عنوان:

**اهمیت تنظیم خواب**

|  |
| --- |
| شناسنامه مطلب |
| کد مطلب | t-395 |
| رده | تزکیه‌ای/تقوای عمومی/ورود به آستان بندگی/سلامتی جسم/خواب |
| برچسب | تنظیم خواب، اهمیت مدیریت خواب، سحرخیزی، بین الطلوعین، نماز شب، توصیه آیت الله سعادت پرور، شعر حافظ، حدیث قدسی |
| توضیحات |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس‏ |  | كه نه هر كو ورقى خواند معانى دانست‏ |

 یکی از اموری که در مسائل تربیتی بسیار حائز اهمیت می باشد، «تنظیم خواب» است؛ و برای کسانی که اشتغالات فکری دارند و در معرض فشارهای اعصاب هستند، به صورت ویژه سفارش شده است. به صورتی که فرد هر چه می تواند شب زودتر بخوابد و صبح زودتر از خواب بلند شود و مقدار خواب، در طول شبانه روز شش الی هشت ساعت باشد و نتیجه تحقیقات و تجارب این است که خواب اول شب موجب سرحال بودن و نشاط در روز است و حالت خمودگی را از بین می­برد. سوای آثار و برکات مادی و معنوی، مدیریت خواب باعث می شود که انسان توفیق بیشتری برای به جا آوردن نماز شب و استفاده از برکات بیداری بین الطلوعین داشته باشد.

پایان شب و آمدن صبح آنقدر حائز اهمیت است که حتی خداوند متعال به آن قسم یاد می کند وَ اللَّيْلِ إِذْ أَدْبَرَ. سوگند به شب آنگاه كه پشت كرده است. يعنى نيمه دوم شب، موقع سحرخيزى‏ و مناجات. وَ الصُّبْحِ إِذا أَسْفَرَ. سوگند به صبحگاهى، به سپيده دم آنگاه كه پرده از چهره برمى‏دارد. إِنَّها لَإِحْدَى الْكُبَرِ[[1]](#footnote-1) كه اين يكى از حادثه‏هاى بزرگ جهان است. اما انسانی که خواب خود را مدیریت نکند توفیق استفاده از این نعمت بزرگ را از دست خواهد داد.

آیت الله سعادت پرور(ره) در مورد تنظیم خواب و اجتناب از افراط و تفریط در آن چنین می فرمایند:

 اى عزيزان من! از افراط و تفريط در تمام امور بايد بپرهيزيد تا بتوانيد در هر مقصدى مقضى المرام باشيد.

اى عزيزان من! خواب را به قدرى كه احتياج به آن داريد بنمائيد؛ نه بيدارى‏ زياد بكشيد كه از تمام امور شايسته اخروى و يا دنيوى بمانيد و نه زياد بخوابيد كه از مهم (مقصود) باز مانيد، بلكه بر طبق نظرى كه خداوند به وسيله سفرايش معين فرموده عمل نمائيد.[[2]](#footnote-2)

رسول اکرم(صلی الله علیه و آله) در باب تحصیل علم که بالاترین آن معرفت خداوند است، فرمودند:

 اغْدُوا فِي‏ طَلَبِ‏ الْعِلْمِ‏ فَإِنِّي سَأَلْتُ رَبِّي أَنْ يُبَارِكَ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا.

در طلب علم سحرخیز باشید چرا که از پرودگارم خواسته ام که برای امتم در سحر و اول روز برکت قرار دهد.

امام زین العابدین (علیه السلام) نیز در اهمیت بیداری بین الطلوعین و آثار آن می فرمایند:

لَا تَنَامَنَّ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنِّي أَكْرَهُهَا لَكَ إِنَ‏ اللَّهَ‏ يُقَسِّمُ‏ فِي‏ ذَلِكَ‏ الْوَقْتِ‏ أَرْزَاقَ‏ الْعِبَادِ عَلَى أَيْدِينَا يُجْرِيهَا[[3]](#footnote-3)

به هیچ وجه قبل از طلوع خورشید نخوابید و من خواب بین الطلوعین را برای شما خوش ندارم؛ چرا که خداوند متعال در این وقت است که روزی های بندگان را تقسیم و به دست ما آنها را جاری می کند.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس‏ |  | كه نه هر كو ورقى خواند معانى دانست‏ |

شهید مطهری در توضیح این بیت حافظ می فرماید:

 مقصود از «مرغ سحر» همان روح عارف است كه سحرخيز است و «سحر مناجات» است، كه در موضوع سحرخيزى‏ و مناجات سحر و گريه سحر، هيچ كس از حافظ بهتر سخن نگفته، به قدرى سوزناك، به قدرى مؤثر! و خودش مرد شب‏زنده‏دار و سحرخيزى‏ بوده و مكرر تصريح مى‏كند كه من هرچه دارم از سحرخيزى‏ دارم.[[4]](#footnote-4)

و در حدیث است که پرودگار متعال به بنده‏ى سحرخيز نمازِ شب خوان مباهات می کند:

«و فى رواية المفضَّلِ بنِ عمر عنه- عليه‏السّلام- عن أبيه عن آبائه- عليهم‏السّلام- قال: قال رسولُ اللَّهِ- صلّى اللَّه عليه و آله و سلّم-: إنّ اللَّهَ- جلّ‏جلاله- أوحَى إلى الدنيا أن أتِعبِي مَن خدَمَكِ واخدُمِي مَن رفَضَكِ وإنّ العبدَ إذا تخَلَّى بِسيِّده في جَوف الليلِ المُظْلِمِ و ناجاه أثبَتَ اللَّهُ النورَ في قلبه، فإذا قال: يا ربِّ! يا ربّ! ناداه الجليلُ جلَّ جلالُه: لبَّيكَ عَبدي‏، سَلْني أعطِكَ و تَوكَّل عليَّ أكفِكَ، ثمّ يقولُ جلَّ جلالُه لِملائِكته: مَلائِكتي انظُروا إلى عَبدي، فقد تخلَّى بِي في جَوف الليلِ المُظلِمِ و البَطّالونَ لَاهونَ والغافِلونَ نِيامٌ، اشْهَدوا أنّي قد غفَرتُ لَه.»[[5]](#footnote-5)

مفضل از حضرت صادق- عليه‏السّلام- و ايشان از پدران بزرگوارش نقل مى‏كند: پيامبر- صلّى اللَّه عليه و آله و سلّم- فرمود: خداوند متعال به دنيا وحى كرد: اى دنيا! كسى را كه خدمتگزار تو باشد به رنج و سختى بينداز و كسى كه تو را رها كند خدمت كن و بنده وقتى در دل شب با خدايش خلوت مى‏كند و با او مناجات مى‏كند، خداوند نورقلبش را ثابت و استوار مى‏كند. هنگامى كه پرودگارش را صدا بزند و بگويد: يا رب! يا رب! خداوند جليل متعال در جواب مى‏گويد: بله، بنده من! از من بخواه تا به تو عطا كنم و بر من توكل كن تا تو را كفايت كنم.

سپس خداوند به فرشتگانش مى‏فرمايد: به بنده‏ام بنگريد! در حالى كه اهل لغو و باطل از من غافلند و اهل غفلت در خوابند، او با من در دل تاريك شب خلوت كرده؛ اى فرشتگانم! گواه باشيد كه او را آمرزيدم.[[6]](#footnote-6)

1. مدّثّر/ 31- 35. [↑](#footnote-ref-1)
2. پند نامه سعادت، ص: 29 [↑](#footnote-ref-2)
3. وسائل الشيعة، ج‏6، ص: 499 [↑](#footnote-ref-3)
4. مجموعه آثار شهيد مطهري، ج‏23، 367. [↑](#footnote-ref-4)
5. بحارالانوار، ج 38، ص 99، حديث 18. [↑](#footnote-ref-5)
6. پاسداران حريم عشق، ج‏1، ص: 158

\* کتب ارجاع داده شده از مجموعه نرم افزارهای مرکز کامپیوتری علوم اسلامی نور می باشد. [↑](#footnote-ref-6)