

بِسْمِ اللّٰهِ النُّورِ

و هوالذی جعل لکم الیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا

مروری بر بهداشت خواب از دیدگاه طب سنتی ایران

تحقیق و گردآوری:

دکتر زینب نصیری لاری

متخصص طب سنتی ایرانی



مقدمه

یکی از ویژگی های بارز و متمایز کننده مکتب طب سنتی ایران از سایر مکاتب طبّی، "حفظ الصحه" یا دانش نگاه داشت سلامتی است. تأکید فراوان منابع طب سنتی ایران بر این موضوع باعث شده تا حکمای این علم به شعار "پیشگیری بهتر از درمان است" جامه ی عمل پوشانده و علاوه بر این در درمان بیماران نیز با مقدم داشتن اصلاح سبک زندگی بر درمان دارویی، زمینه بهبودی و برطرف شدن ریشه های مشکلات را فراهم آورند.

یکی از مهم ترین بخش های اصول شش گانه حفظ الصحه، مقوله ی خواب و بیداری است که از دیدگاه شیخ الرئیس پس از ورزش و تغذیه، نقش انکارناپذیری در سلامت انسان دارد. علاوه بر

این یافته‌های امروزی نیز موید تأثیر بسزای بهداشت خواب در سلامت جسمی و روحی انسان است.

در این مقاله تلاش شده تا مهم ترین نکات مرتبط با بهداشت خواب در منابع طب سنتی ایران مورد ارزیابی قرار گیرد.

تعریف خواب و جایگاه آن در سلامتی

حکیم محمدکاظم گیلانی در کتاب حفظ الصحة ناصری در تعریف خواب می گوید: " بدان که خواب عبارت است از رجوع و میل کردن حرارت غریزیه به سوی باطن به علت طلب استراحت قوی و نضج غذا و به عبارت دیگر ترک حرکت نفس است به استعمال حواس ظاهره." وی همچنین علت‌های چهارگانه‌ی خواب را این گونه برمی‌شمرد: "علت مادی آن، بخار رطب معتدل است و صوری، مقدار و وقت و شکل خواب است و فاعلی، نفس حیوانیه است و علت غائی، اجتماع و رجوع قوا است به باطن به جهت طلب استراحت."

علاوه بر این در ذخیره خوارزمشاهی می خوانیم: "هر گاه که نفس انسانی دست از تجسس چیزها که از طریق حاستها بدو می‌رسد باز دارد و از کارها فرمودن حاستها برآساید؛ و حاستها نیز از آگاهی جستن از کارهای بیرونین فرو ایستد، مردم بخسبند، خواب این باشد. و خواب از رطوبتی پدید آید صافی و عذب و چرب، مانند تری که از تن برخیزد و به دماغ بر شود، تا همچنان که اندر هوای نزم یا ابر پدید آید و کثافت آن نور آفتاب را به پوشاند و از زمین باز دارد. هر گاه که این رطوبت به دماغ رسد، کثافت آن قوت نفس را از کار فرمودن حاستها و تصرف کردن اندر آن باز دارد خواب پدید آید. و هر گاه که این رطوبت بدین صفت باشد که یاد کرده آمد و به اندازه معتدل باشد، خواب معتدل باشد و خوش."

حکیم جرجانی در این کتاب علت نیاز به خواب را هم این گونه عنوان می کند: " حاجت به خواب از بهر آن است که خواب ماننده‌ترین چیزی است به سکون، و بیداری ماننده‌ترین چیزی است به حرکت، و از حرکت دایم و پیوسته تحلیل بسیار و پیوسته باشد، از بهر آنکه حرارت غریزی را بر افروزاند و تن را گرم کند و اخلاط را لطیف کند. و لطیف ترین چیزی اندر تن مردم روح است.

و هرگاه که اخلاط غلیظ، به حرکت لطیف گردد و به سبب لطافت تحلیل پذیرد، روح که لطیف تر است و همیشه تحلیل می پذیرد، واجب کند که اندر حرکت تحلیل بیشتر پذیرد، و بدین سبب است که از حرکت بسیار همه قوتها ضعیف گردد، چه قوت همه قوتها به میانجی روح است، و بدین سبب است که بیخوابی مردم را مانده کند و سست کند و حس و اندیشه و رای او همه ضعیف و تباه شود و هضم کمتر باشد و مردم اندر حال بیداری، که مانده ترین چیزی است به حرکت، اگر چه حرکت نکند و ایستاده باشد یا نشسته، یا بر شکلی دیگر، بیداری او بر آن شکل نگاه میدارد؛ نه بینی که مردم نشسته هر گاه که به خسبد بیفتد. پس حال بیداری مردم ساکن را حالی است میان خفتگی و متحرکی.

و هر گاه که این حال پیوسته گردد، حال او حال تنی گردد که پیوسته متحرک باشد و مضرت‌های او پدید آید. و هر گاه که لختی خواب یابد، روح اندر خواب کمتر تحلیل پذیرد و مدد بیشتر یابد، از بهر آنکه هضم تمام تر و زودتر باشد و بدین سبب، همه قوتها قوی تر گردد، و هضم اندر خواب از بهر آن تمام تر باشد که هر گاه که دو چیز باشد که یکی اثر کننده باشد و یکی اثر پذیرنده و هر دو ساکن باشند، اثر کننده بهتر تواند اثر کرد و اثر پذیرنده اثر زودتر پذیرد."

ابن سینا نیز در قانون فواید خواب را این گونه تشریح می کند: "اگر خواب به اعتدال باشد اعمال نیروی طبیعی بخوبی انجام می گیرد، نیروی روانی می آساید و بر گوهرش می افزاید. حتی می توان گفت از آنجا که خواب سستی آور است نمی گذارد روح - هر روحی که باشد - بگدازد. باین جهت طعامی که در حال هضم شدن است بهتر (در خواب) هضم می شود و ناتوانی‌هایی که بر اثر انواع تحلیل رفتگی‌ها به انسان دست داده است تلافی می گردد. تحلیل رفتگی‌ها چه بر اثر خستگی و چه بر اثر جماع و یا خشم و غیره باشد جبران می گردند.

اگر خواب معتدل با اعتدال کمی و کیفی خلطها برخورد کند، تری بخش و گرم کننده است و برای پیران بسیار سودمند می باشد زیرا نمناکی را حفظ و ترمزاجی را بحال خود نگه می دارد."

زمان و نحوه صحیح خوابیدن

در خصوص آداب صحیح خوابیدن حکمای طب سنتی ایران عمدتاً نظرات مشابهی دارند. در حفظ الصحه ناصری می خوانیم: "بهترین اوقات خواب آن است که بعد از گذشتن غذا از معده

باشد زیرا که خواب کردن پیش از گذشتن غذا از معده موکد تمدد و نفخ که باعث خیالها و خوابهای هولناک است و خواب کردن در وقتی که معده خالی باشد موجب سقوط قوه است چه حرارت متوجه اندرون می‌گردد و رطوبات را تحلیل می‌برد و تحلیل رطوبات موجب هزال و لاغری بدن است.

هر که خواهد که استعانت جوید به خواب بر انهضام طعام قبل از انحدار به قعر معده باید که اولاً به طرف راست اندکی بخوابد تا آنکه منحدر گردد غذا به سوی قعر معده، برای آنکه میل آن به سوی یمین است و بعد از اندک زمانی بگردد بر پهلوئی چپ زمان طویلی بخوابد تا جگر که بر طرف راست است مشتمل گردد بر معده به منزله دثار و پوشش و لحاف او باشد تا به حرارت جگر هضم کامل و قوی گردد. چون انهضام تام حاصل گشت باز عود نماید به سوی یمین تا کیلوس به جگر منحدر شود."

آداب دیگری هم در این کتاب مورد اشاره قرار گرفته از جمله اینکه: "... باید محل خواب به حسب مزاج هر شخص باشد در حرارت و برودت و رفته و پاکیزه و نرم و ملایم و از رایحه کریهه منتنه پاکیزه باشد و جای مخوف و هولناک نباشد و از هوام و حیوانات موذی محفوظ باشد و سریر مرتفع و چراغ و مانند آن به حسب عرف و عادات منظور دارند و فرش و جامه خواب نیز به حسب هر شخص و هر فصل باشد مانند آنکه در گرما و گرم مزاج را از کتان و مانند آن و در سرما و سردمزاجان را از پنبه و حریر که حشو آن از پنبه ندافی نموده نرم و یا پشم ندافی نموده باشد، سازند تا اصلاً صلابت و خشونت محسوس نگردد زیرا که خوابیدن بر فرش صلب عصب را ضرر دارد و گاه باعث تمدد و تشنج و فالج و امثال اینها می‌گردد و خواب بر زمین سرد و نمناک محدث فالج و استرخاء و اوجاع ظهر و امثال اینها است و خواب بر فرش نرم و گرم، مسمن بدن و خواب بر اوراق گل، مضعف باه است."

بهاءالدوله رازی در خلاصهالتجارب اضافه می‌کند که: "باید که بر دغدغه بول و غایط خواب نکند تا خواب نیکو بود و حبس مضرت نرساند."

علاوه بر این ابن الیاس شیرازی در رساله چوب چینی در خصوص برخی نکات مورد اختلاف در بحث بهداشت خواب می‌گوید: "بهترین خواب آن است که مغرق بود و متصل و معتدل المقدار و گفته‌اند که کمتر از شش نباشد..."

- خوابیدن بر شکم به جهت جمع شدن حرارت، اعانت بر هضم غذا می‌کند لکن به جهت چشم مضر است.
- خواب بر استلقاء یعنی به پشت خوابیدن باعث سیلان مواد و فضول بر غیر مجاری است و محدث امراض ردیه است به سبب صعود ابخره به دماغ مانند کابوس و صرع و سگته و نزله و سل و وجع ظهر و امثال اینها است و این قسم خواب مخصوص انبیاء و اولیاء و مرتاضین است.
- خوابیدن در آفتاب مضر است زیرا که موجب ثوران اخلاط و تحریک صفرا است و ثقل دماغ به جهت صعود ابخره و باعث صداع است.
- خواب در مهتاب محرک خون است به سوی ظاهر و دماغ، لهذا محدث رعاف و محرک نزلات. و همچنین است خوابیدن تحت السماء یعنی مهتابی و غیرها که در فصل تابستان چنانچه رسم است می‌خوابند نهایت مضر است زیرا که به سبب نور قمر و انوار سایر کواکب موجب تحریک اخلاط و نوازل است و مولد امراض دماغ و سینه است خصوصا مرضی را خاصه که امراض سینه و دماغ باشد قطعا به واسطه زیادتی رطوبات و هیجان آن موجب اختناق است.
- خواب روز بد است به جهت آنکه روح، جوهری است صاف شفاف و نورانی شبیه به اجسام سماویه و انوار آنها بلکه الطف و انور از آنها و لهذا چون انوار را بینند و مشاهده نمایند به حکم جنسیت و مناسبت میل به ظاهر می‌نماید، به سبب نور آفتاب و روشنی، خواب غرق (عمیق)، در روز حاصل نمی‌گردد زیرا که طبیعت در خواب روز گاهی میل به باطن می‌نماید و گاهی میل به ظاهر و این حالت باعث تشویش و تملل و تحیر و اضطراب می‌گردد و قطع نظر از این ایقاع، قوا را که نورانیت دارند و بالفطره در روز طالب بروز و ظهورند قهرا آنها را در ظلمت یعنی به خواب واداشتن کمال مضرت را دارد و موجب فساد رنگ و عدم تحلیل فضول و اختلاط آنها با خون است و اگر عادت به خواب روز کرده باشند به تدریج ترک نمایند.
- تملل میانه خواب و بیداری یعنی نه خواب و نه بیداری هیچ‌یک مستقر نباشد، بد است زیرا که خواب باعث توجه طبیعت است به اندرون و بیداری به بیرون و در حالت تملل، طبیعت متحیر می‌شود چه حین عزم خواب، میل به درون و متوجه هضم می‌گردد و به سبب بیداری قبل از اتمام فعل خود، عزم بیرون می‌کند و این موجب حیرت طبع است.

□ خواب بر گرسنگی مضر است؛ به جهت آن که مسقط قوه و لاغر کننده بدن است؛ زیرا که هرگاه معده خالی باشد از غذا و حرارت متوجه به باطن گردد در حالت نوم، غذایی نیابد که در آن تصرف نماید و چون بی کار نمی‌تواند بود، لا بد تصرف در اخلاط و رطوبات بدنیه می‌نماید؛ به ترقیق و تحلیل و اذابه و تبخیر و باعث سقوط قوه و لاغری بدن می‌گردد.

□ خواب بعد نماز صبح؛ خصوصا در وقت آن که آن را «عیلوله» نامند؛ مضر است جهت آن که باعث علت است. و در وقت زوال که آن را «حیلوله» گویند؛ جهت آن که حایل میان نائم و صلات و محدث نسیان است. و هم چنین خواب آخر روز که مسمی به «فیلوله» است؛ به جهت آن که باعث آفات بسیار و منجر به هلاکت است و «فیله» در لغت به معنی اهلاک است.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب اشاره شده این گونه می‌توان نتیجه گرفت که نمی‌توان فردی را سالم و مصون از بیماری‌های جسمی و روحی فرض کرد که خواب درست و مناسبی نداشته باشد. رعایت نکات اشاره شده در خصوص داشتن یک خواب سالم و ثمربخش که ارتباط تنگاتنگی با سایر اصول حفظ الصحه علی‌الخصوص تغذیه دارد، امری ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر این، با مقایسه دانش حکمای طب سنتی ایران با یافته‌های امروز در پژوهش‌های آتی، می‌توان بیش از پیش به اهمیت رعایت این دستورات در مبحث بهداشت خواب پی برد.

تندرست باشید