

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران



## خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان حفظ الصحة در قرآن کریم

ابوالحسن بختیاری<sup>۱</sup>: دانشجوی دکتری، گروه کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم

سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص...

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۷/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۳

### چکیده

سلامتی یک نعمت خدادادی است و حفظ این سلامتی مانند دیگر نعمت‌ها واجب است؛ بنابراین قرآن حیات یک انسان را برابر با حیات کل بشر می‌داند و این خود نشان از اهمیت سلامتی انسان‌ها دارد و تصدیق سخن مبارک امام علی علیه‌السلام است که می‌فرماید: «دو نعمت مجهول است امنیت و آرامش، و آدمی وقتی به ارزش این دو پی خواهد برد که از آنها محروم باشد». از این رو ابوعلی سینا پزشک مسلمان و حاظق ایرانی که اکثر علم خود را مدیون توکل به طیب اصلی دنیا یعنی خداوند متعال، و توسل به ائمه اطهار می‌داند، مهم‌ترین بخش حفظ الصحة را ورزش، خوردن، آشامیدن و تدابیر خواب می‌داند. امروزه در طب نوین، افزایش روزافزون اختلالات خواب به یک مسأله اساسی تبدیل شده است و این را می‌طلبند که نظر قرآن کریم را در این باره بدانیم. قرآن کتابی که نجات‌دهنده انسان و راهنمای او در همه زمان‌ها است. بعید به نظر می‌آید که قرآن کتاب تمام اعصار، به موضوع مهم خواب و بیداری اشاره نکرده باشد. این مقاله به روش تحلیلی-توصیفی و با مرور بر منابع فیزیولوژی و کتب خواب، همچنین کتب تفسیری و روایی همانند تفسیر نمونه، صورت گرفته است. پس از بررسی دریافته شد که با توجه به آیات دسته اول زمان اصلی خواب متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن و در شب است. به طور اساسی خداوند متعال شب را برای استراحت و روز را برای کار و فعالیت قرار داده است؛ اما در آیات دسته دوم زمان خواب در شب و روز به طور دقیق مشخص می‌شود، محدوده شروع خواب بعد از نماز عشاء یا بامداد است که می‌توان گفت که اندکی بعد از نیمه شب شرعی است؛ اما محدوده انتهایی خواب، اذان صبح و یا طلوع فجر است که این را از آیه ۱۱ سوره مریم می‌توان برداشت کرد.

**کلید واژه‌ها:** حفظ الصحة؛ قرآن؛ خواب و بیداری

۱. نویسنده پاسخگو: [abolhasan.bakhtyari@gmail.com](mailto:abolhasan.bakhtyari@gmail.com)



## ۱- مقدمه

امروزه در دنیا مهم‌ترین عامل توسعه را انسان سالم می‌دانند و از این روست که برای تحقق این هدف هر روز بر پیشرفت‌های علوم پزشکی افزوده می‌شود؛ اما متأسفانه رویکردهای پزشکی نوین همچنان بر شناخت و درمان بیماری‌ها متمرکز و نظام‌های بهداشتی-درمانی اکثر کشورها دچار غفلت هستند (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵)؛ اما در پزشکی کهن و با سابقه ایرانی-اسلامی که از آموزه‌های اسلامی، احادیث و قرآن، قسمتی از طب یونانی و تجربیات دانشمندان و اطباء ایرانی مسلمان و غیر مسلمان نشأت می‌گیرد، قوانینی حاکم بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست که از آن تعبیر به «حفظ الصحة» می‌شود. از این رو طبیبان بزرگ و حاذق مسلمان از جمله ابوعلی سینا و سایر علماء بزرگ در طب رعایت بهداشت خواب (از جمله مکان، زمان و نحوه خواب) را یکی از ارکان اصلی خواب می‌دانستند (همان منبع).

بهداشت در اسلام هدفدار بوده و مهم‌تر آن که دارای هدفی نامتناهی است و آن حرکت به سوی کمال مطلق است. اگر انسان در مسیر بندگی خدا و رهایی از بندگی غیر او قرار گیرد به عالی‌ترین مقام آفرینش آدمی (خلیفه الهی) دست می‌یابد. با این بینش هر عملی که به نیت اداء وظائف الهی و خدمت به جامعه و رفع مشکلی از مشکلات آنها انجام گردد، عین عبادت است. مؤمن از خدا بدن سالم و نیرومند مسئلت می‌کند تا در انجام وظائفش موفق‌تر باشد (آیت الهی، ۱۳۷۰، ۱۲). از این رو این پژوهش می‌خواهد با استناد به آیات قرآن کریم، کتاب شفاعت و رحمت، خواب و احکام خواب را به عنوان یکی از ارکان سلامت ابدان مورد بررسی قرار دهد. نخست پیرامون این مسأله که چرا پرداختن به خواب و زمان آن، این قدر مهم است که خداوند متعال چندین آیه کتاب خود را به موضوع خواب اختصاص می‌دهد، بررسی می‌شود.

کشش بدن به خواب مقداری است که حداکثر زمانی که یک انسان می‌تواند بدون خواب سر کند تنها چند شبانه روز است و از طرف دیگر اختلالات در خواب و به هم ریختن ریتم طبیعی و درست آن، عوارض جسمی و اجتماعی جبران‌ناپذیری در پی دارد؛ از جمله جت زدگی صنعتی یا به هم خوردن ساعت بیولوژیک که منجر به احساس خستگی دائمی می‌شود. (حیدری، ۱۳۸۰، ۱، ۲-۳).

اختلالات خواب به طور عمده به دو دسته<sup>۱</sup> تقسیم می‌شود که در نوع اول، عمده این اختلالات مربوط به آشفتگی و به هم ریختن زمان خواب است، از سوی دیگر رابطه بین اختلالات خواب و سایر بیماری‌ها مشخص شده و تبدیل به یک معضل مهم و اساسی در عصر حاضر تبدیل شده است، که از جمله بیماری‌ها می‌توان به بیماری‌های قلب و عروق اشاره کرد (جوان، ۱۳۸۶، ۸۰).

این مقاله به روش تحلیلی-توصیفی و با مرور بر منابع فیزیولوژی و خواب، همچنین کتب تفسیری و روایی همانند تفسیر نمونه، به زمان و چرایی خواب با استناد به آیات قرآنی پرداخته است.

۱. اختلالات خواب به دو نوع: دیس سونیا و پارا سونیا تقسیم می‌شود. دیس سونیا شامل: بی‌خوابی اولیه، پرخوابی اولیه، اختلال خواب مربوط به تنفس، سندرم پاهای یقربار هستند. اختلالات پارا سونیا شامل: اختلالات کابوس، اختلالات وحشت خواب، اختلالات خوابگردی، دندان قروچه در خواب و حرف زدن در خواب اشاره کرد.

## ۲- بحث

یکی از پدیده‌های کیهانی، پدیده نور و تاریکی است که خود را به صورت شب و روز و فصول چهارگانه نشان می‌دهد. در پیشرفت‌های علم جدید رابطه بین نور و تاریکی توسط ساعت بیولوژیک مشخص می‌شود؛ در واقع باید گفت که ماهیت بیولوژیک انسان که دو ماهیت خاکی نباتی و ماهیت عاطفی ادراکی را شامل می‌شود می‌بایست از نظام کیهانی هماهنگ بر خوردار باشد (تابعی، ۱۳۸۶، ۹۸-۹۹)؛ یعنی میان نظام کیهانی (Macrocosmus) با نظام بیولوژیک بدن جانداران (Microcosmus) می‌بایست هارمونی و هماهنگی باشد.

تغییرات تدریجی نور و تاریکی در طول شب و روز و همچنین فصول چهارگانه از طریق مجموعه‌ای از مولکول‌ها در باکتری‌ها و مجموعه‌ای از سلول‌ها در پستانداران و به ویژه انسان از طریق سلول‌های نورواند کریین است؛ به طوری که سلول‌ها و بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این مجموعه‌ها ساعت بیولوژیک اطلاق می‌گردد. تنظیم این ساعت بر اساس زمان بیداری و خواب برای سلامت کامل بدنی، آرامش روانی، به کارگیری هوش هیجانی و همچنین علمی هنری به منظور بهتر زیستن در کره خاک لازم و ضروری است. (همان منبع)

تحقیقات کلی‌نگر در زمینه روانشناسی، نورولوژی و ایمونولوژی مشخص نموده است که آگاهی و اراده انسان می‌تواند با متعادل نگهداشتن حالت روانی از طریق محور کورتکس، تالاموس، هیپوتالاموس و هیپوفیز، غدد درون ریز و سیستم ایمنی را تحت تأثیر خود قرار دهد و از نوسانات شدید بیولوژیک بکاهد و این خود شاهد و تأییدی بر این مدعی است که اختلال در خواب و بیداری و یا به طور کلی ساعت بیولوژیک تأثیر شدیدی بر روان و ذهن انسان دارد. (همان منبع)؛ بنابراین نگارنده قصد دارد با استناد به آیات و روایات مربوطه، به چگونگی، ساعات و همچنین گوشه‌ای از اسرار خواب در شبانه روز بپردازد؛ اما قبل از پرداختن به زمان مناسب خواب به ماهیت و چیستی خواب از منظر قرآن و علم نوین و گذشته پرداخته شده است.

خداوند تبارک و تعالی می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ: او کسی است که روح شما را در شب به هنگام خواب می‌گیرد» (انعام/۲). توفی یعنی بازگرفتن و این که خواب را یک نوع بازگرفتن روح، معنا کرده است؛ زیرا خواب برادر مرگ است؛ به این صورت که مرگ، تعطیلی 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 مرحله‌ی کوچکی از مرگ حساب می‌شود (عباس نژاد، ۱۳۹۰، ۱۵۷).

از دیدگاه حفظ الصحة ناصری مفهوم خواب بدین گونه اشاره شده است: «رجوع و میل حرارت بدن به سوی باطن، به علت طلب استراحت و هضم غذا و ترک حرکت نفس به استعمال حواس ظاهر است» (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵). از دیدگاه نوین، خواب یک پروسه‌ی عصبی ریتمیک و فعال است که توسط نواحی پراکنده‌ای در ساقه مغز که در ارتباط با قشر مغز عمل می‌کنند، حفظ و کنترل می‌شود (حیدری، ۱۳۸۰، ۱، ۲-۳)؛ یعنی در واقع تنها عملکرد بخش عصبی، قسمت مربوط به



اعصاب خود کار (اتونوم) است و مغز که مؤید عملکرد انتخابی و ارادی است و توسط روح فرماندهی و کنترل می‌شود. در شب غیر فعال است؛ اما به این نکته نیز باید توجه داشت که میزان خواب در سنین مختلف، متفاوت است (سلطانی، ۱۳۹۱، ۲)، نکته قابل توجه این است که آیاتی که در ادامه ذکر خواهد شد، در خطاب به افرادی است که مرحله بلوغ شرعی را گذرانده باشند که علت این موضوع هنگام بیان آیات اشاره خواهد شد.

آیات مربوط به قرآن به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته اول آیاتی که در آنها به موضوع شب و جایگاه ویژه شب به عنوان زمان استراحت و خواب و جایگاه روز برای کار و تلاش، اشاره دارد و دسته دوم آیاتی که به موضوع شب و عبادت و محدوده خواب در شب اشاره دارد. در مجموع می‌توان پی برد که شب زمان خواب است؛ چراکه انسان از حواس ضعیفی در دید شب، شنوایی و بویایی در مقایسه با حیوانات درنده برخوردار است؛ در نتیجه ریتم شبانه روزی انسان را در حالت استراحت در شب، به جهت محافظت قرار می‌دهد و دوباره روز بعد بر می‌خیزاند (علائی، ۱۳۸۰، ۴).

از آیات دسته دوم به محدوده خواب در شب پی برده می‌شود؛ چراکه شب بعد از غروب خورشید شروع شده و تا طلوع فجر ادامه دارد؛ اما آن که گفته شد آیات این دسته خطاب به افرادی است که مرحله بلوغ شرعی را گذرانده باشند، به این دلیل است که خطاب قرآن و دستور برای سحرخیزی، با نماز خواندن، عبادات و نافله‌ها همراه است؛ پس افراد مذکور باید به سن شرعی و تکلیف رسیده باشند تا بر آنها نماز و عبادات واجب شده باشد.

آیات دسته اول - آیاتی که در آنها به موضوع شب و جایگاه ویژه شب به عنوان زمان استراحت اشاره شده است از این قرارند:

۱- وَكَمْ مِّن قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فِجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيِّنَاتٍ أَوْ هُمْ قَائِلُونَ: و چه بسیار شهرها که [مردم] آن را به هلاکت رسانیدیم و در حالی که به خواب شبانگاهی رفته یا نیمروز غنوده بودند عذاب ما به آنها رسید (اعراف/۴).

۲- وَ مِنْ آيَاتِهِ مَنَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَأَتَعَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ: و از نشانه‌های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از افزون بخشی اوست. در این [معنی نیز] برای مردمی که می‌شنوند قطعا نشانه‌هایی است (روم/۲۳).

خداوند تبارک و تعالی در این آیه پدیده خواب را به عنوان یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه آفریننده آن، مورد توجه قرار داده است. این حقیقت بر هیچ کس پوشیده نیست که، همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت دارند، استراحتی که به طور الزامی به سراغ آنها بیاید و حتی افراد پرتلاش و یا حریص را ناگزیر به انجام آن سازد. این موهبت بزرگ الهی، سبب می‌شود که جسم و روح انسان، به اصطلاح سرویس شود، با بروز حالت خواب که یک نوع وقفه و تعطیل کار بدن است، آرامش و رفع خستگی حاصل گردد، و انسان حیات، نشاط و نیروی تازه‌ای پیدا کند.

به طور مسلم اگر خواب نبود، روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می‌شد و بسیار زود پیری و شکستگی به سراغ او می‌آمد، به همین دلیل خواب متناسب و آرام، راز سلامت، طول عمر و دوام نشاط جوانی است.

قابل توجه این که: نخست خواب قبل از «ابتغاء فضل الله» که در آیات قرآن به معنی تلاش برای روزی است، قرار دارد، و اشاره به این است که پایه‌ای برای آن محسوب می‌شود؛ چراکه بدون خواب کافی «ابتغاء فضل الله» مشکل است.

دوم این که درست است که خواب معمولاً در شب و تلاش در روز است؛ اما چنان نیست که انسان نتواند این برنامه را به هنگام لزوم تغییر دهد، بلکه خداوند انسان را چنان آفریده که می‌تواند برنامه خواب را تغییر دهد و بر ضرورت‌ها و نیازها منطبق سازد؛ برای مثال در جنگ‌ها که در آیه ۱۱ سوره انفال در مورد مجاهدین بدر از آن یاد شده است به این مورد اشاره شده است. در میدان جنگ خواب عمیق و مناسب امکان‌پذیر نیست و تنها خواب سبک و محدود در زمان فراق جنگ امکان‌پذیر است، در ضمن تعبیر به «مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» گویا اشاره به همین نکته است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۱۶: ۳۵۳).

بدون شک برنامه اصلی خواب، مربوط به شب است و شب به خاطر آرامشی که از تاریکی پدید می‌آید، اولویت خاصی در این مورد دارد، و نیاز جسم و روح انسان به خواب به اندازه‌ای زیاد است که توانایی و تحمل انسان در برابر بی‌خوابی بسیار کم است و از چند شبانه روز نمی‌تواند تجاوز کند. از سوی دیگر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از خواب عمیق جهت بازیابی توان و نیرو و بیمار استفاده می‌شود.

۳- وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا: و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید (سوره فرقان/۴۷).

این آیه در ادامه آیات ۴۵ و ۴۶ سوره فرقان است که در آنها اشاره به سایه‌هایی ناپایدار شده است و از نشانه‌های خداوند تبارک و تعالی هستند.

این که منظور از این سایه‌ها که در آیه ۴۵ اشاره شده است، کدام یک از سایه‌هاست در میان مفسران گفتگو است: جمعی می‌گویند این سایه کشیده و گسترده، همان سایه‌ای است که بعد از طلوع فجر و قبل از طلوع آفتاب بر زمین حکم فرماست، لذت بخش‌ترین سایه‌هاست و ساعات همان است، این نور کم رنگ و سایه گستر از لحظه طلوع فجر شروع می‌شود و به هنگام طلوع آفتاب روشنایی جایگزین آن می‌گردد. از این تعبیر می‌توان این موضوع را برداشت کرد که در هنگام ظهور سایه‌ها، خواب جایز نیست. بعضی دیگر گفته‌اند: «تمام سایه شب است که از لحظه غروب شروع می‌شود و به لحظه طلوع آفتاب منتهی می‌گردد؛ زیرا می‌دانیم شب در حقیقت سایه نیم کره زمین است که در طرف مقابل، در فضا گسترده می‌شود و این سایه مخروطی دائم در حرکت است و با طلوع آفتاب، در یک منطقه پایان می‌گیرد و در منطقه دیگر تشکیل می‌شود».



باتوجه به همراهی آیه مورد نظر با این منظور می توان گفت که در این آیه محل و زمان مناسب را در سایه گسترده و مخروطی شب دانسته است و خواب صبحگاه را جایز نمی داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۱۵: ۲۳۵)

۴- جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا: و خواب شما را [مایه] آسایش گردانیدیم، و شب را [برای شما] پوششی قرار دادیم (نبا/ ۹ و ۱۰).

۵- أَفَأَمَّنَ أَهْلَ الْقَرْيَةِ أَنْ يُاتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ: آیا ساکنان شهرها ایمن شده اند از اینکه عذاب ما شبامگاهان در حالی که به خواب فرو رفته اند به آنان برسد (اعراف/ ۹۷).

۶- ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نَّعَاسًا: سپس [خداوند] بعد از آن اندوه آرامشی [به صورت] خواب سبکی بر شما فرو فرستاد (آل عمران/ ۱۵۴)

آیات دسته دوم - آیاتی که به موضوع شب و عبادت مربوط است و وقت دقیق خواب را مشخص می کند:

۱- فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ: پس آنگاه که به عصر درمی آید و آنگاه که به بامداد درمی شوید، تسبیح خدا را گوید (روم/ ۱۷).

۲- وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ: و ستایش از آن اوست در آسمانها و زمین و شامگاهان و وقتی که به نیمروز می رسید (روم/ ۱۸).

۳- أَقِمِ الصَّلَاةَ لَدُلُوكَ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا: نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و [نیز] نماز صبح را زیرا نماز صبح همواره [مقرون با] حضور [فرشتگان] است (اسرا/ ۷۸).

۴- فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا: پس از محراب بر قوم خویش در آمد و ایشان را آگاه گردانید که روز و شب به نیایش بپردازید (مریم/ ۱۱).

باتوجه به آیات دسته اول زمان خواب اصلی و متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن، شب است؛ اما در آیات دسته دوم زمان خواب به طور دقیق مشخص می شود، محدوده شروع خواب بعد از نماز عشاء یا بامداد است که می توان گفت اندکی بعد از نیمه شب شرعی است و

محدوده انتهایی خواب، اذان صبح و یا طلوع فجر است، این را از آیه ۱۱ سوره مریم می توان برداشت کرد؛ اما در تفسیر این آیه باید به حدیثی از امام محمد باقر علیه السلام در تفسیر این آیه که

می فرمایند: (الدُّلُوكُ الشَّمْسِ: به معنی زوال آن (از دایره نصف النهار) است، و غَسَقُ اللَّيْلِ: به معنی نیمه شب است)، شدت ظلمت است و تاریکی شب، در نیمه شب از هر وقت متراکم تر باشد،

این کلمه روی هم رفته نیمه شب و یا همان نیمه شب شرعی است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۶، ۱۳۴).

قرآن فجر را که انتهای خواب است، همان صبح می داند که هنوز خورشید طلوع نکرده و تقریباً به آن حالت گرگ و میش می گویند که در آن حالت سیاهی شب با سفیدی و روشنایی صبح مخلوط

است؛ در واقع خداوند تبارک و تعالی با مشخص نمودن ساعات و اوقات مناسب برای عبادت، حدود مناسب برای خواب را مشخص می نمایند و این نکته که اشاره شد مؤید این سخن است که در

حفظ الصحة ناصری به آن اشاره شده است، در این کتاب آمده است: «خواب روز مفید نبوده و باعث تشویش، اضطراب و تحیر می‌شود؛ زیرا طبیعت در خواب میل به باطن دارد و در خواب روز به دلیل روشنایی و نور خورشید میل به ظاهر می‌نماید و حالتی مابین خواب و بیداری به وجود می‌آورد؛ پس خواب در روشنایی باعث تحیر طبیعت است» (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵)؛ همچنین در روایات بسیاری شاهد هستیم که خواب صبح مورد نکوهش بسیار واقع شده است. در این بین باید به نکته‌ای اشاره کرد، در آیه ۲۳ سوره روم که در آیات دسته اول اشاره شد به خواب قیلوله که خوابی مستحب است و بسیار مورد توجه واقع شده است، اشاره شده است. «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» و از نشانه‌های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از فزون‌بخشی اوست در این [معنی نیز] برای مردمی که می‌شنوند قطعاً نشانه‌هایی است» (روم/۲۳)؛ همچنین باید متذکر شد که به نظر می‌رسد حکمت خواب قیلوله تفاوت در مدت شب در فصول متفاوت باشد، تا جبران ساعت کم شده در تابستان و بهار را کند.

### ۳- نتیجه

یکی از نکات مهم در دستورات اسلامی، حفظ و ارتقاء سلامت و تأکید بر تقدم «پیشگیری بر درمان» است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «الخير في الحياة الا مع الصحة» این بدان معناست که زندگی بدون سلامتی و تندرستی همچون زندگی بدون خیر و برکت است. این همان پیام و هدفی است که سازمان‌های بهداشتی با عنوان «انسان سالم، محور توسعه پایدار» بیان می‌کند؛ بنابراین این مهم همان چیزی است که پیشینان از آن تعبیر به حفظ الصحة می‌کردند. حال خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ الصحة، بسیار دارای اهمیت و در خور توجه است (بختیاری، ۱۳۹۴، ۱۸)؛ بنابراین قرآن که کتاب تمام اعصار است بعید به نظر می‌آید که به این موضوع اشاره نکرده باشد.

با توجه به آیات ذکر شده از قرآن، این نتیجه به دست آمد که بهترین اوقات خواب بعد از نیمه شب شرعی تا طلوع فجر است، امید است که انسان‌ها به ویژه مسلمانان به آموزه‌های قرآنی بیش از پیش عمل کنند و آن را مورد توجه قرار دهند. در این بین نقش رسانه، مبلغان دینی و مروجان سلامت بیش تر احساس می‌شود و آنان را می‌توان مبلغان سلامتی دانست که از قرآن و اهل بیت (ع) برخاسته است.

### منابع

قرآن کریم

آیت الهی، سیدمحمد تقی (۱۳۷۰). کلیات بهداشت اسلامی، تهران: معاونت امور فرهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.





- بختیاری، ابوالحسن. (۱۳۹۴). لبخند زیبا، قم: سپهر نوین.
- تابعی، سیدضیاءالدین (۱۳۸۶). «اسرار بیولوژیک اوقات عبادت»، طب و تزکیه، ش ۶۷-۶۶.
- جزائری، سید علی (۱۹۰۴). التحفه السنیه، اصفهان: مؤسسه تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.
- جوان، عبدالرسول (۱۳۸۶). مقایسه شیوع اختلالات خواب در بیماران مبتلا به سکته قلبی حاد با همراهان سالم آنان، بی جا: مجله ارمغان دانش، ۱۲(۲).
- حیدری، اژدر (۱۳۸۰). «اثرات یک شب محرومیت از خواب بر سطح هورمونی و کارآیی عملکرد»، طب نظامی، ش ۳.
- سلطانی، شاهین (۱۳۹۱). «اصلاح خواب و بیداری در سنین و مناطق جغرافیایی مختلف از دیدگاه طب سنتی اسلام و ایران»، شماره سوم.
- عباس نژاد، محسن (۱۳۹۰). قرآن و طب، تهران: بنیاد پژوهش‌های قرآنی دانشگاه و حوزه.
- علائی، حجت الله (۱۳۸۰). «ارزیابی اثرات سیستم سروتونینیک بر زمان خواب در روایات»، اصفهان: مجله دانشکده پزشکی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- هدایتی، حمیدرضا (۲۰۱۴). «سته ضروریه حفظ الصحة ناصری ردیابی از پزشکی پیشگیری در پزشکی دیرپای ایران»، ۱۷- RHM.

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش  
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش  
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش  
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران