



# خلوتی قهرمان ساز

محتوای عملیاتی اعتکاف نوجوانانه

بنیاد ملی نوجوان - زمستان ۱۴۰۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# خلوت قهرمان ساز

محتوای عملیاتی اعتکاف نوجوانانه

بنیاد ملی نوجوان

زمستان ۱۴۰۲



## فهرست مطالب

۶	پیشگفتار.....
۷	بخش اول.....
۹	بخش دوم.....
۱۱	بخش سوم.....
۱۴	بخش چهارم.....
۱۵	الف. ثبت نام، فضا سازی، و جدول برنامه ها.....
۱۷	ب. برگزاری برنامه افتتاحیه.....
۱۸	ج. برنامه ریزی برای عبادت نوجوانان.....
۲۲	د. خادم آسمانی.....
۲۳	ه. ویژه برنامه های نوجوانان.....
۲۶	یک پیشنهاد ویژه.....
۲۸	توضیح برگه گنجینه قهرمانینو.....
۳۰	گام های پس از اعتکاف.....
۳۲	و. اختتامیه و برنامه های پس از اعتکاف.....
۳۲	نکات اجرایی اختتامیه برنامه های اعتکاف.....



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
پیشگفتار

وَعَهْدُنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهَّرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ  
وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ. سوره بقره، آیه ۱۲۵

در اهمیت اعتکاف همین بس که دو پیامبر خدا مأمور می‌شوند تا فضا را برای حضور معتکفین و عبادت‌کنندگان آماده کنند. خادمی برای معتکفین افتخاری است که نصیب هر شخصی نمی‌شود. این افتخار پس از انقلاب شکوهمند اسلامی در ایران به صورت ویژه و حاکمیتی نصیب جمع زیادی از راهبران اعتکاف شده است.

مقام معظم رهبری در فرازی از فرمایشات خود درباره اعتکاف می‌فرمایند:

«پدیده اعتکاف یکی از رویش‌های انقلابی است. ما اول انقلاب این چیزها را نداشتیم. این پدیده عمومی؛ این که ده‌ها هزار نفر در مراسم اعتکاف شرکت کنند، آن هم اغلب جوان، جزو رویش‌های انقلاب است». (خطبه‌های نماز جمعه تهران ۱۳۸۴/۵/۲۸)

و یا در جایی دیگر می‌فرمایند:

«نهادهایی که در جمهوری اسلامی پدید آمد و نهال‌هایی که سر کشید در زمینه اجتماعی و فرهنگی و دینی، یکی دو تا نیست و بحمدالله نظام جمهوری اسلامی و انقلاب اسلامی نشان داد که در زمینه‌های گوناگون، قدرت تولید دارد، قدرت سازندگی دارد.

همین نهادسازی یکی از مظاهر قدرت تولید است؛ یکی از همین

## نهادسازی یکی از مظاهر قدرت تولید است؛ یکی از همین نهادها مسئله‌ی اعتکاف است».

بیانات در دیدار دانشجویان نمونه و نمایندگان تشکل‌های مختلف دانشجویی (۱۳۸۵/۰۷/۲۵)

این فرمایشات وظیفه متصدیان امور اعتکاف را بیش از پیش می‌نمایاند. در مدیریت کلان اعتکاف دو محور بسیار دارای اهمیت است؛ یکی راهبری مدیریتی و تسهیلگری در مسیر اجرای برنامه اعتکاف، و دیگری راهبری و کمک محتوایی جهت غنای بیشتر برنامه‌ها برای مخاطبین عزیز.

برنامه‌ریزی و محتوایی که باید در راستای هدف اعتکاف باشد. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مدظله‌العالی) درباره هدف اعتکاف می‌فرمایند:

«هدف از برنامه‌های اعتکاف، باید نزدیک کردن دل و مغز معتکفین به خدا باشد. برنامه‌ریزی هم باید هوشمندانه باشد».

(بیانات ۱۳۹۳/۲/۱۵)

بنیاد ملی نوجوان، به‌عنوان یکی از راهبران کنشگری‌های نوجوانان در صدد است همانند سال گذشته در تولید محتوای متناسب با اعتکاف نوجوانان و کمک به آموزش راهبران اعتکاف وظیفه خود را انجام دهد. نوشتار پیش رو، قدمی ولو کوچک است در مسیر خادمی اعتکاف. امید که مورد رضایت حضرت بقیت الله الاعظم روحی و ارواح العالمین له الفداء قرار گیرد.

بختیاری. دبیر کارگروه اعتکاف بنیاد ملی نوجوان. زمستان ۱۴۰۲

بخش اول:  
نیم‌نگاهی به اسناد بالادستی  
اعتکاف



## بخشی از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی، معنویت و اخلاق:

معنویت به معنی برجسته کردن ارزش‌های معنوی از قبیل: اخلاص، ایثار، توکل، ایمان در خود و در جامعه است، و اخلاق به معنی رعایت فضیلت‌هایی چون خیرخواهی، گذشت، کمک به نیازمند، راست‌گویی، شجاعت، تواضع، اعتماد به نفس و دیگر خلقیات نیکو است. معنویت و اخلاق، جهت‌دهنده همه حرکت‌ها و فعالیت‌های فردی و اجتماعی و نیاز اصلی جامعه است؛ بودن آنها، محیط زندگی را حتی با کمبودهای مادی، بهشت می‌سازد و نبودن آن حتی با برخورداری مادی، جهنم می‌آفریند.

## اهداف اعتکاف در گفتمان سازمان تبلیغات:

- ۱- ترابرد گفتمان انقلاب اسلامی با تأکید بر روایت پیشرفت و جهاد امیدآفرینی.
- ۲- گسترش چشمگیر اخلاق و معنویت در جامعه.
- ۳- شبکه‌سازی و تعالی کنشگران انقلابی در بستر اعتکاف و سازماندهی آنها برای نقش‌آفرینی در بزنگاه‌های انقلاب
- ۴- هویت‌بخشی و هم‌افزایی به کلیه نقش‌آفرینان عرصه اعتکاف برای ایجاد همگرایی و اقدامات یکپارچه.

**بخش دوم:**  
**جایگاه اعتکاف نوجوانان**

در سال‌های گذشته به دلایل مختلف، نگاه به نوجوانان و اهمیت سرمایه‌گذاری برای تربیت این نسل بیش از پیش نمایان و آشکار شده است. برخی بر این باور بودند که اعتکاف به عنوان معرکه مناجات و خلوت و عبادت باری تعالی، جای نوجوانان نیست. هیجانات و فضای احساسی و شورانگیز حاکم بر دوره نوجوانی را هم راستا با سکوت و تنهایی عارفانه معتکفین نمی‌دیدند. این گروه با تمام دغدغه و صداقتشان، صورت مسئله را پاک می‌کردند. اینکه چگونه با حضور نوجوانان، فضای معنوی اعتکاف را حفظ کنیم؟ یک مسئله جدی است، اما آیا این مسئله در اردوهای زیارتی، راهیان نور و پیاده‌روی اربعین مطرح نیست؟!

مهم این است که ظرفیت این بهشت بندگی و این «خلوت قهرمان ساز» برای راهبران و متصدیان اعتکاف جا بیفتد. به نظر می‌رسد اگر اعتکاف یک مخاطب خاص و ویژه داشته باشد که بتوان روی ایشان سرمایه‌گذاری کرد و بیشترین بازده را از حضور آن در موسم اعتکاف برد، آن مخاطب «نوجوان» است؛ چه اینکه هم قدرت درک معنویات را پیدا کرده است، و هم زلال و پاک است و به پلشتی‌های گناه کمتر آلوده شده است.

از جنبه دیگر دوران دوست‌یابی و تأثیرپذیری از همسالان خود را می‌گذراند و چه دورهمی برای آغاز دوستی‌های خدامحوری بهتر از مسجد و اعتکاف. و در نهایت اینکه او به دنبال گمشده خود است. شاکله هویتی و شخصیتی که هر ساعت و روز در راه‌یافتن و رسیدن به آن است. اعتکاف به او می‌تواند کمک کند تا شاکله هویتی خود را با محوریت بندگی خدا تنظیم کند. دوستان خود را برای خدا و به خاطر خدا بیابد و دوست داشته باشد. برای خدا در مسیر رفاقت، ایثار کند و به دوستانش کمک کند و...

با این عینک که به اعتکاف می‌نگریم، بیشتر مساجد باید پر از نوجوانان بشوند و اعتکاف نوجوانانه جایگاه ویژه و ممتازی برای ما پیدا می‌کند.

بخش سوم:

برخی نکات تربیتی و فرهنگی

در اعتکاف نوجوانان

۱. حفظ تعادل در برنامه‌های عمومی جهت ایجاد هم‌زمان فضای خلوت، و فضای هم‌دلی و هم‌افزایی
۲. توجه به نیازهای و حساسیت‌های فطری و قشری نوجوانان که در اعتکاف بزرگ‌ترها چندان مورد توجه نیست؛ مانند برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نوجوانان در زمان اعتکاف، مراقبت نسبت به روابط بین نوجوانان و...
۳. استفاده از ظرفیت دوره‌می‌های اعتکاف، جهت شبکه‌سازی نوجوانان و شناسایی نیروهای کنشگر و فعال
۴. مطالعه و بررسی دقیق‌تر راهبران اعتکاف درباره مختصات و ویژگی‌های اعتکاف نوجوانانه، و به اشتراک‌گذاری آن در جلسات هم‌اندیشی پس از برگزاری اعتکاف
۵. برنامه‌های اعتکاف باید به گونه‌ای باشد که بتواند فرصت‌های خلوت دسته‌جمعی برنامه‌ریزی شده ایجاد نمایند؛ به طور مثال حلقه‌های تفکر زایی
۶. کمک به مدیریت نوجوانان نسبت به تمام اوقات حضور در مراسم اعتکاف، چه زمان‌های بیداری و عبادت و حتی خواب، و چه برای استفاده از گوشی همراه (فقط در ساعاتی از شبانه‌روز اجازه استفاده از تلفن همراه داده شده و در بقیه ساعات، از دانش‌آموزان تحویل گرفته شود)
۷. باید تلاش شود تا در مدت زمان اعتکاف، نمونه یک سبک زندگی مفید و درعین حال به‌روز و کارآمد به دانش‌آموزان نشان داده شود تا آنها برای آینده خود بتوانند یک الگوی رشد هدفمند را تجربه کرده و از آن استفاده نمایند. بدین منظور باید تلاش شود همه جوانب زندگی (خوراک، تفریح، عبادت و خانواده) به گونه‌ای در برنامه‌ها گنجانده شود.



۸. باید تلاش شود که محل اعتکاف فقط تک جنسیتی باشد و کل مکان اسکان مسجد برای دانش‌آموزان همان جنس در نظر گرفته شود.
۹. مربیان باید دقت جدی در خلوت‌های شبانه معتکفان داشته باشند. در صورتی که در بین معتکفان رفتارهای پر خطر دانش‌آموزی دیده می‌شود، حتماً در طول ساعات استراحت شبانه مراقبانی حضور داشته باشند و در محل استراحت مسجد نظارت داشته باشند. البته باید توجه داشت که این توجه در تمام اجتماعات باید لحاظ شود.
۱۰. مربیان باید در بین تمام فضاهای مسجد و در بین خود دانش‌آموزان استقرار و اسکان پیدا کنند. نباید محیط اسکان دانش‌آموزان از مربیان جدا باشد.
۱۱. در صورتی که دوستان معتکفین درخواست حضور در برخی مراسمات را داشتند، از این درخواست استقبال کنیم، مشروط به اینکه فضای اعتکاف و برنامه‌ها حفظ شود. شاید همین عزیزان ترغیب شدند سال‌های آینده در این مراسم شرکت کنند.
۱۲. برای مشاوره‌ها و گفت‌وگوهای فردی نوجوانان از کارشناسان متخصص استفاده کنیم. مشاورین مذهبی در این فرصت‌ها می‌توانند ظرفیت‌های خوب نوجوانان را کشف کنند و جلوی برخی آسیب‌های فردی و اجتماعی را بگیرند.
۱۳. مدیران و خادمین اعتکاف در عین رعایت نظم و انضباط مراسلات و برنامه‌ها، در برخورد با معتکفین و میهمانان خانه خدا صبر و انعطاف و مهربانی و گذشت را سرلوحه خود قرار دهند.

بخش چهارم:  
نکات عملیاتی و اجرایی  
اعتکاف



## الف. ثبت نام، فضا سازی، و جدول برنامه ها

در برخی از پایگاه های اجتماعی، جمعیتی که به اعتکاف دعوت می شوند از یک پایگاه دعوت می شوند؛ مثلاً دانش آموزان یک مدرسه، و یا نوجوانان یک کانون فرهنگی.

در این حالت عملیات ثبت نام و شناسایی داوطلبین پیچیدگی خاصی ندارد؛ چرا که نوجوانان را از قبل می شناسیم و به استعدادها و ظرفیت های آن نیز کم و بیش آگاهیم.

اما در مواردی دیگر داوطلبین از نوجوانان های نا آشنا هستند؛ مثلاً نوجوان های یک محله که آشنایی کامل نسبت به آنها نداریم، و یا نوجوان های چند پایگاه و مدرسه.

**در این صورت باید نکاتی را در هنگام ثبت نام عزیزان مدنظر قرارداد:**

۱. در هنگام ثبت نام از متقاضیان اعتکاف، (چه به صورت برگه ای چه در تارنمای ویژه ثبت نام) اطلاعات زیر از عزیزان داوطلب حتماً گرفته شود:

الف. اطلاعات شناسنامه ای

ب. محل فعالیت نوجوان (مدرسه، کانون فرهنگی، مسجد، امامزاده، باشگاه ورزشی و...)

ج. عرصه های خادمی اعتکاف (تدارکات و پذیرایی، اجرای برنامه های فرهنگی، انتظامات، اذان و تکبیر و تعقیبات نماز، قرائت قرآن، عکاسی و مستند سازی، گزارش نویسی مکتوب و...)

د. نام مربی و هر بزرگ تری که دوست دارند در مراسم اعتکاف همراه ایشان باشد.

بر اساس این اطلاعات دریافت شده، برای هر کدام از داوطلبین شرکت



در اعتکاف، یک برگه شناسایی جهت رفت و آمدها و نیز دریافت محصولات و اقلام غذایی تقدیم می گردد.

۲. تا جایی که امکان دارد، نوجوان ها با یک سرگروه و مربی در مراسم اعتکاف حاضر شوند تا راحت تر و بهتر بتوان با ایشان تعامل کرد. در فعالیت های گروهی نیز از همین دسته بندی ها می توان استفاده کرد.

### در فضا سازی مکان مسجد نیز بهتر است این نکات رعایت شود:

۱. در صورت بزرگ بودن مسجد، مکان استراحت را با رعایت فاصله مناسب، از مکان عبادت و برنامه های عمومی جدا کنیم.

۲. فضا سازی مکان عبادت و برنامه های عمومی متناسب با نوجوانان باشد. یک تابلو برای دل نوشته های نوجوانان طراحی شود. قسمتی از فضای عمومی جهت مطالعه کتاب قرار داده شود.

۳. اگر در میان نوجوانان طراح و تزئین کننده خوب وجود دارد، این کار با نظارت و مشورت بزرگ ترها به ایشان واگذار شود.

۴. تابلوهای راهنما جهت استفاده نوجوانان از سرویس بهداشتی و... قرار داده شود.

۵. تعداد جمعیت معتکفان بر اساس ظرفیت مسجد باشد. فاصله اجتماعی بین دانش آموزان باید لحاظ شود؛ خصوصاً در زمان استراحت و خواب. کمبود فضای اسکان چالش هایی در زمینه های حفظ حریم خصوصی و آسیب های جنسی در بین دانش آموزان پر خطر ایجاد خواهد نمود.

### تنظیم جدول برنامه ها:

در تنظیم زمان برنامه های اعتکاف چند نکته را باید مدنظر داشت:

۱. خادمین اعتکاف باید خود را از اذان مغرب شب اول اعتکاف برای



پذیرش میهمانان آماده کنند. گرچه از نظر شرعی معتکفین تا قبل از اذان صبح وقت دارند تا در مسجد حاضر شوند.

۲. معمولاً در شب ابتدایی نوجوانان کمتر استراحت می کنند و پس از صرف سحری و نماز صبح عادت به استراحت دارند. به همین جهت تا ساعت ۱۰ صبح برنامه عمومی نمی توان داشت.

۳. یک ساعت به نماز ظهر تمامی نوجوانان باید بیدار باشند و در جلسه عمومی حاضر شوند. این برنامه ها تا یک ساعت پس از نماز ظهر نیز می تواند با تنوع لازم ادامه پیدا کند.

۴. هم چنین برنامه های عمومی بعد از ظهر، از ساعت ۱۵ می تواند اجرا شود.

۵. در ساعات شب، بیشتر می توان برای برنامه های عبادی و دوره می ها برنامه ریزی کرد.

### **ب. برگزاری برنامه افتتاحیه**

برای ورود نوجوانان یک بازه زمانی مشخص کنید، مثلاً از بعد نماز عشا تا ساعت ۹ شب.

حدوداً نیم الی یک ساعت پس از پایان این بازه برنامه «افتتاحیه» را شروع کنید.

آنچه در برنامه افتتاحیه باید برای نوجوانان بیان شود:

۱. خوش آمد گویی مهربانگیز به خاطر ورود به خانه خدا  
 ۲. اهدای بسته های ورودی شامل برگه برنامه ها، کتابچه و یا هر محتوای اهدایی

۳. معرفی مکان ها و امکانات مسجد، مکان استراحت هر فرد یا گروه

۴. نکات و قوانینی که باید عزیزان رعایت کنند؛ مانند ساعت خواب و

بیداری، ویژه برنامه‌ها

۵. بیان احکام کاربردی اعتکاف

۶. حضور خادمین اصلی و مسوؤلین اعتکاف در حلقه‌های اولیه

نوجوانان برای آشنایی بیشتر و آغاز انس و رفاقت با مخاطبین

### ج. برنامه ریزی برای عبادت نوجوانان

یکی از مهم‌ترین ارکان اعتکاف، بعد عبادی آن است. ماه رجب و به صورت ویژه اعتکاف، زمان طلایی استغفار و عبادت است.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در این باره می‌فرمایند: «ماه رجب فرصت خوبی است؛ ماه دعاست، ماه توسل است، ماه توجه است، ماه استغفار است. دائم هم باید استغفار کنیم. هیچ کس هم خیال نکند که من از استغفار مستغنی‌ام. پیغمبر خدا می‌فرماید که: «انّه لیغان علی قلبی و انّی لأستغفر الله فی کلّ یوم سبعین مرّة». بلاشک پیغمبر هم حداقل روزی هفتاد مرتبه استغفار می‌کرد. استغفار برای همه است؛ بخصوص ماها که در این تحرکات مادی، در این دنیای مادی غرقیم و آلوده‌ایم. استغفار بخشی از این آلودگی را پاکیزه می‌کند و از بین می‌برد. ماه استغفار است؛ ان شاء الله فرصت را مغتنم بشماریم. حلول این ماه را به شما تبریک عرض می‌کنیم. ان شاء الله که بر ما و شما این ماه مبارک باشد و از این ماه وقتی وارد ماه شعبان می‌شویم، بخشی از کار را به توفیق الهی انجام داده باشیم.» (بیانات در تاریخ ۰۳ / ۰۴ / ۱۳۸۸)

نسبت به بخش‌های مختلف و متنوع عبادی که می‌توان در اعتکاف بدان پرداخت به صورت جداگانه نکاتی را تقدیم می‌کنیم:



## اول: نماز جماعت

- یکی از مهم‌ترین محورهای عبادی اعتکاف «نماز جماعت» است.
۱. درست است که اعتکاف نوجوانان باید برنامه‌های متنوع و جذاب و متناسب با سن نوجوانان داشته باشد، اما همه برنامه‌ها باید نیم ساعت مانده به اذان به اتمام رسیده باشند.
  - در این نیم ساعت از نوجوانان بخواهیم «لباس رسمی» خودشان را بپوشند، هم چون کسی که می‌خواهد به میهمانی برود.
  ۲. از خادم مسجد بخواهیم در این سه روز اجازه دهند نوجوانان «خادم نماز» شوند.
  - خادمین نماز در اذان گویی، تکبیر گویی، خواندن تعقیبات، منظم کردن و آماده کردن صفوف و ... می‌توانند مشارکت جدی داشته باشند
  ۳. خادمین اعتکاف با وجود تمام مشغله‌ها و دغدغه‌ها اهتمام داشته باشند که چند دقیقه ای قبل از نماز با لباس مرتب در صفوف نماز حاضر شوند.
  ۴. به نوجوانان پیشنهاد شود اگر با رفقای صمیمی خود در صفوف نماز نمی‌توانند حضور قلب و خلوت کافی را داشته باشند، در بازه برگزاری نماز کنار هم نباشند.
  ۵. درباره ترجمه تعقیبات نماز با دانش آموزان گفت و گو کنیم.
  ۶. از امام جماعت مسجد درخواست کنیم خودشان یا یکی از طلبه‌ها در میان نماز گفتار کوتاهی را با نماز گزاران به ویژه نوجوانان داشته باشند.
  ۷. یکی از نشست‌ها و گفت و گوهای که در ویژه برنامه «حرف ما» در شب اول می‌توان بدان پرداخت اهمیت و چگونگی کنش‌گری نوجوانان در عرصه نماز می‌تواند باشد.

واکاوی شیوه‌های دعوت به نماز، نقش بی بدیل گروه هم سالان

در تشویق دوستانشان به نماز، فلسفه نماز، چالش‌های پیش روی نماز خوان شدن نوجوانان از جمله موضوعاتی است که می‌توان درباره آن گفت و گو کرد.

شیوه برگزاری ویژه برنامه حرف ما، در ادامه خواهد آمد.

در انتهای این گفت و گوها معتکفین نوجوان یک عهد جمعی می‌بندد تا اولاً خودشان در مسیر اقامه نماز به جماعت و در مساجد و مدارس اهتمام بیشتری داشته باشند، و هم یک مأموریت اعتکافی خود را این بدانند که پس از اعتکاف دعوت کننده دیگر نوجوانان به نماز باشند.

۸. دیوار عهد نماز هم به صورت نمادین می‌توان فضای این حرکت جمعی را پر شورتر نماید. دیواری که در آن نوجوانان پای میثاق نامه ای کوتاه درباره نماز و اقامه نماز را امضا می‌کنند.

۹. استمرار این نوع جلسات و پیگیری روش‌ها درست دعوت به نماز، خود یک ستاد خود جوش نوجوانی می‌خواهد که با راهبری مربیان به صورت منظم برگزار شود.

۱۰. تمرین با وضو بودن:

یکی دیگر از عباداتی که می‌تواند مورد توجه نوجوانان عزیز قرار گیرد، با وضو بودن است، حتی در زمانی که مشغول اقامه نماز و قرائت قرآن نیستند.

این کار بسیار ساده ولی پربرکت است و بهترین فضا برای تمرین آن همین اعتکاف است.

## دوم: جلسات قرائت قرآن

یکی دیگر از مراسماتی که در فضای اعتکاف برای آن باید برنامه ریزی کرد، جلسات قرائت قرآن است.



- اهمیت این مراسم در جمع‌های نوجوانانه از این جهت است که معمولاً قرائت‌های فردی در بین نوجوانان کمتر اتفاق می‌افتاد. فضای معنوی و شور قرائت گروهی، حس و حال قرائت قرآن را بیشتر فراهم می‌کند. نکات اجرایی و تربیتی اجرای این مراسم، تقدیم می‌گردد:
۱. زمان برگزاری مراسم، بازه ای باشد که نوجوانان بیشترین تمرکز و حس و حال را برای تلاوت قرآن دارند؛ مانند زمان نزدیک نماز ظهر و یا ساعتی از میانه شب.
  ۲. بخشی از جلسات تلاوت قرآن به تلاوت نخبگان قرآنی نوجوان پرداخته شود.
  ۳. در بخشی دیگر هم خوانی و جمع خوانی قرآنی زینت بخش مجلس باشد.
  ۴. از مسابقات عمومی قرآنی که همه نوجوانان را درگیر کند، غافل نشویم.
  ۵. دعوت از میهمان قرآنی، اجرای برنامه ایشان، و برگزاری جلسه پرسش و پاسخ و دورهمی با این بزرگواران در حاشیه مراسم، می‌تواند فضای انس با قرآن و علاقه به کار قرآنی را در میان نوجوانان فراگیرتر کند.
  ۶. مسابقه حفظ یک سوره متوسط مانند سوره حجرات، می‌تواند شور و هیجان بیشتری به فضای قرآنی اعتکاف بدهد.
  ۷. در ویژه برنامه اعمال امّ داوود با توجه به سن دانش آموزان و شرایط پذیرش آنها عمل شود. شاید نیاز نباشد همه اعمال را نوجوانان انجام دهند. برگزاری یک ویژه برنامه قرآنی جذاب که در آن بخشی از سوره‌ها نیز تلاوت شود، ثمره بیشتری خواهد داشت.

## سوم: مراسم مناجات و توسل

یکی از راهکارهای نهادینه کردن انس با خدای متعال، برنامه ریزی جهت مراسمات مناجات خوانی و توسل است.

نکات پیرامون این مراسم:

۱. مراسم مناجات کوتاه و متناسب با حال و هوای نوجوانان باشد.
۲. ترکیب برنامه مناجات خوانی و توسل به اهل بیت علیهم السلام برای نوجوانان جذاب تر و اجرایی تر است، بدین صورت که ابتدا جلسه مناجات و دعاخوانی باشد و در انتها مراسم کوتاه توسل.
۳. مراسم ویژه مناجات خوانی در سحر فضای معنوی مناسبی را در اعتکاف فراهم می کند. در این مراسم نیاز نیست همه نوجوانان شرکت کنند. عطر آگین شدن فضای مسجد به نوای مناجات در این لحظات مهم است.
۴. برای دو مناسبت ویژه میلاد امیر المؤمنین علیه السلام و رحلت حضرت زینب سلام الله علیها یک برنامه هیئت نوجوانان خاص را در نظر داشته باشید. این هیئت می تواند آغاز مسیر رفاقت های هیئتی مجموعه ها با نوجوانان بیرون از کانون و مسجد باشد.

## د. خادم آسمانی

عرصه خدمت در اعتکاف دو لایه دارد؛ یکی مدیریت کلان و اصلی، و دیگری خدمت میدانی و عمومی.

درست است که مدیریت کلان و اصلی مراسم اعتکاف باید دست بزرگ ترها و تجربه دارها باشد، اما در لایه خدمت میدانی و عمومی باید به گونه ای برنامه ریزی کنیم که همه نوجوانان خود را سهیم و موظف در خادمی برنامه بدانند.



برای انجام این مهم رعایت نکات ذیل ضروری است:

۱. از مربیان و خود دانش آموزان برای انتخاب جایگاه و مقدار خادمی ایشان کمک بگیریم. در برگه ثبت نام می توان درباره عرصه خدمت رسانی پرسش داشت.

۲. سعی کنیم همه دانش آموزان در خادمی شرکت کنند؛ مثلاً برای پخش سحری و افطار هر روز چند گروه از نوجوانان خادم پذیرایی می شوند. در همان روز برای برگزاری مراسم نماز و یا دیگر برنامه های فرهنگی از چند گروه دیگر استفاده کنیم.

۳. در مواجهه با خادمین، کریمانه و مهربانانه برخورد کنیم. در عین حال باید کار جدی گرفته شود تا خدمت رسانی به نحو احسن انجام شود.

برخی عرصه های خدمت رسانی:

- رسانه (عکاسی و فیلم برداری از برنامه ها)
- توزیع بسته ها و محتوای فرهنگی هنری
- مراسم نماز و مناجات خوانی
- تلاوت قرآن
- اجرا و مدیریت مراسمات ویژه
- پذیرایی و تدارکات (تهیه، آماده سازی و پخش)
- خادم کتاب (مسوول کتابخانه سیار مسجد)
- بیدار باش
- انتظامات
- مسوول صوت
- تزیینات و فضا سازی
- مدیر بخش تولیدات اعتکاف (خاطره نویسی، گزارش ویژه برنامه ها و ...)



## ه. ویژه برنامه‌های نوجوانانه

نوجوان‌ها زلال و پاک و علاقه مند به عبادت هستند، اما در عین حال پر شور و هیجان.

اگر برای حاشیه‌های برنامه اعتکاف، طرح ریزی نداشته باشیم هم نظم و فضای مسجد تحت الشعاع قرار می‌گیرد، و هم از فرصت حضور نوجوانان عزیز در مسجد نتوانسته ایم خوب استفاده کنیم.

دوره همی‌های گروهی یکی از قالب‌هایی است که می‌تواند زمان حضور در اعتکاف را پر فایده کند.

نکته ای که بسیار در اجرای این برنامه‌های مهم است اینکه در زمان بندی و کیفیت این برنامه‌ها باید اعتدال و میانه روی داشت. اینگونه نشود که فضای عبادی و معنوی و خلوت سه روزه برای مناجات با خدای متعال تحت الشعاع این برنامه‌ها قرار گیرد. نشانه رعایت اعتدال در این برنامه‌ها این است که اگر از نوجوانان بخواهیم پس از اتمام مراسم اعتکاف، آن را برای ما توصیف کنند، نگویند «خیلی با رفقا خوش گذشت! بازی‌های متنوعی داشتیم و...» و سخنی از حس و حال معنوی اعتکاف به میان نیاورند.

البته که اجرای این رویکرد سخت و مشکل است، اما مهم این است که ما به عنوان خادمین اعتکاف جهت گیری درستی را انتخاب کنیم.

### برخی پیشنهادات برای ویژه برنامه‌های گروهی:

۱. ویژه برنامه «حرفِ ما»

برگزاری کرسی‌های آزاد اندیشی با استفاده از ظرفیت مدیریتی دانش آموزان

موضوعات پیشنهادی:

متناسب با ایام دهه فجر: انقلاب، اعتراض، ظهور



نقش من در نماز جامعه نوجوان  
انتخابات پرشور؛ چرا؟ چگونه؟  
روایت پیشرفت‌های امیدآفرین  
۲. مسابقات گروهی

۳. کارگاه تولید نشریه با موضوعات متناسب با جامعه و مورد دغدغه  
نوجوانان؛ مثلاً «چرا باید هزینه مقاومت از جیب مردم پرداخت شود؟»،  
«نماز خواندن دوستم به من چه ربطی دارد؟»، «این همه در انتخابات  
شرکت کردیم چه شد؟» و ...

۴. روایت کتاب

پیشنهاد برخی کتاب‌ها: نامزد گلوله‌ها - ترگل - مثل مجید - مثل  
مصطفی - و ...

راوی کتاب باید خودش کتاب را خوانده باشد و بتواند تصویر و برداشت  
خود را با بیانی خوب به دیگر نوجوانان ارائه دهد.

۵. پرسش و پاسخ

۶. بازی‌های رومیزی و فکری

۷. پخش مستند و فیلم

(مستندهای پیشنهادی: ادواردو آنیلی - قمار چهار گزینه ای - زندگی  
آن سوی دیوار - راز و رمز ملکه)

۸. کارگاه نقد پویانمایی

۹. پویش از من مباش غافل (طرح کتاب خوانی هدف مند)

۱۰. ویژه برنامه «مسجد، مدرسه است» (استفاده از ظرفیت معلم‌های

دلسوز برای تقویت بنیه درسی دانش آموزان)

۱۱. ویژه برنامه «میهمان بهشت» یا «رفیق شهیدم»

روایت گری نوجوانانه زندگی شهدا، در محضر شهدای گمنام تازه تفحص شده

## یک پیشنهاد ویژه

ویژه برنامه قهرمانینو (قهرمان یک نوجوان)

### پیشگفتار

مهم‌ترین نوع یادگیری انسان، یادگیری مشاهده ای است. بر همین اساس، یکی از روش‌های تربیت، تربیت به وسیله الگو است، که می‌توان آن را «روش الگویی» نامید. این روش در سرتاسر زندگی و ابعاد مختلف آن کاربرد دارد. خوشبختانه ما مقدار زیادی از دانش‌ها، مهارت‌ها و سایر یادگیری‌هایمان را از راه مشاهده رفتار والدین، دوستان، معلمان، و نیز از طریق مشاهده پیامدهای رفتار آنان کسب می‌کنیم. یادگیری مشاهده ای، در واقع همان سرمشق‌گیری است که در آن فرد با انتخاب یک الگو یا سرمشق به تقلید از رفتار آن می‌پردازد.

زمانی که با الگویی روبرو می‌شود و کمال مطلوب خویش را در او می‌یابد، از نظر عاطفی نوعی قرابت و هماهنگی بین خود و الگو می‌بیند. از سوی دیگر، احساس نیاز به آن کمال که در الگو هست سراسر وجود الگوپذیر را می‌گیرد. این دو عامل، یعنی هماهنگی عاطفی با الگو و احساس نیاز به او، باعث می‌شود که الگوپذیر به دنبال الگو برود. هر قدر الگوها از کمال بیش‌تری برخوردار باشند، دایره تأثیر آنها در الگوپذیر بیش‌تر است.

همان‌طور که مقام معظم رهبری در فرمایشاتی فرمودند که یاد شهیدان نباید در جامعه ما از ذهنیت‌ها خارج شود و شهیدان را باید زنده نگه داشت و هیچگاه نباید غبارهای فراموشی بر یاد و خاطره شهدا بنشیند لذا می‌بایست در زمینه زنده نگه داشتن افتخارات، سیره و سبک زندگی شهدا در جامعه تلاش و ترویج کرد و این مهم را یکی از نیازهای حیاتی و ضروری کشور دانست.

(برگرفته از بیانات معظم له در ۱۳۷۶/۲/۱۷ و ۱۳۸۶/۲/۲ و ۱۳۹۳/۱۱/۱۷).



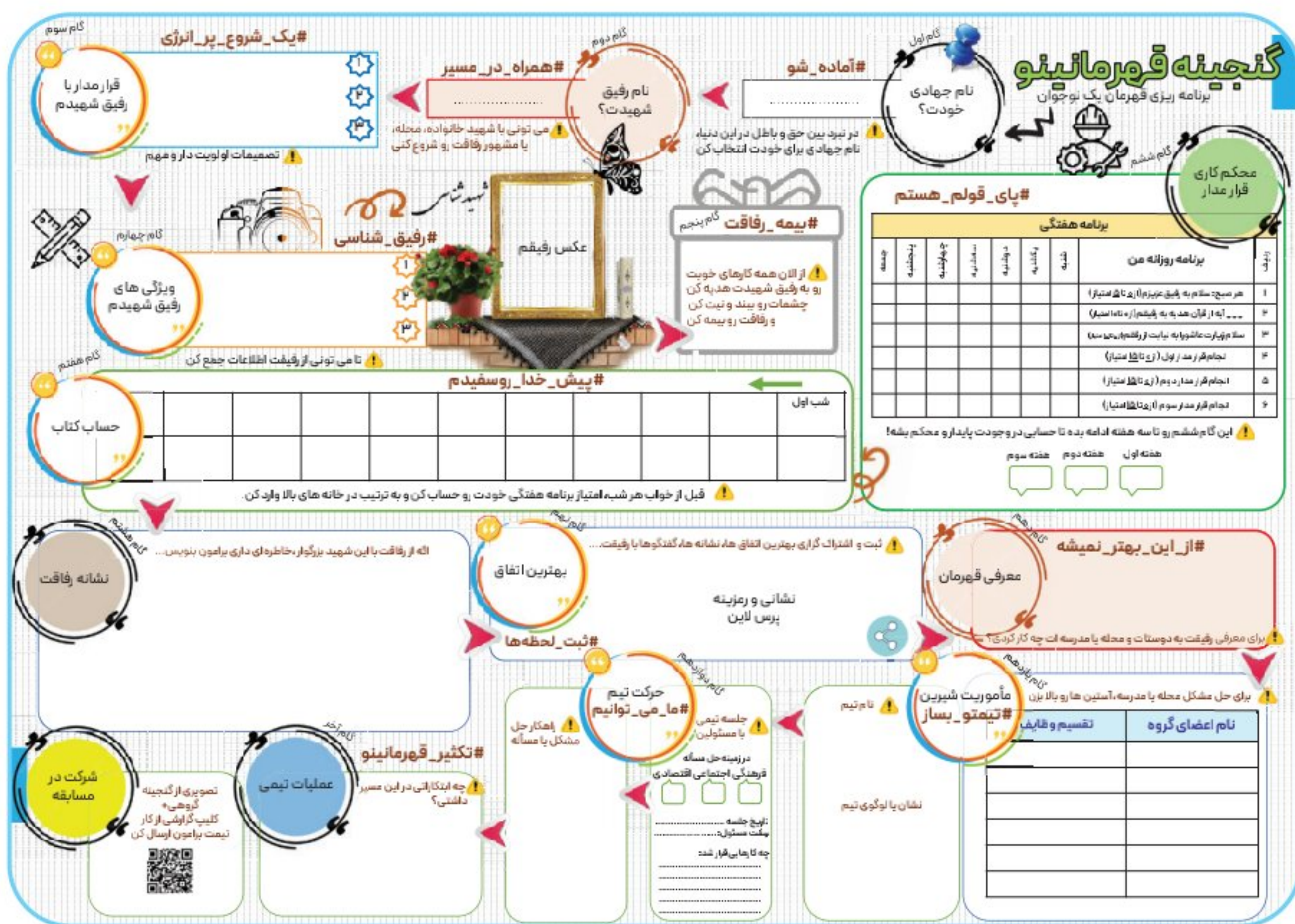
و در همین رابطه معظم له رویش‌های جدید انقلابی و اسلامی را بسیار و با ارزش دانستند که با همان احساس، انگیزه و ایمان در این مسیر در حرکتند.

از طرفی، اعتکاف فرصت مناسبی برای پیوند نوجوان معتکف با شهداست اما بیشتر طرح‌ها در این رابطه به همان فضای اعتکاف محدود می‌شود و به اصلاح در یک محیطی هیجانی شده و شروع می‌کند ولی در ادامه که هیجان محیط کم می‌شود از رونق می‌افتد در صورتی که طرح‌ها می‌بایست علاوه بر مداومت و پشتکار به کنشگری نوجوانان در اجتماع منتهی شود تا مسئولیت‌پذیری آنان در جوانی تقویت گردد.

در این رابطه طرحی با نام «قهرمانینو» (#قهرمان\_یک\_نوجوان) آماده شده است که در پیوست ارائه می‌گردد.

پس از حضور نوجوانان در مراسم معنوی اعتکاف، از آنها می‌خواهیم که در صورت علاقه می‌توانند در این طرح استانی و ملی شرکت کنند.

پس از ثبت نام، برگه «گنجینه قهرمانینو» به هر فردی تحویل داده می‌شود تا در محیط خلوتی که در اعتکاف به وجود آمده، تمرکز کنند و تا گام ششم این برگه پر کنند و پس از اعتکاف، به مدت سی روز (یک ماه) زمان لازم هست تا سایر گام‌های گنجینه را انجام دهند و گزارش خود را به صورت فایل سه دقیقه‌ای ارائه دهند، بهترین تیم‌ها و کنشگری‌ها به اردوی جذاب و باحالی با میهمان‌های ویژه دعوت می‌شوند.



### توضیح برگه گنجینه قهرمانینو

**گام اول:** انتخاب نام جهادی (برای نوجوان بیان شود که در این دنیا در حال نبرد دائمی هستیم و هر کسی می تواند برای خودش یک نام جهادی انتخاب کند و پس از این اعتکاف، برای نبرد و جهاد و نقش آفرینی در تمدن اسلامی آماده شود)

**گام دوم:** انتخاب یک شهید (نیاز به کمک و همراهی در مسیر نبرد و جهاد: عوامل اجرایی می توانند در این گام نوجوانان را راهبری کنند با این راهکارهای پیشنهادی: معرفی شهدای هر محله، ارائه کتاب های زندگی نامه شهدای عزیز در میان معتکفین نوجوان، دعوت از خانواده شهید شهر یا محله جهت معرفی شهیدشان، استفاده از شهید خانواده نوجوانان، معرفی شهدای مشهور و....)



**گام سوم:** قرار مدار با شهید (عهد بستن) (با رفیق شهید باید عهدهی بسته شود که برای این نبرد و جهاد و نقش آفرینی در تمدن اسلامی چه کاری می‌توان انجام داد) (دو سه مورد از تصمیمات اولویت دار و مهم خودش را در برگه می‌نویسد با #یک\_شروع\_پر\_انرژی)

**گام چهارم:** شناخت بیشتر از شهید: نوجوان تا می‌تواند از رفیق شهیدش اطلاعات جمع آوری کند. (#رفیق\_شناسی) (عکس، متن، صوت، کلیپ، دست نوشته، وصیتنامه، خاطرات هم‌زمان، خاطرات خانواده شهید و...) پس از جمع آوری اطلاعات، برای ثبت نام در طرح و ادامه راه پس از اعتکاف اقدام می‌کند: ثبت نام در پرس لاین «طرح قهرمانینو» به نشانی: ..... (نوجوان می‌تواند به نشانی ..... اتصال یابد تصویر رفیق شهیدش را با هوش مصنوعی تولید کند و چاپ کرده و در برگه بچسباند)

**گام پنجم:** هدیه ثواب اعمال خود به روح رفیق شهید (#بیمه\_رفاقت): از همین الان هر کار خیر و ثوابی انجام می‌دهد مثل نمازهای مستحبی، ادعیه، اعتکاف، صدقه، حتی درس خواندن برای رضایت خدا، روزه، خدمت به پدر و مادر، کمک به همسایگان و رفقای دیگر نوجوان، زیارت حرم‌ها و مزار شهدا و... (در ابتدا یا انتهای آن عمل، به زبان بیاورد: (خدایا طاعت من اگرچه ناقص است ولی یک نسخه از ثوابش را هدیه می‌کنم به روح رفیق شهیدم)

## گام‌های پس از اعتکاف

پس از اعتکاف این مرحله آغاز شده و پس از اعتکاف ادامه پیدا می‌کند:

**گام ششم:** محکم کاری قرار مدار؛ نوجوان این گام ششم را تا ۳ هفته ادامه دهد تا ارتباط با شهید در وجودش پایدار و محکم شود با #پای\_قولم\_هستم) برای محکم کاری هر روز چند دقیقه با رفیق شهید زندگی می‌کند

۱. از تغییر عکس صفحه نمایش گوشی تلفن همراه

۲. قرار دادن عکس رفیق شهید روی جلد کتاب و دفتر درسی، عکس داخل اتاق

۳. هر روز صبح بعد از سلام به امام عصر عجل الله، اولین نفر به دوست شهیدتان سلام کنید.

۴. در طول روز تا می‌توانید با روح شهید حرف بزنید.

**گام هفتم:** حساب کتاب (چند دقیقه قبل از خواب هر شب، به حساب کتاب اعمالم پردازم با #پیش\_خدا\_روسفیدم) روح رفیق شهید تا این گام ۵ بسیار از نوجوان راضی شده و تمایل شدیدی به شروع رفاقت داره ولی یک شرط مهم! از این به بعد گناه نکردن به احترام رفیق شهید! آیا در حضور دوست جدید معنوی و باصفا می‌توان گناه کرد؟! تغییر در نگاه‌هایمان، غیبت، دروغ، کاهل نمازی، کم کاری در درس خواندن، بداخلاقی در خانواده، رابطه مان با نامحرم، چت با نامحرم، گوش دادن به موسیقی‌های نامناسب و... (اگر موفق به این شرط مهم شدم، خدا رو شکر؛ اگر نشدم و #ناامیدی\_ممنوع و شروعی دوباره)



**گام هشتم:** در این گام کم کم اولین پاسخ‌های رفیق شهید را با توسل به رفیق شهید و مصلحت خدا برخی نشانه‌ها را خواهید دید (ان شاء الله): خواب دوست شهیدتان، انواع روزی‌های معنوی جدید، لذت عبادت و نمازهایی با حس و حال جدید، دعوت به قبور شهدا و راهیان نور، روزی شدن دوستان معنوی جدید و....

**گام نهم:** تعریف و به اشتراک‌گذاری مهم‌ترین اتفاق‌های بین رفقا، از پیام‌ها، نشانه‌ها، گفتگوهای و تغییرات در زندگی برای ما ارسال کن + همراه با نام جهادی..... (نشانی ادمین طرح قهرمانینو: .....  
.....) تولید مجموع روایت‌های نوجوانانه از رفیق شهید: کتاب خاطرات با یک شهید.....

**گام دهم:** معرفی قهرمان و رفیق شهید به دیگران و دوستان (#از\_این\_بهتر\_نمیشه)

در این گام می‌توانند برای معرفی قهرمان، از برگزاری یادواره شهید، شبی با شهدا، حضور در کنار مزار شهید، دیدار با خانواده شهید، نام‌گذاری کلاس مدرسه به نام شهید و.... استفاده کرد.

**گام یازدهم:** مأموریت شیرین؛ حالا وقتشه که بری سراغ مأموریت تیم سازی و نقش‌آفرینی در محل و منطقه فعالیت: کمک در حل مساله محله + استفاده از نام جهادی (چند نفر از رفقات که دوست دارند که در محله نقش بپذیرند رو با خودت همراه کن و مثل رفیق شهیدت #تیمتو\_بساز و با رفقات درباره مشکل و مسئله محله، فکر کنید و یادداشت کنید)



**گام دوازدهم:** اتصال حرکت نوجوانان به ساختارهای رسمی محل مثل مسجد، مدرسه، موسسه و ارگان و نهاد دولتی و... راهبری و هدایت کنش‌های نوجوانان توسط یک مربی و راهبر در محله یا مدرسه: (#\_ما\_می\_توانیم\_به\_نیابت) هم افزایی میان کنشگران نوجوان و حرکت در جهت حل مسأله

گام گزارش و ارائه حل مسئله: ارائه ابتکاراتی که قابلیت تکثیر در محله‌های دیگر دارند با معرفی و همراهی شهیدی که در این مسیر کمک معنوی کرده است. (#\_تکثیر\_قهرمانینو)

انگیزه سازی و حمایت از گروه‌ها:

۱- تکثیر ابتکارات در سطح ملی

۲- رسانه ای شدن گروه منتخب

۳- شرکت در اردوی جذاب به همراه میهمان‌های ویژه

### و. اختتامیه و برنامه‌های پس از اعتکاف

ساعات پایانی اعتکاف، از جمله ساعات مهم این مراسم معنوی است. یک جلسه اختتامیه باشکوه و به یاد ماندنی می‌تواند خاطرات این سفر معنوی را پایدار کند.

#### نکات اجرایی اختتامیه برنامه‌های اعتکاف:

۱. از خادمین نوجوان اعتکاف تقدیر به عمل بیاید.

۲. یک روایت گری شهدایی برای پایداری ارتباط با مسجد و شهدا و نماز و قرآن اجرا شود.

۳. مربیان با نوجوانان گروه خود عکس یادگاری بیندازند و سعی شود این عکس‌ها در اختیار ایشان قرار گیرد.



۴. نوجوانان را ترغیب کنیم تا ارتباطشان را با مسجد و نماز و هیئت قطع نکنند. مناسب است برنامه حضور منظم خادمین اعتکاف، مربیان و نوجوانان در مسجد در برنامه اختتامیه اعلان گردد.
  ۵. اگر صفحه مجازی برای ارتباط بیشتر مخاطبین با مربیان و مجموعه دارید در این زمان به صورت شفاهی و کتبی اعلام کنید.
  ۶. قبل از اتمام مراسم با خانواده عزیزانی که اولین بار مشرف به اعتکاف شده اند هماهنگ کنیم تا به استقبال نوجوانان بیایند.
  ۷. در صورت امکان یک هدیه کوچک و یادگاری برای معتکفین نوجوان در نظر بگیرید.
  ۸. شرکت در اعتکاف توفیق می‌خواهد. حفظ آثار اعتکاف هم توفیق بیشتری می‌خواهد. یادآوری عهدهایی که در حال خوش عبادت‌ها داشتیم، موجب تذکر بیش از پیش می‌شود. امیدواریم همه معتکفین و خادمین اعتکاف ما را از دعای خیر خود محروم نکنند.
- کارگروه اعتکاف نوجوانانه بنیاد ملی نوجوان

مقام معظم رهبری: «این گرایشی که امروز در محیط جوان کشور به معنویات وجود دارد، خیلی با ارزش است؛ این شبهای احیاء، این مجالس توسل، این اعتکافها، این دعاهای کمیل، دعای ابوحمزه، این همه جوان، این اشکها، این توجهها، خیلی قیمت دارد؛ اینها را نگه دارید، اینها ارزش دارد. ارزشش هم فقط برای شخص خود شما نیست؛ برای کشور ارزش دارد.» (۱۳۹۵/۰۴/۱۲)

