



خواب از دیدگاه قرآن

دکتر محمد رضا حیدری**، رضا نوروززاده*

** استادیار، عضو هیات علمی *مربی، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه شاهد

نویسنده مسئول: دکتر محمد رضا حیدری heidari43@yahoo.com

زمینه و هدف: خواب، نعمتی ناپیداست که پروردگار مهربان، با آن آرامش و آسایش آفریده های خود را فراهم می کند. خواب یکی از دوره های بیولوژیک مهم انسان بصورت تکرار شونده و منظم است که با بازسازی قوای جسمی و روانی همراه می باشد. اسلام خواب را به عنوان یکی از نشانه های از عظمت خداوند می داند و پیروان خود را برای کشف این نشانه مهم تشویق می کند. قرآن به توصیف انواع مختلف خواب می پردازد، که با مراحل خواب شناسایی شده توسط علم مدرن مطابق دارند.

بحث: قرآن به دفعات به خواب اشاره کرده است. نوم یک کلمه عربی عمومی برای "خواب" است و کلمات عربی دیگری برای انواع خاص خواب وجود دارد. کلمه "خواب" و مشتقات آن نه بار در قرآن آمده است. کلمه سنه در قرآن به عنوان چرت زدن برای یک دوره بسیار کوتاه به کار می رود و در طی آن به دنبال یک تحریک محیطی بلافاصله هوشیاری مجدد به دست می آید. سنه می تواند متناظر با مرحله اول خواب باشد که توسط دانشمندان خواب مدرن شناسایی شده است. در سوره بقره قرآن هنگام توصیف خداوند از کلمه سنه استفاده می کند: خداوند یکتا است که معبودی به جز او نیست خدائی است زنده و پاینده، چرت نمی زند تا چه رسد به خواب. کلمه نعاس، به ابتدای خواب و خواب سبک و آرام بخش گفته می شود. در سوره انفال خداوند متعال فرموده است: (به یاد آورید) زمانی که (خداوند) از سوی خود برای آرامش شما، خوابی سبک بر شما مسلط ساخت و از آسمان بارانی بر شما فرستاد تا شما را با آن پاک کند و پلیدی (وسوسه ی) شیطان را از شما بزداید و دلهای شما را محکم و گام هایتان را با آن استوار سازد. گفته شده است که نعاس در این آیه به معنای چرت کوتاه است که ممکن است با مرحله ۱ و مرحله ۲ خواب مترادف باشد. اخیراً گفته شده است که چرت کوتاه می تواند استرس و فشارخون را کم کند و تغییرات اساسی در فشارخون در طی زمان خاموش کردن چراغ ها و شروع مرحله ۱ می باشد. کلمه دیگر برای خواب در قرآن رقاد است. مناسب ترین تعریف آن خواب به مدت طولانی می باشد. خداوند متعال در سوره کهف می فرماید: (اگر به آنان نگاه می کردی) آنان را بیدار می پنداشتی (زیرا چشمانشان باز بود) در حالی که آنان خواب بودند و ما آنان را به پهلو راست و چپ می گرداندیم (تا بدنشان سالم بماند) و سگشان دست های خود را بر آستانه ی غار نهاده بود (و نگرهبانی می داد) اگر نگاهشان می کردی، پشت کرده و از آنان می گریختی و سرتاپا، پراز ترس از آنان می شدی. اشاره دیگر قرآن از خواب به کلمه سبات است که به معنای خاموشی و از کار افتادن موقت بخشی از فرایندهای مغزی و فرو رفتن اعضاء بدن در آرامش و سکون می باشد.

نتیجه گیری: این مسئله روشن است که خواب نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و بدون آن تعادل جسمانی و روانی مقدور نیست. الهام از آموزه های دین مقدس اسلام می تواند به حفظ بهداشت هر چه بیشتر این نعمت الهی یاری رساند.

واژگان کلیدی: خواب، قرآن، سنه، نوم