

(١)

من هو « مورفيوس » ؟

فلنتفق أولاً على تعريف النوم الطبيعي :

• فالنوم هو التوقف عن اليقظة . • والنوم هو التوقف عن النشاط .

• والنوم ، كما قال « برّجسون » ، هو انعدام التوجيه .

كل هذا يعنى - نظرياً على الأقل - التوقف عن التفكير ،
والتصرف ، وتقليب الآراء ، والقلق ، والعصبية . فالنوم هو الانتقال
من الوعى إلى اللاوعى . إنه الانزلاق إلى عالم مجهول تخفى فيه الأعباء
والمسئليات (وهذا يشرح لنا لماذا يحاول الكثيرون الهرب إلى النوم) .

كذلك يُمكننا أن نفهم لماذا يعاني كثير من الناس من النوم المضطرب ،
نظراً لأنهم لا يتوقفون عن القلق والتفكير فيما فعلوه أثناء النهار ، وبذلك
يعانون عذاب اليقظة الدائمة .

لمن إذن أكتب هذا الكتاب ؟ أأكتبه للناس الذين ينامون ؟
نعم ، في الدرجة الأولى . وذلك لأن الكثيرين جداً ينامون دون أن
يستعيدوا قواهم بدرجة كافية .

ولكن هذا الكتاب موجّه على الأخص لتلك الجحافل الجارية في
زمننا ، الذين يعانون الأرق . . أولئك الذين يستيقظون عشر مرات
خلال الليل ، والذين لا يستطيعون أن يستغرقوا في النوم ، أو
يستيقظون مبكراً في الصباح لكي يبدؤوا القلق ثانية ، وللذين
يستيقظون وهم أكثر تعباً مما كانوا قبل النوم . . إلخ . وهو موجّه أيضاً
لأولئك الذين يعانون من الأرق « العقلي » ، أولئك الذين تتألمهم
الكوابيس ، والذين يخافون الظلام ، والذين تعذبهم الهواجس والوساوس
والهموم .

فهو ، إذن ، موجّه على الخصوص للناس البالغين . ولكنني

سأعالج أيضاً موضوع نوم الأطفال في فصل خاص .
والثابت هو أن النوم ضرورة . ولكنه أيضاً « مهارة » ، وفن ،
ورّد فعل مكتسب . والنوم يعتمد على التدريب ، وعلى أسلوب الحياة ،
وأخيراً على إعادة تعلّم النوم .
والآن ، فلنطرق باب « مورفيوس » . . .

* * *

ما هو النوم الطبيعي ؟

النوم هو ، قبل كل شيء ، عملية تجديد للجسم ، وهو في
نفس الوقت إيقاف للوعي . فعندما تكون نائماً ، تكون عضلاتك
مسترخية ، أو على الأقل هذا ما يجب أن يحدث . فأنت وقتئذ
تكون ساكناً ، فاقد الوعي ، لا تبدى أى ردّ فعل للمنبّهات الخارجية
(مادامت ليست قوية جداً) . إنك عندما تنام ، تكون بلا وعى
أو إرادة . وقد سبق أن قلت إن النوم معناه « فقدان الإدراك » .
ففيه تختفي البيئة العادية التي نعيش فيها عندما نكون مستيقظين ،

وتختفى بالتالى علاقاتنا مع تلك البيئة ، لكى نغوص فى دينا مختلفة ،
أهم مظاهرها العادية هو عالم الأحلام (انظر صفحة ٤٣) . وعندما ننام ،
نكون بلا إرادة ، ومع ذلك فإن دوافعنا اللاشعورية تظلّ مستمرة .
فنحن نستمر فى التنفس (وإن كان بمعدل أبطأ) ، وتحفظ عضلاتنا
بتوتر معين (عضلات الشرج مثلا) ، كما تتخذ بعض الأطراف أوضاعاً
معينة (كما هو الحال على الخصوص بالنسبة للأطفال) . وفيما عدا
ذلك ، لا نلاحظ فى النائم سوى حركات معينة ، مثل التقلب ،
والكلام ، والصياح ، وحركات العينين ، وما شابه ذلك .

وخلال النوم يبطئ نبضنا ، وينخفض ضغط الدم ، كما تهبط
درجة حرارة الجسم . أما نشاط المخ ، فيخضع أيضاً لتغيرات هامة ،
سأتكلم عنها فيما بعد . ولكن ما يهمنا الآن هو أن النوم يجب أن
يسمح لنا بأن نعوض « رأسمال الطاقة » الذى فقدناه طوال فترة
يقظتنا . فنشاطنا خلال النهار بسممنا ، والنوم يساعدنا على إزالة آثار
هذا التسمم . فهو ينعش أعصابنا ، ويترج السموم . . وباختصار ،
إنه يساعدنا على إعادة بناء التوازن الذى اختلّ نتيجة الإرهاق .

وواضح أنني أتكلم هنا عن النوم الطبيعي ، وليس عن النوم
المفتعل اصطناعاً (عن طريق أساليب التنويم المغناطيسي والمخدرات
وغيرها) ، ولا عن النوم الباثولوجي (المَرَضِي) ، كالفيوبة ، أو المشي
أثناء النوم ، أو السبات (انظر صفحة ٢٩) .

كل هذه عموميات ، سأعالجها بالتفصيل فيما بعد .

كيف نستغرق في النوم ؟

حاول الكثيرون عبثاً أن يقتنصوا ذلك الجزء من الثانية الذي
ينتقلون فيه فجأة من حالة اليقظة إلى حالة النوم . والواقع أن هناك
في البداية نوع من الانحدار المبدئي نحو النوم . وفي تلك اللحظة يكون
المرء ، في منتصف الطريق بين اليقظة والنوم ، حيث يعوم في
نوع من الخدر الذي لا يخلو من اللذة . فتمرّ الصُّور داخل المخ بسرعة
قصوى ، دون أن تتمكن الإرادة من التحكم فيها أو رقابتها . ولكننا
نعرف أننا نسمح باستعراض هذه الصور إرادياً بشكل أو آخر . فهي
نوع من الاحلام الموجهة ، حيث تُستعاد الذكريات ، كما تتجلى

مواقف خيالية بحتة .. إلخ . ثم فجأة .. نفوس في محيط من اللا وعى .
وأحياناً ، عندما نكون في منتهى التعب ، لانكاد نُلقي بأنفسنا على
الفراش ، حتى نهوى مباشرة إلى نوم عميق ، مثل كتلة من الخشب .
وعلى أى الحالات ، فإن هذا الانتقال من اليقظة إلى النوم
يتميز بتناقص في إحساسنا الدقيق ، وفي ذكائنا ، وفي صفاء رؤيتنا .
إذ يتوقف نشاط القشرة المخية ، فيهبط مستوى التيقظ الدقيق تدريجياً ،
وتختفي باطراد أفكارنا المتعقّلة التي كنا نمتلكها أثناء النهار . باطراد .

لماذا ننام :

إن النوم ، قبل كل شيء ، ضرورة حيوية حتمية . ويشكوملايين
الناس من أنهم يضيعون جزءاً كبيراً من حياتهم في النوم (أى فاقدى
الوعى) . وهذا صحيح تماماً . . ولكن هل نملك شيئاً إزاء ذلك ؟ إن
النوم قانون من قوانين جهازنا العصبي . وفضلاً عن ذلك فإن الأمر في
منتهى البساطة : فلو أنك ظللت بلا نوم مدة أطول من اللازم ، لما عمّرت
كثيراً في هذه الدنيا .

هل النوم غريزة ؟

ما هي الغريزة ؟ . . إنها رد فعل داخلي لا إرادى يكون جزءاً من سلوكنا . وبهذا المفهوم فإن النوم غريزة . وهو عملية آلية بحث للدفاع عن الجسم . وعلى ذلك يمكننا أن نقول إن النوم نوع من غريزة المحافظة على النفس ، وإن هذه الغريزة تمنع الجسم من تسميم نفسه إلى حد الموت . ولا شك أن قوة إرادتنا يمكن أن تساعدنا على مقاومة النوم . فيمكننا مثلاً أن نقرر أن نبقى متيقظين ليلة بكاملها ، إذا كان أماننا مهمة عاجلة يتعين إنهاؤها . ولكن أقوى إرادة وأكثرها عناداً لا يمكن أن تثبت أمام غريزة المحافظة على النفس ، فعاجلاً أو آجلاً لا بد أن يستسلم الإنسان للنوم .

دعنى إذن أقدم لك نصيحة صغيرة . لا تضايق نفسك بسبب اضطرابك للنوم . حقيقة أنه يجعلك تفقد جزءاً كبيراً من حياتك اليقظة ، وأنا أول من يأسف على ذلك . ولكننى أكرر أنه طالما كان نشاطنا يؤدي إلى التعب والتسمم ، فهل فى وسعنا شيء آخر ؟

هل النوم رد فعل ؟

المرجح هو أن النوم نوع من ردّ الفعل اللا إرادى المكتسب . ولهذا ، ليس من الضرورى أن يكون النوم فى الليل ، بل يمكن أن يفعل المرء ذلك نهاراً ، كما سأشرح لك فيما بعد . ولكن نوم الليل أصبح عادة وراثية عامة ، ترجع إلى العصور الأولى . وهو رد فعل لا إرادى مشروط باختفاء الشمس وحلول الظلام ، بالإضافة إلى ما يتلوها من توقف الأعمال والأنشطة .

والنوم ردّ فعل لا إرادى كذلك فى الحالات التى لا نكون فيها مستغرقين فيما نفعله . فكلّنا يعرف أن الشخص الذى يكون شديد الحماس لما فى يده من عمل ، يمكن أن ينسى مرور الليل ، ويظل مستيقظاً إلى الصباح . ومن الناحية الأخرى ، فإن التلميذ الذى يلتقى نصّاباً من موضوع يبعث فيه الملل العميق ، سرعان ما يتملكه النوم . كما أنه من المعروف بالمثل أن الرتبة والسأم من العوامل التى تدفع إلى النوم وعلى ذكر الرتبة ، فلا شك أنك تعرف تأثير دقائق ساعة الحائط التى

يستمع إليها المرء أثناء الليل ، وكذلك محاولات عَدَّ أرجل الخراف التي لانهاية لها . وهذا العَدُّ قد يفيد وقد لا يفيد في استجلاب النوم . فهو يفيد عندما تنجح الرتبة وتقودنا إلى النوم ، بينما يفشل إذا بدأ المخ يركّز على الوسائل التي يُفترض نظرياً أن تبعث النوم في أجفاننا .

ما أطول مدة يمكن أن يقضيها الإنسان بدون نوم ؟

إن تحرم شخصاً من النوم فهذا بلا نزاع من أقسى أنواع التعذيب . وقد اهتم الطب بملاحظة حالات الأرق الطويلة جداً . ومن الطبيعي أن الأرق إذا امتد بالإنسان أطول من اللازم ، فلا بد أن يؤدي إلى الوفاة . لذلك كان كل ما أمكن دراسته هو تأثير الأرق الطويل لمدة . . . مائتي ساعة . كذلك أُجريت تجارب عديدة على الكلاب . وأنقل لك هنا تجربة «بيرون» الشهيرة . فقد استخدم جميع الوسائل الممكنة لمنع الكلب من النوم . . فقاوم الكلب حوالى أسبوعين . على أنه بعد عشرة أيام ، انتابه الخدر وفقدان الإحساس ، كما تلفت بعض الألياف العصبية وخاصة في القشرة المخية ، وبذلك أنتج

«بيرون» تسمّا حقيقياً في المخ . وقد أثبت هذا العالم أيضاً أن الأرق الطويل جداً ، قد تسبّب في تكوين مادة سامة منوّمة في الجهاز العصبي للكلب ، وإذا حُقِنَ بهذا السم النّوم حيوان آخر ، فإنه يستسلم إلى رغبة طاغية في النوم ، وتظهر عليه نفس الأعراض التي انتابت الحيوان الذي أُجريت عليه التجربة الأولى .

كم ساعة يجب أن ينامها الإنسان ؟

هل تتذكّر تلك القصص الصغيرة التي تعلمتها في المدرسة ؟ نابليون ، مثلاً ، لم يكن ينام إلا ساعات قليلة ، يستيقظ بعدها في منتهى النشاط مستعداً لتسديد مدافعه . . وكذلك كان تشرشل يتميز بفترة نومه القصيرة مثل القطط . والعلماء المشهورون المتحمسون لأبحاثهم لم يكونوا ينامون إلا حين يجدون الوقت لذلك . . هذه كلها مجرد أساطير ، يجب ألا نعطيها أكثر من أهمية نسبية ، ولنحاذر منها . إذ يجب أن نعرف أيضاً أن نفس هؤلاء الرجال ، اعتادوا تعويض هذا النقص في نوم الليل بإغفاءات طويلة خلال النهار .

ومن البديهي أن الحاجة إلى النوم تختلف من فرد إلى آخر. فاحتياجات الطفل ليست مثل احتياجات الشيخ ، ونوم العامل المثقف لا يكون مثل نوم العامل اليدوي . وذلك لسبب بسيط ، هو أن أجزاء معينة من الجسم تتعب بأسهل مما تتعب أجزاء أخرى . كذلك فإن الكثير يعتمد على المزاج . فالشخص المشدود الأعصاب مثلاً ، يحتاج لمزيد من النوم عن غيره ، لأنه يعمل بسرعة أكبر منهم . فهو مثل حصان السباق الذي يندفع إلى الحركة بتهور وينهك نفسه ، وبذلك فهو أسرع تسميماً لنفسه من غيره .

وهنا أريد أن أوجه تحذيراً للأشخاص مشدودي الأعصاب . فهذا الصنف من الناس يشعر عادة بأنه أفضل حالاً في الليل منه في الصباح ، ولذلك فهو يميل إلى إطالة نشاطه وقراءاته ومُتَعِه إلى ساعة متأخرة من الليل ، قائلاً لنفسه إنه مادام يحس بانتعاش ، « فمن الأفضل استغلال ذلك » . وهذا خطأ جسم ، لأن الساعات القليلة التي يستتبع أن ينامها ، أقل بكثير من أن تكفي لتجديد جسمه .

وأعتقد أن أفضل مثال للنوم ، هو نوم الحيوانات وسكان الريف .

لماذا؟ لأنهم يعيشون شديدي الالتصاق بالطبيعة ، متبعين إيقاعاتها .
 وهناك مثل قديم يقول : « نَمٌ مبكراً واستيقظ مبكراً » ، وهو
 قول حكيم بالرغم من أنه قد تقلص اليوم وكاد يختفى . فمن الواضح أن
 المدينة بضوضائها وأضوائها وملاهيها ، والتلفزيون والراديو ، لم تعد
 تساعد على الاسترخاء . وقد سبق أن قلت إن الليل يؤدي إلى النوم
 عن طريق نوع من رد الفعل اللا إرادي المكتسب . ولكن كيف نتوقع أن
 يعمل هذا رد الفعل اللا إرادي طالما استمرت أنوار النيون تتلألأ ،
 والسينمات مجتذب الناس ، والتلفزيون يجرى المرء بأن يقبع أمام شاشته
 الصغيرة إلى ساعات متأخرة جداً من الليل ؟ وهكذا ترى أن سكان المراكز
 العمرانية الكبرى أصبحوا في حاجة ماسة حقيقية لأن يتعلموا عادات
 النوم من جديد .

إن أجسامنا قد صنعت من الطبيعة ولها . وقد روعى فيها أن
 تتبع القوانين الطبيعية . فإذا خالفنا هذه القوانين ، يجب ألا نلوم
 سوى أنفسنا . لا تقل لى إن أضواء وضوضاء المدينة تمنعك من النوم ،
 ففى وسعك أن تنتقل منها ، أو أن تبطن شقتك بعوازل الصوت ، أو

تستخدم غير ذلك من الأساليب التي أتاحها لك هذا الزمن وهذا العصر .

ما هو إذن متوسط كمية النوم الضروري ؟ حسناً ، فلنقل إنه ما بين سبع إلى تسع ساعات في الليلة الواحدة . والشئ المثلث للشخص البالغ العادى الصحة ، هو أن يأوى إلى الفراش ما بين الساعة العاشرة والنصف والحادية عشر مساءً ، وأن يستيقظ ما بين السادسة والنصف والسابعة صباحاً . كما يجب أن ندرك أن تأثير ساعات ما قبل منتصف الليل في «إنعاش الجسم» أفضل عشر مرات من الساعات التالية . وأسوأ ما يحسبه المرء أن يقول لنفسه : « سأنام الساعة الثانية صباحاً . ولاكنت أحتاج إلى ثمانى ساعات نوم ، فسأستيقظ في الساعة العاشرة صباحاً » . . . نعم ، لا مانع أن بفعل الإنسان ذلك مرات قليلة ، مرة كل فترة من الزمن . ولكن لا تدعها أبداً تصبح عادة ، وإلا كانت النتيجة هي الإرهاق التام ، والوهن ، والنورستانيا . . إلخ .

والواقع أن تنويعات « إيقاعات » النوم لانهائية تقريباً . وكثير

متهى النشاط فى الرابعة صباحاً . ليكن ١ . . إذا وجدوا أن هذا الإيقاع يحدث بانتظام ، ويريحهم ، فليتبوه . دعهم يأووا إلى الفراش مبكرين ، ويستيقظوا مبكرين . فهذه مسألة إدراك أولى لديهم ، والمهم هو تطبيقها بأعقل طريقة ممكنة .

وطاويط الليل :

بعد كل ما قلته لك ، قد تعجب كيف يستطيع « وطاويط الليل » الحياة ؟ . . وأعنى بهم الناس الذين يظلون مستيقظين طوال الليل ولكنهم ينامون أثناء النهار ، وكأنهم بذلك يعيشون على عكس إيقاع الطبيعة . فلنؤمن إذن بأن هذا الأسلوب من الحياة ليس مضراً تماماً ، وإلا لكان صنف « وطاويط الليل » قد اختفى من على وجه البسيطة من زمن طويل .

ولقد سبق أن أخبرتك بأن النوم يختلف من شخص لآخر ، وأن نوم الليل هو نوع من رد الفعل المكتسب نتيجة توقف النشاط ، وانعدام الضوء والتوقف العام للأعمال ، وما إلى ذلك . ومن ثم

فهناك بالنسبة لأغلب الناس ردّ فعل لا إرادي مكيف وفقاً لأوضاع معينة بين الليل والنوم . ولكن ، قد يتساءل البعض : ألا يمكن أن ينشأ رد فعل لا إرادي مكتسب بين النهار والنوم ؟ الواقع أن هذا هو ما يحدث مع « وطاويط الليل » وغيرهم من الناس الذين يرتبطون مثلاً « بورديات » عمل مسائية وليلية .

ولو أنك قررت غداً أن تصبح « وطاواطاً ليلياً » ، فمن الطبيعي أنك ستجد صعوبة في أن تظل مستيقظاً طوال الليل ، وأصعب من ذلك أن تنام بالنهار . ذلك لأن جسمك لم يتعود هذا النظام ، ولأن رد الفعل اللا إرادي المكيف المكتسب الجديد لم يتكوّن عندك بعد . على أنك ستلاحظ ، بعد فترة من الزمن ، أن جسمك بدأ يكيف نفسه مع النظام الجديد ، بشرط توافر الظروف الأساسية الآتية : الهدوء ، والانتظام ، والإبظام .

وفضلاً عن ذلك ، هناك ردّ فعل لا إرادي غريب يمكن ملاحظته في الناس الذين يعملون بالليل وينامون بالنهار . فلقد عرفت أن ردّ الفعل اللا إرادي المكيف يؤدي أثناء النوم إلى إبطاء عمليات معينة ، مثل

التنفس وضربات القلب وضغط الدم . ولكن الأمر يختلف مع الناس الذين يضطرون إلى عكس الإيقاع العادى للنوم ، إذ أن ردود الأفعال اللاإرادية المكثمة المؤدية لإبطاء هذه الوظائف تبدأ مع بداية النهار . على أنه يلزم عادة حوالى شهرين أو ثلاثة لاستقرار هذا التكيف ، حتى يصبح الشخص قادراً على تجديد نشاطه بكفاءة خلال نوم النهار .

القارب البخارى البطيء :

من السهل أن نترك لماذا يستيقظ النائم بفعل الضوضاء . ولكن ما قد يبدو غريباً ، هو أن بعض الناس يستيقظون بسبب « سماع » السكون . ومع ذلك ، فإن هذه الظاهرة كثيراً ما تُشاهد في الحياة اليومية . لماذا أعطى مثال القارب البخارى البطيء ؟ لأننى أردت أن أؤكد برُبَّانه ، الذى ينام مع أصوات الآلات ، ولكنه يستيقظ فوراً حالما تتوقف الآلات لسبب أو آخر . وهكذا فإن « السكون » يوقظه . وهو يستيقظ لأن شيئاً غير عادى قد حدث ، فقد اعتاد النوم في حالة معينة من الضوضاء . . . لهذا فمن الطبيعي أن يكون لضجيج الآلات

أهمية كبرى بالنسبة له ، فيظل أمره يشغله أثناء نومه (برغم إرادته طبعاً) .
وهكذا نرى هنا تلك الظاهرة العجيبة ، التي تسمى الاستيقاظ
التمييزي .

ولنأخذ مثلاً آخر . فهامى ذى أم فى عائلة ، مثقلة بالأعباء . . .
والأطفال . وهى تنام مثل أهل الكهف . هِزَّهَا . . لا تتحرك ، أطلق
مدفعاً بجوارها . . لا ردُّ فعل ، استحضر سيارات إطفاء الحريق
وهى تعوى بصفاراتها . . تظل عديمة الحركة عميقة النوم . ولكن ،
ما إن ينبعث من الغرفة المجاورة عويل طفل صغير . . طفلها ،
حتى تهب هذه الأم فجأة مستيقظة ، فتقفز من فراشها وتهرع إلى الطفل .
وهذا أيضاً من أمثلة « الاستيقاظ التمييزي » . فمخَّ الأم يصبح أقل
حصانة عندما تكون المشكلة ذات أهمية خاصة لها . . . صحة طفلها .
ويمكن بالطبع سرد مئات الأمثلة المشابهة ، من الحياة اليومية .
ذلك لأن النوم - كما تعرف - هو راحة المخ . وواقع الأمر ، أن النوم
يقطع التيار الداخِلَ الذى يربطنا بالعالم الخارجى . إلا أنه يبدو أن
هذا القطع أو التباعد عن العالم ليس كاملاً ، بدليل الأمثلة التى سردتها . ٢٩

للتو ، والتي لا بد أنك خبرت الكثير من أمثالها بنفسك .

هل سكنت يوماً بجانب خط للسكك الحديدية ؟ لابد أنك ظلمت أسبوعاً أو اثنين تسب وتلعن كل مرة يمر فيها القطار ، وهو يهز المنزل ويزلزل الأرض تحته ، مما يجعلك تستيقظ بالطبع . ولكن ردّ الفعل اللاإرادى يتكوّن لديك تدريجياً ، فتعتاد مرور القطار السريع وأنت غارق في أعماق النوم . ثم يحدث ، في إحدى الليالي ، أن يتأخر قطار الساعة الثانية عشرة والربع . . فتستيقظ . وهكذا ترى أنه لا يوجد خمول عقلى كامل (على الأقل في حالة النوم الطبيعى) ، إذا ما تذكرنا الاستيقاظ التمييزى الذى أشرت إليه .

الحالات الباثولوجية^(١) للنوم :

لما كان النوم الطبيعى هو رد فعل صادر عن تركيب طبيعى ، فمن السهل افتراض أن نفس هذا التركيب له أيضاً ردود فعل شاذة . وسأعطيك بضعة أمثلة لذلك .

(١) النوم « الباثولوجى » هو النوم الناشئ عن مرض - المترجم .

الموت الظاهري (السبات) (١) :

السبات (أى الموت الظاهري) يعطى إحساساً بالموت الحقيقي . فأطراف النائم تكون هاملة ورخوة ، أما التنفس وضربات القلب فلا تكاد تكون محسوسة . كما أنه نادراً ما يستمر الوعي في هذا النوم الباثولوجي . . وحتى إذا استمر ، فإن النائم يسمع كل ما يقال حوله ، ولكنه يبقى عاجزاً عن الرد أو القيام بأي حركة . على أنه في الغالبية العظمى من الحالات ، تكون جميع الإحساسات موقوفة . والسبات حالة « نعاس » مستمرة ، يقف الطب أمامها عاجزاً تقريباً . وهناك حالة السبات الناتجة عن التهاب المخ الخمولي ، حيث يكون موطن الاضطراب هو المنطقة التفسيرية ، أو تحت السريرية » (٢)

(١) ليس في تعبير « الموت الظاهري » مبالغة ما ، بل إن الأديان تعتبر النوم « الموت الأصغر » - المترجم .

(٢) منطقة عند قاعدة المخ ، تعمل أساساً كمحطة إرسال للمنبهات العصبية إلى القشرة المخية - المترجم .

ومن الممكن ، في حالات خاصة ، افتعال التشنجات بطريقة
غير « تلقائية » ، وذلك عن طريق التثويم المغناطيسى .

الغيبوبة :

تنشأ الغيبوبة نتيجة انهيار مراكز الأعصاب في منطقة الدماغ
الأوسط (الجزء الخلفى من مقدم المخ) . وفي جميع الأحوال يضمحل
الوعى إما تدريجياً أو فجأة . وبهذا يفقد المخ قدرته على الترابط مع
العالم الخارجى ، ولكن الجسم يستمر فى أداء مهام إنمائية خاصة .
وقد تحدث الغيبوبة أثناء العلاج بالصدمة الكهربائية ، وفي حالات
الاضطرابات المخية . . إلخ . وفي الغيبوبة العميقة ، يلاحظ أن
المريض يقوم ببعض الإشارات والإيماءات بشكل آلى ، ويتتابه
الهذيان بدرجة كبيرة أو صغيرة . وتكون العودة إلى الصحو تدريجية ،
وتتم كأنما الوعى يبطئ فى إصلاح نفسه .

وهناك أشكال من النوم « المسموم » تعقب حالات الأرق
الطويلة ، هى فى حقيقتها غيبوبات . كذلك تحدث حالات خاصة

من الغيبوبة نتيجة اضطرابات في تغذية المخ بالدم . وذلك مثل حالات انسداد الشرايين (الجلطة) ، وتقلصات الأوعية الدموية ، وأورام المخ التي توقف الدورة الدموية .

كذلك من الممكن أن يصاب الإنسان بالغيبوبة في الأجواء العالية . لماذا ؟ لأنه لا يوجد أكسجين كاف . والأمثلة كثيرة جداً عن الأشياء التي قد تسبب في الغيبوبة ، ولكن يكفي أن نذكر منها هنا نقص الجلوكوز - أي غيبوبة الأنسولين .

التنويم المغناطيسي :

لا يعتبر هذا في الحقيقة نوماً باثولوجياً على وجه الدقة ، ولكنه نوم يُفتعل بطريقة اصطناعية . وهو يتج بواسطة الإيحاء مع إتياب البصر ، ويستخدَم في حالات خاصة بدلا من التخدير بالبنج .

وهناك درجات مختلفة من التنويم المغناطيسي ، تتراوح بين « التنويم الخفيف » (حيث يكون المريض نائماً ، ولكنه يظل واعياً) للدرجة كافية تمكنه من تلقي التوجيهات) ، إلى « التنويم العميق »

(حيث لا يتذكر المريض ما حدث أثناء « الجلسة » ، ولكنه يستطيع تذكرها ثانية تحت التنويم) . كذلك يمكن إفتعال حالة « غيبوبة تنويم » ، تتلاشى فيها الذاكرة تماماً .

وللتنويم المغناطيسى أساليب كثيرة ، ليس هنا مجال عرضها . كما يجب أن نعرف أنه ليس كل شخص يمكن تنويمه ، وأن اختيار الأسلوب والمريض مازال موضع تجريب ، على الأقل إلى الآن .

المشى أثناء النوم :

في هذه الحالة ، يكون المريض نائماً ، ولكن جسمه فى كامل نشاطه . ودوافع نشاط الجسم تكون عادية ، ولكن « المتجول النائم » لا يكون واعياً بالدنيا الخارجية . فهو لا يملك قوة إرادة حقيقية ، ويمكن أن أصفه بأنه « تحت رحمة » حلمه .

إننا أثناء النوم العادى ، نتحرك ونتكلم إلخ . كما أن الحلم الذى نجتازه يمكن أيضاً أن يجعلنا نصدر إيماءات وكلمات تنتسب إلى ما نحلم به .

أما المتجول النائم ، فإنه يتصرف كأنما هو مستيقظ تماماً. إنه يغادر فراشه ، ويمشي ، ويكتب ، وباختصار فهو يعيش فعلاً حلمه الداخلي .

ومن الممكن أن ينتج التنويم المغناطيسى أيضاً حالة المشي أثناء النوم لدى بعض الناس .

أنواع النوم :

النوم قد يكون ثقیلاً أو خفيفاً ، وهذا يختلف بحسب كل فرد . وقد يظن البعض أنه إذا نام نوماً ثقیلاً جداً ، يستيقظ وقد برأ من كل تعب وإرهاق اليوم السابق . ولكن هذا خطأ . فمن الممكن أن تنام نوماً خفيفاً وتستيقظ لأنفه الأسباب ، ومع ذلك يكون جسمك في منتهى الانتعاش . وهذا يعتمد في الحقيقة على عوامل كثيرة ، أهمها مدى استرخائك أثناء النوم . ومن الناحية الأخرى ، فإن ملايين كثيرة من الناس ينامون نوماً ثقیلاً جداً ، ولكن عضلاتهم تظل متوترة .

وهناك من ينامون نوماً ثقيلاً أيضاً ، ولكنهم يصابون بالكابوس طوال الليل . وفضلاً عن ذلك ، سوف أحكى لك فيما بعد عن « أحلام الهروب » ، التى يغرق فيها أولئك الذين يريدون أن ينسوا همومهم وأعباءهم ومسئولياتهم وهواجسهم المتسلطة .

ومن الواضح طبعاً أنه فى جميع هذه الأشكال من النوم الثقيل ، يبقى الجسم متوتراً ، وبالتالي عاجزاً عن أن يبرأ من إرهاقه .

ولهذا ، فمن المهم أن « ينفصل » كل من الجسم والعقل عن العالم الخارجى أثناء النوم . وهناك كثيرون ممن يقولون : « عندما أدخل الفراش ، أكون منهكاً للغاية ، بحيث أغرق فى النوم حالماً تلمس رأسى الوسادة » . إلا أنه يمكنك أن تثق تماماً من أن هؤلاء الناس لا يستيقظون منتعشين ، لأنهم يظلون متوترين خلال النوم .

فالنوم الطبيعى ليس إذن مسألة نوم خفيف أو نوم ثقيل . هناك نوم مجدد للقوى والنشاط فحسب . . وفى مقدور كل إنسان أن يتعلم تدريجياً كيف يضيف هذا النوم المجدد إلى حياته اليومية ، وذلك عن طريق الممارسة ، . بأن يتعلم من جديد عادات النوم .

