

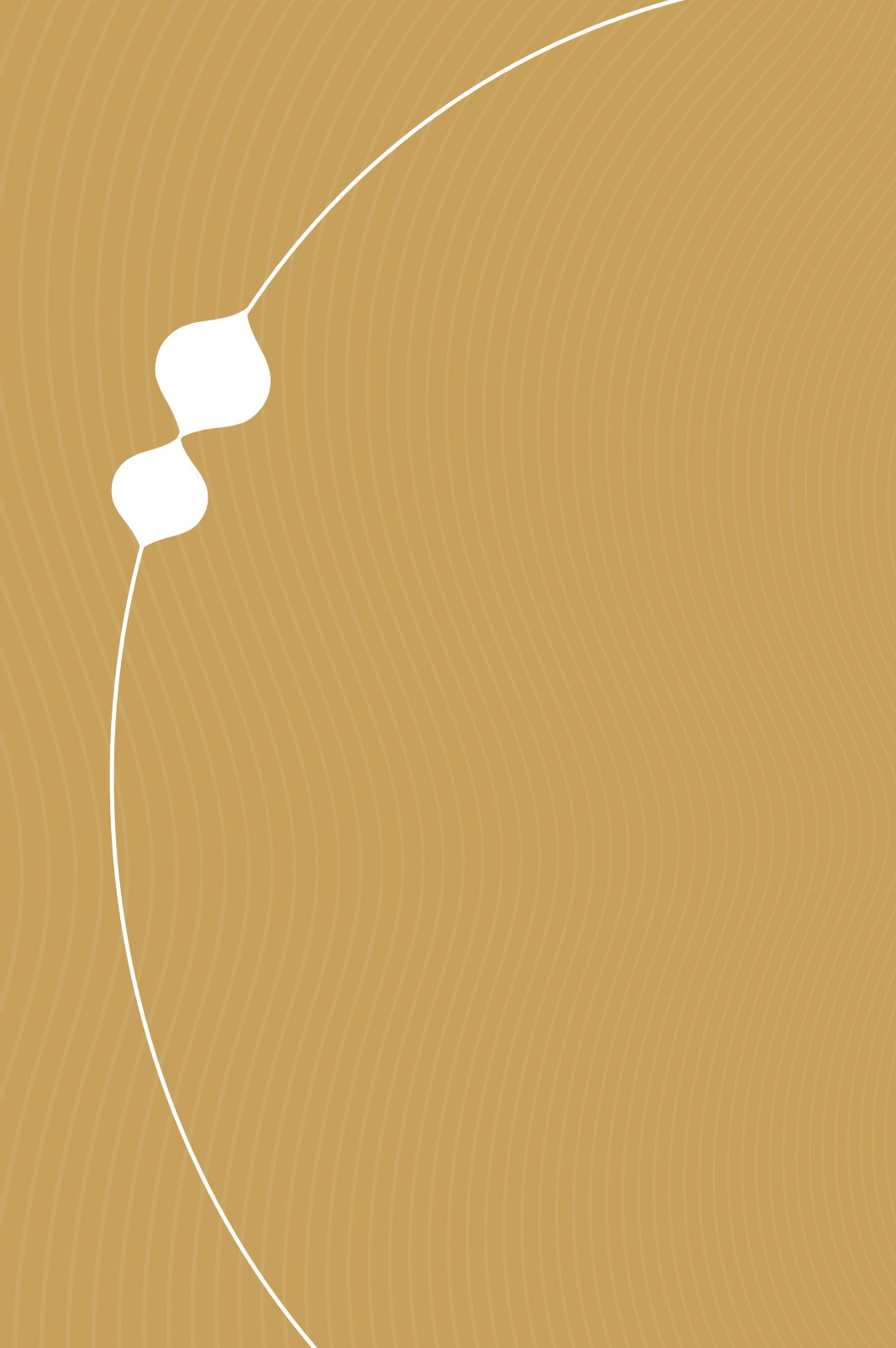


سُلوٰۃ مِیْلَدِ

توصیہ ہمارے بہ معتكفين ومجریان اعتكاف

سعید دسمے





میدان سلوک

توصیه هایی به معتکفین و مجریان اعتکاف



شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: میدان سلوک

نویسنده: سعید دسمی

گردآورنده: محمد ملحج

ویراستار: مهدی اکبرنژاد

تحقیق: محمدرضا حبیبی

ناشر: انتشارات کلمه طیبه بقیة الله
عجل الله فرجه الشریف

صفحه آرای: مرکز رسانه بنیاد ولایت



چاپ اول، زمستان ۱۴۰۴

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ: جمکران



نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، بالاتر از

حسینیه ارشاد، کوچه بهشت یکم، پلاک ۲۵

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۸۷۵۲۶۳

تارنما: www.bnvt.ir





اعتكاف جای عبادت است؛ البته عبادت فقط هم نماز خواندن نیست؛ تماشای خوب با معتکفین، ارتباط دوستانه و برادرانه، فراگیری از آنها، تعلیم دهی به آنها، معاشرت اسلامی را تجربه کردن و آموختن؛ همه‌ی اینها فرصتهایی است که در اعتکاف ممکن است پیش بیاید؛ [برای] این باید برنامه‌ریزی بشود. مهم‌ترین کار، برنامه‌ریزی است. اگر چنانچه برنامه‌ریزی نشد و کمک نشدند این جمع جوان مشتاق و شوریده‌ای که برای اعتکاف وارد این مسجد شده‌اند، این نیروها هدر خواهد رفت و احیاناً زیان‌آفرین خواهد شد.

بیانات در دیدار اعضای ستاد مرکزی اعتکاف و اعضای

سومین جشنواره‌ی سراسری علمی فرهنگی اعتکاف ۱۳۹۳/۰۲/۱۵



فهرست



مقدمه	۱۰
فصل اول: توصیه‌هایی به مربیان و مجریان اعتکاف	۱۵
فرآیند اعتکاف؛ اردوی سه‌روزه	۱۶
محتوای اعتکاف؛ حق الله و حق الناس	۱۹
هدف از اعتکاف؛ انس با مسجد	۲۲
روز اول: دعوت و جذب به مسجد	۴۲
روز دوم: تثبیت هویت مسجدی	۲۵
روز سوم: رشد در مسجد	۲۶
مدیریت اعتکاف؛ شش گام محوری	۲۷
گام اول: توجه به توانمندی شرکت‌کنندگان	۲۷
۱. ضرورت شناخت ویژگی‌های جسمی نوجوان	۲۸
۲. ظرفیت عاطفی نوجوانان	۲۸
۳. ملاحظه سطح معرفتی نوجوان	۲۹
۴. ملاحظه سطح معنوی نوجوان	۲۹
گام دوم: عدم غفلت از مقصود اصلی	۳۰
۱. ضرورت توجه به مقصود اصلی اعتکاف	۳۰
۲. آسیب‌های سرگرمی‌های نامناسب در محیط اعتکاف	۳۱
۳. الگوی مطلوب برای ایجاد نشاط هدفمند	۳۲
گام سوم: دقت در مدیریت لحظه‌ها	۳۲



فهرست



۱. ضرورت برنامه‌ریزی جامع	۳۳
۲. ضرورت انعطاف در عین التزام.....	۳۴
۳. مدیریت رفتارهای سبک و آسیب‌های جمعی.....	۳۴
۴. تبدیل اعتکاف به نقطه عطف تربیتی	۳۵
گام چهارم: تأکید بر برنامه‌های جمعی.....	۳۵
گام پنجم: تصمیم بر استمرار آثار اعتکاف	۳۶
گام ششم: تناسب محتوا با مخاطب.....	۳۷
فصل دوم: توصیه‌هایی به معتکفین	۳۹
مقومات اعتکاف.....	۴۰
رکن اول: حضور در مسجد.....	۴۰
رکن دوم: روزه‌داری.....	۴۲
رکن سوم: استمرار معنوی.....	۴۸
اعتکاف؛ مدرسه تمرکز و حضور قلب در نماز.....	۵۱
اعتکاف؛ مبدأ اتصال با نماز جماعت	۵۳
اعتکاف؛ لحظه‌های انس با کلام خدا	۵۵
اعتکاف؛ تمرین توجه به حق الناس	۵۷
سخن آخر	۵۹
کتابنامه	۶۱

مقدم

گاه انسان در میانِ تداخلِ صداهاى بیرون و درون و ازدحام خواسته‌ها، صیحه‌ای آرام از عالم غیب را در باطنِ بیدار وجدان خویش می‌شنود و حس می‌کند که «خَابَ الْوَافِدُونَ عَلَى غَيْرِكَ»^۱ نه خطاب به دیگری، که خطاب به خود اوست. آنگاه پس از شنیدن آن صیحه باطنی احساس نیاز به خلوت می‌کند؛ گویی درون، در میان هیاهوی بیرون، جایی برای خلوت و بازگشت طلب می‌کند؛ خلوتی که در آن بتواند این دعوت را بی‌واسطه اجابت کند. در این هنگام اعتکاف به مثابه سفر عارفانه و عاشقانه در محضر باری تعالی آغاز می‌شود؛ سفری از ظاهر به باطن و از تفرقه به وحدت، که در آن انسان به دعوت ازلی حق پاسخ می‌دهد؛ همان دعوتی که جانِ مشتاق را به حرکت می‌کشاند، تا آنجا که زمزمه می‌کند «وَمَا أَحْلَى الْمَسِيرِ إِلَيْكَ بِالْأَوْهَامِ»^۲ چه شیرین است این حرکت به سوی تو و با گام‌هایی لرزان اما مشتاق، از درگاه کثرت به حریم وحدت می‌گریزد.

۱. «کسی که بر غیر تو وارد شود محروم است.» (الصحيقة السجادية، ص ۲۰۴)

۲. «چه لذتبخش است گذر نام و یاد تو بر دل‌ها.» (بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۴۲)

اعتکاف در نظام عبودیت و بندگی، بازگشت قوای پراکنده انسان به مدار عدالت و امامت درونی است و مسجد، محور و ظرف این بازگشت است؛ جایی که قوه عاقله، غضبیه و شهویه، در ظل قوه عادله جماعتی می سازند که حقیقت عبودیت را معنا می کند. این جماعت تصویر کوچکی از «يُدُّ اللَّهُ مَعَ الْجَمَاعَةِ» در عالم است؛ بستری که قدرت الهی در اتصال جمعی متجلی می شود و هر فرد با تکیه بر مرکزیت عدل و عبودیت، هم خود را می یابد و هم گره خویش را با جامعه مؤمنان مستحکم می کند.

اعتکاف را می توان زیباترین و عمیق ترین لحظه های خلوت انسانی دانست؛ خلوتی که در عین فردیت، در بستر جمع و اجتماع شکل می گیرد و تجربه ای منحصر به فرد از ارتباط با هستی و خالق را فراهم می آورد. معتکف در این مدرسه سه روزه، از یک سو به روزه متمسک می شود تا «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ را در وجود خویش محقق سازد و از سوی دیگر در مسجدی اقامت می گیرد که بنیاد آن بر تقوا نهاده شده است.^۲ این تلاقی مسجد و صیام، تلاقی ظرف و

۱. «دست خدا با جماعت است.» (نهج البلاغه، صفحه ۱۸۴)

۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای اهل ایمان، بر شما هم روزه واجب گردید چنانکه امم گذشته را فرض شده بود و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزکار شوید.» (بقره؛ ۱۸۳)

۳ «لَمَسْجِدَ أُتِيسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ

مظروفِ تقواست؛ همان تقوایی که در مناجات تائبین، چنان آتشی سوزان در قلب بیدار انسان شعله می‌زند و او را به فریاد می‌آورد: «إِلَهِي هَلْ يَرْجِعُ الْعَبْدُ الْأَبْقَى إِلَّا إِلَىٰ مُوَلَّاهُ؟»^۱

در ایام اعتکاف، جوانان و نوجوانان فرصتی بی‌بدیل می‌یابند تا با تمرکز کامل بر معنویت تجربه تشریف سه روزه به محضر خدا را بچشند. این روزها و لحظه‌ها چیزی شبیه یک اتاق شیشه‌ای در میان شلوغی جهان برای مشرف می‌سازد؛ جایی که نه از دنیا فرار می‌کند، نه گرفتار آن است فقط می‌ایستد و محک می‌زند که نزدیک شدن به خدا یعنی چه.

در این حضور چندروزه، اتفاقی آرام رخ می‌دهد: آدمی کم‌کم نگاهش را از بیرون برمی‌دارد و به خطوط ناپیدا و نقشه درون خود خیره می‌شود. گاهی در چهره دیگر معتکف‌ها چیزی می‌بیند که شبیه آینه است؛ گاهی در سکوت لذت بخش مسجد چیزی را می‌شنود که شبیه صدای قلب است و قلب یعنی ضربان حیات. روزهای پس از اعتکاف، شعاعی از حقیقتِ انسان را در حریم مسجد و فضای قدسی آن باقی می‌گذارد؛ بخشی که به تعبیری وجه

يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُجِبُّ الْمُطَهِّرِينَ؛ آن مسجدی که از روز نخست بر پایه تقوا بنا شده، شایسته‌تر است که در آن (به عبادت) بایستی؛ در آن، مردانی هستند که دوست می‌دارند پاکیزه باشند و خداوند پاکیزگان را دوست دارد. «(توبه؛ ۱۰۸)

«خدایا! آیا بنده فراری جز به مولایش رجوع می‌کند؟» (مفاتیح الجنان، مناجات خمس عشر، مناجاة التائبین)

ربّانی انسان است که در لحظات خلوت به تجلّی می‌نشیند. در این حالت، نوعی رابطه ولی و مولی علیه میان عبد و معبود به وجود می‌آید؛ رابطه‌ای که امتداد آن، مستلزم تثبیت حالات و آداب عاشقانه اعتکاف است. این آداب، ریشه در قواعد ثابت الهی و سنن جاریه ربوبی دارد و می‌تواند حال معتکف را از سطح سه روزِ عبادت، به سیر مستمرّ خودسازی بدل کند؛ سیر از حضور مقطعی به مجاهده ممتدّی.

کتاب پیش‌رو که اجمالی از گفتگوها و مباحثه‌های صورت گرفته با مجریان اعتکاف و مربیان تربیتی است، درصدد است بخشی از راهکارهای ارتباط با مبدأ نور و شیوه‌های صیانت از حالات درونی و بیرونی ایام اعتکاف و پس از آن را تبیین کند. امید آنکه این مساعی قلیل، مقدّمه‌ای باشد برای دوام نورانیّتِ قلوبِ معتکفین.

سعید دسمی

۸ جمادی الثانی ۱۴۴۷



• فصل اول •

**توصیه‌هایی به
مربیان و مجریان
اعتکاف**

❖ فرآیند اعتكاف؛ اردوی سه‌روزه

اعتكاف را می‌توان شبیه یک اردوی سه‌روزه تصور کرد که مقصد آن نه بیرون شهرها که درون قلب و جان انسان است. این سه روز فرصتی است که جوان و نوجوان از شلوغی‌های زندگی روزمره، هیاهوی مدرسه و دانشگاه، فشار درس‌ها و درگیری‌های ذهنی فاصله گرفته و در سایه آرامش مسجد، با خدای خویش ارتباطی عمیق‌تر برقرار کند.

هدف از برگزاری اردوها، یا شروع یک سیر و فرایند است، یا تثبیت نتیجه و جمع‌بندی آن. لذا در این اردوی سه‌روزه، یا قصد شروع فعالیت را داریم، که به جهت جلوگیری از ریزش‌ها و آسیب‌های احتمالی، آغاز کار را با ترتیب اردویی ویژه رقم می‌زنیم، یا می‌خواهیم مجموعه کارهایی را که در طول سال صورت گرفته جمع‌بندی و تثبیت کنیم.

در طول سال معمولاً مجموعه‌ای از برنامه‌ها، فعالیت‌ها و اقدامات پیوسته دنبال می‌شود که هر کدام نیازمند زمان، انرژی و برنامه‌ریزی دقیق هستند. اردوها در این میان دو کارکرد اصلی و اساسی دارند.

نخست آنکه اردو می‌تواند نقطه‌ی آغاز یک مسیر جدید باشد؛ یعنی وقتی تصمیم داریم مجموعه‌ای از کارهای مهم را شروع کنیم و می‌خواهیم این آغاز همراه با انسجام، انگیزه، عمق و استحکام باشد، در چنین وضعیتی، برگزاری یک اردوی ویژه و پرمحتوا، نقش تثبیت اولیه را ایفا می‌کند. این اردو به ما کمک می‌کند اهداف را روشن‌تر کنیم، انس و همدلی را برقرار سازیم و از همان ابتدا از ریزش‌های احتمالی در میانه مسیر جلوگیری کنیم. به عبارت دیگر، اردو در این حالت بستری است برای آغاز قوی، هماهنگ و هدفمند یک فرایند.

در مقابل، نوع دوم اردوها مربوط به پایان یک فرایند است؛ یعنی پس از آنکه در طول سال مجموعه‌ای از اقدامات، برنامه‌ها یا فعالیت‌ها انجام شده و نتایج مختلفی به دست آمده است، نیاز داریم میدانی فراهم شود تا همه‌ی این تلاش‌ها بررسی، جمع‌بندی و تثبیت گردد. اردو در اینجا فضای مناسبی برای مرور آنچه انجام شده، تکمیل نواقص، تثبیت آموخته‌ها و ارزیابی عملکردها فراهم می‌کند. در چنین اردوهایی، نگاه ما به گذشته و ثمرات فعالیت‌هاست، تا بر اساس یک جمع‌بندی دقیق بتوانیم

نقشه راه آینده را بهتر ترسیم کنیم.

بنابراین، اردوها یا در آغاز یک فرایند قرار می‌گیرند و نقش ایجاد ثبات، انگیزه و جهت‌دهی اولیه را دارند، یا در پایان یک مسیر برگزار می‌شوند و کارکرد آن‌ها جمع‌بندی، تثبیت و سامان‌دهی دستاوردهاست. در هر دو صورت، اردو یک معبر مهم و اثرگذار در مسیر فعالیت‌های سالانه است و به عمق‌بخشی مجاهدت‌ها کمک می‌کند.

♦ محتوای اعتکاف؛ حق الله وحق الناس

در ایام نورانی اعتکاف با تأکید بیشتری بر دو دسته از حقوق الهی و حقوق مردم می‌توان سخن گفت و از دل همین تقسیم‌بندی، پیام‌های تربیتی و معرفتی عمیقی تبیین کرد.

نخست، حقّ الله است؛ حقی که به رابطه بنده با خداوند مربوط می‌شود و تمام تجلی بندگی، از عبادات فردی تا مناسک جمعی را در بر می‌گیرد. در این باره می‌توان بیان کرد که چرا مسجد به عنوان خانه خدا جایگاه ویژه‌ای دارد و چرا اعمالی همچون اعتکاف باید در مسجد برگزار گردد^۱. رعایت حرمت مسجد، توجه به قداست آن

۱. امام خمینی رحمته الله علیه: مسجد محلی است که از مسجد باید امور اداره بشود. این مساجد بود که این پیروزی را برای ملت ما درست کرد. این مراکز حساسی است که ملت باید به آن توجه داشته باشند. اینطور نباشد که خیال کنند که حالا دیگر ما پیروز شدیم دیگر مسجد می‌خواهیم چه کنیم. پیروزی ما برای اداره مسجد است. ما اگر نماز نباشد و آداب اسلامی نباشد، چه داعی داریم که بیاییم خودمان را به مهلکه بیندازیم و وارد این امور بشویم؟ ما برای اسلام

و امعان نظر به اینکه این مکان نماد حضور الهی در جامعه است، همه بیانگر اهتمام به حق الله در عرصه عبادت است.

لذا حضور در مسجد و انجام عباداتی مانند اعتکاف صرفاً یک عمل عبادی نیست، بلکه پاسخی است به حقی که خداوند بر بندگان خود دارد؛ حقی که اقتضا می‌کند بندگان در مکان‌هایی که او تعیین کرده از باب «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» با خضوع و خشوع به درگاهش بازگردند. به عبارتی می‌توان گفت مسجد، به عنوان خانه خداوند و محلی برای سجده، یکی از بارزترین و بالاترین مصادیق تحقق این حق است. سجده، عملی عبادی است و اهمیت و منزلت آن، موجب شده که مکانی خاص برای آن اختصاص یابد. از این رو، عبادتی که حق الهی است و از خالقیت و مالکیت واقعی خداوند سرچشمه می‌گیرد و با اوامر و نواهی او تجلی می‌یابد، نیازمند مکانی است که بستر ظهور و تحقق آن باشد و این مکان در عالی‌ترین مرتبه خود، مسجد است. البته باید توجه داشت که مراتب عالی مسجد نیز درجاتی دارد و میان مساجد تفاوتی در کیفیت جریان این حق و حضور بندگان در آن وجود دارد.

این کارها را می‌کنیم و شما، شما ملت برای اسلام قیام کردید، و برای اسلام اینهمه زحمت کشیدید و دارید می‌کشید. مراکزی که مراکز بسط حقیقت اسلام است، بسط فقه اسلام است و آن مساجد است، اینها را خالی نگذارید. (امام خمینی رحمته الله علیه ۱۳۵۹/۴/۲۰)

به این ترتیب، اعتکاف و حضور در مسجد، نه تنها یک عمل فردی و عبادی، بلکه پاسخ به یک حق الهی و تحقق بخشی به پیوند میان انسان و خالق است. این عبادت، با حضور در مسجد، بستر مناسبی برای خضوع، خشوع و بازگشت به حق الهی فراهم می‌کند و نشان می‌دهد که انسان، در برابر خداوند مسئول و متعهد است. در کنار موضوع حق الله، حق الناس قرار دارد؛ حقی که مربوط به مردم، جامعه و سلسله روابط انسانی است. تأکید بر این حق به معنای یادآوری این نکته است که برنامه‌هایی مانند اعتکاف تنها عبادت فردی نیست، بلکه بستری برای رشد جمعی است. توجه به حقوق اخوت با تمام ابعاد آن، احترام به دیگر معتکفین، یاری‌رسانی به یکدیگر و حتی نگه‌داشتن پاکیزگی ظاهری مسجد، همه نمونه‌هایی از رعایت حق الناس در دل همین عمل عبادی است. در نتیجه، برنامه اعتکاف می‌تواند به‌گونه‌ای تبیین شود که شرکت‌کنندگان علاوه بر توجه به حقوق الهی، به اهمیت رعایت حقوق دیگران نیز اهتمام بورزند.

این تقسیم‌بندی میان حق الله و حق الناس را می‌توان با حدیث مشهور پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله تبیین کرد که فرمودند: «إِعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ؛ حق هر صاحب حقی را ادا کن^۱». مومن واقعی کسی است که میان این دو حق، نسبت و ارتباط برقرار کرده و هر دو را در جای خود ادا نماید.

۱. بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۱۲۸.

❖ هدف از اعتکاف: انس با مسجد

در سه روز معنوی اعتکاف هدف آن است که انسان با مسجد انس بگیرد، در فضای مسجد حلّ شود و دلش به خانه‌ی خدا گره بخورد. اگر انسان بداند که مسجد نه فقط یک مکان عبادی، که «الْمَسَاجِدُ بُيُوتُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ»^۱ خانه خدا بر روی زمین است، آنگاه اسرار، حقیقت و برکت‌های مسجد را با تمام وجودش درک خواهد کرد. روایات ما نیز تأکید دارند که مسجد شاهراه ارتباط بنده با خدا و محور اساسی تربیت انسان است.^۲

۱. بحار الأنوار، ج ۲۳، ص ۳۲۶.

۲. امیرالمومنین علیه السلام: «الجلسة في الجامع خير لي من الجلسة في الجنة، لأن الجنة فيها رضى نفسى و الجامع فيه رضى ربى؛ جلوس من در مسجد از سکونت در بهشت برایم بهتر است، زیرا اقامت من در بهشت موجب خوشنودی من است، اما بودن من در مسجد موجب رضا و خوشنودی خداست.» (بحار الأنوار، ج ۸۰، ص ۳۶۲)

وقتی انسان وارد مسجد می‌شود، در واقع وارد جایی می‌شود که خدا آن را به خود نسبت داده است. نسبت دادن مکان به خدا، تشریف و عظمت آن را نشان می‌دهد. پس هر قدمی که به سوی مسجد برداشته می‌شود، قدمی به سوی الله است.

گاه برای مرییان و متولیان برنامه‌های اعتکاف این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان در مدت کوتاه سه روز، انس میان معتکفان و مسجد ایجاد کرد؟

در پاسخ به این سؤال می‌توان به صورت اجمالی گفت که ایجاد علقه و دلبستگی به مسجد، امری یک‌دست و ثابت نیست؛ بلکه باید متناسب با سن، نیاز و ویژگی‌های مخاطبان طراحی شود.

به عنوان مثال دانش‌آموزان بیش از هر چیز با فعالیت‌های جذاب، تجربه‌محور و عاطفی ارتباط برقرار می‌کنند؛ بنابراین برگزاری برنامه‌هایی که حس همراهی، لذت معنوی و تجربه‌های ملموس انس با خدا ایجاد کند، بیشترین اثر را دارد.

در مقابل، دانشجویان معمولاً به تحلیل، پرسشگری و فهم عمیق‌تر مفاهیم مبنایی و زیربنایی علاقه دارند؛ از این رو لازم است مباحثه‌های فکری، جلسات گفت‌وگوی آزاد و پاسخ‌گویی منطقی و روشمند به نیازهای ذهنی آنان محور کار قرار گیرد.

برای عموم مردم نیز می‌توان دو مسیر را هم‌زمان پیش برد: نخست مسیر «مبنایی» که به تبیین جایگاه مسجد در منظومه فکری اسلام، نقش اجتماعی-معنوی آن و برکات حضور در خانه خدا می‌پردازد.

دوم مسیر «بیانی» که با بهره‌گیری از بیان گرم و مثال‌های واقعی دل‌ها را آماده انس بیشتر با فضای مسجد می‌کند. اما سازه کلی و محور گفتگوها با مخاطبین اعم از جنسیت، سن و شرایط اقتضایی و با هدف انس با مسجد را می‌توان به اختصار زیر بیان کرد:

روز اول: دعوت و جذب به مسجد

در گام نخستِ عملیات جذب، ضروری است پیش از هر برنامه‌ای، ذهن و قلب مخاطب با حقیقت و شأن مسجد آشنا شود. هنگامی که متربی و معتکف بداند در چه جایگاهی حضور یافته و با چه حقیقتی روبه‌روست، تعلق او به مسجد عمیق شده و با هر مسئله یا بهانه‌ای دچار فاصله نخواهد شد.

برنامه‌های پیشنهادی این روز عبارت‌اند از:

قرائت و شرح اجمالی از روایات پیرامون مقام مسجد (از جمله روایات هشت‌گانه منقول از امام رضا علیه السلام با تأکید بر نقش مسجد در حیات بخشی، هدایت و تربیت انسان)^۱

۱. «مَنْ أَدَامَ الْإِحْتِلَافَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ إِخْدَى ثَمَانٍ آيَةٍ مُحْكَمَةٍ وَ أَحَا مُسْتَفَاداً وَ عِلْماً مُسْتَظَرّاً وَ رَحْمَةً مُنْتَظَرَةً وَ كَلِمَةً تُدْلُهُ عَلَى الْهُدَى أَوْ تُزِدُهُ عَنْ رُذَى وَ تَرْكُ الذُّنُوبِ حَيَاءً أَوْ خَشْيَةً؛ هرکس پیوسته در وقت نماز به مسجد رود یکی از این هشت چیز را بهره خواهد برد: نشانه محکمی [که در راه حقّ او را استوار سازد]، یا برادری که مورد استفاده او باشد، یا دانش تازه‌ای [که از زبده‌های علم باشد]، یا رحمتی [از طرف حقّ] که در انتظار آن بوده، یا کلمه و سخنی که او را به راه خیر و نجات راهنمایی کند، یا او را از بدی بازدارد، یا گناه

- تبیین نسبت مسجد با انسان و جامعه اسلامی؛ مسجد به عنوان پایگاه هدایت، کانون شکل‌گیری هویت دینی و سنگر مقابله با جبهه باطل؛
 - گفت‌وگوی تعاملی درباره تجربه‌های شخصی از حضور در مسجد.
- هدف روز اول: ایجاد فهمی ابتدایی اما عمیق از عظمت مسجد و نقش آن در ساخت انسان مؤمن و جامعه.

روز دوم: تثبیت هویت مسجدی

- روز دوم باید قلب فرد به مسجد احساس تعلق خاطر پیدا کند.
- مشارکت در یک برنامه معنوی کوتاه: قرائت قرآن، دعا یا ذکر دسته‌جمعی؛
 - معرفی سنن و قواعد الهی در مواجهه با مسجد؛
 - قرار دادن لحظه‌های خلوت با خدا در مسجد؛
 - بیان آثار عملی مسجدنشینی در بیان علما و قدما.
- هدف روز دوم: ایجاد انس و دلبستگی با مسجد

روز سوم: رشد در مسجد

روز سوم مرحله‌ی رشد و درونی شدن پیوند با مسجد است.

- سپردن نقش‌ها و مسئولیت کوچک و کوتاه اعم از مرتب‌کردن مُصحف‌ها، خاموش، روشن‌کردن چراغ‌ها، برپایی سفره سحر و افطار و حتی رسیدگی به نظافت، مشروط به استمرار در نقش آفرینی کلیدی‌تر و موثرتر اثر فوق العاده‌ای در تثبیت علقه مسجدی دارد.

- توجه به آداب ظاهری مسجد^۱ اعم از نوع پوشش، روش گفتگو و...

- نوشتن یک عهدنامه‌ی کوتاه: «من از این پس مسجد را خانه‌ی خود می‌دانم».

هدف روز سوم: تقویت هویت «اهل مسجد»

به طور کلی، ایجاد ارتباط مؤثر با مسجد در سه روز اعتکاف، نیازمند شناخت دقیق مخاطب، طراحی متناسب برنامه‌ها، و بهره‌گیری از شیوه‌های متنوع تربیتی است؛ تا هر فرد، نظر به نیاز خود، آرامش و انگیزه حضور در مسجد را به‌درستی تجربه کند و این حلقه اتصال، پس از پایان اعتکاف نیز در زندگی او استمرار یابد.

۱. «خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد، با خود بردارید.» (اعراف؛ ۳۱)

♦ مدیریت اعتکاف؛ شش گام محوری

گام اول: توجه به توانمندی شرکت کنندگان

برنامه ریزی اعتکاف برای نوجوانان، نیازمند نگاه چندبُعدی و واقع بینانه است. این دوره ی سنی که افراد عموماً در آستانه تشریف به سن تکلیف هستند، ویژگی هایی دارد که نادیده گرفتن آنها، می تواند کیفیت ارتباط معنوی نوجوان را کاهش دهد و حتی شوق او را نسبت به عبادت و معنویت کم رنگ کند. به همین دلیل، طرح ریزان و مربیان اعتکاف نوجوانان باید با اتکا بر قواعد تربیتی به ویژه قاعده ی «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» طرحی متناسب با توان و ظرفیت مخاطب تنظیم کنند.

۱. ضرورت شناخت ویژگی‌های جسمی نوجوان

نوجوانان در حال گذر از مرحله‌ی رشد جسمانی هستند؛ گاهی انرژی فراوان و گاهی خستگی زود هنگام را لمس می‌کنند. بنابراین:

- برنامه‌های طولانی مدت عبادت می‌تواند برایشان دشوار باشد.
- کمبود خواب، غذا یا تحرک ممکن است تمرکز آنان را کاهش دهد.
- فشار بیش از حد جسمی، نوجوان را از حال و هوای معنوی دور می‌کند.

بهترین روش آن است که اعمال عبادی همچون قرائت قرآن، نمازهای مستحبی، حلقه‌های معرفتی یا خلوت‌های فردی، با زمان‌بندی کوتاه، متنوع و همراه با استراحت مناسب تنظیم شود.

۲. ظرفیت عاطفی نوجوانان

اگر محیط اعتکاف، صرفاً آمارانه باشد، تجربه‌ی اعتکاف در ذهن آنان با فشار، اجبار یا اضطراب گره می‌خورد. بنابراین:

- انعطاف مربیان نقش کلیدی دارد.
- ایجاد فضای دوستانه، اخوتی و همدلانه، علقه آنان به فضای اعتکاف و مسجد را افزایش می‌دهد.
- اجبار به انجام اعمال، می‌تواند رابطه‌ی نوجوان با عبادت را مخدوش کند.
- تشویق، گفتگو و فرصت بیان سوالات و حتی احساسات افراد، به معنوی شدن اعتکاف کمک می‌کند.

محیط اعتکاف باید به نوجوان احساسی غیر قابل تصور از محیط انس بدهد؛ نه اینکه او را زیر فشار توقعات سنگین قرار دهد.

۳. ملاحظه سطح معرفتی نوجوان

نوجوانان در ابتدای ورود به عرصه تفکر، تعقل و تعمق هستند. فعالیت‌های معرفتی اعتکاف باید:

- قابل فهم و مطابق با زبان و ذهن آنان باشد.
- از بیان‌های پیچیده، سنگین یا خطابی صرف، دوری کند.
- فضای گفت‌وگو، طرح مسئله و مشارکت در حل مسئله ایجاد کند.

در این دوره، نوجوان هم‌افزایی در مسائل علمی و معرفتی را درک می‌کند و همین امر موجب می‌شود فرایند عبادت برای او کیفیتی عینی‌تر و معنادارتر پیدا کند.

۴. ملاحظه سطح معنوی نوجوان

حفظ تعادل باید مبنای طراحی برنامه برای نوجوانان باشد. بر اساس این مبنا:

- تکالیف دینی و معنوی باید متناسب با توان و ظرفیت رشدی مخاطب تعیین شود.
- برنامه‌ریزی باید با واقع‌بینی و با در نظر گرفتن اقتضائات سنی نوجوان انجام گیرد، نه بر اساس معیارها و انتظارات بزرگسالان.

• مربیان باید از افراط در افزایش حجم عبادات و اعمال عبادی پرهیز کنند.

• در فرایند تربیت معنوی، کیفیت اعمال بر کمیت آن‌ها مقدم است؛ زیرا کیفیت عبادت نقش مستقیم و تعیین‌کننده‌ای در تثبیت و تعمیق حالات معنوی نوجوان در دوره‌هایی همچون اعتکاف دارد.

لذا اعتکاف مثبت برای نوجوان اعتکافی است که نه سخت باشد و نه سطحی، نه مملو از اجبار باشد و نه رها، نه یکنواخت باشد و نه آشفته و در نهایت باعث تقویت رابطه‌ی قلبی او با خدا شود.

گام دوم: عدم غفلت از مقصود اصلی

اخیراً مرسوم شده است که برخی متولیان برای حفظ نشاط در برنامه معنوی اعتکاف، از بازی‌های کامپیوتری و بازی‌های بعضاً مفارق با فضای معنوی اعتکاف استفاده می‌کنند. در مواجهه با این روش باید به نکات زیر توجه داشت:

۱. ضرورت توجه به مقصود اصلی اعتکاف

غرض از اعتکاف، تقویت روح مراقبه، انس با قرآن و توجه به ساحت ربوبی است. هر فعالیتی که در این بستر طراحی می‌شود ناگزیر باید در خدمت این اغراض قرار گیرد؛ چه در قالب برنامه‌های جمعی و چه در قالب آموزش‌های فردی.

بی‌توجهی به مقصد اصلی و تبدیل اعتکاف به مجموعه‌ای از برنامه‌های صرفاً سرگرم‌کننده، ولو با نیت حفظ انگیزه، خطر خالی شدن این عبادت از محتوا را به همراه دارد و ممکن است نوجوان، جوان و عموم را از استفاده‌های معنوی این ایام محروم سازد.

۲. آسیب‌های سرگرمی‌های نامناسب در محیط اعتکاف

هرچند اصل نشاط و سرزندگی به‌ویژه برای نوجوانان ضروری است، لیکن سرگرمی‌های کاملاً نامرتب و مفرغ از معنا، می‌تواند موجب:

- غفلت از عبادت و اذکار وارد شده در این ایام؛
 - تنزل فضای اعتکاف به یک اردوی تفریحی؛
 - قطع تمرکز معنوی؛
 - مشغول‌سازی ذهنی مخاطب به موضوعاتی غیرتربیتی گردد و در نهایت، اصالت و قداست این سنت را خدشه‌دار سازد.
- لذا رواج برخی بازی‌های کامپیوتری و سرگرمی‌هایی که هیچ تناسبی با فضای اعتکاف ندارند، آسیب‌هایی را به اصل برنامه اعتکاف وارد کند و ذهنیت مخاطب از سطح حداکثری مسجد به سطح حداقلی تنزل می‌دهد.

۳. الگوی مطلوب برای ایجاد نشاط هدفمند

در اعتکاف لازم نیست جذابیت ظاهری و سرزندگی حذف شود؛ فقط باید آن را درست هدایت کرد. یعنی فعالیت‌هایی ترتیب دهیم که هم برای معتکفین جذاب باشد و هم به فهم بهتر مضامین معرفتی و تربیتی کمک کند.

از جمله برنامه‌هایی که می‌توانند این دو وجه را با هم جمع کنند عبارتند از:

- مسابقات مفهومی و معارفی (سؤالات کوتاه درباره قرآن، احکام، اخلاق و سیره زندگانی اهل بیت علیهم‌السلام)؛
 - جلسات معرفتی کوتاه و کاربردی متناسب با فهم نوجوان؛
 - حلقه‌های تربیتی و گفت‌وگوی کوتاه درباره موضوعات اخلاقی؛
 - مسابقات قرآنی، روخوانی و حفظ کوتاه‌مدت؛
- این‌گونه برنامه‌ها وقتی از تکراری بودن فاصله می‌گیرد و با لحظه‌هایی حساب‌شده و همراه می‌شود، دیگر نه خسته‌کننده است و نه سنگین و دل‌مخاطب را تا پایان همراه نگه می‌دارد.

گام سوم: دقت در مدیریت لحظه‌ها

سه روز اعتکاف، فرصتی کوتاه اما کم‌نظیر برای انس قلبی با معبود حقیقی انسان است. از این جهت باید لحظه به لحظه آن را به احسن وجه استفاده کرد و از گذر زمان غفلت نکرد. هر ثانیه‌اش نعمتی ست که اگر از دست رود، دیگر به این آسانی باز نمی‌گردد؛

چرا که «الْفُرْصَةُ سَرِيعَةُ الْفَوْتِ وَ بَطِيئَةُ الْعُودِ» فرصت، زودگذر است و دیرپاب. این فرصت معنوی، به ویژه هنگامی که برای کودکان و نوجوانان برگزار می شود، نیازمند مدیریتی دقیق و متوازن است؛ مدیریتی که از یک جهت بستر رشد فردی را فراهم کند و از سوی دیگر، مقوم جماعت سازی باشد. غفلت از این ظرافت ها، گاه موجب می شود لحظه های نورانی اعتکاف، به جای آنکه ابزاری برای تعالی روح باشند، به رفتارهای سبک، بی ثمر و گاه ناپسند تبدیل شوند که هم فرد و هم جمع را دچار آسیب می سازد.

۱. ضرورت برنامه ریزی جامع

یکی از ارکان اصلی مدیریت موفق اعتکاف، داشتن نقشه راه روشن و جامع است. مربی و خادم اعتکاف باید پیش از آغاز این سفر معنوی، به دقت اهداف، نیازهای سنی، ظرفیت های محیطی و برنامه های محتوایی را بررسی و طراحی کند.

برنامه ریزی دقیق، نه برای ایجاد سخت گیری زائد، بلکه برای حفظ چارچوب معنوی و جلوگیری از رهاشدگی است؛ رهاشدگی ای که معمولاً زمینه ساز لغزش، بی نظمی و اتلاف سرمایه های روحی می شود.

۲. ضرورت انعطاف در عین التزام

هرچند برنامه‌ریزی امری ضروری است، اما خشکی در اجرا سبب فرسودگی و دلسردی کودکان و نوجوانان خواهد شد. مربی باید میان اصول ثابت تربیتی و شیوه‌های متغیر و منعطف تمایز قائل شود. اصول ثابت، همان مقصود اصلی اعتکاف است؛ یعنی خلوت با خدا، تمرین حضور جمعی، ادب عبودیت، انس با مسجد و تقویت روح بندگی.

اما شیوه‌ها^۱ می‌توانند متنوع، جذاب و متناسب با اقتضای سنی مخاطب باشند.

اینجاست که انعطاف مدیریتی به‌عنوان هنر مربی و متولی، نقش‌آفرین می‌شود.

۳. مدیریت رفتارهای سبک و آسیب‌های جمعی

چنانچه فضای اعتکاف بدون مدیریت رها شود، به‌ویژه در میان گروه‌های سنی پایین، احتمال شکل‌گیری رفتارهای سبک، شوخی‌های بی‌جا، بی‌نظمی و غفلت از اهداف کلی متصور از اعتکاف افزایش می‌یابد.

این رفتارها، حتی اگر از سر خامی و هیجان باشد، به تدریج روح جمع را از طمأنینه و توجه به یاد خدا دور می‌کند.

۱ مراجعه شود به گام دوم از همین عنوان.

بنابراین، مربیان باید با حضور مستمر، هدایت غیر اعلانی، تذکّره‌های آرام و مستمر، و طراحی جذاب فعالیت‌ها، رفتارهای مذموم را پیش از شکل‌گیری مدیریت کنند.

۴. تبدیل اعتکاف به نقطه عطف تربیتی

اگر مدیریت لحظه‌های اعتکاف به درستی انجام گیرد، این فرصت کوتاه می‌تواند به یک نقطه عطف معنوی در زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شود؛ نقطه‌ای که در آن برای نخستین بار طعم حضور قلب در نماز، انس با قرآن، جذابیت دعا و شیرینی خلوت را می‌چشند.

در این مقطع کوتاه از حیات وظیفه مربی آن است که با هدایت دقیق نقشه راه، این لحظات را در جان مخاطب تثبیت و ارتقاء دهد.

گام چهارم: تأکید بر برنامه‌های جمعی

فرصت اعتکاف زمینه بسیار خوبی برای تأکید بر فعالیت‌های گروهی و جمعی است. «فَإِنَّ الْبِرَّكَهَ مَعَ الْجَمَاعَةِ» نماز جمعی، دعای جمعی، قرآن جمعی، روزه جمعی همه برکت آفرین، قوت بخش و قدرت‌ساز حرکت‌ها هستند. اثری که قرآن جمعی دارد به هیچ عنوان با قرائت فردی قابل قیاس نیست.

اگر اثر جماعت در دل انسان تثبیت شود، پس از اعتکاف هم جدایی از جمع برای او خسته‌کننده و بی‌معنا می‌شود؛ به عبارت دیگر، معنا و هویت خود را در جماعت می‌بیند. بنابراین ضروری است افرادی که برنامه اعتکاف را طرح‌ریزی می‌کنند، اکثر برنامه‌ها را به صورت جمعی تعریف کنند و برنامه‌های فردی را به حداقل برسانند.

گام پنجم: تصمیم بر استمرار آثار اعتکاف

اعتکاف از جمله مناسک عبادی است که آثار آن صرفاً در بُعد معنوی محدود نمی‌شود. اعتکاف آغاز جهاد است، اعتکاف حیات است، اعتکاف انس است، اعتکاف انصراف از هوای نفس است، اعتکاف تمسک به حبل الله است، اعتکاف میدان تمرین است، اعتکاف عهد است، اعتکاف مدیریت حال و آینده است. مریبان و متولیان باید هم و غم خود را بر امتداد حالات اعتکاف در انسان قرار دهند؛ به گونه‌ای که این اثرگذاری صرفاً محدود به مدت کوتاه مراسم نباشد، بلکه به فرایند مستمر در زندگی فرد تبدیل شود. مسجد به عنوان میزبان اعتکاف باید نقشی فراتر از یک مکان موقت عبادت ایفا کند؛ باید به مرکزی دائمی برای تمرین، و انس با ارزش‌های الهی تبدیل شود؛ به عنوان مثال، اگر نوجوان یا جوان معتکف در طول سه روز اعتکاف توانسته است انس با قرآن در عبادت را تجربه کند، این تجربه باید در طول سال در قالب برنامه‌های

قرآنی مستمر، جلسات تربیتی، حلقه‌های انس با قرآن و نورالثلقلین تقویت و تثبیت شود. به این ترتیب، اثرات اعتکاف نه تنها در دوره کوتاه سه روزه، بلکه در حیات فرد و رفتارهای روزمره معتکف مشاهده شده و عمق پیدا می‌کند و مسجد به عنوان محور اصلی رشد، دائماً حال و هوای معنوی اعتکاف را در خود حفظ می‌کند.

گام ششم: تناسب محتوا با مخاطب

در برنامه‌ریزی اعتکاف، یکی از نکات بسیار اثرگذار آن است که بدانیم برنامه برای چه مخاطبی تدوین می‌شود. آیا ما مخاطب را می‌شناسیم و از ویژگی‌های فکری، روحی، عاطفی و نیازهای معنوی او آگاهیم؟ یا آنکه با گروهی روبه‌رو هستیم که شناخت دقیقی از آنان نداریم؟

اگر مخاطب برای ما شناخته شده باشد، برنامه‌ریزی اعتکاف شاکله هدایتی می‌گیرد؛ زیرا ما می‌دانیم نقاط قوت او چیست، در چه زمینه‌هایی نیاز به تذکر دارد و چه نوع محتوایی بیشترین تأثیر را خواهد داشت. در چنین حالتی، محیط اعتکاف می‌تواند به ظرفی برای ارتقای سطح معنویت او تبدیل شود.

اما اگر مخاطب برای ما ناشناخته باشد، اعتکاف به بستری برای شناخت مخاطب، ارتباط با او و فهم نیازهای حقیقی‌اش تبدیل می‌شود. برنامه‌ریزی در این حالت باید انعطاف‌پذیرتر باشد، به شکلی که ضمن ایجاد زمینه‌های عمومی معنوی، امکان گفت‌وگو،

ارتباط‌گیری و دریافت بازخورد را نیز فراهم کند تا بر مبنای این شناخت، تربیت امتدادی صورت گیرد. لذا اعتکاف، گاه بر مبنای شناخت مخاطب و گاه برای رسیدن به شناخت و ارتباط‌گیری طراحی می‌شود.

این تقسیم‌بندی را می‌توان با حدیث شریف پیامبر اکرم ﷺ تطبیق داد که فرمودند: «إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمَرَاؤُا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ»^۱. ما گروه پیامبران مأموریم که با مردم باندازه خردشان سخن کنیم.

این حدیث، بر اصل مهم تناسب محتوا با سطح مخاطب تأکید می‌کند؛ یعنی هر برنامه تربیتی -از جمله برنامه‌ریزی اعتکاف- زمانی اثرگذار است که یا مخاطب را بشناسد و براساس همان شناخت عمل کند، یا اگر شناختی ندارد، نخست به شناخت برسد تا برنامه‌ریزی‌اش در راستای سطح فکر، نیاز و ظرفیت مخاطب شکل بگیرد.

۱. تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ج ۱، ص ۳۷.

• فصل دوم •

توصیه‌هایی به معتکفین

❖ مقومات اعتکاف

رکن اول: حضور در مسجد

مسئله اعتکاف، مقومات و ارکان ویژه‌ای دارد که بدون توجه به آن‌ها، حقیقت این عبادت عمیق و ریشه‌دار فهم نخواهد شد. یکی از مهم‌ترین این مقومات، حضور در مسجد و التزام و تقید عملی به آن است. فلسفه این حضور، بر اساس هویت وجودی مسجد و کارکردهای معنوی آن، به ابعاد گوناگونی بازمی‌گردد و هر یک نقشی اساسی در شکل‌گیری تجربه ناب اعتکاف ایفا می‌کنند.

نخست آنکه، مسجد خاستگاه تقوا و بستر شکل‌گیری و تقویت آن در جان انسان است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَىٰ

التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ؛ آن مسجدی که از روز نخست بر پایه تقوا بنا شده، شایسته تر است که در آن (به عبادت) بایست ای؛ یعنی شالوده مسجد از آغاز بر محور تقوا نهاده شده است تا مبدأ و منشأ رشد تقوا در انسان گردد. بر همین اساس، هر بار که انسان در مسجد به اقامه نماز، حضور در جماعت و زندگی ایمانی جمعی می پردازد، در حقیقت نوعی اقامه تقوا در وجود خویش رقم می زند و زمینه رشد آن را در جان خود فراهم می سازد.

بعد مهم دیگر، حضور در جمع مؤمنان و بندگان صالح خدا است. توفیق بودن در کنار کسانی که با نیت های خالص، «قربةً الی الله» گرد هم آمده اند، موهبت بزرگ است؛ به ویژه در برنامه هایی همچون اعتکاف که روح جمعی و صفای نیت ها، فضا را مملو از نور می سازد. این کانون انس و الفت، محبت و همنشینی ایمانی، بستری کم نظیر به وجود می آورد؛ بستری که تأثیر آن بر روح و رفتار انسان، در کمتر موقعیتی به این شدت و صفا یافت می شود.

مجموع این حقیقت ها و دیگر برکاتی که برای حضور در مسجد بیان شده، سبب شده است که گفته شود ظرف حقیقی اعتکاف تنها مسجد است؛ چرا که جز در این مکان، ساختار معنوی، فضای روحی و پیوندهای ملکوتی لازم برای تحقق اعتکاف فراهم نمی شود. مسجد است که انسان را در مدار بندگی قرار می دهد و او را در اتصال با عالم ملکوت و حضور پروردگار، یاری و تربیت می کند.

رکن دوم: روزه‌داری

نکته دوم در مقومات اعتکاف، مسئله روزه‌داری و صیام است. این نکته نیز با بحث مسجد وجه اشتراک دارد؛ آنجا که فرموده‌اند: «كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای اهل ایمان، بر شما هم روزه واجب گردید چنانکه امم گذشته را فرض شده بود، و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزکار شوید.» مقصود آن است که ثمره حقیقی صیام، تقواست. اگر روزه با تقوایشگی همراه شود و انسان خود را ملزم به قواعد تقوا بدارد، آن روزه، روزه‌ی حقیقی و آن صیام، صیام واقعی خواهد بود. در حقیقت، هرگاه انسان شرایط و الزامات تقوا را به‌جا آورد، کأن در حال روزه‌داری است.

اما اگر روزه‌دار الزامات و شرایط تقوا را رعایت نکند، هرچند از منظر فقهی همچنان روزه‌دار به شمار می‌آید، اما از حقیقت صیام فاصله گرفته و از جوهر این عبادت دور مانده است. از این رو، ما در این ایام به روزه‌داری التزام می‌یابیم و در خانه خدا به آن مقید می‌شویم تا مفهوم تقوا در حیات ما امتداد یابد. هر اندازه این تقوا در زندگی ما پایدارتر شود، تعهدمان به قواعد روزه‌داری نیز عمیق‌تر و استوارتر خواهد شد؛ همچون کسی که طهارت دائمی دارد و هویت مسجدی می‌یابد و باید همواره در پاکی بماند. هنگامی که هویت تقوایی در انسان شکل بگیرد، فرد در مقام «دائم الصیامه» قرار

می‌گیرد و همواره در حالت صیام است.

ما در خانه خدا، به قصد قربة الی الله، این سه روز را معتکف می‌شویم. آغاز اعتکاف از سنخ نوافل و مستحبات است؛ روز نخست جنبه نافله و استحباب دارد و حتی ترک آن ممکن است. روز دوم نیز همین حال و هوا را دارد، اما با ورود به مرحله‌ای بالاتر و نزدیک شدن به قله مطلوب، رنگی از الزام پدید می‌آید؛ گویی اکنون که به نتیجه نهایی نزدیک شده‌ایم، دیگر نباید میدان را ترک کرد. در این نقطه، بر ما واجب می‌شود که تا پایان این مسیر اخلاقی، تربیتی و خودسازی پیش برویم تا به غایت و ثمره مطلوب دست یابیم.

این معنا از مصادیق روشن آن سخن نبوی است که: «إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامٍ دَهْرَكُمْ نَفَحَاتٍ فَتَعَرَّضُوا لَهَا». این نفحه و نسیم الهی، گاه در طول زندگی بر انسان می‌وزد. ما در روزها و شب‌های اعتکاف، در معرض این نسیم قدسی هستیم و باید خود را در برابر این نفحه الهی قرار دهیم.

بنابراین ثمره و حاصل روزه‌داری نیز، مانند حضور در مسجد، تقواست. همان‌طور که حضور در مسجد زمینه تحقق ملکه تقوا را فراهم می‌کند، روزه‌داری که مجدداً یکی از مقومات اعتکاف به‌شمار می‌آید نیز هدفش تقوا و تقویت این ملکه در نفس انسان است. به این معنا که انسان از یک سو مسجد را به مثابه ظرفِ رشدِ تقوا و از سوی دیگر روزه را عملی می‌داند که به آن می‌انجامد.

قبلاً بارها گفته‌ایم که تقوا دو جنبه دارد: فردی و جمعی. تقوای فردی به معنای خودنگهداری و صیانت شخصی است؛ اما بالاتر از آن، تقوای جمعی قرار دارد که در عبارت قرآن «اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ» تبلور یافته است. در تفسیر این آیه، مرحوم طباطبایی رحمته الله علیه و برخی دیگر از بزرگان گفته‌اند که «حق تقوا» به معنای تقوای جمعی است. تقوای فردی به معنای مراقبت از نفس و خودداری از گناه و تقوای جمعی نیز به معنای «هم‌نگهداری» و «دیگرنگهداری» است؛ میزان اهتمام ما در نگهداری، خدمت، محبت و یاری‌رساندن به دیگران، شاخص اوج تقوا و نشان تقویت ابعاد آن در وجود ماست. این بُعد جمعی که بر آن تأکید شد، بستر تعریف ارتباطات انسانی را در دل عبودیت و بندگی فراهم می‌آورد؛ به عنوان نمونه به روایاتی از سیره معصومین علیهم السلام اشاره می‌کنیم:

۱. زمانی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در مسجد با شنیدن صدای گریه کودکی به نمازشان سرعت دادند، به ایشان گفته شد: «یا رسول الله، چرا نماز را با سرعت اقامه فرمودید؟» حضرت پاسخ دادند: «آیا صدای گریه آن طفل را نشنیدید؟»^۱ بدین جهت برای رعایت

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! آن‌گونه که حق تقوا و پرهیزکاری است، از خدا بپرهیزید! و از دنیا نروید، مگر اینکه مسلمان باشید.» (آل عمران؛ ۱۰۲)

۲. «عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَيْمُونٍ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ عليه السلام قَالَ: رَسُوهُ اللَّهُ صلی الله علیه و آله و سلم يَسْمَعُ صَوْتَ الصَّبِيِّ يَبْكِي وَهُوَ فِي الصَّلَاةِ فَيُخَفِّفُ الصَّلَاةَ فَتَصِيرُ إِلَيْهِ أُمَةٌ؛ از

حالی کودک و مادرش نماز را کوتاه‌تر و سریع‌تر کردند تا جلوه‌ای از دلسوزی، همراهی و مودّت دینی را نشان دهند و بیاموزانند که وقتی مؤمنان گرد هم آیند و دل‌هایشان به یکدیگر پیوند خورده و به‌سوی قبله خضوع می‌کنند، اگر قلبی محتاج توجه شد - خواه کودک باشد، خواه مادر - جماعت باید به یاری او بشتابد.

۲. در نقل دیگری شخصی از امام حسن علیه السلام طلب یاری می‌کند؛ حضرت علیه السلام پاسخ می‌دهند که برادرم امام حسین علیه السلام پیش از من بود و می‌توانستی از ایشان کمک بطلبی. آن مرد می‌گوید: «برادر شما در اعتکاف بودند و نخواستم مزاحمشان شوم.» امام فرمودند: «همانا اگر او تو را یاری می‌کرد از اعتکاف یک ماهش بهتر بود.» این روایت

عبد الله بن میمون از جعفر بن محمد علیه السلام، حضرت فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله در نماز بودند و صدای بچه را می‌شنیدند که می‌گریست پس نماز را مخفّف می‌کردند تا سریع‌تر تمام شود و مادر طفل که در نماز شرکت داشت زودتر خود را به کودکش برساند. (علل الشرایع، ج ۲، ص ۳۴۴)

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: إِنَّ رَجُلًا أَتَى الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ علیه السلام فَقَالَ يَا أَبِي أَنْتَ وَ أُمِّي أَعَيَّنِي عَلَى قَضَاءِ حَاجَةٍ فَأَنْتَعَلَ وَ قَامَ مَعَهُ فَمَرَّ عَلَى الْحُسَيْنِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ هُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فَقَالَ لَهُ أَيْنَ كُنْتَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ تَسْتَعِينُهُ عَلَى حَاجَتِكَ قَالَ قَدْ فَعَلْتُ يَا أَبِي أَنْتَ وَ أُمِّي فَذَكَرَ أَنَّهُ مُعْتَكِفٌ فَقَالَ لَهُ أَمَا إِنَّهُ لَوْ أَعَانَكَ كَانَ خَيْرًا لَهُ مِنْ إِعْتِكَافِهِ شَهْرًا؛ مردی نزد حسن بن علی علیه السلام آمد و عرض کرد: پدر و مادرم به قربانت، مرا بقضاء حاجتی یاری کن، حضرت نعلین پوشید و همراه او شد، در بیان راه حسین علیه السلام را دید که به نماز ایستاده است، امام حسن علیه السلام به آن مرد فرمود: چرا از ابی عبد الله (حسین بن علی علیه السلام) برای قضاء حاجت کمک نخواستی؟ عرض کرد: پدر و مادرم به قربانت این کار را کردم، اعتکافش را یادآور

نشان می‌دهد که برآوردن حاجت برادر مؤمن تا آن حد اهمیت دارد که حتی می‌توان برای آن اعتکاف را ترک کرد.

۳. همچنین روایت است سائلی وارد مسجد شد و حاجت خود را به امیرالمؤمنین علیه السلام اظهار داشت و حضرت در حالی که در رکوع بودند انگشتر خود را به او عطا فرمودند.^۱ این گونه رفتارها در سیره

شد، امام حسن علیه السلام فرمود: همانا اگر او تو را یاری می‌کرد از اعتکاف یک ماهش بهتر بود.» (الکافی، ج ۲، ص ۱۹۸)

۱. «عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ فِي قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ يَغْنِي نَاصِرَكُمْ اللَّهُ وَرَسُولُهُ يَغْنِي مُحَمَّدًا ﷺ ثُمَّ قَالَ: وَالَّذِينَ آمَنُوا فَخَصَّ مِنْ بَيْنِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام فَقَالَ: الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ يَغْنِي يُتْمُونَ وَضُوءَهَا وَقِرَاءَتَهَا وَرُكُوعَهَا وَسُجُودَهَا وَخُشُوعَهَا فِي مَوَاقِيتِهَا وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ] وَ ذَلِكَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ صَلَّى يَوْمًا بِأَصْحَابِهِ صَلَاةَ الظُّهْرِ - وَانْصَرَفَ هُوَ وَأَصْحَابُهُ - فَلَمْ يَبْقَ فِي الْمَسْجِدِ غَيْرُ عَلِيٍّ قَائِمًا يُصَلِّي بَيْنَ الظُّهْرِ وَالْعَصْرِ - إِذْ دَخَلَ [الْمَسْجِدَ] فَقَبِيرٌ مِنْ فَقَرَاءِ الْمُسْلِمِينَ فَلَمْ يَزَ فِي الْمَسْجِدِ أَحَدًا خَلَا عَلِيًّا فَأَقْبَلَ نَحْوَهُ - فَقَالَ: يَا وَلِيَّ اللَّهِ - بِالَّذِي يُصَلِّي لَهُ أَنْ تَتَصَدَّقَ عَلَيَّ بِمَا أُمْكِنَكَ. وَ لَهُ خَاتَمٌ عَقِيصٌ يَمَانِيٌّ أَحْمَرٌ [كَانَ] يَلْبَسُهُ فِي الصَّلَاةِ فِي يَمِينِهِ - فَمَدَّ يَدَهُ فَوَضَعَهَا عَلَى ظَهْرِهِ وَأَشَارَ إِلَى السَّائِلِ بِنَزْعِهِ، فَنَزَعَهُ وَدَعَا لَهُ، وَ مَضَى وَ هَبَطَ جَبْرِئِيلُ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَلَيْنِ: لَقَدْ بَاهَى اللَّهُ بِكَ مَلَائِكَتَهُ الْيَوْمَ، أَفَرَأَيْتُمْ وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَ رَسُولُهُ، سَعِيدُ بْنُ جُبَيْرٍ مِي كَوَيْدِ ابْنِ عَبَّاسٍ مَفْسَّرِ قُرْآنٍ دَر بَارِهْ آيَهْ «إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَ رَسُولُهُ» كَقِفْتُ، يَعْنِي نَاصِرٌ وَ مَعِينٌ شَمَا، خُدا وَ رَسُولُشْ مُحَمَّدٌ ﷺ هَسْتَنْد. «وَ الَّذِيْنَ آمَنُوا» يَعْنِي عَلِيٌّ عليه السلام كِهْ اَزْ بَيْنِ مُؤْمِنَانِ فَقَطْ عَلِيٌّ بِنِ ابِي طَالِبٍ عليه السلام رَا اِخْتِصَاصِ دَادِ وَ فَرَمُود: «الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ» يَعْنِي أَنَا كِهْ وَضُو وَ قِرَائَتِ وَ رُكُوعِ وَ سُجُودِ رَا بَا خُشُوعِ اِنْجَامِ مِي دَهَنْدِ وَ «وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ» قَضِيهْ چنين است كه روزي رسول الله ﷺ نماز ظهر را به جماعت گزارد و همه رفتند، غير علي عليه السلام كسي در مسجد نبود، فقيري از فقراي مسلمين وارد مسجد شد،

اهل بیت علیهم السلام بسیار دیده می‌شود و در سیره بزرگان و علما نیز فراوان نقل شده است.

حتی در یک واقعه معاصر و دل‌نشین که تصاویر و فیلم‌های آن منتشر شد، فرزند یک شهید گل را هنگام نماز به حاج قاسم هدیه می‌دهد و حاج قاسم آن گل را در حال قنوت از دست کودک می‌گیرد تا مبادا دل آن کودک شکسته شود. این نوع توجه و محبت، خود نماز و عین عبودیت است؛ چرا که توجه به بندگان خدا در واقع، توجه به پروردگار است.

روژه در ایام اعتکاف لذت و حلاوت خاصی را در دل معتکف زنده می‌کند. آنگاه که انسان برای خداوند از لذت‌های معمول چشم می‌پوشد، عظمت و لطافت رضای الهی را با تمام وجود لمس می‌کند.

ثمرات روزه در اعتکاف، تنها در بُعد فردی خلاصه نمی‌شود، بلکه ساختاری جدید در روح و اخلاق جمع‌ها ایجاد می‌کند. فضای اعتکاف اگرچه بر پایه خلوت و انس با خدا شکل می‌گیرد،

علی علیه السلام را در حال نماز دیده، به سویش رفت و گفت: ای برادر نبی! آنچه ممکن و مقدور شماست به من عنایت فرمایید. آن بزرگوار انگشت عقیق سرخ یمنی را که فقط در نمازها در انگشت دست راست می‌کرد، از انگشت خارج و به سائل اهدا کرد. بلافاصله جبرئیل به نزد نبی صلی الله علیه و آله آمد و بعد مصطفی صلی الله علیه و آله علی را فراخواند و فرمود: یا علی! امروز خدای سبحان به وجود کریمانه تو بر ملائکه آسمان مباحثات می‌کند، سپس آیه «إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا» را برای علی علیه السلام قرائت کرد. (شواهد التنزیل، ج ۱، ص ۲۱۲)

اما در نهایت جمعی از افراد را گردهم می‌آورد که همگی با روحیه‌ای ناب و قلبی نورانی سه روز را در حال روزه، عبادت، دعا و سکوت معنوی سیر می‌کنند. همین اشتراک معنوی، زمینه‌ساز شکل‌گیری روح جدیدی در جمع معتکفان می‌شود.

در چنین جمعی، روزه نقش یک گره پنهان را ایفا می‌کند؛ حلقه‌ای که دل‌ها را به هم نزدیکتر، اخلاق‌ها را مهربان‌تر و رفتارها را تهی از نفاق می‌سازد. تجربه مشترک گرسنگی و تشنگی برای انس با خدا، انسان‌ها را از مرز بندی‌های معمول زندگی روزمره عبور می‌دهد. حس انس، عون و همدردی را در میان معتکفان تقویت می‌کند و جمعی را می‌سازد که هریک بازتابی از خلوص دیگری است.

بنابراین در اعتکاف ما همین معنا را تمرین می‌کنیم. این امتحان را در کنار مؤمنان و در جمعی از ایشان به همراه می‌آوریم و این فرصت را مغتنم می‌شماریم تا در حد توان مان به یکدیگر خدمت کنیم، دستگیر هم باشیم و حقوق یکدیگر را رعایت کنیم.

رکن سوم: استمرار معنوی

نکته سوم آن است که ما این سه روز را برای آغازی نو و رسیدن به استمرار معنوی، معتکف می‌شویم. حضرت امام رحمته‌الله علیه بیانی لطیف دارند که می‌فرمایند: «بدن انسان، مسجد قوای اوست.^۱» در درون

۱. مقام دوم، مرتبه قوای ظاهره و باطنه که جنود ملکوتیه و ملکوتیه نفس است که محل آنها ارض طبیعت انسان است که این بنیه و کالبد باشد و سالک را در

انسان، قوای سه‌گانه -عاقله، غضبیه، شهویه- همچون جماعتی حاضرند و امام این جماعت، قوه عاقله است. این قوا به قوه عادلّه اقتدا می‌کنند و در پرتو این امامت، هر یک به فضیلتی متناسب متحول می‌شود: قوه عاقله به حکمت، قوه غضبیه به شجاعت و قوه شهویه به عفت. به تعبیر دیگر، در باطن انسان نظامی جماعت‌گونه پدید می‌آید؛ نظامی با امامت عدالت و مأمومیتِ حکمت و عفت و شجاعت. معنای چنین نگاهی آن است که بدن انسان باید همچون مسجدی سامان یابد.

اعتکاف فرصتی استثنایی است تا در سایه حضور در خانه خدا، خود را به رنگ و بوی مسجد درآوریم و به‌گونه‌ای رشد می‌کنیم که خود به «مسجد» تبدیل گردیم؛ مسجدی قائم و استوار. در چنین حالتی، قوای انسان در درون این مسجد وجودی معتکف‌اند و باید پیوسته آداب و احکام مسجد را پاس دارند.

اگر بناست هویت مسجدی به خود بگیریم، باید یاد کنیم که

این مقام ادب آن است که به باطن قلب بفهماند که ارض طبیعت خود مسجد ربوبیت است و سجده‌گاه جنود رحمانیه است، پس، مسجد را به قاذورات تصرف ابلیس پلید ننماید و جنود الهیه را در تحت تصرف ابلیس قرار ندهد تا ارض طبیعت به شروق نور رب روشن گردد و از ظلمت و کدورت بعد از ساحت ربوبیت بیرون آید. پس، قوای ملکیه و ملکوتیه خود را معتکف در مسجد بدن داند، و با بدن به نظر مسجدیت معامله کند، و با قوا به نظر عکوف بفناء الله رفتار نماید. و در این مقام تکلیف سالک بیشتر است، زیرا که تنظیف مسجد و طهارت آن نیز به عهده خودش است، چنانچه آداب معتکفان در این مسجد را نیز خود متکفل است. (آداب الصلاة، ص ۱۰۳)

مسجد بر بنیاد تقوا شکل می‌گیرد: «لَمَسْجِدٌ أُتِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ»^۱. پس بنا و ساختار وجودی ما نیز می‌بایست هویتی تقوایی بیابد؛ هویتی که جوهره آن مصونیت، طهارت، عصمت و پاکی است. مسجد جایگاه پاکی است و از بسیاری امور دنیوی در آن پرهیز می‌شود. وقتی انسان به چنین هویت و جوهره مسجدی دست می‌یابد، احکام و شرایط مسجد را بر خویش جاری می‌کند و به نظام امامت، نظام جماعت، نظام عبودیت و نظام تقوا و معرفت، ملتزم می‌گردد. این است حقیقت «هویت مسجدی» در انسان.

۱. توبه؛ ۱۰۸.

❖ اعتکاف؛ مدرسه تمرکز و حضور قلب در نماز

در برنامه اعتکاف یکی از مهمترین ساحت‌هایی که انسان با آن مواجه می‌شود، نماز است؛ نمازی که هم در قالب فرایض واجب و هم در شکل نوافل و مستحبات، جایگاه ویژه‌ای در این سلوک سه‌روزه دارد. فرد معتکف در این سه روز، عملاً از بسیاری از تعلقات دنیوی فاصله می‌گیرد تا بتواند به حقیقتی نزدیکتر شود که شاید در روزمرگی‌های زندگی کمتر مجال درک آن را دارد.

بسیاری از افراد در اعتکاف، (حتی اگر در زندگی معمول کمتر فرصت حضور قلب داشته‌اند) ناگهان با حقیقت دیگری از نماز روبه‌رو می‌شوند؛ حقیقتی که در آن، رکوع و سجود فراتر از یک حرکت ظاهری به معنای تسلیم محض و عبودیت است. در

اتمسفر اعتکاف، نمازهای واجب رنگ و بوی دیگری پیدا می‌کند و نمازهای نافله که شاید در روزهای عادی کمتر اقامه می‌شد به میدانی برای تمرین عشق و سلوک تبدیل می‌شود.

اعتکاف به تعبیری مدرسه تمرکز و حضور قلب در نماز است. انسان وقتی از اشتغالات فاصله می‌گیرد، نگاهش به عبادت عمیق‌تر می‌شود؛ فرصت می‌کند به کیفیت نماز بیندیشد، ضعف‌های آن را بشناسد و حتی برای حضور قلب خود با خدا برنامه و طرحی تازه بریزد. به تدریج معتکف می‌فهمد که در نماز چیزی فراتر از کلمات و حرکات نهفته است و اینکه نماز اگر با جان انسان متحد شود، می‌تواند انسان را تغییر دهد، سبک‌بال کند و او را به لذتی برساند که در بیرون از این خلوت کمتر یافت می‌شود.

در حقیقت، نماز در اعتکاف به نوعی ستون اصلی عبادت و کانون انس با خداست. سه روز اعتکاف فرصتی است تا فرد یاد بگیرد حق نماز را ادا کند؛ حقی که شامل وقت‌شناسی، حضور قلب، خشوع، توجه به معانی و احساس بندگی در برابر خداوند متعال است. بسیاری از معتکفین پس از این سه روز، با نگاه و روحیه‌ای متفاوت از آنچه وارد شده‌اند خارج می‌شوند؛ گویی در همین نمازها، نوری به سوی معرفت بر آنان منعکس شده است.

❖ اعتکاف؛ مبدأ اتصال با نماز جماعت

یکی از زیباترین جلوه‌های اعتکاف، همراهی با جماعت در اقامه نماز است. به تعبیری این سه روز، کلاس فشرده‌ای برای ارتباط و اتصال با جماعت مسلمانان است.

در این چند روز نورانی معتکف نه تنها نماز را در بهترین حالت آن یعنی جماعت به جای می‌آورد، بلکه در خانه خدا آن را اقامه می‌کند؛ جایی که هر رکعتش وزان و معنا و اثر بیشتری بر درون آدمی می‌نهد. تکرار این حضور در سه نوبت نماز، کم‌کم به انسان ملکه‌ای معنوی می‌دهد؛ حالتی که پس از پایان اعتکاف نیز او را به ادامه این مسیر مقید و ملتزم می‌سازد.

نماز جماعت در اعتکاف تمرین حضور، انس، همدلی و یک قلبی با جامعه مؤمنان است. انسان در این سه روز یاد می‌گیرد که چگونه دلش را با دل‌های دیگران مألوف کند، چگونه از تنهایی‌های ناگزیر عبور کند و در صفوف به هم پیوسته نماز، آرامشی از جنس جمع و جماعت بیابد.

وقتی معتکف بارها و بارها در ساعات مشخص برای نماز جماعت برخاسته و دل و جانش را با یاد خدا صاف و جلا داده است، پس از پایان اعتکاف دیگر سخت است این اتصال را رها کند. این یعنی برکت اعتکاف؛ اتصال دائمی میان انسان و نماز جماعت، میان دل و مسجد.

اعتکاف با همین تمرین‌های ساده اما مهم، روح انسان را تربیت می‌کند، اراده‌اش را محکم می‌سازد و بستری فراهم می‌نماید تا او بعد از این سه روز، سبک‌بارتر و نزدیک‌تر به قله توحید مسیر حیات را طی کند.

❖ اعتکاف؛ لحظه‌های انس با کلام خدا

معتکفین باید تمام تلاش خود را بر آن کنند که از لحظه به لحظه اعتکاف نهایت بهره را ببرند و در اوقات فراغت از قرائت و انس با قرآن غفلت نکنند. یکی از مهمترین جلوه‌های این ارتباط، انس با قرآن کریم است. از این رو معتکفان باید بکوشند لحظه‌ای از این میهمانی نور، غفلت نکرده و اوقات خاص خود را با قرائت و تدبر در آیات الهی متحول سازند. این قرائت می‌تواند فردی باشد، بدین نحو که انسان در خلوت خویش با آرامش در تلاوت و تفکر در معانی، دل خود را جلا می‌دهد؛ یا به صورت جمعی انجام شود که در آن فضای معنوی مشترک، نور قرآن علی الارض ضریب پیدا می‌کند.

برخی معتکفان به سنت اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام متمسک می‌شوند. چنانکه درباره امام رضا علیه‌السلام نقل شده است: «كَانَ الرِّضَا علیه‌السلام يَخْتِمُ الْقُرْآنَ فِي كُلِّ ثَلَاثٍ؛ امام رضا علیه‌السلام در هر سه روز قرآن را ختم می‌نمود.^۱» این سیره امام رضا علیه‌السلام تداعی‌گر انس بی‌وقفه حضرت با قرآن دارد و گروهی از معتکفان نیز با اقتدا به این سنت و بهره از این روش، در سه روز اعتکاف قرآن را ختم می‌کنند. برخی نیز با توجه به توان خود کمتر یا بیشتر تلاوت می‌نمایند و عده‌ای ختم جمعی قرآن را برپا می‌دارند. ملاک و قاعده آن است که هر کس به اندازه توان و ظرفیت خود، رابطه‌اش با قرآن را زنده نگاه دارد و از برکت این ایام و فرصت‌های الهی بهره ببرد.

در کنار تلاوت، تدبیر، تفکر، دعا و نجوا با خدا نیز نقش مهمی در استفاده حداکثری از فرصت اعتکاف دارد. اعتکاف تنها تراکم ظاهری اعمال نیست، بلکه در اصل نقطه شروع یک حرکت است.

۱. «عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ الْعَبَّاسِ قَالَ: كَانَ الرِّضَا علیه‌السلام يَخْتِمُ الْقُرْآنَ فِي كُلِّ ثَلَاثٍ وَ يَقُولُ لَوْ أَرَدْتُ أَنْ أَخْتِمَهُ فِي أَقَلِّ مِنْ ثَلَاثٍ لَخْتِمْتُهُ وَ لَكِنْ مَا مَرَرْتُ بِأَيَّةٍ قَطُّ إِلَّا فَكَّرْتُ فِيهَا وَ فِي أَيِّ شَيْءٍ أُنْزِلَتْ وَ فِي أَيِّ وَقْتٍ فَلِدِّلِكَ صِرْتُ أَخْتِمُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ؛ ابراهیم بن عباس گوید: امام رضا علیه‌السلام در هر سه روز قرآن را ختم می‌نمود و می‌فرمود: اگر بخواهم آن را در کمتر از سه روز هم می‌توانم تمام کنم ولیکن از هیچ آیه‌ای نمی‌گذرم مگر اینکه در آن فکر و دقت می‌کنم که درباره چه موضوعی و در چه زمانی نازل شده است به همین خاطر قرآن را در مدت سه روز تمام می‌کنم.» (بحار الأنوار، ج ۸۹، ص ۲۰۴)

❖ اعتكاف؛ تمرین توجه به حق الناس

اعتكاف فرصت متفاوتی است كه انسان در آن می‌تواند خود را در محیطی جمعی مورد محاسبه قرار دهد. زندگی در كنار جمعیت زیاد، در فضای محدود و با برنامه‌ای مشترك، حساسیتی ویژه در رعایت آداب اجتماعی ایجاد می‌كند. این شرایط، موقعیت فوق العاده‌ای برای تمرین حق الناس و احیای روح مسئولیت اجتماعی است. در این بستر، روح برادری و اخوت ایمانی بیش از همیشه جلوه می‌كند. مساوات در كنار دیگران نشستن، كمك‌كردن به برادران دینی، رعایت حال بزرگ‌ترها و كوچك‌ترها، مراقبت از نظافت و آرامش محیط، حفظ نظم در خواب و بیداری و توجه به وقت دیگران، همگی تمرینی است برای رعایت حق الناس در زندگی واقعی؛

چرا که اگر دلِ مردم از ما آزرده باشد، قدم‌هایمان به‌سوی خدا سنگین می‌شود. راه رسیدن به خدا از معبر دلِ مردم می‌گذرد و تا حق مردم پرداخت نشود، راه حقیقت همچنان ناگشودنی می‌ماند؛ این مرام و سنت خداست.

لذا اعتکاف، فرصت تمرین مواجهه با حق و حقوق مردم است. این حقیقتِ بلند فرصتی است که اگر درست دریافت شود، تبدیل به منشأ برکات فراوان در زندگی انسان خواهد شد.

سخن آخر

دوستان، ثانیه به ثانیه، دقیقه به دقیقه و ساعت به ساعت این برنامه چنان مغتنم است که هیچ ثانیه‌ای از آن نباید تلف شود؛ هیچ دقیقه‌ای نباید از دست برود و هیچ ساعتی نباید تباه گردد؛ زیرا این زمان به سرعت سپری می‌شود و انسان پس از آن دچار حسرت خواهد شد.

باید برنامه‌ریزی کنیم، طراحی نماییم، مستعد شویم و به‌گونه‌ای بهره‌برداری کنیم که پس از خروج از این برنامه در شرایطی اخلاقی و تربیتی و با وضعیتی از جماعت‌پذیری و تقوا قرار گرفته باشیم تا بتوانیم در ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود، این تقوا را جاری سازیم.

ما به این تقوا در عرصه‌ی سیاست، فرهنگ و تمامی عرصه‌های زندگی نیاز داریم. همچنین، ما به هویت جماعت مسجدی در تمام ابعاد حیات خود نیازمندیم. این معنا را تمرین و تجربه می‌کنیم تا برای انجام تکالیف و وظایف خطیر و بسیار مهمی که در واقع تمام دنیا و عالم به نوعی مسجد ما محسوب می‌شود و همه شرایط لازم برای التزام به تقوا و صیام در آن برقرار است، بتوانیم به حول و قوه الهی در این تمرین چند روزه، توانمندی و استعداد لازم برای انجام وظایف شرعی خود را به دست آوریم.



کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. شریف رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغة، مؤسسه انتشارات نبوی، تهران - ایران، ۸۷۳۱ هجری شمسی.
۳. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه، قم - ایران، ۵۷۳۱ هجری شمسی.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. دفتر انتشارات اسلامی، قم - ایران، ۱۶۳۱ هجری شمسی.
۵. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، دار إحياء التراث العربی، بیروت - لبنان، ۳۰۴۱ هجری قمری.
۶. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، جماعة المدرسين في الحوزة العلمية بقم. مؤسسة النشر الإسلامي، قم - ایران، ۳۶۳۱ هجری شمسی.
۷. امام سجاد عليه السلام، علی بن حسین، الصحيفة السجادية، مشعر، قم - ایران، ۹۱۴۱ هجری قمری.

۸. قمی، عباس، کلیات مفاتیح الجنان، انتشارات اسوه، قم - ایران، ۸۸۳۱ هجری شمسی.

۹. ابن بابویه، محمد بن علی، علل الشرائع، مؤمنین، قم - ایران، ۸۳۱ هجری شمسی.

۱۰. حسکانی، عبیدالله بن عبدالله، شواهد التنزیل، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی. سازمان چاپ و انتشارات، تهران - ایران، ۹۶۳۱ هجری شمسی.

اعتکاف را می‌توان زیباترین و عمیق‌ترین لحظه‌های خلوت انسانی دانست؛ خلوتی که در عین فردیت، در بستر جمع و اجتماع شکل می‌گیرد و تجربه‌ای منحصر به فرد از ارتباط با هستی و خالق را فراهم می‌آورد. معتکف در این مدرسه سه‌روزه، از یک‌سو به روزه متمسک می‌شود تا «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» را در وجود خویش محقق سازد و از سوی دیگر در مسجدی اقامت می‌گیرد که بنیاد آن بر تقوا نهاده شده است. این تلاقی مسجد و صیام، تلاقی ظرف و مظلوف تقواست؛ همان تقوایی که در مناجات‌تائین، چنان آتشی سوزان در قلب بیدار انسان شعله می‌زند و او را به فریاد می‌آورد: «إِلَهِیْ هَلْ یَزِجُ الْعَبْدُ الْأَبْقَى إِلَّا إِلَى مَوْلَاة؟» اعتکاف را می‌توان زیباترین و عمیق‌ترین لحظه‌های خلوت انسانی دانست؛ خلوتی که در عین فردیت، در بستر جمع و اجتماع شکل می‌گیرد و تجربه‌ای منحصر به فرد از ارتباط با هستی و خالق را فراهم می‌آورد. معتکف در این مدرسه سه‌روزه، از یک‌سو به روزه متمسک می‌شود تا «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» را در وجود خویش محقق سازد و از سوی دیگر در مسجدی اقامت می‌گیرد که بنیاد آن بر تقوا نهاده شده است. این تلاقی مسجد و صیام، تلاقی ظرف و مظلوف تقواست؛ همان تقوایی که در مناجات‌تائین، چنان آتشی سوزان در قلب بیدار انسان شعله می‌زند و او را به فریاد می‌آورد: «إِلَهِیْ هَلْ یَزِجُ الْعَبْدُ الْأَبْقَى إِلَّا إِلَى مَوْلَاة؟»

