

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## آداب چهل‌نشین

ابتدا به صورت کلی آدابی را که باید در چهل‌نشین مراعات شود خدمتان عرض می‌کنم؛ سپس هریک را به صورت مشروح توضیح می‌دهم.

اولین ادب، خلوت و عزلت است؛ یعنی وقت‌هایی را برای خلوت کردن به خودمان اختصاص دهیم. ممکن است در این ایام اشتغالات، کار یا وظایف خاصی داشته باشیم؛ اما تا آنجا که می‌توانیم فرصت‌های خلوتی برای خودمان، تعریف کنیم. در گذشته بعضی‌ها که در عبادات و سلوک خیلی جدی بودند؛ همه‌ی فعالیت‌هایشان را تعطیل می‌کردند؛ مرخصی می‌گرفتند و برنامه‌ی زندگیشان را طوری تعریف می‌کردند که در یک چهل‌ه با خدای خودشان تنهای تنها باشند؛ البته هم‌اکنون هم از این افراد هستند. اگر ما نمی‌توانیم این‌گونه باشیم، حداقل تا جایی که ممکن است، این خلوت و عزلت را چه در حال، چه در قلب و چه در نفسمان داشته باشیم.

دومین ادب، دوام بر طهارت است؛ یعنی در طول این چهل‌ه، انسان دوام بر طهارت داشته باشد؛ همیشه با وضو باشد و هیچ‌گاه ساعتی را در حالی که غسل واجب بر عهده‌اش باشد، طی نکند. در طول این چهل روز دوام بر طهارت و دائم‌الوضو بودن را، هم در طول روز و هم هنگامی که می‌خواهد به بستر برود و استراحت نماید، رعایت کند.

سومین ادب مداومت بر ذکر است؛ چه ذکر لسانی توأم با توجه باشد و چه ذکر حقیقی، که ذکر معنوی و توجه به حضرت حق و لحظه‌ای غافل نبودن از خدا است.

چهارمین ادب نفی خواطر کردن است. انسان باید همه‌ی خطوراتی را که به قلب و ذهنش وارد می‌شود، از وجود خود بیرون براند و اجازه ندهد هیچ فکری، نه‌تنها افکار آلوده و خلاف، بلکه افکار

مباح و مجاز هم ذهن او را به خود مشغول کند؛ که سبب شود او از یاد خدای متعال غافل گردد. به بحث ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» در نفی خواطر و بیرون راندن خطورات، بعضاً اشارات مختصری کرده‌ایم و گفته‌ایم این ذکر چه آدابی دارد و اگر با آن آداب ادا شود، چه تأثیر فوق‌العاده‌ای بر خالی کردن فضای دل و ذهن انسان می‌گذارد.<sup>۱</sup>

پنجمین ادب از آداب چهله‌نشینی، دوام بر صوم است؛ یعنی در طول چهله، روزه داشتن و مداومت کردن بر روزه.

ششمین ادب، مراقبه و دل خود را با حقیقت ولایت، مرتبط نگه‌داشتن است؛ چه ولایت کلیه‌ی مطلقه‌ی الهیه، که متعلق به امام معصوم علیه السلام است؛ و چه کسی که مرتبی معنوی انسان است و واسطه‌ای شده برای اینکه انسان را با امام خود قلباً آشنا، دل او را به امام متوجه و او را به امام وصل کند. توجه و ارتباط با او از راه دل را بُریدن؛ زیرا وجود او مثل یک پنجره و روزنه‌ای است که نور ولایت کلیه‌ی الهیه را وارد خانه‌ی دل انسان می‌کند.

هفتمین ادب از آداب چهله‌نشینی را ترک اعتراض به خدای متعال گفته‌اند؛ چون اغلب ما علی‌رغم تدبیر و تقدس‌مان نسبت به شرایطی که خدا در زندگی برای ما پیش آورده است، چه در جنبه‌های مادی و بعضاً حتی در جنبه‌های روحی و معنوی، به خدا اعتراض داریم؛ از خدا گله‌مندیم؛ با خدا دعوا داریم و ساخت و غضبناک بر خدا هستیم. (اینها تعبیری است که در احادیث وجود دارد و به آنها اشاره کرده‌ایم.)<sup>۲</sup> در این چهله انسان اعتراض به خداوند را ترک کند؛ تسلیم خدا و پذیرای آنچه که خداوند برای او مقدر کرده است، باشد؛ با خدا دعوا نداشته باشد؛ از خدا گله‌مند نباشد؛ خاطر او از خدا مکدر نباشد و از خدا دلخور نباشد.

<sup>۱</sup> ن.ک. به: مهدی طیب، شراب طهور، ص ۳۰۸.

<sup>۲</sup> سید رضی، نهج البلاغه، حکمت ۲۲۸.

هشتمین ادبی که برای چهل‌نشینی ذکر شده، جوع و کم‌خوردن است. البته نه به این معنا که به‌قدری کم بخورد که رمقی برای او نماند و به‌خاطر ضعف، از حال برود. بلکه شکم‌چرانی و پرخوری نکند و دنبال لذت‌جویی از راه طعام نباشد. به حداقل ضروری اکتفا کند. از حداقل کمتر هم استفاده نکند؛ چون توان او را برای عبادت و طاعت در چهل‌می‌گیرد؛ اما بیش از آن حد هم به خوردن نپردازد. بحث جوع از موارد بسیار مهم است و یکی از پنج اصلی که در سلوک کمک‌کار سالک است، همین جوع است. به قول شاعر:

صمت و جوع و سحر و خلوت و ذکرى به مُدام    ناتمّامان جهان را کند این پنج تمام

اکنون این هشت ادب را به‌صورت مشروح، توضیح می‌دهم. البته اینها را که می‌گوییم از عزیزان انتظار ندارم که همگی مشغول به انجام آنها شوند؛ زیرا ممکن است اقتضائات ما برای چنین کارهایی مساعد نباشد؛ یا ظرفیت روحی و استعدادمان کم باشد و مستعد نباشیم و یا اشتغالاتمان اقتضای انجام چنین کارهایی را نکند؛ ولی شنیدن آن ضرری ندارد و اگر انسان موفق شود، تا حدی که برای او میسر و مقدور است هم به آنها عمل کند، بهره‌ای برده است.

### نکاتی از بزرگان سیروسلوک در آداب چهل‌نشینی

توصیه شده است هرگاه فرد بخواهد چهل‌نشینی کند، از جمله چهل‌می کلیمیه یا موسویّه، در ایام چهل‌ه:

۱. هر روز صبح، دعای عهد، یعنی دعای «اللَّهُمَّ رَبِّ النُّورِ الْعَظِيمِ...»<sup>۳</sup> را بخواند. در ابتدای صحبت اشاره کردم که در روایت این دعا آمده است، اگر کسی چهل روز آن را بخواند، از یاران

---

۳. سیدین طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۱، ص ۱۱۳ و مجلسی، بحار، ج ۸۳، ص ۲۸۵ و محدّث‌قمی، مفاتیح‌الجنان، دعای عهد.

بقیة الله الاعظم ارواحنا فداه خواهد بود و اگر قبل از ظهور از دنیا برود، خدا او را برای اینکه در رکاب و محضر حضرت باشد، به دنیا برمی گرداند.

۲. هر روز چهل مرتبه ذکر تسبیحات اربعه را بگوید.

۳. بعد از گرفتن وضو آیه الکرسی بخواند؛ برای اهل قبور هم این آیه را بخواند؛ و یا خواندن آن را بعد از نمازهای صبح، ترک نکند.

۴. گفتن اذکاری در این چهل روز توصیه شده است؛ مانند ذکر «یا باقی»، روزی ۱۱۳ بار؛ ذکر «یا ربُّ یا الله»، روزی ۲۰۴ بار؛ ذکر «یا صمد»، روزی ۱۳۴ بار؛ ذکر «یا علی»، روزی ۱۱۰ بار و ذکر «یا باسطَ الأَیْدینِ بِالرَّحْمَةِ»، ۴۰ مرتبه بعد از نماز صبح.

۵. در روزهای دوشنبه و چهارشنبه چهل مرتبه سوره تکوین: «أَلْهَيْكُمُ التَّكْوِيْنُ»<sup>۴</sup> را بخواند.

۶. در طول این چهله، هر روز زیارت عاشورا را بخواند.

۷. همان طور که اشاره کرده ایم، در طول روز با طهارت و با وضو باشد و هنگام رفتن به بستر هم با وضو باشد و با وضو به خواب برود.

۸. در ایام چهله حتماً هر روز نمازهای خود را اول وقت بخواند و مداومت بر خواندن نماز اول وقت داشته باشد.

۹. اگر توانست در سحر، صدبار استغفار نماید. این استغفار را هم ممکن است در قنوت نماز وتر (وتر) به زبان جاری کند و یا جدای از نماز، در کنار نماز خود صد مرتبه استغفار کند. اگر در سحر موفق

---

۴. سوره تکوین، آیه ۱.

نشد و برای این کار فرصت کم آورد؛ در این چهل روز حداقل صد مرتبه استغفار در طول روز را ترک نکند.

۱۰. در طول این چهل روز، هیچ روزی را بدون تلاوت قرآن و یا گوش سپردن به آن از دست ندهد.

۱۱. در این ایام بر ذکر و یاد خدا مداومت داشته باشد. همیشه خود را در محضر و منظر الهی ببیند و حس حضور را کاملاً حفظ کند.

۱۲. همان‌طور که اشاره کردم بر نفی خواطر مداومت داشته باشد. خطراتی که ذهن و دل او را مشغول می‌کند، از دل بیرون براند. در این زمینه از ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» به خوبی می‌تواند استفاده کند. بیرون راندن همه‌ی افکار و تخیلات از ذهن و دل، یعنی اینکه من فقط خدا را می‌خواهم؛ جز خدا هیچ چیز نمی‌خواهم و فقط می‌خواهم مشغول به محبوب خودم باشم.

۱۳. در ادب هفتم به ترک اعتراض بر خدا اشاره کردم. در این زمینه دو جنبه وجود دارد: جنبه‌ی تکوینی، یعنی آنچه که خدا با ما کرده است و جنبه‌ی تشریحی، یعنی آنچه که به ما دستور داده که انجام دهیم. نسبت به هیچ‌یک از این دو مورد، یعنی آنچه خدا با ما کرده، یا آنچه خداوند به ما امر کرده است که انجام دهیم، معترض، دلخور، ناراضی و ناخرسند نباشیم.

۱۴. در هشتمین ادب به جوع و کم خوردن، به قدری که طاقت عبادت را از انسان نگیرد، اشاره کردیم. تا جایی که می‌تواند در طول این چهل‌روزه بگیرد و اگر همه‌ی این چهل روز را نمی‌تواند، حداقل روزهای دوشنبه و پنجشنبه را روزه داشته باشد. اگر در این مدت، روزه‌ی روزهای خاصی هم مستحب است، آنها را هم از دست ندهد.

۱۵. نکته‌ی دیگر در آداب چهل‌نشینی، پرهیز از خوردن غذاهایی است که باعث سنگینی انسان می‌شود؛ نوعی رخوت، سستی و خواب‌آلودگی در فرد ایجاد می‌کند؛ شادابی، پرتوانی و سرزندگی برای

عبادت را از انسان می‌گیرد و کسالت را بر او حاکم می‌کند. غذاهای سنگین، غذاهایی که ادویه‌جات فراوانی در آن به کار رفته است، غذاهای بسیار چرب و امثال اینها، چنین خواص منفی‌یی دارند.

۱۶. احتیاط کردن در لقمه؛ یعنی انسان هر چیزی که پیش آمد، نخورد. چیزهایی که به حلال بودن آنها یقین دارد؛ چه به اعتبار خود شیء خوراکی و چه به اعتبار منبع درآمدی که به تهیته‌ی آن مواد غذایی یا شیء خوراکی منجر شده است، از هر دو منظر حلال باشد. در این ایام بیشتر دقت کند؛ هر کس هر چه داد، نگیرد و نخورد و تا به حلال بودن آن یقین پیدا نکرده است، حتی المقدور استفاده نکند.

البته اینها که گفتیم، برای اوایل راه است. در بحث رزق مفصل گفته‌ایم که هنگامی که فرد در سلوک به مرتبه‌ای از رشد رسید، خدا ولایت او را در دست می‌گیرد. وقتی به آنجا رسید، خدا اجازه نمی‌دهد کسی چیزی را که مشکل دارد، به او تعارف کند؛ که او استفاده کند. شخص در آن مرحله، در حریم امن الهی قرار می‌گیرد؛ خدا حریمی ایجاد می‌کند و او را محفوظ می‌دارد؛ در معرض آن چیزها قرار نمی‌دهد و نمی‌گذارد آن چیزها به سمت او بیاید؛ ولی در اوایل یا اواسط راه که هنوز این ویژگی در فرد ایجاد نشده است، باید مراقبت کند و در خوردن هر چه به او تعارف کردند و یا هر چیز خوشمزه‌ای که جلوی او گذاشتند و می‌تواند آن را بردارد و بخورد، احتیاط کند؛ تا با اطمینان بیشتری، لقمه‌ی حلال خورده باشد.

آثار لقمه‌ی حلال را هم گفته‌ام و به روایت آن هم اشاره کرده‌ام که: «مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ» اگر کسی چهل روز لقمه‌ی حلال بخورد، خدا به او نورانیت قلب عنایت می‌کند.

۱۷. خوراکی‌هایی را هم که مال افراد بخیل، پست، بی‌بندوبار و غیرمتدین است، نخورد و در این چهل روز سعی کند سر سفره‌ی این گونه افراد ننشیند و غذای این گونه افراد را نخورد.

۱۸. سعی کند از هر پولی یا در هر منزلی، چیزی نخورد. خیلی احتیاط کند حتماً پول او حلال باشد و مطمئن باشد که اهل منزلی که می‌خواهد مهمانشان شود، هم در حلال بودن کسبشان، هم در

پرداخت وجوهات شرعیّه‌شان و هم در پاکی و طهارت آنچه که می‌خواهند با آن غذا بپزند، مقید هستند. این دقت‌ها را داشته باشد. تا جایی که می‌تواند، از هر فروشنده مواد غذایی تهیّه نکند. حتی‌المقدور غذای بیرون، مثل فست‌فودها، رستوران‌ها، چلوکبابی‌ها و امثال اینها را نخورد و تا جایی که می‌تواند، خودش غذای مطمئنی را تهیّه و آماده کند.

نخوردنی‌ها را گفتیم؛ اکنون بد نیست خوردنی‌ها را هم بگوییم.

۱۹. در ایّام چهله‌نشینی توصیه شده است، انسان حلیم و زیتون بخورد. در این ایّام خوردن اینها برای حالات فرد، مفید است. نکته‌ای درباره‌ی اینکه چرا به این دو مورد اشاره شده است، در ذهنم وجود دارد؛ ولی زمان نداریم اشاره کنم.

۲۰. نکته‌ی دیگر اینکه کمتر با دیگران هم‌صحبت شود؛ کمتر مشغول دیگران شود و با آنها نشست و برخاست کند؛ تا جایی که می‌تواند، به حداقل ضرورت اکتفا کند و بیش از آن، برای نشستن و حرف زدن با دیگران و نشست و برخاست با آنها وقت نگذارد.

۲۱. در طول این چهل روز موسیقی گوش ندهد؛ حتی مارش، سرود یا موسیقی‌یی که اول اخبار رسانه‌ها پخش می‌شود. یعنی به‌طور کامل از موسیقی مصون بماند. علت آن را هم گفتم و به روایت آن اشاره کردم، که اگر چهل روز در خانه‌ای موسیقی نواخته شود، غیرت و حیا از آن خانه رخت می‌بندد.

۲۲. چشم خود را از افتادن به غیر آنچه نظر بر آن واجب یا مستحب است، باز دارد و آن را کنترل کند؛ یعنی فقط به چیزهایی که دیدن آنها واجب یا مستحب است و ثواب دارد، نگاه کند. حتی به نگاه به مباحات نپردازد؛ چه برسد به مکروهات و محرّمات.

۲۳. زبان خود را کنترل کند و آن را از گفتن جز چیزهایی که گفتن آنها بر او واجب یا مستحب است، باز بدارد. حرف‌هایی را هم که مباح است، نگوید؛ چه برسد به حرف‌های مکروه یا خدای نکرده حرام.

۲۴. حتّی‌المقدور سعی کند جایی باشد که اگر می‌خواهد مشغول عبادت، تفکر یا ذکر شود، سروصدای دیگران نیاید. چه سروصدای خود افراد و چه صدای رادیو، تلویزیون و امثال اینها؛ چون همه‌ی این صداها ذهن ما را به فکر کردن به آن اشخاص و یا محتوای آن صحبت‌ها مشغول می‌سازند و تمرکز فکر و فراغت‌خاطر لازم برای اشتغال به ذکر خدا را از انسان سلب می‌کند.

اینها نکاتی بود که بزرگان سیر و سلوک در آداب چهل‌نشین، به استناد روایات، توصیه کرده‌اند؛ که انسان به توفیق الهی و با امداد اهل‌بیت معصومین علیهم‌السلام لااقل به‌مقداری که در این چهل‌مقدور و میسور است و در حدّی که در توان او باشد، عمل کند.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ