

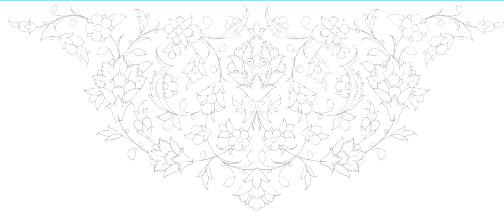


برنامه‌ریزی

مدیریت زمان

فهرست مطالب:

۳	شیوه‌ی استفاده از برنامه‌ریزی مدیریت زمان
۹	یادداشت‌های شبانه‌روزی
۱۵	برنامه‌های هفتگی، ماهانه و سالانه
۲۰	مدیریت جلسات
۲۷	مدیریت امور مالی
۳۱	میثاق‌ها و پیمان‌ها
۳۸	آیین‌های بزرگ اخلاق

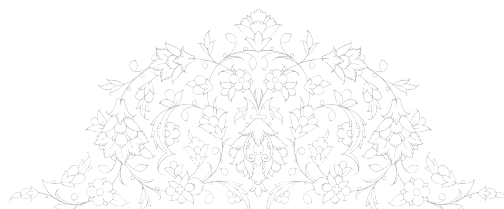


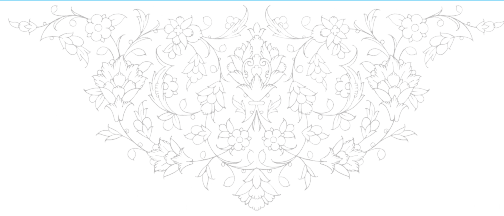
مقدمه

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های لازم برای دستیابی به اهداف و برنامه‌های ماژدی و معنوی زندگی، مهارت مدیریت زمان است.

در علم مدیریت زمان، اصول و ضوابطی تعریف شده که با رعایت آنها، قدرت کنترل و بهینه‌سازی زمان و بهره‌برداری حداکثر از آن برای انسان فراهم می‌گردد.

لذا برآن شدیم تا دفترچه‌ای با عنوان برنامه‌ریزی و مدیریت، به جهت تسهیل در امر برنامه‌ریزی تهیه کرده و به شما معتکفین عزیز تقدیم نماییم. باشد که مورد توجه و استفاده شما عزیزان قرار گیرد. انشاءالله





شیوهی استفاده از برنامه‌ریز مدیریت زمان

زمان یکی از مخلوقات الهی است که خداوند آنرا مسخر انسان قرار داده تا آدمی بتواند با کنترل و بهره‌وری از آن، مسیر کمال و ترقی را بییماید و سیر تکامل عرضی و طولی داشته باشد.

انسان برای نیل به موفقیت، هم لازم است پیشرفت اقتصادی و رفاهی داشته باشد و هم لازم است پیشرفت معنوی و آسمانی؛ هم لازم است نظام حیات دنیایی خود را سازمان بخشد و این همه ممکن نیست مگر با مدیریت و کنترل زمان، بهره‌برداری بهینه از طبیعت و مدیریت خود.

به فرموده‌ی قرآن، خداوند متعال، سال را دوازده ماه قرار داد و ماه و خورشید را همچون ساعتی دقیق و منظم برای تنظیم اوقات عبادات و روز و ماه و سال آفرید.

حساسیت داشتن نسبت به چگونگی گذر زمان و برنامه‌ریزی برای مدیریت زمان، اساس موفقیت و شرط دانایی و توانایی است، اما تحقق این مهم مقدر نخواهد شد مگر با استفاده از انگیزه‌ی قوی درونی و ابزارها و شرایط مثبت بیرونی.

برنامه‌ریز مدیریت زمان، يك ابزار كمکی است که به ما کمک می‌کند تا به عنوان يك حافظه‌ی کمکی کارهای خود را ثبت کرده و همیشه، دیروز، امروز و فردای خویش را پیش‌رو داشته باشیم.

برنامه‌ریز مدیریت زمان، فرمها و جداولی از پیش آماده است که به شما

كمك می‌کند خویش را بهتر بشناسید، بهتر ببینید و بهینه مدیریت کنید. برنامه‌ریز مدیریت زمان، ساعات خالی و ساعات مشغول زندگی را به تصویر می‌کشد، این برنامه‌ریز، صفحه‌ی نمایش زندگی شماست که اگر به درستی از آن استفاده شود، لحظاتی به یاد ماندنی و خاطره‌انگیز را برای همیشه ثبت می‌کند. استفاده از برنامه‌ریز مدیریت زمان، شما را به نوشتن و فکر کردن روی کاغذ عادت می‌دهد و بدیهی است که ما هر چه بیشتر عادت به نوشتن و برنامه‌ریزی کنیم، در کنترل و استفاده‌ی بهینه از اوقاتمان موفق‌تر خواهیم بود. در مجموع برنامه‌ریز مدیریت زمان در چند محور، امکان مدیریت و برنامه‌ریزی را برای شما فراهم می‌آورد:

۱. **فرم‌های یادداشت‌های شبانه‌روزی:** در این فرم‌ها شما امکان خواهید یافت، با تقسیم یک شبانه‌روز به چهار قسمت: سحر، صبح، عصر و شب بر اساس ساعت، برنامه‌ریزی نمائید و از روز و شب خود، بهتر استفاده نمائید و در پایان روز نیم‌نگاهی به برنامه‌های فردای خود داشته باشید.

۲. شما در کنار برنامه‌ریزی برای هر شبانه‌روز خود، می‌توانید با استفاده از فرم‌های برنامه‌ریزی هفتگی، ماهانه و سالانه، یک دور‌نمای کلی از برنامه‌های خود داشته باشید و هر روز با رصدکردن آینده‌ی نزدیک (هفته و ماه) و آینده‌ی دور (سال) زندگی خود، آمادگی بیشتری برای استقبال از آینده مشخص و روشن خود داشته باشید.

تذکر: برنامه‌های هفتگی، ماهیانه و سالانه می‌توانند برنامه‌هایی در خصوص ایده‌ها، انجام وظایف و اهداف کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشند.

۳. **فرم‌های مدیریت جلسات:** یکی از موضوعاتی که به صورت پنهان و آشکار، اوقات زندگی شما را به خود اختصاص می‌دهد، جلسات، محافل رسمی، خانوادگی، کاری، علمی، دوستانه و... می‌باشد. برای بهره‌برداری، نتیجه‌گیری

و بهینه‌سازی کیفیت جلسات، لازم است اصول مدیریت يك جلسه رعایت گردد (در مقدمه‌ی فرم جلسات به این اصول ۲۰ گانه اشاره شده است).

بدیهی است ثبت محتوا و مطالب يك جلسه علاوه بر ماندگار کردن خاطرات و یافته‌های علمی و تجربیات ارزشمند، پشتوانه‌ای قابل اعتماد برای تصمیم‌گیری‌ها و هدف‌سازی‌های آینده می‌باشد.

۴. **فرمهای مدیریت امور مالی:** در فرم‌های مالی برنامه‌ریزی مدیریت زمان، امکان بررسی و مدیریت درآمدها و مخارج و نیز برنامه‌ریزی برای پرداخت بدهکاری‌ها و وصول طلبکاری‌ها و ثبت اسناد دریافتی و پرداختی برای شما فراهم می‌گردد. ثبت امور مالی زندگی یکی از تأکیدات قرآن است به شکلی که در بزرگترین آیه‌ی قرآن (سوره بقره ۲۸۲) مورد تأکید چندگونه قرآن قرار گرفته است.

۵. **میثاق‌ها و پیمان‌ها:** زندگی انسان مجموعه‌ای است از میثاق‌ها، تعهدات و پیمان‌های انسان با خدا، با خود و با دیگران که انسان با شناخت، تولید و پذیرش يك مسئولیت، خود را ملزم به انجام آن می‌نماید.

قرآن کریم بر وفای به عقود و پیمان‌ها تأکید دارد و می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ ... (مائده - ۱)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید به پیمان‌ها وفا کنید...».

شناخت تعهدات و ثبت آنها، کمک شایانی به رشد و شکوفایی و پیشرفت ما خواهد کرد. این تعهدات يك محرک معنوی قوی برای پایداری و پایبندی به مسئولیت‌ها می‌گردد و متمم و مکمل ضعف اراده‌ی انسان می‌شود. این تعهدنامه در سه محور قابل پیگیری و ثبت است.

۱.۵. میثاق‌های فردی: این میثاق‌ها در خصوص زندگی شخصی فرد در امور اخلاقی مانند نظم‌پذیری، مطالعه، مناجات با خدا، عبادت، توسل به

معصومین علیهم السلام و بویژه امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، تفکّر، ایجاد عادات مثبت و یا ترك عادات غلط در خود می تواند باشد.

۲.۵. میثاق های خانوادگی: در کنار میثاق های فردی که سبب تصحیح، تکمیل و ارتقای رفتارهای ما خواهد شد، میثاق های خانوادگی نیز، برای تقویت و تکمیل و ارتقای رفتارهای ما خواهد شد؛ میثاق های خانوادگی نیز، برای تقویت و تلطیف روابط خانودگی بسیار کارساز و مؤثر می باشد. از آنجا که اساس ازدواج مبتنی بر یک قرارداد (عقد) و میثاق مقدّس و دو سویه است، شناخت حقوق متقابل و پایبندی بر آنها در ضمن میثاق، می تواند کانون خانواده را گرم و مستحکم نگاه دارد که این میثاق ها برای متعهد می تواند نسبت به پدر، مادر، برادر، خواهر، همسر، فرزند و ... باشد.

۳.۵. میثاق های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی: برخی میثاق ها و قراردادهای جاری در زندگی، بُعد اجتماعی، سیاسی و یا اقتصادی دارند. دقت در عقد این قراردادها و نگاه تبادل صحیح و به موقع حقوق و مسئولیت های مربوطه، برای سالم زیستی و حفظ عدالت و امنیت اخلاقی، اقتصادی و سیاسی، شکوفایی روابط و تولید ثروت و عزّت بسیار مفید و مهم خواهد بود.

این میثاق ها در یک نگاه کلی نسبت به سه گروه قابل انعقاد است:

۱.۳.۵. نسبت به فرادستان: (اعم از مدیران ارشد، حاکمان سیاسی، آموزگاران و ...)

۲.۳.۵. نسبت به فرودستان (اعم از افراد تحت تکفل، اعضای زیرمجموعه، فقرا، یتام و ...)

۳.۳.۵. نسبت به همدستان (اعم از گروه ها، هم حزبی ها، همکاران و ...) لازم به ذکر است میثاق های اقتصادی علاوه بر معاملات خرد و کلان روزمره شامل تعهدات اقتصادی دینی، مانند انفاقات واجب (خمس، زکات و ...)

و انفاقات مستحب (یتیم‌نوازی، کمک به فقرا، انجام امور عام‌المنفعه چون: ساخت مسجد، حسینیه، حوزه‌ی علمیه، تأسیس قرض‌الحسنه، هدیه‌دادن، اطعام به دیگران و ... می‌گردد.

۶. فرم‌های آئینه‌ی اخلاق: یکی از پر تکرارترین کارهای انسان در طول روز بویژه در دوران جوانی، مراجعه به آئینه برای دیدن خود و رفع عیوب و مشاهده و ایجاد محاسن و زیبایی‌های شخصی است.

مستحب است انسان هنگام نظر کردن به خود در آئینه این ذکر را زمزمه کند:

(اللَّهُمَّ أَحْسِنْ خُلُقِي كَمَا أَحْسَنْتَ خَلْقِي)

«خدایا اخلاق و سیرت مرا زیبا گردان، همان طور که صورت مرا زیبا قرار دادی»

برای تحقق این مهم و توجه به زیباسازی «سیرت» در کنار زیبایی «صورت» لازم است انسان همان طور که هر روز برای رفع معایب و ایجاد محاسن ظاهری به آئینه مراجعه می‌کند، هر روز خود را در برابر آئینه‌ی مکتوب زشتی‌ها و زیبایی‌های باطنی قرار دهد و به اصلاح و زیباسازی سیرت خود پردازد.

آئینه‌ی بزرگ اخلاق بیش از چهارصد صفت زشت و زیبای اخلاقی در موضوعات فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را در معرض دید شما قرار می‌دهد تا امکان بهتر دیدن و شناخت صادقانه از خود داشتن را، در شما تقویت نماید و بستری برای منزه شدن از نایدها و مزین شدن به بایدها را برایتان فراهم آورد.

برای ثبت این مراجعات، پس از فرم آئینه‌ی اخلاق دو فرم: «خدایا مرا ببخش» و «خدایا شکر» تعبیه شده است.

در فرم «**خدایا مرا ببخش**» لازم است انسان پس از مراجعه به آئینه اخلاق در صورتی که رذیله‌ای در وجود خود یافت و یا احساس فقدان فضیلتی در خویش نمود با ثبت جمله‌ی: «خدایا مرا ببخش به خاطر این که ...» نقایص

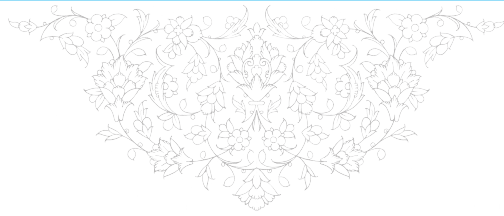
و بدی‌های وجود خود را رصد کند تا بتواند برای درمان آن اقدام مؤثری انجام دهد، این کار سبب خودشناسی، نجات از عجب و تکبر و افزایش استغفار و شرمندگی به درگاه خدا می‌شود و باب توبه را بر روی انسان می‌گشاید.

در فرم «**خدایا شکرت**» پس از مراجعه به جدول آیین‌های اخلاق، در صورتی که خود را عاری از ذیله‌های اخلاقی و یا واجد فضیلتی اخلاقی یافتید، با ثبت آن در فرم «**خدایا شکرت**» از این احساس الهی نسبت به خود سپاسگزاری می‌کنید.

تذکر: البته در صورتی که می‌خواهید این خود بازمینی اخلاقی، مخفیانه بماند و اسرار و فضائل شما بر دیگران آشکار نشود، می‌توانید فرم‌ها را در مکانی دور از دسترس دیگران نگاه دارید و به خاطر داشته باشید که پیامبر خدا ﷺ فرمودند:

«حَاسِبُوا قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا»

قبل از آنکه مورد حساب و بازخواست قرار گیرید، خود به حساب خود رسیدگی کنید.



یادداشت‌های شبانه‌روزی

روز، زمان کار و تلاش، درخشش حضور اجتماعی و خدمت و تلاش و فرصتی برای برقراری و تحکیم روابط اجتماعی است. برنامه‌ی روزانه باید بر اساس تحرُّک، پویایی، خلاقیت، خدمت خالصانه و معنویت تنظیم گردد.

برخی از برنامه‌های روزانه عبارت‌اند از:

۱. کار و تلاش اقتصادی و کسب حلال^۱
۲. مشارکت‌های اجتماعی، مدنی و خدمات جمعی^۲
۳. حضور در جلسات مفید علمی، عبادی، صنفی و ...
۴. خرید نیازمندی‌های روزانه
۵. تغذیه و ورزش
۶. عبادت و کسب نورانیت^۳
۷. تلاش برای حل معضلات دیگران و اجتماع
۸. مطالعه کتب مفید و آموزنده
۹. صدقه و انفاق^۴
۱۰. ...

همچنین بخش مهم و بسیار معنوی از عمر انسان شب می‌باشد. داشتن

۱. وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا. نبأ. ۱۱۰.

۲. وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى. مائده. ۲۰.

۳. وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفْعًا مِنَ اللَّيْلِ... هود. ۱۱۴.

۴. الَّذِينَ يَبْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ... بقره. ۲۷۴.



يك برنامه‌ی منظم و مؤثر برای بهره‌برداری از شب، روزهای نورانی و موفق را برای ما به ارمغان می‌آورد و ما را در بهره‌گیری از نیمه‌ی پنهان عمرمان یاری می‌دهد.

در قرآن کریم، واژه‌ی «لیل» ۹۳ مرتبه تکرار شده که ۴۹ مرتبه در کنار روز آورده شده است و از این تعداد در ۴۵ مورد، شب بر روز مقدم شده است. آیات قرآن درباره‌ی اهمیت شب می‌فرماید:

- سوگند به شب آن هنگام که روی آورد!^۱
- سوگند به شب‌های ده‌گانه!^۲
- ... و خدا شب را مایه‌ی آرامش قرار داد.^۳
- طایفه‌ای از اهل کتاب (به طاعت خدا) ایستاده، آیات الهی را در دل شب تلاوت می‌کنند و سر به سجده می‌نهند.^۴
- کسانی که دارایی خود را شب هنگام و روز هنگام، انفاق می‌کنند.^۵
- پاك و منزّه است کسی که شبانگاه بنده‌اش محمد ﷺ را از مسجد الحرام به سوی مسجد الاقصی سیر داد...^۶
- و با موسی سی شب وعده کردیم و آن وعده را با افزون ده شب به اتمام رسانیدیم.^۷
- ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم.^۸

۱. تکویر. ۱۷.

۲. فجر. ۲.

۳. انعام. ۹۶.

۴. آل عمران. ۱۱۳.

۵. بقره. ۲۷۴.

۶. اسراء. ۱.

۷. اعراف. ۱۴۲.

۸. قدر. ۱.

روایات نیز، در اهمیت شبف تأکید فراوان دارد، امام حسن عسکری علیه السلام فرمودند:

• همانا رسیدن به خدا سفری است که به جز با مرکب قرار دادن شب ممکن نخواهد شد.^۱

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

• بیداری شب در عبادت و پیروی از خدا، بهار اولیاء خدا و بوستان سعادت‌مندان است.^۲

• شب‌زنده‌داری، یکی از دو حیات و دو زندگی است.^۳

برخی از برنامه‌ها و فعالیت‌های شبانه عبارت‌اند از:

۱. عبادت و خلوت عارفانه (ذکر و نماز شب)

۲. برقراری ارتباط با درون (محاسبه و تفکر)

۳. نشست‌های خانوادگی و فامیلی

۴. خواب و استراحت و آرامش در کنار همسر

۵. نوشتن افکار، تجارب و خاطرات و مطالعه

۶. برنامه‌ریزی برای فردا

۷. کمک به ایتم و مستمندان

نمونه فرم یادداشت‌های شبانه‌روزی جهت استفاده در ایام اعتکاف را می‌توانید در

صفحات بعد ملاحظه فرمائید.

۱. بحارالانوار، ۷۵/۳۸۰.

۲. غررالحکم، ۳۱۹.

۳. میزان الحکمه، ح ۸۹۵۰.

Today Notes

برنامه‌ها و یادداشت‌های شبانه‌روزی (امروز)

Date:

تاریخ: ۱۳۹ / /

<p>.....</p> <p>.....</p>	سحر
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	صبح
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	عصر
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	شب
---------------------------	----

<p>.....</p> <p>.....</p>	فردا
---------------------------	------

Today Notes

برنامه‌ها و یادداشت‌های شبانه‌روزی (امروز)

Date:

تاریخ: ۱۳۹ / /

<p>.....</p> <p>.....</p>	شهر
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	صبح
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	عصر
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	شب
---------------------------	----

<p>.....</p> <p>.....</p>	فردا
---------------------------	------

Today Notes

برنامه‌ها و یادداشت‌های شبانه‌روزی (امروز)

Date:

تاریخ: ۱۳۹ / /

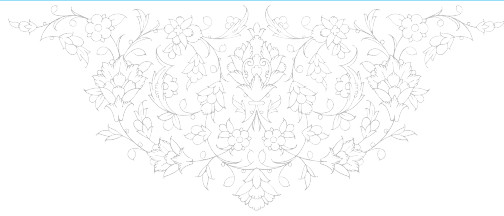
<p>.....</p> <p>.....</p>	سپهر
---------------------------	------

<p>.....</p> <p>.....</p>	صبح
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	عصر
---------------------------	-----

<p>.....</p> <p>.....</p>	شب
---------------------------	----

<p>.....</p> <p>.....</p>	فردا
---------------------------	------



برنامه های هفتگی،

ماهانه و سالانه

قال علی علیه السلام: مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ

«امام علی علیه السلام: هر که نفس خود را محاسبه کند، خوشبخت شود.»

مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۵۴؛ میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۲

نمونه فرم های برنامه های هفتگی، ماهانه و سالانه را می توانید در صفحات بعد

ملاحظه فرمائید.



تا تاریخ:

از تاریخ:

هفته:

شب	عصر	صبح	سحر	
				شنبه Sat
				یکشنبه Sun
				دوشنبه Mon
				سه شنبه Tue
				چهارشنبه Wed
				پنجشنبه Thu
				جمعه Fri

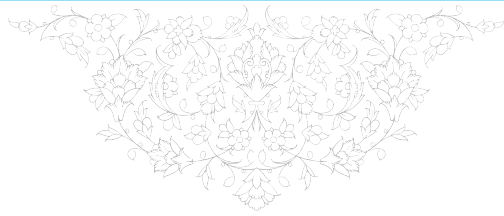
	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰
	۱۱
	۱۲
	۱۳
	۱۴
	۱۵



..... ١٦
..... ١٧
..... ١٨
..... ١٩
..... ٢٠
..... ٢١
..... ٢٢
..... ٢٣
..... ٢٤
..... ٢٥
..... ٢٦
..... ٢٧
..... ٢٨
..... ٢٩
..... ٣٠
..... ٣١



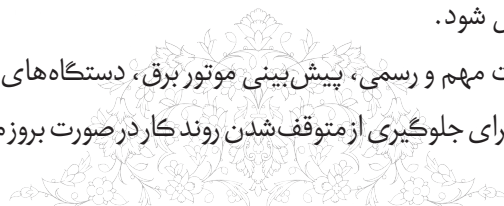
	۱ فروردین
	۲ اردیبهشت
	۳ خرداد
	۴ تیر
	۵ مرداد
	۶ شهریور
	۷ مهر
	۸ آبان
	۹ آذر
	۱۰ دی
	۱۱ بهمن
	۱۲ اسفند



مدیریت جلسات

۲۰ اصل مؤثر و لازم برای مدیریت و مفیدسازی جلسات

۱. سعی کنید جلسات خود را با یاد خدا، تلاوت قرآن و یاد اهل بیت علیهم السلام شروع نمایید.
۲. حتماً برای جلسات، دستور جلسه و موضوع تعریف شود و در ابتدای جلسه، برای همه‌ی اعضا موضوع مشخص گردد.
۳. ساعت شروع و ختم جلسه از قبل مشخص شده و زمان سخنرانی و اظهار نظر افراد حتماً رعایت گردد.
۴. مدیر یا دبیر جلسه لازم است معین گردد و نظم جلسه توسط او برقرار شود.
۵. قبل از شروع جلسه لازم است، مکان مناسب جلسه، آمار، اطلاعات، لوازم التحریر و سایر نیازمندی، ها فراهم گردد.
۶. از انجام کارها و صحبت، های خارج از دستور کار جلسه جلوگیری شود.
۷. حتی الامکان جلسه باید کوتاه، گویا و مفید باشد.
۸. از دعوت افراد غیر مؤثر در جلسه باید پرهیز شود.
۹. از سالم بودن سیستم صوتی، تصویری و لوازم جانبی قبل از شروع جلسه اطمینان حاصل شود.
۱۰. در جلسات مهم و رسمی، پیش بینی موتور برق، دستگاه های صوتی و تصویری جایگزین و... برای جلوگیری از متوقف شدن روند کار در صورت بروز مشکل لازم است.



- 
۱۱. جلسه باید دقیقاً بر اساس برنامه مدیریت شود.
 ۱۲. مطالب جلسه، اعم از نظرات، پیشنهادات، انتقادات، پیگیری‌ها، مشکلات، فرصت‌ها و تهدیدها و ... باید صورت جلسه شده و به امضای حاضرین برسد
 ۱۳. یادداشت برداری تک‌تک اعضای جلسه بسیار مفید است.
 ۱۴. تا حدّ ممکن شرکت‌کنندگان جلسه را محدود کنید.
 ۱۵. تلاش کنید جلسات خود را در فضایی اخلاقی و معنوی شروع کرده و خاتمه دهید.
 ۱۶. برای تصمیم‌گیری‌های مهم، از زمان مناسبی که افراد دارای تمرکز حواس و آمادگی ذهنی بیشتری هستند، استفاده کنید.
 ۱۷. در صورت ملغی‌شدن یا بروز تأخیر در برگزاری جلسه، حتماً قبل از جلسه، مدعوین را باخبر کنید.
 ۱۸. توجه داشته باشید، هرگونه تأخیر در شروع یا خاتمه‌ی جلسه، غیر مفید بودن آن و خروج از دستور کار جلسه، افراد نخبه را از حضور در جلسات بعدی دلسرد می‌کند.
 ۱۹. تلاش کنید افراد بیشتری در خصوص راه‌حل‌ها اظهار نظر کنند تا در خصوص خود موضوع و مسأله.
 ۲۰. در پایان جلسه، زمانی را برای تصمیم‌گیری و جمع‌بندی در نظر بگیرید.

نمونه فرم مدیریت جلسات جهت استفاده در ایام اعتکاف را می‌توانید در

صفحات بعد ملاحظه فرمائید.



Meeting Notes یادداشت‌های جلسات تاریخ: ساعت:

.....۴.....۳.....۲.....۱..... اعضای جلسه: موضوع:

.....۹.....۸.....۷.....۶.....۵..... مکان جلسه:

..... شرح جلسه:

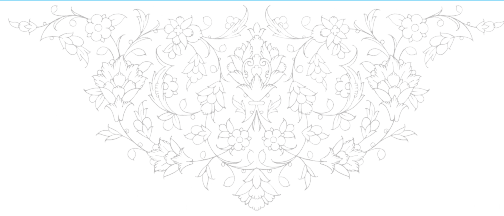
.....

پیشنهادات

انتقادات

برداشت‌ها

پیگیری‌ها



مدیریت امور مالی

بخش مهمی از عمرتك تك ما انسان ها، صرف امور اقتصادی، درآمد، تولید، تهیه امکانات و نیازمندی‌های زندگی، مبادلات و معاملات مالی، خرید و مصرف می‌گردد. یکی از عوامل موفقیت انسان در زندگی، مربوط به کمیّت و کیفیت درآمدها و چگونگی مصرف و سرمایه‌گذاری‌هاست، چرا که وجود يك درآمد مناسب و سالم و مدیریت درآمدها و هزینه‌ها، سبب عزّت، عافیت، آسایش، آرامش و افزایش قدرت تصمیم‌گیری و اثر بخشی در انسان می‌گردد.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَدَايَنْتُمْ بِدِينٍ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ (بقره ۲۸۲)

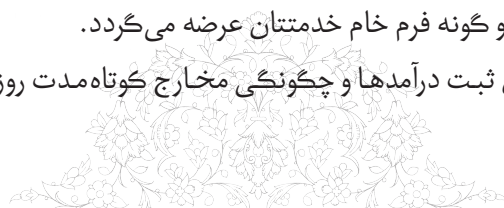
«ای مؤمنین، هنگامی که بدهی مدت‌داری را وام دادید یا داد و ستد نمودید آن را بنویسد.»
قرآن تأکید فراوان بر نوشتن مبادلات اقتصادی و دیون و طلبکاری‌ها دارد، چرا که موجب پرهیز از اختلافات و اجرای عدل و عدالت می‌شود.


نظم و ثبت امور مالی در کنار داشتن نگاه کوثر مآبانه به زندگی و پرهیز از تکاثر طلبی، علاوه بر افزایش سرمایه‌ها و ثروت‌های فردی و ملی، موجب گردش مناسب و سالم پول در جامعه می‌شود و به سعادت دنیوی و اخروی و سلامت اخلاق و ایمان فرد و جامعه نیز کمک شایانی خواهد کرد.

در این بخش دو گونه فرم خام خدمتتان عرضه می‌گردد.

فرم الف) برای ثبت درآمدها و چگونگی مخارج کوتاه‌مدت روزانه، هفتگی

و مدیریت آنها

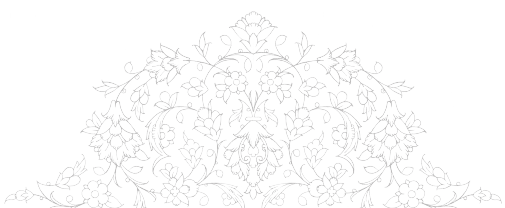




فرم ب) برای ثبت بدهکاری مالی و بستنکاری‌های درازمدت ماهانه و سالانه و مدیریت آنها

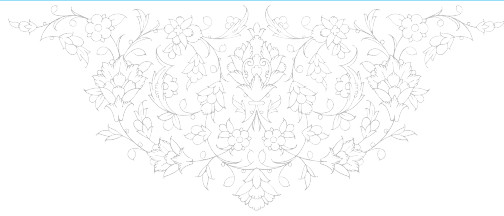
تذکر: در این فرم‌ها علاوه بر هزینه‌های شخصی و جاری زندگی، لازم است به سرمایه‌گذاری‌های آخرتی و معنوی و خدایسندانه‌ای مانند: قرض‌الحسنه، انفاق، صدقه، ضیافت، شراکت در امور مالی، عام‌المنفعه، مسجدسازی، مدرسه‌سازی، تولید، کار و اشتغال برای جوانان، هدیه‌دادن و ... نیز توجه شود.

نمونه فرم‌های مدیریت امور مالی را می‌توانید در صفحات بعد ملاحظه فرمائید.



فرم الف- امور مالی شخصی کوتاه مدت، روزانه و هفتگی

توضیحات	مخارج	توضیحات	درآمدها	
		۱		۱
		۲		۲
		۳		۳
		۴		۴
		۵		۵
		۶		۶
		۷		۷
		۸		۸
		۹		۹
		۱۰		۱۰
		۱۱		۱۱
		۱۲		۱۲
		۱۳		۱۳
		۱۴		۱۴
		۱۵		۱۵
		۱۶		۱۶
		۱۷		۱۷
		۱۸		۱۸
		۱۹		۱۹
		۲۰		۲۰
		۲۱		۲۱
		۲۲		۲۲
		۲۳		۲۳
		۲۴		۲۴
		۲۵		۲۵
		۲۶		۲۶
		۲۷		۲۷
		۲۸		۲۸
		۲۹		۲۹
		۳۰		۳۰
		جمع کل		جمع کل



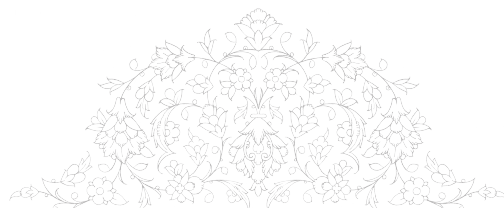
میثاق‌ها و پیمان‌ها

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ (مائده - ۱)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید به پیمان‌ها وفا کنید.»

زندگی انسان عبارت است از هزاران پیمان و میثاق در عرصه‌های زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی و در امور اقتصادی، سیاسی، اخلاقی، معنوی و... میثاق بستن، مرور میثاق‌ها و پایداری بر آنها در واقع روح بخشیدن به عمر و وارد کردن شوک به زندگی و معنی‌دار نمودن روزها و شب‌های زندگی است. بدین منظور و به جهت کسب موفقیت هر چه بیشتر در وفاداری به تعهدات و میثاق‌ها، سه جدول در خصوص میثاق‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی حضورتان تقدیم می‌گردد.

لازم به ذکر است از ابوعلی سینا کتابی با عنوان «رساله‌ی عهدیه» باقی مانده که مجموعه میثاق‌های او در آن ثبت شده است.



میثاق‌های فردی

ملاحظات	موارد خود تشویقی	زمان	موضوع	
	موارد خود تنبیهی	مکان		
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵

میثاق‌های فردی

ملاحظات	موارد خود تشویقی		موضوع	
	موارد خود تنبیهی	زمان مکان		
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵

میثاق‌های خانوادگی

ملاحظات	زمان	نسبت به	موضوع	
	مکان			
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵

میثاق‌های خانوادگی

ملاحظات	زمان	نسبت به	موضوع	
	مکان			
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵

میثاق‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی

ملاحظات	همکاران	زمان	چگونگی	موضوع	
		مکان			
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵

میثاق‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی

ملاحظات	زمان		چگونگی	موضوع	
	همکاران	مکان			
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵



آینه‌ی بزرگ اخلاق

قال الكاظم عليه السلام: لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبِ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ (الاختصاص، ص ۲۶)

«از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند.»

یکی از وظایف روزانه‌ی هر انسان تکامل طلب، بررسی اخلاقی خود و نظارت بر عملکرهای شخصی خویش می‌باشد.

شناخت صفات مثبت اخلاقی در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی و مرور شخصیت خود در آینه‌ی بزرگ صفات زشت و زیبا و بازشناسی خود و سپس تلاش برای طی کردن سه مرحله‌ی ایجاد، حفظ و تقویت صفات مثبت و نیز طی کردن سه مرحله‌ی مهار، علاج و حذف صفات منفی در خود، از مهمترین وظایف ماست که با انگیزه‌ی خودافزایی و ارتقای شخصیت خویش صورت می‌پذیرد.

برای موفقیت در این عملیات اخلاقی، لازم است در ابتدا خویشتن را در برابر آینه صفات زشت و زیبای اخلاقی قرار دهیم و پس از بازکاوی خود در صورت یافتن صفات اخلاقی مثبت آن را در جدول «**خدایا شکر**» ثبت کنیم تا هم خدا را بر این نعمت سپاس گفته باشیم و هم در جهت حفظ و تقویت آن بکوشیم و در صورت یافتن صفات زشت اخلاقی آن را در جدول «**خدایا مرا ببخش**» ثبت کنیم تا علاوه بر طلب عفو از خداوند به خاطر این نقیصه‌ی اخلاقی، برای حذف یا درمان آن رذیله، اقدام مؤثری را انجام دهیم.

لازم به ذکر است جهت آشنایی بیشتر با این آینه‌ی اخلاقی می‌توانید از کتب اخلاق و از جمله سه جلد کتاب «بهشت اخلاق» اثر مهدی نیلی پور استفاده نمایید.

۱	خودسازی	علم آموزی	استماع و خوب گوش دادن	هوشیاری	حکمت و تعقل	احتیاط و دقت	مشورت و رایزی	تدبیر و برنامه ریزی
۲	سرور و نشاط	صبر و استقامت	نظافت و پاکیزگی	اذان گویی	ادب	سعادت و فلاح	خودشناسی	نفس مطمئنه و لوامه
۳	مطالعه و یادگیری روش مطالعه	خردمندی و عقل گرایی	رشد	فقه محوری	یقین	فکر و خواطر پسندیده	عبرت گیری	فال نیکزدن
۴	شجاعت	قوت و توانمندی	تقیّه	ورزش و تقویت جسم	اطمینان	خوف ممدوح (رهبت)	امیدواری	بزرگمنشی و صلابت نفس (عزت)
۵	ثبات و پایداری (استقامت)	علو همت (شهامت)	سرعت و سبقت و تلاش برای الگو بودن	غیرتمندی	وقار	سکینه	حسن ظن	بردباری و فروخوردن خشم
۶	عذرپذیری و عذرخواهی	رفق و مدارا	خوش خلقی	صفاي دل (رحمت)	شفقت	قلب سلیم	دعا	خبرخواهی لسانی
۷	سلام و صلوات بر پیامبر و آل او <small>علیه السلام</small>	لعن فاسقین	خوش کلامی	انکسار نفس	تواضع و فروتنی	استحقار نفس در گفتار	فرمان پذیری	استبذان
۸	انصاف	اظهار حق و ایستادگی	استقامت و پایداری بر حق	سلامت لطافت و رقت قلب	گریه ارزشی	عفت	آراستگی ظاهر	زهد
۹	بی نیازی از مردم	سخاوت و جود	ایثار	قرض دادن (وام بی بهره)	هدیه دادن	میهمان دوستی	امانت داری	تقوی
۱۰	صمت و سکوت	نصیحت	دادگری (عدل)	رازداری	سرور و خنده رویی	صدق و راستی	دوستی گمنامی (عزلت)	کراهت مدح
۱۱	کار برای خدا (احتساب)	یکسانی ظاهر و باطن	بصیرت	کنترل و کوتاهی آرزوها	یاد مرگ	شهادت طلبی جهاد در راه خدا	یاد اموات و زیارت شهداء	وصیت نمودن
۱۲	توبه	استغفار	خلوت با خود	نیت	زمان شناسی و مدیریت زمان	شوق (رغبت ممدوح)	حبّ محمد و آل محمد <small>علیهم السلام</small>	ذکر و یاد محمد و آل محمد <small>علیهم السلام</small>

۱	اعتدال	توجه در نماز	نماز شب خواندن	ارتباط با مسجد	اداء نوافل	اعتكاف	اشتياق به حج و عمره	روزه كامل	گرايش به قرآن و تلاوت آن
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۲	انس با احاديث ائمه <small>عليهم السلام</small>	انتظار و ارتباط با امام مهدي <small>عليه السلام</small>	شناخت و ارتباط با فرشتگان	اسب شناسی و حفظ دستاوردها	مراقبت از خود در برابر فتنهها	كفاره (جبران خطا)	دشمن شناسی و دشمن بستیزی	گردشگری و سياحت	اهمیت دادن به نوشتن
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۳	حریت و صراحت	كسب صفات دوران بازنشستگی	رعایت آداب آب آشامیدن	رعایت آداب انگشتر به دست کردن	رعایت آداب ایاب و ذهاب	آداب بزرگداشت شب و روز عيد غدیر	آداب و فواید ماههای رجب، شعبان و رمضان	آداب تخیلی	آداب تعامل با غیرمسلمانان
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۴	مروّت و مردانگی	بهداشت بدن	صبح خیزی	رعایت آداب شب و روز جمعه	رعایت آداب عقیقه کردن	رعایت آداب لباس پوشیدن	رعایت آداب ورود به خانه و خروج از آن	اتفاق استمرار و اتمام کارها	احترام به سادات و نسل پیامبر <small>ص</small>
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۵	عفو	بهداشت پوست	بهداشت چشم و گوش	قربانی کردن	اهدتی (هدایت پذیری)	انجام اعمال نیابتی	كم خوری	اعتدال در خوردن	اطعام
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۶	استخاره	رعایت و حفظ سلامتی بدن	رعایت حقوق گیاهان	بهداشت معده	بهداشت مو	بهداشت ناخن	بیعت	آسان گیری	تكمیل ایمان
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۷	اقرار به عیوب نفس	رفتن به نماز جمعه	ریاضت ممدوح	رعایت حقوق سالمندان	رعایت حقوق حیوانات	رعایت حال محرومان و دوستی با آنان	خیر گرایي	خوشبوسازی خود و محیط	حیات معنوی
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۸	قناعت	مقلم شفاعت خواهی	مشایعت و همراهی میت	زیارت شهداء	بزرگداشت شهداء	مطالعه وصیتنامه شهداء	سقايت	شرح صدر	شرف
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۹	ورع (پارسایی)	هجرت معنوی	اختیار و آزمایش قبل از عمل	مسواک زدن	مداومت در ذکر صلوات	مدارا	محافظة از خود و نزدیکان در برابر چشم زخم	کنترل صدا	كمال جویی
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۱۰	اخلاص	آراستگی به زینت های معنوی	حفظ حرمت قرآن	ظلم بستیزی	رعایت آداب خلال کردن	یاری و همکاری با امام عادل	نادیده انگاری		
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۱۱	حیاء	اراده (عزم)	حفظ حریم ها	همت و تكثیر عمل صالح	احتمال	حفظ حرمت مدینه	شناخت و تكريم جوانان		
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
۱۲	داشتن خصلت های شیبه	آداب خوابیدن	شناخت نعمت جوانی	نظم در زندگی	احسان	حق مداري	كرامت		
	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□

آیینة بزرگ اخلاق

رذایل

اخلاق فردی

۱	حمایت	افراط و تفریط	پهروی کور کورانه	غلو و تندروی	جرزیه	جهل بسیط	جهل مرکب	نفس اماره	بدبختی (شقاوت)
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۲	مکر و حیله	تهور و بی‌باکی	ترس	ضعف و ناتوانی	سستی و تنبلی	خوف مذموم	نامیدی و یأس	حقارت و ذلت	اضطراب
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۳	تکلف و سخت‌گیری	تندخویی	انتقام	خشم و غضب	سوءظن	عجله کردن	بی‌غیرتی	دون‌همتی	نزول
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۴	لعن و نفرین مؤمنین	اظهار عداوت با مردم	فحش	عجب	کبر	افتخار و خودستایی	سرکشی	عصبیت	کتمان حق
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۵	طمع	حرص (تکاثر)	حب دنیا	خمود	مردنمایی زنان	زن‌نمایی مردان	آزمندی	قساوت قلب	اعوجاج
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۶	موسیقی حرام	اعتیاد	شراب‌خواری	تکلم بی‌مورد	تکلم غیر مفید	نقل و گفتگوی گناه	حسد	ستمگری	زدن فرد بی‌تقصیر
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۷	تکرار گناه	گناه کردن	وفاحت	فراموشی مرگ	آرزوهای بلند	غرور	ریاکاری	علاقتمندی به مدح خود	دروغ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۸	حبط	دزدی	فسق	دوری از قرآن	ترک، اضعاء سهو در نماز	جزع و بی‌تابی	حزن و اندوه مذموم	بغض محمد و آل محمد <small>علیهم‌السلام</small>	کراهت (بغض)
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۹	اعراض منفی	باطل‌گرایی	بدعت‌گرایی	بی‌احترامی و هتک قرآن	پر خوری	تکذیب حق	جنایت	حریم‌شکنی	خودکشی
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۱۰	واهی‌گرایی و پوچ‌گرایی	مرگ معنوی (مسخ)	گناه علنی (هتاک‌ی)	گمراه نمودن	اطعام رایبی	عبوس بودن	میهمانی ندادن	حرمت‌شکنی	داد و فریاد
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۱۱	عادت مذموم	جرأت بر گناه	بیمار دلی	فال بد زدن	عدم رغبت محدود	لجاجت	خیانت	کج‌خلقی	شک و حیرت
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
۱۲	تجمل‌گرایی	غفلت و کسالت	بخل	بد اخلاقی	بلادت و سفاقت	ارتداد	تضییع اوقات	کینه‌ورزی	وسواس
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

اخلاق خانوادگی		اخلاق اقتصادی			اخلاق اجتماعی و سیاسی				
فوائد		رذایل	فوائد		رذایل	فوائد		رذایل	
غیر تمندی	ایجاد رفاه خانوادگی	بی غیرتی	تدبیر و برنامه ریزی	مشارکت های اقتصادی	طلب حرام و رباخواری	حجاب	هدیه دادن	میهمان دوستی	لغن و نفرین مؤمنین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
افت با یکدیگر	صله رحم	قهر و هجران	مشورت و رایزنی	آبادانی زمین	حرص (تکاثر)	امانت داری	رعایت حق کارگر	دشمن شناسی و دشمن ستیزی	فحش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احسان و نیکی به والدین	یاد اموات و اهل قبور	قطع رحم	کسب ثروت حلال	شرکت در امور عام المنفعه	وابستگی به پول و ثروت	اکرام و احترام مؤمنین	عبادت و پرستاری بیمار	شناخت تکریم و استفاده از جوانان	اظهار عداوت با مردم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
رعایت آداب خانهداری	نظم در زندگی	عاق والدین	حرفه آموزی	صدقه دادن	بیکاری و کم کاری	اهتمام به امر مسلمین	پوشاندن عیوب	رعایت اموال عمومی و بیت المال	بغی و سرکشی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
رعایت آداب خانهداری	رعایت آداب زناشویی	سقط جنین	هنرمندی	پرداخت خمس و زکات	طمع	ارشاد و هدایت و دعوت	رازداری	اخلاق شهروندی	ستمگری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
تربیت فرزند بر محبت ائمه اطهار (علیهم السلام)	تربیت صحیح فرزند	طلاق و فروپاشی خانواده	حلال خوری	رعایت حق کارگر	احتکار	بیان حقیقت و قدرت بیان خطابه	اصلاح بین مردم	رعایت تعامل با غیر مسلمانان	زدن فرد بی تقصیر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
رعایت حقوق والدین	نشست های خانوادگی	اختلاط دختر و پسر	وجدان کاری داشتن	وصیت نمودن	کم فروشی	سعی در امر به معروف و نهی از منکر	ستودن مردم و مؤمنین	مجالست با علماء	آزار، تحقیر و اهانت مؤمنین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
خوب همسرداری کردن	آشنایی با اصول مدیریت خانواده	عمل منافی عفت	فقر ممدوح	گردشگری و سیاحت	صدقه ندادن	رفت و آمد و الفت با یکدیگر	مدیریت فرهنگی	یاری و همکاری با امام عادل	عدم اهتمام به امور مسلمین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
حجاب	مادرمحوری	خود مشغولی های جنسی	تحمل فقر	رعایت اموال عمومی	رشوه دادن	اجتماع و مشارکت و وحدت	کیاست و بصیرت	رعایت حال محرومان	طرح دوستی پنهان و تضاری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
حیاء	تقسیم کار در خانه	بی حجابی و بدحجابی	قناعت	تولید و صنعتگری	دزدی	تشکیل محافل ارزشی	حسن نیت به مردم	یاری اقوام	شایعه سازی و شایعه پراکنی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ازدواج کردن	معنویت گرایی	پوشش نامناسب	بی نیازی از مردم	کشاورزی و دامداری	اسراف، تبذیر و مصرف گرایی	سلام و فراگیر نمودن آن	ارتباط با مسجد	پذیرش و مدیریت اختلافات	افشاء اسرار
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
عفت پاکدامنی		نگاه حرام و غیر مفید	سخاوت و جود		رفاه زندگی	سربرسی و رعایت حقوق بنیم	گردشگری و سیاحت	رفتن به نماز جمعه	مسخره کردن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

فرم محاسبه نفس

خدایا مرا ببخش به خاطر اینکه . . .

۱ عمر خود را هدر دادم

۲ دلی را شکستم

۳ حرمت بندگان را نگاه نداشتم

۴ به نیازمندی بی‌اعتنایی کردم

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

خدایا مرا ببخش به خاطر اینکه ...

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

خدایا مرا ببخش به خاطر اینکه . . .

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

فرم محاسبه نفس

خدایا شکر تو به خاطر اینکه توفیق ...

۱	احسان به پدر و مادرم را به من مرحمت کردی
۲	کمک به همسر در کارهای خانه را مرحمت کردی
۳	بیرون کردن کینه‌ی مؤمنی از دلم را به من مرحمت کردی
۴	خواندن نماز اول وقت را به من مرحمت کردی
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	
۱۶	
۱۷	
۱۸	
۱۹	
۲۰	

خدایا شکر ت به خاطر اینکه توفیق ...

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

خدایا شکر ت به خاطر اینکه توفیق ...

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰