



حضرت علی (ع) می فرماید :

”خداوند هر گاه خیری بر بنده اش بخواهد، به او کم خوابی، کم خوری و کم حرفی را تلقین می کند.“

باید گفت که دانش پزشکی ظرف چند دهه اخیر، موفق به کشف مهمی پیرامون خواب شده است و آن کشف، بخشی مهم در طول خواب انسان، به نام خواب REM بوده است (خواب از دو مرحله ی خواب عمیق و خواب REM تشکیل شده است که به طور یک در میان در طی شب حاصل می شوند).

پس از آن که حدود 45 دقیقه از خواب رفتن انسان گذشت، مرحله REM آغاز می شود و برای مدت کوتاهی (حدود 10 تا 15 دقیقه) ادامه می یابد.

در طول مرحله REM، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و شخص کاملاً بی حرکت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب، حالت بیداری کامل را نشان می دهد، طوری که در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است.

در طی مرحله REM، درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره ای بالا می رود و حرکات سریعی در چشم های فرد دیده می شود که علت نامگذاری این مرحله نیز می باشد (مرحله حرکات سریع چشم: EYE RAPID MOVEMENT). دیدن خواب حال در که کند می ابراز، قوی بسیار احتمال به کنیم بیدار حالت این در را شخص چنانچه بوده است.

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده که یکی از علائم مهم در بیماری افسردگی، افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است.

روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای کاهش میزان REM می باشد.

زمان نماز صبح که در آیه ی 78 سوره مبارکه "اسراء" با عنوان "إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا" از آن نام برده شده است× و مورد تأکید فراوان می باشد، به گونه ای قرار گرفته است که سبب کاهش قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود.

مرحله REM پس از 10 تا 15 دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و به طور منظم تکرار می شود. با این وجود کل دوران REM در طول یک خواب 8 ساعته در اشخاص طبیعی، 90 دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع می پیوندد.

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده که یکی از علائم مهم در بیماری افسردگی، افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است، طوری که شخص افسرده بیشتر از سایر اشخاص خواب می بیند، یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM به سر می برد.

از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی، کاهش مرحله REM از خواب می باشد، از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای.

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای کاهش میزان REM می باشد.

همانطور که خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح به وقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی کند، در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته است.

لذا بیداری صبحگاهی برای نماز، خود به تنهایی می تواند به عنوان دارویی در پیشگیری از افسردگی و حتی درمان آن مطرح باشد.

لازم به توضیح است که خواب REM در حد متعادل برای حفظ سلامت و رفع خستگی لازم است، اما زیادی آن منجر به مشکلات مختلفی از جمله افسردگی می شود و نقش نماز به عنوان متعادل کننده میزان REM مشهود است.

دانشمندان درباره خواب صبح فعلا تا همینجا اطلاعاتی به دست آورده اند که بسیار منطبق با مبانی دین اسلام می باشد.

اما این را هم بدانید که در اسلام علاوه بر بیداری در اول اذان و به جا آوردن فریضه نماز به مسئله مهم دیگری هم اشاره گردیده است که آن خواب بین الطلوعین است (از هنگام اذان صبح تا موقع طلوع آفتاب) و نسبت به این مسئله تاکید بسیاری دارد.

چنانچه شیخ عباس قمی در مفاتیح الجنان می نویسد :

امام صادق می فرماید : خواب در بین الطلوعین باعث تنگ شدن روزیگرفتاری و زرد شدن رنگ چهره می شود.