

اعمال اعتکاف در اسلام

آنچه اعتکاف را از عبادات دیگر متمایز و آن را در زمره عباداتی چوم حج و عمره قرار می دهد، بهره گیری اعتکاف از اجتماع چند عبادت است...



آنچه اعتکاف را از عبادات دیگر متمایز و آن را در زمره عباداتی چوم حج و عمره قرار می دهد، بهره گیری اعتکاف از اجتماع چند عبادت است. بنابراین پرداختن به موضوع آن، بدون بررسی اجمالی این عبادات میسر نمی گردد. این عبادات عبارت اند از: روزه: پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرماید: "لَا اِعْتِكَافَ إِلَّا بِصَوْمٍ" امام صادق (ع) نیز می فرماید: "لَا اِعْتِكَافَ إِلَّا بِصَوْمٍ وَ فِي الْمِصْرِ الَّذِي اَنْتَ فِيهِ؛ هِجْ اِعْتِكَافِي صَحِيحْ نِيسْتْ مَگر اینکه به همراه روزه باشد و در شهری که در آن هستی صورت بپذیرد." بنابراین از اعمال مهم اعتکاف، روزه گرفتن در ایام اعتکاف است. معتکف می تواند روزه واجب یا مستحب، برای خود یا به نیابت از دیگران، مثل پدر و مادر فوت شده، بگیرد. چنانچه اعتکاف در ماه رمضان باشد فقط روزه واجب ماه مبارک رمضان را در نظر گرفت.

روزه از ارکان اعتکاف بوده و ابطال آن موجب بطلان اعتکاف می شود؛ پس بر معتکف لازم است تا دقت بیشتری در واجبات و محرمات روزه بنماید و علاوه بر این، آداب روزه داری را نیز رعایت کند. امام صادق (ع) در این باره می گویند: "روزه تنها پرهیز از خوردنی و آشامیدنی نیست. شرط روزه کامل، سکوت باطن و درون است. هرگاه روزه گرفتید، زبانتان را از دروغ نگهدارید؛ چشمتان را از حرام بازدارید؛ نزاع نکنید؛ حسد نورزید؛ یکدیگر را با القاب زشت صدا مزینید؛ از جدال بپرهیزید؛ نسبت دروغ به کسی ندهید؛ درصدد مخالفت با یکدیگر برنیاید؛ خشم نورزید؛ کسی را مورد سرزنش و دشنام قرار ندهید." نماز: از دیگر اعمال اعتکاف اقامه نماز است. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: "يَلْزَمُ الْمُعْتَكِفُ الْمَسْجِدَ وَ يَلْزَمُ ذِكْرَ اللَّهِ وَ التَّلَاوَةَ وَ الصَّلَاةَ ..." بر معتکف لازم است در مسجد بماند و به ذکر خداوند و تلاوت کتاب و نماز مشغول گردد. اصولاً از چند منظر می توان به نماز در حال اعتکاف (نگریست: الف) نمازهای جماعت: با توجه به تداوم حضور جمعی در مسجد اقامه نماز جماعت در اوقات پنجگانه از بهترین عبادات برای معتکف به شمار می رود. پیامبر اکرم (ص) درباره جایگاه نماز جماعت، می فرماید: "صَلَاةُ الرَّجُلِ فِي جَمَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ صَلَاتِهِ فِي بَيْتِهِ أَرْبَعِينَ سَنَةً" نماز انسان به صورت جماعت بهتر از نمازی است که در خانه خود به مدت چهل سال می خواند. ب (نماز شب: نماز شب از برجسته ترین و با فضیلت ترین عبادات در اسلام است، در آیات و روایات تأکید فراوانی روی این عمل صورت گرفته تا آنجا که خداوند نماز شب را بر بنده محبوبش حضرت محمد (ص) واجب ساخته و چنین می فرماید: "وَ مِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا؛ قسمی از شب را به نماز بایست؛ خدای تو، دوست دارد که تو را به مقام محمد برساند (اسراء 79)." همچنین قرآن از کسانی که در شب به راز و نیاز با خدای خود می پردازند تمجید نموده است: "وَ الَّذِينَ يَبْتَثُونَ سُجْدًا وَ قِيَامًا (فرقان: 164) آنان که در دل شب در حال سجده و قیام می باشند." اهمیت تهجد در اعتکاف زمانی آشکار می شود که بدانیم «خلوت» و «سهر» هر دو از مراحل سیر و سلوک بوده و در کنار هم انسان جویای کمال را به مقصد می رسانند. صمت و جوع و سهر و خلوت و ذکر به دوام ناتمامان جهان را کند این پنج، تمام ج (نوافل یومیه (نمازهای مستحبی روزانه): نمازهای مستحبی روزانه به جهت اشتغال به امور روزمره، از انسان فوت می شود. در حالی که به انجام آن بسیار سفارش شده است. امام کاظم (ع) می گویند: "صَلَاةُ النَّوَافِلِ قُرْبَانٌ كُلُّ مُؤْمِنٍ وَ انسان معتکف در سایه دوری از کارهای روزمره، فرصتی می یابد تا زلال جان را در دریای رحمت الهی شستشو داده و از فیوض آن بهره مند گردد. د (نوافل مخصوص: چون بهترین اوقات اعتکاف در ماه مبارک رمضان و ماه رجب است. معمولاً معتکف از انجام نمازهای مستحبی در این ایام غافل نمی شود و در این میان شب نیمه ماه رجب و شبهای قدر، دستورات ویژه ای دارند که عمل به آنها برای معتکف شیرین و جذاب است. معتکف در روز و شب به دعا دل می بندد. قرآن در این باره می گوید: "وَ قَالَ رَبِّكُمْ اَدْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ؛ و پروردگارتان گفت: مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را و آنان که از عبادت من روی برگردانند و تکبر بورزند، به زودی داخل جهنم خواهند شد (غافر 60)." امام خمینی (ره) پرده از راز دعا برداشته می گوید: "این ادعیه در ماه مبارک رجب مخصوصاً در ماه مبارک شعبان، مقدمه و آرایشی است برای قلب انسان؛ برای این که مهیا بشود؛ برای مهمانی خدا ... این ادعیه، ما را به مقصد می رساند، انسان را از ظلمت بیرون می برد. وقتی که از این ظلمت بیرون رفت، انسانی می شود که برای خدا کار می کند، برای خدا شمشیر می زند، برای خدا مقاتله می کند و قیامتش هم برای خداست." ادعیه ایام اعتکاف را از چند موضع می توان به نظاره نشست: الف) ادعیه مخصوص ایام البیض: از مهمترین دعاها در این ایام، دعای اُم داوود است. این دعا از حیث محتوا دارای دو بخش عمده می باشد: بخش اول، عبارت از فرازهایی است که در آنها عقاید اسلامی مانند توحید، صفات خدا، نبوت رسول اکرم (ص)، نبوت

پیامبران سلف (ع) و وجود و عظمت مقام ملائک بیان می شود و بخش دوم دعا، عرفان ناب شیعی است که از دهان مبارک رئیس مذهب شیعه تراوش نموده است. در این فرازها، دعای ام داوود شباهتهای زیادی به دعای جوشن کبیر پیدا می کند و همه چیز هستی را متعلق به خداوند دانسته و از برای انسان جز تعلقی و ربطی به وجود خداوند، چیز دیگری قائل نمی شود. یعنی؛ همان مسأله فقر و غنا و وجودی در عرفان اسلامی. این دعا دارای آداب مخصوصی است از جمله باید دعاکننده روزه دار باشد؛ دعا را بعد از نماز عصر بخواند؛ دعا را بعد از قرائت سوره هایی مخصوص از قرآن شروع کند؛ و همچنین آن را در مکانی خلوت بخواند. یکی دیگر از دعاها مهم این ایام، زیارت امام حسین (ع) در نیمه ماه رجب است. در این هنگام دو زیارت از برای ایشان خوانده می شود که یکی به زیارت امام حسین در شب پانزدهم معروف است و دیگری به زیارت غفیله. (ب) ادعیه ماه رمضان: اگر انسان در ماه مبارک رمضان معتکف شود از دعاها و مربوط به این ماه نیز بهره مند می گردد که به جهت شهرت آنها، از ذکرشان خودداری می شود. قرائت قرآن کریم؛ از دیگر اعمال اعتکاف، قرائت قرآن کریم می باشد. درباره اهمیت تلاوت قرآن مجید پیامبر اکرم (ص) می گویند: "ای سلمان: هنگامی که مؤمن قرآن تلاوت می کند، خداوند درهای رحمت را به سوی او می گشاید..." و به راستی که چیزی بعد از فراگیری علم در پیشگاه خداوند، محبوبتر از قرائت قرآن نیست و بزرگوارترین بندگان در پیشگاه خداوند بعد از پیامبر و علما، حاملان قرآن هستند. اینان همانند انبیا از دنیا خارج می شوند؛ به همراه انبیا از قبرهایشان محشور شده و از پل صراط عبور می کنند و به آنان مثل ثواب انبیا داده می شود. پس خوشا به حال طالب علم و حامل قرآن، از آن چیزهایی که در پیشگاه خداوند دارند از کرم و شرف. قرآن نیز این گونه از عظمت خود خبر می دهد: "لَوْ أَنزَلْنَاهُ هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ؛ اگر قرآن را بر کوه نازل می کردیم یقیناً آن را فروتن و از هم پاشیده از بیم خدا می دیدی. (حشر: 21)" در مراسم اعتکاف، به ویژه در اعمال ام داوود در ایام البیض، سفارش به خواندن سوره و آیات مخصوصی شده که از جمله آنها، صد مرتبه حمد و توحید، ده مرتبه آیه الکرسی، قرائت سوره های انعام، بنی اسرائیل، کهف، لقمان، یس، صافات، فصلت، شورا، دخان، فتح، واقعه، ملک، قلم و انشقاق تا آخر قرآن. توبه و استغفار: آخرین عمل از اعمال اعتکاف که حا دارد به آن پرداخته شود، توبه و استغفار است. قرآن کریم می گوید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا؛ ای کسانی که ایمان آورده اید به سوی خدا توبه کنید، توبه ای که بعد از آن به گناه باز نگردید (تحریم: 8)". "عَافِرُ الذَّنْبِ وَ قَائِلُ التَّوْبِ شَدِيدُ الْعِقَابِ. (مؤمن: 3) خداوند بخشاینده گناه و پذیرنده توبه و کیفر دهنده ای سخت است." پیامبر خدا (ص) در این خصوص می فرماید: "ای مردم پیش از مردن توبه کنید و به سوی خدا بازگشت نمایید چنان بازگشتی که دیگر به سوی گناه برنگردید و پیشی بگیرید به اعمال صالح و اصلاح کنید بین خود و خدای خود را، تا سعادت مند شوید." اعتکاف فرصت مناسبی است برای بررسی و محاسبه نفس. "حَاسِبُوا قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا؛ به حساب اعمالتان رسیدگی کنید قبل از آنکه، خداوند به آنها رسیدگی کند." جبران کژیها و نواقص با طلب مغفرت و توبه به درگاه خداوند، همان کاری است که لقمان حکیم به فرزندش سفارش می کند: "و هنگامی که گناهی از تو سر زد دنبال آن از خدای متعال طلب مغفرت بنما و اظهار پشیمانی کن و تصمیم بگیر که هرگز به آن گناه باز نگردی." در اینجا نکاتی درباره توبه ذکر می شود: الف) حقیقت توبه: مولایمان علی (ع) حقیقت توبه را این گونه معرفی می کند: "التَّوْبَةُ نَدَمٌ يَالْقَلْبَ وَ اسْتِغْفَارٌ يَاللِّسَانَ وَ تَرْكُ يَالْجَوَارِحِ وَ اِضَارُ الْآلِ يَعُودُ؛ حقیقت توبه چهار چیز است: 1. ندامت قلبی؛ 2. بیان ندامت به وسیله اذکاری که در خصوص استغفار آمده است؛ 3. ترک گناهان؛ 4. تصمیم بر ترک گناه در آینده. بنابراین تکرار لفظ استغفر الله، بدون در نظر گرفتن مراتب دیگر، توبه واقعی نیست. (ب) توبه در همه گناهان به یک صورت انجام نمی پذیرد؛ از آنجا که نوع گناه مختلف است، توبه از آنها نیز با هم فرق می کند پس کسانی که در حال محاسبه نفس هستند، مثل معتکفین، برای رسیدن به مقام توأبین باید از نوع گناه و توبه آن غفلت نورزند. انواع پشیمانی عبارت اند از: 1. پشیمانی و بازگشت؛ در جایی که گناه در مورد حقوق الله باشد و در کنار او چیزی مثل نماز و روزه و ضایع نشده باشد. 2. ندامت به همراه تدارک؛ در جایی که در کنار گناه، چیز دیگری مثل نماز و روزه ضایع شود که در این صورت توبه عبارت است از، ندامت به همراه جبران آنچه ضایع شده است. 3. ندامت به همراه رضایت؛ و آن در جایی است که حقوق دیگران را ضایع کرده باشد که در این صورت، به همراه ندامت باید رضایت صاحب حق را جلب کند. (ج) آداب توبه: از برای توبه آدابی است مانند سایر اعمال، اگر بخواهد از اعتکاف خود بهره کامل ببرد و موفق به توبه واقعی شود، رعایت آن آداب، بسیار مفید است از جمله آداب توبه موارد زیر است: 1. توبه در هنگام سحر؛ 2. خواندن دعای ندبه؛ 3. غسل؛ 4. نماز توبه؛ 5. روزه گرفتن؛ 6. تکرار لفظ استغفار؛ و ...