

(۸)

خواب

یکی از نشانه‌های قدرت خدا

نعمت خواب گوهری
کمیاب و پایه همه فعالیتها
و تلاش است که اگر انسان
نخوابد، نمی‌تواند سعی و
کوشش خود را برای ادامه
زندگی از سر بگیرد. و
نعمت به این بزرگی را چه
خداوند کسی نمی‌تواند به
انسان ببخشد.

در سرشت و نهاد انسان نیرویی نهفته است که
او را به‌طور طبیعی به دنبال جستجوی روزی و دیگر
حوادث زندگی و بعد به طرف استراحت هدایت می‌کند
تا رفع خستگی از کارها و تلاشهای فکری و جسمی
نموده و تجدید قوا برای فعالیتهای دوباره خود کند.
از طرف دیگر می‌دانیم که تمامی موجودات
زنده برای تجدید قوا و ادامه فعالیتها و کار و کوشش؛
احتیاج به استراحت دارند حتی افرادی که خیلی به
کسب درآمد حریصند نیز؛ ناچارند در وقت معینی

استراحت کنند، و اگر مجبور نمی‌شدند، شب و روز به کار و فعالیت ادامه می‌دادند و
بهترین راه استراحت و رفع خستگی روحی و جسمی «خواب» است که خداوند در نهاد
انسان قرار داده و الزاماً به سراغ انسان می‌آید به‌طوری که اگر این نعمت بزرگ از انسان
گرفته شود، انسان از نظر جسمی و روحی دچار افسردگی شده و زود پیر و شکسته
می‌شود. چنانکه همه دیده‌ایم متخصصین اعصاب و روان در خیلی از موارد بیماران خود
را با خواب‌درمانی مداوم می‌کنند و غالباً داروهائی که تجویز می‌کنند، بیشتر جنبه
خواب‌آوری دارد. و از این طریق با تعطیل کردن بخشی از فعالیتهای مغز و اعصاب بیمار

و برکناری از استرس معالجه می‌کنند.

«یان اوزوالد» روانشناس انگلیسی (متولد ۱۹۲۹م) می‌نویسد:

«اگر انسان از خواب محروم شود، ممکن است به اختلالات روانی دچار گردد و فقط برخورداری از این نعمت است که می‌تواند سلامت را به او بازگرداند»^۱.

و لذا در عصر حاضر یکی از شدیدترین شکنجه‌ها در مورد زندانیان سیاسی و داشتن آنان به بی‌خوابی است برای اقرار گرفتن چون بی‌خوابی بیش از اندازه، آنقدر سخت است که تحمل آن برای انسان خیلی مشکل است. چرا که می‌دانیم هنگام خواب بخش مهمی از فعالیت‌های فکری و مغزی تعطیل می‌شود و تنها بخشی از دستگاهها و قسمتی از مغز انسان به فعالیت خود ادامه می‌دهند که برای ادامه حیات موجودات زنده لازم و ضروری است.

و لذا خداوند متعال در آیه ۲۳ سوره روم «خواب» را یکی از نشانه‌های قدرت خود دانسته و می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَائِكُمْ مِنْ قَضَائِهِ...»

«و از نشانه‌های خدا خوابیدن شما در شب و روز و فعالیتها و تلاش شما برای تأمین معاش از فضل پروردگار است».

«ابتغاء» به معنی طلب کردن و خواستن و جستجو کردن است^۲. و «فضل» به معنی زیاده از مقدار حاجت است^۳ ولی منظور از «ابتغاء فضل» در آیه، دنبال روزی رفتن می‌باشد^۴.

معلوم می‌شود که خواب و استراحت پایه فعالیتها و تلاش است که اگر انسان نخوابد، نمی‌تواند تلاش خود را از سر بگیرد چنانکه از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود:

۱. یان اوزوالد، خواب، ص ۷ (مقدمه)، ترجمه محمد رضا باطنی، چاپ ۱۳۶۹.

۲. المصباح المنیر: بنی. و فرهنگ عمید. ۳. المنجد: فضل.

۴. المیزان، ج ۱۶، ص ۱۶۷.

«فعالیت‌های روزانه اقتضا می‌کند که انسان بخوابد چرا که استراحت و تجدید قوا در خوابیدن است»^۱.
 «شکسپیر» می‌گوید:^۲

«خواب؛ تن کوفته را آرام، روان خسته را مرهم، بر سفره طبیعت برترین خوراک، و در بزم زندگی نوشین‌ترین متاع است»^۳.

کی بخوابیم شب یا روز؟

درست است که خواب معمولاً در شب است و تلاش برای معاش در روز؛ اصلاً برنامه اصلی خواب به خاطر آرامش خاطری که به جهت تاریکی حاصل می‌شود، در شب است چنانکه خالق هستی در آیات متعدد به این مطلب اشاره کرده می‌فرماید:
 «او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد، و خواب را مایه استراحت و روز را وسیله حرکت و حیات»^۴.
 و همچنین می‌فرماید:

«و خواب شما را مایه آرامستان قرار دادیم و شب را پوششی برای شما و روز را وسیله‌ای برای زندگی و معاش»^۵.

«سُبَات» از ماده «سَبَّت» به معنی قطع نمودن است. و همچنین به معنی تعطیل کردن کار به منظور استراحت آمده است^۶. و اینکه روز شنبه را در لغت عرب «یوم السبت» می‌گویند، به خاطر آن است که نامگذاری آن از برنامه یهود گرفته شده چرا که شنبه روز تعطیلی آنها بود.

۱. نورالثقلین، ج ۴، ص ۱۷۷.

۲. بان اوزوالد، خواب، ترجمه محمد رضا باطنی، چاپ ۱۳۶۹، ص ۲۵۱.

۳. «و هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَآ وَ النَّوْمَ سُبَاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ تُسْوَرًا». فرقان، ۴۷.

۴. «جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَ جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسَآ وَ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَآشًا».

۵. (نبأ، ۹ تا ۱۱).
 ۶. المنجد: سبت.

همچنین در آیه دیگری می‌خوانیم:

«از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید...»^۱

بعضی از مفسران معتقدند که منظور از «لتسکنوا» استراحت در شب است و منظور از «لتبتغوا» دنبال معاش رفتن در روز است.^۲

چون بشر از طرفی نیاز به کار و تلاش و حرکت دارد که بدون روشنایی ممکن نیست و از طرفی نیاز به استراحت دارد که بدون تاریکی شب، دلخواه و طبیعی نیست. ولی چنان نیست که انسان به هنگام ضرورت نتواند برنامه خواب را تغییر دهد چرا که درست است انسان نمی‌تواند اصلاً نخوابد ولی کم و زیادی خواب در اختیار انسان می‌باشد که براساس عادت می‌تواند تغییر دهد؛ کم یا زیاد، شب یا روز بخوابد. مخصوصاً در عصر ما که شغل‌های خاصی وجود دارد که ایجاب می‌کند عده‌ای دو شیفته و سه شیفته کار کنند و ای بسا شب کار کنند و روز بخوابند مانند بعضی از پزشکان و کارگران و رانندگان و غیره... که اگر غیر از این باشد، جوامع بشری فلج می‌شود.

و لذا تعبیر «مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» شاید اشاره به همین مطلب است که هم خواب و هم دنبال روزی رفتن و کارها و فعالیت‌های دیگر؛ هم در شب انجام می‌گیرد و هم در روز. چنانکه مرحوم «طبرسی» در «مجمع‌البیان» و علامه طباطبائی در «المیزان» و مؤلفان تفسیر نمونه به این مطلب اشاره نموده‌اند.^۳

چقدر بخوابیم

اندازه معینی برای خواب بیان نشده، و کسی نمی‌تواند ادعا کند که چقدر باید خوابید، چون اندازه خواب بستگی به شرایط روحی و جسمی و سنّی و کاری دارد و همه نمی‌توانند به طور یکسان استراحت کنند، اما چنانکه از آیات برمی‌آید، و همچنین از

۱. «وَمِنْ رَحْمَتِي جَعَلْتُ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِي...».

۲. طبرسی، مجمع‌البیان، ذیل آیه. (فصل، ۷۳).

۳. مجمع‌البیان، ذیل آیه ۲۳ سوره روم - المیزان، ج ۱۶، ص ۱۶۷ - تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۱۴۸.

معنی «شبات» معلوم می‌شود، به اندازه‌ای باید خوابید که خستگی و فرسودگی جسمی و روحی انسان بعد از فعالیت، مبدل به نشاط و سرزندگی شود. انسان نه آن اندازه کم باید بخوابد که دیگر نتواند به کارهای خود ادامه دهد و نه آنقدر زیاد که از کار و تلاش باز ماند.

اما معروف است که در بیست و چهار ساعت، هشت ساعت باید استراحت کرد و خوابید چنانکه امیر مؤمنان علیه السلام نیز در نهج البلاغه به این مسأله اشاره کرده می‌فرماید:

«للمؤمن ثلاث ساعات: فساعة يُناجي فيها ربه و ساعة يرم معاشه و ساعة يُخلى بين نفسه و بين لذتها فيما يحل و يجمل»^۱.

«مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسمت تقسیم کند: یک قسمت (هشت ساعت) با پروردگار خود مناجات کند و یک قسمت در جستجوی روزی و معاش خود و ساعتی نیز در خواب و خوراک و استراحت صرف نماید».

«یان اوزوالد» اعتقاد دارد که خواب بر اساس عادت انسان معین می‌شود. او می‌گوید:

«اگر در دنیائی متولد می‌شدیم که تاریکی و روشنایی به جای بیست و چهار ساعت، سی و شش ساعت یک بار ظاهر می‌شد، ما نیز به سی و شش ساعت عادت می‌کردیم»^۲.

همو می‌گوید:

«کسانی که به قلع جنوب سفر کرده بودند و آنجا نور آفتاب بی‌وقفه می‌تابید و هرکسی وظیفه داشت که برای ثبت گزارشات ساعت معینی بیدار بماند و بعد هرچقدر خواست بخوابد ولی یکی از وظائف کوچکی که به عهده داشتند این بود که جدولی را که نشان می‌داد او چه قدر و چه وقت خوابیده است با دقت پر کند. در پایان معلوم شد که میانگین خواب ثبت شده تقریباً

۱. نهج البلاغه فیض، کلمات قصار، شماره ۳۸۲. ۲. خواب، مقدمه، ص ۱۰.

همان هشت ساعت معروف در ۲۴ ساعت بود»^۱.

البته گاهی انسانهایی پیدا می‌شود که بیش از اندازه می‌خوابند و یا گاهی بعضیها شاید مدت زیادی نخوابیده باشند که اینها غیر عادی است. و شاید از نظر جسمی و روحی دچار اختلالاتی شده باشند. یا به صورت اعجاز باشد مانند خواب اصحاب کهف که خداوند آنان را سیصد و نه سال به خواب فرو برد که آنهم یکی از نشانه‌های قدرت خداوندی (و نمونه‌ای از معاد و زنده شدن مردگان) است که نه بدن آنان پوسید و نه از بین رفتند و وقتی بیدار شدند خیال کردند یک روز یا نصف روز خوابیده‌اند^۲. چنانکه نگارنده شخصی را دیده که هنگام نشستن سر سفره غذا خوابش برده. و همچنین کسی که در اثر شیمایی شدن در جبهه جنگ چندین سال نخوابیده بود. و ه ندرت اشخاصی هستند که هرگز نمی‌خوابند!

پس خواب چه گوهر گرانبهایی است که اگر سلطانی تاج و تخت خود را در برابر ساعتی خواب از دست بدهد آن را نمی‌تواند بخرد، آری ما چنان رهین منت این خورشاوند مرگ هستیم که نصف زندگی خود را به او مدیونیم و این بی‌جهت نیست چرا که خواب زنجیری طلائی است که سلامت را به تن ما پیوند می‌زند. و هیچ‌کس در خواب از فقر، غم و اندوه و ... شکوه نمی‌کند. و شاه و گدا، فقیر و غنی به یک اندازه از خواب استفاده کرده و محظوظ می‌شوند. به شرط این که پایه‌ای برای تجدید قوا جهت کارهای مثبت و خیر قرار دهیم نه اینکه بار منفی داشته باشد چنانکه در گلستان سعدی می‌خوانیم: «ظالمی را خفته دیدم نیمروز گفتمش این فتنه است خوابش برده به».

۱. خواب، ص ۸۰.

۲. کهف، آیه ۱۹.