




این مقاله  
به سفارش حرم مطهر  
امام رضا علیه السلام نگاشته شده و  
در سایت رضوان علم به آدرس  
<http://razavi.aqr.ir/>  
موجود می باشد.

## تغییر زمان خواب در جامعه امروز



معصومه سادات هاشمی  
دانش آموخته سطح ۳ مدرسه علمیه اسلام شناسی

### چکیده

اکثر آشفتگی های موجود در سطح جوامع اسلامی که مسلمانان با آن دست به گریبان هستند، ناشی از غفلت انسان از امر تربیت دینی است. یکی از مواردی که از آن غفلت شده، مساله خواب می باشد.

امروزه عواملی مانند: استرس، تلفن همراه، اینترنت، شبکه های اجتماعی، تلویزیون، ساعت خواب را جابجا نموده و فرد را ساعت ها در شب بیدار نگه می دارند.

در روایاتی که از ائمه معصومین علیهم السلام رسیده نگاه دقیقی به مساله خواب زمان های مفید و غیر مفید و میزان آن شده و آداب مخصوصی در رابطه با آن آمده که عمل به آنها می تواند راهگشای ما باشد.

**کلید واژه ها:** خواب، میزان، زمان، سبک زندگی، رسانه.

### طرح مساله

نوم همان سست شدن اعصاب مغزی بر اثر رطوبات و بخاراتی است که به آن می رسد. بعضی گفته اند: نوم آن است که خداوند روح انسان را قبض می کند بی آنکه بمیرد. (مفردات راغب، راغب اصفهانی، ماده نوم)



خواب نقش مهمی در زندگی داشته و سلامت بیداری ما نیز تا حدود زیادی در گرو خواب خوب و کافی است. یکی از مسائل مورد بحث، زمان و میزان خواب است. حال این پرسش قابل طرح است که چه عواملی در تغییر ساعت و میزان خواب موثر می باشد و در آیات و روایات چه زمان هایی برای خواب توصیه و از چه زمان هایی نهی شده است؟ شاید اگر بدانیم که بد خوابی، بی خوابی و اختلالات خواب چه تأثیرات مهمی در زندگی ما دارد، این مقوله را جدی تر گرفته و ساعت خواب را بر اساس آموزه های دین تنظیم نماییم، از سلامت و نشاط بیشتری برخوردار خواهیم شد.

اسلام به عنوان کامل ترین دستورات یگانه خالق هستی بخش و مدیر نظام هستی، به نکات ظریفی در مورد خواب اشاره نموده است که عمل به آن در تکامل انسان و سیر و سلوک و سلامت جسم و روان، بسیار مؤثر است

در روایاتی که از ائمه معصومین علیهم السلام رسیده نگاه دقیقی به مساله خواب زمانهای مفید و زمانهای غیر مفید و همچنین در مورد میزان آن شده و آداب مخصوصی در رابطه با آن آمده است که عمل به دستورات آنها می تواند راهگشای ما باشد.

**خواب نقش مهمی در زندگی داشته و سلامت بیداری ما نیز تا حدود زیادی در گرو خواب خوب و کافی است.**

پیش از این نویسندگان مسلمان در زمینه آداب اسلامی خواب به تحقیق و تألیف همت گماشته اند از جمله می توان به مرحوم محدث نوری، مؤلف کتاب ارزشمند دارالسلام فی ما يتعلق بالرویا و المنام، و دکتر شهید سید رضا پاک نژاد، نویسنده کتاب اولین دانشگاه، اشاره کرد.

در این نوشتار ابتدا آیات و روایات در زمینه خواب و اهمیت آن بیان می شود، سپس برخی از عوامل موثر بر تغییر زمان خواب بررسی خواهد شد.

**نقش خواب در سلامت جسم و روح**

همه موجودات زنده از جمله انسان، برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم و برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت و خواب دارند.





افرادی که به صورت طبیعی نمی خوابند افرادی پُرمرده، عصبانی، افسرده، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره مند هستند به هنگامی که بیدار می شوند نشاط و توان فوق العاده ای در خود احساس می کنند. (تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ج ۲۶، ص ۱۹)

در متون اسلامی به نقش و اهمیت خواب در سلامت جسم و بهداشت روانی تصریح شده و با توجه به پیامدهای منفی محرومیت از آن توصیه شده است که نیاز به خواب فوراً ارضاء شود.

از دیدگاه اسلام، زمان خواب بخشی از مسیر تکامل انسان به سوی خداست. قال الصادق علیه السلام: «النوم راحة من الالم؛ النوم راحة للجسد» امام صادق علیه السلام فرمودند: خواب مایه آسودن از درد و رنج است.

**از دیدگاه اسلام، زمان خواب بخشی از مسیر تکامل انسان به سوی خداست.**

قال الرضا علیه السلام: «ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد و قوته» امام رضا علیه السلام فرمودند: خواب، سلطان مغز است و مایه قوام و نیروی بدن. (میزان الحکمه، محمد ری شهری، ج ۱۰، ص ۲۵۸)

قال الباقر علیه السلام: «و الله، ما من عبدٍ من شیعتنا ینامُ إلاَّ أصدَدَ اللهُ عزَّ و جلاً رُوحَهُ إلى السَّماءِ فیبارکُ علیها...» امام باقر علیه السلام فرمودند: به خدا سوگند، هیچ بنده ای از شیعیان ما نخوابد، مگر اینکه خداوند عزَّ و جلَّ روح او را به آسمان بالا برد و آن را برکت دهد. (کافی، کلینی، ج ۸، ص ۲۱۳)

بنابراین خواب یک زمان مرده و هدر رفته نیست. خوابیدن یکی از آیات الهی و نشانه وجود با اراده، در تدبیر جهان بوده «مِن آیاتِهِ مَنامُکُمْ بِاللَّیْلِ وَ النَّهَارِ» (روم: ۲۳): از نشانه های قدرت پروردگار جهان، خوابیدن شما در شب و روز است و به عنوان یکی از نیازهای ضروری انسان به حساب می آید، چنانکه قرآن کریم می فرماید: «و جعلنا





نومکم سباتا» (نبأ: ۹)، تعبیر به «سبات» اشاره لطیف به تعطیلی قسمت های قابل توجهی از فعالیت های جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین تعطیل موقت، سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده و تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان و رفع هرگونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می شود.

**خوابیدن یکی از آیات الهی و نشانه وجود با اراده، در تدبیر جهان بوده**

مِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

### زمان های مناسب خواب در سبک زندگی اسلامی

با توجه به آیات و روایات، زمان های مختلفی مثل زمان خواب قیلوله (یک ساعت قبل از اذان ظهر) و خواب اول شب به عنوان بهترین زمان های خواب معرفی شده و زمان های دیگری مثل بین الطلوعین و آخرین ساعات روز به عنوان بدترین زمان های خواب در شبانه روز معرفی شده اند. (حلیة المتقین، مجلسی، ص ۱۲۶)

شب به طور طبیعی بهترین موقعیت را برای خواب فراهم کرده است. تاریکی هوا، کاسته شدن از سر و صداهای مزاحم، کاهش دما و برخی دیگر از ویژگی های شب، باعث خواب بهتر ما در این بخش از زمان می شود. خداوند متعال در آیات به آن اشاره نموده است. «اللّٰهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ» (غافر: ۶۱) خدا کسی است که شب را برای شما آفرید تا در آن بیسایید. زمان مناسب دیگر برای خواب که در روایات اهل بیت علیه السلام به آن اشاره شده است، خواب قیلوله است. منظور از خواب قیلوله (خواب کم) خواب پیش از ظهر است؛ خوابی که یکی دو ساعت قبل از اذان ظهر باشد را خواب قیلوله می گویند. (دارالسلام فی ما يتعلق بالرويا و المنام، نوری، ج ۳)

امروزه سبک زندگی اسلامی در جامعه ما تحت تأثیر عواملی قرار گرفته است که اکثر اقشار جامعه شب تا دیر وقت بیدارند.

در حال حاضر در برخی موارد نیاز جامعه، خدمات بیست و چهار ساعته است یعنی در ساعات شب باید عده‌ای مثل پرستاران بعضی از پزشکان و پلیس‌ها و ... بیدار باشند و





خدمت رسانی کنند در حالی که بدن آنها طوری خلق شده است که باید شب ها خواب باشند، به این حالت شیفت کاری می گویند؛ یعنی چاره ای وجود ندارد و افراد مجبور می شوند خود را با شرایط وفق، و ساعات خواب خود را معکوس ریتم عادی زندگی تنظیم نمایند.

**امروزه سبک زندگی اسلامی در جامعه ما تحت تأثیر عواملی قرار گرفته است که اکثر اқشار جامعه شب تادیر وقت بیدارند.**

اما بعضی از این تغییرات خودخواسته است یعنی عده ای برای دستیابی به یک لذت مثل تماشای فیلم یا گشتن در اینترنت از وقت خواب خود می زنند و شب ها بیدار می مانند در نتیجه صبح برای بیدار شدن مشکل خواهند داشت. عواملی که ساعات خواب خوب و مفید را دستخوش تغییر می نمایند زیادند که ما برخی از آن عوامل را بررسی می نماییم.

### عوامل موثر بر تغییر زمان خواب

امروزه حضور و تاثیر قوی رسانه ها انکارناپذیر است و هیچ چیزی هم مانع آن نخواهد شد و این حضور روز به روز پررنگ تر می شود. هر چقدر از نظر زمانی جلوتر برویم و ابزارهای تازه ای اختراع شود و شرایط تازه ای به وجود آید، قدرت رسانه ها نیز بیشتر خواهد شد بنابراین تاثیرگذاری شان هم بیشتر خواهد شد. رسانه شامل رایو، تلویزیون، اینترنت، مطبوعات، تلفن همراه، که ما در اینجا به برخی از آنان می پردازیم.

### الف) تلویزیون

ما در حال حاضر در قرن بیست و یکم قرار گرفته ایم و دنیا مدام در حال تغییر و تحول است. در هر شهر و روستایی که قدم بگذاریم می بینیم که فراگیر ترین رسانه، تلویزیون است. وضعیت دنیا به جایی رسیده است که تماشای تلویزیون به یکی از اصلی ترین برنامه های انسان در طول شبانه روز تبدیل شده است.





تلویزیون یکی از عواملی است که مردم را به این شیوه غلط از زندگی عادت داده، که شبها تا دیر وقت برای شروع برنامه مورد علاقه شان بیدار می ماندند و معمولاً برنامه های پر مخاطب آن از ساعت ۸ تا ۱۲ شب پخش می شود. صبح خسته و کسل به محل کار می روند که این مساله موجب می شود که در طول روز بدن بسیار خسته باشد.

### ب) بازیهای کامپیوتری و خواب نوجوانان

یکی از ابزارهای بازی در عصر جدید بازی های کامپیوتری می باشد که علاقه اکثر جوانان و نوجوانان می باشد  
بازیهای کامپیوتری و پلی استیشن نوجوانان را چنان سرگرم خود کرده است که ساعتها درون یک اتاق جلوی کامپیوتر می نشینند و خود را سرگرم می کند.

یکی از ابزارهای بازی در عصر جدید بازی های کامپیوتری می باشد  
که مورد علاقه اکثر جوانان و نوجوانان می باشد

### ج) تلفن همراه

تلفن همراه وسیله ای که در دسترس اکثر مردم است که به آن وابستگی زیادی دارند. نوجوانانی که از این وسیله استفاده می کنند در بسیاری اوقات به علت دریافت پیامک در انتهای شب بد خواب می شوند. خیلی از اوقات برای پاسخ دادن به این پیامک ها لازم است که ذهن هوشیار شده که همین امر موجب اختلال خواب می شود. همین بد خوابی و بی خوابی در عملکرد روزانه آنها تأثیر گذار خواهد بود. (مضرات استفاده از تلفن همراه و راهکارهای مناسب، کاظمی)

### د) امتحانات

تجربیات نشان داده است، یکی از مواردی که باعث ایجاد استرس می شود و بی خوابی و بد خوابی را به دنبال دارد مساله امتحان می باشد.  
اشتباهات متداول فراوانی بین دانش آموزان و دانشجویان در خصوص درس خواندن





وجود دارد که شب بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست. بدخواهی به تدریج و بیشتر بدون آنکه ما متوجه شویم زندگی را بر ما تلخ می کند. در چنین حالتی شخص احساس ناخوشایندی داشته و در وضعیت نامتعادل به سر می برد. (نگاهی به برخی از آداب خواب در اسلام، نوش آبادی، ص ۱۱۰)

**تجربیات نشان داده است، یکی از مواردی که باعث ایجاد استرس می شود و بی خوابی و بد خوابی را به دنبال دارد مساله امتحان می باشد.**

چه بسا اوقات که علت بدخلفی ها و مشاجرات اتفاقی افراد در زندگی به بدخواهی شب گذشته آنها مربوط می شود ولی از علت آن غافلند. افرادی که خوب نمی خوابند عصبی، نگران، ناپایدار و مضطربند و در برابر هر فشاری از خود واکنش نشان می دهند. (تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ج ۲۶، ص ۱۹)

خواب نقش مهمی در زندگی داشته و سلامت بیداری ما نیز تا حدود زیادی در گرو خواب خوب و کافی است، (همان، ص ۱۱۰) از این رو پیامبر صلی الله علیه و آله در حدیثی اقسام خواب را مطرح نموده اند که به بیان مختصر آن می پردازیم.

رسول خدا صل الله علیه وآله فرمودند: خواب بر هفت قسم است:

۱- خواب غفلت: و آن خوابیدن در مجلسی که به یاد خدا برگزار شده است.

۲- خواب شقاوت: و آن خوابیدن هنگام طلوع صبح است.

فاصله زمانی بین فجر صادق (هنگام اذان صبح) تا طلوع آفتاب را بین الطلوعین می گویند.

در روایات اهل بیت علیهم السلام خواب بین الطلوعین بسیار مکروه شمرده شده است و در مقابل بیدار ماندن در این زمان مورد تاکید فراوان قرار گرفته است. (دارالسلام فی ما يتعلق بالرویا و المنام، نوری، ج ۳)





- ۳- خواب عقوبت: و آن خوابیدن وقت نماز است.
  - ۴- خواب لعنت: و آن خوابیدن بعد از نماز صبح است.
  - ۵- خواب راحت: و آن خوابیدن قبل از ظهر (خواب قیلوله) است.
  - ۶- خواب رخصت: و آن خوابیدن بعد از نماز عشاء است.
  - ۷- خواب حسرت: و آن خوابیدن در تمام شب جمعه است.
- (حلیه المتقین، مجلسی، ص ۱۲۶)

### آسیب های پر خوابی و کم خوابی

در متون اسلامی کم خوابی و پر خوابی مذمت شده و تاکید بر خواب متعادل در شب شده است.

ایاکم و کثره النوم، فان کثره النوم یدع صاحبه فقیراً و یوم القیامه (بحار الانوار، مجلسی، ج ۷۶، ص ۱۸۰) برحذر باشید از پر خوابی که صاحب آن در روز قیامت از لطف و رحمت الهی محروم خواهد شد.

در بعضی از روایات آمده خشم پروردگار متعال را به همراه دارد، در کتاب من لایحضره الفقیه از امام کاظم علیه السلام روایت شده است: «ان الله بیغض کثره النوم» خدای متعال، بنده ای را که زیاد اهل خواب است را دشمن می‌دارد. (من لایحضره الفقیه، شیخ صدوق ج ۳، ص ۱۰۳)

در روایات اهل بیت علیهم السلام خواب بین الطلوعین بسیار مکروه شمرده شده است و در مقابل بیدار ماندن در این زمان مورد تاکید فراوان قرار گرفته است.

### عوارض کم خوابی

کم خوابی قدرت توجه، هوشیاری، تمرکز، استدلال و حل مشکلات را خراب می‌کند. باید توجه داشت که کم خوابی و کاهش کیفیت خواب باعث تضادفات رانندگی و







آسیب‌های شغلی می‌شود. بی‌خوابی و افسردگی یکدیگر را تقویت می‌کنند، یعنی کم‌خوابی علائم افسردگی را بدتر می‌کند و افسردگی به خواب رفتن را سخت‌تر می‌کند. کم‌خوابی باعث بیماری‌های جدی و خطرناکی از جمله بیماری‌های قلبی، بی‌نظمی ضربان قلب، فشار خون بالا، سکت‌های مغزی، پیرشدن پوست، فراموشکاری و افزایش وزن شده و هم‌چنین، میل جنسی را از بین می‌برد و باعث افسردگی می‌شود. (آرزوگران بخش سلامت تبیان) برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم.

## راهکارها

- الف) در خواست تغییر ساعات پخش فیلم‌های جذاب یا گزارشات ورزشی مورد علاقه اکثر جوانان، از مسولین صدا و سیما
- ب) تشویق و ترغیب نوجوانان در اوقات فراغت به بازی‌های فکری و توجه بیشتر والدین به روابط عاطفی در منزل و ایجاد فضای صمیمی با بیان خاطرات وقصه‌ها و هم‌چنین استفاده از فضاووسایل بازی در پارک‌ها که خستگی را به دنبال دارد و منجر به خواب عمیق در شب خواهد شد.
- ج) برای جلوگیری از بیداری در شب امتحان پیشنهاد می‌شود دانشجویان و دانش‌آموزان از انباشته شدن دروس در طول ترم خود داری نموده تا شب امتحان خواب راحتی داشته باشند.
- د) موکول کردن تفریحات شبانه در پارک‌ها تا پاسی از شب، روابط خانوادگی مهمانی‌ها تا دیر وقت، به ساعات روز تعطیل
- ه) آگاهی دادن به زمانهای مفید و مضر خواب.

تغییر دادن عادات غلط خواب در جامعه نیازمند به فرهنگ سازی و آگاهی دادن نسبت به دستورات اسلام در مورد زمان و میزان خواب دارد.





مانند این موارد تغییر دادن عادات غلط خواب در جامعه نیازمند به فرهنگ سازی و آگاهی دادن نسبت به دستورات اسلام در مورد زمان و میزان خواب دارد که این مساله نیازمند همکاری تمامی افراد جامعه مخصوصا مسئولین ذی ربط می باشد.

### نتیجه بحث

امروزه به بهانه زندگی مدرن برخی از ناهنجاری ها هنجار به حساب آمده و به همین خاطر سبک زندگی نیز متغیر شده است. عواملی مانند: تلویزیون، تلفن همراه، بازیهای کامپیوتری، و... زمان خواب را در جامعه تغییر داده است. عدم استفاده درست و به موقع از این ابزارها و دور شدن از آموزه های دینی، برخی معضلات من جمله تغییر ساعت خواب را در پی داشته است.

آگاهی نسبت به دستورات اسلام عمل نمودن به آن ها می تواند راهی باشد که هر فرد باتنظیم ساعت خواب بر اساس ان، هم به امور زندگی و کارهای روز مره خود رسیده وهم از تفریحات و سرگرمی های سالم به جا و به موقع استفاده نماید که باعث سلامت جسم و جان خواهد شد. به امید آن روز



### فهرست منابع

﴿قرآن الکریم﴾

- ۱) ۱۵۰ نکته برای خواب راحت، ویلسون، پاول، ترجمه سپیده خلیلی، ناشر قدیانی ۱۳۸۸
- ۲) بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمه، مجلسی، محمدباقر، انتشارات اسلامیه، ۱۳۱۲ ه.ق
- ۳) برای خواب بهتر، کاوشی در آداب خوابیدن از نگاه اهل بیت علیهم السلام، حیدری ابهری، غلامرضا، چاپ سوم، نشر جمال ۱۳۸۴،





- ۴) بهشت زندگی، مصطفوی، سید جواد، برهان، بی‌جا، بی‌تا.
- ۵) تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ناصر، ج ۲۶، ص ۱۹، دارالکتب الاسلامیه، پاییز ۱۳۶۹
- ۶) جامع الاحادیث، رازی، جعفر بن احمد، مشهد آستانه الرضویه المقدسه، مجمع البحوث الاسلامیه، بی‌تا
- ۷) دار السلام فی ما یتعلق بالرویا و المنام، نوری، حسین بن محمد تقی، بیروت.
- ۸) رویا از نظر دین، رضوان طلب، محمدرضا، زیر نظر: قائمی، علی، زندیه، عبدالله، قم، ۱۳۷۹
- ۹) کافی، کلینی، محمد بن یعقوب، دارالکتب، ۱۳۸۸ ق
- ۱۰) من لایحضره الفقیه، ابن بابویه (صدوق)، محمد ابن علی، بی‌جا، بی‌تا.

#### منابع اینترنتی

- ۱) آرزوگران، آیلا، بخش سلامت تبیان
- ۲) تبیان، سجاد پور، مریم، متخصص تغذیه.
- ۳) تبیان، ولدخانی، نیره، بخش سلامت.
- ۴) Bande.blog.ir، بوذرجمهری، حسین
- ۵) beytoote.com، راهکارهایی ساده برای یک خواب راحت، پیشگیری بهتر از درمان
- ۶) www.Parsiteb.Com

