



سلسله جلسات

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

قانون مثلثات درمان مشکلات

محمدعلی خلیلی

www.dindarmani.ir

مثث ۱:

۱- شعار: هر کدام از اعضای جلسه شعارهای خودش را مطرح می کند.

۲- شور: هر کدام از اعضای جلسه شعارهای مطرح شده را نقد می کند.

۳- شعور: هر کدام از اعضای جلسه به شعارهای مطرح شده رای موافق یا مخالف می دهد.

مثلت ۲:

۱- جریان شناسی: هر کدام از اعضای جلسه جریان بوجود آمدن شعارهای خودش را مطرح می کند.

۲- جریان سازی: هر کدام از اعضای جلسه سعی می کند جریان جدید مشترکی با توجه به جریانات بقیه اعضا ارائه کند.

۳- جهاد تبیین: هر کدام از اعضای جلسه به تبیین جریانات شکل گرفته جدید می پردازد.

مثث ۳:

۱- تخلیه: تخلیه هیجانات منفی اعضای گروه نسبت به جریانات جدید.

۲- تخلیه: بیان معایب و محاسن هر جریان توسط اعضای گروه.

۳- تجلیه: طرح کلی جریاناتی که دارای بیشترین محاسن و کمترین معایب هستند.

مثت ۴:

۱- شعار جدید: هر کدام از اعضای جلسه نظرش را در باره شعارهای جدید مطرح می کند.

۲- جریان شناسی جدید: هر کدام از اعضای جلسه جریانات جدید را نقد می کند.

۳- تخلیه جدید: هر کدام از اعضای جلسه به جریانات مطرح شده رای موافق یا مخالف می دهد.

مثت ۵:

۱- شور جدید: هر کدام از اعضای جلسه دلایل مخالفت یا موافقتش را در باره جریانات جدید مطرح می کند.

۲- جریان سازی جدید: هر کدام از اعضای جلسه جریانات جدیدتر مشترک را پیشنهاد می دهد.

۳- تحلیه جدید: هر کدام از اعضای جلسه به جریانات جدید پیشنهادی رای موافق یا مخالف می دهد.

مثلت ۶:

۱- شعور جمعی: اکثریت اعضای جلسه به یک شعار مشترک با مسئولیت مشترک رأی می دهند.

۲- جهاد تبیین جمعی: اکثریت اعضای جلسه شعار مشترک و مسئولیت مشترک را تبیین می نمایند.

۳- تجلیه جمعی: اکثریت اعضای جلسه به مسئولین اجرای شعار مشترک رأی می دهند.

مثث ۷:

۱- گوش دادن فعال: شنیدن احساسات، انتقادات و پیشنهادات اعضای گروه توسط مسئول گروه

۲- فهم درست نیازها: تشخیص عالمانه نیازهای اعضای گروه توسط مسئول گروه

۳- توجه به روحیات فردی و شخصی:
اتخاذ تصمیمات همدلانه که چیرستی،
چرایی و چگونگی اجرای تصمیمات برای
تمام اعضای گروه محرز و آشکار و با
روحیاتشان سازگار باشد.

مثث ۸:

۱- مثبت اندیشی: تقویت افکار، گفتار و رفتار مثبت در
اعضای گروه برای رسیدن به مطلوب

۲- تجزیه و تحلیل: بررسی چیستی،
چرایی و چگونگی ایجاد موانع در مسیر
نیل به مطلوب

۳- حُسن جویی: توجه به
محاسن مراحل طی شده و
پیشرفت های اعضای گروه

مثث ۹:

۱- **لبخند:** مواجهه اعضای گروه با همدیگر با لبخند و تبسم حتی در بیان مشکلات و اعتراضات

۲- **احترام:** رعایت حرمت و احترام اعضای گروه مخصوصاً در تعارضات و اختلافات

۳- **وقت شناسی:** اقدام به موقع و پرداختن به حل مسائل در وقت و زمان و مکان مناسب و عدم وقت گُشی

سه سؤال کلیدی

چیستی؟ امروز آنچه هستم ، شرایط فعلی و وضع موجود

چرایی؟ دیروز درس یا عبرت از گذشته

چگونگی؟ فردا تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب

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.

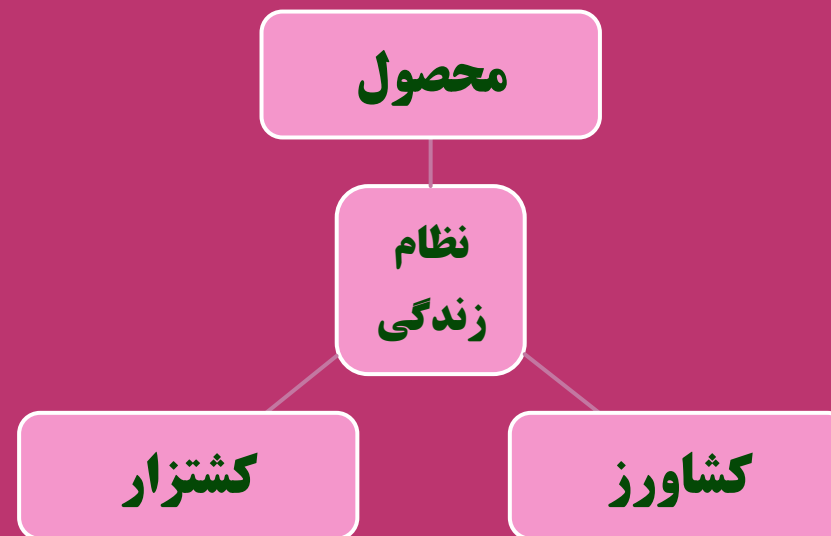
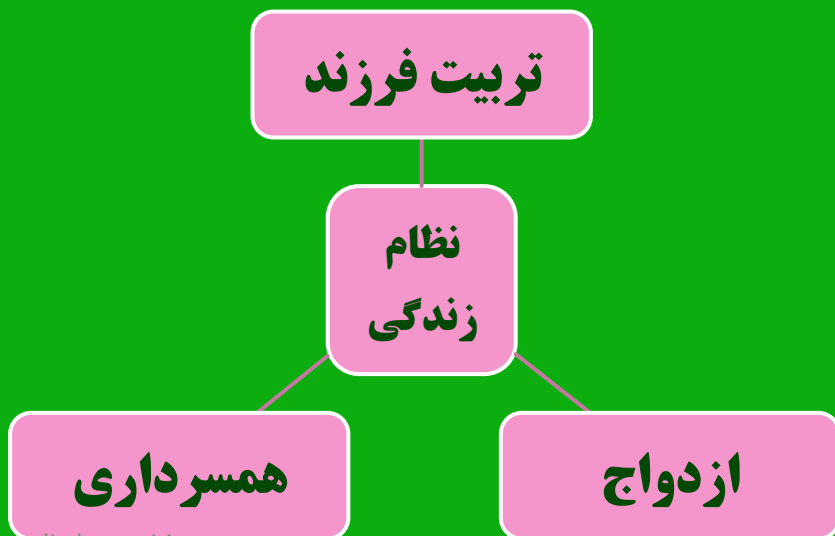
مثلث پاسداری از نظام زندگی

نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لَأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ

زنان شما، محل بذرافشانی شما هستند؛ پس هر زمان که بخواهید، می‌توانید با آنها آمیزش کنید. و (سعی نمائید از این فرصت بهره گرفته، با پرورش فرزندان صالح) اثر نیکی برای خود، از پیش بفرستید! و از خدا پرهیزید و بدانید او را ملاقات خواهید کرد و به مؤمنان، بشارت ده! (بقره: ۲۲۳)

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَلْبَابًا يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ (نحل ۷۲)

و خداوند از جنس خودتان همسرانی برایتان قرار داد و از همسرانتان برای شما فرزندان و نوادگانی قرار داد و از پاکیزه‌ها شما را روزی داد، پس آیا (باز هم) به باطل ایمان می‌آورند و به نعمت الهی کفر می‌ورزند؟



مثلث تحکیم خانواده

فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبْوِيَهُ وَقَالَ ادْخُلُوا مَعِيَ مِصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ

و هنگامی که بر یوسف وارد شدند، او پدر و مادر خود را در آغوش گرفت، و گفت: «همگی داخل مصر شوید، که انشاء الله در امن و امان خواهید بود!» (یوسف: ۹۹)

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمُ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

خداوند کسی است که زمین را برای شما جایگاه امن و آرامش قرار داد و آسمان را همچون سقفی (بالای سرتان)؛ و شما را صورتگری کرد، و صورتتان را نیکو آفرید؛ و از چیزهایی پاکیزه به شما روزی داد؛ این است خداوند پروردگار شما! جاوید و پربرکت است خداوندی که پروردگار عالمیان است! (غافر: ۶۴)

سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ ۖ فَإِنْ جَاءُوكَ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ أَوْ أَعْرِضْ عَنْهُمْ ۖ وَإِنْ تُعْرِضْ عَنْهُمْ فَلَنْ يَضُرُّوكَ شَيْئًا ۚ وَإِنْ حَكَمْتَ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ

آنها بسیار به سخنان تو گوش می دهند تا آن را تکذیب کنند؛ مال حرام فراوان می خورند؛ پس اگر نزد تو آمدند، در میان آنان داوری کن، یا (اگر صلاح دانستی) آنها را به حال خود واگذار! و اگر از آنان صرف نظر کنی، به تو هیچ زیانی نمی رسانند؛ و اگر میان آنها داوری کنی، با عدالت داوری کن، که خدا عادلان را دوست دارد! (مائده: ۴۲)

عدالت

خانواده

کرامت

امنیت