

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر خواب و استراحت بر وضعیت سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث

محل انتشار:

ششمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

فائزه حمیدی - دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی آجا تهران ایران

مریم شریعت زاده - دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی آجا تهران ایران

خلاصه مقاله:

زمینه وهدف: هرانسان به طورمتوسط حدود یک سوم عمر خود را در خواب می گذارند، پس اهمیت خواب و استراحت بر کسی پوشیده نیست. در این مقاله سعی بر این است که باتوجه به اهمیت خواب موضوع خوابیدن از نظر تاثیر بر سلامتی از دیدگاه قرآن و احادیث بررسی شود. روش شناسی: مطالعه حاضر یک مقاله مروری است که اطلاعات مربوط به آن از طریق بررسی آیات قرآن، احادیث و روایات معصومین (ع) همچنین جستجو در پایگاه های اطلاعاتی چون pubmed و SID , googlescholar به دست آمده است. یافته ها: خواب موضوعی است که در کتاب آسمانی ما قرآن در اهمیت و آداب آن سخن به میان رفته است چنانچه خداوند در قرآن خواب را یکی از آیات و نشانه های قدرت و حکمت الهی معرفی می کند. افراد مبتلا به اختلال خواب علاوه بر خستگی دچار نقص در ترمیم سلول ها مشکل در تفکر، حافظه و یادگیری، افزایش استرس و کاهش کیفیت عملکرد روزانه در رفتارند. هنگام خواب هورمون های نورایی نفرین، سروتونین و هورمون رشد آزاد و باعث تغییراتی در بدن می شوند. تغذیه سلول را تامین می کنند تا بدن بتواند انرژی فعالیت های روز آتی را تدارک ببیند. بحث و نتیجه گیری: این حقیقت بر کسی پوشیده نیست. که خواب و استراحت مخصوصا خواب شیانهایی برای ادامه حیات انسان ضروری است و نعمت ناشی از خواب واستراحت نعمتی است که یا هیچ لذتی قابل مقایسه نیست، انسان به گونه ای آفریده شده است که قابلیت فعالیت مداوم راندارد و خواب برای رفع خستگی ضروری است اما رعایت تناسب و میزان خواب بسیار ضروری است که در این حین توجه به آیات قرآن و روایات ائمه ضروری است.

کلمات کلیدی:

خواب، استراحت، کیفیت خواب، قرآن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/984555>

