

بسم الله و بذكر وليه

لَتَن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^۱

طرح جشن خانگی به مناسبت غدیر ۱۴۴۲ ه.ق

متشکرم

- مقدمه

در کلام الهی و آموزه‌های انبیاء و ائمه اطهار علیهم‌السلام، فراوان توصیه به شکرگزاری شده است. به راه و روش آن و آثار شگفتی که با خود همراه می‌کند نیز تاکید شده است.

اما چقدر وارد زندگی ما شده و رفتار و منش ما را ساخته است؟ بسیار جای تامل و توجه دارد!

راندا برن، نویسنده‌ی استرالیایی، کتابی دارد تحت عنوان معجزه شکرگزاری.

او تجربه کرده است که چگونه به کارگیری این قانون، شادی، ثروت و فراوانی را وارد زندگیش کرده. او در ابتدا می‌گوید: «اگر چند سال پیش، از من می‌پرسیدند که آیا فرد قدرشناسی هستم یا خیر، قطعاً پاسخ می‌دادم که نه. اما حالا می‌گویم، متشکرم. اما واقعیت این بود که من اصلاً انسان قدردانی نبودم. نمی‌دانستم شکرگزاری واقعی چه معنایی دارد و تنها گفتن صرف کلمه‌ی متشکرم، در مواقع خاص از من فردی شکرگزار نمی‌سازد.» سپس از مشکلاتش می‌گوید که چگونه با کشف رمز زندگی، که شکرگزاری هر روزه و پیوسته بود، موجب متحول شدن زندگی‌اش می‌شود. راندا برن در ادامه می‌گوید: «قطعاً اوقات بی‌شماری وجود دارد که در زندگی شاکر بوده‌اید، اما برای دیدن اعجاز و آثار معجزه شکرگزاری باید دائماً آن را به کار ببرید و آن قدر تکرار کنید تا

^۱ - ابراهیم (۱۴) ۷

به شیوه جدید زندگیتان بدل شود. آن وقت هر روزتان جادویی و شگفت انگیز خواهد شد، حتی بیش از آن چه در کودکی احساس می کردید.»

امیرمومنان حضرت علی علیه السلام می فرمایند: چونان کسی مباش که . . . از سپاسگزاری نعمتی که به او داده شده، ناتوان است و (با این حال) خواهان افزایش نعمت باقیمانده است.

بنابراین بسیار ضروری است که این رفتار حسنه را در زندگی و روزمرگی هایمان جاری کنیم و آن را به کودکان خود بیاموزیم.

غدير سالروز واقعه ای است که خداوند متعال می فرماید؛ “نعمت را بر شما تمام کردم” و از اعمال این روز بزرگ، این است که چون شیعیان به هم می رسند، خدا را بابت این نعمت شکر کنند و بگویند: «الحمد لله الذی جعلنا من المتمسکین بولایت امیرالمومنین؛ علی بن ابیطالب و اولادهم علیهم السلام»

پس بسیار زمان خوبی است برای شروع. شروع از خودم در کنار خانواده ام و امید آن که به عنایت و توجه حجه بن الحسن، این روز بزرگ تبدیل شود به نقطه عطفی در زندگی ام، تا با قدر دانی های بیشتر، معجزه و شگفتی شکرگزاری در زندگی ام جاری شود.

موفق باشید.

- طرح کلی و مراحل برنامه

طرح پیش رو یک برنامه خانوادگی به مناسبت غدیر با موضوع شکرگزاری است.

اعضا شرکت کننده، اعضای خانواده و نهایتاً یک تا دو خانواده از از نزدیکان مثل خانواده‌ی خاله، عمو، دایی و... هستند.

۱- بازی

شروع برنامه با یک بازی است. هدف از انجام این بازی، تمرین برای دیدن خوبی‌ها و نعمت‌ها و زبان را به سپاس و شکرگزاری گشودن است.

۲- پذیرایی

۳- متن یا کلیپ

بعد از اتمام بازی و استراحت و پذیرایی از خانواده و میهمانان، در ادامه متنی احساسی و تذکری هست که یا می‌توانید خودتان اجرا کنید و یا از کلیپی که خدمتتان ارائه گردید استفاده کنید.

۴- و اما بخش آخر ...

در آخر کلیپ دستورالعمل این قسمت بیان شده است. **حتماً** در این بخش سعی کنید از خاطرات بزرگترهای جمع بهره ببرید. برای شروع لازم است خودتان چند خاطره و چند جمله برای شکرگزاری آماده کرده باشید تا هم خودتان بیان کرده باشید و هم شاید لازم باشد این قسمت را خودتان شروع کنید تا مهمانان دقیقاً متوجه شوند که باید چه بگویند.

- روش بازی

این بازی مناسب کسانی است که با هم آشنایی عمیق و خاطره مشترک دارند؛ مثل خانواده، فامیل نزدیک و دوستان.

تعداد بازیکنان: از دو نفر به بالا

وسایل بازی: چهار عدد تاس مخصوص بازی (تاس ها را با کاغذ a4 و یا مقوا نازک بسازید. در پیوست ۲ تصویر الگوی مکعب برای ساخت آمده است. حتما از قبل تاسه هایتان را آماده کنید. و در شروع برنامه با مازیک آن چه در ادامه بیان می شود را در حضور شرکت کنندگان بنویسید.)

تاس اول: در هر وجه از تاس، نام بازیکنان حاضر در جمع و یا نام افراد مؤثر در خانواده را بنویسید (یکی از وجوه با علامت ... پر شده، که می توانید در حین بازی، بجای سه نقطه، نام هر کس را که علاقمندید بگویید)

تاس دوم: در هر وجه از تاس، یکی از عباراتی که در بروز آیین سپاسگزاری مؤثر است نوشته شده (برگرفته از کتاب معجزه‌ی شکرگذاری نوشته‌ی آندابران)

تاس سوم: نام برخی از مکان‌هایی که با بازیکنان در آن مکان‌ها خاطره دارید را بنویسید.

تاس چهارم: برخی از رفتارهای پسندیده که در روزمرگی‌هایمان دیده می‌شود نوشته شده.

برای شرکت در این بازی، افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند و با کمک تاس‌ها و با توجه به خاطراتی که دارند، آیین سپاسگزاری را به جا می‌آورند...

بازی به این صورت شروع می‌شود که چهار تاس را به صورت هم‌زمان می‌اندازند؛

ابتدا به اسم فردی که آمده توجه می‌کنند (مثلا مریم)، بعد به عبارتی که برای شروع سپاسگزاری آمده (مثلا این خیلی نعمت بزرگیه که)،

بعد به مکانی که در تاس سوم آمده (مثلا خانه)،

و در نهایت به رفتار پسندیده‌ی آمده (مثلا بخشنده‌گی) توجه می‌کنند...

حالا هر کدام از بازیکنان، باید با کمک کلمات و عبارات آمده، و با توجه به خاطراتی که در ذهن دارند، از فردی که اسمش آمده، از او سپاسگزاری کنند، با توجه به آن چه روی تاس ها نمایش داده شده است، مثلا بگویند: مریم، این خیلی نعمت بزرگی هست که تو می‌توانی در خانه‌ات با بخشنده‌گی و مهربانی مهمان‌نوازی کنی، دو هفته پیش که به خانه‌ات آمده بودم، از روی باز و لب خندانت بسیار لذت بردم، سپاسگزارم...

بازیکنان باید توجه داشته باشند، این بازی گفتگو محور است و در عین گذراندن لحظاتی خوش و لذت‌بخش، می‌آموزند که چگونه نیروی قدرشناسی را به کار بگیرند و سلامت، موفقیت، پول، شغل و روابط خود را بهبود بخشند و کاری کنند تا کوچکترین خواسته‌ها و بزرگترین آرزوهای‌شان به حقیقت بپیوندند. همچنین خواهند آموخت که چگونه مشکلات خود را حل کنند و هرگونه موقعیت منفی را تغییر دهند.

– نحوه امتیازدهی

شما می‌توانید ابتدا به هر کدام از شرکت کنندگان یک برگه دهید که نام همه افراد در آن نوشته شده و به نوبت که بازی را انجام می‌دهید بقیه افراد به جمله یا خاطره ای که اشاره شده و بالاخص نوع سپاسگزاری فردی که نوبتش است از ۱ تا ۵ امتیاز دهند و روبروی اسم او بنویسند. (امتیاز دهی به صورت شخصی است و ظرف ۵ ثانیه قبل از شروع نوبت نفر بعدی انجام می‌شود.) در آخر یک نفر تمام امتیازات را جمع کرده و برنده را معرفی کند.

از قبل جایزه ای برای نفر اول و یا نفرات اول تا سوم تهیه فرمایید.

- متن کلیپ

باران شدیدی می آمد، به سختی از پشت شیشه ی بخار گرفته ماشین، بیرون دیده می شد. برف پاک کن به سرعت حرکت می کرد.

ناگهان خانمی که دست کودکی را در دست داشت، توجه مرد را جلب کرد. بدون چتر زیر آن بارش شدید ایستاده بود و دست تکان می داد و می گفت: حرم.

خیلی دیرش شده بود اما سوارش کرد.

یک خانم ساده با چهره آفتاب سوخته و لباس های کهنه.

از وقتی سوار ماشین شد، با هر کلمه ای که می دانست تشکر می کرد.

می گفت از شهرهای اطراف مشهد آمده و روزگار سختی را بعد از مرگ شوهرش می گذراند. می گفت: تنها پناه و مأمنش امام رضاست.

از تشکرات زیاد آن زن، شرمنده شده بود. انگار بهترین کار دنیا را انجام داده.

وقتی پیاده شد باجملاتی که از اعماق دلش بیرون می آمد، رو به مرد کرد و گفت: «از خدا همه ی خوبی ها و خیرات رو برات می خوام» و بعد به سمت حرم رفت.

کلام و رفتار خالصانه اش، حال مرد را خوب کرده بود.

یادش افتاد که مدتهاست، هیچکس اینطوری از او تشکر نکرده.

شاید برای همین زندگی مشترکش به شکست رسیده بود. هیچ کار و تلاشش دیده نمیشد. تقدیر و تشکری نبود که تشویقش کند برای ادامه دادن.

یکباره از ماشین پیاده شد و دنبال آن زن و کودک رفت.

و الان، همان زن، همسرش است. و می گوید: «من خوشبختترین و خوشحالتترین مرد دنیا هستم. همسری

دارم که زبان قدردانی و سپاسگزاری رو خوب می دونه و صادقانه بیان می کنه. و این طور شور و انگیزه رو وارد زندگیمون کرده.»

و این یک داستان واقعی بود از معجزه تشکر و سپاسگزاری.

همه ی ما به نحوی معجزه ی تشکر و قدردانی را در زندگی مان دیده ایم.

مثلا الان، با همین بازی ساده، که یک قطره از سپاسگزاری بود، دلتان شاد نشد؟!

کیف نکردید؟!

قدرت شکرگزاری از هزاران سال قبل همیشه و همه جا مطرح بوده و هست و این قانون طلایی، سالها میان نظرها و فرهنگ‌ها دست به دست شده. تمام مذاهب بزرگ از این قانون شگفت‌انگیز صحبت کردند تا اینکه پیامبر خاتم صل‌الله‌علیه‌وآله، شکرگزاری را بزرگ‌ترین تضمین برای وفور و دوام آنچه دارید، خواند. شکرگزاری خاصیت مغناطیسی دارد که هرچه بیشتر شکرگزار باشید نعمت‌های بیشتری به سمت شما جذب می‌شود.

خدا در کتابی که در دست من و شماست این قانون را بیان کرده. حال اگر میدانید و ایمان دارید: شکر نعمت، نعمت افزون کند، پس شروع کنید. زندگیتان را سرشار از سپاسگزاری کنید. نعمتها را ببیند. کیف کنید و با تمام وجود بگویید: متشکرم. به هر صبح که چشمانتان را باز می کنید؛

برای نور خورشید

برای زندگی،

توانایی‌ها،

غذایی که می خورید،

برای شادی هایتان شکرگزار باشید.

سعی کنید هر روز، به نعمتی که قبلاً ندیده بودید توجه کنید و سپاسگزار باشید. نعمتهای بیشماری که به قول سعدی، از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش به درآید.

آن وقت شگفت زده خواهید شد، زمانی که می شنوید خالق یکتا، این همه را، متاع قلیل می خواند. و در یک روز خاص، به آخرین سفیرش فرمان می‌دهد تا رسالت الهی را به پایان برساند. با معرفی نعمتی استثنایی. نعمتی که خداوند می گوید: این را که به شما دادم، نعمتم را برایتان تمام کردم. این ارزشمندترین دارایی شماست.

و اما نعمت...

بدانید! همیشه و همه زمان یک نفر را بین شما قرار دادم.

که اگر حواستان به او باشد و نعمت وجودش را درک کنید و قدردانش باشید، تمام لحظات زندگیتان درخشان و طلایی خواهد شد.

نعمتی که وجودش مثل خورشید زندگیتان را گرم و روشن می کند.

در تاریک‌ترین و سخت‌ترین لحظات مثل ماه درخشان، راهنما است.

حرف زدن با او مثل آب گوارا بر وجود تشنه طراوت می بخشد.

همانی که پدر، مادر، برادر، رفیق... که همه کس است.

هر چه بیشتر این نعمت را بشناسید و به سراغش روید. بیشتر از قبل شگفتی و معجزه را به زندگیتان سرازیر خواهید کرد.

از همین امروز شروع کنید.

همین الان، مثل این بازی

به یاد بیاورید و مرور کنید آن خاطره های قشنگی که با بزرگترین نعمت زندگی، حجت خدا، وارث غدیر، حضرت مهدی علیه السلام داشتید.

مثلا خاطره آن زمانی که جشنی به نامش برپا کردید و قدمی برداشتید.

چایی ریختید. یا دیگ غذایی هم زدید.

آن روزی که مشکل پیدا کردید و صدایش کردید. و هر خاطره قشنگ دیگری...

همین الان برای هم تعریف کنید و بعد برای شناخت وجودش، برای داشتنش، سپاسگزاری کنید.

از خودش هم تشکر کنید.

یادتان باشد. حتما با صدا و با همین جملاتی که الان تشکر کردید، سپاسگزارش باشید.

حتما با صدا....

که با فرد زنده، با صدا صحبت می کنند.

و این سند شیعه بودن ماست. ایمان و باور به امام حی و زنده. بزرگترین نعمت خدا

– پیوست ۱

روایاتی از لسان امیرالمومنین علیه السلام در مورد شکرگزاری

امیرالمومنین علی علیه السلام

۱- أَقَلُّ مَا يَجِبُ لِلْمُنْعِمِ أَنْ لَا يُعْصِيَ بِنِعْمَتِهِ .؛

کمترین وظیفه در قبال مُنعم این است که با نعمتش نافرمانی نشود .

❦ غرر الحکم : ۳۲۶۸ .

۲- مَا أُنْعِمَ اللَّهُ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً فَشَكَرَهَا بِقَلْبِهِ ، إِلَّا اسْتَوْجَبَ الْمَزِيدَ فِيهَا قَبْلَ أَنْ يُظْهِرَ شُكْرَهَا عَلَى لِسَانِهِ .؛

چون خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد و بنده در دل شکر آن نعمت را بگذارد، پیش از آن که سپاسگزاری از آن را به زبان آورد، مستوجب افزایش آن نعمت گردد .

❦ لأمالی للطوسی : ۱۱۹۷/۵۸۰

۳- مَنْ أُعْطِيَ الشُّكْرَ لَمْ يُحْرَمِ الزِّيَادَةَ .

به کسی که توفیق شکرگزاری داده شود، از فزونی یافتن [نعمت] محروم نگردد .

❦ نهج البلاغه : الحکمة ۱۳۵ .

۴- لَا تَكُنْ مِمَّنْ ... يَعْجِزُ عَنْ شُكْرِ مَا أُوتِيَ ، وَ يَتَنَغَّى الزِّيَادَةَ فِيمَا بَقِيَ .؛

چونان کسی مباش که ... از سپاسگزاری نعمتی که به او داده شده ، ناتوان است و [با این حال] خواهان افزایش نعمت باقیمانده است .

❦ نهج البلاغه : الحکمة ۱۵۰ .

۵- أَشْكُرُ النَّاسَ أَقْنَعُهُمْ ، وَ أَكْفَرُهُمْ لِلنَّعْمِ أَجْشَعُهُمْ .؛

شاکرترین مردم، قانع ترین آنهاست،

و نا سپاس ترین آنها نسبت به نعمتها آزمندترین آنان است .

📖 لإرشاد : ۳۰۴/۱ .

۶- شُكْرُكَ لِلرَّاضِي عَنْكَ يَزِيدُهُ رِضًا وَوَفَاءً ، شُكْرُكَ لِلسَّخِطِ عَلَيْكَ يُوجِبُ لَكَ مِنْهُ صَلاَحًا وَتَعَطُّفًا .

سپاسگزاری تو از کسی که از تو راضی است، موجب رضایت و وفاداری بیشتر او می شود،
و سپاس گزاریت از کسی که از تو ناخشنود است، سبب رفع ناراحتی و مهربانی او نسبت به تو می شود.

📖 غرر الحکم : (۵۶۶۸ - ۵۶۶۹) .

۷- الشُّكْرُ أَعْظَمُ قَدْرًا مِنَ الْمَعْرُوفِ ؛ لِأَنَّ الشُّكْرَ يَبْقَى وَالْمَعْرُوفَ يَفْنَى .

تشکر کردن، ارزشمندتر از نیکی کردن است؛ زیرا تشکر باقی می ماند و نیکی از بین می رود .

📖 غرر الحکم : ۲۱۷۶ .

۸- لَا يُزْهَدَنَّكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ ، فَقَدْ يَشْكُرُكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمْتِعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ ، وَ قَدْ تُدْرِكُ

مِنْ شُكْرِ الشَّاكِرِ أَكْثَرَ مِمَّا أَضَاعَ الْكَافِرُ ، «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» .

تشکر نکردن دیگران از تو، نباید تو را به خوبی کردن بی رغبت سازد؛ زیرا کسی که از آن نیکی،
کمترین بهره ای نمی برد (خداوند) از تو قدردانی می کند و از سپاسگزاری این [خدای] سپاسگزار، تو به
بیش از آن چیزی می رسی که فرد ناسپاس فرو گذاشته است. «و خداوند نیکوکاران را دوست دارد» .

📖 نهج البلاغه : الحکمة ۲۰۴ .

– پیوست ۲

الگوی ساخت مکعب برای تاس های بازی

- 1 تاس اول: لطفا نام بازیکنان حاضر و یا افراد موثر در خانواده را در هر وجه بنویسید.
- 2 تاس دوم: لطفا عبارات آیین سپاسگزاری را در هر وجه بنویسید.
- 3 تاس سوم: لطفا نام مکانهایی که بازیکنان با هم خاطره دارند را در هر وجه بنویسید.
- 4 تاس چهارم: لطفا رفتارهای پسندیده را در هر وجه بنویسید.

