

مجموعه کتابهای مهارت زندگی

مهارت خوابیدن و بیدار شدن

تألیف :

ابوالفضل ابوالقاسمی

تهیه :

مجموعه علمی فرهنگی مرآت اندیشه



شرکت چاپ و نشر بین الملل

سرشناسه : ابوالفضل، ۱۳۵۳
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت خوابیدن و بیدار شدن / ابوالفضل ابوالقاسمی
 مشخصات نشر : تهران : سازمان تبلیغات اسلامی ، شرکت چاپ و نشر بین الملل ، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : ۶۶ ص
 شابک : 978-964-304-489-3
 وضعیت فهرست نویسی : ملیا
 موضوع : خواب -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 موضوع : خواب -- جنبه های مذهبی -- اسلام -- احادیث
 موضوع : شب زنده داری -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 شناسه افزوده : مجموعه علمی فرهنگی مرآت نقدیه
 شناسه افزوده : سازمان تبلیغات اسلامی ، شرکت چاپ و نشر بین الملل
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۹۸۰۵۵۳۳۶۵ BP
 رده بندی دیویی : ۳۹۷/۴۸۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۶۱۸۱۱

شرکت چاپ و نشر بین الملل

نام کتاب: مهارت خوابیدن و بیدار شدن
 مؤلف: ابوالفضل ابوالقاسمی
 با همکاری : مجموعه علمی فرهنگی مرآت
 اندیشه

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۱

لیتوگرافی: الوان

چاپ و صحافی: سپهر

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

ویراستار: ویراستاران حرفه ای پارس ،

مریم محمودی

صفحه‌آرا: علی سمیدی

طرح جلد: محمد رضا نیوی

مسئول تولید: شریف شایسته

شابک : ۳-۴۸۹-۳۰۴-۹۶۴-۹۷۸

دفتر مرکزی:

تهران : میدان استقلال

سمعی جنوبی - پلاک ۲ -

طبقه سوم

تلفن: ۳۳۹۱۳۹۵۹ - ۰۲۱

نمابر: ۳۳۱۱۸۶۰۲

فروشگاه مرکزی:

میدان فلسطین - ضلع

شمال شرق ، پلاک ۴ و ۵

تلفن: ۸۸۹۲۱۹۸۰ - ۰۲۱

نمابر: ۸۸۹۰۲۸۲۲

E-mail:

intpub@intpub.ir

www.intpub.ir

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برخطی، اعم از زیراکس و بازتویسی، ذخیره کامپیوتری اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۳	 سخن آغازین
۵	 پیشگفتار
۷	 فصل اول: جایگاه خواب در زندگی
۱۱	 فصل دوم: چگونگی خوابیدن
۱۱	 ۱.۲. چقدر بخوابیم؟
۱۲	 ۲.۲. زیان‌های پر خوابی
۱۲	 ۱.۲.۲. ضایع کردن عمر
۱۳	 ۲.۲.۲. تهی دستی در آخرت
۱۴	 ۳.۲.۲. ضررهای دنیوی
۱۵	 ۳.۲. کی بخوابیم و کی نخوابیم؟
۱۵	 ۱.۳.۲. کی نخوابیم؟
۲۰	 ۲.۲. کی بخوابیم؟
۲۰	 ۱.۲.۲. ساعات نخستین شب
۲۲	 ۲.۲.۲. خواب قیلولة
۲۴	 ۳.۲. چگونه بخوابیم؟
۲۶	 ۴.۲. کجا نخوابیم؟
۲۹	 فصل سوم: آداب خوابیدن
۲۹	 ۱.۳. آداب پیش از خواب

۲ مهارت خوابیدن و بیدار شدن

- ۱.۱.۳. قضای حاجت، قانون سلامت ۲۹
- ۲.۱.۳. وضو ۳۰
- ۳.۱.۳. محاسبه نفس ۳۵
- ۴.۱.۳. خواندن قرآن ۳۷
- ۵.۱.۳. خواندن ذکر و دعا ۳۹
- ۲.۳. آداب پس از خوابیدن ۴۷
- ۱.۲.۳. بنده من راست گفت ۴۷
- ۲.۲.۳. لا إله إلا أنت ۴۸
- ۲.۲.۳. الحمد لله الذي أحياني ۴۹
- ۴.۲.۳. لا تأخذك سنة ۵۰
- فصل چهارم: شب‌زنده‌داری ۵۳
- ۱.۴. خواب بدون سحر ۵۳
- ۲.۴. دشمنی با خدا ۵۴
- ۳.۴. فرشتگان صدایت زدند ۵۵
- ۶.۴. خداوند عز وجل به روی سه نفر می‌خندد ۵۶
- ۷.۴. هفتاد هزار فرشته ۵۶
- ۸.۴. بر تو باد نماز شب ۵۷
- ۹.۴. پاداش بی‌نهایت ۵۸
- ۱۰.۴. زمان بیداری شبانه ۵۸
- فصل پنجم: حقیقت رؤیا ۶۱
- ۱.۵. اقسام خواب ۶۳
- ۲.۵. چند پرسش درباره خواب ۶۴
- ۱.۲.۵. اگر رؤیای بدی دیدیم، چه کنیم؟ ۶۴
- ۲.۲.۵. خواب را برای چه کسی می‌توان تعریف کرد؟ ۶۵
- ۳.۲.۵. احتمال صادق بودن خواب، در چه زمان یا ۶۵
- حالت‌هایی بیشتر است؟ ۶۵
- ۴.۲.۵. اگر خواب بدی دیدیم، چه کنیم؟ ۶۶

سخن آغازین

از دیرباز، آداب زیست مسلمانی جزو فرهنگ دینی ایرانیان بوده است. چگونگی ارتباطات فردی و اجتماعی، ارتباط با عالم معنا، نیک اندیشی و مهارت‌های زندگی در حوزه فردی و خانوادگی، از جمله موضوعاتی است که اگر به درستی آموزش داده شود، زندگی فرحبخشی را به ارمغان خواهد آورد.

با دقت در نسل‌های پیشین، درمی‌یابیم که پدران و مادران از روزگاران گذشته، اهتمام ویژه‌ای در تربیت فرزندان بر پایه آداب زندگی دینی داشته‌اند. مجموعه مهارت‌های زندگی، شامل ۲۴ جلد کتاب در موضوعات مختلف، به این مسئله پرداخته است. از ویژگی‌های این مجموعه، رویکرد کاملاً دینی به مهارت‌های زندگی است. بهره‌گیری از آیات و روایات و استخراج مهارت‌های زندگی از سیره معصومان، بر جذابیت محتوایی این کتاب‌ها افزوده است.

پیشگفتار

اگر دوسوم بدن آدمی را آب فراگرفته، یک سوم عمر او را نیز خواب فراگرفته است. بنابراین خواب نیز مانند آب، در نشاط و سلامت جسم و جان آدمی نقش مهمی را ایفا می کند؛ اما افراد کمی به این بُعد از حیات ناپیدای آدمی توجه کرده و برای آن برنامه ریزی می کنند.

شاید تصور شود که این موضوع نیازمند نگاه تخصصی نیست و بهره گیری از مشاوره و مطالعه در این حوزه سود چندانی ندارد؛ اما اگر انسان در نگاه ما موجودی پیچیده است و مسیر بی نهایتی را پیش رو دارد، باید به تمامی ابعاد او به گونه ای تخصصی نگاه کرده و از خوددرمانی، به شدت، پرهیز کرد.

شاید بگویید من برای مدرسه و دانشگاه نیازمند مدیریت زمان هستم؛ اما مدیریت خواب دیگر چیست؟!

آیا می دانم مناسب ترین زمان خواب چه وقت از شبانه روز است؟ چه کنم تا خواب راحتی داشته باشم؟ چرا خواب های هول انگیز می بینم؟ چگونه در وقت دلخواه از خواب برخیزم؟

چند ساعت بخوابم؟ سیر بخوابم یا گرسنه؟ آیا در روز نیز به خواب نیازمندم؟ پیش از خواب، چه کارهایی بکنم؟ پس از برخاستن از خواب چه؟

شاید برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام درس خواندن، کسل یا در وقت خواب، بی خواب می شوید. آیا تاکنون، کسالت در عبادت به سراغ شما نیامده است؟ یا هنگام فعالیت های روزانه تمرکز خود را از دست نداده اید؟ و ده ها پرسش دیگر از این نوع که می توان مجموع دانسته های آن را پیش نیاز مدیریت خواب دانست؛ بنابراین باید با بازنگری در وضعیت استراحت جسمی و روحی خود، موقعیت بهتری را برای استفاده بهینه از عمر گرانمایه فراهم آوریم.

گفتار پیش روی شما، تلاش خواهد کرد تا نخست با استفاده از آیات و روایات، تصویری از جایگاه خواب در زندگی انسان به دست دهد و سپس از طریق تبیین آداب خواب، برای پرسش های پیش گفته، پاسخ هایی مطمئن پیش نههد. باشد که مقبول حضرت احدیت و ائمه معصومین علیهم السلام قرار گیرد.