

النوم والسرير

قُضي على الانسان ان يصرف معظم حياته في غير المهم من معنى الحياة لان اكثر اوقاته ينقضي في تدبير كيانه واقامة بنينه ما بين طعام ومنام وراحة ورياضة فلا يبقى منها لاعماله الاجتماعية واهتماماته العقلية الا شطراً يسيراً. على ان ذلك كله مما لا يستقيم الوجود بدونه ولا تتوفر الاعمال الا به فهو مسوق اليه بالضرورة لا يجد من نفسه بدءاً منه ولا غنى عنه. واذا اعتبرت جملة حياته ووزعت اوقاته على احواله في جميع اطوار الحياة ما بين سن الطفولية والشيخوخة وحالاتي الصحة والمرض وجدت ان ما يقضيه منها في سريره لا يقل عما يقضيه في خارجه ولهذا كان امر المنام من اهم ما ينبغي الاعتناء به لحصول الغاية المقصودة منه وهي صحة البدن التي لا يتم بدونها عيش ولا يستتب عمل

على ان من الناس من يعدّ النوم ضرباً من الموت ويرى ان الساعات التي يقضيها في غفلة الرقاد كأنها ليست من حياته حتى لقد تجد ممن سالمهم الدنيا وخدمهم النعيم من يغالب النوم ما استطاع ضناً بلذة اليقظة وتذرعاً الى اطالة الحياة . وهو ولا جرم ضرب من الحرق والمبالغة في الحرص حتى ينقلب الى التفريط لان لذة اليقظة واعتدال الحواس وقوة الجسم على اغتنام الممذات ومداومة الامراض كل ذلك لا يتم بدور النوم بل النوم للجسم بمنزلة غذاء آخر اذ به يستوقف هلاك ما يهلك من جواهر الاعضاء بالعمل ويكون به تمثيل الاغذية اتمّ والتعويض عما تحلل من دقائق البنية

اسرع وأوفى بحيث ان اعمال الحياة في النائم تكون اقوى منها في المستيقظ لما تقرّر عند اربابه من ان قوّة التمثيل تزداد في الجسم كلما ازداد قرباً من الحيوانات الدنيا التي تقرب اعمال الحياة الحيوانية فيها من اعمال الحياة النباتية ومعلوم ان النوم انما يستوقف الاعمال العضوية التي لها شركة مع الخارج واما القوى الحيوية والتمثيلية فتبقى على عملها لا تنقطع بهذا السبب لحظة من الزمن . وهو فضلاً عن كونه راحةً طبيعيةً للانسان على حد ما هو لسائر الحيوان فان فيه معدلاً لبنيته وصاقلاً لذهنه يعيد افكاره الى تنبها ويردّ على النفس جماعها ويجدد قواه لمزاولة ما يستقبله من الاعمال والمهمات ولا بأس ان نذكر هنا شيئاً في كيفية حدوث النوم في الجسم وديبه في الاعضاء فقد دلّت المراقبة ان الجسم لا ينام بأسره دفعةً واحدة ولكن الحواس تقتر بالتدريج وتبطل افعالها شيئاً فشيئاً الى ان يتكامل النوم في الجسم كله . واول ما يبطل منها الافعال العضلية المطاوعة لفعل الارادة فيشعر الجسم بخدر عام بحيث اذا كان الانسان قائماً ضعفت ركبتاه عن حملهما ومال رأسه وجنحت الاعضاء كلها الى التوقف عن اعمالها واستشعر انه عن قليل لا يكون له حامل يعتمد عليه من اعضائه فيلقي بنفسه على السرير او على الارض او على حجرٍ او غيره يسلم اليه ثقله مدة انقطاع العضل عن عملها

واول ما يعرض له في هذه الحال ان يظلم بصره وتنطبق اجفانه ويمتنع عليه ادراك الاشباح ثم يتخدر حس الذوق ثم حس الشم والسمع واخيراً يتخدر حس اللمس فيتم النوم في عامة الجسم . اما الجهاز التنفسي والجهاز

الدموي والفضل القابض فانها لا تشارك الجسم فيما يعتريه من الخدر فيقي
 الهضم والافراز على ما كانا عليه حال اليقظة . واما الدماغ فلانقطاع تأثير
 الحواس الظاهرة عليه يكون في حالة متوسطة بين العمل والراحة كما يدل
 عليه ما يمثل له من الاحلام التي تشبه ما كان يمر به في حال السهر . وعلى
 نحو ما ذكر يكون الحال عند الانتباه فان خدر النوم يخف تدريجاً كما بدأ
 والحواس تستيقظ على التوالي وترتيب انتباهها يكون على عكس ما تقدم من
 ترتيب سنها فاول ما يستيقظ الافعال العقلية وهي اقرب ما يمكن تنبيهه في
 المنام وبعد ذلك تنبه حاسة اللمس ثم السمع والشم ثم الذوق ثم البصر
 والافعال العضلية واخيراً تعود الارادة الى مجراها وتستأنف سلطانها على
 سائر الاعضاء وبذلك يتم الانتباه

اما مدة النوم فتختلف باختلاف السن والجنس والبنية والمزاج والاقليم
 فان الطفل والمرأة يحتاجان من النوم الى أكثر مما يحتاج اليه الرجل واصحاب
 البنية القوية والمزاج الدموي ينامون أكثر مما ينام النحفاء واصحاب المزاج
 العصبي الشديد الانفعال وسكان البلاد الحارة يحتاجون من النوم الى أكثر
 مما يحتاج اليه سكان البلاد الباردة وكذلك الحال في البلاد الواحدة بين فصل
 وفصل من السنة ولذلك غلب في الاقاليم الحارة وفي فصل القيظ اعتياد
 القائلة وهي نوم نصف النهار

وللعادة ونوع الشغل تأثير في مقدار النوم فان الرجل العامل الحاد
 التصور لا يكون الا قليل النوم وتعب الجسم ادعى الى النوم من تعب الفكر
 لما يلزم الحالة الثانية من تنبه الدماغ ولذلك ترى العلماء والشعراء وسائر اصحاب

الاعمال الفكرية من اقل الناس نوماً ومثلهم الذين يدمنون تعاطي المنبهات من المشروبات الروحية والمفرطون من شرب القهوة والدخان حتى ان من هؤلاء من قد ينسام في فترات قصيرة وهو جالس او متكئ . ولذلك ترى أكثر هذه الطبقة نحفاء الاجسام متنبهي الاعصاب وتكون اعمارهم على الغالب قصيرة وما اشتهر من ان العلماء يكونون اطول اعماراً من غيرهم فالأظهر ان ذلك ناشئ عن تحفظهم في احوال المعيشة وجريهم على القوانين الصحية لا أن هناك سرّاً يخرجون به عن مقتضى الاوضاع الطبيعية

وقد تقدم ان النوم من أعون الذرائع على تمثيل الاغذية وتوفير الجواهر العضوية لما فيه من تعليق الاعضاء عن العمل فينبغي ان تقدّر مدته على قدر حاجة الجسم من تلك الجواهر . ومعلوم انه ليس لنا ميزان وزن به مقدار الهالك من دقائق البنية ولكن يقال على الجملة ان النوم لا ينبغي ان يكون اقل من ست ساعات ولا أكثر من عشر وذلك تبعاً لما يكون عليه الجسم من الجهد او الضعف وتبعاً لما ذكر من حالة السن والمزاج وغيرها وكل احد يستطيع ان يعلم بالاختبار مقدار حاجته من النوم فينبغي ان يجري بحسب ذلك ولا يقصر طبعه على الزيادة من النوم او السهر . على ان الاقلال من النوم افضل من تقيضه فان نام اقل من عادته يجد في نفسه بعض الاتزعاج ولكن ذلك لا تخشى منه عاقبة سيئة وبخلافه ما اذا زاد نومه عن كسل وثاقل فان الاعمال الهضمية تضطرب فيه ويجد من نفسه اختلالاً في صحته وفوراً في اعضائه

اما اوقات النوم فافضلها الليل وهو الوقت الطبيعي له لان الجسم

حينئذ يكون قد اعييا من حركة النهار وصار في حاجة الى تعويض ما تحل محل منه والاصوات في الليل تكون خافتة والهواء يكون ساكناً خالياً من التموجات التي تثور سحابة النهار بجلبة الناس والبهائم والآلات وغيرها ويكون ضوء الشمس غائباً فلا يرد على مقالي النائم ما يؤثر في عصب العين ويمنع اكتمال راحتها . ولذلك فان الذين يعتادون اطالة السهر ويؤخرون نومهم كثيراً قلما ينتفعون بالمقدار الذي ينامونه ولا يفنيهم نوم الضحى عن نوم الليل ولو اطالوه لانه لا يعيد على الجسم النشاط الذي يعيده نوم الليل للاسباب التي ذكرناها فترى اصحاب هذه العادة صفر الالوان منقوفي الوجوه وترى عيونهم محمرة مثقلة بالنعاس وجفونهم متورمة وآماقهم دامعة وابداثهم ذابلة يشكون زكاماً مستمراً وحرافة في الحلق وعسراً في الهضم مما لا سبب له الا السهر ولا دواء له الا النوم

اما السرير فلا بد ان يكون مرفوعاً عن الارض لا اقل من متر لان رثي النائم تفرزان الحامض الكربونيك وهو من المفرزات السامة الا انه لثقله يرسب سفلاً فيجب ان يكون النائم على ارتفاع لا يبلغه الحامض المذكور بعد رسوبه . واما مقدار هذا الحامض فان الانسان البالغ يتنفس نحو ١٨ مرة في الدقيقة وقد حسبوا ان كل نفس ينبعث عنه من الحامض الكربونيك ما يعادل ٥٠٠ سنتيمتر مكعب فاذا نام سبع ساعات مثلاً وهي ٤٢٠ دقيقة تنفس فيها نحو ٧٥٠٠ مرة وبضرب هذا العدد في ٥٠٠ يكون الحاصل ٣,٧٥٠,٠٠٠ سنتيمتر مكعب وهي عبارة عن ٣ امتار مكعبة و ٧٥٠ دسيمتر مكعباً اي ما يقرب من اربعة امتار مكعبة . وبهذا يعلم ما في النوم

على الارض من التعرض للضرر ولا سيما اذا كانت الغرفة ضيقة مسدودة المنافذ فان النائم يكون غارقاً في بحر من هذا السائل القاتل ينضح رثيه بامواجه فلا يزداد به الدم الاسماً وفساداً . وما يُرى من عدم تأثيره في بعض الناس فانما ذلك بسبب العادة على حدّ من يعتاد سائر السموم شرباً ويُستحبّ في الفراش ان يكون أميل الى الصلابة منه الى الهشاشة وافضل ما يتخذ منه الصوف النقي يُخلط بشيء من الشعر وينبغي ان يُجتنب استعمال الريش او الزغب لما فيها من القبول لاختزان الحرارة كما ينبغي ان يُجنب الاستكثار من الدُشُر المتراكمة الشديدة الضبط للحرارة لان كل افراز حتى الليلي يكون سبباً للضعف . وكذلك المخادّ فان استعمال الشعر فيها افضل من الريش ولا سيما مخادّ الاطفال لما في الريش من الحرارة البالغة المؤذية للرأس

واما غرفة النوم فأول شروطها ولا سيما اذا كانت لاثنين ان تكون فسيحة معرّضة للنور والهواء لتطهر من افرازات الجسم مع فتح نوافذها كل صباح ويحسن ان يُفتح في اعلاها نوافذ صغيرة تصل بين هوائها والهواء الخارجي فيتبدل هوائها من غير ان يضرّ بالنائم . ولا ينبغي ان يكثر فيها من التائق بمضاعفة الانسجة التي تغطّي بها الاسرة للزينة مما يمنع تخالل الهواء فضلاً عن انه يكون ذريعة لتكاثر البق بحيث يعسر استئصاله . ولا بأس بوضع الستائر على النوافذ لكن لا ينبغي ان تكون مضاعفة ولا كثيرة الأثناء والمغابن لئلا تكون مجمعا للغبار ومستقراً للجراثيم المنتشرة فيه . واما سائر اثاث الغرفة فكلما قلت الامتعة فيها كانت ادنى الى الشروط الصحية

ولا سيما ما كان منها صعب النقل لان غرفة المنام ينبغي ان تكون سهلة التنظيف معرضة لمرور الهواء والنور في جميع اجزائها طرداً لكل ما يحتمل وجوده فيها من جراثيم الفساد

ومما ينبغي التنبيه له ان لا يكون في غرفة المنام شيء من الروائح القوية لما لها من التأثير المضر في الجهاز العصبي وان لا يوضع فيها شيء من النبات والازهار التي توضع عادة في البيوت للزينة فان النبات للنائم بشئ الجار لان جميع انواع النبات تطلق الحامض الكربونيك في الليل ومنها ما يطلق اكسيد الكربون وهو اشد سمية من الحامض الكربونيك فضلاً عما يفوح منها من الروائح العطرية ذات التأثير على العصب فيكون ضررها مضاعفاً



تدير المنزل

وعندنا في بعض اجزاء السنة الماضية ان ننشر نموذجاً من كلام المتقدمين في هذا الفن نقلاً عن كتاب قديم وقع الينا منذ سنوات معرب فيما نظن عن اليونانية الا انه قد سقط منه اسم المعرب وذ كر اسم المؤلف بما يقرب من شبه الصورة التي تراها في صدر النقل وقد رسم عارياً عن الاعجام بحيث لم يتأت لنا تحقيق لفظه

ومن عنوان الكتاب ترى ان الكلام فيه مقصور على تدير الرجل لمنزله وهو ما لم يكده مقدمو المؤلفين يتعدونه فضلاً عن ان البحث فيه لا يتجاوز اصول الفن ومبادئه على ما هو شأن كل علم في حدثان وضعه . ومع كون ما عندنا من الكتاب لا يزيد على خمس وعشرين صفحة متوسطة