

## جلسه سوم قانون صبر

□ - جلسه سوم ثروت ایمان بانوهای مقتدر لطیف ، قانون اول نوش جونتون ، قانون صبر

□ - سلام بچه ها

□ - حضار ؛ سلام

□ - حالتون چگونه ؟

□ - عالی

□ - برای من خیلی جالبه که امسال قانون صبر مصادف شد با ایام محرم ، برای شما هم جالبه ؟

□ - بله- تا حالا بهش دقت نکرده بودم ، الان بهش فکر میکنم

□ - الان بهش فکر کنین که چرا صبر مصادف شده با محرم ؟

□ - ما شنیدیم حضرت زینب (س) الگوی صبر هستن ، یعنی میتونه ارزش صبر ما معادل صبر حضرت زینب (س) ارزشمند باشد؟؟

□ - حالا شاید اثر انرژی صبر ما شبیه اثر انرژی صبر ایشان تو اون امتحان بزرگ نباشه ، ولی این صد در صد معلومه که داریم کمک فوق العاده میشویم از طرف ایشان بابت صبرمون و دارن

تو این ایام بهمون جایزه میدهند- یه نفر دیگه جواب بده ، چرا برای ما جالبه که قانون صبر افتاد تو محرم؟؟

□ - حتما امام حسین میدونستن که ما میتونیم تو این تایم کم رو این ویژگی امیر بشویم با کمک شما.

□ - متشکرم ، متشکرم ، نفر بعد !!

□ - آخه تو این شرایط کرونایی اینقدر بی اعصاب شده ایم از دست اطرافیان که لازمه یکم صبر را تمرین کنیم.

□ - دقیقا ، دقیقا ، دقیقا ، بله ، بی صبری ها میطلبند که ما روی قانون صبر کار کنیم و قدرت روحیمان را زیاد کنیم ، پس خوشحالین که محرم با قانون صبر مصادف شده !؟

□ - خیییلی

□ - خوشحالین که امام حسین (ع) دارد به شما جایزه میدهد که تو هم میتوانی صبرت را زیاد کنی ؟

□ - خیییلی

□ - بچه ها ، نتیجه صبر امام حسین (ع) بعد از ۱۴۰۰ سال از قیام کربلا الان جوایز صبر ایشون در افزایش اسلام ، نتیجه اربعین ، حمایت و محبتی که دارد از اهل بیت بوجود می آید الان دارد در کره زمین تولید میشود ، جوایز صبر امام حسین (ع) در

۱۴۰۰ سال قبل ، الان دارد دیده میشود ، شما حاضرید بابت صبری که میکنید ۱۴۰۰ دیگه نتیجه ببینید؟؟

□ - نخیررررر

□ - پس هم نتیجه سریع میخواهید و هم جایزه صبر میخواهید!؟

□ - بلههههه

□ - ماشاءالله ، ماشاءالله ، اما اطمینان دارید ته تمام صبرهای ما

امتیاز وجود داره!؟

□ - بلههههه

□ - پس چرا ما که میدانیم ، صد در صد هم میدانیم صبرمان نتیجه

دارد ، اما عمل کننده نیستیم و در لحظه کم می آوریم!! چرا!؟

□ - شاید دنبال نتیجه آنی میگردیم که در لحظه نتیجه بگیریم ولی

صبر نتیجه اش آنی نیست.

□ - آفرین ، اولیش

- دومیش!؟

□ - عادت کرده ایم.

□ - سومیش!؟

□ - خودخواه هستیم.

□ - چهارمیش؟؟

□ - زورمان به خودمان نمیرسد.

□ - ماشاءالله ، چقدرم ماشاءالله سریع جوابها را حفظی پشت سر همدیگه میگن !! البته خب بچه ها شما نمیدانید ما قبل چه تنظیماتی برای شما میرویم که بچه ها حفظ بشوند.

راستی راستی ، من بابت هفته قبل و نداشتن نقشه گنج از شما عذر خواهی کنم ، جلسه اول فکر کردم نقشه گنج دو هفته ای هست و با مسئول نقشه گنج چک نکرده بودم ، ایشان هم مثل روال هر هفته نقشه یک هفته ای به شما داده بودند ، من تازه شنبه ساعت شش و نیم عصر متوجه شدم ، خدا خیر بدهد گروه تولید محتوا را که خودشان با همکاری هم ، یه نقشه گنج اضافه کرده بودند به نقشه گنج قبلی و به شما کار داده بودند.

- من یه چیزهایی دستم آمد ، اول ؛ خدا رو شکر بابت پیگیری بچه ها برای نقشه های گنج دوم ؛ کوتاهی من را ببخشید سوم ؛ از صبر شما خیلی خیلی تشکر واقعا

- بچه ها ، کسی صبر جایزه دار ، دارد تعریف کند؟؟

□ - من برای ثبت نام مدرسه فرزندم رفتم ، باید تمام نمره هایش خیلی خوب می بود ، نهایتا یک خوب ، ولی دوتا نمره خوب داشت ، ثبت نامش کردم و منتظر ماندم ببینم پذیرفته میشود یا نه ، هی به ذهنم می آمد اما صبر میکردم و رها میکردم ، به خدا می سپوردم

و میگفتم اگر روزی بچه ام باشد خودت میرسانی ، بعد از طرفی حمله ذهنی داشتم که اگر قبولش نکنند ، اگر دیر بشود و مدرسه ها پر بشود میخواهی چکار کنی؟! دوباره صبر میکردم و رها میکردم و به خدا میسپاردم ، تا بالاخره شنبه به من زنگ زد و با تعهدی که از فرزندم گرفتن و ارفاقی که برایش قائل شدن ثبت نامش کردند.\*- تشویق حضار □- یک نفر دیگر یک مثال بزند □- ما رفته بودیم کوه و قرار بود دختر عمویم دوربین را بیاورد ، بعد که از کوه آمدیم پایین دیدم دوربینی که چهل میلیون ارزشش بود نیست ، اگر میخواستم مثل همیشه باشم باید کلی داد و بیداد میکردم سرش و او را مقصر میدانستم ، ولی خشمم را کنترل کردم ، رها کردم و سپردیمش به خدا ، چون کاری از دستانم بر نمی آمد ، وقتی برگشتیم تهران یه پیرمرد کیف دوربین را پیدا کرده بود ، با کارت عابر بانکم رفته بود بانک آدرس و شماره را گرفته بود و دوربین را به من تحویل داد،- یه تشویق حسابی ، متشکرم.- واقعا خوشحالم که بچه ها دارند تغییر میکنند ، واقعا خوشحالم ایرانی هستم و مردم کشورم به قول رهبرم صَبَّارِ شَكُور هستند.

\* تشویق حضار

□- شما هم تو خونه خودتون رو یک تشویق بدهید که جزو ایرانی ها هستید.

- برویم سراغ دعا و سوره والعصر چشمها بسته ، با تمرکز ، همه شما هم که در خانه هایتان صدا را میشنوید با تمرکز بعد از ما

تکرار کنید؛ مهربان خدای من ، خالق قدرتمند من ، با دوستانت گرد هم آمده ایم ، می‌خواهیم محبت محبوب غربیت را در دل‌مان زیاد کنی و جزو آنانی باشیم که هر زمان مولای مهربانتر از پدرمان به ما مینگرد از وجودمان لذت برد ، الهی ، از تو می‌خواهیم با بهترین فکر ، کلام و عمل وسیله ای شویم تا سرعت ظهور امامان را تسریع کنیم و زمینه ساز شهر آرمانی او شویم ، که در زمان پادشاهی ایشان به او خدمت کنیم ، آمین شما هم در خانه با همان حرکاتی که هفته قبل گذاشتیم سوره والعصر را بخوانید.

جمله تلقینی رو بخونیم ---<

روی زمین اومدیم \* با صفات قوی تر \*

اجرای قانون عالی تر \* به هر چی می‌خوایم ب ر سیم \*

امتحان‌اندازه توانت \* خودتو دست کم نگیر \* می تو نی \* ق وی شو \*

□ - متشکرم ، امیدوارم حرکات رو کاملاً درست انجام داده باشید.

- ما در زمانهای قدیم خیلی داشتیم که پدر و مادرها برای بچه هایشان دعا میکردند ، حالا هر کدامتان برای فرد کناریتان یه دعا کنید و بلند بگین تا من بشنوم ، کسایی هم تو خونه هستن برای کناری هایشان دعا کنند طوری که بشنوند ؛

- - ان شاءالله که جزو یاوران حضرت مهدی باشید.
- - متشکرم ، یکنفر دیگه لطفا بگه.
- - ان شاءالله الگو و نمونه زن جهانی باشین.
- - متشکرم ، یکنفر دیگه لطفا بگه.
- - الهی خیر از جوانیت ببینی.
- - این دعای مادر بزرگ قدیمها بود ها ، الهی پیر بشوی ، الهی خیر ببینی ، الهی سفید بخت بشی.
- - الهی دست به خاکستر بزنی طلا بشود ، الهی شهید بشوی.
- - دقیقا ، اما ماها این سنت قشنگ را خیلی کم کرده ایم ، خیلی کم برای همدیگر دعا میکنیم ، دعایی که طرف مقابل بشنود ، اصلا عادت و الگوی خودمان کنیم ، بچه ها و همسرمان که از خانه بیرون میروند یا کاری انجام میدهند غیر از تشکر حتما یک دعای کوچک حتی چند کلمه بگین و این یکی از عاداتهای ما بشود ، همین الان بگین ، شماها دوست دارین کاری انجام میدین براتون دعا کنن !!؟
- - خیییلی
- - خب به افتخار خودتان هم که شده این بازتاب را در جهان بفرستید دیگه ، اثر عملی که جذبش بشود دعا برای خودتان.

□ - ان شاء الله

خب برویم سراغ درس ، با یاری ائمه علی الخصوص امام حسین علیه السلام ، کمک بهترین های کره زمین شروع می کنیم .

#صبر : خیلی از آدمها فکر می کنند صبر یعنی: سکوت کردن ، گذشت کردن ، بی خیال شدن ، در نظر نگرفتن ، کسی که آرام حرف می زند ، آرام راه می رود ، آدم صبوری هست . آیا صبر یعنی سکوت ؟ آیا صبر یعنی چیزی نگفتن ؟ آیا صبر یعنی کنار آمدن ؟

صبر ۳ تا مرحله دارد :

مرحله اول صبر : سکوت ، اینکه شما سکوت می کنید ، خود آن یعنی دارید تمرین صبر می کنید ، عزیزان دلم ، سکوت تمرینِ صبور شدن است ، سکوت خودِ صبر نیست ، سکوت مرحله اول صبر هست ، خود صبر نیست .

فرزندت عصبانی ات می کند و شما صبر می کنی ، یعنی سکوت می کنی ، تازه می شود مرحله اول صبر . مرحله دوم صبر : پذیرش در درون و گذشت درونی است ، یعنی سریعاً از آن چیزی که ناراحت هستی ، بتوانی بگذری ، در درونت بگذری ، یعنی آثار آن ناراحتی ، روی وجود تو آزارت می دهد ، بتوانی کمرنگش کنی ، الان همسرم به من تهمت زده ، به من اعلام می کند تو به مادرم و اینها این حرف را زدی ، بعد من نزدم ، مرحله



اول صبر می کنم ، سکوت ، چیزی نمی گویم ، مرحله دوم صبر می کنم و درونم هم آن ناراحتی که از همسرم بوجود آورده ام ، سعی می کنم کمرنگ کنم ، آقا دلم ناراحت شده از حرفی که همسرم به من زده است ، خیلی خب ، ۲ دقیقه ، ۵ دقیقه ، ۱۰ دقیقه ، دیگر تمامش کن ، از دلت بینداز بیرون ، اینکه می توانی از دلت بیرون بیاندازی ، می شود مرحله دوم صبر ، گذشت درونی ، انداخت بیرون ، در آن نماند ، حالا بعضی ها هستند ۵۰ سال است صبر دارد ، صبر سکوتی ، اما هنوز صبرش به گذشت درونی نرسیده است ، کینه دارد ، هنوز یاد اتفاقات می افتد عین روز برایش روشن است . خانم جباری سوال : آن صبری که در قرآن ، آیه ۱۵۵ بقره می گوید : ما امتحانتان می کنیم و در انتها ، مژده باد به صابران ، جایزه از آن صابران است ، این صبر همین دسته دوم است ؟ یعنی سکوت کنیم ، درونمان هم بگذریم ، جایزه برای ما می شود؟ یا نه هنوز صبور ادامه دارد ، مرحله ۱ سکوت ، مرحله ۲ گذشت ، مرحله ۳ دارد ؟ مرحله ۴ دارد ؟ ۵ دارد ؟ بله بچه ها ، مرحله سوم : دلت تکان نخورد ، یعنی اصلا شما در حین امتحان صبر ، ۱ نفر شما را به خشم آورد ، شما هم سکوت ، هم در لحظه گذشت ، هم در لحظه دلت هم تکان نمی خورد ، بعد ، مرحله چهار : صبر جمیل ، این صبری که حضرت زینب سلام الله در کربلا ، این نیرو را داشت این مرحله ۴ صبر بود. حالا از شما امتحان بگیرم ، به فرزندت حرفی زده ای ، فرزندت ۲ تا لول صدایش را بالا می برد ، یک چیزی به شما می گوید ، شما

درونت دارد منفجر می شود ، دندان هایت را به هم فشار می دهی ، نگاهش می کنی اما ساکت هستی ، این شد کدام مرحله ؟ فقط مرحله ۱ را الان داری ، ۲۵ امتیاز ، مرحله ۲ ، توانستی بعد از ۱۰ دقیقه از حرفی که فرزندت به تو زده بود کامل بگذری و دیگر در وجودت این حرف نباشد ، در ذهنت هم نباشد ، شروع کردی یادآوری خوبی های فرزندت : این کار را کردم ، این کار را هم کرد ، آدم که نمی تواند با یک دانه خطا کل خوبی هایی را که یک نفر کرده است را بیرون بیاندازد ، پس ول کن ول کن ، روی خوبی هایش متمرکز بشو ، شد کدام مرحله ؟ مرحله دوم ، ۲۵ امتیاز اضافه شد ، شما شدی ۵۰ امتیازی ، آیا شما ، همین الان می توانی به مرحله ۳ که دلت هم تکان نخورد بررسی ؟ خب نه دیگر ، زمان از دست دادی ، ۱۰ دقیقه طول کشید تا شما بتوانی دل خودت را آرام کنی ، این فقط مرحله ۱ و ۲ ، ۵۰ امتیازی شد . حالا مرحله ۳ ، اگر می توانستی در لحظه ای که تو را بهم می ریزند ، دلت تکان نخورد ، آن موقع می شدی ۷۵ امتیازی. معنی اینکه دلت تکان نخورد این نیست که هیچ احساسی به شما غلبه نکند ، نه گاهی از اوقات آدم یک عزیزی را از دست می دهد ، شروع می کند اشک ریختن برای آن عزیز ، هق هق گریه می کند بابت از دست دادن آن عزیز ، فقدان آن آدم اشک را روی صورت آدم ، غم را روی دل آدم می آورد ، اما دلش مطمئن است این اتفاق بهترین خیر برای آن آدمی که فوت کرد و برای من هست . مثلا ما خانمی را داشتیم که در اثر فحاشی همسرش بیماری های

متفاوت در وجودش خلق شده بود ، در اثر فشارهایی که تحمل می کرد ، از اینکه خُب چرا یک مرد ، باید دست بزن داشته باشد ؟ چرا یک مرد باید اینقدر روحش نا آرام باشد ؟ در برابر فحش ها و بددهنی های این آدم ، صبر می کرد اما صبر سکوتی ، اصلا صبرش به مرحله دوم ، گذشت نمی رسید ، که حالا بخواهد صبرش ، به دلش تکان نخورد ، برسد ، حالا دلش تکان نخورد ، معنی آن این نیست که گریه نکند ، غصه دار نشود ، معنی آن این است که باور داشته باشد ، یک اطمینان قلبی عجیب که این اتفاق بهترین اتفاق برای رشد من است ، معنی آن این است که باور دارم آن خدایی که این همسر را برای من چیده ، امتیازهای فراوانی برای من کنار گذاشته که اصلا این آدم سکوی پرواز من است ، این آدم می تواند من را اضافه کند ، شاید بعضی هایتان پرسید : خُب اگر قرار است ناراحت بشود در درونش ، خُب پس آن گذشت اول ، پس آن چه می شود ؟ معنی گذشت مگر این می شود که ناراحت نباشد از آن آدم ؟ نه ، صبر گذشت ، معنی اش این نیست که ناراحتم از آن آدم بابت ظلمی که به من کرد ، نه نه ، ناراحتم از آن آدم بابت ظلمی که به خودش کرد...

ناراحتم بابت اینکه با این حرکتی که داره انجام میده چقدر امتیازهای خودش رو داره کم میکنه، مثل همون زمانی که مالک اشتر فحش از کسی شنید و آب دهان به صورت ایشون پرتاب کردن سریعا ایشون رفت مسجد نماز خونند، استغفار برای اون آدم

کرد ، ناراحت از اینکه تو داری به خودت صدمه میزنی ، ناراحت نیست از اینکه به من ظلم شد ، به خاطر همین میتونه خیلی زود بگذره. حالا سوال صبر جمیل خوب چیه این وسط؟ صبر جمیل آموزشی ، یعنی هم شما سکوت داری هم گذشت ، هم دلت تکون نمیخوره ، هم داری فوائد رو تند تند پشت سر همدیگه میبینی و لطف خدا را در این امتحانی که داری میشوی میبینی ، ما اصلا الان به صبر جمیل و دلت تکون نخوره کاری نداریم.

اما شماها بدانید اون آیاتی که داره توی قرآن هی داره اعلام میکنه که خدایا صبر به ما بده ، با اون صبر جایزه بگیریم ، این صبر ، صبر فقط سکوت نیست ، حالا نمیگم چهار مرحله صبره ، ولی خوب هی تلاشمون رو بکنیم ارتقاء صبر به خودمون بدیم ، مثلن عجله داری جایی بری ، یهویی وسط این عجله ات یه دوست صمیمی رو میبینی که خب این دوست صمیمی شروع میکنه با شما صحبت کردن ، خیلی وقته ندیدیش ، دو دقیقه ، پنج دقیقه ، خوب توی مرحله ی اول سکوت نسبت به اون عجله ، اون عجله رو ساکتش کن ، این شد ۲۵ امتیاز ، مرحله دوم گذشت نسبت به این آدمی که ، تو داری وقت منو میگیری تو اجازه نمیدی من برسم به اون جایی که میخام ، آخه تو چی بودی این وسط یهو افتادی ، این گذشت نسبت به این آدم ، مرحله سوم دلت تکون نخوره ، عزیز من شما حرفت رو بزن به این آدم ، عزیز من باید برم جایی ، این ساعت قرار دارم ، باید برسم خیلی خوشحال شدم دیدمت ، انشاءالله حتما امروز توی اوقات خلوتم باهات تماس میگیرم ، حالا راه

میوفتی حواست رو بده به اینکه ببین یه خورده خلوت با خودت درست کن، اینقدر عجله عجله چیه داری، بدو بدو میری زندگیت رو جلو؟ بعد که شروع میکنی بقیه مسیر رو با آرامش رفتن دلت رو داری محکم میکنی، که دلت هم تکون نخوره ، من به اون قسمتی میرسم که باید برسم ، شما شروع کن به گذشته ات فکر کن چی شد اینقدر دیر از خونه اومدی بیرون موانعت رو بتونی برطرف کنی و قسمت چهارم صبر جمیل ، چرا این آدم این لحظه اومد سر راه من؟ خدا به چه دلیل این رو فرستاده بود؟ خدا که همیشه بهترین اتفاق رو برای ماها میخاد این آدم کنار زندگی من ، توی این لحظه زندگی من چیده شده بود برای من ، این یعنی چی؟ شما اگه تونستی اینجوری بری جلو چهار تا مرحله ی صبر ، صد امتیازی، حالا این صبر رو وصل کنید به مبحث انرژی ها، ما توی عالم چهار مدل انرژی از بدنمون ساطع میشه، انرژی بتا ، تتا، دلتا و آلفا.

انرژی بتا برای بدست آوردن چیزایی که میخایم اصلن کارآمد نیست، بتا ، زمانهایی که داری تند تند کار میکنی انرژی بتا داره ازت ساطع میشه ، زمانهایی که داری میخوابی و توی نیمه هشیاری هستی انرژی تتا داره ازت ساطع میشه ، بازم کار نمیتونه بکنه این انرژی منظور از اینکه کار نمیتونه بکنه یعنی نمیتونه بره برای شما یه روسری بخره برداره بیاره ، نمیتونه این انرژی توی عالم هستی یه خونه خوب جذب کنه بیاره نمیتونه این انرژی ، برای شما توانایی انجام کار نداره این انرژی ، فقط از شما ساطع

میشه ، انرژی دسته سوم دلتا، مال زمانیه که خواب خوابی، باز هم  
نمیتونه کار کنه

و قسمت چهارم آلفا که این قویترین انرژی که از ما ساطع میشه ،  
اوقاتی که بیداریم اما کاملا آرومیم، اشخاصی مثل مادر ترزا، بودا  
، اشخاصی که توی کاهنان معبد ، کسانی که مدیتیشن و ریلکسیشن  
کار میکنن، یوگا کار میکنن ، اینا تمام تلاششون رو میکنن که  
خودشون رو در آلفا نگه دارنند ، آرامش کامل روح ، قلب ، ذهن و  
این انرژی زمانی که از ما ساطع میشه توانایی بالای انجام کار  
داره، مثلن خانمی میگفت ، یکسری من توی آلفای قوی که بودم ،  
از یک خیابونی داشتیم رد میشدیم دوستان به من گفتن که چرا تو  
ازدواج نمیکنی ، منم به شوخی شوخی شوخی گفتم میدونی من  
خیلی دوست دارم شوهرم اهل خیابون ایران باشه و یه شغل مثلا  
مثل شغل مهندسی یا دکتری ، الان یادم نیست دقیق، یه شغل  
اینجوری داشته باشه ، بعد میگه خیلی جالب شوهر من دقیقا همین  
شد ، هم اهل خیابون ایران ، هم همین مدرک تحصیلی ، خیلی  
انرژی آلفا جالبه، خیلی جالبه ، اصلن شما زمانی که توی آلفا  
هستید یعنی قلب و روح و ذهنت آرومه ، اصلن کسانی هم که شما  
رو میبینن آرامش میگیرن حالشون خوبه ، یه دکتر روانشناسی که  
آلفاش قوی تره اصلن مراجعه کنندگان خیلی زیادی داره ،  
جوابگویش خیلی بیشتره ، اثر کارش خیلی عالی تره ، هر کس در  
جهان آلفای قوی تر دارد ، توانایی رسیدن به خواسته هاش بیشتره  
، ائمه ما کلا توی آلفا بودن ، واسه همین مستجاب الدعوه میشدن ،

به محض اینکه تقاضایی رو میکردن اجابت میشده، اصلن یکسری از تمرین ها مثل نماز ، تمرین آلفا رسیدن ، من برام خیلی عجیبه که آدما فکر میکنن ،نماز خواندن یعنی یه کاری انجام بدیم به خاطر دستور خدا که بتوانیم در بهشت و قیامت جایگاه عالی ، بابا چی میگی تو، ما آلفا احتیاج داریم روی کره ی زمین ،چجوری به آلفا برسیم تو باید یه ذکر هایی بگی یه جمله هایی تلقین بدی به خودت ،که با اون تلقینات ذهنت آرامش بگیره ، روحت آروم شه ، داخل آلفا شی ، بعد خدا برامون یه طراحی کرده به اسم نماز که با جملات و الفاظی که با تمرکز ، با توجه اونها رو تکرار میکنیم ، سطح هوشیاری مون ، سطح انرژی تولید کردنمون به آلفا برسه ، به خاطر همینکه دعای بعد نماز مستجابه...

چون خدا اینجوری ماها را میدیده که ما با نماز به آلفا می‌رسیم و بعد نماز حالا تو هر دعایی بکنی اجابت میشود دیگه ، بعد خیلی جالب است کسانی که آلفاها شان خیلی قوی هست حتی بعد از فوتشان، بچه ها فکر کنید ها... دیگه الان فوت کرده، روحش توی جسمش نیست جسم مادی هست فقط ،اما این با این جسم آنقدر آلفا تولید کرده، که هرکی میاد سر خاک ایشان ،اینم حاجت روا میشود.مثلا ائمه، زیر قبه ی امام حسین دعا میکنی دعوات مستجاب هست آن بدن چقدر آلفا تولید کرده است که این آلفا الان

که تو هم میری توی آن مکان آلفا قرار می‌گیری الان به تو هم میرسد. واقعا شاهکاره، خب چه جوری به آلفا برسیم؟ برای رسیدن به آلفا باید آرامش قلب و آرامش ذهن داشته باشیم. اگه کسی ذهنش خیلی شلوغ است نمیتواند به آلفا برسد. اگر کسی قلبش خیلی نگران است استرس دارد، تپش قلب دارد، نگرانی‌هاش شدید است، احساساتش یهویی قلمبه میشود خوشحالی‌هاش را نمی‌تواند کنترل کند لذت‌هایش را نمی‌تواند کنترل کند. این آدم نمی‌تواند وارد آلفا بشود. برای رسیدن به آلفا تمرین‌های متفاوتی از ذکرها از جملات که با آن جملات و ذکرها ذهن خودتان را آرام بکنید. با آن جملات و ذکرها قلب خودتان را آرام بکنید. ما یواش یواش توی دوره آموزش می‌دهیم البته توی دوره نمی‌گوییم برای آلفا، هی می‌گوییم برای قوی کردن سطح صفت. کارهایی راکه می‌گوییم که برای قوی کردن صفات یعنی دقیقا برای قوی کردن آلفا خودمان، قوی کردن روح خودمان، آرامش سازی برای روح و ذهن خودمان. پس تمرینها و نقشه گنج‌ها را جدی جدی بگیرید برای رشد خودتون، اما نکته مهم ماجرا... شما تا صبر نداشته باشید آلفا کیلوچنده؟ خیلی‌ها از من می‌پرسند خانم جباری دلیل موفق نبودن‌های ما چی هست؟ خوب من باید برای همه‌شان توضیح بدهم عشق من: آلفا نداری، یعنی صبور نیستی اگه هم صبور هستی فقط صبر سکوت یا صبر گذشته‌داری. صبر به مرحله‌ی اینکه دلت تکون نخوره صبر جمیل داشته باشی نرسیدی هنوز، خیلی جالب است صبر



ندارد آلفا ندارد موفقیت می خواهد خیلی جالب است صبر و آلفا  
ندارد فرزند نخبه می خواهد .خیلی جالب است صبر ، آلفا ندارد  
انتظار ازدواج عاشقانه وزندگی عالی دارد می دانید این مثل چی  
می ماند؟مثل کسی که خانمی که ازدواج نکرده بعد هر ماه می  
رود تست بارداری میدهد بعد هی می گویدای چرامن باردار نشدم  
پس؟؟ ای وای خاک بر سرمن کنند مشکلی دارم .چرا همه ی  
خانمها باردار می شوند؟چرا من باردار نمی شوم؟عههه عزیز  
من ، عشق من ،چقدر این کار مسخره است .چقدر هیچ خانمی توی  
دنیا اینکار را نمی کند؟؟بابا عزیز من لازمه ی بچه دار شدن  
ازدواج است خوب اول ازدواج بکن وبعدا انتظار بچه داشته باش  
.اول صبر ، آلفا بدست بیار بعدا انتظار موفقیت شاخص داشته باش  
.آن لطیفه ای بود که یک نفرهی به حضرت عباس می گفت که  
وای حضرت عباس چرا من قرعه کشی برنده نشدم وای باید  
قرعه کشی برنده بشوم ،وای باید حتما این دفعه به این وام خیلی  
احتیاج دارم .آخرش می گویند خواب حضرت عباس را دید  
حضرت عباس به او گفته : آخه چی چی نشده اول بیا برو توی  
قرعه کشی ثبت نام کن .خوب البته این لطیفه است جک هست ولی  
واقعی هست بچه ها .ایشان قبل از اینکه آلفا و صبر دریافت کند  
ایشان قبل اینکه بروند ثبت نام کند توی قرعه کشی منتظر هست  
جایزه به اسمش در بیاد .عین همین کار را ماها قبل اینکه صبر  
وآلفامون اضافه کنیم منتظریم که جایزه از جهان دریافت کنیم .  
آیه ۲۵۰ سوره بقره تو را خدا قرآن شاهکار را نگاه کن !ربنا افرغ

علینا صبیرا خدایا اول به ما صبر بده و ثبت اقدامنا ثابت کن  
قدم‌های مارا ونصرنا القوم الکافرین ونصرنا وپیروزی به ما بده  
القوم الکافرین بر قوم دشمن وبر دشمنانمان . خدا دارد خیلی  
قشنگ یادمان می دهد خدا دارد یادمان میدهد ها... اول صبر تقاضا  
کن عشقم بعدا ثابت قدم شو تو تفسیر ثابت قدم معنی اش  
میشود ثبات قدم پیدا کنی توی هر لحظه ی زندگیت دلت محکم  
باشد، دلت نلرزد ، دلت تکون نخوره می شود همان قسمت سوم  
صبر، صبری که از سکوت و گذشت رد شده است رسید به  
مرحله سوم صبر، دلش تکون نمی خوره اطمینان دارد که خیره  
واسه اش مطمئن هست و خیالش راحت هست یعنی خدا دارد به  
ما آموزش میدهد برای پیروزی، برای موفقیت در هر کاری  
صبر بخواه تا جایی که دلت تکون نخوره آن موقع پیروزی مال  
تو هست . فرض کن یک نفر تولیدی زده توی کشور جلوی پایش  
سنگ اندازی میکنند اینهایی که سنگ اندازی میکنند که دشمنش  
که نیستند، همراهش نیستند، یاری دهنده اش نیستند، کمک رسانش  
نیستند، این آدم پیروزی می خواهد پیروزی واسه ی کارش خوب  
قرآن دارد یادش می دهد اول صبر ، دلت تکون نخوره بعد  
پیروزی بهت میدهم حتی با دشمنانت چه برسد به کسانی که فقط  
همراهت نیستند .

این تولیدیت می شوند تولیدی، شاخ تو جهان، اما عزیزم من  
نیازمندیش این هست اول : صبر

دوم: دلت تکون نخوره

سوم: پیروزی

به این جمله قشنگ گوش بدهید

**ربنا افرغ\_علینا\_صبِرا**

**ربنا افرغ علینا صبِرا و ثبت اقدامنا وانصرنا علی القوم الکافرین**

خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی ،  
برای هر چیزی .

اصلاً این آیه یکی از آیه های ویژه قرآن هست ، اینکه خدایا اول  
بهم صبر بده . ثبت اقدامنا میشه قلبت تکون نخوره ، قدمت راسخ  
بشه . بعداً علی القوم کافرین و انصرنا . بعداً پیروزی ، بعداً  
پیروزی به همه چیزی ، حتی دشمنانت .

این همیشه قبل از اینکه صبر داشته باشی ، قبل از اینکه دلت هی  
تکون میخوره ، هی همه وجودت استرسه هی هم میخوای تو همه  
چیز پیروز بشی .

اصلاً این آیه را مرتب با خودتان تلقینی تکرار کنید که هم  
صبرتون اضافه بشه ، هم قلباتون تکون نخوره ، هم تلقینی باشه  
واسه پیروزیتون .

ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين  
خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی  
برای هر چیزی .

مثلاً اگر همین الان مسأله دارین که خیلی خیلی منتظری یه اتفاق  
خوب تو زندگیت بیفته و تو همین لحظه یه نفر داره عصبانیت  
میکنه ، اول باید حواست باشه ، این عصبانیت امتیازی هست که  
صبرت بره بالا ، خشم را کنترل بکنی ، دلت تکون نخوره تا  
پیروزی بهت بدن تا بیشتر از اینکه حواست به دریافت نعمت باشه  
، حواست به کنترل خشم باشه و به خودت بگو :

ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين .  
خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی  
برای هر چیزی .

میای سوار ماشین بشی بری عروسی عجله هم داری یهو می بینی  
چرخ ماشین پنجره ، میای عصبانی بشی ، باید این یادت بیفته . این  
امتحان صبره ، امتحان صبره ، اگه بتونم صبرم را کنترل بکنم ،  
دلم تکون نخوره تو عروسی خیلی بهم خوش میگذره . پس به  
خودت چی بگو ؟ ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا وانصرنا على  
القوم الكافرين . **خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ،  
سوم پیروزی برای هر چیزی .**

فردا کنکورشه داره عجله عجله می خواد درس بخونه ، مامانش هی بهش میگه یه کاری کن ، یه کاری کن ، یه کاری کن ، خانم عصبانی میشه اما این خانم با هوشه ، می دونه برای موفقیت تو کنکور احتیاج به آلفا داره ، کنترل صبر بیشتر برا درس خواندن .اون موقع صبر عالی ، نتیجه عالی ، چی به خودش تلقین بده ؟

ربنا افرغ علینا صبیرا و ثبت اقدامنا و انصرنا علی القوم الکافرین .  
خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی برای هر چیزی .

با دوستاش قراره بره بیرون عجله ، عجله یهو همسرش میگه من ماشین را لازم دارم ، حواسم نبود که تو می خوای ماشین را ببری بیرون ، میاد عصبانی بشه اما یهو یادش میفته برا لذت با دوستاش احتیاج به آلفا و کنترل صبر داره ، صبر میکنه . ده دقیقه بعد همسرش بهش میگه به خاطر صبرت تو ماشین را ببر من با اسنپ میرم .

ربنا افرغ علینا صبیرا و ثبت اقدامنا و انصرنا علی القوم الکافرین .  
خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی برای هر چیزی .

□□ دیدی حتی قرآن هم داره به ما اعلام میکنه که قاعده صبر این طوره. الفای قوی میخوای؟ توانایی انجام کار بالا میخوای؟ پیروزی و موفقیت میخوای؟ همیشه میشه ..

□□ عزیز من ، همش در دست شماست ، به هیچ کس هم ربطی نداره ، نه به دولت مردا نه به همسایه ها ، نه به پدر و مادرت ، نه به همسرت نه به هیچ کس .. ؛ به جامعه ات مربوط نیست ، بلکه به جامعه درونت مربوطه!

□□ بی خود نیست که پیغمبر (ص) میفرمایند: (( صبر سر ایمان است ))

□□ یعنی چی؟ بچه ها اگر جسمی سر نداشته باشد ، در واقع مرده است ، شما اگر سری نداشته باشید در واقع هیچ گونه هویتی در جهان و جامعه ندارید.

□□ حالا صبر سر ایمان است ؛ یعنی اگر صبری نباشد در واقع ایمانی نیست ، صبر کله ایمان هست ، یعنی شما هر چقدر صبرت درشت تر ، قوی تر ، غنی تر ، به مرحله چهارم نزدیک تر.. ؛ میزان ایمانت هم تپل تر ، درشت تر ، قوی تر..

□□ اصلا برای من خیلی جالبه! شما دارید کلاسی رو آموزش میبینید که درون زندگی شما واقعا شکوفایی به وجود میاره، بعد بی صبری میکنید بخاطر دادن اطلاعات به دیگران .

□□ شاگرد به من اعلام میکنه : (( خانم جباری ، من با ثروت ایمان آشنا هستم اما اصلا دوست ندارم مطالب کلاس ثروت ایمان رو کار کنم . ))

□□ عاخنه چرا ؟ این کلاس ، این همه مطالب عالی داره ، ایشون میگه : (( تمام فامیل من ، اقوام من ، اهل ثروت ایمان هستن ، من یه وقتی نشستی با ایشون درد و دل کردم ..

□□ \_اره ، ثروت ایمان این طوره .. مورچه مال اینه .. این موضوع مربوط به خشم تو هست ، این برای نظر دیگران تو هست ، اینجا این موضوع رو باید این کار رو انجام بدی .

□□ ای بابا ؛ من اصلا نمیخوام راه کار بگیرم ، من دارم درد و دل میکنم ، بعد ما با بی صبری مون برلی رشد دادن به دیگران اون شخص رو متنفر کردیم از رشد کردن.

□□ بچه ها پیچ گوشتی برای باز کردن پیچ و گشایش مسئله است و پیچ گوشتی برای این نیست که چشم آدم ها رو در بیاریم .

□□ ثروت ایمان برا این هست که مسائل خودتون رو بفهمید و گشایش در مسائل خودتون به وجود بیارید ، قرار نیست که باهانش چشم دیگران رو در بیارید .. ، شما خودتون خیلی اوقات دوست دارید حرف بزنید و حرفتون شنیده بشه ، قرار نیست هر بار کسی با ما صحبت میکنه که ما اطلاعات در اختیارش قرار بدیم . اگر میخوای خیلی کمکش کنی (ته تهش) مثلا تو موضوع مشاورش متوجه شدی این شخص موضوع نظر دیگران برایش مهمه ، شما یه مثال از خودت بزن .

\_ آره، منم این جوری بودم اما فهمیدم مال اینه ، شروع کردم روی این کار کردن؛ الحمدالله الان اوضاع خیلی بهتر شده ، حالا اگر بعد از این حرف شما پرسید : (( چطوری؟ )) بگو کار کردن میخواد روی خودت ؛ شما الان صحبت کردی برای درد و دل ، داشتیم با هم حرف میزدیم منم درد و دل کردم اصلا اگر خواستی یه روزی کار بکنی لینک برات ارسال میکنم ، الان که درد و دل بود منم حرف زدم .

بعد دوباره چند وقت بعد پرسید : (( لینک رو چرا نفرستادی؟ )) شما بگو : (( من اشتیاق ندیدم درون شما که بخوای حرکت کنی روی خودت )) .

بزار اطرافیان ت تشنه بشن ؛ راه کار تغییر دیگران این هست ، ببینند رشد شما رو ، ببینند تغییر شما رو ، ببینند صبر شما رو ، ببینند شما چقدر قشنگ داری درون ارتباطات آدم ها رو آرام میکنی بدون اینکه نصیحت کنی ، بدون اینکه راه کار بدی حال بقیه رو خوب میکنی با صبرت .

عشق من ، مگر میشود کسی هدایت بشود قبل از زمانی که هدایت برایش خواسته شده باشد و مگر میشود برای کسی هدایت خواسته شده باشد و بعد اون هدایت بهش نرسد . از هر آدمی میرسه و شما فقط یکی از اون کانال ها هستی ، شما بهش ندی فکر نکن اون لنگ می مونه نه عزیز من از جایی دیگه برایش میرسه . فقط شما این مدلی با دادن اطلاعات زیاد به اطرافیان اونارو خفه میکنی .



مثل اینکه : یک توپی رو به زور زیر آب نگه داشتی ، به محض اینکه شما دستت رو بر میداری توپ پرش پیدا می کنه ، میره به سمت بالا .. و لش کن ..

□□ خیلی مراقب باشید که این کلاس رو برای خودتون و رشد خودتون استفاده کنید و این قدر قوی کنید که نتیجه تغییراتتون رو بقیه ببینند و بعد از شما بپرسند شما داری چی کار میکنی ؟ (( با تغییر مشتاقشون کن))

□□ بچه ها اگر میدونستید من چقدر سخت به بقیه اطرافیانم ( پدر ، مادر ، دوستانم) اطلاعات میدم ، به قول یکی از دوستانم : (( با انبر باید از دهن تو حرف بکشیم بیرون ، اصلا شما اگر این رو میدونستید میرفتید یواشکی ثروت ایمان رو گوش میکردید که هیچ کدوم از اطرافیانتون اصلا نفهمند که چی گوش میدی ؟ این خانمی که صحبت میکنه کی هست؟

□□ پس خواهش میکنم صبر داشته باشید در رشد دادن دیگران، صبر نداری برای بقیه ؛ کله اش رو کندی و انداختی دور . اصلا بدنی ( هیکلی) برایش باقی نذاشتی که بخوای توش رشد ببینی . (( صبر سر ایمان بود)) شما صبر نداری برای رشد بقیه بعد انتظار داری اون صبر داشته باشه برلی تغییر خودش ، بعد تغییر ، تغییری که زورش هزاره ، تو صبر به رشد دیگران که زورش صده نداری انتظار داری اون صبر تغییر تو خودش به وجود بیاره که زورش هزاره .

□ □ عشقم تو شروع کن ، صدتا زور بزن ، صبر داشته باش به رشد بقیه ، بزار هر کی یه زمانی داره ، یه جایی داره ؛ مشتاق کن بقیه رو به رشد نه اینکه خفش کن ، با تکرار ثروت ایمان راه اینه، چاه اینه ، این کارو بکن ، پاشو بیا ، چرا نمیای ؟ صد بار بهت گفتم ما داریم میریم این کلاس خیلی داریم نتیجه میگیریم پس کی میخوای حرکت کنی ، ۶ سال شد من رفتم این همه تغییر تو زندگیم دیدم ، ای بابا داری خودتو بدبخت میکنی ؛ بسه دیگه.. خواهشا به درد و دل بقیه گوش کنید و شنونده باشید. برای خودتون تجزیه و تحلیل کنید اما اطلاعات به راحتی به بقیه ندید مگر برای آدم مشتاق.

خب برگردیم سر بحث ، ما باید صبور باشیم، ما موفقیت میخوایم و تنها قاعده اش اینه که از قانون صبر استفاده کنیم چون اصلا معکوس اگر بخوایم بی صبر بشیم از تمام چیز هایی که قرار هست به دست بیاریم ، دوور دووور و دوورتر میشیم حالا یه سوال :)) خانم جباری ما میخوایم صبور باشیم اما یه مسئله ایی اینجاست ، ما اصلا خشم خودمون رو نمیتونیم کنترل کنیم ، من سر بچه خودم یه طوری داد میزنم که طفلی تن و بدنش میلرزه، من روزی ۳ الی ۴ بار دعوا میکنم ، از شدت خشم تو خواب دندون قروچه میکنم، حالا من با این شدت خشم اصلا میتونم صبر داشته باشم ؟؟))

صبر یک ، صبر درجه اول ، صبر پله اول صبری که فقط سکوت کنم ، من با این خشم اصلاً نمیتونم صبر سکوتی داشته باشم که حالا برسه به صبر گذشتی بعد برسه به صبری که درونم تکون نخوره، بعد برسه به صبر جمیل . (( به هیچ عنوان)) بچه ها مثل این می مونه که به بالنش هزارتا کسبه شنی وصل کرده ، بعدش توی بالنش نشسته و بالن رو روشن کرده و بالن هوا نمیره. ای بابا ، من که دارم توی بالن ، صبر تمرین میکنم پس چرا بالنم بالا نمیره؟ ای بابا ، من که توی بالنم نشستم دارم آلفا تمرین میکنم دارم آرامش تولید میکنم پس چرا اتفاقی نمیفته؟

عشق من، اول این کیسه شنیها را از دورت بکن، اول آن خشمهایی که داری سر بچه و جای متفاوت تولید میکنی را حذف کن از خودت، بعداً انتظار داشته باش صبرت نتیجه بده به آلفا بررسی. خانمی را داشتم که میگفت من تو موقعیت کاری عالی ام توانمندی کاریم بینظیره ،مثلاً یک مدیر توانمند، اما تو فامیل تو خونه و محیط کار محبوب نیستم، اصلاً محبوب نیستم، از ویژگی هاش پرسیدیم ،رسیدیم به ویژگی خشم، من جلو هیچکس عصبانی نمیشم فقط بچه هام ،جواب پیدا شد شما به زیر دست خودت صبور نیستی، به زیر دستات محبوبیت نشون نمیدی ،شما زیر دست های خودت رو محبوب در جهان نمیکنی چطور انتظار داری اطرافیان تو، بالا دستی های تو، تو را محبوب محسوب کنند؟!

خانم شروع کرد خشمش را کنترل کردن با بچه هاش، محبوبیت در محیط کاری پیدا کرد، ای خدا آخه این چه ربطی به اون داره!  
!؟

بعد ما از امام علی (ع) داریم بهترین مردم کسیکه او را به خشم میارند اما صبر میکند" بچه‌ها بهترین آدم روی کره زمین کسی که خشمگین نمیشه" بعد معکوس از امام هادی(ع) داریم که:" به زیر دستت خشمگین بشی نشانه پستی تست" و بچه های ما زیر دست ما هستند! خانم جباری میدونم به خدا خودم ناراحتم، خودم اذیت میشم هر بار سر بچه ها داد میزنم، خودم میرم میشینم گریه میکنم، اما راهکار پیدا نکردم ،انقدر چله برداشتم نذر کردم ولی این ویژگی ارثیه، بابابزرگم داشت، جده پدریمان هم داشت، خانم جباری خواب جدمو که هنوز میبینم که الان تو گوره، میبینم هنوز تنش تو گور میلرزه از شدت خشمهایی که تولید کرده، منم نمیخواهم این طور باشم ولی راهکار بلد نیستم. واقعا پایه کاری؟! واقعا میخواهی ویژگی خشمت عوض بشه؟

اگه واقعاً مشتاقی به تغییر خشمت نقشه ی گنج این جلسه را ۶\_۷ ماه کار کن. جدی جدی ها!!!.

اصلاً راهکار تغییر یک صفت ناخوب محاسبه مراقبه مشارطه است، دقیقاً همین جدولهایی که برای شما کشیدیم و نقشه گنج ها و تمرینهایی که داریم به شما میدهیم، بابا جان تو کلاسهای متفاوت دنیا الان با تلقین، جملات، تمرینهای ذهنی اعتیاد را درمان میکنند

دارند پولسازی می‌آفرینند، دارند اندازه قد را تغییر می‌دهند، آخه چرا ماها از چنین نعمتی، نعمت تکرار و تلقین خوب استفاده نکنیم! هر کسی هم که میزان خشمش خیلی کم است یا اصلاً ندارد تمام تمرین‌ها رو برای رسیدن صبر به درجه صبر جمیل تمرین بکند.

حالا یک سوال به چه دلیل درجه منفی خشم با بچه‌ها انقدر بالاست که محبوبیت را در کل فامیل و کاری از او گرفته چرا؟!!

اصلاً من به شما عدد بدهم شما سر همسرت داد میزنی -۱۰۰ تا نمره منفی دارد حالا سر پدر مادرت داد بزنی یا ناراحت بشی -۵۰۰ تا دارد اما سر بچه داد بزنی -۲۰۰۰ تا دارد، بچه‌ها و زیر دستان به خاطر بی‌پناهی‌شون و به خاطر تکیه‌شون به شماها فوق‌العاده در معرض حقیر شدن، حقارت، کوچیک‌شدن، خم شدن، از بین رفتن هستن، اصلاً شما سر یه فرزند داد میزنی انقدر شخصیت او را داری میکوبی که باور کردنی نیست، مادرهایی که به بچه‌ها خشم زیاد می‌کنند یا بی‌مهری به آنها میکنند از فرزندانشان جانی خلق میکنند!!

داریم که تو زندگی صدام وقتی تحقیق میکنند دیدند در موقعی که به دنیا آمده پدر که نداشته مادرش هم او را سه سال حاضر نشده قبول بکند ۳ سال بی‌مهری و طرد، بعد ۳ سال فرزند را پذیرفته بعد این بی‌مهری باعث شده فرزند بشه اینقدر راحت گردن بزند و سر بُرَد و بعد شما اینقدر راحت می‌آیید به بچه می‌گید که من دیگه دوستت ندارم این کار را کردی، چرا این جمله رو به او می‌گویی؟!!

برعکس بیا به او بگو :مامان من عاشقتم به خاطر منکه دوست دارم این کارو بکن، مامان به من رحم کن این کارو بکن ،مامان جون تو همه چیز منی ،عشق من.

بعد زیاد خشمگین میشود سر بچه ها سرطان سینه میگیرد و می‌نشیند به درگاه خدا ناله میکند منی که بنده نجیب توام منی که نمازهامو سر وقت میخوانم منکه همه روزه هام رو گرفتم من که هیچ گونه مال حرام نخوردم منکه هیچ گناهی به درگاهت نکردم آخه چرا سرطان سینه؟! بعد خیلی جالبه نتیجه خشمی که به بچه‌ها میکنیم خیلی سریع هم به زندگی ما برمیگرده، از بس که روحیه اینها شفافه یه حرکت ناجور باهاشون میکنی انعکاشش سریع در زندگیمان میآید، بر عکس وقتی یه حرکت خوبی و خوشحالی بهشون میدی انرژی خوبش سریعاً به زندگی برمی‌گرده

لطفاً هیچکدامتان فکر نکنید که نمیشود ما انقدر شاگرد داشتیم که توانسته با همین تمرینها به خشم خودش مسلط بشه.

خانمی داشتم که میگفت من جایگاه خوبی در خانواده ی شوهرم ندارم از موقعی که شروع کردم خشمم را در خونه کنترل کردن خیلی پدر شوهر مادر شوهرم زهرا جان زهرا جان زهرا جانی به من میبندند که برام عجیب غریب است! این همه سال عاشق دریافت محبت بودم حالا که دارم روی خشم کار میکنم دارم دریافت میکنم.

خانم جباری خشم به عزت چه ارتباطی داره؟ ما از امام صادق(ع) داریم: هیچ بنده ای خشمش را نمیخوره مگر اینکه خدا

به عزتش در دنیا و آخرت اضافه میکند. پس عزتی که داری بدست میاری بابت کنترل خشمته، اصلاً انقدر خشم تو کنترل میکنی، هاله انرژی که از بدنت در جهان متصاعد میشه نورانی، جذاب، لذت بخشه که فرشته ها حیرت می کنند، به خاطر همین داریم نهایت دلیری، شجاعت توی یک آدم مال اینه که تو خشم می لرزه، دندوناشو بهم فشار میده اما خشمش را کنترل میکنه، برای همین آقای رجبعلی خیاط هر موقع عصبانی می شدند بدون اینکه حرفی بزنند از خونه بیرون میرفتن، برو بیرون، برو بیرون، برو یه ذره راه برو، برای همینه که در روایت ها داریم که آقا خشمگین میشی، پاشو یه کاری کن، حرکتتو عوض کن، آب بخور، از این محیط برو .

استاد ما آقای فرهنگ به ما می گفتند که ناراحت میشید خشمگین میشید زبونتو بزار لای دندونات فررار کن، یعنی فرار کن، زبونتو گاز بگیر که هیچی نگی، فرار کن، فرار کن، حالا پاشو آب یخ بخور. دوباره ما توی روایت ها داریم که موقعی که خشمگین می شوید، خشم جنسش از شیطونه از آتیش، آب جنسش آرامش بخشه با اون آب، آتیش خاموش کن، پاشو یه ذره آب به صورتت بزن یه ذره از این حال و هوا بیا بیرون، محیطتو عوض

کن، زورت میرسه اصلاً محیطو چند دقیقه ترک کن دیگه حالا خودت میدونی !!

حضرت موسی یکسری توی گله چوپانی، یک گوسفندش در رفت خیلی دنبال گوسفندش دوید تا بالاخره گوسفند رو گرفت،

موقعی که گوسفند رو گرفت خیلی دوست داشت حالا اگر ما چوپان بودیم خیلی دوست داشتیم یک ترکه ای بهش بزنیم یک خشمی بهش بکنه

حضرت موسی تمام تلاشش رو کرد به آن گوسفند خشمگین نشود و خودش را کنترل کند و توانست و صبر کرد

محصولش: خدا بعد ها که موسی رو به پیامبری انتخاب کرد و با حضرت موسی صحبت میکرد

به حضرت موسی گفت : میدانی دلیل اینکه تو را به پیغمبری انتخاب کردم کدام اتفاق زندگیت بود ؟ اون صبوری که به آن گوسفند کردی .

حالا شما دیگه حساب کار دستت بیاد

حضرت موسی به یک گوسفند صبر کرد رزق پیغمبری بهش دادند !!

بچه ها به یک حیوان !

حالا مثل عدد خشم ما به یک حیوان چند تاست ؟



مثلا ۱۰ تا دونه، ۱۰ تا منفی ... با ۱۰ تا منفی کنترل کردند به پیغمبری انتخاب شد .

حالا حساب کن ما میایم ۲۰۰۰ تا منفی با خشم با بچه تولید میکنیم بعد انتظار رزق داریم!!؟

خانم جباری این عدد هارا از کجا می آوری؟ از کجا میگی که داد زدن سر حیوان ۱۰- تا؟ داد زدن سر همسر ۱۰۰- تا؟ داد زدن سر پدر و مادر ۵۰۰- تا؟ داد زدن سر بچه ۲۰۰۰-؟ از کجا این هارا می آوری؟

عشقم یک ذره هم اعتماد کن دیگه . ولی حالا نخواستی اعتماد کنی لطفا تحقیق کن ما در روایت ها داریم داد زدن سر پدر و مادر گناه کبیره محسوب میشه یعنی یک گناه خیلی بزرگ .

از دین خارج نشدی گناه بزرگ محسوب میشه

اصلا دین رو حذف کن به عقل خودت رجوع کن!

پدر و مادر همه گششون منم من سر آنان داد بزنم چقدر لزره به اندام کسی که کسی رو به غیر از من نداره.

ولی حالا همسرم من رو نزاییده که من رو بزرگ نکرده که زحمت من رو ۲۰ سال نکشیده که تازه میتونه من رو عوض بکنه هزاره کنار یک خانم دیگه بگیره اما پدر مادرم برن کی رو بگیرند؟!

خب اگر داد زدن سر همسر یک گناه بزرگ محسوب میشه و داد زدن سر پدر و مادر یک گناه کبیره محسوب میشه خب یعنی شد ۵،۶،۷،۸ برابر دیگه ! حالا میای نسبت به حیوان داد میزنی وظیفه ای نداری که نسبت به حیوان کنترل کنی دیگه ! یک گناه کوچولو داری میکنی . ۱۰ تا ۵ تا ۱۵ تا دیگه .

حالا میای سر بچه یک بی پناه گفتیم به زیر دست خشمگین میشه علامت پستی آن آدم است .

بچه ها خواهش میکنم برید توی روایات ببینید خشم به فرزند به کودک به کسی که هیچ پناهی نداره به مظلوم چقدر کلماتی مثل فاسق ،بی دین ،از دین خارج شده

سر بابا مامانت داد زدی تو دین داری ولی یک گناه گنده کردی امت سر بچه داد زدی اصلا دیگه دین نداری عزیزم

تو چطور دلت میاد به معدن خوبی ها به گل جهان به گل زیبایی دنیا ،لطافت بی نظیر مثل فرزند چطور دلت میاد سر این داد بزنی؟

یکبار یک نوزادی روی پای حضرت رسول بود دستشویی کرد جیش کرد به قول عامیانه ی ما مادر ایشون آمد سرش داد بزند حضرت رسول سریع گفتند هیسس هیسس نجاست این پیرهن رو همیشه بشوری تمیز میشه ولی دادی که شما میزنی سر این تا قیام قیامت اثرش رو نمیتونی پاک کنی !!!

جااانم پیغمبر جانممم شما چه دینی رو به ما هدیه دادی اخههه

خانم جباری توروخدا ما دیگه داریم از حال می ریم اگه اوضاع این جوری باشه که ما اوضاعمون خیلی خرابه.....عشقم نا امید نشو ،نامیدی خودش گناه کبیرس برای چی نا امید میشی ! آن خدایی که الان اجازه داده داری این وویس رو گوش میکنی آن خدا دیده توی تو توان کنترل خشم وجود دارد آن خدایی که اول بحث را با صبر جمیل واسه تو شروع کرده و آلفای قوی و توانمند کردن تو دیده توی تو هم خشم رو کنترل بکنی هم صبر و سکوت هم گذشت هم دلت تکان نخورد هم به مرحله ی صبر جمیل برسی.

خودت رو دست کم نگیر !! فقط ما راهکار هاش رو بلد نیستیم که اگر واقعا مرد عملی نقشه گنجش رو کامل کار بکن .لطفاً خودت رو واقعی نگاه کن تو توانایی رسیدن به بی نظیر ترین جا ها رو داری اما با کنترل خودت کنترل ویژگی های خودت رسیدن به صبر قوی و الفای قوی خودت دیگه گذشت آن زمان که بشینی هی داد بزنی این ور سر بچه ها و بزرگتر ها و خشم و جیغ جیغ کنی این طرف انتظار موفقیت داشته باشی بعد شاکی بشی به خدا !! هی دامن خدا را بگیری بگی من چه گناهی دارم میکنم که حقمه تو با من این مدلی رفتار بکنی. شروع کن شروع کن دست به پا های خودت بگیر بلند بشو پیدا کن خودت را جای خودت را توی جهان ...نا سلامتی تو اشرف مخلوقاتی میزان انرژی تو توی جهان بی

نظیره به وسیله ی یک حرکت خوب تو جهان انرژی میگیره باغ  
ها بیشتر میوه می دهند خورشید به خاطر تو صبح ها میاد بیرون  
خدا امام حسین بنده ی مغربش رو یک همچنین امتحانی گرفت  
ازش که دین اسلام دین قدرت نمایی انسان برای توی باقی بماند  
.... امام حسین امتحان به اون سختی داد برای تو بعد تو می خواهی  
قیمت خودت رو دست کم بگیری!!؟!

خواهش میکنم از دوران هالو گری بیا بیرون دیگه

قانون یاد بگیر موافق قانون عمل کن از زندگی شاهکار بساز  
یکی از چیز های خیلی جذابی که توی خشم وجود داره این هستش  
که خشم بسیار رزق بر هستش

مدیر کارخانه است توانایی مدیریتش عالیههه اما آدم عصبی هستش  
کارش جلو نمیره !

بعد بر عکس یکی دیگه مدیر یک کارگاهش میکنن مدیریت بلد  
نیست اما خیلی صبور بعد بخاطر صبرش توی مکانی که هستش  
تازه داره ارتقا درجه پیدا میکند خیلی هم محبوب هستش

اصلا بیایم برای خودمون اینجوری ترسیم بکنیم هر بار که  
خشمگین میشیم کنترل خودمون رو از دست میدهیم یک رزقی از  
ما داره در میره و فرار میکند مثلا فرض کن ماشین ظرفشویی  
فرشته ها برات نوشتن توی نامه عملت که قراره همین فردا بهت  
برسه بعد شما امشب یک ذره داد و بی داد میکنی با همسرت

فرشته ها ماشین ظرفشویی رو دست میگیرند پس میبرند میگن امتیازش رو سوزاند... این مثالی که برای شما الان میزنیم و با بچه ها جمله ی تاکیدی اش رو تکرار میکنیم این مثال جای سمند هر موفقیتی که میخواهی بگذار

اصلا فکر نکن منظور ما ماشین سمند هستش نه نه !! منظور ما هر موفقیت هست میخوای دانشگاه قبول بشی جای مثال سمند کنکورت رو ببین میخوای خانه ی ۱۰۰ متری ات را بکنی ۲۰۰ متری به جای مثال سمند خانه ی ۲۰۰ متری بگذار میخوای فرزندان نخبه ی کشوری بشه به جای مثال سمند نخبه ی کشوری بگذار

خوب گوش بده و خوب هم بهش فکر بکن سعی کن جمله تلقینی هارو حفظ بکنی چون این جمله تلقینی ها را برای محاسبه خودت توی طول روز احتیاج داری

### ای بابا چرا خشمتم را کنترل نکردی...

هر کدامتان جمله هایی که دارید در متن تلقین میکنید مثل کاربردگ درست بکنید در جاهایی که صبرتان را کنترل می کنید مثبت رو تلقین بدهید در جاهایی که صبرتان را کنترل نمی کنید منفی را تلقین بدهید

بچه ها خدا و جهان می خواهند فرض کنید پراید شما را سمند کنند برای سمند احتیاج به ۲۰ هزار تا انرژی مثبت عمل خوب داریم

ولی الان شما ۱۹۸۰۰ تا امتیاز دارید ماشین ثبت نام کردید قرار است به اسم شما در بیاید اصلاً فرشته ها سمند را دست گرفتند پشت در خانه ی شما منتظر آن ۲۰۰ امتیاز شما ؛ اما شما صبح می آیی از خانه بروی بیرون همسرت میگوید: خداحافظ شما مشغول جواب پیامک به یک همکاری جواب آقا را نمیدهی آقا به شما می گوید که گفتم خداحافظ نشنیدی؟ بعد شما با خشم کم جواب میدهی: مگر گرم معلوم است که شنیدم صبر کن نمیبینی دارم کار میکنم دارم جواب میدهم . همسر شما هم سکوت میکند و با دلخوری از خانه بیرون میرود . همین صبری که نکردی و خشمی که انجام دادی منفی ۸۰۰ تا ، امتیاز هایت ۱۹۰۰۰ تا ، فرشته ها با ناراحتی سمندت را برمیگردانند اسم شما در نمی آید .

ای بابا ، چرا خشمت را کنترل نکردی ، چرا رزقت را سوزاندی ، صبر میکردی ،

رزقی از نو می آفریدی صبور باش همیشه همیشه

دوباره قرعه کشی بعدی ، دیگر اسم شما در آمده امتیازت هم ۲۰ هزار تا شده سمند را هم دریافت کردی اما چند روز بی دلیل با پسر ۶ ساله ات آخم و تخم داری سر اینکه مرتب هر شب به تو میگوید : مامان گوشی را بده بازی کنم . تو نه وقت میگذاری با او بازی کنی نه به حرفش گوش میدهی گوشی بدهی . دیشب هم عصبانی شدی پرتش کردی در اتاق ، منفی ۱۰۰۰۰ امتیاز ! صبح

طلب کاری که ۱۵۰ میلیون به او بدهی داشتی زنگ میزند به تو که شنیدم سمند خریدی سمندت را بفروش، پول من را بده یا چک هایت را اجرا میگذارم سمند پرید .

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی ،چرا رزقت را سوزاندی  
صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی، صبور باش همیشه همیشه

دوباره قرعه کشی بعدی امتیاز اعمال عالی شده ۲۱ هزار تا این دفعه به اسم آقا یثان نوشتی قرار هم هست امروز سمند تان را تحویل بدهند اما امروز سر شستن پله های ساختمان با همسایه ها بد اخلاقی کردی تحویل سمند افتاد ۵ ماه آینده!

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی ،چرا رزقت را سوزاندی  
صبر می کردی

رزقی از نو می آفریدی ،صبور باش همیشه همیشه

حالا امروز برای بچه هایت وقت گذاشتی مهربان حرف زدی ۱۰ بار خشم را کنترل کردی به تو زنگ زدند ۴ ماه جلوتر بروی سمندت را تحویل بگیری

□ آفرین خشم را کنترل کردی، رزق نو آفریدی

آفرین با صبر، آفای قوی، حالت را خوب کردی

صبور باش همیشه همیشه

سمند را گرفتی خوشحال میروی اداره، وقت برگشتن در اداره سر آسانسور، سر سوار شدن و نوبت بد اخلاقی میکنی با همکارها (این چه وضعی است؟ شما چرا صبر ندارید؟ نوبتی باید سوار بشویم، من عجله دارم) می آیی سوار سمندت بشوی میبینی ماشین روشن نمیشود .

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی، چرا رزقت را سوزاندی  
صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی، صبور باش همیشه همیشه

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی

بالاخره ماشین را بکسل میکنی هزینه اضافی، سمند را می رسانی تعمیر گاه، شاکی از دولت و کارخانجات و ماشین تازه صفر خریده و خشم، خشم، خشم، تعمیر گاهی و مکانیکی می گوید: من چیزی سر در نمی آورم انگار ماشین تان طوری نیست باید بگذاری اینجا تا بعداً نگاهش کنم به آن برسم بگذار و برو !

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی، چرا رزقت را سوزاندی  
صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی صبور باش همیشه همیشه



شب میروی هیئت در هیئت استغفار زیاد میکنی فردا صبح دوباره ۲۲ هزار تا میشوی تعمیر گاه زنگ میزند می گوید: بی دلیل ماشینت روشن شد اصلاً هم نمیدانیم چرا! بدون هیچ هزینه ای بیا ماشین را دریافت کن برو .

□ آفرین خشم را کنترل کردی رزق نو آفریدی آفرین با صبر ،آفای قوی، حالت را خوب کردی

صبور باش همیشه همیشه

بچه ها گاهی بخاطر کنترل نداشتن یک ذره خشم ماشین سمننداری اما کوفتت می شود

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی، چرا رزقت را سوزاندی، صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی صبور باش همیشه همیشه

معنی این مثال فقط سمنند نیست معنی رزق است هر رزقی، گاهی حتی حال خوب، گاهی نجات از یک بیماری، گاهی ازدواجت، گاهی تغییرات بزرگ در زندگیت، گاهی موفقیت، کنکور، ارتقاء شغلی، خیلی از اوقات بابت یک کنترل خشم داری به موفقیت یک عالمه نزدیک میشوی

□ آفرین خشم را کنترل کردی رزق نو آفریدی

آفرین با صبر، آلفای قوی، حالت را خوب کردی

صبور باش همیشه همیشه

بعضی وقت ها ۴ جا خشم را حسابی کنترل می کنی یک دفعه یک استاد و یک کتاب عالی دستت میرسد، یک دفعه میتوانی رژیم بگیری ۱۰-۲۰ کیلو وزن کم کنی، اهل ورزش می شوی، خودت باورت نمی شود همسرت شروع به تغییر میکند، بعد تو اصلاً نمیدانی اینها اثرات صبری هست که کردی .

□ آفرین خشم را کنترل کردی، رزق نو آفریدی

آفرین با صبر، آلفای قوی، حالت را خوب کردی

صبور باش همیشه همیشه

و گاهی با یک خشم وحشتناک مثل داد زدن سر فرزندت فردایش یک تصادف وحشتناک می کنی کل سمندت اوراقی می شود

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی، چرا رزقت را سوزاندی  
صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی صبور باش همیشه همیشه

گاهی از اوقاتم چند تا خشم کنترل میکنی یک سمند داری ،یک سمند دیگر به سمت در می آید ،یک سمند دیگر دوستت به تو میدهد،یک سمند دیگر وام میگیری ،یک سمند دیگر .....

□ آفرین خشم را کنترل کردی رزق نو آفریدی

آفرین با صبر، آلفای قوی ،حالت رو خوب کردی

صبور باش همیشه همیشه

چه جالب پس آن موقع که ما ساندرو نوشتیم به جایش ۳ تا پراید به ما دادند مال این بود که سر ۳ تا بچه هامون عصبانی شده بودیم

ای بابا چرا خشم را کنترل نکردی، چرا رزقت را سوزاندی صبر میکردی

رزقی از نو می آفریدی، صبور باش همیشه همیشه

بچه ها لطفاً موقعی که دارید به خودتان تلقین می دهیداین جمله را همین جوری با شادی بگویید، اگر توانستی همزمان با عصبانیت یعنی زبانت را که گذاشتی لای دندان، این جمله را به خودت بگو

(آفرین خشم را کنترل کردی تا انتها) اصلاً شما نمی دانید چقدر جهان جذاب است اصلاً دین ما چقدر خوشگل است، یک عالمی از بس که میدانسته نتایج چقدر وحشتناک است به خودش قول داده بوده که هر بار خشمگین شدی ۱ ماه روزه میگیری ،ببین توروخدا

چقدر نتیجه اش را وحشتناک می دیده که برای خودش این تنبیه را می گذارد یک ماه روزه، بعد میگویند این عالم یکبار نصف شب یعنی از خواب ایشان را بیدار میکرد یکی می آمد در ایشان را میزد و در میرفت، ایشان بلند می شد می آمد دم در و میدید کسی نیست میرفت تو، میگفت

خوب امکان دارد که کسی سوال واجب داشته روش نشده پرسد دوباره میرفت میخواست دوباره این شاگرد می آمد در میزد دوباره ایشان بیدار میشد می آمد دم در، دوباره میدید همین طور، دفعه سوم دیگر خانواده به ایشان میگویند خب نرو دم در، می گویند نه اگر شاگردی باشد که سوال داشته باشد بعد سوال واجب باشد بعد من می خواهم چه کار کنم پیش خدا!!

دفعه سوم می آید دم در واقعا شاگرد بوده بعد به شاگرد با مهربانی میگوید که

خب سوال شما چی است؟

بعد سوال شاگرد را ببین می پرسد که استاد مدفوع شیرین است یا ترش؟

جان من، شما جای این عالم بودی عکس العملت چی بود؟ ایشان لبخند میزند فکر میکند میگویند که فکر میکنم مدفوع شیرین باشد چون مگس رویش می نشیند مگس دور شیرینی میپرد،

دیگه شاگرد به دست و پای استاد می افتد میگوید من شنیده بودم شما یک همچین نذری کردید خواستم صبر شما رو امتحان کنم. واقعا کیف دارند این آدمها واقعا آدم لذت می برد از این که می بیند یک نفر انقدر بتواند به خودش امیر بشود بعد شما آن عالم را دارید نگاه میکنید فکر نکن که او توانست نه نه هر کاری را هر آدمی توی دنیا توانست انجام دهد شما هم میتوانید انجام دهید، توی خاطرات آقای ابوترابی داریم که ایشان تو زمانی که اسیر بود وقتی آقای بعثی با کمر بند شلاق داشت ایشان را میزد شکنجه می داد، کمر بند از دست آقای شکنجه گر میافتد بعد آقای ابوترابی زیر شکنجه سریع شلاق را بر میدارد میدهد دست آقای شکنجه گر، اصلا روحیه ی این آقای شکنجه گر متحول میشود جانم صبر، جانم صبر، تو چکار داری میکنی. جانم آقای ابوترابی چقدر توانستی به خشم تسلط پیدا کنی بعد همین آقای ابوترابی میشود رئیس توی اُسرا. یک بار که یکی از بعثی های فوق العاده عجیب قریب از لحاظ خشونت ارتقاء مقام میگیرد آقای ابوترابی می آیند به بچه های اسیر میگویند که سهمیه آرد و شکر تان را جمع کنید یک درست کنیم بدهیم به این آقای بعثی برای ارتقاء مقامش، بعد موقعی که کیک را میدهند به ایشان اصلا ایشان تحول پیدا میکند شخصیتش تغییر میکند، و در انتها هم یکی از شهدای مدافع حرم میشود، روح بزرگ را نگاه کن. بچه ها مثال نزدم که شماها تفاوت با خودتان ببینید برگردید بگید اوه چقدر تفاوت . من هیچوقت نمیتوانم این جوری بشوم منِ مریم جباری خودم یک

زمانی توی چهارده سالگی بر اثر شدت خشم عصبانیت مثل بیهوش ها می افتادم زمین، خون از دماغ بیاد و لرز رو بدنم بیادو ،اما باید میتوانستم کنترلش کنم نمی شداین مدل خشم را تو خودت نگه داری تا کی؟ چرا اینقدر محیط و عوامل را دخیل میدانی رو حال درونی خودت ، باید خودت را صاحب اثر حساب کنی باید خودت را مرکز عالم حساب کنی تمام موفق های عالم ایرانی و خارجی تمام سردمداران دولتها ایرانی و خارجی توانایی کنترل به خودشان را دارند شروع کن کار کردن. عزیزای من اصلا این ایده طراحی کلاس از همین تغییر صفت به وجود آمد من دیدم وای زمانی که میتوانم خشمم را کنترل کنم اینقدر تو تسلط به خشم ،که خیلی از اوقات موقعی که میبینیم بقیه خشمگین میشوند خنده ام میگیرد و اینها چرا نمیتوانند به خشم خودشان امیر باشند!! بعد از بس لذت میبردم و تغییر به وجود آمد تو خودم ، تو اطرافیانم، پدر هفتادساله ی من شروع به تغییر کرد، اطرافیان من، دوستان من گفتند که خوب یک کلاس بگذار ما هم بتوانیم عوض شویم بعد دوستانم شروع کردن به عوض شدن، بعد دیدم چه هیجان انگیز است، خیلی خب حالا الان همگی باهم دیگر دو هزارنفره ده هزار نفره کار میکنیم بچه ها درست است که من خیلی از شماها را نمی بینم اصلا نمی دانم کی هستید کجای زندگیتان هستید، اما این را میدانم روح شما خیلی شباهت به روح من داشته و این را هم مطمئن هستم که شما توان تغییر بی نظیری دارید که به این کلاس و این دوره وصل شدید، باشه خانم جباری باشه، خانم جباری

میشود بگویی چکار کنیم بتوانیم هم به خشمان امیر شویم هم به  
صبر فوق العاده زیاد برسیم چشم روی چشم

بسم الله الرحمن الرحيم

قسمت اول، شما برای تغییر هر صفت باید برای خودتان یک متن  
درست بکنید که یک سری از

از احادیث، اتفاقات، مثالها، حتی از خودتان را توش ذکر بکنید.

یعنی احتیاج داریم هر روز یک یاد آوری هایی به خودمان بکنیم  
در مورد کنترل خشم، و در مورد صبر، به قانون ناخودآگاه که  
برسیم توضیح میدهیم این متنها روی ذهن شما چگونه کار میکند  
،اما در حال حاضر فقط بدانید این به عنوان یاد آوری هست چون  
شیطان قسم خورده هر هدفی را که شما انتخاب میکنید از ذهن شما  
ببرد، مثلا شما انتخاب میکنید که غیبت را حذف کنید شیطان می  
آید از ذهنت میبرد بعد که غیبت میکنی یادت می افتد که عههه  
بازم غیبت کردی که!! پس به خاطر همین شما باید جمله هایی را  
بگذارید برای یادآوری تو طول روز ،هی معکوس شیطان، که از  
ذهن شما می اندازد بیرون، شما برعکس هی به خودت شروع کنی  
یادآوری کنی که ببین هدفت صبر است ببین هدفت کنترل خشم  
است، واصل این متن برای همین طراحی شده من متن را برای  
شما بخوانم و توضیح بدهم، تو توان ابرقدرتی بر عالم داری، خب،  
این را که توضیح داده بودیم فقط باید یاد بگیری که خودت و  
رفتارهای قانونمندت را موثر حساب کنی، با افزایش صفت اثرت

را در عالم بیشتر کنی، خب این هم که معلوم بود،حضرت موسی خشمش را جلوی گوسفند کنترل کرد خدا همان لحظه موسی را برای پیامبری انتخاب کرد.

اینجا استیکر لبخند داره تو هم لبخند بزن هم خودت را جای موسی ببین ، نه توی مقام پیغمبری ها، نه ، تو مقام موفقیت ، دوست داری نمایشگاه بین المللی داشته باشی ،خودتو ببین به عنوان یک رئیس نمایشگاه ، دوست داری توی کادر دانشگاه یه مقام و مرتبه داشته باشی ، خودتو ببین تو اون جایگاه که با کنترل صبر ، خدا انتخابت میکنه که به اون برسی ، دوباره جمله ی بعد متن ، ببین ابرقدرت شد ، دوباره لبخند بزن ، خودتو تو اون جایگاه ببین ،خوشحالی کن . خدا برا موسی دریا باز کرد ،وقتی تونست به صفاتش امیر شه ، پس صبور باش.دوباره لبخند بزن ، اینجا جای لبخند سوم جاهایی که تو طول روز کنترل خشم کردی، اونا رو بیار تو ذهنت ، بابت اون جاها خوشحالی خلق کن ، ادامه متن ...صبر به آدم آلفای قوی میده، برای اجابت تمام خواسته‌ها ، اما نیاز اصلی صبر کنترل خشمه ، برای همین توی حدیث داریم : بهترین انسانها دیر به خشم میان و تویی که میخوای جزء بهترین آدم ها باشی تا میتونی خشمت را کنترل کن ، حدیث داریم ، هر بار خشمت رو بخوری عزتت اضافه میشه ، جانم قوانین ، دوباره اینجا ، یک جایی رو که تو طول روز خشمت رو کنترل کردی رو تو ذهن بیار بعد ببین محبوب تر شدی ، الان خشمت رو کنترل کردی ، دیدی ، حالا رفتی خونه اقوامت ، چقدر بهت عزت و



احترام می‌ذارن ، اینو ببین ، ادامه ی متن ، جمله عزیزی می‌خوای ؟ سوال کردیم ، شما موقعی که می خونی سرتو تکون بده به علامت بله ، یا کلمه بله رو بگو ، پشت بندش کنترل خشم کن ، ابرقدرتی می‌خوای ؟ دوباره سرتو تکون بده به علامت بله ، اول کنترل خشم ، دوم صبر ، سوم دلت تکون نخوره ، چهارم پیروز هر میدان باش .دوباره علامت لبخند و دوباره یه دونه از خشم های خودتون را تو ذهنتون بیارین ، سه تا مرحله رو خودتون ببینید که هم کنترل خشم کردین، هم صبر کردین ، هم دلتون تکون نخورد ، هم پیروزی ، اتفاق های خیلی بزرگ داره تو زندگیتون وارد میشه ، قسمت بعدی متن ، شخصی که با همسر و فرزندانش عصبی بود ، علامت ناراحتی اما با همه عالم خوش اخلاق می گفت جالبه که نه در محیط کار ، نه در محیط فامیل ، خیلی دوستم ندارن ، وقتی شروع به کنترل خشم کرد هم محبوبیت تو فامیل و کار ، هم ارتقای کاری دریافت کرد ، ببین چقدر جهان باهوشه ، دوباره اونجایی که علامت استیکر ناراحتی داشت سریعا یه جایی رو که تو روز کنترل نکردین رو تو ذهن بیارین ، یه کم ناراحتی تولید بکنید ، یه ذره کوچولو غصه از اون رفتار ، نه غصه از شخص مریم ها ! نه غصه از شخص خودتون ، غصه از اون خشمه ، بعد اونجایی که علامت استیکر لبخند داشت ، ارتقای کاری دریافت کرد ، ببین خشم رو تغییر دادی ، همون خشم رو مثلا سر بچه ات داد زدی ، یه ذره تو ذهنت ناراحتی تولید کن بعد حالا بیا همون رفتار رو تو ذهن درست کن ، مثلا دوباره اون اتفاق افتاده ، وای

من چقدر با بچه هام صبورانه دارم رفتار می کنم ، اینو توی متن که داری میخونی ، تو ذهنت بیار ، تو ادامه اش تو برای موفقیت اون قدری که به کنترل خشم و صبر نیاز داری به مدرک تحصیلی نیاز نداری عزیز من ، مگه خودتو اثرگذار عالم نمی دونی ؟ مگه باور نداری که من رو عالم اثر دارم ، من با اعمالم روی برکت جهان اثر میدارم، توی اینجا ۷ مرتبه تکرار کن

جای کلمه ی اعمالم جاهایی که کنترل خشم کردی رو ببین ، من رو عالم اثر دارم ، من با خوش رفتاریم با بچم روی برکت جهان اثر دارم ، من روی عالم اثر دارم ، من با کنترل کلمه ام جلوی شوهرم روی زمین و زمان اثر دارم، من روی عالم اثر دارم، من با کنترل کلمه ام جلوی پدرم روی قیمت خانه ها اثر دارم ، من روی عالم اثر دارم ، من با کنترل خشمم نسبت به این راننده تاکسیه روی خوش اخلاقی آدما اثر دارم ، ۷ مرتبه مثال هایی را که کنترل خشم کردی رو بذار جای اعمالم ، دونه دونه تکرارشون کن و اعلام کن من با کاری که کردم رو برکت جهان ، من با کاری که کردم رو شادی آدمها ، من با کاری که کردم رو میوه ها، من با کاری که کردم روی بارونا ، من با کاری که کردم روی کم شدن سیل و زلزله ها اثر دارم ، قانون خود مرکز و اثرگذاری رو هفته آینده کاملاً توضیح می‌دیم ، اما این هفته فعلاً شما بخش اثر رو رو ذهنتون تلقین بکنید تا به درس جلسه بعد برسیم ، ادامه متن ، خانمی که خیلی سال بود هنوز صاحب خونه نشده بود شروع کرد کنترل خشم و صبر ، در عرض ۱۰ روز خونه خرید ،

حیرت انگیزه و باور نکردنی ، درباره شما اینجا ،یه جایی رو که کنترل خشم کردی تو ذهنت بیار بعد ببین وسعت ملک و املاکت داره اضافه میشه و نسبت به اون کنترل خشمه یه حس خوشحالی به وجود بیار ، حضرت رسول گفتن: صبر سر ایمانه، یعنی هر چی صبرت عالی تر ، ایمانت قویتره و اگه صبر نداری یعنی ایمان نداری ، اینجا علامت اخم ، دوباره یه جایی که خشم نکردی رو تو ذهنت بیار ، وصلش کن به اینکه این خشم الان تو بی ایمانی واست میاره ، یه کم ناراحتی ازش ، یادت باشه اگه منفی خشم به همسرت منفی ۱۰۰ تاست، منفی خشم به پدر و مادر منفی ۵۰۰ ، منفی خشم به بچه ها منفی ۲۰۰۰ هست و برعکس اگه صبر به همسر مثبت ۱۰۰ تاست ، صبر به پدر و مادر مثبت ۵۰۰ ، صبر به بچه ها مثبت ۲۰۰۰ هست . مثال آقای ابوترابی رو یادت بیار ، چه قدرتی سر صبرش پیدا کرده ، صبور باش عزیزم ، توی این جمله هایی که اعداد زدیم خودتان شروع کنید جایی که با همسرتون خشم کردین رو ببینین ، منفی ۱۰۰ یعنی ببینید یه انرژی منفی از شما ساطع شد ، کوچولو ،جایی که به پدر مادر خشم کردی ، اون منفی رو ببین که گنده تر شد.جایی که به بچه ها خشم کردی اون منفی رو ببین که خیلی گنده شد و بعد بابتش سریعاً استغفار کن . استغفرالله ربی و اتوب الیه ، خدایا کمک کن خشم هام رو کنترل کنم ، بعد بر عکس جایی که صبر کردی به همسر، ببین مثبت ۱۰۰ ، یه ذره ، صبر به پدر و مادر، مثبت ۵۰۰ ، خوب ۵ برابر ، صبر به بچه ها مثبت ۲۰۰۰ ، دوباره

چهار برابر ، بعد یه خوشحالی به وجود بیار بابتش ، بعد در اثر اون نیرویی که داره از شما ساطع میشه ببین که داری یه رزق گنده رو از جهان سمت خودت میکشونی ، برای اینکه متن رو بتونین آسان تر انجام بدید ، قبلش محاسبه تون رو نوشتاری کنید ، جاهایی که کنترل خشم نکردین و جاهایی که صبر کردین رو یادداشت کنید بذارین جلوتون ، توی متن رسیدین به اون نقطه که باید نسبت به صبر لبخند بزنید مثال ها رو سریع یادآوری کنید ، از تو اون دفتر نگاه کنید ، سریعا حس تولید کنید باهاش و برعکس...

آنجاهایی که مثال مال خشم، ناراحتی نسبت به خشم، دوباره مثال را نگاه بکنی که سرعت متن خوانیتون بالا برود .

ادامه متن هم که : ببین آقای شاه آبادی چه قدرتی

در اثر اجرای قانون به دست آورده ، که کسی بهش بدویبراه میگوید آقای شاه آبادی سکوت و میکنند و اون آقا تا شب زبانش ورم شدید و خفه میشود و منجر به فوتش میشود .

این مثال را داشتیم که آدم چه عزتی دارد ، آدم چه عزتی دارد ، پس عزیز عالم باش با صفات قوی تر ، و درحال صفت کنترل خشم و صفت صبر.

● این کل متن شما بود که جلوتون میگذارید و متن ، ۵دقیقه طول بکشد شاید کسی بگوید که ما تا بیاییم این تصویر ذهنی ها را بیاریم و مثال ها را بیاریم خیلی بیشتر از پنج دقیقه میشود ، اما روان شوید خیلی راحت در عرض دو سه دقیقه ای میتوانید متن را بروید اما نه نه ... ، دو سه دقیقه اش نکنید حتما پنج دقیقه تفکر را با متن داشته باشید.

● جدول نقشه گنج تان هم شعر و آهنگش را برایتان گذاشتیم ، معنی شعر هم که کاملا معلومه :

((من مرکز عالم هستم و اتفاق های زندگیم را من میسازم ، کس دیگه ای نمیتواند متراژ خانه من را تعیین کند ، اعمال من که متراژ خانه ام را تعیین میکند ،

کس دیگه ای نمیتواند اخلاق همسر من را برای من تعیین کند که چه خلق و خویی داشته باشد، منم که با ویژگی ها و صفاتم این مرد با این صفت را سمت خودم کشیدم.

● با امیر شدن به خشمم صاحب رزق عالی ترم ، توضیح دادیم که با هر بار که خشم را کنترل میکنی رزق بیشتر سمتت میاد ، اصلا

عکس نقشه گنج مان هم همینه ، آدمی که ، روحی که ، با قوی کردن قدرت جذب خودش ، دارد پول بیشتری را سمت خودش میکشاند .

حالا منظور ما از رزق فقط پول نیست ، همه چیز را در نظر بگیر .

● با صبری که بهم نریزم مدینه فاضله مهدی عج را میسازم : ما واقعا میخواهیم جهانی را بسازیم که در آن ظهور اتفاق بیافتد و این با قوی تر شدن تک تک ما بوجود می آید .

□ ۱ گزینه اول نقشه گنج : والعصر و جمله سه مرتبه که معلوم است.

□ ۲ گزینه دوم : متن پنج دقیقه با فکر که معلوم است.

□ ۳ گزینه سه : شعر چهارده مرتبه ، بخاطر اینکه شماها گفته بودید تعداد زیاده نمیرسیم ما شعر را کم کردیم ، هر کسی اگر میتواند همان ۲۱ مرتبه به بالا شعر را اعلام بکند ، اما خواهش میکنم آن هایی که میخواهند تعداد کمتر باشد با تمرکز قوی تر ، دقت و توجه بیشتر بخوانند.

□ ۴ گزینه چهارم : آیه با توجه به معنی هفت مرتبه ؛ همین آیه با آهنگی که در ویس برای شما گذاشته بودیم.

□ گزینه پنجم : محاسبه پنج دقیقه با جمله تاکیدی و استغفار و معکوشش .

محاسبه :برگه جلویت بگذار ،جاهایی که خشت را کنترل کردی را یادداشت کن ، بزرگ و خوشگل بنویس جلوش هم استیکر لبخند بگذار و پشت بندش هم از خدا تشکر کن بابت اینکه کمکت کرد صبر کنی .

برعکس :جاهایی که خشت را کنترل نکردی ، یادداشت کن کوچولو ریز جلوش هم استیکر ناراحتی بگذار ، بعد حالا آنجاهایی که خشت را کنترل کردی جمله ی ((آفرین خستو کنترل کردی ، رزق نو آفریدی )) اگر با آهنگ بچه ها بخوانید چون در آن آهنگ سعی کردیم شادی بگذاریم و حس خوب آن حس به شما مخابره شود خیلی بهتر است و جاهایی که خشت را کنترل نکردی جمله ی ((ای بابا))جاهایی که خشتان را کنترل نکردید هم جمله قسمت ناخوبش را بخوانید تاکیدی را ، هم استغفار کنید بابت جایی که خشتان را کنترل نکردید هم معکوشش را در ذهن ببینید :مثلا اینجا سر بچم داد زدم ببین که الان آن اتفاق افتاده و من دارم خیلی قشنگ با فرزندم برخورد میکنم.

محاسبه کردنتان هم پنج دقیقه طول بکشد .

● اگر مثلا در طول روز ، فقط یکبار صبر کنترل کرده بودی و یکبار خشمگین شده بودی روی همان یک دانه سه چهار بار جمله تاکیدی را برو ، سه چهار بار معکوشش را بگو.

● اگر اصلا امروز کنترل خشم صددرصد داشتی به هیچ عنوان عصبانی نشدی برگرد روزهای قبل ، سال های قبل ، جاهایی که خشم نداشتی را بیاور در ذهنت و قوی کن .

● اگر نه شما کلا خشم نداری ، تو محاسبه ات صبر هایت را تبدیل به صبر جمیل کن ، بعد به جای جمله تاکیدی آفرین خشم تو کنترل کردی ، کسانی که صبور قوی هستن بگویند :

(( آفرین صبر تو کنترل کردی ، رزق نو آفریدی ، آفرین با صبر جمیل ، آفای قوی تر ، حالتو عالی تر کردی ، صبور جمیل باش همیشه ))

» » « این جمله را کسانی که خیلی صبورن این جمله را تلقین بدهند و توی محاسبه هاشون جاهایی که صبرشان صبر جمیل نبود را حساب کتاب کنند .

□ ۶ گزینه ششم هم که ویس تلقین : که این بار براتون جدید ضبط کردیم ، قبل از کار نقشه گنج تان که میخواهید انجام دهید یک دور ویس تلقین را گوش دهید و بعد شروع کنید به کار کردن .

حتی تونستید توی ویس تلقین جملات را خودتون هم تکرار بکنید که یواش یواش ملکه ذهنتان بشود ، حتی بدون ویس تلقین بتوانید به خودتان تلقین بدهید که تو برای کاری که داری میکنی چه قدرتی را داری در خودت خلق میکنی . امیدوارم موفق باشید ، دعای فرج را باهم میخوانیم .



راستی من تلاشم را میکنم که ویس ها بیشتر از یک ساعتو نیم نشوند اما خب دیگه سخنرانی که بیشتر از یکساعتو نیم میشود من بخاطر اینکه فکر میکنم برای رشد شما مهم تره چیزیش را حذف نکردم ، امیدوارم برای رشد خودتان این سختی را یک ذره عمیق تر تحمل بکنید و به بزرگواری خودتون با لذت از کار استفاده بکنید ..موفق باشید تا هفته آینده خداحافظ.

شعر مرکز عالم منم

مرکز عالم منم اتفاقها را می سازم

با امیر شدن به خشمم صاحب رزق عالی ترم

با صبری که بهم نریزم مدینه فاضله مهدی رو می سازم .

### تلقین نقشه گنج صبر

توانایی های خودت را باور داری ؟ داری ؟ خیلی های ما وقتی نگاه می کنیم به صفات ناخوبمون ، وقتی نگاه می کنیم به اینکه سالیان ساله خواستیم یه صفت را حذف کنیم ، نتونستیم . ناامید میشیم !

اما یادت باشه ! این اولین باره که تو کره زمین آنها به این توانمندی رسیدن که بتونن صفت عوض کنند . تا حالا بلد نبودند ، گاهی از اوقات به نفر که ویژگی خشم داشت ، خودش نمی تونین

۸۰ سال بعد میرسید به نسل بعدش نمی تونست ، نسل بعد ، نسل بعد ، نسل بعد .

۲۰ نسل طول می کشید تا ویژگی خشم تو اون نسل کنترل بشه . جهان تازه به این باور رسیده که با تلقین ، ذکر ، محاسبه ، مراقبه و وقت گذاشتن برای خودت می تونی صفتها را قوی بکنی .

پدر مادرهای ما هم بلد نبودند اما الان این آگاهی داره به همه مردم جهان میرسه . پس باور کن می توانی ، باور کن خدا میخواد بهت بیشتر بده . جامعه جهانی ظهور نه دروغه ، نه دور ، هم راسته ، هم نزدیک باور کن می توانیم از ناخالصی هامون عبور کنیم اگه توانش را نداشتی اینجا بودی .

خدا که می دونست تو میتونی یا نه ، اگه نمیتونستی با این کلاس چرا آشنا میشدی ؟ پس پر امید و پر قدرت باور داشته باش اگه انسان خلق شدی ، اگه اینجایی ، اگه تو این کلاسی ، یعنی توان کار کردن رو خودت را داری .

چی تو کمتره از دختر ۱۴ ساله‌ای که رهایی ذهن یاد میگیره ، اگه اینجایی توان کار کردن رو خودتو داری . چی تو کمتر از خانمی که با یه مشت قرص اعصاب وارد کلاس میشه ، بعد به کار کردن روی خودش قرصهاش را حذف میکنه ، الان مدرس میشه .

تو هم میتونی ، خودتو دست کم نگیر با تلقین ها همیشه به خودت امیر بشی . با تلقین ها همیشه برا خودت وقت بزاری ، با نقشه گنج ها همیشه صفت سازی کنی .

آخ جون واسه همیشه میتونی صبور باشی .

۲۰ دقیقه وقت گذاشتن که کاری نداره به جاش یک عمر امنیت و راحتی ، از دست نفس خلاص میشی ، حالا اینا رو خودتون به خودتان تلقین بدید . من قصدم صبر جمیله ، خداوند از امام حسین امتحان به این سختی گرفت چون رشد من برایش مهم بود . می‌خواست دینش به من برسه . من اینقدر توانا هستم ، پس خودمو باور دارم . من باور دارم با وقت گذاشتن برای خودم توانمند تر خواهم شد . من باور دارم این ۲۰ دقیقه وقت گذاشتن برای خودم اصلاً چیزی محسوب نمیشه . درویشها برای قدرت خودشان روزی سه چهار ساعت تفکر و تلقیین و ذکر و محاسبه و مراقبه دارند .

من فقط فعلاً از کم شروع کردم ، ده دقیقه ، بیست دقیقه این را که میتونم . من برای کنترل خشم ، صبرم و صبر جمیلم احتیاج دارم برای خودم وقت بذارم ، باید بزارم ، من عاشق کار کردن روی خودمم ، ربطی به این کلاس اصلاً نداره . من اطمینان دارم این راه صد درصد جواب میده وقتی این همه آدم کار می‌کنند نتیجه می‌گیرند . پس من هم نتیجه میگیرم . من اطمینان دارم با وقت گذاشتن واسه خودم فوق العاده آرامش می‌گیرم.

این بیست دقیقه اصلاً کاری نداره ، خدایا یه عمر خواستم تغییر کنم  
و نمی دونستم چطوری ؟

تو الان راهش را جلوی من گذاشتی ، اینکه ذهنم را مدیریت کنم ،  
اینکه با محاسبه و مراقبه و تمرین ، ذهنم را به دست بگیرم .

خدایا متشکرم ، کمک کن بتونم این ۲۰ دقیقه به نفس خودم امیر  
شم ، برای خودم وقت بذارم .

خدایا علما و عرفا و آدم قدرتمندها ساعتها اهل تلقین و ذکر و  
محاسبه و مراقبه اند در . برا همین هم به قدرت میرسند ، من از  
کم شروع کردم اما کمک کن مداومت داشته باشم .

مرکز عالم منم      اتفاقها رو میسازم  
 با امیر شدن به خشمم      صاحب رزق عالی ترم  
 با صبوری که بهم نریزم      مدینه فاضله مهدی (عج) رو می سازم

ش	ی	د	س	چ	پ	ج	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

آیه 250 بقره: ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين  
 خدایا اول بهم صبر بده ، دوم تکون نخوره دلم ، سوم پیروزی برای هر چیزی (7 مرتبه)

جمله تاکیدی: ای بابا چرا خشمتمو کنترل نکردی ، چرا رزقتو سوزوندی صبر می کردی ، رزقی از نو می آفریدی ، صبور باش همیشه .  
 آفرین خشمتمو کنترل کردی رزق نو آفریدی ، آفرین باصبر آلفای قوی حالتو خوب کردی ، صبور باش همیشه .

{ { { یا صاحب الزمان الحنّنی } } }



