

به نام او و به یاد یگانه منجی اش

میز گفتگو

مناسبت: میلاد حضرت زهرا سلام الله علیها

میز با بازی پانتومیم یا همان ادا بازی شروع می شود.

وقتی افراد دور میز نشستند مجری می گوید: می خواهیم با هم پانتومیم بازی کنیم، جدیداً به پانتومیم چه می گویند؟ می دانید؟!

بله! ادا بازی

ما هم می خواهیم با هم ادابازی کنیم .

بهتر است افراد شرکت کننده در میز را به دو گروه تقسیم کنید و به هر گروه سه تا چهار کلمه بدهید و برای هر گروه به ازای هر کلمه یک دقیقه فرصت دهید.

فرد داوطلب کاغذ را برداشته و شروع به بازی می کند، خوب است تایمر روشن باشد و وقت را تذکر دهید، مجری حواسش به بازی جمع باشد در صورت لزوم دخالت کند و حال و هوای مناسب به بازی دهد.

کلمات بازی: صفات اخلاقی نیکو مورد نظر می باشد. مثل

مهربانی، بخشش، تواضع، عدالت و ... کلمات مختلف دیگر، غیر از موارد بیان شده نیز در بازی قرار دهید.

بعد از یک تا چند دور بازی با این سوالات گفتگو را شروع می کنیم.

بازی چگونه بود؟ توانستید حدس بزنید؟ کلمات راحت بودند یا سخت؟ (پاسخ ها را بشنوید).

دقت کردید، برخی کارها و چیزها ادای شان یا در نمی آید یا اگر دریابید هم کاملاً معلوم است که ادا هستند و واقعی نیستند.

بعضی صفتها مثل محبت، بخشنده‌گی، همدلی و... ویژگی هایی هستند که انگار همیشه باید واقعی باشند تا به دل بنشینند و اگر واقعی و از ته دل نباشند، شبیه ادا در آوردن هستند و کاملاً مشخص می شوند و حس خوبی را منتقل نمی کنند. و چه بسا که موجب ناراحتی هم بشوند.

یه مرور کنید تو ذهن و خاطراتتون از یک محبتی که کسی برای شما انجام داده و خیلی به دلتون نشست. خیلی حس خوب بهتون داده، خیلی شاد شدید. و اگر می تونید برام من تعریف کنید.

یک دور این سوال را برعکس هم بپرسیم؟ !

نمی خواهیم به من جواب بدهید

هر کسی برای خودش جواب بده

آخرین باری که خودم یک محبت خالصانه، دلی، بدون هیچ توقعی برای کسی انجام دادم، چه زمانی بوده و برای چه کسی بوده؟!

مهربانی و مهرورزی برای خالق این سرزمین، خداوند مهربان، جایگاه خاصی دارد.

این مهری که در وجود فرد مهربان است آنقدر خاص هست که خدا به خودش نسبت داده، که از مهر خودم به او مهرورز دادم^۱.

حالا بیاید تصور کنید که می خواهید به یک مهمانی خیلی مهم بروید، از قبل یک لباس جدید و نوبی هم برای آن مراسم تهیه کردید و خریدید. در حین آماده شدن هستید که یک نفر زنگ در خانه را می زند...

کیست؟ - مستحق

چه می خواد؟ - می گوید یک لباسی، چیزی به من بدهید.

چه میکنید؟ (کمی صبر کنیم تا فکر کنند و یک تا دو نفر هم جواب دهند).

مثلا ممکن است ایفون را بگذاریم، بگوییم الان دستانم بند است برو بعدا بیا...

و یا اگر از قبل وسایل قدیمی که به هر علتی دیگر استفاده نمی کنیم را جمع کرده باشیم به او بدهیم. یا اصلا مقداری پول به او بدهیم. درست است؟ دیگر چی؟

سالهای پیش این اتفاق برای یک خانم جوان می افتد. در یک روز خاص، چه روزی؟! - روز عروسیش

شاید بتوانیم بگوییم روز عروسی از خاص ترین روزهای یک خانم هستش. و حالا این عروس خانم، همان لباس نو را به آن فقیر می بخشند.

بعد از این مهربانی بزرگ وقتی پدرشان، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، از ایشان می پرسند که چرا فاطمه جان این کار را کردی؟

می فرمایند: یاد این فرمایش الهی افتادم که هرگز به اصل مهربانی و نیکی نمیرسید مگر اینکه از آنچه دوست دارید، ببخشید^۲.

من به خودم که مراجعه می کنم و در همان شرایط خودم را تصور می کنم، می بینم خیلی با این مدل مهربانی، با این مدل رفتار، فاصله دارم.

^۱ - رسول الله صلی الله علیه و آله : إِنَّ اللَّهَ رَحِيمٌ يُحِبُّ الرَّحِيمَ، يَضَعُ رَحْمَتَهُ عَلَى كُلِّ رَحِيمٍ . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : خداوند مهربان است و مهربان را دوست دارد و مهر خود را برای هر مهر ورزی نهاده است. - **مِيزَانُ الْحَكْمَةِ ج ۴**

^۲ - لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ - سوره آل عمران آیه ۹۲

نگاه که می کنیم به زندگی حضرت زهرا سلام الله علیها باز از این مهربانی های خاص میبینم.

به عنوان مثال برای مبری؛

- داستان سوره هل اتی، بخشش گردن بند حضرت زهرا سلام الله علیها و برکاتش، پگوتگی دعا کردن ایشان و...

فرزندانشان هم دقیقا همین مرام و منش را داشتند.

مثلا امام حسن مجتبی علیه السلام، تمام دارایی شان را ۲ بار و نصف دارایی شان را ۳ بار بخشیدند

ما الان فقط بخشش مال را که قابل لمس تر هست مثال زدیم اما الان بخواهم یک محک به خودم بزنم مثلا تصور کنید در کمد لباسم را باز کنم و یک دفعه کل لباس هایم را ببخشم یا نه حداقل نصفش را ببخشم.

بهش فکر کنیم، حتی همین دل کردن از لباس هامون هم راحت نیست چه برسه به همه چیز

میدانید میخواهم چه بگویم؟! محبت کردن حد و مرز ندارد، می شود همین لبخند باشد که به روی هم میزنیم. می شود کمک های بزرگ و کوچکی باشد که در حق هم توان انجام شان را داریم و انجام میدهیم، مهم این است که این محبت و مهربانی واقعی باشد. از ته دل و ادا نباشد. یک مهربانی اصیل باشد، بدون توقع و چشم داشت برای دیدن جبران.

در رفتارم با نزدیک ترین افراد خانواده ام مثل پدر، مادر، همسر، خواهر، برادر تا دوست و فامیل و ... دقت کنم بینم چقدر واقعی هستم؟ چقدر دلی رفتار می کنم، آیا همان جوری که دوست دارم آنها با من باشند، من هم هستم؟!

این خاندان مهربان، نسل در نسل، مهر و محبت شان به شیعیان شان به افراد مختلفی که به آنها رجوع می کردند، رسیده. حتی دشمنان شان هم از این محبت بهره بردند.

آن ها سرچشمه محبت اند، محبتی اصیل و بی توقع . و اکنون این جوشش محبت در آخرین فرزند همان بانو، حضرت مهدی علیه السلام هست.

بیاید با هم امتحان کنیم بریم این بار سراغ سرچشمه

وقتی خواسته و مشکلی داشتیم، کوچک و بزرگ فرق ندارد، مثل همان سائلی که شب عروسی حضرت زهرا درب خانه ایشان را زد. بریم در خانه فرزندشون، مهربون ترین عالم، امام حی، حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجع الشریف و از ایشان بخوایم که یاریم کنند، راه را نشانم دهند. مطمئن باشیم مهر خالصانه اشون نثارمون میشه و مثل مادرشون بهترین را قسمت و روزیم می کنند. خودشون فرمودند که: ما در رعایت حال شما کوتاهی نمی کنیم و یاد شما را از خاطر نمی بریم.

و اینکه ما هم طعم شیرین این محبت اصیل و بی چون و چرا را بچشیم، امروزه در علم روانشناسی هم با همین نام مهربانی اصیل از آن یاد می کند و روانشناسان تاکید دارند، انجام دادن روزانه حداقل یک مورد از این جنس محبت، درهای زیادی به روی ما باز می کند و انرژی مثبتش به زندگی مان بر می گردد.

مهربانی اصیل عمیقاً تاکید دارد روزانه بدون هیچ توقع و چشم داشتی به یک نفر مهربانی کنید، به چه کسی و چگونه مهم نیست، مهم انجام مکرر و داشتن دیسپلین در این رفتار است؛ مثلاً یک روز به مادرم با شستن ظروف، یک روز به همکارم با مهمان کردنش به یک لیوان چای، یک روز پسرک گل فروش سر چهارراه با خرید تمام گل هایش و ...

و آنقدر در این کار مداومت داشته باشم و گسترش بدم که به این ویژگی شناخته بشم. تا جایی که وقتی می پرسند چه جور آدمیه؟ هر کس که من را می شناسد، از ته دل بگوید مهربان و با محبت. ان شاءالله