بررسی ماهیت خواب و رؤیا در متون و منابع اسلامی

پدید آورنده : حکیمه خیری ، صفحه 40

(قسمت اول)

حقیقت خواب

خواب یکی از نعمت های خداوند است که تقریبا یک سوم عمر انسان را در بر می گیرد. 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 می آید و او را وادار می سازد که تمام فعالیت های جسمانی و بخش مهمی از فعالیت های فکری و ذهنی خود را تعطیل کند و تنها دستگاه هایی از بدن که برای ادامه حیات لازم است به کار خود ادامه دهند، به فعالیت مشغول اند، آن هم بسیار آرام و آهسته.1

در زبان فارسی بین کلمه خواب و رؤیا، تمایز روشنی وجود ندارد ولی در اصل، خواب، عملی است که رؤیا درآن واقع شده است. یعنی رؤیا بخش قابل تعبیر و تفسیر خواب است. رؤیا از ماده رؤیت، به معنای دیدن است.

در زبان عربی کلمه خواب به معنای نوم استفاده شده، در کتاب مفردات راغب در باب لغت نوم چنین آمده است:

در مورد خواب تفاسیر مختلفی ارائه گردیده است که همه آنها به نظرات گوناگون صحیح است. گفته شده: خواب آرامش اعصاب مغز از طریق بخاراتی است که به آن متصاعد می گردد و گفته شده: خواب آن است که خداوند روح را قبض کند نه تا سر حدّ موت. در قرآن کریم آمده است: «خداوند (روح) انسان را در هنگام مرگ قبض می کند» (آیه 42/ زمر). و گفته شده: «خواب مرگ خفیف و مرگ خواب ثقیل است...». خداوند می فرماید: «و از نشانه هایش خواب شما در شب است» (آیه 23/ روم)، «و خواب شما را وسیله آرامش قرار دادیم»(آیه 9/ نباء)، «او نه چرت می زند و نه می خوابد » (آیه 255/ بقره).

عوامل پدید آمدن خواب

هنوز در میان دانشمندان، این بحث وجود دارد که چه فعل و انفعالاتی در بدن انسان رخ می دهد که در زمانی غیر ارادی، بخشی از فعالیت های مغز و بدن او تعطیل می گردد و تحولی در سرتاسر روح و جسمش ظاهر می گردد. بعضی، عامل اصلی خواب را شیمیایی می دانند و معتقدند که خواب حیوانات و انسان ها ناشی از مسمومیت مغز است که به وسیله مواد مختلفِ مشتق از سوخت وساز حاصل می گردد. برخی دیگر معتقد به فرضیه عروقی هستند. آنها بر این باورند که هرگاه خون کمی به مغز برسد انسان را خواب فرا می گیرد. بر خلاف فرضیه عروقی، گروهی دیگر، خواب را معلول تشدید جریان خون در مغز می دانند و معتقد به فرضیه آوندی هستند. آنها می گویند که جمع شدن خون در سر موجب سنگینی آن و بروز خواب می گردد.

اما فرضیه مورد قبول اسلام این است که خواب فراغتی است برای بازسازی. در سوره نبأ، خداوند متعال ضمن برشمردن زمینه ها و ابزارهایی که برای تکامل انسان در دنیا آفریده شده و تذکر این که انسان در خصوصِ چگونگی بهره برداری از آن ها در قیامت مسئول است، به خواب اشاره می کند و آن را «سبات» معرفی می نماید.2

قرآن مجید در سوره زمر، آیات 41 تا 44 ، دقیق ترین تفسیرها را برای مسئله خواب بیان کرده است. زیرا می گوید که خواب یک نوع «قبض روح» و جدایی روح از جسم است البته نه جدایی کامل.3

خواب تنها دفع سموم و یا عارضه ای ناشی از هجوم آن نیست بلکه جذب نیرو و ذخیره قوا برای فعالیت آینده است. مسلما اگر خواب نبود روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می شد. به همین دلیل، خواب متناسب و آرام، راز سلامت، طول عمر و دوام نشاط جوانی است.4

شگفتی های عالم خواب

از شگفتی های عالم خواب که اخیرا دانشمندان از آن پرده برداشته اند این است که به هنگام خواب و از کار افتادن موقتِ بخش عظیمی از مغز، بعضی سلول ها که آن ها را سلول های نگهبان نامیده اند همچنان بیدار می مانند و آن چه را که انسان، قبل از خواب در مورد لحظه بیداری به آن ها توصیه می کند هرگز فراموش نمی کنند تا به هنگام لزوم تمام مغز را بیدار کرده و به حرکت درآورند. مثالی که می توان آورد بیدار شدن مادر با صدای ضعیف گریه بچه است در حالی که آن مادر حتی ممکن است با صدای غرش رعد و برق هم از خواب بیدار نشود.5

حقیقت رؤیا

علمای روان شناس اسلامی، با توجه به محتویات، رؤیا را به دوگونه کلی تقسیم می نمایند:

1ـ خواب فاقد تعبیر که اضغاث احلام یا رؤیاهای کاذبه نامیده می شود. این رویاها که معلول عوامل گوناگونی همچون پرخوری، پرخوابی و بیماری هستند نیز قابل تعبیراند، گرچه فاقد محتوای علمی در خور توجه هستند.

2ـ خواب دارای تعبیر که خود بر دو گونه است:

الف) خوابی که تعبیری غیر از صورت خواب ندارد.

ب) خوابی که دارای تعبیر است و رؤیای صادقه نامیده می شود. در این گونه رؤیاها مستقیما، یا پس از تأویل و تعبیر، و با استفاده از رموز، می توان مطلبی را کشف نمود. در روایات، این رؤیاها به عنوان نتیجه ملاقات روح با ملائک معرفی شده اند.

در قرآن کریم به هر سه نوع رؤیا اشاره شده است:

اضغاث احلام (سوره یوسف آیه 44)، خواب قابل تعبیر (سوره اسراء آیه 60 و یوسف آیه 43)، خواب صریح بدون تعبیر (سوره انفعال آیه 43 و فتح آیه 27 و بنا به تفسیری در صافات آیه 102).6

تفاسیر مربوط به رؤیا

درباره حقیقت رؤیا، تفاسیر ارائه شده را می توان به دو بخش تقسیم کرد :

1- تفسیر مادی؛ 2- تفسیر روحی.

مادی ها می گویند رؤیا چند علت می تواند داشته باشد :

الف) ممکن است خواب دیدن و رؤیا نتیجه مستقیم کارهای روزانه انسان باشد، یعنی آنچه برای انسان در روزهای گذشته روی داده به هنگام خواب در مقابل فکرش مجسم گردد .

ب) ممکن است یک سلسله آرزوهای بر آورده نشده باعث دیدن خواب هایی شود، همان طور که شخصی تشنه، آب در خواب می بیند و کسی که در انتظار سفرکرده ای است آمدن او را از سفر در خواب می بیند؛ در ضرب المثل آمده است: شتر در خواب بیند پنبه دانه ! ...

ج) ممکن است ترس از چیزی باعث شود که انسان خواب آن را ببیند.

اما فلاسفه روحی تفسیر دیگری برای خواب ها دارند، آن ها می گویند، خواب و رؤیا بر چند قسم است :

الف) خواب های مربوط به گذشته زندگی و امیال و آرزوها که بخش مهمی از خواب های انسان را تشکیل می دهند.

ب) خواب های پریشان و نامفهوم که معلول توهم و خیالِ انسان است (اگر چه ممکن است دلایل روانی داشته باشد).

ج) خواب هایی که مربوط به آینده است و از آن گواهی می دهد.7

انعکاس آینده در خواب

خواب های مربوط به آینده، دارای دو شعبه است:

1ـ قسمتی خواب های صریح و روشن است که به هیچ وجه تعبیری نمی خواهد و گاهی بدون کم ترین تفاوتی در آینده دور یا نزدیک، تحقق می پذیرد.

2ـ قسمتی خواب هایی است که در عین حکایت از حوادث آینده، بر اثر عوامل خاص ذهنی و روحی تغییر شکل یافته و نیازمند به تعبیر است.8

قرآن کریم در آیات متعددی ثابت می کند که حداقل، پاره ای از خواب ها، انعکاسی از آینده دور یا نزدیک هستند. در داستان خواب یوسف و همچنین داستان خواب زندانیان که در آیه 36 همین سوره و داستان خواب عزیز مصر که در آیه 43 آمده، به چند نمونه خواب برخورد می کنیم که همه آن ها از حوادث آینده پرده برداشته است. بعضی از این حوادث در آینده نسبتا دور به وقوع پیوست، مانند خواب حضرت یوسف که می گویند بعد از چهل سال به تحقق پیوست و بعضی در آینده نزدیک تر به وقوع پیوست مانند خواب عزیز مصر و هم بندهای حضرت یوسف. غیر این سوره در بعضی از سوره های دیگر نیز اشاره به خواب های تعبیردار دیگری شده است ، مانند رؤیای پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله)که در سوره فتح، آیه 27 به آن اشاره شده و خواب ابراهیم که در سوره صافات، آیه 105 آمده است (این خواب، هم فرمان الهی بود و هم تعبیر داشت).

همچو یوسف کوبد ید اول به خواب که سجودش کرد ماه و آفتاب

از پس ده سال بلکه بیشتر آنچه یوسف دیده بُد بر کرد سر

نیست آن ینظر بنور الله گزاف نور ربانی بود گردون شکاف 9

در روایتی از پیامبر (صلی الله علیه وآله) چنین می خوانیم: «خواب و رؤیا سه گونه است، گاهی بشارتی از ناحیه خداوند است، گاه وسیله غم و اندوه از سوی شیطان و گاه مسائلی است که انسان در فکر خود می پروراند و آن را در خواب می بیند.»

خواب شیطانی تعبیر ندارد، اما خواب رحمانی که جنبه بشارت دارد حتما باید خوابی باشد که از حادثه مسرت بخش در آینده پرده برمی دارد.10

تشابه خواب و مرگ

بین مرگ و خواب شباهت های زیادی وجود دارد. در هر دو حال، روح، تعلق خود را از بدن قطع می کند. با این تفاوت که در حال خواب تعلق روح به طور کامل قطع نمی شود. پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله) از خواب به عنوان برادر مرگ نام می برد: «النوم اخو الموت» .

خواب تو آن کفش بیرون کردن است که زمانی جانت آزاد از تن است

اولیا را خواب ملک است ای فلان همچو آن اصحاب کهف اندر جهان

خواب می بینند و آنجا خواب نه در عدم در می روند و باب نه11

همان طور که قبلاً اشاره شد خداوند در سوره زمر آیات 42 تا 44، خواب را قبض روح دانسته است. علامه طباطبایی می نویسد: «از آیه 42 سوره زمر دو نکته مهم استنباط می شود:

1ـ نفس آدمی غیر از بدن اوست، برای آن که در هنگام خواب از بدن جدا می شود و مستقل از بدن و جدای از آن زندگی می کند.

2ـ مردن و خوابیدن هر دو توفی و قبض روح است».12

از آیه 42 سوره زمر موارد زیر به خوبی استفاده می شود:

انسان ترکیبی است از روح و جسم، روح، گوهر غیر مادی است که ارتباط آن با جسم، مایه نور و حیات آن است. به هنگام مرگ، خداوند این رابطه را قطع می کند و روح را به عالم ارواح می برد. به هنگام خواب نیز روح را می گیرد اما نه آن چنان که رابطه به کلی قطع گردد. بنابراین، روح نسبت به بدن دارای سه حالت است:

1ـ ارتباط تام (حالت بیداری)

2ـ ارتباط ناقص (حالت خواب)

3ـ قطع ارتباط (مرگ)

در واقع خواب، چهره ضعیفی از مرگ است و مرگ، نمونه کاملی از خواب. خواب از دلایل استقلال و اصالت روح است.13 آن چه که سبب شده دانشمندان از بیان تفسیر روشنی برای خواب عاجز بمانند، تفکر مادی آن هاست. آن ها می خواهند بدون قبول اصالت و استقلال روح این مسئله را تفسیر کنند، در حالی که خواب قبل از این که یک پدیده جسمانی باشد یک پدیده روحانی است که بدون شناخت صحیح روح تفسیر آن ناممکن است.14

فواید رؤیا

1ـ آرامش روانی

2ـ ارائه پیام و راهنمایی

3ـ معرفی شخصیت درونی

4ـ کسب اطلاع از مردگان

5ـ کشف حقایق علمی

پی نوشت ها:

1ـ برگرفته از تفسیر نمونه، ج 16، ص 398.

2ـ برگرفته از: رؤیا از نظر دین و روانشناسی، محمد رضا رضوان طلب، ص 36-42.

3ـ برگرفته از: ترجمه تفسیر نمونه، ج 19، ص 482.

4ـ همان، ج 16، ص 399.

5ـ همان، ص 405-406.

6ـ همان، ج 9، ص 314.

7ـ همان.

8ـ همان، ص 312-315.

9ـ مثنوی معنوی، دفتر چهارم، ابیات 400-3398.

10ـ تفسیر المیزان، ج 9، ص 318.

11ـ مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات 54-3552.

12ـ دانشنامه قرآن و قرآن پژوهی، به کوشش بهاءالدین خرمشاهی، ج 1، ص 1011.

13ـ تفسیر نمونه، ج 19، ص 478.

14ـ همان، ص 482.