

نکات تکمیلی:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَبَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ، وَاجْعَلْ يَقِينِي أَفْضَلَ الْيَقِينِ، وَانْتَهِ
بِنِيَّتِي إِلَى أَحْسَنِ النِّيَّاتِ، وَبِعَمَلِي إِلَى أَحْسَنِ الْأَعْمَالِ. اللَّهُمَّ وَقِّرْ بِلُطْفِكَ نِيَّتِي، وَصَحِّحْ بِمَا
عِنْدَكَ يَقِينِي، وَاسْتَصْلِحْ بِقُدْرَتِكَ مَا فَسَدَ مِنِّي.

در جلسه دوم گفتیم که: ادم بی صبر محاله به تمام خواسته های قلبی و بیرونیش برسه. صبر یعنی قلبش ناراحت نشه از اتفاقات ناخوب...ولی اخه مگه میشه؟! بله میشه.

چرا ما امروزه دنبال همه چی هستیم و میخوایم همه چیز خوب باشه ولی دنبال حال خودمون نیستیم؟؟!! گلمون یه ذره پلاسیده میشه دنبال دلیلش میریم، جاشو عوض میکنیم، تا خوب بشه. اما چرا حال ناخوب خودمون برامون مهم نیست و دنبال بهتر کردنش نیستیم؟؟!!
غصه و حال بد در این زمانه عادی شده، اصلا مرض محسوب نمیشه، هیچکس هم دنبال درمانش نیست....

چطوری حالمون رو کنترل کنیم؟؟؟

۱= خودتو موثر حساب کن : ذات خودت رو موثر حساب کن، جهان با ذات تو در ارتباط مستقیم قرار دارد ، تو در هر لحظه داری رو ذات جهان اثرمیزیاری . دانشمندان فهمیدن پلک زدن ما روی جزر و مد دریاها اثر داره!!! مثال :عالم بزرگی دستش رو آروم حرکت می داد برای این که میگفت حرکت دست من روی عالم اثر داره ،آقای بهجت بعد از شنیدن آمدن زلزله در یک کشور دیگه (استغفار) کرد.

به این می‌گن عزت نفس داشتن. حق ماست که به این عزت نفس برسیم، غربی‌ها بهش می‌گن اعتماد به نفس، ولی کار کردن روی اعتماد به نفس غرور میاره، عزت نفس شادی آورده.

عالم روی من اثر می‌ذاره " نه

من رو عالم اثر دارم."

میوه‌ها رو سلامت من اثر دارن

" نه من رو میوه‌ها اثر دارم "

بارونها حالمو بهتر میکنه "نه من روی بارون اثر دارم"

مدیر مدرسه ی بهتر رو بچه من اثر می‌ذاره

" نه من مدیر مدرسه اثر دارم "

برکتهای جهان بیشتر بشه زندگی بهتر میشه

" نه من رو برکت‌ها اثر دارم "

امراض کمتر بشه سلامتتم بهتر میشه " نه من و امراض اثر دارم "

جنگ‌ها رو زندگیمن اثر منفی می‌گذارند

"نه من رو جنگ‌ها اثر دارم "

قحطی رو زندگی من اثر داره

" نه من رو قحطی اثر دارم "

ابرها حال کشور منو بهتر می‌کنه "نه من رو ابرها اثر دارم "

ارزانی اوضاع زندگی منو بهتر میکنه "نه من رو ارزانی اثر دارم"

کشاورزی یا بهتر بشن شرایط من بهتر میشه "نه من رو کشاورزیها اثر دارم"

سیاسیون قوی کشورم را بهتر می‌کنه

" نه من رو سیاسیون اثر دارم "

لایه اوزون قوی تر رو سلامتتم اثر داره

" نه من رو، لایه ازون اثر دارم "

اول خودتو صاحب اثر بدون

دوم دیگران را صاحب اثر ندون خدا خیلی بدش میاد که تو احساس کنی دیگران رو زندگیت
اثر دارند

خدا تو روایات لعنت کرده آدمایی که با تشویق و تعریف و خیلی بالا میرن و دیگران روشن
اثر دارند .

امام خمینی وقتی سران خیانت بنی صدر را مطرح کردند

تمرین کن ...بعد از هر نگرانی و ناراحتی این آیه رو تکرار کن....

وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ

از تنهایی تو آینده میترسی این اثر بدی رو ذهنت میزازه باشه خودتو بگیر زیرچتر خدا و این
آیه را تکرار کن وهوالقاهر فوق العباده و هوالحکیم خبیر از بددهنی بچه هات نگرانی بچه ها تو
بگیر زیراین چتر و این آیه رو بخون....

چیزی که داده دارویی منه و دانا به منه این تمرین ۲۱ بار با توجه به اتفاقات انجام بده....