

الضوء الحياتي

لجسم الإنسان

الفصل الأول

﴿ أول ما يعمل في الصباح ﴾

أول ما يعمله أغلب الناس وقد استيقظوا من نومهم في الصباح هو التأب أو التوبأء، والتمطط . فأما التأب أو التوبأء ففترة تعترى الشخص فيفتح عندها فاه واسعاً، أو هو تنفس يفتح له الفم ملياً من دون قصد . وأما التمطط فهو التمدد . وهو أمر غريب يحدث عند أغلب الناس . وقلما يتساءلون عما هو هذا التأب والتمطط ، وكيف يحدثان ؟ ولئن سألت أي غلام عنهما لأجابه أنه بالتأب والتمطط يطرد النوم وينشط لعمله . فلتراقبه وهو ينهض ، أو راقب نفسك إن أردت ، وتأمل فيما يحدث

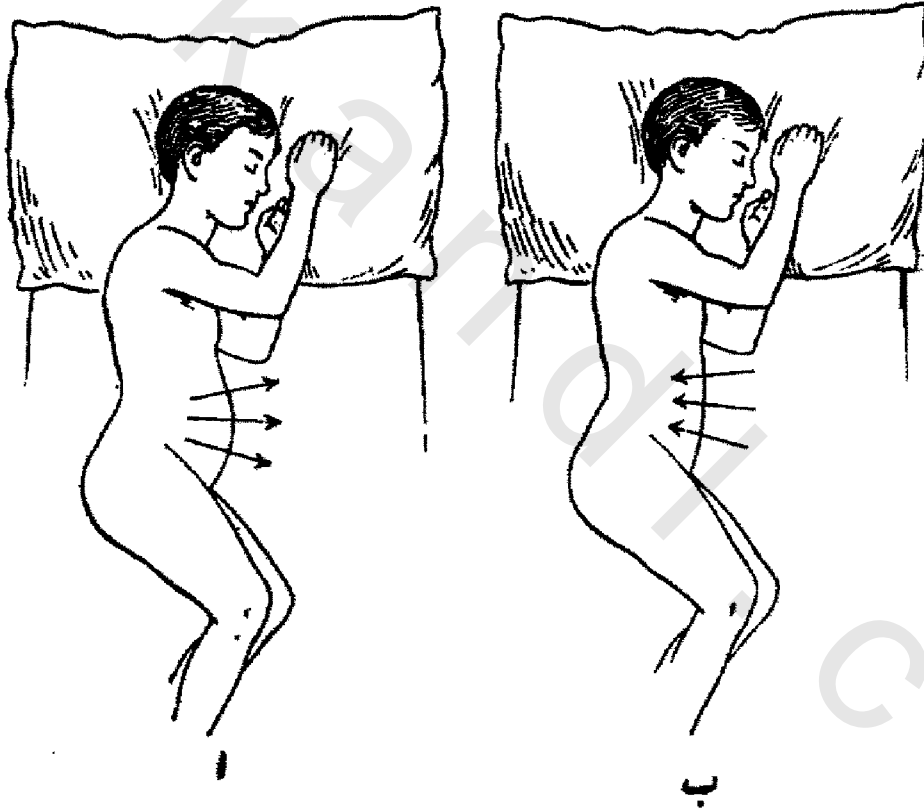
لاحظ الغلام وهو نائم

يحسن أن تلاحظ الغلام وهو نائم . لاحظته جيداً ولاحظ أن من الصعب جداً أن تكون دقيق الملاحظة . لاحظته تجد أن عينيه مقفلتان ، وأن أجفانه ساكنة ، وأن الفم مقفل أو مفتوح قليلاً ، وأنه يتنفس تنفساً لطيفاً لا تكاد تسمعه . فإن أصغيت بأذنك وجدت أن الشهيق وهو دخول الهواء في الصدر أطول من الزفير وهو خروج الهواء منه

أنظر الى شكل جسمه وهو تحت القطنائف تجده يكبر في أثناء الشهيق ، ويصغر في أثناء الزفير . فإذا كشف عنه غطاءه ، وهو نائم كأن يكون في الصيف مثلاً ، وجدت أن الجزء الذي يكبر في أثناء الشهيق هو البطن (شكل ١ - أ) وأن الجزء الذي يصغر في أثناء الزفير كأنه جسم مرن تمدد ثم انكمش هو البطن أيضاً (شكل ١ - ب) ولنجرب شيئاً آخر قبل نهوض الغلام من النوم . فأنت ترى انه لا يبصر بعينه وهو نائم . فالعينان مقفلتان . فهل اذناه تسمعان ، وهل انفه يشم كما لو كان متيقظاً ؟ وهل يشعر بما يلامسه ؟ إن قليلاً من الناس يستطيع الجواب عن هذه الاسئلة لأن أغلبهم لم يجرب شيئاً من ذلك

هل تنام الازنان ؟

احضر ساعة ذات دقات عظيمة في الغرفة ، وقربها قليلاً قليلاً
الى الغلام النائم . فاذا كانت الغلام مستغرقاً في النوم امكنك أن
تقربها إلى أذنه تقريباً بغير ازعاجه . إنه لا يشعر بها مطلقاً . ويمكنك
أن تحدث ضوضاء عظيمة من الضوضاء الاعتيادية بغير أن يسمع
وبذلك تفهم أن أذنيه نائمتان كعينيه



(شكل ١) المصبي وهو نائم وتنفسه بالبطن لا بالصدر

ثم أحضر قنية من قناني الروائح العطرية وضع قليلاً منها على
منديل . وقرب المنديل من أنفه وانظر هل يشمه ؟ إنه لا يشمه .

ثم المس يده لمسا خفيفا . فاذا كنت لطيفا في لمسك فانه لا يشعر . ولكنك اذا لم تكن لطيفا فانه يشعر بك ويسحب يده بغير ان يستيقظ . واذا كنت تريد ازعاجه يمكنك ان تدغدغ انفه بريشة ولكنه لا يستيقظ . فاذا كررت الدغدغة فانه يستيقظ .

ما معنى ذلك كله ؟

لو كنت مولعا بأسرار الطبيعة ميالا لمعرفة أسباب الأمور لتساءلت : لم لا يسمع الانسان وهو نائم كما يسمع وهو يقظ ، ولم لا يشم ، ولم لا يحس ولا يشعر ؟ وهى ، يقينا ، أسئلة ، من الصعب الجواب عليها وربما اختلف كبار الأطباء فى ارائهم فيها . على ان هناك بعض أشياء قد تساعدك على معرفة الحقيقة . قد يكون لك أخ صغير أو أخت صغيرة فسل والدتك السؤال الآتى : إذا صاح أخى أو أختى ليلا وانت نائمة اقسمةينه ؟ وسيكون جوابها : يقينا إني أسمعـه : ولقد ترى فى جوابها ما يشعر بأن من الغباوة الشك فى هذا الأمر .

فلتسأنف السؤال : ولم ذلك ؟

وقد تقع الأم فى شئ من الحيرة ؛ لأنها قد لا تعرف تماما السبب . ولعلها تجيبك :

« ان الأمهات يستيقظن بنداء اطفالهن وهو الصياح » ومن الغريب أن الطفل إذا صاح فى غرفة مجاورة فليس صياحه بضوضاء

عظيمة . ليس يحدث صياحه جلبة عظيمة كالتي تحدث عن عاصفة تهب على البيت . ومع ذلك فالعاصفة لا تهض الأم من نومها . وكثير من الأمهات يكون نومهن ملء أجفانهن أوان العواصف . أما صياح أطفالهن فكالمنبه .

ومثال آخر في هذا الموضوع ملاحظة الكلب النائم . فإنه ينام ملء جفونه نومًا هادئًا ساكنًا رغم ما يكون من الضوضاء طالما أن هذه الضوضاء غير اجنبية . فإذا حضر غريب فإنه يسمع وقع أقدامه وهو على عتبة الباب فينهض سريعًا من نومه لمراقبته .

ليس المهم مقدار الجلبة . فأنت ترى أن المهم ليس مقدار الجلبة بل نوع الجلبة . ففي النوم لا تسمع آذاننا كما أن عيوننا لا تبصر . لكن الآذان تتقبل بعض أصوات خفيفة معينة . فهذه الأصوات التي تتقبلها الأذن توظف النائم دفعة واحدة .

وسنعود إلى تفصيل هذا الموضوع في موضع آخر . وحسبنا ، الآن ، أن نعرف أننا خاضعون لنظام معين . وهذا النظام هو لمصلحتنا وسلامتنا ، وسعادتنا . ألا ترى أن الأم إذا لم يوقظها صياح طفلها فقد يفقد حياته ، لأن صياحه لا بد أن يكون عن سبب كأن يكون قد وقع من مهده على الأرض أو كأن يكون قد حدثت له حادثة أخرى . والكلب النائم الذي لم ينتبه من نومه بوقع أقدام الغريب وهو على بعد قد لا يستطيع أن يدافع عن نفسه إذا كان الغريب

لصاً مثلاً . وفي السباحات البحرية الطويلة يقوم المسافرون من نومهم مذعورين إذا تعطلت الباخرة وهم نائمون . ولقد نجت نفوس كثيرة بسبب قيام المسافرين من النوم أوان تضعع الباخرة لمطل فيها وهي في اليم جارية .

والخلاصة إنه وإن تكن العيون ، والأذان ، وساثر أعضاء الحواس « نائمة » في أثناء النوم إلا أن اجزاء المخ المكلفة بحراستنا وحراسة من هو عزيز علينا لا تنام بل تبقى ساهرة . فالحراس والرقباء ، دائماً أبدأ ، على استعداد للانداز عن الخطر اذا بدا ، أو كان قريباً .

