

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

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

ابوالحسن بختیاری*: دانشجوی دکتری، گروه دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان
محمد ناییب: دانشجوی دکتری، گروه دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

چکیده

سلامتی یک نعمت خدادادی است و حفظ این سلامتی مانند دیگر نعمت‌ها واجب است؛ لذا 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 علیه السلام 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 ابو علی سینا پزشک مسلمان و حاذق ایرانی که اکثر علم خود را مدیون توسل و توکل به طیب اصلی دنیا یعنی خداوند متعال، همچنین ائمه اطهار می‌داند، مهمترین بخش حفظ الصحه را، ورزش، خوردن و آشامیدن و تدابیر خواب می‌داند. حال می‌خواهیم با استناد به آیات قرآن کریم یکی از مهمترین ارکان حفظ الصحه یا سته ضروریه، یعنی تدابیر خواب و بیداری پرداخته و از منظر قرآن کریم آنرا بررسی می‌نماییم.

این مقاله به روش تحلیلی - توصیفی است و با مرور بر منابع فیزیولوژی و کتب خواب، همچنین کتب تفسیری و روایی همانند تفسیر نمونه، صورت گرفته است. با توجه به آیات دسته اول زمان خواب اصلی و متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن، شب می‌باشد. اما در آیات دسته دوم زمان خواب به طور دقیق مشخص می‌شود، محدوده ی 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 این را از آیه ی ۱۱ سوره مریم می‌توان برداشت کرد.

قرآن که کتاب تمام اعصار است بعید به نظر می‌آید که به موضوع مهم خواب و بیداری اشاره نکرده باشد. امید است که انسان‌ها به ویژه مسلمانان به آموزه های قرآنی بیش از پیش عمل کرده و آن را مورد توجه قرار دهند. در این بین نقش رسانه و مبلغان دینی و مروجان سلامت بیش تر احساس شده و آنان را می‌توان مبلغان سلامتی که از قرآن و اهل بیت برخوردارند، دانست.

واژگان کلیدی: حفظ الصحه، قرآن، خواب و بیداری

Abstract

Health is one of the God's blessings, and maintaining this gift is necessary like the others. Hence, Quran knows the life of a human equal to the life of whole human being life. This displays the significance of human health, and this is confirmed by Imam Ali's valuable words, who says "there are two unknown God's gifts, health and peace, and humans will understand their value when they are deprived of these two". Therefore, the Muslim Iranian physician, Avicenna, who owes much of his knowledge and expertise to primary physician- God- and the Imams, distinguishes the most important part of well-being in sports, eating, drinking and sleeping arrangements.

Now, we want to evaluate the most important elements of keeping health namely measures of sleep and wakefulness or six essential principles by citing the Quran.

According to the first order verses, bedtime is the original sleep time and fits with the main body rhythm and the biological clock. However, in the second order verses, the bed time is determined exactly. The beginning of sleep range is after night or morning prayers, which can be said it is shortly after lawful midnight. However, the sleeping end time is morning or dawn. This can be inferred from 11th verses of Maryam Surah.

It seems unlikely, that the Quran which is the book of all time has not specified the important topic of sleep and wakefulness. It is hoped that people, especially Muslims, act based on the teachings of the Quran perfectly, and consider its valuable points. In this sense the role of the media, missionaries and the health advocates is dominated and they can be known as the health promoters hailed by the Quran and Ahl al-Bayt

Keywords: health care, Quran, sleep and wakefulness

مقدمه

در پزشکی کهن و با سابقه ایرانی - اسلامی که از آموزه ها اسلامی و از احادیث و قرآن، همچنین قسمتی از طب یونانی و تجربیات دانشمندان و اطباء ایرانی و مسلمان و غیر مسلمان منشا می‌گیرد، قوانینی حاکم بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری هاست که از آن تعبیر به «حفظ الصحه» می‌شود.

از این رو ابو علی سینا پزشک مسلمان و حاذق ایرانی که اکثر علم خود را مدیون توسل و توکل به طیب اصلی دنیا یعنی خداوند متعال، همچنین ائمه اطهار می‌داند، مهمترین بخش حفظ الصحه را، ورزش، خوردن و آشامیدن و تدابیر خواب می‌داند. حال می‌خواهیم با استناد به آیات قرآن کریم، کتاب شفاعت و رحمت به یکی مهمترین ارکان حفظ الصحه یا سته ضروریه، یعنی تدابیر خواب و بیداری پرداخته و از منظر قرآن کریم آنرا بررسی می‌نماییم.

حالا می‌خواهیم این را بدانیم که چرا پرداختن به خواب و زمان آن اینقدر مهم است که خداوند متعال چندین آیه خود را به موضوع خواب اختصاص می‌دهد؟

زیرا اختلالات در خواب و به هم ریختن آن عوارض جسمی و اجتماعی جبران ناپذیری در پی دارد، از جمله آنها می‌توان به: جت زدگی صنعتی یا به هم خوردن ساعت بیولوژیک که منجر به احساس خستگی دائمی می‌شود و یا می‌توان به این نکته اشاره کرد که فاجعه های انسانی از جمله تری مایل آیلند، بوپال و چرنوبیل در نیمه شب اتفاق می‌افتد.

بحث

با توجه به آیات دسته اول زمان خواب اصلی و متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن، شب می‌باشد، اما در آیات دسته دوم زمان خواب به طور دقیق مشخص می‌شود، محدوده ی 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 این را از آیه ی ۱۱ سوره مریم می‌توان برداشت کرد، اما در تفسیر این آیه باید به حدیثی از امام محمد باقر علیه السلام در تفسیر این آیه که می‌فرمایند: «لِدُلُوكِ الشَّمْسِ: به معنی زوال آن (از دایره نصف النهار) است، و غَسَقَ اللَّيْلِ: به معنی نیمه شب است.»، غَسَقَ، 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 و قرآن فجر را که انتهای خواب است، همان صبح می‌داند که هنوز خورشید طلوع نکرده و تقریباً به آن حالت گرگ و میش می‌گویند که در آن حالت سیاهی شب مخلوط است با سفیدی و روشنایی صبح و این نکته که اشاره شد موبد این سخن است که در حفظ الصحه ناصری به آن اشاره شده است، در این کتاب آمده است: «خواب روز مفید نبوده و باعث تشویش و اضطراب و تحیر می‌شود زیرا که طبیعت در خواب میل به باطن دارد و در خواب روز بدلیل روشنایی و نور خورشید میل به ظاهر می‌نماید و حالتی ما بین خواب و بیداری بوجود می‌آورد. پس خواب در روشنایی باعث تحیر طبیعت است.» همچنین در روایات بسیار خواب صبح مورد نکوهش بسیار واقع شده است.

نتیجه گیری

یکی از نکات مهم و حایز اهمیت در دستورات اسلامی، حفظ و ارتقاء سلامت و تأکید بر تقدم پیشگیری بر درمان می‌باشد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «لاخیر فی الحیاه الا مع الصحه» این بدان معناست که زندگی بدون سلامتی و تندرستی همچون زندگی بدون خیر و برکت است و این همان پیام و هدفی است که سازمان های بهداشتی با عنوان «انسان سالم، محور توسعه ی پایدار» بیان میکنند، لذا این مهم همان چیزی است که پیشینان از آن تعبیر به حفظ الصحه می‌کردند. حال خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ الصحه، بسیار حایز اهمیت و درخور توجه می‌باشد لذا 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 به این نتیجه رسیدیم که بهترین اوقات خواب بعد از نیمه شب شرعی تا طلوع فجر است. امید است که انسان‌ها به ویژه مسلمانان به آموزه های قرآنی بیش از پیش عمل کرده و آن را مورد توجه قرار دهند.

منابع

- قرآن کریم
- بختیاری، ابوالحسن (۱۳۹۴). *لیخند زیبا*. قم: انتشارات سپهرنوین، ص ۱۸.
- تابعی، سید ضیاء الدین (۱۳۸۶). «سرار بیولوژیک اوقات عبادت»، *طب و تزکیه*، ش ۶۶-۶۷، ص ۹۹-۹۸.
- سلطانی، شاهین (۱۳۹۱). «اصلاح خواب و بیداری در سنین و مناطق جغرافیایی مختلف از دیدگاه طب سنتی اسلام و ایران»، شماره سوم، ص ۲.
- السید جزائری، ع (۱۳۹۳). *التحفة السنیه*. ۱۱۹۰۴. موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ص ۶۷.
- علائی، حجت الله (۱۳۸۰). «ارزیابی اثرات سیستم سروتوزنیک بر زمان خواب در رات»، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ص ۴.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). *تفسیر نمونه*، ج ۶، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ص ۱۳۴.
- هدایتی، حمیدرضا (۲۰۱۴). «سته ضروریه حفظ الصحه ناصری، ردیابی از پزشکی پیشگیری در پزشکی دیرپای ایران»، RHM، ص ۵.

abolhasan.bakhtyari@gmail.com