

- اشاره ای به جنایات آل سعود در حادثه منا و مکه و بیان تاریخ این جنایت ها در عربستان.
- خواب انسان بایستی در شب باشد. یک سوم ابتدایی شب، هر ساعت خواب معادل ۳ ساعت، در یک سوم میانی شب، هر ساعت معادل ۲ ساعت خواب و در یک سوم پایانی، معادل یک ساعت خواب است.
- خواب قیلوله، باعث تقویت حافظه می شود. زمان خواب قیلوله قبل از اذان ظهر و حدود ۱۵ تا ۲ دقیقه می باشد.
- حالت خواب انسان بایستی به سمت قبله باشد، یعنی اگر رو به قبله ایستادیم، طرف راستمان، سر و طرف چپمان، پاها قرار گیرند.

حالت خواب

ما اشرف مخلوقات هستیم. خداوند وقتی ما را خلق کرد، فرمود: «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ» آفرین بر خودم که چه موجودی خلق کردم. وقتی انسان خلق شد، فرشته ها که بالاترین درجه را داشتند، مامور شدند، بر انسان سجده کنند. چیزی که نه قبل از آن و نه بعد از آن، سابقه داشت، که فرشته ها بر کسی، غیر از خدا سجده انجام بدهند. حُب، پس باید عنایت ویژه ای نسبت به ما باشد.

شما نگاه کنید، حالت خواب اسب، ایستاده است. میمون، نشسته است. بوزینه، درازکش می خوابد. خفاش، برعکس می خوابد. گوزن، سرش را روی شاخه درخت می گذارد. هر حیوانی رسمی، برای خوابش دارد. شما فکر می کنید برای انسان، رسم خواب قرار داده نشده است؟ یا مثلاً شما ببینید، درختان در زمستان می خوابند. حیوانات تخم گذار، موقعی که تخم می گذارند، می خوابند. خرس، بخشی از زمستان را می خوابد. هر حیوانی یک زمانی برای خوابش دارد. خزندگان، موقعی که سیر هستند، می خوابند. آیا انسان زمان خواب ندارد؟ به شخص می گویی: چه وقت می خوابی؟ می گوید: اگر برنامه ی قشنگی باشد، ۱۲. بعضی وقتها تا صبح بیداریم و می خوابیم. این شد سبک زندگی در خوابیدن؟ هر کس خوابش زیاد باشد، خواب پریشان زیاد می بیند. «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ» خداوند می فرماید: خواب یکی از نشانه های خداست. «مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» اول، شب را آورده است. یعنی خواب را برای شما، در شب قرار دادیم نه برای روز. یا مثلاً «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا»، «وَجَعَلْنَا أَلِيلَ لِبَاسًا وَ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا». شب را وسیله ای قرار دادیم برای اینکه شما آرامش پیدا کنید. ما چنین چیزی را نداریم که، روز بخوابد و شب بیدار باشد.

فاجعه منا و مکه

قبل از ورود به بحث، عرض این است که در این روزها، خیلی بایستی دعا کنیم، هم برای تسلاي دل امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، که صاحب عزا هستند، چون این اتفاق ها در مقابل ایشان می افتد (منظور حادثه منا سال ۱۳۹۴ می باشد). در روایت هست، امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف در صحرای عرفات حضور دارند. ۳۲ نفری که از بیمارستان فرار کرده اند، می گویند: اگر وهابی ها بفهمند یکی از افراد ایرانی هست، او را می کشند. این عنادی هست که این ها با شیعه دارند، بالاخره فرزندان یزید باید یک طوری عقده خودشان را به فرزندان امام حسین علیه السلام خالی کنند. شوخی نیست. این همه مسلمان کشته می شوند. شما فقط ایران را نبینید. این قدری که ما نگران کشورهای دیگر هستیم، نگران کشور ایران نیستیم. فکر می کنید آن کشورهایی که کاروان نداشتند، چه بلایی سرشان می آید؟ عربستان با آنها چه می کند؟ این را هم بدانید این موارد، بار اول برای عربستان نیست. شما آتش سوزی های سال ۵۵ را ببینید، چقدر کشته دادیم، عربستان، آمار دقیق را نداد. خیلی ها ماندند و از دنیا رفتند. سال ۶۶، آن واقعه دردناک برائت از مشرکین اتفاق افتاد، فقط ۲۷۵ ایرانی، با شلیک مستقیم کشته شدند. تا سه روز در خونشان دست و پا زدند، اما اجازه ندادند امدادگرها وارد شوند. سال ۶۹، در تونل منتهی به مسجد الحرام، ۱۴۲۶ نفر زیر دست و پا له شدند. سال ۷۳، مسیر رمی جمرات، ۲۷۳ نفر خفه شدند. سال ۷۶، در آتش سوزی منا ۱۴۰ نفر شهید شدند. سال ۷۷، دوباره ۱۸۰ نفر در مسیر رمی جمرات. سال ۸۰، در همان مسیر، ۲۵۰ نفر شهید شدند. سال ۸۵، دوباره در همین مسیر ۳۶۳ نفر شهید و در همین سال، هتلی در مکه فرو ریخت و ۸۶ نفر شهید شدند. سال ۹۴ را هم نگاه کنید. اول سال، تجاوز به آن دو نوجوان، بعد حادثه ی جرتقیل، دقیقاً روز ۱۱ سپتامبر و دقیقاً ساعتی که هواپیماها به برج های دو قول خورده بود. حاجی ها می آیند و از آنها بپرسید، آیا طوفانی در کار بود؟ پنکه و شیشه افتاد. تا الان اعلام کردند ۲۵۰۰ هستند و من یقین دارم بیشتر از این هم هستند. شما می خواهید ببینید ۲۵۰۰ چقدر است، از یک تا ۲۵۰۰ بشمارید. یا کل شهدای حزب الله لبنان را از روز تشکیل تا ابتدای جنگ سوریه، در تمام عملیات ها ۱۲۰۰ نفر است. حالا کافی است از بینی یک یهودی، در جایی خون بیاید. این کسانی که می گویند ما ماهواره می گیریم تا ببینیم بی بی سی راست می گوید یا دروغ؟ بی بی سی در این دو روز چه کرد؟ خبر اصلی سایت بی بی سی دیروز چه بود؟ قهرمانی تیم فوتسال بانوان، بعدش چه بود؟ آیا اوپاما با روحانی دیدار می کند یا نه؟ شما خبری از این جریان دیدید؟ خیلی کوچک آن زیر زده بود، به همین راحتی!!! در همین جریان چقدر سنی کشته شد؟ اینها وهابی هستند. یک وهابی کشته نشد. این افرادی که از نیجریه و پاکستان بودند، که اهل سنت بودند. اینها بعضی هایشان با شک، زنده می شدند، اینها همان نطفه های یهودی ها و صهیونیست ها هستند و تا اسلام را از بین نبرند، دست بردار نیستند. محمد بن عبدالوهاب، آن روزی که به دستور مستر همفر و سفارت بریتانیا، وهابیت را شکل داد، برنامه شان از بین بردن اسلام بود. مگر داعش این برنامه را ندارد؟

خواب در شب

خواب در شب، خصوصاً ابتدای شب. دانشمندان هم، همین را می گویند: خواب باید سر شب باشد. حُب، حالا ابتدای شب، چه وقت است؟ فاصله بین نماز عشا و نماز صبح را در نظر بگیرید. نکته اینجاست که هر ساعت خواب در یک سوم ابتدایی معادل ۳ ساعت خواب است. مثلاً اگر حدود ساعت ۶:۳۰، اذان مغرب و ساعت ۳:۳۰، اذان صبح باشد. در نتیجه ۹ ساعت زمان به سه قسمت تقسیم می شود و هر قسمت ۳ ساعت می شود و هر ساعت خواب در یک سوم دوم، معادل ۲ ساعت حساب می شود و در یک سوم پایانی، هر ساعت خواب معادل ۱ ساعت حساب می شود. باز بعضی از ساعت ها هستند که خوابش معکوس است. بعضی وقتها شما بخوابید بیشتر کسل می شوید. صبح تا طلوع آفتاب.

روایت هست که بین الطلوعین ن خوابید، زیرا روزیتان کم می شود، رنگ انسان زرد می شود. مردم معمولاً چون دیر می خوابند، می گویند: خواب شیرینی هست. اما کسی که زودتر خوابیده دیگر در آن ساعت خوابش نمی آید. زمین سه گروه را لعنت می کند: ۱- خون بی گناهی که به زمین بریزد، زمین از قاتلش شکایت می کند. ۲- آب غسل انسان زناکار. ۳- کسی که بین الطلوعین روی زمین بخوابد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «مَنْ وَ سَلَوَى»، شیریه های درخت، بلدرچین و امثال اینها، در بین الطلوعین، بر بنی اسرائیل می آید. کسانی که خواب بودند یا در روز باید گدایی یا دزدی می کردند. روایت دیگری از امام صادق علیه السلام است: بیدار ماندن در بین الطلوعین، برای روزی، مفیدتر است از سفرهای تجاری.

خواب قیلوله

خواب قیلوله، از نیم ساعت تا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به اذان ظهر. تقریباً می شود ۱۵ یا ۲۰ دقیقه. همین ۱۵ دقیقه کار چند ساعت را انجام می دهد. شما یکبار که خیلی خسته باشید، آن زمان، بخوابید، متوجه می شوید. کم کم انسان عادت می کند، دقیقاً سر ساعت می خوابد و بیدار می شود.

شخصی آمد نزد پیامبر صلی الله علیه و آله و گفت: آقا! حافظه ام کم شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: نکند خواب قیلوله را ترک کردی؟ گفت: بله آقا.

شهید بزرگوار دکتر پاک نژاد، کتابی دارند به نام آخرین پیامبر اولین دانشگاه. یک جلد این کتاب در رابطه با خواب است. (این کتاب پایان نامه دکترای ایشان است). ایشان روایات و مباحث روز را در کنار هم قرار می دهد. واقعاً کتاب ارزشمندی است، ایشان بیان می فرمایند: یک دانشمند آلمانی، برای خواب تحقیق می کرد. ۸ پرستار شب کار را مورد تحقیق قرار می دهد. این پرستاران، در مدت تقریباً ۳ ماهه، روز می خوابیدند و شب بیدار بودند. ایشان می گوید: بعد از این سه ماه که تحقیق تمام شده بود، نگاه کرد، دید، این چند پرستار به طرز عجیبی مشکلات عصبی و روحی و روانی دارند. چون شب نمی خوابیدند.

روز فقط برای قیلوله ای که عرض کردم، حالا اگر کسی خواست عصر بخوابد (زیاد سفارش نشده است) ولی باز نزدیک مغرب نخوابد، فاصله بین مغرب تا غروب که بین الغرویین است، خوابش مناسب نیست. در روایات داریم که بلافاصله بعد از ناهار نخوابد، آن چیزی که برای بعد از ناهار داریم، دراز کشیدن و پای راست روی پای چپ گذاشتن است.

داستانک

هر حیوانی به گونه ای می خوابید. مثلاً اسب، در تابستان، طوری می خوابد که خورشید، پشت سرش قرار گیرد، تا جای بینی که نفس می کشد، سایه باشد و در زمستان، رو به باد می خوابد، چون وقتی نفس می کشد، نفسش داغ است، باد باعث شود تا این نفس داغ به روی صورتش برگردد. اینقدر عجیب! حالا انسان چگونه بخوابد و به کدام سمت بخوابد؟ هر طور شد؟ نخیر. آیه و روایت داریم. امام هادی علیه السلام روایتی دارند، می فرمایند: ۱۰ چیز قبل از خواب را رعایت کن. اول، بحث خوابیدن به سمت قبله است. پا به قبله نه، بلکه سمت راست به قبله. پا به قبله برای محتضر است، انسان زنده، باید سمت راستش، رو به قبله باشد. حالا ممکن است کسی بگوید من به پهلوی چپ می خوابم و رو به قبله. بحث این نیست. چه به سمت چپ بخوابیم چه به راست، هر طور بخوابد، حالت یکی است. سمت راستش باید قبله باشد. یعنی مثلاً اگر شما رو به آسمان خوابیدید، سمت راست شما قبله باشد. در همه حالات اگر رو به قبله بایستید، سمت راستتان، سرتان قرار بگیرد و سمت چپتان، پاهایتان. حالا یکی می خواهد، رویش را از آن طرف کند یا از این طرف بکند همه اش یکی است.

مورد دوم، به شانه راست بخوابد. یک روایتی داریم، پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمایند: پیامبران رو به آسمان می خوابند، چون می خواهند، وحی به آنها نازل شود. مومن به پهلوی راست، سلاطین به سمت چپ و شیطان و پیروانش به شکم می خوابند. شخصی این موضوع را پایان نامه کرده است، که این روایت یعنی چه؟ ۱- وقتی که انسان رو به آسمان می خوابد، خون بدن به سمت پشت می رود و قلب انسان رو به سمت جلوی بدن است، پس خون زیر قلب قرار می گیرد. برای همین قلبش بسیار مهیاست و در این حالت خواب صادق زیاد می بیند. پیامبران اینگونه می خوابند، چون می خواهد به آنها وحی نازل شود. ۲- مومن به سمت راست می خوابد. می گویند خون سمت راست می آید و از قلب کاملاً فاصله می گیرد. گردش خون شکل گرفته و قلب به خوبی کار می کند. ۳- کسی که پر خور است، می گویند: به سمت چپ بخوابد. چرا؟ زیرا غذا خورده است و برای اینکه بخوابد غذا هضم شود، باید خون، بیشتر پمپ شود و خون باید اطراف قلب بیاید. روایت هم اشاره دارد که سلاطین اینگونه می خوابند. ۴- به شکم خوابیدن، در این حالت خون تماماً به سمت قلب می رود و میکروب و امثال آن، به سمت قلب می روند و به بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلبی کشیده می شود.

روایتی زیبا

یکی از دانشمندان گفته است: این سرزمین عربستان چه ویژگی دارد که از همه جا، هر کس که رو به این سرزمین می خوابد، گردش خورشید درست می شود. در روایت دیگری داریم که دست راست را، زیر سرتان قرار دهید. دعاها را قبل از خواب، بخوانید. به عنوان نمونه در مفاتیح الجنان، آمده است که حضرت زهرا سلام الله علیها می فرمایند: شبی بستر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم را پهن کردم و ایشان مشغول نماز بودند. نمازشان که تمام شد، فرمودند: فاطمه جان، نخواب مگر اینکه ۴ کار را انجام دهی. ۱- کل قرآن را ختم کنی. ۲- تمام مومنین را از خود راضی کنی. ۳- تمام پیامبران را شفیع خود قرار دهی. ۴- یکبار حج انجام دهی. حضرت زهرا سلام الله علیها می فرمایند: من به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، عرضه داشتم: آقا چهار کار را فرمودید که من توان انجام آن ها را ندارم. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: چرا. ۱- سه بار سوره توحید را بخوان، کل قرآن را ختم کرده ای. ۲- برای مومنین دعا کن و برایشان طلب استغفار کن، مومنین همه شان از تو راضی می شوند. (یعنی بگوییم: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ») ۳- بر من و پیامبران گذشته صلوات بفرست. (یعنی بگوییم: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَلَى جَمِیعِ الْأَنْبِیَاءِ وَ الْمُرْسَلِینِ») ۴- یکبار هم بگو: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ».