

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلسله آداب اسلامي ۳

آداب خوابیدن و خواب دیدن

بسم الله الرحمن الرحيم

اندکی قبل از آنکه بخوابد، خود را محاسبه کند. قبل از خواب درها را بسته، آتش و چراغها را خاموش کند. چون پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: «در شب هرگاه خواستید بخوابید، چراغها را خاموش کرده و درها را ببندید». (به روایت بخاری (۶۲۹۶) و مسلم (۲۰۱۲)). و علت خاموش کردن آتش و چراغها در حدیث نبوی است که می فرماید: «چه بسا که موش فتیله چراغ را بکشد و اهل خانه را آتش بزند». (فتح الباری (۸۹/۱۱)) و در صحیحین از ابوموسی روایت شده که: خانه‌ای در مدینه شب هنگام بر اهلس آتش گرفت. وقتی خبر به پیامبر صلی الله علیه و آله رسید، پیامبر فرمود: «آتش دشمن شما است، پس هر وقت خوابیدید، آن را خاموش کنید». (گفته اند اگر چراغ در جایی آویزان باشد یا در جایی دور از دسترس موش و خزندگان باشد، اشکالی ندارد). (الآداب الشرعیه (۲۴۲/۳)). ولی در مورد بستن درها قبل از خواب در روایت مسلم از حدیث جابر رضی الله عنه آمده است که: «درها را ببندید و بسم الله بگویید، چون شیطان در بسته را باز نمی کند». (به روایت مسلم (۲۰۱۲)). نووی گفته است: «وقتی علت منتفی شود، مانع نیز از بین می رود». (شرح مسلم (۱۵۶/۱۳) شماره (۲۰۱۵)).

پوشاندن ظروف قبل از خواب، چون پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: ظرفها را بپوشانید و در مشکها را ببندید، چون در سال یک شب وبا نازل می شود و در ظرفهای نپوشیده و مشکهای بسته نشده وارد می شود». (مسلم (۵۲۲۳)). و ابن مفلح می گوید: «ظرفها را بپوشانید یا چوب یا چیزی شبیه آن را (الآداب الشرعیه (۲۳۸/۲)) حکمت گذاشتن چوب روی ظروف شاید برای این باشد که عادت کند یا فراموش نکند که آن را

پوشاند، یا اینکه مورچه بطرف آن یا روی آن نرود، و این وی ژه شب و روز است. (روی ظرفها قرار دهید). در صحیحین آمده است: «وقتی ساعتی از هنگام شام سپری شد، سفره را رها کرده، و درهایت را ببند و بسم الله بگو، و چراغ را خاموش کن و بسم الله بگو، و در مشک را ببند و بسم الله بگو، و ظرفها را بپوشان و بسم الله بگو، گویچه هم چوبی روی آن قرار دهی، و گرنه دچار مشکلی می شود». (بخاری (۳۴۷) و مسلم (۲۷۱)).

مستحب است که قبل از خوابیدن وضو گرفت. چون پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: «هرگاه خواستی به رختخواب بروی مانند وضو نماز، وضو بگیر...». (شرح مسلم (۱۵۶/۱۳) شماره (۲۰۱۵)).

از ارشادات پیامبر صلی الله علیه و آله این است که قبل از خوابیدن، رختخواب خود را تکان دهید. چون ابوهریره رضی الله عنه روایت کرده که پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: «وقتی کسی از شما وارد رختخواب شد، با دامن لباس خود رختخوابش را بتکاند چون نمی داند که چه چیزی روی آن قرار دارد». و در روایت دیگری آمده است که وقتی یکی از شما خواست به رختخوابش برود. با گوشه لباسش سه بار آن را بتکاند... و در صحیح مسلم آمده است که: «دامن لباسش را بگیرد و با آن رختخوابش را بتکاند و بسم الله بگوید. چون نمی داند بعد از او چه چیزی روی رختخوابش است». (از احادیث پیشین این گونه برداشت می شود که: الف) قبل از خوابیدن مستحب است که رختخواب را بتکاند. ب) تکاندن سه بار باشد. ج) هنگام تکاندن بسم الله بگوید. کسی که از رختخواب بلند شود و بار دیگر به رختخواب آمد مستحب است که یک بار دیگر آن را بتکاند. بر طرف راست بدن خود بخوابد و صورتش را بر دست راست خود بگذارد. (خوابیدن برطرف راست فواید زیادی دارد

که زود به ذهن می‌رسد، چون قلب طرف چپ بدن است و هنگام خواب بر آن فشار نمی‌آید.) چون در حدیث براء بن عازب آمده است که پیامبر ﷺ فرمود: «وقتی خواستی به رختخواب بروی مانند وضوی نماز وضو بگیر، و بر طرف راست بدن خود بخواب». (بخاری (۶۳۲۰)، (۷۳۹۳) و مسلم (۲۷۱۴)).

قبل از خواب اوراد و اذکاری را که به وارد از رسول الله ﷺ را بخواند: «آیه‌الکرسی، سوره اخلاص، سوره الناس و سوره الفلق را بخواند و بعد در آنها بدمد و سوره الکافرون و بعضی دعاها و اذکار دیگر نیز بخواند...».

به تنهایی خوابیدن مکروه است.

بعد از غذا و هنگام خواب دستها را باید شست. هنگام هول و هراس و پریشانی در خواب بگوید: «أعوذ بکلمات الله التامة من غضبه وشر عباده ومن همزات الشیاطین وأن یحضرین» «با کلمات کامل الهی از خشم او و بدی بندگانش و وسوسه‌های شیاطین و از اینکه آنها نزد من بیایند، به خداوند پناه می‌برم». (ابوداود (۲۸۹۳) و آلانی آن را حسن دانسته است.)

مکروه است که با حالت دمر خوابید، به خاطر حدیث ابوذر رضی الله عنه که روایت کرده پیامبر ﷺ از کنار ابوذر گذشت و دید که او بر شکم خوابیده است، با پاهایش به او زد و گفت: «ای جنیدیب، این گونه خوابیدن، خوابیدن جهنمیان است». (ابن ماجه (۳۷۲۴) و آلانی آن را صحیح دانسته است (۹۰۵)).

مکروه است که بر روی یک پشت بام بدون حصار بخوابد بخاطر این سخن پیامبر ﷺ که فرموده است: «هر کس بالای بنا یا خانه‌ای بخوابد و دورش خالی باشد (بدون محافظ) پایش بلغزد، تکلیفی نسبت به او نیست» (روایت بخاری فی الادب المفرد (۱۱۹۲) و آلانی آن را صحیح دانسته است (۹۰۸)).

بہتر است که بعد از طلوع فجر نخوابد. چون پیامبر ﷺ فرموده است: «خداوند! در صبحگاهان بر امت من برکت بفرست». (به روایت ابوداود (۲۶۰۶) و آلانی آن را صحیح دانسته است (۱۳۰۰)).

حدیث ضعیفی آمده است که: «پیامبر ﷺ هر شب قبل از آنکه بخوابد، چشمانش را با سنگ سرمه (اثمد)، سرمه می‌کشید». (آلانی در السلسله الضعیفه (۲۴۵۴)).

معروف است که پیامبر ﷺ «اول شب می‌خوابید و آخر شب بیدار می‌شد». (به روایت احمد و شیخین و ابن ماجه).

از معاذ بن جبل و از پیامبر ﷺ روایت شده است که: «هر مسلمانی که در شب با ذکر خدا و با وضو بخوابد سپس در اثنای شب بلند شود، هر آنچه از نیکی برای دنیا و آخرت از خداوند درخواست نماید به او بخشیده می‌شود». (به روایت ابوداود و آلانی آن را در کتاب: المشکاه صحیح دانسته است (۱۲۱۵) و صحیح ابی داود (۴۲۱۶)).

آداب خواب دیدن

روایای صادقہ یکی از بخشهای نبوت می‌باشد. چون پیامبر ﷺ فرموده است: «روایای صادقہ جزئی از چهل و شش جزء نبوت می‌باشد».

سرچشمه روایای صادقانه وحی است. (ابن ماجه در کتاب التبعیر (۲۹۰۷) و آلانی آن را صحیح دانسته است. (۱۸۷۰)).

صادق بودن رویا بر حسب صداقت شخصی است که روایای صادقانه می‌بیند، و صادقترین مردم نسبت به رویا، صادقترین آنها در سخن گفتن می‌باشد.

هرگرم نزدیک شدن قیامت، احتمال خطای روایای صادقہ خیلی کم است. چون پیامبر ﷺ فرموده است: «وقتی زمان قیامت نزدیک می‌شود، رویای مؤمن کاذب در

نمی‌آید. و کسی که صادقترین رویا را می‌بیند در سخن گفتن نیز صادقترین است. و روایای مؤمن جزئی از چهل و شش جزء نبوت است». (به روایت بخاری (۷۰۷۱) و مسلم (۲۲۶۳)).

خوابها سه نوعند: خواب رحمانی، خواب نفسانی، خواب شیطانی، چون در صحیح بخاری حدیثی از پیامبر ﷺ آمده است که می‌فرماید: «رویاها سه گونه هستند: رویای صالحه‌ای که مژده‌ای است از طرف خداوند متعال، رویای که اندوهی است از طرف شیطان و رویایی که از حوادث روزمره خود شخص است». (السلسله الصحیحه (۳۰۱۴)).

روایای انبیاء وحی است، و آنها از شیطان بری باشند، مانند روایای ابراهیم علیہ السلام در قربانی کردن پسرش اسماعیل علیہ السلام، و روایای غیر انبیاء اگر موافق وحی صریح باشد به آن عمل می‌شود وگرنه به آن عمل نمی‌شود.

کسی که بخواهد روایای صادقانه ببیند، باید سعی کند که صادق باشد، و مال حلال بخورد، و بر امور شرعی مراقبت داشته باشد، و از نواهی خدا و رسولش خودداری کند. و با طهارت کامل و رو به قبله بخوابد و تا هنگامی که چشمانش به خواب می‌روند، ذکر خدا را انجام بدهد. صادقانه‌ترین رویا، رویای سحرگاهان است، چون هنگام نزول الهی و آرامش شیاطین است، و برعکس رویای اول شب که هنگام پراکندن شیاطین است، درست نیست.

از ابوسعید خدری رضی الله عنه روایت شده که پیامبر ﷺ فرموده است: «وقتی یکی از شما خوابی دید که از آن خوشش آمد، چون این خواب فقط از طرف خداوند است، وی را سپاس گفته و آن را برای دیگران تعریف

کند، ولی اگر خوابی غیر از آن دید که از آن بدش آمد، چون فقط از طرف شیطان چنین خوابی می‌بیند، از شر آن به خدا پناه ببرد، و آن را برای کسی تعریف نکند تا ضرری به او نرسد». (صحیح الجامع (۵۵۰)).

از ابوقتاده رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «رویا از طرف خداوند، و خواب از جانب شیطان است. و اگر خوابی دید که از آن خوشش نیامد، سه بار در طرف چپ خود بدمد سپس از شر آن به خدا پناه ببرد تا ضرری به او نرسد». (بخاری و مسلم).

و از جابر رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «هرگاه یکی از شما خواب بدی دید سه بار در طرف چپ تف کند، و سه بار **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** بگوید و از طرفی که خوابیده است جابجا شود». (ابن ماجه (۳۱۵۶)).

از جمله آداب رویای صالحه این است که: خداوند را شکرگزار باشد، بدان شادمان گردد، با کسانی که دوستشان دارد آن را در میان بگذارد، آن را به فال نیک بگیرد، از کبر و غرور بپرهیزد.

از جمله آداب رویای بد این است که: از شر آن به خداوند پناه ببرد، معتقد نباشد که ضرری به او می‌رسد، آن را با کسی در میان نگذارد، از شر شیطان به خدا پناه ببرد، هنگامی که از خواب بیدار می‌شود سه بار در طرف چپ تف کند، وضو بگیرد و دو رکعت نماز بخواند، (در صحیح بخاری از ابوهریره آمده است کسی که خواب بدی دید آن را برای کسی بازگو نکند و برخیزد و نماز بخواند. و مسلم نیز آن را در صحیح خود آورده است.) در جهتی که خوابیده است، جابجا شود.

تعبیر و تفسیر خواب (کتاب «تفسیر المنام» منسوب به ابن سیرین

که بسیاری از محققان در نسبت دادن این کتاب به او شک کرده‌اند و این نسبت به این امام قطعی نیست.) به قسمت‌های مختلفی، همچنان که امام بغوی رحمته الله ذکر کرده است تقسیم می‌شود. تعبیر خواب گاهی بر اساس قرآن، گاهی بر اساس سنت پیامبر صلی الله علیه و آله، گاهی بر اساس مثل‌های رایج میان مردم، و گاهی بر اساس اسامی و معانی، و گاهی بر اساس ضد یا مخالف آن تعبیر می‌شود.

تعبیر خواب براساس قرآن، مثل طناب که به عهد تعبیر می‌شود، چون خداوند متعال می‌فرماید: **﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ﴾**. «به ریسمان محکم الهی چنگ زنید». تعبیر خواب براساس سنت، مثل کلاغ که تعبیر به مرد فاسق می‌شود. چون پیامبر صلی الله علیه و آله کلاغ را فاسق نامیده است.

تعبیر خواب بر اساس مثل‌های رایج: مثل کندن چاله که به مکر و حيله تعبیر می‌شود، بخاطر این ضرب‌المثل که می‌گوید: هر کس برای دیگران چاله‌ای بکند خود در آن می‌افتد.

تعبیر خواب براساس اسامی و نامها: مثل کسی که خواب شخصی به اسم راشد را ببیند، به رشد او تعبیر می‌شود.

تعبیر خواب بر اساس اضداد: مثل ترسیدن که به امنیت تعبیر می‌شود. چون خداوند متعال فرموده است: **﴿وَلْيَبْذُلْهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾**. (النور: ۵۵). «و ترسشان را به امنیت و آرامش مبدل می‌کند».