

## خواب و استراحت

### در سیره نبوی ﷺ

محمدرضا جباری

(دانش‌آموخته حوزه علمیه، دکتری علوم قرآن و حدیث)

#### چکیده

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 ﷺ روایات متعدد و متنوعی از طریق اهل بیت علیهم‌السلام و غیر آنان نقل شده است. این روایات را می‌توان در شش محور دسته‌بندی کرد: زمان، مقدار، مکان، چگونگی خواب و استراحت پیامبر اکرم ﷺ و حالات قبل و بعد از آن. توجه بیش از پیش به سیره حضرات معصومان علیهم‌السلام 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. باشد که از این خوان تحفه‌ای برگزیریم.

کلیدواژه‌ها: خواب و استراحت، زمان خواب و استراحت، چگونگی خواب و استراحت، مسواک، تلاوت قرآن، وضو.

## مقدمه

و انتهای شب در صورتی فراهم می‌آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود.

## ۲. مقدار خواب و استراحت

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولاً خواب اندک، و پرهیز از پر خوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم علیه السلام آمده که خداوند، فرد پر خواب و بی‌کار را دوست ندارد. (۲)

بنابر آیات اولیه سوره مزمل، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مکلف به بیداری در بخش عمده‌ای از شب بود: ﴿يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا﴾ (مزمل: ۴-۱)؛ 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 صلی الله علیه و آله و جمعی از مؤمنان خاص، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به تهجد و عبادت برمی‌خاستند: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ...﴾ (مزمل: ۲۰)؛ 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 اندازه‌گیری می‌کند...

البته بنا بر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به

خواب و استراحت یکی از بخش‌های اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هر موجود زنده است. به دلیل آنکه ما انسان‌ها به صورت روزمره با چنین نیازی ارتباط داریم، شناخت چگونگی خواب و استراحت برترین شخصیت بشری، یعنی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله هم جذاب و هم درس‌آموز و راه‌گشاست. آن حضرت در این زمینه نیز چون دیگر محورهای حیات فردی و جمعی‌اش دارای آداب و اصولی بوده است. کشف و استخراج این اصول نیازمند نگاه جامع و دقیق به روایات حاکی از سیره آن حضرت و نیز تحلیل و جمع‌بندی آنهاست.

سیره نبوی صلی الله علیه و آله در این خصوص را می‌توان در شش عنوان پی‌گرفت که در ذیل، به هر یک از آنها می‌پردازیم:

## ۱. زمان خواب و استراحت

تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. آنان که - همچون پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله - بخشی از شب را به عبادت و شب‌زنده‌داری 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 صلی الله علیه و آله 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. (۱) این رفتار، به ویژه با توجه به وجوب تهجد و شب‌زنده‌داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود؛ چراکه توفیق تهجد در نیمه

برای تقلیل خواب دانسته است؛ چراکه خواب بر پهلوی چپ موجب آرامش قلب و اعضای باطنی، و در نتیجه، سنگینی و طول خواب می‌شود؛ اما خواب بر پهلوی راست موجب حالتی عکس حالت یاد شده و در نتیجه، سبک بودن و اندکی خواب می‌شود. (۷)

در روایت ابن عباس نیز آمده که پیامبر اکرم ﷺ در نیمه شب یا کمی قبل یا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرائت ده آیه آخر سوره آل عمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد. (۸)

### ۳. مکان خواب و استراحت

پیامبر اکرم ﷺ برای خواب و استراحت خویش از ساده‌ترین ابزارهای که در آن زمان رایج بود، استفاده می‌کرد. بنا بر بعضی روایات، پیامبر اکرم ﷺ بر روی حصیر استراحت می‌کرد و چیز دیگری بجز آن در زیر خود پهن نمی‌کرد. (۹) از این رو، گاه برآمدگی‌های حصیر بر جسم حضرت اثر می‌گذاشت. پیامبر ﷺ در برابر درخواست بعضی اصحاب مبنی بر تهیه زیراندازی نرم‌تر، می‌فرمود: «مرا با دنیا چه کار؟ مثل من و دنیا مثل مسافری است که در روزی گرم، به زیر یک درخت، ساعتی استراحت کرده و راه خود را در پیش گیرد و آنجا را ترک گوید.» (۱۰)

بنا بر روایتی دیگر، هنگامی که یکی از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصیر دید و اثر حصیر را بر جسم مبارک ایشان مشاهده کرد، عرضه داشت: شهادت می‌دهم که تو رسول خدایی و نزد خدا با کرامت‌تر از کسرا و قیصری؛ آنان از دنیا بهره‌مندند و شما اینچنین بر حصیر استراحت می‌کنید، به گونه‌ای که اثر آن بر جسمتان باقی می‌ماند. پیامبر اکرم ﷺ در پاسخ فرمود:

مدت یک سال (یا ده سال)، (۳) پیامبر ﷺ و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار می‌مانند تا به طور کامل به دستور الهی در ابتدای سوره مزمل عمل کرده باشند، (۴) به گونه‌ای که به خاطر ایستادن‌های طولانی در شب، پاهای آنان ورم کرد. (۵) 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 میسور آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان. معنای آیه مزبور چنین است: «... خداوند می‌داند که [شما] هرگز حساب مقدار [شب را برای عبادت، به دقت] در دست ندارید، پس بر شما ببخشود، [اینک] هر چه از قرآن میسر شود بخوانید.

[خدا] می‌داند که به زودی در میانتان بیماری خواهد بود و [عده‌ای] دیگر در زمین سفر می‌کنند [و] در پی کسب روزی خدا هستند و [گروهی] دیگر در راه خدا پیکار می‌کنند، پس هر چه از [قرآن] میسر شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را پردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا بهتر و با پاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آموزش کنید که خدا آمرزنده مهربان است.»

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

به گفته قاضی عیاض، روایات صحیح‌ه‌ای حکایت از اندکی خواب آن حضرت دارند. با وجود این، پیامبر ﷺ می‌فرمود: دو چشمم می‌خوابند ولی قلبم نمی‌خوابد. (۶) وی سپس با اشاره به چگونگی خواب حضرت و اینکه بر پهلوی راست می‌خوابیده، این‌گونه خوابیدن را وسیله‌ای

«آیا راضی به این نیستی که دنیا از برای ایشان و آخرت از برای ما باشد؟»<sup>(۱۱)</sup>

یکی از همسران پیامبر ﷺ نیز مکان خواب حضرت را قطعه پوستی انباشته از الیاف خرما، گزارش کرده است.<sup>(۱۲)</sup> در برخی روایات، همین توصیف برای بالش آن حضرت ذکر شده است.<sup>(۱۳)</sup>

#### ۴. حالات قبل از خواب و استراحت

پیامبر اکرم ﷺ پیش از خواب و استراحت، آداب و مسائلی را رعایت می‌کرد که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می‌شود:

الف. مسواک: بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم ﷺ هر شب سه بار مسواک می‌کرد: یک بار قبل از خواب، یک بار پس از خواب (و قبل از وضو برای تهجد)، و یک بار نیز هنگام خروج برای نماز صبح. و چوب مسواک حضرت نیز بنا به توصیه جبرئیل، چوب «اراک» بود.<sup>(۱۴)</sup>

همچنین بنا بر برخی روایات، آن حضرت در یک شب چندین بار مسواک می‌کرد،<sup>(۱۵)</sup> که از جمله، بین هر دو رکعت از نماز شب بود<sup>(۱۶)</sup> و نیز پس از هر بار برخاستن از خواب.<sup>(۱۷)</sup>

ب. وضو: در روایت حسن بن علی علوی از امام هادی علیه السلام، آن حضرت درباره آداب خواب اهل بیت علیه السلام به ده خصلت اشاره فرمود که از جمله آنها طهارت پیش از خواب بود.<sup>(۱۸)</sup> خصلت‌های دیگر مربوط به چگونگی خواب و دعا و اذکار پیش از خواب است که در ادامه خواهد آمد. با توجه به اینکه پیامبر ﷺ این ویژگی‌ها را برای اهل بیت علیه السلام معرفی کرد، شامل شخص خود آن حضرت نیز می‌شود.

ج. تهیه مقدمات عبادت شبانه: از برخی روایات برمی‌آید که

پیامبر اکرم ﷺ پیش از خواب، مقدمات مربوط به عبادت شبانه را تهیه و در کنار خود می‌نهاد؛ از جمله: تهیه آب برای وضو ساختن پس از بیداری، و نیز مسواک. در روایت معاویه بن وهب از امام صادق علیه السلام، آن حضرت ضمن توصیف حالات شبانه پیامبر اکرم ﷺ، فرمود: «آب وضو نزد سر حضرت، و مسواک زیر تشک حضرت نهاده می‌شد، سپس می‌خوابید...»<sup>(۱۹)</sup> در ادامه این روایت، به چگونگی عبادت شبانه پیامبر ﷺ و حالات حضرت پس از بیداری اشاره شده است.

د. دعا و اذکار قبل از خواب: بنا بر روایت امام هادی علیه السلام - که پیش‌تر به آن اشارت رفت - اهل بیت علیه السلام پیش از خواب، به قرائت فاتحة الكتاب، آیه الکرسی، آیه «شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ» (آل عمران: ۱۸) و تسبیح حضرت زهرا علیه السلام مقید بودند.<sup>(۲۰)</sup>

در باره قرائت آیه الکرسی نقل شده که پیامبر اکرم ﷺ هنگام خواب، آن را قرائت کرده و می‌فرمود: «جبرئیل به نزد من آمد و عرضه داشت که عفریتی از جن، در عالم رؤیا تو را در معرض کید خود قرار می‌دهد، از این رو، بر تو باد قرائت آیه الکرسی.»<sup>(۲۱)</sup> و بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام، پیامبر اکرم ﷺ پس از قرائت آیه الکرسی، می‌فرمود: «بِسْمِ اللَّهِ، أَمْنٌ بِاللَّهِ وَ كَفَرْتُ بِالطَّاغُوتِ اللَّهُمَّ احْفَظْنِي فِي مَنَامِي وَ فِي يَقْظَنِي!»<sup>(۲۲)</sup> به نام خدا، به حق ایمان آوردم و به طاغوت کافر شدم؛ خدایا در خواب و بیداری مرا حفظ فرما.

از دیگر آیاتی که پیامبر اکرم ﷺ پیش از خواب قرائت می‌فرمود، سوره‌های توحید، فلق و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت این سوره‌ها، کف هر دو دست خود را مقابل دهان مبارکش می‌گرفت و به آنها می‌دمید و سپس به

تعلیم می‌کرده که امام صادق علیه السلام آن را چنین نقل کرده است: «بسم الله، اللهم لا تؤمنی مکرک، و لا تنسني ذکرک، و لا تجعلني من الغافلين، اقوم ساعة کذا و کذا»؛<sup>(۲۹)</sup> به نام خدا. خداوند، مرا از مکرک ایمن مساز و نسبت به یادت دچار فراموشی ام مکن، و از غافلان قرارم مده، [تا] در ساعت فلان بیدار شوم. سپس فرمود: در صورت قرائت این دعا، خداوند ملکی را برای بیدار کردنش موکل سازد.

#### ۵. چگونگی خواب و استراحت

وضعیت خواب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز دارای ویژگی‌هایی بوده که می‌توان آن را در امور ذیل خلاصه کرد:

الف. رو به قبله و بر پهلو راست و با نهادن دست راست زیر گونه راست: حیات توحیدی انسان‌های الهی، اقتضای آن دارد که در همه لحظات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنکه چهره قلب و جانشان همواره رو به خداست،<sup>(۳۰)</sup> سعی بر آن دارند که با توجه دادن جسم به سوی قبله در حالات مختلف، کمال توحید را در حرکات خود جلوه‌گر سازند. در روایات سیره، نقل شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به هنگام نشستن، رو به قبله می‌نشست،<sup>(۳۱)</sup> و بنابر روایت امام هادی علیه السلام - که پیش‌تر به آن اشاره شد - اهل بیت علیهم السلام به هنگام خواب رو به قبله می‌خوابیدند.<sup>(۳۲)</sup> با توجه به دیگر روایات نیز مشخص می‌شود که نوع خواب آنان، همچون خواباندن میت در قبر، بر پهلو راست و رو به قبله بوده است، در حالی که دست راست را زیر گونه راست می‌نهادند.<sup>(۳۳)</sup>

ب. پرهیز از خواب مداوم و پیوسته: از برخی روایات چنین برمی‌آید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از خواب مداوم و پیوسته در شب اجتناب داشت. این حالت، بی‌ارتباط با جمله نقل

قسمت‌های مختلف جسم شریفش می‌مالید؛ از سر مبارک شروع کرده، به صورت و دیگر قسمت‌های بدن می‌کشید، و این کار را سه بار تکرار می‌کرد.<sup>(۲۳)</sup>

به جز اذکار، آیات و سوره‌های یاد شده، در روایات سیره به دعاهایی نیز برمی‌خوریم که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آنها را قرائت می‌کرد.<sup>(۲۴)</sup> بخشی از این دعاها بدین قرار است:

- «اللهم قنی عذابک يوم تبعث عبادک»؛<sup>(۲۵)</sup> خداوند، در روزی که بندگانت را مبعوث می‌کنی، مرا از عذابت حفظ فرما.

- «اللهم انی أعوذ بمعافاتک من عقوبتک، أعوذ برضاک من سخطک، و أعوذ بک منک، اللهم انی لا استطيع أن أبلغ فی الثناء علیک ولو حرصت، أنت کما أثبتت علی نفسک»؛<sup>(۲۶)</sup> خداوند، از عقوبتت به عفو، و از غضبت به رضایت، و از تو به تو پناه می‌برم. خداوند، مرا توان آن نیست که تا نهایت ثنای تو پیش روم، حتی اگر چنین تلاشی کنم. تو همان گونه‌ای که خود ثنای خویش گفته‌ای.

- «بسم الله أموت و أحیا و الی الله المصیر، اللهم آمن روعتی و استر عورتی و أدعنی أمانتی»؛<sup>(۲۷)</sup> به نام خدا می‌میرم و زنده می‌شوم و بازگشت به سوی اوست. خداوند، ترسم را به ایمنی تبدیل کن، و عورتم ببوشان و امانتم ادا کن.

- «الحمد لله الذی اطمعنا و سقانا و کفانا و آوانا فکم ممن لا کاف فی له و له مؤوی»؛<sup>(۲۸)</sup> حمد خدایی را که ما را سیر و سیراب و کفایت کرد و پناه داد. پس چه بسیارند که نه کفایت‌کننده دارند نه پناه‌دهنده.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، برای کسب توفیق تهجد، دعایی

۶ حالات بعد از خواب و استراحت پس از بیداری از خواب شبانه، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آداب و حالاتی داشت که شاید بتوان آنها را به ترتیب ذیل بیان کرد:

الف. سجده: بنا به نقل طبرسی از امام باقر علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از هیچ خوابی بر نمی‌خواست، جز آنکه در برابر خدای عزوجل به سجده می‌افتاد. <sup>(۳۶)</sup> شایان ذکر است که اطلاق کلام امام باقر علیه السلام و تصریح آن حضرت شامل خواب شبانه و نیز روزانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌شود.

ب. حمد و سپاس الهی: آن حضرت پس از برخاستن از خواب نیز همچون قبل از خواب، زبان به حمد و سپاس الهی می‌گشود و خدای را به خاطر بازگرداندن روح به بدن، پس از حالت شبیه به مرگ در خواب، بدین‌گونه سپاس می‌گفت: <sup>(۳۷)</sup>

«الحمد لله الذی أحياني بعد موتی ان ربی لغفور شکور»؛ حمد خدایی را که مرا پس از مرگ زنده کرد، همانا پروردگارم بسیار بخشاینده و قدر دان است.

«اللهم انی أسألك خیر هذا الیوم و نوره و هداه و برکه و طهوره و معافاته، اللهم انی أسألك خیره و خیر ما فیہ و أعود بک من شره و شر ما بعد»؛ خداوند، از تو خیر این روز و نور و هدایت و برکت و پاکی و بخشودگی‌اش را خواستارم. خدایا، از تو خیر این روز و خیر آنچه در آن است می‌طلبم، و از شر این روز و شر آنچه در آن است به تو پناه می‌برم.

«الحمد لله الذی أحيانا بعد ما أماتنا و الیه النشور»؛ <sup>(۳۸)</sup> حمد خدایی را که را حیات بخشید بعد از آنکه ما را میراند، و بازگشت به سوی اوست.

ج. تلاوت آیاتی از سوره آل عمران: در روایت نقل شده

شده معروف از آن حضرت نیست که فرمود: «در چشمم می‌خوابند، اما قلبم نمی‌خوابد.» <sup>(۳۴)</sup> در روایت نقل شده توسط شیخ طوسی، امام صادق علیه السلام به معاویه بن وهب درباره حالات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به وقت خواب و پس از بیداری، چنین فرمود: «آب وضو نزد سرش، و مسواکش زیر جای خوابش نهاده می‌شد. سپس به قدری که خدا می‌خواست می‌خوابید، و چون برمی‌خواست ابتدا می‌نشست و سپس نگاه به آسمان کرده و آیاتی از سوره آل عمران را تلاوت می‌کرد (آیه ۱۹۰ به بعد)، سپس مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) می‌رفت و چهار رکعت نماز می‌گزارد که رکوع آنها به مقدار قرائشان و سجود آنها نیز به قدر رکوعشان بود، و آن قدر رکوع و سجود را طول می‌داد که بیننده می‌پرسید چه وقت برمی‌خیزد؟ سپس برمی‌خواست و به جای خواب خویش رفته و به مقداری که خدا می‌خواست می‌خوابید. سپس برمی‌خواست و با نگاه به آسمان آیات سوره آل عمران را تلاوت می‌کرد و مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) می‌رفت و همچون نوبت قبل، چهار رکعت نماز می‌گزارد، و سپس به محل خواب خویش رفته و به قدری که خدا می‌خواست می‌خوابید و سپس برمی‌خواست و می‌نشست و آیات سوره آل عمران را با نظر به آسمان تلاوت می‌کرد و پس از مسواک کردن و وضو ساختن به مسجد (محل عبادتش) رفته و نماز وتر و دو رکعت (شفع) را به جای آورده و برای اقامه نماز [صبح به سوی مسجد] خارج می‌شد.» <sup>(۳۵)</sup>

### جمع‌بندی

سیره معصومان علیهم‌السلام - به ویژه سیره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم - حاوی نکات ریز و درشت فراوانی است که پس از آن حضرت توسط اهل بیت او و نیز صحابه‌ای که شاهد رفتار آن حضرت در زمینه‌های گوناگون بودند برای دیگران نقل شد. انسان‌های تشنه و شیفته کمال همواره در صدد یافتن راه‌های درست و مناسب برای نیل به سرمنزل مقصود هستند. روشن است که سیره، یعنی عملکرد برترین انسان - یعنی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم - در صورتی که به درستی تحقیق و تبیین شود برای چنین کسانی هم جالب و جذاب و هم راهگشاست.

چنان‌که از مقاله حاضر برمی‌آید، پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم 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 علیهم‌السلام پژوهش‌هایی از این دست برای شیفتگان مسیر کمال همچنان ضروری به نظر می‌رسد.

توسط شیخ طوسی از امام صادق علیه‌السلام - که پیش از این گذشت - آمده که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم پس از بیدار شدن از خواب شبانه، نظر به آسمان کرده و ده آیه آخر سوره آل عمران (آیات ۱۹۰ تا ۲۰۰) را تلاوت می‌فرمود. (۳۹)

د. مسواک کردن: پیش از این، گفته شد که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در طول یک شب چندین بار مسواک می‌کرد؛ از جمله قبل از خواب. آن حضرت چوب مسواک را، که معمولاً چوب «آراک» بود، زیر جای خواب خویش می‌نهاد. ایشان در هر نوبت از شب که برمی‌خاست، اقدام به مسواک کردن می‌نمود، و سپس وضو می‌ساخت. و بنا بر بعضی روایات، بین هر دو رکعت نماز و نیز پیش از خروج برای نماز صبح نیز اقدام به این کار می‌کرد. (۴۰)

ه. وضو و نماز: همان‌گونه که در حالات قبل از خواب گذشت، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آب وضو را بالای سر خود می‌گذاشت (۴۱) تا پس از برخاستن، وضو ساختن ممکن و آسان باشد، به ویژه آنکه آن حضرت به طور مکرر از خواب برمی‌خاست و نیاز به وضو ساختن پیدا می‌کرد. از این رو، آماده بودن آب وضو موجب تسهیل در این کار می‌شد. وضو ساختن نیز مقدمه نمازهای شبانه آن حضرت بود که متشکل از نمازهایی سنگین و طولانی و نمازهایی سبک‌تر و کوتاه‌تر بود.

بنا بر یک روایت، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمود: «آن‌گاه که یکی از شما به هنگام شب از خواب برخاست، نمازش را با دو رکعت نماز سبک آغاز کند.» (۴۲) خود آن حضرت نیز چنین می‌کرد؛ ابتدا دو رکعت نماز سبک می‌خواند و سپس سه نماز دو رکعتی طولانی به جای می‌آورد، و رکعات بعدی را خفیف‌تر می‌خواند. (۴۳)

پی‌نوشت‌ها .....

- ۱- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، الشماثل المحمّديه، تحقیق سیدعباس الجلیمی، بیروت، مؤسسة الکتب الثقافیه، ۱۴۱۲، ص ۲۲۳ / ابی داود الطیالسی، مستد ابی داود، بیروت، دارالحديث، ص ۱۹۸.
- ۲- محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، تحقیق علی اکبر غفّاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۸۴، ح ۲ / شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفّاری، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۶۸، ح ۳۶۳۵.
- ۳- جلال‌الدین سیوطی، الدر المنثور، بیروت، دارالمعرفه للطباعة و النشر و التوزیع، ج ۶، ص ۲۷۶ / ابن حجر عسقلانی، فتح الباری، بیروت، دارالمعرفه، ج ۳، ص ۱۸.
- ۴- علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، تحقیق سید طیب الموسوی الجزائری، قم، دارالکتب، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۳۹۲.
- ۵- محمدبن جریر طبری، جامع‌البیان عن تأویل آی القرآن، تحقیق صدقی جمیل العطار، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۵، ج ۲۹، ص ۱۵۶.
- ۶- «ان عینی تنامان و لا ینام قلبی».
- ۷- قاضی ابی الفضل عیاض، الشفاء بتعریف حقوق المصطفی صلی الله علیه و آله، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۸۷-۸۶.
- ۸- احمدبن حنبل، مستد احمد، بیروت، دارصادر، ج ۱، ص ۲۲۲.
- ۹- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ق، ص ۳۸.
- ۱۰- همان، ص ۲۵ / محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۵۳.
- ۱۱- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۱۲۳.
- ۱۲- احمدبن حنبل، پیشین، ج ۶، ص ۴۸، ۵۶، ۲۰۷ و ۲۱۳ / مسلم بن حجاج نیشابوری، صحیح مسلم، بیروت دارالفکر، ج ۶، ص ۱۴۵ / محمدبن یزید القزوینی، سنن ابن ماجه، تحقیق محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دارالفکر، ج ۲، ص ۱۳۹۰.
- ۱۳- احمدبن حنبل، پیشین، ج ۱، ص ۳۶۹.
- ۱۴- ابن ابی شیبّه کوفی، المصنف، تحقیق سیدمحمد اللحام، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۵، ج ۷.
- ۱۵- همان، ج ۱، ص ۱۹۶، ج ۱۷.
- ۱۶- محمد عبدالرؤف مناوی، فیض‌القدير شرح الجامع الصغیر، تحقیق احمد عبدالسلام، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج ۵، ص ۲۸۵.
- ۱۷- محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۳، ص ۴۴۵، ج ۱۳.
- ۱۸- ابن طاووس، فلاح السائل، ص ۲۸۰.
- ۱۹- محمدبن حسن طوسی، تهذیب الاحکام، ج چهارم، تحقیق سیدحسن خراسان و شیخ محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۳۴، ج ۱۳۷۷.
- ۲۰- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.
- ۲۱- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- ۲۲- محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۳۶، ح ۴.
- ۲۳- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.
- ۲۴- بنگرید به: محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۳۹-۵۴۰، ح ۱۸-۱۶ / رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- ۲۵- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶-۲۱۸.
- ۲۶- احمدبن شعیب نسائی، السنن الکبری، تحقیق عبدالغفار سلیمان بنداری و سید کسروی حسن، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۱، ج ۶، ص ۲۲۲ / رضی‌الدین فضل بن حسن طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- ۲۷- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- ۲۸- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.
- ۲۹- محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۴۰، ح ۱۸. با توجه به اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله به آنچه می‌گفت خود عمل می‌کرد، می‌توان این دعا را جزء سیره آن حضرت برشمرد.
- ۳۰- «وجهت وجهی للذی فطر السماوات و الارض حنیفاً و ما انا من المشرکین»، (انعام: ۷۹)
- ۳۱- ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی‌طالب، تحقیق لجنة من اساتذة النجف الاشرف، نجف، مطبعه محمدکاظم حیدری، ۱۳۷۶ق، ج ۱، ص ۱۲۷.
- ۳۲- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.
- ۳۳- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶ و ۲۲۰ / رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸ / قاضی ابی‌الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳ / میرزا حسین نسوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج دوم، قم، مؤسسة آل‌البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۱۵.
- ۳۴- قاضی ابی‌الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶.
- ۳۵- محمدبن حسن طوسی، پیشین، ج ۲، ص ۳۲۴، ج ۱۳۷۷.
- ۳۶- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳.
- ۳۷- رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹.
- ۳۸- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.
- ۳۹- همان، ص ۲۲۵ / محمدبن حسن طوسی، پیشین، ج ۲، ص ۳۳۴.
- ۴۰- نک. به. محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۳، ص ۴۴۵، ح ۱۳ / رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹ / ابن ابی شیبّه، پیشین، ج ۱، ص ۷، ص ۵ و ۱۹۶، ح ۱۷ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳ / محمد عبدالرؤف مناوی، پیشین، ج ۵، ص ۲۸۵.
- ۴۱- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.
- ۴۲- محمدبن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۲۶.
- ۴۳- همان، ص ۲۲۶-۲۲۷.