

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشنهاد برنامه برای اعتکاف دختران نوجوانان

این پیشنهادنامه بر اساس تجربه گروه روضه امام جواد (علیه السلام) که بیش از ۸ سال سابقه فعالیت برای دختران نوجوان را دارد نوشته شده است. اگرچه تجربه این گروه در برگزاری اعتکاف رجب زیاد نیست اما مجموعه برنامه های مذکور ممکن است بتواند با تغییراتی برای سایر گروه های سنی و آقایان نیز مفید باشد. برنامه ها بر اساس چند معیار مختلف قابل تقسیم بندی هستند:

- بر اساس محتوا شامل:

- [برنامه هایی با محوریت قرآن](#)

- [برنامه هایی با محوریت اهل بیت](#)

- [برنامه هایی برای شناخت مناسک و اهمیت آن](#)

- [برنامه هایی برای شناخت خداوند و اسماء و صفات او](#)

- بر اساس تقدم زمانی از بدو ورود و پذیرش معتکفین تا پایان روز سوم. شامل این قسمت ها:

- [ثبت نام و پیشواز](#)

- [ورود و پذیرش](#)

- [بسته محتوایی و فرهنگی](#)

- [افتتاحیه و نیت](#)

- [سحری و افطاری](#)

- [برنامه های محتوایی و گده ها](#)

- [اختتامیه و یادبود](#)

- بر اساس قالب شامل:

- [برنامه های مناسبتی](#) (ولادت امیر المومنین و شهادت حضرت زینب علیهما السلام)

- [کلاس های آموزشی](#)

- [حلقه های گفتگو^۱ برای تبیین موضوعات](#)

- [اعمال عبادی](#)

در این یادداشت تلاش می کنیم به صورت مختصر به توضیح این برنامه ها و تجربه نگاری بپردازیم. توصیه می شود به جای خواندن متن از ابتدا تا انتها، بر اساس فهرست اعلام شده روی هر کدام از موارد ضربه زده و همان بخش را مطالعه نمایید و سپس مجدداً به فهرست برگردید تا همپوشانی مطالب آسیمی به سیر بحث نزند.

^۱ که اصطلاحاً «گده» به معنای نشست و حلقه گفتگو نامیده می شود.

ثبت نام و پیشواز

شرکت در اعتکاف ممکن است برای برخی نوجوانان در اثر تبلیغات و رسانه، ارزشمند شده باشد. اما هم این دسته از نوجوانان و هم آنها که چنین تبلیغاتی را ندیده یا مورد توجه قرار نداده اند به تبیین چرایی حضور در این مکان و تن دادن به چنین برنامه ای نیازمند هستند.

یکی از ایده ها برای این تبیین و ایجاد اهمیت و جلب توجه نوجوانان، یادداشت های کوچکی است که می تواند به شکل قابل لمسی ماهیت اعتکاف را برای آنها جا بیاندازد. نمونه زیر تحت عنوان «داستان زندانیان خدا» به عنوان مثال گذاشته شده است:

#داستان_زندانیان_خدا کجای اعتکاف جذاب است؟

بعضی ها یکی دو وعده در روز سری به مسجد می زنند. بعضی ها هفته ای، ماهی، یکبار... مهمانی کوتاهی که قدر ۷ یا نهایتاً ۸ رکعت نماز طول می کشد. از ورود تا خروج جز چند "سلام" رسمی و یکی دو تا "قبول باشد!" چیزی بین مهمان ها رد و بدل نمی شود. تازه همان هم "اگر بشود!" حالا یک گروهی یک سحر، از راه می رسند. دو رکعت نمازشان را می خوانند و می نشینند. ظهر می شود، نمی روند! عصر می شود، هنوز نشسته اند! غروب روز اول، اولین شب، دومین سحر و دومین روز را سپری می کنند و تا غروب روز دوم همان جا، مصرانه، می ایستند به خواهش و التجاء. خدا همه این ها را می بیند! ما نمیدانیم چه می شود و چه دلبری ای اتفاق می افتد که روز سوم، بعد از سحر، وقتی بقیه بلند می شوند از #مسجد برونند بیرون، خدا انگار این بعضی ها را صدا میکند! و می گوید: **شما بمانید!** نمی گذارم بروید! اگر بروید ناراحت می شوم!

این خلاصه ی داستان اعتکاف است...

اصل مهمانی، آن ۲۴ ساعتی است که دلبری ها کار خودش را می کند و چیزی که بر هیچ کس در این جهان واجب نیست. بر یک عده آدم های #معمولی واجب می شود!!

هیجان انگیز نیست؟!

#وقتی_خانه_ما_بهشت_میشود

<https://ble.ir/vaghtikhanemabeheshtmishavad>

#داستان_زندانیان_خدا اصلاً چرا اعتکاف!؟

استادی را در نظر بگیرید که کلی دانشجو دارد. همه را هم به یک چشم می بیند و با همه به یک میزان صمیمی و از همگی به یک اندازه دور است. یکی از این دانشجوها اما یک طور دیگری دور و بر استاد می پلکد. مدام جلوی در اتاقش. مدام در حال انجام کارهایش. همه ش خودش را سنجاق کرده به استاد. مثل سربش چسبیده و ول نمی کند. استاد یک مدتی صبر می کند ببیند این خسته می شود برود؟ می بیند نه انگار! جدی و ماندگار است. کم کم در چشم استاد جا می شود. نگاه استاد را می خرد و دلش را می برد. می دانید شیرین ترین لحظه برای چنین دانشجویی کی است!؟ لحظه ای که همه بلند شوند از کلاس برونند بیرون، یکهو استاد او را صدا کند و بگوید: **فلانی! تو بمان!** نه یک تو بمان معمولی! یک جور تو بمانی که بعدش نمی گذارم بروی! باشد... نه! حتی عجیب تر! بگوید **اگر بروی ناراحت می شوم** ماجرای #اعتکاف از یک چنین تمثیلی شروع می شود!

در خلال ثبت نام قرار دادن نام واضح برای نوجوانان و توضیحات ضروری در مورد برنامه اهمیت ویژه ای دارد. به همین دلیل ما نام برنامه را ترجمه ای از عبارت «اعتکاف ایام البیض» انتخاب کردیم:



این نام گذاری به همراه هویت بصری موجود در پوستر به مخاطب نوجوان فرصت تامل بیشتری می دهد. ترجمه عبارت های دینی برای مخاطب، به زبان امروزی ضروری به نظر می رسد. پس از ورود به مسجد در شب اول، او کارتی با همین تصویر و با نام خودش دریافت می کند که خود را متعلق به این جمع بداند. مهمانی که از پیش برای پذیرایی از او آماده شده ایم. طرح ماه و ماهی اشاره به حدیثی از پیامبر گرامی مان دارد که می فرماید:

مومن در مسجد مانند ماهی در آب است!

شرایط و مقررات شرکت در اعتکاف نیز حتما در گروه های مختلف متفاوت است. این موارد برای نوجوانان می تواند شفاف کننده باشد:

بهداشتی، چون بخش هایی از مسیر فرش ندارد و خدایی نکرده قلب دومتان بیخ نکند!
 ✓ یک کیسه اضافی همراه، برای برداشتن هرچیز جاگیری از سر راه!
 ✓ مسواک و خمیر و نخ دندان
 ✓ قرص و داروی خاصی اگر مصرف میکنید. حتی اگر اهل نبات و عرق نعنا و درمان های خانگی هستید، بچه کنید بیاورید.
 ✓ قرآن شخصی و مفاتیح و ذکر شمار یا تسبیح. سبک و جمع و جور. قرآن سفره عقد مادرزنگتان را برندارید بیاورید! البته که در مسجد این چیزها به وفور پیدا می شود.
 ✓ چادر نماز و جانماز شخصی (ذخیره قبر و قیامت)
 ✓ لیوان شخصی یا ماگ سفری ترجیحا در دارا! از ما لیوان یک بار مصرف نخواهید!
 ✓ تنقلات مختصر برای بیدار ماندن و تغییر ذائقه
 ✓ اگر می شود موبایل نیاورید و تمام!! اگر آوردید شارژر و هدفون و سه راهی خیلی مهم است.
 ✓ چشم بند یا گوشگیر برای خواب! اگر عادت دارید.
 ✓ هیچ چمدانی اجازه ورود به مسجد ندارد. حجم وسایلتان را به حداقل برسانید. حداقل!
 واقعا جا کم می آید!
 ✓ اگر موبایل تان سایلنت نمی شود یا زنگ ساعت و اذانش قطع نمی شود، بهتر است آن را به مسجد نیاورید، چون ممکن است دیگر آن را نبینید! 🙄🙄

لیست وسایل ضروری همراه معتکفین:
 ✓ ضروری ترین وسیله اعتکاف کاغذ و خودکار است. که از جان باید عزیزتر بداریدش و در هر لحظه همراهمان باشد.
 ✓ لباس راحتی فقط به تعداد ضروری. درباره لباس به موارد زیر دقت کنید:
 ■ تا حد امکان ساده به رنگ سفید یا سبز روشن
 ■ لباس مشکی برای شهادت حضرت زینب
 ■ فقط به تعداد ضروری
 ■ نه خیلی گرم و کلفت نه خیلی نازک
 ■ تا حد امکان آستین دار و پاچه بلند و پوشیده
 ■ دمای هوای مسجد به خاطر وجود بخاری و جمعیت، احتمالا گرم است.
 ✓ پتوی مسافرتی + یک بالش کوچک (این تجهیزات را حتما در کیسه های قرار بدهید و برای آنها ساک و چمدان نیاورید که بعد از پهن کردن وسایل بتوان کیسه را از سر راه برداشت. از ساک لباستان هم میتوانید به عنوان بالش استفاده کنید. خوش میگذرد.)
 ✓ سجاده یا ملحفه برای تعیین قلمرو! اندازه ای که بتوانید خیاری و صاف بخواهید.
 ✓ دمپایی یا پاپوش برای مسیر رسیدن به سرویس

چه وسایلی را نیاورید!
 ■ عطر و ادکلن! این از ممنوعیت های جدی اعتکاف است!
 همه توقعی که از ادکلنتان دارید را از تعویض روزانه لباس و یک ضدتعریق ملایم، و ذکر صلوات بخواهید!
 امیدواریم جواب بدهند!
 ■ رمان و داستان، فیلم، سریال و هرچیز بی ربط و کم محتوایی که جلوی فکر کردن را می گیرد.
 ■ درس و مشق و تست اضافه و کارهای نکرده سال تحصیلی گذشته. (اعتکاف است، اردوی مطالعاتی کنکور که نیست)
 ■ بازی فکری، گیم بورد، پلی استیشن، ایکس باکس و هرچیز بازی دیگری! (اعتکاف را با اردوی شب مانی در مدرسه اشتباه نکنید)
 ■ آیینه (نگاه کردن به آیینه در اعتکاف مکروه است)
 ■ چمدان! (برای بار سوم!!) قرار است این سه روز #استقرار بدون پسماند را تجربه کنید! یعنی من چطور در جایی باشم و هیچ جایی نگیرم!! 🙄🙄

ورود و پذیرش

اعتکاف، یک مهمانی سه روزی در خانه خداست. همانطور که در هنگام ورود مهمان به منزل آداب خاصی را رعایت می‌کنیم لازم است در هنگام ورود معتکفین، مسجد تمیز و آراسته باشد. فرد یا افرادی معتکف را از درب ورودی همراهی کنند و پس از مشخص شدن مکان او، با چای و شیرینی و شربت که در سینی به زیبایی آراسته شده از او پذیرایی کنند. مهم است شیرینی در ظرف پذیرایی مناسب باشد نه جعبه. و کنار چایی گل گذاشته شود.^۲



بسته محتوایی و فرهنگی

خوب است معتکف پس از پذیرش بسته ای را دریافت کند که از سیر کلی اعتکاف برای او سرخ‌هایی داشته باشد. این بسته می‌تواند شامل آثار فرهنگی و هنری متنوعی باشد. اما به نظر می‌رسد که چند جزء اصلی دارد. مثلاً یکی از این سه مورد حتماً باید در این بسته وجود داشته باشد:

- کتاب؛ مجموعه‌های قابل توصیه و مفید شامل استغفارنامه امیرالمومنین، حدیث عنوان بصری، کتاب خدا خانه دارد اثر فاطمه شهیدی، کتاب تنهایی اثر محمد رضا زائری، کتاب جانانان مرغ دریایی و ...
- جانماز؛ منحصر به فرد بودن و سادگی از ویژگی‌های مهم این جانماز است.
- دفترچه یادداشت؛ این اثر می‌تواند یک دفتر تعاملی با رویکرد آموزش موضوع خاصی باشد. به عنوان مثال دفترچه **اسماء الحسنی** که در آن نوجوان با نام‌های پروردگار و شرح و بسط آنها آشنا میشود و می‌بایست به دنبال مفاهیم بیشتری برای شناخت اسماء و صفات خدا به تدریج این دفترچه را کامل کند.

^۲ این جزئیات ساده برای معتکف بسیار به یاد ماندنی می‌شوند. حتی اینکه مثلاً یک فنجان چای در سینی به او تعارف می‌شود. یا او باید یکی از ۲۰ استکان موجود در سینی را بردارد مهم است.



افتتاحیه و نیت

آغاز ماجرا و آشنایی با قواعد حضور در مسجد از همه قسمت‌ها مهمتر است. این که این حضور جمعی چه آدابی به لحاظ اجتماعی دارد از یک سو، توجه به مناسک از سوی دیگر می‌تواند ذهن نوجوان را نسبت به این وقوف سه روزه روشن کند. مجموعه فایل‌های اعتکاف استاد چیت چیان در این زمینه در سایت رهبر نوجوان می‌تواند مقدمات خوبی را فراهم کند.

ما در سه قسمت به اختصار آن را برای نوجوانان پخش می‌کنیم و عنوان آن را «مهمات اعتکاف» گذاشته ایم. عناوین آنها از این قرار اند:

۱. اعتکاف یک ویرگول بزرگ است!
 ۲. اعتکاف شیشه عینک شما را می‌شوید!
 ۳. نوجوانی فرصت خوبی برای همه چیز است!
- در این سه گانه نوجوان قرار است با موضوعات مهمی پیوند بخورد و یا دریچه ذهن خود را به سمت آن باز کند:

- ✓ اهمیت توقف، مکث و سکوت در تولید معنا
- ✓ اهمیت قرار و سکون در ته نشین شدن گل و لای
- ✓ توجه به رفتارهای روزمره با زاویه نگاه جدید
- ✓ تلاش برای دریافت فرمان و مستطیع شدن
- ✓ تلاش برای بیرون کشیدن آداب از لابه لای قواعد روزمره زندگی
- ✓ تلاش برای خود را ندیدن
- ✓ توجه به روح احکام اعتکاف برای فهم الگوی حاکم بر آن و ...

یک فایل موشن برای توضیح آداب این زندگی سه روزه به طنز برای بچه‌ها طراحی شده که در لینک زیر قابل دسترسی است:

<https://www.aparat.com/v/R2iq1>

همچنین برای شروع اعتکاف از آنجایی که لازم است معتکف اذان صبح را در مسجد باشد یک برنامه افتتاحیه قبل از اذان صبح برای آنها تدارک دیده می‌شود. در این برنامه آنها نیت کردن را تمرین خواهند کرد. برای آنها چند متن خوانده خواهد شد و گوش دادن به نوای سلام و صوت قرآن و برخی قطعه‌های ادبی در کنار این متن‌ها به آنها کمک خواهد کرد با تمرکز بیشتری به حضور و نیت در این سحر روز اول متوجه باشند.

ما اسم این قسمت از برنامه را «عهد دلبری» می‌گذاریم.

سحری و افطاری

آنچه مهم است این است که معتکف در کنار رابطه با خالق، رابطه با مخلوقات را هم به درستی مورد توجه قرار دهد. مسئولیت های جدی ما در برابر محیط زیست و حفظ زمین باید به نوجوان گوشزد شود. استفاده از سفره های پارچه ای و ظروف قابل شستشو در وعده های سحر و افطار بسیار مهم است. استفاده از قاشق و چنگال و لیوان شخصی به جای ظروف یک بار مصرف باید مورد تاکید قرار گیرد. جمع کردن سرریز غذاها و پرهیز از اسراف و در عین حال توجه به نیازهای غذایی معتکفین و فراهم بودن خوراکی ها برای آنها در کنار هم می تواند تاثیر بسیار مطلوبی بر اعتکاف بگذارد.



اعمال عبادی

معتکفین لازم دارند حتما در جریان آنچه در این سه روز توصیه به انجام آن شده قرار بگیرند. بویژه اگر کم سن و سال باشند و با مفاتیح انس ویژه ای نداشته باشند. توجه به برخی ادعیه خاص مثل مناجات شعبانیه، خمس عشر، مجیر، کمیل و عهد می تواند زمینه خوبی برای انسی ماندگار برای آنها ایجاد کند و توشه آنها از اعتکاف بشود.

برنامه های محتوایی و گعده ها

زمان های مناسب برای برگزاری برنامه های محتوایی شامل این موارد هستند:
شب ها پس از افطار، قبل یا بعد از نماز ظهر هر روز، قبل از غروب هر روز
ما برای هریک از این زمان ها برنامه های مختلفی را در نظر گرفتیم. از بین محتواهای ارزشمند آنچه را که می توان در بستر این زمان ها به معتکفین منتقل کرد در چهار دسته زیر به اختصار توضیح خواهیم داد.

برنامه هایی برای شناخت مناسک و اهمیت آن

چهار چیز در اعتکاف بسیار حائز اهمیت است:

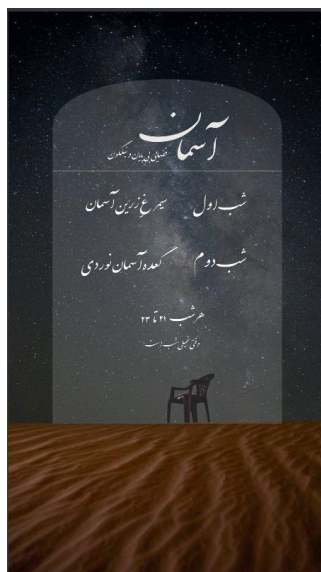
اول اینکه چطور ورود و خروج از مسجد که امری مباح است، ناگهان برای عده ای از افراد واجب یا دارای حرمت میشود.

دوم اینکه چطور یک فرد عادی، که هیچ فرقی با دیگران ندارد، ناگهان مخاطب حکم خاصی از احکام الهی قرار می گیرد. چطور می شود صاحب حکم شد و مورد خطاب قرار گرفت.

سوم اگر همین رعایت آداب و احکام مشخص در دو روز انسان را به موقعیت وجوب انحصاری یک فرمان در روز سوم می رساند، پس راه دستیابی به سایر ماموریت های بزرگتر و ویژه تر در زندگی هم، رعایت ادب و توجه به مناسک است.

چهارم زمان و مکان در تعیین حکم و ماموریت مهم است و مومن می بایست نسبت به مکان ها و زمان ها حساس و دقیق باشد تا بتواند برنامه ریزی درستی در راستای رسالت های خود داشته باشد.

✓ شب ها اختصاص به حلقه های گفتگوی نوجوانان و مربیان دارد که در آنها بتوانند ماموریت و رسالت خود را با رصد سبک زندگی و تمرین برنامه ریزی یاد بگیرند. این حلقه ها در تعداد کم برگزار می شوند. برای این کار به تعداد مناسب مربی و گرداننده بحث احتیاج داریم که از چند روز قبل برای این محتوا خود را آماده کرده باشند. عناوین این قسمت ها می تواند بسیار متنوع باشد. در این قسمت شکل برگزاری گعده ها و تقسیم بندی معتکفین در آنها مهم است. این تقسیم بندی می تواند صرفا براساس عناوین جذاب و به سادگی انجام پذیرد یا الگویی داشته باشد. مثلا هر مربی بعد از توضیح محتوای مدنظر خود نمادی را مشخص کند که در گوشه و کنار مسجد کار گذاشته شده و هر کس به آن دسترسی پیدا کند می تواند وارد آن گعده شود. این به معتکفین حس ماجراجویی می دهد. در عین حال همه گعده ها از تعداد مخاطبین یکسانی بهره مند می شوند و تقسیم بندی با حس مطلوبی به پایان می رسد. نمادهای گذاشته شده می تواند شامل اوریکامی های کوچک به شکل قلب، قایق و ... باشد.



برنامه هایی برای شناخت خداوند و اسماء و صفات او

این مجموعه برنامه ها محور اصلی اعتکاف ما در دو سال گذشته بوده است. تلاش جدی در این مسیر انجام شده تا به ترتیب شاهد موارد زیر باشیم:

- ⊕ نوجوان نسبت به نام های خدا حساس و متوجه شود و تنوع آن ها برایش ایجاد سوال کند.
- ⊕ نسبت به مفهوم و تعریف و ترجمه پشت هم نام کنجکاو شود و بداند که نیاز دارد آن نام را بفهمد.

✦ برای پیدا کردن آنچه به آن نیاز دارد راهی پیش پای او قرار بگیرد.

✦ پس از فهم معنای هریک از نام های الهی، بتواند تجلی آن را در زندگی شخصی پیدا کند و در عرصه های لازم به آن متوسل و متوجه باشد و دیگران نیز این توجه را بدهد.

✦ تلاش کند خودش نیز جلوه ای ماز آن نام باشد و به این واسطه به خداوند نزدیک تر و به او شبیه تر گردد.

برنامه توجه دادن به اسماء الحسنی در یک سحر یا نیمه شب از طریق هدیه ای که به طور اتفاقی به هر یک از معتکفین خواهد رسید، آغاز میشود. مثلاً سنگی که روی آن نامی از نام های خدا هست و بعد از نماز صبح سر سجاده آنها قرار میگیرد. یا در جعبه هایی که در ابتدای فایل مشاهده شد، جای یک گلدان خالی است و در یکی از شب ها گلدان ها می توانند به طریق جالبی به دست مهمانان برسند. روی هر کدام از این «گلدان های ذاکر» نوشته شده «ای که مرا خوانده ای راه نشانم بده» و یکی از نام های خدا روی آنهاست!

پس از آنکه آن نام به دست دوستان رسید، باید برای آنها سوال ساخت. با آن نام قرار است چه کنیم؟ چطور بشناسیمش و از آن در زندگی بهره ببریم؟ این سوالات آنها را به سمت حلقه های بررسی اسماء الله می کشاند.

✓ قبل از غروب محل بررسی اسماء الحسنی است که در حلقه واحدی برگزار می شود. مزیت وجود حلقه واحد، آشنایی معتکفین با یکدیگر است. اگرچه با توجه به عنوان حلقه و اینکه مخاطب در ضمن آن گفتگو خواهد کرد، مدیریت آن باید به شکل مطلوب انجام شود و زمان از دست نرود و برای همه قابل استفاده باشد. موضوعات پیشنهادی برای حلقه های جمعی:

۱. کیفیت برنامه ریزی و نحوه مطلوب نوشتن اهداف در آینده (نگاه کمی، دقیق، زمان بندی مشخص کوتاه و میانه و بلند مدت)
۲. چگونگی انس با قرآن و راهکارهای رفع موانع این ارتباط
۳. چگونگی نزدیکی به هریک از اسماء الهی و راهکار مطالعه و بررسی آنها و پیدا کردن الگوهای عملی از دل هر اسم مرتبط با سبک زندگی

برنامه هایی با محوریت قرآن

قبل یا بعد از نماز ظهر یا صبح می تواند زمان خوبی برای کلاس های قرآنی باشد. این آن زمان ویژه ای است که باید تدبر و آموزش درک مفاهیم قرآن به معتکف یاد داده شود. تا در سایر گعده ها آن را تمرین کند و برای خود بیش از قبل جا بیاندازد. محتوایی که در سه روز قابل پیگیری باشد در زمینه مسایل قرآنی متعدد هستند. پیشنهادهایی برای آن ذکر می کنیم:

- بررسی سه سوره کوتاه به نحوی که در هر یک از آنها یکی از شیوه های تدبر در قرآن را بشود یاد داد و تمرین کرد. براساس کتاب شیوه های تدبر در قرآن این سوره های کوتاه شامل فلق، ناس، نصر و ... هستند. این جلسات هم می توانند روش محور باشند و هم محتوا محور. بسته به ذائقه و سطح مخاطب.
- بررسی یک سوره در سه قسمت؛ این سوره می تواند طولانی یا کوتاه باشد. برای هر قسمت می توان عنوانی گذاشت و بررسی را جهت داد. این جلسات بیشتر محتوا محور هستند. به عنوان مثال قسمت های مختلف بررسی سوره مبارکه انشراح می تواند چنین نامگذاری هایی برای هر روز داشته باشد:

۱. دغدغه های آسمانی

۲. سختی ها و آسانی ها

۳. حرکت دائمی به سوی او

- توجه موضوعی به قرآن. مثلا بررسی سوره هایی که مستقیما به موضوع مدیریت و برنامه ریزی مرتبط باشند. می توان از موضوعاتی استفاده کرد که مخاطب ما بیشتر به آنها نیازمند است. مثلا بر اساس شرایط اجتماعی خاص، سوره توبه، یا بر اساس اهمیت انفاق، سوره های مسبحات و ...
- جای دیگری که در اعتکاف به قرآن می شود اختصاص داد، همزمان با اعمال ام داود است که می توان برای سوره های قرائت شده در این اعمال محتوایی تصویری آماده کرد و در هر کدام محتوای اصلی سوره را توضیح داد. این کار به توجه بیشتر مخاطب به سیر سوره ها کمک می کند و خستگی او را حین قرائت کمتر می کند.
- قرائت روزانه قرآن هم می تواند در دستور کار قرار بگیرد. پخش کارت های ختم قرآن به نیت های جمعی و پر خیر و برکت از جمله این اقدامات است.

برنامه هایی با محوریت اهل بیت

از آنجایی که در ایام البیض ماه رجب دو مناسبت مهم میلاد امیرالمومنین و شهادت حضرت زینب (سلام الله علیهما) وجود دارد، بسیار خوب است که از این دو فرصت برای بیان نکاتی در مورد ایشان استفاده شود. اما باید در نظر داشته باشیم که اعتکاف زمان مناسبی برای توجه به امام حی و ناظر ماست. اگر معتکف نتواند رابطه خود و امام عصر را بسازد، در تعیین افق زندگی و برنامه های آینده دچار انحراف خواهد شد. این خلوت باید بیش از هر چیز او را به محضر آن بزرگوار شرفیاب کند. احکام اعتکاف بسیار شبیه حج است، چه بسا معتکفینی که مثل حاجیان در تمام آن عرصه ها به دنبال امام خودشان می گردند تا فرصت دیداری برایشان فراهم شود. لکن نه به چشم سر، بلکه به چشم دل. در کنار این، پیشنهادهایی در خصوص مناسبت های موجود می توان داد:

ظهر روز اول زمان مناسبی برای جشن میلاد است. در این جشن بهتر است با توجه به حال و هوای مسجد و اعتکاف از نوجوانان بخواهیم برخی امور تدارک جشن را به عهده بگیرند. مثلا آماده کردن همخوانی برای مدح حضرت امیرالمومنین یا سرود های دسته جمعی در منقبت اهل بیت که کمک می کند آنها بیش از قبل با خصال و شخصیت آن بزرگواران آشنا شوند.

همچنین شب آخر که شب وفات حضرت زینب هم هست، خوب است مجلس صمیمانه ای برای عزای ایشان برگزار شود. مثلا قبل از خواب یا بعد از گعده یا در تاریکی سحر و پیش از خوابیدن بعد از نماز صبح. سزاوار است اشعاری در مدح ایشان خوانده شود و ذکر عظمت روحی و اهداف بلند ایشان در این مجلس بیاید. نمونه ای از اشعاری که در مورد حضرت زینب جا دارد به جای اشعار متداول که بعضا وهن جایگاه اهل بیت را دارند، خوانده شود، اینجا می آوریم:

عیان می کرد راز دل، امان می داد اگر وقتش

میان قتلگه، کوتاه بود و مختصر وقتش
بجای درد دل، کاری مهمتر داشت بر عهده
بیان عشق و شرح غم، بماند بعد در وقتش
قرار این بود تا فتح برادر را کند کامل
غنیمت بود در آن معرکه، از هر نظر وقتش
در آن دربار و آن بازار، با اینکه معطل شد
در آن ساعات طولانی، نشد هرگز هدر وقتش
اسارت رفت فرزند خلیل الله؟؟؟ نه... هرگز
بتی در شام باقی بود زینب رفت سروقتش
تبر در بر، درآورد او دمار از روز شامی ها
قیامت را رقم می زد چو می شد بیشتر وقتش
هرآنکس جان خود را وقف زینب کرد طوبی له
و الا بی ثمر عمرش و گرنه بی اثر وقتش

شاعر: محسن رضوانی

اختتامیه و یادبود

اذان و افطار پایانی اعتکاف لحظه وداع با مسجد و یک جمع مومنانه است که برای تک تک مخاطبین سخت و دلتنگ کننده است. این لحظات را می توان با یک مناجات دلچسب، عکس یادگاری، سرود دسته جمعی، اهدای یک شاخه گل یا گلدان و نیز تعیین قرار ملاقات بعدی قابل تحمل کرد. به این ترتیب اتصال و پیوندی که در خانه خدا برقرار شده ماندگار می شود و می تواند به آغاز یک سیر تبدیل شده و میزبان و معتکف را به بالاترین بهره های تشکیلاتی برساند.

یکی از سرودهای دسته جمعی با محوریت اسماء الهی که در اعتکاف توسط دوستان همخوانی شده است به عنوان نمونه ذکر میشود. این سرود با ریتم ترانه معروف «بیار ای بارون بیار..» خوانده میشود:

ماهی بود و آسمان	دریا بود و کهکشان
من بودم و شهر شب	گم شده ای در طوفان
غرق تنهایی و غم	تا خانهات آمدم
نام تو را خواندم و	دل را به دریا زدم
ای پناه خستگان	همدم شکستگان
دریابش این بنده را	یا مونس یا امان

تو را صدا می‌زند این کشتی گم شده
ای که مرا خوانده‌ای راه نشانم بده
می‌خوانمت دم به دم می‌جویمت نو به نو
زنده می‌کند مرا ذره ذره نام تو
هم حی و هم دائمی هم طبیبی و دوا
هم فاطر و جابری هم باعشی و بقا
تو را صدا می‌زند این کشتی گم شده
ای که مرا خوانده‌ای راه نشانم بده
چون نهالی کوچکم تازه در آغاز راه
چشمم به دیدار توست روزی می‌رسم به ماه
تو قادری و قدیم تویی خدای مقیم
دل را سپردم به تو یا رحمان و یا رحیم
تو را صدا می‌زند این کشتی گم شده
ای که مرا خوانده‌ای راه نشانم بده

شاعر: فاطمه سادات قنادزاده

تنها روزهایی ماندنی است
که من با تو بوده‌ام...
بهشتنروضه



پیام رسان بله و ایتا و تلگرام

» @vaghtikhanemabeheshtmishavad

beheshterowze.ir

09126044865

ماجده محمدی