

## در خلوت رباني

### آداب، احكام و شرايط اعتكاف

در اين فراز نگاهي گذرا به اعمال، احكام، شرايط، محرمات و آداب اعتكاف افكنده ايم. اعتكاف از عبادات مستحب به شمار مي رود. البته، ممكن است هر عبادت مستحبي، تحت عناوين ديگري، واجب گردد. اعتكاف نيز با داخل شدن تحت يكي از اين عناوين از استحباب خارج شده رنگ و جوب به خود مي گيرد. اگر كسي نذر كند يا با خدائي خود عهد و پيمان ببندد كه سه روز در مسجد جامع معتكف شوم تحت عنوان وفاي به نذر و عهد، اعتكاف بر او واجب مي گردد. اعتكاف با شرط در ضمن عقد نيز واجب مي شود به طور مثال اگر خانه خود را به ديگري اجاره دهد و شرط كند كه مستأجر سه روز اعتكاف نمايد و همچنين بر اجبري كه تعهد کرده در برابر مبلغی، معتكف شود، واجب است كه اعتكاف را انجام دهد. همچنين كسي كه دو روز اعتكاف را تمام كند اعتكاف روز سوم بر او واجب است.

### نيابت در اعتكاف

اعتكاف را مي توان به سه صورت به جاي آورد. ۱) براي خود ؛ ۲) به نيابت از مردگان ۳) به نيابت از زندگان

اگر اعتكاف را به نيابت از كسي كه، از دنيا رفته به جاي آورد، در اين صورت اعتكاف را تنها به نيابت از يك نفر مي توان انجام داد ولي اگر مقصود اهداي ثواب باشد مي توان ثواب اعتكاف را به چند نفر، زنده يا مرده، هديه كرد.

در مورد نيابت از شخص زنده، در ميان فقها اختلاف نظر وجود دارد. بسياري از فقها در درستي چنين اعتكافي، ترديد کرده اند. در اين صورت، هرگاه نايب، اعتكاف را به قصد رجا، يعني اميد به مطلوب بودن عمل نزد خدا، نه به عنوان عبادتي حتمي انجام دهد، مانعي ندارد.

### شرايط اعتكاف

شرایط اعتکاف عبارت اند از: ۱- ایمان: اعتکاف از غیر مسلمان، پذیرفته نمی شود و باطل است. ۲- عقل: اعتکاف انسان مجنون باطل است. البته آنان که دارای جنون ادواری هستند. یعنی بعضی از اوقات در حال جنون و دیگر اوقات سالم هستند، اگر در حال سلامت معتکف شوند، اعتکاف آنها صحیح است. اصولاً هر عاملی مانند بی هوشی و مستی و ... که موجب از کار افتادگی عقل شود، اعتکاف را باطل می کند. ۳- نیت و قصد قربت: در یک تقسیم بندی، واجبات و مستحبات به دو قسم تعبدی و توصلی تقسیم می شوند. مراد از تعبدی، عملی است که قصد قربت در آن معتبر است مانند نماز و روزه؛ اما در اعمال توصلی این طور نیست. اعتکاف مانند نماز و روزه از اعمال تعبدی است و چنانچه بدون قصد قربت و با انگیزه های غیر الهی انجام شود، باطل می گردد.

کسی که قصد اعتکاف دارد باید قبل از طلوع فجر نیت کند. سؤال اینجاست: آیا ماندن در مسجد و روزه گرفتن به قصد اعتکاف کافی است؟ یا آن که معتکف باید قصد کند عبادتی دیگر مانند قرائت قرآن و دعا را نیز انجام دهد؟ بیشتر فقها می گویند برای تحقق اعتکاف، قصد ماندن در مسجد به عنوان اعتکاف، به تنهایی کافی است. در مقابل، برخی از فقها، قصد عبادتی دیگر را شرط می دانند.

۴- روزه: از شرایط اعتکاف، روزه گرفتن در ایام اعتکاف است. لذا تحقق اعتکاف از مسافری که روزه برای او جایز نیست غیر ممکن است و نیز اعتکاف از زنان در حال عادت ماهیانه (هم به دلیل جایز نبودن روزه و هم به دلیل جایز نبودن توقف در مسجد برای او) پذیرفته نمی باشد و همچنین اعتکاف در روز عید قربان و عید فطر که روزه در آن دو روز حرام است، باطل است. ۵- مدت اعتکاف: اعتکاف نباید کمتر از سه روز باشد. اگر کسی کمتر از سه روز را برای اعتکاف نیت کند باطل است. اما اعتکاف بیش از سه روز مانعی ندارد و محدود به حد معینی نیست، اگرچه بعد از هر دو روز، سومین روز آن واجب است. بنابراین اگر پنج روز اعتکاف کند، روز ششم واجب است و اگر هشت روز اعتکاف کند، روز نهم بنا بر احتیاط، واجب است. ۶- حضور در مسجد جامع: اعتکاف باید در مسجد جامع شهر باشد و اعتکاف در سایر مساجد، مثل مسجد قبیلہ یا مسجد بازار کافی نیست. اگر مسجد جامع در شهری متعدد باشد؛ می تواند یکی از آنها را انتخاب نماید. در صورت امکان احوط آن است که یکی از مساجد چهار گانه یعنی مسجد الحرام، مسجد النبی، مسجد کوفه و مسجد بصره را برای اعتکاف برگزینند. ۷- اجازه صاحب اجازه: از آنجا که اعتکاف به خودی خود واجب نیست و انجام آن مستلزم خروج از منزل و صرف وقت نسبتاً زیادی است و ممکن است موجب پایمال شدن حق کسی شود، لذا یکی از شرایطی که برای آن ذکر می کنند؛ اجازه صاحب اجازه است. اگر کسی نسبت به فرد معتکف ولایت دارد یا حقی از او با

انجام اعتکاف ضایع می‌شود، اجازه او در صحت اعتکاف شرط است و اگر بی‌اجازه او معتکف شود، زحمت بیهوده کشیده و وقت خود را تلف کرده است. به عنوان مثل اگر فرزندی بخواهد معتکف شود و این کار او، موجب آزار و اذیت پدر و مادر می‌شود یا به هر علتی به او اجازه اعتکاف ندهند، اعتکافش صحیح نیست. همچنین اگر زنی بخواهد معتکف شود و این کارش با حق شوهر منافات داشته باشد یا بدون اجازه شوهر از خانه خارج شود اعتکاف او اشکال دارد. اگر کسی طبق قراردادی مانند اجاره، باید مدت زمانی را در اختیار فرد یا سازمانی باشد نمی‌تواند بدون اجازه صاحب کار، به اعتکاف برود. زیرا حق او با اعتکاف این مرد ضایع می‌گردد. این در صورتی است که فرد به طور کلی مالکیت وقت و منافع خود را به دیگری واگذار کرده باشد. اما در جایی که تنها قراردادی برای انجام کار معینی بسته شده، اگر به آن عمل نکنند و به اعتکاف بپردازد هر چند به خاطر وفا نکردن به عهد خود گناهکار است اما برخی از فقها اعتکاف او را صحیح می‌دانند. ۸- پیوستگی توقف: در اعتکاف باید وقوف در مساجد، به طور مداوم و پیوسته باشد. اگر شخص معتکف از روی عمد و با اراده، در غیر موارد مجاز، از مسجد خارج گردد، اعتکاف او باطل می‌شود چه عالم به حکم باشد و چه جاهل؛ ولی اگر در صورت فراموشی یا علی‌رغم میل باطنی و به اجبار مسجد را ترک نماید، اعتکاف او صحیح است. پس خروج از مسجد برای قضای حاجت یا انجام غسل‌های واجب، به اعتکاف ضرری نمی‌رساند. امام صادق (ع) می‌فرماید: "لا یخرجُ الْمُعْتَكِفُ مِنَ الْمَسْجِدِ إِلَّا فِي حَاجَةٍ؛ فرد معتکف از مسجد خارج نمی‌شود مگر برای حاجتی ضروری". از آنجا که در ضرورتها تنها باید به قدر دفع ضرورت اکتفا نمود لذا معتکف نمی‌تواند بیشتر از مقدار لازم در خارج از مسجد مکث کند.

بنا بر مفاد بعضی از روایات، می‌توان برای رفع حوائج مسلمین یا برطرف کردن نیازهای نظام اسلامی، از مسجد در حال اعتکاف خارج و بعد از رفع حاجت به مسجد بازگشت. کما اینکه در سالی که ایام اعتکاف ماه رجب مصادف با ۲۲ بهمن شده بود، فقهای بزرگ اسلام، مرحوم آیت الله العظمی گلپایگانی و مرحوم آیت الله العظمی اراکی، جهت شرکت در راهپیمایی ۲۲ بهمن به جواز خروج از مسجد فتوا دادند.

## محرمات اعتکاف

از وجوه تمایز اعتکاف در اسلام و سایر ادیان، محرمات اعتکاف است. محرمات اعتکاف عبارت اند از: ۱- پرداختن به امور جنسی به معنای وسیع آن: که شامل هر نوع بهره برداری شهوانی می‌باشد که از مهترین آنان مباشرت با همسر می‌باشد. قرآن در این باره آیه

ای صریح دارد "وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَ أَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ. ( بقره: ۱۸۷)" در صورت ارتکاب این عمل باید کفاره پرداخت کند. حرمت این عمل از سه جهت می باشد: الف) مکان اعتکاف (مسجد) ب) روزه ج) خود اعتکاف ۲-بوییدن عطر و هر نوع بوی خوش و گیاهان معطر به قصد لذت بردن: بنابراین برای کسانی که فاقد حس بویایی هستند در این مورد مانعی وجود ندارد. امام باقر (ع) می فرماید: "الْمُعْتَكِفَ لَا يَسْتَمُّ الطَّيِّبَ وَ لَا يَتَلَدَّدُ بِالرِّيحَانِ؛ معتکف از بوییدن عطر پرهیز می کند و از گیاهان معطر بهره نمی برد." ۳ - مجادله و مناقشه: حرمت جدال مربوط به اموری است که معتکف بخواهد فضل و برتری خود را به دیگران نشان دهد. پس اگر جدال به نیت و انگیزه درستی انجام گیرد، مانند این که بخواهد حقی را اثبات کند یا باطلی را محو نماید مانعی ندارد. ۴- محرمات روزه: در حال روزه یعنی از طلوع تا غروب خورشید، که معتکف روزه می گیرد، باید از محرمات روزه نیز اجتناب نماید، البته بعضی از این محرمات با محرمات اعتکاف مشترکند، بعضی نیز متفاوتند. بعضی از فقها پرهیز از محرمات احرام را بر معتکف مستحب دانسته اند. این محرمات ۲۴ چیز است که در مناسک حج بیان گردیده است. ۵- خرید و فروش: انواع تجارت و معامله بر معتکف حرام است، مگر اینکه ضرورتی پیش آید.

### حکم محرمات اعتکاف

انجام محرمات اعتکاف سه پیامد منفی به دنبال دارد: الف) گناه و معصیت؛ پس باید فوراً توبه نموده و از خداوند طلب عفو و گذشت نماید. ب) بطلان اعتکاف در بعضی موارد (مانند پرداختن به امور جنسی). ج) پرداخت کفاره نیز در بعضی از موارد واجب می شود. کفاره شکستن اعتکاف: کفاره شکستن اعتکاف همانند کفاره عمدی افطار در روزه ماه رمضان است. بنابراین باید یا یک بنده آزاد کند یا ۶۰ فقیر را سیر نماید و یا ۶۰ روز روزه بگیرد. آداب اعتکاف: برای اینکه یک عمل عبادی در روح و جان آدمی اثرگذار باشد، دستورات خاصی به نام آداب آن عبادت و رأی احکام و شرایط آن وجود دارد. اعتکاف نیز داری آدابی است که بعضی از آنها با سایر عبادات مشترک و بعضی هم اختصاصی است. در اینجا به ذکر آدابی چند از اعتکاف می پردازیم. ۱- مراقبت بر اخلاق: چنان که گذشت، اعتکاف عملی است عبادی و نیت نیز از شرایط صحت این عبادت است. در استمرار نیت، انسان باید مواظب باشد که خود را در سایه خداوند دیده و از حالت عبودیت خارج نشود؛ یعنی علاوه بر اجرای دستورات ظاهری اعتکاف، قلب و روح خود را از خودپرستی و حجاب خودبینی پاک کرده، هر چه بیشتر خود را به خدا نزدیکتر نماید. رسول اکرم (ص) می فرماید: "مَنْ عَتَكَفَ اِيْمَانًا وَ اِحْتِسَابًا عَفَرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛ هر

کس با ایمان و اخلاص معتکف شود گناهان گذشته اش آمرزیده می گردد". اصولاً هر عبادتی ظاهری دارد و باطنی، ملکی دارد و ملکوتی، اگر علاوه بر ظاهر، انسان بتواند به باطن و ملکوت عبادت - که همانا خلوص در عبادت و توجه به ضعف وجودی خود در پیشگاه پروردگار است - دست یابد به اثری که برای عبادت در نظر گرفته شده، نایل می آید و در این صورت، نمازش تَنهِي عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ می شود و روزه اش جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ می گردد و اعتکافش غفران همه گناهان گذشته اش را به دنبال خواهد داشت. ۲-

زمان اعتکاف: گرچه همه ایام سال را می توان معتکف شد؛ ولی دهه آخر ماه مبارک رمضان و ایام البیض رجب، فضیلت بیشتری دارد. رمضان ماه بارش نور: اعتکاف از حیث زمانی دارای محدودیت خاصی نیست. هر زمانی که مانعی از روزه گرفتن وجود ندارد، امکان اعتکاف نیز وجود دارد. اما از روایات به خوبی استفاده می شود که اعتکاف در ماه رمضان، به ویژه در دهه آخر آن، دارای فضیلت بیشتری است. وقوع لیلۃ القدر در این دهه و آماده تر بودن معتکف برای درک لیلۃ القدر و بهره مندی از فیض این شب، به فضیلت اعتکاف، می افزاید. در اکثر کشورهای اسلامی ماه رمضان ماه اعتکاف شمرده می شود. توجه خاص معتکف درباره رمضان: : نگاهی به آیات و روایات اهمیت اعتکاف در این ماه را بیشتر آشکار می کند: ۱. رمضان شهر الله است "قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرَ اللَّهِ"؛ معتکف در ماه خدا، وارد خانه خدا شده و در آن سکونت گزیده است. ۲. ماه رمضان ماه برکت و رحمت و مغفرت است، "قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرَ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ". معتکف برای وصول به این امور مهم به اعتکاف آمده، دستیابی به این امور در ماه رمضان، بسیار آسانتر از ماههای دیگر است. ۳. رمضان ماه میهمانی خداست "هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَاةِ اللَّهِ"؛ بنابراین معتکف مهمان خدا است. اگر کمی جهد کند از سفره رحمت او دست خالی بر نمی گردد. ۴. نزول قرآن است "شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ" و یکی از اعمالی که معتکف در طول اعتکاف خویش در خانه دوست به آن مداومت می ورزد، قرائت قرآن است و چه زیبا در زمانی این عمل را انجام می دهد که ثواب خواندن قرآن بسیار بیش از قرائت آن در ماههای دیگر است "وَقَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ (مائده ۱۵)". هرچه قرائت قرآن بیشتر شود کسب نور هم بیشتر خواهد شد. ۵. ماه استجاب دعا "وَدَعَائِكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ" و از جمله اعمال معتکف دعا کردن است. دعا در ماهی که در آن هیچ دعایی رد نمی شود. ۶. ماه توبه "وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ مِنْ ذُنُوبِكُمْ"، معتکف با توبه و استغفار به سوی خدا باز می گردد. رجب کوثر رحمت: از جمله ماههایی که فضیلت بسیاری برای آن ذکر کرده اند رجب است. این ماه از ماههای حرام بوده و قبل از اسلام نیز مورد احترام بود. از جمله اعمال مهم این ماه اعتکاف، به ویژه در

ایام البیض یعنی سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم این ماه می باشد که بیشترین توجه در ایران اسلامی نسبت به امر اعتکاف، در این سه روز صورت می گیرد. معتکف در این ماه، خود را به کوثر رجب می افکند تا هر زشتی و پلیدی که به دامنش نشسته، پاک گردد. توجه به ویژگیهای ماه رجب، انگیزه معتکف را در امر اعتکاف و جدی گرفتن این عمل، بیشتر می سازد. ۱. روزه ماه رجب بسیار با فضیلت بوده، باعث دوری از جهنم و آمرزش گناهان و راحتی در هنگام مرگ است. ۲. رجب از ماههای حرام است و معصیت در چنین ماهی، عقوبت مضاعف دارد. ۳. ماه دعا و نماز است و از برای این ماه اعمال و ادعیه ویژه در نظر گرفته شده است. ۴. ماه رجب از ماههای بسیار عظیم است که یوم الله بعثت در آن واقع شده است و همچنین روز تولد امام علی (ع) نیز در این ماه می باشد. ۵. رجب و شعبان ما را برای درک رمضان و لیلۃ القدر آماده می سازد. ۶. اولین روز رجب، روز سوار شدن نوح بر کشتی و نجات صالحان است و ... بنابراین توجه معتکف به این فضیلتها سازنده است. ۳. اشتغال به امور آخرت: کسی که چند روز، در خانه خدا در راستای حیات ابدی به اعتکاف نشسته، دیگر نمی تواند مانند روزهای دیگر، اوقات خود را برای امرار معاش، امور دنیوی، استراحت و عبادت اختصاص دهد. چنین فردی در طول مدت اعتکاف، تمام لحظات خود را، صرف رسیدگی به امور اخروی نموده و برای کارهای دیگر، به حد ضرورت اکتفا می کند. فرد معتکف گمان نکند، چون در مسجد اقامت کرده کار مهمی انجام داده بلکه صرف ماندن در مسجد بدون ذکر خدا و عبادت، ارزش چندانی ندارد. پیامبر اکرم (ص) در این مورد به ابوذر می گوید: "یا أَبَاذَرٍّ كُلُّ جُلُوسٍ فِي الْمَسْجِدِ لَعْوٌ إِلَّا ثَلَاثٌ: قِرَاءَةُ مُصَلٍّ أَوْ ذِكْرُ اللَّهِ أَوْ سَائِلٌ عَنِ عِلْمٍ؛ ای ابوذر هر نشستی در مسجد بیهود است مگر برای سه کار، نماز خواندن، یاد خدا کردن و پرسش در امور علمی." علی (ع) می فرماید: معتکف در مسجد تنها به ذکر خدا و تلاوت قرآن و نماز می پردازد. از دنیا سخن نمی گوید و شعر نمی خواند، خرید و فروش نمی کند، تشییع جنازه یا عیادت بیمار نمی رود. ۴. آداب حضور در خانه خدا: معتکف باید آداب حضور در مسجد را در نظر گرفته و بداند که در مکانی بس والا و با عظمت حضور یافته، مکانی که خداوند در تمجید آن فرموده: "فِي بُيُوتِ إِذْنِ اللَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيَذْكَرَ فِيهَا إِسْمُهُ". (نور ۳۶) بنابراین در این مکان مقدس باید از هرگونه عملی که موجب هتک حرمت می شود اجتناب کند. ۵. شرط گذاشتن: بهتر است انسان، پیش از شروع اعتکاف و به هنگام نیت، بین خود و خداوند شرط کند که اگر در بین روزهای اعتکاف مشکلی برایش پیش آمد، بتواند از قصد اعتکاف برگردد. با این شرط چنانچه در روز سوم هم که اعتکاف بر او واجب شده می تواند از اعتکاف خارج شود. امام صادق (ع) می فرماید: "وَ يَنْبَغِي لِلْمُعْتَكِفِ إِذَا اعْتَكَفَ أَنْ يَشْتَرِطَ كَمَا يَشْتَرِطُ الَّذِي يَحْرُمُ"؛ و

نیکوست که معتکف هنگامی که قصد اعتکاف کرده همانند محرم با خدای خود شرط بگذارد."

## اعمال اعتکاف در اسلام

آنچه اعتکاف را از عبادات دیگر متمایز و آن را در زمره عباداتی چوم حج و عمره قرار می دهد، بهره گیری اعتکاف از اجتماع چند عبادت است. بنابراین پرداختن به موضوع آن، بدون بررسی اجمالی این عبادات میسر نمی گردد. این عبادات عبارت اند از: روزه: پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرماید: "لَا اِعْتِكَافَ اِلَّا بِصَوْمٍ" امام صادق (ع) نیز می فرماید: "لَا اِعْتِكَافَ اِلَّا بِصَوْمٍ وَ فِي الْمِصْرِ الَّذِي اَنْتَ فِيهِ؛ هِيَ اِعْتِكَافِي صَحِيحٌ نَيْسْتُ مَكْرٌ اَيْنَكُ بِهٖ" همراه روزه باشد و در شهری که در آن هستید صورت بپذیرد."

بنابراین از اعمال مهم اعتکاف، روزه گرفتن در ایام اعتکاف است. معتکف می تواند روزه واجب یا مستحب، برای خود یا به نیابت از دیگران، مثل پدر و مادر فوت شده، بگیرد. چنانچه اعتکاف در ماه رمضان باشد باید فقط روزه واجب ماه مبارک رمضان را در نظر گرفت.

روزه از ارکان اعتکاف بوده و ابطال آن موجب بطلان اعتکاف می شود؛ پس بر معتکف لازم است تا دقت بیشتری در واجبات و محرمات روزه بنماید و علاوه بر این، آداب روزه داری را نیز رعایت کند. امام صادق (ع) در این باره می گویند: "روزه تنها پرهیز از خوردنی و آشامیدنی نیست. شرط روزه کامل، سکوت باطن و درون است. هرگاه روزه گرفتید، زبانتان را از دروغ نگهدارید؛ چشمتان را از حرام بازدارید؛ نزاع نکنید؛ حسد نورزید؛ یکدیگر را با القاب زشت صدا مزینید؛ از جدال پرهیزید؛ نسبت دروغ به کسی ندهید؛ درصدد مخالفت با یکدیگر برنمایید؛ خشم نورزید؛ کسی را مورد سرزنش و دشنام قرار ندهید." نماز: از دیگر اعمال اعتکاف اقامه نماز است. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: "يَلْزَمُ الْمُعْتَكِفَ الْمَسْجِدَ وَ يَلْزَمُ ذِكْرَ اللَّهِ وَ التَّلَاوَةَ وَ الصَّلَاةَ ...". بر معتکف لازم است در مسجد بماند و به ذکر خداوند و تلاوت کتاب و نماز مشغول گردد. اصولاً از چند منظر می توان به نماز در حال اعتکاف نگریست: الف) نمازهای جماعت: با توجه به تداوم حضور جمعی در مسجد اقامه نماز جماعت در اوقات پنجگانه از بهترین عبادات برای معتکف به شمار می رود. پیامبر اکرم (ص) درباره جایگاه نماز جماعت، می فرماید: "صَلَاةُ الرَّجُلِ فِي جَمَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ صَلَاتِهِ فِي بَيْتِهِ اَرْبَعِينَ سَنَةً" نماز انسان به صورت جماعت بهتر از نمازی است که در خانه خود به مدت چهل سال می خواند. ب) نماز شب: نماز شب از برجسته ترین و با فضیلت ترین عبادات در اسلام است، در آیات و روایات تأکید

فراواني روي اين عمل صورت گرفته تا آنجا که خداوند نماز شب را بر بنده محبوبش حضرت محمد (ص) واجب ساخته و چنين مي فرمايد: "وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا؛ قسمي از شب را به نماز بایست؛ خدای تو، دوست دارد که تو را به مقام محمد برساند (اسراء ۷۹)". همچنین قرآن از کسانی که در شب به راز و نیاز با خدای خود می پردازند تمجید نموده است: "وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (فرقان: ۱۶۴) آنان که در دل شب در حال سجده و قیام می باشند." اهمیت تهجد در اعتکاف زمانی آشکار می شود که بدانیم «خلوت» و «سهر» هر دو از مراحل سیر و سلوک بوده و در کنار هم انسان جویای کمال را به مقصد می رسانند. صمت و جوع و سهر و خلوت و ذکر به دوام ناتمامان جهان را کُند این پنج، تمام (ج) نوافل یومیه (نمازهای مستحبی روزانه): نمازهای مستحبی روزانه به جهت اشتغال به امور روزمره، از انسان فوت می شود. در حالی که به انجام آن بسیار سفارش شده است. امام کاظم (ع) می گویند: "صلاة النوافل قربان كل مؤمن" و انسان معتکف در سایه دوری از کارهای روزمره، فرصتی می یابد تا زلال جان را در دریای رحمت الهی شستشو داده و از فیوض آن بهره مند گردد. (د) نوافل مخصوص: چون بهترین اوقات اعتکاف در ماه مبارک رمضان و ماه رجب است. معمولاً معتکف از انجام نمازهای مستحبی در این ایام غافل نمی شود و در این میان شب نیمه ماه رجب و شبهای قدر، دستورات ویژه ای دارند که عمل به آنها برای معتکف شیرین و جذاب است. معتکف در روز و شب به دعا دل می بندد. قرآن در این باره می گوید: "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ؛ و پروردگارتان گفت: مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را و آنان که از عبادت من روی برگرداندند و تکبر بورزند، به زودی داخل جهنم خواهند شد (غافر ۶۰)". امام خمینی (ره) پرده از راز دعا برداشته می گوید: "این ادعیه در ماه مبارک رجب مخصوصاً در ماه مبارک شعبان، مقدمه و آرایشی است برای قلب انسان؛ برای این که مهیا بشود؛ برای مهمانی خدا ... این ادعیه، ما را به مقصد می رساند، انسان را از ظلمت بیرون می برد. وقتی که از این ظلمت بیرون رفت، انسانی می شود که برای خدا کار می کند، برای خدا شمشیر می زند، برای خدا مقاتله می کند و قیامتش هم برای خداست." ادعیه ایام اعتکاف را از چند موضع می توان به نظاره نشست: الف) ادعیه مخصوص ایام البیض: از مهمترین دعاها در این ایام، دعای أم داوود است. این دعا از حیث محتوا دارای دو بخش عمده می باشد: بخش اول، عبارت از فرازهایی است که در آنها عقاید اسلامی مانند توحید، صفات خدا، نبوت رسول اکرم (ص)، نبوت پیامبران سلف (ع) و وجود و عظمت مقام ملانک بیان می شود و بخش دوم دعا، عرفان ناب شیعی است که از دهان مبارک رئیس مذهب شیعه تراوش نموده است. در این

فرازها، دعای ام داوود شباهتهای زیادی به دعای جوشن کبیر پیدا می کند و همه چیز هستی را متعلق به خداوند دانسته و از برای انسان جز تعلقی و ربطی به وجود خداوند، چیز دیگری قائل نمی شود. یعنی؛ همان مسأله فقر و غنای وجودی در عرفان اسلامی. این دعا دارای آداب مخصوصی است از جمله باید دعاکننده روزه دار باشد؛ دعا را بعد از نماز عصر بخواند؛ دعا را بعد از قرائت سوره هایی مخصوص از قرآن شروع کند؛ و همچنین آن را در مکانی خلوت بخواند. یکی دیگر از دعاهای مهم این ایام، زیارت امام حسین (ع) در نیمه ماه رجب است. در این هنگام دو زیارت از برای ایشان خوانده می شود که یکی به زیارت امام حسین در شب پانزدهم معروف است و دیگری به زیارت غفیله. (ب) ادعیه ماه رمضان: اگر انسان در ماه مبارک رمضان معتکف شود از دعاهای مربوط به این ماه نیز بهره مند می گردد که به جهت شهرت آنها، از ذکرشان خودداری می شود. قرائت قرآن کریم: از دیگر اعمال اعتکاف، قرائت قرآن کریم می باشد. درباره اهمیت تلاوت قرآن مجید پیامبر اکرم (ص) می گویند: "ای سلمان: هنگامی که مؤمن قرآن تلاوت می کند، خداوند درهای رحمت را به سوی او می گشاید...» و به راستی که چیزی بعد از فراگیری علم در پیشگاه خداوند، محبوبتر از قرائت قرآن نیست و بزرگوارترین بندگان در پیشگاه خداوند بعد از پیامبر و علما، حاملان قرآن هستند. اینان همانند انبیا از دنیا خارج می شوند؛ به همراه انبیا از قبرهایشان محشور شده و از پل صراط عبور می کنند و به آنان مثل ثواب انبیا داده می شود. پس خوشا به حال طالب علم و حامل قرآن، از آن چیزهایی که در پیشگاه خداوند دارند از کرم و شرف. قرآن نیز این گونه از عظمت خود خبر می دهد: "لو أنزلنا هذا القرآن علی جبلٍ لرأیته خاشعاً متصدعاً من خشية الله؛ اگر قرآن را بر کوه نازل می کردیم یقیناً آن را فروتن و از هم پاشیده از بیم خدا می دیدی. (حشر: ۲۱)" در مراسم اعتکاف، به ویژه در اعمال ام داوود در ایام البیض، سفارش به خواندن سوره و آیات مخصوصی شده که از جمله آنها، صد مرتبه حمد و توحید، ده مرتبه آیه الکرسی، قرائت سوره های انعام، بنی اسرائیل، کهف، لقمان، یس، صافات، فصلت، شورا، دخان، فتح، واقعه، ملک، قلم و انشقاق تا آخر قرآن. توبه و استغفار: آخرین عمل از اعمال اعتکاف که حا دارد به آن پرداخته شود، توبه و استغفار است. قرآن کریم می گوید: "یا ایها الذین آمنوا توبوا إلی الله توبهً نصحاً؛ ای کسانی که ایمان آورده اید به سوی خدا توبه کنید، توبه ایی که بعد از آن به گناه باز نگردید (تحریم: ۸)". "غافر الذنب و قابل التوب شدید العقاب. (مؤمن: ۳) خداوند بخشاینده گناه و پذیرنده توبه و کیفر دهنده ای سخت است." پیامبر خدا (ص) در این خصوص می فرماید: "ای مردم پیش از مردن توبه کنید و به سوی خدا بازگشت نمایید چنان بازگشتی که دیگر به سوی گناه برنگردید و پیشی بگیریید به اعمال صالح و اصلاح کنید بین خود و

خدای خود را، تا سعادت‌مند شوید". اعتکاف فرصت مناسبی است برای بررسی و محاسبه نفس. "حاسبُوا قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا؛ به حساب اعمالتان رسیدگی کنید قبل از آنکه، خداوند به آنها رسیدگی کند." جبران کژیها و نواقص با طلب مغفرت و توبه به درگاه خداوند، همان کاری است که لقمان حکیم به فرزندش سفارش می‌کند: "و هنگامی که گناهی از تو سر زد دنبال آن از خدای متعال طلب مغفرت بنما و اظهار پشیمانی کن و تصمیم بگیر که هرگز به آن گناه باز نگردی." در اینجا نکاتی درباره توبه ذکر می‌شود: الف) حقیقت توبه: مولایمان علی (ع) حقیقت توبه را این گونه معرفی می‌کند: "الثُّوبَةُ نَدَمٌ بِالْقَلْبِ وَ اسْتِغْفَارٌ بِاللِّسَانِ وَ تَرْكٌ بِالْجَوَارِحِ وَ اِضَارٌ اِلَّا يُعُوْدَ؛ حقیقت توبه چهار چیز است: ۱. ندامت قلبی؛ ۲. بیان ندامت به وسیله اذکاری که در خصوص استغفار آمده است؛ ۳. ترک گناهان ۴. تصمیم بر ترک گناه در آینده. بنابراین تکرار لفظ استغفر الله، بدون در نظر گرفتن مراتب دیگر، توبه واقعی نیست. ب) توبه در همه گناهان به یک صورت انجام نمی‌پذیرد: از آنجا که نوع گناه مختلف است، توبه از آنها نیز با هم فرق می‌کند پس کسانی که در حال محاسبه نفس هستند، مثل معتکفین، برای رسیدن به مقام توایین باید از نوع گناه و توبه آن غفلت نورزند. انواع پشیمانی عبارت اند از: ۱. پشیمانی و بازگشت: در جایی که گناه در مورد حقوق الله باشد و در کنار او چیزی مثل نماز و روزه و ضایع نشده باشد. ۲. ندامت به همراه تدارک: در جایی که در کنار گناه، چیز دیگری مثل نماز و روزه ضایع شود که در این صورت توبه عبارت است از، ندامت به همراه جبران آنچه ضایع شده است. ۳. ندامت به همراه رضایت: و آن در جایی است که حقوق دیگران را ضایع کرده باشد که در این صورت، به همراه ندامت باید رضایت صاحب حق را جلب کند. ج) آداب توبه: از برای توبه آدابی است مانند سایر اعمال، اگر بخواهد از اعتکاف خود بهره کامل ببرد و موفق به توبه واقعی شود، رعایت آن آداب، بسیار مفید است از جمله آداب توبه موارد زیر است: ۱. توبه در هنگام سحر؛ ۲. خواندن دعای ندبه؛ ۳. غسل؛ ۴. نماز توبه؛ ۵. روزه گرفتن؛ ۶. تکرار لفظ استغفار؛ و ...

### احکام مسجد

رعایت احکام مسجد بر معتکف لازم است. از جمله احکام مسجد، حرمت نجس کردن زمین، دیوار و سقف، بام و داخل مسجد و وجوب تطهیر نجاست از مسجد است. از دیگر احکام مسجد، حرمت تخریب مسجد و وسایل مربوط به مسجد همچنین حرمت خروج وسایل مسجد می‌باشد. ورود به مسجد الحرام و مسجد النبی بر جنب و حائض و نفساء حرام است و نمی‌تواند به طور عبوری از یک درب داخل شود و از درب دیگر خارج گردد. عبور از مساجد

دیگر اشکال ندارد به شرط آن که توقف نکند و چیزی در مسجد نگذارد. آداب مسجد: از آنجا که معتکف، در طول مدت اعتکاف، پیوسته در مسجد حضور دارد باید به آداب حضور در مسجد توجه داشته باشد که عبارت اند از: ۱- حفظ حرمت مسجد: کسی که برای اعتکاف و یا هر منظور دیگر در مسجد به سر می برد باید توجه به قداست و احترام مسجد داشته و رعایت آداب و احترام آن را بنماید. همچنین مراقب باشد کوچکترین خطایی از او سر نزنند، چرا که "إِنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ" (جن: ۱۸) ارزشمندترین و محترمترین مکان در نزد هر مسلمانی مسجد است. امام صادق (ع) می فرماید: "از آن رو به احترام مساجد امر شده است که آنها خانه های خداوند در زمین هستند". بنابراین بر معتکف لازم است که از انجام هرگونه عملی که احتمال بی احترامی به مسجد در آن می رود خودداری نماید. ۲- با وضو به مسجد وارد شدن: مستحب است با وضو به مسجد داخل شویم. امام صادق (ع) می فرماید: "به مسجد درآیید، چرا که آنها خانه های خدا در زمین اند. پس هرکس با وضو وارد مسجد شود خداوند گناهانش را پاک و نام او را در زمره زائران خداوند می نویسد". ۳- آراستگی هنگام ورود به مسجد: در قرآن آمده: "يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ" (اعراف: ۳۱). "فرد معتکف به خاطر طولانی شدن اقامتش در مسجد نباید آنجا را همانند خانه خود تصور کند و با لباسهایی نامناسب و وضعیتی آشفته در برابر دیگر معتکفان، حاضر شود. البته استعمال عطر برای او جایز نیست. ۴- نظافت مسجد: در این زمینه روایات متعددی وارد شده است که بیانگر اهمیت پاکیزه کردن مساجد می باشد. حضرت امام کاظم (ع) می فرمایند: "همانا بهشت و حوریان مشتاق کسی هستند که مساجد را جاروب کرده و خاشاک را از آن می گیرند". بنابراین بر معتکفان لازم است در طول ایام اعتکاف در همه حال، مراعات نظافت و پاکیزگی مسجد را نمایند. ۵- خودداری از هتک به مسجد: امام صادق (ع) می فرماید: "مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ لَمْ يُوَقِّرِ الْمَسْجِدَ". اهمیت و احترام مسجد به حدی است که هتک حرمت آن از گناهان کبیره محسوب می شود. پس هر کاری که در نظر عوف و عموم مردم، بی احترامی به مسجد شمرده می شود باید ترک شود. ۶- پرهیز از گفتگو درباره دنیا: البته سخن گفتن از دنیا، عنوانی کلی است که مصادیقی بسیار دارد. مثل سخن گفتن از کسب و کار و معامله و به طور کلی پرداختن به مادیات. ۷- گذرگاه قرار ندادن مسجد: در روایتی از پیامبر وارد شده است که: "جفاکاری است اگر از مسجد بگذری و در آن نماز نگذاری".

تهیه کننده : حسین غزنوی – معاون آموزشگاه

منبع : <http://www2.irib.ir/>