

خواب در دیگر موجودات

در بحث آداب خوابیدن گفتگو می کردیم. روایتی از امام هادی علیه السلام عرض شد، که «مَنْ أَكْثَرَ الْمَنَامِ رَأَيْتُ الْأَحْلَامَ» هر کس زیاد بخوابد، خواب پریشان هم زیاد می بیند. نکته دیگر میزان خواب است. شما نگاه کنید در حیوان ها، دو حیوان چهار پای حلال گوشت، می بینید تفاوت زیادی دارند، گاو و گوسفند. گاو حیوانی است کم خواب، اما گوسفند حیوانی پر خواب است. اندازه خوابیدن در حیوانات مشخص است. عرض شد مثلاً پرندگان موقع تخم گذاری می خوابند. زمان خوابشان و اینکه چقدر باید بخوابند مشخص است. کدام حیوان ها یک ماه، کدام حیوان ها سه ماه و کدام حیوان ها یک روز می خوابند، کدام حیوان ها در شب خاصی می خوابند، کدام حیوان ها در طول روز چندین بار می خوابند، و کدام حیوان ها در طول شب چندین بار می خوابند. هر کدام مشخص است. ما که اشرف مخلوقات هستیم، هم باید زمان خوابمان مشخص باشد. شما نمی بینید درباره گوسفند بگویند: یک تعداد از گوسفندان دوست دارند زیاد و یک تعداد از گوسفندان دوست دارند کمتر بخوابند. پس در رابطه با انسان هم باید دقت شود. هم پر خوابی زیان آور است و هم کم خوابی مفرط، زیان آور است. کسانی که خیلی کم می خوابند، به بدن خودشان ظلم می کنند.

چه مقدار خواب مناسب است؟

ما نمی توانیم برای خواب ساعت خاصی مشخص کنیم. نمی توانیم بگوییم مردم ۶ یا ۷ ساعت بخوابند. بستگی دارد که شخص چه ساعتی بخوابد. (یک سوم اول شب هر ساعت خواب ۳ ساعت حساب می شود، کسی که در یک سوم دوم شب را خوابد، هر ساعت ۲ ساعت حساب می شود و در یک سوم پایانی هر ساعت خواب ۱ ساعت حساب می شود و در بین الطلوعین نتیجه عکس دارد). یا مثلاً اگر انسان ۷ ساعت در روز بخوابد اصلاً کافی نیست، اما اگر ۷ ساعت در شب بخوابد، زیاد هم هست. پس این، ما را مجبور می کند که برنامه ریزی داشته باشیم، که چه ساعتی بخوابیم و چه ساعتی بیدار باشیم. اما عموم مردم از کم خوابی رنج نمی برند. آن کسانی که از کم خوابی رنج می برند، به خاطر فکر و خیال و بیماری است. معمولاً مردم از پر خوابی رنج می برند. ببینید کسی که کم خواب است، معمولاً بنای بر کم خوابی ندارد و در رختخواب، خصوصاً خانم ها، مشغول فکر و خیال می شوند. این فکر و خیال باعث می شود، خواب انسان، نظم نداشته باشد. کم خوابی هم نیست. می بینید ساعت ۱۰ به رختخواب می رود و ساعت ۱ می خوابد. از آن طرف، باید ساعت ۸ صبح بلند شود، ساعت ۱۱ بلند می شود.

خواب بسیار از آب بسیار است

معصوم علیه السلام می فرمایند: خواب بسیار، از خوردن آب بسیار حاصل می شود و خوردن آب بسیار، از خوردن غذای بسیار حاصل می شود. الان نیز همین را می گویند: کسانی که خوابشان زیاد است، آب مغزشان، یعنی رطوبت مغزشان زیاد است. مثلاً اطباء سنتی و اسلامی، به کسانی که خوابشان زیاد است، سفارش می کنند، که روغن کنجد در بینی تان بچکانید، تا آب مغزتان خشک شود. فقط شرطش این است که سردرد نگیرید. بعضی ها گوشه های سرشان زیاد درد می گیرد و اگر آن را هم بریزند، تشدید می شود. مثلاً اگر کسی بچه اش کم خوابی دارد و می خواهد که او بخوابد، غذاهایی که رطوبت دارد را به بچه بدهد که باعث می شود، بخوابد. (غذاهای سرد، نیز رطوبت را بالا می برد) پرخوری کلاً انسان را از بسیاری از جاها می اندازد.

شیطان و پیامبران

روزی حضرت یحیی علیه السلام شیطان را می بیند. شیطان با پیامبران نشست و برخاست داشته و از محضر پیامبران استفاده می کرده است. مثلاً پیش حضرت نوح می آمده و ایشان را نصیحت می کرده است. با حضرت موسی علیه السلام زیاد رفت و آمد داشته است. بعد هم می گفته است: از خداوند بخواهید که مرا عفو کند. حضرت نوح علیه السلام، این درخواست را به خداوند عرضه می دارند، خداوند می فرماید: اشکالی ندارد ما از گناهش درگذشتیم. فقط شرطش این است که بر قبر آدم سجده کند. شیطان می گوید: آن موقع که آدم زنده بود، سجده نکردم، حالا سجده کنم؟ در ملاقات با حضرت یحیی علیه السلام حضرت از او می پرسد: این کلاه رنگارنگ چیست بر سرت؟ می گوید: با هر رنگش، شخصی را فریب می دهم، حضرت یحیی علیه السلام می فرماید: آیا با اینها می توانی مرا فریب بدهی؟ می گوید: نه آقا، شما پیامبر هستی و ما نمی توانیم بر شما تسلطی داشته باشیم اما گاهی اوقات شما کارهایی می کنید که من خوشم می آید و آن این است که گاهی اوقات زیاد غذا می خورید.