

جایگاه تدابیر نوم و یقظه در سبک زندگی اسلامی

ترنم نیازی^۱

چکیده

سلامتی یک نعمت خدادادی به شمار می آید و حفظ این سلامتی مانند دیگر نعمت ها واجب می باشد. سلامتی ابعاد گوناگونی همچون جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی را شامل می شود. همچنین قرآن کریم حیات یک انسان را برابر با حیات کل بشر می داند که این خود نشان از اهمیت سلامتی انسان ها دارد. همچنین ارتقای سلامت از جهتی به میزان طراحی و اجرای مداخلات آموزش سلامت مبتنی بر شواهد و برنامه های توانمند سازی مردم و از جهت دیگر به مشارکت لایه های مختلف جامعه با برنامه های نظام سلامت و تأمین محیط های حمایت کننده سلامت در بستر آموزش سلامت همگانی در کانون های مختلف اجتماعی بستگی دارد. و نوم (خواب) و یقظه (بیداری) به عنوان یکی از ارکان حفظ سلامتی، بسیار دارای اهمیت و در خور توجه است به این معنا که انسان هر چقدر به این دو ویژگی مهم بپردازد به همان میزان بدن او قادر به انجام مسائل گوناگون، و همچنین به سبک زندگی اسلامی نیز نزدیک تر می شود.

کلید واژه: تدابیر خواب، تدابیر بیداری، سلامتی، سبک زندگی اسلامی

^۱ طلبه سطح دوم حوزه علمیه خواهران الزهرا زنجان. TrnmNyazy9@Gmail.com

مقدمه

این مقاله گزارش و پژوهشی درباره جایگاه تدابیر نوم و یقظه در سبک زندگی اسلامی است و سعی محقق بر آن است تا جایگاه خواب و بیداری را در سلامت و همچنین جایگاه تدابیر خواب و بیداری را در سبک زندگی اسلامی به شیوه نقلی با روش کتابخانه ای بررسی نماید؛ با توجه به آیات قرآن کریم، مانند آیه "هُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ" می توان به اهمیت خواب اشاره کرد. توفی یعنی باز گرفتن و خواب را نوعی بازگرفتن روح معنا کرده اند زیرا خواب برادر مرگ است. از این منظر، خواب شباهت بسیاری با مرگ دارد. از این آیه نکاتی برداشت می شود: اینکه فعالیت بدن انسان به وسیله ی شب گرفته می شود و در روز این فعالیت برانگیخته می شود: مغز انسان دارای دستگاهی است که به امور خواب و بیداری می پردازد. این دستگاه یک دستگاه سلولی که در مغز میانی قرار دارد و از طریق عصب های بینائی با محیط بیرون ارتباط می گیرد. با آمدن شب و افزایش تاریکی این دستگاه غده صنوبری که در مغز وجود دارد را تحریک می کند که هورمون ملاتونین را ترشح کند که این هورمون، ماده خواب آور بدن است و هرچقدر این ماده ترشح شود فعالیت های مغز بیشتر کاهش می یابند و در نتیجه انسان به خواب می رود. برعکس زمانی که در سپیده صبح محیط روشن می شود دستگاه به غده صنوبری فرمان می دهد که ترشح عنصر را قطع کنند و شخص بیدار می شود و بدن به کمک هورمون های استرسی، خود را برای روز جدید به کار می اندازد. همچنین در آیه "إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا" می توان به اهمیت بیداری در زندگی انسان اشاره کرد. در آموزه های دینی نیز، خواب حرکت روح به سمت عالم ارواح شمرده می شود و بیداری، بازگشت روح به جسم و به نوعی، حیات مجدد است. رابرت مک نیش در کتاب روانشناسی خود، خواب و بیداری را این گونه تعریف کرده است: «خواب حالتی بین بیداری و مرگ است. بیداری، حالتی فعال برای تمام عملکرد های فکری، حسی و حرکتی و مرگ توقف کامل این حرکت هاست.» البته این تعریف مربوط به هشتاد سال پیش می باشد که خواب به صورت یک حالت غیر فعال تعریف شده اما با گذشت زمان و انجام دادن پژوهش ها به خصوص در امواج مغزی، مشخص شد که خواب نه تنها یک وضعیت غیر فعال خصوصاً برای مغز نیست بلکه در زمان خواب، مغز فعالیتی کاملاً مشخص داشته و تغییراتش قابل اندازه گیری، علت یابی و محاسبه است. خواب کافی برای بازیابی حالت آرامش و شادی برای ادامه ی فعالیت بسیار پر اهمیت است. اما زمانی که سخن از خواب کافی به میان می آید فقط به مقدار ساعت خواب مطرح نیست بلکه زمان خواب نیز اهمیت بسیاری دارد طوری که مثلاً شش ساعت خوابی که از اوایل شب شروع می شود به مراتب بیش از هفت و نیم ساعت خوابی که از نیمه شب شروع می شود، در ایجاد احساس رضایت و بازیابی نشاط و شادابی نقش دارد. همچنین گاهی انسان شیوه زندگی خود را طوری قرار می دهد که با نیاز های جسمانی خویش تطابق نمی کند و این شرایط ممکن است منجر به بی خوابی شود. انسان نیازمند برنامه ای منظم برای کار، تفریح و استراحت

است. اطلاعات علمی نشان می دهد که اوایل شب نقطه اوج افزایش هورمون رشد است که این هورمون رشد برای بازسازی و سازندگی در بدن نقش مهم و حساسی دارد. و به عکس بعد از طلوع فجر تا اوایل طلوع آفتاب و نیز نزدیک غروب آفتاب میزان هورمون های استرس زا مانند آدرنالین افزایش می یابد و در این دو زمان بیشترین موارد سکتة و مرگ ناگهانی اتفاق می افتد که از خوابیدن در آن زمان نهی شده است. همچنین موجب کسالت و اضطراب و آشفتگی می شود.

بنابراین در این تحقیق سعی شده است که در مورد جایگاه تدابیر نوم و یقظه در سبک زندگی اسلامی، مقاله ای جامع و مفصل صورت گیرد زیرا در این مورد تحقیقی صورت نگرفته است. لذا ضرورت دارد که جایگاه تدابیر نوم و یقظه در سبک زندگی اسلامی مورد تبیین قرار گیرد. هرچند تحقیقاتی مثل تحقیقات ذیل در مورد خواب و بیداری انجام شده است:

مقاله «آداب خواب در اسلام» تألیف: فرج الله میر عرب. این مقاله به شکل توصیفی تحلیلی به آداب خواب از منظر اسلام پرداخته شده که با توجه به روایات در مورد اهمیت و آثار و پیامدهای خواب اشاره دارد. مقاله «نقش خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان حفظ الصحه در قرآن کریم» تألیف: ابوالحسن بختیاری. این مقاله در مورد خواب و بیداری از منظر قرآن کریم پرداخته شده است و به نقش خواب و بیداری و جایگاه آن در سبک زندگی اسلامی پرداخته نشده است. مقاله «تأثیرات خواب و بیداری و تطورات مزاج و نبض در آن از دیدگاه ابن سینا» تألیف: وحیده حداد، حامد ناجی اصفهانی. این مقاله در باب تأثیر خواب و بیداری بر جسم و روح و نیز کیفیت مزاج و نبض در آنها با استفاده از روش کتابخانه ای انجام شده است. که از دیدگاه ابن سینا، خواب و بیداری بر جسم و حتی بر روح آدمی تأثیر می گذارند. اما در این مقاله به جایگاه تدابیر خواب و بیداری در سبک زندگی اسلامی و نقشی که آن دو بر سلامت فرد دارند، اشاره ای نشده است. مقاله «روزه داری، بهداشت روان و الگوی خواب و بیداری» تألیف: محسن خوش نیت نیکو، ژاله شادمان، باقر لاریجانی. این مقاله در مورد تغییرات شیوه ی زندگی در ماه رمضان پرداخته شده است که ممکن است رفتارهای مرتبط با خواب مانند: مدت زمان خواب و بیدار شدن و امواج مغزی را تحت تأثیر قرار دهد. مقاله «نقش خواب و بیداری بر تحکیم مبتنی بر ارتقای حافظه توالی حرکتی پنهان در جوانان» تألیف: پروانه شمسی پور دهکردی، بهروز عبدلی، مهدی نمازی زاده. این مقاله به صورت آماری پژوهشی صورت گرفته است. که با توجه به جامعه آماری نسبت به کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی، نقش خواب و بیداری را بر تحکیم ارتقای حافظه در جوانان بررسی نموده اند. اما در مورد تأثیر آن بر ابعاد معنوی و جسمانی و اجتماعی پرداخته نشده است. مقاله «بهداشت خواب» تألیف: روخلین روسی مترجم: احمد راد. این مقاله در مورد بهداشت خواب و زمان خواب است که نویسنده با تأکید بر تأثیر خواب در دوره های مختلف زندگی و به عادت خواب اشاره کرده است. که هر شخصی که عادت کند در ساعت معین بخوابد و در ساعت معین نیز بیدار شود این عادت موجب می شود که زودتر و بهتر بخوابد و همچنین در مورد مصرف غذا در زمان خواب که

بلافاصله بعد از غذا خوابیدن را مجاز ندانسته است و باید یک ساعت ونیم الی دو ساعت پیش از خوابیدن، غذا بخورد.

با بررسی پیشینه های فوق، مشخص می شود که تمامی این مقالات به طور عمده بر مفهوم خواب و بیداری در سلامت روانی و تقویت حافظه و بهداشت خواب و تأثیر خواب و بیداری بر مزاج انسان تمرکز دارد. در حالی که هدف از این مقاله جایگاه تدابیر خواب و بیداری بر سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی فرد می باشد. و با توجه به اینکه مباحث مربوط به جایگاه تدابیر نوم(خواب) و یقظه(بیداری) قابل بررسی به صورت جداگانه نبوده، از این رو مباحث به صورت ترکیبی بیان خواهد شد.

1_ مفهوم شناسی

در این بحث به مفهوم شناسی تدابیر نوم و یقظه و سبک زندگی اسلامی خواهیم پرداخت:

1_1 مفهوم شناسی تدابیر نوم و یقظه

نوم، کلمه ای عربی که در زبان فارسی به معنای خوابیدن می باشد.² خواب، در واقع به عنوان یک حالت استراحت طبیعی به صورت دوره ای برای ذهن و بدن، تعریف می شود که معمولاً چشم ها در حالت بسته قرار دارد و هوشیاری، کاملاً یا بخشی از آن از بین می رود و در طول آن، فرد از محیط اطراف خود کمتر آگاه است.³ همچنین یقظه، کلمه ای عربی که در زبان فارسی به معنای بیداری و هوشیاری است.⁴ بیداری بر عکس خواب به معنای هوشیاری و آگاهی از واقعیت های پیرامون و درون فرد است که می تواند به محرک های بیرونی و فعالیت های ارادی پاسخ دهد. بنابراین منظور از تدابیر خواب و بیداری، رعایت نکات و دستورالعمل هایی است که هم در سیره ائمه معصومین(ع) و هم در منابع پزشکی به آن اشاره شده است و با رعایت آنها می توان سیستم ایمنی خود را حفظ و تقویت کرد و از این رو بر سبک زندگی اسلامی نیز نزدیک تر شد.

1_2 مفهوم شناسی سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی به معنای نحوه ی خاصی از زیستن و گذران جریان حیات است و به افراد، گروه ها، اقوام یا جوامعی با هویت خاص اختصاص دارد.⁵ و انتخاب روش و شیوه ی زیستن، کیفیت رفتار و چگونگی عملکرد در حوزه های

² دهخدا، لغت نامه، ج 15، ص 22866.

³ استیونسون، هوشمندانه بخوابید: تجربه یک خواب آرام و اثر بخش، ص 10

⁴ دهخدا، لغت نامه، ج 15، ص 23805.

⁵ علم الهدی، سبک زندگی اسلامی، ص 7.

مختلف حیات و تعیین سبک زندگی اسلامی، با تعریف و تفسیر زندگی و هدف از زیستن در ارتباط مستقیم است.^۶ همچنین نوع ارتباط افراد با یکدیگر، کیفیت تفریح و شیوه های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف و نحوه استفاده از ابزارهای مختلف زندگی نمونه هایی از سبک زندگی هستند.^۷

2_ نقش خواب و بیداری در سبک زندگی اسلامی

خواب، به معنای خوابیدن است که جزئی از ساختار آفرینش و بخش اعظمی از عمر ما را شامل می شود.^۸ و یک نیاز طبیعی است که بخش عظیمی از آن باید در شب انجام شود تا جسم آمادگی لازم را برای فعالیت روزانه به دست آورد. در آیات قرآن کریم به این حقیقت با واژه هایی چون (نوم)^۹، (منام)^{۱۰}، (سنه)^{۱۱}، (قائلون)^{۱۲}، اشاره شده است. خواب طبیعی، حالتی است که ادراکات حسی از محیط پیرامون و پاسخ به آن به صورت برگشت پذیر از بین می رود.^{۱۳} خواب، شامل مجموعه ای پیچیده از رفتارهایی است که معمولاً با دراز کشیدن یا تکیه دادن بدن به جایی، سکوت و چشم های بسته همراه است.^{۱۴} اگرچه خواب برای حیات روحی و جسمی انسان ها موضوعی ضروری است، خواب بیش از حد نیز موجب از بین رفتن دنیا و آخرت انسان ها و پست و منفور شدن در پیشگاه الهی می شود. پیامبر اکرم (ص) در پرهیز از پر خوابی می فرمایند: «أَبْغَضُكُمْ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى كُلُّ نَوْمٍ وَ أَكُولٍ وَ شَرُوبٍ»^{۱۵} منفورترین شما نزد خداوند متعال کسی است که پر خواب و پر خور و پر نوش باشد. این حدیث اهمیت خواب را در سبک زندگی اسلامی نشان می دهد. خواب یا به عبارت دیگر، سیکل خواب دو مرحله دارد:^{۱۶} مرحله ی اول (REM) یا حرکت سریع جسمی و دیگری مرحله ی (NREM) یا بدون حرکت سریع جسمی. در مرحله ی اول، مغز بسیار فعال است در حالی که ماهیچه های بدن در حال استراحت هستند، چشم ها به سرعت به سمت چپ و راست حرکت می کنند و جریان های الکتریکی مغز از سلولی به سلول دیگر منتقل می شوند.^{۱۷} اما مرحله ی

^۶ همان، ص ۸.

^۷ همان، ص ۷.

^۸ سلیمانی، خواب، ص ۲۲.

^۹ بقره، ۱۲.

^{۱۰} روم، ۲۳.

^{۱۱} بقره، ۲۵۵.

^{۱۲} اعراف، ۱۴.

^{۱۳} عالمی، بهداشت فردی، ص ۲۰۷.

^{۱۴} همان.

^{۱۵} ابوالقاسمی، مهارت خوابیدن و بیدار شدن، ص ۱۱.

^{۱۶} عالمی، بهداشت فردی، ص ۲۰۸.

^{۱۷} صالحی، اسرار سلامتی و تندرستی، ص ۱۴۷.

« اولین معصیت هایی که نسبت به خدا انجام شد شش چیز است: محبت دنیا و محبت ریاست و محبت زنان و محبت طعام و محبت خواب و محبت راحت.»^{۸۲}

❖ ناركولپسی؛ حملات مقاومت ناپذیر خواب هستند که برای تشخیص آن لازم است حداقل سه ماه دوام داشته باشد.^{۸۳} این گونه حملات خواب غالباً هنگام موقعیت های کم تحرک و کم فعالیت رخ می دهد ولی زمانی هم که شخص در حین سخنرانی و یا در حال رانندگی است نیز ممکن است اتفاق بیفتد. دوره های خواب عموماً ده تا بیست دقیقه طول می کشد و ممکن است تا یک ساعت هم ادامه داشته باشد. این افراد بعد از بیدار شدن از حملات خواب، سر حال هستند اما این احتمال نیز وجود دارد که تنها پس از گذشت چند ساعت دوباره به حمله ی خواب دچار شوند. و اگر ناركولپسی درمان نشود ممکن است دو تا شش بار در طول روز فرد را فرا گیرد.^{۸۴}

❖ آپنه؛ آپنه خواب، بروز وقفه های تنفسی است که در طول خواب اتفاق می افتد.^{۸۵} و این یک وضعیت پزشکی جدی به شمار می آید که باعث می شود بدن اکسیژن کمتری دریافت کند و همچنین می تواند که شخص را در طول شب از خواب بیدار کند.^{۸۶} آپنه خواب دو نوع است:

الف) آپنه مرکزی: که در آن مرکز تنفسی، میل به تنفس را فعال نمی کند و حدود ده تا شصت ثانیه بعد بیمار، به دلیل کمبود هوا از خواب بیدار می شود. و این مشکل ممکن است در اوایل خواب یا در تمام مدت خواب ادامه دار باشد.^{۸۷}

ب) آپنه یا به عبارت دیگر مسدود کننده خواب: در این شرایط زمانی که انسان به رختخواب می رود مجرای تنفس فوقانی مسدود می شود و نمی تواند هوا را در مجاری تنفسی خود جریان دهد. البته این مشکل منشأ آناتومیک دارد. حالت قرار گرفتن زبان در دهان، جمع شدن چربی در مسیر تنفس و بزرگی زبان کوچک ممکن است که این مشکل را ایجاد کنند. کسانی که دچار مشکل آپنه خواب هستند، در روز، حالت خواب آلودگی پیدا می کنند اما در کسانی که شدت آن زیاد نیست باعث بی خوابی می شود.^{۸۸}

اما اختلالات مربوط به فراخواب ها عبارتند از:

⁸² مجلسی، حلیه المتقین، ص 222.

⁸³ آزاد، روان شناسی سلامت، ص 248.

⁸⁴ همان.

⁸⁵ عالمی، بهداشت فردی، 211.

⁸⁶ همان.

⁸⁷ قراچه داغی، خواب و بی خوابی، ص 247.

⁸⁸ همان.

❖ اختلال کابوسی: عبارتست از بیدار شدن های مکرر که با یادآوری جزئیات و گسترده ی خواب های فوق العاده ترسناک که معمولاً در برگیرنده ی تهدیدهای مربوط به امنیت، بقا، یا عزت نفس است. و در زمان بیدار شدن شخص کاملاً آگاه و به اصطلاح گوش به زنگ است.^{۸۹}

❖ اختلال وحشت در خواب: که به شکل بیدار شدن های ناگهانی مکرر و همراه با جیغ های وحشت انگیز، ترس های شدید، و علائمی از برانگیختگی دستگاه عصبی، فراموشی و یا عدم یادآوری جزئیات خواب، بی توجهی نسبت به تلاش های دیگران برای آرام کردن آنان است. که این نوع از اختلال بیشتر در کودکان رخ می دهد.^{۹۰}

❖ اختلال راه رفتن در خواب: که به شکل حمله های مکرر برخاستن از رختخواب در اثنای خواب و راه رفتن در اطراف ظاهر می شود. و زمان راه رفتن در خواب، شخص دارای چهره ای مات و خیره است و نسبت به دیگران دارای عدم پاسخ دهی نسبی است و با اشکال زیاد می تواند بیدار شود و تا چند دقیقه بعد از بیدار شدن دچار فراموشی آن حمله ها می باشد بی آنکه آسیبی به رفتار یا فعالیت های ذهنی رسیده باشد. هر چند ممکن است که دوره ی کوتاهی از گم گشتگی و گیجی وجود داشته باشد.^{۹۱}

نداشتن خواب کافی یا به عبارتی دیگر محرومیت از خواب می تواند آسیب هایی را به دنبال داشته باشد و یا اینکه در گذر زمان آسیب های جدی ایجاد کند. بنابراین آگاهی نسبت به اهمیت خواب، اختلالات وابسته به آن و نحوه ی ارزیابی، تشخیص و درمان این اختلالات یک ضرورت به حساب می آید.^{۹۲} همچنین پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرمایند: «بر عاقل است که اوقات شبانه روزی خود را به چهار بخش تقسیم کند: در قسمتی به مناجات با خداوند متعال بپردازد و در قسمتی اعمالش را محاسبه نماید، در بخش دیگر در آفریده های خداوند تفکر کند و در قسمتی نفسش را از حلال بهره مند نماید که این بخش، یار و کمک آن سه ساعت دیگر می باشد.»^{۹۳}

^{۸۹} آزاد، روان شناسی سلامت، ص 249.

^{۹۰} همان.

^{۹۱} همان، 250.

^{۹۲} برافیمارکوس، اختلالات خواب ارزیابی، تشخیص و درمان در یک نگاه، ص 10.

^{۹۳} مجلسی، بحارالانوار، ج 74، ص 71.

نتیجه گیری

نتیجه ای که از این پژوهش می توان گرفت این است که سلامت یک مفهوم بسیار مهم در جوامع و در اذهان همه ی انسان ها موجود است که ارتقای آن با برنامه ها و روش خاصی صورت می پذیرد. همچنین تدابیری که از خواب و بیداری حاصل می شود می تواند باعث ارتقای سلامت و تأثیر مثبت آن بر سبک زندگی خصوصاً سبک زندگی اسلامی باشد. بدین ترتیب می توان گفت تدابیر خواب و بیداری و جایگاه آن بر سبک زندگی، رابطه ی مستقیمی با سلامت دارد که باعث می شود انسان به عنوان مثال در حالت بیداری عملکرد های فکری، حسی و حرکتی خود را به درستی و در سلامت کامل انجام دهد و در شب نیز به دور از هرگونه اختلالات خوابی و در آرامش کامل بخوابد. و این مسئله چنان دارای اهمیت است که قرآن کریم در آیات مختلف به آن اشاره کرده است. و اگرچه خواب برای حیات روحی و جسمی انسان ها موضوعی ضروری است، خواب بیش از حد نیز موجب از بین رفتن دنیا و آخرت انسان ها می شود.

منابع و مأخذ

1. قرآن کریم
2. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، 1377ش.
3. استیونسون، شان، هوشمندانه بخوابید: تجربه یک خواب آرام و اثربخش، ترجمه سمیرا عقیلی، تهران: نیک ورزان، 1399ش.
4. علم الهدی، سید احمد، سبک زندگی اسلامی، مشهد: نشر وابسته به آستان قدس رضوی، چاپ اول، 1399ش.
5. سلیمانی، ربابه، خواب، رشت: سماس، 1391ش.
6. عالمی، آمنه، بهداشت فردی، قم: بوستان کتاب، چاپ دوم، 1401ش.
7. ابوالقاسمی، ابوالفضل، مهارت خوابیدن و بیدار شدن، تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل، چاپ اول، 1391ش.
8. صالحی، محمد حسین، اسرار سلامتی و تندرستی، تهران: کهکشان دانش، 1389ش.
9. صادق نیت، خسرو، اختلالات خواب و وضعیت های شغلی، تهران: طبیب، چاپ اول، 1392ش.
10. اصفهانی، محمد مهدی، آئین تندرستی، تهران: تندیس، 1383ش.
11. آزاد، حسین، روان شناسی سلامت، تهران: انتشارات بعثت، 1395ش.
12. هافینگتون، آریانا، انقلاب خواب، ترجمه شادی حامدی آزاد، تهران: کتاب سده، 1398ش.
13. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ترجمه دکتر سید غلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی چاپ دوم، 1381ش.
14. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارصادر: دار بیروت، 1375ش.
15. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، چاپ هفتم، 1383ش.
16. ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی شیخ صدوق، ترجمه محمد باقر کمره ای، تهران: انتشارات کتابچی، چاپ دهم، 1390ش.
17. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: دارالکتاب الاسلامیه، چاپ ششم، 1395ش.
18. گیلانی، عبدالرزاق محمد هاشم، مصباح الشریعه، تهران: پیام حق، چاپ چهارم، 1387ش.
19. ابن ابی شیبہ الکوفی، عبدالله بن محمد، المصنف، بیروت: دارالفکر، 1429ق.
20. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، قم: موسسه آل البيت(ع)، 1369ش.
21. حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، قم: دارالتفسیر، چاپ اول، 1382ش.
22. راوندی، قطب الدین، الدعوات، قم: مدرسه الامام المهدی(عج)، چاپ اول، 1366ش.

23. طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الأحکام، قم: نور وحی، چاپ اول، 1386ش.
24. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم و درر الحکم، مشهد: ضریح آفتاب، چاپ اول، 1381ش.
25. قراچه داغی، مهدی، خواب و بی خوابی، تهران: مثلث، 1386ش.
26. چغمینی، محمود بن محمد بن عمر میر، قانونچه در طب، ترجمه دکتر محمد تقی میر، تهران: نشر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی، چاپ اول، 1378ش.
27. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: انتشارات جاویدان، چاپ دوم، 1376ش.
28. مجلسی، محمد باقر، حلیه المتقین، تصحیح عبدالرزاق اعلمی، تهران: انتشارات باقرالعلوم(ع)، چاپ اول، 1378ش.
29. برافی مارکوس، مری، اختلالات خواب ارزیابی، تشخیص و درمان در یک نگاه، ترجمه سید نادر آزاد صفت، سپیده عراقیان، تهران: انتشارات ارجمند، 1400ش.
30. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار، تهران: اسلامیه، 1375ش.