بسمه تعالی



**گزارش طرح**

ترویج و گسترش فرهنگ تهجد و نمازشب

در مدارس ‌علمیه

**این طرح در سال 1396 تدوین شده است.**

**فهرست مطالب**

[مقدمه 3](#_Toc501886577)

[اهمیت و ضرورت طرح 5](#_Toc501886578)

[اهداف طرح 5](#_Toc501886579)

[پرسش‌هاي طرح 5](#_Toc501886580)

[تعریف مفاهیم اصلی طرح 5](#_Toc501886581)

[اصول و سیاست‌ها در مقام اجرای طرح 6](#_Toc501886582)

[آسیب‌شناسی وضعیت موجود (موانع) 6](#_Toc501886583)

[الف: موانع مربوط به نظام آموزشی حوزه 7](#_Toc501886584)

[ب. موانع مربوط به کادر اجرایی - مدیریتی مدارس علمیه 7](#_Toc501886585)

[ج: موانع مربوط به اساتید 7](#_Toc501886586)

[د. موانع مربوط به خود طلاب 8](#_Toc501886587)

[راهکارهای عملی 10](#_Toc501886588)

[الف) برنامه‌های شناختی و انگیزشی 10](#_Toc501886589)

[ب) راهکارهای عملیاتی 10](#_Toc501886590)

[1) راهکارهای مربوط به ستاد عالی (مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه و معاونت‌های ستادی): 10](#_Toc501886591)

[2) راهکارهای مربوط به ستاد میانی (مرکز مدیریت استان‌ها و معاونت‌های مربوطه) 10](#_Toc501886592)

[3) راهکارهای مربوط به مدارس 11](#_Toc501886593)

[4) راهکارهای مربوط به خود طلبه 13](#_Toc501886594)

[معرفی چند منبع جهت مطالعه‌ بیشتر: 14](#_Toc501886595)

[پیوست‌ها 15](#_Toc501886596)

[پیوست شماره یک: متن مصاحبه‌ها 16](#_Toc501886597)

[1. آیت الله حسن ممدوحی (حفظه‌الله تعالی) 16](#_Toc501886598)

[2. آیت الله سید احمد خاتمی (حفظه الله تعالی) 17](#_Toc501886599)

[3. آیت الله حاج شیخ عبدالمجید باقری بنابی (حفظه الله تعالی) 19](#_Toc501886600)

[4. حجت الاسلام والمسلمین هادی حسین خانی (معاون تهذیب حوزه‌های علمیه) 21](#_Toc501886601)

[5. حضرت حجت الاسلام والمسلمین محمد همتیان (معاون تهذیب حوزه‌های علمیه استان قم) 23](#_Toc501886602)

[6. حجت الاسلام و المسلمین ابراهیم زاده (مدیر داخلی مدرسه شهید حقانی) 24](#_Toc501886603)

[7. حجت الاسلام و المسلمین اقبالی (مدیر مدرسه‌ علوی قم) 25](#_Toc501886604)

[7. حجت الاسلام یاسینی (معاونت تهذیب مدرسه حقانی) 27](#_Toc501886605)

[8. حجت‌الاسلام والمسلمین اسماعیل پوروهاب (مدیر مدرسه فاز 4 شهیدصدوقی) 28](#_Toc501886606)

[9. حجت الاسلام و المسلمین شفیعی (مدیر مدرسه رشد) 29](#_Toc501886607)

[10. آقای سید علی موسوی (معاون آموزشی و پرورشی مدرسه ‌علمیه ثامن الائمه) 30](#_Toc501886608)

[پیوست شماره دو: مزاج شناسی 32](#_Toc501886609)

[پیوست شماره سه: شیوه‌ نظارت بر اجرای طرح 36](#_Toc501886610)

[پیوست شماره چهار: طرح مدارس پیش‌حوزوی 37](#_Toc501886611)

[پیوست شماره‌ پنج: طرح زمان‌بندی برنامه‌های مدرسه بر محور تهجد 38](#_Toc501886612)

مقدمه

**«وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَهً لَّكَ عَسَى أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا».[[1]](#footnote-1)**

**نماز شب خواندن، نافله خواندن، دعا خواندن، ذكر گفتن، متوجه خدا بودن، زيارت رفتن، توسل كردن و به مسجد جمكران رفتن، سازنده است؛ اينها شما را پولادين خواهد كرد. نمى‌شود يك حوزه‌ ايده‌آل داشته باشيم؛ در حالى كه اين چيزها در طلابش نباشد.**[[2]](#footnote-2)

خداوند مهربان شب را آفرید، و آن را لباسی برای استراحت انسان قرار داد تا انسان بتواند از نعمت شب در جهت رسیدن به کمال مطلوب الهی استفاده نماید و در دل شب، سحر را آفرید تا بندگان خالصش بتوانند استعدادهای معنوی خود را به کمال برسانند، چرک‌های قلب خویش را در دل شب با نور تهجد و عشق برطرف سازند و اعضا و جوارح خویش را با مناجات و اشک سحر گاهی قوی و نیرومند سازند.

آری! نماز شب انسان را از هر جهت آماده می کند تا در روز بتواند کمردشمن قسم خورده‌اش ابلیس را بشکند. نماز شب نوری به انسان می دهد تا بتواند در ظلمات جهل و شهوات راه را پیدا کند. نماز شب خلعتِ «خلّت» را برتن انسان می‌پوشاند. حلاوت ذکر و مناجات الهی را در خلوت شب به کام روح می‌ریزد و به انسان شوق پرواز می‌دهد و قدرت معنوی او را ارتقا می‌بخشد .

طلبه، عهده‌دار تربیت معنوی انسان‌ها در عصر غیبت است و به سر انجام رساندن این وظیفه که از سوی امام عصر(عجل الله تعالی فرجه الشریف) بر دوش او نهاده شده، بدون یاری گرفتن از طهارت روح و تزکیه نفس و مناجات شبانه ممکن نیست. چالش‌های فراروی طلبه عصر جدید، اهمیت نماز شب را برای او دو چندان می‌کند؛ چرا که در عصر حاضر بار تربیت نسلی را به دوش می‌کشد که با نسل گذشته متفاوت است، یعنی نسلی است که هم دارای علم و دانش است (ونه بی سواد) و هم به برکت انقلاب اسلامی با معارف و معنویت مأنوس است. بنابراین طلبه این عصر باید علاوه بر توجه بسیار جدی به انجام واجبات و ترک محرمات، از تهذیب و تزکیه و معنویات غفلت ننماید. تا آنجا که مقام معظم رهبری دغدغه خودشان را نسبت به مسأله نماز شب خواندن طلاب چنین مطرح فرمودند که:

**ما همت کنیم، طلبه را اهل نماز شب کنیم؛ این خیلی کمک می‌کند. برنامه‌ریزی کنید که از میان پنجاه هزار طلبه حوزه قم – حالا با حذف یک عده خیلی پایین‌ترها و یک عده خیلی پیرترها- اقلاً سی‌هزارتاشان هرشب نماز شب بخوانند. اگر این شد به نظر من حوزه از جهت اخلاقی راه می‌افتد.**[[3]](#footnote-3)

حال با توجه به این امر مهم و ابراز نگرانی‌های سایر بزرگان و اساتید حوزه در خصوص کم‌رنگ شدن بحث تهجد و معنویت در حوزه‌های علمیه سراسر کشور، نیازمند نوعی تغییر در نگرش و رفتار مدیران و دست‌اندرکاران مختلف حوزه‌های علمیه در امر تعلیم و تربیت طلاب هستیم تا با تمام توان بحث معنویت و اخلاق را به اولویت نخست حوزه تبدیل نمایند. خدا را شکر می‌کنیم که معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه لزوم طرح و برنامه‌ریزی در این خصوص را احساس کرد و مقدمات اجرای «طرح ترویج و گسترش فرهنگ تهجد و نماز شب در حوزه‌‌های علمیه» را فراهم نمود و کمک نمود تا این طرح به ثمر نشیند. امید است با همت مضاعف این بزرگواران و نیز مدیران و اساتید مدارس علمیه شاهد اجرای عملی پیشنهادها و راهکارهای ارائه شده در اینجا باشیم. ان شاءالله.

**ویژگی‌های طرح**

1. دراین طرح که به همت و کوشش تعدادی از پژوهشگران حوزه علمیه قم و با انجام ساعت‌ها تحقیق، بررسی، مطالعه، مصاحبه با بزرگان و صاحب‌نظران حوزه، مصاحبه با مدیران و معاونین تهذیب موفق در امر فرهنگ‌سازی تهجد در مدرسه، مصاحبه با طلاب موفق و...[[4]](#footnote-4)، همراه با ساعت‌ها مباحثه گروهی تدوین شده است، علاوه بر شناسایی موانع و نقاط ضعف موجود درحوزه‌های علمیه، راهکارهای ترویج وگسترش فرهنگ تهجد و نمازشب با حذف دیدگاه‌های متضاد و بیان نقاط مشترک در قالب راهبردهای عملیاتی و اجرایی به صورت دسته‌بندی و با رعایت اختصار بیان شده است.

2. در این طرح مباحث نظری مربوط به تهجد و نمازشب بیان نشده است. (مباحثی از قبیل: ثواب نمازشب، توصیه‌های قرآن و روایات و سخنان بزرگان درباره نمازشب، نقش نمازشب در آرامش روحی انسان، نقش تهجد و نمازشب در رشد علمی و اخلاقی، رابطه نمازشب و تقویت اراده، رابطه نمازشب و تواضع، میزان تاثیر نمازشب در حل معضلات اخلاقی مدارس علمیه، رابطه نمازشب وسلامتی جسمی، نقش ولایت‌پذیری در نمازشب خوان شدن طلاب و مباحثی از این قبیل)؛ زیرا در این طرح، هدف اصلی احصا و به دست آوردن موانع موجود و ارائه راهکارهای اجرایی جهت عملیاتی شدن تهجد در مدارس بوده است.

3. در اغلب موارد، فقط عناوین مطرح شده است تا از تطویل مملّ جلوگیری شود. عناوینِ ذکر شده در این طرح به سه شکل آورده شده است:

الف : عناوینی که به جهت وضوح و روشنی بی‌نیاز از توضیح است؛

ب: عناوینی که قابلیت توضیح و تشریح دارد لکن این امر به نسخه تکمیلی و مبسوط طرح واگذار شده است که بعد از اظهار نظر کارشناسان تهذیب و تربیت تدوین خواهد شد؛

ج: عناوینی که نیاز به ارائه طرح مفصل به صورت جداگانه دارند و قابل توضیح و تبیین دراین طرح نیستند (عناوینی مانند: رابطه معماری مدارس با تهجد، چگونگی معماری مدارس، طرح پیش حوزوی جهت جذب طلاب مستعدّ تهجد، بهره‌گیری از برنامه‌های آموزشی جهت ارتقای تهجد در مدارس، برنامه تغذیه مناسب با تهجد، شیوه‌های شناخت موانع مدیریتی و محیطی و... از جمله این عناوین هستند).

اهمیت و ضرورت طرح

رسالت حوزه‌های علمیه که فهم، تبلیغ و فراهم نمودن زمینه اجرای دین الهی است با تهجد و خودسازی تلازم دارد. از طرفی، در دوران معاصر شاهد افت حوزه‌های علمیه در این زمینه از نظر کیفی و کمی هستیم و از سوی دیگر، گاهی با افراط و تفریط در این زمینه و دستورالعمل‌های بعضاً متناقض از سوی مدیران مدارس و اساتید اخلاق مواجه می‌شویم؛ تا جایی که بهبود وضعیت تهجد در حوزه‌های علمیه و برنامه‌ریزی در این جهت، یکی از مطالبات جدی رهبری معظم، بزرگان و مراجع معظم تقلید مد ظلهم و مسئولان دلسوز حوزه شده است. بنابراین انجام چنین پژوهشی یکی از ضروریات حوزه‌های علمیه می‌باشد.

اهداف طرح

پژوهش حاضر در پی تحقق اهداف زیر است:

1. ترویج و گسترش فرهنگ تهجد و نماز شب در بین طلاب مدارس علمیه؛

2. زمینه‌سازی تدریجی برای نماز شب‌خوان شدن بیش از شصت درصد از طلاب مدارس علمیه.

پرسش‌هاي طرح

**الف) پرسش اصلی:**

چگونه می‌توان فرهنگ تهجد و نمازشب را در حوزه‌های علمیه ترویج و گسترش داد؟

**ب) پرسش‌های فرعی:**

1. موانع موجود در راه ترویج و گسترش فرهنگ نماز شب چیست؟
2. شیوه‌های ترویج فرهنگ نمازشب و رسیدن به مرز شصت درصد نمازشب‌خوان شدن طلاب در حوزه‌های علمیه کدام است؟
3. تأثیر مدیریت زمان بر تهجد و نماز شب چیست؟
4. عوامل محیطی مؤثر در ایجاد انگیزه برای نماز شب کدام است؟ (تبلیغات، ساختمان، تکنولوِژی جدید، خانواده، ازدواج، تغذیه، طب و...)
5. نقش نظام آموزشی حوزه، برنامه‌ریزی‌های کلان حوزه‌های علمیه، نظام گزینش طلاب، کادر اجرایی و اساتید و آیین‌نامه‌های داخلی مدارس در گسترش نماز شب چیست؟

تعریف مفاهیم اصلی طرح

* **ترویج:** در این طرح مقصود از ترویج همان رواج دادن و رایج کردن است.
* **گسترش:** منظوراز گسترش، وسعت دادن و افزودن به دامنه طرح در بین مخاطبین است.
* **فرهنگ:** منظور از فرهنگ مجموعه اعتقادات و رفتارهای جامعه هدف است. آن‌چه که جهت دهنده ذهنیت‌های انسان و عامل اصلی و تعیین کننده رفتارهای فردی واجتماعی می‌باشد و می‌تواند زمینه مناسب را برای شکوفایی استعدادها وتوانایی ها به وجود آورد.[[5]](#footnote-5)
* **تهجد:** آن‌چه از واژه تهجد در این طرح مورد نظر است، عبادت و تضرع در دل شب است که در رأس آن نماز شب قرار دارد.

اصول و سیاست‌ها در مقام اجرای طرح

1. گسترش و تعمیق رویکرد اخلاقی و ارزش‌های معنوی در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف حوزه‌های علمیه؛
2. محوریت تهذیب، تزکیه، اخلاق و معنویت در همه شئون فردی، اجتماعی و صنفی حوزویان؛
3. اهتمام جدی به تربیت عبادی و معنوی طلاب نسبت به سایر برنامه‌های معاونت تهذیب و تربیت؛
4. توجه به عوامل محیطی (معماری ساختمان، موقعیت جغرافیایی، فضاسازی و...)؛
5. پرهیز از افراط و تفریط؛
6. استفاده از روش‌های غیر مستقیم تربیت؛
7. توجه به اصل تدریج؛
8. اصل عمل آگاهانه ( نمازشب خواندن طلاب باید مبتنی بر شناخت و معرفت آگاهانه باشد نه صرف عادت و یا مبتنی بر احساسات)؛
9. هماهنگی بین عوامل مؤثر بر تهجد و کاهش تضادها، مانند: هماهنگی بین معاونت آموزش و تهذیب در مدرسه و... ؛
10. اصل مخاطب‌شناسی (توجه به سطح علمی و ظرفیت‌های فردی و تفکیک بین طلاب سیکل، دیپلم و دانشگاهی)؛
11. اصل امر بین ‌الامرین (عدم اجبار در عین داشتن برنامه)؛
12. توجه به نقش تربیتی ولایت‌محوری در تهجد و شب زنده‌داری.

آسیب‌شناسی وضعیت موجود (موانع)

حوزه‌های علمیه از دیرباز مهد دانش و معنویت و تهذیب ‌نفس بوده‌ است و پر واضح است که یکی از مهم‌ترین راه‌های دست‌یابی به این ‌امر، اهتمام به تهجد شبانه و مناجات سحرگاهی می‌باشد. از این‌رو داوطلبین حوزه‌های علمیه، با آرزوی رسیدن به قله‌های علمی و معنوی، وارد مدارس ‌علمیه می‌شوند و می‌کوشند تا از طریق انجام واجبات، ترک محرمات و اهتمام به ترک مکروهات و انجام مستحبات به ویژه تهجد شبانه و نمازشب به این مهم دست یابند. اما وجود برخی ‌موانع و آسیب‌ها در بخش‌های مدیریتی حوزه و نیز بین خود طلاب، حرکت در این مسیر نورانی را با مشکل مواجه می‌کند. از این‌رو آسیب‌شناسی وضعیت موجود ضروری می‌نماید.

الف: موانع مربوط به نظام آموزشی حوزه

1. غلبه بُعد آموزشی بر بُعد تربیتی در روش مدیریتی مدیران و تدریس اساتید؛[[6]](#footnote-6)
2. رواج یافتن الگوهای مدیریت غیرحوزوی در مدارس علمیه (مدرک‌گرایی، نمره‌محوری، توبیخ‌ها و تشویق‌های غیر متعارف، رقابت‌های ناسالم علمی و...)؛
3. مشغله زیاد و حجم بالا و سنگین برنامه‌های آموزشی و فوق برنامه‌های طلاب در مدرسه؛[[7]](#footnote-7)

ب. موانع مربوط به کادر اجرایی - مدیریتی مدارس علمیه

1. کمبود علمای مهذّب که خود را وقف مدیریت و تربیت طلاب در مدارس کنند؛[[8]](#footnote-8)
2. کم‌توجهی و عدم برنامه‌ریزی برخی مدیران و معاونین تهذیب مدارس برای تشویق طلاب به تهجد و نماز شب؛
3. عامل نبودن بعضی از مدیران، معاونین و اساتید به تهجد و نماز شب؛
4. عدم ارتباط‌گیری مسؤولین مدرسه با طلاب در فضای غیر آموزشی (مثل سرکشی نکردن به حجره‌ها در طول هفته به خصوص در سحرگاهان)؛
5. غلبه مدیریت توبیخی وتهدیدی به جای مدیریت پدرانه و دلسوزانه؛
6. و... .

ج: موانع مربوط به اساتید

1. مأنوس نبودن با طلاب در خارج از کلاس و عدم‌حضور در اوقات تهجد و نمازشب در مدرسه؛
2. عامل نبودن برخی اساتید به تهجد و نمازشب که گاهی به دلیل تفکرات اشتباه آنان است؛
3. ضعف در خودسازی و تزکیه نفس (عدم تمایل به شرکت در جلسات اخلاق و دعا، مراسم مذهبی، کم‌توجهی نسبت به خواندن قرآن، مفاتیح، صحیفه سجادیه، دعاها و اذکار مناسب ایام، انجام مستحبات، عدم تقید به نماز جماعت اول وقت و ...)؛
4. فقدان تعهد و مسئولیت‌پذیری در ارتباط با شاگردان و متربیان خود؛
5. تأکید بر امور آموزشی و غفلت و عدم اهتمام به امور معنوی و اخلاقی طلاب.

د. موانع مربوط به خود طلاب

1. عدم برنامه‌ریزی طلاب برای نماز شب؛
2. عدم شناخت کافی نسبت به هویت طلبگی و رسالت‌های حوزوی خویش؛
3. عدم شناخت کافی نسبت به فلسفه و آثار نمازشب؛
4. وجود شبهات ذهنی (ترک نمازشب به بهانه درس خواندن، کمک به دیگران، نماز قضای پدر مادر و...)؛
5. مشکلات جسمی و روحی (خانوادگی، درسی، جنسی و....)؛
6. اشتغال بیش از حد به فضای مجازی؛[[9]](#footnote-9)
7. ارتکاب برخی از گناهان؛[[10]](#footnote-10)
8. تنبلی و سستی اراده؛[[11]](#footnote-11)
9. همنشین نامناسب (هم‌مباحثه، هم‌حجره، دوست و...)؛
10. شب‌نشینی‌های بی‌فایده و گعده‌های طولانی؛[[12]](#footnote-12)
11. دیر خوابیدن در شب (گرچه به خاطر فعالیت علمی باشد)؛
12. افراط وتفریط در برنامه‌های فرهنگی- تربیتی (شرکت در جلسات توسل، هیئت و...)؛
13. پرخوری و بدخوری (خوردن غذاهایی که باعث سنگینی خواب می‌شود)؛
14. لقمه شبهه‌ناک (مصداق بارز آن استفاده از شهریه همراه با کوتاهی در وظایف طلبگی و درس نخواندن) [[13]](#footnote-13)؛
15. و... .

راهکارهای عملی

الف) برنامه‌های شناختی و انگیزشی

1. آشناسازی طلاب با شیوه‌های مدیریت زمان و مدیریت ذهن (انگیزش) و مدیریت رفتار (مثل آداب خواب و ساعات خواب وبیداری)؛
2. آشناسازی طلاب با راه‌های تقویت اراده؛
3. آشناسازی مدیران و اساتید با اصول و شیوه‌های صحیح دعوت به نمازشب؛
4. آشناسازی مدیران و اساتید با موانع مدیریتی، محیطی، اجرایی و روشی تهجد در مدارس؛
5. آشناسازی مدیران و اساتید با ویژگی‌های فردی، مزاج‌ها، أثر غذاهای مختلف و ارتباط آن با تهجد و نماز شب؛[[14]](#footnote-14)
6. آشناسازی طلاب با فلسفه و آثار و برکات تهجد و نماز شب (با معرفی کتاب، بیان آیات و روایات و...).

ب) راهکارهای عملیاتی

1) راهکارهای مربوط به ستاد عالی (مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه و معاونت‌های ستادی):

1. تصویب و ابلاغ طرح تهجد به مدیریت‌های استانی جهت اجرا؛
2. پیش‌بینی اعتبار و بودجه لازم جهت اجرای طرح؛
3. نظارت بر اجرای طرح در استان‌ها؛
4. معیار قرار دادن میزان اجرا و موفقیت این طرح به عنوان یکی از معیارهای ارزیابی ستادهای میانی؛
5. شناسایی مدیران موفق و مدارس نمونه در زمینه تهجد و معرفی آنان به عنوان الگو به سایر مدارس و استان‌ها؛
6. تبدیل تجربه‌های مدیران و مدارس موفق به برنامه مدون و ابلاغ به مدیریت‌های استانی؛
7. تهیه و تدوین محتوای مکتوب، صوتی، تصویری و نمایشگاهی در خصوص نماز شب و آثار آن و ارسال به استان‌ها جهت استفاده در مدارس؛[[15]](#footnote-15)
8. اصلاح و تعدیل برنامه‌های آموزشی در راستای رفع موانع ترویج و انس با نماز شب؛
9. برنامه‌ریزی و پشتیبانی برای حضور و بیتوته شبانه اساتید اخلاق در مدارس؛
10. طراحی معماری مدارس علمیه متناسب با فضای تهجد.

2) راهکارهای مربوط به ستاد میانی (مرکز مدیریت استان‌ها و معاونت‌های مربوطه)

1. پیگیری و نظارت بر اجرای مناسب طرح تهجد در مدارس؛
2. تهیه، تنظیم و ابلاغ آیین‌نامه‌های مربوط به طرح با توجه به اقتضائات بومی؛
3. انتخاب و به کارگیری مدیران، کادر و اساتید مدارس با لحاظ شاخص‌های تهذیبی و تربیتی؛
4. شناسایی و معرفی چهره‌های شاخص اخلاقی به طلاب؛
5. شناسایی، سازمان‌دهی و اعزام اساتید اخلاق بومی به مدارس.

3) راهکارهای مربوط به مدارس

1. حاکمیت روح تهذیب و تربیت بر فضای مدارس علمیه؛[[16]](#footnote-16)
2. برنامه‌ریزی جهت تقویت مبانی اعتقادی طلاب به‌ویژه معادشناسی؛
3. تبیین فلسفه و هویت طلبگی برای طلاب؛
4. به‌کارگیری کادر و اساتید اهل تهجد و ولایت‌مدار (منظور از ولایت‌مداری، اعتقاد به نظام ولایت فقیه و التزام عملی به تبعیت از ولی فقیه که تاثیر زیادی در رشد معنوی و اخلاقی انسان از جمله تهجد دارد)؛
5. برنامه‌ریزی و تلاش برای انس تدریجی طلاب جدیدالورود با تهجد و نماز شب؛[[17]](#footnote-17)
6. بیان احادیث مربوط به تهجد در ابتدای کلاس از سوی اساتید؛[[18]](#footnote-18)
7. تشکیل کارگروه تهجد با مسئولیت مدیر در مدرسه؛
8. زمانبندی برنامه‌های مدرسه بر محور تهجد (کلاس‌های درسی، مباحثه، مطالعه، ورزش، استراحت و خاموشی)؛
9. برنامه‌ریزی جهت نشاط جسمی و روحی طلاب (برنامه‌های ورزشی، تفریحی و...)؛
10. تنظیم برنامه غذایی متناسب با تهجد و توجیه طلاب نسبت به برنامه غذایی خود (توجه به نوع غذا از حیث گرمی و سردی، کمیت و کیفیت آن و...)؛
11. برگزاری برنامه‌ها و دوره‌های خارج از مدرسه از قبیل اردوهای فرهنگی- تربیتی و تمرین تهجد در این دوره‌ها؛[[19]](#footnote-19)
12. برنامه‌ریزی جهت حضور مستمر و بیتوته اساتید اخلاق در مدرسه؛
13. برنامه‌ریزی جهت حضور مستمر مدیر، کادر و اساتید در مدرسه به ویژه در ساعات نمازشب؛
14. برنامه‌ریزی جهت حضور داوطلبانه و حداکثری طلاب در جلسات درس اخلاق؛
15. ارتباط‌گیری مدرسه با اولیای طلاب جهت تقویت روحیه تهجد در فرزندانشان در منزل (خصوصا در مقطع سیکل)؛[[20]](#footnote-20)
16. تکریم و تشویق طلابِ اهل تهجد و استفاده از آنها جهت ترویج تهجد در بین سایر طلاب؛
17. استفاده از طلاب اهل تهجد جهت برخی از امور اجرایی مدرسه؛
18. شناسایی موانع بومی مدرسه و برنامه‌ریزی جهت رفع آنها؛

* قرار گرفتن مدرسه در محیط نامناسب مثل بازار؛
* ارتباط با محیط‌های فکری غیرمناسب مثلا مسیحیت در نیشابور، وهابیت در مشهد و یا هیئت‌های مذهبی خاص که طلاب را به سمت تندروی سوق می‌دهد؛
* وجود اختلاط فرهنگی در بین طلاب مدرسه؛
* بالا بودن هزینه زندگی در برخی از شهرها و اشتغالات ذهنی و کاری؛
* قرار گرفتن برخی از مدارس قدیمی در لیست آثار باستانی و ورود و خروج گردش‌گران، بانوان بدحجاب و بدپوشش که منجر به ایجاد فضای غیر اخلاقی در مدرسه می‌گردد (در این مدارس یا طلبه نباشد یا گردشگر نیاید).[[21]](#footnote-21)

1. ایجاد فضای معنوی متناسب با تهجد در مدرسه (نصب احادیث و پوسترهای نمازشب، پخش صوت مواعظ علما، خاطرات نماز شب شهدا در بین کلاس‌ها و...)؛
2. پخش مناجات نیم ساعت قبل از اذان صبح و به مدت پنج دقیقه با صدای ملایم و دلنشین؛
3. برپایی نمایشگاه‌های تهجد با استفاده از پوسترهای قنوت دل، آثار هنری طلاب (مثل شعر، مقاله، دل‌نوشته، خوش‌نویسی و...)؛
4. به وجود آوردن جو صمیمیت در مدرسه و تعیین یک نفر از بین طلاب به عنوان مسئول نماز شب برای بیدار کردن طلاب علاقه‌مند به تهجد؛
5. فراهم کردن امکان خواب قیلوله برای طلاب؛
6. ترویج وتشویق جهت اذان صبح گفتن نوبتی توسط طلاب؛
7. دقت در چینش حجره‌های طلاب (به گونه‌ای که در هر حجره حداقل یک نمازشب‌خوان باشد)؛
8. و... .

4) راهکارهای مربوط به خود طلبه

1. عهد بستن با امام عصر عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف در آغاز طلبگی نسبت به اهتمام به امور معنوی و اخلاقی از جمله تهجد شبانه و پایبندی به این میثاق در طول مدت سربازی حضرت؛
2. مطالعه‌ی کتاب‌های اعتقادی (خداشناسی، امام‌شناسی و معادشناسی)؛
3. رعایت اصل تدریج در اقامه نماز شب؛
4. استفاده از شیوه مراقبه و محاسبه؛
5. ارتباط و انس با همنشینان مهذب و انتخاب هم‌حجره، هم‌مباحثه و دوست مناسب؛
6. توجه به نقش تغذیه مناسب (نوع غذا، مقدار غذا و آداب اسلامی غذا خوردن، استفاده از لقمه حلال و پرهیز از لقمه شبهه ناک)؛
7. احیاء سنت امر به معروف و نهی از منکر در خصوص نمازشب؛
8. تقید به اقامه نماز اول وقت به ویژه نماز صبح و اهتمام به خواندن نوافل یومیه؛
9. توجه به سلامت جسمانی (حد اقل 20 دقیقه ورزش در هر روز)؛
10. مواظبت بر اعمال روزانه برای کسب توفیق نماز شب و اجتناب از معاصی و رذایل اخلاقی؛
11. مطالعه مستمر سیره عبادی معصومان، علما و شهدا؛
12. دوری از فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مگر به اندازه ضرورت؛
13. رعایت آداب اسلامی پیش از خواب و قرائت ذکرها و دعاهای وارد شده قبل از خواب؛
14. تنظیم برنامه خواب و بیداری (خواب اول شب و قیلوله وسط روز)؛
15. استفاده از راهکارهای بیدار شدن:

الف- عوامل معنوی مؤثر در بیدار شدن (مثل تلاوت آیه آخر سوره کهف قبل از خواب)؛

ب- دیگر عوامل (مثل کمک گرفتن از دوستان، تنظیم ساعت و...).

1. اهتمام به خواندن قضای نماز شب در صورت فوت آن؛
2. و... .

والحمدلله رب العالمین

معرفی چند منبع جهت مطالعه‌ بیشتر:

1. انصاریان، حسین؛ مقاله **«نماز شب در قرآن و روایات»**؛ پایگاه اطلاع رسانی استاد انصاریان.
2. ایران‌پور، حمید؛ **نرم افزار نمازشب**؛ اسک دین.
3. ثقة الاسلام اصفهاني، علامه شيخ محمّدعلي؛ **آداب صلاة الليل**؛ تهران: رکن الملک.
4. حسینی، سیدعبدالله؛ [**داستان‌هاى شيرين از نمازشب**](http://shia-book.blogfa.com/post/21)؛ قم : مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان ، 1387.
5. حسيني،سيد محمد هارون؛ **انيس المتهجدین**؛ چاپ هند.
6. حشمت‌الواعظين قمي،سيدمحمدتقي؛ **راز شبانه يا خلوت عشاق؛** تهران: پزشکيان، 1363.
7. خسروی، موسی؛ **نمازشب یا تهجد**؛ تهران: ستاد اقامه نماز استان تهران، ۱۳۷۵.
8. راهبر، مهدي؛ **سوز سحرگاهي؛** قم: قيام، 1371 ش و 1413 ق.
9. شمس الاشراق،محمّدحسن؛ **آيين نمازشب يا آئين عاشقان شب خيز**؛ تهران: بي نا، 1354.
10. ضياءآبادي، سيد محمد ؛ **شب مردان خدا**؛ ؛ تهران: بنياد بعثت، 1365 ش.
11. عرفانيان يزدي‌خراساني، غلام‌رضا؛ **صلاة الليل فضلها و وقتها**؛ قم: بصیرتي، 1410 ق، چاپ سوّم.
12. علیقلی،محمدمهدی؛ **سجاده عشق: در فضیلت، احکام و آداب نماز شب**؛ تهران: ستاد اقامه نماز، 1375.
13. غفاری؛ محمود ؛ **کتاب اسرار پزشکی نمازشب**؛ بی‌جا: شهاب الدین، چاپ چهارم، 1386.
14. فشارکی اصفهاني، ملا محمدباقر؛ **آداب صلاة الليل**؛ اصفهان: 1347.
15. فهري زنجاني،سيد احمد؛ **شمع سحر (آداب نماز شب)**؛ قم: دارالکتاب، 1365 ش.
16. قاسمی، مرتضی؛ مقاله **«تفسیر آیات نمازشب در قرآن کریم»** ، مقاله 11، [دوره دوم، ویژه‌نامه پنجره‌ای به سوی ملکوت](http://hablolmatin.dmsonnat.ir/?_action=article&vol=43&issue=47&_is=%D8%AF%D9%88%D8%B1%D9%87+%D8%AF%D9%88%D9%85%D8%8C+%D9%88%DB%8C%DA%98%D9%87+%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87+%D9%BE%D9%86%D8%AC%D8%B1%D9%87+%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%87+%D8%B3%D9%88%DB%8C+%D9%85%D9%84%DA%A9%D9%88%D8%AA%D8%8C+%D8%B5%D9%81%D8%AD%D9%87+1-199+%28%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86+1392%29)، تابستان 1392.
17. کاشف‌الغطاء، علامه شيخ محمدحسين؛ **صحائف الابرار في وظائف الاسحار** (تقريظ علامه شيخ آقا بزرگ تهراني و تعليقات علامه شهيد سيدمحمدعلي قاضي طباطبابي)؛ تبريز: 1387 ق.
18. مجلسی، علامه محمدتقی؛ **آداب نمازشب**؛ تصحيح: سيد مهدي رجايي؛ مشهد، بنياد پژوهشهاي اسلامي، 1367.
19. ملا نوروزعلي بن محمدباقر (فاضل بسطامي)؛ **سراج المتهجدين**؛ تبریز: 1316.
20. موسوی، سیدمرتضی؛ **نمازشب، کلید حلّ مشکلات**؛ قم: انتشارات میثم تمار، 1387.
21. موسوي‌اصفهاني، سيدمحمدتقي (معروف به صاحب مکیال)؛ **سراج القبور در آداب نماز شب**؛ اصفهان: محموديه، 1333 ق.
22. موسوي‌نوري،سيد جواد؛ **آداب صلاة الليل**؛ نشر ريحانة الادب.
23. **نمازشب**، قم: واحد پژوهش مسجد مقدّس جمكران.

پیوست‌ها

پیوست شماره یک: متن مصاحبه‌ها

1. آیت الله حسن ممدوحی (حفظه‌الله تعالی)

خدمت حضرت عالی سلام عرض می‌نماییم و از حضرت عالی در خواست می‌نماییم؛ نظر شریفتان را در خصوص راهکارهای گسترش تهجد در حوزه‌های علمیه، مخصوصا طلاب جوان حاضر در مدارس بیان نمایید.

بسم الله الرحمن الرحیم. بنابر برخی گزارش‌ها وضعیت تهجد در حوزه‌ها وضعیت مناسبی نیست، شنیده می‌شود بعضی طلبه‌ها تا ساعت 9 و 10 صبح می‌خوابند. اگر به طلبه بفهمانند که حوزه کجاست و تو آمدی در حوزه چه کار کنی خودش برنامه‌ی خود را تعیین می‌کند. متأسفانه طلبه‌ها نمی‌دانند برای چه به حوزه آمدند، مخصوصا بعد از انقلاب که عمدتا آمده‌اند برای شغلی و کاری و... نانی و آبی و مخصوصا بعد از مدرکی شدن حوزه. کسی که درس خواندن را منشا کار و کسب می‌داند ملتزم به لوازم کسب و کار خود است. اگر ملتزم به اسلام شود سازوکار او طور دیگری است. برخی می‌گویند فلانی نانواست و فلانی راننده و من هم طلبه هستم، همه به دنبال لقمه‌ای نان هستیم! طلبه باید بداند حوزه کجاست؟ به حوزه نیامده تا به نان وآب برسد. طلبه باید از رزمندگان دفاع مقدس الگو بگیرد؛ آنها می‌گفتند ما به جبهه می‌رویم خون خودمان را برای اسلام می‌دهیم تا دین الهی تأیید شود؛ «آن دلیر مردان می‌گفتند ما جان خویش را فدای پیشبرد اهداف پیامبراکرم (صلی الله علیه وآله) و امام‌ عصر (ارواحنا فداه) می‌نماییم.

دیدم دو طلبه با هم صحبت می‌کردند یکی از آنها به دیگری گفت‌: ای بابا ما دنبال لقمه‌ای نان هستیم... .

مدرسه‌ی حجتیه صدها طلبه داشت بعد از نماز مغرب و عشاء، اگر طلبه‌ای می‌خواست از پله‌ها بالا برود باید بدون سروصدا این کار را انجام می‌داد، کتابخانه تا ساعتی از نیمه شب گذشته مملو از طلبه‌ها بود، ماه رجب و شعبان کمتر حجره‌ای بود که روزه نباشند، در ایام فاطمیه خودشان توسل داشتند، خودشان اعتکاف داشتند؛ آن هم اعتکافی ویژه کسی بانی نبود هر کسی خودش انجام می‌داد، الآن وضعیت اعتکاف‌ها آن چنان نیست آن وقت هیچ چیز فراهم نبود.

از نظر معنوی وضعیت طلبه‌ها قابل توجه است. باید هنگام سحرها همه‌ی چراغ‌ها روشن باشند که الآن این گونه نیست.

چندی قبل آقای محمودی رئیس تیزهوشان می‌گفت: ما بریدیم، همه‌ی طلبه‌ها مدعی‌اند که آینده‌ی ما چه می‌شود؟ همه آمده‌اند برای آینده؟! در جمع آنها صحبت کردم از آنها خواستم سؤالم را پاسخ بدهند. پرسیدم آمده‌اید حوزه چه کار کنید؟ اگر آمدی حوزه برای شغل اینجا جایت نیست برو، ولی اگر آمده‌ای خودت را فدای اسلام کنی فدای دین خدا کنی و در هر صورت ملتزم به این امر بودی چه ماندی چه از دنیا رفتی و...بدان هرچه شدی به عین الله است اگر ماندی من تعهد الهی دارم که خداوند هم تورا رها نمی‌کند.

**راهکارهای پیشنهادی:**

1. حوزه باید مراقبین متدین و دلسوزی را برای هر مدرسه تعیین نماید بلکه آنها باید سر هر درسی حاضر باشند، در هر درسی کسی باشد و گزارش بدهد، این گزارش‌ها باید به صورت ماهانه جمع آوری گردند و از سوی کارشناسان مورد بررسی قرار گیرند.

2. در تمام مدارس اجبار باشد که معلم اخلاق داشته باشند، در این خصوص حوزه باید پشتیبانی کند، راهکارهایی برای حضور صد درصدی طلبه ها در درس اخلاق فراهم نمایند.

3. در گزینش اساتید دروس مختلف هم لازم است بیش از گذشته دقت شود.

4. دو سال باید به عنوان پیش از حوزه در نظر گرفته شود، افراد ناباب طرد شوند، حقایق به طور روشن فهمیده شود.

5. به همه‌ی اساتید بگویند قبل از درس دو روایت اخلاقی بگویند... و هیچ چیز دیگری نگویند.

6. طلبه‌ها مدرک را که می‌گیرند می‌روند.

7. باید وضع [حوزه‌ها] به گونه‌ای باشد که وقتی طلبه داخل آن شد خود به خود شکل بگیرد.

8. ضرورت اصلاح در نحوه‌ی گزینش، براساس طرحی مشخص.

9. ضرورت شناسایی استعدادهای درخشان وضرورت برنامه‌ریزی برای آنها براساس استعدادشان.

10. تقسیم‌بندی طلبه‌ها براساس استعداد به خوب، متوسط و ضعیف و برنامه‌ریزی متناسب برای هرگروه.

11. طلبه‌های ممتاز را به خوبی اداره نمایند به نحوی که آنها تقاضای جایی نداشته باشند.

12. تعیین ده‌شهر مهم و مناسب به عنوان مراکز استانی، به گونه‌ای که طلبه‌ها بعد از کفایه به قم بیایند.

2. آیت الله سید احمد خاتمی (حفظه الله تعالی)

نفس این دغدغه شما ستودنی است، چه برسیم به آن نصاب و چه نرسیم. تلاش کنیم تهجد، نماز شب، تقید به نوافل، تقید به مستحبات در طلبه به عنوان یک روال شود. اگر به آنچه در پی آن هستید 60-70 درصد هم برسیم موفقیت است نباید فقط سر قلّه را دید که اگر نرسیدیم احساس افسردگی نماییم. این مطلب اول که قدر کار شما شناخته شود.

مطلب دوم: نمازشب مقوله‌ای بخش‌نامه‌ای نیست، مقوله‌ی جمعی هم نیست. در یک مقطعی آقایان را به حرم آوردند که با هم نماز شب بخوانند، در روایات مستحب است نمازشب را در خانه بخوانند و نماز صبح را به مسجد بیایند، اصلا نفس نماز شب وضع علی الاستتار. بنابراین راه‌های این چنینی که بیایید همه را ببریم حرم نماز شب بخوانند تردید نکنید که راه‌های سطحی است. برخی بردن‌ها جا دارد مثل دعای کمیل، دعای ندبه و نماز جمعه و... که اصلا وُضِع بر عمومی بودن و همراه بودن، به‌خصوص نماز جمعه. بنابراین به نظر می‌رسد که نمازشب خوان بار آوردن طلاب باید از درون باشد اگر از بیرون بود مقطعی است، چه بسا هم ریایی است، از ترس مدیر است از ترس معلم است، اینها ارزش نیست.

نکته سوم: من به عنوان یک تجربه می‌گویم استاد نمازشب خوان، نمازشب خوان می‌پروراند، نه استاد اخلاق، نه، استاد سیوطی، استاد مغنی استاد، پایه اول. معتقدم در این مورد باید کار اساسی بشود، در انتخاب اساتید دقت شود. نمازشب‌خوان بودن استاد یک اولویت باشد، این اولویت بودن هم به گونه‌ای است که تحقیق علنی جواب نمی‌دهد... باید راهی پیدا کرد که این اساتید را به صحنه‌ی ‌درس آورد. من مدتی شاگرد آقای جوادی بودم، همنشینی با این مرد توفیق نمازشب می‌آورد. همنشینی با مرحوم آقای انصاری شیرازی توفیق نماز شب می آورد. استاد بسیار تأثیرگذار است. نه تنها استاد اخلاق، من معتقدم اساتید مهذبِ غیر استاد اخلاق، تأثیر گذاری‌شان اگر بیشتر از اساتید اخلاق نباشد کمتر نیست. از مرحوم نایینی پرسیدند آیا نمازشب خواندن شرط اجتهاد است؟ فرمود نه، ولی می‌دانم کسی که نمازشب نخواند مجتهد نخواهد ‌شد.

نکته بعدی: ساختن فضای معنوی در مدارس است. یعنی یک جوری باشد که در این مدرسه ارزش اینها باشد و واقعا بدون تعارف باید یک مدیر عاشق گذاشت، مدیری که عاشق کارش باشد، مدیری که مدیریت کار دوم و سوم اوست این مدیر لایقی نیست ولو خودش را خیلی کاری بداند. آقای جوادی مدیر مدرسه سعادت بود گاهی ساعت 9- 10 شب می‌آمد سرکشی می‌کرد گاهی می دید بچه‌ها میگن میخندن، در می‌زد و می‌گفت آقا جان شب درسی است درس بخوانید. شهید قدوسی گاهی سحر می‌آمد به مدرسه حقانی، کدوم چراغ روشن است؟ این ساختن این فضا بسیار مؤثر است و این مدیر علاقه مند می‌خواهد. مدیری که همه اش نخواهد بلندپروازی بکند، مدرسه برایش سکوباشد که بیاید بالا بیاید بالا... مدرسه مدیری می‌خواهد که به دنبال خدمت گذاری باشد.

نکته بعدی: احساس من این است که دروس اخلاق حوزه ما تقریبا شده تشریفات. بعضی جاها شده صرف اینکه یک استاد اخلاقی دعوت کنند. اول کار حاج آقای حسین خانی، بنده طرحی دادم محضر حضرات که برید آسیب‌های مدارس را شناسایی کنید، آسیب‌های مشترک، آسیب‌های اختصاصی، بنده معتقدیم نمازشب زیور است به شرطی که کسی لباس داشته باشد. اخلاق آن لباس است... ماه به ماه رابط تهذیب بیاید گزارش بدهد، بگوید این ماه در مدرسه اس ام اس‌های آن‌چنانی دیده شده، این مشکل دیده شده است، این کار را نکردد، تکرار در درس‌های اخلاق موج می‌زند. از ده استاد 9 استاد اخلاق از اخلاص می‌گویند و از تنبلی نمی‌گویند... از کنترل چشم نمی‌گویند ... با این بساطی که در عرصه فن‌آوری مجازی آمده... تنها راهمان ساختن از رون است... مشکلات مدارس را احصا کنند و به استاد اخلاقی که وارد باشد بفرستند و بگویند که شما این موضوعات را بگویید... ما از معاونت تهذیب این انتظار را داریم که به مبانی اخلاق بیشتر بپردازند... علی هذا تا لباس درست نشود زیور لباس درست نمی‌شود. معاونت تهذیب باید در این عرصه ها ورود پیدا کند. در عرصه‌ی گسترش اخلاق عمومی حوزه هم ورود پیدا کنند. آقای نوری مرجع تقلید حفظه الله طرحی داشت که هر ماه یکی از مراجع اخلاق بگویند و بقیه هم بشینند. این مساله نشدنی است... . مراجع بیایند و اخلاق کاربردی بگویند. درس خوانی‌ها کمتر شده و سختی‌ها یک مقداری باعث مهاجرت‌های زود هنگام زیاد شده، بنابراین باید در سطح عمومی موج اخلاقی راه بیافتد.

سؤال اول: با توجه به اشراف حضرت عالی نسبت به حوزه وضعیت تهجد را چطور ارزیابی می‌کنید؟

- من اندک می‌بینم. معتقدم که روزی بود روزگاری بود این مسجد بالاسر قبل از اذان ‌صبح جای سوزن انداز نبود، حداقل برای طلاب فیضیه و دارالشفاء. ... به نظر می‌رسد الان بخواهیم نمره بدهیم نمره متوسط رو به ضعیف باید بدهیم... وضعیت تهجد به خصوص در مدارس شش پایه تحت نظر کم است...

سؤال : مهم‌ترین اتفاقی که باید نسبت به برنامه‌ی آموزشی، تغذیه و... بیافتد کدام است؟

مشاورین مدارس مهم هستند، مشاوری که خودش اهل نماز شب باشد به این سمت سوق خواهد داد. مسئله دیگر این است که بچه‌های سوم راهنمایی که می‌آیند 15 سالشان است، هنوز بچه هستند. نیاز به نظارت دقیق دارند، رها کردن اینها سم است... یکی باید بالای سرشان باشد. بعد از نماز مغرب و عشاء [راهنمایی‌شان کند] این قدر مطالعه ... در فلان ساعت مشخص خواب و نیم ساعت به اذان صبح بیداری... زیر نظر داشتن یک ضرورت است. لکن در قصه‌ی نماز شب فقط باید تشویق کرد. توبیخی اصلا نباشد. اما اونی که می‌خواند مورد احترام ویژه معلم قرار بگیرد. ما تجربه داریم در مدارسی که یک مشرف دارند اینها پاکیزه پروریده می‌شوند، گل پروریده می‌شوند. در مدارسی که مدیر فقط تا ظهر است و بعد مدرسه را به امان خدا رها می‌کند بسیار خطر ناک است. اگر آقایان، مدیران شایسته ندارند خوابگاه تشکیل ندهند...

سؤال: بعضی برای سال‌های اول طلبگی و طلبه‌های سوم راهنمایی نمازشب توصیه نمی‌کنند، الگوی مناسب در شروع نماز شب چه مقدار باید باشد؟

نظر من این است هر شب ولی مختصر [نماز شب بخوانند]... اینکه در نماز شب 70 مرتبه استغفار شود را به آنها نگوییم... این 11 رکعت را به سرعت بخوانید... و من معتقدم با هفته‌ای یک بار نماز شب این ملکه ایجاد نمی‌شود.

قضایای توفیق نمازشب را بگوییم قطعا اثر دارد... هر چی به هر کی در حوزه دین دادند از دولت سحر بوده... . از کسانی که به برکت نماز شب به جاهایی رسیده اند، بگویند... .

سؤال: مهمترین موانع موجود بر سر راه تهجد را بیان فرمایید؟

تردید نباید کرد که گناه مهمترین عامل عدم توفیق نماز شب است... این روایت هم دارد...، باید به طلبه گفت که گناه ما با گناه آن عرق خور فرق دارد، گناه ما غیبت است... چشم آلوده... اهانت به برادر... اذیت هم حجره و از این موارد است. البته لقمه هم اثر دارد. لقمه‌ی شبهه ناک تا چهل روز مزه عبادت را از کام انسان دور می‌کند. هیچ مانعی در سلب توفیق بدتر از گناه نیست.

سؤال: آیا برنامه می‌تواند به نحوی باشد که تسهیل کند چه برنامه‌هایی مؤثر است؟

تا شش سال اول برنامه‌ریزی‌ها مؤثر است، اما وقتی طلبه آزاد می‌شود دیگر اثری ندارد... . نکته‌ی ظریفی در شش سال اول است، برخی نمازشب نمی‌خوانند می‌گویند ریا می‌شود. باید با این گونه مسایل به گونه‌ای درست توجه شود و شبهات در این زمینه برطرف شود. امام قدس سره می‌فرماید... اگر کسی مسجد نرود و بگوید ریا می‌شود این هم ریای دیگری است.

در مسئله رفیق هم باید عنایت کرد، چه بسا رفیقی درس خوان هم است ولی اسیر فن آوری‌های مجازی است، به طلبه باید گفت از اینها فرار کنند، بیماری اینها بیماری مسری است. چه بسا رفیقی استاد اخلاق باشد وچه بسا رفیقی مانع و سد است.

طلبه اگر نماز شبش قضا شد بمثل این که نماز صبحش قضا شده و از خودش بدش بیاید، به اینجا اگر رسیدیم معلوم می‌شود به نقاط مطلوبی رسیدیم.

3. آیت الله حاج شیخ عبدالمجید باقری بنابی (حفظه الله تعالی)

حضراتی که می‌آیند نوعاَ وضعیت تهجد مدرسه را می‌ستایند، برای خود من باید بیش از اینها باشد. آرزوی این حقیر این است که کسی بدون تهجد نباشد، از زبان خود من بیشتر احساس نیاز است، آقای همتیان و حق جو می‌ستایند.

1. از نظر قرآن و اخبار و آیاتی که در این رابطه هست، باید برنامه‌ریزی شود و جلسه‌ای به این امر اختصاص یابد.

2. کسانی که اهل نمازشب و تهجد نبودند به جایی نرسیدند خواه از عرفا و خواه از فقها، نمازشب از ضرورت‌های آنها بوده است.

3. ارایه الگو و عمل از گفتار مؤثرتر است، از سیره‌ی ائمه علیهم السلام گفته شود، از اعمال آنها گفته شود، ولکن «تأدیبه بسیرته قبل ان یکون بلسانه»، باید چنین باشد.

4. توصیه به رعایت وقت خواب، ده و نیم به بعد کسی بیدار نماند.

5. اصرار بر اقامه نمازشب در مسجد با اخلاص باید سازگاری داشته باشد، ضیافت ملکوت کار خوبی بود اما عمومی است، مشخص نمی‌شود که این آقای زید است و آن عمرو، در حالی که در حوزه‌های خصوصی همه همدیگر را می‌شناسند، عده‌ای کم در مسجد نماز شب می‌خوانند، طلبه‌ها نوعا مخفیانه نماز را اقامه می نمایند. حال‌وهوای خلوت را نمی‌شود علنی کرد.

6. دقت در برنامه‌ریزی درسی بسیار مهم است. طلبه‌ها سه شیفت کار می‌کنند: صبح، بعد از ظهر و شب، البته دشمن هم همین گونه فعالیت دارد.

7. مطالعه در وقت نمازشب میمنت ندارد، کسانی که در وقت نمازشب مطالعه می‌کردند به جایی نرسیدند.

8. تفاوت قایل شدن بین طلبه‌های تازه وارد و قدیمی. برای روشن شدن بحث در این مثال دقت کنید: موز تازه به ایران آمده بود، یکی از دوستان ما تازه ازدواج کرده‌ بود و می‌خواستیم تازه به دیدار او برویم و برایش هدیه ببریم، آن موقع موز بسیار گران بود، سه عدد موز تهیه کردیم و به دیدار او رفتیم، آن بنده خدا که تا آن وقت هیچ موزی ندیده بود و از شیوه‌ی خوردن آن هم اطلاعی نداشت، موزها را با پوست خورده بود، و گفته بود چقدر بد مزه است. نمازشب هم به همین صورت است، ابتدا باید راهکار رسیدن به لذت نمازشب را برای طلبه‌ها بیان نمود و بعد از چشیدن، خودشان این لذت را رها نخواهند کرد و کم‌کم باید به این سمت گرایش داده شوند.

9. رعایت اعتدال در بیداری شب بسیار مهم است. اینکه که کسی یک دو مانده ساعت به صبح بیدار ‌شود آن را نهی می‌کنم.

10. نمازشب بیانگر حالات دل بندگان خداست، نباید نمایشگر باشیم.

‌11. همه را نمی‌دانم اما عده‌ای از اساتید ما اهل نمازشب هستند، این امر باعث می‌شود که این فرهنگ خود به خود منتقل شود، هر شب یکی از اساتید ما این جا می‌مانند أنس و الفت که این امر بسیار مهم است.

12. در ارتباط با غذا و اینکه چقدر باید بخورد و چه چیزهایی باید خورده شود تا اهداف طرح محقق شود باید با متخصصین تغذیه مدرسه مشورت نمایید.

13. درباره‌ی وسایل ارتباط جمعی، برای پایه 1و2 اجازه استفاده از آن را نداده‌ایم، اما برای پایه‌های دیگر خودمان اجازه داده‌ایم با موافقت مرکز، می‌خواهیم از مثبتات آن استفاده نماییم. یک برجام داریم و آن اینکه ما به طلبه‌ها گفتیم به شما اعتماد داریم و نمی‌خواهیم شما را از مثبتات آن محروم نماییم، آنها به ما تعهد داده‌اند، با هم معانقه کردیم، با تأیید بنده در پیشگاه خدا به طلبه‌ها امانت دادیم، آنها هم به حمد الهی به تعهد خود وفادار هستند. بنابراین شخصیت دادن به طلبه‌ها بسیار مؤثر است.

14. باید به صورت مستدل قضیه را بداند تا تحت تأثیر جو و فضاهای جغرافیایی واقع نشود، تا اگر فضا عوض شد و شرایط تغییر کرد نمازش قضا نشود.

15. باید به کیفیت اندیشید، افزایش جمعیت طلبه‌ها بدون توجه به کیفیت درسی و اخلاقی آنها دردی از حوزه دوا نمی‌کند.

16. محیط جغرافیایی، معماری مدرسه، شرایط آب وهوایی تأثیر گذار است.

17. اگر اول شب را با یاد خدا و اهل بیت (علیهم‌السلام) آغاز نماید و هنگام خواب تسبیح حضرت زهرا(علیها السلام) را ذکر کند و قبل از خواب چند آیه‌ای از کلام الهی تلاوت نماید و دلش هم مانند زبانش ذاکر باشد بسیار مؤثر است. یک شب برای سید‌بن‌طاووس مهمان آمد، آن چنان که باید به مهمان نپرداخت، آن شب سید از شب‌های دیگر دیرتر بیدار شد و حال‌وهوای شب‌های دیگر را هم نداشت. صبح هنگام خداحافظی مهمان به سید گفت: دیدی که دیر بیدار شدی و حال نداشتی؟ چوب برخورد اول‌شب خود را خوردی! بنابراین حالات شب انسان در این امر بسیار مهم است. شهید مطهری می‌فرماید: همراه میرزا علی شیرازی منزل یکی از رفقا دعوت بودیم در آن جا دوستان با هم مشاعره کردند، بعد از میهمانی و در مسیر بازگشت شهید مطهری از آه ‌ وناله میرزا علی شیرازی تعجب می‌کند: میرزا به شهید می‌گوید دیدی عمر ما تلف شد. بعد که شب خوابیدیم و به نماز شب آنچنان که باید نرسیدیم، میرزاعلی گفت: مرتضی می‌دانی چوب چه چیزی را می‌خوریم، چوب حال اول شب را می‌خوریم.

18. همه مسئولان اعم از مدیران مدارس و حوزه‌های علمیه، معاونان تهذیب، اساتید و مجریان در قسمت‌های مختلف اداری باید دست به دست هم بدهند و همه اینها باید مقدمه‌ی رسیدن به معرفت باشد.

19. روش، منش و حالات مدیر و خانواده‌ی آنها تأثیر دارد، البته مدیران باید تیزبین هم باشند و با هیچ شخصی رو در بایستی نداشته باشند.

20. برقراری درس‌های اخلاق متناسب با پایه‌های مختلف مؤثر است و این امر باید دائمی و منظم باشد.

4. حجت الاسلام والمسلمین هادی حسین خانی (معاون تهذیب حوزه‌های علمیه)

ارزیابی شما از وضعیت تهجد چیست؟

به نظر می رسد تهجد در حوزه نسبت به هر فضای دیگری جدی‌تر است، یعنی حوزه نسبت به سایر مجموعه‌ها پیشتاز است، اما نسبت به آنچه باید باشد فاصله دارد. تأکید رهبری و مشخص کردن رقم نشان دهنده‌ی این است که فاصله تا وضع مطلوب نسبتا زیاد است.

ایده‌آل تهجد در حوزه کدام است یعنی ما باید به چه سطحی از تهجد برسیم؟

تصورم این است که اگر ما بتوانیم فرهنگ این کار را گسترش بدهیم که جزء لاینفک باشد و هویت طلبگی وصل به این باشد، 60% یک فرهنگ غالب را نشان می‌دهد. یعنی فضای عمومی باید این قدر باشد و در سایر استان‌ها هم باید این رقم را در نظر گرفت البته اگر این رقم هر شب اتفاق بیافتد راضی کننده خواهد بود.

مهم ترین راهکارهایی که می‌توان برای رسیدن به مطلوب از آنها استفاده کرد کدامند؟

تصورم این است که یکی از مؤثرترین راه‌ها این است که باید این فرهنگ و فضا در مدرسه وجود داشته باشد، کما اینکه مباحثه جزء لاینفک بوده است، اگر این حالت در ارتباط با نماز شب اتفاق بیافتد بسیار اثر گذار خواهد بود.

عوامل اثرگذار در این امر مهم عبارتند از:

1. مدیر مدرسه: اگر مدیر دغدغه‌ی نمازشب و اخلاق را داشته باشد از همه‌ی عوامل استفاده می‌کند. برنامه‌ی خواب طلبه را تنظیم می‌کند. حضور مدیر و مقید بودن مدیر به حضور در مدرسه در هنگام نماز شب بسیار مؤثر است. به عنوان نمونه می‌توان به خانم طاهایی(ره) مدیر مدرسه مکتب نرجس مشهد اشاره کرد. ایشان قبل از اذان صبح در مدرسه حاضر می‌شدند و الگوی مناسبی برای طلبه ها ایجاد کرده بودند.

2. تنظیم برنامه‌ی درسی بسیار مهم است.

3. نوع غذاها و مقدار آن مؤثر در این امر است.

4. استفاده از اساتید مجرب و نمازشب خوان بسیار مؤثر است، مرحوم شهید قدوسی وقتی متوجه می‌شوند که یکی از اساتید مدرسه خیلی اهل نمازشب نیستند خیلی نگران می‌شوند...

5. بیان آثار معنوی و دنیوی نمازشب.

6. برگزاری نمایشگاه های متناسب (کارهای هنری).

7. پاسخ به شبهات رایج نمازشب مخصوصا این شبهه که می‌گوید ما طلبه‌هایی داریم که در نمازهای واجب خود مشکل دارند، با وجود این امر چرا باید سراغ مستحبات برویم؟

مهم‌ترین موانع نمازشب از دید گاه شما کدامند؟

دیر خوابیدن، پرخوری و خوردن غذای نامناسب، گرایش جدی به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی وموارد مشابه، نچشیدن طعم شیرین مناجات، نبودن فضاهای دل نشین برای نمازشب، شیرینی خواب و سختی‌های بیدار شدن نمازشب.

مدیریت خرد و میدانی، مدیریت میانی و مدیریت کلان کشوری در حوزه ها چه نقشی دارند و چه کارهایی باید انجام بدهند؟

خیلی کارها باید انجام می‌گرفته که نگرفته، در این زمینه نیازمند دیدگاه‌های کارشناسی شده هستیم، باید فرهنگ‌سازی به خوبی صورت پذیرد، نگاهمان به مسئله باید جامع باشد و در اجرا از جدیت کافی بهره ببریم.

برخی از مدارس پیشنهاد حضور و غیاب در نمازشب را مطرح می کنند نظر شما چیست؟

بحث حضور و غیاب خیلی وجهی ندارد و ممکن است انگیزه‌ها را خراب کند، عبادتی هم که بدون رغبت باشد زدگی ایجاد می‌کند و نتیجه عکس می‌دهد.

نماز شب مخفی باشد خوب است و یا اینکه اگر آشکارا باشد مناسب‌تر است؟

در برخی از جاها مخفی خواندن مؤثر است، البته در جاهایی هم اظهار مناسب‌تر است. این موارد باید شناسایی شوند. البته در این زمینه باید به حکمت بلند خواندن نمازشب هم پرداخته شود .

آیا معاونت تهذیب هم می‌تواند از موانع باشد؟

با توجه به اینکه برخی از مدیران معاونت تهذیب را همه کاره می‌دانند و برخی از معاونین تهذیب می‌گویند مدیر همه کاره است؟ این امر چگونه باید درمان شود؟

مدیرِ با دغدغه از مسئولیت شانه خالی نمی‌کند و از همه‌ی ظرفیت‌ها از جمله معاون تهذیب استفاده می‌کند. البته برای رسیدن به اهداف در این زمینه باید مجموعه‌ای از عوامل دست به دست هم بدهند تا رسیدن به مطلوب امکان پذیر شود.

5. حضرت حجت الاسلام والمسلمین محمد همتیان (معاون تهذیب حوزه‌های علمیه استان قم)

سؤال: وضعیت فعلی نماز شب در حوزه های علمیه را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

آنچه باید بگوییم با اطلاعات ما قطعا با آنچه که حضرت آقا مطالبه دارند هنوز فاصله‌ی قابل توجهی داریم. خیلی باید تلاش شود و سرعت داده شود به این تلاش‌ها، در عین حال ما ناامید هم نیستیم به دو دلیل:

1. بالاخره در مدارس به خصوص بخش قابل توجهی از آنها بحمدالله اهل نمازشب هستند، گرایش به نماز شب و توجه به نماز اول وقت یک فرهنگ است و طیف قابل توجهی از ایشان اهل اینها هستند، هم آن‌هایی که در مدارس قم سرکشی کردیم و هم در سفر به شهرستان‌ها از نزدیک شاهد آن بودیم.

2. ما استعداد و خواستن و احساس نیاز به این مسئله را در اکثریت طلاب می‌بینیم خواستن و تبدیل به فعلیت که بخش اول بود و بخش دوم که همان رغبت و عطشی که در طلبه‌ها نسبت به معنویات وجود دارد که باید تلاش شود این استعداد تبدیل به فعل شود و عملیاتی شود. وقتی می‌توانیم آمار بدهیم که با همین هدف حداقل نیمی از مدارس را سرکشی کنیم و ارزیابی کنیم. با قاطعیت می‌توانیم بگوییم بهترین قشر در خصوص تهجد طلبه‌ها هستند خودتان هم فکر کنید به این نتیجه می‌رسید که در کل جوانان کشور بیشترین آمار در بین حوزه هاست. البته مسئولیت سنگین است و آسیب‌ها فراوان و دلیل آن هم توطئه‌های دشمن است. مرحوم میرزای شیرازی وقتی فتوا داد «الیوم استعمال تنباکو بأی نحو کان محاربه با امام زمان است» تا درون کاخ شاه اثر داشت و قرار داد لغو شد و موجی شد، عده‌ای سراغ میرزا رفتند دیدند خیلی نگران است، گفتند چرا این قدر نگرانید؟ ایشان جواب داد تا به حال دشمن قدرت مرجعیت را نفهمیده بود و گمان نمی‌کرد برای منافع آنها ضرر داشته باشد اما با این فتوا فهمیدند مرجعیت برای آنها مضر است. الان این حرف به مراتب توسعه پیدا کرده است. ساده اندیشی است که گمان کنیم برای حوزه طرح ندارند. در عین حال که توطئه بسیار است موج معنویت در بین طلبه‌ها قابل شکرگزاری است .

سئوال: مهم ترین راهکارهای موجود برای گسترش نمازشب در بین طلاب کدامند؟

علاج علمی: باید احادیث و آیات قرآن را برای آنها تبیین کنیم. علم مقدمه برای عمل است. کل فعالیت‌های انسان در همه‌ی امور احساس نیاز است. کارگری که نه خواب می‌شناسد نه سرما نه گرما نشان از این دارد که نیازمند است، طلبه هم باید احساس نیاز کند. از ائمه [علیهم السلام] دارد که نماز شب بدن انسان را سالم چهره را زیبا و قیامت را روشن می‌کند. این‌ها را باید یک طلبه بداند.

علاج عملی: آن وقت معاونت تهذیب باید عملا وارد میدان شود. واعملوا الخیر...خودتان کار خوب انجام بدهید، آن وقت طلبه در مدرسه می‌بیند که مدیر، معاون، استاد و... اهل نمازشبند این اعمال او را هم راغب می‌کند.

سؤال: بعضی از بزرگان روی موانع رفتاری تأکید داشته‌اند، نوع غذا، برنامه‌ریزی آموزشی، ساعت خواب و... این امور را تا چه اندازه مؤثر در بحث می‌دانید؟

این‌ها در اولویت بعدی هستند، اگر طلبه نظم نداشته باشد، قطعا نمازشب نمی‌تواند بخواند مثلا بخواهد تکالیف را در شب انجام دهد، بخواهد غذاهای سرد و سنگین بخورد و... معلوم است که توفیق نمازشب از او سلب خواهد شد.

تلاش پشتکار شوق و رغبت و دعا و احساس نیاز کردن طلبه را در رسیدن به این مقصود یاری می‌نماید.

سؤال: مدیریت حوزه در سطوح مختلف، مدیریت های استانی و مدارس چه نقشی دارند؟

نقش اینها بی‌بدیل است، عمده همان دو نکته است مخصوصا مدیر مدرسه؛ اول در طلبه از نظر معرفتی احساس نیاز را ایجاد کند به طوری که طلبه بداند نمازشب بی بدیل است. هیچ چیز نمی‌تواند جای مدیر را پر کند. نقش مدیر بی بدیل است. واقعیت‌های‌ خارجی هم این را تأیید می‌کند، شما ببینید از هزار سال پیش در زمان شیخ مفید، ابن قولویه و... هر کجا که یک بزرگ و زعیم بوده مثل آیت الله حایری، بروجردی، امام خمینی [رضوان الله تعالی علیهم]، و... طلبه‌های بسیار مفیدی تربیت شده‌اند.

سؤال: برخی نظر دارند که نظام آموزشی حوزه نظامی آموزش محور است تا تهذیب محور؟

این امر تأثیر خود را دارد، خودم یک عیب بزرگ حوزه را این می‌دانم که حوزه‌ی ما یک انسان ناقص الخلقه‌ای است که بعضی از اعضای آن رشد کرده و بعضی از اعضای آن رشدی متناسب نداشته و ضعیف مانده است. البته این امر ریشه در مطالعه اجباری ندارد. اگر پای صحبت مراجع فعلی بنشینیم می‌بینید اینها کسانی بوده‌اند که درس‌ها و مباحثات آنها از قبل از اذان صبح شروع می‌شده و تا پاسی از شب ادامه داشته است.

خاطره‌ای از میرزای قمی: میرزای قمی اوایل طلبگی در اصفهان بودند در آن زمان میرزا در بازار حجره داشتند، مسجد سیدمحمد شفتی هم با بازار اصفهان فاصله‌اش زیاد بود. مرحوم سید صدر به همراه استادش قبل از اذان صبح طوری حرکت می‌کردند که نماز صبح را به جماعت در مسجد سید شفتی اقامه نمایند و بعد درس را شروع نمایند.

روزی از روزها برف زیادی باریده بود شاگردان به سختی برفها را از کنار در حجره کنار زدند و به سمت مسجد رفتند گمان آنها این بود که امروز استاد با این برف شدید درس نمی‌آید و درس تعطیل است اما وقتی به مسجد رفتند دیدند که میرزا زودتر از آنها آمده است.

سؤال: الان خیلی‌ها در نماز واجب کوتاهی می‌کنند، تحقیق درباره نمازشب چه لزومی دارد؟

منافات ندارد چون‌ که صد آمد نود هم پیش ماست. نماز صبح دیر می‌خواند چون اهل نمازشب نیست، اگر ما بتوانیم طلبه را اهل نمازشب کنیم نمازهای واجب او هم درست می شود.

6. حجت الاسلام و المسلمین ابراهیم زاده (مدیر داخلی مدرسه شهید حقانی)

دلایل موفقیت مدرسه در امر نمازشب عبارتند از:

1. برگزاری منظم جلسات درس اخلاق هفتگی؛

2. انتخاب اساتید قوی در اخلاق نظری به همراه توجه ویژه همه اساتید حتی نحو به مباحث اخلاقی؛

3. مدیر مدرسه (حاج آقای واحدی) بسیار جدی و پیگیر هستند و در ساعت های گوناگون در مدرسه حضور دارند؛

4. ثبت نام برای بیداری، طرحی که توسط طلبه‌ها به صورت خودکار اجرا می‌شود؛

5. برقراری نظم و مشخص بودن زمان دقیق برای اخبار و رسانه‌ها؛

6. تأثیر مدیریت صحیح بر جمع آوری موبایل‌ها که البته این امر نیازمند پشتیبانی است.

7. حجت الاسلام و المسلمین اقبالی (مدیر مدرسه‌ علوی قم)

واقعیت این است که حضرت آقا در سفرشان به قم نکاتی فرمودند که ما احساس تکلیف کردیم؛ یکی از نکات بحث معنویت و تهجد و نمازشب بود. همان موقع به ذهن من آمد که ما مدیران بعضی از فرمایشات آقا را نمی‌توانیم انجام دهیم ولی بعضی را می‌توانیم. با مدیران برخی مدارس تماس گرفتیم مدارسی مثل معصومیه (علیهاالسلام)، رشد و حقانی پای کار آمدند و ثمرات خیلی خوبی داشت و یکی از بحث‌های انتقال تجربیات بود که بیان می‌شد و نقد هم می‌شد و تصمیم به تغییر برخی راه‌های موجود هم گرفته شد .بحثی درباره پذیرش شد که مجموعه آن را به مرکز هم ارایه دادیم. مدارس در برخی امور مثل تدوین متون نمی‌توانند کاری بکنند غیر از پیشنهاد. ولی در برخی موارد مثل تکریم استاد می‌شود کاری بکنیم. آسیب‌هایی مثل اینترنت و شبکه‌های مجازی و ماهواره را باید تدبیر کرد. در بحث تربیت طلبه کار بسیار سخت است که شهید در منیه المرید می‌فرماید باید تمام وقت را گذاشت و می‌فرماید اگر تمام وقت را بگذاری ممکن است چیزی گیرت بیاد و اگر انسان تمام وقتش را نگذارد نمی‌شود.

پذیرش هم هرسال فرق می‌کند. طلبه‌ای که ما امروز می‌گیریم با طلبه‌ای که ده سال پیش در همین مدرسه می‌گرفتیم خیلی متفاوت است. انگیزه ها کم است و با اندک مساله‌ای از بین می رود. طلبه‌هایی که مشکلات شدید عاطفی و مشکلات خانوادگی دارند، طلبه‌ای که در گذشته ساعت 10 شب می خوابید الان ساعت 12 هم نمی‌خوابد ما برای این طلبه نمی‌توانیم برنامه گذشته را اجرا کنیم یا با یک بخش‌نامه بگوییم که بچه‌ها را بیدار کنید برای نمازشب.

اخیرا طرحی برای بردن طلاب به حرم قبل از نمازصبح اجرا شد و مثلا دوهزار نفر هم آمدند ولی چقدر واقعا تاثیر داشت. اون کجا کسی از مدرسه شهید صدوقی با آن مسافت بیاد و اون کجا کسی از حقانی بیاد اونی که از صدوقی میاد باید یک ساعت‌ونیم قبل از اذان بیدار بشه بعد هم برای تهجد به حرم برسه و بعد مداحی و برنامه‌های دیگر و بعد هم بدو بدو ساعت هفت کلاس است. گاهی هم وقتش را طوری قرار می‌دادند که بسیار نامناسب بود مثلا صبح شنبه که بعضی به شهرستان رفته‌اند و...

من یک وقتی به یک استاد اخلاق گفتم چگونه می‌توان اخلاق را نهادینه کرد؟ فرمود: با استاد اگر استاد خود صبغه اخلاقی داشت گفتارش و کردارش و منشش باعث اخلاقی شدن طلبه می‌شود. اصلا نمی‌خواهد اخلاق بگوید ما در برنامه‌ریزی‌ها جزیره‌ای کار نکنیم. اگر طلبه سوادش کم باشه ولی با اخلاق باشه آسیب به جامعه نمی‌زنه نهایتا مردم می‌گویند سوداش کم است. باید ببینم چه چیزی باعث شده طلبه‌ها از برنامه‌های اخلاقی گریزان هستند؟

مساله دیگر اینکه باید آسیب‌ها و موانع کار راهم پیدا کنیم.

چند پیشنهاد به ذهنم می‌آید که عرض می‌کنم:

اولا: باید خودجوش باشد نه مدیریتی باید مدیر فقط پشت کار باشد. اگه طلبه‌ها بفهمند که مدیر به اجبار می‌خواهد آنها را نمازشب خوان کند موضع می‌گیرند. در این جا چند وقت پیش خودجوش طلبه‌ها شروع کردند به بیدار کردن دیگران برای نمازشب ما هم کمک کردیم. این کار باید ذره ذره شروع بشه اگرچه با تعداد اندک.

دوم: معرفی شخصیت‌هایی که طلبه با سیر زندگی آنان آشنا باشد. ما کاری انجام داده‌ایم به عنوان نشست معرفی الگوهای اخلاقی مثلا سال گذشته مرحوم آقای سعادت پرور؛ جلسه‌ای گرفتیم از مدارس دیگر هم آمدند از شاگردان ایشان دعوت شد و بسیار مورد استقبال قرار گرفت.

امسال یادبود آقای انصاری شیرازی را گرفتیم شاگردان ایشان استاد مصباح، آیه الله مؤیدی و دیگران آمدند و آمدن این شخصیت‌ها بسیار مفید بود و بسیار استقبال شد.

نکته سوم: که به عنوان آسیب باید بیان کرد اینکه گاهی طلبه‌ها اگر شخصیت‌های درستی معرفی نشود ممکن است سراغ کسانی بروند که از آن طرف بیفتند پس باید نظارتی باشد. امام صادق(علیه‌السلام) فرمودند: «هلک من لیس له حکیم یرشده». باید کسی نظارت کند ما از آقای مصباح شنیدیم که فرمودند: ما با اینکه به منابع اصلی اخلاق دسترسی داریم ولی استفاده از این منابع نکرده‌ایم و عقب هستیم بعد ایشان مثالی زدند: در برخی از کشورهای اسلامی که ما رفتیم و یک کار قشنگی در بحث تربیت دیدم اینکه هرچند نفر تحت اشراف یک مربی در همه امور بودند که این مربیان همه‌ی کارهای این‌ها را برعهده داشتند حتی با والدین این‌ها ارتباط داشتند. ما هم یه چنین کاری را در اینجا شروع کردیم پنج کار را برای این مربی تعریف کردیم؛ یک: امور آموزشی طلبه (البته این مربی هم می‌تواند از اساتید باشد هم می‌تواند غیر استاد باشد. محور دیگر کارهای فرهنگی و بصیرت‌افزایی است و محورهای دیگر منابعی را هم شناسایی کردیم. اگر مواردی مشاوره نیاز داشت یا خودمربی مشاوره بدهد یا ارجاع به مشاور بدهد. نتیجه چه می شود اینکه مدرسه دغدغه‌اش کم می‌شود، وقتی می‌بیند در مدرسه مثلا بیست تا مربی کارهای طلاب را برعهده دارند خیالش راحت‌تراست. مشکل این طرح این است که دارای هزینه است و سخت است ولی خوبی آن این است که همه چیز طلبه در دست یک طلبه است که مدرسه می تواند روی آن برنامه ریزی کند. شبیه به این را هم دیدم حاج آقای حسینخانی هم آماده کرده بود آقای مقدمی هم یه چنین کاری شروع کرده بود آمد اینجا و دیدیم طرح ها خیلی به هم نزدیک است ولی اختلافاتی هم داشت که ما برخی ازآن کارها را نمی‌پسندیدیم مثل اینکه اونها مربی را از طلبه‌ها انتخاب کرده بودند که آسیب‌های خود را دارد حتی ما استادی که جوان است یا دوره‌های اول مشاوره را می‌گذراند برای این کار مناسب نمی‌دانیم، ما مشکلاتی می بینیم که عجیب است مثلا یک طلبه درس‌ها را در امتحانات افتاده پیگیر می‌شویم می‌بییم مشکلات عجیبی داشته است و این مشکلات را طلبه نمی‌توانسته با بنده و یا دیگری مطرح کند ولی اگر مربی بود به راحتی انتقال می‌داد.

چهارم: اینکه ما بیاییم فرهنگ سازی کنیم ذهن‌ها را با نگاه کردن وشنیدن آشنا کنیم روزی یک دقیقه از فرمایشات بزرگان را با محور اخلاقی پخش کنیم. زنگی را به مسائل اخلاقی اختصاص دهیم. از فضاها یا ادعیه استفاده کنیم. در مدرسه‌ی ما چند سال است قبل از شروع کلاسها یک آیه قرآن و دعای‌عهد پخش می‌شود طلبه یک‌ربع به‌هفت عادت کرده که چنین دعایی بشنود و هیچ اعتراضی هم نیست. قبل از نماز صبح مناجاتی پخش می‌شود در هر حجره‌ای ما کسی داریم که دیگران را بیدار می‌کند. کارهای تبلیغی که می‌گویم یعنی همین روایت باشد فضاسازی باشد...

ولی موانع را باید توجه کنیم که چکار باید کنیم مثلا این گوشی را باید چکار کنیم؟ الان یک گوشی همه‌ی کارها را انجام می‌دهد شما دیگر نه نیازی هست که تلوزیون براشون بزارید و نه نیازی به اینکه اینترنت براشون بذارید همه را در دسترس دارد؟

پذیرش را چقدر موثر می‌دانید؟

اگر می‌خواهیم کسی که این کاره است (نماز شب خوان) گزینش کنیم این نیاز به راهکارهایی دارد. البته اگر کسانی را بیاوریم که زمینه‌هایی دارند بهتر است فکر می کنم باید برویم به طرف اینکه زمینه‌هایی را قبل از طلبگی ایجاد کنیم مثلا مدارسی برای این کار تشکیل بدهیم البته مدارسی مثل معارف خوب است ولی آسیب‌هایی هم داشته که وقتی یک سری از درس‌های حوزه را می‌خواند دیگر زیر بار هیچ چیز نمی‌رود. این مدارس امین تجربه نشان داده که خوب است. ما ده سال است که بچه‌هامون در تابستان کارهای تبلیغی انجام می‌دهند درضمن درس، این کار باعث شده خیلی از بچه ها جذب حوزه شوند ولی این فقط در تابستان است و مدارس امین درطول سال است. حوزه اگر بتواند این کار را گسترش دهد خیلی خوب است. در یکی از این کارهای تابستانی مدیری همکاری نمی‌کرد سال بعد وقتی رفتیم خیلی عوض شده بود وهمکاری زیادی داشت گفتیم: چه شده؟ گفت: من ثمرات کار شما را دیدم. این طرح با الهام از آیه قرآن «انی لکم ناصح امین» اسم طرح را گذاشتیم ناصحین امین.

ده سال است که انجام می‌دهیم در مساجد و کانونها و مراکز فرهنگی چند طلبه داریم که متخصص احکام هستند. گاهی سه چهار هزار مخاطب داشته‌ایم کارها به صورت حلقه‌ای است و هرکس مشغول کار خود است.

ورزش را در معنویت چقدر موثر می‌دانید؟

خیلی زیاد ما در همان طرح مربی‌محور آورده‌ایم که توسعه ورزش باشد متاسفانه ما نه امکانات نه زمین و... ضرورت دارد و باید بشود اگر سالن‌های چند منظوره دیده بشود یا مثلا سالن‌های مدارس توافقی بشود طلبه‌ها بروند، این ورزشها برخی آسیب‌ها را کم می‌کند. تمام این کارهایی که بچه‌ها به دنبالش می‌روند به خاطر فراغت این‌هاست اگر مشغول باشند نمی‌روند وقتی برایش نمی‌ماند که برودو

ساعت خاصی برای خواب طلاب دارید؟

بله هر سالنی یک مسؤلی دارد و هر حجره‌ای هم مسؤلی دارد که معمولا پایه بالا هستند. مسؤلین سالن‌ها نظارت به خاموشی دارند به نظرم زود خوابیدن که من یادم رفت بگویم تاثیر زیادی در بحث نمازشب دارد.

7. حجت الاسلام یاسینی (معاونت تهذیب مدرسه حقانی)

راهکارها: کم گفتن برای نمازشب توفیق می‌آورد، از قول آیت الله حسن زاده تأثیر پر حرفی از لقمه‌ی حرام کمتر نیست.

زودتر خوابیدن بسیار مؤثر است.

برخی از طلبه‌ها شیر و شربت آماده می‌کنند تا در اختیار افراد نمازشب خوان بگذارند.

طلبه‌ها باید برای اندازه خوردن خود برنامه داشته باشند. به اندازه خوردن توفیق انسان را برای نمازشب زیاد می‌کند.

استفاده از شیوه‌های مستقیم و غیر مستقیم: بعد از تذکرات مستقیم اساتید اخلاق و مدیر محترم تا مدتی روحیه نماز شب خواندن بالا می‌رود، ولی تجربه نشان داده که تذکرات غیر مستقیم تأثیر بیشتری دارند.

پرهیز از لغو، کار کارشناسی، مشاوره با کارشناسان حوزه و گزینش صحیح از عوامل تأثیرگذار بر گسترش فرهنگ تهجد در حوزه می‌باشند.

فراهم آوردن فضای معنوی در بحث اثر گذار است.(مهمانی ملکوت و برنامه هایی از این دست اثر گذار هستند.)

عهد بستن با امام عصر(عجل الله تعالی فرجه) در آغاز طلبگی و پایبندی به این میثاق.

انتخاب اساتید نمونه برای پایه اول، استاد اخلاقی و مهذب بسیار تاثیر گذار است.

8. حجت‌الاسلام والمسلمین اسماعیل پوروهاب (مدیر مدرسه فاز 4 شهیدصدوقی)

با توجه به اینکه سؤالات در اختیار حضرتعالی قرار گرفت مشتاقیم که پاسخ حضرتعالی را هم جویا شویم.

خیر مقدم، قبل از پاسخ‌گویی مقدمه‌ای عرض کنم: ما موجودات دو بعدی هستیم، نکته غیر قابل انکار این است که جنبه مادی بر جنبه معنوی می‌چربد، مگر اینکه در محیط معنوی قرار بگیرد، با رویکرد مادی انتظار نمی‌رود که جنبه‌های معنوی بچربد.

در معنویات تا برای ما محسوس نشود ما باور نمی کنیم، یعنی آنقدر معنویات باید پررنگ شود تا بتوانیم قبول کنیم، یکی از معنویات تهجد و نمازشب است.

طی این مدت سی سال و سیزده سال مدیریت مدرسه: تجربه اینجانب این است که برای طلبه‌ها اهمیت تهجد و نمازشب روشن نیست، چون ساختار، ساختار این‌چنینی نبوده و کادر و مدیر این‌طوری فکر نمی‌کردند، در هر محیط اگر متصدیان به وظائف خود آشنا بودند موفق خواهند بود.

اما مدیریت از صدر تا ذیل، تلقی من این است کارهای زیادی از اینها بر می آید، باید دغدغه داشته باشند در مراسمات شرکت بکنند و به طلبه‌هایی که این‌طور هستند اهمیت بدهند.

کارهایی که می‌توان انجام داد:

1) افرادی که با طلبه‌ها مباشرت دائمی دارند، اینها باید مهذب بشوند، مثل اساتید، کارکنان مدرسه و... خود عامل باشند این بسیار نقش دارد. و مرکز مدیریت اینها را جز مولفه‌های استخدام قرار دهد. وقت نماز بخش اداری تعطیل شود و همگی در نمار شرکت کنند. به لطف خدا فضای معنوی مدرسه‌ی ما به لحاظ معنوی خوب هست.

2) در این زمینه نباید بصورت زبانی چیزی گفته شود بلکه در مرحله‌ی عمل باید مورد عمل قرار بگیرد. زبانی نباید بشود. و این کار صورت نمی‌گیرد اما ما می‌توانیم آنرا کالمحسوس بکنیم، ما در بحث‌های دیگر اگر معنویت را جا بندازیم بحث نمازشب و تلاوت و تهجد جا می‌افتد. باید پلی بزنیم تا به جنبه نمازشب برسیم.

3) قبلا علماء در مدارس حضور داشتند، و مفاخری در قم حضور داشتند، و بزرگان سهل الوصول بودند، و هم متصدیان حوزه در گذشته ورود به مدرسه داشتند و برای طلبه‌های بسیار کم درس اخلاق می‌گفتند و در مدارس حضور داشتند. چطور حوزه برای همه‌ی بخش‌ها دوره‌های تخصصی و تربیتی دارد چرا در این زمینه نداشته باشد.

4) دوره تخصصی اخلاق، مرکزی تاسیس بشود و خوبان را تقسیم کند. حضور آقای نجفی در مدرسه ما بسیار تاثیر گذار است ایشان یک ساعت می‌آید و تاثیرات زیادی را در مدرسه‌ی ما داشته است. ایشان شاگرد مرحوم آقای سعادت پرور است حال اگر خود ایشان می بود چه می‌شد.

عوامل محیطی (نوع ساختمان، تبلیغات و نقش تکنولوژی‌های روز، خانواده‌ها) مؤثر در ایجاد انگیزه برای نمازشب کدامند؟

اینجانب در جلسه مدیران حوزه خطاب به آقای بوشهری عرض کردم: مرگ خاموش اخلاق در حوزه از طریق موبایل، اینترنت و تکنولوژی‌های روز ایجاد شده تا اینکه همین اعتراض ما، بعدا تبدیل به مصوبه شد و جمع شد بین نیاز طلبه و رفع آثار سوء آن.

اتاق رایانه تأسیس بشود و اگر دارند تجهیز بشود. اما متاسفانه مرکز به جز ارائه مصوبه کاری انجام نداده است.

در حجره‌ها افرادی بعنوان ارشد باشند و از سنت امر به معروف و نهی از منکر استفاده کنیم و با حصر و حصار نمی توان کاری کرد. و اگر به کلی منع کنیم حالت پلیسی پیدا می کند، پس بنا براین با احیای امر به معروف و نهی از منکر می توان این مساله را حل کرد. و در تربیت حتما باید اعتماد باشد.

نقش طلاب در ایجاد فرهنگ

در چینش حجرات باید دقت شود، من بشخصه سی مصداق می توانم ارائه کنم، که طلبه‌ای ورود به حجره‌ای پیدا کرد خوب شد. عزت و احترام باید باشد و تشویق مادی اصلا درست نیست و تشویق آنها تبعات منفی دارد. و اگر کسی متوجه شود مورد تمسخر قرار می گیرند.

در گزینش باید دقت کرد چون طلبه‌ی بد مضل هم هست.

نقش نظام آموزشی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

نظام آموزشی خیلی تاثیر ندارد بلکه در انتخاب اساتید و کادر باید دقت شود.

با تشکر از وقتی که در اختیار ما قرار دادید.

9. حجت الاسلام و المسلمین شفیعی (مدیر مدرسه علمیه رشد)

به نظر بنده این مدرسه در زمینه تهجد 40 تا 50 در صد موفق بوده است.

شرط مدرسه اینجا شبانه‌روزی بودن آن است علاوه بر استقرار مباحث آموزشی، وقتی در مدرسه باشند به موقع می‌خوابند وقتی خواب تکمیل باشد بیدار شدن آنها روانتر است.

خواب بین الطلوعین اینجا ندارد، پس خواب شب باید کاملتر باشد ساعت 4 تا 30/4 باید بیدار باشند پس باید شب به موقع بخوابند.

اینها تنها نیستند یک فرد مسن به نام حاج‌آقا توکلی...

مثلا اگر کسی بخواهد بیدار شود یک جوراب می گذارد بالای میز به نشانه این که سه ربع زود تر بیدارش کنند.

نیم ساعت قبل مناجات آرام می‌گذارند نه مداحی، مناجاتی که چندین نفر که می‌بینند رغبت پیدا می‌کنند بر بیدار شدن و این در واقع انگیزه ایجاد می‌کند که این مجموعه بیدار شوند.

بچه‌های پایه‌ی دو به بعد را اجازه می‌دهیم که بروند حرم برای نماز صبح که بعضی پیاده می‌روند.

مباحث اخلاقی که مطرح می‌شود سعی می‌شود که نمازشب پر رنگ بشود این فضاهایی که ایجاد شده خیلی‌ها را سوق داده به نمازشب آمار 50 یا 60 درصد داریم که علاقه‌مند می‌شوند برای نمازشب.

مشهد و شهرضا که برای اردو آنها را می‌بریم مسؤلین موظف هستند که برای نمازشب در بین بچه‌ها باشند.

در مقطع سیکل نمازشب یک سیکل آرام طی می‌کند به پایه‌های اول می‌گوییم از نافله‌ای کوچک مانند نافله صبح شروع کنند تا نافله شب. پنج‌دقیقه زودتر بیدار شوند دو رکعت بخوانند.

ما زیاد توصیه هم نمی‌کنیم آرام‌آرام اینها را سوق می‌دهیم، ما شرطی برای نمازشب نداریم و مشوقی هم نداریم

در مدرسه حتما اساتید باید اخلاقی باشند اصل همین است در جلسه اساتید توصیه می‌شود.

موانع: مهمترین مانع تلویزیون است که گاهی انسان تا ساعت 11 تا 12 پای تلوزیون است و دیر خوابیدن از موانع مهم است.

خواب بین‌الطلوعین خواب حسرت است خیلی از طلاب بین‌ الطلوعین بیدار نیستند.

سنگینی شب؛ ساعت 8 شام می‌دهیم تا 4 صبح 8 ساعت گذشته است، شبها غذای ساده (نون و حلوا، عدس یا فلافل) می‌دهیم.

یک سری از موانع بینشی است مانند توجیه نبودن و عدم توجیه اساتید است. مثلا چه کسی گفته بود 4 یا 5 سال بعد باشد یا افراط نسبت به این بحث انگیزشی که عرض شد.

جو عمومی مدرسه که فضای اخلاقی نباشد یا غیبت و تهمت به معنای واقعی کلمه در مدرسه حرام نباشد، گاهی غیبت منع می کند از نمازشب.

مدرسه وقتی افتتاح شد استاد مصباح فرمودند فضای مدرسه فضای پرواز ملائکه است و با گناه آنها را نرانید.

10. آقای سید علی موسوی (معاون آموزشی و پرورشی مدرسه ‌علمیه ثامن الائمه)

در هنگام گزینش، افراد یک سطح گزینش می‌شوند.

شرکت معاون آموزشی در نماز صبح به همراه خرید سنگک و...

ایجاد جو صمیمیت در مدرسه وتعیین شخصی از بین طلبه‌ها به عنوان مسئول نماز شب.

دستوری کردن خواب قیلوله 5/1ساعت به ظهر(البته نماز شب دستوری نیست.)

گزینش روحانی زاده‌ها از این جهت که آنها در منزل دیده‌اند بنابر این موفقیت‌ها تنها محصول کار ما نیست.

حضور مستمر آیت الله ممدوحی به صورت منظم جهت درس اخلاق وتبیین سیره علمای گذشته از سوی معظم له.

ایجاد جو معنوی از ناحیه‌ی خود طلاب به عنوان مثال خود طلاب هنگام سحر شیر داغ آماده می کنند.

استفاده از اساتید مهذب به عنوان مثال استاد صرف آنها بسیار مهذب است.

برقراری ارتباط اساتید با طلبه‌ها به صورت مستمر و ادامه آن بعد از تدریس.

وجود برنامه‌ریزی در امر تغذیه و مشخص بودن زمان‌های تغذیه.

تعداد کم طلبه‌ها در مدرسه و وجود ناظر که امر بسیار مهمی است.

تشویق غیر مستقیم در این امر موثر است.

تقدیر از معاونان موفق در این زمینه مهم است.

وجود جو معنوی حاکم بر معماری مدارس می‌تواند اثرگذار باشد. مثل دانشگاه امام صادق علیه السلام و مدرسه‌ معصومیه.

رفت و آمد اساتید اخلاق مختلف واستفاده طلاب از آنها.

وجود امام جماعت راتب در مدرسه و بها دادن به آنان و رفع نیاز آنها.

بیان ارزشمند بودن کار امامان جماعت، بعضی حاضرند لمعه بگویند اما حاضر نیستند امام جماعت باشند.

رفتار مناسب مسؤلین آموزشی و پرورشی مدرسه.

پیوست شماره دو: مزاج شناسی

**تعريف مزاج**

حالتي که از تأثير چيزي در محيط اطراف در انسان به وجود مي‌آيد مانند تأثير سرماي کولر يا گرماي بخاري که موجب سردي يا گرمي در انسان مي شود را مزاج مي نامند.

**اهميّت شناخت مزاج**

حفظ تعادل بدن از نظر مزاجي يعني حفظ سلامتي و هرگاه به هر دليلي بدن از اين حالت تعادل خارج شود، گرمي، سردي، خشکي يا رطوبت در آن افزايش پيدا کرده و موجب بروز بيماري مي شود. همچنين نوع تعذيه، پوشاک، خواب و بيداري، حالت هاي عصبي، رواني و... ارتباط مستقيمي با حالات طبيعي يا مزاجي هر فرد دارد. بنابراين براي داشتن زندگي سالم و موفق، همه ما نيازمند شناخت مزاج يا طبيعت خودهستيم.

براي اين که يک فرد تغذيه ي مناسبي داشته باشد حتماً بايد از نوع مزاج خود، محيط جغرافيايي که در آن زندگي مي کند و طبيعت مواد غذايي از نظر سردي، گرمي، رطوبت و خشکي آشنايي داشته باشد؛ در غير اين صورت اگر از بهترين و گران ترين مواد غذايي هم استفاده کند، براي او مفيد نخواهد بود.

در بعضي مزاج‌ها، خوردن يک غذاي نامناسب مي‌تواند مشکلات بسياري را ايجاد کند. براي مثال برخي افراد حتي با خوردن يک خرما بدن شان جوش مي‌زند. حتي ممکن است غذاي ناسازگار با مزاج فرد، موجب تغيير در خواب، حالات عصبي، فراموشي، مشکل در هضم غذا و دفع آن، ناراحتي هاي پوستي و... در او شود. پس براي جلوگيري از بروز چنين مشکلاتي بايد مزاج خود را شناخته و غذايي مناسب با مزاج تان ميل کنيد.

**تعريف خِلط**

خِلط به معني آميختن مي‌باشد. زماني که غذا در بدن شروع به هضم شدن مي‌کند، با شيره‌ي گوارشي موجود در کبد مخلوط شده و به مواد مفيد در بدن تبديل مي‌شود. اين مواد چهار خلط اصلي موجود در بدن يعني صفرا، سودا، بلغم و دم را به وجود مي‌آورند.

**انواع اخلاط**

بدن انسان‌ها از ترکيب چهار خلط دم، صفرا، سودا و بلغم ساخته مي‌شود. کم يا زياد شدن هر کدام از اين خلط‌ها در بدن، هم موجب تغيير ظاهری در انسان‌ها می‌شود، هم توانايي‌ها و رفتارهای متفاوتي را در آنها به وجود مي‌آورد. به همين دليل است که هر فردي، داراي اندامي خاص با اشکال گوناگون و تمايلات غذايي، اخلاق، رفتار و علاقه مندي متفاوت است.

از جمله ویژگی‌هایی که در این بحث می‌توان مطرح کرد، ویژگی‌های مربوط به افراد دموي مزاج است. مثل سنگيني سر و بدن، داشتن احساس خستگي و سنگيني خواب.

همچنین ویژگی‌های مربوط به سوداوی مزاج‌ها مثل، گرفتگي‌هاي عضلاني، درد سياتيک و بي‌خوابي است. از جمله‌ي ويژگي‌هاي اين افراد مي‌توان به ترس و دودلي، بي‌حوصلگي و افسردگي، یکی از آثار افسردگی بهم خوردن نظم خواب است و چه بسا چنین فردی شب‌ها دیر بخواب رود و روزها را بیشتر بخوابد و توفیق تهجد از او گرفته شود.

همچنین ويژگي‌هاي افراد بلغمي مزاج مثل خواب زياد، احتمال زیاد ابتلا به بیماري هايي مانند سينوزيت، تکرار ادرار، سنگ کليه و ورم پروستات حساس بودن به سرما و بد حال شدن در زمستان و مریض شدن زود به زود.

اعتدال در خواب و بيداري نشانه‌ي اعتدال مزاج خصوصاً اعتدال در مغز است. مزاج سرد و مرطوب باعث پرخوابي مي‌شود، به همين علت افراد بلغمي و دموي، به خواب بيشتري نياز دارند، خشکي و گرمي موجب بيداري (کم‌خوابي) مي شود، به همين دليل افراد صفراوي و سوداوي در خوابيدن مشکل دارند و معمولاً خوابشان سبک است.

خواب از بيرون بدن را سرد و از درون بدن را گرم مي کند. اگر خواب در روز کوتاه باشد، درون را مرطوب و اگر طولاني باشد درون را سرد و سست مي کند.

کودکان معمولاً بيشتر مي خوابند زيرا رطوبت بيشتري دارند و به تدريج و با افزايش سن که رطوبت مزاجي آنها کاهش پيدا مي کند خواب شان نيز کمتر مي شود.

خواب طولاني در بدن شخص صفراوي به علت ايجاد سردي و رطوبت به کاهش حرارت بدن آنها کمک مي کند و برعکس شخص بلغمي با خواب طولاني دچار افرايش خلط بلغم مي شود.

**بهترين اخلاط**

بين اخلاط موجود در طبايع، بهترين طبع از نظر جسماني به ترتيب دموي، سوداوي، بلغمي و صفراوي است، اما از نظر روحي به ترتيب دموي، بلغمي، صفراوي و سوداوي است.

صفراوي مزاج‌ها به علت گرم و خشک بودن مزاج‌شان، بسيار کم حوصله هستند ولي سوداوي‌ها چون سرد مزاج هستند، صبر و استقامت‌شان در مقابل سختي‌ها بيشتر از صفراوي‌هاست؛ بنابراين اراده‌ي سوداوي و صفراوي‌ها قوي‌تر است. از طرفي تري مزاج (رطوبت مزاج) معمولاً اراده ي انسان را از بين مي‌برد و بلغمي‌ها بيشتر از دموي‌ها تري مزاج دارند. میزان ارادۀ اشخاص بر اساس مزاج‌ها از زياد به کم به ترتیب، عبارتند از:

سوداوي، صفراوي، دموي، بلغمي.

و میزان چاقی به ترتيب ميزان پرخوري: بلغمي، دموي، سوداوي، صفراوي.

**انواع طبع**

به طور کلي چهار نوع طبع گرم، خشک، سرد و مرطوب وجود دارد.

افراد صفراوي مزاج داراي طبع گرم و خشک، افراد سوداوي مزاج داراي طبع سرد و خشک، افراد بلغمي داراي طبع سرد و مرطوب و افراد دموي داراي طبع گرم و مرطوب مي باشند.

نکته‌ي قابل توجه اين است که اگر در بدن فردي، ميزان هر کدام از اخلاط چهارگانه در حال تعادل باشد، او داراي طبع معتدل است. ولي اگر به علل مختلف مانند تغذيه ي نامناسب، روحيات اخلاقي نامناسب و ... دو يا سه خلط در خونش بالا رفته و با يکديگر مخلوط شود، به طوري که از خصوصيات هر کدام از اخلاط چهارگانه در وجودش پيدا شده و باعث تغيير رفتار يا تغيير مزاج ظاهري او شود مي گوييم فرد، داراي طبع مختلط است. علت اين که گاهي اوقات فرد در يک روز، رفتارهاي متفاوتي از تمام اخلاط نشان دهد نيز ممکن است همين امر باشد؛ مثلاً فردي که طبع اصلي‌اش سودا است در اثر اختلاط طبعش با صفرا پرخاشگر، منفي‌نگر و کم‌حوصله‌تر مي‌شود.

بدترين نوع طبع مختلط از نظر جسماني، اختلاط دو طبع اکتسابي صفرا و بلغم است و از نظر رواني، اختلاط دو طبع اکتسابي صفرا و سوداست و به اين ترتيب دارنده ي طبع مختلط صفرا و بلغم به بيمارستان و پزشک نياز دارد ولي دارنده ي طبع مختلط صفرا و سودا و طبع مختلط سودا و بلغم به علت از دست دادن تعادل روحي و رواني خود به روانپزشک نياز بيشتري خواهد داشت.

امروزه محدوده سني غلبه اخلاط تغيير کرده است. براي دم از جنيني تا 17 سالگي، براي صفرا از 17 تا 35 سالگي، براي سودا از 35 تا 51 سالگي و براي بلغم از 51 سالگي به بالا مي باشد.

**راه هاي جلوگيري از تغيير طبع**

کارهايي که مي توانيم انجام دهيم تا طبع‌مان زياد تغيير نکند عبارتند از: پرهيز از پرخوري، پرهيز از خوردن غذاهاي نامناسب و ناسازگار با طبع خود، پرهيز از سرما و گرماي زياد، مهاجرت به نقاطي که داراي آب و هواي متناسب با طبع است، انجام حجامت، استفاده مداوم از خوراکي هاي متعادل و... .

**علل بالا رفتن صفرا در بدن**

نوع تغذيه، ميگرن، باد گرم، مسافرت، دعوا، تصادف، عوامل ارثي، قطع عضو، خنده زياد، رعد و برق، بيش‌فعالي، زخم معده، سونا، هپاتيت شديد، آب درماني، فصل تابستان، پرکاري تيروئيد، کم خوابي، فعاليت زياد کبد، ورزش‌هاي سنگين، فعاليت زياد معده، خوردن ترشي‌جات، تشديد غلظت خون، خوردن مداوم بستني، پرخوري، سرماخوردگي، بالا رفتن چربي خون، شنيدن سر و صداي زياد، هيجانات عشقي و عاطفي، بستري شدن در بيمارستان، گرفتگي رگ‌هاي قلب، مصرف قرص‌هاي شادي‌آور، بروز بيماري‌هايي مثل رماتيسم، خوردن خوراکي‌هاي گرم مزاج مثل باقلوا، زولبيا، خرما و... مي باشد.

**علل بالا رفتن خلط بلغم**

بالا رفتن خلط بلغم مي تواند به علل مختلف از جمله: بروز بيماري هايي مثل آسم، رماتيسم، يبوست، نفخ شکم و سنگ کليه، عوامل ارثي، کم خوابي، تنفس سريع، کيست کليه، سرماخوردگي، سينوزيت شديد، دوش آب سرد، رژيم گياه خواري، خوردن ترشي‌جات، بارش برف و باران، آب يخ، پرخوابي، فصل زمستان، پرخوري، قرار گرفتن در معرض باد، پوشيدن لباس کم در سرما، خوردن مداوم ماست و دوغ، نشستن روي زمين سرد يا مرطوب و خوردن بيش از حد خوارکي هاي سرد باشد.

**علل بالا رفتن خلط سودا**

بالا رفتن خلط سودا در بدن به علل مختلف از جمله: خلوت بودن مکان زندگي، گرفتگي عروق، فکر و خيال زياد، کم خوابي شديد، معلوليت جسماني، استرس و اضطراب، تاريکي، حوادث طبيعي مثل زلزله، بستري شدن در بيمارستان، از دست دادن ثروت، سرطان، فصل پاييز، سرما و گرماي شديد، ترس شديد، غصه خوردن، يبوست، ديدن فيلم ترسناک، شيمي درماني، بدهکاري زياد، ورم پروستات، دير خوابيدن، ترسيدن، نگراني مداوم، آلودگي هوا، نوشيدن آب خيلي سرد بعد از غذا، استفاده از نوشيدني هاي خيلي داغ، نوشيدن آب بين غذا، خوردن غذاي فريز شده، خوردن غذاي مانده، استفاده از غذاي خيلي شور يا خيلي تند يا تلخ، استفاده از ظروف تفلون و غذاپزهاي برقي، شنيدن مداوم صداي اتومبيل‌ها و موتورهاي کارخانجات، استفاده بيش از حد موبايل و کامپيوتر و... مي باشد.

**بالا بردن اخلاط به طور مصنوعي**

گاهي به طور مصنوعي هم مي‌توان هر کدام از اخلاط بدن را افزايش داد و آنها را در خون به جريان انداخت. مثلاً در مورد خلط صفرا مي‌توان با مشت کردن محکم دست‌ها مثل حالتي که کُنگ‌فوکاران به خود مي‌گيرند و اخم کردن و يا با فرياد بلند، خلط صفرا را در بدن خود بالا برد. همچنين مي‌توان با فرو کردن انگشتان دو دست در هم و در جهت مخالف يکديگر و گذاشتن آن بر روي سينه در حالت خواب يا درازکش، خلط سودا را در بدن بالا برد. با تنفس سريع و کوتاه مي‌توان خلط بلغم را در خون بالا برد و يا اين که با ديدن مناظر سرخ رنگ يا پوشيدن لباس‌هاي سرخ رنگ نيز خلط دم موجود در خون را بالا برد.

پیوست شماره سه: شیوه‌ نظارت بر اجرای طرح

نظارت مطلوب در طرح‌هایی که محتوای اخلاقی و تهذیبی دارند نظارت غیر مستقیم است. در این زمینه پیشنهاد می‌شود تعدادی از مشاورین معاونت تهذیب که به مدارس اعزام می‌شوند ابتدا در دوره‌ی مربوط به طرح جهت آموزش‌های لازم و توجیه طرح شرکت کنند و سپس با استقرار در مدرسه‌ی هدف جهت انجام مشاوره به بررسی وضعیت تهجد در مدرسه بپردازند.

اصول نظارت غیر مستقیم

الف. دراین نظارت فقط مسؤلین معاونت تهذیب و مشاورین اعزامی باید در جریان نظارت باشند و اطلاع رسانی به مسولین مدرسه و مراکز استانی قبل از جمع بندی کامل و اتمام کار نظارت، باعث غیر واقعی شدن روند نظارت خواهد شد.

ب. برای هر مدرسه در طول سال حداقل یک بار و در صورت سختی کار هر دو سال یک بار چنین نظارتی انجام می‌شود.

ج. در این شیوه‌ی نظارتی فرم‌هایی جهت ارائه گزارش در اختیار مشاور قرار می‌گیرد. (طراحی فرم به وسیله مسوول نظارت بر طرح در معاونت و با توجه به اهدافی که در نظارت تعیین شده است، صورت می‌گیرد)

د. مشاور بایستی به صورت شبانه‌روزی در مدرسه حضور داشته و با طلاب پایه‌های مختلف ارتباط کلامی برقرار کند و به اطلاعات ارائه شده توسط مراجعین برای مشاوره اکتفا نکند. بدیهی است که بیداری مشاور حداقل یک ساعت قبل از اذان صبح برای به دست آوردن وضعیت تهجد طلاب به صورت حسی و مستقیم ضروری است (مدت حضور در مدرسه بستگی به جمعیت مدرسه و قدرت ارتباط گیری مشاور دارد که حداقل باید دو شبانه روز باشد و در صورت عدم حصول نتیجه‌ی مطلوب بعد از چندماه تکرار شود.)

ه. در ارائه‌ی گزارش، پایه‌ی اول هر مدرسه باید جداگانه لحاظ شود (آمار تهجد و نمازشب در پایه اول زیاد است و نمی تواند معیاری برای سنجش طرح باشد).

و. هیچ نوع توبیخ یا تهدید و... نسبت به مدارسی که در زمینه طرح ضعیف هستند نباید صورت گیرد. بیان الگوها و تشویق مدارس موفق در حضور مسئولین مدارس دیگر کافی است. نتیجه‌ی گزارش فقط به مدیر و معاونت تهذیب ارائه می شود و اطلاع رسانی به طلاب نیاز نیست.

پیوست شماره چهار: طرح مدارس پیش‌حوزوی

این طرح با دو شیوه قابل اجراست:

الف: تشکیل مدارسی تحت عنوان مدارس پیش حوزوی در دومقطع دوره‌ی اول متوسطه و دوره دوم متوسطه

این مدارس به صورت هیئت امنایی با نظارت مستقیم حوزه علمیه استان تشکیل می‌شود. رئیس هیئت أمنا همان مدیر مدارس علمیه هستند، هیئت أمنا از اساتید حوزه و معلمان با تجربه، متدین و دلسوز آموزش و پرورش انتخاب خواهند شد، کلیه مراحل گزینش دانش آموزان و به کارگیری معلمین در هیئت أمنا تصویب خواهد شد. این مدارس از نظر آموزشی مثل مدارس غیر انتفاعی بوده و قوانین آموزش و پرورش در آن حاکم است و از نظر پرورشی به وسیله هیئت امنا حوزه اداره می شود. در این مدارس دو هدف دنبال می شود. 1) تربیت دانش آموز با محوریت آموزه های دینی، 2) شناسایی استعداد‌های مناسب با حوزه‌ علمیه و هدایت آنها به سوی حوزه.

ب: تشکیل دوره های آموزشی و تربیتی اوقات فراغت:

در این طرح دانش آموزان دوره متوسطه در برنامه های اوقات فراغت که توسط کادر اجرایی مدارس علمیه (مدیر و معاونین) با همکاری طلاب طراحی و اجرا می شود، شرکت می کنند، این طرح به صورت متمرکز در تابستان‌ها اجرا می‌شود و شامل برنامه‌های متنوع آموزشی، تربیتی و تفریحی جذاب است که باعث ارتباط گیری دانش‌آموزان با طلاب و نیز محیط حوزه می‌شود. این طرح می‌تواند در طول سال تحصیلی (غیر از ایام تابستان) نیز به صورت مستمر در ایام تعطیلات ادامه پیدا کند. هدف از این طرح شناسایی استعدادهای مناسب جهت جذب به حوزه‎ علمیه و نیز تربیت دینی برای جوانان است.

پیوست شماره‌ پنج: طرح زمان‌بندی برنامه‌های مدرسه بر محور تهجد

(تنظیم ساعت کلاس‌های درسی، مباحثه، مطالعه، ورزش، استراحت و خاموشی)

متأسفانه مدارس علمیه متأثر از فضای حاکم بر مراکز آموزشی و اداری درجامعه، ساعات فعالیت واستراحت خود را با آنچه در جامعه کنونی جریان دارد، تنظیم و اجرا می‌کنند، در حالی که آنچه در آموزه‌های دینی سفارش شده مغایر با رسوم و عادات امروزی جامعه و حوزهای‌ علمیه است؛ در آموزهای دینی خواب قیلوله‌ی قبل از اذان ظهر سفارش شده است که بیانگر چگونگی تنظیم برنامه‌ی فعالیت و استراحت است. پیشنهاد می‌شود برنامه‌ی مدارس با محوریت خواب قیلوله تنظیم گردد به این صورت که برنامه‌های آموزشی و فعالیت های علمی از ساعات اولیه روز (که می‌تواند مدت کمی بعد از نماز صبح باشد و در برخی فصول همزمان با طلوع آفتاب) در مدارس شروع گردد و تا یک ساعت به اذان ادامه داشته باشد مسلما شروع زود هنگام باعث خستگی طلاب در ساعات منتهی به ظهر، و به تبع آن استقبال از خواب قبل از زوال( قیلوله) خواهد شد و با خوابیدن و استراحت کردن در این ساعت، وقت بعد از ظهر زنده خواهد شد یعنی طلاب برای فعالیت در ساعات اولیه بعد از ظهر(مثلا نیم ساعت بعد از ناهار) آمادگی دارند و با فعالیتی که بعد از ظهر و بدون خواب بعد از نهار صورت می‌گیرد خوابیدن در ابتدای شب آسان‌تر می‌شود.

طبق آنچه در روایات آمده است و نظر کارشناسان خواب قبل از نیمه شب برای بدن بسیار مفیدتر از خواب انتهای شب است و در مراجعاتی که به علما و صاحب‌نظران در راستای تدوین طرح تهجد داشتیم همه به اتفاق تاکید به زودخوابیدن درشب داشتند (مثلا استاد عابدی و استاد فروغی فقط یک راهکار برای نمازشب‌خوان شدن طلاب ارائه کردند وآن زود خوابیدن بود).

با این برنامه، هم تعیین ساعت خاموشی در ساعات اولیه شب مورد استقبال طلاب خواهد بود و هم خواب‌آلودگی در برنامه‌های اول صبح به حداقل خواهد رسید. معمولا هر انسانی چنین تجربه‌ای را در زندگی دارد که اگر حدود سه ساعت از شب را در قبل از نیمه شب بخوابد، هرگز دچار خواب آلودگی در بین الطلوعین نخواهد شد و بسیار راحت برای تهجد و نمازشب بیدار خواهد شد. اگر طلاب مدرسه عادت داشته باشند در ساعت بین 9 الی 9:30 شب بخوابند، تهجد درآن مدرسه نیاز به هیچ برنامه جانبی نخواهد داشت. مسلما دراین برنامه ریزی باید مدیر و کادر اجرایی هم همکاری لازم را داشته باشند؛ یعنی مدیر هم ساعت قیلوله برای خود و کادرش باید تعریف کند. وقتی چنین تغییری در رفتار اداری مدرسه رخ دهد می‌تواند زمینه ساز حضور مدیر و کادر و اساتید در برنامه‌های بعد ازظهر در مدرسه باشد. که تاثیر سازنده‌ای در برنامه‌های آموزشی و تربیتی مدرسه خواهد داشت. این طرح (تغییر ساعات آموزشی) در برخی مدارس موفق هم اجرا شده است. از جمله مدرسه‌ ثامن‌ الائمه علیه‌السلام‌ قم، مدرسه‌ حضرت مهدی علیه‌السلام مشهد و مدرسه‌ قرآنی امام حسین علیه‌السلام همدان.

1. . اسراء، آیه 79. [↑](#footnote-ref-1)
2. . بیانات مقام معظم رهبری در اجتماع طلاب و فضلاى حوزه‌ علميه قم، 01/12/1370. [↑](#footnote-ref-2)
3. . بیانات در دیدار اعضای شورای عالی حوزه‌های علمیه، 4/8/1389. [↑](#footnote-ref-3)
4. . مصاحبه با بزرگانی همچون مرحوم آیت الله محی‌الدین حایری شیرازی و مرحوم آیت الله محمدرضا مؤیدی و حضرات آیات و حجج الاسلام و المسلمین حسن ‌ممدوحی، سیداحمد خاتمی، احمد عابدی، عبدالمجید باقری‌بنابی، محمد عندلیب ‌همدانی، هادی حسین‌خانی، محمد همتیان، صاحب‌علی فروغی اردبیلی، سیدصمصام الدین قوامی، ابراهیمی، یاسینی، ابراهیم‌زاده، حسینی‌آملی، اسماعیل پوروهاب، اقبالی، مصاحبه با مدیران و معاونین تهذیب و طلاب مدارس موفق در امر تهجد (مثل مدرسه ثامنالائمه، مدرسه رشد قم، مدرسه علمیه آیت الله صدوقی قم (فاز 4)، مدرسه علمیه شهید حقانی، مدرسه علمیه علوی قم، مدرسه فیضیه بابل، مدرسه علمیه حضرت ولی‌عصر بناب، مدرسه قرآنی امام حسین. [↑](#footnote-ref-4)
5. . تعلیم و تربیت از دیدگاه مقام معظم رهبری، ج1، ص95. [↑](#footnote-ref-5)
6. . علم و تخصص بدون تهذیب و تربیت، بلایی است که امروز بشر مبتلای به آن است و می‌رود تا عالم را به آتش کشد. (تهذیب نفس از دیدگاه امام خمینی، تبیان، دفتر 44، ص191، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی) [↑](#footnote-ref-6)
7. . حجم بالای دروس، مباحثه‌ها و دیگر برنامه‌های آموزشی تمام وقت طلاب را در طول روز به خود اختصاص داده است. فشردگی‌های موجود در برنامه‌ طلبه‌ها تأثیر نامطلوبی بر رشد معنوی و اخلاقی آنها گذاشته است. در مقابل، برنامه‌های اخلاقی و معنوی به صورت کاملا جنبی درآمده ‌است. با این توضیح که:

   در بحث تهجد و نمازشب یکی از عوامل مهم، برنامه‌ریزی صحیح و متعادل است تا طلبه در کنار تحصیل علم و مقدمات آن و کارهای شخصی روزمره، فرصت و اشتیاق به این عمل عبادی پیدا کند. بخشی از این برنامه‌ریزی مربوط به نظام آموزشی و مدیریتی حوزه است و بخشی مربوط به خود طلبه. البته بخشی که مربوط به خود طلبه است نیز تا حد زیادی وابسته و تابع نظام حوزه است. با نگاهی اجمالی به برنامه‌های آموزشی حوزه روشن می‌شود که فشردگی و حجم زیاد برنامه‌های آموزشی (که در ضرورت اصل آنها تردیدی نیست) حداقل در برخی حوزه‌ها باعث شده تا طلبه فرصت و یا نشاط لازم جهت تهجد و نمازشب را نداشته باشد.

   طلبه باید به طور میانگین روزانه 4 تا 5 درس را شرکت نماید، حداقل 3 الی 4 درس نیاز به مباحثه دارد، نوعا در مدارس دو ساعتی برای مطالعه الزامی در نظر گرفته شده که در برخی از آنها از دو ساعت نیز بیشتر می‌شود، در سال‌های اخیر مکالمه‌ی عربی نیز به این برنامه‌ها اضافه شده است. اگر زمان‌هایی را که جهت مراسمات و سخنرانی‌های مدرسه می‌گذرد به آنها اضافه کنیم روزانه بخش قابل توجهی از وقت طلاب صرف این امور می‌شود.

   با افزودن زمان لازم برای خواب و استراحت که در شب حدود 7 ساعت و در نیم‌روز حدود 1 است و زمانی که برای تهیه و خوردن غذا صرف می‌شود تقریبا تمام شبانه‌روز طلبه را شامل خواهد شد و این بدون در نظر گرفتن دقایق یا ساعاتی است که برای ایاب و ذهاب از طلاب وقت می‌گیرد. که اگر آن را هم در نظر بگیریم، طلبه برای کارهای اصلی شبانه‌روزش و حتی نماز‌های واجبش که ما آن را محاسبه نکردیم، وقت کم خواهد آورد چه رسد به عبادات مستحبی و تهجد و نمازشب.

   البته باید مسألۀ دیگری را هم به آن اضافه کرد و آن مشغولیت ذهنی و احیانا اضطراب و نگرانی است که این فشردگی برنامه‌ها برای طلاب ایجاد می‌کند، با این توصیف نه حس و حالی برای عبادت باقی می‌ماند و نه فرصت مناسبی خصوصا برای تهجد و نمازشب که نیاز به آرامش و نشاط جسمی و روحی بیشتری دارد. [↑](#footnote-ref-7)
8. . تجربه‌ مدارس موفق در گذشته و حال نشان می‌دهد که شاخصه‌ ‌اصلی آن مدارس حضور پررنگ یک عالم ربانی در رأس آنها بوده است، عالمی که دغدغه‌ اصلی او تربیت طلاب در همه‌ شئون طلبگی مخصوصا معنویت و تهجد باشد و هر جا این حضور کم رنگ بوده، موفقیت چندانی حاصل نشده است. بزرگان و اساتید موفق امروزحوزه، تربیت یافته‌ چنین علمای مهذبی می‌باشند. بر این اساس شاید بتوان گفت که مهم‌ترین مانع در مدارس امروزی برای تهجد طلاب، کمبود علمای مهذب است. [↑](#footnote-ref-8)
9. . گرچه امروزه استفاده از اینترنت و شبکه‌های مجازی، به امری انکارناپذیر تبدیل شده است، اما اگر طلبه ارتباط خود را با این فضا مدیریت نکند، ناخود آگاه بخش وسیعی از اوقات او صرف این کار شده و از امور مهمی چون تحصیل و تهجد و نمازشب باز خواهد ماند. [↑](#footnote-ref-9)
10. . جَاءَ رَجُلٌ إِلَى أَمِيرِالْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ بْنِ‌أَبِي‌طَالِبٍ فَقَالَ إِنِّي قَدْ حُرِمْتُ الصَّلَاةَ بِاللَّيْلِ فَقَالَ أَمِيرُالْمُؤْمِنِينَ: أَنْت رَجُلٌ قَدْ قَيَّدَتْكَ ذُنُوبُكَ. (حرعاملی، وسایل الشیعه، ج‏8، ص 161) [↑](#footnote-ref-10)
11. . در ادعیه معصومین از سستی و کسالت به خدا پناه برده می‌شود. امام سجاد در دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: اللهم انی أعوذ بک من الکسل والفشل و... . [↑](#footnote-ref-11)
12. . طلبه نباید اوقات خود را بیهوده تلف کند. بسیاری از شب نشینی‌ها نه تنها فایده‌ای برای آنها ندارد، که ضررهای جبران ناپذیری را وارد می‌کند، از جمله‌ی آن ضررها از دست دادن توفیق تهجد و نمازشب است. مرحوم شهید مطهری نقل می‌کرد: یکی از اساتید ما شبی مهمان ما شد، قدری با هم مشاعره کردیم، بعد از ساعتی دیدم خیلی ناراحت است که چرا عمرم را تلف کردم، فردا هم به من گفت: چوب آن شب‌نشینی و مشاعره‌ی دیشب را خوردم سحرگاه حال و گریه هر شب را نداشتم. (به نقل از آیت الله بنابی در مصاحبه حضوری با ایشان) [↑](#footnote-ref-12)
13. . اگر خداى نخواسته درس نخوانيد حرام است در مدرسه بمانيد؛ نمى‏توانيد از حقوق شرعى محصلين علوم اسلامى استفاده كنيد؛ البته تحصيل علم لازم است؛ منتها همان طور كه در مسائل فقهى و اصولى زحمت مى‏كشيد، در راه اصلاح خود نيز كوشش كنيد. هر قدمى كه براى تحصيل علم برمى‏داريد، قدمى هم براى كوبيدن خواسته‏هاى نفسانى، تقويت قواى روحانى، كسب مكارم اخلاق، تحصيل معنويات و تقوى، برداريد. (امام خمینی، جهاد اکبر، ص20) [↑](#footnote-ref-13)
14. . انواع مزاج‌ها و تأثیر غذاها بر آنها در پیوست دوم ضمیمه شده است. [↑](#footnote-ref-14)
15. . برای این منظور مجموعه پوسترهای نمایشگاهی «قنوت دل» در زمینه ترویج فرهنگ تهجد، در مدیریت مطالعات و برنامه‌ریزی معاونت تهذیب و تربیت طراحی شده است. [↑](#footnote-ref-15)
16. . جو حاکم بر مدرسه باید به گونه‌ای باشد که هر کس وارد آن می‌شود ناخودآگاه به یاد تهجد و نمازشب بیفتد، مثلا وقتی طلبه وارد مدرسه می‌شود مقابلش تابلویی نصب شده باشد با مضامینی مثل «لیس منا من لم یصل صلاه اللیل» یا کاغذی بر درب اتاق مدیر نصب شده باشد که روی آن نوشته: خاک پای شما نمازشبخوان‌ها توتیای چشم ما، طلبه‌ها را می‌بینی که وقتی از هم خداحافظی می‌کنند از همدیگر می‌خواهند که در نمازشب فراموششان نکنند! اساتید این مدرسه غالبا روایات نمازشب و خاطرات تهجد علمای ربانی را برای طلاب نقل می‌کنند و ... . خلاصه این‌که وقتی جو به گونه‌ای بود که همه‌ افراد و ارکان و محیط مدرسه مخاطب را به تهجد و نمازشب تشویق و ترغیب می‌نمود، ناخودآگاه انگیزه برای تهجد و نمازشب در بین طلاب زیاد می‌شود. [↑](#footnote-ref-16)
17. . بررسی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که انگیزه‌ طلاب جدید الورود برای معنویات و نمازشب اگر از پایه‌های بالا بیشتر نباشد کمتر نیست. بنابراین اگر از همان ابتدا این عزیزان را تشویق و ترغیب به انس با تهجد و نمازشب نمائیم، این روحیه می‌تواند در دوره‌های بعدی طلبگی نیز تداوم یابد. همان‌طور که در سیره علمای سلف مشاهده می‌شود که از دوره‌های آغازین طلبگی و حتی نوجوانی با معنویت و مستحبات مأنوس بوده‌اند. البته بدیهی است که ویژگی‌های روحی، جسمی و سنی ورودی‌های جدید باید مورد توجه مسئولان امر قرار گیرد و از افراط و تفریط و هرگونه اجبار در این زمینه پرهیز شود. [↑](#footnote-ref-17)
18. . مانند روایت: ان العبد اذا تخلّی بسیّده فی جوف اللّیل المظلم و ناجاه أثبت الله النور فی قلبه. (مجلسی، بحارالانوار، ج 38، ص 99) [↑](#footnote-ref-18)
19. . در خصوص ارتباط برگزاری اردوها و ایجاد فرهنگ تهجد باید عرض شود:

    غرض از برگزاری اردوها ایجاد یک فضای خاص و جدید به دور از مدرسه و تمرکز و تجمع طلاب و در نتیجه در دسترس بودن آنها و اشراف بر عملکرد آنهاست. این ویژگی چند اثر دارد: 1. شناخت بیشتر روحیات طلاب و فضای حاکم بر آنها و به روز شدن این اطلاعات به طور متناوب در طول سال برای مسئولین مدارس، 2. نشست ‌و برخواست همه طلاب با هم و یادگیری و الگوگیری از کسانی که در مدرسه با آنها در یک حجره نیستند و استفاده از روحیات معنوی آنها و اثر پذیری آنها از یکدیگر، 3. دعوت از بزرگان و اساتید اخلاق در اردو و استفاده از آنها برای ایجاد روحیه‌‌ معنوی و تهجد و ایجاد امکان انس طلاب با این بزرگان در اردو، 4. تجدید قوا و ایجاد نشاط و طراوت و ایجاد رضایتمندی که ارتباط زیادی با تقویت روحیه‌ عبادی و بندگی دارد، 5. استفاده از فضاهای معنوی، زیارتگاه‌ها، امامزادگان ویا مدارس علمیۀ خاص و بهره‌مندی از معنویات آن مکان‌ها مثلا مشهد مقدس، راهیان نور و ... . یک پیشنهاد: هر چند اردو‌های ماهیانه و تشرف به حرم حضرت معصومه در قم وجود دارد ولی اولا در همۀ مدارس این شرایط فراهم نیست و ثانیا کافی نیست و خوب است به صورت فصلی و سالیانه نیز اردوهایی وجود داشته باشد که هم جنبۀ تفریحی داشته باشد هم معنوی و هم متنوع با تمرکز بر مسأله تهذیب و تهجد. برای مثال، سفر به بعضی شهرستانها و حضور در مدارس علمیۀ آنها و استفاده از محضر اساتید و بزرگان آن حوزه‌ها. [↑](#footnote-ref-19)
20. . تشویق والدین نسبت به فرزند خود چه عملا وچه قولا می‌تواند در تهجد و نمازشب‌خوان شدن طلبه تاثیر گذار باشد. مثلا دستور پدر به فرزند برای نمازشب خواندن گاهی از درخواست اساتید اخلاق تاثیرش بیشتر است. چنین فضایی وقتی حاصل می‌شود که والدین دغدغه‌های مسوولین مدرسه درباه تهجد را از نزدیک لمس کنند و در جریان برنامه‌ تهجدی مدرسه قرار بگیرند. علاوه بر این‌که درصورت متهجد بودن طلبه اطلاع‌رسانی این امر به والدین موجب تاثیر معنوی در خانه و ازدیاد مهر والدین نسبت به فرزند و متقابلا ترغیب بیشتر طلبه به تهجد خواهد شد. [↑](#footnote-ref-20)
21. . مثل مدرسه امام صادق (چهار باغ) اصفهان که گردش‌گران داخلی و بیشتر خارجی مدت‌های طولانی را در محوطه مدرسه حضور پیدا می‌کنند. [↑](#footnote-ref-21)