

4099

۱۰۰۰

۷۴

آری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جمال حدیث

خواب و بیداری

محمود صادقی

سرشناسه: صادقی، محمود، ۱۳۶۲
 عنوان و نام پدیدآور: چهل حدیث خواب و بیداری / محمود صادقی؛ [برای] پژوهشکده علوم و معارف قرآنی علامه طباطبائی رحمته الله علیه
 مشخصات نشر: قم: آستانه مقدسه قم، انتشارات زائر، ۱۳۹۸.
 شابک: ۰-۵۱۲-۱۸۰-۹۶۴-۹۷۸
 موضوع: خواب -- بیداری -- اربعینات -- احادیث.
 شناسه افزوده: پژوهشکده علوم و معارف قرآنی علامه طباطبائی رحمته الله علیه
 رده بندی کنگره: BP۱۴۳/۹
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۱۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۵۱۹۳۰



پژوهشکده علوم و معارف علامه طباطبائی رحمته الله علیه

چهل حدیث خواب و بیداری

مؤلف: محمود صادقی

چاپ و نشر: انتشارات زائر

نوبت و سال چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۸

صفحه آرایي: وهب محبی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۰-۵۱۲-۱۸۰-۹۶۴-۹۷۸

دفتر مرکزی: قم / میدان شهداء / انتشارات زائر

نمایشگاه دائمی کتاب: حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه علیها السلام

صحن صاحب الزمان علیه السلام

فاکس: ۳۲۹۴۱۹۴۲

تلفن: ۳-۳۲۹۴۰۸۵۱

در تلگرام با ما به روز باشید: Telegram channel:

@entesharatzaiirqom

* حق چاپ محفوظ است *

فهرست

.....	سخن نخست	۵
.....	پدیده	۱۰
.....	ر نشانه های الهی	۱۳
.....	۱. نیروی بدن	۱۴
.....	۲. آسان بسم	۱۵
.....	۳. ر حتی بدن	۱۶
.....	۴. کراهت زیاد خوابیدن	۱۷
.....	۵. خواب های بریشان	۱۸
.....	۶. خوابیدن با شکر بر	۱۹
.....	۷. خوابیدن در ساعات گوناگون	۲۰
.....	۸. خواب فقرآور	۲۱
.....	۹. خوابیدن در پشت بام	۲۲
.....	۱۰. چرب نبودن دست ها	۲۳
.....	۱۱. با وضو خوابیدن	۲۴
.....	۱۲. عبادت در بستر خواب	۲۵
.....	۱۳. مسواک زدن قبل از خواب	۲۶
.....	۱۴. بسم الله گفتن	۲۷
.....	۱۵. محاسبه نفس هنگام خواب	۲۸
.....	۱۶. خوابیدن بر دست راست	۲۹
.....	۱۷. خواب ممنوع	۳۰
.....	۱۸. ذکر لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ و استغفار	۳۱
.....	۱۹. خواندن سوره توحید و کافرون	۳۲

۳۳	۲۰. صد مرتبه سوره توحید.....
۳۴	۲۱. خواندن سوره واقعه.....
۳۵	۲۲. خواندن آیت الکرسی و معوذتین.....
۳۶	۲۳. خواندن سوره یس.....
۳۷	۲۴. خواندن سوره قدر.....
۳۸	۲۵. خواندن سوره تکوین.....
۳۹	۲۶. بخوابیدن و بیدار شدن از رختخواب.....
۴۰	۲۷. سجده بعد از بیدار شدن.....
۴۱	۲۸. دعای امام باقر علیه السلام هنگام بیدار شدن.....
۴۲	۲۹. بیدار شدن در زمان خاص.....
۴۳	۳۰. جلوگیری از جنابت.....
۴۴	۳۱. دعای امام صادق علیه السلام هنگام خواب.....
۴۶	۳۲. ده عمل قبل از خواب.....
۴۸	۳۳. دعای پیامبر هنگام بیدار شدن.....
۵۰	۳۴. دعای ایمنی در خواب.....
۵۲	۳۵. دعای رفع بی خوابی.....
۵۴	۳۶. خوابیدن با حال جنابت.....
۵۶	۳۷. تخلیه مثانه قبل از خواب.....
۵۸	۳۸. حالت های چهارگانه خوابیدن.....
۶۰	۳۹. درمان خواب پریشان.....
۶۲	۴۰. خواب قیلوله و حافظه.....
۶۳	منابع.....

نخن نخست

امام صادق علیه السلام فرمود: «إِعْرِفُوا مَنَازِلَ النَّاسِ عَلَى قَدْرِ رِوَايَتِهِمْ عَنَّا؛^۱ جایگاه مردم را با میزان نقل حدیث از ما (اهل بیت) بشناسید».

قرآن و حدیث، دو ستون فرهنگ و اندیشه و اخلاق و احکام اسلامی است و بلکان عروج انسان‌ها و میزان تشخیص حق و باطل در زندگی فردی و اجتماعی محسوب می‌شود.

گردآوری، تفکر، تدبر، فهمیدن، تحقیق، تبویب، شرح، تفسیر، حفظ قرآن و معارف حاشی و نقل آن در محافل گوناگون و نیز چاپ و نشر کلام خدا و گفتار معصومین علیهم السلام از توفیقات بزرگ الهی به برخی از

مؤمنان است. در طول تاریخ، گروهی (به عنوان قاری، حافظ، محدث، مفسر، مترجم، استاد و ناشر علوم قرآن و حدیث) در جای جای کشورهای اسلامی حضور داشته‌اند که در مساجد و مدارس و مجالس دینی، کلام خدا و سخنان معصومان (علیهم‌السلام) را به فرزندان اسلام می‌آموختند.

امروزه در رسانه‌ها (صدا و سیما، نشریات و فضای مجازی)، برخی از اندیشمندان امت و جوانان، پرچم فرهنگ و علوم قرآنی و حدیثی را بر دوش گرفته‌اند و با نشر معارف آسمانی، در اصلاح فکر، اخلاق و رفتار جامعه، می‌کوشند.

بدون تردید، سعادت و پیشرفت امت اسلامی در گرو قرآن‌شناسی و حدیث‌شناسی و عمل بر اساس این دو گوهر آسمانی است.

حدیث خوانی، ترجمه، تفقه و تدبّر در «کلام نور»،
دل‌ها را نورانی، اندیشه‌ها را روشن و رفتار و گفتار
مسلمین را اصلاح می‌کند.

شایان توجه اینکه: در نقل احادیث، تفاوت‌های
اندکی در منابع مختلف دیده می‌شود.

یکی از تزیینات الهی به مسئولان آستان مقدس
حضرت معصوم علیه السلام چاپ و نشر آثار ارزشمند
حدیثی از جمله چهل حدیث‌های موضوعی کوتاه و
کاربردی است که چهل عنوان آن در سال‌های ۱۳۸۷ تا
۱۳۸۹ ش، منتشر و سپس در کتاب ارزشمند «گلستان
حدیث» به زیور چاپ آراسته شد.

در سایه عنایات کریمه اهل بیت علیهم السلام در مدت اندک
مجموعه دیگری از چهل حدیث‌ها با یاری گروهی از
اهل قلم حوزه علمیه قم، فراهم آمد و توسط دو ارزیاب

مقدمه

خدای متعال، برای هدایت بشر، آیات و نشانه‌هایی را قرار داده است تا بندگان با دیدن و مشاهده آن‌ها به او ایمان بیاورند و از گمراهی به نور هدایت رهنمون شوند. یکی از نشانه‌های وجود و قدرت الهی، خواب و امور مربوط به آن است.

امروزه، از جهت علمی ثابت شده است که خواب، نقش اساسی و مهمی در زندگی انسان دارد به طوری که اگر از روال عادی، خارج شود و در مقدار و کیفیت آن خللی وارد شود، مشکلات و بیماری‌های زیادی را به دنبال دارد.

خدای متعال، نعمت خواب را مایه آرامش و ثبات جان آدمی در شب و قوّت و پشتوانه کار و تلاش در روز قرار داده است: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسَا

وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿۱﴾؛^۱ و اوست که شب را برای شما پوشش، و خواب را مایه استراحت و آرامش، و روز را [زمان] پراکنده شدن [جهت فعالیت و کوشش] قرار داد.

اسلام مانند همه ادیان الهی برای همه جوانب زندگی انسان، برنامه‌هایی دارد و برای خواب هم از زمانی که شخص قصه خوابیدن دارد تا زمانی که از خواب بیدار می‌شود، توصیه‌هایی دارد که بایسته است رعایت شود تا انسان، خواب راحت و آرامش بخش را تجربه کند و از آثار و برکات آن بهره‌مند شود.

شخصی که می‌خواهد بخوابد، باید نسبت به زمان و مکان مناسب خوابیدن آگاه باشد و از خوابیدن در جاها و زمان‌هایی که برای روح و بدن او ضرر دارد

خودداری نماید.

خوابیدن باید با برنامه‌ریزی باشد تا اثرات و فواید خوبی برای انسان داشته باشد، پس بایسته است از خواب ناگهانی پرهیز شود. اگر در آداب و دستوراتی که برای خرابیان وارد شده دقت کنیم، متوجه می‌شویم که همه آن‌ها برای خوابیدن صحیح و آرامش‌بخش صادر شده‌اند و نتیجه آن، استراحت بدن و بازگشت نیرو و توان به آن است.

در این اثر؛ روایاتی درباره فواید و اثرات خواب، زمان و مکان آن، اقسام و حالات خواب، اعمال قبل از خواب و بعد از آن، بیان شده است که امیدواریم مورد توجه مخاطبان قرار گرفته و از اثرات و برکات آن بهره‌مند شوند.

محمود صادقی