

بسم الله الرحمن الرحيم

برخی نکات و پیشنهادات در مورد پیش‌نویس نظام‌نامه تهذیبی حوزه علمیه
(قسمت تربیت اخلاقی و تربیت عبادی معنوی)

منطق برنامه:

۱. شاخص تفکیک حیطة «تربیت اخلاقی» و «تربیت عبادی معنوی»، بر «حداقل‌های لازم» و «حداکثرهای مطلوب» بسته شود. (حداقل‌های لازم = استانداردهای سلامت، و حداکثرهای مطلوب = استانداردهای رشد و تعالی)^۱
 ۲. منطق طراحی، براساس مدل «مساله‌محور» و «فرآیند عمومی برنامه‌ریزی استراتژیک» تدوین شوند یعنی «چگونگی رفع فاصله میان وضعیت موجود و وضعیت مطلوب» با ملاحظه چهار فضای «ضعف‌ها و قوت‌ها - تهدیدها و فرصت‌ها»
 ۳. لایه‌های برنامه، براساس سه لایه «نگرش‌ها و افکار»، «گرایش‌ها و احساس» و «مهارت‌ها و رفتار» تنظیم شود.
 ۴. محورهای ارتباطی براساس مدل چهارمحوره، معروف دیده شود. (رابطه با خود، محیط، هم‌نوع، خداوند)
- نتیجه:** ماتریس ارتباط میان این چهار فضا، سازه تربیتی جامع را شکل می‌دهد.
۵. محتوای این سازه، با شش گونه گزاره تامین می‌گردد:

قطعیات عقل نظری و عقل عملی + آیات قرآن + روایات + ادعیه + تاریخ و وقایع + سرگذشت‌های منفی و مثبت

^۱ در این رویکرد، هویت «اخلاقی»، مسئولیت‌پذیر شدن افراد و گروه‌ها است؛ و هویت «عبادی معنوی»، حداکثرسازی رشد یا رضایت مرتبطین است.

طرح تفصیلی - قسمت اول: (فضای تربیت اخلاقی)

پیش‌نیاز: آشنایی حداقلی با نقشه هستی و نقشه انسان و نقشه اجتماع و نقشه زندگی (تا بتواند خودش را در شبکه هستی، مختصات یابی کند).
مرحله اول) شناسایی وضعیت موجود خود(در فکر، احساس و رفتار، (ضربدر) محورهای ارتباطی چهارگانه)^۲، شناسایی ضعف‌ها، تهدیدها، قوت‌ها و فرصت‌های (با رویکرد حداقل‌های قطعی متفق‌علیه)

مرحله دوم) شناسایی حداقل‌های لازم در وضعیت مطلوب (در فکر، احساس و رفتار، (ضربدر) محورهای ارتباطی چهارگانه)^۳
مرحله سوم) شناخت مهارت‌ها نسبت به چگونگی حرکت (در محورهای ۱۲گانه) به سمت حداقل‌های لازم در وضعیت مطلوب (رسیدن به انسان سالم)^۴
مرحله چهارم) شناخت مکاتب اخلاقی و بررسی تطبیقی آنها
مرحله پنجم) تحلیل و بررسی فضای اخلاقی کشور و جهان (شناخت وضعیت‌های چهارگانه ضعف و قوت، فرصت و تهدید + راهبردهای اصلاحی)

طرح تفصیلی - قسمت دوم: (فضای تربیت عبادی معنوی)

پیش‌نیاز: آشنایی حداکثری با نقشه هستی و نقشه انسان و نقشه اجتماع و نقشه زندگی (تا بتواند لایه‌های پنهان و روابط نهفته خود در نفس‌اش را مختصات یابی کند).

مرحله اول) شناسایی وضعیت موجود خود، مانند مرحله اول و با تفاوت رویکرد کشف حداکثری ضعف و قوت و تهدید و فرصت‌ها.^۵
مرحله دوم) شناسایی مراتب حداکثرها^۶ در وضعیت مطلوب (در فکر، احساس و رفتار، (ضربدر) محورهای ارتباطی چهارگانه)^۷
مرحله سوم) شناخت مهارت‌ها نسبت به چگونگی حرکت (در محورهای ۱۲گانه) به سمت مراتب حداکثرها در وضعیت مطلوب (رسیدن به انسان متعالی)^۸
مرحله چهارم) شناخت مکاتب عرفان عملی و بررسی تطبیقی آنها

^۲ ابزار لازم = تمرین خودکامی (من که هستم؟ بدون توجه به مشخصات شناسنامه‌ای و شغلی)

^۳ ابزار لازم = شاخص‌های انسان سالم عمومی + شاخص‌های انسان سالم اسلامی (عدم ابتلا به محرّمات و ترک واجبات)

^۴ ابزار لازم = مهارت‌های زندگی

^۵ ابزار لازم = مهارت کشف علائم ضعیف و پنهان و مبهم + شناخت لایه‌های نهفته فکری، احساسی و رفتاری در چهارمحور ارتباطی

^۶ مرحله به مرحله شاخص‌های درجات ایمان و تقوی از ضعیف به قوی تبیین شوند.

^۷ ابزار لازم = شاخص‌های انسان رشدیافته متعالی (مستحبات و مکروهات با اولویت‌بندی + خصوصیات فکری، احساسی و رفتاری ملکوتی)

^۸ ابزار لازم = مهارت‌های عرفان عملی

مرحله پنجم) تحلیل و بررسی فضای معنوی عرفانی کشور و جهان (شناخت وضعیت‌های چهارگانه ضعف و قوت، فرصت و تهدید + راهبردهای اصلاحی)

براساس برنامه راهبردی فوق، پیشنهاد می‌شود جدول برنامه به صورت زیر درآید:

نکته ۱: دو جدول ارسالی به یک جدول تبدیل شود که نیمه اول آن فضای تربیت اخلاقی و نیمه دوم آن فضای تربیت عبادی معنوی است؛ این کار برنامه‌ریزی را برای شما و یادگیری را برای طلاب و اساتید تسهیل می‌کند و احتمال عملیاتی شدن برنامه را افزایش می‌دهد.

نکته ۲: بسته عملی زیر از سال اول ترویج و فرهنگ‌سازی می‌شود:

«خواب سرشب، بیداری سحر و نماز شب، نماز اول وقت، نوافل مغرب و عشا - قرائت روزانه یک حزب قرآن - قرائت روزانه یک صفحه از ادعیه مفاتیح و سپس صحیفه سجاده^۹ - تشریف کوتاه روزانه به حرم»

سطوح آموزشی	اهداف کلان هر سطح	پایه‌ها	اهداف جزئی هر پایه	روش‌ها و راهکارهای نظری	روش‌ها و راهکارهای عملی
سطح یک	شناخت مهارت‌ها نسبت به <u>حداقل‌های</u> :	یک	چگونگی خودکاوی ^{۱۰} و برنامه‌ریزی برای زندگی	علاوه بر ارائه اطلاعات اولیه لازم شناختی، دقیق‌سازی فرآیند محاسبه، توبه و تخلیه صفات رفتاری ، باید ارائه شود.	۱. پُر کردن جدول و برنامه محاسبه نفس ۲. انجام توبه با آداب آن ۳. نوشتن ویرایش یک از برنامه زندگی درونی و بیرونی ^{۱۱}
	۱. خودکاوی و تحلیل وضعیت ۲. شاخص‌های <u>انسان سالم</u> ۳. <u>چگونگی دست‌یابی</u> به این شاخص‌ها (کشف، رفع و کنترل رذایل اخلاقی و دست‌یابی به حداقل‌های فضائل)	دو	شاخص‌های انسان سالم (در محورهای ۱۲گانه)	دقیق‌سازی قابل اندازه‌گیری صفات و خصوصیات انسان سالم	۱. پُر کردن فرم مشاهده میدانی شاخص‌های سلامت در افراد ۲. نوشتن ویرایش دو از برنامه زندگی درونی و بیرونی

^۹ **ختم ادعیه** مانند ختم قرآن صورت گیرد (روزی یک صفحه از ابتدای ادعیه مفاتیح خوانده شود تا به انتها برسد و به سراغ صحیفه سجاده برود و روزی یک صفحه از آن خوانده شود تا انتها و دوباره از اول مفاتیح و)

^{۱۰} نسبت به تشخیص حداقل‌ها در نقاط ضعف و قوت، تهدید و فرصت، در محورهای ارتباطی چهارگانه

^{۱۱} زندگی درونی، اشاره به خصوصیات فکری، روحی و رفتاری دارد (فارغ از مشاغل بیرون از خود) - نمونه قالب این برنامه‌ریزی در انتهای این سند ارائه شده است.

<p>۱. ارائه چک لیست الگوریتمی از هر یک از فرآیندها (همانطور که در فضای کنترل کیفیت محصولات (ISO) انجام می شود.</p> <p>۲. نوشتن ویرایش سه از برنامه زندگی</p> <p>۳. تعریف شعار ماه و سال</p> <p>۴. تعریف گروه های هم افزا</p>	<p>بررسی فرآیندهای تحقق این شاخص ها</p>	<p>چگونگی دستیابی به شاخص های انسان سالم (۱) (اقتضات، شرایط، علل اربع، عوارض تسعه)</p>	<p>سه</p>		
<p>۱. ارائه چک لیست الگوریتمی برای اصلاح هر یک از آسیب ها</p> <p>۲. نوشتن ویرایش چهار از برنامه زندگی</p>	<p>بررسی فرآیندهای پدید آمدن این موانع و آسیب ها</p>	<p>چگونگی دستیابی به شاخص های انسان سالم (۲) (موانع و آسیب های حرکت، بازخورد اصلاح و کنترل)</p>	<p>چهار</p>		
<p>۱. ارائه چک لیست الگوریتمی از هر یک از فرآیندها</p> <p>۲. نوشتن ویرایش پنج از برنامه زندگی</p> <p>۳. تعریف شعار ماه و سال</p> <p>۴. تعریف گروه های هم افزا</p>	<p>بررسی فرآیندهای تحقق این گُدهای اخلاقی</p>	<p>هویت شناسی اخلاق حرفه ای دستیابی به گُدهای اخلاق حرفه ای طلبگی و چگونگی تحقق آنها</p>	<p>پنج</p>		
<p>۱. ارائه چک لیست الگوریتمی از هر یک از فرآیندها</p> <p>۲. نوشتن ویرایش شش از برنامه زندگی</p>	<p>بررسی فرآیندهای تحقق این گُدهای اخلاقی</p>	<p>دستیابی به گُدهای اخلاقی در محیط آموزش و پژوهش، کارگروهی، مدیریت، فن آوری، ورزش، رسانه</p>	<p>شش</p>		

<p>۱. بازتولید جدول و برنامه محاسبه نفس</p> <p>۲. انجام توبه جدید با آداب آن</p> <p>۳. نوشتن ویرایش هفت از برنامه زندگی درونی و بیرونی</p>	<p>علاوه بر ارائه اطلاعات اولیه لازم شناختی، دقیق سازی فرآیند محاسبه، توبه و تخلیه حجاب های قلبی، باید ارائه شود.</p>	<p>چگونگی خودکاوی پیشرفته برای کشف لایه های نهفته و مبهم نفس (شناخت وضعیت موجود + آسیب شناسی)</p>	<p>هفت</p>	<p>شناخت مهارت‌ها نسبت به حداکثرهای:</p> <p>۱. خودکاوی و تحلیل وضعیت</p> <p>۲. شاخص های انسان متعالی</p> <p>۳. چگونگی دست‌یابی به این شاخص‌ها</p> <p>(کشف و کنترل حجاب‌های قلبی و حرکت برای دست‌یابی به حداکثرهای مرحله‌به‌مرحله حقایق قلبی)</p>	<p>سطح دو</p>
<p>۳. پُر کردن فرم شاخص‌های رشدیافتگی در افراد متعالی براساس زندگی‌نامه آنها</p> <p>۴. نوشتن ویرایش هشت از برنامه زندگی درونی و بیرونی</p>	<p>دقیق سازی قابل اندازه‌گیری صفات و خصوصیات انسان متعالی</p>	<p>شاخص‌های انسان متعالی رشدیافته (در محورهای دوازده‌گانه)</p>	<p>هشت</p>		
<p>۱. ارائه چک‌لیست الگوریتمی از هر یک از فرآیندها</p> <p>۲. نوشتن ویرایش نه از برنامه زندگی</p> <p>۳. تعریف شعار ماه و سال</p> <p>۴. تعریف گروه‌های هم‌افزا</p>	<p>بررسی فرآیندهای تحقق این شاخص‌ها</p>	<p>چگونگی دست‌یابی به شاخص‌های انسان متعالی (۱)</p> <p>(اقتضات، شرایط، علل اربع، عوارض توسعه)</p>	<p>نه</p>	<p>سطح سه</p>	
<p>۱. ارائه چک‌لیست الگوریتمی برای اصلاح هر یک از آسیب‌ها</p> <p>۲. نوشتن ویرایش ده از برنامه زندگی</p>	<p>بررسی فرآیندهای پدید آمدن این موانع و آسیب‌ها و کیفیت اصلاح</p>	<p>چگونگی دست‌یابی به شاخص‌های انسان متعالی (۲)</p> <p>(موانع و آسیب‌های حرکت، بازخورد اصلاح و کنترل)</p>	<p>ده</p>		

<p>کتاب مکاتب اخلاقی آیت الله مصباح</p>	<p>شناخت منابع و مکاتب اخلاقی به صورت تطبیقی</p>	<p>خارج ۱</p>	<p>سطح چهار</p> <p>تسلط نظری بر نظام اخلاقی و عرفانی اسلام و تحلیل نظام های رقیب</p>
<p>نشست های تخصصی</p>	<p>تحلیل و بررسی فضای اخلاقی کشور و جهان</p>	<p>خارج ۲</p>	
<p>۱. عواالم شناسی (اسلام اصغر، ایمان اصغر، اسلام اکبر، ایمان اکبر، اخلاص، ...)</p> <p>۲. منازل شناسی (البدایات، الابواب، المعاملات، الاخلاق، الاصول، ...)</p> <p>۳. حجاب شناسی (حُجُب ظاهری، باطنی، قلبی، روحی، سرّی، ذاتی، ...)</p> <p>۴. مکاشفه شناسی (کشف، شهود، معاینه، الهام، وحی، کشف علمی، عینی، صوری، سرّی، ...)</p> <p>۵. حال و مقام شناسی (حیرت، سُکر، ذوق، شوق، وجد، عشق، یقین، فناء، بقاء، ...)</p> <p>۶. روش تربیتی اهل عرفان (مبادی، مبانی، مسائل، مراحل، دستورات، ارزیابی ها)</p> <p>۷. خطا و انحراف شناسی (کشف های غلط یا ناقص، حال های غلط یا ناقص، دستورات غلط یا ناقص)</p> <p>۸. مقایسه اخلاق و عرفان عملی (با تاکید بر کشف مبادی فلسفی و عرفانی در اخلاق، در مباحث نفس، فضائل، سعادت)</p>	<p>شناخت منابع و مکاتب عرفان عملی اسلامی و بررسی تطبیقی آنها</p>	<p>خارج ۳</p>	
<p>نشست های تخصصی با کارشناسان فرق و ادیان</p>	<p>کتاب آفتاب و سایه ها، دکتر فعالی</p>	<p>تحلیل و بررسی فضای معنوی کشور و جهان</p> <p>خارج ۴</p>	

جدول شاخص‌های سلامت در محورهای ارتباطی (حداقل ۱۲ شاخص و فرآیند لازم است) - بیان حداقل‌های لازم برای تحقق سلامت

شاخص سلامت رفتار (عمل، مهارت)		شاخص سلامت احساس (گرایش، عاطفه، روح، روان، قلب)		شاخص سلامت فکر (شناخت، معرفت، بینش، ذهن)		شاخص سلامت محور ارتباطی
توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	
	جستجوگر حقایق و خوبی‌هاست.		تمایل به گسترش خوبی‌ها در خودش دارد.		هدف‌اش را در زندگی می‌شناسد و در مورد آن فکر می‌کند.	محور ارتباط با خود
	از طبیعت و جانداران حفاظت و حمایت می‌کند.		طبیعت و جانداران را دوست دارد.		همه موجودات را ذی‌شعور و ذی‌حق می‌داند.	محور ارتباط با محیط
	برای ارتباط مثبت با مرتب‌پیش تلاش می‌کند.		حسن مسئولیت‌پذیری در او فعال است.		سرنوشت خود را با نحوه ارتباط با دیگران مرتبط می‌داند.	محور ارتباط با هم‌نوع
	عبادت می‌کند		تمایل به ارتباط با منبع بی‌نهایت دارد.		خداوند را به‌عنوان تنها هستی بی‌نهایت می‌شناسد	محور ارتباط با خداوند

در این جدول، در هر ستون فقط یک شاخص ذکر شده است لکن به معنی انحصار نیست و در هر سلول جدول، به تناسب حجم درس و زمان لازم، شاخص‌های دیگری که از منابع دین استخراج می‌شود و بسیار زیاد است، باید استخراج شده اولویت‌بندی گردد و در مرحله متناسب خود ذکر شود.

جدول شاخص‌های تعالی در محورهای ارتباطی (حداقل ۱۲ شاخص و فرآیند لازم است) - بیان حداقل‌های لازم برای تحقق رشد و تعالی

شاخص رشد و تعالی (عمل، مهارت)		شاخص رشد و تعالی احساس (گرایش، عاطفه، روح، روان، قلب)		شاخص رشد و تعالی فکر (شناخت، معرفت، بینش، ذهن)		شاخص رشد و تعالی
						محور ارتباطی
توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	توصیف فرآیند تحقق	توصیف شاخص	
	برای تامل و تفکر و توجه به درون خود، خلوت دارد. (آیات انفسی)		حسّ وابستگی مطلق به خداوند		راه شهود حقایق را از درون قلب خود می‌داند.	محور ارتباط با خود
	در مورد هستی و موجودات، تفکر مستمر دارد. (آیات آفاقی)		هستی را محضر خداوند احساس می‌کند.		همه موجودات را هوشیار و ناظر می‌داند.	محور ارتباط با محیط
	تلاش می‌کند دیگران در ارتباط با او، خداوند را احساس کنند.		در ارتباط با دیگران به دنبال رضای خداوند است.		ارتباط با دیگران را برنامه خداوند برای امتحان او می‌داند.	محور ارتباط با هم‌نوع
	حضور قلب دارد.		حسّ خشوع و شوق نسبت به او دارد.		کل هستی را تجلیات بهم‌پیوسته نور الهی می‌داند.	محور ارتباط با خداوند

جدول شناسایی و تحلیل وضعیت موجود: (محاسبه نفس و خودکاوی)

فرصت‌ها	تهدیدها	قوت‌ها	ضعف‌ها	بررسی وضعیت	
				محور ارتباطی	
				بدن	محور ارتباط با خود
				ذهن و فکر	
				قلب و روح	
				محور ارتباط با محیط	
				نزدیکان و ذوالحقوق	محور ارتباط با هم‌نوع
				دیگران	
				محور ارتباط با خداوند	

محور فعالیت‌های اولیه برای محاسبه زندگی

✓	۱. فهرستی از اهداف زندگی‌ام تهیه کنم و دوباره مرور کنم که آیا این اهداف صحیح و شفاف انتخاب شده‌اند و مرا به سوی خدا می‌کشانند؟
✓	۲. فهرستی از واجبات و محرمات تهیه کنم و زندگی خود را دوباره مرور کنم که آیا تمام واجبات را انجام می‌دهم و تمام محرمات را ترک می‌کنم؟
✓	۳. فهرستی از ارتباطاتم تهیه کنم و ببینم که آیا همه آنها براساس رضای خدا شکل گرفته است و طبق دستور او انجام می‌شود؟
✓	۴. فهرستی از جزئیات کار و درآمدم تهیه کنم و بررسی کنم که آیا درست و طبق رضای خدا انجام می‌گیرند؟
✓	۵. فهرستی از عادات خود تهیه کنم و ارزیابی کنم که آیا صحیح و براساس پسند خداوند است؟
✓	۶. فهرستی از نحوه برخوردها و گفتارهایم تهیه کنم و ببینم آیا خداوند این نحوه برخورد و این گونه گفتار را می‌پذیرد؟
✓	۷. فهرستی از احساس‌های درونی‌ام تهیه کنم و خوب موشکافی کنم که آیا این روحیه و احساس، خدایی است و اگر با این احساس و روحیه با او روبرو شوم او مرا می‌پذیرد؟
✓	۸. فهرستی از خیالات و خواطری که زیاد در ذهن و فکرم می‌آیند و مرا به خود مشغول می‌کنند تهیه کنم و خدایی یا شیطانی بودن آنها را بررسی کنم.
✓	۹. فهرستی از خوبی‌ها و کمالات تهیه کنم و سعی کنم در هر ماه حداقل روی یکی از آنها تمرکز کنم و تا حدودی به آن نزدیک شوم.
✓	۱۰. فهرستی از بدی‌ها و پستی‌ها تهیه کنم و سعی کنم در هر ماه حداقل روی یکی از آنها تمرکز کنم و تا حدودی از آن دور شوم.
✓	۱۱. اول هر ماه، حداقل یک ساعت برای ارزیابی و بررسی موارد فوق اختصاص بدهم و پس از تشخیص موارد منفی، حداقل یک مورد را انتخاب کنم تا در طول ماه برای دور شدن از آن کار کنم.

بسم الله الرحمن الرحيم

قالب برنامه‌ریزی راهبردی

(برنامه‌ریزی استراتژیک برای زندگی)

چشم‌انداز من برای انتهای زندگی:

من در سالگی هستم و دارای مشخصات زیر:

.....
.....

چشم‌انداز من برای ده سال آینده:

من در سالگی هستم و دارای مشخصات زیر:

.....
.....

باورهای من نسبت به موارد زیر چنین است: (باور = نگرشی که در عمل براساس آن، تصمیم می‌گیرم)

۱. آنچه به زندگی معنی می‌دهد:
۲. کیفیت زندگی یعنی:
۳. جهانی که در آن زندگی می‌کنم:
۴. «انسان» هستم یعنی:
۵. آینده، چنین است:
۶. خوب بودن یعنی:

براساس باورهایم، آنچه بیشترین ارزش را در زندگی من دارد عبارتست از:

.....

براساس ارزش مرکزی زندگی‌ام، هدف مرکزی زیر را دنبال می‌کنم:

.....

و در محورهای ارتباطی زندگی، براساس هدف مرکزی، اهداف زیر را دنبال می‌کنم:

..... هدف جسمی:

..... هدف ذهنی و فکری:

..... هدف روحی روانی:

..... هدف خانوادگی:

..... هدف فامیلی:

..... هدف شغلی:

..... هدف اجتماعی:

..... هدف بشری:

..... هدف محیطی:

برای رسیدن به هدف مرکزی زندگی، راهبرد^{۱۲} اصلی زیر را اتخاذ کرده‌ام:

.....

بیشترین چیزی که فکر مرا به خود مشغول کرده است:

.....

^{۱۲} راهبرد یا استراتژی یعنی تعیین جهت حرکت و مسیر اصلی به‌همراه ابزار اصلی که بیشترین تأثیر را در فعال‌سازی من برای رسیدن به مقصد دارد.

در تمام تصمیمات خود براساس روش زیر حرکت می‌کنم:

.....

.....

.....

.....

به‌طور مستمر به دنبال اطلاعات زیر هستم:

.....

.....

.....

.....

برای جبران نواقص و مشکلات گذشته، کارهای زیر را انجام می‌دهم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برای ایجاد شتاب و کیفیت، در رسیدن به «آرمان آینده‌ام»، کارهای زیر را انجام می‌دهم:

.....

.....

نمونه ابزار اولیه برای تعیین اهداف در زندگی

هدف اصلی و معنای زندگی ام:

.....

برای رسیدن به این هدف چه تغییراتی در رفتارهایم باید به وجود بیاید؟		برای رسیدن به این هدف چه تغییراتی در دید و افکارم باید به وجود بیاید؟		وقتی می‌گویم: «باید بهبرسم»، یعنی از جهت رفتاری چه خصوصیتی را باید به دست بیاورم؟	وقتی می‌گویم: «باید بهبرسم»، یعنی از جهت فکری چه خصوصیتی را باید به دست بیاورم؟	
آنچه باید به وجود بیاید	آنچه باید حذف یا اصلاح شود	آنچه باید به وجود بیاید	آنچه باید حذف یا اصلاح شود			در ارتباط با خودم
						در ارتباط با دیگران
						در ارتباط با زندگی
						در ارتباط با کلان هستی و خداوند

نمونه ابزار اولیه برای تغییر در افکار

حسی که از این فکر جدید به وجود می آید	فکری که می توان جایگزین فکر قبلی کرد	فکر آزار دهنده و تخریب کننده	ردیف
<p>توجه و اهتمام به انجام کاری برای حرکت به سوی خدا یا احساس غلط بودن تجسس در زندگی دیگران</p>	<p>من بنده خدا هستم و او از من فکری متوجه خودش می خواهد؛ راه طولانی است و من هنوز قدمی برنداشته ام، چه کنم تا یک قدم جلوتر بروم؟ یا آیا من دوست دارم دیگری راجع به زندگی من اینطور تجسس کند؟!؟</p>	<p>مثال: چقدر دلم می خواهد سر از کارشان در بیاورم!!!</p>	<p>۱.</p>
			<p>۲.</p>
			<p>۳.</p>
			<p>۴.</p>

نمونه ابزار اولیه برای تغییر در رفتار

چه فکری این رفتار را از من دور می‌کند؟	چه فکری یا موقعیتی که این رفتار را ایجاد می‌کند؟	رفتاری که باید داشته باشم	ردیف
آدم باید جواب اینها را بدهد و الابی غرضه است و حقش را می‌خورند.	وقتی دقیق و درست و با فکر قبلی و بدون عجله، حرفی بزنم چقدر موثر و مفید می‌شود و جای مشکل‌سازی، مشکلات را برطرف می‌کند!	مثال: عادت به سنجیده حرف زدن	.۱
			.۲
			.۳
			.۴
			.۵

نمونه جدول تعیین اهداف در زندگی

هدف اصلی و معنای زندگی ام:

اتصال به خداوند

برای رسیدن به این هدف چه تغییراتی در رفتارهایم باید به وجود بیاید؟		برای رسیدن به این هدف چه تغییراتی در دید و افکارم باید به وجود بیاید؟		وقتی می گویم: «باید بهبرسم»، یعنی از جهت رفتاری چه خصوصیتاتی را باید به دست بیاورم؟	وقتی می گویم: «باید بهبرسم»، یعنی از جهت فکری چه خصوصیتاتی را باید به دست بیاورم؟	
آنچه باید به وجود بیاید	آنچه باید حذف یا اصلاح شود	آنچه باید به وجود بیاید	آنچه باید حذف یا اصلاح شود			
عادت به بررسی دوباره تصمیم‌ها قبل از اجرا کردن	عبارات زیر را از زندگی ام حذف کنم: من، خوشم می آید، دلم می خواهد،	توجه به اینکه بدون ارتباط با خدا هیچ هستم.	توجه به منافع فردی	لحظه‌ای قبل از انتخاب و تصمیم‌گیری، فکر کنم که آیا این تصمیم را خدا می‌پسندد.	باور کنم که بنده خدا هستم	در ارتباط با خودم
عادت به دلجویی و احوالپرسی و رفع حوائج	عبارات زیر را از زندگی ام حذف کنم: ولش کن، حوصله داری، تقصیر خودشه	اهمیت دار شدن مشکلات و ناراحتی دیگران	ناراحتی دیگران به من ربطی ندارد.	لحظه‌ای قبل از بروز رفتار در رابطه با دیگران، فکر کنم که آیا می‌توانم رفتار بهتری را جایگزین کنم؟	باور کنم که دیگران، مخلوق خدا هستند و تاثیرگذاری آنها بر من تحت امر اوست.	در ارتباط با دیگران

<p>عادت به برنامه‌ریزی برای هر هفته و هر سال و برنامه سی‌چهل‌ساله</p>	<p>عبارات زیر را از زندگی‌ام حذف کنم: خوش‌باش! یه‌طوری می‌شه دیگه!</p>	<p>زندگی فرصتی طلایی برای دستیابی به ابدیتی طلایی است.</p>	<p>زندگی سخت و تلخ است. مجبوریم! یا زندگی یعنی خوش‌بگذران</p>	<p>زندگی را جدی بگیرم و برای آن برنامه‌ریزی کنم.</p>	<p>باور کنم که زندگی یعنی تلاش برای دستیابی به رضایت خدا</p>	<p>در ارتباط با زندگی</p>
<p>عادت به تفکر و توجه روزانه به کل هستی</p>	<p>عبارات زیر را از زندگی‌ام حذف کنم: فعلا که باید جواب زن و بچه، جواب رئیس و ... را بدهم. بعدا سر فرصت فکر می‌کنم</p>	<p>تمام حرکت‌ها در جهان، از عوالم بالا مدیریت می‌شوند.</p>	<p>بی‌توجهی در افکار به عوالم و موجودات غیر دنیایی، و مقدم کردن افکار دیگر</p>	<p>دید شبکه‌ای پیدا کنم.</p>	<p>باور کنم که کل هستی، براساس حساب و کتاب دقیق و عادلانه اداره می‌شود و به‌سوی خداوند در حرکت است.</p>	<p>در ارتباط با کل هستی</p>