

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول و آداب

خواب مطلوب و خوب

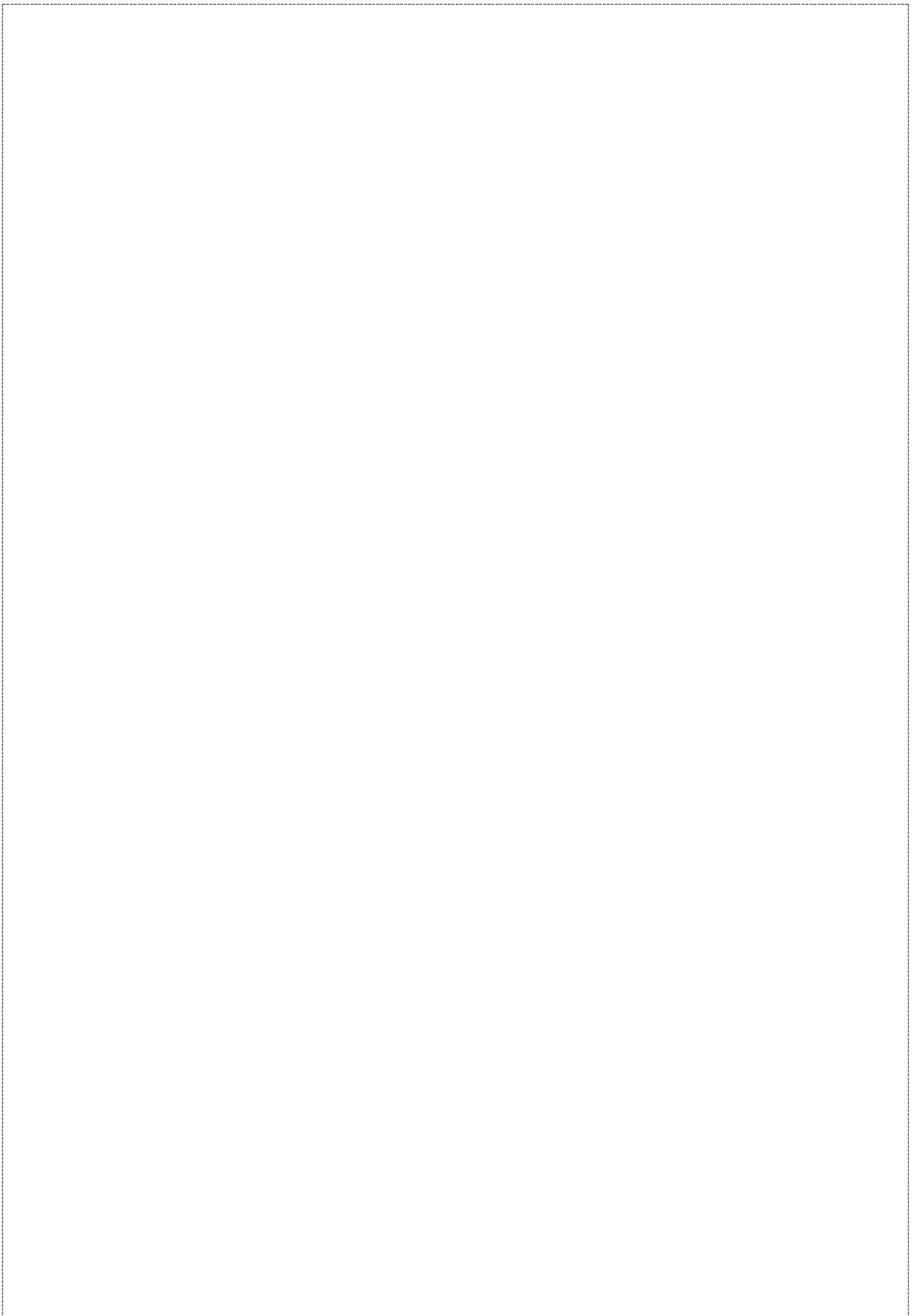
از نظرگاه آیات، روایات و طب سنتی و جدید

امیر جوان ملایوسفی

ویراست اول - آذرماه ۱۳۹۷

فهرست

مقدمه	۴
زمان	۸
زمانهای مناسب	۸
۱) خواب اول شب (زمان طلایی استراحت)	۸
۲) خواب قیلوله	۱۱
زمان های نامناسب	۱۴
۱) خواب قبل از اذان صبح (هنگام سحر)	۱۴
۲) خواب بین الطلوعین	۱۶
۳) خواب قبل از غروب آفتاب و هنگام نمازها	۱۸
کمیت و مقدار خواب	۱۸
نحوه قرار گرفتن و حالت بدن	۲۰
جهت بدن	۲۱
محل خواب و خواب افزار (تشک، لحاف و بالش)	۲۱
خواب افزار	۲۱
محل خواب:	۲۳
اختلالات خواب	۲۴
آداب قبل از خواب	۲۶
تخلی و قضاء حاجت	۲۶
طهارت	۲۷
محاسبه نفس	۲۷
وصیت نامه	۲۷
اذکار	۲۸
عزم و قصد	۲۹
مسواک زدن	۲۹
صرف شام و فاصله با خواب	۲۹



مقدمه^۱

موضوع خواب و عالم رؤیا، از اموری است که با مقداری تفکر و تأمل در آن می‌توان به حقایق والایی دست یافت. خداوند در سوره «روم» آیه «۲۳» می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمَعُونَ»^۲.

خداوند در این آیه، خواب را یکی از آیات و نشانه‌های خودش معرفی می‌کند. اینکه عبارت «وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ» بدنبال عبارت «مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» آمده است اشاره به این دارد که بعد از خواب، انسان نیروی جدیدی کسب می‌کند. اگر دو سه روز بی‌خوابی را ادامه می‌داد، دیگر توان تکان خوردن برای یک جرعه آب خوردن هم نداشت. این توان و قدرت از کجا می‌آید؟

انسان یک سری انرژی‌هایی را از این عالم طبیعت با خوردن به دست می‌آورد؛ مثلاً فردی ضعف کرده، عسل می‌خورد، میوه می‌خورد و ... انرژی به دست می‌آورد و کار می‌کند. این ها انرژی‌هایی است که انسان به دست می‌آورد و خودش هم می‌فهمد که منبع آن انرژی از کجا بود.

اما یک انرژی دیگری است که این انرژی‌های غذایی در حکومت و سیطره‌ی آن اثر می‌گذارند. آن انرژی خاصی است که از کباب و عسل بوجود نمی‌آید. کسی که ۴ روز بی‌خواب مانده، هر چه هم غذای مقوی بخورد، معده او با کیسه فرق نمی‌کند و نمی‌تواند آن را هضم کند. چشم ممکن است باز باشد، ولی دیگر نمی‌بیند، گوش نمی‌تواند بشنود و دست نمی‌تواند کار کند. همه این انرژی‌ها در زیر فرمان اوست. شخص لحظه‌ای بنشیند و فکر کند که: وقتی به خواب می‌رویم، ما را کجا می‌برند و این انرژی را در کجا تزریق می‌کنند؟! چه کسی تزریق کرد؟ کی مرا از این بدن بردند و کی مرا داخل کردند؟ روح که از بدن خارج شد، همه اعضای اختیاری بدن از کار افتاد و با برگشت روح، دوباره بکار افتاد. امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

«خواب، سلطان مغز و مایه قوام و نیروی بدن است»^۳. منظور از سلطان مغز، ظاهراً این است که خواب موجب تسلط بر مغز است که نمی‌تواند بر اعضاء فرمان دهد و در نتیجه اعضای بدن از فعالیت باز می‌مانند و آرامش و انرژی را بجای می‌گذارد.

۱ - این مقدمه با اندکی تصرف و تلخیص از بخش خواب «کتاب فطرت» برداشت شده است.

۲ - و از نشانه‌های او خواب شما در شب و روز و جستجوی شما از فضل اوست. در این، برای مردمی که می‌شنوند، قطعاً نشانه‌هایی است.

۳ - «إِنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ» بحار الأنوار ج ۵۹، ص ۳۱۶

«وَأَبْتَغُواْكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ» هم اشاره به این دارد که بعد از برگشت روح، همه چیز به کار می‌افتد. وقتی به آشپزخانه می‌رود، می‌فهمد که این انرژی به دست آمده از کجا و چگونه بوده؛ اما این انرژی حاصل از خواب را متوجه نیست. فهم این مطالب استاد مخصوص نمی‌خواهد. فطرت از خودش می‌پرسد و خودش دنبال جواب آن است و خودش می‌فهمد که بسوی نقطه‌ای کشیده می‌شود و آن «هیچ بودن» خودش است. آن منیّتی که داشتیم و این عالم را پر کرده بود، هیچ می‌شود. هر که نورانیت عقلش بیشتر است، همان مقدار به آن نقطه می‌کشد که من هیچم و فقط نمودی دارم. هر چه به این حقیقت از درون نزدیک می‌شود، آنگاه آمادگی پیدا می‌کند برای درک یک سری معارف نورانی که از راه ذهن نیستند. و در این صورت فطرت را در درون خود حس می‌کند. این که «خواب» در اختیار من نیست، این را تمام فطرت‌ها می‌تواند بفهمد و احتیاج به سن و سواد و جنس و ... ندارد. قوی ترین امپراتورها هم نمی‌توانند با لشکر خودشان حتی اگر همه را بسیج کنند ۱۰ روز نخواستند.

قوی ترین روانشناس‌ها نیز نمی‌توانند خود را در این عالم نگه دارند. فرد روی صندلی می‌نشیند و تمام تلاش خود را در این جهت می‌کند. اما ناگهان به هوش می‌آید و می‌بیند که صورتش کبود شده و درد هم می‌کند. چه شده است؟ آری او را از این عالم برده‌اند و ناگهان از صندلی به زمین افتاده و سرش هم شکسته است؛ اما خودش هم چیزی نفهمیده و وقتی به این عالم آوردند، تازه می‌فهمد که چه اتفاقی افتاده و درد را هم تازه الآن احساس می‌کند. چرا این رفتن و برگشتن را نفهمید؟!

فرض می‌کنیم فردی در اتاقی نشسته است و بعد از خستگی کار روزانه وارد منزل شده و غذایی را روی اجاق گذاشته تا آماده شود. در این هنگام، ناگهان خوابش می‌برد. غذا می‌سوزد و آن قدر دود می‌کند که همسایه‌ها از بو و دود آن متوجه می‌شوند و زنگ در خانه او را می‌زنند؛ اما او نه می‌شنود و نه بوی سوختگی را حس می‌کند. تا این که از بالای دیوار می‌آیند و می‌بینند که بله آقا خوابیده است. همه اعضای آن فرد هم که سالم است. این چه بود که همه اعضا ناگهان صفر شد و در یک لحظه دوباره همه به حرکت افتاد؟!

چرا این تحول بزرگ را که من «نیست» شدم و بعد از ۱۰ ساعت ناگهان «هست» شدم، خودم نفهمیدم؟ چون فطرت خاموش شده است. فطرت اگر گرد و غبارش کنار برود، انسان را به وحشت می‌اندازد. این مأمور کیست که این مهارت فوق‌العاده را دارد که در یک لحظه روح را می‌برد و دوباره برمی‌گرداند؟

یک راننده اگر در شروع حرکت ماشین و انتقال قدرت موتور به ماشین و چرخ‌ها، دقت کافی در تنظیم صفحه کلاچ نکند، تمام ماشین می‌لرزد. اما اگر راننده‌ی ماهر باشد طوری این اتصال قدرت موتور به چرخ‌ها را انجام می‌دهد که سرنشین حتی نمی‌فهمد ماشین کی به حرکت افتاده است. این مأمور آن قدر قوی و ماهر است که طوری اتصال موتور محرک انسان را به بدنش انجام می‌دهد، که من نمی‌فهمم. حرکت روح که قوه محرک همه ما همین است، آن مأمور با چه مهارتی تنظیم می‌کند که حتی لحظه آمدن را هم در رختخواب متوجه نمی‌شوم.

بردن و آوردن من دست قدرتی است و خودم اختیار آن را هم ندارم. پس به چه چیز مغرور می‌شوم؟! من آن قدر ضعیفم که حتی از درک آن نیرو که مرا می‌برد و می‌آورد عاجزم.

اگر فطرت یک مقدار پاک شد، بیشتر می‌فهمد. این یک آیه و نشانه است. «از آیه‌های خدا خواب شما در شب و روز است»

خواب از آن فطریاتی است که انسان را خیلی سریع می‌تواند به حقایق معاد و توحید و ذلت خودش برساند. رسول خدا ﷺ فرمود:

«تَنَامُ عَيْنِي وَلَا يَنَامُ قَلْبِي - وَأَوْبُنُومِكَ تَخْفِيفَ مُؤْتِنِكَ عَلَى الْمَلَائِكَةِ وَاعْتِرَالَ النَّفْسِ مِنْ شَهَوَاتِهَا - وَاخْتَبَرُ بِهَا نَفْسَكَ مَعْرِفَةً بِأَنَّكَ عَاجِزٌ ضَعِيفٌ - لَا تَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ مِنْ حَرَكَاتِكَ وَسُكُونِكَ - إِلَّا بِحُكْمِ اللَّهِ وَتَقْدِيرِهِ - فَإِنَّ النَّوْمَ أَخُ الْمَوْتِ فَاسْتَدْلِلْ بِهِ عَلَى الْمَوْتِ - الَّذِي لَا تَجِدُ السَّبِيلَ إِلَى الْإِنْتِبَاهِ فِيهِ - وَالرُّجُوعِ إِلَى إِصْلَاحِ مَا فَاتَكَ عَنْكَ»^۱

«چشم من می‌خوابد و قلب من نمی‌خوابد. خوابت بقصد سبک کردن کار فرشته‌هایت و کنار بودن از شهواتت باشد. و بوسیله آن خودت را امتحان کن و بفهمی که عاجز و ناتوان هستی و قدرت حرکت و سکون نداری مگر به اذن و تقدیر خداوند باشد؛ زیرا خواب برادر مرگ است و خواب را نشانه مرگ قرار بده و تفاوت آن‌ها این است که در خواب می‌توانی بیدار شوی ولی در مرگ راه برگشت وجود ندارد تا برگردی و کارهای خراب را اصلاح کنی.»

علامه طباطبایی (ره) در تفسیر آیه «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» می‌نویسد:

«کلمه "سبات" به معنای راحتی و فراغت است، چون خوابیدن باعث آرامش و تجدید قوای حیوانی و بدنی می‌شود، و خستگی ناشی از بیداری و تصرفات نفس در بدن از بین می‌رود.

بعضی گفته‌اند: کلمه "سبات" به معنای قطع است، و اگر خواب را قطع خوانده، بدین جهت بوده که در خواب تصرفات نفس در بدن قطع می‌شود. این وجه هم نزدیک به همان وجه قبلی است.

"وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا" یعنی ما شب را چون لباس ساتری قرار دادیم که با ظلمتش همه چیز و همه دیدنی‌ها را می‌پوشاند، همانطور که لباس بدن را می‌پوشاند، و این خود سببی است الهی که مردم را به دست کشیدن از کار و حرکت می‌خواند، و متمایل به سکونت و فراغت و برگشتن به خانه و خانواده می‌سازد.^۲

۱- آداب و سنن - ترجمه جلد ۷۳ بحار الانوار، ص: ۱۲۰

۲- ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۲۶۲

همچنین در تفسیر آیه «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا» چنین می‌نویسد:

«این آیه بیانی را که آیه قبلی در اثبات ربوبیت خدای تعالی داشت تمام و تکمیل می‌کند، و ربوبیت- همانطور که می‌دانید- به معنای ملک و تدبیر است. خدای تعالی در آیه قبل مالکیت خود را بیان کرد، اینک در این آیه با ذکر یک نمونه از تدبیر عمومی خود که به تنهایی مایه قوام معیشت آنها و بقای زندگی آنان است (یعنی پدید آوردن شب و روز) معنای ربوبیت خود را تمام کرده است.

و به خاطر اشاره به این تدبیر است که به صرف پدید آوردن شب و روز اکتفاء نکرد، بلکه دخالت آن دو در زندگی انسانها را نیز ذکر کرد، و آن سکونت انسانها در شب و دیدنشان در روز است. آری، شب را مایه سکونت انسانها و روز را مایه دیدن آنان قرار داد تا بتوانند انواع حرکات و آمد و شدها را برای کسب مواد حیات و اصلاح شؤون معاش انجام دهند، زیرا امر زندگی بشری بگونه‌ای است که تنها با حرکت و یا تنها با سکون تمام نمی‌شود، بدین جهت خدای سبحان امر او را در این باب با ظلمت شب و روشنی روز تدبیر کرد، شب را ظلمانی کرد تا مردم مجبور شوند دست از کار کشیده خستگی و تعب و کوفتگی روز را با استراحت و با انس با زن و فرزند و بهره‌مندی از آنچه از راه کسب روزانه بدست آورده، برطرف ساخته و با خوابیدن تجدید قوا کنند، و با روشنی روز که وسیله دیدن اشیاء و اشتیاق به آنها است، به طلب آن اشیاء برخیزند.»^۱

آیات و روایات درباره خواب فراوان است. اندکی تأمل و تفکر در این موضوع روشن، موجب بیداری فطرت است و انسان را به معارف بسیار و ارزشمندی رهنمون می‌سازد.

همانطور که خدای متعال فرمود، «خواب» یک نشانه برای خدا است و می‌تواند انسان را به خدا و صاحب نشانه دلالت کند.

این یادداشت مختصر سعی دارد:

اصول و قواعد مهم مرتبط با خواب را با استفاده از آیات، روایات و طب سنتی و جدید بیان کند. امید است این بضاعة مزجاة مورد قبول حضرت حق قرار گیرد و زمینه‌ای برای کاربست مؤمنین واقع شود.

زمان

زمان‌های مناسب

۱) خواب اول شب (زمان طلایی استراحت)

خواب سر شب عبارت است از خواب بعد از نماز عشاء که هر ساعت آن حدوداً برابر با دو و نیم تا سه ساعت (خواب در سایر اوقات) است؛ به این معنی که کیفیت خواب اول شب بسیار زیاد است و خستگی کار روز را از بین می‌برد. در این چند ساعت خاص و ویژه، بدن به طور کامل خود را بازسازی می‌کند تا در طول روز بتواند بازدهی خوبی داشته باشد. همچنین، قدرت ایمنی بدن بالا می‌رود.

امام صادق علیه السلام در ذیل آیه شریفه «**تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا**» فرمودند:

«شاید تو می‌پنداری که این جماعت که حق تعالی در قرآن آنها را ستوده اصلاً شب‌ها را خواب ندارند؟»

ابو عبیده می‌گوید: محضر مبارک کثرت عرضه داشتیم: خدا و رسول و فرزند و رسولش داناتر هستند و من چیزی نمی‌دانم.

سپس ابو عبیده گفت: حضرت فرمودند: برای این بدن لازم است که استراحت کرده و مقداری بخوابد تا نفس و روح از آن خارج شود و وقتی روح خارج شد بدن استراحت می‌کند و پس از آنکه روح به بدن برگشت بدن با قوه و نیروی بیشتری به کار می‌پردازد، باری حق تعالی در آیه مذکور آن جماعت را ستوده و می‌فرماید: شبها پهلویشان را از بستر خواب جدا می‌کنند و با بیم و امید خدای خود را بخوانند. این آیه در شأن امیر المؤمنین علیه السلام و اتباعش از شیعیان ما نازل شده چه آنکه ایشان در اول شب می‌خوابند»^۱

۱ - «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ لَعَلَّكَ تَرَى أَنَّ الْقَوْمَ لَمْ يَكُونُوا يَنَامُونَ قَالَ قُلْتُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَابْنُ رَسُولِهِ أَعْلَمُ قَالَ فَقَالَ لَا بَدَّ لِهَذَا الْبَدَنِ أَنْ تَرِيحَهُ حَتَّى يَخْرُجَ نَفْسُهُ فَإِذَا خَرَجَ النَّفْسُ اسْتَرَاحَ الْبَدَنُ وَرَجَعَ الرُّوحُ وَفِيهِ قُوَّةٌ عَلَى الْعَمَلِ فَإِنَّمَا ذَكَرَهُمْ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا أَنْزَلَتْ فِي أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَاتِّبَاعِهِ مِنْ شِبَعَتِنَا يَنَامُونَ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ». بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج ۸۴، ص: ۱۵۱

بر اساس فرمایش امام صادق علیه السلام، خواب اول شب، موجب استراحت بدن و ایجاد نیروی مناسب برای فعالیت می‌شود:

«لَا بُدَّ لِهَذَا الْبَدَنِ أَنْ تُرِيحَهُ حَتَّى يُخْرِجَ نَفْسَهُ فَإِذَا خَرَجَ النَّفْسُ اسْتَرَاحَ الْبَدَنُ وَرَجَعَ الرُّوحُ وَفِيهِ قُوَّةٌ عَلَى الْعَمَلِ»

عایشه می‌گوید:

«إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ وَيُحْيِي آخِرَهُ»^۱

«پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در آغاز شب می‌خوابید و پایان آن را، شب زنده داری می‌کرد».

آیت الله مظاهری در این زمینه می‌فرماید:

«مسلمان باید اول شب را به استراحت بپردازد و خود را برای شب زنده‌داری در دل شب آماده کند. ولی متأسفانه برخی مسلمانان عکس آن عمل می‌کنند؛ به گونه‌ای که رسم شده است از اذان مغرب و عشاء تا نیمه شب بیدار باشند و از نصف شب تا صبح بخوابند. دستور اسلام که در قرآن مجید و روایات شریف اهل بیت علیهم السلام آمده است، استراحت در دو سوم اول شب و بیداری در یک سوم دیگر می‌باشد. سیره پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام چنین بوده است که پس از اقامه نماز مغرب و عشاء و به جا آوردن نوافل، به استراحت می‌پرداخته‌اند و در نیمه دوم شب بیدار بوده‌اند. علمای بزرگ، دانشمندان و کسانی که موفقیتی کسب کرده‌اند نیز از همین سیره تبعیت کرده‌اند و در نیمه دوم شب علاوه بر عبادت و راز و نیاز با خدای سبحان، به امور علمی و تحقیقی خود نیز رسیدگی می‌کرده‌اند. علمای بزرگوار نظیر علامه طباطبائی (ره) و مرحوم صاحب جواهر (ره)، در ذیل کتاب‌های ارزشمندی همچون تفسیر المیزان و جواهر الکلام، ساعت ختم مکتوبات یا حل مشکلات و سؤالات علمی خود را اندکی مانده به اذان صبح، نوشته‌اند»^۲.

۱ - صحیح مسلم، ج ۱ ص ۵۱۰

۲ - پایگاه اطلاع‌رسانی معظم له

ممکن است سؤال شود که بعد از نماز عشاء در این دوره و زمانه امکان خوابیدن وجود ندارد.

پاسخ:

آب دریا را اگر نتوان کشید هم به قدر تشنگی باید چشید

اگر نمی‌توانیم در ساعات اولیه شب بخوابیم، باید سعی کنیم در اولین فرصت (نزدیکترین ساعت به اول شب) بخوابیم.

سؤال:

در مهمانی‌ها (مهمانی رفتن یا آمدن مهمان) چه کنیم؟

پاسخ:

اصل و قاعده کلی در معاشرت، مدیریت است. انسان باید با توجه به شرایط خود و برنامه تربیتی‌اش، وضعیت را مدیریت کند. مثلاً اگر از قبل می‌داند که به فلان مهمانی برود، مجبور است تا ساعت ۱۲ همراه با افراد، بیدار بماند، در این صورت اگر رفتن به آن مجلس، ضرورت و وجوب نداشته باشد، دو کار می‌تواند انجام دهد:

▪ یکی اینکه با بهانه‌های مختلف، به آن مجلس نرود.

▪ دوم اینکه از قبل اعلام کند که بنا به دلایلی بنده ساعت ۲۱ باید بروم. یا اینکه در وسط مجلس با لطایف

الحیل، از مجلس خارج شود.

ساعت خواب صحیح آن قدر در سلامتی مؤثر است که برخی از اطبای طب سنتی یکی از علل شیوع بیماری‌های التهابی در جوامع امروزی را ناشی از همین اختلال در ساعات خواب و دیر خوابیدن می‌دانند.

چون در ساعت طلایی خواب علاوه بر اینکه بهترین زمان هضم غذاست، بیشترین میزان ترشح هورمون رشد^۱ نیز در همین ساعات ترشح می‌شود؛ چنانچه انسان در این زمان خواب باشد، بهترین بهره را از خواب خواهد برد.

۱ - برای کسب اطلاعات بیشتر مطالعاتی درباره «ساعت زیستی بدن» انجام شود.

برای اینکه انسان بتواند در اول شب بخوابد و خواب خوبی داشته باشد، لازم است که با شکم پر به رختخواب نرود؛ یعنی حداقل دو ساعت قبل از خواب، شام بخورد.

اولین مشکلی که از خواب با شکم پر به وجود می‌آید، آسیب شدید به دستگاه گوارش است چون وقتی می‌خواهیم دستگاه گوارش به حالت افقی درمی‌آید و در این حالت خون‌رسانی به معده درست انجام نمی‌شود؛ بنابراین عمل هضم دچار اختلال می‌شود و به همین خاطر ریفلاکس یا همان ترش کردن اتفاق می‌افتد. ضمن اینکه بلافاصله خوابیدن بعد از غذا، باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود. به این ترتیب که سوخت‌وساز غذا و متابولیسم پایه^۱ درست انجام نمی‌شود و مواد غذایی خیلی سریع جذب بدن می‌شوند؛ چون بدن در حالت خوابیده، فعال نیست و عمل هضم را درست انجام نمی‌دهد و مواد زائد دفع نمی‌شوند. در واقع سوخت‌وساز بدن در حالت خواب پایین می‌آید و کالری اضافی ناشی از غذایی که خورده شده جذب بدن می‌شود.

خوراکی‌هایی که در خواب شبانه عمیق، اختلال ایجاد می‌کنند عبارتند از: قهوه، نوشابه‌های گازدار، چای پررنگ، شکلات و کاکائو، فلفل‌های تند، دسرهای چرب و شیرین، سس‌های چرب، غذاهای تند و ادویه‌دار و خوراکی‌های خیلی شیرین که هضم آسانی ندارند و موجب نفخ و ناراحتی گوارشی می‌شوند.

۲) خواب قیلوله

حدود ۸۵ درصد خواب، باید در شب باشد و فقط ۱۵ درصد آن در روز؛ زیرا خواب روز هرگز نمی‌تواند کیفیت خواب در شب را داشته باشد. البته بهترین خواب در روز، همان خواب قیلوله است. این خواب لزوماً قبل از اذان ظهر نیست، بلکه تا ساعاتی بعد از اذان ظهر نیز خواب قیلوله صدق می‌کند. و انسان اگر برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم کند که خواب در روز، منطبق با خواب قیلوله باشد، بسیار مناسب است؛ و گرنه بعد از نهار، کمی خواب و

۱ - بدن انسان در طول روز برای انجام فعالیتهای شیمیایی ساختن مواد، تجزیه مواد، ترمیم بافت ها و فعالیت های فیزیکی مثل حرکت، ثابت نگه داشتن دمای بدن خود نیاز به مقدار مشخصی انرژی دارد که به طور کل به آن «متابولیسم پایه» می‌گویند. یک فرد معمولی در حالت استراحت و در دمای معتدل در حدود ۱۸۰۰ کیلوکالری انرژی در شبانه روز نیاز دارد تا بتواند فعالیتهای معمولی حیاتی خود را انجام دهد. بطور طبیعی فردی با فعالیت متوسط در حدود ۲۸۰۰ کیلوکالری انرژی در روز نیاز دارد.

استراحت مطلوب است. منظور از «بعد از نهار» بلافاصله بعد از صرف نهار نیست؛ بلکه با فاصله یک ساعت یا نیم ساعت بعد از نهار منظور است.

خواب قیلوله در روایات بعنوان امری مستحب برای تقویت حافظ و زمینه شب‌زنده‌داری و عبادت در شب توصیه شده است و همچنین برای تحمل گرسنگی روزانه - در روزه گرفتن - مفید می‌باشد. خواب در طول روز نهی شده است مگر خواب قیلوله که مایه نعمت است. مدت دقیقی برای زمان این خواب اعلام نشده و به حسب افراد و نیاز آنها، می‌تواند متفاوت باشد.

امام صادق علیه السلام از پدرانش نقل می‌کند:

«مردی بادیه‌نشین نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و گفت: ای رسول خدا! من حافظه خوبی داشتم ولی اکنون فراموش‌کار و کم‌حافظه شده‌ام، چه کنم؟ آن حضرت فرمود: آیا تو به خواب قیلوله عادت داشتی؟ گفت: آری. فرمود: و حال آن را ترک کرده‌ای؟ گفت: آری، پیامبر اکرم فرمود: دوباره همان کار (خواب قیلوله) را از سر بگیر تا انشاء الله حافظه‌ات باز گردد»^۱.

قالَ الْبَاقِرُ علیه السلام: «النَّوْمُ أَوَّلَ النَّهَارِ خُرْقٌ وَالْقَائِلَةُ نِعْمَةٌ وَالنَّوْمُ بَعْدَ الْعَصْرِ حُمُقٌ وَالنَّوْمُ بَيْنَ الْعِشَاءِ يَحْرِمُ الرِّزْقَ»^۲

«خواب اول روز نادانی است، و خواب نزدیک ظهر نعمت است، و خواب بعد از عصر حماقت است، و خواب بین مغرب و عشاء باعث محرومیت از روزی می‌شود».

در آیه ای از قرآن کریم در سوره فرقان از خواب و خوابگاه یا از استراحت و استراحتگاه نیمروزی سخن به میان آمده است:

«أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا»^۳

۱ - «أَتَى أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صلی الله علیه و آله فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ: إِنِّي كُنْتُ ذُكُورًا وَإِنِّي صِرْتُ نَسِيًّا فَقَالَ: أَكُنْتَ تَقِيلُ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: وَتَرَكَتَ ذَلِكَ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: عُدْ. فَعَادَ فَرَجَعَ إِلَيْهِ ذَهْنُهُ». وسائل الشیعة، ج ۶، ص: ۵۰۱

۲ - من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص: ۵۰۳

۳ - منظور، خواب بلافاصله بعد از نماز عصر است.

۴ - اهل بهشت در آن روز از قرارگاهی بهتر و استراحتگاه نیمروزی نیکوتری برخوردارند.

«مقیل» در آیه، مصدر میمی به معنای خواب نیمروزی یا اسم مکان^۱، به معنای خوابگاه و استراحتگاه نیمروزی است. واژه «خیر» در این آیه شریفه، بر نیکو بودن استراحتگاه و خوابگاه اهل بهشت دلالت دارد، نه اینکه در مقام مقایسه استراحتگاه بهشتیان و دوزخیان باشد؛ زیرا اساساً اهل دوزخ استراحتگاهی ندارند تا در مقایسه ای میان اهل دوزخ و اهل بهشت استراحتگاه اهل بهشت نیکوتر از استراحتگاه اهل دوزخ معرفی شود.

یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد افرادی که ۴۵ دقیقه در طول روز چرت می‌زنند، احتمالاً حافظه بهتری نسبت به سایرین خواهند داشت. در این مطالعات مشخص شده است که افراد، ۲ ساعت بعد از این که به اندازه ۴۵ دقیقه چرت زدند، قدرت به یادسپاری و یادآوری جزئیات فیلم نمایش داده شده و حوادث آن را بیشتر از کسانی داشتند که به‌طور معمول فعالیت می‌کردند.

این محققان می‌گویند چرت زدن در طی روز می‌تواند به پردازش اطلاعات وارد شده به مغز کمک کند. از روایات چنین برداشت می‌شود که خواب قیلوله یا خواب میانه روز از نگاه دین نه عملی مستحب، بلکه سفارش ارشادی است و دلیل آن این است، افرادی که به عبادت شبانه می‌پردازند، خستگی ناشی از بیداری در نیمه‌های شب را در میانه روز جبران کنند. به کسانی که در روزهای گرم و بلند سال روزه می‌گیرند و تشنگی و گرسنگی به آن‌ها فشار می‌آورد نیز خواب میانه روز توصیه شده تا سختی روزه و فشار گرسنگی و تشنگی در آن‌ها کاهش یابد.

مطالعات سازمان فضایی ناسا در سال ۱۹۹۵ نشان داد ۲۶ دقیقه قیلوله کارایی را ۳۴ درصد و هوشیاری را ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.^۲

شرکتهای متعدد ژاپنی در تلاشند بهترین راه بهبود عملکرد کارمندان و کاستن از اشتباهات هنگام کار را بیابند. برخی از بخشهای دولتی و شرکتهای خصوصی به تازگی به کارمندانشان اجازه می‌دهند در محل کار خواب

۱ - «کلمه (مستقر) و (مقیل) دو اسم مکان از (استقرار) و (قیلوله) هستند، اما استقرار که روشن است، و اما قیلوله - به طوری که گفته اند - به معنای استراحت در نصف روز است، چه اینکه همراه با خواب باشد و چه نباشد، و باید هم همینطور باشد، چون در بهشت خواب نیست».

ترجمه تفسیر المیزان جلد ۱۵ صفحه ۲۷۸

۲ - به نقل از «همشهری آنلاین»

قیلوله و خواب کوتاه نیمروزی داشته باشند. وقت استراحت و غذا در شرکتهای ژاپنی با خاموش کردن برقها در محل کار آغاز می شود تا نه تنها در مصرف برق صرفه جویی شود، بلکه زمینه مناسب برای استراحت نیز فراهم آید. بیشتر کارمندان از این زمان برای خوردن غذا و بعضی نیز برای خواب قیلوله در محل کارشان که بیشتر از پانزده دقیقه نیست استفاده می کنند.^۱

زمان های نامناسب

۱) خواب قبل از اذان صبح (هنگام سحر)

امام هادی علیه السلام می فرماید:

«إِيَّاكَ وَالتَّوَمَّ بَيْنَ صَلَاةِ اللَّيْلِ وَالْفَجْرِ وَلَكِنَّ ضَجْعَةَ بِلَا تَوَمٍّ فَإِنَّ صَاحِبَهُ لَا يُحْمَدُ عَلَى مَا قَدَّمَ مِنْ صَلَاتِهِ»^۲.

«بین نماز شب و نماز صبح نخواب ولی دراز بکش؛ زیرا اگر کسی در این وقت بخوابد، فایده نماز قبل او از بین می رود».

از نصف شب تا اذان صبح، وقت بیداری است که در روایات بسیار تأکید شده است. این زمان، زمان مناجات با خدای متعال و حضرت رب العالمین است. پرضررترین خواب بلحاظ مادی و معنوی، خواب در این ساعات است. خصوصاً هرچه به اذان صبح نزدیک می شود، کراهت و ضرر بیشتر می شود.

سیره عملی معصومین علیهم السلام و علمای ربانی نیز بر خواب اول شب و بیداری آخر شب بوده است.

صرف «بیداری» در آخر شب (یک سوم^۳ آخر شب) موضوعیت دارد و دارای اثر است.

اگر از زاویه مادی و جسمی نگاه بکنیم، باید بگوییم:

۱- به نقل از «پایگاه صراط»

۲- تهذیب الاحکام، شیخ طوسی، ج ۲، ص ۱۳۷

۳- اگر شب را به سه بخش تقسیم کنیم، دو سوم اول را برای خواب و یک سوم آخر برای خواب قرار دارد.

خدای متعال در آیه ۲۰ سوره مزمل می فرماید:

«إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ» پروردگارت می داند که تو و گروهی از آنها که با تو هستند نزدیک دو سوم از شب یا نصف یا ثلث آن را به پا می خیزند.

با غروب خورشید و شروع شب، گرمی کاهش یافته و سردی رو به افزایش می‌نهد. سردترین زمان در طول شبانه‌روز از نصف شب تا اذان صبح است. اگر در این ساعات انسان خواب باشد، با توجه به اینکه در خواب، حرارت بدن کاهش می‌یابد - و از طرفی مزاج مغز انسان سرد است -، رخوت و کسالت قابل توجهی بر انسان عارض می‌شود و ضررهای زیادی از کثرت سردی و برودت عاید وی می‌شود. لذا در دستورات دین اسلام، تشویق و تأکید زیادی بر بیداری در این اوقات شده است؛ هرچند عبادت هم نکند. بنابراین شایسته و بایسته است که:

اولاً در این ساعات بیدار شود.

ثانیاً بدن را گرم کند.

توصیه‌های اسلام بعد از بیدار شدن در شب جالب است:

الف) خوردن ۲۱ عدد مویز یا سیب در حال ناشتا که مزاج هر دوی آنها گرم و تر است.

ب) به سجده افتادن و خواندن نماز شب^۱ و دعا و مناجات که گفته می‌شود از دو جهت گرم‌کننده است: یکی اینکه عبادت است و مزاج عبادت گرم است و دیگری اینکه حرکت است و مزاج حرکت نیز گرم است.

بنابراین باید بگونه‌ای برنامه‌ریزی کرد تا آخر شب را بیدار بود؛ یعنی مقدمات بیداری شب را باید از روز قبل فراهم کرد.

عوامل بیدارنشدن در آخر شب را می‌توان اینگونه برشمرد:

- ✓ پرخوابی در روز
- ✓ پرخوری در شب
- ✓ دیرخوابی در شب
- ✓ گناهان روز و عدم محاسبه و استغفار قبل از خواب
- ✓ عدم تصمیم و عزم برای بیدار شدن

۲) خواب بین الطلوعین

منظور از خواب بین الطلوعین، خواب در فاصله زمانی طلوع فجر (اذان صبح) تا طلوع خورشید است.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: «أَنَّ النَّوْمَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ يُورِثُ الْفَقْرَ وَشَتَاتِ الْأُمْرِ»^۱.

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عليه السلام عَنْ عَلِيٍّ عليه السلام: «أَنَّهُ قَالَ: قَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله فِي خَبْرٍ بَاعِلِيٍّ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الْأَرْضَ تَعُجُّ

إِلَى اللَّهِ مِنْ نَوْمَةٍ الْعَالَمِ عَلَيْهَا قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ»^۲.

عَنْ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ عليه السلام: «لَا تَنَامَنَّ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنِّي أَكْرَهُهَا لَكَ إِنَّ اللَّهَ يُقَسِّمُ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ أَرْزَاقَ الْعِبَادِ عَلَى

أَيْدِينَا يُجْرِبُهَا»^۳.

امام صادق علیه السلام:

«خواب صبح، شوم و نامیمون است، روزی را دور می‌سازد، رنگ صورت را زرد و زشت و متغیر می‌کند، و این خواب، خواب هر انسان شوم است. خداوند متعال، رزق را بین الطلوعین تقسیم می‌کند، از خواب در این زمان بهره‌یید و بدانید که من و سلوی (دو غذای لذیذی که برای بنی اسرائیل نازل می‌شد) در این ساعت برایشان فرود می‌آمد. پس هر کس در این ساعت بخوابد، بهره و سهم او نازل نمی‌شود. لذا وقتی از خواب بیدار شد و سهم خود را نیافت، نیاز به طلب و درخواست پیدا می‌کند»^۴.

۱- «خواب پیش از طلوع خورشید و نیز خواب قبل از نماز عشاء، باعث فقر و پریشانی امور می‌شود». مستدرک الوسائل، ج ۵، ص: ۱۱۰

۲- «ای علی! آیا نمی‌دانی که زمین از دست شخص آگاهی که قبل از طلوع خورشید می‌خوابد، به خداوند ناله می‌کند؟» همان

۳- «هرگز قبل از طلوع خورشید نخواب که من آن را برایت خوب نمی‌دانم، زیرا خداوند در آن وقت، روزی بندگان را به دست ما تقسیم

می‌کند». وسائل الشیعه، ج ۶، ص: ۴۹۹

۴- «نَوْمَةُ الْغَدَاةِ مَشْوَمَةٌ تَطْرُدُ الرِّزْقَ وَ تَصْفِرُ اللَّوْنَ وَ تَغَيِّرُهُ وَ تَغْيِرُهُ وَ هُوَ نَوْمٌ كُلُّ مَشْوَمٍ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقْسِمُ الْأَرْزَاقَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ إِيَّاكُمْ وَ تِلْكَ النَّوْمَةُ وَ كَانَ الْمَنُّ وَ السَّلْوَى يَنْزِلُ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَمَنْ نَامَ تِلْكَ السَّاعَةَ لَمْ يَنْزَلْ نَصِيبُهُ وَ كَانَ إِذَا اتَّبَعَهُ فَلَا يَرَى نَصِيبَهُ أَحْتَاَجَ إِلَى السُّؤَالِ وَ الطَّلَبِ». تهذیب الأحكام (تحقیق خراسان)، ج ۲، ص: ۱۳۹

رزق و روزی بندگان در این لحظات بهشتی^۱ تقسیم می‌شود. رزق فقط رزق مادی نیست. هر چیزی که مفید رشد انسان باشد و از ناحیه خدای رزاق برسد، رزق حساب می‌شود؛ مانند علم، توفیق، طهارت روح، انگیزه، نشاط و ... یک سری از هورمون‌های استرس‌زا وجود دارند (البته در جای خود مفید می‌باشند) که به آنها "کورتیکواستروئید" گفته می‌شود، مانند هورمون‌های "آدرنالین" و "نور آدرنالین". بیشترین میزان ترشح این هورمون‌ها دو ساعت قبل از طلوع آفتاب می‌باشد؛ یعنی دقیقاً هنگام بین الطلوعین.

از علل این که خواب بعد از اذان صبح، باعث ناراحتی و کسلی و پریشانی انسان می‌شود، ولی بیدار شدن در موقع اذان حالت شادابی می‌آورد، ترشح این هورمون‌ها است. همچنین اگر زمانی که این هورمون‌ها حداکثر ترشح خود را دارند، انسان خواب باشد، احتمال سکته زیاد است. لذا بیشترین آمار مرگ در خواب، در ساعات بین الطلوعین می‌باشد.^۲

بهترین عمل در این لحظات، اشتغال به تعقیبات و دعا و قرآن است. ولی اگر شخص می‌بیند که با یکجا نشستن، خواب بر او غلبه می‌کند، به بیرون از اتاق و فضای بسته رفته و مشغول پیاده‌روی شود و در همان حال تعقیبات بگوید.

تنفس عمیق در این ساعات بسیار مفید است و موجب رسیدن اکسیژن خالص به خون و مغز می‌شود.

۱ - امام باقر علیه السلام این ساعات را ساعتی از ساعات بهشت دانسته و در بخشی از مناظره خود با اسقف اعظم مسیحی در خصوص زمان بین الطلوعین این گونه فرمود: آن ساعت از ساعات بهشت است، لذا در آن ساعت، سلامتی بیماران برمی‌گردد.

«ثُمَّ قَالَ يَا عَبْدَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي عَنْ سَاعَةٍ مَا هِيَ مِنَ اللَّيْلِ وَلَا مِنَ النَّهَارِ أَيُّ سَاعَةٍ هِيَ فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَقَالَ النَّصْرَانِيُّ فَإِذَا لَمْ تَكُنْ مِنْ سَاعَاتِ اللَّيْلِ وَلَا مِنْ سَاعَاتِ النَّهَارِ فَمِنْ أَيِّ السَّاعَاتِ هِيَ فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ سَاعَاتِ الْجَنَّةِ وَفِيهَا تَفِيْقُ مَرْضَانًا» الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۸؛ ص ۱۲۳

۲- پایگاه اطلاع رسانی تبیان

۳) خواب قبل از غروب آفتاب و هنگام نمازها

خداوند متعال در سوره طه می‌فرماید:

«فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا»^۱

پس بر آنچه می‌گویند شکیبا باش، و پیش از بر آمدن آفتاب و قبل از غروب آن، با ستایش پروردگارت او را تسبیح گوی.

همچنین در جای دیگر می‌فرماید:

«فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ»^۲

و بر آنچه می‌گویند صبر کن، و پیش از بر آمدن آفتاب و پیش از غروب، به ستایش پروردگارت تسبیح گوی. این آیات شریفه هم بر عدم مطلوبیت خواب بین الطلوعین دلالت دارد و هم بر کراهت خواب قبل از غروب. بلکه بالاتر بر استحباب اشتغال به ذکر و یاد الهی در این اوقات دلالت می‌کند.

کمیت و مقدار خواب

مقدار خواب با توجه به مزاج و رده سنی فرد متفاوت است. آنچه معمولاً برای فرد در رده سنی ۱۲ تا ۲۰ سال گفته می‌شود، در طول شبانه روز ۶ تا ۸ ساعت است. افرادی که در سنین رشد^۳ هستند، به خواب بیشتری نیاز دارند. کودکان و اطفال بیشتر از همه به خواب محتاج‌اند. بعد از عبور از سنین رشد، رفته رفته نیاز به خواب کم می‌شود.

۱ - سوره طه، آیه ۱۳۰

۲ - سوره ق، آیه ۳۹

۳ - رشد در ۲۰ سالگی متوقف می‌شود.

برای اینکه فرد بتواند مدت زمان مورد نیاز برای خواب را بدست بیاورد، کافی است در شرایط یکسان آزمایشی را از خود انجام دهد. البته ممکن است میزان خواب با تغییر فصول سال نیز فرق کند. در یک بازه معین مثلاً دو هفته، آزمایش را انجام دهد:

ساعت خواب و بیداری را برای خود معین کند و در همان ساعت بخوابد و بیدار شود و در طول روز ببیند که آیا انرژی و شادابی لازم برای فعالیت را دارد یا نه؟ مثلاً در فصل زمستان ساعت ۲۱ بخوابد و ساعت ۴ صبح بیدار شود یا اینکه ساعت ۲۲ بخوابد و ساعت ۵ صبح^۱ بیدار شود.

اگر با ۷ ساعت خواب شبانه، در طول روز نیز نیاز به خواب دارد، مقداری هم در قیلوله بخوابد.

اگر نیاز به خواب روزانه ندارد، بهتر است شب زودتر بلند شود تا مقداری نیز هنگام قیلوله استراحت کند.

در طول این دو هفته باید این چنین خود را بیازماید و ساعت بیداری را تغییر دهد تا بالاخره زمان مورد نیاز خود را بیابد. ممکن است فرد در کمتر از دو هفته نیز به مدت خواب خود دست یابد و همچنین ممکن است فرد دیگر یک ماه طول بکشد.

نکته مهمی اینجا وجود دارد و آن اینکه:

ممکن است شخص در طول آزمایش، احساس نیاز شدید به خواب خصوصاً در زمان بین الطلوعین داشته باشد و خیال کند که خواب شبانه کافی نبوده است.

لکن این شبهه صحیح نیست؛ زیرا باید در نظر داشت که شخصی - مثلاً یک فرد ۲۰ ساله - که تصمیم گرفته خواب خود را تنظیم کند و نظم ببخشد، ۲۰ سال بدن خود را به بی‌نظمی در خواب عادت^۲ داده است و نباید انتظار داشته باشد که در عرض چند روز بدن وی به این شیوه جدید عادت کند. لذا از آنجائیکه عادت داشت در زمان بین الطلوعین بخوابد و اکنون بنا دارد که نخوابد، یک احساس کاذب در همان زمان بین الطلوعین به وی دست

۱ - با فرض اینکه اذان صبح ساعت ۵:۳۰ است.

۲ - به جزوه «عادت» مراجعه شود.

می‌دهد و او چنین خیال می‌کند که خوابش می‌آید ولی در حقیقت این فقط یک «احساس کاذب» است و «نیاز واقعی» نیست و نباید به آن اعتنا کند.^۱

نحوه قرار گرفتن و حالت بدن

خوابیدن به پشت^۲

خوابیدن به پهلو راست

خوابیدن به پهلو چپ

خوابیدن روی شکم^۳

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر سمت راست سپس بر سمت چپ بخواب و همچنین هنگام برخاستن از

سمت راست بر خیز همانطور که در شروع خواب به آن سمت بودی»^۴

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

«خواب بر چهار نوع است؛ انبیاء بر پشت می‌خوابند و چشمانشان نمی‌خوابد و در انتظار وحی پروردگارشان

می‌باشند، مؤمن بر طرف راست رو به قبله می‌خوابد. پادشاهان و فرزندانشان بسمت چپ می‌خوابند تا آنچه

می‌خورند بر ایشان گوارا باشد و ابلیس و برادرانش و هر دیوانه و مریضی بر صورت (بر روی شکم)

می‌خوابند»^۵.

۱ - بطور طبیعی یک انسان که شب را کاملاً خوابیده است (مخصوصاً از اول شب)، نیازش برطرف شده است و بعد از آن هر چه احساس خواب‌آلودگی کند، احساس باطل و کاذب است و نباید مورد توجه قرار گیرد؛ بلکه باید با این احساس و عادت بد مبارزه کرد تا آرام آرام به عادت خوب - یعنی بیداری بین الطلوعین - تبدیل شود و بدنال آن، احساس کاذب نیز رفع گردد.

۲ - این حالت وزن بدن را متعادل و ارگان‌های درونی را تنظیم، از گردن درد و کمردرد نیز جلوگیری می‌کند. فقط باید بالشی زیر زانوها گذاشته شود تا کمر آسیب نبیند. اگر فرد عادت به خر و پف دارد، بهتر است به پهلو بخوابد؛ زیرا خوابیدن به پشت خر و پف را زیاد می‌کند.

۳ - با این حالت خوابیدن، شکم به سمت پایین کشیده می‌شود و انحناى ستون فقرات بسیار آسیب می‌بیند. سر به صورت ۹۰ درجه روی بالش فرو می‌رود و علاوه بر اینکه نفس کشیدن سخت‌تر می‌شود و کابوس‌های شبانه زیاد می‌شوند و فشار زیادی به گردن وارد می‌شود.

۴ - «وَ إِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ إِضْطِجَاعَكَ أَوْلَىٰ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَكَمْ مِنْ مُضْطَجِعِكَ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ» الرسالة الذهبية طب الرضا عليه السلام، ج ۱، ص ۳

۵ - «النَّوْمُ عَلَىٰ أَرْبَعَةِ أَصْنَافِ الْأَنْبِيَاءِ تَنَامُ عَلَىٰ أَفْقِيَّتِهَا مُسْتَلْقِيَةً وَ أَعْيُنُهَا لَا تَنَامُ مُتَوَقِّعَةً لَوْحِي رَبِّهَا عَزَّ وَ جَلَّ وَ الْمُؤْمِنُ يَنَامُ عَلَىٰ يَمِينِهِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ وَ الْمَلُوكُ وَ أَبْنَاؤُهَا تَنَامُ عَلَىٰ شِمَالِهَا لِيَسْتَمْرِعُوا مَا يَأْكُلُونَ وَ إِبْلِيسُ وَ أَخَوَاتُهُ وَ كُلُّ مَجْنُونٍ وَ ذُو عَاهَةٍ يَنَامُونَ عَلَىٰ وَجْهِهِمْ مُنْبَطِحِينَ»

طب جدید توصیه به خوابیدن بر پهلو می‌کند. از روایت فوق می‌توان علت آن را حدس زد و آن اینکه غالب مردم اصول تغذیه اسلامی را رعایت نمی‌کنند (از جمله پرخوری و عدم فاصله بین غذا و خواب)، لذا هضم غذای‌شان در خواب صورت می‌گیرد. به همین جهت لازم است تا بر پهلو چپ بخوابند تا به هضم غذا کمک کند.

بطور کلی خوابیدن بر پشت و پهلو راست مطلوب است.

نکته دیگر اینکه فرد سعی کند از ناموزون قرار گرفتن بدن (رها شدن دست و پا) خودداری کند. گذاردن دست زیر گونه‌ها، باز گذاشتن لب‌ها هنگام خواب (برای خروج بخارات معده از دهان) نیز مورد توصیه اطبا است.

جهت بدن

صورت او به طرف قبله^۱ باشد مانند میّت و یا اینکه پاهایش رو به قبله باشد مانند شخص محتضر. بگونه‌ای نخوابد که قرآن و کتب مذهبی روبروی پاهایش قرار گیرد.

محل خواب و خواب‌افزار (تشک، لحاف و بالش)

خواب‌افزار

راحت‌ترین تشک‌ها آن‌هایی هستند که از مواد طبیعی^۲ مانند پشم، پنبه، ساخته شده است. این نوع تشک‌ها دارای عایق خوبی هستند و هوا به راحتی در آن‌ها جریان پیدا می‌کند. تشکی که در طول زمستان گرم می‌ماند همان تشکی است که در تابستان نیز خنک می‌ماند.

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص: ۲۴۷

۱ - اگر اتاق بگونه‌ای است که امکان رو به قبله خوابیدن نیست، اشکالی ندارد ولی به هیچ وجه «بر روی شکم» نخوابد که این خواب شیطانی است مگر اینکه به دستور پزشک حاذق باشد.

۲ - لباس‌هایی که می‌پوشیم نیز دارای مزاجی از نوع سردی و گرمی هستند و می‌توانند موجب ایجاد سردی و گرمی در بدن شوند.

برای مثال پشم دمای بدن را در طول خواب تنظیم می‌کند و رطوبت را از بدن می‌گیرد. هر فرد در طول شب حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر آب از دست می‌دهد که این مسئله به دلیل تعرق و تنفس است. پشم رطوبت را از بدن می‌گیرد و این امر باعث خواب بهتر می‌شود. این مسئله در ماه‌های سرد منجر به گرمای بیشتر و در ماه‌های گرم منجر به سرمای بیشتر می‌شود.

درباره لحاف، شاید صحیح نباشد که هرچه سنگین‌تر^۱ باشد بهتر است. بلکه لحافی مطلوب است که نسبتاً سبک^۲ و گرم باشد. خواب نباید بدون لحاف باشد؛ هرچند در فصل گرما و تابستان باشد. البته در هوای گرم یک روکش سبک^۳ نیز کفایت می‌کند.

فواید لحاف «پشمی» یا «پنبه‌ای» یا «پر قو» را می‌توان اینگونه ذکر کرد:

- ✓ رطوبت هوا را جذب می‌کند.
- ✓ از تغییرات دمایی بدن را حفظ می‌کند.
- ✓ بدن به راحتی به آرامش می‌رسد و خواب خوبی تجربه می‌شود.
- ✓ برای رعایت عفت و مصونیت اندام انسان از نگاه دیگران بسیار مناسب است. (البته این فایده مربوط به اصل لحاف است)

*درباره بالش نیز آنچه مهم است، گرم بودن آن است؛ یعنی از پشم یا پر قو باشد.

برای نمونه لباس پشمی گرم است. ابرایشم خیلی گرم است، کتان و لباس‌هایی از جنس پلاستیک (آکرولیک) سرد هستند، فرش ماشینی سرد است. کسی که روی این فرش می‌خوابد احساس سردی می‌کند، به همین دلیل در مناطق سردسیری مانند آذربایجان، اردبیل، زنجان و کردستان از تشک‌های پشمی استفاده می‌شود، ولی در مناطق گرمسیری مانند کاشان و یزد از تشک‌های پنبه‌ای استفاده می‌کنند. در مناطق سرد و مرطوب مانند شمال ایران از نمد استفاده می‌کنند که یک نوع فرش ساخته شده از پشم فشرده است و در مناطق گرم و مرطوب مانند جنوب ایران از حصیر استفاده می‌کنند. برگرفته از مقاله «مزاج‌های انواع اشیاء»

۱ - البته گاهی اوقات برای برخی از افراد مفید است.

۲ - سبکترین ماده مورد استفاده در جهان برای تولید بالش و لحاف، پر قو می‌باشد. پر قو بر اساس ساختار طبیعی که دارد بدن را در برابر تغییرات درجه حرارت محافظت می‌کند، رطوبت را تنظیم کرده و یک اتمسفر مناسب اطراف بدن جهت خواب به وجود می‌آورد. لکن به جهت گران‌قیمت بودن آن، پشم جایگزین خوبی است.

۳ - البته ملحفه به حدی نازک نباشد که بدن نما باشد. مخصوصاً در خوابگاه‌های دسته‌جمعی آنچه حایز اهمیت است، ملاحظه عفت است. یعنی نباید بگونه‌ای بخوابد که برجستگی اندام‌هایش بطور کامل نمایان باشد که از کمین‌گاه‌های جدس شیطان است.

*نظر به اینکه مهمترین بخش بدن یعنی- سر انسان- بر روی بالش قرار می‌گیرد و مزاج مغز سرد است، اگر بالش از جنس پشم یا جنس گرم نباشد، موجب می‌شود رطوبت مغز مخصوصاً در اواخر شب- سردترین زمان- زیاد شود.

*برخی از اطبا بر این باورند که:

برای سرد مزاجان، خواب‌افزار پشمی و برای گرم مزاجان جنس پنبه‌ای مناسب‌تر است.

*بهتر است که سر انسان مقداری از بدن بالاتر باشد. یعنی بالش بالاتر از تشک باشد تا زمینه بازگشت غذا از معده مهیا نباشد.

*بطور کلی درباره خواب‌افزار باید به دو نکته^۱ توجه داشت که:

نه خیلی نرم باشد و نه خیلی سفت.

نه خیلی سنگین باشد و نه خیلی سبک.

محل خواب:

به نظر می‌رسد نکات زیر در مورد محل خواب رعایت شود:

- ✓ به دور از سر و صدا باشد. اگر چاره‌ای از سر و صدا نیست، در گوش خود «صداگیر»^۲ قرار دهد.
- ✓ روشنایی فضا بسیار کم باشد؛ زیرا روشنایی، مغز را فعال می‌کند.
- ✓ دمای فضا متناسب با فصل و فضای بیرون باشد. اختلاف زیاد دمای داخل و بیرون، موجب بیماری است.
- ✓ حتی الامکان در اتاق مخصوص بخوابد. و از خوابیدن در آشپزخانه و جلوی درب و مانند آن بپرهیزد.
- ✓ زیر تابش مستقیم آفتاب نباشد.

۱- نرم و سنگین بودن خواب‌افزار، یکی از علل خواب ماندن و بیدار نشدن است.

۲- از «گوش‌گیر» می‌توان در مواقعی که نیاز به تمرکز حواس است و در فضای پر سر و صدا استفاده کرد.

اختلالات خواب

- ✓ پرخوابی
- ✓ کم‌خوابی
- ✓ بی‌خوابی
- ✓ بدخوابی
- ✓ خواب‌گردی
- ✓ راه‌رفتن در خواب
- ✓ صحبت در خواب
- ✓ نالیدن در خواب
- ✓ دیرخواب رفتن
- ✓ به سختی بیدار شدن
- ✓ زود از خواب پریدن
- ✓ ناآرامی بعد از خواب
- ✓ خواب‌آلودگی
- ✓ کابوس دیدن
- ✓ خواب همراه با ترس و اضطراب
- ✓ بیداری ناگهانی همراه با ترس بسیار شدید
- ✓ شب‌ادراری

منظور از «اختلالات خواب»، اموری است که بدون اختیار، فرد را گرفتار می‌کند. مثلاً پرخوابی که در اثر تنبلی

فرد است، در اینجا مد نظر نیست و آنگونه موارد را بایستی با مبارزه و مجاهده با نفس، از بین ببرد.

اگر موارد فوق موجب اختلال در خواب شده است، بایستی در اولین فرصت به درمان آن همت گمارد؛ چراکه اگر

خواب انسان با مشکل مواجه شود و تنظیم نباشد، سایر برنامه‌های وی نیز با مشکل جدی مواجه خواهد شد.

برخی از موارد فوق توسط خود فرد نیز قابل درمان و رفع است. و در سایر موارد به پزشک حاذق مراجعه کند.

اگر انسان بتواند مزاج خود را اصلاح و تعدیل کند و اختلالات خواب خود را برطرف کند و همچنین به برنامه‌ی خواب خود نظم ببخشد، می‌تواند خواب راحت و آرامش‌بخش و مقوی و انرژی‌زا - در کمترین زمان - داشته باشد. درباره «پرخوابی» روایات تکان دهنده‌ای از معصومین علیهم السلام رسیده است که برخی از آنها بیان می‌شود:

رسولُ الله ﷺ :

«إِيَّاكُمْ وَكَثْرَةَ النَّوْمِ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدْعُ صَاحِبَهُ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۱

از پرخوابی بپرهیزید؛ زیرا پر خوابی صاحب خود را در روز قیامت تهیدست می‌گذارد.

الإمامُ عليُّ عليه السلام :

«مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ»^۲

چه بسیار خواب‌ها [ی شبانه] که تصمیمات روز را برهم زده است.

الإمامُ عليُّ عليه السلام :

«بِسَّ النَّوْمِ الْعَرِيمِ النَّوْمُ؛ يُفْنِي قَصِيرَ الْعُمُرِ، وَيُفَوِّتُ كَثِيرَ الْأَجْرِ»^۳

بد طلبکاری است خواب؛ عمر کوتاه را به فنا می‌دهد و پاداشی فراوان را از کف انسان می‌برد.

الإمامُ عليُّ عليه السلام :

«مَنْ كَثُرَ فِي لَيْلِهِ نَوْمُهُ فَاتَهُ مِنَ الْعَمَلِ مَا لَا يَسْتَدْرِكُهُ فِي يَوْمِهِ»^۴

هر که خواب شبش زیاد باشد، کاری را از دست دهد که در روزش نتواند جبران کند.

الإمامُ الباقرُ عليه السلام :

«قَالَ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَيُّ عِبَادِكَ أَبْغَضُ إِلَيْكَ؟ قَالَ: جِيفَةٌ بِاللَّيْلِ، بَطَالٌ بِالنَّهَارِ»^۵

موسی علیه السلام [به خداوند متعال] عرض کرد: کدام بنده ات نزد تو منفورتر است؟ فرمود: مردارِ شب و بی

کارِ روز.

الامام الصادق عليه السلام :

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَكَثْرَةَ الْفَرَاغِ»^۶

خداوند عز و جل از پر خوابی و بیکاری زیاد، نفرت دارد.

۱ - الإختصاص، النص، ص: ۲۱۸

۲ - نهج البلاغة (للصّحی صالح)، حکمت ۴۵۰

۳ - مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۳، ص: ۴۴

۴ - عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص: ۴۳۶

۵ - بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۱۳، ص: ۳۵۴

۶ - الکافی (ط - الإسلامیة)، ج ۵، ص: ۸۴

الامام الصادق عليه السلام:

«كثرة النوم مذهبة للدِّين والدُّنيا»^۱

پر خوابی، باعث از دست رفتن دین و دنیاست.

الإمامُ الكاظمُ عليه السلام:

«لا تُعوِّدُ عَيْنَيْكَ كَثْرَةَ النَّوْمِ؛ فَإِنَّهَا أَقْلُ شَيْءٍ فِي الْجَسَدِ شُكْرًا»^۲

چشمانت را به پر خوابی عادت مده؛ زیرا چشم‌ها ناسپاس‌ترین عضو بدن هستند.

الإمامُ العسکریُّ عليه السلام:

«مَنْ أَكْثَرَ النَّوْمَ رَأَى الْأَحْلَامَ»^۳

هر که زیاد بخوابد، خواب‌های پریشان ببیند.

آداب قبل از خواب

تخلی و قضاء حاجت

امام علی عليه السلام:

«تا وقتی که گرسنه نشدی اقدام به خوردن غذا مکن و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کامل سیر

شوی دست از غذا خوردن بردار، غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و پیش از خوابیدن و

به رختخواب رفتن به توالت برو و خود را تخلیه کن چون این سفارشات را به کار بندی از پزشک بی نیاز

شوی»^۴.

۱ - الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۵، ص: ۸۴
 ۲ - بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۴۹، ص: ۲۷
 ۳ - بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۵۸، ص: ۱۹۰
 ۴ - آثار الصادقین جلد ۲ صفحه ۲۸۷

طهارت

پیامبر خدا ﷺ می‌فرمایند:

«هر که با وضو بخوابد، اگر در آن شب مرگش فرا رسد، نزد خداوند شهید به شمار می‌آید»^۱.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند:

«هر که طهارت بگیرد و سپس به بسترش رود، در آن شب بستر او به منزله مسجد اوست و اگر یادش آید که وضو ندارد، به همان لحاف خود، هرچه باشد، تیمم کند، که اگر چنین کرد پیوسته در نماز و ذکر خداوند عزّ و جلّ باشد»^۲.

محاسبه نفس

یکی از ارکان مهم تربیت نفس، حسابرسی روزانه از نفس است. پس از یک روز فعالیت می‌بایست از اعمالی که در طول روز انجام داده (اعمال ظاهری و باطنی) حساب بکشد و سپس به رختخواب رود. قبل از خواب باید بداند که روزی که گذشته سود برده یا زیان دیده است و به تعبیر بزرگان، بداند که یزیدی است یا حسینی. از حق الله که بر گردن دارد استغفار و توبه کند و حقوق مردم را نیز ادا کند و حلالیت بطلبد و در صورت عدم امکان ادای حق الناس^۳ (حق مالی یا غیرمالی)، حداقل در وصیت نامه بنویسد.

وصیت نامه

خواب برادر مرگ است. در خواب، روح انسان توفی و گرفته می‌شود و در صورت مشیت الهی بر زنده ماندن انسان، به وی بازگردانده می‌شود. لذا عقل حکم می‌کند که وصیت نامه خود را تنظیم کند و با حالتی به خواب رود که گویا بلند نخواهد شد.

۱ - رسول الله صلی الله علیه و آله : «مَنْ نَامَ عَلَى الْوُضُوءِ إِنْ أَدْرَكَهُ الْمَوْتُ فِي لَيْلِهِ فَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ شَهِيدٌ». بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۷۳، ص: ۱۸۳
 ۲ - الإمام الصادق عليه السلام : «مَنْ تَطَهَّرَ ثُمَّ أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ ، بَاتَ وَ فِرَاشُهُ كَمَسْجِدِهِ ، فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ عَلَى غَيْرِ وُضُوءٍ فَلْيَتَيَمَّمْ مِنْ دِثَارِهِ كَأَنَّ مَا كَانَ ، فَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ لَمْ يَزَلْ فِي الصَّلَاةِ وَ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ ». همان ، ص: ۱۸۲

۳ - از آیت الله سعادت پرور (ره) نقل شده است که ایشان می‌فرمودند بعد از محاسبه و قبل از خواب، همه را حلال کنید و ببخشید و از خدای متعال بخشش خود را بخواهید. (بگویی خدایا کسانی را که من بر گردن آنها حق دارم ببخشیدم. تو نیز مرا ببخش)
 البته شاید منظور حقوق غیرمالی باشد.

اذکار

✓ دستور العمل پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به حضرت زهرا عَلَيْهَا السَّلَام

سه مرتبه سوره توحید

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَ الْمُرْسَلِينَ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَ الْأَمْوَاتِ
تسبیحات اربعه «سُبْحَانَ اللَّهِ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَ اللَّهُ أَكْبَرُ»

✓ تسبیح حضرت فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام

✓ آیت الکرسی

✓ دعای احتلام

✓ آیه آخر سوره کهف

* غرض این است که با توجه و تذکر به خواب رود نه با حال غفلت.

۱ - حضرت زهرا (سلام الله علیها) می فرماید: یک شب وقتی که بستر خواب را گسترده بودم، رسول خدا (صلی الله علیه و آله) بر من وارد شد. فرمود: فاطمه جان! نخواب، مگر آن که چهار کار را انجام دهی:

قرآن را ختم کنی،

پیامبران را شفیع خود گردانی،

مؤمنین را از خود راضی کنی،

حج و عمره ای را به جا آوری.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) اینها را فرمود و شروع به خواندن نماز کرد. صبر کردم تا نمازش تمام شد، گفتم: یا رسول الله به چهار چیز مرا امر فرمودی در حالی که قدرت بر انجام آنها ندارم. آن حضرت تبسمی کرد و فرمود:

وقتی قبل از خواب، «سوره توحید» (قل هو الله أحد) را سه بار بخوانی، مثل این است که قرآن را ختم کرده ای.

وقتی بر من و پیامبران پیش از من صلوات بفرستی، شفاعت کنندگان تو در روز قیامت خواهیم بود،

وقتی برای مؤمنین استغفار کنی، آنان همه از تو راضی خواهند شد،

وقتی بگویی: «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله أكبر» حج و عمره ای را انجام داده ای.

(منبع: عوالم العلوم و المعارف و الأحوال من الآیات و الأخبار و الأقوال)

عزم و قصد

تصمیم بر بیدار شدن جهت نافله شب و تهجد سهم مهمی در بیدار شدن انسان دارد. تا این تصمیم و عزم باطنی و جدی نباشد، عوامل بیرونی مانند «کوک کردن ساعت»، «توصیه به دیگران که او را بیدار کنند» فایده‌ای ندارد. باید تصمیم جدی بر بیدار شدن داشته باشد و بر خدای قادر نیز توکل کند. خلاصه اینکه با «اهتمام و دغدغه‌ی بیدار شدن» به خواب رود.

مسواک زدن

صرف شام و فاصله با خواب

۱ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا نباید خوابید. چرا که خواب بعد از غذا موجب فساد هضم می‌شود. سعی بر این باشد حتماً شام صرف شود، چراکه عدم مصرف شام موجب ضعف بدن می‌شود.

نکته پایانی:

تنظیم خواب، از امور مهمی است که بعنوان پایه اساسی و اصلی برای تنظیم سایر برنامه‌های انسان محسوب می‌شود. اگر خواب و بیداری انسان به نظم افتاد، زمینه‌ای می‌شود برای نظم‌بخشی به برنامه‌های مابین خواب و بیداری.

فردی که مثلاً ۱۸ سال برنامه نامنظمی در خواب و بیداری داشته است، نباید انتظار داشته باشد که در عرض چند روز می‌تواند مهار خواب و بیداری خود را به دست گیرد.

آنچه مهم است، شروع کار و استمرار آن است. پس از مدتی قطعاً به نتیجه خواهد رسید. باید صبر و حوصله به خرج داد و از شکست‌های متوالی نهراسید.

در دوران امر بین خواب بین الطلوعین و خواب در کلاس درس یا محل کار، قطعاً خواب بین الطلوعین مقدم است. نباید به بهانه تنظیم خواب، در کلاس حتی چرت زد.

بهره‌جستن از مشاور امین و متعهد در تنظیم خواب و بیداری و مشکلات پیش‌رو بسیار کمک‌کننده است. اگر یک سال هم طول بکشد تا فرد، برنامه خواب و بیداری خود را منظم کند، ارزش دارد.

درباره اختلالات خواب نیز که غالباً اموری ریشه‌دار هستند، بایستی به پزشک حاذق مراجعه کرد.

*این جزوه، گوشه‌ای از دریای معارف بی‌کران اهل بیت علیهم السلام درباره «خواب» است و حرف آخر نیست. امید است در فرصت‌های آینده با همکاری دوستان ناصح بر غنای این وجیزه بیفزایم.