

مجموعه کتاب کار امام مسجد

کتاب کار

اعتکاف

حمیدرضا مهدوی ارفع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درآمد

هیچ گنجی بی دد و بی دام نیست

جز به خلوتگاه حق، آرام نیست

اعتکاف، این فرصت بسیار مناسب، انسان را که در پیچ و خم‌های مادی غرق شده، کمک می‌کند خود را بازیابد تا به قصد بهره‌بردن از ارزش‌های معنوی از علایق مادی دست بشوید و ندای «إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ»^۱ را دوباره مشق کند.

سالک و پویا به سوی معبود حقیقی، باید راه تهذیب نفس و عبادت حقیقی را در پیش گیرد. در این راستا لازم است گاهی به گوشه‌ای خلوت پناه برد تا به مدد ذکر و فکر، راه رفته را بازبینی و راه مانده را شناسایی کرده و خویشتن را بازسازی کند. ادیان الهی برای این منظور، خلوت‌هایی را با خداوند در خود تعبیه کرده‌اند که زیباترین و جامع‌ترین آنها «اعتکاف» است.

اعتکاف، فصلی است برای گریستن، ریزش باران رحمت، شستن آلودگی‌های گناه و پاک کردن نامه اعمال، برای نورانی ساختن دل و صفابخشیدن به روح.

اعتکاف، بازگشت به اصل خویشتن است؛ اصلی که با «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي»^۲ بر ملک شرافت یافت و با «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۳ خلعت خیرالمخلوقین بر تن کرد. اعتکاف نظر روح است به چشم‌انداز دل‌نواز «إِنَّا لِلَّهِ»، از روزنه نویدبخش «إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۴.

۱. انشعاق: ۶.

۲. حجر: ۲۹.

۳. مؤمنون: ۱۴.

۴. بقره: ۱۵۶.

اعتکاف، تمرین بریدن از ظاهر و سفر به حقیقت است. اعتکاف ارتحال اختیاری از ناسوت و تولد در ملکوت است. در نهایت، اعتکاف فرصت به مرگ اندیشیدن است و برای آن سفر پرسرور، مهیا گشتن. جدایی سه شبانه‌روز از فرزند و عیال و خانمان، تجربه لذت شیرین انقطاع کامل از ماسوی‌الله به‌عنوان شرط لازم اتصال بالله و فنای فی‌الله^۵ است و این، آغاز جوشش شوق آزادی از زندان دنیا و لقای خداست.

اعتکاف، معجون و عصاره اصلی‌ترین عبادات اسلامی است؛ حضور در مسجد، روزه - که هر دو از ارکان اعتکاف هستند - نماز، دعا و مناجات، قرائت قرآن و اذکار مقدس و افکار مبارک که همگی در مسجد و طبیعتاً همراه با وضو و طهارت است. اعتکاف، هم حج است، هم جهاد و هم امر به معروف. از سویی محرمات و احکام اعتکاف، حج را برای انسان تداعی می‌کند و از سوی دیگر شرکت در اعتکاف، افزون بر آنکه ورود به عرصه جهاد با نفس است، روحیه معنوی و توجه به ارزش‌های الهی را در همگان تقویت می‌کند. حضور جمعی در اعتکاف، امر به معروف و نهی از منکر است؛ آن هم امر و نهی عملی، نه زبانی.

بنابراین، اعتکاف تنها یک رفتار فردی نیست، بلکه به تعبیر امروزی‌ها یک راهبرد «اصلاح فرد و محیط» است. اعتکاف در عین خلوت، جلوت است، در عین کناره‌گیری، حضور در جمع است و در عین خودسازی، دیگرسازی است و... .

تاریخچه اعتکاف

اصل اعتکاف - فارغ از روش برگزاری و فروع آن - به شهادت کتب روایات و تفاسیر، از پیشینه‌ای بس طولانی برخوردار است و اختصاصی به اسلام و مسلمانان ندارد؛ اگرچه مکتب نورانی اسلام تغییراتی در آن ایجاد کرد و بدان تکامل بخشید. به نمونه‌هایی از اعتکاف شخصیت‌های بزرگ تاریخ پیش از اسلام توجه بفرمایید:

۱. علامه مجلسی رحمه‌الله در «بحارالانوار» درباره اعتکاف سلیمان نبی علی‌نبینا و آله و علیه‌السلام می‌نویسد: «گفته شده که سلیمان علیه‌السلام در مسجد بیت‌المقدس به مدت یک سال و یا دو

۵. اشاره به این فراز از مناجات شریف شعبانیه: «الهی! هب لی کمال الانقطاع الیک و اُنر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها الیک حتی تخرق ابصار القلوب حجب النور فتصل الی معدن العظمه و تصیر ارواحنا معلقه بعز قدسک»؛ مفاتیح‌الجنان، اعمال ماه شعبان.

سال و نیز یک ماه و یا دو ماه و کمتر و بیشتر اعتکاف می‌کرده است و خوراک برای آن حضرت فراهم می‌شد و او در همان جا به عبادت می‌پرداخت»^۶.

۲. بر اساس آیات قرآن کریم، حضرت مریم علیهاسلام در زمان ملاقات با فرشته الهی، از مردم دوری گزیده و در گوشه خلوتی به عبادت مشغول بوده است. علامه طباطبایی رحمه‌الله، صاحب تفسیر المیزان، در این باره می‌نویسد: «گویا مقصود از دوری مریم از مردم، بریدن از مردم و روی آوردن به اعتکاف برای عبادت بوده است»^۷.

۳. برخی از روایات اهل سنت دلالت می‌کند که سنت اعتکاف - با قوانین و وضع خاص خود - حتی در زمان جاهلیت نیز مرسوم بوده است.^۸

۴. از دیرباز سنت اعتکاف در عربستان با آداب و شکوه مخصوصی در حرم امن الهی و حرم مطهر نبوی برگزار می‌گردد. همچنین، سابقه برپایی این عبادت پرارج و ارزش در مسجد کوفه، قدمتی طولانی دارد؛ تاجایی که در کتب معتبر از عده زیادی از بزرگان شیعه نام برده شده است که در این مسجد مقدس معتکف می‌شده‌اند؛ بزرگانی همچون: مقدس اردبیلی (متوفای ۹۹۳ ه.ق.)^۹، میرزا حسین خلیلی از شاگردان برجسته صاحب جواهر و شیخ انصاری رحمه‌الله (متوفای ۱۳۲۶ ه.ق.) و ...

پیشینه اعتکاف در ایران

اعتکاف در ایران دارای تاریخچه‌ای پرفراز و نشیب است. در هر عصری که عالمان برجسته دینی به اعتکاف اهتمام ورزیده‌اند، مردم مسلمان این سرزمین نیز از آنان پیروی کرده و به اعتکاف بها داده‌اند. در عصر صفوی، در سایه تلاش‌های دو عالم بزرگ آن زمان، مرحوم شیخ بهایی (۱۰۳۰-۹۵۲ ه.ق.) و شیخ لطف‌الله میسی عاملی اصفهانی^{۱۰} (متوفای ۱۰۳۲ یا ۱۰۳۴ ه.ق.)، اعتکاف در شهرهای ایران، به‌ویژه قزوین و اصفهان، رونق خاصی یافت.

۶. بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۱۴۱.

۷. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴، صص ۳۴-۳۵.

۸. ر.ک: صحیح مسلم، ج ۱۱، کتاب التذکر، ص ۱۲۴؛ سلسله الینابیع الفقهیه، کتاب الصوم، ج ۶؛ المسائل الناصریات، سید مرتضی، ص ۱۱۹.

۹. الفوائد الرضویه، شیخ عباس قمی، ص ۲۳.

۱۰. برای آشنایی با زندگی‌نامه شیخ لطف‌الله میسی عاملی اصفهانی ر.ک: روضات الجنات، محمدباقر موسوی خوانساری، ج ۱، ص ۳۱.

شیخ لطف‌الله میسی از علمای معاصر شیخ بهایی است. او اگرچه از نظر علمی هم‌ردیف شیخ بهایی نیست، ولی از جمله شخصیت‌های فرزانه‌ای است که مورد اعتنای هم‌عصران خود است، تاجایی که شاه عباس اول صفوی مسجد جامع شیخ لطف‌الله را به نام او و برای او ساخت و شیخ لطف‌الله میسی تا پایان عمر در آن مسجد اقامه جمعه و جماعت کرد. او در مسیر احیای سنت اعتکاف با مشکلات و حسادت‌های زیادی روبه‌رو شد. از جمله شبهات و ابهامات بسیاری توسط بدخواهانش در جامعه پراکنده می‌شد که در آخر منجر به تألیف «رساله ماء الحیاء صافی الفرات فی رفع التوهّمات و الشبهات» - مشهور به رساله‌الاعتکافیة^{۱۱} - گردید. پس از آن، اعتکاف به صورت سنتی رایج و زنده درآمد و حسنه‌ای جاری در میان اهل ایمان شد.^{۱۲}

در مقدمه رساله اعتکافیة آمده است: «من پیرو آثار پیامبر و عترت پاک اویم و در گفتار و کردار دنباله‌رو آنانم. یکی از سنت‌های اسلامی که نزد همگان، اعم از شیعه و سنی، معروف و مشهور است، اعتکاف است. برپایی آن، خصوصاً در دهه آخر ماه مبارک، یک عبادت اسلامی است. من به این سنت اسلامی در همه‌جا و به‌ویژه در قزوین و اصفهان عمل کردم و برادران دینی را نسبت به برپاداشتن آن تشویق نمودم تا اینکه به یاری خداوند، خوشبختانه اکنون در بسیاری از شهرهای کشورمان مراسم اعتکاف در روزهای ۱۳، ۱۴ و ۱۵ ماه رجب (ایام‌البیض) برگزار می‌شود».

این سنت حسنه ابتدا در شهر مقدس قم، توسط عالم ربانی میرزا مهدی بروجردی صورت گرفت و رفته‌رفته در شهرهای دیگر رواج یافت.

اعتکاف پس از انقلاب

پس از انقلاب اسلامی، گرایش به معنویات سبب شد، توجه مردم به سنت‌های حسنه‌ای چون اعتکاف بیشتر جلب شود و آثار و برکات فردی و اجتماعی این عبادت انسان‌ساز زمینه گسترش و رشد آن را فراهم نمود. از سال ۱۳۷۵ این سنت نبوی در سراسر کشور به صورت فراگیری مورد توجه قرار گرفت، به گونه‌ای که هر سال آمار معتکفین افزایش یافت و خیل علاقه‌مندان و مشتاقان، به‌ویژه جوانان و نوجوانان، رشد چشم‌گیری داشته است و اکنون از شعائر مهم در ایام‌البیض رجب به شمار می‌آید.

۱۱. مجله میراث اسلامی، دفتر اول، تصحیح احمد عابدی رضوان‌شهری، صص ۳۱۱-۳۳۷.

۱۲. همان، صص ۳۱۶-۳۱۷.

استقبال عموم

آمار رسمی درباره برگزاری سنت حسنهٔ اعتکاف که هر ساله از طرف سازمان تبلیغات اسلامی اعلام می‌گردد، نمایانگر این است که تعداد شرکت‌کنندگان در این مراسم، هر سال نسبت به سال پیشین، افزایش داشته است و در حال حاضر هر ساله، حدود بیست هزار نفر در اعتکاف ماه رجب شرکت می‌کنند.

نقش اعتکاف در انس با مسجد

همان‌طور که گفته شد اعتکاف - به‌عنوان فرصتی برای خلوت با خود و خدا - اختصاصی به اسلام ندارد، ولی باید دانست که مکتب نورانی اسلام - همانند بسیاری از سنت‌های حسنه اقوام و ادیان پیشین - این سنت زیبا را با تغییراتی به تکامل رسانده است. از جمله این تغییرات عبارت است از اینکه اعتکاف در گذشته مشروط به حضور در مسجد نبوده و در هر مکانی قابل انجام بوده است، ولی از نظر اسلام شرط صحّت اعتکاف، حضور در مسجد است. راز این اشتراط را باید در خواص مسجد دانست که به برکت اعتکاف می‌تواند به معتکفین سرایت کند. برخی از ویژگی‌های ممتاز مسجد در فرهنگ اسلامی عبارت‌اند از:

۱. مسجد محل دیدار و زیارت خدا است؛ «طوبی لِمَشْنِ تَوْضَأِ بَيْتِهِ ثُمَّ زَارَنِی فِی بَیْتِی...»^{۱۳}
۲. مسجد محل آشنایی با تمام دین، اعم از عقاید، اخلاق و احکام است؛
۳. مسجد محل انس با قرآن و دعا است؛
۴. مسجد کانون دوست‌یابی و دوستی‌های سالم و پایدار است؛
۵. مسجد جایگاه خلوت با خدا و تفکر نجات‌بخش است؛
۶. مسجد تجلی برتری ارزش «تقوا» بر سایر ملاک‌ها؛
۷. مسجد فرصت معاشرت با مؤمنان و تلاش برای رفع مشکلات آنهاست؛
۸. مسجد فرصتی برای تخلیه، تزکیه و تحلیه است؛
۹. مسجد سنگر دفاع از ارزش‌ها و مقابله با جنگ نرم است؛
۱۰. مسجد کانون همبستگی و وحدت مسلمین است؛

تمام این ویژگی‌ها و آثار به برکت حضور در مسجد، به معتکفین منتقل می‌شود و آنان را با مسجد و برکات آن بیش از پیش آشنا و مأنوس می‌سازد.

آثار اعتکاف

در روایات اهل بیت علیهم‌السلام آثار معنوی گوناگونی برای اعتکاف بیان گردیده است که مهم‌ترین این آثار عبارت‌اند از:

۱. آمرزش گناهان گذشته: پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «مَنْ اعْتَكَفَ اِيْمَانًا وَ احْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛ هر کس از روی ایمان و برای جلب رضای خداوند، اعتکاف به‌جا آورد، تمام گناهان گذشته‌اش آمرزیده می‌شود».^{۱۴}
۲. عاقبت به‌خیری: پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «مَنْ اعْتَكَفَ يَوْمًا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّارِ ثَلَاثَةَ خَنَادِقَ اَبْعَدَ مِمَّا بَيْنَ الْخَافِقَيْنِ؛ کسی که یک روز برای رضای خداوند اعتکاف به‌جا آورد، پروردگار بین او و جهنم فاصله‌ای به اندازه سه خندق قرار می‌دهد که بیش از فاصله مشرق و مغرب است».

عبادات جایگزین اعتکاف

از آنجا که همواره عده‌ای از علاقمندان به اعتکاف از حضور در این عبادت پر اجر و اثر محروم می‌شوند - خواه به علت ناتوانی جسمانی، یا موانع کاری و شغلی و یا نبود ظرفیت کافی برای پذیرایی از کلیه مشتاقان - شایسته است، امام مسجد و سایر مبلغان محترم، راه‌های تدارک بهره‌های از دست‌رفته را به این علاقمندان محروم از اعتکاف معرفی کنند. در روایت برای برخی اعمال و عبادات اجر و ثوابی معادل یا بالاتر از اعتکاف برشمرده شده است که به‌صورت نمونه به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. حل مشکلات برادران و خواهران ایمانی: امام سجاد علیه‌السلام در این خصوص می‌فرماید: «وَاللَّهِ لَقَضَاءُ حَاجَتِهِ [يعني الاخ المؤمن] احبُّ الى الله من صيام شهرين متتابعين و اعتكافهما في المسجد الحرام».^{۱۵}

۲. نگاه به چهره عالم ربّانی: امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «جلوسُ ساعةٍ عند العلماءِ أحبُّ الى الله من عبادتهِ سنهٍ و النظرُ الى العالمِ أحبُّ الى الله من اعتكافِ سنهٍ في المسجد الحرام».^{۱۶}
۳. نگاه مشتاقانه به برادر دینی: پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمودند: «نظر الرجل الى اخيه عن شوقٍ خیرٌ من اعتكافِ سنهٍ في مسجدی هذا».^{۱۷}
۴. زیارت حضرت سیدالشهدا علیه السلام: امام صادق علیه السلام در جواب ام سعید احسمیه که از اجر و پاداش زیارت سیدالشهدا علیه السلام سؤال کرد، فرمودند: «كِعْدَلِ حِجَّةٍ و عُمْرَةٍ و اعتكافِ شهرينِ في المسجد الحرام و صيامِهما و خیرهما کذا» ام سعید می گوید: در این حال حضرت دو دست خود را باز کرد و سپس آنها را به یکدیگر ضمیمه نمود و این عمل را سه مرتبه تکرار کرد.^{۱۸}

آسیب شناسی اعتکاف و ضرورت برنامه ریزی

«املائی نانوشته، غلط ندارد». این یک حقیقت است که هر سنت حسنه‌ای که در جامعه رواج می یابد، به هر میزان که بر تعداد علاقه مندان آن افزوده می شود، احتمال بروز آفت‌ها و آسیب‌ها، بیشتر می شود. از این جهت، اعتکاف به عنوان سنتی جامع و پرتیر که به برکت انقلاب اسلامی احیا شده است، نیز ممکن است در اثر غفلت یا ضعف در برنامه ریزی‌ها، مبتلا به آفت‌هایی شده و یا بشود.

در اکثر اوقات، نقطه ضعف‌های برنامه‌های فرهنگی، نظیر اعتکاف، ناشی از فقدان یا کمبود امکانات و بودجه نیست، بلکه نتیجه ضعف برنامه ریزی و مدیریت است. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «**یا بن مسعود! اذا عملت عملاً فاعمل بعلم و عقل و ایاک ان تعمل عملاً بغير تدبیر فانه جلّ جلاله یقول: «ولا تكونوا کالتی نقضت غزلها من بعد قوه انکاثاً»؛** ای پسر مسعود! آن گاه که کاری انجام می دهی، با آگاهی و عقل انجام ده و مبدا کاری را بدون برنامه ریزی و

۱۵. وسائل الی شعه، ج ۱۰، ابواب الاعتکاف، باب ۱۲، ح ۳ به نقل از ثواب الاعمال، شیخ صدوق رحمه الله.

۱۶. بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۰۳، ح ۳۳.

۱۷. کنز العمال، ج ۳، ص ۴۱۵، ح ۷۲۱۱.

۱۸. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۷۱، ح ۱۴.

آگاهی انجام دهی! همانا خداوند متعال می فرماید: مانند زنی نباشید که رشته‌های خود را پس از محکم تابدن، و اتابیده است».^{۱۹}

ضرورت کار علمی و میدانی دربارهٔ آسیب‌شناسی اعتکاف، می‌طلبد که مراکز علمی و صاحب‌نظران با همکاری ستادها و متولیان اعتکاف به تحقیق در این باره اهتمام ویژه‌ای داشته باشند. بدیهی است این نوشتار مختصر، نه مدعی آسیب‌شناسی جامع و مانع است و نه در صدد آن، لیکن از به‌صورت هشدار به نمونه‌هایی از آسیب‌های اعتکاف که گاه در گوشه و کنار مشاهده شده است، اشاره می‌کند:

۱. فقدان برنامه مناسب و از پیش طراحی شده که بتواند متناسب با حال و هوای معنوی اعتکاف، شرکت‌کنندگان را در تمام ساعات و لحظه‌ها پشتیبانی کند. گاهی احساس می‌شود که خلوت با بی‌کاری اشتباه گرفته می‌شود؛
۲. عدم تناسب برخی برنامه‌ها با مقتضیات اعتکاف. اگرچه تنوع و تعدد منطقی برنامه‌ها یکی از اصول جذابیت کار فرهنگی - تبلیغی بشمار می‌رود، ولی مهم‌تر از آن هم‌خوانی و هم‌سنخی برنامه‌ها با هدف و مقتضیات اعتکاف است. گاهی غفلت از این اصل، باعث می‌شود که برنامه‌هایی خارج از مقصود اعتکاف و حتی بعضاً ناسازگار با شئون اعتکاف توسط متولیان اجرا شود. مثلاً پخش فیلم سینمایی، برگزاری جلسات پرسش و پاسخ با موضوعاتی مانند روابط دختر و پسر و مواردی دیگر از این دست خطاها؛
۳. ضعف کیفی محتوای برنامه‌ها به‌ویژه سخنرانی‌ها و نشست‌های دینی در اعتکاف؛
۴. مرید و مراد بازی‌ها؛
۵. بی‌کاری به‌جای فراغت؛
۶. افراط و تفریط‌ها در امور معنوی؛
۷. عدم توجه به دسته‌بندی نیازهای مخاطبان (عمومی و اختصاصی)؛
۸. غلبه رویکردهای علمی، سیاسی، اجتماعی، عرفانی و... بر ابعاد عبادی و تربیتی؛
۹. تراحم خلوت و جلوت؛
۱۰. رفیق‌بازی‌های مانع خلوت پربار؛

۱۱. فقدان آرامش و سکوت مناسب اعتکاف؛

۱۲. غلبه دغدغه امکانات مادی و رفاهی بر محتوا؛

۱۳. عدم تناسب برنامه‌ها، مکان و امکانات با نیازها و مسائل بانوان، از جمله: مهد کودک، استحمام، پوشیدگی مکان و...؛

۱۴. مبدل شدن اعتکاف عبادی، به مراسمی مذهبی و اجتماعی. گاهی دیده می‌شود که دست‌اندرکاران اعتکاف، چنان وقت معتکفین را به انواع برنامه‌های سخنرانی، عزاداری، شبی با قرآن، مناجات خوانی‌های طولانی و عمومی، ختم صلوات، حلقه‌های بصیرت و حتی پخش فیلم و برگزاری پرسش و پاسخ سیاسی پر می‌کنند که روح اصلی اعتکاف تضعیف و کارکرد محوری آن - یعنی خلوت، تفکر، نجوای با خداوند - بدون کارکرد و بی کیفیت می‌شود؛

۱۵. برگزاری عمومی، طولانی و غالباً پر سروصدای مراسمات در محیط اعتکاف گاهی سبب اذیت شدن معتکفین را فراهم می‌سازد که در مواردی مشمول حکم حرمت نیز می‌گردد؛

۱۶. تقبیح افراطی مسئله خواب در اعتکاف: بعضاً مشاهده می‌شود که مبلغین محترم بدون توجه به مبانی و منابع فقهی، خواب در حال اعتکاف را تا سرحد ابطال اعتکاف مورد تقبیح قرار داده‌اند؛ مثلاً استدلال می‌کنند:

اینجا مسجد است؛ (صغری)

خواب در مسجد کراهت دارد؛ (کبری)

چیزی که کراهت دارد با مستحب (اعتکاف) نمی‌سازد. (نتیجه)

بنابراین در حال اعتکاف خوابیدن مبطل اعتکاف و یا لاقلاً کاهش دهنده ثواب اعتکاف است!

در حالی که:

اولاً، مطلق خوابیدن در مسجد کراهت ندارد، بلکه بسیاری از خواب‌ها در مسجد مستحب است؛ مانند خواب کسی که مطمئن است اگر به خانه برود و بخوابد قطعاً برای نماز صبح بیدار نمی‌شود. آنچه در منابع فقهی آمده است تنها کراهت خواب در دو مورد است؛ اول، - به نظر اهل سنت - خواب کسی است که از ابتدا به نیت خوابیدن به مسجد می‌رود. دوم، - به نظر شیعه - خواب کسی

که مسجد را خانه خود قرار می‌دهد. ولی هیچ‌یک از علما درباره‌ی خوابیدن در مسجد حکم به حرمت نکرده است، حتی درباره کسی که یقین دارد اگر در مسجد بخوابد، جُنُب می‌شود یا بول می‌کند!

خلاصه ایجاد مانع برای خواب معتکفین یا تقبیح خواب در اعتکاف حرکتی نادرست و ناسازگار با مبانی شرعی است.

۱۷. اختصاص شرکت در اعتکاف به توده مردم: با تأمل در فلسفه و آثار اعتکاف، می‌توان دریافت که هرچه قدر مشغله و موقعیت فرد، بیشتر شخص را در معرض خطر غفلت از یاد خدا، خودسازی، توبه و اصلاح قرار می‌دهد، نیازش به اعتکاف بیشتر و اخلاقاً برای او ضروری‌تر است؛ از این رو برای رؤسا، ثروتمندان، مسئولین و مدیران جامعه نیاز به اعتکاف بیش از توده مردم است. حال آنکه در زمان ما بر عکس است؛ توده مردم استقبال بیشتری برای شرکت در اعتکاف از خود نشان می‌دهند و خواص و مسئولین کمتر در اعتکاف حضور پیدا می‌کنند؛

۱۸. پیوند نادرست عمل «ام‌داوود» به اعتکاف: عمل «ام‌داوود» اگرچه عملی بسیار با فضیلت است، لیکن هیچ‌ملازمه‌ای با عمل اعتکاف ندارد؛ به این معنا که نه اعتکاف مشروط به عمل «ام‌داوود» است و نه شرط قبول یا صحت عمل «ام‌داوود» شرکت در اعتکاف. متأسفانه در اکثر شهرها مشاهده می‌شود که این عمل طولانی و دشوار به گونه‌ای معرفی شده است که اکثر معتکفین انجام آن را بر خود تحمیل می‌کنند. این ذهنیت چند آسیب جدی به همراه دارد:

نخست، تلخ‌شدن آخرین ساعات حضور در اعتکاف برای بخش زیادی از معتکفین - به‌خصوص نوجوانان و جوانان - درحالی‌که ساعات پایانی باید شیرین‌ترین و روحیه‌بخش‌ترین اوقات اعتکاف باشد. تلخی همراه با خستگی، نگرانی از عدم پایان‌دادن عمل ام‌داوود تا پیش از غروب، این پا و آن پا کردن و....

دوم، ایجاد دل‌زدگی و ذهنیت نامناسب از اعتکاف برای تازه‌واردها و نوجوانان که عاملی برای عدم تکرار حضور آنها در این کنگره بزرگ معنوی خواهد شد. حتی ممکن است این ذهنیت را به وجود آورد که تمام مسائل دینی سخت و دشوار است.

سوم، ایجاد تصور نادرست از خویشتن برای معتکفین. معتکفی که نمی‌تواند این عمل طولانی را انجام بدهد یا با لذت و توجه قلبی به انجام برساند، ممکن است خود را فردی ضعیف‌الایمان، بی‌علاقه به ذکر و معنویات و دور از ساحت لطف خداوند متعال تصور کند که این روحیاتش همگی با روح کلی اعتکاف در ناسازگاری است.

قطعاً با برنامه‌ریزی اصولی و بهره‌گیری از تجارب دیگران می‌توان از میزان این آسیب‌ها کاست و بر غنای این فعالیت فرهنگی افزود.

«**کتاب کار اعتکاف**» تلاشی است، هرچند ناچیز، برای ارج‌نهادن به انگیزه‌های خالص و همت‌های والای تمام کسانی که رویکرد اصلی تقابل با جنگ نرم دشمن فاسق و پیشبرد اهداف اسلام ناب را در ترویج معنویتی مبتنی بر شریعت و توأم با بصیرت می‌دانند. به‌ویژه روحانیون معظم و ائمه محترم جماعات که در این عرصه باید نقش فرماندهی جنگ نرم را ایفا کنند و پیش‌قراول برگزاری مراسم جامعی از اعتکاف باشند.

بخش اول:

فعالیت‌های پیش از

اعتکاف

«امام جماعت، مدیر طبیعی مسجد است.»

مقام معظم رهبری

مقدمه

با توجه به این فرض که امام جماعت باید مدیریت کلان اعتکاف را بر عهده داشته باشد و سایر اعضا و ارکان زیر نظر ایشان و مطابق برنامه از پیش تعیین شده، فعالیت نمایند، دو مقوله پیش از هر اقدامی برای ائمه محترم جماعات، ضروری است:

نخست، **تهیه چک لیست** کاملی از تمام فعالیت‌ها و اقداماتی که باید از ابتدا تا انتهای پروژه برگزاری اعتکاف، اتفاق بیافتد؛ اعم از اقدامات پیش از اعتکاف، حین اعتکاف و پس از اعتکاف. فایده این چک لیست این است که:

اولاً، هیچ کاری فراموش نخواهد شد.

ثانیاً، برای هر اقدام یا فعالیتی می‌توان زمان سررسید و مسئول مشخصی تعیین نمود و بدین وسیله فرآیند پروژه اعتکاف را لحظه‌به‌لحظه و مستند، پی‌گیری و نظارت کرد. مجموعه فعالیت‌هایی که در فصول بخش‌های سه‌گانه این کتاب ارائه شده‌اند، می‌توانند چک لیست مورد نظر را تشکیل دهند. (پیوست ۱)

دوم، تشکیل ستاد مرکزی اعتکاف، با اهدافی همچون:

أ) سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت بر اجرای صحیح برنامه اعتکاف؛

ب) تعیین مسئولین بخش‌های مختلف اعتکاف؛

ت) تدوین و ابلاغ شرح وظایف مسئولین بخش‌های مختلف؛

ث) دریافت، بررسی و تأیید برنامه و بودجه مسئولین بخش‌های مختلف؛

ج) شناسایی و جذب منابع مالی و امکاناتی دولتی و غیردولتی؛

ح) تمهید مقدمات لازم برای مدیریت بحران؛

خ) اخذ گزارش کاری و مالی در جریان و پایان اعتکاف و حساب‌رسی؛
د) اطلاع‌رسانی و گزارش کار به مردم مسجد و معتمدین محل و انتشار مناسب آن؛

و با ترکیب بندی:

أ) امام جماعت؛

ب) رئیس هیأت امنای مسجد؛

ت) فرمانده پایگاه بسیج مسجد؛

ث) مسئول امور مالی مسجد یا بسیج؛

ج) معاون تبلیغات بسیج؛

ح) دو تن از معتمدین محل؛

خ) دو تن از جوانان فعال به انتخاب امام جماعت؛

د) سایر افراد با نظر اعضا و تأیید امام جماعت به صورت عضو یا میهمان؛

فصل اول: تبلیغات، تشویق و زمینه‌سازی

۱. شروع تبلیغ و ترغیب مردم محله برای حضور در اعتکاف، حداقل از یک ماه پیش و از طریق:

۱-۱. نصب پلاکاردها و بنرهای جذاب حاوی آیات، روایات، سخنان علما و بزرگان و جملات ادبی و اشعاری در زمینه اعتکاف و آثار و احوال آن و فوائد؛ فواید از قبیل: تزکیه روح، ازدیاد ایمان و تقوا، کسب ثواب عظیم، نورانیت و نشاط قلبی، گشوده‌شدن عقده‌های درونی و رسیدن به آرامش و امید، هدفمندشدن زندگی، کسب معارف و علوم، تقویت اراده و صبر، گسترش محبت، عطرآگین شدن فضای زندگی و در یک کلام، تقویت و گسترش ارزش‌ها و هنجارهای اسلامی و انسانی. در بخش پیوست‌ها، نمونه‌هایی از آیات، روایات، سخنان بزرگان، جملات ادبی و اشعار زیبا به‌منظور بهره‌برداری متولیان محترم اعتکاف عرضه شده است. (پیوست ۲)

در این زمینه بهتر است مراکزی که محل حضور جمعی جوانان و نوجوانان هستند، در اولویت تبلیغات و انگیزه‌سازی قرار گیرد؛ مراکزی مانند مدارس، مراکز آموزش عالی دانشگاهی و حوزوی، مراکز فرهنگی، ورزشی و هنری.

۲-۱. برگزاری جلسات کوتاه و جذاب در مراکز تجمع دانش‌آموزان و دانشجویان و عموم جوانان توسط ائمه محترم جماعات و طلاب محترم؛ مراکزی مانند مدارس، دانشگاه‌ها و مدارس علمیه، خوابگاه‌ها، مراکز فرهنگی - هنری، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها و هیئات مذهبی، سازمان‌های مردم‌نهاد و....

در بخش پیوست‌ها نمونه‌هایی از سوژه‌های سخنرانی با هدف ترغیب جوانان به اعتکاف و

اصلاح نگرش عموم به این سنت مقدس ارائه شده است. (پیوست ۳)

۳-۱. استفاده از رسانه‌ها از جمله زیرنویس تلویزیون استانی، پیامک، وبسایت و وبلاگ، نشریات

و....

۲- **تبیین آسانی شرایط و احکام اعتکاف** برای همگان از محصلین تا خانم‌های خانه‌دار، از

معلولین و جانبازان تا سالمندان و... بخشی از مردم همواره در آرزوی شرکت در اعتکاف،

به سر می‌برند، ولی به دلیل جهل به راه کارهای شرعی، گمان می‌کنند که وضعیت شغلی یا جسمی

آنها مانع از درک این فیض بزرگ است؛ درحالی‌که با تبیین روشن مسائل شرعی اعتکاف، از

جمله مجوزهای شرعی برای خروج از مسجد و... می‌توان این دسته را هم از این فرصت معنوی

بهره‌مند ساخت.

این آگاهی‌بخشی، از راه‌های گوناگونی می‌تواند انجام پذیرد؛ مانند اختصاص دقایقی از فاصله

بین دو نماز به بیان این نوع از احکام شرعی، چاپ و توزیع بروشورها، بنرها، تراکت‌ها و سایر

اقلام تربیتی محتوی این پرسش‌ها و پاسخ‌ها.

مهم‌ترین شبهات و ابهامات درباره اعتکاف بدین شرح است:

شبهه اول

اعتکاف نوعی گوشه‌گیری از اجتماع و رهبانیت است و اسلام با رهبانیت مخالف است. همچنان

که از پیامبر اسلام منقول است که «لَا رُهْبَانِيَّةَ فِي الْإِسْلَامِ».

پاسخ:

اولاً، همچنان که نفی رهبانیت با استناد به روایت رسول اکرم حجت است، اصل و فرع اعتکاف هم با استناد به آیات و روایات و سیره معصومین علیهم السلام مشروع است و از طرفی یقینی است که امامان، دو حکم متناقض صادر نمی‌کند؛ بنابراین بین اعتکاف و پرهیز از «رهبانیت منفی» رابطه‌ای وثیق برقرار است.

ثانیاً، رهبانیت دارای دو معناست:

نخست، رهبانیت به معنای ترس و خشیت از خداوند متعال که نه تنها منفی و مردود نیست، بلکه از برترین اخلاقیات دانایان و عباد رحمان است. در قرآن کریم فرموده است: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»^{۲۰} و پیامبر عزیز اسلام به امیرالمؤمنین علیهم السلام می‌فرماید: «يا علي! اخوانك ذُبل الشفاء تُعرَفُ الرهبانيةُ في وجوههم؛ یعنی برادران تو کسانی هستند که از شدت روزه، لبانشان خشک شده و آثار رهبانیت در چهره‌هایشان هویدا است».^{۲۱}

دوم، رهبانیت به معنای دوری از جامعه و بی‌تفاوتی نسبت به اوضاع مسلمین به بهانه عبادت و خلوت. این نوع از رهبانیت قطعاً مذموم است، همان گونه که در قرآن کریم مذمت شده است.^{۲۲}

شبهه دوم

اعتکاف با حسن مسئولیت اجتماعی مسلمان ناسازگار است؟

پاسخ:

۲۰. فاطر: ۲۸.

۲۱. بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۴۰.

۲۲. حدید: ۲۷.

اولاً، مشروعیت اعتکاف مستند به آیات و روایات دلیلی بر بطلان این توهم است.

ثانیاً، احکام و آداب اعتکاف نوعاً، منافی با بی تفاوتی نسبت به جامعه و دوری از اجتماع است؛ مثلاً: در اعتکاف شرط شده است که در مسجد جامع برگزار شود و مسجد جامع هر شهر، شلوغ‌ترین مسجد آن شهر از نظر حضور جمعیت نمازگزاران است. همچنین احکام مربوط به موارد جواز خروج معتکف از محل اعتکاف، حاکی از اهتمام اسلام به اجتماع و مصالح آن حتی در حال اعتکاف است. معتکف می‌تواند در حال اعتکاف برای انجام برخی از امور از مسجد خارج شده و پس از اتمام کار به مسجد برگردد؛ کارهایی نظیر: عیادت از بیمار مسلمان، تشییع جنازه مؤمن، رفع حاجت مؤمنین، ادای دین و قرض و...^{۲۳}

شبهه سوم

مشقت برخی احکام و شرایط اعتکاف، دیگر ابهامی است که با روح ساده و آسان بودن اسلام سازگار نیست.

پاسخ:

اولاً، می‌توان اعتکاف را در ماه مبارک رمضان برگزار کرد که هم به صورت عادی، مسلمانان روزه هستند و هم توقف در مسجد و عدم حضور در محیط کار و تحصیل، مقداری از سختی‌های روزه‌داری را کاهش می‌دهد.

۲۳. میمون بن مهران: كُنْتُ جَالِسًا عِنْدَ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ فَأَتَاهُ رَجُلٌ فَقَالَ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ إِنَّ فَلَانًا لَهٗ عَلَيَّ مَالٌ وَ يَرِيدُ أَنْ يَحْبِسَنِي. فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَاللَّهِ مَا عِنْدِي مَالٌ فَأَقْضِي عَنْكَ. قَالَ: فَكَلَّمَهُ. فَلَبِسَ عَلَيْهِ السَّلَامُ نَعْلَهُ فَقُلْتُ لَهُ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ أُنْسَيْتَ اعْتِكَافَكَ؟ فَقَالَ: لَمْ أُنْسَ وَ لَكِنِّي سَمِعْتُ أَبِي يُحَدِّثُ عَنْ جَدِّي رَسُولِ اللَّهِ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ سَعَى فِي حَاجَةِ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فَكَأَنَّمَا عَبْدُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ تَسَعَةً آلَافٍ سَنَةً صَائِمًا نَهَارَهُ وَ قَائِمًا لَيْلَهُ؛ وَ سَائِلِ الشَّيْخِ، ج ۷، ص ۴۰۹، باب ۷ از ابواب كتاب الاعتكاف، ح ۴.

ثانیاً، در غیر ایام ماه مبارک می‌توان روزه قضا یا استیجاری نیت کرد و در اعتکاف شرکت نمود؛ زیرا مهم روزه‌دار بودن معتکف است، نه نحوه نیت روزه‌اش.

ثالثاً، در صورت بروز اضطرار و ضرورت، معتکف می‌تواند از مسجد خارج شده و پس از اتمام کارش بازگردد، بدون آنکه به اعتکافش لطمه‌ای بخورد.^{۲۴}

رابعاً، از آنجا که در اعتکاف، اگر فرد دو روز اول را در مسجد توقف کند، روز سوم بر او واجب می‌شود، کسانی که احتمال می‌دهند برای روز سوم مانعی رخ خواهد داد - به فتوای برخی مراجع - می‌توانند از ابتدا با خداوند شرط کنند که چنانچه در روز سوم برایشان مشکلی رخ داد که ناچار شوند اعتکاف را ترک کنند، معذور باشند و بتوانند اعتکاف را ترک کنند.

۳- سازماندهی خادمین اعتکاف از بین نیروهای علاقمند، توانمند و مورد اعتماد

مانند اعضای بسیج، معتمدین محل، جوانان و نوجوانان علاقمند به خدمت افتخاری، در چهار مرحله زیر:

۱-۳. ثبت نام و شناسایی؛

۲-۳. بررسی توانایی‌ها و تعیین عرصه خدمت‌گذاری؛

۳-۳. اعلام اسامی پذیرفته‌شدگان و برگزاری جلسه توجیهی در دو بخش:

أ) مباحث عمومی اعتکاف؛ شامل آشنایی مختصر با فلسفه، پیشینه، آداب و احکام

اعتکاف و آداب و ارزش خدمت‌گذاری به معتکفین؛

ب) مباحث تخصصی مربوط به هر بخش از فعالیت‌های اعتکاف، متناسب با اعلام

داوطلبی افراد؛ مانند امور خدمات و پشتیبانی، امور تبلیغات و فرهنگی و...؛

۲۴. البته این مسئله در رساله‌های عملیه دارای فروعاتی است که باید مراجعه شود.

۴-۳. تهیه و تحویل اقلام لازم برای خادمین؛ مانند لباس فرم هم‌شکل، کارت

شناسایی و....

لازم به یادآوری است که همین امر می‌تواند فرصت خوبی برای جذب جوانان و نوجوانان به

مسجد باشد. در بخش پیوست‌ها، نمونه برگ مناسبی برای شناسایی و سازماندهی علاقمندان به خدمت

در اعتکاف آمده است. (پیوست ۴)

فصل دوم: فراهم کردن امکانات و فضای مناسب

۱. دعوت و تشویق خیرین و مسئولین، ارگان‌ها و سازمان‌ها برای مشارکت در برگزاری

اعتکاف از طریق:

۱-۱. برگزاری نشست ویژه حامیان و خیرین اعتکاف به منظور تبیین ابعاد تهاجم فرهنگی دشمن و

نقش اعتکاف در خنثی‌سازی آن؛

۲-۱. معرفی و تشویق بانیان و خیرین اعتکاف سال گذشته در مراسم نشست ویژه یاد شده؛

۳-۱. واگذاری هر بخش از نیازهای اعتکاف به یک صنف مرتبط، یا یک طایفه ساکن در محل؛

مثلاً واگذاری تغذیه معتکفین به اصنافی مربوط به آن، یا امور تبلیغاتی و انتشاراتی به صنف

مربوطه و

۲. انجام تعمیرات و کارهای عمرانی پیش از فرارسیدن زمان اعتکاف؛

۳. غبارروبی و آذین‌بندی و زیباسازی فضای مسجد؛

۴. تأمین وسایل بهداشتی، خوراکی و ... مورد نیاز؛

۵. تأمین سیستم‌های صوتی و تصویری با کیفیت؛

۶. آماده‌سازی آشپزخانه، امکانات و تجهیزات مناسب و مورد نیاز؛

۷. آماده‌سازی، تجهیز و نظیف سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها؛

۸. قرارداد مناسب‌ترین مکان برای افراد خاص، از جمله: جانبازان، معلولین و سالمندان به

منظور تسهیل در رفت‌وآمد، دسترسی به سرویس بهداشتی، سکوت و آرامش و دوری از

محل رفت‌وآمدها و ...؛

۹. تعیین تعداد مناسبی از خادمین، ویژه رسیدگی به نیازهای معتکفین خاص؛

۱۰. در صورت حضور بانوان دارای فرزند خردسال، تعبیه مکان مناسب جهت برپایی

مهد کودک و تهیه امکانات و ابزار لازم و استخدام مربی یا مربیان شایسته به تناسب تعداد

کودکان؛

۱۱. تهیه مهر و خاک تیمم، قرآن، مفاتیح، رساله توضیح المسائل و یک کتابخانه کوچک با

موضوعات مناسب با حال و هوای اعتکاف و نیازهای اقشار حاضر در اعتکاف.

فصل سوم: اطلاع‌رسانی، سهمیه‌بندی و ثبت نام

۱. **تعیین جنسیت شرکت‌کنندگان** در صورت عدم امکان سرویس‌دهی به آقایان و خواهران به‌طور هم‌زمان.

بهرتر است مساجد محل، با هماهنگی و برنامه‌ریزی منسجم و متحد، معتکفین را به تفکیک جنسیت پذیرش نمایند و در مورد هر جنسیتی، تیم خادمین و مدیریتی هم‌جنس را به کار گیرند، تا ضمن پیشگیری از برخی عوارض منفی احتمالی، موجبات راحتی معتکفین به‌ویژه بانوان محترم، فراهم شود.

۲. **تعیین مقطع سنی** و قشر مخاطب یا سهمیه‌بندی ظرفیت مسجد بین اقشار مختلف تا نمادی از هم‌گرایی نسل‌های مختلف و اقشار مختلف تحقق یابد.

اگرچه اقشار و سنین مختلف دارای نیازها و سلايق متفاوتند، ولی بهتر است فضای واقعی و طبیعی زندگی را در اموری مانند اعتکاف حفظ کنیم تا خود، علاوه بر تلطیف رفتارها و خلیات، موجب حفظ ساختار جاری در جامعه گردد. گاهی تفکیک سنی معتکفین و تجمع یک مقطع سنی خاص، سبب بی‌توجهی به برخی نکات اخلاقی و تضعیف روح معنوی مورد انتظار در اعتکاف و معتکفین می‌شود؛ به‌خصوص در مقاطع سنی نوجوان و جوان.

۳. **چاپ و توزیع و نصب اقلام تبلیغاتی** مربوط به ثبت نام و ایجاد انواع راه‌های ثبت نام به‌ویژه راه‌های غیرحضوری مانند: تلفن، پیامک، وب‌سایت و پست الکترونیک به منظور تسهیل در امر ثبت نام.

۴. اعلام شفاف امکانات و تدابیر لازم برای سرویس‌دهی به افراد خاص، مانند

جانبازان و معلولین، سالمندان، بانوانی که فرزندان کوچک دارند و...؛

۵. تهیه فرم ثبت‌نام ساده، کامل، خلاصه و توزیع آن در مراکز مختلف مانند مدارس و

مراکز آموزشی منطقه، مراکز ورزشی و هنری، سوپرمارکت‌های محله و... در بخش

پیوست نمونه این فرم ارائه شده است. (پیوست ۵)

۶. تعیین شرایط لازم جهت حضور افراد در اعتکاف؛ شرایطی مانند توانایی گرفتن روزه،

تعهد اقامت سه روز کامل در مسجد، رضایت والدین برای نوجوانان و رضایت همسر

برای بانوان، ارائه مدرک معتبر پزشکی برای بیماران و معلولان مبنی بر عدم ضرر اعتکاف

برای آنان و...؛

۷. انجام ثبت‌نام در محدوده زمانی مناسب و کافی و تشکیل پرونده برای هر فرد؛

۸. مشخص کردن شرکت‌کنندگانی که نیاز به رسیدگی و امکانات خاص دارند؛ مانند: بانوان

دارای فرزندان خردسال، سالمندان، جانبازان و معلولین، افراد مبتلا به بیماری‌های خاص

البته غیرواگیردار و...؛

۹. انجام ثبت‌نام به تعداد دو برابر ظرفیت برای انجام بررسی‌های نهایی و انتخاب

افراد دارای شرایط؛

۱۰. تشکیل شورای پذیرش متشکل از امام جماعت، دبیر اجرایی اعتکاف، رئیس هیئت

امنا، فرمانده پایگاه بسیج مسجد و یک پزشک معتمد برای بررسی شرایط افراد ثبت‌نام

کرده و انتخاب نهایی آنان بر اساس سهمیه‌بندی؛

۱۱. **تنظیم دو فهرست از معتکفین؛** فهرست معتکفین اصلی - به تعداد ظرفیت مسجد - و

فهرست معتکفین ذخیره - به تعداد ۱۰٪ ظرفیت مسجد - که در صورت انصراف معتکفین

اصلی جایگزین خواهند شد؛

۱۲. **اعلام دو فهرست نهایی شده،** حداقل ۱۰ روز قبل از آغاز اعتکاف تا افرادی که جزو

پذیرفته‌شدگان نیستند، بتوانند به مراکز دیگر مراجعه نمایند؛

۱۳. **تعیین و اعلام زمان نهایی مراجعه معتکفین اصلی** برای دریافت کارت اعتکاف و

بلافاصله پس از اتمام مهلت مراجعه معتکفین اصلی و اعلام زمان مراجعه معتکفین ذخیره

و دریافت کارت. با این کار پرونده ثبت‌نام معتکفین بسته می‌شود.

بخش دوم:

فعالیت‌های حین

اعتکاف

فصل چهارم: استقبال معنوی از اعتکاف

به منظور فرهنگ‌سازی و به عبارتی استقبال معنوی از معتکفین می‌توان از راه‌کارهای زیر

استفاده نمود:

۱. برقراری ارتباط با معتکفین به منظور آگاهی‌بخشی نسبت به آداب و احکام اعتکاف؛
۲. ارسال پیام‌های مناسب و جذاب برای معتکفین از طریق پیامک، جزوه و نشریه‌های ویژه؛
۳. ارسال فرم مخصوص اعلام داوطلبانه توانمندی‌ها، نیازها، پیشنهادهای و علاقمندی‌های معتکفین به منظور بهینه‌سازی برنامه‌ها، استفاده از ظرفیت علمی، فرهنگی و اجرایی معتکفین در برگزاری هر چه بهتر اعتکاف؛ (پیوست ۶)
۴. دعوت از معتکفینی که علاقه خود برای مشارکت در امور اجرایی یا فرهنگی اعتکاف را اعلام کرده‌اند، همچنین توجه، سازماندهی و مسئولیت‌سپاری به آنان؛
۵. تبلیغات محیطی اعم از داخل مسجد و محله با هدف استفاده بهینه از ظرفیت معنوی اعتکاف در پاکسازی محیط معنوی محله؛
۶. مشخص کردن مکان مخصوص هر معتکف و مکان‌های عمومی اعم از بخش مطالعه، وضوخانه، حمام، سرویس بهداشتی و ...
۷. تهیه و چاپ کارت شناسایی معتکفین، ژتون غذا و سایر اقلام مورد نیاز با طراحی زیبا و وزین.

فصل پنجم: استقبال از معتکفین

۱. آماده‌سازی امکانات و نیروهای انسانی لازم برای ثبت‌نام معتکفینی که وارد مسجد می‌شوند؛
۲. تهیه و اجرای برنامه معنوی و جذاب استقبال از معتکفین توسط عوامل اجرایی اعتکاف و بدرقه توسط بستگان و مردم محل، شامل:
 - ۱-۲. آذین‌بندی، طاق نصرت در مقابل درب ورودی مسجد؛
 - ۲-۲. اسفند دود کردن؛
 - ۳-۲. پخش قرآن و سروده‌های معنوی مناسب؛
 - ۴-۲. عبور دادن معتکفین از زیر قرآن توسط روحانی مسجد؛
 - ۵-۲. تحویل بسته فرهنگی اعتکاف به معتکفین؛
۳. تعیین مکان مخصوص هر معتکف و اجرای برنامه آشنایی با اماکن، امکانات و برنامه‌های اعتکاف؛
۴. برگزاری مراسم معارفه بین معتکفین و مسئولین و خادمین و به‌خصوص معرفی چهره‌های شاخص همچون خانواده معظم شهدا، جانبازان و آزادگان، فرهیختگان و هنرمندان؛
۵. رسیدگی به نیازهای اولیه و دغدغه‌های احتمالی معتکفین و انجام جابه‌جایی‌های لازم و نهایی؛
۶. برگزاری اولین مسابقه با موضوع آشنایی نهایی با احکام اعتکاف، آداب مسجد و اعتکاف، برخی نکات اخلاقی ناظر به رعایت حقوق دیگران، گذشت و ایثار، خوش‌اخلاقی،

دوست‌یابی و اخوت دینی، بهره‌برداری کامل از فرصت‌ها و ... که از طریق نشریه شماره ۱ در

اختیار معتکفین گرامی قرار می‌گیرد.

فصل ششم: برنامه‌های اعتکاف

الف) برنامه‌های عمومی:

- ۱- **افتتاحیه**، شامل خوش‌آمدگویی، معارفه، اجرای برنامه هنری - مذهبی همچون سرود یا تواشیح یا شعرخوانی یا دکلمه، تشریح برنامه‌های اعتکاف و تذکرات لازم‌الاجرا، سخنرانی در موضوع فضایل مولا علی علیه‌السلام و اعتکاف، توسل و مولودی‌خوانی؛
- ۲- فراهم کردن امکان **پرسش و پاسخ دینی** به صورت شفاهی و کتبی (شناخته شده و ناشناس). با تشکیل جلسات پرسش و پاسخ، تعبیه صندوق مخصوص پرسش‌های دینی و سایر راه‌ها می‌توان به سؤالات و شبهاتی که احیاناً برای معتکفان مطرح است، جواب داد؛
- ۳- **طراحی مسابقات**، مانند: مسابقات اعتقادی، احکام، سیاسی، تاریخی و اخلاقی، مسابقات خاطره‌نویسی، مسابقات مقاله و شعر، مسابقه نقاشی و طراحی پیرامون اعتکاف (قبل یا بعد از اتمام مراسم)؛
- ۴- **فراهم کردن امکانات**، ارائه پیشنهادها و انتقادات معتکفین به مسئولان ستاد اعتکاف به صورت کتبی و شفاهی؛
- ۵- **تهیه امکان گرفتن عکس یادگاری دسته‌جمعی** با دوستان معتکف و خادمین؛
- ۶- **دعوت از سخنرانان و مداحان** توانا جهت اجرای مراسم در جمع معتکفین؛
- ۷- **برپایی مراسم مناجات و توسل** مانند زیارت عاشورا، دعای توسل، دعای کمیل، دعای ندبه، مراسم دعا و مناجات و اعمال مشهور به «ام‌داوود»؛
- ۸- اجرای **برنامه شبی با قرآن** با دعوت از قاریان ممتاز کشور؛
- ۹- برگزاری **مسابقه روزنامه‌دیواری** ویژه نوجوانان علاقه‌مند؛

۱۰- چاپ و انتشار جزوه یا کتاب **آداب و اسرار اعتکاف** و توزیع آنها در میان معتکفین؛

۱۱- اجرای مراسم **تواشیح** توسط گروه‌های مختلف؛

۱۲- برگزاری **حلقه‌های معرفت** با حضور روحانیون و اساتید توانمند؛

۱۳- برپایی با شکوه **نماز جماعت** مسجد و حضور مردم در کنار معتکفین به منظور انتقال

معنویت اعتکاف به سایرین؛

۱۴- **سخنرانی‌های کوتاه امام جماعت** مسجد پیرامون موضوعات مناسب با اعتکاف

(پیوست ۳)؛

۱۵- **مولودی** به مناسبت شب و روز ۱۳ رجب، سالروز ولادت مولود کعبه، حضرت امیرالمؤمنین

علی علیه‌السلام؛

۱۶- **سوگواری** به مناسبت ۱۵ رجب، رحلت حضرت زینب کبرا علیهاالسلام؛

۱۷- **توصیه‌های موضوعی** و چهره‌به‌چهره توسط ائمه جماعت و روحانیون و مبلغین حاضر در

اعتکاف با موضوعاتی نظیر:

۱۷_۱. تشویق به اندیشیدن و راهنمایی معتکفین در این باره؛

براساس آیات و روایات، «تفکر» و «تدبر» بهترین عبادت است؛ از این رو چه نیکوست که در مسائل

خداشناسی، خودشناسی و غیره به تفکر و اندیشه پرداخت.

۱۷_۲. سکوت و فواید و آثار آن؛

۱۷_۳. حق الناس و عواقب بی‌توجهی به آن؛

۱۷_۴. یاد خدا و آرامش حقیقی؛

۱۷_۵. تأثیر همنشین صالح و طالح در سعادت و شقاوت انسان؛

۱۷_۶. امر به معروف و نهی از منکر که اعتکاف جلوه عملی و جمعی آن است؛

۱۷_۷. آرمان‌خواهی در سیره شهدا و امام شهدا؛

۱۷_۸. صفات اولوالالباب و مهدی‌یاوران؛

و

۱۸. نظرسنجی: با تهیه پرسشنامه‌ای دقیق و کامل باید اعتکاف و فعالیت‌های آن را در سه بخش، در

معروض ارزیابی و نظرسنجی معتکفین قرار داد:

۱۸-۱. بخش محتوایی برنامه‌ها؛ شامل:

کیفیت سخنرانی‌ها؛

میزان توانمندی اساتید و مبلغین در پاسخ‌گویی به سؤالات و شبهات معتکفین در نشست‌ها و حلقه‌های

معرفت؛

کیفیت محتوای ارائه‌شده از طریق بسته فرهنگی؛

کیفیت مراسم‌های عمومی نظیر نماز جماعت، ادعیه و زیارات، توسل‌ها، عزاداری‌ها و مولودی، اعمال

ام‌داود؛

میزان اثربخشی تبلیغات محیطی.

۱۸-۲. بخش امکانات و خدمات؛ شامل:

پاکیزگی مکان اعتکاف؛

نحوه توزیع؛

(ب) برنامه‌های اختصاصی:

با توجه به حضور اقشار مختلف مردم با سنین و افکار و سطوح گوناگون در اعتکاف. در صورت امکان باید برای هر قشر و گروهی برنامه‌هایی متناسب با نیازها، مشکلات و علایق آنها برگزار نمود. به‌عنوان مثال، اعتکاف فرصت مناسبی است که:

۱. **کسبه و کارمندان و کارگران** با احکام اصلی مکاسب آشنا شوند؛

۲. **به نوجوانان و جوانان** مباحث و مهارت‌هایی مانند:

(أ) مدیریت هیجان‌ات و غرایز؛

(ب) مدیریت ارتباطات انسانی؛

(ت) راه‌های کسب اراده و انگیزه برای انجام وظایف جدی، همچون تحصیل، تهذیب و ورزش؛

منتقل شود.

۳. **مادران** با مباحثی چون:

(أ) مهارت‌های اصلی و کلیدهای تربیت کودک و نوجوان؛

(ب) مهارت‌های شوهرداری؛

(ت) راه‌های تشویق فرزندان به نماز، مسجد و... آشنا؛

گردند.

۴. برای **بزرگسالان** و سایر علاقمندان فرصت‌هایی به منظور تصحیح قرائت نماز قرار داده شود.

فصل هفتم: مراقبت‌ها و ملاحظات

تجربه برنامه‌های مشابه اعتکاف و نیز اعتکاف در سال‌های گذشته و اماکن گوناگون نشان می‌دهد که برخی مراقبت‌ها و ملاحظات می‌تواند بر میزان رضایتمندی معتکفین و به تبع آن میزان بهره‌برداری معنوی از این فرصت آسمانی بیافزاید و برخی تنش‌ها و آسیب‌ها را به حداقل برساند. برخی از این مراقبت‌ها و ملاحظات از این قرار است:

۱. برنامه‌ریزی، نظارت و بازرسی

ضروری است با به‌کارگیری روش‌هایی در شأن اعتکاف و معتکفین، افراد و تیم‌هایی به‌صورت محسوس و نامحسوس، به نظارت و بازرسی مستمر محیط اعتکاف بپردازند تا احتمال بروز مشکلاتی نظیر سرقت، جدال و دعوا، خطرات فکری و اخلاقی و... کاهش یابد. در این راستا باید سازوکار درستی تهیه شود که در آن تمام موارد و احتمالات، راه‌کشف و برخورد صحیح با آنها و حتی شیوه مدیریت بحران احتمالی تعریف و تبیین شده باشد.

ضمناً افرادی که در این خدمت مهم نقش ایفا می‌کنند، باید دارای صلاحیت‌های لازم باشند.

۲. توجه به مسئله خواب

یکی از نیازهای روحی و جسمی هرانسان، خواب مناسب و متناسب در روز است. غالباً معتکفین عزیز مصمم هستند که ساعات ملکوتی و عرفانی سحر را به عبادت و خلوت بگذرانند؛ به همین جهت آرامش ابتدای شب به‌منظور تأمین حداقل خواب مورد نیاز، ضرورت دارد؛ از این‌رو مسئولین اعتکاف باید تمهیداتی در نظر بگیرند که در این ساعات، بخش اصلی شبستان مسجد، برای استراحت عزیزان فراهم و از سکوت و تاریکی لازم برخوردار باشد. به‌منظور انجام فعالیت‌های تدارکاتی یا فرهنگی در

ساعات شب، بهتر است مکان خاصی از مسجد که مزاحمتی برای معتکفین ایجاد نمی‌کند در نظر گرفته شود یا تمام فعالیت‌ها در ساعات روز برگزار گردد. معتکفین هم باید توجه شوند تا با رعایت این نکته، برای خود و دوستانشان و به‌خصوص سالمندان، شرایط مطلوبی فراهم سازند تا بعد از مدتی استراحت، با انرژی و شادابی بیشتری به امور عبادی خود پردازند.

۳. پیشگیری و علاج افسردگی

چه بسا عده‌ای از معتکفان - خصوصاً نوجوانان - به‌سبب دوری از خانواده و دوستان، گاهی دچار دل‌تنگی شوند؛ بنابراین می‌توان برنامه‌ها را به‌گونه‌ای تنظیم کرد که در ساعاتی خاص بستگان معتکفین امکان حضور در مسجد را داشته باشند تا ضمن دیدار با آنان، به تشویق و تقویت روحیه آنها پردازند.

البته بهتر است این زمان کوتاه و در ساعاتی مانند بعد از افطار یا قبل از اذان ظهر باشد تا نه به عبادت فردی و نه به مراسم‌ها لطمه‌ای وارد شود و نه مزاحمتی در ساعات استراحت داشته باشد.

۴. توجه به ادعیه و اعمال عمومی‌تر:

اگرچه در ایام اعتکاف می‌توان دعاهای متعددی چون دعاهای ماه رجب، جوشن کبیر و... را خواند، اما آنچه که برای عموم معتکفان اعم از باسواد و بی‌سواد، جوانان و بزرگسالان، مناجاتیان حرفه‌ای و تازه‌کاران، ممکن و آسان است، خواندن دعاها و اذکار کوتاه، ولی پرمحتواست که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

الف) ادعیه و زیارات، شامل:

اللهم كن لوليک الحجّة ابن الحسن... (دعای سلامتی امام زمان علیه السلام)؛

الهی عظم البلاء... (دعای فرج)؛

الهی قلبی محجوب و...؛

دعای توسل؛

مناجات حضرت امیر علیه السلام در مسجد کوفه (اللهم انی استلک الامان ...)؛

حدیث شریف کساء؛

زیارت عاشورا؛

زیارت امین الله؛

زیارت آل یاسین؛

و نیز توصیه به تدوام و استمرار اذکاری همچون تهلیل، تسبیح، تکبیر، تحمید، حوقله، استغفار.

ب) نمازهای واجب و مستحب، شامل:

نماز قضا به جماعت؛

نمازهای منسوب به معصومین علیهم السلام؛

نماز حاجت؛

نماز استغفار و توبه؛

و....

۴. اهتمام ویژه به بهداشت فردی و محیط

۱. احترام به خلوت و سکوت و اندیشیدن افراد و جزو برنامه دانستن آن، نه بی‌کاری و...

بخش سوم:

فعالیت‌های پس از

اعتکاف

فصل هشتم: اختتامیه اعتکاف

اردوی سه روزه راهیان ملکوت پایان می‌یابد. آسمانیان با کوله‌باری از مشک و عنبر و نور، رهسپار زمین می‌شوند، اما این بار نمی‌روند که بمانند و به بیماری مهلک اخلاص الی الارض گرفتار شوند، بلکه می‌روند تا گرفتاران در چاه نفس را دست‌گیری کنند. اینها بسان گل‌های معطری هستند که با حضور موقت خود در میان مردم، شامه معنوی آنان را به عطر خدا آشنا و دل‌هایشان را برای انقطاع الی الله مشتاق می‌سازند. همان قدر که اشتیاق بازگشت به جمع خانواده و دوستان زمینی در دل دارند، جدایی از هم‌سفران برایشان تلخ و ناگوار است. باید آخرین لحظه‌ها را باشکوه برگزار کرد تا خاطراتش بخشی از این تلخی را جبران کند.

در اختتامیه اعتکاف می‌توان برنامه‌های زیر را اجرا کرد:

۱. تلاوت قرآن کریم؛
۲. پخش کلیپی از لحظه‌های خاطره‌انگیز چند روز گذشته؛ لحظه ورود به اعتکاف، خلوت سحری عزیزان، گریه‌ها و توسل‌های دسته‌جمعی، لحظه‌های ابراز محبت معتکفین به یکدیگر، صحنه‌هایی از بی‌خوابی و زحمات بی‌ریای خادمین اعتکاف و ... که هنرمندانه و با کیفیت تهیه شده است؛
۳. گزارش مختصر و مفید مدیر اجرایی اعتکاف؛
۴. سخنان اخلاقی و عاطفی امام جماعت مسجد با هدف ارائه راه و روشی به معتکفین برای حفظ و تثبیت حال و آثار اعتکاف در زندگی عادی؛
۵. انجام مراسم حلالیت‌طلبی معتکفین از خادمین، خادمین از معتکفین و معتکفین از یکدیگر.

از آنجایی که ممکن است در این چند روزه - از روی خطا و جهل یا خدای ناکرده عمد و علم
- نسبت به دیگران بی‌احترامی، غیبت و... صورت گرفته باشد، پس لازم است که معتکفان و
خادمان گرامی در پایان اعتکاف، از همدیگر حلالیت بطلبند.

فصل نهم: پس از اتمام مراسم اعتکاف

۱. غبارروبی پایانی

همان طوری که پیش از اعتکاف، خادمان و معتکفان در امر «غبارروبی مساجد» مشارکت به عمل آوردند، شایسته است پس از اتمام زمان و مراسم با شکوه و گسترده اعتکاف نیز به بهداشت و غبارروبی جایگاه اعتکاف (مسجد) اهمیت دهند. چه نیکوست که معتکفین هم داوطلبانه در این امر خیر مشارکت نمایند.

۲. بررسی اموال و امکانات

بلافاصله پس از اعتکاف عده‌ای که از قبل تعیین شده‌اند باید تمام ابزار، وسایل و امکانات مورد استفاده در اعتکاف را جمع‌آوری و شمارش و بررسی کنند. آن بخش که مربوط به خود مسجد است به مسئول مربوطه تحویل داده می‌شود و بخش دیگری که به صورت امانی در اختیار ستاد اعتکاف قرار گرفته بود، به صاحب حقیقی یا حقوقی آن بازگردانده می‌شود.

امانتداری و تسریع در بازگرداندن امانت، موجب جلب اعتماد خواهد شد و این اعتماد سرمایه‌ای است برای سال‌های آینده که صاحبان امکانات با خاطری آسوده‌تر این وسایل را در اختیار ستاد قرار دهند.

۳. تصفیه حساب و حسابرسی

فرد یا گروهی که از ابتدا - با توجه به تخصص یا تجربه‌شان - به عنوان متصدی امور مالی و حسابداری معین شده‌اند، موظفند که اولاً، در طول فرآیند اعتکاف، ریز و درشت دریافت‌ها و

پرداخت‌ها، بودجه‌ها و هزینه‌ها را در دفاتر معتبر و مخصوص، ثبت کنند و با اسناد معتبر، مانند فاکتور خرید و رسید دریافت وجه و... مستندسازی کنند.

ثانیاً، در پایان مراسم اعتکاف، هزینه‌ها و مخارج را حسابرسی و جمع‌بندی نمایند و اسناد را به پیوست گزارش مکتوب به رئیس ستاد اعتکاف و امام جماعت و هیئت‌امنا تسلیم نمایند.

۴. تهیه گزارش نهایی اعتکاف

تمام واحدها و مسئولین اعتکاف موظفند، در فاصله کوتاهی پس از اتمام اعتکاف، گزارشی مکتوب را به همراه مستندات صوتی، تصویری و مکتوب به رئیس ستاد تحویل بدهند تا ضمن حفظ تجربیات، نقاط قوت و ضعف، شناخته شده و امکان ارزیابی نهایی به وجود آید.

در این گزارش مواردی که اطلاع از آنها در راستای اهداف اعتکاف اهمیت دارد، گنجانده می‌شود تا در مواقع نیاز، تحلیل محتوای این اطلاعات موجبات اصلاح عیوب و تقویت نقاط قوت و در نهایت، ارتقای کیفیت خدمت‌رسانی را فراهم آورد.

همچنین می‌توان گزارشی تصویری و مکتوب از فرآیند برگزاری اعتکاف و جلوه‌های ویژه آن در دو قالب، نشریه ویژه‌نامه و لوح فشرده تهیه و توزیع نمود.

۵. تقدیر و تشکر از خادمان و دست‌اندرکاران

یکی از راهبردهای اخلاقی که می‌تواند انسجام مؤمنین را در احیای سنن و شعائر الهی تداوم بخشد، حق‌شناسی و قدرشناسی از یکدیگر است. اگرچه همه کارها و خدمات باید با نیت تقرب به خداوند متعال و بدون چشم‌داشت مادی باشد، ولی از مصادیق پیچیده اخلاص، تشکر و تقدیر خالصانه

و قربۀ‌الی‌الله است. حجت‌الاسلام‌والمسلمین قرائتی، دربارهٔ اخلاص در نیت مثال جالبی دارند. ایشان می‌گویند: «طلبه‌ای برای ۳۰ شب ماه رمضان به روستای شما می‌آید. او انشاءالله به قصد قربت می‌آید، اما تو هم به قصد قربت از او تشکر و تقدیر نمی‌کنی؟!».

گاهی ایجاد یک تشکل سالم با عضویت همه دست‌اندرکاران اعتکاف و خادمان، می‌تواند منشأ آثار و برکات فراوانی در عرصهٔ فرهنگ دینی ما باشد. تشکلی مانند هیأت که اشخاص به‌صورت منظم و متناوب گرد هم آیند و ضمن بهره‌بردن از معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام، طرح‌ها و ایده‌های بهتری را برای برگزاری بهتر اعتکاف سال آینده تولید و بررسی کنند.

بخش چهارم

پیوست‌ها

پیوست ۱: چک لیست اقدامات

گام اول: تهیه چک لیست، تشکیل ستاد مرکزی اعتکاف؛

گام دوم: تبلیغات، تشویق و زمینه سازی، شامل:

ترغیب مردم محل به حضور در اعتکاف، تبیین سهولت شرایط و احکام اعتکاف، سازماندهی خادمین.

گام سوم: فراهم کردن امکانات و فضای لازم، شامل:

دعوت و تشویق به مشارکت خیرین و مسئولین، تعمیرات مسجد، غبارروبی و زیباسازی مسجد، تأمین وسایل بهداشتی، خوراکی و...، تأمین و آزمایش سیستم های صوتی و تصویری با کیفیت، آماده سازی و تجهیز آشپزخانه و شناسایی و قرارداد با آشپز و عوامل آن، آماده سازی و تجهیز سرویس های بهداشتی و حمام به تعداد کافی، تعیین و تجهیز مکان استقرار معتکفین دارای وضعیت جسمانی خاص، تعیین و توجیه خادمین ویژه رسیدگی به معتکفین خاص، تعبیه مکانی برای برقراری مهد کودک و تجهیز آن و قرارداد با مربی، تهیه امکانات معنوی نظیر قرآن، مفاتیح، مهر و تسبیح، ایجاد کتابخانه ای کوچک ویژه معتکفین.

گام چهارم: اطلاع رسانی، سهمیه بندی و ثبت نام، شامل:

تعیین جنسیت و مقطع سنی معتکفین یا سهمیه بندی، چاپ و توزیع اقلام تبلیغاتی مربوط به ثبت نام، اطلاع رسانی شفاف از فرآیند، شرایط و اولویت های پذیرش معتکف، انجام ثبت نام، مشخص نمودن معتکفین خاص، تشکیل شورای پذیرش، تهیه فهرست معتکفین اصلی و ذخیره، اعلام اسامی فهرست اصلی و ذخیره، تعیین و اعلام آخرین فرصت مراجعه افراد برگزیده به مسجد برای قطعی کردن ثبت نام خود.

گام پنجم: استقبال معنوی از اعتکاف، شامل:

برقراری ارتباط با پذیرفته شدگان اعتکاف، ارسال پیام های معنوی پیش از آغاز اعتکاف، ارسال فرم

اعلام توانمندی‌ها و علایق، دعوت از معتکفین علاقمند به فعالیت در اعتکاف، تبلیغات محیطی (داخل و بیرون مسجد)، تعیین و شماره‌گذاری مکان هر معتکف، تهیه کارت شناسایی معتکفین و خادمین.

گام ششم: استقبال از معتکفین، شامل:

آماده‌سازی امکانات و نیروی انسانی برای استقبال، اجرای برنامه‌های استقبال، اجرای برنامه گروهی آشنایی با مکان‌ها و امکانات مسجد، مراسم معارفه، رسیدگی به دغدغه‌های اولیه معتکفین، انجام آخرین تغییرات در محل استقرار هر معتکف، برگزاری اولین مسابقه «احکام مسجد و اعتکاف».

گام هفتم: برنامه‌های رسمی اعتکاف، شامل:

برگزاری افتتاحیه، هماهنگی جلسات فردی و گروهی پرسش و پاسخ، طراحی و هماهنگی و اجرای مسابقات از پیش تعیین شده، تهیه و تعبیه امکانات دریافت پیشنهادهای و انتقادهای معتکفین، تأمین مکان و امکان عکس یادگاری، شناسایی و دعوت از سخنرانان و مداحان، برنامه‌ریزی و هماهنگی اجرای مراسم دعا و توسل، برنامه‌ریزی و اجرای شبی با قرآن، تهیه و توزیع جزوه آداب و اسرار اعتکاف، هماهنگی و برگزاری حلقه‌های معرفت، برنامه‌ریزی برای برگزاری مطلوب نمازهای جماعت، برنامه‌ریزی اجرای سخنرانی کوتاه امام جماعت، تهیه و توزیع فرم نظرسنجی و ارزیابی در میان معتکفین، هماهنگی و اجرای مراسم مولودی امیرالمؤمنین علیه‌السلام و سوگواری حضرت زینب سلام‌الله‌علیها، برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌هایی با مخاطب خاص.

گام هشتم: مراقبت‌ها و ملاحظات، شامل:

برنامه‌ریزی برای تأمین آسایش هنگام خواب معتکفین، برنامه‌ریزی دیدار زمان‌مند معتکفین با بستگان، برنامه کنترل بهداشت.

گام نهم: فعالیت‌های پس از اعتکاف، شامل:

برنامه‌ریزی و اجرای مراسم اختتامیه، غبارروبی پایانی مسجد، بازبینی و جمع‌آوری وسایل و

امكانات، تصفيه حسابها، حساب رسي، عودت امانات، تهيه گزارش نهايي، برگزاري مراسم تقدير از
خيرين، مسئولين و خادمين.

پیوست ۲: فهرستی از آیات، روایات، سخنان بزرگان و اشعار مناسب برای تبلیغ اعتکاف

۱. أَنْ طَهَّرْنَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ؛ خانه مرا برای طواف کنندگان و معتکفان و رکوع و سجده گزاران پاکیزه کنید. (بقره: ۱۲۵).
۲. امام صادق علیه السلام آمده است: «كان رسول الله اذا كان العشر الاواخر اعتكف في المسجد و ضربت له قبة من شعر و شمر الميزر و طوى فراشه؛ رسول خدا در دهه آخر ماه مبارک رمضان در مسجد معتکف می شدند و برای آن حضرت خیمه ای که از مو بافته شده بود، در مسجد برپا می شد. پیامبر برای اعتکاف آماده می شدند و بستر خویش را جمع می کردند.»^{۱۴}
۳. امام صادق علیه السلام فرمودند: «كانت بدر في شهر رمضان و لم يعتكف رسول الله فلما ان كان من قابل اعتكف عشرين. عشراً لعامه و عشراً قضاء لما فاته؛ جنگ بدر در ماه رمضان رخ داد؛ از این رو رسول خدا موفق به اعتکاف نشدند. آن حضرت در ماه رمضان سال آینده یک دهه را به نیت همان سال اعتکاف نمودند و یک دهه را نیز به عنوان قضای سال قبل.»^{۱۵}
۴. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «اعتكاف عشر في شهر رمضان تعدل حجتين و عمرتين؛ یک دهه اعتکاف در ماه رمضان همچون دو حج و دو عمره است.»^{۱۶}
۵. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «المُعْتَكِفُ يَعْكُفُ الذُّنُوبَ وَيُجْرِي لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ عَامِلِ الْحَسَنَاتِ كُلِّهَا؛ معتکف همه گناهان را در بند می کند و مانند کسی که همه خوبی ها را انجام داده است، به او پاداش داده می شود. (کنز العمال، حدیث ۲۴۰۱۲)
۶. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «مَنْ اعْتَكَفَ إِيمَانًا وَ احْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛ همه گناهان گذشته کسی که از روی ایمان و برای رسیدن به ثواب الهی معتکف شود، آمرزیده می شود.» (کنز العمال، حدیث ۲۴۰۰۷)
۷. امام صادق علیه السلام فرمود: «إِذَا كَانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ نَادَى مُنَادٍ مِنْ بَطْنِ الْعَرْشِ أَيْنَ الرَّجِيُونَ؟ يَقُومُ أَنَسٌ يَضِيءُ وَجْهُهُمْ لِأَهْلِ الْجَمْعِ عَلَى رُؤُوسِهِمْ تَبْجَانُ الْمُلْكِ وَ ذَكَرَ ثَوَاباً جَزِيلاً إِلَى أَنْ قَالَ: هَذَا لِمَنْ صَامَ مِنْ رَجَبٍ شَيْئاً وَ لَوْ يَوْمًا مِنْ أَوَّلِهِ أَوْ وَسَطِهِ أَوْ آخِرِهِ؛ وقتی روز قیامت شد، نداکننده ای از درون عرش صدا می زند کجايند «رجیون» (اهل ماه رجب) پس گروهی که چهره آنان بر جمعیت درخشان است و تاج شاهی بر سر دارند به پا خیزند. آن گاه امام صادق علیه السلام ثواب های زیادی نام برد و سپس فرمود: همه اینها برای کسی است که قسمتی از

ماه رجب را روزه بگیرد؛ اگر چه یک روز در اول یا وسط یا آخر آن باشد».

۸. سیدبن طاووس رحمه الله می گوید: «بدان که اوج و کمال اعتکاف آن است که انسان عقل و دل و دیگر اعضای بدن خویش را تنها بر اعمال صالح وقف کند و آنها را بر درگاه خداوند و اراده مقدس او حبس نماید. معتکف باید فکر و جان و اعضای خود را با افسارهای مراقبت به خوبی مهار کند و از چیزهایی که روزه دار باید از آن پرهیزد، کاملاً خودداری کند، بلکه دقت و مراقبه معتکف باید به مراتب بیشتر از روزه دار باشد؛ زیرا او هم روزه دار است و هم معتکف. هر معتکفی خود را ملزم نموده است که با تمام وجود به خداوند متعال روی آورد و روی گردانی و غفلت از حق را یکسره کنار نهد. بنابراین هرگاه معتکف نور عقل و جانش را به غیر خدا مشغول کند، یا عضوی از اعضای بدنش را به غیر خدا مشغول کند، یا عضوی از اعضای بدنش را در کاری که طاعت پروردگار نیست به کار گیرد، به همان میزانی که غفلت نموده، یا کوتاهی کرده، از حقیقت اعتکاف خود کاسته است».

۹. امام صادق علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل نموده که حضرت فرمود: «اغْتِكَاْفُ عَشْرِ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ تَعْدِلُ حَجَّتَيْنِ وَعُمْرَتَيْنِ؛ اعتکاف ده روز در ماه رمضان معادل [ثواب] دو حج و دو عمره است».

۱۰. حضرت صادق علیه السلام به عبدالملک فرمود: «يَا فَضْلُ لَا يَأْتِي الْمَسْجِدَ مِنْ كُلِّ قَبِيلَةٍ إِلَّا وَافِدُهَا وَمِنْ كُلِّ أَهْلِ بَيْتٍ إِلَّا نَجِيبُهَا؛ ای فضل! در مسجد از هر قبیله و طائفه ای [در گام اول] جز سرپرست و بزرگ آن و از هر خانواده ای جز فردی که نجیب آن خانواده است حضور پیدا نمی کند».

۱۱. مرحوم مجلسی به نقل از مرحوم طبرسی آورده است که «إِنَّ سُلَيْمَانَ كَانَ يَعْتَكِفُ فِي مَسْجِدِ بَيْتِ الْمُقَدَّسِ أَلْسَنَةَ وَالسَّنَيْنِ وَالشَّهْرَ وَالشَّهْرَيْنِ وَأَقَلَّ وَأَكْثَرَ يُدْخِلُ فِيهِ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَيَتَعَبَّدُ فِيهِ؛ به راستی سلیمان همیشه در مسجد بیت المقدس به مدت یک سال و دو سال، یک ماه و دو ماه، کمتر و بیشتر، اعتکاف می کرد و غذا و آب خود را به آنجا می برد و در آنجا به عبادت می پرداخت». در ادامه این روایت آمده است که حتی مرگ حضرت سلیمان علیه السلام در همانجا و در حال اعتکاف اتفاق افتاد.

۱۲. اعتکاف حضرت مریم علیها السلام: آن گاه که فرشته الهی به ملاقات حضرت مریم آمد، او از مردم فاصله گرفت و در خلوت به سر برد تا در مکانی خالی و فارغ از هر گونه دغدغه به راز

و نیاز با خدای خود بپردازد و چیزی او را از یاد محبوب غافل نکند. به همین جهت طرف شرق بیت المقدس را که شاید محلی آرام تر و یا از نظر تابش آفتاب پاک تر و مناسب تر بود، برگزید.

علامه طباطبایی رحمه الله می گوید: «هدف حضرت مریم علیها السلام از دوری نمودن از مردم، بریدن از آنان و روی آوردن به سنت «اعتکاف» بوده است.

۱۳. امام صادق علیه السلام می فرماید: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - إِذَا كَانَ الْعَشْرُ الْوَاخِرُ اعْتَكَفَ فِي الْمَسْجِدِ وَضَرَبَتْ لَهُ قُبَّةٌ مِنْ شَعْرِ، وَشَمَّرَ الْمِيزَرَ وَطَوَى فِرَاشَهُ؛ هِمِيشَه این گونه بود که در دهه آخر [ماه رمضان] رسول خدا در مسجد معتکف می شد، خیمه‌ای از پشم برای او بر پا می کردند، و او پرده‌ای می آویخت و بستر خواب را جمع می کرد».

۱۴. رهبر معظم انقلاب، حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای: «دانشجویان مؤمن و انقلابی ما، می توانند با گسترش فرهنگ عمیق اسلامی، جهاد خود را در دانشگاه‌ها به بهترین وجه انجام دهند. توجه به دین و اقبال عباداتی مانند: نمازهای جماعت و مراسم دعا و اعتکاف بسیار خوب است. اما دایره تأثیر و مدت محدودی دارد. بنابراین، برای گسترش این دایره و نیز اثر گذاشتن بر دل‌های اهل تحقیق، انجام کار عمیق و عملی، یک ضرورت است. (روزنامه جمهوری اسلامی، ۷۸/۵/۱۶)

۱۵. حضرت آیت الله العظمی صافی گلپایگانی:

- کسانی که در این سه روز معتکف می شوند، اثرات آن را تا آخر عمر مشاهده خواهند کرد و کسی که در عمرش اعتکاف کرده باشد تقوا و پرهیزکاری و پارسایی اش زیاد می شود.
- انسان می تواند کل سال را معتکف باشد و اعتکاف محدود به سه روز نیست و این برای انسان افتخار است که بتواند تمام سال را بر نفس خود مسلط باشد. حبس نفس این است که انسان بتواند بر خود مسلط شود و این توانایی روحی، فوق العاده در اسلام اهمیت دارد.
- اعتکاف تمرینی است تا اخلاقیات اسلام در مردم رسوخ پیدا کند و همیشه بتوانیم نبض رفتارمان را کنترل کنیم و این امر موقوف به این است که توانایی انسان زیاد شده و قدرتمند حقیقی باشد.
- در روایات داریم که دعا و توجه به خداوند متعال مغز عبادت و پرستش خداوند است و این عبادات در اعتکاف انجام می شود.
- بخش بزرگی از اعتکاف را جوانان ما تشکیل می دهند و ما وظیفه داریم که نگذاریم این سنت‌ها در

جامعه کم‌رنگ شود و اگر این امور کم شود جامعه از بین می‌رود.

- در اعتکاف هر چه خلوص نیت ما بیشتر باشد، به کمال عبادت نزدیک‌تر و ثوابش بیشتر می‌شود و مسائل متفرقه و سیاست‌بازی نباید وارد شود و انسان باید فقط در اعمال خود تفکر کند.

۱۶. آیت‌الله العظمی جوادی آملی:

- **اعتکاف نماد ارتباط با خداوند و جامعه، اعتکاف یک هدیه الهی است.**
- رفتن در گوشه مسجد و خلوت کردن و قطع ارتباط با جامعه؛ یعنی رهبانیت که در اسلام نیست، اعتکاف در عین خلوت کردن، ارتباط با جامعه را حفظ می‌کند و اصلاً اعتکاف برای رفع مشکلات جامعه است.
- اعتکاف در اسلام یک اصل مقدس و عبادتی مستقل است و همچون نماز، حج و عمره اهمیت دارد.
- مهمانان خدا زمانی که معتکف می‌شوند، هدایایی از خدا دریافت می‌کنند؛ بنابراین باید در جایی باشند که سایرین نیز از این هدایا بهره‌مند شوند، نه اینکه در خلوتی معتکف شوند و کسی از آنها خبر نداشته باشد.
- ملت و مملکتی که اعتکاف دارد باید سرآمد جهان باشد؛ چون در اعتکاف هم پیام الله به مردم می‌رسد و هم پیام مردم به الله خواهد رسید.
- اعتکاف برای رفع مشکلات مردم و جامعه است، نه اینکه از جامعه جدا شوند، پس پیام اعتکاف حل مشکلات جامعه است.
- معتکف به بیراهه نمی‌رود... معتکفین بعد از ۳ روز، نه بیراهه می‌روند و نه راه کسی را می‌بندند و همین مسئله فضای جامعه را عطرانگیز می‌کند، این پیام فرهنگی اعتکاف است.
- مسئله حجاب و عفاف و مسائل اخلاقی جامعه در همین اعتکاف‌ها حل می‌شود و البته همه نسبت به امر به معروف و نهی از منکر مسئول هستیم، ولی اعتکاف چون آب کروی است که مطهر جامعه است و طهارت روح می‌آورد و جامعه از نظر اخلاقی ایمن می‌شود.
- خداوند به ابراهیم خلیل و فرزندش اسماعیل دستور داد که ۳ گروه از مهمانانش که وارد حرم می‌شوند، احترام کنند و حرم را برای آنها تطهیر نمایند، آن مهمانان حجاج، نمازگزاران و معتکفین هستند که خدا حرم خود را برای این سه گروه تطهیر کرده است.
- جریان اعتکاف در کنار حج و عمره و نماز است و زیر پوشش هیچ‌یک نیست، بلکه صوم و صلاه زیر پوشش اعتکاف است و یکی از شرایط آن محسوب می‌شود.
- اعتکاف از هدایای الهی است؛ همان طور که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله تسبیح صد ذکری را به

- دخترش هدیه داد، خداوند اعتکاف را به امت اسلامی هدیه داد، پس باید از آن بهره‌برداری نماییم.
- اعتکاف چنان عظمتی دارد که یکی از شرایط و اجزای آن روزه است، این در حالی است که روزه از زیربناهای اسلام است.
- این مراسم معنوی باید به گونه‌ای برپا شود که جوانان زمانی که از این مراسم بیرون می‌آیند بدانند در نظام اسلامی باید چگونه باشد.
- در هر جایی نمی‌توان معتکف شد... هر موقع روزه صحیح باشد، اعتکاف صحیح است، ولی در هر جایی نمی‌توان معتکف شد، و باید مساجد چهارگانه یا مسجد جامع یا مسجد جماعت باشد، البته منظور از مسجد جماعت جایی نیست که نماز جماعت خوانده می‌شود، بلکه جایی است که مورد رجوع جامعه و اکثریت مردم است و جماعتی در آن حضور دارند.
- اگر مسئولین، اعتکاف سه روز ماه رجب را به ده روز ماه مبارک ارتقا دهند، فضای معنوی جامعه دو چندان و معطر می‌گردد.

۱۷. آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی

- **اعتکاف جوانان را بیمه می‌کند.**
- در دنیای پرغوغا و مملو از عوامل فساد اعتکاف درخشندگی بیشتری دارد و می‌تواند عامل بازدارنده مقابل عوامل فساد باشد و در اصلاح افراد و محیط بکوشد.
- سه عبادت در اسلام است که انسان را از عالم ماده دور می‌کند و در عالم معنویت فرو می‌برد و یکی از این عبادات روزه است که ترک نفسانیات و اتصال به فرشتگان آسمان را به دنبال دارد.
- عبادت دیگر حالت احرام است. وقتی انسان احرام می‌بندد، از ۲۵ مورد باید اجتناب کند که غالباً مربوط به نفسانیات است.
- اعتکاف نیز انسان را چند روزی در یک عالم مملو از معنویت فرو می‌برد و وادار می‌کند که به خویشتن خویش برسد و خود را در خود پیدا کند.
- اگر به فلسفه اعتکاف توجه شود و مراسم آن نیز به خوبی انجام شود، ورق تازه‌ای در زندگی انسان خواهد بود.
- در مسئله اعتکاف چند مورد جالب وجود دارد. مشتریان اعتکاف غالباً نسل جوان هستند، این مراسم در مساجد دانشگاه نیز با استقبال فوق‌العاده‌ای مواجه است.
- جوانان نیاز به اعتکاف دارند و اعتکاف بیشتر برای نسل جوان است هرچند تمام افراد می‌توانند در آن شرکت کنند.
- اعتکاف که در تمام سال مستحب است و مخصوص ماه رجب نیست، با اعمالی به نام ام‌داود آمیخته

- شده که مجموعه‌ای از دعاها و اذکاری است که اثر تربیتی فوق‌العاده‌ای دارد.
- در اعتکاف چنان نیست که مانند انجام برخی فرایض مذهبی هر فردی کاری برای خود انجام دهد، تمام نهادها به این امر توجه دارند و پشتیبانی و همکاری می‌کنند.
 - اعتکاف مانند بسیاری از سنت‌های دیگر، سنت فراموش شده‌ای بود که در جمهوری اسلامی این سنت زنده شد، این سنت بالنده و پیشروی‌کننده است، آمارها سال‌به‌سال افزایش پیدا می‌کند و این نشان می‌دهد چنان نیست که برای کسی ملال‌آور و خسته‌کننده باشد.
 - در گذشته می‌گفتند اعتکاف برای چهار مسجد معروف است، زمانی که نیاز احساس شد، مطالعه و بررسی صورت گرفت و مشخص شد در روایات وارد شده که در هر مسجدی که نماز مرتب در آن اقامه می‌شود، اعتکاف هم می‌توان برگزار کرد.

۱۸. آیت‌الله العظمی وحید خراسانی

- حقیقت اعتکاف در واقع حبس نفس است.
- این مقام اعتکاف است که حضرت ابراهیم علیه‌السلام بعد از اینکه خلیل‌الله شد، باید بیت‌الله را پاکیزه و آماده کند تا معتکفین در خانه خدا مقیم شوند و نفوس را حبس کنند.
- اعتکاف وقتی اعتکاف است که معتکف در مسجد وارد شود و ارتباطش با دو نقطه تمام شود؛ یکی از آن دو ذات قدوس حق تعالی است و دیگری ولی عصر امام زمان عجل‌الله‌فرجه است.
- در فقه نشان می‌دهد که در آن سه روز اعتکاف روح باید به آنکه هر چه هست از اوست متمرکز شود، منتها کسی که برای شرکت در این مراسم وارد مسجد می‌شود، اول باید فکر کند که چه بود، چه شد، کجا می‌رود و برای چه کاری می‌رود.
- باید هر چه زودتر از خواب غفلت بیدار شویم و آنچه را که فراموش کردیم را به یاد بیاوریم. ما همه یک نطفه بودیم و خداوند نطفه گندیده را در شکم مادر قرار داد و این قوا را به ما عطا کرد و معتکف باید بداند که از کجا آمده و لطف و عنایت چه کسی نطفه را به این صورت در آورده است. آنچه هست به طفیل اوست، من و تو حق حیات نداریم. باید بدانیم از اول صبح که برخاستیم چه قدر به فکر خدا هستیم و چقدر به فکر خودمان.
- همه الطاف به برکت کسی است که تمام وجودش محض فی‌الله است و او ولی عصر عجل‌الله‌فرجه است.
- بالاترین کار در اعتکاف قرائت قرآن است و معتکف نباید از این مسئله مهم غفلت کند. نماز حرف‌زدن ما با خدا و قرآن حرف‌زدن خدا با ما است و اگر معتکف ختم قرآن را به امام زمان عجل‌الله‌فرجه هدیه کند، هدیه او هدیه به همه انبیاست.

- این زیارت آل یاسین اکسیر اعظم است و همه معتکفین باید قرائت این زیارت را جزو اولین برنامه‌های خود قرار دهند. زیارت آل یاسین و سوره یاسین برای معتکف به خدا فتح باب می‌کند و همه اینها ریشه فقهی دارد.
- اگر اعتکاف با این اعمال تمام شود، آهن به مسجد می‌رود و وقتی برمی‌گردد طلای احمر

۱۹. «خلوت» سروده امام خمینی قدس سره

در حلقه درویش ندیدیم صفایی	در صومعه از او نشنیدیم ندایی
در مدرسه از دوست نخواندیم کتابی	در مأذنه از یار ندیدیم صدایی
در جمع کتب هیچ حجابی ندریدیم	در درس صحف، راه نبردیم به جایی
در بتکده، عمری به بطالت گذرانیدیم	در جمع حریفان، نه دوایی و نه دایی
در جرگه عشاق روم، بلکه بیابم	از گلشن دلدار، نسیمی رد پایی
این ماومنی جمله ز عقل است و عقال است	در خلوت مستان، نه منی هست و نه مایی

۲۰. «خلعت اعتکاف» سروده احمد درویش گفتار

به تن نما برادرم خلعت اعتکاف را	رسان به کام خویشان لذت اعتکاف را
سه پنج روز زندگی به راه و رسم بندگی	به پا نما برادرم، همت اعتکاف را
اگر که مفت می‌خرند در این زمانه عمر را	بیا بخر برای خود عزت اعتکاف را
اگر ضعیف گشته‌ای به زیر بار زندگی	رسان به جان خویشان قدرت اعتکاف را
ز دود و داد درگذر به حال خود نما نظر	گزین در این میانه تو خلوت اعتکاف را
تشرّف است بی‌گمان اجازه‌ای است در میان	اگر به دست من دهند قسمت اعتکاف را

۲۱. هر که با نرگس سرمست تو در کار آید روز و شب، معتکف خانه خمار آید

که اعتکاف به سر منزل رضا دارد
شهید عشق، کجا فکر خون بها دارد
که باده این همه کیفیت از کجا دارد

۲۲. کسی به زیر فلک، دست بر قضا دارد
مریض شوق، کی اندیشه دوا دارد
به دور لعل می آلود دوست دانستم

و آنجا که نیاز است چه حاجت به نماز است
کآن چیز که جز عشق بود، عین مجاز است
هرگاه که بینم که در میکده باز است
در مذهب عشاق، چه محتاج حجاز است
ما بنده آنیم که او بنده نواز است

۲۳. زآتشکده و کعبه، غرض سوزونیاست
بی عشق، مسخر نشود ملک حقیقت
چون مرغ دل خسته من صید نگرده
آن کس که بُود معتکف کعبه قربت
هر چند که از بندگی ما چه برآید

۲۴. کریما! بر گلیم اعتکاف زیر خیمهٔ مناجات نشسته‌ایم تا نام تو را که اکسیر بقاست، زمزمه کنیم و نشان
عاشقی را بر سینه درد آلود خود بیاویزیم.

۲۵. ای بزرگ متعال! خرسندم از تو، از نانی که در سفره‌ام نیست، از طینی که در صدایم نیست، از شکوهی
که در شهرتم نیست. بیا تا در آغوش گیریم این تنهایی را که فقط میان من و تو افتاده است. سبک می‌شوم
آن گاه که تو را در خود می‌ریزم. گرانبارم از این همه بی‌تو بودن. هر جا نشانی از تو می‌جویم، همان جا گم
می‌کنم. می‌شنوم خنده‌های شیرینت را هرگاه که اسب شعورم را زین می‌کنم. اکنون ماییم، بندگان
گنه‌کارت که زیر درخت اعتکاف، به کرده‌ها و ناکرده‌های خود اعتراف می‌کنیم.

۲۶. ای خدای بزرگ! محمد را در غار حرا نزد خود خواندی و بر خوان تقرب نشاندی. علی را مدینه و کوفه
دادی تا شب‌ها بر سر چاه رود و خون دل فرو ریزد. فاطمه را در بیت‌الاحزان پذیرایی کردی تا غم دل با تو
گوید و بار اندوه بر زمین گذارد. ما نیز به اعتکاف آمده‌ایم تا از خوان تقرب، لقمه برگیریم و کوه اندوه بر
زمین عبادت گذاریم.

۲۷. به یاد تو و به یاد خوبان درگاهت، از همگان کناره گرفته‌ایم و روزی چند، زبان نمی‌چرخانیم جز به
مناجات، و چشم نمی‌گشاییم جز به امید دیدار و لقمه بر دهان نمی‌گذاریم جز آن گاه که اذان معرفت را از
منارهٔ ایمان بشنویم. ما را که سجادهٔ اعتکاف گسترانیده‌ایم و زبان اعتراف گشوده‌ایم، نزد خویش بخوان و از
درگاهت مران!

۲۸. کدام اندوه، کدام سختی و کدام گره کور دلم را خواهد آزرده، وقتی من در این چند روزه اعتکاف تو را بیابم و دریابم که تو خدای بزرگ و مهربان من، همیشه با منی؟

۲۹. زمان کوتاه است و نیاز بسیار، اما سه روز ناب است که انسان به تمام معتکف او شده است. روزه عشق می گیرد و با عشق، افطار می کند، هم نشین اهل راز می شود و از نیاز می گوید، عقل به اندیشه فرو رفته و دل به سجود، کجایند معتکفان؟!

پیوست ۳: سوژه‌ها و طرح سخنرانی‌های اعتکاف

طرح سخنرانی (۱)

<p>مخاطب: عموم، به‌ویژه جوانان</p>	<p>موضوع: اخلاص و تجدید میثاق فطرت</p>
<p>موقعیت: اعتکاف، زیارت مشاهد مشرفه، اردوی تربیتی</p>	<p>حوزه بحث: عقیدتی - اخلاقی</p>
<p>نقطه آغاز: در همه فرهنگ‌ها جوانمردی و مروّت امری ممدوح و پسندیده است. مروّت و جوانمردی یک خصلت جزئی که دارای یک مصداق معین رفتاری باشد، نیست، بلکه کیفیتی نفسانی است که در هر ظرف و موقعیتی بروز و ظهور خاص خود را دارد. یکی از مهمترین جلوه‌های مروّت، وفای به عهد و پیمان و التزام به قرارها و توافقات است.</p> <p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. اقسام کسانی که با آنها عهد و پیمان می‌بندیم، شامل: قرار با خود از طریق عقل و نفس لوامه، قرار با خدا از طریق عقل و فطرت و پذیرش انبیا و رسل، قرار با دوستان و هم‌کیشان، قرار با غیر هم‌کیشان، قرار با دشمنان از طریق معاهده و صلح و...؛ ۲. انواع عهدها و پیمان‌ها: مادی یا معنوی، دائم یا موقت، قابل نقض یا غیرقابل نقض، مشروط یا مطلق؛ ۳. مختصات عهد ما با خدا: <ol style="list-style-type: none"> أ) هم در مادیات و هم در معنویات؛ ب) دائمی؛ ت) مطلق؛ ث) غیرقابل نقض؛ ج) مشروعیت سایر پیمان‌ها هم منوط به عدم تعارض با این عهد الهی است. ۴. کی، کجا و چگونه با خدا عهد بستیم؟ <ol style="list-style-type: none"> أ) فطرت؛ «فطرة الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله...» (روم: ۳۰) ب) عقل سلیم؛ «و نفس و ما سوها فالهمها فجورها و تقویها» (شمس: ۸) ت) وجدان بیدار؛ «بل الإنسان علی نفسه بصیرة ولو ألقى معاذیرة» (قیامت: ۱۵) ث) درس‌ها و عبرت‌های تاریخ «فاعتبروا» (حشر: ۲) «إن فی ذلك لعبرة...» (نازعات: ۲۶) ج) تجربه بحران‌ها و انقطاع کلی اسباب «و إذا غشیهم موج کالظلل دعوا الله مخلصین له الدین...» (لقمان: ۳۲) ۵. موانع غفلت از عهد با خدا: <ol style="list-style-type: none"> أ) دوام ذکرالله؛ 	

- (ب) اهتمام به داشتن و انجام حسنات، ولو موفق به انجام همه آنها نشود؛
- (ح) وقت شناسی تفکر در دور و دراز بودن مسیر آخرت و فرصت کوتاه توشه گیری؛
- (خ) ترک آرزوهای طولانی؛
- (د) ترک مجالست اهل بطلالت؛
- (ذ) هم نشینی با صالحان؛
- (ر) حضور در مجلس عالمان ربانی؛
- (ز) یاد مرگ.

آثار و نتایج:

۱. ایجاد انگیزه برای بازبینی عملکرد گذشته عمر؛
۲. ایجاد زمینه توبه و انابه و آشتی با خدا؛
۳. ایجاد زمینه برای بیان و یادآوری بسیاری از مباحث اخلاقی دیگر نظیر ترک گناه، جهاد با نفس، دنیاشناسی، شیطان شناسی، توجه به مرگ و قیامت، تقوا و ...

هشدارها و ملاحظات:

۱. باید مراقبت کرد تا بحث بیش از حد کلامی یا فلسفی نشود و به این مباحث در حد ضرورت و حداقلی اکتفا کرد و مجال را برای تفکر اخلاقی و موعظه فراهم نمود.
۲. بهتر است جنبه ایجابی بحث - یعنی آثار و فواید توجه به عهد فطرت در زندگی الگوها - بیش از جنبه منفی - غفلت و غافلان - مورد عنایت قرار گیرد.
۳. شهید و شهادت یکی از بهترین محملها برای تبیین و اثربخشی این موضوع است؛ چراکه آنها مصادیق اعلای «**من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله علیه فمنهم من قضی نحبه و...**» هستند.

منابع مفید:

۱. قرآن کریم: یس: ۶۰؛ فتح: ۱۰؛ نحل: ۹۱؛ احزاب: ۱۵ و ۲۳؛ بقره: ۴۰ و ۲۷ و ۷۵ و ۷۷ و ۱۴۶؛ آل عمران: ۷۵ و ۷۶ و ۷۷ و ۷۸؛ انعام: ۱۵۲؛ رعد: ۲۰ و ۲۵؛ نحل: ۹۱ و ۹۵؛ اسراء: ۳۴؛ توبه: ۷۸ و ۱۰۱ و ۱۱۱؛ مانده: ۷؛ علق: ۱۴؛ مجادله: ۱۴؛ عنکبوت: ۶۱ و ۶۵؛ لقمان: ۲۵؛ زمر: ۳۸؛ زخرف: ۹ و ۸۷؛ روم: ۳۰؛ اعراف: ۲۹ و ۱۷۲؛ یونس: ۲۲.

٢. روايات شريف:

بحار الانوار، ج ٣، باب ١١، صص ٢٦٧-٢٨٢؛ ج ٥، باب ٧، ص ١٩٦ و باب ٩، ص ٢٢٣؛ ج ٢٣، باب ٢١، ص ٣٦٥؛ ج ٢٦، باب ٦، ص ٢٧٧؛ ج ٣٦، باب ٩٠، ص ٣٥١؛ ج ٤٢، باب ١٢٨، صص ٣٠٤-٣٠٦؛ ج ٥٢، باب ٢٧، ص ٣٩٢؛ ج ٦٠، باب ٣، ص ٢١٩؛ ج ٦١، باب ٩، ص ٢٢١؛ ج ٧٣، باب ١٢٥ "الغفلة و اللّهُو".
ميزان الحكمة، ابواب غفلت، ذكر، عبرت، لهو، لغو، موعظه.

<p>مخاطب: جوانان و بزرگسالان</p>	<p>موضوع: سحر و آثار و احوال آن</p>
<p>موقعیت: اعتکاف، مشاهد مشرفه، اردوهای تربیتی</p>	<p>حوزه مبحث: اخلاقی - عرفانی</p>
<p>مقدمه: هر کس در زندگی خود، دسته‌بندی خاصی برای دوستان و رفیقان دارد. بسته به اینکه انسان در چه حال و هوایی سیر می‌کند و تعبیر بهتر در چه عالمی زندگی می‌کند، تمام امورات و ارتباطاتش و از جمله نوع و کیفیت تعاملاتش با دوستانش متناسب با آن عالم، شکل می‌گیرد. انسانی که قصد دارد در «عالم انسان دینی» زندگی کند باید بداند و بخواهد تا بتواند دوستان خود را براساس منطق آن عالم طبقه‌بندی کرده و با هر کس متناسب با شأن طبقه‌ای که به آن اختصاص دارد، مراوده و معاشرت نماید. قطعاً در سلسله دوستان مؤمن، «خدا» هم در رتبه اول است و هم با همه و پیش و پس از همه حضور دارد «هو معکم اینما کتتم» پس روشن است که اوج دلداری مؤمن، مخصوص رفیقِ اعلی است که «و الذین آمنوا أشد حبا لله» اما این محبت شدید، بلکه اشد باید بروز و ظهور مناسب با خود را داشته باشد تا محبت طرفینی بین عبد و معبود هم برقرار گردد. در قرآن به برخی از صفات و اعمالی که نشانه محبت دوسویه بنده و پروردگار است، اشاره شده است؛ مثلاً تبعیت از پیامبر: «قل إن کتتم تحبون الله فاتبعونی یحبکم الله»، احسان: «ان الله یحب المحسنین»، توبه: «ان الله یحب التوابین»، طهارت: «و یحب المتطهرین»، تقوا: «فإن الله یحب المتقین»، صبر: «والله یحب الصابرين»، توکل: «إن الله یحب المتوکلین»، قسط و عدل: «إن الله یحب المقسطین»، قتال در راه خدا: «إن الله یحب الذین یقاتلون فی سبيله»، اما گاهی شدت این محبت چنان به اوج می‌رسد که باید از تصریح دست کشید و به استعاره و کنایه متوسل شد. اوج تعبیرات استعاره ای درباره کسانی که خداوند خیلی دوستشان دارد، پیرامون نماز شب‌خوانان و اهل سحر است آنجا که می‌فرماید: «فلا تعلم نفس ما أخفی لهم من قرءة أعیین...» (سجده: ۱۵-۱۷)</p>	
<p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> ۱. ضرورت داشتن دوست و رفیق در زندگی دنیا؛ ۲. رفیق و همنشین دل‌نشین از برترین لذت‌های بهشتی؛ ۳. آیا همه دوستی‌ها و دوستان برای ما به یک اندازه ارزشمندند؟ معیارهای افراد در دسته‌بندی دوستان و معاشرانشان چیست؟ ۴. آیا خدا هم می‌تواند رفیق ما باشد؟ آیا تا به حال لذت دوستی با خدا را چشیده‌ایم؟ ۵. جایگاه دوستی با خدا در بین همه دوستان ما کجاست؟ ۶. چرا باید محبت را ابراز کرد؟ نقش ابراز و تظاهر به دوستی در تثبیت و تقویت آثار دوستی کدام است؟ ۷. چگونه می‌توان محبت خود را به خدا ابراز و اثبات کرد؟ خود خدا چه راه‌هایی را معرفی کرده است؟ ۸. چرا همه راه‌های دوستی با خدا نوعی سختی، محرومیت و محدودیت در لذت‌های دیگر را در کنار خود دارند؟ مانند روزه، طهارت و ترک گناه، از خودگذشتن و ایثار، پذیرش تلخی قسط و عدالت و نماز شب و 	

ترک خواب راحت.

۹. نماز شب: ارزش و فضیلت آن، آثار دنیوی و اخروی آن، عوامل محرومیت از آن، قصد نماز شب.

آثار و نتایج:

۱. تقویت اراده برای مبارزه با هوای نفس، تنبلی و سستی در امور؛
۲. برخورداری از آثار وضعی سحرخیزی در ابعاد سلامت جسمانی و روانی، خوش خلقی، سفیدرویی و...؛
۳. درک و تجربه لذت حقیقی دوستی با خدا در جوانی.

هشدارها و ملاحظات:

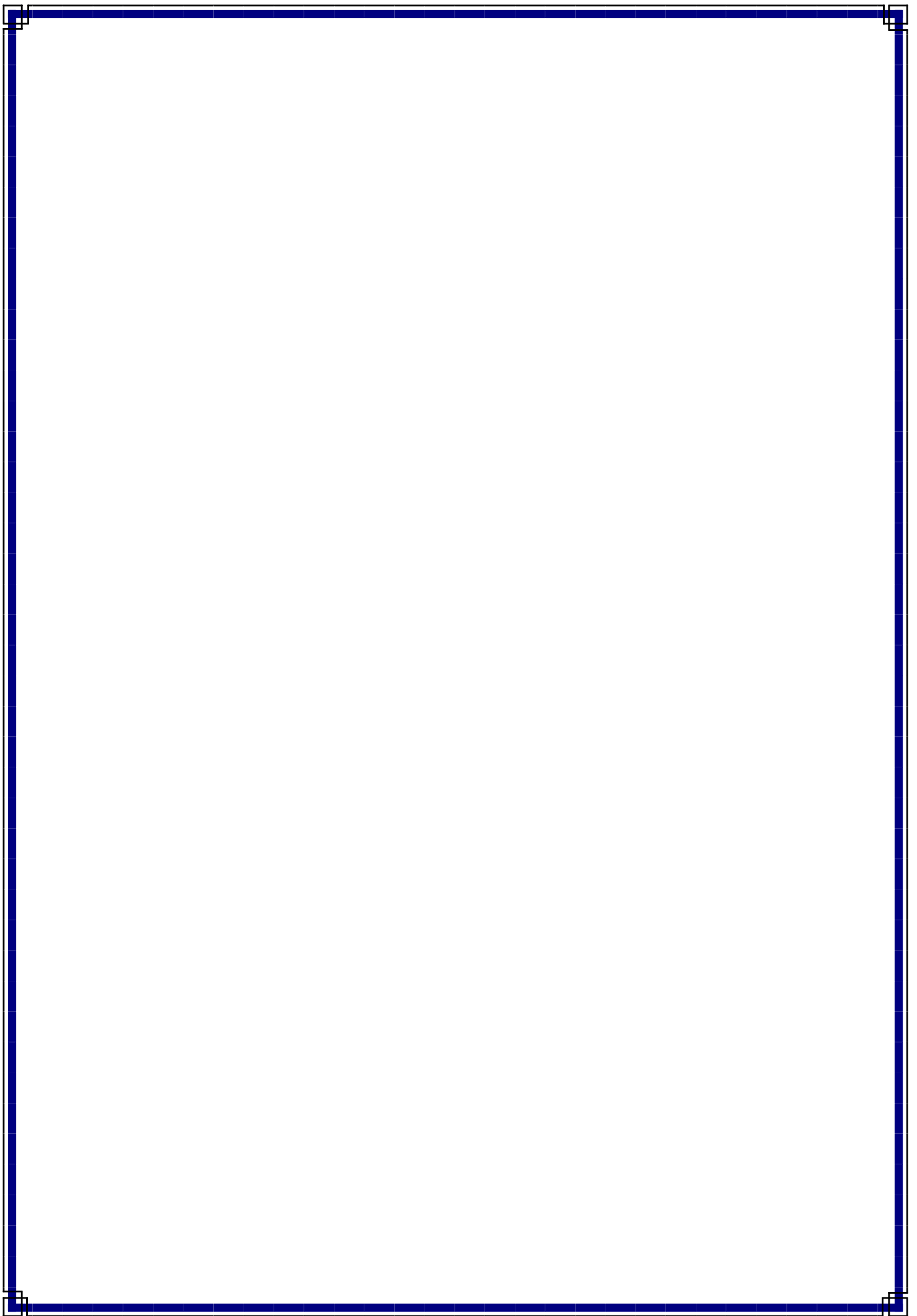
۱. مراقبت بر اینکه توجه به مستحبات عامل سست شدن در واجبات نگردد؛
۲. تذکر بر پرهیز از افراط و ضرورت برنامه‌ریزی آرام آرام برای مبتدیان؛
۳. قطعاً اصل فضیلت بیداری سحر - اگرچه به دقایقی قبل از اذان - جدای از نماز شب هم مهم است.
۴. راهنمایی جوانان برای تنوع در روش‌ها و محتوای مناجات با خدا مثلاً معرفی دعای ابوحمزه و توصیه به تلاوت فقره‌ای از آن در هر نماز وتر، یا مناجات خمسۀ عشر و برخی ادعیه خاصه صحیفه سجادیه.

منابع مفید:

قرآن کریم، آیات مربوط به «نافله شب»، «دوری از بستر در دل شب برای عبادت خدا»، «عدم مشغول به لهُو به عنوان مانع ذکر خدا» و...؛

میزان الحکمة؛ ابواب «صلاة اللیل» و «السَّهر»؛

بحارالانوار، ج ۸۷، باب ۶؛ ج ۷۶، ابوب السهر و النوم.



مخاطب: عموم به ویژه جوانان	موضوع: تأملی در فلسفه و آثار روزه
موقعیت: اعتکاف، ماه‌های رجب و شعبان و رمضان	حوزه مبحث: اخلاقی - تربیتی
<p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. روزه، عبادت مخصوص انبیا بود و امت اسلام تنها امت مفتخر به آن است؛ (الفقیه؛ ۲؛ ۹۹؛ ۱۸۴۴) ۲. ارزش عبادی صوم منحصر به فرد است؛ زیرا بی‌ریاترین عمل عبادی است؛ ۳. حکمت و جوب روزه: <ol style="list-style-type: none"> أ) برابری و هم‌دردی اغنیا با فقرا؛ ب) یادآوری تشنگی و گرسنگی آخرت؛ ت) کسب خصال نیک مانند خشوع، مذلت، استکانت، معرفت و صبر؛ ث) امساک از شهوات؛ ج) آزمون و تثبیت اخلاص؛ ح) تسکین قلب‌ها؛ خ) سلامتی بدن و دفع آفات؛ د) رسیدن به حکمت و از طریق حکمت به معرفت و از راه معرفت به یقین. در حدیث معراج آمده است: «... قال: یا ربّ و ما میراث الصوم؟ قال: الصوم یورث الحکمة و الحکمة تورث المعرفة و المعرفة تورث الیقین فإذا استیقن العبد لایبالی کیف اصبح بعسر أم عسر» (بحار الانوار؛ ج ۲۷؛ ص ۶) ۴. چه رابطه‌ای بین ریاضت تن و آزادی و پرورش روح وجود دارد؟ ۵. آیا آثار روزه‌داری بر صرف انجام ندادن مفطرات جاری می‌شود؟ آداب خاص روزه چیست؟ ۶. قلّة الطعام و الکلام و المنام با این آیه که «یرید الله بکم الیسر و لایرید بکم العسر» سازگار است؟ 	
<p>آثار و نتایج:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. ایجاد امید در جوانان برای کنترل نفس و شهوات؛ ۲. تقویت حس انسانیت و همدردی با فقرا؛ ۳. آرامش جوانان در مقابل تشویش‌ها و استرس‌ها؛ 	
<p>هشدارها و ملاحظات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. باید مراقب بود که فلسفه و حکمت عباداتی نظیر روزه را به یافته‌های علم تجربی و آثار طبی و جسمانی گره نزنیم، مگر: <p>اولاً، همان‌طور که در روایات به‌طور کلی آمده است که «صوموا تصحّوا» به‌صورت کلی بیان کردن؛</p> 	

ثانياً، با قید این نکته که بین علت (فلسفه) احکام با حکمت (فواید) عبادات تفاوت است. فلسفه احکام توفیقی است و منوط به بیان خداوند در قرآن کریم یا سنت پیامبر و عترت سلام الله علیهم اجمعین.

منابع مفید:

۱. بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۲۴۶؛

۲. وسایل الشیعه، ج ۷، کتاب الصوم؛

۳. کنز العمال، ج ۷، ص ۸۱؛ ج ۸، صص ۴۴۲-۶۶۹؛

۴. کافی، ج ۴، ص ۸۳؛

۵. میزان الحکمه، حرف ص، ابواب الصوم.

<p>مخاطب: جوانان و نوجوانان</p>	<p>موضوع: هجرت از تن، فرصت خودشناسی</p>
<p>موقعیت: اعتکاف، ماه مبارک</p>	<p>حوزه مبحث: اخلاقی - تربیتی</p>
<p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. من چند بخش است؟ تن! ذهن! من! روح من! ۲. من کدامست؟ تفاوت من با حیوانات (در تن مشترک)، تفاوت من با ماشین و رایانه (در ذهن مشترک)؛ ۳. ضرورت معرفت نفس: آنکه خود را بشناسد، آنکه خود را نشناسد؛ ۴. چرا «من عرف نفسه فقد عرف ربه»؟ چه رابطه‌ای بین این دو وجود دارد؟ ۵. تفسیر معرفت نفس: امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: عرفان المرء نفسه ان يعرفها بأربع طبایع و اربع دعائم و أربعة اركان. فطباعه: الذم و المرّة و الريح و البلغم و دعائمه: العقل و من العقل: الفهم و الحفظ و اركانه: النور و النار و الروح و الماء» (ر.ک: تفسیرالمیزان، ج ۶، صص ۱۶۹-۱۷۶). ۶. چرا خودشناسی در بیان اهل موعظه و اخلاق، مبهم و مجمل به نظر می‌رسد؟ ۷. آیا برای رسیدن به معرفت‌النفس صرفاً داشتن اطلاعات کافی است یا امور معنوی مانند ترک گناه و تفکر و عبادت هم لازم است؟ 	
<p>آثار و نتایج:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. احساس ارزشمندی در خود و نجات از پوچی و بیهودگی و روزمرگی؛ ۲. ایجاد امید و انگیزه در خودسازی به‌واسطه شفاف و روشن شدن ذهنیت مخاطب از موضوع مهم خودشناسی؛ ۳. اشتغال بیشتر به عیوب و کاستی‌های خود که طبق روایت اولاً، عامل خوشبختی است و ثانیاً، مانع پرداختن به عیوب دیگران مولا علی علیه‌السلام: «طوبی لمن شغله عیبه عن عیوب الناس»؛ ۴. درک این حقیقت که رسیدگی به خود، موضوعی نیست که بدون برنامه‌ریزی بتوان به آن دست یافت؛ ۵. ایجاد بستر مناسب در جوانان برای مراجعه و تأمل در منابع اصیل دینی مانند قرآن، روایات و ادعیه مأثوره که خود گامی بلند و محکم در ارتقا و تثبیت دینداری و معنویت در آنان است. 	
<p>هشدارها و ملاحظات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. پرهیز از اصطلاحات تخصصی فلسفه و عرفان نظری و رویکرد بیشتر به ادبیات قرآن و اهل بیت در این موضوع؛ 	

۲. تلاش در جهت ارائه نگاه اخلاقی و عرفانی به جای نگاه خشک فلسفی البته به هر حال معنویت باید متکی بر عقلانیت دینی ترویج گردد، اما بیشتر کتب و مباحث موجود در مبحث معرفت‌النفس از این نقیصه برخوردار است که حال و هوای آدرس دهی دارد نه دست‌گیری و راهبری؛
۳. مراقبت از غلطیدن در دام عرفان صوفیانه و عزلت‌گرایانه به جای عرفان حماسی و خودشناسی و خودسازی معطوف به تمام ابعاد بندگی؛

منابع مفید:

۱. بحارالانوار، ج ۶۱، باب ۴۵ «قوی النفس و مشاعره من الحواس الظاهرة و الباطنة»؛
۲. میزان‌الحکمة، حرف میم، ابواب معرفه‌النفس؛
۳. اربعین حدیث، امام خمینی (ره)، حدیث اول؛
۴. جهاد اکبر، امام خمینی (ره)؛
۵. ده نکته از معرفت نفس، طاهرزاده اصغر، لب‌المیزان؛
۶. رساله لقاءالله، میزرا جواد ملکی تبریزی؛
۷. تفسیر المیزان، ج ۶، صص ۱۶۹-۱۷۶.

<p>مخاطب: عموم، به ویژه جوانان و نوجوانان</p>	<p>موضوع: درک حضور خدا و آداب آن</p>
<p>موقعیت: اعتکاف، مسجد، مشاهد مشرفه، مجالس توسل</p>	<p>حوزه مبحث: اخلاقی - عرفانی و تربیتی</p>
<p>مقدمه:</p> <p>یکی از اساسی ترین ضعف های شیوه رایج تربیت رسمی و تا حدود زیادی تربیت غیررسمی، اکتفا به شناخت های ذهنی و استدلالات عقلی در ارائه مباحث دینی و بعضاً موعظه های احساسی است که شاید در زمان و مکان و عطف، موجب نوعی تنبه و بیداری برای مخاطب بشود، ولی پس از مدتی او را با انبوهی از ذهنیت های مزاحم و جاذبه های مخالف و شهوات فریبنده تنها می گذارد. همه ما با علم به ناپسند و مضر و مهلک بودن گناه، گناه می کنیم. به ویژه در خلوت و تنهایی این معضل به اوج خود می رسد. برای حل این معضل فراگیر اسلام چه تدبیری اندیشیده است؟ به نظر می رسد توجه بیشتر به ایمان در مقابل اسلام و تسلیم ذهنی، راهبردی است که بی پرواگر جواب می دهد. ایمان، آن باور عمیقی است که نه در ذهن بلکه در قلب - به عنوان مرکز انقلاب ها و تحولات حقیقی آدم ها - شکل می گیرد. یعنی همان طور که دردمند، درد خود را با تمام وجود می یابد و حس می کند و حاضر می بیند باید عقاید دینی، به باور و وجدان تبدیل شوند. از نشانه ها و آثار ایمان حقیقی، درک حضور دائمی خداوند متعال در هر حال و همه جا و همه زمان است.</p> <p>سیر منطقی سرفصل ها</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. ما معمولاً در چه موقعیت هایی و در برابر چه کسانی از انجام رفتارهای غیرمتعارف - حتی اگر معصیت هم نباشند - حیا می کنیم؟ ناظر محترم در فرهنگ عمومی ما شامل چه موجوداتی می شود؟ آیا انسان باادب، حاضر است در مقابل یک خردسال ۶-۵ ساله لباس خود را عوض کند؟ و ... ۲. کدام عامل درونی مانع از هنجارشکنی ما در برابر انسان ها می شود؟ احساس خودارزشمندی، احترام به شخصیت خود و ذهنیت دیگران از ما، فهم آثار و عواقب هنجارشکنی علنی و ... ۳. چرا ما خردسال ۶-۵ ساله را حاضر می بینیم، ولی حضور خداوندی را که برای اثبات اصل، فرع و صفاتش دهها استدلال و برهان از بر داریم، حاضر نمی بینیم؟ «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرِي» آیا معنای این، العیاذ بالله خوار دانستن اوست؟ «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» یا به دلیل کرامت و رحم بی نهایت او؟ «بَلْ لَأَنَّكَ أَكْرَمُ الْاَكْرَمِينَ وَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ». ۴. چگونه می توان درک حضور خدا را دائمی کرد؟ ۵. نقش خلوت، ذکر کثیر، سکوت حکیمانه، هم نشینی با دوستان خدا، ترک گناه جوارحی و جوارحی در تقویت ایمان و بالتبع در تقویت احساس حضور در محضر الهی چیست؟ ۶. نقش توجه، توسل و یاد دائمی انسان کامل و امام زمان ارواحنا فداه در توجه قلبی عمیق و مستمر به خداوند چیست؟ قرآن از سویی تنها راه راه یابی به سوی خدا را اهتمام به پرداخت اجر رسالت می داند و نه هیچ راه 	

دیگر! «قل لأسئلكم عليه اجراً الا من شاء أن يتخذ الي ربه سبيلاً» و از سوی دیگر تنها مزد رسالت را مودت اهل بیت علیهم السلام می‌شمارد «قل لأسئلم عليه اجراً الا المودة في القربى» و بدیهی است که مصداق اتم و اکمل ذوی القربی در عصر ما، حضرت مهدی ارواحنا فداه هستند.

۷. آداب گام به گام حضور در محضر خداوند متعال چیست؟

آثار و نتایج:

۱. اصلاح ریشه‌ای تمام گناهان و پرده‌داری‌ها در انسان؛
۲. ایجاد بستر مناسب برای درونی شدن عقاید عقلی و اخلاق نظری؛
۳. رفع و دفع بسیاری از شبهات اعتقادی که محصول عدم تجلی و ظهور آثار حقیقی باور به آنهاست؛
۴. تقویت حیا و عفاف و حجاب جامعه به پشتوانه احساس عمیق و دائمی حضور و نظارت خداوند متعال.

هشدارها و ملاحظات:

۱. هر چقدر در سنین پایین‌تر این حقیقت متعالی و معرفت درجه یک تبیین و نهادینه شود، سلامت و صلاح فرد و جامعه در آینده بیشتر تضمین خواهد شد.
۲. بهتر است در تبیین این موضوع، بُعد ایجابی - آثار مثبت درک محضر الهی و الگوهای مثبت و موفق این عرصه - بر بُعد سلبی غلبه داشته باشد؛ چراکه موضوع از جنس موضوعاتی است که بیشتر وجهه تبشیری دارد تا اندازی؛ مانند رحمت و توبه و ...

منليح مفيد:

١. بحار الانوار، ج ٧١، باب ٨١ «الحياء من الله و من الخلق»؛
٢. كنز العمال، ج ٣، باب «الحياء»؛
٣. شرح نهج البلاغه ابن ابي الحديد، ج ١٩، ص ٤٥ «بحث في الحياء»؛
٤. وسائل الشعيه؛ ج ٨؛ باب ١١٠ «استجاب الحياء»؛
٥. ميزان الحكمه؛ حرف «ح»؛ باب الحياء.

<p>موضوع: حقوق مسجد بر ما و آداب حضور در آن</p>	<p>مخاطب: عموم</p>
<p>حوزه بحث:</p>	<p>موقعیت: مساجد، اعتکاف، اوقات نماز، ماه رمضان و محرم</p>

مقدمه: در روزگاری که بسیاری از انسان‌های نه کنجی خلوت و مطهر برای خلوت با خود و خدا دارند و نه عرصه امن و مطمئنی برای دوست‌یابی و ارتباطات اجتماعی و رفع ده‌ها نیاز اساسی دیگر انسانی، چه قدر جفاست که ما مسلمانان از ساختاری مترقی، بی‌دغدغه، نورانی، گسترده و پاکیزه به نام مسجد غافلیم! مسجد تنها مکانی است که نه به فرد خاصی اختصاص دارد و نه به حزب و جناح و گروه خاص. با وقف، اصل مال از ملکیت واقف خارج و برای خداوند به نفع عموم مورد استفاده قرار می‌گیرد. مساجد غالباً از خانه‌ها و آپارتمان‌های ما بزرگ‌تر، جذاب‌تر، زیباتر و با امکانات‌ترند! قداست ذاتی مسجد، ما را از ورود افراد بد، افکار بد و رفتارهای زشت تا حدود زیادی امنیت خاطر می‌بخشد. اما سؤال اینجاست که اولاً، چرا تنها درصد کمی از افراد یک محل در مساجد حضور می‌یابند؟ ثانیاً، از همان اقلیتی که حضور در مسجد در برنامه متداول ایشان تعریف شده است، فقط عده معدودی از تمام ظرفیت این حضور بهره می‌برند؟ و ثالثاً، چرا در میان مسجدیان حرفه‌ای!! بخش قابل توجهی از آداب و مهارت کافی برای حضور در خانه خدا برخوردار نیستند؟ شاید هنوز به اندازه کافی عالمان و مبلغان دینی - به‌ویژه ائمه محترم جماعات - مردم را در این خصوص آموزش نداده و تربیت نکرده باشند؟ و شاید هم برخی از ما مبلغان، خودمان هم یا به ظرفیت‌های گسترده مسجد، واقف نیستیم یا به آداب آن متأدب نشده‌ایم؟

سیر منطقی سرفصل‌ها:

۱. در بین تمام مکان‌هایی که در اختیار داریم یا می‌توانیم با کمترین زحمت و هزینه از آنها استفاده کنیم؛ مانند: خانه، خوابگاه، کتابخانه، باشگاه، بوستان‌ها و... در کدامیک بیشتر احساس آرامش و راحتی می‌کنیم؟
۲. مهم‌ترین دلایل احساس آرامش در برخی مکان‌ها و عدم احساس آرامش مطلوب در برخی دیگر چیست؟ آیا درک این مسئله که به هر حال این مکان منسوب به شخص یا طایفه و جمعیت خاصی است، مانع آرامش کاملتان می‌شود (**احساس غریبه و رهگذر بودن**)؟ یا اینکه آن مکان می‌تواند هم‌زمان به هر انسانی با هر وضعیت اخلاقی و اجتماعی شایسته و ناشایست، سرویس بدهد (**خشتی بودن مکان**)؟ یا نبودن رویکردی تعالی‌بخش و برنامه‌ای هدفمند و متناسب با شأن انسانی در برخی مکان‌ها، نمی‌توانید خود را راضی کنید (**سکولاریزه بودن فضاهای اوقات فراغتی**)؟ یا... .
۳. به نظر شما هجرت به چه معناست؟ آیا صرفاً به معنای کوچ از یک دیار به دیاری دیگر؟ یا فقط به معنای کوچ معنوی از دست نفس اماره به سرای عقل و فطرت؟ آیا جداشدن از مکان‌هایی کسالت‌آور، سکولاریزه، خشتی و غریبه و ارتباط با فضایی آرمانی، هدفمند، پاک از شوائب ضدارزش‌ها و آشنا نمی‌تواند، نوعی

هجرت شبانه‌روزی را رقم بزنند؟

۴. در کدام فرهنگ ملی و دینی غیر از اسلام، ساختار و برنامه و فرهنگی به مانند مسجد وجود دارد که در شبانه‌روز آغوشش را برای پذیرایی از کسانی که از قفس نفس، یا دنیای گناه‌کاران خارج و به سوی خدا و رسول هجرت کرده‌اند، باز کرده باشد؟ اصلاً چقدر درباره مسجد آگاهی داریم؟

۵. ماجرای رابطه ما با مسجد یک تفاوتی ماهوی با بقیه ساختارها و مکان‌ها دارد؛ زیرا در مقابل فرصتی که مسجد به ما می‌دهد - برای حل مسائل، ارضای نیازهای اجتماعی، فرهنگی و معنوی - حقوقی نیز برعهده ما دارد تا جایی که یکی از شاکیان مسلم انسان‌ها در قیامت کبرا مساجد خواهند بود؟ هرگز کسی به دلیل عدم حضور در بوستان یا سینما یا باشگاهی که در نزدیکی منزل یا محل کار وجود داشته مؤاخذه نخواهد شد، ولی کسی که نسبت به مسجد بی‌اعتنا یا کم‌اعتنا باشد، علاوه بر آسیب‌هایی دامن خود و خانواده‌اش را در این دنیا می‌گیرد، در آخرت هم شاکی او مسجد خواهد بود و البته آن شاکی که حتماً شکایتش در دادگاه الهی مسموع و مورد پذیرش است! امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «شکت المساجد الی الله تعالی الذین لایشهدونها من جيرانها فإوحی الله عزوجلّ الیها: و عزّتی و جلالی لا قبلت لهم صلاةً واحدةً و لأظهرت لهم فی الناس عدالةً و لآلآتهم رحمتی و لآجارونی فی جنتی». (الخصال، ج ۱، ص ۱۶۳)

۶. آداب مسجد کدامند؟ اولویت‌بندی این آداب چیست؟ و تفاوت سنین، اوضاع جسمانی، شئون علمی و اجتماعی چه تأثیری در نوع این آداب می‌گذارد؟

۷. مسئله ارزش بودن خدمت به مسجد در تمام ادیان الهی، تا جایی که مادران پارسا فرزند در رحم خود را نذر خدمت به عبادتگاه می‌کردند و جالب‌تر اینکه علی‌رغم اینکه وقف در نذر و وقف در تعریف نوعی حبس مال در راه خداست، از این کار تعبیر به «تحریر» شده است! یعنی آزادی!! چراکه خدمت به زائران خدا - اهل مسجد - آزادی از اسارت خود و غیرخداست. (ر.ک: آل‌عمران: ۳۵-۳۷)

آثار و نتایج:

۱. بهره‌برداری بهتر و بیشتر مردم از فرصت بی‌نظیر مسجد و بالتبع افزایش امکان ارتقای فرهنگی؛

۲. کاهش آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی؛

۳. اصلاح برخی ناهنجاری‌ها که به مرور زمان در مساجد شکل گرفته و باعث دفع نسل جوان می‌شود.

هشدارها و ملاحظات:

مراقبت از دام برخی فرقه‌ها و احزاب منحرف در بازسازی مسجد ضرارها.

منايع مفيد

١. وسايل، ج٣، صص ٤٤٧-٥٥٧ «احكام المساجد»؛

٢. ميزان الحكمة، باب المسجد؛

٣. كنز العمال، ج٧، باب «فضائل المسجد»؛ ج٨، باب «فيما يتعلق بالمسجد»؛

٤. بحار الانوار، ج٨٤، باب ٩؛ ج١٠٠، باب ٦ و ٧؛ ج٢١، باب ٣٠.

مخاطب: جوانان	موضوع: خلوت آری، اما رهبانیت نه
موقعیت: اعتکاف	حوزه بحث: اعتقادی - تربیتی
<p>مقدمه: گاهی مناسک مذهب ما با برخی سنن امت‌های دیگر شباهت‌هایی دارد که برای افرادی که تعمق کافی در آموزه‌های دین مبین اسلام ندارند، ایجاد شبهه می‌کند. یکی از این موارد ماجرای رهبانیت مسیحیان است که اگرچه در قرآن برای آن خواص خوب جزئی ذکر شده (مائده: ۸۲) اما به صورت کلی در اسلام مشروعیت آن نفی و گرایش به آن، نهی شده است؛ «لارهبانیه فی الاسلام» (امالی، ص ۵۴۱). ممکن است برای جوانان نکته‌سنج، این سؤال یا شبهه پیش بیاید که چه فرقی میان عبادت اعتکاف با رهبانیت و گوشه‌گیری از جامعه وجود دارد؟ این مطلب می‌تواند یکی از بهترین راه‌های تبلیغ اعتکاف و تشویق افراد به حضور در اعتکاف باشد.</p> <p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p> <ol style="list-style-type: none"> آیا در اسلام رهبانیت نفی شده است؟ رهبانیت که بی‌پاسخ‌نهادن نیمه‌خاکی و سرکوب نمودن اوست، ممنوع است. بدعت است (اعتکاف درنگی در سرای یار، محسن عزیزی، ۱۳۸۹، ص ۲۵) ر.ک: اعراف؛ ۳۲. چرا در اسلام رهبانیت و ترک دنیا نهی شده است؟ <p>أ) اسلام، دین اعتدال است؛ «و کذلک جعلناکم امةً وسطاً» (بقره: ۱۴۳). دین یهود فقط به دنیا توجه دارد و از آخرت غافل است، دین مسیحیت فقط به معنا توجه دارد و از دنیا پرهیز دارد، ولی اسلام هر دو جنبه را به نحو احسن مدیریت می‌کند، البته با حفظ اصالت آخرت و مقدمیت دنیا.</p> <p>ب) مزرعه‌بودن دنیا برای آخرت، مرکب بودن جسم برای روح.</p> <p>ت) تمام فضیلت بشر بر سایر مخلوقات، کنترل نفس و جهاد با سرکشی غرایز و امیال آن است. درحالی‌که رهبانیت حل مسئله جهاد با نفس نیست، بلکه پاک کردن صورت مسئله است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند:</p> <p>«رهبانیه ائمتی الجهاد فی سبیل الله»</p> <p>ث) تا جامعه اصلاح نشود حفظ و حراست از ایمان خود ممکن نیست. (نقش محیط در تربیت)</p> <ol style="list-style-type: none"> نقش اصلی خلوت با خدا: <p>أ) اهمیت و ارزش خلوت با خدا در سیره انبیا و اولیا؛ بقره: ۵۱ و اعراف: ۱۴۲ و بحارالانوار: ج ۱۴۱.</p> <p>ب) اعتکاف، سکون منفعلانه نیست، که تجدید قواست؛ به‌عنوان مثال: خودرویی که در پمپ بنزین توقف کرده و خاموش است، آیا خودش را از کار و تلاش کنار کشیده یا نه بالعکس برای خدمتی جانانه، مشغول کسب انرژی مجدد است؟ تانکر آبی که برای ساعتی شیرهای خروجی‌اش مسدود و دریچه ورودی‌اش باز شده و در حال پرشدن است، آیا از سقایت تشنگان بیزار و آزرده شده یا نه خود را برای یک دوره جدید سقایی آماده می‌کند؟ و یا ورزش‌کاری که مدتی از میادین عادی ورزشی کناره می‌گیرد و در اردوی شبانه‌روزی تیم ملی به تمرین می‌پردازد، عقب‌نشینی کرده است یا دورخیز؟ جوان و نوجوانی که برای شرکت در آزمون علمی</p>	

بزرگی، برای مدتی معلوم و کوتاه فعالیت‌های غیردرسی‌اش را کم می‌کند و در کتابخانه به مطالعه می‌پردازد، آیا از جامعه دور شده یا بر عکس برای حضوری پررنگ‌تر و مؤثرتر به خودسازی علمی مشغول است؟

ت) برخی از شرایط وجوبی اعتکاف، حاکی از عدم تناسب اعتکاف با رهبانیت است؛ مثلاً اعتکاف باید حتماً در مسجد جامع باشد که نماد حضور همه اقشار و مراودات فرهنگی و اجتماعی است.

آثار و نتایج:

۱. اهتمام جوانان به مراقبت از خلوت انس خود با خدا در عین پرهیز از عرفان‌های منحرف صوفیانه؛
۲. توانمندسازی جوانان برای مقابله و دفاع در مقابل موج شبهات دینی و اعتقادی؛
۳. واکنش‌های جوانان در برابر تبلیغ روزافزون نحله‌های انحرافی از جمله مسیحیت، عرفان‌های نوظهور و ...

هشدارها و ملاحظات:

۱. باید مواظب باشیم که نوعی به مسئله پرداخته شود، که مخاطب گمان نکند که اسلام در بحث اصالت فرد یا جامعه، معتقد به اصالت جامعه در برابر فرد است؛
۲. باید به هوش بود که توصیه جوانان و نوجوانان به خلوت هدفمند، ولی بدون برنامه و حساب‌نشده منجر به بروز زمینه معاصی گوناگون و خطرناک خواهد شد.

<p>مخاطب: عموم و به ویژه بزرگسالان</p>	<p>موضوع: اعتکاف حقیقی، اعتکاف ظاهری</p>
<p>موقعیت: اعتکاف</p>	<p>حوزه بحث: تربیتی - اخلاقی</p>
<p>مقدمه: همه خوبی‌ها در این دنیا مشوب به جنس تقلبی می‌شوند. همان طور که در امور مادی هر شیء ارزشمند و هر کالای مرغوبی ممکن است توسط سودجویان با اجناس تقلبی و مشابه‌های بی‌کیفیتی مشتبه شود، در امور معنوی هم این آفت، رایج است؛ از اصل نیاز فطری و عقلانی انسان به معبود و خدا گرفته تا نوع و روش انجام دستورات شریعت مقدس اسلام. اصلاً مفاهیمی چون شرک، نفاق، ریا، تفاخر، تکاثر و... در همین راستاست که حجم زیادی از کتاب آسمانی ما را به خود اختصاص داده‌اند. اعتکاف هم به‌عنوان یکی از زیباترین جلوه‌های اخلاص و تسلیم عبد در برابر اراده معبود، از این قاعده مستثنی و از دستبرد این آفات مبرا نیست.</p> <p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. نقش نیت و خلوص در نیت در رسیدن به اعتکاف حقیقی: <ol style="list-style-type: none"> أ) صحت شرعی تمام عبادات، منوط به قصد قربت است تا چه رسد به قبول و کمال آن؛ ب) نقش توجه و هشیاری در اثربخشی رفتارها تا جایی که حتی امروز دانشمندان اثبات کرده‌اند کسی که مسیری طولانی را هر روز پیاده طی می‌کند، اما بدون قصد و توجه به ورزش بدنی، نسبت به کسی که همین مسیر را هر روز با توجه به نقش پیاده‌روی در سلامتی می‌پیماید، بهره بسیار اندکی می‌برد! توجه به خوبی‌ها یکی از مهم‌ترین لذت‌های قلب است که گاهی از اصل موضوع لذت، مهم‌تر است. گاهی توجه یک بیننده به هنرنمایی یک نقاش از لذتی که خود آن نقاش در حال خلق اثر می‌برده بیشتر می‌باشد. «ربّ حامل فقهٍ الی من هو أفقه منه». ۲. دردمندی و بی‌دردی، مرز بین استفاده و کفران نعمت‌هاست. اگر به بچه‌ای که سیر است غذایی لذیذ را بدهید، فقط آن را هدر می‌دهد، ولی اگر غذایی به مراتب ساده‌تر از آن را به گرسنه‌ای که درد گرسنگی را تا مغز استخوانش چشیده است بدهی، قدر دانه‌دانه‌های آن را به‌خوبی می‌داند. «ای خواجه درد نیست وگر نه طیب هست»، یا به قول حافظ: <p>« طیب عشق مسیحا دم است و مشفق لیک چو درد در تو نبیند که را دوا بکند؟ »</p> ۳. دردمندی حقیقی محصول خودآگاهی است. آگاهی از اینکه من چه می‌توانم بشوم و اکنون کیستم؟ آگاهی از اینکه تا کجا می‌توانم بروم ولی الآن کجایم؟ آگاهی از اینکه با وجود در دسترس بودن بهترین مذهب و بهترین الگوهای دینی چه قدر تهی‌دستم؟ ۴. محصول دردمندی، درمان جویی است؟ «آب کمتر جو تشنگی آور بدست تا که آبت جوشد از بالا و پست» از همین جاست که مجاهده واقعی و جدی آغاز می‌شود؛ همان مجاهده‌ای که خداوند وعده قطعی داده است که راه را برای اهل آن باز کند؛ «الذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبلنا» پس درمان‌خواهی هم‌ردیف با مجاهده در حد توان است به علاوه امید به نصرت و ظفر قطعی. 	

۵. پس از گشوده شدن اولین روزنه‌ها، باید مراقب بود که آفت عزم، سستی و تنبلی است و آفت اهداف بلند، تبدیل ارزش‌ها؛ «**من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه فمنهم من قضی نحبه و منهم من ینتظر و ما بدلوا تبدیلاً**».
۶. در تمام مسیر باید نکته اول (خلوص نیت) را متذکر شد و از تأخیر در فتح باب‌ها، نگرانی به دل راه نداد. که این، یکی از امتحانات الهی در وادی اخلاص است به قول خواجه شیراز:
- «تو بندگی چو گدایان به شرط مزد مکن
که خواجه خود روش بنده پروری داند»

آثار و نتایج:

۱. کیفیت پیدا کردن عبادات و مناجات‌ها.

هشدارها و ملاحظات:

۱. وسواس در نیت و اخلاص، آفت اخلاص است. در روایات است که همان طور که باید مواظب باشیم تا اجر و اثر عمل خیر را با ریا ضایع نکنیم در مقابل باید مراقب باشیم که از ترس ریا، عمل خیر را ترک نکنیم. شاید همین ظرافت و دقت است که از آن به صراط باریک‌تر از مو و تیزتر از شمشیر تعبیر می‌شود.

منابع مفید:

۱. قرآن کریم: بقره، ۱۱۲، ۱۳۹، ۱۹۵، ۲۰۷، ۲۳۸، ۲۶۵؛ آل عمران: ۲۰؛ انعام: ۵۲، ۷۹، ۱۳۶؛ یوسف: ۲۴؛ کهف: ۲۸، ۱۱۰؛ حج: ۳۱؛ روم: ۳۸؛ لقمان: ۲۲؛ صافات: ۴۰؛ زمر: ۳، ۱۴، ۱۱، ۲۹؛ غافر: ۱۴؛ جن: ۱۸؛ انسان: ۹؛ لیل: ۲۰؛ بینه: ۵.
۲. بحارالانوار، ج ۷۰، باب ۵۴ «**الاخلاص و معنی قربه تعالی**»؛
۳. وسائل الشیعه، ج ۱، باب ۸ «**ووجوب الاخلاص**»؛

۴. کنز العمال، ج ۳، صص ۲۳-۲۷، ص ۶۴۷ «الاحلاص»؛

۵. میزان الحکمه، ابواب اخلاص.

طرح سخنرانی (۹)

موضوع: انتخاب‌های بزرگ، انسان‌های بزرگ	مخاطب: جوانان و نوجوانان
حوزه مبحث: اخلاقی - تربیتی	موقعیت: اعتکاف، ماه مبارک، یادواره شهدا

مقدمه: معیار بزرگی یا حقارت انسان‌ها و جوامع، در هر نظام فکری متناسب با جهان‌شناسی و ارزش‌ها و باورهای آن مکتب، تعریف می‌شود. در مکاتبی که همه هستی را در ماده و مادیات خلاصه می‌کنند، انسان و جامعه به میزانی که از مادیات بهره بیشتری برگیرند، بزرگ و به میزانی که از غلتیدن در ماده و لذات مادی عاجز باشند، حقیر و ذلیل شمرده می‌شوند، اما از منظر اسلام انسانیت درست از همان جایی آغاز می‌شود، که حیوانیت محض تمام می‌شود. بر سر دو راهی انتخاب خاکی بودن یا افلاکی شدن، انسان از انسان‌نما و - به قول شهید چمران - مرد از نامرد شناخته می‌شود. بنابراین انسان طالب سعادت و تعالی، به مسئله انتخاب در زندگی اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌دهد.

سیر منطقی سرفصل‌ها:

۱. آیا ما در سرنوشت خود، انتخاب‌گریم یا مجبور؟ اساساً امتیاز آدمی بر ملک و حیوان این است که اولی صرفاً تابع غرایز است و از داشتن عقل و اختیار محروم و دومی صرفاً عقل و مجرد است و فاقد غریزه و کشش‌های مادی. این تنها انسان است که از هر دو کشش و انگیزه برخوردار است و می‌تواند با اراده خود، انتخاب کند که خاکی باشد و چشم بر آسمان ببندد؟ یا افلاکی محض باشد و به خاک و مافیها پشت پابزند؟ یا راهی سوم و میانه که او را از خاک و در خاک، به افلاک برساند؟

۲. نه ترک کلی خاک پسندیده است (اعراف: ۳۲)

۳. و نه اخلاص الی الارض و چشم‌پوشی از افلاک مورد امضای اسلام است. (فرقان: ۴۴)

۴. بلکه رام کردن مرکب چموش خاک به دست روح افلاکی مطلوب و تنها راه سعادت است که صد البته جهادی نفس‌گیر است و به مراتب سخت‌تر از جهاد با کفار و مشرکین؛ از این جهت به آن جهاد اکبر گفته‌اند. (نازعات: ۴۰؛ قصص: ۷۷)

۵. چرا در اکثر اوقات، اکثر افراد در دو راهی انتخاب، راه تن و خاک و شهوات را برمی‌گزینند؟ اصلاً چرا همواره روندگان راه عقل و فطرت، در اقلیت بوده‌اند؟

أ) اولاً، قلت اهل حقیقت نباید ما را به وحشت و شبهه بیاندازد (نهج البلاغه: لا تستوحشوا عن طریق الحق لقله اهل)

ب) ثانیاً، جاذبه‌های شهوات و مادیات، حسی، فوری، نقد و سهل‌الوصول‌اند، ولی جوایز معنوی غالباً غیرحسی،

غیرفوری، نسیه و صعب‌الوصول‌اند. در عوض نعمت‌های مادی سریع‌الزوال، تک‌بعدی و محدود به بُعد مادی و دنیوی و فاقد قدرت آرامش‌بخشی حقیقی‌اند، ولی لذا باید معنوی با دوام، بطی‌الزوال و دارای معجزه آرام‌بخشی حقیقی‌اند.

۶. قبل از آنکه بخواهیم جنس انتخاب‌های بیرونی را تعیین کنیم، اول باید به یک سؤال پاسخ بدهیم؛ اینکه می‌خواهیم برای خودمان و به‌طور حقیقی ارزشمند باشیم یا نه؟ اگر آری، چه قدر حاضریم برای ارزشمند شدن خود هزینه کنیم و از لذت‌های پایین‌تر دست بکشیم؟

(ا) اگر لذت ترک لذت بدانی، دگر لذت نفس لذت نخوانی!

(ب) در روایت است که: «من رقی درجات الهمم عظمته الامم» و یا «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه» و در مقابل «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره». خلاصه اگر خودت برای خودت ارزشمندی باید همت عالی بخرج دهی و با چشم‌پوشی از اندک لذت‌های ناصواب، پله‌های ترقی حقیقی در سپهر انسانیت را بیمایی. هرچه قدر از نردبان ترقی انسانی بالاتر بروی نه تنها برای خودت، بلکه برای همه امت‌ها و تاریخ، باعظمت و لایق تعظیم خواهی شد.

(ت) اولیای خدا، عارفان الهی، علمای ربّانی و شهدای عزیز مصادیق عظمای این فرمول روشن و قطعی هستند. چه کسی فکر می‌کرد روزگاری برسد، نه قاسم پسر عزیز امام مجتبی علیه‌السلام، بلکه نوجوانان بی‌نام و نشانی همچون حسین فهمیده‌ها به جایی برسند که پیر مرادشان با اخلاص و صداقت بگوید: «رهبر ما آن طفل ۱۳ ساله است که نارنجک به کمر می‌بندد و زیر تانک می‌رود».

آثار و نتایج:

۱. ایجاد انگیزه ترک شهوات و کنترل بیشتر غرایز؛

۲. تقویت روحی نوجوانان متدین برای مقاومت در مقابل موانع محیطی از قبیل انگ‌ها و تمسخرها و...

هشدارها و ملاحظات:

۱. مراقبت از اینکه در خلال این بحث، منافات کلی بین دنیا و لذا باید مشروع آن با معنویت و آخرت‌گرایی القا نشود.

منابع مفید:

۱. کتب مربوط به شرح احوال کسانی که در دوراهی‌های حساس زندگی، انتخابی سرنوشت‌ساز انجام دادند و یک شبه ره صد ساله را طی کردند؛

۲. کتب خاطرات و سیره شهدا و آزادگان چه شهدای جنگ نظامی و چه شهیدان جهاد علمی.

طرح سخنرانی (۱۰)

موضوع: سکوت، نشانه عجز یا راه کسب حکمت؟	مخاطب: عموم، به ویژه جوانان و اهل علم
حوزه بحث: اخلاقی - تربیتی	موقعیت: اعتکاف، زیارت، اردوهای تفریحی - تربیتی
مقدمه: شاید در بین رفتارهای اخلاقی (فضایل) هیچ خصلتی از سکوت به روزه شبیه‌تر نیست، تاجایی که در بعضی فرهنگ‌ها، روزه سکوت متداول بوده است - که البته از نظر اسلام ممنوع است - شاید یک وجه این شباهت مربوط باشد به آثار شگفت‌انگیزی که در روزه - به عنوان یک عمل و عبادت - و در صمت - به عنوان یک اخلاق و خوی شریف - وجود دارد. اما مسئله صمت همچون برخی دیگر از آموزه‌های دینی، سهل و ممتنع است؛ بنابراین توجه به حقیقت آن و سپس به ظرائف و آثار آن نیاز به فرصتی خلوت و مناسب همچون اعتکاف دارد.	
سیر منطقی سرفصل‌ها:	
۱. وقتی خدا نعمتی مانند زبان داده است، چرا باید آن را محدود و حتی مدتی تعطیل کنیم؟	
۲. آیا صمت و سکوت هم معنا هستند؟ تفاوت آنها در چیست؟ آیا هر دو، فضیلت‌اند؟	
۳. چه آثاری بر صمت مترتب می‌شود؟	
ذ) طرد شیطان؛ ب) عون بر امر دین؛ ت) مورث حکمت؛ ث) کسب محبت خوبان؛ ج) راهنمای هر خوبی؛ د) کسب وقار و پیشگیری از عذرخواهی ناشی از اقدام جاهلانه؛ ذ) سلامتی معنوی؛ ر) بوستان تفکر؛ س) نورانیت قلب.	
۴. چه رابطه‌ای میان صمت و تفکر و حکمت نهفته است؟ «دلیل العاقل التفکر و دلیل التفکر الصمت»	
۵. آیا صمت در هر موقعیتی فضیلت است؟ به قول سعدی	
«دو چیز طیره عقل است دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی»	
۶. راه‌های کنترل زبان و رسیدن به مقام صمت حکمت‌زا چیست؟	
آثار و نتایج:	
۱. تشویق و ایجاد بستر مناسب تفکر به عنوان برترین عبادات؛	
۲. رهنمون شدن جوانان به تأمل در خود و رسیدن به جمعیت خاطر.	

هشدارها و ملاحظات:

۱. باید در امثال این مباحث از بیان روش‌ها و معرفی الگوهایی غیر از اهل بیت علیهم‌السلام و علمای ربانی که رفتارهایشان مبتنی بر حجت شرعیه بوده است، اجتناب کرد.

منابع مفید:

۱. کنز العمال، ج ۳، ص ۷۶۸؛
۲. وسائل الشیعه، ج ۸، باب ۱۱۷ «استحباب الصمت»؛
۳. میزان الحکمه، «باب الصمت»؛
۴. بحار الانوار، ج ۱، باب ۶؛
۵. میزان الحکمه، «باب الحکمه»؛

طرح سخنرانی (۱۱)

مخاطب: عمومو به ویژه جوانان و نوجوانان	موضوع: دشمن شناسی (آشنایی با ترفندهای ابلیس)
موقعیت: اعتکاف، ماه مبارک رمضان و سایر مناسبت‌ها	حوزه مبحث: اعتقادی - اخلاقی و تربیتی
<p>مقدمه: امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «وجدتُ علمَ النَّاسِ فی أربع: الاولُ أن تعرفَ ربَّک (خداشناسی - مقصدشناسی) الثانی أن تعرفَ ما صنع بک (خودشناسی) و الثالثُ أن تعرفَ ما أرادَ منک (وظیفه‌شناسی) و الرابعُ أن تعرفَ ما يُخرجک من دینک (آفت‌شناسی - دشمن‌شناسی)</p> <p>مثال: یک کشاورز خبیر و خبره، نه تنها هدف و غایت کار (مقصد) را به خوبی می‌شناسد که در پایان، می‌خواهد چه محصولی را و به چه میزان و با چه کیفیتی برداشت کند و نه تنها می‌داند که برای رسیدن به مقصود خود چه کارهایی باید انجام دهد از تهیه بذر مناسب، شخم زدن و آماده‌سازی صحیح و به موقع زمین، کاشت صحیح و داشت هشیارانه (وظیفه‌شناسی)، بلکه بالاتر از این متوجه آفت‌های گوناگونی که ممکن است زحمات طاقت‌فرسای او را بی‌سروصدا به باد بدهند، نیز هست؛ بنابراین برای پیشگیری یا دفع هر آفتی سمّ مخصوصی با دوز مناسب و در زمان‌های خاص به کار می‌برد یا از ابزار و اسباب دیگری مربوط به این موضوع استفاده می‌کند.</p> <p>بنابراین صرف آگاهی از هدف زندگی (بندگی و عبودیت) و صرف آگاهی از توانایی‌ها و استعدادهاى خود و صرف آشنایی با وظایف دینی و اخلاقی برای رسیدن به سعادت کافی نیست، بلکه در کنار همه اینها باید نسبت به دشمنان خوشبختی و شگردهای متنوع دشمنی آنها هم آگاهی کافی و مهارت لازم را به دست آورد.</p> <p>سیر منطقی سرفصل‌ها:</p>	

دشمن معمولی: کفار و مشرکین و منافقین و فاسقین

۱. اقسام دشمنان انسان: دشمن بزرگ: شیطان ملعون رجیم

دشمن بزرگتر: نفس اماره

۲. رابطه سه گروه دشمنان با هم:

أ) دشمنان معمولی، جنود اشکار ابلیس در خارج از مملکت وجود ما هستند که عقاید، رفتارها و شیطنت‌هایشان با اندکی بصیرت قابل تشخیص و با مراتبی از تقوا قابل دفع است.

ب) نفس اماره: به‌عنوان دفتر نمایندگی ابلیس در درون خانه نفس ما عمل می‌کند. ستون پنجم بسیار پنهان و حيله‌گری که حتی گاهی در لباس عقل و روشن‌فکری، کلاه بر سر ما می‌گذارد.

ت) ابلیس: به‌عنوان طراح و فرمانده شیاطین جن و انس و عامل وسوسه و تسویل و تحریک نفس اماره که در نهایت هدفش، به طغیان واداشتن نفس اماره در مقابل عقل و شرع و برهم ریختن حکومت الهی در درون افراد و جوامع است.

۳. ضرورت شیطان‌شناسی: رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «سَكُونُ فِتْنٍ يُصْبِحُ الرَّجُلُ فِيهَا مُؤْمِنًا وَ

يُؤْمِسِي كَافِرًا أَلَا مَنْ أَحْيَاهُ اللَّهُ تَعَالَى بِالْعِلْمِ» (کنز العمال، ۱۱۳، ۹۱) پس تنها راه مصونیت از فتنه‌های

شیطانی آخرالزمان علم و آگاهی است از ترفندهای ابلیس و جنودش و مجهز شدن به سلاح مناسب تقابل با آن.

۴. راهبردها و ترفندهای ابلیس:

- اِزْلال: بقره، ۳۶ و استزلال: آل عمران، ۱۵۵؛
- خطوات: بقره، ۱۶۸ و ۲۰۸ و انعام، ۱۴۲، نور، ۲۱؛
- وعده دروغین فقر: بقره، ۲۶۸؛
- امر به فحشا و منکر: بقره، ۲۶۸ و نور، ۲۱؛
- تَخْبِطُ: بقره، ۲۷۵؛
- تخویف دوستان خود: آل عمران، ۱۷۵؛
- اضلال: نساء، ۱۰؛
- قرین شدن: نساء، ۳۸ و زخرف، ۳۶؛
- ولایت: نساء، ۱۱۹ و مریم، ۴۴۵؛
- وعده و تمنيه (آرزوسازی) کاذب: نساء، ۱۲۰ و اسراء، ۶۴ و ابراهیم، ۲۲؛
- خمر و میسر و انصاب و ازلام: مائده، ۹۰؛
- ایقاع عداوت دشمنی بین مردم: مائده، ۹۱ و قصص، ۱۵ (ر.ک. تفاسیر)
- تزئین: انعام، ۴۳ و انفال، ۴۸ و نحل، ۶۳ و نمل، ۲۴ و عنکبوت، ۳۸ و حجر، ۳۹ و بقره، ۲۱۲ و انعام، ۱۲۲ و توبه، ۳۷ و یونس، ۱۲ و رعد، ۳۳ و فاطر، ۸ و ۳۷ محمد، ۱۴ و فتح، ۱۲؛
- انساء (به فراموشی کشاندن): انعام، ۶۸ و یوسف، ۴۲ و کهف، ۶۳ و مجادله، ۱۹؛
- وسوسه: اعراف، ۲۰ و طه، ۱۲۰؛
- دشمنی آشکار: اعراف، ۲۲ و یوسف، ۵ و اسراء، ۵۳ و فاطر، ۶؛

- افتنان: اعراف، ۲۷؛
- نزع: اعراف، ۲۰۰ و یوسف، ۱۰۰ و اسراء، ۵۳ و فصلت، ۳۶؛
- مس: اعراف، ۲۰۱ و ص، ۴۱؛
- رجز: انفال، ۱۱ و رجز مائده، ۹۰؛
- اتباع: حج، ۳ و بقره، ۱۶۸ و ۲۰۸ و انعام، ۱۴۲ و نور، ۲۱ و بقره، ۱۰۲؛
- القاء: حج، ۵۲ و ۵۳ و کافی، ج ۲، ۳۲۷؛
- خذلان: فرقان، ۲۹؛
- صدّ عن السبیل: عنکبوت، ۳۸ و زخرف، ۶۲ و رعد، ۳۳؛
- تسویل: محمد، ۲۵؛
- نجوا: مجادله، ۱۰؛
- استحواذ: مجادله، ۱۹؛
- تلاوت: بقره، ۱۰۲؛
- استهواء: انعام، ۷۱؛
- وحی بر اولیای خود: انعام، ۱۲۱؛
- اژ کافرین: مریم، ۸۳؛
- همزات: مؤمنون، ۹۷؛
- تنزل: شعراء، ۲۱۰ و ۲۲۱؛
- املاء: محمد، ۲۵؛
- خدعه: صحیفه سجادیه، دعای ۳۷؛
- تصویر: صحیفه سجادیه، دعای ۳۷؛
- صفات خود شیطان نسبت به خدا: کفور (اسراء، ۲۷)، عصی (مریم، ۴۴) و مرید و مارد (حج، ۳؛ صافات، ۷؛ نساء، ۱۱۷)

۵. ذیل هر یک از راهبردهای یادشده، یک یا چند راهکار تعریف شده است که باید نسبت به آنها هم اطلاع کافی پیدا کنیم؛ مثلاً در راهبرد تزئین حبّ شهوات، سه نوع راهکار تعریف شده است که عبارتند از: تزئین حبّ نساء، تزئین حبّ فرزندان، تزئین حبّ مال و دارایی (آل عمران: ۱۴).

۶. راه‌های مصونیت از کید شیطان:

أ) آگاهی از روش‌های شیطان و روش‌های رحمان و تفاوت آن دو؛ مثلاً در هنگام فراهم‌شدن شرایط ارتکاب به یک گناه، دو ندای متضاد هم‌زمان در درون ما شنیده می‌شود، یکی می‌گوید: «حالا این که گناه بزرگی نیست، ضمناً با یک بار و دوبار که چیزی پیش نمی‌آید، علاوه بر اینکه خدا آن‌قدر مهربان است که زود از تو می‌گذرد و تو توبه می‌کنی» و منادی دیگر می‌گوید: «وای بر تو اگر این گناه را مرتکب شوی شاید برای همیشه از چشم خدا بیافتی، چگونه جرأت می‌کنی در محضر خدا دست به این کار زشت بزنی؟» ندای اول، ندای شیطانی است که جسارت ارتکاب به گناه را در انسان تقویت و قبح معصیت را در نظر شکسته یا کوچک می‌کند. ندای دوم، ندای رحمان است که تا جای ممکن ما را از تن‌دادن به مذلت معصیت برحذر می‌دارد. اما پس از ارتکاب گناه هم باز دو ندا در درون شنیده می‌شود؛ یکی می‌گوید: «دیگر با این افتضاحی

که به بار آوردی تمام پل‌های پشت سرت را خراب کردی، دیگر فایده‌ای در توبه هم نیست؛ زیرا تو دائماً گناه می‌کنی و توبه می‌کنی، این نوعی استهزاء است»، اما ندای دوم می‌گوید: «بدکاری کردی، ولی اگر واقعاً پشیمان و نادم باشی آغوش رحمت و آمرزش خداوند به روی گنهکاران باز است و انّ الله یغفر الذنوب جمیعاً. ناامیدی از این گناهی که کردی بدتر است پس برگرد و امیدوار باش و دوباره شروع به اصلاح کن» روشن است که تلقین یأس، کار شیطان و تزریق امید، لطف رحمان است.

ب) اعتصام به خدا با نیت صدقه؛

ت) اتکال بر خدا در تمام امور؛

ث) ذکر کثیر در شب و روز؛

ج) انصاف با مؤمنین؛

ح) عدم جزع در مصیبت‌ها؛

خ) رضا به قسمت و رزق الهی؛

د) خوف صادقانه از غضب الهی؛

ذ) کثرت دعا؛

ر) روزه؛

ز) صدقه؛

س) حبّ فی الله؛

ش) عمل صالح؛

ص) استغفار؛

ض) ترک حسد و حرص؛

ط) مراقبت در حال غضب، قضاوت و در حال خلوت با زن اجنبی؛

آثار و نتایج:

۱. بصیرت و قوت در برابر گناه و ترفندهای ابلیس.

هشدارها و ملاحظات:

۱. مواظب باشیم که شیطان را - مانند برخی فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیون - ابرقدرت و غیرقابل شناخت و شکست، معرفی نکنیم؛ «انّ عبادی لیس لک علیهم سلطان الا من اتبعک من الغاوین» (حجر/۴۲)؛
۲. تا جایی که امکان دارد در تبیین موضوعات به مثال‌های امروزی و مبتلابه نسل جدید بپردازیم و در حل مشکل جوانان در مبارزه با این معضلات راه کارهای روشن و معتبر ارائه کنیم نه نسخه‌های مبهم و کلی.

منابع مفید:

۱. المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، واژه‌های «شیطان»، «ابلیس»، «زین»، «وسوس» و...؛
۲. بحار الانوار، ج ۶۳، باب ۳ «ابلیس و قصه»؛
۳. کنز العمال، ج ۱، صص ۲۴۴-۳۹۸ «فی الشیطان و وسوسته»؛
۴. میزان الحکمه، باب «الشیطان»؛
۵. صحیفه مبارکه سجاده؛

طرح سخنرانی (۱۲)

موضوع: توبه؛ بازگشت به فطرت	مخاطب: عموم به ویژه جوانان
حوزه مبحث: اخلاقی - تربیتی	موقعیت: اعتکاف، مجالس وعظ و توسل، شب قدر، زیارت

مقدمه: اگرچه لوازم عصمت از گناه و عصیان برای همگان فراهم است، اما به هر حال عوامل غفلت و نسیان هم در عالم فراگیر است؛ بنابراین هر انسانی جایز الخطاست. به قول پیامبر مهربان اسلام: «کلُّ بنی آدم خطاءٌ و خیر الخطائین التوابین» (میزان الحکمه، باب التوبه) بنابراین باید - از باب لطف - راهی برای جبران و اصلاح وجود داشته باشد و آن راه، توبه است. در واقع اگر درهای توبه به روی بندگان گشوده نبود، هر بنده‌ای علی‌رغم میل به طاعت الهی با اولین معصیت، به ورطهٔ یأس و قنوط از رحمت خدا سقوط می‌کرد و دیگر کسی داعیه و انگیزه برای دوری از سایر گناهان نمی‌یافت. به قول معروف آب که از سر گذشت، چه یک و چه صد و چه!

بلند شدن پس از زمین خوردن، توفیقی است از اختصاصات انسان؛ زیرا بلندشدن را حیوانات ندارند و زمین خوردن را فرشتگان! بنابراین باید نگاه ما به مقام و امتیاز توبه، منطبق با آموزه‌های قرآن و عترت باشد نه تلقی‌های عوامانه. در آموزه‌های قرآن و عترت، توبه به ذات خود، مقامی است از مقامات قرب‌الی‌الله تعالی. توبه صرفاً نقش یک پاک‌کن برای غلط‌های دیکته و انشای بندگی را ایفا نمی‌کند، بلکه مهم‌تر از آن خودش، نقشی است زیبا و پسندیده که موجبات نزدیکی عبد به پروردگار را فراهم می‌سازد؛ از این رو در قرآن می‌فرماید «ان الله یحبّ التوابین» و در حدیث از پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله است که «لیس شیءٌ احبّ الی الله من مؤمنٍ تائبٍ او مؤمنهٍ تائبهٍ».

سیر منطقی سرفصل‌ها:

۱. چرا در روایات ترک گناه، آسان‌تر از توبه دانسته شده، درحالی‌که به نظر می‌رسد توبه کار آسانی باشد، همان‌طور که در حدیث است که «انما التوبه الندم»؟
أ) اصل بقای عمر برای توفیق توبه احتمالی است، نه قطعی!

ب) اصل اینکه بر فرض حیات، آیا توفیق توبه حاصل می‌شود یا نه؟ خصوصاً با توجه به توطئه‌هایی که ابلیس و لشگریانش برای تسویف و به تأخیر انداختن توبه بندگان تا لحظه احتضار طرح‌ریزی کرده‌اند.

ت) اصل اینکه بر فرض توبه و عذرخواهی از خداوند ممکن است، نوع گناه یا حدی که گناه کار از آن تعدی کرده به جایی رسیده باشد که دیگر توبه او مقبول در گاه الهی واقع نشود؟

ث) تازه بر فرض پذیرش توبه، آثار وضعی و تکلیفی آن هم چنان باقی است. آثار وضعی بر روح و جسم و ذهن گناه کار. آثار تکلیفی یعنی حقوق خداوند و حقوق مردم که در دوران معصیت، ضایع کرده و باید همه را جبران نماید.

ج) از همه بدتر طعم شیرین گناه و اثر محرکی که تجربه و خاطره گناه در فرد دارد، ممکن است هر آن، او را به گناه بکشاند. ارتکاب گناهی که توسط انسان تجربه شده است، راحت‌تر و مقاوم‌تر در برابر آن دشوارتر از گناهی است که دست و ذهن را به آن نیالوده است.

۲. در عین حال ما موظفیم گناهکاران را امید به توبه و قبول الهی بدهیم و نسبت به برخی روایات و سخنانی که در ابتدای امر، دشواری و صعوبت توبه را در ذهن تداعی می‌کنند، توجیه صحیحی ارائه کنیم؛ مثلاً این روایت که حضرت امیر وارد مسجد شدند و دیدند فردی تندتند می‌گوید: **استغفر الله** حضرت با تشریح او فرمودند: **«تکلتک امک! ائدری ما الاستغفار؟»** و سپس ۶ شرط و مقدمه برای استغفار بیان کردند که برخی از آنها تا آستانه حرج و مشقت بیش از طاقت، پیش می‌رود؛ مانند اینکه فرمودند: اول باید با چشاندن تلخی عبادت، شیرینی گناه را از کام جانت بیرون بریزی یا بالاتر از آن این شرط که مدتی را در ریاضت عبادت چنان به سر ببری که تمام گوشت‌هایی که در دوران گناه در بدنت رویده آب شود و پوستت به استخوان بچسبد، آنگاه مجدداً گوشت در حال طاعت و پاکی بر آن بروید! بدیهی است برای یک جوان یا هر گناه کاری که اراده توبه دارد نظیر این فرمایشات، می‌تواند منجر به پشیمانی از پشیمانی شود! اما حضرت امام خمینی (ره) در کتاب بی‌نظیر چهل حدیث در حدیث ۱۲ پیرامون همین روایت می‌فرماید: دو شرط اول، یعنی ندامت واقعی و تصمیم جدی بر عدم بازگشت به گناه، شرط صحت‌اند و دو شرط بعدی (ادای حق‌الله و حق‌الناسی که تزییع کرده‌ای) شرط قبول توبه‌اند و دو شرط آخر (بیرون‌راندن شیرینی گناه از ذائقه روح و آب کردن گوشت بدن) شرط کمال‌اند.

۳. برای تشویق و انگیزه‌دادن به مردم برای توبه و استغفار از چند راه می‌توان استفاده کرد:

أ) بیان داستان‌ها و حکایاتی از جلوه‌های عفو و رحمت و پرده‌پوشی خداوند مانند ماجرای توبه نوح؛

ب) بیان آیات و روایاتی که حتی به بدترین گناهکاران هم وعده حتمی قبول توبه می‌دهد و حتی وعده می‌دهد که با توبه و اصلاح، **يُبدل الله سيئاتهم حسنات**؛

ت) ارائه راه‌های میانبر برای به جوش آوردن دیگ رحمت حق، مانند توسل و عزاداری برای اهل بیت علیهم‌السلام و ...

۴. استفاده از توبه و حال توبه برای تثبیت اراده و عزم بر ترک گناهان فردی و اجتماعی:

أ) وعده‌های مادی و معنوی خداوند به فرد و جامعه با تقوا، شامل:

رفع خوف و حزن (اعراف: ۳۵)، فلاح و رستگاری (حشر: ۹ و تغابن: ۱۶)، محبوب خدا شدن (آل‌عمران: ۷۶)،

آسان شدن امور (لیل: ۵)، برتری آخرت (بقره: ۲۱۲)، وعده بهشت (آل‌عمران: ۱۵)، تکفیر سیئات (مائده: ۶۵)

بازشدن ابواب برکات آسمان‌ها و زمین (اعراف: ۹۶)، همراهی خدا (نحل: ۱۲۸)، نجات از جهنم (مریم: ۷۲)،

امدادهای غیبی (آل عمران: ۲۵)، ایمنی از مکر دشمنان (آل عمران: ۱۲۰)، خروج از بحران‌ها و روزی مخصوص (طلاق: ۲)، اصلاح اعمال معیوب و ناقص (احزاب: ۷۰-۷۱)، آمرزش گناهان (احزاب: ۷۱)، پذیرفته شدن اعمال (مائده: ۲۷) زیادت‌های اکرام الهی و عزیز شدن نزد او (حجرات: ۱۳)، افاضه نور فرقان (انفال: ۲۹)، بشارت ملائکه هنگام مرگ (یونس: ۶۳-۶۵) و...

ب) وعیدهای الهی برای کسانی که عالم‌آمداً به تکرار و اصرار بر گناه مبادرت می‌ورزند؛
ت) معرفی برخی از کتب اخلاقی مفید برای جوانان با رویکرد درمانگری مشکلات اخلاقی مانند سری کتابهای «جوانان چرا؟»، «گناهان کبیره»، آثار اخلاقی استاد سید محمد شجاعی، چهل حدیث امام (ره) و...؛
ث) در گام اول باید امید واقعی داد بر اساس قاعده قرآنی «**إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نَكْفَرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ نَدْخَلْكُمْ مَدْخَلًا كَرِيمًا**» (نساء: ۳۱) و گناهان کبیره را از یک منبع معتبر به جوانان معرفی کرد. در این زمینه بهترین منبع تحریرالوسیله امام خمینی (ره)، باب احکام نماز جماعت، بحث صفات امام جماعت است.

آثار و نتایج:

۱. ایجاد بستر گرایش بیشتر جوانان به معنویت و طهارت؛
۲. زمینه‌سازی اصلاح کامل انحرافات جوانان و افرادی که به خیال اینکه منفور خدا هستند، خود را تسلیم دوستان ناباب و گناهان متنوع کرده‌اند.

هشدارها و ملاحظات:

۱. رعایت تعادل بین بیم و امید، انذار و تبشیر؛
۲. رعایت اصل تدرّج و اصلاح گام‌به‌گام؛
۳. ضرورت مآنس و تلمذ در محضر علمای ربّانی و حرکت در سایه ارشادات ایشان؛
۴. پرهیز از کتب، سخنرانی‌ها و جلسات غیر اهل علم و مدعیان فاقد سلسله شناخته شده عرفان و سیر و سلوک؛
۵. اهتمام جدی به ترک گناه و انجام واجبات از طریق تعبد به رساله عملیه مرجع تقلید.

منابع مفید:

۱. چهل حدیث، امام خمینی (ره) به خصوص حدیث اول؛
۲. اخلاق عملی، آیت‌الله مهدوی کنی؛
۳. آثار آیت‌الله مجتبی تهرانی؛ مانند کیش پارسایان و...

۴. رساله لقاءالله؛ آیت الله میرزا جواد ملکی تبریزی؛

۵. معراج السعادة؛ ملا مهدی نراقی.

طرح سخنرانی (۱۳)

موضوع: چگونه حال خوش معنوی را حفظ کنیم؟	مخاطب: عموم و به ویژه جوانان و نوجوانان
حوزه مبحث: اخلاقی - تربیتی	موقعیت: اعتکاف، زیارت مشاهد، مجالس وعظ و توسل
<p>مقدمه: ایجاد توجه، بیداری و به تبع آن حال و وجد معنوی در انسان - که شیطان و لشگریانش از چهار جهت او را احاطه کرده اند - اگرچه کار ساده‌ای نیست، اما از آن سخت‌تر، حفظ و حراست از حال و یقظه‌ای است که گاه به برکات آیات و روایت و توسل به اهل بیت علیهم السلام حاصل می‌شود. به باد ندادن سرمایه‌ای که در لحظات وزش نفحات الهی به دست آورده‌ایم، امری است که اکثر افراد درباره آن از ما می‌پرسند، ولی اکثراً نیز جواب مشخصی از ما دریافت نمی‌کنند. برای رسیدن به جواب این پرسش خوب، باید مباحث زیر را به ترتیب برای مخاطب، جا انداخت:</p> <ol style="list-style-type: none">اولاً، ما آمده‌ایم تا عبدالله بشویم نه عبدالحال! درست است که توجه به خدا و معنویات در انسان حال وجد خاصی به وجود می‌آورد، اما هدف از مناجات و بالاتر هدف از بندگی، رسیدن به حال و وجد و ... نیست. شاید عبادت نکردن برای پیدا کردن حال نیز یکی از مراتب اخلاص باشد. روزی در حرم مطهر امام رضا علیه السلام طلبه نوجوانی به مرحوم آیت الله بهجت اعلی الله مقامه الشریف عرض کرد: «آقا لطفاً یک چیزی به من بگوئید تا حال پیدا کنم» بدون فاصله آقا با خوش رویی به ایشان فرمودند: «کاغذ و قلمت را در بیاور تا چیزی بگویم حال پیدا کنی» طلبه ساده با اشتیاق قلم و کاغذ آماده کرد تا بنویسد. آقا فرمودند: «بنویس جاء زیدٌ راکباً، حالا برو حالش را پیدا کن!»ثانیاً، براساس قانون علیت، حال معنوی و به تعبیر بهتر توجه به ملکوت و بریدن از تعلقات پست، معلول علتی است که هرگاه آن علت باشد، معلول هم لاجرم موجود خواهد شد و گرنه این حال نیز پیدا نمی‌شود.علت اینکه گاهی قلب ما یکسره از کثرات و تعلقات پست دنیوی منقطع و به سوی ملکوت متوجه می‌شود چیست؟ آیا این یک فرآیند اتفاقی و خارج از اختیار است؟ یا قابل کنترل و در نتیجه قابل تکرار و استفاده است؟ علت بروز این حال را می‌توان در عوامل مختلفی جست‌وجو کرد: حضور در جمع و محفلی که از یاد خدا انباشته و از یاد غیر او تهی است و یا اذکار و اورادی که بر زبان جاری و از این طریق آرام آرام بر دل تأثیر می‌کند، همچون تلقینی که بر میت می‌خوانند. آیت الله خوشوقت در بیان علت دستور به ذکر کثیر فرمودند: «وقتی شما به عدد کثیر ذکر شریف تهلیل را می‌گویید، همه را با توجه نمی‌گویید، ولی در هر چند ذکر، یکی را با توجه می‌گویید و همین یکی اثر می‌گذارد، ادامه می‌دهید دوباره بعد از چند ذکر، یکی را با توجه می‌گویید، اثر می‌کند و به همین ترتیب تا آخر و اگر بر ذکر کثیر مداومت کنید، به تدریج فاصله ذکرهایی که با توجه ادا می‌شوند، کم و کمتر می‌شود تا جایی که همه آنها را با توجه خواهید گفت». یا دردها	

و غصه‌هایی که شما را از دیگران غافل و به خودتان مشغول کرده است و یا... همه این عوامل به عنوان زمینه‌ساز و معدّات هستند و آنچه که علت اصلی رسیدن به حال معنوی در توسلات و مناجات می‌باشد، همان چیزی است که در زبان اهل معنا گاهی به معرفت تعبیر می‌شود که حافظ شیرازی می‌فرماید:

بی معرفت مباش که در من یزید عشق
اهل نظر معامله با آشنا کنند

و گاهی به تشنگی، همچنان که فرمود:

آب کم جو تشنگی آور به دست
تا که آبت جوشد از بالا و پست

و گاهی به درد:

طیب عشق مسیحا دم است و مشفق لیک
چو درد در تو نیند که را دوا بکند؟

یا به قول مولوی در دیوان شمس تبریزی:

مرد را دردی اگر باشد خوش است
درد بی‌دردی علاجش آتش است

به هر حال، مقدمه و زمینه اصلی برای رسیدن به حال معنوی، معرفت و درد و تشنگی است؛ معرفت، نه علم؛ درد انسانی، نه درد حیوانی؛ تشنگی حقیقت، نه عطش مادیت. پیش‌نیاز این درد و عطش، اندکی تفکر است و در پی آن مدتی مراقبه. اما تفکر در چه و مراقبه از چه؟

۴. تفکر در اینکه، من کیستم؟ آیا همین تن و غرایز و نیازهای حیوانی‌ام؟ یا همین ذهن و حافظه و قدرت یادگیری و اندیشیدنم؟ و یا علاوه بر همه اینها رشحه‌ای از روح الهی‌ام که در من استعداد خدایی شدن نهفته است.

روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم

ز کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟
به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم؟

حاصل این فکر - در صورتی که خالص برای خدا باشد و نه هیچ چیز دیگر - به علاوه ذکر، احیای فطرتی است که زنده بگورش کرده‌ایم. او خود جواب همه این پرسش‌ها را می‌دهد که:

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک
چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم

من ملک بودم و فردوس برین جایم بود
آدم آورد در این دیر خراب آبادم

۵. مراقبه از چه؟ مراقبت از اینکه حالا که بیدار شده‌ام، نباید دوباره بخوابم. باید اسباب غفلت و مرگ روح را بشناسم و خود را از آنها برحذر بدارم. اسبابی نظیر همنشین بد، دوری از محفل اهل علم، انس با بطالین و... چه زیبا در دعای ابو حمزه ثمالی حضرت سجاد علیه‌السلام به این درد و درمان اشاره می‌کند و در پایان ده عامل برای مرگ روح و افتادن از چشم خدا بر می‌شمارد. آنجا که عرضه می‌دارد: «اللهم انّی کلما قلت قد تهیات و...» و آن ده عامل مرگ معنوی را این گونه معرفی می‌کند: «سیدی لعنک ... او لعنک ... او لعنک ...» این عوامل عبارتند از:

أ) رانده شدن از درگاه لطف الهی و خدمت بندگی او به واسطه اعمال ننگین خودم؛

ب) کوچک شمردن حق خدا؛ مانند استخفاف به نماز، حجاب، خمس و...؛

ت) روی برگرداندن از خدا که عبارت است از نادیده گرفتن رضا و نارضایتی او در تصمیمات خودم؛

ث) دروغ گویی در رابطه خودم با خدا، قول دروغ به خدا دادن، توبه دروغ و...؛

ج) ناشکری و ناسپاسی قلبی، زبانی و عملی؛

ح) عدم حضور در مجالس علما که مهمترین مجالس یاد خدا هستند؛

خ) انس با غافلان و اهل خدا فراموشی؛

د) انس با مجالس بطالین و اهل لهو و لعب؛

ذ) نفرت و ابای خدا از شنیدن صدای من؛

ر) جرم و جریره خودم؛

ز) کم حیایی در محضر خداوند؛

روشن است که مراقبت از همین یازده عامل، می تواند عوامل قطع حال معنوی حاصل از اعتکاف، زیارت مقبول، نماز با حضور قلب، توسل با توجه و اشک را برطرف سازد.

۶. البته در روایات برخی اذکار و راههایی برای حفظ و دوام سرور معنوی ارائه شده اند که از جمله مهم ترین آنها

صلوات بر محمد و آل محمد علیه وعلیهم السلام است. نمونه ای از این روایت عبارت است از:

مرجوم علامه مجلسی در بحارالانوار به نقل از جامع الاخبار نقل می کند: مِنْ سِرِّ آلِ مُحَمَّدٍ ص فِي الصَّلَاةِ عَلَى النَّبِيِّ وَ آلِهِ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمُرْسَلِينَ اللَّهُمَّ أَعْطِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَ الشَّرْفَ وَ الْفَضِيلَةَ وَ الدَّرَجَةَ الْكَبِيرَةَ اللَّهُمَّ إِنِّي آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ لَمْ أَرَهُ فَلَا تَحْرِمْنِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ رُؤْيَتَهُ وَ ارزُقْنِي صُحْبَتَهُ وَ تَوْفِيِّي عَلَى مِلَّتِهِ وَ اسْتَقْبَلْنِي مِنْ حَوْضِهِ مَشْرَبًا رَوِيًّا سَائِغًا هَبْنِي لَأَ أَظْمَأَ بَعْدَهُ أَبَدًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ كَمَا آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ وَ لَمْ أَرَهُ فَعَرَّفْنِي فِي الْجَنَّةِ وَ جَهَّةِ اللَّهُمَّ بَلِّغْ رُوحَ مُحَمَّدٍ عَنِّي تَحِيَّةً كَثِيرَةً وَ سَلَامًا فَإِنَّ مَنْ صَلَّى عَلَيَّ النَّبِيِّ بِهَذِهِ الصَّلَوَاتِ هُدِمَتْ ذُنُوبُهُ وَ عُفِرَتْ خَطَايَاهُ وَ دَامَ سُورُهُ وَ اسْتَجِيبَ دُعَاؤُهُ وَ أُعْطِيَ أَمَلَهُ وَ بُسِطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَ أُعِينَ عَلَى عُدُوِّهِ وَ هُيِّئْ لَهُ سَبَبَ أَنْوَاعِ الْخَيْرِ وَ يُجْعَلْ مِنْ رُفَقَاءِ نَبِيِّهِ بَيْنَ يَدَيْهِ فِي الْجَنَّةِ الْأَعْلَى يَقُولُهُنَّ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ عُدُوَّةً وَ ثَلَاثًا عَشْرَةَ.

آثار و نتایج:

۱. اعتماد بیشتر به عنایت الهی و حفظ شدن از یأس در اصلاح نفس؛
۲. گرایش بیشتر جوانان به آداب و رعایت آن و پرهیز از هنجارشکنی های به ظاهر ساده و کم اهمیت؛
۳. تشویق جوانان به ادعیه، مجالس اهل علم و معارف ناب اسلامی با هدف حفظ خود و حال معنوی حقیقی.

هشدارها و ملاحظات:

منابع مفید:

۱. برخی ادعیه مخصوصاً ابو حمزه ثمالی، مناجات شعبانیه، دعای کمیل و مناجات خمسۀ عشر؛
۲. روایات مربوط به تفسیر برخی ادعیه مانند روایتی که «الذنوب التي تهتك العصم» را تفسیر کرده است؛
۳. نامه‌های عرفانی حضرت امام به فرزند، عروس و برخی شاگردان خود که توسط مؤسسه تنظیم و نشر آثار ایشان، با عنوان «نامه‌های عرفانی» منتشر شده است.

پیوست ۴: نمونه برگ شناسایی و سازماندهی خادمین

نام و نام خانوادگی: _____ سن: _____ جنسیت: زن مرد تحصیلات: _____ شغل: _____ وضعیت تأهل: _____

مجرد متأهل سابقه اعتکاف: دارم ندارم

آدرس: _____ تلفن: _____

ایمیل: _____ همراه: _____

در چه زمینه یا زمینه‌هایی مایل به هم‌کاری هستید؟

امور تبلیغاتی امور فرهنگی امور تدارکاتی امور اجرایی و مدیریتی امور اداری-مالی

سوابق و تجربیات:

تا کنون چند مرتبه در اعتکاف شرکت کرده‌اید؟ (با ذکر زمان و مکان و نوع مسئولیت)

سال حضور / ماه	ماه	مکان / شهر	مسئولیت

مهم‌ترین انگیزه شما برای داوطلبی خدمت به معتکفین چیست؟

در کدامیک از مراحل اعتکاف آماده خدمت‌گذاری به معتکفین هستید؟

فعالیت‌های پیش از اعتکاف فعالیت‌های حین اعتکاف فعالیت‌های پس از اعتکاف

آیا تا کنون کتابی درباره اعتکاف مطالعه کرده‌اید؟ (نام ببرید)

به نظر جنابعالی مهم ترین فواید و آثار فردی اعتکاف چیست؟

به نظر جنابعالی مهم ترین فواید و آثار اجتماعی اعتکاف چیست؟

مهم ترین آسیب های احتمالی اعتکاف به نظر شما چیست؟

پیوست ۵: نمونه برگ ثبت نام معتکفین

نام و نام خانوادگی: نام پدر: تاریخ تولد: جنسیت: مرد زن

وضعیت تأهل: متأهل مجرد تعداد فرزند: تحصیلات: شغل:

آدرس تلفن:

ایمیل:

همراه:

۱. آیا پیش از این در اعتکاف شرکت کرده بودید؟ خیر آری چند بار:

۲. آیا مبتلا به بیماری یا معلولیت خاصی هستید که نیاز به مراقبت ها و امکانات ویژه ای داشته باشد؟

نوع بیماری یا معلولیت:

مراقبت ویژه:

امکانات ویژه:

داروهای خاص:

۳. آیا دخانیات استعمال می‌کنید؟ خیر آری میزان استعمال در شبانه‌روز:

۴. آیا نسبت به غذا یا میوه خاصی حساسیت یا منع پزشکی دارید؟ نام ببرید.

۵. باچه کسانی به اعتکاف می‌آیید؟

أ) اعضای خانواده ب) دوستان ج) همکاران یا همکلاسی‌ها د) تنها

چرا این مسجد را برای اعتکاف انتخاب فرموده‌اید؟

أ) نزدیکی به محل سکونت ب) نزدیکی به محل تحصیل/کار

ج) دوری از محیط عادی زندگی برای تنها بودن د) کیفیت بهتر برنامه‌های این مسجد

مهم‌ترین انتظارات شما از برگزارکنندگان اعتکاف چیست؟

أ)

..... (ب)

..... (ج)

..... (د)

به عنوان يك فرد علاقمند به اعتكاف چه برنامه‌های فرهنگی را برای اجرا در ایام اعتكاف پیشنهاد می‌کنید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پیوست (۶): نمونه برگ توانمندی‌ها و علاقمندی‌های معتکفین

نام و نام خانوادگی: نام پدر: تاریخ تولد: شغل: تحصیلات:

آدرس: تلفن:

ایمیل: همراه:

۱. در چه عرصه‌های علمی و قابل استفاده عموم، دارای تخصص هستید؟

علوم اسلامی: احکام تفسیر عقاید سیره حدیث اخلاق عرفان نهج البلاغه

علوم جدید: روانشناسی و مشاوره جامعه‌شناسی طب و امور پزشکی علوم سیاسی تاریخ

لطفاً مباحث و موضوعاتی که به صورت خاص در آنها تخصص دارید (مثلاً مهدویت و...) نام ببرید.

۲. در چه عرصه‌های فرهنگی - اجتماعی دارای تجربه قابل استفاده عموم هستید؟

مباحث فرهنگی:

مباحث اجتماعی:

۳. اگر شما مسئول برنامه‌ریزی اعتکاف بودید، با توجه به تمام ویژگی‌ها و امکانات و محدودیت‌ها، چه برنامه‌هایی را برای اجرا در ایام اعتکاف طراحی می‌کردید؟

۴. چنانچه قبلاً هم در اعتکاف شرکت کرده‌اید؛ مهم‌ترین نقاط قوت و نقاط ضعف اعتکاف‌های گذشته را ذکر نمایید.

نقاط قوت: