



توسعه و عمران

مربی یار

در هوای





مربی یار
نَفَس عمیق

طرح و نظارت:

محمد جواد جوکار، حمیدرضا لیموئی

نویسنده: محسن کوهنجان

گرافیسٹ: سید محمد موسوی

صفحه آرا: هادی عبدالملکی

ناشر: دانشکده شهید مطهری بسیج

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

(دارالقرآن سازمان بسیج)



پیشگفتار..... ۱۱

نقشہٴ راہِ مہندسی روحِ معتکفین (ویژہٴ مربیان) ۱۱

اصل اول: شکارِ دلِ ہا قبل از شکارِ مغزها ۱۱

اصل دوم: اولِ خودت بسوز، بعد بساز! ۱۲

راہنمایِ فنی: تفاوتِ کتاب «نَفْسِ عمیق» با کتاب «مربیِ یارِ نَفْسِ

عمیق» ۱۲

نکتہ پایانی: خلاقیتِ شما، مکملِ این نقشہ است ۱۳

۱. پایانِ توہمِ راحتی (روزِ اول - حلقہٴ قرآنیِ معرفتیِ اول)..... ۱۵

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾

۱. هدفِ اصلی ۱۶

۲. اهدافِ فرعی ۱۶

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)..... ۱۷
 ۴. مخاطب ۱۸
 ۵. خلاصه درسنامه ۱۸
 ۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)..... ۱۸
 ۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)..... ۱۹
 ۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۱۹
 - گام اول: توجیه مخاطب (شبیه‌سازی) ۱۹
 - گام دوم: شناسایی میدانی (چالش عملی)..... ۲۰
 - گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۲۰
 - گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه)..... ۲۱
 - گام پنجم: پایان‌بندی و اتصال..... ۲۲
 ۲. امضای شخصی تو (روز اول - حلقه قرآنی معرفتی دوم)..... ۲۳
- ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكْرَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾
۱. هدف اصلی..... ۲۴
 ۲. اهداف فرعی..... ۲۴
 ۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)..... ۲۵
 ۴. مخاطب ۲۶
 ۵. خلاصه درسنامه ۲۶
 ۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)..... ۲۶
 ۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)..... ۲۷
 ۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۲۷
 - گام اول: توجیه مخاطب (شبیه‌سازی) ۲۷

گام دوم: شناسایی میدانی (تصویرسازی) ۲۸

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۳۰

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه) ۳۱

گام پنجم: پایان بندی و اتصال ۳۱

۳. اذن ورود با لبخند (روز دوم - حلقه قرآنی معرفتی اول) ۳۳

﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾

۱. هدف اصلی ۳۴

۲. اهداف فرعی ۳۴

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع گیری) ۳۵

۴. مخاطب ۳۶

۵. خلاصه درسنامه ۳۶

۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات) ۳۶

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم) ۳۷

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۳۷

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی) ۳۷

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی) ۳۸

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۳۹

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه) ۴۰

گام پنجم: پایان بندی و اتصال ۴۰

۴. نقطه سر خط (روز دوم - حلقه قرآنی معرفتی دوم) ۴۳

﴿هُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾

۱. هدف اصلی ۴۴

۲. اهداف فرعی ۴۴
۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری) ۴۵
۴. مخاطب ۴۶
۵. خلاصه درسنامه ۴۶
۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات) ۴۶
۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم) ۴۷
۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۴۷
- گام اول: توجیه مخاطب (شبیه‌سازی) ۴۷
- گام دوم: شناسایی میدانی (چالش عملی) ۴۸
- گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۴۹
- گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه) ۴۹
- گام پنجم: پایان‌بندی و اتصال ۵۰
۵. الماس یا سنگ؟ (روز سوم - حلقه قرآنی معرفتی اول) ۵۳

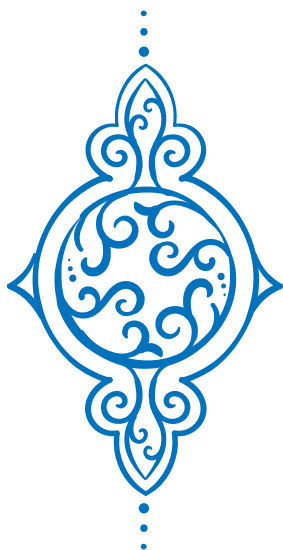
﴿لَيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾

۱. هدف اصلی ۵۴
۲. اهداف فرعی ۵۴
۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری) ۵۵
۴. مخاطب ۵۶
۵. خلاصه درسنامه ۵۶
۶. سیر کلی درسنامه ۵۶
۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم) ۵۷
۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۵۷

- گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی) ۵۷
- گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی) ۵۸
- گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۵۸
- گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه) ۵۹
- گام پنجم: پایان بندی و اتصال ۶۰
- ۶. جریان ساز باش! (روز سوم - حلقه قرآنی معرفتی دوم) ۶۱**

﴿تَحْنُ نَفْصُ عَلَیْكَ نَبَاهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْنَةُ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ﴾

۱. هدف اصلی ۶۲
۲. اهداف فرعی ۶۲
۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع گیری) ۶۳
۴. مخاطب ۶۴
۵. خلاصه درسنامه ۶۴
۶. سیر کلی درسنامه ۶۴
۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم) ۶۵
۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام) ۶۵
- گام اول: توجیه مخاطب (شوکی اولیه) ۶۵
- گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی) ۶۶
- گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی) ۶۷
- گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه) ۶۸
- گام پنجم: پایان بندی و اتصال ۶۹



پیشگفتار

نقشه‌راه مهندسی روح معتکفین (ویژهٔ مربیان)

فرماندهٔ میدانِ قرآنی اعتکاف؛ سلام و خداقوت.

آنچه پیش روی شما مربی ارجمند با عنوان «**مربی یار نفس عمیق**» قرار دارد، نه یک کتاب معمولی، بلکه «جعبه‌ابزار عملیاتی» برای سه روز زندگی در کنار نوجوانانی است که در ایستگاه «اعتکاف» به دنبال خودشان می‌گردند. اما قبل از اینکه وارد تاکتیک‌های اجرایی شویم، دو اصل بنیادین را با هم مرور می‌کنیم:

اصل اول: شکار دل‌ها قبل از شکار مغزها

مربی عزیز! این درسنامه‌ها و آیات، در اصل «فشنگ‌هایی» برای سلاح تربیتی شما هستند، اما «اسلحه» اصلی شما، رابطه عاطفی با نوجوان است. نوجوان امروز، تا عاشق منش و اخلاق مربی نشود، به حرفش گوش نمی‌دهد. پس قبل از باز کردن کتاب، گارد او را با محبت، شوخی بجا و گوش شنوا باز کنید. یادتان باشد: «اگر دلش را نَبَرید، کلامتان هم راه به جایی نمی‌برد!»

اصل دوم: اول خودت بسوز، بعد بساز!

نوجوان‌ها گیرنده‌های حسی قوی دارند. اگر درباره «توبه» حرف می‌زنید ولی دل خودتان نلرزیده باشد، کلامتان اثر نمی‌کند. پس فراموش نکنید که در این سه روز، اول دل خودتان را مخاطبِ پیام این آیات بدانید. پیامی که از دل برآید، قطعاً بر دل مخاطب هم خواهد نشست.

راهنمای فنی: تفاوتِ کتاب «نفس عمیق» با کتاب «مربی یار نفس عمیق»

حالا که با روح کار آشنا شدیم، برویم سراغ تاکتیک. اگر کتاب همراه معتکف (نفس عمیق) را ببینید، برای هر روز ۱۰ آیه گلچین شده است. ممکن است بپرسید: «آیا باید برای همه این‌ها حلقه قرآنی برگزار کنم؟!»

پاسخ قاطعانه خیر است.

نوجوان در فضای اعتکاف (با خستگی روزه و کم خوابی)، ظرفیتِ بمبارانِ محتوایی را ندارد. هنر ما در «انتخاب و تمرکز» است.

قانونِ طلایی ۲ به ۸ (استراتژیِ نقش اول و نقش مکمل)

ما در این درسنامه، از بین آن ۱۰ آیهٔ روزانه، تنها ۲ آیه را انتخاب کرده و برایشان «درسنامه کامل عملیاتی تربیتی» نوشته‌ایم.

۱. آیاتِ درسنامه‌دار (۲ آیه در روز): این‌ها «بازیگران نقش اول» محتوای شما هستند. تمام توان، خلاقیت، فضاسازی و اجرای شما باید روی همین ۶ درسنامه اصلی (در کل سه روز) متمرکز

باشد. بگذارید نوجوان با ۶ مفهومِ «عمیق و حک شده در جان» از اعتکاف خارج شود، نه ۳۰ جمله شنیده شده و سطحی که احتمالاً فراموش خواهند شد.

۲. آیات کتاب (۸ آیه دیگر): این‌ها حکمِ «پشتیبان» محتوای شما را دارند. نوجوان آن‌ها را در خلوت می‌خواند و شما نیز بر خواندن آن‌ها تشویقشان می‌کنید، البته برای پرداخت بهتر به پیام آیات درسنامه دار، لابه‌لای صحبت‌هایتان می‌توانید به سایر آیات نیز «گریز» بزنید تا حرفِ درسنامه اصلی را تأیید کنند.

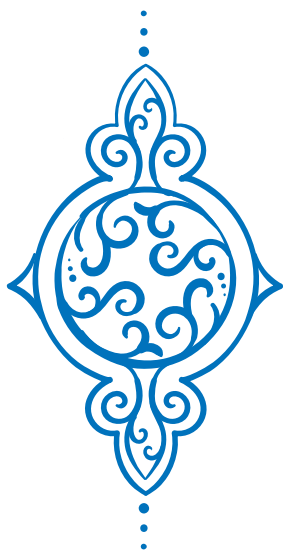
مثال اجرایی:

فرض کنید در حال اجرای درسنامه «الماس یا سنگ؟» (با موضوع کیفیت عمل) هستید. اینجا درسنامه را قطع نکنید؛ فقط می‌توانید کوتاه اشاره کنید: «ببینید بچه‌ها! همان‌طور که در کتاب «نفسِ عمیق» در آیه «مَثقال ذره» آمده، خدا حواسش به ذره‌ها هم هست...»

نکته پایانی: خلاقیت شما، مکمل این نقشه است

این درس‌نامه‌ها یک «پیشنهادِ مسیر» هستند. شما فرماندهِ میدان هستید؛ اگر حس کردید فضا نیاز به تغییر لحن، مثال متفاوت یا جابه‌جایی آیه دارد، به هوش و فرماندهی خودتان اعتماد کنید.

بسم الله؛ میدانِ اعتکاف در اختیار شماست...





پایانِ توهمِ راحتی
(روز اول - حلقه قرآنی معرفتی اول)

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ
رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾

ای انسان! تو با تلاشی طاقت فرسا به سوی پروردگارت
می روی و سرانجام او را ملاقات خواهی کرد.

(انشقاق، آیه ۶)

۱. هدف اصلی

تغییر نگرش نوجوان نسبت به مفهوم «سختی» در زندگی؛ گذار از «انتظارِ راحتیِ مطلق» به «پذیرشِ رنجِ سازنده» به عنوان قانون قطعی دنیا برای رشد و ملاقات با خدا

۲. اهداف فرعی

۱. آشنایی با مفهوم قرآنی «کَدَح» (تلاش طاقت‌فرسا) در مسیر بندگی.
۲. از بین بردن توهم «خوشبختی بدون زحمت» که در فضای مجازی تبلیغ می‌شود.
۳. ایجاد انگیزه برای تبدیل تهدیدها و مشکلات به فرصت (وزنه تمرینی برای رشد).
۴. اتصال ذهنی نوجوان به کتاب «نَفْسِ عمیق» برای تداوم یادگیری.

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	معارف دینی (پاسخ دین)	خروجی تربیتی (هدف)
راحت‌طلبی و فرار از سختی: نوجوان امروز به دلیل سبک زندگی مدرن، تحمل سختی کمی دارد و سریع ناامید می‌شود.	آیه ۶ سوره انشقاق (نَبِّیُّهَا الْاِنْسَانُ...): قانون دنیا «کدج» است و راحتی مطلق وجود ندارد.	تاب‌آوری: نوجوان می‌پذیرد که سختی، مشکل زندگی نیست، بلکه ویژگی آن برای رشد است.
مقایسه با دیگران: حسرت خوردن برای زندگی به ظاهر راحت‌سبب‌تری‌ها و دیگران.	سنت الهی: قانون رنج برای همه انسان‌ها (مؤمن و کافر) یکسان است هر چند چیز دیگری را به نمایش بگذارند.	واقع‌بینی: توقف مقایسه‌های غلط و تمرکز بر مسیر شخصی خود.
پوچ‌گرایی در سختی: سختی می‌کشیم که چی بشه؟	فَمَلَأَ قِیَّةَ: انتهای این سختی‌ها، بن بست نیست، ملاقات با خداست.	معناداری رنج: سختی‌ها جهت‌دار می‌شوند و تحملشان آسان‌تر می‌شود.

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان مقطع متوسطه اول و دوم
- **وضعیت فعلی:** تازه وارد اعتکاف شده‌اند، شاید هنوز «یخ» آن‌ها باز نشده و کمی معذب هستند، ذهنشان پر از شلوغی‌های بیرون (گوشی، درس، بازی) است.

۵. خلاصه درسنامه

این درسنامه با یک چالش فیزیکی (نگه داشتن وزنه) شروع می‌شود تا مفهوم فشار را ملموس کند. سپس مربی با استفاده از آیه ۶ سوره انشقاق، توضیح می‌دهد که دنیا مثل یک باشگاه برای روح است و فشارها برای تقویت روح لازم‌اند، چیزی شبیه به وزنه‌های سنگین و سخت باشگاه بدن‌سازی که با هدف عضله‌سازی جسم، برای ورزشکار شیرین می‌شوند. در پایان، نوجوانان با نوشتن یادداشت‌های شخصی، نگاهشان به یکی از مشکلات زندگی‌شان را تغییر می‌دهند و مربی آن‌ها را برای ادامه مسیر به کتاب «نَفْسِ عمیق» ارجاع می‌دهد.

۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)

۱. **شبیه‌سازی:** پرسش درباره بازی فوتبال بدون حریف (برای بی‌معنی نشان دادن راحتی مطلق).
۲. **چالش عملی:** مسابقه‌ی نگه داشتن جسم سنگین (لمس فشار).
۳. **تبیین آیه:** ارائه آیه‌ی ۶ سوره انشقاق و توضیح قانون دنیا (تبدیل رنج به باشگاه رشد).

۴. **تثبیت پیام:** تمرین نوشتن و تغییر نگاه به مشکلات شخصی.
۵. **امتداد:** ارجاع به کتاب «نَفْسِ عمیق» و حفظ آیه.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- **کوله یا ساک سنگین:** یک کوله پستی یا ساک ورزشی که داخلش را با چند کتاب سنگین یا حتی آجر پر کرده‌اید (وزن باید طوری باشد که نگه داشتن آن با یک دست بعد از ۳۰ ثانیه دست را به لرزه بیندازد). این نماد «بار مسئولیت و رنج دنیا» است.
- **تخته و ماژیک (یا مقوا):** برای نوشتن آیه ۶ سوره انشقاق ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ...﴾ تا جلوی چشم باشد.
- **کاغذ کوچک یا دفترچه و خودکار:** برای نوشتن معتکفین
- **کتاب «نَفْسِ عمیق»:** برای ارجاع آخر جلسه

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی)

(مربی با لحنی صمیمی وارد می شود)

گفتگوی آغازین:

«بچه ها، قبل از شروع، یک سوال: فرض کنید فیفا بازی می کنید یا می رید فوتبال واقعی، ولی حریف اصلاً تکون نمی خوره. شما همون اول راحت گل می زنید. نه عرقی می ریزید، نه تلاشی می کنید. این بازی چقدر براتون جذابه؟»

(پاسخ ها: مسخره است، حال نمی ده).

جمع‌بندی:

«دقیقاً! برد بدون زحمت، مزه نمی‌ده. اما یک نکته عجیب: ما تو زندگی همش دنبال “راه دررو” هستیم. همش می‌گیم: پس کی راحت میشیم؟ امروز قراره بفهمیم چرا “راحتی مطلق” توی دنیا وجود نداره.»

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش عملی)

نام چالش: «وزنه واقعیت»

اجرا:

۱. یک داوطلب قوی بیاید وسط.
۲. یک کوله سنگین یا صندلی را به دستش بدهید و با دست صاف بخواهید کوله را ۳ دقیقه نگه دارد.
۳. وقتی دستش لرزید، پرسید: «چرا می‌خوای بذاریش زمین؟» (چون درد داره).
۴. **تحلیل:** «بچه‌ها، توی باشگاه بدنسازی مردم پول میدن که همین درد رو بکشن! چرا؟ چون می‌دونن این فشار یعنی “عضله‌سازی”. فرق “رنج بد” و “رنج خوب” توی هدفش هست.»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مربی: «خدا یک قانون کلی برای زمین گذاشته که اگه بفهمیم، دیگه غُر نمی‌زنیم.»

کارت رمز:

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأَيْهِ﴾ (انشقاق، ۶)

نکات کلیدی:

۱. **گدج:** یعنی تلاشِ جان فرسا. خدا می‌گه قانونِ اینجا ((تلاشه))، نه لم‌دادن.
۲. **همه:** چه پول‌دار باشی چه فقیر، چه مذهبی چه غیرمذهبی، سختی داری. فقط مدلش فرق داره.
۳. **فَمَلَأَیْهِ:** تهِ این سختی، پوچی نیست؛ بغلِ خداست. ما داریم با این سختی‌ها آمادۀ ملاقات می‌شیم.

گام چهارم: عملیات تک‌نفره (کار ویژه)

عنوان: «تبدیل مانع به پله»

دستور کار:

- دفترچه‌ها رو باز کنید. ۳ دقیقه وقت دارید:
۱. یک مشکل یا سختی که الان توی زندگی اذیتتون می‌کنه رو بنویسید (درس، اخلاق پدر، بیماری، بی‌پولی).
۲. زیرش بنویسید: «این بدشانسی نیست، این وزنهٔ تمرینی منه.»
۳. عهد ببندید که از امروز به جای غُر زدن، با این وزنه، روحتون رو قوی کنید و مدام چیزی که نوشتید رو تکرار کنید.

گام پنجم: پایان بندی و اتصال

فرمانده:

«خب رفقا! فهمیدیم که سختی‌ها، وزنه‌های باشگاهِ خدا هستن. خوبه بدونید که نقشه کاملِ این بحث توی کتابِ نَفَسِ عمیق آمده»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** مطالب روز اول از کتاب «نَفَسِ عمیق» رو حتماً بخونید
۲. **حفظ:** آیه ۶ سوره انشقاق را حتماً حفظ کنید و تکرار کنید (در صورت امکان مربی تشویق کند که سایر آیات روز اول رو هم حفظ شود)

۳. **تکمیل:** سخت‌ترین چیزی که امروز تحمل کردی رو توی قسمت «یادداشت‌های من» کتاب «نفس عمیق» روز اول بنویس و «هر وقت سختی‌ها خواست فشار بیاره، یادتون بیاد: داره عضلات روحت قوی میشه!» پس کم نیار.



امضای شخصی تو
(روز اول - حلقه قرآنی معرفتی دوم)

﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ
أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا﴾

بگو: «هر کس طبق ساختار شخصیتی و
درونی خود عمل می‌کند و خدای شما به آن
که راهیافته‌تر است آگاه‌تر است.»

(اسراء، آیه ۸۴)

۱. هدف اصلی

انتقال تمرکز نوجوان از «ظاهرسازی و تغییر رفتار بیرونی» به «تغییر درونی و ساختار شخصیت»؛ فهم این نکته که اعمال ما، خروجی شخصیت (شاکله) ما هستند که باید آن‌ها را کنترل کنیم.

۲. اهداف فرعی

۱. آشنایی با مفهوم قرآنی «شاکله» (ساختار روحی و شخصیتی).
۲. درک بی‌فایده بودن نقاب زدن و نمایش بازی کردن (بلکه مسلط بودن بر روی شخصیت واقعی و تلاش برای تغییر آن).
۳. یافتن ریشه‌ی خطاهای رفتاری در درون (نه فقط در عوامل بیرونی).
۴. اتصال ذهنی به محتوای کتاب «نَفْسِ عمیق» برای تداوم یادگیری.

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	معارف دینی (پاسخ‌دین)	خروجی تربیتی (هدف)
تظاهر و نمایش: نوجوانان سعی می‌کنند در جمع دوستان یا فضای مجازی، تصویری آیدئال (ولی غیرواقعی) از خود بسازند.	آیه ۸۴ سوره اسراء ﴿كُلٌّ يَجْعَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾: هر کس طبق ساختار درونی‌اش عمل می‌کند؛ تظاهر دوام ندارد بلکه تسلط بر ساختار درونی دوام دارد	صداقت با خود: پذیرش اینکه «من همانی هستم که عمل می‌کنم، نه آنی که ادعا می‌کنم» پس باید عمل و ادعایم را یکی کنم
توجیه خطا: «اعصابم خرد بود داد زدم»، «فلانی مجبورم کرد دروغ بگم». (عوامل بیرونی)	اصالت درون: حوزه همان برون تراود که در اوست. رفتار بیرونی، آئینه درون است.	مسئولیت‌پذیری: ریشه‌یابی مشکلات در درون خود به جای مقصر دانستن دیگران پیدا و اصلاح کنیم.
تلاش‌های بی‌نتیجه: تصمیم می‌گیرند آدم خوبی شوند ولی سریع برمی‌گردند به همان مسیر اول	لزوم تغییر شاکیله: تا شاکیله عوض نشود، عمل عوض نمی‌شود.	تغییر مبانی: تلاش برای اصلاح ریشه‌ها (صفات) به جای شاخه‌ها (رفتارها).

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان مقطع متوسطه اول و دوم
- **وضعیت فعلی:** احتمالاً سعی می‌کنند در محیط اعتکاف چهره‌ای موجه و مثبت از خود نشان دهند، اما نگران لغزش‌های واقعی خود هستند.

۵. خلاصه درسنامه

مربی با یک مثال ساده درباره «امضا کردن» شروع می‌کند؛ اینکه وقتی دست کسی بلرزد، بهترین خودکار دنیا هم خطش را صاف نمی‌کند. سپس با طرح آیه ۸۴ سوره اسراء، مفهوم «شاکله» را توضیح می‌دهد؛ رفتارها دستور از درون می‌گیرند. اگر پرخاشگریم، اگر تنبلیم، این‌ها میوه درخت وجودمان هستند. در پایان، نوجوانان مأموریت می‌یابند تا به جای رنگ کردن میوه گندیده (ظاهر سازی)، به سراغ اصلاح ریشه بروند و برای این کار به کتاب «نَفْسِ عمیق» ارجاع داده می‌شوند.

۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)

۱. **شبیه‌سازی:** آزمایش امضا با دست مخالف (برای نشان دادن اهمیت تسلط درونی).
۲. **تصویر سازی:** مثال هندوانه بی‌مزه و رنگ کردن آن (برای نشان دادن اهمیت باطن و گریز به ماهیت دشمن).
۳. **تبیین آیه:** تفسیر آیه «شاکله» و معرفی قانون «کوزه و درونش».

۴. **تثبیت پیام:** تمرین پیدا کردن «فرماندهی پشت پرده» در رفتارهای غلط.

۵. **امتداد:** ارجاع به کتاب «نفس عمیق» و حفظ آیه.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- **ماژیک یا خودکار:** برای امضا کردن
- **تخته وایت برد یا کاغذ سفید کوچک:** اگر کاغذ انتخاب شد به تعداد نفرات، کاغذ و خودکار باشد.
- **کتاب «نَفْسِ عمیق»:** برای ارجاع آخر جلسه.

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی)

(مربی با انرژی و کاغذ و خودکار به دست وارد می شود)

گفتگوی آغازین:

«بچه ها کی اینجا خوش خط؟ یا امضای قشنگی داره؟» (یک نفر انتخاب می شود).

مربی: بیا پای تخته (یا روی کاغذ). امضات رو بزن، حالا خودکار رو بده دستِ چپت (یا دستی که با آن نمی نویسد) و همون امضای قشنگ رو بزن.»

(نتیجه: خط کج و کوله و زشت می شود)

مربی رو به کلاس: بچه ها حالا شما هم امتحان کنید، کاغذ و خودکار که دم دستتونه.

حالا خودکار رو بید دست چپتون (یا دستی که با آن نمی‌نویسید). شروع کنید! قشنگ‌ترین امضاتون رو بزنید. سعی کنید دقیقاً مثل همیشه باشه.

(همه تلاش می‌کنند و کلاس با مدیریت مربی پر از خنده و سروصدا می‌شود).

مربی به چند نفر نگاه می‌کند: «این چیه؟ چرا شبیه نقاشی بچه دو ساله شد؟»

جمع‌بندی:

«چرا خراب شد؟ خودکار همونه، کاغذ همونه، شما هم همون آدمید. پس چرا نتیجه شد خط‌خطی؟»

چون «تسلط درونی» روی اون دست ندارید. وقتی سیستم عصب و عضله (درون) تنظیم نباشه، بهترین ابزار دنیا هم بیاد دستت، خروجی خرابه. ما تو زندگی همش دنبال عوض کردن خودکاریم، در حالی که ایراد از عدم تسلط ماست!»

گام دوم: شناسایی میدانی (تصویرسازی)

نام چالش: «هندوانه آمپولی»

اجرا:

۱. مربی با حالت قصه‌گویی شروع می‌کند: «فرض کنید یک هندوانه فروش، هندوانه‌هاش سفیده و کاملاً بی‌مزه. میاد با سرنگ فقط رنگ قرمز تزریق می‌کنه توی هندوانه‌هاش تا قرمز آتیشی بشه.»

۲. **سؤال:** «ظاهرش مشتری رو جذب می‌کنه؟ بله. اما ماهیت

و طعم هندوانه عوض شد؟ نه! هنوزم بی‌مزه‌ست.»

۳. **تحلیل فردی:** «بچه‌ها، خیلی از ماها تو زندگی شدیم

همین هندوانه! دلمون پر از حسادت و کینه‌ست، ولی

یه روکشِ لب‌خند و مهربونی می‌زنیم روش. این لب‌خند

مصنوعی، همون رنگِ قرمزه. اما با اولین فشار (اولین قاچ

واقعی)، اون رنگ و لعاب میره کنار و ما «خودِ واقعی‌مون»

رو نشون میدیم.»

مربی می‌تواند در اینجا گریز به بحث دشمن‌شناسی بزند:

«این قضیه فقط مالِ آدم‌ها نیست؛ توی دنیا هم همین‌ه.

چرا ما می‌گیم با اسرائیل (رژیم صهیونیستی) همیشه سرِ یک

میز نشست؟

دقیقاً به‌خاطر همین ماجرای هندوانه‌ست. این‌ها ویتیرینشون

رو رنگ کردن؛ ادعای بشردوستی و دموکراسی دارن (ظاهرِ قرمز

و جذاب). اما ذات و شاکله‌شون چیه؟ نژادپرستی، کودک‌کشی

و غصب.

ما با کسی که ظاهرش بده ولی ذاتش خوبه می‌تونیم حرف

بزنیم، اما با کسی که «شاکله‌اش» اصل و اساسش خراب و خبیثه،

نمیشه کنار اومد. لب‌خندِ روی صورت این‌ها، مثل همون رنگ

تزئینیه؛ ذاتِ خراب با مذاکره و کت‌وشلوار پوشیدن درست نمیشه،

چون از ریشه مسمومه.»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مربی: «خب بچه‌ها خدا یه فرمول داره که نشون میده چرا ظاهرسازی هر جایی که باشه فایده نداره و همه‌چیز (چه برای خودمون، چه برای دشمن) با اولین امتحان به «تنظیمات کارخانه» برمی‌گرده.»

کارت رمز:

﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا﴾

(اسراء، ۸۴)

نکات کلیدی:

۱. **شاکله:** یعنی اون نقشه درونی و ساختار شخصیت. خدا می‌گه هر کس طبق ((شاکله‌اش)) عمل می‌کنه.
۲. **امضای شخصیت:** اعمال تو، دقیقاً کپی درون تو هست. اگه راحت دروغ می‌گی، نگو مجبور شدم؛ بگو ((شاکله‌ام ترسو شده باید روش مسلط بشم)). اگه زود جوش میاری، نگو اونا رو مخن؛ بگو ((ظرفیت من کمه باید روش مسلط بشم)).
۳. **کارخانه یا محصول:** تا وقتی قبول نکنی ایراد از ((کارخانه)) (درون) هست، محصولت درست نمی‌شه. باید موتور رو تعمیر کنی بعد به دل جاده بزنی، نه اینکه فقط بدنه رو رنگ بزنی؛ با این کار فقط خودت رو گول میزنی و توی دردسر می‌ندازی.

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه)

عنوان: «تستِ ترمز دستی»

دستور کار:

«دفترچه‌ها رو باز کنید. ۳ دقیقه وقت دارید با خودتون روراست باشید:

۱. تصور کنید تو یک موقعیت فشار هستی (دعوا، خستگی،

یا وقتی کسی بهتون توهین می‌کنه).

۲. اولین واکنشتون چیه؟ (داد می‌زنید؟ قهر می‌کنید؟ گریه می‌کنید؟). بنویسیدش.

۳. زیرش بنویسید: «این واکنش، نشون دهندهٔ شاکلهٔ... منه.» (خشم؟ غرور؟ ضعف؟).

۴. قرار ما تو این اعتکاف اینه: دستمال کشیدن و بترین فعلاً ممنوع! اول میریم سراغ تعمیر موتور.»

گام پنجم: پایان بندی و اتصال

فرمانده:

«خب رفقا! فهمیدیم که رفتار بیرونی، نوکرِ شخصیتِ درونیه. اما چطوری این شاکلهٔ کج و کوله رو صافش کنیم؟ نقشه راه دست خودتونه، کتاب نفس عمیق رو بخونید و تمرین کنید روی شخصیت خودتون مسلط بشید.»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** بخش مربوط به روز اول کتاب «نَفَسِ عمیق» را کامل بخوانید.

۲. **حفظ:** آیه ۸۴ سوره اسراء را حفظ کنید (در صورت امکان همه آیات روز اول را حفظ کنید).

۳. **تکمیل:** «خب، حالا برگردید به همان صفحه پایان روز اول کتاب "نفس عمیق". نگاه کنید ببینید در قسمت اول چه سختی‌ای را نوشتید؟

حالا می‌خواهیم برویم سراغ قسمت دوم (شماره ۲). فکر کنید چرا آن موضوع برایتان سخت بود؟ کدام ویژگی اخلاقی در شما ضعیف بود که باعث شد اذیت شوید؟ (مثلاً اگر سروصدا اذیت کرد، شاید تمرکز کم است. اگر بیدار شدن برای نماز صبح اول وقت اذیت کرد، شاید اسیرِ عادتِی. اگر حرف کسی ناراحت کرد، شاید زودرنجی). آن ویژگی را پیدا کنید و یک تصمیم کوچک برای تغییرش در قسمت دوم بنویسید. این قول شما به خودتان است و کاملاً محرمانه است.»



اذنِ ورودِ بالبخند
(روز دوم - حلقه قرآنی معرفتی اول)

﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾

سلام بر شما! پروردگارتان رحمت را
بر خودش واجب کرده است.

(انعام، آیه ۵۴)

۱. هدف اصلی

اصلاح تصویر ذهنی نوجوان از خداوند؛ گذار از «خدای مچ‌گیر و عصبانی» به «خدایی که رحمت را بر خود واجب کرده (رفیق شفیق)».

۲. اهداف فرعی

۱. آشنایی با آیه ۵۴ سوره انعام و مفهوم «كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ».
۲. از بین بردن ترسِ کاذب از توبه و بازگشت (شکستن سدِ ناامیدی).
۳. فهم معنای «سلام» خدا به گناهکاران (تضمین امنیت).
۴. ایجاد حس آرامش و تخلیه روانی پس از فشارهای روز اول.

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	معارف دینی (پاسخ دین)	خروجی تربیتی (هدف)
ترس از طردشدن: نوجوان فکر می‌کند اگر خطایی کرد، دیگر جایی در پیشگاه خدا ندارد و خدا او را دوست ندارد.	آیه ۵۴ انعام: خدا به پیامبر می‌گوید به کسانی که خطا کرده‌اند بگو «سلام» و بدانید خدا رحمت را بر خود واجب کرده است.	امنیت روانی: نوجوان می‌فهمد که خدا منتظر بهانه برای بخشش است، نه تنبیه.
تصویر خشن از دین: تصور اینکه دین یعنی فقط «نکن» و «عذاب می‌شوی».	سبقت رحمت بر غضب: رحمت خدا اصل است و خشم او فرع.	آشتی با خدا: تغییر رابطه از «ترس» بردوار» به «محبت رقیقانه».
احساس گناه سنگین: بعد از محاسبه نفس روز اول، ممکن است دچار یأس شود.	پناهگاه بودن خدا: خدا درمانگاه است، نه دادگاه.	امیدواری: انرژی لازم برای ادامه مسیر اعتکاف تأمین می‌شود.

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان مقطع متوسطه اول و دوم.
- **وضعیت فعلی:** احتمالاً خستگی جسمی (خواب کم و روزه) و فشار روانی روز اول (روبروشدن با خود) باعث شده کمی حساس و شکننده باشند. بهترین زمان برای نوازش روحی است.

۵. خلاصه درسنامه

مربی با یک مثال (شکستن شیشه همسایه) شروع می‌کند تا حس ترس از مواجهه با خطای خود را شبیه‌سازی کند. سپس تفاوت برخورد انسان‌ها (دعوا و جریمه) را با برخورد خدا مقایسه می‌کند. با رونمایی از آیه ۵۴ انعام، نشان می‌دهد که خدا «رحمت» را بر خودش قانون کرده و قبل از اینکه ما حرف بزنیم، به ما «سلام» (کارت امنیت) می‌دهد. در پایان، نوجوانان برای دریافت این حس رحمت، به کتاب "نفس عمیق" ارجاع داده می‌شوند.

۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)

۱. **شبیه‌سازی:** مثال شکستن گلدان گران قیمت مادر یا شیشه همسایه (حس ترس).
۲. **چالش ذهنی:** اگر صاحب خانه به جای دعوا، بغلت کند چه حسی داری؟ (شوک).
۳. **تبیین آیه:** تفسیر آیه «کَتَبَ رَبُّكُمْ...» (قانون رحمت اجباری خدا).
۴. **تثبیت پیام:** تمرین تصور آغوش باز خدا (بدون قضاوت).
۵. **امتداد:** ارجاع به کتاب «نَفْسِ عمیق» و حفظ آیه.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- **صوت زمینه:** یک قطعه صوتی بی کلام و ملایم (ترجیحاً صدای باران نرم یا نوای مناجات گونه آرام) برای پخش در مرحله «گام چهارم: عملیات آشتی». این صوت کمک می کند فضا از حالت آموزشی به حالت دلی و احساسی تغییر کند.
- **کارت آیه:** آیه ۵۴ سوره انعام را با خط خوش روی یک مقوا بنویسید یا اگر ویدئو پروژکتور دارید، اسلاید آن را آماده کنید. (اگر مقواست، اول آن را پشت و رو بگذارید و در لحظه «رمزگشایی» برگردانید تا غافلگیری داشته باشد).
- **ظرف برای فضا سازی:** چند لیوان یک بار مصرف مجاله شده برای فضا سازی اولیه (مثال شکستن تلویزیون/گلدان) تا حس «خرابکاری» ملموس شود.
- **کتاب «نفس عمیق»:** برای ارجاع آخر جلسه.

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی)

(مربی با چهره ای نگران مطالب را آغاز می کند)

گفتگوی آغازین:

((بچه ها، بیاید یک صحنه وحشتناک رو تصور کنیم.

فرض کنید رفتید خونه یکی از فامیل های خیلی پول دار

که باهاشون رودربایستی دارید؛ وسط هال با توپ بازی می کنید،

یهو... شتراق!

توپ می‌خوره وسطِ تلویزیون ۸۰ اینچ گرون‌قیمتشون و
ال‌سی‌دی پودر میشه!

همون لحظه صدای پای صاحب‌خونه میاد که داره از پله‌ها
میاد پایین.

الان چه حالی دارید؟»

(پاسخ‌ها: سخته می‌کنیم، می‌میریم، فرار می‌کنیم، دنبال
بها نه می‌گردیم).

جمع‌بندی:

«چرا رنگتون پرید؟ چون منتظر برخوردید. منتظر داد و
بیداد، دعوا و خسارت هستید. این “ترس” کاملاً طبیعی و وقتی
خرابکاری کردیم.»

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی)

نام چالش: «شوکی خوش‌خیالی»

اجرا:

۱. مربی لحنش را آرام و مهربان می‌کند: «حالا تصور کنید
صاحب‌خونه میاد، صحنه رو می‌بینه. شما سرتون پایینه و
دارید از ترس می‌لرزید.»

۲. «بیهو دست می‌ذاره رو شونه‌تون، لب‌خند می‌زنه و می‌گه:
”فدای سرت عزیزم! تو برای من از هزار تا تلویزیون
مهم‌تری. اصلاً نگران نباش.“»

۳. **تحلیل:** «الان چه حسی دارید؟ (بچه‌ها: باورمون نمی‌شه، گریه‌مون می‌گیره، عاشقش میشیم).
دیروز فهمیدیم که کلی خرابکاری (گناه و خطا) تو پرونده‌مون داریم. الان شاید حس همون بچه‌ای رو دارید که زده حرمت خدا رو شکسته و می‌ترسه جلو بره. اما خبر ندارید که برخورد خدا، مدلِ آدمای نیست.»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مربی: «خدا یک کارت دعوت فرستاده که روش یک قانون زیبا نوشته. قانونی که خودش برای خودش گذاشته.»

کارت رمز:

«...قُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ» (انعام، ۵۴)

نکات کلیدی:

۱. **کارت امنیت (سلام):** خدا به پیامبرش می‌گه وقتی اونایی که خطا کردن اومدن پیشت، اخم نکن! اول بهشون بگو «سلام». سلام یعنی «امنیت». یعنی نترس، جات امنه، اینجا کسی باهات کاری نداره.

۲. **قانون الهی (کَتَبَ):** خدا می‌گه من «رحمت» و مهربونی رو بر خودم واجب کردم. یعنی خدا رسماً قول داده و امضا کرده که اگه برگشتی، تحویل بگیره. مگه میشه خدا زیر قولش بزنه؟

۳. **تفاوت نگاه:** ما منتظر مجازاتیم (غضب)، خدا منتظر بغل کردنه (رحمت).

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه)

عنوان: «بی سیم خصوصی»

دستور کار:

«امروز روز "گردگیری" نیست، روز "آشتی کننده". خدا درِ خونه رو باز گذاشته و خودش هم اومده دم در استقبال. نه لیست گناهاست رو میاره جلوت، نه سرکوفت می زنه. فقط می خواد بگه: خوش برگشتی.

۱. همه یک دقیقه سکوت کنید و چشمتون رو ببندید.

۲. فرض کنید الان دقیقاً جلوی درِ خانه خدا هستید و خدا داره بهت لبخند می زنه.

۳. توی دلت فقط همین یک جمله رو بگو: "خدایا! من خراب کردم، ولی شنیدم تو خیلی روفیقی. اومدم تو بغلت."»

گام پنجم: پایان بندی و اتصال

فرمانده:

«خب رفقا! این حسِ امنیتی که گرفتید، اسمش "رحمت" هست. برای اینکه این حالِ خوب رو بیشتر لمس کنید پیشنهاد میکنم برید سراغ کتاب نفسِ عمیق.»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** حتماً به کتاب «نَفْسِ عمیق» مراجعه کنید و روز دوم رو کامل بخونید.

۲. **حفظ:** آیه ۵۴ سوره انعام رو حتماً حفظ کنید (در صورت

امکان سایر آیات روز دوم هم حفظ شود)

۳. **تکمیل:** آن گره کور، آن عادت مزاحم یا آن خاطره تیره‌ای

که می‌خواهید زمین بگذارید را در قسمت «یادداشت‌های

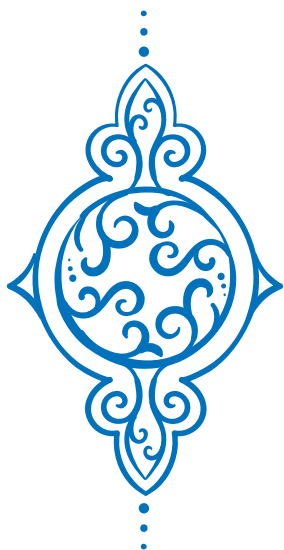
من» پایان روز دوم کتاب «نفس عمیق» بنویس و «هر

وقت از ترس خرابکاری‌هاتون ناامید شدید تمرین "سجده

خودمانی" که در کتاب نفس عمیق اومده رو انجام بدید،

سجده آغوش خداست، یادتون باشه که این آغوش خدا

"پناهگاه"، نه "دادگاه"!!»





نقطه سر خط
(روز دوم - حلقه قرآنی معرفتی دوم)

﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ

وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾

و اوست کسی که توبه را از بندگانش
می پذیرد و از بدی ها و گناهان می گذرد.

(شوری، آیه ۲۵)

۱. هدف اصلی

تغییر نگاه نوجوان به «استغفار»؛ از یک «اعتراف‌گیری ترسناک» به یک «عملیاتِ سبک‌سازی و دور ریختن زباله‌های ذهنی» برای شروعی دوباره (با تکیه بر تضمین آیه ۲۵ شوری).

۲. اهداف فرعی

۱. فهم این حقیقت که خداوند «رفیق» است و دنبال مچ‌گیری نیست.
۲. تجربه عملیِ گفتگو با خدا به زبان خودمانی و ساده (نه فقط عربی).
۳. انجامِ عملیاتِ روانی «دور ریختن لیست سیاه» برای رهایی از عذاب وجدان.
۴. ایجاد حس «سبکی» و نشاط پس از اعتراف صادقانه و خصوصی پیش خدا

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	پاسخ دیر (آیه ۷۸ شوری)	خروجی تربیتی (هدف)
عذاب وجدان مخفی: نوجوان می‌ترسد که «آیا خدا من را با این همه گناه راه می‌دهد؟»	﴿يَقْبَلُ التَّوْبَةَ﴾: فعل مضارع یعنی کار خدا «پذیرفتن» است. خدا وعده داده که توبه را رد نمی‌کند (تضمین پذیرش).	امید و امنیت: نوجوان می‌فهمد که پذیرش توبه، «(قانون)» خداست، نه یک احتمال.
سنگینی بار گذشته: حس می‌کند گناهانش مثل لکه ننگ باقی ماند مانده.	﴿وَيَعْفُ عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾: عفو یعنی «پاک کردن اثر». خدا لکه‌گیری می‌کند و می‌گذرد.	حس سبکی: تجربه حس رهایی از بار سنگین گذشته (مثل ریست شدن).
تصویر خشک از دعا: فکر می‌کند دعا فقط خواندن متن عربی است.	﴿عَنْ عِبَادِهِ﴾: خدا ما را «بنده خود» می‌داند و منتظر صدای ماست (رفاقت).	صمیمیت با خدا: تجربه گفتگوی دوستانه و شکستن یخ رابطه.

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان متوسطه اول و دوم.
- **وضعیت فعلی:** بعد از یک روز و نیم اعتکاف، احتمالاً دلشان نرم شده اما شاید هنوز خجالت می‌کشند با خدا درباره خطاهای اصلی‌شان حرف بزنند.

۵. خلاصه درسنامه

مربی با استفاده از یک کوله‌پشتی پر از سنگ، نشان می‌دهد که گناهان مثل «بار اضافی» هستند که مانع حرکت می‌شوند. سپس با استناد به آیه ۲۵ شوری ثابت می‌کند که خدا با «استغفار» نمی‌خواهد ما را جریمه کند، بلکه تضمین داده که این سنگ‌های مزاحم را از کوله ما در می‌آورد. در نهایت با یک تمرین عملی (نوشتن لیست سیاه و پاره کردن آن به صورت کاملاً محرمانه)، نوجوانان به صورت نمادین پرونده‌ی گذشته را می‌بندند.

۶. سیر کلی درسنامه (نقشه عملیات)

۱. **شبیه‌سازی:** چالش راه رفتن/دویدن با کوله‌پشتی سنگین.
۲. **چالش عملی:** چرا داریم با بار اضافه خودمان را خسته می‌کنیم؟
۳. **تبیین آیه:** رومایی از آیه ۲۵ شوری به عنوان «سندِ قبولی توبه» و قانون «عفو».
۴. **تثبیت پیام:** نوشتن «لیست سیاه» (خصوصی) و نابود کردن آن (پاره کردن).
۵. **امتداد:** ارجاع به کتاب «نَفْسِ عمیق» و حفظ آیه.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- یک کوله‌پشتی: پر از کتاب سنگین (بسیار سنگین).
- کارت یا پوستر آیه: آیه ۲۵ شوری روی یک مقوا نوشته شده باشد (برای گام سوم).
- کاغذهای کوچک یادداشت و خودکار: به تعداد نفرات.
- سطل زباله بزرگ: در صورت امکان وسط حلقه.
- کتاب «نَفْسِ عمیق»: جهت ارجاع آخر جلسه.

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی)

(مربی با لحن صمیمی و پرانرژی وارد می شود)

گفتگوی آغازین:

«بچه ها، یک سؤال فنی: فرض کنید توی یک بازی کامپیوتری هستید یا دارید فوتبال بازی می کنید، ولی سیستمتون گنده، هنگ میکنه، یا اصطلاحاً بازی "لگ" داره انگار یه چیزی به پای بازیکن ها بستن. یا اینکه توی یه آزمون مهم آنلاین شرکت کردید و سرعت اینترنت اونقدر گنده که تا میخواید جواب سؤالات رو بدید، سامانه میگه فرصت تمام شد؛ چقدر اعصابتون خرد میشه؟ چقدر احتمال داره توی بازی برنده بشید یا توی اون آزمون موفق بشید؟»

(پاسخ ها: خیلی بده، می بازییم، بازی حال نمیده، امتحان رو

رد می شیم).

جمع‌بندی:

«دقیقاً! سرعت و سبکی یعنی همه چیز. حالا به حقیقت تلخ: خیلی از ماها توی زندگی واقعی، داریم بایه «سیستم‌گند» زندگی می‌کنیم و با جیب‌های پر از سنگ می‌دویم؛ اما متوجه نیستیم. امروز قراره یاد بگیریم چطوری این سرعت‌گیرها رو پیدا کنیم و دور بندازیم.»

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش عملی)

نام چالش: «بارِ قاچاق»

اجرا:

۱. یک داوطلب که ادعای زور بازو دارد بیاید وسط.
۲. یک کوله‌پشتی سنگین (پراز کتاب یا وزنه) را روی دوشش بگذارید.
۳. فرمان دهید: «حالا ۱۰ بار بشین پاشو برو (یا یک دور بدو).»
(نوجوان به نفس نفس می‌افتد).
۴. دستور توقف: «کوله رو بنداز زمین و همون کار رو بدون کوله انجام بده.»
۵. تحلیل: «چه حسی داشت؟ (سبک شدم، پرواز کردم). بچه‌ها! گناه، کینه، دروغ... دقیقاً همون سنگ‌های توی کوله‌اند. خدا به اینا میگه «بارِ اضافه» یا «جنسِ قاچاق». تا وقتی این بارِ اضافه رو دوشته، نه حالت خوبه، نه حواست توی نمازت جمع میشه، خودت هم نمیدونی چرا اما در اصل برای همین اضافه‌بارهای نامجاز هست»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مربی: «شاید بگید آقا کوله اعمال اشتباه من خیلی سنگینه، روم همیشه برم سمت خدا. اما خدا یه قانون عجیب داره که توی این کد رمز اومده.»

کارت رمز:

﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾ (شوری، ۲۵)

نکات کلیدی:

۱. **يَقْبَلُ (قبول می‌کند):** نگفته «شاید قبول کند». این قانون حتمی خداست؛ کار خدا پذیرشِ عذرخواهی هست اگر با واقعاً با دلت بیای جلو.
۲. **يَعْفُو (عفو می‌کند):** عفو یعنی «پاک کن». تا تو بیای جلو و به اشتباه خودت پیشش اعتراف کنی، خدا دکمه حذف رو می‌زنه، نه دکمه ذخیره. جوری پاک می‌کنه انگار اصلاً نبوده.
۳. **شرط عملیات:** فقط کافیه بارهای مزاحم رو بذاری زمین، توکل کنی و دیگه حملش نکنی.

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه)

عنوان: «عملیات انهدام»

دستور کار:

«یک کاغذ بردارید و برید یه گوشه دنج مسجد. این بین شما و خداست، اصلاً کاغذتون رو به کسی نشون ندید، فقط برای خدا و پیش خدا (مربی حتماً پیشنهاد بده که گناهتون رو رمزی بنویسید):

۱. **لیست سیاه:** اون «سنگ‌های اصلی» کوله‌تون رو بنویسید (اون گناه یا عادتی که بیشتر از همه ناراحت کرده و روتون نمیشه بگید رو فقط به خدا بگو).
۲. **زیرش بنویسید:** «خدایا! طبق آیه ۲۵ شوری، من بار مزاحمم رو دادم به تو. پاکش کن.»
۳. **انهدام:** کاغذ رو ریز ریز کنید و بریزید توی سطل زباله. تمام شد! طبق قول خدا، تو الان «سبک» شدی. نقطه سر خط.

گام پنجم: پایان‌بندی و اتصال

فرمانده:

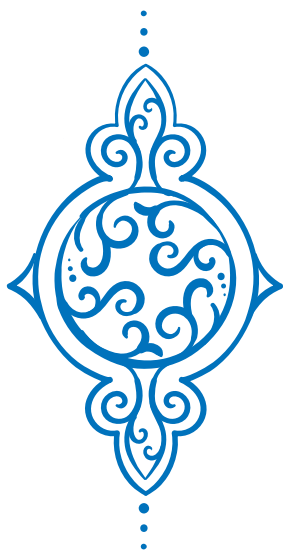
«خب رفقا! امشب سبک شدیم. فهمیدیم که خدا دنبال مچ‌گیری نیست، دنبال اینه که دستتون رو بگیره. نقشه ادامه مسیر توی کتاب نفس عمیق هست.»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** حتماً بخش مربوط به روز دوم از کتاب “نفس عمیق” رو خوب مطالعه کنید.
۲. **حفظ:** آیه ۲۵ سوره شوری رو حتماً حفظ کنید. (در صورت امکان معتکف را تشویق به حفظ سایر آیات هم کنید)
۳. **تکمیل:** خب، حالا برگردید به همان صفحهٔ پایان روز دوم کتاب “نفس عمیق”. نگاه کنید ببینید در قسمت اول گره کور یا عادت مزاحمی را نوشتید؟ حالا می‌خواهیم برویم سراغ قسمت دوم (شماره ۲). فکر کنید چه قوی می‌تونید



برای ترک این عادت مزاحم به خدا بدید؟ این قولِ شما
و خدا است و کاملاً محرمانه است.» راستی «هر وقت
شیطون خواست دوباره به همون عادت برت گردونه،
محکم بزن توی دهنش و بگو من با خدا عهد بستم و
خدای من هم عذرخواهی من رو قبول کرده»





الماس یا سنگ؟ (روز سوم - حلقه قرآنی معرفتی اول)

﴿لَيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾

تا شما را بیازماید که کدام یک عملکردتان
بهتر (و باکیفیت‌تر) است.

(ملک، آیه ۲)

۱. هدف اصلی

تغییر ملاک ارزش‌گذاری اعمال نزد نوجوان؛ گذر از «کمیت‌گرایی» (زیاد کار کردن بیهوده و بدون حساب) به «کیفیت‌گرایی» (درست و خالص کار کردن اما با هدف) با محوریت آیه ۲ سوره ملک.

۲. اهداف فرعی

۱. فهم دقیق تفاوت «أَحْسَنُ عَمَلًا» (عمل باکیفیت) با «أَكْثَرُ عَمَلًا» (عمل زیاد).
۲. پیشگیری از تصمیمات هیجانی و سنگین برای بعد از اعتکاف (جوگیر نشدن).
۳. انتخاب هوشمندانه یک عمل حتی کوچک اما دائمی و خالص (الماس).

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	معارف دینی (پاسخ دین)	خروجی تربیتی (هدف)
جو زدیگی و شکست: نوجوان معمولاً بعد از فضای معنوی، تصمیمات بزرگی می‌گیرد (مثلاً روزی ۵ جزء قرآن، هر شب نماز شب) که چون در توانش نیست، سرریج رها می‌کند و سرخورده می‌شود.	منطق: «أَحْسَنَ عَمَلًا»: خداوند در آیه ۲ سوره ملک می‌فرماید هدف خلقت، آزمودن «کیفیت» عمل است، نه «کمیت» آن. عمل کم ولی خالص و مداوم، محبوب‌تر است.	واقع‌بینی و تداوم: تنظیم یک برنامه عملیاتی کوچک اما شدنی که نوجوان بتواند در طول سال آن را حفظ کند.

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان متوسطه اول و دوم.
- **وضعیت فعلی:** روز آخر اعتکاف؛ ترکیبی از حسی خوب معنوی، خوشحالی از سبک شدن از لحاظ روحی و نگرانی از بازگشت به شلوغی بیرون.

۵. خلاصه درسنامه

مربی با یک نمایش ساده (مقایسه یک ساک بزرگ پر از کاغذ باطله و یک جعبه کوچک جواهر یا انگشتر)، ذهن بچه‌ها را نسبت به مفهوم «ارزش» به چالش می‌کشد. سپس با استناد به آیه ۲ سوره ملک، توضیح می‌دهد که ترازوی خدا «وزنی» نیست، بلکه «عیاری» است. در نهایت، بچه‌ها به جای نوشتن لیست‌های طولانی، مأمور می‌شوند فقط «یک الماس» (یک کار حتی کوچک دائمی) برای بعد از اعتکاف انتخاب کنند.

۶. سیر کلی درسنامه

۱. **شبیه‌سازی:** مقایسه ساک بزرگ پر از کاغذ باطله (عمل زیاد بدون هدف) با جعبه کوچک کادویی (عمل خالص با هدف).
۲. **چالش ذهنی:** چرا فکر می‌کنیم «بیشتر» همیشه یعنی «بهتر»؟
۳. **تبیین آیه:** رونمایی از آیه ۲ سوره ملک (خدا مشتری جنس خوب است، نه جنس زیاد).
۴. **تثبیت پیام:** نوشتن عهدنامه‌ی الماسی (انتخاب تک‌مأموریت).
۵. **امتداد:** ارجاع به کتاب «نَفْسِ عمیق» و حفظ آیه.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- یک ساک شیک یا کیسه بزرگ: داخلش را با کاغذ باطله یا روزنامه مچاله پر کنید تا حسابی حجیم شود.
- یک جعبه کادویی خیلی کوچک: داخلش یک انگشتر بگذارید.
- کاغذ کوچک و خودکار: برای نوشتن عهدنامه (به تعداد نفرات).

۸. توضیح تفصیلی در سننامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شبیه سازی)

(مربی با دو بسته مرموز وارد می شود: یک ساک مشکی پر از کاغذ باطله (معتکف نمی داند)، و یک جعبه کوچک انگشتر نقره/طلا).

گفتگوی آغازین:

«بچه ها، یه معامله! فرض کنید همین الان خدا می خواد پاداش این سه روز اعتکافتون رو بده. دو تا گزینه دارید: بسته شماره ۱ که خیلی گنده ست و توش پُره پُره، یا بسته شماره ۲ که خیلی کوچولوئ هست و معلوم نیست توش پر باشه یا خالی. کدوم رو برمی دارید؟»

(بچه ها با هیجان انتخاب می کنند).

افشاگری:

(مربی کیسه بزرگ را خالی می کند؛ فقط کاغذ باطله بیرون می ریزد). «این همه حجم، فقط باد هوا! ارزشش؟ تقریباً هیچی. حالا جعبه فسقلی رو ببینید (یک انگشتر یا نگین با ارزش نشان می دهد). وزنش کمه، ولی می ارزه به چندصدتا از اون کیسه.»

جمع‌بندی:

«توی زندگی معنوی هم ما برخی مواقع گولِ بزرگی‌ها رو می‌خوریم. فکر می‌کنیم هرچی “بیشتر” بدویم و لیست کارهامون طولانی‌تر باشه همیشه مساوی با اینه که بهتریم. امروز اومدیم این توهم رو بشکنیم.»

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی)

نام چالش: «تلهٔ جوگیری»

تحلیل:

«مشکل ما اینه که وقتی از فضای معنوی (مثل اعتکاف) برمی‌گردیم، جوگیر می‌شیم! لیست می‌نویسیم: “از فردا روزی هزار تا صلوات، هر شب نماز شب، روزی یه جزء قرآن و کلی کار بزرگ دیگه” البته که اگر بتونیم خیلی خوبه‌ها اما نتیجه غالباً چی میشه؟ دو روز انجام میدیم، روز سوم خسته می‌شیم و کلاً همه چی رو ول می‌کنیم. چرا؟ چون فکر می‌کنیم خدا با ماشین حساب نشسته و فقط تعداد رکعت‌ها و ذکرها رو می‌شمرد پس ما همون اول میریم دنبال “رکورد زدن”، نه “رشد کردن” زیاد کردن عمل قانون داره بچه‌ها، ورزشکار وقتی می‌خواه وزنه‌ها رو زیاد کنه، نیاید از اول زیر وزنه ۱۰۰ کیلویی برای رکورد زدن، اول از وزنهٔ کم شروع کنه بعد اونقدر ادامه میده و به مرور وزنه‌ها رو زیاد میکنه تا بتونه رکورد بزنه»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مربی: «خدا ما رو خیلی خوب می‌شناسه و یه قانون طلایی رو

بهمون یاد داده که آگه بفهمیم، بارمون سبک و یه روز هم میتونیم رکورد بزنینم.»

کارتِ رمز:

﴿لَيَسْلُوْكُمْ اَيْكُمُ اَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (ملک، ۲)

نکات کلیدی:

۱. **أَحْسَنُ (بهترین) نه أَكْثَرُ (بیشترین):** خدا نفرموده کی

کارش «بیشتره»، فرموده کی کارش «بهتر و تمیزتره».

۲. **کیفیت مهم‌تر از کمیت:** الماس طور عمل کنیم؛ یعنی یه کار

حتی اگر خیلی کوچک هست رو «خالص» (فقط برای خدا) و

«مداوم» (همیشگی) انجام بدیم، البته که اگر کسی بتونه

بزرگ عمل کنه ولی مداوم خوبه‌ها اما برای شروع مثل اون

ورزشکار ممکنه زیر وزنه سنگینش دوام نیارید.

۳. **قانونِ استمرار:** یه قطره آب که مداوم چکه کنه، سنگ رو

سوراخ می‌کنه؛ ولی یه سطل آب که یهو بریزی، فقط زمین

رو خیس می‌کنه و بعد هم خشک میشه.

گام چهارم: عملیات تک‌نفره (کار ویژه)

عنوان: «عهدنامه الماسی»

دستور کار:

«کاغذهاتون رو بردارید. الان می‌خوایم برای فردای اعتکاف

برنامه بریزیم.

قانون سفت‌وسخت: نوشتن لیست کار خالص! فقط حق

دارید «یک کار» بنویسید.

بگردید توی دلتون ببینید اون «یک دونه الماس» چیه که می‌تونید تا آخر سال هر روز تقدیم خدا کنید؟ (هر کسی متناسب حال خودش اگر سخت‌تونه میتونه یه کار اونقدر کوچیک انتخاب کنید که مطمئن بشید هیچ وقت ترکش نمی‌کنید).

■ مثال: روزی یه صفحه قرآن، بوسیدن دست مادر، نماز صبح اول وقت.

فقط یکی، ولی مردونه!))
(بچه‌ها عهدشان را روی کاغذ می‌نویسند).

گام پنجم: پایان‌بندی و اتصال

فرمانده:

«خب رفقا! یاد گرفتیم که خدا مشتری جنسِ خوبه، نه جنسِ زیاد. حتماً ادامه این مسیر رو توی کتاب نفس عمیق ببینید»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** با دقت روز سوم از کتاب «نفس عمیق» رو مطالعه کن
۲. **حفظ:** آیه ۲ سوره ملک رو حتماً حفظ کن. (مربی بهتر است معتکف را تشویق کند که همه آیات روز سوم حفظ کنند)
۳. **تکمیل:** «یک تصمیم الماسی» که در این سه روز گرفتی را در بخش «یادداشت من» در پایان روز سوم کتاب «نفس عمیق» بنویس فقط «یادتون نره: یک عمل خوب اما کوچک، بی‌ارزش نیست مثل الماس خالصه که با ارزش‌تر از یک کوه سنگه!»



جریان ساز باش!
(روز سوم - حلقه قرآنی معرفتی دوم)

«خُنْ نَقْصُ عَلَیْكَ نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ

إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ»

ما داستان‌شان را به حق برایت می‌گوییم؛
آن‌ها جوانانی بودند که به پروردگارشان
ایمان آوردند (و پای آن ایستادند).

(کهف، آیه ۱۳)

۱. هدف اصلی

ایجاد «شجاعت متفاوت بودن و مقاوم بودن» و تقویت مهارت «نه گفتن» به موج منفی دوستان، شیطان و دشمن با الهام از داستان اصحاب کهف (آیه ۱۳ سوره کهف).

۲. اهداف فرعی

۱. درک مفهوم «فتوت» (جوانمردی): جوان واقعی کسی است که پای عقیده‌اش می‌ایستد، حتی اگر تنها و حتی اگر به ظاهر سن بالایی داشته باشد. (مانند حاج قاسم سلیمانی که رهبر انقلاب به روحیه جوان ایشان با اینکه میانسال هستند اشاره دارد)
۲. از بین بردن ترس از تمسخر یا طرد شدن فردی توسط گروه همسالان یا طرد شدن کشور توسط نظام استکبار
۳. تبدیل شدن از «پیرو» (دنباله‌رو باطل) به «رهبر» (جریان‌ساز حق) در جمع دوستان و جامعه

۳. منطق انتخاب هدف (جدول تقاطع‌گیری)

نیاز مخاطب (نوجوان)	معارف دینی (پاسخ‌دین)	خروجی تربیتی (هدف)
ترس از انگ خوردن: نوجوان می‌ترسد اگر بعد از اعتکاف تغییر کند، دوستانش او را مسخره کنند (بگن حاجی شدی؟ مقدس شدی؟) و از گروه طرد شود.	الگوی اصحاب کهف: قرآن در آیه ۱۳ سوره کهف، جوانانی را معرفی می‌کند که برخلاف کل شهر و جو مستکبرانۀ شینا کردند. خدا به آن‌ها لقب «قُتِيبَةُ» (جوانمردان باهوش) می‌دهد، نه منزوی.	استقلال شخصیت: نوجوان یاد می‌گیرد که «هم‌رنگ جماعت شدن» نشانه رسوایی است، نه زرنگی؛ و حفظ «خود واقعی» و مقاومت ملی اجتماعی ارزش‌هزینه‌دادن دارد.

۴. مخاطب

- **سن:** نوجوانان متوسطه اول و دوم.
- **وضعیت فعلی:** ساعات پایانی اعتکاف؛ نگرانی از اینکه «بیرون چطور این حال خوب را نگه دارم؟».

۵. خلاصه درسنامه

مربی با یک مثال فیزیکی (ماهی مرده و زنده) بحث را شروع می‌کند: تنها چیزی که با جریان آب می‌رود، موجود مرده است! سپس با طرح چالش «فشار»، بحث را به داستان اصحاب کهف می‌کشاند. با استفاده از آیه ۱۳ سوره کهف، نشان می‌دهد که قهرمانان واقعی کسانی هستند که جرئت «نه» گفتن مقابل جو فاسد دوستان، جامعه و قدرت‌نمایی دشمن را دارند (مانند شهدا، مخصوصاً شهید حاج قاسم سلیمانی). در پایان، یک مانور عملیاتی برای تمرین مقاومت در برابر جو و تحریف دشمن اجرا می‌شود.

۶. سیر کلی درسنامه

۱. **تصویرسازی:** قانون ماهی مرده (هرکی شُل باشه، آب می‌برتش!).
۲. **چالش ذهنی:** مواجهه با دشمن‌های بیرونی و درونی (بخش سخت برگشتن)
۳. **تبیین آیه:** داستان اصحاب کهف (تنها بودن، ولی مقاومت بودن در برابر دشمن چه شیطان درون چه بیرونی مثل امریکا و اسرائیل).
۴. **تثبیت پیام:** مانور «بتن آرمه» (تمرین ایستادگی).
۵. **امتداد:** مأموریت سه‌گانه و وداع.

۷. تدارکات صحنه (ابزار لازم)

- یک بطری آب معدنی خالی و سبک: (نماد آدمِ تو خالی و جوگیر).
- یک سنگ نسبتاً بزرگ یا وزنه: (نماد آدمِ پُر و باصالت).
- پنکه (اگر هست) یا فوت کردن: برای نشان دادن تأثیر باد (جو و تحریف دشمن).
- مازیک وایت برد: برای نوشتن روی تابلو.

۸. توضیح تفصیلی درسنامه (اجرای گام به گام)

گام اول: توجیه مخاطب (شوکی اولیه)

(مربی یک بطری پلاستیکی خالی و یک تکه سنگ را روی میز می گذارد).

گفتگوی آغازین:

«بچه ها! (مربی به بطری فوت می کند). چرا این بطری با یه فوتِ من قِل می خوره و میره اون ور؟ چون "خالیه". چون وزنی نداره. شنیدید میگن: "خواهی نشوی رسوا، هم رنگ جماعت شو"؟ این ضرب المثل مالِ ماهی های مرده ست! توی رودخونه، فقط ماهی مرده و چوب خشک با جریان آب میرن. ماهی زنده حتی اگه جریان تند باشه، خلافِ جهت شنا می کنه چون "جون" داره، چون "هدف" داره.»

(مربی مکث می کند و بحث جو جامعه را به دشمن شناسی کلان می کشاند)

«حالا بچه ها بگید، کدوم جریان جهانی خوشحال میشه همه ماهی ها مرده باشن؟

کدوم قدرت‌ها دوست دارن من و شما فقط با موجی که ایجاد کرده همراه بشیم و فکر نکنیم؟
 بهش میگن: نظام استکبار. امروز پرچمش و فرمان این جریان دست آمریکا و رژیم صهیونیستی است.
 بدون تعارف اونا توی جامعه ما عاشق بطری‌های خالی هستن، ماهی زنده براشون خطرناکه، بخاطر همین هست که هر کسی زنده به معنای واقعی باشه و مقابلشون قد علم کنه رو می‌خوان حذف کنن»

گام دوم: شناسایی میدانی (چالش ذهنی)

نام چالش: «اکیپ خطرناک»

تحلیل:

«چند ساعت دیگه درهای اعتکاف باز میشه و برمی‌گردید وسط میدون (مدرسه، باشگاه، محله، فضای مجازی، کلیپ‌های اینستاگرام). اولین جمله‌هایی که ممکنه بشنوید چیه؟ اولین چیزهایی که ممکنه ببینید چیه؟

▪ “به‌به! حاج آقا نورانی شدی! بابا مقدس! تحویل نمی‌گیری!”

▪ “بیا بریم فلان کار رو بکنیم، نکنه می‌ترسی گناه باشه؟”

▪ از همه مهمتر شیطان میاد و وسوسه میکنه که کارهایی

که تصمیم گرفتی ترک کنی رو دوباره شروع کنی

(مربی برای دشمن‌شناسی بحث را گره می‌زند به هجمه

رسانه‌ای دشمن).

البته ”فکر نکنید این جمله ها فقط کار هم کلاسی و شیطان هستا“

همون حرف ها رو یه شیطان بزرگ تر تو فیلم، سریال، بازی، اینستاگرام و آهنگ و کلاً فضای مجازی هم تکرار میکنه.

دیگه پشت اون جو رسانه ای یه فرد نیست، یه سیستم بزرگ تر، یه دشمن و شیطان بزرگ تر نشسته، سیستم رسانه ای آمریکاست و اتاق فکر اسرائیل تمام تلاششون اینه که تو رو قل بدن به سمتی که خودشون می خوان، میخواد تو رو با خودشون همراه کنن.

اینجاست که معلوم میشه تو ”بطری خالی“ هستی یا ”درخت باریشه محکم“. خیلی ها همین جا وا میدن. میگن بذار هم رنگ بشم که مسخره من نکنن، یا بذار این یک دفعه رو انجام بدم باز میذارم کنار؛ اینجاست که ما تمام زحمات این سه روز رو دود کردیم و فرستادیم هوا.»

گام سوم: رمزگشایی (پیام آسمانی)

مریی: «خدا توی قرآن یه تیم خیلی خوب رو معرفی می کنه که جلوی یه شهر وایسادن جلوی همه وسوسه ها جلوی سیستم مستکبری که آمریکا و اسرائیل اون روز بودن ایستادن؛ البته نمیخواد خیلی دور بریم، توی تاریخ خودمون هم کم نداریم مثل شهید سلامی ها و سلیمانی ها، حاجی زاده ها که مقابل همه دشمن ها ایستاده بودن»

کارت رمز:

﴿إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ﴾ (کهف، ۱۳)

نکات کلیدی:

۱. **فِتْيَةٌ (جوانمردان):** خدا بهشون می‌گه «فِتْيَةٌ». نمی‌گه

پیرمرد، می‌گه جوان! یعنی جوانی به سن نیست، به جیگر داشتنه. (اشاره مربی به کلام رهبری که برخی افراد میانسال نظیر حاج قاسم سلیمانی همچنان جوان بودند)

۲. **شَجَاعَتٍ (نه) گفتن:** اینا توی کاخ بودن، بهترین امکانات

رو داشتن. ولی دیدن جو شهر خرابه و همه دارن بت پرست

میشن. نگفتن «خب ما هم الکی باهاشون همراه میشیم!».

گفتن «نه! ما بازیچه نمیشیم» ما زیر بار این پادشاه زورگو

نمیشیم.

۳. **نتیجه:** از شهر زدن بیرون، سختی غار رو تحمل کردن،

ولی «اصالتشون» رو نفروختن. خدا هم ۳۰۰ سال توی

خواب ازشون مراقبت کرد تا بشن نشونۀ قدرت خدا توی

کل تاریخ. (مربی داستان اصحاب کهف رو مختصر توضیح

بدهد و روی بحث دشمن شناسی روز تأکید کند)

گام چهارم: عملیات تک نفره (کار ویژه)

عنوان: «مانورِ بتنِ آرمه»

دستور کار:

«کی ادعا داره که جوگیر نمیشه؟ (یک داوطلب می‌آید و روی

صندلی وسط می‌نشیند).

بقیه بچه‌ها! دورش حلقه بزنید. وظیفه شما اینه: بدون اینکه بهش دست بزنید، با حرف، با شکلک، با مسخره‌بازی، سعی کنید کاری کنید که بخنده یا از جاش بلند شه.

(رو به داوطلب): تو باید مثل بتن باشی. نباید وادی. نباید نگاهت بلرزه.)

(تمرین ۳-۴ دقیقه به صورت شاد انجام می‌شود).

جمع‌بندی: «بیرون همینه. شیطان، رفقای ناباب، اخبار غلط توی فیلم و سریال و شبهه‌های دشمن توی شبکه‌های مجازی بهت هجوم میاره، باید یاد بگیری بگی: نه! من راهم رو پیدا کردم، الگوی من جوانمردی مثل شهید حاج قاسم سلیمانی هست»

گام پنجم: پایان‌بندی و اتصال

فرمانده:

«خب رفقا! قراره بریم بیرون و نشون بدیم که اگر حتی همه همراه رودخونه دارند اشتباه حرکت میکنن، من یه ماهی زنده و قوی هستم که به سمت درست می‌خوام شنا کنم نه زیر بار حرف زور شیطان و دوستانم میرم، نه مثل ماهی مرده همراه جریان فاسد رسانه‌ای رودخونه دشمن (آمریکا و اسرائیل) میشم. نقشه مقاومت توی کتاب نفس عمیق هست، اون رو حتماً بخون. تو اگر مقاوم بشی، دشمن ازت میترسه»

مأموریت تا جلسه بعد:

۱. **رصد:** حتماً بخش روز سوم کتاب «نفس عمیق» رو مطالعه کنید.

۲. **حفظ:** آیه ۱۳ سوره کهف رو حفظ کنید. (مربی تشویق می‌کند که سایر آیات روز سوم نیز حفظ شود)

۳. **تکمیل:** خب، حالا برگردید به همان صفحهٔ پایان روز سوم کتاب «نفس عمیق». اونجا توی قسمت اول اون یک کار کوچکی که قول دادی همیشه ادامه بدی رو نوشتید؛ حالا می‌خوایم برویم سراغ قسمت دوم (شماره ۲). فکر کنید اگر دیدید جو خرابه مثلاً توی یه جمعی حرف‌های رسانه‌های دشمن رو تکرار میکنن، یا شیطان می‌خواه تو رو به سمت گناه ببره؛ بنویس چکار میکنی؟» فقط یادت باشه «تو قول دادی جریان ساز حق و حقیقت باشی، نه جوگیر باطل!»

اعتکاف

جای عبادت است؛

البته عبادت فقط هم نماز خواندن نیست؛

تماس خوب با معتکفين، ارتباط دوستانه و برادرانه،
فراگیری از آنها، تعلیم دهی به آنها، معاشرت اسلامی

را تجربه کردن و آموختن؛ همه‌ی اینها فرصتهایی است

که در اعتکاف ممکن است پیش بیاید؛ [برای] این

باید برنامه‌ریزی بشود. مهم‌ترین کار، برنامه‌ریزی است. اگر

چنانچه برنامه‌ریزی نشد و کمک نشدند این جمع جوان

مشتاق و شوریده‌ای که برای اعتکاف وارد این

مسجد شده‌اند، این نیروها

هدر خواهد رفت و احیاناً زیان‌آفرین خواهد شد.

بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار

اعضای ستاد مرکزی اعتکاف

۱۳۹۳/۲/۱۵