



امام علی علیه السلام:
هر که اطمینان داشته باشد که آنچه خدا برایش مقدار کرده است به او می رسد، دلش آرام گیرد. میزان الحکم، ج، ص ۵۶

www.hadisgraph.com

تکثیر این ویژه نامه به هر شکلی و حتی بالوگوی خودتون
بلامانع است، در صورت تمایل با تکثیر این ویژه نامه از ثواب نشر
احادیث بهره مند شوید، اجرتون با خداوند متعال، التماس دعا

مدیریت ذهن

ویژه نامه هفتگی مهربونی

کاری از واحد فرهنگی امامزاده حسن(ع)، کرج

شیوه‌منی پیش‌نمگاه آنکه...

دیدگیر غلط فهم...

که دنیا بینند...

آنچه زیست...

آنچه می‌دان...

آنچه که...

آنچه خدا...

مدیریت ذهن

امام علی علیه السلام: هر که برای خود کرامتی قائل باشد، دنیا در نظرش کوچک آید.

غیر الحکم، ح ۹۱۳

مغز انسان مرکز فرماندهی انسانه... یعنی این مغز هم جسم رو کنترل می کنه... هم روح رو کنترل می کنه... پس خیلی مهمه که تو این مرکز فرماندهی فکرای خوب و دیدگاه های مفید باشه... مثلا اگر مدیریت این مرکز فرماندهی به دست پول بیافته چی می شه؟!... اگر ما تو فکرمنون همه چیز پول باشه چی می ش؟ (البته کسب پول برای زندگی یک امر بدیهی است ولی نباید پول اصل بشه و همه چیز با اون سنجیده بشه)

وقتی مغز یک نفر همه چیز رو با پول بسنجه این طوری می شه که: یک آقایانومی امروز خیلی پول تو دست و بالشه و حساب بانکیش پُر، خوب حالا که پول زیاد داره همه چیز رو خوب می بینه و با همه خوش اخلاق بروخورد می کنه، با خودش می گه چه زندگیه خوبی دارم! چه قدر گل ها و درختان زیباست! چه قدر هوا خوبه! چه قدر همه چیز عالیه!... و فردا شرایطی پیش میاد که پولش کم می شه یا یک مقدار نیاز مالی هم پیدا می کنه یا یک وسیله خونه خراب شده و فعلاً پول نداره درست کنه و حساب بانکی هم خالی شده! حالا ایشون حالت خیلی بد می شه... بدون دلیل و با یک مشکل کوچیک ممکنه با اطرافیانش دعوا کنه... دیگه گل ها و درختان براش زیبا نیستند... دیگه به نظرش هوا خوب نیست... به نظرش اطرافش چیزی برای خوشحال بودن وجود نداره...

همه این ها به خاطره اینه که این آقا یا خانوم مدیریت ذهنش رو به پول سپرده و پول هم بالا و پایین می ره و در نتیجه این فرد گاهی حالت خوبه... گاهی حالت بد... گاهی نامیده... گاهی امیدواره... و کلا زندگیه عادی و با آرامشی نداره... یا الکی خوشه... یا الکی ناراحته...

حالا بعضی ها مدیریت ذهنشون رو به حسرت های گذشته می دهند و مدام حسرت گذشته رو می خورند... که اگه فلان زمین رو نفوخته بودم الان پولدار شده بودم... اگه فلان خونه رو خریده بودم الان اینقدر سود کرده بودم... اگه با فلانی شریک نشده بودم اینجوری می شد... اگر فلان جا کار می کدم، اونجوری شده بودم... و همش حسرت می خورند... البته درس گرفتن از تجربیات گذشته خیلی هم خوبه ولی اینکه آدم بخواهد مدیریت ذهنش رو به حسرت های گذشته بده واقعاً تاسف آوره... چون خودش رو

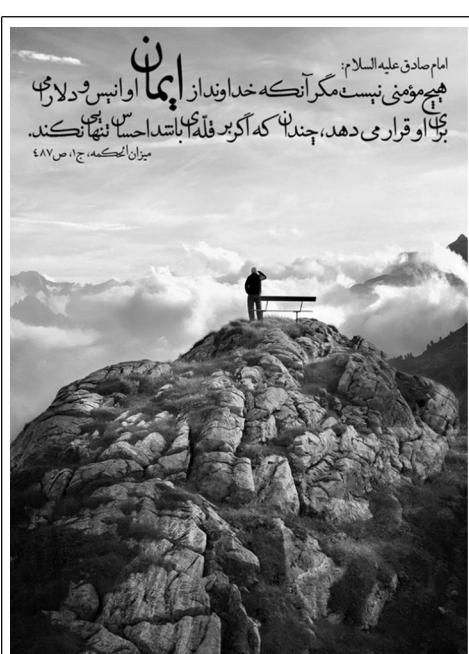
الکی ناراحت و غمگین می کنه و حتی خانواده و اطرافیانش هم ممکنه در این ناراحتی شریک کنه... یعنی با مدیریت غلط ذهنش خودش و اطرافیان رو تو رنج می اندازه...

امام باقر علیه السلام: چون این آیه نازل شد که: «و دیدگانت را به سوی آنچه اصناف از آنان را از آن برخوردار کرده ایم ، مدوز که [فقط] زیور زندگی دنیاست»، پیامبر خدا راست نشست و سپس فرمود: «هر که به دلداری خدا آرام نگیرد، جانش از حسرت های دنیا متلاشی می شود». دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث جلد ۲ / صفحه ۱۷۴

امام علی(ع): هر که هم و غمش دنیا باشد، در هنگام جدا شدن از آن، حسرت بسیار خورد.

بحار الأنوار : ۷۱/۱۸۱/۳۴

یا عده ای هم مدیریت ذهنشون رو کامل به آینده ای داده اند که فکرشون رو کامل درگیر کرده که نکنه در آینده فلان اتفاق بیافته... نکنه فلان کار انجام نشه... نکنه اینجوری بشه... نکنه اونجوری بشه... این افراد هم در یک غم و اندوه و البته نآلرامی به سر می برند... البته که باید برای آینده برنامه ریزی و تلاش کرد اما با توکل به خداوند و سپردن قلبی نتیجه به خداوند...





نه اینکه خودمون رو در یک نا آرامی یا یک سری افسردگی و نالامیدی فرو ببریم که ممکنه حتی اطرافیان رو هم درگیر کنه... که این ها از دلبستگی به دنیا است که آنچه دنیوی هست رو آنقدر در ذهنمون بزرگ می کنیم که خودمون رو درگیر افکار اشتباه می کنیم و نتیجه اون ها این می شه که ما از زندگی بهره نبریم و برای هدف اصلی زندگی که بندگی خدا هست تلاش نکنیم یا کم تلاش کنیم! و باعث می شه که نتوینیم در لحظه های زندگی شاکر و شاد و پرامید باشیم و نتوینیم روحیه ای بالا و پر نشاط داشته باشیم!

امام صادق علیه السلام: هر که به دنیا دل بندد به سه چیز دل بسته است:

۲۳۳۰/۱۷: اندوه بی پایان و آرزوی دست نیافتنی و امید نا رسیدنی. الکافی

تا اینجا به مطالبی اشاره شد که مغز یا همون مرکز فرماندهی رو مدیریت می کنه مثل پول و حسرت گذشته و ترس از آینده... ولی در واقع مرکز فرماندهی ذهن ما چگونه باید مدیریت بشه تا یک زندگی خوب و با سعادت و خوشبختی داشته باشیم؟؟؟ برای پاسخ به این سوال می توانیم به معجزه جاویدان، قرآن کریم مراجعه کنیم... در سوره مبارکه والعصر چهار گنجینه بزرگ برای مدیریت ذهنمون معرفی شده... که در این سوره می خوانیم که همه انسان ها در خسران هستند مگر کسانی که:

۱. ایمان آورده
۲. اعمال صالح انجام داده اند
۳. و یکدیگر را به حق سفارش کرده
۴. و به صبر توصیه نموده اند

موردنمایی ایمان: وقتی ذهن انسان توسط ایمانی که دارد کنترل شود همیشه انسان با آرامش خواهد بود و به دیگران هم آرامش هدیه خواهد کرد و از گذشته درس می گیرد که خود را اصلاح کند ولی حسرت گذشته را نمی خورد، برای آینده با توکل تلاش می کند ولی نگرانی نخواهد داشت، چون همه امور را به خداوند متعال سپرده است و دیگر با بالا و پایین رفت و نشود و پول و امکانات و پست و مقامش دیدش به زندگی عوض نخواهد شد و در حلنچ شکرگذار خواهد بود

موردنمایی اعمال صالح: ایمان در عمل هم باید ظهور کند و باید با اعمال صالح همراه باشد... سی که تکالیف دینی خود را انجام می دهد و با شوق هم انجام می دهد و بهانه های الکی برای فرار از تکالیف نمی کند و می داند که چه خیر و برکتی در این موهبت های الهی است همیشه آرامش دارد... کسی که خیرخواه دیگران باشد و برای کمک به دیگران قدم بر می دارد و تلاش می کند از یک شادی عظیم روحی برخوردار است...

موردنمایی ایندیگری: افراد خوب هم خودشان گرایش به حق دارند و با صبر زندگی می کنند و هم دیگران را به این دو دعوت می کنند تا همه با هم زندگی زیبایی داشته باشند...

چه خوبه تو برنامه زندگیمون قرار بدھیم که ان شاء الله... هر صبح که از خونه بیرون می ریم سوره والعصر رو بخونیم و به مفاهیمش رو یادآوری کنیم که حسرت چیزهای که نباید نخوریم و پول و ثروت و رو برای خودمون بزرگ نکنیم که شاید بسیاری از مشکلات قلبی و جسمی هم از افکاری باشه که کسانی ذهن خودشون رو درگیر مادیات دنیوی می کنند و در عوض به دنبال خیرسازی باشیم و...

احادیث مرتبط:

امام علی علیه السلام: **نا توانترین مردم کسی است که از اصلاح خودش ناتوان باشد.** غرر الحکم: ۳۱۸۹

امام علی علیه السلام: هر کس که از قسمت خود خشنود باشد، در آرامش است. الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث/صفحه ۲۴۲

امام علی علیه السلام: آن که به اندازه کفاف بسنده کرد، به آسایش دست یافت و در آرامش جای گرفت. نهج البلاغه: الحکمة ۳۷۱

امام علی علیه السلام: به روزی ای که قسمت گشته راضی باش تا توانگرانه زندگی کنی. غرر الحکم: ۲۳۳۲

دل قوی دار، که بینان جهان محکم ازاوست

این دو خط رو هم یه فرصتی باشه که روی کارهای خودمون فکر کنیم و ببینیم چه چیزهایی رو بیش از اندازه برای خودمون بزرگ کردیم و داریم ذهنمون و زندگیمون رو و عمرمون رو در راه نادرست پیش می بریم و فکر کنیم تا خودمون رو اصلاح کنیم