

# شب به خیر



حسین امینی پویا

یعنی بی‌قید شدن و هیچ کس نمی‌تواند در یک لحظه هم بی‌قید باشد و هم بترسد.» نباید تصور کرد که با خاموش شدن چراغ‌ها، ترس‌ها نیز خاموش شده، از میان می‌روند.

● اتاق خواب هر چه تاریک‌تر باشد بهتر است. در روشنایی برخی دستگاه‌های بدن فعال مانده و کار می‌کنند، مثل دستگاه ترشح ادرار که به نوعی فعالیت خود را ادامه می‌دهد.

● رفتن به دست‌شویی قبل از خواب توصیه می‌شود؛ چون ممکن است فرد به‌خاطر نیاز در طول شب از خواب بیدار شود و خوابش مختل شود.

● شام شب در کیفیت خواب مؤثر است، از این‌رو بهتر است شام زودتر خورده شود، حاوی مواد کلسیم‌دار و سبک باشد، بین صرف غذا و خوابیدن حداقل دو ساعت فاصله وجود داشته باشد.

● قبل از خوابیدن بهتر است دندان‌ها مسواک شود. فضای بسته دهان به هنگام خواب در صورتی که آن‌را مسواک نزنه باشیم محیط مناسبی برای فعالیت باکتری‌ها خواهد بود. می‌دانیم میکروب‌ها برای فعالیت به سه عامل: رطوبت، تاریکی و موادغذایی نیازمندند و اینها همه در یک دهان مسواک نزنه وجود دارد.

● در سیره پیامبر (ص) آمده است که ایشان هر روز سه بار مسواک می‌زدند؛ یک بار قبل از خواب، یک بار بعد از بیدار شدن از خواب و یک بار نیز در آستانه بیرون رفتن از منزل برای نماز

صبح. (مکارم الاخلاق، ص ۴۱)

● بهتر است از تشک و روانداز شخصی استفاده شود و هر کس در رختخواب جداگانه‌ای بخوابد.

● نوع تشک و بالش نیز بسیار اهمیت دارد. بالش نباید زیاد بلند باشد؛ زیرا سبب فشار آمدن به ستون فقرات گردنی خواهد شد.

● شب‌ها در صورت امکان هر چه زودتر به بستر رفت و خوابید.

در تعالیم اسلامی خوابیدن اول شب مستحب و خوابیدن بعد از اذان صبح مکروه شمرده شده است.

● و بالاخره بهتر است هر شب قبل از خواب به محاسبه اعمال خود بپردازیم. امام صادق (ع) در این مورد فرموده است: «وقتی به رختخواب رفتی بنگر در طول روز چه کارهایی کرده‌ای و به یاد آور که تو هم می‌میری و برای تو نیز رستاخیزی هست!»

(بهار، ج ۷۶، ص ۱۹۰)

خواب و استراحت در زندگی انسان و دیگر موجودات از اهمیت فراوانی برخوردار است و به گونه‌های مختلفی وجود دارد. از محدود شدن فعالیت‌ها گرفته تا خواب‌های فصلی و ... برای مثال برگ‌های بعضی درختان مانند گل‌بریشم و افاقیا در شب جمع شده، حالت خواب به خود می‌گیرند یا برخی جانوران مانند خرس و مار در فصل سرما به خواب می‌روند؛ یعنی تنفس‌شان آهسته می‌شود و درجه حرارت بدنشان پایین می‌آید.

در زندگی انسان خواب مسئله مهمی است. انسان یک سوم از زندگی خویش را در خواب به سر می‌برد، که این بخش به شکل عمده‌ای در دو سوم دیگر زندگی مؤثر است؛ یعنی در نشاط روز داشتن روحیه فعال برای کار و تلاش نقش تعیین کننده‌ای دارد چرا که خواب باعث می‌شود جسم به حالت استراحت در آید و انرژی از دست رفته جبران شود.

از سوی دیگر، حیات جسمی و روانی انسان به خواب وابسته است تا جایی که خوب خوابیدن را نشان عمده سلامتی به حساب آورده‌اند. در همایشی در آمریکا برای طرح بهترین سوآلی که یک نماینده بیمه عمر می‌تواند از مشتری

پرسد تا بفهمد که وی مورد مناسبی برای بیمه عمر است (یعنی مشتری عمر طولانی خواهد داشت یا نه؟) بحث‌های زیادی شد و نتیجه‌ای که همه در مورد آن اتفاق نظر داشتند این بود که از مشتری سؤال شود آیا هر شب خوب می‌خوابد؟ به عقیده کارشناسان بیمه اگر پاسخ فرد به این سؤال مثبت باشد باید وی را در گروه افراد با عمر طولانی قرار داد.

این نکته تأییدی است بر نقش مهم خواب و تأثیر مستقیم آن در حفظ سلامت آدمی. از این رو بسیاری از بیماری‌های جسمی نظیر ناراحتی‌های قلبی، گوارشی، پوستی و نیز بسیاری از عارضه‌های عصبی را به طور مستقیم و غیر مستقیم می‌توان به بی‌خوابی یا بدخوابی نسبت داد.

## ۱ راهنمایی‌های کلی در مورد خوابیدن

انسان مانند لامپ نیست که با اشاره کلیدی خاموش شود. پس باید محیط را برای خوابیدن آماده کرد؛ یعنی سر و صداها را کاهش داد، دغدغه فکری روزانه را کنار گذاشت. از دیدن فیلم‌های ترسناک و خواندن مطالب مهیج و تکان دهنده - به‌خصوص در شب - دوری جست. و در یک کلام باید قبل از خوابیدن افکار خویش را خوابانید.

برگسون فیلسوف فرانسوی چه زیبا گفته است: «خوابیدن

انسان یک سوم از زندگی خویش را در خواب به سر می‌برد



### ❶ شیوه صحیح خوابیدن

در تعالیم اسلامی دراز کشیدن به پهلو راست و به پشت خوابیدن توصیه شده است.

پزشکان نیز معتقدند اگر می‌خواهید معده در حال استراحت باشد و قلب در بهترین وضع قرار گیرد روی طرف راستتان دراز بکشید و پاهای کمی تا کنید.

در مقابل به سمت چپ بدن دراز کشیدن و

به خصوص به رو خوابیدن مکرره و ناپسند شمرده شده است. تا جایی که امام علی (ع) فرموده است: «کسی به رو نخوابد و اگر کسی به رو خوابید بیدارش کنید.» (وسائل، ج ۴، ص ۱۰۶۹)

### ❷ معایب خوابیدن روی شکم

- سبب افزایش قوس کمر و گردن به یک طرف می‌شود.
- در این حالت فقط سینه گرم می‌شود، ولی وقتی به پشت بخوابید به دلیل گرم شدن ستون فقرات که محل خروج اعصاب است، همه قسمت‌ها گرم می‌شود.
- امکان دارد در این حالت بیش از دیگران دچار کابوس و رؤیاهای ناراحت کننده شوید.

### ❸ خواب‌های مکرره و مستحب

در قرآن مجید آمده است: «از نشانه‌های خداوند خوابیدن شماست در شب و روز» (روم: ۲۳) این آیه و آیات مشابه دیگر تأییدی است بر اهمیت خوابیدن در شب و روز. برای داشتن استراحت کامل و مؤثر هم به خواب شب نیاز داریم و هم به خواب روز.

### ❶ خواب کوتاه نیمروز

خوابیدن کوتاه به هنگام ظهر - قبل از ناهار - را قیلوله می‌گویند. این خواب در متون اسلامی از جایگاه مطلوبی برخوردار بوده و مستحب است؛ زیرا به رشد توانایی عقلی - حافظه - کمک می‌کند. برعکس نخوابیدن در این زمان خاص موجب بروز عارضه ضد آن - فراموشی - می‌گردد.

### مشخصات خواب خوب

امام هادی (ع) در حدیثی شرایط خواب خوب را چنین بیان کرده‌اند: «ما اهل بیت موقع خوابیدن چند چیز را رعایت

امام علی (ع) فرموده‌اند: کسی به رو نخوابد و اگر کسی به رو خوابید بیدارش کنید

می‌کنیم؛

طهارت داشتن (وضو گرفتن)

صورت را به کف دست راست نهادن

تسبیحات فاطمه زهرا (س) خواندن.

صورت را به طرف قبله گرداندن

فاتحه‌الکتاب و آیه‌الکرسی را قرائت کردن و ...

اگر کسی چنین کند بهره خود را از شب گرفته است.»

(سنن‌التی، ص ۱۴۴)

منابع:

- ۱- یادگیری چگونه بهتر بخوابیم، ترجمه ساعد زمان، انتشارات ققنوس
- ۲- زنده باد خواب، زنده باد خواب، ترجمه زهرا شفیعی پورانتشارات جهان اندیشه کودکان
- ۳- اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هریشم، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی
- ۴- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۱۷، کتابفروشی اسلامیة، شهید دکتر رضا پاک نژاد