



سلسله جلسات

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

آموزش ساختاری

دین درمانی مشکلات خانواده

محمدعلی خلیلی

www.dindarmani.ir

به نام خداوند بخشنده و مهربان

مهربان

بخشنده

خاص

عام

شامل مکلفین و صالحین

شامل همه مخلوقات

انجام تکلیف (عمل صالح)

سعی و تلاش

با منت

بی منت

آرامش

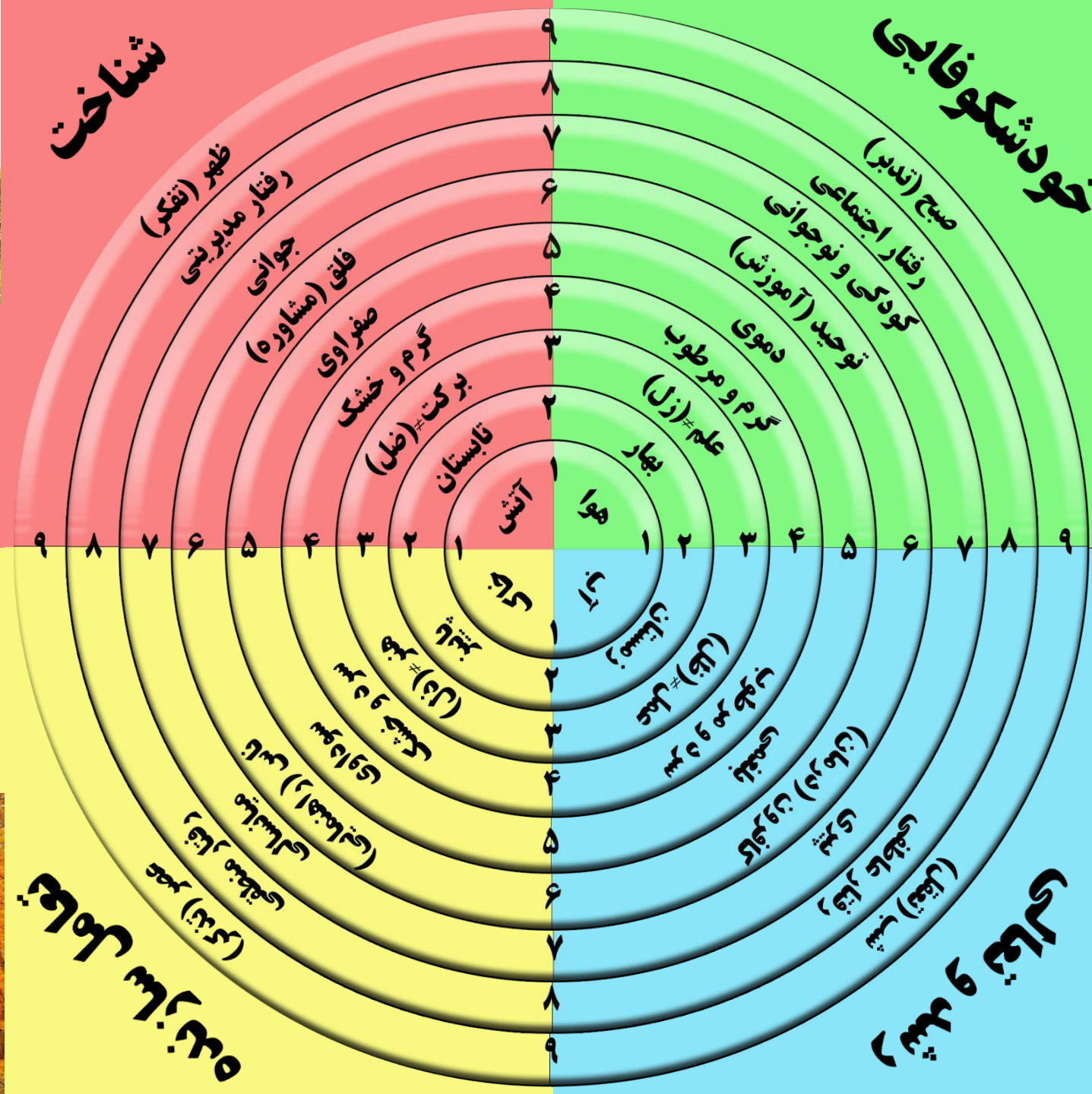
آسایش



- ۶. اسباب معنوی
- ۷. دوران عمر
- ۸. رفتارها
- ۹. زمان مناسب
- ۱۰. زندگی سالم



شناخت

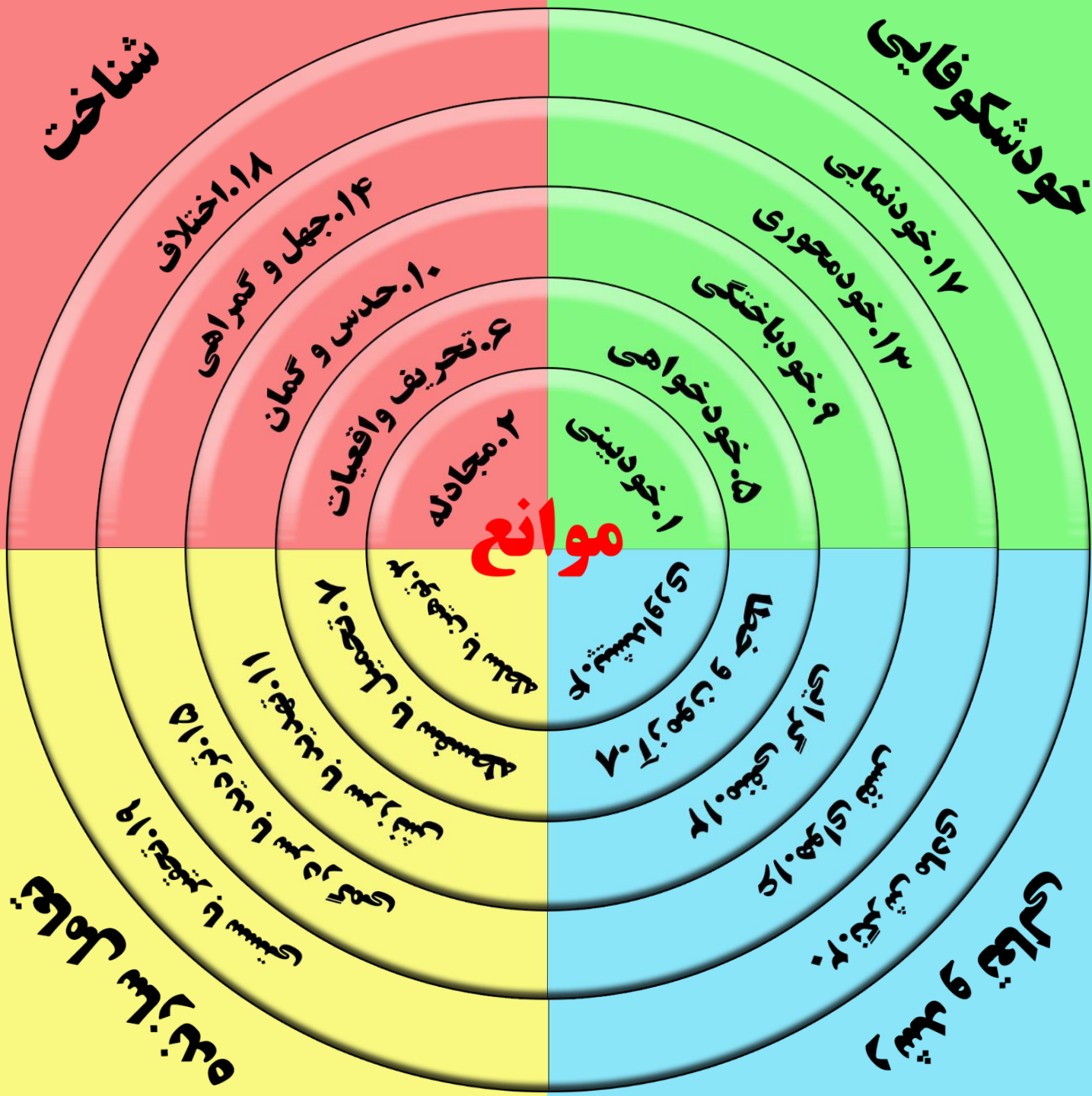


- ۱. عناصر اصلی
- ۲. فصل ها
- ۳. وضعیت
- ۴. طبایع
- ۵. مزاج ها



سبب و اسباب

ریش و بنیاد



**موانع
خودشکوفایی**

**موانع
رشد و تعالی**



**موانع
شناخت**

**موانع
تعامل سازنده**

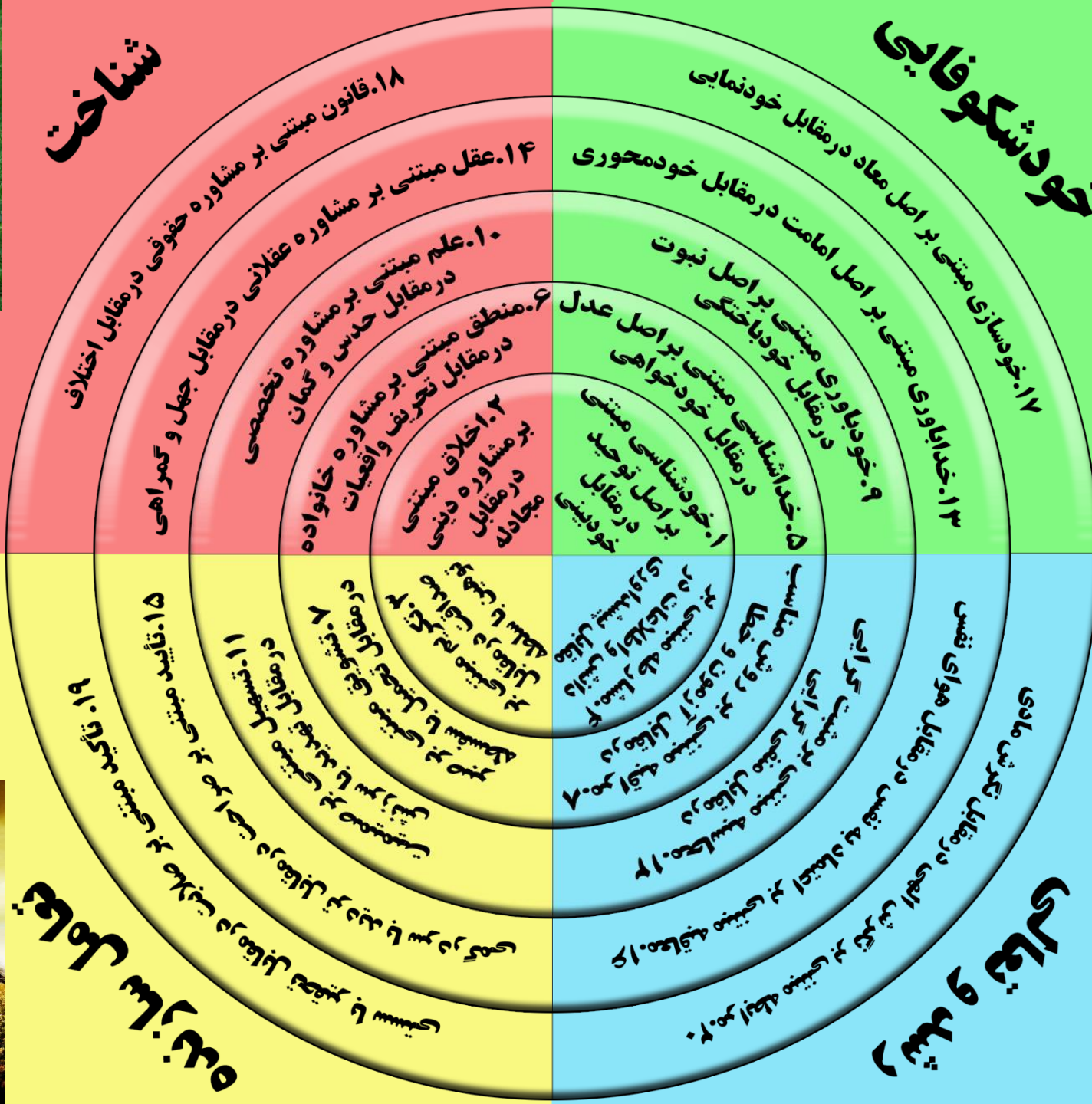




□ سطح چهار

□ سطح پنج

□ استاندارد



□ سطح یک

□ سطح دو

□ سطح سه



ردیف	ویژگیهای «درمان های موجود»				متوسط					ویژگیهای «دین درمانی مشکلات»	ردیف	
۱	دسترسی سخت و پرهزینه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دسترسی آسان و کم هزینه	۱
۲	یار موقت و محدود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یار همیشگی و تمام وقت	۲
۳	گمراه کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نور هدایت	۳
۴	پیشداوری و قضاوت بیجا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دانش و اطلاعات لازم و کافی	۴
۵	روش آزمون و خطا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روش مناسب	۵
۶	منفی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مثبت گرایی	۶
۷	هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتماد به نفس	۷
۸	نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگرش الهی	۸
۹	از هم گسیختگی شخصیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یکپارچگی شخصیت	۹
جمع												جمع

گامها

خودشکوفایی

متوسط

خودتحقیری

گامها

گام ۱

خودشناسی مبتنی بر
اصل توحید

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

گام ۱

خودبینی

گام ۵

خداشناسی مبتنی بر
اصل عدل ۹

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

گام ۵

خودخواهی

گام ۹

خودباوری مبتنی بر
اصل نبوت

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

گام ۹

خودباختگی

گام ۱۳

خدا باوری مبتنی بر
اصل امامت

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

گام ۱۳

خودمحوری

گام ۱۷

خودسازی مبتنی بر
اصل معاد

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

گام ۱۷

خودنمایی

جمع

جمع

گامها	عدم شناخت										شناخت	گامها
گام ۲	مجادله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی	گام ۲
گام ۶	تحریف واقعیات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده	گام ۶
گام ۱۰	حدس و گمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم مبتنی بر اصل مشاوره تخصصی	گام ۱۰
گام ۱۴	جهل و گمراهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی	گام ۱۴
گام ۱۸	اختلاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قانون مبتنی بر اصل مشاوره حقوقی	گام ۱۸
جمع												جمع

گامها	تعارض	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تعامل سازنده	گامها
گام ۳	توهین با سلطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکریم مبتنی بر اصل صداقت	گام ۳
گام ۷	تحمیل با سفسطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشویق مبتنی بر اصل صبر	گام ۷
گام ۱۱	تهدید با سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت	گام ۱۱
گام ۱۵	تردید با سردرگمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مبتنی بر اصل صراحت	گام ۱۵
گام ۱۹	تحقیر با سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
جمع												جمع

گامها	فساد و تنزل	رشد و تعالی	گامها	
گام ۴	پیشداوری و قضاوت	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	مشارطه مبتنی بر اصل دانش و اطلاعات	گام ۴
گام ۸	آزمون و خطا	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب	گام ۸
گام ۱۲	منفی گرایی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی	گام ۱۲
گام ۱۶	هوای نفس	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	معاتبه مبتنی بر اصل اعتماد به نفس	گام ۱۶
گام ۲۰	نگرش مادی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	مرباطه مبتنی بر اصل نگرش الهی	گام ۲۰
جمع				جمع

۵

۴

۳

۲

۱

خودسازی	خدا باوری	خود باوری	خدا شناسی	خود شناسی	مراحل	خود شکوفایی
معاد	امامت	نبوت	عدل	توحید	اصول	
خود نمایی	خود محوری	خود باختگی	خود خواهی	خود بینی	موانع	
قانون	عقل	علم	منطق	اخلاق	مراحل	شناخت
مشاوره حقوقی	مشاوره عقلانی	مشاوره تخصصی	مشاوره خانواده	مشاوره دینی	اصول	
اختلاف	جهالت	حدس و گمان	تحریف	مجادله	موانع	
تمرین	تأیید	تسهیل	تشویق	تکریم	مراحل	تعامل سازنده
صلابت	صراحت	صمیمیت	صبر	صداقت	اصول	
تحقیر با سستی	تردید با سردرگمی	تهدید با سرزنش	تحمیل با سفسطه	توهین با سلطه	موانع	
مرباطه	معاقبه	محاسبه	مراقبه	مشارطه	مراحل	رشد و تعالی
نگرش الهی	اعتماد به نفس	مثبت گرایی	روش مناسب	دانش و اطلاعات	اصول	
نگرش مادی	هوای نفس	منفی گرایی	آزمون و خطا	پیشداوری	موانع	

الف- فصل بهار (فصل شکوفایی) فصل خودشکوفایی

۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۱/۱	استعدادها: شناخت استعدادهای مادی و معنوی و شکوفایی آن در حد وسع
۲/۱	علائق: هماهنگ نمودن علائق مادی و معنوی (انسجام شخصیت)
۳/۱	هدفها: هماهنگی اهداف مادی و معنوی (پذیرش مسئولیت سرنوشت)
۲	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل در مقابل خودخواهی
۱/۲	دانایی و عدالت در خلقت
۲/۲	توانایی و عدالت در اداره نظام هستی
۳/۲	بخشندگی، مهربانی و عدالت در سرنوشت انسانها
۳	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی
۱/۳	اراده و قدرت انتخاب راه سعادت یا شقاوت (ایمان)
۲/۳	اثبات لیاقت و شایستگی تغییر با توبه و نیکوکاری (عمل صالح)
۳/۳	توان اثرگذاری بر محیط با بردباری (تواضع به حق و صبر)
۴	خداباوری مبتنی بر اصل امامت در مقابل خودمحوری
۱/۴	شهادت به ربوبیت خدا و اطاعت بی چون و چرا از او (رب الناس)
۲/۴	هدایت به صراط مستقیم و طهارت و پاکی در این راه (ملک الناس)
۳/۴	وراثت اخلاقی انبیاء و اولیاء الهی و سبقت در احسان و عدالت (اله الناس)
۵	خودسازی مبتنی بر اصل معاد در مقابل خودنمایی
۱/۵	اعتقاد به اصول دین و یوم الدین (ایمان به غیب)
۲/۵	عمل به فروع دین جهت آمادگی آخرت (عبادت و بندگی)
۳/۵	احسان و نیکی به خلق خدا با ایمان به یوم الحساب

و با کمک کتاب خدا و
راهنمایی انبیاء و اولیاء خدا
از ظلمات درونی و شیاطین
بیرونی رها شده و از سدّ
شقاوت و بدبختی نجات یافته
و به سعادت و خوشبختی
برسد.



• هر انسانی در هر شرایطی
می تواند با کشف
استعدادهای ذاتی خودش و
با توجه به علائقش، اهداف
بلندمدت، میان مدت و
کوتاه مدت برای خودش
برنامه ریزی نماید.

۱- خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی

اهدافها	علائق	استعدادها
(کوتاه مدت، میان مدت، بلندمدت)	(ارزش گذاری استعدادها)	(توانمندی ها، وسع)

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

گام ۱/۱	موانع شکوفایی استعدادها	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	استعدادهای معنوی (اصیل)	گام ۱/۱
۱	اثرپذیری منفی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثرپذیری مثبت	۱
۲	شیطنت و حيله گری	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرشته خویی و فطرت	۲
۳	ضعف در انتخاب	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت انتخاب	۳
۴	مسئولیت گریزی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۴
۵	بی وجدانی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وجدان	۵
۶	انجماد فکری	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابتکار، خلاقیت	۶
۷	تعارضات درونی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ظرفیت های درونی	۷
۸	ایستایی و درجا زدن	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نهایت طلبی	۸
۹	تغییر ناپذیری	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر پذیری	۹
۱۰	لفظی و ظاهر بینی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معنابخشی	۱۰
۱۱	تقابل تضادها	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترکیب تضادها	۱۱
۱۲	بی تفاوتی	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثر گذاری	۱۲
۱۳	طغیان	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی	۱۳
۱۴	غریزه و شهوت	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقلانیت	۱۴
۱۵	گستاخی و لجاجت	۱	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جهش درونی	۱۵
جمع												جمع

گام ۱/۲	موانع شکوفایی استعدادها	خیلی کم	کم	ناحدهدی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	استعدادهای مادی (کمکی)	گام ۱/۲
۹۷	غیر کاربردی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کاربردی (بهره از امکانات موجود)	۱
۹۸	عینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتزاعی (حل ذهنی مسائل)	۲
۹۹	عملیاتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فضایی (طراحی چندبعدی)	۳
۱۰۰	بی هنری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هنری	۴
۱۰۱	عدم تحرک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بدنی - حرکتی، ورزشی	۵
۱۰۲	عدم درک اقتصادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اقتصادی	۶
۱۰۳	مشکل در تکلم و بیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	زبانی یا کلامی و فن بیان	۷
۱۰۴	غیر اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجتماعی	۸
۱۰۵	ضعف در ریاضی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ریاضی (عددی)	۹
۱۰۶	ناتوانی عملی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مکانیکی (کار با ابزار)	۱۰
۱۰۷	عدم تخیل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تخیل (قصه، شعر، نقاشی و...)	۱۱
۱۰۸	عدم مهارت موسیقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	موسیقی و صدا	۱۲
۱۰۹	غیر فلسفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق و فلسفه (به دنبال چرایی)	۱۳
۱۱۰	حس ششم ضعیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیش بینی (حس ششم)	۱۴
۱۱۱	تفکر سطحی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تفکر عمیق (ریشه یابی مسائل)	۱۵
جمع												جمع

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

گام ۱/۴	موانع رسیدن به اهداف	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	اهداف مادی و معنوی	گام ۱/۴
۱	بندگی شیطان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی خدا	۱
۲	سوء عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حُسن عمل	۲
۳	غضب الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رحمت الهی	۳
۴	خانواده از هم گسیخته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ نظام خانواده	۴
۵	خانواده نا ایمن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ امنیت خانواده	۵
۶	خواری و ذلت اعضای خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ کرامت اعضای خانواده	۶
۷	ظلم و ستم به خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حفظ عدالت در خانواده	۷
۸	انحطاط و پستی (بیراهه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رشد و تعالی خانواده	۸
۹	سقوط خانواده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شکوفایی خانواده	۹
جمع												جمع

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

گام ۹	خودباختگی	خیلی کم	کم	تأخوری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
۱	گمراهی و ضلالت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم و آگاهی از عمل خویش (شهادت به توحید و نبوت)	۱
۲	دارای غل و غش و ناخالصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاص قبل از عمل	۲
۳	فرصت طلبی و غفلت زدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۳
۴	بی اراده و بدون تصمیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اراده (عزم و تصمیم)	۴
۵	سردرگمی و بلاتکلیفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۵
۶	احساس بی لیاقتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۶
۷	شک و تردید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اذن (تأیید نهایی) تدارک زمینه های رشد (عدالت)	۷
۸	حواس پرتی و پرش افکار هنگام عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کتاب (ثبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۸
۹	ریا و غرور بعد از عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۹
جمع												جمع

کام ۱۳	خودمحوری	خیلی کم	کم	تأحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	مبتنی بر اصل امامت خدا باوری	کام ۱۳
۶۰۰	شهادت ندادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۶۰۰
۶۰۱	اطاعت از غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از خدا	۶۰۱
۶۰۲	اطاعت از شیاطین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از رسول	۶۰۲
۶۰۳	اطاعت از سلاطین و طاغوتها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اطاعت از ولی امر	۶۰۳
۶۰۴	انحراف از صراط مستقیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدایت در صراط مستقیم	۶۰۴
۶۰۵	آلودگی به گناهان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	طهارت و پاکی از هر گناه	۶۰۵
۶۰۶	سبقت در بدیها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سبقت در خوبیها	۶۰۶
۶۰۷	دوری از جمع مؤمنان (مردم گریزی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حکومت بر دلها با عدالت خواهی	۶۰۷
۶۰۸	زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عبودیت خالصانه (طلب شهادت در راه خدا)	۶۰۸
جمع												جمع

۵- خودسازی: احساس حضور خداوند در همه جا و همه حال

پاک کننده ها

- نماز اول وقت
- روزه اعضای بدن
- پرداخت خمس اضافه در آمد
- زکات آنچه خدا به تو بخشیده
- حج دل (دل خانه خداست)
- جهاد اکبر (مبارزه دائم العمر)
- امر به معروف با اعمال و رفتار
- نهی از منکر با افکار و گفتار
- تولی: دوستی با دوستان خدا
- تبری: دوری از دشمنان خدا

پاکی ها

- پاکی روح
- پاکی جسم
- پاکی طعام
- پاکی نعمتها
- پاکی قلب
- پاکی نفس
- پاکی اعمال و رفتار
- پاکی افکار و گفتار
- پاکی دوستی ها
- پاکی از دشمنی ها

گام ۱۷	خودنمایی	خیلی کم	کم	ناحدودی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
۹۱۱	ترک یا سبک شمردن نماز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نماز اول وقت	۹۱۱
۹۱۲	عدم کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روزه اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹۱۲
۹۱۳	استفاده از مال خمس و زکات نداده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خمس و زکات	۹۱۳
۹۱۴	کار و فعالیت برای غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حج دل (کار و فعالیت برای خدا)	۹۱۴
۹۱۵	تلاشهای عبث و بیهوده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جهاد (کار و تلاش برای خانواده)	۹۱۵
۹۱۶	امر به منکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امر به معروف	۹۱۶
۹۱۷	نهی از معروف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نهی از منکر	۹۱۷
۹۱۸	دوری از دوستان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توّلّی (دوستی با دوستان خدا)	۹۱۸
۹۱۹	دوستی با دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تبرّی (دوری از دشمنان خدا)	۹۱۹
جمع												جمع

ب- فصل تابستان (فصل نمایش میوه های وجود) فصل شناخت

۱	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی در مقابل مجادله
۱/۱	اخلاق فردی: ادب در گفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط
۲/۱	اخلاق اجتماعی: تواضع در رفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط
۳/۱	اخلاق الهی: خلق عظیم در سبک زندگی با شناخت سیره انبیاء و اولیاء خدا
۲	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده در مقابل تحریف
۱/۲	منطق فطری: انسان نخست از روی فطرت می اندیشد؛ یعنی با عقل سلیم و منطق فطری کار تفکر را پیش می برد
۲/۲	منطق صوری: اشکال مختلف مواجهه با مشکلات
۳/۲	منطق ریاضی: روش های مورد قبول عام در ریاضیات هر گاه که به طور همه جانبه، کلی نگرانه و به عنوان یک کل واحد، در نظر گرفته شود، به هیچ نوع تناقضی منجر نخواهد شد.
۳	علم مبتنی بر مشاوره تخصصی در مقابل حدس و گمان
۱/۳	(علم نظری): شناخت نیازهای جسمی
۲/۳	(علم عملی): شناخت نیازهای روانی
۳/۳	(علم لدنی): شناخت نیازهای اجتماعی
۴	عقل مبتنی بر داوری عقلا در مقابل جهل و گمراهی
۱/۴	(عقل معاش)(ابزاری): شناخت و تعیین عقلا
۲/۴	(عقل مطبوع)(فطری): شناخت و تحلیل مشکلات
۳/۴	(عقل مسموع)(تجربی): شناخت و تشخیص مصلحت
۵	قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی در مقابل اختلاف
۱/۵	شناخت حقوق زیستی (حق النفس)
۲/۵	شناخت حقوق خانوادگی و اجتماعی (حق الناس)
۳/۵	شناخت حقوق الهی (حق الله)

ج- فصل پاییز (فصل دور ریختن اضافه ها و ذخیره خوبیها) فصل تعامل سازنده

۱	تکریم مبتنی بر صداقت در مقابل توهین با سلطه
۱/۱	کرامت ذاتی (فطری) (عمومیت کرامت انسانها)
۲/۱	کرامت انسانی (اقتسابی) (نسبی) (بیان کرامات کسب شده)
۳/۱	کرامت ملکوتی (اتم و اکمل) (برخورد بزرگوارانه با مشکلات)
۲	تشویق مبتنی بر صبر در مقابل تحمیل با سفسطه
۱/۲	تشویق نسبی گفتاری (تقویت توان خویشنداری در برابر گناه)
۲/۲	تشویق فاصله ای روزانه (تقویت توان ترک لذت و کسالت و تنبلی)
۳/۲	تشویق رفتاری (تقویت توان تحمل سختیهای ناشی از مشکلات)
۳	تسهیل مبتنی بر صمیمیت در مقابل تهدید با سرزنش
۱/۳	خیر خواهی با ساده سازی تکالیف
۲/۳	اولویت بندی مشکلات (تبدیل تهدیدها به فرصتها)
۳/۳	آینده نگری (عدم سرزنش به خاطر خطاهای گذشته)
۴	تأیید مبتنی بر صراحت در مقابل تأکید با سردرگمی
۱/۴	تشخیص درست هدف (اهداف مورد تأیید به روشنی مشخص شود)
۲/۴	تقویت مثبت برنامه ها (سیر الی المطلوب)
۳/۴	ایجاد انگیزش در عمل (برنامه روزانه برای رسیدن به اهداف)
۵	تمرین مبتنی بر صلابت در مقابل تحقیر با سستی
۱/۵	آموزش مستمر (حق جویی و شناخت حق)
۲/۵	آهستگی و پیوستگی در حق گوئی (حق را بگوئید ، هر چند به ضرر شما باشد.)
۳/۵	تکرار و ورزیدگی در حق پویی (دفاع از حریم حق)

د- فصل زمستان (فصل حساب و کتاب و آمادگی برای بهار) فصل رشد و تعالی

۱	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات درمقابل پیشداوری	۱
۱/۱	اعتماد متقابل: بیان احساسات، انتقادات و پیشنهادات(علم الیقین)(شنیدن)	
۲/۱	تشخیص عالمانه: مزاج شناسی، رفتارشناسی، شخصیت شناسی، روان شناسی، طرحواره شناسی(عین الیقین)(دیدن)	
۳/۱	تصمیم همدلانه: چپستی، چرایی و چگونگی اجرای تصمیمات(حق الیقین)(همدلی)	
۲	مراقبه مبتنی بر روش مناسب درمقابل آزمون و خطا	۲
۱/۲	(تخلیه): حذف تدریجی افکار، گفتار و هیجانات منفی	
۲/۲	(تحلیه): فهرست نمودن رفتار و عادات پسندیده	
۳/۲	(تجلیه): تقویت فضائل اخلاقی جهت تغییر شخصیت و سرنوشت	
۳	محاسبه مبتنی بر مثبت گرایی درمقابل منفی گرایی	۳
۱/۳	طبقه بندی افکار مثبت	
۲/۳	توصیف گفتار مثبت	
۳/۳	پیش بینی رفتار مثبت	
۴	معایبه مبتنی بر اعتماد به نفس درمقابل هوای نفس	۴
۱/۴	مهار نفس: مهارت‌های شناختی (جهان‌شناختی، خداشناختی، انسان‌شناختی)	
۲/۴	کنترل نفس: مهارت‌های رفتاری (حرکت در حدود الهی)	
۳/۴	هدایت نفس: مهارت‌های معنوی (ایمان-نماز- تقوا و صبر)	
۵	مرباطه مبتنی بر نگرش الهی درمقابل نگرش مادی	۵
۱/۵	مواظبت: روی آوردن به دستورالعمل‌های دینی(نگرش)	
۲/۵	متابعت: تبعیت از دستورات الهی (گرایش)	
۳/۵	مداومت: تداوم زندگی طبق سبک و روش زندگی دینی (روش)	

گام		خیلی کم	کم	تأخوری	کتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد		گام
گام ۱	خودبینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	گام ۱
گام ۲	مجادله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی	گام ۲
گام ۳	توهین با سلطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکریم مبتنی بر اصل صداقت	گام ۳
گام ۴	پیشداوری و قضاوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشارطه مبتنی بر اصل دانش و اطلاعات	گام ۴
گام ۵	خودخواهی (غرور و تکبر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل	گام ۵
گام ۶	تحریف واقعیات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده	گام ۶
گام ۷	تحمیل با سفسطه (مغلطه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشویق مبتنی بر اصل صبر	گام ۷
گام ۸	آزمون و خطا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب	گام ۸
گام ۹	خودباختگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
گام ۱۰	حدس و گمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم مبتنی بر اصل مشاوره تخصصی	گام ۱۰
گام ۱۱	تهدید با سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت	گام ۱۱
گام ۱۲	منفی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی	گام ۱۲
گام ۱۳	خودمحوری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداباوری مبتنی بر اصل امامت	گام ۱۳
گام ۱۴	جهل و گمراهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی	گام ۱۴
گام ۱۵	تردید با سردرگمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مبتنی بر اصل صراحت	گام ۱۵
گام ۱۶	هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاتبه مبتنی بر اصل اعتماد به نفس	گام ۱۶
گام ۱۷	خودنمایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
گام ۱۸	اختلاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قانون مبتنی بر اصل مشاوره حقوقی	گام ۱۸
گام ۱۹	تحقیر با سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
گام ۲۰	نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مرباطه مبتنی بر اصل نگرش الهی	گام ۲۰
جمع												جمع