تاثیرات خواب و بیداری و تطورات مزاج و نبض 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(خوراسگان)- اصفهان- ایران
Phd theology- philosophy,young researchers and elite club, Isfahan(khorasgan) 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 فعالیّت احتیاج به استراحت دارند. خواب استراحتی الزامی است که خود به سراغ انسان می‌آید و او را وادار می‌سازد که تمام فعالیّت‌های جسمانی و بخش مهمی از فعالیّت‌های فکری و ذهنی خود را تعطیل کند و تنها دستگاه‌هایی از بدن که برای ادامه حیات لازم است به کار خود ادامه دهند، به فعالیّت مشغول‌اند، آن هم بسیار آرام و آهسته. در مقابل هم بیداری برای بدن لازم و ضروی است و اثرات خاص خود را دارد. شیخ در قانون خواب را به « بازگشت روان به منشأ و از کار افتادن ابزار حرکت و حس» تعریف کرده است. وی معتقد است که خواب با تعطیل شدن قوای ظاهری، و از طریق قوای باطنی به وقوع می پیوندد.بر عکس بیداری حالتی است که نفس در آن مشغول به حواس و قوای تحریکی بوده و آن ها را به کار می بندد.

مواد و روش‌ها: تحقیق به روش مطالعه کتابخانه ای 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 نبض 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 موردبحث 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 رابطه با تأثیر خواب بر مغزمعتقد است که وقتی انسان می خوابد یا وقتی به سبات یعنی خواب سنگین مبتلا می شود، قبل از هر چیز چشم و گوش از کار باز می مانند. هم چنین معتقد است که خواب، باعث استراحت اعضا و جوارح، ایجادرطوبت مجاری نفسانی می شود. در مقابل حالت بیداری ملایم باعث فعالیت حس ها می شود و انرژی می آورد و بدن را از فساد دور می کند. بیداری باعث زیادی اشتها، دفع مواد زائد از بدن و کاهش هضم می شود بوعلی بر این باور است که جریان خواب و بیداری در افراد مختلف با توجه به مزاج و طبیعتشان متفاوت خواهد بود؛ چنانچه تصریح می کند افرادی که زیاد می خوابند و یا حتی خوابهای پریشان می بینند این امر، دلیل بر رطوبت و تر مزاجی آنهاست. از آنجا که بوعلی طبیب برجسته ای بوده و در هر مساله ای تک بعدی ننگریسته است و به تمام ابعاد وجودی انسان نظر داشته است حال در مساله خواب و بیداری هم از نبض، به عنوان آوند روح و چگونگی زنش آن در حالت خواب و بیداری غافل نبوده و به نحوی ظریفانه به این مطلب پرداخته است.مثلا کیفیت زنش نبض 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 نبض در این حالات توجه داشت که در هر یک از حالات مزاج و نبض، متفاوت خواهد بود.

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

تاریخ دریافت: تیر ۹۴
تاریخ پذیرش: آذر ۹۵

مقدمه:

ابن سینا، در قانون خواب را به « بازگشت روان به منشأ و از کار افتادن ابزار حرکت و حس» (۱) و در کتاب دانشنامه علایی « بازگشت جوهر روح جسمانی از ظاهر به باطن» تعریف کرده است.(۲)

* فرد مسئول مکاتبات: hamed.naji@gmail.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

«کان من حق النوم و الیقظه ان یتکلم فیه فی عوارض ذی الحس» 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 حواس و قوای تحریکی بوده، آن ها را به کار می بندد 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. ابن‌سینا 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 این‌رو 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 می افتد و بسا می‌شود که فکرکردن، 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 کثرت رطوبت حاصل می‌شود.(٤)

ابن سینا معتقد است که در عالم طبیعت، اجسام عنصری خالص یافت نمی شود 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 می شود. او این ترکیب های 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 می آید. در این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد متخالف با هم می آمیزند و بر هم تأثیر می کنند و از این آمیزش، کیفیت متشابهی حاصل می شود که آن را مزاج نامیده اند.» (۱)

شیخ الرئیس در قانون برای بیان اینکه هر اندامی مزاج خاص خود را دارد می گوید:« بدان که ایزد توانا، هر جانداری و هر اندامی را مزاجی بخشیده 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 پزشک.

خداوند معتدل ترین مزاج جهان هستی را به انسان ارزانی داشته است. مزاج انسان مناسب نیروی او و متناسب با کنش ها و واکنش های اوست. خداوند هر اندامی را مزاجی بخشیده است که برازنده آن اندام است؛ و برخی از اندام ها را گرم، بعضی از آن ها را سرد، عده ای را خشک و تعدادی را مرطوب آفریده است.»(۱)

پس وقتی که می گویند 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 هرکس به واسطه حالت وضع بدنی، یعنی مزاجی که دارد، استعداد ابتلای به امراضی داشته و بنابراین در مورد تشخیص و معالجه بیماری ها 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 « مزاج های ساده و مفرد» می گویند.

۲- مزاج گرم و تر، مزاج گرم وخشک، مزاج سرد و تر، مزاج سرد و خشک ، که این چهار مزاج را « مزاج های ساده و مرکب» می گویند.

۳- مزاج بلغمی مزاج دموی ، مزاج صفراوی، مزاج سوداوی ، که این چهار مزاج را « مزاج های مادی» می گویند.

٤- و بالاخره « مزاج معتدل».(۵)

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

این طبیب حاذق معتقد است از امتزاج طبایع اصلی اخلاط بوجود می آید که این اخلاط اثر عمیقی در تمام فعل و انفعالات بدن دارد و خود، با حرکت و سکون و یا هیجان و آرامش انسان تغییر می کند.

با توجه به آنچه درباب مزاج و انواع آن بیان شد اینک به بررسی تاثیر خواب و بیداری بر بدن، حالات نفسانی و پیوند آن با مزاج افراد می پردازیم.

مواد و روش‌ها:

آنچه در این پژوهش محور کار بوده است بررسی و تحقیق کتابخانه ای پیرامون مساله خواب و بیداری و تحولات مزا ج هم چنین تحولات و حالات نبض از دیدگاه ابوعلی سینابوده 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 قوای ظاهری، و از طریق قوای باطنی به وقوع می پیوندد.(۸) خواب باعث استراحت اعضاء بدن، استراحت قوای محرکه و حس ها و باعث گرمی بدن وهضم غذا می گردد.(۹)حرارت غریزی بر اثر خواب متوقف می شود و نیرو را از سر می گیرد و همه نیروهای طبیعی را تقویت می کند. خواب مجاری روان نفسانی را مرطوب می کند، آن ها را بر اثر رطوبت سست می گرداند و گوهر روان را تیره می نماید و از گداختن باز می دارد و در این حالت نیروهای نفسانی به سستی می گرایند. ابن سینا معتقد است که خواب موادی را که بیش از حد میل به تخلیه دارند، محبوس می سازد. تنها مواد زائدی که نزدیک پوست قرار دارند به وسیله خواب محبوس نمی شوند و خواب حتی به دفع آن ها کمک می کند. علت این کمک نیز آن است که خواب حرارت را در داخل نگه می دارد و غذا را در بدن توزیع می کند و بعد از آن، قسمتی که دفع شدنی است و نزدیک پوست گرد آمده را آزاد می کند.لیکن بیداری در دفع مواد زائد مؤثرتر از خواب است و موادی را که آماده به جریان افتادن هستند، به جریان می اندازد. اما خواب در دفع عرق بدن، فعال تر از بیداری است و پیدایش عرق نه از گداختن مواد لطیف و رقیق بدن، بلکه از تحلیل آن بر اثر خواب است. کسی که هنگام خواب بدون علت خارجی، بسیار عرق می کند، 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 می گرداند و آن ها را گرمی می بخشد؛ گرمی در بدن منتشر می گردد و بدن به وسیله گرمی غریزی در بر گرفته می شود. اگر خلط های گرم مراری در بدن باشند، خواب طولانی موجب می شود که گرمی غیر طبیعی بدن را حرارت بخشد. اگر خواب توأم با خلأ باشد یعنی شخص خوابیده گرسنه باشد، بر اثر تحلیل رفتن به حالت سرد مزاجی می رسد و یا اگر به خلطی برخورد که در برابر نیروی هاضمه سرپیچی کرده است، در بدن سرد مزاجی روی می دهد.(۱)

تأثیر خواب بر مغز

ابن سینا در رابطه با تأثیر خواب بر مغزمعتقد است که وقتی انسان می خوابد یا وقتی به سبات یعنی خواب سنگین مبتلا می شود، قبل از هر چیز چشم و گوش از کار باز می مانند. پس باید منبع خواب یا سبات قسمت جلو مغز باشد.

او می گوید:« اگر قسمت جلو مغز سالم بود و تباهی به قسمت عقبی آن می رسید، چشم و گوش از کار باز نمی ماندند و خوابی وجود نداشت؛ فقط حرکت یا حس از کار می افتاد و سایر حواس به حال خود می ماندند. این حالت را در بیماری « جمود و شخوص(زل نگری)» می بینیم.

اگر بیماری سبات از آسیب دیدگی قسمت عقبی مغز سرچشمه گرفته بود، حس کمتر از حرکت زیان نمی دید. در حالی که در سبات، حس به کلی از بین می رود، اما حرکت به کلی از بین نمی رود.»(۱)

تاثیر خواب طولانی بر بدن و مزاج آن

ابن سینا بر این باور است که خواب بیش از اندازه باعث سنگینی مغز می شود و چون تحلیل رفتن در موقع خواب متوقف می شود، بیماری های سرد عارض می شود.هم چنین

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

خواب بیش از حد، نشانه تری و سردی مزاج است (۱) در صورتی که خواب طولانی شود باعث اختلال در مغز، یعنی ایجاد سردی بدن و رخوت یعنی از بین رفتن گرمی بدن می‌شود.(٦)

تاثیر خواب بر حالات نفسانی و نشانه مزاج در آن

ابن سینا در آثار خود اشاره چندانی به نحوه تأثیر خواب برحالات نفسانی نکرده است و تنها در موارد معدودی 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 تر است. (٦)

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(٦). 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 اخلاط می سوزد و بیماری های شدید بروز می کند. لاغری،تغییر قیافه ، رنگ، گودی چشم، ضعیف شدن رگ، نامنظمی هضم غذا از دیگر علائم بی خوابی می باشند؛ که چنین افرادی دارای مزاجی گرم و خشک می باشند.(۱) بیداری طولانی به نظر بوعلی 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.(همان) اگر بیداری طولانی شود باعث ایجاد بی قراری و افسردگی ، ضعف روح و بدن و موجب اختلال در قضاوت می شود.(٦)

انگیزه های جسمانی و نفسانی بیماری کم خوابی

ابن 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 .

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 بوعلی بحث نبض را در قانون ذکر کرده و در یک دسته بندی 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 بندی نموده است.(۱)

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.(1)بنا به عقیده وی نبض یک توازن و تناسب موسیقاری دارد: « ان للنبض حرکه موسیقاریه.» .(۵)

حال بوعلی هم در این قسمت از توجه 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« بطیء 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 قول بوعلی در خواب دیر بماند مجدداً نبض« ضعیف» می شود واگر 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« عظیم» می زند و در درون خود حالت لرزه احساس می کند.»(۸)

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

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

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

نتیجه گیری:

ابن سینا، طبیب برجسته 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 مورد تاکید و توجه قرار داده است.

از دید بوعلی خواب به عنوان امری نفسانی- روانی اثرات خاصی را بر بدن و روح و حتی مزاج افراد دارد. با بررسی آثار او درباب 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 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 معتدل دارد و هر نوع افراط و تفریطی در خواب دلیل بر گرمی یا سردی مزاج است. همچنین بوعلی 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- ذوالقرعتین و منشاری)هر یک از حالات خواب و بیداری را در رده و دسته ای خاص قرار داده است.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

References:

1. Ebnesina, hoseynebne abdellah. ghanon dar teb. tarjomh abdo alrahman sharaf kandy. Tehran :entesharat sorosh.jld2va3.1363.p524

2. Ebnesina, hoseynebne abdellah. Daneshnameh alaee. Moghadameh mohammad meshkat. Tehran: entesharat dehkhoda.1353.p165.

3. Ebnesina, hoseynebne abdellah. alnafs men ketab alshefa. tahghigh ayatollah hasan zadeh.qom: markaz alnashr altabea le maktab alealam aleslami,1385.p368.

4. Ebnesina, hoseynebne 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, hoseynebne abdellah. ghanon dar teb. tarjomh abdo alrahman sharaf kandy. Tehran :entesharat sorosh.jld2va3.1363.p524

8. Ebnesina, hoseynebne abdellah. rag shenasi ya resale dar nabz. moghadameh va havashy seyed mohamad meshkat. Tehran: entesharat anjoman asar meli, 1330.p54

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]