

به نام او و به یاد یگانه منجی اش

میز گفتگو

مناسبت: نیمه شعبان

فستیوال اسم فامیل

میز با بازی اسم فامیل شروع می شود.

وقتی افراد دور میز نشستند مجری می گوید: سلام به همگی خیلی خوش آمدید. میخواهیم با هم اسم فامیل بازی کنیم همه هم بلید پس بدون توضیح اضافهقلم ها آماده....(حدالامکان برگه های بازی از قبل آماده باشد) با حرف ک

(شروع)

بعد از چند دور بازی، امتیاز ها را جمع کنیم و برنده اعلام شود.

خب بازی چطور بود؟چقدر حضور ذهن داشتید؟

توجه کردید! وقتی بقیه مثلا شهری که شما ننوشتید را میخوانند پیش خودتون میگید ا.....اینجا! حتی بگید: اامن اینجا هم رفتم، چرا به ذهنم نرسید؟

حضور ذهن و سرعت عمل خیلی در این بازی مهم است .

حالا فکر کنید اگر بازی، چندبار تکرار میشد و دوباره حرف ک را می گفتیم، همه در چند ثانیه مینوشتید و بازی تمام میشد. افرادی که در جمع هاشون مرتب اسم فامیل بازی میکنند، الان حضور ذهن بیشتری دارند، کلا نه فقط این بازی، هر کاری که احتیاج به مهارت داشته باشد با تکرار، ملکه و یا یه قسمتی از وجود آدم می شوند. مثلا رانندگی...

کیا تو این جمع گواهینامه دارند؟

یادتونه اولین بارها که میخواستیم رانندگی کنیم هماهنگی بین کارها واقعا سخت بود، اینکه حواسمان باشد کی باید چی کار کنیم؛ کی راهنما، کی ترمز، دنده و... حالا حواست هم به ماشینی که داره از سمت راست میاد یا شه. عابرو نرنی و...

اولش این کار واقعا سخت بود، ولی بعد از چند سال رانندگی، مبینیم ا.... رسیدیم خونه، اصلا در راه و مسیر متوجه رانندگی نشدیم و انگار خودکار خود ماشین بلد بوده و مسیر را رفته.

یا مثلا اولین باری که خواستید غذایی درست کنید و آشپزی کنید رو یادتونه؟! یا همه ما در کلاس اول و تا مهارت خواندن و نوشتن را کسب کردن، و خیلی کارهای دیگر: کسب مهارت شنا، دوچرخه سواری و... اولش سخت هست، تمرین و تکرار میخواهد تا ملکه ذهن شود. تا قسمتی از وجود و زندگی بشود.

تلاش در راه درست همیشه ستوده شده است. خداوند هم مشوق این تداوم است^۱. کار درست رو انجام بده، مداوم انجام بده، حتی شده کوچک باشه. اما خود این استمرار ارزشمند.

میخواهم براتون یک داستان تعریف کنم:

سالها پیش، پسری به نام جیمز کلیر دانش آموز سال دهم دبیرستان بود، رویای بازی کردن بیسبال حرفه‌ای را در سر داشت. و برای رسیدن به آن بسیار تلاش می کرد. یک روز هم تیمی او در حین ضربه زدن، کنترل چوب بیسبال را از دست داد و چوب محکم به صورت جیمز برخورد کرد. ضربه ای که منجر به شکستگی جمجمه شد و اون رو به کما برد. پس از بهوش آمدن، جیمز متوجه شد که آسیب‌های ناشی از جراحت، توانایی او را در دیدن و انجام برخی از حرکات فیزیکی محدود کرده است. او پس از یک سال توانبخشی، دوباره به زمین بازی بازگشت، اما توانایی‌اش در بیسبال کاهش یافته بود. با این حال، او همچنان می‌خواست به رویای خود دست یابد.

کلیر به یک کالج کوچک رفت و توانست به تیم بیسبال آن‌جا راه پیدا کند. او هنوز به سطح مهارت قبلی خود بازنگشته بود، اما به جای اینکه با هم تیمی‌هایش خوشگذرانی کند، شروع به ایجاد تغییرات کوچک برای تقویت قدرت و اعتماد به نفس خود کرد. او زود می‌خواست، اتاق خوابگاهش را مرتب نگه می‌داشت، یک برنامه‌ی مطالعه‌ی روزانه تنظیم می‌کرد و چند بار در هفته وزنه می‌زد.

با نهاده شدن این کارهای به ظاهر کوچک، معدل او نیز بالاتر رفت. حجم عضلاتش افزایش یافت و در طول چهار سال بعد، به یکی از بهترین ورزشکاران آن مدرسه تبدیل شد و به خاطر مهارت‌هایش در زمین بازی و کلاس درس، حتی مورد توجه کشورش قرار گرفت.

هیچ چیز خارق‌العاده‌ای در بهبودی یا تمرینات جیمز کلیر وجود نداشت که او را به موفقیت برساند. تنها و فقط مجموعه‌ای از تکرار و تمرین‌های کوچک که در طول زمان شکل گرفته بودند، به او اجازه دادند تا به پتانسیل خود دست یابد. او برای یادگیری بیشتر در مورد قدرت تکرار، مصمم شد و در زمینه علوم شناختی و رفتاری به تحصیل پرداخت. او از طریق این تحقیقات، سیستمی را برای راهنمایی دیگران در تغییر زندگی و رسیدن به پتانسیل‌هایشان توسعه داد. جیمز کلیر نویسنده کتاب‌های عادت‌های اتمی است که به ۵۰ زبان دنیا ترجمه شده است. عادت‌های اتمی منظور همین استمرار و مداومت هستش، انقدر که انگار جزئی از من شده باشد.

میبینید تکرار و مداومت و تمرین چه قدرتی دارد، کارهای به ظاهر کوچک به مرور زمان میتواند توانایی زیادی به آدم بدهد، حالا زمانی انسان مسابقه ورزشی یا امتحان درس دانشگاه در پیش دارد و برای آنها برنامه ریزی میکند تا آنها را به بهترین نحو پشت سر بگذارد، زمانی دیگر بالا و پایین‌های زندگی است که پیش روی همه ماست برای اینها چه برنامه ریزی میتوانیم بکنیم که در آن بزنگاهها بهترین خودمان باشیم؟

^۱ - رسول الله صلی الله علیه و آله : إِنْ أَلَّهِ يُحِبُّ مَادَامَ مِنْ عَمَلٍ صَالِحٍ وَإِنْ كَانَ يَسِيرًا؛ خداوند عمل صالح مداوم را هر چند اندک باشد، دوست دارد [کنز العمال، ج 5348]

یک داستان دیگه بگم از فردی به نام یونس، یونس نقش‌بند از صنعت‌گرانی بود که با امام هادی علیه السلام رفت و آمد داشت و در خدمت آن حضرت بود. روزی با حالت لرزان خدمت امام آمد تا خانواده‌اش را به امام بسپرد و برود.

امام علت این رفتار را پرسیدند. یونس گفت: باید فرار کنم؛ چرا که موسی بن بغا^۲ ننگین بسیار قیمتی برای من فرستاد که روی آن نقش بیندازم، اما نگینش در حین انجام کار دو نیم شد. و طبق قرار باید ننگین را سالم به او بدهم؛ لذا موسی بن بغا یا مرا خواهد کشت و یا زیر تازیانه مجازات قرار خواهد داد!

امام به وی فرمود: به خانه‌ات برگرد، زیرا فردا به خیر خواهد گذشت!

صبح روز بعد یونس نزد امام هادی علیه السلام آمد و گفت: پیکی از طرف موسی بن بغا آمد و انگشتر را می‌خواهد! امام فرمود: نزد وی برو که جز خوبی چیزی نخواهی دید! یونس رفت ولی بعد از اندک زمانی با خنده برگشت و گفت: غلام موسی پیغام آورد که زنان بر سر ننگین انگشتر با هم اختلاف کرده‌اند. آیا می‌توانی آن ننگین را دو قسمت کنی؟! اگر چنین کاری انجام دهی، به تو جایزه گرانی خواهیم داد. امام هادی علیه السلام بعد از این قضیه به شکر خدا پرداختند^۳.

یونس با امام زمانش رفت و آمد داشت این رابطه را برای خودش ساخته بود، عادتش شده بود. وقتی مشکلی برایش پیش می‌آمد ذهنش آماده بود تا سریع مشکلش را با امامش مطرح کند و همه چیز را به او بسپارد، امام هم در آن لحظه برایش معجزه نکردند تا مثلاً سنگ به حالت اول برگردد. شاید حتی جوابی که یونس انتظار داشت هم به او ندادند، ولی پناه او شدند و دلش را گرم و قرص کردند.

این خاندان همگی پناهان عالمند... کهف حصین اند یعنی پناهگاه امند...

این ماییم که باید در خودمون آمادگی ایجاد کنیم قلبمان را متوجه حضورشان کنیم تا در بالا پایین زندگیمان یادمان نرود که پناه داریم، خدا آنان را پناه قرار داده تا ما در سختی‌ها تنها و بی پناه نباشیم.

چند وقت پیش یه پستی در اینستاگرام از خانم جوان که مهاجرت کرده بود دیدم. ظاهراً برای تحصیل یا کاری رفته بود. داشت دقیقاً حرف الان ما رو می‌زد. می‌گفت قبل از مهاجرتش یک دوستی بهش گفته وقتی رفتی در غربت و مشکلات رو دیدی امام زمان رو صدا بزن. بگو یا صاحب الزمان ادر کنی! یا صاحب الزمان اغثنی!

نه تنها این کار عادت و قسمتی از زندگیش شده بود، می‌گفت انگار امام زمان را جور دیگه ای می‌بینمش و تو زندگیم درکش می‌کنم. انگار این مراوده برایش مقدمه یک آشنایی متفاوت بوده.

نگاه قشنگی هم داشت. می‌گفت همه ما در زندگی مشکلاتی داریم و این مشکلات برای ما، برای رشد ما دستاوردهایی دارد. مثل یک دانه ای که در شرایط خیلی سختی می‌خواد از دل خاک جوانه بزنه و سبز بشه و بیرون بیاد. این سختی‌ها در

^۲ - از سرداران با نفوذ ترک در دربار خلفای عباسی

^۳ - شیخ طوسی، محمد بن حسن، الامالی، ص 288 - 289

زندگی همه ما به مدل های مختلف هست. این پناه بردن دائمی به امام زمان مثل یک آبیاری درست برای اون دانه است. که می تونه بهش طراوت و شادابی بده و کمکش کنه تا ادامه بده و رشد کنه.

بیاین ما هم با هم تمرین کنیم و این رابطه را با امام زمانمان را بسازیم با کارهای کوچک ولی مداوم...
مثلا هر روز با ایشان گفتگویی کوچیک حتی در حد همان سلام اول صبح که با اعضای خانواده امان داریم، داشته باشیم
بگوییم سلام امام زمانم سلام حضرت مهدی عج، ولی همین کار مداوم باشد. سعی کنیم این مهارت رو در خودمان ایجاد کنیم و از دغدغه هامون بگیم و بخوایم کمکمون کنن. راه رو نشونم بدن. قویم کنند. برای ادامه دادن برای رشد کردن.

ان شالله