نسیم خرد

Scientific-research Biannual Journal of Islamic Philosophy

Vol. 12, Issue 1, successive No. 22, spring - summer 2026

Investigating Sleep Disorders from Avicenna's Perspective (With Reference to the Governing Relationship of the Rational Soul over the Body)[1]

Mahmoud Saidi[2], **Ehsan Kordi Ardakani**[3]

ABSTRACT

Avicennian philosophy and medicine are profoundly interconnected, such that Avicenna employs his philosophical foundations in medicine and introduces certain medical principles (such as the vaporous spirit/*pneuma*, etc.) as axioms into his philosophy. The issue of sleep has been examined from various aspects in Avicennian medicine and philosophy. Employing a descriptive-analytical method, the present study investigates sleep disorders and their treatments from the perspective of Avicenna. Considering the mutual influence of the rational soul and the body, bodily disorders and diseases—particularly distemperament (dyscrasia)—lead to the occurrence of distressing dreams and sleep disorders, whereas those with a temperate temperament experience the best quality of sleep. On the other hand, psychological states also affect sleep, in such a way that the development of a disposition (faculty (*malakah*) of soul) for lying and other vicious traits in an individual causes confused and unreal dreams. Avicenna's therapeutic strategies for sleep disorders are predicated on the relationship between the rational soul and the body, thus emphasizing the strengthening of the vaporous spirit. To this end, Avicenna recommends the consumption of specific foods and the practice of phlebotomy (bloodletting).

KEYWORDS: Avicenna, sleep, wakefulness, vaporous spirit (*pneuma*), governing relationship of the soul over the body.

---

1. Received: March 16, 2026 Accepted: June 13, 2026

2. Associate Professor, Department of Philosophy and Wisdom, Shahed University, Tehran, Iran. **Email:** m.saidiy@shahed.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Islamic Teachings (*Maʿarif*), Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Yazd, Iran. **Email:** e.kordi@ardakan.ac.ir

نسیم خرد
دوفصلنامه علمی پژوهشی فلسفه اسلامی
سال دوازدهم / شماره اول / پیاپی ۲۲ / بهار ـ تابستان ۱۴۰۵

بررسی اختلالات خواب از دیدگاه ابن‌سینا
(با نظر به رابطهٔ تدبیری نفس ناطقه نسبت به بدن)[۱]

محمود صیدی[۲]؛ احسان کردی اصفهان[۳]

چکیده

فلسفه و طب سینوی، ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند، به گونه‌ای که ابن‌سینا از مبانی فلسفی خود در طب استفاده کرده و برخی از مبانی طبی (مانند روح بخاری و...) را به عنوان اصل موضوعی در فلسفه وارد نموده است. مسئلهٔ خواب از وجوه مختلفی در طب و فلسفهٔ سینوی مورد بررسی قرار گرفته که در پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی به بررسی اختلالات خواب و درمان آن از دیدگاه شیخ الرئیس پرداخته شده است. با توجه به تأثیر متقابل نفس ناطقه و بدن، اختلال در بدن و بیماری‌های آن (به ویژه سوء مزاج) باعث بروز خواب‌های پریشان و عروض اختلالات خواب می‌شود و کسانی که مزاج معتدل دارند، بهترین نوع خواب را نیز دارا می‌باشند. از سوی دیگر، حالات نفسانی نیز در خواب تأثیر می‌گذارند، به صورتی که پیدایش ملکهٔ دروغگویی و سایر صفات رذیله در شخص، سبب خواب‌های آشفته و غیر واقعی می‌گردد. راهکارهای درمانی ابن‌سینا در زمینهٔ اختلال‌های خواب، مبتنی بر رابطهٔ نفس ناطقه با بدن می‌باشد؛ لذا به خاطر تقویت روح بخاری است که ابن‌سینا تناول برخی غذاها و فصد نمودن را در این زمینه پیشنهاد می‌دهد.

کلیدواژگان: ابن‌سینا، خواب، بیداری، روح بخاری، رابطهٔ تدبیری نفس با بدن.

---

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ ؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳

۲. (نویسنده مسئول) دانشیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. m.saidiy@shahed.ac.ir

۳. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، یزد، ایران. e.kordi@ardakan.ac.ir

مقدمه

ابن‌سینا یکی از بزرگ‌ترین طبیبان و حکیمان دورهٔ اسلامی است که آثار و اندیشه‌های او، تأثیر بسیاری بر اندیشمندانِ پس از او گذارده است. طب سینوی در موارد بسیاری متأثر از مبانی فلسفی او می‌باشد که با استفاده از قواعد حکمی، سعی در تشخیص و سپس درمان برخی بیماری‌ها به خصوص اختلالات روانی می‌نماید. از جمله مهم‌ترین مبانی فلسفی در این زمینه، مجرد بودن نفس ناطقه و چگونگی ارتباط آن با بدن جسمانی از طریق روح بخاری است.

یکی از موضوعات شایان توجه در حکمت و طب ابن‌سینا، بررسی فلسفی-طبی خواب، چگونگی روی دادن و اختلالات مربوط به آن می‌باشد. خواب و بیداری از حالات و عوارض موجودِ دارای ادراک حسی است (ابن‌سینا، ۱۴۱۷ :۲۵۱) و لذا هر یک از عوارض جسمانی یا نفسانی، تأثیر زیادی بر خواب و کیفیت آن دارد (ابن‌سینا، ۲۰۰۵: ۱۵۹/۱). با نظر به عروض خواب به موجود دارای حس و حرکت، چنین امری اختصاص به انسان ندارد و حیوانات را نیز در برمی‌گیرد و حتی آنان نیز ممکن است مبتلا به اختلالات خواب گردند که پژوهش فراگیر در این زمینه، مستلزم تحقیقات گستردهٔ تجربی و تطبیق دادن آنها با مبانی فلسفی، به‌خصوص چگونگیِ ادراکات خیالی است.

اهمیت خواب در نظام حکمت سینوی، در جهت حفظ اعتدال مزاج انسانی یا حیوانی و تعادل روح بخاری و در نهایت صحیح ماندن رابطهٔ نفس ناطقه با بدن در جهت تداوم حیات جسمانی است (همان). خواب در حالت تعادل مزاجی، بهترین نوع خواب می‌باشد که طی آن، شخص به خواب عمیقی فرو می‌رود (همو، ۲۲۴)، در غیر این صورت، موجود مبتلا به یکی از اختلالات خواب می‌باشد.

تمامی حالات خواب، ادراکات و حرکات آن، وابسته به تخیلات شخص می‌باشد (همو، ۱۳۷۵: ۴۲۵/۲) و لذا مهم‌ترین ویژگی خواب در نظر ابن‌سینا، تعطیل شدن ادراکات قوای حسی و قوی شدن قوهٔ خیال و ادراکات آن است (همو، ۱۳۶۳: ۱۱۸). با نظر به این ویژگی اساسی، به خواب رفتن و بیدار شدن و لذا تحلیل اختلال‌های خواب شخص را می‌بایست در پرتو رابطهٔ تدبیری نفس ناطقه با بدن بررسی نمود؛ زیرا که خیال از قوای باطنی نفس ناطقه می‌باشد و همچنین هر یک از حالات و عوارض بدن جسمانی و نفس ناطقه در یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

از این جهت، اگر تخیلات شخص صحیح بوده و با واقعیت خارجی منطبق باشد، ممکن است در عالم خواب، به عوالم بالا متصل گردد و حقایقی علوی را مشاهده نماید (همو، ۲۰۰۷: ۳۹).[۱] ولی

۱. چنین امری به معنای صحیح و مطابقت با حقیقت خارجی بودن همه انواع این گونه خواب‌ها نیست و ابن‌سینا نیز

صحیح نبودن ادراکات خیالی شخص، منطبق نبودن با حقیقت و واقعیت خارجی و برخی بیماری‌های جسمانی و رذایل نفسانی، به اختلال‌های خواب منجر می‌گردد. با توجه به نکات ذکر شده، مسئلهٔ اصلی پژوهش حاضر، بررسی اختلالات خواب و راهکارهای درمانی آن در طب و فلسفهٔ ابن‌سینا می‌باشد.

پیشینهٔ پژوهش

پایان‌نامه، کتاب یا مقاله‌ای که به طور مستقیم به بحث اختلالات خواب و انواع آن از دیدگاه ابن‌سینا نگاشته شده باشد، یافت نشد، ولی مقالاتی در زمینهٔ خواب و رؤیا از دید ابن‌سینا نگارش یافته که به آنها اشاره می‌گردد:

۱- حداد و ناجی (۱۳۹۵) در مقالهٔ «تأثیرات خواب و بیداری و تطورات مزاج و نبض در آن از دیدگاه ابوعلی سینا» به بررسی تأثیر خواب و بیداری بر جسم و روح و نیز کیفیت مزاج و نبض پرداخته‌اند.

۲- کوشکی، رحیم‌پور و شانظری (۱۳۹۸) در مقالهٔ «تعامل قوهٔ متصرفه با سایر قوای ادراکی از منظر ابن‌سینا و ملاصدرا» به بررسی تعامل قوهٔ متصرفه با قوای ظاهر، قوای باطن و قوهٔ عاقله از منظر ابن‌سینا و ملاصدرا پرداخته‌اند. هر دو فیلسوف قائل به دخالت مستقیم قوهٔ متصرفه در امر خواب و رؤیا هستند، ولی ملاصدرا برخلاف ابن‌سینا، قوهٔ متصرفه را مجرد مثالی می‌داند.

۳- حداد و ناجی (۱۳۹۴) در مقالهٔ «خواب و رؤیا و تحلیل آن از منظر ابن‌سینا و ملاصدرا» به بررسی و تبیین دیدگاه ابن‌سینا و ملاصدرا در زمینهٔ مسئلهٔ خواب و رؤیا پرداخته‌اند.

۴- مختاری (۱۳۹۹) در مقاله «بررسی رؤیا از دیدگاه ارسطو و ابن‌سینا» به بررسی دیدگاه ارسطو و ابن‌سینا در زمینه رؤیا پرداخته است.

با توجه به پیشینه‌های فوق الذکر، تاکنون پژوهش مستقلی در مورد اختلال‌های خواب و درمان آن از دیدگاه ابن‌سینا، انجام نگرفته است که این موضوع در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

خواب و بیداری

بیداری حالتی است که در آن، انسان یا حیوان، حواس پنج‌گانه و قوای محرکه را با ارادهٔ خویش به کار می‌برد.

تحلیل‌های فلسفی در مورد چگونگی تشخیص انواع این گونه خواب‌ها بیان نموده است (ابن‌سینا، ۱۴۱۸: ۴۷۹-۴۸۰). با نظر به اینکه ابن‌سینا وجود عالم مثال منفصل را منکر است (همو، ۳۲۷)، کارکردهای آن را به افلاک و نفوس ناطقه آن منتسب می‌داند. از این جهت، برخی از خواب‌ها در نظر او با اتصال به نفوس ناطقه فلکی پدید می‌آید و شخص حقایقی را از آنها دریافت می‌دارد. با نظر به بطلان افلاک طبق طبیعیات جدید و نادرستی براهین ابن‌سینا در ابطال عالم مثال، این گونه خواب‌ها مانند خبر دادن از حوادث آینده یا گذشته با اتصال قوه خیال به موجودات عالم مثال منفصل حاصل می‌گردد.

در مقابل، نبود این حالت، یعنی به کار نبردن ارادی قوای حسی و محرکه را خواب می‌نامند. در این هنگام، نفس ناطقه از تدبیر جهت خارجی به داخل و باطن خویش اعراض می‌نماید (همو، ۲۵۰). با نظر به این تعریف، خواب شبیه ساکن بودن و بیداری مانند حرکت کردن است (همو، ۲۰۰۵: ۱۳۰/۱): «سبب خواب، بازگشتن جوهر روح جسمانی است از ظاهر بباطن یا آسایش را یا از قبل مشغول شدن بفعلی باطن» (همو، ۱۳۸۳: ۱۳۰-۱۲۹)؛ بنابراین، میان خواب و بیداری رابطهٔ عدم و ملکه برقرار است که بیداری، اتصاف قوای محرکهٔ انسان یا حیوان به افعال خویش و خواب، عدم اتصاف به آنها در همان موضوع می‌باشد.

با نظر به تعریف ابن‌سینا از خواب، صرفاً انسان و حیوان یا به تعبیر دقیق‌تر، موجودات دارای حس و حرکت، متصف به دو حالت خواب و بیداری می‌گردند. موجودی که دارای حس و حرکت نباشد، خواب یا بیداری نیز ندارد. موجودات مادی، به دلیل ادراک حسی نداشتن و موجودات مجرد به دلیل نداشتنِ حرکت، دارای حالت خواب و بیداری نیستند.

دلایل به خواب رفتن شخص یعنی اعراض او از جهت خارجی به جهت داخلی، سه امر است که در این قسمت مورد بررسی قرار می‌گیرد:

الف) خستگی و ناتوانی که عارض قوای جسمانی نفس ناطقه می‌گردد؛ توضیح اینکه روح بخاری واسطهٔ تعلق تدبیری نفس ناطقه با بدن می‌باشد و هنگامی که این روح به دلیل خستگی اعضای بدنی، افکار مشوش، ترس یا... قادر به انبساط به تمامی اعضای جسمانی بدنی نباشد، نفس ناطقه به باطن خویش روی می‌آورد و به خواب می‌رود (همو، ۱۴۱۷: ۲۵۰)؛ از این جهت، ضعیف شدن قوای حسی و ادراکات آن، سبب خواب رفتن است (همو، ۱۴۰۵: ۲۶۷/۳).

ب) رجوع نفس ناطقه به باطن خویش و عروض امری از این جهت؛ از جهت جسمانی، این مورد هنگامی رخ می‌دهد که شخص مثلاً به اندازهٔ کافی غذا تناول نموده و در نتیجه، جهت هضم غذا توسط روح بخاری، شخص به خواب می‌رود (همو، ۱۴۱۷: ۲۵۱)، ولی از جهت نفس ناطقه می‌توان گفت که هنگامی که نفس ناطقه به شدت به باطن ذات خویش رجوع نماید، مثلاً درگیر افکار شدیدی گردد، به گونه‌ای که از امور جسمانی غافل شود، خواب بر فرد غلبه می‌نماید (همو، ۲۰۰۴: ۱۳۰/۱). هنگامی که امور ترسناکی عارض قوای حسی گردند، به طوری که نفس ناطقه یک‌باره به باطن خویش رجوع نماید نیز ممکن است حواس ظاهری تعطیل شده و لذا خواب عارض شخص گردد.

ج) عصیان آلات جسمانی از تدبیر شدن توسط نفس ناطقه؛ نفس ناطقه تعلق تدبیری به بدن جسمانی دارد و در جهت ادامهٔ حیات، افعال خویش را به واسطهٔ آنها انجام می‌دهد. ممکن است در برخی از اوقات، آلات جسمانی به دلیلی مثلاً آسیب دیدن یا... قابلیت تدبیر کامل توسط نفس ناطقه را

نداشته باشند، در این هنگام، شخص به خواب می‌رود (همو، ۱۴۱۷: ۲۵۱). بارزترین نمونهٔ این مورد، به خواب رفتن شخص به جهت خستگی یا آسیب دیدن چشمان انسان و همچنین خستگی مفرط شخص در اثر فعالیت جسمانی شدید می‌باشد. همچنین می‌توان به آسیب دیدگی شدید شخصی در برخی از اعضای جسمانی اشاره نمود که در این هنگام نیز خواب بر شخص غلبه می‌نماید.

با نظر به اینکه خواب مقابل بیداری می‌باشد، اسباب و دلایل مقابل موارد فوق، منجر به بیداری شخص می‌گردد (همان، ۲۵۱). در صورتی که اعضای جسمانی خسته و ناتوان نباشند، نفس ناطقه به قوای جسمانی خویش توجه داشته باشد و آنها را به طور صحیح تدبیر نماید، شخص در حالت بیداری خواهد بود.

با نظر به موارد فوق، دلیل به‌خواب‌رفتن شخص را می‌توان از جهت جسمانی و نفس ناطقه تحلیل نمود. هنگامی که اعضا یا عضوی جسمانی دچار تحلیل و خستگی شدید شوند، تعلق تدبیری نفس ناطقه نسبت به آنها ضعیف گشته و در نتیجه، شخص به خواب می‌رود؛ در مقابل، در صورتی که عوامل نفسانی بر شخصی غلبه نمایند نیز خواب عارض شخص می‌شود. مثلاً فردی که گرفتار اندوه فراوان است، تعلق تدبیری نفس ناطقه نسبت به بدن ضعیف گشته و شخص به خواب می‌رود؛ زیرا که اعضا و قوای جسمانی او ضعیف گشته و به طور صحیحی توسط نفس ناطقه تدبیر نمی‌شوند؛ بدین نظر، هر چه قدر تعلق تدبیری ضعیف‌تر شده باشد، مثلاً هنگام خستگی بسیار شدید یا تألمات روحی زیاد، به همان میزان شخص به خواب عمیق‌تری فرو می‌رود.

طبق مبانی ابن‌سینا، همهٔ قوای ادراکی جزئی باطنی یعنی خیال، وهم و حس مشترک، مادی هستند (همان، ۲۵۸-۲۵۹). با نظر به اینکه ابن‌سینا بر این باور است که حیوانات نیز به خواب می‌روند (همو، ۱۴۰۰: ۱۹۲)، تحلیل‌های فوق الذکر در مورد خواب و بیداریِ موجود دارای حس و حرکت، در مورد حیوانات چگونه صادق است؟ از دیدگاه ابن‌سینا، ادراکات حسی پنج‌گانه، حواس ظاهری انسان هستند و قوای خیال، حس مشترک، حافظه، وهم و متخلیه، قوای حس باطنی هستند؛ به گونه‌ای که ادراکات حواس ظاهری وارد حواس باطنی به خصوص حس مشترک می‌گردند و در سایر قوای باطنی حفظ شده یا مورد تحلیل قرار می‌گیرند؛ از این جهت، خواب از دیدگاه ابن‌سینا، عدمِ فعالیت حواس ظاهری و غلبهٔ ادراکات حواس باطنی بر شخص است؛ زیرا که در این صورت، توجه نفسانی انسان معطوف و مشغول ادراکات حواس ظاهری و حالات آنها نیست و لذا حواس باطنی و ادراکات آنها تقویت می‌گردند.

با توجه به اینکه ابن‌سینا قوای حس باطنی انسان را مادی و جسمانی می‌داند، بنابراین خواب و بیداری از دیدگاه وی، حالات حواس ظاهری یا باطنی انسان و حیوان هستند که هر دو مادی و جسمانی‌اند، ولی

می‌توان رویکرد دیگری نیز به این مسئله داشت و آن اینکه به خواب رفتن و یا بیدار شدن، صرفاً در مورد موجودی امکان دارد که دارای مرتبهٔ تجردی [برزخی و عقلانی] از ماده بوده و در عین حال، تعلق تدبیری به بدن جسمانی داشته باشد؛ زیرا که در خواب، حواس انسان تعطیل می‌گردند و در صورت مادی دانستنِ قوای حس باطنی، تفاوتی از جهت مادی بودن با حواس ظاهری ندارند؛ ولی در صورت مجرد دانستنِ قوای باطنی، مانند خیال (طبق دیدگاه ملاصدرا)، می‌توان بیان نمود که حواس ظاهری انسان در خواب تعطیل می‌گردند و کارکرد قوای مجرد به دلیل اشتغال نداشتن به ادراکات قوای مادی تقویت می‌گردد.

انواع اختلالات خواب

از دیدگاه ابن‌سینا مدرَک بالذات صورت‌های ذهنی است و در این امر تفاوتی میان ورود صورت از خارج به قوهٔ خیال و ذهن یا تخیل خود ذهن نیست (همو، ۱۳۲۶: ۶۵). قوهٔ خیال نیز افعال خویش را بدون تفاوت میان خواب یا بیداری انجام می‌دهد (همو، ۱۴۰۰: ۱۹۲)؛ بنابراین اختلالات خواب ناشی از صورت‌های ذهنی شخص می‌باشد که در چگونگی رابطهٔ نفس ناطقه با بدن ظهور و بروز می‌یابد؛ زیرا که ادراکات ذهنی، تأثیرات جسمانی دارند که در مورد اختلالات خواب و اقسام آن نیز چنین است. اقسام اختلالات خواب در این بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱) خواب‌های پریشان؛ با توجه به نبودِ بسیاری از ادراکات حسی در خواب یا ضعیف شدن آنها[۱]، نفس ناطقه مشغول ادراکات خیالی خویش می‌گردد و آنها را مورد بازبینی یا بازیابی قرار می‌دهد. زیرا که صورت‌های علمی وارد حس مشترک شده و در قوهٔ حافظه ذخیره شده‌اند. اگر به هنگام خواب، صورت‌های خیالی موجود در حس مشترک و حافظه دوباره مورد ادراک واقع شوند و قوهٔ مصوره نیز در آنها دخل و تصرف زیادی انجام دهد، شخص خواب‌های پریشان می‌بیند (همو، ۱۴۱۷: ۲۲۹) که هیچ‌گونه حکایتی از واقعیت خارجی و نفس‌الامری ندارند.

با نظر به اینکه منشأ این گونه خواب‌های پریشان، تصرفات قوهٔ مصوّره در صورت‌های خیالی است، بنابراین می‌توان آنها را به دو قسم تقسیم کرد: قسم اول: صورت‌های علمی که دارای حقیقت خارجی هستند ولی نفس ناطقه به واسطهٔ قوهٔ خیال دخل و تصرف بسیاری در آنها نموده است (همو، ۱۴۱۷: ۲۳۸)؛ مثلاً

---

۱. برخی از ادراکات و افعال حسی در خواب و بیداری بدون تفاوتی انجام می‌گیرد، مثلاً گردش خون، تپش قلب و...؛ ولی برخی از ادراکات یا افعال به هنگام خواب تعطیل می‌شوند و لزوماً در بیداری انجام می‌شوند؛ مثلاً دیدن، شنیدن و خلاصه ادراکات حواس پنج‌گانه.

فردی سال‌ها پیش با شخص دیگری نزاع کرده و در هنگام خواب، قوهٔ مصورهٔ واقعه، نزاع با شخص مورد نظر را به صورت درگیری با انسانی دارای صورت یا اعضای حیوانی وحشی بازبینی و بازیابی می‌کند؛ یا فردی که یکی از نزدیکان جوان خویش را از دست داده، چنین واقعه‌ای را به صورت مرگ انسان‌های بسیار یا تولد دوبارهٔ او و... در خواب ببیند. قسم دوم: مواردی هستند که قوهٔ مصوره، بدون وجود هیچ‌گونه حقیقتی خارجی، صورت‌های خیالی را مورد ادراک قرار می‌دهد. این گونه موارد، هیچ‌گونه حکایتی از عالم خارج ندارند (همو، ۱۴۱۷: ۲۳۹)؛ مثلاً شخصی به طور مکرر حملهٔ حیوانات وحشی به خویش را در خواب ببیند، با اینکه هیچ‌گاه در عالم بیداری، جزئیات آن وقایع را ادراک نکرده و برای او اتفاق نیفتاده است؛ یا اشخاصی که به طور کاذب در خواب، خود را فرستاده و پیامبر یا اولیای خداوند می‌بینند که فرشتهٔ وحی بر آنان نازل می‌گردد. ممکن است به هنگام بیداری، توهم حقیقی بودن این امور به اشخاص مورد نظر پیدا شود، حال آنکه چنین خواب‌هایی به هیچ وجه حاکی از واقعیت نفس‌الامری در عالم خارج و واقعیت نیستند.

۲) زیاده‌روی در خواب یا بیداری؛ با نظر به اینکه خواب و بیداری حالت رابطهٔ نفس ناطقه با بدن می‌باشد؛ افراط یا تفریط در هر یک، منجر به بیماری‌هایی در انسان می‌گردد. خواب زیاد به رطوبت و سردی مزاج و در نتیجه، اختلال در قوای ادراکی و کودنی منجر می‌گردد و بیداریِ بیش از حد، خشکی و حرارت مزاج به خصوص دماغ در پی دارد (همو، ۲۰۰۵: ۱۵۹/۱). در این حالت، به دلیل عدم استراحت روح بخاری، رابطهٔ نفس ناطقه با قوای جسمانی مختل گردیده (همان، ۱۳۰) و ضرورتاً قوای ادراکی نیز دچار اختلال در کارکرد می‌گردند.

افراط در بیدار ماندن (سهر)، گونه‌ای از اختلال‌های خواب است که دلیل مزاجی آن، غلبهٔ شدید گرمی و خشکی بر مزاج شخص می‌باشد. همچنین سوء هاضمه، کثرت امتلاء معده و غلبهٔ مزاج سودایی بر مغز، از عوامل دیگر چنین اختلالی است (همو، ۲۰۰۵: ۲۶۸/۲). دلیل اصلی این اختلال خواب، خروج روح بخاری از اعتدال به سوی افراط است به طوری که از ارتباط روح بخاری با نفس ناطقه کاسته شده و ارتباط آن با اعضای جسمانی فزونی یافته است: «اگر پیوند نفس ببر سو ضعیف بود... بجای هر معنیی چیزی دیگر آرد، چنان که اگر تو چیزی را بخود باندیشی بتیمار متخیّله چیزی نتواند کردن.» (همو، ۱۳۸۳: ۱۳۳).

۳) کابوس؛ عارضه‌ای است که هنگام به خواب رفتن در انسان رخ می‌دهد به طوری که فرد احساس فشار، سنگینی و تنگی نفس می‌کند. در پی آن، صدا و نفس انسان قطع شده و نمی‌تواند حرکت کند. کابوس ممکن است منجر به بیماری‌های صرع، سکته و جنون گردد. غلبهٔ مزاج سودایی باعث اختلال کارکرد روح بخاری می‌شود، همچنین اصابت سرمای شدید به سر انسان از جمله دلایل ابتلا به بیماری کابوس می‌باشد (همو، ۲۰۰۵: ۲۹۲/۲). در هنگام کابوس، رابطهٔ تدبیری نفس ناطقه با روح بخاری و

در پی آن، برخی از اعضای جسمانی ضعیف شده و دچار اختلال می‌گردد. بدین جهت، ممکن است عوارض شدید جسمانی مانند صرع و سکته در شخص پدیدار گردد.

۴) ریختن آب و بزاق زیاد از دهان به موقع خواب؛ به دلیل غلبه حرارات یا رطوبت زیاد به شخص به ویژه معدهٔ او یا غلبهٔ بلغم یا سردی، چنین عوارضی بر شخص عارض می‌گردد (همان، ۴۳۶). مسلّماً چنین امری ناشی از اختلال روح بخاری می‌باشد که آن را در عوارض جسمانی نشان می‌دهد.

۵) خواب سنگین یا سبات؛ خوابی که طولانی‌مدت و سنگین باشد، سبات نامیده می‌شود، به گونه‌ای که بیدار شدن از آن سخت است. در مقابل، خوابی که از نظر کمیت و کیفیت معمولی باشد، طبیعی است. در این حالت، روح بخاری به شدت ضعیف گردیده و قابلیت انبساط به همهٔ اعضای جسمانی را ندارد. هنگامی که شخص به خواب می‌رود، تعلق نفس ناطقهٔ او به بدن بسیار کاهش می‌یابد و تدبیر مجدد اعضای جسمانی، سخت و مشکل می‌گردد. این حالت دقیقاً مانند خستگی بسیار شدید و یا ورزش نمودن بسیار سنگین می‌باشد که شخص را از حالت تعادل خارج می‌نماید. هر امری که سبب تضعیف شدید روح بخاری و رجوع آن به باطن گردد، مانند سرما یا گرمای شدید یا استعمال مواد تخدیری، فساد اخلاط و.... ممکن است منجر به این حالت گردد (همان، ۲۶۴).

۶) خواب بسیار سبک (نعاس)؛ در خواب طبیعی، حواس پنج‌گانه مدت‌زمان معمولی، فاقد هرگونه فعالیت هستند که با نظر به مزاج و قوای جسمانی و نفسانی نسبت به افراد انسان‌ها متفاوت است؛ در صورتی که تعطیلیِ حواس پنج‌گانه از فعالیت، بسیار اندک باشد و زمان خواب بسیار کوتاه باشد، شخص دچار اختلال خواب سبک می‌باشد؛ در این هنگام، حرارت غریزی و خشکی بر مزاج شخص غلبه نموده و مانع به خواب رفتن عمیق شخص می‌گردد (همان، ۲۶۵).

همهٔ موارد فوق، به خاطر ایجاد اختلال در رابطهٔ نفس ناطقه با بدن جسمانی است که ناشی از عوامل جسمانی یا ادراکات نفس ناطقه می‌باشد: «اگر نفس قویّ بود یا فرصت آرامش تخیل یابد، فارغ بماند از جنبش و آراسته شود مر تابش گوهرهای روحانی را اندر وی.» (همو، ۱۳۸۳: ۱۳۲). در صورتی که هیچ یک از اختلال‌های مذکور روی ندهد، شخص دچار اختلال در خواب نمی‌گردد. هر چه شخص به مزاج معتدل نزدیک‌تر باشد، اختلال خواب کمتری خواهد داشت.

هر یک از موارد فوق ممکن است در اوقات اندک یا مدت‌زمان زیادی بر انسان عارض گردد. دوامِ وجود یکی از این اقسام یا چند قسم با هم، رابطهٔ تدبیری نفس ناطقه با بدن را مختل کرده و ممکن است به جنون شخص و در نهایت مرگ منجر شود؛ به ویژه اینکه روی دادن همزمان همهٔ اقسام فوق الذکر یا برخی از آنها با هم، بسیار محتمل است و تشدید هر یک، به شدتِ اختلالاتِ شخص منجر می‌گردد که

چنین امری را می‌توان از میزان سوء مزاج شخص و مقدار خروج آن از مزاج حقیقی تشخیص داد. برای بسیاری از انسان‌ها ممکن است برای مدتی اندک، برخی از این اختلالات روی دهد، با این حال زندگی طبیعی و معمولی شخص دچار اختلال نشده و به صورت عادی تداوم می‌یابد.

منشأ اختلالات خواب

ابن‌سینا دلایل ذیل را برای منشأ اختلالات خواب بیان می‌دارد که برخی ادراکی (مربوط به نفس ناطقه) و برخی دیگر جسمانی می‌باشند:

۱) سوء مزاج اعضای بدن جسمانی؛ اشاره شد که روح بخاری واسطهٔ نفس ناطقه با بدن جسمانی می‌باشد و خودِ روح بخاری نیز از مزاج به وجود می‌آید؛ بنابراین سلامت و بیمار نبودن بدن، ارتباط زیادی با مزاج صحیحِ آن دارد تا اینکه در رابطهٔ نفسِ ناطقه با بدن و همچنین روح بخاری، اشکال یا اختلالی به وجود نیاید؛ در نتیجه اشخاصی که دارای صحیح‌ترین مزاج‌اند، کم‌ترین اختلالات خواب را دارند (همو، ۱۴۱۷: ۲۴۹)؛ به بیان دیگر، اعتدال در خواب و بیداری، نشان‌دهندهٔ اعتدال مزاج انسانی به خصوص قوای دماغی و ادراکی او می‌باشد (همو، ۲۰۰۵: ۱۵۹/۱)، به گونه‌ای که با اعتدال در خواب، صحت اعضای جسمانی شخص از یک سو و شناخت صحیح او، یعنی افکار و تخیلات منطبق با واقعیت از سوی دیگر حفظ می‌گردد، از این رو، افعال شخص از افراط یا تفریط خارج شده و به ملکهٔ عدالت می‌رسد (همان، ۱۶۱)؛ در مقابل، برخی مواردِ سوء مزاج، مانند غلبهٔ خون منجر به خواب‌های آشفتهٔ شخص، مثل دیدن اشیای قرمز و خونی در خواب می‌گردد؛ همچنین غلبهٔ مزاج بلغمی منجر به خواب زیاد و کسالت در آن می‌شود (همان، ۱۶۲). خواب با شکم سیر و نفخ شکم یا در حالت ترس، منجر به آشفتگی در خواب و خواب‌های پریشان می‌شود (همان، ۲۲۳)؛ به بیان دیگر، این موارد مانع تعلق و تدبیر صحیح نفس ناطقه به بدن می‌گردد و لذا در خواب نیز اعضای جسمانی معطل از انجام افعال نمی‌گردد (همو، ۱۳۷۵: ۴۰۵/۳) و به هنگام خواب، خود را در قالب اختلالات نشان می‌دهند؛ مثلاً فردی که دارای مزاج سرد می‌باشد و دائماً احساس سرما می‌کند، ممکن است در خواب، یخبندان شدید و سرمای بیش از حد را ببیند، یا اینکه گرمای شدید و سوختن از حرارت آفتاب را در خواب تخیل نماید.

۲) عادت کردن به دروغ‌گویی و افکار ناصحیح داشتن (همو، ۱۴۱۷: ۲۴۹)؛ در چنین مواردی، صورت‌های ذهنی شخص با واقعیت و حقیقت خارجی انطباق ندارد، بلکه در مخالفت بوده و متضاد با آن می‌باشد. با به خواب رفتنِ شخص، رجوعِ نفس ناطقه به باطن خویش و همچنین اشتغال به صورت‌های علمی درونی، افکار فاسد و صورت‌های کاذب در فرآیند ادراکیِ نفس ناطقه باز می‌گردد و

قوهٔ خیال، آنها را دوباره ادراک می‌نماید که به شکل خواب‌های آشفته و غیر واقعی پدیدار می‌گردد. شدت یافتنِ این امور، حتی می‌تواند شخص را از خواب راحت محروم نماید.

۳) اختلال‌های ذهنی؛ در نظر ابن‌سینا، همهٔ قوای باطنی جزئی انسان مانند خیال، متخیله، حس مشترک و... جسمانی بوده و مجرد از ماده نیستند، در صورتی که اختلال یا بیماری در یکی از این قوا یا کارکردهای آنها اتفاق افتد، منجر به خواب‌های آشفته و اختلال در خواب می‌شود؛ زیرا که در این صورت، انسان تصورات غیر واقعی و کاذب خواهد داشت و چنین اموری با تمثل در خواب شخص، منجر به اختلال در خواب او می‌گردد (همو، ۲۰۰۵: ۲۷۰/۲). از این جهت، برخی از بیماری‌های روانی که موجب اختلال در ادراکات شخص می‌گردد، مانند جنون، سرسام و... سبب تشدید اختلال‌های خواب می‌گردد (همان، ۲۶۱)؛ در نتیجه، به دلیل عدم فعالیت ادراکات حسی در عالم خواب، تخیلات شخص قوی‌تر می‌گردند و در صورت وجود اختلالاتی ذهنی، ادراکات شخص و نیز خواب‌های او، آشفته و پریشان می‌گردد (همو، ۱۳۷۵: ۴۰۷/۳)؛ زیرا که قوهٔ خیال و ادراکات ناصحیحِ آن، بر شخص مستولی گردیده است (همو، ۱۳۷۱: ۱۱۳).

درمان اختلالات خواب

تمامی درمان‌های پیشنهادی ابن‌سینا برای رفع اختلال‌های خواب، در جهت تقویت روح بخاری و رابطهٔ نفس ناطقه با بدن می‌باشد. ابن‌سینا موارد ذیل را برای درمان اختلالات خواب پیشنهاد می‌دهد:

۱) تناول غذاهای مقوی و متعادل‌کنندهٔ روح بخاری؛ خوردن برخی از غذاها و داروهای گیاهی مانند خشاش و بابونه (همو، ۲۰۰۵: ۲۷۷/۲) منجر به تقویت آن گشته و به درمان آشفتگی‌های خواب کمک می‌نماید (همان، ۲۷۴). روح بخاری، جسم مادی لطیف می‌باشد و لذا با تناول برخی غذاها، می‌توان آن را تقویت نمود.

۲) انجام فصد و استعمال داروهای اسهال‌آور؛ این دو مورد سبب خروج مواد و اخلاط زائد و زیان‌آور از بدن انسان می‌گردد و در نتیجه، روح بخاری به حالت اعتدال نزدیک شده یا به آن باز می‌گردد. این راهکار به ویژه در درمان کابوس اهمیت زیادی دارد (همان، ۲۹۲)؛ زیرا که از غلظت روح بخاری کاسته می‌گردد و سبب لطافت بیشتر آن و تناسب با نفس ناطقه جهت تعلق رابطهٔ تدبیری می‌گردد.

بیان گردید که اختلالات خواب به دو قسم ادراکی و جسمانی تقسیم می‌شود. بارزترین و مهم‌ترین راهکار جهت درمان اختلال خواب، تقویت روح بخاری می‌باشد. با چنین امری، هر گونه اختلال خواب اعم از اینکه منشأ آن ادراکی یا جسمانی باشد، رو به سوی بهبود می‌رود؛ به بیان دیگر، تنها راهکار متصور

جهت درمان این‌گونه اختلالات، تقویت جانب جسمانی و روح بخاریِ مرتبطِ به آن می‌باشد؛ زیرا که نفس ناطقه، مجرد از ماده است و علم پزشکی و حتی فلسفه، راهکاری جهت تقویت و درمان اختلالات آن بدون عوامل و اسباب مادی ندارد؛ در نتیجه، تقویت روح بخاری، منجر به کاسته شدن اختلالات روحانی نفس ناطقه، از جمله اختلالات خواب می‌گردد.

نتیجه‌گیری

در فلسفه و طب سینوی، مسئلهٔ خواب، انواع و اختلالات آن اهمیت زیادی دارد؛ بنابراین لازم است در بحث اختلالات خواب و درمان آن، مباحث فلسفی ابن‌سینا همراه با دیدگاه‌های طبی او مورد توجه قرار گیرد. با توجه به ارتباط نفس و بدن، اختلال در بدن و سوء مزاج آن باعث اختلال در دستگاه ادراکی انسان، روح بخاری و بروز خواب‌های آشفته می‌گردد. با به خواب رفتن شخص، برخی ادراکات و افعال حسی تعطیل شده یا ضعیف می‌شود و در نتیجه، خواب‌های آشفته عارض شخص می‌گردد؛ همچنین حالات روحی انسان نیز به دلیل نقش تصویرگری قوهٔ خیال در خواب تأثیر دارد و مثلاً انسان دروغگو از دیدن خواب‌های صادق عاجز است. سایر صفات رذیلهٔ نفسانی نیز منجر به آشفتگی‌های شدید شخص در خواب می‌گردد؛ بنابراین، بهترین خواب‌ها مخصوص کسانی است که دارای مزاج معتدل بوده و دارای ویژگی‌های نفسانی والایی هستند؛ در مقابل، به هر میزان مزاج شخص از اعتدال حقیقی دور گردد، به همان اندازه ممکن است دچار اختلال‌های خواب گردد که منشأ نفسانی یا جسمانی دارند. در بحث خواب و اختلالات مربوط به آن، باید به کارکرد قوهٔ خیال، حس مشترک، روح بخاری، مزاج و رابطهٔ نفس ناطقه با بدن جسمانی توجه داشت که از مهم‌ترین مبانی ابن‌سینا در تحلیل خواب و اختلال‌های آن هستند.

منابع

۱. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۲۶)، *تسع رسائل فی الحکمة و الطبیعیات*، قاهره: دار العرب.

۲. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۶۳)، *المبدأ و المعاد*، (عبدالله نورانی، به تصحیح). تهران: مؤسسه مطالعات اسلامی.

۳. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۱)، *المباحثات*، (محسن بیدارفر، به تصحیح). قم: بیدار.

۴. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۵)، *الاشارات و التنبیهات*، قم: نشر البلاغه.

۵. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۳)، *طبیعیات دانشنامه علائی*، (سید محمد مشکوة، به تصحیح). همدان: دانشگاه بو علی سینا.

۶. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۰ق)، *الرسائل*، تصحیح محسن بیدارفر، قم: انتشارات بیدار.

۷. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۵ق)، *المنطق من کتاب الشفاء*، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.

۸. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۱۷ق)، *النفس من کتاب الشفاء*، تصحیح حسن حسن زاده آملی، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

۹. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۱۸ق)، *الالهیات من کتاب الشفاء*، تصحیح حسن حسن زاده آملی، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

۱۰. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۲۰۰۵)، *القانون فی الطب*، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.

۱۱. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۲۰۰۷)، *رسالة فی النفس و بقاءها و معادها*، تصحیح فواد الاهوانی، پاریس: دار بیبلیون.

۱۲. حداد، وحیده؛ و ناجی اصفهانی، حامد (۱۳۹۴)، *خواب و رؤیا و تحلیل آن از منظر ابن‌سینا و ملاصدرا*، پژوهش‌های فلسفی کلامی، ۱۷ (۶۵)، ۱۱۱-۱۳۰.

۱۳. حداد، وحیده؛ و ناجی اصفهانی، حامد (۱۳۹۵)، *تأثیرات خواب و بیداری و تطورات مزاج و نبض در آن از دیدگاه ابوعلی سینا*. طب سنتی اسلام و ایران، ۷ (۴)، ۴۰۹-۴۱۴.

۱۴. کوشکی، عبدالرضا؛ رحیم پور، فروغ السادات؛ و شانظری، جعفر (۱۳۹۸)، *تعامل قوهٔ متصرفه با سایر قوای ادراکی از منظر ابن‌سینا و ملاصدرا*، حکمت سینوی، ۲۳ (۶۲)، ۱۱۱-۱۲۹.

۱۵. مختاری، محمدحسین (۱۳۹۹)، *بررسی رؤیا از دیدگاه ارسطو و ابن‌سینا*، نقد و نظر، ۲۵ (۹۹)، ۹۶-۷۶.