

خواب و رویا از منظر اسلام و روانشناسی

زیبا استاد زاده^۱، سید علی آل یاسین^۲

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین

^۲ عضو هیئت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین

نام و نشانی ایمیل نویسنده مسئول:

زیبا استاذزاده

چکیده

در پژوهش حاضر خواب و رویا از دیدگاه روانشناسی و اسلام مورد مقایسه و بررسی قرار گرفته شده است. خواب در آیات قرآنی جدایی موقت نفس از جسم بیان شده، مرگ موقت، که در هنگام بیداری دوباره با جسم باز می گردد. روایات و احادیث نیز به انواع و اقسام خواب و رویا ها همچون خواب حضرت محمد (ص)، خواب اصحاب کهف، یا خواب حضرت یوسف و انواع رویا اشاره شده. روانشناسی چون فروید خواب را فرصتی میداند که ضمیر ناخودآگاه، مسائل جنسی، احساسات پرخاشگرانه، اندیشه ها و آرزوهای فرد به صورت نماد در می آید و سبب آرامش فرد میشوند و رویا را نگهبان خواب می داند. آدلر که بر میل قدرت تاکید دارد رویا را به منزله کارخانه عواطف می داند که به آمادگی فرد برای حل مسائل آینده یاری می رساند. پاولف خواب را توقف موقت فعالیت مغز می دانست که گاهی عمیق و بدون رویاست. از لحاظ فیزیولوژیک نیز در مرحله REM خواب شکل میگیرد. روش پژوهش حاضر از نوع کتابخانه ای یا اسنادیست که با استفاده از مهمترین ابزار آن یعنی فیش برداری به شکل مراجعه به همه منابع شناسایی شده از قبیل اسنادهای چاپی در این رابطه شامل: قرآن کریم، کتب و احادیث، فرهنگ نامه ها و مجلات مطالب مهم و ضروری و مورد نیاز از دل آنها استخراج و جمع آوری شد. سپس از بررسی های به عمل آمده، این نتیجه حاصل شد که خواب و رویا در تمام سطوح زندگی بشر از گذشته تا به آینده جریان دارد؛ اینکه با کنترل عوامل موثر در آن می توان به عنوان راهنمایی در زندگی هر فرد، با توجه به شرایط خاص مورد استفاده قرار گیرد، همچنین همانند یه سوپاپ روانی موجب تخلیه هیجانات و فشار های درونی فرد شده، باعث روشن بینی ذهن فرد می شود.

واژگان کلیدی: خواب، رویا، بیداری، اسلام، روانشناسی.

مقدمه

خواب، بخشی مهمی از زندگی و زیست آدمیان را سر و شکل می دهد و رمزگشایی از آن به دغدغه شاخه هایی مهم از علم روانشناسی تبدیل شده است. نگاهی به تمامی این نظریه ها نشان می دهد آنچه قرآن کریم در ۱۴۰۰ سال قبل مطرح کرد و در سخن پیامبر اکرم (ص) مطرح شده، در علم روانشناسی مدرن هم از آن سخن می رود و ابراز نظر درباره آنها صورت می گیرد خوابیدن همچون غذا خوردن و آشامیدن یکی از مهمترین اعمال حیاتی به شمار می آید.

هر جانداری از جمله موش، فیل و حتی سوسک نیز می خوابند. تمام جانداران مهره دار حتی ساده ترین انواع جانداران بدون خواب قادر به ادامه حیات نیستند. مساله خواب دیدن، همیشه از مسایلی بوده است که فکر افراد عادی و دانشمندان را از جهات مختلفی به خود جلب کرده است. این صحنه های زشت و زیبا، وحشتناک و دلپذیر، سرور آفرین و غم انگیز که انسان در خواب می بیند چیست؟! آیا این ها مربوط به گذشته است که در اعماق روح انسان لانه کرده؟ و یا تغییرات و تبدیلاتی است که خودنمایی می کنند؟

و یا مربوط به آینده است که به وسیله دستگاه گیرنده حساس روح آدمی از طریق ارتباط مرموزی از حوادث آینده عکسبرداری می نماید؟ و یا انواع و اقسام مختلفی دارد که بعضی مربوط به گذشته، بعضی مربوط به آینده و قسمتی نتیجه تمایلات و خواست های ارضا نشده است؟ انسان ها در شب به خواب می روند اما برخی از جانوران شب شروع به فعالیت می کنند.

شواهد نشان می دهد که عامل اصلی تعیین طول مدت خواب جانداران، بیش از هر چیز به جثه و شدت سوخت و ساز بدن جاندار بستگی دارد. بر همین اساس خفاش ها در طول شبانه روز دست کم بیست ساعت به خواب به سر می برند. در حالی که اسب ها تنها دو ساعت نیاز به استراحت دارند. علی رغم این تفاوت ها در میان جانداران، عمل خوابیدن، دست کم در پستانداران، مشخصه های بیولوژیکی بسیار مشابه و تقریباً یکسانی دارد. هنگام خواب بدن این جانداران سست شده، دمای بدن و عمل غیر ارادی سوخت و ساز به میزان زیادی کاهش می یابد. از نشانه های قدرت خداوند و اسرار خلقت حکیمانه ی او خواب است. قرآن کریم می فرماید: "از نشانه های قدرت اوست خوابیدن شما در شب و روز، تا این که از فضل پروردگار به طلب روزی برخوردار شوید در این حالت برای قومی که سخن حق را بشنوند، عبرت هایی است." (روم ۲۳، ۱)

البته برخی از مفسران عقیده دارند "نوم" بخشی از است که در آن رویا تحقق می یابد. در سوره صافات، از زبان حضرت ابراهیم (ع) می فرماید: "آئی اری فی المنام." در خواب دیده ام

خواب بر اساس قرآن، آرامش انسان را تضمین می کند، چنان که می فرماید: "والتَّوْمُ سُبَاتًا" (فرقان، ۴۷)

هم چنین می فرماید: "وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا" (نبا، ۹)

سبات از ماده ی سبت بر وزن وقت به معنی قطع شدن و تعطیل گردیدن و استراحت است. از آن جا که خواب موجب سستی انسان می شود، خداوند از هر گونه خوابی، اعم از سبک و سنگین منزه است. "الله خدا بیاست که هیچ خدایی جز او نیست، زنده و پاینده است. نه خواب سبک او را می گیرد و نه خواب سنگین." (بقره ۲۵۵، ۲)

از آیات قرآن بر می آید که خواب شباهت بسیار زیادی با مرگ دارد: "خداوند است که در وقت مرگ جان ها را می گیرد و نیز جان آن هایی که به خواب رفته و هنگام مردن آنها فرا نرسیده است، پس جان هایی را که حکم مرگ بر آنها جاری شده در نزد خود نگاه می دارد و دیگران را تا زمانی معین است، باز می فرستد. در این برای آنهایی که فکر می کنند نشانه هایی روشن وجود دارد." (زمر، ۴۱) این آیه به روشنی بیان می کند که خواب و مرگ از یک حس هستند و لذا برای هر دو لفظ "توفی" به کار برده است. این واژه به معنی "به طور کامل اخذ کردن" است. در آیه ی دیگری نیز لفظ "توفی" به کار رفته است: "و او پروردگاری است که در شب هنگام شما را می میراند و هر چه در روز انجام داده اید، می داند. آن گاه بامدادان شما را زنده نموده تا آن هنگام که عمرتان به انتها برسد، سپس بازگشت شما به سوی اوست و از آنچه کرده اید، شما را آگاه می نماید." (انعام، ۶۰)

خواب چیست؟

خواب را می توان حالت منظم تکرار شونده و به آسانی برگشت پذیر ارگانیسم تعریف کرد که با بی حرکتی نسبی و بالا رفتن قابل توجه آستانه واکنش به محرک های خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است. وقتی شخص به خواب می رود در الگوی الکتروآنسفالو

^۱ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ أَنْ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمَعُونَ.

^۲ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْيَلَّ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ

^۳ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ

گرافی فعالیت آلفا شروع به از بین رفتن می کند. مرحله ۱ خواب که از سبک ترین مرحله خواب تلقی می شود با فعالیت ولتاژپایین منظم ۳ تا ۷ سیکل در ثانیه مشخص است پس از چند ثانیه تا دقیقه این مرحله تبدیل به مرحله ۲ می گردد الگویی که با دوک های خواب و امواج کند و تری فازیک موسوم به کمپلکس K مشخص است سپس مراحل ۳ و ۴ ظاهر میگردد که با امواج دلتا مشخص می باشد اصطلاحاً خواب موج آهسته (SWS) نامیده می شود. (پورافکاری، بی تا، ص ۲)

نوم در لغت همواره بصورت شرح الاسم و در قالب مثال های مختلف و با اضافه به مفاهیم گوناگون تفسیر شده است، به معنای توقف ایستایی و راكد ماندن یک جریان آمده است در مفردات راغب آمده است، که خواب آرامش اعصاب مغز از طریق بخاراتی که به آن متساعد می گردد و گفته شده خواب آن است که خداوند روح را قبض کند نه تاسر حد موت. (رضوانطلب ۱۳۷۱ ص ۲۹)

خواب از دیدگاه قرآن:

در یاد کردن نفس و روح خدای عزو جل در قرآن مجید می فرماید: قوله تعالى: "الله يتوفى الانفس حين موتها والتي كم تمت في منامها فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الاخرى الى اجل مسمى". (زمر، ۴۲)

ایزد تعالی خبر کرد مارا که نفس را با خویشتن گرد و در بیداری باز گرداند و آن که مرده را باز نگرداند و معنی توفی در اینجا به معنی بستدن بدانکه در میان علما و حکما در نفس و روح خلافت، بعضی از معبران گفته اند که هر دو یک چیز است یعنی نفس و روح جانست و به دلیل آرند و گویند که نفس در کلام عرب هشت معنی دارد؛ از جمله یکی نفس تن دوم جان سوم جون چهارم و پنجم برادر ششم همه هفتم هستی هشتم چشم بدر همچنین گویند، که روح در کلام عرب دوازده معنی دارد از آن جمله یکی جان دوم نسیم باد سوم کلام خدای تعالی چهارم جبرئیل پنجم رحمه خدای تعالی ششم وحی هفتم فراخی هشتم افسونکه به کسی بخوانند، نهم عیسی دهم زندگانی که در او مرگ نباشد. یازدهم فرشته که او به تن خویش یک صفت دارد و همه فرشتگان یک صفت دوازدهم در دیدن بوره که بیننده خواب جان است که از تن بیرون می آید و به آسمان می رود به فرمان خدای تعالی و هر چه دیده است یا شنیده است به یاد می آورد و باز به تن بر می گردد و بر همین قول حجت دادند. (سیرین و دانیال نبی ۱۳۷۰ ص ۸ و ۹)

قرآن مجید در آیاتی از سوره زمر دقیق ترین تفسیر را برای مسئله خواب بیان کرده، زیرا می گوید خواب یک نوع «قبض روح» و جدایی روح از جسم است اما نه جدایی کامل. به این ترتیب هنگامی که به فرمان خدا پرتو روح از بدن برچیده می شود و جز شعاع کم رنگی از آن بر این جسم نمی تابد، دستگاه درک و شعور از کار می افتد، و انسان از حس حرکت باز می ماند هر چند قسمتی از فعالیت هایی که برای ادامه حیات اوضورت دارد، مانند ضربان قلب و گردش خون و فعالیت دستگاه تنفس و تغذیه ادامه می یابد. در آیه ۴۱ سوره زمر حقیقت و ماهیت خواب این گونه بیان می شود: «الله يتوفى الا نفس حين موتها و التي لم تمت في منامها: خداست که در هنگام خواب جان ها را می گیرد و آن کسی که در هنگام خواب مرگش فرا نرسیده نیز روحش را می گیرد.» و به این ترتیب «خواب» برادر «مرگ» است و شکلضعیفی از آن، چرا که روابط روح و جسم به هنگام خواب به حداقل می رسد و بسیاری از پیوندهای این دو قطع می شود. ادامه آیه می فرماید: «فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الاخرى الى اجل مسمى ان في ذلك لآيات لقوم متفكرون: ارواح کسانی را که فرمان مرگ آنها را صادر کرده نکه می دارد (به گونه ای که هرگز از خواب بیدار نمی شود) و ارواح دیگری را که فرمان ادامه حیاتشان داده به بدن هایشان باز می گردد تا مرگ حتمی آنان فرا رسد. آری در این مسئله آیات و نشانه های روشنی (از قدرت خدا) است برای کسانی که تفکر می کنند.» (زمر، ۴۱)

از این آیه، چنین استنباط می شود که: انسان ترکیبی است از روح و جسم، و روح گوهری است غیر مادی که ارتباط آن با جسم، مایه نور و حیات آن است. همچنین به هنگام مرگ و خواب، خداوند این رابطه را به عالم ارواح می برد، اما قطع ارتباط روح و جسم هنگام خواب چنان نیست که رابطه به کلی قطع شود. بنابراین، روح نسبت به بدن دارای سه حالت است: اول ارتباط تام (حالت حیات و بیداری)، دوم ارتباط ناقص (حالت خواب) و سوم، قطع ارتباط به طور کامل (حالت مرگ). «خواب چهره ضعیفی از مرگ است و مرگ نمونه کاملی از خواب»؛ خواب از دلایل استقلال و اصالت روح است، مخصوصاً هنگامی که با «رؤیا» آن هم رؤیای صادقه توأم باشد این معنی روشن تر می شود. بعضی از ارواح هنگامی که در عالم خواب رابطه آنها با جسم ضعیف می شود، گاه به قطع کامل این ارتباط می انجامد به طوری که صاحبان آنها هرگز بیدار نمی شوند، و اما ارواح دیگر، در حال خواب و بیداری در نوسانند تا فرمان الهی فرا رسد. توجه به این حقیقت که انسان همه شب به هنگام «خواب»، در آستانه مرگ قرار می گیرد، درس عبرتی است که اگر در آن بیندیشند برای «بیداری» او کافی است.

در آیه ۶۰ سوره انعام نیز حقیقت خواب این گونه بیان می شود: «او (خداوند) کسی است که (روح) شما را در شب (به هنگام خواب) می گیرد، و از آنچه در روز انجام داده اید (از تمام کردار و گفتار شما) با خبر است پس شما را در روز (از خواب) بر می انگیزد. (این

نظام خواب و بیداری تکرار می‌شود، شب می‌خوابید و روز شما را بیدار می‌کند و این وضع همچنان ادامه دارد (تا پایان زندگی شما فرا می‌رسد. سپس بازگشت شما به سوی خدا است و شما را از آنچه انجام داده‌اید آگاه می‌سازد» و هوالذی یتوفاکم باللیل و یعلم ما جرحتم بالنهاری ثم یبعثکم فیه لیقضی اجل مسمی ثم الیه مرجعکم ثم ینبئکم بما کنتم تعملون. «از آیه، چنین برمی‌آید که در حال مرگ و خواب، روح انسان از این عالم به عالم دیگر می‌رود، نه بدن انسان در حال خواب، بدن انسان روی زمین است و روح انسان در عالم دیگر سیر می‌کند و سپس برمی‌گردد و در حال مردن، بدن روی زمین یا زیرزمین است ولی روح به عالم دیگر می‌رود و بر نمی‌گردد. یکی از شگفت‌انگیزترین خواب‌هایی که در تاریخ بشر اتفاق افتاده و شباهت بسیار نزدیک به مرگ دارد، خواب و مرگ را به صورت شفاف می‌فهماند، خواب طولانی و بی‌نظیر اصحاب کهف است. خوابی که در آن از یک سو قدرت بی‌انتهای خداوند به نمایش گذاشته شده و از سوی دیگر بهترین و روشن‌ترین دلیل بر معاد جسمانی است. (انعام، ۶۰)

خواب اصحاب کهف آنقدر طولانی شد که به ۳۰۹ سال بالغ گردید و به این ترتیب خوابی شبیه به مرگ، و بیداری‌اش همانند رستاخیز و این خواب واقعاً از داستان‌های تکان‌دهنده و عبرت‌آموز قرآن است؛ خوابی که در واقع برابر با عمر چهار یا پنج نسل از افراد بشر به طول می‌انجامد. قرآن کریم درباره اصحاب کهف می‌فرماید: (همانگونه که قادر بودیم آنها را در چنین خواب طولانی فرو ببریم، قادر بودیم آنها را به بیداری باز گردانیم ما آنها را از خواب برانگیختیم) تا از یکدیگر سوال کنند، یکی از آنها پرسید (فکر می‌کنید چه مدت خوابیده‌اید؟ آنها در جواب گفتند: یک روز یا بخشی از یک روز (ولی سرانجام نتوانستند دقیقاً بدانند خوابشان چقدر بوده لذا) گفتند: پروردگار شما از مدت خوابتان آگاه تر است.»

احادیث در مورد خواب

۱- امیر مؤمنان علی (ع) - در حدیثی - به یارانش چنین تعلیم می‌داد: «مسلمان نباید با حالت جنابت بخوابد، و جز با طهارت وضو به بستر نرود، هرگاه آب نیابد تیمم کند، زیرا روح مؤمن به سوی خداوند تعالی بالا می‌رود، او را می‌پذیرد و به او برکت می‌دهد، هرگاه پایان عمرش فرارسیده باشد، او را در گنج‌های رحمتش قرار می‌دهد، و اگر فرا نرسیده باشد، او را با امنایش از فرشتگان به جسدش باز می‌گرداند. (حویزی، ۱۳۸۳، ص ۴۸)

۲- در جامع الاحادیث (۱۳۸۸، ص ۵۶۳) آمده است که «لَا يَنَامُ الْمُسْلِمُ وَهُوَ جُنْبٌ» مسلمان نباید در هنگام جنابت بخوابد
۳- حضرت امام علی (علیه السلام) فرموده اند: چهار چیز است که مقدار کم آنها هم بسیار است. آتش، خواب، بیماری و دشمنی. یعنی مقدار کم هر یک از این چهار را ناچیز تلقی نکنید بلکه مقدار کم آنها نیز بسیار است و میتواند منشا آثار زیاد باشد. (مجلسی، ۱۳۰۷، ص ۲۶۴).

۴- حضرت امام علی (علیه السلام) فرموده اند: پر خوری و پر خوابی باعث فساد و تباهی مزاج و مایه ی جلب عوارض زیان بار است (رسولی، ۱۴۱۷، ص ۱۴۱۳).

۶- مردی حضور حضرت امام صادق (علیه السلام) شرف یاب شد. عرض کرد یا بن رسول الله در خواب دیدم مثل اینکه در خارج شهر کوفه هستم، نقطه ای که می دانم کجا است، مردی را دیدم که از چوب تراشیده شده و بر اسب چوبی سوار است و شمشیر برآق خود را جولان می دهد و من در شدت وحشت و ترس او را تماشا می کنم. حضرت فرمودند: تو قصد داری مردی را در امر زندگی اش گول بزنی. از خدایی که تو را آفرید و تو را می میراند بترس. مرد به حضرت عرض کرد: شهادت می دهم که دانش را از معدن علم فرا گرفته ای. اینک شما را از تفسیری که برای رویای من نمودی آگاه می کنم، یکی از همسایگان من متاع خود را نزد من برای فروش آورده بود. چون غیر از من کسی طالب آن متاع نیست تصمیم داشتم به قیمت خیلی نازلی از او خریداری کنم. (کلینی رازی، ۱۳۶۴، ص ۲۹۳)
امام صادق (ع) در جایی دیگر می‌فرماید: خواب بر سه قسم است: محکم، متشابه، اضغاث احلام. و اضغاث احلام را چهار دسته از مردم می‌بینند:

۱- کسانی که در مزاجشان فساد و بیماری راه یافته باشد (مریض، تبار و بیماران روانی)

۲- مستان (افرادی که با خوردن چیزی مست شده‌اند).

۳- کسانی که غذاهای غلیظ و سنگین خورده باشند.

۴- کودکان نابالغ. (تفلیسی، ۱۳۸۴، ص ۳۲)

روایات

روایات اسلامی تمام خواب‌ها را به یک چشم نگاه نمی‌کند، بلکه رویا را سه قسم می‌داند. قسمتی از خواب‌ها عبارت است از افکار عادی یا اسرار نهانی انسان است، که در خواب گاهی به صورت خودش ظاهر می‌شود و گاهی به عللی تغییر شکل داده با صورت دیگری خود نمائی می‌کند. این قسم خواب‌ها است که در روانکاری و به نظر روانشناسان ارزش علمی بسیار دارد و به وسیله ی آنها می‌توان به ضمیر مخفی اشخاص پی برد و ریشه ی ناخوشی روانی مرض‌های روحی را تشخیص داد. قسمت دیگر خواب‌ها، عبارت از افکار

ولگرد و آشفته ای است که گاهی در بیداری و به خصوص در مواقع ناخوشی است. قسمت سوم خواب هایی است که جنبه ی الهامی دارد و گاهی به وسیله ی آنها حقایق از هر جهت مجهولی، واضح و آشکار می گردد.

۱- از امام محمدتقی علیه السلام درباره حقیقت مرگ سوال شد، حضرت در پاسخ چنین فرمود: مرگ همین خوابی است که هر شب به سراغ شما می آید، با این اختلاف که مدتش طولانی است و انسان در این خواب بیدار نمی شود مگر روز قیامت، افرادی که در حال خواب، خواب می بینند و در آن حال به انواع فرح که به وصف و اندازه نیاید چگونه است حال سرور و شادمانی آنها یا حال دهشت و اضطراب آنها در خواب، همینطور است مرگ و احوالاتی که در آن حال بر انسان پیش می آید، پس آماده مرگ شوید. (شیخ صدوق، ۱۳۷۹، ص ۲۸۹)

۲- مردی به حضرت امام سجاد (علیه السلام) عرض کرد: خواب دیدم مثل اینکه در دست خود ادرار می کنم. حضرت فرمودند: زنی که در خانه داری و با او هم بستر می شوی با تو محرم است. تحقیق کردند معلوم شد زن، خواهر رضاعی شوهر است. در این خواب دست که عضو بدن است کنایه از خواهر که عضو خانواده است آمده و ادرار به جای منی. امام (علیه السلام) در مقام تفسیر خواب، ادرار در دست را با آمیزش با محرم تفسیر کرده است. اگر مرد می دانست که زنش خواهر اوست و خائنه با او ازدواج کرده است تعبیر خواب روانکاری و آشکار کردن ضمیر پنهان است و اگر نمی دانست این رویا الهام است (محقق، ۱۳۶۸، ق ۱، ص ۸۹)

۳- موسی عطار حضور امام صادق (علیه السلام) آمد عرض کرد: خوابی دیده ام که موجب نگرانی ام شده است. دامادی داشتم که از دنیا رفته، در خواب دیدم دست در گردنم انداخته با من معانقه می کند. خائفم که اجلم نزدیک شده باشد. حضرت در پاسخ فرمودند: ای موسی صبح و شب در انتظار مرگ باش که خواه و ناخواه سر وقت ما می آید. ولی معانقه ی اموات با کسانی که در قید حیات اند از عمر طولانی حکایت می کند. آنگاه پرسید اسم دامادت چه بود؟ عرض کرد: حسین. فرمود: این رویا دلالت دارد که باقی می مانی و به زیارت حسین (علیه السلام) مشرف می شوید. (مجلسی، ۱۳۸۵، ص ۴۳۳)

۴- عبادۀ بن صامت از رسول گرامی حدیث نموده اند: مقصود از آن بشارت که در قرآن شریف برای افراد با ایمان و متقی آمده رویای صالحه و خوبی است که مؤمن برای خود می بیند یا دیگران برای او. و رویایی این چنین در واقع کلامی است از خداوند که در حال خواب با بنده ی خود می گوید (همان، ص ۴۴۲)

۵- مردی حضور حضرت امام صادق (علیه السلام) شرف یاب شد. عرض کرد یا بن رسول الله در خواب دیدم مثل اینکه در خارج شهر کوفه هستم، نقطه ای که می دانم کجا است، مردی را دیدم که از چوب تراشیده شده و بر اسب چوبی سوار است و شمشیر برآق خود را جولان می دهد و من در شدت وحشت و ترس او را تماشا می کنم. حضرت فرمودند: تو قصد داری مردی را در امر زندگی اش گول بزنی. از خدایی که تو را آفرید و تو را می میراند بترس. مرد به حضرت عرض کرد: شهادت می دهم که دانش را از معدن علم فرا گرفته ای. اینک شما را از تفسیری که برای رویای من نمودی آگاه می کنم، یکی از همسایگان من متاع خود را نزد من برای فروش آورده بود. چون غیر از من کسی طالب آن متاع نیست تصمیم داشتم به قیمت خیلی نازلی از او خریداری کنم. (کلینی رازی، ۱۳۶۴، ص ۲۹۳)

۶- مردی در حال جنابت خدمت امام سجاد (ع) رسید، حضرت به وی فرمود: «آیا حیا نمی کنی در حال جنابت نزد امام خویش می آید. دلیل اصلی مخالفت با خوابیدن در این زمانها آسیب هایی است که بر جسم و روح انسان وارد شده و به عبارتی دیگر دنیا و آخرت انسان را خراب می کنند» (مجلسی، ۱۳۶۲، ص ۵۲)

خواب ازدید بزرگان

علامه فقید سید محمدحسین طهرانی درباره حقیقت خواب چنین می نویسد: «همین طور که در وقت خواب، روح حرکت می کند به عالم تجرد فی الجمله که همان عالم ملکوت اسفل و عالم صورت و مثال است و بدن به زمین می افتد، در وقت مردن نیز روح حرکت می کند به همان عالم یا به ملکوت اعلی و عالم معنی و عالم نفس، و بدن را یکه و رها می گذارد. پس خواب، مرگ چند ساعت است و مرگ، خواب دائمی و همیشگی، و بین مرگ چند سال و چند صد سال تفاوتی نیست، کما اینکه بین خواب یک دقیقه و یک ساعت و چند ساعت و خواب ۳۰۹ ساله اصحاب کهف تفاوتی وجود ندارد» (طهرانی، ۱۳۶۱، ص ۱۵۵)

نظریات روانشناسان

زیگموند فروید برای نخستین بار نظریه یی را درباره نقش ضمیر ناخودآگاه در زندگی انسان شرح داد. طبق نظریه فروید رویاها در دو سطح کار می کنند؛ سطحی روشن و صریح که نشان دهنده سطح ظاهر است یا بیانگر حوادثی است که به خاطر سپرده ایم. در سطح نهان یا نهفته اشیا و اعمال در رویا به صورت نماد مسائل جنسی، احساسات پرخاشجویانه، اندیشه ها و آرزوهایی فردی درمی آیند که به طور عادی سرکوب می شوند. از نظر فروید رویاها، شخص خواب بیننده را در برابر اثرات ناراحت کننده یی که از درک مستقیم این امیال حاصل می شوند، محافظت می کنند. همچنین فروید می گوید: «همه رویاها آرامش بخشند، آنها به جای آنکه آدمی را از خواب بیدار کنند، خوابش را طولانی تر می کنند، رویاها نگهبانان خواب هستند نه برهم زندگان آن.» (فروید،

۱۳۸۸، ص ۳۹

فروید در کتاب دیگری، رویا را تحقق آرزوهایی می دانست که فعالیتی بود برای حل مسائل قدیمی. در کنار نظریه فروید، نظریه آلفرد آدلر^۶ قرار دارد. او در آغاز از پیروان فروید بود.

آدلر بر میل قدرت تاکید می کند و آن را روانشناسی فردی می نامد که هر فرد را هدایت می کند. به اعتقاد وی کودکان در آغاز احساس حقارت دارند، بزرگسالان تلاش می کنند این احساس را به سمت اهداف موفقیت و برتری سوق دهند و رویاها بازتاب این امیال هستند. آدلر معتقد بود تحلیل رویا به منزله «کارخانه عواطف» عمل می کند و چنین تعبیری را برای رساندن منظور خود از خواب ابداع کرد، با این تفاوت که وی رویا را فعالیتی می دانست برای حل مسائل آینده، یعنی رویاها به سادگی و به صورت آمادگی عاطفی فرد برای آینده نزدیک قابل فهم و درک اند. آدلر از رویا (خواب دیدن) برای حل مسائل آینده استفاده کرد که از طریق رویا و خواب احساساتی در ما به وجود می آید که ما را در مواجهه با مسائل و مشکلات آینده مدد می رساند یا از موقعیت های مخاطره آمیز آگاه می کند و هشدار می دهد. آلفرد آدلر رویا و خواب را در زمینه روش درمان خود به طور جدی مطرح می کرد، چرا که معتقد بود رویاها جهت هدف و شیوه زندگی فرد و در نتیجه جهت درمان را مشخص می کنند. از نظر وی در رویا مسائلی مشخص می شود که جهت حرکت بیمار را معلوم می کند. هنری موری روانشناس مطرحی بود که تاثیر عظیم و ماندنی بر مطالعه شخصیت داشته است و از او به عنوان یکی از روانشناسان برجسته زمان خود یاد می کنند. مهم ترین کار وی فهرست نیازها و طرح اصول شخصیت شناسی است. او نیز همانند روانشناسان دیگر در زمینه رویاها به خصوص رویاهایی که از مرزهای اخلاق می گذرد، می گوید: «این تکانه هایماست که سخن می گوید و ما را به عمل وامی دارد، در حالی که وجدان ما را بر حذر نمی دارد، اگرچه گاهی به ما هشدار می دهد. من کاستی های خودم و تکانه های شیرانه خود را دارم، هنگامی که بیدار می شوم در برابرشان مقاومت می کنم و غالباً موفق می شوم تسلیم شان نشوم، ولی در رویاهایم من همیشه تسلیم شان می شوم یا درست تر اینکه من زیر فشار آنها بدون ترس یا ندامت دست به عمل می زنم.» (فروید، ۱۳۸۲، ص ۷۶)

خواب از دیدگاه پاولف^۷:

بر حسب نظریات عصب شناس شهیر روسی ایوان پاولف، خواب مکث یا وقفه فعالیت مغز به حساب می آید. وقتی خواب عمیق است بدان معناست که وقفه بداخل نیمکره های مغز و تمام قسمتهای مختلف آن گسترش یافته است. وی معتقد بود انتشار وقفه فعالیت سلولهای مغز در سطوح مختلف آن، حالت عدم درک از جهان خارج را ایجاد می کند. گاهی این وقفه تمام سطوح را در بر می گیرد که در آن صورت خواب کاملاً عمیق بوده و بدون رویاست. برخی اوقات محوطه ای از سلولهای مغز دچار وقفه نمی گردند اما، درک و احساس از جهان خارج را نیز ندارند. سطوحی که وقفه به آنها سرایت نکرده به فعالیت می پردازند و همین ها هستند که رویا را در ضمن خواب برای انسان ایجاد می کنند (پاولف، ۱۳۷۴، ص).

خواب از نظر فیزیولوژی

هنگامی که فرد وارد نخستین مرحله خواب می شود و در حالت انتقال از بیداری به خواب قرار می گیرد امواج تتا از مغز بافرکانس ۷ تا ۱۴ هرتز ثبت می شوند در حدود ده دقیقه بعد خواب وارد مرحله دوم می شود که طی آن امواج کوتاهی با فرکانس ۱ تا ۱۴ هرتز به نام دوک های خواب در فواصل ۵ تا ۲۵ دقیقه ظاهر می شوند در این مرحله امواج نوک تیزی با فراوانی یکموج در دقیقه نیز دیده می شود که امواج k خوانده شده اند در مرحله سوم خواب که در حدود ۱۵ دقیقه بعد آغاز می شود امواج بلند دلتا با فرکانس کمتر از ۴ هرتز ظاهر می شوند و در مرحله ۴ فراوانی این امواج بیشتر می شود مراحل ۳ و ۴ خواب به علت وجود امواج زیاد دلتا به نام مراحل خواب با امواج آهسته و مراحل ۱ تا ۴ خواب که در آنها کره های چشم بدون حرکت هستند خواب nonrem نامگذاری شده است در حدود ۹۰ دقیقه پس از شروع خواب به صورت ناگهانی امواج مغز نامنظم شده از ولتاژ منحنی ها کاسته می شود در این مرحله از خواب که به علت وجود حرکات سریع کره چشم rem نامیده می شود اگر فرد در این مرحله بیدار شود رویایی را به صورت یک داستان به یاد می آورد ولی اگر در مرحله nrem بیدار گردد رویایی به خاطر ندارد و فقط یک تصویر ذهنی یا حالت هیجانی مبهمی به یاد می آورد (حایری روحانی ۱۳۸۲، ص ۱۱۳ و ۱۱۴)

، اقسام خواب ها (وقت خواب)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند : خواب بر چند نوع است:

⁶ Alfred adler

⁷ pavlof

۱- خواب غفلت: خوابیدن در مجلس پند و یادآوری است. حضرت آیت الله مجتهدی (حفظه الله) می فرمایند: یکی از خطباء تهران می فرمودند: همیشه شخصی را می دیدم که در جلسات متعدد پای منبر من می آید، لذا من هم نمی توانستم مطالب تکراری را بگویم، روزی به او گفتم: امیدوارم صحبت های من برای شما مفید باشد، و باعث تزییع وقتتان نباشم زیرا شما را می بینم که الحمد لله مقید به شنیدن صحبت ها و احادیث این حقیر هستید، او گفت: بله، مدتی است که دچار بی خوابی شده ام، و دکتر هم توصیه کرده است که سعی کن بیشتر استراحت کنی و بخوابی، اما با این وجود خوابم نمی برد ولی در پای منبر شما نمی دانم چگونه است که از همه جا بهتر می خوابم در آن موقع متوجه شدم که این شخص برای خوابیدن می آید نه برای درک مطلب. ظاهراً منبریها و وعّاظ، هم کار پدر را می کنند، چون نصیحت می نمایند، و هم کار مادر را، چون لالائی می خوانند

۲ - خواب بدبختی: خوابیدن در وقت نماز است.

۳ - خواب لعنت (قیلوله): خواب بعد از طلوع آفتاب است که انسان را کسل می کند

۴ - خواب عذاب (عیلوله): خواب بین الطلوعین؛ از فجر (نماز صبح) تا طلوع آفتاب که مذموم و بد می باشد.

در روایات از خوابیدن قبل از طلوع آفتاب، بسیار نهی شده و مکروه است.

- حضرت رسول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ):

زمین به سوی خدا ناله و فریاد می کند از سه چیز...: خواب کردن بر آن قبل از طلوع آفتاب.

-حضرت صادق (علیه السلام): خواب بامداد شوم است و روزی را منع می کند و رنگ را زرد می کند و صورت را زشت می کند... و بدرستی که خداوند روزی را ما بین طلوع صبح تا طلوع آفتاب قسمت می نماید...و مرغ بریان و ترنجبین بر بنی اسرائیل در این وقت نازل می شد، هر که در این وقت خواب بود، بهره او نازل نمی شد.

-اما در چند حدیث این خواب را اجازه داده اند؛ حضرت صادق (علیه السلام) به شخصی فرمودند که چون نماز صبح کردی و ذکر خدا (تعقیبات) خواندی، اگر قبل از طلوع آفتاب بخوابی اشکالی ندارد. چنان چه در حدیث صحیح است که امام رضا (علیه السلام) به شخصی فرمود که فردا بعد از طلوع آفتاب بیا که من بعد از نماز صبح خواب می کنم.

۵ - خواب راحت (قیلوله):

خواب قبل از ظهر تا ظهر و بعد از نماز ظهر تا عصر است، که مستحب است و در آن وقت اگر کسی خوابی ببیند دروغ نمی شود. و این خواب رفع کننده کسالت و هضم کننده غذا است.

شخصی به خدمت حضرت رسول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) آمد و عرض کرد که من حافظه قوی داشتم و اکنون فراموشی بر من غالب شده است. حضرت فرمودند که آیا خواب قیلوله می کردی و حال ترک کرده ای؟ گفت: بلی. حضرت فرمودند که باز خواب قیلوله بکن. چنان کرد و حافظه اش برگشت. و در روایت دیگر است که خواب قیلوله نعمت است و نیکو یآوری است بر بیداری و عبادت شب.

۶ - خواب رخصت (خوابی که اجازه داده شده): خوابیدن بعد از نماز عشا است.

۷ - خواب حسرت: خوابیدن در شب جمعه است.

۸ _ خواب قیلوله:

خواب بعد از ظهر یا خواب وقت ظهر است، چون این خواب حایل و فاصل بین ظهر و نماز (ظهر) است، قیلوله گویند. و چون تأخیر نماز از اول وقت ناپسند است، خوابیدن در این وقت خوب نیست.

۹ - خواب غیلوله: خواب آخر روز است که موجب بیماری است، خواب بعد از عصرمکروه است. چنانکه از امیر المومنین (علیه السلام) روایت است خوابیدن بین الطلوعین و بین العشائین (بین نماز مغرب و عشاء) موجب پریشانی و فقر می شود. (مجلسی ۱۳۶۲ ص ۱۲۶)

جایگاه و اهمیت خواب:

موقعیت خواب و رویا از چنان جایگاه بلندی برخوردار است که بسیاری از سرنوشت های بشر را تغییر، اصلاح و یا به سوی وقوع تسریع بخشیده است. چنانچه خوابی به موقع و توسط شخصی دانا و معبر توانایی تعبیر شود آینده او را به سوی سعادت رقم می زند و این بستگی به فراست و چیره دستی و زکات و صفای معبر دارد تا چه اندازه نقش حقیقی خود را در تعبیر آن ایفا می نماید. (رجبی، ۱۳۸۲ ص ۲۲)

کسانی که خواب می بینند، چند دسته هستند:

دسته اول کسانی که روح کامل و مجردی دارند و بعد از خواب رفتن حواس، با عالم عقل مرتبط شده و حقایق را صاف و روشن از دنیای دیگر دریافت می کنند (نظیر تلویزیون های سالم با آنتن های مخصوص جهت دار که بر فراز قله ها و بلندی، امواج ماهواره ای را از نقاط دور می گیرد). این گونه خواب ها که دریافت مستقیم و صاف است، نیازی به تعبیر ندارد.

دسته دوم: خواب کسانی است که دارای روح متوسط هستند که در عالم رؤیا حقایق را ناصاف و همراه با برفک و تشبیه و تخیل دریافت می کنند. (که مفسری در کنار دستگاه گیرنده، ماجرای فیلم را دور از برفک ها توضیح دهد و به عبارتی، عالمی آن خواب را تعبیر کند).

دسته سوم: کسانی هستند که روح آنان به قدری متلاطم و ناموزون است که خواب آنها مفهومی ندارد. (چنانکه آشنایان به فیلم هم از صحنه های مختلف و پربرفک تلویزیونی، چیزی سر در نمی آورند، این نوع رؤیاها قابل تعبیر نیستند، که در قرآن به «اضغاث احلام» تعبیر شده است. (یوسف، ۴۳،^۸)

خواب بینی چیست؟

خواب بینی یک تجربه است فقط به این معنی نیست که ما رویا هایی داشته باشیم، خیال پردازی کنیم، آرزو ها و یا تصویری داشته باشیم، ما می توانیم از راه خواب بینی دنیا های دیگری را درک کنیم و قطعاً برای ما قابل توصیف نیز هستند ولی نمی توانیم آنچه را که این دنیا ها را برای ما قابل رویت می کند توصیف کنیم؛ با وجود این می توانیم حس کنیم که چگونه خوابی راه این سرزمین ها را برایمان باز می کند. خواب بینی یک احساس، جریانی در بدن ما و معرفتی در اندیشه مان است. (کاستا، ۱۳۷۳، ص ۳)

زمان خواب:

خواب در دو زمان توصیه شده است:

۱. خواب شبانه: همانطوریکه قبلاً آورده شد بهترین زمان مناسب برای خوابیدن، خواب در شب می باشد. تاریکی هوا، کاسته شدن از سر و صداهای مزاحم، کاهش دما و برخی دیگر از ویژگی های شب باعث خواب بهتر ما در این بخش از زمان می شود. پس یکی از زمانهای اصلی و مناسب ترین زمان برای استراحت، خوابیدن در طول شب می باشد و همانطوریکه ذکر شد در قرآن کریم، روایات اهل بیت (ع) و سفارش های مختلف از سوی علمای دین و مذهب و حتی سفارش پزشکان این است که جهت تجدید قوای جسمی و روحی بایستی در شب استراحت کرد.

۲. خواب قیلوله:

زمان مناسب دیگر برای خواب که در روایات اهل بیت (ع) به آن اشاره شده است، خواب قیلوله است. منظور از خواب قیلوله (خواب کم) خواب پیش از ظهر است؛ خوابی که یکی دو ساعت قبل از اذان ظهر باشد را خواب قیلوله می گویند. از آنجا که مومن بین الطلوعین بیدار است پیش از ظهر نیازمند استراحت خواهد بود. بنابراین روشن ترین فایده خواب قیلوله بدست آوردن انرژی برای ادامه

^۸ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالَمِينَ.

فعالیت‌های روزانه است. از دیگر ویژگی‌های خواب قیلوله آن است که رویا در این زمان به واقعیت نزدیک است. از امام حسین (ع) روایت شده که در زمان خواب قیلوله رویا دروغ نخواهد بود. (نوری، ۱۳۸۰، ص ۵۵)

دیدگاه زیستی خواب

عوامل موثر در خواب:

- ۱) توجه به اهمیت چیزهایی که مصرف می‌کنید مواد لازم برای انتقال دهنده‌های عصبی.
- ۲) اهمیت انتقال دهنده‌های (خواب و رویا) ما در مجموعه زندگی ما قابل توجه است استیل کولین یک انتقال دهنده عصبی پاراسمپاتیک است این ماده همراه با سایر انتقال دهنده‌های عصبی دوپامین و نوروآدرنالین روی سیستم سمپاتیک اثر می‌گذارد بلکه بر زندگی نباتی (اعضا گوارش ریه‌ها و قلب) و خصوصاً بر مراکز عصبی عالی بر فکر و اعمال و حافظه و بیداری خواب حاکم هستند.
- ۳) مقدار مناسب انتقال دهنده‌های عصبی که بر سطح تحریک اثر می‌گذارد که باعث می‌شود دوپامین یا نوروآدرنالین بیش از حد ترشح شده یا سروتونین به اندازه کافی تولید شود.
- ۴) هیچکدام از حالات به صورت ناگهانی و یکباره ایجاد نمی‌شود بلکه روند تدریجی دارد که هر یک باید توسط مرحله قبل خود آماده شود.

۵) این سیستم‌ها در شخص بالغی که فعالیت کرده و بیمار نباشد به صورت خود کار عمل می‌کنند (فلوشر، ۱۳۷۱، ص ۹۴)

تأثیر خواب بر عملکرد مغز و تقویت حافظه

خواب صحیح و کامل بر عملکرد مغز و کارایی آن تأثیر مستقیم دارد کمبود خواب اثرات مخربی در تنظیم و نگاهداشتن اطلاعات حافظه دارد خواب به بهبود عملکرد مغز انسان کمک کرده م موجب می‌شود که توانایی افراد در به خاطر آوردن مسائل و یادگیری افزایش یابد. سی.ان.ان نقل کرده است که حالا زمان آن رسیده که بپذیریم خواب به معنی توقف فعالیت‌های مغزی و فکری نیست بلکه فرصتی است تا مغز بتواند با قدرت بیشتری به ثبت و ضبط وقایع بپردازد (بی نام، ۱۳۹۵، شماره ۵)

سازگاری با بی خوابی:

تعریف بی خوابی: به هر گونه بی نظمی در مسیر و جریان عادی خواب شخص گفته می‌شود به شرطی که این بی نظمی مزمن بوده و متجاوز از یک ماه طول بکشد پس یکی دوشب بی خوابی بیماری نیست. بی خوابی‌ها دو دسته اند:

- ۱- نابسامانی کم و کیف خواب (وسی سومنیا) در این گروه از بی خوابی‌ها نابسامانی در طول خواب، کیفیت طبیعت موقع خواب است.
- ۲- بدخوابی (پاراسومنیا) در بدخوابی‌ها رفتارهای توأم با خواب منجر به نابسامانی خواب می‌شود مانند راه رفتن در خواب، کابوس ویا ادرار کردن خواب. (معانی، ۱۳۷۹، ص ۲۳۵)

عواملی که به داشتن خواب بهتر کمک می‌کند:

- ۱) داشتن برنامه منظم برای خواب: تنظیم ساعت خواب و بیداری برای خواب در ساعت معین
- ۲) الکل و قهوه: نوشیدن این دسته از نوشیدنی‌ها چرخه خواب را بر هم می‌زند پس چند ساعت رفتن به رختخواب از خوردن اینها باید اجتناب کرد
- ۳) غذا خوردن پیش از رفتن به رختخواب: پیش از خوابیدن غذای سنگین نخورید زیرا دستگاه گوارش به خاطر آن مجبور است چندین ساعت تلاش کند
- ۴- آرمیدگی: قبل از خواب از افکار تنش‌زا اجتناب کنید و به فعالیت‌های آرامش بخش بپردازید مثل گرفتن دوش آب گرم (اتکینسون، ۱۳۸۲، ص ۳۷۴)

تسریع خواب:

۱. اگر ذهن شما بیش از اندازه فعال است دراز بکشید به صداها بیرون گوش دهید.
۲. با بزرگ کردن مسائل خود در شب در خویش ایجاد هیجان نکنید رفتار انفعالی -ریلکس و پذیرفتن را تمرین
۳. اگر در روز فعالیت داشته‌اید بی جهت در رختخواب نیروی خود را صرف نگران شدن نکنید.
۴. فراموش نکنید عادت خوابیدن قوی تر از آنست که نیروی شما بتواند مانع آن شود.
۵. از مصرف داروهای آرامبخش نهراسید با نظر پزشک مصرف کنید. (کلرویکس، ۱۳۷۶، ص ۴۰۰)

انواع رؤیا در قرآن:

قرآن مجید در سوره‌های مختلف رویاهای گوناگونی را بیان نموده که به طور اجمال اشاره می‌شود:

الف - از جمله رؤیاهایی که به آینده بشارت می‌دهد: می‌توان به رؤیای صافانه پیامبر اکرم (ص) که در آیه ۲۷ سوره فتح آمده و نیز رؤیا حضرت یوسف (ع) اشاره نمود. یوسف در خواب می‌بیند که یازده ستاره، ماه و خورشید برای او سجده می‌کنند «انی رأیت احد عشر کوكبا و الشمس و القمر رأیتهم لی ساجدا» (فتح، ۲۷)

تعبیر و تأویل پدر برای خواب یوسف این بود که او به قدرت می‌رسد و برادران، پدر و مادر در مقابل او تواضع خواهند کرد. این رؤیا که بشارتی به یوسف بود پس از چهل سال تحقق یافت. زمانی که یوسف در برابر پدر خود قرار گرفت. گفت: «یا ابت هذا تأویل رؤیای من قبل قد جعلها ربی حقاً» (یوسف ۱۰۰): پدرم! این تعبیر همان خوابی است که در آغاز (در زندگی دیدم) خداوند آن را راست گرداند. این آغاز و پایان به ما می‌فهماند که برخی از رؤیاها در زندگی ما به گونه‌ای از آینده‌ها خبر می‌دهد و سرنوشت یوسف نیز به همان شکلی که پدر آن را تعبیر نموده بود، رقم خورد. بر این اساس، نمی‌توان تمام رؤیاها را نادیده گرفت و آنها را ناشی از وضعیت جسمی یا تخیلات و تصورات روزمره آن طوریکه برخی از روان‌شناسان تحلیل می‌کنند، دانست.

ب - پرده برداری از حوادث آینده: در سوره یوسف داستان دو خواب دیگر نیز بیان گردیده که این دو خواب در واقع از حوادث آینده خبر می‌دهد. یکی رؤیای دو یار زندانی یوسف است که بعداً - همان گونه که یوسف تعبیر کرده بود - یکی از آنها آزاد و دیگری اعدام شد. «و دخل معه السجن فتيان قال احدهما انی ارانى اعصر خمراً و قال الآخر ارانى احمل فوق رأسى خبزاً تأكل الطير منه. نبئنا بتأويله انا نراک من المحسنين» (همان، ۳۶)

دو جوان همراه یوسف، وارد زندان شدند، یکی از آن دو (نزد یوسف آمد و) گفت: من در خواب، خود را دیدم که برای شراب، انگور می‌فشارم و دیگری گفت: من خود را در خواب دیدم که بر سرم نانی می‌برم و پرندگان از آن می‌خورند، ما را از تعبیر خوابمان آگاه ساز، که ما ترا از نیکوکاران می‌بینیم.

در آیه ۴۰ همین سوره حضرت یوسف خواب آن دو جوان را این گونه تعبیر می‌کند: ای دوستان زندانیم! اما یکی از شما (آزاد می‌شود) و به ارباب خود شراب می‌نوشاند و دیگری به دار آویخته می‌شود (و آنقدر بالای دار می‌ماند) که پرندگان (با نوک خود) از سر او می‌خورند. امری که درباره آن از من نظر خواستید، حتمی و قطعی است» (همان، ۴۰)

سرانجام سرنوشت این دو جوان زندانی به همان گونه که یوسف خوابشان را تعبیر کرده بود، رقم خورد؛ یکی آزاد و دیگری به دار آویخته شد. نمونه دیگر، رؤیای پادشاه مصر است که روزی گفت: من هفت گاو فربه که هفت گاو لاغر آنها را می‌خورند و هفت خوشه سبز و (هفت خوشه خشکیده دیگر را) (در خواب) دیدم، ای بزرگان قوم! اگر تعبیر اگر تعبیر خواب می‌کنید درباره خواب من نظر دهید. (همان، ۴۳)

س از آن که اطرافیان پادشاه از تعبیر این خواب عاجز می‌مانند و آن را از خوابهای پریشان و آشفته معرفی می‌کنند، یوسف علاوه بر آنکه آن را تعبیر می‌کند، تدبیری نیز نسبت به آینده ارائه می‌دهد: «(یوسف) گفت: هفت سال - که بسیار حاصلخیز و پرمحصول خواهد بود - با جدیت زراعت می‌کنید، و آنچه را درو کردید جز کمی که می‌خورید - بقیه را در خوشه‌های خود بگذارید (و ذخیره کنید). ذخیره خواهید کرد. سپس سالی فرا می‌رسد که باران فراوان نصیب مردم می‌شود و در آن سال مردم عصیر (میوه‌ها و دانه‌های روغنی) می‌گیرند. (همان، ۴۷ و ۴۸ و ۴۹)

ج - وحی و فرمان الهی: حضرت اسماعیل سیزده ساله بود که حضرت ابراهیم (ع) در خواب می‌بیند که از سوی خداوند به او دستور داده شد تا فرزند یگانه‌اش را با دست خود قربانی کند. ابراهیم وحشت‌زده از خواب بیدار شد، می‌دانست که خواب پیامبران واقعیت دارد و از وسوسه‌های شیطانی دور است، اما با این حال دو شب دیگر همان خواب تکرار شد که تأکید بود بر لزوم این امر و فوریت آن. ابراهیم به فرزندش گفت: «فرزندم! من در خواب دیدم که باید تو را ذبح کنم، بنگر نظر تو چیست؟ (اسماعیل) گفت: «پدرم هر دستوری به تو داده شده اجرا کن به خواست خداوند مرا از صابران خواهی یافت» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۲)

د - الهام و راهنمایی: برخی از رؤیاها نوعی راهنمایی و الهام خداوند است به بندگان چنان که در عالم خواب به مادر موسی (ع) الهام می‌شود که نوزادش را در صندوق گذاشته و به آب بیاندازد. خداوند در قرآن خطاب به حضرت موسی (ع) چنین می‌فرماید: «هنگامی که به مادرت الهام کردیم که فرزندت را در صندوقچه‌ای بگذار، سپس در دریا بیاور تا دریا آن را به ساحل بیفکند، و دشمن من دشمن او آن را بگیرد و من محبتی از خودم بر تو افکنم، تا در برابر دیدگان (علم) من پرورش یابی» (طه، ۳۸)

روایات صادقانه در قرآن

جالب این که در قرآن مجید نیز حداقل به هفت مورد از این رؤیاهای صادقانه اشاره شده است:

۱. قرآن مجید در سوره فتح، از یکی از رؤیاهای صادقانه پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) سخن می‌گوید که در خواب دید به

اتفاق یارانش برای انجام مناسک عمره و زیارت خانه خدا، وارد مکه شدند. این خواب را برای یاران بیان کرد، همگی شاد گشتند، ولی در آغاز گمان می کردند تعبیر این خواب در سال ششم هجرت که صلح حدیبیه در آن واقع شد صورت می پذیرد، و صورت نپذیرفت؛ ولی پیامبر (صلی الله علیه وآله) به آنها اطمینان داد که این رؤیای صادقه بوده و حتماً تحقق خواهد یافت. قرآن در پاسخ کسانی که در این زمینه، تردید به خود راه داده بودند می گوید:

(لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا)؛ «رؤیایی را که خداوند به پیامبرش نشان داد، راست است، مسلماً همه شما به خواست خدا وارد مسجدالحرام خواهید شد در حالی که در امنیت هستید، سرهای خود را (طبق مناسک عمره) تراشیده، و ناخن های خود را کوتاه کرده اید، و از هیچ کس ترس و وحشتی ندارید، خداوند چیزهایی را می دانست که شما نمی دانستید (و در این تأخیر، حکمتی است و قبل از آن فتح نزدیکی قرار دارد) فتح دژهای نیرومند خیبر یا صلح حدیبیه که خود یکی از فتح های بزرگ بود این خواب با تمام خصوصیات اش در ذی القعدة سال هفتم هجرت تحقق یافت که در تاریخ اسلام به عنوان «عمره القضاء» معروف شده است. زیرا مسلمانان می خواستند آن را در سال قبل بجا آورند و بر اثر ممانعت قریش تحقق نیافت. با این که مسلمانان بدون سلاح در مکه که مرکز قدرت دشمن بود وارد شدند؛ چنان آبهت آنها سراسر محیط را فراگرفت که تعبیر «آمین» و «لاتخافون» در مورد آنها کاملاً تحقق یافت. بدون هیچ ترس و واهمه ای از دشمن، مراسم زیارت خانه خدا را انجام دادند و این از عجایب تاریخ اسلام است، به این ترتیب آن رؤیا با تمام خصوصیات اش که در آن شرایط به هیچ وجه قابل پیش بینی نبود، به وقوع پیوست. (فتح، ۲۷)

۲. در سوره اسراء اشاره به رؤیای دیگری از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) شده است. اشاره ای بسیار کوتاه و سر بسته، می فرماید: وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ وَنَخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا ما آن رؤیایی را که به تو نشان دادیم فقط برای آزمایش مردم بود، همچنین شجره ملعونه (درخت نفرین شده) را که در قرآن ذکر کرده ایم، ما آنها را تخویف و انذار می کنیم، اما جز بر طغیانشان افزوده نمی شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ص ۴۲۸)

در حدیث معروفی که بسیاری از مفسران شیعه و اهل سنت نقل کرده اند آمده است که پیامبر (صلی الله علیه وآله) در خواب دید میمون هایی از منبر او بالا می روند و پایین می آیند. او بسیار از این مسأله غمگین شد، زیرا این خواب خبر از حوادث ناگواری در رهبری مسلمین بعد از شخص پیامبر (صلی الله علیه وآله) می داد. (بسیاری این خواب را به حکومت بنی امیه تفسیر کرده اند که یکی بعد از دیگری بر جای پیامبر نشستند و حکومت اسلامی و خلافت رسول خدا (صلی الله علیه وآله) را به فساد کشیدند؛ آنها افرادی فاقد شخصیت بودند و از راه و رسم جاهلیت تقلید می کردند. (همان ص ۴۷۸)

ولی بعضی این رؤیا را همان رؤیای ورود در مسجد الحرام دانسته اند؛ در حالی که سوره اسراء در مکه نازل شده و این رؤیای مسلمانان در مدینه و قبل از ماجرای حدیبیه در سال ششم بود. این احتمال بسیار ضعیف است چرا که مفهوم اصلی «رؤیا» از نظر متون لغت همان مشاهده در حال خواب است و نه بیداری. بنابراین صحیح همان تفسیر اول است.

در این که منظور از «شجره ملعونه» (درخت نفرین شده) چیست؟ بعضی آن را به «شجره زقوم» که درختی است مطابق آیه ۶۴ سوره صافات در قعر جهنم می روید، و میوه ای بسیار بد طعم و ناگوار دارد و طبق آیات ۴۶ و ۴۷ سوره دخان خوراک گنهکاران است. در حالی که بعضی آن را به قوم سرکش یهود تفسیر کرده اند. آنها همانند درختی بودند با شاخ و برگ فراوان اما مطرود درگاه خداوند. ولی در بسیاری از کتب معروف تفسیر شیعه و اهل سنت «شجره ملعونه» به بنی امیه تفسیر شده است؛ و فخر رازی آن را از ابن عباس، مفسر معروف اسلامی نقل کرده است؛ (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۳۷۳)

و این تفسیر با آنچه درباره رؤیای پیغمبر (صلی الله علیه وآله) ذکر شد کاملاً هماهنگ است. ممکن است گفته شود که در قرآن مجید ذکری از این «شجره ملعونه» به میان نیامده است؛ ولی با توجه به این که قرآن شدیداً منافقان را لعن کرده (کهف، ۱۹) و بنی امیه از سردمداران نفاق در اسلام بودند این مشکل حل می شود. از این گذشته تعبیر (وَنَخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا)؛ «ما آنها را انذار می کنیم ولی جز بر طغیان عظیمشان افزوده نمی شود» کاملاً درباره آنها صادق است. در روایتی آمده است که جمعی از یاران امام صادق (علیه السلام) از آن حضرت (یا از پدرش امام باقر (علیه السلام)) درباره این آیه سؤال کردند. فرمود: «منظور از "شجره ملعونه" بنی امیه است.» (طباطبایی، ۱۳۸۳، ص ۴۸۸)

ملعونه سرانجام بر جای پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله) یکی بعد از دیگری تکیه زدند، و فتنه و بلای عظیمی به وجود آوردند و آزمون مهمی برای مسلمانان شدند.

۱. رؤیای صادقانه دیگر رؤیای ابراهیم خلیل (علیه السلام) در مورد فرمان ذبح فرزندش اسماعیل (علیه السلام) است. او که در یک میدان آزمایش بزرگ به منظور رسیدن به مقام والای امامت و رهبری خلق گام نهاده بود و مأمور ذبح فرزند بسیار عزیزش

اسماعیل شد؛ و عجب این که این مأموریت بزرگ و عجیب در عالم خواب به او داده شد، خوابی که همچون وحی برای او واقعیت داشت و مسئولیت آفرین بود. چنانکه قرآن در سوره صافات می گوید:

(قَلَمًا بَلَّغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ)؛ «هنگامی که (ابراهیم) با او (اسماعیل) به مقام سعی رسید گفت فرزندم من در خواب می بینم که باید ترا ذبح کنم، ببین نظر تو چیست؟ گفتم: پدرم آنچه به تو دستور داده شده اجرا کن بخواست خدا مرا از صابران خواهی یافت.» (صافات، ۱۰۲)

تعبیر به «آری» (می بینم) که فعل مضارع است و دلالت بر استمرار دارد، نشان می دهد که ابراهیم (علیه السلام) این خواب را مکرر دید. آن چنان که اطمینان کامل پیدا کرد که فرمان خدا است، و لذا فرزندش اسماعیل (علیه السلام) به او گفت: ای پدر! آنچه به تو دستور داده شده اجرا کن، من تسلیم ام و شکیبایی می کنم.

به همین دلیل در آیه ۱۰۴ و ۱۰۵ همین سوره آمده است «ما او را ندا دادیم که ای ابراهیم مأموریتی را که در خواب به تو داده شده بود، انجام دادی؛ (وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا) این ماجرا دلیل روشنی است برای آنها که می گویند خواب می تواند به عنوان نوعی وحی نسبت به انبیاء و پیامبران تلقی شود؛ و در اخبار اسلامی نیز آمده است: «إِنَّ الرُّؤْيَا الصَّادِقَةَ جُزْءٌ مِنْ سَبْعِينَ جُزْءٍ مِنَ النَّبُوءَةِ»: «رؤیای صادقه جزئی از هفتاد جز از نبوت است.»

(صافات ۱۰۴) گرچه بعضی از اصولیون در این دستور تردید کرده اند که چگونه ممکن است حکم الهی قبل از عمل نسخ گردد؟ ولی همانگونه که در جای خود گفته شده این در غیر مورد احکام امتحانی است که هدف از آن آزمودن شخص یا چیزی است؛ و تعبیر به (قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا): «خوابی را که دیده بودی تصدیق کردی و تحقق بخشیدی» دلیل بر این است که ابراهیم (علیه السلام) با آماده کردن تمام مقدمات ذبح فرزندش اسماعیل (علیه السلام)، و مهیا شدن برای این ایثار بزرگ و بی نظیر، تمام آنچه را که وظیفه او بود، انجام داد.

۴. خواب یوسف (علیه السلام) در خانه پدر یکی دیگر از رؤیاهای صادقه بود که در آغاز سوره یوسف به آن اشاره شده است: (إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ): «بخاطر بیاور هنگامی را که یوسف به پدرش گفت: "پدرم! من در خواب دیدم که یازده ستاره، و خورشید و ماه در برابر من سجده می کنند.» (یوسف، ۳۶)

پدر با شنیدن این خواب حوادث آینده را پیش بینی کرد و به او بشارت داد که خدا مقام والایی به تو می دهد و نعمت اش را بر تو و آل یعقوب تمام خواهد کرد. بعضی از مفسران گفته اند: یوسف (علیه السلام) این خواب را در دوازده سالگی دید، و چهل سال بعد تعبیر آن تحقق یافت! آن زمان که بر اریکه حکومت مصر تکیه زده بود، و یازده برادر به اتفاق پدر و مادر از کنعان نزد او آمدند، و برای او خضوع کردند، یا به شکرانه این نعمت برای خدا سجده نمودند، چنانکه در اواخر همین سوره به آن اشاره شده است: (وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا): «پدر و مادر خود را بر تخت نشاند؛ و همگی برای او (در پیشگاه خداوند) به سجده افتادند؛ و گفت: "پدر! این تعبیر همان خوابی است که پیش از این دیدم؛ پرورگارم آن را تحقق بخشید.» (یوسف، ۳۴)

این ماجرا نیز به خوبی حکایت می کند که ممکن است حوادثی که در چهل سال بعد واقع می شود در یک رؤیای صادقه در یک قلب پاک و آماده منعکس گردد؛ گرچه عدد ۴۰ سال در متن آیات قرآن نیامده، ولی از قرائن آیات به خوبی نمایان است که در میان این دو حادثه فاصله بسیار بوده است. قابل توجه این که یعقوب (علیه السلام) از بشارت هایی که پس از این رؤیا به فرزند خردسال اش می دهد این است که می گوید: وَيَعْلَمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ: «تو از تعبیر خوابهای به تو می آموزد.» (یوسف، ۳۵)

این جمله خواه به معنای علم تعبیر خواب تفسیر شود - آن چنانکه بسیاری از مفسران گفته اند و یا آن چنانکه در تفسیر المیزان آمده مفهومی گسترده تر از علم تعبیر خواب داشته باشد، و آگاهی بر ریشه حوادث و نتایج آن را نیز شامل شود، (یوسف ۴۷ و ۴۸) در هر حال دلیل بر این است که بعضی از رؤیاهای ممکن است صادقه باشد و دارای تأویل های عینی و واقعی.

۵ و ۶. خواب هایی که هم بندهای زندانی یوسف (علیه السلام) در آن هنگام که به جرم پاکدامنی در زندان عزیز مصر گرفتار بود دیدند. قرآن در همان سوره یوسف این معنا را چنین بازگو می کند: (وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ): «(در این هنگام) دو جوان، همراه او وارد زندان شدند؛ یکی از آن دو گفت: "من در خواب دیدم که (انگور برای ساختن) شراب می فشارم." و دیگری گفت: "من در خواب دیدم نان بر سرم حمل می کنم؛ که پرندگان از آن می خورند؛ ما را از تعبیر این خواب آگاه کن که تو را از نیکوکاران می بینیم.» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۲)

یوسف (علیه السلام) نخست آنها را دعوت به توحید و پرستش خداوند یگانه کرد؛ سپس به تعبیر خواب آنها پرداخت. به آن کس که خواب دیده بود انگور برای شراب می فشارد گفت: تو از زندان خلاص خواهی شد، ولی به نفر دوم که خواب دیده بود نان بر سر دارد و پرندگان از آن می خورند، گفت: تو محکوم به اعدام خواهی شد، و سرانجام هر دو تعبیر تحقق یافت. و طبیعی است که در محیط فاسدی همچون محیط مصر، با آن حکومت خود کامه جبار، که یوسف ها را به جرم پاکدامنی به زندان می افکنند، سازش با حکام ظالم و آماده

کردن شراب برای آنها موجب آزادی شود، اما کسانی که روح حمایت از ضعیفان داشته باشند و نان به پرندهگان دهند محکوم به اعدام گردند. به هر حال این دو رؤیا که شرح آن با صراحت در قرآن آمده، نشان می دهد که رؤیاها می تواند گاهی به عنوان منبعی برای معرفت تلقی گردد؛ اما البته نه هر رؤیایی، و نه برای هر معبر و تفسیر کننده خواب.

۷. رؤیای سلطان مصر: در همین داستان یوسف (علیه السلام)، در قرآن مجید خواب دیگری منعکس است که نمونه روشنی از رؤیاهای صادقانه است. او در خواب می بیند که: هفت گاو لاغر به هفت گاو چاق حمله کردند و آنها را خوردند، و هفت خوشه خشکیده برگرد هفت خوشه سبز پیچید و آنها را از میان برد. از این خواب در وحشت فرو رفت، و از اطرافیان خود تعبیر آن خواب را مطالبه کرد: وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ: «و (در این هنگام) پادشاه گفت: "من در خواب دیدم هفت گاو چاق را که هفت گاو لاغر آنها را می خوردند؛ و هفت خوشه خشکیده؛ و هفت خوشه خشکیده؛ (که خشکیده ها بر سبزه ها پیچیدند؛ و آنها را از بین بردند). ای گروه اشراف! درباره خواب من نظر دهید، اگر خواب را تعبیر می کنید.» (طه، ۳۸)

شاید می خواستند با این سخن سلطان مصر را از نگرانی بیرون آورند. (توجه داشته باشید سلطان و فرعون مصر حاکم بر کل این کشور بود، و اما عزیز مصر به گفته بعضی از مفسران وزیر خزانه داری مصر بود، نام فرعون معاصر یوسف (علیه السلام) را ریان بن ولید و نام عزیز معاصر قطفیر یا عطفیر نوشته اند.) (یوسف، ۱۹) ولی در این جا ساقی شاه که بعد از ماجرای خوابش از زندان آزاد شده بود به یاد یوسف صدیق (علیه السلام) آن مرد آگاه و بیدار و راستگو افتاد، و ماجرا را به سلطان گفت. کسی را نزد یوسف (علیه السلام) فرستادند و خواب را چنین تعبیر کرد و گفت: «گفت: "هفت سال پی در پی زراعت می کنید؛ و آنچه را درو کردید، جز کمی که می خورید، در خوشه های خود باقی بگذارید (و ذخیره نمایید). - پس از آن، هفت سال سخت (قحطی و خشکسالی) می آید، که آنچه را برای آن سالها اندوخته اید، می خورند؛ جز کمی که (برای بذر) ذخیره خواهید کرد. - سپس سالی فرا می رسد که باران فراوان نصیب مردم می شود؛ و در آن سال، مردم عصاره (میوه ها را) می گیرند (و سال پربرکتی است).» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۳۱۲)

این تعبیر نیز دقیقاً به وقوع پیوست و چون نشانه های صدق و راستی و آگاهی و هوشیاری در آن نمایان بود، سبب آزادی یوسف (علیه السلام) و رسیدن او به مقام خزانه داری مصر، و سپس حکومت او بر کل این کشور پهناور و آباد گردید. خواب را به تنهایی به عنوان یک منبع معرفت نمی توان تلقی کرد، و به همین دلیل می گویند خواب حجیت ندارد؛ بلکه باید قرائن و شواهد روشن و انکار ناپذیری از خارج به آن ضمیمه شود تا بتواند مدرک شود. از مجموع این آیات به خوبی استفاده می شود که قسمتی از رؤیاها ممکن است منبعی برای درک پاره ای از حقایق گردد؛ و یا به تعبیر دیگر امکان دارد مسأله کشف و شهود در رؤیا تحقق یابد و نه فقط در بیداری. این گونه رؤیاها طبق آیات فوق بر سه گونه است:

۱. بعضی عیناً و بدون هیچ گونه تغییری در بیداری رخ می دهد، مانند رؤیای پیامبر (صلی الله علیه و آله) در مورد زیارت خانه خدا که در سوره فتح آمده است. (فتح، ۲۷)

۲. خواب هایی که به صورت تعبیر تحقق می یابد، یعنی حتماً نیازمند به تفسیر است، تفسیری که جز معبر آگاه، از آن با خبر نیست. (مانند رؤیاهای چهارگانه یوسف (علیه السلام) و سلطان مصر و زندانیان که همه در سوره یوسف منعکس است.)

۳. رؤیاهائی که جنبه حکم و فرمان دارد و نوعی از وحی در حالت خواب محسوب می شود. (مانند رؤیای ابراهیم علیه السلام) ولی مفهوم این سخن آن نیست که هر خوابی می تواند به عنوان کشف و شهود تلقی شود؛ بلکه بسیاری از رؤیاها مصداق همان «أَصْغَاتُ أَحْلَام» (خواب های پریشان) و فاقد تعبیر است؛ رؤیاهایی که نتیجه فعالیت نیروی توهم و یا محرومیت ها و ناکامی ها و ناراحتی ها است. سؤال: در این جا ممکن است بعضی سؤال کنند که آیا ارتباط رؤیاها با حوادث آینده می تواند جنبه علمی داشته باشد؟ با این که جمعی به پیروی فروید روانشناس معروف، معتقدند خواب ها تفسیری جز ارضای تمایلات واپس زده و سر کوفته ندارند، که با تغییر و تبدیل هایی برای فریب «من» به عرصه خود آگاه ذهن روی می آورند. یا به تعبیر دیگر آنچه در ضمیر باطن به صورت یک میل ارضا نشده پنهان گردیده است در حالت خواب برای یکنوع اشباع تخیلی به مرحله خود آگاه روی می آورد، گاه بدون تعبیر منعکس می شود - همانند عاشقی که محبوب از دست رفته خود را در خواب مشاهده می کند - و گاه تغییر صورت می دهد و به شکل مناسبی منعکس می گردد که در این صورت نیاز به تعبیر دارد. پاسخ: این یک فرضیه بیش نیست، و در واقع آنها هیچ دلیلی برای این سخن ندارند. ممکن است قسمتی از خواب ها چنین باشد، ولی این ادعا که همه خواب ها چنین است کاملاً فاقد دلیل و برهان است. (تفلیسی، ۱۳۸۴، ص ۳۲)

ما شک نداریم که رؤیاها چند گونه است، تنها یک بخش از آن است که رؤیای صادقانه نام دارد، و کلیدی است برای کشف بعضی از حقایق. ما این عقیده را در درجه اول از قرآن که وحی الهی است گرفته ایم، و در درجه بعد از تجربیاتی که در این زمینه صورت گرفته. منظور (از تجربیات حکایت های بی مأخذ نیست؛ بلکه منظور حوادثی است که دقیقاً برای افراد بزرگ و شناخته شده ای در عصر ما، یا قبل از عصر ما، واقع شده، و در کتاب های خود نوشته اند که در تفسیر نمونه در جلد نهم نمونه های روشنی از آن را آورده ایم). ضمناً از

این جا معلوم می شود که خواب را به تنهایی به عنوان یک منبع معرفت نمی توان تلقی کرد، و به همین دلیل می گویند خواب حجیت ندارد؛ بلکه باید قرائن و شواهد روشن و انکار ناپذیری از خارج به آن ضمیمه شود تا بتواند مدرک شود

رویا از دید روانشناسان

رویا از دید فروید ارزوهای مبدل مربوط به نیازهای جنسی دوران کودکی هستند رویا را شاهراهی به بسوی ناهوشیار در نظر می گرفت ک در آن تکانه های سرکوب شده و پنهانی ک برای اندیشه هوشیار غیر قابل قبول هستند مدفون شده اند (ویس، ۱۳۸۰ ص ۱ و ۲)

رویا از دید آدلر

آنچه در مدت خواب به شکل های ویژه در جهان اندیشه های ما تجلی می کند چیزی نیست جز پلی بین شب و روز بعد (یونگ ۱۳۷۸ ص ۱۵۴)

نظریه حکما در مورد رویا

اما حکما درباره رویای کاذب و چگونگی آن نظرات بسیاری ارائه کرده اند. از آن جمله ابن سینا در کتاب شفا می نویسد: «انسان تمام خواب هایی را که می بیند درست نیست که لازم باشد مشغول به فهم آنها گردد، زیرا قوه متخیله آنچه را از ملکوت بر نفس فایض می شود، محاکات [= حکایت کردن] نمی کند، بلکه بیشتر محاکات او وقتی است که این قوه از محاکات اموری که نزدیک به آنهاست، ساکن شده و اموری که به این قوه نزدیک تر است، پاره ای از آنها طبیعی و پاره ای ارادی است». (ابن سینا، ۱۳۶۳، ص ۱۸۴)

چشم انداز زیستی به رویا

در خلال خواب بخش های مختلف مغز فعالند یا به گونه ای تصادفی یا به واسطه ی محرک های محیطی و مغز این مجموعه فعالیت ها را به نحوی با هم ترکیب می کند و معنایی از آنها استخراج می کند. مغز در خلال خواب REM برانگیخته و آماده پردازش اطلاعات می شود؛ اما محرک های ناچیزی فراهم می آورد، بنابراین فرد اطلاعاتی را که در حافظه خود اندوخته است پردازش می کند و به افکار و تخیلات واقعیت می بخشد. به هنگام خواب ارتباط با محرک های بیرونی به طور کامل قطع نمی شود بسیاری از تحریکات محیطی دست کم به شکلی تعدیل یافته به رویای ما راه می یابند. محرک های بیرونی برخی از قسمت های قشر مخ را فعال می کند از جمله مناطق بینایی، شنوایی و حرکتی و از نواحی زیر قشری که در انگیزش و هیجان نقش دارند. (نیکخو، ۱۳۸۳ ص ۱۱۷)

وظایف رویا

رویا علاوه بر تخلیه وظایف دیگری نیز دارد که شامل:

- ۱) وظیفه تخلیه نوروفیزیولوژیکی به این صورت ک ساقه مغز نه امیال هوشیار برای قشر تازه مخ درون دادهای تحریکی عصبی تولید تا آنها را پردازش و معنا می کند
- ۲) وظیفه تثبیت حافظه به این صورت ک وقایع روزمره از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت انتقال می یابند
- ۳) وظیفه جلوگیری از استرس (کنار آمدن) بوسیله فراهم کردن فرصت بسیج کردن مکانیزم های دفاعی علیه رویدادهای تهدید کننده مثل انزوای اجتماعی و استرس شغلی
- ۴) وظیفه مساله گشایی به این صورت که افراد هنگام خواب دیدن اطلاعات را پردازش می کنند افکار را سازمان می دهند و برای حل مشکلاتشان به برداشت های اخلاقی می رسند (مارشال ریو ۱۳۸۴ ص ۳۲۵ و ۳۲۶)

رویا از منظر حدیث

پیامبر اکرم (ص) فرمود: الرؤیا ثلاثه بشری من الله و تحزن من الشیطان والذی یحدث به الانسان نفسه فیراه فی منامه. خواب و رؤیا سه گانه 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. (مکارم شیرازی، ۱۳۴۷، ص ۳۱۲)

از این حدیث استفاده می شود که خوابهای رحمانی که جنبه بشارت دارد حتماً باید خوابی باشد که از حادثه مسرت بخش در آینده پرده بردارد.

ضرورت رویا در زندگی بشر

رویا یک نوع عطیه وموهبت ایزدی ودر حقیقت اعجاز است، ولی نه اعجازی که بوسیله علم غیب باشد. (اسلامی، بی تا، ص ۲۶)

انواع اصلی رویا:

- رویا های کهن: منبع رویا نشان دهنده این است که کدام انرژی در او فعال است.
- رویا های کودکی: پویایی دوران کودکی را منعکس می کند، موقت و زود گذر است.
- رویای کودکان: کودکان نیز می توانند مانند بزرگسالان از روند های الهامی همچون هنر و قصه پردازی استفاده کنند.
- رویاهای جبرانی: نقطه نظری راجع به یک موضوع را ارائه می دهند که غالباً با نظر من تفاوت دارد.
- رویا های تأیید کننده یا تحسین آمیز: وقتی با یک تصمیم درست یا با معنا در زندگی گرفتاریم رویا می بینیم که این عمل را تأیید می کند.
- رویاهایی که به موضوع من مربوط می شود: گاهی اوقات رویاها، نگرش ها به من خواب و من بیداری گوشزد می کنند که احتیاج به تغییر دارد.
- رویا های ابزار کننده: ما قادریم امور و وقایعی را در رویاها ببینیم و احساس کنیم که در زندگی بیرونی برایمان مقدور نیست.
- رویا های بزرگ: شامل مشکل اصلی زندگی یک نفر همراه با راه حل های احتمالی آن و یک بصیرت تازه که توسط رویا بین قابل احساس است.
- رویا های الهامی: گاهی اطلاعاتی درباره اشخاص و موقعیت های دنیای بیرونی بر ما آشکار می سازد.
- رویاهای مربوط به مشکلات: ممکن است مشکلات درونی و بیرونی را به ما خاطر نشان سازند.
- رویاهای کمرنگ: رویاهایی که در آن من بیداری و من خواب در هم می آمیزند و شخص به این که در حال خواب دیدن است آگاه می شود
- کابوس ها: این رویا ها دارای عناصر مخالفی هستند که در خواب، در رویا رویی با من قرار می گیرند این رویا هنگامی به کابوس تبدیل می شود که من بیدار به دلیل ترس مانع ادامه روند خواب دیدن می شوم.
- رویاهای نوید بخش: ممکن است نیروهای نهفته ای که برای دستیابی به رشد تازه، مسیر صحیح زندگی و حل مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنیم نشان دهد.
- رویاهای پیش گو: از وقایع خارجی مهمی که در شرف است مطلع می نمایند.
- رویا های روان پریشی: اموری را که هیچ اطلاعاتی در موردشان نداریم به شکل الهامی مشاهده کنیم.
- رویا های مربوط به روابط عاطفی و انسانی: پویایی روابط انسانی نزدیک را به نحوه صحیح نشان می دهد.
- رویا های افشاگری: احتمالات تازه برای عمل و کسب بصیرت را فاش می سازند.
- رویا های جنسی: کهن الگوی درونی زندگی جنسی را منعکس می کند و بیانگر تجربه اتحاد ما با بخش دیگر وجود مان باشند.
- رویا های شخصیت سایه ای: کمک به دریافتن هویت واقعی.
- رویاهای روحانی: یک دور نمای اصلی در خصوص رابطه من با انرژی های درونی ما می نماید.
- رویاهای آموزنده: با قرار دادن من خواب در موقعیت های دشوار و نشان دادن راه حل به من بیداری آموزش می دهد تا دانش جدید بدست آید.
- رویاهای حل نشده: راه حل مسائل به حال راکد یا به صورت بغرنج را برای ما بیان می سازد.
- رویاهای بیدار کننده: وقتی یک مشکل درونی اونقدر سخت و تحمل ناپذیر است و نیاز راه حل باشد صحنه هایی آکنده از نمادها درباره تصمیمات اشخاص در زندگی می آفریند. (استرفون کاپلان، ۱۳۷۸، ص ۳۳۰)

مهمترین اثر رویا

خویشتن شناسی و ایمان و اعتماد به وجود روح از غیر بدن است که با رویا کاملاً این اعتقاد راسخ می شود با اینکه کیفیت روح را نمی تواند درک کند اما آثارش بوسیله حرکت های روحی کاملاً مشهود است بدن که در خواب چون مرداری افتاده است اما رفتن انسان در خواب به عمل هایی که سابقه آنها را نداشته و دیدن آثاری که کشف بعضی از حقایق را برای او نموده او را ملزم می کند که معتقد به خداوند یکتا شود که لاتدرکه الابصار هو یدرک البصار چشم ها او را نمی بیند اما او چشم ها را می بیند (خسروی، ۱۳۷۸، ص ۲)

چرا برخی افراد رویا نمی بینند

برخی افراد تصور می کنند که هرگز رویا نمی بینند در واقع همه انسانها رویا می بینند ولی بیشتر رویاهای خود را فراموش می کنند، چنانچه در هنگام رویا دیدن یا اندکی اگر شخص را بیدار کنیم، رویا هایش را بخاطر خواهد آورد.

کابوس چیست؟

کابوس گونه ای مشخص از رویاست. یک رویای طولانی و ترسناک که خوابین را بیدار می کند و به صورت یک خواب خیلی مفصل و زنده و فشرده به طور واضح به خاطر آورده می شود، که طی دوره ۵ تا ۳۰ دقیقه رخ می دهد. (هارتمن، ۱۳۸۰ ص ۳۳)

نتیجه گیری:

خواب رفتن برای صحت و سلامت جسم و روان انسان بسیار واجب است و بمانند یک سوپاپ تخلیه روانی عمل می کند که هیجانات و فشار های روز مره فرد خالی می کند، خواب دیدن نشانه ایی از بشارت و یا هشدار ضمیر ناخودآگاه آدمی است که می تواند گاهی به امر خداوند متعالی اسرار نهان را بر انسان آشکار سازد همچنین یکی از شیوه های روشن بینی دیدن خواب های صادقه و قابل تعبیر می باشد. خواب دیدن یک فرآیند فیزیولوژیکی است که مواردی از قبیل باورها و مشغولیت ها و بیماری ها ... است، می تواند در روند رویا تاثیر بگذارد و با افزایش تجربیات تمرکزی، نیروی روشن بینی ذهن را می توان باور نمود تا از طریق خواب های صادقه آینده را پیشگویی کرد.

منابع و مراجع

- [۱] قرآن الکریم.
- [۲] علی بن ابی طالب، (۱۳۷۸)، فهرست غرورالحکم، گردآورنده آمدی عبدالواحد بن محمد، ترجمه، رسول هاشمی، ج ۱، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- [۳] آرام، عباس، (۱۳۸۱)، روح یا علم النفس و روانشناسی چ ۱، کرمان: خدمات فرهنگی کرمان.
- [۴] اسلامی، حبیب الله، (بی تا)، روانشناسی رویا، تهران: اشراق
- [۵] ابن سینا، ابوعلی، (۱۳۶۳)، روانشناسی شفاء، ترجمه، اکبر سرشت، تهران: امیر کبیر
- [۶] اتکینسون، ریتال ال و همکاران، (۱۳۸۲)، زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه، دکتر محمد نراقی و همکاران، تهران: رشد.
- [۷] استرِفول کاپلن، ویلیامز، (۱۳۷۸)، رویا ها به ما چه می گویند، ترجمه میترا معتضد، چ ۱، تهران: جاویدان.
- [۸] (بی نام)، خواب متفکرانه (۱۳۹۵)، نشریه تفکر متعالی شماره ۵.
- [۹] پاولف، ایوان، (۱۳۷۴)، نظریات پاولف در مورد خواب و رویا، ترجمه، مهندس غلامرضا اربابی، تهران: فرخی.
- [۱۰] پیر، فلوشیر، (۱۳۷۱)، چگونه بهتر بخوابیم؟، ترجمه، ساعد زمان، تهران: نشر ققنوس و آمه.
- [۱۱] پورافکاری، نصرت الله، (بی تا)، فرهنگ معاصر و فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی ج ۲، تهران: نشر فرهنگ معاصر.
- [۱۲] تفسیری، شیخ ابوالفضل حبیب بن ابراهیم، (۱۳۸۴)، کامل التعبير، ترجمه، فاطمه امانی، ج ۱، قم: قدس.
- [۱۳] حایری روحانی، سید علی، (۱۳۸۲)، فیزیولوژی اعصاب و غدد، تهران: سمت.
- [۱۴] حویزی، عبدعلی بن جمعه العروسی، (۱۳۸۳)، تفسیر الثقلین، ترجمه، علامه طباطبائی، قم: نوید اسلام
- [۱۵] حسینی تهرانی، حسین (۱۳۶۱)، معاد شناسی، ج ۱، چ ۲، تهران: حکمت.
- [۱۶] خسروی، موسی، (۱۳۷۸)، رویاهای صادقانه و روش تعبیر از امام صادق تهران: اسلامی.
- [۱۷] رضوانطلب، محمد رضا (۱۳۷۱)، رویا از نظر روانشناسی، قم: شفق.
- [۱۸] ریو، مارشال، (۱۳۸۴)، انگیزش و هیجان، ترجمه، یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش.
- [۱۹] رجبی، داوود، (۱۳۸۲)، خواب و رویا، ج ۱، قم: انتشارات کمال الملک چاپخانه سرور.
- [۲۰] سیرین، محمد بن و دانیال نبی، (۱۳۷۰)، تعبیر خواب (بی جا).
- [۲۱] شیخ صدوق، (۱۳۷۹)، معانی الاخبار، ترجمه محمدعلی آبادی یزدی و عبدالعلی محمدی شاهرودی، نشر جمعه مدرسین.
- [۲۲] طباطبائی، سید محمد حسین، (۱۳۷۴)، تفسیرالمیزان، ج ۱۷، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- [۲۳] طباطبائی بروجرودی، سید حسن، (ق ۱۳۴۰)، جامع الاحادیث، ج ۲، المطبعة العلمیه، تهران: فرهنگ سبز
- [۲۴] طبرسی، ابوعلی فضل بن الحسن، (۱۳۵۱)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه، هاشم رسولی، ج ۱۲، تهران: ناشر فراهانی.
- [۲۵] علی بن ابی طالب، (۱۳۷۸)، فهرست غرر الحکم و درر الکلم امدی، گردآورنده آمدی، عبدالواحد بن محمد، ترجمه هاشم رسولی، تهران: نشر فرهنگ.
- [۲۶] فروید، زیگموند (۱۳۸۲)، تفسیر خواب، ترجمه، شیوا رویگران، تهران: نشر مرکز.
- [۲۷] فروید، زیگموند (۱۳۸۸)، تعبیر خواب، ترجمه، عادل بیابانگرد جوان، تهران: نشر فرهنگ معاصر.
- [۲۸] کلروکس، (۱۳۷۶)، اعصاب راحت، ترجمه، مهدی قرچه داغی چ دوم تهران: کتاب سرا.
- [۲۹] کاستا، کارلوس، (۱۳۷۳)، هنر خواب بینی، ترجمه، فرزاد همدانی، تهران: سیمرغ.
- [۳۰] کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۴)، الروضة من الکافی، ترجمه هاشم رسولی، ج ۱، تهران: علمیه اسلامی.
- [۳۱] کلینی رازی، ثقه الاسلام محمد بن یعقوب، (۱۳۹۲)، روضه کافی، ترجمه، سید علی مرتضوی، قم: سرور.
- [۳۲] مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۶۲)، حلیه المتقین.
- [۳۳] مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (بی تا)، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار علیهم السلام، ج ۱۴، قم: اسوه.
- [۳۴] مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (۱۳۸۵)، السما والعالم، محمد باقر کمره ای ج ۱۴ بحار الانوار چ ۲، نشر تهران.
- [۳۵] معانی، ایرج و همکاران، (۱۳۷۹)، روان شناسی بهزیستی، چ ۱، تهران: زرین.
- [۳۶] مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۲)، تفسیر نمونه، ج ۱۹، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

[۳۷] محقق لحام سعید محمد، محمد بن احمد، (۱۲۶۸)، المستطرف فی کل مستطرف ترجمه احمد حیدری، ج ۲، بیروت لبنان: عالم الکتاب.

[۳۸] نیکخو، محمد رضا پژمان، (۱۳۸۳)، مقدمات نور و پیسکولوژی، چ ۴، تهران: انتشارات پیام نور.

[۳۹] نوری، محدث و عبدالرحیم نیک عمل، (۱۳۸۰)، دارالسلام. ج ۳، تهران: نشر هفت.

[۴۰] ویس، لی لای، (۱۳۸۰)، تحلیل رویا در روان درمانی. ترجمه، میر هاشمی و همکاران (بی جا).

[۴۱] هارتمن، ارنست، (۱۳۸۰)، کابوس (روانشناسی و زیست شناسی رویاهای ترسناک)، ترجمه، یاور دهقانی هشتجین. تهران: امیر کبیر.

[۴۲] یونگ، کارگوستا، (۱۳۷۸)، تحلیل رویا از دیدگاه یونگ. ترجمه، دل آرا قهرمان، تهران: میترا.

[۴۳] یونگ، کارگوستا، (۱۳۷۸)، انسان و سمبول هایش. ترجمه، دکتر محمود سلطانی، مشهد: دیبا.

[۴۴] یونگ، کارگوستا، (۱۳۷۰)، خاطرات، رویاها، اندیشه ها. ترجمه، پروین فرامرزی، چ اول مشهد: آستان قدس رضوی.