

- کلاس اخلاق
- با حضور حجت الاسلام انجوی نژاد
- متوسطه دوم
- جلسه ۶
- موضوع : عبادت عام و خاص
- اسفند ۹۶

اگر نیاز جسمانی برای بدن ایجاد نکنید مثلاً اگر عادت به حمام رفتن نداشته باشید نیاز به بهداشت و تمیزی احساس نمیشه . در مورد روح هم همینطوره . باید خودمان را به عبادت عادت دهیم که نیاز روحمون باشه .
نماز و ذکر و اینها عبادت خاص هست ، یک عبادت هم داریم ، به نام عبادت عام .

می دونید عبادت عام چیه؟

عبادت عام یعنی چیزهایی که اسمش عبادت نیست ، مثلاً اگر کسی نماز بخونه می فهمید داره عبادت می کنه ، حالا اگر یک نفر نشسته داره صدقه می ده ، آیا شما می تونید بگید داره عبادت می کنه ؟ ممکنه داره صدقه می ده که شما ببینید ، ممکنه صدقه بده که رفع بلا بشه .

عبادت عام یعنی کارهایی که اسمش ذکر نیست ، ولی برای خداست ، مثل درس خوندن .

مثلاً شما چرا درس می خونی ؟ خب برای موقعیت اجتماعی! اما اگر شما درس برای خدا بخوانی ، موقعیت اجتماعی خودش میاد .

مثلاً برای چی می خواهی پزشک بشی ؟ برای پول ؟ ولی اگر نیت فرد این باشه که برای رضای خدا و خدمت به خلق پزشک بشه [ارزشمنده و عبادته] ، پول که خودش میاد دیگه .

عبادت عام یعنی کارهایت را برای رضای خدا انجام بده .

مرحوم آقای دولابی می گفت : « برای هر یک نفسی که شما در دنیا برای غیر خدا کشیدید ، روز قیامت حسرت می خورید . »
نفس که می کشیم اگر برای خدا باشه عبادته .

سعدی در آغاز گلستان نوع نفس کشیدنی را که برای خدا باشد ، بیان کرده :

« هر نفس که فرو می رود ممد حیات و چون بر می آید مفرح ذات ، پس در هر نفس ، دونهمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب . »

یعنی چی ! یعنی برای هر نفس که می کشی باید الحمدلله بگی . همیشه . پس چی کار کنیم ؟ نیت کلی می کنیم :

« بنده همان په که ز تقصیر خویش عذر به درگاه خدا آورد ورنه سزاوار خداوندیش

کس نتواند که به جای آورد »

من نمی توئم برای هر نفسی الحمدلله بگم اما حق خدا اینه. پس از این به بعد هر نفسش همیشه الحمدلله .

دیگه حواسم هست که هر نفسی می رود و می آید ، برای خدا باشه ، این همیشه عبادت عام .

گفتیم عبادت عام یعنی کارهایت را برای رضای خدا انجام بدهی . بحثهایی مثل کارهای فرهنگی کردن یا کارهای خدماتی ، عبادت عامه.

مثلا اگر شما یک فردی را با خدا آشنا کنید [مصداق عبادت عامه] . خیلی از شما در جامعه یواش یواش دارید منزوی می شوید . چرا؟

- چون فکر می کنید مردم بد شدن ! فلان هستند !

* نه ، مردم بد نیستند . چرا بدند ؟ باید آدم از تلاش غافل نشه و ارتباطش را [با مردم] حفظ کند . حضرت نوح علیه السلام حدود هزار سال کار فرهنگی می کند ، ۷۱ نفر بهش می پیوندند ! حضرت یونس علیه السلام ۱۳۰ سال کار فرهنگی کرد ، چند نفر بهش پیوستند ؟ هیچ کس . بعد ناراحت شد و نفرین کرد ، رفت به دریا ، خدا انداختش تو شکم ماهی .

برای ایام تعطیلی عید و تابستان برنامه بگذارید در کارهای فرهنگی و خدماتی ، کمک به مردم مناطق محروم و مناطق زلزله زده شرکت کنید . تصمیم بگیرید یک درصدی از زندگی تون را وقف کمک به کسانی کنید که مشکل دارند .

قبل از عید یک سفر داشتیم به مناطق زلزله زده سرپل ذهاب ، بعدش تا رسیدیم شیراز رفتیم برای بازدید از مناطق محروم شیراز در اطراف سعدی ... وحشتناک بود ، محرومیت شدید ، آدم اصلا باورش نمیشه ! برای روز مادر یک مادر بزرگ بود که سنش هم زیاد نبود حدود ۵۰ ساله ، دخترش بستری بود برای ترک اعتیاد ، دامادش زندان بود ، با یک نوه ۴-۵ ساله ، داره زندگی می کنه در یک اتاق با هیچی ..

وقتی ما برای روز مادر یک هدیه کوچک بهش دادیم ، آنقدر لبخندش تصنعی بود ، انگار داره میگه دردی از من با هدیه روز مادر شما دوا نمیشه.

آدم باید درصدی از زندگی اش را بگذاره برای همین کارها ، همین چیزها . بعد همین چیزها باعث میشه دغدغه های مسخره ی روحی ما در زندگی تبدیل بشه به دغدغه های ارزشمند خدایی و لذت بیشتری هم از زندگی می بریم.

در اسفند ماه در سفر به مناطق زلزله زده ، داشتم مصاحبه می کردم ، خبرنگار می گفت : برای این بچه هایی که اینجا کار می کنند ، یک هدیه ای از حضرت زهرا سلام الله علیها بخواهید ، من گفتم اینها هدیه نمی خواهند ، همین که اینجا دارن کار می کنند و احساس انسانیت بهشون دست می ده ، از هر هدیه ای بالاتره . اینها احساس می کنند آمدند ، مثل بقیه فکر خور و خواب و خشم و شهوتشون نیستند ، اینکه احساس می کنند آدم هستند ، از هر هدیه ای بالاتره .

عبادت عام برای خود انسانها کاملاً لذت بخشه . کسانی که عبادت عام ندارند و فقط عبادت خاص می کنند ، یعنی تمام فکر و ذکرشون نماز و ذکر و این چیزاست ، می دونید آخرش چی میشه ؟ من میگم آخرش میشه داعش! یعنی کسی که به دیگر انسانها توجه نمی کند و همه حواسش به جانمازش و خدای مثالی اش هست ، آخرش حکم تکفیر همه را صادر می کند ، فکر می کند که پیغمبر خداست ، باید روی زمین برگردد و همه کافر را سر ببرد !! پس هر دوی این عبادتها باید با هم باشه .

حالا یک عده هستند عبادت عام می کنند ، اما عبادت خاص نمی کنند ، اینها هم یواش یواش عبادت عامشون فاسد میشه!

عبادت خاص باعث میشه عبادت عاممون فاسد نشه ، یعنی این ذکر و نماز و زیارت محافظت می کند [از عبادت عام ما]

لذا اگر کسی بهتون گفت حالا شما اعتکاف برو ما هم می ریم به مناطق محروم خدمت می کنیم ، ببینیم چی میشه ، از این شعارها که میدن !! اما ما که سالهاست توی این رهیم می بینیم که فقط کسانی به مناطق محروم میان و خدمت می کنند که هم اعتکاف میان ، هم هیأت میان ، هم کربلا میرن و .. همانها اینجا هم هستند ، آنهایی که اهل اعتکاف و هیأت نیستند ، اینجاها (مناطق محروم) هم کار نمی کنند، میان یه دوری می زنند ، چند تا عکس هم می گیرن که لایک بخوره !!

اما آنهایی که هنوز هم در مناطق زلزله زده هستند و دارند کار می کنند ، همون بچه هیأتی ها هستند . این سلبریتی ها آمدند تا یک حس خوب بهشون دست بده و برگشتند ، آمدند که مردم زیر سؤال نبرندشون که تو چرا پرادو سواری ، فکر سرپل ذهاب نیستی ؟ این هم بگه چرا رفته و کار کردم !!

عبادت خاص اگر نباشد ، عبادت عام را فاسد می کنه ، دو تاش باید با هم باشه .

این شعر هم اشتباهه

«عبادت به جز خدمت خلق نیست»! عبادت هم خدمت خلق هست ، هم خدمت برای خدا .

« می بخور ، منبر بسوزان ، مردم آزاری نکن »! مگر مریضیم ! می نمی خوریم ، منبر نمی سوزانیم ، مردم آزاری هم نمی کنیم ؟ چه کاریه؟ بعضی از شعرها فقط قشنگه !! هیچ مبنای منطقی نداره !

ببخشید اولاً اگر می بخوری ، مردم آزاری هم می کنی !

ثانیاً اگر منبر بسوزانی هم مردم آزاری می کنی! مگر مریضی منبر می سوزونی! اینها همش با هم

تناقض داره !

ما می‌گیم هر دونوع عبادت باید با هم باشه و هر دوی اینها در برنامه ی شما باشه . مثلاً من این هفته چی کار کردم برای خدمت خلق ؟

یکی از دوستانمون طلبه جوانی است که در قم زندگی می‌کنه آقای حسن مرادی ، ایشون صبح تا شب در روستاها هست ، وقتی می‌بینیمش و می‌خواهیم باهاش جایی بریم ، حتماً توی مسیر یک خونه ی محرومی را بهت نشون می‌ده ، یه چیزی براشون می‌گیره ازت و محرومین کشور را کلاً می‌شناسه .

بعد این آقا چند وقت پیش یک مطلبی در کانالش نوشته بود که قشنگ بود ، نوشته بود من با خانمم که می‌خواستیم ازدواج کنیم ، با هم به این نتیجه رسیدیم که بین من و شما اختلاف پیش میاد ، هر وقت اختلاف پیش آمد ، نظر خودمون دو تا را می‌گذاریم کنار ، می‌ریم ببینیم خدا چی گفته ، هرچی خدا گفته عمل می‌کنیم . حالا در این مدت نه اختلاف داریم ، نه دعوا داریم ، زندگی شیرین شده ، خوب شده ، در این مدت چند سال نشده اختلافی پیش بیاد و بشینیم و ببینیم خدا در موردش چیزی نگفته ، حتماً یه چیزی گفته .

لذا این آقای حسن مرادی با اینکه خیلی علاقه به خانواده اش داره ، سوریه هم رفت ، آنجا هم مجروح شد ، بعد که برگشت باز هم اردوی جهادی می‌رفت و کلاس هم داره ، درس هم می‌خونه ، کلا شاگرد دوم کل حوزه علمیه قم شد ، خیلی چیز عجیبی هست . همه ی کارهاشو انجام می‌ده ، به همه چیز هم رسیده ، الان هم با ۳۰ سال سن شده مدیر یک حوزه علمیه . معمولاً مدیر حوزه علمیه زیر ۵۰-۶۰ سال غیر ممکنه اما ایشون به همه چیزش رسیده .

ما می‌گیم عبادت عام و خاص باید با هم باشه . مثل همین آقای حسن مرادی . بعد از نماز صبح محاله قرآن خواندنش ترک بشه . بعضی میگن قرآن را برو عمل کن ، چیه همش یک سری لغات عربی نشستی می‌خونی؟؟ نه. اگر این نباشه ، عبادت عام هم فاسد میشه .

شما هم یک سر به واحدهای کانون بزنید ، مخصوصاً برای طرح لبخند یک کودک ، که چند وقت پیش رفته بودیم در مناطق محروم ، اگر شما هم آمده بودید در آن کوچه پس کوچه ها یک دور زده بودید ، بعد خدا را شکر می‌کردید و می‌گفتید الحمدلله من زندگی شیرینی دارم . [بیشتر شاکر خدا می‌شدید .]

بریم سراغ مسیر : این مسیر چیه که بر ما واجب هر روز ، روزی چند بار این دعا را بکنیم « اهدنا الصراطَ المُستقیم » که تنها دعای واجب در نماز ها همینه .

یعنی خدا در مورد مسیر یک بحث جدی داره ، مسیرت کجاست !!

صراط و مسیر می‌دونید دقیقاً یعنی چی ؟ یک مثال بزنم براتون : مثلاً شما می‌خواهید تهران بروید ، ماشین هم دارید ، هزینه راه را هم برداشتید ، باک بنزین هم پُرّه ، شروع می‌کنید به حرکت ، باید اول بروید به سمت دروازه قرآن ، بعد هم به سمت مرودشت . حالا میشه شما گازش را بگیری به سمت پل فسا و بعد بگی می‌خوام برم تهران! نه . مسیرت اشتباهه.

ماشین شما باید ، بنزین ذکر هست ، عبادت عام و خاص هست ، هزینه راهت هست . اگر در مسیرت درست نباشی که امام صادق علیه السلام می فرماید : « کسی که مسیرش درست نیست ، ذکری که می گوید هیچ میراثی برایش ندارد جز اینکه دورترش می کند . »

تو گازش را گرفتی به سمت پل فسا بری ، ماشینت درسته ، هزینه ات درسته ، بنزین هم داری ، اما هر چی گاز بدی دورتر می شی.

اینهایی که میگن در عربستان دبیرستان هست ، کل دبیرستان حافظ قرآن ، یکی دو تا هم نیست ، اما چی ازش در می آد؟؟ این قرآن خواندن چون در مسیر درستی نیست ، جواب نمیده ، دورترشون هم می کند! داعش چرا اینطور شده ؟ چون در مسیر درست ذکر نمیگه ، دائم داره از خدا دورتر میشه!

این الله اکبری که داعش داره میگه ، الشیطان اکبر داره میگه ، خودش هم نمی فهمه .

بنابراین مسیر خیلی مهمه. حالا چه جور می تونیم بفهمیم در مسیر صراط مستقیم هستیم یا نه ؟ باید به هم مسیرها نگاه کنی . صراط الذین انعمت علیهم (راه کسانی که به آنها نعمت دادی) نگفته برو مسیر را چک کن ، گفته برو به هم مسیرها نگاه کن . در این مسیر که من دارم حرکت می کنم ، ببین هم مسیرها چه کسانی هستند ؟ چه کسانی بغل دست من هستند ؟ هم مسیرها خیلی مهمند . ممکنه هم مسیرها آدمهای خیلی خوبی هم نباشند ، اما هم مسیرند .

مثلا شما می خواهید با اتوبوس بروید تهران ، راننده اتوبوس ممکنه آدم خوبی هم نباشه ، مهم نیست ، اینکه هم مسیر هستیم و داریم تهران می ریم مهمه .

گفتیم در مورد صراط باید به هم مسیرها و دور و بریها نگاه کنیم ، مثلا الان در جنگ سوریه ، بغل دستی های ما کی هستند : بشار اسد که مردمش اغلب سنی هستند ، یک دسته علوی اند ، یک بخش هم شیعه هستند ، بعد روسیه که اینها هم دارن برای خودشون کار می کنند ، دلشون که برای ایران نسوخته ، دیگه کی بغل دست ماست ؟ حزب الله لبنان ، حزب الله عراق ، فاطمیون افغانستان ، زینبیون پاکستان .

خب داریم کی را می زنیم ؟ کی الان دردش می گیره ؟ اسرائیل . خب اسرائیل بهتره یا روسیه !!

خب روبرو کیه ؟ یک طایفه ای که قرآن را حفظ هستند ، کی بغل دستش هست ؟ عربستان سعودی و قطر . مریضها و مجروحاشون را برای درمان کجا می برند ؟ اسرائیل .

پول از کجا برایشون میاد ؟ از آمریکا .

به نظر شما روز قیامت خدا از آن داعشیه قبول می کنه که فکر می کرده راهش درسته؟ نه.

شما اصلا فرض کن ما با یک کشور بی دین ، مثلا چین یک قرارداد بنویسیم که با هم مقابله کنیم با کسی که داره ظلم می کنه رسما ، آیا به نظر شما لازمه چین هم خوب باشه؟

ما می گیم مسیر باید درست باشه پیامبر اکرم صلوات الله علیه هم در صدر اسلام با یهود و با قبایل مختلف قرارداد می بست که آیا حاضرید در مسیر من باشید ، می گفتند بله .

من به برخی مؤمنین شیراز هم گفتم : شما فکر نمی کنید چرا حرفهای شما را فقط BBC و رادیو آمریکا و کانالهای اونور انعکاس می دهند ؟

براتون سؤال پیش نمیداد آیا آنها تمایل دارند که حرف حق را منتشر کنند !!؟

سال ۸۷ در بمب گذاری کانون ، همه علیه ما بودند که کار خودشون بوده ، انقدر کار به بی تقوایی کشید که می گفتند خودشون بمب زدند که مشهور بشن !! آن موقع من کنار آقای پارایی بودم ، تماس گرفتند گفت BBC هست ، میگه حرف حقتون را بیاید بزنید !! هیچ نهادی در مملکت در آن ۲۰ روز اول هیچ سراغی از ما نمی گرفت ، هیچی . تا زمانی که بمب گذارها را خدا لو داد . ما بحثمون سر اینه BBC طرفدار حقه که آمده دنبال من!! نه .

من هیچ وقت BBC و رادیو آمریکا و رادیو اسرائیل را کنار خودم نمی بینم ، هیچ وقت . چون مسیرم با اینها متفاوته . اگر یک نفر از خوبها بیاد بغل دست من [راه را باهانش] ادامه می دم ، نیومد تنها می روم . من هیچ وقت خطم را از اینها نمی گیرم .

مرحوم شیخ رجبعلی خیاط می گفت : فرض کن می خواهی وضو بگیری ، کتت را در میاری می گذاری روی صندلی . بعد که میای یک بچه دو ساله میگه شما نبودید ، یک عقرب آمد و رفت تو لباست . شما چند درصد ممکنه به حرف این بچه توجه نکنی !! حتما لباست را تکون می دهی، یک نگاهی بهش می کنی ، چون احتمال خطر عقلی هست .

حالا ۱۲۴۰۰۰ تا پیامبر ، خدا ، این همه آدم ،گفتند شیطان در کمین ایمان و عقاید و روح و وجدان شماست .

شک هم نمی کنید که پای این سریالهایی که دارن به زبان فارسی پخش می کنند ، می نشینید ؟ فکر می کنید اینها ما را دوست دارند ؟ دلشون برای ما سوخته ؟

احتمال خطر عقلی نمی دهید!!

آیا اینها در مسیر شما هستند ؟

ما می گیم مسیر را هر روز چک کنید ! مثلاً من الان این کار را کردم چی شد ، دارم کجا را می زنم ! مثلاً با حجاب مخالفی ، خب مخالف باش ، حالا این روسری ات را هوا می کنی ، چه کسانی خوشحال می شوند ؟ چرا خوشحال می شوند ؟ آیا آنها فکر آزادی شما هستند ؟ ما بحثمون سر اینه که ممکنه یک طایفه ای باشند که از ما بیشتر فکر ما باشند!! مثلاً ممکنه من یک حرفی بزنم شما را هم اجبار کنم ، شما خیالت راحت که من در جبهه شما هستم . یا مثلاً پدر شما یک حرفی می زنه که شاید به نظر شما غلط باشه ، اما شما را دوست داره و منشأ کارش دلسوزی هست .

امام علی علیه السلام می فرماید : « بترسید از حرف درستی که دشمنان به شما می زنند ، چون منشأ آن دلسوزی نیست ! »

اما بعضی چشمهاشون را بستند و عقلشون را هم فرستادند تعطیلات . صبر کن . یک کم فکر کن . ببین اینکه الان بغل دست شماست ، بده ، خوبه ، مسیرش کجاست ؟ مسیرش انعمت علیهم هست ؟

آیا اینکه به من شیرینی تعارف می کنه ، سریال تعارف می کنه ، انیمیشن تعارف می کنه ، یا کلیپ خنده دار داره می فرسته ، یهو چی شده به من علاقمند شده ؟ نباید شک کنیم به این چیزها !!

بریم سراغ آیه قرآن :

سوره فلق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ . قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ . مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ . وَ مِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ الْوٰحِیَّاتِ .

شیاطین انس در اعتقادات شما وسوسه و شک وارد می کنند ، بعد چی میشه؟ و مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ : و بعد زندگی تون خراب میشه . اصلش اینه . دغدغه ی سوره فلق زندگی ماست . مراقب باش . خودت را در معرض نفاثات قرار نده و لو اینکه شیرینی بهت تعارف کنند ، ولو اینکه جُک بگن ، بخندانند تو را . شک کنید به این چیزها!

امام صادق علیه السلام می فرمایند : « اگر انسانی عقلش کار کند ، هیچ وقت فریب نمی خورد . »

شک کنید که این چیزی که به شما داره ارائه میشه دقیقاً برای چیه ؟

کبوترانی که شک نمی کنند به دانه های خوشمزه ای که روی زمین افتاده ، حقشون در دام افتادنه . چرا این دونه ها اینجا ریخته ؟ نه مزرعه گندمه ، نه گندم فروشیه ؟ گندم به این مرتبیه اینجا چی کار می کنه ؟؟

پس مسیر را چک کنیم . باید ببینیم چه کسانی بغل دستمون هستند . باید فکر کنیم ببینیم جزء انعمت علیهم هستند یا نه ؟

چرا باید رادیو آمریکا از ما تعریف کنه ؟ چرا باید رادیو اسرائیل از ما خوشش بیاد ؟

چرا یک دفعه اینها مدافع حقوق زنان می شوند ؟؟؟ فکر کنید .

در مورد مسیر و مبانی صحبت کردیم ، در قسمت آخر بحث می خواهیم اجرایی حرف بزنیم :

تصمیم گیری :

من می خوام تصمیم بگیرم فرق کنم ، نمی خوام هم رنگ جماعت بشم .

می خوام از بودن خودم احساس خوبی داشته باشم .

هم رنگ جماعت بودن ، برای من شعار منطقی نیست !

شاید جماعت اشتباه کنند !

من آنقدر قوی هستم که میگویم ؛ من باید خودم برای خودم تصمیم بگیرم ، نه اینکه جماعت برای من تصمیم بگیرد!

من باید خودم مسیر زندگی ام را انتخاب کنم ، جو جامعه روی من نباید تأثیر بگذارد . من مثلاً علاقه دارم برم رشته هنر بخوانم ، باید به علاقه خودم احترام بگذارم ، پای آن هم بایستم . قرآن کریم هم می فرماید یک سری از تصمیماتی که شما می گیرید ، مردم اولش خیلی طعن می زنند ، اما وقتی استقامت می کنید ، بعداً همین ها که طعن می زدند ، می آیند و تشویقتون می کنند . خیلی از کسانی که الان آدم مهمی شدند ، بعضی خانواده شون اولش مخالف بودند ، بعداً همین خانواده چون به تصمیم او احترام گذاشتند ، خودشون هم بعداً به او احترام گذاشتند .

چرا باید جماعت برای من تصمیم بگیرد !!

من خودم تصمیم می گیرم ، برنامه که می نویسم ، شاید توی ۸ میلیارد آدم یک نفر هم نخواد این را اجرا کند ، اما من خودم ، اجرا می کنم برنامه ام را .

من دوست دارم از بودنم احساس خوبی داشته باشم .

احساس خوبی به من دست میده وقتی که با عقلم یک تصمیمی بگیرم ، مشورت هم بکنم ، به نتیجه برسم و تصمیمم را اجرایی کنم .

خب الان که تصمیم گرفتم و برنامه ریزی هم کردم ، باید یک دفترچه داشته باشم و همه این چیزهایی را که تا الان گفتیم یادداشت کنیم .

در دفترچه برنامه هر روز را یادداشت می کنم و آخر هر شب بهش نمره می دم . بعد می خوام معدل هفتگی بگیرم ، بعد می خوام بین هفته هام بین معدل های هفتگی رقابت بذارم ، اگر این هفته شدم ۲۵/۱۷ می خوام هفته دیگه بشم ۱۸ . بعد می خوام معدل ماهیانه بگیرم و ...

می خوام یک جوری برنامه ریزی و تصمیم گیری من باشد که سال تحویل ، سال ۹۸ وقتی به خانه های دفترچه ام نگاه می کنم ، ببینم که این یک ساله چقدر من رشد کردم ، هم مادی و هم معنوی .

من می خوام خودم از خودم احساس خوبی داشته باشم .

اینکه مردم راجع به شما احساس خوبی داشته باشند ، شب که شما می خوابی و با خودت تنها می شوی ، دیگه این احساسها وجود نداره ، [مهم اینه که] خودت راجع به خودت احساس خوبی داشته باشی ، خودت با لذت زندگی کنی .

در برنامه باید اهدافم را هم مشخص کنم ، معلوم باشه که تا سال آینده می خوام به کجا برسم ، هم از نظر مادی و هم معنوی .

من هدفم را مشخص می کنم و نسبت به هدفم کاملا اصرار و وسواس دارم ، اگر یک روزی گذشت و من می خواستم کاری انجام بدهم و انجام نشد ، باید شب حتما خودم را تنبیه کنم و در همان دفترچه ام بنویسم . مثلا قرار بود من امروز ۱۰۰۰ تا صلوات بفرستم ، الان شده ۸۰۰ تا ، خب باید امشب حتما قبل از خواب ۱۱۰۰ تا بشه ، به جای ۲۰۰ تا صلوات ، ۳۰۰ تا می فرستم ، تا بفهمم که من اینقدر اراده دارم و روی تصمیم خودم محکم می ایستم .