

جلسه نهم قانون رنج ۲

با یاری ائمه، نفس پاک بهترین های جهان شروع می کنیم
سلام سلام

• اوضاع احوالتون چطوره ؟

■ عالی

• قرار بود چی بگیم؟ خیلی عاللی بارنجاتون چطورین؟ خیلی عاللی نه بابا! همتون!!! بله با کمک این کلاسا داریم یواش یواش کنار میایم!! خدا روشکر پس از کنار رنجای زندگیتون هم پذیرفتین، هم تلاش می کنید لبخند بزنید درسته؟ بللله ماشالله شیر زنانی که تونستید لبخند بزنید به رنجاتون بچه ها وقتی رنجی را می پذیریم ۱۰۰ امتیاز، وقتی به رنج لبخند میزنیم ۱۰۰۰ امتیاز، وقتی کنار پذیرفتن رنج، لبخند زدن به رنج، شروع می کنیم به صفت قوی کردن ۳۰۰-۴۰۰ امتیاز گاهی گاهی!! چطور میشه؟؟!! این عدد رو از کجا میارید!! شانس میگیرد این عدد رو؟ نه عزیز من شانس چیه؟ در میاریم چیه؟ سلیقه چیه؟ ما تلاش می کنیم از روی احادیث و روایات عدد بذاریم مثلاً تو احادیث پذیرفتن رنج

همیشه صفت تسلیم عدد ۱۰۰ میزاریم، لبخند زدن به رنج در احادیث رضایتِ خوشنوده، راضیه مرضیه اس، در روایات بالاترین صفتِ صفتِ راضیه مرضیه اس یعنی سقف صفت که بخوای توش قوی بکنی می‌گیم ۱۰ برابر، ۱۰۰۰ امتیاز حالا کسی بخواد کنار این رنج بیاد صبر شو قوی بکنه، صبر سر ایمانه یعنی یک صفت غول یک صفت خیلی بزرگ، اصلاً کنترل خشم میکنه صبر میکنه، تو سوره والعصر صبر کنار حق اومده بود انگار خواسته نشون بده شروع هر صفتی با صبره، صبرم امتیازش بالاس، مثلاً ۵۰۰ - ۶۰۰ - ۷۰۰ الان شما ما عدد مون رو اینجوری میدیم یا مثلاً الان شما بگید کسی که داره تو رنجش، خوش خلقی بیشتر میکنه ویژگی خوش خلقی رو با روایات توی ذهنتون بیارید عددش چند میشه؟ ۴۰۰ - ۵۰۰ تا، چرا چون پیامبر میگند که خوش خلقی نیمی از ایمانه! مچکرم □

اگه قوی شدن رو بدیم هزار نصفش میشه ۵۰۰ تا، ما تلاشمان را می‌کنیم بر اساس روایات عدد بدیم البته حالا روایاتی که شنیدیم، امکان داره بعد ها روایاتی بشنویم که عدد بعضی از ویژگی تغییر بکنه چیزی که در حال حاضر با اطلاعاتی که من تو ۱۷ - ۱۸ سال تو تحقیقاتم دارم این عدد رو گذاشتیم بچه ها حالا شما اگه خانمی همسرش بسیار

بسیار باهاتس سرد بر خورد می کنه این خانوم میخواد هم رنج رو بپذیره هم لبخند بزنه هم با همسرش خوش خلقی کنه چند امتیاز داره؟ ۱۰۰ تا تسلیمشه ۵۰۰ تا هم خوش خلقیشه ، لبخند به رنجشه ۱۰۰۰ تا با هم میشه ۱۶۰۰ تا، آفرین دیدید ایشان تقریباً بر اساس روایات حساب کرد

□ خیلی سخته در برابر یه دیوار سرد آدم خوش خلق باشه همیشه همون شونصد هزار تا حساب کنید خیرشو ببینید

ببین چه فشاری داره تحمل میکنه اصلاً رنجه الان نیست ما فقط داریم میشنویم رنجو، آسون نیست، اصلاً آسان نیست، لبخند به رنج اصلاً آسون نیست توی رنج بخوای صفت قوی کنی عیار آدم تو همچین شرایطی دیده میشه. خانم جباری سوال لبخند به رنج سردی اینکه به همسرم اعلام کنم خوشحالم با سردی و بی تفاوتی اومدی خونه ؟ بهش بگیم افتخار می کنم سرد کی بودی تو؟ نه بابا خواهش می کنم ما قرار نیست به اون اعلام بکنیم اینکه تو سردی ، من خوشحالم ما قرار اون رنج رو از زاویه خالق مون نگاه کنیم در درون خودمون خوشحال باشیم در درون خودمون به طراحی خالقمون لبخند بزنینم، حضرت زینب تو صحرای کربلا گفت خدایا راضیم به رضای تو من از تو جز زیبایی ندیدم به

خالق رنج حرف‌میزنه به عمر و شمر که نمیگه !من از امتحانی که شما دارید می کنید خوشحالم راضیم، لطفاً سوا کنید موضوع رو، شخص رو سوا کنید از طراحی خدا خواهش می کنم!!من برای اینکه بچم برام وقت نمیزاره اول تسلیم‌میشم بعد لبخند میزنم به برنامه ریزی خدا،) آفرین (بعدشم صفت قوی می کنم متشکرم دقیقاً دقیقاً همینه .حالا درون شلوغ بودن و بی برنامه بودن فرزند درون خودم چه صفتی قوی کنم؟!)

*من شاید نظم و برنامه ریزی و خلوت ندارم برای خودم!
آفرین هزار آفرین

*میتونم شکر کنم در مورد ویژگی های خوب بچم! آفرین
هزار آفرین

*خلاقیت ذهن منومیتونم ببرم بالا !دم شما گرم هزار آفرین.

*خوبیهای فرزندم را ببینم و بزرگشون کنم بزرگنمایی مثبت!
آفرین احسن واقعاً که آفرین

حالا چند تا از این جمله هایی رو که میگم با راضیم خوشحالم
خدای مهربونم اهنگم روش بزارید فقط دارید تکرار می کنید،

کنارش یک لبخند زدند داشته باشید حتماً به آهنگ بذارید
روش بگید، خوب جمله هامون رو بریم

_مدیر دوتا مهدکودک خودش ۵ تا بچه داره یکی نوزاد یکی
سه و نیم ساله ۶ ساله ۸ ساله، رنجش که تعداد فرزند رو
پذیرفته، واسه مدت کوتاهی از مدیریت مهد استعفا میده و
مسئولیتش را به کس دیگه

« میده راضیم خوشحالم خدای مهربونم » حواستون به
لبخنده باشه

_خانم از مهد میاد بیرون تا فرزندان نوزاد دو ساله و سه و
نیم ساله جون بگیرن ۳-۴ ساله بشن دو ساله بعد که این رنج
را پذیرفت خونه نشین بود تصمیم میگیره دوباره برگرد مهد
متوجه میشه بازم بارداره!

« راضیم و خوشحالم خدای مهربونم » نمیدونید بچه‌های اینجا
با چه حالی با چه فشار درونی این راضیم و خوشحالم را
گفتن این جمله رو خیلی برای خودتون تو شرایط رنجتون
تکرار کنید خیلی قوت قلب به آدم میده بریم سراغ دعا چشم
ها بسته تمرکز کامل مهربان خدای من ، خالق قدرتمند من با
دوستانت گرد هم آمده ایم، تا محبت محبوب غریبت را ،در
دلماں زیاد کنیم و جزء انانی شویم که هر زمان مولای

مهربان تر از پدرمان به ما مینگرد، از وجودمان لذت برد
الهی ما از تو می خواهیم، جمع مان را یاری دهی با فکر و
سخن و عمل مان ،وسیله ای شویم تا دوران انتظار ولیمان به
پایان رسد و جزء قدرتمندانی باشیم که در زمان پادشاهی
ایشان به او خدمت کنیم آمین چشم ها باز خواندن سوره
والعصر و جمله

هر کدام شما اینجا هر کدام شما تو خونه رنجی را که تو
زندگیتون دارید تو ذهنتون بیارید سه بار بعدش جمله راضیم
و خوشحالم خدای مهربونم تکرار کنید

رنج تو ذهنتون بیارید ۱-۲-۳ راضیم خوشحالم خدای
مهربونم(۳) بار مچکرم بریم سراغ درس.

خانم جباری یک سوال ، نکند بخاطر اینکه ما راضی و
خوشحال می شویم از میزان رنج هایمان ، بابت قانون جذب
، میزان رنج ما اضافه بشود ؟ نه عزیز من ، خیالت راحت ،
رضایت از رنج ، جذب معکوس است ، شما در ظاهر از
رنج راضی می شوید، درونت صفت ساخته می شود ،
ویژگی : ۱- رضایت ۲- قدرت ۳- همت و پشتکار ۴-
استقلال و...و...و... یک عالمه صفت ساخته می شود، با این

همه صفتی که در ما ساخته می شود ، محصول می شود:
گشایش .

خانمی که می گفت : وقتی که من ازدواج کردم ، مادرم نصیحت کرد ، نصیحت مادرانه ، که مادر جان من وقتی ازدواج کردم ، از پدرت هیچ چیزی نگرفتم ، اما الان وقت آن است که شما نسبت به شوهرت جدی رفتار کنی ، رسماً به او بگو این را می خواهم ، آن را می خواهم ، بگذار بفهمد زندگی کردن خرج دارد ، دختر خانم می گوید : مامان ، آخر من می دانم ندارد ، چرا به او فشار بیاورم ؟ چرا در رنج قرارش بدهم ؟ مادرش می گوید نه ، آخرش تو می شوی مثل من ، هیچ چیزی نداری ، نه خانه ، نه ماشین داری ، نه ویلا داری ، مگر می خواهی زندگی این مدلی بشود ؟ پس یکم به همسرت فشار بیاور ، دختر خانم هم بر اثر گویش دوستانه مادرانه مادرش می پذیرد و به همسرش فشار می آورد ، و ایشان در عرض ۲۰ سال زندگی مشترک ، خانه دارند ، ویلا دارد ، ماشین دارد ، بعد این خانم سوال می پرسد : خانم جباری ، من الان به همسرم فشار آوردم ، این فشاری که من به همسرم آوردم ، فشار درستی بود ؟ درست است ؟ جواب این سوال دو قسمتی است ، اگر همسر شما راحت طلب است ، اهل کار کردن نیست ، بلکه باید میزانی او را در رنج

ببندازی ، اما اگر همسر شما راحت طلب نیست ، ۸ ساعت کارش را انجام می دهد ، حالا به هر دلیلی نمی تواند جمع آوری زیاد مال داشته باشد ، فشار آوردن به او باعث رنج دوبله در زندگی خودت می شود ، آیا همسر شما بیماری ندارد ؟ چرا خانم جباری ، چرا اتفاقا ، بله بیماری هم دارد ، ۳ بار تا حالا قلبش را آنژیو کرده ایم ، امکان دارد آساعه با یک سکته قلبی همسرت فوت کند ، می ارزد ؟ فشاری که به همسرت می آوری بابت اینکه خیلی خب ، ملک داری ، خانه داری ... همسرت در سن ۴۲ سالگی فوت کند ، ارزشش چی هست ؟ تازه هم ، آن میزان رنج زوری که به همسرت آوردی ، همان میزان رنج زوری در زندگی خودت به خودت برمی گردد .

مثلا: فشار رفتارهای بچه ها ، فوق العاده زیاد ، حتی گاهی از اوقات رنج مسلط نشدن به یک صفت ، در خودت ، مثلا : سالیان سال است که می خواهی غیبت کردن را ترک کنی ، می توانی ترک کنی ، اما بخاطر اینکه زور می گوید به همسرش که باید بیشتر کار کنی ، بیشتر در بیاوری ، من این وسیله را احتیاج دارم ، بخاطر زوری که می گوید ، جهان هستی به او زور می گوید ، اجازه ترک غیبت را به او نمی دهد ، بعد ، ۴۰ سال است در آرزوی ترک غیبت مرتب

خودش را سرزنش می کند ، آزار درونی می بیند ، رنج تحمل می کند ، اما نمی تواند صفتش را کنار بگذارد ، این سرزنشی که خودش را می کند ، گاهی از خانواده همسرش زور دریافت می کند ، گاهی از همسایه زور دریافت می کند .

خانم محترم ، شما چند تا زور به همسرت می گویی ؟ ۵۰ تا ، شما ۵۰ تا زور از در و دیوار و همسایه و فک و فامیل و محیط کار دریافت می کنی ، زور بی قانون . آخر خانم جباری ، مادرمان هم راست می گوید ، اگر به همسرم فشار نمی آوردم ، که الان خانه و ماشین و ملک نداشتیم . ماشاءالله ، ماشاءالله ، واقعا مسلمان های محترم ، شما الان فکر می کنی با فشاری که آوردی خانه دار شدی ؟ واقعا فکر می کنی اگر فشار نمی آوردی خانه دار نمی شدی ؟ و واقعا فکر می کنی راه دیگری نبود برای خانه دار شدن و به ملک رسیدن ؟ مثلا : خانمی که در انحصار وراثت با بچه ها و اطرافیان مشکل پیدا کرده ، این خانم وکیل می گیرد ، شکایت هم می کند ، اما شبها قبل از خوابش ، دیدن اینکه این خواست خدا است ، هر اتفاقی که بیافتد خواست خداست ، خودت را آرام کن ، تمام اعضای خانواده ات را در آرامش ببین ، حال خودت را خوب نگهدار ، نگذار حال خودت بد بشود ،

احساس دوستی به خانواده داشته باش ، رضای خدا را ببین و تسلیم باش .

۱۱ شب این قبل از خواب این تمرین ها را انجام می داد و بعد از ۱۱ روز وکیل تماس می گیرد و می گوید اصلا اعضای خانواده می خواهند مصالحه کنند ، خب این آدم با یک روش دیگری به نتیجه رسید و به رنجش پیروز شد ، رنج اختیاری آرام کردن خودش ، دوستی به اطرافیانش ، رنج اختیاری صفت پذیرش رنجش ، دیدن خواست خدا در رنجش ، رنج اختیاری اینکه ، هر اتفاقی برایم بیافتد ، خواست خدا است و می پذیرم ، از یک راه دیگر رفت ، یک راه قانونمند ، خشم بزرگ نکرد برای خودش ، نگرانی و ناشکری تولید نکرد ، نپذیرفتن رنج تولید نکرد ، با راه قانونی جلو رفت ، حضور وکیل ، دادگاه ، آرامش قلبی ، پذیرش رنج ، تسلیم رضای خدا شدن .

مگر رزق من دست بچه هایم است ، رزق من دست خالق است ، خالق هم خودش می داند بهترین زمان برای رساندن رزق من کی است در اقوام ما ، دختر بچه ای به پدرش می گوید : بابا من چکمه می خواهم ، پدرش لیست خرج و مخارج به او نشان می دهد و می گوید : باباجان ببین ، لیست

خرج و مخارج ما نمی رسد برای تو چکمه بخریم ، اما باباجان ، رزق دهنده تو من نیستم ، رزق دهنده تو خالقت هست ، تو از خالقت چکمه بخواه ، کاری هم به دخل و خرج ما نداشته باش ، دختر خانم هر شب دیدن چکمه ، تصویر سازی چکمه ، چکمه از خدا خواستن ، بعد از چند روز یکی از دوستانش که چکمه خریده بوده ، وقتی می آورد خانه و استفاده می کند ، می بیند پایش را می زند ، چکمه را می خواهد بفروشد ، اولین نفر به ایشان نشان می دهد و ایشان خیلی خوشحال می شود و قرار می شود مبلغ خیلی کمتر ، اصلا بعد از چند ماه پول داده بشود ، یا اصلا هدیه بشود آن چکمه .

باور قشنگی که پدر ایشان به او هدیه می دهد را ببین ، بعد ما بجای اینکه از بچگی ، روی پاهای خالقمان بیایستیم ، روی پاهای رزقی که برای ما مقدر شده بیایستیم ، متأسفانه به ما آموزش می دهند به دست همسرت نگاه کن ، به پول همسرت نگاه کن .

اینها را در مبحث رزق کاملاً باز می کنیم و توضیح می دهیم ، اما قسمت رنج ، اینکه من حاضر می شوم بی قانون به یک نفر فشار بیاورم ، برای اینکه خودم راحتتر بشوم، خب خدا

مگر بلد نیست ؟ مگر جهان هستی نمی داند که هدف رشد شماست ؟ خب از جای دیگری برای شما رنج می آورد .

خانمی را داشتم که می گفت : خانم جباری ، من بعد از ۲۵ سال زندگی مشترک با شوهرم ، فحاش و بددهن بود ، من اصلا در خانه و زندگیمان یاد نگرفته بودم فحش بدهم ، ولی در اثر زندگی با این مرد ، آخر به این نتیجه رسیدم من هم بشوم یک پاچه پاره مثل خودش ، منم هر کلمه ای را که می گوید ، ۱۰ تا دیگر هم بگذارم روی آن ، به او بگویم ، خانم جباری ، از موقعی که من هم شروع کردم و اینکار را می کنم ، دهن همسرم بسته می شود دیگر ...

چقدر تو باهوش هستی دیگر ، آمدی با یک عمل منفی ، تولید یک عمل منفی در خودت ، سطح امتیاز خودت را پایین آوردی ، بعد فکر می کنی درست شد ؟ خب میزان منفی که الان با عمل اکنون تو در عالم هستی تولید می شود را می خواهی چکار کنی ؟ فحاشی تو جمع بشود فرزندت یک دزد رایانه ای بشود ، آنوقت می خواهی چکار کنی ؟

این همسر را به شما داده بودند با روشهای قانونمند آرامش کنی ، اول خودت آرام بشوی ، اول خودت باور کنی : عزت من دست حرفهای همسرم که نیست ، با بددهنی همسر من ،

با فحش دادن همسر من به مادر من ، مامان من که کم نمی شود در جهان ، همسر من ، همسر من خودش جایگاهش را در دنیا کم می کند ، با بددهنی و فحش همسر من به سران مملکتی ، سران مملکتی که قیمتشان را از دست نمی دهند ، با فحاشی او به ائمه یا قرآن یا هر چیزی که ، عزت قرآن ، عزت پیغمبر من ، که کم نمی شود ، او دارد خودش را کم می کند ، پس لطفاً تو اینقدر ناراحتی نکن .

اول : درون خودت را آرام نگهدار ، مرحله دوم : در شرایط خوب ، به او کمک فکری بده ، عشق من ، مرد من ، تو که رزق من دست توست ، تویی که ارزشمند است برایم زندگی کنار تو ، تویی که خوشحالم خدا تو را به عنوان همسر برای من انتخاب کرده ، تویی که برای من اینقدر ارزشمندی ، مراقب کلمه هایت باشی حال خودت بهتر است ، مراقب کلمه هایت باشی ، عزتی که خودت برای خودت می آفرینی برای خودت بیشتر است ، عزیز من ، ناراحت شدی ؟ عصبانی شدی ؟ این دفعه زبانت را لای دندان بگیر که دیگر این مدلی حرف نزن ، یک وقت هم فکر نکنی که این همه حرف زدی ما از تو ناراحت و دلگیر هستم ، نه ما می پذیریم این ویژگی تو است ، اما تو هم باید همه تلاشت را

بکنی برای اینکه این ویژگی آرام آرام در وجود خودت
کمرنگ کنی ، آب کنی .

خانم جباری ؛ ما هر راهی را رفتیم برای تغییرات همسرمان
، اما متأسفانه دریافت نکردیم ، برو عزیز من ، برو ، شما
مرحله یک ، اثر نگرفتن از حرفهای طرف مقابلت را هنوز
نتوانستی در خودت تولید کنی ، شما هنوز نتوانستی از حرفی
که می شنوی ، از بددهنی که دریافت می کنی ، خودت را
آرام کنی ، بعد می خواهی یک نفر دیگر را آرام کنی ؟ عشقم
، ما را که دیگر رنگ نکن .

بچه ها این تئوری که : رنجهای ما از طریق اطرافیانمان
وسيله ای بشود که ما به این فکر کنیم : ما باید او را تغییر
بدهیم ، خواهش می کنم این تئوری را دور بیاندازید ، چه
کسی گفته اگر همسر تو مشروب خوار است ، تو باید تمام
تلاشت را بکنی تا مشروب خواری او را از بین ببری ؟ این
تئوری اشتباه است ، چه کسی به ما این آموزش را داده است
که اگر فرزندانم دچار اختلالات روانی است .

من باید همه زورم را بزنم تا مسئله اش را حل کنم ، قرص و
دارو برایش بگیرم و بزارم تو دهنش صبر کنم قورت بده تا
حالش بهتر بشه ، کی این تئوری را به من آموزش داده !؟

کی به ما یاد داده برای رها شدن از رنجمان باید زور بزنیم
تا رنجمان کم بشود!؟

- عشق من ، عزیز من ، هر رنجی که از جهان هستی به تو
داده میشود دوتا راهکار دارد ؛ اول ؛ بفهم این رنج برای
کدام صفتت تو زندگیّت وارد شده!؟ بفهم که این رنج قراره
چه صفتی رو در درونت اضافه کنه!؟

- مرحله اول میشه قوی کردن خودت و قوی کردن یک
صفت درونت بابت رنجی که میکشی ، برداشتن یک رنج
اختیاری برای اینکه یک صفت درونت قوی بشود.

□ - مثال ؛ همسرت بد اخلاق هست!؟ مرحله اول ؛ اثر پذیر
بودن از اخلاق همسرت رو حذف کن ، رنج اختیاری بردار
که اینقدر تکیه به اخلاق همسرت نداشته باشی ، وقتی بد
اخلاقی میکنه اینقدر حالت بد نشه ، چرا اینقدر حالت وابسته
به رفتار دیگران هست ؟ پس برای کم کردن رنجمان در
مرحله اول صفتی پیدا بکنم که به واسطه پیدا کردن آن صفت
میزان رنجمان را کاهش بدهیم. مرحله دوم ؛ با صفات
قانونمند کمک کنیم رنجمون حذف بشه ، همسرت بد اخلاق
بود در مرحله اول یاد گرفتی اثر نگیری و وابسته به اخلاق
اون نباشی ، حالا که رد شدی در مرحله دوم کمکش کن و

قانونمند به همسرت اقتدار بده ، او را آرام کن ، تعریف و تشکر از ویژگیهای خوبش بکن ، به عنوان یه تکیه گاه در ذهنت به او نگاه بکن و حالا کمک فکری به او بده. - عشقم اینجا به جای این جمله میتوانستی این را بگویی ، اینجوری خیلی اثرش بهتر بود.

□ - یک مثال از خودم ؛ من هر زمان وارد خانه میشدم پدرم در جوابم میگفتند ؛ اِهم ، سلام اما برادرم که وارد خانه میشد پدرم میگفتند ؛ به سلااام ، پسر گلم ، چطوری !؟ من چندین بار شاهد این صحنه بودم ، به پدرم گفتم ، بابا موضوع چیه ؟ چرا وقتی من وارد خانه میشوم جواب شما یک سلام معمولی هست ولی امیر که میاد شما با عشق بهش ابراز علاقه بهش سلام میکنین ؟؟ جواب پدرم به من این بود ، آخه تو پروئی ، من بخوام خیلی مهربون بهت جواب بدم روت زیادترو میشه ، ولی امیر مظلومه ، احتیاج داره بهش انرژی بدم.

- خب من که اصلا این ایده رو نمی پذیرم ، اما در لحظه نسبت به یه مقدار رنجی که دارم دریافت میکنم فکر کردم ، خب ، مرحله اول صفت سازی ، مریم جان ، عزیز من واقعا یه جاهایی به خاطر پدرت لطافت بخرج بده ، پدرت رئیس

خونه هست ، پدر والدین تو محسوب میشن ، برای خدا احترامی که تو به اونها میزاری خیلی قیمتی هست ، جمله هایی که پدرت رو درک میکنی رو بیشتر کن ، مرحله یک درک پدر و یه جاهایی حمایت بیشتر ، این مرحله یک رو که باید درون خودم قوی میکردم را بیشتر کردم مرحله دوم ، حالا با اقتدار دادن به پدرم ، چقدر شما برای من عزیز هستین ، خوشحالم که شما پدر من هستین ، واقعا افتخار میکنم که روی کره زمین خدا شما رو پدر من انتخاب کرده و....، اما بابا جون من وقتی از بیرون میام شما به من سلام گرم میکنی خیلی حالم بهتر هست ، همین ، در حد تلقین و بعد پدرم میخندید و هیچ چیزی نمیگفت ، آهسته آهسته بعد از شش ماه ، یکسال ، دیدم تمرینهایی رو که در ذهن پدرم کاشتم داره جواب میده ، مریم عزیزم ، تو عزیزمی....، دریافت سلام گرم.

- بعد خیلی جالب هست ، عین همین موضوع خانومی را داشتم که میگفت مادر و پدرم برای بچه های برادم هدیه های گران قیمت برای تولدشون میخرن ، اونها رو بیشتر دعوت میکنن و من چند بار بهشون گفتم چرا به ماها کم توجهی میکنین ، مگه از ما چیزی دیدین؟؟ اونها هم چیزی نمیگفتن

، به همین خاطر من تصمیم گرفتم که رابطه ام را با آنها کمتر کنم ، وقتی میرم اونجا حرص میخورم از دست مامانم.

□ - خب این خانوم اول ، بجای اینکه اول با رنجش یک صفتی را درون خودش قوی کند یا اینکه یک رنج اختیاری بردارد که نکرد ، در مرحله دو باید قانونمند به اطرافیان کمک کند که اونها هم اضافه شوند ، این کار را هم نکرد ، تازه معکوش شروع کرده صفت منفی هم در خودش خلق کردن ، کم کردن صله رحم ، ارتباطات خوبی رو که با اطرافیان داشت را کم کرد ، در نتیجه میزان رنج دریافتیش رو در جهان هستی زیاد میکنه ، یعنی داره راحت طلبی میکنه به رنج و محصول راحت طلبی به رنج میشود رنج بیشتر.

* خانومی را داشتم که چهره و فکش را دوست نداشت و خیلی بابت این قضیه رنج میبرد ، بالاخره بابت رنج زیادش پول برای عمل جراحیش جور میکند که فکش را عمل کند به خاطر زیباتر شدنش ، به خاطر اینکه حالش را با ظاهرش خوب کند ، یعنی دارد صفت ظاهر پسندی و ارزشمندی به ظاهرش را در خودش بالا میبرد ، سی سال بعد این خانوم

یک دختر بسیار چاق سیگاری و اهل ارتباطات..... دارد ،
خب حالا این میزان رنج شما از کجا تولید شده؟؟ از صفتی
که خودش خلق کرده !! شما میتوانید رنج فکت را بپذیری
، شما میتوانید صفت ارزشمندی به شخص و درونت را
خلق کنی ، ظاهر مهم نیست ، مهم اینه که باطن من
چطوری هست ، ارزش من در جهان هستی با انسانیت و با
ویژگیهای من شناخته میشود ، ارزشم به ظاهر نیست که !!

□ - دقیقا برعکس ، یه دختر خانومی میخواست برایش
خواستگار بیاد ، پدرشون گفتند سینی چایی رو که میارین با
شش تا لیوان متفاوت باشه ، یه طلائی ، یه فنجون ، یه
استکان یه..... ، میخواهم بفهمم پسری که خوستگاری اومده
برای ظاهر زندگی ما اومده یا بخاطر باطن دختر من آمده !؟
الان آقا دامادی دریافت کردند خیلی با شخصیت و آنقدر الگو
در فامیل که همه یه جور دیگه دوستش دارن.

□ - بچه ها واقعا فکر کنین رفتارهای ما در جهان هستی
بینظیر هست ، هر کدام از رفتارهای ما نشان دهنده این
هست که من واقعا از جهانم چیه چیزی میخواهم !؟

آخه اینکه اینقدر راحت دنبال هر حرکتی که میخواهی بروی
، هر چیزی را که پسندیدی بهش علاقه پیدا کنی ، هر تبلیغی

را که دیدی بهش علاقمند شوی....!! آخه اینکه تو عقل آدم جا نمیشود!! جهان هستی که با همچین آدمی همراه نیست ، دنیا هدفش ارتقاع دادن ماست ، هر جای کره زمین که باشی ، ایران یا آمریکا ، جهان هستی کمکت میکند که تو ساخته شوی ، قوانین جهان هستی که در آمریکا فرق نمیکند با ایران ، فقط میزان رنج جابجا میشود ، اینجا بودی از یکسری چیزها میرنجیدی و رنج داشتی و وقتی نقل مکان میکنی و میروی از یکسری چیزهای دیگه رنج میکشی ، سهم شما در کره زمین پانصد رنج هست ، حالا شما ایران باشی یا مریخ ، پانصد تا رنج را دریافت میکنی ، چون ذات تو با پانصد رنج ساخته میشود و اگر بتوانی با رنجی که دارد به سمت می آید خودت را بسازی و اضافه شوی رنجت گشایش پیدا میکند و اگر ساخته نشوی رنجت افزایش پیدا میکند و اگر بدتر بشوی رنجت خیلی بیشتر افزایش پیدا میکند.

□ - یه آقای عصبی که پسرش در دریا غرق میشود ،

- آقا الان شما باید روی ویژگی خودت کار کنی !!

" کار نمیکنه و فرزند بعدیش اعتیاد پیدا میکند ،

- آقای عصبی شما باید روی ویژگی خودت کار کنی !!

" کار نمیکند ، خودش مریض میشود و دیابت میگیرد ،

- آقای عصبی شما باید روی ویژگی خودت کار کنی !! برای کم شدن رنجت باید روی ویژگی خودت کار کنی ، صبرت را قوی کنی و..... ، باز هم روی ویژگی خودش کار نمیکند و بعد فوت زود هنگام!!!

□ - اصلاً ماها خیلی جالب هستیم، یکسری از ما خودمان خودکار دنبال این هستیم که با تلاش کردن روی خودمان رنجمان را کم کنیم و معکوس ، یکسری هم عادت داریم که به رنجهامون غر میزنیم و میخواهیم رنجهامون راحت حل بشوند ، راحت طلبی میکنیم با رنجهامون.

- آدمهای راحت طلب با رنج ، رنجهاشون رو بیشتر میکنند و آدمهایی که اهل تلاش هستند نسبت به رنجهاشون دارن تلاش میکنند که میزان رنجشان رو کمتر کنن ، آدمهایی که تلاش میکنند تو رنجشون ساخته بشن در جهان موفق میشوند و آدمهایی که نسبت به رنجشان راحت طلبی میکنند بی عرضه های عالم هستی میشوند. همان بحث هفته قبل ، کسی که در رنجش تلاش میکند ، مستقل و مدیر دنیا میشود و کسی که برعکس راحت طلبی میکند نوکر و برده میشود.

- جمله بندیهای آدمهای اهل تلاش با جمله بندیهای آدمهای اهل راحت طلبی در رنج متفاوت هست ، این چندتا جمله رو بخونین .

#اهل_تلاش

بااین خانواده موفقیتیم محاله
راحت طلب بی عرضه های

به هرچی میخوام میریسم باتلاش خودم

اهل تلاش موفق های عالم

این مملکت برای ماچی کارکرده به چه دردماخورده

راحت طلب بی عرضه های عالم

بیادنبال راه چاره باشیم ببینیم بایدچی کارکرد

اهل تلاش موفق های عالم

با پدرکفتر باز عمرا بشه یک ازدواج عالی داشت.

راحت طلب بی عرضه های عالم

ازشرایطت استفاده کن فوق العاده...

اهل تلاش موفق های عالم

همه دارند بدتر میشن، روز بروز جامعه رامیبینی اوضاع داره
خراب تر میشه

راحت طلب بی عرضه های عالم

من عاشق خوانواده ام هرچقدر هم خوب نباشند من باعث میشم
خانواده ام سرافراز باشند...

اهل تلاش موفق های عالم

دیگه نمیشه به کسی اعتماد کنی ادم هافوق العاده خراب
شدند مراقب باش باکی دوست میشی..

راحت طلب بی عرضه های عالم

من باعث افتخار خانواده ام میشم

اهل تلاش موفق های عالم

اقایون به اسم دین هرکاری دارند میکنند

راحت طلب بی عرضه های عالم

کاری میکنم همه بگن ارواح پدرومادرش عجب فرزندی
آورده چقدر داره توجهان امتیاز مثبت تولید میکنه

اهل تلاش موفق های عالم

شرایط مساعد نبودن دوستم ازدواج و زندگی خوبی داشته باشم

راحت طلب بی عرضه های عالم

ادمی میخوام برای ازدواجم که به کارم بیادمنو درک کنه...

راحت طلب بی عرضه های عالم

فلانی به چه دردمن میخوره که من بخوام باهش دوست باشم
یاکنار همکارم بخوام باهش ارتباط برقرار کنم..

راحت طلب بی عرضه های عالم

من دوست میشم کمکش میکنم اونو از راهی که داره میره
برگردونم

اهل تلاش موفق های عالم

من مفیدم من جامعه ام رو بهتر میکنم

اهل تلاش موفق های عالم...

کنارکوچه ماشغالی گذاشتندخیلی بوش داره اذیت میکنه
زیرپنجره است ماچی کارکنیم بتونیم شرایط رو بهبودبدیم؟؟

اهل تلاش موفق های عالم

این همه مردم خرابکاری میکنند توهم روش خیلی نمیخواندبه
خودت فشاربیاری

راحت طلب بی عرضه های عالم

کیف میکنم اززندگیم ولذت میبرم ازینگه خداداره هرلحظه
توزندگی بامن حرف می زنه

اهل تلاش موفق های عالم

مامان جان میشه دررو بازکنی عزیزم

به هیچ عنوان دستوری نمیگه اگرهم نکردخودش انجام میده

اهل تلاش موفق های عالم

پاشو برو درو بازکن داری چه غلطی میکنی مگه من بهت
نمیگم

راحت طلب بی عرضه های عالم

کاش ورزشگاه بودیم تورو سیه صندلی هارو اتیش می زدیم
حالی شون بشه که دارند چه کار میکنند(فوتبال)

راحت طلب بی عرضه های عالم

اون اتفاقی میفته که خدامیخواه خیالت راحت اطمینان کن به
خالقت

اهل تلاش موفق های عالم

کم خوابی میکنم بدنم باید عادت کنه به رنج دوساعت نشسته
میخوابم که رنج بکشم مثل آقای بهجت که قوی بشم

اهل تلاش موفق های عالم

دکتر حسابی میگن حتی راه رفتن ، خوردن ، خوابیدن ، همه
چیز یه آدم واقعی آداب مخصوصی داره .

بین یه آدم قوی شده در اثر قوی شدنش ، اصلن معلومه راه
رفتنش ، خودش به خودش رنج اختیاری میده توی راه
رفتنش، خودش به خودش توی خوردنش رنج اختیاری میده،
خودش به خودش توی خوابیدنش رنج اختیاری میده.

من یه زمانی، مدت ها بود می خاستم یه حرکتی رو انجام بدم ، می دیدم که موفق نمیشم بعد ناخواسته یه شرایطی بوجود اومد که خواب من شد زیر شش ساعت ۵ ساعت ، ۴ ساعت و ۴۵ دقیقه و دیدم چقدر زورم زیاد شد ، اون حرکتی که خیلی وقت بود نمی تونستم انجام بدم به راحتی تونستم از پس خودم بر بیام ، یعنی رنج اختیاری که توی خوابیدن خودم به خودم میدادم باعث شد افزایش قدرت درونی ، افزایش همت ، افزایش پشتکار ، افزایش توانمندی فوق العاده زیاد.

یه بار حضرت رسول از جایی رد می شدن دیدن یه سری آدم جمع اند دارن برای اینکه کی زورش بیشتره یه سنگی رو بلند می کنن ، زور آزمایی بکنن ، حضرت رسول اومدن داخل جمع اینا و ایستادن نظاره کردن ، وقتی کارشون تموم شد حضرت رسول برگشتن گفتن اما واقعا زور کی بیشتره؟ زور کسی که میتونه به نفس خودش مسلط بشه ، هرکی بتونه بیشتر بر علیه دل خودش کار کنه ، زور اون آدم در جهان بیشتره ، توانایی اون آدم در جهان بیشتره .

چقدر میتونی به خشم غلبه کنی؟ اندازه ی توانایی درون تو رو معلوم میکنه .

چقدر میتونی سر سفره خودت رو کنترل کنی؟ اندازه توانایی
درون شما رو مشخص میکنه.

چقدر میتونی ساعت خوابت رو برنامه ریزی کنی شب
زودتر بخابی ، صبح سحر بین الطلوعین رو کامل بیدار
باشی ؟ خوابت بالای ۶ ساعت نباشه؟ این اندازه ی توانایی
روح تو رو معلوم میکنه .

هرچی روحت تواناتر ، میزان گشایشت در جهان هستی
بیشتر .

میخای قدرت روحیت رو نسبت به رنجت ببری بالا؟ باشه
اهل سختی کشیدن شو ، یه رنج های اختیاری رو بردار تا
روح خودت قدرت پیدا کنه.

به خودت گرسنگی بده ، بگذار روحت قوی بشه .

اهل تفکر و محاسبه شو ، رنج اختیاری ، بگذار روحت
قدرت پیدا کنه، اصلن به چه دلیل اطرافیان ما این همه نسبت
به رنج هاشون ساخته نمیشن، چرا؟ چرا ماها اینقدر از رنج
فراری ایم ؟ توی رنج مون ناراضی ایم ناشکریم؟

آقای کین وو چونگ یکی از ثروتمند ترین آدم های جهان
میگه تفریح من کاره ، اینقدری که از سخت کوشی لذت می

برم از هیچی دیگه کیف نمی کنم، اینقدری که از رنج
اختیاری کیف میکنه از هیچی دیگه کیف نمیکنه چرا؟ و چرا
ماها اینقدر تبلیغات داریم نسبت به راحت طلبی، آخیش چقدر
خوابیدم، آخیش چه غذایی خوردم، آخیش چه لذتی بردم،
چقدر ما اینقدر تبلیغ میکنیم برای خودمون راحتی رو؟، چرا
همینجوری تبلیغ نمی کنیم برای خودمون سخت کوشی رو؟
آخیش تونستم صبوری کنم، آخیش تونستم آرامش خودم رو
حفظ کنم، آخیش تونستم حال خودم رو خوب نگه دارم،
آخیش با بد دهنی همسرم بالاخره تونستم اثر بگیرم، آخ جون
تونستم سر غذا کمتر بخورم، آخ جون تونستم ساعت خوابم
رو کم کنم، آخ جون تونستم یکم کمتر بخابم. اصلن ماها تبلیغ
اینو نداریم، ماها معکوس، تبلیغ راحت طلبی ها رو توی
اطرافمون خیلی داریم، توی لفظ خودمون خیلی داریم، اما
تبلیغ تلاش، تبلیغ حرکت، تبلیغ فعالیت، هیجان، تکاپویی،
تبلیغ اینا رو خیلی کم داریم، بعد خیلی جالبه آدم ها با رنج ۵
دسته میشن

دسته اول فراری ها، که از رنج همش فرار میکنن نمیخان
رنج رو داشته باشن.

دسته دوم خمود ها ، رنج رو پذیرفته اما جلوی رنج خم شده ، از رنجش ناراضیه، داره هی با رنجش کم میشه .

دسته سوم، بی تفاوت ها

دسته چهارم ، شاکر ها

و دسته پنجم ، قدرها

از نظر من با آماري که من توی آدم های اطرافم دیدم ، ۵۰ درصد آدم ها فراری اند از رنج شون ، هر جوری هست میخاد از اون رنج دَربره ، راحت طلبی های جوون های امروز ما نمایش دهنده این فراری از رنج ، پدر و مادری که حاضر نیست رنج مسئولیت دادن به فرزندش رو بپذیرد حاضر فرار کنه از اینکه مسئولیت بده به بچه اش ، بعد فرزندش میشه یک بی مسئولیت راحت طلب،

خانواده هایی که قطع رابطه میکنند با اطرافییانی که دوستشون ندارن ، یا ازشون دارن آزار میبینن، فرار میکنه ، جدا میشه ، دوستانی که بعد از دیدن عیوب همدیگه ، همدیگه رو میگذارن کنار ، فرار میکنه از رنجش ، درس داره میخونه به قسمت سخت درس رسید ، گذاشت کنار ، فرار کرد از رنجش ازدواج کرد ، عاشق همسرش بود ، وقتی ویژگی

های واقعی همسرش رو دید نتونست تحمل کنه فرار کرد از رنجش ، اصلن آمار طلاق ما ۵۰ درصد میشه همین دیگه ، ۵۰ درصد آدم های کشور ما شدند جزء دسته اول دسته دوم ، خمودها ، ناراضی ها، کسانی که با رنج می سوزند ، می سوزند ، هی می سوزند ، و ساخته نمیشن، ناراضیه ، ناشکره، شکایت میکنه به بقیه میگه رنجش رو ، اما با رنجش اصلن ساخته نمیشه ، اصلن با رنجش کنار نمیاد ، سالهای سال از رنجش گذشته ، اما نسبت به اون رنج ، پذیرفته و دیگه این مال منه دیگه ، دیگه گلیم آن کسی را که بافتند سیاه ، ای خدا ما توی عالم زر شانس نداشتیم خوب انتخاب کنیم ، هم خم شده به رنجش هم ناشکری می کنه ، آخه خدای من این چه وضعیه، این چه اوضاعیه، حتی کنار بقیه میشینه، رنج هاش رو شروع میکنه اعلام کردن ،مثلن خانمی که پسرش خودکشی میکنه ، خانم شب هفتم بچه خودش ایست قلبی میکنه ، خودش فوت میکنه، این آدم خمود ناراضیه، از نظر شما چند درصد جامعه ما خمود ناراضی اند؟ ، از نظر من ۲۰ یا ۳۰ درصد دسته خمود ناراضی و دسته فراری ها، یعنی دسته یک و دو ، روز به روز میزان رنج اجباری هاشون در جهان هستی زیادتر میشه ، خستگی شون ، کلافه گی شون ، نا آرومی شون روز به روز

افزایش پیدا میکند. اما دسته سوم، دسته بی تفاوت ها، رنجش رو پذیرفت، شکایت هم نمیکنم، بی تفاوت هم شده، ولش کن دیگه، این اینجوریه ماشین خریدند قسطی، یک بیماری سخت فرزندش می گیرد مجبور می شوند ماشین را بفروشند خرج عمل فرزند بکنند رنج را پذیرفته، نسبت بهش بی تفاوت شده، ولش کن دیگه مجبور شدی، بهش فکر نکن، غصه ماشین را نخور بیخیال ماشین، این آدم دارد نسبت به رنجش بی تفاوتی میکند.

■ ۱۵ □ درصد هم آدم‌های بی تفاوت، مثلاً همسر خانم اهل روابط آزاد با خانم‌ها است خانم خیلی آزار میدیده ولی دیگه بعد از اینکه بچه سوم به دنیا می آید می‌گوید ولش کن، بیخیال، بابا این مرد این جوریه است بیز دیگه تا کی می خواهی خودت را آزار بدهی کنار آن مرد زندگی می کند روابط جنسی اش را دارد سعی می‌کند حال خودش را بد نکند تلاش نمی کند حال خودش را خوب کند، فقط تلاش میکند حال خودش را بد نکند این آدم می شود بی تفاوت، پذیرفت، ناشکر ناراضی هم نیست، دسته ی این آدمها، رنجشان همین رنج می ماند مثلاً اگر ۲۰۰ تا به این آدم رنج داده شده آن دویست تا می ماند اما به خاطر آنکه میزانی آدمهای بی تفاوت دارند رهایی تولید می کنند و رهایی یکی از صفت

های ارزشمند تو ویژگیهای آدم، می توانیم ما به این آدم بگوییم که باریکلا، احسنت به خاطر رهایی ذهنت باریکلا، اما تو چرا با رنجت ساخته نشدی؟ چرا تلاش نکردی رنجت را کوچک کنی توی ذهنت؟ چرا تلاش نکردی نسبت به رنجت ویژگی های درونیت را بسازی حال خودت را خوب کنی؟

■ □ دسته چهارم

شاکر ها، راضی ها، کسانی که با رنجشان ساخته می شوند شاید ۵ درصد اجتماع ما را این آدمها پر کنند اما بسیار آدمهای جذابی هستند این دسته میزان رنج های شان هی کاهش پیدا می کند این دسته حال و اوضاع شان خوب است حال روحی شان خوب است، آدمهای مقاومی هستند

■ □ دسته آخر دسته قدرها، اینها توی ۱۰۰ نفر حتی ما یک نفر قدر هم پیدا نمی کنیم مثلا توی هزار نفر، تو ده هزار نفر، گاهی تو صد هزار نفر، یک دانه قدر پیدا می کنیم قدر ها، هم ساخته می شوند و هم کمک می کنند بقیه را می

سازند هم از رنج های خودش رد می شود هم کمک می کند به رنج بقیه ، که رنج بقیه را عالی کند مثلاً من الان جزء آدم های قدر این جامعه هستم از رنج های خودت رد شدی آفرین ، حالا کمک بقیه کن بقیه به رنجشان غلبه کنند

■ □ دسته پنجمی ها روز به روز نعمت های شان اضافه تر می شود دسته پنجمی ها روز به روز محبوب می شوند حال روحی شان بهتر میشود امکاناتی که جهان در اختیار این ها قرار می دهد قوی تر می شود شهدا جزء دسته پنجم هستند من نمی دانم شما ها جزء دسته اول هستید یا دوم یا سوم یا چهارم، اما برای همه شما آرزو می کنم جزء دسته پنجمی ها بشوید اصلاً کیفی که دستهای قدر توی جهان می کنند قابل مقایسه با هیچ دسته ای نیست اصلاً لذت دنیا را این ها میبرند من وقتی تدریس را شروع کردم یک موقع های خیلی خسته میشدم از اینکه وای خدای من، راهی را که من ۲۰ سال رفتم الان دارم یک ساله به یک شاگرد آموزش می دهم این شاگرد باید چه فشاری را تحمل بکند توی این یک سال و خودش را بسازد از فشاری که شاگرد تحمل می کرد خیلی آزار می کشیدم بعد خودم را دلداری می دادم با کمک اطرافیانم به خودم تلقین می دادم که، مریم جان مریم جان لذت را ببین کیفی که تو می کنی نمی ارزد؟ آرامشی که تو داری نمی

ارزد؟ شادی که تو داری نمی ارزد؟ حال خوبی که تو داری نمی ارزد؟ این همه حمایتی که توی جهان میبینی نمی ارزد؟ آن دانشجو، آن شاگرد، بعد از این یک سال کار کردن روی خودش، حال تو را دریافت بکند، همه ی ماها توی جهان سختی می کشیم اما یکسری ها، با یکسری الگو یاد می گیرند از رنج های شان رد بشوند ساخته بشوند شاکر و راضی شوند قدر شوند و تهش این همه لذت، و یکسری ها متاسفانه در اثر راحت طلبی، فرار، خم شدن، ناراضی بودن، ناشکری کردن جلوی رنجشان، میزان رنجشان را بدتر می کنند. آقای ناراضی و ناشکری که اعلام می کند من دست به هرچی میزنم هر جا سرمایه گذاری می کنم ورشکسته می شوم دیگر جدیداً مادرزنم برگشته گفته که می خواهم طلاق دخترم را از شما بگیرم تو عرضه و لیاقت دختر من را نداری ما الان هیچ هزینه ای نداریم برای اینکه بتوانیم یک جا، حتی توی روستای دور افتاده رهن کنیم اجاره کنیم بشینیم بعد ما به این آدم آموزش رهایی ذهن می دهیم، میگوید نه اگر اوضاعم درست باشد می توانم ذهنم را رها کنم وقتی مادرزنم این مدلی رفتار می کند وقتی همسرم را اجازه نمی دهد برود خانه اش بماند اصلاً دارم کلافه می شوم نمی توانم ذهنم را آزاد کنم، دیگه دیگه یکسری از آدم ها اصلاً اهل بزرگنمایی

رنج تو ذهن شان هستند رنج را توی ذهن بزرگ میکند یادتان هست توی قانون جذب آموزش دادیم توی قانون جذب آموزش دادیم که بعضی موقع ها روی یک اتفاقی زوم می کنی بعضی از آدم ها روی رنجشان زوم می کنند رنج را نگه میدارد برای خودش، در اثر زوم ذهن به رنجش چه اتفاقی می افتد؟ رنجش هی بزرگتر میشود

■ □ دسته اول و دوم، دسته فراری ها و دسته دوم خموده ناراضی، این دو تا دسته اهل بزرگ

نمایی رنج هستند مثلاً اندازه خود رنج ۵۰ تا است اما اینها ۵۰ تا را ۵۰۰ تا می کنند تو ذهنشان، مثلاً یک خانمی آمد به من گفت که خانم جباری همسر من بددهن و بی مسئولیت است اما خوب مهربان است، من به ایشان گفتم تو اینجوری نباید این را می گفتی که، باید میگفتی خانم جباری همسر من مهربان مهربان است اما بی مسئولیت و بددهن است، رنجت را کوچک نمایش بده عزیزه من، چرا رنج را بزرگ می کنید؟

■ □ اما دسته ی چهار و پنج ، دسته ای هستند که رنج را دارند کوچک میکنند به رنج کم نگاه میکند، پدر من کاری است پر مسئولیت است، نماز خوان و قرآن است، مسجدی و

هیئتی است، فوق العاده مسئولیت پذیر است، حالا ما فقیر هستیم، دیدی فقرش را چه قدر کرد! یک ذره یک ذره، هم این آدم می توانست اینجوری بگوید: درست است که بابای من مسئولیت پذیر است اما ما فقیر هستیم فقیر، شما نمی دانید رنج فقر چه قدر زیاد است! درست است نماز خوان و قران خوان است، هیئتی است مسجدی است، اما ما از فقر رنج می کشیم ما انقدر توی زندگی مان بابت فقرمان آزار دیدیم که خدا میداند، این دو نفر یک میزان دارند رنج تحمل می کنند اما اما دسته فراری ها و خمود ها رنج رابزرگ میکند توی ذهنش و بعد در اثر بزرگنمایی رنج، دنیا ازش دور می شود.

بابزرگ کردن رنجت

■ خانم همسرش بدقول است دارند آماده می شوند بروند سفر مشهد، بلیط قطار یازده و نیم، الان ده و نیم هست، آقا هنوز خونه نیامده، ۴۰ دقیقه هم با راه آهن فاصله دارند، هی شروع کرده تو ذهنش بزرگ کردن رنجش، این همیشه بدقول بوده خسته شدم دیگه....

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می کنی، خودتو ضعیف می کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ □ بالاخره ۱۱ و ۳۵ دقیقه میرسند راه آهن، بدو بدو قبل از رسیدن به سکوی قطار، قطار حرکت میکند و جا می ماند.

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می کنی، خودتو ضعیف می کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ □ خیلی دلش می خواست چند تا حرف بزند به همسرش، اما سکوت کرد، سریع هم تو ذهنش کوچیک نمایی کرد که تو قرار باشد مسافرتی بری میری پس چرا اینقدر ناراحتی؟ اصلاً قرار باشد امام رضا بطلبد تورا، خیالت راحت، قراره بهت خوش بگذرد و پس چرا اینقدر ناراحتی؟ هزینه کرده همسرت، از دست خودش رفته، خودش خسارت خورده، خودت توی ذهنت رنجت را کوچیک کن.

_ با کوچیک کردن رنجت رنجت را کمتر می کنی، خودتو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم.

■ □ همسرش صبر خانم را می بیند تعجب می کند، بهش می گه خیلی فرق کردی، حالا که اینجور شد خودم با ماشین میبرمتون مشهد، مسئولیت کارم را می پذیرم.

_ با کوچیک کردن رنجت رنجت را کمتر می کنی، خودتو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه آفرین □ عزیزم.

■ با ماشین شخصی راه می‌افتند خانم تو ماشین ناراحت هست توی ذهنش بدقولیهای همسرش را دونه دونه می‌شمارد .

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می‌کنی، خودتو ضعیف می‌کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ قبل عوارضی پلیس جلوی ماشین شان را میگیرد مدارک ماشین میخواهد جالبه همسر مدارک ماشین را بر نداشته است.

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می‌کنی، خودتو ضعیف می‌کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ دوباره خانم دلش میخواهد فریاد بزند از دست همسرش، که تو چقدر بی مسئولیتی بی لیاقت، اما باز هم سکوت می‌کند، درونش خشمگین، رنجش را نپذیرفته، توی ذهنش بزرگنمایی، فقط حرف نمیزند، پلیس می‌گه همیشه بری برگرد.

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می‌کنی، خودتو ضعیف می‌کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ تو مسیر برگشت، همسرش برای اولین بار تو عمرش از خانم عذرخواهی می‌کند، دلیل عذرخواهی همسر، اینکه خانم

تو برگشت شروع به کوچیک نمایی ذهنی میکند، می پذیرد رنج را، و به امام رضا می گوید راضی ام به رضای تو.

_ با کوچیک کردن رنجت، رنجت را کمتر می کنی، خودتو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم.

■ □ بعد از عذر خواهی همسرش، دوباره، توی ذهنش داشت حرف های نامربوط راه می رفت، اما سریع کوچیک نمایی تو ذهنش می کند، تازه به همسرش هم برمیگرده میگه ایرادی ندارد عزیزم برای همه پیش میاد، مُرد، ولی این حرف را زد، مُرد، ولی کوچیک نمایی اش را کرد.

_ با کوچیک کردن رنجت، رنجت را کمتر می کنی، خودتو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم.

■ □ همسرش بهش خندید و گفت لا حول ولا قوة الا.. چشمت نزنند چقدر عوض شدی نرگس جون؟

_ با کوچیک کردن رنجت، رنجت را کمتر میکنی، خودتو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم .

■ □ همسرش بهش می گوید حالا که اینجوری شد، اصلاً مسیر را عوض کنیم بریم فرودگاه، اینترنتی بلیط بگیر؟

_با کوچک کردن رنجت، رنجت را کمتر می کنی، خود تو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم.

■ □ میاد بزرگنمایی کنه که آخه این چه کاریه، الان ضیق وقت، بلیط بگیر توی ماشین، همه تقصیرها را دارد میندازد گردن... ولی نه نه نه خداراشکر، امام رضا متشکرم از اینکه همچنان امیدی هست به اینکه پیام زیارت تو.

_ با کوچک کردن رنجت، رنجت را کمتر می کنی، خود تو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین □ عزیزم.

■ □ می رسند فرودگاه هم تو اینترنت بلیت گیر نمیارند هم تو فرودگاه، بهش میگویند که خانم الان وقت بلیط خریدن نیست، جا نداریم، نمی تواند کوچکنمایی ذهن کند دوباره ذهنش روی منفی ها میرود.

_ با بزرگ کردن رنجت، رنجت را بیشتر می کنی، خودتو را ضعیف می کنی، دنیا ازت دور میشه، نکن عزیزم.

■ □ اما سریع احساسش میرود به مغزش، رنجش را دارد بزرگ می کند، شروع می کند کوچک نمایی ذهن، با کمال میل می پذیرد، لبخند می زند به همسرش می گوید ایرادی ندارد عزیزم، به امام رضا می گوید این رضایتی که من دارم

توی قلبم تولید می کنم، ارزشش از سفری که قراره پیام، خیلی ارزشش بیشتر است. دقیقاً توی همان لحظه یکی از دوستهای آقا را در فرودگاه می بیند که آن دوست ناراحت، می گوید به خاطر مهربرون خواهرزنم، یهویی خانمم و سه تا فرزندم سفر را کنسل کردند، من دارم تنها میروم، چهار تا بلیط آنها می رسد به این ۴ نفر.

_با کوچیک کردن رنجت، رنجت را کمتر می کنی، خود تو قوی می کنی، دنیا عاشقت میشه، آفرین عزیزم.

پس تونست با کوچیک کردن رنجش، میزان رنجش رو در جهان واقعاً کوچیک کنه، اون روایت رو یادتونه؟ اگر از رنج و مصیبت کوچیک بی تابی کنی به مصیبت بزرگ مبتلا می شین.

یه مثال دیگه، آقای موقعی که ماشینش را از گمرک تحویل میگیره یه خورده که میاد جلو گشت میگردش و میفهمه بله، مواد تو ماشینش جا سازی شده حکم زندان و به خاطر زیاد بودن مواد یواش یواش حکم اعدام، هی به این آقا میگن بابا سر بی گناه تا پای دار میره بالای دار نمیره، اگه تو مطمئنی به خودت این مدلی فکر کن، ولی این آقا

برای خودش زندان رو بزرگ میکنه ، به محض اینم که حکم اعدام میاد ای وای چه خاکی تو سرم شد ، آبروم جلوی مردم ، اینقدر رنج زندان و آبروش رو برای خودش بزرگ میکنه که واقعاً هم اعدام میشه. پس چرا ؟ بی گناه بود که ، چرا اعدام شد ؟ اعدام شدنش به خاطر گناه موادی که جاسازی نکرده بود ، نبود . اعدام شدنش به خاطر بزرگ کردن مصیبت تو ذهنش بود ، جهان هستی میتونست شرایطی را در اختیارش قرار بده که بالاخره کشور ، دولت ، متوجه بی گناهی ایشون بشه ، اما هر بار که شرایطی به وجود می اومد که متوجه می شدن ایشون بیگناهی ، ذهن درگیر این آقا و جذبی که داره از جهان هستی می کنه ، چون مصیبت را داره بزرگ می بینه در جهان ، کاری میکنه که اون مدارک به کار نیان و دست آخر هم اعدام را برای خودش درست میکنه ، خانم جباری ، خیلی خطرناکه که . عشق من ! برعکس بگو، خیلی جذابه که.

همه چیز دست خودمونه، خوب ما از کجا بفهمیم توی یه اتفاقی بابت چی داره سر ما چه اتفاقی می افته ؟ الان مثلاً همین آقای زندانی که نمیدونه بر اساس بزرگنمایی مصیبتش داره به مصیبت بزرگ تر دچار میشه، چه سوال خوبی کردید، بچه ها خیلی از اوقات شما توی گروه پرسش و پاسخ

یه سوالی رو می‌پرسید یک قسمت رو توضیح میدین ، مثلا
می پرسه پسر من تنبله تو درس خوندن ، درس نمی خونه،
من چکارش کنم ؟

ای بابا عزیز من ! شما یک قسمت رو داری توضیح میدی،
برا درس خوندن بچه ات ،

اول : شما ذهنت درگیر هست یا نه ؟

دوم : شما خودت اهل سختی کشیدن با رنج هات هستی یا نه
؟

سوم: شما بهت مسئولیت میدن تا ته مسئولیت رو میری یا نه
؟

چهارم : اصلا برای چی میخوای بچه ات درس بخونه ؟
هدفت چیه ؟

پنجم : شما برات مهمه شخصیت اون آدم ؟ رشد درونی فرزند
یا نه ، ظاهر فرزند ، رشد بیرونی فرزند ؟

ششم : شما اندازه رنجی که به بچه میدی برای اینکه درس
بخونه خودت رنج برمیداری ؟

هفتم : شما وقت میداری برای بچه ات روزی یک ساعت
باهاش ارتباط داشته باشی ؟ ارتباط خوب، بازی کنی ، حرف

بزنی که انتظار داری به حرف تو گوش بده ؟ و دهمی و بیستمی و سی امی !

بچه ها تو هر اتفاقی که برای ما میافته ، مثل همین جریان اعدام این آقا خیلی شرایط متفاوتی وجود داره که ما ریشه را پیدا بکنیم که شما الان باید رو چی کار کنی؟ ۲۰ نفر آدم سوال می پرسند که فرزند ما درس نمیخونه چیکار کنیم و ما به هر کدوم از اون ۲۰ نفر یک راه حل جدا میدیم ، مبنی بر ویژگی های اون آدم ، اصلاً دلیل اینکه کلاس ثروت ایمان برگزار شد این بود که آدم ها بتونن با دانستن کل قوانین خودش پیدا بکنه که یک رنجی که توی زندگی من هست من باید با این رنج چکار بکنم ؟

چه صفتی را من باید با این رنج درست بکنم ؟ به خاطر همین خیلی از اوقات جواب یک سوال کوچیک احتیاج داره یه نفر کل ثروت ایمان رو گذرونده باشه، اما گاهی از اوقات هم میشه که ریشه رنجهای ما چند تا چیز با همه ، هم جذب ، هم رنج ، هم بزرگنمایی ، پس لطفاً صبور باشین، در ضمن اینم بگم ها اگر تلاش بکنید با قوانین ، خودتون رو خیلی محک بزنین ، خودتون رو خیلی بالا پایین بکنید و دلیل اتفاقاتتون رو خودتون متوجه بشید به جای اینکه مشاوره

بگیرید ، پیش روانپزشک برید ، از ادمین های گروه بپرسید ، یا از اطرافیان تون بخواهید مشورت بگیرید خیلی بهتره که یه مدت خودتون با ثروت ایمان کلنجاار برید و خودتون متوجه اتفاقیایی که تو زندگیتون داره می افته بشید، این طوری یواش یواش خودتون تولیدکننده میشین، خودتون از پس اتفاقات زندگی تون برمی آید . بعد یواش یواش می آید جزو دسته قدرها ، هم زندگی خودت را بهتر می کنی ، هم زندگی اطرافیانتو ، راستی راستی راستی ! آدم هایی که توی قانون رنج جزو دسته یک و دو یعنی خمود ها و فراری ها بودن این دسته از آدمها شاید حتی مسلمان هم باشند ، اما خارج از دین دارن رفتار می کنند. خانم جباری یعنی شما دارین می گویی که دسته های خمود و دسته های فراری ها با فرار کردنشون از رنج دارند خودشون را بی دین می کنند ؟ بله ، بله ، بله ! ما دقیقا داریم همینو می گیم . ماها هممون مسلمونیم و دینداریم. اما دین یعنی چی ؟ دین یعنی اینکه بتوانی تو قسمت رنج تحمل کنی ، بتونی پذیری ، بتونی بسازی با رنجت ، ساخته بشی ، اگه قرار باشه سمت مسلمان باشه اما تو رنجت هیچ ساخته شدنی اتفاق نیفته خوب پس این دین تو کجا استفاده اش کردی ؟

- مرحله ۱ : آدم دیندار وقتی بهش رنج میرسه ، خالقش را بالا سرش نگاه می‌کنه ، تو به من رنج دادی !
- مرحله ۲ : می‌پذیرم تویی که همیشه مصلحت منو میخوای به من رنج دادی !
- مرحله ۳ : رنج رو تو ذهنم کوچیک می‌کنم.
- مرحله ۴ : می‌دانم این رنج خیر برام داره .
- مرحله ۵ : با رنج صفت قوی می‌کنم.
- مرحله ۶ : واقعا افزایش پیدا کرده ،
- مرحله ۷ : رنجش کم میشه ، واقعا رنجش کم میشه .

اما آدم خارج از دین

- مرحله ۱ : چرا من باید رنج بکشم ؟
- مرحله ۲ : اصلا نمی‌پذیره اون رنج رو خالقش واسش طراحی کرده ، یعنی خالقم خواست من با آدم بد دهن ازدواج کنم ؟ یعنی خالقم خواست من با آدم مشروب خور ازدواج کنم ، نه این اشتباه خودم بود.
- مرحله ۳ : مرتب رنجش رو بزرگ میکنه.

مرحله ۴ : تو رنجش هیچ نفعی نمی‌بینی.

مرحله ۵ : با رنجش صفات منفی توش قوی تر میشه.

مرحله ۶ : ضعیف تر میشه ، روز به روز ضعیف تر میشه این شخص.

مرحله ۷ : رنجش افزایش پیدا می‌کنه .

ای خانم جباری پس ما می‌توانیم بگوییم که هر کسی که داره رنجاش افزایش پیدا میکنه ، این آدم در واقع داره بی دین تر میشه ؟

نه عزیز من ! نه ، شما چه جوری به این نتیجه رسیدی ؟

ای بابا خانم جباری ! شما الان همینو گفتی شما مگه نگفتی که کسی که تو این هفت مرحله هی رنجش رو بزرگ میکنه ، از خدا نمی‌بینی صفاتش بدتر می‌شود و در نتیجه رنجش افزایش پیدا می‌کند ، خوب این یعنی مثلا کسی فرزندش مریض میشه و بعد فرزندش فوت می‌کنه این یعنی بی دین شد دیگه !

عزیز من! حضرت نوح هم فرزندش فوت کرد ، اما مقام گرفت بابتش ، حضرت یوسف هم امتحان هایش هی سخت تر شد ، اما تهش عزیز مصر شد. خوب ما از کجا بفهمیم

رنج یکی زیاد شده معنیش چیه؟ ببخشیدا! ببخشید! اصلا به شما چه مربوط که زندگی بقیه را تجزیه تحلیل کنید، رنج های زندگی بقیه رو که این رنجش اضافه شده، بی دین شده یا با دین شده، شما هنرمندی خوبی زندگی بقیه رو تجزیه تحلیل کن این نعمت رو داره مال چیه؟

ما این مبحث رو داریم درس میدیم برای شخص خودمون، برای اینکه من بتوانم از پس زندگی بر بیام. شما تو زندگی خودت نگاه بکن ببین.

ببین میتوانی رنجت را کوچک کنی؟

می توانی تو رنجت خالقت را ببینی؟

می توانی با رنجت، با دینت بزرگ بشوی؟

ساخته بشوی؟ صفاتت قوی تر بشود؟ می توانی؟

منظور ما از رنج در دین و رنج خارج از دین این بود که تو خودت رو قشنگ نگاه کن اگر میتونی با آیم های دین وارد رنجت بشی، باریکلا! روز به روز دینداریت داره بیشتر میشه و روز به روز داری به جایزه نزدیکتر میشی، امکان داره مثل حضرت یوسف جایزه ات چهل سال بعد باشه، امکان داره رنجت، لول به لول افزایش پیدا کنه، اما در

انتها رنجت یکهوئی کلا از بین بره ، اما مهم اینه ، تو موقعی که داری با دین ، داخل دین ، رنج رو کوچک نمایی می کنی ، از خدا می بینی ، می پذیری ، بارنج افزایش صفت پیدا می کنی ، حال درونت نسبت به رنجت، عالیه ! عالی ! اما برعکس کسانی که بدون دین ، یعنی دین رو تو رنجشون استفاده نمیکنن ، نمیتونن اصلا رنج رو از خدا ببینه ، بپذیره ، لبخند بزنه ، با اون رنج ساخته بشه ، این رنج رو داره خارج از دین استفاده میکنه ، این آدم هم رنجش رو بیشتر میکنه ، هم حال درون خودش خیلی خرابه.

سید هاشم حداد با داشتن مادر زن عصبی فحاش تمرین میکنه ،

مرحله ۱ : تو خدای من ، تو به من رنج دادی.

مرحله ۲ : می پذیرم ، تو همیشه برام بهتر خواستی.

مرحله ۳ : رنجش رو کوچیک میکنه توی ذهن .

مرحله ۴ : تو رنجش خیر می بینه واسه خودش.

مرحله ۵ : با رنجش صفت قوی میکنه ، سعی می کنه با این رنج به خدا نزدیکتر بشه ، سعی میکنه حرف بقیه رو تو ذهن خودش کوچولو بکنه ، صفت می سازه.

مرحله ۶ : قوی میشه ، افزایش پیدا میکنه ، یه بار که از منزل میزنه بیرون در اثر فشار این رنج یهو می بینه سیدهاشم دوتا شد ، یکی تو هوا ، یکی تو زمین ، مقام مجرد روح پیدا میکنه ، برمی گرده خونه از مادرزنش تشکر ، که بابت این حرف های شما من به چه درجه ای رسیدم .

و مرحله ۷ : رنج مادرزن کاهش پیدا می کنه . واقعا مادر زن بعد از رفتار این داماد اصلا ویژگیش کلا تغییر می کنه . آقای سید هاشم حدادرسما رنجش را در دین پذیرفت با هفت مرحله قوی شد حالا یه نفر دیگه بسیجی هیئتی نمازخون ، مسلمون مسلمون ، نگاهش می کنی میبینی توی همین شرایطه مادرشوهرش بدهن فحاش! چکار کرده ؟ قطع رابطه! من نمیام خونه مامانت یعنی داره کاملا رنج را خارج از دین استفاده میکنه

□ مرحله یک این رنج را از خدا نمیبینه

□ مرحله دو نمی پذیره رنج رو

□ مرحله سه رنج را در ذهن داره بزرگ می کنه.

بچه ها بزرگنمایی باعث میشه بار رنج تو ذهن ما افزایش پیدا بکنه. مثلا این رنج خودش ده تاست ولی تو زمانی که داری

رنج رو توی ذهنت بزرگ می کنی بار این رنج رو میشه
۶۰۰ تا..

□ مرحله چهار: ضررهای رنج را داری می بینه.

□ مرحله پنج: به جای اینکه صف قوی کنه ضعیف داره
میشه و فاصله داره میگیره .

□ مرحله شش: در اثر ضعف صفتش روز به روز داره کمتر
میشه سطح انرژی اش میاد پایین .

□ مرحله هفت: طبیعی خب رنج اطرافیان بیشتر هم می شود.

مثلاً شوهرش مرد زندگی اش یواش یواش بد دهن زود رنج و
عصبی شود. مامان خودش تحویلش نگیره بچش حمایتش
نکند. میزان رنج افزایش پیدا کند. بعد این آدم اصلاً نگاه نمی
کند ببیند من دارم رنجم را خارج از دین نگاه می کنم، اصلاً
حضور خدا را در رنجم نمی بینم، اصلاً ساخته شدن با رنجم
کو؟ کوچکتر کردن رنجم کو، رها کردن رنجم کو؟

اهل تلاش و مثبت بینه یعنی داخل دین داره رنجش نگاه می
کنه .

راحت طلب منفی بینه یعنی خارج از دین داره به رنجش
نگاه میکنه.

امکان داره شما توی یک رنجی شروع کنید و قوی کردن خودت میزان رنج تو مرحله اول و دوم سوم یکم زیاد بشه چون اون رنج کمکت میکنه صفت‌های درونیت زودتر ساخته بشه .

تو جریان حضرت یوسف هم همینطور شد رنج حضرت یوسف دوری از خانواده اش شد با رنجش هم شروع کرد قوی‌تر شدن، اما یواش یواش رنج بعدی زندگی زندان، رنج بزرگتر شد اما حضرت یوسف داره ساخته تر میشه.

داشت صفت توکل به خدا دیدن هر اتفاقی از زاویه خدا ۱۰۰٪ می‌شد

داشت صفت ندیدن خودش، از بین رفتن من خودش صددرصد می‌شد و به محض اینکه صددرصد شد بفرما عزیز مصر، گشایش.

حال خودتون رو تو میزان رنج هاتون هی چک کنید اگر حال خودتون داره تو میزان رنج ها بهتر میشه سر حال ترید و پر انرژی ترید، پذیرش رنجتون بالاتر رفته و کوچک نمایی رنجت بیشتر شده احسنت به شما، شما دارید داخل دین بزرگ میشید.

اصلا حدیث داریم از امام صادق به هر میزان که برای رشد خودت، خودت رو به سختی بیاندازی دیگران به خاطر شما خودشان را به زحمت می اندازند. جانم قوانین جانم تو داری سختی می‌کشی برای رشدت خودت رنجت را می پذیری خودت داری نسبت به رنجت کوچک نمایی می کنی خودت داری تورنجت خیر میبینی خودت داری تورنجت بزرگ میشی و اضافه میشی جهان و آدمهای جهان به خاطر تو خودشون رو به سختی می اندازند .

تو کارت را انجام بده من بچه ات نگه میدارم نه بابا.

تو خونت کوچیکه میخوای مهمونی بگیری بیاخونه من مهمونی بگیر، بزرگه نه اخه سخته برای شما مهمونای من بیان برن نه عزیزم من، سخت چیه بیا راحت استفاده کن.

داری میری شمال ویلای من در اختیار تو آقای فلانی شما خودت میخواستی این هفته بری ویلا، بله میخواستم برم به خاطر تو سختی میکشم، رفاقت دیگه بیا این کلید ویلا، یا امام صادق چرا آدمها این همه این را حمایت می کنند؟ معلومه دیگه به خاطر رشد خودش داره خودش رو به سختی میندازه به خاطر خالقش داره خودش را به سختی میندازه بزرگ کنه خودش رو بعد آدم های جهان حمایتش میکنند.

خانومی اومد پیش امام خمینی

یک عکس را از زیر چادرش در آورد گذاشت جلوی امام خمینی گفت این پسر اولمه شهید شده امام نگاه کردن عکس دوم را در آورد و گفت این پسر دومه که شهید شده امام نگاه کرد عکس سوم را در آورد گفت این پسر سوم به خاطر شما تو راه شما شهید شده امام شروع کرد اشک ریختن خانوم سریعاً عکسها را جمع کرد و گفت پسر امو دادم تو راه تو اشک تورو نبینم. خدایا چرا آدمها آنقدر امام خمینی را حمایت می‌کنند؟ خوب معلومه دیگه ایشان به خاطر خدا برای رشد خودش خیلی خودش را به سختی انداخته مثلاً جالبه بدونید که یکی از ویژگی های امام خمینی این بوده که شبهاکه می‌خوابیدن برای نماز شب بلند میشدن دو رکعت نماز شب میخواندند میخوابیدن، ۵ دقیقه ده دقیقه یک ربع میخوابیدن. باز دوباره دو رکعت نماز، که نفس خودشون رو تو خوابیدن بشکنند. یعنی چه اینقدر حال میکنی باخواب عمیق!! می‌خوام خواب عمیق نری... خدای من امام چرا انقدر داری به خودت سختی میدی؟ حالا خانوم یاد می‌پرسه مادرم و اطرافیانم کمک نمی‌کنند بچه رو نگه دارم برم سرکار چرا بقیه اینقدر حمایت دارن من حامی ندارم؟ ببخشید

خانم محترم شما چقدر برای رشد خودت رو به سختی می ندازی؟

رشد دیگه چیه خانم جباری.. اصلاً با مقوله اضافه شدن آشنا نیست فکر کرده جهان همینطوری الابختکیه حمایت شدن رو دوست داره.

اما هیچ حرکتی برای اضافه شدن خودش نمی کنه خانم داریم خوش چهره خوش هیکل همه چی تموم، همسرش اصلاً بابت اندام و هیکلش از تعریف نمیکنه اصلاً نمی بینه. تازه بعدها متوجه میشه همسرش رفته با یک پیرزن ۶۵ ساله ازدواج کرده بعد میایم ویژگی

خانم را بررسی می کنیم می بینیم ماشالله مغرور، روز به روز هم داره غرورش اضافه میشه. عزیز من به جای اینکه به خاطر رشد خودت به خاطر خالقت تواضعت را بیشتر کنی صفاتت را بهتر کنی که حمایت از عالم هستی بیشتر بشوی تا اندام و هیکلت را همسرت ببیند؛ معکوس داره روز مغرور تر میشوی. معلومه که جهان هستی چوب بر میداره...هی غرورت رو بیشتر کن تا حمایت از اطرافیان رو از دست بدی. خانم جباری سوال؟ ماذکر بر میداریم برای از بین رفتن رنج هامون درسته؟ بله درست توی قانون انرژی کاملاً

توضیحش می‌دهیم. اما تو ذکر نمون فقط به ذکر فقط به زیارت عاشورا تکیه بدی نه. همزمان با این دو تا شروع هم بکن کنارش افزایش سطح انرژی ات تو یک صفت .

نیروی ذکر قویه آفرین از نیروی ذکر استفاده بکن رنج زوری ات راکم کن اما کنارش هم شروع کن به افزایش دادن ویژگی‌های خودت؛ مثلاً ویژگی صبر، صبرت رو داری قوی تر می‌کنی کنار ذکر ها خیلی کمک کننده است برای اینکه رنج اجباری ما زودتر از بین بره. مثلاً از امام مجتبی داریم به چیزهایی که دوست داری نمی‌رسید مگر اینکه به چیزهایی که دوست ندارید صبر کنید. انشالله که همه ما صبور باشیم در برابر تمام رنج های زندگی‌مون باهم دعای سلامتی حضرت مهدی رو می‌خوانیم.