

به نام خدا

نام کتاب :

مُحَاسِبَةُ نَفْسٍ

سلام دوستان خوبم.

هالتون چگونه ؟

من داداش رضا هستم و باز هم بایه کتاب جدید و فوق العاده دیگه اومدم که باهاتون درمورد
فودسازی حرف بزنم.

این کتاب به لطف حمایت دوستان گلم رایگان شده...

امیدوارم هرکی از این کتاب حمایت کرد خوشبخت و عاقبت به خیر بشه الهی.

کتابی که دارید میخوانید درمورد یه سری اشخاص خاص نوشته شده...

شاید بگی داداش رضا... مخاطبت تو این کتاب مگه کیا هستن ؟

خب... اگه بخوام به این سوال جواب بدم فقط یه چی میتونم بگم...

اونم اینه :

مخاطب من تو این کتاب فقط کسانی هستن که با اینکه میدونن فلان کار گناهه اما بازم میرن انجامش میدن!

من تو این کتاب میخوام کمک کنم اونایی که این مشکل رو دارن حالشون خوب بشه.

راستشو بخوای من راهشو بلدم... اگه مشکل تو هم اینه اگه بخوای میتونم کمکت کنم...

چون من هفت سال تجربه خودسازی دارم و توی سایت با خیلی ها صحبت کردم و حقیقتا تجربه خوبی دارم...

گمون نکنم کسی مثل من بتونه کمکت کنه... میدونی چرا اینو میگم ؟

چون من خیلی سختی کشیدم سر ترک گناه...

الان که دارم مینویسم با کوله باری از شکست و بلند شدن و تجربه دارم باهات حرف میزنم...

مطمئن باش حرفام خیلی کاربردی و میتونم کمکت کنم.

رسالت این کتاب اینه که نجات بده... میدونم که خیلی داری سختی میکشی..

میدونم که همیشه دعا میکنی خدایا پاکم کن... ولی هر کاری میکنی نمیشه...

حق میدم بهت... چون ترک گناه سخته... هر کی بگه سخت نیست داره شعار میده...

داره دروغ میگه !

بین !

ترک گناه واقعا سخته...

اینو از این جهت میگم که خودم تا خرخره غرق گناه بودم... این کتاب از این جهت برات خوبه که نویسنده

این کتاب همدردت بوده و میدونی که نمیتونه شعار بده... دلیلشم مشخصه...

وقتی کسی درد تورو کشیده باشه نمیتونه حرف مفت بزنه...

من تو این کتاب راهی رو برای ترک گناه بهت میگم که خودم حقیقتا نتیجه گرفتم...

اگه نتیجه نمیداد هرگز بهت نمیگفتم. چون من در قبال حرفی که میخوام بزنم پیش خدای خودم هم مسئولم.

من کمکت میکنم...

باورم داشته باش که این کتاب قراره تو زندگیت معجزه کنه...

تنها کاری که ازت میخوام اینه که بری یه دفتر و خودکار خوشگل بخری و چهل روز خودتو به من و حرفام اختصاص بدی و تعهد بدی که تمرینایی که میگم رو انجام بدی....

باور کن پاکی منتظرته....

الان که دارم مینویسم دارم با گریه مینویسم... چون من خیلی سختی کشیدم... خیلی....

من جدیدا کتابایی که مینویسم رو تقدیم به کسی میکنم...

کتاب قبلیم که کتاب کنترل خشم بود رو تقدیم به امام علی (علیه السلام) کردم...

ولی این کتاب رو میخوام تقدیم به یه پیامبر خاص بکنم که شخصا خیلی دوستشون دارم...

شاید بگی داداش رضا ؟

اون پیامبر کیه... پیامبری که من میخوام کتابمو تقدیمش کنم ... حضرت یوسف علیه السلام هستش...

دلیلشم مشخصه... حضرت یوسف خوشگلترین دختر شهر دنبالش بود و از طرفی همه دخترا بهش پا میدادن

ولی تحت هیچ شرایطی پا نمیداد و تا آخرین لحظه هم پاکیشو حفظ کرد...

من حضرت یوسف رو قهرمان پاکی ها میدونم...

این کتاب رو با عشق تقدیم میکنم به حضرت یوسف (علیه السلام) و ازش یه خواسته ای دارم...

ای حضرت یوسف...؟ تو خیلی کارت درست بود... من شمارو خیلی دوست دارم...

قطعا اون لحظه ای که زلیخا تو اتاق گیرتون انداخت اراده خیلی قوی داشتید که تونستید بگید نه و فرار کنید...

من فقط ازتون میخوام برکتی به این کتاب بدید که حرفام تاثیر گذارتر بشه تا هرکسی این کتاب رو خوند مثل

خودتون به پاکی برسه... آمین...

این کتاب حاصل تجربیات خودمه ...

تو این سالها کم زمین نخوردم...کم از دست خودم کلافه نشدم...کم شکست نخوردم...

ولی من همیشه پا میشدم و فرمولم رو برای پاکی عوض میکردم...

من برای ترک گناه هام خیلی زحمت کشیدم...خیلی تلاش و سخت کوشی کردم...

خیلی عرق ریختم و نا امید نشدم...

هر کی جای من بود بدون شک نا امید میشد...ولی من گفتم تا پیروز نشم دست از تلاش نمیکشم و انقدر

فرمول های مختلف رو تست میکردم تا بالاخره یکیشون جواب داد...

من تو این کتاب برای هر کسی که آگاهانه گناه میکنه یه دستور خوب شفاء دارم...

اگه گناه میکنی و در حالی که گناه میکنی مدام تو دلت به خودت فحش میدی و از خدا کمک میخوای و حتی

با گریه گناه میکنی...این کتاب مال خود خودته!

اگه دنبال خدا و پاکی هستی این کتاب برای تو نوشته شده...

این کتاب این قابلیت رو داره که تورو از ته لجنزار به امید خدا بکشه بیرون...

فقط باید به تمریناتی که میدم عمل کنی...

شاید بگی رضا ؟

این کتاب در مورد کدوم گناه میخواد حرف بزنه ؟

جواب :

این کتاب در مورد همه گناه ها میخواد حرف بزنه...فرقی نداره درگیر کدوم گناه هستی...

فرمولی که میخوام یادت بدم و درموردش تو این کتاب حرف بزنم برای ترک همه گناه ها استفاده میشه...

راهکاری که میخوام یادت بدم کاملاً تایید شده معصومین(علیهم السلام) و علماء هستش و چیزی نیست که

بخوام از خودم در بیارم...

من وقتی به این دستور عمل کردم نتیجه گرفتم و الان میخوام این دستور رو به زبون خودمونی و ساده برای تو

توضیح بدم تا تو هم عمل کنی و نتیجه بگیری و به امید خدای مهربون از تاریکی و ظلمات نجات پیدا کنی...

دیگه بسه گریه کردن...

حالا دیگه وقت معجزست... مگه نه ؟

چیزی که تو این کتاب میخوام درموردش مفصل صحبت کنم موضوع **محاسبه نفس** هستش....

شاید بگی داداش رضا ؟

محاسبه نفس دیگه چیه ؟

اگه بخوام خیلی ساده و خودمونی درموردش توضیح بدم اینو میگم :

محاسبه نفس یعنی هر روز خودتو بسنجی و به خودت نمره بدی...

ولی من میخوام تو این کتاب خیلی این قضیه رو براتون باز کنم و تموم تجربیات خودم رو درمورد این قضیه براتون توضیح بدم...

مطمئنم اگه این قضیه رو درک کنی و تو هم مثل من متعهد بشی که این تمرینات محاسبه نفس رو انجام بدی بعد یه مدت حس میکنی درونت یه خبراییه...

قول میدم نتیجه میگیری... تو فقط تا انتهای این کتاب با من باش...

بعدش میفهمی که تو زندگیت یه تغییراتی اتفاق افتاده...

مطمئنم همه شما اسم محاسبه نفس رو شنیدید...

ولی خیلی ساده از کنارش عبور کردید...

شاید فکر میکردی محاسبه نفس یه چیز الکی هستش و زیادم مهم نیست که مثلا هر روز خودتو بسنجی و نمره بدی...

ولی نکته مهم همینکه همه معصومین(علیهم السلام) و علماء گفتن اگه واقعا قصد تغییر دارید حتما باید

محاسبه نفس کنید... وگرنه اصلا نمیتونید تغییر کنید...

راستشو بخوای خود منم زیاد این قضیه رو جدی نمیگرفتم...

تا اینکه هر چقدر گذشت اهمیت این قضیه رو بیشتر درک کردم...

انقدر این قضیه تو زندگی برام پر اهمیت شد که دیگه نتونستم جلوی خودمو بگیرم و گفتم حتما پیام یه کتاب درموردش بنویسم...

بچه ها... بذارید خیالتون رو راحت کنم...

بین؟

ترک گناه بدون محاسبه نفس امکان نداره !

الکی وقت خودتو هدر نده... جدی میگم !

میخوای بهت بگم چرا با اینکه میدونی فلان چیز گناهه امام بازم میری انجامش میدی ؟

میخوای جواب این سوال رو بدونی ؟

جوابش اینه :

چون تو محاسبه نفس نداری...

اگه محاسبه نفس میداشتی فراموشی نمیگرفتی !

بین ؟

تو اگه علامه و آیت الله و آیت العظمی هم که باشی بازم اگه محاسبه نفس نکنی شک نکن همه چی یادت میره...

بابا دنیا خیلی لذتاش دم دسته ... آدم همه چی یادش میره...

من خودم اگه یه روز محاسبه نفس نکنم باور کن همه چی یادم میره...

من نمیدونم چرا خدا مارو اینجوری آفریده... ولی کلا ذاتا فراموش کاریم انگار...

اگه هر روز به خودمون تذکر ندیم و مرور نکنیم همه چی یادمون میره...

من سر این قضیه فراموشی انسان هم خیلی تحقیق کردم... در انتها به این نتیجه رسیدم که خدا مارو فراموشکار

خلق کرده که غم گذشته رو نخوریم و اگر کسی فوت کرد بتونیم فراموشش کنیم...

وگرنه اگه خدا مارو فراموشکار خلق نمیکرد مطمئن باش از غم و ناراحتی میمردیم !

ولی خدا لطف کرد و مارو فراموشکار خلق کرد که بتونیم حیات داشته باشیم...

ولی بچه ها...

این فراموشی همه جا خوب نیست...

اگه میدونی یه کاری غلطه باید اینو هر روز برای خودت مرورش کنی... وگرنه به جان خودم همه چی یادت میره... انقدر این قضیه مهمه که واقعا نمیدونم الان چجوری اهمیت این قضیه رو بیان کنم...

ای کاش میتونستم فریاد بزنم و بگم که تغییر و باخدا بودن و خودسازی بدون محاسبه نفس اصلا امکان نداره !

من نمیدونم چجوری بهت بگم... ولی بذار خود افشایی کنم...

من اون اوایل که این قانون رو نمیدونستم هی به خودم تذکر میدادم رضا این کار گناهه...

بعد تا دو روز خوب بودما... اما همین که روز سوم از خواب بیدار میشدم یهو انگار نه انگار که قرار بود دیگه سمت این کارا نرم...

دلش میدونی چیه ؟

دلش همینه که انسان ذاتا فراموشکار و غافل هستش...

اگه یه روز محاسبه نفس نکنی شک نکن روز بعد که از خواب بیدار میشی انگار نه انگار که قرار بود فلان کار رو نکنی... همه چی یادت میره...

خودتم موقعی که داری گناه میکنی به خودت میگی : هی لعنتی ؟ داری چکار میکنی بیشعور ؟
ولی انگار نه انگار... اصلا از خودت حرف شنوی نداری... یه جورایی مسخ اون لذت زودگذر شدی...
دلشتم مشخصه ... همه چی یادت رفته... اگه هر روز محاسبه نفس میداشتی هرگز یادت نمیرفت و الان پات نمیلغزید...

بچه ها ...

مطمئنم همه شما حرفای منو تایید میکنید...

احتمالا تو ذهنت میگی : آره داداش رضا ... منم چند روز همش با خدا هستما... ولی یهو روز بعدش همه چی از یادم میره و بعدش اتوماتیک میرم سمت کارای شیطانی و کاری که خودمم میدونم اشتباست...
ولی نمیتونم به خودم فرمان ایست بدم...

آره... دلش همینه که محاسبه نفس نداری... باور کن اصلا مهم نیست کی هستی و چی هستی...

هر چقدرم از لحاظ معنوی بالا اومده باشی... اگه یه روز محاسبه نفس نکنی روز بعد همه چی یادت میره و باز میری سمت اون کاری که خودتم میدونی اشتباست !

هر کی رو دیدی چند روز یا چند ماه پاک بود ولی یهو پاش لغزید من تضمین میکنم و زیرشو امضا میزنم که این شخص محاسبه نفس نمیداشته...

بابا به چه زبونی بگم انسان **غافل و فراموش کاره...**

باور کن اگه یه روز محاسبه نفس نکنی روز بعد کلا هر چی خدا پیغمبر و امام و عهد و پیمون داشتی همش یادت میره... وقتی هم که آدم این چیزا یادش بره خب معلومه به سمت لذت های آنی زودگذر گناه کشیده میشه...

ولی وقتی هر روز مرور کنی و نمره بدی و ضرر های گناه رو برای خودت مرور کنی و عهد و پیمونت رو مرور کنی ... باور کن به همین راحتی ها دم به تله نمیدی !

این چیزایی که من دارم بهت میگم تک تکش تجربیات زندگی خودمه...

من خودم اگه یه روز محاسبه نفس نکنم ... روز بعد اصلا هیچی از خدا یادم نمیونه...

باور کن دارم عین واقعیت و حقیقت رو میگم...

آدمیزاد فراموشکاره... **باید هر روز برای خودت مرور کنی تا یادت بمونه.**

من هر ماه یه دفتر کوچولو میخرم و همیشه اعمال روزانه خودم رو مینویسم و محاسبه میکنم و نمره میدم.

این باعث میشه حواسم باشه دارم چکار میکنم و غافل نشم...

حالا در ادامه کتاب تجربیات خودمو در زمینه محاسبه نفس کامل بهتون میگم...

فقط میخوام تو این فصل که فصل مقدمه هستش درمورد اهمیت این قضیه براتون بگم که برای انجام تمریناتی که فصل بعد میگم مصمم تر باشید...

شاید بگی رضا خب محاسبه چجوریه...

بهمون یاد بده تا ما هم مثل خودت نتیجه بگیریم...

اوکی... باشه میگم.

اصلا این کتاب رو نوشتم برای همین که محاسبه نفس رو از صفر تا صد یادت بدم.

مطمئن باش هر چیزی که خودم یاد گرفتم رو کامل و بدون سانسور و دقیق بهت میگم تا تو هم نتیجه بگیری و بتونی تعداد روزهای پاکتو زیاد کنی و حالت خوب بشه...

واقعا آدم برای با خدا بودن هر چقدر تلاش کنه کمه.

من وقتی با خدا هستم از درون خیلی با خودم در صلحم... خیلی حالم توپه...

ولی موقع هایی که میرفتم سمت شیطان درونم عین یه شهری بود که خمپاره خورده...

خیلی با شیطان بودن حال افتضاحی داره...

اونایی که هم با خدا بودن و هم با شیطان... خوب درک میکنن دارم چی میگم...

من از شیطان و وعده هاش متنفرم...

بخاطر همین با خدا بودن رو انتخاب کردم...

شیطان فقط یه سری لذت های دم دست رو بهت نشون میده... ولی نمیکه بعد این لذت چه آسیب های بزرگی بهت میرسه...

شیطون خیلی نامرد و پسته...

اصلا گول این لذت هایی که بهت القا میکنه رو نخور...

باور کن بعدش که سقوط کردی انقدر بهت میخنده که نگو...

میره برای همه تعریف میکنه که گولت زده و کلی شیطون و دوستاش به تو

میخندن و کیف میکنند که باعث شدن پاتو بلندترن...

دیگه خودتون میدونید که من چقدر به خوندن زندگی نامه شهدا علاقه دارم...

بین ؟

آدم الکی شهید نمیشه.

وقتی زندگی نامه شهدا رو میخونی میفهمی اینا همشون یه دفتر خودکار تو جیبشون بود و هر روز خودشونو

سه بار محاسبه نفس میکردن...

یعنی صبح و ظهر و شب...

انقدر خودشونو محاسبه کردن که شیطان کمتر میتونست از غفلتشون سوء استفاده کنه...

وگرنه اگه شهدا محاسبه نفس نمیداشتند... باور کن همه چی یادشون میرفت...

بذار یه چیزی بگم خیالتو راحت کنم....

هر کی رو دیدی در زمینه معنوی و با خدا بودن به جایی رسید بدون بخاطر محاسبه نفس داشتن هاش بوده...
وگرنه تو هر چقدر هم اطلاعات زیاد باشه ولی محاسبه نفس نداشته باشی... باور کن روز بعد همه چی یادت
میره و باز میری سمت کارایی که خودتم میدونی اشتباست...

خیلی ها تو سایت بهم میگن داداش رضا ؟

من میدونم این کار غلط و گناهه ها... ولی باز میرم تکرارش میکنم... آخه چرا ؟

منم میگم چون تو محاسبه نفس نداری... بایدم بخوری زمین... اتفاقا اگه زمین نخوری باید تعجب کرد !

تو محاسبه نفست رو شروع کن... بعدش میفهمی که کم کم داری میری به سمت اینکه به دانسته هات عمل
کنی...

بچه ها...

اگه دانسته هاتون خیلی زیاده ولی در عمل در حد جلبک هستید... بدونید دلیل اصلیش نداشتن محاسبه نفسه.....

اگه خودتو محاسبه میکردی قشنگ گیر کارتو پیدا میکردی و درستش میکردی...

من درمورد محاسبه نفس خیلی حرف دارم...

انقدر حرفام زیاده که منتظرم این فصل تموم بشه برم سراغ فصل یک و باهاتون مفصل حرف بزنم.

در کل این کتاب به امید خدا هفت تا فصل داره که با فصل مقدمه میشه هفت فصل.

محور اصلی این کتاب محاسبه نفس هستش که میخوام انقدر ساده و روون برات توضیح بدم که قشنگ درک
کنی قضیه چقدر مهم و جدیه و در انتهای کتاب یاد بگیری باید چکار کنی...

میخوام فولاد رو آب کنم و بدم دست... چون مباحث محاسبه نفس خیلی پیچیدست... ولی من میخوام ساده و
روون برات توضیح بدم که بفهمی باید چکار کنی...

چیزی که برای من خیلی مهمه کاربردی بودن این کتابه...

من اصلا خوشم نیامد به کتابی ادبیات قلمبه سلمبه داشته باشه... و تهشم نفهمی چیشدا!

تا الان هر کتابی هم نوشتم حقیقتا انقدر ساده و روون نوشتم که همه متوجه میشن...

واقعا سر این قضیه دلم خیلی پره...

باور کن هر کتاب مذهبی که میخرم بعد به مدت خسته میشم و میذارمش کنار... دلشتم اینه که خیلی سنگین

نوشته شده و متاسفانه اصلا کاربردی نیست... ولی این کتاب قرار نیست اینجوری باشه...

قول میدم تا آخر این کتاب نه خسته بشی و نه حالت بد بشه.

این کتاب کاربردی و میخوام با این کتاب روزهای پاکیتو زیاد کنم تا هم تو به نفس راحت بکشی و هم خدا از

من راضی بشه... چون من به خدا قول دادم محبت هاشو جبران میکنم...

واقعا خدا در حق من خیلی لطف داشت...

اینو واقعا از ته دلم میگم...

شاید فکر کنی دارم شکست نفسی میکنم... ولی باور کن از خودم بدتر کسی رو سراغ ندارم.

اتفاقا با به بنده خدایی صحبت کردم به من گفت رضا خیلی خوبه که نگاهت درمورد خودت اینه...

اینجوری باعث میشه نه غیبت کسی رو بکنی و نه سرت تو عیب دیگران باشه. اتفاقا حدیث داریم میگه

همیشه عیبای خودتو ببین و کاری به کار عیب دیگران نداشته باش....

در کل من خودمو خیلی پر عیب میدونم...

ولی با این حال واقعا خدا بهم خیلی محبت کرده...

شاید باورت نشه... ولی امروز که داشتم میرفتم بیرون تو خیابون با خدا حرف میزدیم و میگفتم خدایا

ممنونم... خدایا خیلی بهم کمک کردی... خدایا من لایق اینهمه خوبی نبودم... ولی کمکم کردی... خدایا دستمو

بگیر کمکم کن... خدایا کمکم کن محبت رو جبران کنم....

واقعا از ته دلم دعا میکردم.. واقعا داشت گریم میگرفت...

وقتی اومدم خونه یهو ایده نوشتن این کتاب به ذهنم رسید...

چون تمرینات محاسبه نفسی که انجام میدادم واقعا خیلی تو زندگی کمکم کرد...

به خودم گفتم رضا ؟ چرا نمیای همینو برای بقیه توضیح بدی تا بقیه هم مثل تو نتیجه بگیرن ؟

بعدش شروع کردم به نوشتن این کتاب و کتابی که الان رو به روته اینجوری ایدش به ذهنم اومد...

واقعا خدا رو شکر...

میخوام تجربیات خودمو به شما انتقال بدم تا گناهاتونو ترک کنید...

امیدوارم خدا با اینکار منو ببخشه و روز قیامت شرمنده نباشم و جایگاهم جایگاه خوبی باشه...

چون من از شب اول قبر خیلی میترسم...

ای خدای بزرگ...ای خدای مهربون...خواهش میکنم شب اول قبر منو تنها نذار...

بعضی وقتا به خودم میگم عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد...

اتفاقات گذشته زندگی من اگه تجربیاتش باعث شه چند نفر از مسیر غلط برگردن و بیان تو مسیر درست ...

من راضی ام...

من وقتی توبه کردم...برای درمان روح خودم هر کاری بگی کردم...

به هر دری بگی زدم...

خدا خودش اون بالا شاهد هستش که اصلا هیچ جوهره کم کاری نکردم...

اگه میبینی الان وضعیت زندگی من تغییر کرده بدون من طوفان های سختی رو پشت سر گذاشتم...

شکست کم نخوردم...

ولی پا میشدم و الان دارم میبینم که تجربیاتش چقدر کمکم کرده...

من رمز و راز ترک گناهو تو این گذر روزگار آموزش دیدم.

و این بلد شدن یه شبه نبود... خیلی سختی کشیدم...خیلی....نمیدونی چقدر سختی کشیدم...نمیدونی...

واقعا کسی نبود درکم کنه...هیچ جوهره زورم به خودم نمیرسید...باور کن پسر بدی نبودم...ولی زورم به خودم

نمیرسید...میدونم تو هم درکم میکنی...مگه نه ؟ چون تو هم بعضی وقتا زورت اصلا به خودت نمیرسه...

ولی دیگه تموم شد...

این کتاب رو برای این نوشتم که این کابوس هارو برات به اتمام برسونم. به من اعتماد کن...
به امید خدا و کمک حضرت یوسف (علیه السلام) همه ما به سمت پاکی هدایت میشیم.
آمین.

به ما گفتن توانا بُود هر که دانا بُود...

ولی این شعر غلطه ! چون خیلی ها دانا هستن ولی توانا نیستن !

میدونی چرا ؟ چون به دونسته هاشون عمل نمی کنن !

در واقع شعر درستش اینه :

توانا بُود هر که تمرین کند...

البته اینجوری هم میشه :

توانا بُود هر که یادآوری کند...

آره...این درسته...

میدونی کیا به سلامت به خط پایان زندگی میرسن ؟

بدون شک کسانی که تمرین میکنن و مدام به خودشون یادآوری میکنن...

چون انسان غافل هستش و اگه ما یه روز به خودمون یادآوری نکنیم و محاسبه نفس نکنیم ...

فرداش یا همون روزش همه چی یادمون میره و باز هم...

ولی دیگه بسه انقدر شیطان و نفس اماره سر مارو شیره مالید...

بسّه واقعا... کم از دست نفس خودمون و شیطان ضربه نخوردیم... یه جایی باید این شکست ها تموم بشه...

باید بریم به پیکار خودمون...

اگه محاسبه نفس رو قطع کنیم بعد چند ساعت شیطان از غفلت و فراموشی ما سوءاستفاده میکنه و گناه رو

برامون کوچیک و شیرین و لذت بخش جلوه میده...و کاری میکنه گناه رو توجیه کنیم تا دوباره بریم سمتش...

مطمئنم اینی که گفتم رو همتون بارها و بارها تجربه کردید...

بچه ها...

اگه واقعا راه دیگه ای بود میگفتم برید اون کارو انجام بدید...

ولی راهی جز محاسبه نفس برای مبارزه با نفس و شیطان نیست..

باید مدام به خودمون ضرر های گناه رو یادآوری کنیم تا تو خواب غفلت فرو نریم...

من معتقدم آدمای ساده لوح بیشتر گول نفس خودشونو میخورن...

دلیلشم اینه که چون محاسبه نفس ندارن صدای خدای درونشون رو کمتر میشنون...بخاطر همین زودی شیطون

و نفس گولشون میزنه و باز میرن اون کارو انجام میدن و باز هم همون آش و همون کاسه...

ولی اگه تمرینات محاسبه نفس رو خوب انجام بدیم همیشه آماده باش هستیم و اجازه نمیدیم شیطون و نفس

اماره درونمون سر مارو با لذت های گناه شیره بماله...

اونایی که محاسبه نفس دارن همیشه ضرر های گناه جلوی چشمشونه...بخاطر همین گول لذت گناه رو

نمیخورن و اون لحظه فقط به رنج بعدش فکر میکنن...

بخاطر همین همیشه موفقن !

بچه ها ؟

من فقط از شما الان تو فصل مقدمه یه چیزی میخوام...

اونم اینه که برید یه دفتر کوچیک و خوشگل بگیرید و با خودکارهای رنگی در طول روز سه نوبت محاسبه

نفس کنید...

یعنی صبح بعد بیدار شدن و ظهر بعد نماز ظهر و شب بعد نماز مغرب یا شام.

حالا درمورد اینکه چجوری محاسبه نفس کنیم تو فصل های بعدی بیشتر توضیح میدم...

فعلا تمرین این فصل همینیه که برید دفتر بخرید...

هر وقت خریدی بعدش برو سمت فصل بعدی.

قراره صبح و ظهر ضرر های گناه کردن رو مرور کنیم و شب به کارای خوبی که کردیم در طول روز مرور کنیم و نمره بدیم... من الان خیلی وقته دارم این کارو میکنم و حقیقتا نتیجه گرفتم.

بچه ها ؟

قرار نیست تو این دوره وسوسه ها و شیطون و نفس اماره کلا از بین برن...

نه... اینا هستن و رسالتشون همینه که مارو جهنمی کنن...

چیزی که در انتهای این کتاب برات اتفاق میوفته اینه که تو موقعیت گناه که قرار میگیری رنج گناه برات بیشتر میچربه تا لذت گناه... بخاطر همین نمیری سمتش...

در صورتی که قبلا لذت گناه گولت میزد و سریع میرفتی سمتش... ولی الان که محاسبه نفس انجام میدی این اتفاق برات نمیوفته و با تموم سختی اما از کنار این لذت با سلامتی عبور میکنی...

خب... حرفم تو این فصل تموم شد...

منتظر فصل بعدی باشید.... چون بحث های جدیدمون شروع میشه...

تمرین فصل مقدمه همینه که بری دفتر خوشگل و خودکارهای رنگی خوشگل بگیری که محاسبه نفست خوشگل و زیبا و با سلیقه باشه. چون واقعا تاثیر داره...

همین... خوشحالم تو این کتاب با شما هستم... به امید پاکی...

یا حضرت یوسف علیه السلام.

فعلا 😊❤️



اینم دفترچه من 🌸🌸

پایان فصل مقدمه

نام کتاب : مُحَاسِبَةُ نَفْسٍ

نویسنده : داداش رضا

(لطفا تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید ... ممنون)

امام علی (علیه السلام) :

کسی که نفسش را محاسبه کند سود میبرد و کسی که از محاسبه نفس غافل بماند، زیان دیده است...

شروع فصل یک

نام این فصل : آدمای همشون لذت طلبین !

(تو این فصل میخوام خیلی رک ذات همه انسان هارو بهت نشون بدم ...)

سلام دوستان خوبم...

خب بالاخره رسیدیم به فصل یکم.

چه خبر دیگه ...حالتون خوبه ؟

تو این فصل میخوام درمورد لذت گرایی آدما باهاتون صحبت کنم.

به نظرم حرفای من تو این فصل خیلی دگرگونت کنه...

چون من خیلی زمان برد تا تونستم حقایق رو کشف کنم...

مطمئنم حرفام میتونه تو روند خودسازی خیلی بهت کمک کنه...

اولا بگو ببینم...دفتر خریدی یا نه ؟

اگه خریدی که چه عالی... ولی اگه نخریدی زیاد انتظار تغییر نداشته باش ...

چون تغییر و ترک گناه بدون محاسبه نفس امکان نداره و محاسبه نفس هم فقط با دفتر و خودکار باید انجام بشه.

باید بنویسی...

حتی کانال تلگرام زدن و توش نوشتن هم فایده نداره... باید با دست خط خودت بنویسی...

(اگه میترسی کسی دفترت رو ببینه لو بری ... میتونی رمزی بنویسی...مثلا کنترل نگاه رو بنویس : ک ن ...

یا خودارضایی رو بنویس خ ا)

در کل باید نوشته بشه ... چون وقتی مینویسی تو ذهنت ثبت میشه...

ولی اگه نخریدی بازم عیبی نداره...

همینجا خوندن رو متوقف کن و برو دفتر و خودکار بخر و ادامه حرفامو بخون.

توصیه میکنم یه دفتر کوچولوی خوشگل بخری با چند تا خودکار رنگی خوشگل...

چون وقتی محاسبه نفست رو با سلیقه انجام میدی خیلی رو استقامت و پاکیت تاثیر میذاره...

به هیچ عنوان تو دفتر محاسبه نفست بد خط و تند تند ننویس...

باید خوش خط و خوشگل و رنگی رنگی بنویسی تا خودتم خوشت بیاد تا انگیزه بگیری برای نوشتن...

واقعا برای خرید دفتر و خودکار خوب پول خرج کنید. نترس جای دوری نمیره...

آدم برای پاکیش هر چقدر خرج کنه کمه !

یه چیزایی هست دلم میخواد بگم... ولی خب... ربطی به این کتاب نداره...

حقیقتا من برای پاکیم میلیونی خرج میکنم...

یه بار میخواستم یه دوره ای برم اصلا پول نداشتم... رفتم لب تاپ خودمو فروختم و با پولش اون کلاس رو

شرکت کردم... در این حد من خرج میکنم برای پاکی...

باور کن اگه بدونم کسی چیزی بلده حاضرم وسایل خونمون رو بفروشم ولی برم علم و دانش رو از اون طرف

یاد بگیرم... در کل برای کشف حقیقت و پاکی خیلی با سخاوت و اصلا برای بهشتی شدنم کم کاری نمیکنم !

میدونی چیه...

من آدمارو بو میکشم انگار...

من یه سیگنالی از خودم تولید میکنم که میره میگرده و آدمای با علم و دانش رو پیدا میکنه و بعد میرم ازشون

چیز میز یاد میگیرم... (این آدمها لزوما مدرک آکادمیک ندارن ! اتفاقا معتقدم علم نافع رو اصلا تو دانشگاه یاد

آدم نمیدن و باید علم نافع و کاربردی رو از بیرون کتابای درسی یاد بگیریم... بگذریم..)

خیلی تیزهوش و باهوش و زرنگم سر پیدا کردن آدمای درست.

شاید بخاطر همین همیشه بهترین آدمارو وارد زندگیم میکنم... دلیلش اینه که مشامم خوب کار میکنه ...

وقتی ببینم کسی چیزی بلده دیگه نگاه نمیکنم پولش چقدر میشه.. هر چی دارم و ندارم رو خرج میکنم تا

خودمو بهش برسونم و ازش درس زندگی یاد بگیرم...

بگذریم...

میخواستم در کل بگم در این حد باید تشنه باشی...

حتما دفتر و خودکار تهیه کن و وارد دورمون شو !

چون تا دفتر و خودکار نخری اصلا وارد دورمون نشدی !

الکی هم حرفامو نخون چون داری وقت خودتو هدر میدی !

این کتاب محاسبه نفس قراره تو زندگیت معجزه کنه...

البته یه چیزی هم بگما... اگه با این کتاب تونستی روزای پاکیتو زیاد کنی هیچوقت نگو داداش رضا کمکم کرد...

نه... من راضی نیستم اینو بگی...

همیشه بگو خدا کمکم کرد...

حتی اگه خودتم خیلی زحمت کشیدی و روزای پاکیت زیاد شد نگو خودت بودی که تلاش کردی و موفق شدی... نه... همیشه بگو خدا کمکم کرد...

چون اگه بگی این موفقیت کار خودت بود ممکنه مغرور بشی و اصولا آدمای مغرور میلغزن!

پس حواست باشه!

در ضمن؟

اگه تمرینات محاسبه نفس رو هر روز خوب انجام بدی اتفاق خوبی میوفته... اونم اینه که خواب گناهت کمتر میشه... نمیگم قطع میشه... نه... ولی تا حد زیادی خواب گناه کمتر میبینی... چون کسی که تو بیداری حواسش به خودش باشه شک نکن تو خواب هم حواسش به خودش هست...

حتی ممکنه خواب گناه بینی ولی سرتو برگردونی و بگی این گناهه من نمیبینم!

دلیلشم مشخصه...

اینا همه تاثیرات مثبت محاسبه نفسه...

حتی ممکنه خواب محاسبه نفس بینی... یعنی بینی داری روزتو میسنجی... حتی ممکنه تو خواب بهت ایده داده بشه که محاسبه نفسا تو بهتر انجام بدی....

در کل امداد غیبی خدارو قشنگ حس میکنی...

تو قدم بردار بقیه چیزارو خودت در مسیر میفهمی...

خب...

بریم سراغ فصل اول.

ببینید بچه ها...

بذار یه چیزی رو رک و راست بهت بگم که هم خیال خودم راحت بشه و هم خیال خودت.

ببین...

تو تا زمانی که از گناه لذت ببری نمیتونی ترکش کنی...

تو زمانی میتونی گناه تو ترک کنی که از لذت نببری.. (یا کمتر لذت ببری !)

ولی شاید بگی رضا؟

آخه چرا با اینکه میدونیم این چیز گناهه بازم میریم انجامش میدیم؟

خب... دلیلش رو باید در ذات خودمون جست و جو کنیم...

ببین... همه انسان های روی کره زمین ذاتا لذت طلب هستن...

یعنی هر کاری که میکنن برای لذتش میکنن...

همین امروز رفتارهای خودتو بسنجی میبینی هر کاری میکنی برای لذتش میکنی...

اگر ما به سمت گناه میریم بخاطر لذتش میریم...

میخوام بگم این ذات ماست که اینجوریه و خدا مارو به شدت لذت طلب آفریده... و این اصلا بد نیست...

چون اگه بد بود خدا مارو یه مدل دیگه می آفرید... فقط این لذت طلبی باید کنترل بشه...

بخاطر همین خدا پیامبرها و امام هارو فرستاد تا لذت مارو جهت بدن تا هرز نره...

چیزی که خیلی مهمه و باید تو همین فصل یک بدونی اینه که ما آدما سمت لذت میریم...

یعنی لزوما ما دنبال سلامتی و آرامش و آسایش و خدا و اطمینان خاطر و قلب سلیم و لاغری و رژیم و چاقی

یا ورزش و نوشابه نخوردن و این چیزا نمیریم...

ما فقط و فقط دنبال لذت هستیم...

یعنی برامون مهم نیست چی درسته و چی غلط...

اگه چیزی برامون لذت داشته باشه... حتی اگه ضرر هم داشته باشه باز میریم سمتش...

حتی من معتقدم اگه کسی از مسیر خدا لذت نبره بازم دووم نمیاره و برمیگرده به مسیر قبلش...

چون آدما دنبال ارزش ها نمیرن ! آدما فقط دنبال لذت میرن !

آدما هر چیزی که براشون لذت بخش باشه رو انجام میدن... حالا میخواد ضرر داشته باشه یا نداشته باشه...

اصلا مهم نیست... مهم اینه لذت داره ... پس میرن سمتش !

اگه یه کسی بدونه خدا و روز قیامت و شب اول قبر و همه اینا راسته... ولی یه لذت گناه بندازی جلوش...

بازم میره سمتش و همه چی یادش میره...

میدونی چرا ؟

چون آدما دنبال لذتن !

این ذات همه آدماست پس همیشه ازش ایرادی گرفت !

در کل میخوام بگم همه ما لذت طلب آفریده شدیم و این اصلا عیب نیست...

چیزی که این وسط کار دستمون میده اینه :

بعضی لذت ها هستش که حقیقتا لذت نیست و وقتی تجربش میکنیم بعدش کلی بلا سرمون میاد...

مثلا نوشابه خوردن خیلی لذت داره... اما عواقبش اینه که بعدش کلی بیماری میگیریم...

یا خودارضایی کلی از املاح مفید بدن مارو میکشه بیرون... یا غذا زیاد خوردن باعث میشه بعدا کلی آسیب

بدنی ببینیم...

میگیری میخوام چی بگم ؟

میخوام بگم هر لذتی لزوما لذت نیست و بعدا کار میده دستمون !

ولی خب...

چون انسان در کنار لذت طلب بودن... فراموشکار هم هست ... اینارو زودی یادش میره و باز میره اون کاری که

میدونه غلطه رو انجام میده!

اینجاست که نقش محاسبه نفس پر اهمیت میشه...

محاسبه نفس میاد چکار میکنه ؟

محاسبه نفس میاد اولاً این فراموشی رو برات کمرنگ میکنه و به لذت طلبیت میگه : هر لذتی لذت نیست...

این لذتی که تو میخوای تجربش کنی بعداً بد بختی به دنبال داره !

پس سمتش نرو...

ولی صرفاً این کافی نیست...

باید خیلی با خودت حرف بزنی...

چون تو ذاتاً لذت طلب آفریده شدی و با دو تا تذکر دادن هرگز نمیتونی دست از لذت گناه بکشی !

باید انقدر برای خودت دلیل و مدرک بیاری که کم کم از درون لذت گناه برات تبدیل به رنج و سختی بشه...

باید مدام گذشتو به یاد بیاری...به خصوص لغزش های گذشتو...

بگی خب چیشد ؟ چه رنج هایی وارد زندگیت شد ؟ وقتی این کارو کردی بعدش حالت چجوری شد ؟

باید پونصد صفحه بنویسی !

باید هی بگی و بنویسی و از زاویه های متعدد کاری که کردی رو مورد تحلیل و بررسی قرار بدی و انقدر

مرور کنی که حالت از اون کار بهم بخوره...

بین ؟

بازم میگم!

با تو تعارفم ندارم اصلاً !

تا زمانی که از گناه لذت ببری عمراً!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! نمیتونی ترکش کنی !

تنها راه همینه که لذت گناه رو با نوشتن و محاسبه نفس کردن برای خودت تبدیل به رنج کنی...

اینجوری وقتی تو موقعیت گناه قرار گرفتی ...رنج گناه برات پر رنگ تر از لذتشه...

بخاطر همین میتونی نه بگی...

وگرنه صد در صد و میدی... شک نکن!

تو همین دفتری که گرفتی شروع کن به نوشتن...

بنویس اولاً کدوم گناه رو میخوای ترک کنی... بعدش تا میتونی رنج های گناه کردن رو برای خودت بنویس...
نه فقط امروز! نه!

بلکه تا آخر عمرت باید بنویسی... چون تو نقطه ضعفت اینجاست...

پس باید تا آخر عمر روی خودت کار کنی...

اگه یه روز ننویسی و محاسبه نفس نکنی باور کن همه چی روز بعد یادت میره و باز میری کارای گذشتو انجام میدی... این دفترچه همیشه باید تو جیبت باشه و هر وقت بیکار شدی رنج های گناه رو برای خودت بخونی و مرور کنی... چیزی که مهمه اینه که ضرر های گناه رو توی دفتر با جزئیات دقیق بنویسی...
یعنی خیلی ملموس باشه...

یعنی بنویس این گناهی که من دارم میکنم دقیقاً چه آسیبی بهم میزنه؟
انقدر این سوال رو دقیق و موشکافانه جواب بده که از درون حالت از خودتو زندگی و همه چی بهم بخوره.
باید از درون احساس رنج کنی...

بین؟ بنویس نوشابه خوردن ضرر دارد و انسان نباید نوشابه بخورد چون دیابت و فشار خون میگیرد...
نه! اینا فایده نداره!

انسان لذت طلب هستش... اینکه فلان چیز ضرر داره اصلاً آدمو مجاب نمیکنه برای ترکش...

بلکه باید دقیق و با جزئیات زیاد بنویسی چرا ضرر داره و هر روز مرورش کنی...

چون اگه یه روز مرور نکنی همون شب یا فرداش همه چی یادت میره و باز میری کار اشتباه خودتو تکرار میکنی!



همین...

حرفام تو این فصل هم تموم شد....

تو این فصل میخوام یه تمرینی بهتون بدم...

تمرین هم اینه :

دفتر جدیدی که خریدی رو باز کن و گناهی که برات خیلی لذیذه و قصد ترک کردنش رو داری رو بنویس...

بعد که نوشتی زیرش پنجاه تا از آسیبایی که این گناه بهت زده و میزنه رو بنویس...

دقیق بنویس وقتی این گناه رو مرتکب میشی بعدش چت میشه و سی تا بنویس...

(برای انجام این تمرین حداقل نیم ساعت وقت بذار)

بچه ها ؟

این تمرین رو انجام بدید و تا این تمرین رو انجام ندادید هرگز وارد فصل بعد نشید...

چون تو فصل بعدی میخوام در مورد همین تمرینی که انجام دادی مفصل صحبت کنم.

همین...

حرفام تموم شد...

تا فصل بعدی ...

فعلا خدا نگهدار...

یا حضرت یوسف (علیه السلام) ❀

پایان فصل یک

نام کتاب : مُحاسبه نفس

نویسنده : داداش رضا

(لطفا تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادی وارد فصل جدید نشو چون مهمه تمرین فصل قبل)

امام علی (علیه السلام) :

چقدر شایسته است که انسان ساعتی برای خود داشته باشد که هیچ چیز او را به خود مشغول نکند و در این ساعت، خود را محاسبه کند و ببیند چه کاری به نفع خود انجام داده است و چه کاری به ضرر خود....

شروع فصل دو

نام این فصل : لزوم داشتن دوست شهید

(تو این فصل میخوام در مورد این بگم که چرا باید دوست شهید داشته باشیم...)

سلام دوستای مهربونم.

حالتون چطوره ؟

خب...

رسیدیم به فصل دوم.

میدونی خوبی این کتاب چیه ؟

خوبی این کتاب اینه که نویسندش تموم راه هارو تا ته تهش رفته و کلی آزمون و خطا پس داده و الان داره این کتاب رو برات مینویسه...

بین ؟

من نمیدونم تو کی هستی...

ولی یه چیزی میگم خیالت تخته تخت باشه...

تموم راه هایی که برای خودسازی میخوای بری رو من تا ته تهش رفتم.

هر کتابی رو که تصمیم گرفتی بخونی رو من خوندم.

هر سخنرانی که تصمیم داری شروع کنی رو من گوش کردم.

تموم مسیر هارو رفتم...

تموم راه هایی که تو فکر میکنی برای ترک گناه مفید هستش رو من قبلش عمل کردم و نتایج رو سنجیدم...

میخوام اینو بهت بگم که من تهشو رفتم و الان که اینجام دقیقا میدونم کدوم مسیر نتیجه میده و کدوم مسیر و ترفند نتیجه نمیده...

وقتی کسی تموم راه و روش های ترک گناه و رسیدن ب پاکی رو طی کرده و الان با کوله باری پر از تجربه

گران بها اومده کمکت کنه... نسبت به این کتاب خیلی حساس باش و به سادگی ازش عبور نکن !

مطمئن باش نتیجه میده که دارم از اهمیتش مینویسم ...

واقعا این کتاب در عین سادگی عین الماس با ارزشه !

من خیلی از مرگ و قیامت و شب اول قبر میترسم. بیشتر از اینکه بخوام به کسی کمک کنم تا به پاکی برسه نگران قبر و قیامت خودمم... اگه میبینی همه مسیر هارو رفتم... فقط بخاطر اینکه می‌دونم اگه درست نشم چه دهنی ازم اون دنیا آسفالت میشه...

بین ؟

یه روز با خودم خلوت کردم و گفتم رضا... وقت زیادی نداری... هر لحظه ممکنه بمیری...

یعنی میخوای با اینهمه گناه از دنیا بری ؟

یعنی میخوای گند بزنی به زندگی و سرنوشت ؟

نمیترسی اون دنیا دست خالی باشی ؟

میدونستی یه ابدیت در انتظارته و هیچکس نمییره بلکه یه حیات ابدی در انتظارته ؟

وقتی اینارو مرور میکردم ناخودآگاه خودزنی میکردم و مدام به سر و صورت خودم سیلی میزدم...

یه جورایی دیوانه شده بودم... اونجا بود که تصمیم گرفتم جبران کنم...

بعدش هر کاری بگی برای پاکیم میکردم... به هر دری بگی میزدم که بتونم خودمو آدم کنم !

خلاصه اینکه نویسنده این کتاب پی همه چیو به تنش مالیده و تهش به این نتیجه رسیده که اگه تو هزاران هزار

کتابم بخونی و از لحاظ اطلاعات فوله فول باشی...

بازم بدون محاسبه نفس عمرا بتونی بهشون عمل کنی و شک نکن طی چند روز همه چی یادت میره...

شاید بگی داداش رضا ؟

چجوری محاسبه نفس کنیم ؟

یه راهی برای محاسبه نفس یادمون بده تا ما هم بتونیم درست محاسبه نفس کنیم تا سمت کاری که میدونیم

غلطه نریم...

اولا محاسبه نفس صرفا برای ترک گناه نیست...

تو هر عادت زشتی رو میتونی با محاسبه نفس ترک کنی...

اما خب... من این کتاب محاسبه نفس رو مخصوصا برای ترک گناه نوشتم...

نکته مهمی که باید بهش اینجا اشاره کنم اینه :

بین...

از هر کی پرسی محاسبه نفس چیه بهت میگه :

شبا قبل خواب خودتو بسنجی و نمره بدی و اگه کار خوب کردی خدا رو شکر کنی و اگه کار بدی کردی خودتو تنبیه کنی و جبران کنی...

ولی بچه‌ها...

این مدل محاسبه نفس بیشتر برای ترک عادت زشت خوبه...

نه برای ترک گناه !

مدل محاسبه ترک عادت زشت با ترک گناه خیلی فرق داره !

اگه میخوای ترک گناه کنی مدل محاسبه نفست حقیقتاً فرق داره...

آره...

منم قبول دارم...

اگه هدف ترک عادت زشت هستش میتونی شبا قبل خواب روزت رو مرور کنی و کارای خوبتو تحسین کنی و کارای بدت رو تنبیه و فرداش جبران کنی...

خیلی هم عالیه...

ولی اگه هدف ترک گناه هستش این مدل محاسبه نفس اصلاً جواب نمیده...

برای ترک گناه باید روزی سه نوبت بنویسی و محاسبه نفس کنی...

مدلشم اینه :

صبح بعد بیدار شدن یک صفحه ضرر های گناه رو مینویسی..

(تا یادت بیاد و از فراموشی و غفلت در بیای...گفتم که...انسان ذاتاً فراموشکاره...)

بعد نماز ظهر هم تا قبل نماز مغرب فرصت داری یک صفحه دیگه ضررهای گناه رو بنویسی ...

و شب موقع خواب هم کارای خوب و موفقیت هاتو مینویسی و بابتش خدا رو شکر می کنی...
(در مورد این قضیه تو فصل های بعدی کامل صحبت میکنم...چون باید دوست شهید پیدا کنی و به دوست
شهیدت گزارش کار بدی...)

این کل کاری هستش که باید بکنی...

اگه هدف ترک گناه راهش اینه...

من خودم این مدلی محاسبه نفس میکنم.

حالا تو فصل های بعدی از مدل محاسبه نفس عکس میگیرم که بهتر متوجه بشی...

ولی در کل مدل محاسبه نفس اینجوریه.

شاید بگی رضا؟

واقعا چه نیازی روزی سه بار محاسبه نفس کنیم؟

آخه چرا باید صبح و ظهر یک صفحه کامل درمورد ضرر های گناه بنویسیم؟

بهتر نیست درمورد چیزای دیگه بنویسیم؟

جواب :

ببین؟

اولا کل این تمرین به ۱۰ دقیقه هم نمی رسه....

دوما؟

دلیلش اینه که باید به حالتی از **انزجار از گناه** برسی که از گناه یه حالت استفراغ بهت دست بده...

من از عمد میگم روزی سه بار مرور کن...

میدونی چرا؟

چون اگه مرور نکنی کم کم ضرر های گناهت یادت میره و باز به سمت اون گناه متمایل میشی...

من انقدر اینجوری زمین خوردم که نگو!

اینو هیچوقت یادت نره که انسان غافل و فراموشکار آفریده شده...

پس مهمه مرور کردنش !

اگه یه روز ضرر های گناه رو مرور نکنی قطعا روز بعدش به سمت اون گناه یه کشش قلبی پیدا میکنی...

و بعدش کار دست خودت میدی !

چون نفس مکار درونیت منتظر همین فرصتاست که از غفلت سوءاستفاده کنه.

بین ؟

من تک تک این مسیر هارو رفتم... مطمئن باش این اتفاق میوفته...

یه روز صبح بلند میشی و بعد همه چی یادت میره و باز میری گناه میکنی؛

انگار نه انگار که روز قبلش عهد بسته بودی !

ولی اگه تمرینات رو درست انجام بدی از درون گناه برات تلخ میشه ... و بعد نمیری سمتش...

بین ؟

هر چقدر بتونی تمرینات رو بهتر و دقیق تر انجام بدی و ضرر های گناه رو ملموسانه تر بنویسی...

بیشتر از گناه بدت میاد...

نباید بنویسی گناه ضرر دارد و گناه آدمو از خدا دور میکنه...

نه !

این مدل محاسبه نفس کردن اصلا به درد نمیخوره...

باید دقیقا بنویسی گناه چه تاثیر وحشتناکی تو زندگیت گذاشته و اینو تا آخر عمر بنویسی و مرور کنی ...

نگو از بس نوشتم ضرر های گناه تکراری شد... نه !

باید بنویسی... وگرنه یادت میره ضرر هاشو... باور کن یادت میره !

پس بنویس تا بفهمی خراب کردن زندگی بیشتر از اون چیزی که فکرشو میکنی سادست...

بنویس تا بفهمی بخاطر یه لذت لحظه ای نباید زندگیتو آتیش بزنی...

بنویس تا دردت بگیره و مرگت باشه دوباره بری سراغش !

بین !

باید اعصاب خورد بشه موقع نوشتن ضرر های گناه... باید بریزی بهم !

باید موقع تمرین حالت بد بشه !

اگه حالت بد شد ... یعنی داری تمرینات رو خوب انجام میدی...

ولی اگه موقع انجام تمرین ها هیچ حسی نداری... بدون داری تمرینات رو بد انجام میدی...
چون ضرر های گناه رو جوری مرور نمیکنی که درد بیاد !

بین ؟

تا از گناهی که میکنی درد نیاد عمرا بتونی ترکش کنی !

هر کی رو دیدی که عهد می بنده گناه نکنه... ولی باز میره گناه میکنه... بدون این تمرینات رو یا انجام نمیده...
یا اگه انجام میده یه روز انجامش نداده...

بخاطر همین همه چی یادش رفته و باز همون آش و همون کاسه !

خب... حالا بهتره برم سر موضوع اصلی این فصل...

بین...

من تو این فصل میخوام درمورد دوست شهید صحبت کنم...

شاید بگی رضا ؟

دوست شهید دیگه چیه ؟

بین...

دوست شهید یعنی اینکه یه دوستی پیدا میکنی که شهید باشه و بعد به وسیله نوشتن و صحبت کردن باهاش
ارتباط میگیری... چون طبق آیه قران شهدا زنده هستن ...

اگه بتونی با یه شهید رفیق بشی... اتفاقی که میوفته اینه که سر بزنگاها خیلی کمکت میکنه و واسطه فیض میشه.

فقط باید دقت کنی سمت شهیدی بری که از درون میتونی باهاش ارتباط بگیری و صمیمی باشی...

این قضیه مهمه...

بین ...

شهیدی که باید پیدا کنی باید بین شهدای دفاع مقدس یا شهدای مدافع حرم باشه.

بگرد بین از درون کدوم شهید بهت چشمک میزنه.

اون شهیدی که از درون تو ازش خوشش میاد... در واقع این تو نیستی که ازش خوشش میاد..

بلکه اون شهید هستش که از تو خوشش میاد... وگرنه بهت چشمک نمیزد...

میگیری چی میگم ؟

من سفر راهیان نور رفتم...

تو اون سفر گفتن اگه شما الان اینجا هستید هرگز زرزرزرز فکر نکنید که شما تصمیم گرفتید بیاید راهیان

نور... نه... بلکه یه شهیدی از شما و کاراتون خوشش اومده... و اون شهید شمارو طلبیده که بیای...

اینجا هم همینه...

اون شهیدی که تو ازش خوشش میاد... در واقع اون شهید هستش که از تو خوشش میاد....

وگرنه اصلا سیمتون به هم وصل نمیشد...

از خدا که پنهون نیست از شما چه پنهون ...

یه مدته یه احساس عجیب تری نسبت به شهید برونسی دارم...

من و شهید برونسی ۹ ماهی میشه که با هم رفیق شدیم... چند جا به این شهید توسل کردم و واقعا نتیجه داد...

فکر کنم خدا این شهید بزرگوار رو یه مدل خاص دوست داره.

خیلی ازشون خوشم میاد. اخلاقشون عین خودم خاصه...

سعی میکنم همیشه به وسیله حرف زدن و نوشتن و مطالعه زندگی نامه این شهید بهش وصل بشم.

کتاب خاک های نرم کوشک رو هم گرفتم دارم میخونم.

در کل از درون یه احساس آرامش دارم وقتی باهاشون حرف میزنم.

این آرامش رو مدیون این شهید هستم.

این شهید داره منو به سمت خدا و اهل بیت (علیهم السلام) میبره...

واقعا دوست خوبیه... البته من صداشون میزنم فرمانده. فرمانده برونسی.

به اسم کوچیک یا داداش صداش میزنم ولی سعی میکنم بگم فرمانده...

من این شهید رو فرمانده خودم میدونم. از بین همه شهیدا... شهید برونسی بیشتر دل منو برد...

دلیلشم توسل هایی بود که به این شهید میکردم و نتیجه میگرفتم... خلاصه هر کسی با یه شهیدی حال میکنه...

من با شهید برونسی حال میکنم... از این به بعد رفیق شهید من فرمانده شهید برونسی هستش 😊

فکرشو بکن... یه رفیق شهیدی داشته باشی که پیش اهل بیت (علیهم السلام) خیلی آبرو داره....

بعد من میام با رفیق شهیدم دوست میشم که سیم منم وصل کنه... چون فاصله من با اهل بیت شاید خیلی زیاد

باشه... ولی دوست شهیدم میاد وساطت میکنه و با ریش گرو گذاشتن کاری میکنه هم خدا منو ببخشه...

و هم اهل بیت بیشتر دستمو بگیره... باور کن تو خودسازی رفیق شهید لازمه...

بعضی وقتا حس میکنم شهید برونسی تو خونمونه و سر سجاده نشسته داره برام دعا میکنه...

نمیدونم میدونید یا نه...

ولی حضرت زهرا (سلام الله علیها) خیلی به این شهید کمک کرده....

من گفتم حالا که سیمشون وصله من پیام به شهید برونسی متوسل بشم تا سیم منم وصل بکنه...

تا به اهل بیت (علیهم السلام) نزدیک تر بشم.... خدا رو شکر تا الان که جواب داده...

بین ؟

بعضی وقتا یه توسل به شهیدی که پیش خدا آبرو داره... باعث میشه سرنوشت عوض بشه...

باور کن عین واقعیت رو دارم میگم...

بچه ها...

تمرین فصل دو در مورد همینه که بری یه دوست شهید پیدا کنی...

بین ؟ تو ترک گناه دوست شهید خیلی کمکت میکنه.... برو یه دفتر بگیر و به مدت چهل روز ضرر های گناه

رو برای خودت بنویس و مدام مرورشون کن و اول صبح و آخر شب و وسط روز هم به رفیق شهیدت گزارش

کار بده و بگو که مثلا گناهام این ضرر هارو برام داشت و دارم ترک میکنم....

برای دوست شهیدت صلوات بفرست...براش نامه بنویس...براش خاطره تعریف کن...
حتی فیلم دفاع مقدس بذار و با هم ببینید... من همیشه گفتم و باز هم میگم...

دوست شهید تو خودسازی لازم نیست...بلکه واجبه !

بچه ها...

شهدا زنده هستن و صداتو میشنون و قطعاً و حتما کمکت میکنن... شاید بگی داداش رضا ؟

تا اهل بیت هستن چرا سمت شهدا بریم ؟

بہتر نیست بہ جای رفیق شہید با یکی از اہل بیت دوست بشیم و گزارش کار بدیم ؟

جواب :

آره... اینم میشه. ولی ببین ؟ در کل فرقی نداره...

اگہ میگم رفیق شہید پیدا کن بخاطر اینہ کہ شہیدا ہم مثل منو تو معصوم نبودن و قطعاً گناہ هایی ہم داشتن...ولی خب...در انتها عاقبت بہ خیر شدن و بہشتی شدن...

بہ نظرم برای شروع خوبہ. کاری ہم ندارہ... اول بہ دلت نگاہ کن... بین کدوم شہید بہت نظر می کنہ...

بعدش با اون شہیدی کہ از درون بہت نظر کرد کہ خوشت بیاد ازش طرح رفاقت بریز...

چون تا شہیدی از تو خوشش نیاد تو ازش خوشت نمیاد !

بعدش کہ پیشرفت کردی و سیمت وصل شد میتونی بہ وسیلہ ہمین دوست شہید ہم بہ اہل بیت نزدیک تر بشی و ہم راحت تر بندگی خدا رو کنی... بہ نظرم داشتن دوست شہید تو مسیر خودسازی خیلی کمک میکنہ...

تازہ ؟ دوست شہید برات دعا ہم میکنہ... چون شہید پیش خدا خیلی عزت و احترام و آبرو دارہ....

وقتی دعائت کنہ خدا نظر میکنہ بہت...چون شہید آبرو دارہ.... خدا روشو زمین نمیندازہ....

شاید گناہای تو باعث بشہ دعائت بالا نہرہ...ولی دوست شہید کہ دعا کنہ بالا میرہ...

من دوست شہیدم رو شہید برونسی انتخاب کردم... دلیلشم اینہ کہ یہ احساس خوبی بہشون دارم.

تقریباً چند ماہی میشہ کہ از تہ قلبم دوستشون دارم. اتفاقاً دیروز رفتم بہشت رضا زیارتشون کردم.

دوست شہید فایده های زیادی دارہ...

هم تشویقت میکنه و هم اگه جایی کج بری از درون بهت تذکر میده...

در واقع به محض اینکه با شهیدی دوست میشی...اون شهید رو وارد قلبت میکنی و از درون میتونی باهاش صحبت کنی..

بین ؟ از دوست شهیدت بخواه ازت محافظت کنه و کمکت کنه تو مسیر ترک گناه... بهش بگو برات همیشه

دعا کنه... شهدا دست آدمو میگیرن... شهدا زنده ان و نزد خدا روزی میخورن...

شهدا رو یه وقت مرده تصور نکنیا... تو قران نوشته شهدا زنده ان و میتونن شفیع باشن .

باور کن اون دنیا شفاعت میکنه... هم دنیا و هم آخرت... خدا رو چه دیدی...

شاید با این رفاقت کلی خیر و برکت وارد زندگیت شد... شاید از بند خیلی چیزا رها شدی...

بچه ها...

همین الان بین کدوم شهید بهت چشمک زد...

بین..

رفیق شهید نمید که جای حرف زدن با اهل بیت رو برات بگیره...رفیق شهید میاد که تورو ببره به سمت

اهل بیت و سیمتو وصل کنه... اینجوری فکر کن....

فکر کن رفیق شهیدت یه راننده هستش که قراره تورو ببره به سمت اهل بیت و خدا.... اینجوری فکر کن.

باشه ؟

خدا خودش گفته دوست خوب پیدا کن... چه دوستی بهتر از دوست شهید ؟

فقط یه چیزی میگم جون هر کی دوست داری از حرفام بد برداشت نکن...

من قبلا گفته بودم بهتره دوست شهیدت جنس مخالف نباشه...ولی خیلی ها گفتن داداش رضا چه اشکالی داره

و فلان بیسار...

بین..

خواهشا از حرفام بد برداشت نکن...ولی من یه سری چیزا دیدم...بخاطر همین میگم بهتره دوست شهیدت

همجنست باشه...حالا امام ها و پیامبر ها و اینا به کنار...

اونا فرق دارن...

ولی دوست شهید بهتره جنس موافقت باشه تا روحیات رو درک کنه...

من که پسرم بهتره دوست شهیدم پسر باشه...

خب من اگه دوست شهیدم دختر باشه...یه جوریه...قبول داری؟

جون هر کی دوست دارید در مورد حرفم بد برداشت نکنید...

من دارم یه چی دیگه میگم ولی بعضی ها الان از حرفای من یه برداشت دیگه دارن!

لطفا به حرفم فکر کنید...

الان خیلی ها میگن رضا خب حاج قاسم مرد بود...من که دخترم اگه دوست شهیدم حاج قاسم باشه..

یعنی عیبی داره؟

بین... من نمیگم عیب داره... اصلا دوست شهیدت بذار باشه حاج قاسم. خیلی هم عالی...

اصلا برو سمت شهید های دیگه که جنس مخالفتن... موردی نداره...

ولی اگه حس میکنی توهم داری میزنی...خب نرو دیگه... من دیدم که دارم میگم...

بعضی دخترا توهم میزنن باور کن.... جاش نیست وگرنه میگفتم توهماتشون چیاست!

در کل حرفمو شفاف گفتم...

من خودم اگه دوست شهیدم دختر باشه ممکنه توهم بزنم... بابا توهم زدن دست خود آدم نیست...

تو اگه دوست شهیدت پسر باشه کم کم توهم میزنی... خدایی نکرده ممکنه کم کم نگاهت غریزی بشه و بزنی

کارو خراب کنی... بازم خودت میدونی...از ما گفتن بود.

اونی که دنبال حقیقت باشه فهمید منظور داداش رضا چیه...

ولی در کل اگه توهم نمیزنی...خا باشه...بذار دوست شهیدت جنس مخالف باشه. موردی نداره....

نمیخواستم بگم...ولی میگم...

بعضی ها با دوست شهیدشون صیغه میکنن یا ازدواج میکنن... چون میگن شهدا زنده ان و ...

حتی مورد داشتیم تو ازدواج خواستگارهاشو با دوست شهیدش مقایسه میکرد...

اگه قراره اینجوری توهم بزنی بیخیال ... در کل از من میشنوی دوست شهیدت همجنس خودت باشه.

اگه پسری دوست شهیدت پسر باشه و اگه دختری دوست شهیدت دختر...

ولی اگه مطمئنی از این توهمات مسخره نمیزنی...خب موردی نداره.

میتونی دوست شهید خودت رو جنس مخالف انتخاب کنی.

باور کن الان روح جهاد مغنیه و احمد مشلب و چند تای دیگه شاد شدن و میگن رضا خدا پدرتو پیامرزه مارو از دست بعضی ها نجات دادی خخخ.

در ضمن ؟ اگه میخوای دنبال دوست شهید بگردی نرو دنبال شهدای خوشگل...

برو دنبال کسی که روحیاتش مثل خودته.

بین... یه پیشنهاد جالب برات دارم... اگه میتونی و دوست داری برو سمت شهدایی که ناشناخته ترن...

دلیلشو بعدا میفهمی...

راستشو بخوای من خودم قبلا شیفته شهدای خوشگل بودم...ولی بعدش تصمیم گرفتم نگاهمو تغییر بدم...

بگذریم...

در کل یه دوست شهید پیدا کن و در طول روز باهاش انس داشته باش.

برو عکساشو چاپ کن و بزن به دیوار اتاق.

تو دفتر محاسبه نفست بعضی وقتا یهو یه قلب بکش و اسم دوست شهیدت رو وسطش بنویس...

یا میتونی آخر شبا که میخوای بخوابی به رفیق شهیدتم گزارش کار بدی....

وqtایی که میری زیارت برای دوست شهیدتم دعا کن. حتی میتونی دو رکعت نماز براش بخونی...

وای... اگه بتونی از این عشق بازی ها با دوست شهیدت بکنی فوق العادست... میشید دو تا دوست واقعی...

مطمئن باش این دوستی برکات زیادی داره... اون دنیا هم باهاش محشور میشی و به همدیگه میرسید...

شاید تو هم عین دوست شهیدت شهید بشی ...وای...عالیه...من که خیلی الان ذوق کردم...

شاید بگی داداش رضا ؟ من میخوام رفیق شهید پیدا کنم...ولی نمیدونم کدوم شهید رو انتخاب کنم...

بین...

من پیشنهاد میکنم بری کتابای شهیدارو بینی... بعد بینی کدوم شهید بهت چشمک میزنه...

اگرم دسترسی به کتابای شهیدا نداری... برو گلزار شهدای شهرتون و از کنار سنگ ها که میگذری بین کدوم شهید نظرتو جلب میکنه... اون شهیدی که چشمتو میگیره همونو انتخاب کن ...

برو هر پنجشنبه پیشش و سنگشو ببوس و با گلاب بشور. ولی کار زیاد سختی نیست باور کن...

سخت نگیر... اگه به درونت رجوع کنی میفهمی کدوم شهید بهت چشمک میزنه...

ولی اگه بتونی یه شهیدی رو انتخاب کنی که اهل شهر خودتون باشه خیلی خوبه...

میدونی چرا؟

چون پنجشنبه ها میتونی بری سر خاکش... ولی اینایی که میگم همش در حد پیشنهاده...

شاید بخوای به شهید ابراهیم هادی وصل بشی... خب شهید ابراهیم هادی گمنام هستش... میدونی.. فرقی نداره...

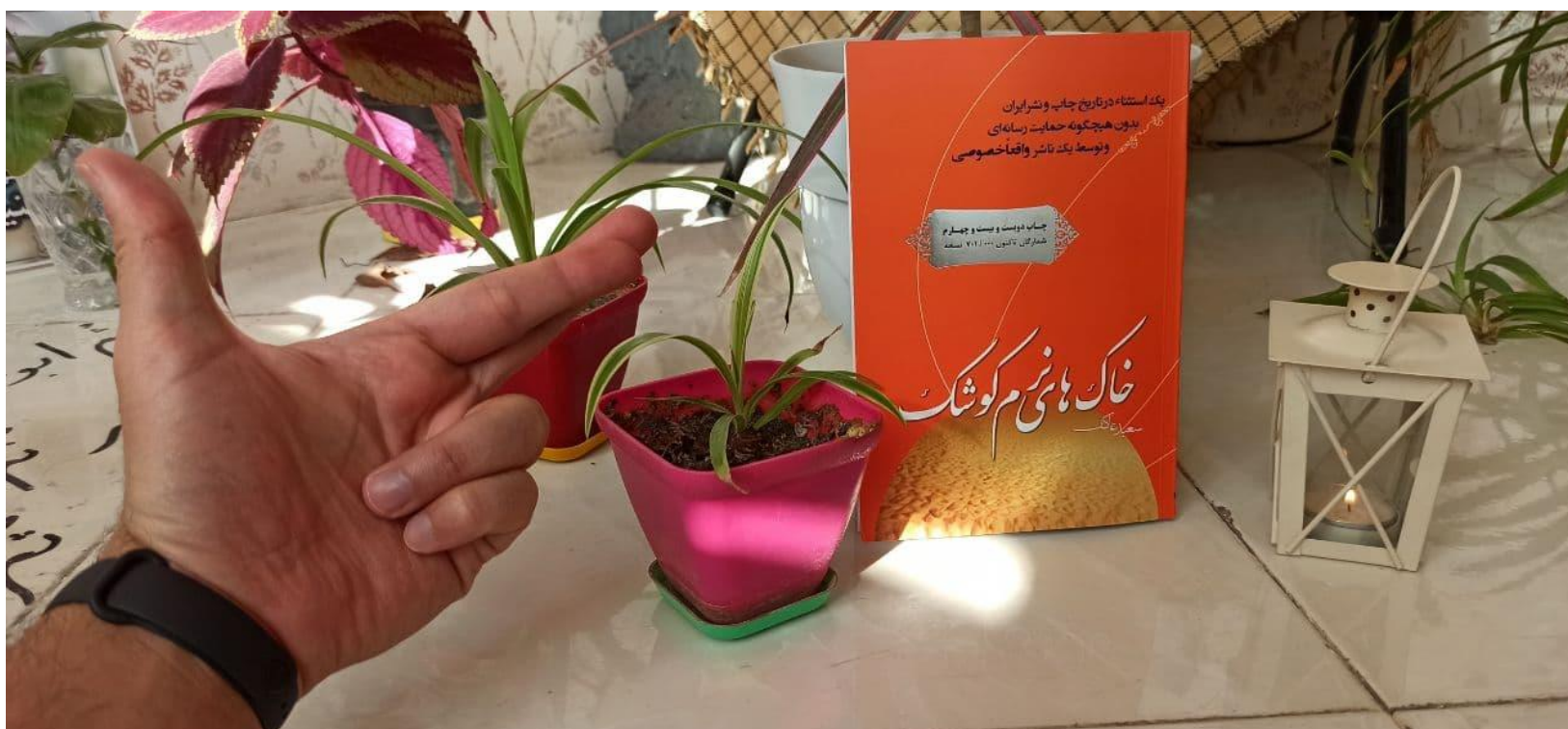
اینایی که میگم همش در حد پیشنهاده... با هر شهیدی که بهت نظر کرده دوست بشو.

اگرم تو شهر خودت باشه که چه عالی.

ولی اگه نظر منو بخوای میگم بیا سمت شهید برونسی... خیلی رفیق خوبیه...

اگه رفیق شهیدت رو شهید برونسی انتخاب کردی یه کتاب معرفی میکنم حتما بخون ...

اسم کتاب اینه : خاک های نرم کوشک.



ولی شاید بخوای سمت یه شهید دیگه بری... اصلا ایرادی نداره... من فقط پیشنهاد دادم. همین...

شاید بخوای بری سمت حاج ابراهیم همت... هیچ فرقی نداره... شهید زیاد داریم.

برو بگرد و با شهیدی دوست بشو که حس میکنی سیمت وصل میشه.

چند تا شهید بهت معرفی میکنم اگه دوست داری باهاشون دوست بشو :

اگه قم زندگی میکنی : شهید زین الدین.

اگه قزوین هستی : شهید حمید سیاهکالی

اگه تهران هستی : شهید چمران

اگه نجف آباد هستی : شهید حججی

اگه مشهد هستی : شهید برونسی

اگه کرمان هستی : حاج قاسم

و...

بگرد پیدا کن ... من فعلا اینا به ذهنم اومد. خیلی شهید داریم.

بین... لازم نیست حتما معروف باشه... برو گلزار شهدا و با اونی که چشمک میزنه دوست بشو.

همین...

فصل دو هم تموم شد...

تمرین این فصل همینه که برید دوست شهید پیدا کنید...

بچه ها ؟

حتما پیدا کنید و تا پیدا نکردید وارد فصل سوم نشید... چون تو فصل سوم قراره با دوست شهیدمون هم عهد و

پیمون ببندیم و هم دوستیمونو با رفیق شهیدمون آغاز کنیم...

خب... حرفام تموم شد.... تا فصل بعدی فعلا خدا نگهدار ♥... یا حضرت یوسف (علیه السلام)

پایان فصل دو

نام کتاب : مُحاسبه نَفْس

نویسنده : داداش رضا

(لطفا تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادی وارد فصل جدید نشو چون مهمه تمرین فصل قبل)

امام علی (علیه السلام) :

هرکسی به محاسبه نفس پردازد، عیب های خودش را پیدا میکند.

شروع فصل سه

نام این فصل : ضررهای گناه رو به طور ملموس برای خودت مرور کن

(تو این فصل میخوام در مورد این بگم که چطوری ضرر های گناه برامون ملموس باشه ...)

سلام دوستان خوبم...

حالتون چطوره ؟

خب..

رسیدیم به فصل سه. بگو ببینم... دوست شهید پیدا کردی یا نه ؟ اگه پیدا کردی که این فصل رو بخون...

ببین...

این فصل درمورد اینه که میخوام یادت بدم چجوری ضرر های گناه رو به صورت ملموس برای خودت مرور کنی که سمتش نری... چون معتقدم تا کسی ضرر های گناه رو به صورت ملموس مرور نکنه نمیتونه ترکش کنه... ملموس یعنی قابل لمس...

همونطور که تو فصل های قبلی گفتم ما تا از گناهی لذت ببریم عمرا بتونیم ترکش کنیم...

مثلا کسی که میخواد شهوت رانی رو ترک کنه و سمت خودارضایی و پورن و دختر بازی و پسر بازی نره...نباید تو ذهنش زنای ذهنی داشته باشه و از گناه لذت ببره...وگرنه عمرا بتونه ترکش کنه...شاید بگه میخوام ترکش کنم...اما یه پاش رو گازه و یه پاش رو ترمز !

بخاطر همین ماشین وجودش راه نمیره !

ببین ؟

شرط اول ترک گناه شهوت اینه که از شهوت رانی تو ذهنت لذت نبری...

نه فقط شهوت...بلکه تموم گناه ها همینه...

تو تا زمانی که از خشم لذت ببری نمیتونی ترکش کنی..باید مدام ضرر های خشم رو مرور کنی...چون به هر حال وقتی عصبی میشی و داد میکشی شاید بهت گوش بدن و همین باعث میشه از خشم پاداش بگیری و لذت ببری...ولی مطمئن باش خشمت بیشتر میشه...

چون داری از خشم پاداش میگیری !

یا تو اگه از وسواس لذت ببری...وسواس بیشتر میشه...چون وقتی وسواسی هستی و ریز میشی شاید کاراتو درست انجام بدی ...اما از درون خودتو عصبی میکنی و وسواس روز به روز بیشتر میشه....

در کل همه کارهای بد و همه گناه ها و همه عادت های زشت برای اینکه ترک بشن باید به رنجش فکر کنیم نه به لذتش...

من تو این فصل میخوام با مثال حرف بزنم... بخاطر همین میخوام از گناه شهوت حرف بزنم. ولی در کل فرقی نداره...

اگه گرگ زندگیت تنبلی هم هستش میتونی لذت های کاذب تنبلی رو بنویسی و بعد رنج هاشو مرور کنی... من میخوام تو این فصل یاتون بدم که چجوری ضرر ها و رنج های گناه هاتونو به صورت ملموس مرور کنید... چون به شدت اعتقاد دارم تا ضرر های گناه رو به صورت ملموس برای خودت ننویسی و هر روز مرور نکنی عمرا بتونی گناهاتو ترک کنی..

ملموس یعنی چه چجوری ضرر های گناه رو برای خودت مرور کنی که رنگ از رخسارت پیره و حالت بد بشه و چجوری بشی که استغراق روحی کنی !

اینکه یکی بتونه ضرر های گناه هاشو ملموسانه مرور کنه واقعا کار هر کسی نیست و به نظر من یه هنره... ولی باور کن هر کی بتونه این کارو بکنه دیگه سمت اون گناه نمیره...

چون همونطور که گفتم ما زمانی سمت گناه میریم که ضرر هاشو یادمون رفته باشه.... باید ضرر های گناهاتو به صورت کاملا ملموسانه مرور کنی...

در کل واژه **ملموس...** رو اصلا فراموش نکن...

برای مثال من از گناه شهوت شروع میکنم...

میخوام بهت یاد بدم چجوری رنج ها و ضرر های گناه شهوت رو به صورت ملموس مرور کنی تا سمتش نری...

میخوام تو این فصل یه چجوری ضرر های گناه شهوت رو برات مرور کنم که کرک و پرت بریزه...

میخوام یه کاری کنم حالت از خودت بهم بخوره اگه درگیر این گناه هستی... من اگه بتونم تو این فصل به این هدف برسم که تو حالت بهم بخوره...تونستم ضرر های گناه رو برات به صورت ملموسانه مرور کنم...

وگرنه اگه با خوندن این فصل حالت از خودت بهم نخورد... یعنی من نتونستم ضرر های گناه رو برات به صورت ملموس مرور کنم که تو حالت بد بشه که بعدش نتونی سمتش بری...
خب...

شروع میکنم ...

مرور گناه **شهوت** به صورت ملموس :

خب که چی ؟

اینهمه شهوترانی کردی تهش چی شد ؟

خیلی بی وجدانی... چون نعمت هایی که خدا بهت داده رو به جای اینکه صرف چیزای خوب کنی داری ازشون در مسیر غلط استفاده میکنی...

خجالت نمیکشی وقتی میری جلو آینه خودتو میبینی ؟ میدونستی همین چشمی که میری باهاش گناه میکنی آرزوی یکیه که فقط بتونه دنیا رو پنج دقیقه ببینه ؟

میدونستی خیلی ها از نعمت همین چشم محروم هستن... بعدش تو میری با این چشم تو خیابون چشم چرونی میکنی ؟

آیا این کار تو ناسپاسی نیست ؟ خدا بهت سلامتی داده که از این کارا کنی ؟

اینهمه خدا بهت لطف کرده ... اینهمه دستتو گرفته... اینهمه از بدترین شرایط نجات داده ... بعدش تو میری از این کارا میکنی...

نمیترسی از خدا ؟ میدونستی اگه اون روز خدا نجات نمیداد الان تو چه وضعیتی بودی...

ازت میخوام قدر روزها تو بدونی... چون خدا خیلی بیشتر از چیزی که لایقش بهت نعمت داده...

وگرنه باور کن با این کارایی که تو میکنی اصلا جات اینجا نیست.. ولی خدا خیلی داره بهت حال میده.. خیلی !
یه سوال...

جواب این خدا رو اینجوری میدن ؟

حس نمیکنی مرگ تو خیلی وقت پیش رقم خورده بود و الان که زنده ای فقط لطف خدا بوده ؟

باور کن اگه خدا دستتو نمیگرفت الان هزار تا بلا سرت میومد... ولی خدا کمکت کرده و از بدترین شرایط نجات داده... این درست نیست که اون روزارو فراموش کردی و داری کاری میکنی که درونت میگه نکن...
میخواهی بهت یه معجزه نشون بدم؟

معجزه یعنی همین که زنده ای و داری حرفامو میخونی... باور کن زنده بودن تو کم از معجزه نداره...
اگه میدونستی چه اتفاقات بدی ازت دور شده... بعدش میفهمیدی جواب لطفای خدا این نیست که...
نگم برات!

تو هیچی از خودت نداری... هر چی داری از خدا داری...

نمیدونم چی ته دلت بود که خدا و اهل بیت و دوست شهیدت دستتو گرفت... ولی یه چیزو میدونم.. اونم اینکه
که حقیقتا لایق نبودی... به نظرم دلیل اصلی اینکه خدا دستتو گرفت قلب درستی بود که داشتی...
وگرنه اعمالت اصلا شبیه آدمیزاد نیست!

داری چکار میکنی با خودت ...

میدونستی برای بدنت کلی ضرر داره؟ نمیترسی آسیب ببینی؟
این نفس نفس زدن ها و این تپش قلب ها آخرش کاری میکنه سخته کنی...
مگه آدم چقدر میتونه استرس رو تحمل کنه...
اینکه دست و پات دیگه دست خودت نیست و از درون خودتو بخاطر گناهت میخوری ولی در عمل شیطانی
عمل میکنی... آخرش عین یک بمب تورو منفجر میکنه...
میدونی چرا مطمئنم منفجر میشی؟
چون از سر درد هات معلومه... سرت داره میترکه... ولی بازم ادامه میدی...
خودمونیمما....

چقدر ترسناک میشی بعضی وقتا... باور کن قاط میزنی...

اگه لطف خدا شامل حالت نمیشد... تو همون وضعیت میمردی... فکرشو بکن... تو حالتی از دنیا میری که
داری گناه میکنی...

بین...

هیچی بهتر از آرامش نیست...

آرامشتو با دستای خودت به آتیش نکش !

تو خیلی برای زندگیت زحمت کشیدی... تو حقت این نیست که آیندت این باشه... تو باید یه زندگی زیبا و با آرامش داشته باشی... نه اینکه خودت از خودت حالت بهم بخوره...

واقعا چی ارزش اینو داره که بخاطر یه لذت آنی تا مدت ها استرس داشته باشی و خودتو از درون بخوری ؟
یکم به درونت توجه کن...

همش داری از درون خودتو میخوری و به خودت فحش و بد و بیراه میگی...

سوالم از تو اینه : چرا اینکارو میکنی با خودت ... چرا کاری میکنی که از خود معنویت دور بشی...

شاید بگی رضا ... دست خودم نیست...

ولی اینکه میگی دست خودت نیست توجیه درستی برای کار زشت نیست...

خدایی نکرده اگه بلایی سرت بیاد چجوری میخوای جبران کنی ؟

میدونستی زندگیت میشه پر از حسرت ؟

حقم داری به خودت فحش بدی... چون چیزی که میخوای باشی... با چیزی که هستی واقعا فاصلش زیاده...

دلت برای کسی نمیسوزه... حداقل دلت برای خودت بسوزه...

داری به همه چیت ضربه میزنی... به خصوص به نمازت..

شاید از زندگیت راضی نیستی که داری اینکارو میکنی... ولی باور کن زندگیت از این هم بد تر میشه اگه جلو کاراتو نگیری...

بین...

نذار خراب بشه... چون ساختن خیلی زحمت میخواد... ولی خراب کردن یه لحظه است... نکن این کارو...

تو حیفی... تو خیلی زحمت کشیدی... لطفا خرابش نکن...

تو آدم بدی نیستی... پس مثل آدم بدا نباش... نذار پشتت همش آه و نفرین باشه..

هنوز چیزی رو از دست ندادی ..پس از خودت و زندگیت و آبروت محافظت کن...

نذار **صبر خدا** تموم بشه....نذار...

از دوست داشتن خدا نسبت به خودت سوءاستفاده نکن !

از خدا و اهل بیت و دوست شهیدت کمک بخواه و همیشه ضرر های کار غلطت رو مرور کن...

توبه کن و اینبار پای حرفت بمون...

نمیخواستم اینو بگم...ولی میگم...

بین...

بعضی چیزها اگه خراب بشه دیگه درست نمیشه...

پس بترس از اینکه خدایی نکرده این اتفاق تو زندگیت بیوفته...

چون بعدش دیگه نمیتونی خودتو ببخشی !

میفهمی ؟

سر خودت...با دستای خودت...بلا نیار ! این چیزارو با زبون خوش از من بشنو...وگرنه اگه روزگار بخواد

حالت کنه ...مطمئن باش یه بلای بد سرت میاد !

چرا توقع داری وضع مالیت خوب بشه...وقتی با همین پولی که تو جیبته گناه میکنی...

به نظرت این ته نامردی نیست که خدا بهت پول بده بعد تو بری با این پولا گناه کنی ؟

داری نامردی میکنی... قبول کن کارت زشته ! داری دستی دستی همه چیو خراب میکنی...

اگه اون لحظه آخر توبه نمیکردی الان معلوم نبود وضعیت چی میخواست بشه...

بین... اگه الان زنده ای و چیزیت نشده بخاطر اینه که لحظه آخر توبه کردی...

وگرنه قرار بود و مقرر شده بود که یه بلای بد سرت بیاد !

میخوام یه چیزی بهت بگم...

بین...

اگه یه بلا سرت بیاد...صرفا فقط یه بلا نیست... بلکه مصیبت پشت مصیبت وارد زندگیت میشه...
رگباری از زمین و آسمون برات میباره و جوری میشه زندگیت که هر چیو میخوای درست کنی اونطرفش
خراب میشه... آره..

الکی الکی زندگیتو آتیش نزن...

خدا از دروغگو ها متنفره ! خدا از آدمایی که بقیه رو سرکار میذارن و ظلم میکنن متنفره !
چیه ؟ الان چه وضعیتی داری ؟ ها ؟ همش میترسی یه بلا سرت بیاد...آره ؟
طبیعیه... اینه تاوان اون لذت لحظه ایت که داره برات زهر مار میشه...
هه...

ای کاش اون لحظه که داشتی بر طبل شادانه میکوبیدی فکر اینجاشم میکردی ...
داری از نگرانی میمیری آره ؟ چه زندگی پر استرسی داری... ولی فکر اینجاشم باید میکردی...
میدونی چی خیلی دردناکه ؟

این دردناک هستش که بعضی لذتا از بیرون لذته...ولی وقتی تجربش میکنی یهو پر از رنج و بدبختی میشه...
هیچوقت خودتو از مکر خدا ایمن ندون !
خدا بخواد بزنه خوب میزنه.... چوب خدا صدا نداره...
راستی ؟ میدونستی اگه آبروت بره چی میشه ؟

میخوای بهت بگم ؟

بین...اگه آبروت بره دیگه هیچکس بهت اعتماد نداره...حتی اگه خودتو جرر هم بدی که کسی باورت داشته
باشه...بازم کسی بهت اعتماد نداره !

نذار روزگار کاری باهات بکنه که لال بشی !

حیف که دوست شهیدت مواظبه و کاری کرده بلا سرت نیاد...وگرنه همه چی برای عقوبت گناهت آماده بود !
خربزه میخوری باید پای لرزشم بشینی لعنتی !

قدر ثانیه به ثانیه زندگیتو بدون...چون تو با معجزه الان زنده ای !

تو بدترین وضعیت خدا نجات داد...

همین که داری اینارو میخونی یعنی معجزه...وگر نه خیلی دیر اینارو میخوندی...

نذار این بلاها سر خودت یا بچه هات بیاد...نذار یکی با دختری همین کارو بکنه...نذار یکی با شوهرت همین کارو بکنه...نذار ...

مسئولیت کارهاتو بر عهده بگیر و گردن هیچکس نداز !

بین ؟

هر بلایی سرت بیاد ... سر من نمیاد ! سر خودت میاد ! پس همیشه هر کاری میکنی خودتو مقصر بدون !

همه چی دست خودته !

اگه یه فکری به حال زندگیت نکنی...همینی هم که داری رو از دست میدی و وضعیت از همینم بد تر میشه...

نذار مرگ عشقت رو به چشم ببینی... الان شاید از زندگیت خیلی ناراضی باشی... ولی من حاضرم قسم بخورم اگه کارهای زشت رو ادامه بدی ... روزی فرا میرسه که مدام دعا میکنی خدا برت گردونه به موقعیت الانت !

الان داری تو بهشت زندگی میکنی...ولی قدر نمیدونی...یه جورایی خوشی زده زیر دلت انگار !

هر کسی رو با کارات ناراحت کنی...یه روزم یکی با تو یه کاری میکنه که خیلی ناراحت بشی...آره...

بهش میگن قانون کارما !

با گناهات نعمت هاتو از دست میدیا...

جوری میخوری که نفهمی از کجا خوردی...

واقعا ارزشش رو داره بعدش حالت اینجوری بشه که عین دیوونه ها دور اتاق برای خودت بچرخ و خودتو سرزنش کنی ؟

دیدی لذتش پرید و تموم شد و الان رنجش موند ؟

دیدی لذتش موندگار نبود ؟

اینهمه خودخوری و اینهمه دلهره...واقعا ارزشش رو داشت ؟ دیدی لذت نبود ؟

من میدونم نیاز داری...ولی داری کج میری...داری خودتو از آرامش دور میکنی...

آرامش خیلی قیمتی تر از لذته...اصلا آرامش خود لذته !

تو داری لذت رو تجربه میکنی که تهش به آرامش برسی...مگه نه ؟

پس آرامش خیلی مهمتره !

میدونی آرامش چقدر گرانبهاست ؟

نکن این کارو ... هیچی ارزش اینو نداره که جوری بشی که از آرامش دور بشی..

خدایی نکرده اگه بلایی سرت بیاد که آبرو حیثیت بره خوبه ؟ خراب نکن زندگیتو لطفا...

به خنده های مادر پدرت فکر کن...

کاری نکن زندگیشون پر از اشک و غم بشه...

به اشک های امام زمان فکر کن...

به این فکر کن که چقدر امام زمان روت حساب باز کرده بود...

یه روزی میرسه که دیگه دسترسی به هیچی نداری...تموم اینایی که داری رو از دست میدی...

نذار زندگیت از اینی که هست بد تر بشه... نذار نعمت هات به بلا تغییر پیدا کنه...

بین ؟ ساده تر از اون چیزی که تو فکرشو میکنی...ممکنه همه چی خراب بشه... پس خرابش نکن...

ساختن خیلی زحمت داره...ولی خراب کردن و شکستن یه لحظست...

لطفا جلو نفست رو بگیر... از اینکه خدا هواتو داره پر رو نشو !!

اگه جلو نفست رو نگیری اتفاقات بد مثل سیل وارد زندگیت میشه !

از این فرصتی که بهت داده شده درست استفاده کن وگرنه سیلی میخوری از دست روزگار...

ولی اگه از این فرصت استفاده کنی دوست شهیدت این دنیا و اون دنیا هواتو داره...

این کارایی که میکنی آخر و عاقبت نداره..

یه بار بیشتر زنده نیستی.....از این خواب بیدار شو...

باور کن اتفاقات بد بیشتر از اون چیزی که فکرشو میکنی بهت نزدیکه !

نذار بعد ضربه خوردن یهو بهت زده بشی و ندونی چه کار کنی ...

به اینی که میگم فکر کن..

که اگه پدر و مادرت بفهمن داری چکار میکنی چقدر غصه میخورن... چقدر دشمنات شاد میشن...

بین ؟

آبروی رفته رو اصلا نمیشه جمعش کرد... مگر اینکه خدا برات کاری کنه.... بی آبرویی خیلی بلای

بدیه..خیلی... خودتو بی آبرو نکن ! آبرو داشتن خیلی قیمتی ! مادرتو غصه دار نکن !

از مکر و سکوت خدا بترس...

وقتی داری از گناه لذت میبری به این فکر بکن که ممکنه همین لذت برات بعدا زهر مار بشه...

میدونی میخوام جی بگم ؟

میخوام بگم بعضی چیزا اگه بخواد اتفاق بیوفته تو در برابرش هیچ قدرتی نداری که جلوشو بگیری...

نذار این اتفاقات بد برات بیوفته...

خدا اگه بخواد کاری میکنه که زوری ترک گناه کنی...میدونی یعنی چجوری ؟

یعنی اینجوری که یه بیماری بگیری و این بیماری باعث بشه دیگه گناه نکنی !

با نعمت هایی که خدا بی منت بهت داده ناسپاسی نکن...وگرنه ازت گرفته میشه...

این وعده خداست و تو قران هم اومده که اگه گناه زیاد بکنی نعمتتو تبدیل به بلا میکنم ...

چون عقوبت ناسپاسی همینه !

اینکه هر غلطی میکنی خدا سکوت میکنه فکر نکن خدا نمیبینه و ازت ناراحت نمیشه...نه !

خدا میذاره قشنگ اتمام حجت بشه که بعدا بهونه نیاری !

ولی بچه ها...

هیچ بلایی بد تر از این نیست که داری خلاف درونت پیش میری...واقعا درون آدم فشار قبر میشه

کلا دیگه حال هیچی نداری...و از درونم هی اذیت میشی و شیطان ولت نمیکنه...کلا میپاشی به هم...

قدرت طمع آدمم زیاده...هر چقدر گناه میکنی بازم سیر نمیشی و بازم دوست داری گناه کنی...
و این خیلی خطرناکه... فکرشو بکن... گناه پشت گناه...

راستی ؟

میدونستی با گناه هات چه آسیبای زیادی به آدما زدی ؟ میدونستی حق الناس زیادی به حسابته ؟

میدونستی اذیت کردن آدما حق الناسه ؟

اینهمه طرف رو اذیت کردی و ... فکر کردی تموم شد و رفت ؟

آخه بیشعور ؟ تو فکر کردی خدا فقط برای توه ؟ برای اون نیست ؟ میدونستی کلی آه و نفرین پشتته ؟

خدا میبینه...

میخواهی کاری کنه لو بری دهنه آسفالت بشه ؟

کاری نکن دیگه تا آخر عمر نتونی از هیچی لذت ببری ! من موندم خدا چرا سر تو بلا نمیاره...

تو باید سرت بلا میومد...

من نمیدونم خدا در تو چی دیده که فعلا دست نگه داشته...ولی اینو یادت نره : صبر خدا حدی داره...

نذار همه چی رو از دست بدی... انگاری خوشبختی برات عادی شده...

باور کن یه روزی میرسه که از خواب بلند میشی و میبینی همه چی خراب شده...

بعد آرزو میکنی همون زندگی گذشتت برگرده...ولی دیگه نمیشه...چون زدی خرابش کردی...

اگه این اتفاق برات افتاد...این حرف من یادت بمونه...

مقصر تموم بد بختی های زندگیت فقط و فقط خودتی !

خودت بودی که **مسیر سیاه**... رو انتخاب کردی...

مسیر سیاهی هم که ته نداره... الانم بیچاره شدی...

همین...

به حرفام فکر کن...

بچه ها ...

دیدي ضرر های گناه رو چجوری ملموسش کردم ؟

اینایی که گفتم نمونه ای از مرور کردن ضرر های گناه شهوت بود...

ولی گناه که فقط شهوت نیست...

ما کلی گناه داریم...

برو بر اساس گناهی که درگیرشی از این پیام ها تو دفترت بنویس که تلنگر بخوری سمتش نری...

شاید بگی داداش رضا ؟

من دفتر گرفتم و میخوام چهل روز گناه نکنم... اما رضا ؟ من درگیر گناه های زیادی هستم...

مثل وسواس / نداشتن کنترل خشم / خود ارضایی / حسادت / ارتباط با نامحرم / نداشتن عزت نفس / تنبلی /

پرخوری / و... رضا به نظر تو من از کدوم شروع کنم ؟

اصولاً کسانی که این سوال رو از من میپرسن یک جواب بیشتر از من نمی شنون...

و اون جواب اینه :

از گرگت شروع کن !

شاید خیلی هاتون بگید رضا منظورت چیه که از گرگت شروع کن ؟ بین ...

من اعتقاد دارم در درون وجود هر کسی یک گرگ خیلی خطرناک خوابیده...

معتقدم اگه این گرگ مهار بشه بقیه چیزا اتوماتیک خودش درست میشه... حالا برو بین گرگ درونت چیه...

گرگ بعضیا خشمه...

گرگ بعضی ها تنبلیه..

گرگ بعضی ها شهوته...

گرگ بعضیا وسواسه ..

گرگ بعضی ها سوء ظن داشته... و تا الی آخر...

در کل اگه میخوای خودسازی کنی اول دست بزار روی گرگت....

راه تشخیص گرگ هم سادست ...

بین چی تو زندگیت که خیلی داره جیغتو درمیاره و توش لنگ میزنی...

همون میشه گرگت...

من تو این پست درمورد گرگ شهوت نوشتم... ولی مثلاً اگه گرگ تنبلی هستش باید بر اساس گرگت آسیباشو در بیاری و ضرر هارو هر روز سه نوبت مرور کنی تا از درون حالت از خودت و اون گناه بهم بخوره تا دیگه سمتش نری...

فقط نکته ای که مهمه اینه که باید تو دفتر با زبون تند اما نرم حرف بزنی...

دقیقا مثل همین مدلی که من در مورد گرگ شهوت حرف زدم.

در عین اینکه تند حرف میزدم نرم هم حرف میزدم و توش امیدم میدادم.

تو هم در مورد گرگت این مدلی برخورد کن.

در ضمن ؟

ممکنه موقع نوشتن شیطان و نفس امارت بیان و با نجواهای کوتاه گناه رو برات طوری جلوه بدن که بگی حقمه گناه کنم...

بین ؟

هر وقت صدای نجواهای شیطان رو شنیدی ازش عبور کن ... چون شیطان مذاکره خوب بلده... اگه با شیطان مذاکره و کل کل کنی شکست میده... تنها کاری که باید بکنی اینه که از نجواهای ذهنیت عبور کنی... چون نفس اماره انسان هم خیلی زبون بازه...

اگه باهاش بحث کنی شکست میده و میگه برو گناه کن... ولی نمیگه بعد گناه چه بلایی سرت بیاد... اگر بگی این بلا سرت میاد میگه نمیوفته نگران نباش.... میبینی ؟ نفس اماره و شیطان مدلشون اینجوریه... که فقط آدمو فریب میدن...

همین...

حرفام تو این پست هم تموم شد...

تمرین این فصل اینه :

گرگت رو شناسایی کن و یه متن مثل همین چیزی که من درمورد گرگ شهوت نوشتم رو برای گرگ خودت طراحی کن و بنویس...انقدر تو دفترت بنویس که حالت بهم بخوره...سعی کن رنجش رو قشنگ و به صورت کاملاً ملموس مرور کنی که موقع نوشتن اعصاب خورد بشه و از دست خودت و کارات عصبی و شرمنده بشی...هر چقدر بتونی متن رو ملموسانه تر بنویسی بیشتر از درون میپاشی بهم ... این پاشیدن مهمه... چون آدم تا حالش از خودش بهم نخوره دست از لذت زودگذر بر نمیداره...

همین...

حرفام تموم شد...

یا حضرت یوسف (علیه السلام) همه مارو در مسیر پاکی و خدا یاری کن...
آمین.

پایان فصل سه

نام کتاب : مُحاسبه نفس

نویسنده : داداش رضا

(لطفاً تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

امام علی (علیه السلام) :

با هوا و هوست مبارزه کن...

بر خشم مسلط شو و با عادت های بدت مخالفت کن... تا روح پاک و عقلت کامل گردد

و پاداش پروردگارت را کامل دریافت کنی.

خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی...

برات سخته انجامش....

اگه اونجاها پای حرف خدا وایستی...یعنی تو خدارو دوست داری...

وگرنه کار خوبی که انجامش برات سخت نباشه اصلا معیار خوبی برای سنجش حرف شنویت نسبت به خدا

نیست... چون اصلا برات سخت نبوده انجامش !

اگه راست میگی اونجایی که خیلی برات سخته به حرف خدا گوش بده...

اونجا یعنی تو خدارو دوستش داری که داری بهش گوش میدی...

در کل به میزانی که به حرف خدا گوش بدی...یعنی خدارو دوستش داری که داری به حرفش گوش میدی...

ولی میزان عشقت نسبت به خدا زمانی هستش که حقیقتا یه کاری برات مشکله... ولی انجامش میدی...

اونجاها دوست داشتنت به خدا ثابت میشه.

حالا یه سوال ازت دارم....

چه کاریه که خیلی برات انجامش مشکله ؟

همونو انجام بده تا عزیز دل خدا بشی... اونم در عمل ! نه در حرف....

مثلا اگه میتونی گرگت رو مهار کن... یا یک آدم عوضی رو در زندگیت تحمل کن...

یا اگه بیمار هستی غر نزن...یا... خلاصه اون جایی که بتونی تحمل کنی عشقت ثابت میشه....

وگرنه راحت ترین کار دنیا اینه که بگی خدایا دوست دارم...

بین... به حرف نیست... به عمله... باید ثابت کنی....

سخته ؟ خب سخته دیگه... اگه سخت نبود که همه ادعا میکردن که... ولی من یه نظر شخصی دارم...

اونم اینه :

به نظر من هر کسی برای اینکه عشقشو به خدا ثابت کنه تلاش کنه... خدا خیلی دوستش داره...

چون طرف هی داره زمین میخوره ها...ولی بازم پا میشه و دست از تلاش نمیکشه...

باورکن خدا این مدل آدمارو هم خیلی دوست داره...

چون داره زورشو میزنه و مثل بعضی ها پژمرده و تنبل و نا امید نیست..

بلکه داره زور میزنه تلاش میکنه تا به خدا بفهمونه که با تموم عیب و ایراداش ... اما بازم دوستش داره...

و دست از تلاش نمیکشه تا به هدف و مقصودش که لقاءالله هستش برسه...

بچه ها ...

من تو زندگی خیلی سختی کشیدم ...

من عموم آسیب هام رو از محیط زندگیم خوردم.... خیلی کمبود محبت داشتم... خیلی....

من هیچ گله ای از پدر مادرم ندارم.. دستشون درد نکنه منو بزرگ کردن... ولی خب...

دوست دارم اینارو به شما بگم که بفهمید گذشته من چیه....

من تو محیطی بزرگ شدم که پدر مادرم زیاد بهم اهمیت نمیدادن... یه جورایی بهم بی توجهی میکردن...

بین... گذشته ها گذشته و منم آسیبام درست شده...

ولی میخوام اینارو بگم تا بدونی خدا چقدر مهربونه که داره برام جبران میکنه...

من تو نوجوونی و جوونی بعضی وقتا برام سوال میشد و از مادرم میپرسیدم که واقعا منو دوست دارین ؟

اگه دوست دارین چرا رفتارتون با من اینجوریه ؟

ولی قبول نمیکردن... میگفتن هیچی نیست ... ولی خودم میدونستم که خیلی کمبود محبت و توجه دارم.

وقتی یاد کمبود هام تو مجردی میوفتم واقعا وجودم بغض و کینه میشه... ولی خب...

چیزی که منو آرام میکنه محبت خداست که حقیقتا برام جبران کرده... خدا حقیقتا برام پدری و مادری کرده...

بخاطر جبران های خدا بود که بخشیدم پدر مادرمو...

چون خودشونم تو زندگی سختی زیاد کشیدن...

بی خیال. گذشته مهم نیست... من همیشه سعی میکنم گذشته رو فراموش کنم.

وگرنه اگه بخوام به کارای مامان بابام فکر کنم وجودم پر از بغض و کینه میشه... باورتون نمیشه...

وقتی میرفتم خونه دوستانم... اصلا باورم نمیشد میرن با باباهاشون حرف میزنن...

اصلا باورم نمیشد مادرشون نگرانشونه... چون من اینارو اصلا تو خونمون نسبت به خودم ندیده بودم.

اینا درد و دل نیست... اینارو میگم تا بدونید شرایط من بهتر از شما نبوده و سختی کم نکشیدم.

میدونی چیه... هیچکس نگران من نبود تو اون خونه ...

من اینو سال ۱۳۹۴ قشنگ فهمیدم که اگه بمیرم کسی بهم اهمیت نمیده و برای هیچکس مهم نیستم...

چیزی که اذیتم میکرد این بود که وقتی خونه دوستانم میرفتم پدر مادرشون میگفتن ای کاش یه پسر مثل تو داشتیم...

ولی وقتی میومدم خونه قشنگ حس اضافی بودن بهم دست میداد...

واقعا الان که فکر میکنم میبینم چه روزای سختی رو گذروندم...

وقتی کسی بهم ذره ای اهمیت میداد پاهام شل میشد... دهنم بند میومد چی بگم..

چقدر بده کمبود محبت و توجه داشته باشی...

ولی خدارو شکر نسبت به گذشته خیلی بهتر شدم... خیلی...

لطمه های روحیمو کم کم خدا کمکم کرد و جبران کردم...

این روزا خدارو شکر رابطه خوبی با پدر مادر دارم... بین... من نمیدونم مشکل منو داشتی یا نه...

ولی اینو از من یادت نره :

هر چقدر پدر مادرت بد اخلاق باشن... به همون میزان اجر و پاداش تحمل کردنشون و محبت

کردنشون بیشتره...

اگه یکم تیز و زرنگ باشی مثل من عمل میکنی و از این فرصت استفاده میکنی تا پیش خدا مقرب بشی...

بین ؟ اگه پدر مادر من خیلی بهم توجه و محبت میکردن... خب... محبت کردن من بهشون که کار خفنی نبود...

کار پر ثواب مال زمانیه که هیچ جوهره ازشون محبت و توجهی دریافت نکردی... ولی بهشون محبت میکنی ...

بین ؟ خدا میبینه... همین که خدا میبینه کافیه. زرنگ باشی خوب میتونی از عدو خیر بسازی...

بستگی به خودت داره که زاویه دیدت رو چجوری کنی....

یکم زیرک باشی از همین شرایط به ظاهر افتضاح کلی برای خودت خیر و ثواب میکشی بیرون....

بین ؟

یه خدایی اون بالا هست که شاهد همه چی هست... خدا میدونه چی تو زندگیت نداری...

مطمئن باش با این کارات خدا رو از خودت خشنود میکنی و بعدها سر بزنگاه خدا این کاراتو جبران میکنه...

به پدر مادر بد اخلاقت محبت کن تا پیش خدا عزیز بشی.

زرنگ باش...

همیشه بگو :

خدایا مارو بخاطر اذیت هایی که به پدر و مادرمون کردیم ببخش...

خدا وقتی اینو ازت بشنوه میفهمه که مقصر تو نبودی ... ولی اینو بگو تا پیش خدا مقرب بشی.

بچه ها... همه اینا جبران میشه...

راستشو بخوای من هر چی دارم از خدا و امام رضا علیه السلام و شهید برونی دارم...

واقعا برام جبران کردن.. واقعا بهترین دوست و حامی زندگی من امام رضااست. امام رضا درد منو میدونه....

هر گناهی بود کردم... ولی هنوزم امام رضا دوستم داره...

چون همین الان که دارم می نویسم تو حرم آقا امام رضا علیه السلام هستم...

بچه ها ... میخوام یه چیزی رو دلی بهت بگم...

بین... من میدونم به خاطر گذشتون ناراحت هستید و دارید به خودتون فحش میدید...

ولی به جای این کارا به خودت قول بده و قسم بخور که گذشتو جبران کنی و به هر کسی هم بدی کردی

بهش خوبی کنی و انقدر آدم خوبی باشی که اصلا گذشتت دیگه به چشم نیاد...

باور کن نیازی نیست انقدر خودتو سرزنش کنی ... خدا ازت جبران میفواد...

پس جبران کن و بدون اگه جبران کنی تمام کارهای زشتی که کردی همشون تبدیل به حسنه و نیکی میشه و

پیش خدا خیلی عزیزتر میشی چون یه کار خیلی سخت رو انجام دادی ! مطمئن باش خدا بهت کمک میکنه...

تو میتونی... خدا بهت یه فرصت دیگه داده... پس از این فرصت خوب استفاده کن..

خواهش می کنم دیگه خودتو سرزنش نکن و قول بده و قسم بخور انقدر آدم خوبی بشی که گذشت بشه سکوی پرتابت... همین که داری از گذشت درس میگیری خیلی عالیه...

همین روند را ادامه بده..

باشه ؟

آفرین...

بذار یه چیزی رو با گریه برات بنویسم...

بین... بعضی وقتا به زنده بودن خودم شک میکنم... میدونی چرا ؟

چون من بارها تو زندگیم باید کشته میشدم... ولی انگار قسمت نبود بمیرم...

بزرگترین معجزه زندگیم همینه که زنده ام... اینو واقعا میگم...

خدایا... یا امام رضا علیه السلام... ای شهید برونسی... شما صدامو میشنوین...

ازتون خواهش میکنم یه جوری زندگیمو رقم بزنید که اون دنیا شرمندتون نباشم.

ای خدا... تو در حق من خیلی لطف داشتی... من تو این سالها یه چیزی رو خیلی خوب فهمیدم...

اونم اینه :

به اندازه کمبود های زندگیت...خدا هواتو داره...

وقتی حکمت اتفاقات رو میفهمم... وقتی دست خدارو تو زندگیم میبینم... وقتی میفهمم خدا نداشته یه اتفاقی

برام بیوفته... وقتی میبینم امام رضا علیه السلام با تموم بدی هام بازم هوامو داره...

وقتی مهربونی و لطف شهید برونسی رو تو زندگیم حس میکنم...بعدش فقط یه دعا میکنم...

میگم خدایا... کمک کن انقدر خوب بشم که هیچ وقت با کارام ناسپاسی نکنم که ناراحتون کنم...

خدایا هوای ما گناهکارارو داشته باش... ماها بی عقلی هامون زیاده...

نذار کاری کنیم که بعدش پشیمونیمون فایده ای نداشته باشه... خدایا اگه کمکمون نکنی ما نجات پیدا

نمی کنیم...

دست از سرمون بر ندار... حتی اگه دستتو ول کردیم... ولمون نکن...

خدایا به هر کسی بدی کردیم انقدر بهش نعمت بده که اون دنیا مارو حلال کنه...

خدایا گناهامونو ببخش... چون تو بخشنده و مهربانی ... خدایا بخاطر گناه هامون مارو عقوبت نکن...

به لطف و بزرگواریت مارو ببخش و به ما فرصت بده... خدایا بهمون رحم کن... نزن مارو... دستمونو بگیر....

خدایا به دلمون نگاه کن... نه به اعمالمون... اعمالمون خیلی بی ریخته... ولی دلمون واقعا تورو میخواد...

خدایا مارو با اینهمه گناه از دنیا نبر...

خدایا هر کسی میخواد گناهاشو ترک کنه کمکش کن...

خدایا ... بخاطر گناهایی که میکنه نعمتهاشو ازش نگیر... بهش رحم کن...

ای خدای گناهکارا...

هوای ما بدارو داشته باش.

بچه ها... این فصل.. فصل چهارمه... تو این فصل فقط میخوام یه چیزی بهت بگم...

اونم اینه : آخر شبا که خواستی بخوابی قبلش کارای خوبتو بنویس و بخاطرش از خدا تشکر کن...

چون خدا کمکت کرد که این کارای خوب رو بکنی... چون اگه خدا نبود اصلا نمی تونستی کاری بکنی...

ولی خب... آخر شبا خدا کلی ذوق میکنه از کارای خوبی که امروز کردی...

بچه ها...

من بعضی وقتا که روز خوبی رو سپری میکنم بعدش که شب میشه و می خوام کارای روزانمو بسنجم باور کن

صدای خنده و ذوق کردن خدارو از درونم میشنوم... صدای امام رضارو میشنوم که تشویقم میکنه...

صدای دعاهاى شهید برونسی رو حس میکنم که میگه رضا آفرین ... ادامه بده...

میدونی من چرا انقدر زود به زود زیارت امام رضا علیه السلام میرم ؟

چون خودم میدونم و فهمیدم و لمس کردم که فقط بخاطر امام رضااست که الان زنده ام و حیات دارم...

وگرنه من خیلی وقت پیش بخاطر خیریت هام مرده بودم... من هر چی دارم از امام رضااست.

تا زمانی که زنده باشم و توفیق بشه حتما هفته ای یه بار میرم به زیارت آقا.

بچه ها؟ یه وقت فکر نکنید من آدم خیلی خوبی ام که حرم میرما... نه اصلا!

ولی به خودم قول دادم همیشه به زیارت آقا برم و ابراز ارادت کنم... من تو شرایطی حرم میرفتم که هر کی

جای من بود اصلا دیگه روش نمیشد بره حرم! ولی من میرم... چون میدونستم آقا دستمو میگیره....

چون امام رضا آقای مهربونیه... من حیاتم رو مدیون آقا امام رضا علیه السلام هستم. من یه پیشنهاد برات دارم...

هر وقت تو زندگی به در بسته خوردی یه سر بیا مشهد زیارت. اگه حس میکنی از شر خودت در امان نیستی...

یه سر بیا زیارت...

ولی اگر نمیتونی بیای موردی نداره... من همین الان میرم صحن انقلاب و رو به روی ضریح وایمیستم و برات

دعا میکنم.... ولی باید یه قولی بدی....

قولتم این باشه که هر شب قبل خواب اعمال روزانه خودتو بسنجی و به خودت نمره بدی...

باور کن زیادم سخت نیست...

کافیه کارایی که در طول روز هر کاری که کردی رو بنویسی و برای خدا یا دوست شهیدت توضیح بدی...

توصیه میکنم بیشتر کارای خوبتو بنویسی... اگر کار بدی کردی تصمیم بگیر فردا جبران کنی...



جرتون خالی....

همین الان تو صحن امام خمینی نشستم.

نمیدونم چرا...

ولی حس میکنم امام رضا (علیه السلام) خیلی ذوق میکنه از اینکه من با پدرم خوب رفتار می کنم و در طول روز محاسبه نفس می کنم... خوشحالی امام رضا رو قشنگ حس می کنم از اینکه میبینم دارم برای پاکی و خدا تلاش می کنم...

خدارو شکر... امروز واقعا روز با برکتی بود... چون چند جا کار خوب کردم...

یه دونه هم سخنرانی گوش دادم و کلی هم استغفار کردم... واقعا چه روز با برکتی بود...

چقدر شیرینی داشت خدایا شکرت ... چقدر امام رضا با این کار من خوشحال شد...

خدایا ممنونم ازت ... شهید برونسی از اینکه برام دعا می کنی ممنونم... همه چیز خوبه خدارو شکر...

یه حسی از درون بهم میگه رضا ما چیز خاصی ازت نمیخوایم...

غیر از این که سپاسگزار خدا باشی و از نعمتهایی که خدا بهت داده درست استفاده کنی و ناسپاسی نکنی...

ای رضا ... قراره همه چیز برات عالی و خوب پیش بره... پس همیشه شکرگزار خدا باش...

میگن اگه تو حرم امام رضا باشی و به دلت رجوع کنی ...از درون امام رضا باهات حرف میزنه...

من همین الان به دلم رجوع کردم و یک صدایی به من آهسته گفت :

ای رضا ... اگه گناهاتو ترک کنی و به دوستاتم بگی که گناهشونو ترک کنن زندگیتون پر از خیر و شیرینی و

برکت میشه ... چون ترک گناه باعث شیرینی میشه و این شیرینی به کل زندگیتون پخش میشه ...

رضا ؟

هرچقدر پاکی رو زندگی کنی کیفیت این شیرینی هم بیشتر میشه...

فقط کافیه که تمرینات محاسبه نفس رو تو و دوستان خوب انجام بدید که باز نخواین به گذشته برگردین...

پس همین مسیری که شروع کردید رو ادامه بدید.. ان شاءالله که به محاسبه نفستون برکت میده....

بچه ها... من دقیقا الان تو حرم امام رضا نشستم و مطمئنم این صداهایی که از درونم دارم میشنوم از یه منبع

درست و آشناست...

لذت یعنی ذوق کردن خدا از این که داری تلاش می کنی و شیرینی تولید می کنی...

میدونی لذت واقعی چیه ؟

لذت واقعی اینه که امام رضا بطلبه و بیای تو صحن بشینی و صحبت کنی...

لذت یعنی امام رضا ازت خوشحال باشه...

لذت یعنی امام زمان ازت راضی باشه...

لذت یعنی فرشته ها دعا کنن...

لذت یعنی دوست شهیدت دوست داشته باشه...

لذت یعنی حوصله داری کارهای خوب بکنی...

لذت یعنی بندگی خدا رو بکنی و با نعمت هایی که بهت داده خلاف خواسته خدا عمل نکنی...

لذت یعنی مطالعه کنی و سخنرانی گوش بدی..

لذت یعنی تسلیم امر خدا باشی...

بچه ها ...

در کل ما هر روز سه بار محاسبه نفس میکنیم...

صبح ها ضرر های گناه رو مرور می کنیم و ظهر هم ضرر های گناه رو مرور می کنیم...

ولی شب قبل خواب لذت هایی که در طول روز تجربه کردیم رو تو دفترمون مینویسیم و مرور می کنیم ... که

چقدر امروز کارهای خوب کردیم... باور کن لذت یعنی اینکه روزتو خوب بگذرونی و آخر شب با پاکی

بخوابی نه با احساس گناه... شب قبل از اینکه بخوابی تا میتونی کارهای خوبت رو بنویس و از خدای مهربون و

دوست شهیدت و از امام رضا علیه السلام سپاسگزاری کن....

چه لذتی بالاتر از اینکه امروزت رو خوب گذروندی و کلی کارهای خوب کردی...

بعضی ها نه تنها خیرشون به آدما نمیرسه... بلکه شرشون میرسه... ولی تو امروز جوری زندگی کردی که خیرت

به آدما رسید... پس خودتو تحسین کن... خدا از دیدن تلاش های امروزت خیلی ذوق کرد..

آفرین...

به قول استاد پناهیان خدا تنها عاشقی هستش که از بی توجهی معشوقش که انسانه خسته نمیشه و دائماً تلاش میکنه توجه انسان را به سمت خودش جلب کنه...

همین... حرفام تموم شد...

تمرین فصل چهار همینه که آخر شب قبل خواب اعمال خوبتو بسنجی و خودتو تشویق و تحسین کنی و خدا رو شکر کنی و برای دوست شهیدتم توضیح بدی امروز چکار کردی و بعد که حرفات تموم شد برو و با دل آروم و قلب خوش بخواب ... تا خوابای خوب ببینی...

آمین... تا فصل بعدی ... فعلاً خدا نگهدار... یا امام رضا علیه السلام.



پایان فصل چهار

نام کتاب : مُحاسبه نفس

نویسنده : داداش رضا

(لطفاً تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادی وارد فصل جدید نشید)

امام کاظم (علیه السلام) :

کسی که هر روز به حساب اعمال خود نرسد از ما نیست. پس اگر کار نیک کرده است، از خداوند توفیق بیشتر آن را بخواهد و اگر کار بد کرده است، از آن کار استغفار کند و آمرزش بخواهد و به سوی خدا توبه کند.

شروع فصل پنج

نام این فصل : نمونه ای از محاسبه نفس داداش رضا

(تو این فصل میخوام درمورد یه نمونه از محاسبه نفس هام حرف بزنم)

سلام دوستای خوبم.

حالتون چطوره ؟

خب...

رسیدیم به فصل پنجم...

الان که دارم مینویسم ساعت پنج صبح هستش و مشهد داره برف میاد...

نماز صبحمو خوندم و گفتم فصل پنج رو الان بنویسم بهتره و بیشتر فاز میده.

راستش تو این فصل میخوام از مدل محاسبه نفس هام براتون بگم تا الگو بگیرید....

بین... من روزی سه نوبت محاسبه نفس میکنم...

یعنی روزی سه صفحه مینویسم تو دفترم...

الف :

یکی از محاسبه نفس هام صبح هستش... یعنی از نماز صبح تا قبل نماز ظهر به خودم وقت میدم که ضرر های گناه رو تو یک صفحه برای خودم مرور کنم...

ب :

یکی دیگه از محاسبه نفس هام زمانش از ظهر هستش تا قبل نماز مغرب...
بازم ضرر های گناه رو تو یک صفحه برای خودم می نویسم و مرور میکنم...

پ :

و محاسبه نفس آخریم که برای تشویق کارهای روزانم هستش زمانش از نماز مغرب هستش تا قبل خواب...
این محاسبه نفس رو اختصاص میدم به تشویق و تشکر و سپاسگزاری از خدا و امام رضا علیه السلام و دوست شهیدم
یه جورایی قبل خواب هم گزارش کار میدم و هم کارای خوبمو تحسین می کنم...
اگرم جایی سوتی بدم یا اشتباه کنم فکر میکنم دلیلش چی بود و بعد قول میدم فرداش جبران کنم...
به همین راحتی ... به همین خوشمزگی...

این مدل محاسبه نفس من بود.

شاید بگی داداش رضا ؟

میشه چند تا گناه رو با هم محاسبه نفس کنیم ؟

جواب :

آره ... میشه....

اگه میخوای چند تا گناه رو با این روش خاصی که من گفتم محاسبه نفس کنی باید برای هر گناه یه دفتر
خاص بگیری که با هم قاطی نشه و تمرکزتم بهم نریزه.

بین ... اگه دقت کرده باشی مدل محاسبه نفس من یه حالت خاصی هستش که خیلی جدیده و یه حالت انزجار
و پاداش داره... در کل مدل محاسبه نفس من یه حالت اهرم رنج و لذت داره...

دلیل اینکه چرا این مدلی محاسبه نفس میکنم برمیگرده به تجربه ای که در طول این سالها به دست آوردم...

با توجه به تموم اون تجربه ها...به نظر من این مدل محاسبه نفس بهترین راه برای محاسبه نفس و ترک کردن هر گناهی و اگه تمرینات محاسبه نفس رو با همین مدلی که گفتم درست و قشنگ و دقیق انجام و جواب بدی قطعاً ازش نتیجه می گیری...

خیلی ها بودن که گفتن داداش رضا با این مدل خاص محاسبه نفسی که یادمون دادی تونستیم از پس گرگ درونمون بر بیایم....فقط یه نکته ای خیلی مهمه...

اونم اینه که موقع انجام تمرین باید دردت بیاد...

اگه داری ضرر های گناه رو تو دفتر مینویسی ولی دردت نیاد و اعصابت خراب نمیشه ... یعنی ضرر های گناه رو قشنگ و ملموس مرور نمیکنی... نکته مهم واقعا همینه.... باید ضرر های گناه رو خیلی ملموس مرور کنی...

اگه دقت کرده باشی تو فصل قبلی به عنوان مثال ضرر های شهوت رو نوشتم و دیدی که خیلی ملموس نوشتم... تو هم باید بر اساس گرگت مدام ضرر هاشو ملموسانه بنویسی...

مثلا من تو کتاب تنبلی مادر تموم گناهاست ضرر های تنبلی رو تو فصل مقدمه و یک و دو قشنگ ملموسانه گفتم... یا تو کتاب برای پخته شدن کافیه از کوره در نریم ضرر های خشم رو تو سه فصل اول کتاب گفتم... واقعا مهمه ضرر های گناه رو قشنگ و ملموس مرور کنی...

باید دردت بیاد...باید آه بکشی..باید فکرت خراب بشه..باید بریزی بهم !

باید مخت هنگ کنه ! باید شرمنده بشی... باید به کارات لعنت بفرستی ... باید سریع به فکر جبران بیوفتی...

باید داد بکشی و بگی خدایا غلط کردم... باید وجودت پر از حس جبران بشه !

ولی اگه تمرین محاسبه نفس رو خوب انجام ندی و ضرر های گناه رو عمیقاً مرور نکنی اصلاً این حس ها بهت دست نمیده و مطمئن باش کم کم به سمت اون گناه کشش پیدا میکنی... ببین ؟

فراموش کار ها به سعادت نمیرسن !

باید یه دوره چهل روزه مبارزه با فراموشی برداری و مدام محاسبه نفس کنی تا یادت نره ضرر های گناه رو...

اگه نتیجه گرفتی که مطمئنم میگیری دیگه این دوره رو تا آخر ادامه بده...

هر کسی رو دیدی تو معنویات خیلی پیشرفت کرده شک نکن که مدام ضرر های گناهشو مرور کرده و همین باعث شده سمتش نره... چون اگه ضرر هاشو مرور نمیکرد بازم میرفت سمتش ...

خیلی برام مهمه که ضرر های گناه بره تو ناخوداگاهتون... اگه بره تو ناخوداگاهت یه اتفاق عجیب میوفته... اونم اینه که وقتی در موقعیت گناه قرار میگیری یه چیزی باهات حرف میزنه و کمکت میکنه سمتش نری... میگن این صدای درونی رو اون دنیا به چشم میبینی...

ولی در کل حس میکنی یه چی کنارت و داره کمکت میکنه...

یه حدیث از امام علی (علیه السلام) دیدم نوشته بود وقتی زیاد حواست به اعمال باشه از درون یک واعظ پیدا میکنی که باهات حرف میزنه...

خیلی جالبه نه ؟ ببینید بچه ها...

شما هر بار که محاسبه نفس میکنید و ضرر های گناه رو مرور میکنید تا چند ساعت هوشیار و آماده میشید انگار... ولی هر وقت حس کردی بازم داری به سمت اون گناه کشش پیدا میکنی سریع دفترتو بیار و ضرر هاشو بخون و بنویس و مرور کن.

باید انقدر مرور کنی که از لحاظ ذهنی لذت گناه برات تبدیل به رنج بشه.

این تمرین میخواد... باید حقیقتا تمرین کنی...

باید هر روز ضرر های جدیدی از گناهت رو بنویسی و ضرر های گناه رو برای خودت در ذهنت بروزرسانی کنی... هر اطلاعاتی که باعث بشه تو از این گناه بیشتر بدت بیاد رو برو به دست بیار...

واقعا اگه میخوای از این گناه نجات پیدا کنی باید هر روز ضرر هاشو مرور کنی...

باید وجودت مدام از رنج لبریز باشه... نمیخواد به بقیه چیزا فکر کنی... بقیه چیزا خودشون خود به خود درست میشه... تو فقط سمت این گناه نرو... بقیه چیزا خودشون درست میشه و راه رو پیدا میکنی... تو فقط تمرکزت رو ترک این گناه باشه...

چون کل زندگیتو ازت میگیره....

همین.. حرفام تو این فصل هم تموم شد... این فصل بیشتر تمرینی و عملی هستش ... بخاطر همین زیاد طولانی نمیکنم.

خب... برید تمرینات رو درست و اصولی انجام بدید.

میتونی از همین امروز به تاریخ بدی و دوره چهل روزه برداری و به طور جدی هر روز محاسبه نفس کنی.
عالیه.

خب... بریم سراغ فصل ششم.

فعلا خدا نگهدار 😊 ... یا حضرت یوسف علیه السلام

پایان فصل پنج

نام کتاب : مُحاسبه نفس

نویسنده : داداش رضا

(لطفا تاریخ بزنی و همین الان به دوره قشنگ و پر قدرت چهل روزه رو استارت بزنی و در طول این دوره هر روز سه نوبت محاسبه نفس کنی)

امام سجاده (علیه السلام) :

تو همواره در خیر و نیکی هستی... تا وقتی که از درون خود واعظی داشته باشی...

و محاسبه نفس مورد اهمیت و توجه تو باشد.

شروع فصل شش

نام این فصل : به زودی شفاء میگیری...

(تو این فصل میخوام درمورد شفاء گرفتن صحبت کنم...)

سلام دوستان گلم... به فصل ششم خوش اومدید... میخوام یه وعده خوب بهت بدم و وعده خوب من اینه :

به زودی شفا میگیری و حالت خوب میشه..

آره... بیماری تو شاید جسمی نباشه.. بیماری تو روحیه ... روح اگه شفا بگیره مطمئن باش جسمم شفا میگیره...

امیدوارم این کتاب من، باعث بشه بعد چهل روز شفا بگیری ... و اگه شفا گرفتی یه خواسته ای ازت دارم..

اون دنیا به خدا بگی که هوای داداش رضارو داشته باشه...

بچه ها...

من تو فصل ششم میخوام چند نکته ریز بگم و بعد شمارو به خدای بزرگ بسپورم...

بین ؟

ممکنه در طول دوره نفس امارت بگه این چه زندگی هستش که برای خودت درست کردی...تو که اصلا لذتی

نمیری...برو لذت ببر...

هر وقت نجوای این مدلی اومد سمت بگو :

چه لذتی بالا تر از اینکه خدا و فرشته ها و اهل آسمان و زمین از من راضی ان ؟

چه لذتی بالاتر از اینکه قلبم تند تند نمیزنه و از درون اطمینان خاطر دارم و عذاب وجدان ندارم ؟

چه لذتی بالاتر از اینکه احساس گناه ندارم ؟

چه لذتی بالاتر از اینکه آرامش دارم و دارم در عمل خدا رو شکر گزاری میکنم؟

برم گناه کنم و درونمو جهنم کنم خوبه ؟

چه لذتی بالاتر از اینکه دارم تقوا پیشه میکنم خدا به زودی بر عزت و احترام و آبروم افزوده میکنه و پیش همه عزیز میشم

ای شیطون ؟

برو گورتو گم کن!

بچه ها ؟

شیطون در این دوره ممکنه از راه های مختلفی مثل نجوای درونی یا خواب یا موقعی که داری تمرین انجام میدی بیاد و اذیت کنه ... در تموم این حالت ها تنها کاری که باید بکنی اینه که بی محلی کنی و درگیر نجواهاش نشی... چون هدف نهایی شیطون بد بخت کردن ماست...

زرنگ باش...

شیطون لباس عوض میکنه و از مدل های مختلف میاد تو ذهنت که بالاخره تورو به سمت اون گناه بکشونه... ولی گول نخور....

بچه ها ؟

این دوره قراره همه شما رو شفاء بده... پس به تمریناتی که دادم دل بدید.

طول دوره درمانت تموم بشه مطمئن باش روحت به پرواز در میاد....

میدونم نگرانی...نگرانیتم طبیعیه...

ولی به این دوره ایمان داشته باش...

تمریناتش رو درست انجام بده...

باید این فایل ها در ذهنت بارگزاری بشه...پس چهل روز تمرینات رو انجام بده ...

گذشته هم هر چی بوده فراموش کن...

انقدر خوب و عالی زندگی کن که به هر کسی بدی کردی این دنیا و اون دنیا حلال کنه.

در ضمن ؟

وعده خدا هم یادت نره که خدا وعده داده اگه آدم خوبی بشی کمکت میکنه برای جبران خطاها.

از جایی برات جبران میشه که اصلا خودت فکرشم نمیکردی !

خدا من حیث لا یحتسب کمکت میکنه.

تسلیم چیزی باش که خدا برات تو زندگی خواسته و تو همین چیزی که برات مقدر شده به موفقیت برس تا به

خدا ثابت کنی تسلیم امرشی و خدا صلاح و خیر تورو بیشتر از خودت میدونه.

از دوست شهیدت کمک بخواه و ازش بخواه که برات دعا کنه تا نگرانیت برطرف بشه...

به همه بگو دوست شهید پیدا کردی... ذوق کن ... همیشه برای دوست شهیدت دعا کن.

از خدا بخواه با دوست شهیدت محشور بشی... زیاد استغفار کن تا خوشبو بشی...

اگه بخاطر کارات واقعا احساس گناه داری برای کارایی که کردی دعا کن...

بین... اگه بدی هات در حق خودت بود که باید تلاش کنی و شرایط رو درست کنی...

ان شاءالله هم که خدا برات درستش میکنه... ولی اگه در حق دیگران بدی کردی... تنها راهش دعاست...

ولی قبل اینکه بخوای دعا کنی باید اولاً بدونی دعا چیه و چقدر قدرت داره...

اگه قدرت دعا رو باور کنی بعدش واقعا براش وقت میداری...

چون بعضی گناهارو بنا به دلایل مختلف هیچ جوره نمیشه جبران کرد... اینجور وقتا باید بزنی تو کار دعا

کردن... ولی دعایی بکن که از ته ته ته دلت باشه...

بگو خدایا من آدم بدی بودم... به فلانی خیلی بدی کردم... خدایا... خواهش میکنم...

خواهش میکنم خوشبختش کن ... خواهش میکنم ...

انقدر دعا کن که دعاها از موانع اجابت بگذره و به سمت زندگی اون شخص سرازیر بشه...

اینجوری یه اتفاق عجیب میوفته...

اونم اینه که طرف تو زندگیش مدام اتفاقات خوب میوفته ولی خودشم نمیدونه چرا...

بعد اون دنیا میفهمه که بخاطر دعاهاى تو این اتفاقات خوب براش افتاد و بعد ازت راضی میشه...

ولی خیلی باید دلی دعا کنی و قبلشم حقیقتا باید قدرت دعا رو قبول داشته باشی...

اگه قدرت دعا رو قبول نداشته باشی...از ته دلت دعا نمیکنی...

میدونی چرا؟ چون فکر میکنی دعا کردن یه کار بیهودست؛

ولی اگه دعا کردی امیدوار باش... چون با دعا هم زندگی خودت تغییر میکنه و هم زندگی اون...

حرف آخرم :

تمرینات رو درست و ملموس انجام بده...این یه جور تمرین شکر گزاری هم هست ...

چون وقتی ضرر های گناه رو مرور میکنی ناخودآگاه سمتشون نمیری و همین باعث میشه در عمل شکر گزاری کنی ...

ضرر های گناه رو مدام مرور کن..اشکالی نداره تکرار میشه ضرر ها..مرور کن چون هر چقدر مرور کنی کمه !

چون محاسبه نفس عین مسابقه طناب کشیه...هر پقدر ضرر هاشو مرور کنی طناب رو بیشتر به سمت خودت

میکشی...و هر پقدر ضرر هارو مرور کنی شیطون طناب رو به سمت خودش بیشتر میکشه !

انسان ذاتا فراموش کار و طغیانگره...پس هر روز تمرینات رو انجام بده...

همین...حرفام تموم شد...

الان مشهد داره برف میباره...

اذنم داره میگه... من برم نماز...

بین ؟

هر وقت حرم رفتم براتون دعا میکنم...

دوستون دارم...

یا حضرت یوسف علیه السلام..

راستی ؟

خوشحال میشم نظرتو درمورد کتاب بهم بگی ... 😊❤

پایان فصل شش

نام کتاب : مُحاسبه نفس

نویسنده : داداش رضا

فصل آخر

دلنوشته های داداش رضا با تو

سلام...

یه چیزی هست نمیتونستم در انتها بهتون نگم...

بچه ها... من یه مدته یه بغضی گلومو گرفته و ول نمیکنه... نمیدونم چجوری بهتون بگم...

ولی دوست دارم یه فرصتی پیش بیاد بشینم سه ساعت تموم گریه کنم... شاید بگی چرا...

بین...

من وقتی بررسی میکنم و روی کاغذ برای خودم مینویسم... تهش به این پی میبرم که خدا خیلی بهمون لطف

داشته... خیلی زیاده...

اینهمه نعمت و این همه امکانات به ما داده... ولی قبول کن اونجوری که باید و شاید سپاسگزار نبودیم و به جای اینکه از خدا تشکر کنیم رفتیم با همین امکانات گناه کردیم...

ولی قسمت دردناکش همینه که خدا چیزی بهمون نمیگفت... در صورتی که هر کی بود اون نعمت رو از ما میگرفت... ولی خدا نه تنها نعمتشو از ما نگرفت... بلکه داره کممون میکنه که پاک و درمون بشیم...

مرور این چیزا دیوونم میکنه... بعضی وقتا واقعا نمیدونم چجوری شکر خدا رو به جا بیارم...

همین منو کلافه میکنه... چون حس میکنم هنوز اونی نشدم که خدا میخواد...

واقعا خدا فیلی با مرامه و ما فیلی نامردیم...

دلم یه جوری میشه بعضی وقتا...

همش میخوام یه جوری لطف های خدا رو خیلی خیلی خیلی جبران کنم...

چون میدونم خدا خیلی لطف داشته ... من اینو با تموم وجودم میدونم...

ولی میبینم خدا از من انتظار زیادی نداره... به جز اینکه آدم باشم و از چیزایی که بهم داده درست استفاده کنم...

ای خدا... تو کی هستی واقعا... از مادر به آدم مهربون تری...

ای خدا تورو به عزیز ترین کسی که دوستش داری قسمت میدم که خواهش میکنم اسم مارو جزو بنده های سپاسگزارت بنویس و مارو پاکمون کن و نذار تا این حد شرمندت باشیم...

خدایا ... مارو بخاطر بدی ها و ناسپاسی هامون ببخش... خدایا آلودگی رو از دلمون پاک کن...

خدایا گذشتمون هر چی بود ببخش... ما جاهل بودیم نمیدونستیم چی درسته...

یه چیز دیگه هم هست که خیلی دلمو میلرزونه... اونم امام زمان علیه السلام هستش...

همش به خودم میگم ای امام زمان ... خیلی دلم میخواد از شما یه کتاب بنویسم...

ولی هر جوری بررسی میکنم میبینم همه چی به ترک گناه برمیگرده...

یا امام زمان ... ما اگه گناه نکنیم اتوماتیک همه چی خوب و درست میشه...

چقدر ما با گناهامون شمارو اذیت میکنیم... یا امام زمان... من از طرف همه یه پیغام براتون دارم... یا امام زمان...

باور کنید دست ما نیست.... بعضی وقتا شیطان اذیتمون میکنه... وگرنه ما شمارو خیلی دوست داریم... شاید بگید خب اگه منو دوست دارید گناه نکنید... درسته... حرف شما کاملا درسته... ولی امام زمان... به همون خدایی که شمارو به ولایت برگزیده قسم که ما خودمونم پشیمون و ناراحت هستیم... ولی نفس اماره بیچارمون کرده...

ای امام خوبی ها... ای امام زمان... ای بهترین بنده خدا...

ما آدم بدایی که داریم تلاش میکنیم خوب بشیم هم جزو منتظران خیلی کوچیکت بنویس... میدونم اونى نبودیم که میخواستی... ولی باور کنین ما دوستون داریم... خواهش میکنم دست مارم بگیر ... باور کنین دلمون خونه که بعضی وقتا زورمون به خودمون نمیرسه...

یا امام زمان... ما خیلی شرمنده ایم... من فقط یه چیزی از شما میخوام... اونم اینه :

برامون خیلی دعا کنین... خیلی... زندگی که توش رضایت شما نباشه به درد هیچی نمیخوره...

امیدوارم بتونیم با تلاش هامون رضایت شمارو جلب کنیم... یا امام زمان...

ما قسم میخوریم تا آخرین لحظه برای پاکی تلاش کنیم... چون اعتقاد قلبی داریم که بزرگترین چیزی که مانع

ظهور شما میشه گناهای خودمونه... یا امام زمان.. مارو درک کن... از ما ناراحت نشو...

ما همینجوریش خودمون با خودمون بخاطر کارامون قهر میشیم...

یه کاری برای ما بکنین... یه معجزه ای بکنین...

باور کنید اگه ما آدم خوبی بشیم خیلی میتونیم برای ظهورتون مفید باشیم... فقط یه کاری کنید زورمون زیاد بشه

که از پس خودمون بر بیایم...

آمین...

ولی امام زمان... یه قولی اینجا میخوام بهت بدم... که ما یه روزی یکی از سربازات میشیم...

همه چی با تلاش ممکنه... ما تلاش میکنیم و بالاخره به هدفمون میرسیم... آمین...

عهد میندم دیگه اشکاتو در نیارم
ولی سخته دووم بیارم
توی عشق تو کم میزارم تو اما نه
تو هفته ای دوبار گریه میکنی برام
تو هفته ای دوبار توبه میکنی بجام
تو منتظرتر از منی تموم شه غیبتم
دروغ میگم عاشقم ولی بزار پیام
خدا کنه بهم نگی تمومه فرصت
دعا بکن که خوب بشم اقا به حرمت
یه کاری کن که من نشم دلیل گریه هات
یه کاری کن نشم دلیل طول غیبت...

میدونی... یه احساس شرمندگی دارم... ولی ... این احساس شرمندگی رو دوست دارم...
چون خیلی با ارزشه که شرمنده لطف خدا و امام زمانت باشی...
ببین.. اگه واقعا آدم بدی بودم اصلا به این چیزا فکر نمیکردم و دغدغشو نداشتم..
اگر تو همین حس رو داری و از درون خیلی شرمنده امام زمان و خدا هستی ... بدون که آدم درستی هستی...
وگرنه اصلا برات مهم نبود این چیزا... مثل خیلی ها که اصلا براشون مهم نیست....
اگه با خوندن حرفایی که زدم یه کوچولو شرمنده شدی... بدون که آدم درستی هستی...
ولی اگه با خوندن حرفام هیچیت نشد... یه فکری به حال خودت بکن... چون وضعت خیلی خرابه....
جدی میگم !

خلاف نفس عمل کردن خیلی سخته... بخاطر همین بعضی ها زیر بار نمیرن...
چون نمیتونن از لذت آنیش دست بکشن... بخاطر همین بهونه میارن...

بین ؟

آدم بخاطر گناهایش شرمنده باشه خیلی بهتر از اینه که بهونه بیاره و چرتو پرت بگه...

یه چیزم تو پرانتز میگم و دیگه تمام ...

(نذار به گناه دهنتمزه کنه... وگرنه ترکش سخته... چون اگه پیشنهاد حلالم بهت بشه ردش میکنی... دیگه قانع نیستی... تنوع میگیرت... این طمع گرگت میکنه... میخوای بیای بیرون ولی عادتش نمیداره.. حیاء ازت کم میشه... هر چی توش میری در نمیای... این طمع و سیر نشدن رو خدا در وجودت گذاشته که به سمت بهترین شدن طمع کنی... نه اینکه بزنی به شهوت و پول و خونه و ماشین باز شدن و ... آره... طمع سیر نمیشه اصلا... طمع رو بزنی به خدا ... اگه به دنیا بزنی نه ته داره و نه سیر میشی... طمع در دنیا حکم آب شور خوردن رو داره...)

در ضمن ؟

فکر نکن گناه فقط گناه جنسیه !

من بررسی کردم !

هیچ عضوی در بدن مثل زبان نمیتونه مرتکب گناه بشه...

من فکر میکردم چشم هستش... ولی وقتی دقیق تر شدم دیدم هیچ عضوی در بدن مثل زبان گناهایش زیاد نیست واقعا... واقعا با زبان هم میشه بهشتی شد هم جهنمی... نیش زبان اصلا قابل فراموشی نیست... عموم آسیبایی که دیگران به ما زدن به مرور درست میشه... ولی نیش زبانی که خوردیم اصلا خوب نمیشه ... یادمون نمیره انگار... خیلی باید مواظب باشیم که زبونمون نیش نداشته باشه... در کل کسانی که زیاد حرف میزنن بی حیا میشن... چون هی بهش میگن نگو... ولی باز میگه ... و چون میگه بعد یه مدت قلبش قساوت میگیره دیگه اصلا تو حرفاش تقوا نگه نمیداره... و هر چی دلش بخواد رو میگه ! به نظر من منفورترین انسان ها کسانی هستن که خیلی حرف میزنن... خخخخ.

منم دارم زیاد حرف میزنم انگار...

یه دعا میکنم بعدش میرم...

خدایا ...

همه مارو عاقبت به خیر کن...

آمین...

بچه ها... حتما بگید آمین... لطفا تاثیر دعارو کم ندونید...اگه همه جوهره قفل کردی برای خودت دعا و نذر کن.
دعا قدرتش زیاده....میتونه سرنوشتت رو یهویی تغییر بده.

بعضی وقتا که دعا میکنی قشنگ حس میکنی که مستجاب میشه... هر وقت این مدلی دعا کردی برای من و بچه های سایت و کانالمونم دعا کن...

باشه ؟

آفرین.

واقعا چیزی که تو دعا مهمه اینه که خیلی دلی باشه...

اگه دعای دلی شد و کلا از همه جا بریدی...اونجا اجابت دعای نزدیک میشه....

بعدش صبور باش تا خدا معماری زندگیتو بر عهده بگیره....

ولی اگه حال خوبت به نتیجه گره بخوره...گمون نکنم مشکلاتت حل بشه و دعای مستجاب بشه...

چون وابستگی داری... تا زمانی که بچسبی به چیزی ازش دور میشی... باید نتیجه رو رها کنی و حالت خوب باشه...اینجوری خدا اگه ببینه وابستگی نداری...زودتر دعای مستجاب میکنه...

کلا وابسته به چیزی بشی لاجرم با همون اذیت میشی...

نباید خیلی گیر سه پیچ بدی به چیزی...وگرنه خدا میره اولویت دومت و بعد آزمون هات سخت میشه...

هر جا تو زندگی خدا اولویت دومت بشه...بدون شک امتحان میشی...

چون وابستگی به غیر خدا تو هر چیزی باشه یه ضعف بزرگه...

اونجا باید امتحان بشی تا رشد کنی و بفهمی که نباید به فرع و چیزی که فانیه بچسبی...

بلکه باید به اصل بچسبی همش !

خدایا... مارو ببخش...

بچه ها... خدا دست میگیره نه میچ.. خدا دل شکسته رو دوست داره... خدا قضاوت نمیکنه... خدا درکت میکند...
 خدا دست خیلی از ما گناه کارهارو گرفته و داره بی منت کمک میکند... من از خدا جز خوبی ندیدم .
 تو بدترین شرایط زندگی میتونست حالمو بگیره ولی دستمو گرفت... میدونی کیا رابطشون با خدا خیلی خوبه ؟
 به نظر من کسایی رابطشون با خدا خیلی خوبه که حس میکنن تلاشایی که میکنن رو خدا میبینه و خیلی ذوق میکند... هر کسی خدا رو اینجوری ببینه به نظر من خیلی رابطه خوبی با خدا داره... در غیر اینصورت نه...
 خدایی که بی خیاله و تلاشاتو نمیبینه و فقط نتیجه براش مهمه و اصلا هم قانع نمیشه چی میگه...
 خب این خدا خیلی سخت راضی میشه... واقعا کی این خدا رو دوست داره ... ها ؟ دیگه چیزی نمیگم...
 خودت عاقلی بشین به حرفام فکر کن.

به قول استاد پناهیان خدا تنها عاشقیه که از بی توجهی معشوقش که انسان هستش خسته نمیشه و دائماً تا آخر عمر تلاش میکند توجهشو نسبت به خودش جلب کنه...

هیچوقت تو زندگی نگو پس خدا کو ؟ پس چرا هیچ کاری نمیکنه؟

اینو یادت نره :استاد همیشه موقع امتحان سکوت میکند ♥

هر وقت تو زندگیت گره افتاد بنویس... خدا توی قلم شفا قرار داده... بنویس تا بهت بگن...

نوشتن یه جور چت کردن با خداست...

سمج باش انقدررررررررررررر بنویس تا بفهمی جواب سوالات و مشکلاتتو....

کنترل نکردن خشم خیلی احساس گناه داره... بعضی وقتا به خودت میگی ای کاش یکم دیگه تحملم بیشتر بود چیزی نمی گفتم... اگه اون حرف رو نمیزدم خیلی خوب بود... ولی گفتم و الان پشیمونم...

بچه ها ... اینجور وقتا خیلی خوبه که خودتو سرزنش میکنی... اما به جا سرزنش خود جبران کن...

مهم اینه آدم از اشتباه خودش درس بگیره...

جاتون نیستم که نظر بدم. ولی اگه بابات شمر و مامانت هند جگر خوار هستش بازم ناراحتشون نکن....

وگرنه تو زندگیت خیر نمیبینی...

لطفا به عیبای خودت پرداز... به عیب هیچکس ریز نشو... بد دلی رو از خودت دور کن...

بعضی ها حقیقتاً مشکل زندگیشون سوءظن داشتنه... اگه مشکل زندگیت اینه یه راه درمان برات دارم...

اولاً به این نکته توجه کن که امتحان زندگی هر کسی فرق میکنه...

دوماً به این فکر کن که شاید همین آدم بد در انتها عاقبت به خیر بشه ؛ تمرینم بکن که عیب خودتو ببینی...

و به این آیه قرآن هم تو سوره حجرات توجه کن که میگه خیلی از گمان هات اشتباست...

یه سخن از رهبری هم هستش که قشنگه... میگن :

اونی که تو عیش رو میبینی گناهش رو هستش و خوبی هاش پنهان و تو خوبی هات رو هست و گناهت پنهان...

اینجوری فکر کنی قضاوت هات کمتر میشه... در ضمن ؟

این حرف امام صادق علیه السلام یادت نره که هر کسی رو قضاوت کنی سرت میاد...

پس قضاوت نکن به راحتی... به احادیث تهمت و غیبت هم توجه کن که از هفتاد تا زنا گناهش بیشتره..

در ضمن ؟

هر کسی یه گذشته ای داره... قبل اینکه قضاوت کنی گذشته اون طرفم ببین ! و از همه مهمتر اینکه :

قاضی خداست...

باور کن اونی که تو فکر میکنی جهنمی هستش شاید خدا ببخشش بره بهشت...

میدونی چرا ؟ چون انتظار خدا از همه یکسان نیست... همینو بفهمی دیگه کلاً قضاوت نمیکنی...

چون خدا گناه هر کسی رو بسته به توانی که به طرف داده میبخشه یا نمیبخشه...

کلاً مکانیزم بخشش گناه از سمت خدا خیلی مکانیزم پیچیده و در عین حال ساده ای هستش...

باور کن مخت هنگ میکنه اون دنیا... خدا کسای رو میبخشه که تو میگی خدایا چرا اینو بخشیدی...

و خدا کسای رو نمیبخشه که تو میگی خدایا اینکه خیلی خوب بود!!!! میبینی....

مکانیزم بخشش خدا کلاً با اون چیزی که تو فکر میکنی فرق داره...

در ضمن ؟

رو باورات کار کن تا تقلیدی نباشه...

بعضی ها میگن رضا من قبلا خیلی برای امام حسین گریه می کردم... ولی الان گریه نمیاد...

چرا؟

بهش گفتم چون تو دین داریت تقلیدی بوده... تا دیروز همه گریه میکردن تو هم گریه میکردی...

ولی الان که عقلت رشد کرده عقلت دلیل میخواد..اگه دین داریت تقلیدی باشه خب چرا باید الکی گریه کنی؟

خب معلومه میذاریش کنار! کسایی که مدل دین داریشون تقلیدیه به مرور اعتقاداتشون رو میذارن کنار...

انصافا چند تا کتاب در مورد اهل بیت خوندی؟ اعتقادات سست باشه خیلی راحت ایمانتو باد میبره.....

تهشم کافر میشی... از اینایی که یهو کفر میگن...

تا دیروز مذهبی بودا... ولی الان میزنه زیر همه چیز و میگه کجای قران اسم امام حسین اومده...

هه... یهو همه دینشو باد میبره... تهشم نمازشو میذاره کنار و میگه: مهم اینه انسان باشی خخخ.

دین من انسانیت من است خخخ

پس لطفا تقلیدی و با ماست مالی جلو نیا!

آدم بعضی وقتا میمونه به حرف احساسش گوش بده یا به حرف عقلش... اینجور وقتا از اهلش مشورت کن...

تو روزای پاکی قطعا خواب ترسناک میبینی... ولی ریز نشو... چون کار شیطونه...

جوری زندگی کن که ده سال بعد حسرت نکشی!

گذشته دیگه تموم شد... عمر که بر نمیگرده... مگر اینکه بخوای آیندتو درست کنی...

اگه بخوای گذشت میشه سکوی پریدنت... بستگی به خودت داره چجوری تصمیم بگیری....

بین؟ گور پدر گذشت... آیندتو بساز.

تو باید اون آسیارو میدیدی که بعدش پخته بشی... چون تا قبلش هیچی حالت نبود....

بین؟ مهم اینه در انتها عاقبت به خیر بشی... گذشته هر چی بوده می تونه جبران بشه...

اونم به بهترین شکل ممکنش!

بین؟ بخوای میشه!

اگه متاهل هستی گوش بده میخوام یه چیزی بهت بگم.

زندگی مشترک خیلی در معرض یکنواخت شدن و بی روح شدن و عادی شدن...

این کار توئه که آتیش بریزی زیرش تا روشن بشه... وگرنه بعد یه مدت زندگی متاهلی خیلی سرد و یکنواخت میشه... اگه زندگیت یه روزی اینجوری شد بدون که تقصیر خودته...

تو زندگی های سرد یا سلام نمیکنی یا لحن سلام کردنشون یه جوریه...

کافیه وقتی میای خونه گرم سلام کنی...

البته خانومت باید وقتی داری میری بیرون حتما به بدرقت بیاد...

خیلی از مردها وقتی میان خونه زنشون خوش اومدی نمیگه و اگر یه چیزی دست مردش باشه نمیگیره...

سریع میگه برو اشغالارو بنداز دم در...

این کارا خیلی خطرناکه !

اگه میخوای زندگیت گرم باشه نکنید از این کارا !

اگه شوهرت اومد خونه بگو : عزیزم ممنونم که اومدی و منو از دلتنگی در آوردی...

ببین ؟ صبحونه رو با هم بخورید حتما... تو دهن هم لقمه بذارید... شوخی کنین بخندین...

زندگی که فقط وظایف همسر و اینا نیست...

به خانوم باید محبت کرد... حتی اگه صد سالش بشه... نباید گفت دیگه این زن بزرگ شده و بچه نیست محبت

میخواد چکار. نه... به زن باید همیشه محبت کرد...

ببین ؟

دقیقا یک سال و دو ماه از عروسی من و فاطمه میگذره...

من فاطمه رو یه هدیه میدونم... یه هدیه ای که از جانب خدا و اهل بیت. دلیلشم اینه که خیر و برکت زندگیم

زیاد شده... باور کن قشنگ حس میکنم یکی از دلایلی که خدا با من خیلی راه میاد اینه که رفتم تو دل ترسام

و ازدواج کردم... چون وعده خداست که هر کی ازدواج کنه هواشو داره...

من اگه پسر بدی بودم هرگز ازدواج نمی کردم و با یکی رل میزدم تا ته باهاش بودم.

مگه خنگم ازدواج کنم مسئولیت قبول کنم ؟

ولی میگفتم خدا نمیپسنده و پامو تو یه کفش کردم که ازدواج کنم...چون با ازدواج دین کامل میشه...

میدونی چیه... من حس میکنم وجود فاطمه به زندگیم خیر و برکت داده....

وگرنه من خودمو لایق اینهمه خوبی از جانب خدا نمیدونم.

اینو واقعا گفتم... کلا وجود زن پر از خیر و برکته.... اینو فقط من نمیگم.

دو تا از دوستانم که ازدواج کردن گفتن با ازدواج مشکلات زندگیشون یک به یک حل شد....

این بزرگترین تجربه متاهلیم هستش که حس میکنم دعاهام تو متاهلی انگاری سریعتر مستجاب میشه...

وقتی به فاطمه محبت میکنم خدا چند برابر به من محبت می کنه و اگه با فاطمه بد باشم خدا هم با من بد میشه..

اینو واقعا از ته دلم گفتم.... همیشه به دوستای متاهلم میگم :

به میزانی که به زنت محبت کنی...به همون میزان خدا به سمت زندگیت خیر و برکت جاری میکنه...

پس همیشه به خانومت محبت کن و براش هیچی کم نذار....

امیدوارم هر کدوم از شما که مجرد هستید یه همسر روزیتون بشه که در مسیر خدا و اهل بیت کمک دستتون

باشه...

آمین.

در کل نگاهم به خانومم یه نگاهی هستش که میگم این یک هدیه از جانب خداست که وجودش پر از خیر و

برکته و اگه من خیلی زرنگ باشم بهش محبت میکنم و بعدش خدا رگباری برام در وا میکنه که پیشرفت کنم.

تا الان انصافا همینجوری بوده... هیچوقت تو بن بست گیر نکردم....هیچوقت...همیشه برام در وا شده.

من فقط و فقط بخاطر خدا ازدواج کردم... بخاطر همینم هوامو داره...

میدونم دارم پر حرفی میکنم... ولی اینا لازم بود گفتنش...

دوست دارم حرفای آخرمو با یاد امام رضا به پایان برسونم...

اون دنیا بعد اینکه بمیریم خیلی دنیای تاریک و ترسناکیه... باید یکی باشه کمکمون کنه...

تنهایی نمیشه اصلا...

من گشتم و جایی رو بهتر از حرم آقا امام رضا علیه السلام پیدا نکردم...

میام اینجا خودمو شارژ میکنم و بعدش میرم به سمت ادامه زندگی... ولی نمیتونم بیشتر از یک هفته دور باشم...

بازم باید پیام... شوخی نیست... بحث یه ابدیت هستش... اعمالمونم که جوری نیست که بتونیم بهش تکیه کنیم... تنها چیزی که میمونه همین امام رضااست... یا امام رضا...

تنهامون نذار... شب اول قبر چه تو عالم برزخ و قیامت به داد ما برس...

ما همه خوابیدم... بعد مرگ تازه بیدار میشیم و میفهمیم ای داد بیداد... چه کار کردیم واقعا...

یا امام رضا... تورو به امام جوادت قسم به داد ما برس.

حرم میام که قوی بشم... تا بتونم از پس زندگی و چالش هاش بر پیام... واقعا تنهایی نمیشه...

یکی مثل امام رضا علیه السلام باید کمکت کنه... واقعا تنهایی نمیشه...

حرم برام حکم باشگاه بدنسازی رو داره... میام و خودمو با اتمسفر داخل حرم قوی میکنم.

بدون حرم اومدن عمرا بتونم تو خودسازی موفق باشم... گند میزنم به همه چی...

ولی وقتی حرم میام بعدش تکیه گاهم محکم تره...

من خودم پناهنده امام رضا میدونم...

اینو واقعا از ته دلم میگم... وگرنه من بدون کمک امام رضا علیه السلام نابود میشدم...

الان که دارم مینویسم داخل صحن امام خمینی هستم....

میدونی چیه... یه چیزایی اینجا داخل حرم هست که اون بیرون اصلا نیست...

حس میکنم تا زمانی که این داخل باشم خیلی در امانم... اگه یه جا تو این دنیا امن باشه... همینجاست...

یا امام رضا... خودت مارو کمک کن...

یا امام رضا... کمک کن مدل زندگیمون جوری بشه که ذره ای شبیه شما باشیم...

یا ضامن آهو...

برامون دعا کن تا بتونیم بیشتر سپاسگزار نعمت های خدا در عمل و گفتار باشیم...

زندگی میدان جنگه...

میام داخل حرم برنامه ریزی میکنم و بعدش میرم به پیکار دشمن... حرم پایگاه نظامی منه...
 زندگی میدان جنگه و زندگی بدون برنامه ریزی نمیشه و برنامه ریزی هم بدون حرم اومدن نمیشه...
 همونطور که نماز و روزه واجبه... حرم اومدن هم برای من هفته ای یه بار واجبه!
 حالا اگه دوبار شد که چه بهتر... اگر سه بار شد که چه عالی...
 امیدوارم همتون بیاید حرم آقا امام رضا علیه السلام...

دیگه حرفام تموم شد...

دوست دار شما :

داداش رضا ❤️

