روابط عمومی شخصی – شیوه‌های ارتباط مؤثر

# تذکرات :

# تذکر صفر :

مقام معظم رهبری : اگر شما به حرفهایی که می‌زنید عمل کنید خود این باعث می‌شود حرفهای شما تأثیری بیشتری داشته باشد. اگر عمل نکنید به حرفهایی که می‌زنید تأثیر حرفتان را کم می‌کند نه اینکه تأثیر نمی‌گذارید نه ، تأثیر حرف را کم می‌کند.

ـ اگر خود شما آدم فعال ، پُر جنب و جوشی باشید خود به خود این روی محیط اطرافتان تحت میگذارد و دیگران را اصلاح می‌کند. خیلی از دانشجویان از این فعال بودن ما انرژی میگیرند و تأثیر می‌پذیرند. بوده دانشجویانی که این موضوع را به خود ما گفتند .

1ـ مطالبی که در زیر تحت عنوان روابط عمومی شخصی یادداشت می کنیم باید با توجه به هم پیامده شود . یعنی نمی شود یک بخشی از مطالب را خواند و اجرا کرد و بخشی دیگر را نادیده گرفت. مطالب در هم درگیر هستند لذا با دقت بخوانید تا در مطالب گُم نشوید. یعنی شاید در یک مطلب باید صد حاشیه زد مواظب باشید بر اثر حاشیه از اصل متن باز نمانید.

2ـ در همه رفتارها و برنامه های فرهنگی از دو رویی و تزویر و ریا پرهیز کنید . تکنیک هایی زیر به این معنا نیست که با تکنیک و ترفند جذب کنید. بلکه با صداقت رفتاری این تکنیک ها فقط انتقال تجربه می باشد .

3ـ در برنامه های فرهنگی اهم و مهم کنید. مثلا شاید بتوان با تکنیک شخصی را جذب کردید ولی شما می بینید شخص بسیار درس هم دارد لذا مراعات درس او را کنید ولی مواظب باشید صرفا درس نباشد زیرا فرد اوقات بیکاری ای هم دارد که حداقل با مطالعه غیر درسی میتوان آن را پُر کرد. دوباره عید نوروز و تابستانی هست که فرد واقعاً آزادتر است.

4ـ مطالبی اینجا هست تحت عنوان تحلیل های تربیتی که اینها به تکنیک ها بسیار کمک میکند.

5ـ در همه‌ی مراحل این مقاله عجله نکنید و اجازه دهید فرد آرام آرام اصلاح شود ولی احتیاط هم کنید زمان از دست نرود. ولی بذارید آرام آرام جا بیفتد. بخصوص در مورد دانشجویان اجازه دهید آرام ارام کار انجام شود زیرا دانشجوین درس هم دارند. در کار فرهنگی سنّت استدراج هست یعنی کار فرهنگی تدریجی تدریجی جواب میدهد. رهبری در جایی می‌فرمایند : الان ما این کار فرهنگی را انجام می‌دهیم تا 50 تا 100 سال دیگر جواب بدهد.

*یک نمونه عملی* : سعی کنید از مطالبی که می‌خواهید برای فرد صحبت کنید جزوات و فیلم‌های آموزشی داشته باشید تا زمانهایی را که از دست دادید را در بازه ی عید نوروز و تابستان جبران کنید. یعنی جزواتی و فیلم ها و مستند هایی را به متربیّان بدهید تا در عیدنوروز و تابستان نگاه کنید و شما رد این دو تعطیلات مدام فقط حواستان به این باشد که متربّیان وقت را از دست ندهند. اگر دیدید فرد اعلام بی رغبتی و بی حوصلگی می کند بدانید هنوز زود است و آن آدم خاصی نیست که باید باشد لذا با نرمی دوباره تأکید کنید ولی بذارید بعد از عیدنوروز در دیدار حضوری با او صحبت کنید و روی مدیریت زمان برای او تأکید کنید. پیشنهاد دیگر آن است در همین بازه عید نوروز به او فایل مدیریت زمان بدهید.

6ـ برخی موارد هست که واقعا شخص هدایت نمی‌شود . ولی کسی که مؤدّب یا حق پذیر هست را به سختی از او مأیوس شوید. ولی هست افرادی که اصلا از عهده‌ی ما خارج باشد ان شاءا.. هدایت شود. ولی تا می شود از کسی مأیوس نشوید. هیچوقت ان شاء ا.. را فراموش نکنید. همیشه کنار این همه تکنیک ها یا جزوات یا ابزار ها سراغ شهدا و امامزادگان بروید و از آنها بخواهید که خداوند عنایت دهد. این توسل از همه تکنیک ها بالاتر است تکنیک‌ها فقط بخاطر این است که در دین امر شده وسیله فراموش نشود. و بدانید " والذین جاهدوا فینا لنهدیّنّهم سبلنا " یعنی اگر حرکت کردید ما خودمان شما را هدایت می‌کنیم .

7ـ در این مقاله هرجا واژه‌ی" دانشجویان یا متربی " بکار رفته منظور همان فرد مورد تربیت است .

8ـ این مقاله تجربیات ما هست ممکن است برخی تکنیک های دیگری هم بلد باشند که قابل یادگیری باشد لذا هیچگاه یادگیری را فراموش نکنید.

9ـ اینها تکنیک های جذب است و اصلاح است ولی برای اینکه بدانیم باید افراد را به کجا برسانیم و چه مولفه هایی را باید حل کنیم به جزوه کلیدواژه های اصلی در کار فرهنگی مراجعه کنید.

**خط ارتباطی : khatfarhangi.blog.ir بخش متن جزوات تولید شده.**

# تحلیل تربیتی 1 : حق پذیری یا ادب

🔬 ببنید در افرادی که میخواهید روی آنها کار فرهنگی کنید صفت حق پذیری یا ادب وجود دارد . اگر یکی را داشته باشد کافی است ولی اگر هر دو را داشته باشد زودتر هدایت می‌شود.

منظور از حق پذیری چیست ؟ یعنی فرد اگر مطلبی درست را بفهمد از عمل اشتباه خود دست می کشد. ممکن است فردی باشد مغرور باشد و اعتراف به اشتباه نکند ولی بعد از چند روز می‌بینید از عمل اشتباه خود دست کشید . ممکن است فرد کسی باشد که بی‌ادب باشد ولی حق‌پذیر است لذا هدایت می‌شود .

منظور از ادب چیست ؟ یعنی فرد کسی است که ممکن است خیلی مذهبی نباشد ولی آدم مؤدبی است و احترام افراد مذهبی را دارد . مثل حُر بن ریاحی.

# تحلیل تربیتی 2 : خاص و عام کردن

با توجه به رفتارهای متفاوت افراد آنها را خاص و عام کنید و برای خواص برنامه ی تربیتی خاص داشته باشد و عوام را در مسجد نگه دارید و کم کم آنها را خاص کنید.

البته برنامه تربیتی خود را آشکارا اجرا کنید. کسی که خودش خاص نیست نمی‌آید .

یک نمونه عملی : اعلام کنید جزواتی را چاپ کردیم برای شما باید بخوانید. خود خواص میخوانند و عوام نمی خوانند. اعلام کنید کلاس دوره کار تشکیلاتی ، خود خواص می آیند و عوام نمی آیند. البته سعی کنید همه نوع برنامه ای داشته باشید تا عوام متربّیان هم بتوانند بیایند. مثل ورزشی یا اردویی و کار اجرایی مثل تزئینات .

ولی اهتمام مالی و وقتتان را بیشتر صرف خواص کنید. ولی می شود با تکنیک جزوه حتی در پول و حتی وقت در مورد تربیت خواص صرفه جوئی وقت کرد و در عوض برای عوام برنامه هم داشت .

خاص و عام کردن به این معنا نیست شما برای عوام برنامه نداشته باشید بلکه به این معنا است تفکیک تولید داشته باشیدکار برای عوام تولید کنید و کاری برای خواص . برای عوام هم جزوه داشته باشید مثل خاطرات علما یا شهدا. - استفاده از جذابیت ولایت -

ـ هرچقدر هم می توانید عوام را به خواص تبدیل کنید. البته با صبر .

*مرور و تشریح بیشتر :*

تذکر 1 : البته سعی کنید حرفهای خصوصی را آشکار مطرح کنید تا همه بدانند و ایجاد حسّاسیت نکند.با جزوات با فیلم کارگاههایی یا سخنرانی عمومی حرفهایتان را برای عموم تبیین منطقی کنیدمثلا با جملات بزرگان مطرح کنید.

ولی فیلتر خصوصی داشته باشید و اگر نیاز است برای عده ای خاص به صورت دو نفره آن حرف را خصوصی مطالبه کنید و نظر آن فرد خاص را دنبال کنید و خود به خود با مطالبه گری خصوصی تأکید بیشتری کرده اید.

# تحلیل تربیتی 3 : حق جو بودن مهمتر از حق پذیری است .

شاید مومنین در مساجد حق پذیر باشند ولی حق جو نیستند. شاید افکار را بلندند ولی اهل تفکّر نیستند.

مثلا خیلی از مذهبی ها می دانند آقای بهجت چه آدم خوبی بود و چه کرامتی داشت ولی یک لحظه فکر نمی کنیم که آقای بهجت چطور به اینجا رسید؟ !

ـ سعی کنیم مذهبی را طوری بار بیاریم که حق جو در آنها افزایش یابد. تشویق کنیم اگر یک موضوع را حق تشخیص می دهید و می پذیرید سعی کند به طور تام و کمال آن حقیقت را دنبا کند.

البته این نباید منجر به وسواسی شود و موجب اباحه گری . بالاخره شاید نشود برخی اوقات تا جزئیات حداکثری را دنبال کرد ولی می شود سطح قابل اعتمادی را شناخت . ولی این نتوانستن به کمال نهایی هر موضوعی نباید ما را تنبل بار بیاورد.

# تکنیک 1 : ابتدا با خندرویی با افراد دوست شوید .

در کارهای فرهنگی ای که ما انجام میدهیم ابتدا یکی یا دو ماه با افراد دوست می شویم . ولی در دوستی عجله نکنید . ابتدا اصلا با فرد رابطه ی بسیار خصوصی نداشته باشید مثلا نروید داستان خصوصی زندگی خود را برای او بگوئید. در یکی تا دو ماه صرفا با افراد دوست شوید و عملکرد فرد را مورد دقت قرار دهید.

ببینید دارای نظم هست ؟ خوش قول هست ؟ آیا به همه قول می دهد ؟ آیا ادب در صحبت دارد؟ آیا حق پذیر هست ؟ آیا به حرفهایی خوبی که می رسد عمل می کند ؟

اصلاً در یکی یا دو ما تا فرد را کاملا ارزیابی نکردید به طور خصوصی و مثل دوست چند ساله با او برخورد نکنید .

علت اینکه می‌گوئیم زود عجله نکنید و رابطه خصوصی نداشته باشید این است که ممکن است شما حرف خصوصی را به او بگوئید ولی متربی شما ظرفیت آن را نداشته باشد و بعد بیاید به صورت تخریبی نسبت به آن بحث موضع بگیرید و شما نتوانید با دیگر متربّیان آن حرف را مطرح کنید.

تذکر :

ـ ما همیشه در مراحل اولیه به هر کسی یک جزوه می دهیم بعد بازخورد می گیریم و اگر دیدیم صلاح است با جزوه بعدی جلوتر می رویم و اگر دیدیم اوضاع خوب است با صحبت دو نفره.

در مورد جزوات هم ابتدا جزوات عمومی مثل خاطرات شهدا یا جوان مومن انقلابی یا نمازشب شروع می کنیم و بعد جزوات را خاص تر می کنیم و اگر نیاز شد کلاس فکری .

ـ در مورد افرادی که شمّه‌ی مذهبی خیلی زیادی ندارد با جزواتی فلسفی جلو میایم یا خاطرات شهدا یا فرستادن کلیپ های شهدا یا مذهبی تأثیرگذار از طریق تلگرام یاکلیپ های آیات علمی قرآن یا فرستادن استیکرهای گُل یا دیرین دیرین یا یک تبریک عید یا ولادت ...

ـ واقعا تا خود شما کسی را محک نزده اید با تعریف دیگران از فلان متربی قضاوت نکنید. مثلا شخصی بود که بچه ها گفتند این فرد پسر خاصی است بعد که خود ما محکی زدیم و چند سئوالی پرسیدیم دیدیم اینها دارند مبالغه می کنند. ولی برای اینکه نکند ما نیز اشتباه کرده باشیم گفتیم این جزوه جوان مومن انقلابی را به او بدید و نظرش را بخواهید.

یا اینکه در موردی گفتیم بگو بیاد فلان کلاس فرهنگی و فکری تا خود ما در طول کلاس محک بزنیم یا در مورد گفتیم خُب باشه صبر کنید تا خود ما دو ماه با این کسی که شما ازش تعریف میکنید بگردیم و محک بزنیم . مواردی بوده که گفتند فلانی خاص است و بعد ما رفتیم یک حرف خصوصی به اون زدیم و بعد فهمیدیم اصلا اینطور نبوده است .

مواردی بالعکسی هم بوده یعنی گفتند فلانی خوب نیست و بعد ما با احتیاط – منظور با جزوه – رفتیم سراغش .

# **تکنیک 2 : به همه کسانی که در خوابگاه یا مسجد یا محله می بینید سلام کنید.**

فارغ از تیپ یا اخلاق یا ادب یا حق پذیری شما به همه سلام کنید. با لبخند و پر انرژی سلام دهید، دست افراد را به گرمی بفشارید.

به کسی که تیپش جوری هست که فکر می کنه محال است شما مذهبی بهش سلام بدی ، سلام بده .

البته به کسی که بی ادب است یا تجاهر به مسخره کردن دارد با آب و تاب سلام ندهید ولی سلام دهید و در صورت امکان به او دست بدهید.

# تکنیک 3 : سخت بگوئید ولی سخت نگیرید.

ـ وقتی خاص و عام کردید.

ـ ابتدا برای اینکه خود خواص بدانند چرا شما دارید به او سخت می‌گیرید به خواص بگوئید که اگر میخوای بچه ی خاصی باشی بهت سخت بگیریم . یعنی قبلش علت سختی ها را برای فرد توجیه کنید.

ـ برای خواص : خوب که با آنها رفیق شدید برای خواص هم سخت بگوئید و هم سخت بگیرید.

چرا می گوئیم خوب رفیق شدید زیرا در عالم رفاقت اگر به فرد فشار بیاید ، میفهمید و شدت فشار را کم کنید.

تذکر : در همه‌ی مراحل بالا و پایین فشار را حساب شده وارد کنید تا موجب دفع و زدگی فرد از کارهای فرهنگی و مذهبی نشود . لذا اینکه می‌گوئیم با صبر برای همین منظور است مدام با صبر خروجی کار خود را بررسی کنید.

ولی سخت بگوئید چرا سخت بگوئید ممکن است فرد قابلیت اصلاح داشته باشد ولی خود نداند با سخت گفتن شما فرد مدام تلاش میکند تا خود را به آن مطلوبی که شما می گوئید برساند و لذا در این سختی رشد هست. مثال عملی شما در مورد نمازشب برای خواص حتما سختگیری کنید و کوتاه نیایید نمازشب چیز واجبی برای کارفرهنگی است . با جزوه یا خاطرات بزرگان یا بیانات رهبری سعی کنید خواص را به نمازشب وادار کنید . – اگر خاصی را دیدید که هرچه تبیین منطقی می کنید نمیخواند بدانید باید خیلی هنوز روی خودش کار کند البته شما هم کسی را تکفیر نکنید ولی در فیلتر خصوصی خودتون این را مد نظر داشته باشید.

البته این سختی شما باید حساب شده باشد نه سخت گیری بی مورد .

انواع سختگیری های بیخود :

ـ سختگیری بیخود که چرا الان روی سفره آب نیست و روی مهمان ها به خانمت تذکر بدی ـ سختگیری بیخود در مورد اینکه کسی دست به وسایل من نزند.

ـ در یک مراسمی شخصی یادم هست کلید جایی را اشتباهی همراه خود برده بود و نزدیک بود بخشی از مراسم را خراب کند. ما چون خطایش عمدی نبود از خطاش گذشتیم.

تذکر 1 : سختی باید چیزی باشد که خود شما قبلا آن را امتحان کردید و میدانید نیاز است و الان هم شما منظم دارید این سختی را در خودتان به کار می گیرید .

تذکر 2 : سخت گیری باید در موارد واجب برای کارفرهنگی باشد.

تذکر 3 : مواردی هست مثل نظم که باید سختگیری شود ولی اگر یکی یا دو دقیقه فرد دیر آمد تذکر دهید ولی اخراج نکنید.

تذکر 4: سختگیری در مورد خواص هم به معنی حتما سختگیری عملی نیست . شما بخاطر خود فرد صلاحش را بگوئید نشد ، نشد. اجبار نکنید- حتی در مورد خواص - ولی جایی که نیاز است فرد این ویژگی را داشته باشد برای آن مسئولیت و ندارد اغماض هم نکنید.

تذکر 5 : اینهایی که گفتیم غیر مسایل اداری و بیت المال هست . شما در مورد بیت المال اصلا اغماض نکنید.

# تکنیک 4 : بدانید نوجوانان و جوان ؛ هرچه به صلاحش باشد را قبول می کند هر چند سخت باشد.

ـ اگر چیزی را لازم دانستید اصلاً اغماض نکنید. نشد بروید سراغ شهدا و امامزادگان و از خدا بخواهید چون فلان موضوع به نفعش هست خدایا خودت در این مورد اصلاحش کن .

ـ بدانید نوجوان و جوان به راحتی میتوانند تغییر کنند.

ولی همانطور که در بالا گفتیم فشار باید حساب شده باشد ، چیزی باشد که حقیقتاً مورد نیاز باشد ، خود شما به طور منظم الان دارید انجام می‌دهید.

# تکنیک 5: سعی کنید عیوب را در عین آزادی اصلاح کنید.

ـ این تکنیک هم برای خواص است و هم برای عوام .

ـ یکبار به فرد تذکر دهید و به او اعتماد کنید و بذارید خودش را نشان دهد. شما مدام سعی کنید بگوئید و مدام چک کیند که چه می شود اگر دیدید فرد دارد نکات را انجام می دهد نکات بیشتری را بگوئید.

ـگاهی اوقات فردی هست که ده بار به شما قول داده درس بخواند ولی اینکار را نکرده و شما دوباره به او می گوئید درس بخوان و او می گوید باشه ، اینبار به او بگوئید خُب این بار آخری هست که بهت اعتماد کردم ، اگر درس نخواندی دور بعدی به زور با هم باید بریم کتابخانه .

ـ گاهی اوقات خود دانشجویان روشی را برای اصلاح خود پیشنهاد می دهند اجازه دهید روشی را که پیشنهاد داده اند پیاده کنند شاید جواب داد. البته هر روشی نباشد.

# تکنیک 6 : برخی اوقات ما خودمان با متربی عملی را انجام میدهیم.

با اینکه در وقت خیلی محدودیت داریم ولی برخی اوقات مثلا در مورد فردی که درس نمیخواند خود ما با او به کتابخانه می رویم تا مجبور شود توی رودربایستی با ما درس بخواند.

# تکنیک 7 : تکنیک های ایجاد صمیمیت و حتی تربیت

خود ایجاد صمیمیت در اصلاح کردن بسیار مناسب است و شما میتوانید در برنامه های تفریحی نیز تربیت کنید. مثلا در فوتبال اگر کسی دشنام داد شما میتوانید با اشاره به او امر به معروف و نهی از منکر کنید.

ـ همراه متربیّان به فوتبال رفتن ، کوه رفتن .

ـ سر زدن به اتاق های دانشجویان .

ـ گفتن خاطرات خنده دار حقیقتی و راست : تعریف کردن داستانهای جذّاب باعث ایجاد صمیمت می شود گاهی با گفتن همین داستان میتوانید نکات تربیتی را به دیگران یاد دهید. داستانی بگوئید و نکته‌ای را از درون داستان نتیجه بگیرید. مثل تعریف کردن خاطرات شهدا.

# تکنیک 8 : از مسخره شدن ، غیبت کردن پشت سر خودتان ناراحت نشوید.

بسیار طبیعی است که در کار فرهنگی حتما توسط عده ای مسخره خواهید شد .

پیشت سر شما حتما غیبت خواهد شود. لذا نرنجید و بدانید هیچ پیامبری نیامده مگر اینکه اذیت شده باشد و طبق حدیثی پیامبر اکرم از همه بیشتر اذیت شده است.

گاهی اوقات کسی شما را مسخره می کنید و شما کریمانه عفو می کنید و بعد فرد متعجب می‌شود از برخورد کریمانه‌ی شما و اصلاح می‌گردد.

و شما نیز بدانید نه با مسخره کردن و نه با غیبت و بدگوئی کردن از کار فرهنگی دیگران به جائی می‌رسد چرا که عزت و بزرگی دست حق تعالی است . در مواردی بسیاری شده که گفتند فلانی پشت سر شما غیبت کرد . اصلاً نذاشتیم بگوید چه غیبتی کرده است – چرا که این خود خطاست – نه ما از جایی پایین آمدیم و نه اگر می شنیدیم فایده ای داشت .

اگر خدا بخواهد می رسیم نخواسته بود ، پس حکمت بود که نشد.

# تکنیک 9 : گاهی اوقات آنچه را که نشدنی میپندارید میشود.

در مواردی بوده که ما گفتیم مگر میشود فلانی اصلاح شود بعد دیدیم بعد از یک مدتی خودب ه خود اصلاح شد .

یا مواردی فردی را جذب کرده بودیم که خودمان هم باورمان نشد.

مثلا نکته ای را که فکر میکنید صلاح نیست به فردی بگوئید بجای گفتن با جزوه ای بدهید تا بخواند و بعد بازخورد بگیرید.

# تکنیک 10 : رفتن به گلزار شهدا و حرم امامزادگان

یکی از کارهای بسیار تأثیرگذار روی افراد در سالهای کارهای فرهنگی ، این بود که دانشجویان را به گلزار شهدا یا به حرم شاهچراغ می بردیم.

بسیار تأثیرش را دیدیم. واقعا امتحان کنید بسیار تأثیرگذار است .

# تکنیک 11 : مجموعه را از بهم ریختگی و تفرقه در اعمال جزئی باز بدارید.

ـ سعی کنید اخلاق و عملکرد شما جمع کننده مجموعه ها باشد و از بهم ریختگی جلوگیری کنید.

این موضوع را با مثال توضیح میدهیم .

مثال 1 : گاهی اوقات جایی هستید که اذان جماعت شده ولی حاج آقا امروز کلا قرار نیست بیاد ، به دیگران تعارف کنید بروند پیشنماز بایستند ، به چند نفر تعارف کنید ، اگر نشد خودتان بروید پیشنماز بایستید.

اجازه ندهید نماز فرادی برگزار شود. یا اینکه می بینید بعد از نماز هر کسی به دیگر نگا می کند که آیا دعا بخوانیم یا نه .

سریع دعا را پخش کنید و مواظب باشید پراکنده گی پیش نیاید .

مثال2 : خیلی اوقات افرادی هستند که بعد از نمازصبح حال دعا عهد خواندن ندارند. بعد می بینند هر کسی بعد از نماز رفته یک گوشه داره دعا میخونه لذا این هم میگه من برم بخوابم . ولی اگر ببیند همه نشسته اند دعا عهد میخوانند خود به خود ناخواسته ، می نشیند و دعا می خواند.

ـ کلا اجازه ندهید پراکندگی ایجاد شود زیرا اسلام تا بوده است بر توحید و وحدت تأکید داشته است .

# تکنیک 12: ایجاد مدیریت شورایی به جای مدیریت تکی در رأس مجموعه

مدیریت شورایی باعث می شود تا اگر جایی کسی پیشنهادی داد شما ین پیشنهاد را در شورا بررسی کنید که هم به صلاح نزدیک تر است ، و هم اینکه اگر با طرح پیشنهادی مخالفت شد فرد پیشنهاد دهنده بداند یک تعدادی با طرحش مخالفت کردند نه یک نفر .

چرا که اگر شما یک نفر مخالفت کنید فرد راحت تر مخالفت شما را دشمنی می پندارد ولی اگر یک تعدادی مخالفت کند حداقل کمی فکر می کند اینکه چند نفر با طرح من مخالفت کردند ممکن است درست گفته باشند بالاخره آنها چند نفر بودند.

تذکر1 : البته سعی کنید اعضای شورا آدم های با تقوا و اهل مطالعه ای باشند خود این این دیکتاتوری جمعی و کوتاه نظرهای جمعی هم جلوگیری میکند.

تذکر 2 : گاهی طرح هایی پیشنهاد میشود که معلوم است اشتباه است این سر جای خود باید رد شود.

ولی گاهی جوانانی هستند که طرح هایی پیشنهاد میدهند که اشتباه نیست ولی شاید از نظر ما خامی دارد ، در این موارد اگر به منافع اصلی ضربه نمی زند اجازه دهید تا این جوانان طرح های خود را اجرا کنند ، هم ممکن است آن کاری که ما فکر می کردیم خامی است آنقدر خوب بوده که ما نمی فهمدیم و هم از طرفی موجب افزایش تجربه آنها می‌شود.

ولی اگر با طرحی هم مخالفت کردید دلایل منطقی مخالفت توسط دبیر شورا بیان شود ، شاید فرد طرح خود را اصلاح کرد ، یا اینکه بداند چرا مخالفت شده .

از طرفی در مورد برخی طرح ها اطلاع رسانی عمومی کنید که چرا شورا مخالفت کرد تا جلوی تفرقه اندازان را بگیرد. اگر قابلیت اطلاع رسانی عمومی هست یا اگر دیدید دارد تفرقه هایی مطرح می شود.

# تکنیک 13 : همیشه یادداشت برداری کنید.

همیشه برگه های کوچکی در جیب داشته باشید و یادداشت برداری کنید. خیلی از قرارهایی که میگذارید را یادداشت کنید.

خیلی از نکاتی فرهنگی در حین صحبت کردن یا راه رفتن ممکن است به ذهنتان برسد.

جزواتی که به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید تا در ایام تعطیلات و تابستان آنها را تولید کنید.

# تکنیک 14 : با چه کسی زیادتر شوخی کنیم .

با کسی که مؤدب تر است می توانید بیشتر صمیمی باشید و شوخی بیشتری کنید.

البته در شوخی هم هر لفظی را بکار نبرید ، ممکن است با شخصیت فرد بازی کنید. لذا شوخی های رسمی مودبانه .

شوخی به دروغ هم انجام ندهید که دروغ است.

مثال برای شوخی مودبانه و راست :

مثلا محمود غذا را سوزانده و شما می خواهید شوخی کنید. شما : همیشه غذا را بدید محمود درست کند .

ولی به میزانی که فرد از ادب فاصله دارد بدانید اگر شوخی زیاد کنید ممکن است فرد با شما جلوی جمع یا غیر جمع شوخی ای با الفاظ بدی انجام دهد.

# تکنیک 15 : کلاً زیاد شوخی نکنید.

حضرت علی علیه السلام : در بیانی به مالک اشتر میفرمایند : اگر شوخی زیاد شود مدیریت از دست می رود ، لذا اگر شوخی زیاد شود مدیریت چه مدیریت رفتاری فردی چه مدیریت سازمانی از دست می رود لذا در حد تعادل شوخی کنید.

# تکنیک 16 : پیشدستی در عذرخواهی

اگر حس میکنید شخصی از دست شما ناراحت ولی به روی خودش نمیاره ولی در رفتارش مشخص است شما پیشدستی کنید.

# تکنیک 17 : اگر جمعی خطایی را دارد انجام میدهد تعارف نکنید و تذکر دهید

خیلی از اوقات در جمع بچه های مذهبی رخ میدهد که دارند بدون اینکه بدانند دروغ می گویند لذا چون جمع مذهبی هست به راحتی تذکر دهید و اصلا تعارف نکنید .

اگر جمعی هست که قابلیت تذکر ندارد سعی کنید ببینید نمی شود در حالت شوخی تذکر دهید یعنی شوخی شوخی تذکر را بدید.

اگر نهایت نشد از آن جمع پاشید و بروید . اگر گفتند چرا دارید می روید ، شما خطاشون رو تذکر بدید.

یا هنگام رفتن خطاشون رو تذکر بدید.

در یک ترفند دیگر اگر در جمعی بودید که دارند غیبت می‌کنند بحث را از دست جمع بکشید بیرون و اینقدر از این و اون ، این ماشین و اون ماشین صحبت کنید و اجازه ندهید بحث بیاد در دست جمع و وقت را بگذارید ، آخر سر هم خداحافظی کنید و بروید.

# تکنیک 18 : گاهی از لحظه ها استفاده کنید.

برخی از اوقات دارید پیاده با یک سال پایینی دانشگاه راه می روید سعی کنید یک نکته مفید در بین همین راه بیان کنید.

یا اینکه فقیری را در بین راه می بینید ، برای این سال پایینی دانشگاه راجع معضل فقر و نحوه‌ی حل آن صحبت کنید.

# تکنیک 19 : وظیفه‌ی ما این است تفکّرات مذهبی را از حالت احساساتی به حالت تعقّلی در بیاوریم.

در طول سالهای کارهای فرهنگی دیدیم کسانی که با مطالعه به صورت تعقّلی مباحث را برای خود اثبات می کنند بیشتر تونستند خودشون رو حفظ کنند.

نمونه عملی : فردی که با دیدن فیلم گناه آلود از دین داشت بر می گشت .

اگر میتوانست این داستان رو :

شخصی در زمان هارون الرشید جلّاد بود و در یک روز سر چهل سیّد را قطع کرد. این شخص دیگر نماز نمیخواند و از دین بر گشته بود. رفیقی داشت که اون رفیقش آمد پیشش و گفت چرا توبه نمی کنی ؟ ـ گفت : من سر چهل سیّد را یک روز قطع کرده ام محال است خدا مرا ببخشد.

وقتی داستان این ماجرا به امام موسی کاظم علیه السلام رسید ؛ امام فرمود : گناه این نااُمید او از گناه قتل او بالاتر است . – باید توبه کند. -

# تکنیک 20 : از هر زبانی چند جمله عمومی را یاد بگیرید.

از جملات اقوام مختلف کشور چند جمله ای را یاد بگیرید . وقتی با دانشجویی که ترک هست یا لر هست مواجهه می شوید با زبان خودش با او احوال پرسی کنید.

# تکنیک 21 : زود اظهار نظر نکردن و تأمّل – بخصوص بذار فرد تا آخر حرفش را بزند-

در صحبت های دو نفره بگذارید فرد تا آخر حرفش را بزند و سعی کنید منطق اصلی و خط اصلی داخل صحبت های فرد را تشخیص دهید.

بخصوص اگر دعوت شدید برای پرسش و پاسخ به سئوالات سیاسی .

# تکنیک 22 : راحت طلب بار نیاوردن فرد

قرار نیست در ارتباط موثر شما فرد را تنبل بار بیاورید و به جای او کار کنید .

یعنی سعی کنید در تربیت شما تنبیه هم باشد .

هستند دوستانی که یک سال است در مجموعه شما هستند و اگر اینها را هم بزنید از پیش شما نمی روند لذا مواظب باشید مجموعه شما تنبل بار نیاورده باشید . به چنین دوستان قدیمی کمی سخت بگیرید تا خود را اصلاح کنند.

# تکنیک 23 : عصبانی نشدن برابر حرف مخالف شما

شما برای مخالف خود توضیح دهید اگر نپذیرفت با شوخی کردن یا گفتن جمله " هر جور خودتان صلاح می دونید و یا موفّق باشید " ، بحث را خاتمه دهید .

همیشه در مقابل مخالف خود الفاظ مؤدبانه استفاده کنید.

اجازه دهید تا صحبت های طرف مقابل شما کامل و تمام شود و بعد شما صحبت کنید. اصلا حرف ها را پیش از گفتن پیش‌بینی نکنید.

# تکنیک 24: داشتن وبلاگ ، کانال روی آپارات ، روشنگری و کانال تلگرام و داشتن پوشش های از جنبه های اخلاقی ، سیاسی ، تاریخی ، اعتقادی

برای اینکه بتوانید مطالب را در یک شهرستان دیگر به دست علاقمندان به مطالب برسانید نیاز است وبلاگ داشته باشید . در واقع وبلاگ و کانال آپارات و روشنگری برای بارگذاری مطالب ثابت است . مثلاً ما فیلم های آموزشی کارگاه را روی آپارات میذاریم ه بارها پیش آمده کسی زنگ زده و درخواستی کرده گفتیم فیلم این موضوع روی آپارات هست بروید و آنجا بببنید.

کاربرد تلگرام اطلاع رسانی بروز است . از طرفی در دسترس بیشتر مخاطبین الان شبکه های اجتماعی هستند تا رفتن به وبلاگ . ولی نظم در وبلاگ بیشتر است .

از طرفی به دلیل امروز که باید مطالعات در چندین زمینه باشد تا تک بعدی .

و از طرف دیگر بدلیل سلایق مختلف مخاطبین شما باید بتوانید در زمینه های مختلف برنامه داشته باشید .

برخی اوقات هم اینکه کسانی در آپارات و روشنگری فیلم های ما رو دانلود کردند که اصلا ما رو نمی شناسند. مثل خبر بیانات رهبری ، کلیپ شهدا ، تحلیل ماهواره ، فیلم نقد هسته ای و تفسیر جزهای ماه رمضان .

# تکنیک 25 : داشتن تقویم سال در یک نگاه با جزئیات تاریخی و شناسایی زمانهای حساس سیاسی – مذهبی :

شاید مهمترین تاریخ ها مذهبی که نیازمند تولید محتوای فرهنگی برای آنها هستید عبارتند از :

ـ محرم و صفر :

ـ ایام فاطمیّه :

ـ ماه رجب ، شعبان ، رمضان :

و ..

و مهمترین تاریخ های سیاسی :

انتخابات‌های مجلس ، شورای شهر و روستا ، رئیس‌جمهور .

اهمیّت انتخابات مجلس و ریاست جمهوری سر جای خودش مشخص است .

ـ احکام ویژه انتخابات ؛ هشدار در مورد رأی سفید و رأی ندادن و ...

تبیین اهمیت شورای های شهر و روستا :

ـ چرا اسم خودم رو نوشتم ؛ معرفی نمایندگان برای خوابگاهیان که اصلا شناختی از نمایندگان آن شهر ندارند.

بسمه تعالی

👇⛔️بسیار فوری ، بسیار فوری ⛔️👇 محمدرضا مدرس 📞🖥

❌پس نباید انتخابات شورای شهر را نادیده گرفت .

⛔️🤔شهردارهای روی فرهنگ و آبادانی شهرستان ها و بالخصوص طبقات محروم می توانند تأثیر گذار باشند.

⛔️روشنگری شماره 8؛ انتخابات شورای شهر ؛ تأثیرگذاری بر فرهنگ شهرستان

یکی از انتخابات مهم در همین سال 96 ، انتخابات شورای شهر و روستا می‌باشد،که همزمان با انتخابات ریاست جمهوری - 29 اردیبهشت - برگزار میشود .اهمیت شوراها به تعیین شهردار هر شهرستان و دهیاری ها در روستاها است .

⛔ نقش شهرداری ها چیست ؟

شهرداری ها به تبع جایگاه و بودجه ای که در اختیار دارند می‌توانند در عمران و آبادی شهر تأثیر بگذارند و حتی به دلیل داشتن سازمان فرهنگی شهرداری‌ها روی فرهنگ شهرستان‌ها تأثیر مستقیم دارند .

که این تأثیرگذاری در شهرستان‌های بزرگ به تبع بیشتر است ؛ یعنی در شهرهایی مثل تهران ، مشهد ، اصفهان ، شیراز و ... شهرداری بر فرهنگ جمعیت کثیری از مردم تأثیر خواهد گذاشت.

🔍فرض کنید شهردار کسی باشد که خدمات را فقط به مناطق بالا شهر ببرد و یا شهردار کسی باشد که خدمات را به مناطق محروم پایین شهر هم ببرد ؛ چقدر تفاوت در عدالت و فرهنگ سازی ایجاد می‌شود .

❌پس نباید انتخابات شورای شهر را نادیده گرفت .

⛔ وظیفه : دوستان سعی کنند چه در شهرستان خود و چه در شهرستان‌هایی که در دانشگاه و حوزه آنجا تحصیل می کنند ، افراد صالح را شناسایی کنند و به دیگران معرفی کنند.

مثلاً در دانشگاه شیراز ، دوستان خوابگاهی شما به دلیل اینکه تقریبا شناختی از افراد صالح اون شهرستان ندارند ، نمی‌دانند به چه کسی رأی دهند ؛

لذا شما از طریق دوستان صالح خود که ساکن شیراز هستند و شناخت سیاسی دارند بخواهید افرادی را به شما معرفی کنند یا از طریق روحانیون پیشنماز خوابگاهها . - ولی دقیق ، با شناخت سیاسی و انقلابی -

⛔️ از رأی قومی و احساسی جلوگیری کنید.سعی کنید رأی ها را منطقی کنید.

# تکنیک 26 : در ادبیات سخن گفتنتون مواظب باشید با غرور و فخر و من و من صحبت نکنید.

# ولی اگر خود به خودت اتفاق می افتد . سخت نگیرید. شما با خلاص صحبت کنید خود خداوند ان شاء الله تأثیر میدهد.

# تکنیک 27 : خدا می فرماید : شما بیا – ولو کامل نباشد – ما هدایت می کنیم . : " والذین جاهدوا فینا لنهدیّنهم سبلنا "

یعنی شما می بینید به حضور شما نیاز است الا در کار فرهنگی در شهرستان ؛ ولی تا الان اصلا کار فرهنگی نکردید ، کافی است فقط این تکنیک ها رو باد بگیرید که احیانا غیبت نکنید ، در قضاوت علجه نکنید ، مشورت کنید . بعد دیگر مدام خودتون رو دچار فکار منفی که من نمی توانم نکنید . بروید وسط میدان ، با اخلاص خدا خودش یاری می کند. خدا که نفرمود : کسانی که هدایت شدند در راه ما جهاد می کنند ، فرمود کسی که در راه ما – با تمام آنچه که دارد جان و مال یعنی جهادگونه – بیاید ما هدایتش می کنیم و راه را به او می فهمانیم .

# تکنیک 28 : چه پیشنهادی هایی به کسی که تازه میخواهد کار فرهنگی را شروع کند ، بدهیم .

ابتدا همین جزوه رو و جزوه مدیریت شورای اسلامی را بخواند تا از غیبت و غرور و قضاوت عجولانه بترسد و بر حذر داشته شود و از گناهان بپرهیزد و نیتش را جهانی کند و تمرکز حواس یاد بگیرد ، یادداشت برداری باد بگیرد و بعد کارهای زیر را انجام دهد :

ابتدا جزوه جوان مومن انقلابی را در بین کسانی که فکر می کند بچه های خاصی هستند ترویج کند ، بعد بازخورد بگیرد.

هر زمان در حد توانایی که دارد کار کند ، و اگر کاری است که خارج است توانش است برنامه ریزی کند تا مثلا 6 ماه دیگر که می خواهیم این کار ضروری را انجام دهیم تکنیک ها و جزئیات آن را یاد بگیریم مثلا میخواهیم غرب شناسی آموزش دهیم و الان بلد نیستیم ولی 6 ماه دیگه میخوایم برگزار کنیم چون مورد نیاز است پس تو این 6 ماه با مشورت و منابع غرب شناسی را یاد می گیریم .

# تکنیک 29 : همراه داشتن قرآن و یک کتاب درسی یا علمی یا دینی یا فلسفی

همیشه قرآنی همراه داشته باشید و هر کا بیکار شدید قرآن بخوانید. همیشه همراه خود یک کتاب داشته باشید که هر جا پشت دفتر مدیری یا صفی بودید که باید صبر کنید کتاب خود را در بیاورید و بخوانید.

# تکنیک 30 : دادن فایل مدیریت زمان و چرا نمازاول وقت و ...

برای اینکه بتوانید بچه ها را وارد دوره های و مطالعات کنید از مهمترین کارها مدیریت زمان است. جزوه کلید واژه های اصلی را حتما بخوانید.

# تکنیک 31 : چرا تولید جزوات و فیلم های کارگاه

شاید وقت نشود من با برخی صحبت کنم یا حضوری صحبت کنم یا اینکه صحبت کرده ایم ولی برای تثبیت به صورت دائمی و آهسته آهسته در مخاطب خود نیاز به جزوه دارید.

یا اینکه سن فرد اینقدر بالا هست که امکان صحبت گفتگویی برای شما نیست .

یا شخصیت فرد طوری هست که معلوم نیست بتوانید صحبت کنید. لذا ریسک در جزوه بسیار کمتر است در مورد افرادی که سنّشان از شما بیشتر است یا شخصیت خاصی دارند.

برخی از بچه ها هستند که حوصله ی جزوه خواندن ندارند ولی حاضرند آخر شب که حال ندارند بیایند فیلم آموزشی همان جزوات را ببینند.

# تکنیک 32 : فعال بودن ، انقلابی صحبت کردن ، تولید را داشته باشید فارغ از مخاطب . یک کاری کنید اگر بچه های مذهبی خواستند سئوالی عمیق بپرسند تو ذهنشون بیاد خوب از فلانی بپرسیم . در انواع زمینه ها ...

ایجاد پیاگاه کنید ، سعی کسی باشید که دانشجویان با دیدن شما خیلی از سئوالات اعتقادی ، سیاسی و دینی و .. را از شما بپرسند .

وجه ای را ایجاد کنید تا موقع انتخابات بتوانید روی رأی ها اثر بگذارید رأی هایی که گاها دارد سفید نوشته می شود .

وجه ای ایجاد کنید تا اگر کسی دچار شبهه شد سراغ شما بیاید و منحرف نشود.

وجه ای ایجاد کنید تا از لحاظ علمی و فنی در سیاسی ، اعتقادی و دینی و فلسفی دانشجویان دلشان به شما گرم باشد و در فضای پر شبهه دانشگاه بدانند کسی هست که برای ما توضیح دهد.

انقلابی صحبت کنید تا جلوی خمودگی ها و بی حالی ها را بگیرد ، تا جلوی منفعل شدن ها را بگیرد.

# تکنیک 33: برخی اوقات نیاز برای ایجاد اعتماد به نفس ، از مجموعه خودتون تعریفی کنید مواظب باشید دچار مبالغه نشوید.

وقتی خواستید توضیح دهید که با این جزوات میشه تأثیر بگذار و از مجموعه ی خودتون تعریف میکنه ... این رو هم بگید که صد در صد اصلاح نشده ولی بهتر از قبلا هستیم . حداقل الان بچه ها مطالعه می کنند. که دچار مبالغه نشده باشیم .

# تکنیک 34 : سعی کنید کاری کنید که همه مطالعه کنند تا مسائل از حالت احساساتی به حالت بصیرت و تعمّق در بیاید.

چرا که ممکن است هر کسی منحرف شود . تحت تأثیر مشکلات دلزده شود .

از طرفی به کسانی که مطالعه نمی کنند خطر منحرف شدن رو با مثالهایی از افراد حقیقی توضیح دهید . که مثلاً فلانی را گفتیم مطالعه کند نکرد و منحرف شد .

یا اینکه رهبری می گوید حرکت بسیج بر اساس بصیرت است نه احساسات ما چه آدم‌های پُر احساسی را دیدیم که منحرف شده اند.

# تکنیک 35: صحبت کردن انقلابی و رساندن پیام انقلاب

در شهرستان به این طرف و آن طرف بروید و سعی کنید پیام فرهنگی انقلاب را به همه ی کسانی که خاص هستند برسانید. اینجا جزوه بسیار کمک می کند.

ریسک صحبت کردن چیست ؟

راه اندازی میز گفتمان انقلاب هم اینجا به کار می‌آد.

ـ سعی کنید خود را در موضوع ترویج جزوه قراربدید و انتظارات را از خودتون بالا نبرید . از همون اول با صراحت بگویید قرار نیست با اونها همکاری عملی کنید.

بترسید از اینکه دانشجویی ، نوجوانی یا جوانی قابلیت انقلابی شدن داشته باشد و بدلیل کم‌کاری استعدادی از دست برود. یا بدلیل ضعف روابط عمومی ما .

# تکنیک 36: برای نوجوان – علی الخصوص 14تا 21- برنامه های تربیتی پیشنهادی به جوانان شهرستان داشته باشید .

# تکنیک 37: هر از چند گاهی معارفی از قرآن و اهل بیت را بیان کنید. از طرفی کتابخوانی را ترویج کنید.

هر چند گاهی نکاتی تأثیرگذار از قرآن و دیگر کتب دینی برای دانشجویان بگوئید تا در آنها ایجاد شوق کند. و نشان دهید که چقدر میتوان زیبا از قرآن و کتب دینی استفاده کرد.

ـ برای ترویج کتابخوانی هم میتوان از این تکنیک استفاده کرد. یعنی یک نکات زیبا از کتب بیان کرد.

# تکنیک 38 : برخی مدام دنبال تئوری هستند آنها را به عمل وادار کنید.

برخی اوقات کسانی از شما برنامه ی تربیتی برای نوجوانان یا جوانان می‌خواهند و اینقدر سختگیری می کنند که هر برنامه ای می دید میگن اما دقیق تر و کارشناسی شده تر و دنبال یک فرمول عجیب و غریب که یا توجه ندارند کار فرهنگی دارای سنّت استدراج هست یا ..

شما بگید برو به اینها عمل کن و بعد از 9 ماه گزارش بده چطور عمل کردی ؟

# تکنیک 39 : شما از همه بیشتر نرم افزار ها و تکنیک های سخت افزاری رو بلد باشید.

ـ در مدیریت زمان بسیار مهم است این مورد 39 .

ـ در آموزش به کسانی که در دوره‌ی شما شرکت می کنند بسیار مهم است .

ـ

# تکنیک 40: چک کردن بچه های خاصی یا کسانی که از شما دوره های مطالعاتی خواستند از نظر اینکه آیا دلسرد شده اند آیا ادامه داده اند.

برای هر کسی سرد شدن طبیعی است . ولی اگر فرد پخته شود بسیار احتمال اینکه سرد شود بعید است. " که این پختگی با درصد زیادی با علم به دست می آد. "

ولی اینکه افت و خیز باشد طبیعی است .

# تکنیک 41 : دادن محتویای فرهنگی

هر جایی که می روید یا هر کسی خاصی رو که می شناسید بسته ای متنوع از مطالعات و هر چیز مورد نیاز به او بدهید.

# تکنیک 42 : چرا تحلیل ماهواره

ـ این فایل باعث می شود تا از آسیب های ماهواره کمی دیگران رو بر حذر داریم .

تکنیک 43 : آخر شب که خسته اید را به بررسی پیام های تلگرام یا ایمیل یا صحبت کردن با بچه های مساجد قرار دهید یا فیلم های آموزشی نگاه کنید.

ما در شهرستان از صبح تا 8 شب مطالعه شخصی و اینها رو داریم و آخر شب که اصلا حال مطالعه یا تایپ کردن نیست به مشاوره های دو نفره می پردازیم – البته نهایتا تا 23 و بقیه رو در صورت نیاز ارجاع می دهیم به فردا شب. -

خیلی اوقات شاید 5 تا 6 نفر در طول چند ماه باشند که آدم بخواد یک ساعت تا دو ساعت روی تلگرام برای جواب دادن وقت بذاره. اگر دیدید خیلی داره سرتون شلوغ میشه کمی اهم و مهم کنید. مثل شخصی که مدام مشاوره میگیره ولی عمل نمی کنه در واقع مشکلش داده نیست عمل کردن است پس اون رو ارجاع بدید به حرف های قبلی و اینکه تو عمل کن و بعد بگو نمی‌شه .

یاساعت آخر شب به نگاه کردن فیلم آموزشی یا مستند یا رصد اخبار یا گفتگوی ویژه خبری می پردازیم .

تکنیک 43 : همیشه خیلی عجله نکنید خیلی از اوقات عجله ها بیخود است .

ـ مثلا ایام امتحانات است و من دیدم خیلی از کلاس ها رو برگزار نکردیم . ولی دیدم خب ایام امتحانات است . خیلی راحت کلاس ها رو تعطیل کردیم و گفتیم خب جزوات همین کلاسها رو می دیم که بعد از ایام امتحانات بخونند و فیلم کارگاه رو هم دادیم تا نگاه کنند. لذا عجله درست نبود.

ـ خیلی اوقات داریم جزوه تایپ می کنیم و می بینیم 5 دقیقه اذان است و باید بریم مسجد و خیلی از جزوه میونده ؛ می گیم : خب عجله ای نکنیم جزوه رو بعد از نماز می زنیم.

ـ گاهی شده عجله ای کردیم و ده تا جزوه نوشتیم ولی دانشجویان در طول ترم فقط توانستند 2 تاش رو بخونن. خب میشه برنامه ریزی کرد و وقت 8 تا جزوه دیگه رو بذاری روی درس .

ـ ولی در ایام عید نوروز و تابستان و بین دو ترم اینقدر در وقت آزاد کار کنید تا دستتان پر باشد . در ایام بیکاری تا می توانید تولید داشته باشید شده 100 جزوه بزنید بذارید تا استفاده نشود . این نیاز خودش می آید. ولی در ایام تحصیل این عجله ها را نداشته باشید . اونجا که گفتیم 100 جزوه بزنید تابستان بوده است و عید نوروز و تعطیلات ... !

# تکنیک 43 : نیت جهانی

شاید اگر چه من در نمازخانه ای کوچک کار کنم ولی نیّت خود را بر این قرار می دهم خدایا من دارم برای سربازان گمنام حکومت جهانی امام زمان علیه السلام کار میکنم ؛

چون حکومت امام زمان علیه السلام جهانی است پس این کار هرچند کوچک من ثواب جهانی دارد . پس نیّت خود را همواره بالاتر قرار دهیم .

در مورد غسل داریم می شود نیت چند غسل کرد و تنها یک غسل گرفت، نیت غسل واجب مورد نظر را کرده و نیت غسل جمعه (اگر جمعه غسل نکردید می شود قبل یا بعد آن غسل گرفت ) ،غسل زیارت کربلا ،غسل زیارت مشهد ، غسل شهادت و ... کرد.

# تکنیک 44: رابطه ی درس و کار فرهنگی

1377/12/04 بیانات در جلسه پرسش و پاسخ مدیران مسئول و سر دبیران نشریات دانشجویی

البته دانشجویان بعد از درس خواندن، خیلی فعّالیتها در دانشگاه میتوانند بکنند. بیرودربایستی باید به شما عرض کنم که اگر شما بخواهید درس خواندنتان را فدای این کارهایی بکنید که خیال میکنید خوب است - حالا یا خوب است، یا خوب هم نیست - بنده هیچ اعتقادی به این کار ندارم. درس، اوّل است. فلسفه‌ی حضور شما در آن‌جا درس خواندن است. اگر واقعاً دانشجویی درس نخواند، بلاشک بدانید که او مشغول ذمّه است؛ یعنی ذمّه‌اش مشغول مردم و خدا و همه است! هرکسی که سهمی در ایجاد این دانشگاه دارد، ذمّه‌اش مشغول به اوست و باید پیش خدای متعال جواب دهد. حالا در دنیا ممکن است کسی یقه‌ی کسی را در این‌طور چیزها نگیرد؛ اما در روز قیامت یقیناً سؤال خواهند کرد که چرا درس نخواندی!؟ پس، اوّل درس خواندن است.

بلاشک درس خواندن همه‌ی وقت دانشجو را نمیگیرد؛ برای او وقتی باقی میماند که باید این وقت را برای مسائل فکری، برای مسائل سیاسی - البته سیاستبازی نمیگویم - استفاده کند. کار سیاسی در دانشگاه نباید حالت افراط و تفریط داشته باشد. یک وقت هست که تفریطی وجود دارد؛ اصلاً دانشگاه همین‌طور مثل یک مرده است! این همه جوان وجود دارند که گاهی در مسائل سیاسی، نه موضعی میگیرند و نه حرفی میزنند!

# تکنیک 45: روش های تمرکز حواس :

مقدمه :

در همه‌ی کتابهای که در مورد رمز موفقیت می خوانید یک نکته‌ی مشترک را میتوان دید و آن این است که قبلاً از هر تکنیک خواستن خود فرد برای تغییر و جدیت در تغییر کردن مهم‌ترین نکته است .

پس هزار نکته هم اگر بدانیم تا خودمان اراده‌ی خود را قوی نکنیم دانستن صرف کارساز نیست .

روش اول : قطع کردن فکر

ـ از نظر علمای اخلاق از مهمترین روشهای مبارزه با خطورات یعنی حواس پرتی در نماز و یا افکار بد ، عدم اعتناء کردن به آنها و قطع کردن آن فکرها است .

توضیح اینکه هنگام درس خواندن دیدید فکرتان از درس خارج شده و حواستان پرت شده است هر لحظه که متوجه شدید ، فکر جدید را قطع کنید و دوباره روی درس تمرکز کنید . دوباره هر موقع حواستان پرت شد دوباره ذهن خود را بر روی درس متمرکز کنید ..

ممکن است بارها حواستان پرت شود لذا شما هر لحظه که متوجه شدید فکر خود را قطع کنید و بر روی کار اصلی متمرکز شوید .

*تذکر 0 :* اگر فکری که حواستان را پرت کرده بود نکته ای مهمی بود مثل اینکه باید به شخصی زنگ بزنید ، این نکته را یادداشت کنید و دوباره بر روی موضوع اصلی – درس – متمرکز شوید .

همیشه یک دفتر مخصوص یادداشت نکات حاشیه ای داشته باشید تا اگر نکته حاشیه ای مهمی به ذهنتان رسید یادداشت کنید یا اینکه اگر قولی به کسی دادید آن را یادداشت کنید تا بد قول نشوید.

*تذکر 1 :* باید بدانید رکورد بیشترین زمان تمرکز روی یک موضوع خاص در جهان تنها 7 دقیقه است یعنی هیچ کس بیشتر از 7 دقیقه نتوانسته بر روی موضوعی خاص متمرکز شود لذا از خود انتظار بیخود نداشته باشید .

ابتدا شاید بتوانید تنها 30 ثانیه تمرکز جدی و خاص روی یک موضوع واحد داشته باشید و طبیعی است مدام حواس شما پرت شود فقط تلاش کنید تا زمان تمرکز خود را با تمرین های بیشتر افزایش دهید.

*تذکر 2 :* یک نوع درس خواندن هست بنام درس خواندن تبادلی با کتاب .

شاید شما هم شخصی را بشناسید که با کتاب حرف می زند یا با حرکات دست مطالب کتاب را برای خود توضیح می دهند و یا فرش می کنید الان در جلسه ای سخنرانی می کنند و مطالب کتاب را مثل یک سخنران که برای دیگران صحبت می کند برای خود شرح می‌دهند.

*تذکر 3 :* قطع کردن فکر موقع خواب :

ـ شما موقع خواب چشمانتان را روی هم بگذارید و اگر دیدید فکرتان مشغول می شود مدام با روش اول سعی کنید فکرتان را قطع کنید.

ـ اگر دیدید خیلی با مورد بالا نمی‌توانید فکرتان را قطع کنید ، چشمانتان را باز کنید و اینقدر چشمانتان را باز نگه دارید که خسته شود ولی در این هنگام هم مدام فکر خود را قطع کنید. چشمانتان را به یک نکته متمرکز کنید و به نقاط زیادی نگاه نکنید خود این نگاه کردن به یک نکته باعث می شود چشمانتان زود خسته شود.

ـ گرفتن وضو قبل از خواب علاوه اینکه موجب می شود کل شب را به عنوان عبادت حساب کنند و ثواب ببرید باعث ایجاد آرامش ذهنی و روانی می شوید. خوتندن آیت الکرسی نیز مانع از ایجاد افکار مشوّش و بد می‌شود.

روش دوم یادداشت برداری :

همانطور که گفتیم یادداشت کردن فکر هایی که در طول درس موجب حواس پرتی شما شده است باعث ایجاد تمرکز حواس می شود . لذا یادداشت برداری را به عنوان روشی جدا و مهم یادآوری کرده ایم . اما چگونه باعث ایجاد تمرکز می شود ؟

طبق تحقیقاتی یادداشت کردن باعث تخلیه افکرا می شود و ذهن انسان را خالی می‌کنید. انسان گاهی اوقات فکر می‌کند که مسائل زیادی است که فکر او را مشغول کرده است ولی وقتی یادداشت می‌کند می‌فهمد یا تعداد این افکار چقدر کم هستند و به راحتی قابل حل هستند یا اصلاً مهم نبوده‌اند و ارزش فکر کردن ندارند . – برخی از ماها گاهی اوقات در ذهن خودمان تا قتل دوستمان پیش میرویم یعنی افکار چرت و پرت سراغ می‌آید و با خود می‌گوییم نکنه من با دوستم قهر کنم و با او دعوا کنم و بعد در دعوا اون رو بکشم ؛ واقعا برخی از افکار ما اینقدر بیهوده هستند.

تذکر 1 : نگاه مذهبی به این مرحله خیلی کمک می کند . یعنی کسی که دینی فکر می کند می‌بیند برخی مسائل اصلا ارزش فکر کردن ندارند. مثال های زیر را با توجه بخوانید .

برخی افکار هستند که اصلا نه سودی برای دنیا دارند نه سودی برای آخرت . مثلا اینکه من مهندس برق هستم و فکر کنم به اینکه در سر یک انسان چندتا تار مو هست در صورتی نه در حال حاضر و نه در آینده برای کار یا تحقیقات من ضرورتی ندارد. مثل اینکه فلان بازیگر با فلان بازیکن ازدواج کرده و اون بازیکن برای روز تولد خانمش الماس گرفته است . اگر دقت کنیم بسیاری از اطلاعات پیرامون ما اصلا فایده ای ندارند . هستند اشخاصی که آیکیو زیادی دارند ولی ایکیو پایینی دارند یعنی اطلاعات زیادی دارند ، افکار و اخبار را زیاد می دانند ولی قدرت تفکر و ایده پردازی را بلد نیستند.

روش سوم : کنترل وروردی و خروجی‌های ذهن :

خیلی از حواس پرتی های ما دلیلش عدم کنترل کردن ورودی های قبل از درس خواندن یا خوابیدن است یا عدم کنترل حرف های خودمان است .

با چند مثال حالت های مختلف اختلا حواس ناشی از عدم کنترل ورودی و خروجی را بیان می‌کنیم :

1ـ مثال های برای عدم کنترل ورودی ها :

1ـ1 : یک مبحثی در مورد فعالیت‌های مغز هست بنام سطح هیجانی ذهنی . یعنی برخی از کارها باعث می‌شود تا سطح هیجان ذهن بالا رود و سطح هوشیاری و فعال بودن ذهن افزایش پیدا کنید و مانند زمانی است که ذهن در حالت هشیاری کامل زمان بیداری قرار می گیرد.

یک نکته مهم دیگر همانطور که می دانید این است که در هنگام خواب سطح هشیاری ذهن و سطح هیجانی ذهن نزدیک صفر است و عملا ذهن در هنگام خواب غیر فعال است .

حال اگر شما قبل از خواب کارهایی انجام دهید که این کارها باعث بالا بردن سطح هیجانی ذهن شوند باعث می‌شود تا ذهنتان در سطح آگاهی بالا قرار بگیرد و درست مانند زمان بیداری می‌شود و اینکه تا حدود 10 تا 20 دقیقه بعد از اون عمل هیجان از خوابتان نبرد بسیار طبیعی است. پس سعی کنید حدود 10 تا 20 دقیقه قبل از خواب کارهایتان را تعطیل کنید .

البته خواندن کتاب شعر یا خود کتاب خواندن باعث پایین آمدن سطح ذهن می شود و باعث ایجاد آرامش نسبی می شود . لذا شما اگر خاطرات آیت ا.. مکارم شیرازی یا رهبر انقلاب را بخوانید می بینید که این بزرگواران قبل از خواب کتاب شعر یا کتاب داستانی جبهه و جنگ می‌خوانند.

*آیت ا.. مکارم شیرازی ، کتاب رمز موفقیت ، شرح رمز های موفقیت آیت ا.. مکارم شیرازی :*

ـ *استراحت و تفریح :

آیت الله مکارم شیرازی : درمورد خواب و استراحت ، بر اثر کار زیاد طوری هستم که بلافاصله بعد از آنکه به بستر می روم چند لحظه بعد خواب هستم . گاهی یک آیت الکرسی را که معمولاً قبل از خواب میخوانم به زحمت تمام می کنم.

علاقه ی زیادی به شعر و ادبیات دارم ، لذا یکی از تفریحات من برای رفع خستگی ، خواندن دیوان های شعرای بزرگ است. من معمولاً قبل از استراحت بخصوص بعد از ظهر باید کتابی را مطالعه کنم و از میان شعرای قدیم دیوان حافظ را مطالعه کردم.

و از شعرای جدید دیوان شهریار را ، که هر دو کنار بستر من است . من مقداری از اینها را مطالعه می کنم و آرامش پیدا می کنم و استراحت می کنم و می خوابم.

رهبر انقلاب : همه افراد خانواده ما تقریبا شاید بگویم هیچ استثنایی ندارد ، شب همیشه در حال مطالعه خوابشان می برد.خود من هم همینطورم، نه اینکه وسط مطالعه خوابم ببرد، مطالعه می کنم، تا خوابم می آید، کتاب را می گذارم و می خوابم. همه افراد خانه ما همینطور هستند، یعنی وقتی که می خواهند بخوابند، حتما یک کتاب پهلوی دستشان است . من فکر می کنم که همه خانواده های ایرانی باید این طوری باشند، من توقعم این است.



ـ سعی کنید کارهایی که ذهن را مشغول می کنند قبل از خواب انجام ندهید مثل دیدن فیلم یا بازی کردن با بازیهای کامپیوتری مانند فوتبال .

1-2 : اگر نکته ی یا ایده ای جدید مهمی به ذهنتان رسید آن را یادداشت کنید تا از یادتان نرود و فکر کردن و تحلیل بررسی را به فردا بسپارید .

البته اگر دیدید مدام ایده های مهمی داره به ذهنتان می رسد ولی این فکر کردن و یادداشت کردن باعث می شود تا زمان خوابیدن شما دیر شود و دیر وقت بخوابید بی خیال ایده های نو شوید و به خدا بسپارید تا فردا این ایده ها را به ذهنتان برساند و چون ما هم به حق تعالی اعتماد داریم لذا نگران نباشید و بدانید حتما آن ایده ها دوباره به ذهنتان خواهد رسید یا بهتر آن را خواهید یافت .

2ـ مثال هایی برای کنترل خروجی ها :

2ـ 1 : سعی کنید همیشه آدم صبوری باشید زیرا اگر شما عصبانی شوید و به کسی توهین کنید علاوه بر این خود این عمل نکوهیده است باعث می شود تا بعد اینکه پرخاشگری کردید از دست عملی که انجام دادید ناراحت بشوید و خود این باعث مشغول شدن ذهن می شود . مثلا شخصی به کسی توهین کرده و بعد تا 2 ساعت 3 ساعت مدام ذهنش مشغول است که چرا این کار را کردم ...

2ـ2 : سعی کنید از خیلی از چیز های بیهوده ناراحت نشوید . مثلا اگر کسی پشت سر شما غیبت کرد ، حلالش کنید و بی خیالش شوید زیرا اگر بروی و بخوای ته و تو قضیه رو بخوای دربیاری که حالا چرا پشت سر من غیبت کردی که حالا باید عذرخواهی خود این هم وقت تلفی می آورد و هم مشغولیت ذهنی . قرآن در آیه ی 63 سوره‌ی فرقان می فرماید : و بندگان خداى رحمان كسانى‏ اند كه روى زمين به نرمى گام برمى دارند و چون نادانان ايشان را طرف خطاب قرار دهند به ملايمت پاسخ مى‏ دهند. ( 63 )

یعنی اگر کسی به شما توهینی کرد یا مسخره ای کرد با سلام و ادب او را تنبیه کنید و رد شوید . خود این مثبت اندیشی بسیاری از مشغولیت های ذهنی را از بین می برید . پس در مسائلی که پیگیری آنها فایده ای ندارد وارد نشوید و به مسائل بیهوده گیر ندهید مانند غیبت دیگران پشت سر شما ، مسخره کردن شما توسط دیگر یا فحش دادن دیگران به شما .. ( البته در مورد مسائل مهم اصلا از حق خود کوتاه نیایید ولی انصافا خیلی از موارد مهم نیست . و در مورد کسی نیز که روحیه ی استکبار و زورگویی دائمی دارد نیز در مسائل حساس نباید کوتاه آمد ولی همانطور که گفتیم انسان فکر که می کند می بیند خیلی از مسائل ارزش درگیر شدن را ندارد نه سودی برای دنیا دارد نه آخرت . )

روش چهارم : سپردن به خدا :

این سپردن به حق تعالی خیلی مهم است .

به خدا بگویید الان میخواهم بخوابم که برای نمازشب و نماز صبح بیدار شود و اگر خدایا دیر بخوابیم نمازم قضا می شود یا نماز اول وقت را از دست میدهم . پس دعا کنید که خدایا را ما را بخوابان ....

اگر دقت کنید خوابیدن انسان ارادی یا اختیاری نیست یعنی انسان طوری نیست که اراده کند و هر وقت خواست بخوابد و مانند همه کارها خوابیدن نیز با اراده ی الهی است لذا از خدا بخواهید به شما کمک کند تا زود بخوابید. البته خود شما هم لوازمش را آماده کنید یعنی کارهایی که باعث حواس پرتی میشود یا کارهایی که باعث بالا بردن سطح هیجانی ذهن می شود انجام ندهید یا کارهایی که باعث تمرکز حواس می شود یا باعث پایین آوردن سطح هیجانی ذهن می شود را انجام دهید .

یعنی توکل باید کنار تلاش و آوردن وسیله باشد.

# تکنیک 46 : استفاده از جذابیت سخنان ولایت :

هرگاه رهبری مطالبه ای را مطرح کردند آن مطالبه را برای بحث های روزانه خود انتخاب کنید.

به این دلیل که هم به ولایت پذیری نزدیک است هم به برکت و لطف الهی محبوبیت ولایت در دل‌هاست . هم انصافا ولایت موضوعاتی را مطرح می کند که به روز است و مورد نیاز است .

مثل خاطرات مستر همفر ، اسناد لانه‌ی جاسوسی و ...

# تکنیک : مانده به آخر

داشتن این ابزارها نظیر وبلاگ و ... برای این نیست که بگوئیم ببین ما چقدر ابزار داریم بلکه چون نیاز است باید داشته باشی . اتفاقا اینها اگر برای فخرفروشی است جواب نمی‌دهد، بدانید انجام مستحبات و ترک مکروهات اثر می دهد " العبودیّة الجوهرة کنهها ربوبیّه "

# تکنیک آخر :

این انقلاب دارد می رود ، این خلقت دارد می رود ، پیامی است بنام پیام انقلاب یا همان پیام خلقت ، چه بخواهیم چه نخواهیم خلقت دارد می رود و این پیام طبق آیه ی " و نرید ان نمنّ علی الذین استضعفوا فی الأرض و نجهلهم ائمّة و نجعلهم الوارثین " به جایی که باید برسد ، میرسد و طبق " **لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ ۚ** آیه 78 حج **"**

قرار بوده پیام اسلام را فقط پیامبر به مومنین برساند حالا کی باید برود به تمام جهان برساند ، مومنین باید به تمام جهان برسانند. حالا ما باید تصمیم خودمون رو بگیریم ...

اگر تصمیم گرفتید که این پیام رسان باشید مسئولیت سنگینی دارید – پس مسئولیت سنگین و اگر تازه این سختی را قبول کردید فراتر از این ابزارهایی که گفتیم نباید فراموش شود خود سازی چرا کهادامه ی آیه 78 حج هست **: فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ ۖ فَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ ۷۸** 🌹  **سوره‌ی مبارکه‌ی  حج**