

بسم الله الرحمن الرحيم

کیفیت خواب در سبک زندگی اسلامی

نویسنده : فریبا بهرامی زیارانی^۱

چکیده

به طور متوسط حدود یک سوم عمر انسان در این جهان خاکی در خواب میگذرد. خواب به اندازه غذا ، هوا و آب برای انسان ضروری میباشد. به طوریکه مدت مدیدی را بدون خواب نمی توان زیست. خواب مفید در هر سنس با ارگانیسم بدن هماهنگی داشته و برای انسان مفید است. در این مقاله سعی بر آن بوده که نگارنده در حد بضاعت خود موضوع خوابیدن را از نظر کیفیت خواب در سبک زندگی اسلامی به تصویر بکشد و به بررسی زمان خواب ، مکان خواب ، مقدار خواب ، نوع خوابیدن و آداب آن ، و تغذیه قبل از خواب اشاره شده است. تحقیق در این پژوهش توصیفی است که بر داده های دینی و تربیتی مبتنی است.

کلید واژه

اسلام ، خواب ، کیفیت

^۱ طلبه پایه چهارم حوزه علمیه زینبیه آبیک ، mehdifathi1374z@gmail.com ، 09195985380

مقدمه

مسئله خواب برای موجودات کره زمین از نبات و حیوان و انسان یک ضرورت اجتناب ناپذیر است و تمام موجودات برای حفظ زندگی و ادامه فعالیت های حیاتی خود به خواب و استراحت نیاز قطعی دارند . به هنگام خواب بخش عظیمی از فعالیت های روحی و جسمی انسان تعطیل میشود و در پرتو آن اعضای فرسوده بازسازی میشود و در این حالت روح و جسم تقویت میگردد نشاط تجدید میشود و سرانجام پس از رفع هرگونه خستگی و ناراحتی آمادگی دوباره برای کار و تلاش و عبادت و حضور جدی در عرصه اجتماعی فراهم خواهد شد .

سبک زندگی اسلامی برای جامعه دینی مهم است اسلام به عنوان جامع ترین دین برای لحظه لحظه زندگی انسان ها برنامه دارد و در آیات و روایات کیفیت خواب در سبک زندگی اسلامی مورد تاکید قرار گرفته است. خداوند متعال در آیه ۹ سوره نبا می فرماید؛ خواب شما را مایه اسایش و استراحت قرار دادیم و در تفسیر المیزان آمده که علامه فرمودند؛ خدا روح مردم هنگام مرگشان به تمامی باز می ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است قبض میکند . پس آن نفسی را که مرگ را بر او واجب کرده است نگاه میدارد و انهای دیگر را تا هنگامی معین باز پس میفرستد قطعا در این برای مردمی می اندیشند نشانه هایی است .

اما به نظر میرسد باتوجه به تغییر سبک زندگی افراد در بعضی جوامع اسلامی در خانواده ها خواب از اهمیت و کیفیت لازم برخوردار نیست . به نحوی که خسارات ناشی از اختلالات خواب رو به افزایش است . به طوری که آزمایشگاه ها و درمانگاه های متعددی برای درمان عوارض ناشی از بی خوابی و اختلالات آن تاسیس شده است امروزه تامل در این نشانه الهی از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا جامعه اسلامی باید دستورات زندگی خود را از قران و احادیث بگیرد و از این موهبت های الهی لذت کافی را ببرد .

حال تحقیق حاضر پاسخ گوی این سوال است که کیفیت خواب در سبک زندگی اسلامی چگونه است ؟ همانطور که در آیات و روایات کیفیت خواب مورد تاکید قرار گرفته است در منابع مکتوب زیادی از جمله کتب تفسیری مانند المیزان و کتب دیگری مانند بحار الانوار میزان الحکمه اصول کافی از مسئله خواب مطالبی گفته شده است ولی در تحقیق حاضر به کیفیت خواب مناسب مقدار خواب زمان خواب نوع خوابیدن و آداب آن تغذیه قبل از خوابیدن و اوقات دفع سموم در خواب پرداخته است .

النوم : در لغت به معنی خوابیدن، خواب، جمع نائم^۱ است و به معنی گروه خفتگان، پر خواب، آنکه بسیار میخوابد^۲ است. این واژه در اصطلاح به چند وجه تفسیر شده است که همه صحیح است البته از نظرات گوناگون گفته اند؛

۱- خواب یانوم سستی و استراحت اعصاب مغز است بواسطه رطوبتی که به آن رسیده است.

۲- نوم همان مرگی است که خداوند بدون مرگ حتمی و حقیقی انجام می دهد.^۳

نوم: خواب " لاتاخذ سنه و لانوم" بقره ۲۵۵ منام نیز به معنی خواب است.^۴

خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان اند که باید به درستی تنظیم شوند. خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است و اختلال در آن روند زندگی انسان را برای انجام وظایف خود در بیداری بامشکل رو به رو میکند و بدن ما بدون استراحت در بیداری نمیتواند به فعالیت خود ادامه بدهد. خواب کامل باعث تجدید قوای بدن میشود و اگر انسان به قدر کافی نخوابد و نیاز خود را به خوبی برطرف سازد وقتی بیدار میشود با نشاط و نیرو آماده برای کار و فعالیت میشود اهمیت خواب و ادب آن در کتاب اسمانی قرآن بیان شده است و خواب یکی از نشانه های قدرت و حکمت الهی است.

"خواب طبیعی عبارت است از منع و بازداشت مراکز عالی مغز و سلسله اعصاب از کار و فعالیت است مغز بشر یا مرکز فرماندهی با همکاری شبکه اعصاب در اوقات بیداری عد الدوام مشغول کارند و بر اثر این فعالیت مداوم خسته و فرسوده میشوند. و قسمت اعظم دستگاه هایی که در بیداری فعالیت دارند به جبر نظام افروزش از کار و فعالیت باز ایستند تا رفع خستگی کنند و دوباره آماده کار گردند."^۵

خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است، قبض می کند. سپس آن نفسی را که مرگ را بر او واجب کرده است، نگاه میدارد

۱ بندر ریگی، منجدالطلاب، ص ۳۲۱

۲ طبیبیان، المعجم العربی الحدیث، ص ۳۸۶

۳ اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۴۱۲

۴ قرشی بنایی، قاموس قرآن، ص ۱۳۲

۵ فلسفی، ایه الکرسی، پیام اسمانی توحید، ص ۱۴۱

و آن‌های دیگر را تا هنگامی معین باز پس می فرستد، قطعاً در این امر برای مردمی که می اندیشند نشانه هایی است.^۱

خواب باعث ایجاد حس بهتر چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ ذهنی میشود و با داشتن یک خواب عمیق و مناسب میشود یک سبک زندگی سالمی داشت و مهمتر اینکه سیستم دفاعی بدن بهبود پیدا می کند و در روایات اهل بیت علیه السلام خواب دارای اهمیت فراوانی است و مطالب متعددی در مورد موضوع خواب و اداب و عوامل موثر در آن ذکر شده است .

"امام رضا علیه السلام می فرمایند؛ خواب سلطان مغز است و مایه قوام و نیروی بدن^۲ "

زمان خواب

در روایات اهل بیت علیه السلام زمان خواب بسیار اهمیت دارد و رعایت زمان خواب چه آثار خوبی برای انسان دارد و برای روح و جسم و در زندگی روزمره هم تاثیر فراوانی دارد .

از منظر روایات خوابیدن در بعضی زمان ها ناپسند و در بعضی زمان ها پسندیده است . در برخی اوقات مانند بامداد نهی از خواب و در برخی اوقات مانند خواب قیلوله امر به آن شده است و از نظر علمی هم ثابت شده است که یک چرت در روز باعث سرحالی و انرژی زاست. و خواب بیش از یک ساعت در روز باعث چاقی و اختلالات حافظه می شود و چنانچه خواب شبانه با تاخیر باشد دارای عوارض است .

" بی وقت خوابیدن، خواب ابتدای روز، خواب پس از عصر و خوابیدن بین مغرب و عشا موجد تبعاتی چون کودنی، حماقت، محرومیت از روزی، بد خلقی و عصبیت است و چند دقیقه خواب میان روز ، یک ساعت قبل ظهر (قیلوله) را نعمت و توفیقی بدان که میتواند جایگزین یک وعده غذایی (ظهر) انرژی زا باشد."^۳

" یک چرت خوب در میانه روز میتواند سطح انرژی و هوشیاری تورا به اندازه ای افزایش دهد که انگار تازه از خواب شبانه عمیق بیدار شده باشی و کاملاً احساس سر زندگی و شادابی تا پایان روز را داشته باشی."^۴

"الصَّبْحَةُ تَمْنَعُ الرِّزْقَ" خواب صبحگاهان مانع روزی است.^۵

۱ طباطبایی ، المیزان ، جلد ۲ ، ص ۱۶۲

۲ محمد ری شهری، منتخب میزان الحکمه، ص ۷۷۷

۳ زم، رساله شریفات، سبک زندگی اسلامی، ص ۱۲۳

۴ فنایی، ۹ راهکار طبیعی برای خواب شبانه عمیق و راحت، ص ۲۴

۵ شریعتی پیمانی، نهج الفصاحه، ص ۲۹۱

و سست می شود بنابر این لازم است هنگام خفتن نه سیر و سنگین باشد و نه گرسنه تا خوابی که میبیند هم درست در آید و هم خواب را فراموش نکند.^۱ "

"سلمان رضوان الله علیه روایت کرده است که مردی اعرابی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و اله شرفیاب شد و عرض کرد: یا رسول الله دیشب چنین خوابی دیده ام و خوابی اشفته نقل کرد. رسول خدا فرمود: ای اعرابی دیشب چه خورده بودی؟ عرض کرد: یا رسول الله دیشب خرما می پخته فراوان خورده بودم و خسته هم بودم رسول خدا فرمودند: این خواب درست نیست و تعبیر ندارد.

بنابراین در میابیم بیننده خواب اگر سیر یا گرسنه یا خسته باشد خوابش درست نیست. فراموش کردن خواب ما نیز میتواند از کارهای روزانه ای که انجام می دهیم و غذاهایی که در طول روز میل می کنیم باشد. "

دانیال می گوید؛ فراموش کردن خواب از ۴ چیز است؛

۱- از بسیاری گناه و معصیت

۲- از کارهای گوناگون و مختلف

۳- از ضعف نیت و اعتقاد

۴- از اختلاف مزاج که طبع از حالت اعتدال بیرون رفته باشد و بدین جهت زود خواب را فراموش می کند.^۲ "

"امام صادق علیه السلام می فرماید: لازم است مردم خردمند با طهارت بخوابند و هنگام خواب خدای متعال را یاد کنند و این دعا را در وقت خوابیدن بخوانند؛ «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَ وَجْهَتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَ فَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَ لَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ تَبَارَكْتَ وَ تَعَالَيْتَ أَنْتَ الْغَنَى وَ نَحْنُ الْفُقَرَاءُ أَسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوبُ إِلَيْكَ يَا رَبَّ إِنَّا هَارَبْنَا مِنْكَ اللَّهُمَّ أَرْنِي رُؤْيَا صَادِقَهُ غَيْرَ كَاذِبِهِ صَالِحَهُ غَيْرَ كَارِهِهِ سَارَهُ غَيْرَ مَحْزَنَهُ نَافِعَهُ غَيْرَ مَنَارِهِ »

و به طرف راست بخوابد و هرگز به رو نخوابد و هنگامیکه بیدار میشود . خدای متعال را یاد بکند . و اگر خوابی خوب دید. شکر کند و صدقه بدهد و اگر خوابی اشفته و پریشان دیده بگوید "أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" و سوره "قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ" بخواند و به طرف چپ خود بدهد و بگوید یا رب تو می دانی و من نمی دانم تو خیر این خواب را به من و مسلمانان برسان و اگر بد است از من و همه مسلمانان دور کن.

"يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ"^۳

۱ تفلیسی، با تصحیح و برگرداندن گرمارودی، کامل التعبير، ص ۵۷

۲ تفلیسی، با تصحیح و برگرداندن گرمارودی، کامل التعبير، ص ۷۸

۳ تفلیسی، با تصحیح و برگرداندن گرمارودی، کامل التعبير، ص ۵۷

حمدوستایش خداوند

شیخ کلینی در کتاب اصول کافی میگوید: هنگامیکه از خواب بیدار شدی حمدوستایش و شکرخدا را به جا بیاور .

" ۱۴۲۹ . جراح مدائنی از امام صادق علیه السلام نقل میکند که فرمودند : اگر یکی از شما شب هنگام از بستر خود برخاست بگوید : پاک و منزّه است پروردگار پیامبران و خدای رسولان و پروردگار درماندگان وضعفا حمدوسپاس خداوندی را سزاست که مردگان رازنده میکند و بر هرانچه وجود دارد توانا و قادر است. در این هنگام خداوند عز وجل می فرماید؛ بنده من راست گفت و شکر من را به جا آورد.^۱"

۱۴۴۰ . زراره میگوید : امام باقر علیه السلام فرمودند : هرگاه در دل شب از خواب بیدار شده و برخاستی بگو "حمدو سپاس خداوندی را سزاست که به من جان بخشید و روح در من دمید تا توان ستایش و عبادت او را داشته باشم" و چون صدای خروسان را شنیدی بگو "منزه و مقدس است خداوند او پروردگار ملائک و روح الامین ایت . ای خدای من رحمت تو بر خشم تو پیشی گرفته است خدایی جز او نیست و تو تنها خداوندی. من بدی کردم و به خود ستم روا داشتم . پس من را بیامرز که امرزنده و بخشنده ای جز تو نیست . "پس چون به پا خاستی به دور دست آسمان بنگر و بگو : بار خدایا تاریکی و ظلمت شب چیزی را بر تو پنهان نمی کند و آسمان با تمام برج ها و ستارگانش و زمین با همه ی بلندی ها و پستی ها و عمارت های سر برافراشته اش که مهد بندگان توست و پرده های ظلمت که روی هم تنیده و دریاها که در اعماق زمین فرو رفته با امواج در هم پیچیده و پیشاپیش بندگان در مقابل آنان که به عبادت تو نشسته اند قرار گرفته است هرگز چیزی را از تو نتوانند کرد و تو بر همه چیز دانایی. هم چشم هارو هرزه بین ناپاک را که به مخلوقات مینگرند میشناسی و هم از آنچه در دل ها می گذرد آگاهی . اری ستارگان غروب کردند و چشم ها به خواب رفتند اما فقط تو زنده و جاوید و مدبری هرگز لحظه ای غفلت و یا خواب تورا در خود فرو نبرد پاک است پروردگار من و پروردگار همه عالمیان و خدای رسولان و حمدو ثنا برای خداوندی است که پروردگار افریدگان در تمام هستی است.^۲"

۱ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۹

۲ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۹

نتیجه

این پژوهش با هدف بررسی کیفیت خواب در سبک زندگی اسلامی صورت گرفته است. همه موجودات برای به دست آوردن نیرو و تجدید قوا برای ادامه کار و فعالیت نیاز به استراحت دارند و استراحت کافی نقش مهمی در سلامت انسان دارد. مطالعات نشان می دهد. که محرومیت از خواب و خواب با کیفیت پایین بدن انسان را ضعیف و مقاومت انسان را در مقابل بیماری ها از بین میبرد. اهمیت خواب در آیات متعدد قرآن از جمله آیه ۹ سوره نبا اشاره شده است: که نقش اصلی خواب ایجاد آرامش و استراحت جسمی و روانی است. بنابراین برای سلامت بیشتر باید ادابی را که از جهات جسمی و روانی موثرند رعایت کرد. برخی از این اداب رعایت زمان خواب یعنی افرادی که سر شب به بستر می روند و قبل از طلوع برمی خیزند. چنین افرادی دارای نشاط بیشتر و عمر طولانی تر هستند و هم چنین تنظیم مکان خواب غذای سبک خوردن هنگام خواب و با وضو و طهارت خوابیدن محاسبه اعمال دعا و تلاوت قرآن هنگام خواب که به طور مستقیم برای تامین سلامت انسان است. و تعالیم اسلام اعتدال در خواب را توصیه میکند. که برای حفظ تندرستی اهمیت بسیار دارد که توجه به آداب خواب در تعالیم قرآن و احادیث معصومین علیه السلام نقش مهمی در سعادت و خوشبختی دارد.

منابع و مآخذ

- ۱- قرآن
- ۲- اصفهانی، علامه راغب، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست چاپ، انتشارات نوید اسلام قم، چاپ پنجم، سال ۱۳۹۲ ش
- ۳- افرام البستانی، فواد، فرهنگ جدید عربی. فارسی، ترجمه منجدالطلاب، مترجم محمد بندر ریگی، انتشارات اسلام، چاپ اول، سال ۱۳۸۹ ش
- ۴- بابا بیگلر، داود، پنج عامل موثر در بهبود یادگیری تغذیه، خواب، تنفس، ورزش، مصرف آب، ویرایش علمی محمد رضا وفا، چاپ هفتم، سال ۱۳۸۹ ش سازمان چاپ و انتشارات
- ۵- تفلیسی، شیخ ابولفضل حبیش بن ابراهیم، کامل التعبير، با تصحیح و برگرداندن عبدالله ابولفضل موسوی گرمارودی، انتشارات دلیل ما، چاپ سوم، زمستان ۱۳۸۷ ش.
- ۶- جوادی آملی، مفاتیح الحیاه، تحقیق و تنظیم حجج الاسلام آقایان علی اسلامی، جواد محدثی، محمود مهدی پور، ناشر مرکز نشر اسراء، بهار ۱۳۹۴ ش
- ۷- زم، محمد علی، رساله تشریفات سبک زندگی ایرانی اسلامی، مشخصات نشر تهران، کتاب جمهور، نوبت چاپ ششم ابان ۱۳۹۴ ش
- ۸- شریعتی، محمد امین پیمانی، عبد الرسول، نهج الفصاحه سخنان و خطبه های رسول مکرّم اسلام، ناشر پرهیزگار قم، نوبت چاپ اول، چاپخانه کوثر قم سال ۱۳۸۵ ش.
- ۹- سادات اخوی، سید محمد، رنج ادم شدن، چاپ و صحافی سپهر، چاپ سوم، تابستان ۱۳۹۱ ش
- ۱۰- سایت www.iribnews.ir ساعت ۱۶:۴۵ تاریخ ۳۰ مرداد ۱۳۹۸
- ۱۱- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر قرآن، مسحه یزدی طباطبایی، فضل الله و رسولی، هاشم، تهران، ناصر خسرو، سال ۱۳۷۲ ش
- ۱۲- طباطبایی، علامه محمد حسین، المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، چاپ چهارم، سال ۱۳۷۰ ش
- ۱۳- طبیبیان، حمید، المعجم العربی الحدیث، ۱۳۷۶ ش
- ۱۴- فلسفی، محمد تقی، ایت الکرسی، پیام اسمانی توحید، چاپ ششم، ۱۳۸۵ ش، تهران دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- ۱۵- فنایی، بهروز، ۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت
- ۱۶- قائمی، مصطفی و محمدی، طاهره، خواب از منظر قرآن، روایات و علم پزشکی، تهران، رسانه تخصصی، ۱۳۸۷ ش
- ۱۷- قریشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن، نشر دارالکتاب الاسلامیه، چاپ ۱۳۷۸ ش
- ۱۸- مجلسی، علامه محمد باقر، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق

۱۹- مجلسی، علامه محمد باقر، حلیه المتقین، انتشارات ولی عصر عج، چاپ نهم،

سال ۱۳۹۰ ش

۲۰- محمد ری شهری، منتخب میزان الحکمه، ترجمه محمدرضا شیخی، تلخیص سید حمید

حسینی، ناشر سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، چاپ نهم، سال ۱۳۸۸ ش

۲۱- کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم محمد جعفر تجلی، ناشر انتشارات

جلوه ی کمال، چاپ اول، سال ۱۳۹۲ ش