

جلسه هشتم قانون رنج

*جلسه هشتم کلاس ثروت ایمان ، بانوی مقتدر لطیف ، قانون رنج

با یاری خدا ائمه معصومین ، نفس پاک قدسی های عالم ، شروع میکنیم :

□-استاد جباری :سلام

□-خانومها : سلام

□-اوضاع سلامتیتون چطوره؟؟

□- عالی ، خیلی عالی.

□-اگر اوضاع سلامتیتون عالی نباشه ،اما شما بگید خیلی عالی در حالی که خوب نیستید مثبت تولید کردید یا منفی؟؟

□-مثبت .

□-عهه عهه عهه ، شما در واقع خوب نیستین ، اما میگید خیلی عالی ، این مثبته؟؟

□- آره ، خیلی عالی بودن را جذب میکنیم دیگه ، که جذب مستقیم میشود.

□-خب نه ، این اشتباهه.

□- خب داری توی ناخودآگاهت خیلی عالی بودن را میسازی ،! روانشناس ها میگویند اینجوری ذهنت این اتفاق خوب را خلق میکند،

مثلا : حتی ماشین نداری بگو دارم دارم ، که آن را به مرور خلق کنی و به دست بیاوری.

□-متشکریم از جمله ی دوستمون ، این هم یکی از تفاوت های علم روانشناسی و دین هستش.

در دین ما میگوید : اگر چیزی را نداری تلقین میدی دارم دارم ، معنیش دروغ ، بعد دروغ نعمت را نابود میکند ، کم میکند از بین میبرد.مثلا :پراید داری میگی سوناتا دارم دارم ، همان پراید هم نابود میشود ، شاید پرایدت نابود نشود اما نعمت های دیگر کم میشود.خب بهتره چی بگیم به جای اینکه بگم حالم عالیه ، بجای اینکه الان پا درد دارم حالم خیلی خوب نیست ، از من سوال میپرسن اوضاع سلامتیت چطوره؟؟ چی بگم؟؟بسم الله.□-الحمدالله ، دارم روز به روز بهتر میشوم.

□ - خیلی عالی صد امتیاز دیگه؟؟

□ - اگر میگویم عالی الحمدالله ، ذهنم تو قسمتش سالم ، بدنمه چی؟؟؟

□ - یعنی مثلا پایش درد میکند اما می آید اینجوری میگوید : الحمدالله ، خدایا شکر عالیم بابت قلبم ، توی ذهنش قلبش را می آورد؟ نه این کاملا درسته بچه ها امتیاز بدین : روز به روز دارم بهتر میشم صد امتیاز ..

حالا : خداروشکر بهتر میشم چند امتیاز؟؟.

□ - هفتاد امتیاز . به نظر من باید بیشتر باشد ، چون وقتی اسم خدا را میاریم وسط باید صدوپنجاه ، دویست امتیاز باشد.

□ - متشکرم ، جمله ی : خداروشکر بهتر میشم ، یا خدایا شکر روز به روز دارم بهتر میشم این خیلی اثر امتیازیش بیشتره ، چون وصل به خدا میشود بیشتر از ، روز به روز دارم بهتر میشم ارزشمنده.

حالا جمله هایی که جواب میدید هم حقیقت باشد هم ذهنتان را متمرکز کنید رو قسمت های خوبش ، هم با خداروشکر روز به روز دارم بهتر میشم جواب بدید : روابطتون با اطرافیانتون چگونه؟؟

□ - خداروشکر ، روز به روز بهتر میشم.

□ - یک ذره با شادی بیشتر :

نگاهتون به دنیا چگونه؟؟

□ - خداروشکر ، روز به روز بهتر میشم.

□ - متشکرم .

□ - نسبت به اطرافیانان دیدتون چگونه؟؟

□ - خداروشکر ، روز به روز بهتر میشم.

□ - این جمله یکی از جمله هایی است که اصلا در طول روز با خودتان خیلی زیاد اعلامش کنید.

راستی یک سوال :

گفتن الحمدالله که خیلی از ماها در لفظ عامیانه ازش استفاده میکنیم چگونه؟؟

امتیاز مثبت و منفیش چگونه؟؟

مثلا میرسی : حالش چگونه؟؟ میگه : آاااا ههههه الحمدالله

□ - این از صد تا فحش بدتره...

□ - هه هه هه....

□ - نه ، ولی ده درصد حداقل مثبت داره ، نود درصدش منفی.

□ - میگن : حداقل ده درصد مثبت داره ، ببینیم داره یا نه؟؟ نظر بقیه؟؟

□ - به نظرم چون که حالت حسرت و کنایه دارد انرژیش منفی.

□ - انرژیش منفیه !!!

بچه ها ما حدیث داریم : ((چه بسا اعمال خوبی که بخاطر نیت منفی شما تباه میشود))

□ - یعنی واقعا انقدر منفی دارد آن الحمدالله گفتن؟؟

□ - خب ما میتوانیم بخاطر اینکه شما مشتری شوی ، بگوییم : منفی ندارد اما مثبت هم نیست.

الحمدالله ای که با غصه ، ناراحتی ، حرص ، با فکر کردن به بدبختی ها دارد اعلام میشود ، اصلا مثبت ندارد پس حتما با الحمدالله آن هم الحمدالله شاد جواب بدید.

بچه ها الحمدالله خالی امتیازش بیشتره یا الحمدالله خدارو صد هزار بار شکر؟؟

□ - دومی ، الحمدالله صد هزار بار شکر.

□ - بله ، دومیش ، متشکرم.

امتیاز فوق العاده بیشتر دارد.

□ - با آهنگ بگوییم باز هم انرژیش بیشتره؟؟

□ - بله ، با شادی میگی دوبرابر ، با آهنگ میگی سه چهاربرابر ، چون آهنگ ریتم به مغز میدهد و تو مغز می ماند.

توی قانون ناخودآگاه دلیل اصلی اش را کامل توضیح میدهم.

حالا سوال میپرسم ، الحمدالله خدارو صد هزار بار شکر را با آهنگ جواب بدید.

بچه هاتون چطورن؟؟

□ - الحمدالله ، خدارووو صد هزار بار شکررررر..

□ - سلامنتون چطوره؟؟

□-الحمدالله ، خداروو صد هزارااا بااار شکررر.

□- شادیتون چطوره؟؟

□- الحمدالله ، خداروو صد هزارااا بااار شکررر .

□-اوضاع خودت روبه راهه؟؟

□- الحمدالله ، خداروو صد هزارااا بااار شکررر.

اگر وقتی همسرو بچه ها و اطرافیانمون هم میپرسن همینطوری جواب بدیم اثر انرژی بیشتر میشوده؟؟

□-بله ، بیشتر میشوده.

□- همین مونده که توی خیابون از ما بپرسن ما با آهنگ بگویم :الحمدالله

□-نه توی خیابان نه

خواهش میکنم ، جلوی نامحرم نه ، خواهش میکنم ، جلوی اطرافیانی که میشناسیشون محرم هستن ، با مرام شما ،مثلا من الان توی دوست هام برای همه عادیه اینکه بخوام اینجوری جواب بدم..

□-راست میگه...

□-دوتا سوال دیگه :

امروز بیدار شدی اوضاع از دیروز بهتر بوده؟؟؟

□- الحمدالله ، خداروو صد هزارااا بااار شکررر.

□- اوضاع تغییر همسرانتان بهتر از قبل هست؟؟

□-الحمدالله ، خداروو صد هزارااا بااار شکررر.

□- اصلا این را در طول روز خیلی زیاد بگید ، توی قانون شکر توضیح میدیم که چقدر اثر ویژه دارد.

برویم سراغ دعا ، چشم ها بسته ، هرچقدر دعا را متمرکز تر میخوانید با جذب مستقیم اتفاقات بهتری براتون می افتد..

بچه ها تمرکز در دعا چه اتفاقاتی را برای ما رقم میزند؟؟

□-سرعت اجابت سریعتر .

□- آفرین ، اولیش سرعت اجابت.

دومیش؟؟؟

□ - آثار بهتر برای روحیمون. □ - آفرین ، روحیه من بهتر میشود.

سومیش؟؟

□ - تمرکز بیشتر

□ - متشکرم ، تمرکز بیشتر بوجود می آید. آفرین.

چهارم؟؟

□ - نعمت بیشتر.

□ - نعمت بیشتر دریافت میکنم .

□ - حالا شما خودتون هم یکم خواصش را بگید .

□ - چشم. چون دعایی که میخوانیم در مورد محبت حضرت مهدی عج هستش و کار برای ایشان ، غیر از اینکه سرعت ظهور نزدیک میشود ، محبت ایشان هم در قلب ما بیشتر میشود : پس پنج تا خاصیت شد:

۱. تمرکز بیشتر

۲. اجابت سریعتر

۳. آثار بهتر برای روحیه

۴. نعمت بیشتر

۵. محبت حضرت مهدی در قلب بیشتر و سرعت ظهور سریعتر میشود.

پس دعا را از اعمال ته قلب و وجودتان بخوانید :

مهربان خدای من ، خالق قدرت من

با دوستانت گرد هم آمده ایم ، تا محبت محبوب غربیت را در دلمان زیاد کنیم

و جزو آنانی شویم که هر زمان ، مولای مهربان تر از پدرمان به ما مینگرد از وجودمان لذت برد ،

الهی .. ما از تو میخواهیم جمعمان را یاری دهی ، با فکرو سخن و عملمان ، وسیله ای شویم ،

تا دوران انتظار ولی مان به پایان رسد و جزو قدرتمندانی باشیم که در زمان پادشاهی ایشان به او خدمت کنیم.

آمین. چشم ها باز ، سوره العصر :

شعر

*روی زمین اومدیم ، با صفات قوی تر ، اجرای قانون عالیتتر ، به هر چی می‌خواهیم بی ر سیم ، امتحانت اندازه توانت ، خودتو دست کم نگیر ، میتوونی قوی شوو..

چرا بعضی ها دعا میخوانن چشم هاشونو میبندن؟؟ این عمل خوبه؟؟

□ - میخوان تمرکز شون بیشترشود.

□ - باریک الله ، تمرکز بیشتر شود.

خوبه همیشه چشم هامونو ببندیم؟؟

□ - نه ،

□ - چرا؟؟

□ - تمرین کنیم با چشم باز هم تمرکز کنیم.

□ - آفرین ، باید تمرکز مون رو یواش یواش ببریم بالا ، اوایل چشم هاتو میبندی خوبه اما یواش یواش که متمرکز شدی ، یک چشمتو ببند یک چشمتو باز باشه.. البته شوخی بود. دیگه یواش یواش تمرین کنید چشم هاتون را باز کنید و با تمرکز بخوانید. بچه ها تمرکز دعائون چقدر بود؟؟

□ - الحمدالله ، خدارو صد هزار بار شکر

□ - عجب آدم های رندی ، گفتم چقدر بود؟؟

حالا واقعا تمرکز دعائون چقدر بود؟؟

□ - الحمدالله ، خدارو صد هزار بار شکر.

□ قانون رنج ، ما چرا باید رنج بکشیم ؟ به چه دلیل خدا به ما رنج می دهد ؟ اصلا ما نخواهیم رنج بکشیم چه کسی را باید ببینیم ؟ ، خیلی هیجان انگیز است ، خیلی از ماها در دنیا ، دنبال این می گردیم که : آسایش بدست بیاوریم ، راحت باشیم ، دغدغه نداشته باشیم ، مسئله نداشته باشیم ، اما یک چیزی را یادمان رفته است ، ساختار وجودی انسان ، ما آدمها طوری طراحی شده ایم که با هیجان حالمان خوب می شود ، اصلا عاشق هیجان هستیم ، بعد بعضی ها این هیجان را در رقصیدن ، بعضی این هیجان را در ارتباطات نامشروع ، بعضی ها این هیجان را در لذت غذا ، بعضی ها این هیجان را در قدرت ریسک ، بعضی این هیجان را در ارتباطات جدید ، دوست جدید ، استاد جدید ، خانواده جدید ، همسر ، زندگی جدید ، خانه جدید ، حتی بچه ها ، بازی های رایانه ای ، اینکه از یک مرحله می خواهد عبور

بکند و مرحله بعدی می رود ، برایش هیجان دارد ، ما عاشق هیجان هستیم ، اصلا اگر هیجان وجود نداشته باشد ، لذتهایی که ما می بریم خیلی در دنیا کم می شوند . اما یکی از بزرگترین هیجانهایی که ذات انسان برای آن ساخته شده و قرار است با آن هیجان اضافه بشود ، هیجان تغییر است . همین الان هر کدام از شما ، به گذشته خودتان نگاه کنید ، آنهایی که توانسته اید در گذشته تان ، در حال حاضر ، ویژگی هایتان قوی تر بشود ، مثلا راستگوتر شده است یا حامی دیگران بیشتر شده است یا خوش اخلاق تر شده است ، به شخصیت خودش که نگاه می کند ، می بیند که : وای من چقدر بهتر شده ام ، این هیجان است برای ذات آدم .

اصلا من ، مریم جباری ، وقتی خودم را با ۲۰ سال قبلم مقایسه می کنم ، می بینم که ، وای مریم چقدر ترس داشتی ، چه غصه هایی در دلت انبار بود ، چقدر نمی توانستی ذهنت را کنترل کنی ، چقدر در اثر منفی بینی ، حالت بد بود ، چقدر حرص داشتی ، چقدر خشم داشتی ، چقدر بخاطر دست نیافتن به آرزوهای بلندت ناامید بودی ، نمی توانستی خودت را مدیریت کنی ، غمگین بودی ، شلوغ بودی ، رک بودی ، چقدر بلد نبودی حرف بزنی ...

اما الان : وای خدا الان ، خدایا شکر ، چقدر می توانی به ویژگی های تسلط باشی ، اصلا آن شخصیت کجا ؟ شخصیت در حال حاضر کجا ؟ آااا... اصلا دلم نمی خواهد به شخصیت گذشته ام نگاه کنم ، الان چقدر آرامش داری ؟ چقدر شادی ؟ چقدر هیجان فوق العاده زیاد در وجودت انباشته است ؟ چقدر لذت می ببری از زندگی ، چقدر می توانی فکرت را خوب کنی ؟ چقدر می توانی دیگران را کمک برسانی ؟ چقدر می توانی دستان دیگران را بگیری و بلندشان کنی ؟ چقدر کمک کننده شده ای ؟ چقدر... چقدر ... چقدر... و بچه ها این هیجان تغییر ، بزرگترین لذتی است که ذات ما با آن سیر می شود .

این هیجان تغییر ، آرام آرام تو را مستقل می کند ، آرام آرام در اثر استقلال ذاتی که بوجود می آوری ، چون دیگر بیرون مرکز نیستی ، خودت توانایی آن را داری که حالت را خوب کنی ، در اثر این توانمندی که بدست آوردی ، استقلال پیدا می کنی ، در اثر این استقلال ، جهان به تو امتیاز می دهد ، مسئولیت به تو می دهد ، مدیریت به تو می دهد ، مقام به تو می دهد ، جایگاه می دهد ، شخصیت ویژه می دهد .

مثلا الان : آقای فرهنگ ، آقای حورایی ، آقای شریفی ، خانم جباری ... به او مسئولیت می دهند ، فکر آدمها را در اختیار ایشان می دهند ، بیا عشق من بیا ، ۱۰ هزار نفر ، یک میلیون آدم فکر برای تو ، این فکرها را مدیریت کن .

صاحب کارخانه می شود ، به او مدیریت می دهند ، ۱۰ هزار پرسنل زیر نظر تو ، به آنها رزق بده .

یا مثلا : امام خمینی ، امتیاز به او می دهند ، ۳۰ میلیون کشور دستش می دهند ، بیا تو برایش حکومت بوجود بیاور ، امتیاز به تو می دهند مدیریت کنی ، بعد این مدیریت ، این شخصیت ، هیجان وجودی ما را سیر می کند .

بچه ها ، الان من به شما یک قاعده آموزش دادم ، بچه ها ، الان من به شما یک قاعده آموزش دادم ، یکی از بزرگترین لذتهای ما در دنیا ، هیجان تغییر است ، که خیلی به آن توجه نمی شود .

هیجان تغییر ، آرام آرام ما را چکار می کند ؟ مستقل .

مستقل بشویم چه می شویم ؟ مدیریتِ عالم را به تو می دهند ، لذت به لذت ، آرام آرام اینقدر این هیجان تغییر ، این استقلال ، این مدیریت در جهان زیاد می شود که تو توانایی پیدا می کنی که قدرتهای خارق العاده پیدا کنی . خودت می فهمی برای بیماری ات راه حلش چی هست ، خودت می فهمی ، بدون دکتر ، این در اثر استقلال ذاتی شماست ، از هیجان تغییر خودت می فهمی می خواهی بروی خانه بخری ، کدامیک از اینها مناسبتر است . خودت می فهمی قوانین عالم هستی را . اینها همه در اثر استقلال از هیجان تغییر بوجود آمده است ، و آرام آرام ، این لذت ها می رسند به لقاء فرشته ها ، دیدن ائمه ، دیدن علوم غیب ، دیدن ارواح ، اصلاً ملاقات با خدا ، اصلاً اتفاقاتی که در عالم هستی ما با آنها حشر و نشر نداریم ، به آن فکر نمی کنیم ، آرام آرام می تواند بهشت و جهنم خودش را ببیند ، بعد از مرگش را ببیند سر رسیدن به توانایی هایی که داریم حرف نمی زنیم ، چون در جلسه یک آنها را گفتیم . حالا شرط رسیدن به توانمندی هایمان : رد شدن از تغییر است ، ما چگونه می توانیم تغییر کنیم ؟ چگونه می توانیم صفاتمان را عوض کنیم ؟ چگونه می توانیم به صفات بدمان امیر شویم ؟ صفت و صفتهای فوق العاده عالی را در وجود خودمان خلق کنیم ؟ ما چگونه می توانیم هنرمندانی در جهان باشیم که وجود خودمان را تبدیل به شاهکار با عظمت کنیم ؟ بله ، من هیجان تغییر می خواهم ، من می خواهم صفاتم را به بهترین صفات تبدیل کنم ، اما چگونه ؟ راههای متفاوتی دارد اما خب ، ما امروز راهکار اصلی را می گوئیم ، که راهکار اصلی برای افزایش صفت و تغییر ویژگی های درون : رنج کشیدن است .

مثلاً آقای زورش نمی رسیده خمس مالش را بدهد ، همیشه پیش خودش فکر می کرده است که : خب من یک درصدی از پولم را می دهم برای خیرات ، گشایش زندگی دیگران می دهم ، اصلاً به چه دلیل باید یک پنجم برای خمس بدهم ، پولی که خودم زحمت می کشم ، خودم تلاش می کنم ، بعد این آقا روبرو می شود با یک دوستش که شرایط مالی او خیلی اوکی است ، به او می گوید تو چکار می کنی؟ می گوید: اولین چیز ، من هم خمس مالم را می دهم ، هم شکرانه می دهم برای مالم ، می گوید خمس چیه ؟ شکرانه چیه ؟ می گوید : یک دهم مالم را جدا می کنم شکرانه می دهم ، شکر بابت رزقی که خداوند به من می رساند ، شکر بابت اینکه این همه رزق دست من است ، شکر بابت اینکه ، از نعمتم می توانم به دیگران هدیه بدهم ، شکر بابت اینکه ، رزقی را دارم ، به راحتی دستم می آید ، بابت اینها ، زندگی بقیه را خوشحال می کنم با یک دهم مالم .

اما خمس : یک پنجم مالم ، چون خدا گفته است . به آن دوستش می گوید : خب تو این یک پنجم مالت را می دهی چون خدا گفته ، ناراحت نیستی از اینکه خدا گفته ؟ سخت نیست ؟

می گوید : اتفاقاً چرا خیلی سخت است ، خیلی به من فشار می آید ، اما همین که من می دانم ذات من دوست دارد هر چه خدا می گوید بگویم چشم ، اصلاً ذاتم دوست دارد فرمانروایی خدایش را بپذیرید ، اصلاً ذات من لذت می برد از اینکه ، موافق با آنچه خدا در زندگیم برای من جلو می برد ، موافق آن

جَلو بروم ، ذات من از همراهی با خالق جهان ، کیف می کند ، سخت هم هست که خمس بدهم ، ولی به خدا هم گفته ام ، گفتم : خدایا من خمس مالم را می دهم ، شکرانه را هم می دهم ، تو خودت زندگی من را آباد کن ، الحمدلله هم می بینی اوضاع و شرایط مالی من هم خیلی خوب است .

بعد این آقا به ذات خودش نگاه می کند و می بیند آره ، آره ، من هم دلم می خواهد ، من هم دوست دارم موافق فرمان خالقم ، اصلا من دوست دارم بخاطر فرمان خالقم فدا بشوم ، در این حد ، باشد خدایا ، من هم خمس می دهم .

سال اول یک پنجم مالش را کنار می گذارد ، بعد خدا ، بجای اینکه مال زندگیش را اضافه کند ، رنج بیشتری به او می دهد ، خدایا چرا با او اینکار را می کنی؟ اینکه به راه آمد ، بگذار بایستد ، بعد جواب خدا : نه این الان بخاطر سود خمس می دهد ، این بخاطر دریافت مال بیشتر خمس می دهد ، این خمس نمی دهد بخاطر اینکه خودش پاک بشود ، این خمس نمی دهد بخاطر اینکه ، رهایی از مالش زیاد بشود ، این خمس نمی دهد بخاطر اینکه قدرتش نسبت به مالی که دارد ، لذت از مالی که دارد بیشتر بشود ،

وظیفه جهان این هست که رنج به او بدهد تا نسبت به مال رهاترش کند ، رنج به او بدهد تا دستور پذیریش را ببرد بالا ، رنج به او بدهد تا ذات این آدم را غنی کند ، از مالت کیف کن ، رنج به او بده تا کیفش را از اینکه ؛ من تو این شرایط سخت دارم خمس می دهیم ، خدایا نگاه کن.

بعد سه سال ، چهار سال ، پنج سال رنج و فشار مالی بیشتر ، فشار مالی بیشتر میشود ، تا سال پنجم این آدم یاد میگیرد که ، بابا ول کن سود را ، ول کن نتیجه را ، بخاطر خودت خمس بده ، به خاطر خالقت این کار را بکن ، به خاطر اینکه رها باشی از مالت این کار را انجام بده ، بعد ، سال پنجم که با رنجش ساخته شد دقیقا تو سال پنجم گشایش زیادی در کارش ایجاد می شود.

ما در روایات داریم ؛ بالاترین تواضع مال فقیری هست که در اوج فقر به خالقش احترام میگذارد ، شاکر خالقش هست و از خالقش تشکر میکند و با خالقش حالش خوب هست.

- ای بابا ، خدا تو را فقیر کرده ، تو چرا با خالقت خوشحال هستی !!

این آدم دارد تو رنج فقر صفت تواضعش را بالا میبرد ، البته ، میشود یک نفر فقیر باشد و شاکی ، خُب این آدم نخواسته که با رنجش صفت قوی کند ، نخواسته با رنجش هیجان تغییر پیدا کند ، نخواسته با رنجش مستقل بشود و با رنجش مدیریت جهان را داشته باشد ، خب خودش نخواسته است.

* مثل اینکه خدا به سه نفر سی میلیارد هدیه بدهد و بگوید بروید برای خودتان خانه بخرید و زندگی کنید ، نفر اول سی میلیارد را دوتا خانه میخرد ، یکی را سرمایه کاری میکند و در یکی زندگی میکند و با سرمایه گذاریش بعد از هشت سال می بیند که اووووووه ، این آقا کارخانه و نمایشگاه های متفاوت دارد ، با چقدر سرمایه ؟ همان سی میلیارد.

- حالا یکنفرشان با همان سی میلیارد تومان یک خانه خیلی بزرگ میخرد در یک جای خوب تهران ، اما اصلا سرمایه کاری ندارد ، اصلا وسایل خوب در خانه اش ندارد ، خرج خورد و خوراک ندارد ، این آقا تمام سرمایه اش را کرد یک خانه ، خب از عقلش خوب استفاده نکرد.

- یک کدام دیگرشان سی میلیارد را در جیبش ، جیبش ، جیبش گذاشته و تو خیابان کارتون خواب هست.

- خب ما به نفر سوم چه میگوئیم ؟ میگوئیم این آدم دیوانه هست !! دیوانه !!

* آدمهایی که از رنجشان درست استفاده نمی کنند تا صفتشان قوی شود ، این مدلی هستند.

* بابا رنج ، یک سرمایه هست ، خدا جهانش را طراحی کرده که این رنج را به تو این مدلی بدهد ، بعد تو این رنج را در جیبت گذاشته ای و هیچ کاری نمیکنی !؟

تو به جای اینکه با این رنج ساخته بشوی ناشکری میکنی !؟

* خانومی را داشتم که میگفت ؛ من عاشق آقا پسری بودم ، با او ازدواج نکردم ، آقا با خانومی دیگر و من با مردی دیگر ازدواج کردم و الان بیست و پنج سال هست که از این جریان میگذرد.

- اما خانوم جباری من هنوز دلم دنبالش هست و ناراحتم از مردی که کنارش میخوابم و هنوز وقتی کنار همسرم میخوابم تصویر مردی که از بیست و پنج سال پیش عاشقت هستم تو ذهنم هست ، اصلا این همسرم را دوست ندارم !!

- خب عزیز من ، الان این رنج دوست نداشتن زوجت را به تو داده اند که با این رنج وابستگی خودت را از آدمها کم کنی ، ویژگی تکیه به آدمهایت را کم کنی ، ویژگی ذلیل محبوب بودن را کم کنی ، ویژگی روی پای خود ایستادن و تکیه به خالق کردن را در خودت اضافه کنی ، حالا تو با سرمایه و با این رنج داری بعد از بیست و پنج سال هنوز به عشق قدیمیت فکر میکنی و آویزانش هستی.

* برعکس ، خانوم دیگری را داشتم که میگفت ؛ دختر چهار ساله اش را که بعد از ده سال با بارداری فوق العاده سخت ، باردار شده بود ، دخترش روی دریا تشنج میکند و تا به ساحل میرسانند فوت میکند !

یک رنج ، یک سرمایه !!

خانوم میگوید تو ساحل دخترم روی دستم بود و شروع کردم به شکرگزاری ، اشک میریختم اما شکرگزاری میکردم ؛ خدایا شکر که چهار سال به من لذت فرزند داشتن را دادی ، خدایا شکر که اجازه دادی من مادری را تجربه کنم ، خدایا شکر که اجازه دادی من طعم فرزند داشتن را بچشم ، خدایا شکر که توانستم با خنده هایش بخندم و با اشکهایش غصه بخورم ، خدایا شکر که اجازه دادی روی کره زمین برای یکی موجودات مفید باشم ، خدایا شکر ، خودت دادی و خودت صلاح دانستی که الان بگیری ، باشه ، چشم ، من راضی هستم.

- جگر این خانوم را....، نگاه کنین *

این خانوم با سرمایه رنجش دارد اضافه میشود ، دارد صفت شکرش را بالا میبرد ، تسلیم خدا میشود ، تواضعش را در برابر خدا بالا میبرد و به خدا چشم میگوید ، حالا محصولش ؛ یک سال بعد بدون هیچگونه کار خاصی برای بارداری متوجه میشود که باردار هست ، کسی که اصلا امکان نداشته همینطوری باردار بشود ، یک فرزند زیبا و باهوش ، دوباره دو سال بعد باردار میشود ، فرزند دوم ، زیباتر ، باهوشتر.

- الان هیجان این خانوم خیلی برای داشتن نعمت فرزند نیست ها ، کیفش از این هست که ساخته شده است ، اینکه دیگه الان اسیر بچه هایش نیست راکیف میکند ، اینکه قیمت خودش را در نگاه خالقش پیدا کرده است کیفش هست ، حالا اگر این خانوم با همین فرمان که توانست در آن شرایط شکرگزار ، تسلیم ، متواضع...، آگه با همین فرمان بقیه زندگیش را هم جلو ببرد و با هر رنجش اضافه شود آهسته آهسته مدیر دنیا میشود ، جانم دین قشنگ اسلام ، جانم.

* در آییه قرآن شریفه داریم ؛

« لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ، ما خلق کردیم انسان را در رنج و سختی »

انسان را با رنج آفریدم ، یعنی از لحظه تولد بارنج ، اصلا نه ! تو در رحم مادرت داری با رنج بزرگ میشوی ، رنج جای تنگ ، تاریکی ، لحظه به دنیا آمدن ، شیر خوردن ، اینکه نوزاد دارد شیر میخورد ، رفلکس معده و هضم جذب رنج دارد برای کودک ، ما از بچگی در رنج آفریده شده ایم ، اصلا پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله میفرمایند ؛ هر کس چیزی را طلب کند که خلق نشده است در واقع خودش را به سختی انداخته است و چیزی نصیبش نمیشود !!

حالا چیزی که خلق نشده است راحتی در دنیا هست ، خب حالا صحبت پیامبر و آیه قرآن را کنار هم بگذاریم ، پیامبر جان ما میفرمایند ؛ که راحتی در دنیا نیست ، خداوند هم میفرمایند ؛ ما انسان را لای رنج بزرگ میکنیم ، این دوتا با هم میشوند در دنیا تو چه خواهی چه نخواهی رنج وجود دارد ، پس راحتی کجاست !؟ در وجود خودت وقتی که تغییر میکنی ، وقتی یاد میگیری بهتر فکر کنی ، وقتی یاد میگیری تسلیم به رنجت باشی ، وقتی یاد میگیری در هر شرایطی شاکر باشی و لبخند بزنی ، اینها هنر هست ، هنر ویژگیهای درونی ما ، تو زمانی که میتوانی درونت را مدیریت کنی هر میزان رنجی هم که به تو بدهند تو حالت خوب هست ، تو راحت هستی.

- خب ، پس خانوم جباری همیشه رنج هست ! بله !؟ بله ، همیشه رنج هست ، اما یک مدل رنج هست که تو داری از رنج لذت میبری ، مثلا حضرت یوسف به پادشاهی مصر رسید ، بعد از پادشاهی و آمدن خانواده اش کنارش دیگر رنج بیرونی ندارد ، ولی خب کشور داری رنج دارد ، اما ، لذت هم دارد ، رنجی که با لذت همراه هست ، یکسری از رنجهای هستند که نه ، واقعا رنج هستند ، مثلا حضرت یوسف در ته چاه ، حضرت یوسف و کتک خوردن از برادرانش ، حضرت یوسف و اسارت و بردگی ، حضرت یوسف و زندان....، اینها واقعا رنج هستند ، رنجی که واقعا آدم را اذیت میکند.

- بله ، وقتی ما اینقدر درونمان قوی بشود که مثل حضرت یوسف از همه ویژگیهای بَدمان پاکیزه بشویم جهان آنقدر نعمت به پای ما میریزد که عجیب و غریب.

* یکسری از رنجها را داریم که آن رنجها به لذت ما اضافه میکند ، اصلا این رنجها رنجی نیست که بابتش آزار تحمل کنیم.

- رنج لذتی ها هم دقیقا مثل مراحل یک بازی هیجانی برای ما کیف دارد.

* پس شد ۱- رنج با فشار ۲- رنج با لذت

- رنج با لذت مثل رنج بارداری ، بچه که به دنیا می آید کیفش را میکنی ، اصلا در دوران بارداری هم خلیها لذت میبرن.

- رنج با لذت دیگر مثل ازدواج دختر و پسر ، او از خانه میرود و فاصله میگیرد از شما ، اما شما کیف میکنی.

* خب کی از رنج با لذت بدش می آید !!؟

- ما زمانی که در اثر رنجهای با فشار ویژگیهایمان قوی بشود ، آهسته آهسته بجای میرسیم که از رنج لذت ببریم ، درونمان آرام ، قوی ، مستقل ، مدیر ، از رنج هم کیف میکند ، چی از این بهتر.

* در علم روانشناسی رنج را محرک حرکت و تلاش حساب کرده اند ، اصلا رنج وسیله ای هست که استعدادهای ما بیرون بیاید.- مثلا آمار گرفته اند ۹۹٪ از موفقترین آدمهای عالم کسانی هستند که زندگی پر از رنجی داشته اند ،رنج های با فشار داشتن .

□ مثلا" شما زندگی خواهران منصوریان را که نگاه می کنین دقیقا" این را می بینید که فقر ، شرایط مالی ناجور ، قرض و قوله زیاد ، روستای نامناسب ، پدری که اصلا" نیست و ... و ... و ...

□ رنج داره میکشه در کنار رنجش ساخته می شود . ما می گوئیم رنج سکوی پرش هست ، رنج فنر رشد هست . اصلا" شما چه جوری فنر را که فشار میدین ولش که می کنین پرش پیدا می کند میرود جلو ، رنج دقیقا" با ما اینکار را می کند . کمکمون می کنه در اثر اون رنج اون چیز توی ما ساخته بشه که بعد از اون ساخته شدن ما صدها متر پریده باشیم جلو . اما خیلی از آدمهای دنیا رنجشون را اصلا" نمی پذیرند . مردی را که انتخاب کرده به عنوان همسر از اول می دانست شرایط مالیش خوب نیست ولی اخلاق خوبی دارد . این رنج را ۳۰ ساله از ازدواجش می گذرد ، هنوز نپذیرفته است . هنوز تو ذهنش میگه اگه می ایستادم شاید یه آدم پولدار می آمد ازدواج میکردم . آخه این چه انتخابی بود .خانم ! عزیز من ! شما دیگه پات لب گور هست . ببخشید عذر می خواهم ۵۰ سال از ازدواجت گذشته هنوز میگی من برای ازدواجم شانس نیاوردم . چرا رنج فقرت را نمی پذیری ؟

چرا رنج اوضاع مالیت را استفاده نمی کنی ؟ سرمایه اش کنی واسه خودت صفت قوی کنی ؟

چرا با فقر شروع نمی کنی شکر گزاری ، خلق شادی ، حال خوب ، دیدن نعمت ، بزرگ شدن تو این شرایط؟ چرا لذت نمی ببری؟ من خانمی را داشتم دخترش معلول بود ، اینقدر این خانم از این دختر لذت می برد که من فکر میکردم تعریف می کنه از دخترش وای این یه دختر زیبا ، خوش چهره ، سالم ، قد و قامت عالی و لحظه ای که متوجه شدم دخترش معلول هست اصلاً حیرت کردم . تو چه جوری می تونی با فرزندت که معلولیت داره حالت اینقدر خوب باشه . این خلق صفت هست . ایشون پذیرفته هست . من پذیرفتم فرزندم معلول هست . حالا در کنار معلولیت فرزندش شروع می کنه شکر گزار داشتن کسی ، شکر گزار اینکه با این فرزند حالم خوبه ، شکر گزار خندیدنهای دخترش ، شکر گزار اینکه الان کسی هستش باهش ارتباط داشته باشه ، شکر گزار اینکه می تونه خدمت کنه بعد حالا : مادر دارم دختر زیبا ، خوشگل ، عالی دارد . دختر خانمش با مردی ازدواج کرده است که چهره قشنگ ندارد . این خانم مرتب دارد خودش را اذیت می کند . چرا دخترم با این مرد ازدواج کرد؟ شاید صبر می کرد مرد دیگری برایش میومد . آخه این چه وضعشه؟ چرا من باید اینقدر آزار بکشم؟ چرا خدا داره اینقدر من را اذیت می کنه؟

حق دختر من این نبود . حقش بود با مرد خیلی خوش قیافه ای ازدواج بکنه .

□ آخه مادر من برای چی با رنجت ساخته نمی شوی؟ برای چی به خودت نمیگی دختر من عقل و شعور داشت . به جای اینکه بخواد رو قیافه حساب کنه . رو اخلاق و ایمان و شرایط و موقعیت خودش حساب کرد . الحمد لله! چرا تسلیم نیستی؟ بچه ها ! بچه ها ! عزیزان! هیچ ربطی ندارد رنج شما چقدر هست ، هیچ ربطی ندارد . □ یه نفر می تواند با یه رنج خیلی کوچولو ، خیلی کوچیک ، مثلاً " اینکته دامادش خوش چهره نیست . برای خودش غول بسازد آزار ببیند ، یه نفر هم می تواند ۱۰ تا معلول کنارش داشته باشه ۱۰۰ نفر معتاد کنارش داشته باشه اما حالش خوب باشه .

اینجا توانمندی ماست . اما نکته اصلی : به هر آدمی هر رنجی را که دادند اون آدم توانایی اینکه با این رنج ساخته بشود را دارد .

□ پس رنجت را بپذیر . نه تنها رنجت را می پذیری ، تازه با رنجت شادی هم بکن . آگه می توانی .

□ فرزندت خیلی لجبازه ، می پذیرم ، می پذیرم .

□ همکارت خیلی بد دهنه ، می پذیرم .

□ اصلاً" ازدواجت اونو که میخواستی نشد ، می پذیرم .

□ لبخند بزن به رنجت !

□ ازدواجم خیلی دیر شده ، می پذیرم .

□ پدر و مادرم حمایت نمی کنند ، می پذیرم .

□ حرف و حدیث خیلی می شنوم ، می پذیرم .

□ رنجم اعتقادات فرزندانم هست ، می پذیرم .

□ رنجم بیکاری همسر هست ، می پذیرم .

□ رنجم اعتیاد خانواده همسر و همسر هست ، می پذیرم .

□ رنجم این هست سرطان گرفتم ، قراره به زودی بمیرم ، می پذیرم .

آقا جان ! آقا جان ! عزیز من !

شما که رنج بهت رسیده با نپذیرفتن این رنج سرعت رشد خودت را داری کم می کنی . با نپذیرفتن این رنج قدرت تغییر خودت را از دست میدی .

□ با نپذیرفتن این رنج همیشه تو این رنج خواهی ماند .

ما آیه قرآن داریم :

□ فان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا

تو دل هر سختی آسانی هست . به خدا تو دل هر سختی آسانی هست . اما تو دلش آسونی هست . یعنی چی تو دلش قوی شو اول ، یعنی هم سعی کن رنج را بپذیری ، هم سعی کن با رنجت ساخته بشی ، ویژگی قوی کنی .

خدا کی آسونی بهت میدهد؟

اول : رنجت را بپذیر با شادی

دوم : خوشحال و راضی باش

سوم : صفت قوی کن تو رنجت

چهارم : آسونی به دست بیار این جمله ها را با دقت گوش کنین :

رنجتو بپذیر دنبال.....

□ همسرش بسیار عصبی ، پسرش را توی دریا از دست داده ، اما ناامید نشده خدا بهش دامادهای خوب و نوه های خیلی خوب میدهد.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

▪ رهبر خیلی درس خواندن تو قم را دوست داشتند پدرش توی مشهد می گویند چشم هایم کم سو شده بیا پیش من مراقب من باش رنجشان را می پذیرند می روند پیش پدرشان حوزه علمیه مشهد هم حوزه علمیه دار میشود و الان در حال حاضر ایشان رهبر انقلاب هستند.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

▪ آقای محمود کاوه توی ریاضی عالی عالی بوده شب تا صبح می نشست مسئله ریاضی حل میکرد از سه تا راه حل صبح زود میرفت مدرسه راه حل ها را می داد به بچه های فقیر تا بچه های فقیر جایزه بگیرند رنج بیداری، حل کردن مسئله، که به بقیه خیر برسوند ایشان در نهایت هم شهید می شود.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

▪ خانمی بچه اش هفت ماهه دنیا میاد نارس ، با اینکه خانواده مذهبی نداشته رنج بر میدارد اسم بچه را زینب بزارد ، با رنجش نظر دیگران را کم می کند ، جالب اینکه بعد به دنیا آمدن بچه آزمایش های متفاوت بهش می گویند بچه ات سالم است اصلا احتیاج به دستگاه ندارد ببرش خونه.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

▪ خانم خیاطی یک سفارش دو میلیونی را اشتباه می برد خراب میکند رنجش را می پذیرد و خسارت از جیب می دهند اما با شادی و حال خوب زیاد تکرار می کند ، خدایا شکرت این همه خیاطی کردم عالی این همه دارم سود دریافت می کنم مچکر ذهنش را روی خوب نگه میدارد پشت این سفارش یک لباس عروس ، کل خانواده عروس و داماد لباسها را همه برای ایشان میارند لباس های سنگین سود این کار برایش ۲۰ میلیون تومان می شود .

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش بعد از قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

■ خواهران منصوریان ، پدرشان گذاشته رفته ، رنج فقر ، قرض و قوله زیاد اما همت و پشتکار و پذیرش رنجشان ، محصولش شد مربی شدن ، قهرمان جهانی ، داشتن باشگاه ، شهرت جهانی ، عزت مالی.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

■ دختری که توی اتاق خوابش کار می‌کرد و پدرش راضی نبوده ، اعصابش را به هم میریخته رنجش را می‌پذیرد ، خوش خلقی مهربانی با پدرش را چند برابر میکند ، الان خدا دفتر کار جدا آن هم میزانی مجانی به او هدیه داده است.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

■ خانمی که گلبول های سفید خونش مسئله‌دار شده راضی ، شاکر ، رنج اختیاری برمی دارد ، چهل رکعت نماز مستحبی بعد دوماه کلا بیماریش از بین میرود.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

■ خانمی از عشایر که رنج فقر و بچه ی معلول داشته شوهرش هم فوت میکند ، خانم افسردگی می گیرد ، اما بالاخره تصمیم می گیرد بلند بشود ، رنجش را بپذیرد ، روی پای خودش وایسته شروع می کند به گلیم بافی ، یواش یواش خرید گلیم ، یواش یواش مدیریت این گلیم هایی که به او می سپارند الان در حال حاضر هم سرپرست هست ، هم کارآفرین ، هم بوم گردی و توریستی دارد کار می کند ، هم خیلی مطرح شده.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

■ خانمی دخترش بی حجاب ، پسرش مشروب خور ، که از ترس مستی پسر ، دختر و مادر با هم می رفتند زیر پتو ، پسر یک وقت بلایی سر دختر نیلورد ، دختر در خواب آیه ای می بیند که تصمیم به رعایت حجاب و یک میزان رنج اختیاری میگیرد ، خانم مادر رنج را می پذیرد ، دختر خانم هم رنج کنارش برمیدارد ، بعد مدتی کوتاه پسرش مشروب را کلا کنار میزارد.

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن رنجت دنبال آسونی باش □

■ خانم پاش به پای بچه اش میخورد و بهش می گوید مگر کوری نمی بینی؟ خانم سریع خشمش را کنترل می کند ، تند نمی کند ، اما بعداً تذکر می دهد ، اما در لحظه کنترل صددرصد در خودش ، عصر همان روز وسایلی رو که خانم احتیاج زیاد بهشون داشته و چند وقتی منتظرشون بوده ، همه ی آن وسایل جور میشود و بهش می رسد

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

■ دکتر مرندی وقت کنکور، پول نداشت سوار تاکسی بشود، پول نداشت غذا بگیرد، نون بربری خالی می خورد، پیاده تا کنکور می رود، پذیرش رنجش، ایستا نمی ماند، حرکتش را میکند، تلاشش را می کند راضی، الان جز پزشکان نفر اول ایران است چند سال هم وزیر بهداشت شد الان هم توی تیم پزشکی رهبر و تغذیه شیر مادر را دوباره توی جهان احیا کرد .

- رنجتو بپذیر تو حالت شادی باش □

مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش □

بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش □

خیلی جالب است آیه قرآن فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا دو بار خداوند یک جمله را تکرار کرده است خدایا ما قول تو را قبول داریم همین که به ما می گویی در دل هر سختی آسانی هست ما قبولش می کنیم . خدا می گوید: نه! من خودم خلقت کرده ام من خودم میدانم تو کجاها شک می کنی به خاطر همین دو بار کنار همدیگر آورده ام تضمینی آورده ام قول محکم داده ام. اصلاً برای خودتان یک تمرین بگذارید نسبت به رنج هایتان: باشدراضیم و بعد لبخند بزنید از رنج کوچک ها . امروز تاکسی دیر رسید؛ باشد راضیم لبخند بزن لبخند بزن! داشتم آشپزی می کردم یک دفعه چاقو دستم را برید چرا می گویی آه؟! باشد راضیم راضیم. همین الان من امروز که میخواستم برای شما ویس ضبط کنم همسایه مان شروع کرده

است به تراشکاری با صدای بلند و من مرتب ناراحت از رنجم اصلاً حواسم نبود که این یک رنج کوچک است و من ناراحت هستم فقط بیخیال شدم ولی لبخند به رنج نزدم، رفتم در آشپزخانه جایی که فوق العاده صدا کم می آمد در آشپزخانه را بستم کولر ندارد و گرم است آنجا برای شما ضبط ویس را شروع کردم الان در همین لحظه که داشتم لبخند به رنج را آموزش می دادم یک دفعه یادم افتاد که تو نسبت به این رنجی که الان در گرما نشسته ای به علاوه صدای همسایه ناراحتی یک کم چرا؟ لبخند بزنی به رنجت! بعد شروع کردم لبخند زدن و اینکه خدایا راضیم راضیم، بعد دقیقاً همین الان در آشپزخانه را باز کردند گفتند: همسایه کارشان تمام شد شما می توانید بروید داخل اتاق ویس ضبط کنید.

خدا در دل سختی برایت آسانی گذاشته است تو تسلیم بودنت را بالا ببر، لذت از شرایطت را اعلام بکن، آن وقت نعمت دریافت کن!

وای خانوم جباری حتی رنج‌های به این کوچکی؟! بله عزیزم بله، حتی رنج کوچک.

خانم معلمی را داشتم که گفت: آخر شب زیر پنجره اتاق خواب ما دزدگیر یک ماشین با صدای بلند شروع کرد به صدا کردن یک ساعت، دو ساعت، در همسایه‌ها را زدیم، همه همسایه‌ها آمدند بیرون، هر کاری کردیم، زنگ زدیم پلیس ۱۱۰، آقا این خاموش نشد که نشد، دیگر ساعت ۲ من دیدم که درست است که من نمی توانم بخوابم اما باید بخوابم من صبح ساعت ۷ باید بروم مدرسه باید بخوابم تمرکز، تمرکز، باید یاد بگیرم باید با رنجم صفت قوی کنم میپذیرم لبخند میزنم و بعد صفت قوی می کنم تمرکز را زیاد کن و من توانستم زور زدم متمرکز و بالاخره توانستم بخوابم. در اثر این تمرکزی که به دست آوردم یک عالم نعمت کسب کردم مثلاً خود من با خانواده ۵ نفری رفته بودیم مشهد، خیلی سال قبل در راه چادر زدیم کنار جاده اصلی، چادر زدیم بخوابیم، استراحت کنیم همه قطاری کنار هم خوابیدیم من کنار پدر و مادر، من راحت خوابم برد پدرم من را بیدار کرد و گفت: مریم چطوری در این صدا خوابیده ای؟! بالا سر کامیون رد میشود تیر تیر...، صدای سوت قطار از آن ور دارد می آید که رد می شود تو چطوری در این صدا داری می خوابی؟! من به بابا گفتم: بابا تمرکز کن تو هم میتوانی بخوابی، همه ی اینها تمرکزی هست. بعد خودم دوباره خواستم بخوابم دیدم وای صداها رفت روی مغزم ولی خوب در اثر تمرکزی که نسبت به صدا، محیط شلوغ باشد متمرکز باش عزیز من! یکی از علمای بزرگ، فکر می‌کنم آقای طباطبایی بوده فکر می‌کنم ایشان در اتاقتان چند تا بچه ی کوچک داشتند با همدیگر بازی می کردند ایشان متمرکز و وسط اتاق چشم بسته دارد کارهایش را انجام می دهد کارهای ذهنی، تفکر، تعمق و تدبیر عمیق... وای شما چطوری میتوانی این طوری در این صدا تفکر عمیق داشته باشی!!! داماد ایشان می آید بچه‌ها را از اتاق بیرون ببرد ایشان چشمشان را باز می کند و می گوید: چه کارشان داری؟! اینها دارند کار خودشان را می‌کنند و من هم دارم کار خودم را می‌کنم.

من از موقعی که این مثال را خوانده‌ام یاد گرفتم باید متمرکز باشید ربطی ندارد که صدا هست یا نیست ربطی ندارد رنجت را بپذیر سر و صدا را بپذیر شروع کن تمرکز کردن خودت اختیاری صفت قوی بکن بعد محصول این تمرکز قدرت ذهنی که به دست می آوری، استقلال درونی که خلق می کنی، آرامش روحی که به دست می آوری.

-خانم جباری هیچ راهی ندارد رنج نکشیم؟ هیچ راهی ندارد جهان به ما رنج ندهد؟ -چرا راه حل دارد یک راه حل دارد و آن هم این است که رنج تان را خودتان تغییر بدهید، رنج تان را خودتان عوض بکنید. - و یعنی چه؟ - یعنی اینکه به جای رنج های زوری که جهان به شما می دهد شما خودت رنجهای اختیاری برای افزایش خودت بردار به جای دسته ی رنج های زوری، دسته ی رنج های اختیاری را انتخاب کن این راه حل می شود. - و خانم جباری رنج اجباری چیست؟ رنج اختیاری دیگر چیست؟- رنج اجباری مثل اخلاق بد اطرافیان ، فرزند ناخلف، مریضی رنج اجباری است، ازدواج زوری رنج اجباری است، بی دینی اطرافیانمان رنج اجباری است، فقر، اعتیاد، این ها رنج های اجباری هستند.

اما رنج های اختیاری: کم خوابی رنج اختیاری است، تفکر کردن رنج اختیاری است، پا روی نفس گذاشتن رنج اختیاری است ،یک کتابی که شش ماه است در خانه یتان هست مرتب نمی نشینی سرش آن را بخوانی می نشینی سر این کتاب و به خودت فشار می آوری این می شود رنج اختیاری ،بیداری بین الطلوعین رنج اختیاری است.

□ معنی رنج های اختیاری یعنی خودت رنجی را انتخاب می کنی برای رشد کردن خودت این می شود رنج اختیاری !

□ معنی رنج های اجباری می شود رنج هایی که از جهان به ما تحمیل می شود. خودم اخلاق بد اطرافیانم را نمیخواهم ولی خوب پدرم بد اخلاق است رنج اجباری!

ما آدم ها در جهان می توانیم شکل رنجمان را عوض بکنیم مثلاً خانمی که یک فرزند ۴-۵ ساله داشت دوباره باردار شده بود و پدرش هم پیر شده بود فلج بود و وزن بالا داشت ویلچری بود تنها کسی که می توانست پدر را نگهداری کند این خانم بود باید پوشک پدر را عوض می کرد حمام می برد کارهای شخصی اش را انجام می داد شرایط خیلی برایش سخت بود. این خانم گفت: من چه کار کنم؟گفتم:رنج اختیاری بردار.میخواهی رنج زوری ات کم بشود می خواهی رنج اجباری که جهان به تو تحمیل کرده سطحش پایین بیاید خودت برای خودت رنج اختیاری بردار. خانم شروع می کند محاسبه کردن خودش روزی نیم ساعت، حساب کتاب کردن خودش چرا این حرکت را کردی؟ معنی این حرکتت چه بود؟ نیت این حرکتت چه بود ؟ خواستی به چه برسی؟ کار خوبی بود؟ کار بدی بود؟ قانون درونش بود قانون نبود کارت درست بود از خدا تشکر کن بابت کارت از خدا بخواه زیادش کند؛ کارت اشتباه بود استغفار کن به خدا بگو: خدایا من نمی خواهم این صفت را داشته باشم کمک کن زودتر بتوانم از بین ببرمش!

دوم :تفکر برداشت روی قدرت خدا ،خدایا تو چقدر عظیمی تو چقدر بزرگی تو حواست به من هست تو هر لحظه مراقبمی تو انقدر به من دقت داری باورنکردنی. روزانه نیم ساعت تفکر، نیم ساعت محاسبه کردن خودش ،روزانه یک ساعت رنج اختیاری کشیدن! بچه ها محاسبه کردن خیلی کار نا آسانی است خیلی برای نفس ما رنج دارد چون ما اصلاً دوست نداریم کارهای ناخوب مان را نگاه بکنیم و هر بار که به کارها یمان نگاه می کنیم شرمنده می شویم خجالت زده می شویم این خجالت و این شرمندگی خودش برای ما رنج اختیاری است این استغفاری که از خدا میکنیم خودش رنج اختیاری است برای ما، این که

به خدا اعلام می‌کنی می‌خواهم این را از بین ببرم خودش برای ما رنج اختیاری است. این خانم دو هفته رنج اختیارش را مداومت انجام می‌داد پدرشان به رحمت خدا رفتند. حالا امکان داشت خدا صلاح می‌دانست که پدرش خوب بشود، امکان داشت یک کمکی برایش برسد، هزارتا امکان وجود داشت ولی خوب ما امکان‌ها را کاری نداریم اینکه شما رنج اختیاری برداشتی گشایش برایت به وجود آمد. خانم دیگری را داشتیم که باردار نمی‌شد رنج اجباری فرزند نداشتن خانم شروع می‌کند رنج اختیاری غیبت و دروغش را حذف کند بعد باردار میشود. -وای خانم جباری این‌ها واقعی هستند؟- بله عزیزم واقعی است قاعده‌های جهان است و واقعی واقعی است. خانم دیگری را داشتیم که زانو درد شدید داشت و اصلاً نمی‌توانست چهار زانو بشیند ماهی ۲ میلیون هزینه‌های دارویش، خانمی را می‌دید چهار زانو نشسته حسرت می‌خورد این خانم قاعده رنج را یاد می‌گیرد رنج اختیاری بردار رنج زوریت کم بشود. ایشان خودش شروع می‌کند روی ویژگی مثبت دیدن مثبت نگاه کن منفی نگاه نکن مثبت‌ها را زیاد نگاه کن بعد شکر کردن روزانه ۱۰۰،۲۰۰،۱۰۰۰ تا شکر ریز، ریز، ریز: خدایا شکر بخاطر انگشت‌هایم، خدایا شکر بخاطر دست‌هایم، خدایا شکر بخاطر موهای سرم، خدایا شکر بخاطر اینکه راحت می‌خوابم، خدایا شکر بخاطر... بعد این ۲ تا رنج اختیاری باعث می‌شود کلاً پاهایش خوب بشود.

-باشد خانم جباری باشد ما حرف شما را می‌پذیریم بخاطر یک مربی اما ما همه‌ی چیزهایی که شما برای ما می‌گویید باید احادیث و روایاتش را هم بیابیم ما از کجا بفهمیم که واقعاً رنج‌های اجباری مان بوسیله‌ی رنج‌های اختیاری مان کم میشود؟ شما برای ما یک حدیثی، یک آیه‌ای، یک چیزی هم بخوان

-آیه‌ی دوم سوره‌ی طلاق:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

اصلاً این آیه را برای رزق سفارش کردند بعد از هر نماز واجبتان ۱۱ بار بخوانیدش هر کسی میخواهد رزقش زیاد بشود با توجه به معنی آیه ۳ و ۲ سوره‌ی طلاق را بعد از نمازهای واجبش بخواند. خوب معنی این آیه یعنی چه؟

و مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ! مَخْرَجًا میشود راه گشایش، قرار میدهد خدا برایش راه گشایش. چه کار کند برایش گشایش بوجود می‌آید؟ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ معنی اش چیست؟ هر کس تقوا پیشه کند. تقوا یعنی چه؟ پرهیز کند، برای خدا پرهیز کند. پرهیز یعنی چه؟ یک چیزهایی را نفسش دوست دارد بخاطر خدا بی‌خیال میشود! الان دوست داری این لقمه غذا را بخوری بخاطر خدا نمی‌خوری پرهیز کردی، الان دوست داری این حرف را بزنی به خاطر خدا نمیزنی پرهیز کردی، الان دوست داری اینجا کفر بگویی به خاطر خدا نمی‌گویی پرهیز کردی، الان دلت میخواهد بخوابی بخاطر خدا نمی‌خوابی پرهیز کردی، الان خیلی دلت میخواهد بعد از نماز صبح بنشین زکری بگویی، ذکر بدون فکر همین جوری لقلقه‌ی زبان، اما برعکس می‌نشینی تفکر می‌کنی ذکر را می‌گذاری کنار و تفکر میکنی چون ارزش تفکر اندازه‌ی ۷۰ سال عبادت است، بعد نماز محاسبه میکنی دیروز خودت را، اصلاً خوشت نمی‌آید داری پرهیز می‌کنی از آنچه دلت می‌خواهد بخاطر خدا. اصلاً پرهیز کن بخاطر خدا میشود رنج اختیاری! يَتَّقِ لَهُ

مَخرَجَا خدا گشایش میدهد یعنی به رنج اجباری که از دنیا به تو تحمیل شده بود گشایش اتفاق می افتد در هر فشاری که هستی من گشایش به تو می دهم

(و من یتق الله) هرکس رنج اختیاری برای خدا بردارد، (یجعل له مخرجا) خدا برای او گشایش از رنج اجباری میدهد روندش شد رنج اختیاری بردار رنج اجباریهایت کم میشود و بعد آیه بعدی می گوید

از آنجایی که تو فکرش را نمی کنی روزیت می کنم اصلاً تو باورت نمی شود که این قرض و قوله بزرگی که داشتی یهوپی به وسیله این راهکار ساده حل شد.

خانمی را داشتم که میگفت شوهر من بالای ۱۰۰ میلیون قرض و قوله داشت پدرش توانمندی هم داشت ،اما به هیچ عنوان ما نمی توانستیم روی ماله پدرش حساب کنیم خانم شروع میکنه

چه رنجی برای من ساخته رنج ظرف شستن همیشه ظرفهای شب می مانده و فردا می شسته شروع می کند رنج های این مدلی، همان موقع که کثیف می شود بشوید ،حتی فیلم را که خیلی دوست دارد و می بیند زمان سفره جمع کردن فیلم را بیخیال بشود، ظرفها را الان بشوید و بعد این خانم برای من تعریف می کرد که خانم جباری باورت میشه باورت میشه من دو هفته است از پدر شوهرم که نمی شد پولی بگنیم (یک مو از خرس کندن غنیمت است) خودش تماس گرفت و کل قرض و قوله همسرم را داد تازه سرمایه کاری هم به او داد!!

بله عزیز من، باورم میشه باورم میشه ما آنقدر چیزهای عجیب و غریب سر کلاس ها دیدیم آنقدر تحول در زندگی آدم ها دیدیم که پاس شدن قرض صد میلیونی تعجبی ندارد اصلاً بیخیال!

خانم جباری چرا اصلاً کسی تا حالا این را به ما نگفته؟ خیلی از چیزهای دین ما را هنوز کسی کشف نکرده وقتی حضرت مهدی می آیند مردم می گویند دینی را آوردی که برای ما جدید است، همین دین است ولی آنقدر قشنگ ایشون دین را باز میکنند و آنقدر لایه های متفاوت از دین را می فهمیم حیرت انگیز! شما خانم جباری چطوری این را فهمیدید؟ عشقم قرآن بخوان خیلی تفکر کن، تفکر روزانه ات را خیلی ببر بالا ،محاسبه کردن خودت را زیاد کن ،اصلاً خدا قوانین جهانش را به تو هدیه میدهد، اصلاً تو خودت خودکار قوانین را به چشم میبینی

از حضرت رسول(ص) داریم اگر کسی زیاد خودش را محاسبه کند زیاد به خودش نگاه کند ،بازتابهای اعمالش را زیاد نگاه کند اصلاً نیاز به پیغمبر ندارد. بعضی وقتا میگویم که خوش به حال آنهايي مثل آقای بهجت بر اثر زیادی رنج اختیاری و در اثر خیلی فشاری که خود را قرار می دهد ،خیلی محاسبه زیاد می کند و خیلی تفکر دارد وای به چه مقام هایی رسیده چقدر چیز دارد می بیند در جهان ،به خودم میگویم مریم تو این میزان رنج اختیاری که میکشی یک درصد از جهان و قواعد دین را فهمیدی حالا حساب کن اونهایی که ۱۰۰ درصد را میبینند چه کیفی می کنند ،ما یک درصد این همه هیجان داریم این همه لذت داریم پس آنها چقدر پر کیف هستن. از حضرت علی (ع) داریم خداوند همواره بندگان را در انواع رنج ها می اندازد تا آنها مخالف راحت طلبی شان تکالیفی را انجام بدهند تا غرور و تکبر شان بریزد پاک بشوند و نفسشان به عبادت خدا آرام شود و این وسیله می شود تا درهای فضل و رحمت خدا

به روی آنها باز شود "دقیقاً قانون رنج اختیاری و اجباری" خداوند به انسان رنج اجباری می دهد انواع شدائد، تا انسان تکالیفی مخالف نفس راحت طلبش انجام دهد یعنی یک ویژگی هایی را در خودش قوی بکند رنج اختیاری بردارد تا غرور و تکبرش بریزد و در نهایت درهای فضل و رحمت خدا به رویش باز شود، گشایش برایش به وجود بیاید اصلاً حواسمان باشد ما هر جایی که داریم رنج مان را خودمان انتخاب میکنیم میزان رنج زوری را کم می کنیم محصول این که رنج خودمان اختیار می کنیم مرحله یک میشود استقلال درونی و دادن مدیریت به مادر جهان و بعد گشایش ما اگر رنج اختیاری نکشیم راحت طلبی کنیم غذا همش غذای بیرون دنبال کار راحت و زندگی راحت تمام این راحت طلبی ها آدم را ضعیف میکند و هم رنج زوری ما را بیشتر میکند و هم محصولش ما همیشه نوکر در دنیا می مانیم نوکر رئیس ات نوکر همسرت نوکر بچه هات نوکر همسایه

خانم جباری یعنی چی این؟ یعنی زیادی داری میخوابی خوابت ۸ ساعت است چه خبر است زیادی می خوری ۳ کیلو وزن اضافه داری، یعنی چی زیادی اهله نمایش دادن خود در فامیل هستی خیلی حرف میزنی که به توجه بکنن، خیلی دنبال راحتی میگردی بعد که زیاد دنبال راحتی می گردید

(۱) جهان هی به شما رنج اجباری میدهد

۲) در اثر این که هی دنبال راحتی میگردی درون خودت را ضعیف می کنی دیگر ساخته نمی شوی برعکس، □ ویژگیهای ضعیف همانطور می ماند یعنی ضعیف ماندی! حالا جهان باید به چه دلیلی به کسی که راحت طلبی می کند اهل رنج اختیاری نیست در ضعف های خودش دست و پا می زند ، به این آدم امتیاز بدهد؟!

به چه دلیل باید این آدم را مدیر کند؟!

به چه دلیل باید به این آدم اجازه دهد رهبری برای قومی را داشته باشد؟!

به چه دلیل این آدم باید در شغلش در ازدواجش در فرزند آوری در همه چیزش موفق شود؟! به چه دلیل؟!

اصلاً اهل رنج اختیاری نباشید ، اهل راحت طلبی باشید همیشه نوکر دنیا می مانید، هیچوقت آقای خودت مستقل روی پاهای خودت نمی شوی!!

خانمی راداشتم استاد دانشگاه آدم توانمند ، امور مالی قوی، اما مغرور مغرور مغرور مغرور..... بعد خدا به او همسری داده بود زورگو زورگو زورگو .تمام حساب بانکی خانم را خالی کند بترساند، بزند، فحش به او بدهد و بچه هایش هم بشوند لنگه بابا و خانوم نوکر این ها....خب خانم جباری سوال ؟

ایشان به چه دلیل شد استاد دانشگاه؟ استاد دانشگاه خودش یک مدیریت است، خودش یک امتیاز است در جهان، به چه دلیل مدیر دانشگاه شده؟

چون به جاهایی رنج اختیاری برداشته، رنج اختیاری درس خواندن رنج اختیاری از خوابش زدن فعالیت کردن، رنج اختیاری پشتکار و همت داشتن، حالا چند تا ویژگی خوب هم داشته؛ مثلاً میزانی شاکر بوده، میزانی به جا حرف می زده یک سری ویژگی های خوب، رنج های خوب داشته، محصولش شده مدیریت حالا ایشان می خواهد در خانه هم مدیریت داشته باشد؟ روی سر بچه ها هم مدیریت داشته باشد! ﴿ بسم الله غرورت را شروع کن حذف کردن ﴾ خانم اپرا وینفیری کودکیش پر از رنج، از رابطه نامشروع متولد شده، فقیر، روستایی، مادر ایشان تنش لباس گونی سبب زمینی میکرده، خواهر و برادرش معتاد، سیاه پوست، در سن چهارده سالگی به او تجاوز میشود، اولین بچه مرده را در سن چهارده سالگی به دنیا می آورد، بعد این خانم با رنجش ساخته می شود،* صفت قوی میکند* خوش اخلاقی؛ شکرگزاری؛ پشتکار و همت؛ دخیل ندانستن دیگران در رنجش؛ مقصردانستن دیگران؛ مثبت نگاه کردن به اطرافش و یک عالمه صفت....

بعد محصولش: ایشان در سن ۴۰ سالگی یک بانوی توانمند در کشورش؛ صاحب بزرگترین خیریه جهان؛ ثروتمندترین بانوی جهان!! خدای من چقدر گشایش!!

یک مجری موفق تلویزیون؛ یک آدم بسیار محبوب می شود؛ خدا به پاهایش می ریزد!!

□ حالا اگر همین خانم به جای اینکه بیاید صفت قوی کند؛ رنج اختیاری خودش بردارد و خودش را بسازد و در غرور و ناشکری؛ مرتب دیگران را مقصر بداند! اگر میخواست این طوری ادامه دهد خوب معلوم است که نتیجه اش چه می شود!!

به جای اینکه مدیر مستقل در دنیا بشود برده؛ کارگر دنیا می شد! یک جا کار می کرد به عنوان منشی؛ داشتن یک زندگی داغون؛ باید نوکری کند؛ چون خیلی ضعیف است!! باید نوکری کند چون که خیلی آدم ناتوانی است!! چون اصلاً توانایی ندارد که در سختی هایش ساخته شود!! چرا آمار طلاق امسال ایرانی ها در هر دوتا ازدواج یکی آن طلاق است یعنی ۵۰ درصد طلاق!!

معلومه جوابش؟! اهل ساخته شدن و سختیش نیست!! فقط نسبت به سختیاش میسوزد؛ میسوزد!!

﴿ آقا ساخته شو صفت قوی کن در سختیت ﴾

همسرت بدهن است ز

* اثرگذاریت را کم کن *

همسرت معتاد است ز

* خودت راحت طلبی هایت را کم کن * همسرت رفیق باز است ز

* خودت مشغولیت با دیگران کم کن *

<< به جای اینکه ویژگی های خودش را در رنجش قوی کند میگوید نه اشتباه انتخاب کردم من >>

خانم جباری مگر طلاق ایرادش چیست؟! نه خانم جباری آخر خدا برای آدم حلال گذاشته خوب اشکالش چیست؟!

عزیز من ؛ عزیز من ؛ داری زمان از دست می دهی این مرد بهترین آدم بود بنا بر شما ؛ بنا بر اعمال شما و صفات شما ؛ بنا بر ویژگی های شما ؛ بهتر از این نمیشد!!! نه خانم جباری ما داریم خانمی که از همسرش جدا شد و بعد همسر بعدیش خیلی بهتر از همسر قبلی بود !بله عزیز من سه سال گذشت در این سه سال خانم ویژگی قوی کرده ؛ توی این ۳ سال این خانم ساخته شده ؛ خب با همسر اولش میساخت ؛ ساخته میشد ؛ صفت قوی میکرد ؛ با همسر اولش قد میکشید!! الان ده سال جلوتر بود(در قانون همسر کامل توضیح می دهیم) ایرادی ندارد طلاق حلال است ؛ باشد ؛ مسئله ای ندارد ؛ ولی بابا تو را خدا تو را به هر کسی که دوست داری چه در ازدواج چه بعد از ازدواج شروع کن به ساختن خودت!! من با صفاتی که همسرم داشت آزار میدیدم چه ویژگی هایی را باید در خودم قوی می کردم؟! لجبازیت را باید کم میکردی الان شروع کن !! عزیزان من تنها راه برای اینکه در دنیا مدیر مستقل شخصیت های مطرح ویژه در کل دنیا داشته باشیم تنها راهش این است که با رنج های زوریمان اختیاری برداریم و ساخته بشویم به خاطر خدا صفت قوی کنیم ؛ اول بپذیریم بعد خودمان را اختیار کنیم برای ساخته شدن مان. این مثال ها را با دقت گوش کنید همش واقعیت است همش!!!

ماشالله رنجتو خودت

○ آنتونی رابینز با فقر زیاد و وزن اضافه ی زیاد به دلیل زیاد خوردنش زندگی ارزشمند و خوبی نداشت راحت طلبی میکرد تو خوردن شغش شده بود زیر مجموعه ی دیگران و کارمند دیگران شده بود از رئیس ها حرف میشنید

□ ای بابا □ راحت طلبی کردی رنج زوری رو بیشتر کردی خودت رو کارگر برده ی دنیا کردی

○ همین آقای آنتونی رابینز با تسلط به روی خوردن و خوابیدن و خوب فکر کردن الگو برداری از آدم های کم خور برای خودش رنج اختیاری برداشت به ذهن قوی رسید □ □ بعد سه سال شد یک سخنران عالی ، ثروتش یک ثروت بی نظیر شد .

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ دلبلیو میچل توی تصادف ۸۵ درصد بدنش سوخت همه گفتن میمیره شروع کرد تلقین ، رنج اختیاری استفاده از قدرت ذهن ، مثبت نگاه کردن خدا با من کار داشته عالم خوب میشه و ایشون با استفاده از قدرت ذهنش، مثبت اندیشی زیاد سال ها بعد رئیس جمهور شد □ □

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ خانم باردار میشه ، در اثر راحت طلبی زیاد و خوابیدن فرزندش سقط میشه

□ ای بابا □ راحت طلبی کردی رنج زوری رو بیشتر کردی خودت رو کارگر برده ی دنیا کردی

○ خانم باردار میشه در اثر شادی و هیجان انتخابی خودش به خودش رنج اختیاری میده باید سرحال باشی خودش رو سرحال نگه میدارم بعد فرزندش باهوش و زیون زد فامیل میشه □ □

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ امام خمینی بر اثر قیامش یک روحانی که بر علیه شاه داشت حرکت میکرد تبعید شد ۱۵ سال خارج از کشور، با شادی رنجش رو پذیرفت و پیشرفت کرد محصول □ □ با چه عزتی برگشت ایران شد عزیز ایران □ □

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ امام حسین و حضرت زینب رنج کربلا رو با لذت پذیرفتند الان دنیا رو حسین ابن علی داره مدیریت میکنه

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ فرزندش ۲ و نیم ساله تشنج مغزی میکنه رنجش رو میپذیره شروع میکنه خواندن ایت الکرسی ۴۰۰، ۵۰۰ تا روزانه محصولش □ □ در عرض چند ماه هم دخترش کامل خوب میشه هم استقلال قلبیش خیلی زیاد میشه

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

○ فرزندش میزانی عقب ماندگی ذهنی داره اما از رنج ناراحت ناراحت، ترس، ترس راحت طلبی...

الان بیماری فرزندش بد تر شده، ۱۸ سالشه اون رو اسیر خودش کرده همه ی آزادی هاش رو ازش گرفته موهای خانم رو کنده جویری که خانم نگران اینه که نکنه ایمانم رو از دست بدم .

□ ای بابا □ راحت طلبی کردی رنج زوری رو بیشتر کردی خودت رو کارگر برده ی دنیا کردی

○ دوستی با پسری داشته که به دلیل نیاز احساسی نمیتونسته دوستی رو قطع بکنه توی اداره ۸ سال هم زیر دست اون پسر کار میکرد پس اندازش رو کلا میده دست آقا پسر بعدا متوجه میشه آقا پسر با اون پول خونه خریده و اداره دست زنش رو میگیره بیره اونجا سر ایشون کلاه میره

□ ای بابا □ راحت طلبی کردی رنج زوری رو بیشتر کردی خودت رو کارگر برده ی دنیا کردی

○ بیماری صعب العلاج میگیره شروع میکنه کوچیک نمایی رنج، رهایی بعد ۴ سال خوب میشه الان روانشناسی شده که کمک بکنه بقیه هم خوب بشن

□ ماشالا رنجت رو خودت اختیار کردی رنج زوریت رو کم کردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی

ما در جهان هستی 2 دسته رنج داریم : رنج زوری و رنج اختیاری . هرچی بونی به نسبت رنجهای اختیاری بیشتر بدی رنجهای زوریت کمتر می شه . خالصی که حاصله نمی شد شروع می کنه رنج اختیاری سحرخیزی و مثبت نگری و نماز و کار روی خودش و تفکر برمی داره که بعد از مدتی کوتاه پادار می شه و پلورش نمی شد که پادارده 3 مرتبه می ره سونوگرافی تا مطمئن بشه ...

یا آقایی که کار نداشته وحشی 300 هزار تومان اجاره خونه تو بانکدشت رو نداشته بده شروع به مثبت بینی و شکر و تفکر و محاسبه خودش می کنه و دریافت یگ کار خوب در چردن که راحت 3 میلیون اجاره تو تهران رو می نونه بده و گشایش مالی زیادی رو دریافت می کنه . تازه با مدرک دیپلم زیردستهای لیسانس و فوق لیسانس داره . پس هرچی می خوای رنجها کمتر بشه رنج اختیاری بردار . اما لطفاً افراط نکن در برداشتن رنج ، چون افراطش بگه تو رو خسته می کنه و اگر بکاره رها کنی یا مقر زمین می خوری . اول به یک رنج اختیاری مسلط شو بعد برو سراغ رنج بعدی . قوی ترین رنجهای اختیاری ، دسته اول : حذف منفی ها و دسته دوم : تفکر کردن (مخصوصاً به قدرت خدا و

مرگ و اعصالت) و دسته سوم : پاروی نفس ، کارهایی که برات سخت هستند . نه اینکه بقیه رنجهای اختیاری اثرش کم باشه نه ولی این 3 دسته اثرش خیلی زیاده . امام خمینی هندوانه رو با نمک می خوردن تا با رنج اختیاری روحشون قویتر بشه . آقای بهجت روی صندلی چوبی می خوابیدن تا تسلط بر خودشون برای خدا و قدرتهای معنویون بهتر بشه . بنا بر آیه 2 طلاق رنج اختیاری . نه تنها رنجهای اجباری رو کم می کنه تازه قدرت روح رو هم بالا می بره و درهای فضل خدا رو به روی آدم باز می کنه . وقتی بپذیریم رنج قدر رشد ماست ، دیگه خیلی ناراحت نیستیم از میزان رنجی که داریم دریافت می کنیم . پس اول خوشحالی کن با لیکنده به رنجی که برات اومده ، دوم اون رو قدر رشده حساب کن ، سوم بپذیرش و راضی باش و بدت باشه انمی که اهل رنج اختیاری نیست در واقع خیلی راحت طلبیه . اون داره تمام نیروهای درونش رو هنر می ده .

یکی از علمای بزرگ با رنج بد دهنی همسرش رشد می کنه و این رنج اجباری را تبدیل به رنج اختیاری کاهش غرورش از شرایط محیط کارش که بر از تعریف بوده می کنه و با لیکنده به رنجش هم خودش موفق می شه هم همسرش بهتر می شه . ما ایرانیها پاهوش ترین آمدهای روی کره زمین هستیم * اگر راحت طلبی رو هم سر ببریم می شویم بهترین دولت مردان و دولت زنان جهان * تو مگه نمی خوای یکی از آمدهای کله گنده جهان باشی ؟بله می خوام پس برای دریافت گشایش در زندگی هم راحت طلبی رو زیر پات له کن هم با رنج اختیاری قدرت درونت رو بالا ببر .

پس هر لحظه ای که می تونی رنج اختیاری برداری به خودت تلقین بده [ماشالله رنجتو خودت اختیار کردی رنج زوریت و کم گردی خودت رو مدیر مستقل دنیا کردی] ما با رنجهای اختیاری که برای رشد شخصیت خودمون برمی داریم فقط به دلیل قوی کردن خودمون ، باعث می شیم روحمون مستقل بشه و در اثر استقلال روحی که بدست میاریم مسئولیت پذیر می شیم و جهان نعمتش رو به ما می ده و هرچقدر در پذیرش مسئولیت و پذیرش رنج اختیاری قوی تر عمل بکنیم ، جهان امکانات بیشتری رو به ما می ده . در حدی که مدیریت 30 میلیون ایرانی رو دادن دست امام خمینی ... به خاطر رنجهای اختیاری امام و روح مستقل او . هرچی رنج اختیاری و مسئولیت پذیریت بیشتر توان مدیریتت هم بالاتر و برعکس هرچایی که داری راحت طلبی می کنی ، می تونی تلاشت و ببری بالاتر اما تلاش نمی کنی ، خودتو محاسبه کن و به خودت تلقین بده و بگو [ای بابا راحت طلبی کردی زوریت و بیشتر کردی خودت رو کارگر برده دنیا کردی]

چون دقیقاً با راحت طلبی کردن داری ضعف رو به دنیا نشون می دی و داری به دنیا اعلام می کنی که تو امیری به من ، من توانایی بلند شدن و رو پاهای خودم ایستادن رو ندارم و در نتیجه هم استقلال و آزادی می دی ، هم همیشه تو دنیا به عنوان توکرو کارگر از تو استفاده می شه . ما از قدیم داریم ناپرده رنج گنج میسر نمی شود . پس همون طور که برای رسیدن به رشته تحصیلی عالی و برای کنکور این همه زحمت می کنی ، همون طور که برای مادر شدن رنج بارداری رو متحمل می شی برای هر امتیازی تو دنیا باید رنج بکنی . گشایش تو مسائل زندگی امتیازی هست که باید برایش رنج اختیاری زیاد برداری .

یادت هست که حضرت علی ع فرمودند : در ناز و نعمت زندگی کردن باعث ضعف و ناتوانیت می شه . پس عزیزم عاشق سختی باش و خودت رو به سختی بندها قبل از اینکه جهان شرایط رو برات سخت کنه و مطمئن باش قبل از دادن هر سختی خدا ظرفیت اون سختی رو بهت می ده . پس با قلمتی استوار صفات رو قوی کن و با رنج اختیاری ، رنجهای اجباری رو ذوب کن . اطمینان کن به آیه قرآن که گفته (و من بقی الله جعل له مخرجا ... هرکس تقوای الهی پیشه کنه گشایش برای او به وجود می آوریم) تقوا یعنی پرهیز کردن ، تقوا یعنی صفت قوی کردن برای خدا ، پارونلس گذاشتن برای خدا . پس هر چقدر رنج اختیاری برمی داری برای خدا ، گشایش توی زندگی بیشتر می شه . اطمینان کن به خالفت که از راههایی باورکردنی برات گشایش به وجود میاره . گشایش می خوای ؟ می خوای رنج زوریت کم بشن ؟ بدو بدو رنج اختیاری . اما هدف اصلی رنج اختیاری افزایش صفات و ساختن خودت باشه . ان شالله با مدد امام حسین ع ، موفق باشی .

[[یا صاحبج الامان الخئدی !!]]

عاشق جهاد اختیاریم درهای فضلش به روم باز بشه
عاشق کوشش خالصانه ام جسم و روح و صفاتم قویتر بشه
از خلقتم ممنونم هزار برابر یک مادر دوستم داری هوامو داری میدونم

ش ر ی د	س ر ج	پ ج	ش ر ی د	س ر ج	پ ج	
						شعر 21 مرتبه
						والتصر و جمله 3 مرتبه
						تصویرسازی شادی مدیریت استقلال با رنج
						آیه 6 الشراح 7 مرتبه
						جمله تاکیدی 7 مرتبه
						مثل 1 مرتبه 10 تکرار قدر
						مغاسبه 5 تکرار با ماشاءالله و ای بابا
						تکلیف مثل 21 مرتبه
						لیکنده به رنج قدر راننده می پندرم رانیم
						14 مرتبه

آیه 6 الشراح : ان مع العسر يسر باهر سختی آسانی هست مطمئن باش

جمله تاکیدی : رنجت و بپذیر تو حالت شادی باش ، مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش ، بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسونی باش

✚ حضرت علی توی نامه ای به عثمان بن حنیف اینجوری نوشتن توی ناز و نعمت زندگی کردن و از سختی ها دور موندن باعث ضعف و ناتوانی آدم میشه و برعکس زندگی در شرایط دشوار و ناهموار آدم رو نیرومند و چابک میکنه و جوهر هستی رو آبدیده و توانا میکنه .

خانمی که همسرش ۳۰ سال خسیس ، قفل به کابینت ها می زده به بچه ها پول نمیداده، تو وضعیت مالی عالی عالی اما خساست شدید ، دست بزن ، جوری که وقتی خانم رو می زده خانم به بچه ها اعلام میکرد ایشون باباتونه، شما حرکتی نکنین شما حق ندارین دفاع کنین از من، پدرتونه ، اولویتتونه ، شما ها کنار وایسین ، شماها باید به پدرتون احترام بگذارین ، سی سال رنج خساست همسرش رو پذیرفته ، با رنجش شروع کرده به بزرگ شدن ، تسلیم رنج ، شاکر ویژگی های خوب بقیه ی همسر ، شاکر نعماتی که داره ، صبر کردن، خوش خلقی کردن با همسر، از محبتش نسبت به همسرش کم نکنه ، بعد محصول رنج اختیاری هایی که برمیداره ، بعد از سی سال خواب حضرت علی رو می بینه که بهش یه کاسه شیر میدن و وقتی بیدار میشه مبینه که جواب هر سوالی رو بلده ، این نتیجه ی اینه که توی سختی و فشار نیرومند و چابک شد، جوهر هستیش اومد بیرون

حالا برعکس خانم دیگه ای که فقط ناپدیری داره ، همه ی شرایطش خوبه فقط ناپدیری داره، از حضور ناپدیریش خیلی رنج می کشه و با رنجش به جای این که ساخته شه ، ناشکری ، بی صبری ، شکایت،

گله به درگاه خدا ، ضعف ، راحت طلبی، محق دونستن خودش ، محق ندونستن مادرش ، ایراد گرفتن به مادرش ، بد رفتاری با مامانش، محصولش توی سن ۱۸ سالگی اعتیاد ، خودکشی ، آیا رنج ناپدری ایشون رو ضعیف کرده ؟ نه راحت طلبی ایشان به رنج باعث شده ، رنجش او را از پا بیندازد، راحت طلبی های او باعث شده او به این نقطه برسد .

آیا مشکلات باعث میشن ما از پا در بیایم، نه برعکس مشکلات باعث میشن ما ساخته بشیم ، پس چی میشه یه سری از آدما از پا در میان ، انشاءالله هفته دیگه توضیح میدیم. فقط اینو بدونید بالاترین امتیاز برای رنج های اختیاری تفکر کردن و محاسبه کردن ، هیچ عملی تو دین ما ارزشش به اندازه تفکر کردن و محاسبه کردن نیست .

مثلا اون خانمی که برای بیماریش شروع کرد نماز مستحبی بخونه ، اگر شروع میکرد برای بیماریش مثلن روزانه یک ساعت تفکر کردن ایشون زودتر نتیجه می گرفت، البته که ما برای نتیجه کار نمی کنیم، برای این کار میکنیم که ساخته بشیم ، قوی بشیم ، واسه هیجان تغییر ، واسه مستقل شدن خودم ، واسه اینکه جهان بهم شخصیت شاخص بده ، مدیر بکنه منو برای این دارم کار میکنم ، خودتو عشقه بابا نتیجه رو ولش کن ،

توضیحات نقشه ی گنج قانون رنج

✚ شعر نقشه ی گنج مون، عاشق جهاد اختیاری ام (جهاد ، کوشش، همین رنج اختیاری ، به جای رنج اختیاری ، گذاشتیم جهاد اختیاری، زحمتی که میکشی اختیاری، محصولش درهای فضل خدا به روی ما باز بشه ، خانم جباری چرا درهای فضل ؟ مگه موقعی که من رنج اختیاری برمی دارم نیروی رنج اختیاری خودم نیستش که باعث میشه رنج اجباری من کمرنگ بشه ؟ بله بله بله ،نیروی رنج اختیاری ما که باعث میشه رنج اجباری ما کم بشه ، نه نه نه فقط نیروی رنج اختیاری ما که نیست خداوند از فضلش هم میاد کمک ما میکنه ، مثلن رنج اختیاری شما صد تا بوده، رنج اجباری شما سیصد تا، شما باز دویست تا دیگه رنج اختیاری برداری که رنج اجباریت از بین بره ، اما با همون صدتایی که برداشتی خدا از فضلش کمکت میکنه اون سیصد تا آب بشن ،)

عاشق کوشش خالصانه ام ، جسم و روح و صفاتم قوی تر شه ، این که دیگه معلومه فقط کوشش خالصانه، یعنی زحمتی که دارم می کشم برای خدا بکنم ، نه برای نتیجه ، نه برای گشایش رنج های اجباری ، درسته به این دلیل حرکت رو شروع میکنم ، درسته که من اعلام میکنم خدایا من شروع میکنم رنج سحرخیزی ، رنج تفکر کردن ، ویژگی های اخلاقی همسرم میخام درست بشه ، درسته اینو نیت میکنم اما هدف اصلی مون برای رنج ، خالصانه من به خاطر خدا باید خودم رو بسازم ، به خاطر خدا باید اضافه بشم.

بیت بعدی ، از خلقتم ممنونم هزار برابر یک مادر دوستم داری هوامو داری میدونم. اگر شعر رو خاستین با آهنگ دیگه ای بخونید مختارید هیچ ایرادی نداره ، فقط آهنگتون شاد باشه، خواهشا آهنگ های غمگین نگذارید . خواهش میکنم آهنگ های غمگین نگذارید

گزینه دوم نقشه ی گنج والعصر و جمله سه مرتبه ، بلدین همه.

گزینه سوم، تصویر سازی ، شادی ، مدیریت ، استقلال با رنج ، ببینید توی تصویرسازی تون که نسبت به رنج هایی که اکنون توی زندگی تون دارین، رنج رفیق بازی همسرم رو دارم ، خیلی خوب ببین ، ببین نسبت به این رنج شادی و داری قوی میشی ، ارزش گذاری برای زمان های خودت داری میکنی، خیلی تکیه ات روی طرف مقابلت نیست، اصلن یه بار بهش زنگ میزنی نمیاد خونه ، شروع میکنی کارهای خودت ، برنامه های خودت، بعد داره روح مستقل میشه ، مستقل میشه. بعد در اثر این استقلال مدیریت کردن توی دنیا ، حالا هر کسی توی حرفه و چیزی که دوست داره این مدیریت رو ببینه ،

سه تا پنج دقیقه تصویرسازی روزانه ، بهتره یا قبل از خواب باشه یا بعد از خواب ، بهتره وگرنه هر موقع روز باشه موردی نداره

گزینه چهارم آیه شش سوره انشراح هفت مرتبه " فان مع العسر یسری و ان مع العسر یسری"

باهر سختی آسونیه، مطمئن باش مطمئن باش اگر توی ذهنتون یکی از سختی هاتون رو ببینید هفت مرتبه رو روی اون سختی بخونید ، مثلن من همراهی پدرم باهام کمه پیام اعلام بکنم " ان مع العسر یسری " توی ذهنم بابات همراهیش کمه یسر یه آسونی توشه با این سختییا این سختی، آسانی توش هست مطمئن باش، هفت بار با ذهنیت آن آسانی این رنج بخوانم .

گزینه پنجم جمله تاکیدی ۷ مرتبه، بچه ها جمله تاکیدیمن رنجت را بپذیر تو حالت شادی باش، مثل رنج بارداری خوشحال و راضی باش، بعد قوی شدن با رنجت دنبال آسانی باش، بعدش یعنی بعد از اینکه قوی شدی با رنج، دنبال آسانی باش ۷ مرتبه، با یکی از رنج های توی زندگیتان این جمله را بخوانید دوباره رنج را توی ذهنت بیاور این را بخوان

گزینه ششم متن یک مرتبه با ده دقیقه تفکر ،متن را بگذارید جلوی تان یه خط بخوانید ۲۰ ثانیه ۳۰ ثانیه رویش فکر کنید دوباره خط بعدی روش فکر کنید حتی اگر توانستید بیشتر از ده دقیقه فکر کنید ۲۰ دقیقه ۳۰ دقیقه متن را بذار و فکر کن هرچه بتوانید با خطهایی که می خوانید با جمله هایی که می خوانید ذهن تان را متمرکز نگه دارید قدرت تمرکزتان می رود بالا و نسبت به پراکندگی های مغزتان می توانید تسلط بیشتری پیدا کنید

گزینه هفتم محاسبه پنج دقیقه با جمله ماشالله و ای بابا، آخر شب ۵ دقیقه یا تو طول روز خیلی مهم نیست حالا من آخر شب محاسبه هایم را می کنم هر زمانی که خواستید پنج دقیقه زمان

بزارید تو طول روز، رنج هایی که به شما وارد شده است را در نظر بگیرید آنجایی که توانستید نسبت به رنجت بگردی الان چه چیزی را میتوانم توی خودم قوی کنم الان با این رنج باید چه کار کنم الان به این رنج لبخند بزن اول، بعد شروع کنی حرکتی را نسبت به این رنج انجام دادن اینکه تو یک تلاشی می کنی یک تواعی به وجود بیآوری یه به خدا اعلام بکنی شکرگزاری کنی نمی دانم هر صفتی را که می توانی با آن رنج قوی بکنی این که میتوانی قوی تر بشوی با رنجت آن رنج را بیآور توی ذهنت، ماشالله رنجت را خودت اختیار کردی، رنجت را کم کردی، خودت را مدیر مستقل دنیا کردی، این را برای خودتان بخوانید آنجایی که راحت طلبی کردید مثلاً انجام نقشه گنج برایم خیلی غیر آسان بود انجامش دادم، شروع کن ماشالله رنجت را خودت اختیار کردی یا برعکس امروز دو از آیمهای نقشه گنج را انجام ندادم، ای بابا راحت طلب کردی، رنج زوریتو کم کردی، خودت را برده ی کارگر دنیا کردی، دو سه تا هم استغفار بگو و تمام مثلاً اگر نسبت به یه دونه رنج توی ذهن تان آمد تو طول روز، همان یک دانه را ۱۰ پانزده مرتبه تکرار بکنید که ۵ دقیقه بشود اگر توانستید

اصلاً همان یک دانه، بروید روی روزهای قبل ببینید نسبت به رنج های قبلتان چقدر توانستید باهانش ساخته شوید اگر تعداد رنج هایی هم که دارید باهانش ساخته می شوید تو طول روز خیلی زیاد بود مثلاً محاسبه اش ده، پانزده دقیقه طول کشید شما ۵ دقیقه اش وظیفه تان است بیشترش را کار کردید نوش جانتان نتیجه اش را ان شاءالله بهره برداری کنید

🔲 گزینه هشتم مریم متقی ۲۱ مرتبه، به خودتان تلقین بدهید مریم متقی، مریم متقی، یعنی کسی که دارد به خاطر خدا پرهیز می کند یعنی در واقع دارد رنج اختیاری می کشد.

🔲 گزینه نهم لبخند به رنج، گفتن فخر رشدمه، می پذیرم، راضیم، ۱۴ مرتبه، می توانید یکی از رنج های طول روزتان را در نظر بگیرید و نسبت به آن رنج لبخند بزنید و بعد به خودتان تلقین دهید فخر رشد مه، می پذیرم، راضیم، فخر رشد مه می پذیرم، راضیم، ۱۴ مرتبه

ثروت ایمانی، رفیق مهدی، با استقلال و مدیریت رنجت زندگی را شاهکار کن انشالله همه ما با همدیگر.

▪ □ عکس نقشه گنج مان یک خانم باردار است که بسیار شاد است موهایش را پاپیون زده سشوار کشیده لباس مرتب تنش کرده، ببین رنج دارد بارداری اما خوشحال است موهایش را شانه کرده گل سرش را زده، دستش را گذاشته روی قسمت رنجش رو قسمتی که دارد بهش فشار می آورد، دارد اذیتش می کند اما خوشحال است چند وقت دیگر قرار است از این رنج، یک آسانی، یک گشایش، یک لذت زیاد بهش برسد و تمام زندگی ما قاعده اش همین است، بچه ها خیلی مواظب باشیم تو برداشتن رنج افراط نکنیم چون من دیدم بعضی از بچه ها برای رنج های اجباری شان که می خواهند حذف بکنند یهویی ده تا کار سخت بر می دارند یه ۲ ماه انجام میدهند بعد یهو زورش نمی رسد یهویی می خواهد بگذارد کنار، بعد که می گذارد کنار، شما الان با رنجی که بر داشتید با این رنجی که تو این دو ماه کشیدی مثبت هزار تا به

خودت اضافه کردی بعد یهویی که این مثبت هزار را حذف می کنی یهو یک رنج دیگر توی زندگی ات خلق می کنی دانه دانه رنجهای اختیاری بردارید اول یک رنج برداریم بهش مسلط شویم بعد یک رنج دیگر کنارش اضافه کن، تو زندگی نامه یکی از علمای بزرگ فکر می‌کنم آقای خوانساری هستند داریم که شاگردای ایشان به ایشان می‌گویند که چی شد دلیل موفقیت شما چی هست؟ بعد ایشان می‌گویند همسر، شاگردان فکر می‌کنند به به عجب همسر همراهی، بال پروازی یک روز شاگردانشان می‌آیند دم در ایشان، خانم ایشان می‌آیند دم در کلی فحش بد و بیراه و ناسزا، بعد آقای مثلاًحالا خوانساری ایشان را دعوت می‌کنند داخل شاگردان

می پرسند شما گفتید همسران بال پرواز شما هستند! ایشان که... و آقای خوانساری می‌گویند بله من هر چی بیرون، در اثر محیط کاری، حمایت اطرافیان، باد می‌کنم و غرورم زیاد می‌شود می‌آیم خانه خانم همه غرور من را می‌ریزد، و من را می‌شورد و می‌گذارد کنار، و ایشان بارنج خانم شان حذف غرور، صفت های خوب درون خودشان تولید میکنند و در انتها هم خودشان یکی از آدم های مطرح دنیا و هم همسرشان ویژگی هایش تغییر می‌کند چی از این بهتر. انشاءالله همه ما بتوانیم در کنار رنج های مان فوق العاده ساخته شویم دعای فرج میخوانیم.

متن قانون رنج

ما در جهان هستی دو دسته رنج داریم : رنج زوری و رنج اختیاری

هرچی بتونی به نفست رنج اختیاری بیشتر بدی ، رنج های زوریت کمتر میشه ، خانمی که حامله نمی شد ، شروع می کنه رنج اختیاری سحرخیزی، مثبت نگری ، نماز و کار روی خودش و تفکر برمیداره ، که بعد از مدتی کوتاه باردار میشه و باورش نمی شد که بارداره ، سه مرتبه میره سونوگرافی تا مطمئن میشه. یا آقای که کار نداشته و حتی ۳۰۰ هزار تومان اجاره خونه تو پاکدشت را هم نداشته بده ، شروع میکنه به مثبت بینی ، شکر ، تفکر و محاسبه خودش و دریافت یک کار خوب در جردن ، که راحت ۳ میلیون اجاره تو تهران رو میتونه بده و گشایش مالی زیادی رو دریافت میکنه ، تازه با مدرک دیپلم، زیر دست های لیسانس و فوق لیسانس داره ، پس هر چی میخوای رنجهات کمتر بشه رنج اختیاری بردار ، اما لطفاً افراط نکن در برداشتن رنج ، چون افراطش یکهو تو رو خسته میکنه و اگه یکباره رها کنی با مغز زمین میخوری، اول به یک رنج اختیاری مسلط شو بعد برو سراغ رنج بعدی ، قویترین رنج های اختیاری :

دسته اول : حذف منفی ها

دسته دوم : تفکر کردن مخصوصاً به قدرت خدا و مرگ و اعمال

دسته سوم : پا روی نفس ، کارهایی که برات سخت هستند.

نه اینکه بقیه اختیاری ها اثرش کم باشه ، نه، ولی این سه دسته اثرش خیلی زیاده.

امام خمینی رحمت الله علیه هندونه رو با نمک می خوردن تا با رنج اختیاری روحشون قوی تر بشه ، آقای بهجت روی صندلی چوبی می خوابیدند تا تسلط بر خودشان برای خدا و قدرت های معنوی شون بهتر بشه . بنابر آیه ۲ سوره طلاق رنج اختیاری ، نه تنها رنج های اجباری را کم میکنه ، تازه قدرت روح رو هم بالاتر می بره و درهای فضل خدا را به روی آدم باز میکنه ، وقتی بپذیریم رنج فخر رشد ماست ، دیگه خیلی ناراحت نیستیم از میزان رنجی که داریم دریافت می کنیم . پس اول خوشحالی کن با لبخند به رنجی که برات اومده ، دوم اون رو فخر رشد حساب کن ، سوم بپذیرش و راضی باش و یادت باشه آدمی که اهل رنج اختیاری نیست در واقع خیلی راحت طلبه ، اون داره تمام نیروهای درونش رو هدر میده ، یکی از علمای بزرگ با رنج بد دهنی همسرش رشد میکنه و این رنج اجباری رو تبدیل به رنج اختیاری کاهش غرورش از شرایط محیط کارش که پر از تعریف بوده میکنه و با لبخند به رنجش هم خودش موفق میشه هم همسرش بهتر میشه . ما ایرانی ها باهوش ترین آدمهای روی کره زمین هستیم ، اگر راحت طلبی رو هم سر بپریم میشیم بهترین دولتمردان و دولت زنان جهان ، تو مگه نمیخوای یکی از آدمای کله‌گنده جهان باشی ؟ بله می خوام. پس برای دریافت گشایش تو زندگیت هم راحت طلبی رو زیر پات له کن و هم با رنج اختیاری قدرت درونت را بالاتر ببر ، پس هر لحظه‌ای که میتونی رنج اختیاری برداری به خودت تلقین بده ماشالله رنجتو خودت اختیار کردی رنج زوریتو کم کردی خودتو مدیر مستقل دنیا کردی ما با رنج های اختیاری که برای رشد شخصیت خودمون برمی داریم فقط به دلیل قوی کردن خودمون، باعث میشیم روحمون مستقل بشه و در اثر استقلال روحی که به دست میاریم مسئولیت‌پذیر میشیم و جهان نعماتش رو به ما می‌ده و هر چقدر در پذیرش مسئولیت و پذیرش رنج اختیاری قوی‌تر عمل بکنیم ، جهان امکانات بیشتری را به ما می‌ده ، در حدی که مدیریت ۳۰ میلیون ایرانی رو دادن دست امام خمینی رحمة الله ، به خاطر رنجهای اختیاری امام و روح مستقل او . هر چی رنج اختیاری و مسولیت پذیریت بیشتر ، توان مدیریتت هم بالاتر و برعکس هرچایی که داری راحت طلبی می کنی می تونی تلاشت رو ببری بالاتر اما تلاش نمی کنی ، خودتو محاسبه کن و به خودت تلقین بده و بگو

ای بابا راحت‌طلبی کردی

رنج زوریتو بیشتر کردی

خودتو کارگر برده دنیا کردی

چون دقیقا با راحت‌طلبی کردن داری ضعفت رو به دنیا نشون میدی و داری به دنیا اعلام می کنی تو امیری به من ، من توانایی بلند شدن و رو پاهای خودم ایستادن رو ندارم و در نتیجه هم استقلال رو از دست میدی هم همیشه تو دنیا به عنوان نوکر و کارگر از تو استفاده میشه ، ما از قدیم داریم نابرده رنج گنج میسر نمی شود ، پس همونطور که برای رسیدن به رشته تحصیلی عالی و برای کنکور این همه زحمت میکشی ، همون طور که برای مادر شدن رنج بارداری رو متحمل میشی برای هر امتیازی تو دنیا باید رنج بکشی ، گشایش تو مسائل زندگی امتیازی هست که باید برایش رنج اختیاری زیاد برداری ،

یادت هست که حضرت علی علیه السلام فرمودند : در ناز و نعمت زندگی کردن باعث ضعف و ناتوانیت میشه ، پس عزیزم عاشق سختی باش و خودت رو به سختی بنداز قبل از اینکه جهان شرایط رو برات سخت کنه و مطمئن باش قبل از دادن هر سختی خدا ظرفیت اون سختی رو بهت میده ، پس با قامتی استوار صفاتت را قوی کن و با رنج اختیاری رنج های اجباریت رو نوب کن و اطمینان کن به آیه قرآن که گفته و من یتق الله يجعل له مخرجا ، هر کس تقوای الهی پیشه کنه گشایش برای اون به وجود می آوریم . تقوا یعنی پرهیز کردن ، تقوا یعنی صفت قوی کردن برای خدا ، پا روی نفس گذاشتن برای خدا ، پس هر چقدر رنج اختیاری بر میداری برای خدا ، گشایش تو زندگی بیشتر میشه ، اطمینان کن به خالقت که از راه هایی باورنکردنی برات گشایش به وجود میاره . گشایش میخوای ، میخای رنج زوری هات کم بشه ، بدو رنج اختیاری ، اما هدف اصلی رنج اختیاریت افزایش صفاتت و ساختن خودت باشه ، انشالله با مدد امام حسین علیه السلام موفق باشید.