

## اهمیت خواب از دیدگاه قرآن و روایات

مهین سلطانی بناوندی

مریی دانشگاه شهید باهنر کرمان m.yasin313@yahoo.com

### چکیده

به طور متوسط حدود یک سوم عمر انسان در این جهان خاکی در خواب می‌گذرد. همانطور که انسان برای ادامه حیات به خوراک نیاز دارد به خواب هم نیازمند است به طوری که مدت مدیدی را بدون خواب نمی‌توان زیست. خواب مفید در هر سنی با ارگانیسم بدن هماهنگی داشته و برای انسان مفید است. در این مقاله سعی بر آن است که نگارنده در حد بضاعت خود موضوع خوابیدن را از نظر تاثیر بر سلامتی از دیدگاه اسلامی به تصویر بکشد. ابتدا موضوع خواب را از دیدگاه قرآن استخراج نموده و همراه آن آراء مفسران را بیان کرده است سپس به بررسی آن در روایات از نظر مقدار خواب، زمان خواب، نوع خوابیدن و آداب آن، تغذیه قبل از خواب و آداب برخاستن پرداخته است.

**کلید واژه‌ها:** آداب خواب، خواب ممدوح، خواب مذموم، قرآن، روایات.

### مقدمه

خواب یکی از اساسی‌ترین عناصر حیات است که در آن قوام بدن استوار می‌شود. انسان در عالم خلقت از لحاظ رتبه بالاترین مخلوق است. بدون شک خواب او نیز دارای رموز فراوانی است که پی بردن به هر یک از آنها باعث استواری و قوام می‌گردد. این تقویت بی‌شک او را برای رشد و شکوفایی استعدادهایی که خداوند در انسان قرار داده است مستعد خواهد کرد. خداوند متعال در آیه ۲۳ روم «خواب را از آیات خود قلمداد نموده» و در جای دیگر دستور داده که «آیات را به بهای ناچیز نفروشیم» (بقره/۴۱). در دنیای صنعت و تکنولوژی امروز که بشر با شتاب فراوان در حال حرکت است خواب به عنوان یک عنصر حیات بخش دچار فراموشی شده است به نحوی که خسارت ناشی از اختلالات خواب رو به فزونی است. به طوری که آزمایشگاهها و درمانگاههای متعددی برای درمان عوارض ناشی از بی-خوابی و اختلالات آن تاسیس شده. امروزه تامل در این نشانه الهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا جامعه اسلامی باید دستورات زندگی خود را از حقایق مبتنی بر وحی بگیرد و از تعالیم قرآن و احادیث معصومان (ع) بهره کافی بجوید.

### ۱- خواب در قرآن

خواب موضوعی است که در کتاب آسمانی ما قرآن در اهمیت و آداب آن سخن به میان رفته است. چنانچه خداوند در آیه ۲۳ روم خواب را یکی از آیات و نشانه‌های قدرت و حکمت الهی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» و از نشانه‌های او خواب شما در شب و روز است و تلاش و کوششتان برای بهره‌گیری از فضل پروردگار (و تأمین معاش)؛ در این امور نشانه‌هایی است برای آنان که گوش شنوا دارند».

### ۱-۱- آراء و اقوال مفسرین در مورد آیه ۲۳ روم

برخی از صاحبان تفاسیر، این‌گونه برداشت کرده اند که مراد از این آیه این است که خداوند خواب را به نحوی قرارداده که هم در مدت روز و هم در مدت شب، قابل انجام باشد و تفاوتی در خواب شب و روز وجود ندارد و به خواب رفتن در هر زمان، از اهمیت برخوردار است. این برداشت قائل به این است که در آیه فوق منظور، خواب رفتن در طول شبانه روز است و بر اساس این آیه، امکان بهره برداری از خواب در طول روز، و همچنین انجام کار در شب نیز وجود دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ش، ج ۱۶، ص ۳۹۸-۳۹۹ / طبرسی، ۱۳۷۲ ش، ج ۸، ص ۴۷۰-۴۷۱) اما گروه دیگری از مفسران، خواب را منحصر به شب دانسته و قائلند که در آیه شریفه لف و نشر مرتب به کار رفته است.<sup>۱</sup> و معتقدند که بکار رفتن لف و نشر در آیه روشن تر از معنای دیگری برای آیه است. (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۱۶، ص ۱۶۷-۱۶۸ / زمخشری، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۴۷۳)

<sup>۱</sup> لف و نشر آن است که چند چیز ذکر شود و بعد از آن، معانی متعلقه به هریک را بدون تعیین از روی اعتماد به فهم شنونده، بیاورند و آن بر دو گونه است: مرتب و غیر مرتب که مشوش نامند. (خرمشاهی، ۱۳۷۷ ش، ص ۱۹۳۴)

### ۱-۱-۱- نقد بر آراء مفسرین در مورد آیه ۲۳ روم

همانطور که گذشت، گروهی از مفسران اهمیت خواب را نوعی آسایش پس از یک تلاش می‌دانند و برای زمان خواب، اهمیت خاصی قائل نشدند، اما تأمل در این آیه نشان می‌دهد علاوه بر آن که خواب به عنوان یک نشانه الهی اهمیت دارد، خواب در طول شب منظور خلقت بوده است لذا نظریه گروهی از مفسرین که قائل به لف و نشر هستند بیشتر با منظور خلقت و تعبیر این آیه تطبیق دارد. به‌طوریکه وقتی آیات «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا» (۱۰/نبا) و «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» (۶۷/یونس) را در کنار این آیه قرار می‌دهیم درمی‌یابیم که انسان باید خواب خود را در مدت شب تنظیم نماید و از این مسیر طبیعی خارج نشود.

### ۱-۲- تشابه خواب و مرگ

«اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِسْكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ خداوند ارواح را به هنگام "مرگ" قبض می‌کند، و ارواحی را که نمرده‌اند نیز به هنگام "خواب" می‌گیرد، سپس ارواح کسانی را که فرمان مرگ آنها را صادر کرده نگه میدارد، و ارواح دیگری را (که باید زنده بمانند) باز می‌گرداند تا سرآمد معینی، در این امر نشانه‌های روشنی است برای کسانی که تفکر می‌کنند. (۴۲ زمر)

علامه طباطبائی درباره این آیه می‌گوید: مراد از انفس، ارواح است، ارواحی که متعلق به بدن هاست، نه مجموع روح و بدن. چون مجموع روح و بدن کسی در هنگام مرگ گرفته نمی‌شود، تنها جان‌ها گرفته می‌شود، یعنی علاقه روح از بدن قطع می‌گردد و دیگر به کار تدبیر بدن و دخل و تصرف در آن نمی‌پردازد و مراد از کلمه «موتها» مرگ بدن هاست. (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱۷، ص ۲۶۹)

اما برخی از مفسرین قائلند که اطلاق نفس بر مجموع روح و بدن است و گفته اند نفسی که فقط به معنای روح است، را با نفوس جمع می‌بندند نه با انفس. بعنوان نمونه در تفسیر جامع چنین آمده است: فرق میان مرگ و خواب و قبض روح و نفس آنست که با خواب عقل و ادراک و تمیز که حاصل از نفس است برداشته میشود و روح و جوهر حیات در بدن باقی است و با مرگ نفس و جان برود و نائم در وقت خواب عقل و ادراک ندارد و آنحالت ضد بیداریست و مرگ ضد حیات و زندگانی است و در این مرگ و خواب و قبض روح و نفس و بازگرداندن نفس به بدن آیات و دلایل روشنی بر کمال قدرت و توحید پروردگار است برای کسانی که فکر و اندیشه میکنند و عبرت میگیرند، چه جز خدای تعالی کسی قادر بر قبض کردن نفوس و بازگرداندن آنها گاهی بمرگ و زمانی بخواب نمی‌باشد. (بروجردی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۸۰)

در مورد تشابه خواب با مرگ روایاتی نیز از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

امام صادق (ع) می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا أَخَذُوا مَضَاجِعَهُمْ صَعِدَ اللَّهُ بِأَرْوَاحِهِمْ إِلَيْهِ فَمَنْ قَضَىٰ عَلَيْهِ بِالْمَوْتِ جَعَلَهُ فِي رِيَاضِ الْجَنَّةِ يَنْوِرُ رَحْمَتِهِ وَ نُورِ عِزَّتِهِ وَ إِنَّ لَمْ يُقَدَّرْ عَلَيْهِ الْمَوْتُ بَعَثَ بِهَا مَعَ أَمْنَانِهِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَى الْأَبْدَانِ الَّتِي هِيَ فِيهَا»؛ هنگامی که مومنان به بستر خواب خود می‌روند خداوند ارواح آنان را بسوی خود بالا می‌برد و از روح آن کسی که فرمان مرگش را صادر نموده در باغ‌های بهشت همراه با نور رحمت و نور عزت خود قرار می‌دهد و روح کسی را که فرمان مرگش صادر نشده است همراه با فرشتگان امین خود به بدنش باز می‌گرداند. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۵۸، ص ۱۶۶)

تفسیر نورالثقلین نیز در این زمینه روایتی را از پیامبر (ص) آورده است که می‌فرماید: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَنَامُ إِلَّا عُرِجَ بِرُوحِهِ إِلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ»؛ هیچ بنده ای نمی‌خوابد مگر اینکه روحش به سوی پروردگار عالم بالا برده می‌شود. (حویزی، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۳۹)

### ۱- آداب خواب از منظر روایات

با در نظر گرفتن این که خواب یکی از پدیده‌های خلقت است که همه موجودات از جمله انسان را فرا می‌گیرد و از طرفی خود مؤثر از عوامل دیگر است، باید برای تأمین خواب مناسب، عوامل مؤثر بر آن را شناسایی و کنترل نمود. از بحث آثار خواب در قرآن دانستیم، نمی‌توان پذیرفت که اسلام از کنار این مطلب مهم به سادگی گذشته باشد. نیز رجوع به احادیث نشان می‌دهد که مطالب متعددی در مورد موضوع خواب و آداب و عوامل مؤثر در آن ذکر شده که می‌توان این احادیث را در چند گروه تقسیم بندی نمود که در ذیل به توضیح هر یک پرداخته می‌شود:

### ۱-۲- مقدار خواب مناسب

میزان خواب در انسان به عوامل مختلفی از جمله تفاوت‌های فردی، جنس، سن و غیره بستگی دارد. برای نمونه نوزاد بیش از ۱۶ ساعت در شبانه روز می‌خوابد ولی به طور معمول هر ۴ ساعت به دلیل گرسنگی از خواب بیدار می‌شود. رشد و نمو بدن نوزاد در ارتباط با همین خواب طولانی مدت می‌باشد. در دوران کودکی نیاز به خواب به ۱۰ الی ۱۴ ساعت کاهش می‌یابد. البته بیشتر کودکان به یک خواب کوتاه مدت بعد از ظهر نیاز دارند. در سن مدرسه که نظم خاصی در خوابیدن برقرار می‌شود نیاز به خواب به ۹ تا ۱۲ ساعت می‌رسد. نوجوانان به خواب بیشتری احتیاج دارند که لزوماً با نیازهای رشدی ایشان مرتبط است. اما برای جوانان معمولاً ۷ ساعت خواب شبانه روزی کافی است. با افزایش سن مثلاً دوره میانسالی احتیاج به خواب کمتر می‌شود و ۶ ساعت خواب برای این افراد کفایت می‌کند. (فانعی، محمدی، ۱۳۸۷، ص ۷۷)

### ۲-۱-۱- پر خوابی

پرخوابی یکی از رفتارهایی است که تاثیر منفی بر امور مادی و معنوی شخص دارد. این موضوع در احادیث نقل شده از معصومان (ع) مورد نکوهش واقع شده و به پرهیز از آن توصیه شده است. امام صادق (ع) تمامی این آثار و مفسدات را در یک جمله کوتاه بیان کرده و می‌فرماید: «كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبَةٌ لِلدِّينِ وَ الدُّنْيَا؛ پر خوابی دین و دنیا را از بین می‌برد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۴)

نیز آن حضرت می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغِ؛ به درستی که خداوند عزوجل پرخوابی و بیکاری زیاد مبغوض می‌دارد.» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۴)

همچنین در روایت دیگری از حضرت علی (ع) این امر سبب کم شدن اعمال صالح می‌شود.

«مَنْ كَثُرَ فِي لَيْلِهِ نَوْمُهُ فَاتَهُ مِنَ الْعَمَلِ مَا لَا يَسْتَدْرِكُهُ فِي يَوْمِهِ»؛ کسی که خوابش در شب زیاد شد، آنچه از عمل که در روز تدارک ندیده است در شب هم از دست می‌دهد. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۵، ص ۱۱۸)

فقر و نیاز در روز قیامت نیز یکی دیگر از پیامدهای پرخوابی است.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «قَالَتْ أُمُّ سَلِيمَانَ بِنْتُ دَاوُدَ لِسَلِيمَانَ يَا بَنِي إِيَّاكَ وَ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ تَدْعُ الرَّجُلَ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ مادر سلیمان به حضرت سلیمان (ع) فرمود: بپرهیز از زیادی خواب در شب که آن در روز قیامت شخص را فقیر می‌کند. (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۶)

### ۲-۱-۲- کم خوابی

کم خوابی هم مانند پرخوابی در روایات مورد نکوهش قرار گرفته است. در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید: «مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَ لَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَظَّهَا مِنَ النَّوْمِ فَكَسْبُهُ ذَلِكَ حَرَامٌ؛ کس که در طلب کسب و کار شب را بیدار بماند و به چشم بهره اش را از خواب ندهد کسبش حرام است.» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۱۲۷).

در روایت دیگری می‌فرماید: «الصَّنَاعُ إِذَا سَهَرُوا اللَّيْلَ كُلَّهُ فَهُوَ سُحْتٌ؛ صنعتگران اگر تمام شب را بیدار بمانند، کسبشان حرام است.» (طوسی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۶۷)

نهی شدید از انجام کار در شب تا حدی که درآمد آن را حرام دانسته اند نشان می‌دهد که بر اساس دستورات اسلامی نبایستی حتی برای پیشرفت امور اقتصادی خواب شبانه را کاهش داد. در مورد اختلالات روحی و کار شب نیز تحقیقات نشان داده است که چنانچه نظم نور و تاریکی طبیعی توسط انسان به هم ریخته شود و با نور مصنوعی شب را بطور کامل روشن نماید، ساعت بیولوژیک انسان دچار اختلال شده و متعاقب آن بیماری افسردگی بروز خواهد کرد. (قانعی و محمدی، ۱۳۸۷، ص ۸۲)

### ۲-۱-۲- زمان خواب

از منظر روایات، خوابیدن در بعضی زمانها مذموم و ناپسند و در بعضی زمانها ممدوح و پسندیده است. در برخی اوقات مانند بامداد نهی از خواب و برخی اوقات مانند خواب قلیله امر به آن شده است. در تحقیقات علمی نیز ثابت شده است که خواب بیش از یک ساعت در طول روز باعث افزایش فشار خون، چاقی و اختلالات حافظه خواهد شد و چنانچه خواب شبانه با تاخیر انجام شود، اضطراب، کاهش قدرت فراگیری، بی خوابی، خرخر شبانه و اختلالات جسمی روی خواهد داد. بر اساس نتیجه بدست آمده از این تحقیق، چاقی و کاهش توانایی در کنترل فعالیت های روزانه از زمانی رخ می‌دهد که خواب زودتر از ۹ شب و بعد از یک نیمه شب شروع شود و چنانچه بیداری از خواب زودتر از ۵ صبح و دیرتر از ۹ صبح باشد عوارض فوق بروز خواهد کرد. (قانعی و محمدی، ۱۳۸۷، ص ۸۳)

### ۲-۲-۱- خواب های مذموم

#### ۲-۱-۲-۲- خواب بامدادی

از آثار و عوارضی که برای خوابیدن در بامداد (بین طلوع فجر و طلوع خورشید) در روایات ذکر شده است می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

امام صادق (ع) می‌فرماید: «نَوْمَةُ الْغَدَاةِ مَشْوَمَةٌ تَطْرُدُ الرِّزْقَ وَ تُصَفِّرُ اللَّوْنَ وَ تُقَبِّحُهُ وَ تُغَيِّرُهُ وَ هُوَ نَوْمٌ كُلِّ مَشْتَوِمٍ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يَفْسِمُ الْأَرْزَاقَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَيَأْكُمُ وَ تِلْكَ النَّوْمَةُ»؛ خواب بامداد نا میمون است و روزی را دور می‌کند، رنگ را زرد کرده، چهره را زشت و آنرا تغییر می‌دهد و آن خواب همه اش شوم است همانا خداوند تعالی روزی را بین طلوع فجر و طلوع خورشید تقسیم می‌کند، پس از این خواب بپرهیز. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۲، ص ۱۰۶۳)

علاوه بر عوارض جسمی که ذکر شد، خواب بامدادی موجب فقر و تنگدستی نیز می‌شود: عن احدهما (ع) قال: «وَ كَانَ الْمَنَّانُ وَ السَّلْوَى يُنْزَلُ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَمَنْ نَامَ تِلْكَ السَّاعَةَ لَمْ يُنْزَلْ نَصِيبُهُ وَ كَانَ إِذَا انْتَبَهَ فَلَا يَرَى نَصِيبَهُ احْتِاجَ إِلَى السُّؤَالِ وَ الطَّلَبِ.»

از یکی از دو «امام باقر(ع) و امام صادق(ع)» نقل شده است که فرمود: خداوند احسان (خوراک آسمانی) و تسلی و آرامش خود را بر بنی اسرائیل مابین طلوع فجر و خورشید فرو فرستاد. پس کسی که در آن ساعت بخوابد روزی او فرستاده نمی‌شود و وقتی که بیدار شد روزی ندارد و باید روزی‌اش را با درخواست و طلب از خداوند بگیرد. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۲، ص ۱۰۶۳)

### ۲-۱-۲-۲- خواب اوایل شب (قبل از عشاء)

یکی دیگر از خواب‌هایی که در روایات مورد مذمت واقع شده و از آن نهی شده است خوابیدن در ساعت‌های اولیه شب و به تعبیر روایات قبل از عشاء آخر است. از عوارض سوء ناشی از این خواب، فقر و تنگدستی است. از امیرمؤمنان (ع) روایت شده است که فرمودند: «... أَنْ النَّوْمَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ يُورِثُ الْفَقْرَ وَشَتَاتِ الْأُمْرِ؛ خواب قبل از طلوع خورشید و قبل از نماز عشاء فقر را به ارث می‌گذارد و باعث پراکندگی کار می‌شود. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۵، ص ۱۱۰)

### ۲-۲-۲- خواب‌های ممدوح

#### ۱-۲-۲-۲- خواب قیلوله

منظور از قیلوله خواب قبل از ظهر است. مستحب است انسان قبل از ظهر شرعی مقداری بخوابد تا هنگام اذان که بیدار می‌شود، نماز ظهر و عصر خود را با حالت آرامش بیشتری اقامه نماید در روایات معصومان(ع) تاکید و توصیه بر خواب قیلوله شده است. امام باقر(ع) می‌فرماید: مردی بادیه نشین خدمت پیامبر(ص) آمد و گفت: «... إِنِّي كُنْتُ ذُكُورًا وَ إِنِّي صِرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ أ كُنْتَ تَقِيلُ قَالَ نَعَمْ قَالَ وَ تَرَكْتَ ذَلِكَ قَالَ نَعَمْ قَالَ عُدْ فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذَهْنُهُ؛

من حافظه قوی داشتم اما اکنون فراموش کار شدم. پس پیامبر(ص) فرمود: آیا خواب قیلوله داشتی؟ فرمود: بله، پیامبر(ص) فرمود: و این کار را ترک کردی؟ فرمود: آری، پیامبر(ص) فرمودند: دوباره آن را شروع کن پس او آن را انجام داد و حافظه‌اش برگشت. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۶، ص ۴۹۶). و نیز روایت شده: «قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ؛ قیلوله کنید، به درستی که شیاطین قیلوله ندارند. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۶، ص ۴۹۶)

### ۲-۲-۲- خواب اواخر شب (خواب بعد از عشاء)

پژوهش علمی در کشور ژاپن نشان داد طول و مدت چرت زدن قبل از خواب شب تأثیر به‌سزایی در عملکرد و فعالیت بدن انسان دارد. این تحقیق نتیجه می‌گیرد که چنانچه چرت زدن در اوایل شب باشد تأثیر نا مطلوب بر خواب شبانه داشته و هرچه به اواخر شب نزدیکتر شود تأثیر سوء آن کمتر است. در این تحقیق مراحل مختلف و همچنین مدت زمان به خواب رفتن فرد پس از خوابیدن در بستر خواب و خواب‌آلودگی در زمان بیداری مورد بررسی قرار گرفت و نشان داد که در گروهی که اواخر شب را برای خوابیدن انتخاب کرده بودن میزان خواب‌آلودگی پس از برخاستن از خواب نسبت به گروه دیگر کاهش یافته بود و زمان به خواب رفتن آنها نیز سریعتر از گروه دیگر بود. (قانعی و محمدی، ۱۳۸۷، ص ۸۸) و در روایتی از پیامبر اعظم(ص) بر خوابیدن اواخر شب توصیه شده که فرمودند: «لَا سَمْرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ إِلَّا لِأَحَدٍ رَجُلَيْنِ مُصَلٍّ أَوْ مُسَافِرٍ؛ بعد از نماز عشاء شب زنده داری نیست مگر برای یک از این دو، نمازگزار یا مسافر (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۶، ص ۴۹۶)

### ۱-۲- چگونگی بستر و مکان خواب

مکان و بستر خواب نقش بسزایی در برقراری خواب مناسب و کافی ایفا می‌کند. پیداست که سنت نیز از کنار این مهم به راحتی نگذشته و برای آن برنامه و آدابی وضع نموده است.

### ۲-۳-۱- اجتناب از تنها خوابیدن در خانه

در روایات معصومین(ع) از تنها خوابیدن در خانه نهی شده است. امام صادق(ع) فرمود: «إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدَّ مَا يَهُمُّ بِالْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ فَلَا تَبَيِّنَنَّ وَحْدَكَ وَ لَا تُسَافِرَنَّ وَحْدَكَ»؛ سختترین یورش شیطان به انسان آنجاست که تنهاست، تنها نخواب و تنها سفر نکن. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۲۱۶)

### ۲-۳-۲- اجتناب از خوابیدن در مکان بدون حصار و حفاظ

در این زمینه توصیه‌هایی در روایات شده که بی توجهی و عدم رعایت آن، آثار و عواقبی دارد که گریبان‌گیر کسی جز شخص خاطی نمی‌شود. از امام صادق(ع) نقل شده که فرمود: «أَنَّهُ كَرِهَ أَنْ يَبِيَّتَ الرَّجُلُ عَلَى سَطْحٍ لَيْسَتْ عَلَيْهِ حُجْرَةٌ وَ الرَّجُلُ وَ الْمَرْأَةُ فِي ذَلِكَ سُوءًا»؛ کراهت دارد کسی بر پشت بام بدون لبه بخوابد و مرد و زن در این حکم برابرند. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۵۳۳)

### ۱-۲- نوع خوابیدن و آداب آن

در احادیث معصومان(ع) در مورد چگونگی قرار گرفتن در بستر خواب، بر اعمال و آدابی تاکید شده است که می‌توان بر موارد ذیل اشاره نمود:

### ۲-۴-۱- قرار گرفتن بر سمت راست بدن

در وصیتی حضرت رسول (ص) به امام علی (ع) فرمود: « يَا عَلِيُّ النَّوْمُ أَرْبَعَةٌ نَوْمُ الْأَنْبِيَاءِ عَ عَلَيَّ أَقْفِيَّتِهِمْ وَ نَوْمُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيَّ أَيْمَانِهِمْ وَ نَوْمُ الْكُفَّارِ وَ الْمُنَافِقِينَ عَلَيَّ أَيْسَارِهِمْ وَ نَوْمُ الشَّيَاطِينِ عَلَيَّ وَجُوهِهِمْ »

ای علی خواب بر چهار قسم است: خواب انبیاء بر پشت است و خواب مومنین بر سمت راستشان و خواب کافران بر سمت چپشان و خواب شیاطین بر رو است. (کلینی، ۱۳۶۵، ش، ج ۱، ص ۵۱۳)

### ۲-۴-۲- دست راست را زیر گونه راست گذاشتن

امیرمؤمنان (ع) فرمود: « إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ النَّوْمَ فَلْيَضَعْ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْيُمْنَى فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَتَهُ مِنْ رَقْدَتِهِ أَمْ لَا » ؛ هنگامی که یکی از شما خواست بخوابد پس دست راستش را زیر گونه راستش قرار دهد براستی او نمی داند آیا از خوابش بیدار می شود یا نه؟ (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۳، ص ۱۸۶)

### ۲-۱-۱- آداب خوابیدن

در سخنان پیشوایان معصوم (ع) مطالب مهم و ارزشمندی در مورد نحوه خوابیدن و آداب و نکاتی که باید در هنگام خوابیدن رعایت کرد بیان شده است که در ذیل به برخی از مهم ترین آنها اشاره می کنیم.

### ۲-۵-۱- مسواک زدن

نقل شده: پیامبر (ص) هر شب سه مرتبه مسواک می کرد. یکبار قبل از خوابش، و یکبار وقتی که از خواب بیدار می شد. و یکبار قبل از خارج شدنش به مسجد برای نماز صبح. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۶۴)

در اهمیت تعالیم اسلامی در مسواک زدن به حدیث ذیل نیز میتوان اشاره نمود: از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: « لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي السُّوَاكِ لَأَبَاتُوهُ مَعَهُمْ فِي اللَّحَافِ »؛ اگر مردم می دانستند مسواک زدن چقدر خاصیت دارد آنرا با خود زیر لحاف می بردند. (ابن بابویه، ۱۴۰۶، ص ۱۸)

### ۲-۵-۲- با وضو خوابیدن

در حدیثی از رسول الله (ص) روایت شده که فرمود: « مَنْ نَامَ مُتَوَضِّئًا كَانَ فِرَاشُهُ لَهُ مَسْجِدًا وَ نَوْمُهُ لَهُ صَلَاةٌ حَتَّى يُصْبِحَ وَ مَنْ نَامَ عَلَيَّ غَيْرَ وَضُوءٍ كَانَ فِرَاشُهُ لَهُ قَبْرًا وَ كَانَ كَالْجِيفَةِ حَتَّى يُصْبِحَ » ؛ کسی که با وضو بخوابد رختخوابش برای او مسجد و خوابش برای او نماز می باشد تا اینکه صبح شود. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۲۹۷)

### ۲-۵-۳- خواندن بعضی سوره های قرآن و اذکار

در روایات بر خواندن بعضی از آیات و سوره های قرآن هنگام خواب تاکید و توصیه شده است و گفته شده که آثار روحی و معنوی خاصی بر آنها مترتب است. از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: « أَفْرَأَ قُلُّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ قُلُّ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ عِنْدَ مَنَامِكَ فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكِ وَ قُلُّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ نِسْبَةُ الرَّبِّ عَزَّ وَ جَلَّ » ؛ هنگام خواب سوره قل هوالله واحد و قل یا ایها الکافرون را بخوان زیرا آن دوری از شرک است. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۲۹۸)

امام باقر (ع) فرمود: « مَنْ أَصَابَهُ فَرْعٌ عِنْدَ مَنَامِهِ فَلْيَقْرَأْ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ - الْمُعْوِذَتَيْنِ وَ آيَةَ الْكُرْسِيِّ؛ کسی که زمان خواب به او ترسی رسید، باید زمانی که به بستر می رود معوذتین و آیه الکرسی بخواند. (طوسی، ۱۳۶۵، ش، ج ۱، ص ۱۱۶)

از ابی عبدالله (ع) روایت شده که حضرت رسول الله (ص) فرمود: « مَنْ قَرَأَ أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ عِنْدَ النَّوْمِ وَقِيَ فِتْنَةَ الْقَبْرِ؛ هر کس الهیکم التاثر را هنگام خواب بخواند از سختی قبر در امان می ماند. (کلینی، ۱۳۶۵، ش، ج ۲، ص ۶۲۳)

از ابی عبدالله (ع) روایت شده که فرمود: « مَنْ قَرَأَ الْوَاقِعَةَ كُلَّ لَيْلَةٍ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ وَ وَجْهَهُ كَالْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ؛ هر کس سوره واقعه را هر شب قبل از خواب بخواند خدا را ملاقات می کند در حالیکه صورتش مانند ماه شب بدر خواهد بود. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۶، ص ۱۱۳)

### ۲-۵-۴- به قضای حاجت رفتن

حضرت علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) فرمود: « يَا بَنِي أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّيِّبِ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسُ عَلَيَّ الطَّعَامُ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمَضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَاعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَيَّ الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّيِّبِ » ؛ پسرم چهار خصلت به تو بیاموزم که از طبابت بی نیاز گردی؟ گفت: بله یا امیرالمؤمنین، فرمود: برای خوردن نرو مگر گرسنه باشی، و در حالیکه هنوز میل داری دست از غذا بکش، خوب بجو و چون خواب خواهی به قضای حاجت برو و چون این کار را کردی نیاز به مداوا نداری. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۳، ص ۱۸۷)

بین ارگانهای بدن و مغز پیام های عصبی بطور مرتب در حالت خواب و بیداری مبادله می شود نیاز به دفع مدفوع یا ادرار از طریق انتقال این پیامها به مغز در زمانی که مثانه و روده بزرگ به حد اشباع رسیده اند ایجاد می شود، تخلیه روده و مثانه قبل از خواب باعث می شود که مغز از دریافت

این پیامها رهایی یافته و زودتر وارد مرحله خواب شده و خواب عمیقتری به انسان دست دهد. مطالعات متعدد نشان داده است که مئانه حساس یا بیش فعال باعث می شود تا کیفیت زندگی افت قابل توجهی پیدا کند. یکی از دلالتی افت کیفیت زندگی، افت کیفیت خواب در این بیماران می باشد. لذا رعایت این دستور بهداشتی برای خالی کردن مئانه و روده قبل از خواب میتواند به افزایش کیفیت زندگی منجر شود. و شاید به همین دلیل امام علی(ع) در توصیه به امام حسن(ع) رعایت این دستور را مترادف بی نیازی از پزشک دانسته است. (قانعی و محمدی، ۱۳۸۷، ص ۱۱۰)

### ۶- تغذیه قبل از خواب

بعضی غذاها باعث خواب راحت می شوند که در روایات به آنها اشاره شده است.

#### ۲-۶-۱- خوردن خرما

از رسول الله (ص) نقل شده که فرمود: « مَنْ أَكَلَ سَعَةً تَمْرَاتٍ عِنْدَ مَنَامِهِ عُوْفَى مِنْ قَوْلُجٍ وَ قَتَلَتِ الدَّوْدَ فِي بَطْنِهِ. » ؛ هرکس ۷ خرما هنگام خوابیدن بخورد از قولنج معاف می شوند و کرمهای شکم کشته می شوند. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۱۳۲)

#### ۲-۶-۲- خوردن پنیر

پیامبر(ص) فرمود: « كُلُوا الْجُبْنَ فَإِنَّهُ يُورِثُ النَّعَاسَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ » ؛ پنیر بخورید بدرستیکه حالت خواب می آورد و غذا را هضم می کند. (مستغفری، ۱۳۸۵، ق، ص ۳۰)

#### ۲-۶-۳- خوردن کاهو

از امیرمؤمنان(ع) روایت شده که فرمود رسول خدا(ص) فرمود: « كُلُوا الْخَسَّ فَإِنَّهُ يُورِثُ النَّعَاسَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ » کاهو بخورید بدرستیکه خواب می آورد و غذا را هضم می کند. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۳، ص ۲۳۹)

#### ۲-۶-۴- خوردن انار

امام صادق(ع) فرمود: « مَنْ أَكَلَ رَمَانًا عِنْدَ مَنَامِهِ فَهُوَ آمِنٌ مِنْ نَفْسِهِ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ » ؛ هرکس هنگام خوابیدن انار بخورد از خودش در امان است تا صبح شود. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۲۵، ص ۱۸۲)

### ۲-۷- آداب برخاستن از خواب

#### ۲-۷-۱- شستن دستها

از امام صادق(ع) نقل شده که فرمود: « اغْسِلْ يَدَكَ مِنَ النَّوْمِ مَرَّةً » ؛ به هنگام برخاستن از خواب یک مرتبه دست را شستشو بده. (حر عاملی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۴۲۷)

#### ۲-۷-۲- مسواک زدن

روایت شده که پیامبر(ص) نمیخواهید مگر اینکه مسواک بالای سرش بود. هنگامی که از خواب برمی خواست اول مسواک می زد. (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۶۴)

#### ۲-۷-۳- برخاستن از سمت راست

از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود: « إِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ اضْطِجَاعَكَ أَوْلًا عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَقُمْ مِنْ مُضْطَجِعِكَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ.. »؛ وقتی خواستی بخوابی خوابیدن تو اول بر سمت راست باشد سپس به طرف چپ بر میگردی و همچنین از خواب پاشدنت بر سمت راست باشد. همانطور که هنگام خوابیدن شروع کردی... (علی بن موسی، ۱۴۰۲، ص ۴۹)

#### ۲-۷-۴- حمد و ستایش خداوند

شیخ طوسی در کتاب مصباح المتهجد می گوید: هنگامی که از خواب بیدار شدی بگو: حمد و سپاس خدائی را که بعد از آن که ما را میراند، زنده کرد و نشر و برانگیختن با خداوند است و حمد خداوندی که روح مرا به من برگرداند. (طوسی، ۱۴۱۱، ج ۱، ص ۱۲۵)

### نتیجه گیری

این حقیقت بر کسی پوشیده نیست که همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم برای ادامه کار و فعالیت نیاز به استراحت دارند. استراحتی که به طور طبیعی به سراغ آنها بیاید. نعمت خواب و آرامش و آسایش ناشی از آن و نیز قدرت و نشاطی که بعد از خواب پیدا می شود از نعمتهایی است که با هیچ بیانی قابل توصیف نیست. چرا که انسان به گونه ای آفریده شده که نمی تواند در تمامی اوقات مشغول به کار باشد و خوابیدن برای استراحت و رفع خستگی ضروری است. از طرفی تعادل در میزان خواب و بیداری برای حفظ تندرستی اهمیت بسیار دارد که توجه به آداب آن در تعالیم قرآن و احادیث معصومین (ع)، نقش مهمی در سعادت و خوشبختی ما دارد.



### منابع

#### قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی، **ثواب الأعمال و عقاب الأعمال**، قم، دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ق.
- بروجردی، محمد ابراهیم. **تفسیر جامع**، تهران، کتابخانه صدر، ۱۳۶۶ش.
- حر عاملی، محمد بن حسن. **تفصیل وسایل الشیعہ الی تحصیل مسائل الشریعہ**، قم، موسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.
- خرمشاهی، بهاء‌الدین. **دانشنامه قرآن و قرآن پژوهی**، دوستان و ناهید، ۱۳۷۷ش.
- زمخشری، محمد بن عمر. **الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التأویل**، بیروت، دارالکتب عربی، ۱۴۰۷ق.
- صدوق، محمد بن علی. **من لا یحضره الفقیه**، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ق.
- طباطبایی محمدحسین. **المیزان فی تفسیر القرآن**، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ق.
- طبرسی، فضل بن حسن. **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، مسحه: یزدی طباطبایی، فضل الله و رسولی، هاشم، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ش.
- طوسی، محمد بن حسن. **التہذیب**، تهران، دارالکتب الاسلامیہ، ۱۳۶۵ش.
- .....
- علی بن موسی الرضا (ع). **طب الامام الرضا(ع)**، تصحیح: نجف، محمد مهدی، قم، دارالخیم، ۱۴۰۲ق.
- قانع، مصطفی و محمدی، طاهره. **خواب از منظر قرآن، روایات و علم پزشکی**، تهران، رسانه تخصصی، ۱۳۸۷ش.
- کلینی، محمد بن یعقوب. **الکافی**، تهران، دارالکتب الاسلامیہ، ۱۳۶۵ش.
- مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق.
- مستغفری، جعفرین محمد. **طب النبوی (ص)**، نجف، المكتبة الحیدریہ، ۱۳۸۵ق.
- مکارم شیرازی، ناصر. **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیہ، ۱۳۷۱ش.
- نوری طبرسی، حسین. **مستدرک الوسائل**، قم، موسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.