

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بیداری  
و شب  
خواب

استاد فرزانه حضرت آیت الله نگو نام

عنوان	فهرست مطالب	صفحه
پیش‌گفتار	.....	۷

### فصل یکم:

#### خواب و خوابیدن

خواب، شب و بیداری	.....	۱۱
چیستی بیداری و خواب	.....	۱۳
خواب در قرآن کریم	.....	۱۵
آرامش و آسایش	.....	۳۳
خواب روزانه	.....	۳۵
خواب‌های طولانی و کوتاه	.....	۳۹

### فصل دوم:

#### شب زنده داری از دیدگاه روایات

ابعاد گوناگون هستی انسان	.....	۴۵
کم‌های زیاد	.....	۵۱

سرشناسه: نکونام، محمدرضا، ۱۳۲۷ -  
 عنوان و پدیدآور: خواب، شب و بیداری / مولف محمدرضا نکونام.  
 مشخصات نشر: قم: ظهور شفق، ۱۳۸۶.  
 مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.  
 شابک: ۲ - ۴۸ - ۲۸۰۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا.  
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.  
 موضوع: خواب -- جنبه های قرآنی.  
 موضوع: شب زنده داری -- جنبه های مذهبی -- اسلام.  
 رده بندی کنگره: ۸ ن ۹ خ / ۱۰۴ BP  
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹  
 شماره کتابخانه ملی: ۱۰۲۷۲۹۶



### خواب، شب و بیداری

تألیف: حضرت آیت الله العظمی محمدرضا نکونام

ناشر: ظهور شفق

محل چاپ: نگین

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۸۶

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ ریال

ایران، قم، بلوار امین، کوچه‌ی ۲۴، فرعی اول سمت چپ، شماره‌ی ۷۶

صندوق پستی: ۴۳۴۴ - ۳۷۱۸۵

تلفن: ۲۹۳۴۳۱۶ - ۰۲۵۱ تلفکس: ۲۹۲۷۹۰۲ - ۰۲۵۱

www.Nekounam.ir www.Nekoonam.ir

ISBN: 978-964-2807-48-2

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

پایه‌های گناه ..... ۵۴

مست کننده‌ها ..... ۶۰

مردار شب و بی‌کار روز ..... ۶۲

خوابیدن زیاد و بی‌کاری ..... ۶۴

خواب زیاد و فقر فراوان ..... ۶۴

خواب اهل سلوک ..... ۶۵

خواب و تفاوت‌های فردی ..... ۶۷

ناهمگونی در خواب ..... ۶۷

پیش گفتار

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على محمد  
 وآله الطاهرين، واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين.

«خوابیدن» امری است که همه‌ی انسان‌ها با آن

درگیر هستند اما در این میان، آن‌چه حایز اهمیت  
 است چگونه خوابیدن است.

نوشتار حاضر با بررسی چپستی خواب، چگونه  
 خوابیدن را می‌شناساند و خوابیدنی را که نظر قرآن  
 کریم و شریعت است تبیین می‌نماید. قرآن کریم با  
 «قم الليل إلا قليلا» به لزوم رعایت نکته‌ای در  
 خوابیدن تأکید می‌ورزد که هنوز در جامعه‌ی ما  
 نهادینه نشده است و حتی شایستگان نیز  
 نتوانسته‌اند از آن کام گیرند و خواب و بیداری خود  
 را با آن آموزه هماهنگ نمایند.

قرآن مجید نمی‌فرماید کمی از شب را بیدار باشید، بلکه سفارش می‌نماید که کمی از شب را برای خوابیدن بگذارد و شب را جز اندکی بپای خیزید و به عبارت دیگر، قرآن کریم اصل را بر بیداری در شب می‌گذارد و خواب را فرع آن قرار می‌دهد و این موضوع از نمونه‌های بارز علمی و اصول روان‌کاوی قرآن کریم است.

هم‌چنین این کتاب خواب در روز را نیز توصیه می‌نماید و دلایل و چگونگی آن را به بحث می‌گذارد.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین

## فصل یکم

# خواب و خوابیدن

## خواب، شب و بیداری

خواب و بیداری از اوصاف موجودات دارای حیات نفسانی است و از پیچیدگی های جهان آفرینش به شمار می رود. انسان و حیوان این دو وصف را به خوبی و آشکارا می پذیرند و گیاهان نیز - با تفاوت هایی در خصوصیت - از آن بی بهره نمی باشند؛ ولی جناب حق تعالی و موجودات مجرد از ماده، هم چون عقل مفارق و ملایکه چنین وصفی را ندارند.

اما آیا جمادات و سنگ ها نیز چنین امری را می پذیرند؟ این مسأله اختلافی است و می توان گفت خواب و بیداری آنان هم چون انسان نمی باشد و خصوصیات جمادی آنان را نباید فراموش نمود ولی خواب و بیداری را در بسیاری از موجودات باید ثابت دانست.

باید خواب را به دقت مورد مطالعه قرار داد و بر نادرستی بسیاری از داده‌های حکمت طبیعی در این زمینه خط بطلان کشید. متأسفانه، تأملات فلسفی در بررسی چیستی خواب و عوامل آن، رشد چندانی نداشته است.

البته، از این گفته نباید چنین پنداشت که همه‌ی آن‌چه خواب‌شناسان امروز مطرح می‌کنند با واقعیت خواب هماهنگ است؛ زیرا مطالعه‌ی خواب به روش تجربی انجام می‌پذیرد و حقایق درون نفس مجرد آدمی بر اساس معیارهای مادی و آثار آن شناخته می‌گردد و اصطلاحات فنی آنان به فراتر از آن باز نمی‌گردد و از این رو دچار کاستی است.

این دو عامل، ناتوانی انسان در شناخت خود و غفلت از درون آدمی را سبب شده است.

دانشمندان هنگامی می‌تواند مطالعه‌ی خود را به کمال برسانند که اعتقاد کاملی نسبت به موجودات ناشناخته‌ی امروز پیدا کنند و دانشمندان فلسفی نیز خود را از رمان‌نویسی و ذهنیت ناسالم گذشته‌ی خویش جدا کنند و تمام

اندیشمندان تجربی و فلسفی با هم‌اندیشی آن را پی‌گیری نمایند تا بتوانند از چنین ناشناخته‌هایی پرده بردارند.

### چیستی بیداری و خواب

به‌طور ساده می‌توان گفت هنگامی که قوای بدنی و نیروهای مزاجی و روحی در انسان و حیوان و دیگر موجوداتی که خواب دارند، به حواس ظاهر توجه پیدا می‌کند و بر ظاهر چیره می‌شود، بیداری بدن محقق می‌شود و آن‌گاه که این عوامل به علل گوناگونی از حواس ظاهر رو می‌گرداند و از آن انصراف می‌یابد، نفس به باطن خود رو می‌آورد و خواب تحقق می‌یابد.

میزان خواب و کمی و یا زیادی و یا تعادل بیداری و سنگین بودن خواب یا سبک بودن آن، به عوامل مزاجی و غیر مزاجی خاص خود بستگی دارد و از عوامل مختلفی ناشی می‌شود. طول خواب و سنگین و یا سبک بودن آن قابل کنترل است و می‌توان خواب و بیداری را به صورت ارادی درآورد و فردی می‌تواند بر اثر کوشش و تمرین با روش‌های صحیح و درست،

خواب و بیداری خود را کنترل نماید؛ اگرچه نفی خواب به طور کلی و تمامی در موجوداتی که خواب دارند سبب بیماری می‌گردد؛ زیرا جهات مزاجی و مادی نمی‌تواند از همه‌ی آثار خود به‌طور کلی و دایمی دور بماند؛ مگر آن‌که عوامل دیگری آن را در اختیار خود قرار دهد.

ارادی کردن خواب و بیداری هرچند چندان آسان نیست؛ اما شدنی است و با تمرین‌هایی در این زمینه می‌توان اقتدار بالایی در خود ایجاد نمود و توانایی‌های فراوان روحی را در خود زنده کرد؛ به‌طوری‌که از دیگران تمایز محسوسی داشته باشد و بررسی آن، نوشته‌ی دیگری را می‌طلبد. نگارنده در بررسی خواب و بیداری شبانه‌گاهی و تأثیر آن در سیر و سلوک نوشته‌ای مستقل با عنوان «غیب، شب و بیداری» دارد.

میزان خواب را با تغییر شرایط و کنترل عوامل و موجبات آن می‌توان به کم‌ترین یا بیش‌ترین مقدار ممکن آن رساند؛ ولی نفی کلی آن - هم‌چون خواب مطلق دایمی - ممکن نیست و پی‌آمدهای بسیار منفی را با خود دارد.

نگارنده در ابتدا، لزوم اصل خواب را انکار می‌نمود و برای اثبات عملی آن کوشش فراوانی نمود و خواب خود را به کم‌ترین میزان ممکن رسانید؛ ولی نفی آن را در مدتی طولانی میسر ندید.

### خواب در قرآن کریم

قرآن کریم در تبیین خواب و ویژگی‌های آن، آیات مهمی دارد که به ذکر برخی از آن تبرک می‌شود:

الف. «لا تأخذ سنة ولا نوم»<sup>۱</sup>؛ او را هیچ چرت و خوابی فرو نمی‌گیرد.

«سنة» از واژه «وَسِن» به معنای چرت، غفلت و خماری و از صفات مادی حیوان و انسان است که بیداری و توجه در مقابل آن قرار دارد. قرآن کریم این صفات خلقی را از حق دور می‌سازد و همان‌طور که حق تعالی خواب ندارد و چرت نمی‌زند، صفات مقابلی آن؛ یعنی بیداری و مانند آن را نیز ندارد.

این‌گونه صفات مادی و ناسوتی از ساحت مجردات و ملائکه‌ی الهی به دور است. چیزی که می‌توان در مجردات ممکن دانست و آن رازمینه‌ی شناخت خصوصیتی در مجردات دانست همان ظهور و بروز است و البته قبض و بسط را نیز می‌توان در آن مطرح ساخت.

ب. «الله يتوفى الأنفس حين موتها، والتي لم تمت في منامها، فيمسك التي قفى عليها الموت، ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون»<sup>۱</sup>.

- خداست آن که به هنگام مرگ روح مردمان را می‌گیرد و آن که هنوز مرگش فرا نرسیده نیز روحش را در خواب می‌گیرد و سپس آن را که حکم به مرگش نموده جانش را نگاه می‌دارد و آن را که حکم نکرده به بدنش می‌فرستد تا آن که هنگام مرگ وی فرا رسد و در این کار نیز دلیل‌های قدرت الهی برای اندیشه‌وران آشکار است.

۱- زمر / ۴۲.

«وهو الذي يتوقاكم بالليل»<sup>۱</sup>.

- خدایی که چون به خواب می‌روید جان شما را نزد خود برده و شما را می‌میراند.

«قل يتوقاكم ملك الموت»<sup>۲</sup>.

- بگو: فرشته‌ی مرگ است که جان شما را می‌گیرد.

«الله الذي خلقكم ثم يتوقاكم»<sup>۳</sup>.

- خداست که شما را آفرید و سپس جان شما را می‌گیرد.

«إن الذين تتوقاهم الملائكة»<sup>۴</sup>.

کسانی که فرشتگان جان آنان را می‌گیرند.

«يا عيسى، إني متوفيك ورافعك إلي»<sup>۵</sup>.

- ای عیسی، من جان تو را می‌گیرم و تو را به سوی خود می‌برم.

در این چند آیه و دیگر آیات مشابه آن، قرآن مجید توفای نفس در حال مرگ و خواب را به یک بیان مطرح می‌سازد، با این تفاوت که مرگ را

۱- انعام / ۶۰  
 ۲- سجده / ۱۱  
 ۳- نحل / ۷۰  
 ۴- نساء / ۹۷  
 ۵- آل عمران / ۵۵

چنین توصیف می‌نماید: «فيمسك التي قفي عليها الموت»؛ به گاه مردن، نفس نگاه داشته می‌شود و دیگر به بدن باز نمی‌گردد؛ ولی درباره‌ی خواب می‌فرماید: «ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى»؛ به گاه بیداری فردی که نباید در این حال بمیرد، نفس وی رها می‌شود و دوباره به بدن باز می‌گردد.

«توفى» معنای اخذ و تمامیت را می‌رساند؛ به خصوص هنگامی که امساک و ارسال نیز در جهت مقابل آن مطرح گردد. قرآن کریم قبض روح را به خدا و فرشته‌ی مرگ و دیگر ملائکه نسبت می‌دهد و این عمل به شب ویژگی ندارد؛ اگرچه می‌فرماید: «يتوفاكم بالليل»؛ زیرا این قید، چهره‌ی غالبی دارد و سرعت قبض روح را در ذهن مردم تداعی می‌کند و مرگ به صورت طبیعی هم در روز و هم در شب واقع می‌شود.

هم‌چنین خواب به آسمان اختصاص ندارد و تنها در ظرف وجودی نشانه‌های خود به لفظ اخذ و ارسال در جریان است. قرآن مجید درباره‌ی حضرت عیسی عليه السلام می‌فرماید: «يا عيسى، إني متوفيك ورافعك إلی» که در سماوی و

آسمانی بودن آن ظهور دارد؛ البته این نوع ظهور و برداشت در نظر کسانی تداعی می‌شود که از حق تعالی و عوالم غیبی و دیگر حقایق معنوی، چیزی جز آسمان در نظر نمی‌آورند و مرادشان از آسمان نیز چیزی بیش‌تر از فضای اطراف خودشان نیست و جمود آنها نمی‌گذارد که به بیش از آن بیندیشند.

از آن‌جا که نفس امری مجرد است باید پرسید چگونه این امر مجرد می‌تواند صفات مادی را از خود به ظهور رساند و بنابراین، معنای اخذ تمام نفس در مردن و خواب و امساک و ارسال آن چیست؟

در پاسخ باید گفت: اخذ، اعطا یا امساک و ارسال در این جا به معنای انصراف و عدم انصراف است و نفس با آن که مجرد است و از حقایق معنوی عالم وجود می‌باشد، زمینه‌های مادی را در جهات عملی خود می‌پذیرد و از همین جهت است که قابل استکمال در ناسوت می‌باشد و چون نفس در فعل خود مادی است به آلات و ابزار مادی و مزاج و قوای بدنی نیاز

دارد تا تحت اختیار آن باشند و فاعل این گونه امور را می‌توان به جهات مختلف نفس و به مزاج، ملایکه‌ی الهی و حق تعالی نسبت داد؛ زیرا تمام امور عوالم هستی و ناسوتی از آفریده‌های الهی و تحت قدرت او می‌باشد و همان‌طور که مزاج از عوامل نفس است، ملایکه نیز از ایادی حق می‌باشد و نسبت این‌گونه امور به حق از جهت ارجاع اصل تمام امور به حق است.

مطلب مهمی که از این آیه به دست می‌آید این است که خواب و مردن حکم و حقیقتی واحد دارد، با این تفاوت که در خواب، ارسال در مرگ، امساک مطرح است و کارگزاران حق را می‌توان در هر دو دید؛ چنان‌که در روایت است: «النوم أخو الموت»<sup>۱</sup>؛ خواب، برادر مرگ است و حاکمیت حق و کارگزاران وی لحظه‌ای از آدمی دور نیست و هرگز آدمی وجود استقلالی ندارد. این موضوع مهمی است که فهم آن آسان نیست

۱- مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۱۲۳، ح ۵۴۸۴ / ۶.

و عرف مردم و حتی دانشمندان مادی، میان خواب و مرگ تفاوت بسیار فراوانی می‌بینند و این دو را از هم متفاوت می‌دانند؛ در حالی که قرآن کریم رابطه‌ی خواب و مرگ را بسیار تنگاتنگ گزارش می‌کند و خواب و مردن را در طول هم قرار می‌دهد و زمینه‌ی واحدی دارد و خواب، تنها ارسالی دارد که جایگزین امساک می‌شود و مردن همان امساک است و این امساک به قوت خود باقی می‌ماند و چنین نیست که با مردن فردی نفس وی در جایی نهاده شود و بایگانی گردد و به‌طور دایم و همیشگی در مقام امساک فعلی خواهد ماند.

مطلب دیگری که در این آیه بسیار قابل اهمیت می‌باشد این است که فاعل خواب و مردن تنها انسان نمی‌باشد و کارگزاران الهی و حتی حضرت حق را در آن دخیل می‌داند و این نکته از ظرافت خاصی برخوردار است و فهم آن چندان آسان نیست و در این‌گونه امور باید بررسی و کاوش علمی فراوانی به عمل آید تا دست توانای غیب را در خواب و مردن دید و

خدای متعال و ایادی وی را در تمامی جهات آن به طور ملموس مشاهده نمود و مدبر هر یک را شناسایی کرد.

آدمی توان آن را دارد به جایی برسد که جای پای غیب را در تمام زوایای وجودی عالم ناسوت مشاهده نماید. انسان می تواند ببیند که همه‌ی عوالم مادی و ناسوتی تحت تدبیر موجودات غیبی اداره می شوند و آن‌ها در این عوالم، نقش عمده و اساسی دارند؛ در حالی که انسان نیز می تواند نقش خاصی را در تمام شؤون مادی و معنوی خود داشته باشد.

ج. «هو الذي جعل لكم الليل لباساً، والنوم سباتاً»<sup>۱</sup>.  
 خداست که شب را پرده‌ای بر شما افکنده و خواب را مایه‌ی آرامش شما قرار داد.  
 «ومن آیاته منامکم باللیل والنهار»<sup>۲</sup>.  
 - و از نشانه‌های خداوند خواب شما در شب و روز است.

«يا أَيُّهَا الْمَزْمَلُ، قم الليل إلا قليلاً، نصفه أو انقص منه قليلاً، أو زد عليه»<sup>۳</sup>.

۱- فرقان / ۴۷. ۲- روم / ۲۳. ۳- مزمل / ۱-۳.

- ای در جامه خفته، شب را برخیز مگر کمی از آن را که نصف یا چیزی کم‌تر از آن باشد.  
 «إن ربك يعلم أنك تقوم أدنى من ثلثي الليل، ونصفه، وثلثه، وطائفة من الذين معك، والله يقدر الليل والنهار»<sup>۱</sup>.

- خدا به حال تو آگاه است که تو و گروهی از مؤمنان نزدیک به دوسوم یا نیمی از شب را بیدارند و خداگردش شب و روز را تعیین نموده است.

این آیات شب و خواب را از امور طبیعی و حقایق موجود عالم ناسوتی می‌شمرد که تحت «جعل» و قرارداد الهی درآمده است و همان‌طور که در پیش به آن اشاره شد، اصل کلی ضرورت خواب قابل انکار نیست؛ ولی آدمی می‌تواند چند و چون آن را تحت اختیار درآورد و عوامل و موجبات خواب را در اختیار خود بگیرد.

خواب به مزاج انسان آرامش می‌بخشد و

۱- مزمل / ۲۰.

اعصاب او را تسکین می‌دهد و به روح بشر استحکام می‌بخشد، به خصوص خواب‌های مناسب و بجاکه در مواقع مناسبی از شب و در فضایی آرام و بی‌سر و صدا باشد؛ چنان‌چه قرآن کریم می‌فرماید: «شب را برای شما لباس و خواب را مایه‌ی ثبات قرار دادیم». خواب، انقطاع از کوشش روزانه و زحمات پیوسته است و خواب و استراحت شبانه آرامش را به همراه دارد و این‌گونه خوابی از عوامل عمده‌ی حیات‌بخش روح و روان آدمی است که قرآن کریم از آن به عنوان «آیه» و نشانه یاد می‌کند: «ومن آیاته منامکم باللیل والنهار»<sup>۱</sup>؛ و از نشانه‌های او خواب شما در شبانگاهان و روز است.

قرآن کریم خواب طبیعی را به شب منحصر نمی‌داند؛ اگرچه شب، مهم‌ترین بخش خواب را فراهم می‌سازد. توضیح این امر در سوره‌ی مزمل آمده است.

خداوند در سوره‌ی مزمل به پیامبر اکرم ﷺ

می‌فرماید: «قم اللیل إلا قليلاً»<sup>۱</sup>؛ شب را بیدار باش و در آن آماده باش. قرآن کریم به صرف بیداری توصیه نمی‌نماید؛ چرا که بیهوده گذراندن شب را قیام نمی‌گویند و چه بسا شب‌نشینی که شبشان را بیهوده تباه می‌سازند.

قرآن کریم در این آیه به نکته‌ای توجه می‌دهد که هنوز برای جامعه‌ی ما نهادینه نگردیده و شایستگان نیز نتوانسته‌اند از آن کام بگیرند و خواب و بیداری خود را با این آموزه هماهنگ نمایند.

قرآن مجید نمی‌فرماید: کمی از شب را بیدار باش؛ بلکه می‌فرماید: کمی از شب را برای خوابیدن بگذار و شب را جز اندکی بپاخیز و به عبارت دیگر، قرآن کریم اصل را بر بیداری در شب می‌گذارد و خواب را فرع آن قرار می‌دهد و این موضوع از نمونه‌های بارز علمی و اصول روان‌کاوی قرآن کریم است.

شب با تمام مواهبش در اختیار انسان قرار

دارد و آدمی می‌تواند از آن بهره‌ی کافی بگیرد و در پناه آن، اندیشه و فرهنگ علمی و عملی خود را سامان بخشد و خود را در آن باز یابد و از میان آن پر کشد و خویش را به عوالم معنوی برساند و این‌گونه زندگی کردن، منافاتی با تحصیل آرامش ندارد؛ زیرا مقداری از شب برای استراحت کافی است.

چنین رویکردی، گذشته از آن که می‌تواند تمام زمینه‌های کمال و معنویت را در انسان زنده نماید، استراحت جسم و روح را نیز تأمین می‌نماید و خواب و استراحت کم می‌تواند به بهترین وجه، آرامش ناسوتی را به همراه داشته باشد و هم‌چنین زمینه‌ی بسیاری از یافته‌های معنوی را در خواب است که بهره‌ی آدمی می‌گردد. این‌گونه فردی می‌خواهد تا چیزی در خواب به دست آورد و آرامش، امری قهری برای وی می‌باشد.

پس برای اهل حقیقت و مردان سیر و سلوک و اهل کمال و معرفت، اصل در شب بر بیداری و قیام و بندگی است و قیام نیز اخص از بیداری

است و قیام و شب زنده‌داری است که اسباب معنوی کمال آدمی را فراهم می‌سازد؛ اگرچه باید پاسی از شب را برای آرامش و تجدید قوا گذاشت که این مقدار از شب با آن که نسبت به همه‌ی شب اندک و فرعی است؛ نسبت به اقلیت خود، با توجه به بهینه‌سازی بدن و کیفیتی که در آماده نمودن و بازیافتن توانایی آن دارد، دارای اصالت است و گریزی از آن نیست و می‌توان در آن خواب اندک، زمینه‌ی خواب‌های خوش، و رموز گریز از پیچ‌وخم‌های طریق را به دست آورد.

با این توضیح باید گفت: خواب اندک، جهت اصلی دارد و بهره‌برداری معنوی از آن فرع بر آن است و اصالت بخشیدن به آن نیز نوعی افراط است و گذشته از لسان قرآن کریم، توان طبیعی مزاج آدمی نیز با آن موافق نیست و پی‌گیری این‌گونه امور در تمام شب با انکار اصل خواب برابر است که مورد نظر قرآن کریم نمی‌باشد.

آموزه‌های قرآن کریم در این رابطه با واقعیت‌های خارجی ما تفاوت بسیار دارد و این

امر هم در میان عموم مردم دنیا و هم در میان مسلمین و علما و زهاد دیده می‌شود؛ زیرا آنان شب را برای خواب قرار می‌دهند و اگر مردم عادی در شب بیدار باشند، شب آنان خالی از هر قیام و قعودی است و به ادامه‌ی انجام کارهای روزانه یا شب‌نشینی‌های بیهوده می‌گذرد و عالمان و دانشمندان نیز آن را برای مطالعه و تحقیق در علوم رسمی و اندیشه‌های صوری قرار می‌دهند و این در حالی است که بسیاری از شب‌نشینی‌های آنان، ابتدای شب را فرا می‌گیرد و پایان آن با خواب همراه است. کسانی که اهل تهجد و تقوا می‌باشند، اندکی از آخر شب را به عبادت و فکر می‌گذرانند و با چند رکوع و سجود، جمال صبح را زیارت می‌کنند و به استقبال روز می‌روند و بجای اندکی خواب، اندکی بیداری دارند.

افرادی که به تمام معنا قیام دارند و شب را شب می‌دانند و آن را ظرف یافته‌های معنوی و ربوبی و زمان مطالعه و کسب علم و انجام عبادت قرار می‌دهند و همه‌ی آن جز زمان اندکی

را به سیر و سلوک می‌گذرانند، در شماره بسیار کم می‌باشند و برای دسته‌ای نیز موانع شغلی و نوع تربیت‌های غلط و مشکلات گسترده‌ی روزانه، مجال اجرای چنین برنامه و طرح قرآنی را باقی نمی‌گذارد و در شب نیز درگیر همان حوادث و مشکلات روزانه هستند و گذشته از اشتغال فراوان، موانع فراوان چنان زندگی افراد را فراگرفته است که دیگر از یافته‌های معنوی و چکیده‌های ربوبی، چیزی در خاطر بروز نمی‌کند و اشتغال‌های معنوی نیز خالی از انگیزه‌های مادی نمی‌باشد و اگر کسی خود را به مجاز به این معانی منتسب دارد، کردار خود را با بسیاری از بافته‌های خیالی همراه می‌سازد؛ به طوری که از فعالیت‌های درست روزانه‌ی خود نیز ناتوان می‌گردد و معاش وی را مختل می‌سازد.

البته باید توجه داشت که قرآن کریم بنای سخت‌گیری و ریاضت دادن به مردم را نداشته؛ زیرا قرآن کریم استعدادهای متفاوت را در نظر داشته و از نصف تا کم و بیش آن سخن گفته و

مقدار بیداری را در اختیار انسان قرار داده است تا انسان بتواند خود را در حالات مختلف شناسایی نماید؛ زیرا مزاج هر فردی همان گونه که متفاوت از مزاج دیگران است، قابل تغییر می باشد و همان طور که عوامل خواب و بیداری مختلف است، توان بر خواب و بیداری نیز گوناگون می باشد.

اگرچه میزان خواب قابل تغییر است و اراده و اختیار و زمان، مکان، غذا و دیگر عوامل طبیعی و قسری در آن مؤثر است، به ویژه اگر این عوامل تحت تربیت و تعلیم قرار گیرد می توان بهترین نتایج عملی را از آن به دست آورد و از کمترین وقت، بیشترین و بهترین اثر مادی و معنوی را داشت؛ ولی چون وضع مزاجی افراد و همین طور نوع تربیت عمومی و خصوصیات شخصی زندگی مردم متفاوت است، آنان دست خوش حوادث شوم و بی بندوباری های فکری و عملی می گردند و ثمرات ثابت و حالات منضبطی به دست نمی آورند و حالات غیر پیش بینی شده ای برای آنها به وجود

می آید که تمام آن بر طبیعی بودن و توان در اختیار داشتن میزان خواب و بیداری و استراحت و کار دلالت می کند و نمی توان آن را به شخص خاصی محدود دانست؛ مگر زندگی افراد بسیار ثابت قدم و موفق که دست خوش حالات طبیعی خود می باشد.

اگر اشکال شود برنامه ی یاد شده در قرآن کریم ویژه ی شخص مبارک حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می باشد و با فحوای کلام و تنقیح مناظ و مبادی دیگر به حضرات ائمه ی معصومین علیهم السلام منحصر می گردد و به مردم عادی که از هرگونه نظم و برنامه ای به دورند سرایت نمی کند و خواب و بیداری آنها، تنها خواب و بیداری و آمال و آرزوی آن، کار و کوشش برای خواب و خوراک است و بس.

قرآن کریم این توهّم را دفع می نماید و این طرح را به شخص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله منحصر نمی داند؛ اگرچه آن حضرت شخصیت محوری این برنامه می باشد.

قرآن مجید نسبت به آن حضرت و تابعان

بحق ایشان می فرماید: «ان ربك يعلم أنك تقوم أدنى من ثلثي الليل ونصفه وثلثه، وطائفة من الذين معك»<sup>۱</sup>؛ خداوند متعال می داند که در کم تر از یک سوم شب یا نصف و یا دست کم یک سوم از شب بیداری و قیام داری و گذشته از تو، برخی از مؤمنان نیز در عمل از تو تبعیت دارند.

از این آیه به خوبی روشن می گردد که این طرح و برنامه ی جامع برای خواب و بیداری زندگی مادی، منحصر به شخص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نمی باشد و گروهی از مؤمنان نیز آن را عملی نموده اند و با آن حضرت همراه و همگام می باشند؛ آن هم نه به بیان امر و فرمان نسبت به آینده، بلکه به لسان اخبار از واقعیتی خارجی و امری محقق. این آیه نمی فرماید: باید چنین باشید تا توهم تخلف در آن رود، بلکه می فرماید: چنین هستید و از وجود آن خبر می دهد.

البته، همه ی مردم عادی نیز نمی توانند در این صراط قرار گیرند و تنها کسانی چنین روشی

۱- یوسف / ۲۰.

را در زندگی بر می گزینند که هدفی عالی و نهایی بس بلند برای زندگی خویش داشته باشند و مناسب با آن زندگی نمایند.

### آرامش و آسایش

نکته ای که در این جا توجه به آن و تذکر آن شایسته است این است که برگزیدن چنین برنامه ای در زندگی، با آرامش و استراحت آدمی متناسب و سازگار است و انسان با انجام آن می تواند به طور عادی و به دور از ریاضت های شدید و گاه نکوهیده - که همگان توان آن را ندارند - خود را به دور از ذهن گرایی و ایده آل طلبی با چنین راه و روش علمی هماهنگ سازد و از شیرینی آن کام خود را خوش دارد. چنین برنامه ای گذشته از آن که با واقعیت همگام است، بهترین نوع زندگی و شیرین ترین طرح کلی برای سرور و بهجت روح آدمی است و سیر طبیعی زندگی را به همراه دارد؛ همان طور که در زندگی شخصی رسول اکرم صلی الله علیه و آله و حضرات معصومین و اولیای بحق الهی علیهم السلام چنین برنامه و روشی بوده است و آنان به شایستگی تمام به

حیات دنیوی خود نیز ادامه می‌دادند.

این روش زندگی، برنامه‌ای علمی و سازگار با روح و جسم آدمی و عملی است. بله، با عافیت‌طلبی‌ها و خوش‌گذرانی‌های عمومی کسانی که به خور و خواب و شهوت گرفتارند هم‌خوانی ندارد و اساساً این طرح برای چنین افرادی طرح نشده است، بلکه چنین برنامه‌ای برای مردم سالم و صالح و انسان‌های شایسته است و عمل خوبان نیز دلیل عملی بر عینیت و واقعیت آن است؛ چنان‌که قرآن‌کریم نیز بر این امر اشاره دارد و عملی بودن آن را به‌خوبی گوشزد می‌کند و صاحب طرح را خدایی می‌داند که حساب‌گر ماهری برای تمام امور می‌باشد. قرآن کریم می‌فرماید: «والله یقدر اللیل والنهار»<sup>۱</sup>؛ خداوند شب و روز را اندازه‌گیری کرده و برنامه‌های هر یک را به‌طور مناسب طراحی نموده است.

### خواب روزانه

موضوعی که باید به آن توجه داشت و بر آن اهتمام نمود این است که در این طرح، خواب تنها منحصر به شب نیست و روز نیز زمینه‌ی استراحت و خواب را دارد و مقداری از روز را می‌توان خوابید که در اصطلاح شرعی به آن «خواب قیلوله» می‌گویند و این خواب می‌تواند پیش از ظهر و یا بعد از آن و بعد از خوردن ناهار باشد.

در محیطی که سه وعده‌ی خوراکی در صبح، ظهر و شب مرسوم است، مناسب است که خواب روزانه بعد از صرف ناهار انجام پذیرد و در محیطی که صبح‌گاهان و عصر یا شبان‌گاهان غذا خوردن مرسوم می‌باشد، مناسب است این خواب پیش از ظهر گزارده شود.

خواب روزانه گذشته از ملاک طبیعی و مدارک روایی، مورد تأیید قرآن کریم می‌باشد که می‌فرماید: «ومن آیاته منامکم باللیل والنهار»<sup>۱</sup>. این

آیه‌ی شریفه خواب روزانه را یکی از آیات الهی می‌داند و در جای دیگر می‌فرماید: «هو الذی جعل لکم اللیل لباساً والنوم سباتاً»<sup>۱</sup>؛ شب لباسی برای آرامش و خواب، رها کردن کار و عمل است؛ گرچه این آیه از شب سخن می‌گوید، به آن منحصر نیست و خواب روزانه نیز حکمت و جعل طبیعی و ثابت دارد و قرینه‌ی «سباتاً» آن را تأکید می‌کند؛ چرا که خواب رابطه‌ی آدمی را با کار و کوشش - چه در روز باشد و یا شب - قطع می‌سازد؛ گرچه باید خواب و استراحت شبانه را اصل، و خواب و استراحت روزانه را فرع بر آن قرار داد. برای جعل طبیعی این خواب می‌توان دو حکمت آورد: یکی آن که کمبود خواب شبانه را جبران نماید و دیگر آن که خستگی روزانه را برطرف نماید و آن را به شب نکشانند.

خواب شبانه به همراه خواب قیلوله می‌تواند خوابی کامل و طبیعی برای انسان وارسته و متعالی و متعادل باشد و برای افراد خودساخته و

۱- فرقان / ۴۷.

دردمند، رشد و کمال کافی را به ارمغان می‌آورد و برای افراد وارسته، برنامه‌ای منظم و دقیق می‌باشد؛ همان‌طور که قرآن کریم آن را بیان می‌فرماید: «والله یقدر اللیل والنهار».

از همه‌ی این مباحث می‌توان چنین برداشت نمود که خواب شب برای انسان آرامش و آسایش طبیعی بیش‌تری را فراهم می‌سازد؛ اگرچه این مطلب به این معنا نیست که باید در شب زیاد خوابید تا آرامش بیش‌تری را به دست آورد؛ زیرا می‌توان این آرامش و راحتی را در کوتاه‌ترین مدت از شب فراهم ساخت، بدون آن که دچار کم‌خوابی یا بی‌خوابی شود. البته، در صورتی که تمام شرایط لازم را به‌طور نوعی در نظر داشته باشد.

هم‌چنین، خواب به شب منحصر نیست و مقداری از روز را - هر چند اندک - باید خوابید و مقدار آن نیز باید تناسب طبیعی با زمان، مکان، فصل و خصوصیات مزاجی فرد داشته باشد.

پس نه صرفاً شب برای خواب است و نه فقط روز برای کار و کوشش دنیوی می‌باشد،

همان طور که این امر از تشریح عبادات و دیگر موازین شرعی به دست می آید.

بر اساس آنچه گذشت، با آن که خواب نقص است، بیانگر کمال طبیعت مادی است و همان طور که باید از آن بهره مند شد، به کمترین میزان طبیعی آن لازم است اکتفا نمود و روز را بی بهره از خواب ندانست و فرمود: «انّ لك في النهار سبحةً طويلاً»<sup>۱</sup>؛ از بیداری شب غم مخور که روز نیز گسترده است و فرصت خواب در آن نیز می باشد و این بیانات با استثناهای متعدد، حالات مختلف آدمی را می رساند؛ چرا که انسان همیشه حالت ثابتی ندارد و اجبار در نوعی خاص مناسب منش طبیعی او نیست؛ زیرا مزاج آدمی در شرایط گوناگون مختلف می گردد و از این رو، آزادی عمل را لازم دارد تا بتوان مقدار مناسب خواب خود را با مزاج خود سازگار نماید؛ گذشته از آن که شب و روز همیشه یکسان نیست و تابستان با زمستان تفاوت کمی و کیفی

۱- مزمل / ۷.

محسوس دارد و باید با تمامی امور مقدار خواب را هماهنگ ساخت و بیان قرآن کریم، اعجاز آن را در این گونه امور می رساند.

پس می توان از خواب بهترین استفاده ها را نمود، در صورتی که بیداری به خوبی سپری شود و انسان در بیداری به فکر خواب سالم باشد و در خواب سالم استفاده های فراوانی نسبت به بیداری داشته باشد؛ زیرا این دو در یکدیگر تأثیر می گذارد و صفات یکی در دیگری سرایت می کند.

#### خواب های طولانی و کوتاه

باید دانست که هرچه میزان خواب بیش تر گردد و مدت آن رو به درازا گذارد، سنگینی و عمق بیش تری می یابد که این امر برای وی زیان بار است و او را به بی توجهی فراوان مبتلا می سازد. خواب عمیق و سنگین، فرد را به بی محتوایی، پوچی و بی هویتی و دوری از موجودی فکری و روانی گرایش می دهد و در نتیجه، توجهات معنوی وی را به کاهش می گذارد.

خواب فراوان و طولانی مدت و به هم پیوسته در شریعت مورد مذمت قرار گرفته؛ همان طور که نسبت به خوردن فراوان نکوهش شده است. البته، بیداری بی مسؤولیت و دوری از هوش یاری و بی کار بودن نیز مورد مذمت شریعت قرار گرفته است.

اما هرچه خواب از مدت کم تری برخوردار باشد، سبک تر می گردد و آثار و خصوصیات مثبت بیش تری را داراست. خواب سبک و کوتاه آثار فراوانی دارد و جهات معنوی را به دنبال دارد؛ برخلاف خواب سنگین. شایسته است خواب، کوتاه و دفعات آن ناپیوسته و متعدد باشد و برای نمونه، اگر فردی در شبانه روز به شش ساعت خواب نیاز دارد، بهتر است این مقدار را در دو یا سه نوبت بخوابد و نه در یک مرتبه و حتی اگر شش ساعت در نوبت های متعدد بخوابد، بهتر است از این که مثلاً پنج ساعت آن را پیوسته دارد. خواب متعدد و کم تر، اثر و ارزش بیش تری از خواب طولانی و به هم پیوسته دارد؛ زیرا خواب متعدد، گذشته از آن

که راحتی و توان بیش تری برای قوای آدمی فراهم می آورد، زیان های خواب سنگین را ندارد؛ زیرا نفس را جلا می دهد و روح را تازه می سازد و قوای روحی را از معنویت و خرد دور نمی دارد.

برای افراد عاقل و هوشیار و افرادی که اهل سیر و سلوک معمول نیستند و می خواهند ذهن و هوشی با ضریب بالا داشته باشند، لازم است خواب خود را هرچه بتوانند به طور متعدد و متناوب قرار دهند و همواره از خواب پیوسته و طولانی پرهیز نمایند. البته، افرادی که اهل معنا و سیر و سلوک می باشند و می خواهند راه پر پیچ و خم معنویت و غیب را برای خویش هموار سازند، باید به قدر امکان و به طور طبیعی و به دور از هرگونه افراط و تفریط، از مقدار خواب خود بکاهند و از پر خوابی - هرچند اندک - پرهیز کامل داشته باشند.

از آن چه گذشت به دست می آید که چون آموزه های شریعت با علم و تجربه مورد بررسی قرار می گیرد و آدمی بر آن اذعان می کند،

حقیقت اعجاز قرآن کریم، عصمت و شریعت را می‌یابد و در برابر آن سر تسلیم و کرنش فرود می‌آورد و یقین می‌یابد که دین می‌تواند حقایق معنوی را با همه‌ی ظرافت و دقت علمی و فلسفی در واژه‌هایی عمومی و همگانی بیان نماید.

قرآن مجید به زیبایی و با بیان ساده و روان خود مؤمنان را با شخص حضرت رسول الله ﷺ هماهنگ می‌سازد و آنان را از گروه غافلان دور و به راه راست هدایت می‌کند. دین اسلام عالی‌ترین بیان را در آموزش و تعلیم مشکل‌ترین موضوع انسانی با دقیق‌ترین طرح در قالب عمومی در می‌آورد و برنامه‌ی چگونه خوابیدن را به آنان ارایه می‌دهد. همه‌ی این موارد در کتاب‌های روایی و متون عبادی شیعه مذکور است و دقت، صحت و گستردگی مطالب آن، دانش امروز بشری را تحقیر می‌کند و هر اندیشمند عاقلی را به خود می‌خواند و ناخودآگاه هر خردمندی دست نیاز به سوی آن حقیقت جاوید دراز می‌کند.

## فصل دوم

### شب زنده‌داری از دیدگاه روایات

## ابعاد گوناگون هستی انسان

«لا سهر إلا في ثلاث: تهجد بالقران، وفي طلب العلم، أو عروس تهدي إلى زوجها»<sup>۱</sup>.  
شب زنده‌داری تنها در سه امر نیکو و با ارزش است:

یکی بودن در محضر قرآن کریم با بصیرت و صدا و لفظ و معنا و محتوای آن به قدر توان؛ دیگر، به دست آوردن علم، و تحقیق و بررسی ابعاد گوناگون زمینه‌های دانش بشری؛ سوم، عروسی که به خانه‌ی شوهر می‌رود و بزم شبانه و عشق مستانه را ایجاد می‌کند؛ چراکه ارضای تمایلات موجود و واقعی انسان سبب آرامش نفس و صفای باطن می‌گردد.

۱- الخصال، شیخ صدوق، ص ۱۱۲، ح ۸۸.

ترتیل و ترنم کلام حق و علم و تحقیق به همراه عشق و لذایذ نفسانی، هر سه با هم در این نقل توأم گردیده است که حکایت از واقع بینی محکم و دوراندیشی ظریفی می‌کند. صوت الهی و ذکر حق در گوش دل می‌نشیند و علم و معرفت، ذهن و اندیشه‌ی انسان را جلا می‌دهد و ارضای تمایلات نفسانی جان را تیمار می‌کند و سبب رشد نفس و آرامش دل و بروز کمالات پنهانی انسان می‌گردد.

هر یک از این سه امر، جهات فراوانی از زمینه‌های کمالات انسان را ظاهر می‌سازد و با همگونی و اتحاد، سبب رشد معنوی او می‌گردد.

در حضور قرآن بودن که محضر کلام حق است، ربوبیت آدمی را مشخص می‌کند و عبودیت انسان را جلا و زنگار روح را برطرف می‌نماید و آن را صیقل می‌دهد.

علم و معرفت سبب بازیابی هرچه بیش‌تر

زیبایی‌های چهره‌ی گویای حقیقت و مظاهر طبیعت می‌گردد و بیان سوم این نقل که عنوان عروس را داشت، بیان بارزی از عشق و ارضای تمایلات نفسانی است که اگر به قدر مناسب و با انگیزه‌های سالم معنوی همراه باشد، می‌تواند راه‌گشای طریق دل و باطن روح باشد و جان را به جانان رساند.

روایتی که ذکر شد ابعاد مختلف و گوناگون و در هم پیچیده‌ی هستی انسان را تحت عناوین سه‌گانه و فراگیر مطرح می‌سازد و تمام زمینه‌های رشد و بروز او را معرفی می‌نماید و بدون هرگونه پیرایه و شعار بی‌اساسی، واقعیت‌های موجود آدمی را عنوان می‌سازد و او را نه تنها در علم و تهجد و سیر و سلوک معنوی صوری خلاصه نمی‌کند؛ بلکه او را به دور از هر نوع رهبانیت عنوان می‌نماید و از تمامی کجی‌ها و انحرافات نیز حکایت می‌کند و انسان را در تمامیتی فلسفی مطرح می‌سازد و علم و معرفت و دین و قرآن

کریم را در کنار ارضای تمایلات بحق انسانی بیان می‌دارد؛ زیرا فردی که تمایلات نفسانی بحق خود را نابجا ببیند، هرگز نمی‌تواند فکر و نفس سالم و آرامی داشته باشد و در تهجد و عبادت و علم و معرفت رشد شایانی نمی‌یابد؛ گذشته از آن که ارضای تمایلات طبیعی می‌تواند زمینه‌های عشق به دلب هر حقیقی را به دنبال داشته باشد، همان‌طور که زیبایی و حسن جمال، خود حکایتی بس گویا از تمامی هجر و وصال را نشان می‌دهد و جمال یوسف خود شاهدهی برای کوشش و کشش زلیخای بی‌پا و سر است، بدون آن که این عشق و مستی و جمال و جلال و هجر و سوز، دستاویزی برای کجی و کاستی در کمال انسانی باشد و انسان، تمام کمی و کاستی را در صف نعال نفس خود می‌یابد و ذات انسان بدون هرگونه آلودگی می‌باشد.

روایت یاد شده روایت دیگری را تداعی می‌کند که فرمود: «إني أخترت من دنياكم ثلاث:

النساء، الطيب، وقرّة عيني في الصلاة»<sup>۱</sup>. آن حضرت از تمام دنیای آدمی، سه امری را بر می‌گزیند که اساس تمامی خوبی‌هاست و در هستی دنیای بشری چیزی جز این مثلث، موقعیت اساسی ندارد.

حضرت در ابتدا می‌فرماید: زن‌ها را از دنیای شما اختیار کردم و یا آن که آن‌ها را دوست دارم، می‌فرماید: عطر و بوی خوش که نسیمی از ظاهر و باطن و پیدا و ناپیدا و محسوس و معقول موجود است، بهترین دنیا می‌باشد و نور چشم و دلم در نماز است و روح و جانم نماز و ستایش حق است و دل را در آن غرق می‌سازم و روحم به آن دل‌شاد است که گویی کمال موجودات دنیایی به نماز است و نماز کامل‌ترین وسیله‌ی رشد روح آدمی می‌باشد.

رسول گرامی اسلام ﷺ در این بیان بی‌مهابا و به‌دور از هر شعار و ریا، واقعیت‌های موجود در

انسان را که خود فرد کاملی از آن است بیان می‌دارد.

در این روایت، بحث علم مطرح نیست؛ زیرا شأن نبی اکتساب این امور نیست و تهجد قرآنی نیز همان محتوای نماز را دارد و با آن دوگانگی ندارد و همین‌طور در آن حدیث، زن‌ها را به عنوان عروس بیان کرده که همان ظهور بارز زن‌ها می‌باشد و بوی خوش نیز لازمه‌ی قهری وجود نشاط برای ایشان می‌باشد.

اموری که ارزش دارد آدمی عمر خود را برای آن سرمایه‌گذاری نماید، علم، تهجد، نماز، قرآن کریم، عطر و زن است و این امور انسان را به سلامت کامل می‌رساند و در صورتی که با هم جمع شود و تعادل در آن رعایت گردد، هیچ‌گونه کاستی و کژی را بر نمی‌تابد.

روایت پیشین، گذشته از آن که دلالت روایت نبوی را دارد، ارزش شب و شب زنده‌داری را نیز خاطر نشان می‌سازد و انسان را از هرگونه غفلت

و بطالت شبانه برحذر می‌دارد؛ اگرچه بیان این روایت، لسان خاص خود را دارد و نبی اکرم صلی الله علیه و آله آن را اختیاری و برگزیده‌ی خود و امری دوست داشتنی خود مطرح می‌سازد که حد بالایی از بیان را می‌رساند؛ گذشته از آن که در بیان حقایق از هرگونه سالوس، زهدگرایی، ریاکاری، رهبانیت و یا پنهان‌کاری و پرده‌پوشی دوری می‌کند و خوبی‌های دنیای ناسوت را مطرح می‌نماید.

### کم‌های زیاد

«أربعة القليل منها كثيراً: النار، والنوم، والمرض،

والعداوة»<sup>۱</sup>.

چهار چیز است که اندک آن نیز زیاد است: آتش، خواب، بیماری، و دشمنی و عداوت. معصوم علیه السلام خواب را در ردیف خطرناک‌ترین امور طبیعی و قسری هم‌چون آتش، بیماری و دشمنی قرار می‌دهد.

آتش، مظهر حرارت است و اقسام گوناگونی

۱- مستدرک الوسائل، ج ۲، ح ۱۶۵۴ / ۳، ص ۱۴۴.

دارد و از حرارت بدن تا سوز عشق و نور خورشید و دیگر آتش‌های دنیایی و اخروی تمامی آتش است؛ ولی مقصود از آتش در این روایت، آتش محسوس دنیایی است که تحمل آن ممکن نیست؛ اگرچه آتش‌های سخت‌تر و شدیدتر از آن وجود دارد که اندک آن نیز بسیار زیاد است و تحمل آن آسان نیست.

بیماری امری قهری ولی موجود است و بیماری، عدم صحت نیست و به‌واقع، بیماری خود موجود است و قابل رؤیت و کارآیی می‌باشد و لازمه‌ی عدمی و منفی بیماری بدن، عدم صحت آن می‌باشد و هر یک از بیماری و سلامتی حقیقتی جدا و واقعیتی ملموس دارد. گاه بیماری اندکی، انسان را پیر و ذلیل و از زندگی ناامید می‌سازد.

عداوت و دشمنی نیز اگرچه طبیعی و قهری و در مواردی حتمی است، آثار شوم خود را بر انسان می‌گذارد و انسان قبل از آن که دشمن را از

پای در آورد، نفس عداوت، جان آدمی را نامتعادل و فاسد می‌سازد.

عداوت و دشمنی انسان نسبت به چیزی و کسی، هم‌چون نیش زدن زنبور عسل است که با انجام آن می‌میرد. زنبور ممکن است حالت طبیعی و شعور همگانی داشته باشد و در مواقعی این عداوت را لازم بداند - همان‌طور که در آدمی چنین است - ولی در ضرر و زیان تفاوتی نمی‌کند؛ زیرا هرگونه دشمنی و عداوتی ضرر و زیان خود را دارد و انسان با اعمال دشمنی ابتدا خود را قربانی می‌کند و بعد شاید به دیگری ضرری برساند.

نفس حالت عداوت و دشمنی، انسان را نامتعادل و آشفته می‌سازد، بدون آن که معلوم باشد ضرر بر غیر حتمی است و از این روست که حضرت می‌فرماید: اندکی از عداوت و دشمنی نیز زیاد است؛ اگرچه واقعیتی موجود است و نمی‌شود که نباشد.

در این نقل، خواب در کنار این گونه امور قرار داد شده است. خواب با آن که واقعیتی غیرقابل انکار است و باید در مواقع لازم از آن تمکین نمود و خود را با آن ساخت؛ ولی نوعی مردن موقت است و ضرر و زیان آن حتمی است و از این رو باید از موارد نامناسب و زیان‌بار آن پرهیز کامل داشت و به اندک آن بسنده نمود و از آن بهره برد، نه آن که زیان دید.

#### پایه‌های گناه

«أَوَّلُ مَا عُصِيَ اللَّهُ بِسَبِّ خِصَالٍ: حَبِّ الدُّنْيَا، والرِّياسَةِ، والطَّعامِ، والنِّساءِ، والنَّوْمِ، والرَّاحَةِ»<sup>۱</sup>.

حضرت در این بیان می‌فرماید: اساس و پایه‌ی همه‌ی اموری که موجب عصیان و سرپیچی از حق و عدالت می‌شود و زمینه‌ی گناه و طغیان را فراهم می‌سازد و از ابتدا ابزار تحقق بدی و کجی بوده است، شش چیز می‌باشد:

یک. علاقه و دل‌بستگی به دنیا؛

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۲۸۹.

دو. ریاست بر دیگران؛

سه. علاقه و شیفتگی زیاد به غذا؛

چهار. علاقه‌ی زیاد به زنان؛

پنج. علاقه‌ی زیاد به خوابیدن؛

شش. خوش‌گذرانی و عافیت‌طلبی.

در این نقل آن‌چه مورد مذمت واقع می‌شود، شیفتگی و دل‌باختگی به این امور است، نه خود این امور، و باید میان این دو امر خلط ننمود.

ممکن است کسی از هر شش مورد به‌خوبی استفاده نماید و آن را در اختیار داشته باشد،

بدون آن که دل‌باخته‌ی آن باشد و از آن به عصیان کشیده شود و حتی می‌تواند از این امور در ساختار جان و روح خود استفاده کند و نیازمندی‌های طبیعی خود را برطرف سازد و ممکن است کسی نیز با در اختیار نداشتن آن، در حالی که دل‌باختگی به آن او را کور و کر ساخته است و به هرگونه تباهی و عصیان می‌پردازد که به‌طور عادی افرادی که فاقد آن هستند، بیش‌تر

در خطر این‌گونه امور قرار می‌گیرند تا کسانی که آن را به‌طور طبیعی دارا می‌باشند.

دل‌باختگی به دنیا غیر از اصل دنیاست. اصل ریاست چیزی غیر از دل‌بستگی به آن می‌باشد و نیازمندی انسان به خواب و خوراک و زن و یا هر چیز دیگری غیر از شیفتگی و اسارت و در بند آن بودن است.

گاه کسی دنیا را در اختیار می‌گیرد تا ایفای نقش و ادای وظیفه کرده باشد نه آن که عمر خود را به بطالت گذراند و دنیا را پلی برای رشد و کمال معنوی خود قرار می‌دهد و گاه فردی دنیا را مستقل می‌بیند و به آن اصالت می‌دهد و چشم خود را از آن پر می‌سازد که این‌گونه منشی خطرناک است؛ چنان که پیامبر اکرم می‌فرماید: «حَبِّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»<sup>۱</sup>؛ حب دنیا ریشه و اساس هر خطر و گناهی است. در این روایت دوستی دنیا نکوهش شده است و نه اصل دنیا.

۱- بحار الانوار، ج ۵۱، ص ۲۵۱.

گاه فردی ریاستی دارد و بر مردم ریاست می‌کند تا خدمتی کرده باشد و شخصیت ارزشی کار خود را ظاهر ساخته باشد که البته بسیار خوب و پسندیده و دارای ارزش معنوی است؛ ولی ممکن است فردی ریاست را ابزار اعمال شهوت خود قرار دهد و بخواهد با آن، کمبودهای نفسانی خود را جبران نماید که بسیار خطرناک و زیان‌بار است و آن‌چه که مضر است، نوع دوم آن می‌باشد؛ گرچه نوع اول نیز بسیار کم پیدا می‌شود و مردم به‌طور عادی، بی‌اختیار از مشتریان دسته‌ی دوم می‌باشند.

خواب و خوراک و راحتی و زن نیز این‌گونه است؛ فردی می‌خواهد که بیداری خود را پر بار کند و فردی می‌خواهد تا بیدار نباشد. کسی می‌خورد که نیازمندی خود را برطرف نماید و فردی نیز می‌خورد چون خوردن خوشامد وی است؛ اگرچه ضرر نیز داشته باشد! یکی زن را دوست دارد؛ چون برای او آرام‌بخش است و

دیگری زن را می‌خواهد، هر چه که باشد، باشد و هر چه می‌شود، بشود. یکی راحتی را برای بازسازی در مواقع لزوم، مورد استفاده قرار می‌دهد و دیگری می‌خواهد راحت باشد؛ اگرچه این راحتی او را نابود و بی‌خاصیت سازد. این روایت شریف خواب را در ردیف اقران آن مورد مذمت قرار می‌دهد و با توضیح یاد شده باید گفت: اصل خواب امری است و علاقه‌ی بی‌مورد به خواب امر دیگری است که باید میان این دو تفاوت گذاشت؛ زیرا اصل خواب مورد مذمت قرار نمی‌گیرد و آنچه نکوهیده است، زیادی خواب و خواب‌های غیر ضرور است.

از این بیان، تفاوت میان این روایت و حدیث پیشین که از زنان یاد نموده بود روشن می‌شود، در آن‌جا از حب و دوستی زنان می‌گفت و به آن ارزش می‌داد؛ چرا که آن نوع دوستی حیات‌بخش و روح‌افزا می‌بود؛ چون قاعده‌مند

بود و هر که و هر چه و هر جایی نبود و در این جا مذمت نسبت به امر دوم می‌باشد.

از این روایت، موقعیت اصل خواب و ضرر و زیان زیادی آن به‌خوبی به دست می‌آید. خواب زیاد و بی‌مورد، نه تنها عمر آدمی را تلف و روح انسان را سست می‌نماید؛ بلکه عامل عصیان می‌شود. خواب بی‌مورد چگونه مورد عصیان و گناه واقع می‌شود؟ باید به این موضوع دقت نمود و آن را بررسی کرد که خواب زیادی چگونه انسان را به گناه می‌کشاند. چنین خوابی انسان را در دنیا به حالت مرگ و مردگی می‌کشاند و مشاعر انسان را در مخاطره قرار می‌دهد و گذشته از آن، آدمی در خواب نمی‌تواند وظایف خود را انجام دهد و از آن باز می‌ماند و به هنگام بیداری نیز هوش‌یاری لازم را ندارد و نمی‌تواند وظایف انسانی خود را به‌خوبی انجام دهد و از اراده و شعوری لازم برخوردار نیست و نمی‌تواند در مقابل حوادث، تصمیم درستی

بگیرد و خود را در مواقع لغزش به آسانی گرفتار می‌سازد و به گناه مبتلا می‌گردد. این روایت از لطافت خاصی برخوردار است و مذموم بودن خواب‌های بی‌مورد را بیان می‌دارد و آن را در ردیف بدترین چیزها قرار می‌دهد.

با آن‌که این شش امر از ضروری‌ترین امور دنیای آدمی و از بهترین عوامل بروز شخصیت می‌باشد، از خطرناک‌ترین امور به شمار می‌رود و همان‌طور که می‌تواند انسان را به کمال رساند و جلا دهد، می‌تواند مخرب نیز باشد. خواب یکی از همان چیزهای خوب و در عین حال خطرناک است.

#### مست‌کننده‌ها

«السكر أربع سكرات: سكر الشراب، وسكر المال، وسكر النوم، وسكر الملك»<sup>۱</sup>؛ مستی و بی‌خودی که اساس تمام غفلت‌ها و تباهی‌هاست، چهار چیز است: مستی شراب، مستی مال و مستی ملک دنیا که همان ریاست است و مستی خواب.

۱- بحار الانوار، ج ۶۰، ص ۶۶۴، باب ۷.

خواب در این روایت، در ردیف مستی شراب و مال و ملک قرار گرفته و مستی را منحصر در شراب ندانسته و پول و ریاست را نیز از مسکرات و مست‌کننده‌ها دانسته و مال و ملک را با هم آورده است تا هر دو را به خوبی روشن نماید؛ زیرا مال با ملک تفاوت دارد، و ملک مال نیست؛ هر چند غالباً ریاست و ملک داری، بدون مال و زراندوزی نمی‌باشد؛ ولی گاه می‌شود که فردی برای ریاست و رسیدن به ملک و آقایی از هر مالی صرف نظر می‌کند و آن راها می‌سازد و مال و جان و حتی دین و مرام و مسلک خویش را فدای ملک و ریاست طلبی می‌نماید.

مستی شراب بسیار زشت و محسوس است و در شریعت از گناهانی است که وعده‌ی آتش درباره‌ی آن آمده و دارای حد شرعی می‌باشد؛ اما این مستی بعد از زمان کوتاهی برطرف می‌شود؛ ولی مستی مال و ثروت و بدتر از آن، ریاست طلبی هرگز برطرف نمی‌گردد و اهل مال و منال و ریاست همیشه مست و غافل هستند. اما مطلب مورد نظر این نوشته این است که

در کنار همه‌ی این موارد سکرزا و مستی آور، خواب آمده است؛ زیرا اهل دنیا و مال و منال و ریاست در خوابند و ریاست و مال، دارایی معقول به حساب نمی‌آید و صاحبان آن تنها مست خوابند؛ ولی کسی که خواب فراوان و بی‌مورد و نابجا دارد و در خواب، مست خواب و در بیداری نیز مست خماری و سستی و بی‌حالی است و هرگز فرد بیدار و آگاهی نمی‌باشد و همیشه در خواب است و چنین فردی، گذشته از آن که بیداری اندکی دارد و بسیار می‌خوابد، بیداری او نیز خود خواب است؛ زیرا تمام ذکاوت و توجه و هوش‌یاری خود را به تدریج از دست می‌دهد و غافل‌ی بی‌حوصله و مستی بی‌سلسله می‌گردد.

#### مردار شب و بی‌کار روز

«قال موسی: یا رب، أیّ عبادك أبلغُ إليك؟ قال: جيفة باللیل، بطل بالنهار»<sup>۱</sup>.

جسنا ب موسی علیه السلام گویا از پروردگارش

۱- بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۳۵۴، باب ۱۱.

می‌پرسد: خداوندا، بدترین بندگان چه کسانی می‌باشند؟ خداوند بزرگ می‌فرماید: دو دسته از بندگانم هستند که من از آنان به شدت بیزارم و نسبت به آنها نهایت دوری را دارم: گروهی که در شب هم‌چون مردارند و شب را بی‌توجه و یک‌جا می‌خوابند و دیگر افرادی هستند که روز خود را به تباهی می‌گذرانند.

این روایت، فردی را که همه‌ی شب را در خواب است و خوابی بی‌ارزش دارد و از هر شب زنده‌داری و بیداری به دور است هم‌چون مردار می‌داند؛ زیرا وصف فعلی و واقعی او همین است و عمر وی بدون هرگونه توجه و هوشی سپری می‌شود و کسی که در بیداری بی‌کار و بی‌هدف است، بطل معرفی شده است که شدت بی‌هدفی و بی‌غایتی فکر، عمر و عمل وی را می‌رساند و چنین فردی از تمام اهداف خوب و ارزنده بریده است.

خواب زیاد و نابجا چنان آدمی را سقوط می‌دهد که وصف مردار را بر انسان صدق می‌دهد و او را از هر حیات ارزشی به دور

می‌دارد و به‌واقع این چنین است و مبالغه‌ای در کار نیست.

### خوابیدن زیاد و بی‌کاری

«إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَالْفِرَاقِ»<sup>۱</sup>؛ خداوند منان خواب زیاد و بی‌کاری و راحت‌طلبی را دشمن می‌دارد.

این روایت بر مطالب پیشین و مفاد روایات گذشته دلالت دارد؛ زیرا فراغ همان بی‌کاری در روز است و کثرت نوم و خواب نیز مردار بودن در شب است که بی‌کاری و خوابیدن زیاد را با عبارات و عناوین مختلف و در کنار بدترین چیزها بیان می‌دارد.

### خواب زیاد و فقر فراوان

«كثرة النوم مذمومة للدين والدنيا»<sup>۲</sup>.

خواب زیاد، دین و دنیای آدمی را نابود می‌سازد؛ زیرا آن که بسیار می‌خوابد، هوش‌یاری و ذکاوتی به امور دنیا و آخرت ندارد و به تمام امور مادی و معنوی بی‌حوصله و بی‌تفاوت

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۸، ح ۲۱۹۷۰.  
۲- همان، ح ۲۱۹۶۹.

می‌گردد و توان تحمل سالم بار زندگی را ندارد و قدرت تلاش و کوشش را از دست می‌دهد و از خود بی‌خود و مستی بی‌شعور و بی‌شعوری مست می‌گردد.

هرچند در این روایت چیزی در کنار خواب قرار نمی‌گیرد، خواب زیاد را با پی‌آمد ناسالم آن؛ یعنی به هدر رفتن تمام دنیا و دین عنوان می‌کند و به اهمیت این امر حساسیت نشان می‌دهد و تنهایی در عنوان را علامت شدت زشتی و پستی قرار می‌دهد؛ زیرا چیزی به تنهایی دین و دنیا را نمی‌تواند از بین ببرد و هر یک از آن امور ناپسند در مقطعی خاص، زیان‌های ویژه‌ای را داشت و این خواب زیاد است که می‌تواند آدمی را یکسره از کمالات انسانی دور نماید و او را بی‌محتوا سازد.

### خواب اهل سلوکه

«نم نومة المستعبدين، ولا تنم نومة الغافلین»<sup>۱</sup>؛  
گرچه باید بخواهید؛ ولی خوابتان خواب اهل

۱- بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۶۸۹، باب ۴۳.

سلوک باشد و هم‌چون اهل الله بخوابید و خواب غافلان و بی‌دردها را که همان مردارهای شبانه می‌باشد، نداشته باشید.

با توجه به آن‌چه از تمام این مدارک و دیگر روایات رسیده از طرف شرع به‌خوبی می‌شود استفاده کرد این است که شب و شب‌زنده‌داری از ارزش بالایی برخوردار است و خواب و پرخوابی و بدخوابی و خواب‌های بی‌مورد و بی‌موقع در ردیف زشت‌ترین امور قرار دارد؛ چرا که این خواب است که کم آن نیز زیاد می‌باشد و این خواب است که خود یک نوع از سکر و مستی و غفلت و تباهی به حساب می‌آید و یکی از عوامل عمده‌ی عصیان و تباهی است و افراد پر خواب مردارهایی هستند که صورت آدمی دارند.

همین‌طور روشن شد که خواب، با علاقه‌ی به خواب و با کثرت خواب تفاوت دارد و گرچه خواب خود از امور ارزشی به حساب می‌آید، کثرت و علاقه‌ی به خواب از امور نکوهیده و مضر می‌باشد.

## خواب و تفاوت‌های فردی

موضوعی که در این جا باید در نظر داشت این است که خواب طبیعی افراد مختلف است و هر فردی ممکن است خواب طبیعی او با دیگران تفاوت داشته باشد و هم‌چنین کم و زیادی خواب در هر فردی با دیگری متفاوت است؛ گذشته از آن که میزان طبیعی خواب در هر فرد نیز نسبت به سنین مختلف و یا زمان و مکان‌های متفاوت، گوناگون می‌باشد و خواب جوانی با پیری و خواب در زمستان با تابستان و همین‌طور در مناطق سردسیر با گرم‌سیر تفاوت دارد و خصوصیات و شرایط و مزاج‌ها و غذاها و نوع زندگی موجب اختلاف خواب طبیعی می‌گردد و خواب‌های ناسالم را می‌توان از نوع طبیعی آن به‌خوبی تشخیص داد.

## ناهمگونی در خواب

مطلبی که نباید از نظر دور داشت، وضع کنونی جامعه و مردم ماست که شامل مؤمنان و حتی عالمان و حوزه‌های علمی ما می‌شود که خواب و خوراک آن‌ها چندان رضایت‌بخش

نیست و این امر در نوع تربیت و اخلاق عمومی و فردی ما اثر گذاشته است.

این که چه نوع غذاهایی باید خورد و چگونه باید خوابید و وقت خواب و مقدار لازم آن چگونه است، چندان مورد اهمیت قرار نگرفته است و به همین دلیل، تعلیم و تربیتی نسبت به این گونه امور وجود ندارد و در فرهنگ اجتماعی ما به آن چندان اهمیتی داده نمی شود و اگر سخنی نیز باشد، تنها در میان کتاب ها و مقالات علمی است که آن نیز دور از افراط یا تفریط و یا ناهماهنگی با موازین علمی و در خور اجرای قانون عمومی و فردی نمی باشد و چنین نابسامانی های زیربنایی توانسته است بزرگترین عوامل تخریب و انحطاط را در ما ایجاد نماید.

اگر جامعه ی ما نمی تواند عارف تربیت نماید و در دامان پر فیض غیب چنگ زند و هزاران اگرهای دیگر، همه ریشه در این عوامل شوم و نابسامانی های تربیتی دارد و تا روزی که چنین فرهنگی حاکم باشد، همین وضع ادامه خواهد داشت و تنها به ظاهر باید اکتفا نمود و با کمال

تأسف، از کنار تمام معارف و حقایق غیبی و امدادهای معنوی به آسانی گذشت.

بر اثر وجود این نابسامانی های تربیتی، نیروهای عظیمی تلف می گردد و افراد بسیاری در راه می مانند و برکت های بسیاری از فعلیت و ظهور باز می ماند و تنها ثمرات علمی که می توان از این وضع موجود توقع داشت، جمع آوری مقداری جزوه و تعلیقه و حاشیه بر عروه و اسفار و فصوص می باشد و دیگر هیچ.

این که میل و کشش به نماز در ما نیست و یا روزه را شکنجه و عذاب می دانیم و ماه مبارک را ماه عذاب می شناسیم و نوافل مندرس می گردد و دیگر آموزه های بلند دینی از اعتبار عملی باز می ماند و تنها به اندکی از امور اجباری - آن هم به صورت - اکتفا می گردد، همه به خاطر عدم اجرای درست مبانی یاد شده است و جامعه ی ما از این جهت هیچ گونه همگونی مناسبی با نوع زندگی اولیای بحق دین ندارد و زندگی ما شباهت بیش تری با زندگی حیوانات دارد تا انسان و بیداری ما خواب و خواب ما مرگ است

و هوش ما غفلت و غفلت ما ظلمت است و بس. دیگر چه جای نماز و روزه‌ی رمضان و شب قدر. از روزه، امساک را داریم و از نماز، سجاده، از صیام، افطار و از سحر، سحری را می‌شناسیم و بس.

پس اگر دیده می‌شود که حتی در میان پاکان و خوبان نیز آن‌طور که باید، چهره‌های درخشانی در علم و عمل یافت نمی‌شود یا کم‌تر یافت می‌شود، به‌طور قطع یکی از علل عمده و اساسی آن وجود چنین نابسامانی‌های تربیتی و نواقص فرهنگی در جامعه‌ی ما می‌باشد و گرنه استعدادهای عالی و سرشاری در میان بندگان مؤمن خدا وجود دارد.

کسی که در خواب و خوراک میزان درستی ندارد و کسی که ریشه‌ی فرهنگی و تربیت عمومی نادرستی دارد، چگونه می‌تواند با درس و بحث و جعل اصطلاح و قاعده، نورانیت و معنویت بالایی بیابد و چنگ در دامان غیب زند و مجردات را ببیند و یا خواب طبیعی داشته باشد و خواب‌های نورانی مشاهده کند و صاحب مبشرات باشد.

نه خواب ما خواب سالم است و نه بیداری ما بیداری و نه خوراک ما خوراک آدمی است و نه وضع زندگی و محیط فردی و اجتماعی ما در داخل و خارج رضایت‌بخش می‌باشد. نه درس‌های ما چنگی به دل می‌زند و ما را به غیب آشنا می‌کند و نه به‌طور نوعی میل به این‌گونه امور عقلانی را می‌توان در افراد زنده نگاه داشت؛ هرچه هست، از این امور معنوی جسته گریخته، پراکنده و به‌ندرت و پنهانی است؛ گرچه در میان بسیاری از این پنهانی‌ها نیز خبری نیست و بیش‌تر آن تعزیه‌ی اهل باطن را در خود می‌آورند و چه بسیار نیز در این کار حرفه‌ای و ماهر می‌باشند.

در این میان، بر عهده‌ی گروه رستگاران و رهروان بحق راه حق است که بسیج شوند و به‌طور جدی و بدون خوف و ترس از خطرات و وساوس شیطانی، مشکلات راه را از اساس برطرف نمایند تا بلکه بتوانند تعداد کمی از این استعدادهای فراوان و نهفته را به فعلیت رسانند و باطن پیچیده و عمیق انسانی را ظاهر سازند.

پس روشن شد که مراحل کمال خواب، از خواب طبیعی شروع می‌شود و تا خواب ارادی و موت ارادی که مرگی حقیقی و عالی‌ترین مرحله‌ی کمال انسانی است ختم می‌گردد و تمام این مراحل، امکان وقوع، بلکه فعلیت وقوع را دارد و اگر کسی نتوانست به آن مراحل برسد، امر دیگری است و ادعای بی‌مورد و انکار آن از سر انصاف نیست.

در دین مقدس اسلام چگونگی خواب و میزان آن و وقت و زمان و مکان و دیگر خصوصیات آن با همه‌ی ظرایف و لطایفی که دارد مطرح گردیده است که باید در این زمینه به کتاب‌های روایی مراجعه نمود؛ اگرچه تحلیل و بازبینی و برداشت علمی از آن کار آسانی نمی‌باشد.

