



پیامبر اکرم(ص) چه موقع و چه مقدار می خوابید/ پرهیز از پر خوابی از تعالیم اسلام است

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم(ص) به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولا خواب اندک، و پرهیز از پر خوابی جزء تعالیم اسلامی است.

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم(ص) به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولا خواب اندک، و پرهیز از پر خوابی جزء تعالیم اسلامی است.

خواب و استراحت از بخش‌های اجتناب‌ناپذیر حیات هر موجود زنده است. بدین لحاظ، برای ما انسان‌ها شناخت چگونگی و آداب مربوط به خواب و استراحت بندگان برگزیده الهی، جالب، جذاب و درس‌آموز است. درباره چگونگی و آداب خواب و استراحت پیامبر اکرم(ص) و آیات متعدد و متنوعی از طریق اهل بیت(ع) و غیر آنان نقل شده است. این روایات را می‌توان در شش محور دسته بندی کرد: زمان، مقدار، مکان، چگونگی خواب و استراحت پیامبر اکرم(ص) و حالات قبل و بعد از آن. توجه بیش از پیش به سیره حضرات معصومان(ع) در زندگی فردی و اجتماعی ایشان، که حاوی نکات بسیار آموزنده و تربیتی است، همواره برای رهپویان و انسان‌های تشنه و شیفته کمال و سعادت، جذاب و پر رمز و راز بوده است.

تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. آنان که - همچون پیامبر اعظم(ص) - بخشی از شب را به عبادت و شب زنده داری اختصاص می‌دهند، می‌کوشند زمان خواب خود را به تأخیر نیندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سیره پیامبر اعظم(ص) نیز به چشم می‌خورد. بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی‌گزید و بعد از مقداری استراحت برمی‌خاست و به تهجد مشغول می‌شد. این رفتار، به ویژه با توجه به وجوب تهجد و شب زنده داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود؛ چراکه توفیق تهجد در نیمه و انتهای شب در صورتی فراهم می‌آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود.

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم(ص) به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولا خواب اندک، و پرهیز از پر خوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم(ع) آمده که خداوند، فرد پر خواب و بیکار را دوست ندارد.

بنابر آیات اولیه سوره مزمل، پیامبر اکرم(ص) مکلف به بیداری در بخش عمده ای از شب بود: «يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا» (مزمل/1-4) ای جامه به خویشتن فرو پیچیده، به پا خیز شب را مگر اندکی، نیمی از شب یا اندکی از آن را بکاه، یا بر آن [نصف] بیفزای، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.

از آیه آخر همین سوره نیز چنین برمی‌آید که پیامبر(ص) و جمعی از مؤمنان خاص، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به تهجد و عبادت برمی‌خاستند: «إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ...» (مزمل/20) در حقیقت، پروردگارت می‌داند که تو و گروهی از کسانی که با تو، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی‌خیزند و خداست که شب و روز را اندازه گیری می‌کند... البته بنا بر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به مدت یک سال (یا ده سال)، پیامبر(ص) و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار می‌ماندند تا به طور کامل به دستور الهی در ابتدای سوره مزمل عمل کرده باشند، به گونه ای که به خاطر ایستادن‌های طولانی در شب، پاهای آنان ورم کرد. از این رو، آخرین آیه این سوره نازل شد و به گونه‌ای، تخفیف در این تکلیف را صادر فرمود: قیام و عبادت در شب به قدر طاقت و میسر آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان.

با توجه به آنچه از آیات آخر سوره مزمل برمی‌آید پیامبر اکرم(ص) موظف بوده در حد میسر و توان، شب‌ها را به تهجد و قرائت قرآن مشغول باشد و همین امر نیز موجب تقلیل خواب و استراحت آن حضرت بود.

سیره معصومان(ع) - به ویژه سیره پیامبر اکرم(ص) - حاوی نکات ریز و درشت فراوانی است که پس از آن حضرت توسط اهل بیت او و نیز صحابه ای که شاهد رفتار آن حضرت در زمینه های گوناگون بودند برای دیگران نقل شد. انسان های تشنه و شیفته کمال همواره درصدد یافتن راه های درست و مناسب برای نیل به سرمنزل مقصود هستند. روشن است که سیره، یعنی عملکرد برترین انسان - یعنی پیامبر اکرم(ص) - در صورتی که به درستی تحقیق و تبیین شود برای چنین کسانی هم جالب و جذاب و هم راهگشاست.

پیامبر اعظم(ص) در خواب و استراحت خویش - که نزد بسیاری از انسان‌ها یک حرکت عادی روزمره است - دارای برنامه و نظم خاصی بوده است. نکته شایان توجه آنکه همچون دیگر بخش‌های زندگی آن حضرت، روح توحید و خدامحوری و خداگرایی بر این بخش از حیات طبیعی آن حضرت نیز حاکم بوده است. با توجه به ضعف ما مسلمانان در شناخت سیره معصومان(ع) پژوهش‌هایی از این دست برای شیفتگان مسیر کمال همچنان ضروری به نظر می‌رسد.*

*نویسنده: حجت الاسلام والمسلمین محمدرضا جباری