

بسمه تعالی

دستورالعمل اجرایی خواب نوجوانان در اعتکاف

۱. آماده سازی محیط

- پایان همه ی فعالیت ها : ۳۰ دقیقه قبل از خواب، همه ی بازی ها و گفت وگوها پایان یابد.
- گعده ی شبانه: جمع بندی برنامه های روزانه توسط مربی انجام خواهد شد و بازخوردگیری از تاثیر برنامه ها و ظرفیت نوجوانان برای قویتر شدن برنامه های روزهای بعد است.
- قرائت سوره واقعه: به صورت جمعی ، سوره واقعه قرائت میشود و پس از آن، تمام برنامه ها پایان میپذیرد.
- نور و صدا : چراغها کم نور شوند، صدای محیط کنترل شود، و فضای آرام ایجاد گردد.
- جمع آوری وسایل : بچه ها وسایل شخصی (خوراکی، کتاب، موبایل) را جمع کنند تا در طول شب رفت و آمدی نباشد.

۲. هدایت بچه ها به خواب

- زمان مشخص : همه باید در ساعت تعیین شده در محل خواب حاضر باشند.
- استقرار در جایگاه : هر نفر جای مشخص داشته باشد؛ تغییر جایگاه یا رفت و آمد ممنوع.
- خاموشی کامل : پس از استقرار، چراغها خاموش شوند و فقط نور اضطراری باقی بماند.
- یادآوری آرام : مربی توضیح دهد که خواب کافی شرط انرژی فردا است.
- حضور در محل : راهبران باید در همان فضا یا نزدیک آن حضور داشته باشند.
- نظارت تربیتی : مراقب باشند بچه ها وارد گفت وگوهای نامناسب، شوخی های بی جا یا استفاده از موبایل نشوند.
- مدیریت سکوت : اگر کسی صحبت یا خنده کرد، با آرامش و جدیت تذکر داده شود.

۳. نکات کلیدی

- خواب کافی = انرژی فردا : تأکید شود که بیدار ماندن باعث خستگی و ضعف در برنامه های بعدی می شود.
- عدم مزاحمت : هر فرد باید بداند که سر و صدا یا بیدار ماندن مانع آرامش دیگران است.
- وسایل الکترونیکی : موبایل و وسایل سرگرمی باید خاموش یا جمع آوری شوند.
- الگوی مربی : مربیان خودشان سکوت و آرامش را رعایت کنند.

دستورالعمل اجرایی بیدارباش

۱. آماده‌سازی قبل از بیدارباش

- **زمان مشخص:** ساعت بیدارباش باید از قبل در برنامه اعلام شده باشد (مثلاً یک ساعت قبل از نماز صبح یا طبق جدول اردو).
- **فضای آرام:** چراغ‌ها کم‌نور شوند و راهبران آماده باشند تا بچه‌ها را با آرامش بیدار کنند.
- **هماهنگی مربیان:** همه مربیان باید در محل حضور داشته باشند تا بیدارباش منظم انجام شود.

۲. روش بیدار کردن

- **شروع آرام:** ابتدا با صدای ملایم بچه‌ها را بیدار کنید. از مناجات حضرت امیر در مسجد کوفه، ابوحمزه ثمالی، و غیره می‌توانید استفاده کنید. از فریاد یا شوخی‌های پر سر و صدا پرهیز شود.
- **لمس یا اشاره آرام:** در مرحله ی بعد، مربی با دست روی شانه یا اشاره آرام افراد را بیدار کند.
- **تذکر در صورت نیاز:** اگر کسی مقاومت کرد یا دوباره خوابید، با لحن جدی اما محترمانه یادآوری شود که بیدارباش بخشی از برنامه است و تأخیر باعث اختلال می‌شود.

۳. مدیریت جمع پس از بیدارباش

- **جمع‌آوری وسایل خواب:** هر نفر باید پتو و وسایل خواب خود را مرتب کند تا فضای عمومی منظم شود.
- **وضو و آماده‌سازی:** بچه‌ها به سمت وضو هدایت شوند؛ راهبران مراقب باشند ازدحام یا شوخی‌های بی‌جا رخ ندهد. برای این منظور می‌توان گروه گروه افراد را بیدار کرد.
- **پرهیز از مزاحمت:** بچه‌ها باید یاد بگیرند آرام حرکت کنند و مانع خواب دیگران نشوند (مثلاً کسانی که زودتر بیدار شده‌اند).

۴. نکات کلیدی برای راهبران

- **الگو بودن:** مربیان خودشان باید زودتر آماده باشند و با آرامش رفتار کنند.
- **کنترل انرژی:** بچه‌ها ممکن است پرانرژی باشند؛ راهبران باید انرژی آن‌ها را به سمت کارهای مفید (وضو، نماز) هدایت کنند.
- **پایش تربیتی:** مراقب باشید کسی از فرصت صبح برای شوخی‌های بی‌جا یا استفاده از موبایل سوءاستفاده نکند.
- **تأکید بر هدف:** یادآوری شود که بیدارباش برای حضور در نماز و برنامه‌های معنوی است، نه فقط یک وظیفه‌ی اردو.

نکات ویژه برای سحر و نماز شب

- آموزش و انگیزه‌سازی: در گعده‌ی شبانه، مربی یا روحانی با زبان ساده و جذاب درباره فضیلت‌های نماز شب و سحر توضیح دهد تا نوجوانان انگیزه پیدا کنند.
- اختیاری بودن: شرکت در نماز شب و بیداری سحر کاملاً اختیاری است؛ هیچ‌کس نباید مجبور شود.
- اجرای مربی: مربی یا روحانی خود عملاً نماز شب بخواند تا نوجوانان با الگوگیری تشویق شوند.
- امکان مهیا بودن: شرایط اعتکاف فرصت مناسبی برای تجربه‌ی این عمل است؛ یادآوری شود که این فرصت ارزشمند است.
- ثواب و فضیلت‌ها: به‌طور کوتاه بیان شود که نماز شب موجب نزدیکی به خدا، آرامش قلب و برکت روز است.
- آرامش و عدم مزاحمت: بیداری باید آهسته و بی‌صدا باشد؛ هیچ‌کس نباید مزاحم خواب دیگران شود.
- زمان مناسب: حدود یک ساعت و نیم قبل از اذان صبح بهترین فرصت برای بیداری و انجام نماز شب است.
- روش بیدار کردن: نوجوانانی که تمایل دارند با صدای ملایم مناجات یا دعا بیدار شوند؛ مراقبت شود کسانی که میل به بیدار شدن ندارند، بیدار نشوند.