مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد
دوره بیست و هشتم، شماره دو، اردیبهشت ۱۳۹۹
تاریخ دریافت:۱۳۹۷/۴/۲۸
تاریخ پذیرش:۱۳۹۷/۹/۱۰

نومفهوم سازی شاخص خواب وبیداری منبعث از هرم ایجاد وحفظ سلامتی با رویکرد اسلامی

عباسعلی پاپوش[۱]، اکبر آفرینش*[۲]، ابوالقاسم عاصی مذنب[۳]

مقاله مروری

مقدمه: پژوهش حاضر با عنوان نومفهوم سازی شاخص خواب و بیداری منبعث ازهرم ایجاد و حفظ سلامتی با رویکرد اسلامی مبتنی بر مطالعات کتابخانه ای انجام گرفته است. در این پژوهش با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوا سعی شده است سخن‌ها، پیام‌ها و مطالب مرتبط با موضوع اعم از آیات، احادیث و روایات و کلام بزرگان و غیره را با هدف جهت‌دهی الهی و اسلامی شاخص خواب و بیداری مورد بحث و بررسی قرار داد. به‌منظور ایجاد دریچه‌ای به روی محققان علاقه‌مندی که قصد دارند غنای ویژه‌ای به تحقیقات علمی خود با تمسک جویی به دریای بیکران علوم اسلامی و معرفتی دهند نکات و ضروریات مغفوله امر مزبور که از مهم‌ترین ارکان ایجاد و حفظ سلامتی آحاد مردم می‌باشد؛ پرداخته شده است. نتایج حاصله حاکی از این است که باوجود توجهات دقیق و ظریف و کاملی که آیات و روایات و توصیه‌های بزرگان اسلامی هم در زمینه اهمیت و ضرورت پرداختن به امر خواب و بیداری به منظور ایجاد وحفظ سلامتی و هم راه کارهای علمی و دقیقی که به این منظور تبین داشته‌اند، باز، بخش اعظمی از این مطالب نزد غالب افراد مغفول مانده و روز به روز ما شاهد بیماری‌های جدید و صعب‌العلاج و نزول سطح کیفی و کمی عمر انسان‌ها می‌باشیم علی ایحال نتایج این تحقیق حاکی از این است که یافته‌های جدید علمی آن‌طور که بایسته و شایسته است به مسائلی در مقوله خواب و بیداری مانند: اوقات ممنوعه خوابیدن، محل‌های ممنوعه خوابیدن، روش صحیح خوابیدن، ساعات حساس و ضروری بیداری و تاثیرپذیری‌های روحی و جسمانی انسان از ماورا طبیعت دراین زمان‌ها و نیز آداب قبل از خواب، به هنگام بیدار شدن از خواب و نحوه صحیح برخواستن از بستر به منظور به حداقل رساندن افزایش ناگهانی فشار خون و ارتباط این مهم با خلق و خوی افراد و نیز میزان مناسب خواب و مجاز یا غیرمجاز بودن خواب روز و غیره پرداخته نشده است که دراین تحقیق با تمسک به دریای بیکران علوم الهی و اسلامی پاسخ بسیاری از پرسش‌های مورد نیاز افراد داده شده است.

واژه‌های کلیدی: نومفهوم‌سازی، شاخص خواب، بیداری، هرم ایجاد و حفظ سلامتی، رویکرد اسلامی

ارجاع: پاپوش عباسعلی، آفرینش اکبر، عاصی ابوالقاسم. **نومفهوم سازی شاخص خواب وبیداری منبعث از هرم ایجاد و حفظ سلامتی با رویکرداسلامی.** مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ۱۳۹۹؛ ۲۸ (۲): ۵۰-۲۳۳۴.

۱- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
۲- استادیارمدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران
۳- استادیارگروه قرآن وحدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
*(نویسنده مسئول)؛ تلفن: ۰۹۱۳۱۵۶۱۶۳۳، پست الکترونیکی:a.afarinesh@iauyazd.ac.ir، صندوق پستی : ۳۳۱۹۱۱۱۸۶۵۱

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

مقدمه

خداوند که انسان را آفرید، به او گنجینه‌هایی نهان از استعدادهای روحی و جسمی بخشید تا از آن‌ها در راه رسیدن به کمال خویش که هدف آفرینش اوست، بهره گیرد. آفریدگاری که تعالی روح و روان انسان را در گرو داشتن سبک زندگی سالم و کارآمد قرار داده است. از همین رو باید توجه به شاخصه‌های ایجاد سلامتی را یکی از وظایف انسان در راه رسیدن به نقطه کمالی دانست که خالق یکتا و قدرتمند برای او رقم زده است. در مسیر رسیدن به این هدف، نخستین گام، آشنایی با علوم انسانی و سازه‌های هرم ایجاد و حفظ سلامتی و دیگر موضوعات مرتبط با آن است. این‌آشنایی‌ازطریق مطالعه منابعی معتبر و قابل اتکا به‌دست می‌آیدکه درحوزه های مورد نظر نگاشته شده باشد. نوم مفهوم‌سازی یعنی اگر یک سازه یا موضوع یا عنوانی را از بستر یکی از مکاتب علمی برداریم وآن را در بستر و از منظر اسلامی با روش تحلیلی بررسی و نگاه کنیم و محتوی آن علم توام با مغفول مانده‌های آن علم را عیناً یا با برداشت جدیدی به‌صورت پیام با جهت دهی الهی و دینی ارائه دهیم آن سازه یا موضوع و عنوان را نومفهوم‌سازی کرده‌ایم. شاخص خواب و بیداری یعنی رجوع و میل کردن حرارت غریزی و قوای بدن به‌سوی باطن و درون بدن، برای استراحت و تقویت کردن قوا. در خواب، همه حواس پنجگانه و حرکات ارادی انسان تعطیل می‌شود. خواب موجب تجدید قوای جسمی و روانی می‌گردد؛ به‌همین دلیل هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری، نیاز به خواب را حس می‌کند. خواب یک ضرورت زندگانی سالم است که تمامی قوا را تقویت کرده تجدید قوای اندام های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه دیده و به‌طور کلی بازگرداندن سلامتی به کشور بدن را موجب می‌گردد، ولی میزان آن از فردی به فرد دیگر و در هر گروه سنی متفاوت است (۳).

خواب: ازمنظر امام‌علی علیه السلام خواب به‌هنگام و به‌اندازه یکی از مهم‌ترین اسباب قوام بخش سلامت جسمانی و روحانی انسان قلمداد می‌شود (۲). خواب درقرآن کریم مایه آرامش و تمدید قوا معرفی شده است. از منظر قرآن کریم، خواب یک پدیده روحانی؛ به عبارتی نوعی جدایی روح از بدن و هم‌چنین مرحله کوچک شده از مرگ و چهره کم رنگ شده آن می‌باشد (۴). و خداست که روح مردم را هنگام مرگشان به‌طور کامل می‌گیرد و روحی را که صاحبش نمرده است را نیز به هنگام خواب می‌گیرد. پس روح کسی را که بر او حکم کرده نگه می‌دارد و به بدن باز نمی‌گرداند و دیگر روح را تا سرآمد معین باز می‌فرستد. به‌طور حتم در این واقعیت برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی بر قدرت خداست (۱). از نظر طب سنتی، خواب آن است که نفس ناطقه، استعمال و به کارگیری حواس را به طور طبیعی ترک کند (۵).

خواب: حالت ماورای جسمانی و خارج شدن از کالبد جسمی می‌باشدکه مراحل انقباض و انبساط انسان نام دارد؛ انقباض یا کوچک شدنی که شخص را به حد نباتات عالی و حیوانات عالی تنزل داده بلکه زندگی فرد را مشابه یا نزدیک به وضع حیاتی آن‌ها می‌کند و انبساط و بزرگ شدنی که آدمی از ملائکه بالاتر می‌رود و در این حالت است که پیامبران با ماوری و وحی ارتباط پیدا می‌کردند (۶).

بیداری: جنبش و تحرکی که از طریق تحریک جمیع اعضا با القائ حرارتی که به شکل ناگهانی در بدن ایجاد می‌گردد (۷). هرم ایجاد و حفظ سلامتی یعنی هرمی که مشتمل بر ارکان و شاخص‌های مورد نیاز برای ایجاد وحفظ سلامتی می‌باشد و متشکل از ۱- خواب واستراحت ۲- ورزش وفعالیت‌های بدنی۳- نوشیدنی وتغذیه می‌باشد. که ابن‌سینا پس از ورزش و غذا، تدبیر خواب را مهم‌ترین عامل ایجاد و حفظ سلامتی می‌داند (۸). رویکرد اسلامی یعنی بررسی شاخصه تغذیه به‌منظور ایجاد و حفظ سلامتی از طریق قرآن، احادیث، روایات، کلام بزرگان دینی و صاحب نظران اسلامی متخصص در طب قدیم، طب جدید و طب اسلامی می‌باشد. علی ایحال، هدف از علم آموزی و توسعه دادن علم چه باشد، الهی باشد یا نباشد، در جهت تعالی بشر باشد یا نباشد و آن علم چه کاربردهایی داشته باشد مربوط به جهت و مفهوم علم است. بنابراین با مداقه نظر بیشتر این مهم مبرهن می‌شود که تعالی واقعی انسان زمانی محقق خواهد شد که توجه همه جانبه به رشد خود داشته باشد به

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

عبارتی هم به روح و هم جسم خویش عنایت لازم را ملحوظ نماید. لذا انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانت‌دار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده که براساس آیه کریمه قرآن "یا ایها الذین امنوا استجیبو الله و للرسول اذا دعاکم لمایحییکم- (سوره انفال آیه ۲۴) " (۱). (ای مومنان ندای خدا و پیامبر را آن‌گاه که شما را به پیامی حیات بخش می‌خواند، اجابت کنید (۹). ما امروزه می‌بینیم با پیشرفت علم و دانش و ماشینی شدن جامعه دگرگونی‌های عجیبی در زندگی انسان‌ها رخ داده، آن را عوض نموده و در واقع فرهنگ خاصی را به‌جامعه کنونی بشر تحمیل کرده است در جهان صنعتی امروز، پدیده‌های فوق‌العاده عظیمی به وقوع پیوسته و در واقع به‌جای حاکم شدن نظم و ترتیب درجهان، بی نظمی حاکم شده است و انسان‌ها ناخواسته در آن حل شده و دنباله رو صنعت و تکنیک حاکم بر جامعه شده‌اند آنان بدون آن که اراده‌ای ازخود نشان دهند ندانسته و ناخواسته این راه را طی می‌کنند یکی از این پدیده‌ها خواب و بیداری و مسائل مرتبط با آن می‌باشد و نظر به اینکه خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان‌اند که باید به‌درستی مورد توجه قرار گرفته و تنظیم آن رعایت گردد. خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است واختلال در آن روند زندگی عادی انسان را برای انجام وظائف خود با مشکل روبرو می‌سازد. باتوجه به اینکه ثلث عمرمان در خواب می‌گذرد وکسی‌که ۷۲ سال عمر کرده است ۲۴ سالش در خواب بوده، اسلام عجیب دستورات و تشکیلاتی دارد، چه حرف‌های علمی جالبی که ۱۴ قرن قبل زده است به چیزهایی اهمیت داده که مدت‌ها مورد توجه عده‌ای بود ودسته‌ای هم آن را ناچیز می‌شمردند ولی با اندکی مداقه امروز نوعی اعجاز علمی به‌شمار می آید فی المثل امام کاظم علیه السلام می فرمایند چشمان را به پرخوابی عادت مده؛ زیرا چشم ها ناسپاس ترین عضو بدن هستند و نیز هرکه زیاد بخوابد، خواب‌های پریشان بیند و زندگی او تحت الشعاع آن قرارگیرد (۱۰). خلاصه‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی که به هنگام خواب درانسان ایجاد می‌شود.

۱- درجه حرارت بدن یک درجه پائین می‌آید در صورتی‌که حرارت پوست بالا می‌رود و در موقع بیدار شدن به‌شدت پائین می‌آید و علت اینکه شخص زمان برخاستن سردش می‌باشد همین است. ۲- متابولیسم بازال به میزان ۱۰-۱۵ درصد کاهش می‌یابد. ۳- نبض به میزان ده ضربان یا بیشتر کم می‌شود. ۴- فشار خون ۱۰-۳۰ میلیمتر جیوه کاهش می‌یابد. ۵- عرق زیاد می‌شود. ۶- ترشحات معده و غدد بزاقی و چشمی کم می‌شود. ۷- فعالیت روده ها ادامه دارد. ۸- حجم ادرار کاهش می‌یابد. ۹- چشم‌ها از یکدیگر دور می‌شوند. ۱۰- عضلات آتون (شل) شده و رفلکس‌های تاندونی کاهش یافته یا وجود ندارد. اهمیت خواب: حیات چه اهمیت و ارزشی دارد؟ وابستگان به حیات هم به همین قیاس و سنجش ارزشمندند و یکی از بخش‌های مهم وابسته به‌حیات خواب است که مسلط بر نباتات و حیوانات و همه و همه آفریده‌شدگان است. اختلاف عمل گیاه در شب و روز که اکسیژن دادنش به محیط در روز و افزایش شیره نباتی در شب از جمله آن‌هاست؛ آدمی را بفکر وامی دارد که ریتمی و نظمی و تناوبی متناسب با طلوع و غروب آفتاب جهت گیاه منظور بدارد و در تأیید آن می‌بینیم گل اقاقیا و گل ابریشم در شب برگهایش جمع شده به شکل لوله در می‌آید و برای بقیه گیاهان نیز به‌طور نامحسوس عمل مذکور وجود دارد همان‌گونه که زمان جزر و مد دریاها همان لیوان آب دست شما نیز به پیروی این قانون عمومی جزر و مد نامحسوس ناچیزی می‌نماید گیاهان نیز به یکدیگر نزدیکتر و با نور خورشید بازتر می‌نمایند و شاید عمل غنچه را بتوان از این نوع عمل به‌حساب آورد که شبانه و روزانه دارد و غنچه‌ای که باید حافظ نسل باشد و دانه را بپروراند و به همین تناسب خواب و بیدرایش نیز با شدت بیشتری از سایر اعضاء گیاه متظاهر خواهد بود. اما همین‌که به خواب انسان‌ها می‌رسیم هر چند کافی است در اهمیت آن گفته شود خواب و خواب‌دیدن از یکدیگر جدا نیستند و محروم ساختن حیوان و انسان از آن دو سبب مرگشان می‌شود یعنی در اهمیت خواب همین بس که اگر از آن جلوگیری نمایند مرگ قطعی است اما خواب برای انسان‌ها نزد اسلام اهمیت خاصی دارد. خواب دیدن و خواب رفتن که همیشه چون شیء و سایه به‌دنبال یکدیگرند و از جمله خصایص موجود زنده از انواع مخصوص محسوب می‌گردد

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

نزد انسان مقام والائی دارد. مسلمین و ادیان آسمانی دیگر هر چه را که بستگی به وحی الهی پیدا کرد محترم می‌شمارند. برگ‌هائی از کاغذ را که ممکن است بر آن محاسبه یا نقاشی یا کرد همین‌که به کتاب خدا تعلق گرفت می‌بوسند. زمانی، زمینی، کسی که وحی در آنجا، برآنجا، بر او نازل گردید تعظیم و تکریم می‌کنند؛ زیرا بسیاری از پیامبران خواب دیدنشان وحی بوده است که از جمله حضرت ابراهیم: (یا بنی انی اری فی المنام انی اذبحک) و لذا اهمیت خواب صرف‌نظر از اینکه پاره‌ای از خلقت تکوین محسوب و از ضروریات حیاتی بوده و تکامل مغزی ایجاد می‌نماید محترم می‌باشد جنبه تشریعی نیز داشته و واجب التکریم است و نباید آن‌را کوچک و ضایع انگاشت (۸).

کم خوابی: کم خوابی اغلب به اشخاص فعال نسبت داده می‌شود و امروز هر کس از شش ساعت کمتر بخوابد کم خواب گویند. دکتر ارنست هارتمن (رئیس لابراتوار خواب و رؤیا از دانشگاه تا جنس امریکا) می‌گوید کم‌خواب‌ها (کمتر از شش ساعت خواب کنندگان) افرادی پرانرژی و اهل عمل و فعالند و آنان که بیش از نه ساعت خواب دارند افرادی کند و افسرده‌اند. دکتر مذکور می‌افزاید: به عقیده من اشخاص پرخواب و کم خواب اختلاف زیادی دارند پرخواب‌ها افرادی هستند درون‌گرا و منفی و اغلب از افسردگی‌های مزمن رنج می‌برند و کم‌خواب‌ها پرکفایت بوده اغلب به هدف‌های خود نائل می‌گردند و ضمن بررسی بر روی چهارصد نفر معلوم شد که پرخواب و کم خواب حدود ۷۵ دقیقه در خواب عمیق و حالت انقباضند ولی پرخواب‌ها دو برابر کم خواب‌ها در رؤیا به سر می‌بردند و این مطلب رساننده اهمیت خواب عمیق نیز علاوه بر رؤیا می‌باشد (۸).

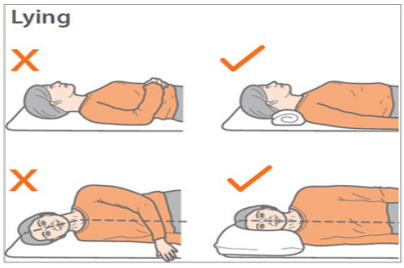
بی خوابی: بی‌خوابی بیشتر جنبه مرضی و ناراحتی دارد و در مواردی‌که مرکز وقفه دهنده مشغول و آلوده باشد، بی‌خوابی پیش می‌آید. اما هر موجود زنده نیازمند استراحت بلکه خواب است. احتیاج بخواب برای اشخاص مختلف متغیر است یکی هفت ساعت خواب برایش بی‌خوابی است و دیگری ۵ ساعت و آخری ۳ ساعت. بی‌خوابی ممکنست علل مختلف داشته باشد: یکی از شئون زندگی که اهمیت بسیار زیاد دارد و به آن کمتر اعتنا و توجه می‌شود عادت است و بهم خوردن عادت به هر نحوی باشد چه آنکه عادت مکانی باشد یا زمانی یا روانی و ... سبب بی‌خوابی می‌گردد: کسی‌که عادت داشته همیشه درمکان معینی بخوابد ممکن است در محل جدید بخواب نرود. بی‌خوابی را هم می‌گویند به‌علت این است که مرکز وقفه که خواب را به‌وجود می‌آورد آلودگی و مشغولیتی دیگر پیدا کرده است و اجازه پذیرش دیگری را نمی‌دهد. بی‌خوابی در اثر ترس، بی‌خوابی با کمبود ویتامین‌ها (ویتامین B و ...) یا کلسیم نیز دیده می‌شود خستگی زیاده از حد نیز بی‌خوابی می‌آورد قرص کامل ماه دیدن نیز نزد برخی بی‌خوابی می‌دهد. برای پیکار با بی‌خوابی باید جسم و جان را از هر لحاظ آماده پذیرش خواب نمائیم . افکار تشویش‌انگیز را باید از خود دور ساخت و خود را به‌خواب یعنی به‌دنیایی سپرد که در آنجا حکومت با ضمیر ناخودآگاه است و برای موفقیت باید سعی کنید از هر فکری دور شوید. کسی‌که در خواب است ابتدا آرام نفس می‌کشد آرام و پیوسته و محکم بعد کمی توقف می‌کند و بعد تند و محکم هوای بلعیده شده را به خارج می‌فرستد شما هم سعی کنید قبل از خوابیدن چند نوبت این عمل را تکرار کنید. گردش در هوای آزاد، انتخاب درجه حرارت اطاق (۱۷-۱۵) و جوشانده‌هایی چون کاسنی، ریزفون و گل ساعتی مفید است. رژیم غذائی بر حسب آنکه محتوی چه عناصری باشد در خواب و بی‌خوابی کاملاً مؤثر می‌باشد (۱۱). کتاب خواندن و مطالعه برای عده‌ای بهترین خواب‌آور است و حتی کسانی هستند که خوابشان نمی‌برد اما به محض آنکه دراز کشیدند و کتاب بر سینه نهاده بازش کرده و نکرده و چشمشان به سطر اول افتاد هنوز به آخر همان سطر نرسیده در خواب عمیق فرو رفته‌اند در صورتی‌که به هیچ وسیله دیگری خواب نخواهند رفت. بهترین درمان بی‌خوابی‌های موقت همان بی‌خوابی است بشرط آنکه به دست خود در ادامه یافتن بی‌خوابی عملی صورت نگیرد. به‌شرط آنکه ترس بی‌خوابی درکار نباشد (۸). بررسی کلام حضرت محمد (ص) که فرمودند: مردم همه خوابند همین‌که مردند بیدار می‌شوند: الناس نیام اذا ماتوا انتبهوا (مردم همه خوابند همین‌که مردند بیدار می‌شوند). سخن نبی گرامی است و چه سخنی اعجازآمیز هم‌چون کلیه سخنانش، سخنی کلام

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

الملوک ملوک الکلام. در برابر کلمه نوم که معنای خواب دارد و نوم را باید قسمتی از خواب دانست که در آن خواب‌دیدن انجام می‌گیرد و قرآن می‌فرماید: انی اری فی المنام انی اذبحک» که حضرت ابراهیم در خواب دید ... که خود تأیید می‌فرماید نوم قسمتی ازخواب است که چشم چیزهائی می‌بیند و چون نبی گرامی می‌فرمایند مردم خوابند و کلمه نیام را آورده‌اند باید اولین اعجاز علمی روایت را چنین بنویسیم: نه آنست که مردم می‌بینند و می‌شنوند و لمس می‌کنند و حس و درک دارند و زمان خواب‌دیدن را دانشمندان فقط مرحله چشمی و دیدن دانسته و می گویند زمان خواب‌دیدن اگر کسی در حال پله بالا رفتن باشد می‌بینیم حدقه به‌طرف بالا می‌نگرد و در صورتی که سرازیر رود به پائین و خلاصه آنکه دیدگان مناظر را می‌نگرند در صورتی‌که بنابر مقایسه‌ای که نبی گرام فرموده‌اند این احتمال را باید دادکه زمان رؤیا هم گوش هم لامسه، ذائقه و ... متأثر است. هم عکس‌العمل و انفعال دارد منتهی چون گردش دیدگان تظاهراتی دارد، دیده می‌شود و بقیه به‌ظاهر ساکت و آرام است و در حقیقت بنابر آنچه نبی گرامی فرموده‌اند همه مشغول انجام وظیفه اند کلمه نیام احتمالاً می‌رساند که شخص در حال رؤیا درک و حس مخصوصی دارد و اما در برابر کلمه نوم و رؤیا و خواب بایستی بیداری را آورده باشند در صورتی‌که حضرت فرمودند انتبهوا یعنی بیداری با انتباه، بیداری با دل آگاه، بیداری با خطاباتی که به درون خود می‌فرستند و به خود می‌گویند ای کاش در جهان قبل چنین کاری را نکرده و به‌جای آن چنان عملی را انجام داده بودیم. و این که نبی‌گرامی همه مردم را ذکر فرمودند باز خود معجزه‌ای است، نبی گرامی همه مردم را مورد توجه قرار داده می‌فرمایند همه وقتی مردند متنبه و بیدار می‌شوند زیرا آن‌که توشه‌ای برنداشته ناراحت و متأسف که چرا ندارد و آن‌که توشه‌ای را برداشته، ناراحت و متأسف که چرا بیشتر برنداشته است.

وضعیت طبیعی بدن در حالت خواب: با توجه به اینکه حدود ۳۱ درصد سال از کل زندگی افراد به خواب و استراحت می‌گذرد، وضعیت صحیح دراز کشیدن و استراحت در حالت نشسته بسیار مهم است. خوابیدن به پهلو با زانوهای خم شده سبب استراحت در ناحیه ستون فقرات می‌شود. استفاده از بالش تخت برای راحتی گردن، به‌خصوص اگر شانه‌های فرد پهن باشد، مفید است. نحوه دیگر برای راحتی پشت این است که فرد در حالت درازکش (طاق‌باز) بالشی در زیر زانوهای خود قرار دهد (۱۲).





آداب خوابیدن در روایات: مؤمنین علاوه بر رعایت اعتدال در خوردن وآشامیدن به هنگام خوابیدن برطرف راست می‌خوابند تا قلب ایشان بالاتر از معده باشد و اساساً بهترین وضعیت جهت خواب، خوابیدن بر سمت راست بدن است. در این حالت غذا به آسانی از معده به سمت روده‌ها حرکت می‌کند و ترشحات لوزالمعده و کبد در این وضعیت راحت‌تر به روده‌ها می‌ریزند و قلب در وضعیت بهتری قرار گرفته، فشار کمتری به آن وارد می‌شود. غیر مؤمنین که پرخورند، به سمت چپ بدن خویش می‌خوابند؛ تا کبد ایشان بالاتر از معده باشد. و نیز به‌روی شکم خوابیدن (پشت به آسمان) بسیار مضر و ممنوع است؛ و باعث کدورت وکم شدن دید چشم می‌شود و به روی شکم خوابیدن روش کفار می‌باشد. خوابیدن در آفتاب باعث

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]
[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

سردرد است (۱۲). خوابیدن زیر نور ماه، محرک خون است؛ خصوصاً اگر وسط ماه قمری و نور مهتاب کامل باشد و باعث خونریزی بینی و افزایش قوه جنسی می‌شود و امراضی سینه و دماغ و اختناق را به‌دنبال دارد. بهترین شیوه خوابیدن طبق روایات از کتاب سراج الشیعه، آن است که مثل خواب میت در لحد برطرف راست، رو به قبله بخوابد و این را خواب مؤمنین گویند. به پشت خوابیدن، آن است که پاها رو به قبله مثل حال محتضر باشد و آن را خواب پیغمبران گویند، بعد از این دو کیفیت خواب برطرف چپ است و آن را خواب ملوک گویند که غذا در آن زود هضم می‌شود و بهتر برای کسی که غذای ثقیلی خورده، آن است که اول برطرف چپ بخوابد، بعد از آن برگردد و برطرف راست بخوابد (۱۳) و بدترین خواب‌ها به روی شکم خوابیدن است؛ زیرا آن خواب ابلیس و جنود او و دیوانه‌ها و سبک عقل‌هاست (۱۴). برخی از ویژگی‌های وضعیت خواب پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) خواب ایشان دارای ویژگی‌هایی بوده که می‌توان آن را دراین امور خلاصه کرد:

الف: رو به قبله و بر پهلوی راست و با نهادن دست راست زیر گونه راست. حیات توحیدی انسان‌های الهی، اقتضای آن دارد که در همه لحظات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنکه چهره قلب و جانشان همواره رو به خداست، «وجهّت وجهی للذی فطرالسماوات و الارض حنیفاً و ما انا من المشرکین.(آیه ۷۹، سوره انعام)» (۱). سعی بر آن دارند که با توجه دادن جسم به سوی قبله در حالات مختلف، کمال توحید را در حرکات خود جلوه‌گر سازند. ب. پرهیز از خواب مداوم و پیوسته. از برخی روایات چنین برمی‌آید که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) از خواب مداوم و پیوسته در شب اجتناب داشت. این حالت، بی‌ارتباط با جمله نقل شده معروف از آن حضرت نیست که فرمود: «دو چشمم می خوابند، اما قلبم نمی خوابد.» (۱۵).

برخی از مهم ترین آداب خواب

۱- خوردن شام سبک:در پندار بسیاری از مردم، شام نخوردن موجب سلامتی و پرهیز از چاقی می‌شود در حالی که عکس آن صادق است. در سخنان پیشوایان دین، خوردن شام مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. از جمله امام صادق(ع) می‌فرماید: «اساس خرابی بدن نخوردن شام است» (۱۶).

۲- اعتدال در خوردن: در حدیثی از حضرت علی(ع) نقل شده است که: «کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد رویاهای غیر واقعی می‌بیند.» بنابراین زیاد خوردن و نخوردن هر دو دشمن سلامتی و خواب سالم هستند (۱۶).

۳- مسواک زدن: تمیزی دهان و دندان می تواند زمینه‌ساز خواب راحت‌تری گردد. شاید این حدیث نبوی که فرمودند: «مسواک زدن باعث حضور فرشتگان می‌شود.»(۱۷). بی‌ارتباط با خواب راحت نباشد. زیرا خواب‌های پریشان کار شیاطین‌اند اما حضور فرشتگان موجب اطمینان دل و بهره‌مندی از الطاف الهی می‌شود.

۴- تخلیه مثانه قبل از خواب:حضرت علی(ع) در توصیه به فرزند بزرگوارش امام مجتبی(ع) چهار عمل را موجب بی‌نیاز شدن از طبیب و طبابت می‌داند که رفتن به‌دستشویی قبل از خواب از جمله آن چهار عمل است» (۱۷).

۵- وضو گرفتن: اگر شبی را با وضو بخوابید و اثر آن را در راحت خوابیدن تان تجربه کنید، شاید دیگر این کار را ترک نکنید. ثواب‌های زیادی که برای وضوی قبل از خواب بیان شده خود نشانه تأثیر معنوی وضو در روح و روان فرد است که می‌تواند خوابی خوش را برای او به‌دنبال داشته باشد در حدیث نبوی آمده است که: «هر کس شب را با وضو بخوابد گویا همه شب را به عبادت پرداخته است» (۱۸).

۶- پناه بردن به قرآن و اذکار سفارش شده: انس گرفتن با خدای بزرگ تنها راه نجات بندگان ضعیف از وسوسه، نگرانی، ترس و اضطراب و دیگر موانع راحت خوابیدن است پناه بردن به دامان قرآن و اذکار متبرکه بهترین راه ایجاد انس و الفت با خداوند است. از مشهورترین ذکرها برای آرامش یافتن در بستر سوره ناس و فلق و آیۀالکرسی است.

۷- رعایت زمان خواب: شب به‌طور طبیعی بهترین موقعیت را برای خواب فراهم کرده است. هیچ خوابی جبران نخوابیدن در شب را نمی‌کند. خواب بین الطلوعین مکروه است خوابیدن

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

ما بین نماز نافله شب و بین اذان صبح و دراز کشیدن اشکالی ندارد (۱۹). و بدتر از آن، خوابیدن ما بین اذان صبح و بین طلوع آفتاب است که به آن بین الطلوعین می گویند؛ زیرا باعث فقر است. مناسب‌ترین و مطلوب‌ترین غذاها قبل از خواب: خوردن شیر قبل از خواب برای بی خوابی موثر است زیرا شیر حاوی نوع مخصوصی از اسید امینه می‌باشدکه اثر خواب‌آوری دارد. امام موسی بن جعفر علیه السلام فرمودند شب را بدون شام بخواب نروید ولو اینکه با خوردن قطعه‌ای نان شیرمال باشد و دلیل این امر این است کسی که مرتب شام نمی خورد، نزدیکی‌های صبح قند خونش بسیار پائین می‌آید لذا ادرنالین ترشح می‌شود تا گلیکوژن ذخیره بدن را واردخون نماید وترشح مرتب ادرنالین ایجاد فشار خون می‌نماید و لذا حضرت خوردن نان را برای جلوگیری از افت قند خون دستور فرمودند.(کان ابالحسن الاول کثیرا ما یأکل السکر عند النوم) (۶). آیا باید همیشه ساعت معینی خوابید؟ دکتر جولیوس سگال اعتباری برای ساعت معین به خواب رفتن قائل بوده، و چنین اظهار نظر می‌نماید: تا آن‌جا که میسر باشد این عادت مطلوب و پسندیده است. اولین سفارش هر پزشک خانواده این است که عادت سر وقت خوابیدن یکی از عادات خوب است و پژوهش های علمی نشان می‌دهد که دستگاه بدن انسان با نظم و آهنگ مخصوص کار می‌کند در بیست و چهار ساعت شبانه روز این آهنگ با ضربان مرتب قلب و نبض و گردش خون و بکار افتادن غده‌ها تنظیم می‌شود، سر وقت خوابیدن آهنگ زندگی شبانه روزی انسان را منظم می‌کند و .. درباره خواب نیز همین نظر را داشته باشد. خواب را چهار مرحله‌ای بدانیم (در برابر کسانی‌که شش مرحله‌ای دانسته‌اند) مرحله اول آن است که چند دقیقه طول می‌کشد و شخص خوابیده به سهولت بیدار می‌شود و امواج الکتریکی مغز خوابیده غیر منظم و با ولتاژ کم است. مرحله دوم با آغاز ناگهانی فعالیت شدید الکتریکی همراه با گردش آرام تخم چشم شروع می‌شود. مرحله سوم بسیار تدریجی شروع و مستقر می‌گردد. امواج مغزی بزرگ اولی آرام تقریباً هر یک ثانیه با ولتاژی ۵/۵ برابر بیداری و ضربان قلب آرام و حرارت بدن و فشار خون پائین و عضلات شل است و بدن وارد مرحله چهارم که خواب عمیق است می‌گردد که نسبت به جنجال و سر و صدا و پریشانی عکس‌العملی نشان نمی‌دهد و قسمت اعظم بخش اول شب معمولاً در این خواب عمیق می‌گذرد یعنی خواب نشاط آوری که نزد اسلام انجامش مستحب است مربوط به سر شب می‌باشد. اسلام نیز اولاً تمایلش به این است که پیروانش به درک خواب اول شب نائل گردند و دوما همان‌گونه که زمان گرسنگی اجازه می‌داد اقدام به‌خوردن گردد به‌نظر می‌رسد. به هنگام غلبه خواب خوابیدن را مجاز می‌داند (۶).

زمان خواب: زمان خواب بهترین اوقات خواب آن است که غذا از معده گذشته باشد که حدوداً دو تا سه ساعت پس از غذاست. چون خواب پیش از گذشتن غذا از معده باعث تمدد (کشیدگی بدن و خمیازه) و نفخ و دیدن خیال‌ها و خواب‌های هولناک است؛ بنابراین لازم است صرف شام حداقل دو ساعت قبل از خواب صورت پذیرد. بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا نزدیک اذان صبح می‌باشد. خواب در زمانی که انسان خیلی گرسنه و معده کاملاً خالی است. (مثلاً ده ساعت پس ازخوردن غذا) باعث سقوط قوه و ضعف ولاغری است (۳). تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به‌دنبال دارد. آنان که- هم‌چون پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله- بخشی از شب را به عبادت و شب زنده‌داری اختصاص می‌دهند، می‌کوشند زمان خواب خود را به تأخیر نیندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سیره پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) نیز به چشم می‌خورد. بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی‌گزید و بعد از مقداری استراحت برمی‌خاست و به تهجّد مشغول می‌شدند. این رفتار، به‌ویژه با توجه به وجوب تهجّد و شب زنده‌داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود; چراکه توفیق تهجّد در نیمه و انتهای شب در صورتی فراهم می‌آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود (۲۰). بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) به‌مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجّد

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

مشغول بود. اصولاً خواب اندک، و پرهیز از پرخوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم (علیه السلام) آمده که خداوند، فرد پرخواب و بیکار را دوست ندارد (۲۱). بنابر آیات اولیه سوره مزمّل، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) مکلّف به بیداری در بخش عمده‌ای از شب بود: (يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلا نِصْفَهُ أَوِ انقُصْ مِنْهُ قَلِيلا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلا (آیات ۱تا ۴ ، سوره مزمل) (۱)؛ ای جامه به خویشتن فرو پیچیده، به پا خیز شب را مگر اندکی، نیمی از شب یا اندکی از آن را بکاه، یا بر آن نصف بیفزای، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.از آیه آخر همین سوره نیز چنین بر می‌آید که‌پیامبر(صلی الله علیه وآله) و جمعی از مؤمنان خاص، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به تهجّد و عبادت برمی خاستند: (إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِن ثُلُثَيِ اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ(آیه ۲۰، سوره مزمل ...) (۱)؛ در حقیقت، پروردگارت می‌داند که تو و گروهی از کسانی که با تواند، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را به نماز برمی‌خیزند و خداست که شب و روز را اندازه‌گیری می‌کند. البته بنا بر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به مدت یک سال (یا ده سال)، (۲۲). پیامبر (صلی الله علیه وآله) و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار می‌ماندند تا به‌طور کامل به دستور الهی در ابتدای سوره مزمّل عمل کرده باشند. (۲۳)، به‌گونه‌ای که به خاطر ایستادن‌های طولانی در شب، پاهای آنان ورم کرد. (۲۴). از این رو، آخرین آیه این سوره نازل شد و به گونه‌ای، تخفیف در این تکلیف را صادر فرمود: قیام و عبادت در شب به قدر طاقت و میسور آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان. معنای آیه مزبور چنین است: «... خداوند می‌داند که شما هرگز حساب مقدار شب را برای عبادت، به دقت در دست ندارید، پس بر شما ببخشود، اینک هر چه از قرآن میسّر شود بخوانید. خدا می‌داند که به زودی در میانتان بیمارانی خواهند بود و عده‌ای دیگر در زمین سفر می‌کنند و در پی کسب روزی خدا هستند و گروهی دیگر در راه خدا پیکار می‌کنند، پس هر چه از قرآن میسّر شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را بپردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا بهتر و با پاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آمرزش کنید که خدا آمرزنده مهربان است.» با توجه به آنچه از آیات آخر سوره مزمّل برمی‌آید پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) موظّف بوده در حد میسور و توان، شب‌ها را به تهجّد و قرائت قرآن مشغول باشد و همین امر نیز موجب تقلیل خواب و استراحت آن حضرت بود. به گفته قاضی عیاض، روایات حکایت از اندکی خواب آن حضرت دارند. با وجود این، پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌فرمود: دو چشمم می خوابند ولی قلبم نمی‌خوابد «انّ عینی تنامان و لا ینام قلبی.». وی سپس با اشاره به چگونگی خواب حضرت و اینکه بر پهلوی راست می‌خوابیدند، این‌گونه خوابیدن را وسیله‌ای برای تقلیل خواب دانسته است در روایت ابن عبّاس نیز آمده که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در نیمه شب یا کمی قبل یا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرائت ده آیه آخر سوره آل عمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد. دین اسلام حتی در رابطه با زمان خوابیدن نیز رهنمودهایی دارد. رسول اعظم حضرت محمد (ص) با تقسیم‌بندی خواب در اوقات مختلف روز و نام‌گذاری آن به انواع مختلف، خوابیدن در برخی اوقات روز را نهی کرده‌اند. ایشان می‌فرمایند: خواب بر هفت قسم است: ۱- خواب غفلت: و آن خوابیدن در مجلس ذکر است. ۲- خواب شقاوت: و آن خوابیدن در وقت صبح است. ۳- خواب عقوبت: و آن خواب در وقت نماز است.۴- خواب لعنت: و آن خواب بعد از نماز صبح درحالی‌که هنوز آفتاب طلوع نکرده است.۵- خواب راحت: آن خوابیدن در وسط روز است. (قیلوله). شخصی به خدمت حضرت رسول (ص) آمد و عرض کرد که من حافظه قوی داشتم و اکنون فراموشی بر من غالب شده است. حضرت فرمودند که آیا خواب قیلوله می‌کردی و حال ترک کرده‌ای ؟ گفت: بلی. حضرت فرمودند که باز خواب قیلوله بکن. چنان کرد و حافظه‌اش برگشت. و در روایت دیگر است که خواب قیلوله نعمت است و نیکو یاوری است بر بیداری و عبادت شب (۲۵). ۶-خواب رخصت: و آن خوابیدن که بعد از نماز عشاء باشد. ۷- خواب حسرت: وآن خواب در شب جمعه است (۲۶). خواب

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]
[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

قیلوله و خواب روز: کلماتی که در قلمرو ریشه آن کلمه واقعند: هم آب دادن شتر و هم دوشیدن شتر و هم آب خوردن و خوابیدن نیمروز را می‌رسانند. قرآن نیز متذکر و به خواب نیمروزی اقوامی قبل از اسلام اشاره می‌فرماید (سوره الاعراف، آیه۳ تحت کلمه قائلون). به‌نظر برخی از مفسرین اصحاب الجنه یومئذ خیر مستقرا و احسن مقیل (آیه ۲۴، سوره فرقان) (۱) اشاره به خواب قیلوله اهل بهشت باتکاء کلمه مقیلاً کرده است. به هر صورت خواب قیلوله هنوز به‌عنوان خوابی شناخته می‌شود که قبل از غذا خوردن ظهر یا بعد از آن بوده باشد و نیز ذکر کرده‌اند که خواب قیلوله را نباید طولانی نمود چرا که خواب قیلوله قوم لوط طولانی بود و روزها می‌خوابیدند. اما انچه بیشتر به‌نظر صحیح می‌رسد و شاید بهداشت نیز بر آن صحه بگذارد این است که باید صبح هر چه زودتر بهترین غذای انتخاب شده را خورد و به‌همین نحو خواب قبل از ظهر نیز بدن استراحت کرده و معده آماده برای پذیرش غذا داشته و در صورتی‌که پس از غذا به خواب عمیق رویم زیان‌های زیادی برای بدن، همانند وارد ساختن ذرات چربی به مجاری لنفاوی را باعث می‌گردد (۶). و برای بیداری و عبادت شب، انسان را به خوبی یاری می‌کند. در احادیث از خواب بعد از نماز صبح (بین الطلوعین) و آخر روزنهی شده است؛ و از آن به خواب مرگ تعبیر شده است. چنان‌که فرموده اند: مکروه است خواب بعد از عصر که حماقت ومرض آورد. این خواب باعث آفات بسیار است. اغلب افراد عادت دارند در روز هم یکی دو ساعتی را بخوابند. این امکان برای بانوان خانه دار بیشتر فراهم است. اگر بخواهیم بهترین زمان را برای خواب روز انتخاب کنیم، خواب قبل از ظهر یعنی حدود یکی دو ساعت قبل از اذان ظهر پسندیده و مطلوب است که از آن به قیلوله تعبیر می‌شود. چنانچه طبق برنامه عرضه شده از سوی دین مقدس اسلام از سر شب تا اذان صبح بخوابیم و بعد از نماز صبح فعالیت‌های روزانه را شروع کرده و از خواب بین الطلوعین و ابتدای روز که کراهت زیادی دارد، بپرهیزیم، طبیعی است که نزدیک ظهر خواب آلوده شده و به استراحت نیاز داریم. جالب این است که این استراحت نیز از سوی دین سفارش و اثرات مطلوبی از آن بر روح و جسم آدمی گزارش شده است. «تقویت حافظه از جمله این اثرات است که در حدیث نبوی به آن اشاره شده است». ازدیگر ویژگی های خواب قیلوله آن است که رؤیا در این زمان به واقعیت نزدیکتر است. از امام حسین(ع) روایت شده است که «در زمان خواب قیلوله رؤیایی دروغ نخواهد بود.

مذمت خواب روز در قرآن و روایات : قرآن شب را مایه سکونت، آرامش و استراحت و روز را مایه کسب و کار و معاش می‌داند: (ومن رحمته جعل لکم اللیل و النهار لتسکنوافیه و لتبتغوا من فضله و لعلکم تشکرون آیه ۷۳، سوره قصص) (ازرحمتش برایتان شب وروز را قرارداد تا درشب بیارامید ودر روز ازفضل خدا روزی خود بجویید. باشد که سپاس بدارید) (۱). (اللهُ الذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه والنهار مبصراً إن اللهُ لذوفضلا علی الناس و لکن اکثر الناس لایشکرون آیه ۳۸، سوره یوسف) (خدا همان کسی است که شب را برای شما پدید آورد تا درآن آرام و قرارگیرید و روز را روشنی بخش قرارداد. آری، خدا بر مردم بسیار صاحب تفضل است، ولی بیشتر مردم سپاس نمی‌دارند) (۱). "علاوه براین، در آیات دیگر شب را لباس و روز را مایه معاش برای انسان معرفی می‌کند. طبق روایات و آیات مذکور، شب مایه سکونت و آرامش است؛ بنابراین در شب بیدار ماندن و روز خوابیدن، متناسب با توالی شب و روز و حکمت نهفته در هریک نیست؛ شب برای خواب و استراحت و روز برای کسب و کار است. اگر شرایط کاری مان طوری است که شب‌ها باید بیدار بمانیم، حتماً آن را عوض کنیم. مراحل خواب: تاکنون برای خواب چهار مرحله قائلند: مرحله اول که شخص بیش از چند دقیقه نیست خوابیده و به آسانی بیدار می‌شود. مرحله دوم که فعالیت الکتریکی شدید همراه با گردش آرام تخم چشم به ناگهان شروع می‌شود و حرارت مغز از اوقات معمولی هم بیشتر است و در تمام مراحلی که چشم حرکت می‌کند فعالیت‌های فیزیولوژیکی و روانی شخص خوابیده همانند زمان بیداری اندکی کمتر یا به همان فعالیت برمی‌گردد. شروع و مستقر می‌گردد با امواج مغزی بزرگ ولی آرام تقریباً در هر ثانیه با ولتاژی پنج برابر و نیم مرحله بیداری با ضربان آرامتر قلب و سقوط حرارت بدن و

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

فشار خون وشل شدن عضلات (به استثنای عضلات قلب و ریه). مرحله چهارم که عمیق‌ترین قسمت خواب است و شخص نسبت به سر و صدا و جنجال هیچ‌گونه عکس‌العملی نشان نمی‌دهد و قسمت اعظم بخش اول شب در این مرحله می‌گذرد و راه رفتن در خواب هم مربوط به همین مرحله است. چیزی در درون آدمی است که از رسیدن به این مرحله که فقط اندک فاصله‌ای با مرگ دارد در وحشت می‌افتد سعی می‌نماید به مرحله سوم و دوم و اول و بالاخره به سطح نزدیک به حیات دنیا برسد (۶).

مکان خواب و استراحت: پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) برای خواب و استراحت خویش از ساده‌ترین ابزاری که در آن زمان رایج بود، استفاده می‌کردند. بنابر بعضی روایات، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) بر روی حصیر استراحت می‌کردند و چیز دیگری بجز آن در زیر خود پهن نمی‌کردند (۲۷). از اینرو، گاه برآمدگی‌های حصیر بر جسم حضرت اثر می‌گذاشت. پیامبر (صلی الله علیه وآله). در برابر درخواست بعضی اصحاب مبنی بر تهیه زیراندازی نرمتر، می‌فرمود: «مرا با دنیا چه کار؟ مَثَل من و دنیا مثل مسافری است که در روزی گرم، به زیر یک درخت، ساعتی استراحت کرده و راه خود را در پیش گیرد و آنجا را ترک گوید». (۱۸). بنابر روایتی دیگر، هنگامی که یکی از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصیر دید و اثر حصیر را بر جسم مبارک ایشان مشاهده کرد، عرضه داشت: شهادت می‌دهم که تو رسول خدایی و نزد خدا با کرامت تر از کسرا و قیصری; آنان از دنیا بهره‌مندند و شما این چنین بر حصیر استراحت می‌کنید، به گونه‌ای که اثر آن بر جسمتان باقی می‌ماند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در پاسخ فرمود: «آیا راضی به این نیستی که دنیا از برای ایشان و آخرت از برای ما باشد؟» (۲۷). یکی از همسران پیامبر (صلی الله علیه وآله) نیز مکان خواب حضرت را قطعه پوستی انباشته از الیاف خرما، گزارش کرده است. در برخی روایات، همین توصیف برای بالش آن حضرت ذکر شده است.

حالات قبل‌ازخواب‌واستراحت: پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش از خواب و استراحت، آداب و مسائلی را رعایت می‌کرد که در ادامه، به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: الف. مسواک: بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) هر شب سه بار مسواک می‌کرد: یک بار قبل از خواب، یک بار پس از خواب (و قبل از وضو برای تهجّد)، و یک بار نیز هنگام خروج برای نماز صبح. و چوب مسواک حضرت نیز بنا به توصیه جبرئیل، چوب «اراک» بود.

ب: وضو: در روایت حسن بن علی علوی از امام هادی (علیه السلام)، آن حضرت درباره آداب خواب اهل بیت (علیهم السلام) به ده خصلت اشاره فرمود که از جمله آن‌ها طهارت پیش از خواب بود(۲۸). ج. تهیه مقدّمات عبادت شبانه: از برخی روایات برمی آید که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش ازخواب، مقدّمات مربوط به عبادت شبانه را تهیه و در کنار خود می‌نهاد از جمله: تهیه آب برای وضو ساختن پس از بیداری، و نیز مسواک. د. دعا و اذکار قبل از خواب: بنابر روایت امام هادی (علیه السلام) ـ که پیشتر به آن اشارت رفت ـ اهل بیت (علیهم السلام) پیش از خواب، به قرائت فاتحةالکتاب، آیةالکرسی، آیه (شَهِدَ اللّهُ أَنَّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلاَئِكَةُ آیه ۱۸، آل عمران) (۱) و تسبیح حضرت زهرا (علیها السلام) مقیّد بودند. (۲۸). بنا به نقل کلینی از امام صادق (علیه السلام)، پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پس از قرائت آیةالکرسی، می فرمود: «بسم اللّه، آمنت باللّه و کفرت بالطاغوت اللهم احفظنی فی منامی و فی یقظنی»;(۲۱). به نام خدا، به حق ایمان آوردم و به طاغوت کافر شدم. خدایا در خواب و بیداری مرا حفظ فرما. از دیگر آیاتی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش از خواب قرائت می‌فرمود، سوره‌های توحید، فلق و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت این سوره‌ها، کف هر دو دست خود را مقابل دهان مبارکش می‌گرفت و به آن‌ها می‌دمید و سپس به قسمت‌های مختلف جسم شریفش می‌مالید; از سر مبارک شروع کرده، به صورت و دیگر قسمت‌های بدن می‌کشید، و این کار را سه بار تکرار می‌کرد. (۲۰). به‌جز اذکار، آیات و سوره‌های یاد شده، در روایات سیره به دعاهایی نیز برمی‌خوریم که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) پیش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آن‌ها را قرائت می‌کرد (۲۱،۲۷).

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

بیدار شدن: هیچ واقعه‌ای در سراسر عمر به اهمیت و شگرفی مرحله بیدار شدن نیست! طبق کشفیات جدید در مرحله چهارم که خواب عمیق است و عضلات شل نبض و فشار خون وحرارت بدن اندک می‌شود و آن‌چنان بدن به‌خواب عمیق فرو می‌رود که انسان احساس نزدیک شدن به مرگ را می‌نماید. (مرحله انقباض). بیدار شدن خوابیده هم به‌نظر اقدام به‌احقاق حق کردن اوست. ابتدا بدن سعی می‌کند به مرحله سوم و دوم و اول برگردد تا از مرگ دور و به‌دنیا نزدیک شود و چون برگشت آن با عضلات شل و فیزیولوژی کاهش یافته غیر مقدور بلکه به صلاح نیست و باید به طرف خواب‌دیدن و کمال سوق داده شود لذا وحشت‌زده غدد مترشحه داخلیش دگرگون گردیده هورمون‌هایی به خون می‌ریزند قلب شروع می‌کند به نامنظم زدن، فشار خون به‌سرعت تغییر می‌کند. تنفس سطحی و سریع می‌گردد. سوخت اکسیژن زیاد می‌شود و حرارت مغز بالا می‌رود و این عمل در هر شب چهار پنج مرتبه تکرار می‌گردد تا بیدار شود. .(۶) نظر اسلام در رابطه با بیدار نمودن افرادازخواب: ملاحظه فرمودید که خواب از دو قسمت اصلی تشکیل شده است لذا اگر کسی را از خواب بیدار کنیم یا در بخش خواب دیدنش او را از خواب‌دیدن محروم ساخته‌ام یا در قسمت دیگر از خواب کردن باز داشته‌ایم یا اینکه او را از مدتی که لازم است به‌طور مجموع در خواب بگذراند بی‌بهره گذاشته‌ایم که خود کم خوابیدن، کم خواب‌دیدن، کم به عمق خواب رفتن هر سه زیان‌هایی دارد اسلام اجازه نمی‌دهد کسی را از خواب بیدار نمود مگر برای انجام کار واجب یا دفع ضرر از وی مثلاً کسی که نمازش نخوانده و فرصتی باندازه یک وضو و نماز باقیست یا آنکه ممکن است مورد حمله جانداری واقع گردد می‌توان از خواب در همان فرصت بیدار کرد. درغیر آن صورت اسلام بیدار نمودن افراد را به‌دلیل زیان‌های روحی و روانی وجسمانی ناشی از آن مجاز نمی‌داند (۶).

خداشناسی و خواب: انسان دو نیرو و دو حس فطری دارد و یکی از این ودیعه مهم، یکی مشخص‌ساز اوست و او را معرفی می‌نماید و در سایر جنبندگان وجود ندارد و دیگری مرکز ممتازی که هر چند مشترک بین او و تمام موجودات حتی در نهاد جماد و نبات هم هست اما در مغزش بیشتر جای گرفته و اخیرا در انسان تشخیص و شناخته شده است ولی در انسان چیز دیگری می‌باشد و آن مرکز خداشناسی است که به‌وسیله دانشمندان شوروی کشف و اعلام گردید و مرکز اولی بیان اوست که این مرکز با انعکاس‌های شرطی هم پاسخ می‌دهد یعنی اگر انسان گرسنه باشد و نام غذای مورد طبعش را به گوشش برسانند ترشح بزاقش شروع می‌گردد ولی هزاران مرتبه به حیوانات دیگر نام غذا گفته شود چیزی نمی‌شود. البته واضح و روشن است که آدمی انعکاس‌های شرطی انواع پائین تر از خود را نیز حائز بوده و با بوئیدن، چشیدن، بینائی، و ... نیز بزاقش ترشح می‌کند و اگر نور هم در چشمش انداخته و به آن عادتش داده باشیم باز هم کاری می‌شود و در ضمن بین مراکز قلمداد شده بدلیل قبلی ارتباط حسنه برقرار است اما آیا بین مرکز خداشنای وی با مراکز دیگر چه؟ آیا روابط حسنه است؟ آیا مرکز خداشناسی، مرکز حس دینی، مرکز احساس مذهبی مرکزی که اخیراً در کشور غیر خداپرستان کشف شده با انعکاس شرطی وابستگی و رابطه‌ای دارد؟ و بالاخره خواب با مراکز مذکور چه ربطی خواهد داشت؟ یک انعکاس هم داشتیم که همیشه به‌وسیله انعکاس های ساده (غیرشرطی) تقویت می‌شد. مثلاً همان تغذیه و صدای زنگ که اگر فاصله بین آن‌ها می‌دادیم به تدریج خاصیت شرطی زنگ کم می‌شد یعنی سگ با شنیدن صدای زنگ کم کم ترشحش کم و بالاخره از بین می‌رفت و باز اگر با غذا دادن همزمان می‌شد اثرصدای زنگ تقویت می‌گردید. خواستم بگویم فرض آنکه مرکز خداشناسی در مغز وجود نداشته باشد اگر همه نیت‌ها برای خدا باشد این نیت تمام اعمال را برای کشاندن به راه خدا و برای خدا تقویت می‌نماید و اینکه صبح نماز، ظهر نماز، شب نماز، صبح نیت، ظهر نیت، شب نیت، نماز نیت، روزه نیت، همه چیز نیت، که همیشه و همه کمالی برای تقرب دارند یک حکمتش همین است که آدمی را به‌مرحله تسلیم و خودکاری اعمال طبق مقررات الهی برساند همانند سربازی که طوری تعلیم و تربیتش می‌کردندکه به‌مرحله تسلیم برسد و سخن فرمانده برای او چون نیروی غیر قابل انکار و تردید درآید که اگر در برابر باران گلوله

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

و خمپاره و آتش فرمان پیشروی داد سرباز بدون تعلل و تسامح خودکار باشد وپیش رود نه آنکه به افسرش بگوید آقا جان گلوله و آتش است خودتان بفرمائید. اگر مرکز خداشناسی هم که اخیراً آنرا یافته‌اند منظور بداریم همه با این یکی هم ارتباط دارند و مرکزی نیز بنام خواب و یا بیداری که چه بهتر که خواب طبق خواسته و انتظار دین و علم هر دو آغاز شود یعنی خواب در اول شب بوده باشد و بر حسب آنچه درخواست دین است که بدون شک علم نیز به‌علت نارسائی هنوز درباره‌اش فکری و اثری ندارد چه بهتر که در ثلث آخر شب بیداری توام با تقویت نیروهای مراکز درک و حس ضمن تمرکز قوای دماغی در جهت حق انجام پذیرد یعنی خواب بنابر اصول بهداشت و سلامت نفس شروع گردد و با یک برنامه‌ای بر پایه روشن ساختن جان و وسعت دادن روح پایان پذیرد و این فقط با تهجد امکان پذیر است که پروردگار آنرا در مقام محمود به‌عنوان شایسته ترین پاداش متهجد خلاصه می‌فرماید و مقام محمود را نمی‌توان جائی جز برای کسی‌که سلامت جسم و جان را به‌دست آورده معرفی نمود و شناخت. آری چنین است پس بنابراین نیاز به مرحله چهارم خواب در نیمه اول شب است و ثلث آخر نیاز به تقویت قوه اطاعت و تسلیم دارد. همه چیز و همه کس از ذرات تا اجرام و محتویات آن‌ها بر فطرت پرستش آفریده شده و همه و همه بر خداگوئی و خداجوئی تسبیح گویان به جایگاهی معین و اجلی مسمی رهسپارند؛ اما همین‌که نوبت به مجموعه ای از آن‌همه عناصر و ذرات می‌رسد که سازندگی انسان را به‌عهده داند مغزی را و در میانش مراکزی و از جمله مرکز خداشناسی را می‌سازند که خاص الخاص انسان‌هاست. در آیات قرآنی توضیحات و اشاراتی درباره خواب و ویژگی‌های آن بیان شده، در سوره نبأ (و جعلنانومکم سباتاً) از خواب به‌عنوان سبات تعبیر گردیده و سبات از سستی و رخوت که یک حالت بیماری است گرفته شده است، اما کیفیت حدوث خواب را می‌توان از آیه ۱۱ سوره کهف استنباط نمود که می‌فرماید: از ویژگی‌های خواب آن است که فرد نمی‌تواند زمانی را که در خواب گذرانده حدس بزند. در آیات دیگری هم خواب را به مرگ موقت تشبیه کرده است و اما از منظر علمی خواب یک فرآیند پویا وفعال است و شامل تغییرات فیزیولوژیکی در ارگان‌های بدن است و تأثیر طبیعی خواب بر جسم و روان انسان بسیار مهم است و تغییرات خواب از پیش آگهی‌های مهم در زمینه ابتلا به بیماری‌ها محسوب می‌شود. قبلاً تصور این بود که خواب‌ساز و کار غیرفعالی است که صرفاً در اثر خسته شدن نورون‌های مغز رخ می‌دهد، ولی تحقیقات نشان داده‌اند، یک سلسله نرون درمغز (پل مغزی و بصل النخاع) وجود دارند که با مهار کردن نورون‌های دیگری در مغز، باعث به‌وجود آمدن خواب می‌شوند. بنابراین روند خواب در اثر یک مهار فعال به وجودمی‌آید. در بیداری گروه مشخصی از نورون‌ها فعال هستند، کم‌کم این نورون‌ها خسته می‌شوند و در عوض نورون‌هایی که مسئول ایجاد خواب هستند فعال می‌شوند. پس از خوابی طولانی، این نرو ن‌ها خسته می‌شوند و نورون‌های محرک بیداری می‌توانند، فعالیت خود را آغاز کنند و همین طور. این سیکل ادامه دارد. در زمان خواب عمیق بدون رؤیا بدن هورمون رشد انسانی ترشح می‌کند. این هورمون موجب تحریک تجدید ساخت کبد و بافت‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به تبدیل چربی به قند کمک می‌کند. غده صنوبری با ترشح ملاتونین (ماده شیمیایی عامل احساس خواب آلودگی) به تاریکی واکنش نشان می‌دهد. سایر مواد شیمیایی عامل بیداری و توازن کلی مواد شیمیایی مغز وقتی فکر می‌کنیم که خسته‌ایم یا بیداریم بر توازن کلی مواد شیمیایی مغز تأثیر می‌گذارد. به دلایلی که هنوز به خوبی مشخص نشده است خواب عمیق با افزایش سن کاهش می‌یابد (۲۹).

ویژگی‌های خواب خوب

۱.خواب و بیداری طبیعی آن است که هرگاه فرد احساس نیاز به خواب پیدا کرد، بخوابد و هر گاه بیداری اقتضا کرد، بیدار باشد.

۲.بهترین وقت خواب، زمانی است که هضم معدی انجام شده و غذا از معده عبور کرده باشد. معمولاً پس از هضم معدی که حدود ۳ ساعت طول می‌کشد، احساس سبکی در معده خود می‌کنیم. البته مدت‌زمان هضم معدی به عواملی چون نوع غذا، مزاج شخص و مزاج معده و سن بستگی دارد.

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

۳.خواب باید عمیق باشد به‌طوری که فرد به آسانی بیدار نگردد.

۴.مقدار خواب باید معتدل باشد. خواب معتدل بین ۶ تا ۱۰ ساعت است که البته با توجه به سن، مزاج و عوامل دیگر میزان آن متغیر است.

ویژگی‌های خواب بد

۱- خواب در حال گرسنگی: در خواب حرارت غریزی به باطن می‌رود و به هضم غذا در معده کمک می‌کند. در گرسنگی معده خالی است و غذایی برای هضم وجود ندارد. بنابراین از آنجایی که این حرارت نمی‌تواند بیکار باشد در اخلاط و رطوبات بدن تصرف کرده و موجب تحلیل آن‌ها و لاغری و در نهایت باعث ضعف حرارت غریزی می‌شود (۱۱).

۲-خواب در روز: خوابیدن در روز مضر است زیرا به‌دلیل روشنایی هوا، خواب عمیق در روز حاصل نمی‌شود و هضم معدی دچار فساد می‌شود. در نتیجه عوارضی چون بد رنگ شدن پوست، سستی بدن، احساس کسالت، کاهش اشتها و بد بویی دهان حاصل می‌شود. خواب روز در زمستان ضرر بیشتری دارد و باعث ایجاد بیماری‌های رطوبی و نزله می‌شود. اما خواب روز برای فردی که عادت به خوابیدن در روز نداشته باشد و به سبب کاری، شب را بیدار مانده باشد، چندان مضر نیست. افرادی که عادت به خواب روز دارند باید به‌صورت تدریجی عادت خود را تغییر دهند(۱۰).

۳- خوابیدن بر پشت: به پشت خوابیدن باعث جریان فضولات بدن به غیر مجاری اصلی خود می‌شود و باعث ایجاد کمردرد، نزله، بی‌خوابی، کابوس و..... می‌گردد (۱۰).

۴- خوابیدن دائم بر روی صورت: از خوابیدن دائم بر روی صورت باید اجتناب کرد زیرا باعث کاهش جریان خون پوست و چروکیدگی پوست می‌شود (۶).

آماده شدن برای خواب

۱- باید پیش از وقت خواب برای خواب آماده شد. یعنی پیش از خواب حتی‌الامکان از کار و اعمال مهیج و درگیری‌های ذهنی خودداری کرد، چون اگر بلافاصله پس از این امور به خواب برویم، سبب اختلال در خواب می‌شود (۱۱).

۲- برای استراحت کامل مغز در خواب باید خون را به سمت پاها سوق داد و برای این کار دو راه توصیه می‌شود: یکی آن که پاها را گرم‌تر از سر نگه داریم و دیگر آن که رختخواب را به نحوی سرازیر قرار دهیم که طرف سر رختخواب ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از پا باشد. بدین ترتیب خون از سر و سینه به سمت پاها حرکت می‌کند و باعث خواب راحت می‌شود.

۳- لباس در هنگام خواب باید گشاد باشد تا مانع حرکت خون در رگ‌ها نشود. (۶)

اذکاری که در هنگام خواب باید خواند: مستحب است که در هنگام خوابیدن با وضو باشد و به جانب راست رو به قبله، سوره‌ها و آیات که در باب فضایل قرآن مذکور شده بخواند، و بهترین اذکار در این وقت، تسبیح حضرت فاطمه زهراعلیها السلام است. چنانچه به سند معتبر از حضرت امام جعفر صادق صلوات اللّه علیه منقول است که: «چون آدمی شب در جای خواب خود می‌خوابد، مَلَک بزرگواری و شیطان متمردی بسوی او مبادرت می‌نمایند؛ پس ملک به او می‌گوید که: روز خود را ختم کن به خیر، و شب خود را افتتاح کن به خیر. و شیطان به او می‌گویدکه: روز خود را ختم کن به گناه، و شب خود را افتتاح کن به گناه. پس اگر طاعت ملک کرد، و تسبیح فاطمه زهراعلیها السلام را در وقت خواب خواند، ملک آن شیطان را می‌زند و از او دور می‌کند، و او را محافظت و نگاهبانی می‌کند تا بیدار شود؛ پس باز شیطان می‌آید و او را امر می‌کند که ختم شب و افتتاح روز به گناه بکند، و ملک او را به خیر امر می‌کند؛ پس اگر اطاعت ملک کرد و تسبیح حضرت فاطمه زهرا صلوات اللّه علیها خواند، آن ملک شیطان را از او دور می‌کند، و حق تعالی عبادت تمام آن شب را در نامه عملش می‌نویسد» (۲۸).

خواب عبادت کنندگان: رسول اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: چشمم می‌خوابد ولی قلبم بیدار است. آری، خواب متعبدان بهترین خواب و حقیقتی است که ثواب الهی بر آن مترتب است. بدترین خواب و کاری است که عذاب خداوندی از پی دارد. بندگان وقتی به خواب می‌روند، خواب آنان معلول خستگی ایشان از عبادت و مجاهدت و ریاضت و زحمت و کوشش همه جانبه در راه خداست و می‌خوابند تا رفع کسالت

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

نموده باز در صراط مستقیم حق با تمام توان و قدرت بکوشند و تا می‌توانند در راه دوست عاشقانه بخروشند. و هر کس پس از فراغ از واجبات و ادای حقوق الهی و خلق خدا بخوابد چنین خوابی پسندیده و صاحب آن به رحمت و عنایت الهی نزدیک است (۱).

خواب غافلان: خواب بسیار بدی است؛ زیرا خستگی غافلان که مورث خواب است معلول کثرت گناه و زحمت ایشان در معصیت و ستم بر مردمان است که گفته‌اند: مرگ برای آنان بهتر از زندگی آمیخته به عصیان و گناه و پلیدی است. هر کس به وقت برنامه واجب یا سنّت یا نافله بخوابد و به خاطر آن خواب چنان برنامه مهمی از دستش برود، خوابش خواب غافلان و طریقهٔ خاسران و عمل زیانکاران است و چنین بدبختی مفتون نفس و هواست که خواب را بر عبادات مقدم داشته و لذت و شهوت نفس را با لذت قلب معامله کرده و راستی چه بد معامله ای است. آیا آن همه ثواب عبادت و به‌خصوص واجبات الهیه را می‌توان با چیزی عوض کرد ؟ ! چنین انسانی باید بداند مریض است و محتاج به معالجهٔ قطعی. به فرمودهٔ عارف دلباخته عماد **فقیه:** ای که در خلوت دل ساخته‌ام مسکن تو***به جفا بر نکنم خیمه ز پیراهن تو

گر کند حکم قضا جان مرا از تن دور*** دست امید دلم نگسلد از دامن تو

آفتابی است که هرگز نکند میل غروب*** در جهان دل من مهر رخ روشن تو

گر سرم در سر سودای تو شد باکی نیست*** جان صاحب‌نظران است فدای تن تو

ناله من که دل خاره از آن نرم شود*** هیچ اثر می نکند در دل چون آهن تو

در غم هجر تو تاریک شد ای جان عزیز*** چشم غم دیده خوشا نکهت پیراهن تو

من که دریای فراوان نکند سیرابم*** مست یک جرعه‌ام از بادهٔ مردافکن تو

خواب، برادر مرگ: خواب، منبّهی است اهل بصیرت را از برای موت و تأیید قوی است از برای ثبوت معاد. بدون شک خواب برادر مرگ است، چنان که در مرگ تعطیل حواس و قوای آدمی است، خواب نیز چنین است، یا آن که به اعتبار قرب و نزدیکی خواب به موت فرموده‌اند: خواب برادر مرگ است، چرا که در عالم خواب علاقهٔ روح به بدن کم می‌شود و در تعلق قوی گرفتن به بدن و بیدار شدن محتاج رخصت است که اگر از جناب احدیت مرخص شود و تعلّق به بدن گیرد بیدار شود و گرنه بالکلّیه قطع تعلّق نماید، آن هنگام است که انسان مرده است.

آفاتِ خواب زیاد: خواب زیاد محصول آشامیدنی زیاد و آشامیدنی زیاد نتیجهٔ پرخوری است و هر دو موجب سخت شدن و سنگین گشتن انسان در برابر طاعت و قیامند و نیز موجب قساوت قلبند تا قلب از کار تفکر در آیات خدا و خضوع در برابر محبوب باز ماند. امام صادق علیه السلام در پایان روایت می‌فرماید: به هر خوابی که در شب‌داری، فکر کن آخرین خواب است و از این خواب سر بر نخواهی داشت. به دل و زبان از یاد خدا فارغ مباش و خوف الهی از دل بیرون مکن و آگاهی او را بر جمیع احوالاتت مرکوز خاطر نما و در این نیت باش که به یاری حضرت حق از خواب برخیزی و مشغول بندگی او شوی، چرا که شیطان ملعون بعد از هر بیداری تو را وسوسه می‌کند که هنوز شب طولانی است خوابت را ادامه بده و می‌خواهد که تو را در وقت مناجات با حضرت حق به خصوص به وقت سحر، محروم از بهترین فیض کند. به حضرت حق عرض حاجت کن و از استغفار به دربار دوست غافل مباش، چرا که دعا را به وقت سحر،کیفیت دیگر و داعی را در آن وقت شوقی غیر از وقت دیگر است (۳۰).

نتیجه‌گیری

خواب و استراحت یکی از ارکان مهم هرم ایجاد و حفظ سلامتی و از بخش‌های اجتناب ناپذیر حیات هر موجود زنده است. بدین لحاظ، برای ما انسان‌ها شناخت چگونگی و آداب مربوط به خواب و استراحت آن‌هم از سوی آفریدگار هستی و بندگان برگزیده الهی، مهم، درس‌آموز و از ضروریات حیات می‌باشد. هر چند از سوی علوم مختلف انسانی و غیر انسانی و از طریق اندیشمندان مختلف تحقیق و نظریه‌پردازی‌های زیادی

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

در این خصوص صورت گرفته است ولیکن توجه به این نکته کلی که برای پیشرفت مادی و معنوی افرادی‌که جامعه، به علم و دانش آن هم در بالاترین سطوح نیاز است بسیار مهم می‌باشد. البته برای آنکه علم و دانش، پیشرفت و سعادت مادی و معنوی جامعه، هر دو را، تامین کند لازم است علم در دو بعد یا در دو جهت رشد نماید، هم در بعد کشف جهان و هم در بعد تعالی بشر، ناگفته‌پیداست در نگرش الهی وجهان‌بینی اسلامی تعالی بشر به معنی بندگی خدا وآزادی از غیر خداست .از آنجا که علم به‌طور مستقیم به تحقیقات و مراکز آموزشی مربوط می‌شود و این دو منبع بر رشد مادی و معنوی علم و در نتیجه بر پیشرفت مادی و معنوی تاثیرگذار هستند. اهمیت علم و دانشی که مورد توجه آن‌هاست معلوم می‌شود و این نکته مبرهن می‌گردد که آنچه در تحقیقات و مراکز آموزشی دنبال می‌شود می‌بایست دو بعدی بوده و علاوه بر جنبه مادی علم جهت الهی و تعالی بخشی نیز داشته باشد. لذا در ترسیم ریز فاکتورهای مرتبط با هرم ایجاد و حفظ سلامتی نیز می‌بایست دست به منابعی زد که نگاه جامع‌الطرفین به‌موضوع داشته باشد به عبارتی تمام مولفه‌های مورد نیاز بشریت که تامین کننده سلامت مادی ومعنوی آن‌ها می‌باشد را مورد امعان و توجه قرار دهد که این مهم تنها درفرامین و فرایض الهی و دینی یافت خواهد شد و لذا در رابطه با شاخص حیات‌بخش و مهم خواب و بیداری، متاسفانه علوم غیردینی به اندکی از ژرفای این امر مهم، پی برده‌اند و لذا متاثر از آگاهی‌های مکشوفه آن‌ها پاسخ بسیاری از سوالات مهم دراین باره اعم ازاقدامات لازم قبل از خواب، به هنگام خواب، پس ازخواب، و از همه مهمتر انفعالاتی که به هنگام خواب برچیدمان مغزی و روحی بروز و ظهور نموده آن انقلابات عظیم و شگرفی که در رویا در انسان ایجاد شده و انسان از طریق خواب با ماورالطبیعه ارتباط برقرارداشته و بعضاً از آنچه که در گذشتگان فوق‌العاده دور و آینده بی‌اطلاع است اطلاعات مهمی را دریافت می‌دارد و یکی از روش‌های خارق‌العاده ارتباط برخی از پیامبران اعظم الهی با معمار هستی، خداوند منان از همین طریق بوده است و نیز دررابطه با تاثیرات شگرفی که خواب و بیداری بر شخصیت افراد و خلق وخوی آن‌ها دارد و روش‌های صحیح این مهم تنها از سوی علوم الهی قابل دسترسی و مورد وثوق می‌باشد که به حمدالله دراین پژوهش از این خوان تحفه‌ای چند برگرفتیم که می‌تواند پاسخگوی بسیاری از سوالات افراد مختلف باشد و مغفولیات این امر را اندکی بکاهد.

References:

1-Qur'an, Wise, Translation of Makarem Shirazi. [Persian]

2-Nahj al-Balaghah [Persian].

3- Shahgoli AH. ***Healthy Life***. Student Basij Publications, Imam Sadiq University, 2016. [Persian]

4- Nazem A. ***Nature in Iranian Medicine***. Design: Baghbani, Mohsen, Ajez Publishing House, Tehran, 2010. [Persian]

5-Shirazi M. ***Selected Sample Interpretation***. Research and regulation: Babaie, Ahmad Ali. 3rd and 5th, Darolkabb al-Islam, Iran, 1995. [Persian]

6- Pak Nezhad R. ***The First University Professor of the Last Prophet***. Yaser Publishing, 1995. [Persian]

7-al-Hekmah N, Mirza Ali Khan: ***Hefz-Sehat***. published by Almayinashr, correction: Doctor NaserRezaeipoor, pp 141-146, 2009. [Persian]

8-Ibn Sina H***. Law of the Faculty of Law***. Beirut, 2005. [Persian]

9-Javadi Amoli A, ***Moffatayeh al-Hayah***. Asra Publications, 2012. [Persian]

10-Mohammadi Ray Shahri M***, Al-Hikmah***, Dahl al-Hadith cultural science publishing house, 2007. [Persian]

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

11- Khudadadi J. ***Fifteen Days to the Health***. Tehran: Daftare Pajuohesh va Nashre Sohravard, 2007. [Persian]

12- Akbar Zadeh H, Hamid Reza Fallah, Hasan Taghizadeh and Farshche Ketibi. ***Applied Physical Education with General Physical Education Approach to University Students***. Shahendeh Publications, 2015. [Persian]

13- Nuri H, ***Tools of Al-Shi'a and Musträki***, Islamic Studies Office, Qom, 2010. [Persian]

14- Ibn Babawayh MA. ***First Issue***, Qom Public Teachers' Publications, 1983. [Persian]

15- Ghazi Aby-al-Fadl A. ***Al-Shafa***, p. 1887, 1988. [Persian]

16- Ibn Raz Jafarban A: Nishabouri H. Mohammad, ***Jamea al-Alaadith***, The Hadith 43731, The Nursing of Al-Razawi al-Moghadasah. Assembly of Al-Bohout al-Islamiyah, Place of publication of the Holy Spirit, 2008. [Persian]

17- al-Najafi H. ***Musa'a al-Ahadith (PBUH)*** (as an electronic source), Ahadith 62 and 66, publisher of the Research Institute for the Study of Ahl al-Bayt, 2004. [Persian]

18- Majlisi M. Br. ***Baharalanovar***. Beirut, Mouksal al-Wafa, 1982. [Persian]

19- Toosi MH. ***Tahzhib al-Akkam***, Fourth Quarter, Investigating Seyyed Hassan Khersan and Sheikh Mohammad Akhundi, Tehran, Dar al-Kabul al-Islam, 2, p. 334, p. 1998, 1986. [Persian]

20- Sureta Thermati M bin I. ***Al-Shma'el al-Mohammadiyah***. Research of Seyyed Abbas al-Jalimi, Beirut, Institute for the Study of Al-Thaqafiyah, p. 223 / Aby Dawood al-Taylassi, Masand Aby Davood, Beirut, Dar Al-Hadith, p. 198, 1991. [Persian]

21- Kellini M bin Y. ***Al-Kafi***. Research paper Ali Akbar Ghafari, Tehran, Al-Malayee Dar al-Koleb, p. 5, p. 84, p, 1988. [Persian]

22- Siouti J. ***Al-Dharal Mansour***. Beirut, Dar al-Ma'rafeh lltababa and al-Nashir and al-Touzieh, vol. 6, p. 276 / Ibn Hajar Asqalani. ***Fath al-Barī***. Beirut, Dar al-Ma'arfat, vol. 3, p.18. [Persian]

23- Qomi A ibn I, ***Comentary on al-qomi Investigating***. Sayyid Tayyib al-mousawi Algiers in Qom Daralketab, p.2, 1983. [Persian]

24- Jarir Tabari M. ***Jame al-Bian, the interpretation of the Qur'anic verses***, Sadiqi Jameel al-Atar Research, Beirut, Dar al-Fakr, p. 29, p. 156, 1994. [Persian]

25- Majles MB. ***Al-Muttaqin Fayyad al-Dawad al-Waqanah***. Qom Publication, Jamkran mosque, 2009. [Persian]

26- Meshkini Ardebili A. ***Exploiting Aladdieh***. Hadi Publishing 321, 1993. [Persian]

27- Tabarzi H ibn F, ***Makarem al-akhlagh.*** (translated) Mirbagheri, Seyyed Ebrahim, Farahani, Tehran, 1986. [Persian]

28- Ibn Tavous Heli A ibn M. ***Fallah al-Sahel***. p. 280. Publishing of Astan Quds Razavi, 2006. [Persian]

29- Guyton A. ***Textbook of Medical Physiology***, pub Translated by Shadan F. Tehran, Iran. Chehr1993. [Persian]

30- Ansariyan H. ***Islamic Mysticism Explanation of Mesbah al-Sharia.*** Dar al-Afrān publishing, 2012. [Persian]

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences
Vol 28| NO 2 | May 2020

Received: 8 Jan 2019
Accepted: 1 Dec 2018

Nomadicating the Index of Sleep and Wakefulness from the Pyramid Creating and Maintaining the Health of Islamic Islamism

Abbas Ali Papoush[1], Akbar Afarinesh[†2], Abulqasem Assi Mozneb[3]

Review Article

Introduction: The present study entitled Nomadicating of the sleep and wakefulness index from the source of the creating and maintaining of the health of Islamic baring has been done using a qualitative analytical-descriptive research method based on library studies. Unfortunately, the results indicated that despite the precise and expansive attention that the verses and recommendations of the great elites have emphasized on the importance of the well-being of the soul in the creating and maintaining of the health, and the scientific and practical solutions attributed to this, most of this material is neglected. Most people and every day diseases and clinical interventions are at the level of quality and life expectancy of human beings. However, the results of this study suggest that new scientific findings, as needed, should address issues related to sleep and behavior, including forbidden sleep time, places where prohibition of sleeping, proper sleep, sensitive hours, wakefulness, and effects of the mental and psychological state of people from the above mentioned nature in these situations, as well as the rituals before going to bed, waking up and recovering properly from the bed in order to minimize the sudden increase in blood pressure and its links with people's mood, the amount of sleep and the permission or unauthorized sleep during the day, etc. In this research, the answers of many people in this regard were provided.

Keywords: Stevia, Acetaminophen, Mice, Neurotoxicity Syndromes, Liver failure.

Citation: Papoush AA, Afarinesh A, Assi Mozneb A. **Nomadicating the Index of Sleep and Wakefulness from the Pyramid Creating and Maintaining the Health of Islamic Islamism.** J Shahid Sadoughi Uni Med Sci 2020; 28(2): 2334-50.

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.18502/ssu.v28i2.3474]

[1]Department of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
[2]Department of sports science, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Iran
[3]Department of Quran and Hadith Sciences, Islamic Azad University of Yazd, Yazd, Iran
***Corresponding author: Tel:** 09131561633**, email:** a.afarinesh@iauyazd.ac.ir