

درس نامه در هوای او

چکیده

مقام معظم رهبری: در عرصه معنویات، دشمن می‌خواهد که مردم ما بخصوص جوانانمان از معنویات دور شوند. اما مجالس و اجتماعات دینی و عبادی و مساجد و نمازهای جماعت، از حضور جوانان سرشار و مشحون است. حتی مثلاً اعتکاف که یک مستحب بسیار مهمی است. ۱۳۹۳/۰۱/۰۱

امروزه دشمن در تلاش است تا نوجوان ما را از مسائل معنوی دور کند. اعتکاف دانش‌آموزی بستری مناسب جهت مواجهه صحیح نوجوان، با معنویات است. اعتکاف دانش‌آموزی باید با شبی در مسجد و گرده‌های بی‌هدف متفاوت باشد. این درس‌نامه متناسب با ظرفیت نوجوانان طراحی شده است. اهداف درس‌نامه، تقویت تفکر و مواجهه متفاوت با آیات قرآن است. محتوای درس‌نامه با توجه به مسئله‌های نوجوان متوسطه اول طراحی شده است. اهداف درس‌نامه به وسیله سؤالات و مسئله‌های مخاطب در متربیان محقق می‌شود. این درس‌نامه در بستر برنامه اعتکاف اجرا می‌شود.

هدف

هدف اصلی

تقویت تفکر:

دلیل اجتماعی شدن نوجوان متوسطه اول، این است که آگاهی اجتماعی او به اوج می‌رسد. او سعی می‌کند ارتباطات خود را وسیع‌تر کند. برای همین خصوصیات بیانی و اندیشه‌ای نقش مؤثری دارند. در کل؛ در این سن زمان تغییر و تناقض است. او در مرکز دنیای درونی خود قرار دارد و هم‌زمان تصمیم می‌گیرد با دوستانش وقت بگذراند. در حال پیدا کردن هویتی برای خود است. اگر قدرت تفکر و تحلیل او رشد مناسبی نداشته باشد نمی‌توان از این توسعه روابط و درعین حال تضادهایی که در او شکل یافته انتظار خروجی مطلوبی داشته باشیم.

اینکه خودش ارزش فکرکردن و استدلالی برخوردار کردن را دریابد و سعی کند از این قوای ادراکی و محوری به نفع خود استفاده کند یک هدف اصلی در این مقطع هست. اینکه یاد بگیرد هر تصمیم کوچک و بزرگش در همین مقطع سنی، چنانچه از استدلال مناسبی برخوردار باشد، چقدر مؤثر هست، یک کار بزرگ در زندگی آنهاست. به طور مثال روی تصمیم خوبی که در مدرسه، در یک فعالیت اجتماعی مانند ورزش گرفته یا کمکی که از دستش در رابطه با مشکلات دوستش برمی آید فکر کند و به راه‌حلی دست یابد. در این درس‌نامه متربیان برای بررسی مسئله‌های زندگی‌شان به قرآن مراجعه می‌کنند. آیات قرآن ابعاد مختلف مسئله را مطرح می‌کند. این هدف تربیتی با بررسی آیات قرآن و سؤالات آن در متربیان محقق می‌شود.

مواجهه متفاوت با قرآن

یکی از اهداف اعتکاف، بریده شدن از بیرون است. برای همین بهترین فرصت جهت مراجعه به آیات قرآن است. نوجوان امروزه مواجهه درستی با قرآن ندارند. آنها نقش قرآن را در زندگی شخصی‌شان درک نمی‌کنند. در این درس‌نامه سعی داریم نوجوان برای بررسی مسائل زندگی‌اش به قرآن مراجعه کند. متربیان متوجه شوند قرآن چیز دیگر است و آیات قرآن حرف برای گفتن دارد. همچنین آیات قرآن باعث ایجاد تلنگر در متربیان شود.

هدف فرعی

کارگروهی

متأسفانه، یکی از مشکلات اساسی امروز ما، عدم توانایی کار تیمی و تعامل گروهی در افراد است. شاید یکی از ریشه‌های اصلی آن به ساختار فردمحور نظام آموزشی ما برگردد؛ لذا از زیربنایی‌ترین کارها برای رفع این مشکل، آموزش و تمرین آن از دوره نوجوانی است. متربی در اعتکاف باید اقداماتش را با همکاری گروه انجام دهد و بدون هماهنگی و تعامل با دیگر افراد گروهش نمی‌تواند در جریان اعتکاف به درستی پیش رود. همین امر در تحقق روحیه کارگروهی متربیان بسیار مؤثر است. مخاطب باتوجه به نوع کاری که در برنامه تعریف شده با همراهان خود شروع به کار می‌کند و زمینه مناسبی جهت ارتقای مهارت‌های کارگروهی است. این کار هم روحیه کار جمعی و هم کیفیت خروجی را بالا

می‌برد. متربیان یاد می‌گیرند که از تک‌روی پرهیز کرده و همه برنامه‌ها را با هم انجام دهند.

مخاطب

مقطع تحصیلی

متوسطه اول

نکته: چنانچه مسؤل محتوایی در مسجد حضور داشته باشد و مربی هم بتواند سوالها را خوب مطرح و بحث را بگرداند، این درس‌نامه برای متوسطه دوم نیز قابل اجراست.

جنسیت

پسر و دختر

محتوا

محتوای اصلی

آیات تدبری قرآن با توجه به مسئله ناامیدی، سرگردانی و روابط اجتماعی

سیر محتوا

نقطه شروع

- بررسی مسیر گذشته زندگی و مسئله‌های موجود

اولین بخشی است که مخاطب در شروع کار، از جهت محتوایی به آن می‌پردازد و نقش آماده‌سازی مخاطب برای ایجاد چالش‌های اساسی را خواهد داشت.

چالش شروع

- مهم‌ترین سؤالات الان من چیست؟

چالش، مسئله‌محوری هر بخش از محتوا؛ جهت همراه‌سازی مخاطب است. مسئله‌ای است که مخاطب را به پیگیری و همراه شدن با محتوا و سؤال‌های بعدی وادار می‌کند.

نقطه محوری

• بررسی پاسخ مسائل زندگی در قرآن

این بخش، قسمت اصلی محتوا را شامل می‌شود. بیشترین حرکت تربیتی و بهره‌های هدفی در این قسمت خواهد بود. بخشی از محتواست که بیشترین ظرفیت رفت و برگشت‌های فکری را دارد.

چالش محوری

• قرآن چه حرفی با من می‌زند؟

نقطه پایانی

• فکر بر مسیر زندگی آینده

قسمت انتهایی محتوا که طرح در آن نقطه به پایان می‌رسد و حکم جمع‌بندی و نقطه‌زنی نهایی را به لحاظ هدفی خواهد داشت.

چالش پایانی

• مسیر آینده زندگی را چه کنم؟

زنجیره سؤال‌ها

رویکرد روشی صحیح در تربیت، تفکرزایی و حرکت مربی بر محور تفکر است؛ بنابراین رسالت اصلی برنامه تربیتی، زمینه‌سازی جهت حضور تفکری مخاطب در محتوا است. زمینه‌سازی از طریق طرح سؤال‌های مرتبط انجام می‌شود. زنجیره سؤال‌ها، مجموعه به‌هم‌پیوسته‌ای از سؤال‌های هدفمند است که پاسخ به سؤال‌های هر بخش توسط متربیان، محتوا را غنی و بارور خواهد کرد.

شماره‌های اصلی، سؤال‌های اصلی و زیر شماره‌ها سؤال‌های کمکی هستند. توجه اصلی مربی به سؤال‌های اصلی است و در صورتی از سؤال‌های کمکی استفاده می‌کند که مخاطب، نتواند به پاسخ سؤال اصلی برسد یا منظور سؤال‌های اصلی را متوجه نشود.

نقطه شروع:

۱. در چند خط یک سال پیش خودتان را یادداشت کنید.
 - ۱/۱. چه اتفاقات مهمی برای شما رخ داده است؟
 - ۱/۲. چه تصمیمات اشتباهی در زندگی گرفته‌اید؟
 - ۱/۳. چه انتخاب‌های مهمی داشته‌اید؟
 - ۱/۴. مهم‌ترین مشکلات شما چه بوده است؟
 - ۱/۵. چه مواقعی خیلی عصبانی می‌شوید؟
 - ۱/۶. سؤالات مهم زندگی شما در این مقطع سنی چه چیزهایی بوده و هست؟
 - ۱/۷. در حال حاضر چه سؤالاتی ذهن شما را درگیر کرده است؟
۲. به نظر شما چرا هرکس در مسیر زندگی‌اش گاهی اوقات دچار ناامیدی و سرگردانی می‌شود؟
۳. کسی روابط اجتماعی بهتری دارد که؟
۴. قرآن چه حرفی در رابطه با سرگردانی، ناامیدی و روابط اجتماعی با شما دارد؟

نقطه محوری:

روابط اجتماعی

۱. به نظر شما چه کاری کنیم که در روابط با دیگران دچار مشکل نشویم؟
 - ۱/۱. حرف قرآن در رابطه با ارتباط با دیگران چیست؟
 - ۱/۲. در ارتباطاتمان به چه نکاتی توجه کنیم؟
 - ۱/۳. از چه کسانی حمایت کنیم از چه کسانی حمایت نکنیم؟

آیات برگزیده جهت گفتگوهای گروهی

وَلَا تُجَادِلْ عَنِ الَّذِينَ يَخْتَانُونَ أَنفُسَهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا (انساء ۱۰۷)

دفاع بیجا نکن از مسلمانانی که با کارهای زشت، به خودشان خیانت می‌کنند؛ زیرا خدا خیانتکاران سهل‌انگار را دوست ندارد

۱. این آیه در ارتباط با دیگران چه نکته‌ای را به ما هشدار می‌دهد؟
۲. چرا خدا می‌فرماید از مسلمانانی که کارهای زشت می‌کند حمایت نکنید؟
۳. چند نمونه از دفاع بیجا از عمل فردی که در جمع دوستانتان مشاهده کردید را بیان کنید؟

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (آل عمران ۲۰۰)

مسلمانان! در زندگی شخصی صبور باشید ۱ و در زندگی اجتماعی صبرهایتان را يك کاسه کنید همچنین، در برابر فتنه‌ها هم‌بستگی‌تان را تقویت کنید و در حضور خدا مراقب رفتارتان باشید تا خوشبخت شوید

۱. در این آیه چند دسته از روابط انسان با دیگران را ذکر کرده است؟
۲. به نظر شما چرا قرآن در ارتباط با دیگران بر صبر تأکید می‌کند؟
۳. در چه موقعیت‌هایی از زندگی بیشتر باید صبر کنیم؟

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات ۱۳)

مردم! ما شما را از يك مرد و زن آفریدیم؛ اما به ملت‌ها و نژادهای مختلفی تقسیمتان کردیم تا همدیگر را بشناسید این‌ها که ملاک برتری نیست؛ بلکه باارزش‌ترین شما از نظر خدا باتقواترین شماست؛ زیرا خدا دانای آگاه است

۱. به نظر شما این آیه چه چیزی را در روابط جامعه امروزی نقد می‌کند؟
۲. به نظر شما کدام ارزش مدنظر شما با این آیه در تضاد است؟

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ (حجرات ۱۲)

مسلمانان! از بدگمانی درباره مردم که مرضی شایع است، دوری کنید؛ چون این بدگمانی‌ها سهل‌انگاری فاحشی است در زندگی‌ها تجسس نکنید از همدیگر غیبت هم نکنید: هیچ‌کدامتان دوست دارد گوشت برادر مرده‌اش را بخورد؟! معلوم است که از آن متنفرید! در حضور خدا از این عادت‌های زشت دست بردارید که خدا توبه‌پذیری مهربان است

۱. علت اختلافاتمان در رابطه با دیگران چه چیزهایی می‌تواند باشد؟
۲. بدگمانی دقیقاً چیست و چه اثری در ارتباط با دیگران می‌گذارد؟

كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (صف ۳)

از نظر خدا خیلی زشت است که حرف‌هایی بزنید و به آن عمل نکنید!

۱. در رابطه دوستانه اگر به این توصیه عمل نشود چه اتفاقی می‌افتد؟
۲. به نظر شما خداوند در این چه مشکلی از بشر را حل می‌کند؟

وَلَا تَرْكَنُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُم مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ (هود ۱۱۳)

همچنین، به بدکارها گرایش پیدا نکنید که آتش غضب الهی دامن شما را هم خواهد گرفت و غیر خدا هیچ یار و یابوری نخواهید داشت
۱. چه ارتباطی بین این آیه با روابط اجتماعی برقرار است؟

هویت یا سرگردانی

۱. آیات زیر برای سرگردانی در زندگی چه حرفی دارد؟
۱/۱. باتوجه به آیات قرآن ریشه سرگردانی چیست؟
۱/۲. راهکار حل سرگردانی چیست؟

آیات برگزیده جهت گفتگوهای گروهی

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (مؤمنون آیه ۱۱۵)
با تمام آنچه گفتیم، خیال کرده‌اید که شما را بی‌هدف آفریده‌ایم و به‌سوی ما برتان نمی‌گردانند؟!

۱. به نظر شما قرآن در این آیه چه حرفی با بشر می‌زند؟
۲. این آیه چه چیزی از زندگی انسان را به چالش می‌کشد؟
۳. چه ارتباطی بین آیه و سرگردانی وجود دارد؟
۴. راهکار آیه برای حل سرگردانی چیست؟

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ إِنَّ يَئِسَ يُدْهِبِكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ (ابراهیم ۱۹)
ندیدی که خدا آسمان‌ها و زمین را بر اساس حکمت آفریده است؟! برای کارهای زشتان، اگر ببیند نالایقید، شما را از بین می‌برد و به‌جایتان نسلی نو می‌آورد
۱. به نظر شما این آیه به چه جور آدم‌هایی تذکر می‌دهد؟

۲. این آیه چه ارتباطی با علت سرگردانی دارد؟

۳. خداوند در این آیه چه حرفی با شما دارد؟

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعِبِينِ (انبیاء ۱۶)

آسمان‌ها و زمین را و آنچه میان آنهاست، برای سرگرمی نیافریده‌ایم که حساب و کتاب و معادی در کار نباشد

۱/۳. به نظر شما اگر زندگی را به بازی و سرگرمی بگیریم چه اتفاقی می‌افتد؟

۱/۴. انسان چگونه زندگی کند با زندگی خودش بازی کرده است؟

۱/۵. معمولاً چه جور آدم‌های زندگی را با سرگرمی سپری می‌کنند؟

۱/۶. راهکار آیه برای خروج از سرگردانی چیست؟

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَنٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (نحل ۹۹)

شیطان بر مؤمنانی که به خدا تکیه و توکل می‌کنند، هیچ تسلطی ندارد

۱/۷. راهکار قرآن برای عدم تسلط شیطان چیست؟

۱/۸. به نظر شما انسان چه عملی انجام دهد که باعث تسلط شیطان بر او می‌شود.

نامیدی:

۱. چه اتفاقی برایتان بیفتد ناامید نمی‌شوید؟

۲. عوامل پیدایش ناامیدی در انسان چیست؟

۳. راهکار حل ناامیدی چیست؟

آیات برگزیده جهت گفتگوهای گروهی

إِنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَمَا لَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ (توبه ۱۱۶)

فرمانروایی آسمان‌ها و زمین فقط در اختیار خداست خوشبختی و بدبختی شما هم به دست اوست پس دیگر به بهانه رعایت آداب اجتماعی، با بت پرست‌ها دوست نمانید و

برایشان دعا نکنید بلکه جز خدا یار و یاورى ندارید

۱. به چه چیزی امید داشته باشیم؟

۲. باتوجه به آیه ریشه ناامیدی و امیدواری در زندگی چیست؟

۳. راهکار پیدایش امید در بین اطرافیان چیست؟

إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعْدًا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ ۚ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (توبه ۱۱۱)

خدا جان و مال مؤمنان را به بهای وعده بهشت، از آنان خریده است؛ همانانی که در راه خدا می‌جنگند و می‌کشند و کشته می‌شوند این وعده حقی است که خدا وفای به آن را ضمن تصریح در تورات و انجیل و قرآن، به عهده گرفته است و چه کسی از خدا به عهدش وفادارتر است؟! پس، خوشحال باشید از چنین معامله‌ای که با خدا می‌کنید و این است آن کامیابی بزرگ

۱. وجه امیدواری در این آیه چیست؟

۲. رابطه وفاداری با ناامیدی چیست؟

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا (اسراء ۱۸)

آن‌هایی که فقط دنیای زودگذر را بخواهند، به آن‌ها می‌دهیم؛ البته به هرکس هر مقدار که مصلحت بدانیم ولی در آخرت، جهنم را نصیبشان می‌کنیم که با خفت و خواری، در آن سرخ و سوخته می‌شوند

۱. گزینه‌های امید و نتایج آن را نام ببرید؟

۲. به چه هدفی امیدوار باشیم؟

داستان زیر را دقیق بررسی کنید.

وَأَضْرَبَ لَهُمْ مَثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَبٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زُرْعًا (کهف ۳۲)

برای آن دنیا طلب‌های غفلت زده، داستان آن دو نفر را مثال بزن: به یکی‌شان دو باغ انگور داده بودیم دورتادور باغ‌ها را با نخل‌های خرما پوشانده و میانشان هم کشتزاری قرار داده بودیم

كَلِمَاتٍ الْجَنَّتَيْنِ ءَاتَتْ أَكْلَهَا وَلَمْ تَظْلِمِ مِنْهُ شَيْئًا ۚ وَفَجَّرْنَا خِلْفَهُمَا نَهْرًا (کهف ۳۳)

در تمام فصول سال، فراوان میوه و محصول می‌دادند نهری پرآب هم از هر دو باغ عبور داده بودیم

وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا (کهف ۳۴)

او درآمدِ هنگفتی داشت روزی ضمن گفت‌وگو با دوستش، به فخرفروشی پرداخت: من، در مقایسه با تو، هم سرمایه بیشتری دارم و هم جایگاه اجتماعی بهتری!

وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَنْ تَبِيدَ هَذِهِ أَبَدًا (کهف ۳۵)

قدم‌زنان وارد باغ خودش شد با آن فخرفروشی‌ها، داشت به خودش بد می‌کرد تازه ادامه داد: فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت این باغ از بین برود

وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُودَتْ إِلَىٰ رَبِّي لَأَجِدَنَّ خَيْرًا مِّنْهَا مُنْقَلَبًا (کهف ۳۶)

و فکر نمی‌کنم که اصلاً قیامتی در کار باشد! به فرض هم به‌سوی خدا برم گردانند، حتماً موقعیتم بهتر از این خواهد بود!

باتوجه‌به داستان سؤالات زیر را بررسی کنید.

۱. نفر اول در زندگی به چه چیزی تکیه کرده است؟

۲. نقد شما به نفر اول چیست؟

نقطه پایانی:

۱. ادامه مسیر زندگی خودتان را یادداشت کنید.

۱/۱. چگونه با مشکلات روبرو می‌شوید؟

۱/۲. چه تصمیمات مهمی برای آینده می‌گیرید؟

۲. چه نکاتی از قرآن متوجه شدید؟

خلاصه مراحل اجرایی یاد تربیتی غدیر

مرحله اول: بررسی نامه اول

مرحله دوم: بررسی نامه دوم

مرحله سوم: بررسی نامه سوم و بررسی بسته آیات قرآن در رابطه با روابط اجتماعی

مرحله چهارم: بررسی بسته آیات قرآن در رابطه با ناامیدی و سرگردانی

مرحله پنجم: بررسی نامه چهارم و نوشتن عهدنامه

پیشنهادهای اجرایی درس‌نامه:

۱. این درس‌نامه در ۵ مرحله طراحی شده است. زمان هر مرحله حداکثر ۲ ساعت است. تنظیم زمان اجرای هر مرحله بر عهده مسئولین اعتکاف است.
۲. در هر مرحله بهترین زمان برای اجرای آن پیشنهاد شده است.
۳. پیشنهاد می‌شود محیط اعتکاف متناسب با سه چالش سرگردانی، ناامیدی و روابط اجتماعی فضا سازی شود.
۴. در صورتی که موضوع سخنران‌ها متناسب با سه چالش مطرح شده باشد باعث تکمیل شدن این درس‌نامه می‌شود
۵. برای بهتر برگزار شدن این درس‌نامه یک مسئول محتوایی نیاز است.
 - ۵/۱. مسئول محتوایی باید بر درس‌نامه مسلط باشد.
 - ۵/۲. مسئول محتوایی باید مباحث مطرح شده را جمع‌بندی کند.
۶. این درس‌نامه برای متریبان متوسطه اول طراحی شده است. بهتر است متریبان بر اساس مقطع تحصیل گروه‌بندی شوند.
 - ۶/۱. حداکثر تعداد هر گروه ۱۰ نفر باشد. مثلاً اگر ۲۰ نفر مقطع هفتمی در برنامه اعتکاف وجود دارد دو گروه ۱۰ نفره تشکیل شود.
۷. برای هر گروه یک مربی قرار داده شود. مربی باید بر اهداف و متن درس‌نامه مسلط باشد.
۸. در این درس‌نامه سعی شده محتوا به صورت کاربرگ و نامه در اختیار متریبان قرار گیرد. متریبان با بررسی متن نامه‌ها به مسئله‌های نامه می‌پردازند.
۹. مسئول محتوایی باید به ازای هر مربی بسته محتوایی را چاپ کند.
 - ۹/۱. توجه داشته باشید بسته محتوایی به صورت مرحله‌ای در اختیار متریبان قرار می‌گیرد. پس به هیچ عنوان بسته محتوایی یک جا در اختیار متریبان قرار نگیرد.
 - ۹/۲. با مطالعه درس‌نامه مقدار چاپ هر محتوا را متوجه می‌شوید.
۱۰. برای این طرح به یک تابلو اعلانات عمومی و یک صندوق نظرات عمومی نیاز است.
۱۱. تذکر: کلیه محتوای مورد نیاز متریبان به صورت پوستر طراحی شده است و همراه همین فایل ارائه می‌شود.

مرحله اول

هدف: رشد تفکر

خروجی اجرایی: بررسی نامه اول

زمان لازم برای اجرا: ۲ ساعت (روز اول ۲ ساعت قبل از اذان ظهر)

۱. ابتدا مسئول محتوایی کلیه متریبان را در یک فضای مشخص جمع می‌کند. سپس مطالب زیر را برای همگان مطرح می‌کند.

۱/۱. با سلام خدمت همه معتكفين عزيز. قرار است سه روز متفاوتی را با هم تجربه کنیم. در این برنامه شما یک سری فعالیت‌های فردی و گروهی انجام می‌دهید. روند کار به صورت تعدادی نامه برای شما توضیح داده می‌شود. سعی کنید نامه‌ها را با دقت بررسی کنید. در خلوت و با فکر دقیق مسئله‌های نامه را پاسخ دهید.

۲. سپس نامه اول بین همه متریبان توزیع می‌شود.

۲/۱. در این قسمت متریبان باید به صورت فردی با دقت محتوای نامه را بررسی کنند.

۳. در ادامه کاربرگ شماره ۱ بین همه متریبان توزیع می‌شود آنها باید به صورت فردی آن را تکمیل کنند.

۳/۱. محتوای کاربرگ شماره ۱: در چند خط یک سال پیش خودتان را یادداشت کنید.

وظایف تربیتی مربی و مسئول محتوایی: هدف از کاربرگ شماره ۱ آن است که متریبان بر یک سال گذشته خودشان تفکر کنند. برای این قسمت باید سکوت کافی در فضای اعتکاف حاکم باشد. هر آنچه متریبان نوشتند کفایت می‌کند. اصراری بر بیشتر نوشتن آنها نداریم. همین که کمی به یکسال گذشته خودشان فکر کنند برای ما کفایت می‌کند. احتمال دارد متریبان نتوانند چیزی یادداشت کنند. یا سؤال کاربرگ برایشان نامفهوم باشد. برای همین مسئول محتوایی یا مربی با طرح سؤالات زیر می‌تواند متریبان را راهنمایی کند. همچنین سؤالات زیر می‌تواند دقت متریبان را در بررسی یکسال گذشته شان دقت دهد.

سؤالات کمکی:

- ❖ در یک سال گذشته چه اتفاقات مهمی برای شما رخ داده است؟
- ❖ چه تصمیمات اشتباهی در زندگی گرفته‌اید؟
- ❖ چه انتخاب‌های مهمی داشته‌اید؟
- ❖ مهم‌ترین مشکلات شما چه بوده است؟

- ❖ چه مواقعی خیلی عصبانی می‌شوید؟
 - ❖ سؤالات مهم زندگی شما در این مقطع سنی چه چیزهایی بوده و هست؟
 - ❖ در حال حاضر چه سؤالاتی ذهن شما را درگیر کرده است؟
۴. در ادامه مسئول محتوایی سؤال زیر را برای متریبان مطرح می‌کند. او از آنها می‌خواهد پاسخ آن را در یک برگه A۵ یادداشت کنند و در صندوق عمومی قرار دهند. متریبان به صورت فردی نظرشان را یادداشت می‌کنند.
- ۴/۱. سؤالات مهم زندگی شما در این مقطع سنی چه چیزهایی بوده و هست؟
۵. در ادامه مسئول محتوایی مطالب زیر را بیان می‌کند.
- ۵/۱. شما تا این لحظه یک سال گذشته خودتان را بررسی کردید. این کاربرد به صورت امانت پیش خودتان باشد. هر چند وقت یکبار به آن مراجعه کنید. احتمالاً در آینده به کارتان بیاید.
۶. در پایان مسئول محتوایی سؤالات و مسئله‌های متریبان را از صندوق بر می‌دارد. او باید سؤالات متریبان را بررسی کند.
- ۶/۱. او سؤالات را دسته‌بندی کند و برای هر دسته یک عنوان قرار دهد.
- ۶/۲. سپس سؤالات را به صورت منظم در چند کاغذ A۴ در تابلو اعلانات نصب کند.
- ۶/۳. او اعلام کند هر کس خواست از سؤالات جمع معتکفین آگاه شود به تابلو مراجعه کند.
- وظایف تربیتی مربی: هدف از این مرحله رشد تفکر در متریبان است. با بررسی سؤالات کاربرد این هدف در متریبان محقق می‌شود. لازم نیست نکته خاصی را به متریبان تحمیل کنیم. تمرکز چندی دقیقه‌ای آنها کفایت می‌کند. همچنین بررسی سؤالات کل نمرات فضای اعتکاف باعث می‌شود متریبان نسبت به مسائل مهم دیگر که وجود دارد آگاه شوند.

مرحله دوم

هدف: رشد تفکر و تعامل گروهی
 خروجی اجرایی: بررسی نامه دوم
 زمان لازم برای اجرا: ۲ ساعت (روز اول ۴ ساعت بعد از اذان مغرب)

۱. ابتدا مسئول محتوایی کلیه متریبیان را در یک فضای مشخص جمع می‌کند.
۲. سپس نامه دوم بین همه متریبیان توزیع می‌شود. در این قسمت متریبیان باید با دقت محتوای نامه را به صورت فردی بررسی کنند.
۳. در ادامه متریبیان گروه‌های ۴ نفره تشکیل می‌دهند. متریبیان باید محتوای قسمت بعد را به صورت گروهی بررسی کنند. در صورت امکان گروه‌های ناهمگن تشکیل شود. یعنی نفراتی که از نظر فکری قوی تر هستند در گروه‌ها پخش شوند.
۴. سپس به هر گروه یک عدد کاربرگ شماره ۲ داده می‌شود. متریبیان باید به صورت گروهی در رابطه با محتوای کاربرگ گفت و گو کنند. سپس آنها باید به صورت گروهی در رابطه با مطالب کاربرگ به جمع‌بندی برسند
- ۴/۱. محتوای کاربرگ در رابطه با سؤالات زیر است.
 - ❖ به نظر شما ریشه مشکلات فرد مورد نظر در هر موقعیت به کدام یک از چالش‌های (سرگردانی، ناامیدی و عدم روابط اجتماعی صحیح) ارتباط دارد.
 - ❖ به نظر شما چرا هرکس در مسیر زندگی‌اش گاهی اوقات دچار ناامیدی و سرگردانی می‌شود؟
 - ❖ کسی روابط اجتماعی بهتری دارد که
۵. سپس مسئول محتوایی جلسه عمومی برای همه گروه‌ها تشکیل می‌دهد. متریبیان به صورت گروهی در جلسه حاضر می‌شوند.
۶. در ادامه از هر گروه یک نفر نماینده، نتیجه نهایی گروهشان را در جلسه عمومی برای همگان ارائه می‌کند.
- ۶/۱. در این جلسه هر گروه نهایت ۷ دقیقه فرصت دارد تا پاسخ نهایی از سؤالات کاربرگ بیان کند
- ۶/۲. مسئول محتوایی به ترتیب گروه‌ها را به جایگاه مورد نظر فرامی‌خواند و هر گروه نتیجه نهایی را ارائه می‌کند. گروه‌ها می‌توانند هم به صورت گروهی و هم به صورت فردی ارائه کنند.

وظایف تربیتی مربی و مسئول محتوایی:

هدف از این مرحله رشد تفکر و تعامل گروهی در متریبیان است. همچنین دنبال این هستیم که ذهن متریبیان درگیر سه چالش مورد نظر شود. سؤالات کاربرگ شماره ۲ پاسخ مشخصی ندارد. برای همین مربی نباید پاسخی را به متریبیان تحمیل کند. همین که

متربیان ابعاد مختلف سؤالات را بررسی کنند اهداف تربیتی در آنها محقق می‌شود. سعی کنید جلسه ارائه نقرات هر گروه با جدیت و جذابیت بالا برگزار شود. همچنین نباید در مباحث درون گروهی و بین گروهی جدل اتفاق بیفتد. این امر یکی از مبطلات اعتکاف است. به متربیان بگویید به نظرات هر گروه توجه کنند تا ابعاد مختلف مسئله روشن شود. همچنین دنبال نقد گروه‌ها نباشند. بعد از زمان جلسات گروهی در صورت تمایل متربیان گنده‌های چند نفره تشکیل شود. در رابطه با مسائل گفت و گو شود.

مرحله سوم

- هدف: رشد تفکر، رشد تعامل گروهی و مواجهه متفاوت با قرآن
خروجی اجرایی: بررسی نامه سوم
زمان لازم برای اجرا: ۲ ساعت (روز دوم ۲ ساعت قبل از اذان ظهر)
- ابتدا مسئول محتوایی مطالب زیر را مطرح می‌کند.
 - ۱/۱. خدایوت. امیدوارم تا این لحظه زندگی متفاوتی را تجربه کرده باشید. شما تا این لحظه مسائل واقعی و بزرگ زندگی الان را بررسی کردید. باید دنبال ریشه و راهکار این مسائل باشیم. اینجا بهترین فرصت برای بررسی این مسائل است.
 ۲. سپس نامه سوم بین همه متربیان توزیع می‌شود. در این قسمت متربیان باید به صورت فردی بادقت محتوای نامه را بررسی کنند.
 ۳. در ادامه محتوا به صورت گروهی بررسی می‌شود. برای همین به هر گروه یک عدد کاربرگ شماره ۳ و بسته آیات قرآن در رابطه با روابط اجتماعی داده می‌شود. متربیان باید به صورت گروهی در رابطه با محتوای کاربرگ با توجه به آیات قرآن گفت و گو کنند. سپس آنها باید به صورت گروهی در رابطه با مطالب کاربرگ بر اساس آیات قرآن به جمع‌بندی برسند.
 - ۳/۱. محتوای کاربرگ در رابطه با سؤالات زیر است.

❖ باتوجه به آیات قرآن به نظر شما چه کاری کنیم که در روابط با دیگران دچار مشکل نشویم؟

- قرآن ریشه عدم روابط اجتماعی صحیح را چه می‌داند؟
- راهکار قرآن در رابطه با ارتباط با دیگران چیست؟
- از چه کسانی حمایت کنیم از چه کسانی حمایت نکنیم؟
- در ارتباطاتمان به چه نکاتی توجه کنیم؟

۴. سپس مسؤل محتوایی جلسه عمومی برای همه گروه‌ها تشکیل می‌دهد. متریبان به صورت گروهی در جلسه حاضر می‌شوند

۵. در ادامه از هر گروه یک نفر نماینده نتیجه نهایی گروهشان را برای همگان ارائه می‌کند.

۵/۱. در این جلسه هر گروه نهایت ۷ دقیقه فرصت دارد تا پاسخ نهایی از سؤالات کاربرگ بیان کند

۵/۲. مسؤل محتوایی به ترتیب گروه‌ها را به جایگاه موردنظر فرامی‌خواند و هر گروه نتیجه نهایی را ارائه می‌کند. گروه‌ها می‌توانند هم به صورت گروهی و هم به صورت فردی ارائه کنند

وظایف تربیتی مربی و مسؤل محتوایی:

هدف از این مرحله مواجهه متفاوت با آیات قرآن است. متریبان باید به بررسی ترجمه آیات قرآن بپردازند. همچنین دنبال رشد تفکر و تعامل گروهی در متریبان هستیم. مربی می‌تواند متریبان را در رابطه با سؤالات ذیل هر آیه دقت دهد. سؤالات ذیل هر آیه متریبان را برای بررسی بهتر آیات کمک می‌کند. سؤالات پاسخ مشخصی ندارد. مربی نباید نکته خاصی را به متریبان تحمیل کند. همین که متریبان متوجه شوند قرآن حرفی برای گفتن دارد برای ما کفایت می‌کند. سعی کنید حتماً متریبان به مطالعه آیات قرآن بپردازند. جلسه ارائه نتیجه هر گروه بسیار مهم است. هر گروه برداشت و نتیجه کارش را از قرآن ارائه می‌کند. این کار می‌تواند جوانب دیگر قرآن را برای بقیه گروه‌ها روشن کند. مسؤل محتوایی نباید در جلسه گروهی جمع‌بندی خاصی را داشته باشد. تنها نظم‌دهنده جلسه باشد.

مرحله چهارم

هدف: رشد تفکر، رشد تعامل گروهی و مواجهه متفاوت با قرآن خروجی اجرایی: بررسی بسته آیات قرآن در رابطه با ناامیدی و سرگردانی زمان لازم برای اجرا: ۲ ساعت (روز دوم ۴ ساعت بعد از اذان مغرب)

۱. ابتدا مسئول محتوایی مطالب زیر را مطرح می‌کند.

- ۱/۱. خدقوت. امیدوارم تا این لحظه مواجهه متفاوت با قرآن را تجربه کرده باشید. شما تا این لحظه یکی از مهم‌ترین مسائل زندگی را در آیات قرآن بررسی کردید. در ادامه به بررسی دو چالش دیگر در قرآن می‌پردازیم. باید دنبال ریشه و راهکار این مسائل باشیم. اینجا بهترین فرصت برای بررسی این مسائل است.
۲. در ادامه به هر گروه یک عدد کاربرگ شماره ۴ و بسته آیات قرآن در رابطه با ناامیدی و سرگردانی داده می‌شود. متریبان باید به صورت گروهی در رابطه با محتوای کاربرگ با توجه به آیات قرآن گفت و گو کنند. سپس آنها باید به صورت گروهی در رابطه با مطالب کاربرگ بر اساس آیات قرآن به جمع‌بندی برسند.
- ۲/۱. محتوای کاربرگ در رابطه با سؤالات زیر است
 - ❖ آیات قرآن برای سرگردانی در زندگی چه حرفی دارد؟
 - با توجه به آیات قرآن ریشه سرگردانی چیست؟
 - راهکار حل سرگردانی چیست؟
 - ❖ عوامل پیدایش ناامیدی در انسان چیست؟
 - راهکار حل ناامیدی چیست؟
 - ❖ چه اتفاقی برایتان بیفتد ناامید نمی‌شوید؟
۳. سپس مسئول محتوایی جلسه عمومی برای همه گروه‌ها تشکیل می‌دهد. متریبان به صورت گروهی در جلسه حاضر می‌شوند
۴. در ادامه از هر گروه یک نفر نماینده نتیجه نهایی گروهشان را برای همگان ارائه می‌کند.
- ۴/۱. در این جلسه هر گروه نهایت ۷ دقیقه فرصت دارد تا پاسخ نهایی از سؤالات کاربرگ بیان کند

۴/۲. مسؤل محتوایی به ترتیب گروه‌ها را به جایگاه موردنظر فرامی‌خواند و هر گروه نتیجه نهایی را ارائه می‌کند. گروه‌ها می‌توانند هم به‌صورت گروهی و هم به‌صورت فردی ارائه کنند.

وظایف تربیتی مربی و مسؤل محتوایی: هدف از این مرحله نیز مواجهه متفاوت با آیات قرآن است. متریبان باید به بررسی ترجمه آیات قرآن بپردازند. همچنین دنبال رشد تفکر و تعامل گروهی در متریبان هستیم. مربی می‌تواند متریبان را در رابطه با سؤالات ذیل هر آیه دقت دهد. سؤالات ذیل هر آیه متریبان را برای بررسی بهتر آیات کمک می‌کند. سؤالات پاسخ مشخصی ندارد. مربی نباید نکته خاصی را به متریبان تحمیل کند. همین که متریبان متوجه شوند قرآن حرفی برای گفتن دارد برای ما کفایت می‌کند. سعی کنید حتماً متریبان به مطالعه آیات قرآن بپردازند. جلسه ارائه نتیجه هر گروه بسیار مهم است. هر گروه برداشت و نتیجه کارش را از قرآن ارائه می‌کند. این می‌تواند جوانب دیگر قرآن را برای بقیه گروه‌ها روشن کند.

مرحله پنجم

هدف: رشد تفکر،

خروجی اجرایی: بررسی نامه چهارم و نوشتن عهدنامه

زمان لازم برای اجرا: ۲ ساعت (روز سوم ۲ ساعت قبل از اذان ظهر)

۱. ابتدا مسؤل محتوایی مطالب زیر را مطرح می‌کند.

۱/۱. خداقوت. امیدوارم در این سه روز توانسته باشید به‌خوبی با خدا و قرآن ارتباط

برقرار کرده باشید. این سه روز هم به پایان رسید. بدانید قرآن برای هر موضوعی

حرفی برای گفتن دارد. مهم این است که ما با چه مسئله‌ای به آن مراجعه می‌کنیم.

۲. سپس نامه چهارم بین همه متریبان توزیع می‌شود. در این قسمت متریبان باید بادقت محتوای نامه را بررسی کنند.

۳. سپس کاربرگ شماره ۵ بین همه متریبان توزیع می‌شود آنها باید آن را به‌صورت فردی تکمیل کنند.

۳/۱. محتوای کاربرگ شماره ۵: عهدنامه با خدا و امام زمان است

۴. در پایان متریبان عهدنامه‌ها را پیش خودشان نگه می‌دارند.

وظایف تربیتی مربی و مسؤل محتوایی: در این قسمت نیاز است در فضای اعتکاف سکوت لازم برقرار باشد. باید متریبان هرآنچه در این سه روز فراگرفتند را جمع‌بندی کنند.

دنبال ایجاد فضای احساسی در متربیان نیستیم. همین که متربیان چند خط عهدنامه بنویسند کفایت می‌کند.

پایان

پیوست

نگاه به اعتکاف

۱. روح این عبادت در همه ادیان بوده - برای عبادت خالص خداوند
۲. اعتکاف در اسلام یعنی بودن در مسجد به قصد قربت
۳. آیه ۱۲۵ بقره-اعراف ۱۴۲-۱۸۷ بقره-
۳/۱. وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنَا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَعَهِدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ
۳/۲. وَوَاعَدْنَا مُوسَىٰ ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَّمْنَاهَا بَعْشَرَ فَنَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَىٰ لِأَخِيهِ هَارُونَ
أَخْلُفْنِي فِي قَوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ
۳/۳. أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةُ الصِّيَامِ الرَّفْتُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِيَّاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَّاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَىٰ اللَّيْلِ
وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللهُ آيَاتِهِ لِّلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ
۴. اعتکاف جایگاه ممتازی بین معصومین دارد
۵. در بعضی از روایات ثواب اعتکاف میزان برای بقیه اعمال قرار داده شده است
۶. ثواب اعتکاف برابر شده با چند حج واجب و تمتع
۷. اعتکاف مستحب موکد است.
۸. چون راههایی برای قضای آن وجود دارد و همچنین چون کفاره دارد از اهمیت این عبادت است
۱. عبادت ذات اقدس اله، شئونی دارد. گاهی به صورت فکروذکر و شکر است
۲. معبود گاه دستور حرکت و هروله می‌دهد، نظیر سعی بین صفا و مروه؛ گاهی دستور گردش به دور خانه خود را لازم می‌داند، نظیر طواف در حج و عمره؛ گاهی هم وقوف و عکوف و اقبال همراه با تعظیم و بزرگداشت را در خانه خود، واجب یا مستحب می‌شمارد، نظیر اعتکاف

۳. از این که اعتکاف در کنار طواف و عدل رکوع و سجود قرار گرفته، معلوم می‌شود که از بارزترین مصادیق بندگی در پیشگاه ذات اقدس اله است.
۴. روزه " که خود از ارکان مهم دین و از مبانی مهم و اصیل اسلام است، که: "بُنی الاسلام علی خمس: علی الصلاة والزكاة والصوم والحج والولاية" [۴] عبادتی که بدین پایه از اهمیت است، شرط اعتکاف قرار گرفته است، ارزش اعتکاف به حدی است که یکی از برجسته‌ترین ارکان دین، شرط آن قرار می‌گیرد!
۵. عکوف و اعتکاف با آداب و سنن خاص خود که تنها برای ذات اقدس اله باشد، صحیح و مشروع و سازنده است.
۶. مرحوم مقدس اردبیلی: مبدا کسی گمان کند که اعتکاف، مقدمه است برای عبادتی دیگر. کسی که با طهارت وارد مسجد می‌شود و روزه می‌گیرد و قصد می‌کند که قربۀ الی الله اعتکاف کند این خود، عبادت است؛ نه این که اعتکاف شرط و مقدمه برای عبادتی دیگر باشد. اعتکاف عبادت مستقل است
۷. اعتکاف این عناصر محوری پنج‌گانه (نماز، روزه، دعا، حضور در مسجد، اعتکاف) را دارد
۸. قلب مؤمن، عرش خداست [۱۵] و قلب ولی خدا کرسی خداست. چنین قلب‌هایی اگر دعا کنند قطعاً مستجاب است؛ زیرا آن عناصر پنج‌گانه که گذشت، به خوبی زمینه استجاب دعا را فراهم می‌کند.
۹. اعتکاف در ایام البیض (روزهای ۱۳، ۱۴ و ۱۵ ماه رجب) از فضیلت خاصی برخوردار است. ماه رجب ماه ولایت و ماه اولیای خداوند است. اعتکاف در این ایام، مصادف با زمانی است که دعا در آن مستجاب است. طبیعی است که اعتکاف در چنین زمانی، فیض خاص خود را دارد. دعا در همه حال عبادت است، به‌ویژه آنکه با اعتکاف همراه باشد.
۱۰. این انسان با صافی ضمیر و طهارت روح، توان آن را دارد که با ذات اقدس اله مناجات کند؛ چون هم نماز دارد، هم روزه دارد و هم در مسجد و در خانه کسی است که میهمانان خود را ناامید بر نمی‌گرداند. پس دعای بنده روزه‌دار نمازگزار و معتکف یقیناً مستجاب است.
۱۱. خداوند متعال به همگان نزدیک است؛ اما به روزه‌داران، داعیان، نمازگزاران و میهمانان خود که ضیف الرحمان هستند، نزدیک‌تر است.
۱۲. انسان باید راه تهذیب نفس و عبادت حقیقی را در پیش گیرد و از هوای نفس بگریزد و در طریقت انس با معبود گاهی به گوشه‌ای خلوت پناه ببرد و دور از همه عنوان‌ها و تعلقات مادی، لختی بر حال زار خویش بگیرد و با سوز دل و اشک چشم، کدورت و زنگار را از چهره جان خود بزدايد و در زاد و توشه آخرت اندیشه کند
۱۳. اعتکاف فرصت بسیار مناسبی است تا انسانی که در پیچ‌وخم‌های زندگی مادی غرق شده، خود را بازیابد و به‌قصد بهره‌بردن از ارزش‌های معنوی از علایق مادی دست بکشد و خود را در اختیار پروردگار بگذارد و تقاضا کند که او را در راه راست ثابت نگه دارد
۱۴. اعتکاف " فصلی است برای گریستن، برای ریزش باران رحمت، برای شستن آلودگی‌های گناه، برای تطهیر صحیفه اعمال، برای نورانی ساختن دل و صفا بخشیدن به روح

پیشینه اعتکاف

۱. حضرت سلیمان (ع) در مسجد بیت المقدس به مدت یک سال و دو سال، یک ماه و دو ماه و کمتر و بیشتر اعتکاف می‌کرد و آب و غذا برای آن حضرت فراهم می‌شد و او در همان جا به عبادت می‌پرداخت
۲. حضرت مریم (س) آن گاه که به افتخار ملاقات با فرشته الهی نایل آمد، از مردم فاصله گرفت و در خلوت به سر برد تا در مکانی خالی و فارغ از هر گونه دغدغه به رازونیا با خدای خود بپردازد و چیزی او را از یاد محبوب غافل نکند
- ۲/۱. مرحوم علامه طباطبائی (ره) در المیزان می‌نویسد: هدف حضرت مریم (س) از دوری نمودن از مردم، بریدن از آنان و روی آوردن به سنت اعتکاف بوده است

ارزش معنوی اعتکاف

۱. انقطاع از مادیات و امور دنیوی و ملازمت مسجد و دوام ذکر و عبادت خدا، به‌تنهایی و بدون اعتکاف نیز دارای ارزشی والا و اهمیتی فراوان است
۲. مطالعه در تعالیم ادیان الهی نشان می‌دهد که همواره شیوه‌هایی از درون‌گرایی و دوری از جمع در ادیان آسمانی وجود داشته است
اعتکاف در قرآن
۱. حضرت موسی (ع) با آن که مسئولیت سنگین رهبری و هدایت امت را بر دوش داشت، برای مدت زمانی آنان را رها کرد و برای خلوت کردن با محبوب خویش به خلوتگاه کوه طور شتافت. او در پاسخ به پرسش پروردگار فرمود
۱/۱. و عجلت الیک رب لترضی (طه / ۸۴)؛ پروردگارا به‌سوی تو آمدم تا از من راضی شوی".
۲. اسلام با پیش‌بینی عبادتی به نام «اعتکاف» که در واقع نوعی خلوت و درون‌گرایی است، برای ساختن انسان‌ها و جلوگیری از آفت خدافراموشی و خود فراموشی، چاره‌اندیشی نموده است. این‌ها همه نشان می‌دهد با آن که روح تعالیم ادیان، دعوت به جمع و اجتماع است، انسان به برنامه‌هایی که او را با درون خود پیوند دهد نیز محتاج است.
- ۲/۱. راز این امر روشن است؛ معمولاً حضور پیوسته و دائمی در عرصه اجتماع و کار و تلاش عملی، رفته‌رفته روحیه عمل‌گرایی را در انسان تقویت می‌کند
- ۲/۲. پیدایش این روحیه چه‌بسا انسان را از درون تهی می‌کند تا آن جا که به چیزی جز عمل بیشتر نیندیشد. شخص عمل‌گرا و عمل زده حتی گاه فرصت نمی‌یابد نتایج کارها و تلاش‌های خود را هم به‌درستی ارزیابی کند
۳. بنابراین، اعتکاف با ویژگی‌هایی که اسلام برای آن در نظر گرفته، پاسخی است به این نیاز روحی، و فرصتی است مغتنم برای رو آوردن به خود و خدا.

اعتکاف در احادیث

۱. پیامبر اسلام با این حال، آن حضرت با وجود مسئولیت بزرگ اجتماعی که بر دوش داشت، خود را از اعتکاف بی‌نیاز نمی‌دانست
زمان اعتکاف
۱. اعتکاف از نظر زمان محدود به وقت خاص نیست؛ تنها از آن رو که لازمه اعتکاف، روزه‌گرفتن است، باید در زمانی اعتکاف شود که شرعاً بتوان روزه گرفت. پس هر گاه روزه‌گرفتن صحیح باشد، اعتکاف نیز صحیح است
۲. اول آن که ماه رجب، ماه حرام است و از روایات استفاده می‌شود که اعتکاف در ماه‌های حرام، نسبت به دیگر ماه‌ها از فضیلت بیشتری برخوردار است.
۳. امام صادق (ع) فرمود: پدرم از پدرش و او از جدش و ایشان از رسول خدا (ص) برایم روایت کرد که هر کس یک روز از ماه رجب را از سر ایمان و اخلاص روزه بگیرد، گناهانش آمرزیده می‌شود.
۴. بر پایه حدیثی دیگر از پیامبر (ص) هر کس سه روز از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند میان او و آتش جهنم به اندازه هفتادسال راه فاصله می‌اندازد.

مکان اعتکاف

۱. اعتکاف از نظر مکان محدودیت خاص دارد. نظریه معروف آن است که اعتکاف تنها در یکی از مساجد چهارگانه (مسجد الحرام، مسجد النبی، مسجد کوفه و مسجد بصره) جایز است. امام رضا (ع) فرموده‌اند: «اعتکاف لیلة فی مسجد الرسول و عند قبره یعدل حجة و عمرة؛ یک شب اعتکاف در مسجد پیامبر و نزد قبر او معادل یک حج و یک عمره است.»
۲. البته در مورد مسجد جامع نیز برخی بر آن هستند که باید به قصد رجاء و به امید این که شاید مطلوب درگاه الهی باشد، اعتکاف نمود. اعتکاف در سایر مساجد مانند مسجد محله و بازار تنها به نظر شمار اندکی از فقیهان شیعه جایز است
۳. باتوجه به آثار سازنده اعتکاف آیا بهتر نیست اعتکاف در هر مسجدی را جایز بدانیم تا همگان به آسانی بتوانند از این عبادت بهره‌مند شوند؟
- ۳/۱. عبادت‌های دینی کاملاً توقیفی هستند؛ بدین معنا که شرایط و احکام آن را باید از متون اسلامی و دستوره‌های شرعی اخذ کرد. هرگاه از ادله معتبر استفاده شود که محل اعتکاف، مسجد جامع است، نمی‌توان از روی ذوق و سلیقه شخصی در شرط عبادت تصرف نمود و دامنه آن را توسعه داد.
۴. اعتکاف خالصانه جمع‌کنندگی از مردم جامعه ما، می‌تواند چنین نقشی را در اجتماع اسلامی داشته باشد؛ یعنی زمانی که قدرناشناسی مردم نسبت به نعمت‌های الهی اوج می‌گیرد و غفلت از خدا به شکل‌های گوناگون در بین مردم رواج می‌یابد و پول‌پرستی و شهوت‌رانی، بخش عظیمی از جامعه را از عبادت خدا دور و به حقوق دیگران بی‌توجه می‌سازد، خطر نزول بلا نزدیک می‌شود؛ اما گریه‌ها

و تضرع‌ها و نمازها و روزه‌های معتکفین، رحمت خدا را بر می‌انگیزاند و به آبروی آنان، عاصیان نیز در امان می‌مانند

مقابله با تهاجم فرهنگ بیگانه

۱. در فرهنگ اسلامی روی آوردن به اعتکاف، علاوه بر بهره‌برداری از فیض معنوی آن، جهاد مقدس نیز هست؛ زیرا این مراسم عبادی - معنوی، نقش بسیار مهمی در رویارویی بانفوذ فرهنگ بیگانه ایفا می‌کند.
۲. جوانی که در مراسم اعتکاف، طعم شیرین ایمان و انس با خداوند را می‌چشد، لذت‌های مادی و شهوانی در دیدگانش، حقیر و بی‌ارزش می‌شود و به‌آسانی در گرداب فساد و باورهای ضد دینی گرفتار نمی‌شود
۳. از سوی دیگر، چنین مراسمی خود پیامی عملی و درسی عبرت‌آمیز برای مردم است. حضور جمعی از مؤمنان در مسجد برای عبادت، در حقیقت نوعی دعوت به خداپرستی و دین‌مداری است و آثار سازنده‌ای بر جامعه خواهد داشت

بیست جمله از رهبر انقلاب درباره «اعتکاف»

۱. این گرایشی که امروز در محیط جوان کشور به معنویات وجود دارد، خیلی باارزش 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.
۲. ما یک مجموعه بزرگ جوان داریم که مؤمن‌اند، متدین‌اند، انقلابی‌اند، اهل توسل‌اند، اهل شور و عشق به معنویت‌اند؛ این چیز کمی نیست؛ این چیز خیلی مهمی است؛ خیلی چیز بزرگی است. عده‌ای اهل قرآن‌اند، عده‌ای اهل اعتکاف‌اند، عده‌ای اهل پیاده‌روی اربعین‌اند، عده‌ای اهل ایستادگی در میدان‌های انقلاب و در مظاهر انقلاب‌اند. این خیلی با عظمت است، خیلی باارزش است؛ دشمن با همه اینها مخالف است.
۳. اعتکاف در واقع [یعنی] خود را محبوس کردن در یک مکان محدود و ایجاد محدودیت در خود. عُکُوف یعنی بسته‌بودن؛ خود را به یک نقطه‌ای منحصر کردن، برای اینکه خلوتی در دل به وجود بیاید که انسان بتواند فرصت ارتباط صمیمی و خالص با خدای عالم را پیدا کند؛ اعتکاف این است؛ یعنی عبادتی است که جنبه ریاضت دارد
۴. جوان‌های ما در اعتکاف قرآن. نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه بخوانند.

۵. اعتکاف جای عبادت است؛ البته عبادت فقط هم نمازخواندن نیست؛ تماس خوب با معتکفین، ارتباط دوستانه و برادرانه، فراگیری از آنها، تعلیم‌دهی به آنها، معاشرت اسلامی را تجربه‌کردن و آموختن؛ همه اینها فرصت‌هایی است که در اعتکاف ممکن است پیش بیاید؛ [برای] این باید برنامه‌ریزی بشود.
۶. * سه روز روزه‌داری، و انقطاع از دنباله‌های متعارف زندگی، و توجه به خدای متعال و به معنویات و به معارف و به توحید؛ اینها خیلی باارزش است. مراقب باشید این درست انجام بگیرد، درست هدایت بشود؛ گویندگان خوبی باشند، بروند حرف بزنند، معارف دینی را به آنها یاد بدهند. از جنجال‌های گوناگونی [هم] که در حاشیه‌سازی‌های معمول جامعه نقش دارند، پرهیز بشود و این سه روز را بگذاریم برای جهات معنوی. ۱۵/۰۲/۱۳۹۳
۷. * در عرصه معنویات، دشمن می‌خواهد که مردم ما - بخصوص جوانانمان - از معنویات دور شوند. اما مجالس و اجتماعات دینی و عبادی و مساجد و نمازهای جماعت، از حضور جوانان سرشار و مشحون است. حتی مثلاً اعتکاف که یک مستحب بسیار مهمی است و مخصوص کسانی بوده است که در گذشته، به امور مستحب توجه زیادی می‌کردند. دیدیم که جوانان - حتی جوانان دانشجو - اعتکاف می‌کنند و تعداد اعتکاف‌کنندگان زیاد بودند؛ بنابراین، جوانان ما به معنویات توجه کردند.
۸. قبل از انقلاب، ما در این ایام نیمه ماه رجب ندیده بودیم یا خیلی بندرت می‌دیدیم که کسانی بروند اعتکاف کنند... امروز شما نگاه کنید؛ نه فقط مساجد جامع، نه فقط مساجد بزرگ، نه فقط در یک شهر و دو شهر، بلکه در همه کشور، در همه شهرها، در همه مساجد، جوان‌های ما، مردان ما، زنان ما، دختران ما، پسران ما می‌روند صف می‌کشند، اسم می‌نویسند، برای اینکه به آنها فرصت داده شود که در این مسجد، در آن مسجد، سه روز روزه بگیرند و اعتکاف کنند
۹. عشق جوانان ما به اعتکاف از برکت‌های الهی است
۱۰. چقدر منظره زیبا و معطر است که جمع کثیری از جوان‌های ما برخلاف سیره متعارف جوان‌های دنیا که غرق در شهوات و تمایلات نفسانی هستند، روزها را روزه بگیرند؛ بروند در یک مسجدی بنشینند، اعتکاف کنند؛ شب و روزشان را ذکر و فکر و شنیدن معارف الهی و شنیدن احکام و مذاکره علم حقیقی - که علم توحید است - قرار دهند؛ این خیلی چیز مهمی است. اینها از برکت انقلاب است
۱۱. روحیات معنوی در جامعه در حال تعمیق است. البته در این زمینه ممکن است برخی با استناد به رفتار تعدادی معدود درباره‌ی فضای کلی جامعه دچار قضاوتی اشتباه شوند، اما حضور پرمعنای قشرهای مختلف مردم به‌ویژه جوانان دانشگاهی در مراسمی نظیر اعتکاف نشان می‌دهد حرکت معنوی ملت نیز رو به جلو است. ۱۴/۰۳/۱۳۹۱
۱۲. * من به این نسل جوان خودمان خیلی اعتقاد دارم. من معتقدم با این همه عوامل مخرب، درعین حال نسل جوان ما نمایش‌های دینی و اعتقادی‌اش به مراتب عمیق‌تر، جذاب‌تر و پرمغزتر و پرمعناتر است. حالا همین روزها، روزهای اعتکاف است؛ ماه رمضان یک‌جور دیگر، ایام توسلات یک‌جور دیگر، نوع ورودشان در میدان‌های مقابله نظام با دستگاه‌های بین‌المللی یک‌جور دیگر است.

۱۳. امروز در دانشگاه‌های کشور، هزاران نفر از جوانان دانشجو - دختران و پسران - در مساجد دانشگاه‌ها اعتکاف می‌کنند، سه روز عبادت می‌کنند، خلوت می‌کنند، با خدای خود ارتباط برقرار می‌کنند؛ مساجد بزرگ و مجامع بزرگ که جای خود دارد. اینها معنویت است. کشور ما اهل معنویت است.
۱۴/۰۳/۱۳۹۰

۱۴. * جوری نشود که برنامه‌های جمعی این مراکز اعتکاف، حال خلوت و حال ارتباط فردی و قلبی با خدا را در افراد ضعیف بکند یا بگیرد. مجال بدهند؛ وقت بگذارند؛ بگذارند این جوان‌ها قرآن بخوانند، نهج‌البلاغه بخوانند، صحیفه سجادیه بخوانند. ۲۶/۰۴/۱۳۸۷

۱۵. * امروز روز سیزدهم رجب است؛ روز شروع اعتکاف است. شما ببینید هزاران نفر جوان ما، امروز رفته‌اند و در مساجد گوناگون نشسته‌اند و مشغول اعتکاف شده‌اند؛ با دهان روزه، با شکم خالی و لب‌های تشنه با خدای متعال تضرع می‌کنند و حرف می‌زنند. این خیلی ارزش دارد؛ این اعتکاف را ملت ما خیلی قدر بدانند. ۲۶/۰۴/۱۳۸۷

۱۶. * رجب، ماه صفادادن به دل و طراوت بخشیدن به جان است؛ ماه توسل، خشوع، ذکر، توبه، خودسازی و پرداختن به زنگارهای دل و زدودن سیاهی‌ها و تلخی‌ها از جان است. دعای ماه رجب، اعتکاف ماه رجب، نماز ماه رجب، همه وسیله‌ای است برای این‌که ما بتوانیم دل‌وجان خود را صفا و طراوتی ببخشیم

۱۷. اعتکاف یک ریاضت برای ارتقا معنویت است

۱۸. توصیه من این است که در این سه روزی که شما در مسجد هستید، تمرین مراقبت از خود بکنید. حرف که می‌زنید، غذا که می‌خورید، معاشرت که می‌کنید، کتاب که می‌خوانید، فکر که می‌کنید، نقشه که برای آینده می‌کشید، در همه این چیزها مراقب باشید رضای الهی و خواست الهی را بر هوای نفسستان مقدم بدارید؛ تسلیم هوای نفس نشوید. ۲۸/۰۵/۱۳۸۴

۱۹. * در محیط دانشجویی جوان، پرداختن به معارف دینی، پرداختن به الگوهای دینی، توسلات به پروردگار، توسلات به ائمه (علیهم‌السلام)، خواندن دعای عرفه، برگزاری مراسم اعتکاف و خواندن نماز جماعت، بسیار خوب است. ۱۹/۰۲/۱۳۸۴

۲۰. * به‌رغم تلاش‌های مستمر دشمنان اسلام برای بدبین کردن ملت ایران به اسلام و روحانیت، پدیده‌هایی همچون اعتکاف بخش عظیمی از جوانان دانشگاهی نشان می‌دهد که ملت ایران دلبستگی خود را به دین مبین پروردگار بیشتر کرده است و همین واقعیات ارتباط با این مردم مؤمن و پر صفا را بسیار شیرین می‌کند. ۲۱/۰۷/۱۳۸۲

۲۱. * ایمان اسلامی در اعماق جان مردم ما رسوخ دارد. جوان ما امروز با همه جوانانی که در دنیا هستند متفاوت است. این جوان، اهل تعبّد و تضرّع و دعای کمیل و اعتکاف نیمه رجب و توسّل و تضرّع است - در آن جایی که جای توسّل و تضرّع است - و اهل ایستادگی در میدان جنگ است.
۰۷/۰۶/۱۳۷۸

۲۲. * مسجد جایی است که انسان خود را به منبع لایزال فیض الهی متصل می‌کند. مسجد مدرسه و دانشگاهی برای تفکر و تأمل و مرکزی برای تصفیه روح و خلوص و اتصال به خداست و آنچه که

در ایام اعتکاف در مساجد شاهد آن بودیم، علامت خوبی برای جامعه اسلامی ایران و حرکت و جهت‌گیری صحیح این حکومت الهی محسوب می‌شود. ۱۹/۱۰/۱۳۷۵

۲۳. * الحمدلله سال به سال اقبال مردم به اعتکاف زیاد می‌شود... اینها چیزهای خیلی خوبی است؛ جلب رحمت پروردگار را می‌کند. شما این را بدانید که بسیاری از موفقیت‌های امروز ما، بر اثر این چیزهاست

گزینش صحبت‌های رهبری

۱. اعتکاف برای نزدیک شدن به خدا است. شما ببینید چه کار می‌توانید بکنید که هم دل او به خدا نزدیک بشود، هم مغز و ذهنش به خدا نزدیک بشود
۲. اعتکاف بیشتر یک کار فردی است؛ ایجاد یک ارتباط با خداست. جوری نشود که برنامه‌های جمعی این مراکز اعتکاف، حال خلوت و حال ارتباط فردی و قلبی با خدا را در افراد ضعیف بکند یا بگیرد. مجال بدهند؛ وقت بگذارند؛ بگذارند این جوان‌ها قرآن بخوانند، نهج البلاغه بخوانند، صحیفه سجادیّه بخوانند
۳. توصیه من این است که در این سه روزی که شما در مسجد هستید، تمرین مراقبت از خود بکنید. حرف که می‌زنید، غذا که می‌خورید، معاشرت که می‌کنید، کتاب که می‌خوانید، فکر که می‌کنید، نقشه که برای آینده می‌کشید، در همه این چیزها مراقب باشید رضای الهی و خواست الهی را بر هوای نفستان مقدم بدارید؛

اعمال سه روز ماه رجب

۱. مستحب است که در هر یک از ماه رجب و شعبان و رمضان در شب سیزدهم دو رکعت نماز گذارده شود و در هر رکعت حمد یک‌مرتبه و یس و ملک و توحید خوانده شود، در شب چهاردهم نیز چهار رکعت به دو سلام به همین کیفیت اقامه کند، در شب پانزدهم با خواندن شش رکعت به سه سلام مانند قبل برپا کند
۲. در روایتی از پیامبر (ص) می‌خوانیم: کسی که در شب سیزدهم ماه رجب ده رکعت نماز بخواند؛ بدین‌گونه که در رکعت اول حمد یک‌مرتبه و سوره عادیات هم یک‌مرتبه و در رکعت دوم حمد یک‌مرتبه سوره تکاثر نیز یک‌مرتبه بخواند و بقیه رکعت‌ها را هم به همین نحو تمام کند، خداوند متعال گناهان او را می‌آمرزد و اگر عاق والدین هم باشد خداوند سبحان از او راضی می‌شود، و همچنین در قبر نکیر و منکر به او نزدیک نمی‌شوند و او را نمی‌ترسانند و بر پل صراط همچون برق خاطف (سریع) عبور می‌کند و نامه اعمالش را به دست راستش می‌دهند و میزان اعمالش سنگینی می‌کند و در بهشت فردوس هزار شهر به او اعطا می‌شود
۳. روز سیزدهم که اولین روز از ایام البیض است و ثواب بسیاری برای روزه این روز و دو روز بعد وارد شده است و اگر کسی بخواهد، عمل امّ داؤد را بجا آورد، باید این روز را روزه بگیرد
۴. شب نیمه ماه رجب، شب شریفی است و در آن انجام چند عمل ذکر شده است:
۴/۱. غسل

۴/۲. احیا

۴/۳. زیارت امام حسین (ع) (اگر از نزدیک میسر نشد از دور زیارت شود)

۴/۴. سی رکعت نماز که در هر رکعت حمد و ده مرتبه سوره توحید قرائت شود. این نماز را سید بن طاووس از حضرت رسول اکرم (ص) نقل کرده است که فضیلت بسیار دارد.

۴/۵. دوازده رکعت نماز که هر دو رکعت به یک سلام ختم می‌شود که در هر رکعت هر یک از سوره‌های حمد، توحید، فلق، ناس، آیه‌الکرسی و قدر چهار مرتبه قرائت شود و بعد از سلام چهار مرتبه گفته شود. **اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَلَا أَتَّخِذُ مِنْ دُونِهِ وَلِيًّا** و پس از اتمام نماز، اقامه‌کننده آن، هر حاجتی که دارد را از خداوند متعال درخواست کند. این نماز را سید بن طاووس از امام صادق (ع) روایت کرده است

۵. در شب نیمه رجب دوازده رکعت نماز اقامه کنید که در هر رکعت حمد و توحید یک‌بار تلاوت شود و پس از اتمام نماز، سوره‌های حمد و معوذتین و سوره اخلاص و آیه‌الکرسی را چهار مرتبه تلاوت می‌کنید و سپس ذکر **«سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ»** چهار مرتبه گفته شود. پس از آن ذکر **«اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»** گفته شود.

۶. اقامه نماز سلمان که به این ترتیب است: در وسط این ماه ۱۰ رکعت (در هر رکعت، سوره حمد و سوره توحید و کافرون ۳ بار) بخواند و بعد از سلام، دست‌ها را به سوی آسمان بلند کن و بگو: **«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يَحْيَى وَ يَمِيتُ وَ هُوَ حَى لَا يَمُوتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ إِنَّهَا وَاحِدًا أَحَدًا صَمَدًا قَرْدًا، لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَ لَا وَلَدًا»**

۷. چهار رکعت نماز که دو تا دورکعتی خوانده شود و بعد از سلام دست خود را بلند کند و بگوید: **«اللَّهُمَّ يَا مُذِلَّ كُلِّ جَبَّارٍ؛ وَ يَا مُعَزِّزَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْتَ كَهْفِي حِينَ تُعَيِّنِي الْمَذَاهِبُ؛ وَ أَنْتَ بَارِيُّ خَلْقِي رَحْمَةً بِي وَ قَدْ كُنْتُ عَنْ خَلْقِي غَنِيًّا وَ لَوْ لَا رَحْمَتُكَ لَكُنْتُ مِنَ الْهَالِكِينَ وَ أَنْتَ مُؤَيِّدِي بِالنَّصْرِ عَلَى أَعْدَائِي وَ لَوْ لَا نَصْرَكَ إِيَّايَ لَكُنْتُ مِنَ الْمَفْضُوحِينَ يَا مُرْسِلَ الرَّحْمَةِ مِنْ مَعَادِنِهَا وَ مُنْشِئَ الْبَرَكَةِ مِنْ مَوَاضِعِهَا يَا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِالشُّمُوحِ وَالرَّفْعَةِ فَأَوْلِيَاؤُهُ بِعِزِّهِ يَتَعَزَّرُونَ وَ يَا مَنْ وَصَعَتْ لَهُ الْمُلُوكُ نِيرَ الْمَدَلَّةِ عَلَى أَعْنَاقِهِمْ فَهُمْ مِنْ سَطَوَاتِهِ خَائِفُونَ أَسْأَلُكَ بِكَيْنُونِيَّتِكَ الَّتِي اسْتَفَقَّتْهَا مِنْ كِبْرِيَاءِكَ وَ أَسْأَلُكَ بِكِبْرِيَاءِكَ الَّتِي اسْتَفَقَّتْهَا مِنْ عِزَّتِكَ وَ أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ الَّتِي اسْتَوَيْتَ بِهَا عَلَى عَرْشِكَ فَخَلَقْتَ بِهَا جَمِيعَ خَلْقِكَ فَهُمْ لَكَ مُدْعِنُونَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ»**

۸. اعمال ام داود. که عمده اعمال این روز است و برای بر آمدن حاجات و برطرف شدن غصه‌ها و دفع ظلم ظالمان مؤثر است

۹. آگاه باش که در هر یک از ماه‌های رجب و شعبان و رمضان، در شب سیزدهم مستحب است دو رکعت نماز بخواند به این صورت که: در هر رکعت پس از سوره «حمد» سوره‌های «یس» و «تَبَارَكَ الْمَلِكُ» و «توحید» را بخوانند. شب چهاردهم و پانزدهم: چهار رکعت با همین کیفیت [شب سیزدهم] و با دو سلام و در شب پانزدهم شش رکعت با سه سلام و به همین صورت. از امام صادق علیه‌السلام روایت شده است: هرکه چنین کند تمام فضیلت این سه ماه را دریابد و همه گناهانش جز شرک آمرزیده شود.

۱۰. از جمله اعمال هر روز و شب این ماه پرخبر و برکت، دعای «يَا مَنْ أَزْجُوهُ لِكُلِّ خَيْرٍ...» است. به امام صادق علیه السلام عرض شد: فدایت شوم، این ماه، ماه رجب است، مرا در این ماه دعایی بیاموز که حق تعالی مرا به آن سود بخشد، حضرت فرمود: بنویس «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» و در هر روز از رجب در صبح و شام پس از نمازهای روز و شب همین دعا را بخوان.

۱۱. از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده: هر که در ماه رجب «صد مرتبه» بگوید: اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَحَدَّهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ؛ و آن را با صدقه پایان دهد، حق تعالی سرانجام کارش را ختم به رحمت و آمرزش کند و هر که «چهارصد مرتبه» بگوید، ثواب شهادت صد شهید را برای او بنویسد.

۱۲. [و نیز] روایت شده: هر که در ماه رجب به هنگام صبح، «هفتاد مرتبه» و در زمان پسین (شامگاه) هم «هفتاد مرتبه» بگوید: اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِو چون به پایان رساند، دست‌ها را بلند کند و بگوید: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ. پس اگر در ماه رجب از دنیا برود، خدا از او خشنود باشد و به برکت ماه رجب، آتش دوزخ با او تماس نگیرد.

۱۳. در همه این ماه «هزار مرتبه» بگوید: اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ مِنْ جَمِيعِ الذُّنُوبِ وَالْآثَامِ تا خدای مهربان او را بیامرزد

ستاد تربیتی غدیر