

في نظمه وفق تعاليمه . مات ارسطو سنة ٣٢٢ ق . م وسبقه في الموت
تلميذه اسكندر المقدوني واقتسم خلفاؤه امبراطوريته العظيمة ثم سقطت
الدول اليونانية وظهرت ممالك عسكرية في عالم السياسة وتغيرت آراء
الكتاب من الوجهة السياسية وتأثروا بما حولهم فكتبوا نظريات خالفت
القديم فأثروا هم كذلك في اوساطهم وتأثيرا عظيما . واتفق الكتاب فيما
ينهم على ان المجتمعات السياسية قائمة على مجرد القوة سواء كان مصدرها
التجنيد الاجباري او التطوع او قائمة على قوة العساكر المرتزقة
(يتبع)

حسن خليفة
المدرس بدار العلوم

النوم المفيد

قرأت بأحدي المجلات الافرنجية . مقالا للدكتور دونالدلارد
استاذ علم النفس بجامعة كاليفت يتضمن أن نوم ست ساعات كل ليلة
كاف لقيام المرء بأعماله الدادية من غير شعور بتعب . واني انتقل الى
قراء صحيفة الملمين خلاصة آراء هذا الباحث الثقة اذ ان في العمل بها
زيادة في ساعات اليقظة اليومية وبعبارة اخري زيادة في حياة الانسان :
ان النصيحة التي يسميها الانسان دائما هي « نم كثيرا » ، يسميها
من الوالدين والمعلم والطبيب . وكثير من الناس يقول « نم مبكرا »
واسيقظ مبكرا تلقى السادة ماحييت « ، ويصدق ان نوم أقل من تسع
ساعات أو ثمان كل ليلة يضر بصحة الانسان ، وان قلة النوم أشبه بالتسمم

التدريجي وربما يصل اعتقاد بعضهم أن من ينام دورة الساعة يكون ممتعا بكامل الصحة والعقل .

ولسكننا نسمع ان عظماء الرجال ونايبيهم ممن أقاموا بأجل الاعمال ما كانوا ينامون في الليل أكثر من ثلاث ساعات أو أربع - ونقد يقال ان حالة هؤلاء من شواذ الاجوال كما كانت صفاتهم وهمهم عجيبة شاذة . نعم ذلك قول جائز بيد ان الابحاث العلمية الحديثة تدل ان العمل على فكرة الاكثر من ساعات النوم لم يكن قائما على اساس متين وان الانسان كثيرا ما يؤذي بكثرة النوم كما يؤذي بكثرة الطعام . واذا كانت الفائدة من الطعام لا تتوقف على مقداره بل على نوعه ، وكان النوم كذلك ، وجب الاعتناء بدرس قواعده وتحصيلها حتى نستطيع ان نعمل بالاصح الا ببقى .

تدل التجارب أن النوم قد يكون صحيحاً في بعض الاوقات وغير صحي في بعض آخر ، وان الطريقة التي يتبعها الانسان لارقاد في الفراش لها علاقة شديدة بالفائدة من النوم ، وانه لو تعود النرم على الطريقة الصحيحة متخذاً حوله ما يساهم على النوم الممتع لا يمكنه تقص ساعات نومه الى ست ساعات يستيقظ بعدها دائماً متنبها نشيطا غير شاعر بأثر التعب .

لا شك أن القاري يفهم الفرض من النوم ويعلم ان كل كائن حي ينام حتي النبات تعتوره اليقظة والنوم وإن كنا لا نفرق بين حالى يقظته ونومه الا بطرق عامة . والانسان عند نومه يكون بطيء الضربات القلبية ، وقد يتمنر ان يشعر بها عند لمسه . ويلزم من يريد معرفة عدد

الضربات استعمال اداة خاصة لتدوينها في الحالتين

ان الدورة الدموية تضعف ضعفا ظاهرا أثناء النوم ، وان العلم لمدين
لذلك السائل الباريسي الذي صدم في الطريق فطار جزء من حجمته
جمل مخه ظاهرا ، فاستطاع الباحثون أن يرقبوا حركة الدم في الرأس
مدا وجزرا أثناء يقظته ونومه ، وعلى هذه القاعدة نستطيع أن نضع أول
أساس للنوم ، وهو أن ننام متى شدنا بأضعاف دورتنا الدموية . أما طرق
ذلك فكثيرة كأن ينام الانسان إثر تناوله بعض الطعام أو أن يضع كيسا
مملوء بالماء الساخن على قدميه ، واذا يزداد انصباب الدم من المخ الي
المعدة أو القدمين فيحدث فتور الاعصاب ثم النوم

قد يحس الانسان عند استيقاظه بتعب وعدم قدرة علي مزيلة
قراشه ، فيظن أن ذلك لاستمرار حاجته الي النوم ، ولكن لذلك سببا
آخر هو أنه لم يحسن طريقة النوم . إن هذا النوم والله هو ما كان في
الساعتين الاوليين من بدئه اذ يكون عميقا ومزिला لتعب ، فوقتئذ ترتخي
الاعصاب وينخفض ضغط الدم وينقص احساس الجلد ، وبعد الساعتين
الاوليين يصير النوم اخف من ذلك ، وبعد اربع ساعات يكون خفيفا
جدا بحيث ان أضعف صوت حادث يوقظ النائمة العادي . ولذا كان الاستمرار
في هذا النوم الخفيف صباحا غير مريح ، ولا يكون بعد ذلك الا غرارا
فلا يفيد الجسم ولا العقل بل على العكس يكون ضرره بليغا اذ نشأ عنه
الكسل . فلماذا لا نستغني اذا عن هذا النوم الخفيف المتقطع ونستبدل
به نوما عميقا يكون أكثر إراحة

ويسهل عمل هذا بالنوم مدة تفل عن الساعة وقت القيلولة وهو الوقت الذي يميل فيه الانسان للنوم . وان نوم خمس واربعين دقيقة في ذلك الوقت لا فيد من ثلاث ساعات من النوم الخفيف المتقطع الذي يكون بين الساعتين الرابعة والسابعة من كل صباح . فاذا امكن انسانا ان ينام في القيلولة يلزمه ان يتبع نومه هذا برياضة خفيفة كالسيه السريع مثلا وذلك لمساعدة الجهاز الهضمي — قد يحتاج الانسان الى بضعة أيام حتى يكسب عادة النوم في القائلة ولكن بعد أسبوع يصبح ذلك سهلا ويمكنه ان ينقص ثلاث ساعات من نومه ليلا ومنع هذا يكون أقوى بنية وأكثر استعدادا في عمله العقلي والجسماني .

على انه قد يكون متسرا أو متعذرا على بعض الناس ان ينام ظهرا ومثل هؤلاء يستطيعون ان يكتفوا بالنوم ليلا لو اتبعوا الشروط الصحية الآتية : أول ما يلزم اتبائه للنوم المريح هو تمام استرخاء الجسم بأن يرقد الانسان في فراش يسهه ممتدا فذلك احسن حالات النوم وأوقعها لسلامة الاعصاب والمخ فارخاء العضلات من أوجب الضروريات عند النوم إذ انه يمنع النوم على الانسان لو ضم راحة يده أو شد عضلة ساقه أو ذراعه . وعلي خلاف ذلك يمكنه أن يجلب النوم اليه عند ارخائه عضلاته كعضلات الذراعين والساقين حتي عضلات الاذنين . ولتسهيل ذلك يلزم النوم على أحد الجانبين مع الانبطاح قليلا ، لان الشخص اذا نام على أحد الجانبين لا تكون عضلاته تامة الاسترخاء إذ بقي بعضها مشدودا لمنع ميله يمين ويسرة . كما انه لا يمكن استرخاء العضلات تماما عند الاستلقاء

إذ يفتح الفم بإرخاء عضلات الفكين ، وهو مسبب لغطيظ النائم بصوت متلف . على أن الغطيظ ليس علامة على أن النائم لا يهتؤه النوم بل هو علامة على النوم العميق . وإن الانسان لممكنه تجنب الغطيظ في نومه إذا تتبع القاعدة المتقدمة ، وذلك لأنها تمنع كل شعور بالتعب عند اليقظة .

وقاعدة أخرى لكسب النوم المريح هي وحدة الظرف المحيط بالنائم ، وننسى بذلك استمرار السكون أو الحركة بالحالة التي بدأ النائم عليها نومه ، إذ إن تغير الظرف يدعو حتما إلى تنبه الاعصاب والقلبي . فحدوث الجلبة والضوضاء توقظ من نام في الهدوء والسكون ، كوقوع أقدام أو صياح بقرب النائم ، ووقوف القطار يوقظ من نام فيه أثناء سيره ، كما أن إضاءة غرفة النوم مما يغير الظرف على من نام في الظلام ، وقد يثقله إلا إذا كان نومه عميقا .

بقي من ضروريات النوم المريح أمر واحد وهو ملائمة الفراش ، فلا بد من حشايا وثيره ومخدرات لينة معتدلة في سمكتها ، لترفع رأس النائم بحيث لا يشتد انصباب الدم إلى المخ ، ثم غطاء مدني غير ثقيل . بهذه الوسائل وهي استرخاء عضلات النائم ووحدة الظرف حوله وملائمة الفراش له يمكن الانسان أن ينام نوما سريعا عميقا هنيئا ، وبدوام العمل على هذا يمكنه أن يكتفي بست ساعات كل يوم . على أن هذا لا يتيسر القيام به دفعة واحدة لما يترتب على ذلك من مخالفة عادة وإلحلال

أخرى محلها وخاصة لمن يعانون عملاً عنلياً . فقد دلت التجارب على أن من ينقص من مدة نومه في الليل ساعتين يصبح في الليل التالي غير قادر على عمله العادي ، وذلك لأنه مضطرب أن يستعمل قدراً من الجهد أكثر مما اعتاد أن يستخدمه لاداء عمل معين . وإن عدم النوم بالمرّة ليلة كاملة ينقص القدرة العقلية نحو ٢٥٪ وفي الواقع إن الاستغناء عن النوم أضر من الاستغناء عن الطعام . فقد شوهد أنه يمكن منع كلب من تناول الطعام ثشرين يوماً — نعم انه ينقص وزنه بسبب ذلك ، إلا انه يوض عما فقدته اذا ما أطمع ثانية . أما اذا منع عن النوم خمسة أيام متتالية فذلك يؤدي بحياته ، وكذلك الحال مع الانسان .

وتد أجرى مستر باتريك الاستاذ باحدى الجامعات الامريكية تجربة تبين تأثير عدم النوم ، فقد منع ثلاثة رجال عن النوم تسعين ساعة متتالية ، وكان يعطاهم في فترات معينة اختبارات عقلية لقيس قدرتهم على العمل العقلي في وجود مخنفة . فوجد أن أحد الثلاثة الرجال بعد أن مضى عليه اثنتان وسبعون ساعة بدون نوم صار يلزمه شحرون دقيقة ليحفظ ما كان يمكنه حفظه فيما لا يزيد على دقيقتين قبل منعه من النوم ، وبعد ست وثمانين ساعة لم يمكنه حفظ شيء ما .

وبدأ رجل ثان منهم يرى أشياء غريبة كحشرات ملونة وصار يحاول قتلها — وعلي وجه العموم ان الرجال الثلاثة قد تأثروا ايما تأثر . كل هذا لا يجعلنا نحشي عاقبة نقص ساعات النوم ليلا ساعتين أو

ثلاثاء ، فإنه لن يضرنا شيء إذا تتبعنا الشروط اللازمة للاستغراق في النوم الهنيء .

وقد أجرى الدكتور أرنولد تجاربه على أناس كانوا ينامون ثمانى ساعات أو تسعاً كل ليلة فصاروا يكتفون بست ساعات ، ووجدوا أن فائدة النوم القصير العميق ليست مقتصرة على اتساع الوقت للعمل والرياضة بل تعدى ذلك إلى زيادة القدرة العقلية والجسمانية .

وإذا ما أراد إنسان أن يتعود النوم القليل يلزمه أن ينقص ساعتين أو ثلاثاً من ابتداء نومه ، فينام متأخراً ساعتين أو ثلاثاً ويستيقظ في موعده العادى في الصباح ، وبذلك يمكنه أن يستغرق في نومه فيستعير عما نقصه من الساعات .

والخلاصة أن النوم لا يتوقف على كميته بل على نوعه وكيفيته ، فقليل من النوم العميق المريح خير من الكثير المتقطع .

عيد الرحمن كامل ذهبي

المدرس بمدرسة الأمير فاروق الثانوية

ججأ

(١)

لعله يستضحك أيها الفاريء النبيل هذا الاسم كما استضحكني .
ويعاربك سماعه كما أطربني . وتشعر بشيء من الظرف وانفكادة كما
شعرت . وتحس بقايل أو كثير من الدنابة كما أحسست . لا لأنه يجمع