



اعتكاف

تقویت سه ارتقا

سید جواد حسینی

مقدمه

خانه مرا برای طواف کنندگان و معتکفان و رکوع کنندگان و سجده کنندگان پاک و پاکیزه کنید.»

و در روایات نیز تعبیرات گرانسنگ و با ارزشی از اعتکاف شده است که به نمونه‌ای اشاره می‌شود:

در حدیث نبوی می‌خوانیم: «الْمُعْتَكِفُ يَغْتَكِفُ الدُّنُوبَ وَيَجْرِي لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ غَامِلِ الْحَسَنَاتِ كُلِّهَا»^۱ معتکف گناهان را متوقف نموده [و از بین می‌برد] و اجر بی‌بسیار انجام دهنده تمام

اعتکاف، در فرهنگ دینی خصوصاً دین اسلام از جایگاه بس والا و عظیمی برخوردار است.

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَعَهِدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾^۱ «و [به خاطر بیاورید] هنگامی که خانه کعبه را محل بازگشت و مرکز امن برای مردم قرار دادیم، و [برای تجدید خاطره] از مقام ابراهیم و عبادتگاهی برای خود انتخاب کنید و ما به ابراهیم و اسماعیل امر کردیم که

۱. بقره/۱۲۵.

۲. کنز العمال، متقی هندی، بیروت، مؤسسه الرسالة، ج ۸ ح ۲۴۰۱۲.

نیکیها دریافت می‌دارد.»

با توجه به چنین جایگاهی که برای اعتکاف وجود دارد، شایسته است برنامه اعتکاف را به گونه‌ای طرح ریزی کنیم که بیش‌ترین و بهترین بهره‌ها را در آن ببریم.

فرصت مناسب

در منابع دینی توصیه شده است که اوقات زندگی و شبانه روز خویش را به سه قسمت تقسیم کنیم: بخشی برای کار و تلاش، بخشی برای استراحت و تفریح، و بخشی نیز برای عبادات و بندگی خدا.^۱

متأسفانه حرص و ولع بشر باعث شده که کار و تلاش برای دنیا و زندگی، تمام اوقات او را پر کند و نتواند آنچنان که باید و شاید با خدا و خویشتن خویش خلوت و گفتگو داشته باشد.

اسلام برای غفلت‌زدایی و تقویت ارتباط انسان با خدا، علاوه بر عبادتهای روزانه مانند نمازهای یومیه، عبادت هفتگی همچون نماز جمعه، و نیز عبادتهای فصلی و سالانه همچون حج و روزه ماه رمضان، عبادتهای مستحبی خاصی را نیز در نظر گرفته

است که از آن جمله می‌توان به دعا‌های برخی ایام و اعتکاف اشاره کرد.

چنانچه در کلمات آیه زیر دقت شود، بهتر می‌توان به جایگاه اعتکاف در مقوله ارتباط با حق تعالی پی‌برد.

﴿وَعَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾؛^۲

«ما به ابراهیم و اسماعیل امر کردیم که: خانه مرا برای طواف‌کنندگان و مسعتکفان و رکوع‌کنندگان و سجده‌کنندگان پاک و پاکیزه کنید.»

در این آیه شریفه، اعتکاف در بین دو ارتباط قوی با خداوند متعال قرار گرفته است. آن دو، عبارتند از: طواف، که از حیث ارتباط و قرب فیزیکی و جسمانی نسبت به نماد عبادت (کعبه) در بالاترین درجه قرار دارد و رکوع و سجود، که از جهت قرب معنوی مصداق بارز و اعلائی تقرّب به شمار می‌رود.

اعتکاف این فرصت را به انسان می‌دهد که ارتباطهای اساسی زندگی

۱. نهج البلاغه، محمد دشتی، ص ۷۲۴، حکمت ۳۹۰.

۲. بقره/۱۲۵.

درجه می‌رساند و در مقابل، خلوت‌های عبادی همچون اعتکاف، بهترین فرصتی است که به وسیله آنها می‌توانیم این ارتباط را بازسازی و تقویت نماییم. برای رسیدن به این مرحله، برداشتن چند گام لازم است.

۱. توبه

خلوت اعتکاف، فرصتی است که انسان پرونده اعمال گذشته خود را مرور نموده، از کردارهای ناشایست خویش توبه و استغفار نماید. مهم‌ترین شرط توبه حالت ندامت و پشیمانی یا انقلاب روحی است که در انسان ایجاد می‌شود.

برای ایجاد این حالت بهتر است دعاهایی را که درباره توبه از زبان معصومان رسیده است، مرور کنیم؛ دعاهایی مانند: مناجات تائبین امام سجاده علیه السلام، مناجات منظم امیر مؤمنان علیه السلام و برخی دعاهای صحیفه سجّادیه، که در این مجال از باب تبرک جستن به ادعیه معصومین علیهم السلام به فرازهایی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْخَبِيرُ»
فاطر/ ۱۵.

خویش را بازبینی و بازرسی نماید و به تقویت و تحکیم آن پردازد.

مهم‌ترین ارتباطات معنوی انسان بر سه محور اصلی می‌چرخد: اول، ارتباط انسان با خدای خویش به عنوان خالق هستی و معبود یگانه و منبع تمام قدرتها، دوم، ارتباط انسان با خودش به عنوان اینکه مأمور است در سازندگی خود بکوشد و هیچ‌گاه از اوضاع نفسانی خویش غافل نباشد و سوم، ارتباط با امام زمان علیه السلام به عنوان قطب عالم امکان و مجرای فیض الهی.

اعتکاف و خلوت‌های آن، فرصت بسیار مناسبی است برای تقویت و تحکیم ارتباطات سه‌گانه فوق، و آنچه پیش رو دارید، گامی است در جهت تبیین هر چه بهتر این موضوع.

الف. ارتباط انسان با خدا

«انسان» موجودی است سراسر فقر و به معنای دقیق‌تر، عین ربط و فقر است.^۱ به این جهت، اگر لحظه‌ای از سر منشأ هستی و قدرت جدا شود، به همان مقدار ضرر و زیان دیده است.

گرفتاریهای زندگی و اشتغالات آن، گاهی این ارتباط را به پایین‌ترین

ای خدا! تو حال مرا و نداری و پریشانی مرا می بینی؛ در حالی که مناجات پنهانی مرا می شنوی.»
بسیار جا دارد که این دعا در نماز شبهای اعتکاف و امثال آن، با حال و توجه خاص خوانده شود.

● در بخشی از مناجات تائبین امام زین العابدین علیه السلام که اولین مناجات از مناجات پانزده گانه آن حضرت است، آمده است:

«إِلَهِي أَلْبَسْتَنِي الْخَطَايَا تَوْبَ مَدَّتْنِي
وَجَلَّلَنِي الثَّبَاعُ مِنْكَ لِبَاسٍ مَسْكُونِي وَأَمَاتَ
قَلْبِي عَظِيمُ جُنَايَتِي فَأَخِيهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ...؛
خدای من! خطاها لباس مذلت و خواری بر تنم کرده، و دوری از تو لباس بیچارگی بر من پوشانده، و جنایت بزرگ من دلم را میرانده (و روحم را بی حال و بی صفا نموده). پس آن را با توبه ای از جانب خودت زنده گردان.»

● در بخش میانی مناجات یادشده می خوانیم:

«إِلَهِي إِنْ كَانَ التَّدْمُ عَلَى الذَّنْبِ تَوْبَةً

متأسفانه حرص و ولع بشر باعث شده که کار و تلاش برای دنیا و زندگی، تمام اوقات او را پر کند و نتواند آنچنان که باید و شاید با خدا و خویشتن خویش خلوت و گفتگو داشته باشد

● در بخشی از مناجات منظوم

امیر مؤمنان علی علیه السلام می خوانیم:

«إِلَهِي لَئِنْ جَلَّتْ وَجَمَّتْ حَطِيئَتِي
فَعَفْوِكَ عَنْ ذَنْبِي أَجَلٌ وَأَوْسَعُ
إِلَهِي لَئِنْ أَعْطَيْتُ نَفْسِي سُؤْلَهَا
فَهَا أَنَا فِي رَوْضِ التَّدَامَةِ أَرْفَعُ
إِلَهِي تَرَى حَالِي وَفَقْرِي وَفَاقَتِي
وَأَنْتَ مُسَاجِدَاتِي الْخَفِيَّةَ تَسْمَعُ؛
خدایا! اگر چه گناه من بزرگ و بسیار است، پس عفو تو از گناه من بزرگ تر و وسیع تر است.

خدایا! اگر من به خواسته های نفسم تن دادم، اکنون در باغ پشیمانی گشت و گذار دارم.

۱. مفاتیح الجنان، شیخ عباس قمی، ص ۲۱۶ -

فِي النَّارِ، وَأَمَّا مِنَ الْعَذَابِ؛^۳ بر تو باد به خواندن قرآن! زیرا خواندن قرآن، پوشاننده گناهان، مانع آتش و امان از عذاب است.»

آن حضرت همچنین فرمود: «يَا بَنِيَّ لَا تَغْفُلْ عَنِ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، فَإِنَّ الْقُرْآنَ يُحْيِي السَّقْلَبَ، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ؛^۴ ای پسر! از خواندن قرآن غفلت نکن؛ زیرا خواندن قرآن دل را زنده و از بدیها و منکرات و ستم باز می‌دارد.»

این حدیث به خوبی بیانگر آن است که قرآن باعث زنده شدن دل و روح آدمی می‌شود و زنده بودن قلب، یعنی تقویت ارتباط با خدای متعال.

فَأَنِّي وَعَزَّتْكَ مِنَ النَّادِمِينَ وَإِنْ كَانَ الْإِسْتِغْفَارُ مِنَ الْخَطِيئَةِ حِطَّةً فَأَنِّي لَكَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ؛^۱ خدایا! اگر پشیمانی از گناه توبه است، به عزتت سوگند که من از نادمان و پشیمانانم، و اگر استغفار و آمرزش جویی از خطا، گناهان را می‌ریزد، من به حقیقت از استغفار کنندگان و آمرزش جویان توام.»

بدیهی است که خواندن این مناجات روح‌بخش در خلوت‌های اعتکاف با حال و شور و گریه، تحوّل بسیار عظیمی در روح و روان انسان ایجاد می‌کند.^۲

۲. خواندن قرآن

گام دیگر برای تقویت ارتباط با خالق هستی، خواندن قرآن است. در واقع، در قرآن کریم این خداست که با بندگانش حرف می‌زند. از این رو، لازم است که با قرآن بیش‌تر مانوس شویم و با دقت و تفکر، هر روز مقداری از آن را بخوانیم و اگر برایمان ممکن باشد، در ایام اعتکاف یک ختم قرآن داشته باشیم.

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، فَإِنَّ قِرَاءَتَهُ كَفَّارَةٌ لِلذُّنُوبِ، وَسَتْرٌ

۱. همان، ص ۱۹۶، اولین مناجات از مناجات خمسة عشر.

۲. تذکر این نکته ضروری است که مبلغان محترم و مسئولان اعتکاف با برنامه‌های سخنرانی و گروهی، نباید همه اوقات معتکفان را پر کنند؛ بلکه لازم است که زمانی را برای خلوت‌های آنان نیز در نظر بگیرند.

۳. بحار الانوار، محمدباقر مجلسی، دار الکتب الاسلامیة، ج ۹۲، ص ۱۷، ح ۱۸؛ منتخب میزان الحکمه، محمدی زی شهری، ص ۴۱۸.

۴. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۱۸؛ کنز العمال، متقی هندی، ح ۴۰۳۲.

۳. خواندن دعا

دعاهای فراوانی در منابع دینی ما موجود است که عرفان حقیقی در درون آنها نهفته و فهم مضامین بلند و ژرف آنها نیازمند فرصتی است تا انسان با حواس جمع و توجه کامل آنها را زمزمه کند و با خدای خویش حرف بزند و اعتکاف چنین فرصتی را فراهم می‌کند. در دعاهای ماه رجب، مناجات شعبانیه، دعای مکارم الاخلاق، مناجات مسجد کوفه امیر مؤمنان علی علیه السلام و دعای ابو حمزه و دعاهای دیگر، دریایی بیکران از معارف و حقایق موج می‌زند.

ب. ارتباط با خویشتن

انسان بر اثر اشتغالات زندگی و غفلتها، همچنان که خدا را فراموش می‌کند و ارتباط او با خدا رو به ضعف می‌گذارد، خود را نیز فراموش می‌کند و ارتباط وی با خویشتن خویش به سردی گراییده، منجر به نسیان از خود می‌شود.

قرآن کریم سخت به مسئله «خودزیانی» و «خودفراموشی» توجه کرده و خطر آن را اعلام نموده است؛

آنجا که می‌فرماید: «قَدْ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ»؛^۱ «به راستی آنها سرمایه وجود خود را از دست داده‌اند و معبودهایی را که به دروغ ساخته بودند از نظرشان گم می‌شوند (نه راه بازگشتی دارند و نه شفیعانی).»
و در جای دیگر فرمود: «قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ»؛^۲ «بگو زیان‌دیده و سرمایه باخته کسانی هستند که سرمایه وجود خود را از دست داده‌اند.»

و یاد در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «تَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ أَنْفُسَهُمْ»؛^۳ «خدا را فراموش کردند و خدا آنها را از یاد خودشان برد.»

استاد مطهری رحمته الله درباره خودزیانی و خودفراموشی می‌گوید: «انسان احیاناً «خود» را با «ناخود» اشتباه می‌کند و «ناخود» را «خود» می‌پندارد. آنچه به خیال خود برای خود می‌کند، در حقیقت برای ناخود می‌کند و خود واقعی را متروک و

۱. اعراف/۵۳.

۲. زمر/۱۵.

۳. حشر/۱۹.

ای که در پیکار «خود» را ساخته
دیگران را توز «خود» نشناخته
توبه هر صورت که آیی بیستی
که منم این، واللّه این تو نیستی
یک زمان تنها بمانی توز خلق
در غم و اندیشه مانی تا به خلق
این تو کی باشی؟ که تو آن اوحدی
که خوش و زیبا و سرمست خودی^۱
آری خودیابی انسان تنها در
خدایابی و خلوت‌هایی همچون اعتکاف
و شبهای قدر و امثال آن میسر می‌شود.
چه بسیار آدمهایی که در این خلوت‌گاه،
معدن وجود خویش را کشف کردند و
با استخراج آن برای همیشه خود را
باز یافتند و به حقیقت خویش، ارزش
ابدی و غیرقابل تصویری دادند.

در مراسم عبادی اعتکاف، انسان
همواره می‌تواند به یاد خداوند باشد و
یاد خدا مایه حیات قلب و روشنایی دل
گردد. ذکر خدا مایه آرامش روح، عامل
صفا و رقت و خشوع و بهجت ضمیر
آدمی است، باعث بیداری و آگاهی و
هوشیاری است و در پرتو این همه،

مهجور و احیاناً منسوخ می‌سازد؛ مثلاً
آنجا که انسان واقعیت خود را همین
«تن» می‌پندارد و هرچه می‌کند، برای
تن و بدن می‌کند، خود را گم کرده و
فراموش کرده و ناخود را خود پنداشته
است. به قول مولوی، مَثَلش مَثَل کسی
است که قطعه زمینی در نقطه‌ای دارد،
زحمت می‌کشد و مصالح و بنا و عمله
می‌برد آنجا را می‌سازد و رنگ و روغن
می‌زند و به فرشها و پرده‌ها مزین
می‌نماید؛ اما روزی که می‌خواهد به آن
خانه منتقل گردد، یک مرتبه متوجه
می‌شود که به جای قطعه زمین خود،
یک قطعه زمین دیگر [را] که اصلاً به او
مربوط نیست و متعلق به دیگری
است، ساخته و آباد کرده و مفروش و
مزین نموده و قطعه زمین خودش
خراب به کناری افتاده است.

در زمین دیگران خانه مکن

کار «خود» کن کار «بیگانه» مکن

کیست بیگانه؟ «تن» خاکی تو

کز برای او است غمناکی تو

تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی

گسهر جان را نیایی فریبهی

و در جای دیگر می‌گویی:

۱. سیری در نهج البلاغه، مرتضی مطهری، قم،
صدر، ص ۲۹۶.

صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود:
 «اصْبِرُوا عَلٰی دِينِكُمْ وَصَابِرُوا عَدُوَّكُمْ وَرَابِطُوا
 اِمَامَكُمْ»^۳ بر دین خود [و مصائب و
 مشکلات] صبر کنید و در برابر دشمنان
 استقامت ورزید و با امام خویش رابطه
 داشته باشید. در برخی دیگر از احادیث
 چنین تعبیر شده است که: «وَرَابِطُوا عَلٰی
 الْاِئِمَّةِ».

به یقین، گناهان روزانه، غفلتهای
 دائمی و نیازدگیهای ما باعث کمزنگی
 ارتباط با آن حضرت و یا آزرده‌گی دل آن
 عزیز دلها می‌شود. در واقع، باید خدمت آن
 حضرت عرضه داشت:

خوب می‌دانم ز من رنجیده‌ای

چون همه اعمال زشتم دیده‌ای

گوئیا کردی رها قلاده‌ام

کز تو این گونه جدا افتاده‌ام

انسان حقیقت خود را باز می‌یابد. امام
 علی علیه السلام فرمود: «خدای متعال یاد خود
 را مایه صفا و جلای دلها قرار داده
 است. با یاد خدا دلها پس از سنگینی،
 شنوا و پس از کوری، بینا و پس از
 سرکشی، نرم و ملایم می‌گردد. همواره
 چنین بوده که در فاصله‌های زمانی
 مختلف خداوند بندگانی داشته که در
 اندیشه‌هایشان با آنان نجوا می‌کند و در
 عقلهایشان با آنان سخن می‌گوید.»^۱

ج. ارتباط با امام زمان علیه السلام

امام هر زمان، قطب عالم هستی،
 مجرای فیض الهی و واسطه بین خلق و
 خالق است. در این زمان، قطب عالم امکان
 حضرت مهدی علیه السلام است و اگرچه آن عزیز
 در پشت پرده غیبت به سر می‌برد، ولی
 ارتباط با او یک لحظه قطع نمی‌شود.

در قرآن کریم می‌خوانیم: «يٰۤاَيُّهَا
 الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا وَاتَّقُوا
 اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ»^۲ «ای کسانی که ایمان
 آورده‌اید! استقامت کنید و [در برابر
 دشمنان] پایدار باشید و از مرزهای خود
 مراقبت کنید و خدا ترس باشید، شاید
 رستگار شوید.»

در مورد تفسیر این آیه از حضرت

۱. «اِنَّ اللّٰهَ تَعَالٰى جَعَلَ الذُّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوْبِ تَسْمَعُ بِهٖ بَعْدَ
 الْوَفْرِ؛ وَتَبَصَّرُ بِهٖ بَعْدَ الْمَشْوَرَةِ وَتَقْفَا بِهٖ بَعْدَ الْمُتَاذَنَةِ وَمَا
 يَبْرَحُ لِيْلَهُ عَزَّتْ الْاَيْمَةُ فِي الْبُرْهَةِ بَعْدَ الْبُرْهَةِ وَفِي اَزْمَانِ
 الْفِتْرَاتِ رِجَالٌ نَّاجَاهُمْ فِي فِكْرِهِمْ وَكَلَمَتِهِمْ فِي ذَاتِ
 عُقُولِهِمْ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۲)

۲. آل عمران / ۲۰۰.

۳. الميزان فی تفسیر القرآن، علامه طباطبائی،
 دار الکتب الاسلامیه، چهارم، ۱۳۶۲، ص ۱۴۱؛
 تفسیر صافی، فیض کاشانی، بیروت، مؤسسه
 الاعلمی للمطبوعات، ج ۱، ص ۴۱۱-۴۱۲.

مهم‌ترین ارتباطات معنوی
 انسان بر سه محور اصلی
 می‌چرخد: اول، ارتباط
 انسان با خدای خویش به
 عنوان خالق هستی و معبود
 یگانه و منبع تمام قدرتها،
 دوم، ارتباط انسان با
 خودش به عنوان اینکه
 مأمور است در سازندگی
 خود بکوشد و هیچ‌گاه از
 اوضاع نفسانی خویش
 غافل نباشد و سوم، ارتباط
 با امام زمان علیه السلام به عنوان
 قطب عالم امکان و مجرای
 فیض الهی

حاجات مهم خویش را فرج حضرت
 مهدی علیه السلام قرار دهند.

تا که از هجرت حکایت می‌کنم
 با تو من از تو شکایت می‌کنم
 ای صاحب فیض ای کوه کرم
 دردمند و روسیاهم، مضطرم
 یا ز راه لطف بر من کن نظر
 تا جداگردم ز هر درد و ضرر
 یا دعا کن من بمیرم نازنین
 تا نسوزانم دلت را بیش از این
 ز مزمه اشعار فوق و امثال آن در
 خلوت‌های اعتکاف، طوفانی بر پا می‌کند
 واشکی از دیدگان جاری می‌سازد که
 به‌خوبی می‌تواند زمینه تقویت و تحکیم
 ارتباط انسان با امام زمان علیه السلام را فراهم نماید
 و در طوفان اشکها چه زیبا است که برای
 تعجیل در فرج آن حضرت دعا نماییم،
 مخصوصاً در روز آخر اعتکاف و در ضمن
 دعای «أم داود»،^۱ گویند وقتی مادری برای
 آزادی فرزندش، داود، از زندان منصور
 دوانیقی متوسل به حضرت صادق علیه السلام
 می‌شود، آن حضرت دعاهایی را که به
 اعمال ام داود معروف شده، به او تعلیم
 می‌دهد و بعد از خواندن دعاها و به‌جا
 آوردن آن اعمال، فرزندش آزاد
 می‌شود.

بایسته است که معتکفان یکی از

۱. مفاتیح الجنان، اعمال روز نیمه رجب، ص
 ۲۳۹.