



## بررسی نقش کارکردهای خواب در سلامت آدمی از منظر قرآن کریم

محمد رضا رجب‌نژاد<sup>۱\*</sup>، سعید رجب‌نژاد<sup>۲</sup>، فاطمه رستگار<sup>۳</sup>، شهریار نیک نژاد<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> گروه طب و دین، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشگاه همدرد، دهلی نو، هند

<sup>۳</sup> دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

<sup>۴</sup> دانشگاه مالک اشتر، تهران، ایران

### خلاصه مقاله

**مقدمه:** خواب، نیاز اجباری انسان است که بر تمام موجودات، اعم از نباتات، حیوانات و انسان عارض می‌شود. از سوی دیگر، بین خواب رفتن و خواب دیدن، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. باید توجه داشت، خوابیدن و خواب دیدن، همیشه مانند سایه، به دنبال یکدیگر است. خواب به قدری مهم است که بخشی از ارتباط بنده با خدا، از طریق خواب دیدن، صورت می‌گیرد. چنانکه برای برخی از پیامبران الهی در خواب، وحی می‌شود.

**هدف:** با اینکه یک سوم زندگی انسان در خواب سپری می‌شود، اما هنوز اسرار خواب به خوبی روشن نشده است. افرادی که بطور طبیعی نمی‌خوابند، افراد پرمرده و عصبانی و هستند و برعکس کسانی که از خواب معقولی بهره‌مندند، به هنگامی که بیدار می‌شوند، نشاط و توان فوق‌العاده در خود احساس می‌کنند. خواب نشانه قدرت خداست و خواب مربوط به روح می‌باشد و روح، جهان پر اسراری دارد. اسلام نکته‌های بهت‌آور و اعجاب‌انگیزی در موضوع خوابیدن و خواب دیدن بیان می‌کند.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش به روش بررسی کتابخانه‌ای و اسناد و مدارک موجود در موضوع خواب به ویژه بررسی آیات و مقایسه آن با یکدیگر در موضوع یاد شده می‌باشد.

**یافته‌ها:** خوابیدن و خواب دیدن برای انسان اجباری است. در اهمیت خواب همین بس که اگر از آن جلوگیری شود، مرگ آن موجود، قطعی خواهد بود. خواب نقش مهمی در سلامت انسان دارد. تنظیم خواب و یا اختلال در آن، مستقیم در حفظ سلامت و یا بیماری فرد موثر است. هنگام خواب، نیروهای از دست رفته بدن، بازیافت می‌شود. مواد سمی و زاید که در اثر متابولیسم سوخت و ساز سلول‌های بدن بر جای مانده‌اند، از بین می‌رود. سپس سلول‌ها، انرژی و توانایی بازیافت شده را برای مدت زمان بیداری ذخیره می‌نمایند.

**بحث و نتیجه گیری:** زمان خواب و استراحت، مقدار خواب، حالات قبل از خواب، چگونگی خواب، حالات پس از خواب، نقش مهمی در سلامت آدمی دارد. خواب موضوعی است که در طب سنتی تحت عنوان سته ضروریه و طب اسلامی نگاه ویژه‌ای به آن صورت گرفته است. در این پژوهش، بخشی از ابعاد پیچیده خواب، مورد بررسی قرار گرفته است.

کلید کلمات: حقوق انتشارات مقاله نزد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ است. نشر توسط شرکت کوثر

### اطلاعات مقاله

نوع مقاله

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله

تاریخ دریافت: ۵ شهریور ۱۳۹۰

تاریخ تجدید نظر: ۱۳ آبان ۱۳۹۰

تاریخ پذیرش: ۲۲ دی ۱۳۹۰

کلمات کلیدی:

خواب

خواب دیدن

سلامت

قرآن و طب

سبک زندگی اسلامی

◀ کاربرد در زمینه سیاست‌های بهداشت و درمان / پژوهش و آموزش پزشکی:

خواب درمانی یکی از حوزه‌های مهم در علوم پزشکی می‌باشد. که می‌تواند در این حوزه راهگشای بسیاری از بیمارها باشد.

◀ **طریقه ارجاع به این مقاله:**

رجب نژاد م، رجب نژاد س، رستگار ف. بررسی نقش کارکردهای خواب در سلامت آدمی از منظر قرآن کریم. قرآن و طب. ۱۳۹۰؛ ۱(۲): ۴۲-۳۶.

شناسه ثابت مقاله: 10.5812/quranmed.4980

### ۱- مقدمه

یک سوم زندگی انسان، در خواب سپری می‌شود و این همه، عمر انسان را قیچی می‌کند. اما هنوز اسرار خواب، به خوبی روشن نشده است. واقعیت انکار ناپذیر این است که خواب، نقش مهمی در سلامت انسان دارد. از این رو، پزشک در برخی بیماران، تلاش می‌کند تا خواب بیمار را به صورت عادی

\***نویسنده مسئول:** محمد رضا رجب‌نژاد، استادیار گروه طب و دین مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.  
پست الکترونیکی: Rajabnejad@gmail.com

DOI: 10.5812/quranmed.4980

کلید کلمات: حقوق انتشارات مقاله نزد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ است.

نشر توسط شرکت کوثر

مقاله می باشد. و خواب درمانی از تاکید های مهم بشمار می آید.

### ۳- مواد و روش ها

این پژوهش به روش بررسی کتابخانه‌ای و اسناد و مدارک موجود در موضوع خواب به ویژه بررسی آیات و مقایسه آن با یکدیگر در موضوع یاد شده می باشد.

هر چه آدمی در موضوع «خوابیدن» و «خواب دیدن» بیشتر تأمل می کند و آگاهی او، رو به فزونی می گذارد، بر جهلش افزوده می شود و متوجه می شود که کمتر می داند. در نتیجه بهت و اعجاب، آدمی را فرا می گیرد که خواب چیست و خواب دیدن چگونه شکل می گیرد؟ حقیقت و ماهیت آن چیست!! چرا به خواب می رویم؟ چرا خواب رفتن برای انسان اجباری است؟ به چه دلیل خواب دیدن بر آدمی غیراختیاری است؟ چه عاملی سبب می شود که در لحظه معین، بخشی از فعالیت مغز از کار بیفتد، سپس پلکها و چشمها بر هم افتاده، تمام اعضای بدن در سکون و سکوت فرو برود. چرا قرآن عموماً خواب را مقدم بر بیداری ذکر می کند؟

آیا اسلام در مورد چگونگی خوابیدن و برخاستن از خواب، چگونگی انتخاب فراش، کجا خوابیدن، چه اندازه خوابیدن، خواب را چگونه به سرانجام برسانیم، دستوراتی دارد؟ تفاوت نوم، نعاس، رؤیا، سحر و رقاد چیست؟ دستورات اسلام درباره چگونگی بیدار شدن از خواب چیست؟ آیا ارتباطی بین بلند شدن از بستر خواب به صورت یکدفعه و ناگهانی و خطرات قلبی، وجود دارد؟ چرا اسلام توصیه می کند، پس از بیدار شدن از خواب، ندکی در همان حال و چشم باز، دراز بکشید و سپس به حالت سجده درآیید و آنگاه برخیزید؟ چرا اسلام از یک سو می فرماید، بیدار کردن فرد از خواب، به جز برای امر واجب، جایز نیست و از سوی دیگر می فرماید، انسان از خواب بیدار شو و تهجد کن، تا مقام پسندیده‌ای را تصرف نماید؟ (۱)

چگونه اصحاب کهف به محض اینکه وارد غار شدند، به خواب مخصوص فرو رفتند؟ (۴) چه ارتباطی بین ورود آنان به غار و خواب رفتن و نور خورشید وجود دارد که قرآن اینگونه بیان می فرماید؟ (۴) چه ارتباطی بین طلوع و غروب خورشید، با طرف چپ و راست شدن اصحاب کهف، وجود دارد؟ (۵) چرا قرآن در داستان اصحاب کهف، برای در خواب رفتن آنان از واژه «رقود» استفاده می کند؟ (۵) آیا نباتات و حیوانات هم مانند انسان به خواب می روند؟ چگونه ممکن است، اصحاب کهف بیش از ۳۰۰ سال در غار به خواب عمیق فرو روند؟ به چه دلیل خداوند متعال درباره اصحاب کهف می فرماید که خواب را بر گوش آنان زدیم؟ (۴) یا خواب بر گوش زده می شود یا چشم؟ ارتباط خواب عمیق و گوش چیست؟

آیا ارتباطی بین بیدار شدن در صبح با حالت سردرد، تشنج، کوفتگی، خستگی و خواب سنگین در شب به گونه‌ای که کمتر چپ و راست شود، وجود دارد؟ چه مقدار بخوابیم؟ تفاوت انسان کم خواب و پر خواب در چیست؟ چه کنیم که پس از بیدار شدن از خواب، با انرژی، بدون خمودگی و کسالت و سرحال باشیم؟ چرا برخی افراد اختلال در خواب دارند؟ راه حل اختلال در خواب چیست؟ چرا نوزاد بیشتر می خوابد؟ به چه دلیل وقتی انسان به فکر فرو می رود، خواب از چشمش می افتد؟ چرا تب سرماخوردگی، موجب بیداری می گردد؟ چرا شخص نشسته در حرارت معینی، کمتر احساس سرما می کند، اما هنگامی که دراز می کشد، در همان محل و همان درجه حرارت، سرمایش بیشتر می شود؟ آثار خواب در سیستم‌های بدن و روان انسان چیست؟ اینها و دهها سؤال پیچیده و مهم دیگر، از مسائلی است که هر کدام نیازمند تحقیق و بررسی‌های عمیق است. این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال می باشد که نقش و

برگرداند. زیرا بدون آن، تعادل روانی ممکن نیست. افرادی که به طور طبیعی نمی خوابند، افراد پزمرده، عصبانی و ناراحت هستند، برعکس کسانی که از خواب معقول، بهره مند است، به هنگام بیداری، دارای نشاط و توان فوق العاده‌ای می گردد. مطالعه پس از خواب و کارهای فکری و جسمی پس از آن، قرین موفقیت بیشتری است. خوابیدن، خواب دیدن برای انسان اجباری است. وقتی هر دو از اراده انسان خارج است، پس تکامل آن نیز، اجباری است. در خوابیدن و خواب دیدن، اراده انسان نقش ندارد. در بیداری اراده وجود دارد و کمال یابی است. کمال یافتن زمان بیداری، مهم است. نعمت بزرگی که خدا به نام اراده به انسان عطا فرمود، در خواب، فاقد عملکرد است. از این رو، خداوند می فرماید: انسان! در بخشی از شب، از خواب بیدار شو و تهجد کن، تا مقام پسندیده‌ای را تصرف نمایی (۱) خواب دیدن در دو ثلث اول شب، صورت می گیرد. شایسته است در ثلث آخر، اراده و تصمیم گرفته شود، تا فاصله فرد با خدایش کوتاه و اراده اش قوی تر و از خواب غفلت دور شود.

خواب، نیاز اجباری انسان است که بر تمام موجودات، اعم از نباتات، حیوانات و انسان عارض می شود. از سوی دیگر، بین خواب رفتن و خواب دیدن، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. به دیگر سخن، خواب خوب، نصیب کسی می شود که بیداری خوب داشته باشد. محروم ساختن انسان و حیوان از خواب، جایز نیست و سبب مرگشان می شود. در اهمیت خواب همین بس که اگر از آن جلوگیری شود، مرگ آن موجود، قطعی خواهد بود. باید توجه داشت، خوابیدن و خواب دیدن، همیشه مانند سایه، به دنبال یکدیگر است. خواب به قدری مهم است که بخشی از ارتباط بنده با خدا، از طریق خواب دیدن، صورت می گیرد. چنانکه برای برخی از پیامبران الهی در خواب، وحی می شود (۲).

اسلام به خواب که بدون سروصدا، عمر آدمی را قیچی می کند و انسانها به راحتی از کنار آن می گذرند اشاره می کند و اگر برخی انسان‌های تحصیل کرده، به خواب، نگاه عمیق داشته باشند و بگویند «خواب، احتیاج انسان برای رفع خستگی است»، اسلام می گوید: «بیداری، هر مقدار اهمیت دارد، خواب هم به همان میزان، مهم است».

خواب به قدری مهم است که علاوه بر اینکه بخشی از خلقت تکوینی است و ضرورت زندگی می باشد، موجب تکامل مغزی است و جنبه تشریحی نیز دارد. هر موجود زنده، نیازمند خواب و استراحت است. آزمایش‌های صورت گرفته بر روی برخی حیوانات، توسط جزایری (۳) نشان داد که محرومیت از خواب به مدت هشت یا نه روز، منجر به مرگ آن‌ها گردید. این موضوع در مورد انسان نیز، صادق است. یعنی اگر انسان، مدتی از خواب محروم شود، به یقین موجب مرگ او می شود.

همه موجودات، به همان علت که زنده‌اند، باید بمیرند. به همان علت که فعالیت دارند، باید استراحت داشته باشند. به همان نسبت که فعالیت، ترکیب بفرنجی دارد، استراحت نیز، می تواند ترکیب پیچیده‌ای داشته باشد. باید توجه داشت که خواب و چرت، برای دفع ضرر و به کمال رسیدن در این جهان، ضروری است. چه اینکه مرگ، برای به کمال رساندن انسان در جهان آخرت و جاویدان، لازم است.

خواب عمل اصلاح کننده و متعادل کننده‌ای است که برای تنظیم حرارت، ایجاد و ذخیره انرژی اهمیت دارد. محرومیت از خواب، منجر به آشفستگی، توهمات و هذیان می گردد.

### ۲- هدف

با اینکه یک سوم زندگی انسان در خواب سپری می شود، اما هنوز اسرار خواب به خوبی روشن نشده است. رسیدن به اسرار خواب از اهداف اساسی این

کارکرد خواب در سلامت آدمی از منظر قرآن کریم چیست.

### ۱-۳- حقیقت خواب

چه می‌شود که انسان به خواب می‌رود؟ ماهیت و حقیقت خواب چیست؟ در مورد حقیقت خواب، دیدگاه‌های متنوعی است:

۱- برخی خواب را نتیجه انتقال قسمت عمده خون از مغز به سایر قسمت‌های بدن می‌دانند. از این رو به خواب، علت‌های فیزیکی قائلند (۲).

۲- برخی معتقدند، فعالیت زیاد جسمانی، سبب جمع شدن مواد سمی مخصوصی در بدن می‌شود و همین نکته، بر روی سیستم اعصاب اثر می‌گذارد و خواب بر انسان غلبه می‌کند. حالت خواب ادامه می‌یابد تا این سموم، تجزیه و جذب بدن گردد. از این رو، برای خواب، عامل شیمیایی قائل هستند (۶).

۳- گروهی، حقیقت خواب را نتیجه یک عامل عصبی دانسته و می‌گویند، دستگاه فعال عصبی مخصوصی که در درون مغز انسان است و مبدأ حرکات مستمر اعضا می‌باشد، بر اثر خستگی زیاد از کار می‌افتد و خاموش می‌شود (۶). به نظر می‌رسد، این نقطه نظرها، نتوانسته، ماهیت و حقیقت خواب را بطور کامل بیان نماید. گرچه به اجمال، نمی‌توان، آن را انکار کرد.

۴- قرآن دقیق‌ترین تفسیر را در مورد خواب بیان می‌کند و خواب را پیش از آنکه، یک پدیده مادی و جسمانی بداند، یک پدیده روحانی می‌داند و می‌فرماید: خواب نوعی قبض روح و جدایی روح از بدن است، اما نه به طور کامل (۷). هنگام خواب، به فرمان خدا، پرتو روح از بدن برچیده می‌شود و جز شعاع کم رنگی از آن، بر بدن نمی‌تابد. دستگاه درک و شعور، از کار می‌افتد. انسان از حس و حرکت باز می‌ماند. هرچند قسمتی از فعالیت‌هایی که برای ادامه حیات او ضرورت دارد، مانند ضربان قلب، گردش خون، فعالیت دستگاه تنفس و تغذیه، ادامه می‌یابد.

پس انسان، ترکیبی از روح و بدن است. روح گوهری است، ملاک شخصیت واقعی انسان. جاودانگی انسان بواسطه جاودانگی اوست و ارتباط آن با بدن، موجب حیات بدن است. روح، افقی مافوق ماده است. خدای متعال در هنگام مرگ، رابطه روح و بدن را قطع می‌کند. روح را به جهانی که از سنخ جهان روح است، منتقل می‌سازد. در هنگام مرگ، آن حقیقت مافوق ماده، بازستانده و تحویل گرفته می‌شود و روح به جهان ارواح منتقل می‌شود.

### ۳-۲- دو دیدگاه در مورد رؤیا و خواب دیدن

الف: دیدگاه مادی

۱- ممکن است، خواب دیدن نتیجه مستقیم کارهای روزانه انسان باشد. آنچه برای انسان در روزهای گذشته روی داده، به هنگام خواب در مقابلش مجسم می‌گردد.

۲- یک سلسله آرزوهای برآورده نشده است که موجب دیدن خواب می‌شود. فرد تشنه، در خواب آب می‌بیند. کسی که انتظار سفر کرده‌ای را می‌کشد، آمدن او را در خواب می‌بیند. به تعبیر ضرب المثل معروف «شتر در خواب بیند، پنبه دانه (۸)».

۳- ترس از چیزی موجب دیدن آن در خواب می‌شود. از دزد وحشت دارد، در خواب، دزد می‌بیند.

۴- برخی معتقدند، خواب، ارضای تمایلات واپس زده و سرکوب شده‌ای است که همیشه با تغییر و تبدیل‌هایی برای فریب «من (ego)» به عرصه خودآگاهی روی می‌آورند. پس رویاها همیشه مربوط به گذشته است و از آینده خبر نمی‌دهد. باطن و ضمیر انسان دارای دو بخش است (۹).

«بخش آگاه» که مربوط به تفکرات روزانه و معلومات ارادی انسان است.

«بخش ناآگاه» در ضمیر انسان به صورت یک میل ارضا نشده پنهان است. بسیاری از امیالی که به هر علل ارضا نشده است و در ضمیر باطن برجای مانده است، به هنگام خواب که سیستم خودآگاه از کار می‌افتد، برای یک نوع اشباع تخیلی به مرحله خودآگاهی روی می‌آورند. گاه بدون تغییر منعکس می‌شود. مانند عاشقی که محبوب از دست رفته را در خواب مشاهده می‌کند. گاه تغییر شکل داده که نیاز به تعبیر دارد. این گروه معتقد است که رؤیا همیشه مربوط به گذشته است و از آینده خبر نمی‌دهد. اینان معتقدند، خواب وسیله خوبی برای خواندن ضمیر آگاه است. از این رو، برای درمان بیماری‌های روانی که وابسته به کشف ضمیر ناآگاه است، بسیار می‌شود که از خواب‌های بیمار، کمک می‌گیرند (۹).

۱- بسیاری از دانشمندان غذاشناسی، بین خواب و رؤیا و نیازهای غذایی بدن رابطه قائل هستند. یعنی اگر در خواب می‌بیند که دندانش خون ریزی می‌کند، به احتمال ویتامین ث او کم شده است و اگر در خواب مشاهده می‌کند که موی سرش سفید شده، به احتمال گرفتار کمبود ویتامین ب است.

ب: دیدگاه برخی از فلاسفه

برخی از فلاسفه، تفسیر دیگری از خواب دیدن دارند. آنان خواب دیدن را به چند نوع، تقسیم می‌کنند:

۱- خواب مربوط به گذشته زندگی و امیال و آرزوها که بخش مهم خواب انسان را تشکیل می‌دهد.

۲- خواب پریشان و نامفهوم که معلول فعالیت توهم و خیال است.

۳- خواب‌ها مربوط به آینده است و خبر از آینده می‌دهد (۱).

به نظر می‌رسد، هنوز دانش بشری، چپستی و حقیقت خواب دیدن را تاکنون درک نکرده و کشف ننموده است.

### ۴- یافته‌ها

پدیده خواب، یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه خدا است. همه موجودات زنده برای تجدید نیرو، به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت دارند. استراحتی که غیرارادی به سراغ انسان می‌آید، حتی انسان‌های حریص و پرتلاش را ناگزیر به خواب می‌کند.

خواب موهبت بزرگ خدا است که جسم و روح انسان، آرامش می‌یابد. با بروز حالت خواب، یک وقفه در کار بدن رخ می‌دهد، آرامش و رفع خستگی حاصل می‌گردد و انسان نشاط و نیروی تازه‌ای می‌گیرد. اگر خواب نباشد، روح و جسم بسیار زود پژمرده و فرسوده می‌شود. زود پیر و شکستگی به سراغ او می‌آید، خواب متناسب و آرام، راز سلامت و طول عمر و دوام و نشاط است.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد و قوته (۱۱)». خواب، شهریار و سلطان مغز است و سبب قوام و نیروی بدن. امام صادق علیه السلام با اشاره به نقش خواب در راحتی و سلامتی بدن فرموده‌اند: «النوم راحة للجسد و النطق راحة للروح و السکوت راحة للعقل (۱۱)». خواب سبب آسایش تن و سخن، مایه آسایش روح است و سکوت، موجب آسایش عقل می‌باشد.

خواب و بیداری بدن، نه نقص است و نه کمال. اما خواب روح، نقص است. از این رو، معصوم و اولیاء الهی در حال خواب بدنی نیز، شاهد اعمال امت هستند و تا قیامت، نسبت به همه شاهد است. کسی که در نماز تیر را از پایش بیرون می‌کشد و او متوجه نمی‌شود، کسی که بخشی از خانه‌اش آتش می‌گیرد، اما او در نماز متوجه نمی‌شود و پس

است (۲۰ و ۲۱). زن برای شوهرش و مرد برای همسرش، لباس است (۲۲ و ۲۳). زنی که همسر اختیار نکرده، مردی که زن اختیار نکرده، مانند کسی است که شب نخوابیده است. از جمله آثار کسی که شب نخوابد، نداشتن آرامش و سکونت است.

شب، انرژی را بر انسان ذخیره می‌کند. در صورتی که روز، زمان خالی شدن است. روز، مرحله مصرف است. وهله جراحت و برداشت است (۲۴). شب لباس و پوشش لازم است. شب مانند لباس، مانع از تشعشع بیهوده گرمای بدن می‌شود و حائلی از گرمی چون زره بر اطراف بدن نگه می‌دارد و سرما را نمی‌گذارد، نزدیک شود. شب هم اجازه نمی‌دهد، چیزی از بدن مصرف گردد و مزاحمی نزدیک شود.

زن لباس مرد، مرد لباس زن، این آیت و نشانه خدا است (۲۲ و ۲۳). این دو نشانه تکوینی است. خواب در روز و شب، یک آیت خدا است (۱۴). پس خواب در روز، لباس نیست. در عین حال خواب در روز، در جستجوی فضل خدا است. اما خواب در شب، هم لباس است و هم خواب، با شرایط لازم می‌باشد. لباس مرد، زن اوست و لباس زن، شوهرش. هردو یکدیگر را از بی اعتدالی‌های فردی و اجتماعی مانند زنا، ناراحتی اعصاب و... محفوظ نگه می‌دارد.

اگر فردی شبها در معرض تابش نور قرار گیرد، ترشح ملاتونین در بدنش کم می‌شود و از خواب راحتی، برخوردار نمی‌شود (۹) از این رو شایسته است در مهدکودک و پرورشگاه‌ها، شبها اقدام به خواباندن کودکان در تاریکی نمایند. «الم یرو انا جعلنا اللیل لیسکونا فیه و النهار مبصرًا» (۲۵). آیا ندیدید که ما شب را برای آرامش آن‌ها قرار دادیم.

#### ۴-۳- ارتباط خواب و مرگ

چه ارتباطی بین مرگ و خواب وجود دارد؟ چرا در بسیاری از موارد، مرگ در شب و یا خواب رخ می‌دهد؟ چرا خدای متعال می‌فرماید که روح‌ها را در هنگام خواب هم می‌گیریم؟ به چه دلیل میانگین مرگ و میر در اثر سگته‌های قلبی، تنگی نفس، سگته مغزی در هنگام خواب، بیش از هنگام بیداری است؟ هنوز با پیشرفت این همه علم و دانش بشری، حقیقت و ماهیت خواب، خوابیدن و خواب دیدن به روشنی معلوم نیست.

«هو الذی یتوفاکم باللیل» (۲۶) او کسی است که روح شما را در شب به هنگام خواب می‌گیرد. خواب یک نوع بازگرفتن روح معنی شده است. زیرا توفی به معنی بازگرفتن است. مرگ تعطیل کامل دستگاه مغز آدمی و قطع مطلق پیوند روح و جسم است. ولی خواب تنها تعطیل بخشی از دستگاه مغز و ضعیف شدن پیوند روح و جسم است. پس خواب مرحله کوچکی از مرگ است (۱۰).

«الله یتوفی الانفس حین موتها و التی لم تمت فی منامها فیمسک التی قضی علیها الموت» (۷) خدا ارواح را به هنگام مرگ قبض می‌کند. ارواحی را که نمرده اند نیز به هنگام خواب می‌گیرد، سپس ارواح کسانی که فرمان مرگ آنان فرارسیده و صادر شده، نگه می‌دارد و ارواح دیگری را که باید زنده بمانند باز می‌گرداند، تا سرآمد معینی.

باید توجه داشت، چرا مرگ و میرها در اثر سگته‌های قلبی، تنگی نفس، سگته مغزی در هنگام خواب، بیش از وقت بیداری است. گروهی از بیماری‌ها در هنگام خواب، رخ می‌دهد. اختلال و نوسان ضربان قلب، همواره در خواب متناقض صورت می‌گیرد. در بسیاری از مردم هنگام خواب، مجرای تنفسی برای مدت گذرایی، مسدود شده و نفس کشیدن

از اتمام نمازش می‌گوید، به خاموش کردن آتش جهنم مشغول بودم (۱۲)، چنین فردی، مقهور خواب نمی‌شود، تا روح او به خواب برود. همین معنا است که رسول خدا فرمود، خواب بر دو چشم من عارض می‌شود، اما قلب من نمی‌خوابد (۱۲). در ذیل از بین آیات، به چند آیه، اشاره کوتاه می‌شود.

#### ۴-۱- خواب سبب آرامش

«جعلنا نومکم سباتا» (۱۳) خواب موجب آرامش شما است. در جای دیگر فرمود: «من آیاته منامکم باللیل و النهار» (۱۴) از نشانه‌های خدا، خواب شما در روز و شب است.

«سبات» از ماده «سبت» یعنی قطع نمودن و تعطیل کردن کار برای استراحت است (۱۵). تعبیر به سبات در خواب، اشاره لطیفی به تعطیلی بخش‌های قابل توجهی از فعالیت‌های جسمی و روحی انسان در حال خواب است. همین تعطیلی موقت، سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده و تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان، رفع هرگونه خستگی و ناراحتی و آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود (۱۶).

نکته بسیار مهم این است که هنگام خواب و از کارافتادن بخش عظیمی از فعالیت مغز، برخی از سلول‌ها که باید از آن به «سلول‌های نگهبان» نام برد، بیدارند و همین سلول‌های به اصطلاح نگهبان، توصیه‌هایی که خود فرد پیش از خواب و در مورد لحظه بیداری به آن‌ها می‌کند را هرگز فراموش نمی‌کند، تا به هنگام لزوم، تمام مغز را بیدار کرده و به خواب درآورند (۶).

بارها مشاهده کردید که مادر خسته، شب می‌خوابد و فرزند شیرخوارش در گهواره نزدیک اوست، ناخودآگاه به سلول نگهبان که رابطه میان روح و جسم است، این مطلب را توصیه می‌کند که هر زمان کودک من کمترین صدایی را تولید کرد، مرا بیدار کن!! در حقیقت مادر خسته، با کوچکترین حرکت و صدای فرزندش از خواب عمیق بیدار می‌شود، اما همین مادر سر و صداهای شدید دیگر را متوجه نمی‌شود. حتی غرش رعد و برق، مادر را از خواب بیدار نمی‌کند. ولی یک حرکت بسیار کوچک از فرزندش، فوری او را بیدار می‌نماید. این وظیفه مهم، مربوط به سلول نگهبان است (۱۷).

به دیگر سخن، هر انسانی، هر زمان تصمیم بگیرد که صبح زود، یا حتی نصف شب برای یک کار مهم مثلاً مسافرت بیدار شود و این را به خودش تلقین نماید، غالباً به موقع بیدار می‌شود. در حالی که در غیر این موقع، ساعت‌ها ممکن است، در خواب باشد. خواب مربوط به روح است و روح، جهان بسیار پر اسراری دارد.

#### ۴-۲- ارتباط خواب با شب

«و من آیاته منامکم باللیل و النهار» (۱۴)، از نشانه‌های خداوند، خواب شما در شب و روز است.

برنامه اصلی خواب، مربوط به شب است. شب به خاطر آرامشی که از تاریکی پدید می‌آید، اولویت خاصی در این مورد دارد. اما گاه، شرایطی در زندگی انسان پیدا می‌شود که مجبور است، شبانه سفر کند و روز استراحت نماید. نیاز جسم و روح انسان به خواب، به اندازه ای زیاد است که توانایی و تحمل انسان در برابر بی خوابی بسیار کم است و از چند شبانه روز تجاوز نمی‌کند.

شب، لباس است. (۱۸ و ۱۹) شب زمان آرامش و رحمت و سکونت

آن‌ها قطع می‌گردد.

خواب چهره کمرنگ مرگ است. رابطه روح و جسم در هنگام خواب، به حداقل می‌رسد و بسیاری از پیوندهای روح و جسم قطع می‌شود. «هوالذی یتوفاکم باللیل... و جرحتم بالنههار» (۲۶).

حق هرکس در هر شب، به طور کامل داده می‌شود، تا عمل خیر انجام دهد. حق داده می‌شود، تا شما نیز حق را برگزار کنید. مجموع آنچه بدن در خواب به دست می‌آورد، فزونی کلی بر آنچه از دست می‌دهد، دارد. خواب، وفات و مرگ کوچک است. جرحتم به معنی کسب کردن است. کسی که فوت می‌کند، به کمال می‌رسد و از دست نرفته است (۲۷).

خواب نوعی قبض روح و جدایی روح از بدن است، اما نه به طور کامل. به فرمان خداوند قادر، هنگام خواب، پرتو روح از بدن برچیده می‌شود و جز شعاع کم رنگی از آن بر بدن نمی‌تابد. دستگاه درک و شعور، از کار می‌افتد. انسان از حس و حرکت بازمی‌ماند، هرچند قسمتی از فعالیت‌هایی که برای ادامه حیات او ضرورت دارد، مانند ضربان قلب، گردش خون، فعالیت دستگاه تنفس و تغذیه، ادامه می‌یابد.

پس انسان ترکیبی از روح و جسم است. روح گوهری است که ملاک شخصیت واقعی انسان است. جاودانگی انسان، به واسطه جاودانگی روح اوست و ارتباط آن با بدن، موجب حیات بدن است. روح افقی مافوق افق ماده است. اما حقیقت روح چیست، داستان پیچیده و شگفت انگیزی است. روح محصول تکامل جوهری طبیعت است.

خداوند در هنگام مرگ، رابطه روح و بدن را قطع می‌کند. روح را از نشئه‌ای که از سنخ نشئه روح است، منتقل می‌سازد. در هنگام مرگ، آن حقیقت مافوق ماده، بازسانده و تحویل گرفته می‌شود و روح به جهان ارواح منتقل می‌شود (۶).

#### ۴-۴- بیدار شدن از خواب در ثلث آخر شب

چرا اسلام از یک سو می‌فرماید، بیدار کردن هرکس از خواب، به جز موارد واجب، جایز نیست، اما از سوی دیگر می‌فرماید: من اللیل فتهجد به نافله لک عسی ان یبعثک ربک مقاما محمودا (۱۱) بعضی از شب را از خواب بیدار شو و تهجد کن، تا مقام پسندیده‌ای را تصرف کنی. زیرا تکامل اجباری و غیراختیاری مغز انسان در دوسوم آغاز خواب است. اما این تکامل غیراختیاری، آنگاه به اوج خود می‌رسد که در ثلث آخر شب، این تکامل اجباری، به اختیاری تبدیل شود و فرد، این هنگام شب را با اختیار و اراده خود، سیر نماید (۱۱).

دانشمندان پی برده‌اند، فردی که روزها خود را در معرض تابش نور قرار می‌دهد، از وضع روانی و مزاجی خوبی، برخوردار خواهد بود و فعالیت‌های ذهنی او به نحو احسن صورت خواهد گرفت. گروهی از پژوهشگران، تعداد ۱۵ نفر از مردان و زنان بیست الی سی ساله را به مدت چهار ساعت در روز اول، در معرض تابش نور شدیدی قرار دادند. در روز دوم در همان مدت زمان، در معرض تابش نور کمی قرار دادند. سپس برای آزمایش توانایی ذهنی آنان در هر دو حالت، امتحان حساب گرفتند، در یافتند که در روز اول یعنی هنگام تابش نور شدید، محاسبات خود را بهتر انجام داده و مرتکب اشتباه‌های کمتری شدند (۱۱).

به همان اندازه که تابش نور در طول روز برای انسان مفید است، تابش آن در طول شب برای او مضر بوده و تاریکی مفید است. دانشمندان پی برده‌اند اگر فردی شب‌ها در معرض تابش نور قرار گیرد، ترشح ملاتونین در بدنش کم می‌شود و از خواب راحتی برخوردار نمی‌شود، اگر شب‌ها در

اتاقی تاریک بخوابد، ترشح ملاتونین در بدنش افزایش می‌یابد.

#### ۵- بحث و نتیجه‌گیری

۱- خوابیدن و خواب دیدن از موضوع‌های بسیار پیچیده‌ای است که تاکنون حقیقت آن به طور کامل کشف نشده است.

۲- خواب عمیقی که در آن مغز نیز به خواب می‌رود، برای انسان بسیار ضروری می‌باشد و طی آن بسیاری از افکار آزار دهنده و یا غیر ضروری از ذهن انسان پاک می‌شود.

۳- اسلام به عنوان کامل‌ترین دستورات یگانه خالق هستی بخش و مدیر نظام هستی، به نکات ظریفی در مورد قبل و بعد از خواب بیان می‌نماید که عمل به آن در تکامل مغزی انسان و سیر و سلوک و سلامت جسم و روان، بسیار مؤثر است.

۴- گوش از جهاتی، مهم تر از چشم است. گوش در خواب رفتن عمیق انسان، مؤثر است. در صورتی که ارتباط، سکون و آرامش آدمی و به خواب عمیق رفتن انسان و ناحیه گوش کشف شود، در درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی، می‌تواند مشکل گشا باشد. مانند افراد مبتلا به اختلال خواب و فشارهای عصبی.

#### تشکر و قدردانی

بیان نشده است.

#### میزان مشارکت نویسندگان

بیان نشده است.

#### تضاد منافع

بیان نشده است.

#### پشتیبانی مالی

بیان نشده است.

#### Reference

1. Verse 79, Al-Isra. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=17&ayat=%DB%B7%DB%B9&user=far&lang=eng&tran=1>
2. Verse 102, As-saffat. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=37&ayat=%DB%B1%DB%B0%DB%B2&user=far&lang=eng&tran=1>
3. Jazayeri MD. Medical Miracles in the Quran and Sunnah. Beirut: Dar Al-Hilal and Library. 2000.
4. Verse 9, Al-Kahf. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=18&ayat=%DB%B9&user=far&lang=eng&tran=1>
5. Verse 16, 18, Al-Kahf. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=18&ayat=%D7%B1%DB%B6&user=far&lang=eng&tran=1>
6. Habibi H. brain death and transplantation, at the members of religious attitude. Qom: garden books; 2002
7. Verse 42, Az-Zumar. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=39&ayat=%DB%B4%DB%B2&user=far&lang=eng&tran=1>
8. Kavandi M. verses that speak of Sciences. Tehran: Aylshn Publications; 2006
9. Manfred A. Islamic Medicine, Edinburgh. Edinburgh Uni Press. 1997 M.

10. Makarem Shirazi N. *interpretation of Tehran1361*. Qom: Darlktb Alaslamyh Pub; 1983.
11. Ray Shahri M. *Alhkmh of Qom, with Alhdys. 1416 AH*.
12. Majlesi MB. *Bihar Alanvar, 1403 AH: C 46 and C 22*.
13. Verse 23, Al-Room. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=30&ayat=%DB%B2%DB%B3&user=far&lang=eng&tran=1>
14. Verse 47, Al-Furqan. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=25&ayat=%DB%B4%DB%B7&user=far&lang=eng&tran=1>
15. Ebn Manzour, Jamaluddin A. *al-Arab language, Beirut, Daralahya' Altras Arabiya*. 1988.
16. Tabarsi. *the Bayan, Mktbh Allmyh Alaslamyh*. Tehran: Bita
17. Mokhlesi AA. *new effects of the scientific miracle of Quran. Ferdowsi Uni Mashhad*. 1998.
18. Verse 41, Az-Zumar. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=39&ayat=%DB%B4%DB%B2&user=far&lang=eng&tran=1>
19. Verse 10, An-naba. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=78&ayat=%DB%B1%DB%B0&user=far&lang=eng&tran=1>
20. Verse 67, Yunus. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=10&ayat=%DB%B6%DB%B7&user=far&lang=eng&tran=1>
21. Verse 77, Al-Qasas. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=28&ayat=%DB%B7%DB%B7&user=far&lang=eng&tran=1>
22. Verse 187, Baqara. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=2&ayat=%DB%B1%DB%B8%DB%B7&user=far&lang=eng&tran=1>
23. Verse 21, Al-Room. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?quantity=&lang=eng&sura=30&ayat=21&user=far&tran=1>
24. Verse 41, Az-Zumar. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=39&ayat=%DB%B4%DB%B1&user=far&lang=eng&tran=1>
25. Verse 86, Al-Naml. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=27&ayat=%DB%B8%DB%B6&user=far&lang=eng&tran=1>
26. Verse 60, Al-annam. Quran-e-Karim translated by Qarib. Available from: <http://parsquran.com/data/show.php?sura=6&ayat=%DB%B6%DB%B0&user=far&lang=eng&tran=1>