

آداب و نحوه خوابیدن در کلام ائمه(ع)

خواب بر شکم، خواب دیوانگان و آسیب دیدگان عقلی، خواب در ابتدای روز مایه نادانی و کودنی و خواب پس از عصر نیز مایه حماقت و ابله‌گی است که در احادیث نکوهش شده‌اند.



خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان هستند که باید به درستی تنظیم شوند زیرا خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است اختلال در آنها، روند زندگی عادی انسان را برای انجام وظایف خود با مشکل مواجه می‌کند.

در روایات اهل بیت(ع) دستورهای ویژه‌ای در مورد رعایت برخی حالت‌ها در انجام دادن کارها، آداب خوابیدن، وقت خوابیدن و پرهیز از افراط و تفریط در خواب وارد شده است که توجه به آنها برای ارتقای سلامت ضروری است.

آداب خوابیدن:

رسول خدا می‌فرماید: ای علی خوابیدن چهار گونه است، خواب پیامبران بر پشت، خواب مومنان بر پهلو راست، خواب کافران منافقان بر پهلو چپ و خواب شیطان بر رویشان است.

امیرالمومنین(ع) می‌فرماید: خوابیدن چهار قسم است: پیامبران بر پشت، دراز کشیده می‌خوابند، درحالی‌که چشم‌هایشان برای دریافته وحی پروردگار نمی‌خوابد، مومن رو به قبله بر پهلو راست می‌خوابد، پادشاهان و فرزندان‌شان برای گوارایی غذا بر پهلو چپ می‌خوابند و ابلیس و برادرانش و دیوانگان و آسیب دیدگان عقلی بر روی شکم می‌خوابند.

امام صادق(ع) می‌فرماید: هرگاه رسول خدا می‌خواست بخوابد مسواک می‌زد و به رختخواب می‌رفت و بر پهلو راستش می‌خوابید دست راستش را زیر گونه راستش می‌نهاد.

امام رضا(ع) می‌فرماید: قدرت و سلطنت خواب در مغز است و آن مایه پایداری و نیرومندی جسم است، پس هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر سمت راست سپس بر سمت چپ بخواب و همچنین هنگام برخاستن از سمت راست برخیز

امام صادق(ع) می‌فرماید: پیران با شکم پر از غذا بخوابند که خواب خوشی خواهند داشت.

رسول خدا می‌فرمایند: بر بام و جایی که محفوظ نیست ن خوابید.

امام کاظم(ع) می‌فرماید: رسول خدا کسی را که تنها در خانه بخوابد لعنت کرد.

زمان خواب در اسلام:

امام باقر می‌فرماید: خواب در ابتدای روز مایه نادانی و کودنی و خواب کوتاه نیمروز نعمت و خواب پس از عصر مایه حماقت و ابله‌گی خواب میان مغرب و عشا، مایه محرومیت از روزی است.

امیرمومنان می‌فرماید: خواب میان مغرب و عشا و پیش از طلوع خورشید مایه فقر است.

رسول خدا(ص) در مورد میانه روی در خواب و ضرورت آن می‌فرماید: خدا سه چیز را دوست دارد: کم‌گویی، کم‌خوابی و کم‌خوری نیز می‌فرماید: یکی از بدترین چیزهایی که درباره امتم هراس دارم پر خوابی است.