

جزوه آموزشی مانورهای اخلاقی

دوره آموزشی بنیان مرصوص

ویژه معین های سپهری

شهریور ۱۳۹۱

مقدمه

فراگیری اخلاق نیک یکی از نیازهای اساسی بشر است و بسیاری از فنون اخلاقی، مهارتی است که با تمرین می توان آنها را کسب کرد.

در این جزوه سعی بر این بوده تا به صورت بسیار ساده و روان برخی از موارد اخلاقی، به صورت موردی و جزئی مورد توجه قرار گیرد تا روزنه‌ای برای عملیاتی کردن گزاره های اخلاقی باشد.

سعی ما بر این بود تا به اتفاقات ساده ای که در اطراف ما می افتد از منظر دین و اخلاق بنگریم و رفتارها و احکام آن را به سهولت بیان نماییم.

به همین منظور مانورها و تمرین های برای حوادث اطراف بیان شده است تا بهتر بتوانیم فضیلت های اخلاقی را فرا بگیریم و به احتیاج آنها در روابط اجتماعی فردی خود پی ببریم.

مانور میوه

یکی از حادثه‌های ساده‌ای که هر روز در اردو تکرار می‌شود میوه گرفتن و میل کردن آن توسط بچه‌ها در هر روز است. به معین‌ها آموزش می‌دهیم که اگر در اردویی به عنوان مربی قرار گرفتید در هنگام پخش میان وعده غذایی چه نکاتی را باید رعایت کنند به عنوان مثال باید آخر از همه وعده غذایی خود را دریافت کند. و...

در این دوره آموزشی حادثه‌های مصنوعی درست شده است که در این حادثه‌ها می‌بایست عکس‌العملی درست داشته باشیم که به صورت موردی و جزئی به آن اشاره شده است. در اینجا دو گروه باید دقت داشته باشند.

۱- شاید به مربیان و یا سرگروه‌ها وعده غذایی نرسد اگر وعده غذایی به این دسته نرسید نباید بگذارند که بچه‌ها مطلع شوند تا وعده غذایی که می‌خورند کوفتشان نشود و بگویند، ما خوردیم و مربیان ما نخوردند! بلکه باید بافتانت و زیرکی به گونه‌ای برخورد نمایند که کسی متوجه کمبود تغذیه نشود مثلاً به بهانه این که کاری دارند سریع محل را ترک نمایند و یا ادای کسی را که خورده است در آورند مثلاً با جمله ای پرسشی و سوالی بگویند برای شما هم خیلی شیرین بود؟ و این جمله چون پرسشی است نه اخباری به همین دلیل صدق و کذب بردار نیست پس شخص دچار دروغ‌گویی هم نشده است.

و اگر به دلایلی سرگروه‌ها مجبور شدن که وعده غذایی خود را زودتر بگیرند نباید سریع اقدام به خوردن آن بنمایند بلکه باید مقداری صبر نمایند تا ببینند آیا به همه می‌رسد یا خیر اگر به همه رسید آنگاه میل نمایند.

۲- دسته‌ی دیگری که باید دقت داشته باشند افراد عادی گروه‌ها هستند آنها سریع اقدام به خوردن تغذیه ننمایند بلکه باید مقداری صبر نمایند تا اگر به دیگر دوستان آنها نرسید تغذیه خود را با آنها نصف نمایند و کسانی که به آنها نرسیده است نیز باید توجه داشته باشند که احسان دوستان خود را رد ننمایند لَا يَأْتِي الْكِرَامَةَ إِلَّا الْحِمَارُ يَعْنِي الَّذِي عَقْلُهُ مِثْلُ عَقْلِ الْحِمَارِ: و از حضرت صادق (ع): احسان دیگران را رد نمی‌کند مگر الاغ یعنی کسی که در فهم و ادراک چون الاغ باشد. (مکارم الاخلاق ۴۲)

بلکه باید به شرط اینکه سهم کمتری داشته باشند قبول نمایند و طرف مقابل نیز با زیرکی بزرگتر را به او بدهد.

در اینجا هم برای کسی که انفاق می کند مانور و تمرین است و هم برای کسی که انفاق را می پذیرد مانور است و اینگونه نیست که مانور فقط یک طرفه برگزار شود.

در این مواقع باید به این آسیبها دقت نمود.

(این رفتار به استهزاء گرفته نشود، از تعارفهای مکرر و بی جا پرهیز شود - اگر طرف مقابل قبول نکرد اصرار زیاد نشود - با اخلاص و یاد خداوند انجام شود و به دنبال نتیجه نباشد و باید توجه داشت که ما در این اردو تمرین می کنیم و اگر این حس به ما دست داد که رفتار ما مصنوعی است اصلا مهم نیست چون میدان مسابقه و عمل بیرون از این اردو است ممکن است در این اردو به خاطر اینکه دیگران رفتار ما را از قبل می دانند حس خوبی به ما دست ندهد و احساس کنیم ادا در می آوریم اما این اصلا مهم نیست چرا که پیش فرض ما بر این است که در این اردو تمرین می کنیم و دو طرف در حال ایفای نقش هستند مانند مانورهای نظامی که نیروهای خودی دو قسمت می شوند یک دسته نقش دشمن را بازی می کنند و یک دسته نقش دوست و با یکدیگر درگیر می شوند).

در این مانور ما درس ایثار و انفاق و خدمت به دیگران را آموزش می بینیم.

نکات دیگر یکه توجه به آن لازم است.

- شیوه خوردن

قبل از خوردن بسم الله بگوییم و این نکته را با صدای بلند به یکدیگر تذکر دهیم در اینجا می توانیم از روش های طنز نیز بهره بگیریم مثلا انشاءالله هر کی بسم الله نگه سرگروه بشه تا میوه گیرش نیاد!

همان گونه که دیگران میوه می خورند ما نیز بخوریم و برای خود امتیازی قائل نشویم مثلا اگر بچه ها میوه را بدون چاقو گاز می زنند ما نیز همان گونه بخوریم مثل خوردن هندوانه.

سعی کنیم بدون عجله آرام میوه را بخوریم با دهان پر حرف نزنیم و برای جا انداختن این آداب می توانیم روش های طنز سالم بهره ببریم.

اگر میوه زیاد آمده اول از همه آن را بین بچه ها تقسیم کنیم اگر به همه رسید آخر سر خودمان نیز به اندازه بچه ها قسمتی از میوه را برداریم و هیچ گاه بیشتر از دیگران نخوریم. برخی از میوه‌ها به گروه تحویل داده می‌شود مانند یک هندوانه که اعضای گروه باید به صورت تساوی بین خود تقسیم نمایند و اگر مسئولین اردو مهمان آنها شدند عدالت را رعایت کرده و هیچ امتیازی برای مسئول گروه قائل نشوند و میوه را به صورت تساوی تقسیم نمایند.

- مکان خوردن

هیچگاه برای خود امتیاز ویژه قائل نشویم به طور مثال با چند نفر از مربی ها میوه‌ها را داخل ظرفی بگذاریم و به اتاق یا محل استراحت خود برویم بلکه میوه‌ها را در کنار بچه‌ها میل نماییم.

اگر در آن لحظه میل نداریم آن را کنار بگذاریم تا در فرصتی مناسب آن را میل نماییم اگر در این زمان کسی از بچه‌ها به ما رجوع کرد و درخواست میوه را نمود با کمال میل میوه خود را به او بدهیم و یادمان باشد که اصلا کار بزرگی نکرده ایم چرا که اگر ما به بچه‌ها بگوییم میوه می‌خواهیم بسیاری از بچه‌ها با کمال میل میوه خود را در اختیار ما قرار می‌دهند.

- پس از خوردن

پس از خوردن خدا را شکر نماییم و این نکته را با صدای بلند و روش های طنز سالم به دیگر دوستانمان گوش زد نماییم.

آشغال میوه را در سطل زباله بیندازیم و اگر دست و صورتمان کثیف شده حتما بشوریم و یا با دستمالی پاک نماییم.

مانور شام و ناهار و صبحانه

تمام اصول و روش هایی که در مانور میوه خوری بیان شد در این جا نیز جاری است.

به اضافه اینکه:

- در هنگام ناهار و شام می‌بایست ابتدا با نمک شروع به غذا خوردن بنماییم یعنی مقدار کمی از نمک را در کف دست ریخت و با نام و یاد خدا غذا را شروع کنیم.
- بعد از خوردن غذا دعاهایی را حفظ نماییم و به عنوان دعا سفره بخوانیم.

- زمانی که دهانمان پر است صحبت نکنیم.
- آرام غذا بخوریم و به خوبی آن را بجویم.
- غذا را به هیچ عنوان اسراف ننماییم اگر کم غذا می خوریم از ابتدا به آشپز بگوییم که برای ما کم غذا بکشد.
- بین بچه ها غذای خود را میل نماییم .
- بعد از میل کردن غذا ظرف غذا را خودمان از سرمیز برداریم و به دیگران اجازه چنین کاری را ندهیم.
- اگر برنج و یا غذایی را روی زمین ریخته بادقت آنها را جمع نماییم.
- هنگام خروج از سالن از آشپز و دیگر خدمه تشکر کنیم.
- در تمامی این مراحل می توانیم از روش های طنز کمک بگیریم البته باید مراقب باشیم تا این امور به تمسخر گرفته نشود.
- در شب نشسته آب بنوشیم و قبل از نوشیدن آب بر سید الشهداء سلام دهیم و دشمنان ایشان را لعنت نماییم.

مانور خواب

- قبل از خواب مسواک بزنیم (و این نکته را به یکدیگر تذکر دهیم).
- قبل از خواب هر اتاق زیارت آل یاسین را به صورت دسته جمعی بخواند و بعد بخوابیم.
- هنگامی که به رختخواب رفتیم دیگر با کسی صحبت نکنیم و بخوابیم.
- در این اردو وقت خواب خیلی زود است تا سحر زودتر از خواب بلند شویم.
- به هیچ عنوان دمر نخوابیم اگر عادت کرده ایم این اردو زمان مناسبی برای ترک این مرض است.
- هنگام خواب از پوشش مناسب استفاده نماییم (تمرین حیاء).
- سعی کنیم رو به قبله بخوابیم.
- قبل خواب سه مرتبه سوره توحید را بخوانیم (ثواب تمام قرآن را دارد).
- سعی نماییم به قانون زمان خاموشی مقید باشیم و از قبل خود را آماده کرده باشیم.

- سعی نماییم حتما با وضو بخوابیم.
- قبل از خوابیدن تسیحات حضرت زهرا را بگوییم.
- اگر می خواهیم در ساعت خاصی بلند شویم حتما به مسئول گروه بسپاریم تا ما را زودتر از بقیه بلند کند.
- قبل از خواب مسئول اتاق یا گروه از تک تک بچه برای بیدار کردن آنها اجازه بگیرد تا با رضایت خودشان آنها را بیدار نماییم (ممکن است برخی برای نماز جماعت نخواهند بیایند و می خواهند نماز خود را فرادا بخوانند).
- هنگام خواب نباید پای ما به سمت قرآن و یا کتب ادعیه باشد.

مانور بیداری

- هنگامی که از خواب بلند می شویم بدون سر و صدا و به آرامی از اتاق خارج شویم.
- اگر قصد خواندن نماز شب داریم به مکانهایی که برای این امر در نظر گرفته شده است مراجعه نماییم.

مانور کلاس ها

- با وضو در کلاس ها حاضر شویم.
- حتما قبل از استاد و با خودکار و کاغذ در سر کلاس حضور به هم رسانیم.
- هنگام ورود استاد جلوی پای او بایستیم و ذکر صلوات به ایشان خوش آمد بگوییم.
- به هیچ عنوان هنگام درس با دیگران صحبت ننماییم.
- اگر قصد خارج شدن از کلاس را داریم از استاد اجازه بگیریم.
- سر کلاس مودب بنشینیم.
- وسط حرف استاد حرف نزنیم.
- اگر سر کلاس چرت می زنیم با اجازه استاد از کلاس خارج شویم و به صورت خود آب بزینیم.
- سعی کنیم در بحث مطرح شده در کلاس مشارکت فعال داشته باشیم.
- از تیکه انداختن و آزدن استاد پرهیزیم.

- اگر استاد جایی از بحث را اشتباه کرده است بعد از درس به صورت خصوصی به او یاد آوری نماییم.
- مطالب بیان شده در درس را مکتوب نماییم.

مانور نماز

- هنگام وضو گرفتن از اسراف آب پرهیزیم.
- قبل از اذان در نماز خانه حاضر شویم.
- هنگام شنیدن اذان یا سکوت کنیم و یا با مؤذن همراه شویم.
- از عبا و یا چادر نماز استفاده نماییم.
- حتما از سجاده و تسبیح استفاده نماییم.
- مهر سجاده ما می بایست تمیز باشد.
- هنگام شنیدن اقامه نماز سکوت نماییم.
- هنگام شنیدن نام مبارک حضرت رسول صلوات بفرستیم.
- در نماز متانت و وقار را حفظ نماییم و سعی کنیم به جز مهر خود به جای دیگر نگاه نکنیم.
- زودتر از امام به سجده و..... نرویم و زودتر بر نخیزیم.
- پس سلام نماز سجده شکر به جا آوریم و بدون سخن گفتن مشغول ذکر تسبیحات شویم.
- اگر صمیمی ترین دوست ما با ما سخن گفتن با علامت دست او را دعوت به سکوت نماییم تا تسبیحات تمام شود.
- بعد از تسبیحات در دعاهاى دسته جمعی شرکت نماییم و بعد از آن حاجات مشروع خود را از خداوند بخواهیم.
- به صحبت های امام جماعت با دقت گوش فرا دهیم و آن را مکتوب نماییم و به حافظه خود تکیه ننماییم.

مانور تعامل با دیگران

- سلام فراموشمان نشود.
- لبخند به لب داشته باشیم و با اشتیاق سلام کنیم.

- اگر به ما نزدیک شد به او دست دهیم.
- اگر شخص غریبه است، بدون اطلاع مسئولین اردو و اجازه آنها، با وی گرم نگریم (این نکته شامل باغبان ها و دیگر خدمه فعال مانند آشپز، فیلم بردار و... در اردو نیز می شود).
- به دوستان و همسالان خود با گرمی و اشتیاق دست دهیم و سعی کنیم دوستان بیشتری پیدا نماییم.
- هنگام دیدن اساتید خود با ادب و احترام به آنها سلام کنیم و از شوخی کردن های سبک با آنها پرهیزیم (شوخی کوچک تر با بزرگتر بی ادبی است و شوخی بزرگتر با کوچکتر نشانه تواضع است پس از شوخی بزرگتر ها سوء استفاده نماییم).
- خودمانی شدن با اساتید اشکالی ندارد اما باید سعی نماییم که حریم آنها حفظ شود.
- هنگام برخورد با مسئولین با ادب و متانت و بدون چاپلوسی برخورد نماییم .
- هنگام انتقاد از مسئولین از خدمات آنها نیز تشکر نماییم.
- با مسئولین گروه ها در زمان مسئولیت آنها با احترام برخورد نماییم و در انجام هرچه بهتر مسئولیتشان کمکشان نماییم.
- در هنگام حضور در خوابگاه ها و میان دوستان خود از پوشش مناسب استفاده نماییم.
- هنگام عوض کردن لباس های خود حتما حریم بگیریم (مثلا از جایی خلوت برای عوض کردن لباس ها استفاده نماییم).

مانور رویارویی با دیگر چیزها (حیوانات، گیاهان، اشیاء و بیت المال)

حیوانات

- از دنبال کردن و اذیت آزار حیوانات پرهیزیم مانند گربه ها.
- اگر حیوانات مودی مانند سوسک و یا مگس را خواستیم بکشیم آنها را زجر کش نماییم و سعی کنیم خیلی زود به حیات آنها خاتمه دهیم.
- از الفاظ زشت برای حیوانات استفاده نماییم.

گیاهان

- از شکستن و بازی کردن با گیاهان در هنگام غفلت و سخن گفتن با یکدیگر پرهیزیم.

- تنه درختان و گیاهان را زخمی نکنیم و یادگاری نوشتن روی آنها را بسیار زشت بدانیم.
- یادمان باشد که گیاهان اطراف ما بیت المال هستند از چیدن گلها بدون اجازه پرهیزیم.

اشیاء

- اشیاء اطراف ما بیت المال هستند در حفظ و نگهداری آنها بسیار کوشا باشیم و از آسیب زدن به آنها به شدت پرهیزیم مانند تخت ها روکش ها و...
- آب را اسراف ننماییم.
- در مصرف برق صرفه جویی نماییم لامپ های اضافه را در هر کجای اردوگاه خاموش کنیم.

مانور امر به معروف و نهی از منکر

امر به معروف و نهی از منکر یکی از فروع مهم دین اسلام است که متأسفانه در جامعه امروز ما مورد غفلت قرار گرفته است.

اردو فضای بسیار مناسبی برای احیاء این واجب دینی است. برای احیاء این فریضه لازم است به نکات زیر توجه کنیم.

۱ - کسی که به چیزی امر و سفارش می نماید باید از حقیقت و مشروعیت و درست بودن آن و متروک ماندنش به خوبی آگاه و مطمئن باشد. همچنین در مورد حقیقت موضوع منکری که از آن نهی مینماید و میخواهد آن را از میان بردارد، لازم است از ناروا و معصیت و حرام بودن و انجام گرفتن آن به درستی مطلع باشد.

۲ - اندرزگو و آمر به معروف و ناهی از منکر خود باید پرهیزکار باشد و چیزی را که از آن نهی مینماید انجام ندهد، و آنچه را که دیگران را به انجام دادنش سفارش مینماید ترک ننماید.

۳ - کسی که دیگران را نصیحت مینماید، بایستی خوش اخلاق و بردبار و نرم خو باشد و با آرامی و مهربانی و دلسوزی دیگران را به خیر و نیکی و پرهیز از شر و بدی فرخواند. و چنانچه در جریان ادای مسئولیت خود با برخورد تند و آزار دیگران مواجه شود، از کوره درنرود و راه شکیبایی و گذشت را در پیش گیرد.

۴ - برای اطلاع از کارهای ناروایی که دیگران مرتکب میشوند، نباید از تجسس و کار گذاشتن میگروفون و دوربین و گماشتن افراد خبرچین استفاده کرد. زیرا خداوند متعال دستور داده است که حریم زندگی و حرمت مردم به وسیله جاسوسی و خبر چینی شکسته نشود.

۵ - قبل از آنکه انسان اندرزگو دیگری را به کاری نیک فراخواند، به خوبی ارزش و ضرورت آن را برایش بیان کند، زیرا ممکن است آن را بخاطر ناآگاهی ترک نموده باشد. و همچنین لازم است ناروایی و عواقب کار زشت و ناپسندی را که کسی انجام داده برای او با زبانی ساده و قابل فهم توضیح داده شود. زیرا ممکن است که علت انجام دادن آن ناآگاهی او از حرام و ناروا بودن آن کار باشد.

۶ - چنانچه انسان نصیحت گر نتوانست عملاً از کارهای ناپسند دیگران جلوگیری کند و اندرز و نصیحت کلامی هم کارگر نبود، و از طرف دیگر، اگر اقدام به امر به معروف و نهی از منکر مینمود، جان و مال و آبروی او به صورتی غیر قابل تحمل در معرض خطر قرار میگرفت و توانایی صبر و تحمل آن را نداشت، به مخالفت و ناخوشایند دانستن قلبی و درونی اکتفاء نماید، زیرا رسول خدا صلی الله علیه وسلم میفرماید: «هر یک از شما منکری را مشاهده نمود عملاً آن را تغییر دهد، و چنانچه نتوانست با کلام با آن به مخالفت بر خیزد و در غیر اینصورت با قلب خود آن را ناپسند شمارد.

۷ - امر به معروف و نهی از منکر فقط به شیوه زبانی و گفتاری نیست می توانیم در اردو از شیوه های دیگر نیز بهره بجوییم مانند نمایش بین دو نماز، روزنامه نگاری و...

مانور تشکیل گروه

اعضای شرکت کننده در اردو می توانند جدای از گروه های مباحثه و مطالعه، اقدام به تشکیل گروه های آزاد بنمایند و با اختیار خود برای گروه ها اسم انتخاب نمایند و در اردو فعالیت های فرهنگی خدماتی نمایند .

- گروه های تشکیل شده می توانند در فرهنگ سازی مانورها فعالیت نمایند مانند ایجاد گروه تئاتر برای بین دو نماز - ایجاد نشریه و روزنامه دیواری - برگزاری مراسم های محفلی و یا مهمانی های گروهی (برای تغذیه مهمانی هماهنگی کنند) شعار سازی در اردو - طرح و بیان ایده ها جدید.

- گروه ها باید برای خود چارچوبی خاص داشته باشد مرام نامه‌ای مکتوب نوشته و به همراه اهداف گروه و مشخص کردن مسئول گروه و دیگر اعضاء آن را به اطلاع مسئولین و ثبت برسانند. قبل از ثبت حق فعالیت ندارند.
- گروه‌ها می‌توانند برنامه‌هایی مانند انفاق دسته جمعی، بیدار کردن بچه‌ها در سحر و... داشته باشند از قبل با مسئولین اردو هماهنگی باید بشود (نوبت بگیرند).
- هر گروهی که بتواند اعضای غیر از همشهریان خود داشته باشد برای آن امتیاز محسوب می‌شود.
- به گروه‌های برگزیده شده جوایزی اهدا خواهد شد.
- هر شخص می‌تواند هم زمان در سه گروه عضو شود.
- گروه‌ها می‌توانند از امکانات فرهنگی اردوگاه با هماهنگی مسئولین و گرفتن نوبت استفاده نمایند.
- گروه‌ها می‌توانند از آموزش‌هایی هنری که در اردوها دیده‌اند بهره بگیرند.
- گروه‌ها می‌توانند در فضای مجازی نیز فعال باشند و با تشکیل وب گروهی آن را به دوستان خود معرفی نمایند.
- گروه‌ها می‌توانند برای جلوگیری از اسراف هنگام غذا فعال باشند مثلاً هنگامی که بچه‌ها غذا گرفته‌اند قبل از اینکه شروع به خوردن نمایند از بچه‌ها بخواهند اگر غذای آنها زیاد است و نمی‌توانند همه را میل نمایند (نوشابه ماست و....) بخشی از آن را در ظرف‌های مخصوصی که این گروه بین بچه‌ها می‌گردانند بریزند و از همین غذا به کسانی که غذای اضافه‌تر می‌خواهند بدهیم برای انجام این مانور باید از قبل با مسئول مربوطه هماهنگی نماییم (در این طرح می‌توانیم از روش‌های طنز و همچنین لباس و یا آرمی مخصوص استفاده نماییم).