

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نقشه کمال

# شاخه ها

تفریحی

اجتماعی

خانوادگی

فردی

# شاخه فردی

جسمی

مهارتی

علمی

معنوی

# فردی - معنوی

برنامه معنوی در واقع ۴۰ روزه است. بمدت ده روز برنامه تان را در دو بخشی در ادامه خواهد آمد، پیگیر باشید و بعد در صورت تمایل با ما ارتباط بگیرید تا برنامه مطابق تر با ظرفیت شما طراحی بشود و به چهل برسد؛ اولویت اول، آن دسته از برنامه ها را شامل میشود که تحت هیچ عنوان نباید نسبت به آنها سهل انگاری شود و در صورت بجا نیاوردن، باید خود را تنبیه کنید. برنامه هائی که زیرمجموع هی اولویت دوم قرار گرفته اند نیز باید با همت مضاعف انجام شوند، اما اگر سهوا ترک شدند، تنبیهی وجود ندارد.

اگر بتوانید یک یا دو دوست بیابید و با آن ها بطور گروهی این برنامه را عمل کنید، به یکدیگر گزارش بدهید و برای تقید بیشتر به برنامه، هوای همدیگر را داشته باشید، هم نشاطتان بیشتر خواهد شد و هم به آنها کمک کرده اید و دل خدا از شما راضی تر میشود.

دقت در این نکته ضروری است که برنامه ی حاضر در کنار فعالیت های درسی و تفریحی شما گنجانده شده است. بنابراین تقید به بندهای این برنامه نباید شما را از "تحصیل" و "تفریح" باز دارد. لازم به ذکر است که بعد از ده روز حتما با ما در تماس باشید تا اگر نیاز شد، برخی برنامه ها را با همفکری، کم یا زیاد کنیم. در حدفاصل ده روز نیز اگر سوالی بود در خدمتیم.

## الف) برنامه ی روزانه

### اولویت اول (در صورت تخلف، خودم را تنبیه میکنم)

۱. عدم ترک نمازهای پنجگانه در هر شرایطی.
۲. مطالعه ی دینی روزانه به مدت نیم ساعت
۳. تلاش برای حذف گناه های گوناگون از زندگی.
۴. قرائت پنج صفحه از قرآن که یک صفحه ی آن با دقت در ترجمه باشد.
۵. پیگیری مصرانه و مجدانه ی برنامه ی تحصیلی
۶. مواظبت بر حق الناس و نرنجاندن اطرافیان (در صورت ارتکاب، از صاحب حق حلالیت طلبیده شود)
۷. احترام مضاعف به والدین و کمک به آن ها
۸. نماز قضا

### اولویت دوم

۱. نماز اول وقت تا اونجائی که بتوانم
۲. خواندن تسبیحات خانم فاطمه ی زهرا علیها سلام بلافاصله بعد از اتمام همه نمازهای واجب
۳. قرائت روزانه ی دعای عهد بعد نماز صبح
۴. خواندن دعای "اللهم کن لولیک الحجة بن...." بعد از سه نماز صبح، عصر و عشا
۵. سلام به چهارده معصوم بعد از سه نماز نماز صبح، عصر و عشا
۶. اشتغال به ذکر زبانی در اوقات بیکاری.

## ب) برنامه ی هفتگی

۱. صلۀ رحم هفتگی و لو با تماس تلفنی
۲. قرائت دعای توسل در شبهای چهارشنبه
۳. ارتباط با یک جمع مذهبی هفته ای یکبار
۴. شرکت در نماز جمعه
۵. انفاق به فقرا ولو در حد کم. [پرداخت وجوهات شرعی سالی یکبار]

# فردی - علمی

تحصیلات

مطالعات دینی

## جمعه‌ها

تفکر و مرور  
یادداشت‌هایی  
که از  
کتاب‌های  
هفته برداشتید.

## پنج‌شنبه‌ها

نیم ساعت  
مطالعه‌ی  
تفسیر [برای  
شروع، تفسیر  
نور خوبه]

## چهارشنبه‌ها

نیم ساعت  
مطالعه‌ی  
سیره‌ی  
بزرگان دین  
[اهلبیت، عرفا  
و علما]

## سه‌شنبه‌ها

نیم ساعت  
مطالعه سیری  
[مجموعه آثار  
شهید دستغیب  
یا مطهری...]  
برای شروع  
برای عموم  
داستان‌های  
شگفت شهید  
دستغیب باشه  
و بعد پایان،  
خبرم کنید تا  
کتاب بعدی

## دوشنبه‌ها

نیم‌ساعت  
مطالعه‌ی کتب  
شهدا

## یک‌شنبه‌ها

نیم‌ساعت  
رساله‌ی  
توضیح  
المسائل مرجع  
تقلیدتون

## شنبه‌ها

نیم ساعت  
نهج البلاغه.

# فردی - مهارتی

## فراگیری علاقه مندی های شخصی

[تایپ، وبلاگ نویسی، مستندسازی،  
حفظ قرآن، شعر و... ]

## مهارتهای فنی

[برای پسران کسب و کار، رانندگی،  
حرفه و... برای دختران، خیاطی و  
آشپزی و خانه داری و همسر داری..]



# فردی - جسمی

## نرمش و ورزش

[آقا پسرایه ورزش رزمی  
بلد باشن به نیت آمادگی  
برای سربازی امام زمان -  
خانمهام یه نرمش سبک]

## بهداشت و درمان

## تغذیه و استراحت

[زود خوابیدن شبها و  
تکمیل هفت ساعت  
خواب در شبانه روز خیلی  
مهمه]

# شاخه خانوادگی

سایر بستگان  
و دوستان و  
همسایگان و  
آشنایان

عموها و عمه  
ها و خاله ها  
و دایی های  
خود و همسر

پدر و مادر و  
برادران و  
خواهران  
خود و همسر

همسر و  
فرزندان

# خانوادگی – همسر و فرزندان

## خود

جلسه  
قرآنی  
شامگاهی

رشد و  
تعالی

حضور با  
کیفیت  
در جمع  
خانواده

سلامت  
جسمی

رفاه و  
آسایش

**خانوادگی – پدر و مادر و**

**برادران و خواهران خود و همسر**

**مشاوره و  
خیرخواهی**

**خدمت  
جانی و  
مالی**

**صله رحم  
هفتگی**

# خانوادگی – عموها و عمه ها و خاله ها و دایی های خود و همسر

مشاوره و  
خیرخواهی در  
صورت لزوم

خدمت جانی  
و مالی در حد  
امکان

صله رحم  
ماهیانہ

# شاخه خانوادگی – سایر بستگان و دوستان و همسایگان و آشنایان

خدمت و

خیرخواهی در

حد امکان و در

صورت لزوم و دعا

ارتباط فراخور

شان

لیست کردن

اسامی همه

# شاخه اجتماعی

پی گیری یکی از  
بخشهای خبری  
رسانه ملی و  
بخش سیاسی یک  
روزنامه یا  
خبرگزاری مورد  
اطمینان

ارتباط با دوستان  
و مجموعه های  
مذهبی مثل  
مسجد و پایگاه  
بسیج و نماز جمعه  
و دارالقرآن و  
هیأت

ارتباط با یک  
کارشناس دینی

استفاده مفید و  
محدود از فضای  
مجازی و تبادل  
اطلاعات

اطاعت از ولی  
امر مسلمین جهان

**اجتماعی – اطاعت از ولی امر**

**مسلمین جهان**

**انتشار محتوا در فضای**

**مجازی و مدرسه و**

**دانشگاه هم راستا با**

**منویات آقا**

**پیگیری سخنرانیها و خطبه**

**های آقا و اطاعت امر**



# تفریحی

مسافرت

قدم زدن،  
پارک،  
استخر و...

تی وی

**ارتباط با ما از طریق پیامرسان  
ایتا جهت طرح سوالات احتمالی**

**@SinJimDin**