

خواب و معیارهای آن از دیدگاه آیات و روایات

حجت الاسلام محمدرضا جعفر پور

چکیده

خواب و استراحت از نیازهای اساسی بدن از جنبه های مختلف دارای اهمیت است. از آنجا که دین مبین اسلام دینی کامل بوده که هم به احتیاجات مادی انسان توجه دارد و هم نیازهای معنوی او را مورد عنایت قرار می دهد، در این مسئله نیز دارای برنامه های مترقی و دقیقی می باشد. در زمینه خواب، چندین آیه و همین طور روایات متعددی داریم که می توان آن ها را در یک دسته بندی کلی موضوعی به زمان خواب، مکان خواب و آداب خواب که شامل آداب قبل، حین و بعد از خواب می باشد، تقسیم نمود.

کلید واژه

خواب، قرآن کریم، سن.

مقدمه

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: « وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ » (روم/23)؛ در این آیه شریفه، خواب یکی از آیات الهی شمرده شده است و این اشاره به اهمیت موضوع خواب می باشد و بیانگر آن است که خواب، یک موضوع ساده و اتفاقی نیست، بلکه یکی از آیات خدا و تدبیر الهی برای تداوم حیات موجودات زنده و در رأس آن ها انسان می باشد. در روایتی از امام رضا (ع) آمده است: «إِنَّ النُّومَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَهُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ» (مجلسی، 59/316: 1403)؛ یعنی: «خواب سلطان مغز (مرکز فرماندهی) و مایه پایداری و قوت جسم است.»

خواب از نیازهای اساسی بدن می باشد و هر انسانی ناگزیر از خوابیدن است. خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان و کارکرد درست مغز است و اختلال در آن، روند زندگی عادی انسان را برای انجام وظایف خود با مشکل روبرو می سازد. از طرفی از آنجا که بر اساس دیدگاه اسلام، هدف خلقت جن و انس، عبودیت و بندگی خداست و بندگی با همین بدن مادی صورت می گیرد و اختلال در خواب، موجب اختلال این امر مهم می گردد، پس شناخت معیارهای خواب و به کار بستن آن ها دارای اهمیت دو چندانی می باشد. از سوی دیگر هر انسانی تقریباً یک سوم از عمر خویش را در خواب به سر می برد و این خود، دلیلی دیگر بر اهتمام جدی به این موضوع است. این مقاله بر آن است تا به اختصار به بیان ملاک ها و معیارهای خواب در سه عنوان معیار زمانی، مکانی و آداب خواب (قبل، حین و بعد) با توجه به آیات و روایات بپردازد. نوشتار حاضر با دسته بندی نو و ذکر منبع مطالب و همچنین ذکر معیارهای جدید از آیات و روایات، این موضوع را مورد تحلیل و بررسی قرار داده است. لازم به ذکر است که برخی از این معیارها منصوص و بعضی دیگر مستنبط از آیات و روایات است. بر این اساس، استفاده کراهت یا استحباب از یک روایت یا با توجه به تصریح خود آن روایت انجام پذیرفته است و یا با عنایت به نظر مؤلف کتاب روایی در مورد آن روایت صورت گرفته است.

خواب از دیدگاه آیات و روایات

همان طور که ذکر شد خواب در قرآن کریم از آیات الهی شمرده شده است. در روایت فوق الذکر نیز خواب، مایه قوت و اعتدال روانی انسان عنوان گردیده است. با این حال، این سؤال ممکن است پیش بیاید که خواب تا چه اندازه باید باشد؟ خواب زیاد در روایات، مورد مذمت قرار گرفته و حتی عامل اتلاف عمر و یکی از اسباب معصیت خدا و سبب فقر شمرده شده است. امام صادق (ع) می فرماید: «كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبٌ لِلدِّينِ وَالدُّنْيَا.» (کلینی، 9/558: 1429) از طرفی مطابق با روایتی دیگر، معصوم (ع) به کسی که از بی خوابی رنج می برد، دعایی می آموزد که بتواند بخوابد. پس خواب مطلوب، خوابی است که در حد اعتدال باشد.

اقسام خواب

«وَالنُّومُ عَلَى أَرْبَعَةِ أَوْجِهٍ نَوْمُ الْأَنْبِيَاءِ (ع) عَلَى أَقْفِيَّتِهِمْ لِمَنَاجَاةِ الْوَحْيِ وَنَوْمُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى إِيْمَانِهِمْ وَنَوْمُ الْكُفَّارِ عَلَى يَسَارِهِمْ وَنَوْمُ الشَّيَاطِينِ عَلَى وَجْهِهِمْ.» (مجلسی، 5/233: 1414) همچنین رسول خدا (ع) می فرماید: «ای علی! خوابیدن بر چهار قسم است: 1- خواب پیامبران، 2- خواب مؤمنان بر پهلوی راست، 3- خواب کافران و منافقان بر پهلوی چپ، 4- خواب شیطان ها بر روی شکم.» حضرت علی (ع) نیز می فرماید: «خوابیدن چهار قسم است: پیامبران بر پشت دراز کشیده می خوابند، در حالی که چشم هایشان برای دریافت وحی پروردگار نمی خوابد. مؤمن رو به قبله بر پهلوی راست می خوابد. پادشاهان و فرزندانشان برای گوارای غذا بر پهلوی چپ می خوابند و ابلیس و برادرانش و دیوانگان و آسیب دیدگان عقلی بر روی شکم می خوابند.» (مجلسی، 10/81: 1403)

زمان خواب

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

« وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا » (فرقان/47)؛ لباس بودن شب از این باب است که ظلمت آن؛ مانند لباس و پرده، آدمی را می پوشاند؛ به طوری که راغب گفته: سیات بودن خواب به معنای آن است که در هنگام خواب، آدمی از هر کاری منقطع می شود و معنای نشور قرار دادن روز این است که حرکت و طلب رزق را در روز قرار داده است (طباطبایی، 15/312: 1389)؛ یعنی خداوند شب را ظلمانی قرار داد تا مردم دست از کار و تلاش بردارند و خستگی روز را با استراحت شب برطرف کنند. همچنین می فرماید: «هُوَ الَّذِي

جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصَرًا» (یونس/67)؛ طبق این آیه، خداوند شب را مایه آرامش و خواب و استراحت و روز را مایه دیدن برای کار و تلاش قرار داده است تا بتوانند انواع حرکات و آمد و شدها را برای کسب معاش خود انجام دهند (طباطبایی، 1389: 15/312).

حال که دانستیم خواب شب مطلوب است، این سؤال مطرح می شود که بر اساس روایات در چه ساعتی از شب، خواب بهتر است؟ در سیره و روش معصومین (ع) آمده است که ایشان قسمت اول شب را می خوابیدند و قسمت آخر شب؛ یعنی سحر را بیدار بودند: «فِي خَيْرِ رَجَاءٍ بَيْنَ ضَحَاكٍ فِيمَا كَانَ يَعْمَلُ الرِّضَا (ع) فِي طَرِيقِ خُرَّاسَانَ قَالَ فَإِذَا كَانَ الثَّلَاثُ الْأَخِيرُ مِنَ اللَّيْلِ قَامَ عَنْ فَرَّاشِهِ بِالتَّسْبِيحِ وَالتَّحْمِيدِ وَالتَّكْبِيرِ وَالتَّهْلِيلِ وَالِاسْتِغْفَارِ وَقَالَ كَانَ يَكْثُرُ بِاللَّيْلِ فِي فَرَّاشِهِ مِنْ تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ.» (مجلسی، 1403: 73/193)

البته خواب در شب هایی که بر احیای آنان تأکید شده؛ مانند شب های قدر و نیمه شعبان مورد مذمت است. خواب بین نماز مغرب و عشا مکروه است. «عَنِ الصَّادِقِ عَنْ آبَائِهِ (ع) فِي وَصِيَّةِ النَّبِيِّ (ع) لِعَلِيِّ (ع) قَالَ: وَكَرِهَ النَّوْمَ بَيْنَ الْعِشَاءَيْنِ لِلَّهِ يَحْرِمُ الرِّزْقَ» (حر عاملی، 1409: 4/214)؛ خواب بین طلوع فجر و طلوع خورشید مکروه است؛ به دلیل روایت مذکور و این روایت: «عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (ع) قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) مَا عَجَبْتُ لِلْأَرْضِ إِلَى رَبِّهَا عَزَّ وَجَلَّ كَعَجَبِيهَا مِنْ ثَلَاثَةِ مِنْ دَمٍ حَرَامٍ يَسْفِكُ عَلَيْهَا أَوْ اغْتِسَالٍ مِنْ زِنَا أَوْ النَّوْمِ عَلَيْهَا قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ.» (حر عاملی، 1409: 6/497)

خواب بعد از عصر مکروه است: «عَنِ الصَّادِقِ (ع): قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) النَّوْمُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ خُرْقٌ وَالْقَائِلَةُ نِعْمَةٌ وَالنَّوْمُ بَعْدَ الْعَصْرِ حُمٌّ وَبَيْنَ الْعِشَاءَيْنِ يَحْرِمُ الرِّزْقَ.» (ابن بابویه، 1413: 1/502) در مورد خواب بین نماز شب و نماز صبح، در روایت آمده است: «عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَخِيرِ (ع) إِيَّاكَ وَالنَّوْمَ بَيْنَ صَلَاةِ اللَّيْلِ وَالْفَجْرِ وَلَكِنْ ضَجْعَةٌ بِلَا نَوْمٍ فَإِنَّ صَاحِبَهُ لَا يَحْمَدُ عَلَى مَا قَدَّمَ مِنْ صَلَاتِهِ.» (حر عاملی، 1409: 6/495)؛ خواب در ابتدای روز مکروه است: «قال الامام الصادق(ع): نوم اول النهار خرق.» (ابن بابویه، 1413: 1/502)

امام صادق (ع) فرمودند: خواب در ابتدای روز نادانی و کودنی است. خواب قیلوله مستحب است: قال الامام الصادق (ع): «... وَالْقَائِلَةُ نِعْمَةٌ.» (ابن بابویه، 1413: 1/502). بنا بر آنچه در برخی از روایات از ائمه معصومین (ع) وارد شده است، ایشان در روز، خواب قیلوله (یک یا دو ساعت قبل از اذان ظهر) را توصیه می فرمودند؛ چرا که خواب در این زمان برای بدن دارای فوائد بسیاری است: «عَنِ الصَّادِقِ عَنْ أَبِيهِ (ع) قَالَ إِنْ أَعْرَابِيًّا أَتَى النَّبِيَّ (ع) فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ (ع) إِنِّي كُنْتُ رَجُلًا ذَكُورًا فَصُرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ (ع) لَعَلَّكَ اعْتَدْتَ الْقَائِلَةَ فَتَرَكْتَهَا فَقَالَ أَجَلٌ فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ (ع) فَعَدَّ يَرْجِعُ إِلَيْكَ حَفْظُكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.» (مجلسی، 1409: 73/185) شخصی خدمت حضرت رسول رسید. عرضه داشت: یا رسول الله (ع) حافظه خوبی داشتم، اما الآن فراموش کار شده ام. حضرت فرمودند: آیا قبلاً قیلوله داشته ای؟ عرض کرد: بله. حضرت فرمودند: به همان برگرد. إِنْ شَاءَ اللَّهُ حافظه ات برمی گردد. در حدیث دیگری چنین آمده: «خواب قیلوله انجام دهید؛ زیرا شیطان، این عمل را ندارد.» (مجلسی، 1414: 5/238)

خواب در حال جنابت کراهت دارد: «سُئِلَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع) عَنِ الرَّجُلِ أَيْتَبَغِي لَهُ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنْبٌ فَقَالَ يُكْرَهُ ذَلِكَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ.» (ابن بابویه، 1413: 1/83)؛ در این دسته از روایات آمده که خواب در حال جنابت مکروه است تا موقعی که طهارت بگیرد و حتی اگر آب نیافت، تیمم نماید. در روایتی دیگر در بیان علت آن آمده است که خداوند، نفس انسان ها را در هنگام خواب دریافت می کند و انسان نمی داند که در هنگام خواب، دچار چه بلایی خواهد شد. (معلوم نیست عمرش به دنیا باشد یا نه) پس بعد از جنابت غسل نماید.

مکان خواب

با بررسی آیه هفدهم سوره مبارکه کهف که به ویژگی های غار اصحاب کهف می پردازد، به ملاک هایی درباره مکان مطلوب خواب دست می یابیم. باید توجه داشته باشیم که درست است که خواب طولانی اصحاب کهف، یک معجزه و از آیات الهی است، اما این منافاتی با ویژگی خاص و مناسب جغرافیایی برای خواب طولانی آن غار ندارد؛ همچنان که در تفسیر نور، در بخش پیام ها ذیل این دو آیه می خوانیم: «همیشه حفاظت الهی به صورت معجزه نیست، گاهی هم عوامل طبیعی، ابزار و زمینه حفاظت است؛ آن گونه که در حفاظت اصحاب کهف بود. «تَرَى الشَّمْسُ...» (نتابیدن مستقیم خورشید و وجود نسیم و وسعت مکان غار، از عوامل طبیعی برای سلامت اصحاب کهف بود.)» (قراشتی، 1385: 7/151)

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَتَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقَرَّبُ مِنْهُمْ ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْ ذَلِكَ مِنَ الْآيَاتِ مِنَ اللَّهِ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا.» (کهف/17) عبارت «تتزاوَر» به معنای تمایل است که از ماده «زور» به معنای میل گرفته شده است و کلمه «قرض» به معنای قطع و بریدن می باشد و واژه «فجوة» به معنای زمین پهناور و وسیع و فضای خانه بوده و مراد از «ذات الیمین و ذات الشمال»، طرف دست راست و طرف دست چپ است؛ بنابراین معنای آیه این می شود که تو می بینی، (هر بیننده ای هم که فرض شود، از کار آنان خبر داشته می بیند) آفتاب را که وقتی طلوع می کند از طرف غار آنان به سمت راست متمایل می شود (و در نتیجه نورش به داخل غار می افتد) و وقتی غروب می کند به طرف چپ، غار را قطع می کند (و در نتیجه شعاعش به داخل غار می افتد) و اصحاب غار در فضای وسیع غار قرار دارند که آفتاب به آنان نمی رسد.

خدای سبحان با همین بیان کوتاه این معانی را بیان می دارد که غار اصحاب کهف شرقی و غربی قرار نگرفته بوده که از شعاع آفتاب فقط یک وعده، یا صبح و یا بعد از ظهر استفاده کند، بلکه ساختمانش قطبی بوده؛ یعنی درب غار به طرف قطب جنوبی بوده که هم در هنگام طلوع و هم در هنگام غروب، شعاع آفتاب به داخل آن می تابیده و آفتاب به خود آنان نمی تابیده؛ چون از در غار دور بودند و در فضای وسیع غار قرار داشتند.

خداوند به این وسیله، ایشان را از حرارت آفتاب و دگرگون شدن رنگ و رویشان و پوشیدن لباس هایشان حفظ فرموده و در خواب خود راحت بوده اند؛ زیرا هوای خوابگاهشان حبس نبوده، بلکه همواره در فضای غار از طرف شرق و غرب در جریان بوده و اصحاب غار هم در گذرگاه این گردش هوا قرار داشته اند و بعید نیست که از نکره آمدن «فجوة» نیز این معنی دور بودن از شعاع آفتاب استفاده و گفته شود که نکره بودن آن، دلیل بر این است که چیزی در کلام حذف شده و تقدیرش این بوده: «وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ لَا يُصِيبُهُمْ فِيهِ شُعَاعُهَا»

که معنایش گذشت. (طباطبایی، 13/353: 1374 همان طور که معلوم است سه ویژگی بالا از ویژگی های یک مکان مطلوب برای خواب می باشد.

ساده بودن مکان خواب

در روایتی آمده است که فرارش رسول خدا (ع) عبا بوده است: «ثُمَّ قَالَ: كَانَ فَرَّاشُ رَسُولِ اللَّهِ (ع) عَبَاءَةً وَكَانَتْ مِرْفَقَتُهُ أَدَمَ حَشْوَهَا لَيْفٌ فَثَبَّتَتْ لَهُ ذَاتُ لَيْلَةٍ فَلَمَّا أَصْبَحَ قَالَ لَقَدْ مَنَعَنِي الْفَرَّاشُ اللَّيْلَةَ الصَّلَاةَ فَأَمَرَ أَنْ يُجْعَلَ بِطَاقٍ وَاحِدٌ» (مجلسی، 1409: 16/252) و در روایتی دیگر آمده که حصیر بوده: «كَانَ النَّبِيُّ (ع) يَنَامُ عَلَى الْحَصِيرِ لَيْسَ تَحْتَهُ شَيْءٌ غَيْرُهُ.» (مجلسی، 1409: 73/201)

نخوابیدن زیر نور خورشید

در حدیثی از حضرت علی (ع) آمده است: «إِذَا جَلَسَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ فَلْيَسْتَدْبِرْهَا بظَهْرِهِ فَإِنَّهَا تُظْهِرُ الدَّاءَ الدَّفِينِ.» ایشان در حدیثی دیگر می فرمایند: «لَا تَسْتَقْبِلُوا الشَّمْسَ فَإِنَّهَا مَبْخَرَةٌ تُشْحِبُ اللَّوْنَ وَ تُبْلِي الثَّوْبَ وَ تُظْهِرُ الدَّاءَ الدَّفِينِ.» (مجلسی، 1409: 73/183)

همچنین در خصوصیات غار اصحاب کهف داریم که آن ها در فضایی می خوابیدند که نور خورشید به آن نمی تابید. خواب در مساجد جایز است، حتی در مسجد الحرام و مسجد النبی (ع). البته خوابیدن در این دو مسجد کراهت دارد: «عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ وَهَبٍ قَالَ سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) عَنِ النَّوْمِ فِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَ الْمَسْجِدِ الرَّسُولِ (ع) قَالَ نَعَمْ فَإِنَّ يَنَامُ النَّاسُ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/219)

کراهت خواب در حال احرام بر فراش زرد «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ كَرِهَ أَنْ يَنَامَ الْمُحْرِمُ عَلَى فَرَّاشٍ أَصْفَرٍ أَوْ عَلَى مِرْفَقَةٍ صَفْرَاءَ.» (کلینی، 1429: 8/431)

کراهت خواب بر پشت بامی که حفاظ ندارد در روایات آمده است که اگر کسی (مرد یا زن) در پشت بام غیر محجّر (بدون دیوار و سنگ چین) بخوابد، چنانچه آسیبی ببیند، هیچ کس را جز خودش ملامت نکند. البته چنانچه در چهار طرف پشت بام، دیوار به ارتفاع حداقل یک ذراع یا شبر یا به نقل از برخی احادیث، دو ذراع داشته باشد (مجلسی، 1403: 73/187)

کراهت خواب بر روی دانه

«عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: قَالَ لَقَمَانُ لِابْنِهِ لَا تَنَامَنَّ عَلَى (ع) دَابَّتِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ سَرِيعٌ فِي دَبْرِهَا.» (کلینی، 1429: 15/769)

«عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) أَنَّهُ كَرِهَ أَنْ يَنَامَ فِي بَيْتٍ لَيْسَ عَلَيْهِ بَابٌ وَ لَا سِتْرٌ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/325)

«عَنْ أَبِي الْحَسَنِ (ع) قَالَ: لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ص ثَلَاثَةً... وَ النَّائِمُ فِي الْبَيْتِ وَحْدَهُ.» (ابن بابویه، 1362: 1/93)؛ «فِيمَا أَوْصَى بِهِ النَّبِيُّ (ع) عَلِيًّا (ع) يَا عَلِيُّ ثَلَاثَةٌ يَتَخَوَّفُ مِنْهُنَّ الْجُنُونُ... وَ الرَّجُلُ يَنَامُ وَحْدَهُ.» (ابن بابویه، 1413: 4/359)

رعایت نکات بهداشتی و نکات ایمنی قبل از خواب

در روایت آمده است که قبل از خواب درها بسته شود و کاسه ها (کاسه هایی که در آن غذا هست) پوشانده شده و درش محکم بسته شود. چراغ ها خاموش گردد تا موش باعث آتش سوزی نشود و آتش از خانه خارج گردد: «عَنْ سَمَاعَةَ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) عَنِ إِغْلَاقِ الْأَبْوَابِ وَ إِيكَاءِ اللَّأْوَانِي وَ إطفَاءِ السَّرَاجِ فَقَالَ أَغْلِقْ بَابَكَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا وَ أَطْفِئِ السَّرَاجَ مِنَ الْفُؤَيْسِقَةِ وَ هِيَ الْفَارَةُ لَا تَحْرِقُ بَيْتَكَ وَ أَوْكُ الْأَلْنَاءَ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/324) و روی آن الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ مُحْضَرًا يَعْنِي مُعْطَى.» (حرّ عاملی، 1409: 5/324) «عَنْ الرِّضَا (ع) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع): أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ لَا تَجْرَهَا الْفُؤَيْسِقَةُ فَتَحْرِقَ الْبَيْتَ وَ مَا فِيهِ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/324) «عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (ع): أَجِيفُوا أَبْوَابَكُمْ وَ حَمَرُوا أَنْبَتَكُمْ وَ أَوْكُوا أَسْقِيَتَكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غَطَاءً وَ لَا يَحِلُّ وَكَاءً وَ أَطْفِئُوا سُرُجَكُمْ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ الْبَيْتَ عَلَى أَهْلِهِ وَ أَحْبَسُوا مَوَاشِيَكُمْ وَ أَهْلِيَكُمْ مِنْ حِينَ تَجِبُ الشَّمْسُ إِلَيَّ أَنْ تَذْهَبَ فَحِمَةُ الْعِشَاءِ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/324) «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: لَا تَدْعُوا أَنْبَتَكُمْ بِغَيْرِ غَطَاءٍ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا لَمْ تَغْطِ الْأَنْبَتَ بَزَقَ فِيهَا وَ أَخَذَ مِمَّا فِيهَا مَا شَاءَ؛ وَ عَنْهُ قَالَ: لَا تَتْرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ.» (حرّ عاملی، 1409: 5/324)

آداب پیش از خواب

الف) استحباب خوردن هفت خرما به هم چسبیده هنگام خواب؛

هر کس هنگام خواب، هفت خرما به هم چسبیده بخورد، کرم داخل شکمش از بین می رود: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ عِنْدَ مَنَامِهِ قَتَلَ الدَّيْدَانَ مِنْ بَطْنِهِ.» (کلینی، 1429: 12/536)

ب) استحباب خوردن شکر:

«كَانَ أَبُو الْحَسَنِ الْأَوَّلُ (ع) كَثِيرًا مَا يَأْكُلُ السُّكَّرَ عِنْدَ النَّوْمِ.» (حرّ عاملی، 1409: 25/104) «عَنْ الرِّضَا (ع) قَالَ: السُّكَّرُ الطَّبَرَزْدُ يَأْكُلُ الْبَلْغَمَ أَكْلًا لَا قَالَ: شَكْوَتْ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) الْوَجَعُ فَقَالَ لِي إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَكُلْ سَكْرَتَيْنِ قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَبَرَأْتُ.» (کلینی، 1429: 12/492) در روایت آمده که هر کس قبل از خواب، شکر طبرزد بخورد، بلغم او از بین می رود و همچنین آمده هر کس قبل از خواب شکر بخورد، وجع [= اسم جامع لكل مرض مؤلم (لسان العرب، 8/380) از او رفع می شود.

ج) استحباب خوردن گیاه کاسنی:

«عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: مَنْ بَاتَ وَ فِي جَوْفِهِ سَبْعُ طَاقَاتٍ مِنَ الْهَنْدَبَاءِ أَمِنَ مِنَ الْقَوْلَنْجِ لَيْلَتَهُ تِلْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.» (کلینی، 1407: 6/362)

در روایت آمده است خوردن گیاه کاسنی، قبل از خواب از قولنج جلوگیری می کند.

د) استحباب رفتن به بیت الخلا:

«عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ (ع) قَالَ: يَا بَنِيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خَصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنْ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جُودِ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذِهِ

«عَنِ النَّبِيِّ (ع) قَالَ لَا يَبِيْتَنَّ أَحَدُكُمْ وَ يَدُهُ غَمْرَةٌ فَإِنْ فَعَلَ فَأَصَابَهُ لَمَمُ الشَّيْطَانِ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ.» (ابن بابویه، 1413: 4/6) عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) عَنْ آبَائِهِ عَنْ عَلِيٍّ (ع) قَالَ: اغْسِلُوا صَبَانَكُمْ مِنَ الْغَمْرِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَشُمُّ الْغَمْرَ فَيَفْزَعُ الصَّبِيَّ فِي رُقَادِهِ وَ يَتَأَذَى بِهِ الْكَاتِبَانِ.» (حرّ عاملی، 1409: 3/337) حضرت رسول از اینکه کسی با دست چرب و آلوده به غذا بخوابد، نهی کردند و فرمودند: اگر کسی چنین کند و شیطان بر او دست یابد یا دیوانه شود، جز خود را ملامت نکند و همچنین فرمود: دستان کودکان را قبل از خواب بشوید؛ زیرا شیطان آن ها را می بوید و در خواب می ترسند.

(و) استحباب طهارت:

«سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ مُحَمَّدٍ بْنَ عَلِيٍّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا (ع) يَقُولُ لَنَا أَهْلُ الْبَيْتِ عِنْدَ نَوْمِنَا عَشْرُ خِصَالٍ الطَّهَارَةُ» و در روایت آمده کسی که شب با وضو بخوابد و در آن شب بمیرد، به مرگ شهادت مرده است: «عَنِ النَّبِيِّ (ع) أَنَّهُ قَالَ مَنْ نَامَ عَلَى الْوُضُوءِ إِنْ أَدْرَكَهُ الْمَوْتُ فِي لَيْلِهِ مَاتَ شَهِيداً.» (مجلسی، 1409: 73/181)؛ همچنین در روایت آمده است اگر کسی در شهری زندگی می کند که در آن فاحشه هست، حتماً موقع خواب با طهارت بخوابد: «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ (ع) يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ تَرْتَفِعُ فِيهِ الْفَاحِشَةُ إِلَى أَنْ قَالَ فَمَنْ بَلَغَ مِنْكُمْ ذَلِكَ الزَّمَانَ فَلَا يَبِيْتَنَّ لَيْلَةً إِلَّا عَلَى طَهْوَرٍ.» (نوری، 1408: 1/296) عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (ع) : طَهَّرُوا هَذِهِ الْأَجْسَادَ طَهْرَكُمْ اللَّهُ فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَبِيْتُ طَاهِراً إِلَّا بَاتَ مَعَهُ مَلَكٌ فِي شِعَارِهِ لَا يَنْقَلِبُ سَاعَةً مِنْ لَيْلٍ يَسْأَلُ اللَّهَ شَيْئاً مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ.» (نوری، 1408: 1/297) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) : إِذَا نَامَ الْإِنْسَانُ عَرَجَ بِنَفْسِهِ حَتَّى يُوْتِيَ بِهَا الْعَرْشُ فَإِنْ كَانَتْ طَاهِرَةً أَذِنَ لَهَا فِي السُّجُودِ وَإِنْ كَانَتْ لَيْسَتْ بِطَاهِرَةٍ لَمْ يُؤْذَنَ لَهَا فِي السُّجُودِ.» (نوری، 1408: 1/297)

در روایت از رسول خدا (ع) آمده است: کسی که با وضو بخوابد، رختخوابش مسجد و خوابش نماز خواهد بود تا موقعی که صبح شود. هر کس بی وضو بخوابد، رختخوابش قبر و خودش مثل مردار است تا اینکه صبح شود: «عَنِ رَسُولِ اللَّهِ (ع) قَالَ: مَنْ نَامَ مُتَوَضِّئاً كَانَ فِرَاشُهُ لَهُ مَسْجِداً وَ نَوْمُهُ لَهُ صَلَاةٌ حَتَّى يُصْبِحَ وَ مَنْ نَامَ عَلَى غَيْرِ وَضُوءٍ كَانَ فِرَاشُهُ لَهُ قَبْراً وَ كَانَ كَالْجِيفَةِ حَتَّى يُصْبِحَ.» (نوری، 1408: 1/297) عَنْ الصَّادِقِ (ع) عَنْ آبَائِهِ (ع) قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) يَوْمًا لِلْأَصْحَابِ... قَالَ (ع) فَأَيْكُمْ يُحْيِي اللَّيْلُ قَالَ سَلَمَانُ أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ (ع)... فَغَضِبَ بَعْضُ أَصْحَابِهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ (ع) إِنْ سَلَمَانَ رَجُلٌ مِنَ الْفَرَسِ يَرِيدُ أَنْ يَفْتَحِرَ عَلَيْنَا مَعَاشِرَ قُرَيْشٍ... وَ قُلْتُ أَيْكُمْ يُحْيِي اللَّيْلُ فَقَالَ أَنَا وَ هُوَ أَكْثَرُ لَيْلَةٍ نَائِمٌ... فَقَالَ النَّبِيُّ (ع) مَهْ يَا فُلَانُ أَنِّي لَكَ بِهَ مِثْلَ لَقَمَانِ الْحَكِيمِ سَلَّمَ فَإِنَّهُ يَنْبِيْتُكَ فَقَالَ الرَّجُلُ لِسَلَمَانَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ... أَلَيْسَ زَعَمْتَ أَنَّكَ تُحْيِي اللَّيْلَ فَقَالَ نَعَمْ فَقَالَ أَنْتَ أَكْثَرُ لَيْلِكَ نَائِمٌ فَقَالَ لَيْسَ حَيْثُ تَذْهَبُ وَ لَكِنِّي سَمِعْتُ حَبِيبِي رَسُولَ اللَّهِ (ع) يَقُولُ مَنْ بَاتَ عَلَى طَهْرٍ فَكَانَ أَحْيَا اللَّيْلِ كُلَّهُ فَأَنَا أَبِيتُ عَلَى طَهْرٍ.» (ابن بابویه، 1376: 1/33)

در یکی از روایات، داستانی از رسول اکرم (ع) آمده است که روزی به اصحاب فرمودند: کدام یک از شما همه شب را احیاء می دارد؟ سلمان عرض کرد: من... بعد که از ایشان سؤال شد: شما که بیشتر شب را می خوابید، فرمود: از حبیبم رسول خدا (ع) شنیدم: «هر کس با طهارت بخوابد، گویا تمام شب را احیاء داشته است» و من با طهارت می خوابم.

(ز) استحباب دعا کردن:

در این زمینه، دعا بسیار است که نقل همه آن ها در این مکتوب نمی گنجد. ما در اینجا تنها به تعدادی از دعاها و اثرات آن ها اشاره می کنیم:

1- قرائت سوره توحید: «مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ حِينَ يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ وَكَلَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ خَمْسِينَ أَلْفَ مَلَكٍ يَحْرُسُونَهُ لَيْلَتَهُ.» (مجلسی، 1409: 73/192) طبق روایت، اثر آن این است که خداوند در آن شب، پنجاه هزار ملک را موکل حفظ او می گرداند. «و عَنْ عِيْسَى بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنْ آبَائِهِ عَنْ عَلِيٍّ (ع) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ حِينَ يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ غُفِرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَ خَمْسِينَ سَنَةً.» (ابن بابویه، 1376: 1/14) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ مِائَةَ مَرَّةٍ حِينَ يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ غُفِرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَ خَمْسِينَ سَنَةً.» (کلینی، 1429: 4/458)

2- دعا برای دفع دزد، غارت و فرو ریختن خانه بر سرش: «بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنِّيَ لِلَّهِ عَلَى مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَ دِينَ مُحَمَّدٍ وَ وَلَايَةِ مَنْ افْتَرَضَ اللَّهُ طَاعَتَهُ مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَ مَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ فَمَنْ قَالَ ذَلِكَ عِنْدَ مَنَامِهِ حَفِظَ مِنَ اللَّصِّ وَ الْمَغِيرِ وَ الْهَدْمِ وَ اسْتَغْفَرَتْ لَهُ الْمَلَائِكَةُ.» (ابن بابویه، 1362: 2/631)

3- استغفار: «عَنِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (ع) قَالَ:.... وَ مَنْ اسْتَغْفَرَ حِينَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ مِائَةَ مَرَّةٍ تَحَاتَّتْ ذُنُوبُهُ كَمَا يَسْقُطُ وَرَقُ الشَّجَرِ.» (ابن بابویه، 1376: 1/198)

4- ذکر «لا إله إلا الله»: «عَنِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (ع) قَالَ: مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مِائَةَ مَرَّةٍ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتاً فِي الْجَنَّةِ.» (ابن بابویه، 1376: 1/198)

5- تسبیح حضرت زهرا (ع): «سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا ع يَقُولُ لَنَا أَهْلُ الْبَيْتِ عِنْدَ نَوْمِنَا عَشْرُ خِصَالٍ... وَ تَسْبِيحُ اللَّهِ ثَلَاثاً وَ ثَلَاثِينَ وَ تَحْمِيدُهُ ثَلَاثاً وَ ثَلَاثِينَ وَ تَكْبِيرُهُ أَرْبَعاً وَ ثَلَاثِينَ...» (مجلسی، 1409: 73/210)

6- قرائت فاتحه الکتاب: «سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا ع يَقُولُ لَنَا أَهْلُ الْبَيْتِ عِنْدَ نَوْمِنَا عَشْرُ خِصَالٍ... وَ نَقَرَا فَاتِحَةَ الْكِتَابِ...» (ابن بابویه، 1376: 1/198)

7- قرائت سوره های مسبحات قرآن: «عَنْ جَابِرٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ (ع) يَقُولُ مَنْ قَرَأَ الْمُسَبِّحَاتِ كُلَّهَا قَبْلَ أَنْ يَنَامَ لَمْ يَمُتْ حَتَّى يُدْرِكَ الْقَائِمُ وَ إِنْ مَاتَ كَانَ فِي جِوَارِ مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ.» (کلینی، 1429: 4/642)

8- دعا برای دفع احتلام: «عَنِ الصَّادِقِ (ع) قَالَ إِذَا خَفَتِ الْجَنَابَةُ فَقُلْ فِي فِرَاشِكَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْإِحْتِلَامِ وَ مِنْ سُوءِ الْأَحْلَامِ وَ مِنْ أَنْ يَتَلَاعَبَ بِي الشَّيْطَانُ فِي الْبِقِظَةِ وَ الْمَنَامِ.» (کلینی، 1429: 4/451)

9- دعا برای دفع بی خوابی: «وَمَنْ خَافَ اللَّارِقَ فَإِذَا خَفَتِ اللَّارِقُ فَقُلْ عِنْدَ مَنَامِكَ سُبْحَانَ اللَّهِ ذِي الشَّانِ دَائِمِ السُّلْطَانِ عَظِيمِ الْبُرْهَانِ

كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ثُمَّ يَقُولُ يَا مُشْبِعَ الْبُطُونِ الْجَائِعَةِ يَا كَاسِيَ الْجُنُوبِ الْعَارِيَةِ يَا مُسَكِّنَ الْعُرُوقِ الضَّارِبَةِ يَا مُنَوِّمَ الْعَيْنِ السَّاهِرَةِ سَكَنَ عُرُوقِي الضَّارِبَةِ وَ أَثْنَدَ لِعَيْنِي نَوْمًا عَاجِلًا. (مجلسی، 1409: 73/197)

10- دعا برای دفع فرو ریختن خانه در حین خواب و علی الخصوص در هنگام زلزله: «افرا آیه الكرسي و اذ يغشيكم النعاس امانة منه و جعلنا نومكم سباتا في الهدم فإذا خفت الهدم عند الزلزلة فافرا عند منامك إن الله يمسك السماوات و الأرض أن تزولا و لئن زالتا إن أمسكهما من أحد من به عده إنه كان حليما عفورا.» (طبرسی، 1412: 1/290)

11- دعا برای دفع چرت: «عن الصادق (ع) قال: ... للنعاس و لما جاء موسى لميقاتنا إلى قوله أول المؤمنين يقرأ على الماء و يمسح به رأسه و وجهه و ذراعيه لمن بال في النوم أو فرغ فيه الدعاء لمن خاف من الاحتلام.» (مجلسی، 1409: 73/197)

12- دعا برای کسی که دوست دارد در شب بیدار شود: «عن أبي عبد الله (ع) قال: ما من عبد يقرأ آخر الكهف قل إنما أنا بشر مثلكم حين ينام إلّا استيقظ في الساعة التي يريد.» (مجلسی، 1409: 73/202) «عن أبي عبد الله (ع) قال: قال النبي (ع) من أراد قيام الليل و أخذ مضجعه فليقل: اللهم لا تؤمني مكرک و لا تنسني ذكرك و لا تجعلني من الغافلين أقوم ساعة كذا و كذا فإنه يوكل الله به ملكا ينهيه.» (ابن بابویه، 1376: 1/198)

13- دعا برای دفع خواب پریشان: «عن النبي (ع) قال: ... و إن فرغت من الليل فقل عشر مرات- أعوذ به كلمات الله من غشيه و من عقابه و من شر عباد و من همزات الشياطين و أعوذ بك رب أن يحضرون فإن النبي (ع) كان يأمُر به و افرا آیه الكرسي و اذ يغشيكم النعاس امانة منه و جعلنا نومكم سباتا.» (مجلسی، 1409: 73/196)

14- استحباب مسواک زدن: «و كان النبي (ع) يستاك إذا أراد أن ينام.» (طبرسی، 1412: 1/38) «و كان يستاك كل ليلة ثلاث مرات مرة قبل نومه...» (طبرسی، 1412: 1/39) «عن جعفر بن محمد عن أبيه عن آبائه (ع) أن رسول الله (ع) قال من قام في جوف الليل إلى سواكه فاستاك ثم تطهر فأحسن الطهر ثم قام إلى بيت من بيوت الله آتاه ملك فوضع فاه في فيه فلما يخرج من جوفه شيء إلّا رجع في جوف الملك فيأتيه به يوم القيامة شفيعا شهيدا.» (نوری، 1408: 1/367)

15- استحباب سرمه کشیدن: «عن رسول الله (ع) أنه... و أمر بالكل عند النوم و أمر بالاحتجال باللائم و قال عليكم به فإنه مذهبة للقدى مصفاة للبصر.» (ابن حيون، 1385: 2/146) «أربع يضمن الوجه... و الكل عند النوم (ابن بابویه، 1362: 1/237)؛ «عن علي بن أبي طالب (ع) قال سمعت رسول الله (ع) يأمرنا بالكل عند النوم ثلاثا في كل عين.» (نوری، 1408: 1/398)؛ در روایت آمده است سرمه کشیدن، باعث نورانی شدن صورت و جلای چشم می شود و چیزی را که در چشم وارد شده و آزاردهنده است، خارج می کند. در روایتی دیگر چنین آمده که پیغمبر (ع) امر به سرمه کشیدن با سنگ می فرمودند.

16- مسح گوشه رختخواب: «عن جعفر بن محمد عن أبيه (ع) قال: قال النبي (ع) إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليمسحه بطرف إزاره فإنه لا يدري ما حدث عليه...» (حر عاملی، 1409: 5/341) از این جهت که شاید جانوری داخل رختخواب باشد و با این حرکت خارج شود.

آداب حین خواب

1- گرداندن شانه به چپ و راست: «و نقلهم ذات اليمين و ذات الشمال»؛ «مقصود این است که آنان را یک بار از طرف شانه چپ به راست و بار دیگر از راست به چپ می گردانیم تا بدن هایشان که به زمین چسبیده، نیوسد و زمین، لباس ها و بدن هایشان را نخورد و قوای بدنی شان در اثر رکود، خمود و بی حرکتی در مدتی طولانی از کار نیفتد.» (طباطبایی، 1374: 13/353)

2- خوابیدن متعبدین نه غافلین: «قال الصادق (ع) و نم نومة المتعبدین و لا تنم نومة الغافلین فإن المتعبدین اللکياس ينامون استرواحا و أما الغافلون ينامون استبطارا قال رسول الله (ع) تنام عيني و لا ينام قلبي و انو بنومک تخفيف مؤنتک علی الملائكة و اعتزال النفس من شهواتها و اختبر بها نفسك معرفة بانک عاجز ضعيف لا تقدر علی شیء من حرکاتک و سکونک إلّا به حکم الله و تقديره فإن النوم أخ الموت فاستدل به علی الموت الذي لا تجد السيل إلى الانتباه فيه و الرجوع إلى إصلاح ما فات عتک و من نام عن فريضة أو سنة أو نافلة أو فاته بسببها شیء فذلك نوم الغافلین.» (مجلسی، 1409: 73/189)

3- استقبال به قبله: «سمعت علي بن موسى الرضا (ع) يقول لنا أهل البيت عند نومنا عشر خصال... و نستقبل القبلة بوجهنا.» (مجلسی، 1409: 73/210)

4- آماده کردن مقدمات نماز شب قبل از خواب؛ از قبیل مسواک و... «و روى أنه لا ينام إلّا و السواک عند رأسه فإذا نهض بدأ بالسواک.» (مجلسی، 1409: 73/202)

5- باز بودن دهان هنگام خواب: «عن علي (ع) (أن النبي (ع)) قال: مرّ أخي عيسى بمدينة و إذا أهلها أسنانهم منثرة و وجوههم منتفخة فشكوا إليه فقال أنتم إذا نمتم تطبقون أفواهكم فتغلي الريح في الصدور حتى تبلغ إلي القم فلا يكون لها مخرج فتد إلى أصول الأسنان فيفسد الوجه فإذا نمتم فافتحوا شفاهكم و صيروه لكم خلقا ففعلوا فذهب ذلك عنهم.» (نوری، 1408: 5/116)؛ همان طور که در روایت آمده، در صورت بسته بودن دهان در هنگام خواب، گازهای معده به فضای دهان می آیند و چون راهی برای خروج نیست، این مسئله، سبب از بین رفتن دندان ها و تورم صورت می گردد.

آداب بعد از خواب

1) دعا و حمد و ستایش و تکبیر و استغفار: «في خير رجاء بن ضحاک فيما كان يعمل الرضا (ع) في طريق خراسان قال فإذا كان الثلث الأخير من الليل قام عن فراشه بالتسبيح و التحميد و التكبير و التهليل و الاستغفار و قال كان يكثر بالليل في فراشه من تلاوة القرآن.» (مجلسی، 1403: 73/193)؛ «كان (ع) مما يقول إذا استيقظ الحمد لله الذي أحياني بعد موتي إن ربي لغفور شكور و كان يقول (ع) اللهم إني أسألك خير هذا اليوم و نوره و هداه و بركته و طهوره و معافاته اللهم إني أسألك خيره و خيرا فيه و أعوذ بك من شره و شر ما به عده.» (طبرسی، 1412: 1/39) «قال الحسن بن راشد إذا استيقظت من منامك فقل الكلمات التي تلقى بها آدم من ربه- سبح قدوس رب الملائكة و الروح سبقت رحمتك غضبك لا إله إلّا أنت- إني ظلمت نفسي فأغفر لي و أرحمني- إنك أنت التواب الرحيم

«عَنِ الصَّادِقِ (ع) قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) إِذَا انْتَبَهَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَقُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ سُبْحَانَ رَبِّكَ النَّبِيِّينَ وَإِلَهُ الْمُرْسَلِينَ سُبْحَانَ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا فِيهِنَّ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ فَإِذَا جَلَسَ فَلْيَقُلْ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْعِبَادِ حَسْبِيَ الَّذِي هُوَ حَسْبِي مِنْذُ قَطْعِ حَسْبِي اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ دَعَاءٌ آخِرٌ - الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَ مَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ النُّشُورُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي رَدَّ عَلَيَّ رُوحِي لِلْأَحْمَدَةِ وَأَعْبَدَهُ.» (مجلسی، 1409: 10/103)

(2 سجده: «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ مَا اسْتَقْبَضَ رَسُولُ اللَّهِ (ع) مِنْ نَوْمٍ قَطُّ إِلَّا خَرَّ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سَاجِدًا.» (طبرسی، 1412: 1/292)
(3 مسواک کردن: «فَقَهَّ الرِّضَا (ع) فَإِذَا قُمْتَ مِنْ فَرَاشِكَ فَانْظُرْ فِي أَفْقِ السَّمَاءِ وَقُلْ إِلَى أَنْ قَالَ ثُمَّ اسْتَكَأَ عَلِيُّ بْنُ عِيسَى فِي كَشْفِ الْغَمَةِ، فِي سِيَاقِ أَحْوَالِ السَّجَادِ (ع) فَإِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ بَدَأَ بِالسَّوَاكِ.» (نوری، 1408: 1/367)؛ «وَكَانَ (النَّبِيُّ (ع)) يَسْتَكَأُ كُلَّ لَيْلَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ... وَ مَرَّةً إِذَا قَامَ مِنْ نَوْمِهِ... وَ رَوَى أَنَّهُ صَ لَا يَتِمُّ إِلَّا وَ السَّوَاكُ عِنْدَ رَأْسِهِ فَإِذَا نَهَضَ بَدَأَ بِالسَّوَاكِ وَ قَالَ لَقَدْ أَمَرْتُ بِالسَّوَاكِ حَتَّى خَشِيتُ أَنْ يُكْتَبَ عَلَيَّ.» (طبرسی، 1412: 1/39)

نتیجه

همان طور که می دانیم دین اسلام، آخرین دین آسمانی و دین جاودان تا قیامت است و رمز جاودانگی و کهنه نشدن آن این است که بر اساس فطرت انسان شکل گرفته است. این آئین به همه نیازهای مادی و معنوی انسان توجه نموده و بر اساس همین نیازها، دقیق ترین برنامه ها را ارائه کرده است. خواب و استراحت نیز با توجه به اهمیت آن، از جمله مسایل مورد توجهی است که دارای برنامه های دقیقی می باشد و شامل جزئی ترین موارد آن می گردد. این برنامه ها را می توان به زمان خواب، مکان خواب و آداب خواب (قبل، حین و بعد از خواب) تقسیم نمود که توجه به این برنامه ها و دستورالعمل ها می تواند برای زندگی بسیار راهگشا باشد و بسیاری از اختلالات رفتاری و اجتماعی را اصلاح نموده و زمینه ترقی فرد و جامعه را فراهم آورد. البته ممکن است این امر در ابتدا امری بدیهی و سطحی به نظر برسد، اما مع الأسف همین مسئله، مورد غفلت بسیاری از مردم قرار گرفته و در نتیجه، مشکلاتی را نیز برای آن ها به وجود می آورد.

کتابنامه

* قرآن کریم.

1. ابن بابویه، محمد بن علی، (1413)، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
2. _____، (1376)، الأُمالی، تهران: کتابچی.
3. _____، (1362)، الخصال، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
4. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، (1385)، دعائم الاسلام، قم: مؤسسه آل البيت (ع).
5. حر عاملی، محمد بن حسن، (1409)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت (ع).
6. طباطبائی، محمدحسین، (1374)، المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
7. طبرسی، حسن بن فضل، (1412)، مکارم الأخلاق، قم: شریف رضی.
8. طریحی، فخرالدین، (1375)، مجمع البحرین، تهران: کتاب فروشی مرتضوی.
9. قرائتی، محسن، (1383)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
10. کلینی، محمد بن یعقوب، (1429)، الکافی، قم: دارالحديث.
11. _____، (1407)، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
12. مجلسی، محمدباقر، (1403)، بحار الأنوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
13. مجلسی، محمدتقی بن مقصود علی، (1414)، لوامع صاحبقرانی؛ مشهور به شرح فقیه، قم: مؤسسه اسماعیلیان.
14. نوری، حسین بن محمدتقی، (1408)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت (ع).