

بسم الله النور

خودارزیابی تفکر بنیادی

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱	تفاوت‌هایی که در محیط اطرافم رخ می‌دهد را متوجه می‌شوم.						
	از دیدن پدیده‌های طبیعی اطرافم احساس شگفتی می‌کنم.						
	با دیدن پدیده‌های طبیعی اطرافم ذهنم مدتی درگیر این موضوع می‌شود که آن پدیده چرا و چگونه به وجود آمده و آثار وجودش چیست.						
	دیدن پدیده‌های اطرافم، باعث تداعی تمثیل‌هایی در ذهنم در رابطه با زندگی خودم می‌شود. (مثل دیدن مورچه و تضمین شدن روزی او)						
	در مواجهه با پدیده‌ها به ظرائف و لطائف آفرینش آن پدیده توجه می‌کنم و سعی می‌کنم نسبت باید و نباید عملی خود را با آن پدیده پیدا کنم.						
	با دیدن پدیده‌های اطرافم به قدرتی که سبب پیدایش و بقای آن پدیده است، فکر می‌کنم.						
	در مواجهه با پدیده‌ها بنا دارم که بر روی آنها فکر کنم تا به حکمتی دست یابم و این فهم خود را نعمتی از جانب خدا می‌دانم.						
	با دیدن پدیده‌ها متوجه قدرت الهی می‌شوم و نسبت به حقّ جلوه‌گر در آن پدیده احساس خضوع و خشوع می‌کنم.						
	مشاهده پدیده‌های هستی سبب ارتقا نوع و محتوای دعاها و آرزوهایم می‌شود.						
	به حکمت (هدف از) خلقت خودم فکر می‌کنم.						
۲	به تشابهات و تمایزات خودم به عنوان یک انسان با دیگر موجودات فکر می‌کنم.						
	با توجه کردن به امکانات و توان‌های متمایز خودم با سایر موجودات به این می‌اندیشم که علت تجهیز شدنم به این موارد چه بوده است.						
	فکرم را درگیر حوادث متنوعی که در رابطه با انسان در عالم پدید می‌آید می‌کنم و منشأ و کارکرد هر یک از این حوادث توجهم را جلب می‌کند. (مثلاً حوادث طبیعی و...)						
	از حوادثی که در زندگی خودم و دیگر انسان‌ها رخ می‌دهد به عنوان پندی عبرت‌آموز بهره می‌گیرم.						
	سعی می‌کنم از مشاهده زندگی دیگران و حوادثی که برای آنها رخ داده، به تجربه‌ای (هشدارها و بشارت‌هایی) برای زندگی خودم برسم.						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
	ناکامی‌ها و اشتباهاتی در زندگی‌ام پیش آمده‌است که علت آن را بی‌توجهی به تجربه حوادث زندگی خود و دیگران می‌دانم.						
	به نظرم توجه به حوادث زندگی (خود و دیگران) و عبرت گرفتن از آن‌ها آمادگی و قدرت انسان را در برابر ابتلائاتی که هنوز پیش نیامده افزایش می‌دهد و این موضوع را در عمل و زندگی‌ام متوجه شده‌ام.						
	پس از رویارویی با هر پدیده، این نکته را در نظر می‌آورم که چگونه می‌توانم با بهره‌گیری از این پدیده توان معرفتی و ادراکی خود را ارتقا دهم.						
۳	اگر حادثه تلخ یا شیرینی در زندگی‌ام رخ بدهد، بیش از اینکه تحت تأثیر تلخی و شیرینی آن حادثه قرار گیرم به پیامی که می‌توانم از آن حادثه بیاموزم توجه می‌کنم.						
	از مشاهده بروز صفات ناپسند در دیگران (مانند حسد)، بیش از اینکه تحت تأثیر فرآیند آن (حسادت حسود) قرار بگیرم، به عواقب و پیامدهای آن صفت توجه می‌کنم.						
	قادرم برای درس آموزی بیشتر از حوادث زندگی، آنها را به پدیده‌های طبیعی مانند کنم. (مثل همانندسازی حسادت و آتش)						
	سعی می‌کنم پدیده‌های طبیعی را با این دید مورد مشاهده قرار بدهم که ممکن است جوهی از این پدیده با وضعیت های زندگی من انطباق داشته باشد (مثل منفعت تولید عسل توسط زنبور) و در نتیجه سعی می‌کنم از آن‌ها درسی بگیرم.						
	با دیدن تمثیل‌هایی که در قرآن و روایات به آنها اشاره شده (مثلاً تمثیل حسد به آتش) سعی می‌کنم به وجوه مختلف این همانندی فکر کنم و از آن در زندگی‌ام استفاده کنم.						
	در مواجهه با مثل‌های قرآنی (مثلاً تمثیل انفاق از روی ریا به لایه خاکی که بر سنگ صافی قرار دارد و در هنگام باران به سرعت محو می‌شود)، سوالات متعدد در ذهنم شکل می‌گیرد تا بتوانم بیشتر متوجه وجه مشابهت اموری که به یکدیگر تشبیه شده‌اند، بشوم.						
	در مواجهات زندگی مثل‌های قرآنی یا روایی در ذهنم تداعی می‌شود و این اتفاق باورهایم را زیباتر و عمیق‌تر می‌کند.						
	با دیدن پدیده‌های طبیعی به غرض از خلقت آن فکر می‌کنم.						
۴	به غرضی که خداوند از خلقت من داشته است، فکر می‌کنم.						
	با دیدن پدیده‌های طبیعی مانند ماه و خورشید به قدرت حاکم بر آنها فکر می‌کنم.						
	با دیدن پدیده‌های طبیعی مانند ماه و خورشید به غرض خلقت آنها فکر می‌کنم.						
	تفکر در غرض خلقت پدیده‌ها سبب تعمیق ایمان من می‌شود.						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
	با مشاهده وقایع و پدیده‌ها تلاش می‌کنم که به قوانین و معیارهای حاکم بر جهان پی ببرم و با فهم این معیارها زندگی‌ام را ارتقا ببخشم.						
	با مطالعه وقایع تاریخی سعی می‌کنم با فهم قوانین حاکم بر زندگی بشر، از زندگی گذشتگان برای بهبود زندگی‌ام بهره بگیرم.						
	با مطالعه سرگذشت اقوامی که در قرآن مثال آنها بیان شده است، سعی می‌کنم که معیارها و قوانین حاکم بر سرنوشت آنها را متوجه شوم و از فهم این معیارها و قوانین برای ارتقا زندگی‌ام بهره بگیرم.						
	به نظرم بیش از آنکه رخدادهای زندگی و تجربه مرا به معیارهایی برای زندگی برساند رجوع به قرآن این امر را تحقق و سرعت می‌بخشد.						
۵	در هفته زمانی را صرف ارزیابی کارهایی می‌کنم که زمان قابل توجهی را به آنها اختصاص داده‌ام.						
	ارزیابی کارهایم و فهم مبنای انجام آن‌ها برایم اهمیت دارد.						
	در هفته زمانی را به ارزیابی دلایلی اختصاص می‌دهم که مبنای اعمال هفته من هستند و می‌توانم، به تفکیک، مبنای بسیاری از اعمالم را برشمارم.						
	در هفته زمانی را به ارزیابی میزان انطباق اعمالم با باورهایم اختصاص می‌دهم.						
	پیش از اینکه کاری را انجام بدهم، به دلیل و مبنایی که بر اساس آن می‌خواهم آن را انجام بدهم، فکر می‌کنم.						
	بسیاری از کارها را به دلیل اینکه دیگران گفته‌اند یا دیگران انجام می‌دهند انجام می‌دهم.						
۶	اینکه کارهای دیگران و باورهایشان تنها مبنای عمل من باشد را توجیهی می‌دانم که باید اصلاح شود.						
	برایم مهم است که دلایل حقیقی آنچه را که مبنای عمل قرار می‌دهم را بفهمم.						
	سعی می‌کنم با مطالعه قرآن و روایات به مبنای دست پیدا کنم که باید زندگی‌ام را بر اساس آنها بنا کنم.						
	در هفته زمانی را به سنجش میزان انطباق اعمالم با معیارهایی که در قرآن و روایات به عنوان مبنای اعمال مطرح شده است، اختصاص می‌دهم.						
	در ارزیابی کارهای هفتگی‌ام، برایم مهم است که بدانم ملاک عمل من چه باید باشد.						
	در انجام کارهایم اینکه دیگران چه موضعی در برابر کار من می‌گیرند، برایم موضوعیت دارد.						
	در انتخاب مبنایم یا در ارزیابی آن‌ها فاکتور عاقبت نگری برایم اهمیت دارد.						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
	اگر متوجه شوم ملاک عملی از اعمالم سرگرمی بوده و سبب شده از کار مهمتری غفلت کنم، سریعاً آن عملم را اصلاح می‌کنم.						
	با ارزیابی مبنایم متوجه شده‌ام که دلیل اعمالم صددرصد حقیقی نبوده و درصدی از خیال و رسیدن به اهداف خیالی در آن‌ها وجود دارد.						
	به نظرم ظاهر جالب و جذاب می‌تواند معیار خوبی برای انتخاب باشد.						
	در انتخاب افراد جهت تعاملات گوناگون به شأن یا جایگاه اجتماعی و اقتصادی آن‌ها توجه می‌کنم.						
	از بودن یا دستیابی به جایگاه برتر نسبت به بقیه افراد از جنبه‌های مختلف احساس غرور و شعف درونی می‌کنم هرچند به جلوه نرسد.						
	اگر چیزی را بینم و بپسندم سریعاً آن را می‌خواهم و مهیا می‌کنم.						
	در ارزیابی مبنایم سعی می‌کنم برای مبنای مورد استفاده‌ام دنبال مثال‌های نقض بگردم تا متوجه شوم حقیقتاً چیزی مبنای مورد استفاده من را نقض می‌کند یا خیر.						
	اگر در برخورد اول با کسی از او حرکت خوبی ندیدم، دیگر با او ارتباط برقرار نمی‌کنم.						
	اگر کاری را یکبار انجام دادم و نشد، دیگر آن کار را انجام نمی‌دهم.						
۷	برای انتخاب بین کارهایی که همه مطلوب هستند، توان اولویت‌بندی دارم و می‌توانم بهترین عمل را انجام دهم.						
	همیشه کارهای زیادی در ذهنم است که اولیوی ندارند و بنابراین هرکدام را انجام بدهم مطلوب است.						
	اهل مراجعه و مشورت با دیگران در انجام کارهایم هستم.						
	از گفته‌ها و مشورت دیگران بهره‌ای نمی‌برم چون سطح دانسته‌های خودم بیشتر از دیگران است.						
	از مجالس سخنرانی بهره‌ای نمی‌برم چون سطح دانسته‌های خودم بیشتر از دیگران است.						
	پرسیدن چیزی که نمی‌دانم برایم سخت است، چرا که فکر می‌کنم ممکن است دیگران سطح من را پایین‌تر از خودشان ببینند.						
	به نظرم می‌شود انسان برای تحقق نیت درستی به عملی روی آورد که صورت چندان صحیحی نداشته باشد.						
	برایم صورت بیرونی اعمال بیشتر از نیت پشت آن اهمیت دارد.						
	در انجام فعالیت‌های روزانه‌ام همین که متوجه شوم کاری ضرری ندارد، آن را انجام می‌دهم.						
	به نظر بقیه بهره من از فضیلت ادب قابل ذکر و تحسین است.						
	این جمله که من فردی با تقوا هستم را از بقیه شنیده‌ام.						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
	اگر کاری بنظرم درست و به شدت مورد علاقه‌ام باشد(مادی یا معنوی) واز طریق متخصصی در آن زمینه دستور به ترک آن را متوجه شوم قادرم از انجام آن صرف نظر کنم.						
	اگر از طریق افراد موجه به نحوی متوجه شوم که اعمالم اشتباه است آن را ترک می‌کنم.						
	اگر شخصی در نظر من از لحاظ سطح اطلاعات پایین باشد و به طریقی برای مشورت در امر تخصصی این شخص را به من معرفی و توصیه کنند علارغم تصور گذشته‌ام به او مراجعه و به دستورش عمل می‌کنم.						
۸	در انجام هر کاری توجه دارم که آن کار مورد رضای ولی الهی است.						
	من سعی می‌کنم برنامه‌ام را مطابق خواست ولی الهی تنظیم کنم، نه خواست خودم.						
	برای من فهم آن کارهایی که مورد رضای ولی الهی است موضوعیت دارد و برای این مسئله برنامه‌ریزی مطالعاتی و اجرایی کرده‌ام.						
	اگر در موردی متوجه شوم که رضای ولی الهی مخالف کارهایی است که تا به حال انجام می‌دادم، قدرت آن را دارم که سریع در جهت رضای ولی الهی قدم بردارم و برنامه‌های خود را تغییر بدهم.						
	اینکه میزان تبعیتم نسبت به دستورات الهی افزایش یافته است را از ارتقا‌های زندگی ام می‌دانم .						
	اینکه شخصی همیشه تسلیم و تابع دستوراتی باشد را نشانه رشد نمی‌دانم.						
	برای طهارت فکری و عملی خود در زندبرنامه و مهارت‌هایی دارم.						
	در کمترین زمان(به اصطلاح در لحظه) می‌توانم بهترین تصمیم را بگیرم و از این تصمیم پشیمان نشوم.						
	نظرات و انتقادات دیگران درباره من و کارهایم، کمتر موجب تغییر آنها می‌شود.						
	فکر می‌کنم خودم بهتر از هر کسی می‌توانم برای زندگی‌ام برنامه‌ریزی کنم و به همین دلیل کمتر به نظرات دیگران توجه می‌کنم.						
	برنامه‌های زندگی‌ام اهمیت زیادی دارد و به هیچ وجه نمی‌توانم در آنها تغییری ایجاد کنم.						