

پرخوابی و بیداری مذموم در اسلام

آداب و اعمال اسلامی

تاریخ نشر: ۱۵ بهمن ۱۳۹۶



پرخوابی و بیداری مذموم در اسلام

فهرست این نوشتار:

۱ پرخوابی و بیداری مذموم در اسلام

۱.۱ عواقب پرخوابی

۱.۲ بیداری‌های مذموم

۱.۳ رو به آفتاب خوابیدن و نشستن

عواقب پرخوابی

۱. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خداوند سه چیز را دشمن می‌دارد: خوابیدن بی‌آنکه نیاز به خواب داشته باشد، خندیدن بدون تعجب، خوردن در حال سیری».[۱]

۲. در حدیثی دیگر فرمود: «نخستین معصیتی که انجام شد به شش چیز بود: محبت دنیا، محبت ریاست، محبت طعام، محبت زنان، محبت خواب، محبت راحتی (راحت طلبی)».

[۲]

۳. از حضرت رسول صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود: «مادر حضرت سلیمان

به او می‌گفت: مبدا زیاد بخوابی که زیاد خوابیدن در شب، آدمی را در قیامت فقیر می‌کند». [۳]

۴. از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «مستی چهار نوع است: مستی شراب، مستی مال، مستی خواب، مستی سلطنت». [۴]

۵. از امام کاظم علیه السلام روایت شده است که فرمود: «دیدگانت را به خواب عادت نده که هیچ عضوی در بدن کمتر از چشم، شکر خدا نمی‌کند». [۵]

۶. در روایتی آمده است که چهار چیز اندکش بسیار است: آتش، خواب، دشمنی، بیماری. [۶]

۷. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «تعجب می‌کنم از کسی که ادعای عشق الهی می‌کند و شب‌ها تا صبح می‌خوابد». [۷]

۸. از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «هر کس از شیخون عذاب خدا بترسد، باید کم بخوابد». [۸]

۹. از امام باقر علیه السلام روایت شده است که فرمود: «حضرت موسی علیه السلام در مناجاتش با پروردگار از او پرسید: کدامیک از بندگان را دشمن می‌داری؟ خطاب آمد: آن کس که شب تا صبح همچون مردار بیفتد و روز را به بطالت به شب برساند». [۹]

۱۰. در حدیثی دیگر فرمود: «شیطان سرمه‌ای دارد که در چشمان مردم می‌کشد و لعوقی [۱۰] دارد که در حلق آنان می‌ریزد و سعوطی [۱۱] دارد که در بینی

انسان‌ها می‌چکاند؛ سرمه شیطان خواب و کسالت، لعوقش دروغ و سعوطش تکبر و غرور است». [۱۲]

۱۱. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خداوند مخالف پر خوابی و بیکاری زیاد است و فرمود: خواب بسیار، دنیا و آخرت انسان را تباه می‌کند». [۱۳]

بیداری‌های مذموم

۱. از حضرت رسول صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود: «سخن گفتن و مصاحبت داشتن پس از نماز عشا، مکروه است». [۱۴]

۲. در حدیثی دیگر فرمود: «شب‌زنده‌داری خوب نیست، مگر برای سه چیز: قرائت قرآن، طلب علم، بردن عروس به خانه شوهر». [۱۵]

۳. بیداری بسیار (وافراطی) نیز مذموم و ناپسند است و در غیر شب‌هایی که روایاتی در خصوص احیای آن وارد شده، تمام شب را بیدار بودن کراهت دارد. از این رو، در روایتی آمده است: دیدگان بر انسان حقی دارند که بسیار بیدار بودن، حق آنها را ضایع می‌کند.

کسانی که خواب ندارند

۱. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «پنج نفر به خواب نمی‌روند: کسی که قصد کشتن شخصی را داشته باشد، کسی که دارای مال بسیار است و امینی ندارد که بر او اعتماد کند، کسی که برای به دست آوردن حیثیت اجتماعی در میان مردم دروغ و بهتان فراوان گفته باشد، کسی که مال بسیاری از او طلب کنند و پولی نداشته باشد، کسی که محبوبش را دوست دارد و می‌ترسد از او جدا شود.» [۱۷]

پدرم (محمد تقی مجلسی) می‌گفت: ممکن است منظور از روایت این باشد که همان‌گونه که گروه‌های پنجگانه بالا به خاطر اهداف باطل بی‌ارزش، خواب را بر چشمان خود حرام کرده‌اند، گروهی که اهداف صحیح و مشروع بزرگی دارند سزاوار نیست به خواب (غفلت) فرو روند. مثلاً کسی که دشمن خطرناکی چون نفس اماره دارد که در حال نبرد با اوست و کمر به نابودی او بسته و کسی که انواع سرمایه‌های معنوی طاعت و عبادت را دارد و سارق زبردستی چون شیطان در کمین سرقت دارایی معنوی وی و درصدد ممانعت از تحصیل سرمایه بیشتر طاعت و عبادت است و کسی که کلمات و جملات حقّی - همچون (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) - را مکرّر به زبان می‌آورد و می‌خواهد آنها را در عمل به کار بندد و به کمالات غیر متناهی دست یابد و کسی که از او عبادات و طاعات فراوان می‌خواهند و توشه‌ای برنگرفته و کسی که مأموریت دارد به خداوند و خلق خداوند عشق بورزد، چگونه از این امور غافل می‌شود و در خواب (غفلت) فرو می‌رود؟! [۱۸]

رو به آفتاب خوابیدن و نشستن

۱. از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «هنگام نشستن در آفتاب، پشت به آفتاب کنید که رو به آفتاب نشستن دردهای پنهانی را آشکار می‌کند.» [۱۹]

۲. در حدیثی دیگر فرمود: «رو به آفتاب نکنید که موجب هیجان بخار (در درون جسم انسان) است، صورت را متغیّر، لباس را کهنه، دردهای اندرونی را آشکار می‌کند.» [۲۰]

۳. در روایتی معتبر می‌خوانیم که حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمود: «آفتاب چهار پی‌امد دارد: رنگ را تغییر می‌دهد، انسان را بدبو می‌کند، لباس را کهنه می‌کند، باعث درد می‌شود.» [۲۱]

- [۱] . خصال، ج ۱، ص ۱۱۴، ح ۲۱؛ بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۲، ح ۹.
- [۲] . خصال، ج ۱، ص ۲۹۳، ح ۲۴؛ بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۳۱۳، ح ۱.
- [۳] . خصال، ج ۱، ص ۷۷، ح ۹۴؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۳.
- [۴] . خصال، ج ۲، ص ۴۳۲، ح ۳۶۵؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۸۰، ح ۷.
- [۵] . تفسیر عیاشی، ج ۲، ص ۱۱۵، ح ۱۴۹.
- [۶] . خصال، ج ۱، ص ۲۲۲، ح ۷۶؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۲.
- [۷] . امالی صدوق، ص ۳۵۶، ح ۱.
- [۸] . همان، ص ۳۹۴.
- [۹] . قصص الأنبياء راوندی، ص ۱۶۳، ح ۱۸۵.
- [۱۰] . «لَعوق» لیسیدنی. داروی لیسیدنی. هر چیز آبدار با قوام، مثل حلواهای رقیق که با انگشت یا قاشق کم‌کم (آن را) بلیسند (فرهنگ متوسط دهخدا).
- [۱۱] . «سَعوط» دارویی که در بینی می‌چکانند (فرهنگ متوسط دهخدا).
- [۱۲] . معانی الأخبار، ص ۱۳۹.
- [۱۳] . مکارم الأخلاق، ص ۲۸۷.
- [۱۴] . خصال، ج ۲، ص ۲۹۷، ح ۶؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۸، ح ۲.
- [۱۵] . خصال، ج ۱، ص ۱۲۷، ح ۸۸؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۸، ح ۳.
- [۱۶] . فتوحات مکیه، ج ۲، ص ۲۲. شبیه این حدیث در کافی، ج ۵، ص ۱۲۷، ح ۶ و ۷ و تهذیب الأحکام، ج ۶، ص ۴۲۲، ح ۱۸۰ نیز آمده است.
- [۱۷] . بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۴ و ج ۷۰، ص ۱۵، ح ۵؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۱۹، ح ۱۴۵.
- [۱۸] . روضة المتقین، ج ۲، ص ۷۳۷.
- [۱۹] . خصال، ج ۲، ص ۴۰۸؛ بحارالأنوار، ج ۱۰، ص ۹۶.
- [۲۰] . خصال، ج ۱، ص ۱۲۰، ح ۴۰؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۸۳، ح ۱.
- [۲۱] . خصال، ج ۱، ص ۲۲۹، ح ۹۷؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۸۳، ح ۲.
- منبع: کتاب حلیه المتقین علامه مجلسی با بازنگری تحت نظر حضرت آیت الله مکارم شیرازی

خواب

حدیث خواب زیاد

حدیث خواب

پرخواب

بیداری

