

← بهداشت خواب از منظر طبّ اسلامی

← دکتر مهدی زروندی

← دانشجوی دکترای تخصصی طب سنتی



انتشارات راهروشن

سرشناسه	زروندی، مهدی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت خواب از منظر طب اسلامی / مهدی زروندی.
مشخصات نشر	مشهد: راه روشن هدایت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۰۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۹-۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	کتابنامه ص: ۹۹.
موضوع	خواب
موضوع	Sleep
موضوع	خواب -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	Sleep -- Health aspects
موضوع	خواب -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Sleep -- Religious aspects -- Islam
رده‌بندی کتبی	۱۳۹۵ ب ۴۸ / ر ۸۷۸۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳ / ۶۹۴
شماره کتابشناسی علم	۶۰۶۱۰۰

بهداشت خواب از منظر طب اسلامی

نویسنده	مهدی زروندی
انتشارات	راه روشن
نوبت چاپ	اول
سال چاپ	۱۳۹۵
طرح جلد	بایک تمیز
صفحه آرا	عبدالله خداپرست
مدیر اجرایی	سید محمد حسینی اول
لیتوگرافی	آفاق شرق
چاپخانه	چاپ ثامن
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۹-۴-۲
قیمت	۶۰,۰۰۰ ریال



خراسان رضوی، مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)، بین شهید صادقی ۸ و ۱۰،
پلاک ۱۰۴، طبقه سوم تلفن: ۰۹۱۵۳۱۴۷۱۸۲ فکس: ۰۵۱-۳۷۶۶۷۹۳۰

۱۵ مقدمه

۲۱ الف - بحث علمی

۲۳ تعاریف خواب

۲۶ اهمیت و ضرورت مسئله

۳۰ تئوری های خواب

۳۱ مراحل خواب

۳۵ اعمال خواب

۳۵ اعمال فیزیکی

۳۹ اعمال متافیزیکی

۴۲ اعمال معرفتی

۴۹ مقدار احتیاج به خواب

۵۱ اثرات تغذیه بر روی خواب

۵۲ ساعت زیستی و ریتم خواب - بیداری بدن

۵۵ بهداشت چرخه زیستی خواب از منظر طب رایج.....

۵۷ تدبیر چرخه خواب و بیداری از منظر طب سنتی.....

۶۷ ب- بحث روایی

۷۷ ج- بحث قرآنی

۷۹ بیان آمار.....

۸۰ بیان آیا.....

۹۳ خلاص و نتیجه بحث

۹۹ منابع

خوابیدن یک رفتار فراگیر است که در تمام گونه های حیوانی که مورد مطالعه قرار گرفته اند (از حشرات گرفته تا پستانداران) دیده شده است. خوابیدن یکی از شاخص ترین رفتارهای انسان است که هر فرد تقریباً یک سوم عمرش را صرف آن می کند. حدود ۳۰ درصد افراد بزرگسال ایالات متحده در طول زندگی خود یک بار از اختلالات خواب را تجربه می کنند. بیش از یک دوم افرادی که از مشکلات خواب رنج می برند درصدد درمان بر نمی آیند. کمبود خواب می تواند موجب سردی در تمرکز، ضعف حافظه، مشکلاتی در آزمونهای نوروسیکولوژیک و کاهش میل جنسی شود. اختلالات خواب ممکن عواقب وخیمی بدنبال داشته باشند، از جمله حوادث مرگباری که به علت خواب آلودگی رخ می دهند. بی خوابی شایع ترین نوع اختلالات خواب را تشکیل می دهد. اختلال خواب ممکن است بخشی از یک اختلال پزشکی یا روان پزشکی دیگر بوده و یا یک تشخیص اولیه باشد. بنابراین تشخیص دقیق و درمان اختصاصی این اختلالات ضروری است؛^۱ هرچند که بنابر اصل «ارجحیت و تمام پیشگیری بر

۱. دستنامه جیبی روانپزشکی بالینی کاپلان و سادوک، تألیف سادوک، ویرجینا آلکوت و بنجامین، ترجمه محسن ارجمند و همکاران، انتشارات ارجمند، چاپ پنجم، اردیبهشت ۱۳۹۴، ص ۳۲۳.

درمان^۱ شناخت و عملیاتی کردن راه های جلوگیری از بروز این اختلالات مهمتر و لازمتر است.

از طرفی بایستی اذعان نمود، چرخه خواب و بیداری یکی از بزرگترین نعمات الهی است. چرا که در غیاب آن آدمی ضمن آنکه از ادامه حیات طبیعی خویش محروم می ماند، به رشد و تعالی لازمه نیز دست نمی یابد. در ظل چنین نعمتی است که انسانها در سکوت و آرامش شبانگاهان به خواب رفته و با تجدید قوای بدن و ترمیم روحی، خود را برای یک روز کار و عبادت الهی آماده می نمایند.

مزید بر این راز و رمزهای فراوان از جمله، ترک موقت روح از بدن، دیدن رویا و... در جریان این آیت الهی نهفته است که دانش بشری توانسته است تنها به بخش کوچکی از آن دسترسی پیدا کند. شایسته است مطالعات بیشتری در این زمینه صورت پذیرد تا ابعاد مختلف آن بیش از پیش مبرهن گردد. لذا در این کتاب تلاش شده تا با نگاهی متمایز و نوبه این مقوله، با تعمق در دو منبع معتبر طب اسلامی، یعنی؛ عقل برهانی (شواهد علمی) و نقل معتبر (کلام معصومین و وحی الهی)^۲ در کنار یکدیگر، ابعاد این موهبت الهی بیشتر از پیش و البته در حد

۱. دوفصلنامه علمی پژوهشی «تربیت اسلامی»، دوره ۱، شماره ۱، زمستان ۱۳۸۴، صفحه ۳۹-۶۶.

مقاله ۲، قرآن، تربیت، رویکرد سلامت، {سید محمد صادق موسوی نسب، عضو هیئت علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)}.

۲. ورزش از منظر طب اسلامی، دکتر مهدی زروندی، انتشارات بیان اندیشه، چاپ اول، ۱۳۹۳.

بضاعت، مورد بررسی قرار گیرد تا ضمن تسهیل فراهم شدن اسباب شناخت فرایند خواب، زمینه بهره گیری هر چه صحیح تر و کاملتر از آن توسط آحاد جامعه فراهم گردد؛

امید است که طبع سخت پسند خوانندگان عزیز کاستی های این اثر را بر ما ببخشایند و تکامل این اثر از نظرات صائب و انتقادات سازنده ی ایشان بی بهره نگردد.

دکتر مهدی زروندی - بهار ۱۳۹۵