

خواب و استراحت در سیره نبوی (صلی الله علیه وآله)

درجه علمی: علمی-ترویجی

نویسندگان: محمدرضا جباری (fa/article/author/12768/)

منبع: معرفت 1386 شماره 114 (fa/article/journal-/) number/13223/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%AA-1386- (%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%87-114

کلید واژه ها:

خواب و استراحت

,D9%88+%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA/)

زمان خواب و استراحت

,D9%88+%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA/)

چگونگی خواب و استراحت

,D9%88+%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA/)

مسواک

(fa/tag/158485/%D9%85%D8%B3%D9%88%D8%A7%DA%A9/)

تلاوت قرآن

%D9%84%D8%A7%D9%88%D8%AA+%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86/)

وضو (fa/tag/22549/%D9%88%D8%B6%D9%88/)

حوزه های تخصصی:

- ✓ سال ۱۳۷۹ (۷)
- ✓ سال ۱۳۷۸ (۵)
- ✓ سال ۱۳۷۷ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۶ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۵ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۴ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۳ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۲ (۴)
- ✓ سال ۱۳۷۱ (۳)

چکیده

خواب و استراحت از بخشهای اجتنابناپذیر حیات هر موجود زنده است. بدین لحاظ، برای ما انسانها شناخت چگونگی و آداب مربوط به خواب و استراحت بندگان برگزیده الهی، جالب، جذاب و درسآموز است. درباره چگونگی و آداب خواب و استراحت پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) روایات متعدد و متنوعی از طریق اهل بیت (علیهم السلام) و غیر آنان نقل شده است. این روایات را میتوان در شش محور دستهبندی کرد: زمان، مقدار، مکان، چگونگی خواب و استراحت پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) و حالات قبل و بعد از آن. توجه بیش از پیش به سیره حضرات معصومان (علیهم السلام) در زندگی فردی و اجتماعی ایشان، که حاوی نکات بسیار آموزنده و تربیتی است، همواره برای رهپویان و انسانهای تشنه و شیفته کمال و سعادت، جذاب و پر رمز و راز بوده است. باشد که از این خوان تحفهای برگیریم.

خواب و استراحت یکی از بخشهای اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هر موجود زنده است. به دلیل آنکه ما انسانها به صورت روزمره با چنین نیازی ارتباط داریم، شناخت چگونگی خواب و استراحت برترین شخصیت بشری، یعنی پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) هم جذاب و هم درس آموز و راهگشاست. آن حضرت در این زمینه نیز چون دیگر محورهای حیات فردی و جمعیتش دارای آداب و اصولی بوده است. کشف و استخراج این اصول نیازمند نگاه جامع و دقیق به روایات حاکی از سیره آن حضرت و نیز تحلیل و جمع‌بندی آنهاست.

سیره نبوی (صلی الله علیه وآله) در این خصوص را میتوان در شش عنوان پی گرفت که در ذیل، به هر یک از آنها میپردازیم:

1. زمان خواب و استراحت

تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. آنان که - همچون پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) - بخشی از شب را به عبادت و شب زنده‌داری اختصاص میدهند، میکوشند زمان خواب خود را به تأخیر نیندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سیره پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) نیز به چشم می‌خورد. بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمیگزید و بعد از مقداری استراحت برمیخاست و به تهجد مشغول میشد. 1 این رفتار، به ویژه با توجه به وجوب تهجد و شب زنده‌داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود؛ چراکه توفیق تهجد در نیمه

و انتهای شب در صورتی فراهم می‌آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود.

2. مقدار خواب و استراحت

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولاً خواب اندک، و پرهیز از پر خوابی جزء تعالیم اسلامی

است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم(علیه السلام) آمده که خداوند، فرد پرخواب و بیکار را دوست ندارد.2

بنابر آیات اولیه سوره مزمل، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) مکلف به بیداری در بخش عمده‌های از شب بود: (يَا أَيُّهَا الْمَزْمُلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا)(مزمل: 1-4); ای جامه به خویشتن فرو پیچیده، به پا خیز شب را مگر اندکی، نیمی از شب یا اندکی از آن را بکاه، یا بر آن نصف بیفزای، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.

از آیه آخر همین سوره نیز چنین برمیآید که پیامبر(صلی الله علیه وآله) و جمعی از مؤمنان خاص، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به تهجد و عبادت برمیخواستند: (إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ...) (مزمل: 20); در حقیقت، پروردگارت میداند که تو و گروهی از کسانی که با تو، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را به نماز برمیخیزند و خداست که شب و روز را اندازه‌گیری میکند... .

البته بنا بر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به مدت یک سال (یا ده سال)،3 پیامبر(صلی الله علیه وآله) و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار میماندند تا به طور کامل به دستور الهی در ابتدای سوره مزمل عمل کرده باشند،4 به گونهای که به خاطر ایستادنهای طولانی در شب، پاهای آنان ورم کرد.5 از اینرو، آخرین آیه این سوره نازل شد و به گونهای، تخفیف در این تکلیف را صادر فرمود: قیام و عبادت در شب به قدر طاقت و میسر آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان. معنای آیه مزبور چنین است: «... خداوند میداند که شما هرگز حساب مقدار شب را برای عبادت، به دقت در دست ندارید، پس بر شما ببخشود، اینک هر چه از قرآن میسر شود بخوانید. خدا میداند که به زودی در میانتان بیمارانی خواهند بود و عده‌های دیگر در زمین سفر میکنند و در پی کسب روزی خدا هستند و گروهی دیگر در راه خدا پیکار میکنند، پس هر چه از قرآن میسر شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را بپردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا بهتر و با پاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آموزش کنید که خدا آمرزنده مهربان است.»

با توجه به آنچه از آیات آخر سوره مزمل برمیآید پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) و مؤمنان، شایسته است که در حد میسر و توان، شبها را به تهجد و قرائت قرآن مشغول

باشد و همین امر نیز موجب تقلیل خواب و استراحت آن حضرت بود. به گفته قاضی عیاض، روایات صحیحهای حکایت از اندکی خواب آن حضرت دارند. با وجود این، پیامبر(صلی الله علیه وآله) میفرمود: دو چشم میخوابند ولی قلبم نمیخوابد. 6وی سپس با اشاره به چگونگی خواب حضرت و اینکه بر پهلو راست میخوابیده، اینگونه خوابیدن را وسیلهای برای تقلیل خواب دانسته است؛ چراکه خواب بر پهلو چپ موجب آرامش قلب و اعضای باطنی، و در نتیجه، سنگینی و طول خواب میشود؛ اما خواب بر پهلو راست موجب حالتی عکس حالت یاد شده و در نتیجه، سبک بودن و اندکی خواب میشود. 7 در روایت ابن عباس نیز آمده که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) در نیمه شب یا کمی قبل یا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرائت ده آیه آخر سوره آل عمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد. 8

3. مکان خواب و استراحت

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) برای خواب و استراحت خویش از سادهترین ابزاری که در آن زمان رایج بود، استفاده میکرد. بنابر بعضی روایات، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) بر روی حصیر استراحت میکرد و چیز دیگری بجز آن در زیر خود پهن نمیکرد. 9 از اینرو، گاه برآمدگیهای حصیر بر جسم حضرت اثر میگذاشت. پیامبر(صلی الله علیه وآله) در برابر درخواست بعضی اصحاب مبنی بر تهیه زیراندازی نرمتر، میفرمود: «مرا با دنیا چه کار؟ مَثَل من و دنیا مثل مسافری است که در روزی گرم، به زیر یک درخت، ساعتی استراحت کرده و راه خود را در پیش گیرد و آنجا را ترک گوید.» 10

بنابر روایتی دیگر، هنگامی که یکی از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصیر دید و اثر حصیر را بر جسم مبارک ایشان مشاهده کرد، عرضه داشت: شهادت میدهم که تو رسول خدایی و نزد خدا با کرامتتر از کسرا و قیصری؛ آنان از دنیا بهره‌مندند و شما اینچنین بر حصیر استراحت میکنید، به گونهای که اثر آن بر جسمتان باقی میماند. پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) در پاسخ فرمود:

«آیا راضی به این نیستی که دنیا از برای ایشان و آخرت از برای ما باشد؟» 11 یکی از همسران پیامبر(صلی الله علیه وآله) نیز مکان خواب حضرت را قطعه پوستی انباشته از الیاف خرما، گزارش کرده است. 12 در برخی روایات، همین توصیف برای بالش آن حضرت ذکر شده است. 13

4. حالات قبل از خواب و استراحت

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) پیش از خواب و استراحت، آداب و مسائلی را

رعایت میکرد که در ذیل، به برخی از آنها اشاره میشود:
الف. مسواک: بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) هر شب سه بار مسواک میکرد: یک بار قبل از خواب، یک بار پس از خواب (و قبل از وضو برای تهجد)، و یک بار نیز هنگام خروج برای نماز صبح. و چوب مسواک حضرت نیز بنا به توصیه جبرئیل، چوب «اراک» بود.14
همچنین بنابر برخی روایات، آن حضرت در یک شب چندین بار مسواک میکرد،15 که از جمله، بین هر دو رکعت از نماز شب بود16 و نیز پس از هر بار برخاستن از خواب.17

ب. وضو: در روایت حسن بن علی علوی از امام هادی(علیه السلام)، آن حضرت درباره آداب خواب اهل بیت(علیهم السلام) به ده خصلت اشاره فرمود که از جمله آنها طهارت پیش از خواب بود.18 خصلتهای دیگر مربوط به چگونگی خواب و دعا و اذکار پیش از خواب است که در ادامه خواهد آمد. با توجه به اینکه پیامبر(صلی الله علیه وآله) این ویژگیها را برای اهل بیت(علیهم السلام) معرفی کرد، شامل شخص خود آن حضرت نیز میشود.

ج. تهیه مقدمات عبادت شبانه: از برخی روایات برمیآید که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) پیش از خواب، مقدمات مربوط به عبادت شبانه را تهیه و در کنار خود مینهاد؛ از جمله: تهیه آب برای وضو ساختن پس از بیداری، و نیز مسواک. در روایت معاویه بن وهب از امام صادق(علیه السلام)، آن حضرت ضمن توصیف حالات شبانه پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله)، فرمود: «آب وضو نزد سر حضرت، و مسواک زیر تشک حضرت نهاده میشد، سپس میخوابید...»19 در ادامه این روایت، به چگونگی عبادت شبانه پیامبر(صلی الله علیه وآله) و حالات حضرت پس از بیداری اشاره شده است.

د. دعا و اذکار قبل از خواب: بنابر روایت امام هادی(علیه السلام) - که پیشتر به آن اشارت رفت - اهل بیت(علیهم السلام) پیش از خواب، به قرائت فاتحة الكتاب، آیه الكرسي، آیه (شَهَدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ) (ال عمران: 18) و تسبیح حضرت زهرا(علیها السلام) مقید بودند.20

درباره قرائت آیه الكرسي نقل شده که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) هنگام خواب، آن را قرائت کرده و میفرمود: «جبرئیل به نزد من آمد و عرضه داشت که عفریتی از جن، در عالم رؤیا تو را در معرض کید خود قرار میدهد، از اینرو، بر تو باد قرائت آیه الكرسي.»21 و بنا به نقل کلینی از امام صادق(علیه السلام)، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) پس از قرائت آیه الكرسي، میفرمود: «بسم الله،

آمنت بالله و کفرت بالطاغوت اللهم احفظنی فی منامی و فی یقظنی»؛ 22 به نام خدا، به حق ایمان آوردم و به طاغوت کافر شدم؛ خدایا در خواب و بیداری مرا حفظ فرما.

از دیگر آیاتی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش از خواب قرائت میفرمود، سوره‌های توحید، فلق و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت این سوره‌ها، کف هر دو دست خود را مقابل دهان مبارکش میگرفت و به آنها میدمید و سپس به قسمتهای مختلف جسم شریفش میمالید؛ از سر مبارک شروع کرده، به صورت و دیگر قسمتهای بدن میکشید، و این کار را سه بار تکرار میکرد. 23 به جز اذکار، آیات و سوره‌های یاد شده، در روایات سیره به دعاهایی نیز برمیخوریم که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آنها را قرائت میکرد. 24 بخشی از این دعاها بدین قرار است:

- «اللهم قنی عذابک یوم تبعث عبادک»؛ 25 خداوندا، در روزی که بندگانت را مبعوث میکنی، مرا از عذابت حفظ فرما.

- «اللهم انی أعوذ بمعافاتک من عقوبتک، أعوذ برضاک من سخطک، و أعوذ بک منک، اللهم انی لا استطیع أن أبلغ فی الثناء علیک ولو حرصت، أنت کما أثنیت علی نفسک»؛ 26 خداوندا، از عقوبتت به عفو، و از غضبت به رضایت، و از تو به تو پناه میبرم. خداوندا، مرا توان آن نیست که تا نهایت ثنای تو پیش روم، حتی اگر چنین تلاشی کنم. تو همان گونهای که خود ثنای خویش گفته‌ای.

- «بسم الله أموت و أحیا و الی الله المصیر، اللهم آمن روعتی و استر عورتی و أدّ عتی أمانتی»؛ 27 به نام خدا میمیرم و زنده میشوم و بازگشت به سوی اوست. خداوندا، ترسم را به ایمنی تبدیل کن، و عورتم بپوشان و امانتم ادا کن.

- «الحمد لله الذی اطمعنا و سقانا و کفانا و آوانا فکم ممّن لا کافیه له و له مؤوی»؛ 28 حمد خدایی را که ما را سیر و سیراب و کفایت کرد و پناه داد. پس چه بسیارند که نه کفایتکننده دارند نه پناهدهنده.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله)، برای کسب توفیق تهجد، دعایی تعلیم میکرده که امام صادق (علیه السلام) آن را چنین نقل کرده است: «بسم الله، اللهم لا تؤمنی مکرک، و لا تنسني ذکرک، و لا تجعلنی من الغافلین، اقوم ساعة کذا و کذا»؛ 29 به نام خدا. خداوندا، مرا از مکرک ایمن مساز و نسبت به یادت دچار فراموشیام مکن، و از غافلان قرارم مده، تا در ساعت فلان بیدار شوم. سپس فرمود: در صورت قرائت این دعا، خداوند ملکی را برای بیدار کردنش موکل سازد.

5. چگونگی خواب و استراحت

وضعیت خواب پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) نیز دارای ویژگیهایی بوده که میتوان آن را در امور ذیل خلاصه کرد:

الف. رو به قبله و بر پهلو راست و با نهادن دست راست زیر گونه راست: حیات توحیدی انسانهای الهی، اقتضای آن دارد که در همه لحظات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنکه چهره قلب و جانیشان همواره رو به خداست، 30 سعی بر آن دارند که با توجه دادن جسم به سوی قبله در حالات مختلف، کمال توحید را در حرکات خود جلوهرگر سازند. در روایات سیره، نقل شده که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) به هنگام نشستن، رو به قبله مینشست، 31 و بنابر روایت امام هادی(علیه السلام) - که پیشتر به آن اشاره شد - اهل بیت(علیهم السلام) به هنگام خواب رو به قبله میخوابیدند. 32 با توجه به دیگر روایات نیز مشخص میشود که نوع خواب آنان، همچون خواباندن میت در قبر، بر پهلو راست و رو به قبله بوده است، در حالی که دست راست را زیر گونه راست مینهادند. 33

ب. پرهیز از خواب مداوم و پیوسته: از برخی روایات چنین برمیآید که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) از خواب مداوم و پیوسته در شب اجتناب داشت. این حالت، بیارتباط با جمله نقل شده معروف از آن حضرت نیست که فرمود: «دو چشمم میخوابند، اما قلبم نمیخوابد.» 34 در روایت نقل شده توسط شیخ طوسی، امام صادق(علیه السلام) به معاویه بن وهب درباره حالات پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) به وقت خواب و پس از بیداری، چنین فرمود: «آب وضو نزد سرش، و مسواکش زیر جای خوابش نهاده میشد. سپس به قدری که خدا میخواست میخوابید، و چون برمیخواست ابتدا مینشست و سپس نگاه به آسمان کرده و آیاتی از سوره آل عمران را تلاوت میکرد (آیه 190 به بعد)، سپس مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) میرفت و چهار رکعت نماز میگزارد که رکوع آنها به مقدار قرائتشان و سجود آنها نیز به قدر رکوعشان بود، و آنقدر رکوع و سجود را طول میداد که بیننده میپرسید چه وقت برمیخیزد؟ سپس برمیخواست و به جای خواب خویش رفته و به مقداری که خدا میخواست میخوابید. سپس برمیخواست و با نگاه به آسمان آیات سوره آل عمران را تلاوت میکرد و مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) میرفت و همچون نوبت قبل، چهار رکعت نماز میگزارد، و سپس به محل خواب خویش رفته و به قدری که خدا میخواست میخوابید و سپس

برمیخاست و مینشست و آیات سوره آل عمران را با نظر به آسمان تلاوت میکرد و پس از مسواک کردن و وضو ساختن به مسجد (محل عبادتش) رفته و نماز وتر و دو رکعت (شفع) را به جای آورده و برای اقامه نماز صبح به سوی مسجد خارج میشد. 35

6. حالات بعد از خواب و استراحت

پس از بیداری از خواب شبانه، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) آداب و حالاتی داشت که شاید بتوان آنها را به ترتیب ذیل بیان کرد:

الف. سجده: بنا به نقل طبرسی از امام باقر (علیه السلام)، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) از هیچ خوابی برنمیخاست، جز آنکه در برابر خدای عزوجلّ به سجده میافتاد. 36 شایان ذکر است که اطلاق کلام امام باقر (علیه السلام) و تصریح آن حضرت شامل خواب شبانه و نیز روزانه پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) میشود.

ب. حمد و سپاس الهی: آن حضرت پس از برخاستن از خواب نیز همچون قبل از خواب، زبان به حمد و سپاس الهی میگشود و خدای را به خاطر بازگرداندن روح به بدن، پس از حالت شبیه به مرگ در خواب، بدینگونه سپاس میگفت: 37 - «الحمد لله الذی أحيانى بعد موتى ان ربى لغفور شكور»؛ حمد خدایی را که مرا پس از مرگ زنده کرد، همانا پروردگارم بسیار بخشاینده و قدردان است.

- «اللهم انى أسألك خير هذا اليوم و نوره و هُده و برکتة و طهوره و معافاته، اللهم انى أسألك خيره و خير ما فيه و أعوذ بك من شرّ ما بعد»؛ خداوندا، از تو خیر این روز و نور و هدایت و برکت و پاکی و بخشودگیاش را خواستارم. خدایا، از تو خیر این روز و خیر آنچه در آن است میطلبم، و از شرّ این روز و شرّ آنچه در آن است به تو پناه میبرم.

- «الحمد لله الذی أحيانا بعد ما أماتنا و اليه النشور»؛ 38 حمد خدایی را که را حیات بخشید بعد از آنکه ما را میراند، و بازگشت به سوی اوست.

ج. تلاوت آیاتی از سوره آل عمران: در روایت نقل شده توسط شیخ طوسی از امام صادق (علیه السلام) - که پیش از این گذشت - آمده که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پس از بیدار شدن از خواب شبانه، نظر به آسمان کرده و ده آیه آخر سوره آل عمران (آیات 190 تا 200) را تلاوت میفرمود. 39

د. مسواک کردن: پیش از این، گفته شد که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در طول یک شب چندین بار مسواک میکرد؛ از جمله قبل از خواب. آن حضرت چوب مسواک را، که معمولا چوب «أراک» بود، زیر جای خواب خویش مینهاد. ایشان در هر نوبت از شب که برمیخاست، اقدام به مسواک کردن مینمود، و

سپس وضو میساخت. و بنابر بعضی روایات، بین هر دو رکعت نماز و نیز پیش از خروج برای نماز صبح نیز اقدام به این کار میکرد. 40

هـ. وضو و نماز: همانگونه که در حالات قبل از خواب گذشت، پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) آب وضو را بالای سر خود میگذاشت 41 تا پس از برخاستن، وضو ساختن ممکن و آسان باشد، به ویژه آنکه آن حضرت به طور مکرر از خواب برمیخاست و نیاز به وضو ساختن پیدا میکرد. از اینرو، آماده بودن آب وضو موجب تسهیل در این کار میشد. وضو ساختن نیز مقدمه نمازهای شبانه آن حضرت بود که متشکل از نمازهایی سنگین و طولانی و نمازهایی سبکتر و کوتاهتر بود.

بنابر یک روایت، پیامبر(صلی الله علیه وآله) میفرمود: «آنگاه که یکی از شما به هنگام شب از خواب برخاست، نمازش را با دو رکعت نماز سبک آغاز کند.» 42

خود آن حضرت نیز چنین میکرد؛ ابتدا دو رکعت نماز سبک میخواند و سپس سه نماز دو رکعتی طولانی به جای میآورد، و رکعات بعدی را خفیفتر میخواند. 43

جمع بندی

سیره معصومان(علیهم السلام) - به ویژه سیره پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) - حاوی نکات ریز و درشت فراوانی است که پس از آن حضرت توسط اهل بیت او و نیز صحابه‌های که شاهد رفتار آن حضرت در زمینهای گوناگون بودند برای دیگران نقل شد. انسانهای تشنه و شیفته کمال همواره درصدد یافتن راههای درست و مناسب برای نیل به سرمنزل مقصود هستند. روشن است که سیره، یعنی عملکرد برترین انسان - یعنی پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) - در صورتی که به درستی تحقیق و تبیین شود برای چنین کسانی هم جالب و جذاب و هم راهگشاست.

چنانکه از مقاله حاضر برمیآید، پیامبر اعظم(صلی الله علیه وآله) در خواب و استراحت خویش - که نزد بسیاری از انسانها یک حرکت عادی روزمره است - دارای برنامه و نظم خاصی بوده است. نکته شایان توجه آنکه همچون دیگر بخشهای زندگی آن حضرت، روح توحید و خدامحوری و خداگرایی بر این بخش از حیات طبیعی آن حضرت نیز حاکم بوده است. با توجه به ضعف ما مسلمانان در شناخت

سیره معصومان(علیهم السلام) پژوهشهایی از این دست برای شیفتگان مسیر کمال همچنان ضروری به نظر میرسد.

پی نوشت ها

- 1- محمدبن عیسیبن سورة ترمذی، الشمائل المحمّديه، تحقیق سیدعباس الجلیمی، بیروت، مؤسسة الکتب الثقافیة، 1412، ص 223 / ابی داود الطیالسی، مسند ابی داود، بیروت، دارالحدیث، ص 198.
- 2- محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، تحقیق علیاکبر غفّاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1367، ج 5، ص 84، ح 2 / شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علیاکبر غفّاری، قم، جامعه مدرسین، 1404، ج 3، ص 168، ح 3635.
- 3- جلالالدین سیوطی، الدر المنثور، بیروت، دارالمعرفه للطباعة و النشر و التوزیع، ج 6، ص 276 / ابن حجر عسقلانی، فتح الباری، بیروت، دارالمعرفه، ج 3، ص 18.
- 4- علین ابراهیم قمی، تفسیر القمی، تحقیق سید طیب الموسوی الجزائری، قم، دارالکتب، 1404، ج 2، ص 392.
- 5- محمدبن جریر طبری، جامعالبیان عن تأویل آیالقرآن، تحقیق صدقی جمیلالطهار، بیروت، دارالفکر، 1415، ج 29، ص 156.
- 6- «انّ عینی تنامان و لا ینام قلبی.»
- 7- قاضی ابیالفضل عیاض، الشفاء بتعریف حقوق المصطفی(صلی الله علیه وآله)، بیروت، دارالفکر، 1409، ج 1، ص 86-87.
- 8- احمدبن حنبل، مسند احمد، بیروت، دارصادر، ج 1، ص 242.
- 9- رضیالددین حسنبن فضل طبرسی، مکارمالاخلاق، بیروت، مؤسسةالاعلمی للمطبوعات، 1392ق، ص 38.
- 10- همان، ص 25 / محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء، 1403، ج 16، ص 253.
- 11- رضیالددین حسنبن فضل طبرسی، پیشین، ص 123.
- 12- احمدبن حنبل، پیشین، ج 6، ص 48، 56، 207 و 213 / مسلم بن حجاج نیشابوری، صحیح مسلم، بیروت دارالفکر، ج 6، ص 145 / محمدبن یزید القزوینی، سنن ابن ماجه، تحقیق محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دارالفکر، ج 2، ص 1390.
- 13- احمدبن حنبل، پیشین، ج 1، ص 369.
- 14- ابن ابی شیبّه کوفی، المصنف، تحقیق سیدمحمد اللحام، بیروت، دارالفکر، 1409، ج 1، ص 195، ح 7.

- 15- همان، ج 1، ص 196، ح 17.
- 16- محمّد عبدالرؤوف مناوی، فیضالقدير شرح الجامعالصغير، تحقيق احمد عبدالسلام، بيروت، دارالكتب العلميه، ج 5، ص 285.
- 17- محمّدين يعقوب كلينى، پيشين، ج 3، ص 445، ح 13.
- 18- ابن طاووس، فلاح السائل، ص 280.
- 19- محمّدين حسن طوسى، تهذيب الاحكام، ج 4، ص 1365، ح 2، ص 334، ح 1377.
- 20- ابن طاووس، پيشين، ص 280.
- 21- رضیالدين حسنبن فضل طبرسى، پيشين، ص 38.
- 22- محمّدين يعقوب كلينى، پيشين، ج 2، ص 536، ح 4.
- 23- محمّدين عيسىبن سورة ترمذى، پيشين، ص 218.
- 24- بنگريد به: محمّدين يعقوب كلينى، پيشين، ج 2، ص 539-540، ح 16-18 / رضیالدين حسنبن فضل طبرسى، پيشين، ص 38.
- 25- محمّدين عيسىبن سورة ترمذى، پيشين، ص 216-218.
- 26- احمدبن شعيب نسائى، السنن الكبرى، تحقيق عبدالغفار سليمان بندارى و سيد كسروى حسن، بيروت، دارالكتب العلميه، 1411، ج 6، ص 222 / رضیالدين فضلبن حسن طبرسى، پيشين، ص 38.
- 27- رضیالدين حسنبن فضل طبرسى، پيشين، ص 38.
- 28- محمّدين عيسىبن سورة ترمذى، پيشين، ص 218.
- 29- محمّدين يعقوب كلينى، پيشين، ج 2، ص 540، ح 18. با توجه به اينكه پیامبر(صلى الله عليه وآله) به آنچه ميگفت خود عمل ميكرد، ميتوان اين دعا را جزء سيره آن حضرت برشمرد.
- 30- «وجهت وجهى للذى فطرالسموات و الارض حنيفاً و ما انا من المشركين.» (انعام: 79)
- 31- ابن شهرآشوب، مناقب آل ابيطالب، تحقيق لجنة من اساتذة النجف الاشرف، نجف، مطبعه محمّدكاظم حيدرى، 1376 ق، ج 1، ص 127.
- 32- ابن طاووس، پيشين، ص 280.
- 33- محمّدين عيسىبن سورة ترمذى، پيشين، ص 216 و 220 / رضیالدين حسنبن فضل طبرسى، پيشين، ص 38 / قاضى ابيالفضل عياض، پيشين، ج 1، ص 86 / محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 16، ص 253 / ميرزا حسين نورى