

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تبارك و تعالی:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾

سوره مبارکه شمس، آیه ۹

امام خامنه‌ای مدظله‌العالی:

درس خواندن و تهذیب اخلاق و هوشیاری سیاسی همراه با تلاش‌های انقلابی، وظائفی هستند که دختران و پسران این نسل باید آنها را هرگز فراموش نکنند. ۱۳۹۸/۹/۲۴

عنوان:

اهمیت تنظیم خواب

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

پایگاه تزکیه‌ای، علمی، بصیرتی و مهارتی نُمُو

nomov.ir

قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس که نه هر کو ورقی خواند معانی 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 می برد. 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 که پشت کرده است. یعنی نیمه دوم شب، موقع سحرخیزی و مناجات. وَ الصُّبْحِ إِذَا أَسْفَرَ. سوگند به صبحگاهی، به سپیده دم آنگاه که پرده از چهره برمی دارد. إِنَّهَا لِأَحَدَى الْكُبْرَى^۱ که این یکی از حادثه‌های 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 فرماید:

ای عزیزان من! از افراط و تفریط در تمام امور باید پرهیزید تا بتوانید در هر مقصدی مقضی المرام باشید.

ای عزیزان من! خواب را به قدری که احتیاج به آن دارید بنمائید؛ نه بیداری زیاد بکشید که از تمام امور شایسته اخروی و یا دنیوی بمانید و نه زیاد بخوابید که از مهم (مقصود) باز مانید، بلکه بر طبق نظری که خداوند به وسیله سفراش معین فرموده عمل نمائید.^۲

۱ مدثر / ۳۱ - ۳۵.

۲ پند نامه سعادت، ص: ۲۹

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 لِي لِمَتِّي فِي بُكُورِهَا.

در طلب علم سحرخیز باشید چرا که از پرودگام 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 فرماید:

لَا تَتَمَنَّ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنِّي أَكْرَهُهَا لَكَ إِنَّ اللَّهَ يُقَسِّمُ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ أَرْزَاقَ الْعِبَادِ عَلَيَّ أَيْدِينَا يُجْرِيهَا

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 که نه هر کو ورقی خواند معانی دانست

شهید مطهری در توضیح این بیت حافظ می فرماید:

مقصود از «مرغ سحر» همان روح عارف است که سحرخیز است و «سحر مناجات» است، که در موضوع سحرخیزی و مناجات سحر و گریه سحر، هیچ کس از حافظ بهتر سخن نگفته، به قدری سوزناک، به قدری مؤثر! و خودش مرد شب‌زنده‌دار و سحرخیزی بوده و مکرر تصریح می کند که من هرچه دارم از سحرخیزی دارم.^۲

و در حدیث است که پرودگار متعال به بنده‌ی سحرخیز نماز شب خوان مباهات می کند:

«و فی روایة المفضَّلِ بنِ عمرِ عنه - علیه السلام - عن أبيه عن آبائه - عليهم السلام - قال: قال رسولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عليه و آله و سلَّم -: إِنَّ اللَّهَ - جَلَّ جلاله - أَوْحَى إِلَى الدُّنْيَا أَنْ أَتَعِبِي مَنْ خَدَمَكَ وَاخْدُمِي مَنْ رَفَضَكَ وَاِنَّ الْعَبْدَ إِذَا تَخَلَّى بِسَيِّدِهِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ وَاِنَّا أَتَيْتَ اللَّهُ النُّورَ فِي قَلْبِهِ، فَإِذَا قَالَ: يَا

^۱ وسائل الشيعة، ج ۶، ص: ۴۹۹

^۲ مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۲۳، ۳۶۷.

رَبِّ! يَا رَبِّ! ناداه الجليلُ جَلَّ جلالُه: لَبَّيْكَ عَبْدِي، سَلَّنِي أَعْطِكَ وَتَوَكَّلْ عَلَيَّ أَكْفِكَ، ثُمَّ يَقُولُ جَلَّ جلالُه لِمَلَائِكَتِه: مَلَائِكَتِي انظُرُوا إِلَيَّ عَبْدِي، فَقَدْ تَخَلَّى بِي فِي جَوْفِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ وَالبَطَّالُونَ لَاهُونَ وَالغَافِلُونَ نِيَامًا، اشْهَدُوا أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُ.»^۱

مفضل از حضرت صادق - علیه السلام - و ایشان از پدران بزرگوارش نقل می‌کند: پیامبر - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - فرمود: خداوند متعال به دنیا وحی کرد: ای دنیا! کسی را که خدمتگزار تو باشد به رنج و سختی بینداز و کسی که تو را رها کند خدمت کن و بنده وقتی در دل شب با خدایش خلوت می‌کند و با او مناجات می‌کند، خداوند نورقلبش را ثابت و استوار می‌کند. هنگامی که پرودگارش را صدا بزند و بگوید: یا رب! یا رب! خداوند جلیل متعال در جواب می‌گوید: بله، بنده من! از من بخواه تا به تو عطا کنم و بر من توکل کن تا تو را کفایت کنم.

سپس خداوند به فرشتگانش می‌فرماید: به بنده‌ام بنگرید! در حالی که اهل لغو و باطل از من غافلند و اهل غفلت در خوابند، او با من در دل تاریک شب خلوت کرده؛ ای فرشتگانم! گواه باشید که او را آمرزیدم.^۲

۱ بحار الانوار، ج ۳۸، ص ۹۹، حدیث ۱۸.

۲ پاسداران حریم عشق، ج ۱، ص: ۱۵۸

* کتب ارجاع داده شده از مجموعه نرم افزارهای مرکز کامپیوتری علوم اسلامی نور می باشد.