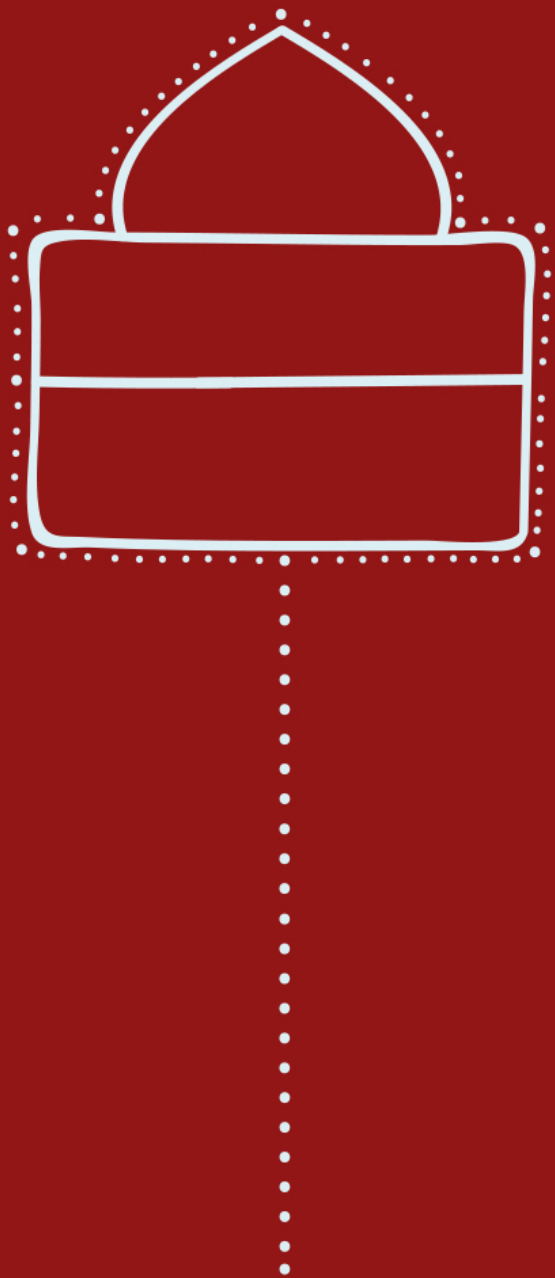
حالتِ پرواز

اعتکاف نوجوانی ۱۴۰۵

به یاد رهبر شهیدم ..




بسم الله
الرحمن
الرحيم



حالتِ پرواز

به یاد رهبر شهیدم..

راهنمای گام به گام خط گفتمانی حالت پرواز

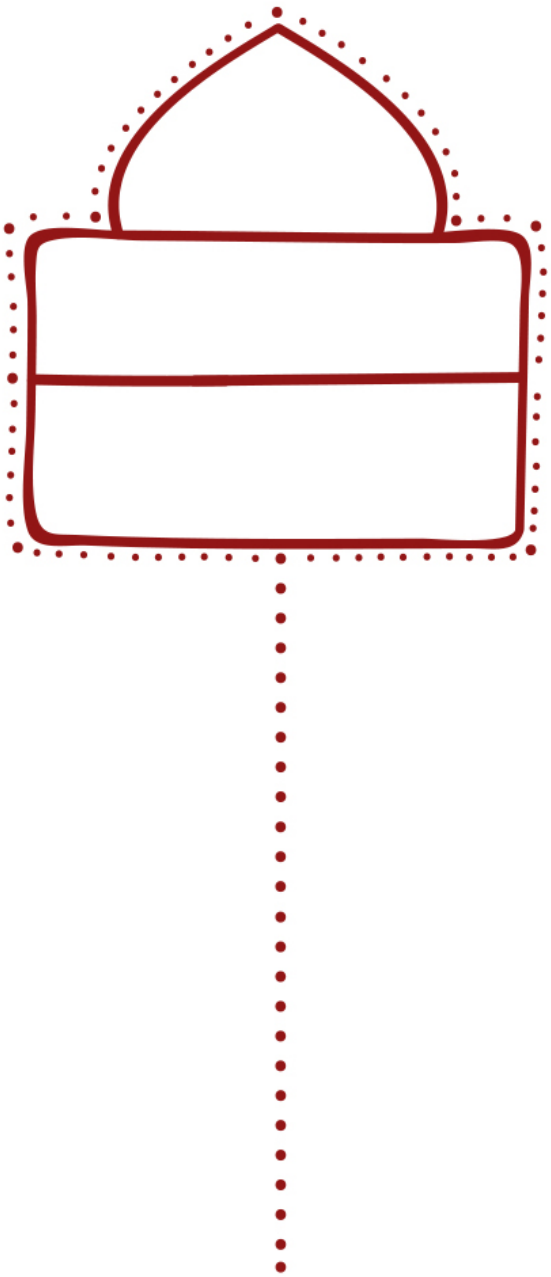
اعضای قرارگاه نوجوانی


کتابچه حالت پرواز
راهنمای گام به گام
خط گفتمانی حالت پرواز
به یاد رهبر شهیدم
که معنویت امروزمان را وام‌دار ایمان و بندگی اوییم
تهیه و تولید:
مرکز طرح و برنامه بنیاد ملی نوجوان

قرآن علاوه بر جنبه معرفتی و معرفت‌آموزی دستورات کاربردی دارد برای زندگی؛ یعنی محیط زندگی را آباد میکند، زندگی را از امنیت و سلامت و آسایش برخوردار میکند... .
انسان‌ها در طول تاریخ دست‌به‌گریبان ظلم و تبعیض و جنگ و ناامنی و لگدمال شدن ارزش‌ها بوده‌اند، امروز هم هستند؛ راه علاج این‌ها قرآن است. اگر به قرآن عمل کنیم همه این مشکلات برطرف می‌شود. یعنی جوامع بشری اگر به دستورات کاربردی قرآن -که من حالا تعداد کوتاهی و مختصری [از آنها را]، به قدری که وقت هست عرض خواهم کرد- عمل بکنند، بدون تردید از همه این مشکلات نجات پیدا خواهند کرد. در همین ظاهر قرآن هزاران دستور زندگی وجود دارد.

سخنان رهبر و قائد شهید_ششم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۹





فصل اول

پنج آیه محوری، خط گفتمانی اعتکاف

حالتِ پرواز
به یاد رهبر شهیدم...

پیشگفتار

اعتکاف، تنها توقف سه‌روزه در مسجد نیست؛ آغازی است برای یک «فصل تازه بندگی».
همواره دغدغه رهبر و آقای شهید ایران نیز همین بوده است که اعتکاف در تقویم این سه روز محبوس نماند و به متن زندگیِ روزمره وارد شود.
هدف، ساده اما حیاتی است؛ دست معتکف را در دست کتاب آسمانی‌مان بگذاریم تا پس از چشیدن حلاوت خلوت با خدای متعال و انس با کلام او، قرآن همراه همیشگی او در مسیر زندگی باشد.
بر همین اساس و هم‌راستا با نهضت ملی «زندگی با آیه ها» که هر ساله جریان انس با کلام خدا را در جامعه و امت اسلامی جاری می‌کند، ۳۰ آیه برای ماه‌های مبارک رجب، شعبان و رمضان (فصل بندگی) انتخاب شده است. از این میان، ۵ آیه به عنوان قطب‌نمای اعتکاف امسال برگزیده شده اند تا معتکف در همین خلوت کوتاه، پیوندی واقعی با آنها برقرار کند و پس از اعتکاف نیز با این آیات زندگی کند و در محیط زندگی خود، سفیر و مروج آنها باشد.
بر پایهٔ همین ۳۰ آیه، هفت مسیر پرواز نیز طراحی شده است که در شیوه‌نامه‌های بعدی به‌تفصیل توضیح داده می‌شود.

آیه محوری اول:

انقطاع از اغیار و بازگشت به فطرت

{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} زمر، ۵۳

ترجمه: بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی کرده‌اید! از رحمت خدا نومید نشوید؛ چرا که خداوند همه گناهان را می‌آمرزد؛ همانا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

نکته راهبردی:
قرآن زمانی از مهجوریت بیرون می‌آید که از مسجد و تلاوت، به متن تصمیم ها و رفتارهای ما راه پیدا کند.

آیه محوری دوم:

مهجوریت قرآن و بازگشت به متن زندگی

{وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَٰذَا الْقُرْآنَ مَهْجُوراً} فرقان، ۳۰

ترجمه: و پیامبر [در پیشگاه خدا] می‌گوید: پروردگارا! قوم من این قرآن را رها کرده و متروک گذاشتند.

نکته راهبردی: قرآن زمانی از مهجوریت بیرون می‌آید که از مسجد و تلاوت، به متن تصمیم‌ها و رفتارهای ما راه پیدا کند.

آیه محوری سوم:

استواری اراده‌ها و حاکمیت جبهه حق

{وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ}
آل‌عمران، ۱۳۹

ترجمه: و سستی نورزید و اندوهگین نشوید؛ شما برترید اگر اهل ایمان باشید.

نکته راهبردی: راه حق با سختی‌ها متوقف نمی‌شود؛ مؤمن باید امید و اراده خود را در میدان حفظ کند.

آیه محوری چهارم:

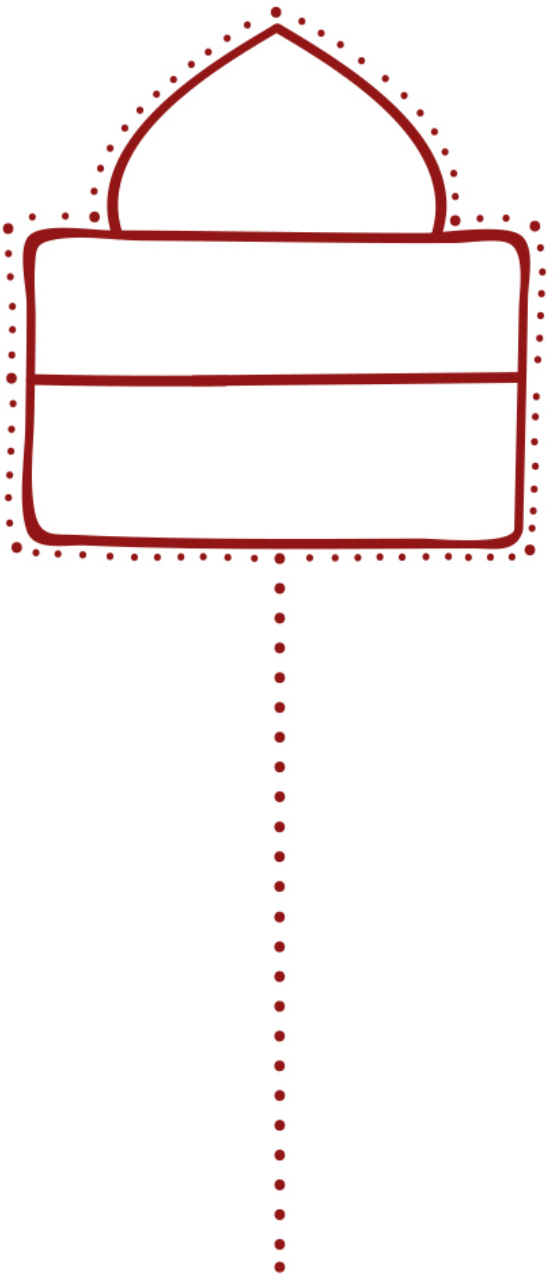
استکبارستیزی؛ گفتمان خون‌خواهی

{إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنتَقِمُونَ} سجده، ۲۲

نکته راهبردی:
ایـن آیـه، مـا را بـه بی‌تفاوتـی دعـوت نمی‌کنـد؛ بلکـه بـر قطعی بـودن عدالت الهی و مسئولیت مـا در ایستادگی برابر ظلم تأکید دارد.
از همیـن‌رو، میـان ایـن آیـه و راه «آقای شـهید ایران» پیوندی روشـن شکل می گیـرد؛ پیونـدی کـه از مسـجد آغـاز مـی شود و باید در زندگی ادامه پیدا کند.

آیه محوری پنجم:
خانواده، نخستین میدان امتداد بندگی
{وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا} طه،۱۳۲
ترجمه: و خانواده‌ات را به نماز فرمان بده و خود نیز بر آن صبور و پایدار باش.

نکته راهبردی:
بنـدگـی ماندگـار از خـود انسـان آغـاز میشـود و بـا مسـئولیت‌پذیری در قبـال خانواده ادامه پیدا می‌کند.



فصل دوم

حالت پرواز، از خلوت تا حرکت

حالتِ پرواز

به یاد رهبر شهیدم...

چرا حالت پرواز؟

گوشی همراه وقتی روی «حالت پرواز» قرار می‌گیرد، ارتباطش با امواج و پیام‌های مزاحم قطع می‌شود، اما خاموش نمی‌شود؛ بلکه فرصتی پیدا می‌کند تا از شلوغی فاصله بگیرد و دوباره تنظیم شود. اعتکاف نیز فرصتی است برای آنکه انسان، چند روزی از هیاهو و حاشیه‌های زندگی فاصله بگیرد، دل خود را آرام کند و پیوندش را با منبع آرامش، یعنی خدای متعال، از نو برقرار سازد.

اما حالت پرواز قرار نیست فقط نامی برای سه روز دوری از شلوغی‌ها باشد؛ بلکه دعوتی است برای آغاز مسیری تازه در بندگی. مسیری که از مسجد آغاز میشود و باید در خانه، جامعه و متن زندگی ادامه پیداکند.

برای آنکه این ایده در حد یک عنوان یا تجربه‌ای کوتاه باقی نماند و در فضای اعتکاف به عمل برسد، مجموعه‌ای از کتابچه و شیوه‌نامه‌های همراهی طراحی شده است؛

از راهنمای مدیران، مربیان و مبلغان تا دفترچه معتکف و برنامه‌های امتداد پس از اعتکاف.

این منظومه، نقشه راهی است برای آنکه حالت پرواز از یک ایده به تجربه‌ای واقعی و ماندگار تبدیل شود.

بسته "حالت پرواز" ویژه اعتکاف ۱۴۰۵

۱. کتابچه حالت پرواز به یاد رهبر شهیدم:

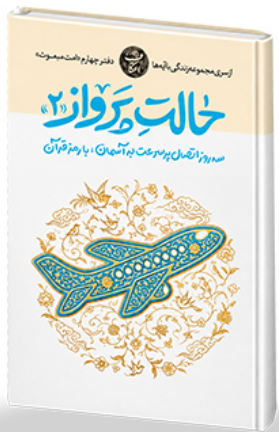


تبیین خط گفتمانی اعتکاف

- راهنمای گام به گام حالت پرواز
- معرفی کامل بسته حالت پرواز
- امتداد پرواز و بعثت مردمی

مخاطب: عموم معتکفین

۲. کتابچه حالت پرواز "۲":



تبیین ۵ آیه محوری با ادبیات نوجوان

- معرفی بازی رومیزی زندگی با آیه‌ها و کتاب شهادت آیه‌ها
- معرفی ۳۰ آیه فصل بندگی

مخاطب: معتکفین نوجوان و مربیان

۳. شیوه‌نامه حالت پرواز ویژه مدیران و رابطین استانی:



راهنمای گام به گام راهبری اعتکاف نوجوانی حالت پرواز

- خط گفتمانی و محوری آیات
- مسیرهای هفت گانه پرواز
- رفع موانع، راهبری گفتمانی و محتوایی
- رصد و پایش اجرای طرح

مخاطب: مدیران و رابطین استانی

۴. شیوه‌نامه حالت پرواز ویژه مربیان و راهبران:



راهنمای گام به گام مربیان و راهبران اعتکاف نوجوانی

- خط گفتمانی و محوری آیات
- تبیین مسیرهای هفت گانه پرواز (اعتکاف اصیل و جذاب، اندیشه ورزی و حل مسئله، رفاقت با شهید، علمی، سینمای رشد و سواد رسانه ای، نوجوانان بدون مرز، چالش و رقابت)
- روش های میدان داری نوجوانان

مخاطب: مربیان و راهبران اعتکاف

۴. کتابچه حالت پرواز ویژه مبلغان و سخنرانان اعتکاف نوجوانی:



الگوهای منبرهای کوتاه

ـ منبرهای مسئله محور و تعاملی
ـ متناسب با آیات محوری حالت پرواز

مخاطب: مبلغین و سخنرانان

۵. راه و رسم عاشقی:



راهنمای جامع اعتکاف دانش آموزی از برنامه تا اجرا

دستورالعمل انضباط، فضاسازی و....

مخاطب: مربیان و راهبران اعتکاف

۶. کتابچه تازه‌نفس‌ها:



منشور گفتگویی بعثت جوانان و نوجوانان

راهنمای حلقه‌های گفتگویی و تبیینی

مخاطب: جوانان و نوجوانان

به یاد رهبر شهیدم...

امسال اعتکاف، حس و حال متفاوتی دارد. نخستین بار است که معتکفان در خلوت سه‌روزه‌شان، با جای خالی پدری مواجه می‌شوند که عمری برای امت، دلسوزانه پدری کرد. جای خالی «پدر امت» در لحظات دعا و بندگی، به وضوح حس می‌شود.

اما این دلتنگی، قرار نیست در حسرت جان‌ها باقی بماند. می‌توان همین‌جا، در حریم امن مسجد، پیوندی عمیق برقرار کرد. صمیمی‌ترین راه، هدیه کردن ثواب این سه روز خلوت با خدا به روح بلند «آقای شهید ایران» است؛ تا او را در حلاوت بندگی مان شریک کنیم.

برای عمق‌بخشیدن به این پیوند، برگزاری یک یادواره صمیمانه در ایام اعتکاف، ضرورتی معنوی است.

این برنامه، نه یک تشریفات جانبی، بلکه فرصتی برای تازه کردن عهد است؛ حدود یک ساعت روایت سیره و نگاه او، فضاسازی نمادین برای لمس حضورش و در پایان، بستن عهدی عملی برای استمرار راه.

این‌گونه است که یاد او در خلوت مسجد جاری میشود و اعتکاف، به میثاقی برای امتداد راه رهبر شهید و سایر شهدای جنگ‌های تحمیلی تبدیل می‌گردد.

برای آن‌که این یاد و میثاق در فضای اعتکاف به

برنامه‌ای روشن و اثرگذار تبدیل شود، مراحل پیشنهادی برگزاری یادواره را در طرح پیش رو میبینید.

مسیر پرواز
عهد با یاران | رفیق شهیدم

از شناخت شهید تا عهد عملی ماندگار

آیهٔ محوری

آیه پشتیبان: احزاب ۲۳
«مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ...»

سجده ۲۲
{إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنْتَقِمُونَ}

آیه پشتیبان: آل‌عمران ۱۶۹
وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

چهار رکن عملیاتی مسیر

۱ پاتوق کتاب

یاران کوچک، مردان بزرگ

کتابخانه اختصاصی شهدا
مطالعه کتاب‌های خوش‌خوان
مطالعه کتاب «شهادت آیه‌ها»

مسابقه یک جرعه پرواز

۲ ارتباط زنده با خط مقدم

روایتگری حضوری یا تصویری برخط

گفتگو و روایتگری راوی دفاع مقدس، مدافع حرم، مدافع وطن و به خصوص خانواده‌های شهدای نوجوان

۳ یادواره دانش‌آموزی

همکلاسی‌های آسمانی

مدیریت صفر تا صد توسط نوجوانان
مجری، قاری، مداح، دکور، کلیپ و سرود

میزگرد شهدای نوجوان

۴ رویداد شبانه

نجوا در خاکریز

مناجات، دلنوشته‌های نوجوانان
هم‌خوانی حماسی، عهد و میثاق جمعی

پلاک عهد

سیر فرآیندی در ۳ روز اعتکاف

زمان	مرحله اجرایی	قفسه عملیاتی	متولی و ابزار
روز اول	انتخاب رفیق شهید و راه‌اندازی پاتوق کتاب	راه‌اندازی قفسه کتاب شهدای نوجوان و انتخاب شهید هم‌سنگر	سرگروه‌ها | کتابچه و پلاک رفیق شهیدم
روز دوم	اتاق عملیات و برگزاری یادواره	ارتباط برخط با حضوری با راوی؛ اجرای یادواره شهدای نوجوان با مدیریت صفر تا صد نوجوانان	راوی و سخنران تیم رسانه‌ای و اجرایی نوجوانان
شب دوم / روز سوم	مناجات در خاکریز و عهد جمعی	مناجات شبانه، نگارش عهدنامه جمعی	مداح و مربی نوجوان

خروجی‌های مطلوب

۱ پلاک و عهدنامه رفیق شهیدم

تعهد اخلاقی و عملی نوجوان به رفیق شهیدش

۲ دیوار نگاره شهدای نسل من

خلاصه نویسی نوجوانان از کتاب‌های مطالعه شده و طراحی برای تابلوی اعلانات

۳ مستند روایی یادواره شهدا

تصاویر و صوت‌های یادواره و نشر آن پس از اعتکاف در فضای مجازی

اصل راهبرد اجرا

عهد واقعی تا اقدامی بزرگ

مربی فقط تسهیلگر است؛ نوجوانان راوی و مدیر اصلی این مسیر هستند.

فصل سوم

امتداد پرواز و بعثت مردمی

خالقِ پرواز

به یاد رهبر شهیدم...

اعتکاف پایان راه نیست...

اعتکاف با پایان سه روز در مسجد به پایان نمی‌رسد؛ بلکه از همان‌جا، فصل تازه‌ای از بندگی آغاز می‌شود. حال‌وهوایی که در خلوت مسجد شکل گرفته و نوری که از انس با قرآن به دست آمده است، باید در خانه، محل کار، مدرسه، دانشگاه و جامعه ادامه پیدا کند. اگر معتکف پس از خروج از مسجد به همان شتاب و غفلت گذشته بازگردد، اعتکاف در همان سه روز متوقف مانده است.

قرار است این خلوت، انسان را برای حضوری تازه در زندگی آماده کند؛ حضوری که در آن قرآن فقط در مسجد تلاوت نمی‌شود، بلکه در تصمیم‌ها، رفتارها و رابطه‌های ما جریان پیدا می‌کند. این همان امتداد بندگی و آغاز بعثت مردمی است؛ یعنی هر معتکف، پیام و اثر اعتکاف را با خود به میان مردم ببرد و در اندازه توان خویش، زمینه‌ساز خیر و تحول باشد.

از همین رو، هر معتکف باید با تصمیمی روشن از مسجد خارج شود:

کدام آیه را با خود به زندگی می‌برد؟

در خانه چه تغییری ایجاد می‌کند؟

برای نزدیکان، همکاران و جامعه‌اش چه قدمی برمی‌دارد؟

و چگونه یاد و راه شهدا، به‌ویژه «آقای شهید ایران»، در رفتار روزانه‌اش ادامه پیدا می‌کند؟

امتداد اعتکاف می‌تواند در چند مسیر دنبال شود:

۱. **سفیر آیه‌ها:** هر معتکف، سفیر یکی از آیات محوری شود و آن را به عنوان آیه همراه خود انتخاب کند و در روزهای پس از اعتکاف، آن را در موقعیت‌های واقعی زندگی تمرین کند.

۲. **روایت تجربه اعتکاف:** معتکفان تجربه، آموخته‌ها و تصمیم‌های خود را با خانواده و دوستانشان در میان بگذارند تا حال خوب اعتکاف در جمع‌های دیگر هم جریان پیدا کند.

۳. **هدیه‌ای برای پدر امت:** هر فرد، به نیت شادی روح «آقای شهید ایران»، یک کار خیر، خدمت اجتماعی یا گره‌گشایی واقعی را در زندگی خود آغاز کند؛ کاری ساده اما مستمر که نشان دهد این یاد فقط در مراسم باقی نمانده است.

۴. **تشکیل جمع‌های همراه:** کسانی که در اعتکاف همدل و هم‌مسیر شده‌اند، ارتباط خود را حفظ کنند و در قالب جمع‌های کوچک، برای حل یک مسئله واقعی در محله، خانواده یا محیط کار و تحصیل قدم بردارند.

۵. پیوستن به باشگاه کنشگری استانی:

اعتکاف نباید به پراکندگی گروه‌ها و گسست ارتباطی منجر شود. مساجد و مراکز فرهنگی می‌توانند با ایجاد پیوندی پایدار میان نوجوانان، راهبران و مربیان، زمینه تداوم دوستی‌ها و حرکت‌های آغازشده را فراهم کنند.

«باشگاه کنشگری استانی» بستری است برای گردهمایی‌های منظم، انتقال تجربه، پیگیری عهدها و تعریف اقدام‌های تازه در طول سال.

در این شبکه، هر فرد متناسب با توانمندی و علاقه خود نقشی می‌یابد؛ از فعالیت‌های رسانه‌ای و خدمت اجتماعی گرفته تا مشارکت در حل مسائل محله و مدرسه. استمرار این ارتباط، شور و انگیزه روزهای اعتکاف را به تجربه‌ای ماندگار و مسئولانه تبدیل می کند.

این‌گونه، اعتکاف از یک تجربه شخصی به یک جریان اجتماعی تبدیل می‌شود؛ جریانی که از مسجد آغاز می‌شود، با قرآن جهت می‌گیرد، با یاد شهدا جان پیدا می کند و در متن زندگی مردم ادامه می‌یابد.

آدرس صفحات اعتکاف نوجوانی (حالت پرواز) در سایت و فضای مجازی



صفحه رسمی اعتکاف نوجوانی

صفحه ویژه حالت پرواز

صفحه حالت پرواز در پیام رسان ایتا

«جهت دریافت محتوای آموزشی، فرهنگی و رسانه‌ای ویژه اعتکاف نوجوانی، کد QR را اسکن کنید.»

آدرس صفحات مجموعه زندگی با آیه‌ها در سایت و فضای مجازی





سایت زندگی با آیه‌ها

دانلود اپلیکیشن
زندگی با آیـه ها

عضویت در
سفیران آیه‌ها

«جهت دریافت محتواهای آموزشی، فرهنگی و رسانه‌ای زندگی با آیه‌ها، کد QR را اسکن کنید.»

«چقدر منظره ی زیبا و معطّری است که جمع کثیری از جوان‌های دنیا برخلاف سیره‌ی متعارف جوان های دنیا که غرق در شهوات و تمایلات نفسانی هستند، روزها و شب‌هایی را روزه بگیرند؛ بروند در یک مسجدی بنشینند، اعتکاف کنند؛ شب و روزشان را ذکر و فکر و شنیدن معارف الهی و شنیدن احکام و مذاکره‌ی علم حقیقی- که علم توحید است - قرار دهند؛ این خیلی چیز مهمی است. اینها از برکت انقلاب است.»

رهبر شهید انقلاب ۱۳۹۲/۰۲/۲۵

بنیاد ملی نوجوان