



اِحْکَام و آدَاب اعْتَاق

دفتر تأیید شرعی ضوابط و برنامه‌ها
معاونت انطباق با مبانی فقهی

مقدمه: ۴

انسان دارای نیازمندی‌های مختلف مادی و معنوی است و خداوند متعال برای تامین نیازهای معنوی بشر، عبادات را نوعاً به صورت واجب و مستحب تشریع نموده است لذا تنوع در عبادت دقیقاً به دلیل نیازهای گوناگون است.

اعتكاف که مجموعه‌ای از بهترین عبادتها است به بهترین وجه نیازهای مختلف آدمی را تامین و فرستی را برای معتکف جهت پاک نمودن زنگارهای دل و کسب زاد و توشه سفر آخرت و در حقیقت ورود به عرصه جهاد اکبر و مبارزه با نفس فراهم می‌نماید.

در جزوه پیشرو، به برخی مباحث اعتكاف از قبیل پیشینه اعتكاف، اهمیت و فضیلت اعتكاف، آداب اعتكاف و برخی احکام مورد ابتلاء اشاره شده است؛ امید است مشمول دعاهای عزیزان معتکف واقع شویم. ان شاء الله.

س۱) معنای اعتکاف چیست؟

ج) «اعتكاف»، در لغت: توقف در جایی است و در اصطلاح فقه، عبارت است از: «ماندن حداقل سه روز در مسجد، به قصد عبادت خداوند با شرایطی خاص».

س۲) پیشینه اعتکاف چیست؟

ج) قرآن کریم در آیه‌ای می‌فرماید «وَ عَهِدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَ إِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتَنَا لِلظَّائِفِينَ وَ الْعَاكِفِينَ وَ الرُّكُعِ السُّجُودِ» سوره بقره، آیه ۱۲۵. طبق این آیه شریفه مراسم اعتکاف، به زمان حضرت ابراهیم علیه السلام برمی‌گردد و بعد از او، در بعضی از شریعت‌ها و در زندگی برخی از صالحان - حضرت مریم و زکریا علیهم السلام - به چشم می‌خورد.

س۳) مقدار اعتکاف چه قدر باید باشد؟

ج) حداقل اعتکاف سه روز است و حداقل آن به دلخواه شخص است؛ لکن هر دو روز که به اعتکاف اضافه شود، روز سوم آن واجب می‌گردد.

س(۴) چه زمانی برای اعتکاف مناسب است؟

ج) در هر زمان که روزه صحیح باشد، اعتکاف نیز صحیح است. اعتکاف زمان خاصی ندارد؛ ولی بهترین زمان برای انجام آن، ماه مبارک رمضان به ویژه دهه آخر آن است. البته سه روز ایام‌البیض ماه ربیع نیز متعارف و مناسب است.

س(۵) منظور از ایام‌البیض چیست؟ و چرا بعضی ایام را به ایام‌البیض تعبیر می‌کنند؟

ج) «ایام» جمع یوم به معنای روز و «بیض» جمع «بیض» به معنای سفید و درخشان است که به روزهای سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم هر ماه قمری گفته می‌شود. اما وجه تسمیه واژه «ایام‌البیض» چون که در این سه روز به دلیل کامل بودن ماه، شب‌ها روشن و سفید است و به همین جهت روزهای این سه شب را ایام‌البیض به معنای روزهای سفید نامیده‌اند. والبته به واسطه اهمیت و جایگاه خاصی که این ایام در ماه ربیع دارد، در آن به اعمال و عباداتی توصیه شده است که از آن جمله می‌توان به «تاکید بر استجاب روزه‌ی ایام‌البیض» و قیام به نماز و عبادت در شباهی آن اشاره کرد.

س(۶) آیا به اهمیت روزه و نماز در ایام‌البیض در روایات اشاره‌ای شده است؟

ج) پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «هر کس سه روز از وسط ماه ربیع (سیزدهم تا پانزدهم) را روزه بدارد و در شب‌هایش به نماز شب قیام کند، از دنیا رحلت نمی‌کند مگر با توبه نصوح». (وسائل الشیعه، م، ج ۷ ص ۳۵۷، ح ۲۱)

و امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسی که ایام‌البیض از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند به ازای هر روز، ثواب روزه‌داری و شب زنده‌داری یک سال را برای او بنویسد، و در روز قیامت، در جایگاه ایمن شدگان از آتش دوزخ خواهد ایستاد.» (همان، ص ۳۵۷، ح ۲۲)

س(۷) آثار اعتکاف کدام است، برخی را ذکر کنید:

۱) بخشش گناهان

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «مَنْ إِعْتَكَفَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفْرَةً لَهُ مَا تَقدَّمَ مِنْ ذَنبِهِ» (کنز العمال، ج ۸، ح ۲۴۰۰۷)

هر کس از روی ایمان و حسابگری معتکف شود، گناهان گذشته او بخشیده می‌شود.» و همچون انسانی که تازه از مادر تولد یافته، خواهد بود. این نشان می‌دهد که اعتکاف آن قدر اهمیت دارد که می‌تواند گناه گذشته انسان را پاک کند.

۲) نجات از جهنم

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «مَنْ اعْتَكَفَ يَوْمًا إِبْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ جَعَلَ اللَّهُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّارِ ثَلَاثَةَ خَنَادِقَ». (همان)

هر کسی روزی را برای خدا اعتکاف کند، خداوند بین او و آتش [جهنم] سه خندق فاصله قرار می‌دهد [او را از آتش دوزخ نجات می‌دهد].

۳) پاداش بی حساب

ونیز فرمود:

«الْمُعْتَكِفُ يَعْكِفُ الدُّنْوَبَ وَيَجْرِي لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ عَامِلِ الْحَسَنَاتِ كُلُّهَا»

(همان)

معتكف گناهان را متوقف نموده [و از بین میبرد] و اجری بسان اجر انجام دهنده تمام نیکی‌ها دریافت می‌دارد.

س ۸) شرایط اعتکاف کدام است؟

- ج) ۱) معتکف عاقل باشد.
- ۲) با قصد قربت باشد.
- ۳) اعتکاف حدائق سه روز متوالی باشد.
- ۴) از اذان صبح روز اول تا مغرب شرعی روز سوم در مسجد باشد.
- ۵) از مسجد خارج نشود مگر در ضرورت عرفی، شرعی و عقلی.
- ۶) در یکی از مساجد چهارگانه و یا مسجد جامع شهر باشد.
- ۷) اگر اعتکاف با حق شوهر منافات داشت، با اجازه او باشد.
- ۸) اگر اعتکاف باعث اذیت و آزار پدر و مادر شود، با اجازه آن دو باشد.

س ۹) ارکان اعتکاف کدام است؟

- ج) ارکان اعتکاف که اگر عمداً یا سهوا ترک شود، اعتکاف باطل می‌شود، عبارتند از:
- ۱) نیت؛
 - ۲) توقف در مسجد جامع شهر یا مساجد چهار گانه معروف؛
 - ۳) کمتر از سه روز نبودن اعتکاف
 - ۴) روزه‌دار بودن معتکف در ایام اعتکاف

س(۱۰) در نیت اعتکاف، رعایت چه اموری لازم است؟

- ج) ۱- اعتکاف همانند سایر عبادات باید با نیت و قصد قربت باشد و هرگونه ریا و خودنمایی و قصد غیر الهی آن را باطل می کند.
- ۲- در نیت اعتکاف قصد وجه شرط نیست یعنی لازم نیست قصد کند که اعتکاف واجب است یا مستحب.
- ۳- از آغاز تا پایان اعتکاف باید با نیت و قصد قربت باشد بنابراین اگر به همین قصد اعتکاف را شروع کند صحیح است همچنانی اگر به قصد اینکه فردا معتکف شود به مسجد برود و از اول وقت (طلوع فجر) در آنجا باشد صحیح است.

س(۱۱) روزه اعتکاف چه حکمی دارد؟

- ج) ۱- انسان در ایام اعتکاف باید روزه بگیرد، بنابراین کسی که نمی تواند روزه بگیرد مانند: مسافر، مریض و ... و کسی که عمداً روزه نگیرد، اعتکافش صحیح نیست.
- ۲- لازم نیست که روزه، مخصوص به اعتکاف باشد بلکه هر روزه‌ای باشد صحیح است مثلاً در ایام اعتکاف روزه قضا یا نذری بجا آورد.
- ۳- انسان می تواند نذر کند در سفر روزه بگیرد و به نظر برخی مراجع معظم تقليد حتی هنگام سفر هم می تواند نذر کند که روزه بگیرد و در اين صورت اعتکافش صحیح است.

س(۱۲) مبطلات اعتکاف چیست و چه اموری موجب بطلان آن می‌شود؟

ج) هر کاری که مبطل روزه است و نیز تماس و آمیزش (هرچند در شب باشد)، اعتکاف را باطل می‌سازد و بنابر احتیاط واجب، انجام دادن سایر محرمات اعتکاف نیز مبطل اعتکاف است.

س(۱۱) محرمات اعتکاف کدام است؟

ج) محرمات اعتکاف عبارت است از:

(۱) نزدیکی با همسر،

(۲) ملاعبه با همسر (بنابر احتیاط واجب)

(۳) خرید و فروش غیر ضروری،

(۴) استمنا (بنابر احتیاط واجب)،

(۵) بوبیدن عطر و گیاهان خوشبو به قصد لذت بردن،

(۶) مجادله به منظور غلبه بر دیگری و اظهار فضل.

س(۱۲) در چه صورتی در اعتکاف کفاره واجب می‌شود؟

ج) اگر اعتکاف را با آمیزش (جماع) باطل کند، کفاره واجب است و در سایر محرمات کفاره نیست؛ هر چند پرداخت آن احتیاط مستحب است.

س(۱۳) کفاره اعتکاف چه مقدار است؟

ج) کفاره بطلان اعتکاف، مانند کفاره روزه ماه رمضان است؛ یعنی، باید دو ماه روزه بگیرد و یا به ۶۰ مسکین، طعام دهد.

س(۱۴) در صورتی که شخص در روز سوم اعتکاف مستحبی، مریض شود و یا اضطراری پیش آید، می تواند اعتکاف را به هم زند؟ آیا در این صورت کفاره دارد؟
ج) در صورتی که معدور از گرفتن روزه باشد، اعتکاف باطل می شود؛ ولی کفاره ندارد.

س(۱۵) در مورد فرزندان آیا اذن و اجازه پدر لازم است؟
ج) اگر باعث اذیت و آزار والدین نباشد، نیاز به اجازه نیست و اعتکاف صحیح است.

س(۱۶) آداب و مستحبات اعتکاف کدام است؟
ج) کارهایی که انجام آن بر معتکف مستحب است عبارتند از:
۱) تلاوت قرآن ۲) خواندن نماز ۳) ذکر و یاد خدا ۴) دعا
۵) تعلیم و تعلم ۶) ترک سخن در امور دنیوی
در حدیث آمده که نبی اکرم ﷺ در سفارش به ابودزر فرمود:
«ای ابذر! هرگونه نشست و توقفی در مسجد لغو و بیهوده است، مگر سه چیز: قرائت قرآن، یاد خدا، پرداختن به مسائل علمی»

س(۱۷) اگر کسی بعد از اذان صبح روز اول وارد مسجد شود آیا اعتکافش صحیح است؟

ج) اعتکاف باید از اذان صبح - که آغاز روزه است - انجام پذیرد؛ بنابراین کسی که دیرتر از آن زمان به مسجد برسد آن روز نمی تواند اعتکاف را شروع کند.

س(۱۸) بعضی افراد بیان می‌دارند که اعتکاف منحصر به مساجد چهارگانه یعنی: مسجد الحرام، مسجد النبی ﷺ، مسجد کوفه و مسجد بصره است و در سایر مساجد صحیح نیست لطفاً نظر مقام معظم رهبری در این زمینه را بفرمایید؟

ج) اعتکاف در غیر مساجد چهارگانه (اعم از جامع و غیر آن) به قصد رجاء و مطلوبیت (به امید این که مطلوب خداوند واقع شود) مانع ندارد.

س(۱۹) منظور از مسجد جامع چیست؟ و راه تشخیص آن را کدام است؟
ج) مسجد جامع، مسجدی است که برای اجتماع عامه مردم شهر، بنا شده، بدون این که اختصاص به گروه و محله خاصی پیدا کند.

س(۲۰) آیا رها کردن اعتکاف جایز است؟
ج) قطع و رها کردن اعتکاف مستحبی در روزهای اول و دوم جایز است؛ ولی پس از تمام شدن دو روز، ماندن روز سوم واجب می‌شود و قطع اعتکاف جایز نیست.

س(۲۱) آیا معتکف می‌تواند از مسجد خارج شود؟
ج) معتکف می‌تواند برای امور ضروری شرعی یا عرفی یا عقلی از مسجد خارج شود، ولی اگر به قدری طول دهد که صورت اعتکاف محظوظ شود، اعتکاف صحیح نیست؛ و تشخیص ضرورت شرعی و عرفی و عقلی با خود مکلف است.

س ۲۲) رفتن به سرویس‌های بهداشتی متعلق به مسجد که در خارج از مسجد است در موارد زیر چه حکمی دارد؟ الف: برای حمام کردن (نظافت)؛ ب: برای غسل مستحب؛ ج: برای این که با وضو باشد؛ د: وضو گرفتن برای خواندن قرآن یا نماز مستحبی؛ ه: برای شستن دندان‌ها و دست‌ها.

ج) خارج شدن از مسجد به دلایل مذکور اشکال ندارد، ولی باید به قدر حاجت اکتفا کند و طول ندهد.

س ۲۳) شرکت در امتحان برای معتکفین چه حکمی دارد؟
ج) اگر شرکت در امتحان ضرورت ندارد خارج نشوند و برای افرادی که شرکت در امتحان ضرورت عرفی دارد مانع ندارد ولی خروج از مسجد نباید به حدّی برسد که صورت اعتکاف محو شود.

س ۲۴) اگر معتکف به گمان این که مکانی تابع مسجد است، به آن مکان برود و بعد معلوم شود که آن جا جزو مسجد نبوده، حکم اعتکافش چیست؟
ج) خروج عمدى از مسجد - ولو از روی جهل - اعتکاف را باطل می‌کند.

س ۲۵) عطر و گلاب زدن و یا بو کردن عطر و گلاب اعتکاف را باطل می‌کند یا نه؟ اگر سهواً باشد چه طور؟

ج) در صورتی که عطر یا گلاب را برای لذت بردن بو کند، بنابر احتیاط واجب اگر اعتکاف واجب معین باشد باید اعتکاف را به پایان ببرد و قضای آن را به جا آورد؛ و در واجب غیرمعین، اگر در دو روز اول باشد باید اعتکاف را از

سر بگیرد و اگر روز سوم باشد اعتکاف را اتمام و سپس از سر بگیرد و در اعتکاف مستحب قبل از اتمام روز دوم چیزی بر عهده او نیست و اگر روز سوم باشد باید دوباره اعتکاف را از سر بگیرد و در آنچه ذکر شد بنابر احتیاط واجب فرقی بین عمد و سهو وجود ندارد.

س ۲۶) با توجه به اینکه بوی خمیردنдан بوی خوشی است آیا مسوак زدن با خمیردنдан در حین اعتکاف مخلّ به اعتکاف هست؟

ج) مسواك زدن با آن مانع ندارد و آنچه حرام است بوییدن بوی خوش است.

س ۲۷) اگر در مکانی از مسجد بوی خوشی می‌آمد آیا ترک آنجا لازم است؟
اگر وضو خانه بود و بوی خوش به سبب خمیردنдан یا صابون بود چه باید کرد؟
ج) اگر بودن در آن مکان مستلزم بوییدن بوی خوش است باید آنجا را ترک کند.

احکام مخصوص بانوان در اعتکاف

س۱) اگر بانویی بخواهد در اعتکاف شرکت نماید آیا اجازه شوهر لازم است؟

ج) چنانچه اعتکاف‌وی موجب ازبین‌رفتن حق شوهر باشد، بنابر احتیاط واجب باید از او اجازه بگیرد، و اگر با حق او منافات نداشته باشد، اعتکاف‌ش صحیح است.

س۲) حکم اعتکاف زنی که در ایام اعتکاف – چه در روز اول یا دوم یا سوم – حیض یا استحاضه بر او عارض شده، چیست؟

ج) در صورت حائض شدن حتی اگر در ساعات آخر روز سوم باشد اعتکاف باطل می‌شود و باید فوراً از مسجد خارج شود؛ ولی در صورت استحاضه اگر به وظیفه مستحاضه نسبت به روزهایش عمل کند، اعتکاف‌ش صحیح است.

س۳) من در سال گذشته در ایام البيض در مسجدی معتکف شدم، پس از اتمام روز دوم اعتکاف، حائض شدم. با توجه به این امر که اعتکاف بر من واجب شده است، آیا قضای آن حتماً باید در ایام البيض ماه رب و در همان مسجد باشد یا این که زمان و مکان آن مهم نیست؟

ج) با پیداشدن حیض ولو در بعض روز سوم اعتکاف باطل می‌شود و قضای ندارد و اگر از قبل اعتکافی به سبب نذر بر او واجب شده قضای آن را می‌تواند در هر مسجدی و در هر زمانی به جا آورد مگر آن که در نذر، اعتکاف در مسجد خاص و زمان خاصی را ملحوظ داشته باشد که در این صورت باید بر طبق همان نذر خود عمل کند.

س(۴) حکم اعتکاف زنی که شک در حیض یا استحاضه دارد، چه در روز اول یا دوم یا سوم، چیست؟

ج) اگر قبل‌پاک بوده، به شکش اعتنا نکند.

س(۵) اگر زن در روزهای عادت قرض بخورد تا از حالت عادت خارج شود می‌تواند روزه بگیرد؟

ج: اشکال ندارد.

س(۶) آیا غسل‌های استحاضه شرط صحّت اعتکاف است؟

ج: این غسل‌ها شرط صحّت اعتکاف نیست، مگر غسل‌هایی که در صحّت روزه معتبرند.

توصیه بزرگان درباره اعتکاف

۱- توصیه‌های مقام معظم رهبری حضرت آیت‌الله خامنه‌ای ط به معتکفین

۱/۱- ضرورت برنامه‌ریزی برای سه روز اعتکاف

اعتکاف جای عبادت است؛ البته عبادت فقط هم نماز خواندن نیست؛ تماس خوب با معتکفین، ارتباط دوستانه و برادرانه، فراغیری از آنها، تعلیم‌دهی 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.
(۱۳۹۳/۲/۱۵)

۱/۲- دل و مغز را به خداوند نزدیک کردن جزو اهداف اعتکاف باشد

برنامه‌ریزی هم باید، هم هوشمندانه باشد، هم با توجه به معنای اعتکاف باشد. حالا فرض کنیم مثلاً یکی بباید برنامه‌ریزی کند که برای این اعتکاف فیلم نشان بدھیم! خب، فیلم که همه جا آدم می‌بیند؛ فیلم که احتیاج به روز ایام‌البیض و در مسجد و مانند اینها ندارد. 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؛...
(همان)

۱/۳- برنامه‌های جمعی اعتکاف با خلوت هر کدام از معتکفین منافات پیدا نکند

... این اعتکافی که جوانها انجام میدهند، در واقع دارند با خدا خلوت می‌کنند. اعتکاف بیشتر یک کار فردی است؛ ایجاد یک ارتباط با خداست. جوری نشود که برنامه‌های جمعی این مراکز اعتکاف، حال خلوت و حال ارتباط فردی و قلبی با خدا را در افراد ضعیف بکند یا بگیرد. مجال بدهند؛ وقت بگذارند؛ بگذارند این جوانها قرآن بخوانند، نهج‌البلاغه بخوانند، صحیفه‌ی سجادیه بخوانند. بخصوص من در این ایام اعتکاف، صحیفه‌ی سجادیه را توصیه می‌کنم...

(۱۳۸۷/۴/۲۶)

۱/۴- تمرین مراقبت از خود بکنید

توصیه‌ی من این است که 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 همه‌ی این چیزها مراقب باشید رضای الهی و خواست الهی را بر هوای نفستان مقدم بدارید؛ تسلیم هوای نفس نشوید. تمرین این چیزها در این سه روز میتواند درسی باشد برای خود آن عزیزان و برای ماهها که اینجا نشسته‌ایم و با غبطه نگاه میکنیم به حال جوانان عزیzman که در حال اعتکاف هستند. با عمل خودتان به ما هم یاد بدهید. (۱۳۸۴/۵/۲۸)

۲) توصیه‌های اخلاقی به معتکفین (آیت الله مظاہری)

... معتکفین عزیز باید در سه روز اعتکاف، مراقبت کاملی از خود و اعمال خود داشته باشند و مطابق دستورات شرع مقدس، اعمال و عبادات خود را به جا آورند و با خلوص نیت و حضور قلب باشند و رضای الهی در آن اعمال را در نظر بگیرند.
معتكف باید در چند روز اعتکاف به مقام «تبّل» دست یابد و از هر آنچه غیر خداست ببرد و به منبع اصلی فیض متصل شود.
... «عبد خدا» شدن بسیار مشکل است ولی اعتکاف، می‌تواند انسان را به مقام «عبداللهی» برساند که خود مقدّمه و زمینه‌ساز رسیدن به مقام «عنداللهی» است. تا وقتی انسان حقیقتاً عبد خدا نشود، به مقام عنداللهی و سایر مقامات عرفانی دست نخواهد یافت.

رسیدن به این درجات و عروج به ملکوت اعلی، نیاز به مراقبت و مواظبت دارد. معتکف باید در چند روز اعتکاف، شدیداً مراقب کردار و گفتار خویش باشد و اجازه ندهد سخن یا حرکت نسنجیده‌ای توفیق سیر و سلوک و حرکت به سوی خدا را از وی سلب کند.

اهل سیر و سلوک به یک بیت شعر علاقه‌مند هستند و دستورات این شعر مختصر را سرلوحة برنامه سلوکی خویش قرار می‌دهند. لذا معلوم می‌شود که شاعر این شعر، زبان پر برکت و دل خالصی داشته است که این بیت شعر او نزد اهل معرفت و علمای علم اخلاق، جایگاه ویژه‌ای یافته است.

«صمّت و جوع و سهر و عُزلت و ذكر به دوام»

ناتمامان جهان را کند این پنج تمام»

عمل به دستوراتی که در شعر فوق بیان شد، که برگرفته از آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام است، می‌تواند انسان را به مقامات والای عرفانی عروج دهد. از این رو به معتقدین گرامی توصیه می‌شود در ایام اعتکاف، مراقبت جدی خود را با این دستورالعمل پنجگانه تحقّق بخشنده و پس از اتمام اعتکاف نیز، این دستورات را در زندگی روزمره پیاده کنند تا در سلوک معنوی خود پیشرفت نمایند. و به‌گونه‌ای رفتار نمایند که این مراقبت در وجود آنان نهادینه شده، پس از اعتکاف در زندگی عادی و روزمره نیز استمرار یابد. البته ما به این دستورالعمل، نکتهٔ ششمی را هم با عنوان «دعا» اضافه می‌کنیم و ذیلاً توضیح مختصری در خصوص هر یک از دستورات ششگانه بیان می‌گردد.

توصیه اول: صّمت

صمّت یعنی مراقبت از زبان، یعنی پرهیز از حرف بیهوده و لغو. [همان که] قرآن کریم در سورهٔ مؤمنون از صفات بندگان با ایمان و مؤمن را بر می‌شمرد و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغُو مُعْرِضُون» و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند.

... جوانان عزیز باید آگاه باشند که بسیاری از حرف‌های رایج در جامعه، مالا‌یغنى و بیهوده است. علاوه بر اینکه موجب فشار قبر می‌شود، دل پاک را آلوده می‌کند و مانع بزرگی برای حرکت انسان به سوی خداوند متعال محسوب می‌شود و او را از حرکت باز می‌دارد. بنابراین کسانی که در اعتکاف شرکت می‌کنند، باید مراقبت شدیدی از زبان خود به عمل آورند و سعی کنند قاعدة «صمّت» را مراعات کنند. تنها در صورت ضرورت حرف بزنند و ضمن پرهیز از صحبت‌های بیهوده، حرفی بزنند که برای خود آنان یا دیگران، نتیجه و ثمره داشته باشد. معتقدین باید به جای حرف زدن با یکدیگر، با خداوند متعال حرف بزنند. با پروردگار خویش ارتباط پیدا کنند و با او رفاقت و تماس داشته باشند. به جای حرف‌های بدون نتیجه، قرآن بخوانند، نماز بخوانند و مشغول دعا و ذکر و مناجات با حضرت رب العالمین باشند. این مراقبت موجب می‌شود پس از اعتکاف نیز زبان آنان قفل داشته باشد و از گناهان زبانی نظیر دروغ و غیبت و تهمت و نیز صحبت‌های لغو و بیهوده اجتناب ورزند.

توصیه دوم: جو ع

مطلوب بعدی که تذکر آن لازم است، پرهیز از پرخوری و بدخوری است. از دیدگاه تعالیم اسلامی، پرخوری ممنوع و مبغوض است. آنچنان که پیغمبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

«أَبْعَضُكُمْ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى كُلُّ نَئُومٍ وَ أُكُولٍ وَ شَرُوبٍ» (مجموعه ورآم، ج ۱، ص ۱۰۰)
մبغوض ترین افراد نزد خداوند متعال کسی است که زیاد می‌خوابد، زیاد می‌خورد و زیاد می‌نوشد. ... به اندازه خوردن و کم خوردن و حتی نخوردن بسیاری از خوراکی‌ها، نه تنها هیچ مشکلی برای انسان به وجود نمی‌آورد، بلکه از بروز امراض و بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کند. اکثر دردهایی که امروزه گریبان‌گیر مردم شده است، در اثر چاقی و پرخوری است. روزه‌داری در اعتکاف، تمرين خوبی برای پرهیز از خوردن بیجا است. ولی معتکفین باید پس از افطار، مراقب باشند با خوردن و آشامیدن افراطی، جبران روزه خود را نکنند.

توصیه سوم: سهر

دستور بعدی، اهمیت به شب زنده‌داری است. معتکفین گرامی باید در اعتکاف و در همه‌ایام سال، دو ساعت یا لاقل یک ساعت قبل از اذان صبح بیدار باشند. خداوند متعال در سوره مزمول، دستورات سازنده‌ای برای پیشبرد اهداف عالی رسالت، خطاب به پیغمبر اکرم ﷺ بیان می‌فرماید.

اولين دستور خداوند شب زنده‌داری است. ميزان اين شب زنده‌داری را نيز معين می‌فرماید:

«قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا، نِصْفَهُ أَوْ اثْقَصُ مِنْهُ قَلِيلًا، أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَ رَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا»
(المزمول / ۲-۴)

شب را، جز کمی، بپاخیز!، نیمی از شب را، یا کمی از آن کم کن، یا بر نصف آن بیفزا، و قرآن را با دقّت و تأمل بخوان.

... سالک الى الله باید بداند که بدون احیاء شبانه به جائی نمی‌رسد. لاقل باید یک ساعت قبل و بعد از اذان صبح بیدار باشد. کسی که قصد سیر و سلوک دارد، مخصوصاً هنگامی که معتکف است، معنا ندارد هنگام اذان صبح خواب باشد.

از این رو، به معتقدین عزیز و کسانی که قصد سیر و سلوک و خودسازی معنوی دارند توصیه می‌شود علاوه بر شب زنده‌داری در ایام اعتکاف، پس از اتمام اعتکاف نیز، در تمام شب‌های سال، به شب زنده‌داری اهمیت دهند. به هر اندازه که در توان ایشان است - هر چند از کار روزانه بسیار خسته باشند - حدائق نیم ساعت قبل از اذان صبح تا نیم ساعت بعد از اذان صبح به عبادت بپردازند. در این یک ساعت خیلی کارها می‌توان کرد. طالب معرفت باید قبل از نماز صبح، نماز شب بخواند و پس از اقامه نماز صبح (حتی المقدور به جماعت)، دقایقی به تلاوت قرآن شریف بپردازد و در ابتدای روز، با قرآن کریم انس بگیرد. بعد از آن، یک توسّل روزانه به محضر مقدس چهارده معصوم ﷺ داشته باشد. پیامبر اکرم ﷺ و حضرت زهرا ﷺ را با زیارات مختص‌تری که در کتاب مفاتیح الجنان آمده است، زیارت کند و زیارت جامعه کبیره را بخواند. در این صورت، نماز شب و نماز صبح خود را در افضل اوقات اقامه کرده و به قرآن کریم و عترت ﷺ که دو بال پرواز هستند، متوسّل شده است. مداومت روزانه بر این برنامه صحیگاهی، در پیشرفت سیر و سلوک اثرات فراوانی دارد. موفقیت انسان در زندگی و تأمین آتیه نیز، به بیداری و عبادت سحرگاهان بستگی دارد...

توصیه چهارم: عزلت

عزلت... یعنی تعطیلی مجالس بیهوده و بی‌نتیجه؛ مجالسی که از خیر دنیا و آخرت بی‌بهره است، باید تشکیل نشود. ایام اعتکاف می‌تواند سرمشق خوبی برای مقابله با مجالس باطل و بی‌نتیجه باشد. معتقدین عزیز در این خصوص نیز باید آنچه در اعتکاف می‌آموزند را در زندگی عادی خود پیاده کنند و مراقب باشند در همه ایام سال اوقات خود را صرف مجالس و اموری کنند که نتیجه و ثمره دنیا یا آخرت داشته باشد. پس از اعتکاف، در حالی که در بین مردم هستند، در حالی که معاشرت با مردم دارند، از گناه و لغو و اعمال بیهوده و بی‌فایده اجتناب ورزند. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرمایند:

«مَا مِنْ مَحْلٍ يَجْتَمِعُ فِيهِ أُنْرَارٌ وَ فُجَّارٌ فَيَقُومُونَ عَلَى غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَّا كَانَ حَسْرَةً عَلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»
(الکافی، ج ۲، ص ۴۹۶)

هر مجلسی که در آن بدکاران و یا نیکوکاران انجمن شوند و یادی از خدا نکرده از جای برخیزند، روز قیامت جز حسرت و تأسف، نصیبی از آن گردهمایی نخواهند برد. مجلسی که نتیجه دنیا و آخرت نداشته باشد، در قیامت مبدل به حسرت می‌شود...

توصیه پنجم: ذکر

دستور العمل بعدی که در ایام اعتکاف، لازم و در سایر ایام سال امری پسندیده و سازنده است، مداومت بر «ذکر» می‌باشد.

در جهانی که همهٔ ذرّات و موجودات، مشغول ذکرند و خداوند متعال را تسبیح می‌نمایند، حیف است انسان که اشرف مخلوقات است، ذکر خدا نگوید. قرآن کریم می‌فرماید:

«تَسْبِحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبَعُ وَ الْأَرْضُ وَ مَنْ فِيهِنَّ وَ إِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَ لَكِنْ لَا تَفْقُهُونَ تَسْبِيحَهُمْ»
(الإسراء / ۴۴)

آسمان‌های هفتگانه و زمین و کسانی که در آنها هستند، همهٔ تسبیح او می‌گویند؛ و هر موجودی، تسبیح و حمد او می‌گوید؛ ولی شما تسبیح آنها را نمی‌فهمید. افزون بر این، تأکید خداوند حکیم بر ذکر کثیر و دائمی است. قرآن کریم می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا» (أحزاب/ ۴۱-۴۲)
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید و او را در هر صبح و شام تسبیح گویید.

یاد خدا، آرام بخش دل‌ها است و یک زندگی مطمئن و با وقار و عاری از غم و غصه، دلهره، اضطراب خاطر و نگرانی، برای انسان به ارمغان می‌آورد. قرآن کریم می‌فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸)

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

همچنین یاد خداوند متعال موجب جلب نظر حق تعالیٰ به‌سوی انسان می‌شود؛ لذا می‌فرماید:

«فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقرة / ۱۵۲)

پس به یاد من باشید، تا به یاد شما باشم.

توصیه ششم: دعا

نکته دیگری که در ایام اعتکاف و در سایر ایام سال بسیار مهم است، اهمیت به دعا و راز و نیاز با خداوند متعال می‌باشد. دعا و ارتباط با خدای سبحان باید همواره در زندگی انسان حاری باشد، اما بهترین موقعیت برای ارتباط با خداوند، هنگامی است که انسان در خانه خدا معتکف باشد. لذا شایسته است معتکفین گرامی برای مقوله دعا، اهمیت فراوانی قائل باشند و از راز و نیاز با معبد خویش غافل نشوند.
... خداوند متعال در قرآن کریم وعده داده است که حتماً دعای بندگان را مستجاب نماید:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادٍ عَنِّي فَإِنَّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيَسْتَجِيبُوا لِوَلِيُّمِنُوا بِى لَعَلَّهُمْ يَرْسُدُونَ» (بقرة / ۱۸۶)

و هنگامی که بندگان من، از تو در باره من سؤال کنند، (بگو): من نزدیکم! دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم! پس باید دعوت مرا پذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند!

در ضمن در مورد دعا کردن باید توجه شود که استجابت دعا نیاز به واسطه دارد. فیض و رحمت الهی بدون واسطه به بندگان نمی‌رسد.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ اتَّبِعُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ» (مائده / ۳۵)
خصوصاً در ایام اعتکاف، توسل و استغاثه به محضر قطب عالم امکان، محور عالم وجود و واسطه بین غیب و شهود، حضرت ولی عصر «ارواحنافاده» و دعا برای فرج آن حضرت، بسیار مطلوب و مؤثر و سازنده است.

(برگرفته از کتاب اعتکاف، سلوک منتظران؛ از تألیفات معظم له)

منبع: «جزوه اعتکاف، سایت مقام معظم رهبری و استفتاءات جدید معظم له»