

بسمه تعالی

گزیده نگار شماره ۳

تاریخ: ۹۵/۵/۲۳

نکته‌هایی درباره خواب، خوابیدن و خواب دیدن

فهرست و خلاصه:

- تغییرات بدن در هنگام خواب
- خواب و سلامت
- اختلالات خواب و خواب‌های آشفته
- زمان مناسب خواب
- خواب کوتاه و نشاط‌بخش

مقدمه

نزدیک به یک سوم عمر انسان در خواب می‌گذرد، خواب مناسب علاوه بر برطرف کردن خستگی، به انسان نشاط می‌بخشد و به انجام اعمال طبیعی بدن در جهت سلامت، کمک می‌کند، به‌عکس در حالت بی‌خوابی یا بدخوابی (خواب کم، بیدارخوابی، خواب‌های بی‌نظم و منقطع و ...) انسان دچار خستگی، خواب‌آلودگی، عدم تمرکز، اشتباه در کار، فراموشی و بدخلقی می‌شود و علاوه بر حالت تحریک‌پذیری و بی‌نشاطی و بی‌حوصلگی، کارآیی او در مسائل مختلف زندگی کاهش می‌یابد و آدمی برای ابتلاء به بعضی بیماری‌ها و کاهش قدرت مقاومت در برابر عوامل بیماری، مستعد می‌شود.

با توجه به اهمیت موضوع خواب مناسب، بخصوص در زمان حاضر که فشارهای روحی و روانی، سر و صدا، بیماری‌های ناشی از شیوه غلط زندگی به حداکثر رسیده است، به نظر می‌رسد داشتن اطلاعاتی درباره خواب مناسب بر اساس رهنمودهای اسلامی، طب سنتی و طب جدید می‌تواند فواید زیادی دربر داشته باشد.

در حالت خواب چه می‌گذرد؟

در هنگام خواب، اکثر فعالیت‌های طبیعی بدن کاهش می‌یابد و سطح هوشیاری تقریباً به کمترین حد خود می‌رسد. در حالت خواب دو وضعیت REM و N.REM (non-REM) ملاحظه می‌شود، در وضعیت REM (مخفف Rapid Eye Movement) اگر به پلک شخص خوابیده نگاه کنیم، احساس می‌کنیم که چشم‌ها به سرعت در حال حرکت به جلو و عقب است. در این وضعیت فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن کم و بیش نظیر حالت بیداری در حال انجام است.

بیشتر افراد بالغ حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از خوابشان در حالت REM می‌گذرد. در این زمان است که قسمت اعظم رؤیاهای واضح اتفاق می‌افتد. وقتی به بستر می‌رویم آرام آرام بدن شروع به آرامش می‌کند و انقباضات

عضلانی کاهش می‌یابد. از این‌جا است که انسان وارد مرحله اول وضعیت N.REM می‌شود. در این مرحله امواج مغزی کوتاه و مترکم و نامنظم می‌گردد و افکار روزانه از ذهن انسان می‌گذرد. اگر در این شرایط چشم انسان را باز کنند ممکن است گمان نشود که وارد خواب شده است.

بعد از این مرحله امواج مغزی بلندتر می‌شود و گاهی فعالیت آن‌ها قطع می‌شود، تقریباً چشمان ما (حتی اگر به آرامی پلک‌ها را باز کنند) نمی‌بینند. در مرحله سوم مجدداً طول امواج مغزی تقریباً به اندازه ۵ برابر مرحله اول اما خیلی آهسته‌تر می‌شود. در مرحله چهارم امواج مغزی به شکل الگوی دندان‌های و آهسته است و سطح هوشیاری به کم‌ترین میزان می‌رسد. تا اینجا نزدیک به یک ساعت به طول می‌انجامد. از این‌جا به بعد مرحله REM آغاز می‌شود و حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد (به این ترتیب هر سیکل خواب حدود ۹۰ دقیقه است).

در حالت REM عضلات گوش میانی مرتعش می‌شود و امواج مغزی کم و بیش شبیه امواج مغزی در حالت بیداری می‌شود. ضربان نبض و تنفس و جریان خون شدت پیدا می‌کند. در همین حالت است که حرکات چشم به جلو و عقب تند می‌شود و کلمه REM برای این حالت بیانگر همین موضوع است.

خواب‌گردی، کابوس، شب‌ادراری

خواب‌گردی یا راه رفتن ناآگاهانه در خواب (Somnambulism) همچنین شب‌ادراری عمدتاً در مرحله ۳ و ۴ وضعیت N.REM ممکن است اتفاق بیفتد. اگر انسان را در این دو مرحله اخیر بیدار کنند کاملاً ناخوشایند و رنج‌آور خواهد بود. این‌که در آموزه‌های اسلامی از بیدار کردن شخص کاملاً خفته (بدون قرار قبلی) نهی شده است شاید برای حفظ حقوق فردی و پیشگیری از تحمیل وضعیت ناخوشایند به افراد باشد.

خواب کوتاه نشاط‌بخش

نعاس که در آیات کریمه ۱۱ سوره انفال^(۱) و ۱۵۴ سوره آل عمران به آن اشاره شده است خواب کوتاهی است که در مرحله ۱ و ۲ وضعیت N.REM اتفاق می‌افتد و حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت طول می‌کشد. کسی که این زمان را در حالت خواب می‌گذراند، هنگامی که از خواب برمی‌خیزد احساس نشاط و رفع خستگی می‌کند (اما همانطور که اشاره شد اگر خواب وارد مراحل بعدی شود قبل از پایان یک سیکل ۹۰ دقیقه‌ای، بیدار شدن از خواب ناخوشایند خواهد بود). یکی از مناسب‌ترین زمان‌ها برای این خواب کوتاه نشاط‌بخش پیش از اذان ظهر است و این همان است که به خواب قیلوله شهرت دارد و در آموزه‌های دینی به آن سفارش شده است^(۲)

بهترین زمان و بدترین زمان خواب

خواب اوایل شب یعنی حدود ۳ ساعت بعد از آغاز شب، خوابی پرفایده و آرامش‌بخش است. در این زمان که ترشح هورمون رشد (سوماتوتروپ) به حداکثر اثربخشی می‌رسد کودکان در زمینه رشد جسمی و بزرگسالان در زمینه بازسازی بدن، حداکثر بهره‌گیری را می‌توانند از خواب داشته باشند. البته این در شرایطی است که میان صرف شام و زمان خواب فاصله‌ای حداقل ۱ ساعته باشد.

بعد از طلوع فجر (سپیده دم و هنگام اذان صبح) تا هنگام طلوع خورشید زمانی در حدود ۱/۵ ساعت است که از خواب در این زمان در آموزه‌های دینی و به تبع آن‌ها در آموزه‌های طب سنتی به شدت نهی شده است. همچنین در پایان روز و نزدیک غروب آفتاب نیز از خواب در این زمان نهی شده است و این دو زمان هنگامی است که هورمون‌های استرس‌زا (کاتکول‌آمین‌ها: آدرنالین و نورآدرنالین) به حداکثر فعالیت می‌رسد لذا سکنه‌های منجر به مرگ نیز غالباً در این دو زمان اتفاق می‌افتد^(۳). همچنین از خواب بین اذان مغرب و عشاء (حدود ۱/۵ ساعت بعد از اذان مغرب) نیز نهی شده است.

خواب کم با بهره‌وری بیشتر

با توضیحات داده شده انسان می‌تواند در شرایطی که وقت کافی برای خواب مناسب ندارد مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کند.

حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام در نامه‌ای به فرمانده سپاه پیشگام خود معقل بن قیس ریاحی می‌فرماید: «سپاهیان را در هنگام خنکی هوا در شب و صبح حرکت بده اما در اوایل شب آن‌ها را به حرکت درنیاور زیرا خداوند این زمان را برای آرامش قرار داده نه برای سفر»^(۴) همچنین در جایی دیگر به سپاهیان اسلام هنگام اعزام به سوی دشمن می‌فرماید: «نیزه‌داران با نیزه دایره‌ای اطراف لشکر بوجود آورند و سپاهیان در میان آن‌ها استراحت کنند اما خوابتان باید بسیار سبک و کوتاه باشد همچون کسی که آب را جرعه جرعه می‌نوشد یا مضمضه می‌کند»^(۵).

شب و خواب در قرآن

در آیات کریمه قرآنی ۷ مرتبه به شب سوگند یاد شده است و در اکثر موارد شب را برای سکون و روز را برای فعالیت‌ها مناسب دانسته است. همچنانکه همسر را لباس و مایه آرامش^(۶) معرفی کرده، برای شب نیز همین کلمات را مورد استفاده قرار داده است^(۷). گرفتن روح از بدن به هنگام خواب^(۸) نیز در برخی آیات مورد اشاره واقع شده با این تفاوت که برخلاف مرگ، بازگشت مجدد روح به بدن در شرایط بیدارشدن مطرح شده است. در این آیات مجموعه آنچه که در این فراز آورديم قابل دستیابی است: آیات ۱۳ و ۶ و ۹۶ سوره انعام، ۶۷ سوره یونس، ۴۷ سوره فرقان، ۸۶ سوره نمل، ۷۳ سوره قصص، ۲۳ سوره روم، ۶۱ سوره غافر، ۱۰ سوره نبأ، ۴۲ سوره زمر.

همچنین از کلمه «چُرت» یا سِنَة در آیه ۲۵۵ سوره بقره و از «نعاس» یا خواب کوتاه نشاط‌بخش در آیه ۱۱ سوره انفال و ۱۵۴ سوره آل عمران یاد شده است.

جای مناسب برای خواب

محیط آرام، کم نور و کمی خنک برای خواب مناسب است. نور ماه و نور خورشید بر پایه آموزه‌های طب سنتی آثاری براخلاط بدن دارد که نامطلوب است. به‌همین سبب خوابیدن زیر نور مستقیم ماه و خورشید نهی شده است. ضمناً استفاده از تلفن همراه در کنار رختخواب زیان‌بخش است.

برخی آموزه‌های طب سنتی درباره خواب و خواب‌های آشفته^(۹)

رسیدن رطوبت به مغز راه‌های عصبی را سست می‌کند و موجب خواب می‌شود. افراد خشک مزاج، مستعد بی‌خوابی هستند. نیاز به خواب در پائیز بیشتر از سایر فصول است. در تابستان نیاز به خواب کوتاه میان روز محسوس است. در بهار حالت خواب‌آلودگی به علت فزونی بخارات مرطوب به سوی مغز بیشتر است.

خواب به هضم غذا کمک می‌کند. در اثر خوردن غذاهای نفاخ و بخارانگیز مثل باقلا، لوبیا، عدس، تره، شنبلیله امکان دیدن خواب‌های آشفته بیشتر است. سالخوردگان برای حفظ رطوبت غریزی خود به خواب منظم و کافی نیازمندترند. حرکات شدید بدنی و آمیزش جنسی موجب اختلال در خواب می‌شود اما به‌عکس ورزش سبک و ماساژ ملایم کف پا به خواب کمک می‌کند. غم، اندوه، ترس، افکار پریشان ممکن است موجب اختلال خواب شود. در حالت گرسنگی شدید یا با شکم پر و بعد از خوردن غذاهای شور، تند، نفاخ و امتلاء معده شرایط خواب مناسب وجود ندارد.

گاهی صداهای ملایم تکرار شونده مثل صدای آرام ریزش آب یا خش خش برگ، به خوابیدن کمک می‌کند. در حالت غلبه صفرا رؤیاهای معمولاً به رنگ زرد و آتشین و در غلبه خون به رنگ سرخ و در غلبه بلغم به رنگ سفید و در غلبه سودا حالت ترسناک و به رنگ سیاه دیده می‌شوند.

خواب با وضو و یاد خدا و بعد از استغفار و دعا زمینه‌ساز رؤیای خوب، الهام‌بخش و ایمن از افکار شیطانی و آشفتگی است.

در شرایط امتلاء بدن از اخلاط گاهی انسان در خواب احساس می‌کند که قادر به حرکت یا فرار و یا فریاد زدن و سخن گفتن نیست. پرهیز از پرخوری و بدخوری یکی از راه‌های اصلی رفع این مشکل است. احساس پرواز در خواب غالباً به اعتدال مزاج و وجود اخلاط رقیق در بدن دلالت دارد. برعکس خواب‌های آشفته و ترس‌انگیز به گرمی و خشکی مزاج مغز و استعداد ابتلاء به بیماری‌های گرم را نشان می‌دهد.

اغلب رؤیاهای ترسناک کودکان ناشی از اختلال در هضم غذا و بدخوری و پرخوری آن‌ها است.

خواب خوب و لذت‌بخش و احساس صداهای خوب و صحنه‌های مسرت‌بخش دلیلی بر اعتدال مزاج و سلامت است. رؤیاهایی که به یاد آورده نمی‌شود غالباً نشانه سردی و تری مغز است

درمان بی‌خوابی و بدخوابی

فراهم کردن شرایط مناسب برای خواب به نحوی که قبلاً اشاره شد، آشامیدن یک لیوان شیرگرم به هنگام خواب، خوردن پنیر، کنجد، کاهو، خودداری از آشامیدن چایی، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، خوردن ماست به رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند^(۱۰). گاهی هم چکاندن ۲ قطره روغن بنفشه بادام در هر سوراخ بینی سودمند واقع می‌شود.

۱- اشاره به شب غزوه بدر - توضیحات بیشتر در کتاب بهداشت و فرماندهی: مهرابی توانا - علی و اصفهانی - محمد مهدی

۲- توضیح بیشتر در کتاب آئین تندرستی - اصفهانی - محمد مهدی - ۱۳۸۸ چاپ نهم

۳- همان منبع

۴- نهج البلاغه - نامه ۱۳ - و لا تسر اول الليل، فان الله جعله سکنًا، و قدره مقاما لاطعنا

۵- نهج البلاغه - نامه ۱۱ - و اذا غشيكم الليل فاجعلوا الرماح كفه و لاتذوقوا الا غرارا او مضمضه

۶- اشاره به آیه ۱۸۷ سوره بقره و ۲۱ سوره روم

۷- اشاره به آیات ۸۶ سوره نمل - ۷۳ سوره قصص، ۶۱ سوره غافر - ۱۰ سوره نبأ، ۹۶ سوره انعام

۸- اشاره به آیات ۶۰ انعام و ۴۲ سوره زمر

۹- با بهره‌گیری از ۲ مقاله درمان بی‌خوابی - فصلنامه تاریخ پزشکی سال ۶ شماره ۱۹-۱۳۹۳ از: فیض آبادی - زهره و نقش

رؤیا در تشخیص بیماری - همان مجله سال ۳ شماره ۷-۱۳۹۳ از موحدت، مینا و همکاران

۱۰- اصفهانی - محمد مهدی - آئین تندرستی - چاپ نهم - ۱۳۸۸