

انتَ الرَّبُّ وَآنا الْمَرْبُوبُ

جلوه های تربیتی اعتکاف دانش آموزی

محسن عموچی

۱- فرصتی ناب برای ایجاد و تامین
"انس و پذیرش عاطفی"



۱- نیازمند سواد عاطفی هستیم:

- ویژگی های عاطفی دانش آموز را بشناسیم. (استقلال خواهی، کرامت خواهی، توجه خواهی، تعامل گرایی، احساس موثر و کار آمدن بودن)

- احساسات آنها را سرکوب، انکار و مسخره نکنیم، (هر کی میخواد بگه حسش نیست و حال ندارم و خسته شدم بره خونشون)

- مگه گوه کندی که میگی حال ندارم

- احساسات آنها را نادیده نگیریم، بهنگام پاسخ صحیح دهیم.

۲- ایجاد صمیمیت هدفمند:

- شوخی ها هدفمند و ضابطه مند باشد.

- اعتماد آفرین باشد.

- مداومت داشته باشد. (برای بعد از اعتکاف)

۳- برای هیجانات آنها برنامه داشته باشیم.

- با توجه به اقتضائات سنی آنها برنامه های هیجان محور هدفمند داشته باشیم.

۴- به کارگیری کلام های عاطفی در طول برنامه اعتکاف

- کلام عاطفی طنز: از شیر جنگل به تمام شیر پاستوریزه ها، آماده می شویم جهت مسواک زدن

- عزیزانی که دلشون برا ماماناشون تنگ شده، فقط کافیه دست از تنبلی بردارند و ۱۰۰ تا سوره قدر هدیه به مادرشون بخونند.

- مهمونای نازنین خدا، مواظب باشید ازش نشید جدا تو رو خدا





۲- فرصتی ناب برای

شنیدن

و تامین توجه خواهی

➤ ارتباط گیری چهره به چهره مربی با معتکفین

-تایید موقت: این به معنای تایید صد درصد و رد صد درصد نیست. قرار نیست اگر مربی اعتقادش با من همخوانی ندارد، اعتقادش را مسخره کنم و ناچیز بشمارم.

➤ عدم خلط هدف و هدف گذاری:

فعلاً تایید موقت، تا پذیرش انجام گیرد و در مرحله های بعد "اصلاح" و ایجاد بینش و گرایش
-شنیدن فعال: انعکاس احساس

➤ واگذاری مسئولیت، با لحاظ ظرفیت معتکف

-مهارت های متفاوتی را به معتکف آموزش دهیم.(کار تشکیلاتی، تهیه مقدمات افطار و سمر و ...

➤ رفتارها و توانایی های زیبای مربی در رصد مربی برای توصیف کردن مثبت:

-فوشم اومد بلند شدی از رفیقت معذرت خواهی کردی
-استعداد خوبی در هنر داری...



A white rectangular card is placed on a wooden surface. The surface is covered with various autumn leaves in shades of yellow, orange, and red. The card has two lines of Persian text in a bold, red font. The background of the entire image features a geometric pattern of overlapping yellow and orange shapes on the right side.

۳- توجه دهی به

قدسیت ها در اعتکاف

—توجه دهی به عظمت و قدسیت فضای مسجد:

رسولُ الله صلى الله عليه وآله وسلم: يا أبا ذرٍّ، إِنَّ اللهَ تعالى يُعْطِيكَ مَا دُمْتَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ بِكُلِّ نَفْسٍ تَنْفَسْتَ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ، وَ تُصَلِّيَ عَلَيْكَ الْمَلَائِكَةُ، وَ تَكْتُبُ لَكَ بِكُلِّ نَفْسٍ تَنْفَسْتَ فِيهِ عَشْرَ حَسَنَاتٍ، وَ تَمْحَى عَنْكَ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ. ای ابوذر! تا زمانی که در مسجد نشسته‌ای خداوند متعال به تعداد هر نفسی که می‌کشی، یک درجه در بهشت به تو می‌دهد و فرشتگان بر تو درود می‌فرستند. و برای هر نفسی که در مسجد می‌کشی ده حسنه برایت نوشته می‌شود و ده گناه از تو پاک می‌گردد. «بحار الأنوار، جلد ۷۷ ع ص ۸۵»

—فراوانی بخشی ذهنیت "میهمان خداوند بودن" در اثنای برنامه ها

—توجه دهی به لحظات قدسی افطار و سحر:

(برنامه ریزی برای این توجه دهی شود. با عنوان "یاب در ناب ترین" لحظات استجابت دعا)

—در فضا سازی استفاده از رنگ هایی که نماد قدسیت دارد (نور سبز)

—آماده سازی فضایی ویژه فقط برای گفتمان علمی و عبادت

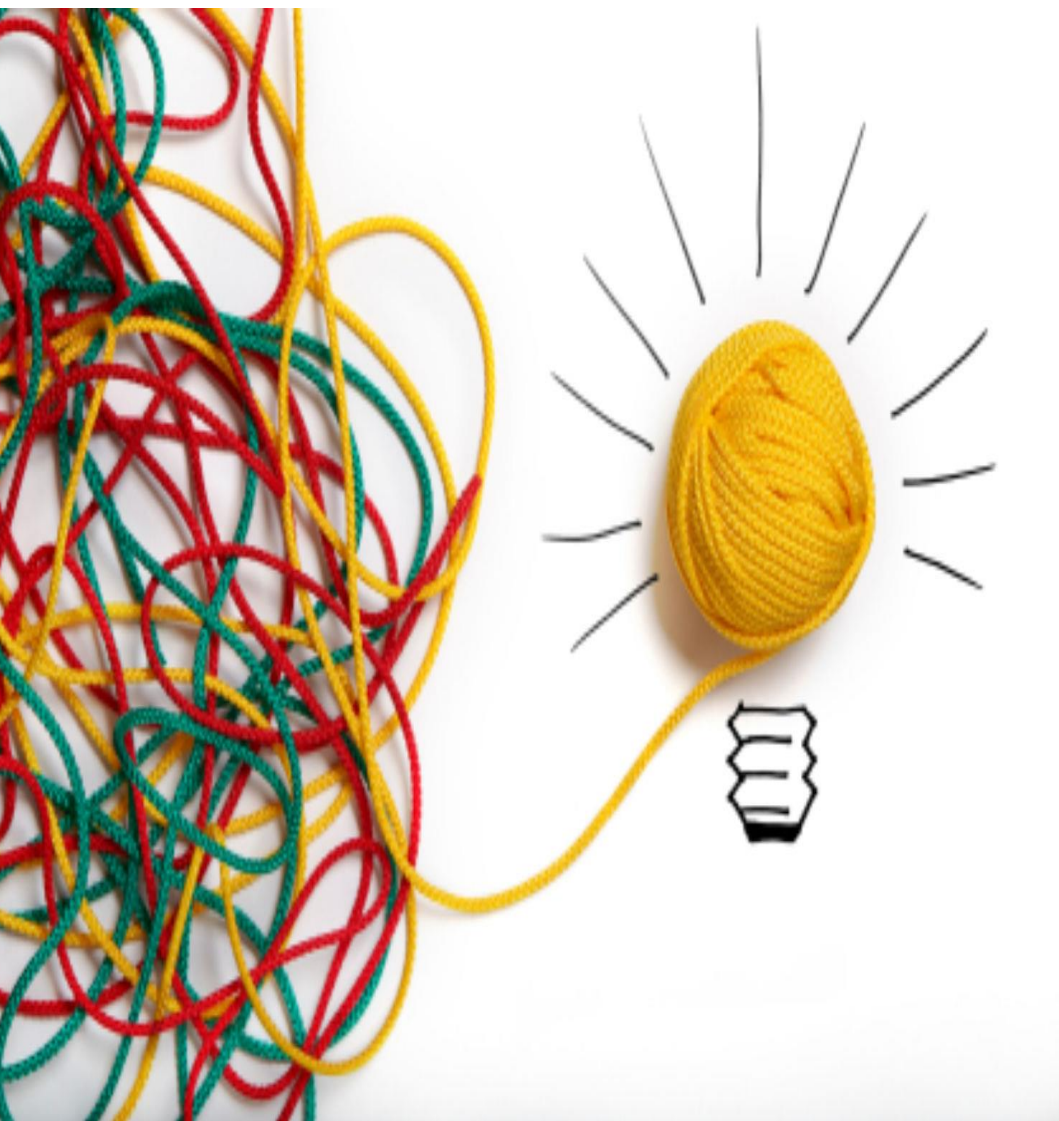
عبادت ها متفاوتی را برای معتکفین باید زمینه سازی کرد.

مبارزه با قدسیت زدایی از مراسم معنوی اعتکاف:

—گعده های خنده و شوخی هایی که در شان مسجد نیست.

—پخش آهنگ و کلیپ هایی که در شأن مسجد نیست. ممنوع

—بیان تاثیرات قدسی در ارتباط مداوم با مسجد "پالایشگاه روح"



۴- توجه به مشاهدات مربی

موثر ترین روش یادگیری مشاهده است. مشاهده ها ذهنیت سازی می کنند.
لذا مربیان و کادر اجرایی به عنوان "الگو" که محل مشاهده و رجوع هستند
می بایست از دوغانگی کلام و عمل فاصله بگیرند.

-از ابتدای استقبال از معتكفین تا زمان بدرقه می بایست برنامه ریزی نمود.

-شکل گیری انگاره های مثبت و منفی در اعتكاف می تواند فوق العاده در
زندگی نوجوان تاثیر گذار باشد:

ذهنیت هایی که پس از مشاهده می بینند می تواند در قالب چنین واژه های باشد:
بی نظم، منظم، سخت گیر، بد اخلاق، مهربان، متواضع، پر مدعا و...

-سفره افطار کادر و مربیان اعتكاف رنگین تر و پر بار تر است؟

ویژه برنامه هایی مخصوص کادر و مربیان در مقابل بچه ها

▶ جلسه اخلاق ویژه کادر و مربی

▶ جلسه مناجات و تضرع ویژه کادر و مربی

▶ جلسه همفکری و هماهنگی برنامه های اعتکاف در حضور معتکفین (تا از نزدیک دغدغه ها را بشنوند و مواجه شوند)

▶ -قرآن خوانی دسته جمعی کادر و مربی اعتکاف در حضور معتکفین

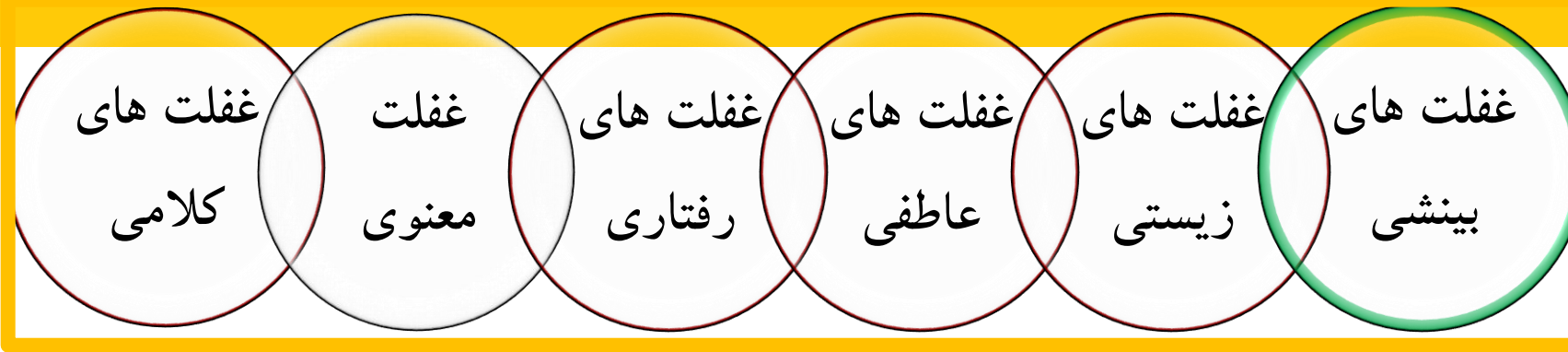
▶ حضور فعال کادر و مربی در نماز های جماعت

▶ نماز شب دسته جمعی کادر و مربیان

▶ اعمال ویژه کادر "ختم ۱۰۰۰" سوره قدر



۵- باز طراحی مقوله "ذکر"



۱- در ابتدا برای هر گونه از غفلت های نامبرده مثال میزنیم:

- غفلت زیستی: غافل بودن از

بهداشت جسم (رزق طیب - انحرافات جنسی)

۲- پس از آن ذکر می کنیم که باید در

مقابل این غفلت، غفلت زدایی کند

را بیان می کنیم.

- غفلت زدای زیستی: پرهیز از خوردن فست

فودها - رفتارهای خطر آفرین

۳- جلوه ذکر: بینشی: تفکر به عواقب

رفتارهای مخاطره آمیز





٦- رجع به نفس

رجع به نفس: مربی باید به شیوه‌های متفاوت (سوال، تعجب، تصویر، کاریکاتور و...) کمک کند تا معتکفین، بینش خود را به چالش بکشند.

*** مربی وظیفه دارد شیشه معرفتی مربی را ترک بیندازد تا مربی خودش خودش تلاش برای بیرون آمدن از وضعیت موجود کند.**

▶ راستی! آگه خدا ستار العیوب نبود چی‌طور میشد؟

▶ دوست داری بدونی خدا چقدر دوست داره؟

▶ دوست داری بدونی خدا عاشقت هست یا نه؟

▶ تا حالا دقت کردی، زیاد می‌گی "حال ندارم، حسش نیست"!

▶ دقت کردی، خیلی لوسی! طاقت نه شنیدن نداری؟

▶ دقت کردی، زیاد دقت نمی‌کنی!

▶ با این واژه رفیق شو "چرا؟"

▶ تا حالا با خودت دعوا کردی؟

▶ بیا و از خر شیطان بیا پایین، با خودت مهربان باش

▶ دست از تخریب خودت بردار، تا دیر نشده!

▶ اعتکاف بهترین موقع برا دعواست!

۷- توجه دهی به نظام واره ستارالعیوبی خداوند



-ستار العیوبی کائنات چگونه است؟

يَا وَيْلَى لَوْ عَلِمَتِ الْأَرْضُ بِذُنُوبِي لَسَاخَتْ بِي وَيَا وَيْلَى لَوْ عَلِمَتِ الْبِحَارُ بِذُنُوبِي لَفَرَّقَتْنِي وَيَا وَيْلَى لَوْ عَلِمَتِ الْجِبَالُ بِذُنُوبِي لَدَهَدَهْتْنِي وَيَا وَيْلَى مِنْ فِعْلِ الْقَبِيحِ وَعَمَلِ الْخَبِيثِ وَفَضَائِحِ جَرِيرَتِي وَيَا وَيْلَى لَوْ ذَكَرْتُ لِلْأَرْضِ ذُنُوبِي لَأَبْتَلَعْتْنِي وَيَا وَيْلَى لَيْتَ الَّذِي كَانَ خِفْتُ نَزْلَ بِي وَلَمْ أُسْخِطْ (بحار ج ۸۴ ص ۲۴۶)

-ستاريت خداوند از زیباترین جلوه های مهربانی اوست

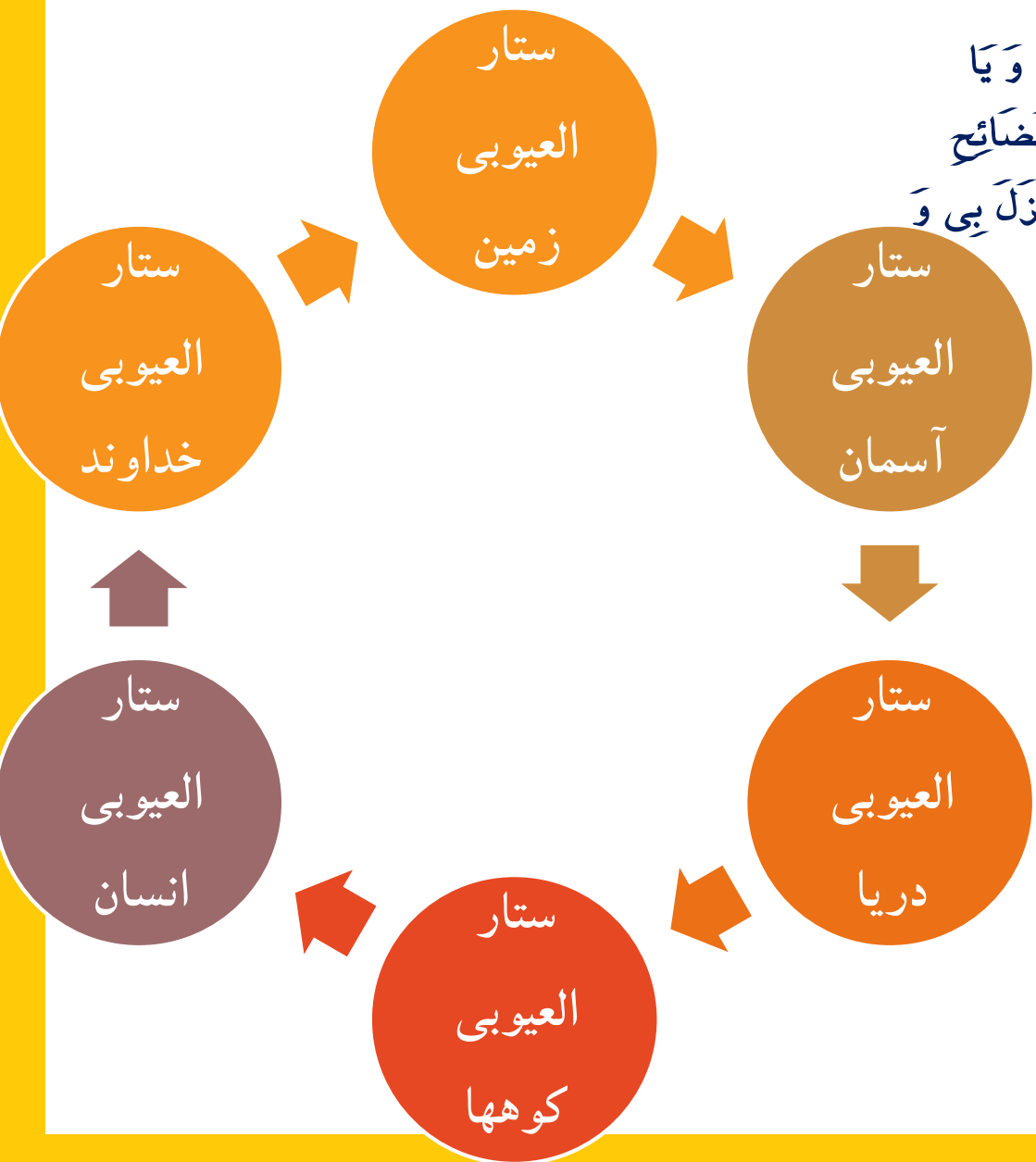
-برحمتک اخفیته و بفضلک سترته "دعای کمیل"

-ستار العیوبی خدا؛ فرصت یا تهدید؟

الْحَذَرُ الْحَذَرُ فَوَاللَّهِ لَقَدْ سَتَرَ حَتَّى كَأَنَّهُ قَدْ غَفَرَ "نهج البلاغه حکمت ۸"

-اگر ستاريت خداوند نبود؟

لولا سترک ایای لکنت من المفضوحین (دعای عرفه)





۸- اجرای برنامه ها به صورت دسته جمعی

کارگروهی سنگینی یک عمل را تقسیم می کند، شور ایجاد می کند، هم افزایی بین اراده ها ایجاد می کند و هراس مورد نگاه خاص بودن را از بین می برد.

❖ نماز شب به صورت دسته جمعی بخوانیم.

❖ نماز والدین به صورت دسته جمعی بخوانیم.

❖ ختم صلوات یا سوره توحید یا قدر به صورت دسته جمعی داشته باشیم

❖ ختم قرآن به صورت دسته جمعی داشته باشیم.

❖ کارهای خدماتی دسته جمعی داشته باشیم (نظافت همگانی مسجد در ساعت معین)

❖ مطالبه گری گروهی "مطالبه گری برای پذیرایی مخصوص و...)

❖ ماموریت های گروهی (شستن ظرف ها، پذیرایی و...)

❖ اجرای برنامه گروهی (ارائه هم خوانی که هر گروه یک یا دو ساعت وقت تمرین دارند)





۹- توجه دادن به بزرگترین نعمت



- توفیق ها نیاز به تثبیت دارند و گرنه می پرند...
 - آشنایی دادن با مناجات خمسہ عشر(روحوانی)
 - شکر گذاری بابت این توفیق اعتکاف(میهمانی خداوند)
- *به صورت همگانی، به سجد بروند و سه مرتبه الحمد لله بگویند.

إِلَهِ لَوْلَا الْوَاجِبُ مِنْ قَبُولِ أَمْرِكَ لَنَزَّهُتُكَ مِنْ ذِكْرِي إِيَّاكَ عَلَى أَنْ ذِكْرِي لَكَ بِقَدْرِي لَا بِقَدْرِكَ وَ مَا عَسَى أَنْ يَبْلُغَ مِقْدَارِي حَتَّى أُجْعَلَ مَحَلًّا لِتَقْدِيسِكَ **وَمِنْ أَكْثَرِ النِّعَمِ عَلَيْنَا جَرَيَانُ ذِكْرِكَ عَلَيْنَا أَلَسْنَتْنَا وَ إِذْنُكَ** لَنَا بِدُعَائِكَ وَ تَنْزِيهِكَ وَ تَسْبِيحِكَ... (مفاتیح الجنان- مناجات خمسہ عشر، مناجات ذاکرین)



**۱۰- توجه دهی، تفکر آفرینی و مداومت سازی بر
بزرگترین، اصلی ترین و ضروری ترین ماموریت**

اعتکاف بهترین "توقف گاه" برای مرور اساسی ترین کار انسان در عالم

• توجه دهی: "جنبنده ای یا بنده ای؟!!"

رسد آدمی به جایی که به جز "خدا" نبیند

رسد آدمی به جایی که به جز "شکم" نبیند

• تفکر آفرینی:

*عبادت ۳۰ ثانیه ای: از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود؟

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (سوره مبارکه انعام ۱۱۵)
وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ (۱۶سوره مبارکه انعام آیه ۱۶)

مداومت سازی:

توجه دهی در هر بار که دستشویی می رویم:

نکند دغدغه تو شکم تو شود، بین عاقبت شکم پرستی چه می شود



۱۱- ایجاد فضای انس و گفتگو
برای معتکف و خانواده اش

زمان بعد از افطار بهترین ظرفیت و فرصت انسی است که نوجوان با خانواده خود در یک فضای معنوی می تواند تجربه کند.



○ —گزارشی تصویری از برنامه های استقبال و جشن برای والدین در فضای مسجد تعبیه شود.

○ —فضا سازی صوتی در محل دیدار والدین از معتکف باشد تا سهمی از حال و هوای معنوی به آنها برسد.

۱۲- تعلیم و بومی سازی اعمال عبادی:

به معتکفین اذکار و نمازهای متفاوت را آموزش دهیم.
کلام و لحن طنز در انگیزه سازی بسیار تاثیر گذار است.



▶ خب بلند شو یه دو رکعت نماز صبح قضا بخوون

اگه کمرت درد نمیکنه

اگه حال داری

اگه حسش هست

اگه نیست که سرسنگین بیشین بیمزگی نکن

▶ اگه نماز شب را بلدی که هیچ، اگه بلد نیستی پیرس تا یادگیری

▶ نینم بیکار باشی

یه تسبیح بردار ۱۰۰۰ اریال صلوات بفرست، هدیه کن به ننه جونت

موشکی بخونی ۳ دقیقه بیشتر طول نمیکشه

۱۳- تعبیه کردن پیام های تبلیغی مرتبط در فضای اعتکاف:

۱- آینه ها: پوسترهایی تهیه کنیم و متناسب با کارکرد آینه جملاتی بنویسیم و بر روی آینه ها نصب کنیم:

"در اعتکاف باید در آینه وجودی خودت نگاه کنی، و باطن خود آراسته کنی"

"از دوستت بخواه تا ظاهرت را برای تو، توصیف کند."

"آینه عیبت تو را، فقط به خودت می‌گه؛ داد و هوار راه نمیندازه. شما چه طور؟"

"اگه دنبال تغییر هستی، فقط یک نفره که میتونه تغییرت بده، عکسش را می تونی تو آینه ببینی"

۲- ستون های مسجد

۳- بشقاب های پذیرایی

۴- دستشویی ها

-نصب دعایی که باید در هنگام تخلی خواند

-نصب پوستر آموزش استبرا

-نصب حدیث: قَالَ النَّبِيُّ ص مَنْ كَانَ هِمَّتُهُ مَا يَدْخُلُ بَطْنُهُ كَانَ قِيَمَتُهُ مَا يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهِ. تحف العقول ؛ النص ؛ ص ۴۸۶

-نصب جملات تفکر آفرین

➤ -ای انسان بین تولید کننده مدفوع هستی که حالت از آن به هم می خورد

➤ -ای انسان بین جابه جا کننده مدفوع هستی

➤ اگر تمام دغدغه ما پر کردن شکم بشود عاقبتش مدفوع می شود.

فضا سازی صوتی:

کلیپ های صوتی بداهه ای (در حد یکی دو سه دقیقه ای)

- ▶ صوت صلوات خاصه
- ▶ شعر آدمم ای شاه پناهم بده
- ▶ مناجات خوانی
- ▶ نماهنگ امام زمان علیه السلام
- ▶ فایل های صوتی طنز: میگ میگ، کلاه قرمزی (در حد چند ثانیه بین مراسم جشن ۱۳ رجب)

رادیو اعتکاف



۱۴- اعتکاف میدان تمرین ولایت مداری "مدیریت تمایلات"

تمرین "نه" شنیدن
تمرین "نه" گفتن به خود

طرح موضوع:

تا حالا یا کیک خامه ای دعوا کردی؟

تهدیدش کنی تا ۵ دقیقه دیگه کاریت ندارم

تمرین: وقتی پذیری می کنند، به همه بگیم پذیرایی را

فعلا مصرف نکنند تا همه پذیرایی بشوند و بعد نوش جان

کنیم. تمرین مدیریت تمایلات ۳ دقیقه ای

عنوان سخنرانی: اعتکاف بهترین موقع برا دعوا

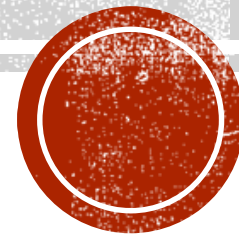
❖ ولایت خود به خود

❖ ولایت مومن بر مومن

❖ ولایت والدین

❖ ولایت پیغمبر و اهل بیت علیهم السلام

❖ ولایت خداوند کریم



۱۵- توجه دهی به عظمت والدین:



۱- خواندن نماز والدین (دسته جمعی)

۲- جملات ظنر آمیز معرفتی:

سلامتی اونی که سر سفره تا دید غذا کمه، گفت من سیرم: صلوات صلوات صلوات
پوستر: وقتی سر مادرت میزنی فریاد، خدا تو رو میبیره از یاد

۳- دعای برای والدین بعد از نماز به صورت دسته جمعی خوانده شود:

لا تُنْسِنِی ذِکْرَهُمَا بعد ادبار صلواتی (صحیفه سجادیه- دعای والدین)

۴- توصیف آثار ولایت پذیری از والدین:

تشبیه کنیم به فوتبال در کوچه: ولایت والدین مثل تمرین کردن فوتبال توی کوچه تا توپ زدن توی میدان های استانی، ملی وووو می باشد. اگر کسی در کلاس اول ولایت پذیری موفق نشود نمی تواند به کلاس های بالاتر راه یابد.

۵- راه اندازی نمایشگاه جنگ علیه والدین:

توصیف تحمیل هزینه بر والدین

توضیح بر آورده نکردن انتظارات والدین

توصیف تولید اضطراب بر والدین توسط فرزند

التماس دعا؛

یعنی من شما را برای دعا کردن
محضر خداوند "انسانی پاک" یافتم.
*تلاش کنیم؛ همین طور که در ظاهر
دیدند، باشیم.