

طرح ملی استمرار حالات معنوی معتکفین

ضربان معنویت

معاونت جوان و نوجوان

ستاد مرکزی اعتکاف

زمستان ۱۴۰۴



مقدمه

دستور مستقیم مقام معظم رهبری به برگزار کنندگان اعتکاف که در تاریخ ۷ بهمن ۱۴۰۳ در جلسه ای خصوصی محضر ایشان بودند، اینچنین بودن که "کاری کنید که این جوان که سه روز می آید آنجا توجه پیدا میکند و حال و توسل و تضرع تغییر در اون به وجود می آید، این بماند، این تثبیت بشود. باید بماند آن مطلب، آن روحیه، آن حالات، آن اجتناب از گناه، تا وقتی که باز یک مطلب دیگری پیش بیاید که طبعاً باز تقویت کند."

با توجه به این دستور مستقیم، مشخصاً باید حالات معنوی معتکفین مخصوصاً جوانان و نوجوانان را با برنامه هایی و به اصطلاح قله هایی از جنس معنویت تا اعتکاف سال آینده امتداد ببخشیم.

طرح پیش رو در نظر دارد با برنامه های ثابت هفتگی و با نگاه تربیتی و معنوی و با محوریت مبلغ و مربی در کنار قله های معنوی در مسیر زمانی پیش رو این حالات را تا اعتکاف آینده امتداد ببخشد.

از این رو این طرح را ضربان معنویت مینامیم، ضربانی که قرار است در طول سال در جایجای ایران عزیز معنویت را جاری کند و با برنامه های شاخص و قله های معنوی این معنویت را تقویت کند و اینطور این معنویت در کنار استمرار رشد هم خواهد داشت ان شاء الله

اهداف طرح

۱. اطاعت از دستور ولی امر مسلمین حضرت امام خامنه ای در مسئله استمرار حالات معنوی معتکفین خصوصاً جوانان و نوجوانان
۲. پیوند مجدد و مستحکم بین جوانان و نوجوانان با مساجد
۳. سرریز کردن معنویت دریافت شده در اعتکاف به صورت فعالیت های اجتماعی و عام المنفعه در جامعه در جهت نمایش قدرت معنویت در مدیریت و راهبری جامعه

۴. انتقال معنویت دریافت شده در اعتکاف به خانواده و ایجاد تغییرات رفتاری و فکری در معتکف و مرتبطین معتکف

راهبرد اصلی طرح

۱. دقت به فرمایشات ولی امر مسلمین حضرت امام خامنه ای در مسئله اعتکاف
۲. نگاه ما به اعتکاف دانش آموزی و دانشجویی یک نگاه تربیتی است، و قطعا در مسئله استمرار نیز این نگاه نسبت به تمام مسائل احاطه خواهد داشت.
۳. انتقال حالات معنوی و تغییرات معتکفین به جامعه با هدف نمایش قدرت معنویت در جامعه
۴. ایجاد پیوندی بین مسجد، معتکف، خانواده معتکف و جامعه معتکف با محوریت مسجد و کنشگری معتکف

تشریح طرح

همان طور که بیان شد، مبنای طرح امتداد پیشرو براساس قله های معنوی نگارش شده است.

این طرح تا پایان ماه مبارک رمضان به عنوان گام اول برنامه ریزی شده است، و گام های بعدی نیز به همین شکل طراحی خواهد شد.

از اعتکاف رجبیه تا انتهای ماه مبارک رمضان ۳ قله شناسایی شده است:

۱. احیاء نیمه شعبان
۲. احیاء ۲۳ ماه مبارک رمضان
۳. اعتکاف ۳ روزه ماه مبارک رمضان در دهه پایانی ماه

با توجه به این که جهت اجرای این قله های معنوی نیاز داریم معتکفین در حال و هوایی معنوی باشند، برای هر هفته این معتکفین یک دوره‌می با مربی زمان اعتکاف خودشان در نظر گرفتیم.

ما برای این فاصله زمانی (از زمان حال تا انتهای ماه مبارک رمضان) ۱۰ هفته خواهیم داشت و به عبارت دیگر ما توانایی برگزاری ۱۰ دوره‌می معتکفین با مربی را خواهیم داشت.

برای هر هفته یک ماموریت در نظر گرفته شده است، گاهی ماموریت ها فردی ست که جهت رشد و ارتقاء حالات معنوی فردی خواهد بود و گاهی ماموریت ها اجتماعی در نظر گرفته شده است.

لیست ماموریت های فردی:

۱. نماز اول وقت
۲. قرائت قرآن
۳. تفکر ۳ دقیقه ای
۴. تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام
۵. خدمت به والدین

لیست ماموریت های اجتماعی:

۱. منتظر مفید
۲. نظافت مسجد جهت آمادگی ماه مبارک رمضان
۳. تهیه افطاری ساده در نیمه ماه مبارک رمضان
۴. خدمت به همسایه ها

دوره‌می های هفتگی

هر دورهمی که توسط مربی با معتکفین برگزار میگردد با این دستور جلسه خواهد بود:

۱. قرائت و بررسی آیات معرفی شده در طرح زندگی با آیات به همراه توضیح و تدبر و گفتگو در مورد کارکرد های آیه براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت های فردی یا اجتماعی هفته های قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت مشخص شده این هفته

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره اعتکاف

سامانه تلنگر

برای ایجاد حالات معنوی در طول روز برای معتکف و همچنین نیاز انسان در مسیر تربیت به تلنگرهای روزانه و هفتگی این سامانه به صورت پیامکی با سرشماره اختصاصی و یا پیام اختصاصی در پیامرسان ایستا به صورت هفتگی به صورت یکپارچه پیام هایی را به معتکفین ارسال می کند.

موضوعات پیشنهادی در تلنگرها:

- جملات احساسی از زبان امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف
- جملات احساسی از زبان خداوند
- اطلاع رسانی قله ها

ملاحظات اجرایی:

۱. تا حد امکان جلسات باید در مسجد برگزار شود و اولویت نیز با مسجدی است که معتکفین آنجا معتکف بودند.

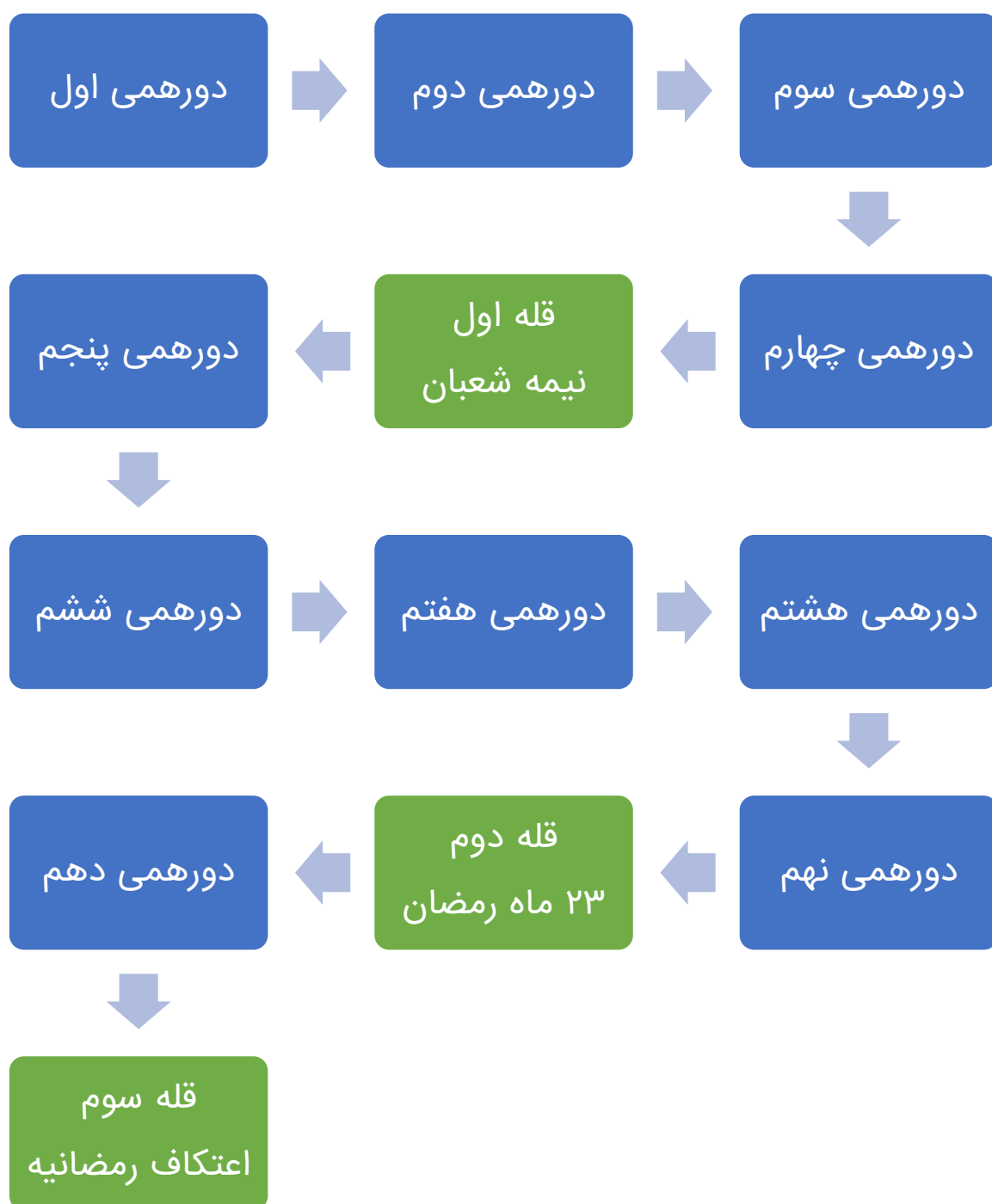
۲. داشتن گروه در شبکه های اجتماعی مخصوصا ایتا جهت پیگیری امورات متربیان

۳. توجه به ماموریت های فردی و اجتماعی و پیگیری به صورت فردی و گروهی توسط مربی

۴. توجه به مسئله تولیدات هر معتکف مرتبط با اعتکاف در جشنواره جهت دهی به استعداد ها؛ باید توجه داشت که یکی از روش های امتداد حالات معنوی اعتکاف ایجاد مسیری برای مرور خاطرات اعتکافی میباشد و جشنواره اعتکاف یکی از بهترین روش های رسیدن به این هدف است. حال هر معتکف در جلسات اولیه باید با کمک مربی و با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود یکی از رشته های جشنواره را انتخاب کند و با کمک مربی این تولید را به انتها برساند.

۵. بهترین روش برگزاری قله ها به صورت هیئت در مسجد می باشد، با این روش هم تقویت حالات معنوی را خواهیم داشت و هم دسترسی دیگر مخاطبین غیر معتکف را برای شرکت بهبود خواهیم بخشید.

خط زمانی پیشنهادی طرح



دستور جلسات دورهمی ها

دورهمی اول

۱. قرائت و بررسی "آیات ۴۵ و ۲۵۰، ۲۶۸ سوره مبارکه بقره" براساس کتاب حالت پرواز

۲. ارائه و معرفی ماموریت "نماز اول وقت"

در این ماموریت مسئله نماز اول وقت مطرح است، نکته این است که در هر جایی و هر مکانی که بودید باید نماز را اول وقت بخوانیم، اگر بتوانیم این نماز اول وقت را در مسجد اقامه کنیم بسیار عالی خواهد بود.

دقت داشته باشید که انگیزه سازی برای این ماموریت و ماموریت های بعدی برعهده مربی است که بر اساس شناختی که از مخاطب دارد انجام میشود.

۳. معرفی "جشنواره علمی و ادبی هنری اعتکاف" به معتکفین و معرفی رشته های موجود در جشنواره

در این بخش به معتکفین این نکته بیان میشود که این جشنواره برای همه استعداد ها یک رشته دارد، برای نویسندگان، هنری ها و ... پس تمام معتکفین متناسب با استعداد ها، علاقه ها و ظرفیت ها باید رشته ای انتخاب کنند. بعد از انتخاب رشته به کمک مربی و یا متخصصین یک ایده برای ارائه به جشنواره انتخاب می کنند و در هفته های آینده در این بخش از جلسه فقط پیگیری این تولید را خواهیم داشت.

دورهمی دوم

۱. قرائت و بررسی "آیه ۱۷۳ سوره آل عمران، ۱۳۹ سوره نساء، ۵۴ سوره مائده" براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "منتظر مفید"

هدف این ماموریت این است که ما به عنوان یک معتکف چقدر برای امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف خودمون مفید هستیم؟ چقدر برای دوستداران امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف مفید هستیم؟ چقدر برای حکومت منتسب به امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف مفید هستیم؟

معتکفین باید به این سوال پاسخ دهند و اگر احساس کردند منتظر مفیدی نیستند باید بتوانند برای خود مسیری پیدا کنند تا برای امام خودشان مفید باشند. در انتخاب یا استمرار این مسئله نقش مربی بسیار پر رنگ خواهد بود.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دورهمی سوم

۱. قرائت و بررسی "آیه ۹۱ سوره مائده، آیه ۳۱ سوره اعراف، آیه ۱۷ سوره

اعراف" براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت های هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "قرائت قرآن"

این ماموریت با نگاه شروع یک قرائت مستمر قرآن در نوجوانان و اضافه شدن قرائت قرآن به سبک زندگی نسل جدید در نظر گرفته شده است.

حداقل قرائت روزانه ۳ آیه به همراه ترجمه است و اگر فردی مستعد هست بیشتر مطالعه کند مشکلی ندارد، ولی پیشنهاد ما این هست که با گروه حرکت کنند و همه روزی ۳ آیه را داشته باشند.

پیشنهاد آیات هم می تواند همان ۳ آیه ای باشد که در این هفته آموزش دیده اند. با این کار معتکف یک هفته هر روز ۳ آیه را قرائت می کند و ناخواسته باعث حفظ شدن آیه ها میشود.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دورهمی چهارم

۱. قرائت و بررسی "ایه ۶۰ سوره انفال، آیه ۱۱۱ سوره توبه، ایه ۱۱۴ سوره هود" براساس کتاب حالت پرواز
۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل
۳. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

قله اول: احیاء نیمه شعبان

۱. برگزاری احیاء به صورت هیئت در محیط مسجد
۲. حتما باید به همه معتکفین _چه افرادی که در دورهمی ها شرکت می کنند و چه افرادی که شرکت نمیکنند_ و خانواده های ایشان و تمام مسجدی ها اطلاع رسانی شود.
۳. بهتر است احیاء به شکلی برنامه ریزی شود که بعد از نیمه شب شرعی و بعد از اکثر برنامه های جشن نیمه شعبان برگزار شود.
۴. پیشنهاد میشود در صورت امکان معتکفین مساجد مختلف در یک مسجد بزرگتر تجمع داشته باشند و قدرت معنوی اعتکاف را به ظهور و بروز بگذارند.
۵. بهتر است خادمی این احیاء برعهده معتکفین نوجوان و جوان باشد.
۶. بهتر است که گزارشی بسیار مختصر از فعالیت های دورهمی های برگزار شده ارائه شود، تا خانواده ها و دیگر معتکفین در جریان برنامه استمرار اعتکاف قرار بگیرند و اگر خواهان باشند وارد این چرخه شوند.

دورهمی پنجم

۱. قرائت و بررسی "ایه ۲۸ سوره رعد، آیه ۱۲۷ رعد، ایه ۷ سوره اسرا" براساس کتاب حالت پرواز
۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل
۳. ارائه و معرفی ماموریت "نظافت مسجد برای استقبال از رمضان"

این ماموریت برای آمادگی روحی و روانی معتکفین برای ورود به ماه مبارک مناسب است. از طرفی برگزاری این سنت حسنه نیز نباید در نسل جدید نادیده گرفته شود.

پیشنهاد میکنیم که این ماموریت با همراهی پیرغلامان امام حسین علیه السلام و روحانی مسجد اجرا شود.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دورهمی ششم

۱. قرائت و بررسی "آیه ۶۸ سوره طه، آیه ۱۰۵ سوره انبیاء، آیه ۲۲ سوره نور" براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "تفکر ۳ دقیقه ای"

هدف از این ماموریت اینست که معتکف در طول روز بدون در نظر گرفتن اتفاقات اطراف خود، به شخص خود و اعمال خود فکر کند. خلوتی از نوع خدایی

موضوعات این تفکر می تواند موارد متعددی باشد که مربی باید متناسب با شرایط معتکفین موضوع یا مسئله ای را انتخاب کند. پیشنهادات ما برای موضوع این تفکر عبارتند از:

- تفکر در مورد آیاتی که تا به امروز آموزش دیده است
 - تفکر در مورد امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف و مفید بودن خودش برای امام زمان عجل الله تعالی فرج الشریف
 - تفکر در مورد نعمت های خداوند که امروز در اختیار اوست
 - تفکر در مورد اعمال خوب و نامناسبی که امروز انجام داده است
۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دورهمی هفتم

۱. قرائت و بررسی "آیه ۵۲ سوره فرقان، آیه ۲ عنکبوت، آیه ۶۹ عنکبوت"

براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "افطاری ساده"

هدف این ماموریت رونق بخشیدن به سنت حسنه افطاری دادن و مخصوصا افطاری دادن ساده

برای این ماموریت می توانیم از خانواده های معتکفین هم درخواست کمک کنیم.

بهتر است بخشی از افطاری سالم که در نیمه ماه مبارک رمضان برگزار میگردد در مسجد و بخشی هم در بین مردم در خارج از مسجد پخش شود.

ساده بودن این افطاری بسیار مهم است و مواظبت داشته باشید که این مسئله به سمت تفاخر نرود.

دقت داشته باشید تهیه افطاری از مغازه و رستوران مد نظر این ماموریت نیست، بلکه درگیر بودن بچه ها در فرایند تولید و آماده سازی این افطاری ها مهم است.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتکف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دورهمی هشتم

۱. قرائت و بررسی "آیه ۶ سوره فاطر، آیه ۱۷۳ سوره صافات، آیه ۳۰ سوره

فصلت" براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام"

انجام تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام بعد از هر نماز

میتوانید برای این جلسه به همه معتکفین حاضر تسبیح هدیه داده شود.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتكف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

دوره می نهم

۱. قرائت و بررسی "ایه ۲۳ سوره شوری، آیه ۳۵ سوره محمد، ایه ۲۳ سوره

حدید" براساس کتاب حالت پرواز

۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل

۳. ارائه و معرفی ماموریت "خدمت به والدین"

یکی از روش های متوجه شدن تغییر معتكف برای والدین در خدمت بودن فرزندان است. از طرفی در روش های مختلف اخلاقی و تربیتی، خدمت به والدین بسیار مورد توجه قرار گرفته است. حالا با توجه به تقارن این ماموریت با ایام آخر سال شمسی و نظافت های خانگی مرسوم مادران ایرانی، این ماموریت می تواند بسیار متفاوت و بیشتر از قبل کاربرد اختصاصی خود را داشته باشد.

۴. پیگیری تولید اعتکافی هر معتكف با توجه به استعداد ها و ظرفیت های موجود جهت شرکت در جشنواره

قله دوم: احیاء ۲۳ رمضان (شب سوم قدر)

۱. برگزاری احیاء به صورت هیئت در محیط مسجد

۲. حتما باید به همه معتكفین _چه افرادی که در دوره می ها شرکت می کنند و چه افرادی که شرکت نمیکنند_ و خانواده های ایشان و تمام مسجدی ها اطلاع رسانی شود.

۳. بهتر است احیاء به شکلی برنامه ریزی شود که بعد از نیمه شب شرعی و بعد از اکثر برنامه های جشن نیمه شعبان برگزار شود.

۴. پیشنهاد میشود در صورت امکان معتكفین مساجد مختلف در یک مسجد بزرگتر تجمع داشته باشند و قدرت معنوی اعتکاف را به ظهور و بروز بگذارند.

۵. بهتر است خادمی این احیاء برعهده معتكفین نوجوان و جوان باشد.

۶. بهتر است که گزارشی بسیار مختصر از فعالیت های دورهمی های برگزار شده ارائه شود، تا خانواده ها و دیگر معتکفین در جریان استمرار اعتکاف بشوند و اگر خواهان باشند وارد این چرخه بشوند.

دورهمی دهم

۱. قرائت و بررسی "آیات ۲ و ۳ سوره طلاق، آیه ۲۰ سوره مزمل، آیات ۵ و ۶ سوره شرح" براساس کتاب حالت پرواز
۲. گزارش گیری دوستانه از ماموریت هفته قبل
۳. ارائه و معرفی ماموریت "خدمت به همسایه"
- یکی از نشانه های رشد معرفتی و معنوی افراد، خدمت خالصانه آنها به خلق خداست. اینگونه است که سرریز معنویت خود را به دیگران هدیه می دهند و آنها را نیز تحت تاثیر قرار میدهند.
- با توجه اهمیت همسایه در ادبیات روایی و دینی ما، هدف خدمت ما بعد از مسجد و خانواده باید همسایگان باشند.
- در کنار این خدمت اجتماعی بخاطر شناخت همسایه ها این عمل اثرات عمیق تری نسبت به فعالیت های اجتماعی دیگر دارد.
۴. جمع بندی محصول تولید شده توسط معتکفین برای جشنواره و بارگزاری محصول تولید شده در سایت جشنواره اعتکاف به آدرس www.itikaf.ir و یا ارسال به شماره تماس ۰۹۱۹۱۵۴۲۱۱۷

قله سوم: اعتکاف رمضانیه

۱. برگزاری اعتکاف رمضانیه برای معتکفین رجبیه و دوستداران دیگر
۲. نحوه برگزاری اعتکاف رمضانیه مشابه اعتکاف رجبیه خواهد بود.
۳. پیشنهاد جدی ما برگزاری اعتکاف رمضانیه با توجه به شیوه نامه مدون و دقیق ستاد مرکزی اعتکاف با عنوان "راه و رسم عاشقی" است.
۴. برای تهیه این کتاب می توانید به ستادهای استانی یا سایت ستاد مرکزی اعتکاف مراجعه فرمایید.