بررسی ماهیت خواب و رؤیا در متون و منابع اسلامی (قسمت دوم)

پدید آورنده : حکیمه خیری ، صفحه 61

فواید رؤیا

1. آرامش روانی

بشر، موجودی زیاده طلب است که خواسته های او بسیار نامحدود است و چون مرزهای موجود در بیداری، در رؤیاها برداشته می شود و توان انسان مضاعف می گردد، بنابراین در رؤیا می تواند به برخی از خواسته های درونی خود برسد. مثلاً مادری در عالم بیداری دوست دارد که فرزندش را که سالیان زیادی از خانه دور بوده ببیند، او با توجه به چنین خواسته ای، در عالم خواب و رؤیا می بیند که فرزندش از سفر طولانی برگشته است.

2. ارائه پیام و راهنمایی

یکی دیگر از فواید رؤیا، ایجاد ارتباط انسان با جهانی فراتر از دسترس اوست. رؤیاها به انسان، پیام ها و راهنمایی هایی را ارائه می دهند که کشف آنها از طریق مادی غیر ممکن است. هر چه انسان کامل تر و خالص تر باشد در این زمینه، توانایی بیشتری پیدا می کند و متکامل ترین حد این قوه را می توان در انبیا و اولیا یافت. در این جا برای توضیح بیشتر به نمونه ای از رؤیاهای پیام رسان اشاره می نماییم:

مردی پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) را در عالم رؤیا دید که به او می فرماید: «برو به فلان مجوسی بگو آن دعا مستجاب شد». مرد می گوید از خواب بیدار شدم و با خودم گفتم مجوسی که ایمان به پیامبر و اعتقاد به دعا ندارد، من به او چه بگویم؟ و از رساندن پیام خودداری کردم. اما برای دفعه دوم و سوم همین رؤیا برایم تکرار شد. ناچار نزد مرد مجوسی که فردی متمول و ثروتمند بود رفتم و در خلوت به او گفتم پیامبر اسلام مرا نزد تو فرستاده اند که به تو بگویم آن دعا مستجاب گردید. مجوسی به من گفت: آیا مرا می شناسی؟

- آری.

- من منکر دین اسلام و نبوت پیامبرم.

- این را می دانم اما پیامبر سه مرتبه در عالم رؤیا به من امر فرمودند که این پیام را به تو برسانم.

- اشهد ان لا اله الا الله، اشهد ان محمدا رسول الله.

سپس خاندان و پیروانش را فرا خواند و به آنان گفت: من تاکنون گمراه بودم و اینک به حق پیوستم. هر کس از شما به اسلام بگرود هرچه از اموال من در دست اوست به او خواهم بخشید و هر کس بر ضلالت پافشاری کند، اموالم را از او خواهم ستاند. سپس این مهمان تازه سفره هدایتِ پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) به من گفت: آیا می دانی آن دعایی که مستجاب شد چه بوده است؟

- خیر نمی دانم، و الآن می خواستم از شما سؤال کنم.

- من در مراسم عروسی فرزندم سفره ای گستردم و هم کیشان خود را فرا خواندم و در همسایگی ما خانواده ای محترم ولی بی بضاعت بود. همین که سفره غذا در حیاط گسترده شد من صدای دخترک همسایه را شنیدم که به مادرش می گفت: «مجوسی با این بوی غذایش ما را آزرد». در این هنگام غذای زیادی همراه با لباس و پول برای آنان فرستادم. وقتی اعضای این خانواده مستضعف چشمشان به این کمک ها افتاد دخترک به دیگران گفت: به خدا قسم از این غذا نمی خوریم تا برای این مرد دعا کنیم. سپس دست ها را به آسمان دراز کردند. دخترک گفت:« خداوند تو را با جدّ ما رسول الله محشور گرداند» و دیگران هم آمین گفتند. این بود دعایی که مستجاب گردید.1

3. معرفی شخصیت درونی

همان طور که قبلاً اشاره شد رؤیا مرزهای اخلاقی و سایر محدودیت های زمان بیداری را تا حدود زیادی کنار می زند. «محدث نوری(ره)» می فرماید:

«رؤیا راهی است برای شناخت احوال نفس و این که آیا نفس سعادتمند است یا شقی».

امام صادق(علیه السلام) در برابر کسی که نقل می کرد در عالم رؤیا پروردگارش را دیده است، فرمود:«این رؤیا دلالت می کند که خواب بین مردی است که تقیّدی به امر دین ندارد».2 پس رؤیایی که شخص می بیند با آن چه که درون شخص می گذرد، ارتباط عمیقی دارد3. در زیر به نمونه هایی از رؤیاهای معرف شخصیت اشاره می کنیم:

حاج میرزا علی آقا شیرازی

مرحوم آیت الله حاج میرزا علی آقا شیرازی، ملقب به «نهج البلاغه مجسم»، روزی در ضمن درس در حالی که دانه های اشکشان بر روی محاسن سفیدشان می چکید خوابی را نقل کردند و گفتند: در خواب دیدم مرگم فرا رسیده است. مردن را همان طوری که برای ما توصیف شده است، در خواب یافتم. خود را جدا از بدنم دیدم و ملاحظه کردم که بدن مرا به قبرستان برای دفن حمل می کنند. مرا به گورستان بردند و دفن کردند. من تنها، نیازمند و نگران بودم که چه بر سرم خواهد آمد که ناگاه سگ سفیدی را دیدم که وارد قبر شد. در همان حال حس کردم که این سگ، تندخویی من است که تجسم یافته است و به سراغ من آمده است. مضطرب شدم. در اضطراب بودم که حضرت سیدالشهدا(علیه السلام) تشریف آوردند و به من فرمودند: «غصه مخور، من آن را از تو جدا می کنم».4

تروریست اقتصادی

مردی خدمت امام صادق(علیه السلام) شرفیاب شد و عرض کرد: یابن رسول الله، من در عالم رؤیا دیدم که در خارج از شهر کوفه در محل خاصی هستم و مجسمه چوبین مردی را دیدم که بر اسبی از چوب سوار است و شمیرش را می گرداند و من این صحنه را با ترس و اضطراب و وحشت مشاهده می کنم. امام فرمود: تو تروریست اقتصادی هستی و می خواهی زندگی شخصی را مواجه با بن بست کنی. بترس از خدایی که تو را خلق کرده و می میراند. مرد با تعجب گفت: شهادت می دهم که تو صاحب علم الهی هستی و آن را از معدن اصلی اش به دست آورده ای. او سپس افزود: ای فرزند پیامبر، واقعیت رؤیایی که برایم آن را تفسیر فرمودی چنین است که مردی از همسایگان من نزد من آمد و مالش را برای فروش به من عرضه کرد و من تصمیم گرفتم آن را با قیمت بسیار کمی از او بخرم زیرا دریافتم که این مال خریداری جز من نخواهد داشت و این مرد مجبور خواهد بود مال را با هر قیمتی که من پیشنهاد می کنم به من واگذار کند. حضرت فرمود:

ـ همسایه تو از دوستان ماست.

- بلی یابن رسول الله، مردی است بسیار خوش فکر و متقی و من از آن چه تصمیم گرفتم پشیمانم. اما بفرمایید اگر او از اهل ایمان نبود آیا چنین خیانتی در حق او جایز بود؟ امام فرمود: «در مورد کسی که تو را امین می شمرد و با تو مشورت می کند خیانت نکن اگرچه قاتل امام حسین(علیه السلام) باشد».5

4. کسب اطلاع از مردگان

رؤیاهایی که در آن، اموات از حال خود، از آنچه که رنج می برند، از گمشده و مسائل دیگر خبر می دهند بی شمارند. مرحوم «محدث نوری» (ره) می فرماید: «رؤیا راهی است برای اطلاع یافتن از حال مردگانی که طریق کسب خبر از آنان به حسب ظاهر قطع شده است». در زیر به دو نمونه از رؤیاهایی که اموات از حال خود خبر داده اند اشاره می کنیم:

یادگار امام(ره)

مرحوم حاج احمد آقا، چندی پس از رحلت حضرت امام می فرمود: « من حضرت امام را در خواب دیدم. رو به من کرده و فرمود: به دوستان بگویید من از صراط رد شدم اما کار خیلی مشکلی است».6

زنی پرهیزگار

زنی زاهد و عابد که نام او باهیه بود از دنیا رفت. این زن پسری داشت که هر شب جمعه بر سر قبر او می رفت و برای مادر خود قرآن تلاوت می کرد و از خدای خویش طلب مغفرت می نمود. شبی پسر در عالم رؤیا مادر خود را دید. پس از سلام گفت: مادر جان! حالتان چه طور است و آن جا به شما چگونه می گذرد؟ مادر در پاسخ گفت: «فرزندم! برای مرگ مراحل دشوار و محنت های سختی است و من به شکر خداوند در برزخی هستم که ریحان در آن فرش شده است و سندس و استبرق در آن وجود دارد». پسر پرسید: «مادر! حاجتی داری؟ آیا کاری در دنیا برای شما از دست من ساخته است؟» مادر جواب داد: «آری فرزندم! از قرآن خواندن و دعا کردن کوتاهی مکن و چون شب جمعه برای این عبادت بر سر قبرم می آیی اموات به من می گویند: پسرت آمد و با این مژده شادمان می شوم و حتی اموات مجاورم مسرور می شوند».7

آداب خواب

رعایت آداب خواب مقدمه ای است برای دیدن رؤیاهای صادقه. این آداب عبارت اند از:

1. نظافت: پاکیزگی اعضای بدن از آلودگی های ظاهری و شستن دست و صورت به هنگام خواب، اولین قدم آداب خواب است. پیامبر بزرگوار می فرمایند: «مبادا دستان شما به هنگام خوابیدن ناپاک و آلوده باشد که هر گاه به این صورت به خواب رفتید و اذیت و آزار شیطان به سراغ شما آمد تنها خود را نکوهش کنید».8

2. گرفتن وضو: اهمیت وضو باعث شده است که پیشوایان دینی، ما را به گرفتن وضو به هنگام خواب توصیه کنند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: «آنان که با وضو و طهارت به خواب می روند، همانند روزه داران بیدار، در حال عبادت محسوب می شوند.»9 و در گفتار دیگری چونان شهید به هنگام مرگ در خواب دانسته شده اند.10

3. رفتن به دستشویی: این کار آرامش جسم و آسایش روح را به دنبال دارد. جسم آرام مثل مرکبی راهوار و سالم است که سوار خود را با آرامش به مسیر می رساند. امام علی (علیه السلام) به فرزند خود امام حسن(علیه السلام) فرمود: فرزندم! تو را به چهار ویژگی سفارش می کنم تا از مراجعه به پزشک بی نیاز شوی:

1. هرگز بر سر سفره ای منشین مگر این که گرسنه باشی.

2. در حالی که به غذا میل داری و اندکی گرسنه هستی از (ادامه) خوردن طعام خودداری کنی.

3. عمل جویدن غذا را به خوبی انجام دهی.

4. به هنگام آرمیدن در بستر به دستشویی برو.11

4. مسواک زدن: مسواک زدن یکی از آدابی است که پیامبر بزرگوار، مسلمانان را به آن بسیار سفارش کرده اند. و خود آن حضرت نیز پیش از خواب و بعد از آن و قبل از خروج از منزل، جهت ادای نماز صبح، مسواک می زدند.12

5. محاسبه گفتار و رفتار: مهم ترین و برجسته ترین سفارش های اسوه های آسمانی برای پایان روز و آغاز استراحت شبانه، بازبینی تمامی اعمالی است که در طول روز انجام داده ایم. رهاورد محاسبه نفس، آگاهی از نکات مثبت و منفی اعمالمان است. که این خود منجر به افزایش اعمال نیک و کاهش اعمال بد می شود. امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: «لَیْسَ مِنّا مَنْ لَم یُحاسَبَ نَفْسَهُ فی کُلِّ یَومٍ»؛13 نیست از ما کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند.

6. قرائت قرآن و دعا: رفتن به خواب یعنی شروع پرواز روح به سوی خداوند متعال. حال اگر چنین پروازی توأم با آیات الهی و دعاهای ربانی گردد، برکات تابناک نازل بر کعبه دل، منجر به برتر بودن خواب از بیداری می گردد. از جمله سوره هایی که خواندن آنها در شب بسیار پرفضیلت است می توان به موارد زیر اشاره کرد: سوره توحید برای آمرزش گناهان، سوره تکاثر برای مصون ماندن از عذاب قبر، سوره واقعه برای وسع رزق و سوره قدر و یاسین برای ایمنی از شر شیطان تا صبح. و از جمله دعاهایی که از سوی پیامبر(صلی الله علیه وآله) نسبت به قرائت آن هنگام خواب توصیه شده است این دعاست: «اللهُمَّ ان امسکت نفسی فی مَنامی فَاغْفِر لَها و ان ارسلْتَها فاحفَظْها بِما تَحْفَظ بِه عِبادِکَ الصالِحین؛14 پروردگارا اگر روح مرا در خوابم نگه داشتی، پس آن را مورد رحمت و مغفرت خود قرار ده و اگر بازگرداندی آن را محافظت کن به آن چه که ارواح بندگان صالح خودت را حفظ می نمایی.

7. خوابیدن بر پشت و یا به طرف راست بدن: امام علی(علیه السلام) در سخنی ارزشمند، خواب انبیا و رسولان الهی را بر پشت، خواب مؤمنان را بر سمت راست بدن و رو به قبله، و خواب شیاطین و تمامی دیوانگان و جن زدگان را بر روی شکم بیان کرده است و همگان را از خوابیدن بر صورت نهی فرموده است.15

8 . دعا به هنگام بیداری: بیداری از خواب مثل بازگشت مجدد به دنیا محسوب می شود. از این رو، سیره صالحان و معصومان بر سپاسگزاری از خداوند متعال به خاطر لطف و مرحمتش و دادن فرصتی مجدد استوار است. حذیفه می گوید: هنگامی که نبی اکرم(صلی الله علیه وآله) در بستر خود قرار می گرفت، می فرمود: «بِاسْمِکَ اللهمَّ اموت و احیا؛ به نام تو ای خداوند، می میرم و زنده می شوم». و چون بیدار می شد، می فرمود: «الْحَمدُ الله الَّذی احْیانی بَعد ما اماتَنی و الیه النشور؛ سپاس خدایی را که پس از میراندن زنده ام کرد و همه به سوی او محشور می شوند.16

مکان خواب

بر اساس مکان های مختلف، القائات متفاوتی به خواب بین منتقل می گردد. بر همین اساس، در احادیث و روایات اسلامی از خوابیدن در بعضی از مکان ها نهی شده است. این مکان ها عبارت اند از:

1. خانه ای که جز او کسی در منزل نیست.

2. خانه ای که در آن، سگ یا ظرف بول باشد.

3. خانه ای که در آن تار عنکبوت باشد.

4. مکانی که از زمین، هفت الی هشت ذراع بلندتر باشد.

5. خانه ای که در و یا سقف ندارد، و یا خوابیدن در پشت بام.

6. خانه ای که جنب یا حائضی در آن است.

7. خانه ای که زن اجنبی در آن است.

8. محلی که غصبی است.

9. روی مرکب و جایی که نمی توان استرخاء17 مفاصل نمود.18

پی نوشت ها:

1ـ تفسیر نمونه، ج 19، ص 312-315.

2ـ همان، ج 9، ص 318.

3ـ برگرفته از: رؤیا از نظر دین و روانشناسی، محمد رضا رضوان طلب، ص 184-194.

4ـ خواب، رؤیا، تعبیر، احمد لقمانی، ص 6-95.

5ـ بحارالانوار، ج 61 ، ص 163.

6ـ خواب، رؤیا، تعبیر، احمد لقمانی، ص 88 .

7ـ همان، ص 7-96.

8 همان، ج 76، ص 187.

9ـ خواب، رؤیا تعبیر، احمد لقمانی، ص 146.

10ـ بحارالانوار، ج 76، ص 183.

11ـ همان، ص 187.

12ـ بلغه الشیعه الکلام، ص 36.

13ـ بحارالانوار، ج 78، ص 311.

14ـ همان، ج 76، ص 194.

15ـ الفقیه، ج 4، ص 365، حدیث 762 (باب النوادر).

16ـ همان، ص 153.

17ـ راحتی.

18ـ رؤیا از نظر دین و روانشناسی، محمد رضا رضوان طلب، ص 242.

سوتیتر

از فواید رؤیا، ایجاد ارتباط انسان با جهانی فراتر از دسترس اوست. رؤیاها به انسان، پیام ها و راهنمایی هایی را ارائه می دهند که کشف آنها از طریق مادی غیر ممکن است.

«رؤیا راهی است برای شناخت احوال نفس و این که آیا نفس سعادتمند است یا شقی».

رؤیایی که شخص می بیند با آن چه که درون شخص می گذرد، ارتباط عمیقی دارد