



بنیاد اسلامی و خیرات
I.R.I.C.F

”زیست معنوی در عصر حاضر“ شستشوی جان در سرچشمه زلال معرفت این بزرگواران

پیام زنده، جاری و کاربردی هر یک از این سه معصوم برای انسان امروز چیست؟

بعضی مصادیق و رفتارهای اخلاقی ملموس در زندگی روزمره

سیره نبوی

فرو نهادن منیت

تمرین گوش دادن فعال
بدون قضاوت:

به جای اینکه در گفتگوها فوراً به فکر اثبات ”من“ و برتری رأی خود باشیم، فضا را برای شنیدن رنج‌ها و دغدغه‌های دیگران باز کنیم.

خدمت پنهان و بی نام و نشان:

شکستن فربهی منیت

انجام دادن کارهای خیر یا گره گشایی‌های کوچک در اجتماع یا خانواده، بدون اینکه به دنبال تشکر، تأیید یا دیده شدن باشیم

شفقت در تعاملات روزمره:

خوش رویی و احترام بدون قید و شرط به هموعان بدون نظر و توجه به جایگاه اجتماعی یا شغلی و ظاهری آنها.

سیره حسنی

وارستگی، عقلانیت و استغنا

سکوت در برابر امواج
شایعه و هیاهو:

تمرین برای ایستادن پای حقیقت عقلانی و مصلحت واقعی، حتی اگر صاحبان تریبون و از جمله فضای مجازی خلاف آن را فریاد بزنند و ما را متهم به ضعف کنند.

گذشت از حق شخصی برای آرامش جمعی:

کوتاه آمدن از مواضع خود در روابط خانوادگی یا کاری، آن جا که اصرار بر حق خود، منجر به تنش، کینه و از هم پاشیدن شیرازه یک رابطه می شود.

بخشندگی فراتر از نیاز:

شریک کردن دیگران در داشته‌های خود، اعم از مال، علم، یا تخصص، با این نگاه فلسفی که ما تنها امانت دار این مواهب هستیم، نه مالک مطلق آن‌ها.

سیره رضوی

پیوند با منبع معنا و رأفت بدون مرز

ایجاد پناهگاه عاطفی برای دیگران:

گوشه نشینان، انسان‌های منزوی یا افراد طرد شده در دایره دوستان، فامیل یا همکاران را دریابیم و به آن‌ها حس امنیت و پذیرفته شدن بدهیم. ”تجلی رأفت بدون مرز“

تنظیم روزانه منش و روش با الگوی معصوم:

در دوراهی‌های اخلاقی و بن‌بست‌های فکری، از خود پرسیم ”اگر تراز انسانیت و مظهر رأفت در این موقعیت بود، چه واکنشی نشان می داد؟“

مدارا و خوش اخلاقی عملی:

تلاش برای کاهش تنش در محیط‌های پر استرس روزمره و جایگزین کردن روی گشاده و سعه صدر به جای پرخاشگری و بی حوصلگی.