

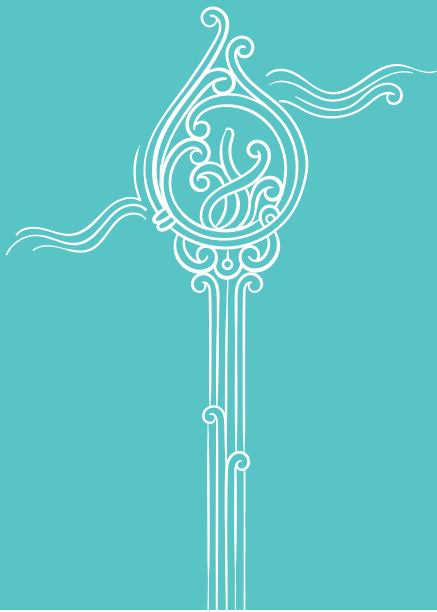


کتابچہ سخن رائے

۳ روز اتصال پرسرعت با رمز قرآن







کتابچہ سخنانے

اے ایمان و نجات

۳ روز اتصال پرسرعت با رمز قرآن



جلسه اول: آغاز یک خلوت، شروع یک زندگی

مقدمه

زندگی پر از دغدغه‌های روزمره است؛ مدرسه، دوستان، فضای مجازی و... همه ذهن ما را پر می‌کند. حالا که در فضای اعتکاف و خانه خدا حضور یافته‌اید، فرصتی به دست آورده‌اید تا این جریان پرسرعت را متوقف کنید و به سرچشمه آرامش بازگردید. این خلوت سه‌روزه مانند یک ایستگاه شارژ روحی است؛ جایی که انسان دوباره نیرو می‌گیرد، ذهنش آرام‌تر می‌شود و مسیر زندگی‌اش روشن‌تر می‌گردد.

می خواهید این ایستگاه شارژ رو همیشه در
زندگی تان داشته باشید تا هر لحظه بتوانید
این حالت اعتکاف و این حالت پرواز رو تجربه
کنید؟ بهتر است در این سه روز با کتابی مأنوس
شوید که بتواند این سه روز را به الگویی برای
زندگی تان تبدیل کنید و با آشنایی بیشتر
با کتابی الهی، خلوت های دیگری را نیز در
روزمه تان پدید آورید.

قرآن، کتاب زندگی است که هم نشینی با
آن، رنگ خدایی بر همه لحظات و روابط انسان
می زند: ﴿صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً﴾^۱؛
و این رنگ الهی، آسان شدن همه امور زندگی
و رفع موانع را به دنبال می آورد: ﴿فَسَنُيَسِّرُهُ
لِلْيُسْرَى﴾^۲. در مقابل، کسی که به دستورهای

۱. بقره ۱۳۸

۲. لیل، ۷

قرآن و هم‌نشینی با آن پشت کند، زندگی‌اش را سراسر، مشکلات و سختی‌ها فرامی‌گیرد: ﴿فَنَيْسِرُهُ لِلْعُسْرَى﴾^۱.

آیا تابه‌حال طعم «زندگی با یک آیه» را چشیده‌اید؟ کسی تجربه‌ای دارد؟ آن لحظه‌ای که در کورانِ یک سختی، آیه‌ای ناگهان در قلبتان می‌نشیند و تمام اضطراب‌ها را می‌شوید. یا درمیانهٔ یک دوراهیِ سرنوشت‌ساز، کلامی از قرآن همچون چراغی پُر نور مسیر پیش رو را روشن می‌کند؛ آیه‌ای که دیگر فقط متنی بر روی کاغذ نیست، بلکه به یک دوست صمیمی، یک مشاور حکیم و پناهگاهی امن تبدیل می‌شود. این تجربه همان اکسیری است که روح را در هیاهوی دنیای امروز زنده نگه می‌دارد.

۱. لیل، ۱۰

امروز می خواهیم بر سر سفره یک آیه زیبا
و راهگشا میهمان شویم. خداوند متعال در
سوره رعد و طاهها می فرماید:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

رعد ۲۸

آگاه باشید که دل ها تنها با یاد خدا
آرام می گیرد.

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾

طه ۱۳۱

نماز را برای یاد من برپا دار.

- این آیه می گوید که آرامش واقعی قلبها فقط
از یاد خدا به دست می آید. وقتی انسان خدا را یاد
می کند و به او فکر می کند، دلش آرام می شود.
- یاد خدا فقط با گفتن نام او نیست؛ بلکه باید دل

- هم آرام باشد و به معنای واقعی خدا را به یاد آورد.
- این آیه به ما می‌آموزد که در مواقع ناراحتی یا استرس، بهترین راه کسب آرامش، یاد و ذکر خداست.
- این آیه دستور می‌دهد که نماز را برپا دارید تا خدا را یاد کنید؛ یعنی نماز وسیله‌ای مهم برای یاد خداست.
- نماز فقط یک مراسم نیست، بلکه فرصتی است برای اینکه ارتباط قلبی و واقعی با خدا برقرار شود و خدا را به یاد بیاوریم.
- هنگامی که نماز می‌خوانیم، هم زبان و هم دل با هم خدا را یاد می‌کنند که موجب آرامش و تقویت ایمان می‌شود.
- این دو آیه نشان می‌دهند که ذکر و نماز، دو بال اصلی آرامش‌اند. به یاد خدا بودن و با خداوند، خالق‌مون سخن گفتن آرامش بخش است.

پیامبر گرامی‌مان (ص) از همان نوجوانی و جوانی، پیش از بعثت، شب‌ها به غار حرا می‌رفتند و در خلوت با خدا راز می‌گفتند. این خلوت و مأنوس شدن با خداوند، مقدمه رسالت بزرگ ایشان شد.

یا امام علی‌مان (ع) چنان حضور قلب پیدا می‌کردند و جذب صحبت با خداوند می‌شدند که تیر را از پایشان بیرون کشیدند و متوجه نمی‌شدند. این نشان می‌دهد آرامش حقیقی در نماز، فراتر از جسم است.

چقدر شهدای دفاع مقدس مان در حال عبادت و خلوت با خداوند به نتیجه می‌رسیدند، عملیات‌شان با توسل و خلوت با خداوند پیروز می‌شد. البته بعضی از این شهدا نیز در همان حالت اتصال و هم‌کلامی با خداوند به شهادت می‌رسیدند.

شهید عبدالحسین برونسی که با توسل و انس با خداوند بزرگترین عملیات ها را رقم می‌زند، داستان مهم کتاب خاک های نرم کوشک رو بخوانید، و شهید جواد دل آذر که در حال قنوت به شهادت رسیدند، یا شهید حاج رمضان که از شهدای جنگ ۱۲ روزه مان که در حال تلاوت این آیات زندگی به شهادت می‌رسد...

چقدر این عزیزان وقت های خصوصی و خلوتی برای خودشان داشتند، شما هم توی این هیاهوها برای خودت وقت خلوت و انس با خدامون گذاشته‌ای؟ اعتکاف بهترین فرصته برای یه تصمیم بزرگ که بتوانی برای خودت حالت پرواز اختصاصی قرار بدهی!

یه سری لازمه وجود داره که بتوانی بهترین حالت پرواز را برای خودت ایجاد کنی، از وضو گرفتن با توجه، با خواندن دعاها و وضو، قبل از نماز اذان و اقامه گفتن، به معنای هر ذکر و آیه ای در نماز توجه کردن، همه اینها ما را در حالت پرواز و تیکاف آماده می کند.

در برخی روایات آمده است که هرگاه امام سجاده وضو می گرفت، رنگ مبارکش زرد می شد و خانواده از او می پرسیدند که چه حالتی او را فرا گرفته است؛ امام پاسخ می دادند که در حال آماده شدن برای ایستادن در برابر چه کسی هستند؟!

پس از فرصت اعتکاف درست استفاده کنیم و وضوهایمان را درست کنیم تا مقدمه ای بشود برای حضور قلب در نماز...

- در نماز جماعت، رعایت نظم و سکوت،

خودش تمرین آرامش جمعی است.
- طمأنینه واجب است؛ یعنی در هر رکوع و سجود باید بدن آرام بگیرد و ذکر با توجه گفته شود.

تمرین های عملی برای پرواز

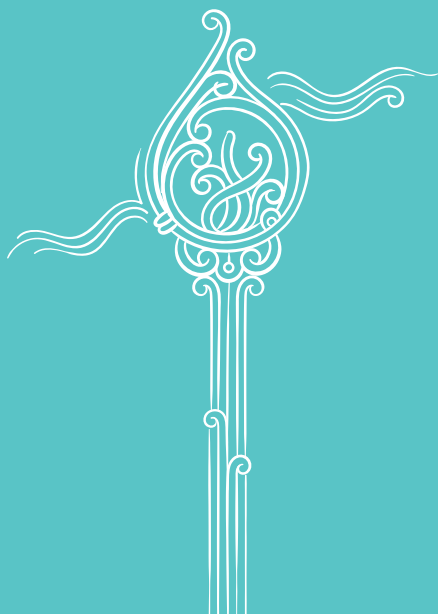
۱. قبل از نماز، یک دقیقه سکوت کن و فقط به نفس هایت توجه داشته باش.
۲. در هر رکوع، یک بار به معنای «سبحان ربی العظیم» فکر کن؛ یعنی خداوند بزرگ تر از همه دغدغه های توست.
۳. بعد از نماز، تجربه ات را بنویس: چه چیزی آرامت کرد؟ کدام بخش نماز برایت شیرین تر بود؟

پیام ویژه برای نوجوانان

نماز فقط تکلیف نیست؛ فرصتی است برای گفتگوی عاشقانه با خدا. اگر در این سه روز اعتکاف حتی یک نماز را با حضور قلب بخوانی، مثل بذری است که در دل کاشته می‌شود و سال‌ها بعد در زندگیت ثمر می‌دهد.

منابع پیشنهادی:

- قرآن کریم (سوره رعد، آیه ۲۸؛ سوره طه، آیه ۱۴)
- نهج البلاغه، خطبه‌های مربوط به عبادت
- کتاب «اسرار نماز» امام خمینی (ره)
- کتاب «نماز و آرامش روان» (منابع تربیتی معاصر)



جلسه دوم: خودت را برای مسیر، قوی کن

مقدمه

قبل از اینکه بخواهی پرواز رو تجربه کنی و پا
به میدان بگذاری...

مثل وزنه برداری که پیش از رفتن روی تخته
و شکستن رکورد جهان، چند دقیقه با خودش
خلوت می‌کند؛

مثل جنگجویی که پس از نواخته شدن
شیپور جنگ، برای چند ثانیه چشم‌هایش را
می‌بندد؛

مثل نویسنده‌ای که قبل از نوشتن یک
داستان تازه، انگشتانش را روی صفحه‌کلید

حسابی گرم می‌کند؛

تو هم پیش از پا گذاشتن به میدان‌های
کوچک و بزرگِ زندگی، سجاده‌ات را پهن کن تا
استوارتر قدم برداری. باور کن نماز چیزی فراتر از
آن خم‌وراست‌شدن‌های خواب‌آلودِ صبحگاهی
است.

باور کن نماز بزرگ‌تراز این ذکرهای شتاب‌زده
من و توست.

ما این نمازهای پنج‌گانه را خیلی دست‌کم
گرفته‌ایم، رفیق!

دو بال برای پرواز

تابه حال برای شما هم اتفاق افتاده است که درمیانهٔ یک کارِ بزرگ، یک آزمونِ مهم یا یک مشکلِ خانوادگی، ناگهان احساس کنید دیگر بنیه‌ای برای ادامه دادن ندارید؟

لحظه‌ای که رمقِ روحی و جسمی‌تان رو به پایان است و حس می‌کنید به آخرِ خط رسیده‌اید.

در این لحظاتِ واماندگی، برای بازیابی نیروی خود به کدام تکیه‌گاهِ امن و پشتوانهٔ مطمئن پناه می‌برید؟

قرآن برای این وضعیت، یک راهکار نجات‌بخش معرفی می‌کند که هم نیروی محرکهٔ درونی انسان را تقویت می‌کند و هم او را به سرچشمهٔ بی‌کران قدرت متصل

می‌سازد: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۱ از «صبر» و «نماز» یاری بجویید.

پس مسیر بندگی و رشد، مثل یک سفر طولانی است؛ پر از سختی‌ها، تردیدها و لحظات دشوار.

خداوند دو ابزار قدرتمند در اختیار ما گذاشته: صبر و نماز.

صبر، نیروی درونی برای ایستادگی در برابر مشکلات است؛ و نماز، ارتباط مستقیم با سرچشمه قدرت و آرامش. نوجوانی که این دو را تمرین کند، مثل کوهنوردی است که هم کفش محکم دارد و هم نقشه راه.

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾

بقره ١٥٣

و یاری جوئید از خدا به صبر و نماز.

معنای صبر و نماز

صبر به معنای خویشتن‌داری در برابر طاعات (مانند انجام فرایض) و دوری از معاصی است و برخی مفسران آن را به روزه نیز تفسیر کرده‌اند، زیرا روزه نفس را مهار می‌کند. نماز نیز بهترین وسیله ارتباط با خدا برای کسب نیرو و آرامش قلبی است؛ امام علی (ع) در سختی‌ها به نماز پناه می‌برد و این آیه را تلاوت می‌کرد. این آیه نشان می‌دهد که صبر و نماز نه تنها توصیه اخلاقی، بلکه دستور الهی برای عبور از سختی‌هاست.

روزه؛ تمرین قدرت‌مند شدن

نکته ظریف آیه این است که نمی‌فرماید فقط «صبور باشید»، بلکه امر می‌کند که از «صبر» به عنوان یک ابزار و منبع قدرت، یاری بجوئید و روزه در ایام اعتکاف و ماه رمضان، کارگاه بزرگ همین تمرین است. روزه، عالی‌ترین مصداق «کمک‌گرفتن از صبر» است. در روزه، شما به شکل ارادی سختی می‌کشید تا روح‌تان قوی شود. این دقیقاً یک صبر فعال و آگاهانه است؛ نه یک انتظار منفعلانه. هر لحظه از صبر، یک پیام روشن به خداست: «خداوندا، من میدان را خالی نمی‌کنم.»

صبر؛ کلید موفقیت در سختی‌ها

- صبر یعنی ادامه دادن حتی وقتی شرایط علیه توست.
- نوجوانان با فشارهای تحصیلی، دوستان،

فضای مجازی و خانواده روبه‌رو هستند؛ صبر کمک می‌کند از این فشارها عبور کنند.

- صبر فقط تحمل نیست؛ امید و نگاه به آینده هم هست.

- روایت: امام علی (ع) فرمودند: «صبر نسبت به ایمان مانند سر از بدن است.» یعنی بدون صبر، ایمان دوام نمی‌آورد.

نماز؛ تمرین قدرت و آرامش

- وضو مثل شست‌وشوی غبار دل است؛ هر بار وضو گرفتن، فرصتی برای پاک شدن از نگرانی‌هاست.

- قنوت، لحظه‌ای برای گفتگوی شخصی با خداست؛ می‌توانی با زبان خودت مشکلات را بگویی.

- سجده، نزدیک‌ترین حالت انسان به خداست؛ لحظه‌ای که می‌توانی همه بارهای

سنگین را زمین بگذاری.

روایتی از امام صادق (ع) در این رابطه وارد شده که خطاب به مسمع میفرماید: یا مسمع ما یمنع أحدکم إذا دخل علیه غمٌ من غموم الدنيا أن يتوضأ ثم يدخل مسجده فیرکع رکعتین فیدعوا الله فیهما أما سمعت الله یقول: «واستعینوا بالصبر و الصلاة». امام صادق میفرماید: چه چیزی مانع شماست که وقتی گرفتاری و غمی از غموم دنیا بر شما عارض می‌شود، وضو بگیرید و داخل مسجد شوید و دو رکعت نماز بخوانید و خدا را در آن دو رکعت طلب کنید، مگر نشنیده اید که خداوند میفرماید: «واستعینوا بالصبر و الصلاة»؟ این راهی است که در غموم دنیا، در مشکلاتی که برای انسان پیش می‌آید، کمک کند و هم

آرامش روحی دهد و هم توان برای مقابله با مشکلات و غلبه بر مصائب و سختی هایی که در دنیا برای انسان پیش می آید.

توصیه های عملی برای نوجوانان

۱. وقتی احساس کردی شرایط طاقت فرسا است، یک نماز کوتاه بخوان و در قنوت با خدا حرف بزن.

۲. یک یادداشت یا تصویر روی گوشه ات بگذار با جمله «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۱ تا هر روز به تو یادآوری شود.

۳. سجده هایت را کمی طولانی تر کن و در سجده بگو: «خدایا، من به تو تکیه کرده ام.»
«أَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ»^۲ کارهای

۱. بقره، ۴۵

۲. غافر ۴۴

خود را به خداوند واگذار مینمایم که او بحال
بندگان بینا و آگاه است.

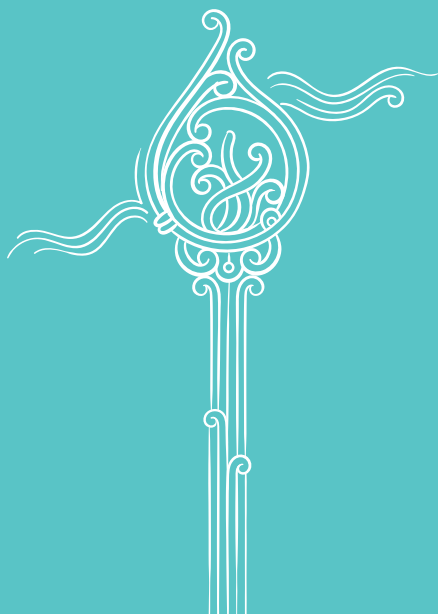
۴. در اعتکاف، هر روز یک نماز را با تمرکز
کامل بخوان و تجربیات را یادداشت کن.

الگوهای الهام بخش

- حضرت ایوب (ع): با وجود بیماری و مشکلات،
صبرش زبانزد شد.
- امام حسین (ع): در سخت‌ترین شرایط جنگ،
صبر و نماز را ترک نکرد.
- امام سجاد (ع): بعد از کربلا، با دعا و نماز
مسیر مقاومت را ادامه داد.

منابع پیشنهادی:

- قرآن کریم، سوره بقره آیه ۴۵
- نهج البلاغه، حکمت‌های مربوط به صبر
- صحیفه سجادیه، دعا‌های امام سجاد (ع)
- کتاب «صبر در قرآن» اثر آیت‌الله جوادی آملی
- کتاب «نماز و آرامش روان» (منابع تربیتی معاصر)



جلسه سوم: دست را به دست راه بلده

مقدمه

در مسیر اعتکاف و بندگی، تنها بودن زیبایی خلوت را دارد، اما بی‌راهنما ماندن خطر گم‌شدن دارد. خدا راه را با پیامبر و اهل بیت روشن کرد، و این نور در دل دوست داشتن، الگوگیری و همراهی با صالحان ادامه پیدا می‌کند. نوجوان وقتی دستش را به دست راه‌بلد می‌دهد، از تردیدها عبور می‌کند و در پیچ‌وخم‌های زندگی، قدم‌هایش محکم‌تر می‌شود.

﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾

بقره ۱۳۵

بگو: مُزدی از شما نمی‌خواهم، مگر مودت و دوستی نزدیکانم.

قرابت و اهل بیت

پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله) نه طلا می‌خواهد، نه ملک و نه قدرت. فقط یک چیز می‌طلبد: ﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾ ؛ «بگو: مُزدی از شما نمی‌خواهم، مگر مودت و دوستی نزدیکانم.»

این درخواست، «پاداش» نیست؛ بلکه «نسخه شفا بخش» و «هدیه الهی» برای خود امت اسلامی است.

«مودّت» صرفاً یک دوست داشتنِ احساسی و سطحی نیست.

مودّت یعنی ابراز محبت؛ یعنی محبت در مقام عمل.

مودّت یعنی هم‌بستگی، همدلی، همراهی و همکاری... با این خانواده.

مودّت یعنی پیوند عمیق عاطفی که پشتوانهٔ اطاعت و تبعیت است. این یک بیعت عملی است، نه یک علاقهٔ قلبی منفعل.

مودّت به معنای محبت قلبی و عملی است که موجب پیروی از سیره اهل بیت، اطاعت از ولایت و دوری از دشمنی با آنان می‌شود؛ روایات متعدد از ائمه تأیید می‌کند که این محبت کلید سعادت اخروی و دنیوی است و فقدان آن موجب گمراهی می‌گردد.

پیام آیه:

- نور راه: محبت به اهل بیت مثل چراغی است که جاده‌های تاریک را روشن می‌کند؛ با این نور، تصمیم‌ها روشن‌تر و لغزش‌ها کمتر می‌شود.
- پشتوانه در سختی: مودّت، پیوندی عاطفی و عملی است؛ یعنی دوست داشتن، شناختن، الگوگرفتن، و دفاع از حق.
- تداوم ایمان: این پیوند، نوجوان را در کنار «حق» نگه می‌دارد و میان موج‌های فضای مجازی و فشار همسالان، جهت‌نمای درونی می‌شود.

چرا راهنمایی لازم است؟

- بدون نقشه گم می‌شویم: زندگی مثل بیابانی گسترده است؛ راه‌بلد با تجربه‌اش نقشه را می‌شناسد.
- انتقال تجربه: استاد، مربی مسجد، یا بزرگ‌تر صالح، تجربه‌هایش را به زبان ساده و

عملی منتقل می‌کند.

- حصارهای ایمنی: راهنمای خوب فقط شوق نمی‌دهد، بلکه مرزها را هم نشان می‌دهد تا از افراط و انحراف دور بمانی.

توصیه‌های عملی برای نوجوانان

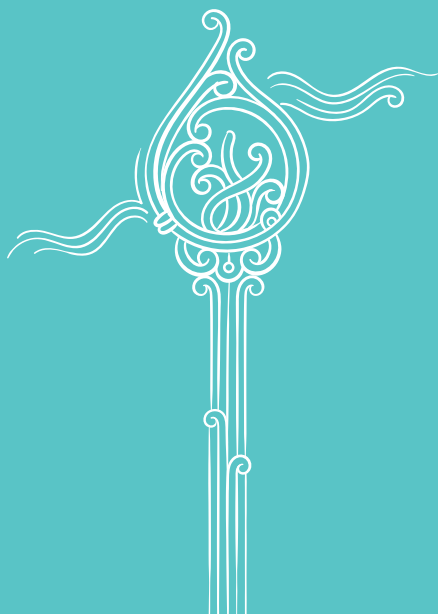
۱. پیوند با مودت: هر روز یک فضیلت از اهل بیت بخوان و یک رفتار کوچک شبیه آن را انجام بده (مثلاً بخشش، احترام، رازداری).
۲. حلقه‌ی کوچک رشد: با دو سه دوستِ هم‌دل، حلقه‌ای بسازید: تلاوت کوتاه، یک نکته اخلاقی، یک کار خیر کوچک.
۳. زیارت و صلوات: صلواتِ آگاهانه بفرست و زیارت کوتاه بخوان؛ پیوند قلبی را زنده نگه می‌دارد.

تمرین‌های اعتکافی

۱. تمرین مودت روزانه.
۲. در دفترچه یا گوشیت راه‌بلدها را مشخص کن.
۳. اسم راه‌بلدهای زندگیت را بنویس (استاد، پدر/مادر، مربی).
۴. کنارش یک «اقدام» ثبت کن: کاری کوچک، روشن، قابل انجام.

دعا و زمزمه‌های کوتاه در روز

- صلوات آگاهانه: «اللهم صلّ علی محمد و آل محمد»؛ با یاد پیامبر و اهل بیت، دل را روشن کن.
- دعای هدایت: «اللهم اجعلنا من المتمسکین بولایتهم، العاملین بمحبتهم، الثابتین علی سبیلهم»
- سجده‌ی عهد: در سجده بگو: «خدایا، دستم را در دست راه‌بلدهای پاک قرار بده و از لغزش‌ها نگه دار.»



جلسه چهارم: نامه‌ی او را بخوان

مقدمه

این دو روز متوجه شدیم و تجربه کردیم که اعتکاف، زمانِ نزدیک شدنِ واقعی به خداست و قرآن، نزدیک‌ترین راهِ گفت‌وگو با او. کمک کن دلمان نلرزد...

خدایا، ما باکری و همت و سلیمانی نیستیم؛ بنده‌های معمولیِ توئیم، لبریز از بیم و امیدهای کوچک و بزرگ. خدایا! یاری‌مان کن که هنگام خواندنِ خبرها دلمان نلرزد، از ترور فرماندهانِ دلهره‌نگیریم و با لاف و بلوف‌های دشمنِ ته دلمان خالی نشود. خدایا! کمکمان

کن بفهمیم که دشمن، هرچقدر هم که هیبت داشته باشد، هرچقدر هم که پُزِ هیمنه‌اش را بدهد، در برابرِ جلال و جبروتِ تو عددی نیست؛ که نصرتِ تو در هنگامه‌ی جنگ و ایستادگی نزدیک است، حتی اگر دشمنان تو آن را دور ببینند؛ و حزبِ خدا پیروز است، حتی اگر همه‌ی چرتکه‌های زمینی خلافتش را بگویند.

قطب‌نما و اقیانوس طوفانی

حالا که در اقیانوسی طوفانی هستیم و امواج سهمگین از هر سو بر قایق‌مان می‌کوبند و آسمان تاریک، تشخیص مسیر را ناممکن کرده است. در این سرگردانی مطلق، تنها دو چیز می‌تواند ما را نجات دهد:

۱. قطب‌نمای دقیق که جهت را نشان دهد.
۲. نور یک فانوس دریایی در دوردست که ساحل امن را نوید دهد.

اگر او قطب‌نما را نادیده بگیرد یا به نور فانوس بی‌اعتنا باشد، چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود؟

امروز، بسیاری از ما در میانهٔ اقیانوس متلاطم زندگی مدرن، چنین حسی داریم. دشمن با هزاران ابزار رسانه‌ای، ۲۴ ساعته در حال بمباران فکری و فرهنگی ماست تا باورهایمان را سست، اراده‌مان را تضعیف و هویت‌مان را از ما بگیرد. در این نبرد، قطب‌نما و فانوس دریایی ما کجاست؟

قرآن کریم، با یک دستورالعمل ساده اما کاربردی، این ابزار نجات را به دست ما می‌دهد: ﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾؛ «(پس هر مقدار که برایتان میسر است، قرآن بخوانید.)»

﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾

مزمل ﴿۹۰﴾

هرچه قدر برایتان میسر است، قرآن بخوانید.

خداوند نمی‌گوید تمام روز خود را صرف این کار کنید، بلکه با کلمهٔ کلیدی ﴿مَا تَيَسَّرَ﴾ (آنچه آسان است)، راه را بر هر بهانه‌ای می‌بندد. این یعنی ارتباط باید «مستمر» باشد، حتی چند آیه در روز، اما هر روز.

«به همه سفارش می‌کنم که انس با قرآن را فراموش نکنید. بارها گفته‌ام قرآن را هر روز بخوانید، ولو نیم صفحه از هر جای قرآن؛ ... هر چقدر رغبت و میل دارید بخوانید. ارتباطتان با معنویات را حفظ کنید. جوان ما، در این روزگار

پُرمسئله، آن وقتی می‌تواند به معنای واقعی شعار «مرگ بر آمریکا» بگوید که از لحاظ درونی، از لحاظ دینی، از لحاظ اعتقاد و اتّکاء به خدای متعال و قدرت الهی قوی باشد. آن جوانی می‌تواند در مقابل سطوت و قدرت و تشر فرعون‌های زمان بایستد که دلش با خدا باشد.»^۱

قرائت فقط خواندن با صوت نیست؛ دعوت به فهم، تامل، و تبدیل آیه‌ها به قدم‌های زندگی است. نوجوان وقتی قرآن را به نام «رب» می‌خواند، خواندنش جهت پیدا می‌کند و دلش به نور معنا عادت می‌کند.

چند نکته در تلاوت

- نکته اول: خواندن برای خدا و با یاد خدا

۱. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار دانش آموزان و

دانشجویان ۱۳/۰۸/۱۴۰۴

باشد، نه صرفاً برای عادت یا مسابقه.

• نکته دوم: در هنگام خواندن، یادت باشه، تو آفریده خدا هستی و این خواندن پیوند آفریده با خالق را زنده می‌کند.

• نکته سوم: هر چه میتوانی بخوان چرا که رشد ایمانی بدون قرائت قرآن عمق نمی‌گیرد. این قطب نما و این فانوس دریایی تاریخ انقضا ندارد. هر چقدر می توانی ﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾.

شاهد زنده و معجزه‌آسای این حقیقت، مقاومت اعجاب‌انگیز مردم غزه است. جهانیان در حیرت‌اند که چگونه ملتی زیر بی‌سابقه‌ترین بمباران‌ها و وحشیانه‌ترین محاصره‌ها، این‌گونه استوار ایستاده است. قرآن برای آن‌ها کتاب استقامت، منبع امید و نامه‌ی معشوقی است که به آن‌ها وعدهٔ نصرت می‌دهد. به قول

حافظ: «حافظا در کُنْج فقر و خلوتِ شب‌های
تار، تا بُودِ وِرْدَتِ دعا و درس قرآن غم مخور»
راستی، برنامه‌ی روزانه‌ی ما برای عمل به
این دستور چیست؟ آیا هر روز، هرچند کوتاه،
دریچه‌ای به سوی این باغ کلام الهی می‌گشاییم
تا جان خود را برای جهاد بزرگ امروز، تازه کنیم؟
آیا آن را برای خود و دیگران می‌خوانیم؟

آداب خواندن قرآن

- طهارت و نیت: با وضو، نیتِ «لَوْحِ اللَّهِ» و یک دقیقه سکوت آغاز کن.
- قبله و آرامش: در جای آرام، رو به قبله با وقار بنشین.
- تلفظ و احترام: کلمات را درست، شمرده و با احترام ادا کن؛ این متن مقدس است.
- تلاوت همراه با تامل: هر آیه را بخوان،

- مکث کن، معنای ساده‌اش را در ذهن بگذار.
- ترجمه و تدبر: کنار قرائت، ترجمه کوتاه بخوان؛ تدبر یعنی پرسیدن «این آیه در زندگی امروز من چه می‌گوید؟»
- قابلیت شروع آسان: حتی با چند آیه، رابطه شکل می‌گیرد؛ مهم استمرار است نه حجم.
- عمل کوچک پس از آیه: برای هر آیه یک قدم عملی انتخاب کن؛ حتی اگر خیلی کوچک.

چگونه «تدبر» کنیم؟

چهار سؤال طلایی:

- خطاب: این آیه با من چه می‌گوید؟
- پیام: مهم‌ترین پیام این آیه چیست؟
- تغییر: امروز چه تغییری با این آیه به خودم می‌دهم؟
- دعا: با الهام از آیه، چه دعای کوتاهی بگویم؟

مهارت‌های قرائت و فهم

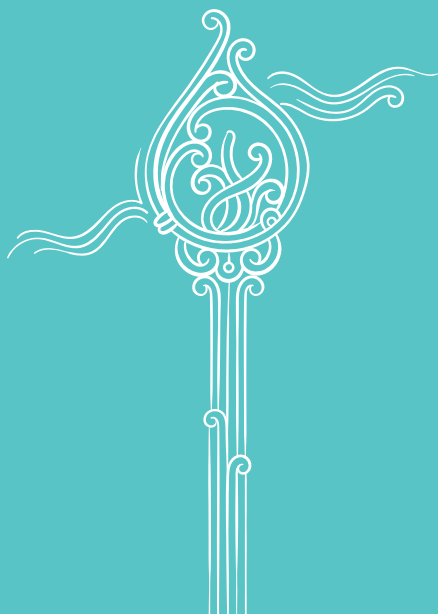
- تجویدِ ضروری: مخارج حروف و کشش‌های ساده را تمرین کن؛ درست خواندن، احترام به متن و کمک به فهم است.
 - ریتم و وقف: جای مکث‌ها را رعایت کن تا معنا قطع نشود.
 - کلیدواژه‌ها: واژه‌های پرتکرار (مثل تقوا، ایمان، صبر) را فهرست کن و معانی کوتاه‌شان را یاد بگیر.
 - نقشه آیات: عنوان کوتاه برای هر بخش بنویس؛ ذهن نظم می‌گیرد.
- قرائت جمعی آرام:
- با دو نفر، تلاوت کوتاه و تبادل فهم ساده؛ یادگیری جمعی، انگیزه می‌دهد.

چه دام‌هایی را دور بزنیم؟

- عجله برای اتمام: کیفیت را فدای کمیت نکن؛ «آهسته و عمیق» بهتر از «زیاد و سطحی» است.
- خواندن بدون معنا: ترجمه را کنار دستت بگذار.
- قیاس و خودنمایی: قرائت برای نمایش نیست؛ جهت، «باسم ربّ» است.
- قطع ارتباط با عمل: هر قرائت را به یک عمل کوچک گره بزن.

دعاهای کوتاه الهام گرفته از آیات

- دعا ۱: ﴿اللهم افتح لي أبواب نور كتابك، واجعل قراءتي باسمك هدىً لقلبي﴾.
- دعا ۲: ﴿رب اجعل القرآن ربيع قلبي ونور بصري وصلاح أمري﴾.
- دعا ۳: ﴿يا رب، ارزقني تدبراً يقودني إلى عمل يُرضيك﴾.



جلسه پنجم: اهل استقامت شو

مقدمه

اعتکاف شروعی زیباست، اما ارزش واقعی‌اش وقتی روشن می‌شود که بعد از این سه روز، مسیر را ادامه بدهی. استقامت یعنی وفاداری عملی به آنچه آموخته‌ای؛ پای‌مردی در روزهای معمولی، وقتی خبری از شور جمعی مسجد و برنامه‌های اعتکاف نیست. خدا وعده داده اگر بگویی «پروردگار من خداست» و بر این گفتار «بمانی»، در میانه‌ی سختی‌ها تنهات نمی‌گذارد و دل را با امید و آرامش نغمه می‌دارد.

چرا وقتی گروهی اعلام می‌کنند «پروردگار ما الله است»، بلافاصله پس از آن، قرآن از «استقامت» حرف می‌زند؟ مگر چه اتفاقی می‌افتد؟ مگر این یک جمله اعتقادی شخصی نیست؟ مگر این موضع، منافع کسانی را به خطر می‌اندازد که باید برای ایستادن پایش هزینه داد؟

تاریخ با صدای بلند پاسخ می‌دهد: آری! جمله «رَبُّنَا اللَّهُ»، یک بیانیه سیاسی است که می‌گوید: «از این لحظه به بعد، ما فقط از یک قدرت دستور می‌گیریم و بقیه قدرت‌ها را به رسمیت نمی‌شناسیم.»

و اینجا است که دعوا شروع می‌شود؛ زیرا همیشه در تاریخ کسانی بوده‌اند که می‌خواستند «آقای عالم» باشند؛ مدیر و کارگردان زمین. خیال نکنید فرعون که فریاد

می‌زد ﴿أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى﴾ (من پروردگار برتر شما هستم)، در رود نیل غرق شد و مُرد. نه، این تفکر هنوز زنده است. امروز هم فرعون‌هایی هستند که می‌خواهند حرف، حرف آنان باشد و همه مطیع آنان.

به همین دلیل، وقتی گروهی پرچم دیگری بلند می‌کنند و می‌گویند ﴿رَبُّنَا اللَّهُ﴾، به آن‌ها برمی‌خورد. دعوا بر سر «ربوبیت» و مدیریت جهان است و این دعوا بسیار جدی است. ساده‌لوحی است اگر کسی خیال کند می‌توان با لبخند و نظریه‌های فانتزی، این تعارض بنیادین را حل کرد. انگار وجود «دشمن»، یک خطای محاسباتی مرگ‌بار است.

آخرش چه می‌شود؟

بسیار خب. ما می‌گوییم ﴿رَبُّنَا اللَّهُ﴾ و پای آن هم می‌ایستیم ﴿ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾؛ اما سؤال اصلی

اینجاست:

آیا این ایستادگی جواب می‌دهد؟ آیا در برابر
این فرعون‌های تا بن دندان مسلح می‌توان
تاب آورد؟

اینجاست که یک عامل جدید و غیبی وارد
میدان می‌شود: ﴿تَنْزَلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ﴾.

فرشتگان الهی به صورت مداوم و پیوسته بر
کسانی که «استقامت» کرده‌اند، نازل می‌شوند.

اما چه می‌آورند؟ سلاح؟ پول؟ نه.

آن‌ها قدرت‌مندترین سلاح در جنگ‌های
مدرن را به اردوگاه مؤمنان تزریق می‌کنند:
سلاح آرامش راهبردی. ﴿الَّا تَخَافُوا﴾ (نترسید)؛
دشمن همیشه با ترساندن از آینده، حکومت
می‌کند:

«اگر مقاومت کنید، جنگ می‌شود»،

«تحریم می‌شوید» و «منزوی خواهید شد».

فرشتگان این سلاح را از کار می‌اندازند. به
قلب مؤمنان اطمینان می‌دهند که آینده
در دست خداست. ﴿وَلَا تَحْزَنُوا﴾ (اندوهگین
نباشید)

سلاح دوم دشمن، پشیمان کردن شما از
گذشته است:

«اگر سازش کرده بودید، این شهید را
نمی‌دادید»،

«این همه هزینه نمی‌پرداختید»،

«فرصت‌ها را از دست دادید». فرشتگان
این ویروس را هم پاک می‌کنند. به مؤمنان
یادآوری می‌کنند که راهشان درست بوده و
هیچ هزینه‌ای در راه خدا، خسارت نیست.

«امروز آمریکا قدرتش، هیمنه‌اش، ابهت
ابرقدرتی‌اش در چشم ملت‌ها ریخته و ملت‌ها
بیدار شده‌اند؛ جرئت و جسارت پیدا کرده‌اند.

و عامل اصلی شما هستید؛ شما ملت ایران،
شما جوان‌ها، که قیام کردید، ایستادید،
انقلاب کردید، حرف حق را زدید، پای آن حرف
ایستادید.»^۱

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ
عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾

فصلت ﴿۲۰﴾

بی تردید کسانی که گفتند: «پروردگار ما
خداست»، سپس پای حرفشان ایستادند،
فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند که: «نترسید و
غمگین مباشید!»

۱. «بیانات در دیدار دانش‌آموزان و دانشجویان بسیجی»،

۱۳۸۶/۰۸/۰۹

پس «ایمان آوردن» سخت‌تر است یا «پای

ایمان ماندن» در ادامه‌ی مسیر؟

• قول و وفا: گفتنِ «رَبُّنَا اللَّهُ» آغاز است؛ «ثُمَّ

اسْتَقَامُوا» یعنی وفاداری روزانه.

• حمایت الهی: نزول فرشتگان یعنی مدد الهی

در دلِ ترس‌ها و غم‌ها؛ پیام «نترس، ناامید

نشو».

• بشارتِ جهت: مسیرِ استقامت، به امید

و بهشت جهت می‌گیرد؛ سختی‌ها بی‌معنا

نمی‌مانند.

چرا استقامت برای نوجوانان حیاتی است؟

• ثبات در موج‌ها: فشار درس، دوستان، فضای

مجازی و تغییرات روحی، مسیر را پرنوسان

می‌کند؛ استقامت، لنگرِ درون است.

• عادت‌سازی نه هیجان مقطعی: موفقیت از

تکرارِ قدم‌های کوچک می‌آید، نه جهش‌های

هیجانی.

- هویت‌سازی: «من اهل استقامتم» یک هویت است؛ انتخاب‌های کوچک را در یک جهت جمع می‌کند.

ستون‌های استقامت پس از اعتکاف

- نیت روشن: هر روز نیت کن «برای خدا»؛ نیت معنوی، انرژی رفتاری می‌دهد.
- قدم‌های کوچک پیوسته: تغییرات کوچک اما پایدار، بر تغییرات بزرگ ناپایدار برتری دارند.
- همراهان صالح: یک مربی یا دوست هم‌دل، بازخورد و انگیزه می‌دهد.
- مرزها و مراقبت‌ها: آفات را بشناس؛ افراط، مقایسه‌گری و خودنمایی مقاومت را می‌شکنند.
- بازگشت سریع پس از لغزش: لغزش طبیعی است؛ مهم «بازگشت فوری» است، نه سرزنش طولانی.

برنامه عملی سه هفته‌ای پس از اعتکاف

هفته ۱: تثبیت پایه‌ها

- نماز اول وقت: حداقل یک نماز را نزدیک اول وقت بخوان.
- قرآن روزانه: ۵-۱۰ دقیقه با ترجمه، یک سوره‌ی کوتاه.
- ذکر ثابت: بعد از هر نماز، ۱ دقیقه «استغفرالله» با حضور دل.

هفته ۲: پیوند عمل و اخلاق

- خیر کوچک روزانه: یک کار خیر بی‌نام انجام بده (جمع کردن، کمک‌رسانی، احترام).
- کنترل فضای مجازی: یک «ساعت بی‌گوشی» در روز؛ جایگزین با تلاوت یا گفت‌وگوی خانوادگی.

- مشورت هفتگی: یک سؤال مشخص از مربی یا بزرگ‌تر بپرس.

هفته ۳: عمق بخشی و استمرار

- تدبیر هدفمند: یک آیه - یک پیام - یک عمل.
- سجده‌ی عهد: روزی ۲ دقیقه سجده و تجدید عهد استقامت.
- حلقه‌ی کوچک رشد: با دو دوست، جلسه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای: تلاوت کوتاه، نکته اخلاقی، یک عهد عملی.

نقشه‌ی «اگر - آنگاه» برای روزهای سخت

- اگر خسته یا بی حال بودم، آنگاه فقط یک رکعت نماز با حضور و یک آیه‌ی کوتاه می‌خوانم.
- اگر لغزش کردم، آنگاه فوراً «استغفار + یک خیر کوچک» انجام می‌دهم.
- اگر فشار فضای مجازی زیاد شد، آنگاه ۱۵ دقیقه «بی‌گوشی» و یک حرکت بدنی (راه رفتن، آبی به دست‌ها) اجرا می‌کنم.
- اگر ناامید شدم، آنگاه آیه‌ی فصلت/ ۳۰ را آرام می‌خوانم و با خود تکرار می‌کنم: «نترس، ناامید نشو.»

الگوهای الهام‌بخشِ استقامت

- امام حسین (ع): وفاداری به حق تا آخر؛ استقامت با عزت.

- امام سجاد (ع): پس از سختی کربلا، دعا و عبادت را استمرار داد؛ استقامت آرام و عمیق.
- حضرت ایوب (ع): صبر طولانی در رنج؛ امید بی‌وقفه به رحمت خدا.

آفات استقامت و راه عبور

- افراط آغازین: شروع سنگین، زود خسته می‌کند؛ با قدم‌های کوچک برو.
- مقایسه‌گری: مسیر تو یکتاست؛ با دیروز خودت مقایسه کن، نه با دیگران.
- خودنمایی معنوی: اخلاص را نگه‌دار؛ عمل بی‌نام، ریشه‌ی استقامت را محکم می‌کند.
- بی‌برنامه‌گی: بدون نقشه، پیوستگی می‌شکند؛ برنامه‌ی کوتاه‌روزانه داشته باش.

دعاها و اذكار كوتاه استقامت

- دعا: «رَبَّنَا اللَّهُ، ثَمَّ ثَبَّتْنَا»
- ذكر: «يَا مُثَبِّتَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى طَاعَتِكَ»
- سجدهی عهد: «اللهم اجعلني من أهل الاستقامة،
واقبل مني القليل الدائم.»



قبل از اینکه بخواهی پرواز رو تجربه کنی و پا به میدان بگذاری...

تو هم پیش از پا گذاشتن به میدان‌های کوچک و بزرگ زندگی، سجادهاات را پهن کن تا استوارتر قدم برداری. باور کن نماز چیزی فراتر از آن خم‌وراست شدن‌های خواب‌آلود صبحگاهی است.

در مسیر اعتکاف و بندگی، تنها بودن زیبایی خلوت را دارد، اما بی‌راهنما ماندن خطرگم شدن دارد. خدا راه را با پیامبر و اهل بیت روشن کرد، و این نور در دل دوست داشتن، الگوگیری و همراهی با صالحان ادامه پیدا می‌کند. نوجوان وقتی دستش را به دست راه‌بلد می‌دهد، از تردیدها عبور می‌کند و در پیچ و خم‌های زندگی، قدم‌هایش محکم‌تر می‌شود.

زندگی با آیه‌ها
روحانی و فنی جوانی