

همه چیز درباره خواب



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على سيد الانبياء والمرسلين محمد(ص) و اهل بيته الطاهرين

یکی از نیازهای مهم انسان خواب است که خداوند خواب را از نشانه های وجود خود ذکر نموده است. و فرموده است افراد اگر تعصل کنند می توانند از همین خواب به وجود خالق یکتا پی ببرند.

هر انسان بطور میانگین یک چهارم عمر خود را در خواب می گذراند. خواب باندازه نیاز بدن انسان اشکال ندارد ولی بیشتر از نیاز اگر انسان بخوابد خداوند از او خشمگین می شود. زیرا خداوند دشمن ادم پر خواب می باشد. برای اینکه ما برای خوابیدن خلق نشده ایم. ما برای عبادت خلق شده ایم و خواب وسیله ای برای این هدف مقدس است.

با نگاهی به کیفیت خواب پیامبران و امامان و علمای ربانی می توانیم از آنها یاد بگیریم که چگونه بخوابیم.

در این کتاب به مسائل مختلف خواب پرداخته شده است امید است مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

کرمانشاه. اسفند 99

همه چیز درباره خواب!

«وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ»^۱

از جمله آیات و نشانه‌های خداوند، خواب شما در شب و روز است .

انسان بدون خواب حداکثر تا یازده روز میتواند دوام بیاورد و بعد از این مدت از دنیا می‌رود!

اگر خواب نباشد هیچ کارگر و کارمندی نمی‌تواند کار کند. ولی خواب باعث از بین رفتن خستگی شده و به انسان حیات دوباره می‌بخشد.

«و جعلنا نومکم سباتا»^۲؛ ما خواب شما را مایه آرامش و آسایش قرار دادیم

«اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^۳؛ خداوند تمام روح‌ها را موقع مرگ باز می‌ستاند و هم‌چنین روحی را که در موقع خواب نمرده است، قبض می‌کند، آن‌گاه روحی که مرگ بر او واجب کرده است، نگاه می‌دارد و دیگر روح‌ها را تا هنگامی معین به سوی دنیا باز می‌فرستد، حادثه‌ای که در آن نشانه‌های قدرت خداوندی برای صاحبان خرد و اندیشه به چشم می‌خورد.

^۱ روم آیه ۲۳

^۲ انبیاء/سوره ۲۱، آیه ۹۴

^۳ زمر/سوره ۳۹، آیه ۴۲

امام سجاد علیه السلام می فرماید:

الدُّنْيَا سِنَةٌ وَالْآخِرَةُ يَقْظُهُ وَنَحْنُ بَيْنَهُمَا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ؛

دُنیا خواب است و آخرت بیداری، و ما میان این دو، در خوابهای آشفته ایم

مجموعه ی ورام، ج 2، ص 24

← روایتی از امام صادق

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «مَنْ نَامَ بَعْدَ فَرَاغِهِ مِنْ اِدَاءِ الْفَرَائِضِ وَ السَّنَنِ وَ الْوَاجِبَاتِ مِنَ الْحَقُوقِ فَذَلِكَ نَوْمٌ مَحْمُودٌ؛^۴ کسی که پس از انجام تکالیف و مستحبات و واجبات از حقوقی که به عهده دارد به خواب رود، این خواب خوابی پسندیده و ستایش شده خواهد بود».

پیامبر خدا: «نوم الصائم عبادة و نفسه تسبیح»؛^۵ «خواب انسان روزه دار، عبادت است و نفس های او تسبیح خداوند خواهد بود».

امیر مؤمنان فرمود: «حبذا نوم الاكياس و افطارهم»^۶ خوشا به حال خواب هوشمندان و افطار آنان!

«اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ...»؛^۷ «خداست که معبودی جز او نیست، زنده و برپادارنده است؛ نه خوابی سبک (پینکی و

^۴نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۷، روایت ۵۴۶۹

^۵مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۶۰

^۶مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۸۳

^۷بقره/سوره ۲، آیه ۲۵۵

چرت) او را فرا می گیرد و نه خوابی سنگین. برای اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است...

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: «النومُ اخو الموت و لا يموت اهل الجنة»؛ ^۸ «خواب برادر مرگ است و بهشتیان نمی میرند».

«مولی امیرالمؤمنین علیه السلام»:

النَّاسُ نِيَامٌ فَإِذَا مَاتُوا انْتَبَهُوا!

مردم در خوابند، همین که مُردند بیدار می شوند! (لئالی الاخبار، ج ۴، ص ۲۵۴)

«امام محمدباقر (علیه السلام)»:

الْمَوْتُ هُوَ الَّذِي يَأْتِيكُمْ كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَّا أَنَّهُ طَوِيلٌ مُدَّتُهُ لَا يُنْتَبَهُ مِنْهُ إِلَّا يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

مرگ همان (خواب) است که هر شب به سراغ شما می آید الا آن که زمانش طولانی و بیداری آن در روز قیامت خواهد بود. (معانی الاخبار، ج ۲، ص ۱۹۶)

خواب آدابی دارد که اگر انجام شود برای سلامتی روحی و جسمی انسان مفید است .

بسیاری از کمر دردها و مشکلات جسمی و خوابهای پریشان از عدم رعایت آداب خواب نشأت می گیرد . لذا در این رابطه به نکاتی اشاره می نمائیم .

خوابیدن به پهلو راست و پشت سفارش شده و از خواب بر صورت و بر پهلو چپ نهی شده است .

^۸ متقی هندی، علاءالدین علی بن حسام، کنز العمال، خ ۳۹۳۲۱

با شکم پر خوابیدن، بی وضو خوابیدن، پشت به قبله خوابیدن موجب مشکلاتی خواهد شد

تنها خوابیدن خوب نیست. اگر انسان متاهل است با همسر خود بخوابد و اگر مجرد است باریقی یا پدر و مادر و برادر خواهر خود بخوابد.

. بعضی افراد خانواده خود را تنها می گذارند و برای درآمد بیشتر به شهر دیگری می روند و فقط در طول سال چندبار به خانواده خود سر می زنند. این از نظر اسلام درست نیست مگر مجبور باشد

امام باقر علیه السلام فرمود اگر همه دنیا را به من بدهند یکشب بدون همسر نمی خوابم.

گاهی اقایی خود به شهر دیگری برای کار می رود و برادرش را که نامحرم است نزد همسر خود می گذارد که این کاملاً اشتباه است و گاه باعث روابط نامشروع و قتل و جنایت می شود

به یک نمونه اشاره می نمایم:

در گذشت زمان چندان درنگی حاصل نمی شد و من خود را به عشق سهیل سرگرم و همسر من نیز که شاید از فضای مه آلود زندگیش خسته شده بود، دل به اعتیاد داده و به تدریج خود را غوطه ور در گرداب مصرف غول آسای مواد مخدر می دید.

دریغ و هزار افسوس که مصرف مواد چه بلای خانمان سوزی است باور پذیر نبود ولی فرشید چنان در سراب مصرف مواد مخدر گرفتار شده که کارش از ساخت و ساز به

مسافر کشی با ماشینی اورا قتر از خودش رسید و چوب حراج را به تمامی به داشته های زندگی خود زد.

من شاید از سخت تر شدن شرایط زندگیم از نظر مادی اندکی در مضیقه قرار گرفته بودم ولی چندان از اعتیاد هم سرم ناراحت نبودم زیرا می دانستم هر اندازه که او در افیون مصرف مواد مخدر فرو رود، من خواهم توانست به آسانی و با فراغ بال بیشتری دلدادگی های خود را با سهیل تقسیم کنم.

گویی گذشت زمان دیگر وجود فرشید را که اکنون چندین بار سابقه زندان و انجام کارهای خلاف را نیز در کوله بار ننگین خود داشت، برایم غیر قابل تحمل کرده بود تا جایی که سعی کردم به هر ترفندی شده سهیل را طعمه خود قرار داده و برای از بین بردن فرشید و رهایی از دست او و رسیدن به سهیل، نقشه ای بکشم، نقشه ای که هرگز در بستر افکار هوس آلود، دیگر چندان به این نمی اندیشیدم که چه فرجامی را برای من و دخترم به ارمغان خواهد آورد.

آری، به سهیل پیشنهاد دادم که اگر علاقمند است که از این نقشه های عروسکی رها شده و برای همیشه در زیر یک سقف با یکدیگر زندگی کنیم، بهتر است وجود برادرش را از صفحه روزگار پاک کند.

سهیل در ابتدا این پیشنهاد من برایش غیر قابل هضم بود و به هیچ عنوان حاضر نبود که تن به کشتن برادرش بدهد اما امان از هوای نفس اماره که او را نیز به زانو درآورد، تا جایی که من توانستم سرانجام با ترفندهای مختلف، او را به کشتن برادرش راضی کنم.

شبى دخترم فاطیما را بر داشته و به خانه پدرم رفتم و با سهیل نیز از قبل هماهنگ کردم که در نبود من از فرصت نهایت استفاده را کرده و کار را تمام کند، سهیل بیچاره نیز که در برابر عشق هوس آلود من، مدت ها بود که سخت به زانو درآمده بود، آمپول هوا را در رگ های دور از احساس برادرش جاری کرده و پس از آن او را در باغی در اطراف حومه شهرشان دفن کرده بود.

دیری نگذشت که پس از آن که خبر فقدان فرشید در کوچه های شهر پیچید و همگان از فقدان او با خبر شدن، پلیس توانست با سرنخ هایی که از روابط نابه هنجار من و سهیل بدست آورد، هر دوی ما را دستگیر کرده و طبل هوس آلود رسوایی ما در سراسر گیتی طنین انداز و نفرین دوست و غریبه به سوى ما روانه شد.

اکنون دیر زمانست که هر دوی ما در پشت میله های زندان روزگار تلخ و گناه آلود خود را سپری کرده و در حسرت های بی انتها تنها چشم به آینده مبهم خود دوخته و

روزی هزاران بار در درون ناخودآگاه وجدان خود، به محاکمه افکار پلیدمان می اندیشیم که چرا در نامنتهای هوس های پی در پی، تمامی پل های آینده را خراب و دیگران را نیز به اجبار با این گناه نابخشودنی به بازی گرفتیم.^۹

بقیه اداب خواب:

«شخصی خدمت پیامبر آمد و از راهزنانی که در راه به او حمله کرده بودند و اموال او را برده بودند، شکایت کرد! حضرت فرمود: چرا انگشتر عقیق در دست نداشتی که آن، انسان را از هر شرّی نگه می‌دارد.»

امام ششم علیه‌السلام: عده‌ای به محضر پیامبر آمدند و گفتند: ما عازم مسافرت به شام هستیم. بما سخنی بیاموز! حضرت فرمود: شب هنگام، هر کجا برای استراحت توقف نمودید، وقتی به بستر رفتید، قبل از خواب، تسبیح فاطمه (س) و آیه الکرسی را بخوانید که شمارا از هر چیزی حفظ می‌کند.

آنها رفتند و هنگام خواب دستور حضرت را به کار بستند. در آن حوالی راهزنانی بودند که این عده را زیر نظر گرفته ومنتظر بودند که شب بشود و به اینها دستبرد بزنند. وقتی شب شد یکی از راهزنان برای آگاهی از موقعیت مسافرین، به محل استراحت آنان آمد ولی غیر از دیوار بلندی که دور تا دور آن محل را فرا گرفته بود، چیزی ندید! برگشت واین قضیه را به راهزنان خبر داد. راهزنان سخن او را قبول نکرده و گفتند: تو آدم ضعیفی هستی و از ترس این حرف را می‌زنی! اما وقتی خود به محل آمدند و آن دیوار بلند را دیدند، بناچار برگشتند.

فردا صبح باز به آن محل رفتند واز دیوار خبری نبود و مسافرین آنجا بودند. راهزنان از مسافرین پرسیدند: شما دیشب کجا بودید؟ گفتند: همین جا! راهزنان گفتند: دیشب ما آمدیم ولی جز دیوار بلندی چیزی ندیدیم! قصه شما چیست؟ آنان گفتند: پیامبر بما سفارش کرده است که شب قبل از خواب، تسبیح فاطمه (س) و آیه الکرسی را بخوانیم

وماهم همینکار را کردیم . راهزنان گفتند: شما آزادید و به هر کجا که می خواهید بروید که به خدا سوگند ! ما هرگز شما را تعقیب نمی کنیم و بدانید که تا زمانی که به دستور پیامبران عمل می کنید، هیچ راهزنی نمی تواند به شما آسیب برساند !»

«امام رضا علیه السلام : خواب، سلطان مغز است وقوام ودوام نیروهای بدن، بسته به خواب

می باشد . هنگامی که انسان به خواب می رود، بهتر است ابتدا به پهلوی راست بخوابد و پس از چندی، از پهلوی راست به پهلوی چپ سپس باز به پهلوی راست برود . اما بامداد که از خواب برمی خیزد، بهتر است که از پهلوی چپ به راست غلطیده سپس برخیزد !

بهتر است شب بعد از غذا، دو ساعت بیدار باشد . هنگامی که انسان به مستراح می رود، زیاد آنجا نماند که توقف زیاد در مستراح، باعث بیماری «داء الفیل» می شود .» 299

«امام ششم علیه السلام : هر که با وضو بخوابد، مثل این است که در مسجد مشغول عبادت است . واگر در رختخواب یادش آمد که وضو ندارد، همانجا تیمم کند .» 301

«علی علیه السلام : مسلمان با حال جنابت و یا بدون وضو بخوابد . و چنانچه آب برای غسل یا وضو نبود، با تیمم بخوابد . زیرا در هنگام خواب، روح مؤمن را به آسمان بالا می برند و خداوند سبحان بر او برکت می فرستد واگر اجلش رسیده باشد، روح او را در رحمت خود می سپارد واگر اجلش نرسیده باشد، به همراه ملائکه امین، روحش را به بدنش بر می گرداند .» 302

«امام ششم علیه السلام : هر که در وقت خواب، این آیه را بخواند:

«قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»⁽¹⁾،

بگو من هم بشری مانند شما هستم که به من وحی می شود خدای شما یکتاست و هر که امید به ملاقات با خدا را دارد پس باید عمل صالح انجام دهد و برای خدا شریک نگیرد.

هر ساعتی بخواهد، بیدار می شود. 305

«روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله چون به خواب می رفتند، می فرمودند: باسمک الله اخی و باسمک اموت و چون بیدار می شدند، می فرمودند: الحمد لله الذی احیانی بعد ما اماتنی والیه النشور. 306

«علی علیه السلام: چهار چیز است که کم آن بسیار است: آتش، خواب، دشمنی و بیماری
307!»

«در روایات آمده است که از حق چشم بر آدمی آن است که آن را به بیدار بودن در شبها - در غیر عبادت و علم - ضایع نکند. 308

«رسول خدا صلی الله علیه و آله: خواب مؤمن بر پهلوی راست، خواب حکماء بر پهلوی چپ، خواب پیامبران بر پشت و خواب شیاطین بر صورت است.»

«رسول خدا صلی الله علیه و آله: خواب بر هفت وجه است: خواب غفلت که خواب در مجلس ذکر است، خواب شقاوت که خواب در وقت نماز صبح است، خواب عقوبت که خواب در وقت نمازهای پنجگانه است، خواب لعنت که خواب بعد از نماز صبح است،

خواب راحت که خواب ظهر است، خواب رخصت که خواب بعد از نماز عشاء است و خواب حسرت که خواب شب جمعه است.^{۱۰}

موقع خواب پارا بطرف قرآن یا مفاتیح یا کتابهائی که در آن بسم الله یا حدیث است دراز نکند!

ایه الله بروجردی نسبت به کتب علمی و دینی، احترام بسیاری قائل بودند و می فرمودند: «در تمام عمرم در اطاقی که کُتب حدیث باشد، حتی دارای یک حدیث باشد، نخواییده ام.» (داستان دوستان، ج 5، ص 258)

مرحوم آیت الله محمد تقی آملی - از شاگردان آن بزرگوار - می فرماید: من مدت ها می دیدم که مرحوم قاضی دو سه ساعت در وادی السلام می نشینند، با خود می گفتم: «انسان باید زیارت کند و برگردد و به قرائت فاتحه ای روح مردگان را شاد کند، کارهای لازم تر هم هست که باید به آنها پرداخت!» این اشکال در دل من بود اما به احدی ابراز نکردم، حتی به صمیمی ترین رفیق خود از شاگردان استاد.

مدت ها گذشت و من هر روز برای استفاده از محضر استاد به خدمتش می رفتم، تا آن که از نجف اشرف بر مراجعت به ایران عازم شدم ولیکن در مصلحت بودن این سفر، تردید داشتم. این نیت هم در ذهن من بود و کسی از آن مطلع نبود. شبی بود می خواستم بخوابم؛ در آن اتاقی که بودم، در تاقچه پائین پای من کتاب بود؛ کتاب های علمی و دینی. در وقت خواب، طبعاً پای من به سوی کتاب ها کشیده می شد، با خود گفتم: برخیزم و جای خواب را تغییر دهم یا لزومی ندارد، چون کتاب ها درست مقابل پای من نیست و بالاتر قرار گرفته، و این، هتک حرمت کتاب نیست. بالاخره بنا بر آن گذاشتم که هتک حرمت نیست و خوابیدم.

¹⁰ اثنی عشریه.

صبح که به محضر استاد، مرحوم قاضی رستم و سلام کردم: فرمود: «علیکم السلام! صلاح نیست شما به ایران بروید. و پا دراز کردن به سوی کتاب‌ها هم هتک احترام است.» بی اختیار حول زده گفتم: «آقا! شما از کجا فهمیده‌اید؟» فرمود: «از وادی السلام فهمیده‌ام.»

علت خوابهای آشفته!

پر خوری، گذشته از آن که موجب بی خوابی می شود، باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان نیز می گردد. در حدیثی از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیر واقعی می بیند^{۱۱}.

کم خوابیدن

حضرت داود نبی علیه السلام: ای سلیمان! کم بخواب که روز قیامت فقیر می باشی و کم خنده کن که خنده زیاد، روز قیامت تو را حقیر می کند^{۱۲}

از امام موسی بن جعفر علیها السلام نقل شده است که فرمود: (ان الله تعالى لیبغض العبد النوام، ان الله لیبغض العبد الفارغ) خداوند سبحان بنده پر خواب را مبغوض می شمرد، خداوند سبحان انسان بیکار را دشمن می دارد.^{۱۳}

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری^{۱۱}

یکی از مهمترین عوامل حفظ تندرستی، پرهیز از پر خوابی است. بدن انسان به میانگین شش ساعت خواب نیاز دارد. اگر بیشتر بخوابیم علاوه بر هدر رفتن سرمایه عمر، دچار بیماری های مختلفی می شویم. علمای ما معمولا کم خوابند. مثلا شهید مطهری چهار ساعت می خوابید و...

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: هنگامی که در شب معراج به آسمانها رفتم دیدم روی درب سوم بهشت نوشته شده است:

خدایی جز خدای یکتا نیست و محمد(ص) فرستاده خداست و علی (علیه السلام) ولی خداست " برای هر چیزی کلیدی است و کلید سلامتی در دنیا چهار خصلت دارد: کمتر سخن گفتن، کمتر خوابیدن، کمتر راه رفتن و کمتر غذا خوردن.^{۱۴}

، محققان درباره تبعات پر خوابی هشدار می دهند و به گفته 'سوزان ردلاین' استاد دانشگاه هاروارد، افرادی که در شبانه روز بیش از 10 ساعت می خوابند، در قیاس با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب دارند، معمولا وضعیت سلامت بدی دارند

نیز تصریح کرد که خوابیدن UCLA مایکل ایروین 'استاد روانشناسی و علوم رفتاری در دانشگاه' طولانی مدت می تواند باعث ابتلا به بیماری هم بشود زیرا خوابیدن طولانی مدت که وی آن را بیش از هشت ساعت تعریف می کند، معمولا خوابی کم کیفیت است

:کارشناسان در رابطه با عوارض پر خوابی به طور خاص به شش پیامد اشاره می کنند

افزایش خطر بیماری قلبی ***

بیماری قلبی عروقی عامل شماره یک مرگ و میر محسوب می شود و خواب شبانه بیش از هشت ساعت خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی را تا 34 درصد افزایش می دهد

از سوی دیگر، زنان بیشتر از مردان مستعد پر خوابی هستند که این موضوع آنها را در معرض بیشترین

خطر ناشی از ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی قرار می دهد

افزایش خطر اضافه وزن ***

مطالعات زیادی از ارتباط میان اضافه وزن و کم خوابی نشان دارند، اما میان پر خوابی و چاقی نیز ارتباط وجود دارد، هر چند این ارتباط در حد علت و معلول نیست.

به گفته کارشناسان، آنچه ما می دانیم این است که هر اندازه افراد چاق تر باشند احتمال این که در زمره افراد پر خواب باشند، بیشتر است و احتمال چاق شدن افرادی نیز که خواب طولانی مدت دارند، بیشتر است.

یک تئوری در این زمینه این است که خوابیدن طولانی مدت به کم تحرکی و دوره های فعالیت کمتر منجر می شود که در نتیجه کالری کمتری هم سوزانده می شود.

افزایش خطر ابتلا به دیابت ***

پر خوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت را هم به دنبال دارد. خوابیدن طولانی مدت باعث افزایش سطوح قند خون می شود و قند خون بالا نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می دهد.

مغز پیر می شود ***

منتشر شده است، خوابیدن طولانی Geriatrics Society بر اساس تحقیقی که در مجله آمریکایی مدت، سن مغز را بیش از دو سال افزایش می دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می سازد.

افزایش خطر مرگ زودهنگام ***

این موضوع که خوابیدن طولانی مدت خطر مرگ زودهنگام را افزایش می دهد، ترسناک است ولی حقیقت دارد. مطالعات اپیدمیولوژیک که در مقیاس بزرگ انجام شده اند، نشان داده اند خطر مرگ زودهنگام در افرادی که خواب طولانی دارند، بیشتر است. محققان برای توضیح چرایی این موضوع، به نقش احتمالی التهاب اشاره دارند.

آسیب روحی و روانی ***

آسیب به وضعیت روحی - روانی از دیگر پیامدهای خوابیدن طولانی مدت است.
به گفته کارشناسان، افراد مبتلا به برخی انواع افسردگی، خواب طولانی تر دارند و خواب طولانی مدت^{۱۵} نیز می تواند افسردگی را بدتر کند

زود خوابیدن

علی علیه السلام: هر که می خواهد عمر طولانی داشته باشد، صبحانه خوب بخورد، شب بعد از غذا بخوابد، با زنان کم مباشرت نماید و عبا (لباس) سبک بر تن کند. 363
بخاطر دیر خوابیدن اکثر مردم که صبح، خانواده ها دیر بیدار میشوند اکثر کارمندان و کارگران، گرسنه سرکار می روند و دانش آموزان و دانشجویها هم خیلی ها صبحانه نخورده سر درس می روند و این باعث ضرر و زیان برای جسم و روح آدمی می گردد.

زود بیدار شدن

اینکه علماء ما معمولا عمر طولانی دارند یک علتش سحر خیزی آنان است.

شهید حاج سید مصطفی خمینی رضی الله عنه

یکی از علماء درباره شهید آیت الله مصطفی خمینی رضی الله عنه چنین می گوید: حاج آقا مصطفی در ایران که بودند، تقریباً همه روزه به زیارت حرم حضرت معصومه علیها السلام می رفتند و شبها به خواندن دعا تقید داشتند.

حالت عرفانی و نزدیکی با خدا، به وضوح در ایشان نمایان بود و تمامی حالات و افکارش، تحت تاثیر مستقیم این نیرو قرار داشت.

در عراق به غیر از کارهای معمول همه روزه سفرهائی به صورت پیاده به کربلا داشتند که با چند نفر براه می افتادند و تمام این مسیر را که هفده فرسخ است، پیاده می پیمودند تا به زیارت قبر سالار شهیدان نائل شود.

در بین راه هنگام شب که همه می خوابیدند، ایشان یک کاسه آب کنار خود می گذاشتند و وضو می گرفتند و تا نماز صبح، مشغول عبادت می شدند و بعد از آن مقداری ستراحت می کردند.^{۱۶}

دعای کمیل

یکی از یاران ایشان می گوید: از خاطره های خوبی که دارم، دعای کمیل شبهای جمعه مرحوم شاه آبادی بود که واقعا برنامه فوق العاده ای بود. هر هفته شبهای

قلیان می کشیدند، مراسم دعای کمیل را شروع می کردند و در حالی که تمام چراغهای مسجد خاموش بود، دعای کمیل را از حفظ می خواندند و من به خاطر دارم که یک دفعه برای اینکه در این مراسم شرکت کنم، شب را در همان شبستان مسجد جامع با چند تن از دوستان خوابیدیم و دو ساعت به اذان صبح بیدار شدیم. زمستان بسیار سردی هم بود و برف سنگینی هم آمده بود وضو گرفتیم و در برنامه دعای کمیل شرکت کردیم.

خوب به خاطر هست وقتی ایشان در اواخر این دعا ، آیات عذاب را می خواندند ، تمام مردم با صدای بلند گریه می کردند و ضجه می زدند و صدای آنها تا « چهار سو بزرگ » می آمد^{۱۷}

درباره شهید ایه الله دستغیب

نیمه های شب بود که پیش از موعد مقرر که آقا برای تهجد از خواب برمی خواست ناگهان سراسیمه در بستر نشست و دستها را بر پیشانیش نهاده و مرتباً « لا حول ولا قوه الا بالله » می گفت و حالتش از یک خواب هولناک خبر می داد و سخن مرا (همسرایشان) که پرسیدم شما را چه می شود ، آیا آب می خواهید یا چیز دیگری می خواهید؟ پاسخ نمی داد . اصرارم زیاد شد فرمود امروز دیگر جز با اشاره به شما سخن نمی گویم .

هنگامی که برای بیرون رفتن از منزل از پلکان پائین می آمد ، با دست چپ به سینه اشاره کرد و سپس رو به آسمان بلند نمود . من آنوقت نفهمیدم چه گفت اما لحظاتی بیش نگذشت که صدای انفجار از این اشاره پرده برداشت یعنی من هم بملکوت اعلی پرواز می نمایم .

همچنین همسر ایشان نقل می کند که : در برخی از شبها ناله های پرسوز و گداز آقا خواب را از من می ربود و نمی توانستم بخوابم..^{۱۸}

ایه الله سید محمد باقر شفتی

^{۱۷} عارف کامل : ص ۹۶ .

^{۱۸} پای درس علماء

یکی از نزدیکان او می گوید: با آن مرحوم به یکی از روستاها رفتم. شب را در راه گذرانیدیم. سید بمن فرمود: نمی خوابی؟ من رفتم تا بخوابم. سید وقتی خیال کرد که من خواب هستم، برخاست و مشغول نماز شد. به خدا قسم دیدم که بندهای شانه و اعضایش می لرزید به طوری که کلمات را از شدت حرکت فکین و اعضا، تکرار می نمود تا آن راصحیح ادا کند.^{۱۹}

سید محمد باقر میرداماد

درباره او آمده است که: مدت چهل سال پای خود را در هنگام خواب دراز نکرد و می گفت: چگونه در حضور خدا پایم را دراز نمایم؟

شیخ علی کاشانی

«شیخ علی کاشانی معروف به فریده الاسلام از اساتید شهید هاشمی نژاد بسیار اهل عبادت بود و در منزلش اطاقی را برای عبادت قرار داده و شبها را به عبادت می گذراند.

رحلتش را در سن بیست و چهار سالگی از زبان میزبانانش این گونه نوشته اند: بعد از صرف شام به من گفت: خیلی مایلیم در حیاط منزل، زیر درخت تا صبح در عبادت باشیم. بعد برخاست دور کعت نماز خواند. ذکر رکوعش را که شمردم، هفتاد بار بود. بعد از نماز کمی از مواعظ و احادیث را برای ما بیان کرد و به سجده رفت، دیگر سر از سجده بر نداشت و روح پاکش به ملکوت اعلی پر کشید^(۱).

درباره حالات شیخ علی کاشانی معروف به فریده الاسلام که استاد شهید هاشمی نژاد بوده است ، آمده است : مرحوم آقا شیخ علی فریده الاسلام کاشانی دارای صفات نیک و کمالات بی نظیر بود . با نشاط نماز می خواند . به نافله شب ، سجده های طولانی ، خواندن زیارت آل یس مداومت داشت . او از کسانی بود که پیامبران و اولیاء الهی بخصوص چهارده معصوم را در رؤیا می دید و مکرر در بیداری به حضور حضرت ولی عصر علیه السلام مشرف می شد و با آن حضرت مکالمه می نمود . اگر به درد یا مرضی دچار می شد از ائمه معصومین کسب تکلیف می کرد . زمانی که ایشان در مشهد مقدس بود ، مجلس بحثی با آقا سید یونس اردبیلی داشت که در آن مجلس عده زیادی از اهل علم حاضر بودند و مباحثه بین آن دو ساعتها طول کشید . پس از آن آقا سید یونس از شیخ علی سؤال کرد : این علوم را در سنین جوانی چگونه یافته ای ؟ او در جواب گفت : غالب این علوم را از کسی نیاموخته ام و نزد استادی شاگردی نکرده ام بلکه آنچه یافته ام از توسلاتی است که به حضرت ثامن الحجج علیه السلام داشته ام^{۲۰} .

سید احمد کربلائی نجفی

«آیت الله سید احمد کربلائی که استاد سید علی قاضی از اساتید علامه طباطبائی بوده است ، رحلتش در هنگام نماز بود و در هنگام نماز عصر ، بسوی ملکوت پرواز کرد^(۱) . سید در جاهای خلوت نماز می خواند و از اقتدای مردم دوری می جست و کثیرالبكاء بود ، بطوریکه حتی در نماز نمی

توانست از گریه ، خودداری کند و بی اختیار می گریست . بخصوص در نافله های شب .

سید علی قاضی شاگرد آن مرحوم می گوید : شبی از شبها را تنهائی در مسجد سهله می گذرانیدم . نیمه شب ، شخصی آمد و در مقام ابراهیم علیه السلام ایستاد و بعد از نماز صبح تا طلوع آفتاب ، در سجده بود . آنگاه رفتم و دیدم که او آقا سید احمد کربلائی بگاء است . (قدّس الله سرّه القدّوسی) از شدّت گریه خاک سجده گاه ، گِل شده بود . صبح که شد ، او رفت و در حجره مدرسه نشست و چنان می خندید که صدای او به بیرون مسجد می رسید!^{۲۱}

علامه سید محمد حسین طباطبایی

علامه درباره خود فرموده بودند که :

در اوایل تحصیل ، که به صرف و نحو اشتغال داشتم ، علاقه زیادی به ادامه تحصیل نداشتم . از این روی هر چه می خواندم ، نمی فهمیدم و چهار سال به همین نحو گذرانیدم .

پس از آن ، یکباره عنایت خدائی ، دامنگیرم شده ، عوضم کرد و در خود یک نوع شیفتگی و بی تابی نسبت به تحصیل که تقریباً هیجده سال طول کشید ، احساس نموده و هرگز نسبت به تعلیم و تفکر و درک ، خستگی و دلسردی نداشتم و زشت و زیبای جهان را فراموش کردم .

سیمای فرزنانگان : ص 74 .

بساط معاشرت با غیر اهل علم را به کلی برچیدم و در خور و خواب و لوازم دیگر زندگی ، به حداقل ضروری قناعت نموده ، باقی را به مطالعه می پرداختم .

بسیار می شد که (به ویژه در بهار و تابستان) شب را تا طلوع آفتاب با مطالعه می گذراندم و همیشه درس فردا را شب پیش مطالعه می کردم ، اگر اشکالی پیش می آمد با هر خود کشی بود حل می نمودم .^{۲۲}

نیایش حاج سید هاشم حداد

شبها که خواب پرستان خفته بودند ، حاج سید هاشم حداد به نیایش می پرداخت . شبها تقریباً خواب نداشت . با صوتی دلربا قرآن می خواند و به قرائت قرآن با صدای حزین بسیار علاقه مند بود . اول شب کمی استراحت می کرد و سپس برای مناجات بر می خاست . چهار رکعت نماز می گذارد که مدتی طول می کشید . سپس روبه قبله در حالت تفکر و توجه مدتها می نشست . سپس قدری استراحت می نمود و دوباره نماز می خواند . و تا نزدیک اذان صبح این رویه ادامه داشت.^{۲۳}

سید مهدی بحر العلوم

عبادات و مناجات بحر العلوم را باید از مسجد و حرم نجف و مسجد کوفه پرسید . او می کوشید ، قدم در جای پای مولای متقیان بگذارد . علی وار در مسجد کوفه مناجات می کرد . صدای نجوای سینه سوز او برای دوستانش ، شنیدنی بود . در مناجاتها بر خود

^{۲۲} گلشن ابرار .

ناگفته های عارفان ، صادق حسن زاده : ص ۲۲۵ .

می پیچید ، گویا خطاب پیامبر صلی الله علیه و آله به ابوذر را می شنید که : ای اباذر! خدا را چنان عبادت کن که او را می بینی . اگر تو او را نبینی ، او تو را می بیند .

او کارها و ساعات کار را تقسیم نموده بود . وقتی سیاهی شب همه جا را فرا می گرفت ، مقداری از شب را صرف تحقیق و آماده کردن مقدمات درس و بحث می کرد . بعد از آنکه چشمها بخواب می رفتند ، این انسان کامل ، باخدای خود ، راز و نیاز می کرد . از تمام وابستگیهای مادی دست می کشید و بطرف مسجد کوفه می رفت . گاهی نصف شب و گاهی در وقت طلوع فجر ، به آنجا می رسید . و . . .^{۲۴}

مرحوم شهید ثالث می فرمود که : وقتی کاشف الغطاء وارد قزوین شد ، به منزل برادر من آمد . هنگام شب درباغ ، استراحت نمودند ، من هم در گوشه ای از باغ خوابیدم .

چون پاسی از شب گذشت ، دیدم که کاشف الغطاء مرا صدا می زند و می گوید : بلند شو و نماز شب بخوان!

عرض کردم : آری برمی خیزم! ولی وقتی او دور شد ، دوباره خوابیدم . ناگاه دیدم که حالم بد شد! دردی مانند درد شکم در خود احساس کردم . از شدت درد بلند شدم و شنیدم که صدای ناله ای می آید . بدنبال آن صدا حرکت کردم . چون نزدیک شدم ، دیدم که کاشف الغطاء با نهایت تضرع و زاری و گریه ، به مناجات مشغول است . صدای آن جناب

چنان در من اثر کرد که از آن شب تاکنون که بیست و پنج سال می گذرد ، هرشب بلند می شوم و به مناجات قاضی الحاجات مشغول می شوم^{۲۵} .

شهید اول در ایام تحصیل ، ظرف مسی داشت که در هنگام شب آن را نزدیک آتش برای گرم شدن می گذاشت که هرگاه خواب او را گرفت ، آن را بر سر بگذارد تا خواب از سرش بپرد! در نتیجه بر اثر این عمل سرش از مو صاف شده و دیگر مو در نیاورد^{۲۶} .

روزی بهمنیار که از شاگردان و خواص مریدان او بود به ابوعلی سینا گفت چرا ادعای نبوت نمی کنی؟ اگر این ادعا را بکنی ، دانشمندان با تو مخالفت نمی کنند . زیرا قدرت مناظره با تورا ندارند! ابوعلی سینا گفت بعداً جواب این را می دهم .

شبی در همدان ابوعلی سینا و بهمنیار در یک اطاق در ایام زمستان و برف و سرما خوابیده بودند . وقتی موقع سحر شد ، مؤذن بر بالای گلدسته رفت و مناجات می خواند . ابوعلی سینا در این موقع بهمنیار را بیدار کرده و ازو خواست تا از بیرون برایش آب خنک بیاورد . بهمنیار گفت حالا که موقع خوردن آب نیست زیرا تازه از خواب بلند شده اید و آب سرد در این موقع به اعصاب و رگها ضرر می زند! ابوعلی سینا گفت من در این زمان در پزشکی یکه تاز هستم . آنوقت تو مرا از خوردن آب منع می کنی . در حالی که ضرورت اقتضای آن را دارد . بهمنیار گفت الان من عرق

^{۲۵} قصص العلماء : ص 193 .

^{۲۶} قصص العلماء .

کرده‌ام و اگر بیرون روم مریض می‌شوم . ابوعلی سینا گفت الان جواب سؤالت را در باره نبوت می‌دهم . بدان که پیامبر کسی است که چهارصد سال از بعثت او می‌گذرد و نفس او چنان تأثیر دارد که در این موقع سرما و درهنگام سحر ، این شخص در بالای گلدسته حمد خدا را می‌کند و تشهد بر رسالت پیامبر ص می‌دهد . اما من در حالی که هنوز نزد تو هستم و تو از یاران مخصوص من هستی ، بتو امر می‌کنم که مقداری آب به من بدهی ، نفس من آنقدر تأثیر ندارد تا حرف من را بپذیری ، پس چگونه ادعای پیامبری بکنم؟^{۲۷}

گویند : ابوعلی سینا ، شبها کم می‌خوابید و همیشه قوانین منطق را در تحصیل مطالبی که بدست می‌آورد ، رعایت می‌کرد و هرگاه از حل مسأله‌ای ناتوان می‌شد ، به مسجد جامع می‌رفت و دو رکعت نماز در کمال نیازمندی می‌خواند و دعا و استغاثه می‌نمود ، و از این راه مشکلات را بر خود آسان می‌کرد .

بوعلی سینا در زمان تحصیل خود حتی یک شب را به طور کامل نخوابید و روزها هم به غیر از مطالعه به هیچ کاری نمی‌پرداخت و هرگاه برای فهمیدن موضوعی با سختی رو به رو می‌شد ، وضو می‌گرفت و به مسجد جامع می‌رفت و نماز می‌خواند و سپس از خداوند درخواست می‌کرد آن گره و مشکل علمی گشوده گردد^{۲۸} .

علامه حلی

^{۲۷}قصص العلماء

^{۲۸}داستانهای کودکان مردان بزرگ .

گویند یکی از مخالفین شیعه کتابی در ردّ شیعه نوشت و آن را در مجالس می خواند و به انحراف افراد می پرداخت . او این کتاب را به کسی نمی داد تا مبادا به دست علمای شیعه برسد و تناقضات آن را ظاهر کنند .

علامه در صدد برآمد که هر طور شده این کتاب را به دست آورد و در ردّ آن با دلایل قاطع کتابی بنویسد . ناچار تنها راه رسیدن به این امر را در این دید که خود را بصورت شاگردی درآورد و از آن شخص درخواست کند که او را به شاگردی بپذیرد . آن مرد علامه را به شاگردی قبول نمود . بعد از چند روز علامه از او خواست تا کتاب را برای مدتی در اختیارش بگذارد . او هم حاضر شد فقط یک شب کتاب در اختیار شاگردش باشد . علامه کتاب را به خانه اش آورد و تصمیم گرفت که یک نسخه از آن رونویسی کند . او مشغول نوشتن شد ولی نیمه شب به خواب رفت . وقتی که از خواب بیدار شد متوجه شد که کل کتاب به خط مبارک امام زمان (عج) تمام شده و در پایان به نام مبارکشان اشاره نموده اند^{۲۹} .

درباره محدّث کبیر شیخ عباس قمی آمده است که :

مرحوم حاج شیخ عباس قمی رحمه الله صاحب کتاب مفاتیح الجنان باجماعتی از تجار به سوی سوریه مسافرت نمود ، آنان می گفتند : هر وقت ما به سیاحت و تفریح می رفتیم ایشان می نشست و مشغول مطالعه و تالیف می شد و هر چه اصرار می کردیم که با ما بیرون بیاید قبول نمی کرد و شبها هم که ما به خواب می رفتیم او مشغول مطالعه و تالیف می شد^{۳۰} .

^{۲۹}روضات الجنات .

^{۳۰}نور علم دوره دوم شماره دوم .

جواب سوال را در خواب می دادند!

آیت الله سید محمد حسین طهرانی در کتاب انوارالملکوت می نویسد: آیت الله حاج شیخ عباس قوچانی، وصی سید علی آقای قاضی می فرمودند: آیت الله العظمی حاج شیخ محمد تقی بهجت در فقه و اصول به درس مرحوم آیت الله العظمی حاج شیخ محمد حسین غروی اصفهانی معروف به کمپانی حاضر می شدند و چون به حجره خود در مدرسه مرحوم سید باز می گشتند بعضی از طلابی که در درس برای آنها اشکالاتی باقی مانده بود به حجره ایشان می رفتند و اشکالشان را رفع می نمودند. و چه بسا ایشان در حجره خواب بودند و در حال خواب از ایشان می پرسیدند و ایشان هم مانند بیداری جواب می دادند جواب کافی و شافی، و چون از خواب برمی خاستند و از قضایا و پرسشهای در حال خواب با ایشان سخن به میان می آمد ابدأ اطلاع نداشتند و می گفتند: هیچ به نظر نمی رسد و از آنچه می گوید در خاطر من چیزی نیست.

ایه الله بروجردی فرمودند:

من در دو موقع، از شدت ناراحتی خوابم نمی برد. یکی وقتی که طلبه نیازمند باشد و من پول برای رفع حاجت او نداشته باشم و دیگر، موقعی که پول در دستم باشد و نتوانسته باشم به مصرفش برسانم.³¹

خواب ایه الله العظمی شیخ عبدالکریم دربارہ مرگ خودش

یکی از ویژگیهای آیت الله حائری ، توسل شدید به امام حسین علیه السلام بود . علاوه بر روضه که هر شب جمعه و دهه محرم داشتند هر روز قبل از شروع درس ، بطور مختصر ، ذکر توسلی به امام حسین علیه السلام توسط یکی از شاگردان انجام می گرفت .

یکی از یاران خاص ایشان ، علت این مسأله را سؤال می کند . ایشان در پاسخ می فرماید : من ، ادامه زندگیم را مرهون توسل به امام حسین علیه السلام هستم . هنگامی که در عراق بودم . در عالم خواب بمن گفته شد : سه روز دیگر از عمرت ، بیشتر باقی نیست! با معیارهای فقهی گفتم : خواب حجیت ندارد . روز سوم که پنج شنبه بود و با برخی از شاگردان برای تفریح به کنار دجله رفته بودیم . پس از نماز ظهر و صرف نهار ، ناگهان تب شدیدی بر من عارض شد . متوجه آن خواب شدم . گفتم ، مرا به منزل ببرید هر لحظه بر تب افزون می شد . یکدفعه متوجه شدم دونفر برای قبض روح روح آمده اند . در همان حال ، متوسل شدم به آقا ابا عبدالله الحسین علیه السلام عرضه داشتم : یابن رسول الله! من از مرگ هراسی ندارم ، ولی کاری برای آخرتم انجام نداده ام . خواهش می کنم ، به من فرصتی بدهید ، تا خدمتی برای دینم انجام

دهم . ناگاه شخص سومی آمد و به آن دو گفت : ایشان را آقا اباعبدالله شفاعت کرده ، شما برگردید . من دیدم ، آن سه با هم به طرف آسمان حرکت کردند ، حالم خوب شد و تا به الان به برکت آن شفاعت زنده ام .^{۳۲}

آخوند ملاکاظم خراسانی می گوید:

خواب من از شش ساعت بیشتر نبود و چون با شکم خالی؛ خواب آدم عمیق نمی شود؛ بیشتر شب ها را بیدار بودم و با ستارگان آسمان مصاحبت و شب زنده داری داشتم در این احوال به خاطر می گذشت که امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز بیشتر شب ها را بدین سان می گذرانید...^{۳۳}

شهید ایه الله مدنی

آقای بهاءالدین داماد ایشان در خاطراتش می گوید: ما حالات نورانی و با صفای ایشان را در مناجاتهای نیمه شبشان نظاره گر بودیم. در نیمه شب یکروز تابستانی در محلی نزدیک همدان، من دیدم از میان درختان باغ صدای ناله می آید. از رختخواب که بلندشدم دیدم آقا(آیت ا... مدنی) نیست وقتی دقت کردم دیدم در میان درختان گریه می کند و می گوید: خدایا! من آمدم اگر توبه من جواب ندهی و رهایم سازی، کیست که مرا دریابد؟ این ها را می گفت و اشک می ریخت^(۱).

شهید مدنی می گفت: من در دو موضوع نسبت به خودم شک کردم. یکی اینکه به من می گویند (سید اسدالله) آیا واقعا من سید هستم؟ از اولاد پیغمبر هستم! و دیگر اینکه آیا من لیاقت آن را دارم که در راه خدا شهید بشوم یا نه؟!

روزی به حرم امام حسین علیه السلام رفتم در آن جا با ناله و زاری از امام خواستم که جوابم را بدهد. پس از مدتی یک شب امام حسین علیه السلام را در خواب دیدم که بالای

^{۳۳} هزار و یک حکایت تاریخی.

سرم آمد و دستی به سرم کشید و این جمله را فرمود: یا بنی انت مقتول؛ ای فرزندم تو کشته می شوی!

که جواب دو سؤال من در آن بود. اما فرمود: فرزندم! یعنی من سید هستم و دیگر اینکه به من بشارت داد که من شهید می شوم.^{۳۴}

شیخ هادی نجم آبادی

گویند: شیخ هادی نجم آبادی به شیوه همیشگی نیمه شبی از خواب برخاست و به کنار حوض رفت تا وضو بگیرد و نماز به درگاه یگانه بجا آورد ناگاه مردی را بر لب بام خانه دید که می خواست به پایین پرد، وی از دیدن شیخ خود را باخت و از روی بام به حیاط افتاد.

شیخ به سویش رفت، دید بینوایی به امید دستبرد به خانه وی آمده؛ خانه اغیار را گذاشته و به کاهدان زده است. شیخ از او پرسید: پایت که شکست. بیا نان و چایی بخور و آنگاه برو.

و سپس به مالیدن پای او سرگرم شد تا آن مرد از رنج افتادن آسوده شد. از قضا آن بیچاره فلک زده همکاری داشت که در کوچه انتظارش را می کشید. دید خبری از رفیق ناشی او نشد بر بام رفت و به درون خانه نگریست، دید شیخ مشغول مالیدن پای رفیق و اندرز دادن اوست.

^{۳۴} دیدار با ابرار 66.

شیخ متوجه او شد صدایش زد که : تو هم بیا با رفیقت نان و چای بخور و بعد برو . آن که بینوا ترسان و لرزان و شرمسار از کرده خویش؛ زیرچشمی شیخ را می‌نگریستند؛ شیخ هم به میهمانان ناخوانده ، پند و اندرز می‌داد که : آدمی اشتباه می‌کند شما باید روی زمین هموار و صاف بروید؛ اما اشتباهاً روی دیوار رفتید و افتادید . کوشش کنید از این پس اشتباه را تکرار نکنید . آنان هم سرافکنده شده و از خانه شیخ توبه کنان رفتند.^{۳۵}

سید عبدالکریم کشمیری

یکی از یاران ایشان می‌گوید : بعضی وقت‌ها به مسجد کوفه می‌رفتیم و ایشان تا صبح آنجا می‌ماندند و نماز می‌خواندند و عبادت می‌کردند . ما که با ایشان بودیم خسته می‌شدیم و می‌خواستیم . ایشان به ما می‌گفتند شما بخواهید من فردا ظهر می‌خوابم و مرتب در مسجد کوفه به ذکر و عبادت مشغول بودند^{۳۶} .

پدر شهید مطهری

شهید مطهری درباره پدرش عالم ربانی شیخ محمدحسین مطهری ، می‌نویسد : از وقتی که یادم می‌آید حداقل از چهل سال پیش ، می‌دیدم این مرد بزرگ و شریف هیچ وقت نمی‌گذاشت و نمی‌گذارد که وقت خوابش از سه ساعت بیشتر از شب گذشته ، تأخیر بیافتد . شام را سر شب می‌خورد و سه ساعت از شب گذشته می‌خوابد و حداقل دو ساعت به طلوع صبح مانده و در شبهای جمعه از سه ساعت به طلوع صبح بیدار می‌شود . و حداقل

^{۳۵} پای درس علماء

قرآنی که تلاوت می کند یک جزء است و چه با فراغت و آرامشی نماز شب می خواند ، تقریباً صد سال از عمرش می گذرد و هیچ وقت من نمی بینم که یک خواب ناآرام داشته باشد . همان لذت معنوی است که این چنین نگهش داشته است . یک شب نیست که پدر و مادرش را دعا نکند . یک نامادری داشت که به او خیلی ارادتمند است و می گوید که او خیلی به من صحبت کرده است شبی نیست که او را دعا نکند . یک شب نیست که تمام خویشاوندان و ذی حقان ، و بستگان دور و نزدیکش را یاد نکند^{۳۷} .

شیخ آقابزرگ تهرانی

از سید محسن امیر عاملی ، نویسنده «اعیان الشیعه» نقل می کنند که گفت :

«برای تهیه اسناد اعیان الشیعه که به شهرها سفر می کردم ، در کربلا به کتابخانه شیخ العراقین وارد شدم و از متصدی آن خواستم که یک هفته کتابخانه را در اختیار من بگذارد . پذیرفت مشروط بر اینکه در این هفته میهمان او باشم . شبی به من اطلاع داد امشب میهمان دیگری هم داریم و آن شیخ آقا بزرگ بود که اسمش را شنیده بودم . هنگامی که او را زیارت کردم و بحثی میان ما در گرفت فهمیدم که او تنها یک فهرست نگار نیست بلکه اطلاعات فقهی و اصولی و فلسفی وسیعی نیز دارد . از این رو مسرور شدم . ساعت چهار و نیم شب بود که خستگی بر من غالب شد و خوابیدم . از خواب که برخاستم دیدم شیخ آقا بزرگ نخوابیده و همچنان مشغول یادداشت برداری است . از او پرسیدم نمی خوابید؟ فرمود : من هنوز نشاط دارم و نخوابید . ما هفت روز و شب در آنجا بودیم .

ایشان استراحت منظمی نداشت و می فرمود ما برای استراحت اینجا نیامده ایم و من با وجود اینکه پر کار بودم به ایشان غبطه می خوردم .

محقق تهرانی با وجود آن همه کار طاقت فرسا ، هیچ وقت از محراب مسجد و سنگر سجاده غافل نبود . تا زمانی که پا به آستانه هشتاد سالگی نگذاشته بود و خارهای پیری هنوز در کویر کهنسالی پاهای خسته اش را به سختی نمی آزد سیر و سلوک هفتگی خود را که سالها بود در چهارشنبه شبها ادامه داشت ترک نگفت . او هر شب چهارشنبه از نجف تا «مسجد سهله» را پیاده می پیمود تا در آن مسجد مقدس (واقع در 10 کیلومتری نجف) آینه جان را با گلاب دیدگان صیقل دهد . گذشته از اینکه او با نماز و دعا در مسجد سهله انس و الفتی دیرینه و دل انگیز داشت ، روزی سه بار جماعتی از خداخواهان و دلدادگان را در معراج نماز رهبری می کرد و در آن پروازهای عاشقانه ، پیشنهاد پرستوهای عشق و عرفان بود .^{۳۸}

فواید زیاد سحرخیزی

برای سحر خیزی فواید زیادی از نظر علم پزشکی و طبابت بیان شده است که یکی از مهم‌ترین آنها طولانی شدن عمر انسان می باشد. همچنین سحرخیزی موجب ازدیاد طراوت روحی، جسمی و فکری انسان می‌گردد.

سحر خیزی عامل آرامش اعصاب انسان و مانع افسردگی و بی حوصلگی و باعث افزونی روزی های مادی و معنوی او می باشد.

نتایج تحقیقات گسترده علمی نشان می دهد که سحرخیزی -که در تعلیمات دینی بر آن توصیه بسیاری شده است- برای روح و جسم بسیار مفید است. به عنوان مثال غلظت خون با سحرخیزی کاهش می یابد و هورمون های ضدافسردگی در بدن انسان ترشح می شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است

دانش پزشکی امروز به اثبات رسانده است که اگر شخصی حدود ساعت 10 شب بخوابد و ساعت 5 صبح از خواب بیدار شود (یعنی حدود 7 ساعت خواب) در ساعت 1 بامداد، در بدن او برخی مواد شیمیائی شبه مورفین که به عنوان گروه اندروفین ها و انکفالین ها نامگذاری شده اند، ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی قسمت های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به راحتی عضلانی در روز بعد برای فرد می شوند

سحرخیزی پایه زندگی سالم است. بدن انسان طوری طراحی شده است که هماهنگ با طبیعت عمل کند. طبق این طراحی ما باید زمان طلوع خورشید از خواب برخیزیم و با غروب خورشید بخوابیم. ولی اغلب اینگونه عمل نمی کنیم و حتی گاهی اوقات کل شب بیداریم و روزها تا ظهر می خوابیم. تمام این ها عادات بدی هستند که به سلامتی ما ضربه می زنند، ما می بایست طبق طبیعت خود رفتار کنیم و سحرخیز باشیم.³⁹

³⁹ <http://fitnessmagazine.ir/health/8-benefits-of-waking-up-early/>

قضاء حاجت (تخلیه مثانه) قبل از خواب

کُلاً قبل از هر خوابیدنی چه خوابیدن شب چه روز، خوب است انسان اول دستشویی برود بعد بخوابد.

«علی علیه السلام: پیش از خواب به مستراح بروید، سپس بخوابید.» 303

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: ((پسرم! آیا می خواهی چهار کار به تو بیاموزیم که از پزشکی (و دارو و درمان) بی نیاز شوی؟ امام حسین (علیه السلام) عرض کرد: آری ای امیرمؤمنان! امام علی (علیه السلام) فرمودند: تا گرسنه نشدی بر سر سفر غذا منشین و تا زمانی که هنوز اشتهایت باقی است برخیز. جویدن را خوب انجام بده و هرگاه خواستی بخوابی دستشویی برو. که اگر این نکات چهارگانه را به کار بندی از پزشکی و {درمان های طبیی} بی نیاز می شوی.)

بنابراین رفتن به دستشویی پیش از خواب آن قدر اهمیت دارد که جزء چهار امری شمرده شده که انسان را از طب و طبیب بی نیاز می کند. برای روشن شدن این اهمیت، می توانیم سه دلیل برای سخن امام (علیه السلام) بر شماریم

الف - با دفع مواد زاید از بدن، احساس راحتی و آسودگی بیشتری می کنیم و در نتیجه راحت تر می خوابیم. هر کاری که بتواند وضعیت جسمی ما را بهبود بخشد، در افزایش کیفیت خواب هم تأثیرگذار خواهد بود. از موارد آداب خواب، جز برداشتن موانع راحتی بدن، کار دیگری به عهده ندارند

ب - بر عکس تصویر موجود که خواب را یک پدیده یک نواخت و ممتد می شمارد، خواب از دوره های تقریباً دو ساعته ای شکل می گیرد که هر دوره، خود به پنج مرحله تقسیم می شود. یعنی هر دو ساعت خواب دارای پنج قسمت است که عبارتند از: خواب خیلی سبک، خواب سبک، خواب عمیق، خواب خیلی عمیق، و خواب متناقض . ما پس از طی این پنج مرحله که تقریباً 110 دقیقه (حدود دو ساعت) به طول می انجامد بار دیگر به خواب می رویم و هر شب تقریباً سه بار این مراحل را می گذرانیم

اگر شب ها پیش از خواب به دستشویی بروید، در طول شب دیگر نیاز به تخلیه مواد زائد بدن نخواهید داشت. در نتیجه، مراحل پنجگانه هر دوره از خواب به راحتی پشت سر خواهید گذاشت و از خواب خود بهتر استفاده خواهید برد. اما اگر قبل از خواب به دستشویی نروید، احتمالاً در بین یکی از مراحل پنج گانه بیدار می شوید و با رفتن به دستشویی، سیر طبیعی خواب خود را قطع خواهید کرد. روشن است که

این وضعیت، از کیفیت خواب شما به شدت خواهد کاست

ج - برخاستن از خواب و جدا شدن از بستر گرم و نرم - آن هم در نیمه های شب - برای همه سخت و دشوار است. به ویژه اگر قرار باشد در یک شب سرد زمستانی برای دستشویی از بستر گرم و نرم جدا شویم و به حیاط پوشیده از برف برویم، این کار دشوارتر خواهد بود. در چنین وضعیتی، بسیاری ترجیح می دهند خودشان را کنترل کنند و با فشار به خویشتن و به قول معروف خودشان را نگه دارند.

اینجاست که مثانه دچار مشکل می شود و آسیبی جدی بر این عضو حساس وارد می گردد

امام رضا (علیه السلام) در حدیثی فرمودند: اگر کسی می خواهد مثانه اش دچار درد و اشکال نشود، هیچ (گاه - حتی وقتی که بر پشت مرکب خود نشسته است - بول خود را نگه ندارد

متأسفانه در بسیاری از مدارس و بسیاری از خانواده ها، نگه داشتن بول، نشانه ادب و حیای کودکان به شمار می رود. ما باید به فرزندانمان پیاموزیم که هرگز چنین نکنند و در این گونه امور، خجالت را کنار

بگذارند. اولیای مدارس هم باید ترتیبی بیندیشند که ضمن حفظ نظم مدرسه، دانش آموزان با حبس

بول سلامتی خود را به خطر نیندازند. گذشته از ذهنیت ها غلط برخی بزرگ ترها، کم بودن دستشویی

ها برخی مدارس نیز زمینه ساز چنین رفتار نادرستی می شود که حتماً باید در رفع این کاستی چاره ای

اندیشید.

بنابر آنچه گفته شد، اکنون بهتر می فهمیم که چرا باید قبل از خواب حتماً به دستشویی برویم و این

^{۴۰}. کار، چه کمک بزرگی به حفظ سلامتی ما می کند

اگر مایلید خواب راحت و بی دردسر داشته باشید در خوردن غذا عجله نکنید و به ویژه شام خود را به

^{۴۱}. آرامی بخورید

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری^{۴۰}

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری^{۴۱}

معصوم علیه السلام : کسی که شب ماهی می خورد، خوب است قبل از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج نشود^{۴۲}

همچنین با یکی از اساتید خود صحبت می کردم. ایشان گفت هر موقع شب ماهی می خورم فرداش حالت تهوع دارم و بالا میارم و...

یاد این روایت از معصومین علیهم السلام افتادم که گفته اند اگر شب ماهی خوردید بعدش خرما یا عسل بخورید والا دچار مشکل می شوید!

اگر همه مایکدوره این احادیث در مورد سلامتی را مطالعه کنند از بسیاری از بیماری ها می توانند پیشگیری کنند.

در سنن پیری موقع شام، غذای زیاد خوردن:

اگر به جوانان سفارش کردند که شب غذای سبک و کم بخورند ولی به پیران سفارش کرده اند شب غذای سبک و زیاد بخورند!

«امام ششم علیه السلام: نخوردن شام، پیری می آورد و سزاوار است که افراد مسن با شکم پُر بخوابند.»⁹⁶

«امام ششم علیه السلام: برای افراد مسن خوب نیست که با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پُر بخوابند، برایشان بهتر است.»⁹⁷

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.»⁹⁸

از باورهای غلطی که برای لاغر شدن به چشم می خورد حذف یکی از وعده های غذایی است. غافل از اینکه این روش باعث بروز مشکلات جسمی و عصبی از جمله خستگی، استرس، بی حوصلگی، کاهش

قدرت تمرکز و دقت می شود. این الگوهای غلط رژیمی در طول زمان منجر به افت قند خون می شود و این اتفاق میل شدید به خوردن شیرینی را به دنبال دارد. همچنین باعث افزایش وزن و مسبب بیماری های دیگری می شود. باتوجه به مشکلاتی که حذف یکی از وعده های غذایی به وجود می آورد برای گرفتن رژیم مناسب و کاهش وزن از الگوهای صحیحی استفاده کرد. یکی از روش های پیشنهادی تعادل در مصرف وعده ی شام است. از آن جایی که پزشکان توصیه می کنند که با معده ی پر نخوابید. از گرسنگی کشیدن قبل از خواب نیز پرهیز باید کرد.

موقع خوابیدن، به پهلوی راست یا به پشت بخوابد و دمر نخوابد

یکی از راههای حفظ سلامتی آنست که درست بخوابد. بر پهلوی راست بخوابد یا به پشت بخوابد. رو به قبله بخوابد. با وضو بخوابد.

«امام رضا علیه السلام فرمود: خواب، سلطان مغز است و قوام و دوام نیروهای بدن، بسته به خواب می باشد. هنگامیکه انسان به خواب می رود، بهتر است ابتدا به پهلوی راست بخوابد و پس از چندی، از پهلوی راست به پهلوی چپ سپس باز به پهلوی راست برود. اما بامداد که از خواب برمی خیزد، بهتر است که از پهلوی چپ بر راست غلطیده سپس برخیزد! 299

«علی علیه السلام: اگر دیدید شخصی دمر (بر صورت) خوابیده، او را بیدار کنید و نگذارید در آن حالت باشد! 304»

«رسول خدا (ص): خواب مؤمن بر پهلوی راست، خواب حکماء بر پهلوی چپ، خواب پیامبران بر پشت و خواب شیاطین بر صورت است.»

شاید یکی از بدترین حالت ها برای خوابیدن، خوابیدن روی شکم باشد. این حالت باعث می شود که احتمال بروز بعضی دردها خصوصا هنگام صبح در شما بیشتر شود.

اگر عادت دارید که روی شکم تان بخوابید، این را بدانید که این حالت خوابیدن خطرات زیادی دارد. خوابیدن به صورت دمر، قوس طبیعی کمر را پس از مدتی صاف می کند و موجب می شود که سرتان

هر روز به یک سمت خم شود که خود باعث آسیب به گردن و چین و چروک صورت تان می شود. به^{۴۳}. علاوه با فشاری که به عصب های شما وارد می آورد، موجب خواب رفتن بدن تان می شود

«رسول خدا(ص): کاهو بخورید که غذا را هضم می کند و خواب آور است.» 226

خوردن و خوابیدن با **حال جنابت** خوب نیست مگر وضو بگیرد....

رؤیا در قرآن تنها به معنای «رؤیای صادقانه» است که خداوند در جریان آن نوعی وحی یا الهام مشخصی به انبیای خود، یا دیگر مردم القا می نماید و یا حوادث آینده را به آنان بازگو می کند؛ همانند رؤیای حضرت ابراهیم (علیه السلام) که در خواب می بیند مشغول ذبح فرزندش اسماعیل است،^{۴۴} رؤیای یوسف صدیق (علیه السلام) که در آن یازده ستاره، خورشید و ماه را در حال سجده به خود نظاره کرد،^{۴۵} خواب مادر موسی که در آن الهام قلبی نسبت به گذاردن طفل در صندوقچه به او شده است^{۴۶} و سرانجام خواب های حقیقت نمایی که حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) خداوند ترسیم می شد که رؤیای ورود به مسجد الحرام با امنیت تمام، با سرهای تراشیده و تقصیر کرده و در حالی که هیچ ترسی برای آنان از سوی مشرکان وجود نخواهد داشت!^{۴۷} از این نوع است

پیامبر خدا فرمود: «الرُّؤْيَا مِنَ اللَّهِ وَ الْحَلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ»؛^{۴۸} «رؤیاهای صادق از خداوند و خواب های»
«پریشان از شیطان است».

ارتباط خواب با دیدنی های روز!

جوانی که از صبح تا شب چشمش بدنبال زیبارویان در گردش است، اگر در خواب

⁴³ <http://www.bartarinha.ir/fa/news/218541>

⁴⁴ صافات/سوره ۳۷، آیه ۵، ۱۰

⁴⁵ یوسف/سوره ۱۲، آیه ۴

⁴⁶ طه/سوره ۲۰، آیه ۳۹

⁴⁷ انفال/سوره ۸، آیه ۴۳

⁴⁸ مجلسی، محبقر، بحار الانوار، ج ۶۱، ص ۱۹۱

جنب و محتلم شود و خوابهای شیطانی ببیند، طبیعی است. و هرگاه روز با خوبان و صالحان همنشین باشد و توسلات به معصومین علیهم السلام داشته باشد اگر در خواب، امام زمان (عج) و زیارتگاه ببیند، باز طبیعی است.

علامه طباطبایی: هر روزی که با قرآن مانوسم خوابهای ملکوتی می بینم و هر روزی که با مردم هستم شب خواب اشفته می بینم.

ایه الله العظمی عبدالکریم یزدی: نه تنها در بیداری به نامحرم نگاه نمی کنم بلکه در خواب هم تا نامحرم می اید چشمم را می بندم.

از مرحوم قاضی پرسیدند چطور بدون ساعت بیدار می شوید؟ فرمود باید بیدار شوم! تا میتوانید شبها فیلم سینمایی نبینید چون دیدن این فیلمها در شب باعث پرشانی خواب و دیدن خوابهای عجیب و غریب می گردد!

اگر خواب بدی دیدید بهتر است صدقه بدهید و دعا کنید تا بلا و شر از شما دور شود.

در امریکا شبی سی میلیون قرص خواب خورده میشود تا افراد بتوانند بخوابند و بدون قرص خواب به خواب نمی روند!

ایا می دانستید می توانید 60 روز بدون خوردن زنده بمانید، اما افراد می توانند 11 روز بدون خوابیدن زندگی کنند.

همه‌ی ما خواب می‌بینیم

زن‌ها و مردها و حتی بچه‌های کوچولو هم خواب می‌بینند. همه‌ی ما تقریباً دو ساعت در شب خواب می‌بینیم، حتی آنهایی که ادعا می‌کنند اصلاً خواب نمی‌بینند هم خواب می‌بینند. محققان دریافته‌اند آدم‌ها هر شب چند خواب می‌بینند که هر کدام چیزی بین 5 تا 20 دقیقه طول می‌کشد. ما در طول زندگی خود به طور متوسط 6 ساعت در حال خواب دیدن هستیم

اما بیشتر خواب‌هایمان را فراموش می‌کنیم

ما تقریباً 95 درصد از خواب‌هایمان را فوراً بعد از بیدار شدن فراموش می‌کنیم. چرا به خاطر سپردن خواب‌هایمان اینقدر سخت است؟ بر اساس یک تئوری، تغییراتی که حین خواب در مغز روی می‌دهد شامل پردازش اطلاعات و ذخیره‌ی آنها که برای تشکیل حافظه لازم است نمی‌شود. اسکن‌هایی که روی افراد حین خواب انجام شد نشان داده بخش قدامی مغز که نقش اصلی را در حرکات سریع چشمی (غیرفعال است؛ در همین REM شکل‌گیری حافظه دارد، حین مرحله‌ی مرحله است که ما خواب می‌بینیم

خواب دیدن زنها و مردها با هم متفاوت است

پژوهشگران دریافته‌اند خواب‌هایی که زنها و مردها می‌بینند از نظر محتوا تفاوت‌هایی با هم دارند. در مطالعات زیادی مردها گزارش کردند که بیشتر درمورد سلاح‌ها و جنگ افزارها خواب می‌بینند، در حالیکه خواب‌هایی که زنها می‌دیدند بیشتر درمورد طرد شدن و محرومیت بوده است، همراه با گفتگوهای بیشتری نسبت به فعالیت‌های فیزیکی

همچنین معلوم شد زنها خواب‌هایی نسبتاً طولانی‌تر با حضور کاراکترهای بیشتر می‌دیدند. مردها در مورد مردهای دیگر دوبرابر بیشتر خواب می‌بینند تا در مورد زنها! در حالیکه زنها در مورد هر دو جنس به یک اندازه خواب می‌بینند

حیوانات هم خواب می‌بینند

آیا تا به حال سگی را که در خواب است دیده‌اید که دمش یا پاهایش را تکان می‌دهد؟ هر چند به سختی می‌توان با اطمینان اعلام کرد که حیوانات هم واقعاً خواب می‌بینند اما محققان عقیده دارند به REM و بدون REM احتمال زیاد این جاندارن هم خواب می‌بینند. حیوانات هم مانند انسان‌ها مراحل در خواب خود دارند

خیلی از خواب‌ها عمومیت دارند

هر چند خواب‌ها و رویاهای ما عمیقاً تحت تأثیر تجربیات شخصی ما هستند اما محققان دریافته‌اند یک سری از تم‌ها و موضوعات در تمامی فرهنگ‌ها و سرزمین‌ها مشترکند. مثلاً همه‌ی مردم دنیا مکرراً این موارد را در خواب می‌بینند: تحت تعقیب هستند، مورد حمله قرار گرفته‌اند، در حال افتادن هستند

و یا دنبال چیزی می‌گردند. احساس سرما، حادثی در مدرسه، ناتوانی در حرکت کردن، دیر رسیدن، پرواز کردن و برهنه بودن در جمع از دیگر موضوعات مشترک خواب در تمام دنیا هستند⁴⁹

حدیث مهم درباره خواب

امام صادق(ع) درباره برخی از حکمت‌های آن به مفضل فرمود: «ای مفضل! در باره خواب‌ها و حکمت درهم‌آمیختگی راست و دروغ آن نیک بیندیش. اگر تمام خواب‌ها راست و صادق بود همه مردم پیامبر [و از اخبار غیب آگاه] بودند و اگر تمام آنها نادرست و کاذب بود، چیزی زاید و بی‌معنی بود و سودی نداشت. از این رو گاه راست است و مردم از آن سود می‌برند و با آن به سوی نیکی می‌روند و از بدی پرهیز می‌کنند و بسیاری از آنها نیز دروغ است تا بر خواب‌ها اعتماد کامل نشود.»⁵⁰

بر اساس این روایت امام صادق(ع) مشخص می‌شود که پیامبران الهی(ع) به علم خواب دست داشتند و خداوند باب علم آن را برای انسان‌های معمولی بسته است. نکته دیگر این است که برخی خواب‌ها حقیقت دارد و برخی فاقد اعتبار است و در زمانی که حقیقت است برای انسان‌ها سودآور خواهد بود.

همچنین روایتی از پیامبر اکرم (ص) وجود دارد که می‌فرماید:

«مَنْ رَأَى فِي الْمَنَامِ فَقَدْ رَأَى فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَتَمَثَّلُ بِي فِي نَوْمٍ وَلَا يَقْظَةٍ وَلَا بِأَحَدٍ مِنْ أَوْصِيَائِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»؛

کسی که مرا در خواب ببیند، مرا دیده است؛ چرا که شیطان نمی‌تواند در خواب و بیداری، به صورت من یا اوصیای من تا قیامت ظاهر شود. (هلالی، ۱۴۰۵: ج ۲، ۸۲۳)

خواب‌های عجیب

در اینجا چند نمونه از خوابهایی که به طرز عجیبی پرده از روی حوادث آینده برداشته، و از افراد مورد اعتماد شنیده ایم یادآور می شویم

1- یکی از علمای معروف و کاملاً مورد وثوق «همدان» مرحوم «آخوند ملا علی» از مرحوم «آقا میرزا عبدالنبی» که از علمای بزرگ «تهران» بود چنین نقل می کرد: هنگامی که در «سامرا» بودم، هر سال مبلغی در حدود یکصد تومان از «مازندران» برای من فرستاده می شد، و به اعتبار همین موضوع، قبلاً که نیاز پیدا می کردم، قرض هایی می نمودم، و به هنگام وصول آن وجه، تمام بدهی های خود را ادا می کردم.

یک سال به من خبر دادند: امسال وضع محصولات بسیار بد بوده، و بنابراین وجهی فرستاده نمی شود! بسیار ناراحت شدم و با همین فکر ناراحت خوابیدم، ناگهان پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله) را در خواب دیدم مرا صدا زده فرمود: فلان کس! برخیز در آن دولاب را باز کن (اشاره به دولابی کرد) و یک صد تومان در آن هست بردار. از خواب بیدار شدم

چیزی نگذشت در خانه را زدند، بعد از ظهر بود، دیدم فرستاده مرحوم «میرزای شیرازی» مرجع بزرگ تقلید شیعیان است. گفت: میرزا شما را می خواهد. من تعجب کردم در این موقع برای چه آن مرد بزرگ مرا می خواهد؟

رفتم دیدم در اطاق خود نشسته، (من خواب خود را به کلّی فراموش کرده بودم) ناگاه مرحوم «میرزای شیرازی» به من گفت: «میرزا عبدالنبی» در آن دولاب را باز کن و یکصد تومان در آنجا هست بردار، بلا فاصله داستان خواب به نظرم آمد و از این حادثه سخت تعجب کردم، خواستم چیزی بگویم، احساس کردم او مایل نیست سخنی در این زمینه گفته شود، وجه را برداشتم و بیرون آمدم.

2- دوستی که مورد اعتماد است نقل می کرد: نویسنده کتاب «ریحانه الادب»، «مرحوم تبریزی»، فرزندی داشت، دست راست او ناراحت بود (شاید روماتیسم شدید داشت) به طوری که به زحمت می توانست قلم به دست بگیرد، بنا شد، برای معالجه به «آلمان» برود.

او می گوید: در کشتی که بودم خواب دیدم مادرم از دنیا رفته است، تقویم را باز کردم، و جریان را با قید روز و ساعت نوشتم، چیزی نگذشت که به «ایران» آمدم، جمعی از بستگان به استقبال من آمدند، دیدم لباس مشکی در تن دارند، تعجب کردم، جریان خواب به کلّی از خاطر من رفته بود.

بالاخره تدریجاً به من حالی کردند که: مادرم فوت کرده، بلافاصله به یاد خواب افتادم، تقویم را بیرون آوردم و روز فوت را سؤال کردم، دیدم درست در همان روز مادرم از دنیا رفته بود.

3- نویسنده معروف اسلامی «سید قطب» در تفسیر خود «فی ظلال القرآن» ذیل آیات مربوط به سوره «یوسف» چنین می نویسد: اگر من تمام آنچه درباره رؤیا گفته اید را انکار کنم، هیچ گاه نمی توانم جریانی را که برای خودم هنگامی که در «آمریکا» بودم واقع شد، انکار نمایم، در آنجا من در خواب دیدم: خواهر زاده ام خون چشمانش را فرا گرفته، قادر به دیدن نیست (خواهرزاده ام با سایر اعضای خانواده ام در مصر بودند) من از این جریان متوحش شدم

فوراً نامه ای برای خانواده ام به «مصر» نوشتم، و مخصوصاً از وضع چشم خواهر زاده ام سؤال کردم، چیزی نگذشت جواب نامه به دستم رسید، نوشته بودند: چشم او مبتلا به خون ریزی داخلی شده و قادر به دیدن نیست، و هم اکنون مشغول معالجه است. قابل توجه این که: خون ریزی داخلی چشم او طوری بود که در مشاهده معمولی قابل رؤیت نبود، و تنها با وسایل پزشکی دیدن آن میسر بود، ولی به هر حال از بینائی چشم محروم گشته بود، من حتی این خونریزی درونی را در خواب به شکل آشکار دیدم

...ماجرای خوابی که همسر امام قبل از ازدواج دیدند

خدیجه ثقفی همسر امام می گوید: وقتی امام به خواستگاری من آمدند همه مخالف این وصلت بودند، اول خودم، بعد مادر بزرگم، مادرم و همه فامیل، تنها پدرم موافق بود و گفت: میل خودتان است، اما به ایشان اعتقاد دارم که مرد خوب، باسواد و متدینی است و دیانتش باعث می شود که به قدسی جان بد نگذرد.

اما خوابی دیدم و باعث شد با ازدواج با حضرت امام موافقت کنم.

خواب حضرت رسول(ص)، امیرالمومنین و امام حسن(ع) را دیدم، در حیاط کوچکی که همان حیاطی بود که برای عروسی اجاره کردند، همان اتاق ها به همان شکل و شمایل، حتی پرده هایی که خریدند، همان بود که در خواب دیده بودم، آن طرف حیاط در اتاقی مردها بودند، پیامبر(ص) و حضرت علی(ع) و امام حسن(ع) نشسته بودند و طرفی که اتاق عروس بود، من بودم و پیرزنی با چادری شبیه چادر شب که نقطه های ریزی داشت و به آن چادر لکی می گفتند، در اتاق شیشه داشت و من آن طرف را نگاه می کردم، از او پرسیدم: این ها چه کسانی هستند؟ پیرزن گفت: آن روبه رویی که عمامه مشکی دارد پیامبر(ص)، آن مرد هم که مولوی سبز و کلاه قرمز با شال بلند دارد، علی(ع) است، این طرف هم جوانی عمامه مشکی بود که پیرزن گفت: این هم امام حسن(ع) است... خوشحال شدم و گفتم: «ای وای، این پیامبر است و این امیرالمومنین، من این افراد را دوست دارم، آن آقا امام دوم من است و آن آقا امام اول من است.» از خواب پریدم، ناراحت شدم که چرا زود از خواب پریدم، زمانی که برای مادر بزرگم تعریف کردم، گفت: مادر! معلوم می شود که این سید حقیقی است، این تقدیر توست.

حضرت امام و خواب عجیبی که دیدند

حجه الاسلام والمسلمين حاج شيخ محمدتقي انصاری همدانی گفته است: زمانی که حضرت امام خمینی (ره) در نجف به سر می بردند، فرزند ارشدشان آیه الله شهید سید مصطفی خمینی به درس آیه الله سید عبدالکریم کشمیری می آمد و از ایشان برای والد معظمش خیلی تعریف می کند. امام می فرمایند: چیزهایی که می گویی، صحیح است ولی من دلیل هم می خواهم. برو به ایشان بگو من در فلان تاریخ چه خوابی دیده ام؟ آقا مصطفی هم ماجرا را به استاد اخلاقش (مرحوم کشمیری) گزارش می کند، ایشان اظهار می دارد:

به پدرت بگو که در عالم رویا مشاهده کردی که از دنیا رفته ای و در حالی که پیکرت در قبر قرار گرفت زیر سرت سنگی مزاحمت بود و حضرت علی تشریف آوردند و آن را برداشتند و آن وقت شما راحت شدید. چون اظهارات آیه الله کشمیری توسط شهید سید مصطفی خمینی به استحضار امام می رسد، می فرمایند: کاملاً صحت دارد، برو از ایشان تعبیر آن خواب را هم پرس. او هم می رود، و تعبیر خواب را جویامی شود:

آیه الله کشمیری جواب می دهد

به والدت بگو، نجف همچون قبر برای شماست. (به دلیل فشارهای دولتی عراق و ایران) و آن سنگ موانعی است که در کارتان پدید آمده است که ان شاء الله با عنایت امیرالمومنین (ع) این موانع حل می شود و شما به ایران برمی گردید و به هدفتان هم می رسید و در سرزمین مزبور (ایران) رحلت می نمایید

حضرت امام خمینی (ره) مضمون این رویا را برای همسر خویش نقل کرده و تاکید نموده بودند: «تا در قید حیات دنیوی هستم از فاش نمودن این خواب احتراز نما و برای کسی نقل :مکن.» همسر امام آن رویا را این گونه، از زبان امام، بیان کرده است

در رویایی دیدم از دنیای فانی کوچ نموده ام و حضرت علی (ع) مرا غسل داده و کفن نمود. سپس آن حضرت به من فرمود: آیا راحت شدی؟

عرض کردم: ای جد بزرگوار! قلوه سنگی در زیر سرم می باشد که مرا ناراحت می کند. پس آن مانع را از زیر سرم برداشتند و دوباره فرمودند: آیا رهایی یافتی؟ عرض کردم: بلی یا امیر مومنان

خواب ایه الله العظمی گلپایگانی

در شنبه شب روز سیزدهم خرداد سال 1368 ه.ش مقارن با زمان رحلت امام بعد از این که مرحوم آیه الله العظمی گلپایگانی مشغول استراحت می شوند با حالتی مضطرب از خواب برخاسته و از خادم خود می خواهد که سریعاً با آیه الله خامنه ای (مقام معظم رهبری) تماس گرفته و حال امام را جویا شود. ایشان در پاسخ به دلیل نگرانی، خوابی را که :چند لحظه قبل از آن دیده بودند به این مضمون بیان می کنند

در عالم رویا مشاهده کردم جلسه ای است و در آن رسول اکرم (ص) و ائمه معصومین علیهم السلام حضور دارند. پس از مدتی درب باز می شود و حضرت امام خمینی وارد اتاق می گردند، آن بزرگواران به احترام ایشان از جای بر می خیزند و پیامبر اکرم (ص) امام

خمینی را در آغوش گرفتند و غرق در بوسه نمودند که در این حالت مضطربانه از خواب بیدار شدم.

حضرت آیت الله آخوند ملاعلی معصومی همدانی می فرمود

شبى در خواب دیدم مردى عبا به دوش وارد شد و يك مار در آورد و به جان من انداخت مار از طرف چپ سينه مرا گرفت من در حالى كه مى ترسیدم به آن مرد گفتم : بيا آن مار را بردار.

ولى او گفت

پنج تاي ديگر دارم مى خواهم به جانت بيندازم . گفتم من مى ترسم بيا اين را بردار و با آن پنج تاي ديگر ببر و بينداز به جان فلان آقا - اسم يکى از آقایان شهر را بردم - قبول . کرد آن مار را برداشت و رفت .

فردا صبح وقتى از خانه به قصد مدرسه بیرون آمدم دیدم يك عبا به دوش آمد و سلام کرد (همان مردى بود كه در خواب دیده بودم لكن در آن حال ، خواب را فراموش کرده : بودم) گفتم : اگر فرمایشى دارید به منزل برگردم گفت

لازم نیست همینطور صحبت كنان برویم

در بين راه كه مى رفتیم پنج تومان در آورد و به من داد كه من آن را در جيب بغل سمت . چپ گذاشتم

: مقداری که راه رفتیم آن مرد گفت

پنج تومان دیگر دارم و می خواهم به شما بدهم من به او گفتم : بیا این پنج تومان که دادی پس بگیر با آن پنج تومان دیگر ببر و به فلان آقا که خیلی وقت است به خدمت او نرسیده ام بدهید

آن مرد قبول کرد و خدا حافظی نمود همینکه از او جدا شدم به یاد خواب شب قبل افتادم فهمیدم همین قضیه بود که در خواب دیده بودم و همین مرد بود که مار را به جانم انداخت و بعد هم گفت : پنج تایی دیگر دارم و آن آقا را که شب در خواب گفتم مارها را به جان او بینداز همان شخص بود که گفتم : پول را به او بدهید

حدود یک ماه از این قضیه گذشته بود که یک روز در مدرسه در حجره روبروی در ورودی نشسته بودم که دیدم همان مرد عبا بدوش وارد حجره شد و دست در جیب خود برد و پول در آورد که به من بدهد من به یاد خواب آن شب افتاده و بی اختیار فریاد زدم و گفتم : مار است

آن مرد بدون اینکه تعجب کند بنا کرد به عذر خواهی و پسران خود را ملامت کرد و گفت تقصیر من نیست خداوند فرزندانم را چنین و چنان کند تقصیر آنها بود

گفتم

مگر چه شده است؟ گفت من خانه ای داشتم که موقع احداث خیابان عباس آباد در مسیر خیابان قرار گرفت و مقدار کمی از آن مانده بود که از آن یک مغازه ساختم

پسران من بی خبر از من آن را به یک مشروب فروش اجاره داده بودند من هر چه فعالیت و تلاش کردم نتوانستم اجاره را فسخ کنم به ناچار بخاطر اینکه اجاره بها با اموالهم مخلوط نشود فکر کردم بهتر است آن پول را به شما بدهم اجاره ماه گذشته ده تومان بود که خدمت شما آوردم و حضرتعالی حواله فرمودید به فلان آقا دادم و گرنه اجاره ماه دوم را به خدمت شما نمی آوردم

خواب امام حسین علیه السلام

صبح عاشورا امام حسین علیه السلام چه خوابی دید؟

ابن اعثم گوید:

سحرگاهان امام حسین - علیه السلام - را خوابی مختصر ربود. چون بیدار شد فرمود: می دانید هم اینک در خواب چه دیدم؟ سگهایی را دیدم که بر من حمله آورده اند و مرا می درند. در میان آنها سگ خال خالی بود که بر من بیشتر حمله می آورد. فکر می کنم آنکه قاتل من است، مردی لک و پیس دار از این گروه است. پس از آن جدم رسول خدا را دیدم که با گروهی از اصحاب خود بود و به من می فرمود: پسر من! تو شهید آل محمدی. آسمانیان و ملکوتیان مژده آمدنت را می دهند. شبانگاه امشب مهمان ما خواهی بود. بشتاب و تأخیر مکن. اینک این فرشته توست که از آسمان فرود آمده تا خون تو را در شیشه ای

سبز بگیرد. این خوابی بود که دیدم. آن لحظه فرا رسیده و زمان کوچ از این دنیا نزدیک شده است و شکی در آن نیست.

خواب امام حسین علیه السلام در شب عاشوراء

راوی گفت: غروب روز تاسوعا حسین علیها السلام در حالی که بر زمین نشسته بود، به خواب رفت. وقتی بیدار شد، فرمود: خواهرم! همین الان جدّم، محمّد صلی الله علیه و آله و پدرم، علی علیه السلام و مادرم، فاطمه علیها السلام و برادرم، حسن علیه السلام را در خواب دیدم که همگی می‌گفتند: ای حسین! به همین زودی (در بعضی روایات فردا) نزد ما خواهی آمد. زینب چون این سخن را شنید، سیلی به صورت خود زد و صدا به ! گریه بلند کرد. حسین علیه السلام به او فرمود: آرام بگیر و دشمن را ملامتگوی ما نکن صبح روز یازدهم محرم در مدینه، از خانه امّ سلمه صدای گریه و زاری شنیده شد. به او گفتند: چرا گریه می‌کنی؟ گفت: دیشب پسرم حسین علیه السلام کشته شد! زیرا بعد از رحلت رسول خدا صلی الله علیه و آله، پیامبر را به خواب ندیدم تا اینکه دیشب، او را عزادار و دل شکسته به خواب دیدم. عرض کردم: یا رسول الله! چرا شما را گریان و دل شکسته می‌بینم؟ فرمود: دیشب تا صبح قبر حسین و اصحابش را می‌گندم

بر درب سوم نوشته بود: لا اله الا الله محمد رسول الله وعلى ولي الله. ان لكل شيء حيلة وحيلة الصحة في الدنيا اربع خصال. قلة الكلام و قلة المنام و قلة المشي و قلة الطعام. هر که

در دنیا سلامتی می‌خواهد چهار مطلب رعایت کند . کم حرفی . کم خوابی . کم راه رفتن . کم خوری .^{۵۱}

خواب را برای چه کسی تعریف کنیم؟

یکی از سوالاتی که معمولا برای افراد پیش می‌آید این است که وقتی خوابی و رویایی چه خوب و چه بد می‌بینیم چه باید بکنیم و آن را برای چه کسانی می‌توانیم تعریف کنیم.

این پرسش‌ها در زمان حیات مبارک معصومین(ع) و بزرگان دینی از آن حضرات سوال شده که ایشان پاسخ‌هایی در این باره فرموده‌اند.

به عنوان مثال پیامبر خدا(ص) درباره این که اگر رویای خوب و بدی دیدیم چه باید بکنیم، می‌فرمایند: «هر گاه یکی از شما خواب خوبی دید، آن را تعبیر کند و برای دیگران بازگو کند و اگر خواب بدی دید آن را تعبیر نکند و به کسی هم نگوید».

ایشان همچنین درباره این که برای چه کسی می‌توان خواب را تعریف کرد؟ فرمودند: «رؤیا را جز برای مؤمنی که از حسادت و تجاوز مبرا است، نباید بازگو کرد».

روایت است روزی ام الفضل (دایه امام حسین علیه السلام) خوابی می‌بیند که سخت او را آشفته و نگران می‌کند، سراسیمه به خانه پیامبر اکرم (ص) می‌رود و خواب خود را برای آن حضرت تعریف می‌کند: «ای رسول خدا! خواب دیدم تکه ای از بدن شما در خانه من قرار گرفته است، تعبیر این خواب چیست؟»، رسول خدا (ص) او را آرام می‌کند و می‌فرماید: «دخترم فاطمه به زودی پسری به دنیا خواهد آورد و تو او را شیر خواهی داد». ام الفضل با شنیدن تعبیری خوابش از زبان پیامبر (ص) آرام می‌گیرد و از آن پس منتظر روزی می‌شود که رویایش به واقعیت تبدیل شود.

یکی دیگر از سوالاتی که معمولا مطرح می‌شود این است که کدام رؤیا بشارت‌های خداوند را برای مؤمن به همراه دارد؟

پیامبر اکرم (ص) درباره آیه ۶۴ سوره یونس که می‌فرماید: «لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ» فرمودند: «آن بشارت خواب خوبی است که مومن می‌بیند و به وسیله آن در دنیایش نوید داده می‌شود و نیز در جایی دیگر درباره همین آیه فرمود: «آن بشارت رؤیای راستی است که مومن می‌بیند و یا کسی دیگر برایش می‌بیند»؛ حضرت رسول اکرم (ص) همچنین درباره رؤیای صادق می‌فرماید: «رؤیای راست نویدی از خداوند و جزیی از اجزاء نبوت است.»

اهمیت ایمان به رویای صادقه از زبان پیامبر اکرم (ص)

موضوع رؤیا و مسائل پیروامون آن چنان حائز اهمیت است که رسول خدا (ص) درباره آن می‌فرماید: «من لم يؤمن بالرؤيا الصادقة فانه لم يؤمن بالله و رسوله»؛ کسی که صحت خواب دیدنهای راست را باور نکند، به خدا و رسول خدا (ص) ایمان نیاورده است.

قرآن کریم واقعیت خواب دیدن و اثرات آن را به صورت مسأله‌ای مهم و پر رنگ مطرح می‌کند و در جاهای مختلفی به این امر می‌پردازد. در قرآن کریم آیات متعددی از خواب دیدن افراد - از قبیل انبیاء، پادشاهان و افراد عادی - وجود دارد که نشان دهنده اهمیت موضوع و ارتباط مستقیم این خواب دیدن‌ها با حیات افراد و اجتماع دارد. مسأله خواب دیدن و تعبیر خواب، از دیدگاه قرآن، یک واقعیت قطعی است، بنابراین مسلمانان هرگز نمی‌توانند خواب و تعبیر خواب را در ردیف خرافات، یا حدسیات بدانند.

در ادامه به رویاهای پیامبران الهی و افراد دیگر که قرآن کریم با ظرافت و جزئیات دقیق به آن پرداخته است اشاره می‌کنیم تا اهمیت این موضوع بیشتر آشکار شود.

رویاهای پیامبر اکرم (ص):

قرآن کریم در جاهای مختلف به مسأله رویاهای صادقه انبیای الهی بویژه رسول خدا (ص) پرداخته است، رویاهایی که علاوه بر ترجمه آیات نیازمند تفسیر مفصل است اما به دلیل خودداری از دور شدن

از متن، به حواشی و تفسیر آن نمی پردازیم و تنها به ترجمه آیات بسنده می کنیم. در اینجا سه آیه بعنوان نمونه از منظر شما می گذرد:

۱- «إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَشَلْتُمْ وَتَتَنَزَّعْتُمْ فِي الْأُمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ»؛ [ای پیامبر یاد کن] آنگاه را که خداوند آنان [=سپاه دشمن] را در خوابت به تو اندک نشان داد و اگر ایشان را به تو بسیار نشان می داد قطعاً سست می شدید و حتماً در کار [جهاد] منازعه میکردید ولی خدا شما را به سلامت داشت چرا که او به راز دلها داناست (آیه ۴۳ سوره انفال).

۲- «لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ»؛ حقا خدا رؤیای پیامبر خود را تحقق بخشید [که دیده بود] شما بدون شک به خواست خدا در حالی که سر تراشیده و موی [و ناخن] کوتاه کرده اید با خاطری آسوده در مسجد الحرام درخواهید آمد (آیه ۲۷ سوره فتح).

۳- «وَإِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا»؛ و [یاد کن] هنگامی را که به تو گفتیم به راستی پروردگارت بر مردم احاطه دارد و آن رؤیایی را که به تو نمایانیدیم و [نیز] آن درخت لعنت شده در قرآن را جز برای آزمایش مردم قرار ندادیم و ما آنان را بیم می دهیم ولی جز بر طغیان بیشتر آنها نمی افزاید (آیه ۶۰ سوره اسراء).

آورده اند که: پیامبر اکرم (ص) در خواب دید، بنی امیه مانند بوزینگان از منبر او بالا می روند و آن حضرت از این قضیه خیلی ناراحت شدند و فرمودند: «بنی امیه شجره ملعونه هستند».

روای حضرت ابراهیم علیه السلام درباره فرزندش حضرت اسماعیل (ع)

قرآن کریم همچنین به ماجرای دستور الهی به حضرت ابراهیم علیه السلام اشاره می کند و اینکه چگونه خداوند متعال به ایشان در خواب وحی می نماید فرزندش را قربانی کند: «فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى الْمَنَامَ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ»؛ و وقتی با او به جایگاه سعی رسید گفت ای پسرک من من در خواب [چنین] می بینم که تو

را سر می برم پس بین چه به نظرت می آید گفت ای پدر من آنچه را ماموری بکن ان شاء الله مرا از شکیبایان خواهی یافت (آیه ۱۰۲ سوره صافات)

خداوند متعال همچنین برای تأیید عملکرد حضرت ابراهیم (ع) در اجرای دستور الهی او را مخاطب ندای خود قرار می دهد و می فرماید: «وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ، قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ»؛ او را ندا دادیم که ای ابراهیم، رؤیا [ی خود] را حقیقت بخشیدی ما نیکوکاران را چنین پاداش می دهیم (آیه های ۱۰۴ و ۱۰۵ سوره صافات).

روای حضرت یوسف علیه السلام

در جای دیگر نیز خداوند رویایی را برای حضرت یوسف (ع) در خواب نمایان می کند که با عالم غیب و آینده او مرتبط است و ایشان را از زمان نوجوانی برای ماجراهای بزرگی در دوره جوانی آماده می سازد. قرآن در این زمینه می فرماید: «إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ»؛ [یاد کن] زمانی را که یوسف به پدرش گفت ای پدر من [در خواب] یازده ستاره را با خورشید و ماه دیدم دیدم [آنها] برای من سجده می کنند (آیه ۴ سوره یوسف).

حضرت یعقوب (ع) در پاسخ به رؤیای فرزندش چنین می گوید: «قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ»؛ [یعقوب] گفت ای پسرک من خوابت را برای برادرانت حکایت مکن که برای تو نیرنگی می اندیشند زیرا شیطان برای آدمی دشمنی آشکار است. پاسخی که از آینده حضرت یوسف (ع) خبر می دهد و پدر از او می خواهد آن را کتمان کرده و منتظر روز تحقق آن بماند. اگر کسی امروز از این گونه خواب های عجیب و سورئالیستی ببیند هرگز قادر به یافتن تعبیر مناسبی برای آن نخواهد شد، زیرا تعبیر خوابهای این چنینی نیاز به علمی دارد که تنها نزد انبیاء و اولیای الهی است.

وقتی زمان تحقق خواب حضرت یوسف (ع) فرار رسید - یعنی آمدن برادران حضرت یوسف و والدین ایشتم به مصر و حضور آنها در قصر - حضرت یوسف (ع) به پدرش گفت: «وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا»؛ و [یوسف] گفت ای پدر این است تعبیر خواب پیشین من به یقین پروردگارم آن را راست گردانید (آیه ۱۰۰ سوره یوسف).

روای پادشاه مصر:

سوره یوسف نمونه های دیگری نیز از خواب دیدن در خود جای داده است. این رویا به خواب دیدن پادشاه مصر مربوط است و قرآن درباره این رویا چنین فرموده است: «وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ»؛ و پادشاه [مصر] گفت من [در خواب] دیدم هفت گاو فربه است که هفت [گاو] لاغر آنها را می خورند و هفت خوشه سبز و [هفت خوشه] خشکیده دیگر ای سران قوم اگر خواب تعبیر می کنید در باره خواب من به من نظر دهید (آیه ۴۳ سوره یوسف). رویایی که درباریان و کاهنان آن روز از تعبیر آن عاجز ماندند و گفتند: «قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالَمِينَ»؛ گفتند خوابهایی است پریشان و ما به تعبیر خوابهای آشفته دانا نیستیم. در حالیکه رویای پادشاه خواب پریشانی نبود بلکه خوابی که آینده کشور با آن گره خورده بود.

پس از اینکه اطرافیان پادشاه از تعبیر خواب او عاجز ماندند، به کمک یکی از حاضران در آنجا (زندانی نجات یافته و هم بند حضرت یوسف در زندان) به سراغ حضرت یوسف (ع) در زندان رفتند تا با یافتن تعبیر مناسبی برای خواب پادشاه، او را از نگرانی نجات دهند: «يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ»؛ ای یوسف ای مرد راستگوی در باره [این خواب که] هفت گاو فربه هفت [گاو] لاغر آنها را می خورند و هفت خوشه سبز و [هفت خوشه] خشکیده دیگر به ما نظر ده تا به سوی مردم برگردم شاید آنان [تعبیرش را] بدانند. حضرت یوسف (ع) پاسخ داد: «قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ / ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَحْصِنُونَ / ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعَصِرُونَ»؛ گفت هفت سال پی در پی می کارید و آنچه را درویدید جز اندکی را که می خورید در خوشه اش واگذارید، آنگاه پس از آن هفت سال سخت می آید که آنچه را برای آن [سالها] از پیش نهاده اید جز اندکی را که ذخیره می کنید همه را خواهند خورد، آنگاه پس از آن سالی فرا می رسد که به مردم در آن [سال] باران می رسد و در آن آب میوه می گیرند (آیه های ۴۷ تا ۴۹ سوره یوسف).

تعبیر دقیق این خواب و پیشنهاد راهکار مناسب برای ذخیره کردن محصول، موجب توجه پادشاه قرار می گیرد و باعث می شود حضرت یوسف (ع) بوسیله این خواب از زندان رهایی یابد و مقام ویژه ای نزد پادشاه نصیب او شود.

نکته ظریف و بسیار حائز اهمیت این خواب، مرتبط شدن خواب پادشاه مصر با خواب حضرت یوسف (ع) - درهم آمیخته شدن خواب دو شخص (یکی پیامبر و دیگری پادشاه) برای رقم خوردن تقدیر حضرت یوسف (ع) - و تغییر سرنوشت آن حضرت و تبدیل شدن او از یک زندانی به یک وزیر و مقرب پادشاه است.

به این مسأله توجه کنید، وقتی قرار است خواب فردی چون حضرت یوسف (ع) بعد از سالها به واقعیت تبدیل شود، چگونه تقدیر الهی رقم می خورد و او را از سرزمین پدری جدا می سازد و بعنوان یک برده به مصر برده می شود و سپس به زندان افکنده می شود تا اینکه پادشاه آن سرزمین خوابی ببیند و اطرافیان در تعبیر آن ناتوان شوند و این تسلسل در مقدرات تا آنجا پیش برود که خود حضرت یوسف (ع) وارد این ماجرا می شود تا روز محقق شدن رؤیای خود را نزدیک سازد.

روای دو هم بند حضرت یوسف (ع) در زندان:

زمانی هم که حضرت یوسف (ع) در زندان بود، در آنجا افرادی با او هم بند بودند که منتظر صدور حکمشان بودند و بخاطر آینده نامعلوم خود در نگرانی به سر می بردند، دو نفر از هم بندان حضرت یوسف (ع) که بسیار نگران بودند آرام و قرار نداشتند، چنان بی قرار بودند که دو جور خواب عجیب می بینند و از او می خواهند خوابشان را تعبیر کند. قرآن در این باره می فرماید: «وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانٍ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أُحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ»؛ و دو جوان با او به زندان درآمدند [روزی] یکی از آن دو گفت من خویشتن را [به خواب] دیدم که [انگور برای] شراب می فشارم و دیگری گفت من خود را [به خواب] دیدم که بر روی سرم نان می برم و پرندگان از آن می خورند به ما از تعبیرش خبر ده که ما تو را از نیکوکاران می بینیم (آیه ۳۶ سوره یوسف).

حضرت یوسف (ع) در پاسخ گفت: «قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلَّا نَبَّأْتُكُمَا بِتَأْوِيلِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ»؛ [یوسف] گفت غذایی را که روزی شماست برای شما نمی آورند مگر آنکه من از تعبیر آن به شما خبر می دهم پیش از آنکه [تعبیر آن] به شما برسد این از چیزهایی است که پروردگارم به من آموخته است من آیین قومی را که به خدا اعتقاد ندارند و منکر آخرتند رها کرده ام. (آیه ۳۷ سوره یوسف)

سپس افزود: « يَا صَاحِبِي السَّجْنِ أَمَّا أَحَدُكُمَا فَيَسْقِي رَبُّهُ خَمْرًا وَأَمَّا الْآخَرُ فَيُصْنَبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ قُضِيَ الْأَمْرُ الَّذِي فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ »؛ ای دو رفیق زندانیم اما یکی از شما به آقای خود باده می نوشاند و اما دیگری به دار آویخته می شود و پرندگان از [مغز] سرش می خورند امری که شما دو تن از من جويا شدید تحقق یافت (آیه ۴۱ سوره یوسف). تعبیر دقیقی که به واقعیت تبدیل شد تا بدین شکل جایگاه ویژه حضرت یوسف (ع) برای اطرافیان وی آشکار شود.

روایهای صادقۀ شعرا و خواص

خواب محتشم کاشانی و سرودن ترکیب بند مشهور «باز این چه شورش است که در خلق عالم است» یکی از خوابهای بسیار خاص است که با تقاضای حضرت امیر المومنین (ع) از او برای سرودن مرثیه ای برای امام حسین (ع) شروع می شود. ترکیب بندی که نخستین مصرعش و مطلع آن با کمک آن حضرت شروع می شود و وقتی محتشم به این مصرع می رسد: «هست از ملال گر چه بری ذات ذوالجلال...» و در پایان دادن به آن ناتوان و مصرعی دیگر به ذهنش نمی رسد، شبی امام زمان (عج) به خوابش می آید و از او می خواهد سروده خویش را با این مصرع تکمیل و به پایان برساند: «او در دل است و هیچ دلی نیست بی ملال!».

خواب مقبل کاشانی و مرثیه خوانی مقبل و محتشم در حضور پیامبران در مرقد مطهر آقا امام حسین (ع) و نیز خواب آیت الله مرعشی نجفی در باره شعر سرایی شهریار در حضور امیر المومنین علیه السلام از موارد بسیار جالب دیگری است که نمونه های دیگری از ارتباط عالم خواب با عالم واقعیت است.^{۵۲}

شیخ مفید (محمد بن نعمان)

شبى شيخ مفيد در خواب ديد كه در مسجد كرخ بغداد نشسته است وفاطمه زهراء عليهالسلام دست امام حسن عليهالسلام و امام حسين عليهالسلام را گرفته بود و به نزد شيخ مفيد آمد و فرمود : يا شيخ! علمهما الفقه! اى شيخ! به اين دو فقه يياموز! شيخ از خواب بيدار شده و در تعجب فرو رفت كه اين چه خوابى بود و من كجا و درس دادن به دو امام كجا؟ و از طرفى خواب ديدن امام معصوم عليهالسلام شيطانى نيست . چون صبح شد ، به مسجدى كه در خواب ديده بود رفت و در آن جا نشست . ناگاه مادر سيد رضى و سيد مرتضى در حالى كه خدمتكاران اطرافش را گرفته بودند آمد و به شيخ گفت : يا شيخ! . (1) علمهما الفقه! شيخ تعبير خوابش را فهميد و بسيار به آن دو بزرگوار احترام مى نمود

شيخ صدوق در مكّه ، امام عصر (عج) را در خواب ديد كه به او امر فرمود : كتابى در باب غيبت ما ! بنويس و عمر معمرين (افرادى كه عمر طولانى داشته اند) را در آن بياور . شيخ اين كتاب را نوشت و نام آنرا «اكمال الدين و اتمام النعمه» گذاشت

مى گويند : ملا صدرا شبى استاد خود ، ميرداماد را در خواب ديد و از او سؤال كرد كه مردم مرا تكفير كردند و شمارا تكفير نمودند! با اينكه مذهب من از مذهب شما خارج نيست؟ ميرداماد در جواب گفت : سبب آنستكه من مطالب حكمت را آنچنان نوشته ام كه حتى علماء از فهم آن عاجزند و غير اهل حكمت كسى آنها را نمى تواند بفهمد! ولى تو حكمت را مبتذل كردى و بنحوى بيان كردى كه اگر ملا مكتبى ، كتابهاى تورا ببيند ، مطالب آنرا مى فهمد و لذا تورا تكفير كردند و مرا تكفير (2)! نمودند

ملا محمد تقى مجلسى از احمد بن اسحاق قمى نقل نموده كه روزى خدمت امام حسن عسرى عليهالسلام مشرف شده و عرضه داشتم كه من هر چه تلاش مى كنم بر دست راست بخوابم ، نمى توانم بر اين حالت

بخواب روم! امام دست مبارک خود را بر پهلوی راست او کشید و او بعد از آن همیشه بر دست راست خوابید .

سپس ملا محمد تقی مجلسی ادامه می دهد که منهدم مدتی مدید بود که دچار

ضعف معده بودم و اگر بر دست راست می خوابیدم معده ام درد می آمد ، لذا بدست چپ می خوابیدم وقتی این روایت را دیدم بفکرم رسید که خوشابحال آنهایی که محضر ائمه معصومین علیه السلام را درک کردند و اگر دردی داشتند بدست آنها شفا یافتند! سپس بخودم گفتم : تو هم دعا کن! لذا دعا کردم که : خدایا بحق امام حسن عسگری علیه السلام این بلا را از من نیز دور کن! من بعد از دعا شفا یافتم و چهل سال است که این مرض در من از بین رفته است و بدست راست می خوابم و اگر بخوام . در اوایل شب بدست چپ بخوابم خوابم نمی برد(فوائد الرضویه)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود : (ولیکن فی کل شیئ نیه حتی النوم و الاکل) (باید برای هر چیزی قصد قربت نمود حتی در خواب و خوردن

در مقدمه کتاب «شهیدان راه فضیلت» آمده است : مرحوم علامه امینی؛ در یکی از مسافرت های خود به اصفهان ، به منزل آیت الله خادمی؛ وارد شد؛ یکی از

روحانیون محترم شب قبل در خواب دید که حضرت امیرالمؤمنین(ع) به منزل آقای خادمی تشریف آوردند . وقتی که صبح به آن جا رفت که خواب خود را برای آیت الله خادمی نقل کند ، متوجه شد که علامه امینی؛ به آن جا وارد شده است(کشکول ممتاز)

یکی از شاگردان شیخ انصاری نقل می کند : چون از مقدمات علوم و سطوح فارغ گشته برای تکمیل تحصیلات به نجف اشرف رفتم و به مجلس درس شیخ حاضرمی شدم ولی از مطالب و تقریراتش هیچ نمی فهمیدم خیلی به این حالت متاثر شدم تا جایی که دست به ختوماتی زدم ، فایده نبخشید . بالاخره به . حضرت امیر علیه السلام متوسل شدم

شبى در خواب خدمت آن حضرت رسيدم و «بسم الله الرحمن الرحيم» در گوش من قرائت نمود
صبح چون در مجلس درس شيخ حاضر شدم درس را مى فهميدم ، كم كم جلو رفتم ، پس از چند روز به
جايى رسيدم در آن مجلس صحبت مى كردم . آن روز پس از ختم درس خدمت شيخ رسيدم وى آهسته
در گوش من فرمود : آن كس كه «بسم الله...» را در گوش تند خوانده است تا «والضالين» در گوش
من خوانده ، اين بگفت و برفت .

يكي از شاگردان شيخ انصارى مى گويد : در دوراني كه در نجف اشرف نزد شيخ انصارى به تحصيل
مشغول بودم ، شبى شيطان را در خواب ديدم كه بندها و طناب هاى متعددى در دست دارد . از شيطان
پرسيدم : اين بندها براى چيست؟ پاسخ داد : اينها را به گردن مردم مى اندازم و آنها را به سوى خويش
مى کشم و به دام مى افكنم . ديروز ، يكي از طناب ها را به گردن شيخ انصارى انداختم و او را از اتاقش
تا اواسط كوچه اى كه منزل شيخ در آن است ، كشيدم ، ولى افسوس كه بر خلاف زحمات زيادم ، شيخ از
قيد رها شد و باز گشت .

هنگامى كه شيطان اين ماجرا را نقل كرد ، از او پرسيدم : اکنون كه طناب ها را در دست داري ، طناب
مرا نشان بده . شيطان لبخندى زد و گفت : امثال تو نيازى به طناب ندارد و خودشان به دنبال من
! مى دونند

هنگامى كه از خواب بيدار شدم ، در تعبير آن به فكر فرو رفتم . عاقبت تصميم

گرفتم مطلب را براى شيخ بيان كنم . شيخ گفت : شيطان راست گفته است ، زيرا آن ملعون ديروز
. مى خواست مرا فریب دهد كه به لطف خدا از دام او گريختم

جريان از اين قرار بود كه ديروز به مقدارى پول نياز داشتم و از سويى ، چيزى در منزل موجود نبود . با
خود گفتم يك ريال از مال امام زمان عج نردم وجود دارد كه هنوز وقت مصرفش نرسيده است؛ آن را به
عنوان قرض بر مى دارم و سپس ادا خواهم كرد . يك ريال را برداشتم و از منزل خارج شدم . همين كه
خواستم آن چيز مورد نياز را بخرم . با خود گفتم كه از كجا معلوم كه بتوانم اين قرض را بعداً ادا كنم؟

در همین اندیشه و تردید بودم که ناگهان تصمیم قطعی گرفتم به منزل برگردم . از این رو ، چیزی
. نخریدم و پول را به جای اولیه‌اش را باز گرداندم (زندگانی و شخصیت شیخ انصاری : ص 88 .)

ایه الله بروجردی نسبت به کتب علمی و دینی، احترام بسیاری قائل بودند و می فرمودند: «در تمام عمرم
در اطاقی که کُتب حدیث باشد، حتّی دارای یک حدیث باشد، نخوایده ام.» (داستان دوستان، ج 5، ص
258)

شهید نواب مدتی به زندان شاه می‌افتد . اما با آزادی از زندان به فکر تشکیل «فدائیان اسلام» می‌افتد ، تا
به وسیله آن با عناصر فاسد در جامعه به مبارزه برخیزد و با انتشار اعلامیه‌ای موجودیت فدائیان اسلام را
. اعلان می‌دارد .

: او در بر پایی این سازمان اسلامی می‌گوید

در خواب جدم سیدالشهداء را دیدم که بازوبندی به بازویم بست و روی آن نوشته شده بود : «فدائیان
اسلام» . (پای درس علماء)

در زندگی شهید آیت الله مدنی آمده است به او اطلاع دادند طلبه‌ای صبحها دیر از خواب بر می‌خیزد! او
چهل روز ، صبحها به دیدار او می‌رود! او را از خواب بیدار می‌کند ، با او نماز می‌خواند ، قرآن می‌خواند
صبحانه میل می‌فرماید تا آن عادت ناپسند را از او بگیرد و موفق هم می‌شود (دیدار با ابرار شماره 66 ،
ص 32 و 33 .)

پس از به شهادت رسیدن آیت الله شهید قاضی طباطبایی توسط گروهک فرقان ، امام خمینی قدس سره
با صدور فرمانی شهید مدنی را به عنوان نماینده تام الاختیار خود و امام جمعه تبریز منصور می‌نماید .
نزدیکان شهید مدنی نقل می‌کنند که : زمانی که به ایشان اطلاع دادند حضرت امام ، فرمانی به این
مضمون صادر کرده‌اند که به تبریز بروید ، ایشان شبانه عازم حرکت شدند و هرچه به ایشان اصرار

کردیم که حداقل صبح حرکت نمایید ، خطاب به ما فرمودند : اگر تا صبح زنده نماندم جواب خدا را در فردای قیامت چه بدهم؟(هفته نامه شما مورخه 20، 6، 76 .)

ایه الله سید ابوالحسن اصفهانی:از یکی از سادات و علماء نجف نقل شده که اجاره خانه اش مدتی تاخیر افتاده بود ، صاحب خانه هر روز فشار می آورد که اگر تا فردا وجه الاجاره تاخیر افتاده را پرداخت نکنی ، اثاثیه ات را به کوچه خواهم ریخت . این مرد عالم به حالت افسرده به حرم امیرالمؤمنین علیه السلام مشرف شده و به آن حضرت متوسل می شود و در آن حال به خواب می رود . در عالم خواب حضرت علی علیه السلام را می بیند که از او سؤال می کند چرا ناراحتی؟ سید جریان خود را به حضرت می گوید . امام می فرماید : ما الان تو را می بینیم . عرض می کند : آقا من هر شب دو ساعت سعادت تشریف در حرم شریف شما را دارم ، حضرت می فرماید نه ما الان شما را می بینیم . با این حال مسئله ای نیست مطلب را حواله دادیم! سید از خواب بیدار می شود و با تعجب از خود می پرسد این چه حواله ای بود و حضرت مرا به که حواله دادند . به منزل باز می گردد . سحرگاه درب خانه اش به صدا در می آید . پس در را باز می کند و خود را در مقابل آیت الله ابوالحسن اصفهانی می بیند چون انتظار وی نداشت ، دست و پای خود را گم کرده و شتابزده می گوید : آقا بفرمائید : آیت الله اصفهانی می فرمایند : ماموریت ما تا همین جا بود و پاکتی بدست او داده و دور می شوند . وقتی پاکت مرا باز می کند ، با کمال تعجب می بیند . داخل پاکت درست همان مبلغی که وی به صاحب خانه بدهکار بود ، پول قرار داده شده است .

: شهیدایه الله سید محمدباقر صدر:در رابطه با ارتباط با اهل بیت علیه السلام ، او خود می گوید

در زمان تحصیل هر روز زمانی را به تشرّف در حرم حضرت امیر علیه السلام اختصاص می دادم و در آن ساعت ، در زمینه مطالب علمی می اندیشیدم و از برکات حضرت ، استمدادمی جُستم . این شیوه را مدتی ترک گفتم . و کسی بر آن آگاه نبود.روزی مادرم در خواب ، حضرت امیر علیه السلام را می بیند که به این مضمون ، فرمودند : به باقر بگو چرا درسی را که پیش ما فرا می گرفتی ، رها کردی؟(مجله حوزه : ش 25، ص 5 .)

شیخ جعفر شوشتری: شیخ جعفر شوشتری می گوید: بعد از فراغ از تحصیل و حصول درجه اجتهاد، از نجف اشرف به وطن خویش مراجعت و مشغول به تبلیغ احکام بودم و چون در وعظ و منبر مهارتی نداشتم، ماه مبارک رمضان از تفسیر صافی و ایام عاشورا از روی کتاب «روضه الشهداء» حسینی کاشفی قرائت می کردم. سال اول بدین منوال گذشت و محرم رسید. شبی فکر نمودم تا کی از روی کتاب بخوانم. در این خیال رفتم که دیگر از کتاب در منبر بی نیاز شوم. ملول شده به خواب رفتم. در خواب دیدم گویا کربلا هستم و همان موقعی است که ابا عبدالله علیه السلام در آن سرزمین نزول اجلال فرمود: من در خیمه آن حضرت رفته و سلام کردم؛ حضرت مرا در نزد خویش نشاند و به حبیب بن مظاهر فرمود: که فلانی میهمان ما است؛ از آب که چیزی از آن در نزد ما نیست؛ ولی آرد و روغن داریم برخیز و طعامی برای او تهیه کن. در آن دم حبیب برخاسته طعامی درست نمود، آورد و در مقابل من گذاشت؛ چند لقمه کوچکی از آن طعام تناول کردم و از خواب بیدار شدم؛ اینک از برکت آن غذا به پاره ای از دقایق و اشارات اخبار مصایب و لطایف و کنایات آثار ائمه: اجمعین مطلع گشته ام

(. هزار و یک حکایت تاریخی)

: در کتاب گنجینه دانشمندان جلد 9 آمده است که

از آسید عبدالهادی شیرازی نقل شده که: شبی صحرای قیامت را خواب را خواب دیدم که بهشت دری دارد و علماء و فقهاء و مراجع تقلید در صف طولانی ایستاده و حضرت صادق علیه السلام به حساب آنها رسیده و به بهشت می فرستد و من دیدم که در اواخر صف هستم و تا نوبت به من برسد، طول می کشد. نگاهی به اطراف کردم دیدم که درب دیگری به بهشت باز است که آن را باب الحسین می گویند ولی آنجا کسی معطل نمی شود با خود گفتم از این در می روم. پس بسوی آن در آمدم و خواستم وارد شوم، دربان گفت: نمی شود زیرا این در مخصوص اهل منبر و ذاکرین امام حسین ع است شما که منبری نیستی. از خواب بیدار شدم و تصمیم گرفتم که هر شب جمعه برای بچه های خود، روضه بخوانم.

شهید آیت الله مرتضی مطهری

: از همسر شهید مطهری نقل شده است که

آقای مطهری همیشه مهربان بودند ، ولی این اواخر خیلی مهربانتر شده بودند . ایشان وقتی خیلی ناراحت و دچار مشکل بزرگی می شدند ، اغلب رسول اکرم صلی الله علیه و آله را به خواب می دیدند خود حضرت مشکل را حل می کردند ، چند شب پیش از شهادت ایشان ، خواب بودیم که ناگهان ایشان با . حالت بسیار خاصی از خواب بیدار شدند

از ایشان سوال کردم چه شده؟ فرمودند : الان خواب دیدم که من و آقای خمینی در خانه کعبه مشغول طواف بودیم که ناگهان متوجه شدم حضرت رسول صلی الله علیه و آله به سرعت به من نزدیک می شوند . همینطور که حضرت نزدیک می شدند برای اینکه به آقای خمینی بی احترامی نکرده باشم ، خودم را کنار کشیدم و به آقای خمینی اشاره کردم و گفتم : یا رسول الله! آقا از اولاد شما هستند

حضرت رسول صلی الله علیه و آله به آقای خمینی نزدیک شدند و با ایشان روبوسی کردند و بعد به من نزدیک شدند و با من روبوسی کردند و بعد لبهایشان را بروی لبهای من گذاشتند و دیگر برنداشتند و من از شدت خوشحالی از خواب پریدم ، بوری که داغی لبهای حضرت رسول صلی الله علیه و آله را روی لبهایم هنوز حس می کنم .

بعد شهید مطهری کمی سکوت کردند و گفتند : من مطمئن هستم که عنقریب اتفاق مهمی برای من رخ می دهد . من گفتم : نه ، انشاء الله پیامبر خدا گفته ها و

نوشته های شما را تأیید کرده است (پای درس علماء)

شهید ایه الله شیخ فضل الله نوری: قبل از اینکه ریسمان دار را به گردن وی بیندازند یکی از مشروطه خواهان برای او پیغام آورد که شما مشروطه را امضا کنید و خود را از کشتن رها سازید! شیخ فضل الله گفت :

من دیشب پیامبر صلی الله علیه و آله را در خواب دیدم و به من فرمود که فردا شب مهمان من هستی و من چنین امضایی نخواهم کرد . و بعد از چند لحظه طناب دار را به گردن او انداختند و چهار پایه را از زیر پای وی عقب راندند و طناب را بالا کشیدند . (پای درس علماء)

مرحوم شیخ الهی قمشه‌ای

مرحوم الهی قمشه‌ای بدون مناسبت و بی مقدمه ، گاهی به مشهد مقدس و یا قم ، برای زیارت تشریف می برد ، زمستان یا تابستان فرقی نداشت ، یک وقتی از ایشان درباره این سفرهای بی وقت سؤال شد فرمود من گاهی خواب می بینم ، حرم حضرت رضا(ع) و یا حرم حضرت معصومه (علیها السلام) هستم و این رانشانه دعوت به زیارت می دانم ، از این روی ، بر خود لازم می دانم که آن را اجابت کنم! (حوزه شماره 16)

آیت الله حاج شیخ مرتضی حائری خاطره‌ای از کرامات آیت الله سید محمد هادی میلانی نقل کرده اند : که

سالی در ناراحتی بودم و حالم گرفته بود ، شب در حیاط منزل خوابیده بودم در خواب دیدم کسی به من گفت به مشهد برو! خرجت با ما! در عالم خواب معلوم بود که آن شخص امام زمان علیه السلام است! تابستان بود به مشهد رفتم دو ماه و نیم در مشهد بودم در این مدت پولم تمام شد و یک دفعه یک اسکناس در دالان مسجد گوهرشاد پیدا کردم و نزدیک به آمدنم یک ششم از کتاب «وسایل الشیعه» که به خط مولف بود و نفیس و ارزشمند بود به هزار و پانصد تومان به آستان مقدسه فروختم و بلیط قطار تهیه کردم و تصمیم گرفتم سری به سید محمد حسن جزائری که در بیرونی خانه آیت الله میلانی بود بزنم . در راه به طور شوخی با خود حدیث نفس کردم که ما فهمیدم خرج با آقا! چطور شد! اینکه من کم پول بشوم و از پول خانم (کتابها مال همسر بود) به طور قرضی بدارم خرج کنم که طرز خرج دادن نیست؟ وقتی به بیت آیت الله میلانی رفتم و سید جزائری را دیدم ، در وسط حیاط با آیت الله

میلانی روبه رو و با ایشان مصافحه و خداحافظی کردم . زیرا عجله داشتم که قرض آقای دادگر را بدهم و به ایستگاه قطار بروم . سید جزائری و پسر آیت الله میلانی بنام سید محمد علی با من تا ایستگاه آمدند . من خیلی اظهار تشکر کردم و با آنها خداحافظی نموده و به کوپه خودم در قطار رفتم . نزدیک به حرکت قطار آقای سید محمد علی پاکتی در دست من گذاشت و فرصت تعارف به من نداد و قطار حرکت کرد من پاکت را باز کردم دیدم که چند عدد اسکناس در آن بود و آیت الله میلانی نوشته بود که این وجه از طرف من یا مال من نیست که از کمی آن معذرت بخواهم و این سهم مبارک امام زمان «عج» یا از طرف آن بزرگوار است

. و این پول به اندازه مبلغ فروش کتاب بود و 5 قران زیادتر که آن هم کرایه درشکه چی شد

: یکی از فرزندان آیت الله میلانی از مرحوم آیه الله اراکی نقل می کند

جمعه شبی در حرم مطهر حضرت ثامن الائمه علیه السلام بیتوته کرده بودم . بعد از نماز صبح به حضرت ! التماس کردم که یکی از اولیای خودت را به من معرفی کن

آدم منزل و خوابیدم . یکی در خواب به من گفت : پا شو که یکی از اولیاء الهی می آید! بیدار که شدم دیدم خانم سماور را روشن کرده است . گفتم : حالا که زود است و وقت چای نیست ! گفت : در خواب به من گفته شد پاشو سماور را روشن کن که یکی از اولیاء الهی می آید! در این حال بود که در زدند وقتی . . . در را گشودم دیدم آیه الله میلانی است

بعضی خواب ها افراد را از خواب غفلت بیدار می کنند!

یکی از انها رسول ترک است که سالها غرق گناه بود ولی چون عشق حسینی در دل داشت با یک خواب

از خواب غفلت بیدار شد و مرد خدا گردید!

در محرم آن سال در یکی از این شبهای دهه اول محرم رسول ترک به سوی هیئت و جلسه روضه ای
میرفت که مسئولین و بعضی از شرکت کننده های در آن هیئت از اینکه رسول ترک به هیئت و جلسه آنها

میآمد بسیار ناراحت و ناخشنود بودند.

در این چند شبی که از محرم گذشته بود رسول ترک هر شب در آن هیئت حاضر شده بود. او در این چند شب به همه نشان داده بود که نمیتواند مانند بسیاری از شرکت کنندگان و عزاداران در گوشه‌های از مجلس آرام و ساکت بنشیند.

او فکر میکرد میتواند در آن جلسات هر کاری که هر یک از اعضای هیئت میکند او نیز انجام دهد. او حتی بدش نمیآمد تا در نظم و ترتیب بخشیدن به مراسم عزاداری نیز دخالت کند.

هر چند که همه حرکتها و کارهای رسول با نوعی شلوغکاری همراه بود اما به وجه اساس و ریشه این ناراضایتها و دلخوریهای اهل هیئت بخاطر این شلوغکاریها نبود.

آنها از مرام و شخصیت رسول ناراحت بودند. آنها فکر میکردند که وجود و حضور چنین آدمی هیئت و جلسه عزاداری و توسل را از شور و اخلاص و صفا باز میدارد و حق هم در ظاهر با آنها بود، زیرا رسول آدمی قلدر و لات و لابیالی بود. او مردی بود که به فسق و زورگویی شهرت داشت. او یکی از قلدرهای شروری بود که مأمورهای کلانتریهای تهران از اینکه بخواهند با او برخوردی جدی داشته باشند بیم و هراس داشتند.

اما رسول ترک با تمام این گمراهیهایی که داشت یک صفت و خصلت نیکو و عجیبی نیز داشت. او دوست داشت در ماههای محرم در هر شکل و حالتی که هست در جلسه های سوگواری و روضه سرور آزادگان عالم حضرت حسین بن علی (ع) شرکت کند.

گاهی قبل از اینکه بخواهد به سوی جلسه روضه‌ای حرکت کند ابتدا دهانش را برای لحظاتی کوتاه زیر شیر آب میگرفت و به خیال خودش دهانش را به این شکل آب میکشید تا دیگر نجس نباشد و آنگاه به سوی هیئت و جلسه روضه‌ای به راه میافتاد.

رسول ترک آن شب نیز وارد هیئت شد. بسیاری از نگاههایی که به او میافتاد محترمانه و مهربانانه نبود. مسئول هیئت هم که آدمی خوش سیما و با صفا بود با دیدن و مشاهده رسول ناراحت به نظر میرسید. دقایق زیادی از آمدن و حضور رسول نگذشته بود که جوانی از میان مسئولین هیئت قد راست کرد و یک راست به سوی رسول رفت و مشغول صحبت با رسول شد.

کم کم آثار ناراحتی و غضب در صورت و چهره رسول ظاهر گشت. رسول ساکت بود و فقط با ناراحتی به حرفها و صحبتهای آن جوان گوش میداد.

آن جوان که خود فرستاده مسئول هیئت معرفی کرده بود با صراحت و بدون هیچ ملاحظه و ترس و واهمه ای به رسول حالی کرده بود که باید از مجلس بیرون برود و دیگر حق ندارد در هیئت و جلسه آنها شرکت کنند.

معلوم بود که رسول ترک از اینکه او را از جلسه امام حسین (ع) بیرون میکنند به خشم آمده است. او از روی ناراحتی نمیتوانست حرفی و سخنی بگوید. او در حالی که خودش را کنترل میکرد به حرفی و سختی از جایش بلند شد. برای لحظاتی سکوت و خاموشی بر مجلس سایه افکنده بود. در آن لحظات بعضیها گمان میکردند که او الان دعوا و جنجالی به راه خواهد انداخت.

ارادت و اعتقادش به امام حسین (ع) به اندازهای بود که به او اجازه نمیداد تا از خادمان و ارادتمندان به امام حسین (ع) کینه و عقدهای به دل بگیرد و دعوا و زد و خوردی به راه بیاندازد.

آن شب نیز مثل همه شبهای خدا به پایان رسید هنوز آفتاب طلوع نکرده بود که دری باز شد و مردی از خانه اش بیرون آمد.

او به جلوی خانه رسول رسید و شروع به در زدن نمود.

رسول در را باز کرد.

مردی که پشت در ایستاده بود همان مسئول هیئت بود.

مسئول هیئت در حالی که بر روی پنجه های پایش ایستاده بود هیکل و جثه قوی و بزرگ رسول را در آغوش گرفته بود.

مسئول هیئت بعد از معذرت خواهی ها و دلجوییهای فراوان از رسول خواست تا او حتماً در شبهای آینده در جلسه های آنها شرکت کند و تمام اتفاقات و حرفهای شب گذشته را فراموش کند.

مسئول هیئت نمیخواست بیش از این توضیحی بدهد و دلیل و علت این تغییر نظر و رفتار را بیان بنماید زمانی که مسئول هیئت میخواست خداحافظی کند و برود رسول مانع از رفتنش شد. رسول میدانست که مسئول هیئت بدون علت و بیخودی عقیده اش تغییر پیدا نکرده است. او پافشاری و اصرار داشت تا علت این تغییر را بداند.

مشاهده یک خواب و رؤیایی عجیب باعث شده بود تا مسئول هیئت از اینکه در شب گذشته رسول را از جلسه امام حسین (ع) بیرون کرده است به شدت پشیمان و نادم بشود.

تقدیر و اراده خداوند بر این تعلق گرفته بود تا مسئول هیئت در اولین دقیقه های صبح و در همان جلوی خانه رسول همه رویا و خوابش را برای رسول بازگو کند و واسطه و رساننده یک پیام و دعوتی رمزدار از جانب امام حسین (ع) برای رسول ترک باشد.

مسئول هیئت در شب گذشته در عالم خواب دیده بود در شبی تاریک در صحرای کربلا قرار دارد. او در خواب دیده بود که خیمه ها و یاران و اصحاب امام حسین (ع) در یک طرف میباشند و یاران و خیمه های لشکریان یزید (لعنت الله علیهم اجمعین) در سویی دیگر. مسئول هیئت تصمیم می گیرد برای مشاهده اوضاع و احوال خیمه های امام حسین (ع) به سوی خیمه های آن حضرت حرکت کند. هنوز بیشتر از چند قدم بر نداشته بود که ناگاه متوجه میشود سگی در حال پاسبانی و نگهبانی از خیمه های امام حسین (ع) است. آن سگ با پارسها و حمله های جسورانه اش به هیچ غریبهای اجازه نمیداد به خیمه های امام حسین (ع) نزدیک شود.

مسئول هیئت قدم بر میدارد و با احتیاط به سوی خیمه های سیدالشهداء حرکت میکند ولی آن سگ به سوی او نیز حمله ور میشود و با سماجت مانع از نزدیک شدن وی به خیمه های حسینی میگردد. مسئول هیئت در آن تاریکی و ظلمت شب با آن سگ درگیر میشود و میخواهد خودش را به خیمه ها برساند. او به سختی و با کوشش و تلاشی زیاد در حال رها شدن از آن سگ بوده است که ناگهان با نگاه به سر و کله آن سگ متوجه یک منظره بسیار عجیب و غریبی میگردد. مسئول هیئت با گریه و اشک به رسول ترک میگویی:

رسول! من در حالیکه با آن سگ رو در رو شده بودم یکدفعه متوجه مسئله عجیبی شدم، من ناگهان ...»
متوجه شدم که سرو صورت آن سگ سر و صورت توست، این سر و کله تو بود که بر روی هیكل و بدن
آن سگ قرار داشت؛ رسول! در واقع این تو بودی که در حال پاسداری از خیمه های امام حسین (ع)
...بودی»

رسول ترک بعد از شنیدن رویای مسئول هیئت شروع به گریه و زاری میکند، او ناله کنان، تند تند از
مسئول هیئت میپرسیده است: «... راست میگوئی یعنی واقعاً من سگ نگهبان خیمه های امام حسین (ع)
بودم؟ ...» و سپس بعد از درآوردن صدای سگها با شور و وجدی آمیخته به گریه و اشک فریاد میکشیده
«...است:» از این لحظه به بعد من سگ حسینم... خودشان مرا به سگی قبول کرده اند.⁵³

مدت زمان خواب

مدت زمان بیداری در شخص بالغ، معادل چهار برابر مدت زمان بیداری یک کودک است. نوزاد، به طور
متوسط در ازای هر یک ساعت بیداری، دو ساعت را در خواب می گذراند. حال آن که فرد بالغ در همان
زمان نیم ساعت در خواب است. خواب افراد بالای ۱۵ سال تا ۳۰ سال بین ۹ تا ۱۰ ساعت است

عامل هایی مانند بی برنامه گی، مصرف الکل، قهوه و نوشیدنی های انرژی زا، همچنین زنگ ساعت و نور
خورشید، می تواند ساعت زیستی انسان را به هم بریزد

بنیاد ملی خواب آمریکا که یک مؤسسه خیریه در ایالت ویرجینای آمریکا است، می گوید برای دانستن
این که یک انسان چقدر در طول روز به خواب نیاز دارد باید به سبک زندگی او نگاه کرد. اما به طور کلی
می توان اعداد زیر را پیشنهاد کرد

نوزاد (تا ۳ ماه): در حالت ایدئال باید بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت از هر شبانه روز را بخوابد، هر چند
ممکن است ۱۱ تا ۱۳ ساعت هم کافی باشد. بهتر است خواب نوزاد بیش از ۱۹ ساعت نشود

قنداقی (۴ تا ۱۱ ماه): میزان توصیه شده بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت است. در کمترین حالت ۱۰ ساعت. بعد
از سه ماهگی، خواب به هیچ وجه نباید از ۱۸ ساعت بیشتر شود

نوپا (تا ۲ ساله): عدد پیشنهادی بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت است، اما هر رقمی از ۹ تا ۱۶ ساعت قابل قبول است.

پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال): متخصصان معتقدند ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب برای این گروه سنی عالی است. کمتر از ۸ یا بیشتر از ۱۴ ساعت مناسب نیست

دبستانی (۶ تا ۱۳ سال): توصیه بنیاد خواب ملی آمریکا ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه روز است. کمتر از ۷ یا بیشتر از ۱۲ ساعت خوب نیست

نوجوان (۱۴ تا ۱۷ سال): خواب مناسب برای این گروه ۸ تا ۱۰ ساعت است. کمتر از ۷ و بیشتر از ۱۱ ساعت توصیه نمی شود

جوان (۱۸ تا ۲۵ سال): برای این گروه ۷ ساعت خواب مناسب است. حد پایینی ۶ و حد بالایی ۱۱ ساعت پیشنهاد شده

بزرگسال (۲۶ تا ۶۴ سال): مثل گروه قبلی

بازنشسته (۶۵ سال به بالا): در این سن ۷ یا ۸ ساعت خواب در شبانه روز مناسب است. خواب نباید از [۲]. ۱۱ ساعت کمتر یا از ۱۴ ساعت بیشتر شود

خواب نیمروزی

مطالعه ای نشان داد که ۲۶ دقیقه خواب قیلوله کارایی را ۳۴ درصد و هوشیاری را ۵۴ درصد افزایش می دهد. همچنین شواهد دیگری نیز وجود دارد که بیانگر آن است ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب نیمروزی بسیار مفید است

جیم هورن، مدیر شورای پژوهش خواب در بریتانیا می گوید این کمی طولانی است و این خطر را دارد که شما به خواب عمیقی بروید. وی توصیه می کند که خواب قیلوله با قهوه ترکیب شود تا ظرف ۲۰ دقیقه کافئین شما را سر حال کند. به گفته آقای هورن، احتمالاً ۱۵ دقیقه کافی است، چون اگر شما بیش از ۲۰ دقیقه بخواهید، این خطر وجود دارد که به خواب عمیقی بروید و وقتی بیدار می شوید بسیار گیج تر باشید.

لیندا واسمر اندروز که نویسنده مسائل بهداشتی در ایالت نیومکزیکو است می گوید ۲۶ دقیقه طولانی است و خواب نیمروزی باید حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه باشد. او می گوید زمان این خواب نیز مهم است. اگر زود بخوابید بدن شما آماده نیست و اگر دیر بخوابید، ممکن است شب نتوانید به راحتی به خواب بروید. به گفته خانم اندروز بعد از ظهرها بین ساعت ۱ تا ۳ که انرژی بدن پس از صرف نهار کمی افت می کند، بهترین موقع است

نیاز به خواب بیشتر علت ژنتیکی دارد

پژوهشگران کشف کرده اند که تمایل بعضی افراد به خواب بیشتر به عوامل ژنتیکی بستگی دارد و در آنان باعث می شود تا در مقایسه با سایرین، به حدود ۳۰ دقیقه خواب ACCC9 وجود ژن موسوم به بیشتر در هر شبانه روز نیاز داشته باشند و این میزان با تغییر فصول و طول شب و روز تغییری نمی کند. این تحقیقات در اروپا انجام شده است و نتیجه آن نشان می دهد که حدود یک پنجم از جمعیت این قاره حاملان این ژن هستند.

محققان آلمانی و بریتانیایی این کشف را مهم دانسته اند زیرا عارضه کم خوابی در مبتلایان به انواعی از بیماری ها از جمله امراض قلبی و چاقی دیده می شود

اختلالات خواب

اختلالات خواب در انسان ها عبارت اند از: خرخر، کم خوابی، پر خوابی، خوابگردی، فلج خواب، کابوس، هراس شبانه، خواب ترسی، دندان قرچه، شب ادراری و خواب های تجزیه ای. علاوه بر این ها، خواب می تواند با آشفتگی های ادراکی هنگام به خواب رفتن و بیدار شدن همراه باشد که آن را به ترتیب پیش خواب و پس خواب می نامند. این حالت ها شامل اختلال در تصاویر، صداها و عواطف است. این گونه اختلالات، معمولاً در رشته خواب شناسی یا روان شناسی خواب، بررسی می شود

به سختی به خواب رفتن، خواب گسسته و ناکافی، همه از انواع بی‌خوابی هستند که گمان می‌رود از هر سه نفر در بریتانیا یک نفر به آن دچار است. بی‌خوابی می‌تواند نتیجه مشکلات روحی همچون افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی نیز باشد. بیماری‌های قلبی، آلزایمر و اختلالات هورمونی نیز از عوامل دیگری هستند که می‌توانند خواب طبیعی را مختل کنند.

کابوس

اغلب نوجوانان گاهی اوقات در خواب، دچار کابوس (خواب ترسناک) می‌شوند اما اگر تعداد دفعات کابوس دیدن زیاد باشد می‌تواند الگوهای خواب را به هم زند. زیرا معمولاً باعث از خواب پریدن می‌گردد. برخی چیزها می‌تواند کابوس دیدن در خواب را تشدید کند که از آن جمله می‌توان به مصرف برخی داروها، الکل و مواد مخدر اشاره کرد؛ و البته محرومیت از خواب کافی نیز خود می‌تواند عامل مهمی برای کابوس دیدن باشد. اما شایع‌ترین عامل کابوس‌های شبانه، استرس یا اضطراب است. اگر کابوس‌ها شبانه با خواب شما تداخل دارد بهتر است با یک پزشک، روان‌درمانگر یا مشاور صحبت کنید.

راه رفتن در خواب

راه رفتن در خواب معمولاً برای نوجوانان به ندرت اتفاق می‌افتد. اغلب کسانی که در خواب راه می‌روند را کودکان تشکیل می‌دهند. راه رفتن در خواب ممکن است زمینه خانوادگی داشته باشد. این پدیده غالباً هنگامی که فرد بیمار است، تب دارد، خواب کافی نداشته یا استرس داشته باشد روی می‌دهد.

از آنجا که راه رفتن در خواب معمولاً برای یک فرد زیاد اتفاق نمی‌افتد، غالباً به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته نمی‌شود. کسانی که در خواب راه می‌روند معمولاً خودشان به بستر بازمی‌گردند و معمولاً راه رفتن خود در خواب را به یاد نمی‌آورند. راه رفتن در خواب غالباً در خلال مراحل عمیق خواب، بین مراحل ۳ و ۴ چرخه خواب، صورت می‌گیرد. گاهی اوقات، این گونه افراد به کمک برای باز کردن راه (کنار گذاشتن موانع) و بازگشتن به بستر نیازمند خواهند بود. نکته قابل توجه این است که بیدار کردن

کسی که در حال راه روی در خواب است باعث ترسیدن او می شود؛ بنابراین بهتر است این افراد را به آرامی به سمت بستر هدایت کرد.

کیفیت خواب با افزایش سن بهبود می یابد

محققان آمریکایی می گویند این باور که افراد پیرتر بدتر می خوابند ممکن است غلط باشد و به گفته آن ها واقعیت ممکن است عکس این باشد. بررسی بیش از ۱۵۰ هزار نفر از طریق پرسش تلفنی نشان داد که به غیر از یک دوره کوتاه در دهه پنجم عمر - از ۴۰ تا ۵۰ سالگی - کیفیت خواب با بالا رفتن سن بهتر می شود.

این مطالعه که نتایج آن در نشریه «اسلیپ» چاپ شده حاکیست که افراد ۸۰ تا ۹۰ ساله بهترین کیفیت خواب را گزارش کردند. محققان دریافتند که گلایه از بد خوابی با افزایش سن کاهش می یابد و کمترین شکایات از افراد بالای ۷۰ سال شنیده می شد. تنها استثنا در این روند مربوط به میانسالان بود که کیفیت خواب آن ها افت می کرد.

این احتمال وجود دارد که افراد مسن تر بدتر می خوابند اما احساس بهتری درباره آن دارند

سوال بعدمدتی گذشت به خدا و امام ها هم علاقه شدید پیدا کردم دوستشون داشتم عاشقشون شدم ی شب قبل خواب نیت کردم امام علی ببینم بعدش گفتم نه امام میترسم ببینمت گرفتم خوابیدم بیدار شدم نماز بخونم گفتم عه امام نیومد با ناراحتی نماز خوندم ذکر خدا کردم خوابیدم بیدار شدم مامانم گفت مهتاب دیشب خواب دیدم ی اقا اخوند ی امامه مشکی اومد رو صندلی رو بقبله نشست ی جایی عجیبی بود دنیوی نبود زیبا بود حسم گفت امام علی بود خیلی خوشحالم شدم (سوالی که دارم چرا امام تو خواب من نیومد ایا از من ناراحت بود ؟دوست نداشت !منو ببینه؟

برای دیدن خواب امام معصوم این کار را انجام دهید!

مرحوم شیخ عباس قمی در مفاتیح الجنان فرموده اند که:

خواب دیدن پیامبران یا امامان علیهم السلام یا والدین و یا یکی از مردگان:

شیخ کفعمی در مصباح و محدّث فیض در خلاصه الاذکار فرموده که دیدم در بعض کتب اصحاب امامیه که هر کس خواسته باشد در خواب ببیند یکی از پیغمبران و امامان علیهم السلام را یا یکی از مردمان یا والدین خود را بخواند سوره شمس و لیل و قدر و قل یا ایها الکافرون و سوره اخلاص و معوذتین را، پس بخواند صد مرتبه سوره اخلاص و صلوات بفرستد بر پیغمبر و آل او صد مرتبه و بخوابد با وضو به جانب راست، خواهد دید هر که را اراده کرده انشاءالله و تکلم خواهد کرد با او انشاءالله هر چه بخاهد و در نسخه دیگر دیدم که این عمل را بجا آورد در هفت شب بعد از آنکه این دعا را بخواند: اَللّهُمَّ اَنْتَ الْحَيُّ الَّذِي لَا يُوصَفُ وَالْإِيْمَانُ يُعْرَفُ مِنْهُ مِنْكَ بَدَتْ الْأَشْيَاءُ وَإِلَيْكَ تَعُوذُ فَمَا أَقْبَلَ مِنْهَا كُنْتَ مَلْجَأَهُ وَمَنْجَاهُ وَمَا أَذْبَرَ مِنْهَا لَمْ يَكُنْ لَهُ مَلْجَأٌ وَلَا مَنْجَامِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ فَاسْأَلُكَ بِلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَاسْأَلُكَ بِبِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِحَقِّ حَبِيبِكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ سَيِّدِ النَّبِيِّينَ وَبِحَقِّ عَلِيِّ خَيْرِ الْوَصِيِّينَ وَبِحَقِّ فَاطِمَةَ سَيِّدَةِ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ وَبِحَقِّ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ الَّذِينَ جَعَلْتَهُمَا سَيِّدَيِ شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ السَّلَامُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُرِيَنِي مَيِّتِي فِي الْحَالِ الَّتِي هُوَ فِيهَا.

خدایا تویی زنده که وصفت نشود و ایمان از او شناخته شود از تو شروع شود چیزها و بسوی تو باز گردد پس هریک به تو رو کنند تویی ملجاء و پناهگاهش و هر کدام پشت کنند ملجاء و پناهی از تو نیست جز بسوی خودت پس از تو خواهم به کلمه ((لااله الا انت)) و از تو خواهم به ((بسم الله الرحمن الرحيم)) و به حق حبیب تو محمد صلی الله علیه و آله آقای پیمبران و به حق علی بهترین اوصیاء و به حق فاطمه بانوی زنان جهانیان و به حق حسن و حسین که قرارشان دادی آقای جوانان اهل بهشت بر همه شان سلام باد که درود فرستی بر محمد و آل محمد و سپس مرده ام را در همان حالی که دارد به من نشان دهی.

برای خواب دیدن مطلب خود:

و در جواهر المنثوره است که کسی که بخاهد در خواب ببیند مطلب خود را بخواند وقت خوابیدن هر یک از این سوره ها را هفت مرتبه والشمس و اللیل و التین و اخلاص و قل أعوذ برب الفلق، قل أعوذ برب الناس و بخوابد با طهارت در مکان پاکی در جامه پاکی رو به قبله بر دست راست خود یعنی به

هیئت مرده که در لحد گذاشته می شود بخوابد و نیت کند مطلب خود را اگر در شب اوّل ندید در شبهای بعد و از هفت شب تجاوز نمی کند، گفته شده مجربست

چی بخوریم راحت بخوابیم؟ بهترین خوراکی های خواب آور

اگر شما هم شبها دیر خوابتان می برد، باید حتما به دنبال دلایل بی خوابی تان باشید. بعضی ها مشکل شان این است که دائم نصفه شب از خواب بیدار می شوند و خوابشان منقطع است. کم خوابی می تواند اثرات سوئی روی کیفیت زندگی تان بگذارد از این رو پیژامه سعی دارد به شما خوراکی های خواب آور را معرفی کند تا با خوردن آنها شبها بهتر بخوابید

دانستن اینکه چه بخوریم تا خوابمان ببرد یا چه نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی خواب آور است می‌تواند آرامش شب را به ما برگرداند. با این تکنیک‌های خواب سریع، دیگر صبح‌ها خسته و کلافه نیستید. گاهی خوراکی‌های خواب آور بهترین و کم‌ضررترین روش درمان بی‌خوابی هستند. در ادامه با این خوراکی‌های خواب آور که کمک می‌کنند شب‌ها زودتر خوابتان ببرد آشنا می‌شوید.

چه بخوریم تا زودتر و راحت‌تر بخوابیم؟ چه بخوریم تا زودتر و راحت‌تر بخوابیم

خوراکی‌های منیزم‌دار بخورید تا سریع خوابتان ببرد

سعی کنید منیزیم بیشتری بخورید. یکی از بهترین خوراکی‌های خواب آور برای شما، اگر می‌خواهید خواب بهتری داشته باشید منیزیم است. کمبود منیزیم می‌تواند باعث گرفتگی عضله پشت پا در خواب شده و از خواب بیدارتان کند. سعی کنید در هر وعده غذایی حداقل یک ماده غذایی سرشار از منیزیم بنوشانید.

خوراکی‌های خواب آور سرشار از منیزیم شامل موارد زیر می‌شود:

- تبلیغات -

میوه‌های خواب آور مانند انواع توت، شاه توت و توت فرنگی، سیب، طالبی و خربزه، موز و آووکادو خواب آور هستند.

در شکر، پتاسیم و منیزیم یافت شده خصوصاً در موز باعث می‌شود تریپتوفان به آسانی وارد مغز شده و ایجاد احساس خواب آوری کند.

سبزیجات خواب آور شامل انواع کاهو، اسفناج، شلغم، چغندر و بروکلی سرشار از منیزیم و خواب آور است.

لوبیا قرمز و سویا نیز خواب آور هستند. همین طور آجیل و دانه هایی مانند بادام، تخمه کدو، کنجد، تخمه آفتابگردان و بادام زمینی که کمک می کنند شب ها زودتر خوابتان ببرد.

بادام سرشار از تریپتوفان است و از خوراکی های خواب آور است. آمینو اسید تریپتوفان تولید ملاتونین یا همان هورمون خواب می کند. علاوه بر این بادام سرشار از منیزیم است که تنش های عضلانی را کم می کند و احساس خواب آلودگی به شما می دهد.

تخمه کدو علاوه بر تریپتوفان دارای مقدار زیادی منیزیم و زینک است که تاثیر آرام بخش دارد.

ارده و کره بادام زمینی هم جزو خوراکی های خواب آور محسوب می شوند. غلات سبوس دار مانند نان و ارزن و جو دوسر و برنج قهوه ای هم از خوراکی های خواب آور هستند.

چه بخوریم تا زودتر و راحت تر بخوابیم

خوراکی های سرشار از پتاسیم خواب آور است

پتاسیم کمک می کند تا خواب شما عمیق شود. خواب عمیق بسیار برای بدن لازم است و کسانی که خواب سبک دارند متأسفانه مشکل دارند.

مواد غذایی و خوراکی های خواب آور سرشار از پتاسیم شامل موارد زیر است

میوه‌های خواب آور مانند آووکادو و موز به دلیل داشتن پتاسیم بالا خواب آور هستند.

سبزیجات خواب آور از قبیل قارچ، گوجه فرنگی، کلم، لویای سفید، کلم بروکلی، کاهو، اسفناج، شلغم، چغندر، سیب زمینی و گل کلم پتاسیم زیادی دارند و کاری می‌کنند زود خوابتان ببرد.

انواع لویا هم خواب آور است.

ماهی‌های خواب آور، خصوصا ماهی تن و ماهی سالمون خواب آور است. اسیدهای موجود در این ماهی‌ها تولید ملاتونین را بالا می‌برد و سطح هورمون استرس را در خون کم می‌کند. بعد از خوردن ماهی دل تان می‌خواهد زود بخوابید.

بیشتر کلسیم مصرف کنید تا بهتر بخوابید.

کلسیم نه تنها به سلامتی استخوان‌ها کمک می‌کند بلکه بسیار برای داشتن خواب راحت لازم است. می‌شود REM کمبود کلسیم موجب اختلال در مرحله خواب رم

غذاها و خوراکی‌های خواب آور سرشار از کلسیم عبارتند از

انواع سبزیجات خواب آور مانند اسفناج ، کلم، لویا، کلم بروکلی، لبو و کاهو کمک می‌کنند شب‌ها راحتتر بخوابید.

محصولات لبنی مانند پنیر، شیر و انواع ماست هم خواب آور است.

ماهی‌های خواب آور مانند ماهی سالمون و ساردین هم کلسیم بالایی دارد و بعد خوردن ماهی خواب آلوده می‌شوید.

آجیل‌ها خصوصاً مغز بادام و کنجد هم کلسیم لازم برای خواب خوب را تامین می‌کند.

خوردن سویا و شیر سویا هم به خاطر کلسیم بالایش خواب شب شما را راحت و آرام می‌کند.

چه بخوریم تا راحت تر و زودتر بخوابیم

با این خوراکی‌ها تولید ملاتونین، هورمون خواب در بدنتان افزایش می‌یابد.

ملاتونین یکی از مهمترین هورمونهای خواب است. هورمون خواب ملاتونین به کنترل چرخه خواب شما کمک زیادی می‌کند.

اگر در مورد چرخه خواب اطلاعات کافی ندارید، مقاله ریتم شبانه روزی را بخوانید.

این خوراکی‌های خواب آور تولید هورمون خواب در بدن را افزایش می‌دهد.

میوه و آبمیوه‌های خواب آور طبیعی خصوصاً گیلان و تمشک

سبزیجات خواب آور مانند گوجه فرنگی و فلفل رنگی نارنجی هم شما را برای خوابی راحت آماده می‌کند.

اگر دانه خردل و شنبلیله بخورید هم شب‌ها بهتر می‌خوابید.

آجیل خصوصاً بادام کاری می‌کند که شب‌ها بی‌خوابی نکشید.

چه بخوریم تا راحت تر و زود تر بخوابیم

با این خوراکی‌ها هورمون سراتونین در بدن بیشتر ترشح می‌شود و راحتتر خوابتان می‌برد.

سروتونین یک پیام رسان شیمیایی است که نقش مهمی در خوابیدن و کیفیت خواب بالا دارد.

با خوردن این غذاها سروتونین لازم برای خواب را تامین کنید

کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل و سبزیجات نشاسته‌ای خواب شما را راحت می‌کند.

پروتئین‌های خواب آور بدون چربی مانند مرغ، ماهی سالمون و پنیر از خوراکی‌های خواب آور است.

چربی‌های سالم مانند کره بادام زمینی، آجیل‌های مختلف و تخمه قبل خواب مناسب است.

غذاهای سرشار از ویتامین ب بخورید تا شب بی‌خواب نشوید.

مصرف کنید تا سریع خوابتان ببرد. همه اشکال مختلف ویتامین‌های گروه B غذاهای سرشار از ویتامین

و اسید فولیک از ویتامین B6، B12 می‌توانند به شما در بهتر خوابیدن کمک کنند. ویتامین‌های B

های گروه B هستند که به تولید سروتونین و خوب خوابیدن کمک می‌کنند.

غذاهای خواب آور سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند و شامل موارد زیر میشوند

غذاهای سرشار از ویتامین B6، مانند غلات کامل، گوشت سفید، لوبیا، ماهی، سبزیجاتی که برگ تیره

دارند، پرتقال و طالبی خواب آور است.

غذاهای سرشار از ویتامین B12 مانند ماهی، گوشت قرمز، مرغ، لبنیات، تخم مرغ، غلات صبحانه غنی

شده و شیر سویا کاری می‌کنند شب‌ها سریع خوابتان ببرد.

غذاهای سرشار از فولیک مانند میوه های مختلف، انواع سبزیجات ، لوبیا و غلات سبوس دار دشمن بی خوابی هستند^{۵۴}

خواب سنگین یا خواب سبک؟

برای بعضی از افراد، کوچکترین صدا آنها را از خواب بیدار می کند. اما برای دیگری، حتی آژیر ماشین آتش نشانی نیز مزاحمتی در خواب ایجاد نمی کند

محققان دریافتند که چرا برخی افراد در طول خواب خود با کوچکترین صدا و تحرکات از خواب بیدار می‌شوند و برخی دیگر نه؟

ژنتیک، انتخاب شیوه زندگی و اختلالات خواب ناشناخته ممکن است همه نقش به سزایی را در نحوه و کیفیت خواب شما ایفا می‌کنند. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می‌دهد که اختلال در فعالیت مغز در طول روز در سبک بودن و سنگین بودن خواب موثر است.

خواب شما خواه سبک باشد خواه سنگین، نکته مهم این است که که کمیت و کیفیت خواب در سلامتی شما نقش دارد.

مراحل خواب سبک و خواب عمیق

یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن در حالت (خواب همراه با حرکات سریع چشم خواب عمیق به سر می‌برد ولی واکنش مغز در حالت بیداری است.

چگونه خوابمان سنگین شود؟ چرا ما به خواب سنگین نیاز داریم؟ - 1 man sleeping

مقایسه خواب آری ام و خواب غیر آری ام

طی خواب آر یی ام، حرکات بسیار سریع چشم با دوره‌های ۱۰ تا ۲۰ ثانیه‌ای به وجود می‌آید، ضربان قلب تندتر می‌شود، و میزان سوخت و ساز مغز به حد زمان بیداری می‌رسد. افزون بر این، در خلال خواب آر یی ام آدم تقریباً به طور کامل فلج می‌شود و تنها قلب، دیافراگم، ماهیچه‌های چشم، و ماهیچه‌های صاف (مثل ماهیچه‌های روده‌ها و رگهای خونی) فعال می‌مانند. در مقابل در طول خواب غیر آر یی ام حرکات چشم به کلی متوقف می‌شود، تنفس و ضربان قلب به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد، ماهیچه‌ها آرامیده می‌شوند، و میزان سوخت و ساز مغز در مقایسه با دوره‌ی بیداری بین ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. به طور کلی مشخصه‌ی اصلی خواب غیر آر یی ام وجود مغزی نافع‌ال در بدنی بسیار آرامیده است، و ویژگی عمده‌ی خواب آر یی ام وجود مغزی کاملاً بیدار در بدنی کم و بیش فلج است.

حرکت سریع (REM) در طی خواب، چشمان شما در یک چرخه در حال جابجایی ست. بین دوره‌های بدون حرکت سریع چشم) که هر ۹۰ دقیقه تکرار می‌شود. چشمان شما در ۷۵٪ از (NREM چشم) و ، که شامل سه مرحله افزایش آرامش است، (NREM) خواب شب در دوره بدون حرکت سریع چشم خواهد بود.

مرحله اول، یا فاز اول بین خواب و بیداری، که خواب سبک محسوب می‌شود

خواب عمیق‌تر در مرحله دوم شروع می‌شود، به این ترتیب که تنفس و ضربان قلب مرتب شده و درجه حرارت بدن شما کاهش می‌یابد

مرحله سه عمیق‌ترین و مقوی‌ترین مرحله‌ی خواب است، که در آن تنفس کاهش می‌یابد، ماهیچه‌ها آرامش می‌یابند و رشد و ترمیم بافت اتفاق می‌افتد

است، زمانی که چشم شما به سرعت از سمتی به سمت دیگر در حال REM مرحله چهارم نوبت خواب حرکت است. این مرحله است که بسیاری از رویاهای ما اتفاق می افتد، و فعالیت و امواج مغزی، ضربان قلب و فشار خون ادامه دارد و وضعیت بدن به حالت بیدار نزدیک تر است

به طور کلی، جوانان زمان بیشتری را در مراحل عمیق تر و سنگین تر خواب که باعث رشد و پرورش آن نیز می شود. افراد سالمند زمان کمتری در مراحل عمیق خواب می گذرانند و احتمال بیشتری دارند که از خواب بیدار شوند که عموماً از این حالت شکایت دارند

آرامش خواب و کیفیت خواب خیلی به میزان ساعات خواب تاثیر ندارد. ممکن است کسی که در شب ۸ ساعت می خوابد از فردی که ۶ ساعت می خوابد، خواب سبک تر و تجربه آرامش کمتری را داشته باشد.

دیوید نایابوئر، مدرس دانشیار روانپزشکی و علوم رفتاری در جانز هاپکینز می گوید: “طی آزمایشاتی که در مراحل مختلف خواب داشتم، ممکن است برخی از اختلالات خواب افراد نشأت گرفته از اختلالات ذهنی می باشد که این موضوع به عمق خواب شخص تاثیر گذار است

چگونه خوابمان سنگین شود؟ چرا ما به خواب سنگین نیاز داریم؟ - Sleep Cycle Graph

مراحل خواب سنگین و سبک

بحران کمبود خواب

بسیاری از متخصصان سلامت، به آنچه که امروزه به عنوان یک بحران بهداشت عمومی دیده می شوند، توجه خاصی دارند. یکی از اصلی ترین این بحران ها، کسری خواب زیاد است. برنامه های شلوغ و متراکم در محل کار و خانه و دستگاه هایی که ما را به طور پیوسته به ایمیل و رسانه های اجتماعی

متصل می کنند، باعث می شوند تا ما مجذوب مطالب و نمایش های مورد علاقه مان شویم و بیش از هر زمان دیگری از خواب کافی محروم شویم

، دبیر کل دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در لس آنجلس و Rajkumar Dasgupta دکتر سخنگوی آکادمی پزشکی خواب آمریکا می گوید: این موضوع می تواند موجب تخریب سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شود

خواب ضعیف با افزایش خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی، از جمله دیابت، بیماری قلبی عروقی، افسردگی، و حتی بیماری آلزایمر همراه است. تحقیق در مورد علل و اثرات ندیدن رویا و خواب نشان وارد نشوید، نمیتوانید رویا و خواب ببینید. محرومیت از REM می دهد، وقتی که به مرحله عمیق خواب رویا موجب ایجاد افسردگی و بیماری می شود

]

و رویا در خواب به چیزهایی مانند REM ، دریافت که Annals بررسی جامع که در اوت ۲۰۱۷ در مجله عملکرد سیستم ایمنی، ذخیره اطلاعات در حافظه بلند مدت و خلق و خوی تأثیر می گذارد

افرادی که کمبود خواب عمیق و Neurology طبق یک مطالعه منتشر شده در سپتامبر ۲۰۱۷ در مجله مناسب دارند ممکن است به خطر ابتلا به زوال عقل نزدیک تر شوند

به حافظه، قوه REM: مهم ترین مرحله خواب است. او می گوید REM: می گوید Dasgupta دکتر ادراک، عملکرد سیستم ایمنی، کاهش وزن و افسردگی کمک می کند. مراحل عمیق خواب بیشتر کالری را می سوزانند زیرا شما فعال هستید، مانند زمانی که بیدار می شوید

چگونه خوابمان سنگین شود؟ چرا ما به خواب سنگین نیاز داریم؟ -

تأثیرات استفاده از موبایل در خواب سنگین

عوامل موثر بر تضعیف و کمبود خواب

نشان داد که تفاوت در نحوه خوابیدن افراد در سر و صدا یک مطالعه کوچک منتشر شده در مجله باشد. محققان دریافتند افرادی که مغز آنها اکثراً از این ممکن است مربوط به سطوح فعالیت مغز یعنی اسپیندهای خواب با فرکانس بالا تولید می کنند، بیشتر از طریق صدای بلند به خواب می روند. اما برای تأیید نتایج، تحقیقات بیشتری لازم است.

اگر کسی احساس آرامش نمی کند و فکر می کند که به دلیل کمبود خواب است، باید عواملی را که مانع رسیدن شما به خواب عمیق می شود را بررسی کنید. مراجعه به پزشک متخصص و مطالعه در یک آزمایشگاه خواب میتواند بهترین راه برای بهبود اختلالات خواب باشد.

بعضی از اختلالات خواب مانند قطع نفس و تنگی نفس در خواب ممکن است موجب خواب سبک شود و موجب بیداری در طول شب به دلیل ناهنجاری های تنفسی شود.

سخت است که این موضوع را در مورد برخی افراد که خواب زمستانی و سنگین و کسانی که خواب های سبک دارند، تعمیم داد. او می گوید: این موضوع ممکن است نوعی ژنتیک باشد، یا ممکن است برخی افراد در معرض تحرک بیشتر در یک بازه ۲۴ ساعته قرار گیرند.

در بیشتر موارد، عوامل تحت کنترل خود بر کیفیت خواب شما تأثیر می گذارد. بسیاری از مسائل مربوط به شیوه زندگی، دارو، الکل و کافئین وجود دارد که می تواند باعث کاهش خواب شود. افراد نیز

ممکن است خواب کافی نداشته باشند؛ زیرا آنها به دلیل انتخاب هایی که دارند، وقت کافی در رخت خواب خود برای خواب ندارند.

چگونه خوابمان سنگین شود؟ چرا ما به خواب سنگین نیاز داریم؟ -

کمبود خواب

...عادت های خواب سالم! از همین حالا سعی کنید

اگر در طول روز احساس غرور کنید یا به خواب رفتن برسید، یا احساس ناراحتی کنید، مشکلات حافظه را تجربه کنید و یا میزان توجه خود را کاهش دهید، ممکن است خواب کافی و یا به خصوص خواب عمیق و عمیق نداشته باشید. برای رسیدن به ریشه مشکل، با دکتر خود صحبت کنید یا با متخصص خواب مشورت کنید و در مورد موارد زیر را بررسی کنید

اگر در طول روز احساس سستی می کنید یا دوست دارید بخوابید، یا احساس ناراحتی می کنید، مشکل حافظه پیدا کرده اید و یا میزان توجه و دقتتان کاهش پیدا کرده، ممکن است خواب کافی و یا به خصوص خواب عمیق نداشته باشید. برای رسیدن به ریشه مشکل، با پزشک صحبت کنید یا با متخصص خواب مشورت کنید و موارد ذکر شده ذیل را بررسی نمایید

یک وقت خواب مناسب برای خوابیدن و یک وقت خواب برای بیدار شدن در نظر بگیرید و از دیر - ۱ بیدار شدن و خوابیدن زیاد در آخر هفته اجتناب کنید. خوابیدن زیاد در پایان هفته باعث می شود نتوانید در ساعت مناسبی از جمعه بخوابید، به همین دلیل روز بعد سخت از خواب بیدار شده و در نتیجه باعث خستگی و خواب آلودگی می شود

سعی کنید از استفاده الکل نزدیک به زمان خواب دوری کنید. ممکن است در کوتاه مدت به شما ۲- کمک کند تا از خواب بیدار شوید، اما با خواب عمیق تداخل پیدا می کند.

تلویزیون، تلفن همراه و هر دستگاه الکترونیکی دیگر حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب را خاموش ۳- کنید. حتی اگر این کار را یک ساعت یا دو ساعت قبل از زمانی که می خواهید سرتان را روی بالش بگذارید انجام دهید بهتر است.

تلویزیون، تلفن همراه و هر دستگاه الکترونیکی دیگر را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب خاموش ۴- کنید. حتی یک ساعت یا بیشتر از قبل از اینکه سرتان به بالش برسد. حتی بهتر است از ابزارهایی که همه ما را احاطه کرده اند و ما را از راه های مختلف از خواب بیدار می کند و یا مانع خوابیدن ما می شوند، جلوگیری کنیم. به طور کلی از درگیر شدن با دستگاه های الکترونیکی و فناوری، حتی پاسخ به چند ایمیل یا تماشای یک نمایش تلویزیونی، انرژی زیادی در هنگام استراحت از شما می گیرد و شما را آشفته می کند.

وقتی که مدت زمان کوتاهی به خوابتان مانده است، کار مهیج و یا غیر منتظره انجام ندهید. کارهایی ۵- را انجام دهید که موجب آرام شدن روح و جسم شما می شود مانند خواندن یک کتاب (کتابی که ترجیحا الکترونیکی نیست) یا گرفتن حمام گرم.

برای جلوگیری از سوزش معده، نزدیک خواب غذا نخورید. سعی کنید حداقل ۴ ساعت بین زمان ۶- شام و زمان خوابتان فاصله بیندازید. همچنین از مواد غذایی کافئین دار مثل کاکائو و قهوه قبل از خواب خودداری کنید.

اتاق خواب خود را برای خواب آرام مهیا کنید. اطمینان حاصل کنید که اتاق خیلی گرم و کم نور -۷ نباشد. کار را از اتاق خواب انجام دهید تا جایی که شما فقط آرام و استراحت می کنید. از اتاق خواب شروع کنید زیرا جاییست برای راحتی و استراحت شما.^{۵۵}

منابع :

13- تا 20 بحار ج 103- 21 تا 30 حلية المتقين- 31 و 32 مكارم الاخلاق- 33 تا 37 بحار ج 99- 38 و 39 حلية المتقين- 40 و 49 مكارم الاخلاق- 50 و 51 وسائل الشيعة- 52 تا 55 حلية المتقين- 56 تا 60 مكارم الاخلاق- 61 تا 65 بحار- 66 تا 72 ميزان الحكمه- 73 اولين دانشگاه و آخريين پیامبر- 74 تا 77 ميزان الحكمه- 78 و 79 اولين دانشگاه و آخريين پیامبر- 80 و 81 اخلاق زن و شوهر- 82 تا 94 حلية المتقين- 95 تا 114 بحار ج 66- 115 حلية المتقين -

116 تا 132 مكارم الاخلاق- 133 تا 142 بحار ج 66- 142 تا 145 بحار ج 62- 146 تا 149 توضيح المسائل مراجع- 150 تا 155 حلية المتقين 156 تا 168 مكارم الاخلاق — 169 حلية المتقين- 170 تا 191 بحار ج 66- 192 تا 194 معلم كبير امام صادق عليه السلام- 195 تا 210 مكارم الاخلاق- 211 تا 222 بحار ج 66- 223 تا 234 مكارم الاخلاق- 235 تا 249 بحار ج 62- 250 تا 262 مكارم الاخلاق- 263 تا 274 اخبار و آثار امام صادق عليه السلام- 275 تا 281 بحار ج 75- 282 تا 289 بحار ج 62- 290 تا 292 طبّ الصادق والرضا عليه السلام- 293 تا 314 حلية المتقين