



کوله‌پشته برای حج کوچک (پیشنهادی برای اعتکاف بهتر)

حجت‌الله حاجی کاظم؛ شماره ۱۴۸ نشریه پرسمان در سال ۱۳۹۴؛ انتشار اینترنتی در سال ۱۳۹۵

اعتکاف، به تعبیری حج کوچک است. مثل سفر حج، بعضی از لذت‌های دنیا را به طور موقت کنار می‌گذاری؛ بیشترین هم و غم تو، یاد خدا کردن و سر و کار داشتن با اوست؛ از خانواده و دوستان چند روز دور هستی؛ وقتی به سوی آنان بر می‌گردی، به استقبال می‌آیند و گویی دوباره متولد شده‌ای. از امام صادق (علیه‌السلام) نقل است که فرمودند: ... و شایسته است که اعتکاف کننده شرایطی را که محرم رعایت می‌کند، رعایت کند. (۱) البته رعایت همه شرایط احرام بر معتکف واجب نیست. در این زمینه باید به احکام اعتکاف مراجعه نمایید.

همان طور که هر سفری کوله‌پشتی‌ای می‌خواهد و کوله‌باری، قرار است ببینیم برای سفر اعتکاف، چه چیزهایی باید با خودمان ببریم؟



خیال رها شده

اولین چیزی که باید با خودت ببری، این است که چیزهایی را نباید با خودت ببری. منظورم این است که باید خودت را از نگرانی‌ها و دلوپس‌ها جدا و رها کنی. همه ما کارهای مهمی داریم. مسئولیت‌های اجتماعی و فردی زیادی بر دوشمان است. اما قرار است سه روز مقیم شدن در خانه خداوند را تجربه کنیم. حضرت موسی (علیه‌السلام) با آن همه مسئولیت‌های دشوار که بر گردن داشت، هارون (علیه‌السلام) را به جای خود نهاد و عزم سی روز مناجات کرد و در نهایت، چهل روز نزد پروردگار خود ماند. اسلام، رهبانیت یا کناره‌گیری از دنیا به خاطر عبادت را در حالت کلی رد می‌کند اما برخی فرصت‌ها را برای کناره‌گیری موقت اختصاص و اجازه داده است. وقتی در کنار کارهای دیگر یاد خدا هستیم، زیبایی یاد او را حس می‌کنیم ولی اعتکاف حس دیگری دارد. نکته مهم این است که اگر از قبل به کسی قولی داده‌ای و یا حضورت در اعتکاف موجب وارد شدن ضرر قابل توجه به کسی می‌شود، باید به ادای وظیفه خود پیردازی و خدای ناکرده حق کسی تضییع نشود.

رضایت حق دارها

بهتر است حتماً رضایت صاحبان حق را همراه داشته باشی. همان طور که حاجی اول سفر از همه حلالیت می‌گیرد، بدهی‌های خود را ادا می‌کند و حساب و کتاب‌های خود را صاف می‌کند، بهتر است مسافره‌های حج کوچک هم این کار را فراموش نکنند. حساب‌های مالیات را

بررسی کن؛ بدهی‌ها را تا جای ممکن پرداخت کن و آن‌ها را که اکنون نمی‌توانی، یادداشت و از صاحب حق حلالیت بگیر؛ با پدر و مادر دم رفتن صحبت کن و از آن‌ها حلالیت بگیر که در این سفر، خوب توشه‌ای است رضایت آنان. کمی هم بیشتر جستجو کن در مورد کسانی که شاید ناراحتشان کرده‌ای و احتمال دارد کدورتی در دلشان مانده باشد. این جستجوها را می‌توانی در دفتر محاسبات معنویات که درباره‌اش خواهیم گفت، بنویسی.



کتابی برای مطالعه

البته منظورمان کتاب‌های قطوری که حالا حالاها تمام نمی‌شوند نیست. کتابی باشد کوچک که مفید برای دنیا و آخرت باشد. چرا که برعکس تصور اعتکاف اولی‌ها که فکر می‌کنند آنجا خیلی وقت دارند، اگر برنامه‌ای برای خودت داشته باشی، به علاوه‌ی برنامه‌های مسجد، وقت کم هم می‌آوری. اما از آن جهت که کار علمی و مطالعه می‌تواند به عنوان نمونه‌ای از برنامه آینده الهیات مطرح باشد، اندکی مرتبط شدن با کتاب و کتابخوانی، جدا از آنکه یک فعالیت الهی است، بعد از اعتکاف حس خوب‌تری از کتاب خواندن به ما خواهد داد.

دفترچه خاطرات

حال و هوای اعتکاف، در طول سال به احتمال زیاد تکرار نخواهد شد و تو باید تمام تلاش خودت را به کار ببندی که چیزهایی را که در اعتکاف به دست می‌آوری، (تصمیمات را، حال معنویات را) تا مدت‌ها حفظ کنی. یکی از راه‌های حفظ حال و هوای اعتکاف، خاطره نویسی برای یادآوری بعد از اعتکاف است. نوشتن خاطره، در همان لحظه هم دقت‌های تو را از فضای معنوی اعتکاف افزایش خواهد داد. به ویژه اینکه می‌توانی از معنویت کسانی که رفتارشان در اعتکاف برایت بارز می‌شود بنویسی. گاهی سخن سخنران یا مداح و یا دوست معتکف به دلت می‌نشیند. می‌توانی همه این‌ها را بنویسی تا وقتی از این فرصت معنوی بر می‌گردد، بتوانی با نشر و یادآوری آن، معنویتی را که حال بوده و رفتنی، به ملکاتی تبدیل کنی که ماندنی و پایدار خواهد بود. قلم را فراموش مکن.

دفترچه محاسبات معنوی

محاسبه کردن اعمال، یکی از توصیه‌های اخلاقی برای هر شب اهل ایمان است. امام کاظم (علیه‌السلام) می‌فرمایند: از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود نرسد پس اگر کار خوبی انجام داده بود خدا را شکر کند و از خدا بخواهد که آن کار را بیشتر و بهتر بتواند انجام دهد و اگر کار بدی انجام داده بود استغفار و توبه نماید. (کافی، ج ۲، ص ۴۵۳) دفترچه‌ای همراه داشته باش که در آن در مورد بدهی‌های معنوی خود به خداوند و خلق او بنویسی. اگر نماز و روزه‌ای از تو قضا شده است، اگر نذری داری که ادا نکرده‌ای و ... همه را در محاسبات

بیاور. در فرصت اعتکاف می‌توانی برخی از آن‌ها را به جا بیاوری و از بدهی‌ها کسر کنی. می‌توانی قول و قرارهایی را که باخودت گذاشته بوده‌ای و می‌خواهی بگذاری را هم در آن ذکر کنی که بتوانی آن‌ها را بررسی کنی.

دفترچه سؤالات اساسی

این بخش، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانی جرقه آغاز آن را در طول اعتکاف بزنی. بنده خوب خدا فقط بنده‌ای که اعمال عبادی انجام دهد و نیکی کند نیست؛ بلکه قرار است در حوزه اندیشه نیز نسبت به سؤالات اساسی خود به دور از تقلید جستجو کند. قرآن کریم، کسی را که در باورهای خود (اعتقاداتش) فقط مقلد نسل گذشته است و به دنبال اندیشیدن درباره آن‌ها نمی‌رود، سرزنش می‌کند. (مبارکه بقره / آیه ۱۷۰) یکی از بهترین عبادت‌ها نیز بحث علمی است که البته اگر برای اثبات برتری و جدل انجام شود، جزو ممنوعات اعتکاف است؛ اما شاید بتوان گفت از بالاترین کارهایی که در اعتکاف می‌توان انجام داد، حل سؤالات اساسی یا آغاز این راه است. در کمال تأسف باید گفت شبهاتی علیه حق با بیان‌های بسیار ساده، ضمنی و در لابه‌لای جملات ادبی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی پخش است و به هر حال برای هر کدام از ما برخی از آن‌ها حل نشده و نیاز به بررسی دارد. تلاش کن قبل از اعتکاف هر قدر فرصت داشتی، برخی از این سؤالات را که البته سؤال فعلی خودت باشد، بنویسی. (چون اولویت با سؤالات خودت است.) و در طول اعتکاف، آن را کامل کنی. بخشی از این سؤالات، شبهه به حق است و برخی سؤال از جهت گیری آینده خواهد بود. نوشتن آن‌ها، موجب می‌شود بخشی از ابهاماتی که در موردشان فکر می‌کردی حل شود، بخشی از آن هم در طول اعتکاف قابل جستجوست. بقیه را هم با همین روال هدفمند می‌توانی بعد از اعتکاف دنبال کنی.

جانماز، تسبیح، مفاتیح و قرآن

گرچه به طور معمول در مسجد جانماز و تسبیح و مفاتیح و قرآن هست اما اگر این‌ها را شخصی بیاوری، می‌توانی خاطراتش را با خود به منزل ببری و برای یادآور این ایام خواهند بود. به ویژه سعی کن بعد از اعتکاف هم به استفاده از لباس مرتب و جانماز برای نماز عادت کنی. مفاتیح برای اعمال ام داود در عصر روز سوم ممکن است به تعداد کافی در مسجد نباشد زیرا بیشتر مساجد در عصر روز سوم پذیرای غیر معتکفین هم هستند. بخش‌هایی از اعمال ام داود که خواندن سوره‌های قرآن کریم است نیز نیازمند استفاده از قرآن است و به همین خاطر بهتر است همراه داشته باشی.

وسایل شخصی، لباس مناسب، رو انداز سبک

حوله، مسواک، ظرف، لیوان، قاشق، شامپوی کم عطر و مواردی که به طور شخصی نیازت می‌شود، همراهت باشد. رعایت بهداشت در بهترین سطح آن در این مدت ممکن و لازم است. همراه داشتن یک رو انداز سبک مثل پتو مسافرتی کوچک، یک دست لباس ساده و تا جای ممکن به رنگ روشن (به مناسبت عبادت و ایام ولادت) و پارچه ای کوچک مثل چفیه (برای کاربردهای مختلف) مناسب است. برای شب آخر که شب شهادت حضرت زینب است و برخی مساجد مراسمی به این مناسبت دارند، می‌توانی لباسی مشکی همراه داشته باشی.

کمی خوراکی و وعده غذایی سحر روز اول

همراه داشتن کمی خوراکی مثل میوه، نان، شکلات در کوله پشتی اعتکاف می‌تواند در صورت گرسنگی در شب‌های اعتکاف، به شما کمک نماید. البته معمول این است که در بسیاری موارد احتیاج نشده و تازه باید مراقب اسراف نشدن وعده افطاری باشی.

برخی مساجد، سحر روز اول را به عهده خود معتکف می‌گذارند. قبل از اعتکاف در این مورد از مسجد مربوطه بپرس تا روز اول بی سحری نمایی. سعی کن از همراه بردن غذاهایی مثل تن ماهی که موجب تشنه شدن می‌شوند، پرهیز کنی.

کم رنگ کردن حضور تلفن همراه و وسایل الکترونیک دیگر

پیشنهاد ما این است که تلفن همراه را در حالت سکوت و در انتهای ساک خود قرار دهی و از قبل با خانواده قرار بگذاری که روزی یکی دو بار پیامک‌هایت را خواهی دید که اگر کاری داشتند متوجه شوی. برخی دوستان جهت استفاده از وقت، مایل به استفاده از لبتاب و تبلت و ... هستند اما در بیشتر موارد فرصت برای این استفاده‌ها نمی‌شود ضمن اینکه صورت جالبی برای اعتکافی که قرار است مدتی از ظواهر دنیا دور باشیم ندارد. البته در صورت ضرورت، برای رفع نیازی فوری می‌توانی از آن استفاده کنی. (لازم به یادآوری است که برخی برگزارکننده‌ها، قوانین خاصی در این زمینه‌ها دارند که باید از قبل بررسی کنید)

۱ - عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: ... وَ يَنْبَغِي لِلْمُعْتَكِفِ إِذَا اعْتَكَفَ أَنْ يَشْتَرِطَ كَمَا يَشْتَرِطُ الَّذِي يُحْرِمُ. (الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۴؛ ص ۱۷۷)



پایگاه فرهنگی میقات مهر

Mighatemehr.ir