

تأثیرات خواب و بیداری و تطورات مزاج و نیض در آن از دیدگاه ابوعلی سینا

وحیده حداد^{الف}، حامد ناجی اصفهانی^ب*

الف دانشجوی دکتری رشته الهیات- فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خواراسگان)- اصفهان- ایران

Phd theology- philosophy,young researchers and elite club, Isfahan(khorasan) branch, Islamic azad university, Isfahan, iran

ب دکترای فلسفه غرب، استادیار گروه فلسفه دانشگاه اصفهان

چکیده

سابقه و هدف: خواب یکی از نعمت‌های خداوند است که تقریباً یک سوم عمر انسان را در بر می‌گیرد. انسان و همه موجودات زنده برای تجدید قوا و به دست آوردن نیروی لازم برای ادامه کار و فعالیت احتیاج به استراحت دارند. خواب استراحتی الزامی است که خود به سراغ انسان می‌آید و او را وادار می‌سازد که تمام فعالیت‌های جسمانی و بخش مهمی از فعالیت‌های فکری و ذهنی خود را تعطیل کند و تنها دستگاه‌هایی از بدن که برای ادامه حیات لازم است به کار خود ادامه دهند، به فعالیت مشغول‌اند، آن هم بسیار آرام و آهسته. در مقابل هم بیداری برای بدن لازم و ضروری است و اثرات خاص خود را دارد. شیخ در قانون خواب را به «بازگشت روان به منشأ و از کار افتادن ابزار حرکت و حسن» تعریف کرده است. وی معتقد است که خواب با تعطیل شدن قوای ظاهری، و از طریق قوای باطنی به وقوع می‌پیوندد. بر عکس بیداری حالتی است که نفس در آن مشغول به حواس و قوای تحریکی بوده و آن‌ها را به کار می‌بندد.

مواد و روش‌ها: تحقیق به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفت. گرچه به ظاهر پیرامون مساله خواب در علوم مختلف تحقیقاتی صورت گرفته است. لیکن باید از این نکته غافل نمانیم که در باب تاثیر خواب و بیداری بر جسم و روح و نیز کیفیت مزاج و نیض در آنها به طور سیستماتیک تحقیقی جامع صورت نگرفته است لذا ما در این نوشتار برآنیم تا با استفاده از مطالعه کتب و آثار حکما از جمله ابن سینا و شارحان وی این مساله را موربدبخت و بررسی قرار دهیم.

یافته‌ها: از دیدگاه شیخ الرئیس، خواب و بیداری بر جسم و حتی بر روح و روان آدمی تاثیر گذارند. من با ب مثال وی در رایطه با تاثیر خواب بر مغزمعتقد است که وقتی انسان می‌خوابد یا وقتی به سبات یعنی خواب سنگین مبتلا می‌شود، قبل از هر چیز چشم و گوش از کار باز می‌مانند. هم چنین معتقد است که خواب، باعث استراحت اعضاء و جوارح، ایجاد رطوبت مجاری نفسانی می‌شود. در مقابل حالت بیداری ملایم باعث فعالیت حسن‌ها می‌شود و انرژی می‌آورد و بدن را از فساد دور می‌کند. بیداری باعث زیادت اشتها، دفع مواد زائد از بدن و کاهش هضم می‌شود بوعی بر این باور است که جریان خواب و بیداری در افراد مختلف با توجه به مزاج و طبیعتشان متفاوت خواهد بود؛ چنانچه تصریح می‌کند افرادی که زیاد می‌خوابند و یا حتی خوابهای پریشان می‌بینند این امر، دلیل بر رطوبت و تر مزاجی آنهاست. از آنجا که بوعی طیب بر جسته‌ای بوده و در هر مساله ای تک بعدی ننگرهسته است و به تمام ابعاد وجودی انسان نظر داشته است حال در مساله خواب و بیداری هم از نیض، به عنوان آوند روح و چگونگی زنش آن در حالت خواب و بیداری غافل نبوده و به نحوی ظرفیانه به این مطلب پرداخته است. مثلاً کیفیت زنش نیض را در حالت خواب طبیعی خرد و ضعیف دانسته است.

نتیجه‌گیری: خواب و بیداری به عنوان امر روحی- جسمی بر بدن و مزاج آن و حالات نفسانی موثرند و در این راستا باید به مزاج افراد و نیز کیفیت زنش نیض در این حالات توجه داشت که در هر یک از حالات مزاج و نیض، متفاوت خواهد بود.

کلیدواژه‌ها: خواب، بیداری، مزاج، نیض، ابن سینا.

تاریخ دریافت: تیر ۹۴

تاریخ پذیرش: آذر ۹۵

مقدمه:

علایی «بازگشت جوهر روح جسمانی از ظاهر به باطن»

تعریف کرده است.(۲)

ابن سینا، در قانون خواب را به «بازگشت روان به منشأ و

از کار افتادن ابزار حرکت و حسن» (۱) و در کتاب دانشنامه

بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد مخالف با هم می‌آمیزند و بر هم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش، کیفیت متشابهی حاصل می‌شود که آن را مزاج نامیده‌اند.» (۱)

شيخ الرئيس در قانون برای بیان اینکه هر اندامی مزاج خاص خود را دارد می‌گوید: «بدان که ایزد توان، هر جانداری و هر اندامی را مزاجی بخشدید است که به آن سزاوار است و این مزاج، با توان و تحمل وی سازگار و با احوال و کردارش متناسب است و پژوهش در این زمینه کار فیلسوف است نه پژشک.

خداؤند معتدل ترین مزاج جهان هستی را به انسان ارزانی داشته است. مزاج انسان مناسب نیروی او و متناسب با کنش‌ها و واکنش‌های اوست. خداوند هر اندامی را مزاجی بخشدید است که برازنه آن اندام است؛ و برخی از اندام‌ها را گرم، بعضی از آن‌ها را سرد، عده‌ای را خشک و تعدادی را مرتبط آفریده است.» (۲)

پس وقتی که می‌گویند هر فردی دارای مزاج مخصوص به خود است یعنی دارای حالت و وضعیتی است مخصوص به خود. این وضع و حالت در حقیقت عبارت است از عکس العمل بدن نسبت به عوامل خارجی. همچنین ابن سینا، بر این عقیده است که هر کس به واسطه حالت وضع بدنی، یعنی مزاجی که دارد، استعداد ابتلای به امراضی داشته و بنابراین در مورد تشخیص و معالجه بیماری‌ها باید همواره مزاج اصلی بیمار را در نظر گرفت.

ابن سینا روی هم رفته سیزده نوع مزاج مختلف برای انسان قائل است که عبارتند از:

- ۱- مزاج گرم، مزاج سرد، مزاج تر، مزاج خشک، که این چهار مزاج را «مزاج‌های ساده و مفرد» می‌گویند.
- ۲- مزاج گرم و تر، مزاج گرم و خشک، مزاج سرد و تر، مزاج سرد و خشک، که این چهار مزاج را «مزاج‌های ساده و مرکب» می‌گویند.
- ۳- مزاج بلغمی مزاج دمsoی، مزاج صفاروی، مزاج سوداوی، که این چهار مزاج را «مزاج‌های مادی» می‌گویند.
- ۴- و بالآخره «مزاج معتدل».» (۵)

«کان من حق النوم و اليقطه ان یتكلم فيه فی عوارض ذی الحسن» به اعتقاد ابن سینا خواب و بیداری مربوط به موجود دارای حس است لذا بین حس و خواب یا بیداری ارتباطی وجود دارد. بیداری حالتی است که نفس در آن مشغول به خواب و قوای تحریکی بوده، آن‌ها را به کار می‌بنند و خواب عدم این حالت است.» (۳)

حال اگر این سؤال پیش می‌آید که چرا اساساً خواب بر موجودات مادی چیره می‌شود و حیوانات به خواب می‌روند. ابن سینا این امر را چنین بیان می‌کند:

نوع حیوان به چند دلیل به خواب می‌رود:

الف. برای خستگی که نفس را از جهت خارج حاصل شده است.

ب. برای واقعه‌ی مهمی که نفس را در جهت خارج روی داده.

ج. برای عصیان آلات از فرمانبرداری نفس.

خوابی که از روی کلال و خستگی روی می‌دهد، آن است که چیزی که روح نامیده می‌شود، به تحلیل رفته و ناتوان شده است و قادر بر انبساط نیست از این رو متوجهی باطن می‌شود؛ و قوای نفسانی نیز آن را در این تحلیل و ضعف پیروی می‌کنند. و گاهی این کلال، از حرکات بدن عارض می‌شود و زمانی از افکار، و گاهی از ترس خواب عارض می‌شود بلکه مرگ اتفاق می‌افتد و بسا می‌شود که فکر کردن، خواب می‌آورد نه از این جهت که فکر است، بلکه به این علت که دماغ را گرم می‌کند و دماغ رطوبت را به سوی خود کشیده و پر از رطوبت می‌شود و خواب برای کشتراست رطوبت حاصل می‌شود.» (۴)

ابن سینا معتقد است که در عالم طبیعت، اجسام عنصری خالص یافت نمی‌شود و هر چه موجود است به نسبت های مختلف ممزوج از عناصر اربعه یعنی آب و باد و آتش و خاک است و اختلاف اجسام هم، به واسطه اختلاف در مقادیر عناصر مختلفی است که جسم مرکب از آن ساخته می‌شود. او این ترکیب‌های مختلف را «مزاج» نامیده و مزاج را این گونه تعریف کرده است: «مزاج کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد به وجود می‌آید. در این واکنش متقابل،

مواد زائد مؤثرتر از خواب است و موادی را که آماده به جریان افتادن هستند، به جریان می‌اندازد. اما خواب در دفع عرق بدن، فعال تر از بیداری است و پیدایش عرق نه از گذاختن مواد لطیف و رقیق بدن، بلکه از تحلیل آن بر اثر خواب است. کسی که هنگام خواب بدون علت خارجی، بسیار عرق می‌کند، نشانه آن است که بدن را زیادتر از حد لازم به وسیله مواد غذایی مالامال کرده است. خواب موادی را که برای هضم یا پختگی آمادگی دارند با خون هم مزاج می‌گرداند و آن‌ها را گرمی می‌بخشد؛ گرمی در بدن منتشر می‌گردد و بدن به وسیله گرمی غیریزی در بر گرفته می‌شود. اگر خلط‌های گرم مراری در بدن باشند، خواب طولانی موجب می‌شود که گرمی غیر طبیعی بدن را حرارت بخشد. اگر خواب توان با خلاً باشد یعنی شخص خوابیده گرسنه باشد، بر اثر تحلیل رفتن به حالت سرد مزاجی می‌رسد و یا اگر به خاطر برخورد که در برابر نیروی هاضمه سرپیچی کرده است، در بدن سرد مزاجی روی می‌دهد.^(۱)

تأثیر خواب بر مغز

ابن سینا در رابطه با تأثیر خواب بر مغز معتقد است که وقتی انسان می‌خوابد یا وقتي به سبات یعنی خواب سنگین مبتلا می‌شود، قبل از هر چیز چشم و گوش از کار باز می‌مانند. پس باید منبع خواب یا سبات قسمت جلو مغز باشد. او می‌گوید: «اگر قسمت جلو مغز سالم بود و تباہی به قسمت عقی آن می‌رسید، چشم و گوش از کار باز نمی‌ماندند و خوابی وجود نداشت؛ فقط حرکت یا حس از کار می‌افتد و سایر حواس به حال خود می‌مانند. این حالت را در بیماری «جمود و شخوص» (زل نگری) می‌بینیم.

اگر بیماری سبات از آسیب دیدگی قسمت عقبی مغز سرچشم‌گرفته بود، حس کمتر از حرکت زیان نمی‌دید. در حالی که در سبات، حس به کلی از بین می‌رود، اما حرکت به کلی از بین نمی‌رود.^(۱)

تأثیر خواب طولانی بر بدن و مزاج آن

ابن سینا بر این باور است که خواب بیش از اندازه باعث سنگینی مغز می‌شود و چون تحلیل رفتن در موقع خواب متوقف می‌شود، بیماری‌های سرد عارض می‌شود. هم‌چنین

این طبیب حاذق معتقد است از امتزاج طبایع اصلی اخلاق وجود می‌آید که این اخلاق اثر عمیقی در تمام فعل و افعالات بدن دارد و خود، با حرکت و سکون و یا هیجان و آرامش انسان تغییر می‌کند.

با توجه به آنچه دربار مزاج و انواع آن بیان شد اینکه به بررسی تاثیر خواب و بیداری بر بدن، حالات نفسانی و پیوند آن با مزاج افراد می‌پردازیم.

مواد و روش‌ها:

آنچه در این پژوهش محور کار بوده است بررسی و تحقیق کتابخانه‌ای پیرامون مساله خواب و بیداری و تحولات مزاج هم چنین تحولات و حالات نبض از دیدگاه ابوعلی سینا بوده است که ما با بررسی کتب و استخراج مواد پژوهشی مورد نیاز به شیوه فیش برداری و تحلیل هر یک از آنها به دست آورد های زیر نائل شده ایم.

یافته‌ها و بحث:

تأثیر خواب بر بدن

ابن سینا معتقد است که خواب با تعطیل شدن قوا ظاهری، و از طریق قوا باطنی به وقوع می‌پیوندد.^(۸) خواب باعث استراحت اعضاء بدن، استراحت قوا محرکه و حسن‌ها و باعث گرمی بدن و هضم غذا می‌گردد.^(۹) حرارت غیریزی بر اثر خواب متوقف می‌شود و نیرو را از سر می‌گیرد و همه نیروهای طبیعی را تقویت می‌کند. خواب مجازی روان نفسانی را مرطوب می‌کند، آن‌ها بر اثر رطوبت سست می‌گرداند و گوهر روان را تیره می‌نماید و از گذاختن باز می‌دارد و در این حالت نیروهای نفسانی به سستی می‌گرایند. ابن سینا معتقد است که خواب موادی را که بیش از حد میل به تخلیه دارند، محبوس می‌سازد. تنها مواد زائدی که نزدیک پوست قرار دارند به وسیله خواب محبوس نمی‌شوند و خواب حتی به دفع آن‌ها کمک می‌کند. علت این کمک نیز آن است که خواب حرارت را در داخل نگه می‌دارد و غذا را در بدن توزیع می‌کند و بعد از آن، قسمتی که دفع شدنی است و نزدیک پوست گرد آمده را آزاد می‌کند. لیکن بیداری در دفع

و انگیزه های نفسانی و روحی مؤثر بر بیداری طولانی مدت هم عبارتند از:

- ۱- درد و فکر که بسیار و عمومی باشد ممکن است.
- ۲- روشنایی یا روشن کردن جای برای کسانی که آماده ابتلاء به بی خوابی هستند.

۵- سوء هضم و پر شدن معده از خوراک بیش از اندازه لازم.^(۷)

چگونگی زنش نبض در حالت خواب و بیداری نکته ای که لازم است گفته شود این است که نبض آینه جسم و روح انسان است و تمام حرکات و سکنات در نحوه زنش آن موثرند. و حتی بوعالی بحث نبض را در قانون ذکر کرده و در یک دسته بندي کلی مجموع نبض ها را به دو قسم ساده و ترکیبی تقسیم کرده و سپس نبض های ساده را در ده قسم و نبض های ترکیبی را در یازده تا سیزده قسم دسته بندي نموده است.^(۸)

شیخ الرئیس، نبض را حرکت آوند روح می داند و معتقد است که نبض از انبساط و انقباضی تشکیل شده تا روح را به وسیله نسیم خنک کند.^(۹) (۱) بنا به عقیده وی نبض یک توازن و تناسب موسیقاری دارد: «ان للنبض حرکه موسیقاریه». ^(۱۰)

حال بوعالی هم در این قسمت از توجهه به نحوه زنش نبض در حالات بیداری و خواب غافل نبوده است. وی در کتاب رگ شناسی می نویسد: «نبض در ابتدای خواب» خُرد و ضعیف «است به علت اینکه حرارت غریزی جهت هضم غذا از ظاهر به باطن بدن می رود و چون که غذا هضم شد نبض» بطيء و متفاوت «می زند و به محض هضم غذا حرارت از بیرون به درون می آید و نبض» نیک (نیکو) «می زند. حال اگر خواب طولانی شود و به قبول بوعالی در خواب دیر بماند مجدهاً نبض» ضعیف «می شود و اگر چنین شخص خفته ای با شکم خالی به خواب رفته باشد، در این صورت خواب باعث سردی نبض می شود و موقعی که چنین شخصی بیدار می شود نبض او «عظمی» می زند و در درون خود حالت لرزه احساس می کند.^(۱۱)

هم چنین بوعالی معتقد است اگر بیداری طولانی شود یا اصطلاحاً همان بی خوابی حادث گردد، نبض در چنین حالتی

خواب بیش از حد، نشانه ترسی و سردی مزاج است^(۱۲) (۱) در صورتی که خواب طولانی شود باعث اختلال در مغز، یعنی ایجاد سردی بدن و رخوت یعنی از بین رفتن گرمی بدن می شود.^(۱۳)

تاثیر خواب بر حالات نفسانی و نشانه مزاج در آن

ابن سينا در آثار خود اشاره چندانی به نحوه تأثیر خواب بر حالات نفسانی نکرده است و تنها در موارد محدودی به این حالات اشاره کرده است مثلاً وی خواب طبیعی را خوابی می داند که کسالت را بزداید و نشاط به بار آورد؛ در این حالت مزاج افراد، معتدل است. هم چنین خواب بیش از حد را موجب کند و کم احساس شدن نیروی نفسانی میداند. که مزاج افراد در این حالت سرد و تراست.^(۱۴)

تأثیر بیداری طبیعی و بیداری طولانی بر بدن و مزاج آن از نظر شیخ الرئیس حالت بیداری ملایم باعث فعالیت حس ها می شود و انرژی می آورد و بدن را از فساد دور می کند.^(۱۵) بیداری اشتها را زیاد می کند و چون مواد را تحلیل می برد، گرسنگی می آورد و چون نیرو را از بین می برد، هضم را کاهش می دهد که مزاج در این حالت معتدل است. هم چنین اگر بیداری طولانی شود اخلاقت می سوزد و بیماری های شدید بروز می کند. لاغری، تغییر قیافه، رنگ، گودی چشم، ضیف شدن رگ، نامنظمی هضم غذا از دیگر علائم بی خوابی می باشند؛ که چنین افرادی دارای مزاجی گرم و خشک می باشند.^(۱۶) (۱) بیداری طولانی به نظر بوعالی باعث به هم ریختگی مزاج مغز می شود و آن را به نوعی خشکیدن مبتلا می کند، در نتیجه به نیروی عقل اختلال روی می آورد.^(۱۷) (همان) اگر بیداری طولانی شود باعث ایجاد بی قراری و افسردگی، ضعف روح و بدن و موجب اختلال در قضاوت می شود.^(۱۸)

انگیزه های جسمانی و نفسانی بیماری کم خوابی این سینا انگیزه های جسمانی و نفسانی مختلفی را برای بیداری طولانی عنوان می کند. انگیزه های جسمانی عبارتند از:

- ۱- گرمی و خشکی مزاج که ناشی از گرمی و آتشین بودن روان است و روان آتشین در این حالت همواره به سوی بیرون در حرکت است.

۲- رطوبت بورکی در مغز جای گیرد.

همین نوع مزاج در چگونگی عملکرد خواب و حتی بیداری افراد موثر است. خواب طبیعی که کسالت را می زداید و نشاط به بار می آورد در انسانی اتفاق می افتد که مزاج معتمد دارد و هر نوع افراط و تغیریطی در خواب دلیل بر گرمی یا سردی مزاج است. همچنین بوعالی با توجه به تعمق در نظراتش این مساله را با مساله نبض- به عنوان امری که بیانگر حالات روحی انسان است- پیوند زده و معتقد است در هریک از حالات خواب و بیداری نبض در کنش های متفاوت زنش دارد. وی با دسته بندی نبض ها(خرد- ضعیف- عظیم- ذوالقرعین و منشاری) هر یک از حالات خواب و بیداری را در رده و دسته ای خاص قرار داده است.

ضعیف» می زند و اگر شخص ذاتاً قوی باشد در آن حالت نبض وی «ذوالقرعین و منشاری» می زند.(۸)

نتیجه گیری:

ابن سینا، طبیب بر جسته در خلال آثارش با توجه به بعد جامع نگری اش در حیطه وجودی انسان به مساله خواب و بیداری هم توجه فراوان داشته است و حتی این مساله را نه از یک زاویه و بعدی خاص بلکه از زوایای مختلف و بررسی عوامل مختلف در آن به دقت موردن تأکید و توجه قرار داده است.

از دید بوعالی خواب به عنوان امری نفسانی- روانی اشارات خاصی را بر بدن و روح و حتی مزاج افراد دارد. با بررسی آثار او در باب مزاج و نبض می توان تاثیراتی که خواب و حتی بیداری بر بدن و مزاج آن و بر روح و نفس آدمی دارد، به آسانی دریافت. از آنجا که مزاج افراد انسانی متفاوت است

References:

1. Ebnesina, hoseynbne abdellah. ghanon dar teb. tarjomh abdo alrahman sharaf kandy. Tehran :entesharat sorosh.jld2va3.1363.p524
2. Ebnesina, hoseynbne abdellah. Daneshnameh alaee. Moghadameh mohammad meshkat. Tehran: entesharat dekhkoda.1353.p165.
3. Ebnesina, hoseynbne abdellah. alnafs men ketab alshefa. tahghigh ayatollah hasan zadeh.qom: markaz alnashr altabea le maktab alealam aleslami,1385.p368.
4. Ebnesina, hoseynbne abdellah.ravanshenasi shafa. Tarjomeh akbar dana seresht.tehran:chap khaneh bank bazargani.1348.p455.
5. Jamay az nevisandegan. jashnameh ebn sina. Tehran: entesharat anjoman asare meli tehran,1384.p518.
6. Samandar, siyavash. Ashar tebbi buali.tarjomeh.bi ja: entesharat navid shiraz,1373.p75.
7. Ebnesina, hoseynbne abdellah. ghanon dar teb. tarjomh abdo alrahman sharaf kandy. Tehran :entesharat sorosh.jld2va3.1363.p524
8. Ebnesina, hoseynbne abdellah. rag shenasi ya resale dar nabz. moghadameh va havashy seyed mohamad meshkat. Tehran: entesharat anjoman asar meli, 1330.p54