# فهرست مطالب

[خطبه اول 2](#_Toc429091989)

[پیام‌های نهضت عاشورا 2](#_Toc429091990)

[الف) شناسایی حیات و مرگ واقعی 2](#_Toc429091991)

[ب) هدایت و حمایت مردم 3](#_Toc429091992)

[مهم‌ترین پیام عاشورا 3](#_Toc429091993)

[ج) درس قیام آفرینی 4](#_Toc429091994)

[د) احیای امربه‌معروف و نهی از منکر 6](#_Toc429091995)

[خطبه دوم 7](#_Toc429091996)

[حادثه انفجار در حرم امام رضا (ع) 8](#_Toc429091997)

[نکاتی پیرامون تعطیلات تابستان و اوقات فراغت 8](#_Toc429091998)

[اوقات فراغت و کارکردهای مثبت آن 9](#_Toc429091999)

[چند نکته درباره برنامه‌ریزی اوقات فراغت 10](#_Toc429092000)

[دعا 11](#_Toc429092001)

# خطبه اول

اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم **نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به ونتوکّل علیه و نستغفره و نستهدیه و نعوذ من شرور انفسنا و سیّئاتنا اعمالنا و نصلّی و نسلّم علی سیّدنا و حبیبنا اباالقاسم محمد (ص) و علی آله الاطیبین الاطهرین لاسیّما بقیّة الله فی الأرضین.**

اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم **یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِیرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ[[1]](#footnote-1) عباد الله اوصیکم و نفسی بتقوی اللّه و ملازمة امره و مجانبة نهیه و تجهّزوا وقد نودی فیکم بالرّحیل و تزوّدوا فانّ الخیر الزاد التقوی.**

# پیام‌های نهضت عاشورا

#  الف) شناسایی حیات و مرگ واقعی

 از بارزترین پیام‌های نهضت عاشورا، تشخیص حق و باطل، صدق و کذب، حسن و قبح، ذلّت و عزت، کوری و بینایی، کری و ناشنوایی، سفاهت و خردورزی و سرانجام، مرگ و زندگی است. همه انسان‌ها با این معانی و مفاهیم در ارتباط‌اند و اگر آن‌ها را از هم تشخیص دهند، به دنبال مصداق صحیح آن حرکت می‌کنند؛ وگرنه گرفتار مغالطه در عمل خواهند شد.

 ریشه همه این امور، مرگ و زندگی است و همه می‌خواهند بدانند که حیات و مرگ چیست؟ به‌ظاهر، این‌گونه از الفاظ، مفاهیم روشنی دارند و هر انسانی خیال می‌کند که تشخیص معانی آن‌ها آسان است. ازاین‌رو، می‌پندارد که نیازی به راهنما ندارد و خود را در تشخیص مصادیق آن موفّق می‌بیند. چنین پنداری در بسیاری از افراد وجود دارد؛ هم آن‌ها که سلطه‌گرند و هم کسانی که سلطه‌پذیرند. بنابراین، تشخیص این امور برای بسیاری از افراد آسان نیست و باید در این کار از منبع اصلی شناخت، یعنی قرآن و خاندان اهل‌بیت (علیه‌السلام) بهره گرفت.

خداوند در قرآن فرموده است: شما عده‌ای را ظاهراً خردمند، بصیر و شنوا می‌پندارید، امّا آن‌ها سفیه، کور و کرند و گروهی را راست‌گو می‌دانید، امّا آن‌ها دروغ‌گویند و برخی را محق می‌دانید، ولی آن‌ها باطل گرایند و سرانجام می‌فرماید: و گروهی را زنده می‌دانید، حال‌آنکه آن‌ها مرده‌اند.

 سالار شهیدان (سلام‌الله‌علیه) مانند آباء گرامی و خاندان کریمش تا می‌توانستند از راه تعلیم و تزکیه و پند و اندرز، این‌گونه از معانی را برای عموم مردم تشریح می‌کردند. در آن عصر و زمان، داعیه‌داران فراوان بودند، به‌گونه‌ای که سردمداران حکومت اموی از یک‌سو سخن می‌گفتند و خاندان اهل‌بیت (علیه‌السلام) از سوی دیگر.

 وقتی حسین بن علی (علیه‌السلام) در چنین فضایی سخنرانی و موعظه را بی‌اثر یافتند و یقین کردند که تنها خون می‌تواند جامعه را روشن کند، دست به نهضت عاشورا زدند و در جریان عاشورا آن مطلب کلیدی را به مردم فهماندند. وقتی کلید فرهنگ دین به دست مردم داده شد، مردم با آن درِ مکتب فرهنگ دین را باز می‌کنند و گنجینه‌ها را در این مکتب می‌بینند؛ آنگاه مصادیق عزت و ذلّت، لئامت و کرامت، استقلال و وابستگی و امنیت و ناامنی و سرانجام، حقّ و باطل را می‌شناسند. بنابراین، تشخیص مرگ و حیات واقعی، قهراً تمییز صدق و کذب، حق و باطل، عزّت و ذلّت، لئامت و کرامت و … را در پی دارد.

#  ب) هدایت و حمایت مردم

 از بارزترین پیام‌های عاشورا، ایثار و نثار نفس و نفیس برای هدایت و حمایت مردم است؛ یعنی سالار شهیدان آنچه در اختیار داشت ایثار و نثار کرد تا جامعه بشری موحّد گردد و الهی بیندیشد.

 اصل این مطلب را خداوند در قرآن در قالب سیره پیامبران تبیین کرد. انبیا این ادراک و این پیام را دریافت و عمل کردند و وارث انبیا هم این پیام را دریافت و عمل کرد. حسین بن علی (علیه‌السلام) وارث همه انبیاست و در زیارت آن حضرت (علیه‌السلام)، او را میراث بر انبیا معرفی می‌کنیم؛ زیرا او مصائب تلخ انبیای گذشته را چشید و مبارزات انبیای پیشین را ادامه داد و کامیابی و موفقیت رهبر آسمانی را در جانش چشید؛ یعنی ایشان میراث بر تلخی و شیرینی انبیای سلف بودند.

# مهم‌ترین پیام عاشورا

پس مهم‌ترین پیام نهضت سالار شهیدان این است که در دو عنصر فرهنگی و اجتماعی هدایت و حمایت مردم غفلت نکنیم و این کار، مخصوص حسین بن علی (علیه‌السلام) نبود. آن حضرت (علیه‌السلام) با همین دو عنصر محوری، مردها و زن‌ها اعم از سالمندان و نوسالان را به کربلا آوردند تا ثابت کنند آنجا که جای ادراک است، مسؤولیت حمایت و هدایت هست، هر کس می‌فهمد، خواه نوسال و سالمند و خواه زن و مرد، باید از یک‌سو برای هدایت جامعه و از سوی دیگر برای حمایت آن گام بردارد.

 سالار شهیدان، قسمت مهم سخنرانی‌های خود را در این دو عنصر محوری هدایت و حمایت خلاصه کردند. چه آن روز که معاویه بر سرکار بود، و چه آن روز که یزید روی کار آمده بود.

 حتی درراه مدینه به مکه، گاهی آن حضرت (علیه‌السلام) سخنرانی و گاهی پیک اعزام می‌کردند و نامه می‌نوشتند و در همه این اضلاع، هدایت مردم و حمایت از آن‌ها مطرح بود. نیز در مکه در روز هشتم ذی‌الحجه که همگان به سرزمین عرفات می‌رفتند، آن حضرت به‌سوی عراق عازم شدند و وقتی فاصله سیصد فرسنگی مکه و کربلا را طی می‌کردند، پیام‌هایی می‌دادند و سخنرانی‌هایی می‌کردند که موضوع آن هدایت و حمایت مردم بود. این نشان می‌دهد که پیام عاشورا، یک پیام زنده و به‌روز و جهانی است که همگان می‌توانند آن را بفهمند و طبق رهنمود آن حضرت (علیه‌السلام) حسینی بیندیشند.

#  ج) درس قیام آفرینی

 رهبران الهی تلاش می‌کنند که جامعه انسانی را وارث حسین بن علی (علیه‌السلام) کنند. اگر جامعه‌ای وارث حسین بن علی (علیه‌السلام) بود، میراث همه انبیا را به سهم خود خواهد برد؛ چون یکی از شعارهای رسمی در هنگام عرض ادب و برخورد با یکدیگر در مراسم سوگ سالار شهیدان این است: «**عَظّم اللّه**» یا **« اعَظَّمَ اللَّهُ أُجُورَنَا بِمُصَابِنَا بِالْحُسَیْنِ علیه‌السلام وَ جَعَلَنَا وَ إِیَّاکُمْ مِنَ الطَّالِبِینَ بِثَأْرِهِ**»[[2]](#footnote-2)

 بخش نخست عبارت یادشده، آن است که ما در سانحه سنگین کربلا اندوهگین هستیم و مصیبت‌زده‌ایم؛ خداوند اجر همه را افزون کند. بخش دوم شعار مزبور این است که خداوند ما را جزو کسانی قرار دهد که برای خونخواهی سالار شهیدان و گرفتن خون‌بهای حسینی موفّق به قیام هستند.

 ما وقتی می‌توانیم خون‌بهای حسین بن علی (علیه‌السلام) را بگیریم که وارث او باشیم؛ چون اگر وارث او نباشیم، خون‌بها خواهی به ما ارتباطی ندارد. اگر کسی نسبت به مقتولی یا شهیدی بیگانه باشد، حق ندارد برای خونخواهی او انتقام بگیرد. پس، طبق این شعار و دعا ما جزو وارثان حسین بن علی (علیه‌السلام) هستیم. ازاین‌رو، از خدا توفیق طلب خون‌بهای حسین بن علی (علیه‌السلام) را داریم.

 تبیین مطلب به این است که حسین بن علی (علیه‌السلام) یک شخصیت حقوقی دارد و یک شخصیت حقیقی و نیز کسانی که شخصیت حقوقی و حقیقی او را شهید کردند، به‌وسیله مختار به هلاکت رسیدند؛ امّا شهیدکنندگان شخصیت حقوقی (امامت و خلافت و رهبری و ولایت او) حسین بن علی (علیه‌السلام) همواره هستند. بنابراین، راهیان طریق حسین بن علی (علیه‌السلام) که جزو وارثان او هستند، می‌توانند به خونخواهی شخصیت حقوقی سالار شهیدان قیام کنند و مانند حسین بن علی (علیه‌السلام) رهبری نهضت را به عهده بگیرند؛ نه این‌که فقط مصرف‌کننده نهضت حسینی باشند.

 بسیاری از افراد بر این باورند که فقط مصرف‌کننده نهضت کربلاییم و باید ببینیم آن حضرت (علیه‌السلام) درباره عزاداری به ما چه گفته، آن را عمل کنیم؛ امّا برخی خواصْ پیام نهضت عاشورا را از سنخ و سبک خاص دریافت می‌کنند و معتقدند که کربلا برای ما دو پیام دارد: ۱. مصرف کردن ۲. تولید؛ یعنی اگر بیمار هستی، مصرف‌کننده دارو باش و چنانچه سالم شده‌ای، تولیدکننده آن باش.

 نهضت حسینی به نسل آگاه درس می‌دهد که اگر مشکل دینی داری، خود را اصلاح کن و اگر صالح هستی، برخیز و مصلح جوامع بشری باش. اگر مشکل اخلاقی داری، پیرو رهبران الهی باش و اگر مشکل اندیشه و فکری نداری، برخیز و امام دیگران باش. از دستورهای حسین بن علی (علیه‌السلام) و رهبری‌های آن حضرت و سایر ائمّه (علیه‌السلام) این است که ما برای اصلاح جامعه اسلامی قیام کرده‌ایم.

 این‌که گفته‌اند: **«کُلُّ یَوْمٍ عَاشُورَا و کُلُّ أَرْضٍ کَرْبَلاء**»؛ یعنی در همه مکان‌ها می‌توان تولید نهضت کرد. نباید فقط مصرف نهضت شد، بلکه بایستی اقدام به تولید نهضت کرد و نشانه این پیام، فریضه امربه‌معروف و نهی از منکر است که مؤید دستور تولید نهضت است و آن با عزم ملّی و همگانی احیا می‌شود؛ یعنی از عزم الامور است، به‌طوری‌که نیازمند عزم مردمی بعد از تأمّل درگذشته و تدبر در آینده و جمع‌بندی بین پیامدهای تلخ و شیرین آن است

#  د) احیای امربه‌معروف و نهی از منکر

 از پیام‌های سالار شهیدان در نهضت عاشورا نشر امربه‌معروف و نهی از منکر و احیای این عزم ملّی بود. معروف یعنی چیزی که عقل و نقل (قرآن و روایات) او را به رسمیت می‌شناسند؛ خلاف منکر که پیش عقل و نقل، نکره و ناشناس است و او را به رسمیت نمی‌شناسند.

 امربه‌معروف و نهی از منکر از وظایف اختصاصی حوزه‌های علمیه نیست؛ چون کار اختصاصی آن‌ها تعلیم و تزکیه است. همچنین از اختیارات دانشگاه‌ها نیست؛ زیرا کار ویژه آن‌ها دانشوری و نشر اندیشه و دانش است. نیز در قلمرو آموزش‌وپرورش نیست؛ چون کار مخصوص آن‌ها پرورش و تربیت نوسالان و جوانان است. امربه‌معروف و نهی از منکر، امری ملّی، مصمّم و جزمی است که با عزم همه مردم همراه است.

 امربه‌معروف، از جایگاه قدرت سخن گفتن است، نه سخنرانی و موعظه و اندرز یا مقالت نوشتن که این امور آسان و فراوان است. امربه‌معروف، صدور و دستور و جلوگیری عملی از ناروایی‌ها و زشتی‌هاست. همه مردم، اعم از حوزویان و دانشگاهیان، مسئولان آموزش‌وپرورش، وزارت ارشاد و آحاد مردم موظّف‌اند که از جایگاه قدرت جلوی زشتی‌ها را بگیرند؛ لیکن آن بخش‌های حسّاس اجرای این فرمان الهی مانند ضرب‌وجرح، به دست هیئت حاکمه است و بخش‌های اعتراض‌آمیز آمرانه آن به عهده عزم ملّی است.

 حضرت رسول اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) فرمودند: هیچ‌کس نباید در جامعه اسلامی از خود سلب مسؤولیت کند و بگوید: به من چه! یا دیگری را مسئول نداند و به او گوید: به تو ربطی ندارد و با مال خودم گناه می‌کنم و بزه و تباهی مربوط به خودم است. آن حضرت (صلی‌الله علیه و آله و سلم) فرمودند: مسؤولیت عمومی برای آن است که انسان دارای حیثیت جمعی است. اثبات وجود برای جامعه کار آسانی نیست؛ امّا حیثیت جمعی را برای هر فرد می‌توان تثبیت کرد. انسان، هم حیثیت فردی و هم حیثیت اجتماعی دارد و چون حیثیت جمعی دارد، به دیگران وابسته است.

 آنگاه رسول اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) از باب تشبیه معقول به محسوس، جریان فرمان دهی امربه‌معروف و نهی از منکر را چنین تبیین کردند: افراد جامعه مانند سرنشینان یک کشتی‌اند که با آب و خطر مرگ و غرق شدن روبه‌روست. اگر یکی از مسافران این کشتی به همراه خود تیشه یا ارّه‌ای ببرد و براثر غفلت با آن تیشه زیر صندلی خود را سوراخ کند و در برابر اعتراض دیگران به وی که چه می‌کنی، بگوید: زیر صندلی خود را سوراخ می‌کنم و به شما ارتباطی ندارد و افراد ساده‌لوح هم کاری به او نداشته، بگویند: زیر صندلی خود را با تیشه خود سوراخ می‌کند و کاری با ما ندارد و او را رها کردند، زیر صندلی او شکاف برمی‌دارد و از شکاف آن، آب دریا وارد کشتی می‌شود و تعادل آن را به هم می‌زند؛ آنگاه کشتی به همراه همه مسافران خود به کام دریا فرو خواهد رفت و همگان می‌میرند.

 امّا اگر به او بگویند: اگر می‌خواهی زیر صندلی خود را سوراخ‌کنی، برو درجایی زندگی کن که در آنجا تنها باشی و تنها زندگی کنی. کره زمین زندگی‌اش جمعی است؛ چون اگر چنین کاری کردی آب دریا به درون کشتی می‌آید و همه را به کام مرگ فرومی‌برد. بنابراین، اگر تیشه را از دست او گرفتند، همگان نجات می‌یابند؛ وگرنه همه می‌میرند. اگر مردم بگویند: به ما ربطی ندارد، همه هلاک می‌شوند؛ امّا اگر بگویند: ما مسئولیم و این عزم ملّی است و تیشه را از خراب‌کار بگیرند، در این صورت همگان به ساحل مقصد و مقصود می‌رسند.

 ازاینجا معلوم می‌شود که امربه‌معروف و نهی از منکر، جنبه‌ای دارد که نمی‌گذارد سیاست‌بازان وارد صحنه شوند. اگر امربه‌معروف و نهی از منکر ترک شود، افراد شرور والی مردم می‌گردند؛ آنگاه ولایت‌فقیه عادل مطرح نخواهد بود، بلکه سرپرستی سفیه و فاسق پذیرفته می‌شود. در این‌حال، مردان برجسته دعا می‌کنند و مستجاب نمی‌شود.

# خطبه دوم

اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم **نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به ونتوکّل علیه و نستغفره و نستهدیه و نعوذ من شرور انفسنا و سیّئاتنا اعمالنا و نصلّی و نسلّم علی سیّدنا و حبیبنا اباالقاسم محمد (ص) و علی آله الاطیبین الاطهرین لاسیّما بقیّة الله فی الأرضین و صلّ علی سیّدنا و مولانا و امامنا امیرالمؤمنین علی بن ابی‌طالب (ع) صلّ علی صدّیقة الطاهرة فاطمة الزهرا (س) و علی الحسن والحسین سیّدی شباب اهل الجنّة و علی ائمّة المسلمین علی بن الحسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد والحسن بن علی و خلف القائم المنتظر (عج) حججک علی عبادک و امنائک فی بلادک ساسة العباد و ارکان البلاد و ابواب الایمان و امناء الرّحمن و سلالة النبیّین و صفّوة المرسلین و عترة خیرة ربّ العالمین صلواتک علیهم اجمعین.**

اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم **یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ[[3]](#footnote-3) عباد الله اوصیکم و نفسی بتقوی اللّه.**

# حادثه انفجار در حرم امام رضا (ع)

سال پیش در چنین روزی درست روز عاشورا در ساعت 14:26 دقیقه جمعیت عزادار حسینی حرم رضوی شاهد جنایت هولناکی از سوی منافقان کوردل بود. درحالی‌که رواق‌ها و صحن‌ها و بسته‌ای حرم مملو از جمعیت عاشقی است، ذکر یا حسین بر لبان آن‌ها قطع نمی‌شود و صدای نوحه صحن رضوی را عطرآگین کرده است، در این حین انفجاری سهمگین همه‌جا را به لرزه درمی‌آورد.

در این راستا از مداحان و روحانیت می‌خواهیم که حماسه عاشورا را هرسال باشکوه‌تر و باعظمت‌تر برگزار کنند و ذکر، یاد خداوند و نماز محور و کانون عزاداری ما باشد. سعی کنیم عاشورا را با نگاه، وحدت، نمازهای جماعت، عبادت، ذکر و یاد خدا و معنویت حفظ کنیم.

# نکاتی پیرامون تعطیلات تابستان و اوقات فراغت

اوقات فراغت زمانی است که فرد آن را بر  اساس تمایل شخصی، بدون اجبار و اهداف مالی و جدا از وقت کار و مسئولیت‌های دیگر می‌گذراند. افراد به‌تناسب سلیقه، نیازهای درونی، فرهنگ، سن، شغل و توانایی مالی برنامه‌ریزی متفاوتی برای فراغت خوددارند. به نظر می‌رسد هرچقدر فرد توانایی بیشتری در برنامه‌ریزی و مدیریت بهینه زمان در زندگی رسمی خود داشته باشد، اوقات فراغت خود را نیز به شکل مفیدتری مدیریت خواهد کرد.

سلامت روان، شکوفایی استعدادها، خلاقیت، ابتکار و نوآوری در افراد مستلزم بارور بودن اوقات فراغت آن‌هاست و آنچه کیفیت آن را مشخص می‌سازد، چگونگی احساس فرد در طول اوقات فراغت و پس‌ازآن است. این احساس می‌تواند از احساس رضایت و مثبت بودن تا احساس کسالت و بی‌حوصلگی در  نوسان باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد معمولاً افراد معتاد به مواد مخدر یا دچار دیگر آسیب‌های اجتماعی، برای رفع این کسالت و سرگرم نمودن خود به هر قیمتی، در مسیر نادرست گام برداشته‌اند. درحالی‌که افراد سالم، در اوقات فراغت احساسات مثبتی را تجربه می‌کنند و درنتیجه مایل به تکرار این احساس مثبت با شیوه‌های مطلوب هستند.

#  اوقات فراغت و کارکردهای مثبت آن

رفع خستگی: ازآنجایی‌که تلاش و فعالیت‌های مستمر روزانه، بدون رفع خستگی بازده کاری فرد را در آینده کاهش می‌دهد، اوقات فراغت این فرصت را فراهم می‌کند تا انسان خستگی‌های روانی و جسمانی را از خود دور سازد.

تفریح و تأمین بهداشت روان: پس از یک دوره فعالیت اجباری و مستمر، تفریح سالم، نشاط و سلامت روان فرد را ارتقاء می‌بخشد و فرصتی جهت تقویت مهارت‌های حسی حرکتی و فعالیت‌های ورزشی است.

شکوفایی استعدادها و تقویت مهارت‌های شناختی: اوقات فراغت یکی از موقعیت‌های مناسب است که فرد می‌تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای بالقوه خود بپردازد.

رشد شخصی: اوقات فراغت، فرصتی فراهم می‌کند تا فرد، فارغ از دغدغه‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی، پاسخگوی نیازهای جسمی و روانی خود باشد و زمینه را برای خودآگاهی و رشد در جنبه‌های مختلف خود فراهم کند. در این فرصت فرد می‌تواند شخصیت خود را تعالی بخشیده و نقاط ضعف خود را بپوشاند.

کسب دانش و آگاهی: انسان در این اوقات می‌تواند میل به دانستن و کسب دانش را در خود ارضا کند.

ازجمله فعالیت‌های مناسب برای اوقات فراغت عبارت‌اند از: گردش، مشارکت‌های اجتماعی، فعالیت ورزشی، فعالیت علمی، فعالیت فرهنگی و هنری، مطالعه کتب موردعلاقه، فعالیت‌های مذهبی، مهارت‌آموزی، آموزش زبان، آموزش رایانه، نوشتن، بازی کردن، استراحت، گل‌کاری، کشف و اختراع.

# چند نکته درباره برنامه‌ریزی اوقات فراغت

فرد در برخی از فعالیت‌های اوقات فراغت، مانند فعالیت‌های ورزشی، دخالت فعال و در برخی فعالیت‌های دیگر مانند تماشای تلویزیون، حالت منفعل دارد. بهتر است این فعالیت‌ها، به‌تناسب و تعادل در اوقات فراغت برنامه‌ریزی شوند، زیرا پرداختن افراطی به هر یک از آن‌ها خستگی و دل‌زدگی را همراه می‌آورد.

طولانی بودن یک فعالیت فراغتی به‌ویژه در حالت غیرفعال آن، مثل تماشای تلویزیون، برای چند ساعت متوالی در یک روز تعطیل یا پرداختن به بازی‌ها و فعالیت‌های رایانه‌ای به مدت طولانی، احتمالاً بر کسالت و بی‌حوصلگی شما خواهد افزود.

حتماً در برنامه‌ریزی اوقات فراغت خود، حضور فعال داشته باشید، چراکه نظر و علاقه شما شرط اساسی این برنامه است. سن، شرایط زندگی، امکانات مالی، خلق‌وخو و موقعیت اجتماعی خود را در برنامه‌ریزی‌ها در نظر بگیرید. با توجه به امکانات و شرایط خود مشخص کنید که از تابستان چه انتظاری دارید و در چه زمینه‌هایی می‌خواهید آموزش ببینند و یا چه تفریحاتی را پیش‌بینی می‌کنید؟ اوقات فراغت را همواره جذاب و پویا نگاهدارید و آن را به‌صورت عادتی تکراری و بدون هیجان انجام ندهید.

تابستان زمان مناسبی برای ارتباط بیشتر با اعضای خانواده خصوصاً برای دانشجویان شهرستانی است. بهتر است زمانی را برای گوش دادن و صحبت کردن با اعضای خانواده اختصاص دهید. در صورت امکان در یک کار پاره‌وقت مشغول شوید. در برنامه‌ریزی خود، زمان مناسبی را نیز برای خلوت شخصی، تفکر و اندیشه در نظر بگیرید.

اوقات فراغت را با بیکاری، بیهودگی، معطلی، روزمرگی و فعالیت‌های غیر ارزشمند اشتباه نگیرید. فراغت، فرصتی است برای آغاز دوباره تلاش و کوشش بی‌پایان زندگی. اوقات فراغت درصورتی‌که به شکل مناسب مورداستفاده قرار نگیرد، جز اتلاف وقت، شکل‌گیری تفکرات منفی، بی‌حوصلگی، افت بازده کاری، کاهش خلاقیت و ناهنجاری و آسیب اجتماعی، نتیجه‌ای نخواهد داشت.

هدف از فعالیت‌های اوقات فراغت درنهایت، کسب آرامش جسمانی و روانی است. پس انتخاب فعالیت‌هایی که به شکل سالم، منجر به آرامش شما شود، می‌تواند انتخاب‌های خوبی باشد.

درمجموع، اوقات فراغت یکی از شاخص‌های رفاه اجتماعی است که استفاده درست و مناسب از آن در افزایش بهره‌وری، کار آیی و بهداشت روانی افراد بسیار مؤثر است و اختصاص دادن زمانی برای آن بر کیفیت زندگی می‌افزاید. احساس رضایت درونی و بالا رفتن شادکامی، زمانی امکان‌پذیر است که انسان بتواند در موقعیتی مناسب، هیجانات منفی و خستگی‌های جسمی و روانی خود را تخلیه کند و در سایر اوقات فراغت سالم به تعادل و سلامت روانی دست یابد.

# دعا

**نسئلک اللهم و ندعوک بسمک العظیم الاعظم الاعزّ الاجلّ الاکرم یا الله و... یاارحم الرحمین اللهم ارزقنی توفیق الطاعة بعد المعصیة صدقة النیّة و عرفان الحرمة اللهم انصر الاسلام و اهله و اخذل الکفر و اهله.**

خدایا به‌حق نماز ظهر عاشورا ما را از به پا دارندگان نماز قرار بده به‌حق حسین فاطمه ما را حسینی قرار بده ما را عزادار مخلص و واقعی حسین قرار بده ما را از گناه دور بدار جوانان برومند و رشید ما را حسینی قرار بده خدایا این ملت فداکار و شهید داده را همواره درراه خودت و حسین ثابت‌قدم بدار خدایا این ملت را از آن روحیه شهادت خواهی و شهادت‌طلبی دور مفرما شهدای این ملت را شهدای این دیار را روح مطهر امام و بزرگان ما را با شهدای کربلا محشور بفرما ما را ادامه‌دهنده راه شهدا قرار بده خدایا ما را پیرو رهبری الهی قرار بده هواهای نفس را از ما دور بدار خرافات را از ما و عزای حسین دور بفرما عزاهای ما را عزاهای حسینی و عاشورایی و حماسی قرار بده خدایا جوان‌های ما را نسل‌های آینده ما را حسینی قرار بده خدایا این عاشورا را از ما مگیر خدایا ذکر و یاد حسین را از ما مگیر ما را حسینی نگاه بدار ما را حسینی بمیران به هنگام مرگ حسین را به شفاعت ما برسان خدایا امام راه انقلاب را به روی ما گشود خدایا ما را ادامه‌دهنده راه امام قرار بده خداوندا خدمتگزاران به اسلام به‌ویژه مقام معظم رهبری انقلاب را محافظت بفرما مشکلات و سختی‌ها را از مسلمین و از این کشور بزرگ اسلامی مرتفع بفرما شر دشمنان اسلام را به خودشان بازبگردان خدایا به خون ابی‌عبدالله الحسین قسمت می‌دهیم راه کربلا را به روی ما باز بفرما به ما توفیق زیارت بامعرفت آن حضرت عنایت بفرما منافقان و کوردلان و دشمنان اسلام و انقلاب را نابود بفرما باران رحمت و برکاتت را خدایا شاکر و سپاسگزار توییم بازهم رحمت و باران رحمتت را و برکات مادی و معنوی‌ات را بر این ملت فداکار فرو بفرست خدایا شهدای ما را بار دیگر از تو می‌خواهیم اموات و گذشتگان این جمع را با شهدای کربلا محشور بفرما سلام‌های عاشقانه و خالصانه این برادران و خواهران حسینی را در این جایگاه نماز و در هنگام ظهر و هنگام شهادت حسین به محضر ابی‌عبدالله الحسین ویاران باوفایش ابلاغ بفرما بر فرج امام زمان تعجیل بفرما.

**«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِیمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ یلِدْ وَلَمْ یولَدْ وَلَمْ یکنْ لَهُ کفُوًا أَحَدٌ»[[4]](#footnote-4)**

1. . حشر، آیه 18. [↑](#footnote-ref-1)
2. . کامل الزیارات، ص ۱۷۴، وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۵۰۹. [↑](#footnote-ref-2)
3. . آل عمران، آیه 102. [↑](#footnote-ref-3)
4. . سوره اخلاص. [↑](#footnote-ref-4)