

الجزء الحادي عشر من السنة الثالثة

النوم (تابع ما قبله)

فد تبيّن معنا من التمهيد الذي بسطناه في الجزء الماضي ان الدماغ والاعصاب آلة العقل التي يفعل بها افعاله . ولا يبقى ان هذه الآلة كسائر المخلوقات لا تفعل فعلاً ان لم تذل دونه جانباً من القوة . فالذي يديم نظره الى الشمس او جسم آخر باهر السطعان بكل بصره وينصب دماغه وانما كان ذلك لضعف يقع في قوة عصب البصر باجهاده في النظر . ومن يتأمل طويلاً ينصب دماغه لنقص يعترى قوته من طول الفكر وهكذا يقال في بنية افعال العقل والمشاعر . فاذا أجهد الدماغ والاعصاب من افعال العقل والحس والحركة تعوزها قوتها العصبية فتعني عن العمل وتطلب الراحة لتجد يد قوتها فيقل انتباه الانسان ويستولي عليه سلطان النعاس فتشدي بلاءه ويكوي راسه على صدره ان لم يستد وترتقي مفاصله وتكسر عيناه عن البصر فتنامان وينقل على جنبها الكرى فينطبقان ثم ينام بعدها النوم والنوم بعدها اللس والسمع والعل السمع ينام آخر المشاعر الخمس ويستيقظ اولها . ولذلك اذا لم يكن النائم قد استغرق في الرقاد او كان قد قارب الانتباه فقد يسمع صوت من يكله وربما يحميه على كلامه وهو لا يبصره ولا يشم ما يده . فالنوم انما يكون من توقف الجهاز العصبي عن العمل

واشهر اسباب هذا التوقف كلال الجهاز وفروغ قوته بطول العمل وشدة التأثير كما تقدم ولذلك ترى ان الذين يفكرون طويلاً او يتأثرون شديداً كالعلماء والنساء والاطفال والشعراء والمصورين ونحوهم يحتاجون الى النوم اكثر من غيرهم للتعب من القوة في اليقظة . ومن اسباب هذا التوقف عكس ما تقدم اي قلة الفكر وضعف التأثير لان الجهاز العصبي ان لم يشغله شاغل فيبقى مستجاباً يفت عن العمل كالواعي . ولذلك ترى ذوي البطالة والكسل والبطيحي الحركة والقلبي الفكر يفتون اكثر العمر يوماً لعدم وجود شاغل يبه جهازهم العصبي . ومن دواعي النوم شدة الحر واعلمها توقف الدماغ عن العمل بكثرة توارد الدم اليه حيثئذ . ولذلك ترى الناس ولا سيما اهل البلاد الحارة يقبلون اي ينامون نصف النهار ايام الحر . ومن هذا القبيل نوم الناس في الحافل التي يحشس فيها النفس فيشند حرها فينامون ولا سيما اذا لم يكن فيها ما يشغل عقولهم وينبه ادماغهم . وبمثل الحر البارد الشديد فالذين يموتون برداً يموتون نياماً ولعل سبب النوم بالبرد توقف الدماغ

من ضغط الدم عليه حيث يذوب. ويشترط للنوم بالبرد ان يكون البرد شديداً والأ فالبرد المعتدل يطرده العباس . ومن دواعي العباس كثرة توارد الدم الى الدماغ فان من يدور دواراً عبقياً او من يرتجج في ارجوحة يوافق النوم عميقاً واذا طال دورانه عقب النوم سيئات وعقب السبات الموت . ولذلك اذا استلقى الانسان على حجر المرعى دائراً تام عاجلاً واذا طال استلقاؤه عليه كذلك مات نائماً . وقيل ان الجاهل لا يتأثر بالترجج كالعقلاء وكثيراً ما يكشف به المشغب في جنونهم . ومن دواعي العباس ايضاً قلة توارد الدم الى الدماغ فالذين يترف منهم دم كثير يتمسون بعد الترف . ومن دواعيه ايضاً الطعام الغلظ ولا سيما اذا كانت المعدة ضعيفة ولعل السبب في ذلك اتجاه اكثر القوة العصبية الى هضم الطعام فتقل في الدماغ فينام . ومن دواعيه ايضاً المشروبات والخموات وغيرها مما لا يبعثنا نعادته . ويرجع كل ذلك الى توقف الدماغ والاعصاب الخاضعة للإرادة عن العمل فيحدث النوم من توقفها . وعليه لا ينام في الانسان الا بالجهاز العصبي الخاضع للإرادة واما بقية الاجهزة كالجهاز التنفسي والهضمي فلا تنام

اذا وقعت عيني على رجل علمت بالوجدان اني ابصر الرجل وان المبصر هو انا واذا ذقت طعاماً علمت بالوجدان اني ادوق الطعام وان الذائق هو انا واذا تذكرت امرأ علمت بالوجدان اني اذكر الامر وان المتذكر هو انا ونس على ذلك تأثيرات باقي المشاعر وافعال باقي قوى العقل اي انا بالوجدان نعلم مدركاتنا بالمشاعر الخمس وافعال عقولنا ونسب ذلك العلم الى شيء موجود دون نحن وبعبارة اخرى نعلم بوجودنا وما يجري في نفوسنا . فان كفت المشاعر عن العمل وتوقفت قوى العقل عن العمل يبطل الوجدان فيبطل علمنا بكل شيء ونسي كالنبت نعيش ولا نعلم . ثم ان المشاعر تكف عن العمل في النوم بالاجماع فيبطل الوجدان بمدركاتها . واما قوى العقل فذهب قوم الى انها تتوقف ايضاً وعليه يبطل الوجدان كله ويفقد النائم كل علم يتقو وبافعال عقله وذهب آخرون الى ان القوى المتوقف عليها على الارادة تتوقف واما البقية فلا وذهب غيرهم الى ان قوى العقل كلها لا تتوقف تام الانسان او استيقظ وعليها لا يبطل الوجدان بافعالها . ومما يمكن من مذاهمم فلا ريب ان النائم لا يعلم انه نائم لانه يفقد علمه بنسبه الى جسده والموجودات الخارجية التي تدرك بواسطة المشاعر الخمس وبالنسبة الى المكان والزمان اللذين يتصل العقل الى العلم بها من مدركات المشاعر الخمس . والمشاعر الخمس تتوقف في النوم بالاجماع فالوجدان المتعلق بها يبطل . وبناء عليه فلا يد للنائم من فقدان وجدانه فقد انما جرتاً على الاقل وذلك ما يعبر عنه العامة بقولهم "غاب عن الوعي" فكأننا قلنا لا بد للنائم من ان يغيب عن الوعي

وكان النائم يفقد وجدانه فقد انما جرتاً تفقد ارادته التسلط على اعضاء جسده الخاضعة لها

وذلك لان الارادة تنضي احكامها على تلك الاعضاء بواسطة الجهاز العصبي كما تقدم وفي النوم يتوقف هذا الجهاز عن العمل فبعضي عليها ويأبى الاذعان لوامرها فتعجز عن انفاذ احكامها ولذلك ترى النائم نوماً تاماً لا يرفع بالارادة بدياً ولا يقبل رجلاً ولا يفتح عيناً ولا يفتح عملاً ما يدي بفظان لعدم خضوع اعضائه لارادته . واما الاعضاء التي لا تتسلط الارادة عليها تسلطاً كاملاً كاللغة والقلب والرئة وغيرها فلا تزال جارية على عملها في النوم واليقظة فالنائم يتنفس ويدور دمه فيه ويضم طعامه كما لو كان بظان . الا ان اعالة الحيوية هذه تنقص في النوم شدة عما هي في اليقظة لما بين اعضائها وباقي اعضاء الجسد من المشاركة . فالتنفس ينقص ودوران الدم يضعف ولذلك تحط حرارة سطح الجسد فان لم يمتن الانسان بتغطية جسده في النوم يتأثر بالبرد اكثر مما يتأثر في اليقظة ولا يصلح ان ينام في مجاري الهواء فانما تؤثر به نائماً ولو كانت لا تؤثر به بظان لان تأثر الجسد من كل مؤثر كذا يزيد غالباً في النوم عما يكون في اليقظة . ومع ان حرارة سطح الجسد تنقص في النوم زعم جماعة ان افراز العرق يتزايد حينئذ . قال سنكوريوس ان الانسان يعرق نائماً ضمني ما يعرفه بظان . واذا قل عرقه لفصمة النوم او غير ذلك قضى بهارة تعباً ومثلاً كالحموم . واذا قل عرقه نهاراً ذهب براحته لئلا ينام نوماً مطلقاً متعباً اه . قالوا ولزيادة افراز العرق ليلاً يخف وزن الانسان بعد هوضه من النوم عما يكون عند اول وقادته . وقد علم بالامتحان ان الانسان يطول بالنوم حتى اذا قيس صباحاً زاد طولاه نحو مبراط عما يكون مساء . ومثبه انه في اليقظة يضغط الراس والبدن على سلسلة الظهر فتضغط العضاريف بين فقراتها فتتداني الفترات بعضها من بعض فتتصغر القامة وفي النوم يرتفع ذلك الضغط عن العضاريف فتتدد فتمبعد الفترات فتطول القامة . فالنوم يخفف ثقل البدن ويزيد طولاً واليقظة تفعل عكس فمما

قلنا انما ان الارادة تنفذ في النوم سلطانها على الاعضاء الخاصة لها ونقول الآن انها تنفذ سلطانها على قوى العقل ايضاً . وقوى العقل اما ان لا تتعطل في النوم او تتعطل بعضها او تتعطل كلها الا اذا تنه بعضها بداع من الدواعي فيعمل عمله كما تقدم . ولكن عمل العامل منها لا يجري تحت ضوابط كما يجري في اليقظة بل انه لا ارتفاع سلطان الارادة عنه ولعدم علم النائم بنفسه ولا بالمكان ولا الزمان فيجري اعماله ابي الافكار كل مجرى بحسب اتلاف افكاره فتأبى الذكرة بما هو مخزون فيها من المحفوظات ويجعل الخيال والمتصرفه بينات منها الملائي والقصور فيخيل ان تارة فوق السحاب وطوراً تحت اثاراب . تارة على جناح الهراه وطوراً على متن الماء . تارة في لسب النار وطوراً في لح البحار الى غير ذلك من تراويق الخيال وتلافيق المتصرفه كما يهد في الاحلام . هذا والنائم يصدق بوجود ما يتخيل ولا يستعجب منه بل لا يستغرب به مع انه قد يخال انه فعل في لحظة

من الزمان ما يقتضي لعلو اجبال في البقعة وقد يرى في حلو ما لو رأى بسيراً منه في البقعة لططن
بذكره اهل الارض عجباً وما ذلك الا لانه لا يشيس ما يرى بالزئان ولا المكاف ولا الموجودات
الخارجية فلا يستغرب أن يجعل الخطة دهرًا والنقطة بهراً

والنوم لا يستأثر بالانسان بل يشترك فيه كل نوع من انواع الحيوان كما بينا وجهه ٢١٨ من
هذه السنة والظاهر ان تفاوت مدة النوم في الحيوان تابعة غالباً لكبر دماغه بالنسبة الى جسده
فالاسماك والطيور لصغر ادماغها بالنظر الى اجسادها تنام اقل من غيرها ولذلك تنام اكلة النبات
من الحيوان اقل من الضواري. وربما نام النبات نوعاً من النوم ايضاً فكثير من الزهر يفتح نهاراً ويغلق
نحو الشمس ثم يغتلق وينطبق فينام ليلاً والنباتات القرنية الريشية الاوراق تنفتل اوراقها ليلاً وتكسب
كما يكبو راس النائم والفعل وغيرها من النباتات المثلثة الاوراق تنفتل اوراقها ليلاً واكن لا تكبر. وقد
بين لينوس ان انطباق الزهر واوراق النبات كما ذكر تابع لنور الشمس فاذا شرقت الشمس انفتحت
واذا غابت انطقت وبين دوكدل وما بين ان بعض ذلك من اعراض النبات الذاتية

واذا نظرنا الى انواع الحيوان وجدناها تنام ليلاً الا ما كان منها كالهرة واليوم وكذلك انواع
النبات الا بعضاً منها ينام نهاراً ويسهر ليلاً. وربما التحن به ايضاً بعض افراد البشر الذين ابروا الا
معاكسة الطبيعة واستبدلوا الطبع بالطبع فانهم يحسون ليلاً على صوت الثينة والفتون ويقفون
نهارهم بالكسل والنوم توقيفاً لا اجالهم وتعطياً لان يتعلق عملهم

بعض ما تستعمله الانسان في امور كثيرة جسد الانسان من غير ان يفتل من حالات ثلاث ان يفقد
تسلاً وعدم شغل يشغله واما لتغير ذلك من الاسباب ولله لا يد للنام من حالات ثلاث ان يفقد
وجدانه فقد اجرتنا على الاقل وان يرتفع سلطان ارادته عن اعضاء جسده وان يرتفع سلطان ارادته
عن قوى عقله. وان النوم عام للخلق والحيوة الارضية اما فوائد فاشهر من ان تبين

—•••••—

غرائب النوم

لا يتكران للعادة علاقة شديدة بالنوم فمن يمتد على النوم في ساعة معينة من الليل والاتباء في
اخرى من النهار يعاوده العباس في نفس تلك الساعة من الليل والاتباء في نفس تلك الساعة من
النهار غالباً. ومن يمتد على تقليل النوم يكتف به بما لا يكفي به غيره. قيل ان البحارال البيوت
الشهير نمرود فكان ينام اربع ساعات فقط في اليوم وحكي عن رجل انه عاش احدى وتسعين سنة
ولم يكن ينام اكثر من اربع ساعات في الاربع والعشرين ساعة. ويقال عن فردريك الكبير ملك