



حضرت امام رضا علیه السلام

... عَلَيْكَ اَبَدُ اَبَدِلِ الْوَقْتِ

همواره نماز رادر

اول وقت

جسای آورید

مقام معظم رهبری : اساس وجود امام رضا عليه السلام کار فرهنگی و تبلیغی بوده است .

بسمه تعالی

نامه ای صمیمانه و با اخلاص به دوستان عزیزم

(تقدیم به شهید مهدی باکری و شهدای هسته ای)

نقشه ی جامع یک زندگی دینی (فعال فرهنگی) 2

1- ارزش وقت و عمر خود را بدانید 7

آنچه عوض ندارد ای هوشیار ، عمر عزیز است غنیمت شمار

2- بیانات رهبری را عمیقاً دنبال کنید و حتماً گوش بدید 7

3- از خودسازی اصلاً غافل نشوید 8

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود ، به کجا می روم آخر نمایمی وطنم

4- خود سازی در کنار جامعه سازی است و نمی توان جامعه سازی را تعطیل کرد(رهبر

انقلاب بیانات 14 خرداد 1395 : خود سازی بدون جامعه سازی تعریف غلطی از مسلمان بودن

است. 10

5- حدّ کامل یک فعال فرهنگی 11

6- یکی از مهمترین رمز های موفقیت از نگاه اسلام 12

هر وقت شکست خوردی باز گرد یعنی " توبه "

7- کسب توانمندی های رفتاری فردی و تفریح داشتن برای تجدید قوا و رفع خستگی.. 14

پیوست 22

- پیوست الف : فهرست نرم افزار مورد نیاز برای کسب توانمندی در زمینه ی کار فرهنگی ... 22

- پیوست ب : فهرست پیشنهادی برنامه های تلویزیون و سایت فرهنگی و سایت سیاسی

(برای تحلیل) 22

- پیوست ج : فهرست پیشنهادی برای مطالعه و ادامه کار از مطالب کم حجم 28

- موارد مهم و راهبردی در مسیر خود سازی و جامعه سازی 29

- ادامه ی ارتباط با ما khatfarhangi.mihanblog.com

Telegram: khatfarhangi2

Email: khatfarhangi@mihanmail.ir

09363211730 برای کار ضروری یا پرسش در مورد متن از طریق تلگرام

◆ نقشه ی کار فرهنگی : کتاب آزادی معنوی صفحه ی 56 و 57 و 58 و 67

حضرت علی علیه السلام

نمونه ی کامل اسلام

◆ حضرت علی علیه السلام دارای دو بعد بود :

1- خود سازی

2- جامعه سازی

الف- خود سازی (حداقل دومورد واجب است)

- نماز شب

- استاد داشتن در مسیر سیرو سلوک (تا زمانی که استاد نگرفتی نماز شب و .. رو فراموش نشود.)

کار فکری (اگر نتوانستی کار فکری کنی یا به درس شما ضربه می زند ، کار بدنی کنید.البته پرهیز از مرء و مرء چیست ؟)

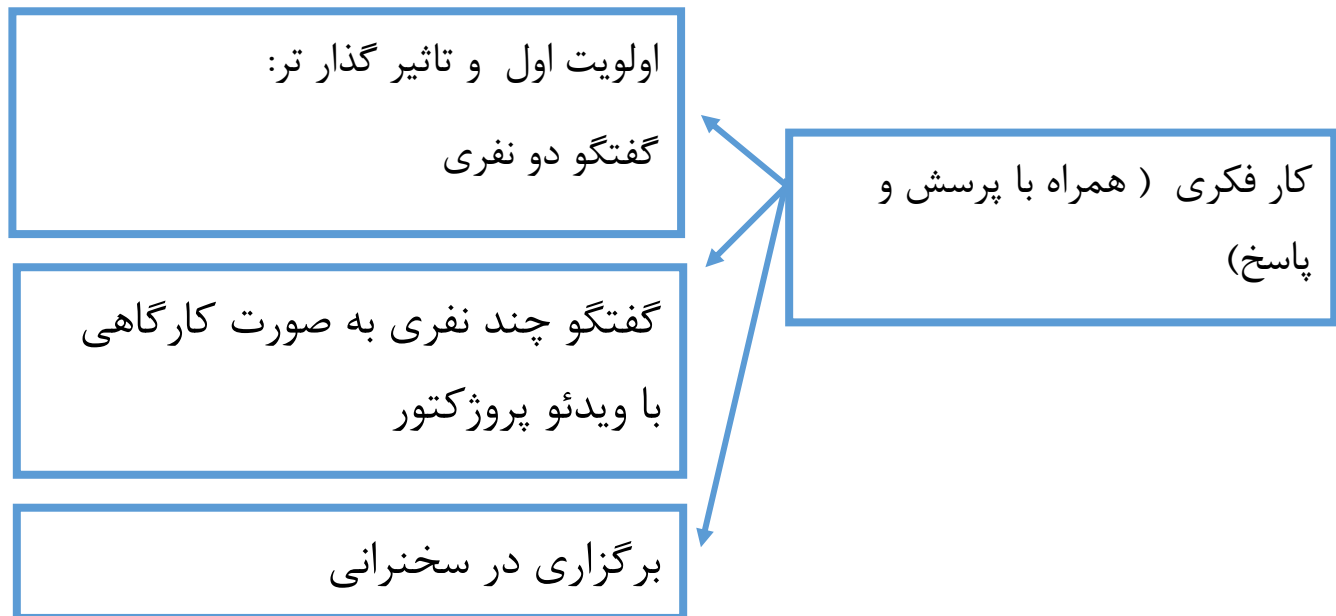
ب - جامعه سازی

کار بدنی (در حد توانایی مثلا یک ساعت در هفته آشپزی برای هیأت)

- حتی اگر کار فکری هم می کنی ، کار بدنی رو رها نکن. (با استفاده ی خاطرات فرماندهان شهید که مثلا شهید متوسلیان فرمانده بوده ولی دستشویی رو تمیز می کرده نصف شب و پنهانی)

- کار فکری (که با گوش دادن به بیانات رهبری و مطالعات به عنوان منابع کسب توانایی فکری شروع می شود . توانایی برای توضیح منطقی و منطق شعار های انقلاب اسلامی ایران که در بیانات رهبری به وفور این شعار ها تکرار می شود. تسلط بر استدلال عقلی اصول عقاید شیعی و مبحث ولایت فقیه ، جمع آوری شبهات معروف و رایج در بین جوانان و کسب توانایی برای پاسخ گویی به آنها)

♦- عرق برای اهل بیت معرفت زبانی به اهل بیت رو به معرفت قلبی تعیین می کند و عشق به اهل بیت را وارد قلب می کند.



البته پرهیز از مرء و مرء چیست ؟ بیانات رهبری در دیدار با دانشجویان رمضان 94 در فیلم بیانات ببینید.

♦- رابطه ی درس و کار فرهنگی : (از دیدگاه مقام معظم رهبری 04/12/1377 بیانات در جلسه پرسش و پاسخ مدیران مسئول و سر دبیران نشریات دانشجویی)



- نه بخاطر درس کار فرهنگی شما ضربه بخورد و نه بخاطر کار فرهنگی درست ضربه بخورد.
- کسب توانمندی های رفتاری فردی چون مدیریت زمان ، ورزش ، مطالعات بسیار در دین شما را کمک می کند.

دو استدلال از طریق دانستن ویژگی های یاران امام زمان علیه السلام : (آیه ی المانده / 54)

- 1- اگر بخاطر تبلیغ دین دچار خجالت هستی این از شیطان است. (و لا یخافون لومه لائم)
 - 2- تلاش اینها در راه خدا مجاهدانه است . (یجاهدون فی سبیل الله)
- (رهبر انقلاب : هر جهدی جهاد نیست .)

عمل چگونه از حالت در راه خدا بودن به جاد در راه خدا تبدیل می شود ؟

- ببینیم در هر امری ، راهبرد رهبر انقلاب چیست . (خود رهبری فرمودند که در هر زمینه ببینیم دشمن از چه راهی می خواهد به ما ضربه بزند در آن زمینه روبروی دشمن بایستیم زیرا جهاد به معنای مبارزه در جایی که دشمن است مطرح است.)

- معرفی چند کتاب واجب و مورد نیاز برای فضای دانشجویی :

- 1- معرفت شناسی ، محمد حسین زاده ، موسسه امام خمینی
- 2- اصول عقاید آیت الله مصباح یزدی ، (تا درس جبر و اختیار و اگر توانستید کامل)
- 3- جریان شناسی سیاسی ، علی دارابی
- 4- چهل تدبیر و بازگشت از نیمه ی راه ، علی الفت پور
- 5- مقاله ی جهاد اکبر حضرت امام خمینی و یک کتاب در سیر و سلوک و عرفان واقعی

اسلامی

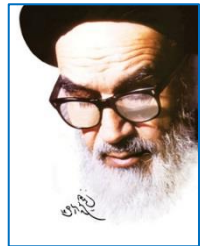
6- سئوالات مهم و چیز هایی رو بلد نیستید از روحانی و دوستان مورد اعتماد و با سواد یا سایت هایی رفع شبهات ماهر و باسواد مثل سایت پرسمان دانشجویی [porseman](http://porseman.com) بپرسید.

سلام علیکم

♦ امام علی علیه السلام : کار کنید و آن را به پایانش برسانید و در آن پایداری کنید ، آنگاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید. همانا شما را پایانی است. نهج البلاغه خطبه ی 176

♦ امام حسن علیه السلام : با نوشتن و کتابت ، علم را حفظ کنید.

♦ ((شما اگر بخواهید انقلاب اسلامی، انقلاب فرهنگی در ایران پیاده کنید باید این انقلاب اول از باطن خودتان باشد.)) جلد ۱۲ < صفحه ۳۶۶



♦ با توجه به احادیث بالا گفتم این یک سالی که با هم بودیم را با نامه ای و نوشتن و کتابتی ماندگار کنیم و با تذکراتی دوستانه یکبار پایانی که برای من و تو است را یادمون بیارم.

دوست عزیزم هم اکنون این نامه را برای شما می نویسم روبروی ضریح ثامن الحجج ، امام رضا علیه السلام نشسته ام و مدتها بود که تصمیم گرفته بودم این نامه را بنویسم و پیام انقلاب را در حد فهمم خودم به شما برسانم حال که سفر مشهد توفیق ما شد در نزدیکی ضریح برات نامه نوشتم.

ان شاء الله امام رضا علیه السلام با رأفت و مهربانی خاص خود اثری به این حرفها بدهد چرا که ما خاری پیش نیستیم و خار را جز اذیت کار نباشد.

- در زیر داستانی از شهید مهدی باکری آوردم تا شاید همین یک داستان بس باشد و واقعاً ما به چه حرفهایی نیاز داریم که انقلابی در درونمان رخ دهد!



- ✦ خاطره ای از شهید مهدی باکری

می گفت: " آدم همیشه باید روحیه ی سیاسی داشته باشه و دائماً مشغول کار کردن باشه . "

وقتی بعضیا رو می دید که بعد از دوره ی دانشجویی همه فعالیت هاشون رو کنار میداشتن و میرفتن دنبال زندگی روزمره

شون ؛ ناراحت می شد و می گفت: " کار سیاسی سک کار دائمی ست و خداوند متعال یک پیشرفت دائمی رواز بندهاش میخواد.

با هم به این نتیجه رسیدیم که با این وضع نمیشه تو خوابگاه موند. واسه همین مهدی رفت یه خونه محقر پیدا کرد که دو تا اتاق داشت ، وقتی رفتیم اونجا ، اون یه سیرمطالعاتی برای خودش مشخص کرد و طبق برنامه ای که داشت ، شروع به کتاب خوندن کرد. البته با قرآن هم خیلی رفیق بود. عاشق ائمه علیه السلام بود و مطیع کامل امام خمینی (ره) . که ما اون روزا به ایشون می گفتیم: " آقا "

- این تفکر (اطاعت محض از امام) رو اولین بار مهدی ، تو بچه های دانشگاه تبریز پایه گذاشت. چند نتیجه از این خاطره که شاید برای ما همین بس باشد :

- پایداری در مسیر - رابطه با قرآن ، اهل بیت و اهل مطالعه
- اطاعت محض از ولایت فقیه

1- ارزش وقت و عمر خود را بدانید

♦ - و ان شاء الله مثل این حقیر افسوس عمر تلف شده ی خود را نخوری. از فرصت تحصیل برای مطالعه ی درس و از فرصت تابستان و عید نوروز برای مطالعات جانبی و ضروری برای انقلاب اسلامی استفاده کنید.

- کافر در آخرت از خدا می خواهد " ربّ الرجعونی لعلی اعملُ صالحاً فیما ترکْتُ کلاً "

بعضی فرمودند : منظور ، فرصت برای گفتن یک لا اله الا الله (3 ثانیه) است و پاسخ می شوند : کلاً یعنی هرگز یعنی به اندازه ی 3 ثانیه وقت نمی دهند.

گر نبود خنگ مطّلی لگام	*****	زد بتوان بر قدم خویش گام
ور نبود مشربه از زر ناب	*****	با دو کف دست، توان خورد آب
ور نبود بر سر خوان، آن و این	*****	هم بتوان ساخت به نان جوین
ور نبود جامه ی اطلس تو را	*****	دلّی کهن، ساتر تن بس تو را
شانه ی عاج ار نبود بهر ریش	*****	شانه توان کرد به انگشت خویش
جمله که بینی، همه دارد عوض	*****	در عوضش، گشته میسر غرض
آنچه ندارد عوض، ای هوشیار	*****	عمر عزیزیت، غنیمت شمار

2- بیانات رهبری را عمیقاً دنبال کنید

♦ - و حتما گوش بدید که اگر پذیرفتیم ایشان نماینده ی امام زمان علیه السلام است به نوعی این گوش دادن بسیار ضروری است زیرا امام صادق علیه السلام فرمودند : اگر سخن این نماینده ی ما را نپذیری مثل این است که ما رو رد کردی و هر کس ما را رد کند خدا را رد کرده است (فاذا

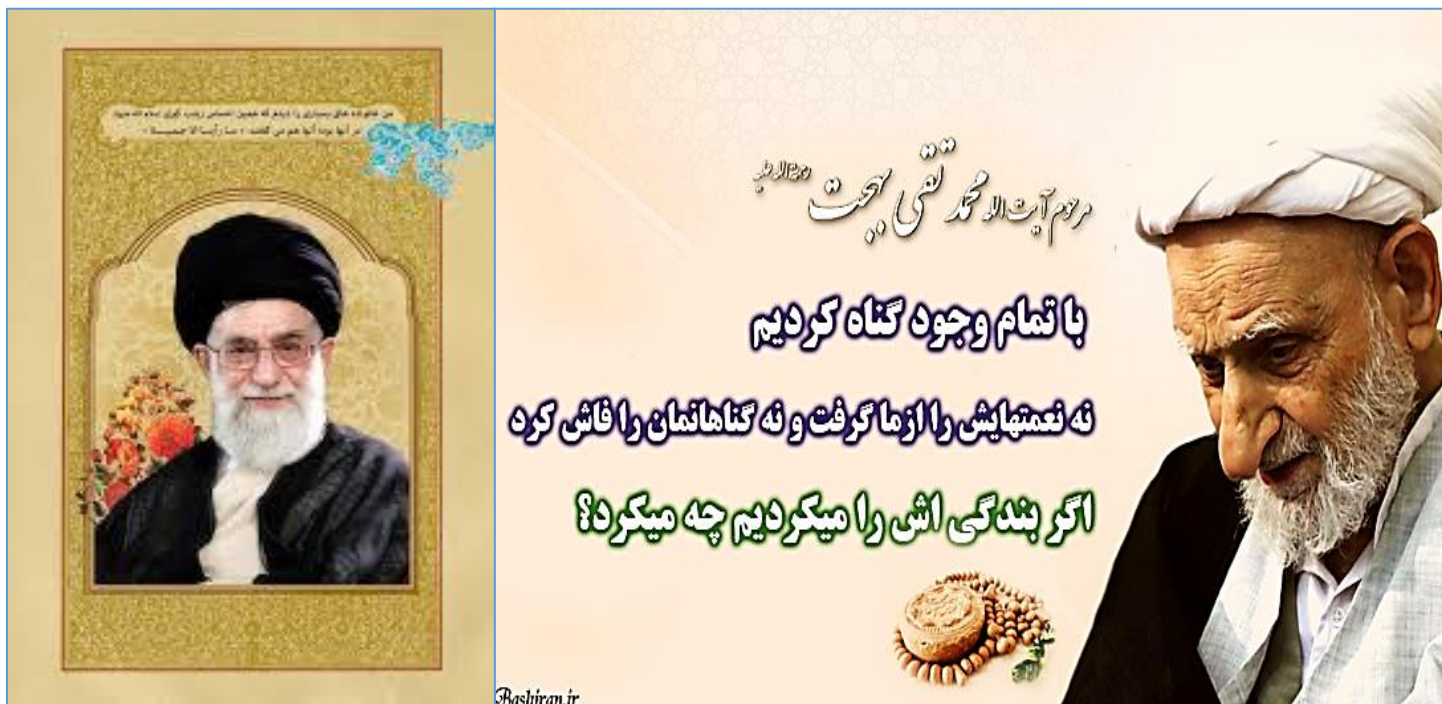
حکم بحکمنا فلم یقبل منه فانما استخف بحکم الله و علینا ردة، و الرادّ علینا الرادّ علی الله، و هو علی حدّ الشّرك بالله. وسایل الشیعه باب قضاوت و صفات قاضی، ج18، ص 98-100)
تذکر : . (امام خامنه ای : البته هر اظهار نظر کارشناسی مخالف با رهبری ، مخالفت با رهبری نیست .)

- یک پیشنهاد راهبردی ساده : با مقید شدن به دیدن اخبار روزانه ، به راحتی می توان هر وقت صحبت های رهبری انجام می گیرد از آنها مطلع بشوید و یا عدد 1 رو به سامانه ی پیامکی 20110 پیام بدهید.)

3- از خودسازی اصلاً غافل نشوید و به اینکه فرمودند : و علم الآدم الاسماء کلّها

(سوره بقره، آیه 31) فکر کنید و از هدف خلقتی که برای آن آمده اید غافل نشوید. هفتگی به سبک علما به قبرستان برو با خود مرور کن :

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود به کجا می روم آخر نمایمی وطنم



مردم آیت الله محمدتقی مجتهد
با تمام وجود گناه کردیم
نه نسیانیش را از ما گرفت و نه گناهانمان را فاش کرد
اگر بندگی اش را میگردیم چه میگرد؟

Bashiran.ir

♦ مرحوم حضرت آیت‌الله‌العظمی بهجت می فرمود: منظور از اسماء در آیه‌ی (و علم آدم الاسماء کلّها؛ و تمامی اسماء را به حضرت آدم(علیه السلام) آموخت)، علم به حقایق است که موجب امتیاز انسان از حیوانات بلکه فرشتگان می گردد.

کتاب در محضر حضرت آیت‌الله‌العظمی بهجت - ص 36 محمد حسین رخشاد دوست عزیزم : در خود سازی حداقل نماز شب را بخوانید البته بر طبق حدیث امام علی علیه السلام تا پایان بروید که به نظرم شروع با نماز شب بسیار خوب است. (بیانات رهبری را دیدار با جوانان ببینید ایشان مکرر در ابتدای جلسه از خودسازی و توجه به آن ، صحبت می کنند و از عبارت های " نماز اول وقت را خوانید و حتی المقدور به جماعت ، اگر دنیا و آخرت می خواهید نماز شب بخوانید، آشنایی عمیق با قرآن و اهل بیت " استفاده می کنند و ببینید فیش جوان مومن انقلابی در بخش جستار سایت ایشان و بخش خلاصه بیانات رهبری وبلاگ (khatfarhangi.mihanblog.com

♦ یک پیشنهاد راهبردی ساده :

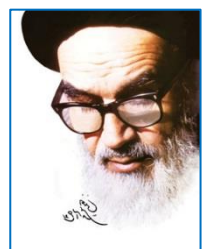
بر طبق احادیثی از امام سجاد علیه السلام و امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام داریم اینکه اگر چند شب برای نماز شب بیدار نشدی یا اگر جوانی و چون برای جوان نماز شب سخت است ، نماز شب را قبل از خواب بخوانید.

- واقعاً با این راهبرد کی نمی تونه نماز شب بخونه.

♦ تذکر : البته در خودسازی نیاز به استاد سیر و سلوک می باشد. شما زندگی آیت الله بهجت ، امام خمینی و دیگر بزرگان را ببینید و تحقیق بفرمائید در مورد استاد داشتن ، سربسته بگم واجبی است موکد در مسیر سیر و سلوک. (تماس بگیرید و بپرسید .)

نظر امام خمینی(قدس سره) درباره ضرورت استاد اخلاق

♦ امام خمینی (ره) در این رابطه می فرمایند: " چطور شد علم فقه و اصول به مدرس نیاز دارد درس و بحث می خواهد برای هر علم و صنعتی در دنیا استاد و



مدرس لازم است کسی خود رو و خودسر در رشته ای متخصص نمی گردد فقیه و عالم نمی شود لکن علوم معنوی و اخلاقی که هدف بعثت انبیا و از لطیف ترین و دقیق ترین علوم است به تعلیم و تعلم نیازی ندارد و خودرو و بدون معلم حاصل می گردد! (خود رو نمی توان مهذب شد . جزوه ی جهاد اکبر از امام خمینی)

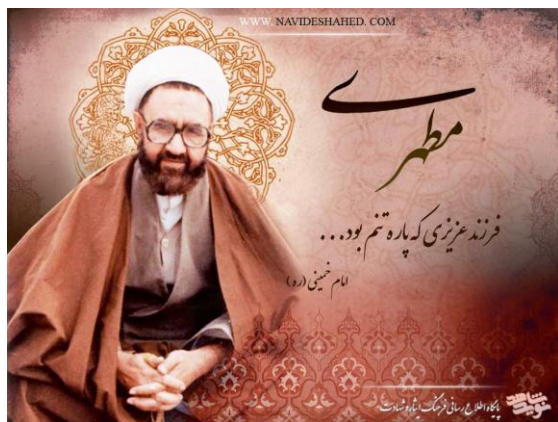
امام خامنه ای (مدظله العالی):



- هدف نهائی، تعالی و تکامل و قرب الهی است. هدف پائین تر از آن، انسان سازی است؛ هدف پائین تر از آن، ایجاد جامعه ی اسلامی است با همه ی مشخصات و آثار، که استقرار عدالت در آن باشد، توحید باشد، معنویت باشد. اینها اهداف هستند. این اهداف عوض شدنی نیستند؛ یعنی ما نمی توانیم بیائیم مایه بگذاریم تا از هدف کم کنیم.

۱۳/۰۴/۱۳۹۰

4- خود سازی در کنار جامعه سازی است و نمی توان جامعه سازی را تعطیل کرد.



- سوره ی مبارکه ی حمد

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (آیه ی ۵)

بررسی کتاب آزادی معنوی صفحه ی 56 و 57 و 58 و

67

- علی علیه السلام ، نمونه کامل اسلام

شما وقتی که به علی بن ابیطالب علیه السلام از یک نظر نگاه کنید، می بینید یک عابد و اول عابد دنیاست

به طوری که عبادت علی میان همه ، ضرب المثل می شود، آنهم نه عبادتی که فقط خم و راست بشود، بلکه عبادتی که سراسر جذبه است ، سراسر شور است ، سراسر عشق است ، سراسر گریه و اشک است .



♦ - باز علی را می بینیم که از هر نظر اجتماعی ترین فرد است ، آگاه ترین فرد به احوال مستمندها، بیچاره ها، مساکین و شاکی هاست . در حالی که خلیفه بود، روزها شلاقش را روی دوشش می انداخت و شخصا در میان مردم

گردش می کرد و به کارهای آنها رسیدگی می نمود. به تجار که می رسید فریاد می کرد: الفقه ثم المتجر [1] اول بروید و مسائل تجارت یاد بگیرید، احکام شرعی اش را یاد بگیرید، بعد بیایید تجارت کنید؛ معامله حرام نکنید، معامله ربوی نکنید. اگر کسی می خواست دیر به دنبال کسبش برود، علی می گفت زود پاشو برو: اغدوا الی عزکم . [2]

• [1]. وسائل الشیعه ، ج 12 / ص 282، ح 1.

[2]. همان ، ص 4، ح 10.

5- حدّ کامل یک فعال فرهنگی

♦ - حدّ کامل یک فعال فرهنگی یعنی فعال فرهنگی که هدف خلقت یعنی لقاء الله و ظهور اسماء الهی را شناخته و خود سازی و جامعه سازی رو دارد و اما تربیون او روشنگری و ایجاد گفتمان است. (بهترین نوع گفتگوها : گفتگو های دو نفره یا برگزاری کارگاه دو طرفه با ویدئو پروژکتور و بعد برنامه های تالاری در سالن های دانشگاه)

♦ - بهترین نوع گفتگو : ابتدا دوست صمیمی شدن با بچه هاست و گفتگو های دونفره که اجازه دهیم طرف مقابل پرسش ها و اشکالات خودش رو بگه و ما پیام منطقی توضیح بدیم و هر جا بلد نیستیم بگوییم نمی دونم (لا ادری نصف العلم : نمی دانم خود نصف علم است.)

در مرتبه ی دوم : گفتگو به صورت جمعی با ویدئو پروژکتور و برگزاری کارگاه است . (البته کارگاهی که مانند بالا اجازه پرسش و پاسخ بدهیم .)

در مرتبه ی سوم : برگزاری سخنرانی و جلسات پرسش و پاسخ در سالن های دانشگاه است.

تذکر : رهبری در دیدار دانشجویان سال رمضان 94 (در فیلم ببینید ، من در متن ندیدم .) فرمودند از دعواهای و گعده های (دور هم نشینی) بی نتیجه پرهیز کنید . (از مرآ در احادیث بسیار نکوهش شده به نوعی مرآ یعنی یکی دو بار با طرف منطقی صحبت می کنی می بینی اون نه می پذیره و نه منطقی حرف هات رو رد می کنه و مدام لجاجت می کنه ؛ ادامه ی این بحث ها در واقع وقتتو رو هم می گیره و نمیداره به بقیه افراد که شاید تاثیر گذاری روی آنها بیشتر باشد بررسی .)



♦ - و آخرین مطلب، مسئله ی گفتمان سازی است. این مطالبی که عرض کردیم، اینها فقط نصیحت و درد دل بین ما نیست که شما بگویید بنده بشنوم، بنده بگویم شما بشنوید، باید اینها به صورت گفتمان در بیاید. گفتمان یعنی باور عمومی؛ یعنی آن چیزی که به صورت یک سخن مورد قبول عموم تلقی بشود، مردم به آن توجه داشته باشند؛ این با گفتن حاصل میشود؛ با تبیین لازم - تبیین منطقی، تبیین عالمانه و دور از زیاده روی های گوناگون - حاصل میشود؛ با زبان صحیح، با زبان علمی و منطقی و با زبان خوش، بایستی این مطالب را منتقل کرد.

مطالبه گری و
گفتمان سازی

(1392/12/15 فیش جوان مومن انقلابی سایت رهبر انقلاب)

6- یکی از مهمترین رمز های موفقیت از نگاه اسلام :

♦ - هر وقت شکست خوردی باز گرد یعنی " توبه "

من خیلی از بچه ها رو دیدم که به محض اینکه دو تا شکست خوردن ، نا امید و ناراحت شدن ؛ به محض اینکه دو تا آزمایش سخت می شن زود می گن : چرا خدا همه ی مشکلات رو سر راه من قرار داده.

♦ - در یک قاعده از دین داریم : اگر دیدی هیچ مشکلی برات رخ نمیدهد و هیچ آزمایشی نمی شی بدون حتماً یک جای کارت اشکال داره زیرا خدا هر که را بیشتر دوست داشته باشد ، بیش تر اون رو تو کوره ی آتش می بره و دوباره توی آب سرد و دوباره تو آتش می بره و حسابی پدر طرف رو در میاره تا آدم مقاومی از آب در بیاد. کجای دنیا با یک آزمایش به آدم اعتماد می کنند ...!

♦ - (یک نکته ی جالب) استاد پناهیان : با آزمایش می خواهند غرورت رو بشکنند و تو رو متواضع کنند و نمازم برای این است که غرورت رو بشکنند پس به جای اینکه خودت رو دچار آزمایش کنی (که خدا می دیده چه بلایی سرت بیاد) نماز شب رو بخون.

♦ - با اعتماد به نفس ، با انگیزه ، سرشار از امید . درست گفته اند که یأس بزرگترین ضرر است. 94/8/20

جدول مرور سریع بیانات رهبر انقلاب در دیدار با دانش آموزان



هویت مطلوب جمهوری اسلامی برای افسران جوان جنگ نرم 1395/2/1

پرانگیزه

هوشیار

امیدوار

با فکر و اندیشه‌ورز

شجاع و فداکار

مصمم و با تصمیم

با ایمان، متدین، پارسا و پاکدامن

دارای اعتماد به نفس

پُرکار، فعال و اثرگذار

هویت مطلوب از نظر دشمنان برای افسران جوان جنگ نرم جمهوری اسلامی .

بی‌انگیزه

فریب‌خور و خوشبین به دشمن

نا امید

بی‌فکر و بی‌بهره از توان فکری لازم

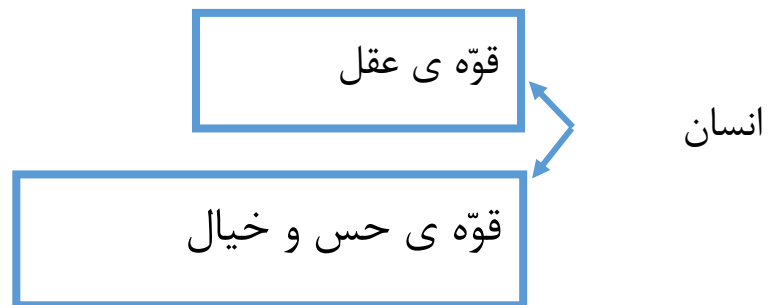
تسلیم‌پذیر

بی‌اعتنا به سرنوشت خود و دیگران

7- کسب توانمندی های رفتاری فردی

✦ - من دیدم بسیاری از دوستان خودمون به دلیل نداشتن توانمندی های رفتاری در زمینه ی دینی و درسی ضربه می خورند.

یک نکته بسیار حسّاس در بخش کسب توانمندی های رفتاری کمک کننده به دیندار و دینداری :



انسان متشکّل از دو قوه است قوه ی عقل و قوه ی حس و خیال است و می توان با کار کردن روی قوه ی حس و خیال میتوان توانمندی های رفتاری خوبی را کسب کرد که در مسایل دینی بسیار بدرد می خورد.

♦ یک داستان :

وقتی حضرت موسی علیه السلام می خواست از حضرت شعیب علیه السلام جدا شود حضرت شعیب علیه السلام شرط کرد که اگر یک سال دیگر حضرت موسی علیه السلام پیش ایشان بایستند ، هر تعداد برّه ی دو رگه (سیاه و سفید) امسال به دنیا بیاید آنها را به حضرت موسی علیه السلام اهدا می کند.

ولی اصلا برّه ای دو رگه هیچوقت به دنیا نمی آید اما حضرت موسی علیه السلام با دانستن این مساله شرط را پذیرفت .

حضرت موسی علیه السلام رفت و دور تا دور طویله ی گوسفندان رو ، صفحات سیاه و سفید قرار داد ، اون سال هر چی گوسفند به دنیا آمد ، دو رگه بود. (در واقع حضرت موسی علیه السلام روی قوه ی حس و خیال حیوان تاثیر گذاشت.

- حال با توجه به این نکته و ویژگی در انسان و کسب توانمندی های رفتاری و تمرین کردن و تاثیر گذاشتن روی قوه ی حس و خیال و قوه ی عقل می توان توانمندی های رفتاری را بدست آورد که بسیار در دین به ما کمک می کند.

در حدیثی در امام حسین علیه السلام : فان لم تکن حلیماً فتحلم و... ،

ترجمه : اگر صبور نیستی پس خود را به صبر بزن (یعنی آدای آدم صبور رو در بیار و وانمود کن آدم صبوری هستی) کم شده کسی خود را شبیه قومی کند و از آنها نشود.

نتیجه ی راهبردی : اگر اهل نماز شب نیستی ، چند شب آدای آدم های نماز شب خون رو در بیاور و نماز شب بخون ، می بینی کم کم تو هم جزو نماز شب خون ها میشی ؛ درس خون نیستی ، مثل درس خون ها بنشین با کتاب دوست شو و تلاش کن ، یکهو جزو آنها می شی ؛ آدم مقاومی در کارها نیستی چند وقت مقاومت نشون بده و البته در حد توانایی استقامت نشون بده ، با استقامت می شی ؛ چند وقت مثل بزرگان چشمتان رو کنترل کنید ، چند وقت از خواب بیش از 8 ساعت یا مورد نیاز دست بکش و..... .

تذکر : اگر آدای غربی ها را در بیاری و مثلا مثل آنها لباس بیوشی و ژست بگیری مواظب باش یکهو مثل آنها فکر می کنی. (در حدیث داریم : خداوند فرمود ای پیامبر به قوم بگو مثل دشمنان من مثل لباس نپوشند ، مثل دشمنان من غذا نخورند.)

در مورد توانمندی های رفتاری موارد زیر بسیار قابل توجه است:

♦ الف : توانایی نداشتن در مقابل حواس پرتی هنگام درس و خطورات و مشغول شدن فکر هنگام خوابیدن .

روش مبارزه با خطورات :

♦ روش اول : روش علامه طباطبایی و بزرگان دین که گاه دانشمندان روانشناسی هم دقیقا همین روش را توصیه می کنند.

تشریح : مثلا در هنگام درس خواندن در مورد خطورات و حواس پرتی ذهن ، هر وقت متوجه شدی فکرت رو قطع کن و به درس بازگرد در مورد نماز همین طور (در هنگام خواب هم ، هنگامی که دیدی مدام فکرت مشغول است ، مدام فکرت رو قطع کن.)

تذکر : اگر دیدی دوباره فکرت مشغول می شود : همانطور که می دانید همه ی کارها دست خداست ، از خدا بخواه تا شما را بخواباند یه آیت الکرسی بخون و فضای ذهنت رو قرآنی کن و بخواب ، البته تو خودت دوباره عمداً فکرت رو مشغول نکن.

♦ روش دوم : طبق تحقیقات با نوشتن افکار بر روی کاغذ ذهن انسان از افکار آنی خالی می شود لذا هر وقت موقع خواب یا درس خوندن فکر مهمی به ذهنت رسید ، روی برگه ای اون رو یادداشت کن و دوباره ذهنت رو برگردون روی درس . (مثلاً در هنگام درس خوندن یادت اومد که باید به فلانی زنگ بزنی و مدام در هنگام درس خوندن به یادت می آید و نمی ذاره درست درس بخونی چون می ترسی که نکنه از یادت بره ، یه برگه بردار و یادداشت کن.)

♦ ب: نظم نداشتن ، توانایی نداشتن در زمینه ی مدیریت زمان (گاهاً بعضی بچه ها با گوش دادن به فایل مدیریت زمان استاد پناهیان یا استاد رائفی پور به راحتی مشکلشون حل شده.)

♦ پ: صراحت نداشتن در نه گفتن به جلسه ی دوستانه ای که گناه در آن رخ می دهد یا بلند نشدن از این جلسات به دلیل تعارف داشتن (البته در مورد خانواده ما مرز ریزی داریم که باید سؤال کنید.)

♦ ت: احساساتی شدن هنگام شکست و ناامیدی و عدم مدیریت آن و مشورت نکردن.

♦ ث: ما در اسلام " ناراحت شدن داریم ولی در ناراحتی ماندن نداریم . "

♦ ج : مطالعه نکردن در زمینه ی کسب توان مندی های رفتاری و توجه نکردن به اینکه عقل نبی درون است و این حدیث امام موسی کاظم علیه السلام که عقل را نبی درون خوانده ، وجه خاصی رو عقل بخشیده . ولی ما مطالعه نمی کنیم! (البته نه کتب روانشناسی غربی) .

♦ چ: عصبانیت در برخورد با دیگران و مخالفین و پشیمانی شدن بعد از این عصبانیت و مشغولیت ذهنی که پی این عصبانیت پیش می آید.

چند قاعده دینی که شاخص های خوب و مهارت های خوبی رو به ما یاد می ده :

(با توجه به مجموع احادیث میتوانید صحت رو بررسی کنید.)

♦ یک قاعده فوری: ؛ قال رسول الله صلى الله عليه وآله :

إِذَا التَّبَسَّتْ عَلَيْكُمُ الْفِتْنُ، كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ فَعَلَيْكُمْ بِالْقُرْآنِ .

هنگامی که فتنه ها، هم چون پاره های شب تاریک، شما را در خود پیچید، برشماست که به

قرآن تمسک جویند. اصول کافی ج2 ص459

► در حدیث دیگر داریم : هر جوان مومنی که با قرآن انس بگیرد ، قرآن با گوشت و

پوست این جوان مخلوط می شود .

► لذا این قرآن خود می شود هدایت گر او . لذا هر وقت دچار اضطراب شدی بی امان

به سراغ قرآن بروید و واقعا دوستان سعی کنید هر روز قرآن رو بخونید.

► رهبر انقلاب (بیانات در دیدار با دانشجویان رمضان 94) : تلاوت هر روز چند آیه از

قرآن

1- بخاطر ترس از ریا عمل رو ترک نکنید ، ریاتون رو ترک کنید.

2- ءامر (امر) به معروف نیاز نیست عامل هم باشد. (سؤال : پس آیه ی از قرآن که می گوید :

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ، که با این حرف نمی

سازد ؟) (برای فهم درست مساله مجموعه ی احادیث باب امر به معروف کتاب میزان الحکمه

را ببینید.)

3- امام علی علیه السلام : من شأن خود را بالاتر از آن می دانم که آنچه را خودم ترک نمی کنم

مردم را از آنها باز دارم، یا به کاری فرمانشان دهم که خود جلوتر به آن عمل نکنم.

4- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : امر به معروف کنید، گر چه خود بدان عمل نکنید و نهی از

منکر کنید، هر چند خودتان از همه آنها اجتناب نکنید.

5- در مورد انجام مستحبات نباید به واجبات و نفس انسان ضربه بزند.

(آدم بیاد به توجه نداشتن در نماز آنقدر حساسیت بورزد که خود این فکر کردن به توجه داشتن یا نداشتن خودش مشغولیتی کند که حواس پرتی در نماز بیاره یا باعث بشه ما نماز رو بی حال بخونیم .)

6- نظم در نماز از طولانی بودن در نماز و توجه در نماز مهمتر است.

7- شیطان هر کسی رو متناسب با خودش گول می زند. من بچه مذهبی رو وقتی می خوابم بخوابم که برای نماز اول وقت بیدار بشم رو با فکر انداختن در ذهن من راجع به مقامات عرفانی و دغدغه های مذهبی گول می زند. مثلاً شما داری درس می خونی و مدام فکر تو رو به مقامات معنوی مشغول می کند و بعد می بینی یک ساعت رو درس می خوندی نیم ساعت داشتی به متفرقا تفکر می کنی ، حتی از بزرگان داریم اگر وسط درس به این فکر کنی که درس رو برای خدا می خونی و فکر مشغول بشه این از شیطان است .

- بزرگان می فرمایند اول کار نیت کن برای خدا و رها کن و فکرت رو مشغول نکن . .

8- عقل نبی درون است و با مطالعه بسیاری از توانمندی های رفتاری را بدست می آوریم و با علم دادن به نفس نفس به سمت عقل پیش می رود و از زمین خوردن ما جلوگیری می شود زیرا نبی درون با نبی برون می شوند دو تا و شیطان می شود یکی و تنها و مغلوب می شود ولی اگر به نفس علم ندهی می شود جهل و جهل با شیطان می شوند دو تا و نبی برون تنها و گناهان غالب ترند.

9- با گذر از وادی علم حصولی و رفتن به وادی علم حضوری می توان شاگرد مستقیم خود معصوم بشویم.

10- یادآوری مدام و تفکر به " مرگ " ، " گناه کردن " ، " نظم داشتن در کارها " ، " صبر و طاقت داشتن "

یعنی تفکر به این خوبی ها ، توجه می آورد ، و مدام در طول روز برای شما یادآوری می شود و تداعی می شود ، و باعث می شود شما عمل می کنید. سیر عالم انسانی ، سیر جوهری است. (و سیر ما تا بی نهایت ادامه دارد و توقف پذیر نیست مانند بی نهایت در ریاضی است که توقف گاهی ندارد.)

11- چند مورد توانمندی رفتاری در مورد خواندن نماز شب :

بر طبق احادیثی از امام سجاد علیه السلام و امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام داریم اینکه اگر چند شب برای نماز شب بیدار نشدی یا اگر جوانی و چون برای جوان نماز شب سخت است ، نماز شب را قبل از خواب بخوانید.

- واقعاً با این راهبرد کی نمی تونه نماز شب بخونه.

- دو رکعت سریع و نشسته و قبل از خواب بخون ، زیرا ممکن است بیدار نشوی یا نصف شب ب رحمت خدا بروی. (لذا سالک حتی یک شب هم نماز شب را از دست نمی دهد.)

12- در دین الهی وارد شوی و بخواهی به مقامات بالا مثل مخلصین بررسی در ابتدای مسیر بسیار اذیت می شی و به قول گفتنی : پدرت در میاد :

اگر شما اگر بخواهی به مقامات بالا بررسی ، چون قرار است که دیگر شیطان دستت به تو نرسد ، لذا شیطان بسیار سراغت میاد : در آیه ی قرآن داریم :

" فبعزتك لأغوينهم أجمعين إلا عبادة منهم المخلصين " یعنی اگر وارد وادی اخلاص شوی دست شیطان دیگر به تو نمی رسد ، لذا شیطان به سادگی تو را رها نمی کند.

13-تفریح : برای تجدید قوا و رفع خستگی : گاهاً دیده میشود بچه ها به دلیل فشار کاری اصلاً به تفریح روحی و جسمی توجه ندارند و پس از مدتی خسته و کارها را رها کرده اند. به همین منظور بیانی را از آیت الله مکارم برای شما آوردم :



► حضرت آیت الله مکارم شیرازی : همانطور که در هر حدیث شریف دارد:

برای تجدید قوا ، استراحت و تفریح هم داشته باشد و آن را به عنوان یک

مقدمه جواب میتوان دنبال میکرد. طبیبی در شیراز به من گفت : « شما

اگر می توانید کار زیادی را در روز انجام بدهید من مانع نمی شوم ، ولی

در هفته یک روز را از تمام کارهای فکری خالی کنید و آن یک روز مطلقا از کارهای روزمره

دور باشید و استراحت کنید.

► من سعی میکنم به گفته ی این طبیب عمل کنم و به همین دلیل معمولا جمعه ها

ملاقاتی نمی گذارم و سعی می کنم در مواقعی که هوا مساعد است حتی در شهر نباشم و

چون صدای تلفن های پی در پی و پیشنهاد ملاقاتها ایجاد مشکل می کند. ولی در عین

حال گاه مجبور میشوم بر خلاف این عقیده ، بعضی از کارهایی که در جمعه ها به من

تحمیل میشود را بپذیرم و متاسفانه این برنامه ناقص می ماند.

.....

پیوست الف

- فهرست نرم افزار مورد نیاز برای کسب توانمندی در زمینه ی کار فرهنگی

- هر کدام از توانمندی های زیر را در حد ضرورت و نه به طور کامل و حرفه ای یاد بگیرید

خصوصا کار با **nitro , word,powerpoint,paint, recorder**

ویرایش فیلم : video editors,

(photoshop,multimedia bulder) و

- توانمندی های سخت افزاری

اولویت اول : برق کشی ، وبلاگ نویسی،

اولویت دوم : ، کشاورزی ، بنایی ، آندروید نویسی ، آشپزی ،

.....
پیوست ب

- فهرست پیشنهادی برنامه های تلویزیون و سایت فرهنگی و سایت سیاسی (برای تحلیل)

بسمه تعالی

در این فایل دو قسمت از سایت های و برنامه ی تلویزیون اول : فرهنگی دوم : سیاسی را می بینید.

سلام حتما خودتون سعی کنید برنامه های تلویزیون را نگاه کنید و برنامه های خوب را از دست ندهید.

- پوشه ی ویژه ی تابستان شورای اسلامی خوابگاه مفتاح رو هم ببینید خوب است.

برنامه های تلویزیون :

1. اخبار : دوستان حتما روزانه یکی از اخبار های صدا و سیما ترجیحا ساعت 21 شبکه ی یک سیما و 20:30 شبکه ی دو و 19:15 مجله ی خبری شبکه ی یک ، 16 شبکه ی دو (اخبار کودک و نوجوان) ، شبکه ی چهار 18 (اخبار علمی)

نتایج :

- پیگیری بیانات مقام معظم رهبری

- دریافت اطلاعات اجمالی از اخبار مردم کشور و جهان

2-گفتگوی ویژه ی خبری شبکه ی 2 ساعت 22:30

هدف : بدست آوردن تحلیلی از شرایط کنونی کشور و جهان و وظایف در برابر آن

-3

برنامه	شب که	ساعت پخش	هدف
هفت روز	سه سیما	جمعه 10:30	خلاصه اخبار سیاسی هفته کشور و جهان و تحلیل آن

-4

ثرتا	یک سیما	چهارشنبه	تحلیل مسائل اجتماعی کشور و ساخت مستند
به روز	سه سیما	جمعه ساعت 13:45	اخبار فن آوری و اطلاعات نرم افزاری

5- مستند حدیث سرو ، مستند های شبکه خبر

داستان زندگی علمای بزرگ و عرفای بزرگ و مسیر تلاش های آن	از طریق تلتکس (پیام نما) و اطلاع از طریق اینترنت	شبکه یک و سایر شبکه ها	حدیث سرو
محتوا مسائل سیاسی و فرهنگی		شبکه ی خبر	مستند های شبکه خبر

6-

تحلیل مسائل فرهنگی در داخل و خارج از کشور		چهار سیما	راز
---	--	-----------	-----

7-

با نگاه به لیست پخش شبکه در هر روز آن دسته از مستند هایی را که ضروری می دانید نگاه کنید.	حتما سایت این شبکه را ببینید.	شبکه افق	شبکه ی افق
--	-------------------------------	----------	------------

8- پیام نما (تلتکس تلویزیون TTX)

بخش روزنامه ها هدف : برای خواندن تیترو روزنامه های روز

سایت های فرهنگی با محتوای فرهنگ سازی ، انیمیشن ، مستند ، مقاله :

1. سایت Khamenei.ir

الف : سایت بیانات رهبری برای پیگیری بیانات و اولویت های کاری و فرهنگی در هر فعالیتی ، نشریه ی خط حزب الله (با محوریت سخنان رهبری) و دیدن کلیپ های سایت برای تاثیر پذیری و پخش در مسجد

ب: قسمت جستار ، بخش جستار : فیش های مرتب شده از سخنان رهبری در موضوعات مختلف برا اساس فهرست الفبا

ج: قسمت جستار ، بخش جستار مقالات : مقاله های تحلیلی پیرامون یک موضوع خاص از نویسندگان تحلیلی

2. وبلاگ دوره ی تهذیب تشکیلاتی شورای اسلامی خوابگاه شهید مفتاح شیراز

Khatfarhangi.mihanblog.com

- بخش رهبری وبلاگ (خلاصه بیانات

- بخش تابستان و مساجد شهرستان

- بخش تلگرام روی وبلاگ و خود تلگرام khatfarhangi2

3. masjednama.ir

تجربیات و محتوای خوب سایر مساجد کشور

4. masjedidea.ir

سایت مسابقه ی فام که مسابقه ای است که در آن ایده های مناسب مسجد از بچه های مختلف کشور گرفته می شود و به رقابت می پردازند.

5. سایت شبکه ی افق و شبکه ی مستند

6.سایت جشنواره ی فیلم عمار

7.سایت حضرت آیت الله مکارم بخش نهج البلاغه

8. سایت برای پرسش و پاسخ در زمینه های منظورات رهبری در فلان سخنرانی ، سیاسی ، فرهنگی ، اطلاعات سیاسی ، شخصیت ها ، احکام شرعی ، شبهات دینی

سایت پرسمان (وابسته به نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه ها)

بخش سیاسی سایت پرسمان (البته خودتان نیز تحلیل داشته باشید)

Siasi.porseman

9.سایت bayanmanavi . ir

سایت بیان معنوی سخنان حجه الاسلام پناهیان

10.سایت آیت الله مصباح یزدی

11.سایت farhangi.ir سایت دارای پوستر های سبک زندگی در زطندگی شهری می باشد.

12. سایت سفیر کلیپ (مستند)

13. سایت برنامه ی ثریا (مستند)

14. سایت کلیپی روشنگری

-15

سایت پرسمان براس سوالات در زمینه ی دینی، فرهنگی و سیاسی	Porsemani.ir
سایت پرسمان برای مسائل سیاسی و سئوال در زمینه سیاسی	Siasi.porsemani.ir
سایت باشگاه خبرنگاران جوان	Yjc.ir
سایت خبرگزاری فارس	Farsnews.ir
سایت اوقات شرعی «نماز	calendar.ut.ac.ir

سایت برای اخبار و تحلیل های سیاسی :

من این سایت ها را از یکی از دوستان خودم (که سال ها در دانشگاه بین المللی قزوین و دانشگاه شیراز به فعالیت فرهنگی می پرداخت و از نظر خود من یکی از کسانی بود مداوم بیانات رهبری را پیگیری میکرد و با خلاق و منطق و با متانت و ادب کامل به بحث های سیاسی و روشنگری می پرداخت) راهنمایی گرفتم. (سعی کنید دچار بزرگ نمایی برخی سایت ها نشوید و تحلیل خود را داشته باشید).

• سایت مقام معظم رهبری Khamenei.ir

دوستان سعی کنید اخبار و مسایل سیاسی را تا می شود از سایت و بیانات خود مقام معظم رهبری بخوانید. (برای تشخیص اولویت های کاری و خطوط اصلی انقلاب)

1. مشرق نیوز : برای تحلیل سیاسی
2. اخبار رسمی را از : فارس و نسیم آنلاین
3. جام نیوز : اخبار خبرگزاری های خارجی درباره ی ایران
4. ایران هسته ای : درباره ی مسائل هسته ای

5. اشراف : خبرهای اندیشکده های غربی که درباره ی ابران تحلیل و راهکار هایی ارائه می دهند.
6. اندیشکده ی تبیین : درباره ی مسائل منطقه
7. سایت برهان : تحلیل مسائل داخل کشور
8. سایت کلیپی روشنگری

پیوست ج

- فهرست پیشنهادی برای مطالعه و ادامه کار از مطالب کم حجم

- 1- اجمالاً (حداقل های مورد نیاز یک دانشجو در دانشگاه)
 - کتاب معرفت شناسی محمد حسین زاده ، موسسه امام خمینی
 - کتاب جریان شناسی سیاسی علی دارابی
 - کتاب چهل تدبیر علی الفت پور
 - کتاب اصول عقاید تا درس جبر و اختیار آیت الله مصباح یزدی
 - خواندن رساله های شرعی و رساله های عملیه
- 2- محور های اصلی مطالعات برای یک فعال فرهنگی (حداقل های مورد نیاز)
 - مطالعات در رابطه با فرهنگ و مطالعات فرهنگی مانند مدیریت ، نحوه ی مدیریت و رفتار گروهی و بایسته های فرهنگی و خواندن بیانات رهبری
 - مطالعات سیاسی مانند کتاب جریان شناسی سیاسی
 - دیدن مستند هایی در زمینه مسایل سیاسی و منطقه ای
 - اصول عقاید حضرت آیت الله مصباح یزدی و کتب معرفت شناسی
 - تاریخ فلسفه ی غرب نظیر کتب موسسه امام خمینی و کتب حجت الاسلام خسرو پناه

- خواندن رساله های شرعی و رساله های عملیه

- کتب بررسی مغالطات

3- فهرست پیشنهادی برای آغاز مطالعات

الف: به نظر حقیر به بخش خلاصه بیانات رهبری وبلاگ khatfarhangi.mihanblog.com

بروید و فیش های خلاصه ای که از بیانات رهبر انقلاب قرار داده شده را بخوانید.

ب: جزوه ی رمز موفقیت در بخش عید نوروز و تابستان

ج: جزوه ی کار فرهنگی در بخش عید نوروز و تابستان

موارد مهم و راهبردی در مسیر خود سازی و جامعه سازی

الف خودسازی :

شاخص های اصلی (پله های مسیر)

: بخش عبادی :

*نظم (مطالعه زندگی بزرگانی چون امام و رهبری و...)

* چرا خود سازی و اصلاح اصول عقاید * ورزش

* استاد داشتن در مسیر سیر الی الله (مانند حضرت امام خمینی ، آیت الله بهجت و....)

*سینه زنی و عزاداری امام حسین علیه السلام

* مطالعه * نهج البلاغه

* احکام شرعی * دائم الوضو

* محاسبه ی اعمال * دائم الذکر (یعنی هر کاری برای خدا باشد)

* بحث توجه در نماز * روزی یک صفحه قرآن

* روزمرگی چیست ؟ * ادعیه و توکل

- * تجوید قرآن
- * مدیریت زمان
- * نماز شب و نماز مستحبی
- * حق الله و حق الناس
- * ویژگی یاران امام زمان علیه السلام
- * احترام به پدر و مادر
- * امید دادن به خود و شروع دوباره پی از هر شکست (توبه)
- * تفریح داشتن

ب: جامعه سازی :

- شاخص های اصلی (پله های مسیر)
- ب: بخش انقلاب و انقلاب فرهنگی و فرهنگ :
- * پیگیری سخنان رهبری
- * چرا جوان؟
- * گوش دادن روزانه اخبار صدا و سیما
- و برنامه های خوب تلویزیون که برخی برای کار فرهنگی بسیار مناسب می باشند.
- * تولید و نشر ایده های فرهنگی
- * هنر انقلابی
- * لزوم تلاش - برنامه ریزی - آگاهی
- * سایت های مناسب
- * دانش تاریخی و آگاهی های سیاسی
- * تحلیل کلان انقلاب اسلامی
- * تشویق دیگران به کار برای انقلاب
- * معرفی کتاب و دادن فایل به بچه ها
- * نحوه ی کار در دانشگاه و مسجد
- * مبلغ خوب : داشتن برنامه برای بچه های خاص و برنامه ای برای بچه های عام