

فکرآر بندگی

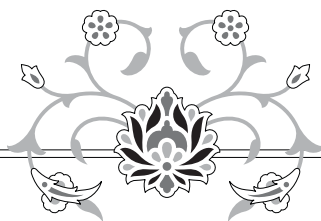
خودسازی در آیین اعتکاف

پدیدآورنده:

ستاد مرکزی اعتکاف

معاونت فرهنگی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي



ستاد مرکزی اعتکاف
المقر المركزي لإعتكاف
Central Headquarters of
Itikaf

رشته‌های جشنواره:

- علمی / مقاله، پژوهش
- ادبی / شعر، داستان و روایت کوتاه
- هنری / مستندسازی، عکاسی، گزارشگری
- فضای مجازی / تولید محتوا و انتشار در فضای مجازی،
شامل: پست، استوری، کلیپ، پادکست و...
- نوآوری و فناوری / ایده‌پردازی معنوی و اخلاقی، فناوری،
/ و کاربردی‌سازی ایده‌های اعتکافی
- هوش مصنوعی / داستان، تولید عکس و کلیپ
- بخش خادمان اعتکاف / خاطره‌نویسی، ایده‌های کاربردی اعتکاف
- بخش ویژه دانش‌آموزی / در تمامی رشته‌ها

محورهای جشنواره:

- اعتکاف، عبادتی جامع / اسرار، احکام و آثار آن.
- اعتکاف، و بیانیه‌ی گام دوم انقلاب اسلامی.
- اعتکاف، تثبیت و ماندگاری حالات معنوی فردی و اجتماعی.
- اعتکاف، فناوری تبدیل ایمان مردم به عمل صالح.
- اعتکاف، پیش‌ران مقاومت و وحدت.
- اعتکاف، معنویت تمدن‌ساز.
- اعتکاف، معنویت، صبر و استقامت.

مهلت ارسال آثار: ۲۹ اسفند ۱۴۰۴

راه‌های ارتباط و ارسال آثار

صندوق پستی: ۱۴۴۵-۳۷۱۹۵

نشانی اینترنتی: www.itikaf.ir

ارتباط در پیام‌رسان‌ها: ۲۱۱۷ ۱۵۴ ۹۱۹۰ (فضای مجازی)



قرار بندگی

خودسازی در آیین اعتکاف



پدیدآورنده:

ستاد مرکزی اعتکاف

معاونت فرهنگی

(زیر نظر شورای علمی اعتکاف)



ستاد مرکزی اعتکاف
المقر المركزي للإعتكاف
Central Headquarters of
I'tikāf

قرار بندگی

خودسازی در آیین اعتکاف



پدیدآورنده: ستاد مرکزی اعتکاف؛ معاونت فرهنگی

زیر نظر: شورای علمی اعتکاف

نویسنده: محمد عابدی

ناشر: قم، انتشارات مطبع

چاپخانه و صحافی: قم، مجتمع چاپ و بسته‌بندی گل‌ها

نوبت چاپ و تاریخ انتشار: اول، پاییز ۱۴۰۴

شمارگان: ۱,۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۰-۶۷-۱

حقوق مادی و مالکیت معنوی این اثر محفوظ است؛

و متعلق به ستاد مرکزی اعتکاف می‌باشد.



فهرست

- شعار سال اعتکاف ۷
- پیش‌گفتار ۹
- مقدمه ۱۱

فصل ۱: اعتکاف در افاق ولایت

- الف. برنامه‌ریزی هوشمندانه و پرهیز از آسیب بی‌تدابیری ۱۷
- ب. یافتن راه‌هایی برای تقرب به خداوند ۱۸
- ج. مدیریت غذای فکری معتکفان ۲۰
- د. تمرکز بر معنویت و پرهیز از حاشیه‌سازی ۲۰
- ذ. تلاش برای تثبیت «توجه، توسل، تضرع و تغییر» ۲۱

فصل ۲: احکام اعتکاف

- الف. تعریف اعتکاف ۲۳
- ب. اقسام اعتکاف ۲۴
- ج. شرایط اعتکاف و نکات مهم درباره برخی شرایط ۲۵
- د. مُحَرَّمات اعتکاف ۳۰
- ذ. مبطلات و... اعتکاف ۳۲



فصل ۳: آداب و اعمال اعتکاف

- الف. آداب و اعمال فردی و اجتماعی اعتکاف ۳۶
- ب. آداب و اعمال عبادی و مناسک اعتکاف ۵۲

فصل ۴: آثار اعتکاف در دنیا و آخرت

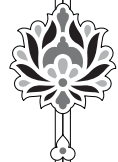
- الف. از ایجاد معنویت و سلامت اخلاقی تا سعادت اخروی ۷۹
- ب. ظرفیت ایجاد اتحاد در اُمت اسلامی ۹۷
- ج. اعتکاف و تولید توان استقامت ۱۰۴

فصل ۵: پیوست‌ها

- الف. سه روز اعتکاف، سه روز خاطره ۱۱۱
- ب. مسابقه کتابخوانی اعتکاف ۱۱۲
- ج. فرصت آشنایی؛ زندگی‌نامه؛ ارتباط با ستاد؛ شماره‌ی مجازی ۱۱۶

منابع

- منابع ۱۱۷



شعار سال اعتکاف

شعار اعتکاف سال ۱۴۰۴ هجری شمسی، «اعتکاف؛ معنویت، اتحاد و استقامت» انتخاب و در کنگره‌ی ملی اعتکاف در مشهد مقدس رونمایی شده است.

این شعار، اشاره‌ای نمادین به نقش عبادت جامع و آیین شورانگیز اعتکاف در تقویت جامعه‌ی اسلامی در ابعاد مختلف دارد.

این شعار، ره‌یافتی کلی برای فعالیت‌های ستاد مرکزی اعتکاف و شوراهای راهبری آن در استان‌های سراسر کشور و دفاتر اعتکاف در خارج از کشور بوده و هدف آن، تبدیل اعتکاف به یک الگوی موفق از ایفای نقش نرم‌افزاری در اصلاح و تعالی فرد و جامعه و تأثیرگذاری مثبت بر حکمرانی اجتماعی پایدار است.

معنویت در این شعار، بیانگر فلسفه‌ی اصلی سنت نبوی ﷺ است که در آن، تمرکز به تقرب خداوند، خودسازی و تهذیب نفس از طریق حضور در مسجد، روزه‌داری، اقامه‌ی نماز، تلاوت قرآن، مناجات شبانه و تفکر در خویشستن خویش، سرگذشت خویش و سرنوشت خویش و رسیدن به دغدغه‌ای قدسی، نشاط روحانی و برانگیختگی درونی برای ارتباط نزدیک با خدای متعال است.



از این منظر، اعتکاف به عنوان «مدرسه‌ی خودسازی» برای دستیابی به آرامش درونی و رشد اخلاقی و آماده شدن برای **جامعه‌پردازی** است.

با توجه به تاکید رهبر معظم انقلاب اسلامی امام خامنه‌ای علیه السلام بر تثبیت و ثبات حالات معنوی معتکفان پس از اعتکاف، کلیه برنامه‌ریزی‌ها، جهت‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌های اعتکاف ۱۴۰۴، با چنین رویکردی رقم خواهد خورد تا کارکردهای فردی و اجتماعی معتکفین متأثر از بار مبنای معنویتی که در اعتکاف اندوخته‌اند، در شکل‌گیری «**اتحاد**» به عنوان نماد همبستگی مسلمانان - بی‌توجه به تفاوت‌های اجتماعی و گونه‌های سلاقی و علایق - خود را نشان دهد.

تقویت «**وحدت**» در برابر چالش‌های داخلی و خارجی، مانند: حمایت از مسائل جهان اسلام (مثل مسأله‌ی فلسطین)، حرکت در مسیر شکل‌دهی اُمت واحده‌ی اسلامی و همکاری در جهت آرمان‌های مشترک اسلامی، از دیگر محورهای مورد تاکید در اعتکاف سال جاری خواهد بود.

«**استقامت**» و پایداری در مسیر حق، و مقاومت در سختی‌ها و ناملایمات زندگی، و فشارها و تهدیدهای جبهه‌ی جهانی استکبار به سردمداری شیطان بزرگ و کارگزاری اذنان داخلی و منطقه‌ای او، ثمره‌ی شیرین دیگری از «معنویت» و «اتحاد مقدس» ناشی از آن ستاد مرکزی اعتکاف خواهد بود.



پیش‌گفتار

قال رسول الله ﷺ :

مَنْ اغْتَكَفَ إِيْمَانًا وَ احْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛

هر آن‌که از سرِ ایمان و برای رضای الهی معتکف شود، قلم
عفو بر گناهان پیشین او کشیده خواهد شد.^۱

اعتکاف، جلوه‌ای ناب از پیوند آگاهانه‌ی انسان با معبود،
و فرصتی گران‌بها برای بازگشت به فطرتِ الهی، تزکیه‌ی نفس
و تعمیق معنویت در دلِ هیاهوی زندگی اجتماعی است. این سنت
ریشه‌دار اسلامی که در کلام معصومین علیهم‌السلام به عنوان عبادتی سرشار
از نور و اخلاص معرفی شده، همواره بستری بی‌بدیل برای خودسازی
فردی و تقویت روح جمعی مؤمنان بوده است.

رهبر حکیم انقلاب، حضرت آیت‌الله العظمی امام خامنه‌ای مد ظله
همواره بر لزوم **تعمیق، تثبیت و امتداد** آثار معنوی اعتکاف تأکید
ورزیده‌اند؛ بدین معنا که این تجربه‌ی نورانی، نباید صرفاً به یک
خاطره‌ی خوش معنوی محدود ماند، بلکه باید به سرمایه‌ای پایدار
برای رشد اخلاقی، بصیرت دینی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی بدل
گردد.

۱. کنز العمال، ج ۲۴۰۷.



در لَبّیک به این منظومه‌ی فکری و با هدف تحقّق عملی مطالبات رهبر فرزانه‌ی انقلاب عَلَيْهِ السَّلَام، **ستاد مرکزی اعتکاف** بر آن شد تا پاسخی شایسته به نیازهای معرفتی و اجرایی میدان‌داران این عرصه ارائه دهد. بر این اساس و با نیم‌نگاهی راهبردی به **بیانیه‌ی گام دوم انقلاب**، تدوین مجموعه‌ای منسجم در دستور کار قرار گرفت؛ مجموعه‌ای که تلاش دارد تا منشوراتی کاربردی و متناسب با اقتضائاتِ اساتید، مدیران و معتكفین عزیز فراهم آورد و ضمن بهره‌گیری از معارف ناب دینی، بستری برای جهاد تبیین و ارتقای عیار معنوی اعتکاف باشد.

امید است با عنایت حضرت بقیّة الله الأعظم حجت بن الحسن المهدی عَلَيْهِ السَّلَام، این آثار در راستای شعار محوری «**اعتکاف؛ معنویت، اتحاد و استقامت**»، گامی مؤثر در جهت تعمیق معرفت، ارتقای کیفیت برگزاری و ماندگاری آثار این عبادت ارزشمند در زیست فردی و اجتماعی مخاطبان باشد.

سید علی‌رضا تکیه‌ای

رئیس ستاد مرکزی اعتکاف



مقدمه

انسان آفریده‌ای برگزیده است که خالق متعال با عبارت «... فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۱ والایی مقام و برجستگی شخصیت او را اعلام کرد. او روحی الهی دارد «وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...»^۲، قدرت عقلی و توان اختیار و آزادی انتخاب بخشی از هویت و چیستی است و تا آن جا ظرفیت دارد که می‌تواند جانشین خداوند در زمین شود «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»^۳، و نمایش دهنده‌ی زیبایی و شکوه صفات الهی در هستی باشد. اما همین انسان به جهت داشتن بخش مادی و جسمی، همیشه گرفتار محدودیت‌هایی است، چون ویژگی ماده، محدود بودنش به زمان و مکان و ابعاد و... است.

انسان از این جهت قدرت فهم و شناخت محدودی از هستی و جهان با همه ابعاد مادی و غیرمادی‌اش دارد «وَمَا أَوْتِيتُمْ مِنْ

۱. ترجمه: آن‌گاه نطفه را علقه و علقه را گوشت پاره و باز آن گوشت را استخوان ساختیم، و سپس بر استخوان‌ها گوشت پوشانیدیم (و پیکری کامل کردیم)، پس از آن (به دمیدن روح پاک مجدد) خلقتی دیگرش انشا نمودیم؛ آفرین بر (قدرت کامل) خدای که بهترین آفرینندگان است.» [مؤمن، آیه‌ی ۱۴]

۲. ترجمه: پس زمانی که اندامش را درست و نیکو نمودم، و از روح خود در او دمیدم، برای او سجده کنید. [صاد، آیه‌ی ۷۲]

۳. ترجمه: و آن زمان را یاد آر که پروردگارت به فرشتگان گفت: به یقین جانشینی در زمین قرار می‌دهم. [بقره، آیه‌ی ۳۰]



الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»^۱ او توان جسمی کمی هم دارد؛ و همیشه نیازمند و فقیر است و توان تأمین همه‌ی نیازهای خود را به صورت مستقل و بدون کمک خداوند ندارد؛ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ، وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ»^۲.

اقتضائات متفاوت دو بخش مادی و فرامادی موجب شده است که انسان تمایل دائمی برای رفع محدودیت‌هایش داشته باشد. البته خداوند راه‌های تأمین این حس و رسیدن به کمال را در قالب دین به او نشان داده است که مبتنی بر ارزش‌ها و بایدها و نبایدهایی در عرصه‌ی حیات فردی و اجتماعی است؛ اما وقتی انسان در سایه‌ی بُعد مادی و هواهای نفسانی و وسوسه‌های شیطانی، دین را کنار می‌گذارد، خواهش‌ها و شهوات مختلف در وجودش می‌جوشد تا او با تصاحب همه‌ی داشته‌های عالم، حس نیاز و فقر خود را بدون هر نوع محدودیت و قاعده‌ای (مانند رعایت حقوق دیگران، تناسب راه‌های تأمین نیازها با کرامت خودش و...) پاسخ بدهد.

او دوست دارد همه چیز برای او و در جهت تأمین خواست و تمایلاتش باشد، و مسیرش برای رسیدن به تمایلاتش باز و بدون هر مانعی باشد؛ «بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجَرًا مَّامَةً»^۳، و در این

۱. ترجمه: از دانش و علم جز اندکی به شما نداده‌اند. [اسراء، آیه‌ی ۸۵]

۲. ترجمه: ای مردم! شما باید نیازمندان به خدا، و فقط خدا بی‌نیاز و ستوده است. [فاطر، آیه‌ی ۱۵]

۳. ترجمه: (انسان شک در معاد ندارد) بلکه او می‌خواهد (آزاد باشد و بدون ترس از دادگاه قیامت)

در تمام عمر گناه کند! [قیامت، آیه‌ی ۵]



مسیر چه ظلم‌ها و جنایت‌ها که در حق خود، مردم و هستی مرتکب نمی‌شود! از غصب ظالمانه‌ی حق یک هم‌کلاسی و شهروند گرفته تا غصب سرزمین‌ها و دارایی ملت‌ها و جهانیان.

این رویکرد در زندگی زمانی رُخ می‌دهد که انسان و جامعه بخش روحی و الهی خود را فراموش می‌کند، به محدودیت‌های دین و شرع تن نمی‌دهد، و نیازش به خدای غنی و بی‌نیاز و قدرتمند را از یاد می‌برد، لذت‌ها و برخورداری‌های دنیا برایش جلوه‌گری می‌کنند؛ «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَزْزِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ»؛^۱ و شیطان نیز اعمال زشت و خلاف‌شان را در پیش چشم‌شان زینت می‌دهد؛ «وَإِذْ زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ»^۲.

در نهایت انسان در چنین فضایی گمان می‌کند با این تدبیرها می‌تواند فقر و ضعف‌هایش را جبران کند، و به کرانه‌ی بی‌نیازی برسد؛ همان‌گونه که **قارون** چنین گمانی داشت! غافل از این که چنین **سیری دلی** هرگز برای کسانی که هواهای نفسانی را معبود خویش قرار داده‌اند «أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ»^۳، و با حرص و ولع

۱. دوستی خواستنی‌ها [ی‌گوناگون] از زنان و پسران و اموال فراوان از زر و سیم و اسب‌های نشاندار و دام‌ها و کشتزار [ها] برای مردم آراسته شده [لیکن] این جمله مایه‌ی تمتع زندگی دنیا است و [حال آن‌که] فرجام نیکو نزد خداست. [آل عمران، آیه‌ی ۱۴]

۲. [یاد کنید] هنگامی را که شیطان اعمال‌شان را [که در راه دشمنی با پیامبر ﷺ و لشکرکشی بر ضد اهل ایمان بود] در نظرشان آراست. [انفال، آیه‌ی ۴۸]

۳. پس آیا کسی که معبودش را هوای نفسش قرار داده، دیدی؟ [جاثیه، آیه‌ی ۲۳]



در پی تصاحب بخش بزرگ‌تری از دارایی‌های دنیای مادی است؛ هرگز رخ نخواهد داد؛ چون هر چه به دست آورند، باز به بیشتر از آن حریص خواهند شد؛ درست مانند تشنه‌کامی که هر چه از آب شور دریا بیشتر بنوشد، تشنگی‌اش فزون‌تر خواهد شد.

خداوند در برابر این غفلت‌ها و طغیان‌ها، موقعیت‌هایی پیش می‌آورد تا انسان‌ها بیدار شوند، مانند بلاهای مختلف و تلخی که اُمّت‌ها با آن روبه‌رو می‌شدند: «وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَآخَذْنَاَهُمْ بِالْأَسَاءِ وَالْأَسْرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ»^۱.

این همه برای آن است که انسان و جامعه انسانی به خود آیند و به سوی خدای متعال بشتابند: «فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ»^۲.

اما بشر تا گمان می‌کند به ساحل آرامش رسیده است، باز خدا و لزوم رعایت دستورهای او برای حیات فردی و اجتماعی را فراموش می‌کند، و زمام تدبیر خود را به دست تمایلات و شهوات نفسانی و شیطانی‌اش می‌دهد: «وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِيَّاهُ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا»^۳.

تفکّر و تأمل در مورد ضعف‌ها و ناتوانی‌ها، و پی بردن به تسلط خداوند بر هستی انسان و جهان، و این که انسان چاره‌ای جز رعایت

۱. ترجمه: ما به سوی اُمّت‌هایی که پیش از تو بودند، (پيامبرانی) فرستادیم؛ (و هنگامی که با این پیامبران به مخالفت برخاستند،) آن‌ها را با شدّت و رنج و ناراحتی مواجه ساختیم؛ شاید (بیدار شوند و در برابر حق،) خضوع کنند و تسلیم گردند. [انعام، آیه ۴۲]

۲. ذاریات، آیه ۵۰.

۳. ترجمه: و زمانی که در دریا سختی و آسیبی به شما رسد، هر که را جز او می‌خوانید گم می‌شود، و هنگامی که شما را به سوی خشکی نجات دهد [از خدا] روی می‌گردانید. و انسان بسیار ناسپاس است. [اسراء، آیه ۶۷]



خواست الهی برای زندگی بهتر در دو جهان ندارد، کلید «نجات اختیاری» از این گم‌گشتی پایدار و رهایی از زنجیره‌ی غفلت پشت سر غفلت است.

لذا خداوند انسان را به تأمل و تفکر در این مورد وامی‌دارد: «أَفَأَمِنْتُمْ أَنْ يُخْسِفَ بِكُمْ جَانِبَ الْبَرِّ أَوْ يُرْسِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا ثُمَّ لَا تَجِدُوا لَكُمْ وَكِيلًا أَمْ أَمِنْتُمْ أَنْ يُعِيدَكُمْ فِيهِ تَارَةً أُخْرَىٰ فَيُرْسِلَ عَلَيْكُمْ قَاصِفًا مِنَ الرِّيحِ فَيَغْرِقَكُمْ بِمَا كَفَرْتُمْ ثُمَّ لَا تَجِدُوا لَكُمْ عَلِيًّا بِهِ تَبِيعًا»^۱.

این ادبیات قرآنی راهکاری نوبه‌تدبیرگران حیات بشری می‌دهد، این که «اگر همه مسیرهای هدایت کارایی‌شان را از دست بدهند و انسان زیرآوار غفلت از خدا و مشغولیت به خود دفن شده باشد، یک روزنه برای بشرمانده است؛ این که با خلوت با خود و تفکر، فضایی خودخواسته برای بازگشت به سوی خدایش به وجود آورد».

او با اراده‌ی خودجوش است که می‌تواند بیدار بماند و از چاله‌های غفلت به چاه‌های غفلت‌های بزرگ‌تر نیتند، بلکه در مسیر کسب رضایت الهی قدم بردارد، و در این مسیر ثابت قدم بماند، لیاقت جانشینی خود را باز یابد، جلوه‌ی صفات الهی در هستی شود و حیاتش را بر مدار بندگی خداوند، سامان بدهد.

۱. ترجمه: آیا ایمن هستید از این که شما را در کنار خشکی [در زمین] فروبرد، یا بر شما توفانی از شن و سنگریزه فرستد، سپس برای خود حافظ و نگهبانی نیابید؟ یا ایمن هستید از این که بار دیگر شما را به دریا برگرداند، پس توفانی سخت که با خود ریگ و سنگ می‌آورد بر شما فرستد و به سبب این که ناسپاسی کردید غرق‌تان کند؟ آن‌گاه در برابر کار ما برای خود پیگیر و دفاع کننده‌ای نخواهید یافت. [اسراء، آیات ۶۸-۶۹]



برای تأمین این هدف، ابزارهای متعددی در دین تعبیه شده است که اعتکاف یکی از این ساز و کارهای الهی و دینی است که در آن انسان با قبول ضعف‌ها و خطاها و با هدف اصلاح و بازگشت به مسیر بندگی خداوند، خودش انتخاب می‌کند که چند روزی با خود در خانه خدای هستی و ربّ العالمین «خلوت و تفکر» کند، به خداوند پناهنده شود و به یاد خدا بودن و فراموش نکردنش را تمرین کند، و با این حضور خودجوش، امیدوار باشد که فرصت و ابزاری مؤثر برای اصلاح و بازگشت و تثبیت زندگی بر مدار خداآوری یافته است.

این کتاب با هدف استفاده بهتر از فرصت خلوت و تفکر در موسم اعتکاف و بهار بازگشت تدوین شده است، و امید است مطالعه‌ی آن آشنایی با «ظرفیت بیداری» این ایام را فراهم آورد، و مسیر «ذکر پایدار الهی» را هموارتر سازد، و بازگشت و استقرار آرامش و اطمینان به دل و جان‌هایمان را آسان‌تر سازد، که «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ، تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱.

محمد عابدی

۱۸ آبان ۱۴۰۴

۱. ترجمه: آنان (هدایت‌شدگان) کسانی‌اند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابند. [رعد، آیه‌ی ۲۸]

فصل ۱: اعتکاف در افق ولایت

مقام معظم رهبری علیه السلام در طول سالیانی که از احیای سنت اعتکاف می‌گذرد، رهنمودهای مهمی نسبت به انتظارات خود از اعتکاف از مسئولان و مدیران برپایی این سنت بزرگ اسلامی ارائه کرده‌اند که مرور آن‌ها می‌تواند معتکفان را نیز با ظرفیت‌های این موسم الهی آشنا کند، و انتظارشان را از برکات ایام اعتکاف فزون‌تر نماید.

برخی از این انتظارات چنین است:

الف. برنامه‌ریزی هوشمندانه و پرهیز از آسیب بی‌تدبیری

اعتکاف جای عبادت است؛ البته عبادت فقط هم نماز خواندن نیست؛ تماس خوب با معتکفین، ارتباط دوستانه و برادرانه، فراگیری از آن‌ها، تعلیم‌دهی به آن‌ها، معاشرت اسلامی را تجربه کردن و آموختن؛ همه این‌ها فرصت‌هایی است که در اعتکاف ممکن است پیش بیاید؛ [برای] این باید برنامه‌ریزی بشود.

مهم‌ترین کار، برنامه‌ریزی برای اجرای درست سنت اعتکاف است؛ اگر چنانچه برنامه‌ریزی نشد و کمک نشدند این



جمعِ جوانِ مشتاق و شوریده‌ای که برای اعتکاف وارد این مسجد شده‌اند، این نیروها هدر خواهد رفت و احياناً زبان‌آفرین خواهد شد. برنامه‌ریزی هم باید، هم هوشمندانه باشد، هم با توجّه به معنای اعتکاف باشد.^۱

ب. یافتن راه‌هایی برای تقرب به خداوند

اعتکاف برای نزدیک شدن به خدا است. شما ببینید چه کار می‌توانید بکنید که هم دل او به خدا نزدیک بشود، هم مغز و ذهنش به خدا نزدیک بشود؛ که طبعاً وقتی انسان در درون، در دل، در باطن با خدای متعال انس پیدا کرد، در ظاهر او هم اثر می‌گذارد و در ظاهر هم نشان داده می‌شود. وقتی حالت خشوع به انسان دست داد، خضوع هم به دنبال خشوع می‌آید؛ و این آن وقت در زندگی اثر می‌گذارد. این جوانی که بعد از این سه روز از اعتکاف آمد بیرون، پاکیزه می‌شود، شست‌وشو می‌شود و می‌آید بیرون؛ طهارتی پیدا می‌کند معنای او؛ این برایش ذخیره است.

این خیلی چیز با عظمت و مهمی است: سه روز روزه‌داری، و انقطاع از دنباله‌های متعارف زندگی، و توجّه به خدای متعال و به معنویات و به معارف و به توحید؛ این‌ها خیلی با ارزش

۱. بیانات مقام معظم رهبری (علیه السلام) در دیدار اعضای ستاد مرکزی اعتکاف و اعضای سومین جشنواره‌ی



است. مراقب باشید این درست انجام بگیرد، درست هدایت بشود؛ گویندگان خوبی باشند، بروند حرف بزنند، معارف دینی را به آن‌ها یاد بدهند.

از جنجال‌های گوناگونی [هم] که در حاشیه‌سازی‌های معمول جامعه نقش دارند، پرهیز بشود و این سه روز را بگذاریم برای جهات معنوی.

حالا بعد آمدند بیرون، خیلی میدان‌های دیگر و عرصه‌های دیگر زندگی هست که انسان در آن عرصه‌ها در جامعه وارد می‌شود، اما در این سه روز، ارتباطگیری با خدا اصل باشد و [برای آن] برنامه‌ریزی بشود؛ این آن چیزی است که [اصل است] و ان شاء الله بیشتر هم خواهد شد.^۱

در این سه روزی که شما در مسجد هستید، تمرین مراقبت از خود بکنید. حرف که می‌زنید، غذا که می‌خورید، معاشرت که می‌کنید، کتاب که می‌خوانید، فکر که می‌کنید، نقشه که برای آینده می‌کشید، در همه این چیزها مراقب باشید رضای الهی و خواست الهی را بر هوای نفسستان مقدم بدارید؛ تسلیم هوای نفس نشوید.

تمرین این چیزها در این سه روز می‌تواند درسی باشد برای خود آن عزیزان و برای ماها که این جا نشستیم و با غبطه

۱. بیانات مقام معظم رهبری (عج) در دیدار اعضای ستاد مرکزی اعتکاف و اعضای سومین جشنواره‌ی

<https://khl.ink/f/7261>

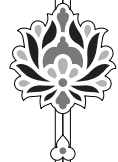
سراسری علمی فرهنگی اعتکاف، ۱۳۹۳/۰۲/۱۵.



نگاه می‌کنیم به حال جوانان عزیزمان که در حال اعتکاف هستند؛ با عمل خودتان به ما هم یاد بدهید.^۱

ج. مدیریت غذای فکری متکفان

این جوان‌ها قرآن بخوانند، نهج البلاغه بخوانند، صحیفه‌ی سجادیه بخوانند. به خصوص من در این ایام اعتکاف، صحیفه‌ی سجادیه را توصیه می‌کنم. این صحیفه‌ی سجادیه واقعاً کتاب معجزنشانی است. ... از این معارف موجود در دعا‌های حضرت علی بن الحسین علیه السلام در صحیفه‌ی سجادیه، استفاده کنند؛ بخوانند؛ تأمل کنند. این‌ها فقط دعا نیست؛ درس است.^۲



د. تمرکز بر معنویت و پرهیز از حاشیه‌سازی

سه روز روزه‌داری، و انقطاع از دنباله‌های متعارف زندگی، و توجه به خدای متعال و به معنویات و به معارف و به توحید؛ این‌ها خیلی باارزش است. مراقب باشید این درست انجام بگیرد، درست هدایت بشود؛ گویندگان خوبی باشند، بروند حرف بزنند، معارف دینی را به آن‌ها یاد بدهند. از جنجال‌های گوناگونی که در حاشیه‌سازی‌های معمول جامعه نقش دارند، پرهیز بشود

<https://khl.ink/f/3302>

۱. خطبه‌های نماز جمعه تهران، ۱۳۸۴/۰۵/۲۸.

۲. دیدار اقشار مختلف مردم به مناسبت میلاد حضرت علی علیه السلام، ۱۳۸۹/۰۴/۰۳. <https://khl.ink/f/7261>

و این سه روز را بگذاریم برای جهات معنوی. حالا بعد آمدند بیرون، خیلی میدان‌های دیگر و عرصه‌های دیگر زندگی هست که انسان در آن عرصه‌ها در جامعه وارد می‌شود؛ اما در این سه روز، ارتباط‌گیری با خدا اصل باشد.^۱

ذ. تلاش برای تثبیت «توجه، توسل، تضرع و تغییر»

این همه جوان، این همه مرد، زن، نوجوان، در همه جای کشور، در همه مساجد، [معتکف می‌شوند؛] این نعمتِ خیلی بزرگی است. منتها کاری کنید که این جوانی که سه روز می‌آید آن‌جا توجه پیدا می‌کند و حال و توسل و تضرع و تغییر در او به وجود می‌آید قهراً [این جوری است] دیگر؛ جوان‌ها زود [اُنس می‌گیرند] این بماند، این تثبیت بشود؛ یعنی این حالت، ثبات پیدا کند.

حُب، مثلاً پای منبر آقا می‌نشینیم، تا نشسته‌ایم خوب است، تأثیر [دارد]؛ اما بعد که رفتیم بیرون باید بماند آن مطلب، آن روحیه، آن حالت، آن اجتناب از گناه، تا وقتی که باز یک مطلب دیگری پیش بیاید که طبعاً باز تقویت کند. لذا در برنامه‌های اعتکاف، این نکته را باید در نظر گرفت.^۲

۱. بیانات در دیدار اعضای ستاد مرکزی اعتکاف و اعضای سومین جشنواره‌ی سراسری علمی فرهنگی اعتکاف ۱۳۹۳/۲/۱۵.
<https://khl.ink/f/7261>

۲. بیانات در پایان مراسم روضه‌ی شهادت امام کاظم علیه السلام در جمع مسئولان ستاد مرکزی اعتکاف، ۱۴۰۳/۱۱/۰۷.
<https://khl.ink/f/59119>





فصل ۲: احکام اعتکاف

اعتکاف به عنوان یک سُنّت اسلامی احکام متنوعی دارد که البته مانند احکام دیگر مسائل، دارای تنوع موضوعی و در برخی موارد اختلاف نظر میان فقهاست. برخی از احکام اعتکاف که ممکن است بیشتر مورد نیاز باشد معرفی می‌شود.^۱

با توجّه به اختلاف فتواها هر مقلّد باید به دیدگاه‌های مرجع تقلید خود مراجعه کند و به جهت تنوع اسناد و مدارک هر فتوا، فقط در مواردی که احکام تفاوت داشته باشند، به منبع حکم فقهی که حکم متمایز داده است، اشاره می‌شود.

الف. تعریف اعتکاف

«اعتکاف» از ماده‌ی «ع ک ف» به معنای انتظار و گوشه‌نشینی، اقامت در جایی و ایجاد پیوند بین خود و آن مکان، ملازمت و همراهی و حضور طولانی در یک مکان و اقامت در آن و توقّف و مانند آن، است. در همه کاربردهای لغوی مشتق از «ع ک ف»، معنای «ملازمت» و «حبس»^۲ وجود دارد، اما در اصطلاح دینی

۱. منبع این بخش غالباً «احکام اعتکاف مطابق با نظر ۱۲ تن از مراجع عظام، جمعی از پژوهشگران، پژوهشکده‌ی باقر العلوم (علیه السلام)، چاپ ۱، سال ۱۳۹۷ است.

۲. معجم مقاییس اللغة، ج ۴، ص ۱۰۸؛ المصباح المنیر فی غریب شرح الکبیر، ج ۲، ص ۲۴۲.



و فقهی بیان‌های مختلفی از فقها درباره اعتکاف وجود دارد. امام خمینی رحمة الله علیه توضیح داده است:

هُوَ اللَّبَثُ فِي الْمَسْجِدِ بِقَصْدِ التَّعَبُّدِ بِهِ وَلَا يَتَّبَعُ فِيهِ
صَمٌّ قَصْدِ عِبَادَةٍ أُخْرَى خَارِجَةً عَنْهُ وَإِنْ كَانَ هُوَ الْأَحْوُطُ؛
اعتکاف، ماندن در مسجد به نیت عبادت است و قصد
عبادت دیگر، در آن معتبر نیست؛ اگر چه احتیاط مستحب
نیت عبادتی دیگر، در کنار ماندن می‌باشد.^۱

حاصل این که «اعتکاف»، «ماندن در مسجد برای عبادت
همراه با قصد تقرب به خداوند. است.»

ب. اقسام اعتکاف

اعتکاف به دو گروه واجب و مستحب تقسیم می‌شود. اعتکاف
واجب نیز معین یا موشع است،

۱. اعتکاف معین

این که کسی نذر یا عهد کرده یا قسم خورده است در ایام خاصی
معتکف شود و یا از طرف کسی اجیر (قرارداد بسته) یا نائب و...
شده است که در زمان خاصی از طرف او معتکف شود.^۲

۱. تحریر الوسيلة، ج ۱، ص ۳۲۱.

۲. آیت الله مکارم معتقد است اعتکاف با نذر، عهد و قسم واجب معین می‌شود، ولی با اجازه
و مانند آن صحیح نیست، مگر به قصد رجا و امید ثواب. [العروة الوثقی، فصل فی صلاة الاستیجار،
قبل از مسأله‌ی اوّل]



۲. اعتکاف موسع

اعتکافی است که به سبب نذر، قسم، عهد، وامثال آن واجب شده، ولی زمان مشخصی برایش معین نشده است.

اعتکاف مستحب

هر زمانی که روزه صحیح است اعتکاف هم صحیح است و بهترین زمان برای آن ماه رمضان است و بهترین روزهای ماه رمضان دهه‌ی اوّل آن است.

ج. شرایط اعتکاف و نکات مهم درباره برخی شرایط

اعتکاف ۵ شرط مهم دارد که عبارتند از:

- معتکف باید عاقل باشد.
 - اگر به سنّ تکلیف نرسیده است، قدرت تمییز خوب و بد را داشته باشد.
 - نیت کرده باشد.
 - حدّ اقل سه روز روزه بگیرد.
 - در مساجد چهارگانه یا جامع اعتکاف کند.
- هریک از این شرایط، خود نکاتی دارند که به برخی از آن‌ها در ادامه پرداخته می‌شود.



۱. نیت

- صرف ماندن در مسجد به قصد قربت کافی است و احتیاط مستحب این است قصد عبادت دیگری هم بنماید.^۱
- زمان نیت قبل از اذان صبح روز اول است ولی جایز است از اول شب هم نیت کند.^۲
- تعیین نوع واجب یا مستحبی اعتکاف لازم نیست.
- * جایز نیست نیت اعتکاف را از واجب به مستحب و برعکس یا از واجب به واجب یا از مستحب به مستحب یا از نیابت شخصی به شخص دیگر و مانند آن تغییر داد.

۲. روزه گرفتن

- اعتکاف اشخاصی مانند مسافر، زن حائض، زن نفسا، و مانند این‌ها که شرعاً نمی‌توانند روزه بگیرند، صحیح نیست.
- روزه را لازم نیست به نیت اعتکاف گرفت، و به هر نیتی می‌توان گرفت.^۳

۱. به نظر آیت الله مکارم و بهجت باید عبادت دیگری هم قصد کند، و به نظر آیت الله صافی بنا بر احتیاط واجب باید عبادت دیگری را هم قصد کند.

۲. آیات خوبی و صافی: بنا بر احتیاط واجب اگر اعتکاف را از اول صبح شروع کند، نمی‌تواند اول یا اثنای شب نیت اعتکاف کند. آیت الله خامنه‌ای علیه السلام: وقت نیت اعتکاف اول طلوع فجر روز اول است و نیت اول شب در صورتی صحیح است که اول شب شروع در اعتکاف نموده باشد. آیت الله مکارم: مانعی ندارد که نیت در قلب از قبل بوده باشد.

۳. آیت الله فاضل: بنا بر احتیاط واجب نمی‌توان در اعتکاف از طرف دیگری روزه گرفت، اعم از این که روزه‌ی استیجاری، تبرعی و یا از طرف میت باشد؛ مگر این که نیت اعتکاف را هم از طرف همان



- اگر شخصی در وطن خود نذر کند که سه روز معینی را در مسافرت روزه بگیرد و اعتکاف نماید یا نذر کند سه روز معین را روزه بگیرد چه در مسافرت باشد و چه در وطن، این نذر صحیح است و باید در مسافرت اعتکاف نماید و روزه بگیرد.^۱
- اگر زنی در ایام حیض یا خوردن قرص از آمدن خون جلوگیری کرده، اعتکاف وی در آن ایام صحیح است.^۲

۳. ماندن مستمر در مسجد

- اگر شخصی که معتکف است از روی عمد و اختیار و بدون هیچ کدام از مجوزهای خروج از مسجد، از مسجد خارج شود، اعتکافش باطل می‌شود.
- مجوزهای خروج از مسجد هر کاری است که شرعاً یا عرفاً یا عقلاً از ضروریات محسوب می‌شود مانند دستشویی رفتن، خارج شدن به خاطر غسل جنابت و استحاضه، دفن و کفن میت و تشییع جنازه، عیادت از مریض و مانند آن در صورتی که ضرورت داشته باشد.^۳

شخصی که از طرف او روزه می‌گیرد، انجام بدهد. آیت الله مکارم: در اعتکاف می‌تواند هر نوع روزه‌ای از طرف خودش بگیرد، اما بنابر احتیاط واجب در اعتکاف نمی‌تواند از طرف دیگری روزه‌ای استیجاری بگیرد.

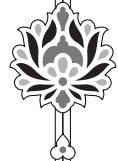
۱. آیت الله مکارم: بنابر احتیاط واجب این نذر صحیح نیست.

۲. آیات بهجت و شبیری و نوری: اگر برایش ضرر نداشته باشد اشکال ندارد.

۳. امام خمینی رحمته الله علیه و آیت الله نوری: دفن میت در صورتی که با میت نسبتی داشته باشد و همچنین عیادت از مریض در صورت نسبت داشتن.



- خروج از مسجد برای امتحانات حوزه و دانشگاه و... که شرکت نکردن در آن موجب وارد شدن ضرر بر معتکف می‌گردد در صورت ضرورت اشکالی ندارد؛ ولی در اولین فرصت به محلّ اعتکاف برگردد. در صورتی که توقّفش بیرون مسجد زیاد طول بکشد، به حدّی که صورت اعتکاف به هم بخورد، اعتکاف خود به خود باطل می‌شود.
- درباره‌ی خروج از مسجد برای ملاقات نزدیکان در حد چند دقیقه از مسجد، اگر ملاقات به خاطر کار ضروری (عقلی، شرعی، عرفی) باشد اشکال ندارد و الاّ نمی‌تواند.
- اگر در موردی غیر از غسل جنابت مانند پرداخت قرض، خارج شدن از مسجد برای معتکف واجب شود، ولی وی خارج نشود، گناه کرده است ولی اعتکافش صحیح است.
- در مواردی که خروج از مسجد در حالت اعتکاف مجاز است رعایت این امور بر معتکف لازم است:
 - احتیاط واجب این است که کوتاه‌ترین راه را انتخاب کند.
 - باید به مقدار نیاز مکث کند، و اگر زمان توقّف در مسجد آن قدر طولانی شود که صورت اعتکاف به هم بخورد، اعتکافش باطل است.
 - احتیاط واجب این است که جز در مواقع ضرورت ننشیند و اگر نشست، واجب است در صورت امکان زیر سایه ننشیند.



- راه رفتن زیر سایه اشکال ندارد؛ هر چند احتیاط مستحب ترک این کار است.^۱

۴. اجازه برای افراد نیازمند به اذن (شوهر، والدین و...)

- اگر زن با اجازه شوهر معتکف شود و شوهر روز سوم از اجازه اش برگردد، زن نمی تواند روز سوم اعتکاف را رها کند، ولی اگر شوهرش او را مجبور به خارج شدن کند، کفاره ای بر عهده شوهر نمی آید.
- فرزند در صورتی که شرکتش در اعتکاف موجب اذیت پدر و مادر شود، اجازه گرفتن لازم است.^۲
- اگر حضور در اعتکاف با قرارداد بسته شده بین کارگر و کارمند و مانند آن ها با مسئولش داشته باشد، منافات داشت، بدون اذن کارفرما صحیح نیست.^۳

۵. برهم زدن اعتکاف

- اعتکاف اگر واجب غیر معین است، مانند اعتکاف مستحبی خواهد بود، یعنی قبل از تمام شدن روز دوم می تواند به هم بزند هر چند احتیاط مستحب کامل کردنش است؛ ولی

۱. نظر امام خمینی رحمته الله علیه و آیت الله خامنه ای رحمته الله علیه و فاضل و نوری. بقیه ی موارد، به رساله شان مراجعه شود.

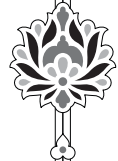
۲. آیت الله شبیری: اجازه لازم نیست؛ هر چند احتیاط مستحب است از والدین اجازه بگیرد، خصوصاً اگر موجب اذیت شدن شان شود.

۳. آیت الله بهجت: اگر کارفرما شخص را از حضور در اعتکاف منع کند، اعتکافش صحیح نیست.

بعد از تمام شدن روز دوم نمی‌تواند به هم بزند. اما اگر اعتکاف واجب معین باشد (مثلاً نذر کرده بود در روزهای معینی در اعتکاف شرکت کند)، به هیچ عنوان حتی روز اول و دوم نمی‌تواند اعتکافش را قطع کند.

د. مُحَرَّمات اعتکاف

برخی کارها در حال اعتکاف حرام است، که تفصیل آن در رساله‌ها مطرح شده است، مانند برخی کارها از امور مربوط به روابط همسران یا برخی مُحَرَّمات در حوزه امور جنسی، مجادله، معاملات، و... در ادامه برخی موارد به تفصیل معرفی می‌شود.



۱. مجادله

• جدال و مشاجره در امور دنیوی و دینی در صورتی که هدف از آن غلبه بر دیگران و یا اظهار فضیلت باشد، حرام است؛ اما اگر برای روشن شدن حقیقت و برطرف کردن اشتباه طرف مقابل باشد اشکال ندارد، و از بالاترین طاعت‌ها است.

۲. معامله کردن

• خرید و فروش در اعتکاف حرام، بلکه هر نوع تجارتي (مضاربه، مصالحه، اجاره، و...) نیز بنابر احتیاط واجب حرام است.^۱

۱. آیت‌الله تبریزی: خرید و فروشی که تجارت (و سود) نیست، حرام است؛ ولی اگر به قصد سود کردن باشد، و همچنین تجارت‌های دیگر (مانند مضاربه و اجاره) بنابر احتیاط واجب حرام است.

- خرید و فروش و معامله در حال اعتکاف از طریق گوشتی همراه و اینترنت و هر نوع خرید و فروش حرام است بلکه هر نوع تجارتی (مانند مضاربه، مصالحه، اجاره، و...) نیز بنابر احتیاط واجب حرام است^۱
- اگر معتکف در اثر اضطرار مجبور به خرید و فروش برای خوردن و آشامیدن باشد و گرفتن وکیل و تهیه‌ی خوردنی و آشامیدنی از راه دیگری غیر از خرید و فروش (مانند قرض گرفتن) ممکن نباشد، در این صورت خرید و فروش جایز است.^۲
- چنانچه شخص در حال اعتکاف معامله‌ای انجام بدهد که اعتکافش باطل شود، معامله وی باطل نیست.

۳. بوییدن عطر و گياهان خوش بو با لذت

- بوییدن عطر در حال اعتکاف با قصد لذت حرام است و بدون قصد لذت حرام نیست.^۳
- در مساجد معمولاً غیر معتکفین عطر می‌زنند، استشمام بوی عطر برای معتکف جایز نیست ولی احساس آن مانعی ندارد و لازم نیست بینی خود را بگیرد.^۴

۱. آیت الله تبریزی: همان ملاحظه‌ی مسأله‌ی قبل.

۲. آیت الله بهجت: بنابر احتیاط واجب این کار زمانی جایز است که نتواند برای تهیه‌ی غذا یا نوشیدنی وکیل بگیرد و همچنین از راه دیگری غیر از خرید و فروش تهیه‌ی غذا و نوشیدنی ممکن نباشد.

۳. آیات سیستانی، مکارم، شبیری، نوری: چه با قصد لذت و چه بدون آن حرام است. آیات تبریزی و فاضل: با قصد لذت حرام و بدون آن بنابر احتیاط واجب حرام است.

۴. آیت الله خامنه‌ای رحمته‌الله علیه: اگر بودن در آن مکان مستلزم بوییدن بوی خوش همراه با لذت باشد، باید آن کار را ترک کند.



- بوییدن گیاهان خوش بو با قصد لذت حرام است؛ و بدون آن حرام نیست.^۱

ذ. مبطلات و... اعتکاف

بخشی دیگر از احکام اعتکاف به مبطلات و قضا و کفاره اختصاص دارد که به مواردی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. مبطلات اعتکاف

برخی امور مبطل اعتکاف هستند، مانند:

- خارج شدن از مسجد.
 - غصبی بودن مکان.
 - انجام مُحَرَّمات.
 - باطل کردن یا باطل شدن روزه.
- بخشی از احکام مربوط به مبطلات اعتکاف چنین است:
- **غصبی بودن مکان:** اگر معتکف مکانی را که دیگری برای اعتکاف گرفته، غصب کند، اعتکافش باطل نیست.^۲

۱. آیات تبریزی و فاضل: با قصد لذت حرام و بدون آن بنا بر احتیاط واجب حرام است. آیت الله شبیری: چه با قصد لذت و چه بدون آن حرام است.

۲. آیات امام خمینی رحمته الله علیه، خامنه‌ای رحمته الله علیه، فاضل، سیستانی، و نوری: باطل نیست. آیات خویی، تبریزی، مکارم، صافی، شبیری: بنا بر احتیاط واجب باطل است. آیت الله بهجت: اگر جای دیگر برای اعتکاف شخصی که مکانش غصب شده نباشد و او هم از آن مکان صرف نظر نکرده باشد، اعتکاف باطل است و إلا باطل نیست.



- **باطل نمودن یا باطل شدن روزه:** انجام کارهایی که روزه را باطل می‌کند، در طول روز موجب باطل شدن اعتکاف را نیز می‌گردد.
- اگر خانمی که معتکف است حائض شود، اعتکافش باطل است و باید بدون معطلی از مسجد خارج شود.

۲. قضای اعتکاف

- اگر شخصی اعتکاف واجب معین را باطل نماید، باید آن را قضا کند.^۱
- اگر شخصی اعتکاف واجب غیر معین را باطل نماید، واجب است اعتکاف را مجدداً انجام بدهد.
- اگر شخصی اعتکاف مستحبی را باطل نماید، اگر بعد از تمام شدن روز دوم باطل‌کند، قضای آن واجبی می‌شود و اگر قبل از تمام شدن روز دوم باطل کند، قضا ندارد.^۲
- قضا کردن اعتکاف لازم نیست فوری باشد، هرچند مستحب است فوراً قضا کند.^۳

۱. آیات الله خویی، تبریزی، وحید: بنابر احتیاط واجب قضا نماید.

۲. آیات خویی، تبریزی، وحید: اگر بعد تمام شدن روز دوم باطل کند، بنابر احتیاط واجب باید قضا کند و اگر قبل آن باشد قضا ندارد.

۳. آیت الله سیستانی: لازم نیست فوری قضا کند، بلکه احتیاط مستحب است فوراً قضا کند.





فصل ۳: آداب و اعمال اعتکاف

اعتکاف، موضوعی فقهی است و آدابی دارد؛ یعنی مجموعه از رفتارها و خصلت‌های شایسته که انجام دادنشان موجب حُسن و کمال عمل اعتکاف می‌شود. آداب در فقه اعم از احکام لزومی (واجبات و مُحَرَّمات) و غیر لزومی (مستحَبَّات و مکروهات) را در بر می‌گیرد.^۱

با توجه به این که آداب الزامی (بایسته‌ها و نبایسته‌ها) در احکام اعتکاف معرّفی شد، در این بخش به آداب غیر الزامی (شایسته‌ها و ناشایسته‌ها) دیگر توجه می‌شود.

آداب گاهی در برابر خدا و گاهی در برابر مخلوقات است.^۲ از نظر دیگر گاهی فردی و زمانی اجتماعی است. در اعتکاف می‌توان از آداب فردی (مانند: آداب خوردن، آشامیدن، نشستن، برخاستن، راه رفتن، خوابیدن)، و نیز از آداب اجتماعی (مانند: ملاحظه و رعایت حال هم نشینان و بلند نکردن صدا در اعتکاف، حسن ادب و خلق نیکو داشتن، ...) یاد کرد، و می‌توان از «آداب بندگی و اعمال اعتکاف» یاد کرد.

۲. یک صد و پنجاه درس زندگی، ص ۱۰۴.

۱. الحدائق النّاصرة، ج ۲، ص ۲.



در موسم اعتکاف مؤمنان در مساجد اجتماع می‌کنند، لذا آداب حضور در اجتماع در این مراسم بسیار باید مورد توجه باشد. معتکفان با رعایت «آداب اجتماع اعتکاف»، برای خود شخصیت بین گروه معتکفین کسب می‌کنند؛ موجب تسریع امور و کاهش مشکلات اجتماع معتکفان دیگر می‌شوند؛ زمینه را برای سه روز «هم‌عبادت» لذت‌بخش و آرام و معنوی برای همگان فراهم می‌آورند؛ زمینه کسب رضایت الهی را فراهم می‌کنند؛ و در نهایت اعتکاف به شیوه نیکو و شایسته به نتیجه می‌رسد.^۱

برخی از آداب اعتکاف عبارت است:

الف. آداب و اعمال فردی و اجتماعی اعتکاف

معتکف برای این که روح بندگی خداوند در وجودش ایجاد شود، شایسته است آداب فردی و اجتماعی اعتکاف را رعایت کند. این آداب می‌توانند جان و دل معتکف را صیقل بدهند و آمادگی لازم برای حضور در محضر الهی را فراهم آورند. به دیگر معنا این امور را باید «ادب حضور» نامید.

نمونه‌هایی از آداب حضور اعتکاف چنین است:

۱. خلوت‌نشینی

معتکف در اعتکاف، چندروزه‌اش قرار است از مظاهر دنیا فاصله

۱. اخلاق معاشرت، ص ۱۶.



بگیرد، از اطرافیان و هم‌نشینان دیروزش دور شود تا فرصتی برای فکر کردن درباره وضعیت موجودش و آرمان فردایش داشته باشد. پس باید در بخش فردی خلوت‌نشینی کند و ذهن و فکر خود را مشغول غیرخود نسازد، و در بخش اجتماعی از مظاهر دنیا فاصله بگیرد تا گرفتار نقض غرض نسبت به عمل اعتکاف نشود.

چنین ادبی در مورد نماز جماعت و... نیز وارد شده است از جمله این که زمانی که انسان می‌خواهد برای نماز جماعت به مسجد برورد بهتر است از مسیری استفاده شود که از بازار و نمایشگاه دنیایی فاصله داشته باشد.

واقعیت این است که چون شلوغ کردن ذهن با اشتغالات متنوع و حضور در جمع، ایجاد هم‌رنگی و هم‌سنخی می‌کند و انسان خواسته و ناخواسته از خلوت خود بیرون می‌آید.

امام صادق علیه السلام فرمود:

لَا تَصْحَبُوا أَهْلَ الْبِدْعِ وَلَا تُجَالِسُوهُمْ فَتَصِيرُوا عِنْدَ النَّاسِ

كَوَاحِدٍ مِنْهُمْ قَالَ رَسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَقَرِينِهِ؛^۱

با بدعت‌گذاران هم‌صحبت نشوید و هم‌نشین نگردید که در نظر مردم چون یکی از آن‌ها شوید، رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فرمود:

انسان هم‌کیش دوست و رفیق خویش است.

تأثیر هم‌نشینی البته در قیامت بروز و ظهور کامل می‌یابد آن‌جا که افراد زیادی متوجه اثرپذیری خود از هم‌نشینان و گروه‌ها



می‌شود و فریاد حسرت سر برمی‌آورند:

يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ

بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي...؛ ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه)

را به دوستی انتخاب نکرده بودم. او مرا از یادآوری (حق) گمراه

ساخت؛ بعد از آن که (یاد حق) به سراغ من آمده بود....

در جمع اعتکافی‌ها، بنابراین است که افراد با نیت‌های «سوء»

و «دنیا محور» حضور نداشته باشند؛ ولی اگر هم چنین کسانی

بودند، شخصی که نیت و قصد شخصی‌اش از اعتکاف، تجربه‌ی حضور

در فضای الهی و معنوی است، باید خود را به کناری بکشد.

۲. مطالعه در امور معنوی

شایسته است معتکف بخش از ظرفیت اعتکاف را به مطالعه‌ی

دینی و تفکر در امور معنوی بگذراند. این کار از طریق مطالعه‌ی

کتب یا استفاده از دانش عالمان و آگاهان ممکن می‌شود.

شایسته است معتکف فرصت استفاده از عالمان و اندیشمندان

برای آشنایی با مبانی دینی خود (اعتقادات) و ارزش‌های دینی‌اش

(احکام دین) و آداب بندگی استفاده کند؛ از جمله در مورد

عباداتی مثل اعتکاف و نماز جماعت و روزه، امر به معروف

و نهی از منکر، غیرت و حمیت و امر به معروف و نهی از منکر و... درنگ

و مطالعه نماید.

یاد دادن و تعلیم نیز ارزشمند و نشانه‌ای مودب بودن به ادب حضور است. شهید اول توضیح می‌دهد: «مستحب است سایر معتکفان را به واجبات و مُحَرّمات و به مکروهات و مستحبات و مفسدات اعتکاف آگاه کند.»

دانش دینی و معارف الهی و معنوی، زمینه ساز رفع و دفع بسیاری از معضلات فردی و اجتماعی، و بیش‌تر ناپرهیزکاری‌ها و بزه‌دیدگی‌ها ناشی از نادانستن یا فراموشی و غفلت است. جهل ریشه بسیاری از مشکلات و معضلات است و با رفع آن، بخش مهمی از مشکلات جامعه مسلمین می‌تواند در مسیر اصلاح قرار بگیرد.

امیرمؤمنان علیه السلام فرمود:

الْجَهْلُ مُمِيتٌ الْأَخْيَاءِ وَمُخَلِّدُ الشَّقَاءِ؛ جهل زنده‌رामी میراند و شقاوت را جاودان می‌کند.

الْجَهْلُ يَفْسِدُ الْمَعَادَ؛ جهل معاد را فاسد می‌کند.

الْجَهْلُ أَضَلُّ كُلِّ شَرٍّ؛ جهل ریشه هر شری است.

أَنَا الْجَاهِلُ، عَصَيْتُكَ بِجَهْلِي، وَأَزْتَكَبْتُ الذُّنُوبَ بِجَهْلِي،

وَالْهَيْثُنِي الدُّنْيَا بِجَهْلِي، وَسَهَوْتُ عَنْ ذِكْرِكَ بِجَهْلِي، وَرَكَنْتُ

(إِلَى) الدُّنْيَا بِجَهْلِي؛^۱ من نادانم، به سبب نادانی‌ام، تو را

نافرمانی کردم و به سبب نادانی‌ام، مرتکب گناهان شدم

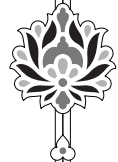
و به سبب نادانی‌ام، دنیا مرا به خود مشغول داشت

و به سبب نادانی‌ام، از یاد تو غافل گشتم، و به سبب نادانی‌ام، به دنیا میل کردم.
در برابر نادانی و جهل، علم و آگاهی است که فضای اعتکاف می‌تواند در سایه‌ی استفاده‌ی علمی از اندیشمندان و عالمان آن را برای معتکفان به ارمغان آورد.

رعایت ادب مطالعه در امور معنوی و دینی، این فرصت را فراهم می‌سازد تا مؤمنان با سخنان اهل بیت علیهم‌السلام آشنا شوند، با آگاهی از حقایق و ارزش‌ها و سخنان و سیره‌ی اهل بیت و ائمه‌ی طاهرین علیهم‌السلام، از عالی‌ترین سطوح شناخت و آگاهی نسبت به هستی، خدا و خود مطلع شوند، در سایه‌ی هدایت آنان، از کج‌روی فاصله بگیرند، و «آشنایی با اهل بیت علیهم‌السلام»، مقدمات گرایش به مکتب آنان را در جان معتکفان ریشه‌دار سازد.

امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید:

رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَىٰ أَمْرَنَا؛ خدا رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را زنده می‌کند. فَقُلْتُ لَهُ: وَكَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ؟؛ عبدالسلام گفت، پرسیدم: چگونه امر شما را زنده کند؟ قَالَ: يَتَعَلَّمْ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمَهَا النَّاسَ، فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا؛ فرمود: علوم ما را فرا بگیرد و آن‌ها را به مردم بیاموزد که اگر مردم، محاسن و زیبایی‌های کلام ما را بدانند از ما پیروی می‌کنند.



امام حسن عسکری علیه السلام نیز نقش بازدارندگی عالمان دینی را چنین توضیح می‌دهند:

علمای شیعیان ما مرزداران در قلمرویی‌اند که به ابلیس و مزدوران‌ش نزدیک است. از تلاش و اقدام آن‌ها علیه شیعیان ضعیف ما پیش‌گیری می‌کنند، و مانع از تسلط ابلیس و پیروان ناسبی‌اش^۱ می‌شوند.

آگاه باشید هرکسی از شیعیان ما چنین آسیبی را بردارد، از مجاهدی که در روم و مانند آن می‌جنگد هزارهزار (یک میلیون) بار بیش‌تر فضیلت دارد. زیرا او خطر را از دین محبّان ما باز می‌دارد، و رزمنده در جنگ، خطر را از جسم آنان دفع می‌کند.^۲

۳. یافتن هم‌نشینان صالح و اهل دل

شایسته است معتکف میان اهل مسجد از همان اوّل دنیا به‌گزینی در هم‌صحبتی سه‌روزه باشد. او لازم است و هم‌نشینی بیابد که صالح و اهل صفا و دل باشد و بکوشد به کسی بیشتر همدم و همدل شود که در مراتب معنوی از خودش بالاتر باشد و این از توفیقاتی است که در این گردهمایی عبادی راحت‌تر نصیب مؤمنان می‌شود. برای ایجاد انگیزه لازم شایسته است معتکف به آثار نیک هم‌نشین خوب در قرآن و سنت و آثار معنوی و فرهنگی توجّه کند.

۱. ناسبی: گروهی که به امام علی علیه السلام و ائمه‌ی شیعه علیهم السلام ناسزا می‌گفتند.

۲. بحار الانوار، ج ۳، ص ۵.



رسول اکرم ﷺ فرمود:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ مَثَلُ الْعِطَّارِ؛ اِنْ لَمْ يَعْطِكَ مِنْ عِطْرِهِ
اَصَابَكَ مِنْ رِيحِهِ، وَ مَثَلُ الْجَلِيسِ الشَّوِّءِ مَثَلُ الْقَيْنِ؛ اِنْ
لَمْ يَحْرِقْ ثَوْبَكَ اَصَابَكَ مِنْ رِيحِهِ؛^۱ هم نشین خوب، حکایت
عطرفروش است که اگر از عطرش به تو ندهد، از بوی
خوشش به تو می رسد؛ و هم نشین بد، حکایت آهنگر است
که اگر لباس تو را نسوزاند، بوی بدش تو را می گیرد.

۴. ترک سخن در امور دنیوی

شایسته است که اهل اعتکاف به امور معنوی مشغول باشند
و از امور دنیایی سخن نگویند.^۲ ادب حضور و مهمانی الهی، حکم
می کند مهمان از مباحث دنیوی فاصله بگیرد و تمام تمرکز خود را
بر عبادت و ذکر خداوند معطوف کند.

البته روشن است که منظور نفی ارزشمندی دنیا به عنوان مقدّمه
و ابزار کسب آخرت نیست، بلکه غفلت از جایگاه ابزاری دنیا
و فراموش کردن خدای دنیا و متعلّقات دنیای مورد نظر است
به گونه ای که انسان از اصل موضوع که برای چه در خانه میزبان را
زده است غافل شود و روز آخر مانند روزه داری که سهمش از روزه
گرفتن فقط گرسنگی بوده است، دست خالی از مهمانی خدا بیرون
نرود.

۱. کنز العمال، ج ۲۴۷۳۶.

۲. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۰۶.



۵. نشان دادن عزم جدّی برای فرار از گناه و کاربست تقوا

یکی از آداب و شایسته‌های اعتکاف این است که معتکف اراده جدّی برای ترک گناه از خود نشان بدهد، اعم از این که مربوط به حوزه فردی زندگی‌اش باشد یا بخش اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، تربیتی، اخلاقی و مانند آن.

معتکف شایسته است برای مدیریت چشم، گوش، زبان و اعضا و جوارح را از زشتی‌ها اراده به خرج بدهد. در ایام سه روزه باید در این تأمل کند که چگونه می‌تواند نیازها و تعاملات خود را بدون گناه (نافرمانی در برابر قوانین و بایدها و نبایدهای الهی) و در دایره رضایت و بایدها و نبایدهای الهی (دین) به دست آورد.

به دیگر بیان اعتکاف الگویی است که توسط دین طّراحی شده است تا امکان کناره‌گیری و عزلت از گناه و جرم را نشان بدهد. همان‌گونه که الگوهای رفتاری بشریت یعنی انبیای الهی و اولیای آنان اسوه و نمونه‌ی برخورداری از روح عزلت و کناره‌گیری از دنیای مستقل از آخرت و فاصله گرفتن از گناه و تعاملات اجتماعی آلوده بود بودند.

ناگفته نماند که تعالیم انبیای الهی در این مورد به تدریج دچار تحریف شد، و از روح بندگی خالی گشت و به صورت مناسک بی‌جان درآمد و حتّی شکل ضداجتماعی به خود گرفت؛ اجتماعی که بستر حیات بشر، محل به فعلیت رساندن استعدادها و فضای امتحان و ابتلای بشر و رسیدن به آخرت و سعادت و قرب الهی بود



و در نهایت گونه‌هایی از انزوای کامل از تعاملات اجتماعی و مانند آن در تاریخ، تداوم یافت؛ در حالی که چنین انحرافی از روح و جان خلوت‌نشینی، در اسلام، مذموم اعلام شده و از گوشه‌نشینی مثبت تفکیک گشته است.

آیت‌الله جوادی‌آملی درباره‌ی ایجاد این مهارت در انسان در سایه‌ی اعتکاف چنین توضیح می‌دهد:

شخص روزه‌داری که براساس آیه شریفه «وَلَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ»، از لذاپذیری جنسی حلال و مانند آن پرهیز می‌کند، یقیناً از حرام نیز چشم‌پوشی می‌کند. کسی که به فکر آن نیست تا غرایز خود را از هراسی هرچند حلال ارضا کند، قطعاً صفای ضمیر و طهارت روح بهره‌ی او می‌شود.

این انسان با صفای ضمیر و طهارت روح، توان آن را دارد که با ذات اقدس الهی مناجات کند؛ چون هم نماز دارد، هم روزه دارد و هم در مسجد و در خانه کسی است که مهمانان خود را ناامید برنمی‌گرداند.^۱

در واقع برنامه سه‌روزه اعتکاف، دوره تمرین برای جزم کردن عزم ترک عصیان و یافتن راه تقوایی (خدا لحاظی)، مقاومت و استقامت در برابر انواع هواهای نفسانی و خواسته‌های خلاف دینی است و همین تمرین و مقاومت خالصانه، این ظرفیت را دارد

۱. اعتکاف شُنت حسنه، ص ۴۸.



که عفت جویی «مالی، جنسی و گفتاری» را فراهم می‌آورد.
فرد معتکف شایسته است در این سه روز «استعفاف عملی»
را تمرین کند تا جایی که به این باور برسد که می‌توانم آن‌گونه که
خدا می‌خواهد زندگی کنم؛ یعنی برای تأمین منافع و دفع ضررها
از زندگی، بدون دور زدن قوانین الهی و بدون عصیان و نافرمانی
خداوند، مسیر و صراطی مستقیم بیابم و از بن‌بست‌ها رهایی
یابم.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ
لَا يَحْتَسِبُ! و هر که از خدا پروا کند، خدا برای او راه
بیرون شدن قرار می‌دهد. و او را از جایی که گمان نمی‌برد
روزی می‌دهد.

کسانی که در زندگی خدامحور و باتقوا باشند، راه نجات از
بن‌بست‌ها، آن هم از جایی که گمانش را نداشتند، در اختیارشان
قرار خواهد گرفت.

تقوا راه را هم باز می‌کند: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا،
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ». تقوا موجب می‌شود که در همه‌ی
بن‌بست‌ها - به خصوص بن‌بست‌های اجتماعی - شما راه نجات
پیدا کنید...»^۲

با توجه به روح معارف اسلام، مفهوم آیه این نیست که
انسان تلاش برای زندگی را کنار بگذارد و به اسم تقوا، از پویایی

۱. طلاق، آیات ۲-۳.

۲. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با کارگزاران نظام، ۴/۱۳۷۸؛ <https://khl.ink/f/2985>

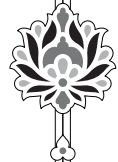


اقتصادی و اجتماعی دست بکشد و انتظار گشایش و بن بست شکنی داشته باشد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

جمعی از یاران رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی آیهی «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» نازل شد، درها را به روی خود بستند و رو به عبادت آوردند و گفتند: خداوند روزی ما را عهده دار شده است. این جریان به گوش پیامبر رسید، کسی را نزد آن ها فرستاد که چرا چنین کرده اید؟ گفتند: ای رسول خدا چون خداوند روزی ما را تکفل کرده، ما مشغول عبادت شدیم، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: **اِنَّهُ مِّنْ فَعَلٍ ذَلِكْ لَمْ يَسْتَجِبْ لَهُ، عَلَيْكُمْ بِالطَّلَبِ**؛ هر کس چنین کند دعایش مستجاب نمی شود، بر شما باد که تلاش و طلب کنید.^۱ انسان به برکت تقوا، قدرت تشخیص بین مصالح و مفاسد واقعی زندگی و حق و باطل را نیز می یابد و این هم نقش مهمی در قدرت تصمیم گیری انسان و رهایی از بن بست ها در کوچه پس کوچه های انتخاب های زندگی دارد:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَاناً؛^۲ ای کسانی که ایمان آورده اید! اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید، برای شما وسیله ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می دهد.



۲. انفال، آیهی ۲۹.

۱. تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۲۳۶.

پرهیزکاری به انسان، توان تشخیص حق از باطل می‌دهد و او از این سرمایه می‌تواند برای مدیریت و کنترل خود استفاده کند.

سعی شیطان این است که شما را اغوا کند؛ یعنی دستگاه عقل را، دستگاه فطرت را، دستگاه سنجش صحیح را که در وجود انسان گذاشته شده است، از کار بیندازد؛ یعنی انسان را دچار خطای در محاسبه کند. کار تقوا نقطه‌ی مقابل است: «إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا»^۱، تقوا به شما فرقان، یعنی آگاهی برای جدا کردن حق از باطل را می‌دهد.^۲

اعتکاف این فرصت را به وجود می‌آورد که انسان تفکر کند و راهی برای نجات دستگاه عقل و فطرتش از اغوای شیطان‌ها و شیطان صفت‌ها بیابد به گونه‌ای که بر اساس فطرت و عقل، هر جا انسان خدا را دید، ملاحظه خدا را بکند و از هر چه نارضایتی او را در پی دارد، فاصله بگیرد.

ادب، عزم و اراده‌ی جدی فرار از گناه در تاریخ انبیا نمونه‌های برجسته‌ای دارد که معتکف می‌تواند با مطالعه آنان به نمونه‌ای متناسب با روحيات خود دست یابد.

برای این که معتکف بتواند در ایام اعتکاف در نمونه‌های عینی تأمل کند، چند الگوی قرآنی ذکر می‌شود.

۱. همان.

۲. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با مسئولان نظام، ۱۶/۴/۱۳۹۳. <https://khl.ink/f/26908.۱۳۹۳/۴/۱۶>



نمونه‌ی اول: کناره‌گیری حضرت ابراهیم علیه السلام از عمویش است، پس از آن‌که وی را از بت‌پرستی و کارهای باطل نهی کرد. قرآن کریم از این کناره‌گیری و برکات الهی پس از آن، چنین یاد می‌کند:

وَأَعْتَزِّلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَأَدْعُو رَبِّي عَسَىٰ أَلَّا أَكُونَ
بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا؛ و از شما و آن‌چه غیر خدا می‌خوانید، کناره
می‌گیرم و پروردگارم را می‌خوانم و امیدوارم در خواندن
پروردگارم بی‌پاسخ نمانم.

فَلَمَّا اعْتَزَلَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ
وَيَعْقُوبَ وَكُلًّا جَعَلْنَا نَبِيًّا وَوَهَبْنَا لَهُمْ مِنْ رَحْمَتِنَا وَجَعَلْنَا
لَهُمْ لِسَانَ صِدْقٍ عَلِيًّا؛^۱ وقتی از آنان و از آن‌چه غیر خدا
می‌پرستیدند کناره‌گرفت، اسحاق و یعقوب را به او بخشیدیم
و هریک را پیامبر قرار دادیم و از رحمت خود به آنان عطا کردیم
و برایشان نام نیک و مقام برجسته‌ای قرار دادیم.

شایسته است معتکف در این امر بیندیشد و راهی برای فرار
از گناه در عرصه‌ی حیات شخصی و حرفه‌ای خود بیابد؛ و عزم
خود را برای آغازی بی‌گناه و عصیان جزم کند.

جالب این است که حضرت ابراهیم علیه السلام که از امور مورد بغض
الهی فاصله گرفت، به همراه اسماعیل علیه السلام مأمور شد خانه‌ی خدا
را برای اهل طواف و اعتکاف و نماز پاکیزه سازد.^۲



۲. بقره، آیه‌ی ۱۲۵.

۱. مریم علیه السلام، آیات ۴۸-۵۰.

نمونه‌ی دوم: مادر حضرت مریم علیها السلام است که نذر کرد مریم علیها السلام را خادم بیت المقدس قرار دهد؛^۱ و او در سایه‌ی عبادت‌هایش به مقامی رسید که خداوند می‌فرماید:

فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا، فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا؛^۲ میان خود و آن‌ها حجابی انداخت تا خلوتگاهش از هر نظر برای عبادت آماده باشد، در این هنگام ما روح خود را به‌سوی او فرستادیم و او در شکل انسانی بی‌عیب و نقص بر مریم ظاهر شد.

در این آیه، واژه‌ی «حجاب» به معنای هر چیزی است که چیزی را از غیر بپوشاند و از این کلمه بر می‌آید که گویا مریم علیها السلام خود را از اهل خویش پوشیده داشت تا قلبش برای اعتکاف و عبادت فارغ‌تر شود.

۶. در پیش گرفتن استقامت و بردباری

اعتکاف فرصتی خودخواسته برای مبارزه با وضع موجود انسان، نسبت به نفس و هوای نفسانی‌اش است، پس شایسته است معتکف روح استقامت را در خود تقویت نماید و خود را به بردباری بزند و تا می‌تواند در این ایام تحمل سختی‌ها را تمرین کند، خود را به صورت کنترل شده در خلاف تمایلات نفسانی‌اش بیندازد، بر بی‌خوابی و کم‌غذایی صبر کند، چندان که از تلخی ظاهری

۱. اعراف، آیات ۱۴۲ و ۱۵۰.

۲. مریم علیها السلام، آیه‌ی ۱۷.



صبر و عذاب تحمل گذر کند و شیرینی واقعی استقامت و صبر و حلم را درک کند و خاطره‌ای ماندگار از این مبارزه با نفس توشه‌ی راه زندگی خود سازد.

سه روز اعتکاف، دوره‌ای است که خاطرات شیرین مبارزه با نفس، گذشتن از ظواهر و برخورداری‌ها و خواب‌ها و لذت‌ها و... می‌تواند معتکف را ده‌ها سال بر آستان محبوب حقیقی پایدار نگاه دارد و دست‌مایه‌ی حیات معنوی وی شود.

۷. رعایت حقوق دیگران

شایسته است معتکف در طول اعتکاف خود را به رعایت حقوق دیگران پایبند نماید. حق معتکفان و مسئولان و خادمان اعتکاف را رعایت نماید، از جمله تلاش کند عبادت، قرائت قرآن و دعاها و مناجات‌هایش مانعی برای تمرکز دیگران یا حتی خواب و استراحت آنان نباشد.

چه بسا حال معنوی که به معتکف دست می‌دهد و شیرینی زاید الوصفی که ارتباط معنوی با خداوند و معصومان و ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام درکام معتکف ایجاد می‌کند، او را از خود بی‌خود، و از حقوق دیگران غافل نماید.

یا گمان ببرد که چون همه برای عبادت گردآمده‌اند، بلند کردن صدا به دعا و قرائت و مناجات مشکلی ندارد. شایسته است معتکف صدایش را در خواندن دعاها به گونه‌ای بالا نبرد که برای



معتکفان دیگر ایجاد زحمت کند یا ذهن و اعصاب آنان را درگیر سازد.

معتکف توجّه نماید که خداوند از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است^۱ و صدای درونی انسان را می‌شنود و چیزی از او پنهان نیست.^۲

شخصی از پیامبر ﷺ پرسید:

أَقْرَبُ رَبَّنَا فَنَاجِيَهُ أَمْ بَعِيدٌ فَنَنَادِيهِ؛ آیا پروردگارمان به ما نزدیک است که آرام با او نجوا کنیم یا دور است و باید با صدای بلند او را صدا زنیم؟

آیهی «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ...»^۳ در این مورد نازل شد.^۴

البته مراسم‌ها و برنامه‌هایی نیز هست که در آن‌ها بنابر مناجات و بلند دعا کردن است، مانند دعای ندبه و دعای توسل و زیارت عاشورا و...، با این حال فضای اعتکاف به گونه‌ای است همه در حال خودند؛ زمانی که یک نفر حال مناجات دارد، شاید چند نفر دیگر می‌خواهند استراحت کنند. لذا ادب حکم می‌کند مراعات دیگران بشود و نیازی نیست هر معتکفی با صدای بلند، ندای دورنی خود را به محضر الهی برساند.

۱. وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوْشَوْسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ؛ و همانا انسان را آفریدیم و همواره آنچه را که باطنش [نسبت به معاد و دیگر حقایق] به او و سوسه

می‌کند، می‌دانیم، و ما به او از رگ گردن نزدیک‌تریم. [ق، آیه‌ی ۱۶]

۲. ابراهیم ؑ، آیات ۳۸-۳۹.

۳. بقره، آیه‌ی ۱۸۶.

۴. عوالی اللّٰهالی، ج ۲، ص ۸۲.



ب. آداب و اعمال عبادی و مناسک اعتکاف^۱

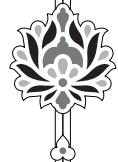
آداب و کارهای عبادی مربوط به اعتکاف برخی اعمال عمومی‌اند مانند تلاوت قرآن و قرائت دعا و... و برخی خاص و ویژه‌اند، مانند عمل و دعای خاص مثل اُمّ‌داوود و... با نمونه‌هایی از هر دو گروه آشنا می‌شویم.

۱. اعمال عمومی و تعالی معنوی

انسان‌ها علاوه سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی، به سلامت و تعالی معنوی نیز نیاز دارند و در این میان سلامت معنوی در هر سه نوع دیگر از تعالی و سلامت، تأثیر دارد و زنده ماندن شخصیت و روح انسان در گرو سلامت معنوی اوست. در تعالی معنوی، زندگی معنادار و هدفمند است، شخص ایمان و توکل به خدا و تجربه تعالی دارد و دارای نموده‌های معنوی فردی و اجتماعی است و رفتارهای اخلاقی انسان در حوزه فردی و اجتماعی دارد.

کسانی که از تعالی معنوی و تعهد مذهبی دارند، چون به دستورات دینی عمل می‌کنند، دارای روحیه‌ی سلامت معنوی هستند و حضور و ارتباط‌شان با مراسم مذهبی و دینی درست و اصیل و دعا و نیایش قوی‌تر است و شرکت‌شان در این فضاهای جمعی به افزایش حمایت و امنیت اجتماعی می‌انجامد.

۱. مفاتیح الجنان، اعمال ماه رجب.



سلامت و تعالی معنوی به یک احساس رضایت حاصل از معنویت می‌انجامد و انسان روحیه‌ی صداقت، بخشش، ایمان و کمک به دیگران و... می‌شود.

تلاوت قرآن، دعا خواندن، خشوع و تمرین دادن به روح و جان خود و...، برخی از اعمالی است که مطلوب الهی است و به سلامت و تعالی انسان می‌انجامد. و در این ایام نیز جایگاه مهمی دارند.

۱-۱. تلاوت قرآن و تعالی معنوی

تلاوت قرآن از مهمترین اعمال در طول اعتکاف است؛^۱ و شایسته است معتکف مشغول تلاوت باشد.

امام علی علیه السلام فرمود:

يَلْزَمُ الْمُعْتَكِفُ الْمَسْجِدَ وَيَلْزَمُ ذِكْرَ اللَّهِ وَالتِّلَاوَةَ وَالصَّلَاةَ؛^۲

معتکف باید ملتزم مسجد شود و به ذکر خدا و تلاوت قرآن و نماز مشغول گردد.

تعالی معنوی انسان از مهم‌ترین امور در حیات سعادت‌مندانه انسان است و قرائت و عمل به قرآن موجب تقویت ارتباط معنوی فرد با خداوند می‌شود.

قرآن مرجع شناخت، و منبع هدایت بشر به مسیر سعادت است و برای حرکت صحیح در مسیر سلوک عبودی و کسب تبع تعالی معنوی، رجوع به این منبع وحیانی لازم است.

۱. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۰۶؛ مفاتیح الجنان، اعمال ماه رجب.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۵۶۴.



باطن قرآن نیز موجب رفع حجب، طهارت باطن، شفای امراض قلبی و نورانیت دل می‌شود و در ایمان، تقوا، توبه، نفی خواطر، مراقبه و... مؤثر است.

در نتیجه با قرآن می‌توان در این ایام به رشد و تعالی معنوی نزدیک‌تر شد.

۲-۱. خواندن نماز، نمازهای مستحبی

انجام نمازهای مستحبی و نافله‌ها در طول اعتکاف بسیار توصیه شده است.^۱ نماز نیز تأثیر‌گرفی در رشد ظرفیت روحی انسان دارد و موجب توسعه‌ی بُعد معنوی شخصیت انسان می‌شود.

سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَاشِرَهُ عَنِ أَفْضَلِ مَا يَتَقَرَّبُ بِهِ الْعِبَادُ إِلَى رَبِّهِمْ وَ أَحَبِّ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا هُوَ؟ از امام صادق علیه السلام پرسیدند:

برترین اعمال و محبوب‌ترین آن‌ها نزد خدا چیست؟
فَقَالَ: مَا أَعْلَمُ شَيْئاً بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ أَفْضَلَ مِنْ هَذِهِ الصَّلَاةِ إِلَّا تَرَى أَنَّ الْعَبْدَ الصَّالِحَ عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ عليه السلام قَالَ: وَ أَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَ الزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا؛^۲ فرمود: بعد از معرفت [خدا] چیزی برتر از این نماز نمی‌شناسم. مگر نمی‌بینی بنده‌ی صالح، عیسی بن مریم علیه السلام، گفت: و مرا تا زمانی که زنده هستم به نماز و زکات سفارش کرد.



۲. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۴.

۱. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۰۶.

۳-۱. یاد خدا، ذکر

شایسته است معتکف در این ایام به ذکر خدا مشغول باشد.^۱

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

يَلْزَمُ الْمُعْتَكِفُ الْمَسْجِدَ، وَيَلْزَمُ ذِكْرَ اللَّهِ وَالتَّلَاوَةَ وَالصَّلَاةَ؛^۲

... معتکف باید ملازم ذکر خدا باشد.

ذکر و یاد خداوند از آداب و شرایط اولیّه و مهم این مراسم است.^۳

ذکر باعث آرامش روحی انسان و جماعت می شود و معنویت را در جان انسان و جامعه می گستراند.

یاد خدا، وسیله ی حفظ اتصال انسان به درگاه الهی است؛ و این ارتباط و اتصال باطنی، آثار روحی و معنوی مهمی ایجاد می کند، از جمله این که «آرامش قلبی و قدرت روحی» در انسان دارد.

قرآن کریم یاد خدا را عامل آرامش بخش دل ها معرفی، و اطمینان و طمانینه نفس را در گرو توجه و یاد خدا می داند:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ؛^۴ [بازگشتگان به خدا] کسانی اند که ایمان آوردند

و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید! دل ها

فقط به یاد خدا آرام می گیرد.

۱. اعتکاف و احکام آن (لنکرانی)، ص ۶۴.

۲. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۸۷؛ وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۳۵۰؛ کتاب الحج، باب ۱۱ (استحباب الاعتکاف والدعاء عند الاساطین فی مسجد الرسول صلی الله علیه و آله)، ح ۱۹۳۶۸.

۳. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۰۶. ۴. رعد، آیه ی ۲۸.



هیچ عاملی به غیر از یاد خدا نمی‌تواند آرامش‌بخش دل انسان‌ها باشد. پس کسی که خدا را فراموش کرده و دنیا و عوامل دیگر را به جای آن برگزیده، هرگز روی آرامش و اطمینان به خود ندیده و دلش آرام و قرار نمی‌گیرد چون با دخالت عامل مخالف، گرفتار اندوه و نگرانی و تلاطم روحی می‌شود.

قرآن یکی از آثار روی‌گردانی از یاد خدا را، تنگی معیشت می‌داند:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى^۱؛ و هر کس از هدایت من [که سبب یاد نمودن از من در همه امور است] روی بگرداند، برای او زندگی تنگ خواهد بود، و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم.

در مقابل یاد خدا، غفلت از خداوند هست که موجب آسیب دیدن شخصیت معنوی انسان می‌شود.

کمال اعتکاف در آن است که اندیشه و دل و اعضا بر مجرد عمل صالح وقف گردد و بر در خانه خدای جلیل و در برابر اراده‌ی مقدس او به حبس در آید و به زنجیر مراقبت او به بند کشیده شود و از آن چه که روزه‌دار از انجامش خودداری می‌کند، به‌طور تمام و کمال بازداشته گردد و بر احتیاطی که شخص روزه‌دار در مورد روزه خود به‌کار می‌برد، به تناسب زیاد شدن مقصود از اعتکاف بیفزاید و دائماً در روی آوردن به خدا و ترک و روی‌گردانی از باطل ملازمت ورزد.



پس وقتی شخصی یا اعتکاف‌کننده‌ای در راه‌های اندیشه و دل خود را برای خطورات غیرالهی بازگرداند، یا یکی از اعضایش را در غیراطاعت پروردگار خویش به کار ببرد، به همان میزان که در حفظ اوصاف ذکر شد، غفلت یا مستی بوززد، کمال اعتکافش را فاسد و تباه گردانیده است.^۱

۱-۴. دعا

دعاها به طور عام و دعا‌های مخصوص ایّام اعتکاف از جمله اعمال اُمّ‌داوود^۲ زمینه‌ی نزدیک شدن بنده به خداوند می‌شود.^۳

نبی اکرم ﷺ فرمود:

يَا أَبَا ذَرٍّ! كُلِّ جُلُوسٍ فِي الْمَسْجِدِ لَعَوًّا ثَلَاثٌ، قِرَاءَةُ مُصْحَفٍ،
أَوْ ذِكْرُ اللَّهِ أَوْ سَائِلٍ عَنْ عِلْمٍ؛^۴ ای اباذر! هر نشستی در مسجد
بیهوده است، مگر سه چیز: قرائت قرآن، یاد خدا، پرداختن
به مسائل علمی.

۱-۵. به خود ریاضت دادن:

در این باره رهبر معظم انقلاب عجله می‌گوید:

عُكُوف؛ یعنی بسته بودن، خود را به یک نقطه‌ای منحصر کردن، برای این‌که خلوتی در دل به وجود بیاید که انسان بتواند فرصت ارتباط صمیمی و خالص با خدای عالم را

۲. مفاتیح الجنان، اعمال نیمه‌ی ماه رجب.

۴. وسائل الشّیعة، ج ۴، باب ۲، ص ۱۱۷.

۱. بحار الانوار، ج ۹۸، ص ۱۱۵۰.

۳. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۰۶.



پیدا کند؛ اعتکاف این است؛ یعنی عبادتی است که جنبه‌ی ریاضت دارد.^۱

۲. اعمال خاص ایّام البیض (کتاب کار عملی معتکف)

در خاتمه‌ی اعمال خاص، ایّام سه‌گانه معرّفی می‌شود. البتّه تفصیل آن‌ها را باید در کتاب‌های دعا پی گرفت.

۲-۱. شب سیزدهم

مستحب است در هر یک از ماه رجب و شعبان و رمضان، در شب سیزدهم ۲ رکعت نماز اقامه شود، که در هر رکعت «حمد» یک بار، و «یس» و «تَبَارَكَ الْمَلِكُ» و «تَوْحِيد» خوانده شود، و در شب چهاردهم ۴ رکعت یعنی ۲ نماز ۲ رکعتی به همان کیفیت و در شب پانزدهم ۶ رکعت به ۳ سلام به همان کیفیت.

از حضرت صادق عَلَيْهِ السَّلَام روایت است:

هر کس این اعمال را انجام دهد، همه‌ی فضایل این سه ماه را دریابد، و همه‌ی گناهانش غیر از شرک آمرزیده شود.

۲-۲. روز سیزدهم

اول روز از ایّام البیض است، و ثواب بسیاری برای روزه این روز و دو روز بعد وارد شده است؛ و اگر کسی قصد انجام اعمال اُمّ‌داوود را دارد، باید این روز را روزه بگیرد؛ و در این روز بنا بر قول

۱. بیانات مقام معظم رهبری رَحِمَهُ اللهُ در دیدار اعضای ستاد مرکزی اعتکاف و اعضای سومین جشنواره‌ی



مشهور بعد از ۳۰ سال از عام الفیل ولادت با سعادت امیر مؤمنان علی علیه السلام در میان کعبه معظمه واقع شده است.

۲-۳. اعمال شب نیمه ماه رجب

شب نیمه‌ی ماه رجب، شب مهمی است که در آن انجام چند عمل ذکر شده است:

- غسل،
- احیای آن شب به عبادت،
- زیارت امام حسین علیه السلام. (اگر از نزدیک میسر نشد، از دور زیارت شود).
- ۶ رکعت نماز که در شب سیزدهم ذکر شد.
- اقامه‌ی ۳۰ رکعت نماز که در هر رکعت حمد و ۱۰ مرتبه سوره‌ی توحید قرائت شود. این نماز را سید بن طاووس از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل کرده است که فضیلت بسیار دارد.
- ۱۲ رکعت نماز که هر ۲ رکعت به ۱ سلام ختم می‌شود؛ که در هر رکعت هر یک از سوره‌های حمد، توحید، فلق، ناس، آیه الکرسی و قدر ۴ مرتبه قرائت شود؛ و بعد از سلام ۴ مرتبه گفته شود: «اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَلَا أَتَّخِذُ مِنْ دُونِهِ وَلِيًّا». پس از اتمام نماز، اقامه‌کننده‌ی آن، هر حاجتی که دارد را از خداوند متعال درخواست کند.
- این نماز را سید بن طاووس از امام صادق علیه السلام روایت کرده که فرمود: در شب نیمه‌ی رجب ۱۲ رکعت نماز اقامه کنید



که در هر رکعت حمد و سوره (توحید) ۱ بار تلاوت شود؛ و پس از اتمام نماز، سوره‌های حمد و معوذتین و سوره‌ی توحید و آیه‌ی الکرسی را ۴ مرتبه تلاوت می‌کنید؛ و سپس ذکر «سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ» ۴ مرتبه گفته شود. پس از آن ذکر «اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَمَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» گفته شود. انجام این عمل برای شب ۲۷ رجب نیز توصیه شده است.

۲-۴. اعمال روز نیمه رجب

برای این روز، چند عمل توصیه شده است:

- غسل.
- زیارت امام حسین علیه السلام.

از ابن ابی بصیر نقل شده است: از امام رضا علیه السلام پرسیدم: در چه ماهی امام حسین علیه السلام را زیارت کنیم؟ فرمود: در نیمه‌ی رجب و نیمه شعبان.

- اقامه‌ی نماز سلمان (در کتب دعا پی گرفته شود).
- اقامه‌ی ۴ رکعت نماز که ۲ تا ۲ رکعتی خوانده شود؛ و بعد از سلام دست خود را بلند کند و بگوید:

اَللّٰهُمَّ اَيُّمِذِلْ كُلَّ جَبَّارٍ، وَيَا مُعِزَّ الْمُؤْمِنِيْنَ؛ اَنْتَ كَهْفِيْ حِيْنَ تُغِيْبُنِي الْمَذَاهِبَ؛ وَاَنْتَ بَارِئُ خَلْقِي رَحْمَةً بِيْ وَقَدْ كُنْتُ عَنْ خَلْقِيْ غَنِيًّا؛ وَ لَوْ لَا رَحْمَتُكَ لَكُنْتُ مِنَ الْهَالِكِيْنَ؛ وَاَنْتَ مُؤَيِّدِيْ بِالنَّصْرِ عَلٰى اَعْدَائِيْ؛ وَ لَوْ لَا نَصْرُكَ اَيُّاى لَكُنْتُ مِنَ



الْمَفْضُوحِينَ؛ يَا مُرْسِلَ الرَّحْمَةِ مِنْ مَعَادِنِهَا؛ وَ مُنْشِئَ
الْبَرَكَةِ مِنْ مَوَاضِعِهَا؛ يَا مَنْ حَصَّ نَفْسَهُ بِالشُّمُوحِ وَالرِّفْعَةِ
فَأَوْلِيَائُوهُ بِعِزِّهِ يَتَعَزَّزُونَ؛ وَ يَا مَنْ وَضَعَتْ لَهُ الْمُلُوكُ نِيرَ
الْمَذَلَّةِ عَلَى أَغْنَاقِهِمْ؛ فَهُمْ مِنْ سَطَوَاتِهِ خَائِفُونَ؛ أَسْأَلُكَ
بِكَيْتُونِيَّتِكَ الَّتِي اسْتَقَفَّتْهَا مِنْ كِبْرِيَاءِكَ؛ وَ أَسْأَلُكَ
بِكِبْرِيَاءِكَ الَّتِي اسْتَقَفَّتْهَا مِنْ عِزَّتِكَ؛ وَ أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ الَّتِي
اسْتَوَيْتَ بِهَا عَلَى عَرْشِكَ؛ فَخَلَقْتَ بِهَا جَمِيعَ خَلْقِكَ؛ فَهُمْ
لَكَ مُذْعِنُونَ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ.

روایت شده که هر کسی که غمی دارد، اگر این دعا را بخواند
خداوند او را از اندوه و غم آسایش بخشد.

۲-۵. عمل اُمّ داوود

عمل اُمّ داوود بسیار مورد توجه علمای ربّانی است.
آیت الله بهجت می‌فرمود:

از امام صادق علیه السلام روایت است که منصور دوانیقی در همان
شب [که مادر داوود این اعمال را به جا آورد] حضرت
رسول صلی الله علیه و آله را خواب دید که داوود را نجات بده و آزاد کن.
به ظاهر داوود [بن الحسین] برادر رضاعی حضرت صادق علیه السلام
هم بوده است.

این عمل اُمّ داوود را حضرت صادق علیه السلام یاد او داده که دیگر
تقریباً سُنّت جاریه شد در تمام مسلمانان به طوری که مثل



این‌که واجب است. آقا سید ابوالحسن خدا رحمتش کند یک سال هم معلوم نیست عمل اُمّ داوود از او فوت شده باشد. تا دوران پیری که شاید بیش از ۸۰ سال داشت، هنگامی که مادر مسجد کوفه در ایام بیض ماه رجب اعتکاف می‌کردیم، ایشان در حجره‌ای در همسایگی ما اعتکاف نموده و روزه‌دار بود که به جهت پیری و ضعف حال روزه ایشان را افطار نمودند.

ایشان تا آن سنّ و سال عمل اُمّ داوود را انجام می‌داد، ولی ما در جوانی به آن موفق نیستیم و محروم می‌باشیم و حال دعا و اقبال به عبادت را نداریم.

همچنین حاج میرزا حسین حاج میرزا خلیل، می‌آمد مسجد، آن کارها را انتخاب می‌کرد و چه کار می‌کرد. مقصود، بابی از ابواب رحمت شد این قضیه.^۱

عمل اُمّ داوود عمده‌ی اعمال این روز است و برای برآمدن حاجات و برطرف شدن غصّه‌ها و دفع ظلم ظالمان مؤثر است. وقتی فردی بخواهد این عمل را به جا آورد، روز ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ را روزه بگیرد. و در روز ۱۵ نزدیک ظهر غسل کند و وقت زوال ظهر، نماز ظهر و عصر را به جا آورد در حالتی که رکوع و سجودشان را نیکو انجام دهد و در مکانی خلوت قرار بگیرد که چیزی او را مشغول نسازد و کسی با او سخن ننماید.



وقتی نماز به اتمام رسید رو به قبله بنشیند کند و ۱۰۰ مرتبه سوره‌ی حمد، ۱۰۰ مرتبه سوره‌ی اخلاص، و ۱۰ مرتبه آیه‌ی الکرسی را قرائت کند.

سپس سوره‌های «انعام»، «بنی اسرائیل»، «کهف»، لقمان، «یس»، «صافات»، «فصلت»، «شوری»، «فتح»، «واقع»، «ملک»، «ن» و «انشقاق» و تا آخر قرآن را قرائت کند؛ و پس از اتمام در حالی که رو به قبله است، دعای ذیل را نجوا کند:

• **صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ الْخَلِيمُ الْكَرِيمُ الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ الْبَصِيرُ الْخَبِيرُ، شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، وَبَلَغْتَ رُسُلُهُ الْكَرَامَ وَأَنَا عَلَى ذَلِكَ مِنَ الشَّاهِدِينَ.**

• **اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الْمَجْدُ وَلَكَ الْعِزُّ وَلَكَ الْفَخْرُ وَلَكَ الْقَهْرُ وَلَكَ الْبَغْيَةُ وَلَكَ الْعِظَمَةُ وَلَكَ الرَّحْمَةُ وَلَكَ الْمَهَابَةُ وَلَكَ السُّلْطَانُ وَلَكَ الْبَهَاءُ وَلَكَ الْاِمْتِنَانُ وَلَكَ التَّسْبِيحُ وَلَكَ التَّقْدِيسُ وَلَكَ التَّهْلِيلُ وَلَكَ التَّكْبِيرُ وَلَكَ مَا يَرَى وَلَكَ مَا لَا يَرَى وَلَكَ مَا فَوْقَ السَّمَاوَاتِ الْعُلَى وَلَكَ مَا تَحْتَ الثَّرَى وَلَكَ الْأَرْضُونَ السُّفْلَى وَلَكَ الْآخِرَةُ وَالْأُولَى وَلَكَ مَا تَرْضَى بِهِ مِنَ الثَّنَاءِ وَالْحَمْدِ وَالشُّكْرِ وَالتَّعْمَاءِ.**



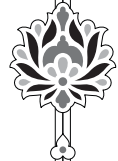
• اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى جَبْرَائِيلَ أَمِينِكَ عَلَى وَحْيِكَ وَالْقَوَى عَلَى
أَمْرِكَ وَالْمُطَاعِ فِي سَمَاوَاتِكَ وَمَحَالِ كَرَامَاتِكَ الْمُتَحَمِّلِ
لِكَلِمَاتِكَ النَّاصِرِ لِأَنْبِيَائِكَ الْمُدْمِرِ لِأَعْدَائِكَ.

• اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مِيكَائِيلَ مَلَكِ رَحْمَتِكَ وَالْمَخْلُوقِ لِرَأْفَتِكَ
وَالْمُسْتَغْفِرِ الْمُعِينِ لِأَهْلِ طَاعَتِكَ.

• اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى إِسْرَافِيلَ حَامِلِ عَرْشِكَ وَصَاحِبِ الصُّورِ
الْمُنْتَظَرِ لِأَمْرِكَ الْوَجِلِ الْمُشْفِقِ مِنْ خِيفَتِكَ.

• اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى حَمَلَةِ الْعَرْشِ الظَّاهِرِينَ وَعَلَى السَّفَرَةِ الْكَرَامِ
الْبَرَّةِ الطَّيِّبِينَ وَعَلَى مَلَائِكَتِكَ الْكَرَامِ الْكَاتِبِينَ وَعَلَى
مَلَائِكَةِ الْجَنَانِ وَحَزَنَةِ النَّيْرَانِ وَمَلَكِ الْمَوْتِ وَالْأَعْوَانِ
يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

• اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى آيِنَا آدَمَ بَدِيعِ فِطْرَتِكَ الَّذِي كَرَّمْتَهُ بِسُجُودِ
مَلَائِكَتِكَ وَابْحَثْهُ جَنَّتِكَ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى أُمَّنَا حَوَاءَ الْمُطَهَّرَةِ
مِنَ الرَّجْسِ الْمُصَفَّاءَةِ مِنَ الدَّنَسِ الْمُفْضَلَةِ مِنَ الْإِنْسِ
الْمُتَرَدِّدَةِ بَيْنَ مَحَالِّ الْقُدْسِ.



• اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى هَابِلَ وَ شَيْثٍ وَاَدْرِيسَ وَ نُوحٍ وَ هُوْدٍ وَ صَالِحٍ
وَ اِبْرَاهِيْمَ وَ اِسْمَاعِيْلَ وَ اِسْحَاقَ وَ يَعْقُوْبَ وَ يُوْسُفَ وَ الْاَسْبَاطِ
وَ لُوْطٍ وَ شُعَيْبٍ وَ اَيُوْبَ وَ مُوْسَى وَ هَارُوْنَ وَ يُوْشَعَ وَ مِيْشَا
وَ الْخُضِرَ وَ ذِي الْقَرْيَيْنِ وَ يُوْنُسَ وَ الْيَاسَ وَ اَلْيَسَعَ وَ ذِي الْكُفْلِ
وَ طَالُوْتَ وَ دَاوُدَ وَ سُلَيْمَانَ وَ زَكَرِيَّا وَ شَعْيَا وَ يَحْيَى وَ تُوْرَحَ
وَ مَتَّى وَ اِزْمِيَا وَ حَيْقُوْقَ وَ دَانِيَالَ وَ عُزَيْرٍ وَ عِيْسَى وَ شَمْعُوْنَ
وَ جَرِيْسَ وَ الْحَوَارِيْنَ وَ الْاَتْبَاعَ وَ خَالِدٍ وَ حَنْظَلَةَ وَ لُقْمَانَ.

• اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَرْحَمْ مُحَمَّدًا وَ آلَ مُحَمَّدٍ
وَ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ وَ رَحِمْتَ
[وَ تَرَحَّمْتَ] وَ بَارَكْتَ عَلَى اِبْرَاهِيْمَ وَ آلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ
مَّحِيْدٌ.

• اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى الْاَوْصِيَاءِ وَ الشُّعَدَاءِ وَ الشُّهَدَاءِ وَ اَيِّمَةِ
الْهُدَى، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى الْاَبْدَالِ وَ الْاَوْتَادِ وَ الشِّيَاحِ وَ الْعُبَادِ
وَ الْمُخْلِصِيْنَ وَ الزُّهَادِ وَ اَهْلِ الْجِدِّ وَ الاجْتِهَادِ.

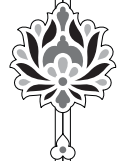
• وَ اخْصُصْ مُحَمَّدًا وَ اَهْلَ بَيْتِهِ بِاَفْضَلِ صَلَوَاتِكَ وَ اَجْزَلِ
كَرَامَاتِكَ وَ بَلِّغْ رُوحَهُ وَ جَسَدَهُ مَبْنَى تَحِيَّةٍ وَ سَلَامًا وَ زِدْهُ فَضْلًا
وَ شَرَفًا وَ كَرَمًا حَتَّى تُبَلِّغَهُ اَعْلَى دَرَجَاتِ اَهْلِ الشَّرَفِ مِنْ
النَّبِيِّينَ وَ الْمُرْسَلِيْنَ وَ الْاَفَاضِلِ الْمُقَرَّبِيْنَ، اَللّٰهُمَّ وَ صَلِّ عَلَى



مَنْ سَمَّيْتُ وَمَنْ لَمْ أَسْمِ مِنْ مَلَائِكَتِكَ وَأَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ
وَأَهْلِ طَاعَتِكَ وَأَوْصِلْ صَلَوَاتِي إِلَيْهِمْ وَ إِلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ
وَأَجْعَلْهُمْ إِخْوَانِي فِيكَ وَأَعُوَانِي عَلَىٰ دُعَائِكَ.

• اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَشْفِعُ بِكَ اِلَیْكَ وَبِكَرَمِكَ اِلَىٰ كَرَمِكَ وَبِجُودِكَ
اِلَىٰ جُودِكَ وَبِرَحْمَتِكَ اِلَىٰ رَحْمَتِكَ وَبِاهْلِ طَاعَتِكَ اِلَیْكَ
وَ اَسْأَلُكَ اَللّٰهُمَّ بِكُلِّ مَا سَأَلَكَ بِهِ اَحَدٌ مِنْهُمْ مِنْ مَسْأَلَةٍ
شَرِیْفَةٍ غَیْرِ مَزْدُوْدَةٍ وَبِمَا دَعَوْكَ بِهِ مِنْ دَعْوَةٍ مُجَابَةٍ غَیْرِ
مُخَیْبَةٍ.

• یا الله یا رَحْمَانُ یا رَحِیْمُ یا حَلِیْمُ یا کَرِیْمُ یا عَظِیْمُ یا جَلِیْلُ
یا مُنِیْلُ یا جَمِیْلُ یا کَفِیْلُ یا وَکِیْلُ یا مُتِیْلُ یا مُجِیْرُ یا حَبِیْرُ
یا مُنِیْرُ یا مُبِیْرُ یا مَنِیْعُ یا مُدِیْلُ یا مُحِیْلُ یا کَبِیْرُ یا قَدِیْرُ
یا بَصِیْرُ یا شَکُوْرُ یا بَرُّ یا طَهْرُ یا ظَهْرُ یا قَاهِرُ یا ظَاہِرُ
یا باطِنُ یا سَاتِرُ یا مُحِیْطُ یا مُقْتَدِرُ یا حَفِیْظُ یا مُتَجَبِّرُ
یا قَرِیْبُ یا وَدُوْدُ یا حَمِیْدُ یا مَجِیْدُ یا مُبْدِئُ یا مُعِیْدُ یا شَهِیْدُ
یا مُحْسِنُ یا مُجْمَلُ یا مُنْعَمُ یا مُفْضَلُ یا قَابِضُ یا بَاسِطُ
یا هَادِی، یا مُرْسِلُ یا مُرْشِدُ یا مُسَدِّدُ یا مُعْطِی یا مَانِعُ
یا دَافِعُ یا رَافِعُ یا بَاقِی یا وَاقِی یا خَلَاقُ یا وَهَّابُ یا تَوَّابُ
یا فَتَّاحُ یا نَفَّاحُ یا مُرْتَاحُ یا مَنْ بَیْدُهُ کُلُّ مُفْتَحٍ یا نَفَّاعُ
یا رَءُوْفُ یا عَظُوْفُ یا کَافِی یا شَافِی یا مُعَافِی یا مُکَافِی یا وَفِی



يَا مُهَيِّمُنْ يَا عَزِيزُ يَا جَبَّارُ يَا مُتَكَبِّرُ يَا سَلَامُ يَا مُؤْمِنُ يَا أَحَدُ
يَا صَمَدُ يَا نُورُ يَا مَدَبِّرُ يَا فَزْدُ يَا وَثْرُ يَا قُدُّوسُ يَا نَاصِرُ
يَا مُوْنِسُ يَا بَاعِثُ يَا وَارِثُ يَا عَالِمُ يَا حَاكِمُ يَا بَادِي يَا مُتَعَالَى
يَا مُصَوِّرُ يَا مُسَلِّمُ يَا مُتَحَبِّبُ يَا قَائِمُ يَا دَائِمُ يَا عَلِيمُ
يَا حَكِيمُ يَا جَوَادُ يَا بَارِئُ يَا بَازُّ يَا سَارُّ يَا عَدْلُ يَا فَاصِلُ يَا دِيَانُ
يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ، يَا سَمِيعُ يَا بَدِيعُ يَا خَفِيرُ يَا مُعِينُ [مُغِيرُ]
يَا نَاشِرُ يَا غَافِرُ يَا قَدِيمُ يَا مُسَهِّلُ يَا مُبَسِّرُ يَا مُمِيتُ
يَا مُحْيِي يَا نَافِعُ يَا رَازِقُ يَا مُقْتَدِرُ [مُقَدِّرُ] يَا مُسَبِّبُ يَا مُغِيثُ
يَا مُغْنِي يَا مُقْنِي يَا خَالِقُ يَا رَاصِدُ يَا وَاحِدُ يَا حَاضِرُ يَا جَابِرُ
يَا خَافِظُ يَا شَدِيدُ يَا غِيَاثُ يَا عَائِدُ يَا قَابِضُ.

• يَا مَنْ عَلَا فَاسْتَعْلَى فَكَانَ بِالْمَنْظَرِ الْأَعْلَى، يَا مَنْ قَرَّبَ قَدَنَا
وَبَعَدَ فَنَاءَ وَ عَلِمَ السِّرَّ وَأَخْفَى، يَا مَنْ إِلَيْهِ التَّذْيِيرُ وَلَهُ
الْمَقَادِيرُ، وَيَا مَنْ الْعَسِيرُ عَلَيْهِ سَهْلٌ يَسِيرُ، يَا مَنْ هُوَ
عَلَى مَا يَشَاءُ قَدِيرُ، يَا مُرْسِلَ الرِّيَّاحِ يَا فَالِقَ الْإِصْبَاحِ
يَا بَاعِثَ الْأَزْوَاجِ يَا ذَا الْجُودِ وَالسَّمَاحِ يَا زَادَ مَا قَدْ فَاتَ يَا نَاشِرَ
الْأَمْوَاتِ يَا جَامِعَ الشَّتَاتِ، يَا رَازِقَ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ
وَيَا فَاعِلَ مَا يَشَاءُ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

• يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا حَيَّا حِينَ لَا حَيَّ يَا حَيُّ يَا مُحْيِي الْمَوْتَى يَا حَيُّ
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ.

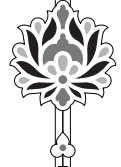


• يَا إِلَهِي وَسَيِّدِي صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْحَمْ مُحَمَّدًا
وَأَلَّ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
وَبَارَكْتَ وَرَحَّمْتَ [تَرَحَّمْتَ] عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ
حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

• وَارْحَمْ ذُلِّي وَفَاقَتِي وَفَقْرِي وَانْفِرَادِي وَوَحْدَتِي وَخُضُوعِي
بَيْنَ يَدَيْكَ وَاعْتِمَادِي عَلَيْكَ وَتَضَرُّعِي إِلَيْكَ، أَدْعُوكَ دُعَاءَ
الْخَاضِعِ الدَّلِيلِ الْخَاشِعِ الْخَائِفِ الْمُشْفِقِ الْبَائِسِ الْمَهِينِ
الْحَقِيرِ الْجَائِعِ الْفَقِيرِ الْعَائِذِ الْمُسْتَجِيرِ الْمُقَرَّرِ بِذَنْبِهِ
الْمُسْتَغْفِرِ مِنْهُ الْمُسْتَكَينِ لِرَبِّهِ دُعَاءَ مَنْ أَسْلَمَتْهُ ثِقَّتُهُ
[نَفْسُهُ] وَرَفَضَتْهُ أَحَبَّتُهُ وَعَظَمَتْ فَجِيعَتُهُ دُعَاءَ حَرِيقِ حَزِينٍ
ضَعِيفٍ مَهِينٍ بَائِسٍ مُسْتَكَينٍ بِكَ مُسْتَجِيرٍ.

• اللَّهُمَّ وَأَسْأَلُكَ بِأَنَّكَ مَلِكٌ وَأَنَّكَ مَا تَشَاءُ مِنْ أَمْرٍ يَكُونُ
وَأَنَّكَ عَلَى مَا تَشَاءُ قَدِيرٌ، وَأَسْأَلُكَ بِحُرْمَةِ هَذَا الشَّهْرِ الْحَرَامِ
وَالْبَيْتِ الْحَرَامِ وَالْبَلَدِ الْحَرَامِ وَالرُّكْنِ وَالْمَقَامِ وَالْمَشَاعِرِ
الْعِظَامِ وَبِحَقِّ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ وَآلِهِ السَّلَامِ.

• يَا مَنْ وَهَبَ لِأَدَمَ شَيْثًا، وَلِإِبْرَاهِيمَ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ
وَيَا مَنْ رَدَّ يُوُسُفَ عَلَى يَغْقُوبَ وَيَا مَنْ كَشَفَ بَعْدَ الْبَلَاءِ
ضُرَّ أَيُّوبَ يَا زَادَ مُوسَى عَلَى أُمِّهِ وَزَايَدَ الْخُضَرَ فِي عِلْمِهِ



وَيَا مَنْ وَهَبَ لِدَاوُدَ سُلَيْمَانَ وَ لِيُزَكِّيَا يَحْيَىٰ وَلِمَرْيَمَ عِيسَى
يَا حَافِظَ بِنْتِ شُعَيْبٍ وَيَا كَافِلَ وَلَدِ أُمِّ مُوسَى [عَنْ وَالِدَتَيْهِ].

• أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي
كُلَّهَا وَتُجِيرَنِي مِنْ عَذَابِكَ وَتُوجِبَ لِي رِضْوَانَكَ وَآمَانَكَ
وَإِحْسَانَكَ وَغُفْرَانَكَ وَجَنَانَكَ.

• وَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُفَكَّ عَنِّي كُلَّ حَلْقَةٍ بَيْنِي وَبَيْنَ مَنْ يُؤْذِينِي،
وَتَفْتَحَ لِي كُلَّ بَابٍ وَتُثَلِّينَ لِي كُلَّ صَعْبٍ وَتُسَهِّلَ لِي كُلَّ عَسِيرٍ
وَتُخْرِسَ عَنِّي كُلَّ نَاطِقٍ بِشَرٍّ وَتَكْفُ عَنِّي كُلَّ بَاغٍ وَتَكْبِتَ
[عَنِّي] كُلَّ عَدُوٍّ لِي وَحَاسِدٍ وَتَمْنَعَ مِنِّي كُلَّ ظَالِمٍ وَتَكْفِينِي
كُلَّ غَائِقٍ يَحُولُ بَيْنِي وَبَيْنَ حَاجَتِي وَيَحَاوِلُ أَنْ يَفَرِّقَ بَيْنِي
وَبَيْنَ طَاعَتِكَ وَ يَتَّبِطْنِي عَنْ عِبَادَتِكَ.

• يَا مَنْ الْجَمَّ الْجِنَّ الْمُتَمَرِّدِينَ وَفَهَرَ غَتَاةَ الشَّيَاطِينِ وَأَذَلَّ
رِقَابَ الْمُتَجَبِّرِينَ وَرَدَّ كَيْدَ الْمُتَسَلِّلِينَ عَنِ الْمُسْتَضْعَفِينَ،
أَسْأَلُكَ بِقُدْرَتِكَ عَلَى مَا تَشَاءُ وَتَسْهِيكَ لِمَا تَشَاءُ كَيْفَ
تَشَاءُ أَنْ تَجْعَلَ قَضَاءَ حَاجَتِي فِيَمَا تَشَاءُ.

سپس سجده کن، دو سوی صورت را بر خاک بگذار و بگو:

اَللّٰهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ وَ بِكَ اٰمَنْتُ فَارْحَمْ ذُلِّي وَ فَاقْتِي
وَ اجْتِهَادِي وَ تَضَرَّعِي وَ مَسْكِنَتِي وَ فَقْرِي اِلَيْكَ يَا رَبِّ.



بکوش که دیده‌هایت اشک ریزان باشد، هرچند به اندازه‌ی سر سوزن، که این خود نشانه‌ی برآورده شدن دعا است.

۶-۲. دعاهای صحیفه سجادیه

رهبر انقلاب علیه السلام به توجّه معتکفان به دعاهای صحیفه سجادیه تاکید دارد، از جمله:

به خصوص من در این ایام اعتکاف، صحیفه سجادیه را توصیه می‌کنم این صحیفه‌ی سجادیه واقعاً کتاب معجزنشانی است. از این معارف موجود در دعاهای حضرت علی بن الحسین علیه السلام در صحیفه‌ی سجادیه، استفاده کنند؛ بخوانند؛ تأمل کنند... این‌ها فقط دعا نیست؛ درس است؛ این کلمات امام سجاد علیه السلام و همه ادعیه‌ای که از ائمه علیهم السلام ماثور است و به دست ما رسیده است پر است از معارف.^۱ به همین مناسبت، چند دعای متناسب با حال و هوای اعتکاف از صحیفه‌ی سجادیه به معتکفان معرفی می‌شود.

۶-۲-۱. نیایش «۹» صحیفه‌ی سجادیه؛ شوق بخشش

• وَكَانَ مِنْ دَعَائِهِ علیه السلام فِي الْإِشْتِيَاقِ إِلَى طَلَبِ الْمَغْفِرَةِ مِنَ اللَّهِ
جَلَّ جَلَالُهُ؛ دعا و نیایش آن حضرت در شوق و آرزوی آمرزش
از خدای بزرگ.

۱. دیدار اقشار مختلف مردم به مناسبت میلاد حضرت علی علیه السلام، ۱۳۸۷/۴/۲۶.



• اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَصَيِّرْنَا إِلَى مَحْبُوبِكَ مِنَ التَّوْبَةِ،
وَأَزِلْنَا عَنْ مَكْرُوهِكَ مِنَ الْإِصْرَارِ؛ بارالها بر محمد و آلش
درود فرست، و ما را به سرمنزل توبه که محبوب توست
برسان، و از پافشاری بر گناه که نمی‌پسندی دور ساز.

• اَللّٰهُمَّ وَ مَتَى وَقَفْنَا بَيْنَ نَقْصَيْنِ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا، فَأَوْقِعِ
النَّقْصَ بِأَسْرَعِهِمَا فَنَاءً، وَاجْعَلِ التَّوْبَةَ فِي أَطْوَلِهِمَا بَقَاءً؛
بارخدایا، هنگامی که در وضعی قرار می‌گیریم که به ناچار
مستحق خسارت در دین یا ضرر در دنیا می‌شویم، پس
کاهش را بر دنیای ما که زود فانی می‌شود وارد ساز، و عفو
و بخششت را در دینمان که بادوام‌تر است قرار بده.

• وَإِذَا هَمَمْنَا بِهَمِّينٍ يَرْضِيكَ أَحَدُهُمَا عَنَّا، وَيَسْخِطُكَ
الْآخَرُ عَلَيْنَا، فَمِلْ بِنَا إِلَى مَا يَرْضِيكَ عَنَّا، وَأَوْهِنِ قُوَّتَنَا عَمَّا
يَسْخِطُكَ عَلَيْنَا، وَلَا تَحَلِّ فِي ذَلِكَ بَيْنَ نَفْسِنَا وَاخْتِيَارِهَا،
فَإِنَّهَا مُحْتَارَةٌ لِلْبَاطِلِ إِلَّا مَا وَفَّقْتَ، أَمَارَةً بِالشَّوْءِ إِلَّا
مَا رَحِمْتَ؛ و چون قصد دو کار کنیم که یکی از آن‌ها تو را
از ما خشنود می‌کند و آن دیگری تو را بر ما خشمگین
می‌سازد، پس به آنچه در معرض رضای توست ما را متمایل
کن، و از قدرتمان بر امری که سبب خشم توست بکاه،
و در این امور ما را به خود و به اختیار خویش رها مساز؛ چرا که
نفس گزیننده‌ی باطل است مگر آنکه تو توفیق دهی،
و بسیار به بدی فرمان می‌دهد مگر آنکه تو رحم کنی.



• اللَّهُمَّ وَإِنَّكَ مِنَ الضَّعِيفِ خَلَقْتَنَا، وَ عَلَى الْوَهْنِ بَنَيْتَنَا،
وَمِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ابْتَدَأْتَنَا، فَلَا حَوْلَ لَنَا إِلَّا بِقُوَّتِكَ، وَلَا قُوَّةَ لَنَا
إِلَّا بِعُزْوِكَ؛ بارخدایا، تو ما را از ناتوانی آفریدی، و بر سستی
بنا نهادی، و از آبی ناچیز آغاز کردی؛ پس ما را جز به نیروی تو
حرکتی نیست، و جز به یاری تو توانی نیست.

• فَأَيِّدْنَا بِتَوْفِيقِكَ، وَ سَدِّدْنَا بِتَسْدِيدِكَ، وَ أَعِمْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا
عَمَّا خَالَفَ مَحَبَّتَكَ، وَلَا تَجْعَلْ لِشَيْءٍ مِنْ جَوَارِحِنَا نُفُوداً
فِي مَعْصِيَتِكَ؛ پس ما را به توفیق خود تأیید کن، و با
راهنمایی ات استوار ساز، و دیدگان دلمان را از آنچه خلاف
محبت توست کور گردان، و برای هیچ یک از اندام هایمان راه
نفوذی در معصیت قرار مده.

• اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اجْعَلْ هَمَسَاتِ قُلُوبِنَا،
وَ حَرَكَاتِ أَعْضَائِنَا، وَ لَمَحَاتِ أَعْيُنِنَا، وَ لَهَجَاتِ أَلْسِنَتِنَا فِي
مُوجِبَاتِ ثَوَابِكَ؛ بارخدایا، پس بر محمد و آلش درود
فرست، و رازهای دلمان، و حرکات اعضایمان، و نگاه های
چشم مان، و سخنان زبان مان را در موجبات ثواب خود
قرار ده.

• حَتَّى لَا تَفُوتَنَا حَسَنَةٌ نَسْتَحِقُّ بِهَا جَزَاءَكَ، وَلَا تَبْقَى لَنَا سَيِّئَةٌ
نَسْتَوْجِبُ بِهَا عِقَابَكَ؛ تا هیچ حسنه ای که به سبب آن
مستحق پاداش تو شویم از ما فوت نگردد، و هیچ گناهی
که به سبب آن سزاوار کیفرت شویم بر ایمان باقی نماند.



۲-۶-۲. نیایش «۲۸» صحیفه‌ی سجادیه؛ فرار به سوی دوست

• وَ كَانَ مِنْ دَعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ مُتَقَرِّعاً إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؛ دعای آن حضرت است به هنگام زاری به درگاه خداوند عَزَّ وَجَلَّ.

• اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَخْلَصْتُ بِاِنْقِطَاعِیْ اِلَیْکَ، وَ اَقْبَلْتُ بِکُلِّیْ عَلَیْکَ، وَ صَرَفْتُ وَجْهَیْ عَمَّنْ یَخْتَاجُ اِلَیْ رِفْدِکَ، وَ قَلْبْتُ مَسْئَلَتِیْ عَمَّنْ لَمْ یَسْتَغْنِ عَنْ فَضْلِکَ، وَ رَأِیتُ اَنَّ ظَلَبَ الْمُحْتَاجِ اِلَی الْمُحْتَاجِ سَفَهٌ مِنْ رَأِیْهِ، وَ صَلَّاهُ مِنْ عَقْلِیْ؛ ای خداوند، من از روی اخلاص، تنها و تنها تو را برگزیده‌ام و با همه‌ی وجودم به تورو آورده‌ام و از هر کس که خود نیازمند توست رو بر تافته‌ام و به هر کس که از نعمت تو اش بی‌نیازی نیست تمنا می‌نکرده‌ام. و بر آنم که درخواست نیازمندی از نیازمند دیگر، سفاهت رای است و ضلالت عقل.

• فَکُمْ قَدْ رَأِیتُ - یَا اِلٰهَی - مِنْ اُنَاسٍ ظَلَبُوا الْعِزَّ بِغَیْرِکَ فَذَلُّوا، وَ رَأَمُوا التَّزَوُّةَ مِنْ سِوَاکَ فَافْتَقَرُوا، وَ حَاوَلُوا الْاِزْتِفَاعَ فَاتَّصَعُّوا، فَصَحَّ بِمُعَايِنَةِ اَمَثَالِهِمْ حَازِمٌ وَفَقَّهُ اِغْتِبَارُهُ، وَ اَرْشَدُهُ اِلَی طَرِیقِ صَوَابِهِ اِخْتِیَارُهُ؛ چه بسای خداوند من دیده‌ام کسانی را که عزّت نه از توبلیده‌اند و به ذلّت افتاده‌اند و جز از خزانه فضل تو توانگری جسته‌اند و بینوا شده‌اند و آهنگ بلندی کرده‌اند و به پستی گراییده‌اند. پس آن دوران‌دیش که از سراع‌تبار نگر بسته و چنین کسان را دیده، در دوران‌دیشی خویش به راه خطا نرفته است و اختیارش به راه صواب رهنمون گشته است.



• فَأَنْتَ يَا مَوْلَايَ دُونَ كُلِّ مَسْئُولٍ مُؤْضِعٍ مَسْئَلَتِي، وَدُونَ كُلِّ مَطْلُوبٍ إِلَيْهِ وَلِي حَاجَتِي، أَنْتَ الْمَخْصُوصُ قَبْلَ كُلِّ مَدْعُوٍّ بِدَعْوَتِي، لَا يَشْرَكَكَ أَحَدٌ فِي رَجَائِي، وَلَا يَتَفَقُّ أَحَدٌ مَعَكَ فِي دُعَائِي، وَلَا يَنْظِمُهُ وَإِيَاكَ نِدَائِي؛ تویی ای سرور و مولای من که تنها و تنها پیشگاه توست که باید دست طلب به سوی آن دراز کرد، نه هر کس دیگر که از او چیزی می طلبند؛ تنها و تنها درگاه توست که باید از آن جا حاجت خواست، نه هر کس دیگر که از او حاجت می خواهند. پیش از آنکه دیگری را بخوانم تنها و تنها تو را می خوانم و تنها به تو امید می بندم و تنها دست دعا به آستان تو بر می دارم و تنها تو را ندا می دهم.

• لَكَ - يَا إِلَهِي - وَخِدَانِيَةُ الْعَدَدِ، وَ مَلَكَةُ الْقُدْرَةِ الصَّمَدِ، وَ فَضِيلَةُ الْحَوْلِ وَالْقُوَّةِ، وَ دَرَجَةُ الْعُلُوِّ وَالرِّفْعَةِ، وَ مَنْ سِوَاكَ مَرْحُومٌ فِي عُمْرِهِ، مَغْلُوبٌ عَلَى أَمْرِهِ، مَقْهُورٌ عَلَى شَأْنِهِ، مُخْتَلِفٌ الْحَالَاتِ، مُتَنَقِّلٌ فِي الصِّفَاتِ؛ تویی ای خداوند من که به شمار یکتایی و آن توانایی که در آن ناتوانی راه نیابد، تنها و تنها صفت توست. قدرت و نیرومندی و علو درجت و رفعت، تنها و تنها از آن توست. هر کس جز تو، در زندگی اش خواستار ترحم است، در کارش مغلوب است و مقهور، دستخوش گونه گون حالات است و سرگشته گونه گون صفات.



• فَتَعَالَيْتَ عَنِ الْأَشْبَاهِ وَالْأَصْدَادِ، وَ تَكَبَّرْتَ عَنِ الْأُمَثَالِ
وَالْأُنْدَادِ، فَسُبْحَانَكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ؛ ای خداوند، تو برتر از آنی
که تو را همتایانی باشند یا اصدادی، بزرگ‌تر از آنی که تو را
همانندانی باشند یا اقرانی. منزهی تو و هیچ خدایی جز تو
نیست.

۲-۶-۳. نیایش «۳۸» صحیفه‌ی سجّادیه؛ آزادم کن...

• وَ كَانَ مِنْ دَعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْاِعْتِذَارِ مِنْ تَبِعَاتِ الْعِبَادِ وَمِنْ
التَّقْصِيرِ فِي حُقُوقِهِمْ، وَ فِي فَكَاكِ رَقَبَتِهِ مِنَ النَّارِ؛ دعا ر
پوزش از کوتاهی در ادای حق بندگان و آزادی از آتش دوزخ.
• اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعْتَذِرُ اِلَيْكَ مِنْ مَّظْلُوْمٍ ظَلِمَ بِحَضْرَتِيْ فَلَمْ اَنْصُرْهُ،
وَ مِنْ مَّعْرُوْفٍ اُسْدِيْ اِلَى فَلَمْ اَشْكُرْهُ، وَ مِنْ مُّسِيْءٍ اَعْتَذَرُ اِلَى
فَلَمْ اَعْذِرْهُ، وَ مِنْ ذِيْ فَاَقَةٍ سَلَّلَنِيْ فَلَمْ اُوْثِرْهُ، وَ مِنْ حَقِّيْ ذِي
حَقِّيْ لَزِمْنِيْ لِمُؤْمِنٍ فَلَمْ اَوْفِرْهُ، وَ مِنْ عَيْبٍ مُّؤْمِنٍ ظَهَرَ لِيْ
فَلَمْ اَسْتُرْهُ، وَ مِنْ كُلِّ اِثْمٍ عَرَضَ لِيْ فَلَمْ اَهْجُرْهُ؛ بار خدایا به
پیشگاهت عذر خواهم در حق ستم‌دیده‌ای که در حضور
من بر او ستم رفته و من یاریش ننمودم، و از احسانی که در
حَقِّم شده و شکرش را بجا نیاورده‌ام، و از بدکننده‌ای که از
من پوزش خواسته و عذرش را نپذیرفته‌ام، و از فقری که از
من حاجت خواسته و من خواست او را بر خواست خود
ترجیح نداده‌ام، و از حقِّ مؤمن حق داری که بر عهده‌ام مانده



و آن را ادا ننموده‌ام، و از عیب مؤمنی که بر من آشکار گشته و آن را نپوشانده‌ام، و از هر معصیتی که برایم پیش آمده و از آن دوری نجستم.

• اَعْتَذِرُ إِلَيْكَ - يَا إِلَهِي - مِنْهُنَّ وَ مِنْ نَظَائِرِهِنَّ، اِعْتِذَارٌ نَدَامَةً
يَكُونُ وَاِعْظَامًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنْ أَشْبَاهِهِنَّ؛ بارالها از همه آن‌ها
و از آنچه مانند آن‌هاست از حضرتت بادل آکنده از پشیمانی
عذر می‌خواهم؛ عذری که مرا در آینده از نظایر آنچه بر من
گذشت بازدارد.

• فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اجْعَلْ نَدَامَتِي عَلَى مَا وَقَعْتُ فِيهِ
مِنَ الزَّلَّاتِ، وَ عَزِّمِي عَلَى تَرْكِ مَا يَغْرِضُ لِي مِنَ السَّيِّئَاتِ، تَوْبَةً
تُوجِبُ لِي مَحَبَّتَكَ، يَا مُجِيبَ التَّوَابِينَ؛ پس بر محمد و آلش
درود فرست، و پشیمانیم را بر لغزش‌هایی که گرفتارشان
شده‌ام، و تصمیم را بر ترک گناہانی که برایم پیش آیند،
توبه‌ای قرار ده که برایم موجب عشق تو گردد، ای دوستدار
توبه‌کنندگان.

۲-۶-۴. نیایش «۴۱» صحیفه‌ی سجّادیّه؛ ای برترین خطاب‌پوش

• وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ س فِي ظَلَبِ السَّتْرِ وَ الْوَقَايَةِ؛ دعا در طلب
پرده‌پوشی بر گناه.

• اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَفْرِشْنِي مِهَادَ كَرَامَتِكَ،
وَ أَوْرِدْنِي مَسَارِعَ رَحْمَتِكَ، وَ اخْلِلْنِي بُحْبُوحَةَ جَنَّتِكَ؛ بارالها



بر محمد و آلش درود فرست، و بستر کرامت خود را برایم بگستران، و به آبشخورهای رحمت در آور، و در قلب جنت خود جایم ده.

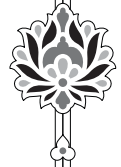
• وَ لَا تَسْمُنِي بِالزَّدِّ عَنْكَ، وَ لَا تَحْرِمْنِي بِالْحَبِيبَةِ مِنْكَ، وَ لَا تُقَاصِّنِي بِمَا اجْتَرَحْتُ، وَ لَا تُنَاقِشْنِي بِمَا اكْتَسَبْتُ، وَ لَا تُبْرِزْ مَكْتُومِي، وَ لَا تَكْشِفْ مَسْتُورِي، وَ لَا تَحْمِلْ عَلَي مِيزَانِ الْإِنصَافِ عَمَلِي، وَ لَا تُغْلِنْ عَلَى عُيُونِ الْمَلَأَةِ خَبْرِي؛ و مرا به راندن از خویش خوار مکن، و به نومیدی از خود محروم منما، و به گناهانم تقاص مکن، و به رفتارم خرده مگیر، و رازم را آشکار مکن، و سِرِّم را فاش مساز، و عملم را به ترازوی عدالت مسنج، و اخبار پنهانم را در برابر دیده همگان آشکار مفرما.

• أَخْفِ عَنْهُمْ مَا يَكُونُ نَشْرُهُ عَلَى عَارًا، وَ اطْوِ عَنْهُمْ مَا يَلْحَقُنِي عِنْدَكَ شَنْرًا؛ آنچه را که آشکار شدنش مایه ننگ من است از ایشان مخفی دار، و آنچه مرا در حضورت بدنام و رسوا کند از آنان بپوشان.

• شَرِّفْ دَرَجَتِي بِرِضْوَانِكَ، وَ اكْمِلْ كِرَامَتِي بِغُفْرَانِكَ، وَ أَنْظِمْنِي فِي أَصْحَابِ الْيَمِينِ، وَ وَجِّهْنِي فِي مَسَالِكِ الْأَمْنَيْنِ، وَ اجْعَلْنِي فِي فَوْجِ الْفَائِزِينَ، وَ اَعْمُرْ بِي مَجَالِسَ الصَّالِحِينَ، آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ؛ مرتبه‌ام را در سایه خشنودیت شرافت بخش، و بزرگداشتم را به وسیله آمرزشت کامل ساز، و مرا



در زمره اصحاب یمین درآور، و در راه‌های ایمان ببر، و در گروه
رستگاران قرار ده، و انجمن شایستگان را به سبب من آباد
کن، دعایم را مستجاب فرما ای پروردگار جهانیان.



فصل ۴: آثار اعتکاف در دنیا و آخرت

اعتکاف کارکردهای فراوانی دارد و آثار آن در می‌توان در ابعاد اخروی و در بخش‌های شخصی و اجتماعی و حتی ملی زندگی معتکفان و جامعه آنان دید

الف. از ایجاد معنویت و سلامت اخلاقی تا سعادت اخروی

معتکف در سایه اعمال (نماز، روزه، حضور در مسجد، و...) و فضای ایام اعتکاف، می‌تواند به این باور برسد که زندگی با رعایت قوانین الهی امکان دارد و می‌توان با اصل قرار دادن معنویت، جهان مادی را به خدمت گرفت و ابزاری برای ارتقای معنوی و روحی خود قرار داد.

بیان آثاری چون آمرزش گناه، رهایی از جهنم و ورود به بهشت، خبر از وجود ظرفیت معنویت‌سازی بالای اعتکاف می‌دهند. به عبارت دیگر، ظرفیت این عبادات برای تحقق بندگی خدا را فراهم است؛ اما مخاطب این پیام‌ها و تکالیف نیز باید شرایط اثرپذیری و قبول را در خود فراهم آورد و مانعی در مسیر اثرگذاری اعتکاف ایجاد نکند تا به اوج ظرفیت اعتکاف دست یابد.



۱. معنویت اسلامی نیاز نسل جوان

جوان امروز با موجی از تبلیغات معنویت‌های شیطانی روبه‌رو است که به شکل مقطعی و دروغین، همچون مُسکّن و مخدّر به نیازش پاسخ می‌دهد تا انسان به صورت موقت آرام بگیرد.

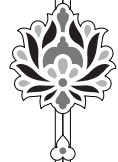
افراد به ظاهر به شادکامی، شادابی و بی‌خیالی می‌رسند. اما فرد را مسئولیت‌گریز بار می‌آورد. او را به درون خودش توجّه می‌دهد و از دیگران غافل می‌سازد و به جای خداپاوری و خدامحوری به خودمحوری و انسان محوری روی می‌کشاند و به وی توضیح می‌دهد که همه باید در خدمت انسان باشد.

به گونه‌ای که انسان فقط نقاط قوتش را ببیند که نتیجه آن غفلت از نقاط ضعف، غرور، ایستایی و درجا زدن است.

در حالی که در معنویت اسلامی، ۱. محاسبه، ۲. ارزیابی، ۳. مراقبه؛ و حتی ۴. محاکمه‌ی نفس، به تعالی انسان و رفع نقطه ضعف‌ها و تبدیل آن به نقطه قوت منجر می‌شود.

در معنویت‌های نوپدید ۱. شادی، سرور ۲. و دوری از اضطراب هدف نهایی است. ۳. عقل‌گریزی، ۴. فقه‌گریزی، ۵. نفی شریعت ۶. شریعت‌ستیزی، و ۷. نفی ادیان، ۸. انکار معاد، ۹. تاکید بر

تناسخ و ۱۰. لذّت‌گرایی محض بر محور «اصل بودن انسان و حیات دنیوی» استوار است؛ در حالی که در معنویت اصیل «دعوت به خدا» اصل است، و انسان جزئی از هستی است؛ و انسان در کنار برخورداری‌ها، مسئولیت نیز دارد.



رهبر معظم انقلاب علیه السلام در بیانیه‌ی گام دوم می‌نویسد:

- معنویت به معنای برجسته کردن ارزش‌های معنوی از قبیل، اخلاص، ایثار، توکل، ایمان در خود جامعه است؛ و اخلاق به معنای رعایت فضیلت‌هایی چون خیرخواهی، گذشت، ... شجاعت، تواضع اعتماد به نفس و خُلقیات نیکو است.
- معنویت و اخلاق، جهت دهنده همه حرکت‌ها و فعالیت فردی و اجتماعی و نیاز اصلی جامعه است. بودن آن‌ها محیط زندگی را حتی با کمبودهای مادی بهشت می‌سازد و نبودن آن حتی با برخورداری مادی، جهنم می‌آفریند.^۱

عنصر سازنده‌ی معنویت اصیل اسلامی «خداوند»، و «قرب الهی» هدف نهایی آن است؛ و منشاء آن وحی الهی است و تمام دعوت‌ها و کشش‌هایش، الهی و به سوی پروردگار از طریق مدیریت غرایز انسانی و هدایت آن‌ها است و برای شناختش باید سراغ سبک زندگی و سیره معصومین علیهم السلام و تعالیم در قرآن در مورد توحید، مراقبه نفس، جوانمردی و مروت، ایثار، تواضع، توکل و ایمان و محبت و عشق به خداوند متعال و مخلوقات الهی رفت.

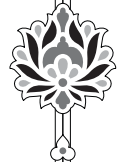
نکته‌ی مهم این است که ظرفیت مناسبت‌های دینی، مجالس مذهبی، اعیاد و فرهنگ توسل به اهل بیت علیهم السلام و به ویژه‌ی اعتکاف می‌تواند در خدمت تأمین این معنویت اصیل و الهی باشد.



۲. ظرفیت اعتکاف در تولید معنویت برای معتکفان و جامعه

مجموعه اعمالی که در اعتکاف انجام می‌شود، توان شگرفی در تولید و بازسازی معنویت دارد. زیرا اعتکاف، عبادتی ترکیبی (حضور در مسجد، توقّف چندروزه در مسجد، نماز، روزه و...) است که ظرفیت بازسازی معنوی و تولید شخصیت معنوی را با قوّت به انجام می‌رساند.

- خداوند متعال به همه نزدیک است؛ اما به روزه‌داران، نمازگزاران و مهمانان خود که ضیوف‌الرحمن هستند، نزدیک‌تر است.
- پس انسان معتکف از چند جهت به خدا نزدیک است؛ روزه‌اش مایه‌ی قرب اوست، چون آن را قربۀ الی الله انجام می‌دهد، نمازش مایه‌ی تقرب اوست، چون در خانه‌ی کسی است که بندگان روزه‌دار و صالح خود را ناامید برنمی‌گرداند؛ اعتکاف او هم به خودی خود ابزار تقرب اوست.
- خداوند متعال معتکفان آستان قدس و ساحت جلال و جبروت خود را ناامید برنمی‌گرداند و اگر معتکف به دعا هم مشغول باشد؛ که این پنج‌گانه را دارد و بهترین حال را برای دعا پیدا می‌کند.^۱



۲-۱. ملازمت سه روزه با قرآن؛ کلام الهی

قرآن در همه جای اعتکاف حضور دارد. تلاوت حقیقی قرآن عامل مهمی در ایجاد بصیرت و قوه‌ی شناخت و تمیز حق و باطل است.

افق‌های عبودیت خداوند را به بشر می‌نمایاند، و انگیزه‌ی لازم برای کمال‌طلبی حقیقی و الهی شدن و رنگ الهی به خود گرفتن را به انسان می‌دهد؛ و در این مسیر او را مشتاق هدایت و راه‌جویی می‌سازد.

قرآن در یک کلام در پی هدایت بشر به سوی عبودیت خداست و هم‌زمان نقش ضمنی‌اش ایجاد تحوّل درونی در انسان و اجتماع و ایجاد موانع خروج از مسیر عبودیت خداوند است.

قرآن عزّت را برای خدا و رسول و مؤمنان می‌داند و اجازه نمی‌دهد مؤمن گرفتار «ذلت عبودیت‌های نفس و شیطان و شیطان صفتان» شود که جلوه و بروز خارجی این ذلت در گرفتاری وی در عذاب‌های دنیایی و عذاب‌های اخروی خود را نشان می‌دهد.

رسول خدا ﷺ فرمود:

يَا سَلْمَانُ عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ فَإِنَّ قِرَاءَتَهُ كَفَّارَةٌ لِلذُّنُوبِ،
وَسِتْرَةٌ مِنَ النَّارِ، وَأَمَانٌ مِنَ الْعَذَابِ؛ ای سلمان! بر تو باد
خواندن قرآن، زیرا قرآن خواندن کفاره گناهان و سپری در
مقابل آتش و بازدارنده از عذاب است.



همچنین فرمودند:

إِنَّ الْبَيْتَ إِذَا قُرِيَ فِيهِ الْقُرْآنُ، حَضَرَتْهُ الْمَلَائِكَةُ، وَتَنَكَّبَتْهُ الشَّيَاطِينُ، وَاتَّسَعَ بِأَهْلِهِ، وَكَثُرَ خَيْرُهُ، وَقَلَّ شَرُّهُ. وَإِنَّ الْبَيْتَ إِذَا لَمْ يُقْرَأْ فِيهِ الْقُرْآنُ، حَضَرَتْهُ الشَّيَاطِينُ، وَتَنَكَّبَتْهُ الْمَلَائِكَةُ، وَضَاقَ بِأَهْلِهِ، وَكَثُرَ شَرُّهُ، وَقَلَّ خَيْرُهُ؛^۱ خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود فرشتگان وارد آن می‌شوند، و شیطان‌ها از آن دور می‌شوند، و اهل آن در آسایش قرار می‌گیرند و به خیر و برکت آن خانه افزوده می‌شود و از بدی‌ها و آفات آن خانه کاسته می‌شود. و خانه‌ای که در آن قرآن نخوانند، محل حضور شیاطین و دوری فرشتگان می‌شود و بر اهلش تنگ می‌شود و شرش بسیار و خیرش اندک خواهد شد.



۲-۲. روزه‌داری سه روزه

روزه از اجزای اصلی اعتکاف است و نقش بسیار پررنگی در تربیت و تهذیب دارد تا جایی که از عوامل ایجاد خداحاظی، شمرده شده است:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛^۲ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند نوشته شده، تا پرهیزکار شوید.

۱. جامع الاخبار و الآثار، ج ۱، ص ۳۲۰. ۲. بقره، آیه ۱۸۳.

روزه‌داری، مولد صبر و شکیبایی (در مصیبت‌ها، معصیت‌ها و اطاعت‌ها) است و مطابق روایات، صبر در آیه‌ی مبارکه «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۱، به روزه تفسیر شده است.

زیرا روزه با ایجاد محدودیت‌های مدیریت شده در برابر گرسنگی، تشنگی و مانند آن، به انسان، قدرت پایداری و تحمل در برابر سختی‌ها، فقر و نابرخورداری‌ها می‌بخشد و او را برای مدیریت غرائز سرکش و کنترل ذهن و قلب آماده می‌سازد.

وقتی روزه‌دار صبر را تمرین کرد، آماده سلطه بر نفس می‌شود نه آن‌که نفس بر او الوهیت کند؛ پیرو عقل می‌شود و تسلیم خدا می‌گردد و دیگر در برابر حوادث و مشکلات، مضطرب نمی‌گردد و به دام گناه و عصیان نمی‌افتد. این حقیقت روزه‌داری است که در روایات نیز مورد توجّه است.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند:

الصَّيَامُ اجْتِنَابُ الْمَحَارِمِ كَمَا يَمْتَنِعُ الرَّجُلُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ؛^۲ روزه پرهیز از حرام‌ها است هم‌چنان‌که شخص از خوردنی و نوشیدنی پرهیز می‌کند.

روزه‌دار، همواره یاد خدا را در دل دارد و هر نفسش با حالت روزه‌داری و توجّه به خداست؛ یعنی روزه، یاد و ذکر عملی خداوند است و ذکر خدا موجب اطمینان قلب و آرامش جان است:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

۱. بقره، آیه‌ی ۴۵.

۲. بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۹۴.



تَظْمِنُ الْقُلُوبُ؛^۱ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند،
و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید،
تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

یکی از مهم‌ترین ابعاد تربیت عملی روزه‌داری، توان مدیریت
قوّه‌ی شهوت مالی، جنسی و... است، چون گرفتاری در دام‌های
نفسانی و شهوت‌ها به‌ویژه شهوت جنسی، از مهم‌ترین زمینه‌های
دوری از رحمت‌الهی است و در آموزه‌های دینی دستورالعمل‌های
مهمی برای مدیریت آن ارائه شده است که روزه‌داری یکی از آن‌ها
است.

روزه، نیروی خویشتن‌داری از گناهان را به‌تدریج در انسان
تقویت و او را بر اراده‌اش مسلط می‌سازد، تا جایی که روزه‌دار در برابر
گناه، مدیریت قوای خود را از دست نمی‌دهد، به سمت نافرمانی
متمایل نمی‌شود و از خدا دور نمی‌گردد. روزه‌داری موجب تقویت
اخلاص نیز می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

فَرَضَ اللَّهُ تَعَالَى... وَالصَّيَامَ ابْتِلَاءً لِاخْلَاصِ الْخَلْقِ؛^۲ خداوند
روزه را برای آزمودن اخلاص مردم واجب کرد.

روزه‌داری در بعد اجتماعی، احساس هم‌دردی با نیازمندان را
تقویت و زنده می‌سازد. وقتی «هشام بن حکم» از علّت تشریع
روزه پرسید.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲.

۱. رعد، آیه‌ی ۲۸.



امام رضا علیه السلام فرمود:

إِنَّمَا أُمِرُوا بِالصَّوْمِ لِكَيْ يَعْرِفُوا أَلَمَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ فَيَسْتَدِلُّوا
عَلَى فَقْرِ الْآخِرَةِ وَ لِيَكُونَ الصَّائِمُ خَاشِعاً ذَلِيلًا مُسْتَكِيناً
مَاجُوراً مُحْتَسِباً عَارِفاً صَابِراً عَلَى مَا أَصَابَهُ مِنَ الْجُوعِ
وَالْعَطَشِ فَيَسْتَوْجِبَ الثَّوَابَ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِمْسَاكِ عَنِ...

به خاطر این مأمور به روزه شده‌اند تا رنج گرسنگی و تشنگی را بشناسند، در نتیجه بر فقر و نیازمندی آخرت پی ببرند، و نیز شخص روزه‌دار خاشع، فروتن، شکسته، پاداش گرفته، امیدوار به رحمت الهی و عارف گردد، و بر گرسنگی و تشنگی ای که به او می‌رسد، شکیبیا شود تا شایسته‌ی ثواب باشد.

روزه‌داری در بعد اجتماعی‌اش، فضای معنویت را در جامعه گسترش می‌دهد و کاهش گناهان را در پی دارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ^۱ روزه، سپری در برابر آتش است.

۲-۳. زندگی اهل اعتکاف با نمازهای متنوع

نماز نقشی مهم در ایجاد روح معنویت و تربیت معنوی معتکفان دارد. امیرمؤمنان علیه السلام آن را به دژی محکم در برابر هجمه‌های شیطانی، تعبیر می‌کند:

الصَّلَاةُ حِصْنٌ مِنْ سَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ^۲ نماز، دژی در برابر یورش‌های شیطان است.

۲. فروع کافی، ج ۴، ص ۱۶۲.

۱. وسائل الشیعة؛ ج ۱۰، ص ۹.

۳. غرر الحکم، ح ۲۲۱۲.



در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام فرمود:

جوانی از انصار بار رسول خدا صلی الله علیه و آله نماز جماعت می خواند، ولی مرتکب گناه هم می شد، این موضوع را به حضرت خبر دادند، فرمودند: روزی، نماز او را از گناه باز خواهد داشت. مدتی بعد همه دیدند که توبه کرد و از گناه دست کشید.^۱

این جملات از امام خمینی رحمة الله علیه به روشنی به ظرفیت تربیت معنوی نماز توجه می دهد:

- این نمازهای پنج گانه که عمود دین و پایه محکم ایمان است و در اسلام چیزی بعد از ایمان به اهمیت آن نیست.
 - بعد از توجهات نوریه باطنیه و صور غیبیه ملکوتیه که غیر از حق تعالی و خاصان درگاه او کسی نداند، یکی از جهات مهمه که در آن هست این تکرار تذکر حق با آداب و اوضاع الهی که در آن منظور گردیده است، رابطه ی انسان را با حق تعالی و عوالم غیبیه محکم می کند؛ و ملکه ی خضوع لله در قلب ایجاد کند، و شجره ی طیبه ی توحید و تفرید را در قلب محکم کند، به طوری که با هیچ چیز از آن زایل نشود.^۲
- همچنین می فرماید:

- نماز پشتوانه ی ملت است. سیدالشهداء علیه السلام در همان ظهر عاشورا که جنگ بود - آن جنگ بزرگ بود و همه در معرض خطر بودند - وقتی یکی از اصحاب گفت ظهر شده



۲. چهل حدیث امام رحمة الله علیه، ص ۴۹۸.

۱. بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۹۸.

- است، فرمود که یاد من آوردید، یاد آوردید نماز را، خدا تو را از نمازگزاران حساب کند و ایستاد همان جا، نماز خواند.
- نگفت که ما می خواهیم جنگ کنیم، خیر، جنگ را برای نماز کردند... نماز یک کارخانه ی انسان سازی است... نماز خوب، فحشا و منکر را از یک اُمّتی بیرون می کند.
 - این هایی که در این مراکز فساد کشیده شدند، این ها هم بی نمازها هستند. نمازخوان ها تو [ی] مساجدند و مَهتّابند برای خدمت؛ مسجدها را خالی نکنید.^۱

۴-۲. مهمان سه روزه ی خدا در مسجد

مطابق روایات:

کسی که رفت و آمد به مسجد را تداوم بخشد، به یکی از هشت چیز می رسد: کلمه ای که او را به هدایت رساند یا از پستی باز دارد و ترک گناه به خاطر حیا یا ترس.

روایات ارزشمند دیگری در بعد تربیتی مسجد وجود دارد که بیان گر فضیلت و آثار حضور در مسجد است.

پیامبر اکرم ﷺ فرمود:

- مَنْ أَحَبَّ اللَّهَ فَلْيَجِبْنِي، وَمَنْ أَحَبَّنِي فَلْيَجِبْ عِزَّتِي؛ آن که خدا را دوست دارد، قطعاً مرا دوست دارد، و آن که مرا دوست بدارد، خاندان و اهل بیت مرا نیز دوست می دارد.



- **إِنِّي تَارِكٌ فِيكُمْ التَّقْلِينَ، كِتَابَ اللَّهِ وَعِثْرَتِي؛** همانا من در میان شما دو چیز گران سنگ باقی می‌گذارم، کتاب خدا (قرآن) و اهل بیتم.
- **وَمَنْ أَحَبَّ عِثْرَتِي فَلْيَحِبِّ الْقُرْآنَ؛ وَ مَنْ أَحَبَّ الْقُرْآنَ، فَلْيَحِبِّ الْمَسَاجِدَ؛** و هر کس که اهل بیت مرا دوست بدارد، حتماً قرآن را نیز دوست می‌دارد؛ و هر که قرآن را دوست بدارد، مساجد را نیز دوست می‌دارد.
- **فَاتَّهَا أَفْنِيَةُ اللَّهِ وَأَبْنِيَّتُهُ، أَذِنٌ فِي رَفْعِهَا، وَ بَارَكٌ فِيهَا مَيْمُونَةُ؛** چرا که مساجد درگاه‌ها و خانه‌های خداست، در مرتفع ساختن آن‌ها اذن داده شده، و خدا در آن‌ها برکت قرار داده است.
- **مَيْمُونُ أَهْلِهَا مُزِينَةٌ، مُزِينٌ أَهْلُهَا مَحْفُوظَةٌ، مَحْفُوظٌ أَهْلُهَا؛** اهل مسجد مبارک، محترم، آراسته و از خطرات در امانند.
- **هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ، وَاللَّهُ فِي حَوَائِجِهِمْ، هُمْ فِي مَسَاجِدِهِمْ، وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ؛** آن‌ها در نمازند، و خداوند در کار رفع نیاز آن‌هاست. آنان در مسجدند، و خدای بزرگ بر آن‌ها ناظر و محیط است.

۲-۵. ملازمت با یاد خدا

روح و جان تمام آن‌چه تاکنون به عنوان عناصر اعتکاف معرّفی شد،



«یاد خدا» است. یاد خدا البتّه درجات و شدت و ضعف و مراحلی دارد که از کاربردی‌ترین آن‌ها، یادی است که به عمل به تکلیف و فرمان‌بری، و ترک گناهان و عصیان‌گری بینجامد. مانند ذکر خدا برای حضرت یوسف علیه السلام در مواجهه با زلیخا که قرآن به آن اشاره دارد.

در توضیح آیه‌ی:

إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ^۱
پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند،
به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند؛ و ناگهان بینا
می‌گردند.

از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

هُوَ الْعَبْدُ لَهُمُ بِالذَّنْبِ ثُمَّ يَتَذَكَّرُ فَيَمْسِكُ فَذَلِكَ قَوْلُهُ
تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ^۲ بنده آهنگ گناه می‌کند، آن‌گاه
خدا را به یاد می‌آورد پس دست از گناه می‌کشد و این است
سخن خدا، خدا را به یاد می‌آورند، پس بینا می‌شوند.
مجموعه این تمهیدات ظرفیت معنوی در اعتکاف ایجاد کرده
است که هر معتکفی متناسب با شرایط قلبی و میزان اراده
و تلاشش و توفیق الهی می‌تواند به میزانی از معنویت دست یابد.
البتّه منظور این نیست که فردی تمام عمر مشغول گناه باشد،
به امید این که بایک دوره اعتکاف، همه چیز روبه‌راه شود، درحالی‌که

۱. اعراف، آیه‌ی ۲۰۱.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۳۵.



می‌دانیم برخی گناهان هم چون ظلم به حق الناس چنان اهمیتی دارند که حتی شهادت نیز گاه نمی‌تواند به سادگی اثرشان را از بین ببرد و مانع حسابرسی روز قیامت گردد؛ بنابراین این امکانات و مناسک دینی قرار نیست ابزار لاپوشانی گناهان و عدم توبه و ردّ حق الناس و جبران گذشته‌ها و مانند آن شود؛ بلکه قرار است فضایی معنوی و فرصتی برای بازگشت و توبه و انابه و توجّه به خدا و روی‌گردانی از غیرخدا فراهم آورد و در این شرایط است که سخن از بخشش‌های بیکران الهی و مانند آن معنا و توجیه می‌یابد. روایات، از یک طرف به این توجّه می‌کنند که اعتکاف‌کننده به عبادت و تلاوت و مانند آن مشغول باشد.

امام علی علیه السلام فرمود:

يَلْزَمُ الْمُعْتَكِفُ الْمَسْجِدَ، وَيَلْزَمُ ذِكْرَ اللَّهِ وَ التِّلَاوَةَ وَ الصَّلَاةَ؛
معتکف باید ملتزم مسجد شود و به ذکر خدا و تلاوت قرآن و نماز مشغول گردد.

از طرف دیگر معتکف باید تلاش کند موانعی در مسیر بندگی خداوند ایجاد نکند، بلکه موانع را بردارد و متمرکز در اطاعت و عبادت شود تا گناهانش بخشیده شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

الْمُعْتَكِفُ يَعْرِفُ الذُّنُوبَ وَ يَجْرِي لَهُ مِنَ الْاِجْرِ عَامِلٍ
الْحَسَنَاتِ كُلِّهَا؛^۱ معتکف از انجام گناهان باز می‌ایستد

۱. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۵۶۴. ۲. کنز العمال، ج ۸، ص ۳۱.



و بدین وسیله اجری مانند کسی که همه نیکی‌ها را انجام می‌دهد، خواهد داشت.

امام باقر علیه السلام فرمود:

المُعْتَكِف... لايمارى ولايشترى ولايبيع؛ معتكف حق ندارد بحث و جدال و مرء کند و نیز نباید وارد معامله شود و بخرد و بفروشد.

معنویت، بخشی مهم از فلسفه و چرایی سُنّت نبوی اعتکاف در اسلام است که در آن، تمرکز به اموری از این دست می‌شود: به تقرب خداوند، خودسازی و تهذیب نفس از طریق:

- حضور در مسجد،
- روزه‌داری،
- اقامه نماز،
- تلاوت قرآن،
- مناجات شبانه،
- تفکر درخویشتن خویش، سرگذشت و سرنوشت خویش،
- رسیدن به دغدغه‌ای قدسی،
- نشاط روحانی،
- برانگیختگی درونی برای ارتباط نزدیک باخدای متعال و....

این‌ها یعنی معنویت. لذا اعتکاف «مدرسه خودسازی» برای دستیابی به آرامش درونی و رشد اخلاقی و آماده شدن برای



جامعه پردازی است. چنین اعتکافی می‌تواند عیار معنویت را در جامعه بالاتر ببرد.

رهبر انقلاب علیه السلام یکی از برکات انقلاب اسلامی را این می‌داند که عیار معنویت را بالا برد و در شمار مصادیق آن به اعتکاف تصریح می‌نماید:

- برکات بزرگ انقلاب اسلامی
- ... سادساً، عیار معنویت و اخلاق را در فضای عمومی جامعه بگونه‌ای چشمگیر افزایش داد.
- ... رویکرد دینی و اخلاقی در جمهوری اسلامی، دل‌های مستعد و نورانی به‌ویژه جوانان را مجذوب کرد و فضا به سود دین و اخلاق دگرگون شد.
- ... مساجد و فضاهای دینی رونقی بی‌سابقه گرفت. صفی نوبت برای اعتکاف از هزاران جوان و استاد و دانشجو و زن و مرد ... آکنده شد. ... و تا امروز، روزه‌روز بیشتر و باکیفیت‌تر شده است.^۱

۳. نشانه‌هایی از تأثیر معنویت حاصل از اعتکاف در سعادت آخری

اعتکاف با تکیه بر معنویت اصیل اسلامی جوانان را به بازسازی درونی، بازتعریف مسئولیت اجتماعی و حضور فعال در عرصه‌های فرهنگی و تمدنی دعوت می‌کند و علاوه بر این که فضای معنوی را



در جامعه‌ی دینی می‌پراکند، با کاهش گناه و عصیان، رواج توبه و بازگشت به خداوند، زمینه‌های آمرزش و بخشش گناهان شده؛ و ظرفیت حیات سعادت‌مند اخروی، رهایی از آتش غضب و خشم الهی و ورود در بهشت رضایت الهی را در پی دارد. حجم مهمی از روایات به بیان نتیجه معنوی اعتکاف پرداخته‌اند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

مَنْ اعْتَكَفَ اِيْمَانًا وَ احْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛

کسی که از روی ایمان و برای رسیدن به ثواب الهی معتکف شود، همه‌ی گناهان گذشته‌اش آمرزیده می‌شود.

امام صادق علیه السلام فرمود:

- به این اُمت سه ماه عطا شده که به هیچ‌یک از اُمت‌ها عطا نشده؛ و آن ماه‌های رجب، شعبان و رمضان است.
- و نیز سه شب به این اُمت عطا شده که به هیچ‌یک از اُمت‌ها عطا نشده؛ و آن سیزده، چهارده و پانزدهم هر ماه است.
- و همچنین به این اُمت سه سوره عطا شده که به هیچ‌یک از اُمت‌ها داده نشده؛ و عبارتند از: یس، ملک و توحید.
- پس آن که بین این سه امر «سه ماه، سه شب و سه سوره» را جمع کند، پس بافضیلت‌ترین چیزهای عطا شده به این اُمت را جمع کرده است.

پرسیدند: «چگونه بین آن‌ها می‌توان جمع کرد؟»



حضرت فرمودند:

• در هریک از شب‌های ایّام البیض سه ماه، نمازی به‌جا آورد، به این صورت که در شب سیزدهم دو رکعت نماز بخواند و در هر رکعت بعد از حمد این سوره‌ها را «یَس، ملک و توحید» بخواند و در شب چهاردهم چهار رکعت نماز «بادوسلام» با همان صورت بخواند و در شب پانزدهم شش رکعت «باسه سلام» با همان صورت بخواند؛ هرکه این نماز را در این سه شب بخواند، فضیلت این سه ماه را درک کرده است و همه گناهان او غیر از شرک به خدا آمرزیده می‌شود.^۱

از امام صادق علیه السلام روایت شده است:

مَنْ صَامَ أَيَّامَ الْبَيْضِ مِنْ رَجَبٍ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ يَوْمٍ صِيَامَ سَنَةٍ وَ قِيَامَهَا وَ وَقَفَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَوْقِفَ الْأَمِينِ؛^۲ کسی که ایام البیض از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند برایش در برابر هر روز، ثواب یک سال روزه‌داری و شب زنده‌داری را می‌نویسد و او روز قیامت در جایگاه ایمن شدگان خواهد ایستاد.

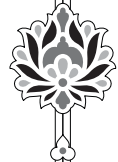
نقش مهم اعتکاف در بسترسازی برای سلامت اخروی در متون دینی معرّفی شده است.

امام صادق علیه السلام فرمود:

إذا كان يوم القيامة نادى مناد من بطنان العرش: این الرّجبيون؟ فيقوم أناس يضيء وجوههم لاهل الجمع، على

۲. مصباح المتّهّج، ص ۸۱۰.

۱. زاد المعاد، ص ۱۲۶.



رؤوسهم تیجان الملک و ذکر ثوابا جزایلا الی ان قال: هذا لمن صام من رجب شیئا ولو یوما من اوله او وسطه او آخره؛ «روز قیامت ندا کنندگان از درون عرش ندا می دهند که اهل رجب کجایند؟ سپس گروهی که چهره شان بر جمعیت درخشان است و تاج پادشاهی به سر دارند، به پا خیزند. آنگاه امام صادق علیه السلام ثواب های زیادی را نام برده و فرمودند: همه این ها برای کسی است که بخشی از ماه رجب را روزه بگیرد. گرچه یک روز در اوّل یا وسط یا آخر باشد.

این دست از روایات ظرفیت و سقف توانایی اعتکاف را تبیین می کند و این که در صورت وجود شرایط لازم اعتکاف تا این درجه تأثیر را می تواند داشته باشد. حال اگر انسان معتکف شرایط لازم را برای به فعلیت رساندن این استعداد اعتکاف فراهم کند و موانع ایجاد این گستره از تأثیر را فراهم آورد می تواند شاهد این آثار نیز باشد.

ب. ظرفیت ایجاد اتحاد در اُمت اسلامی

روح بندگی و پذیرش حاکمیت خداوند بر خود و جهان در جان معتکفان به باور تبدیل می شود و آنان در سایه فضا و اعمال عبادی معرفت و معنویّتی را تجربه می کنند که مشترک بین همه ی معتکفان و مؤمنان است و همین مؤلفه وحدت بین آنان می شود.



تربیت ذیل معنویت و فضای دینی مشترک معتکفین را در شکل دادن به «اتحاد» و همبستگی یاری می‌کند، تقویت وحدت در برابر چالش‌های داخلی و خارجی، مانند: حمایت از مسائل جهان اسلام (مثل مسأله‌ی فلسطین) را در پی دارد؛ زمینه‌ساز حرکت در مسیر شکل دهی اُمت واحده اسلامی و همکاری درجهت آرمان‌های مشترک اسلامی می‌تواند باشد.

روشن است که وحدت ملی در ایران اسلامی و همبستگی اُمت اسلامی تنها با بازگشت به سرچشمه‌های معنویت، تربیت دینی و اُنس با خداوند متعال ممکن خواهد بود. و در این میان اعتکاف به‌عنوان یک آیین تربیتی و تمدن‌ساز ظرفیت آن را دارد که در برابر هجمه‌های فرهنگی و فشارهای سیاسی جهانی، روح استقامت و امید را در دل‌ها زنده نگه دارد.

این کارکرد همبستگی و وحدت زایی اعتکاف در ابعاد مختلف از آن جهت است که افراد در این فضا با یکدیگر تعامل دارند و همین باعث ایجاد دوستی‌ها و روابط جدید می‌شود؛ با شرکت در مراسم اعتکاف، معتکفان احساس همبستگی و همدلی بیشتری با یکدیگر پیدا می‌کنند.

اعتکاف مشترک می‌تواند به تقویت ارزش‌های مشترک اجتماعی و مذهبی کمک کند و با آن پشتوانه اعتقادی و روحی مشترک بین مؤمنان، به تقویت پیوندهای اجتماعی و همدلی جامعه‌ی ایمانی کمک می‌کند؛ اعتکاف به‌عنوان یک عمل جمعی،



هویت مشترک تولید می‌کند و موجب تقویت روابط اجتماعی و همدلی در جامعه می‌شود.

فعال کردن این ظرفیت نیازمند استفاده از ابزارهایی است که در این فرصت به یک مورد آن یعنی «گروه سازی» در اعتکاف اشاره می‌شود که می‌تواند تا عرصه‌های فراملی نیز پیش برود. با این توضیح که بشر موجودی اجتماعی است.

او از آغاز تولد در کوچک‌ترین واحد اجتماعی (خانواده) شروع به رشد و بالندگی کرده و به تناسب سن و شرایط فضاهای اجتماعی بزرگ‌تر و متنوع‌تری را تجربه می‌کند و در سایه‌ی گروه‌سازی‌های مختلف (گروه خانواده، محله، هم‌سالان، هم‌مدرسه‌ای‌ها تا همکاران و هم‌مکتبه‌ها، هم‌کیشان و مانند آن)، نیازهای جسمی و روحی خود را از طریق تعامل با دیگران تأمین می‌کند.

آیات قرآن شهروندان جامعه دینی را به عضویت و همکاری با گروه‌هایی که اهداف ارزشی دارند فرامی‌خوانند و از آنان می‌خواهند از همکاری بر مدار ضداًرزش‌ها بپرهیزند.

۱. **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا... تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا**

عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید... در

راه نیکی و پرهیزگاری با هم تعاون کنید و در راه گناه و تعدی همکاری نکنید....



۲. **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ**؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پرهیز کنید و از صادقان باشید. این واقعیتی است که به‌رغم پیشرفت‌های متعدد اطلاعاتی و رسانه‌ای، جامعه‌ی امروز بشری دچار کمبود گروه‌های ارزشی در سطح ملی و فراملی است، به‌گونه‌ای که نمی‌تواند همه انسان‌ها به‌ویژه جوانان را تحت پوشش قرار دهد تا مانع حضور آنان در گروه‌های ضد‌دینی شود، و شاید یکی از علل موفقیت گروه‌های فاسد و فرقه‌های خودساخته و گروه‌های مجازی، به‌رغم ریشه و بنیان‌های ضعیف علمی و نداشتن ابتدایی‌ترین شرایط برای مرجعیت اجتماعی، جهت‌رهبری مسئولانه اعضای گروه‌ها و مانند آن، همین خلأ معرفی کرد.

واقعیت دیگر این است که عصر ما دوران تمایل به اجتماعی شدن است و در این بازار رقابتی، تنها کسانی موفق‌اند که از ابزارهای کارآمد، برای جذب مردم به گروه‌ها سود می‌برند.

در عصر ما کودکان حتی قبل از تولد متأثر از تربیت‌های رسانه‌ای بیگانگان و سلاطین رسانه‌اند، مرتبانی که عموماً مادی‌گرا، دنیاسالار و ضد‌دین هستند.

امروزه کودکان مسلمان از کودکی تحت مدیریت بازی‌های رایانه‌ای قرار می‌گیرند که محتوای نرم آن بر اساس فرهنگ مادی و دنیاگرایانه غربی تولید شده است، و نوجوانان منطق زندگی

و جنگ را در قالب بازی‌ها، فیلم‌ها و رسانه‌هایی یاد می‌گیرند و هر روز تمرین می‌کنند که سازندگان و مغزهای متفکر و خلاق آن نسبتی با دین ندارند، جز بی‌تفاوتی یا ضدیت.

عصر ما زمانه‌ای است که حتی جامعه‌های صنفی و مشاغل گوناگون و حتی نخبگانی گاه و بی‌گاه متأثر از رسانه‌ها فکر می‌کنند و سبک زندگی دارند، و این چنین است که در یزنگاه‌ها، یک‌باره با نوجوانانی روبه‌رو می‌شویم که منطق و زبان دین و قرآن و آموزه‌هایی چون نماز، حجاب، حیا، غیرت، امر به معروف و نهی از منکر، تولی و تبری، حلال و حرام، و مانند آن برایشان بیگانه و فاقد توجیه عقلی و منطقی به نظر می‌رسد؛ یا با اصناف و نخبگانی مواجه می‌شویم که جز دنیا و برخورداری از آن و جز تمتّعات زودگذر، ارزشی نمی‌شناسند.

برعکس چنین فضایی، مراجعه به دین، حکایت از آن دارد که اسلام علاوه بر پذیرش اصل گروه‌سازی‌های حق‌مدار؛ هم‌چون آیه‌ی تعاون در عمل، مصادیق مختلفی را معرفی کرده است. مساجد، نمازهای جمعه، نمازهای عید و مانند آن، اعتکاف تا پدیده‌هایی چون پیاده‌روی اربعین، مراسم برائت از مشرکین در مکه مکرمه؛ تا تظاهرات میلیونی روز قدس و مانند آن، از مصادیق اجتماعی‌شدن و اجتماعی‌ماندن در جامعه‌ی اسلامی هستند.



به طور خاص در مراسم اعتکاف، انسان‌ها با این‌که به خلوتگاه می‌آیند، اما با هویت جمعی جدیدی آشنا می‌شوند. آنان در این جمع در کنار اشخاصی قرار می‌گیرند که اهل خیر و صلاح هستند و با هدف متعالی، در خانه خدا حضور یافته‌اند.

این وضعیتی بی‌نهایت شگفت‌انگیز است، وحدت و خلوت در عین کثرت و جماعت! حضور در چنین جمعی کارکرد پیشگیرانه از گناه و جرم را دارد.

علاوه بر این‌که روحیه‌ی توجّه به معروف‌ها و خوبی‌ها را هم گسترش می‌دهد؛ زیرا در این اجتماع مقارنه و هم‌زیستی سه‌روزه با مؤمنان وجود دارد و قرین اهل خیر بودن؛ انسان را به اهل خیر بودن نزدیک می‌سازد و احتمال این‌که هم‌شکلی در فضای معنوی مذکور به هم‌رنگی بیانجامد و انسان رنگ و صبغه‌ی الهی بگیرد بسیار زیادتر از موقعیت‌های دیگر است.

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ؛ انسان بر دین، دوست و رفیقش است.

این سخن از امیرمؤمنان علیه السلام است که فرمود:

قَارِنْ أَهْلَ الْخَيْرِ تَكُنْ مِنْهُمْ وَ بَايِنْ أَهْلَ الشَّرِّ تَبْئِنْ عَنْهُمْ؛^۲
به اهل خیر نزدیک شو، از آن‌ها می‌شوی و از اهل شر دور باش، از آن‌ها جدا می‌شوی.



این روایت تأثیر هم‌نشینی را به روشنی تبیین می‌کند. در قرآن نیز به نمونه‌ای از تأثیر هم‌نشینی درباره‌ی کسی که به‌خاطر هم‌نشینان سوء و توصیه‌های آن‌ها و اجبار اجتماعی خودخواسته ناشی از آن، پیامبر اسلام ﷺ را رها کرد چنین اشاره می‌شود:

وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا* لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا؛^۱ به یادآور روزی را که ستمکار دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: ای کاش با رسول خدا [راهی برگزیده بودم. ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را به دوستی انتخاب نکرده بودم. او مرا از یادآوری حق [گمراه ساخت؛ بعد از آن که] یاد حق [به سراغ من آمده بود، و شیطان همیشه انسان را تنها و بی‌یاور می‌گذارد.

امام علی‌علیه السلام در مورد ارزش هم‌نشینی با علما نیز فرمود:

جُلُوسُ سَاعَةٍ عِنْدَ الْعُلَمَاءِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ عِبَادَةِ أَلْفِ سَنَةٍ وَالنَّظَرُ إِلَى الْعَالِمِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ اغْتِكَافِ سَنَةٍ فِي الْبَيْتِ الْحَرَامِ؛^۲ ساعتی نزد علما نشستن نزد خدا محبوب‌تر است از هزار سال عبادت کردن و نگاه کردن به چهره‌ی عالم نزد خدا محبوب‌تر از یکسال اعتکاف در مسجد الحرام است.

۱. فرقان، آیات ۲۷-۲۹.

۲. بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۹۸.



ج. اعتکاف و تولید توان استقامت

بخشی دیگر از کارکرد اعتکاف به تولید قدرت و ظرفیت استقامت و پایداری در مؤمنان مربوط است. برای تبیین این کارکرد ابتدا به معرّفی استقامت در قرآن اشاره، و آنگاه نقش اعتکاف در افزایش استقامت و پایداری را تشریح می‌شود.

خداوند در قرآن به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ^۱ پس همان‌گونه که فرمان یافته‌ای، استقامت کن؛ و همچنین کسانی که با تو بسوی خدا آمده‌اند (باید استقامت کنند)؛ و طغیان نکنید، که خداوند آنچه را انجام می‌دهید می‌بیند!

منظور از استقامت، ادای مأموریت و رساندن آن و جلوگیری از اموری است که خدا از آن‌ها نهی کرده است. استقامت در یک کار، یعنی انسان از نفس خود بخواهد درباره‌ی آن امر به پا خیزد و آن را اصلاح کند، به‌گونه‌ای که دیگر دچار فساد و کمبود نشود و به حدّ کمال و تمام خود برسد.^۲

معنای «**كَمَا أُمِرْتَ**»، این است که تو استقامت داشته باش و هر کس از کفر، توبه کند و با تو ایمان بیاورد نیز با استقامت باشد.

۱. هود عليه السلام، آیه‌ی ۱۱۲.

۲. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۴۷.



استقامت، این است که انسان به راه کج نرود و از مسیر خود منحرف نشود و در عملش پایدار باشد. از نظر قرآن کسانی که استقامت داشته باشند، از امدادهای غیبی برخوردار می‌شوند و خداوند برکات خود را بر اهل استقامت نازل می‌کند و آن‌ها را یاری می‌نماید.^۱

خداوند در جای دیگر فرمود:

وَ اِنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْتَقَيْنَاهُمْ مَاءً عَذْقًا^۲

و این‌که اگر آن‌ها [= جن و انس] در راه (ایمان) استقامت ورزند، با آب فراوان سیرابشان می‌کنیم.

استقامت و پایداری در راه حق ارزش دارد و نه پایداری در راه باطل. پس این استقامت است که باعث نزول موهبت الهی می‌شود. استقامت، زمینه دوری از خوف و حزن معرفی شده است.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ^۳؛ کسانی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس

استقامت کردند، نه ترسی برای آنان است و نه اندوه‌گین می‌شوند.

مراد از استقامت محسنان، این است که از آنچه که گواهی به حقایقتش می‌دهند (الله، رب ماست)، منحرف نمی‌شوند و رفتاری برخلاف آن و برخلاف لوازم آن نمی‌کنند.^۴

۱. إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ اسْتَقَامُوا تَنْزِيلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَابْشِرُوا بِالْجَنَّةِ

الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ. [فصلت، آیه ۳۰] ۲. جن، آیه ۱۶.

۴. المیزان، ج ۱۸، ص ۱۹۶.

۳. احقاف، آیه ۱۳.



سرگذشت ابراهیم علیه السلام و پرتاب او به آتش و تبدیل شدن آن به گلستان و هجرت او به سرزمین دیگر برای حفظ ایمان خود از گزند کافران و قربانی کردن فرزند خود و استقامت و پایداری او و فرزندش از نمونه‌های عالی استقامت است.^۱

سرگذشت یعقوب علیه السلام و استقامت او در حزن و فراق فرزندش یوسف علیه السلام؛ سرگذشت ساحران و استقامت آن‌ها، بعد از ایمان به موسی علیه السلام و تهدید و شکنجه از سوی فرعون؛ صبر موسی علیه السلام در مقابل فرعون؛ هجرت جوانمردان کهف به غار، به خاطر حفظ ایمان؛ استقامت سپاهیان طالوت در مقابل جالوت و... نمونه‌هایی از الگوهای استقامت در قرآن است.

«اعتکاف» در ایجاد روحیه‌ی استقامت در برابر هجوم به اعتقادات و باورها و فرهنگ معتکفان و در مرحله‌ی بعد جامعه آنان نیز مؤثر است.

چشیدن طعم ایمان و انس با خداوند و تجربه‌ی عملی با خدا بودن و برای خدا بودن، بدیل و رقیبی برای لذت‌های مادی و شهوانی مالی و اخلاقی و... است؛ این لذت‌ها و مسائل نفسانی، ابزار مهم هجوم علیه باورها و اعتقادات و فرهنگ مسلمانان است.

فرد معتکف با تجربه‌ی اعتکافی که دارد، نسبت به «ارزش بودن دنیای مستقل از خدا و لذت‌های خارج از تایید خداوند»، بیشتر درنگ می‌کند و به میزان توشه معنوی‌اش از اعتکاف، در برابر

۱. صافات، آیه‌ی ۱۰۲.



آن‌ها مقاومت به خرج می‌دهد و هرچه تثبیت دوره اعتکاف بیشتر باشد، مقاومتش پایدارتر می‌گردد.

بی‌گمان یکی از مهم‌ترین ابزارهای ایجاد قدرت استقامت در مؤمنان، خودکنترلی آن‌هاست این‌که بتوانند در مواقع سخت و خطرناک خود را نگاه دارند و از جاده حق و حقیقت بیرون نزنند و اعتکاف بستر مناسبی برای گسترش فرهنگ خودمدریّتی است، و در این مورد ظرفیت یاری‌رسانی به مؤمنان و جامعه‌ی ایمانی را دارد.

اساساً یکی از رویکردهای فرهنگ دینی، ایجاد درونی شدن خودمدریّتی در افراد است. به‌گونه‌ای که فرد، خدا را شاهد و ناظر اعمال خود ببیند. قرآن ضمن اشاره به نظارت و مراقبت دایمی خدا بر رفتار و حتی افکار و نیت‌های انسان می‌فرماید:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوْشَوْسُ بِهِ نَفْسُهُ
وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ^۱ ما انسان را آفریدیم
و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم و ما از رگ گردنش به او
نزدیک‌تریم.

توجه و اعتقاد به حضور و نظارت خداوند، نیروی بازدارنده و توان مقاومت طلبی در انسان ایجاد می‌کند. درونی کردن ارزش‌های دینی تأثیر مستقیمی در ایجاد استقامت در مسیر حق و به کج راهه خطا نرفتن در همه ابعاد اجتماعی و سیاسی و... دارد.



دارنده‌ی این اثر، طبق برخی آیات، در پی خدا ترسی، از آسیب‌ها و کج‌روی‌ها، مصون می‌ماند.

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ^۱ «اهل تقوا را چون شیطان به وسوسه و خیال فراخواند، همان دم خدا را یاد کنند و در این هنگام تذکر یابند.

«اعتکاف» ذکر خدا را در جان‌ها جاری می‌کند و در سایه ذکر خدا، افراد به قدرت استقامت و کنترل بیرونی دایمی می‌رسند. به این ترتیب «اعتکاف»، مقدمه پایداری بر مسیر حق و خارج نشدن به سمت جاده گناه فردی، اجتماعی، سیاسی و.. می‌شود و چنین اعتکافی است که توان رساندن بشر به بهشت را دارد. لذا رسول خدا ﷺ فرمود:

الْمُعْتَكِفُ يَعْكَفُ الذُّنُوبَ وَيَجْرِي لَهُ مِنَ الْإِجْرِ كَإِجْرِ عَامِلٍ الْحَسَنَاتِ كُلِّهَا^۲ معتكف همه گناهان را در بند می‌کند و مانند کسی که همه خوبی‌ها را انجام داده است، به او پاداش داده می‌شود.

«اعتکاف» یک بسته از انگیزه‌ها و اعتقادهای و رفتارهایی است که معتكف در دوره اعتکاف دارد و او در این مدت، اعمالی را با هدف خاصی انجام می‌دهد.



در این دوره، اعمال او بر مدار خواست خدا و ملاحظه پروردگارش است و این رفتارهای خدامحور، به مرور بر اندیشه او اثر می‌گذارد؛ زیرا تقوی اثر مهمی بر روشن بینی، بصیرت و تصمیم‌گیری درست دارد و منشا نور و تولید قدرت تمیز و تشخیص حق و باطل می‌شوند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا محور باشید خدا برای شما فرقان و وسیله‌ی شناخت حق و باطل قرار می‌دهد.

«اعتکاف» اگر عمل برخاسته از خدامحوری باشد، می‌تواند زنگارها را بزدايد و عقل را از اسارت اعمال فاسد برهاند؛ و این یعنی توان استقامت! زیرا عقل ممکن است در سایه گرفتار شدن به اعمال فاسد، قدرت تشخیص خود را از دست بدهد تا آن‌جا که ابزارهای ادراک انسان به‌طور کامل بسته شود.

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً^۲ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ^۳ خدا بر دل‌ها و گوش‌های آنان مهر نهاده؛ و بر چشم‌هایشان پرده‌ای افکنده شده؛ و عذاب بزرگی در انتظار آنان است.

نتیجه این‌که «اعتکاف»، به‌عنوان یک ابزار عملی، توان ایجاد قدرت تشخیص حق و باطل را دارد و این قدرت، نقش مهمی در ایجاد روحیه استقامت در معتکفان خواهد داشت.



پیام اعتکاف (تولید قدرت مقاومت) منحصر در معتکفان نیست، هر چه نمایاندن و تبلیغ مراسم اعتکاف و حضور جمعی از مؤمنان در مسجد برای عبادت، بیشتر و البته به روش صحیح باشد، نوعی دعوت به خدا پرستی و دین مداری و تولید ابزار قدرت مقاومت برای مخاطبان و مشاهده‌کنندگان سیل معتکفان خانه‌ی خدائیز هست، و از این منظر اعتکاف، نقش مهمی در تربیت جامعه و گسترش فرهنگ مقاومت و استقامت دینی دارد.

از این رو شایسته است معتکفان به این بخش از رسالت خود نیز توجه داشته باشند و اثر عبادتشان در جامعه را خنثی نمایند. در جامعه‌ی اسلامی حفظ کند.

با توجه به آنچه در باره نقش معنویت و اتحاد حاصل از اعتکاف بیان شد، «استقامت» و پایداری در مسیر حق و پایداری در برابر سختی‌ها و ناملازمات زندگی و فشارها و تهدیدهای جبهه‌ی جهانی استکبار به سردمداری شیطان بزرگ و کارگزاران داخلی و منطقه‌ای آن، ثمره‌ی معنویت و اتحاد مقدس ناشی از آن خواهد بود.

در شرایطی که جهان اسلام با چالش‌های متعددی از سوی قدرت‌های سلطه‌گر مواجه است، شرکت‌کنندگان در اعتکاف می‌توانند زمینه‌ساز تقویت روحیه‌ی استقامت، خودباوری و انسجام ملی و اُمتی باشند، و اعتکاف در کنار دیگر ساز و کارهای اسلامی، توان تولید مؤلفه‌های استقامت را دارا است.



فصل ۵: پیوست‌ها

الف. سه روز اعتکاف، سه روز خاطره

تجربیات خود از اعتکاف را در این صفحات به صورت روزانه یادداشت کنید و به یادماندنی‌ترین تجربه‌هایتان را ثبت نمایید.

این تجربیات می‌تواند توسط محققان و نویسندگان حوزه اعتکاف در آثار بعدی مورد توجه باشد و به دیگر معتکفان منتقل شود تا «معتکفان فردا»، از پیش متوجه ظرفیت‌ها و نکته‌هایی از اعتکاف «معتکفان امروز» بشوند و برای کسب و تقویت آن‌ها از همان روز اول تلاش نمایند.

در این صفحات می‌توانید فرصت‌ها، مهارت‌ها، نکات جالب توجه، مسائل پیش‌بینی نشده و... را یادداشت کنید

روز نخست

روز دوم



روز سوم

.....

.....

.....

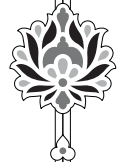
ب. مسابقه کتابخوانی اعتکاف

۱. اعتکاف جای عبادت است؛ البتّه عبادت فقط هم نماز خواندن نیست. فرصتهایی است که در اعتکاف ممکن است پیش بیاید.

- الف. تماش خوب با معتکفین، تعلیم‌دهی به آن‌ها،
- ب. ارتباط دوستانه و برادرانه، فراگیری از آن‌ها،
- ج. معاشرت اسلامی را تجربه کردن و آموختن،
- د. هر سه مورد.

۲. در این سه روزی که شما در مسجد هستید، تمرین مراقبت از خود بکنید. حرف که می‌زنید، غذا که می‌خورید، معاشرت که می‌کنید، کتاب که می‌خوانید، فکر که می‌کنید، نقشه که برای آینده می‌کشید، در همه این چیزها تسلیم هوای نفس نشوید. الف. از خود مراقبت کنید.

ب. مراقب باشید رضای الهی و خواست الهی را بر هوای نفس‌تان مقدّم بدارید.



ج. غذای را مدیریت کنید.

د. به فکر فردا باشید.

۳. این جملات از کیست؟ «بگذارند این جوان‌ها قرآن بخوانند، نهج‌البلاغه بخوانند، صحیفه‌ی سجادیه بخوانند. به خصوص من در این ایام اعتکاف، صحیفه‌ی سجادیه را توصیه می‌کنم. این صحیفه‌ی سجادیه واقعاً کتاب معجزنشانی است.»

الف. رهبر معظم انقلاب علیه السلام.

ب. امام خمینی رحمة الله علیه.

ج. آیت الله شهید مرتضی مطهری.

د. شهید دکتر محمد مفتاح.

۴. کدام گزینه از شرایط اعتکاف است؟

الف. اگر به سن تکلیف نرسیده است، قدرت تمییز خوب و بد را داشته باشد.

ب. نیت کرده باشد.

ج. حداقل سه روز روزه بگیرد.

د. هر سه مورد.

۵. این حدیث از کدام معصوم است؟ «آن‌گونه از خداوند، خوف داشته باش که گویا او را می‌بینی؛ و اگر تو او را نمی‌بینی بدان که



خداوند تو را می بیند. و اگر فکر کنی که خدا تو را نمی بیند، به او کافر شدی و اگر می دانی که خدا تو را می بیند و در عین حال، گناه و معصیت انجام می دهی، پس خدا را پایین ترین بینندگان قرار داده‌ای.»

الف. امام موسی کاظم علیه السلام. ب. امام جعفر صادق علیه السلام

ج. امام محمد باقر علیه السلام. د. امام علی الهادی علیه السلام

۶. امام علی علیه السلام فرمود: «معتکف باید ملتزم مسجد شود و...»

الف. به ذکر خدا و تلاوت قرآن و نماز مشغول باشد.

ب. به ذکر خدا مشغول گردد.

ج. به نماز مشغول شود.

د. به قرائت قرآن مشغول گردد.

۷. این حدیث از کدام امام معصوم علیه السلام است؟ «المُعْتَكِفُ...»

لایماری و لایشتری و لایبیغ؛ معتکف حق ندارد بحث و جدال و

مراء کند و نیز نباید وارد معامله شود و بخرد و بفروشد.»

الف. امام سجّاد علیه السلام. ب. امام رضا علیه السلام

ج. رسول اکرم صلی الله علیه و آله. د. امام محمد باقر علیه السلام

۸. کدام عبارت درباره‌ی اعتکاف جمعی درست است؟

الف. اعتکاف مشترک می تواند به تقویّت ارزش های مشترک



اجتماعی و مذهبی کمک کند و با آن پشـتوانه‌ی اعتقادی و روحی مشترک بین مؤمنان، به تقوُّیت پیوندهای اجتماعی و همدلی جامعه‌ی ایمانی کمک می‌کند.

ب. اعتکاف به‌عنوان یک عمل جمعی، هویت مشترک تولید می‌کند.

ج. اعتکاف موجب تقوُّیت روابط اجتماعی و همدلی در جامعه می‌شود.

د. هر سه مورد.

۹. در جای خالی کدام عبارت مناسب است:

وحدت ملی در ایران اسلامی و همبستگی اُمت اسلامی تنها با بازگشت به سرچشمه‌های معنویت، تربیت دینی و انس با خداوند متعال ممکن خواهد بود؛ و در این میان اعتکاف به‌عنوان یک ظرفیت آن را دارد که در برابر هجمه‌های فرهنگی و فشارهای سیاسی جهانی، روح استقامت و امید را در دل‌ها زنده نگه دارد.

الف. آیین تربیتی و تمدن‌ساز.

ب. یکی از مناسک.

ج. افضل مستحبات.

د. قانون.



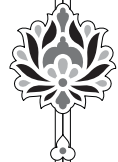
۱۰. این جمله از کیست؟ «معنویت به معنای برجسته کردن ارزش‌های معنوی از قبیل، اخلاص، ایثار، توکل، ایمان درخود جامعه است و اخلاق به معنای رعایت فضیلت‌های چون خیرخواهی، گذشت، معنویت و اخلاق، جهت دهنده همه حرکت‌ها و فعالیت فردی و اجتماعی و نیاز اصلی جامعه است، بودن آن‌ها محیط زندگی راحتی با کمبودهای مادی بهشت می‌سازد و نبودن آن حتی با برخورداری مادی، جهنم می‌آفریند.»

الف. آیت الله جوادی آملی،

ب. رهبر معظم انقلاب ع،

ج. آیت الله حق شناس،

د. آیت الله مجتهدی.



ج. فرصت آشنایی؛ زندگی‌نامه؛ ارتباط با استاد؛ شمارهی مجازی

در این صفحه مختصری از زندگی‌نامه علمی، حرفه‌ای خود را یادداشت کنید و توضیح بدهید که برای اعتکاف چه کار می‌توانید بکنید.

مناسب است راهی ارتباطی مانند شماره تلفن، ایمیل و... را نیز بنویسید تا در صورت نیاز مسئولان محتوایی اعتکاف بتوانند با شما ارتباط داشته باشند.

منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- صحیفه‌ی سجّادیّه.
- ابن بابویه، محمّد بن علی، من لایحضره الفقیه، جامعه مدرّسین، ایران، قم، ۱۳۶۳ ش.
- ابن طاووس، سیّد، اقبال الاعمال، بوستان کتاب، ایران، قم، ۱۳۷۳ ش.
- ابن فارس، احمد، مقاییس اللّغة، مکتب الاعلام الاسلامی، ایران، قم، چ ۱، ۱۴۰۴ ق.
- احسائی، محمّد بن علی بن ابراهیم، عوالی اللّثالی العزیزه فی الاحادیث الدّینیّة، مطبعة سیّد الشّهداء علیّه السلام، ایران، قم، چ ۱، ۱۴۰۳ ق.
- الله یاری، محمّد، اعتکاف اردوی بزرگ انسان سازی، پارسایان، ایران، قم، ۱۳۹۱ ش.
- آمدی، عبدالواحد بن محمّد، تصنیف غرالحکم ودررالکلم.
- بحرانی، شیخ یوسف، الحدائق النّاضرة.
- تاج الدّین، محمّد شعیری، جامع الاخبار و الاثار، مطبعة حیدریّة، عراق، نجف، بی تا.



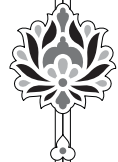
- جمعی از پژوهشگران، پژوهشکده‌ی باقر العلوم علیه السلام، احکام اعتکاف (مطابق با نظر ۱۲ تن از مراجع عظام)، ج ۱، ۱۳۹۷ ش.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة فی تحصیل مسائل الشریعة، دار احیاء التراث العربی، لبنان، بیروت، چ ۵، ۱۴۰۳ ش.
- حرّانی، ابن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول علیه السلام (تصحیح: غفّاری، علی اکبر)، ایران، قم، ۱۳۶۳ ش.
- خامنه‌ای رحمته الله علیه، سیّد علی، رساله‌ی آموزشی، فقه روز (وابسته به انتشارات انقلاب اسلامی)، ایران، تهران، چ ۱، ۱۳۹۲ ش.
- خامنه‌ای رحمته الله علیه، سیّد علی، پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی سیّد علی خامنه‌ای رحمته الله علیه.
- خمینی رحمته الله علیه، سیّد روح الله موسوی، چهل حدیث امام خمینی رحمته الله علیه، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه، ایران، تهران، ۱۴۰۰ ش.
- خمینی رحمته الله علیه، سیّد روح الله موسوی، تحریر الوسیلة (فتاوی الامام الخمینی)، ج ۱، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه، ایران، تهران، ۱۳۹۲ ش.
- خمینی رحمته الله علیه، سیّد روح الله موسوی، صحیفه‌ی امام، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام رحمته الله علیه، ایران، تهران، ۱۳۷۸ ش.
- رضی الدّین، حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، انتشارات شریف رضی، ایران، قم، چ ۴، ۱۳۷۰ ش.



- شریف رضی، نهج البلاغه، هجرت، ایران، قم، چ ۱، ۱۴۱۴ ق.
- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی، ایران، قم، ۱۴۱۷ ق.
- طباطبایی یزدی، العروة الوثقی، سیّد محمدکاظم.
- طوسی، محمد بن حسن، مصباح المتهجد، مؤسسه‌ی فقه الشّیعة، لبنان، بیروت، ۱۴۱۱ ق.
- طوسی (شیخ طوسی)، محمد بن حسن، کتاب الحجّ.
- عابدی، محمد، اعتکاف هنر بندگی، ستاد مرکزی اعتکاف، ایران، قم، چ ۲، ۱۴۰۲ ش.
- عطاردی، عزیزالله، مُسند الامام الرضا علیه السلام، دارالصفوة، لبنان، بیروت، ۱۴۱۳ ق.
- فاضل لنکرانی، محمد، اعتکاف و احکام آن، مرکز فقهی ائمّه‌ی اطهار علیهم السلام، ایران، قم، چ ۱، ۱۳۸۵ ش.
- فیض کاشانی، محسن، الوافی، مکتبه امیر المؤمنین علیه السلام، ایران، اصفهان.
- فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب شرح الکبیر، مؤسسه دارالهجرة، ایران، قم، ۱۴۱۴ ق.
- قاضی نعمانی، دعائم الاسلام، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ایران، قم، ۱۳۸۲ ش.
- قمّی، شیخ عبّاس، مفاتیح الجنان.
- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی و روع کافی.



- متقی، حسام‌الدین، **کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال**، دارالکتب العلمیة، لبنان، بیروت، ۱۴۱۹ ق.
- مجلسی، محمدباقر، **زاد المعاد**.
- مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، دار احیاء التراث، لبنان، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
- محدثی، جواد، **اخلاق معاشرت**، مؤسسه‌ی بوستان کتاب، ایران، قم، چ ۱۲، ۱۳۸۶ ش.
- مرکز تنظیم و نشر آثار آیت‌الله بهجت رحمة الله علیه، **در محضر بهجت رحمة الله علیه**.
- مغربی، قاضی نعمان، **دعائم الاسلام**.
- مقدسی امیری، حسین، **اعتکاف سنّت حسنه**، انتشارات پیام مقدّس، ایران، قم، چ ۱، ۱۳۹۱ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر، **۱۵۰ درس زندگی**، انتشارات نسل جوان، ایران، قم، چ ۱۲، ۱۳۶۸ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، ناشر دار الکتب الاسلامیة، ایران، تهران، چ ۱، ۱۳۷۴ ش.
- نوری، حسین بن محمد تقی، **مستدرک الوسائل**، آل‌البیت لاحیاء التراث، لبنان، بیروت، ۱۴۰۸ ق.
- واحد تألیف انتشارات، **در محضر یار (اعمال ماه رجب)**، زلال کوثر، چ ۱، ۱۳۸۹ ش.
- یزدی، محمدکاظم بن عبدالعظیم، **کتاب العروة الوثقی** (مکارم)، مدرسه‌ی الامام علی بن ابی‌طالب علیه السلام.





THE COVENANT OF SERVITUDE

Self-Purification in the Rite of Itikaf

Produced by:
Cultural Affairs Department of the
Central Headquarters of Itikaf

اگر همه‌ی مسیرهای هدایت،
در هیاهوی زندگی و غفلت از خدا، کم شده باشند،
هنوز یک روژه باقی است؛

این که انسان با خلوتی آگاهانه
و تفکری خود خواسته،
راه بازگشت به سوی پروردگارش را دوباره بیابد.

اعتکاف، همین انتخاب آگاهانه است؛
چند روز فاصله گرفتن از شتاب دنیا،
برای دیدن خویشتن، اعتراف به ضعف‌ها،
و بستن دوباره‌ی «قرار بندگی» با خدای بی‌نیاز.

این کتاب برای بهره‌گیری بهتر
از این خلوت قدسی نوشته شده است؛
برای بیداری دل، تثبیت یاد خدا
و بازگشت آرامش به جان‌هایی که
جز با ذکر الهی آرام نمی‌گیرند.

