

## اگر خواب از حد معمول آن کمتر شود ممکن است قوهی واهمه رشد کند

شماره پرسش: ۸۹۸۴

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۳/۲۸ ۰۵:۰۰:۰۰

### متن پرسش

با سلام و عرض ادب خدمت استاد عزیز: برای من ۲ سوال درباره عالم خواب وجود دارد. سوال اول اینکه در شرح زندگی عرفا مثل سید هاشم حداد یا اويس قرنی میخوانیم که این بزرگواران شبها را بیدار بوده اند و خیلی کم خواب بوده اند و حضرت امام خمینی (ره) هم میفرمایند که عاشقان خداوند شبها بیدار هستند. میخواستم بدونم آیا این مطلب درست است و اینکه از لحاظ علمی چطور توجیه میشود با توجه به اینکه نیاز ضروری به خواب وجود دارد؟ سوال دوم اینکه من یکبار به اجبار نتوانستم یک شب را بخوابم غیر ۱ ساعت نزدیک صبح و در روز حالت عجیبی بر من حاکم بود و نمیتوانستم بر فرض حتی بخندم به راحتی. ولی در هنگام عصر حس کردم که حالت لطافت قلب و شادی زیادی بر من روی آورد و حدود ۲ ساعت بعد هنگام نماز مغرب حین نماز حالت گریه عجیبی هنگام خواندن سوره های قرآن رخ داد و بعد از نماز هم به یاد مظلومیت امام حسین (ع) گریه کردم بطور شدید. این در حالی است که در روزهای معمولی به راحتی حتی در مراسم محرم نمیتونم گریه کنم. به نظر شما خوابیدن به این صورت برای من میتوند از لحاظ معنوی مفید باشد؟ با سپاس فراوان

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: علامه طباطبایی «رحمة الله علیه» در شبهای تابستان بیدار می ماندند و در روز جبران می کردند. آری بیدارماندن مقداری از شب برکات خاص خود را دارد ولی اگر خواب از حد معمول آن کمتر شود ممکن است قوهی واهمه رشد کند و تعادل فکری انسان از دست برود. حتی اگر به جهت خوابیدن آن حالت های به ظاهر معنوی به شما دست داد معلوم نیست اگر بی خوابی ادامه پیدا کند قوهی واهمه بر قوهی عاقله تان غلبه نکند. موفق باشید