خواب و استراحت در سيره نبوي(صلي الله عليه وآله)

محمّدرضا جبّاري

(دانش آموخته حوزه علميه، دكتري علوم قرآن و حديث)

چكيده

خواب و استراحت از بخشهاي اجتنابناپذير حيات هر موجود زنده است. بدين لحاظ، براي ما انسانها شناخت چگونگي و آداب مربوط به خواب و استراحت بندگان برگزيده الهي، جالب، جذّاب و درسآموز است. درباره چگونگي و آداب خواب و استراحت پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)روايات متعدد و متنوعي از طريق اهلبيت(عليهم السلام) و غير آنان نقل شده است. اين روايات را ميتوان در شش محور دستهبندي كرد:

زمان، مقدار، مكان، چگونگي خواب و استراحت پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) و حالات قبل و بعد از آن. توجه بيش از پيش به سيره حضرات معصومان(عليهم السلام) در زندگي فردي و اجتماعي ايشان، كه حاوي نكات بسيار آموزنده و تربيتي است، همواره براي رهپويان و انسانهاي تشنه و شيفته كمال و سعادت، جذّاب و پر رمز و راز بوده است. باشد كه از اين خوان تحفهاي برگيريم.

كليدواژهها: خواب و استراحت، زمان خواب و استراحت، چگونگي خواب و استراحت، مسواك، تلاوت قرآن، وضو.

مقدّمه

خواب و استراحت يكي از بخشهاي اصلي و ضروري براي استمرار حيات طبيعي هر موجود زنده است. به دليل آنكه ما انسانها به صورت روزمرّه با چنين نيازي ارتباط داريم، شناخت چگونگي خواب و استراحت برترين شخصيت بشري، يعني پيامبر اعظم(صلي الله عليه وآله)هم جذّاب و هم درس آموز و راهگشاست. آن حضرت در اين زمينه نيز چون ديگر محورهاي حيات فردي و جمعياش داراي آداب و اصولي بوده است. كشف و استخراج اين اصول نيازمند نگاه جامع و دقيق به روايات حاكي از سيره آن حضرت و نيز تحليل و جمعبندي آنهاست.

سيره نبوي(صلي الله عليه وآله) در اين خصوص را ميتوان در شش عنوان پي گرفت كه در ذيل، به هر يك از آنها ميپردازيم:

1. زمان خواب و استراحت

تعيين زمان مناسب براي خواب، آثار جسمي و روحي فراواني به دنبال دارد. آنان كه ـ همچون پيامبر اعظم(صلي الله عليه وآله) ـ بخشي از شب را به عبادت و شب زندهداري اختصاص ميدهند، ميكوشند زمان خواب خود را به تأخير نيندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم براي بيداري در بخشي از شب را داشته باشد. اين مهم در سيره پيامبر اعظم(صلي الله عليه وآله) نيز به چشم ميخورد. بنابر روايت نقل شده از برخي همسران پيامبر، آن حضرت اول شب را براي خواب و استراحت خود برميگزيد و بعد از مقداري استراحت برميخاست و به تهجّد مشغول ميشد.1 اين رفتار، به ويژه با توجه به وجوب تهجّد و شب زندهداري بر آن حضرت، بيشتر قابل فهم و تحليل خواهد بود; چراكه توفيق تهجّد در نيمه

و انتهاي شب در صورتي فراهم ميآيد كه اوايل شب براي استراحت انتخاب شود.

2. مقدار خواب و استراحت

بنابر آنچه از قرآن كريم و روايات قابل استنباط است، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) به مقدار اندكي در شب استراحت كرده و بخش بيشتر شب را به عبادت و تهجّد مشغول بود. اصولا خواب اندك، و پرهيز از پرخوابي جزء تعاليم اسلامي است. براي مثال، در روايتي از امام كاظم(عليه السلام) آمده كه خداوند، فرد پرخواب و بيكار را دوست ندارد.2

بنابر آيات اوليه سوره مزمّل، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)مكلّف به بيداري در بخش عمدهاي از شب بود: (يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلا نِصْفَهُ أَوِ انقُصْ مِنْهُ قَلِيلا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلا)(مزمّل: 1ـ4); اي جامه به خويشتن فرو پيچيده، به پا خيز شب را مگر اندكي، نيمي از شب يا اندكي از آن را بكاه، يا بر آن نصف بيفزاي، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.

از آيه آخر همين سوره نيز چنين برميآيد كه پيامبر(صلي الله عليه وآله) و جمعي از مؤمنان خاص، بر اساس اين دستورالعمل، بخش زيادي از شب را به تهجّد و عبادت برميخاستند: (إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَي مِن ثُلُثَيِ اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ...) (مزمّل: 20); در حقيقت، پروردگارت ميداند كه تو و گروهي از كساني كه با تواند، نزديك به دو سوم از شب يا نصف آن يا يك سوم آن را به نماز برميخيزند و خداست كه شب و روز را اندازهگيري ميكند... .

البته بنا بر بعضي روايات، پس از نزول اين سوره، به مدت يك سال (يا ده سال)،3 پيامبر(صلي الله عليه وآله) و برخي از مؤمنان، گاه تمام شب را بيدار ميماندند تا به طور كامل به دستور الهي در ابتداي سوره مزمّل عمل كرده باشند،4 به گونهاي كه به خاطر ايستادنهاي طولاني در شب، پاهاي آنان ورم كرد.5 از اينرو، آخرين آيه اين سوره نازل شد و به گونهاي، تخفيف در اين تكليف را صادر فرمود: قيام و عبادت در شب به قدر طاقت و ميسور آن حضرت و مؤمنان نزديك به ايشان. معناي آيه مزبور چنين است: «... خداوند ميداند كه شما هرگز حساب مقدار شب را براي عبادت، به دقت در دست نداريد، پس بر شما ببخشود، اينك هر چه از قرآن ميسّر شود بخوانيد. خدا ميداند كه به زودي در ميانتان بيماراني خواهند بود و عدهاي ديگر در زمين سفر ميكنند و در پي كسب روزي خدا هستند و گروهي ديگر در راه خدا پيكار ميكنند، پس هر چه از قرآن ميسّر شد تلاوت كنيد و نماز را برپا داريد و زكات را بپردازيد و وام نيكو به خدا دهيد و هر كار خوبي براي خويش از پيش فرستيد آن را نزد خدا بهتر و با پاداشي بيشتر باز خواهيد يافت و از خدا طلب آمرزش كنيد كه خدا آمرزنده مهربان است.»

با توجه به آنچه از آيات آخر سوره مزمّل برميآيد پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) موظّف بوده در حد ميسور و توان، شبها را به تهجّد و قرائت قرآن مشغول باشد و همين امر نيز موجب تقليل خواب و استراحت آن حضرت بود.

به گفته قاضي عياض، روايات صحيحهاي حكايت از اندكي خواب آن حضرت دارند. با وجود اين، پيامبر(صلي الله عليه وآله)ميفرمود: دو چشمم ميخوابند ولي قلبم نميخوابد.6وي سپس با اشاره به چگونگي خواب حضرت و اينكه بر پهلوي راست ميخوابيده، اينگونه خوابيدن را وسيلهاي براي تقليل خواب دانسته است; چراكه خواب بر پهلوي چپ موجب آرامش قلب و اعضاي باطني، و در نتيجه، سنگيني و طول خواب ميشود; اما خواب بر پهلوي راست موجب حالتي عكس حالت ياد شده و در نتيجه، سبك بودن و اندكي خواب ميشود.7

در روايت ابن عبّاس نيز آمده كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) در نيمه شب يا كمي قبل يا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرائت ده آيه آخر سوره آلعمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد.8

3. مكان خواب و استراحت

پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) براي خواب و استراحت خويش از سادهترين ابزاري كه در آن زمان رايج بود، استفاده ميكرد. بنابر بعضي روايات، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) بر روي حصير استراحت ميكرد و چيز ديگري بجز آن در زير خود پهن نميكرد.9 از اينرو، گاه برآمدگيهاي حصير بر جسم حضرت اثر ميگذاشت. پيامبر(صلي الله عليه وآله)در برابر درخواست بعضي اصحاب مبني بر تهيه زيراندازي نرمتر، ميفرمود: «مرا با دنيا چه كار؟ مَثَل من و دنيا مثل مسافري است كه در روزي گرم، به زير يك درخت، ساعتي استراحت كرده و راه خود را در پيش گيرد و آنجا را ترك گويد.»10

بنابر روايتي ديگر، هنگامي كه يكي از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصير ديد و اثر حصير را بر جسم مبارك ايشان مشاهده كرد، عرضه داشت: شهادت ميدهم كه تو رسول خدايي و نزد خدا با كرامتتر از كسرا و قيصري; آنان از دنيا بهرهمندند و شما اينچنين بر حصير استراحت ميكنيد، به گونهاي كه اثر آن بر جسمتان باقي ميماند. پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) در پاسخ فرمود: «آيا راضي به اين نيستي كه دنيا از براي ايشان و آخرت از براي ما باشد؟»11

يكي از همسران پيامبر(صلي الله عليه وآله) نيز مكان خواب حضرت را قطعه پوستي انباشته از الياف خرما، گزارش كرده است.12 در برخي روايات، همين توصيف براي بالش آن حضرت ذكر شده است.13

4. حالات قبل از خواب و استراحت

پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پيش از خواب و استراحت، آداب و مسائلي را رعايت ميكرد كه در ذيل، به برخي از آنها اشاره ميشود:

الف. مسواك: بنا به نقل طبرسي، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) هر شب سه بار مسواك ميكرد: يك بار قبل از خواب، يك بار پس از خواب (و قبل از وضو براي تهجّد)، و يك بار نيز هنگام خروج براي نماز صبح. و چوب مسواك حضرت نيز بنا به توصيه جبرئيل، چوب «اراك» بود.14

همچنين بنابر برخي روايات، آن حضرت در يك شب چندين بار مسواك ميكرد،15 كه از جمله، بين هر دو ركعت از نماز شب بود16 و نيز پس از هر بار برخاستن از خواب.17

ب. وضو: در روايت حسنبن علي علوي از امام هادي(عليه السلام)، آن حضرت درباره آداب خواب اهلبيت(عليهم السلام) به ده خصلت اشاره فرمود كه از جمله آنها طهارت پيش از خواب بود.18 خصلتهاي ديگر مربوط به چگونگي خواب و دعا و اذكار پيش از خواب است كه در ادامه خواهد آمد. با توجه به اينكه پيامبر(صلي الله عليه وآله) اين ويژگيها را براي اهلبيت(عليهم السلام) معرفي كرد، شامل شخص خود آن حضرت نيز ميشود.

ج. تهيه مقدّمات عبادت شبانه: از برخي روايات برميآيد كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پيش از خواب، مقدّمات مربوط به عبادت شبانه را تهيه و در كنار خود مينهاد; از جمله: تهيه آب براي وضو ساختن پس از بيداري، و نيز مسواك. در روايت معاويةبن وهب از امام صادق(عليه السلام)، آن حضرت ضمن توصيف حالات شبانه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)، فرمود: «آب وضو نزد سر حضرت، و مسواك زير تشك حضرت نهاده ميشد، سپس ميخوابيد... .»19 در ادامه اين روايت، به چگونگي عبادت شبانه پيامبر(صلي الله عليه وآله) و حالات حضرت پس از بيداري اشاره شده است.

د. دعا و اذكار قبل از خواب: بنابر روايت امام هادي(عليه السلام) ـ كه پيشتر به آن اشارت رفت ـ اهلبيت(عليهم السلام) پيش از خواب، به قرائت فاتحةالكتاب، آيةالكرسي، آيه (شَهِدَ اللّهُ أَنَّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلاَئِكَةُ) (آلعمران: 18) و تسبيح حضرت زهرا(عليها السلام) مقيّد بودند.20

درباره قرائت آيةالكرسي نقل شده كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)هنگام خواب، آن را قرائت كرده و ميفرمود: «جبرئيل به نزد من آمد و عرضه داشت كه عفريتي از جنّ، در عالم رؤيا تو را در معرض كيد خود قرار ميدهد، از اينرو، بر تو باد قرائت آيةالكرسي.»21 و بنا به نقل كليني از امام صادق(عليه السلام)، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پس از قرائت آيةالكرسي، ميفرمود: «بسماللّه، آمنت باللّه و كفرت بالطاغوت اللهم احفظني في منامي و في يقظني»;22 به نام خدا، به حق ايمان آوردم و به طاغوت كافر شدم; خدايا در خواب و بيداري مرا حفظ فرما.

از ديگر آياتي كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پيش از خواب قرائت ميفرمود، سورههاي توحيد، فلق و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت اين سورهها، كف هر دو دست خود را مقابل دهان مباركش ميگرفت و به آنها ميدميد و سپس به قسمتهاي مختلف جسم شريفش ميماليد; از سر مبارك شروع كرده، به صورت و ديگر قسمتهاي بدن ميكشيد، و اين كار را سه بار تكرار ميكرد.23

به جز اذكار، آيات و سورههاي ياد شده، در روايات سيره به دعاهايي نيز برميخوريم كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پيش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آنها را قرائت ميكرد.24 بخشي از اين دعاها بدين قرار است:

ـ «اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك»;25 خداوندا، در روزي كه بندگانت را مبعوث ميكني، مرا از عذابت حفظ فرما.

ـ «اللهم اني أعوذ بمعافاتك من عقوبتك، أعوذ برضاك من سخطك، و أعوذ بك منك، اللهم اني لا استطيع أن أبلغ في الثناء عليك ولو حرصتُ، أنت كما أثنيت علي نفسك»;26 خداوندا، از عقوبتت به عفوت، و از غضبت به رضايت، و از تو به تو پناه ميبرم. خداوندا، مرا توان آن نيست كه تا نهايت ثناي تو پيش روم، حتي اگر چنين تلاشي كنم. تو همان گونهاي كه خود ثناي خويش گفتهاي.

ـ «بسم اللّه أموت و أحيا و الي اللّه المصير، اللهم آمن روعتي و استر عورتي و أدِّ عنّي أمانتي»;27 به نام خدا ميميرم و زنده ميشوم و بازگشت به سوي اوست. خداوندا، ترسم را به ايمني تبديل كن، و عورتم بپوشان و امانتم ادا كن.

ـ «الحمد للّه الذي اطمعنا و سقانا و كفانا و آوانا فكم ممّن لاكا في له و له مؤوي»;28 حمد خدايي را كه ما را سير و سيراب و كفايت كرد و پناه داد. پس چه بسيارند كه نه كفايتكننده دارند نه پناهدهنده.

پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)، براي كسب توفيق تهجّد، دعايي تعليم ميكرده كه امام صادق(عليه السلام) آن را چنين نقل كرده است: «بسم اللّه، اللهم لا تؤمنّي مكرك، و لا تنسني ذكرك، و لا تجعلني من الغافلين، اقوم ساعة كذا و كذا»;29 به نام خدا. خداوندا، مرا از مكرت ايمن مساز و نسبت به يادت دچار فراموشيام مكن، و از غافلان قرارم مده، تا در ساعت فلان بيدار شوم. سپس فرمود: در صورت قرائت اين دعا، خداوند ملكي را براي بيدار كردنش موكّل سازد.

5. چگونگي خواب و استراحت

وضعيت خواب پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) نيز داراي ويژگيهايي بوده كه ميتوان آن را در امور ذيل خلاصه كرد:

الف. رو به قبله و بر پهلوي راست و با نهادن دست راست زير گونه راست: حيات توحيدي انسانهاي الهي، اقتضاي آن دارد كه در همه لحظات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنكه چهره قلب و جانشان همواره رو به خداست،30 سعي بر آن دارند كه با توجه دادن جسم به سوي قبله در حالات مختلف، كمال توحيد را در حركات خود جلوهگر سازند. در روايات سيره، نقل شده كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) به هنگام نشستن، رو به قبله مينشست،31 و بنابر روايت امام هادي(عليه السلام) ـ كه پيشتر به آن اشاره شد ـ اهلبيت(عليهم السلام) به هنگام خواب رو به قبله ميخوابيدند.32با توجه به ديگر روايات نيز مشخص ميشود كه نوع خواب آنان، همچون خواباندن ميّت در قبر، بر پهلوي راست و رو به قبله بوده است، در حالي كه دست راست را زير گونه راست مينهادند.33

ب. پرهيز از خواب مداوم و پيوسته: از برخي روايات چنين برميآيد كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) از خواب مداوم و پيوسته در شب اجتناب داشت. اين حالت، بيارتباط با جمله نقل شده معروف از آن حضرت نيست كه فرمود: «دو چشمم ميخوابند، اما قلبم نميخوابد.»34 در روايت نقل شده توسط شيخ طوسي، امام صادق(عليه السلام) به معاويةبن وهب درباره حالات پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) به وقت خواب و پس از بيداري، چنين فرمود: «آب وضو نزد سرش، و مسواكش زير جاي خوابش نهاده ميشد. سپس به قدري كه خدا ميخواست ميخوابيد، و چون برميخاست ابتدا مينشست و سپس نگاه به آسمان كرده و آياتي از سوره آلعمران را تلاوت ميكرد (آيه 190 به بعد)، سپس مسواك كرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) ميرفت و چهار ركعت نماز ميگزارد كه ركوع آنها به مقدار قرائتشان و سجود آنها نيز به قدر ركوعشان بود، و آنقدر ركوع و سجود را طول ميداد كه بيننده ميپرسيد چه وقت برميخيزد؟ سپس برميخاست و به جاي خواب خويش رفته و به مقداري كه خدا ميخواست ميخوابيد. سپس برميخاست و با نگاه به آسمان آيات سوره آلعمران را تلاوت ميكرد و مسواك كرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) ميرفت و همچون نوبت قبل، چهار ركعت نماز ميگزارد، و سپس به محل خواب خويش رفته و به قدري كه خدا ميخواست ميخوابيد و سپس برميخاست و مينشست و آيات سوره آلعمران را با نظر به آسمان تلاوت ميكرد و پس از مسواك كردن و وضو ساختن به مسجد (محل عبادتش) رفته و نماز وتر و دو ركعت (شفع) را به جاي آورده و براي اقامه نماز صبح به سوي مسجد خارج ميشد.»35

6. حالات بعد از خواب و استراحت

پس از بيداري از خواب شبانه، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) آداب و حالاتي داشت كه شايد بتوان آنها را به ترتيب ذيل بيان كرد:

الف. سجده: بنا به نقل طبرسي از امام باقر(عليه السلام)، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)از هيچ خوابي برنميخاست، جز آنكه در برابر خداي عزّوجلّ به سجده ميافتاد.36 شايان ذكر است كه اطلاق كلام امام باقر(عليه السلام) و تصريح آن حضرت شامل خواب شبانه و نيز روزانه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)ميشود.

ب. حمد و سپاس الهي: آن حضرت پس از برخاستن از خواب نيز همچون قبل از خواب، زبان به حمد و سپاس الهي ميگشود و خداي را به خاطر بازگرداندن روح به بدن، پس از حالت شبيه به مرگ در خواب، بدينگونه سپاس ميگفت:37

ـ «الحمد اللّه الذي أحياني بعد موتي ان ربي لغفور شكور»; حمد خدايي را كه مرا پس از مرگ زنده كرد، همانا پروردگارم بسيار بخشاينده و قدردان است.

ـ «اللهم اني أسألك خير هذا اليوم و نوره و هُداه و بركته و طهوره و معافاته، اللهم إني أسألك خيره و خير ما فيه و أعوذ بك من شرّعه و شرّ ما بعد»; خداوندا، از تو خير اين روز و نور و هدايت و بركت و پاكي و بخشودگياش را خواستارم. خدايا، از تو خير اين روز و خير آنچه در آن است ميطلبم، و از شرّ اين روز و شرّ آنچه در آن است به تو پناه ميبرم.

ـ «الحمد اللّه الذي أحيانا بعد ما أماتنا و اليه النشور»;38 حمد خدايي را كه را حيات بخشيد بعد از آنكه ما را ميراند، و بازگشت به سوي اوست.

ج. تلاوت آياتي از سوره آل عمران: در روايت نقل شده توسط شيخ طوسي از امام صادق(عليه السلام) ـ كه پيش از اين گذشت ـ آمده كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) پس از بيدار شدن از خواب شبانه، نظر به آسمان كرده و ده آيه آخر سوره آلعمران (آيات 190 تا 200) را تلاوت ميفرمود.39

د. مسواك كردن: پيش از اين، گفته شد كه پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) در طول يك شب چندين بار مسواك ميكرد; از جمله قبل از خواب. آن حضرت چوب مسواك را، كه معمولا چوب «أراك» بود، زير جاي خواب خويش مينهاد. ايشان در هر نوبت از شب كه برميخاست، اقدام به مسواك كردن مينمود، و سپس وضو ميساخت. و بنابر بعضي روايات، بين هر دو ركعت نماز و نيز پيش از خروج براي نماز صبح نيز اقدام به اين كار ميكرد.40

هـ. وضو و نماز: همانگونه كه در حالات قبل از خواب گذشت، پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) آب وضو را بالاي سر خود ميگذاشت41 تا پس از برخاستن، وضو ساختن ممكن و آسان باشد، به ويژه آنكه آن حضرت به طور مكرّر از خواب برميخاست و نياز به وضو ساختن پيدا ميكرد. از اينرو، آماده بودن آب وضو موجب تسهيل در اين كار ميشد. وضو ساختن نيز مقدّمه نمازهاي شبانه آن حضرت بود كه متشكل از نمازهايي سنگين و طولاني و نمازهايي سبكتر و كوتاهتر بود.

بنابر يك روايت، پيامبر(صلي الله عليه وآله) ميفرمود: «آنگاه كه يكي از شما به هنگام شب از خواب برخاست، نمازش رابا دو ركعت نماز سبك آغاز كند.»42 خود آن حضرت نيز چنين ميكرد; ابتدا دو ركعت نماز سبك ميخواند و سپس سه نماز دو ركعتي طولاني به جاي ميآورد، و ركعات بعدي را خفيفتر ميخواند.43

جمع بندي

سيره معصومان(عليهم السلام) ـ به ويژه سيره پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) ـ حاوي نكات ريز و درشت فراواني است كه پس از آن حضرت توسط اهلبيت او و نيز صحابهاي كه شاهد رفتار آن حضرت در زمينههاي گوناگون بودند براي ديگران نقل شد. انسانهاي تشنه و شيفته كمال همواره درصدد يافتن راههاي درست و مناسب براي نيل به سرمنزل مقصود هستند. روشن است كه سيره، يعني عملكرد برترين انسان ـ يعني پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) ـ در صورتي كه به درستي تحقيق و تبيين شود براي چنين كساني هم جالب و جذّاب و هم راهگشاست.

چنانكه از مقاله حاضر برميآيد، پيامبر اعظم(صلي الله عليه وآله) در خواب و استراحت خويش ـ كه نزد بسياري از انسانها يك حركت عادي روزمرّه است ـ داراي برنامه و نظم خاصي بوده است. نكته شايان توجه آنكه همچون ديگر بخشهاي زندگي آن حضرت، روح توحيد و خدامحوري و خداگرايي بر اين بخش از حيات طبيعي آن حضرت نيز حاكم بوده است. با توجه به ضعف ما مسلمانان در شناخت

سيره معصومان(عليهم السلام) پژوهشهايي از اين دست براي شيفتگان مسير كمال همچنان ضروري به نظر ميرسد.

پى نوشت ها

1ـ محمّدبن عيسيبن سورة ترمذي، الشمائل المحمّديه، تحقيق سيدعباس الجليمي، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية، 1412، ص 223 / ابي داود الطيالسي، مسند ابي داود، بيروت، دارالحديث، ص 198.

2ـ محمّدبن يعقوب كليني، الكافي، تحقيق علياكبر غفّاري، تهران، دارالكتب الاسلاميه، 1367، ج 5، ص 84، ح 2 / شيخ صدوق، من لا يحضرهالفقيه، تحقيق علياكبر غفّاري، قم، جامعه مدرسين، 1404، ج 3، ص 168، ح 3635.

3ـ جلالالدين سيوطي، الدرالمنثور، بيروت، دارالمعرفه للطباعة و النشر و التوزيع، ج 6، ص 276 / ابن حجر عسقلاني، فتح الباري، بيروت، دارالمعرفة، ج 3، ص 18.

4ـ عليبن ابراهيم قمي، تفسير القمي، تحقيق سيد طيب الموسوي الجزائري، قم، دارالكتاب، 1404، ج 2، ص 392.

5ـ محمّدبن جرير طبري، جامعالبيان عن تأويل آيالقرآن، تحقيق صدقي جميلالعطار، بيروت، دارالفكر، 1415، ج 29، ص 156.

6ـ «انّ عيني تنامان و لا ينام قلبي.»

7ـ قاضي ابيالفضل عياض، الشفّاء بتعريف حقوق المصطفي(صلي الله عليه وآله)، بيروت، دارالفكر، 1409، ج 1، ص 86ـ87.

8ـ احمدبن حنبل، مسند احمد، بيروت، دارصادر، ج 1، ص 242.

9ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، مكارمالاخلاق، بيروت، مؤسسةالاعلمي للمطبوعات، 1392ق، ص 38.

10ـ همان، ص 25 / محمّدباقر مجلسي، بحارالانوار، بيروت، مؤسسة الوفاء، 1403، ج 16، ص 253.

11ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 123.

12ـ احمدبن حنبل، پيشين، ج 6، ص 48، 56، 207 و 213 / مسلم بن حجاج نيشابوري، صحيح مسلم، بيروت دارالفكر، ج 6، ص 145 / محمّدبن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق محمّد فؤاد عبدالباقي، بيروت، دارالفكر، ج 2، ص 1390.

13ـ احمدبن حنبل، پيشين، ج 1، ص 369.

14ـ ابن ابي شيبة كوفي، المصنف، تحقيق سيدمحمّد اللحام، بيروت، دارالفكر، 1409، ج 1، ص 195، ح 7.

15ـ همان، ج 1، ص 196، ح 17.

16ـ محمّد عبدالرؤوف مناوي، فيضالقدير شرح الجامعالصغير، تحقيق احمد عبدالسلام، بيروت، دارالكتب العلميه، ج 5، ص 285.

17ـ محمّدبن يعقوب كليني، پيشين، ج 3، ص 445، ح 13.

18ـ ابن طاووس، فلاح السائل، ص 280.

19ـ محمّدبن حسن طوسي، تهذيب الاحكام، چ چهارم، تحقيق سيدحسن خرسان و شيخ محمّد آخوندي، تهران، دارالكتب الاسلاميه، 1365، ج 2، ص 334، ح 1377.

20ـ ابن طاووس، پيشين، ص 280.

21ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 38.

22ـ محمّدبن يعقوب كليني، پيشين، ج 2، ص 536، ح 4.

23ـ محمّدبن عيسيبن سورة ترمذي، پيشين، ص 218.

24ـ بنگريد به: محمّدبن يعقوب كليني، پيشين، ج 2، ص 539ـ540، ح 16ـ18 / رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 38.

25ـ محمّدبن عيسيبن سورة ترمذي، پيشين، ص 216ـ218.

26ـ احمدبن شعيب نسائي، السنن الكبري، تحقيق عبدالغفار سليمان بنداري و سيد كسروي حسن، بيروت، دارالكتب العلمية، 1411، ج 6، ص 222 / رضيالدين فضلبن حسن طبرسي، پيشين، ص 38.

27ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 38.

28ـ محمّدبن عيسيبن سورة ترمذي، پيشين، ص 218.

29ـ محمّدبن يعقوب كليني، پيشين، ج 2، ص 540، ح 18. با توجه به اينكه پيامبر(صلي الله عليه وآله) به آنچه ميگفت خود عمل ميكرد، ميتوان اين دعا را جزء سيره آن حضرت برشمرد.

30ـ «وجهّت وجهي للذي فطرالسماوات و الارض حنيفاً و ما انا من المشركين.» (انعام: 79)

31ـ ابن شهرآشوب، مناقب آل ابيطالب، تحقيق لجنة من اساتذة النجف الاشرف، نجف، مطبعه محمّدكاظم حيدري، 1376 ق، ج 1، ص 127.

32ـ ابن طاووس، پيشين، ص 280.

33ـ محمّدبن عيسيبن سورة ترمذي، پيشين، ص 216 و 220 / رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 38 / قاضي ابيالفضل عياض، پيشين، ج 1، ص 86 / محمّدباقر مجلسي، پيشين، ج 16، ص 253 / ميرزا حسين نوري طبرسي، مستدركالوسائل، چ دوم، قم، مؤسسة آلالبيت لاحياء التراث، 1409، ج 5، ص 115.

34ـ قاضي ابيالفضل عياض، پيشين، ج 1، ص 86.

35ـ محمّدبن حسن طوسي، پيشين، ج 2، ص 334، ح 1377.

36ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 39 / محمّدباقر مجلسي، پيشين، ج 16، ص 253.

37ـ رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 39.

38ـ محمّدبن عيسي بن سورة ترمذي، پيشين، ص 218.

39ـ همان، ص 225 / محمّدبن حسن طوسي، پيشين، ج 2، ص 334.

40ـ نك. به. محمّدبن يعقوب كليني، پيشين، ج 3، ص 445، ح 13 / رضيالدين حسنبن فضل طبرسي، پيشين، ص 39 / ابن ابي شبيه، پيشين، ج 1، ص 7، ص 5 و 196، ح 17 / محمّدباقر مجلسي، پيشين، ج 16، ص 253 / محمّد عبدالرؤوف مناوي، پيشين، ج 5، ص 285.

41ـ ابن طاووس، پيشين، ص 280.

42ـ محمّدبن عيسي بن سورة ترمذي، پيشين، ص 226.

43ـ همان، ص 226ـ227.