

مشاور و درمانگر مشکلات خود باشیم

محمد علی خلیلی

www.dindarmani.ir

مشارطه

• شرط ۱: تا به خودشناسی نرسیده ای به دیگران نپرداز، تا خودت را نشناخته ای ادعای شناخت دیگران نداشته باش.

خودبین نباش (خودکم بینی یا خودبزرگ بینی) هر دو شأن و منزلت انسان را پایین می آورد.

شرط ۲: تا اخلاق خودت اصلاح نشده انتظار اخلاق خوب از دیگران نداشته باش.

از مجادله پرهیز

شرط ۳: تا تکریم نکرده ای انتظار تکریم نداشته باش.

از هر گونه توهین، سلطه پذیری و سلطه گری پرهیز.

شرط ۴: با دانش و اطلاعات کارت را پیش ببر.

از پیشداوری پرهیز





مراقبه

• **مراقب رعایت عدالت باش تا خداوند با فضلش به تو عنایت کند نه با عدلش.**

خودخواه و مغرور مباش.

• **مراقب رعایت منطق باش، اگر خواهان برخورد منطقی هستی.**

واقعیات را به نفع خودت تحریف نکن.

• **مراقب افکار، گفتار و رفتار تشویقی خودت باش و با صبر و حوصله مشوق دیگران به خوبی ها باش.**

از سفسطه و تحمیل نظراتت پرهیز.

• **مراقب روش مناسب حل مسئله یعنی (تخلیه، تجلیه و تجلیه) باشید.**

آزمون و خطا را کنار بگذارید.

آرامش ذهنی با مراقبه





عارف بالله شیخ رجب علی خیاط

اگر ماهه قدر ترسیدن از یک

عقرب از عقاب خدا بترسید

همه کارهای عالم اصلاح میشود.

محاسبه

روی اراده، همت و استقامت خودت حساب کن نه شرایط محیط.

خودت را نباز.

بر اساس آنچه از علوم نظری، عملی و لدنی بدست می آوری محاسبه کن.

اسیر حدس و گمان نباش.

در محاسبات تسهیل گر ایجاد صمیمیت باش.

هرگز تهدید و سرزنش نکن.

در محاسبات همیشه جنبه های مثبت و فرصتها را در نظر بگیر.

منفی گرایی را رها کن.

امام رضا علیه السلام فرمودند:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحٌ وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرٌ

آن کسی که نفسش را محاسبه کند،

سود برده است

و آن کسی که از محاسبه نفس غافل بماند،

زیان دیده است.

(بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۵۲)



معاتبه

در عتاب و خطاب به خود خدا را باور کن و فقط به نفس مطمئنۀ اعتماد کن.

خودمحور نباش

برای حل مسائل از عقلای فامیل مشورت و کمک بگیر و به هشدارهای آنان توجه کن.

اسیر جهل و گمراهی خودت نباش.

تأییدات هشدار دهنده و صریح و روشن اطرافیان را بپذیر.

از تأکیدهای گیج کننده و سردرگم پرهیز.

با مهار، کنترل و هدایت نفست یک نفس قابل اعتماد بساز.

رام نفس اماره نباش.

تهذیب نفس

تهذیب نفس از دیدگاه قرآن: تمام کمالات فردی و

اجتماعی انسان و جامعه موقوف به تهذیب نفس است.

تهذیب نفس از دیدگاه روایات معصومین(ع): به جهاد اکبر، معیار انسانیت،

معیار کرامت انسان، معیار آزادی، معیار درجات عالی انسان تعبیر شده است.

تهذیب نفس از دیدگاه علماء اخلاق: تهذیب نفس را واجب عینی، هدف

انبیاء و معیار سعادت حقیقی انسان و جامعه در دنیا و آخرت شمرده‌اند.

منهوم و آزه تهذیب نفس، مهم‌ترین روش‌های تهذیب نفس، مراحل تهذیب نفس در بخش توضیحات

برگرفته از پایان نامه «تهذیب نفس در قرآن و روایات»

مربطه

دنيا مزرعه آخرت است، پس مشغول خودسازی باش و خودت را با انجام واجبات و ترك محرمات بساز و هر لحظه آماده مرگ دنیوی و تولد اخروی باش.

از خودنمایی بر حذر باش.

قانون نظام هستی یعنی (حق النفس، حق الناس و حق الله) را بپذیر و به انجام تکلیف الهی پرداز.

اختلافات را دامن نزن.

با صلابت و استقامت آنچه را که آموخته یا تجربه کرده ای در مسیر مطلوب تمرین کن.

با سستی، خودت را تحقیر نکن.

روابط را بر اساس جلب رضای الهی تنظیم کن.

نگرش مادی تو را از خدا دور نکند.

