

سلسله جلسات

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

آموزش ساختاری

محمدعلی خلیلی

روانشناسی و مشاور خانواده

www.dindarmani.ir

انسانیت کف دینداری است

آدمی را آدمیت لازم است

آزمایش

تا آدم نشیم دین به کار ما نخواهد آمد.

مکافات

درجه

۱+++۲+++۳+++۴+++۵+++۶+++۷+++۸+++۹

توبه و بازگشت بسوی خدا

عبودیت و بندگی خدا

حمد و ستایش خدا

حرکت در مسیر خدا

رکوع و تعظیم خدا

سجده فقط بر خدا

دعوت دیگران به خوبی ها

منع دیگران از بدی ها

حفظ حدود الهی

خشت اول گر نه‌د معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج

زمینه سازها

آشکار سازها

تشدید
کننده ها

تداوم بخشها

موانع
درمان

خود بینی

مجادله

توهین

سلطه

پیشداوری

خود خواهی

تحریف

تحمیل

سفسطه

آزمون و خطا

خود باختگی

حدس و گمان

تهدید

سرزنش

منفی گرایی

خود محوری

جهل و گمراهی

تردید

سردرگمی

هوای نفس

خود نمایی

اختلاف

تحقیر

سستی

نگرش مادی

خشت اول گرنهد معمار عالی کزو حاصل شود رشد و تعالی

رشد و تعالی

تعامل سازنده

شناخت

خود شکوفایی

اصول اصلاح
جهان

اصول اصلاح
جامعه

اصول اصلاح
خانواده

اصول اصلاح
خود

دانش و اطلاعات

صداقت

مشاوره دینی

توحید

تعیین موضوع
اصلی درمان

روش مناسب

صبر

مشاوره خانواده

عدل

زمینه ساز
درمان

مثبت گرایی

صمیمیت

مشاوره تخصصی

نبوت

توجیه کننده
درمان

اعتماد به نفس

صراحت

مشاوره عقلانی

امامت

ترمیم کننده
درمان

نگرش الهی

صلابت

مشاوره حقوقی

معاد

تثبیت کننده
درمان

خشت اول گر نهاد معمار عالی کزو حاصل شود رشد و تعالی

رشد و تعالی	تعامل سازنده	شناخت	خود شکوفایی
مراحل اصلاح جهان	مراحل اصلاح جامعه	مراحل اصلاح خانواده	مراحل اصلاح خود
مشارطه	تکریم	اخلاق	خودشناسی
مراقبه	تشویق	منطق	خداشناسی
محاسبه	تسهیل	علم	خودباوری
معاقبه	تأیید	عقل	خدا باوری
مرباطه	تأکید	قانون	خودسازی

خشت اول گرنهد معمار عالی کزو حاصل شود رشد و تعالی

رشد و تعالی

موانع	اصول	مراحل
پیشداوری	دانش و اطلاعات	مشارطه
آزمون و خطا	روش مناسب	مراقبه
منفی گرایی	مثبت گرایی	محاسبه
هوای نفس	اعتماد به نفس	معاقبه
نگرش مادی	نگرش الهی	مرباطه

تعامل سازنده

موانع	اصول	موانع	مراحل
سلطه	صداقت	توهین	تکریم
سفسطه	صبر	تحمیل	تشویق
سرزنش	صمیمیت	تهدید	تسهیل
سردرگمی	صراحت	تردید	تأیید
سستی	صلابت	تحقیر	تأکید

شناخت

موانع	اصول	مراحل
مجادله	مشاوره دینی	اخلاق
تحریف	مشاوره خانواده	منطق
حدس و گمان	مشاوره تخصصی	علم
جهالت	مشاوره عقلانی	عقل
اختلاف	مشاوره حقوقی	قانون

خود شکوفایی

موانع	اصول	مراحل
خودبینی	توحید	خودشناسی
خودخواهی	عدل	خداشناسی
خودباختگی	نبوت	خودباوری
خودمحوری	امامت	خداباوری
خودنمایی	معاد	خودسازی

گامها	سبک و روش زندگی ناسالم و غیراستاندارد	روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش	سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (آموزش)	گامها
گام ۱	خودبینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودشناسی	گام ۱
گام ۲	خودخواهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداشناسی	گام ۲
گام ۳	خودباختگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودباوری	گام ۳
گام ۴	خودمحوری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خدا باوری	گام ۴
گام ۵	خودنمایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودسازی	گام ۵
جمع	خودتحقیری										خودشکوفایی	جمع

گامها

سبک و روش زندگی
سالم و استاندارد
(آموزش)

روش

گرایش

نگرش

متابعت (تقلید)

مواظبت (تردید)

متابعت (تقلید)

نگرش

گرایش

روش

سبک و روش
زندگی ناسالم و
غیراستاندارد

گامها

گام ۱

اصل توحید

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

شرک

گام ۱

گام ۲

اصل عدل

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

ظلم

گام ۲

گام ۳

اصل نبوت

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

طاغوت

گام ۳

گام ۴

اصل امامت

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

سکولار

گام ۴

گام ۵

اصل معاد

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

نیستی

گام ۵

جمع

خودشکوفایی

خودتحقیری

جمع

گامها		سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (مشاوره)									گامها	
روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش	گام ۶	اخلاق	گام ۶	
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گام ۶	مجادله	گام ۶	
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گام ۷	تحریف واقعیات	گام ۷	
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گام ۸	حدس و گمان	گام ۸	
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گام ۹	جهل و گمراهی	گام ۹	
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	گام ۱۰	اختلاف	گام ۱۰	
									جمع	عدم شناخت	جمع	
									شناخت			

گامها		سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (مشاوره)							گامها									
روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش										
گام ۶	مشاوره دینی							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشورت با دینداران	گام ۶
گام ۷	مشاوره خانواده							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشورت با خانواده	گام ۷
گام ۸	مشاوره تخصصی							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشورت با غیرمتخصص	گام ۸
گام ۹	مشاوره عقلانی							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشورت با افراد جاهل	گام ۹
گام ۱۰	مشاوره حقوقی							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشورت با هم نوع	گام ۱۰
جمع	شناخت																عدم شناخت	جمع

گامها		سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (راهنمایی)							گامها	
روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش		
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکریم	گام ۱۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشویق	گام ۱۲
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل	گام ۱۳
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید	گام ۱۴
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأکید	گام ۱۵
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

جمع	تعارض با سقوط	www.dindarmani.							تعامل سازنده	جمع
-----	---------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--------------	-----

گامها		سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (راهنمایی)							گامها	
روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش		
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گام ۱۱	صداقت
گام ۱۱		سلطه								

گام ۱۲	صبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سفسطه	گام ۱۲
--------	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

گام ۱۳	صمیمیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سرزنش	گام ۱۳
--------	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	--------

گام ۱۴	صراحت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سردرگمی	گام ۱۴
--------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------	--------

گام ۱۵	صلابت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	سستی	گام ۱۵
--------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------	--------

جمع	تعامل سازنده										تعارض با سقوط	جمع
-----	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	-----

گامها	سبک و روش زندگی فاسالم و غیراستاندارد	روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش	سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (درمان)	گامها
-------	--	-----	-------	------	----------------	----------------	----------------	------	-------	-----	--	-------

گام ۱۶	دانش و اطلاعات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	پیشداوری و قضاوت	گام ۴
--------	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------	-------

گام ۱۷	روش مناسب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	آزمون و خطا	گام ۸
--------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------	-------

گام ۱۲	مثبت گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	منفی گرایی	گام ۱۲
--------	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------	--------

گام ۱۶	اعتماد به نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هوای نفس	گام ۱۶
--------	---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----------	--------

گام ۲۰	نگرش الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نگرش مادی	گام ۲۰
--------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--------

جمع	رشد و تعالی										غی و نابودی	جمع
-----	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	-----

گامها	سبک و روش زندگی فاسالم و غیراستاندارد	روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش	سبک و روش زندگی سالم و استاندارد (درمان)	گامها
-------	--	-----	-------	------	----------------	----------------	----------------	------	-------	-----	--	-------

گام ۴	عدم تعهد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشارطه	گام ۱۶
-------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------

گام ۸	عدم مراقبت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقبه	گام ۱۷
-------	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------

گام ۱۲	عدم حسابرسی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محاسبه	گام ۱۲
--------	-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------

گام ۱۶	عدم هشدار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاتبه	گام ۱۶
--------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------

گام ۲۰	قطع رابطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مرابطه	گام ۲۰
--------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------	--------

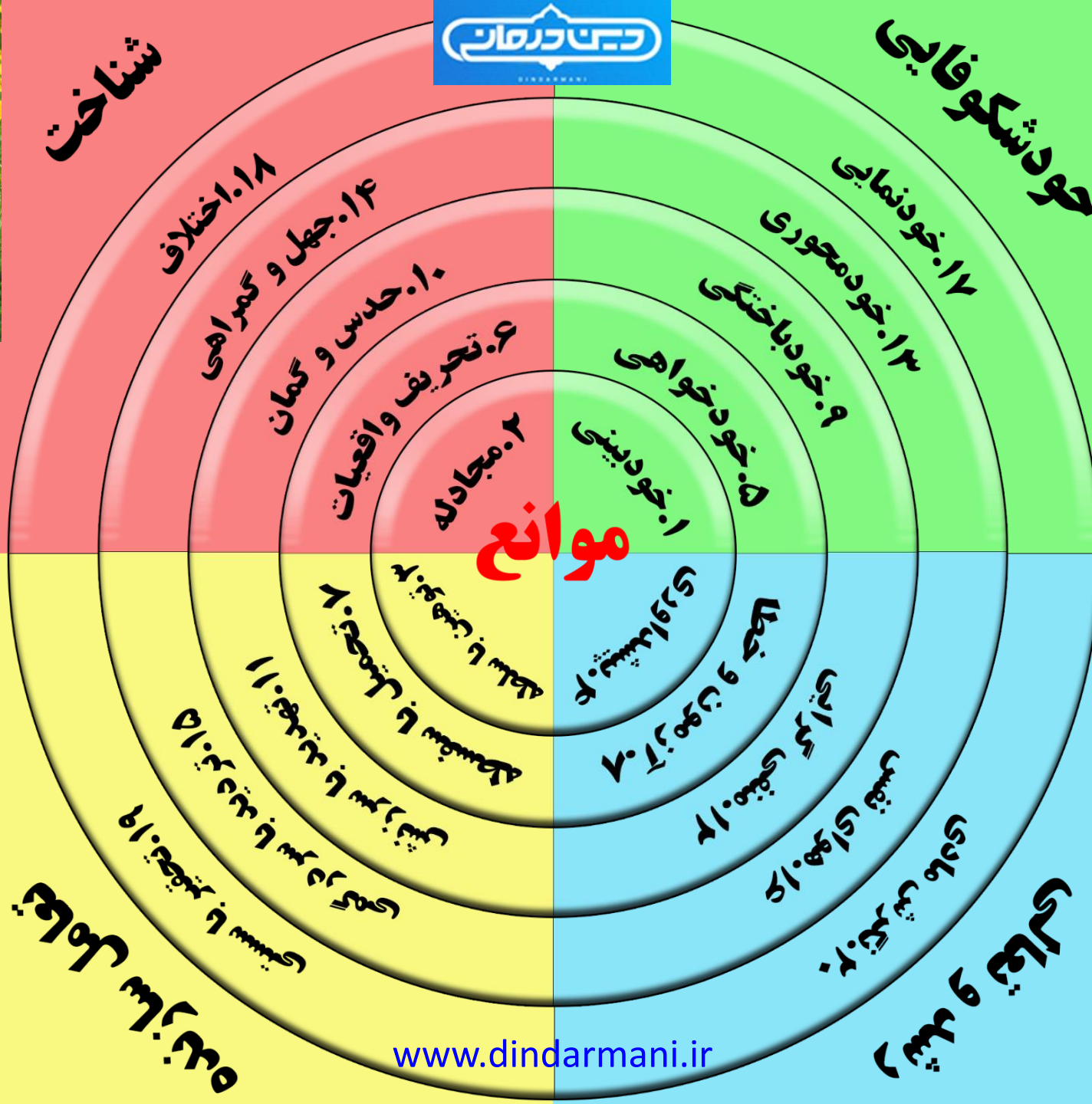
جمع	غی و نابودی										رشد و تعالی	جمع
-----	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	-----

گام	سبک و روش زندگی سالم و استاندارد										سبک و روش زندگی ناسالم و غیراستاندارد	گام
روش	گرایش	نگرش	متابعت (تقلید)	مواظبت (نزدید)	متابعت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش				
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱
									خودشناسی مبتنی بر اصل توحید			گام ۱
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۲
									خداشناسی مبتنی بر اصل عدل			گام ۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۳
									خودباوری مبتنی بر اصل نبوت			گام ۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۴
									خداباوری مبتنی بر اصل امامت			گام ۴
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۵
									خودسازی مبتنی بر اصل معاد			گام ۵
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۶
									اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی			گام ۶
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۷
									منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده			گام ۷
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۸
									علم مبتنی بر اصل مشاوره تخصصی			گام ۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۹
									عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی			گام ۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۰
									قانون مبتنی بر اصل مشاوره حقوقی			گام ۱۰
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۱
									تکریم مبتنی بر اصل صداقت			گام ۱۱
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۲
									تشویق مبتنی بر اصل صبر			گام ۱۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۳
									تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت			گام ۱۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۴
									تأیید مبتنی بر اصل صراحت			گام ۱۴
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۵
									تمرین مبتنی بر اصل صلابت			گام ۱۵
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۶
									مشارطه مبتنی بر اصل دانش و اطلاعات			گام ۱۶
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۷
									مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب			گام ۱۷
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۸
									محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی			گام ۱۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۱۹
									معاتبه مبتنی بر اصل اعتماد به نفس			گام ۱۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				گام ۲۰
									مرباطه مبتنی بر اصل نگرش الهی			گام ۲۰
												جمع



موانع شناخت

موانع تعامل سازنده



موانع خود شکوفایی

موانع رشد و تعالی



در میدان جنگ زندگی کدام روش مواجهه را انتخاب می کنید؟

• رفتار تدافعی

أَسْلَمُوا لَهُ (زمر ۵۴) نَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ
(۱۳۳ و ۱۳۶ بقره) و (آل عمران ۸۴) (عنکبوت ۴۶)

• رفتار اجتنابی

فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ (ذاریات ۵۰)
پس به سوی خدا بگریزید، که همانا من از سوی او
برای شما هشدار دهنده‌ای آشکار هستم.

• رفتار جبرانی

عَدُوٌّ مُّبِينٌ (بقره ۱۶۸ و ۲۰۸ و انعام ۱۴۲ و اعراف ۲۲ و
یوسف ۵ و یونس ۶۰ و زخرف ۶۲)

• رفتار انطباقی

لَكُمْ فَتْحٌ مِّنَ اللَّهِ (۱۴۱ انساء) نَصْرٌ مِّنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ
وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ (صف ۱۳) إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا (فتح
۱۸ و ۲۷)

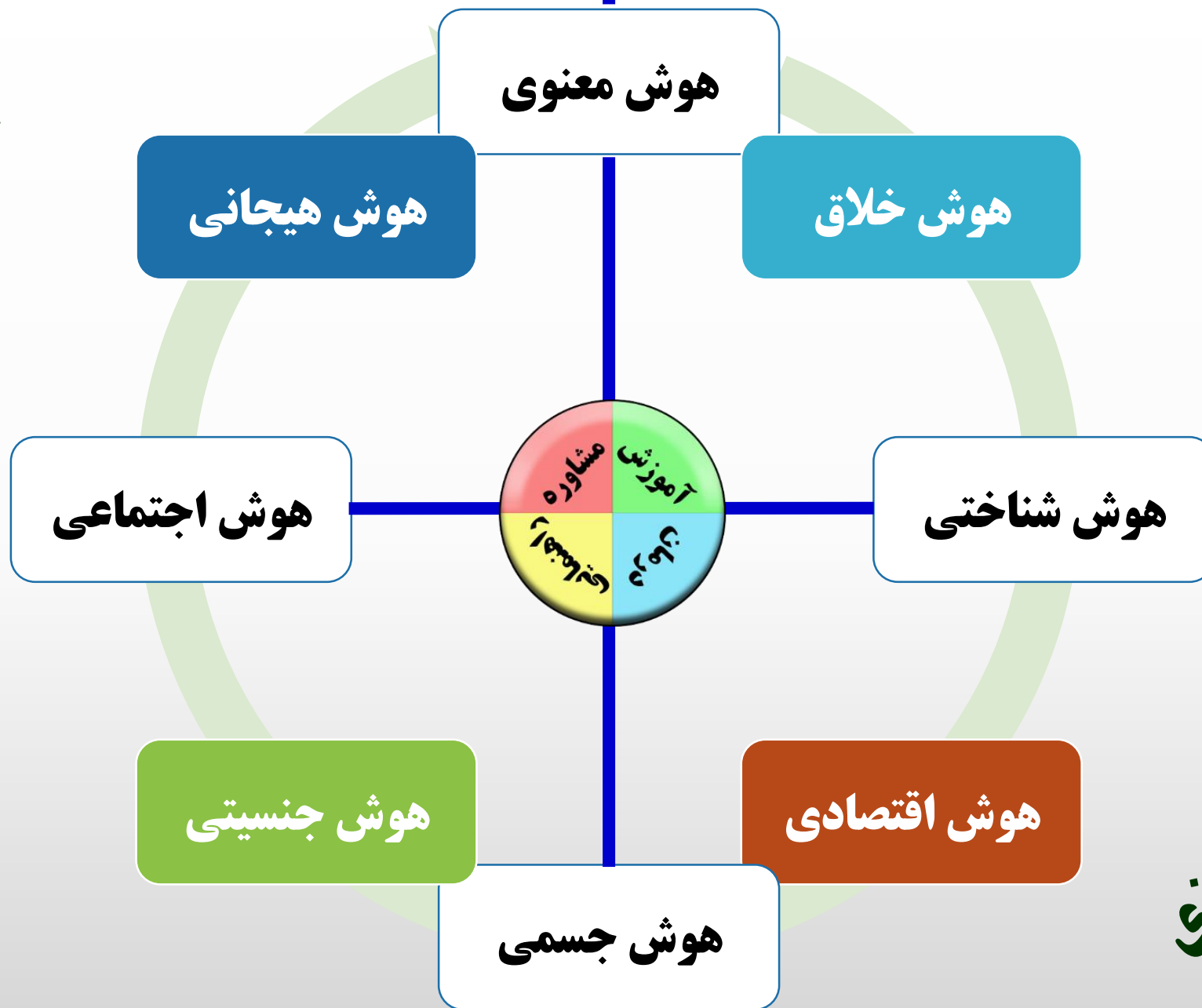


فرهنگ / فطری

فرهنگ / فطری

تمدن / غیر فطری

تمدن / غیر فطری



سه سؤال کلیدی

چیستی؟ امروز آنچه هستم ، شرایط فعلی و وضع موجود

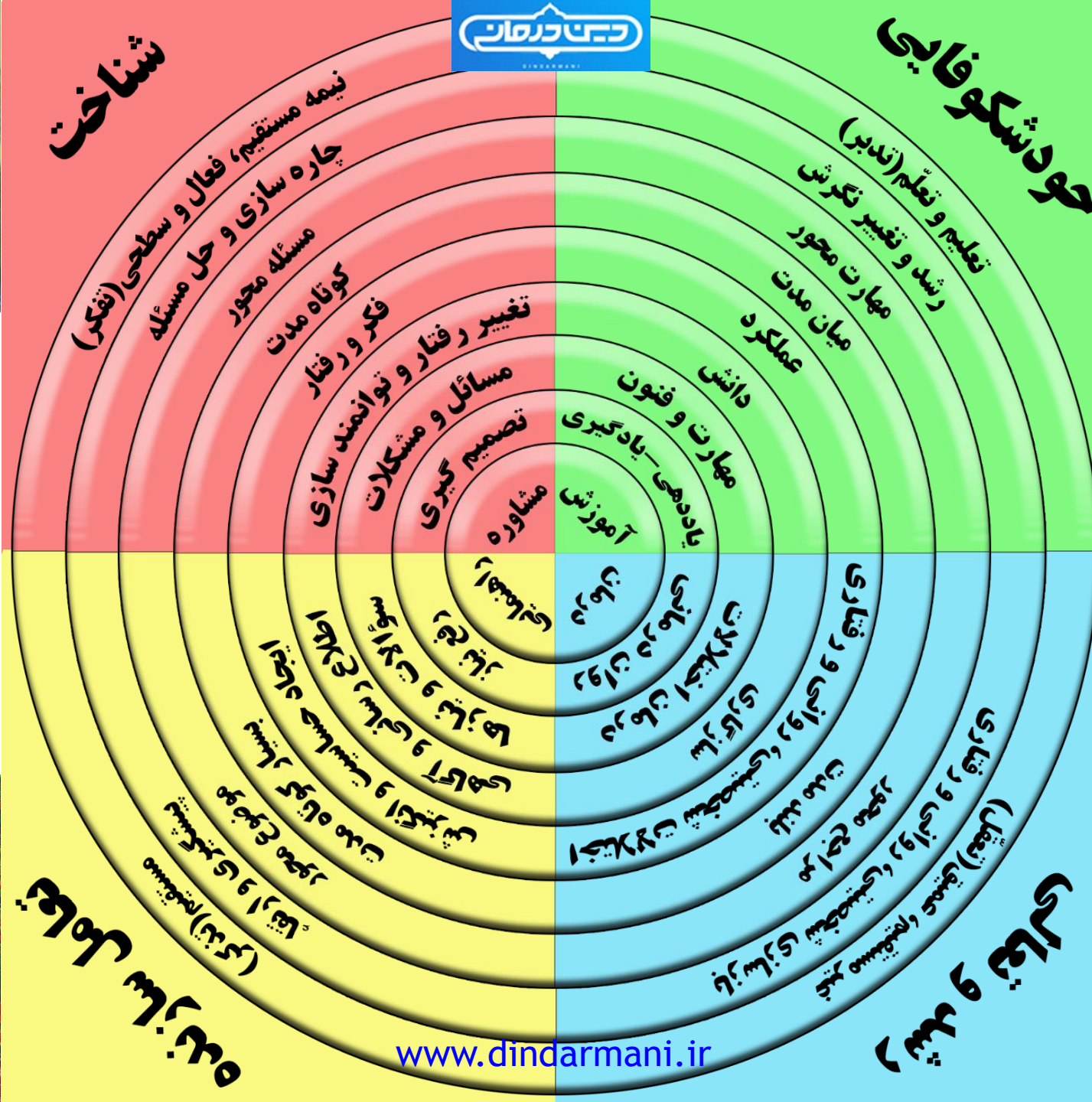
درس یا عبرت از گذشته

چرایی؟ دیروز

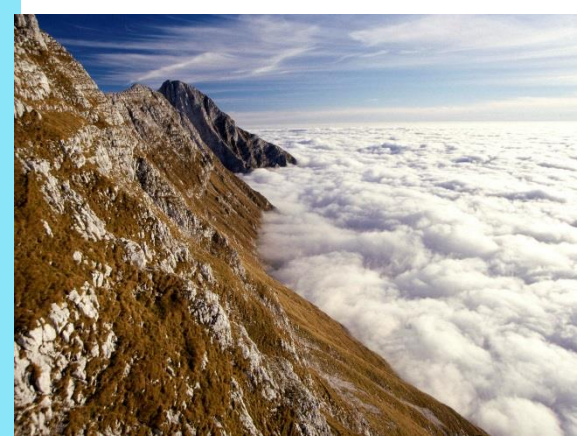
چگونگی؟ فردا تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب



6. مدت
7. محور
8. کارکرد
9. روش
10. استاندارد



1. شاخص ها
2. تعریف
3. موضوع
4. هدف
5. سطح



سه طرح کلیدی

طرح ۱۸۰ درجه تغییر - تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب

مشاوره - قبل - ازدواج - موفق

طرح مقام

سرعت - یادگیری - دقت - یادآوری

طرح سیدی

منابع موثق و مطمئن اجرای طرح ها

1. قرآن ← علم الیقین ← تصدیق عقلی
2. عترت ← عین الیقین ← تصدیق عینی
3. فطرت ← حق الیقین ← باور قلبی
4. علوم حاکم بر جهان ← علم الاسماء

محبت

دین یعنی

به نام خداوند بخشنده و مهربان

مهربان

بخشنده

خاص

عام

شامل مکلفین و صالحین

شامل همه مخلوقات

انجام تکلیف (عمل صالح)

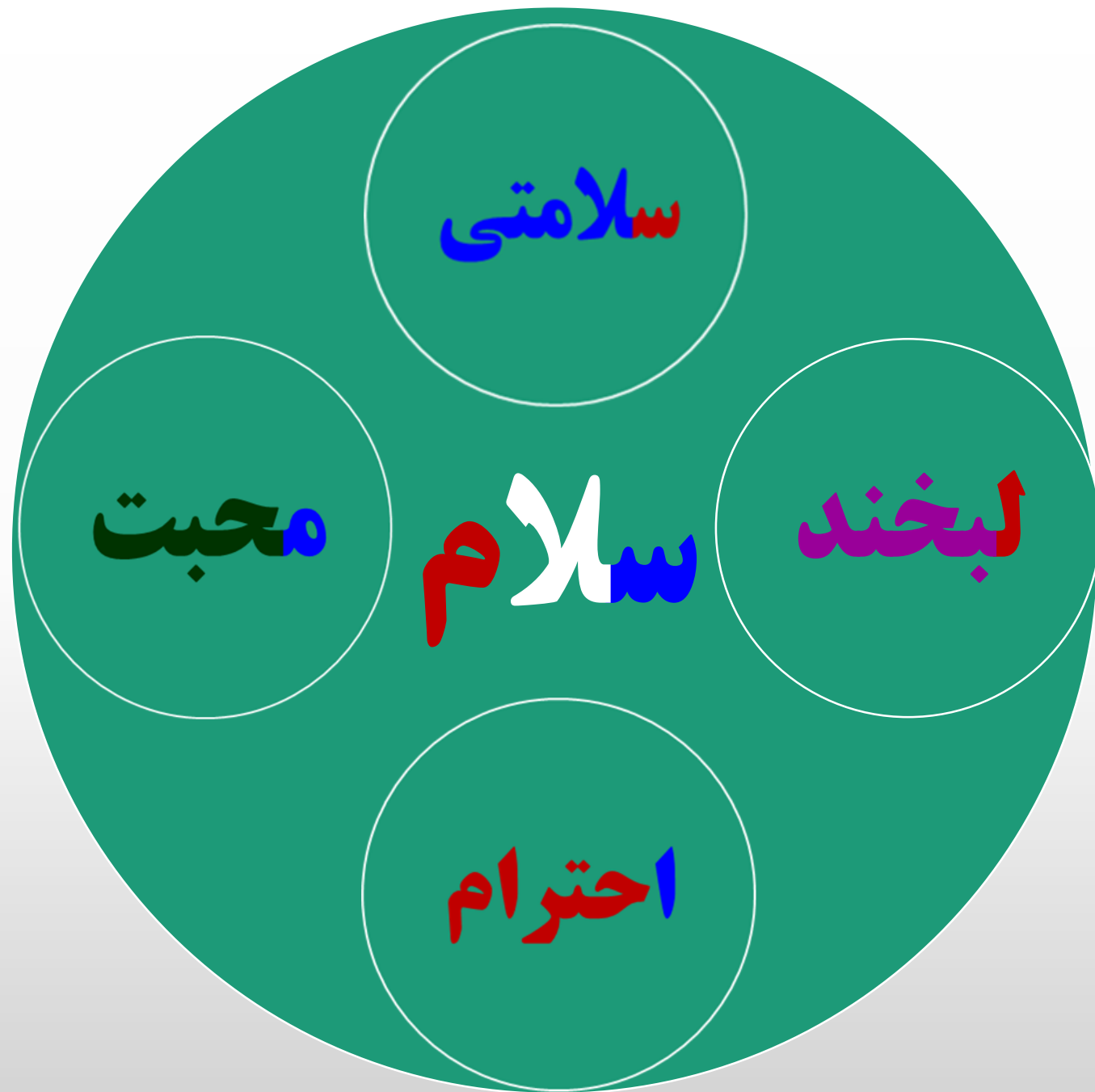
سعی و تلاش

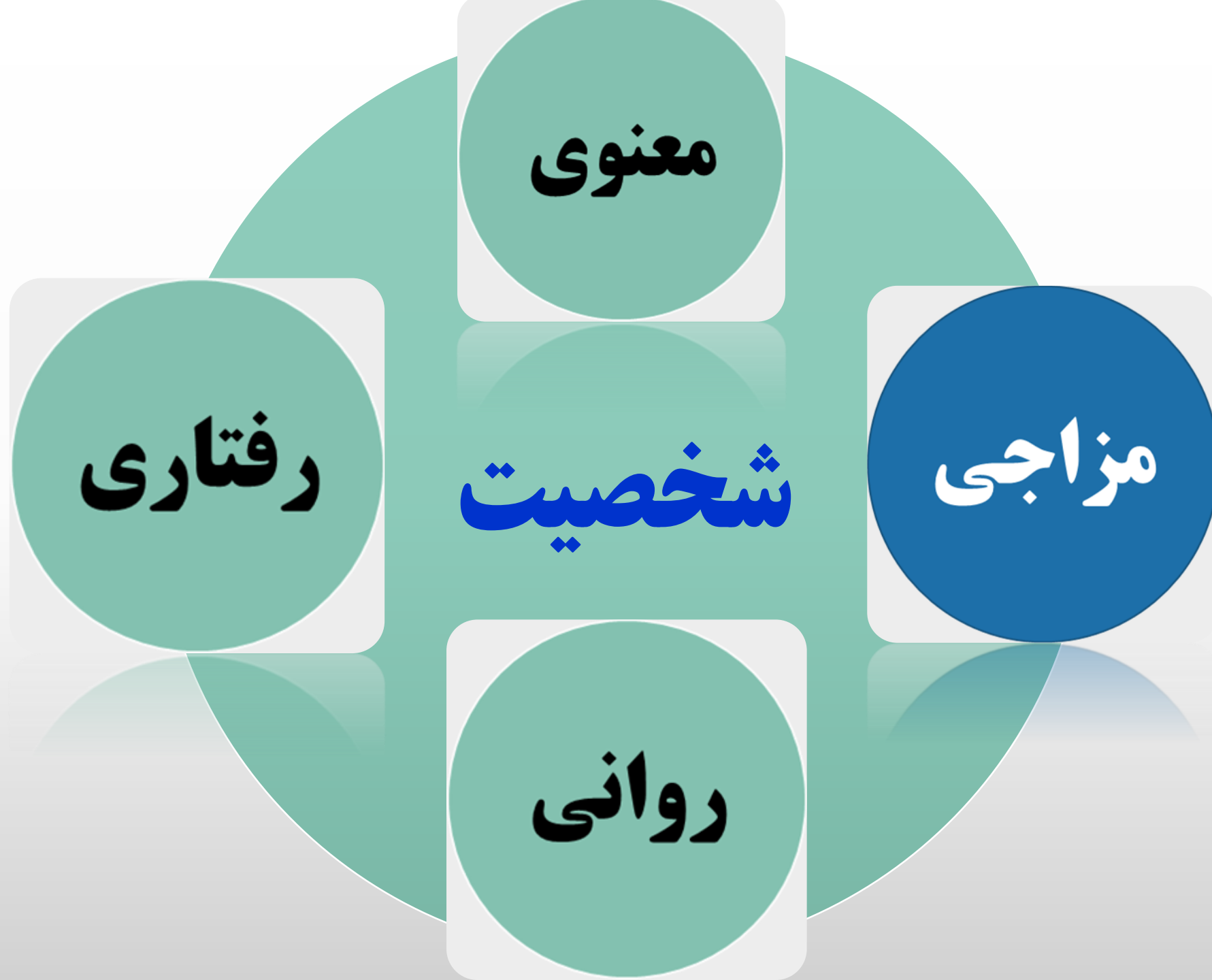
با منت (معنویات)

بی منت (مادیات)

آرامش روحی

آسایش (رفاه مادی)





شخصیت معنوی

• با ایمان و عمل صالح

- هر کس از مرد یا زن که مؤمن باشد و عمل صالح انجام دهد، حتماً به زندگی پاک و پسندیده‌ای زنده‌اش می‌داریم و قطعاً مزدشان را نیکوتر از آنچه انجام داده‌اند، پاداش خواهیم داد. [نحل ۹۷]

مؤمن

فاسق

• با ایمان و بدون عمل صالح

- و پیش از آنان قوم نوح (را هلاک کردیم، زیرا) مردمانی فاسق بودند. [ذاریات ۴۶]
- وَ أَكْثَرُهُمْ فَاسِقُونَ (توبه ۸) وَلَكِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ فَاسِقُونَ (مائده ۸۱)

• بی ایمان و بدون عمل صالح

- کسانی که استکبار ورزیدند گفتند: همانا ما به آنچه شما بدان ایمان آورده‌اید، کافریم. [۱]
- و اما آنان که در دل‌هایشان بیماری است، (آیات قرآن) پلیدی بر پلیدی آنان افزاید و در حال کفر بمیرند. ^[۱]

کافر

منافق

• تظاهر به ایمان و عمل صالح

- و از میان بادیه‌نشینان پیرامون شما، گروهی منافقند و از اهل مدینه نیز عده‌ای بر نفاق خو گرفته‌اند، تو آنان را نمی‌شناسی، (ولی) ما آنها را می‌شناسیم! بزودی آنان را دوبار عذاب خواهیم کرد، سپس به سوی عذابی سهمگین، بازگردانده می‌شوند. [توبه ۱۰۱]

۱

۲

۳

۴

۵

آل عمران ۱۵۹	نرمی و مهربانی و عدم خشونت	بخشش و طلب بخشش	مشورت در کارها	تصمیم قاطع	توکل بر خدا
طه ۲۵-۲۹	سعه صدر	شرایط آماده و آسان	زبان نرم و روان	سخن قابل فهم	داشتن وزیر و مشاور
سوره قدر	مطالعه ترجمه قرآن	درک شب قدر	برنامه ریزی برای یک عمر	کمک گرفتن از فرشتگان	شب زنده داری
سوره فیل	عبرت از گذشتگان	عدم نیرنگ با خدا	توجه به عذاب ناگهانی الهی	توجه به شدت عذاب	عاقبت اندیشی
سوره مسد	عبرت از افراد	عدم نگرش مادی	ترس از جهنم	مشارکت همسر در گناه	کیفر متناسب با گناه
بخشندگی خدا	عام	نیازمند سعی و تلاش	نفع مادی	بی منت	آسایش
مهربانی خدا	خاص	نیازمند عمل صالح	نفع معنوی	بامنت	آرامش
آرام بخش های قرآنی	ارتباط با خالق	ارتباط با خلق	ارتباط با طبیعت	ارتباط با مکان	ارتباط با زمان
آیات مربوطه	طه ۴۱-۲۸	روم ۲۱	الرحمن ۱۲	نحل ۸۰	نمل ۸۶
آرام بخش ها	نماز	همسر	بوی خوش	خانه خودتان	شب
قوانین اصلی درمان	اثنین (زوجیت)	مثلثات (قوانین سه بعدی)	اربعة (چهار فصل)	خمسه (مراحل پنجگانه)	عشرون (۲۰ گام)
قوانین تقدیر الهی	بازتاب اعمال	آزمون مادام العمر	عصر	کوثر	نصر

نیازهای روزانه «بدن ما»

• بوسه بر پیشانی

• دست دادن

• نوازش پشت دست

• ماساژ کتف ها

• آغوش

ب.

د.

ن.

م.

آ.

آرامبخش های قرآنی



ردیف	تربیت در خانواده ناسالم و غیراستاندارد					متوسط					تربیت در خانواده سالم و استاندارد	ردیف
۱	تربیت عمدی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت غیر عمدی	۱
۲	تربیت کلامی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت غیر کلامی	۲
۳	تربیت ذهن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت دل	۳
۴	تربیت رسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت غیر رسمی	۴
۵	تربیت خودآگاه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت ناخودآگاه	۵
۶	تربیت اکتسابی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت اکتشافی	۶
۷	تربیت دفعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت "تدریجی	۷
۸	تربیت دگرانگیزته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت خود انگیزته	۸
۹	تربیت "برنامه ای	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت نمادین	۹
۱۰	تربیت هنجار پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت هنجار آفرینی	۱۰
۱۱	تربیت بسته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت باز	۱۱
۱۲	تربیت غیر طبیعی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تربیت طبیعی	۱۲
جمع												جمع

ردیف	مراحل	اصول	موانع
۱	خودشناسی	توحید	خودبینی
۱/۱	استعدادها	توحید عددی	خودبزرگ بینی
۲/۱	علاقه ها	توحید نوعی	خودکم بینی
۳/۱	اهداف	تغییرپذیری	خودمیان بینی
۲	خداشناسی	عدل	خودخواهی
۱/۲	دانای پیدا و نهان	عدل در خلقت	فردی
۲/۲	تنها حلال مشکلات	عدل در زندگی	خانوادگی
۳/۲	بخشنده و مهربان	عدل در سر نوشت	اجتماعی
۳	خودباوری	نبوت	خودباختگی
۱/۳	ایمان	اراده، اختیار و انتخاب	به داشته ها
۲/۳	عمل صالح	لیاقت و شایستگی	به نداشته ها
۳/۳	حیات طیبه	بردباری و استقامت	به هر دو
۴	خدا باوری	امامت	خودمحوری
۱/۴	معرفت	شهادت و اطاعت	میل خود
۲/۴	محبت	هدایت و طهارت	میل دیگران
۳/۴	اطاعت	وراثت و سبقت	میل جمع
۵	خودسازی	معاد	خودنمایی
۱/۵	پاکی روح، جسم، غذا، نعمتها، قلب و نفس	نماز، روزه و خمس، زکات، حج و جهاد	جسمی
۲/۵	پاکی اعمال، افکار و گفتار	امر به معروف و نهی از منکر	مالی
۳/۵	پاکی دوستیها و دشمنیها	تولی و تبری	موقعیتی

ردیف	مراحل	نمره	اصول	نمره	موانع	نمره
۱	اخلاق		مشاوره دینی		مجادله	
۱/۱	فردی		آیات		اعتقادی	
۲/۱	اجتماعی		روایات		فرهنگی و اجتماعی	
۳/۱	الهی		سیره		اقتصادی	
۲	منطق		مشاوره خانواده		تحریف	
۱/۲	فطری		مشاوره		واقعیات	
۲/۲	صوری		تصمیم		تحریف لفظی	
۳/۲	ریاضی		توکل		تحریف معنوی	
۳	علم		مشاوره تخصصی		حدس و گمان	
۱/۳	نظری		تعلیم		شناخت حسی	
۲/۳	عملی		تخصص		شناخت، منطقه‌ای	
۳/۳	لدنی		تعهد		شناخت، زمانی	
۴	عقل		مشاوره عقلانی		جهل و گمراهی	
۱/۴	عقل مطبوع		عقلانی عاطفی		جهل بسیط و مرکب	
۲/۴	عقل مسموع		عقلانی رفتاری		قصوری و تقصیری	
۳/۴	عقل خداسو		عقلانی عاطفی رفتاری		معذر به حکم و موضوع	
۵	قانون		مشاوره حقوقی		اختلاف	
۱/۵	حق النفس		حقوق زیستی		اختلاف میان زوجین	
۲/۵	حق الناس		حقوق خانوادگی		والدین و فرزندان	
۳/۵	حق الله		حقوق اجتماعی		فرزندان با یکدیگر	

ردیف	مراحل	نمره	موانع	نمره	اصول	نمره	موانع	نمره
۱	تکریم		توهین		صداقت		سلطه	
۱/۱	ذاتی		ساده		افکار		کاریزماتیک	
۱/۲	انسانی		مشدد		گفتار		سنتی	
۱/۳	ملکوتی		مستوجب حد		رفتار		موروثی	
۲	تشویق		تحمیل		صبر		سفسطه	
۲/۱	گفتاری		مجبورسازی		معصیت		انکار	
۲/۲	نوشتاری		تطمیع		مصیبت		اکثریت	
۲/۳	رفتاری		تبلیغ		عبادت		ابهام	
۳	تسهیل		تهدید		صمیمیت		سرزنش	
۳/۱	تقسیم		ضرر نفسی		رازداری		فردی	
۳/۲	تفریق		ضرر مالی		خطاپوشی		جمعی	
۳/۳	تجمیع		ضرر شرفی		خیرخواهی		مخرب	
۴	تأیید		تردید		صراحت		سردرگمی	
۴/۱	عدم قطعیت		مطلق		هدف		عشقی	
۴/۲	تشابه		محدود		برنامه		اجتماعی	
۴/۳	تخصص		توجیه معرفتی		عمل		پوچی	
۵	تأکید و تمرین		تحقیر		صلابت		سستی	
۵/۱	آموزش		کلامی مستقیم		حق جویی		جسمی	
۵/۲	راهنمایی		کلامی غیر مستقیم		حق گوئی		روانی	
۵/۳	مشاوره		غیر کلامی		حق پویی		اجتماعی	

ردیف	مراحل	نمره	اصول	نمره	موانع	نمره
۱	مشارطه		دانش و اطلاعات		پیشداوری	
۱/۱	اعتماد متقابل		علم الیقین		تعصبات مذهبی	
۱/۲	تشخیص عالمانه		عین الیقین		تعصبات جنسیتی	
۱/۳	تصمیم همدلانه		حق الیقین		تعصبات قومی و نژادی	
۲	مراقبه		روش مناسب		آزمون و خطا	
۲/۱	مراقبت از افکار و گفتار		تخلیه		استدلال احساسی	
۲/۲	مراقبت از رفتار و عادات		تحلیه		برچسب زدن	
۲/۳	مراقبت از شخصیت و سرنوشت		تجلیه		فاجعه سازی	
۳	محاسبه		مثبت گرایی		منفی گرایی	
۳/۱	طبقه بندی افکار مثبت		افکار مثبت		منفعل (مخالفت مداوم)	
۳/۲	توصیف گفتار مثبت		گفتار مثبت		فعال (مقابله با انتظارات)	
۳/۳	پیش بینی رفتار مثبت		رفتار مثبت		شکست گرایی	
۴	معاتبه		اعتماد به نفس		هوای نفس	
۴/۱	مهار نفس		رجوع به پروردگار		مسئله: گرایش به فجور و تمایلات غریزی	
۴/۲	کنترل نفس		راضیه مرضیه		آماره: گرایش به بدی ها	
۴/۳	هدایت نفس		عبودیت		لوامه: سرزنش مکرر خود	
۵	مرباطه		نگرش الهی		نگرش مادی	
۵/۱	متابعت: تبعیت از دستورات الهی		نگرش		آشکار	
۵/۲	مواظبت: ارتباطات خانوادگی با نگرش معنوی		گرایش		ناآشکار	
۵/۳	مداومت: تداوم روش زندگی سالم و استاندارد		روش		شرطی سازی	

درمان اختلافات خانوادگی با استفاده از محتوای آیه ۱۵۹ سوره آل عمران

• فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

1. (ای رسول ما!) پس به خاطر رحمتی از جانب خدا (که شامل حال تو شده)، با مردم مهربان گشته‌ای

2. و اگر **خشن** و **سنگدل** بودی، (مردم) از دور تو **پراکنده** می‌شدند.

3. پس از (تقصیر) آنان **درگذر**

4. و برای آنها **طلب آمرزش** کن

5. و در امور با آنان **مشورت** نما،

6. پس هنگامی که **تصمیم** گرفتی (قاطع باش و)

7. بر خداوند **توکل** کن. بر راستی که خداوند **توکل** کنندگان را دوست می‌دارد.

مراقبه براساس روش مناسب بجای آزمون و خطا

مراحل تذکر دادن در حل مسئله

(1) چستی **تذکر:** اولویت، کمیت و کیفیت موضوع

(2) چرایی **تذکر:** اصلاح اشتباهات **مکرر** جهت تغییر رفتارهای **غلط** به رفتار **مطلوب**

(3) چگونگی **تذکر:** ۱- سعه صدر با رعایت مراحل کنترل هیجانات

۲- شرایط آماده و آسان برای تذکر (در حضور جمع نباشد و طرف مقابل آمادگی داشته باشد)

۳- زبان نرم و روان همراه با محبت

۴- سخنان قابل فهم فرد مورد تذکر

۵- تعریف + تذکر + تعریف



صَوْنِ نَرَانِی مَسَاوَرَه مَوْتِی بَرای مَمّه (آیات ۱۵-۱۶ سوره طه)

1. سعه‌ی صدر (کنترل هیجانات). «رَبِّ اَشْرَحْ لِي صَدْرِي»
2. شرایط آماده و آسان. «وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي»

3. زبان روان و نرم. «وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي»
4. سخن قابل فهم «يَفْقَهُوا قَوْلِي»

5. داشتن وزیر و مشاور «وَاجْعَلْ لِّي وَزِيْرًا مِّنْ اَهْلِي»

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (۲۵) (موسی) گفت: پروردگارا! (اکنون که مرا به این کار بزرگ مأمور فرمودی) سینه‌ام را برایم گشاده گردان (و بر صبر و حوصله‌ام بیفز).

مراحل کنترل هیجانات

۶- آب سرد نوشیدن

۷- وضو گرفتن

۸- دو رکعت نماز آرامش

۹- آرامسازی عضلانی

۱۰- تماس با مشاور



۱- سکوت متفکرانه

۲- نفس عمیق

۳- دعا و ذکر

۴- تغییر حالت

۵- تغییر مکان

روانشناسی دینی	روانشناسی دین
یک مکتب روانشناسی است	شاخه ای از روانشناسی
در عرض سایر مکاتب روانشناسی است	در طول روانشناسی
با همه پدیده های انسانی سرکار دارد	فقط با پدیده های دینی سرکار دارد
خواستگاه آن دین است	خواستگاه آن روانشناسی است
religious psychalgia	psychalgia OF religion
دین درمانی religious therapy	درمان با رویکرد دینی Treatment with a religious approach

قوانین تغییر ناپذیر نظام هستی

▶ **قانون یکم:** بازتاب اعمال انسان

▶ **قانون نهم:** بنا شدن عالم بر پایه عدالت

▶ **قانون دوم:** رشد تصاعدی حسنات همه انسان‌ها

▶ **قانون سوم:** ولایت الهی شامل حال همه مؤمنان

▶ **قانون دهم:** املاء و استدراج (مهلت دادن و عذاب

تدریجی)

▶ **قانون چهارم:** اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و

مؤمنان

• **قانون پنجم:** حفاظت خداوند از دینش

• **قانون ششم:** یاری پیامبران و مؤمنان از سوی خداوند

• **قانون هفتم:** تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا

▶ **قانون هشتم:** آزمایش و ابتلاء و امتحان انسان در

مشرکین

▶ **قانون دوازدهم:** ریشه کن شدن جریان کفر و باطل

▶ **قانون سیزدهم:** حتمی بودن پیروزی حق بر باطل

▶ **قانون چهاردهم:** عهد الهی به ظالمین، فاسقین،

خائنین و کافرین نمی‌رسد و از آنان انتقام می‌گیرد.

طول عمر

- ۱- قانون توحید (یکپارچگی شخصیت)
- ۲- قانون اثنین (زوجیت در خلقت)
- ۳- قانون مثلثات (اساس اداره نظام هستی)
- ۴- قانون اربعه (عناصر تشکیل دهنده نظام هستی)
- ۵- قانون خمسه (سطوح درمان مشکلات خانواده)
- ۶- قانون سبعة (برنامه هفتگی درمان)
- ۷- قانون تسعة (مقیاس اندازه گیری)
- ۸- قانون عشره (تعداد جلسات درمان)
- ۹- قانون عشرون (گام های درمان)
- ۱۰- قانون اربعین (حد اقل زمان درمان)

۱- قانون توحید (یکپارچگی شخصیت)

- خدای اَحَد ▶ راهنمای واحد ▶ استعدادهای واحد
- کتاب واحد ▶ انسان واحد ▶ علائق واحد
- پیامبران واحد ▶ برنامه واحد ▶ اهداف واحد

۲- قانون اثنین (زوجیت در خلقت)

۰ افکار دوسویه ▶ جنسیت دوسویه ▶ زمان دوسویه

۰ گفتار دوسویه ▶ آفرینش دوسویه ▶ مکان دوسویه

۰ رفتار دوسویه ▶ قرآن دوسویه ▶ طبیعت دوسویه

۳- قانون مثلثات (ارکان اداره نظام هستی)

۰ (۳) رکن نظام هستی (شعار-شور-شعور)

۰ (۳) رکن زندگی بشر (جریان شناسی-جریان سازی-جهاد تبیین)

۰ (۳) رکن نظام خانواده (تخلیه-تحلیه-تجلیه)

▶ (۳) رکن شناخت خانواده (شعار جدید-جریان شناسی جدید-تخلیه جدید)

▶ (۳) رکن تعامل سازنده (شور جدید-جریان سازی جدید-تحلیه جدید)

▶ (۳) رکن اصلی درمان (شعور جمعی-جهاد تبیین جمعی-تجلیه جمعی)

▶ (۳) رکن تحکیم خانواده (گوش دادن فعال-فهم درست نیازها-توجه به روحیات فردی)

▶ (۳) رکن خودشکوفایی (مثبت اندیشی-تجزیه و تحلیل-حسن جویی)

▶ (۳) رکن رشد و تعالی (لبخند-احترام-وقت شناسی)

والْعَصْرِ
(۱)

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (۲)

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ (۳)

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ (۱) فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ (۲) إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ
الْأَبْتَرُ (۳)

وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ
أَفْوَاجًا (۲)

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَ
الْفَتْحُ (۱)

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (۳)

قانون مثلثات درمان مشکلات در ۹ جلسه و هر جلسه یک مثلث قابل اجراست.

- قانون مثلثات دین درمانی کمک می کند تا:
- با «خودشکوفایی» به اصلاح میان خود و خدا بپردازید.
- با «شناخت» به اصلاح میان خود و خانواده اقدام نمایید.
- با «تعامل سازنده» در اصلاح میان خود و جامعه موفق شوید.
- با «رشد و تعالی» در اصلاح مشکلات زندگی اقدام مؤثر داشته باشید.



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



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



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

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



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



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



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

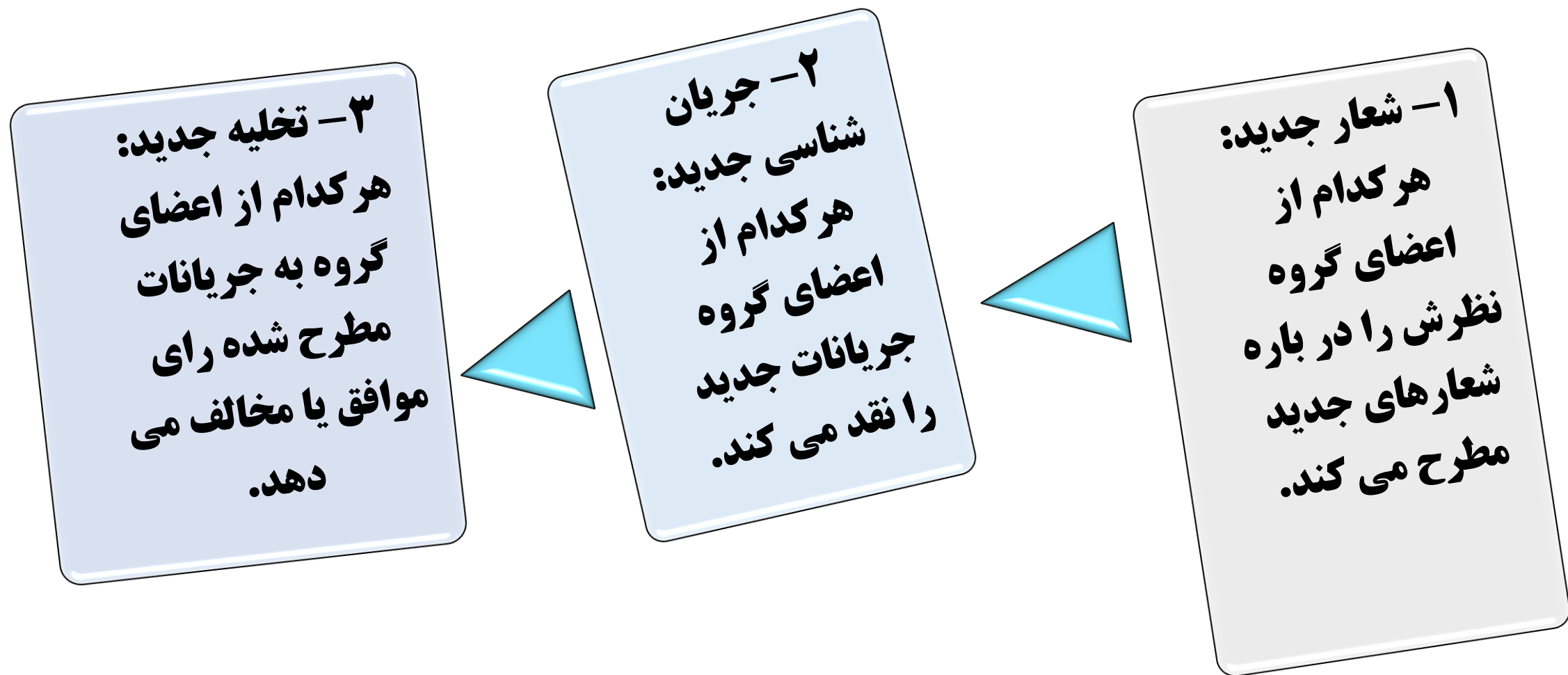


**۲- تجلیه: بیان معایب و
محاسن هر جریان توسط
اعضای گروه.**



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





۱- شور جدید:

هر کدام از اعضای گروه دلایل مخالفت
یا موافقتش را در باره جریانات جدید
مطرح می کند.

۲- جریان سازی جدید:

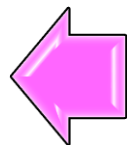
هر کدام از اعضای گروه جریانات
جدیدتر مشترک را پیشنهاد می دهد.

۳- تحلیل جدید: هر کدام از اعضای

گروه به جریانات جدید پیشنهادی
رای موافق یا مخالف می دهد.



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



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



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



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.



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



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

۱- مثبت اندیشی:

تقویت افکار، گفتار و رفتار مثبت در اعضای گروه برای رسیدن به مطلوب

۲- تجزیه و تحلیل:

بررسی چستی، چرایی و چگونگی ایجاد موانع در مسیر نیل به مطلوب

۳- حُسن جویی:

توجه به محاسن مراحل طی شده و پیشرفت های اعضای گروه

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

آلفونس یوده: اگر می‌خواهی محترم باشی، باید همه را محترم بداری
<http://mehr-96.blogfa.com/>

۳- وقت شناسی:

اقدام به موقع و پرداختن به حل مسائل در وقت و زمان و مکان
مناسب و عدم وقت کشی

قانون اربعه (۴) چوب دین درمانی

۰ (۴) عنصر اصلی ▶ (۴) طبع ▶ (۴) زمان

۰ (۴) فصل ▶ (۴) رفتار ▶ (۴) شاخص

۰ (۴) مزاج ▶ (۴) شخصیت ▶ (۴) دوره سنی

قانون خمس (۵) سطح دین درمانی

• (۵) سطح خودشکوفایی ▶ (۵) سطح رشد و تعالی ▶ (۵) سطح مشاوره

• (۵) سطح شناخت ▶ (۵) سطح درمان ▶ (۵) سطح صعود

• (۵) سطح تعامل سازنده ▶ (۵) سطح عرفان ▶ (۵) سطح تقدیر

• (هفته اول پیش آزمون - ۶- قانون سبعه) (برنامه هفتگی درمان)

▶ (هفته چهارم گام ۷-۹)

▶ (هفته هفتم گام ۱۶-۱۸)

• (هفته دوم گام ۱-۳)

▶ (هفته پنجم گام ۱۰-۱۲)

▶ (هفته هشتم گام ۱۹-۲۰)

• (هفته سوم گام ۴-۶)

▶ (هفته ششم گام ۱۳-۱۵)

▶ (هفته نهم پس آزمون)

▶ (هفته دهم ارزیابی نهایی)

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.

فرصت ها	علم زندگی	برکت زندگی	هنر زندگی	عمل در زندگی
دوران زندگی	کودکی و نوجوانی	جوانی	میانسالی	پیری
تغییر ۱۸۰ درجه	خودشکوفایی	شناخت	تعامل سازنده	رشد و تعالی
عوامل تأثیرگذار	نهاد و فطرت	زبان و دل	گفتار و کردار	پیدا و پنهان
سبک زندگی الهی	ایمان (ارتباط با خدا)	تقوا (ارتباط با خود)	احسان (ارتباط با خلق)	استعمار (ارتباط با طبیعت)
خانواده دینی	زود اُنس و الفت گیرند.	پیمان می بندند.	به پرستش خدا می پردازند.	امنیت غذایی و قضایی ایجاد می کنند.
اخلاص	قلب سلیم دارد.	از اعضاء و جوارح او گناهی صادر نمی شود.	همه تلاش خود را در امور خیر بکار می گیرد.	آزارش به کسی نمی رسد.
ایمان	مهربانی کند.	بفهمد.	حیا کند.	توبه کند.
پارسایی	از خدا می ترسد، از شدت و تندی خدا بر حذر است.	چنان صبح را به شب و شب را به صبح می رساند که گویی خدا را با چشم می بیند.	برای دنیا اهمیتی قائل نیست و هیچ چیز دنیا به دیده او بزرگ نیاید.	خوش اخلاق و نیکونهاد است.
تزکیه	تزکیه‌ی روح از عقاید انحرافی	تزکیه‌ی اخلاق از رذائل اخلاقی	تزکیه‌ی جسم از خباثت	تزکیه‌ی اعمال و رفتار از کارهای زشت و ناشایست
توبه	انجام کارهای خالصانه برای خدا	ترک باطل	پیوسته با حق بودن	اشتیاق به کار خیر
خشوع	ناظر دانستن خدا در نهان و عیان	انجام کارهای نیک	اندیشه در باره حسابرسی روز قیامت	مناجات با خدا
خیرخواهی	به حق دآوری کند.	از خود به دیگران حق دهد.	برای مردم همان را بپسندد که برای خود می پسندد.	به حق هیچکس دست درازی نکند.
زهد	به حرام ها بی رغبت است و فرمانبر خوبی است.	نفس خود را مهار می کند، واجبات را بر پا می کند، فرمانروای خوبی است.	متعصب نیست، کینه کسی را به دل نمی گیرد و در حق کسی که به او بدی کرده خوبی می کند.	به آن کسی که به او زیان رسانده سود می رساند، از آنکه بر او ستم کرده در می گذرد، و در ادای حق الهی فروتنی می کند.
سپاسگزاری	شکر در برابر نعمت ها	شکبیایی در گرفتاری ها	راضی بودن به قسمت الهی	کسی را جز خدا تعظیم نکردن
شکبیایی	صبر بر ناملایمات	تصمیم به کارهای نیک	فروتنی	بردباری
صالح بودن	دلش را پاکسازی کند.	کردارش را بازسازی کند.	در آمدش را بهسازی کند.	همه کارهایش را اصلاح کند.
صداقت	سخن به راستی گوید.	به بیم و نوید الهی ایمان دارد.	به عهد و پیمان خویش وفادار است.	از حيله و خیانت پرهیز می کند.
نیکوکاری	خداجویی می کند، برای خدا دوست می دارد، برای خدا دشمن می دارد.	جدایی او برای خداست، خشم او برای خداست، رضایت او برای خداست،	همنشینی او برای خداست، عمل او برای خداست و برای خدا کار می کند و برای رضای خدا احسان می کند.	برای خدا خشوع می کند در حالی که از او بیمناک و هراسناک است و حالت پاکیزگی و پاکدلی و حیا و مراقبت از خود دارد.
یقین	به حقانیت خدا یقین پیدا کرده ولذا به او ایمان آورده است.	یقین دارد که مرگ حق است لذا از آن پروا می کند.	باور دارد که رستاخیز حق است لذا از رسوایی در آن روز می ترسد.	یقین دارد که بهشت و جهنم حق است لذا برای نجات خویش می کوشد.

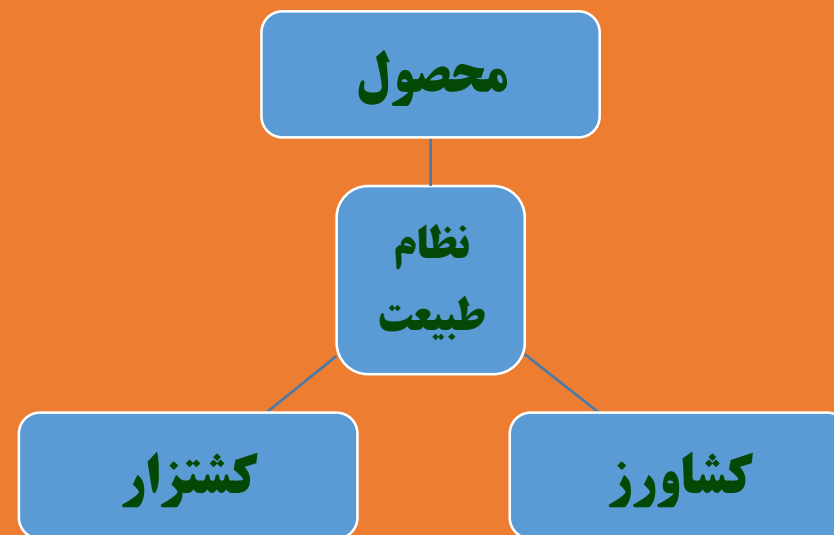
مثلث یاسداری از نظام زندگی

نَسَاؤُكُمْ حَرْتُ لَكُمْ فَأَتُوا حَرَّتَكُمْ أَنِّي شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِنَفْسِكُمْ 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 أَلْبَابُاطِلِ 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؟



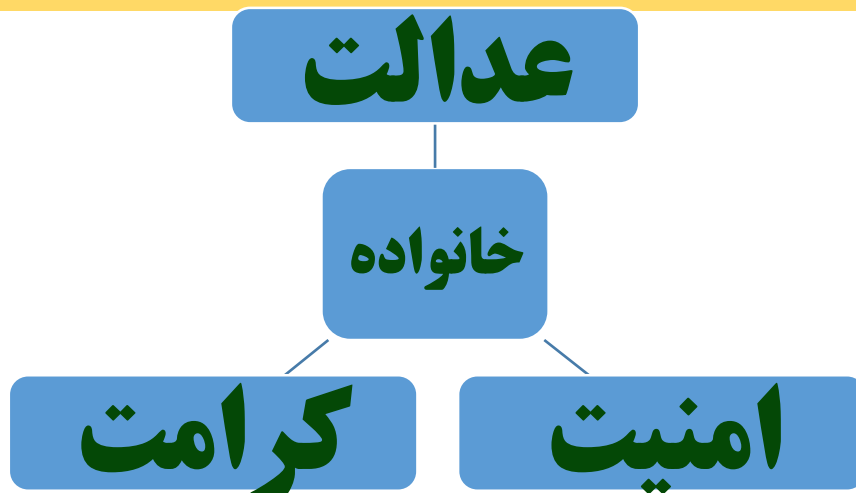
مثلت تحکیم خانواده

فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبْوِيَهُ وَقَالَ ادْخُلُوا مَعِيَ مَصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمَنِينَ
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 صُورَكُمْ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكَمُ 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: ۶۲)

سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّخْتِ ۖ فَإِنْ جَاءُوكَ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ أَوْ أَعْرِضْ عَنْهُمْ ۖ وَإِنْ تُعْرِضْ عَنْهُمْ فَلَنْ يَضُرُّوكَ شَيْئًا ۖ وَإِنْ حَكَمْتَ فَاحْكُم بَيْنَهُم 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)





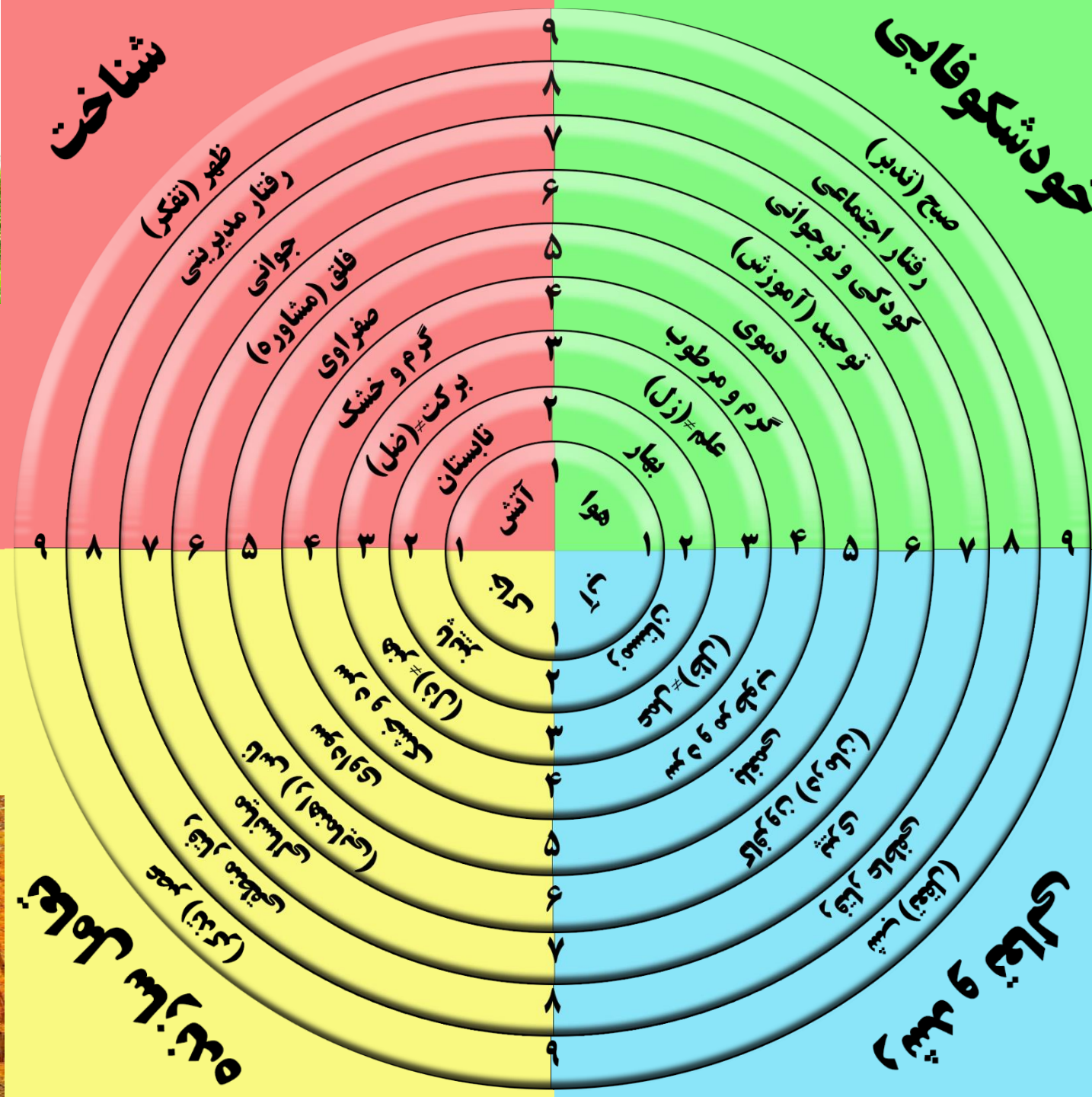
6. اسباب معنوی

7. دوران عمر

8. رفتارها

9. زمان مناسب

10. زندگی سالم



1. عناصر اصلی

2. فصل ها

3. وضعیت

4. طبایع

5. مزاج ها

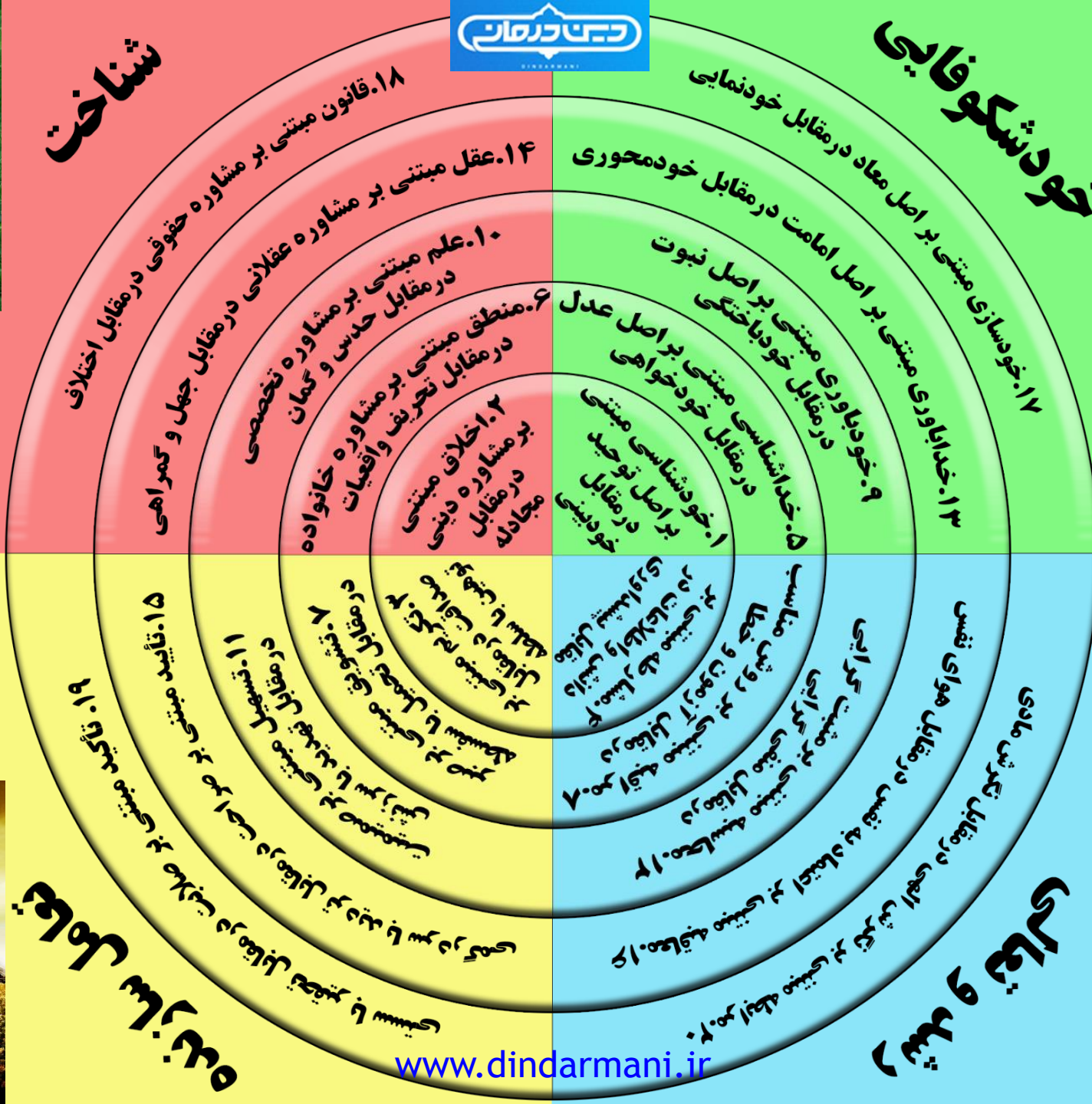




□ سطح چهار

□ سطح پنج

□ استاندارد



□ سطح یک

□ سطح دو

□ سطح سه



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

گامها	خودتحقیری	متوسط	خودشکوفایی	گامها
گام ۱	خودبینی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	گام ۱
گام ۵	خودخواهی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل	گام ۵
گام ۹	خودباختگی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
گام ۱۳	خودمحوری	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	خدا باوری مبتنی بر اصل امامت	گام ۱۳
گام ۱۷	خودنمایی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
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

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

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

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	بخشنده‌گی، 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	خدا باوری 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

۱- خودشناسی مبتنی بر اصل توحید

درمقابل خودبینی

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

گام ۱	خودبینی	خیلی کم	کم	ناحدهی	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	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش از حد	استعدادهای معنوی (اصیل)	گام ۱/۱
۱	اثرپذیری منفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثرپذیری مثبت	۱
۲	شیطنت و حيله گری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فرشته خویی و فطرت	۲
۳	ضعف در انتخاب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قدرت انتخاب	۳
۴	مسئولیت گریزی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیت پذیری	۴
۵	بی وجدانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وجدان	۵
۶	انجماد فکری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ابتکار، خلاقیت	۶
۷	تعارضات درونی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ظرفیت های درونی	۷
۸	ایستایی و درجا زدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بی نهایت طلبی	۸
۹	تغییر ناپذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تغییر پذیری	۹
۱۰	لفاظی و ظاهر بینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معنابخشی	۱۰
۱۱	تقابل تضادها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ترکیب تضادها	۱۱
۱۲	بی تفاوتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اثر گذاری	۱۲
۱۳	طغیان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بندگی	۱۳
۱۴	غریزه و شهوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقلانیت	۱۴
۱۵	گستاخی و لجاجت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	توبه و جهش درونی	۱۵
جمع											73	جمع

گام ۱/۲	استعدادهای مادی (کمکی)	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تأخردی	کم	خیلی کم	موانع شکوفایی استعدادها	گام ۱/۲
۱	کاربردی (بهره از امکانات موجود)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غیر کاربردی	۹۷
۲	انتزاعی (حل ذهنی مسائل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عینی	۹۸
۳	فضایی (طراحی چندبعدی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عملیاتی	۹۹
۴	هنری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	بی هنری	۱۰۰
۵	بدنی – حرکتی، ورزشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عدم تحرک	۱۰۱
۶	اقتصادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عدم درک اقتصادی	۱۰۲
۷	زبانی یا کلامی و فن بیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مشکل در تکلم و بیان	۱۰۳
۸	اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غیر اجتماعی	۱۰۴
۹	ریاضی (عددی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ضعف در ریاضی	۱۰۵
۱۰	مکانیکی (کار با ابزار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ناتوانی عملی	۱۰۶
۱۱	تخیل (قصه، شعر، نقاشی و...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عدم تخیل	۱۰۷
۱۲	موسیقی و صدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	عدم مهارت موسیقی	۱۰۸
۱۳	منطق و فلسفه (به دنبال چرایی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	غیر فلسفی	۱۰۹
۱۴	پیش بینی (حس ششم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	حس ششم ضعیف	۱۱۰
۱۵	تفکر عمیق (ریشه یابی مسائل)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تفکر سطحی	۱۱۱
جمع	74											جمع

گام ۱/۳	علائق و ارزشها	روش	گرایش	نگرش	متابعیت (تقلید)	مواظبت (تردید)	متابعیت (تقلید)	نگرش	گرایش	روش	گام ۱/۳
۱	پلیدی (وضع یا کیفیت پلید بودن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۲	بی نظمی (شلختگی و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۳	تنبلی (تن پروری، کاهلی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	ریا (تظاهر و دورویی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۵	وقت کشی (وقت گذرانی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۶	بخل و سنگدلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۷	فقر اقتصادی، علمی و فرهنگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۸	عدم آمادگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۹	مدرک قلابی و غیر رسمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱۰	گواهی تأیید نشده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	حسود، بخیل یا ترسو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱۲	یار مخالف (دوست دو رنگ)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
جمع											جمع

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

گام ۹	خودباختگی	خیلی کم	کم	تأخوری	کمتر از متوسط	متوسط	پیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	پیش 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	قَدَر (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 قابلیت ها	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	أجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۹
جمع												جمع

گام ۱۳	خودمحوری	خیلی کم	کم	تأخیری	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	مبتنی بر اصل امامت خدا باوری	گام ۱۲
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

گام ۱۳	نشانه های خودمحوری	خیلی کم	کم	ناحدهدی	کمتر از متوسط	متوسط	بیش از متوسط	زیاد	خیلی زیاد	بیش از حد	تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص) مضامین زیارت امین الله	گام ۱۳
۱	خیانت در امانات الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	امین خدا در زمین	۱
۲	الگوی شیطانی برای بندگان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	حجت خدا بر بندگان	۲
۳	تلاش های شیطانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مجاهد در راه خدا	۳
۴	غافل از کتاب خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عامل به کتاب خدا	۴
۵	پیرو سنت های جاهلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیرو سنت پیامبران (ص)	۵
۶	مغالطه های منطقی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اتمام حجت کننده با برهان های رسا	۶
۷	شک و تردید به تقدیر الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مطمئن به تقدیر الهی	۷
۸	ناراضی از قضای الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راضی و خشنود از قضای الهی	۸
۹	بی علاقه به ذکر و نیایش با خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	آزمند ذکر و نیایش با خدا	۹
۱۰	دوستدار اولیاء طاغوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عاشق بر گزیدگان اولیاء الهی	۱۰
۱۱	محب اهل گناه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محب اهل زمین و آسمان	۱۱
۱۲	ناشکیبایی در نزول بلاها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	صابر و شکیبا بر نزول بلاها	۱۲
۱۳	کفران نعمت های فراوان الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شاکر بر فزونی نعمت های الهی	۱۳
۱۴	فراموش کننده کامل عطا های الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یاد کننده کامل عطا های الهی	۱۴
۱۵	غافل از دیدار الهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشتاق به شادی دیدار الهی	۱۵
۱۶	ذخیره سازی گناه برای روز جزا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ذخیره کننده تقوا برای روز جزا	۱۶
۱۷	پایبندی به روش های خود ساخته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	پیرو روش های اولیاء خدا	۱۷
۱۸	تشویق به اخلاق دشمنان خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	جدا کننده از اخلاق دشمنان خدا	۱۸
۱۹	غافل از سپاس و ثنای خدا با دلبستگی به دنیا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	غافل از دنیا به سپاس و ثنای خدا	۱۹
۲۰	سنگ دل و سرگردان به سوی غیر خدا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دارای دل فروتن و سرگردان به سوی خدا	۲۰
جمع	80											جمع

رشد پلکانی رسیدن به شخصیت سالم و استاندارد



www.dindarmani.ir

رشد پلکانی رسیدن به شخصیت سالم و استاندارد



www.dindarmani.ir

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

۱	تکریم مبتنی بر صداقت درمقابل توهین با سلطه
۱/۱	کرامت ذاتی (فطری) (عمومیت کرامت انسانها)
۲/۱	کرامت انسانی (اکتسابی) (نسبی) (بیان کرامات کسب شده)
۳/۱	کرامت ملکوتی (اتم و اکمل) (برخورد بزرگوارانه با مشکلات)
۲	تشویق مبتنی بر صبر درمقابل تحمیل با سفسطه
۱/۲	تشویق نسبی گفتاری (تقویت توان خویشتننداری 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 درمقابل 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 درمقابل 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 درمقابل 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	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
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
۱/۳	طبقه بندی افکار مثبت
۲/۳	توصیف گفتار مثبت
۳/۳	پیش بینی رفتار مثبت
۴	معاقبه مبتنی بر اعتماد به نفس درمقابل هوای نفس
۱/۴	مهار نفس: مهارت های شناختی (جهان شناختی، خداشناختی، انسان شناختی)
۲/۴	کنترل نفس: مهارت های رفتاری (حرکت در حدود الهی)
۳/۴	هدایت نفس: مهارت های معنوی (ایمان-نماز- تقوا و صبر)
۵	مرباطه مبتنی بر نگرش الهی درمقابل نگرش مادی
۱/۵	مواظبت: روی آوردن به دستورالعمل های دینی (نگرش)
۲/۵	متابعت: تبعیت از دستورات الهی (گرایش)
۳/۵	مداومت: تداوم زندگی طبق سبک و روش زندگی دینی (روش)