**به نام خدا**

**خواب اول شب:**

**خواب سرشب یعنی بعد از نمازعشاء تانیمه شب شرعی است که بسیار مناسب است و هر ساعت آن برابر با دو و نیم تا سه ساعت است و از نیمه شب شرعی تا یک ساعت به اذان صبح که هر یک ساعت برابر یک سال می‌باشد؛ به این معنی که کیفیت خواب اول شب بسیار زیاد است و خستگی کار روز را ازبین می‌برد.**

**خواب عیلوله:**

**فاصله زمانی بین اذان صبح و طلوع خورشید را بین‌الطلوعین و خواب در این زمان را عیلوله می‌نامند.**

**عیلوله از ماده (علل) و به معنای مرض است؛**

**زیراخواب دراین زمان بیماری زاست.**

**امام صادق علیه‌السلام:خواب بامداد، شوم و مانع روزی است.چهره را زشت و رنگ را زردمی‌گرداند،پس مبادا در این زمان بخوابید."**

**این زمان، زمان نزول فرشتگان است و هر کس در این زمان بخوابد،از دریافت رزق کامل خود و برکات معنوی آن محروم خواهد شد.**

**خواب فیلوله:**

**خواب ضعف و سستی است و به خواب بعد از روز (بعدازطلوع خورشید)گفته می‌شود.**

**امام باقر علیه‌السلام:خواب اول روز بی‌عقلی است؛زیرا موجب سردی بدن می‌شود؛لذا فرد درطول روز کسل است و شور و نشاط کافی جهت انجام فعالیتهای روزانه خود ندارد. همان بحرانی که نسل‌های امروزی در اثر بی‌توجهی به این دستورات طبی و روان‌شناسی اسلام گرفتار آن شده‌اند.**

**خواب قیلوله:**

**خواب پیش از ظهر(حدودنیم ساعت قبل ازاذان ظهرتااذان ظهر) را خواب قیلوله گویند که بسیار مفید بوده و موجب نشاط و تقویت قوای مختلف بدن می‌شود.**

**شخصی نزد پیغمبر اکرم صلی‌الله علیه و آله رفت و سوال کرد:**

**من حافظه‌ای قوی داشتم ولی اکنون فراموشی بر من غالب شده است.حضرت پرسیدند: آیاخواب قیلوله می‌کردی و اکنون آن را ترک کردی؟گفت:بله.حضرت فرمودند: دوباره خواب قیلوله بکن.چون این کار را کرد، حافظه‌اش برگشت.**

**امام باقر علیه‌السلام: خواب قیلوله نعمت زاست؛زیراگرمی هوای روز،سردی ظاهربدن راتعدیل می‌کند.**

**خواب غیلوله:**

**خوابیدن حدود نیم ساعت قبل از غروب را غیلوله می‌گویند.**

**این خواب موجب هلاکت انسان می‌شود.**

**امام باقر علیه‌السلام:خواب بعد ازعصرحماقت است.**

**خواب بین العشایین:**

**خواب ازاذان مغرب تا زمان عشاء (دوساعت بعدازاذان مغرب) مناسب نیست.**

**امام باقر علیه‌السلام:خواب بین نمازمغرب وعشاء انسان را از رزق محروم می‌کند.**

**امیرالمومنین علیه‌السلام:خوابیدن قبل از نماز عشاء پریشانی و فقرمی‌آورد چون باقیمانده رزق هر فرد از بین الطلوعین در این زمان پخش می‌شود.**

 **iranefarda4.blog.ir**

 **قاسم های خامنه ای**