

خواب

در منابع طب ایرانی،

متون اسلامی و

مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

فاطمه علیزاده

سمیه فتعلی

www.ketab.ir

سرشناسه	علیزاده، فاطمه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	خواب در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج / نویسنده فاطمه علیزاده، سمیه فتعلی.
مشخصات نشر	تهران: ایران‌ان طب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص: مصور.
شابک	978-600-98052-0-4
وضع فهرست نویسی	فیا
موضوع	خواب -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Sleep -- Physiological aspects
موضوع	خواب -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	Sleep -- Health aspects
موضوع	خواب -- علائم و علامات
موضوع	Sleep disorders
موضوع	خواب -- مذهب و رسوم
موضوع	Sleep -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	فتعلی، سمیه، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	QP ۱۳۹۶۲۵ /ع ۸۶۹
رده بندی دبی	۸۲۱/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۹۲۴۶۹

خواب در منابع طب ایرانی،

متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

نویسندگان: فاطمه علیزاده، سمیه فتعلی

ناشر: ایران‌ان طب

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۵۲-۰۰۴

تلفن: ۶۶۴۸۹۴۱۰

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 اهمیت خواب و بیداری
۱۳	 مکانیسم خواب و بیداری
۱۷	 تأثیرات خواب
۱۹	 اصول بهداشت خواب
۲۰	 اوقات مناسب خواب
۲۱	 اوقات نامناسب خواب
۲۵	 خواب و غذا
۲۸	 اهمیت صحیح خوابیدن
۳۱	 مقدار خواب
۳۴	 مضرات خواب زیاد
۳۵	 مضرات بیداری طولانی
۳۶	 محل مناسب برای خواب
۳۹	 آماده شدن برای خواب
۴۲	 آداب بیدار شدن
۴۳	 درمان بی خوابی
۴۴	 بی خوابی در طب سنتی ایران
۴۷	 بی خوابی در طب جدید
۵۱	 توصیه های کلی غذایی
۵۲	 نکات کلیدی
۵۴	 منابع طب سنتی ایران
۵۵	 منابع اسلامی

www.ketab.ir

مقدمه

در دنیای امروز با انبوهی از اطلاعات در باره سلامتی برخورد می‌کنیم که هر کدام از منظری خاص به آن نگاه می‌کنند. طب سنتی ایران یکی از مکاتب طبی است که با قدمتی هزاران ساله، حاوی نکات ارزشمند و کاربردی بسیاری درباره حفظ سلامتی یا "حفظ نسخه" می‌باشد. شاید در ابتدا این طور به نظر آید که دیدگاه دانش امروز درباره موضوعات مرتبط با سلامتی بسیار متفاوت از دانش یاکان ما باشد، اما با کمی دقت در می‌یابیم که در بسیاری از موارد این دو با هم مرتبط بوده و یا مکمل یکدیگر می‌باشند. مطالب و موضوعات مطرح شده در طب ایرانی که خود به لحاظ ذاتی بسیار غنی می‌باشند، چنانچه با بهره‌گیری از زبان دانش امروز باز خوانی شوند، ما را به نکات دقیق تری هدایت کرده و علاوه بر آن با این روش ما می‌توانیم بهترین شکل از توصیه حکما در بهبود عادات و روش‌های زندگی خود استفاده نماییم.

از طرفی در منابع اسلامی، مطالب و نکات بسیاری درباره

مباحث مرتبط با سلامتی وجود دارد که بخشی از آنها به صورت کتاب و کتابچه های متنوعی در دسترس همگان قرار گرفته است. رالی که اغلب به ذهن می رسد این است که این مطالب تا چه حد کار دی بوده و یا چرا در مواردی عمل به آنها نتیجه بخش نبود یا با مطالب علمی روز هماهنگی ندارد؟ پاسخ سوال این است که اسناد از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی به لحاظ ابعاد مختلف بینمندان، پژوهش و شفاف سازی است تا احیاناً برداشتی ناصواب از آنها منجر به اشتباه و انحراف از جاده اصلی سلامت نباشد. بنابراین توجه صریح به ظاهر آنها یا استفاده از یک ترجمه ناقص گاهی ممکن است سبب دریافت مفهومی کاملاً متفاوت از اصل مطلب شود.

به همین منظور گروهی تحقیقاتی به سرپرستی آقای مهندس یوسف صادقان امین و با حضور کارشناسانی از حوزه های مختلف کار مطالعاتی خود را در زمینه سبک زندگی سالم شروع نمودند. اسامی این عزیزان به ترتیب حروف الفبا عبارت است از:

- یوسف اصغری (کارشناس سطح عالی حوزه)،
- مهناز زرافشار (کارشناس ارشد زیست شناسی و

دکتری طب مکمل)،

- دکتر سمیه فتعلی (پزشک و دستیار تخصصی طب

سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان)،

- دکتر فاطمه علیزاده (پزشک و پژوهشگر طب سنتی

ایران)

دکتر فاطمه مرادی (پزشک و دستیار تخصصی طب

سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران).

دوره تحقیقات سبک زندگی سالم، در بستر یک کار

پژوهشی، به استخراج موضوعات با بیشترین تکرار و بالاترین

درجه تایید از منابع معتبر هر حوزه حیطه اقدام نمود.

نتایج این کار مضامین در مورد هر یک از موضوعات

مختلف سبک زندگی سالم با توجه به رویکرد طب ایرانی، منابع

اسلامی و دانش روز بیان شده است. در مواردی این مطالب

همپوشانی داشته یا مکمل یکدیگر می باشند. مواردی نیز

ممکن است مطالب چندانی در منابع (بررسی شده) وجود نداشته باشد

یا به ذکر کلیات اکتفا کرده باشد. در این موارد مطالب به

تفکیک به دنبال یکدیگر بیان شده اند. در مجموع، در کنار هم

قرار گرفتن این مطالب نه تنها گیج کننده نیست، بلکه به فهم بهتر و چگونگی به کار گیری آنها کمک شایانی می نماید.

مجموعه کتاب حاضر بر مبنای این مطالعات تهیه و تنظیم شده است. سعی ما بر این بوده تا با یکسان سازی زبان این سه حوزه، بتوانیم بسته کاملی از راهکارهای سبک زندگی سالم را که متناسب با زندگی امروزی باشد در اختیار شما قرار دهیم. از سرکار خانم صهره تیزاده که زحمات تصاویر کتاب را کشیدند سپاسگزاریم. در خاتمه از استادان فقید جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که مطالب گوناگون شده توسط اعضای گروه تحقیقاتی را مورد مطالعه قرار داده و ما را از نظرات ارزشمند خود بهره مند نمودند بی نهایت سپاسگزاریم. برای ایشان علو درجات را از خداوند منان خواستاریم.