



## نمایک از طرف خدا به همانان ها

- ✓ سو گند به روز وقتی نور می گیرد و به شب وقتی آرام می گیرد که من نه تو را رها کرده ام و نه با تو دشمنی کرده ام (ضحی ۱-۲)
- ✓ افسوس که هر کس را به تو فرستادم تا به تو بگویم دوستت دارم و راهی پیش پایت بگذارم او را به سخره گرفتی. (یس ۳۰)
- ✓ و هیچ پیامی از پیام هایم به تو نرسید مگر از آن روی گردانیدی. (انعام ۴)
- ✓ و با خشم رفتی و فکر کردی هر گز بر تو قدرتی نداشته ام (انبیا ۸۷)
- ✓ و مرا به مبارزه طلبیدی و چنان متوهم شدی که گمان بردی خودت بر همه چیز قدرت داری. (یونس ۲۴)
- ✓ و این در حالی بود که حتی مگسی رانمی توانستی و نمی توانی بیافرینی و اگر مگسی از تو چیزی بگیرد نمی توانی از او پس گیری (حج ۷۳)
- ✓ پس چون مشکلات از بالا و پایین آمدند و چشمهایت از وحشت فرورفتند و تمام وجودت لرزید، گفتم کمک هایم در راه است و چشم دوختم بینم که باورم می کنی اما به من گمان بردی، چه گمان هایی. (احزاب ۱۰)
- ✓ تا زمین با آن فراخی بر تو تنگ آمد پس حتی از خودت هم به تنگ آمدی و یقین کردی که هیچ پناهی جز من نداری، پس من به سوی تو باز گشتم تا تو نیز به سوی من باز گردی، که من مهر بانترینم در باز گشتن. (توبه ۱۱۸)
- ✓ وقتی در تاریکی ما را به زاری خواندی که اگر تو را برهانم با من می مانی، تو را از اندوه رهانیدم اما باز مرا با دیگری در عشقت شریک کردی (انعام ۶۳-۶۴)
- ✓ این عادت دیرینه ات بوده، هر گاه که خوشحالت کردم از من روی گردانیدی و رویت را آن طرف کردی و هر وقت سختی به تو رسید از من ناامید شده ای. (اسرا ۸۳)
- ✓ من همانم که می دانم در روز روح چه جراحت هایی برمی دارد، و در شب روح را در خواب به تمامی باز می ستانم تا به آن آرامش دهم و روز بعد دوباره آن را به زندگی برمی انگیزانم و تا مرگت که به سویم باز گردی به این کار ادامه می دهم. (انعام ۶۰)
- ✓ آیا من بر نداشتیم از دوشت باری که می شکست پشتت؟ (شرح ۲-۳)
- ✓ پس از این سخن دیگر به کدام سخن می خواهی ایمان بیاوری؟ (مرسلات ۵۰)
- ✓ مرا به یاد می آوری؟ من همانم که بادها را می فرستم تا ابرها را در آسمان پهن کنند و ابرها را پاره پاره به هم فشرده می کنم تا قطره ای باران از خلال آنها بیرون آید و به خواست من به تو اصابت کند تا تو فقط لبخند بزنی، و این در حالی بود که پیش از فرو افتادن آن قطره باران، ناامیدی تو را پوشانده بود. (روم ۴۸)



## پاک‌سازی درون

۱. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوی، نفسی عمیق بکشید و به خودتان یاد آوری کنید چرا اینجا هستید و بزرگترین آرزویتان را برای امروز چیست.
۲. انتخاب کنید که امروز می خواهید چه سطحی از آگاهی را بکاوید. سپس سه انتخابی را که ضامن دستیابی شما به این حالت هستند، بنویسید. به یاد داشته باشید که شما نیرومند هستید!
۳. با تمرکز کامل و توجه بر کاری که در دست دارید، از گذشته بیرون بیایید. مهم نیست کار شما چقدر معمولی و پیش پا افتاده باشد. قدر این موهبت را بدانید که امروز زنده هستید.
۴. با جسم خود چنان رفتار کنید که گویی ارزشمندترین کودکی ست که در آغوش گرفته اید. امروز این کودک را نوازش کنید و غذاهای مقوی و حرکات نشاط آور به او بدهید.
۵. همه چیز را رها و به خدا واگذار کنید. نگرانی‌ها و دلمشغولی‌های خود را به قدرتی بزرگتر از خودتان بسپارید. پیش از خواب، تشویش‌های خود را بنویسید و در کیسه زباله بیرون خانه بگذارید تا دور ریخته شوند.
۶. امروز، زندگیتان را همانگونه که هست، بپذیرید. همه آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. یادتان باشد فردا روزی نو در پیش است. نفسی عمیق بکشید.



۷. برای هر کار خوبی که انجام می‌دهید و هر فکر خوبی که دارید، از خودتان قدر دانی کنید. در طول روز آن قدر خوبی‌هایتان را تشخیص دهید که

- از شدت این قدرشناسی صادقانه، از موفقیت‌هایتان سرخ شوید.
۸. کفش‌های قدیمی و کهنه خود را به کسی بدهید یا در زباله‌دانی بیندازید. همه جا را مرتب کنید و هر چه را دیگر نمی‌خواهید و استفاده نمی‌کنید، بخشید یا دور بیندازید.
۹. شما به عنوان یک انسان بالغ و پراحساس، از نظر جسمانی، عاطفی و معنوی مسئول خود هستید. ببینید خود نابالغ شما در کدام زمینه‌های زندگی‌تان اختیاردار است. حالا از آن شیوه رفتار دست بکشید و اجازه دهید خود بزرگسال شما اختیار را در دست بگیرد.
۱۰. به اشتباه خود اعتراف کنید. فروتنی، کلید واقعی خوشبختی‌ست. هر گونه تکبر یا هر پافشاری و لجاجت برای "برحق" یا "موجه" بودن را که هم اکنون آرامش شما را به هم می‌ریزد، کشف کنید.
۱۱. وقتی احساس می‌کنید حوصله شما سررفته یا گیر افتاده‌اید، خطر کنید. کاری پیش بینی نشده و متفاوت با رفتار متعارف خود انجام دهید.
۱۲. هر چه سریع‌تر خشم‌ها، رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. آنها را نزد خودتان اعتراف کنید و سپس این آزرده‌گی‌ها را به نیروی الهی درون واگذارید.

