

## اعتکاف، تقویت سه ارتباط

### مقدمه

**اعتکاف**، در فرهنگ دینی خصوصاً دین اسلام از جایگاه بس والا و عظیمی برخوردار است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْناً وَانْحَضُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلِّينَ وَعَهَدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ»؛ (۱) «و [به خاطر بیاورید] هنگامی که خانه کعبه را محل بازگشت و مرکز امن برای مردم قرار دادیم، و [برای تجدید خاطره] از مقام ابراهیم عبادتگاهی برای خود انتخاب کنید و ما به ابراهیم و اسماعیل امر کردیم که خانه مرا برای طواف کنندگان و معتکفان و رکوع کنندگان و سجده کنندگان پاک و پاکیزه کنید.» و در روایات نیز تعبیرات گرانسنگ و با ارزشی از **اعتکاف** شده است که به نمونه‌ای اشاره می‌شود:

در حدیث نبوی می‌خوانیم: «الْمُعْتَكِفُ يَعْكِفُ الذُّنُوبَ وَ يَجْرِي لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ عَامِلِ الْحَسَنَاتِ كُلِّهَا؛ (۲) معتکف گناهان را متوقف نموده [و از بین می‌برد] و اجری بسان انجام دهنده تمام نیکیها دریافت می‌دارد.»

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

### فرصت مناسب

در منابع دینی توصیه شده است که اوقات زندگی و شبانه روز خویش را به سه قسمت تقسیم کنیم: بخشی برای کار و تلاش، بخشی برای استراحت و تفریح، و بخشی نیز برای عبادات و بندگی خدا. (۳)

متأسفانه حرص و ولع بشر باعث شده که کار و تلاش برای دنیا و زندگی، تمام اوقات او را پر کند و نتواند آنچنان که باید و شاید با خدا و خویشتن خویش خلوت و گفتگو داشته باشد. اسلام برای غفلت‌زدایی و تقویت ارتباط انسان با خدا، علاوه بر عبادت‌های روزانه مانند نمازهای یومیه، عبادت هفتگی همچون نماز جمعه، و نیز عبادت‌های فصلی و سالانه همچون حج و روزه ماه رمضان، عبادت‌های مستحبی خاصی را نیز در نظر گرفته است که از آن جمله می‌توان به دعا‌های برخی ایام و **اعتکاف** اشاره کرد.

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

تعالی پی برد. «وَعَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهْرًا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ»؛ (۴)  
«ما به ابراهیم و اسماعیل امر کردیم که: خانه مرا برای طواف کنندگان و معتکفان و رکوع کنندگان و سجده کنندگان پاک و پاکیزه کنید.»

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

**اعتکاف** این فرصت را به انسان می‌دهد که ارتباطهای اساسی زندگی خویش را بازبینی و بازرسی نماید و به تقویت و تحکیم آن بپردازد.

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

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

## الف. ارتباط انسان با خدا

«انسان» موجودی است سراسر فقر و به معنای دقیق‌تر، عین ربط و فقر است. (۵) به این جهت، اگر لحظه‌ای از سر منشأ هستی و قدرت جدا شود، به همان مقدار ضرر و زیان دیده است. گرفتاریهای زندگی و اشتغالات آن، گاهی این ارتباط را به پایین‌ترین درجه می‌رساند و در مقابل، خلوت‌های عبادی همچون **اعتکاف**، بهترین فرصتی است که به وسیله آنها می‌توانیم این ارتباط را بازسازی و تقویت نماییم. برای رسیدن به این مرحله، برداشتن چند گام لازم است.

### ۱. توبه

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

برای ایجاد این حالت بهتر است دعاهایی را که درباره توبه از زبان معصومان رسیده است، مرور کنیم؛ دعاهایی مانند: مناجات تائبین امام سجاده علیه‌السلام، مناجات منظوم امیر مؤمنان علی علیه‌السلام و

برخی دعاهای صحیفه سجّادیه، که در این مجال از باب تبرک جستن به ادعیه معصومین علیهم السلام به فرازهایی از آنها اشاره می‌کنیم:

- در بخشی از مناجات منظوم امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌خوانیم:

«إِلٰهِي لَيْنٌ جَلَّتْ وَ جَمَّتْ خَطِيئَتِي  
فَعَفُوكَ عَن ذَنْبِي أَجَلٌ وَ  
أَوْسَعُ

إِلٰهِي لَيْنٌ أَعْطَيْتُ نَفْسِي سُؤْلَهَا  
إِلٰهِي تَرَى حَالِي وَفَقْرِي وَفَاقَتِي

(۶)

- خدایا! اگر چه گناه من بزرگ و بسیار است، پس عفو تو از گناه من بزرگ‌تر و وسیع‌تر است.  
خدایا! اگر من به خواسته‌های نفسم تن دادم، اکنون در باغ پشیمانی گشت و گذار دارم.  
ای خدا! تو حال مرا و نداری و پریشانی مرا می‌بینی؛ در حالی که مناجات پنهانی مرا می‌شنوی.»  
بسیار جا دارد که این دعا در نماز شبهای اعتکاف و امثال آن، با حال و توجه خاص خوانده شود.
- در بخشی از مناجات تائبین امام زین العابدین علیه السلام که اولین مناجات از مناجات پانزده‌گانه آن حضرت است، آمده است:

«إِلٰهِي الْبَسْتَنِي الْخَطَايَا تَوْبَ مَذَلَّتِي وَجَلَّلَنِي التَّبَاعُدُ مِنْكَ لِبَاسٍ مَسَكَّتِي وَأَمَاتَ قَلْبِي عَظِيمُ جَنَائِتِي  
فَأَخِيهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ...؛ خدای من! خطاها لباس مذلت و خواری بر تنم کرده، و دوری از تو لباس  
بیچارگی بر من پوشانده، و جنایت بزرگ من دلم را میرانده (و روحم را بی حال و بی صفا نموده). پس  
آن را با توبه‌ای از جانب خودت زنده گردان.»

- در بخش میانی مناجات یادشده می‌خوانیم:

«إِلٰهِي إِنْ كَانَ النَّدَمُ عَلَى الذَّنْبِ تَوْبَةً فَأَنْتَ وَعِزَّتِكَ مِنَ النَّادِمِينَ وَإِنْ كَانَ الْأَسْتِغْفَارُ مِنَ الْخَطِيئَةِ حِطَّةً  
فَأَنْتَ لَكَ مِنَ الْمُسْتَعْفِرِينَ؛ (۷) خدایا! اگر پشیمانی از گناه توبه است، به عزت سوگند که من از نادمان  
و پشیمانانم، و اگر استغفار و آمرزش جویی از خطا، گناهان را می‌ریزد، من به حقیقت از استغفار  
کنندگان و آمرزش جویان توام.»

بدیهی است که خواندن این مناجات روح‌بخش در خلوت‌های اعتکاف با حال و شور و گریه،

تحول بسیار عظیمی در روح و روان انسان ایجاد می‌کند. (۸)

## ۲. خواندن قرآن

گام دیگر برای تقویت ارتباط با خالق هستی، خواندن قرآن است. در واقع، در قرآن کریم این

خداست که با بندگانش حرف می‌زند. از این‌رو، لازم است که با قرآن بیش‌تر مأنوس شویم و با دقت و تفکر، هر روز مقداری از آن را بخوانیم و اگر برایمان ممکن باشد، در ایام **اعتکاف** یک ختم قرآن داشته باشیم.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ؛ فَإِنَّ قِرَاءَتَهُ كَقَارَةٌ لِلذُّنُوبِ، وَسَتْرٌ فِي النَّارِ، وَأَمَانٌ مِنَ الْعَذَابِ؛ (۹) بر تو باد به خواندن قرآن! زیرا خواندن قرآن، پوشاننده گناهان، مانع آتش و امان از عذاب است.»

آن حضرت همچنین فرمود: «يَا بَنِيَّ لَا تَغْفُلْ عَنْ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، فَإِنَّ الْقُرْآنَ يَحْيِي الْقَلْبَ، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ؛ (۱۰) ای پسر! از خواندن قرآن غفلت نکن؛ زیرا خواندن قرآن دل را زنده و از بدیها و منکرات و ستم باز می‌دارد.»

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

### ۳. خواندن دعا

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

### ب. ارتباط با خویشتن

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

قرآن کریم سخت به مسئله «خودزیانی» و «خودفراموشی» توجه کرده و خطر آن را اعلام نموده است؛ آنجا که می‌فرماید: «قَدْ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ»؛ (۱۱) «به‌راستی آنها سرمایه وجود خود را از دست داده‌اند و معبودهایی را که به دروغ ساخته بودند از نظرشان گم می‌شوند (نه راه بازگشتی دارند و نه شفیعیانی).»

و در جای دیگر فرمود: «قُلْ إِنَّ الْخَسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ»؛ (۱۲) «بگو زیان‌دیده و سرمایه باخته کسانی هستند که سرمایه وجود خود را از دست داده‌اند.»

و یا در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «نَسُوا اللَّهَ فَاُنْسِلْ-هُمُ اَنْفُسَهُمْ»؛ (۱۳) «خدا را فراموش کردند و خدا آنها را از یاد خودشان برد.»

استاد مطهری رحمه الله درباره خودزیانی و خودفراموشی می‌گوید: «انسان احياناً «خود» را با «ناخود» اشتباه می‌کند و «ناخود» را «خود» می‌پندارد. آنچه به خیال خود برای خود می‌کند، در حقیقت برای ناخود می‌کند و خود واقعی را متروک و مهجور و احياناً منسوخ می‌سازد؛ مثلاً آنجا که انسان واقعیت خود را همین «تن» می‌پندارد و هرچه می‌کند، برای تن و بدن می‌کند، خود را گم کرده و فراموش کرده و ناخود را خود پنداشته است. به قول مولوی، مَثَلَش مَثَلُ كَسِي است که قطعه زمینی در نقطه‌ای دارد، زحمت می‌کشد و مصالح و بنا و عمه می‌برد آنجا را می‌سازد و رنگ و روغن می‌زند و به فرشها و پرده‌ها مزین می‌نماید؛ اما روزی که می‌خواهد به آن خانه منتقل گردد، یک مرتبه متوجه می‌شود که به جای قطعه زمین خود، یک قطعه زمین دیگر [را] که اصلاً به او مربوط نیست و متعلق به دیگری است، ساخته و آباد کرده و مفروش و مزین نموده و قطعه زمین خودش خراب به کناری افتاده است.

کار «خود» کن کار «بیگانه»

در زمین دیگران خانه مکن

مکن

کز برای او است غمناکی تو

کیست بیگانه؟ «تن» خاکی تو

گوهر جان را نیابی فربهی

تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی

و در جای دیگر می‌گوید:

دیگران را تو ز «خود»

ای که در پیکار «خود» را باخته

نشناخته

که منم این، واللّه این تو

تو به هر صورت که آیی بیستی

نیستی

در غم و اندیشه مانی تا به

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق

حلق

که خوش و زیبا و سرمست خودی»

این تو کی باشی؟ که تو آن اوحدی

(۱۴)

آری خودیابی انسان تنها در خدایابی و خلوتیابی همچون اعتکاف و شبهای قدر و امثال آن میسر می‌شود. چه بسیار آدمهایی که در این خلوتگاه، معدن وجود خویش را کشف کردند و با استخراج آن برای همیشه خود را باز یافتند و به حقیقت خویش، ارزش ابدی و غیرقابل تصویری دادند.

در مراسم عبادی **اعتکاف**، انسان همواره می‌تواند به یاد خداوند باشد و یاد خدا مایه حیات قلب و روشنایی دل گردد. ذکر خدا مایه آرامش روح، عامل صفا و رقت و خشوع و بهجت ضمیر آدمی است، باعث بیداری و آگاهی و هوشیاری است و در پرتو این همه، انسان حقیقت خود را باز می‌یابد. امام علی علیه‌السلام فرمود: «خدای متعال یاد خود را مایه صفا و جلای دلها قرار داده است. با یاد خدا دلها پس از سنگینی، شنوا و پس از کوری، بینا و پس از سرکشی، نرم و ملایم می‌گردد. همواره چنین بوده که در فاصله‌های زمانی مختلف خداوند بندگانی داشته که در اندیشه‌هایشان با آنان نجوا می‌کند و در عقلهایشان با آنان سخن می‌گوید.» (۱۵)

### ج. ارتباط با امام زمان علیه‌السلام

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

در قرآن کریم می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»؛

(۱۶) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! استقامت کنید و [در برابر دشمنان] پایدار باشید و از مرزهای خود مراقبت کنید و خداترس باشید، شاید رستگار شوید.»

در مورد تفسیر این آیه از حضرت صادق علیه‌السلام نقل شده است که فرمود: «اصْبِرُوا عَلَىٰ دِينِكُمْ

وَصَابِرُوا عَدُوَّكُمْ وَرَابِطُوا اِمَامَكُمْ»؛ (۱۷) بر دین خود [و مصائب و مشکلات] صبر کنید و در برابر دشمنان استقامت ورزید و با امام خویش رابطه داشته باشید. در برخی دیگر از احادیث چنین تعبیر شده است که: «وَرَابِطُوا عَلَىٰ الْاِثْمَةِ.»

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

خوب می‌دانم ز من رنجیده‌ای  
چون همه اعمال زشتم

دیده‌ای

گوئیا کردی رها قلاده‌ام  
کز تو این گونه جدا افتاده‌ام

تا که از هجرت حکایت می‌کنم  
با تو من از تو شکایت

می‌کنم

ای سحاب فیض ای کوه کرم  
دردمند و روسیاهم، مضطرم

یا ز راه لطف بر من کن نظر  
تا جدا گردم ز هر درد و ضرر

یا دعا کن من بمیرم نازنین

تا نسوزانم دلت را بیش از

این

زمزمه اشعار فوق و امثال آن در خلوتهای اعتکاف، طوفانی بر پا می‌کند و اشکی از دیدگان جاری می‌سازد که به خوبی می‌تواند زمینه تقویت و تحکیم ارتباط انسان با امام زمان علیه السلام را فراهم نماید و در طوفان اشکها چه زیبا است که برای تعجیل در فرج آن حضرت دعا نمایم، مخصوصاً در روز آخر اعتکاف و در ضمن دعای «اُمّ داود»، (۱۸) گویند وقتی مادری برای آزادی فرزندش، داود، از زندان منصور دوانیقی متوسل به حضرت صادق علیه السلام می‌شود، آن حضرت دعاهایی را که به اعمال ام داود معروف شده، به او تعلیم می‌دهد و بعد از خواندن دعاها و به جا آوردن آن اعمال، فرزندش آزاد می‌شود.

بایسته است که معتکفان یکی از حاجات مهم خویش را فرج حضرت مهدی علیه السلام قرار دهند.

### پی‌نوشت‌ها:

- (۱) بقره/ ۱۲۵.
- (۲) کنز العمال، متقی هندی، بیروت، مؤسسه الرساله، ج ۸، ح ۲۴۰۱۲.
- (۳) نهج البلاغه، محمد دشتی، ص ۷۲۴، حکمت ۳۹۰.
- (۴) بقره/ ۱۲۵.
- (۵) أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ فاطر/ ۱۵.
- (۶) مفاتیح الجنان، شیخ عباس قمی، ص ۲۱۶ - ۲۱۸.
- (۷) همان، ص ۱۹۶، اولین مناجات از مناجات خمسۀ عشر.
- (۸) تذکر این نکته ضروری است که مبلغان محترم و مسئولان اعتکاف با برنامه‌های سخنرانی و گروهی، نباید همه اوقات معتکفان را پر کنند؛ بلکه لازم است که زمانی را برای خلوتهای آنان نیز در نظر بگیرند.
- (۹) بحار الانوار، محمدباقر مجلسی، دار الکتب الاسلامیة، ج ۹۲، ص ۱۷، ح ۱۸؛ منتخب میزان الحکمه، محمدی ری شهری، ص ۴۱۸.
- (۱۰) منتخب میزان الحکمه، ص ۴۱۸؛ کنز العمال، متقی هندی، ح ۴۰۳۲.
- (۱۱) اعراف/ ۵۳.

(١٢) زمر / ١٥.

(١٣) حشر / ١٩.

(١٤) سیری در نهج البلاغه، مرتضی مطهری، قم، صدرا، ص ٢٩٦.

(١٥) إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْرَةِ؛ وَ تَبْصُرُ بِهِ بَعْدَ الْعَشْوَةِ وَتَنْقِذُ بِهِ بَعْدَ الْمُعَانَدَةِ وَمَا بَرَحَ لِلَّهِ عِزَّتْ أَلَانُهُ فِي الْبُرْهَةِ بَعْدَ الْبُرْهَةِ وَفِي أَرْمَانِ الْفَتَرَاتِ رِجَالٌ نَاجَاهُمْ فِي فِكْرِهِمْ وَكَلَّمَهُمْ فِي ذَاتِ عَقُولِهِمْ. « (نهج البلاغه، خطبه ٢٢٢)

(١٦) آل عمران / ٢٠٠.

(١٧) الميزان في تفسير القرآن، علامه طباطبائي، دار الكتب الاسلاميه، چهارم، ١٣٦٢، ص ١٤١؛

تفسير صافي، فيض كاشاني، بيروت، مؤسسه الاعلمي للمطبوعات، ج ١، ص ٤١١ - ٤١٢.

(١٨) مفاتيح الجنان، اعمال روز نيمه رجب، ص ٢٣٩.