت به دیگران می بخشید و نسبت به متقین مهربان هستید به خودتان نمره مثبت دهید.

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 گواهینامه 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (اهداف معنوی و مادی) و سمت چپ (موانع رسیدن به اهداف) 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.

گام ۴/۱	اهداف معنوی و مادی	موانع رسیدن به اهداف									گام ۴/۱										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهوی	کم	خیلی کم		نر دیده دارم									
۱	بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	حُسن عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	رحمت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	حفظ نظام خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	حفظ امنیت خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	حفظ کرامت اعضای خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	حفظ عدالت در خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	رشد و تعالی خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	شکوفایی خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع																					جمع
۱	بندگی شیطان	هر گونه سرپیچی از دستورات خداوند بندگی شیطان است.																			
۲	سوء عمل	هر عملی که مخالف دستورالعمل های خداوند و سیره و روش انبیاء و اولیاء خدا باشد.																			
۳	غضب الهی	مراد از غضب و خشم خداوند، عقاب الهی یا در نهایت انتقام الهی به واسطه گناهان فرد می باشد																			
۴	خانواده از هم گسیخته	خانواده ای که همنوایی اجتماعی بین اعضاء برای رعایت هنجارها و ارزش ها وجود نداشته باشد.																			
۵	خانواده نا ایمن	خانواده ای که اعضای خانواده در آن احساس امنیت نمی کنند.																			
۶	خواری و ذلت اعضای خانواده	خانواده ای که در آن بنا به دلایلی یک یا چند نفر از اعضا احساس خواری و ذلت می کنند.																			
۷	ظلم و ستم به خانواده	خانواده ای که در آن فردی یا افرادی به سایر اعضای خانواده ظلم و ستم می کند.																			
۸	انحطاط و پستی (بیراهه)	خانواده ای که یک یا چند نفر از اعضا به بیراهه رفته و دچار انحطاط و پستی خود یا خانواده شده است.																			
۹	سقوط خانواده	خانواده ای که در مسیر سقوط و از هم پاشیدگی قرار دارد.																			

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

۱. اخلاق فردی: مناسبات آدمی در قلمرو خویش (فضایل و رذایل اخلاقی)^{۱۷۶}
۲. اخلاق اجتماعی: مناسبات آدمی با انسان‌ها
۳. اخلاق الهی (بندگی): خلق عظیم در سبک زندگی که مراد مناسبات آدمی با خداوند است.

مجادله (Controversy) (الجدل)

(مُ دِل) [ع. مجادله] (امص.) خصومت، جدال.^{۱۷۷}

(مترادف و متضاد) آشوب، جدال، جروبحث، جنگ، خصومت، دعوا، ستیزه، کشمکش، مجادلت، مکاوحت، مناقشه، نزاع ≠ مصالحه^{۱۷۸}

مجادله. [مُ دَل / دِل] (ع مص) خصومت و ستیزگی و منازعه. (ناظم الاطباء). جدال. کشمکش. ستیزه. مخاصمت. خصومت.^{۱۷۹}

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!»^[۱۸۰]

کلمه "جدل" به معنای گفتار بر طریق منازعت و مشاجره است.^[۱۸۱]

در این گام ۱۸ نشانه اخلاق در مقابل ۱۸ نشانه مجادله معرفی شده است. در هر ردیف جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی) و سمت چپ (مجادله) 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.

(قلم ۴-۷) و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری! و بزودی تو می‌بینی و آنان نیز می‌بینند، که کدام یک از شما دیوانه اید! پروردگارت بهتر از هر کس می‌داند چه کسی از راه او گمراه شده، و هدایت‌یافتگان را نیز بهتر می‌شناسد!

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.

^{۱۷۶} مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ۱۳۸۷ش، ج ۱، ص ۷۶.

^{۱۷۷} فرهنگ فارسی معین

^{۱۷۸} فرهنگ فارسی عمید

^{۱۷۹} لغت‌نامه دهخدا

^{۱۸۰} کهف/سوره ۱۸، آیه ۵۴.

^{۱۸۱} ترجمه المیزان، علامه طباطبایی، ج ۱۳، ص ۴۶۲.

آزمون کام ۲

کام ۲	مجادله	پیش از حد										تربید دارم	پیش از حد										کام ۲	اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	کم		ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد					
۱	بی ادبی در گفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	رعایت ادب در گفتار (اخلاق فردی)		
۲	منت گذاشتن در احسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	رعایت ادب در احسان (اخلاق فردی)		
۳	درخواست بی ادبانه (طلبکارانه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	رعایت ادب در سؤال (درخواست)(اخلاق فردی)		
۴	نافرمانی خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	تواضع در برابر خداوند (اخلاق اجتماعی)		
۵	طغیان در برابر انبیاء الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	تواضع در برابر انبیاء الهی (اخلاق اجتماعی)		
۶	طغیان در برابر اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	تواضع در برابر اولیاء خدا (اخلاق اجتماعی)		
۷	غلبه هیجانان (خشم، ترس، احساسات و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	سعه صدر(کنترل هیجانان) (اخلاق الهی)		
۸	ایجاد شرایط نامناسب و سخت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	ایجاد شرایط مناسب و آسان (شرایط گفتگو)(اخلاق الهی)		
۹	زبان تند و خشن با نامهربانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	زبان نرم و روان با مهربانی (اخلاق الهی)		
۱۰	سخن غیر قابل فهم و عدم درک متقابل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	سخن قابل فهم طرف مقابل (عاطفی یا منطقی)(اخلاق الهی)		
۱۱	خودکامگی و خودرأیی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	انتخاب وزیر و مشاور در صورت عدم درک متقابل (اخلاق الهی)		
۱۲	قساوت و سنگدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	نرمش با مردم مخصوصاً خانواده		
۱۳	خسوفت و سختگیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	عدم خسوفت و سختگیری		
۱۴	انتقام از مقصرین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	گذشت از تقصیر افراد		
۱۵	کله و شکایت از مقصرین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	طلب بخشش برای مقصرین		
۱۶	بی محلی به افراد خاطی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	مشورت در امور با افراد خاطی		
۱۷	عدم قاطعیت در تصمیم گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	قاطعیت در تصمیم گیری		
۱۸	عدم توکل بر خدا بعد از تصمیمات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	توکل بر خدا بعد از تصمیمات		
جمع																					جمع			

اخلاق (Ethics) (أخلاق مهنية)

اخلاق به صفات درونی انسان گفته می‌شود که در درون نهادینه شده است. این واژه، هم خوبی‌های نیکو و پسندیده مانند جوان‌مردی و دلیری را شامل می‌شود و هم خوبی‌های زشت و ناپسند همچون فرومایگی و بزدلی را [۱۸۲]

اخلاق در قرآن

قرآن بر رشد اخلاقی انسان‌ها تأکید بسیار داشته و آن را از اهداف رسالت پیامبر(ص) شمرده است. [۱۸۳] در نظام اخلاقی قرآن، دو مفهوم «بر» (نیکوکاری) و «تقوا» از بیشترین اهمیت برخوردارند. [۱۸۴] از منظر قرآن «بر» همه فضایل دینی چون عقاید، فرایض دینی و صفات پسندیده را شامل می‌شود. [۱۸۵] تقوا نیز خصلتی است که افزون بر دور ساختن انسان از زشتکاری، وی را به نیکوکاری (بر) فرا می‌خواند. [۱۸۶]

برخی دیگر از ارزش‌های اخلاقی مورد تأکید قرآن، عبارت است از: قسط و عدل، صبر، رحمت و مهربانی، نیکوکاری نسبت به والدین، صله رحم، انفاق به تنگدستان و یتیمان، وفای به عهد، ادای امانت، درستکاری در معامله. [۱۸۷]

مکارم اخلاق در کلام اهل بیت(ع)

پیامبر(ص) در احادیثی، خود را مأمور به مکارم اخلاق، معرفی کرده است. [۱۸۸] و در روایات اهل بیت(ع) نیز از مکارم الأخلاق، سخن به میان آمده است. [۱۸۹] 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. [۱۹۰]

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. [۱۹۱] در حدیث دیگری از امام صادق(ع)، استقامت در سختی‌ها، راست‌گویی، امانت‌داری، صله‌ی رحم، میهمان‌نوازی، اطعام نیازمندان، جبران کردن نیکی‌ها، رعایت حق و حرمت همسایه، مراعات حق و حرمت رفیق را مصداق‌های مکارم اخلاق به شمار آورده و

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

۱۸۳ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۱۷.

۱۸۴ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۱۸.

۱۸۵ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۱۸، ۲۱۹.

۱۸۶ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۱۹.

۱۸۷ پاکتچی، «اخلاق دینی»، ص ۲۲۱.

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

۱۸۹ کلینی، الکافی، ۱۰۴۷ق، ج ۲، ص ۵۵.

۱۹۰ هادی، «مکارم الاخلاق»، ص ۲۴۱.

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

حیا را مهم‌ترین آنها معرفی کرده است. [۱۹۲] امام علی (ع) دوری کردن از محرّمات را راه رسیدن به مکارم اخلاق دانسته است. [۱۹۳]

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. ۱۹۴

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. ۱۹۵

اهداف و نتایج مشاوره :

۱۹۲ شیخ صدوق، الحصال، ۱۴۱۰ق، ص ۴۳۱.

۱۹۳ تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و درالکلم، ۱۳۶۶ش، ص ۳۱۷، ح ۷۳۱۷.

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

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

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 تغییر در 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 سازگاران (زندگی رضایتمندانه) با حفظ کرامت انسانی

کام ۱/۲ - ویتامینهای روح در مقابل 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (ویتامینهای روح) و سمت چپ (سوهانهای روح) 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 ۱/۲	سوهانهای روح	ویتامینهای روح										کام ۱/۲										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نرودید دارم											
۱	نصیحت و موعظه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	گوش دادن فعال با انعکاس احساس و محتوا
۲	قضاوت و پیشداوری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	فهم درست نیازها
۳	مقایسه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	توجه به روحیات فردی و شخصی
۴	منفی بافی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	مثبت اندیشی
۵	تحمیل (باید و نباید)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	تجزیه و تحلیل (جستی، چرایی و چگونگی)
۶	عیب جوئی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	حُسن جوئی
۷	بی احترامی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	احترام: سلام، پذیرایی، عدم تذکر زیاد و در حضور دیگران، تعریف قبل و بعد تذکر
۸	اخم (قیافه گرفتن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	لبخند
۹	وقت کشی و عدم درک موقعیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	وقت شناسی
۱۰	تفریحات ناسالم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تفریحات سالم
جمع																				جمع		

گام 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (ویژگی های گفتاری مؤمنان) و سمت چپ (ویژگی های گفتاری مشرکین) 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.

گام ۲/۲	ویژگی های گفتاری مشرکین	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	گام ۲/۲	ویژگیهای گفتاری مؤمنان
۱	سخن را آمرانه آغاز می کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	سخن را با سلام آغاز می کنند.
۲	با خشونت حرف می زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	عاطفی حرف می زنند.
۳	به دیگران بی احترامی می کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	به دیگران احترام می گذارند.
۴	سخنانشان مستکبران و قلدرا نه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	سخنانشان بزرگووارانه و کریمانه است.
۵	بی دلیل سخن می گویند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	با استدلال حرف می زنند.
۶	با ارباب و تهدید حرف می زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	دلسوزانه حرف می زنند.
۷	تهدیدکننده و تحقیرکننده اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	صبور و دریا دلند.
۸	سخنانشان خشن و سنگدلانه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	سخنانشان زیبا و آرامبخش است.
۹	سخنانشان مبهم و پیچیده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	سخنانشان قابل فهم و صریح است.
جمع																					جمع	

گام 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (ویژگی های رفتاری مؤمنان) و سمت چپ (ویژگی های رفتاری منافقان) 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.

گام ۳/۲	ویژگی های رفتاری منافقان	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	گام ۳/۲	ویژگی های رفتاری مؤمنان
۱	سبک شمردن نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	نماز با خشوع
۲	پرداختن به سخن لغو و بیهوده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	پرهیز از سخن لغو و بیهوده
۳	بخل و امساک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	اهل زکات و انفاق
۴	اهل فسق و فجور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	اهل عفت و پاکدامنی
۵	مخالفت با امر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	اطاعت از امر خدا
۶	مخالفت با امر رسول خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	اطاعت از امر رسول خدا
۷	مخالفت با ولی امر مسلمین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	مطیع ولی امر مسلمین
۸	بد عهدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	وفای به عهد
۹	ترک نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	مواظبت بر نماز
جمع																					جمع	

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

(الف) کرامت ذاتی (فطری) (عمومیت کرامت انسانها)

(ب) کرامت انسانی (اکتسابی) (بیان کرامات کسب شده)

(ج) کرامت ملکوتی (برخورد بزرگوارانه با مشکلات)

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).^{۱۹۶}

سست کردن، ضعیف کردن، خوار و خفیف کردن (مصدر) ۱ - خوار کردن خوار داشتن سبک داشتن خفیف کردن سست کردن . ۳ - (اسم) خواری خفت . جمع : توهینات .^{۱۹۷}

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).^{۱۹۸}

قدرت، توانایی، چیرگی، فرمانروایی (اسم) ۱ - قدرت قوت تسلط . ۲ - (اسم) ملک پادشاهی . تیر دراز باریک . جمع سلطه و سلاط ^{۱۹۹}

{ dominance , domination } [باستان شناسی، علوم سیاسی و روابط بین الملل] داشتن برتری بر دیگری یا دیگران؛ اعمال برتری بر دیگری یا دیگران^{۲۰۰}

[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^{۲۰۱}

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. ارائه خدمات مناسب، در کمترین زمان.

^{۱۹۶} لغت نامه دهخدا

^{۱۹۷} فرهنگ فارسی

^{۱۹۸} لغت نامه دهخدا

^{۱۹۹} فرهنگ فارسی

^{۲۰۰} فرهنگستان زبان و ادب

^{۲۰۱} دانشنامه اسلامی

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 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 شیء 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 تباهکاری 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

مجموعه آزمونهای ۱۸۰ درجه تغییر

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 ورؤسای تبعیض کار تبدیل می شوند و ده ها برچسب از این قبیل در کنار مشاغل پرزحمت و آبرومند و ضروری جامعه نقش می بندد و دو گانگی بیان و رفتار در جامعه نهادینه می شود.

آزمون گام 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (تکریم مبتنی بر صداقت) و سمت چپ (توهین با سلطه) 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.

گام ۲	تکریم مبتنی بر اصل صداقت	توهین با سلطه									گام ۳										
		نیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	نیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم		نزدیک دارم									
۱	کرامت ذاتی : شخصیت دادن به افراد حتی گناهکار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	کرامت انسانی: به عنوان اشرف مخلوقات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	کرامت ملکوتی: به عنوان خلیفه خدا در زمین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	کرامت نسبی با استفاده از آزادی و اختیار خدادادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	کرامت نسبی با پذیرش ولایت انبیاء و اولیاء الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	کرامت نسبی با هماهنگی افکار و گفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	تکامل نظام امیال (نیازهای جسمی، جنسی، روانی، عاطفی و اجتماعی و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	تکامل نظام افکار (انسجام افکار، بصیرت، تفکر منطقی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	تکامل نظام اعمال (نظم در کار، استراحت و عبادت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع																				جمع	

گام 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: چپستی، 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 متاسفانه 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 زود هنگام 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 پرکاهی 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 نكوهیده 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 برخوردهای 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 چیستی، چرایی و چگونگی تصمیم برای تک تک افراد خانواده پیش بینی شده است.

مشارطه (Participation) (مشارکة)

مشارطه (مشارطه). [م ر ط ا] (ع مص) با همدیگر شرط کردن. باکسی 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 داده‌ها وجود دارد مگر اینکه پردازش شود. اطلاعات وقتی با استنتاج‌های 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، پیش‌بینی یا نتیجه‌گیری کند. اما دانش توانایی پیش‌بینی و نتیجه‌گیری 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 نتیجه‌گیری 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 تفاوت‌هایی با اطلاعات دارد؟

داده‌ها حقایق بدون ساختار و سازماندهی نشده‌ای هستند که بالقوه ارزش تجزیه و تحلیل را دارند. اطلاعات داده‌هایی هستند که ساختار یافته‌اند، در زمینه خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند 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. نمره‌های مراجع (داده‌ها در آزمون های ازدواج و دفترچه آزمون ۱۸۰درجه 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 داده‌ها وابسته‌اند. بدون داده هیچ فرآیند تحلیلی نمی‌تواند وجود داشته باشد.

آزمون کام ۴

گام ۴	پیشداوری و قضاوت	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	زرد دیده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	گام ۴
۱	عدم توجه به احساسات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت خودآگاهی	۱
۲	عدم توجه به انتقادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	۲
۳	عدم توجه به پیشنهادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ابراز وجود	۳
۴	هیجانان غیر قابل کنترل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت کنترل هیجانان	۴
۵	ارتباط مخرب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت ارتباط موثر	۵
۶	عدم توانایی در همدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت همدلی	۶
۷	تصمیمات مبهم و پیچیدگی مسئله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۷
۸	تصمیمات عجولانه و احساسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر نقادانه	۸
۹	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تفکر خلاق	۹
جمع																					جمع	

- ۱- **مهارت خودآگاهی** 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 مهارتهای شروع و برقراری ارتباط، نه گفتن، درخواست قطع رفتار نامطلوب، 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 دائما 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 هیجانان** 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 هیجانان 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، ببیند 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، بدرفتاری 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.

۱/۴	مهارت خودآگاهی (میزان رضایت از خود)	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نزدیک ندارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	۴/۱
۱	خود فیزیکی (مشخصه های ظاهری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس نقص عضو در خود یا خانواده
۲	خودجنسیتی (مرد یا زن بودن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم رضایت از جنسیت
۳	خود آرمانی (آرزوها و آرمانها)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هیچ آرزویی ندارم
۴	خود واقعی (اسرار درونی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تمایل به خودافشایی اسرار
۵	خود حقیقی (حقایق فطری و خدادادی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقادی به فطرت پاک ندارم
۶	خود اجتماعی (جایگاه اجتماعی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کسی برایم ارزش قائل نیست.
۷	خود تصویری (تصور مثبت دیگران از شما)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصور منفی دیگران از شما
۸	خود معنوی (اعتقادات دینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اصول دین اعتقاد ندارم.
۹	خود حقوقی (حقوق قانونی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق من ضایع شده
۱۰	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات خودم را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از ترس های خویش ناآگاهم و نمی توانم آنرا بیان کنم.
۱۴	می توانم چرایی تنفر و انزجار از دیگران را توضیح دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی توانم مسئولیت های خودم را در زندگی زناشویی بیان کنم.
جمع																					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.

۴/۲	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	۴/۲
۱	از روحیه مشارکت برخوردار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روحیه مشارکت برخوردارم.
۲	با دیگران همکاری نموده و اعتماد واقع بینانه دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با دیگران همکاری نموده و اعتماد واقع بینانه دارم.
۳	نمی توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستان دارم را تشخیص دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می توانم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستان دارم را تشخیص دهم.
۴	نمی توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می توانم در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارم.
۵	نمی توانم هرچه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می توانم هرچه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهم.
۶	نمی توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می توانم پیش از آن که مورد آسیب جدی قرارگیرم محیطم را تغییر دهم.
۷	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردار نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از سلامت روانی و اجتماعی برخوردارم.
۸	از روابط گرم خانوادگی بهره مند نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از روابط گرم خانوادگی بهره مندم.
۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر من ایمان است.
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.

۴/۳	مهارت ابراز وجود	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نردیده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	۴/۳
۱	باور دارم که باید همیشه به سود خود اقدام کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باور دارم که باید همیشه به سود خود اقدام کنم.
۲	احساسات خود را با اضطراب و خیلی سخت ابراز می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساسات خود را صادقانه و خیلی راحت ابراز می‌کنم.
۳	نمی‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می‌توانم در وقت مناسب و قاطعانه «نه» بگویم.
۴	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان نمی‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مقابل رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان می‌دهم.
۵	سر به زیر، با شانه‌های افتاده و بدن جمع شده، چشمهایی خیره به زمین بادیگران روبرو می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با سر به بالا، شانه‌های بالا و بدن ستبر، چشمهایی باز با دیگران روبرو می‌شوم.
۶	صدای ضعیفی دارم و حالت تضرع به خود می‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صدای بلندی دارم و لحن صدایم رضایت بخش است.
۷	اهداف مشخصی در زندگی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف مشخصی در زندگی دارم.
۸	احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس امید و توانایی می‌کنم.
۹	در دفاع از حق و خواسته‌های خود استرس و اضطراب دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل و جرات دفاع از حق و خواسته‌های خود دارم.
۱۰	توانائی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانائی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه را دارم.
۱۱	نمی‌دانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میدانم که چگونه باید در شرایط مختلف رفتار کنم؟
۱۲	اغلب به صورت اجباری و برخلاف میلم تسلیم می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از تسلیم اجباری و برخلاف میلم پرهیز می‌کنم.
۱۳	دل و جرات ندارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل و جرات دارم تا بتوانم از حق خود و خواسته خودم دفاع کنم.
۱۴	می‌گذارم حقم ضایع گردد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نمی‌گذارم حقم ضایع گردد.
۱۵	مجبور به کاری می‌شوم که تمایلی به آن ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجبور به کاری نمی‌شوم که تمایلی به آن ندارم.
۱۶	بازیچه خواسته‌های دیگران می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بازیچه خواسته‌های دیگران نمی‌شوم.
۱۷	دائماً احساس ناراحتی از وضعیت موجود دارم و خود را سرزنش میکنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس ناراحتی از وضعیت موجود ندارم و خود را سرزنش نمی‌کنم.
۱۸	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من بر اساس یک منطق و دلیل (هر چند شخصی) از موضع خود دفاع میکنم.
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.

۹/۴	مهارت کنترل هیجانات	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	نزدیک ندارم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	۹/۴
۱	من می‌توانم احساسات خودم را به درستی به دیگران منتقل کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	من برداشت و تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	راههای مختلف، کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات را می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	توانایی تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنان پی می‌برم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	وقتی در گیر احساسات شدیدی می‌شوم، حالات بدنی و رفتارم را کنترل نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	من می‌توانم انگیزه های خودم را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	من می‌توانم کامیابیم را به تعویق انداخته و نذارم پريشانی خاطر قدرت تفکرم را خدشه دار سازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	بادیگران همدلی نموده و به آینده امیدوارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
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 هیجاناتان طغیان کرد تمرینشان را به شرح جدول زیر شروع کنید:

۱/۴/۴	مراحل کنترل هیجانات	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کثیر از متوسط	ناحدهدی	کم	خیلی کم	نزدیک دارم	خیلی کم	کم	ناحدهدی	کثیر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	۱/۴/۴	
۱	سکوت متفکرانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	بروز و ظهور هیجانات
۲	نفس عمیق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	واکنش سریع
۳	ذکر معنوی (صلوات و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	گفتار منفی
۴	تغییر حالت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	تمرکز بر منبع هیجان
۵	تغییر مکان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	ماندن در مکان و شدت هیجان
۶	نوشیدن آب سرد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	حرص خوردن
۷	وضو گرفتن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	اختلال رفتاری
۸	دو رکعت نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	اختلالات سازگاری
۹	آرام سازی عضلانی ۱- فشردن عضلات بدن ۲- سه صلوات ۳- رهاسازی عضلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	تغییرات فیزیولوژیک و یک حالت عاطفی ناخوشایند مثل غم، شادی، خشم، ترس، تعجب، بیزاری و چندش و...
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	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	زردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	مهارت ارتباط موثر	۴/۵
۱	من شکیبا نیستم و دیگران را به شکیبایی فرا نمی خوانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 بدارند 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.

۴/۶	مهارت همدلی	مقیاس لیکرت										۴/۶										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمیتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	توجه ندارم		خیلی کم	کم	ناحدهی	کمیتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	
۱	من نمی توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار دارم، درک کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من می توانم زندگی دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار ندارم، درک کنم.
۲	من نمی توانم انسان های دیگر را وقتی با من نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من می توانم انسان های دیگر را وقتی با من نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرم.
۳	من نمی توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من می توانم به دیگران بدون شرط و شروط احترام بگذارم.
۴	من به دیگران توجه ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من به دیگران توجه دارم.
۵	من دیگران را دوست ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من دیگران را دوست دارم.
۶	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار نمی گیرم و همه مرا قلباً دوست ندارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار می گیرم و همه مرا قلباً دوست دارند.
۷	من نمی توانم با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک تر شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک تر می شوم.
۸	نسبت به آنچه دیگران را رنج می دهد هیچ احساسی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	هر آنچه دیگران را رنج می دهد برای من نیز گران می آید.
۹	دلبستگی با مومنان و رافت و مهربانی با همگان را ابراز نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	به ابراز دلبستگی با مومنان و رافت و مهربانی با همگان می پردازم.
جمع																					جمع	

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

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

۴/۷	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	نر دیده دارم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	تصمیمات مبهم و پیچدگی مسئله	۴/۷
۱	همیشه تصمیم به حق می گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی می دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همیشه تصمیم ناهق می گیرم. و عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری را به خوبی نمی دانم.	۱
۲	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری به اصلاح امور فکر نمی کنم.	۲
۳	در تصمیم گیری از هرگونه عجله و شتاب پرهیز می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری عجله و شتاب می کنم.	۳
۴	قبل از تصمیم گیری مشورت می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قبل از تصمیم گیری مشورت نمی کنم.	۴
۵	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنرا اجرا می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بعد از تصمیم گیری با قاطعیت و توکل بر خدا آنرا اجرا نمی کنم.	۵
۶	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی ها برخوردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیری از روحیه جهادی و تحمل سختی ها برخوردار نیستم.	۶
۷	در تصمیم گیریها به حلال و حرام بودن آن توجه دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در تصمیم گیریها به حلال و حرام بودن آن توجه ندارم.	۷
۸	مراحل تصمیم گیری موفق را میدانم و آنرا به کار می بندم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراحل تصمیم گیری موفق را نمی دانم.	۸
۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل دارم و بهترین آنرا به کار می بندم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از انواع تصمیم گیری آگاهی کامل ندارم.	۹
۱۰	به طور موثری مسائل زندگی را حل می نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به طور موثری مسائل زندگی را حل نمی کنم.	۱۰
۱۱	در مهارت های اجتماعی نیز توانا هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مهارت های اجتماعی ناتوانم.	۱۱
۱۲	توانایی پاسخگویی به سوالات دیگران را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی پاسخگویی به سوالات دیگران را ندارم.	۱۲
۱۳	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توانایی برخورد مناسب با نظرات مخالف را ندارم.	۱۳
۱۴	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست نایجابی دیگران را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت نه گفتن و اعتراض و مقابله با درخواست نایجابی دیگران را ندارم.	۱۴
۱۵	در مواقع لزوم می توانم از خودم دفاع کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در مواقع لزوم نمی توانم از خودم دفاع کنم.	۱۵
۱۶	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسائل پیش آمده را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در موارد غیر مترقبه، توانایی حل مسائل پیش آمده را ندارم.	۱۶
۱۷	برای حل مسائل اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب می نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای حل مسائل اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب نمی کنم.	۱۷
۱۸	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال می نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال نمی کنم.	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)

۹/۸	مهارت تفکر نقادانه	تصمیمات عجولانه و احساسی									۹/۸											
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم		نزدیک ندارم										
۱	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب را ندارم.
۲	در مقابل تبلیغات، رسانه ها و شایعات علامت سؤال گذاشته و تحقیق و تفحص می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	در مقابل تبلیغات، رسانه ها و شایعات تحقیق و تفحص نمی کنم.
۳	مسائل را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	ویژگی های افراد دارای تفکر نقادانه را نمی دانم.
۶	روحیه پرستگری دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	روحیه پرستگری ندارم.
۷	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را ندارم.
۸	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر نمی کنم.
۹	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را ندارم.
جمع																						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 زیربرخوردار می‌باشند:

- ابتکار: توانایی تولید راهکارهای جدید و بی‌همتا

- سیالی فکر: توانایی گردآوری راه‌های احتمالی گوناگون برای حل یک مسئله در مدت زمان کوتاه

- انعطاف‌پذیری: توانایی تغییر مسیر و رهاسازی یک راه حل و دنبال کردن راه‌های دیگر

۴/۹	مهارت تفکر خلاق	نیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نزدیک دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	نیش از حد	تصمیمات بی برنامه و غیر عملی	۴/۹
۱	با سازگاری و انعطاف به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ناسازگاری و سخت‌گیری به زندگی روزمره ادامه می‌دهم.	۱
۲	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایم را با ادراک و بصیرت انجام نمی‌دهم.	۲
۳	با استفاده از حکمت‌های الهی راه حل مشکلاتم را خارج از دنیای تجربه پیدا می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه حل مشکلاتم را از دنیای تجربه و بدون استفاده از حکمت‌های الهی پیدا می‌کنم.	۳
۴	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح می‌کنم و از مواجهه با مختلف استقبال می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح نمی‌کنم و از مواجهه با مختلف استقبال نمی‌کنم.	۴
۵	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق را نمی‌دانم.	۵
۶	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی پرورش تفکر خلاق را در خود و دیگران نمی‌دانم.	۶
۷	راه‌هایی را جست‌وجو می‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه‌هایی را جست‌وجو نمی‌کنم که از طریق آن بتوانم فکرم را به سوی ایده‌های نو و تازه هدایت نمایم.	۷
۸	به همه‌ی جوانب یک موضوع و مسئله توجه دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به همه‌ی جوانب یک موضوع و مسئله توجه ندارم.	۸
۹	فکرهای بکر (دست نخورده و نو) را بیشتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فکرهای بکر (دست نخورده و نو) را کمتر از دیگران از خود نشان می‌دهم.	۹
جمع																						جمع

کام 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) (الأنانیة) (انت تریده)

همه ما با انگیزه‌ای متولد شده‌ایم تا زنده و سالم بمانیم و خودخواهی ممکن است جلوه‌ای 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 الالهوت)

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 هستید 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 رفتی 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 أَنْفُسِهِمْ» ۳- تمام هستی، کلاس خداشناسی است. «فِي

الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ» ۴- خداشناسی باتوجه به نزدیکترین موجود (خود انسان) تا دورترین نقطه هستی ممکن است. «فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ» 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»

پسرم! 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. يَأْتِ بِهَا اللَّهُ ... لَطِيفٌ خَبِيرٌ ۳- اعمال انسان، در این جهان از بین نمی رود. «يَأْتِ بِهَا اللَّهُ» ۴- حسابرسی خداوند دقیق است، زیرا او لطیف است. «لَطِيفٌ خَبِيرٌ»

خداوند (حتی) به اندازه سنگینی ذره‌ای ستم نمی کند؛ و اگر کار نیکی باشد، آن را دوچندان می سازد؛ و از نزد خود، پاداش عظیمی (در برابر آن) می دهد. (نسا ۴۰)

پیام‌ها: ۱- خداوند عادل است و مجازات‌های او عکس‌العمل کردارهای خود ماست. إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ ... ۲- کیفی‌های 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 خدانشناسی در مقابل ۹ نشانه خودخواهی معرفی شده است. در هر کدام از ردیفهای فوق جایگاه واقعی خود یا دیگران را بین ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (خدانشناسی مبتنی بر اصل عدل) و سمت چپ (خودخواهی) 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.

گام ۵	خودخواهی	خدانشناسی مبتنی بر عدل									گام ۵											
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم		زردید دارم										
۱	عدم درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار
۲	ناظر تکریم نشده: عدم ترس از خدا در نهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	ناظر تکریم شده: ترس از خدا در نهان
۳	خودپرستی، کفران و طغیان در برابر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	توجه انسان به مقام و کرامت خود و شکر خدا
۴	عدم مطالعه قرآن برای یافتن راه حل مشکلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	درک بخشندگی و مهربانی خدا با دسترسی آسان
۵	احساس تنهایی و بی کسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	شناخت خدا به عنوان یار همیشگی
۶	غرق در ظلمت و گمراهی طاغوتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	شناخت خدا به عنوان نور هدایت
۷	تکیه بر حاکمان بی دوام غیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	شناخت حاکمیت خدا در حل مشکلات بادوام آبدی
۸	دلی که از خدا تهنی شده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	شناخت خدا با عمق بینهایت
۹	حل مشکلات با آداب و رسوم ناقص نیاکان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	حل مشکلات با آداب کامل، جامع و مانع الهی
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) (تسوه)

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 ثَمَّنًا 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.»^{۲۰۲}

«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.»^{۲۰۳}

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 خانواده‌های ضعیف وارد شده و می‌شود، فراتر از آن است که در یک کتاب قطور چند هزار صفحه‌ای بگنجد.

^{۲۰۲} «وَدَّتْ طَائِفَةٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يُضِلُّوكُمْ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (آل عمران ۶۹)

^{۲۰۳} «الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ تَعْضُمْنَ مَن بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَنَهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَعْبُضُونَ أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (توبه ۶۷)

۳. اطلاع‌رسانی و تبلیغات منحرف:

بیشترین سرمایه‌گذاری مستکبران خودخواه، در امر اطلاع‌رسانی و تبلیغات است. آنان از یک سو با جوسازی و جنجال‌آفرینی و تحلیل‌های به اصطلاح عالمانه و آماری و تحقیقی خود، ضعف و ناتوانی در استعداد و قابلیت‌های فکری و عقلانی را تئوریزه می‌کنند، و از سوی دیگر به تلقین و تبیین ضعف و ناکارآمدی امکانات و ابزارهای سعادت و عوامل موفقیت فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌پردازند و در همان حال، تمامی راه‌های موفقیت و رشد را در الگوپذیری از الگوهای استکباری و شیطانی، منحصر نموده با بزرگ‌نمایی خود، سیاست، پشتیبانی و حمایت خودشان را، تنها عامل نجات خانواده معرفی می‌کنند.

قرآن کریم می‌فرماید: «مستکبران در خطاب به پیامبران، گفتند: آیا به تو ایمان بیاوریم و حال آن که فرومایگان از تو پیروی کرده‌اند؟»^{۲۰۴}

و در میان مردم با ایجاب رعب و وحشت می‌گویند: «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»^{۲۰۵}

و سپس در چنین فضای رعب‌آوری، دایه‌ی مهربان‌تر از مادر شده و می‌گویند: «و کسانی که کافر شده‌اند به کسانی که ایمان آورده‌اند می‌گویند: راه ما را پیروی کنید و گناهانتان به گردن ما. [اولی] چیزی از گناهانشان را به گردن نخواهند گرفت قطعاً آنان دروغ‌گویانند».^{۲۰۶}

۴. تأثیرگذاری بر فرهنگ و ساختارهای اجتماعی

گام دیگری است که توسط استکبار در بی‌هویت نمودن جوامع ضعیف برداشته می‌شود.

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 استدلال‌های خود را با مقیاس‌های منطقی ارزیابی کنیم تا به طور اشتباه نتیجه‌گیری نماییم، به عنوان مثال منطق برای یک عالم و فیلسوف که از آن استفاده می‌کند مانند شاقول یا طراز است که بنا برای تنظیم امور ساختمان از آن استفاده می‌کند. به همین جهت در تعریف 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. [۲۰۷][۲۰۸][۲۰۹]

^{۲۰۴} « قَالُوا أَتُؤْمِرُ لَكَ وَ اتَّبَعَكَ الْأَزْدَلُونَ » (شعراء ۱۱۱)

^{۲۰۵} « الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَ قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ » (آل عمران ۱۷۳)

^{۲۰۶} « وَ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا اتَّبِعُوا سَبِيلَنَا وَ لَنَحْمِلَ خَطِيئَتَكُمْ وَ مَا هُمْ بِحَمِيلِينَ مِنْ خَطِيئَتِهِمْ مِنْ شَيْءٍ إِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ » (عنكبوت ۱۲)

^{۲۰۷} مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ۵، ص ۴۴، انتشارات صدرا، چ ۳، ۱۳۷۴ ش؛

^{۲۰۸} ابو علی سینا، الاشارات و التنبهات، ج ۱، ص ۹،

^{۲۰۹} مظفر، محمد رضا، المنطق، ص ۱۲، انتشارات دارالمعارف، بیروت، ۱۴۰۰ ق.

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. [۲۱۰]

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 تمانع^{۲۱۱} 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 منزه 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»^{۲۱۲}

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. [۲۱۳]

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 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. [۲۱۴]

^{۲۱۰} حسن زاده آملی، حسن، قرآن و عرفان و برهان از هم جدائی ندارد، ص ۱۰۷، نشر قیام، قم، ج ۲، ۱۳۷۴ ش.

^{۲۱۱} تمانع 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، ۴۶۴، «مع»] و در اصطلاح متکلمان، تمانع نام

یکی از مهم‌ترین براهین توحید است [شرح الاصول الخمسه، ص ۱۸۷].

^{۲۱۲} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، ص ۴۳۶، مرکز فرهنگی درسهای قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

^{۲۱۳} ملاصدرا، مفاتیح الغیب، ص ۵۷۴، چاپ رحل قدم، ضمیمه شرح اصول کافی، نشر مکتبه محمودی، تهران.

^{۲۱۴} زهرآکار، کیانوش (۱۳۹۷). مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرایند و نظریه‌ها). ارسباران. شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۰۷-۴.

چه افرادی به مشاوره خانواده نیاز دارند؟

در واقع خانواده ای 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 بزند 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. [۲۱۵]

آزمون گام ۶

گام ۶	تعریف: کاستن، افزودن یا تغییر محتوای یک چیز	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نرید دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	گام ۶
۱	نگرهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرهای منطقی	۱
۲	گرایشهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایشهای منطقی	۲
۳	روشهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روشهای منطقی	۳
۴	شناخت غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت منطقی	۴
۵	اندیشه‌های غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اندیشه‌های منطقی	۵
۶	باورهای غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باورهای منطقی	۶
۷	تصمیمات غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیمات منطقی	۷
۸	توسلات غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسلات منطقی	۸
۹	توکل غیر منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل منطقی	۹
جمع																						جمع

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

نگرش، دیدگاه یا اعتقاد، ابتداییترین، فراگیرترین و پایه‌ایترین 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.

گام ۱/۶	نگرشهای غیر منطقی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نورده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	نگرشهای منطقی	گام ۱/۶
۱	نگرش مادی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش الهی به انسان‌ها	۱
۲	نگرش انسانی به اشیاء	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش مادی به اشیاء	۲
۳	نگرش حیوانی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش انسانی به انسان‌ها	۳
۴	نگرش ابزاری به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش ارزشی به انسان‌ها	۴
۵	نگرش جنسیتی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش عادلانه به انسان‌ها	۵
۶	نگرش جغرافیایی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش برابری انسان‌ها	۶
۷	نگرش نژادی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش شخصیتی به انسان‌ها	۷
۸	نگرش مقطعی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش ابدی به انسان	۸
۹	نگرش دنیایی به انسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش آخرتی به انسان	۹
جمع																					جمع	

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 یا 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 ۹- تا ۹+ مشخص نموده و در پایان جمع سمت راست (گرایشهای منطقی) و سمت چپ (گرایشهای 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 ۲/۶	گرایشهای غیر منطقی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخردوی	کم	خیلی کم	زودید دارم	خیلی کم	کم	تأخردوی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	گرایشهای منطقی	کام ۲/۶
۱	نسبی گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع گرایی	۱
۲	مادی گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معنویت گرایی	۲
۳	فقر گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت گرایی	۳
۴	سنت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم گرایی	۴
۵	تاسف گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امید گرایی	۵
۶	قضاوت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحقیق گرایی	۶
۷	اکثریت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گرایی	۷
۸	کمیت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کیفیت گرایی	۸
۹	منفی گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرایی	۹
۱۰	افراط گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال گرایی	۱۰
۱۱	مدرک گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخصص گرایی	۱۱
۱۲	قوم گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقوا گرایی	۱۲
۱۳	مصرف گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تولید گرایی	۱۳
۱۴	تجدد گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق گرایی	۱۴
جمع																						جمع

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	(کشور 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 باین 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	تجدد گرایی	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 منطقی (تعریف)	شناخت منطقی														کام ۳/۶					
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نزدیک دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط		متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد
۱	شخصی سازی (به خود گرفتن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عینی سازی (بررسی)
۲	مقایسه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توجه به روحیات فردی
۳	ندیدن تناقضها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشاهده تناقضها
۴	ترس از تمسخر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابراز وجود
۵	پیش گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشانه یابی
۶	ذهن خوانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پریشی
۷	ادعای بدون استدلال	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ادعای با استدلال
۸	نقل قول ناقص	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نقل قول کامل
۹	تفسیر نادرست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفسیر درست
۱۰	فضل فروشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حلم و بردباری
۱۱	عوام فریبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گویی
۱۲	تکذیب نادرست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکذیب درست
۱۳	فیلتر منفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حمل بر صحت
۱۴	تعمیم افراطی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعمیم بدون افراط و تفریط
۱۵	حمله به شخصیت افراد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نقد و بررسی رفتار افراد
۱۶	سرزنش گری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل گری با صمیمیت
۱۷	استدلال هیجانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استدلال با مدارک و مستندات
۱۸	دلیل نامربوط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دلایل مرتبط
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، میباید 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 سخنان.
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 یا 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 رفتارشان 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، اهم، اخص یا مباین باشد.

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

کام ۴/۶	توسلات غیر منطقی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناچندودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناچندودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	توسلات منطقی	کام ۴/۶
۱	توسل به احساسات و عواطف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منطق و استدلال	۱
۲	توسل به جهل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به عقل	۲
۳	توسل به شخص	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به گفتار و رفتار شخص	۳
۴	توسل به ترس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به واقعیت	۴
۵	توسل به احتمالات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به حق الیقین (تحقیق)	۵
۶	توسل به واژه‌های مبهم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به واژه‌های روشن	۶
۷	توسل به مرجع مشهور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به دلایل کافی	۷
۸	توسل به منابع ثروت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منابع برکت	۸
۹	توسل به معنای تحت‌اللفظی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توسل به منظور اصلی	۹
جمع																						جمع
۱	توسل به احساسات و عواطف	تأثیر روانی بر مخاطب و استفاده از احساسات و عواطف برای منحرف کردن او از مقام استدلال.																				
۲	توسل به جهل	این‌که مدعی مورد نظر نفی نشده‌است یا دلیلی بر خلاف آن نیست؛ پس آن درست است.																				
۳	توسل به شخص	نقد گوینده به جای نقد گفته ی او.																				
۴	توسل به ترس	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.																				
۵	توسل به احتمالات	بهره‌گیری از احتمالات به جای استدلال.																				
۶	توسل به واژه‌های مبهم	در مقام توجیه یک مدعی نادرست، به تفسیر دلخواه از واژه‌های مبهم پرداختن.																				
۷	توسل به مرجع معتبر	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.																				
۸	توسل به منابع ثروت	افراد ثروتمند و متمول دارای شخصیت مثبت و افکار درست‌اند.																				
۹	توسل به معنای تحت‌اللفظی	در مقام توجیه یک سخن، مطرح کردن این ادعا که منظور اصلی، معنای تحت‌اللفظی برخی واژه‌ها بوده نه معنای متبادر به ذهن.																				

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

کام ۵/۶	باورهای غیر منطقی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهدی	کم	خیلی کم	تردید داریم	خیلی کم	کم	ناحدهدی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	کام ۵/۶	
۱	بت پرستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یکتا پرستی	۱
۲	سنت پیشینیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنت الهی	۲
۳	تأیید طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکلیف طلبی	۳
۴	قدرت طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انصاف طلبی	۴
۵	لذت طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هنجار طلبی	۵
۶	رفاه طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت طلبی	۶
۷	برهان طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق طلبی	۷
۸	تبعیض طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدالت طلبی	۸
۱۱	مشکل گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حل مسئله	۹
۱۳	عیبجویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن جویی	۱۰
۱۴	حق به جانبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطقی بودن	۱۱
۱۵	برزگ نمایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع بینی	۱۲
۱۶	فاجعه سازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کشف حقیقت	۱۳
۱۷	برچسب زدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفتارشناسی	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 تایید 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 جنگ انداختن مجرم هستید.
۱۱	حق به جانبی	معتقدید که چون قصد خوبی دارید، پس نتیجه مهم نیست.
۱۲	برزگ نمایی	تحت تاثیر 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 با 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										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	تردید دارم											
۱	گذشته اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	حال اندیشی
۲	اگر اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	واقع اندیشی
۳	ایده آل اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	امکان اندیشی
۴	باید اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	چگونه اندیشی
۵	جبر اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	آزاد اندیشی
۶	جزم اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	هم اندیشی
۷	خام اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	تجربه اندیشی
۸	خطر اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	مثبت اندیشی
۹	خوش اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	چاره اندیشی
۱۰	دوقطبی اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	انعطاف اندیشی
۱۱	رقابت اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	رفاقت اندیشی
۱۲	ساده اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	دور اندیشی
۱۳	مخالفت اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	تفاهم اندیشی
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 شماست 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 زیند که پختگی و تجربه لازم و کافی برای انجام آن را ندارد. و فکر می کنید، می توانید همه مشکلات را فقط با توسل به یک منبع و مآخذ از پیش رو بردارید.
۸	خطر اندیشی	اغلب در انجام کارها احساس خطر می کنید و پیش بینی مثبتی از کارهایتان ندارید. همیشه در حال اندیشیدن به خطرات احتمالی هستید و تمام فکروذکران جلوگیری از اشتباهات و خطرات احتمالی است.
۹	خوش اندیشی	با اجتناب از مشکلات، نامایمات و مسئولیت در زندگی سادتر می شوید.
۱۰	دوقطبی اندیشی	(با 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 زیند 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^{۲۱۶}

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 المصداق 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. (آندراج). کسی را واداشتن بر چیزی. (فرهنگ نظام). || شغلی از کسی درخواستن. (تاج المصداق 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 یمینی ج ۱ تهران ص ۴۳۱).^{۲۱۷}

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.^{۲۱۸}

(ت) [ع] (مص م) ۱- بار کردن. ۲- کاری را به زور به عهده کسی گذاشتن.^{۲۱۹}

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).^{۲۲۰}

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

^{۲۱۶} 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.

^{۲۱۷} لغت نامه دهخدا

^{۲۱۸} فرهنگ فارسی

^{۲۱۹} فرهنگ معین

^{۲۲۰} لغت نامه دهخدا

اوست چنانکه گوییم: جوهر موجود در ذهن است و هر موجود در ذهن قایم به ذهن است پس جوهر عرض است.^{۲۲۱}

(سَ سَ طِ) (اِ) مغالطه کردن برای وارونه نشان دادن حقایق.^{۲۲۲}

استدلال و قیاس باطل و مغالطه برای دگرگون نشان دادن حقایق، انکار حسیات و بدیهیات.^{۲۲۳}

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).^{۲۲۴} به شوق آوردن، راغب بودن، آرزومندساختن، دلگرم(ت) [ع] (مص م) آرزومند کردن، به شوق افکندن.^{۲۲۵}

به شوق آوردن، راغب کردن، آرزومند ساختن. ۲. کار کسی را ستودن و او را دلگرم ساختن.^{۲۲۶} تشویق (ترغیب؛ تحریض) به ایجاد شوق و رغبت به کاری در انسان گفته می شود. از آن به مناسبت در بابهای طهارت، صلات، 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 صلات: بر امام مستحب است مردمی را که از شرکت در نماز جماعت خودداری می ورزند بر اقامه آن تشویق کند. تشویق در باب جهاد^{۲۲۷}

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 کشف اصطلاحات الفنون آرد: 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 نالد، 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

^{۲۲۱} فرهنگ فارسی

^{۲۲۲} فرهنگ معین

^{۲۲۳} فرهنگ عمید

^{۲۲۴} لغت نامه دهخدا

^{۲۲۵} فرهنگ فارسی

^{۲۲۶} فرهنگ عمید

^{۲۲۷} دانشنامه اسلامی

فرمود: ما ایوب را صابر یافتیم، چه بنده‌ی خوبی که بسیار توبه و انابه دارد.^{۲۲۸} 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.^{۲۲۹} 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، محرومیت‌ها، بیماری‌ها و در میدان جنگ، استقامت به خرج می‌دهند،^{۲۳۰} 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.^{۲۳۱}

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. گل‌هایش 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 افریقا 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 الؤئس 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 سقو طری. صبر زردی که از گیاهان مولد صبر جزیره سقو طر (جزیره ایست در اقیانوس هند در جنوب هندوستان با ۱۲۰۰۰ سکه و جزو مستملکات انگلیس است) به دست

^{۲۲۸} انا وجدناه صابراً (سوره ص آیه ۴۴).

^{۲۲۹} و ایوب اذ نادى ربه انى مستنى الضر و انت ارحم الراحمين (سوره انبياء آیه ۸۳).

^{۲۳۰} و الصابرين فى البأساء و الضراء و حین البأس (بقره ۷۷).

^{۲۳۱} لغت نامه دهخدا (از کشف اصطلاحات الفنون). و رجوع به تعریفات جرجانی و نفائس الفنون شود.

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^{۲۳۲}

(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] ۱- (مص ل) شکیبایی کردن. ۲- (امص) بردباری ۳- (عا) عطسه، ~ ایوب کنایه از: شکیبایی بسیار زیاد.^{۲۳۳}

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.^{۲۳۴}

{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^{۲۳۵}

[ویکی فقه] صبر، عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نگشتن و مقاومت کردن در بلاها 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 پایبندی 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 خدا و هر

^{۲۳۲} فرهنگ فارسی

^{۲۳۳} فرهنگ معین

^{۲۳۴} فرهنگ عمید

^{۲۳۵} فرهنگستان زبان و ادب

کس بر معصیت خدا صبر کند (معصیت خدا را انجام ندهد) خدای متعال برای وی نهصد 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: «وَلَنْبَلُونَكُمْ بِشَىْءٍ 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	تشویق مبتنی بر اصل صبر	بیش از حد										کم																	
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناخودردی	کم	خیلی کم	توجه دارم	خیلی کم	کم	ناخودردی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد									
۱	احساس بی نیازی از دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	کنترل خشم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	خوش اخلاقی غیر مشروط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	مدارا با مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	شادمانی از فضل و احسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	آغاز گر احسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	سپاسگزاری از اندک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	احسان بی دریغ	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	عدم انتظار عوض	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	عجله در عفو و گذشت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	صبر در گذشت کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	احسان ریاکارانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	خوبی در مقابل بدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	خیر رسانی مقطعی و موقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	نیکی به طمع دریافت نیکی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	معاف کننده دیگران از خدمت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	حفظ مال با آبرو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	خوش گفتاری و نرم گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	بر خورد با بردباری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
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 مغالطه 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 (کنهگار) 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 بستایند.
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 افزایشید؛ و چنانچه مدح و ثنایان نکویند از عمل می گاهید.
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 عصبانیت 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.^{۲۳۶} 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 [۲۳۷] 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. [۲۳۸]

۲ - پیشینه مراقبه

در متون اخلاق اسلامی، پیشینه مراقبه به «مربطه» باز می‌گردد که عبارت است از نگاهبانی و مواظبت عقل از نفس. [۲۳۹] در هر حال، مشارطه، پیش‌نیاز مراقبه و معاتبه (معاقبه) و مقامات پس از آن، تکمیل‌کننده‌ی محاسبه است.

^{۲۳۶} پارسا، محمد؛ (۱۳۸۲)، بنیادهای روان‌شناسی، تهران: انتشارات سخن، چاپ دوم

^{۲۳۷} لسان العرب، بن منظور، ج ۱، ص ۴۲۵.

^{۲۳۸} راه روشن (ترجمه الحجة البيضاء)، فیض کاشانی، سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۱۹۳.

^{۲۳۹} علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملا محمد مهدی نراقی، سید جلال الدین مجتبی، ج ۳، ص ۱۲۴.

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.» [۲۴۰]

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!» [۲۴۱]

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. [۲۴۲] خدای متعال که خود دیده‌بان و مراقب انسان و رفتار اوست [۲۴۳]، انسان را توبیخ می‌کند که مگر نمی‌داند که خدا می‌بیند! [۲۴۴]

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.» [۲۴۵]

امام علی علیه السلام انسان‌ها را بر ترک مراقبت الهی سرزنش نموده [۲۴۶] و می‌فرماید: خود را به مراقبت از نفست بگمار. ایشان مؤمن را به دوام مراقبت قلبی توصیه می‌کنند -تعبیر امام علیه‌السلام این است که: «مراقباً قلبه» و اسم فاعل در ادبیات عرب دلالت بر استمرار دارد- [۲۴۷] و مؤمن عاقل را کسی می‌داند که با مراقبت خود در امروز به فکر فردایش باشد [۲۴۸] و می‌فرماید: خدا رحمت کند بنده‌ای که مراقبت الهی را به جای بیاورد. [۲۴۹]

۶ - اهمیت مراقبه از نظر علمای اخلاق

۲۴۰ رساله سیر و سلوک (تحفة الملوك)، سید محمد مهدی بحرالعلوم، ص ۱۵۰.

۲۴۱ حشر/سوره ۵۹، آیه ۱۸.

۲۴۲ تفسیرالمیزان، سید محمد حسین طباطبایی، ج ۱۹، ص ۳۷۳-۳۷۴.

۲۴۳ نساء/سوره ۴، آیه ۱.

۲۴۴ علق/سوره ۹۶، آیه ۱۴.

۲۴۵ بحار الأنوار، محمد باقر مجلسی، ج ۶۷، ص ۱۹۶.

۲۴۶ الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۲۵۶.

۲۴۷ غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، ص ۲۳۵.

۲۴۸ نهج البلاغه، سید رضی، ص ۱۱.

۲۴۹ الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۱۷۲.

مراقبه، مورد توصیه همه بزرگان علم اخلاق از خواجه نصیر الدین طوسی [۲۵۰] تا علامه بحر العلوم و مرحوم نراقی تا قلّه‌های تهذیب در عصر حاضر، مرحوم میرزا جواد آقا تبریزی [۲۵۱]، امام خمینی [۲۵۲] و علامه طباطبایی است. مریبان اخلاق و سلوک، ششمین امر از ضروریات مورد توجه سالک را، مراقبه می‌دانند [۲۵۳] 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. [۲۵۴]

۷ - مشارطه، پیش نیاز مراقبه

مشارطه نخستین مقام و قبل از مراقبه است. در زمان انجام مشارطه، بهتر است که این عمل بعد از نماز صبح باشد [۲۵۵] و روش انجام مشارطه آن است که با خود شرط کند که بر خلاف فرموده خداوند رفتار نکند [۲۵۶] 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. [۲۵۷] 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 بپرهیزد. [۲۵۸]

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. [۲۵۹]

۹ - درجات مراقبه

۲۵۰ أوصاف الأشراف، خواجه نصیر طوسی، ص ۳۹.

۲۵۱ أسرار الصلاة، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ص ۵۱.

۲۵۲ چهل حدیث، روح‌الله خمینی، ص ۹.

۲۵۳ رساله سیر و سلوک (تحفة الملوك)، سید محمد مهدی بحر العلوم، ص ۱۱۴.

۲۵۴ رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، سید محمد حسین حسینی طهرانی، ص ۱۱۴.

۲۵۵ علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملامحمد مهدی نراقی، سیدجلال الدین مجتبیوی، ج ۳، ص ۱۲۴-۱۲۵.

۲۵۶ چهل حدیث، روح‌الله خمینی، ص ۹.

۲۵۷ راه روشن (ترجمه المحجّة البيضاء)، فیض کاشانی، ترجمه سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۱۹۵.

۲۵۸ تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، محمد بن حسن بن علی حرّ عاملی، ج ۱۵، ص ۲۵۲.

۲۵۹ راه روشن (ترجمه المحجّة البيضاء)، فیض کاشانی، سید محمد صادق عارف، ج ۸، ص ۲۰۱.

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. [۲۶۰]

هر چه سالک رو به کمال می‌رود و طیّ 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. [۲۶۱]

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. [۲۶۲]

از منظر اخلاق عملی، درجات مراقبه دارای چهار مرتبه است: [۲۶۳]

۱. پرهیز از محرمات و انجام همه‌ی واجبات بدون کمترین سهل‌انگاری.
۲. انجام همه کارها برای رضای خدا و دوری از اموری که لهُو 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. [۲۶۴]

۱۰،۲ - رسیدن به معرفت نفس

یکی از امور اهم در وصول به معرفت نفس، استقامت در مراقبت کامل است که همواره انسان به یاد خدا و در حضور او باشد و باطن انسان در جمیع شئون زندگی او مطابق دستورالعمل مسیر تکاملی او باشد. [۲۶۵] 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. [۲۶۶]

۱۰،۳ - صفای مشاهدات روحی و قلبی

^{۲۶۰} رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۱۳-۱۱۴.

^{۲۶۱} همان ص ۳۰-۳۱.

^{۲۶۲} علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ملامحمد مهدی نراقی، سیدجلال الدین مجتبی، ج ۳، ص ۱۲۸.

^{۲۶۳} رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۴۴.

^{۲۶۴} غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، ص ۲۳۵.

^{۲۶۵} انه الحق، حسن حسن زاده آملی، ص ۱۶۲.

^{۲۶۶} رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۳۲.

هر چه مراقبت کامل تر باشد دریافت‌های قلبی و روحی که هدایای الهیه‌اند زلال تر و صاف ترند. [۲۶۷] و علاوه بر وسعت رزق معنوی، انطباق آن‌ها با واقعیت هم بیشتر است. [۲۶۸] زیرا مراقبه، کشیک کشیدن نفس است. [۲۶۹]

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. [۲۷۰] همانطور که روایت است که خدای متعال می‌فرماید: من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند. [۲۷۱]

۱۰،۵ - کشف عوالم توحیدی

دوام در حضور و مراقبت موجب انصراف از ماسوی الله به سوی حقیقه الحقائق می‌گردد. [۲۷۲] 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 خارجیه 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 سمیعیت 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. [۲۷۳]

۵. حل مشکلات سلوکی. [۲۷۴]

۶. نفی خواطر: نفی خواطر عبارت است از تسخیر قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگوید 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. [۲۷۵] که به دنبال نفی خواطر،

۲۶۷ همان

۲۶۸ عیون مسائل النفس و سرح العیون فی شرح العیون، حسن حسن زاده آملی، ص ۶۴۹.

۲۶۹ انسان و قرآن، ص ۷۲.

۲۷۰ نامه‌ها برنامه‌ها، حسن حسن زاده آملی، ص ۲۴۰.

۲۷۱ الکافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۴۹۶.

۲۷۲ نصوص الحکم بر فصوص الحکم، حسن حسن زاده آملی، ص ۲۷۱.

۲۷۳ رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۵۱-۱۵۴.

۲۷۴ انه الحق، حسن حسن زاده آملی، ص ۱۶۲.

۲۷۵ رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اولی الألباب، سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، ص ۱۴۰ و ۱۴۴.

معرفت الهی و رسیدن به مقصود رخ می‌دهد [۲۷۶] 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 الحسنة» وجود دارد. بخشی از این مراقبات عبارتند از:

ایام موالید، مثل روز تولد پیامبر اکرم صلوات الله علیه و سایر معصومین علیهم السلام، [۲۷۷] روز بعثت پیامبر صلوات الله علیه، روز عید غدیر خم، روز دحو الارض، روز مباحله، [۲۷۸] اول ماه، [۲۷۹] آخر ماه و پنجشنبه آخر ماه، [۲۸۰] روز جمعه و ساعت آخر آن، [۲۸۱] مراقبت از وقت نمازها. [۲۸۲]

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. گردآوری مجموعه‌ای از فرضیات، عقاید و تصورات افراد خانواده از مشکلات (تخلیه)
۲. مقایسه‌ارزیابی‌های مختلف اعضای خانواده از مشکلات (تحلیه)
۳. نقد روش‌های خاص اعضای خانواده در حل مشکلات (تجلیه)

۲۷۶ همان ص ۱۵۰.

۲۷۷ أسرار الصلاة، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ص ۱۴۸.

۲۷۸ همان ص ۱۴۶.

۲۷۹ همان ص ۱۵۵.

۲۸۰ همان ص ۱۵۶.

۲۸۱ همان ص ۱۵۹.

۲۸۲ همان ص ۱۶۰.

آزمون کام ۸

کام ۸	آزمون و خطا	پیش از حد										تربید دارم	مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب										کام ۸
		خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	خیلی کم	کم		ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد				
۱	شیطنت: خسوت و نیرنگ بازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه هیجانات منفی: «پیرایش» (کم کردن، کوتاه نمودن، ...)	۱	
۲	بهمبختی: آلودگی به صفات حیوانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات منفی: «تبری» (دوری گزینی، بیزاری جستن، بیزار شدن، برگشتن، پشت کردن)	۲	
۳	سبوعیت: خوی درندگی و وحشی گری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار منفی: «تزکیه» (اصلاح، پاکسازی، تصفیه نفس، تطهیر)	۳	
۴	آلایش (آلودگی، فسق و فجور، غل و غش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه رفتار مثبت: «آرایش» (زیب و زینت، زیور، آذین، تزئین)	۴	
۵	دشمنی، انتقام، مقابل به مثل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه صفات مثبت: «تولی» (دوستی، مودت، انس و الفت و...)	۵	
۶	شکست و ناکامی و نا آمیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخلیه «توفیقات مثبت» (مدد کردن، بیروزی، کامیابی، موفقیت)	۶	
۷	گناهان کبیره (گناهان بزرگ، معصیت بزرگ)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی فضائل اخلاقی: (انجام واجبات)	۷	
۸	گناهان صغیره (گناهان کوچک، معصیت کوچک)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی صفات الهی (انجام مستحبات)	۸	
۹	انجام شبهات (شک و گمان، مشابه ولی ضد هر چیز)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تجلی افعال الهی (انجام کارهای نیک)	۹	
جمع																					جمع		
کام ۱/۸	مواجهه نامناسب با مشکلات	پیش از حد										تربید دارم	مواجهه مناسب با مشکلات										کام ۱/۸
۱/۸	کام ۱/۸	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	خیلی کم	کم		ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد				
۱	مواجهه منفعل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه فعال	۱	
۲	مواجهه عکس العملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه ابتکاری	۲	
۳	مواجهه مأیوسانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه امیدوارانه	۳	
۴	مواجهه با ترس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با دلیری	۴	
۵	مواجهه با سهل اندیشی و سهل انگاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با حزم و تدبیر	۵	
۶	مواجهه با نگاه یک جانبه (تهدیدنگر یا فرصت نگر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با نگاه چند جانبه (تهدید و فرصت با هم)	۶	
۷	مواجهه با عدم شناخت واقعیت‌های میدان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شناخت واقعیت‌های میدان	۷	
۸	مواجهه بدون کنترل احساسات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با کنترل احساسات	۸	
۹	مواجهه با عدم رعایت ضوابط و حدود شرعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با رعایت ضوابط و حدود شرعی	۹	
۱۰	مواجهه با تکرار اشتباهات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با عبرت از تجربه‌ها	۱۰	
۱۱	مواجهه با خود انتقادی و خودستیزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواجهه با شیطان ستیزی	۱۱	
جمع																					جمع		
۱/۸	تعریف عملیاتی																						
۱	مواجهه فعال: یعنی اینکه وقتی با یک حادثه‌ای روبرو 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	<p>مواجهه ی ابتکاری: این است که نه، فرضاً دشمن از یک ناحیه ای به ما حمله میکند، ما از ناحیه ی دیگری به او حمله کنیم، ما به شکل دیگری ابتکار عمل را به دست بگیریم و نوعی برخورد کنیم که مثلاً ضربه بزنیم.</p> <p>مواجهه ی عکس العملی: این است که فرضاً وقتی در مقابل یک مشکل قرار گرفتیم، و مشکل ما را به یک میدان مواجهه ای میکشاند، ما هم برویم در همان میدان، و طبق برنامه ریزی او- که یک حرکتی انجام میدهد- مثل خود او یک حرکتی انجام بدهیم؛ یعنی در واقع حرکت ما تابعی از نوع حرکت او است.</p>
۳	<p>مواجهه ی امیدوارانه: انسان امیدوارانه وارد میدان بشود؛ اگر مأیوسانه وارد میدان شدیم، ادامه ی کار جور دیگری خواهد بود؛</p> <p>مواجهه ی مأیوسانه: توجه به توانایی های عامل مشکل یا حرکت عامل مشکل موجب میشود که انسان مأیوس بشود؛ حالا ممکن است وارد میدان هم بشود اما مأیوسانه وارد میشود</p>
۴	<p>مواجهه ی با دلبری: یک وقت با دلبری وارد میشود. در روایات دارد «خُصِيَ الْغَمْرَاتُ لِلْحَقِّ»؛ (۵) وارد میدان میشود با دلبری، با شجاعت؛</p> <p>مواجهه ی با ترس: یک وقت انسان وارد میدان میشود اما میترسد؛ از عامل مشکل، از حادثه، از ورود در غمراوات (۴) میترسد، با ترس وارد میشود؛</p>
۵	<p>مواجهه ی 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، میتواند به صورت سهل اندیشانه. هم میتوان این جور عمل کرد، هم میتوان با تدبیر، با دقت، با ملاحظه ی جوانب وارد میدان شد.</p> <p>مواجهه ی با سهل اندیشی و سهل انگاری: البته سهل انگاری یک حرف است، سهل اندیشی یک حرف دیگر است؛ سهل اندیشی یعنی انسان پیچیدگی کار را نبیند، آن پیچهای کار و مشکلات کار را انسان توجه نکند؛ این سهل اندیشی است. سهل انگاری هم این است که انسان نگاه کند، بی تفاوت از مقابل خطر عبور کند.</p>
۶	<p>مواجهه ی [به صورت] تهدید و فرصت توأماً: فرض بفرمایید وقتی ما در مقابل مشکلی قرار میگیریم، دو جور میتوانیم برخورد بکنیم: نگاه کنیم فرصتهای ما در مقابل این عامل مشکل علی الظاهر مقتدر چه چیزهایی است، تهدیدهایی که در مقابل ما قرار دارد چه چیزهایی است؛ هر دو را ملاحظه کنیم، جمع بندی کنیم، آن وقت تصمیم بگیریم؛ میتوان نگاه جامع داشت در مقابل یک چنین مسئله ای.</p> <p>مواجهه ی با نگاه یک جانبه (تهدیدنگر یا فرصت نگر): یک وقت هست که نه، فقط تهدید را می بینیم، فرصتهای خودمان را نمی بینیم، یا اینکه نه، یک فرصتهایی داریم که آنها را می بینیم و تهدید را توجه نمیکنیم؛ خوب این جور نگاه یک جانبه نگر خطا است؛</p>
۷	<p>مواجهه ی 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 جمله ی آن چیزهایی است که عامل مشکل روی آن خیلی تلاش میکند. سعی عامل مشکل در این است و عواملش 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 آمد، کاری از دستمان ساخته نیست». این از جمله ی آن چیزهایی است که یکی از دو گانه های اساسی است؛ بدانیم واقعاً کجا هستیم].</p>
۸	<p>مواجهه ی با نشناختن واقعتهای میدان: فرض کنید اگر چنانچه ما ندانیم که موقعیت ما در خانواده الان به نحوی است که عامل مشکل از ما حساب میبرد، یک جور عمل میکنیم، اگر دانستیم 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 نقشه ی عامل مشکل کمک میکنند.</p>
۸	<p>مواجهه ی با کنترل احساسات: برخورد با احساسات که به اندازه ی 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 نیایستی به صورت رها، به صورت بی کنترلی در خانواده حکم فرمایی بکنند؛ احساسات باید کنترل بشود.</p> <p>مواجهه ی 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 موفقیت خرسند میشود، شاد میشود، احساسات خودش را رها میکند، یا احساس منفی را [مثلاً غم را، غصه را، ناراحتی را- یکی از مواردی که واقعاً ممکن است ما ضربه بخوریم. عدم کنترل احساسات است.</p>
۹	<p>رعایت ضوابط و حدود شرعی: اینکه انسان تقوا را ملاحظه کند. امیرالمؤمنین آن طور که نقل شده فرمود: لَوْ لَأَتَّقَى لَكُنْتُ أَدَهَى الْعَرَبِ (کافی، ج ۸، ص ۲۴) «اگر تقوا نبود، زیرکترین عرب بودم» چه کسی از امیرالمؤمنین داهی تر (زیرکتر، زرنگتر) و آگاهتر و زرنگتر و باهوشتر؟ اما خوب تقوا گاهی جلوی بعضی از کارها را میگیرد.</p> <p>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؛ همت و غیبت و از این چیزها هم اگر چنانچه پیش می آید، برایمان خیلی اهمیّت نداشته باشد.</p>
۱۰	<p>بهره گیری از تجربه ها: در مواجهه ی با مشکلات از اول زندگی ما قضایایی را داشته ایم، تعهدات و عدم رعایتشان، عدم ملاحظات و... اینها تجربه است. ما علیرغم عهد و موافق مؤکد، [پیمانهای محکم] مثل پیمان از دواج و... با افرادی مواجه می شویم 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 ی از این تجربه باشد و بدانیم که با اینها چگونه باید برخورد کنیم.</p> <p>دو بار از یک سوراخ گزیده شدن: یعنی عدم توجه به تجربیات گذشته و گول وعده های توخالی را خوردن</p>
۱۱	<p>شیطان ستیزی: به جای اینکه سر همدیگر داد بکشیم، به تعبیر امام «هر چه فریاد دارید بر سر آمریکا بکشید»؛ (صحیفه ی امام، ج ۱۱، ص ۱۲۱)؛ سخنرانی در جمع پاسداران تهران (۴/۹/۱۳۵۸) ما دچار این اشتباه نمیشویم که دشمن خودمان را شناسیم؛ دشمن ما معلوم است. کسان 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 «و هَلَمْ الْخَطْبُ فِي ابْنِ أَبِي سَفْيَانَ» (امالی صدوق، ص ۶۱۹)؛ «و از ماجرای بزرگ پسر ابوسفیان یاد کن» که امیرالمؤمنین فرمود. [در مورد] آن قضایای این جور 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 بکنیم.</p> <p>خود انتقادی و خودستیزی: در مواجهه ی با حوادث دائم به خودمان بپریم، مدام به خودمان انتقاد کنیم، درون خودمان، من شما را مقصّر بدانم، شما من را مقصّر بدانید؛ این یک جور برخورد است که متأسفانه در خیلی از مواقع پیش می آید که وقتی خانواده با سختی مواجه میشوند -حالا اعضای خانواده چه فرزند باشد، چه والدین باشند، چه سایر فامیل باشند- همدیگر را متهّم میکنند،</p>

گام ۹: خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

۱. اراده و قدرت انتخاب راه سعادت یا شقاوت (ایمان به کامل ترین الگوهای انسانی)
۲. اثبات لیاقت و شایستگی و تغییر با توبه و نیکوکاری (عمل صالح مانند پیامبران)
۳. 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؛ «استحوذ 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 تکنوا 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 خویشان 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 می‌یافتند 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 إسرائيل البحر فأتوا على قوم يعكفون على أصنام لهم قالوا يا موسى اجعل لنا إلهة كما لهم إلهة قال إنكم 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 الحیوه الدنیا 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 کارسازترین 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 بشرًا 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 چپ‌چشم‌ان دوربین، واقع و خیال را از هم باز نمی‌شناسد.

۲. تبدیل و جابجایی 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 موسیٰ لن نصبر علی طعام واحد فادع لنا ربک ینزلنا من السماء من بقلها و قثائها و فومها و عدسها و بصلها قال أتستبدلون الذی هو أذنی بالذی هو خیر اهبطوا مصرًا فإین لکم ما سألتم و ضربت علیهم الذلّه 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 آخره 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 تطلع 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 أن امشوا و اصبروا علی ألهمتکم 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 یتحیون 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 حتما 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 بنا بر 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 [۲۸۳] 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 أَنفُسِهِمْ: خداوند بر مؤمنان مانت 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 وَأَنزَلْنَا 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 أَنِ 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، نبی را مظه‌ری تام برای اسم اعظم الهی دانسته و از همین رو حضور او در میان مردم را ضروری تلقی کرده‌اند. [۲۸۴] لذا کاملترین الگوی خودباوری انسانها انبیاء الهی هستند.

آزمون گام ۹

گام ۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نرودید دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	گام ۹
۱	علم و آگاهی از ابتدا و انتهای زندگی (شهادت به توحید، نبوت و معاد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گمراهی و ضلالت
۲	اخلاص قبل از عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای غل و غش و ناخالصی
۳	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرصت طلبی و غفلت زدگی
۴	اراده (عزم و تصمیم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی اراده و بدون تصمیم
۵	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سردرگمی و بلا تکلیفی
۶	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس بی لیاقتی
۷	اذن (تأیید نهایی) تدارک زمینه های رشد (عدالت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شک و تردید
۸	کتاب (نبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حواس پرتی و پرش افکار هنگام عمل
۹	اجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریا و غرور بعد از عمل
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 می دهد؛
۳. از روش استدلالی بهره مند است؛
۴. اصول و مفاهیم کلی را مطرح می کند و مشاهدات را طبقه بندی می سازد و رابطه پدیده ها را بر می تاباند؛
۵. برآیند آن دانشی نو به انسان می دهد؛
۶. از گذر پژوهش روشمند و منظم حاصل می آید؛
۷. کیفیت پدیده ها را به صورت کمی مشخص می سازد.

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. ۲۸۵
 حدسی. [ح. ص] (ص نسبی) منسوب به حدس. از روی حدس و گمان و تخمین. احتمالی. تخمینی. ۲۸۶
 وَ مَا يَتَّبِعُ 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. «أَهْمَّتَهُمْ 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» ۲۸۷

دنیا، انسان را فریب داده و به خیال و گمان وامی‌دارد. «ظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ» ۲۸۸
 سوء ظن و پندارها و محاسبات نابجا، دل انسان را بایر و شخصیت او را تباه می‌کند. «ظَنَّتُمْ ظَنَّ السَّوِّءِ وَ كُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا» ۲۸۹

إِنَّهُ ظَنَّ أَنْ لَنْ يَحُورَ (انشقاق ۱۴) و گمان کرد که ابداً (به سوی خدا) باز نخواهد گشت. ۲۹۰

علم (Science) (علم)

عِلْمٌ 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. [۲۹۱][۲۹۲]
 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 science برای علم به کار گرفته می‌شود، و واژه knowledge، برای دانش. در زبان پهلوی واژه‌های هم

۲۸۵ فرهنگ فارسی معین

۲۸۶ لغت‌نامه دهخدا

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

۲۸۸ تفسیر نور ج ۳ ص ۵۵۹

۲۸۹ تفسیر نور، ج ۹ ص ۱۲۶

۲۹۰ الهی قمشاهی، مهدی، ترجمه قرآن (الهی قمشاهی)، جلد ۱، فاطمه الزهراء - ایران - قم، چاپ: ۲، ۱۳۸۰ ه.ش.

۲۹۱ فرهنگستان زبان و ادب فارسی از علم به عنوان معادل واژه انگلیسی Science استفاده کرده است؛ 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. بایگانی شده از اصلی در ۳ اوت ۲۰۰۹. دریافت شده در ۲۹ آذر ۱۳۹۰.

۲۹۲ "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

ارز علم اینهاست: داناگیه، هوداناگیه، فرهنگ، فرزیه. [۲۹۳] ویدا و چیستا [۲۹۴] هم برابرهایی 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 أُولُو الْأَلْبَابِ»، (بگو: «آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟» تنها خردمندان متذکر می‌شوند (و پند می‌پذیرند). [۲۹۵] 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 مهنیه)

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.

^{۲۹۳} «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)

^{۲۹۴} Saleminejad, Hossein. "جستجوی چیسنا". www.vajehyab.com. Retrieved ۲۳-۰۷-۲۰۱۸.

زمر ۲۹۵۹

آزمون گام ۱۰

گام ۱۰	علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	گام ۱۰																		
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمیتر از متوسط	تأخوری	کم	خیلی کم	نرودید ندارم									
۱	تحقیق و پژوهش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	تجزیه و تحلیل مسائل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	شناخت نیازهای جسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	تدبیر در آفاق و انفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	بهره مندی از علوم روز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	شناخت نیازهای روانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	ایمان قلبی به علم لدنی (فطری و ذاتی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	شناخت نیازهای اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
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	سوداوی (سرد و خشک)	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تورید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	دموی (گرم و مرطوب)	گام ۱/۱۰
۱	ساکت و کم حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرسودا و پر حرف	۱
۲	تیزبین و بادقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کم حواس و کم دقت	۲
۳	جدی و ریزبین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی خیال و فارغ البال	۳
۴	بدبین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش بین	۴
۵	غیر اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجتماعی	۵
۶	خشک و بی نشاط و کم انرژی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چالاک و پرا انرژی	۶
۷	میانرو و محتاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد به نفس بالای احتیاط	۷
۸	معمولاً بی نظم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً بی نظم	۸
۹	افسرده و خسته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرزنده و با نشاط	۹
۱۰	منزوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صمیمی	۱۰
۱۱	منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تنوع طلب	۱۱
۱۲	مضطرب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حاضر جواب	۱۲
۱۳	مردم گریز و گوشه گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردم گرا و معاشرتی	۱۳
۱۴	حسابگر و صرفه جو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخاوتمند و دست و دل باز	۱۴
۱۵	سخت گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گیر	۱۵
۱۶	حساس، نگران و ناامید	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر حساس، باحوصله و امیدوار	۱۶
۱۷	عدم توان ریسک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای توان ریسک	۱۷
۱۸	انتقام جو و آخمو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش اخلاق و خوش رو	۱۸
۱۹	ددمدی و فراموشکار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای حافظه قوی	۱۹
۲۰	کم معاشرت و زودرنج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش مشرب و شوخ طبع	۲۰
جمع																						جمع

گام ۲/۱۰	بلغمی (سرد و مرطوب)	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تورید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	صفراوی (گرم و خشک)	گام ۲/۱۰
۱	منفعل و تحت تأثیر دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فعال و اثرگذار	۱
۲	خویشتر دار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم گیرنده سریع	۲
۳	کم انرژی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر انرژی	۳
۴	مسالمت آمیز و ملایم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مقید به اصول	۴
۵	غیر حساس و کنترل شده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منظم و حساس	۵
۶	گذشته نگر و گاهی بی خیال	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آینده نگر و گاهی خیالباف	۶
۷	خوش اخلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بداخلاق	۷
۸	کم جنب و جوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر جنب و جوش	۸
۹	حسابگر و محتاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش بین	۹
۱۰	منطقی و عاقل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحریک پذیر و نهیج پذیر	۱۰
۱۱	قابل اعتماد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر پذیر	۱۱
۱۲	منزوی و گوشه گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابط اجتماعی قوی	۱۲
۱۳	منظم و دقیق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیقرار و حساس	۱۳
۱۴	حرکات کند و ناآرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حرکات تند و ناآرام	۱۴
۱۵	اهل سازش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل رقابت	۱۵
۱۶	ترسو و با احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جسور و شجاع	۱۶
۱۷	بی حال و بی نشاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با اراده و پشتکار	۱۷
۱۸	دارای حافظه ضعیف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای حافظه قوی	۱۸
۱۹	خونسرد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لجیاز	۱۹
۲۰	پر تحمل و پر حوصله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 شماست. 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.

م.ا. ۳/۱	رفتار - اجتماعی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	م.ا. ۳/۱
۱	احساساتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	انعطاف پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	بی برنامه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	مسئولیت پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	بی احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	بی دقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	بی نظم و ترتیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	اهل تخیل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	خوش بین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	آزادی خواه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	پرشور و اشتیاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	کلی نگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
۱۳	پرحرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳
۱۴	انرژی بخش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴
۱۵	سربه هوا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵
۱۶	روحیه بخش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶
۱۷	آزاداندیش و سنت شکن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷
۱۸	شوخ طبع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸
۱۹	ساختار شکن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹
۲۰	انگیزه دهنده و ترغیب کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰
۲۱	رو یابی و زودباور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱
۲۲	سخنران خوب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲
۲۳	دوستانه و تأثیر گذار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳
۲۴	تنوع طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴
۲۵	شهرت طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵
۲۶	ماجراجو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶
۲۷	سرزنده و مبتکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷
۲۸	مذاکره کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸
۲۹	بحث کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹
۳۰	خونگرم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰
۳۱	همراهی کننده جمع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱
۳۲	تطبیق پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲
۳۳	دارای نگرش مثبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳
۳۴	متقاعد کننده و مجاب کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴
۳۵	صلح طلب و خواهان محبوبیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵
۳۶	خوش صحبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶
۳۷	غیر قابل پیش بینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷
۳۸	موافق و مشتاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸
۳۹	مشارکت گرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹
۴۰	فروشنده موفق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰
جمع																					جمع

کام ۴/۱۰	رفتار-عاطفی	بیش از حد	عیش زیاد	زاد	بیش از عورت	متوسط	کمتر از متوسط	تاصدوی	کم	عیش کم	زردیدار	عیش کم	کم	تاصدوی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از عورت	زاد	عیش زیاد	بیش از حد	رفتار-مدیریتی	کام ۴/۱۰
۱	عدم ریسک پذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریسک پذیر	۱
۲	از خودگذشته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتقامجو	۲
۳	اهل سازگاری و تفاهم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهل رقابت	۳
۴	احساساتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی احساس	۴
۵	بائبات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی صبر و تحمل	۵
۶	بیزار از عجله و استرس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر جنب و جوش	۶
۷	باصداقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ملاحظه	۷
۸	ترسو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهاجمی	۸
۹	تلاش برای صلح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جنگ طلب	۹
۱۰	خدمتگزار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جاه طلب	۱۰
۱۱	آرامش طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی پروا	۱۱
۱۲	درک دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق به جانب	۱۲
۱۳	آرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خشن	۱۳
۱۴	خیلی صمیمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودرأی	۱۴
۱۵	دلرحم و دلسوز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پر خاشک	۱۵
۱۶	شکیبا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخت گیر	۱۶
۱۷	صلح جو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سلطه جو	۱۷
۱۸	اجتناب از تغییرات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خلاق	۱۸
۱۹	تکمیل کننده کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیشرو و پیشگام	۱۹
۲۰	دودل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قاطع	۲۰
۲۱	ترس از بی ثباتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پردل و جرات	۲۱
۲۲	قانع و راضی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آینده نگر	۲۲
۲۳	خوددار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیگیر	۲۳
۲۴	حمایتگر و بخشنده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاست طلب	۲۴
۲۵	ترس از تغییر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاع	۲۵
۲۶	دوستانه و سازگار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ادب و گستاخ	۲۶
۲۷	صبور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عجول	۲۷
۲۸	مردد و غیر مصمم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مصمم و بااراده	۲۸
۲۹	ساکت و سنجیده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ماجراجو و کله شق	۲۹
۳۰	پایدار و بدون شتاب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سریع و کم حوصله	۳۰
۳۱	متواضع و مطیع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مستبد و پرتوقع	۳۱
۳۲	کند در تصمیم گیری و عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آغاز گر کار و مبتکر	۳۲
۳۳	تودار و خوش برخورد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رگ و روراست و صریح	۳۳
۳۴	مهربان و نجیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناشکیبا و نتیجه گرا	۳۴
۳۵	تأیید کننده دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل کننده دیگران	۳۵
۳۶	وابسته و متکی به دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مستقل و متکی به خود	۳۶
۳۷	نیاز به احساس امنیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطمئن به خود	۳۷
۳۸	حساس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غیر احساساتی	۳۸
۳۹	فرمان بردار و متین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرتمند و تعیین کننده	۳۹
۴۰	یاری گر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودمحور	۴۰
جمع																						جمع

شناخت شخصیت:

کام ۵/۱۰	شخصیت درونگرا	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاده	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تربیده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاده	خیلی زیاد	پیش از حد	شخصیت برون گرا	کام ۵/۱۰
۱	مردم گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	A-مردم آمیزی	۱
۲	تفکر عینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	B-تفکر انتزاعی	۲
۳	بی ثباتی هیجانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	C-ثبات هیجانی	۳
۴	سلطه پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	E-سلطه گر	۴
۵	دلمرده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	F-سرزنده	۵
۶	خُلق نارس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	G-خُلق پایدار	۶
۷	ترسو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	H-جسور	۷
۸	کله شق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	I-احساس	۸
۹	زودباور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	L-شکاک و بدگمان	۹
۱۰	تقلیدکننده و دنباله رو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	M-خُلق	۱۰
۱۱	تودار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	N-رک گو	۱۱
۱۲	ناایمن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	O-ایمن	۱۲
۱۳	محافظة کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q1-نواندیش	۱۳
۱۴	متکی به دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q2-خودکفا (متکی به خود)	۱۴
۱۵	کج خُلق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q3-کمال گرا	۱۵
۱۶	آرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	Q4-مضطرب (پرتنش)	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 گریز	سرد، خوددار، بی علاقه به مردم، بی احساس، گوشه گیر، دیرجوش، خشک، کم رو، پنهان کار، تحقیرکننده، حریص، خرده گیر، اهل مخالفت، بی انعطاف، بدگمان 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، مورد اعتماد، دوستان بیشتر،	تفکر عینی	کمبود پشتکار، فقدان انضباط شخصی و عدم احساس مسؤلیت، فقدان ابتکار، تلقین پذیری و فقدان توانایی پیش بینی، لاقیدی و بی ظرافتی تحت تأثیر احساسات، ناپایداری هیجانی، بی تابی در برابر ناکامی
۴	E	سلطه گر	دارای اعتماد به نفس، پرخاشگر، سرخست و نافرمان، جاه طلب، مستبد	سلطه پذیر	مطیع، ملایم، تبعیت جو، سازشکار، مهربان و با ملاحظت
۵	F	سرزنده	پرشور، تلاشگر، باانشاط، پر حرف، پرحنب و جوش، بی اعتنا	دلمرده	دوراندیش، خویشتن دار، جدی، کم حرف، متین
۶	G	خُلق پایدار	پایبندقانون، مضموم و پایدار، پایبند اخلاق و جدی، باوجدان	خُلق 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	کمرو، ترسو، مردد، 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، پیچیدگی در افکار خویشتن و عدم تمایل به تغییر عقاید، در پاسخ بی رحم، عدم احساس مسؤلیت	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، افرادی کم مهارت و فاقد ذوق معین، واجد علاقمندی به دیگران، آسانگیر، سادی بی ظرافت (در روابط)	تودار	زیورک، 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 غیرحساس، احساس آرامش و امنیت، اعتماد توام با آرامش	مستعداحساس گناه	بیمنگ، خودسرزنش کننده، مستعد احساس گناه، نگران، عدم احساس امنیت، بی اعتمادی اضطراب آمیز (دلهره)
۱۳	Q1	بنیادگرایی	تجربه گرا، آزاد اندیش، انتقادگر، نواندیش	محافظة کاری	پذیرای عقاید سنتی و قرار دادی
۱۴	Q2	خودکفا	خودبسنده، مبتکر و کاردان، 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 خُلق	در تعارض با خود، بی نظم و ترتیب، بی توجه به مقررات اجتماعی
۱۶	Q4	مضطرب (پرتنش)	تنیده، برانگیختگی بالا، درمانده و ناتوان، فعالیت بیش از حد	آرام	آرمیده، بی دغدغه، آرام و خوددار، برانگیختگی کم و امیدوار

شناخت تله های زندگی و روش پیشگیری و درمان آن

گام ۶/۱۰	طرحواره های زندگی منفی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	نریدید دارم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	طرحواره های زندگی مثبت	گام ۶/۱۰
۱	احساس رهاشدگی و تنهایی (خواهش می کنم مرا تنها نگذار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش رفتاری و اعتمادسازی	۲
۳	محرومیت های هیجانی (هیچکس مرا دوست ندارد.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محبت و مودت (ابراز محبت)	۳
۴	محرومیت های اجتماعی (وصله ناچور هر جمعی هستم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم و درک اجتماعی	۴
۵	وابستگی (به تنهایی موفق نمی شوم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استقلال (تقسیم وظایف)	۵
۶	آسیب پذیری (حادثه در کمین است.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل (خدا باوری)	۶
۷	نقص و شرم (من بی ارزشم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رضایت، تسلیم، علم و قدرت	۷
۸	شکست (احساس شکست می کنم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کار، تلاش و نظم	۸
۹	اطاعت (مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از خدا، رسول و ولی امر و مهارت جرأت مندی	۹
۱۰	معیارهای سخت گیرانه (پُر توقع)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عمل به تکلیف	۱۰
۱۱	استحقاق (من باید به تمام خواسته هایم برسیم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقوا و تدبیر	۱۱
جمع																						جمع

شناخت روحیات فردی و شخصی

کام ۷/۱۰	روحیات فردی و شخصی منفی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	روحیات فردی و شخصی مثبت	کام ۷/۱۰
۱	X-افشاگری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راز داری	۱
۲	Y-مطلوبیت(خودبزرگ بینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت استعداد، علاقه و هدف	۲
۳	Z-بدنمایی(خودکم بینی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت نقاط ضعف	۳
۴	۱-اسکیزوئید:منزوی سر دو غیر اجتماعی، احساس بوجی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارتباط عاطفی با دیگران	۵
۶	۲B-افسرده ساز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشاط و سرزندگی	۶
۷	۳-وابسته: نیب منفعل وابسته/متکی به دیگران در حمایت، ایمنی و راهنمایی،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت جرأت مندی	۷
۸	۴-نمایشی: ترس پنهان از خودمختاری و استقلال	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودمختار و مستقل	۸
۹	۵-خودشیفته: از خودراضی متکبر و مغرور، خودمحور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توفیق بندگی خدا	۹
۱۰	۶A-ضد اجتماعی: دروغگویی، دورویی، استثمارگر، قانونگریز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وجدان اخلاقی و اجتماعی	۱۰
۱۱	۶B-دیگر آزاری: آزارگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع گرا، با صبر و حوصله و انعطاف پذیر	۱۲
۱۳	۸A-منفی گرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرا	۱۳
۱۴	AB-خود آزاری:خودناکام ساز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حمایت کننده اجتماعی	۱۴
۱۵	S-اسکیزوتایپی:انزوا، رفتارهای وابسته، کمرویی، ملایم، باعاطفه،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین بندگی خدا	۱۵
۱۶	C-مرزی:خلق بی ثبات و متزلزل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهارت تصمیم گیری	۱۶
۱۷	P-پارانویید: سوءظن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتمادسازی با دلیل و برهان	۱۷
۱۸	A-اختلال اضطراب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای عزت نفسی	۱۸
۱۹	H-شبه جسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریشه یابی مشکلات	۱۹
۲۰	N-دوقطبی: اختلال مانیک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقعیت گرا	۲۰
۲۱	D-افسرده خوبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن خلق	۲۱
۲۲	B-نشانه های وابستگی به الکل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم مصرف	۲۲
۲۳	T-وابستگی به مواد(دارو)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم مصرف	۲۳
۲۴	R-استرس پس از ضربه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم	۲۴
۲۵	SS-اختلال تفکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بررسی تفکرات	۲۵
۲۶	CC-افسردگی اساسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روحیه توکل	۲۶
۲۷	PP-اختلال هذیانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 احساس 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 تناثر گونه، تلقین پذیر
۹	۵	احساس خود بزرگ بینی مبنی بر مهم و استثنایی بودن، خیالپردازی موقفیت، قدرت و زیبایی، نیاز به تحسین مفرط، فقدان حس همدلی، سبک میان فردی استعمار گرانه، حسادت، غرور و تکبر، دید ابزاری به دیگران
۱۰	۶A	ناهنجارهای اجتماعی، فریبکاری، دروغگویی مکرر، تکانشی بودن، تحریک پذیری، پر خاشگری، بی پروایی، بی ملاحظه، مسئولیت ناپذیری، عدم پشیمانی
۱۱	۶B	تیپ فعال ناموفق / پر خاشگر / قدرت طلب / تضییع حقوق دیگران
۱۲	۷	اشتغال ذهنی به جزئیات، کمال طلبی، علاقه مندی مفرط به کار و کار آبی، بیش از حد جدی، دقیق و انعطاف ناپذیر، خست
۱۳	۸A	تیپ فعال دوسوگرا / اختلال منفعل پر خاشگر / دودل / نزاعهای درونی / خشم و لجبازی / دوره هایی از گناه و شرمساری
۱۴	۸B	تیپ منفعل ناراضی / تملق و چاپلوسی / باجه خواری / خوداینتر گری / مورد استعمار / 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 پرتنش، اختلال هویت، رفتار تگانه 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 تهدید کننده 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 دل سردی / فقدان انرژی / دوره های گریه / زاری / شناخته های تنفر آمیز / احساس گناه
۲۲	B	باده نوشی / تکانشی بودن / دلیل تراشی / عدم رعایت هنجارهای اجتماعی / خودخواهی / پر خاشگری 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.

کام ۸/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج دموی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	توید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	صفات غالب پس از اصلاح مزاج دموی (اعتدال، عقل، سلامتی)	کام ۸/۱۰
۱	خودستایی، گردن کشی، فخر نمودن(نطاول)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خضوع (شکستگی درونی) تواضع	۱
۲	ریا، غل و غش داشتن (شوب)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پوشیده نگاه داشتن و پوشاندن عیب(کتمان واغماض)	۳
۴	شکم پرستی و پر خوری (افطار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صوم (نگاه داشتن و به اندازه خوردن)	۴
۵	شکست میثاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وفای به عهد	۵
۶	عدم اهمیت به نطافت (قدر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی(نطافت)	۶
۷	اصرار بر گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و بازگشت واقعی	۷
۸	افراط در بی باکی(تهور)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاعت (شهامت در مقابل ظلم و صفات منفی)	۸
۹	فریفته و غافل شدن(اغترار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متوجه گردیدن(استغفار)	۹
۱۰	جور(ستم) و زورگویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدل (عدالت در رفتار و برخورد)	۱۰
۱۱	برده دری و رسوا نمودن (تهمت و هنگ حرمت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاک نگه داشتن (عفت)	۱۱
۱۲	اشتها و میل و شهوت زیاد داشتن) (رغبه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رضایت به حداقل و تأدیب نفس (زهد)	۱۲
۱۳	سخن بیهوده(هذر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت(صمت)	۱۳
۱۴	انتقام گرفتن(انتقام)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گذشت(صفح)	۱۴
۱۵	سخت گرفتن(صعوبه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گرفتن(سهوله)	۱۵
۱۶	علاقمند به استهزاء دیگران و مسخره کردن(سخریه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مزاج (ادخال السرور)	۱۶
۱۷	از حد گذراندن(عدوان)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانه روی و عدل(قصد)	۱۷
۱۸	پوشاندن حق(کفر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان و کفر به باطل (حق طلبی)	۱۸
۱۹	راحت دروغ گفتن(دروغ بردازی پیچیده که فرد تصور نمی کند فرد دروغ میگوید، بلوف گویی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صداقت	۱۹
۲۰	غلو و زیاده گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 صفراوی بیشتر است.

کام ۹/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج صفراوی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	صفات غالب پس از اصلاح مزاج صفراوی (اعتدال، عقل، سلامتی)	کام ۹/۱۰
۱	تمایل به سخت گیری و اشکال تراشی در انجام روند کارها برای دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل گر و خدوم	۱
۲	تحمل نکردن مجازات (مکاشفه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تحمل کردن (مدارات)	۲
۳	آزردن و نافرمانی کردن (عقوق)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تواضع و فروتنی، قبول داشتن دیگران (کوچک نفسی)	۴
۵	برافروختگی، تمایل به سمت روانپزیشی (حمیه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنگینی و طمانینه، مهربانی و عفو	۶
۷	فسق و فجور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عفت و تقوی	۷
۸	برافروختگی، بدبختی (سخت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رضا (رضایت)	۸
۹	عجله و هول	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حلم (صبر با قدرت و آگاهی)	۹
۱۰	استکبار (بزرگی نمودن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استسلام (تسلیم)	۱۰
۱۱	دشمنی (عداوه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی (موده)	۱۱
۱۲	وقاحت، بی حیایی (خلج)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیاء و شرم	۱۲
۱۳	جدال (مراء)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برهان (استدلال)	۱۳
۱۴	بدبختی (شقاوت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علاقه مند به خودسازی و محاسبه نفس	۱۵
۱۶	حسادت و خسیس بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.

گام ۱۰/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج صفاوی	صفات غالب پس از اصلاح مزاج سوداوی (اعتدال، عقل، سلامتی)										گام ۱۰/۱۰										
		پیش از حد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	تأخیری	کم		خیلی کم									
۱	بریدن از اقوام و انزوا (قطیعه)، جمع گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم (تعطف)، علاقه به اجتماع	۱
۲	جلوگیری از خیر و کارهای خیر (منع)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر رساندن (مواسات)	۲
۳	دروغگویی (کذب) همراه ترس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صدق و راستی	۳
۴	عدول از اصول انسانی، کوتاهی در رعایت امانت و تعهدات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگهداری کردن، امانت، اصولی حرکت کردن	۴
۵	انکار و شناختن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال، تقوا، گذشت، واقع گرایی	۶
۷	مکر و حیله (مماکره)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درستی و صداقت (سلام الغیبه)	۷
۸	افراط و تفریط در انجام گناهان اخلاقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرح و شادی و کسب ایمان	۹
۱۰	تنگ چشمی، حساست (بخل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بخشنده‌گی و سخا	۱۰
۱۱	اهانت، تمایل به بدخلقی، کم تحملی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش خویی، نرمی (لیفه)	۱۱
۱۲	زمینه بر خوردنهای دوگانه را دارد. (بخصوص اگر طبع دوش گرم باشد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یک رنگ و یک رویی (تساوی السر والعین)	۱۲
۱۳	سوءظن (بدبینی، ناراضی بودن و عدم اعتماد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	واقع بینی، اعتماد	۱۳
۱۴	ترس (واقعی و مجازی)، جبن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شجاعت	۱۴
۱۵	یاس از کمی عمل، ناامیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امیدواری و رجاء، ایمان به خدا	۱۵
۱۶	عدم سازگاری (خرق)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدارا کردن (رفق)	۱۶
۱۷	آه و ناله (جزع)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صبر و تحمل	۱۷
۱۸	دوست نداشتن تعریفها (بغض مدح)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حب مدح (گراهه الذم، علاقه به تعریف در حد واقعی)	۱۸
۱۹	ملامت کردن (شماتت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه نشان دادن (هدایت)	۱۹
۲۰	درازی آرزوها (طول الامل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	داشتن هدف (قصر الامل)	۲۰
۲۱	خراب نمودن (افساد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.

گام ۱۱/۱۰	گناهان و انحرافات احتمالی مزاج صفاوی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	توجه دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	صفات غالب پس از اصلاح مزاج بلغمی (اعتدال، عقل، سلامتی)	گام ۱۱/۱۰
۱	سستی، بی حالی و سهل انگاری در انجام عبادات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهامت (جرات داشتن)	۲
۳	بی قیدی و بی خیالی، تخیلی بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردانگی (غیرت)، جهاد (تلاش و مبارزه)	۳
۴	افسردگی و بی حالی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشاط، طراوت و شادابی	۴
۵	سفاقت، کودنی و کونه بینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فهم و درک نمودن، حکمت	۵
۶	حرص (شهوت داشته ها)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل (اعتماد به ماوراء)	۶
۷	عیبجویی (تجسس)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیر خواهی، پند دادن	۷
۸	جهل و نادانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و دانایی	۸
۹	فقر و ناداری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت، دارایی (غنی)	۹
۱۰	فراموشی (نسیان النفس)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگهداری محفوظات (حفظ)	۱۰
۱۱	گراحت، دشمنی درونی (بغض)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوست داشتن (حب)	۱۱
۱۲	پایین بودن اعتماد به نفس (احساس حقارت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صداقت و راستی، تقوا	۱۳
۱۴	مهربانی بیش از حد، ساده انگاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استفاده و غنیمت شمردن (اغتنام)	۱۵
۱۶	تندر و کدورت طولانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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. [ت] (ع مص) بیم کردن. (تاج المصادر بیهقی) (دهار). 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.^{۲۹۶} ترسانیدن، بیم دادن، عقوبت دادن ۱ - (مصدر) ترسانیدن بیم دادن بیم کردن ۲ - (اسم) بیم . جمع : تهدیدات.^{۲۹۷} (ت) [ع]. (مص م .) ترسانیدن ، بیم دادن ترساندن، بیم دادن، بیم عقوبت دادن.^{۲۹۸} کنش یا رویدادی که ممکن است امنیت برنامه ها و داده های رایانه را به خطر بیندازد.^{۲۹۹}

تهدید به معنی ترسانیدن کسی به وعده انجام دادن کاری علیه او یا متعلقاتش است.^{۳۰۰}

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 جراحت 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 از سلاح

^{۲۹۶} لغت نامه دهخدا

^{۲۹۷} فرهنگ فارسی

^{۲۹۸} فرهنگ عمید

^{۲۹۹} فرهنگستان زبان و ادب

^{۳۰۰} دانشنامه اسلامی

مرگبار یا تهدید به آسیب رساندن به دیگران یا از بین بردن دارایی های دیگران یا تهدید به آبروریزی جرم تلقی می شود.^{۳۰۱}

سرزنش (Blame) (لوم)

سرزنش [سَ زَنَ] (امص مرکب) نکوهش و ملامت (آنندراج). توبیخ . سرکوفت . سراکوفت . بیغاره . نکوهش : نه بیغاره دیدند بر بدکنش نه درویش را ایچ سوسرزنش.^{۳۰۲}

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، عدل و مذمت تعبیر میشود. در لغت به معنای بدگویی از کسی یا چیزی^[۳۰۳] و یا گفتن بدیهای کسی یا چیزی است.^[۳۰۴]

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 بجاء، 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:

^{۳۰۱} دانشنامه عمومی

^{۳۰۲} لغت نامه دهخدا

^{۳۰۳} فراهیدی، خلیل؛ کتاب العین، ج ۲، ص ۹۹. ↑ کتاب العین، ج ۸، ص ۱۷۹. ↑ المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، ص ۴۵۶. ↑ لسان العرب، ج ۱۱، ص ۴۳۷، ج ۱۲، ص ۲۲۰، ج ۱۲، ص ۵۵۷.

^{۳۰۴} معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، ج ۳، ص ۳۹۷۶.

«نصیحت گفتن به فردی در حضور مردم، کوبیدن شخصیت آن فرد است.»^[۳۰۵] 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.^[۳۰۶]

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 هیچ گاه قصد مخدوش کردن چهره‌ی شخص یا جامعه را ندارد. در فقه اسلامی این روش از مصادیق 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...»^[۳۰۷]

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.^[۳۰۸] 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.^[۳۰۹]

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 می‌کند باید بداند که خداوند به سزای این عملش، در دنیا و آخرت او را مورد سرزنش دیگران قرار خواهد داد.^[۳۱۰]

^{۳۰۵} فلسفی، محمد تقی؛ روایات تربیتی، ج ۱، ص ۱۱۳. ↑ روایات تربیتی، ج ۱، ص ۲۴۲، ج ۱، ص ۳۰۳.

^{۳۰۶} نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۱۱۹، ص ۱۲۱، ص ۱۷۹، ص ۲۲۹، ص ۲۴۷.

^{۳۰۷} کافی، ج ۲، ص ۴۵۹-۴۶۰.

^{۳۰۸} آمدی، عبد الواحد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۷۹، ح ۱۱۰۰۴. ↑ فلسفی، محمد تقی؛ روایات تربیتی، ص ۱۱۴-۱۱۵.

^{۳۰۹} مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار، ج ۱۶، ص ۱۶۰.

^{۳۱۰} کلینی، یعقوب؛ اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج ۴، ص ۵۸، باب سرزنش.

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.» [۳۱۱]

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

پذیرش

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.» [۳۱۲]

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. نکوهش گر 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 بیندیشد 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:

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 نمود و شر چنین افرادی را با تهمتی که بعدها، برای دیگران نیز دروغ بودن آن آشکار می‌شود، دفع نمود.

۳۱۱ امام خمینی، روح الله؛ شرح چهل حدیث، ص ۶۷.

۳۱۲ 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.

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؟ [۳۱۳]

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. [۳۱۴]

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.» [۳۱۵]

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 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

^{۳۱۳} ر.ک: فیض کاشانی، ملامحسن؛ راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، ترجمه سید محمد صادق عارف، ج ۶، ص ۱۹۱-۱۹۳.

^{۳۱۴} ابن شعبه حرانی، پیشین، ص ۸۳.

^{۳۱۵} شیخ صدوق، محمد؛ الخصال، ص ۴۱۰.

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.» [۳۱۶]

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.» [۳۱۷]

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. [۳۱۸]

احکام سرزنش

سرزنش کردن مؤمن بر اشتباهی که از او سرزده حرام است. [۳۱۹] 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.» [۳۲۰]

تسهیل (Facilitation) (تسهیل)

تسهیل. [ت] [ع مص] آسان گردانیدن. (تاج المصادر بیهقی) (دهار). نرم و آسان گردانیدن. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (از متن اللغة) (از اقرب الموارد) (از المنجد). آسان کردن. (زوزنی) (غیاث اللغات) (آندراج). || آسان ساختن موضع را: سهل الموضع؛ جعله سهلا. (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. ولاتقع 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. 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 مصراع، مصراع اول شام و میان چمن و دامن نرگس.

۳۱۶ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۶۱.

۳۱۷ مائده/سوره ۵، آیه ۵۴.

۳۱۸ راه روشن، ص ۱۹۳-۱۹۴.

۳۱۹ مجمع الفائدة، ج ۱۲، ص ۳۵۳. و کتاب المکاسب ج ۱، ص ۲۲۸.

۳۲۰ وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۲۷۷.

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. ^{۳۲۱} (ت) [ع . ا] (مص م .) آسان کردن. ^{۳۲۲} سهل کردن، آسان کردن. ^{۳۲۳}

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) (ألفة)

صمیمیت. [ص می می ی] (ع مص جعلی، اِمص) یگانگی. یک رنگی. یک دلی. ^{۳۲۴} (مصدر) یگانگی یکرنگی یکدلی. ^{۳۲۵} که با خیرخواهی، رازداری و خطاپوشی محقق می شود.

آزمون گام ۱۱

گام ۱۱	تهدید با سرزنش	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت										گام ۱۱									
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم										
۱	مشکل آفرینی و مشکل سازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	خود افشایی افراطی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	آبرو ریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	داوری به ناحق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	اسارت اندیشه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	نابسامانی، به هم ریختگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	افشاگری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	هتک آبرو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	بدخواهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع																					جمع

^{۳۲۱} فرهنگ فارسی

^{۳۲۲} فرهنگ معین

^{۳۲۳} فرهنگ عمید

^{۳۲۴} لغت نامه دهخدا

^{۳۲۵} 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) (سلبیة)

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، ازدست 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 منفی‌گرایی 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) (الحوسبه)

لغت نامه دهخدا: محاسبه. [مُ سَبَّ / سَبِّ ب] (از ع، اِصص) محاسبه. شمار کردن. با کسی شمار کردن. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). حساب برگرفتن 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 تفریح 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 زیادتی 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 سَبِّ) [ع. م] (مص م) ۱ - حساب کردن، رسیدگی به حساب. ۲ - حساب چیز ی 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 بپردازیم 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 گام ۱۲

گام ۱۲	منفی گرایی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	تردد هارم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی	گام ۱۲
۱	زود نا امید شدن «فتورا» اسراء ۱۰۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقدیر و اندازه گیری	۱
۲	حریص بودن «هلوعا» معارج ۱۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۲
۳	بی تابی «جزوعا» معارج ۲۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بقای عمل	۳
۴	زیانکاری «لفی خسر» عصر ۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ثبت و ضبط اعمال	۴
۵	زیاده خواهی «لیطفی» علق ۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسابرسی و بازخواست	۵
۶	ستمگری «ظلوما» احزاب ۷۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجازات و بازتاب اعمال	۶
۷	نادانی «جهولا» احزاب ۷۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جبران	۷
۸	شتاب زدگی «عجولا» اسراء ۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش در حد وسع	۸
۹	ناسپاسی و قدر نشناسی «کنود» اسراء ۶۷ «کنود» عادیات ۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حسن ظن به خدا (سپاسگزاری و قدر شناسی 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 الحسن 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 **لَا 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.^{۳۲۶}

شیخ صدوق در شرح این حدیث می فرماید:

از شرط های **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** اقرار به این است که امام رضا (ع) از طرف خداوند بر بندگان، امامی است که اطاعت او واجب است.

^{۳۲۶} ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی (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 الْحَبَّةَ 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 خلایق 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. ۳۲۷

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 [۳۲۸] 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. [۳۲۹]

۳۲۷ همان

۳۲۸ أَلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ أَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَ رَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا (امروز دین شما را برایتان کامل و نعمت خود را بر شما تمام گردانیدم، و اسلام را برای شما [به عنوان] آیینی

برگزیدم.) مائده/۳

۳۲۹ وَ تُرِيدُ أَنْ تَمُرَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ يَجْعَلَهُمْ آيَةً وَ يَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ (قصص/۵) و ما اراده کرده‌ام بر کسانی که در زمین به ضعف و زبونی کشیده شدند، منت گذاریم و آنان را پیشوایان و وارثان (روی زمین) قرار دهیم. ۳۲۹

در «دین درمانی» کامل ترین الگوی خداابوری 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 کام ۱۳

کام ۱۳	خودمحوری	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نر دیده دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	خداابوری مبتنی بر اصل امامت	کام ۱۳
۱	شهادت ندادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۱
۲	اطاعت از غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از خدا	۲
۳	اطاعت از شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از رسول	۳
۴	اطاعت از سلاطین و طاغوتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از ولی امر	۴
۵	انحراف از صراط مستقیم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت در صراط مستقیم	۵
۶	آلودگی به گناهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی از هر گناه	۶
۷	سبقت در بدیها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبقت در خوبیها	۷
۸	دوری از جمع مؤمنان (مردم گریزی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قیام کردن به عدالت در بین مردم	۸
۹	زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عبودیت خالصانه (طلب شهادت در راه خدا)	۹
جمع																						جمع

گام ۱/۱۳ - تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص) ۳۳۰ در مقابل نشانه های خودمحوری

گام ۱/۱۳	تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص)	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید داریم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	گام ۱/۱۳
۱	امین خدا در زمین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم توجه به دو امانت مهم الهی (قرآن و عترت)
۲	حجت خدا بر بندگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	الگوی خوب نبودن برای بندگان
۳	مجاهد در راه خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش های شیطانی
۴	عامل به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غافل از کتاب خدا
۵	پیرو سنت پیامبران (ص)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیرو سنت های جاهلی
۶	اتمام حجت کننده با برهان های رسا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سفسطه ها و مغالطه های منطقی
۷	مطمئن به تقدیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شک و تردید به تقدیر الهی
۸	راضی و خشنود از قضای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناراضی از قضای الهی
۹	آزمند ذکر و نیایش با خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی علاقه به ذکر و نیایش با خدا
۱۰	عاشق بر گزیدگان اولیاء الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستدار اولیاء طاغوت
۱۱	محب اهل زمین و آسمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محب اهل گناه
۱۲	صابر و شکیبا بر نزول بلاها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناشکیبایی در نزول بلاها
۱۳	شاگرد بر فرونی نعمت های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کفران نعمت های فراوان الهی
۱۴	یاد کننده کامل عطا های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فراموش کننده کامل عطا های الهی
۱۵	مشاقق به شادی دیدار الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غافل از دیدار الهی
۱۶	ذخیره کننده تقوا برای روز جزا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ذخیره سازی گناه برای روز جزا
۱۷	پیرو روش های اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پایبندی به روش های خود ساخته
۱۸	جدا کننده از اخلاق دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشویق به اخلاق دشمنان خدا
۱۹	دل نبستن به دنیا با سیاس و ثنای خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غافل از سیاس و ثنای خدا با دل بستگی به دنیا
۲۰	دارای دل فروتن و سرگردان به سوی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنگ دل و سرگردان به سوی غیر خدا
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

جهالت (جهل و گمراهی) (Ignorance and misguidance) Simplicity (الجهل والضلال)

جهالت . [ج ل] (از ع ، مص) جهل . نادان بودن . نادانستن . نادان شدن . (آندراج) (ترجمان علامه ی جرجانی ترتیب عادل) . || (امص) نادانی . (آندراج) : یک فوج همی بینم گم کرده ره خویش... وایام پریشان ز جهالت چو شب تار.^{۳۳۱}

۱ - معنای جهل

جهل در اصل به دو معنا آمده: مخالف علم، یعنی فعلی را بدون علم انجام دادن.^[۳۳۲]

که در فارسی به نادانی تعبیر شده،^[۳۳۳] دوم به حماقت،^[۳۳۴] سفاقت و بی اعتنائی معنا شده است.^[۳۳۵]

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.^[۳۳۶]

۲ - ابعاد جهل

مادهی "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 مرتبهی 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»^[۳۳۷] «... او (انسان) بسیار ظالم و جاهل بود.»

این جمله از آیهی 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 زمینهای جهل

منظور از ظلوم و جهول، شأنیت و زمینهای 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؛ پس

^{۳۳۱} لغت نامه دهخدا

^{۳۳۲} ↑ 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.

^{۳۳۳} سید علی اکبر؛ قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ش، چاپ ششم، ج ۲، ص ۸۰.

^{۳۳۴} مهیار، رضا؛ فرهنگ ابجدی عربی- فارسی، بی تا، بی جا، ص ۲۸۷.

^{۳۳۵} قاموس قرآن، ج ۲، ص ۸۰.

^{۳۳۶} راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن، دمشق بیروت، دارالعلم الدارالشامیة، ۱۴۱۲ق، چاپ اول، ص ۲۰۹.

^{۳۳۷} احزاب/سوره ۳۳، آیه ۷۲

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). [۳۳۸]

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. [۳۳۹]

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. [۳۴۰] مانند آیه‌ی: «... يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ...»؛ [۳۴۱] «...از شدت خویشتن‌داری (این نیازمندان)، افراد ناآگاه آنها را بی‌نیاز می‌پندارند...». آیه‌ی مذکور بیان صفات فقرائی است که باید مورد انفاق قرار بگیرند که یکی از صفاتشان اینست که افراد نادان و بی‌اطلاع از حال آنها غافل بوده و آنها را از شدت عفاف، غنی می‌پندارند. [۳۴۲]

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»؛ [۳۴۳] «به موسی گفتند: تو هم برای ما معبودی قرار ده، همان‌گونه که آنها معبودان (و خدایانی) دارند! گفت: شما جمعیتی جاهل و نادان هستید!».

این آیه به صراحت بیانگر اینست که سرچشمه‌ی بت‌پرستی، 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 نمی‌شود؛ از سوی دیگر جهل انسان نسبت به علل اصلی حوادث جهان، که گاهی حوادث را به

۳۳۸ 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.

۳۳۹ مکارم شیرازی، ناصر و همکاران؛ تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۷۴ش، چاپ اول، ج ۱۷، ص ۴۵۶.

۳۴۰ مفردات راغب، ص ۲۰۹.

۳۴۱ بقره/سوره، آیه ۲۷۳.

۳۴۲ تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۵۶ و ۳۵۷.

۳۴۳ اعراف/سوره، آیه ۱۳۸.

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 بت‌پرستی شده‌اند. [۳۴۴]

۵,۲ - 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»؛ [۳۴۵] «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. [۳۴۶]

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: «...تَحَسَّبُهُمْ جَمِيعاً وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ»؛ [۳۴۷] «...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. [۳۴۸]

۵,۴ - کفر

نقش جهل در کفر: «وَ إِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ ءَابَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ ءَابَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئاً وَ لَا يَهْتَدُونَ»؛ [۳۴۹] «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.

^{۳۴۴} تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۳۳۵.

^{۳۴۵} یونس/سوره ۱۰، آیه ۳۹.

^{۳۴۶} تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۲۹۵.

^{۳۴۷} حشر/سوره ۵۹، آیه ۱۴.

^{۳۴۸} طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، قرآن، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ش، چاپ سوم، ج ۹، ص ۳۹۶.

^{۳۴۹} 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. [۳۵۰]

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 هُزُوءًا وَ لَعِبًا ذَلِكُمْ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ»؛ [۳۵۱] «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. [۳۵۲]

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 هُزُوءًا قَالِ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ»؛ [۳۵۳] «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 استهزا نمودن و مسخره کردن، کار افراد نادان و جاهل است که پیامبران الهی هرگز نادان و جاهل نبودند. [۳۵۴]

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. [۳۵۵]

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 غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلْنِي مَا

^{۳۵۰} تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۴۱۹.

^{۳۵۱} مائده/سوره ۵، آیه ۵۸.

^{۳۵۲} 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.

^{۳۵۳} بقره/سوره ۲، آیه ۶۷.

^{۳۵۴} مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۷۴. ↑ رشیدالدین میبدی، احمدین ایسعد؛ کشف الأسرار و عدة الأبرار، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش، چاپ پنجم، ج ۱، ص ۲۲۶.

^{۳۵۵} طالقانی، سید محمود؛ پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ ش، چاپ چهارم، ج ۱، ص ۱۹۰.

لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّيْ أَعْطَكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ»؛ [۳۵۶] «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 نهي، ایشان را موعظه فرمود که زنهار با این سؤال از جاهلان باشی. [۳۵۷]

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 السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنُ مِنَ الْجَاهِلِينَ»؛ [۳۵۸]

«(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. [۳۵۹]

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. [۳۶۰]

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 إِنِجَاءَكُمْ فَاسِقٌ بَنِيًّا فَتَبَيَّنُوا أَنْتَصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ»؛ [۳۶۱]
«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر شخص فاسق بنی‌اید! اگر شخص فاسق خبری برای شما بیاورد، درباره‌ی آن تحقیق کنید، مبدا 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، لازمه‌ی این امر در حقیقت، رفع جهالت است. [۳۶۲]

^{۳۵۶} هود/سوره ۱۱، آیه ۴۶.

^{۳۵۷} تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۷.

^{۳۵۸} یوسف/سوره ۱۲، آیه ۳۳.

^{۳۵۹} کشف الأسرار و عدة الأبرار، ج ۵، ص ۶۴.

^{۳۶۰} طبرسی، فضل بن حسن؛ تفسیر جوامع الجامع، تهران، دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۷۷ش، چاپ اول، ج ۲، ص ۱۸۸.

^{۳۶۲} تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص ۳۱۲-۳۱۱.

۷,۲ - پرسش از اهل ذکر: «وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لِتَعْلَمُونَ»؛ [۳۶۳] «و پیش از تو، جز مردانی که به آنها وحی می‌کردیم، نفرستادیم! اگر نمی‌دانید، از آگاهان بپرسید (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. [۳۶۴]

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 دُعَاءً وَ نِدَاءً صُمُّ بِكُمْ عُمَىٰ فَهُمْ لَيَعْقِلُونَ»؛ [۳۶۵] «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. [۳۶۶]

عقل (intellect) (عقل)

عقل قوه‌ی ادراکی است که با آن می‌توان به‌طور خودآگاهانه معنی‌ها را درک کرد، منطبق 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. [۳۶۷] 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:

^{۳۶۳} نحل/سوره ۱۶، آیه ۴۳.

^{۳۶۴} طیب، سید عبدالحسین؛ اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، اسلام، ۱۳۷۸ش، چاپ دوم، ج ۸، ص ۱۲۸.

^{۳۶۵} بقره/سوره ۲، آیه ۱۷۱.

^{۳۶۶} تفسیر روشن، ج ۲، ص ۳۲۵.

^{۳۶۷} Kompridis, Nikolas (۲۰۰۰). "So We Need Something Else for Reason to Mean". International Journal of Philosophical Studies. ۸(۳): ۲۷۱-۲۹۰. doi:..۹۶۷۲۵۰۰۰۷۵۰۰۳۹۲۸۲/۱۰,۱۰۸.

✓ **عقل نظری:** عقل نظری کارش درک و شناخت واقعیت‌ها و قضاوت در باره آنها است. [۳۶۸]

✓ **عقل عملی:** عقل عملی همان قوه ای است که کنش و رفتار آدمی را کنترل می کند. [۳۶۹] 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؟ [۳۷۰] 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». [۳۷۱]

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» [۳۷۲]

^{۳۶۸} شهید مطهری، ده گفتار ص ۴۶.

^{۳۶۹} جوادی آملی، عبدالله، ریح مختوم ج ۱ بخش اول ص ۱۵۳.

^{۳۷۰} شهید مطهری، ده گفتار ص ۳۰-۳۱.

^{۳۷۱} کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱، ح ۳.

^{۳۷۲} 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 [۳۷۳]

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. [۳۷۴]

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.

۳۷۳ منتخب میزان الحکمة، محمد ری شهری، ص ۳۵۶.

۳۷۴ خانجانی، علی اکبر، عقل چیست؟، دایرة المعارف عرفان، شهریور 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 بی تمکین می‌باشد. [۳۷۵]

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. [۳۷۶]

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 العقلانية)

هدف مشاوره‌ی 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

گفتیم 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.

^{۳۷۵} شریعت در آئینه‌ی معرفت، ص ۱۷۹ - ۱۷۸.

^{۳۷۶} 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 به‌وقوع 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 نمی آورد، و دیگری افکار و اعتقادات نامعقول که به اضطراب و نگرانی می انجامد.

۳. اضطراب و نگرانی بر اثر تلقین افکار و نظام اعتقادی نامعقول به خویشتن، به وجود می آید. لذا اگر فرد بیاموزد که تلقین این گونه افکار را متوقف سازد، اضطراب و نگرانی او برطرف خواهد شد و تعادل روانی نیز حاصل خواهد گردید.

چون تلقین پذیری کودک زیاد است، رفتار والدین و تجارب دوران کودکی می توانند به گونه ای 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 همه ی کارهایش مورد تأیید باشد.

– اعتقاد به اینکه برای احساس ارزشمندی، لازم است فرد از هر نظر کامل و لایق و بی نقص 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 می گردند.

– اعتقاد به اینکه اجتناب از مشکلات و فرار از مسؤولیتها همواره بهترین و آسان ترین روش مواجهه با نگرانیها است.

– اعتقاد به اینکه اتکاء و وابستگی به افراد قوی تر 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 آسفتگی و نگرانی در برابر مشکلات و اختلالات رفتار دیگران، اجتناب ناپذیر است.

– اعتقاد به اینکه همواره برای هر مشکلی فقط یک راه حل 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 می آیند 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 نمی آورد. 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 می گردد.

از این رو، چون فرد، خود به وجود آورنده ی اضطراب و نگرانیهای خویش است لذا باید شخصاً و فعالانه آنها را رفع کند.

آزمون گام ۱۴

گام ۱۴	جهالت و گمراهی	عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی										گام ۱۴										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کثیر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نردید دارم		خیلی کم	کم	تأخیری	کثیر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	
۱	عدم توجه نیازهای اولیه زندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل معاش (تأمین نیازهای اولیه)	۱
۲	از خود راضی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مطبوع (فطری)	۲
۳	حریص شدن و وابستگی به متاع دنیا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مسموع (تجربی) (رشد و تعالی)	۳
۴	ناآشنایی با مراتب عقل و جهل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشنایی با مراتب عقل و جهل	۴
۵	دارای قلب کافر (بی عقل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای قلب مؤمن (عقل)	۵
۶	عدم شناخت لشکریان عقل و جهل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت لشکریان عقل و جهل	۶
۷	پیروی از غریزه و شهوات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیروی از عقل و فطرت	۷
۸	روی آوردن به لشکریان جهل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیوستن به لشکریان عقل	۸
۹	پیمودن مراتب جهل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیمودن مراتب عقل	۹
جمع																						جمع

گام ۱/۱۴: قلب مؤمن (عقل) در مقابل قلب کافر (بی عقل)

گام ۱/۱۴	قلب کافر (بی عقل)	قلب مؤمن (عقل)										گام ۱/۱۴										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کثیر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نردید دارم		خیلی کم	کم	تأخیری	کثیر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	
۱	مرض «در دل‌های آنان یک نوع بیماری است». بقره، ۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیات. «سپس او رازنده کردیم» انعام، ۱۲۲	۱
۲	فساوت «دل‌های آنان را سخت و سنگین نمودیم». مائده، ۱۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شفا. «سینه گروهی از مؤمنان را شفا می‌بخشد» توبه، ۱۴	۲
۳	عدم پذیرش «خداوند قلوبشان را منحرف ساخت» صف، ۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعه صدر «خدا یا اینم شرح صدر عنایت کن» طه، ۲۵	۴
۵	احاطه ظلمات «اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است» مطففین، ۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت. «کسی که بخدا ایمان آورد قلب او هدایت می‌یابد» تغابن، ۱۱	۵
۶	حجاب «ما بر دل‌های اینها پرده‌هایی افکنده‌ایم تا تفهمند» کهف، ۵۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان. «[خدا] در دل‌هایشان ایمان را نوشته» مجادله، ۲۲	۶
۷	قفل شدن «بر دل‌هایشان قفل نهاده شده است؟» محمد، ۲۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطمینان قلبی. «دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛» رعد، ۲۸	۹
جمع																						جمع

گام ۲/۱۴: مراتب عقل و جهل در مقابل مراتب جهل

گام ۲/۱۴	مراتب جهل	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کثیر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نزدیک دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کثیر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	مراتب عقل ۳۷۷	گام ۲/۱۴
۱	(ناشکیبایی و کم حوصلگی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(حلم و بردباری)	۱
۲	(جهل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(دانش)	۲
۳	(گمراهی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(رشد)	۳
۴	(بی عفتی و ناپاکی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(پاکدامنی)	۴
۵	(انتقام جویی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(خوبستن داری)	۵
۶	(بی حیایی و پرویی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(حیا)	۶
۷	(سبک سری و جلف بازی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(وقار)	۷
۸	(ناپایداری بر کار خوب)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(پایداری بر کار خوب)	۸
۹	(کراش به کار بد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	(بیزاری از کار بد)	۹
۱۰	عدم پیروی از موعظه کننده و اندرزگو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 بدبویها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آراسته شدن به خوببویها	۱
۲	هم نشینی با نیکان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هم نشینی با نیکان	۲
۳	فرو رفتن در زبونی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برآمدن از زبونی	۳
۴	خوار شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عزیز گشتن	۴
۵	رغبت به بدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رغبت به نیکی	۵
۶	نزدیک شدن به پستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک شدن به درجات عالی	۶
۷	انتقام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گذشت	۷
۸	فرصت طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهلت بخشی	۸
۹	بدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان	۹
۱۰	داد و فریاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت	۱۰
جمع																						جمع

۳۷۷ این شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول / ترجمه حسن زاده، ص: ۴۱-۱۹ / - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.

رتبه ۲	(جهل و نادانی)																						(دانش)	رتبه ۲
۱	احساس نیازمندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی‌نیازی، هر چند [دانشمند] تهی دست باشد.	۱		
۲	بخل و خساست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بخشندگی، هر چند دریغ کار و در موقعیت بخل باشد.	۲		
۳	منفعل و مرعوب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هیبت، هر چند نرم رفتار و ملایم باشد.	۳		
۴	بی حالی و خستگی مفرط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سالم بودن (رفتار)، هر چند بیمار باشد.	۴		
۵	دوری قلبی هر چند نزدیک باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیکی (قلبی) هر چند دور باشد.	۵		
۶	بی حیایی و پررویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیا، هر چند (خود را) پررو (نشان) دهد.	۶		
۷	چاپلوسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مناعت طبع، هر چند فرو دست باشد.	۷		
۸	عزت نفس پایین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرافتمندی، هر چند (در موقعیت) پایین باشد.	۸		
۹	ساده لوح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حکمت	۹		
۱۰	بی بهره از علم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بهره‌مندی	۱۰		
جمع																								جمع

رتبه ۳	(گمراهی)																						(رشد)	رتبه ۳
۱	سستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متانت	۱		
۲	گمراهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت	۲		
۳	اهمال کاری و سهل‌انگاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکوکاری	۳		
۴	ناپارسا و بی‌تقوا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پارسایی	۴		
۵	ناکامی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامیابی	۵		
۶	بی‌هدفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدفمندی	۶		
۷	افراط و تفریط در امور زندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانه روی در امور زندگی	۷		
۸	نادرستی و دغل‌کاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راستی	۸		
۹	حقارت و زبونی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بزرگواری	۹		
۱۰	بی‌معرفت به دین خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناخت دین خدا	۱۰		
جمع																								جمع

رتبه ۴	(پاکدامنی)											(بی عفتی و ناپاکی)	رتبه ۴									
۱	خرسندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناخرسندی	۱
۲	آرامش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اضطراب	۲
۳	بهره‌مندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی بهره	۳
۴	آسایش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دغدغه مندی	۴
۵	دل‌جویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دل شکستن	۵
۶	گرنش [برای خدا]	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرنش برای غیر خدا	۶
۷	بند پذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرسختی و لجابت	۷
۸	تفکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی فکری	۸
۹	جوانمردی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناجوانمردی	۹
۱۰	دست و دل باز بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خسیس بودن	۱۰
جمع																					جمع	

رتبه ۵	(خویشتن داری)											(انتقام جویی)	رتبه ۵									
۱	خیراندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شراندیشی	۱
۲	فروتنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکبر	۲
۳	پرهیزگاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناپرهیزی	۳
۴	توبه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غفلت و فراموشی	۴
۵	فهم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهمی	۵
۶	ادب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی ادبی	۶
۷	نیکی کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدی کردن	۷
۸	دوستی کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دشمنی کردن	۸
۹	خیرخواهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدخواهی	۹
۱۰	خوش بر خوردی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدرفتاری	۱۰
جمع																					جمع	

رتبه ۶	(حیا)											(بی حیایی و پررویی)	رتبه ۶									
۱	نرم خوئی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تندخویی	۱
۲	مهربانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نامهربانی	۲
۳	خدا را ناظر دیدن در نهان و عیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معصیت در محضر خدا	۳
۴	سلامت [روحی و جسمی]	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیماری روحی و جسمی	۴
۵	دوری کردن از بدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک شدن به بدی	۵
۶	خوشرویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترشرویی	۶
۷	بخشنده‌گی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتقامجویی	۷
۸	پیروزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکست	۸
۹	خوشنامی در میان مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدنامی در میان مردم	۹
۱۰	بیم از رسواگری خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیم از رسواگری غیر خدا	۱۰
جمع																					جمع	

رتبه ۷	(وقار)																			(سبک سری و جلف بازی) رتبه ۷	
۱	نرم رفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خشونت
۲	دور اندیشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی احتیاطی
۳	امانت داری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خیانت
۴	ترک خیانت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روی آوردن به خیانت
۵	راست گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دروغگویی
۶	حفظ شرمگاه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی حیایی
۷	فساد مالی نداشتن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فساد مالی
۸	آمادگی در برابر دشمن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غفلت از دشمن
۹	نهی از منکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به منکر
۱۰	ترک نابخردی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نابخردی
جمع																					

رتبه ۸	(بایداری بر کار خوب)																			(ناپایداری بر کار خوب) رتبه ۸	
۱	ترک هرزگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هرزگی
۲	دوری از هول و هراس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هول و هراس
۳	احتیاط کاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی احتیاطی
۴	یقین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شک و تردید
۵	دوست داشتن نجات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسلیم
۶	اطاعت از خداوند رحمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از طاغوت
۷	بزرگداشت قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی توجهی به قرآن
۸	کناره گیری از شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همراهی شیطان
۹	عدل پذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ظلم پذیری
۱۰	حق گویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناحق گفتن
جمع																					

رتبه ۹	(بیزاری از کار بد)																			(گرایش به کار بد) رتبه ۹	
۱	وقار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبکی
۲	شکیبایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ناشکیبایی
۳	مددکاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کمک نکردن
۴	استقامت بر راه راست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بیراهه رفتن
۵	پی گیری راه درست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پی گیری بیراهه ها
۶	ایمان به خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایمان به غیر خدا
۷	حفظ آبروی دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آبروریزی
۸	بی ریایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاکاری
۹	ترک کارهای بیهوده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام کارهای بیهوده
۱۰	یاسداری از کارهای سود آور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رها کردن کارهای سود آور
جمع																					

رتبه ۱۰	پیروی از موعظه کننده و اندرزگو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	عدم پیروی از موعظه کننده و اندرزگو	رتبه ۱۰									
۱	فزونی عقل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	بی عقلی
۲	تکامل دل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	دلوآپسی
۳	عاقبت خوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	بدعاقبتی
۴	نجات از سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	سرزنش شدن
۵	پذیرش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	رانده شدن
۶	دوستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	دشمنی
۷	گشاده دلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	تنگدلی
۸	انصاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	بی انصافی
۹	پیشرو بودن در کارها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	عقب ماندگی
۱۰	بر طاعت خدا نیرو داشتن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تنبلی در طاعت خدا
جمع																				جمع		
جمع کل																				جمع کل		

کام 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 [۳۷۸] و شیخ صدوق در خصال [۳۷۹] و علل الشرایع [۳۸۰] به نقل از سماعه 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. [۳۸۱]

کام ۳/۱۴	لشکریان عقل ۳۸۲	نیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخوری	کم	خیلی کم	نودید دارم	خیلی کم	کم	تأخوری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	نیش از حد	لشکریان جهل	کام ۳/۱۴
۱	نیکی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	بدی
۲	ایمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	کفر
۳	تصدیق حق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	انکار حق
۴	امیدواری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	نومیدی
۵	دادگری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	ستم
۶	خشنودی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	قهر و خشم
۷	سپاسگزاری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	ناسپاسی
۸	چشم داشت رحمت خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	یأس از رحمت خدا

[۳۷۸] کلینی، الکافی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۱

[۳۷۹] صدوق، الخصال، ۱۳۶۲ ش، ج ۲، ص ۵۸۹

[۳۸۰] صدوق، علل الشرایع، ۱۳۸۵ ش، ج ۱، ص ۱۱۴

[۳۸۱] صدوق، علل الشرایع، علمی بیروت، ۱۴۰۸، ص ۱۳۹

[۳۸۲] منبع: اصول کافی، ج ۱، ص ۲۶

۹	حرص و آز و طمع از غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توکل و اعتماد به خدا	۹
۱۰	سخت دلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نرم دلی	۱۰
۱۱	کینه توزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهربانی	۱۱
۱۲	نادانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دانش و فهم	۱۲
۱۳	حماقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شعور	۱۳
۱۴	بی باکی و رسوائی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاکدامنی	۱۴
۱۵	دنیا پرستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پارسایی	۱۵
۱۶	بد رفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش رفتاری	۱۶
۱۷	گستاخی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پروا داشتن	۱۷
۱۸	خودپسندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فروتنی	۱۸
۱۹	شتاب زدگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آرامی	۱۹
۲۰	بی خردی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خردمندی	۲۰
۲۱	پرگویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خاموشی	۲۱
۲۲	گردن کشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رام بودن	۲۲
۲۳	تردید کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسلیم حق شدن	۲۳
۲۴	بی تابی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکیبایی	۲۴
۲۵	انتقام جویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چشم پوشی	۲۵
۲۶	نیازمندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نیازی	۲۶
۲۷	بی خبر بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به یاد داشتن	۲۷
۲۸	فراموشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در خاطر نگه داشتن	۲۸
۲۹	دوری و کناره گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهرورزی	۲۹
۳۰	حرص و آز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قناعت	۳۰
۳۱	دریغ و خودداری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشریک مساعی	۳۱
۳۲	دشمنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی	۳۲
۳۳	پیمان شکنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیمان داری	۳۳
۳۴	نافرمانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرمانبری	۳۴
۳۵	بلندی جستن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سر فرودی (سرزبری)	۳۵
۳۶	مبتلا بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سلامت	۳۶
۳۷	تنفر و انزجار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رفاقت	۳۷
۳۸	دروغگویی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راستگویی	۳۸
۳۹	باطل و نادرتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق و درستی	۳۹
۴۰	خیانت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امانت	۴۰
۴۱	بددلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاکدلی	۴۱
۴۲	سستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چلاکی	۴۲
۴۳	گودنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	زیرکی	۴۳
۴۴	ناشناسایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شناسایی	۴۴
۴۵	راز فاش کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدارا و رازداری	۴۵
۴۶	دغلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یکروبی	۴۶
۴۷	افشاگری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرده پوشی	۴۷
۴۸	تباه کردن نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقامه نماز	۴۸
۴۹	روزه خوردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روزه گرفتن	۴۹
۵۰	فرار از جهاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد کردن	۵۰
۵۱	پیمان حج شکستن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حج گزاردن	۵۱

۵۲	سخن چینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخن نگه داشتن	۵۲
۵۳	نافرمانی والدین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی به والدین	۵۳
۵۴	ریا کاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	باحقیقت بودن	۵۴
۵۵	زشتی و ناشایستگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نیکی و شایستگی	۵۵
۵۶	خودآرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودپوشی	۵۶
۵۷	بی پروایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تقیه	۵۷
۵۸	جانب داری باطل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انصاف	۵۸
۵۹	خودآرایی برای غیر همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودآرایی برای همسر	۵۹
۶۰	پلبیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پاکیزگی	۶۰
۶۱	بی حیایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حیا و آزر	۶۱
۶۲	تجاوز از حد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میانه روی	۶۲
۶۳	خود را به رنج انداختن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسودگی	۶۳
۶۴	سخت گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آسان گیری	۶۴
۶۵	بی برکتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برکت داشتن	۶۵
۶۶	گرفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تندرستی	۶۶
۶۷	افزون طلبی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتدال	۶۷
۶۸	پیروی از هوس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موافقت با حق	۶۸
۶۹	سبکی و جلفی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سنگینی و مناعت	۶۹
۷۰	اصرار بر گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه	۷۰
۷۱	بیهوده طمع بستن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طلب آموزش	۷۱
۷۲	سهل انکاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دقت و مراقبت	۷۲
۷۳	سرباز زدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعاکردن	۷۳
۷۴	سستی و کسالت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خرمی و شادابی	۷۴
۷۵	اندوهگینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوشدلی	۷۵
۷۶	کناره گرفتن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مأنوس شدن	۷۶
۷۷	بخیل بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخاوت	۷۷
۷۸	شقاوت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعادت	۷۸
جمع																						جمع

کام ۴/۱۴: عقل و فطرت در مقابل غریزه و شهوت

کام ۴/۱۴	غریزه و شهوت	عقل و فطرت										کام ۴/۱۴										
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کثیر از متوسط	تاجودوی	کم	خیلی کم	نزدیک دارم		خیلی کم	کم	تاجودوی	کثیر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	
۱	انگیزه های غریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدف های کمال گرایانه	۱
۲	پست تر از حیوان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برتر از فرشتگان	۲
۳	هوای نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودکنترلی (تقوا)	۳
۴	بی بندوباری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاداکبر	۴
۵	نقصان و سقوط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و تکامل	۵
۶	بیسوادی و ضعف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و قدرت	۶
۷	بدعاقبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوش عاقبت	۷
۸	اسفل السافلین (درجات جهنم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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؛^{۳۸۳}

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 بگذارید 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 نیاموردن 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. مثلاً 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؟

تعالی 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: حتماً 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.^{۳۸۴}
معنی ۱ - (مص م.) نیرو دادن، کمک کردن، توفیق دادن. ۲ - (امص.) توفیق. ۳ - درست دانستن یا مناسب تشخیص دادن سخن یا عملی.^{۳۸۵}

صراحت (Clearly) (بوضوح)

۱- (مصدر) ویژه شدن خالص گردیدن. ۲- (اسم) خلوص بی آمیختگی بی آمیغی ۳- روشنی آشکاری. یا صراحت لهجه. رک گویی صریح گفتن مقابل کنایه گویی.^{۳۸۶}
(صَحَّ) [ع. صراحة] (مص ل) ۱- خالص و بی غش گردیدن. ۲- آشکار شدن.^{۳۸۷}

^{۳۸۴} لغت نامه دهخدا

^{۳۸۵} فرهنگ معین

^{۳۸۶} فرهنگ فارسی

^{۳۸۷} فرهنگ معین

آزمون گام ۱۵

گام ۱۵	تأکید مبتنی بر اصل صراحت	تأکید با سردرگمی														گام ۱۵					
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	نریدید داریم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط		متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد
۱	تأیید اهداف مشخص و دست یافتنی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	تأیید معیار اندازه گیری و ردیابی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	تأیید محدودیت زمانی و برنامه ریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	انتخاب تأییدکننده های مناسب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	تأیید فوریت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	تأیید مقدار و میزان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	یادگیری مطالب تازه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	تهیه جدول هزینه /فایده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	اجرای برنامه (طبق برنامه عمل کردن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
جمع																					جمع

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 غریزش 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، امص) 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 اوراسرزنش کردن، درشت گویی

۱ - (مصدر) عتاب کردن یکدیگر سرزنش کردن هم. ۲ - (اسم) عتاب سرزنش.

فرهنگ معین: (مُتَبِّبٌ / 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 کیفرهای 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 کیفرهای 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 شمرد و نسبت به او توهین کرده، مال فراوانی را به او ببخشد، و همچنین نسبت به سایر معاصی و تقصیرات در مقام جبران برآید» (۳۸۸)، (۳۸۹)

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 لوآمه و هدایت نفس مطمئنه به سوی پروردگار خویش باز گردد و تمام فعالیت‌هایش 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 بکشاییم 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. ۳۹۰

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.
۵. مشورت با دیگران و استفاده از تجارب دیگران، برای زندگی خوب اهداف (ابتدائی، متوسط و نهایی) با توجه به اولویت دارند.

۳۸۸ معراج السعاده، نراقی، ملا احمد، انتشارات جمال، چاپ جدید، صفحه ۷۰۳ (با کمی تلخیص).

۳۸۹ گرد آوری از کتاب: اخلاق در قرآن، آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، چاپ اول، ۱۳۷۷ هـ. ش، ج ۱، ص ۲۶۰.

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 نیورید 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 آید.
۱۹. در فعالیت های اجتماعی بیشتر شرکت کنید و سعی کنید در جمع مؤثر باشید.
۲۰. از زیر بار مسؤولیت 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	معاينه مبتنی بر اعتماد به نفس										گام ۱۶									
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردد دارم		خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	
۱	انجام شبهات و مکروهات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک فطرت، عقل و ایمان
۲	انجام گناهان صغیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک شریعت و پناه بردن به کتاب خدا
۳	یأس و غفلت از رحمت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهار نفس با کمک حقیقت (ایمان به اصول دین)
۴	انجام گناهان کبیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با توبه و استغفار
۵	غرق در نعمتهای مادی دنیایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس با نعمتهای معنوی الهی
۶	طغیان و گسترش فساد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل نفس و جلب رضای الهی
۷	کفر و ترک شکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با ورود به جمع بندگان خدا
۸	دچار فقر و فقدان و ناملایمات با اسارت نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با داخل شدن در بهشت معنوی دنیا
۹	انحراف نفس و تلاش برای دنیا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت نفس با تلاش برای آخرت
جمع																					

گام ۱۶/۱- گناهان صغیره (گناهان کوچک) و راههای مقابله و پیشگیری آن

گام ۱۶/۱	گناهان صغیره ۳۹۱	راههای مقابله و پیشگیری										گام ۱۶/۱									
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردد دارم		خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	
۱	نگاه کردن به نامحرم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چشم فرو بستن از نامحرم
۲	تنها نشستن با اجنبی (بیگانه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رعایت حریم با نامحرم
۳	لعنت گفتن بر انسان و یا حیوان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لعنت بر شیاطین انس و جن
۴	گریه کردن به آواز بلند بر مرده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گریه بر احوال خود در قیامت
۵	سخن گفتن در وقت خطبه جمعه و عیدین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سکوت و گوش دادن فعال
۶	نشست و برخاست با افراد و اشخاص فاسق و فاجر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشست و برخاست با افراد و اشخاص مؤمن و با تقوا
۷	خندیدن در نماز و یا گریه و اندوه کردن به علت غم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	لبخند در برابر مردم و صبر بر مصیبت
۸	شنیدن غیبت مسلمان و سکوت کردن در برابر غیبت کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از غیبت و ترک محل
۹	عبور کردن از روی شانه های نماز گزاران در مسجد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ایستادن به احترام نماز گزاران
۱۰	در خنده و شوخی افراط نمودن از حد تجاوز کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شوخی و مزاح همراه با سخن حق و معتدل
۱۱	داخل کردن نجاست و ناپاکی در مسجد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آراستگی ظاهر، عطر زدن و لباس زیبا پوشیدن هنگام رفتن به مسجد

۱۲	ایستاده ببول نمودن (بدون عذر شرعی)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۲	طهارت و پاکی و استبراء هنگام بول نمودن
۱۳	روزه گرفتن در ایام ممنوعه	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۳	روزه های مستحبی
۱۴	سفر کردن زن بدون محرم	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۴	سفر کردن زن با اجازه سرپرست و همراه محرم
۱۵	فحش گفتن و زبان درازی کردن	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۵	عفت کلام
۱۶	طرفداری از باطل و از انسان ظالم	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۶	طرفداری از حق و انسان مظلوم
۱۷	پوشیدن عیب مال و جنس در وقت فروختن آن	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۷	آشکار نمودن عیب مال و جنس در وقت فروختن آن
۱۸	اراده خلاف وعده، در وقت وعده کردن به کسی	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۸	اراده وفای به عهد، در وقت وعده کردن به کسی
۱۹	تلاوت قرآن کریم در حالت جنابت، حیض و نفاس	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۱۹	تلاوت قرآن کریم در حالت پاکی و با وضو
۲۰	در وقت قضای حاجت روی و یا پشت به طرف قبله کردن	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲۱	تعمیل در پرداخت زکات و رفتن به حج واجب
۲۲	احتکار مایحتاج مردم جهت گران فروشی	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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 یایک بزرگواری..)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲۶	ورود به مساجد با وضو و لباس پاک
۲۷	اداء کردن زکات از مال مرغوب و خراب	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲۷	اداء کردن زکات از مال مرغوب و با کیفیت
۲۸	حسودی کردن با دیگران	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲۸	غبطه خوردن به دیگران و تلاش برای موفقیت خود
۲۹	بدگمانی نسبت به مسلمانان	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۲۹	خوش بینی نسبت به مسلمانان
۳۰	راز کسی را به دیگران افشاء کردن	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	۳۰	راز داری و خطابوشی از دیگران
۳۱	انداختن نجاست و پلیدی در راه مردم	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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 (لسهو و لهیب)	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰	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 (طوری که داخل خانه های مردم دیده شود)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با هماهنگی و اطلاع قبلی به بام خانه و ... بالا رفتن	۳۴
۳۵	خرید و فروش بعد از اذان نماز جمعه (وقت خطبه امام و ادای نماز جمعه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعطیل کردن خرید و فروش هنگام برگزاری نماز جمعه	۳۵
۳۶	بستن دندانها به سیم طلا (از روی تکبر و فخر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بستن دندانها با سیم طلا فقط برای معالجه	۳۶
۳۷	گفتگو و سخن دنیوی زدن در مسجد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ذکر و عبادت در مسجد	۳۷
۳۸	پرورش سگ (بدون عذر شرعی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرورش سگ فقط برای نگهداری و شناسایی	۳۸
۳۹	نماز خواندن در اوقات مکروه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقامه نماز طبق احکام شرعی	۳۹
۴۰	راه رفتن با فخر و تکبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه رفتن با تواضع و فروتنی	۴۰
جمع																						جمع

گام ۲/۱۶ - گناهان کبیره و راه های مقابله و پیشگیری آن

گام ۲/۱۶	گناهان کبیره ۳۹۲	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	نرودید داریم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	راه های مقابله و پیشگیری	گام ۲/۱۶
۱	ناامیدی از رحمت خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رجاء و امیدواری به پروردگار	۱
۲	ایمنی از مکر و عقاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترس از عقاب الهی	۲
۳	دروغ	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راستگویی	۳
۴	قتل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کنترل خشم	۴
۵	عاق پدر و مادر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احسان، تواضع، احترام، اطاعت و پرستاری والدین	۵
۶	خوردن مال یتیم به ستم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استناد به آیات قرآن یا روایات معتبر	۷
۸	فرار از جنگ و جهاد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد همه جانبه در راه خدا	۸
۹	قطع رحم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صله رحم	۹
۱۰	سحر و جادو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پناه بردن به معجزات الهی	۱۰
۱۱	زنا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به عوامل انگیزشی	۱۱
۱۲	لواط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به عوامل انگیزشی	۱۲
۱۳	دزدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاش برای رزق حلال	۱۳
۱۴	نسبت زنا دادن به زنان پاکدامن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ارائه شواهد کافی طبق قانون و شرع	۱۴
۱۵	قسم دروغ	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قسم فقط برای اثبات حق	۱۵
۱۶	شهادت به ناحق دادن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادت فقط برای اجرای عدالت	۱۶
۱۷	شکستن عهد و پیمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وفای به عهد و پیمان	۱۷

۱۸	وصیت بیش ازثلث	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نوشتن وصیت نامه در چارچوب شرع	۱۸
۱۹	مصرف مشروبات الکلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نزدیک نشدن به مشروبات الکلی	۱۹
۲۰	ربا خوردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم دریافت و پرداخت پول شبهه ناک	۲۰
۲۱	برای کار حرام مزد گرفتن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کسب و کار حلال (لقمه حلال)	۲۱
۲۲	قماربازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خوردن گوشت حیوانات حلال گوشت	۲۳
۲۴	کم فروشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هجرت برای حفظ دین	۲۵
۲۶	کمک به ظالم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دفاع از مظلوم	۲۶
۲۷	اعتماد به ظالم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد فقط به خدا	۲۷
۲۸	حبس حقوق مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رعایت حق الناس	۲۸
۲۹	تکبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تواضع	۲۹
۳۰	اسراف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	الگوی صحیح مصرف	۳۰
۳۱	خیانت در امانت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امانت داری	۳۱
۳۲	غیبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دفاع از فرد غایب یا ترک محل	۳۲
۳۳	سخن چینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راز داری	۳۳
۳۴	سرگرمی به لهو و لعب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام مستحبات و سرگرمی های مفید	۳۴
۳۵	سبک شمردن حج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انجام فریضه حج با تمام احکامش	۳۵
۳۶	ترک نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز اول وقت	۳۶
۳۷	ندادن زکات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انفاق و زکات تمام نعمتهای الهی	۳۷
۳۸	اصرار بر گناهان کوچک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک گناهان کوچک	۳۸
۳۹	استمنا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوری از شرایط بروز گناه	۳۹
۴۰	تکرار گناهان کبیره	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 . [خَوْدٌ / خُذْنُ / اِنْ / اِنْ كَدَا] (مص مرکب) خود را نمودن . خود را نشان دادن .
تظاهر کردن .^{۳۹۳}

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.^{۳۹۴} 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 خویشتن 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)^{۳۹۵} 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 و این اقدام

^{۳۹۳} لغت نامه دهخدا

^{۳۹۴} فلسفی محمد تقی (۱۳۴۸ ش) جوان جلد ۲ تهران هیئت نشر معارف اسلامی ص ۵۵ .

^{۳۹۵} فلسفی محمد تقی (۱۳۴۲ ش) کودک جلد ۲ تهران هیئت نشر معارف اسلامی ص ۵۲ .

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.^{۳۹۶}

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.^{۳۹۷}

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 - سَمْعَه: ممکن است کار نیک و عمل شایسته ای را انجام داده است و تصور میکنند 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 «سَمْعَه» نامیده می شود و ارزش معنوی عبادت را مخدوش می سازد.^{۳۹۸}

ب- رِیَا: 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.^{۳۹۹}

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.^{۴۰۰} در این زمینه روایات زیادی از

^{۳۹۶} سید رضی محمد (۱۳۶۵ ه ق) نهج البلاغه (ترجمه فیض الاسلام) تهران چاپخانه آفتاب قصار ۳۹۲ .

^{۳۹۷} سید رضی محمد، (۱۳۶۵ ه ق)، نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، تهران چاپخانه آفتاب ص ۶۶۳ کلام ۲۰۰ .

^{۳۹۸} کلینی محمد بن یعقوب (۱۴۰۱ ه ق) اصول کافی بیروت، دارصعب جلد ۲ ص ۲۹۶ . ب سید عبدالحسین (۱۳۹۳ ه ق) اطیب البیان تهران

^{۳۹۹} طی بازار شیرازی کتابفروشی اسلام، جلد ۳، ص ۴۱ . مکارم شیرازی ناصر (۱۳۶۸ ش) تفسیر نمونه جلد ۲۱ تهران دارالکتب السلامیه ص ۴۸۷ .

^{۴۰۰} حکیم سید محسن (۱۳۸۹ ه ق) مستمسک العروة الوثقی، جلد ۵ بیروت داراحیاء التراث العربی، ص ۳۹۳ . (۱۳۹۵ ه ق) وسائل الشیعة جلد ۳ طهران

پیشوایان اسلامی وجود دارد. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرموده است که: «رسول خدا (ص) مرا از پوشیدن لباس شهرت نهی نمود».^{۴۰۱}

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».^{۴۰۲}

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.^{۴۰۳}

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، تزیین با طال به هر صورت که باشد بر مردان حرام است.^{۴۰۴}

قرآن کریم در موارد چندی از جمله خودنمائی قارون را به مذمت یاد نموده است.^{۴۰۵} 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.^{۴۰۶}

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 خانه

^{۴۰۱} عاملی شیخ حر، المکتبه الاسلامیه ص ۳۵۸ .

^{۴۰۲} کلینی محمدبن یعقوب (۱۴۰۵ ه ق) فروع کافی جلد ۶ بیروت دارالضواء ص ۴۴۴ .

^{۴۰۳} 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. . .

^{۴۰۴} طباطبائی سیدمحمدکاظم (۱۳۹۹ ه ق) العروة الوثقی جلد ۱ تهران سوق الشیرازی المکتبه الاسلامیه ص ۵۶۲ .

^{۴۰۵} قرآن کریم، سوره قصص، آیه ۷۹ .

^{۴۰۶} سبحانی جعفر (۱۳۷۲ ش) فروع اهدیت جلد ۲، قم انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی ص ۴۳۴ . فلسفی محمدتقی (شرح دعای مکارم الاخلاق) ص ۱۴۷ .

های خود بمانید و همچون خودنمایی 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 بپوشانند برای آنها بهتر است و خداوند شنوا و دانا است.^{۴۰۷}

ای پیامبر! به همسران و دخترانت 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.^{۴۰۸}

در پایان بار دیگر یادآوری این نکته مفید است که خودآرایی و خودنمایی 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) (تطوير الذات)

لغت شناسان، خودسازی را (به تهذیب اخلاق خود کوشیدن و ظاهر خود آراستن) معنا کرده‌اند، 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 می‌باشد.^[۴۰۹] واژه خودسازی در زبان فارسی، ترجمان و معادل تزکیه در ادبیات عرب است؛ بنابراین با بررسی معنای تزکیه نیز می‌توان 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؛^[۴۱۰] و ایجاد رشد، برکت و طهارت در آن^[۴۱۱] 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 نفسانی است.^[۴۱۲]

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 می‌گردد و به کیفر یا پاداش درستکاری یا بدکاری خود می‌رسند. باور به معاد یکی از اصول دین اسلام است. برخی معاد را تنها جسمانی یا تنها روحانی می‌دانند. معاد یکی از اصول دین اسلام و یکی از مهم‌ترین آنهاست. آیه ۱۵۶ سوره ی بقره به این موضوع اشاره دارد که همگی به سوی پروردگار در حرکت هستند.

^{۴۰۷} قرآن کریم سوره احزاب آیه ۳۳ - ۳۲ .

^{۴۰۸} قرآن کریم سوره نور آیه ۶۰ .

^{۴۰۹} دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۶، ص ۸۸۳۳.

^{۴۱۰} فراهیدی، العین، ص ۳۴۸، زکو.

^{۴۱۱} ابن منظور، لسان العرب، ج ۶، ص ۶۴، زکا.

^{۴۱۲} نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۴۰۰.

آزمون گام ۱۷

گام ۱۷	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهی	کم	خیلی کم	توجه ناهم	خیلی کم	کم	ناحدهی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	گام ۱۷
۱	نماز اول وقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترک یا سبک شمردن نماز
۲	روزه اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)
۳	خمس و زکات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	استفاده از نعمتهای الهی بدون محاسبه و پرداخت خمس و زکات
۴	حج دل (کار و فعالیت برای رضای خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کار و فعالیت برای غیر خدا
۵	جهاد (کار و تلاش برای خانواده)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تلاشهای عبث و بیهوده
۶	امر به معروف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به منکر
۷	نهی از منکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از معروف
۸	توئی (دوستی با دوستان خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوری از دوستان خدا
۹	تبری (دوری از دشمنان خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی با دشمنان خدا
جمع																					جمع

واجبات دین؛ چستی، چرایی، چگونگی

ردیف	واجبات دین	چستی	چرایی	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 درآمد 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	توئی	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

کام 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) (الخلافا 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، [۴۱۳] 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 القانونية)

مشاوره از طرف دوستان یا خانواده به منزله مشاوره حقوقی نیست. مشاور حقوقی واقعی، توافق نامه‌ای 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:

۹۰. Robertson, Crimes against humanity, ۴۲

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										
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	قاعده‌ری	کم	خیلی کم	تردد دارم											
۱	آلایش (آلودگی، تقابل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	تهذیب (اصلاح، پالایش، تزکیه، تصفیه)
۲	قانون گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	تحصیل اصول قانونی (دانش آموختن)
۳	ظلم، بدی و حسادت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	عدل، احسان و بخشش
۴	کلاهبرداری و سرقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	احترام به مال دیگران
۵	تنبیه بدنی، ضرب و جرح و ...	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	احترام به جان دیگران
۶	آبروریزی و هتک حرمت دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	احترام به آبروی دیگران
۷	فحشا و منکرات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	ترک محرمات
۸	لجبازی و انتقام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	ایثار و فداکاری
۹	تضییع حق الناس، حق النفس و حق الله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	جبران حق الناس، حق النفس و حق الله
جمع																				جمع		

کام ۱/۱۸ - رساله حقوق امام سجاده (ع)

کام ۱/۱۸	عدم رعایت حقوق	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدهوی	کم	خیلی کم	نرودید دارم	خیلی کم	کم	ناحدهوی	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	رساله حقوق امام سجاده (ع)	کام ۱/۱۸
۱	بنده غیر خدا شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق خدا	۱
۲	صرف انرژي برای غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق انسان بر خودش	۲
۳	سخن زشت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق زبان	۳
۴	شنیدن غیبت و آنچه شنیدنش روا نیست	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گوش	۴
۵	دیدن آنچه خدا منع کرده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق چشم	۵
۶	رفتن راه حرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پا	۶
۷	دست درازی به حرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق دست	۷
۸	خوردن لقمه حرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق شکم	۸
۹	عدم حفظ آن از حرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق عورت (دستگاه تناسلی)	۹
۱۰	سبک شمردن نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق نماز	۱۰
۱۱	آزادگذاشتن اعضای بدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق روزه	۱۱
۱۲	صدقه ندادن یا ریا کاری و منت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق صدقه	۱۲
۱۳	عدم قربانی کردن یا ریا کاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق قربانی	۱۳
۱۴	معارضه و مخالفت و فتنه گری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق فرمانروا (رهبر سیاسی)	۱۴
۱۵	کوتاهی در تعظیم، تکریم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق معلم و استاد	۱۵
۱۶	خیانت به مالک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مالک	۱۶
۱۷	غفلت از جان و مال و ناموسشان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق رعیت (زیردستان)	۱۷
۱۸	خیانت و کوتاهی در نشر علم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق دانش آموز بر استاد	۱۸
۱۹	بداخلاقی و بدرفتاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همسر	۱۹
۲۰	اذیت و آزار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مملوک (خدمتکار)	۲۰
۲۱	کوچکترین بی احترامی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مادر	۲۱
۲۲	غرور در برابر پدر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پدر	۲۲
۲۳	یاری او در غیر اطاعت خداوند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق فرزند بر پدر و مادر	۲۳
۲۴	استفاده از او در معصیت خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق برادر	۲۴
۲۵	مقدم داشتن خود بر احسان کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که بر تو احسان نموده	۲۵
۲۶	دریغ از حمایت و یاری او	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق آزاد کرده	۲۶
۲۷	فراموشی نیکی او و عدم انشار آن و عدم تشکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که کار خوبی برای تو انجام داده	۲۷
۲۸	بدبینی و منهم کردن مؤذن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مؤذن (اذان گو)	۲۸
۲۹	عدم تشکر و سپاسگزاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق امام جماعت	۲۹
۳۰	نگاه تحقیر آمیز و ترک او	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همسین	۳۰
۳۱	تجسس عیوب، حسد، عدم یاریش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همسایه	۳۱
۳۲	عذاب و نقت و یاری در گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق هم صحبت و رفیق	۳۲
۳۳	خیانت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق شریک	۳۳
۳۴	جان را فدای مال کردن و استفاده غلط و حرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مال	۳۴
۳۵	تعطل و تأخیر در پرداخت قرض	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق طلبکار	۳۵
۳۶	ضرر رسانی، خیانت، تکذیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق معاشر	۳۶
۳۷	بی اعتبار کردن حجت و دلیلش، تلاش برای باطل کردن دعوا، عدم مدارا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق مدعی علیه (متشاکلی) (کسی که شما از او شکایت کرده اید)	۳۸
۳۹	با غلظت و تندى برخورد کردن و نامهربانی و سنگدلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق نصیحت شونده (نصیحت خواه)	۴۱
۴۲	اتهام زدن و عدم نصیحت پذیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق بزرگترها	۴۳
۴۴	نزاع و مخاصمه، عیبجویی و نامهربانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کوچکترها	۴۴
۴۵	شک و گمان در کمک کردن، خوار کردن،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق کسی که تو از او کمک می خواهی	۴۶
۴۷	کفران نعمت و ناسپاسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق همه مسلمانان به طور عموم	۴۹
۵۰	بدعهدی و بی عدالتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 گوئی (تأکید بر حق گوئی)
۳. تکرار و ورزیدگی در حق پویی (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 گوئی 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) ۴۱۴
 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):
 بدانید یکسر کزین رزمگاه بسستی اگر باز گردد سپاه. (فردوسی)

بگردیم سستی بجنگ اندرون برین برگوا داور رهنمون. (فردوسی)

چو دشمن بجنگ تو یازید چنگ شود چیر اگر سستی آری بجنگ. (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).^{۴۱۵}

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.^{۴۱۶}

(س) (حاصص) ۱ - ناپایداری. ۲ - ناتوانی. ۳ - نرمی. ۴ - تنبلی. ۵ - تأمل، درنگ. ۶ - کندی.^{۴۱۷}

۱. بی دوام بودن. ۲. ضعف، ناتوانی. ۳. [مجاز] تنبلی. ۴. [مجاز] نرمی و آهستگی.^{۴۱۸}

تأکید (Emphasis) (تشدید)

تأکید. [ت ء] (ع مص) (از «أ ك د» و «و ك 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. (

از اقرب الموارد). || استوار کردن. (تاج المصادر بیهقی) (زوزنی) (دهار) (از منتهی الارب) (

زمخشری) (کشف اصطلاحات الفنون) (آندراج) (ترجمان علامه جرجانی). تأکید. (تاج المصادر

بیهقی) : و آنچه از جهت وی در تأسیس قواعد خلافت و تأکید مبانی ملک و دولت تقدیم افتاد... (

کلیله و دمنه). شرایط تأکید و احکام اندر آن (وثیقت) بجای آورد. (کلیله 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

بسیار برود. (فرهنگ نظام) : و تأکیدی رفت که از راههای شارع احتراز واجب بیند. (کلیله و دمنه). ||

صاحب کشف 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 تثبیت کنند و از این رو محقق تفتازانی

در مطول، در بحث تقدیم مسندآلیه 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 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

^{۴۱۵} لغت نامه دهخدا

^{۴۱۶} فرهنگ فارسی

^{۴۱۷} فرهنگ معین

^{۴۱۸} فرهنگ عمید

معنی حاصل بوده است، بکار رود یعنی لفظی است که برای افاده معنائی 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 قتیل قتیل»، «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 قبیل تأکید فصل به مصدر آن که بجای تکرار فعل بکار میرود. مانند: «سلموا تسلیماً» این نوع تأکید در مبحث «التأکید لفسه» یا تأکید خاص و «التأکید لغيره» یا تأکید عام در مبحث مفعول مطلق نیز خواهد آمد. و دیگر حال مؤکده مانند «یوم یبعث حياً» 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.^{۴۱۹}

استوارکردن، محکم کردن، عهد یا کلام خود را استوارکرد

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^{۴۲۰}

(تأکید) (ت) [ع. م] (مص م) ۱- استوار کردن. ۲- عهد یا کلام خود را محکم کردن.^{۴۲۱}

^{۴۱۹} لغت نامه دهخدا

^{۴۲۰} فرهنگ فارسی

^{۴۲۱} فرهنگ معین

۱. استوار کردن، محکم کردن. ۲. [قدیمی] عهد یا کلام خود را استوارتر کردن.^{۴۲۲}

[موسیقی] برجستگی نغمات که با تغییر شدت یا ارزش زمانی یا زیروبمی حاصل می شود.^{۴۲۳}

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 الملائکة کلهم اجمعون) "پس فرشتگان همگی یکسره سجده کردند" با آوردن «کلهم» و «اجمعون» تاکید صورت گرفته است.^{۴۲۴}

صلابت (Hardness) (صلابة)

صلابت. [ص ب] [ع مص] سخت شدن. (غياث اللغات). || (امص) سختی. (غياث اللغات). || زفتی. درشتی. مقابل لینت. || استواری. محکمی. قرصی ... صلابت دین سلطان معلوم شد زبان اصحاب اغراض و عدل عدال 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 ب] [ع مص] صلابت. رجوع به صلابت شود.

صلابة. [ص ب] [ع ا] در فرهنگ آندراج و ناظم الاطباء بمعنی صلاية آمده است. رجوع به صلاية
شود.^{۴۲۵}

^{۴۲۲} فرهنگ عمید

^{۴۲۳} فرهنگستان زبان و ادب

^{۴۲۴} دانشنامه اسلامی

^{۴۲۵} لغت نامه دهخدا

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 ۴۲۶
 (صَبّ) [ع. صلابه] ۱- (مص ل.) سخت و استوار شدن ۲- (امص.) استواری ۳- مهابت ۴۲۷
 ۱. مهابت ۲. سختی، استواری ۳. [قدیمی] نیرو ۴۲۸

آزمون گام ۱۹

گام ۱۹	تحقیر با سستی	نیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	نیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخردی	کم	خیلی کم	نردید دارم	خیلی کم	کم	تأخردی	کمتر از متوسط	متوسط	نیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	نیش از حد	تأکید و تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
۱	فراموشی حق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق جوئی (شناخت حق)	۱
۲	بهانه جوئی و یاوه گوئی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق گوئی «حق را بگوئید، هر چند به ضرر شما باشد.»	۲
۳	حق گریزی (دفاع از باطل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حق پویی (دفاع از حریم حق)	۳
۴	تنبلی و تن پروری و دوری از کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آموزش مستمر (کتاب خدا)	۴
۵	افراط و تفریط در فعالیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آهستگی و پیوستگی فعالیتها	۵
۶	فرسودگی و روزمره گی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکرار و ورزشی در دستورات دین	۶
۷	בלاتکلیفی فعالیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعیین تکلیف تمام فعالیتها	۷
۸	پراکندگی و تفرقه ی هدف و شیوه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وحدت هدف و شیوه	۸
۹	بی تصمیمی یا سستی در امور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصمیم قاطع در امور	۹
جمع																						جمع

گام ۱۹/۱- بایدها در عمل (تأکید با صلابت) در مقابل نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)

گام ۱۹/۱	بایدها در عمل (تأکید با صلابت)	نیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	نیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخردی	کم	خیلی کم	نردید دارم	خیلی کم	کم	تأخردی	کمتر از متوسط	متوسط	نیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	نیش از حد	نبایدها در عمل (تحقیر با سستی)	گام ۱۹/۱
۱	آگاهانه عمل کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سرستی و نادانی در عمل	۱
۲	اتقان عمل (محکم کاری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاکاری	۲
۳	استمرار عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اذیت و آزار در عمل	۳
۴	پایان (اتمام) عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأخیر و تسویف	۴
۵	اخلاص در عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شرک در عمل	۵
۶	زیبایی عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منت گذاشتن در کار	۶
۷	رعایت نظم در عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نظمی در عمل	۷
۸	ولایی عمل کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عجب و خودنمایی در عمل	۸
۹	جهادی عمل کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سستی و تنبلی در کار	۹
جمع																						جمع

۴۲۶ فرهنگ فارسی

۴۲۷ فرهنگ معین

۴۲۸ 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»^{۴۲۹}

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 اقتصاددگی 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 همه‌گیر 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 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 لذت مادی وابسته به

^{۴۲۹} قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵ ص ۸۵، مرکز فرهنگی درسهای قرآن - ایران - تهران، چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

آن «شعاری است تقریباً حاکم بر اندیشه همگان، از مردم عادی گرفته تا به اصطلاح «برجستگان و نخبگان»، دارندگان تخصص های عالی، علمی و فنی، سیاستمداران، نویسندگان، اندیشمندان و هنرمندان. و کار بدانجا کشیده که حتی بسیاری از دست اندرکاران مسائل عالی معنوی هم از تأثیر جاذبه های مادی و اقتصادی مصون نمانده اند و تبلیغ و نویسندگی دینی پررونق در برابر پاداش مالی و مادی بیشتر مبادله می شود. این وضع لازمه طبیعی فلسفه های 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 گوش ها و در برابر چشم ها همواره از کیمیای پول، معجزه پول، مشکل گشایی 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 مبتذل ترین خواسته های حیوانی صرف شود، خودبه خود انسان ها، یا بهتر بگوییم، انسان نماهای عصر ما به «جانوران حریمی» تبدیل می شوند که شب و روز بی امان و از هر راه شده، در پی پول درآوردن برای مصرف کردن در راه لذت جویی های مادی هر چه بیشتر باشند، غلامان حلقه به گوش تولید و مصرف شوند، زندگی آن ها از هر نوع محتوای عالی و ارزنده دیگر که برازنده انسان و انسانیت است خالی شود و یکسره به پوچی و ابتذال گراید.

حال که این دو نگرش مشخص شد سوالی مطرح می شود 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 مادی نگر چگونه میخواهد با خود و جامعه اش 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 (علیه السلام): حَلَالٌ مُّحَمَّدٍ حَلَالٌ أَبَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَ حَرَامُهُ حَرَامٌ أَبَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ. لَا يَكُونُ غَيْرُهُ وَ لَا يَجِيءُ غَيْرُهُ» (۴۳۰)

همانطور که قبلا هم عرض شد، در هر روز و هر ساعت و هر دقیقه مسئله یا مسائلی برایمان پیش می آید 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 تأثیر 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.

آشنشانی 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 پیشرو 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 امص) 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.^{۴۳۱}

(م ب ط یا ط) [ع . مربوطه] (مص ل .) ۱- با هم رابطه داشتن . ۲- مداومت و مواظبت کردن.^{۴۳۲}

^{۴۳۱} لغت نامه دهخدا

^{۴۳۲} فرهنگ معین

نگرش الهی (Divine attitude) (الموقف الاهی)

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، بهستی هست، دوزخی هست، این افراد اگر را پولی خرج کنند یا از یتیمی دفاع کنن 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 حقش 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 وَأَلَهُمْ 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 نگرستن، 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 (فعال، 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 ساختها همچون نگرش شخص به خود، دیگران، زندگی، شادی، دین، خدا، مبدأ و معاد انسان را شامل میشود. ۴۳

آزمون گام ۲۰

گام ۲۰	مربطه مبتنی بر نگرش الهی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخوری	کم	خیلی کم	زردند دارم	خیلی کم	کم	تأخوری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	گام ۲۰
۱	عقلانیت و انتخاب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس و انتقاد
۲	گرایش به دستورالعملهای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گرایش به مادیات
۳	سبک زندگی دینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبک زندگی مادی
۴	نگرش (مواظبت بر احکام قرآن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مواظبت بر حفظ مادیات
۵	متابعت از دستورات الهی (گرایش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متابعت از وسوسه های مادی
۶	مداومت بر سبک زندگی اسلامی (روش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مداومت بر سبک زندگی مادی
۷	«به خود پیوستن»	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به گروه های مادی و دنیا پرست پیوستن
۸	«به یکدیگر پیوستن» با یکدیگر رابطه داشتن.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قطع ارتباط با یکدیگر، قهر کردن
۹	با یکدیگر پیوند و ارتباط برقرار کردن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفرقه، دشمنی کردن، سلب آرامش یکدیگر
جمع																					جمع

۴۳ علیانسنب، سیدضیاءالدین؛ علیانسنب، سیدمرتضی؛ نبوی سیدمحمد 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) ۴۳۴

کام ۱/۲۰	نگرش دینی برون سو جهت گیری بیرونی	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	نگرش دینی درون سو جهت گیری درونی	کام ۱/۲۰
۱	گرچه به دین اعتقاد دارم، احساس می‌کنم در زندگی ام مسائل مهم تر زیادی نیز وجود دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سخت می‌گویم دینداری را در تمام جنبه های زندگی خویش اجرا کنم.	۲
۳	گاه احساس می‌کنم باید از اعتقادات دینی ام دست بردارم تا رفاه اقتصادی و اجتماعی خود را تأمین می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعایی که تنهایی می‌کنم، 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.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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 می‌دهد.	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) ۴۳۵

کام ۲/۲۰	نگرش مادی در روش دشمنان خاندان پیامبر اسلام(ص)	بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحدودی	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	نگرش الهی در سیره خاندان پیامبر اسلام(ص)	کام ۲/۲۰
۱	معدن خشم و غضب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معدن رحمت و مهربانی	۱
۲	گنجینه نادانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گنجینه دانش	۲
۳	نهایت عجله و بی صبری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهایت حلم و بردباری	۳
۴	ریشه بغل و کینه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریشه کرامت و بزرگواری	۴
۵	ریشه بدکاری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریشه نیکوکاری	۵
۶	سذراه دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکیه گاه دیگران	۶
۷	سیاست باز دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سیاستمدار بندگان خدا	۷
۸	باعث سستی و بی مبالائی شهروندان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ستون استوار شهروندان	۸
۹	باعث ظلمت و تاریکی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چراغ تاریکی	۹
۱۰	نشانه ی بی عفتی و ناپاکی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشانه ی تقوا	۱۰
۱۱	بی عقل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارنده عقل	۱۱
۱۲	نابخرد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صاحب خرد	۱۲
۱۳	مزاحم مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پناه گاه مردم	۱۳
۱۴	وارث ظالمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وارث پیامبران	۱۴
۱۵	آینه عبرت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	الگوی برجسته	۱۵
۱۶	حجت شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حجت خدا	۱۶

^{۴۳۴} آلپورت (G. W. Alport) گرایش مذهبی را به دو نوع درون سویی (Intrinsic) و برون سویی (Extrinsic) تقسیم می‌کند. مذهب درون سو به مذهبی گفته می‌شود که از درون انسان سرچشمه می‌گیرد و عمیق است. برای صاحب آن، یک نیاز اصلی و درونی تلقی می‌شود و نیازهای دیگر، عقاید مذهبی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند. مذهب برون سو نیز به مذهبی گفته می‌شود که به صورت وسیله ای برای تحقق اهداف دیگر (فردی، اجتماعی یا نظیر این‌ها) استفاده می‌شود. می‌توان گفت این مقیاس برای تشخیص انگیزه گرایش به مذهب ساخته شده است.

^{۴۳۵} با استفاده از مضامین زیارت جامعه کبیره

۱۷	موضع خسران و نابودی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موضع برکت الهی	۱۷
۱۸	معدن غضب الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معدن حکمت خداوند	۱۸
۱۹	خائن به اسرار الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حافظ رازهای الهی	۱۹
۲۰	حامل آیات شیطانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حامل کتاب خدا	۲۰
۲۱	دعوت کننده به سوی شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دعوت کننده به سوی خدا	۲۱
۲۲	راهنمای طریق رضا و خشنودی شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راهنمای طریق رضا و خشنودی خدا	۲۲
۲۳	ثابت قدم در مخالفت با فرمان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ثابت قدم در اجرای فرمان خدا	۲۳
۲۴	کامل در محبت شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامل در محبت خدا	۲۴
۲۵	ریا و نفاق در توحید حق تعالی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صاحب مقام اخلاص در توحید	۲۵
۲۶	کامل در امر و نهی احکام شیطانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کامل در امر و نهی احکام الهی	۲۶
۲۷	بنده هوای نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طبق فرمان خدا عمل می کند	۲۹
۳۰	ولایت گریزی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ولایت مداری	۳۰
۳۱	مدافع و حامی اهل شیطنت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مدافع و حامی اهل ذکر	۳۱
۳۲	یاور ابلیس و طاغوت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یاور دین خدا	۳۲
۳۳	بدخواه دیگران در نهان و آشکار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پایداری بر مصائب و سختیهای راه خدا	۳۶
۳۷	سبک شمردن نماز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر پا کننده نماز	۳۷
۳۸	خسیس در انفاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پرداخت کننده زکات نعمتهای الهی	۳۸
۳۹	آمر به منکر و ناهی از معروف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آمر به معروف و ناهی از منکر	۳۹
۴۰	فرار از جهاد فی سبیل الله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد کننده در راه خدا	۴۰
۴۱	سد راه خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آشکار کننده دعوت خدا	۴۱
۴۲	سبک شمردن واجبات و فرائض الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روشن کننده واجبات و فرائض الهی	۴۲
۴۳	تجاوز به حدود و رسوم الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بر پا کننده حدود و رسوم الهی	۴۳
۴۴	تحریف آیین و احکام دین خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	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	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تصدیق کننده انبیاء و اولیاء خدا	۴۶
۴۷	تمسک کننده به دشمنان اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمسک کننده به اولیاء خدا	۴۷
۴۸	دوستی و محبت دشمنان اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوستی و محبت اولیاء خدا	۴۸
۴۹	دوستی و همنشینی با دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برائت و دوری از دشمنان خدا	۴۹
۵۰	ظلم به انسان ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدالت نسبت به همه انسان ها	۵۰
جمع																					جمع	

نظر سنجی: میزان اثر بخشی مثبت در مقابل میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات

ردیف سنجی	میزان اثر بخشی منفی «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات	میزان اثر بخشی مثبت «دین درمانی مشکلات خانواده» بر کاهش مشکلات														ردیف سنجی						
		پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخیری	کم	خیلی کم	تردید دارم	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط		متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	
۱	دسترسى سخت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	دسترسى آسان
۲	یار موقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	یار همیشگی
۳	گمراه کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	نور هدایت
۴	پیشداوری و قضاوت بیجا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	دانش و اطلاعات لازم و کافی
۵	روش آزمون و خطا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	روش مناسب
۶	منفی گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	مثبت گرایی
۷	هوای نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	اعتماد به نفس بالا
۸	نگرش مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	نگرش الهی
۹	از هم گسیختگی شخصیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	یکپارچگی شخصیت
۱۰	دوام موقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	دوام ابدی
۱۱	سطحی و زودگذر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	عمق بی نهایت
۱۲	آداب ناقص، تک بُعدی و مبهم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	آداب کامل، جامع و مانع
۱۳	پرهزینه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	کم هزینه
۱۴	اسراف در وقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	صرفه جویی در وقت
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_1404

...در گوشه ای از فضای پرهیاهوی مجازی اتاقی ساخته ایم تا لحظه ای چند تأمل کنیم به

کپی از مطالب با ذکر صلوات برای هر مطلب آزاد

منابع و مآخذ:

قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر،
نهیج البلاغه، ترجمه دشتی، محمد،

ابن بابویه، محمد بن علی، کمال الدین / ترجمه کمره ای - تهران، چاپ: اول، ۱۳۷۷ ش.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول / ترجمه حسن زاده - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.

امام خامنه ای، سیدعلی، انسان کامل ۲۵۰ ساله،

انصاریان، حسین، صحیفه سجادیه 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

نقرشی 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 کلوگو، 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

خرم دل، مصطفی، تفسیر نور (خرم دل)، جلد ۱، 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 السجادیة / 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 درسهایی از قرآن، ایران - تهران، - چاپ: ۱، ۱۳۸۸ ه.ش.

کلینی، محمد بن یعقوب، أصول 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 الإسلامیة - ایران - تهران، چاپ: ۱۰، ۱۳۷۱ ه.ش.

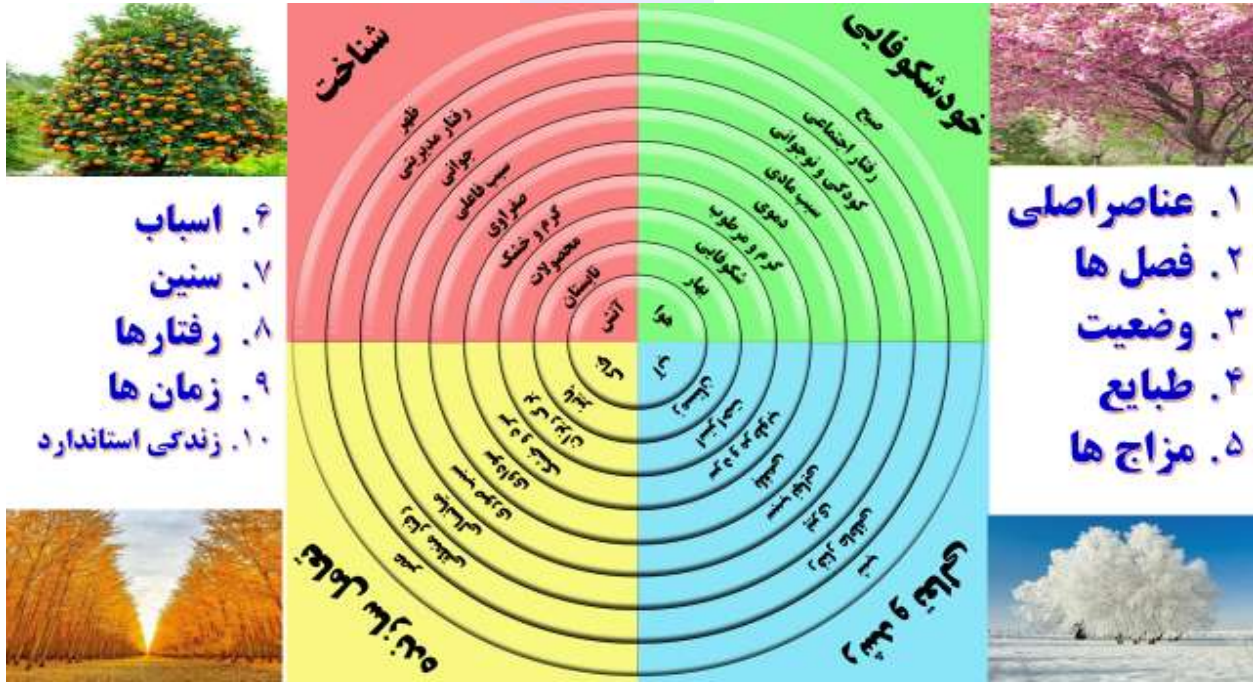
وکیلی، محمدحسن، روش تفسیر قرآن به قرآن از دیدگاه علامه طباطبایی، مشهد، انتشارات مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، ۱۳۹۲

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



شاخص های اصلی دین درمانی مشکلات خانواده

