

رسم زندگی

حسین امینی پویا

آداب و آیین خوابیدن

خوابیدن یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی ماست. معمولاً یک‌سوم از زندگی ما در خواب می‌گذرد. به‌علاوه این بخش از زندگی، به‌شکل عمده‌ای در دوسوم دیگر زندگی مؤثر است، تا جایی که نشاط روز و داشتن روحیه‌ی فعال برای کار و تلاش به اندازه، نوع و کیفیت خواب شبانه‌ی ما وابسته است.

آری خواب کافی در زمان مناسب، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روح و جسم است. به هر حال اگر بدانیم که بد خوابی، بی‌خوابی و دیگر اختلالات خواب، به‌راحتی ممکن است به آسیب‌های شدید منجر شوند، متوجه می‌شویم که این موضوع را باید جدی‌تر بگیریم و چه بهتر که با آداب آن آشنا شویم.

زمان خواب

خوابیدن باید به‌موقع و در زمان مناسب باشد. کسانی که برای بیداری خود و بهره‌برداری درست از اوقات زندگی برنامه دارند، زمان خواب خود را نیز به‌خوبی تنظیم می‌کنند.

ابتدا بدانیم که هیچ چیزی جای خواب شبانه را نمی‌گیرد. در تعالیم دینی نیز بر این موضوع تأکید شده است. «قرآن مجید» در عین حال که از خواب در شب و روز به‌عنوان یکی از آیات خدا یاد می‌کند (سوره روم، آیه ۲۳)، اما به‌روشنی اشاره می‌کند که شب زمان اصلی خوابیدن است: «اوست خدایی که برایتان شب را پدید آورد تا در آن بیارمید» (سوره یونس، آیه ۶۷).

بله بهترین زمان برای خوابیدن شب‌هنگام است و خواب روز در مجموع نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود. این دو تفاوت بسیار دارند. درست است که خوابیدن روز، به‌ناچار بهترین روش تجدید نیرو برای افراد شب‌کار است، اما باید بدانید که این خواب تأثیر و کیفیت خواب شب را به هیچ وجه ندارد. نور روز و عواملی دیگر که البته چندان هم قابل حذف نیستند، عمق خواب و کیفیت آن را دستخوش تغییر می‌کنند.

دیر وقت نخوابیم

گرچه در شرایط امروز غالباً نمی‌توان خیلی زود خوابید، اما باید سعی کنیم شب‌ها، حداقل قبل از نیمه‌ی شب،

نکته‌هایی در مورد خوابیدن

● بلافاصله بعد از خوردن غذا نباید خوابید. لازم است یکی دو ساعت بعد از خوردن غذا به رخت‌خواب برویم. این هم مهم است که شام چه می‌خورید. وعده‌های سنگین و پرچرب می‌تواند خوابتان را دچار مشکل کند. البته خوابیدن با شکم خالی نیز توصیه نمی‌شود، زیرا موجب ضعف و لاغری است.

● دست‌شویی داشتن می‌تواند خواب راحت را از شما بگیرد. بنابراین بهتر است قبل از اینکه بخوابید، به دست‌شویی بروید. یکی دو ساعت قبل از خواب نیز هیچ‌گونه نوشیدنی نخورید.

● اتاق خواب باید تهویه مناسب و رطوبت کافی داشته باشد. یک محیط خواب ساکت، آرام و تاریک برای استراحت خوب شبانه ضروری است. چه بهتر که تلفن همراه خود را نیز خاموش یا از محل خوابمان دور کنیم.

● هنگام خواب حتماً از روانداز استفاده کنید، زیرا نیاز به پوشش هنگام خواب، در هر فصلی که باشد، از هنگام بیداری بیشتر است. بهتر است از تشک و روانداز اختصاصی و شخصی استفاده کنیم و هر کس در رخت‌خواب جداگانه بخوابد.

● مهم نیست جنس تشک فبری یا غیرفبری یا اصلاً یک تشک معمولی باشد و یا حتی کف اتاق بخوابید. آنچه اهمیت دارد احساس راحتی شماست.

● قطر بالش باید مناسب باشد. حجم قطر آن باید به اندازه‌ای باشد که بتواند گودی بین گردن و پشت سر ما را پر کند. بالش بلند سبب فشار آمدن به ستون فقرات گردنی خواهد شد.

● سعی کنید با وضو بخوابید. خواندن «آیت الکرسی» و تسبیحات فاطمه زهرا(س) نیز قبل از خواب توصیه شده است.

● بهتر است قبل از خواب دندان‌ها مسواک شوند. فضای بسته دهان هنگام خواب، در صورتی که آن را مسواک نزنید، باشیم، محیط مناسبی برای فعالیت باکتری‌ها خواهد بود. می‌دانیم که باکتری‌ها با رطوبت، تاریکی و مواد پروتئینی میانه خوبی دارند و این‌ها همه در یک دهان مسواک نزنده وجود دارند.

در سیره پیامبر(ص) نیز آمده است که ایشان هر روز سه بار مسواک می‌زدند و یک نوبت آن قبل از خواب بوده است. همین‌جا خوب است این مورد را نیز از سیره و رفتار آن بزرگوار بیاموزیم.

امام باقر(ع) می‌فرماید: «هیچ وقت رسول خدا از خواب بیدار نشد، مگر آنکه بر زمین می‌افتاد و خدا را سجده می‌کرد» (سنن‌النبی، ص ۱۴۰).

ما نیز شایسته است هر صبح از اینکه خداوند فرصت تازه‌ای برای زندگی و تلاش به ما داده است، خدا را ستایش و شکر کنیم و بدین‌شکل روزمان را با توجه به خدا و تصمیم برای بهتر شدن و انجام کارهای نیک آغاز کنیم.

بخوابیم؛ یعنی از ساعت ده یا زده به رخت‌خواب برویم و تا سحر (کمی قبل از اذان صبح) بخوابیم. باید سحرخیز بود و به تماشای آفتاب نشست. دیدن طلوع آفتاب به قدری نشاط‌آور است که به‌عنوان روشی برای درمان افسردگی مطرح شده است. متأسفانه هستند افرادی که عادت کرده‌اند، بی‌جهت تا دیروقت بیدار بمانند. این کار را باید کنار گذاشت. باید خود را به خوابیدن به‌موقع در شب عادت داد.

مقدار و زمان خواب

در خواب نیز مثل هر کار دیگری نباید زیاده‌روی کرد. باید به‌اندازه خوابید. این زمان البته برای افراد متفاوت، بسته به سن، مزاج و نوع کار و فعالیت روزانه و نیز تغییر فصل‌ها متفاوت است، اما نوجوانان حداقل به هشت ساعت خواب نیاز دارند.

نوع خوابیدن

در تعالیم دینی دراز کشیدن به پهلو راست و نیز به پشت خوابیدن توصیه شده است (مفاتیح‌الحیاء، ص ۱۹۲).

و چه بهتر که خوابیدن بر پهلو راست و رو به قبله باشد. پیامبر(ص) نیز این‌گونه می‌خوابیدند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «هرگاه رسول خدا(ص) می‌خواست بخوابد، مسواک می‌زد، به رخت‌خواب می‌رفت، بر پهلو راستش می‌خوابید و دست راستش را زیر گونه راستش می‌نهاد» (پیشین).

در مقابل به رو خوابیدن به‌شدت نهی شده است. پزشکی امروز نیز می‌گوید: در وضعیت خوابیدن روی شکم، قوس کمر و گردن به یک طرف افزایش می‌یابد و به‌تدریج ستون فقرات از موقعیت طبیعی خود خارج می‌شود. و نیز به علت روی زمین قرار گرفتن نقاط استخوانی بدن، سر زانوها، قفسه سینه و نوک انگشتان و تحت فشار قرار گرفتن آن‌ها، مشکلات مفصلی و تنفسی نیز پدید می‌آیند.

به‌علاوه به‌گفته پزشکان پوست، این نوع خوابیدن باعث چین‌وجروک پوست صورت نیز می‌شود. چرا که با فرو رفتن صورت در بالش و فشار آمدن به آن، پوست صورت فشرده و در گردش خون آن نیز اختلال ایجاد می‌شود. این شرایط به چین‌وجروک پوست صورت می‌انجامد.

خواب مکرره و مستحب

خوابیدن کوتاه پیش از اذان ظهر- قبل از ناهار- یعنی «خواب قیلوله» در متون اسلامی از جایگاه مطلوبی برخوردار بوده و مستحب است.

در مقابل «خواب بین‌الطلوعین»، یعنی خواب بین اذان صبح تا طلوع آفتاب و خواب نزدیک غروب نیز از خواب‌های ناپسند و مکرره شمرده شده‌اند.