

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

طرح‌نامه خوانش قرآن، خوانش زندگی

ارائه سوره‌های قرآن با رویکرد خیرگزینی و عمل به آن



مدرسه سفیران قرآن

پاییز و زمستان ۱۴۰۰

مقام معظم رهبری:

«امروز ما به قرآن احتیاج داریم؛ راه صحیح زندگی جوامع اسلامی و امت اسلامی، عمل به قرآن است؛ در یک روایتی میفرماید: **إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ حَبْلُ اللَّهِ** - اینکه در قرآن دارد که **«وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا»**؛ این حبل‌الله، همین قرآن است - **وَهُوَ النُّورُ الْمُبِينُ**؛ خاصیت نور چیست؟ نور فضا را روشن میکند، راه را به انسان نشان میدهد، انسان قدرت بینایی پیدا میکند، بصیرت پیدا میکند؛ نور که نبود، چشم هم به کار نمی‌آید و فایده‌ای ندارد، چون جایی را نمی‌بیند. ما دارای عقل هستیم، دارای توانایی‌های گوناگون هستیم، دارای قدرت فکری هستیم، اما اگر نور نباشد، اینها نمی‌تواند به ما کمک کند؛ نور لازم است. این نور، قرآن است.»

در بیان پیامبر گرامی اسلام، قرآن به همراه امام، به عنوان تنها منشا حیات‌بخشی الهی انسان‌ها معرفی شده است؛ در عصر- انتظار که ما از حضور امام زمانمان بی‌بهره‌ایم، نیاز است که به ثقل اکبر تمسک جسته و آنچه برای داشتن یک زندگی مورد رضایت خداوند می‌باشد بهره‌مند شویم.

یکی از آسیب‌های موجود در حوزه تدبیر در قرآن و عمل به آن، عدم متوجه شدن مصداق مشخص از سوره جهت عمل و یا عدم یافت روند و فرآیند رسیدن از موضوع به عمل مورد نظر است، به عبارت دیگر علاوه بر احساس نیاز فرد به عمل به موضوعی خاص، اما به علت عدم رهیابی به گام‌های تا رسیدن به عمل، نمی‌تواند به موضوع عمل نماید. «خیرگزینی» فرآیندی است که با فعال‌سازی قوه اختیار در انسان این مشکل را رفع نموده و توان فرد جهت انجام مصادیق مشخص از یک موضوع را فعال می‌نماید.

مدرسه سفیران قرآن در نظر دارد با همکاری با موسسات، تشکله‌ها و کانون‌های دانشگاهی و فراهم آوردن شرایط برگزاری "دوره‌ی خوانش قرآن، خوانش زندگی" در دانشگاه‌ها، به واسطه آموزش سوره‌های قرآن با رویکرد «خیرگزینی» جهت فهم و عمل به آن قدمی در راستای سبک زندگی قرآنی بردارد؛ امید است که با گسترش این دوره‌ها در دانشگاه‌های سراسر کشور فرهنگ قرآنی در دانشگاه تقویت شده و مخاطبین با ضرورت عمل بر اساس آموزه‌های وحیانی قرآن آشنا شوند.

انشاءالله

نیاز انسان به حقایق

زندگی هر انسانی با حقایق عجیب است چه خود بداند و چه نداند. در صورتی که رابطه خود را حقایق بفهمد می‌تواند بر اساس آن برنامه‌ریزی کرده و زندگی خود را به نحو مطلوبی جهت‌دهی کند. در غیر این صورت فرصت‌های خوب زندگی کردن را برای همیشه از دست می‌دهد.

قرآن کتاب حقایق است و خواندن آن سبب دستیابی به حقیقت می‌شود. بزرگترین خیری که انسان می‌تواند در دنیا نسبت به خود و دیگری انجام دهد آشنایی با حقایق قرآن است.

برخی حقایقی که که خداوند در قرآن بیان کرده است به شرح زیر است:

- حقایقی راجع به خلقت اشیا
- حقایقی راجع به قوانین زندگی
- حقایقی پیرامون شروط موفقیت و ناکامی در زندگی
- حقایقی پیرامون امور غیبی از جمله ملائکه
- حقایقی پیرامون سرای آخرت
- حقایقی پیرامون نحوه زندگی
- حقایقی پیرامون چگونگی برخورد با مشکلات و مسائل دنیا
- و....

حقایق قوانین ثابتی هستند که بر زندگی انسان و بر هستی سیطره دارند و موجب سیر انسان و هستی به سوی پروردگار می‌شوند. هرکسی به نسبت علم و آگاهی و نیز قدرت تفکرش می‌تواند مرتبه‌ای از حقایق را درک کند. به همین دلیل نیاز است که فرد از طرفی علم خود را زیاد کرده و از طرف دیگر تفکر خود را فعال و شکوفا نماید.

خیرگزینی

خیر و اختیار یکی از پایه‌ای‌ترین مفاهیم در نظام انسانی است که به واسطه آن سرنوشت او به سمت نفع حقیقی و کمال مطلوب تقدیر شده و به یمن وجود آن سعادت ابدی و منحصر به فرد نصیب او می‌شود. راه‌یابی به حقیقت این کلمه، به معنای راه‌یابی به همه خوبی‌هاست. برای این منظور با فعال شدن تفکر و تعقل، مولفه‌های خیر و اختیار نیز فعال می‌شود و در صورت انسان با اختیار هم‌راستا و از شرور دور می‌گردد.

خیر امر تفصیل یافته‌ای است که با ترجیح بر مبنای حق، پس از تعیین، گزینش شده و عینیت و تحقق می‌یابد و دارای فرآیندی برای هدایت انسان و ایجاد نظام برکت در زندگی او تا رسیدن به قرب الهی است. نتیجه عمل به خیر چیزی جز اختیار شدن نیست که وعده قطعی الهی این است که «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ»^۱. «خیرگزینی» نیز به معنی فعال سازی قوه اختیار می‌باشد. اختیار در فرهنگ قرآن عمدتاً به معنای «پذیرش خیر» است. افراد جامعه لازم است به سمت «اختیار» سوق یابند و این قوه در آنان فعال شود تا بتوانند بر اساس معارف قرآن زندگی کنند. برای این مهم نیز لازم است فهم مؤلفه‌های معنایی خیر را در افراد تقویت کرد. این مؤلفه‌ها عبارتند از:

۱. تقویت تحرک و نشاط جهت تحقق رغبت و طوع.
۲. داشتن مهارت‌های تفصیل به عنوان مقدمه تشخیص خیر.
۳. داشتن مهارت‌های ترجیح به عنوان عامل برتری دادن به کاری و متمایز کردن آن از سایر کارها
۴. داشتن مهارت‌های تعیین به عنوان مشخص کردن موقعیت کار ترجیح داده شده و ایجاد آمادگی برای انجام آن.
۵. داشتن مهارت‌های گزینش به عنوان تقویت اراده پس از شناخت خیر که منجر به قطعی شدن انجام کار خیر می‌شود.
۶. داشتن مهارت‌های تحقق جهت اجرای کار خیر، تعیین شده و ترجیح داده شده.

سوره‌های انتخابی: تقوا و طهارت مقدمه‌ای برای فهم قرآن

طبق آیه شریفه «لایسمه الا المپهورون» برای دستیابی به فهم قرآن، طهارت یافتن اصلی غیرقابل انکار است. همچنین در آیه دوم تا پنجم سوره مبارکه بقره آمده است:

« دَالِكِ الْكِتَابِ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (۲) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (۳) وَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَ مَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (۴) (أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (۵)»

در این آیات تنها متقین را برخوردار از نعمت هدایت تقوا می‌داند و آن‌ها را با پنج وصف توصیف می‌کند. «و این طرز بیان به خوبی می‌فهماند که نامبردگان به خاطر اینکه از ناحیه خدای سبحان هدایت شده‌اند؛ دارای پنج صفت کریمه شده‌اند، ساده‌تر اینکه ایشان متقی نشده‌اند، مگر به هدایتی از جانب خدای تعالی. آن‌گاه کتاب خود را چنین معرفی می‌کند: که هدایت همین

^۱ سوره زلزال، آیات ۷ و ۸

متقین است، پس می‌فهمیم که هدایت کتاب، غیر آن هدایتی است که اوصاف نامبرده را در پی داشت، و نیز می‌فهمیم که متقین دارای دو هدایتند، یک هدایت اولی که به خاطر آن متقی شده‌اند و یک هدایت دومی که خدای سبحان به پاس تقوایشان به ایشان کرامت فرمود. و چون هدایت دومی متقین به وسیله قرآن صورت می‌گیرد، معلوم می‌شود هدایت اولی قبل از قرآن بوده، و علت آن سلامت فطرت بوده است. چراکه این وجدانی همه ماست که اگر فطرت کسی سالم باشد، ممکن نیست به این حقیقت اعتراف نکند، که من موجودی محتاجم، و احتیاجم به چیزی است که خارج از ذات خودم است. همچنین غیر من تمامی موجودات و آنچه به تصور و وهم یا عقل درآید، محتاج به امری هستند خارج از ذاتشان و آن امر و آن چیز امری است که سلسله همه حوایج بدو منتهی می‌شود

پس شخصی که سلامت فطرت داشته باشد، خواه ناخواه ایمان به موجودی غایب از حس خودش دارد؛ موجودی که هستی خودش و همه هستی عالم مستند به آن موجود است. شخص سلیم الفطره بعد از آنکه به جین موجود غیبی‌ای ایمان آورد و اعتراف کرد، فکر می‌کند که این مبدا که حتی دقیقه‌ای از دقایق از حوایج موجودات غافل نمی‌شود و برای هر موجودی آن‌چنان سرپرستی دارد که گویی غیر از آن مخلوق دیگری ندارد، چگونه ممکن است از هدایت بندگانش غافل بماند و نجات از اعمال مهلک و اخلاق مهلک را به آنان ننماید؟

همین سوالی که از خود می‌کند و سوالاتی دیگری که از آن زاییده می‌شود سر از مساله توحید و نبوت و معاد در می‌آورد و در نتیجه خود را ملزم می‌داند که در برابر آن مبدا خضوع کند چون خالق و رب او و رب همه عالم است، و نیز خود را ملزم می‌داند که در جستجوی هدایت او برآید، و وقتی به هدایت او رسید، آنچه در وسع اوست از مال و جاه و و علم و فضیلت همه را در راه احیای آن هدایت و نشر آن دین به کار بندد، و این همان نماز و انفاق است، اما نه نماز و زکات قرآن، چون گفتار ما درباره شخص سلیم الفطره‌ای است که اینها را در فطرت خود می‌یابد، بلکه نماز و زکاتی که فطرتش به گردشش می‌اندازد، و او هم از فطرتش می‌پذیرد.

از اینجا معلوم شد که این پنج صفتی که خدای تعالی آن‌ها را در زمینه هدایت قرآنی خود قرار داده، صفاتی است که فطرت سالم در آدمی ایجاد می‌کند، و در آیات مورد بحث به دارندگان چنین فطرتی وعده می‌دهد که به زودی به وسیله قرآنش ایشان را هدایت می‌کند، البته هدایتی زائد بر هدایت فطرتشان، پس اعمال پنج‌گانه نامبرده متوسط میان دو هدایتند، هدایتی سابق بر آن اعمال، و هدایتی لاحق به آن، و اعتقاد صادق و اعمال صالح میان دو هدایت واسطه‌اند، به طوری که اگر بعد از هدایت

فطرت، آن اعتقاد و آن اعمال نباشد، هدایت دومی دست نمی‌دهد. «(ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۷۰)

با توجه به مطالب فوق هر چه زمینه‌های تقوا در فرد بیشتر بارور شود، بیشتر از هدایت قرآن برخوردار می‌شود. لذا پنج محور طهارت برای درک قرآن که باید برای آن برنامه‌ریزی شود عبارتند از:

- ❖ ایمان به غیب: در این حالت لازم است فرد به نظامی با قوانین ثابت و مشخص باور داشته باشد. هرچه فرد با مطالعات و تفکرات خود به قانون‌های جاری در حیات و دست پنهانی هستی‌آفرین بیشتر اعتقاد یابد از هدایت بیشتری برخوردار می‌شود.
- ❖ توجه روزافزون به خداوند: این توجه با ترک گناه و توجه به عبادات حاصل می‌شود. بنابراین فرد خود را ملزم می‌دند تا با خروج از گناهان و زشتی‌ها خود را در معرض هدایت قرآن قرار دهد.
- ❖ توجه برای برطرف کردن نیازهای مردم: برای این منظور لازم است نسبت به زندگی نزدیکان، همسایگان، دوستان و... توجه کافی داشته و برای رفع نیاز آن‌ها تلاش نماید.
- ❖ اطمینان به کتاب و حقایق وحی: علم به حقایق وحی و اطمینان ببه آن زمینه طهارت را فراهم می‌آورد.
- ❖ توجه به آخرت به عنوان غایت انسان: هر چه انسان نگاه خود را به آخرت و حقایق باطنی عالم بیشتر معطوف کند از طهارت بیشتری برخوردار خواهد شد.

برای به دست آوردن طهارت و نیز به دست آوردن مهارت تقوا، مطالعه سوره‌های زیر توصیه می‌شود:

۱. در رابطه با ایمان به غیب
 - پناه به رب الفلق از شرور بیرونی، با تدبیر در سوره مبارکه فلق
 - پناه به رب و مالک و اله ناس از وسوسه‌های شیطانی، با تدبیر در سوره مبارکه ناس
 - برخورداری از عناصر غیبی تاثیرگذار مانند استغفار و تسییح در ساختار انسان و جامعه، با تدبیر در سوره مبارکه نصر
۲. در رابطه با اقامه نماز و انفاق
 - توجه به نماز واقعی که قرین انفاق و توجه به دیگران است، با تدبیر در سوره مبارکه ماعون
۳. توجه به موانع ارتباط با دیگران
 - توجه به نقش محدودکننده روابط در اجتماع، با تدبیر در سوره مبارکه همزه و عبس
۴. اطمینان به وحی
 - اطمینان به انزال رسول و میسر تعیین شده توسط او، با تدبیر در سوره‌های مبارکه ضحی و انشراح و عبس
۵. ایمان به آخرت
 - توجه به قیامت و داشتن عمل متناسب با آن، با تدبیر در سوره مبارکه زلزال و عبس

در کنار این سوره‌ها، سوره مبارکه حمد به عنوان فاتحه‌الکتاب نیز ارائه می‌شود.

توجه به دو نکته زیر در مورد مطالعه و بررسی سوره‌های فوق الزامی است:

- سوره‌های انتخابی سوره‌هایی هستند که فهم آن‌ها کمتر وابسته به کارهای ویژه‌های و تفسیری است. لذا افراد به صرف آشنایی اجمالی با مضامین آن، می‌توانند زندگی خود را بر آن اساس تنظیم کنند.
- عمل به پیام اصلی سوره‌ای انتخابی، می‌تواند طهارت فرد را برای تدبیر به وجود آورد.^۲

^۲ کتاب مقدمات تدبیر در قرآن، صص ۳۹-۴۱

۲. کلیات طرح

مخاطبین:

- دانشجویان، اساتید و کارمندان دانشگاهها

اهداف اصلی:

- انس و مطالعه قرآن و عمل به آن به عنوان ضرورت زندگی توحیدی
- فعالسازی قوه اختیار به وسیله قرآن

اهداف فرعی:

- آشنایی با مفهوم تدبر و نقش آن در زندگی به واسطه شناخت موضوعات سورهها و عمل به آن
- توانایی گامبندی یک موضوع برای عمل و رسیدن به عمل به صورت مصداقی
- آشنایی با رویکرد جدید مطالعه قرآن

مدت زمان اجرا:

- ✓ بهترین شرایط اجرا در هر دانشگاه پوشش تمامی سورهها می باشد. اما با توجه با اقتضائات دانشگاههای مختلف امکان کم کردن تعداد سورهها و جلسات به درخواست مجری طرح وجود دارد.
- ✓ جهت پوشش تمامی ویژگیهای متقین، لازم است که حداقل سه جلسه با محوریت سورههای مبارکه: فلق، ماعون و عبس برگزار شود.
- ✓ لازم است فاصله زمانی هر جلسه با جلسات دیگر یک هفته باشد تا افراد فرصت تأمل و عمل بر اساس سوره را بیابند.
- ✓ زمان هر جلسه حدود یک ساعت و سی دقیقه می باشد.

✚ فرآیند ارائه سوره‌ها:

۱. ارائه کلی سوره
۲. تبیین موضوع سوره
۳. تبیین گام‌های شش‌گانه فرآیند خیرگزینی مربوط به موضوع سوره

✚ الزامات اجرایی تشکل‌ها، کانون‌ها و موسسات:

- تبلیغ دوره در سطح دانشگاه و ثبت‌نام علاقه‌مندان
(در تبلیغ دوره، درج "با همکاری مدرسه سفیران قرآن" در عنوان پوستر و ثبت لوگوی مدرسه در پوستر ضروری است.)
- آماده‌سازی بستر مناسب ارائه و پشتیبانی اجرایی دوره
- ارائه ارزیابی از دوره به مدرسه سفیران
- لازم است انتهای دوره، مخاطبین طرح به سمت ارائه یک خروجی مناسب از دوره سوق یابند.
بهترین خروجی دوره برگزاری همایش سوره توسط مخاطبین در سطح دانشکده و یا دانشگاه می‌باشد.
- سایر خروجی‌های ممکن: آماده‌سازی انواع کلیپ، پادکست، عکس‌نوشته و سایر محتوای هنری و رسانه‌ای از محتوای سوره‌های فراگرفته شده

✚ گواهی دوره:

- مدرسه سفیران قرآن این امکان را دارد که در صورت نیاز مجریان دوره، گواهی شرکت در دوره صادر نماید.

✚ هزینه دوره:

- اساتید مجمع مدارس قرآن و عترت جهت برگزاری جلسات هزینه‌ای دریافت نمی‌کنند.

✚ سایر نکات مورد توجه:

- انواع تولیدات رسانه‌ای و هنری مرتبط با سوره‌های دوره، جهت فضا‌سازی و تبلیغات بیشتر دوره در اختیار مجریان قرار می‌گیرد.

- تمامی اطلاع‌رسانی‌های مدرسه سفیران قرآن در کانال شبکه فعالین دانشگاه‌ها در پیام‌رسان بله و یا گروه شبکه فعالین دانشگاه‌ها در پیام‌رسان واتساپ در اختیار فعالان قرار می‌گیرد. به همین دلیل ضروری است که مجریان طرح، در یکی از دو کانال ذکر شده عضو شوند.
- یک پوستر پیش‌فرض جهت تبلیغ دوره، در دسترس تمامی دانشگاه‌ها قرار می‌گیرد که می‌توانند از آن برای تبلیغ دوره استفاده نمایند.
- در پوستر و عناوین دوره، از استفاده از عناوینی مثل تدبر موضوعی، تفسیر سوره...، تفسیر موضوعی و یا عناوین بین رشته‌ای مانند مهندسی در سوره و... پرهیز نمایید.

۳. فرآیند خیرگزینی در سوره‌های انتخابی

سوره مبارکه حمد: سوره‌ای برای زیبا دیدن، تحسین و انجام رفتارهای زیبا

- ❖ مواجهه: دیدن زیبایی‌ها و ابراز آنها
- ❖ تفصیل: دیدن انواع و مراتب زیبایی‌ها و درک تمایز رفتارهای زیبا و نازیبا
- ❖ ترجیح: دیدن زیبایی‌قوانین
- ❖ تعیین: عینی‌سازی قوانین (برنامه ریزی برای زندگی زیبا بر اساس قوانین)
- ❖ گزینش: توجه به نفع حاصل از رفتارهای زیبا
- ❖ تحقق: اقدام عملیاتی در راستای زیبایی‌آفرینی

سوره مبارکه فلق: سوره‌ای برای افزایش توان حل مشکلات

- ❖ مواجهه: مواجهه با مشکلات به عنوان طبیعت زندگی
- ❖ تفصیل: آشنایی با انواع مشکل و مواجهه درست با آن‌ها (دیدن الگوها برای استفاده در زندگی)
- ❖ ترجیح: دسته‌بندی و اولویت‌بندی مشکلات
- ❖ تعیین: شناسایی مشکل با اولویت و برنامه ریزی برای حل آن
- ❖ گزینش: تقویت توان و مهارت حل مسئله
- ❖ تحقق: اقدام تشکیل‌گروه‌های گره‌گشا

سوره مبارکه ناس: سوره‌ای برای افزایش سرعت و عدم تاخیر در انجام کارهای خوب

- ❖ مواجهه: توجه به داشتن سرعت و شتاب در کارها
- ❖ تفصیل: آشنایی با تنوعی از کارهای خوب و درست در زندگی برای سرعت یافتن در کارها
- ❖ ترجیح: افزایش سرعت کارها با اولویت‌دهی و انتخاب بهترین کار خوب
- ❖ تعیین: شناخت عوامل مصداقی ایجاد تاخیر و کندی در انجام کار خوب و برنامه ریزی برای آنها
- ❖ گزینش: شناخت قوانین و مهارت‌های افزایش‌نشاط برای افزایش کارهای خوب
- ❖ تحقق: کشف راهکار برای افزایش سرعت کارهای خوب با مشارکت

✚ **سوره مبارکه نصر: سوره‌ای برای افتخار کردن به یاری دین خدا**

- ❖ مواجهه: درک ارزشمند بودن داشتن سرعت و شتاب در یاری کردن دیگران
- ❖ تفصیل: شناخت مصادیق متعدد از رفتارهای دیندارانه و کمک به دیگران در انجام آنها
- ❖ ترجیح: انتخاب مشخص یک کار دیندارانه با توجه به محدودیت های طبیعی و انجام آنها
- ❖ تعیین: داشتن فهرستی از کارهای افتخارآمیز دیندارانه و برنامه ریزی برای یاری در انجام آنها
- ❖ گزینش: ارائه پیشنهاد برای انجام کارای دیندارانه و جلب مشارکت دیگران
- ❖ تحقق: تشکیل جمع و گروه جهت حل یک مشکل در باب موضوعات و مسائل دینی

✚ **سوره مبارکه ماعون: سوره‌ای برای دین‌دار شدن به واسطه نماز و رفع نیاز محرومان**

- ❖ مواجهه: درک منافات نداشتن عمل به قانون با لذت بردن؛ با محوریت توجه به افراد کوچکتر و ضعیف
- ❖ تفصیل: توجه به انواع قوانین و محدودیتهای فردی و اجتماعی؛ با محوریت درک کمبودهای دیگران
- ❖ ترجیح: اقدام عملی برای کمک به دیگران و رفع نیاز آنها؛ به عنوان اجرای یک قانون
- ❖ تعیین: رعایت اوقات نماز و لذت بردن از آن همراه با تعیین زمان برای رفع محرومیت دیگران
- ❖ گزینش: سعی در ارتقاء توأمان نماز و رفع نیاز محرومان، با مشارکت دوستان؛ و تشویق دیگران به این امور
- ❖ تحقق: حرکت‌های گروهی برای ارتقاء کیفیت نماز و استفاده از سنگر نماز برای رفع محرومیتها و کمبودهای اجتماع

✚ **سوره مبارکه همزه: سوره‌ای برای پرهیز از سرزنش خود و دیگران**

- ❖ مواجهه: مواجه شدن با موقعیت شکست در کنار موقعیت های پیروزی و پذیرفتن شکست
- ❖ تفصیل: آشنایی با انواع پیروزی و شکست به گونه ای که صرف حضور در یک فعالیت نیز پیروزی محسوب می شود.
- ❖ ترجیح: شناختن حرف شنوی از خدا و اولیا و رعایت قوانین، به عنوان پیروزی حقیقی
- ❖ تعیین: آشنا شدن با انواع رفتارهای سرزنش آمیز و پرهیز از آنها
- ❖ گزینش: شناخت ویژگی های طبیعی دیگران و پرهیز از سرزنش آنها به دلیل این ویژگی ها
- ❖ تحقق: انجام فعالیت های گروهی برای رسیدن به موفقیت همراه پوشاندن عیب های افراد به واسطه کار جمعی

سوره مبارکه زلزله: سوره‌ای برای توجه به انتخاب‌ها و کارهای خوب کوچک

- ❖ مواجهه: فعال شدن درک از خیر و شر و تمایز آنها
- ❖ تفصیل: آشنایی با خیر و شر در اعمال، خروج کارها از حالت خنثی، کم شدن شر و زیاد شدن خیر
- ❖ ترجیح: شناخت خیر به عنوان انتخاب درست و رجحان بر دیگر انتخاب‌ها و اصلاح معیارها برای خیرگزین شدن
- ❖ تعیین: آسیب‌شناسی و رفع موانع خیرگزینی مانند نداشتن تفصیل کافی یا نداشتن معیار درست
- ❖ گزینش: افزایش حساسیت نسبت به کوچکترین کارهای خیر و شر و ترغیب دیگران به خیر
- ❖ تحقق: شناسایی و انجام کارهای خیر گروهی حتی اگر خیلی کوچک باشند

سوره مبارکه ضحی: سوره‌ای برای شناخت و رفع نیازها به واسطه نعمت‌ها

- ❖ مواجهه: آشنایی با نیازهای اولیه انسان و منفعت وجود هر یک
- ❖ تفصیل: شناخت تفصیلی تر نیازها و ارتباط آن با شب و روز به عنوان بستر رشد
- ❖ ترجیح: شناخت انواع نیازها و دسته بندی آنها همراه با افزایش مهارت‌های رفع نیاز
- ❖ تعیین: توجه به نیازهای دیگران و بی تفاوت نبودن نسبت به اجتماع
- ❖ گزینش: دسته بندی نیازهای موجود در اجتماع و رسیدگی به نیازمندان با شناسایی نعمت‌های اطراف
- ❖ تحقق: شناسایی و معرفی نعمت‌ها به افراد و جمع‌ها برای برطرف شدن نیازهای متناسب با آن

سوره مبارکه انشراح: سوره‌ای برای بالا رفتن ظرفیت و آسان شدن کارها

- ❖ مواجهه: افزایش توان هر کس نسبت به خودش از طریق زیاد کردن عمل
- ❖ تفصیل: ارتقای ظرفیت به دنبال آشنایی با انواع توان‌هایی که خداوند به انسان داده است
- ❖ ترجیح: آشنا شدن با توان‌های درونی و بیرونی و توسعه هماهنگ این توان‌ها
- ❖ تعیین: فعال شدن توان‌ها با مواجهه درست با هر سختی و رسیدن به آسانی متناسب با آن
- ❖ گزینش: ارتقای ظرفیت به وسیله فعال شدن قدرت ارتباط با دیگران
- ❖ تحقق: ساده کردن کارهای سخت با ایجاد جمع‌های هم‌گرا

✚ **سوره مبارکه عبس:** سوره‌ای برای افزایش توانمندی‌ها به واسطه سعی و خشیت

- ❖ مواجهه: توجه به توان‌های مختلف و ارزشمندی هر کدام
- ❖ تفصیل: سعی، عامل ایجاد سطوح توانمندی
- ❖ ترجیح: تقویت خشیت و انذارپذیری با رجوع به قرآن
- ❖ تعیین: شناسایی نقاط ضعف و ناتوانی و اقدام به برطرف کردن آن‌ها
- ❖ گزینش: توجه به توان‌های قابل‌فعال‌شدن با مطالعه قرآن و انجام احکام شرعی
- ❖ تحقق: اعتنا به توانمندی‌های یکدیگر و قرار دادن توانمندی‌های خود در اختیار دیگران