

# آداب خوابیدن در طب اسلامی

## مذمت زیاد خوابیدن

پیامبرصل الله علیه وآله: زیاد خوابیدن، باعث می شود انسان در روز قیامت فقیر و تهی دست باشد.

امام صادق علیه السلام: خداوند سبحان، زیاد خوابیدن، این که زیاد بیکار باشد را دوست ندارد.

امام صادق علیه السلام: زیاد خوابیدن، دین و دنیای انسان را از بین می برد.

امام صادق علیه السلام: زیاد خوابیدن، سبب بیماری، فقر و ناراحتی می شود.

امام علی علیه السلام: زیاد خوردن و زیاد خوابیدن، نفس انسان را فاسد و خراب می کنند و ضرر به همراه خود می آورند.  
امام صادق علیه السلام:

چهار چیز است که کم آنها هم زیاد است :

1. آتش
2. خوابیدن
3. بیماری
4. دشمنی

## پرخوابی، معلول پر نوشی

امام صادق علیه السلام:  
زیاد خوابیدن، معلول زیاد نوشیدن است و زیاد نوشیدن معلول زیاد خوردن است.

## منظور از پرخوابی

امام صادق علیه السلام:

خواب زیاد یعنی خواب بدون بیداری کشیدن تا سحر.

- امام صادق علیه السلام:  
سه چیز باعث غضب خداوند می شود:  
1. خوابیدن بدون بیداری کشیدن  
2. خندیدن بدون تعجب  
3. خوردن در حال سیری

## منظور از بیداری کشیدن مطلوب



تهجد و شب زنده داری، بیداری مطلوب بوده که خدای سبحان در این زمینه می فرماید: شب بیدارباش حتی اگر مقدار کمی باشد، به میزان نیمی از شب یا کمتر از آن و قرآن را با ترتیل بخوان.

**نکته:** باید توجه داشت که خوابیدن بعد از سرخی مغرب مطلوب است و اما بیداری کشیدن بعد از نماز عشاء که متاسفانه در جامعه امروزی متداول است، مناسب نیست.

## بیداری به از نماز عشاء

پیامبرصل الله علیه وآله:

بعد از نماز عشاء بیداری نیست، مگر برای دو نفر:

1. کسی که می خواهد نماز بخواند.
2. مسافر

پیامبرصل الله علیه وآله:

**بیداری نیست مگر در سه چیز:**

1. کسی که قرآن می خواند .
2. علم آموختن.
3. عروسی که به خانه شوهر می آورند.

## خواب قیلوله

شخصی عرب نزد پیامبرصل الله علیه واله آمد و عرض کرد: ای رسول خدا! حافظه ام بسیار قوی بود و الان فراموش کار شده ام. پیامبرصل

الله عليه واله فرمودند: قبلا وسط روز می خوابیدی؟ عرض کرد: بله! فرمودند: خواب قیلوله را رها کردی؟ عرض کرد: بله! فرمودند: به همان خواب قیلوله برگردد. هنگامی که خواب قیلوله کرد حافظه اش به او برگشت و ذهنش قوی شد.

**نکته: منظور از خواب قیلوله همان خواب وسط روز به خصوص خواب قبل از اذان ظهر است.**

پیامبرصل الله عليه وآله: وسط روز بخوابید، زیرا وسط روز شیطان خواب قیلوله ندارد.

پیامبرصل الله عليه وآله: خوابیدن وسط روز، نعمت است.