

بایسته های اعتکاف

1- آمادگی و مهیا بودن :

معتکف باید قبل از ورود به اعتکاف خود را آماده کند ، اعتکاف به معنای فرار از مردم و استراحت در گوشه مسجد نیست ، اعتکاف یک ضرورت است که هر مسلمانی در هر سال یک نوبت نسبت به اعمال خویش باید محیطی را فراهم نماید که در آن به فکر و محاسبه بپردازد . بعید است کسانی که به این قصد راهی مسجد می شوند غافل باشند . اگر بخواهید به یک مسافرت زمینی بروید ، روزها بلکه ماهها قبل نسبت به همه امور آن فکر می کنید . در مورد وسیله ایاب و ذهاب ، توشه راه ، محل اقامت ، سردی و گرمی هوا و ... در صورتی که این سفر مشکل و سرنوشت ساز است .

2- انجام عبادات مستحبی :

دعوت و دعای بندگان عبارت است از اینکه بنده خدا با خواندن پروردگارش عنایت پروردگار را به سوی خود جلب نمایند و خواندن خدا به این است که خود را در مقام عبودیت ومملوکیت قرار دهد . به همین جهت عبادت در حقیقت دعا است ، چون بنده در حال عبادت خود را در مقام مملوکیت و اتصال به مولای خویش قرار می دهد و اعلام تبعیت واقرار به ذلت می کند تا نظر لطف خدا را با مقام مولویت و ربوبیتش به خود معطوف سازد ، دعا هم عینا به همین معناست

3- حضور قلب دراعتکاف :

برای انجام عبادت فقط حضور جسم کافی نیست بلکه باید عبادت این چینی وبا این وسعت را توأم با حضور قلب انجام داد وآن را سبک نگرفت . حضرت امام -ره- می فرمایند : همانطور که برای کسب مال و منال و برای مباحثه و مطالعه وقت موظف قرار می دهد برای این عبادات نیز قرار دهد که درآن وقت فارغ از امور دیگر باشد تا حضور قلب که مغز و لب عبادت است برای وی میسور باشد .

4- رعایت اصل پاکیزگی دراعتکاف :

قرآن کریم در آیه 125 سوره بقره خطاب به حضرت ابراهیم و اسماعیل (علیهمالسلام) می فرماید : - که حرم خدا را از بت سازی و از پلیدی پاکیزه سازید- پاکیزگی هم از نظر جسمانی و هم از نظر روحی و روانی باید در اعتکاف رعایت شود ، پاکیزگی تنها پاکیزگی جسمی و لباس نیست اگر چه لباس هم باید از نجاست و کثیفی دور باشد.

5- رعایت اصول بهداشتی و نظافت :

یک معتکف و مؤمن باید در طول اعتکاف علاوه بر اینکه به عبادت خدا می پردازد از محیط و محل اعتکاف نیز مراقبت کند تا نظافت رعایت شود ، زیرا رعایت نظافت هم جزیی از ایمان است - النظافه من الایمان - باید لوازم بهداشتی از قبیل : حوله شخصی ، پتو ، مسواک ، ظرف غذا و ... را نیز به همراه داشته باشد.

6- پرهیز از زیاده روی در خواب:

هدف اعتکاف عبادت و راز و نیاز است . این مهم با زیاده روی در خواب منافات دارد. یک معتکف باید تمام تلاش خود را معطوف به این کند که حداکثر بهره برداری را از این فرصت معنوی بنماید .

7- صرف افطار و سحری به صورت دسته جمعی :

سعی شود زمان صرف افطار بعد از نماز مغرب و عشاء به گونه ای برنامه ریزی شود که به صورت دسته جمعی صورت گیرد تا خدا صفا و صمیمیت خاص به جمع معتکفین بخشد ، همچنین سحری نیز به صورت دسته جمعی صرف گردد ، زیرا این عمل همدلی ، اخوت و برادری را افزایش می دهد . همچنین معتکف خوب است در ایام اعتکاف یک رادیوی کوچک یا روزنامه های یومیه داشته باشد تا از اخبار و مسائل روز کشور بی خبر نماند . البته این مورد باید به صورت محدود صورت گیرد ، زیرا اصل اعتکاف عبادت است ، اگر چه مطالعه و اطلاع از اخبار روز به نوعی لازم است ولی نباید اصل را تحت الشعاع قرار دهد.

8- تنظیم برنامه روزانه :

یک معتکف باید به محض ورود به مسجد جامع جهت اعتکاف برای فعالیت ها و انجام عبادات روزانه خود برنامه ای را مدون و تنظیم کند . همانطور که می دانید یکی از اصول موفقیت انسان داشتن برنامه است و هر فعالیتی که بدون برنامه ریزی صورت گیرد نمی توان از آن نهایت استفاده را نمود و تهیه یک جدول روزانه که در برگیرنده کلیه برنامه های یک اعتکاف کامل می تواند برغناهی آن بیافزاید.

9- خلوت گزینی :

جهت بهره گیری بیشتر از فیوضات این ایام شریف ، بایسته است که شخص معتکف حتی المقدور چند دقیقه از برنامه های روزانه خود را به خلوت و تنهایی اختصاص بدهد . خلوت کردن به معنای عزت گزینی نیست ، بلکه غور در خویش است.

10- دوری از غیبت :

هدف از اعتکاف خالص شدن و به سوی خدا گام برداشتن است ، غیبت از جمله گناهانی است که اعمال صالحه را از بین می برد ، اگر خدای نکرده غیبتی از ما صورت گیرد باعث می شود تا ما اجر این مشقت و سختی را که با انجام اعتکاف برای خودسازی متحمل می شویم به راحتی از دست بدهیم و خسر دنیا و الاخره شویم . همچنین در این ایام از بحث های دنیوی پرهیز نمائیم .

11- توبه و انابه :

اعتکاف بهترین تمرین است برای بازگشت به خویشتن خویش و نزدیک ترین راه است جهت حرکت در مسیر الی الله و صراط مستقیم با توجه به انابه می توان اعوجاجات و انحرافات به وجود آمده در مسیر زندگی را راست کرد و دوباره در جاده اصلی خوشبختی و سعادت ادامه مسیر داد . اگر ما نتوانیم از این فرصت در ایام معنوی اعتکاف حسن استفاده را بکنیم مرتکب خسروانی بزرگ شده ایم . چه خوب است که شخص معتکف بعد از نیت از گذشته خویش توبه کند ولو اینکه معصیت کمی داشته باشد و عهد نماید که در زمان اعتکاف و بعد از آن دنبال معصیت و حتی گناه صغیره نرود و عبدی صالح و پرهیزکار باشد .

12- اخلاص در عبادت :

شرایط و پذیرفتن عبادت بندگان از سوی خدای متعال اخلاص در عبادت است ، اگر عبادتی از سراخلاص نبوده و آلوده به ریا و شرک باشد از سوی حق تعالی پذیرفته نیست و هیچ اجرو پاداشی هم برای آن در نظر گرفته نمی شود . حضرت امام -ره- در این خصوص می فرمایند : در هر صورت اخلاص در تحصیل و تجرید از مهمات سلوک است ، کسانی که برای خدا کار می کنند هیچ وقت باخت در آن نیست ، آنهایی که برای دنیا کار می کنند باخت دارند که اگر نترسیدند خوب باختند و عمرشان را هم هدر دادند .

13- پرهیز از زیاده روی در شوخی:

شوخی و خنده زیاد اگر از حد بگذرد باعث ایجاد کدورت و رنجش دوستان می شود . حتی المقدور سعی گردد جهت نهایت استفاده از فضای معنوی اعتکاف از شوخی و مزاح بیهوده و سخنان غیر ضروری امتناع گردد . سرانجام بسیاری از شوخی ها تمسخر و غیبت است ، پس چه بهتر که از همان ابتدا از ورود آن به محافل دوستانه جلوگیری به عمل آید ، با مشغول شدن به عبادت جایی برای شوخی بیهوده باقی نمی ماند .

14- شکر گذاری به درگاه خداوند:

شکر نعمت نعمت افزون کند
کفر نعمت از کفت بیرون کند

انسان باید در هر جا شکر گذار نعمت های الهی باشد و نسبت به آنچه که خداوند به او عطا کرده است شکر نماید ، باید از اینکه این سعادت را یافته تا سه روز را به عبادت و بندگی خداوند بپردازد و در جمع معتکفین به سربرد خدای خویش را شاکر و سپاسگزار باشد .

15- سادگی در انتخاب نوع غذا:

در ایام اعتکاف با توجه به اینکه افراد دیگری هم از اقشار مختلف هستند که شاید از وضع مادی خوبی برخوردار نباشند و از غذای ساده استفاده نمایند ، شایسته است همه معتکفین خود را مکلف کنند که در این ایام به جهت اجتناب و دوری از زندگی مادی و همسنگ شدن با دیگران از غذای ساده استفاده و از پر خوری و صرف وقت زیاد برای تهیه غذا پرهیزند .

16- ارزش یابی و جمع بندی :

یک شخص معتکف پس از پایان سه روز به جای آوردن اعمال اعتکاف باید به ارزشیابی و سنجش اعمال و افعال خویش در این مدت پردازد تا بفهمد چه میزان این ایام توانسته در روحيات و منش او تأثیر گذار باشد.

17- نظارت و مراقبت :

حال که توفیق بزرگ نصیب شخص معتکف شده تا وی بتواند از این طریق به اجرو پاداش و سعادت دست یابد ، شایسته است که باهدف حفظ این دستاورد و نیز حفظ معنویات کسب شده و جلوگیری از ضایع شدن آن به نظارت و دقت در اعمال و رفتار خویش و به مراقبت از آن پردازد تا با انجام این عبادت در برابر امواج مسموم و کوبنده نفسانیات و مادیات و تهاجمات گسترده فرهنگی مصون بماند.

برگرفته از جزوه بایسته های اعتکاف : چاپ ستاد اعتکاف استان یزد - رجب 1429