

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌هایی برای پانزده ساله بودن

آموزش مفاهیم سوره‌های مبارکه لیل، شمس و اعلی
همراه با محتوای کتاب «پیام‌های آسمانی»

پایه نهم
دوره اول متوسطه

۱۳۹۷

درس چهارم

انجام دادن خوب‌ترین کارها

the 1990s, the number of people in the world who are illiterate has increased from 1.2 billion to 1.5 billion.

It is not only illiterates who are excluded from the benefits of modernization. The vast majority of the world's population lives in rural areas, where the benefits of modernization are also limited.

As a result, the vast majority of the world's population lives in poverty and is excluded from the benefits of modernization. This is the reality that we must face if we are to develop a more just and equitable world.

The first step in addressing this problem is to recognize that the current system of global development is fundamentally flawed. We need to create a new system that is based on the principles of justice and equity.

The second step is to ensure that all people have access to the benefits of modernization. This means providing education, healthcare, and other essential services to all people, regardless of their location or social status.

The third step is to create a more just and equitable distribution of resources. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The fourth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The fifth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The sixth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The seventh step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The eighth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The ninth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The tenth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The eleventh step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The twelfth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The thirteenth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The fourteenth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The fifteenth step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The sixteenth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The seventeenth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The eighteenth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The nineteenth step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The twentieth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The twenty-first step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The twenty-second step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The twenty-third step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The twenty-fourth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The twenty-fifth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The twenty-sixth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The twenty-seventh step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The twenty-eighth step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The twenty-ninth step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The thirtieth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The thirty-first step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

The thirty-second step is to create a more sustainable world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved at the expense of the environment or future generations.

The thirty-third step is to create a more peaceful world. This means ensuring that the benefits of modernization are not achieved through violence or war.

The thirty-fourth step is to create a more democratic world. This means ensuring that all people have a say in the decisions that affect their lives.

The thirty-fifth step is to create a more just and equitable world. This means ensuring that the benefits of modernization are shared by all people, and that the rich do not hoard the resources of the world.

چنان که در درس قبل گفته شد، برای خوب ترین بودن، باید خوب ترین کارها را انجام داد. فقط دانستن خوبی ها کافی نیست. بلکه باید به آنها عمل کرد. برای عمل به خوب ترین ها

یک

باید شرایط و موقعیت مناسب جهت انجام خوب ترین کارها را فراهم نمود.

دانه گیاه برای رشد و شکوفایی باید در شرایط و موقعیت مناسبی قرار گیرد:

- زمینی که دانه را در آن بکاریم و گیاه آب و غذایش را از آن جذب کند و بتواند در آن ریشه بدواند و رشد کند
- آسمانی که بالای سر گیاه باشد تا آب از آن نازل شود و گیاه اکسیژن و دی اکسید کربن را از هوای آن بگیرد و وقتی جوانه زد در فضای آن رشد کند و بالا برود
- روز و شبی که رشد گیاه را تنظیم کنند
- ماه و خورشیدی که غیر مستقیم و مستقیم نور مورد نیاز رشد گیاه را به آن برسانند

من و شما هم برای اینکه بتوانیم خوب ترین باشیم و خوب ترین ها را عمل کنیم، باید در موقعیت و شرایط مناسبی قرار بگیریم.

○ برخی از این موقعیت ها را نام ببر.

باید انسان از سلامت درونی برخوردار باشد.

دانه هر چقدر هم موقعیت مناسبی داشته باشد، باید خودش سالم و درست باشد. یک دانه لوبیا را اگر بپزیم و آنوقت در بهترین خاک و با بهترین نور و آب قرار بدهیم، هیچگاه رشد نخواهد کرد، چون سلامت درونی‌اش را از دست داده است.

پس ما هم برای خوب ترین شدن درونی سالم و درست می خواهیم .

○ برخی از آنچه را که موجب سلامت درونی ما می شود، نام ببر.

مقدمات انجام خوب‌ترین کار در سوره مبارکه شمس

سوره مبارکه شمس هم مانند سوره لیل، مکی است. ۱۵ آیه دارد و به عنوان نود و یکمین سوره قرآن کریم، در جزء سی قبل از سوره مبارکه لیل قرار گرفته است. سوره را یک بار با توجه به ترجمه آیات آن مطالعه کن.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	به نام خداوند مهرگستر مهربان
وَ الشَّمْسِ وَ ضُحَاهَا (۱)	قسم به خورشید و نورافشانی‌اش
وَ الْقَمَرِ إِذَا تَلَّهَا (۲)	و به ماه هنگامی که از پی‌اش آمد
وَ النَّهَارِ إِذَا جَلَّهَا (۳)	و به روز هنگامی که جلوه‌اش داد
وَ اللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا (۴)	و به شب هنگامی که می‌پوشاندش
وَ السَّمَاءِ وَ مَا بَنَاهَا (۵)	و به آسمان و آنچه آن را برافراشت
وَ الْأَرْضِ وَ مَا طَحَاهَا (۶)	و به زمین و آنچه آن را گسترد
وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا (۷)	و به نفس و آنچه آن را سامان داد
فَاللَّهُمَّ فَجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا (۸)	و آنگاه بدی و تقوایش را به او الهام کرد،
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹)	رستگار شد هر که آن را (نفس را) را تزکیه کرد
وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (۱۰)	و بازنده و ناامید شد هر که آن را به بدی پوشاند.
كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا (۱۱)	قوم ثمود از روی سرکشی تکذیب کردند
إِذِ انبَعَثَ أَشْقَاهَا (۱۲)	هنگامی که بدبخت‌ترینشان برانگیخته شد،
فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ	پس رسول خدا به آنها گفت:
نَاقَةَ اللَّهِ وَ سُقِيَاهَا (۱۳)	ناقۀ خدا را با آب خوردنش [آزاد] گذارید.

تکذیبش کردند و [ناقه] را کشتند،	فَكذَّبُوهُ فَعَقَرُوهُهَا
پس پروردگارشان به سبب گناهشان بر سرشان عذاب آورد	فَدَمَدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذُنُوبِهِمْ
و آن قوم را [با خاک یکسان کرد (سامان داد)؛	فَسَوَّأَهَا (۱۴)
و از عاقبت آن نمی‌ترسد.	وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا (۱۵)

۱. با توجه به ترجمه سوره، آیات سوره را در جدول زیر دسته‌بندی کن و برای هر دسته موضوعی تعیین کن.

دسته اول	آیات ۱ تا	قسم‌های خدواند برای بیان دو مسیر رستگاری و بیچارگی و درماندگی
دسته دوم	آیات تا ۱۵	ماجرای قوم ثمود و عاقبت آن‌ها

۲- با توجه به موضوعات ذکر شده در دسته اول و دوم سوره و مقایسه آنها با یکدیگر، موضوعاتی را که مشترک میان دو یا سه دسته هستند، فهرست کن.

- در دسته اول به الهام فجور و تقوا به نفس انسان اشاره می‌کند و در دسته دوم از طغیان قوم ثمود سخن می‌گوید.

.....

سوره مبارکه شمس با بیان قسم‌های متعدد بر لزوم رستگاری نفس انسان که از الهام فجور و تقوا بهره‌مند است، تأکید می‌کند. این رستگاری با تزکیه نفس حاصل شده و مانع آن پوشاندن نفس با بدی‌ها است. به همین دلیل برای دوری نفس از بدی‌ها در انتهای سوره به داستان قوم ثمود و عاقبت تکذیب و طغیان ایشان اشاره می‌کند.

۳. اگر بخواهی آیات دسته اول را به دو بخش تقسیم کنی، چگونه این کار را می‌کنی؟

بخش اول	آیات ۱ تا	قسم‌هایی درباره پدیده‌های طبیعی و از آن جمله ویژگی‌هایی در خصوص انسان
بخش دوم	آیات تا ۱۰	بیان دو مسیر رستگاری و هلاکت و نابودی به همراه بیان علت هر یک (جواب قسم)

۴. حالا برای فهم دقیق‌تر مفاهیم سوره، به سؤالات زیر پاسخ بده:

آیه	قسم اول	قسم دوم	ارتباط قسم ها با یکدیگر
اول	خورشید	ضحی وقتی است که خورشید بیشترین نورافشانی را دارد.
دوم	ماه هنگامی که	----	ماه و خورشید:
سوم	----	شب و روز با خورشید و ماه:
چهارم	---	شب و روز با آسمان و زمین:
پنجم	آنکه آسمان را برافراشته است	آسمان و خورشید و ماه:
ششم	زمین و خورشید و ماه :

در ادامه سوگند به پدیده های طبیعی، در آیه هفتم ابتدا به نفس قسم می خورد و بعد به چیزی که آن را سامان داد. منظور از نفس همان ذات و شخصیت انسان است که خداوند آن را سامان داده است. نتیجه سامان یافتن انسان از سوی خداوند، الهام فجور و تقوا یا بدی و خوبی به اوست. به گونه ای که برای انسان روشن است چه چیزی خوب و چه چیز بد است و بدین ترتیب برای او عمل کردن به خوبی ها و دوری کردن از بدی ها ممکن می شود.

۴- با توجه به اینکه :

- جواب قسم های سوره مبارکه شمس درباره نفس انسان یعنی یکی از قسم های ذکر شده در آیه ۷ است.
 - و این آیات شرایط رستگاری یا محرومیت نفس انسان را مشخص می کند؛
- به نظر شما نفس با قسم قبلی سوره که در مورد پدیده های طبیعی است؛ چه ارتباطی می تواند داشته باشد؟

از طریق بحث و گفتگو به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱- با توجه به اینکه:

تسویه به معنای هماهنگ کردن اجزا، سر و سامان دادن و ایجاد نظم و هماهنگی کامل است و خداوند بعد از ایجاد هریک از موجودات، ایشان را تسویه کرده تا همه ابعاد آن برای رشد و رسیدن به کمال سامان بیابد و هماهنگ شود؛

در مورد نظم و هماهنگی موجود در هریک از پدیده های طبیعی که در سوره آمده بحث و گفتگو کنید:

- خورشید: اینکه خورشید به طور منظم طلوع و غروب کرده و دارای چنان نور و گرمایی است که می تواند با طلوع خود سبب روشن و گرم شدن زمین و رشد گیاهان شود. البته گرمایی که سبب سوختن پدیده ها نمی شود.

ماه:

- شب:
- روز:
- آسمان:
- زمین:

۲- با توجه به مشاهده تسویه در پدیده های طبیعی، نمونه های این نظم و هماهنگی را در نفس انسان بیان نمایید.

- اینکه نوزاد از همان تولد نیاز خود به شیر مادر را یافته و از آن تغذیه می کند
- اینکه انسان می تواند نیازهای خود را تشخیص دهد
- اینکه انسان می تواند با تفکر و گفتگو با دیگران راه رفع نیازهایش را بفهمد
- اینکه انسان می تواند راه درست رفع نیاز خود را از بین راه های متعدد تشخیص دهد
- اینکه انسان دست و پای دارد برای انجام عمل
- اینکه انسان می تواند عمل خوب را از عمل بد تشخیص دهد

-
-
-

۳- حال که تسویه را در نفس انسان مشاهده کردیم، بگویید انسان چگونه می تواند در طول زندگی خود، آن را حفظ نماید.

- موانع موجود در مسیر حرکت منظم و هماهنگ خود را از سر راه بردارد.

-
-

نگاهی به کتاب درسی

- بخشی از اتفاقاتی که پس از ظهور حضرت مهدی علیه السلام روی می دهد شامل موارد زیر است: فراگیر شدن عدالت در سراسر جهان، برچیده شدن حکومت های ظالمانه و زورگو، سطح بالای شکوفایی علم و دانش چنانکه تمام پیشرفت های بشر در طول تاریخ در برابر آن ناچیز است، شلوغ نبودن دادگاه ها و زندان ها به دلیل رشد فهم انسان ها به نحوی که کمتر کسی به حقوق دیگران دست درازی کند، برچیده شدن حرص و طمع و ثروت اندوزی از میان جامعه، جستجوی مردم برای پیدا کردن فرد مستمندی برای کمک کردن و یافت نشدن انسان فقیر در جامعه، عدم پرستش و تعظیم انسان ها در برابر مجسمه های سنگی و یا انسان های دیگر، بارش برکت از آسمان و زمین به نحوی که نه خشکسالی باشد و نه گرسنگی. سرسبزی و خرمی و زندگی در کنارهم با شادی و خوشبختی.
- پیامبر اکرم(ص) درباره قیام حضرت مهدی(عج) فرمودند: شما را بشارت باد به مهدی، مردی از خاندان من؛ در روزگاری که مردم گرفتار اختلاف و زلزله هستند، قیام می کند و زمین را همچنان که از جور و ستم پر شده است از عدل و داد آکنده می سازد.

- اعتقاد به قیام و ظهور حضرت مهدی علیه السلام یکی از اثرگذارترین عقاید ما شیعیان است. شیعیان پیوسته در طول تاریخ با انواع سختی ها مواجه بوده اند، اما آنچه به عنوان نیرویی عظیم، آنان را به ایستادگی و حرکت و تلاش تشویق نموده است، امید به آینده ای روشن و سراسر شور و اشتیاق بوده است.

- اعتقاد به ظهور منجی، تنها به ما شیعیان اختصاص ندارد بلکه سایر مسلمانان نیز به ظهور یکی از فرزندان پیامبر و قیام او برای برقراری عدالت معتقد هستند. در تعالیم مسیحیت و یهود نیز اعتقاد به نجات بخش بزرگ آسمانی به چشم می خورد؛ در تورات و انجیل نیز از چنین منجی بزرگی سخن به میان آمده است.

- حضرت مهدی علیه السلام چگونه نزدیک به ۲۱ قرن عمر کرده است؟

مدت حضور حضرت نوح در میان قومش و راهنمایی آنها، ۹۵۰ سال ذکر شده است؛ البته این مدت فقط تا زمان نزول عذاب و نابودی کافران است و خدا می داند که پس از آن، ایشان چندین سال دیگر عمر کرده است. از نظر دانش پزشکی نیز داشتن عمر طولانی، ناممکن نیست.

همان خدایی که آدم را از گل آفرید و آتش سوزنده را بر حضرت ابراهیم علیه السلام سرد کرد و از میان رود نیل، راه عبوری برای حضرت موسی علیه السلام و پیروانش قرار داد و حضرت عیسی علیه السلام را از چنگ دشمنانش نجات داد و تا امروز او را نزد خویش زنده نگه داشته است، می تواند امام زمان علیه السلام را نیز تا به امروز زنده نگه دارد. امام حسن علیه السلام درباره طول عمر امام زمان(عج) می فرماید: خداوند عمر او را در دوران غیبتش طولانی می گرداند، سپس به قدرت خدایی اش او را در چهره جوانی کمتر از چهل سال آشکار می سازد تا مردمان دریابند که خداوند بر هر کاری توانست.

- حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف چه زمانی قیام می کنند؟

در احادیث اهل بیت می خوانیم هر کس برای آمدن امام زمان علیه السلام وقتی را معین، و یا ادعا کند ایشان را ملاقات می کند، دروغگوست. ایشان با مهیا شدن شرایط ظهور می کنند. یکی از این شرایط، آمادگی مردم جهان برای همراهی با قیام امام است. شرط دیگر، وجود یاران باوفایی است که تا پای جان در راه اهداف و آرمان های امام بایستند. یاران حضرت فقط ۳۱۳ یار ویژه نیستند بلکه علاوه بر آنها امام نیاز به هزاران هزار یار خواهد داشت که حضورشان برای پیروزی بر دشمن ضروری است.

- برخی می گویند وقتی امام زمان علیه السلام قیام کند، بیشتر مردم کشته می شوند؛ آیا این مطلب درست است؟

هدف امام از قیام، گسترش عدالت و مهربانی است و بی شک بسیاری از مردم جهان با این هدف مقدس همراهی خواهند کرد و برای رسیدن به آن، رهبری امام زمان علیه السلام را با دل و جان خواهند پذیرفت. بنابراین امام جنگی به پا نمی کند، بلکه با شکست ظالمان، به خونریزی و جنگ های همیشگی پایان می دهد.

- آیا بعد از شکست حاکمان ظالم و پیروزی امام زمان علیه السلام، جهان پایان می یابد و روز قیامت فرا می رسد؟

در احادیث می خوانیم حکومت امام زمان علیه السلام سال ها ادامه خواهد داشت و پس از ایشان نیز صالحان دیگری اداره جهان را به دست خواهند گرفت.

- آیا ممکن است ما هم یکی از یاران امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف باشیم؟

به جز ۳۱۳ نفر از بهترین انسان‌ها به عنوان یاران امام زمان (عج)، تعداد بی شماری از افراد دیگر نیز خودشان را به حضرت مهدی علیه السلام می‌رسانند و آن حضرت را یاری می‌کنند. امکان اضافه شدن تعداد بی شماری از انسان‌ها وجود دارد. البته یاران امام زمان علیه السلام فقط کسانی نیستند که ظهور امام را می‌بینند و به آن حضرت می‌پیوندند. کسانی که با انجام واجبات دینی، دوری از گناهان، گره‌گشایی از کار گرفتاران و اخلاق نیک، باعث خوشحالی امام زمان می‌شوند، یار امام محسوب می‌شوند. یاری امام زمان (عج) یعنی یاری دین خدا و این کار مختص دوران ظهور نیست.

لازم است نسبت خود با امام زمان علیه السلام را در دو موقعیت تصور کنیم؛ اول عصر غیبت یعنی شرایط کنونی دوم عصر ظهور.

در روایات آمده است که امام زمان علیه السلام در عصر غیبت همانند خورشید پشت ابر است. بنابراین ایشان همه کارکردهای خورشید را دارند. سبب چرخش شب و روز هستند، سبب گرمای زمین می‌باشند، عامل آشکار شدن روز هستند و بنابراین ما اگر می‌توانیم کارهای نیکو انجام دهیم به برکت وجود امام یا همان خورشید است، که خوب و بد را برای ما آشکار می‌کند.

علاوه بر این خیلی از اوقات انسان‌ها می‌خواهند کارهای نیک انجام دهند ولی نمی‌توانند. دلیل آن این است که انجام کارهای نیک همیشه مخالفانی داشته، مخالفانی که بعضاً بر مردم حکومت می‌کنند و می‌توانند انجام کار نیک را دشوار و انجام کار بد را تسهیل نمایند.

بنابراین حسن آفرینی علاوه بر احتیاج به شناخت خیر از شر و حساسیت عملی نسبت به خیر و شر، به ایجاد زمینه بروز خیر به صورت حسن دارد. این اتفاق مخالفانی دارد و آنها دقیقاً همان کسانی هستند که به دلیل جور نبودن منافعشان با حسن، همیشه در مقابل پیامبران ایستاده‌اند. بسیاری از آنها قدرتمند نیز هستند، مانند قوم ثمود که قدرتمندانشان با ایجاد شرایطی در جامعه سبب تحریک بدبخت‌ترین قوم شدند و او در نهایت شتر را کشت.

می‌توان گفت بسیاری از حاکمان جهان همان مخالفان این جریان هستند؛ حتی اگر شعارهای زیبایی داشته باشند و این را می‌توان از دشمنی و ضدیتشان با تعالیم پیامبران فهمید. پس یک چیز را خوب می‌شود فهمید و آن اینکه لازمه گسترش حسن در جهان، تشکیل حکومتی جهانی است که زمینه به نمایش درآوردن حسن را فراهم سازد.

بنابراین لازم است تلاش کنیم برای زمینه‌سازی برای به نمایش درآمدن حسن در جهان و مبارزه با کسانی که مانع آن هستند؛ یعنی تلاش کنیم برای بیرون آمدن خورشید از پشت ابر؛ چون با ظهور کامل خورشید است که حسن‌ها امکان ظهور خواهند داشت. در این صورت حضرت بر زمین حکومت خواهد کرد و همه نیکی‌ها و زیبایی‌ها در حکومت امام علیه السلام امکان به نمایش درآمدن می‌یابند.

تمرین عملی

چنانچه گفته شد برای خلق بهترین‌ها و زیباترین‌ها باید در مناسب‌ترین شرایط قرار گرفت.

تمرین اول

دانه‌ای را در نظر بگیرید که می‌خواهید آن را بکارید تا رشد کند و ثمر دهد. با توجه به آیات ابتدایی سوره مبارکه شمس، به نقش هر یک از پدیده‌های ذکر شده در رشد دانه اشاره کنید.

خورشید و نور آن:

ماه و تبعیت آن از خورشید:

شب و پوشاندگی آن:

روز و آشکاری آن:

آسمان و رفعت آن:

زمین و گستردگی آن:

در صورت نبودن هر یک از پدیده‌های فوق، چه اختلالی در فرآیند رشد دانه ایجاد می‌شود؟

تمرین دوم

فهرستی از موقعیت‌های زمانی و مکانی آماده کنید که در آن موقعیت به صورت ساده‌تر و جدی‌تر امکان انجام بهترین عمل را دارید؟

موقعیت‌های مکانی	موقعیت‌های زمانی
مسجد	شب‌های قدر
در سفرهای زیارتی	

تمرین سوم

هریک از کارهایی را که در جدول زیر فهرست شده است، در کدام موقعیت با سهولت بیشتر و در کدام موقعیت با دشواری بیشتری انجام دهید. کارهای دیگری که به نظر خودتان می‌آید به جدول اضافه کرده و موقعیت تسهیل‌کننده و یا دشوارکننده آن را بررسی کنید.

کار	موقعیت تسهیل‌کننده	موقعیت دشوارکننده
نماز خواندن	مسجد	وقتی در جمع دوستان در حال بازی کردن هستیم.

هنگام مشاهده یک برنامه جذاب تلویزیونی		کمک کردن به مادر
		خوب درس خواندن
		رعایت احترام معلم
		برخورد زیبا و خوب در مقابل اشتباه دوستم
		رعایت حجاب و پوشیدگی
		کنترل کردن چشم

تمرین چهارم

در دفتر پانزده سالگی خود، فهرستی از مکان‌هایی که رفتن به آنها را برای انجام کار خیر مناسب می بینی، تهیه کرده و همچنین مکان‌ها و موقعیت‌هایی که شما را از انجام دادن کار خیر دور می کند یادداشت کن. برای رفتن به مکان‌های مناسب و دوری نمودن از موقعیت‌های نامناسب برنامه‌ریزی کرده و آن را انجام بده.