

خواب روزه‌دار در ماه رمضان چه احکامی دارد؟

در این مطلب شما را با احکام شرعی خوابیدن شخص روزه دار در ماه رمضان آشنا می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، در برخی از صفحات با تیتیر عجیب " خوابیدن روزه دار در طول روز گناه است " روبرو شدیم که در نوع خود عجیب بود ؛ برای شفاف سازی و اطلاع از حکم خوابیدن فرد روزه دار در ماه رمضان به بیانات مراجع تقلید رجوع کردیم

حکم خوابیدن فرد روزه دار در ماه رمضان

برای گرفتن روزه ابتدا نیت می کنیم و برای رضای خدا از خوردن و آشامیدن و لذت های جسمانی خودداری می کنیم. بنابراین تمام کارهای روزه دار در زمان روزه داری عبادت است همانطور که رسول اکرم می فرماید :«خوابیدن و نفس کشیدن روزه دار عبادت است». بنابراین خوابیدن ، راه رفتن و کار کردن در ماه رمضان عبادت است حتی در روایات آمده است که سکوت روزه دار مانند گفتن ذکر سبحان الله می باشد.

آیا مدت زمان و کیفیت خواب در ماه رمضان کاهش می یابد

درماه رمضان، معمولاً دیرتر از سایر ایام سال می خوابند و معمولاً دیرتر نیز از خواب بیدار می شوند، بنابراین در کل مدت زمان خواب شبانه روزی تفاوتی ایجاد نمی شود. در برخی از افراد روزه دار که مدت زمان خواب شبانه کاهش می یابد این افراد باید با خواب روزانه این کمبود را جبران نمایند. در ماه مبارک رمضان، خواب روزه داران خوابی سبک است و میزان خواب عمیق افراد در ماه رمضان کاهش می یابد. این نوع اختلال در خواب منجر به کاهش کیفیت خواب و خستگی در طول روز می شود.

آداب خوابیدن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه رمضان بسیار شیرین است اما نیاز جسمی انسان به غذا سبب سخت تر شدن این عبادت معنوی خواهد شد اما اگر در ماه رمضان الگوی خواب خوبی داشته باشید می توانید راحت تر روزه بگیرید و گرسنگی اذیتتان نکند.

خوابیدن در ماه رمضان

۱. قبل از اذان ظهر بخوابید.

برای رفع خستگی و تجدید قوای خود قبل از اذان ظهر بخوابید. این خواب قیلوله که بهترین خواب در طول روز برای افراد روزه دار است سبب کاهش احساس عطش خواهد شد.

۲. بعد از خوردن سحری نخوابید.

خوابیدن بعد از خوردن سحری سبب دیر هضم شدن غذا و احساس عطش در طول روز خواهد شد بنابراین بهتر است بعد از سحری نخوابید هرچند این کار بسیار مشکل است . بدن ما در طول شبانه روز به ۷.۵ الی ۸.۵ ساعت خواب نیاز دارد پس بهتر است شب ها زودتر بخوابید.

۳. یک چرت کوتاه در بعد از ظهر داشته باشید.

یک چرت کوتاه در بعد از ظهر سبب شادابی شما روزه داران عزیز خواهد شد اما زیاد خوابیدن در بعد از ظهر موجب سردرد و کلافگی شما تا زمان اذان مغرب می شود پس یک چرت کوتاه بزنید و به کار های روزمره تان مشغول شوید.

خوابیدن در ماه رمضان برای احیا

برای اینکه در شب های احیا بتوانید به عبادت و شب زنده داری مشغول شوید بهتر است که عصر آن روز را بخوابید.

آداب خوابیدن در ماه رمضان

چه غذا هایی خوابیدن در ماه رمضان را مختل می کند؟

برای خوابیدن بهتر در ماه رمضان هنگام شب غذاهای پر ادویه مصرف نکنید. خوردن وعده غذایی قبل از خواب و مصرف غذا های سرشار از کربوهیدرات خوابیدن در ماه رمضان را مختل می کند.

فاصله زمانی آخرین وعده غذایی و یا میان وعده با زمان خواب نباید نزدیک به هم باشد زیرا غذا خوردن دمای بدن را افزایش می دهد و افزایش دمای بدن از خواب آرام جلوگیری می کند. غذاها و نوشیدنی های محرک مانند چای، قهوه، نوشابه مانع به خواب رفتن فرد می شوند.

تغییر زمان صرف وعده های غذایی در ماه رمضان می تواند خواب افراد را تحت تأثیر قرار دهد زیرا افراد روزه دار باید به منظور صرف وعده سحری قبل از اذان صبح از خواب بیدار شوند و غذا بخورند که این امر باعث به هم ریختگی چرخه خواب در ماه رمضان می شود.

خوابیدن در ماه رمضان با حالت جنابت

آیت الله مکارم شیرازی: اگر در شب های ماه رمضان دچار جنابت شده اید و اگر بخوابید بعد از اذان صبح از خواب بیدار خواهید شد حکم شرعی آن است که نخوابید و در صورتی که بخوابید و پس از اذان صبح بیدار شوید روزه شما بنابر احتیاط واجب باطل است و باید قضا و کفاره آن را بجا بیاورید. اما اگر در شب های ماه رمضان دچار جنابت شده اید و می دانید اگر بخوابید، بیدار می شوید می توانید بخوابید و قبل از اذان صبح غسل جنابت کنید.

آیت الله سیستانی: اگر جنب در شب ماه رمضان بخوابد و بیدار شود و یقین داشته باشد یا احتمال معقول بدهد که اگر دوباره بخوابد، قبل از اذان صبح بیدار می شود و تصمیم هم داشته باشد که بعد از بیدار شدن غسل جنابت کند، چنانچه دوباره بخوابد و تا اذان بیدار نشود، باید آن روز را روزه بگیرد و بنابر احتیاط واجب، آن را به نیت قربت مطلقه انجام دهد. سپس باید روزه آن روز را قضا کند و همین حکم برای کسی که از خواب دوم بیدار شده و با شرایطی که ذکر شد، برای مرتبه سوم بخوابد، نیز جاری است. البته در این صورت (خواب سوم) به طور کلی و در صورت اول (خواب دوم) اگر احتمال بیدار شدن می داده، اما اطمینان به آن نداشته است، احتیاط مستحب است که کفاره هم بدهد.

خوابی که در طی آن جنب می شوید را خواب اول می گویند؛ بنابراین اگر از خواب بیدار شدید و دوباره خوابیدید و تا اذان صبح دوباره بیدار نشدید باید روزه آن روز را قضا کنید. اگر در شب های ماه رمضان جنب شدید بنابر احتیاط واجب نباید در هیچ یک از دو حالت زیر بخوابید:

وقتی می دانید که اگر بخوابید تا بعد از اذان صبح بیدار نخواهید شد.

وقتی مطمئن نیستید که اگر بخوابید قبل از اذان صبح بیدار می شوید.

اهمیت خواب شبانه در ماه مبارک رمضان

خواب شبانه در ماه مبارک رمضان بسیار پر اهمیت است زیرا بهترین هضم در هنگام خواب اتفاق افتاده و بی خوابی سبب ایجاد خشکی می شود. خوابیدن در طول روز برای تقویت قوای بدنی و بازگرداندن رطوبت به بدن، به خصوص در افراد روزه داری که زیاد تشنه می شوند، توصیه می شود، اما باید توجه داشت که خواب هنگام غروب آفتاب و هنگام افطار جایز نیست.

جبران کمبود خواب در ماه مبارک رمضان

در ساعات پایانی روز قبل از به خواب رفتن ورزش نکنید. از مصرف غذاهای حجیم و پرکالری در شب بپرهیزید.

جبران کمبود خواب در ماه رمضان

شب ها زودتر بخوابید.

کمبود برخی از مواد غذایی ممکن است باعث به هم خوردن برنامه ساعت خواب ما شوند پس اگر رژیم می گیرید زیر نظر متخصص تغذیه باشد تا کمبودهای بدن را بداند و آن ها را جبران کند زیرا رژیم غیر اصولی می تواند چرخه خواب را به هم بزند.

افراد روزه دار باید سحر را کوتاه بیدار باشند و مدت زمان زیادی صرف پختن و آماده کردن غذا نکنند و در محیطی آرام و بدون سر و صدا و در نور خیلی کم غذا صرف کنند.

معنای روزه

«روزه» در شرع مقدس اسلام آن است که انسان از طلوع فجر تا غروب آفتاب از خوردن و آشامیدن و کارهایی که روزه را باطل می کند، با قصد اطاعت از فرمان خداوند خودداری کند.

انواع روزه

روزه بر چهار نوع است:

۱. روزه ی واجب، مانند روز ه ی ماه مبارک رمضان.

۲. روزه ی مستحب، مانند روزه ی ماه رجب و شعبان.

۳. روز ه ی مکروه، مانند روزه ی روز عاشورا.

۴. روز ه ی حرام مانند روزه ی عید فطر(اول ماه شوال) و قربان(دهم ماه ذی الحجه).

منبع:نمناک