



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

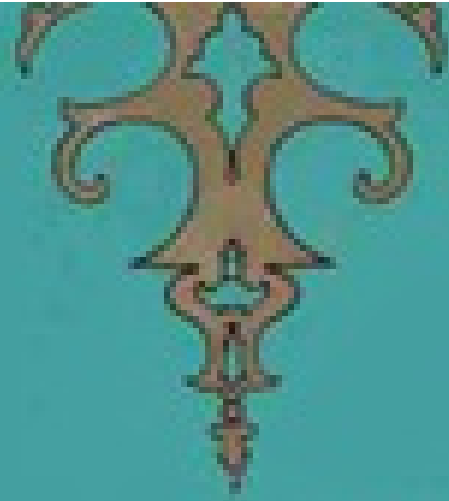
.org

.net

.ir



تالیف: شہید ڈاکٹر سعید رضا خان



جلد ہفتم

اولین دانشگاه

و آخرین پیامبر

خوابیدن

و
اسلام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

نویسنده:

رضا پاک نژاد

ناشر چاپی:

اسلامیه

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۸	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۱۷
۸	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۲	توجه
۱۳	مقدمه
۱۴	ستایش
۱۵	مقدمه ای بر خواب
۲۶	اهمیت خواب
۲۸	اشکال خواب
۳۱	اوقات خوابیدن
۳۲	خواب موجود زنده
۳۲	بی خوابی
۳۳	محل خواب
۳۵	اندازه خواب
۳۷	وضع خوابیدن
۳۸	اوضاع اعضاء در خواب
۳۹	زمان خواب
۴۳	مرحله و مراحل خواب
۴۳	آفرینش ساخته دست یک استاد
۴۶	فرضیه های خواب
۶۶	مراکز خواب و بیداری مغز
۷۱	منحنی مغز خواب و بیدار
۷۳	اختلاف اوضاع و احوال خواب و بیدار

- ۸۷ بیدار شدن
- ۹۳ یک دستور از اسلام
- ۹۴ خداشناسی و خواب
- ۱۱۳ الناس نیام مردم همه خوابند
- ۱۲۵ خواب و خوابیدن از قرآن
- ۱۴۶ از خواب برخاستن
- ۱۴۸ نوار مغز و مرگ و خواب
- ۱۵۵ یک اعجاز علمی دیگر از قرآن
- ۱۵۶ خوابیدن در روز نمیتواند خوابیدن در شب را جبران کند
- ۱۵۹ اعجاز علمی دیگر قرآن
- ۱۶۰ خواب سر شب
- ۱۶۱ خواب قیلوله
- ۱۶۳ خواب شبانه زیر درخت
- ۱۶۵ دخالت بینی در خواب
- ۱۶۷ از خواب بیدار کردن
- ۱۷۰ خواب در آسمانها
- ۱۷۴ یک اعجاز علمی دیگر قرآن
- ۱۷۶ کم خوابی
- ۱۷۷ پیکار با بی خوابی
- ۱۷۸ بی خوابی
- ۱۸۸ چه اندازه باید خواب کرد؟
- ۱۹۹ خواب چند مرتبه یا یک مرتبه
- ۲۰۰ آیا باید همیشه ساعت معینی خوابید؟
- ۲۰۱ خواب کافی
- ۲۰۲ گذشت سن و خواب
- ۲۰۲ خواب نوزاد

- ۲۰۶ - یک پیشنهاد علمی -
- ۲۰۷ - خواب زیاد -
- ۲۱۱ - بالاپوش زمان خواب -
- ۲۱۳ - درمان با خواب -
- ۲۱۴ - خستگی پس از خواب -
- ۲۱۶ - ساعت درونی -
- ۲۲۰ - سحر خیزی -
- ۲۲۶ - اثر دعا کردن -
- ۲۳۲ - خر خر کردن -
- ۲۳۳ - چگونه باید بخوابیم -
- ۲۴۹ - کجا بخوابیم -
- ۲۵۵ - خواب صبح -
- ۲۵۸ - حالات مشابه خواب -
- ۲۶۰ - خوابهای مصنوعی -
- ۲۶۰ - هیپنوتیسم و تلقین -
- ۲۶۷ - چشم زخم -
- ۲۸۰ - چرا نیت خوب پاداش دارد و بد ندارد -
- ۲۸۲ - ولایت -
- ۲۸۵ - با چه کسی بخوابیم؟ -
- ۲۹۰ - بازی یا خواب -
- ۲۹۲ - نقطه عطفی بر خوابها -
- ۲۹۸ - فهرست خلاصه بهداشت خواب -
- ۲۹۹ - استدراک جلد ۱۴ در جلد ۱۷ -
- ۳۰۶ - خلاصه ای از تغییرات فیزیولوژیکی که در خواب بشر ایجاد می شود -
- ۳۱۳ - درباره مرکز -

مشخصات کتاب

سرشناسه: پاک نژاد، رضا، ۱۳۰۳ - ۱۳۶۰.

عنوان و نام پدیدآور: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم / از رضا پاک نژاد.

وضعیت ویراست: ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۰ -

مشخصات ظاهری: ۴۰ ج.

شابک: ۲۲۰ ریال (ج. ۲)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۱۹)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۲۰)؛ ۸۰ ریال (ج. ۷، چاپ ؟)؛ ۸۰ ریال (ج. ۱، چاپ سوم)

وضعیت فهرست نویسی: برون سپاری

یادداشت: فهرستنویسی براساس جلد دوم، ۱۳۶۳.

یادداشت: چاپ سوم: ج. ۱: ۱۳۸۸ (فیبا)

یادداشت: چاپ چهارم.

یادداشت: ج. ۷ (چاپ ؟): ۱۳۵۴.

یادداشت: ج. ۱ (چاپ سوم): ۱۳۴۹.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

مندرجات: ج. ۳. میکروب شناسی - زیست شناسی حیوانی - جنین شناسی. - ج. ۱۹ و ۲۰. بهداشت لباس. --

موضوع: اسلام و علوم

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: اسلام و مسائل اجتماعی

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/پ ۲ الف ۸ ۱۳۶۳

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی : م ۶۳-۲۸۴۰

مبسوطی از رساله دکترا که با درجه ممتاز گذشته و اینک به نام:

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر

از

دکتر سید رضا پاک نژاد

جلد هفدهم: بهداشت بدن (بهداشت خواب و خوابیدن)

تقدیم میگردد

ص: ۱

اشاره

جلد اول: میکروب شناسی در اسلام - زیست شناسی در اسلام - جنین شناسی در اسلام.

جلد دوم: بهداشت شهر در اسلام - بهداشت اجتماع در اسلام.

جلد سوم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (فلسفه روزه - دانستنیهای از غذا).

جلد چهارم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (چه باید خورد و چگونه باید خورد و ...).

جلد پنجم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (عسل اعجاز میکند).

جلد ششم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (شیر غذای گهواره تا گور).

جلد هفتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (خرما و انگور غذای مستی و هوشیاری).

جلد هشتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (گوشت بهترین غذا و بدترین غذا).

جلد نهم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (میوه و سبزی نشاط بخش زندگی).

جلد دهم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (میوه و سبزی نظاط بخش زندگی).

جلد یازدهم: خلاصه و فشرده ای از ده جلد قبلی و متمم.

جلد دوازدهم: بهداشت بدن در اسلام (چگونه از بستر باید بلند شویم، چگونه راه رویم، آداب تخیلی - مسواک زدن).

جلد سیزدهم: بهداشت بدن در اسلام (تنویر - خضاب کردن - تیمم - غسل - وضو).

جلد چهاردهم: تربیت بدنی در اسلام (ورزش).

جلد پانزدهم: بهداشت بدن در اسلام (بهتر ایستادن و نشستن، بهداشت گوش و حلق و بینی و مو).

جلد شانزدهم: بهداشت بدن در اسلام (بهداشت چشم - دست و پا و اعضاء تناسلی و ...).

و اینک جلد هفدهم: بهداشت بدن در اسلام (کی بخوابیم - کجا بخوابیم - در چه بخوابیم - چگونه بخوابیم - با چه کسی بخوابیم - چه مقدار بخوابیم - چگونه بیدار شویم - مرحله خواب و بیداری)

از انتشارات کتابفروشی اسلامیة

توجه

چهار تذکری که در آغاز جلد اول چاپ سوم ببعده و تذکراتی که در اوائل جلدهای دیگر داده شده است بقوت خود باقیست.

ترجمه چاپ اول هر جلد با اجازه نویسنده و چاپهای دیگر آزاد و نقل مطالب کتاب با ذکر مأخذ بلامانع است.

تقدیم به کسانی که نه از دانشمندان لادینند و نه از دینداران جاهل کتر پاک نژاد

دانشمندان لادین که رابطه انسان و طبیعت را غرورآمیز کرده اما رابطه انسان و انسان را تیره ساخته اند، و دین داران جاهل که از آن غور بی بهره اند و در این تیرگی سهیم.

و ستمکارتر از همه مشرک که معبود خود را آنقدر پائین می آورد تا حد انسانی یا یکی از ساخته های دست انسانی در صورتیکه خدا میخواهد انسانی آنقدر بالا- برود تا مثل ذات مقدسش گردد (مشرک خدای را پائین میکشد در صورتیکه خدای انسان را بالا میبرد).

به بیان دیگر انسان در سه جنگی که دارد (جنگ انسان با طبیعت جنگ انسان با انسان جنگ انسان با خویشتن. در اولی نسبتا فائق شده در دومی مشغول و در سومی شکست خورده است)

توحید خالصی که اندیشه های عالمانه روز آنرا میطلبید و در انحصار مسلمانان است (۱) مسلمانانی که هم در مرحله عقیده ایمان بخدا دارند و هم در مرحله عمل خدا را عبادت می کنند.

درود

درود بر نبی گرامی اسلام که: علم و قلم آغاز سخنان وحی شده: برایشان است و پیروانش را فرموده روزانه ده مرتبه از خدا بخواهند که همه مسلمانان را براه راست هدایت فرماید راهی که بکمال رسیدگان پیمودند نه راه دانشمندان لادین و نه راه دینداران جاهل.

درود بر ۱۲ جانشین ایشان بویژه درود بر تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی پیشوای وقت و امام زمان حضرت محمد بن الحسن العسکری ارواحنا فداه. (۲)

و السلام علينا و علی عباد الله الصالحین.

۱- شرح مبسود در جلد اول چاپ چهارم به بعد که خلاصه چنین است: از هر کس سؤال شود تو را که خلق کرد؟ میگوید خدا، اما در مرحله عمل محسوسات را عبادت کرده و احترام میگذارد از قبیل بت، آتش، گاو و ... یعنی همه در مرحله اعتقاد میگویند خدا و چون به عمل رسید به غیر خدا متوجهند جز مسلمانان که اعتقادشان به غیب است و نماز و هر عبادتشان نیز متوجه به غیب (خدا).

۲- شرح در ابتدای جلد هشتم.

مقدمه ای بر خواب

مرد کتاب نسبت به برخی از اعما روزانه ای که ناگزیر باید آنها را در سراسر دوران زندگی انجام دهد مختصر آشنائی یافته است.

هنوز از بهداشت های لباس، مسکن، نسل و ... هیچ نوشته ام خوابیدن را که باید آخر از همه و پایان باشد از ردیف خارج کرده جلوتر آوردم تا ارتباطش را که با بهداشت بدن بیشتر است محفوظ بدارم.

با توجه به اینکه ثلث عمرمان در خواب میگذرد و کسیکه ۷۲ سال عمر کرده است ۲۴ سالش در خواب بوده و برای دو ثلث دیگر که هیچکدام مربوط به زمان خواب نیست، غذا خوردنمان در خواب نیست، ادرار کردن و مدفوع در خواب نیست، راه رفتن و حرف زدن در خواب نیست، تعویض لباسمان در خواب نیست و هر چه باید انجام دهیم و مربوط به خواب نیست در بیداری هست و تاکنون ۱۶ جلد کتاب مرتبط به شئون زندگیدر زمان بیداری نوشته شده و بعدها نیز تعدادی نوشته خواهد شد آیا حق این نیست که برای ثلث عمرمان «خواب» هم یک جلد کتاب نوشته شود؟

اسلام عجیب دستورات و تشکیلاتی دارد چه حرفهای علمی جالبی که ۱۴ قرن قبل زده است. به چیزهایی اهمیت داده که مدتها مورد تعجب عده ای بود و دسته ای هم آنها را ناچیز میشمردند مثلاً برای شخصی که در حال احتضار است دستورهائی داده که تا چندی قبل زائد بنظر میرسید و امروز نوعی اعجاز علمی بشمار می رود و

اخیرا برای چگونگی برخورد و رسیدگی بمحضر استاد گذاشته اند و تدریس می شود.

به لباس مردگان (کفن) همان اهمیت را میدهد که به لباس زندگان تا آنجا که اگر زمان دفن کفنی آلوده شود باید تعویض نمود و اوائل جلد ۱۱ شرح مفصل دادم.

از جمله بهمین خوابی که آنرا زمان بی سر و صدائی طبیعت و سادگی و سطحی گذران عمر تلقی و تصور می نمودند آنچنان وقعی نهاد که در برابر همه منافعی که سابق برای خواب قائل بودند و آنرا در صفحه احتیاج به خواب جهت رفع خستگی» خلاصه می کردند تقصیم بندیهای قائل شد و بخواب همان اهمیت را داد که به بیداری و در آن زمان که منتهای جهالت بر بشریت حکمفرما بود آنقدر درباره خواب مطلب و مورد ذکر فرمود که با خواندن همین جلد که شمه ای از آنها را دارد خواه ناخواه سر تعظیم نسبت به اسلام فرود آورده می شود؛ آخر:

تکامل مغزیمان در خواب است؛ ذخایر چندی در خواب عایرد می شود؛ اگر غذا خوردنمان در خواب نیست غذا رساندنمان هست؛ اگر لباس عوض نمی شود شب خود لباس خاصی (۱) بر خلا-یق می پوشانند و تعجب نکنید اگر بشما گفته شود همانگونه که در بیداری ضمیر آگاه و ناآگاه داریم و حالت درونی روانی مرتبط به خود و محیط ما را مشغول میدارد در خواب هم از دو قسمت تشکیل یافته ایم یعنی در خواب هم دو نوع زندگی داریم یکی زندگی با آن جسدی که از اعضاء و جوارح و سلولها و انساج

۱- اشاره به آیه شریفه که شرح داده خواهد شد.

درست شده و با تغییرات فیزیولوژی خاصی که گویا پشت بقوانین و مقررات حاکم بر بدن، دارد با عمق فرو میرود و مادون جسد شده است و دیگری زندگی با مافوق جسدی که چیزهایی می بیند از آنچه سالیان درازی از وقوعش گذشته و یا در آینده ای ور بوقوع خواهد پیوست و یا حالات تغییر شکل یافته و نمودارهای دگرگون شده ای که وجهی از تمایلات و آرزوهای سرکوفته و برآورده نشده است و یا دنبال و بقیه مطالب و سئوال ناتمام مانده که نشان داده خواهد شد (اضغاث و احلام) که آنرا خوابدیدن یا رؤیا گوئیم و یک جلد مخصوص آن در بهداشت روانی خواهد داشت.

دو حالت مذکور در خواب: دون جسدی فوق جسدی را منمراحل انقباض و انبساط خواب نام گذاشته ام. انقباضی که شخص را بحد فاصل نباتات عالی و حیوان عالی تنزل داده بلکه بوضع حیاتی آنها نزدیک میکند و انبساطی که آدمی از ملک پران و برتر شود و در این انبساط پیامبران خواب میدیدند و با وحی ارتباط پیدا میکردند.

شگفتی بیشتر اینجاست که هر چه برای بدن در خواب اهمیت دارد در بیداری بهمان اهمیت است اما مرحله ای را که در خواب بنام صفحه انبساط» داریم آنقدر مهم می باشد که مشابهش را حتی در بیداری نمیتوان یافت زیرا از طرفی کسی حاضر نیست با بی خوابی انتحار کند و در برابر جلوگیری از خوابدیدن انسان و بقیه موجوداتی که خواب می بینند (تقریبا همه موجودات) سبب مرگشان می شود که بزودی خواهید خواند و برعکس ثابت شده

است تکامل مغز حیوان و انسان با خوابدیدن یعنی در مرحله انبساط صورت میگیرد مرحله ای که مغزهای تکامل یافته و بکمال رسیده هم ارتباط وحی آنان از آن هنگام است.

اسلام علاوه بر تکامل مغز که با خوابدیدن حاصل می شود در انتظار کمال بالاتری است کمالی چنین: نه تنها اسلام بلکه همه پیامبران آمدنشان برای نظم و ترتیب دادن بزندگی زودگذر شصت هفتاد ساله نیست؛ چه توهینی و تحقیری از این بالاتر که آدمی را مجبور برعایت آنهمه مقررات شرعی کنند و از آنهمه لذات تحریم شده به چشم پوشی بدارند بامید آنکه هفتاد سال زندگی در پیش است! هرگز چنین نیست؛ ارسال رسل ارزش بیشتری داشته برای اباد کردن و رونق دادن شئون زندگانی هر دو سراسر بلکه کوشش پیامبران برای بهتر نمودن اوضاع و احوال جهان همیشگی است و بر این مدت کوتاه دنیا اگر مقرراتی وضع کرده اند برای بهتر کاشتن می باشد تا بتوان در سرای بعدی بیشتر محصول بدراری داشت و برای اینکه روان زندانی در تن ما که روز بروز ضعیفتر و شکسته تر میشود نیرومندتر گردد و افزایش یابد.

خوابیدن که در ضمن آن خوابدیدن پیش می آید و از جمله نتایجش تکامل مغزی یافتن است جزئی از ناموس طبیعت می باشد.

آفرینش بانواع و اقسام رو به تکامل میرود و هر چه نوع آفریده شده عالتر باشد رقم انتخاب شده ای که ملزم به سوق دادنش بسوی کمال هستند بهمان نسبت درشت تر است. هر مخلوقی که از حیات بهره دارد و این نصیب را باجبار بر او مقرر داشته اند محکوم به مرگ و نیز مجبور به خوابیدن بلکه خوابدیدن بلکه رو

بکمال رفتن است یعنی حیات و ممات و خواب و بیداری یکی سبب پیدایش و موجودیت دیگری می شود.

نباتات پست، روئیدنیهای عالی، جنبندگان پست، حیوانات عالی همه بنحوی خاص ریتم خواب و بیداری دارند اما همینکه برنامه به انسان میرسد انسانی که تکامل یافته ترین است عواملی چند در سوق دادنش به کمال و تکامل دخالت میکنند که از جمله خوابیدن و خوابدیدن اوست خوابی در خور خلقتش و انسانیتش بدین نحو: آدمی ترکیب شده از دو نوع آفرینش که یکی از هر لحاظ ثابت است و دیگری که ثابت نیست ثابت سلولها و بافتها و اعضایش هستند همه مشخص که از چه درست شده اند و کارشان چیست و عناصر موجود در آنها چه کمیت و کیتی دارند و هسته اتمهای هر عنصری از آنها معلوم می باشد و این عالم ثابت و مدلی است که میتوان بعلت ثبوتش از آن نقاشی کرد از آن عسک گرفت از آن پژوهش بعمل آورد تحقیق و بررسی کرد و خلاصه آنکه مورد مطالعه قرار داد و از نهد آنها علم را بیرون کشیده علم ریاضیات فیزیک شیمی تشریح فیزیولوژی و ... اما قسمت ناپایدار که هر لحظه در شکلی و وضعی است و لذا نمیتوان از آن نقاشی کرد، تحقیق نمود و سرانجام نمیتوان تحت فرمول و حساب و علم درش آورد و آن اندیشه و فکر و ... است که بر هر کسی و هر چیزی حکومت دارد الان در فکر مهاجرت است دقیقه بعد تصمیم بر شرکت در امری میگردد ساعت بعد رأی دیگر و خلاصه آنگونه ناپایدار است که نمیتوان تسخیرش کرد و بر آن مطالعه نمود و بهمین مناسبت خدای متعال میفرماید ای نبی گرامی اگر

از تو درباره روح (روحی که یهود قائل بودند) می پرسند بگو توفیق شما همین اندازه خواهد بود که اندکی درباره آن دانش و بینش بهم رسانید و چون روح تسخیر ناپذیر و ناثابت است نمیتوان ردیف علمی برایش منظور داشت (یسئلونک عن الروح قل الروح من امر ربی و ما اوتیتم و والعلم الا قليلا ۸۵ الاسراء)

آنچه در کائنات از ذرات تا اجرام با قوانین و مقررات ثابتی آفریده شده عالم خلق و بقیه را عالم امر گویند (او را دو گونه آفرینش است خلق و امر الا له الخلق و الامر ۱۵۴ الاعراف)

نیروی عالم خلق یا امر بهمان نسبت که آفرینش رو بتکامل می رود افزایش می یابد یعنی سلطه حاکمیت اندو بر وجود آدمی بیشتر از سایر حیوانات بوده و بهمین قیاس و سنجش هر موجودی عالتر است بیشتر میتواند از آندو استفاده ببرد بلکه هر موجودی عالتر بود از خلق و امر بیشتر بهره دارد و هر چه موجود کامل شود خوابیدن و خوابیدنش حقیقت بیشتری پیدا مینماید.

آدم ترکیب یافته از امر و خلق یک تقسیم دیگر هم دارد بلکه در بین آندو قرار گرفته است یکی که میتواند بمیل خود دگرگونش سازد یا درباره اش تصمیم بگیرد قسمت دیگر که ارده اش هر چه نرومند باشد امکان اینکه بتواند در آنها تغییری دهد نیست: بخواهد یک چشمش نزدیک بین و دیگری دوربین گردد قلبش کمتر یا بیشتر ضربان داشته باشد هضم و جذب و دفعش نحوی دیگر شود دگرذیسی چنین بروش جدیدی پیش آید و ... از قدرت اراده وی خارج است اما چه چیزی وارد دستگاه هاضمه کند از حلال، حرام، سرد، داغ، خشک، مرطوب می تواند ببلعد

یا بریزد. چه کسی را وارد رحم نماید از نطفه تهیه شده از مال حلال، مال حرام، مال دل سرد کردنها، مال اجتماع داغ نمودنها، مال حاصل از خشکی و خست یا از گشاده دستی و انفاق و ... همه را می تواند به اختیار و میل انتخاب نماید.

هیچ پیامبری نیامد در آن قسمت که انسان قدرت بر دگرگون کردنش ندارد دخالت کند بلکه همه آمدند تا اموری را هادی باشند که انسان میتواند انرا براه کج یا راست بکشاند، هیچ پیامبری ادعا نکرد که با بعثتش باید دگر دسی ها هضم و جذبها، تعداد ضربه های قلبی و ... کمتر یا بیشتر یا دگرگون شود بلکه همه آمدند تا بشر را از سوء استفاده از اختیاراتی که بوی داده شده است بر حذر دارند.

آیا خوابیدن و خوابدیدن از کدامیک محسوب می شود؟:

نسبت خاصی بین این چهار برنامه (خلق امر حبر تفویض) در تمام موجودات برقرار است مثلاً تفویض در جمادات صفر است و در انسان حداکثر را دارد. جماد هیچ نمی تواند بمیل خود عمل کند و انسان بیشتر از همه می تواند و بطور کلی مسائل چهار گانه مذکور چون به انسان میرسد نسبت هایش بطریق خاصی بهم می خورد و باز همین نسبت ها زمان بیداری و خواب با یکدیگر تفاوتی دارند که برای جلوگیری از دراز گویی فقط به اشاره نسبت های چهار گانه دگرگون شده در خواب انسانی را ذکر می نمایم:

خلق در خواب بهم می خورد و دگرگونیها حاصل می گردد (بسیاری از اعمال فیزیولوژیکی بدن کم یا زیاد می شود که بزودی شرح

داده خواهد شد)

تفویض که در بیداری در نوع انسانی بالاترین رقم را داشت در خواب با سایر انواع وجه شبهی پیدا می کند و چون خوابیدن و خوابیدیدن در ماهی ها، گربه ها، پستانداران و ... تقریباً همانند همان انسان است و همه برای تکامل مغز صورت می گیرد که چگونگی آنرا شرح خواهم داد باید گفت تفویض در خواب بعلت اینکه متأثر ساختن خود یا محط از قدرت آدمی خاج می گردد فوق العاده کاسته شده و در حقیقت تفویض در خواب به قلمرو اجبار اگر در نیامده به آن نزدیک شده است.

جبر: افزایش کلی می یابد (باجبار خوابیدن، باجبار خوابیدیدن و در نتیجه تکامل مغزی یافتن و همانگونه که گفتم دخالتی نمی کنند و بهمین نبت که اجبار حاکم بر عالم خناب است تکالیف شرعی هم در خواب کم می شود)

امر: آنچه در تمام حیوانات و مخصوصاً انسان شگفت انگیز است خواب رفتن نبوده بلکه بیدار شدن از خواب می باشد.

آنچه در تمام حیوانات فوق العاده است اینکه اگر آنها را بویژه اعصابشان بهم خورده و پس از چندی می میرند.

آنچه حیرت آورتر از همه است اینکه اگر بین دو مسئله بسیار برگ زمان بیداری حیوانات را بسنجند و اتفاق یا اختلافشان را رقم زنند و درشت تر از همه را برگزینند می بینند در برابر اختلاف حاصل از دو مسئله ناچیز در خواب آن رقم درشت ناچیز

نشان داده ایم شد که شرح خواهم داد و لذا آنچه برای آدمی چه در خواب چه در بیداری اهیت دارد عالم امر، عالم شرع، عالم اطاعت، عالم تسلیم و عالم سلم و سلامتی و اسلام است و ارز روی همین بحث می توان فهمید چرا اسلام از یکطرف می فرماید بیدار کردن هر کس از خواب جز برای امری واجب حرام است و از طرف دیگر می فرماید و من اللیل فتهجد بن هافله لک عسی ان یبعثک ربک مقاما محودا ۷۹ الاسرا و انتظار دارد انسانی از خواب بیدار شود و تهجد کند تا مقام پسندیده ای را تصرف نماید:

تکامل مغزها که باجبار با خوابدیدن صورت م گیرد پس در وقتی که از اثر و تاثر می افتیم و زمانی که اراده از ما سلب شده است تکامل یافتن اجباری می شود.

کمال یافتن زمان بیداری بنظر اسلام از جمله بوسیله کسب دانش است و رو بکمال رفتن یعنی عقل یافتن و در نتیجه راهی بسوی عبادت خدا داشتن (العقل ما عبد به الرحمن و اکتسب به الجنان) و قرآن می فرماید هر چه بر علم شخص افزوده شود عقل وی بیشتر می شود و بین علم و عقل نسبت مستقیمی برقرار است (و ما یعقلها الا العالمون ۴۳ العنکبوت) از اینقرار زمان بیداری و داشتن اراده و اختیار رو بکمال رفتن کسبی و اختیاری است.

شب بلکه در خواب اراده نیست اختیار نیست کمال یابی و سپس بیدار شدن هست وز بلکه در بیداری اراده هست اختیار هست کمال یابی باید باشد و خواب رفتن هست. آیا روز را گذراندن با وضعی که اراده و اختیار هست چه کسیر و کاهشی دارد؟ تصور میکنم فقط در صورتیکه کسب کمال نشود کمبودی موجود می باشد.

آیا شب را بنحوی که بیان شد بصبح برسانیم کسری دارد، کسرش آن است که آدمی از آن عطیه بزرگی که بنام اراده باو مرحمت شده و در اختیار اوست استفاده نکند و نیوی اراده را معطل بگذارد و بهین علت است که پروردگار میفرماید خوابیدن و خوابیدن را در دو ثلث اول شب بانجام رساند و در ثلث آخر اراده کن فاصله بین انسان و خدا را کوتاهی کنی و با بجای آوردن نماز بمعراج روی و روح خود را به جوار قرب الهی بکشانی و نیروئی که ترا میتواند راه پیمای این فاصله کند در نماز است.

اراده کن از خواب بیدار شوی که هم اراده ات نیرومند شود و هم از غفلت بیدار شوی پبای خیز و آنچه از دو ثلث شب باجبار بکمال رسیده ای با اتصال، با تهجد، با نماز، با معراج. و نجه را بدست آورده ای به اختیار به کمال و ثمر برسان.

خلق امر جبر اختیار و همه و همه چیزت در صورتی که تنها به ماده و خواب و خوراک منحصر باشد و فقط به دنیا پردازی حق خودت را نپرداخته ای بالاتر آی کسب دانش، کسب فضیلت، تقوی، قرب حقتعالی، سیر از تنگنای فقس مادیت بسوی ابدیت بی آغاز و انجا که مثل خداشدن است و بس. نه دین بدون دانش بکار آید و نه دانش بلا دین به پیشیزی ارزد. خدای چون خواست اولین پیامبر بفرستد فرشتگان گفتند ما ترا عبادت و تسبیح و تقدیس می کنیم (نحن نسبح بحمدک و نقدس لک ۳۰ البقره) اما پروردگار ضمن اینکه عبادت و تسبیح و تقدیس را مردود و مطرود نشمرده تأیید فرمود سخن از تعلیم و آموزش و دانش برای حضرت آدم داشت

آدمی که با دین و دانش خلیفه خدا معرفی گردید؛ تو نیز اگر خواستی مثل خدا، نزدیک خدا، خلیفه خدا شوی هر دو را لازم داری و پیشوایان دین همه قبل از هر چیز در این دو بیشتر از همه بهره داشتند و چون مطلب بدرازا کشید با ذکر چند روایت این قسمت را پایان میدهم. مطلبی که همه در این سطر خلاصه می شود: نه روز مشغول بدیگران را شب کوتاهی در پیش است و نه شب فرو رفته در خویشتن بروز بی انتهائی متصل می گردد روز بدون خدا شب بدون خدا، عمر بدون خدا، اجتماع بدون خدا، بشریت بدون خدا، همه و هم در بر زنی، در شهری در کشوری، در منطقه ای، در قاره ای و بالاخره در یک پاره سنگ چرخان در فضا بنام کره زمین و فعل و انفعالات وابسته به عناصر آن رسوب کرده فانی می شوند.

نبی گرامی فرمودند: صفحه من عمل علی غیر علم کان ما یفسد اکثر مما یصلح»: (کسیکه بدون علم و دانش عمل کند فساد کارش بیش از نتیجه خوب آن است).

از حضرت علی: صفحه کمال الدین طلب العلم و العمل به»: (ای مردم، کمال دین تحصیل دانش و عمل به آن است) صفحه و العلم و الدین توامان اذا فترقا احترقا»: (دین و دانش با یکدیگرند جدا شونده می سوزانند) از حضرت صادق (ع): صفحه العاقل علی بصیره کالسائر علی غیر الطریق»: (هر کس بدون بینائی و علم عمل کند چون کسی که در راهی بر خلاف مقصد حرکت کند، سرعت بیشتر او را دورتر می کند).

اهمیت خواب

حیات چه اهمیت و ارزشی دارد؟ وابستگان بحیات هم بهمن قیاس و سنجش ارزشمندند و یکی از بخشهای مهم وابسته بحیات خواب است که مسلط بر نباتات و حیوانات و همه و همه آفریده شدگان است.

اختلاف عمل گیاه در شب و روز که اکسیژن دادنش بمحیط در روز و افزایش شیره نباتی در شب از جمله آنهاست آدمی را بفکر وامیدارد که ریتمی و نظمی و تناوبی متناسب با طلوع و غروب آفتاب جهت گیاه منظور بدارد و در تأیید آن می بینیم گل افاقیا و گل ابریشم در شب برگهایش جمع شده بشکل لوله در می آید و برای بقیه گیاهان نیز بطور نامحسوس عمل مذکور وجود دارد همانگونه که زمان جزر و مد دریاها همان لیوان آب دست شما نیز به پیروی ای این قانون عمومی جزر و مد نامحسوس ناچیزی مینماید گیاهان نیز بیکدیگر نزدیکتر و با نور خورشید بازتر می نمایند و شاید عمل غنچه بتواند از این نوع عمل بحساب آورد که شبانه و روزانه دارد و غنچه ای که باید حافظ نسل باشد و دانه را پروراند و بهمین تناسب خواب و بیداریش نیز با شدت بیشتری از سایر اعضاء گیاه متظاهر خواهد بود.

از عالم روئیدنیها همینکه متوجه جهان جنبندگان می شویم همه چیز را دگرگون و تکامل یافته می بینیم و این تکامل با پیدایش اعصاب کاملتر شده و در درجات بالا همینکه ستون فقراتی درحیوان

ظاهر شد با کمال فوق العاده تری تظاهر مینماید و از اینجاست که علاوه بر خواب که قسمتی از سازمان عمومی حیات می باشد خوابدیدن نیز از ضروریات حیات و بخشی از خواب به خوابیدن علاوه می گردد که نوع ماهی های اولیه نیز از آن بهره داشته و دارند.

شاید تصور این احتمال پیش آید: همانگونه که جزر و مد در ظرفهای کوچک ظاهر نبوده و خواب روئیدنیها نامحسوس است روزی خواهد آمد که خوابدیدن جنبندگان پست، نیز کشف و قطعی گردد. اما من در آنجا که از قرآن درباره خواب بحث خواهم کد خلاف این تصور را خواهم آورد.

همینکه به خواب انسانا میرسیم هر چند کافی است در اهمیت آن گفته شود خواب و خوابدیدن از یکدیگر جدا نیستند و محروم ساختن حیوان و انسان از آن دو سبب مرگشان می شود یعنی در اهمیت خواب همین بس که اگر از آن جلوگیری نمایند مرگ قطعی است اما خواب برای انسانها نزد اسلام اهمیت خاصی دارد.

خوابدیدن و خواب رفتن که همیشه چون شیء و سایه بدنبال یکدیگرند و از جمله خصایص موجود زنده از انواع مخصوص محسوب می گردد نزد انسان مقام والائی دارد.

مسلمین و ادیان اسمانی دیگر هر چه را که بستگی به وحی الهی پیدا کرد محترم می شمارند. برگهائی از کاغذ را که ممکن است بر آن محاسبه یا نقاشی یا ... کرد همینکه به کتاب خدا تعلق گرفت میبوسند. زمانی، زمینی، کسی که وحی در آنجا، بر آنجا، بر او نازل گردید تعظیم و تکریم می کنند. بر خود خوابدیدن

اصالت موضوع مترتب است زیرا بسیاری از پیامبران خوابدیدنشان وحی بود که از جمله حضرت ابراهیم: صفحه یا بنی انی اری فی المنام انی اذبحکک...» ولذا اهمیت خواب صرفنظر از اینکه پاره ای از خلت تکوین محسوب و از ضروریات حیاتی بوده و تکامل مغزی ایجاد می نماید محترم می باشد جنبه تشریحی نیز داشته و واجب التکریم است و نباید آنرا کوچک و ضایع انگاشت.

اشکال خواب

انسانها و بسیاری از حیوانات در فعالیت وحوش و خروشنند اما همینکه خورشید بجمع آوری شعاعهای طلائی خود پرداخت نامبردگان نی زدر فکر جمع آوری نتایج فعالیت های جنبشی و فکری خود افتاده برای اینکه تجدید قوا و تکاملی حاصل نمایند تا نیروئی جهت فردایشان باشد که باید بمصرف برسانند یکی پس از دیگری بوضع خاصی که برای خوابیدن سلیقه و انتخاب بلکه آسایش دارند در می آیند و از جمه قامت رسای انسانها یکی پس از دیگری کج شده بر زمین می افتد بدین معنی که عمود بر زمین در وضع گیرندگی از خورشید و سایر کائنات قطبی از خود رابر زمین و سر را بطرف محیط داشته و همینکه شب فرا رسید بر دامن مادر خوراک دهنده اولیه خود صفحه خاک» دراز می کشند یعنی روز بر سینه مادند و شب بر دامانش.

انسانها همه بخواب نمی روند و اگر خواب رفته اند همه بحالت درازکش در نیامده اند، چه بسیار ساربانها که باجبار باید شبانه طی طریق کننده تا صدمه ای به حامل و محمول وارد نیاید و آفات روزانه

از آنها دو بماند لذا چوبی به پهلوی حیوان آویخته دست خود را با حقه طنابی که بر آن چوب است محکم نموده حیون میمیرد و ساریبان هم در خواب است و می رود، دیگران با سر و صدا بیدار می شوند ساعتشان، تلفنشان زنگ میزند از خواب می پرند اما ساریبان با خاموش شدن سر و صدای زنگ بیدار میشود. مادرانی هم که در کنار نوزاد خوابیده اند یا کمک راننده همین وضع را دارند. مادری که اگر خودش و کودکش را با فرانشش برداریم و بگوشه ای منتبل سازیم اصلاً نمی فهمد با اولین صدای فرزندش از خواب می پرد.

کمک راننده ای که بر صندلی عقب خواب است با خاموش شدن یا خراب شدن صدای ماشین بیدا می شود.

چه بسیار انسانها که منحنی زندگیشان را اواج موج کوتلاه بلندی تشکی می دهد با ک مختصر سودی و سختی که مطابق میل باشد آنقدر خوشحال می شوند که خوبشان نمی برد و چه بسا کسانی که با اندک ناراحتی و ضرر مژه هایشان بهم نمی رسد و اسلام با اعتدال و هر چه کمتر بودن شدت اماج مذکور موافق است تا آنجا که چون بحضرت باقر خبر رسید رمی را زاهد گویند که در گوشه متعک بعبادت و یام و صیام اشتغا دارد رمود: خدای متعال تمام زهد را در آیه شریفه صفحه لکی لا تأسوا عی ما فاتکم و لا تفرحوا بما اتيکم» (۲۳ الحدید) جمع کرده است که بعلت از دست رفتن چیزی یأس غلبه نمی نماید و با رسیدن و دریافتی به مسرت و نشاط نمی نشیند و منحنی فکر و ذکر زندگانیش تضاریس وحشتناکی را رسم نمی کند.

اسب در همان حال که ایستاده خواب می رود. میمون می نشیند و خواب است اما بوزینه مانند انسان دراز می کشد. گوزن

سرش را

بر چیزی (شاخه درخت و نباشد سنگی) گذاشته خواب می کند. نوعی هدهد (شانه بسر) به پشت افتاده پاها را بلند کرده بخواب می رو. زرافه ایستاده خواب می نماید. خفاش می نشیند و سررا بعقب تکیه می دهد و گاه یدو پا را بشاخی آویز کرده می خوابد.

گرچه مرغ و خروس خانگی هم روز و هم شب خواب دارند و گاهی یکپای خود را بالا گرفته ن چشمها را بوسیل پلک سوم می پوشانند وزمانی پاها را کنار بغلها خم کرده سینه را بر زمین میگذارند و در اینحال یا نوک خود را به پهلو بر زمین می نهند یا همانند چرتی ها آویزدارند و سرشان بالا و پائین می رود وی برای مطالعه در اوضاع و احوال پرندگان وضع دیگری است:

مطالعه درباره خواب پرندگان چون اغلبدر لانه و آشیانه پنهان بوده اند سخت و با اشکالاتی روبرو شده است از اینرو عقائد مختلفی درباره شان ابراز گردیده است. یکعده گویند جنسی که مأمرو حفظ نسل می باشد بر تخم ها می نشیند و خواب بچشمش نمی رسد در مراقبت و صیانت کلی است و جفتش که شب قبل همین مأموریت را داشته نوبت خواب کردنش شده در گوشه ای امن دور از آشیانه خواب می کند. دسته ای عقیده دارند آنکه نبوت نشستن در آشیانه دارد خوابش را نیز همانجا بسر می رساند خلاصه هر حیوانی بشکلی خاص می خوابد و خواب می کند و بتدریج با انواعی از آنها برخورد خواهیم نمود.

اوقات خوابیدن

انسانها یکی پس از دیگری با تاریک شدن هوا آرام و ساکت دراز می کشند و خواب می کنند. قورباغه های سبز شبیه می خوابند ولی نوعی دیگر از قورباغه روزها خواب می کنند. گاو و گوسفند و برخی پستانداران هم شب می خوابند هم روز. خواب پرندگان که در آشیانه اند و شبها در آنجا بسر می برند احتمالاً شبانه یا روزانه برابر با ریتم مأموریت آنها در حفاظت از نسل در زمان تخمگذاری و بچه داری است و در غیر اینصورت خوابشان احتمالاً شبانه می باشد.

برخی از حیوانات در زمستان بخواب می روند و همانند گیاهان بعلت سرما و کمی نور خورشید و کاهش تغذیه مغز وسطی و نخاع باجبار به خواب رفتن کشانده می شوند. در زمستان ضربان قلب، حرارت بدن، تنفس، قند خون کاهش می یابد. علت خواب زمستانی را قطع مواد ترشحاتی غده تیروئید و فقدان اشعه ماوراء بنفش خورشید که ویتامین ۵ در بدن بوجود می آورد دانسته اند و تزریق مواد ترشحاتی تیروئید در زمستان بدن حیوان را بیدار و فعال میسازد.

جوجه تیغی چهار ماه و مارمولک ۶ ماه در خواب زمستانی بسر می برند و بسیاری خرسها بطور تقریب سراسر زمستان در خوابند و خرسهای آسیائی ممکن است بوسیله شکارچیان خوابشان بهم بخورد که در اینحال حیوان بسیار خطرناکی می شوند.

زنبورهای عسل از قرار معلوم ریتم خواب و بیدایشان با ریتم باز شدن گلها همزمان می باشد تقریباً از هر نوعی نمونه خواب

بیان شد و همینقدر کافیست در صورتیکه در این باره مطلب مفصل می باشد.

خواب موجود زنده

با کشف خواب در عام روئیدنیها توجه دانشمندان به خواب تمام موجودات جلب شده و خواب رفتن گیاهان را در زمستان مورد مطالعه قرار داده میگویند بعلت سرما و کمی نور خورشید و کاهش تغذیه نباتات بخواب می روند.

اصولاً وقتی خصایص شش گانه موجود زنده (که در جلدهای قبل شرح دادم) را در نظر آورم می بینم بهمان علت که زنده اند باید بمیرند و بهمان سبب که فعالیت دارند باید استراحت کنند بلکه بهمان نسبت که فعالیت ترکیب بغرنجی دارد باید استراحت نیز ترکیبی پیچیده داشته باشد و دارد.

خواب و چرت برای دفع ضرر و بکمال رسیدن در این سرا و مرگ برای بکمال رسیدن در سرای دیگر که همه را شرح خواهم داد و چون ذات مقدس خدا عین کمال است از هر چرت و خواب و مرگی بدور می باشد.

بی خوابی

هر موجود زنده نیازمند استراحت بلکه خواب است. آثار بی خوابی بر روی برخی حیوانات و انسان مورد مطالعه قرار گرفته که آنچه مربوط به انسان است بعداً شرح داده خواهد شد.

سگ را ۸-۹ روز از خواب محروم سازند خواهد مرد و

اگر از خوابدیدن محروم کنند اما مراحل انقباض را داشته باشد تحمل خواهد کرد انسان نیز پس از مدتی بی خوابی می میرد گویا دستگاه آفرینش مغزی را که حاضر نیست د بیداری بطریق اطاعت از دستورات الهی که در دو چیز (دین و دانش) خلاصه می شود بطرف کمال برود با جهل این سر او آتش آن سرا مجازات میکند اما مغزی که حتی در خواب هم از تکامل بی بهره میماند بهیچوجه قابل زیست نمی شناسد و تمام موجودایت که خواب می بینند اگر از خوابدیدن محروم شوند تلف شدنشان حتمی است و چگونگی آنرا خواهم گفت.

محل خواب

انسان محلی را: اطاق، تختخواب و ... برای خوابیدن انتخاب می کند اما در اثر کار هر زمان خسته شود هر چا باشد بخواب می رود بلکه خواب غلبه کند همانجا خواب می رود گرچه درحال راه رفتن همانند ساریبانان باشد.

حیوانات چون پرندگان لانه و آشیانه یا محی دور از آنها یعنی محلیامن و امان را انتخاب می نمایند واکثر حیوانات بزرگ دیائی برای خوابیدن بخشکی می آیند. روباه دوست دارد بر درخت بخوابد. و آنها که خواب زمستانی یا خوابهای بلند مدت دارند غاری یا زاویه درختی را انتخاب می نمایند ولی انتخابشان فوق العاده عجیب و علمی است.

درختی که انتخاب می شود یا غار برگزیده از لحاظ مقدار رطوبت

اندازه حرارت، فشار جو آنگونه است که عمل هیبرنه کردن را انجام می‌دهد و در جلد دوم شرح دادم که مختصر آن چنین است: هیبرناسیون اساسش کند کردن متابولیسم عمومی بدن بیمار (بتوسط داروهای فلج کننده عقده های عصبی نباتی با یا بدون سرد کردن بدن بتوسط عوامل فیزیکی) و بعبارت دیگر قرار دادن بدن انسان خون گرم در یک وضع زندگی شبیه بزنگی حیوانات خونسرد و خواب زمستانی است.

همانگونه که بسیاری از حیوانات بزرگ دریائی خواب خود را در خشکی می نمایند بعضی از آنها با آنکه قادر به آمدن در خشکی می باشند در حالتی که شناورند بخواب می روند و عده ای که چون ماهیان محکوم به خواب کردن در آبند یا چون انسانها محکوم بخواب در هوا. اما انسانها باید بدانند خانه و اداره و کوچه و خیابان و گردش و تفریح و میهمانی و میزبان شدن سبب می شد فقط ثلث عمرشان که در خوابند در یک محل کوچک بنام تختخواب یا فراش بگذرد و بقیه جای ثانی نداشته باشد و اگر هم داشت نقل و انتقالش زیاد است از اینرو آدمی باید به محلی که ارزان و کم وسعت است و به ثلث عمرش مرتبط است اهمیت بدهد و باز با شما صحبت خواهم کرد.

اندازه خواب

انسان بطور متوسط ثلث عمر خود را در خواب می گذراند اما هر چه بر سنش افزوده شود خواب کمتر می شود و شرح آنرا خواهم داد که نوزاد چه اندازه خواب می کند و یک پیرمرد چه مقدار باید بخوابد.

هر چند نزد پستانداران فرمول گفته شده صادق است و نوزادشان خواب بیشتری دارد اما بطور کلی گوسفند پر خواب است و گاو کم خواب و خواب اسب با دقیقه محاسبه می شود و یک چرت او را کافی است و هر موجودی خواب مخصوص بخود دارد.

از شگفتیهای خواب نزد موجوداتی که قادر بدفاع از نسل خود می باشند اینکه با وجود در خواب بودن بمحض نزدیک شدن خطر بیدار می شوند و موجودات مذکور هیچ خطری را باندازه خطری که متوجه نسل وی خواهد شد تلقی نخواهند نمود تا آنجا که تصور می شود هر حیوانی زمان بچه داری در خواب و بیداری بسر می برد اما بسیاری بر این عقیه اند که احوال و اوضاع سایرین همانند انسان میباشد که چه بسا مادری بخواب عمیق آنچنان رفته که اگر با فرش و لحاف وی را بردارند و جایجا کنند نمی فهمد ولی بمحض آنکه کودکش اولین صدا را بلند کرد بیدار می شود و همانند کسی که اصلاً خواب نبوده و چرت نزده کار خود را بخوبی انجام می دهد.

توجه بخطر سبب شده دانشمندان کلیه حیوانات را در برابر

خواب به دو دسته تقسیم نمایند: شکار کننده و شکار شونده و میگویند چون شیر میدانند هیچ نفس کشی جرئت بیدار کردن سلطان حیوانات را ندارد یا انسانی که در امنیت است مشابه یکدیگر بخواب ناز می روند و خوابشان قابل اندازه گیری است اما شکار شونده ها و صیدها که باید همیشه مراقب صیاد باشند خوابشان با نوعیدقت و مراقبت همراه است و جز دشمن (بویش از پ اوست یا دهان، صدایش) هیچ عامل تحریکی سبب بیدار شدنشان نمی شود اما من اضافه می کنم همینکه از انسان سلطان موجودات یا از شیر سلطان حیوانات بمقام مقدس مادری رسیدند از مرحله و مرتبت صیادی به صیدی می رسند و خوابشان در برابر نسل همانند حیواناتی که در خواب مراقب دشمنند منتظر صدای بچه اشان است و هم مراقبت دشمنان احتمالی نوزادشان وبدون شك خوانندگان میدانند زن در آزمایش آبستنی بنظر اسلام چون کسی است که روزها روزه دارد و شبها بعبادت مشغول و هنگام شیر دادن و پرورش کودک چون کسیکه شمشیر در دست دارد و در میدان جهاد براه خدا می جنگد (و اگر فرزندی صالح تربیت کند اجر و ثواب بیحساب که در بهداشت نسل خواهم گفت چه اجری و چه ثوابی که اشاره ای از آن را نبی گرامی فرمودند: در آنجا که عمل صالح بجای گذاشتن را به سه چیز برشمردند و از جمله فرزند صالح بجای گذاشتن و انشاءالله در بهداشت نسل شرح خواهم داد).

وضع خوابیدن

انسان دراز می کشد اما اگر نداند به رو یا پهلو یا پشت خوابیدن کدام را باید انتخاب کند ضرر میکند و بدست خود بیمار می شود. همین انسان که دراز می کشد و بخواب می رود آنقدر اراده نیرومندی در نهادش قرار داده شده که خود نیز واقف و آگاه به آن نیروی عظیم است تا آنجا که ساربان دستش را به طناب آویز به شتر می گرد و شبانه طی طریق می کند زیرا راه پیمائی کاروان شبانه است و شتر که مخصوص نقاط گرم است در افتاب کمتر براهش می برند تا بساربان و محمولات ضرر نرسد شترها میروند و زنگها هماهنگ قدم برداشتن آنها صدا می کند و مشوقی برای بیشتر رفتنشان است در اینحال که دو مانع مخالف برای شخص خواب موجود است و بشدت با خواب هر کس سر مخالفت دارد در برابر تصمیم و اراده نیرومند انسانی بنام ساربان وسیله خواب و وضع خوابیدن راه رفت اوست یعنی ساربان باید زمان خواب دراز بکشد و ایستاده اغست مانع دیگر صدای زنگهاست بحدی که تا شترها می روند و زنگها صدا دارند ساربان در خواب عمیق و دلچسب است و بمحض باز ایستادن صدای زنگها ساربان بیدار می شود و می فهمد اتفاقی روی داده که سبب توقف شتران شده است. یعنی ایستادن و صدا کردن با خواب ساربان سازگار می باشد و امروز شاگرد راننده که در خواب است و با یک صدای ناموزون موتور بیدار می شود.

اوضاع اعضاء در خواب

گرچه هنگام خواب هر حیوانی فیزیولوژی خاص بدن خود را دارد در انسانها توانته اند بفهمند یک عده انساج و اعضاء کارشان زمان خواب کمتر و برخی بیشتر می شود که شرح داده خواهد شد. انسانها معمولاً در خواب ساکت و صامت افتاده اند ولی بتبعیت برخی از شئون زندگی یا بیماری انسانهایی که بسرعت راه می روند و خوابند و انسانهایی که بخواب عمیق رفته از خواب بلند شده اعمالی را انجام می دهند و در هر حال خوابند و انسانهایی که هر چه حرف زدن و پرگوئی دارند در خواب انجام می دهند و انسانهایی که در خواب سر و صدا و دعوا دارند و ... و شرح داده خواهد شد.

ماهی ها برعکس بسیاری از حیوانات هنگام خواب مضطربند و علتش را هنوز نفهمیده اند.

برخی سر را نسبت بدن تغییر محل میدهند چون خفاش که سر را بعقب می اندازد.

منقار پرندگان در خواب یا آویزان است یا زیر بال خود کرده اند یا نوکش را بزمین گذارده اند یا بر دیوار لانه گذارده اند گویا مراقب خطرات احتمالی می باشند و بااحتمال قویتر منقار یک آلت گیرنده دشمن شناس نیرومند ناشناخته می باشد.

اسبها و برخی حیوانات دیگر که خواب کوتاه مدت دارند در تابستان دوست میدارند مجای تنفسی شان در سایه و سردی قرار گیرد لذا طوری می ایستند که سرشان سایه بدنشان قرار گیرد

و در زمستان برعکس به چیزی نزدیک می کنند که بخار گرم نفسشان بخودشان بر می گردد و اگر دو رأس باشند سرها را آنقدر بهم نزدیک می کنند که حداکثر استفاده از بخار گرم دهان و بینی یکدیگر ببرند.

حیوانات گربه مانند چه در گرما چه در سرما بینی خود را حفظ می نمایند زیرا صدمه وارده به آن خطرناک و در مصاف با دشمن از بینی خود مراقبت می نمایند و در جنگ گربه با مار یا دشمن بوضوح پیداست که دستی محاذی بینی داشته با دست دیگر می جنگد و در سرما سعی می کند بینی خود را حفظ کرده و در میان یکدست تا شده که حداکثر پشم و مو فراهم نموده فرو برد تا حداکثر گرما تهیه شده باشد.

حیوانات شاخدار که شاخشان خنک کننده و کولر آنهاست و در گرما سعی دارند سرشان را آنچنان بدارند که گردش خون در بن شاخها برای انجام تبرید حداکثر باشد و در فصل گرما بحد اقل برسد، و باز گفته شد بحث اینقسمت نیز مفصل است خودداری می شود.

زمان خواب

زمان خواب موجودات یکی از پدیده های بسیار عجیب آرایش بوده و بنظر می رسد دلیلی مهمتر و بزرگتر از این علیه نظریه تصادف بودن آفرینش وجود ندارد:

درختان در زمستان بخوابند همان گیاهانی که اکسیژن از جمله ثمراتشان است. درخت از لحاظی ارزش اکسیژن دادنش

بیشتر از سیب و انگور دادنش می باشد ولی زمانی در اکسیژن دادن خود قصور می ورزد که در عوض یخ بستن آبها و سرمای محیط جبراننش را میکند و در جلد اول تحت عنوان عجائب آفرینش آب شرح و چگونگی آنرا آوردم و اگر مطالعه مجددی پیش آید فهم اینکه جهان بسیار منظم و حسابی است بسهولت انجام می گیرد و کمبود یک قیمت عظیم کائنات بوسیله ازدیاد بخش بزرگ دیگری از آفرینش جبران می شود و وزنه کوچکی از یک ذره خلقت توسط یک سرپوش کوچکی از یک مقدار ناچیزی از مخلوق پوشانده می شود بزودی و به آسانی شناخته میگردد و فرمول کلی شناخته شده دنیای اضداد و ماده و ضد ماده و ماده و عکس ماده و شیطنت و اخلاص و در جهان کوچکها الکترون و پروتن و مولکول و ... بهترین معرفهاست.

همانند درختان که خواب زمستانه دارند بسیاری از موجودات نیز خواب زمستانی دارند که به انواعی از آنها اشاره گردید.

انسان باید شب بخوابد و خواب روز او را کافی نیست و شرح داده خواهد شد.

خواب زنبور عسل در زمان گل دادن گلها و خواب پرندگان هنگام تخمگذاری و بچه داری موافق با نظام و ریتم گل دادن گیاه یا زمان بعهدہ گرفتن انجام وظیفه حفاظت از نسل حیوان است که اشاره گردید.

بسیاری از حیوانات روزها می خوابند و شبها در جستجوی

طعام برمی آیند و در جنگلها بسیارند و نوع جنگلی و غیر جنگلی آن خفاشهایند و چه بسا حیوانات با زیاد شدن تابش خورشید خواب دارند و در هوای تاریک بیدارند و فعالیتشان آغاز می گردد.

حیوانات پست خواب و بیداریشان را ریتم روشن و تاریک شدن همزمان است و همانند گیاهان که شب و روز دارند اکسیژن دادن و گاز کربنیک گرفتن و برعکس، در روز و شب از آنها صادر میگردد. انواع پست جوانان نیز بیداری و خواب دارند.

اکثر پرندگان همزمان پیدایش اشعه آفتاب تلاش خود را شروع کرده و همینکه خورشید بجمع آوری شعاعهای خود پرداخت آنها نیز بسوی لانه و آشیانه خود می شتابند. تاباندن اشعه هاینورانی بر پرندگان نامبرده سبب بیدار شدنشان می شود.

پرندگانی که در تاریکی فعالیت داند چون خفاش و چه بسیار موجوداتی که شب و روزشان یکی است چون مورچگان که در ایام مخصوص بااستراحت می پردازند و چه بسیارند حشراتی که با دیدن نور بفعالیت می افتند و همینکه تاریک شد آرام گرفته استراحت می کنند و اینها با نور و تاریکی زندگیشان ریتم و همراهی دارد.

خزندگان وضع جالبی دارند و اغلب آنها هنگام گرسنگی بیدارند و چه روز باشد چه شب و برخی که در زمستان سر بخاک فرو برده تا ایام گوارتری در آنجا بسر برده و سپس خارج شده و باز هم خواب و بیداریشان تا حدودی با طعمه خواستن و نخواستن یتیمیک است چون سوسمارها و مارمولک ها و مارها و ...

پستانداران اهلی اغلب خوابشان مرتب شده است اما پستانداران بر حسب وضع آب و هوا و غذا خوابشان تنظیم می گردد.

بسیاری از حیوانات که در ۲۴ ساعت یک مرتبه استراحت دارند و برخی که بطور تناوب چندین بار خواب و بیداری آنها صورت می گیرد و اگر بچه گربه منزلتان را خسته کنید می بینید بگوشه ای آرام رفته و خرخر خوابش را براه می اندازد.

خارپشت خرس راسو گورکن موش صحرائی در فصل سرما در حالت بیحسی مخصوص بلکه استراحت یعنی خواب بسر می برند اما در نقاط استوائی حیواناتی هستند که همین عمل را در تابستان انجام می دهند و شدت گرما را مانند حیواناتی که در شدت سرما استراحت دارند در همانوضع میگذرانند بطور کلی دانشمندان حیوانات را به دو دسته بزرگ صید و صیاد تقسیم کرده میگویند حیواناتی که شکارچی هستند خاب می روند و آنها که شکار شونده م باشند شبه خواب دارند و در خواب نیز مراقب دشمنند در صورتیکه بنظر من هیچ صید بدون صیاد و هیچ صیاد بدون صید وجود ندارد و لذا همانگونه که ساربان با خاموش شدن صدای زنگ شتر کارگر با ایستادن یا بد کار کردن قسمت مادر با اولین ناله کودک کمک راننده با نخستین صدای غیر عادی موتور و ... بیدار می شوند، دستگاه آفریشن بموازات همان قدرت شناختی را که به صید داده تا صیاد را بشناسد نیروی بیدار شونده و توجهی نیز از راههای گوناگون (صدا بو اشعه) برای شناخت نزدیک شدن دشمن به صید عطا فرموده است همان نیروئی که مادر، کمک راننده، ساربان و ... را بیدار می کند.

مرحله و مراحل خواب

موش صحرائی، خرگوش و بیشتر دوندگان و ... و کودک آدمی خواب چند مرحله ای دارند یعنی در شبانه روز چند نوبت خواب و بدنالش بیدارند.

قناری، مار و ... و انسان بالغ خواب یک مرحله ای دارند و هر چه تمایل به زندگی و سازش با نور بتر می شود خواب به یک مرحله ای نزدیک می شود.

ناگفته نماند دسترسی به غذا داشتن و نداشتن گرم و سرد بودن محیط و ... حالات استثنائی بوجود می آورند.

هر چه مغز رو به تکامل رود خواب اهمیت بیشتری پیدا کرده و منظم تر می شود.

درباره خواب یک یا چند مرحله ای انسان بعد شرح بیشتر داده خواهد شد.

آفرینش ساخته دست یک استاد

یادتان باشد در جلدهای قبل گفتم: دانشجویانی در معیت اساتید خود برای گردش علمی به شهر صفحه یزد آمده بودند مثل اینکه هم درسشان را خوب خوانده و هم برای گردش علمی آمده و هم اساتید دلسوزی داشتند زیرا فعالیت چشمگیری در شناخت ها داشتند و سر و کاری با دانش رشته خود. گنبد هائی چند را دیدند متوجه شدند سه چهار تای از آنها هشت ترکی است اعلام داشتند زمان مأمون ساخته شده بافتخار کسبکه ایرانیان او را بصمیم قلب

دوست می داشتند و هم اکنون نیز تنها امام میهمان آنان است صلوات الله و سلام علیه امام هشتم. هشت ترکی که امام هشتم را بواند به خدعه و تمنا بقبول ولایت عهدی بدارد و ایرانیان را با عرض ارادت سیاسی بامام دوستدار خود گرداند.

بعد گفتند دو تای از گنبدها بدلائلی ساخته دست یک استاد است و بدلائلی دیگر شاگرد بر دست در هر دو یکی بوده است و حتی ادعا کردند کسیکه گاز میگذاشته (پاره سفالها یا پاره آجرها را در لابلای خشت ها گذاشتن) در دو گنبد یکی بده است بدین دلیل که کار هر کس حتی ریزه کاریهایش مخصوص خودش می باشد.

در یک سخنرانی که بسیار مورد توجه قرار گرفت داستان فوق را گفتم و متذکر شدم اینکه الفبای تمام خلقت تکوین بیش از قریب ۱۰۴ عنصر نیست و در زوایائی از ساختمان جماد و نبات و حیوان وجه شبهی از این لحاظ موجود است که فرمول جذر بکار رفته و در مواردی مشابه فرمول کعب و جمع شدن آنها و پذیرشها در هر سه قسمت با شرایط و ضوابطی مساوی و یکسان صورت میگیرد و بسیاری وجه شبه یکسان که درجد مربوط باثبات صانع پاره ای از آنها را خواهم آورد. آری با یکسان دیدن همه و همه آفرینش و اینکه صفحه ما تری فی خلق الرحمن من تفاوت ۳ الملک و همانگونه که پروردگار خود فرماید همه جا یکسان و بدون تفاوت است معلوم میگردد استاد سازنده همه یگانه مقدسی عالم مدبری است که خواب هم از جمله وجه شبه یکسان در عالم نبات و حیوان می باشد:

در فعالیت حیاتی موجودات چه حیوان چه نبات مراحل

گوناگونی چشمگیر است که در پاره ای حیوانات که در سطح بالا قرار دارند و اعصاب کاملتری دارند نسبت به مراحل پائین همانند مراحل خواب و بیداری تلقی می شود و هر کدام دارای خصوصیتی ویژه خود می باشند و اختلاف و خصایص مذکور در گیاهان بیشتر با تغییر شکل عمل تنفسی و صعود شیره پرورده نمایان می باشد مثلاً گیاه روز اکسیژن می دهد و شب اکسیژن میگیرد و در عوض روز گاز کربنیک میگیرد و شب گاز کربنیک می دهد و بهمین دلیل صعود شیره پرورده نیز در شب بیشتر انجام می گیرد و جالب تر آنکه برگ بعضی گیاهان چون گل ابریشم و افاقیا در شب جمع شده و بحالت خواب در می آید.

در میان حیوانات نیز بلا استثناء مراحل خواب و بیداری وجود دارد و فاصله بین این دو مرحله هر چه حیوان کاملتر و بانسان نزدیکتر شود بیشتر می گردد و نظم و ترتیب خاصی بین آندو بوجود می آید. در انواع پست تر ریتم خواب و بیداری حیوان با ریتم شب و روز همراه ریتم جهان نباتی است ریتمی منظم و مرتب که پیوستگی تکاملی آفرینش را نشان داده و استاد سازنده عالم قادر مدبر عزیز را معرفی می نماید.

شگفت بیشتر ذخیره گیاهی و مشابه آن ذخیره حیوانی است بدین معنی که اگر گیاه در شب اکسیژن می گیرد و در عضو خود برگ یا گل یا... ذخیره می نماید بسیاری از اعضاء بدن هم در خواب فعالیتشان کاهش و برخی افزایش می یابد بدانگونه که امروز از جمله خواص خواب را هدف ذخیره ساختن دانه اند و بزودی بشرح اعضائی می پردازم که در خواب تغییراتی چه در جهت افزایش عمل یا کاهش خواهد یافت و چگونگی عمل ذخیره زمان خواب را نیز خواهم آورد.

فرضیه های خواب

سبب پیدایش خواب و تشریح چگونگی پیش آمدی که قهرا جنبندگان را مغلوب خود می سازد و خواب نام دارد همزمان با پیدایش فلسفه مورد بحث انسانها قرار گرفت و درباره آن فرضیه های متعددی آورده شد که اهم آنها از این قرار است:

تامدتها مطلق خستگی را که در اثر فعالیت بوجود می آید بدون اظهار نظر بیشتر علت خواب می دانستند.

در قرن پنجم قبل از میلاد یکی از فلاسفه یونان پیدایش خواب را نتیجه ورود خستگی بدن به شریانها اعلام داشت.

افلاطون نظر داد همینکه خستگی پیش آمد روح برای استراحت از بدن مفارقت حاصل نموده بسیر و سیاحت می پردازد و هنگام مراجعت ببدن است که شخص بیدار می شود و با ورود فلسفه یونان در کشورهای اسلامی بویژه در زمان هارون الرشید و مأمون خلفای عباسی که نهایت جدیت را بکار می بردند تا در صورت امکان علوم و معارف اسلامی را در برابر آنچه از یونان و مکتب های علمی دیگر می توانند وارد اسلام نمایند تا بدینوسله شاید از رونق پایه علمی رزندان علی بن ابیطالب بویژه امامین همامین حضرت کاظم و حضرت رضا صلوات الله و سلامه علیهم اجمعین بکاهند و از جمله عقیده افلاطون درباره خواب بود که بطرز قلمداد شده پس از ورود بکشورهای اسلامی جهان بهمان نیروی اولیه هنوز نزد برخی ناآگاهان باقیست یعنی هنوز می گویند در خواب روحمان پرواز

می کند و استراحت می نماید و باز بیدن برمی گردد و بیدار می شویم.

مدتها تغییرات گردش خون در مغز را سبب خواب می دانستند یکعده می گفتند خون در مغز فشارش کم شده موجب پیدایش می شود و دسته ای که بالا رفتن فشار خون را در مغز علت محسوب می نمودند.

آنجلو موسو دانشمند ایتالیای تختخواب مخصوص ترازو داری درست کرد که متحرک بود و دستور میداد شخص مورد آزمایش بر آن خوابیده تختخواب را در وضعهای مختلف آنگونه در آورند که گاهی سر در بالا زمانی پائین و هنگامی ردیف تنه قرار گیرد. موسو مشاهده نمود زمان خواب طرف سر سبک تر و در بیداری سنگین تر است وی بعدها اشتباه موسو بدینطریق محقق گشت که چون زمان خواب خون به احشاء هجوم می آورد سر سبک می شود. نقطه ثقل تختخواب بر تیغه منشوری مانند قرار داشت و آنچنان متعادل بود که اجر جزئی چیزی بر یکطرف نهاده می شد همان کفه ترازویی حساس پائین می رفت.

نظر موسو مجددا پس از چندی نصح گرفت و مورد قبول واقع گردید زیرا دانشمندی مغز گربه و خو کچه هندی را زمان خواب با برداشتن مجمه برنگ سفید مشاهده کرد ادعا نمود چون خون از مغز خارج شده سرخی رنگ مغز به سفیدی گرائیده است که پس از مدت کوتاهی دانشمندی به نظریه فوق شک کرد و با توجه به اشتباهات دید و خطاهای باصره از مغز حیوانات مذکور در بیداری و خواب مقداری برداشته نسج شناسی بعمل آورده در زیر

ذره بین مشاهده نمود که برعکس نظر موسو مغز حیوانات در زمان خواب پر خون می شود و علت سفید شدنش اینکه در خواب عناصر لازم برای هر قسمت بدن بقدر ضروری بهره می رسد و چون کلسیم یونیزه بیشتر از همه برای مغز لازم است بعلت هجوم کلسیم که سفید است بمراکز عصبی آنرا برنگ سید در می ورد و شگفتی آفرینش اینکه اگر مجموع کلسیم یونیزه جاری در خون N باشد و سهم مغز مثلاً ۳۲ و استخوانها ۵N و عضلات ... و اعضاء دیگر ... باشد و بر حسب اتفاق یا بعلت خونریزی مثلاً یک هفتادم کلسیم از بین برود سهم مغز بهمان قیاس و استخوانها بهمان اندازه و هر عضوی بهمان تناسب کاهش می یابد یعنی ا بهره مغز یک هفتادم و از استخوانها یک هفتادم و از عضلاتیک هفتادم و از ... یک هفتادم کم م شود و در ایر موارد همچنین است حتی درباره کلیه عناصر و مواد غذایی نیز همین است بدن میداند از مجموع خون محتوی عناصر و مواد غذایی چه اندازه به ناخن ها به موها به پوست به استخوان به عضلات به مغز به چشم به گوش به ... برساند و اگر از مجموع یک ناچیزی خون هم کم شود از همان ناچیز بهمان نسبت از بهره هر کدام از اعضاء نامبرده بوسیله بدن کاهش داده می شود.

طرفداران فرضیه های شریانی با آنکه ارنست وبر دانشمند آلمانی آزمایشهای موسن را باطل نشان داد دلائل دیگری داشتند که از جمله می گفتند بدون شک گردش خون که مغز است دگرگون می شود و در نتیجه خواب غلبه می نماید. نامبردگان می گفتند شریان سیات را در گردش فشار دهیم خواب غلبه می کند. التهاب

یا ورم یا غده ای در نواحی مخصوص مغز پیدا شود خواب آلودگی پیش می آید ... و بمحض آنکه زمان ترقی و نضح پزشکی رسید و توانستند حالات مرضی را از سلامتی جدا سازند پایه های فرضیه های شریانی عروقی خواب بکلی از هم فرو ریخت.

فرضیه شیمیائی خواب: سگهائی را انتخاب کردند بدو دسته نمودن یک عده را با مشغول نمودن بکارهای سخت و طاقت فرسا نگذاشتند بخواب روند و پس از چندی که مانع خوابشان شدند سرم خون آنها را گرفته به آندسته از سگها که تازه از خواب کافی بیدار شده بودند تزریق نمودند و نوبت دیگر مایع نخاعی سگهای نخوابیده را به نخاع سگهای خواب کرده وارد نمودند و در هر دو دیدند آندسته از سگها که باندازه کافی خواب کرده و تاه بیدار شده بودند مجدد بخواب رفتند و دانشمند فرانسوی لوژند Logenre و پیرن Piron در این قسمت بیشتر از سایرین تحقیق نمودند.

در جنین حیوان یا انسان ممکن است بعلتی دوقلوها در ناحیه مخصوصی بهم چسبیده و با همان حال بدنیا آیند. از قسمت فوق جمجمه بهم چسبیده شانه ها بهم چسبیده کفل ها و ...

ماشها و داشا (ایرا گالیا و ماشا داشا) دوقلوی بهم چسبیده سیامی از ناحیه تحتانی چون دارای گردش خون مشترک و دستگاہ مستقل عصبی بودند چون یکی از آنها از آبله واکسینه شد دیگری مصون گردید. مایع رنگی به رگ یکی تزریق کردند در خون دیگری مشاهده گردی اما پوست یکی را تحریک نمودند

همان یکی جواب داد و بهمین نحو هر آزمایشی رکندند نتیجه این بود که دستگاه گردش خون داشا و ماشا یکی است در صورتیکه سیستم عصب مغزیشان مستقل می باشد و هر انسان بهم چسبیده در هر قسمتی از بدن را با خاصیت مذکور دوقلوهای سیامی گویند. (دوقلوهای سیامی دو انسان بهم چسبیده اند که دستگاه عصبی مغزیشان مجزا و گردش خونشان در حکم یکی است).

دوقلوهای سیامی ممکن است یکی بعلت تأثر و اندوهی که دارد خواب نرود در حالیکه دیگری در خواب عمیق فرو رفته باشد رژیم غذایی یکی خواب آور باشد و همان نفر خواب رود و چه بسا زمانی که بدون جهت یکی خواب رود و دیگری بیدار باشد علاوه بر اینها که بیعت خواب آندو یا خوابیدنشون که مختلف بوده است همه نشان دهنده این واقعیت می باشد که اگر فرضیه شیمیائی درست بود آنچه را عقیده داشتند و می گفتند مسمومیت ناشی از سوخت و ساز بدن و فعالیت اعضاء در زمان بیداری وارد خون شده سبب ایجاد حالتی می گردد تا سموم دفع گردد و آن حات را خناب گوئیم بایستی هر دو یامی ها با هم بیدار شوند و باتفاق همزمان خواب روند بعلاوه تزریق مایع سگهای خواب نرفته به سگها خواب کرده که سبب ناگهان بخواب رفتن مجددشان میشد دلیل بر اثر سموم ناشی از خستگی در سگهای دسته دوم نیست زیرا سم بتدریج اثر میکند و خواب ناگهانی پیش نمی آورند بعلاوه در اثر مساعی پیتورانوخین Plitor Anokhin و تاتیانا الکسیوا Tatiana Alexeyeva دانشمندان شوروی و شروسبوری اگلیسی Shcrewsury

(۱۹۴۹) که مطالعات سیامی ها مرهون زحمات آنهاست باثبات رسید که از زمان تولد تا پایان عمر خصوصیات خواب و بیداری هر دو مستقل از یکدیگر می باشد.

تئوری مرکزی مغزی: اکنومو Ecnomo دانشمند اطریشی لئوهس Leohess فیزیولوژیست سویسی اناتونکیخ محقق شوروی Ana, Tonkikh و پاولف دانشمند معروف شوروی و شاگردانش سولدو گالکین و ماگون موروزی Moruzzi Magoun الکتروفیزیولوژیست و راستراتیان در این قسمت پژوهشهایی انجام داه اند که باختصار شرح داده می شود.

طرفداران این فرضیه می گویند همینکه یکی از تظاهرات ناشی از بدن صورت استقلال یا اهمیت بخود گرفت یا امی مهم وابسته بدن بحساب آمد باید پذیرفت که مرکزی نیز در مهمترین قسمت بدن یعنی در مغز دارد و بهمین قیاس و سنجش در صورتیکه خواب از جمه تظاهرات حیاتی بدن می باشد بایست مرکزیت در مغز داشته باشد. (۱)

طرفداران این فرضیه به وجود مرکز زیر پوشش خاکستری نیمکره های مغزی (زیر کورتکس) عقیده دارند و اساس ادعایشان بر پایه دو دسته دلیل استوار است:

اکنومو متوجه شد بیمارانی که در شرح حالشان از تورم قسمت زیر قشری بحث شده حالت خواب آلودگی داشته اند یا در

۱- غیر متخصصین میتوانند از مطالعه این فصل به فصل بعدی جهت جلوگیری از خستگی عدول نمایند.

آنها که خواب آلودگی داشته و کالبد شکافی شده اند و التهاب و تورن ناحیه مذکور را مشاهده نموده اند.

هس حیواناتی را بیهوشکرد و الکترودهائی در شکافهای داده شده در جمجمه شان آنچنان گذارد که انتهای هر کدام در قسمتهای گوناگون پایان می یافت.

الکترودها از دو سیم فلزی که در انتها از یکدیگر مجزا می شدند درست شده بودو همینکه جریان برق برقرار می شد فقط در قسمتی از انتهای سیمها جریان می یافت. یکطرف سیمها روی جمجمه محکم مشد و محل شکاف بخیه می گردید و پس از بهبود زخم آزمایشها آغاز می گردید آزمایش عبور دادن الکتریسیته بود به قسمتهای مختلف الکتروود بطوریکه هر دفعه یک ناحیه ای از مغز که الکتروودی در آن قرار دارد تحریک شود.

هنگامی که انتهای الکتروود نزدیک قاعده مغز در ناحیه هیپوتالاموس قرار م گرفت حیان بخواب می رفت در صورتیکه انتهای آنها در هر منطقه دیگر قرار داده میشد حالت خواب بوجود نمی آمد. (اناتونکیخ حالت مشابهی را آزمایش کرد و نتیجه با آنچه هس بدست آورده بود یکسان نشان داده میشد)

پاولف برای خواب مرکزیت قائل نشده گفت وجود ضایعه در ناحیه مذکور مغز سبب می شود رابطه تحریکات احشائی با مغز قطع گردد و این تحریکات که در نگهداری حالت بیداری عامل محرک و بیداری می باشند از بین رفتنشان خواب را ظاهر می سازد و سگی رابا شاگردش گالکین مورد آزمایش قرار داده اعصاب رابط مغز و اعضاء شنوائی، چشائی، بینائی سگ را قطع و

بدینوسیله که رابطه عوامل تحریکی را تا حدودی از مغز قطع نموده بود نشان داد وصول تحریکات دنیای خارج کاهش یافته و در نتیجه خواب پیش آمده است.

پاولف آزمایشات هس را نیز اینگونه مردود دانسته گفت تحریکات الکترودی فقط گروه خاصی از سلولهای عصبی را که بوجود آورنده خوابند تحریک نمی کند بلکه تنها مانع خاصیت هدایت سلولهای عصبی را بطرف نیمکره های مغزی می شوند و با وجود این قشر مغز تحریکات ضعیف و مرتبی را که بوسیله جریان الکتریکی از سمت داخلی مغز بدانجا می رسد دریافت می کند در حقیقت همانوضعی را بوجود می آورد که زمان مساعد برای خواب بوسیله تحریکات ضعیف و منظم دریافتی از محیط خارج بوجود آورنده آن است.

در حقیقت پاولف اهمیت نقش ناحیه مذکور در خواب رفتن را انکار نکرده بلکه پذیرفته است که دخالت مغز در خواب رفتن اصالت دارد و متذکر است که نزد حیواناتی که قشر مغزشان رشد کمتری دارد یا حیواناتی که برای آزمایش قشر مغزشان برداشته می شود یا نزد نوزادان که تازه شروع رشد کرده خوابشان مؤید شرکت نواحی زیر کرتکس در نظم دادن خواب و بیداری می باشد.

ماکون و موزی با پژوهشهای فیزیولوژیکی نشان دادند در ساقه مغز ساختمان عضو شبکه ای وجود دارد که در انتقال تحریک به کرتکس دماغی اهمیت داشته و مانع تحریک شدن در این مورد تولید خواب می نماید بعلاوه نقش قشر مغز در توقف و

ایجاد مانع در راه این امواج که از تشکیلات شبکه ای مذکور به قشر نیمکره های مخ می رسند باثبات رساندند.

فرضیه پاولف درباره خواب: انعکاس را قبل از پالف هم می دانستند و همانند وی می گفتند پاسخ نظم ارگانسیم بوسیله اعصاب نسبت به انگیزه خارجی می باشد. همانند خوردن غذا و ترشح بزاق) اما قبل از پاولف درباره این سؤال که چرا با شنیدن نام غذا یا بوی آن هم ترشح بزاق آغاز می گردد.

جواب می دادند حیوان فکر غذا را درک می کند اراده غذا خوردن در او بوجود می آید و در نتیجه ترشح شروع می شود و پاولف انعکاس شرطی را کشف و مسئله را توجیه و روشن ساخت و نمونه ای از آزمایشات وی را بارها گفته ام که همزمان با غذا دادن سگ نوری می انداخت یا زنگی را می زد و چون حیوان عادت می کرد بدون غذا نور یا صدا بکار میرد و نشان میداد غذا همزمان بانور یا زنگ نور یا صدا بدون غذا در هر کدام از سه مرحله ترشح بزاق یکسان شروع می گردد و این نوع انعکاس را شرطی نامید.

حیوانات در ابتدای تولد تمام انعکاسهائی که دارند ساده بوده و از محیط به کورتکس راه عصبی ان می باشد که باز از کورتکس بخارج مسیر عصبی دارد و با تکامل حیوان در طول زمان انعکاس های شرطی بوجود می آید بلکه بوسیله حیوان فرا گرفته می شود بدین معنی که صدا با نور همزمان با تغذیه سبب ایجاد و کانون تحریکی می گردد و در عین حال بتدریج بین اندو مرکز راه عصبی برقرار می شود در نتیجه اگر غذا هم نرسد و کانون دیگری از

طریق نور یا صدا تحریک شود کانون غذائی را از راه عصبی ایجاد شده تحریک می نماید.

هر چه حیوان تکامل یابد استعداد تشکیل کانونهای تحریکی بیشتر در او بوجود می آید و شگفت انگیزتر که بکار بردن شیوه مخصوص انعکاس در او به تناسب تکامل وی گوناگون و مهمتر می گردد و نسبتی مستقیم با عامل تحیک پیدا می نماید مثلاً اگر خطر مرگ برسد شیوه های بهتر و مهمتر از آنکه خطر صدمه مختصری احتماداده شود بکار می رود و شگفتی آفرینش در کاینجا همینکه به انسان میرسد بیان اوست که جانشین بسیاری از عوامل یا علامات میگردد یعنی انسان همانند حیوانات یا محط بوسیله انعکاسهای شرطی و غیر شرطی مرتبط است اما اتصال انسانها با انسانها بیشتر بوسیله بیان می باشد ولی تعقل و تفکر چه؟ اینجاست که می گوئیم اگر لازم باشد ناچیزی کافیست اما این همه حس و درک و فکر و عقل مازاد احتیاج برای تمشیت امور مادی برای چیست؟ در جلد مربوط به معاد خواهیم گفت برای اینکه دنیا را مزرعه آخرت بشناسیم و کشت خوبی کنیم تا محصول خوبی برداریم که صفحه العقل ما عبد به الرحمن و اکستب به الجناء تعقل و تفکر و درک و احساس نه برای خوردن و نوشیدن و پوشیدن که همان انعکاسهای شرطی و غیر شرطی مشترک بین انسان و حوان برای سپری ساختن زندگی مشترک انسان و حینانی کایت می نماید. اما نباید غافل بود همانگونه که قرآن فرماید با تعیم و تعلم و تربیت عقل زیاد می شود (و ما یعقلها الا العالمون) و بوسیله انتخاب را شکل می گیرد.

قبل از پاولف می گفتند: دو جریان مخالف امر و نهی

(تحریک)

و توقف حرکت و وقفه) که همیشه مکمل یکدیگرند سازندگی احوال و اوضاع عصبی را در اختیار دارند و پاولف به آنها افزود که:

نه اینست که تحریک فعالیت اعصاب کلیه اندام و کار آنها را از مراکزش گرفته بخود اندام آورده آنها را اداره می نماید و وقفه مراکز و اندام قلمداد شده ار در مواقع لزوم ضعیف یا قطع می سازد و برای روشن شدن مطلب بهترینکه بگوئیم دو سلول مجاور یکدیگر که با هم ارتباط ندارند و در عین حال با یکدیگر تماسند یعنی اگر اولی از تحریکی متأثر شدومی با اولی ارتباط برقرار کرده تحیک را از اول می گیرد و باز از قبیل بریده به بعدی خود می دهد و خود دروقفه می ماند ینی هر سلول عصبی همیشه و در هر حالت دارای اعمال وقفه و حرکت است و بر مبنای این دو خصلت پاورف عقیده داشت:

ارتباط و هم آهنگ و فعالیت های مختلف و اندامهای متعدد وجود هر دو عمل (تحریک و وقفه) را به ثبوت می رساند و دو نوع وقفه وجود دارد:

۱ وقفه ارجی که وقفه غیر شرطی است.

۲ وقفه داخلی که وقفه شرطی می باشد.

به سگی همزمان غذا دادنش زنگی را بصدا درآورده و این عمل را چندین مرتبه تکرار می کنیم دفعات آخر فقط صدای زنگ کافی است که همانند دفعات قبل که غذا و زنگ با هم بوده و ترشح بزاقش شروع میگردد هم اکنون بزاقش ترشح شود اما اگر همزمان با دادن غذا و بصدا در آوردن زنگ پس از آنکه سگ به آنها

عادت کرد یک سوت هم بزنیم می بینی مسگی که در برابر صدای زنگ ترشح می کرد هم اکنون متوجه صدا شده جست و خیز کرده پارس مینماید و ترشچی هم نمی شود.

اینکه سگ و زگ و غذا در هر دو آزمایش کی و یکسان انتخاب شد اما عکس العمل و نتیجه در هر کدام مختلف و بنحوی خاص بود یعنی تحریک در اولی سبب ترشح و دومی موجب وقفه ترشح گردید بعلمت همان خصلت ذاتی و فطری غدد مترشحه در برابر تحریک بود که یکجا ترشح کرد و جای دیگر در اثر هیجان متوقف گردید (وقفه حاصل شد) و چون کنترل غدد با سلسله اعصاب است باید گفت وقفه یا از محیط خارج یا منطقه تحریک شده ای در مغز سرچشمه می گیرد و مشروط بر اینکه محرک خارجیش چه باشد نتیجه و عکس عمل خود را بروز میدهد یعنی جریان تحریک در مغز بشکل مشروط یا القائی صورت می گیرد و در پی آن چه بسا وقفه پیش آید و این وقفه خارجی است که غیر شرطی می باشد.

وقفه شرطی داخلی اینست که محرک شرطی بتعویق افتد یا بوسیله محرک غیر شرطی تقویت نگردد و بتدریج از بین برود: همان سگ را که بکرات با غذا دادن همزمان با صدای زنگ ترشح بزاق شروع میشد می بینیم بعدها با صدای زنگ تنها هم بزاق ترشح میکنند اما بعدها مرتب صدای زنگ تنها را بشنود بتدریج ترشحش کم می شود تا آنکه پس از چندی هیچگونه رفلکس ترشچی نخواهد داشت و از ترشح بزاق جلوگیری خواهد شد و این وقفه شرطی داخلی است که با مرک غیر شرطی هم تقویت نشده است و این وقفه بدو دسته تقسیم می شود: تأخیری و افتراقی. همان

سگ که عادت کرده با غذا و زنگ ترشح کند انتخاب کرده در دفعات بعد زنگ را بصدا در می آوریم و دو دقیقه بعد به او غذا می دهیم می بینیم بتدریج ترشح بزاق در برابر صدای زنگ کاهش یافته و کاهش آن با تأخیر یعنی همزمان با خوردن غذا جبران شده و پس از چند نوت فقط با صدای زنگ ترشحاتی نمی شود و با غذا دادن می شو و این وقفه شرطی داخلی تأخیری است.

بسگ غذا می دهیم همزمانش نت موسیقی دو و یک مرتبه نوت لا را می زنیم بطوریکه سگ با هر دو نوت یک در میان غذا خورده و بدفعات تکرار صدای هر دو را شنیده و عادت کرده است.

حال بسگ غذا داده و نوت دو را بصدا می آوریم و دفعه بعد فقط نوت لا هست و غذا نیست می بینیم در هر دو حالت ترشح بزاق هست اما اگر عمل مذکور را تکرار کنم مشاهده میشود با نت لا- بتدریج ترشح کم شده و بالا-خره قطع میگردد در صورتیکه عکس العمل نسبت به نت دو بطور کامل باقی میماند.

آنچه باعث میشود نت لا در قشر مغز سگ ایجاد وقفه نماید اینکه محرک غیر شرطی که دادن غذا باشد آنرا تقویت نکرده است در صورتیکه نت دو که با دادن محرک غیر شرطی تقویت میشود بقوت خود باقیست و رفلکس کامل را انجام میدهد.

یقین است عمل ضعیف شدن رفلکس شرطی بوسیله اعمال بی تفاوت ایجاد نمی گردند بهر حال همانطور که دیدیم رفلکسها با یکدیگر معدوم نمی گردند بلکه باوقفه ای که آنرا افتراقی گویند ا بروزشان جلوگیری می شود.

اهمیت عمل وقفه منحصر به فعالیت تطابقی قشر مغز و شرکت

در کار سازش نیست بلکه وقفه همانند داروی نیروبخشی برای سلسله اعصاب و مغز است.

انسان در برابر تحریکات متضاد و رقیب قرار گرفته و اگر نمیتوانست در عین آنکه میتواند نسبت به برخی تحریکات عکس العمل نشان دهد در برابر بعضی عمل وقفه ای داشته باشد برقرار نمودن ارتباط حسنه ای که باید با محیط و دیگران داشته باشد با اشکال روبرو میشد و از حرکات نامناسب و اعمال ناشایست و عدم تعال مبرا نبود.

خصلت ذاتی اعصاب اینست که تحمشان در مقابل تحریکات حدود معینی دارد و تکرار و افزایش آنها آدمی را فولادین می سازد زیرا بتدریج عکس العمل رو به ضعیف و سرانجام نابودی کشانده میشود و در حقیقت عمل وقفهبرای سلولهای عصبی حالت نیروبخش و استراحت دهندگی پیدا مینماید و بزبان دیگر همانگونه که پاولف معتقد است سلولهای نیمکره های مغزی بعلت آنکه با جزئی ترین تغییرات محیط تحریک شده و حساسیت نشان می دهند بنابراین باید در برابر تحریکات شدید محافظت کردند و وقفه عاملی است که آنها را حفظ میکند.

پاولف و همکارانش اوسیب سلومونوف A.Solomonav و آدام شیشلو A.Shishlo رفلکسهای شرطی چندی را در حیوانات بوسیله محرکهای حرارتی و غیر ایجاد نمودند (حتی حرارت درونی) و مشاهده کردند تحریکات مذکور هیچگونه رفلکس شرطی ایجاد نکرده بلکه فعالیت های انعکاسی را متوقف ساخته و در نتیجه خواب غلبه می نماید و با چنین وضعی استنباط

میشود ماهیت فیزیولوژیکی خواب توقف کامل فعالیت سلولهای عالی مغز نبوده بلکه انتشار وقفه در سطوح مختلف آن است.

پاولف در ۱۹۳۵ در مجتمعی از متخصصین اعصاب و روان در لنینگراد مکانیسم پیشرفت و انتشار وقفه را در مغز سگی مورد آزمایش قرار داد و آنرا تا برقراری خواب عمیق تشریح کرده نشان داد که ابتدا وقفه در قشر مغز ناحیه کنترل حرکات زبان قرار دارد و سپس به مراکز حرکت فکها رسیده در این حال اگر چیزی در دهان نسگ می گذارند قادر به حرکت فکها نبود و بی اختیار غذا بخارج می افتاد سپس وقفه به مراکز کنترل کننده حرکات عضلات کدن میرسد و گردنش شل میشود و سپس به تمام عضلات بدن سرایت کرده خواب غالب می گردد.

خواب بر اثر گسترش وقفه های خارجی غیر شرطی و وقفه های شرطی داخلی بوجود می آید و از اینقرار که وقفه نقش حمایت از سلولهای عصبی و مراکز آنها را دارد ماهیت فیزیولوژیکی خواب بر دو اصل متکی است:

۱ گسترش پدیده توقف در سراسر قسمت های مغز سبب پیدایش حالت خواب می شود.

۲ خواب عامل تقویت کننده و نیروبخشی برای مغز می باشد. (۱)

۱- از نظریه خواب پاولف به نامهای خواب از نظر پاولف - نظریات پاولوف در مورد خواب و رؤیا - خوابیدن خواب کردن با هیپنوتیزم - خواب دیدن که پروفیسور وخلین تألیف کرده بوسیله آقایان دکتر ولی الله آصفی - مهندس غلامرضا اربابی - دخیانیاتی ترجمه شده است.

انعکاس های غیر شرطی نتیجه توانائی های مادرزادی سلسله اعصاب است که زمان تولد نیز وجود دارند چون انعکاس مکیدن که با تحیک دهان انجام می گیرد ترشح بزاق بعلت بوی اغذیه حرکت جهشی اندامهای فوقانی با یک صدای شدید یا ...

انعکاسهای شرطی آنست که تحریک حسی تازه ای را با حریک حسی ساده و طبیعی که شرح دادیم و انعکاسهای غیر شرطی نتیجه آست همراه شود مثلاً صدای زنگ که تحریک حسی تازه ای است با غذا دادن که محرک طبیعی موجود انعکاس غیر شرطی است همراه شود سبب می شود پس از آنکه مدتی سگ را همزمان با تغذیه به صدای زنگ عادت دادیم دفعات بعد بدون غذا یعنی تنها صدای زنگ باعث آغاز ترشح بزاق سگ گردد و این انعکاس شرطی است (زنگ همزمان با صدای غیر شرطی می شود شرطی)

میتوان چند انعکاس شرطی ثانویه و ثالث و ... را هم اضافه کرد و همان نتیجه را گرفت مثلاً زمان تغذیه سگ هم زنگ زد و هم نو تاباند و سگ را به آن عادت داد و دفعات بعد با هر کدام یعنی هم با زنگ تنها یا با نور بزاقش را وادار به ترشح نمود اما بسیاری از تحریکات غیر شرطی یا شرطی است که غیر شرطی ها از خارج میرسد و شرطیها از داخل و هم سبب وقفه و بلکه مانع از این میشوند که باز هم مغز بفعالیت فرماندهی خود ادامه دهد و این نوعی حفاظت از سلولهای عصبی مغزی است که خود ایجاد خواب هم می نماید.

بار دیگر نظر پاولف را خلاصه کنم: وی خواب را توقف رفلکس‌ها مغرفی و تعریف کرد و ترشح بزاق را در اثر دیدن یا تجسم غذا معلول وقفه موقتی سایر اعمال قسمت‌های بالای مغز دانسته و عقیده داشت در صورتیکه تحریکات مختلف عصبی با هم اثر نمایند مغز بمرحله‌ای از خستگی می‌رسد که تمام عکس‌العملهای متوقف می‌شوند و خواب عارض و مستولی می‌گردد.

پاولف که مسئله خواب را مانند یک پدیده تخیلی در انعکاسات شرطی میدانست نشان داد همانگونه که حیوان را میتوان با ضربات هماهنگ و یکنواخت خواب کرد حرکات ریتمیک و منظم نیز در انسان سبب خواب می‌شود و تجربه را بر عده‌ای از دانشجویان هروئیک اکسفورد انجام داد بدینطریق که چشم آنها را کودیون باز نگهداشت و با جبار به نگریستن بیک نور خیره کننده نمود و موزیک را شروع کرد و مراتب بفواصل مساوی بهمه شوک الکتریکی وارد کرد.

سه عامل (نور موزیک شک) متناوباً مرتب افراد را تحریک و مشاهده نمود بر مرکز رتیکوله اثر نموده و مرکز بیداری را از کار باز داشته و سبب خواب شده است وقتی بیشتر باین تجربه عقیده پیدا شد که توانستند علت بی حرکت ماندن خرگوش را هم در برابر مار همینگونه توجیه نمایند و تیک تیک ساعت و چک چک آب را هم خواب آور معرفی کنند و لذا گفتند ممکن است بعلت خستگی اعصاب و نرسیدن تحریکات بمرکز بالا- که در نتیجه سیستم رتیکوله تحریک مربوط به بیداری تحریک نمی‌شود خواب فرا رسد.

عده ای گفتند ارتباط بعضی از سلولهای عصبی کار کرده و فعالیت نموده و خسته شده با سایر اعصاب قطع میشود و خواب پیش می آید.

روزگاری نیز تغییرات شیمیائی حاصل شده در عضلات مخطط را سبب پیدایش خواب میدانستند مثلاً می گفتند خستگی پیشرونده عضلانی سبب نقصان تحریکات ویژه ای (Proprioceptive) می شود که به سیستم فعال کننده مشبک میرسند و این خود باعث خواب می گردد ولی به تجربه ثابت شده است که خستگی عضلانی نقش اساسی در ایجاد خواب ندارد.

زمانی نیز تصور می کردند خستگی سیناپس عصب و عضله موجب بروز خواب خواهد شد ولی اکنون معلوم شده است که خستگی سیستم انتقال عصبی عضلانی در شخص سالم ارتباطی با ایجاد خواب ندارد.

تغییرات شیمیائی متابولیسمی در خود سلولهای سیستم فعال کننده مشبک پیدا میشود در مرحله ای از سیکل این تغییرات شیمیائی افزایش تحریک پذیری نورونی و در بقیه مراحل نقصان تحریک پذیری نورونی بروز می کند. (۱)

۱- فیزیولوژی گایتون صفحه ۹۷۸. اعتقادی نیز بر این بود که در سلسله اعصاب مرکزی برای خواب مرکزی (- Sleep center) وجود دارد که تحریک آن موجب بخراب رفتن شخص می شودوی نشان داده شد که تحریک الکتریکی قسمت مزانسفالیک تشکیلات شبکه ای و هسته

های غیر اختصاصی تالاموس، سبب فعال شدن فوری وقابل توجه قشر مغز شده حتی موجب بیداری ناگهاین حیوان خفته می گردد و این همان وضعی است که گفته شد چنانچه آسیب عمیقی در ناحیه تشکیلات شبکه ای مزانسفالیک پدید آید (چون تومور یا خونریزی) خواب پدیدار می گردد.

فروید اصل موضوع خواب را از لحاظ جنبه فیزیولوژیکی و پسیکولوژیکی آن مرود تدقیق و بحث قرار می دهد. البته بایستی از نقطه نظر بیولوژیک و زیست شناسی هم تعمیمی برای آن قائل شد. خواب حالتی است که فرد از جهان خارج ادراک و احساسی نمی نماید آدمی با امتناع از قبول ادراکات و احساسهای خارجی اظهار خستگی و خمودگی نموده و برای استراحت می خوابد این استراحت مستلزم رفع توجه از تحیکات و افعال جهان خارجی است و جنبه استراحت آنوابستگی به عمل بیولوژیک و امتناع از تحریکات خارجی، مبین حالت پسیکولوژیک آن است و این وابستگی را نارسسیم خواب گوئیم.

این امتناع از قبول تحریکات خاجی که ایجاب استراحت جسمی و روانی را مستلزم می شود نوعی گریز است گریز از ناراحتی ها و رنگها و تکاپوهای کسالت آور آدمی در محیط، حاصل این مبارزه از دو گونه خارج نیست، یا بنابر تشبثاتی حالت همسانی با محیط می کند یا دگگونی محیط بر خواستخود را عملی می نماید در مورد اول فرد در اثر قبول تحریکات خارجی حالت انطباق خود بر محیط را بوجود آورده و بوسائلی خود را کم و بیش اقناع می نماید لیکن حالت دوم یعنی در دگرگونی محیط بر خواست خود چون

وسيله اقتناع تمايلاتش حاصل نمى شود بخاطر بوجود آوردن محيطى دلخواه به خواب و خيال ماتشبت شده و بنا بر اصطلاح پسيكاناليست ها پناه بر بيمارى مى برد. خيالبافى پلى است مابين بيدارى و رؤيا خيالبافى و ساختن يكدنيای تصويرى از همان كودكى آغاز مى يابد. كودك هنگامى كه دنيای واقعى را براى ارضای تمايلات و خواسته هاى خود كافي نمى بيند دنيای تصويرى مطابق با دلخواه خود در ذهن بوجود مى آيد. بدین سان از محيط حقيقى و ناسازگار بریده به جهان پرداخته و درونى خود پناه مى برد. این حالت در ه مرحله اى مى تواند تكوين يابد و تنها كافيست فرد قادر به انطباق با همسانی با محيط نبوده باشد تا به خواب و خيال پناه برد.

بطور كلى بنا بر توجه فرويد چون حالت بيدارى متضمن رفاه و آسایش آدمى نيست فرد مى خوابد پناه به خواب مى برد تا آسایش و راحتى خود را تأمين نمايد بشر از قبول زندگى ناراضى و شكوه مند است و هميشه آرزو مى برد تا به حالت اوليه باز گردد. چون او قادر به تحمل بار توان فرسای زندگى نيست بنا بر این اصل است كه گاهى به حالتى كه قبل از تولد داشته ايم باز ميگرديم در این حال هر چه وضع ما شبيه تر به حات جنينى باشد آسودگى بيشترى حس مى كنيم. همه ما هنگام خواب سعى مى نمائيم محيطى هم چون رحم مادر براى خود آماده نمائيم كه عواملى چون گرما تاريكى و عدم هر نوع تحريكى در آن حكمفرما باشد وانگهى اغلب بهنگام خواب خود را جمع مى كنند و به حالتى در مى آورند كه در زهدان داشته اند چنين مى نمايد كه جهان هنگام بلوغ بيش از دو سوم ما را در حيطه تسلط خود ندارد و يك سوم از وجود ما هنوز

زاده نشده است پس بیداری هر صبح در واقع برای ما تولد جدیدی است. (۱)

ناگفته نماند که آناتول فرانس بروش هنیسگی خود در باره خواب هم می گوید: خوابدیدن اثر بدبختی هائیسست که ما از آنها غافلیم و انتقام اشیاء و موجوداتی است که از آنها تنفر داریم.

مراکز خواب و بیداری مغز

خواب یک مرحله به قشر مخ بستگی دارد. گرچه برخی سگها روز هم می خوابند اما خوبشان یک مرحله ای است همانند آدمیان و خواب توله هایشان چون نوزاد انسان چند مرحله ای میباشد و اگر قشر مخ سگ را بردارند که مغزش تقریباً مغز توله ای شود خوابش هم توله سگی می شود یعنی چند مرحله ای میگردد یعنی برای نیازمندیهایش بیدار میشود و باز خواب میرود بیدار میشود رفع گرسنگی میکند خواب میرود بیدار میشود آب میخورد بلافاصله خواب میرود و در نوزاد آدم هم که بدون قشر مخ متولد شده اند و تا حدود دو سال هم زنده مانده اند همین وضع دیده میشود یعنی خواب چند مرحله ای چون کودکان دارند.

غده یا تورم ناحیه هیپوتالاموس تمایل غر معمولی به خواب رفتن ایجاد می نماید اما چون بیماری به نواحی بیشتری سرایت میکرد توجیه قطبی نتیجه سخت بود لذا آمدند و بطور مصنوعی به

۱- فروید و اصول روانکاوی صفحه ۱۴۲ که در حقیقت بحث ارتباط خواب و رؤیاست.

نواحی تالاموس و هیپوتالاموس بوزینه‌ها آسیب رساندند و مسلم داشتند تالاموس با خواب ارتباطی داد و با خراب کردن تالاموس دو طرف اختلالی در خواب و بیداری طبیعی حاصل نمیگردید اما با خراب کردن بخش عقبی هیپوتالاموس خواب آلودگی عمیقی پیش می‌آید و بوزینه‌های عمل شده به تفاوت از چهار تا هشت روز در خواب بودند و بعد هم استعداد و آمادگی به خواب اینگونه نشان می‌دادند که با محرکهای قوی بیدار شده دو مرتبه بخواب می‌رفتند اما آسیب قسمت قدامی هیپوتالاموس ایجاد خواب آلودگی نمیکرد از اینرو قسمت خلفی هیپوتالاموس را مرکز بیداری معرفی می‌کردند.

در موشهای صحرائی نیز همان آزمایش را انجام دادند و نتیجه مشابهی دست داد بعلاوه که مرکزی هم در قسمت خلفی هیپوتالاموس بنام مرکز خواب پیدا نمودند.

آسیب رساندن به هسته‌های دیگر پائین تر از قشر مخ (جز هیپوتالاموس) اثری بر خواب نشان نداد جز خواب خراب کردن دو طرفی اجسام پستانی که روی بوزینه‌ها سبب بوجود آمدن خواب عمیق‌انگونه که فقط با محرکهای قوی بیدار میشد گردید.

در سایر حیوانات پس از خراب کردن دو طرفی قسمت قدامی هیپوتالاموس بیداری همیشگی پیش می‌آید و موشهای صحرائی مورد آزمایش پس از اینکه از عمل بهبودی یافتند همانند سابق عادی شدند کمی السابق میخوردند و می‌آشامیدند و میرفتند و حرارت بدنشان نیز طبیعی بود اما فقط چیزی که از ان خبری نبود خواب بود اما پس از ۲۴ ساعت آثار خستگی ظاهر شده بتدریج گیج گردیده پس از سه روز به اغماء افتاده و بیدار نشده و بعد از مدت

کوتاهی می مردند.

وجود مرکز خواب در قسمت قدامی هیپوتالاموس تأیید شده است و در همه حیوانات همانند یکدیگر نتیجه داده است اما آزمایش مربوط به مرکز بیداری در همه موجودات مورد آزمایش نتیجه یکسان نداده است.

در ۱۹۵۴ اعلام داشتند که تحریک هیپوتالاموس جوابهای ضد و نقیض میدهد حتی گاه تحریک قسمت خلفی سبب بروز خواب می شود و زمانی موجب پیدایش برافروختگی می گردد.

بعدها با قطع ساقه مغز آزمایشات شروع شد و دریافتند اگر عمل برداشتن مخ انچنان باشد که قسمت سطحی فوقانی آن دست نخورده بماند حیوان به خواب عمیق فرو میرود و منحنی مغز نمونه منحنی خواب و با آن یکسان میشود. آزمایش بعدی نشان داده که اگر راههای حسی اختصاصی را در عمل مذکور از بین ببرند حیوان بطور عادی میخوابد و بیدار میشود و دانستند خواب آلودگی مربوط به قسمت بالا-رونده و دستگاه فعال ساز شبکه ای مربوط است (Reticular Activating System). تحریک الکتریکی کردند و مرحله بعد از روی رفتار عمل را مورد مذاقه قرار دادند تحریک ساختمان شبکه ای منحنی مغز را بصورت فعال نشان داد و اگر ساختمان شبکه ای را در بیداری تحریک نمایند امواج حالت استراحت که همزمانند و نشانه بیداری در حالت استراحت هستند به امواج سریع کم و لتاژ حالت فعالیت یعنی به منحنی کم دامنه مغز تبدیل میشوند این تغییر منحنی مغز را به نامهای فعالشدن، ناهمزمان شدن یا بیدار شدگی گویند. این

تغییر ممکن است در حیوان دیده شود اگر محرک جدیدی اثر بدهد یا پس از بیداری حیوان در حال استراحت برانگیخته گردد و خلاصه آنکه دستگاه فعال ساز شبکه ای مسئول بیداری است و با تحریک و نوبتی با خراب کردن قسمت قلمداد شده این مطلب تأیید شده است یعنی دستگاه تحریک شود گربه و بوزینه خواب بیدار می شوند و خراب نمایند هر دو را علامت خواب فرات گرفته منحنی مغز علائم خواب را نشان می دهد و آزمایشات عدیده بر روی حیوانات مختلف مطلب را تأیید کرده است.

یکجا گفته شد هیپوتالاموس مرکز بیداری است و هم اکنون گفتیم ساختمان شبکه ای مرکز است و امروز هر دو را که مربوط به مرکز بیداری می دانند دنباله یکدیگر دانسته یعنی رویهم آنها را مرکز بیداری می‌شمرند.

تالاموس: گروهی هسته در تالاموس وجود دارد که با دستگاه فعالساز شبکه که از این ببعدها آنرا شبکه میگوئیم ارتباط نزدیک دارد و رشته های عصبی پراکنده ای به قشر مخ میفرستد تحریک الکتریکی این دستگاه که ۶ تا ۱۲ مرتبه در ثانیه تکرار شود پاسخی بنام تجدید نیرو در بسیاری از مناطق قشر مخ بوجود می آورد هر ضربه تحریکی پاسخی در قشر مخ وجود می آورد و هر چه ضربه ها تکرار شد پاسخ بزرگتر است.

بهمان طریق که تحریک شبکه موجب فعال سازی و برانگیختگی میشد تحریک قسمت مرود بحث نیز همان نتیجه را میداد اما اثر قسمت اخیر زود گذر بود و پاسخ بستگی به فراوانی عامل تحریک داشت یعنی اگر تحریک فراوان بود برانگیختگی را سبب میشد و

اگر کم بود خواب آلودگی پیش می آورد.

خراب کردن دستگاه مورد بحث یا قطع کردن رابطه آن با قشر مخ دخالتی در فعالیت شبکه ایجاد نمی کرد و تحریک شبکه همچنان موجب واکنش برانگیختگی قشری می شد. (باریتوریک ها بر شبکه اثر دارند و بر قسمت مربوط به گروه هسته تالاموس بی اثرند همینطور اپی نفرمن بر قسمتی از شبکه که در قسمت بالائی میان مغزی قرار دارد مؤثر است و بر دستگاه مربوط به تالاموس بدون اثر می باشد).

نتیجه آنکه شبکه متابولیسم اصلی برانگیختگی را فراهم می سازد و حالات باثبات خواب و بیداری را معین مینماید در صورتیکه قسمت مربوط به تالاموس متابولیسم شرعی در تشدید برانگیختگی و توجه نقشی زود گذر و دوره ای ایفا می کند نتیجه آنکه:

قشر مخ بیداری انتخابی یک مرحله ای را سبب می شود و بیداری الزامی چند مرحله که متابولیسم اساسی بیداری است بوسیله ساقه مغز و دستگاه شبکه ای تالاموس اداره میگردد.

بین قشر مخ و دستگاه مذکور (شبکه) بوسیله راههای عصبی حسی غیر مستقیم که از شبکه به قشر مخ میروند با یکدیگر ارتباط دارند ارتباطشان بوجود آوردن بیداری الزامی است شبکه نیز از اعصابی که قشر مخ به آنجا می فرستد فعا میشود یعنی هر دو بر یکدیگر اثر میگذارند و یکدیگر را فعال می کنند مثلاً وقتی که شبها بعلت اشتغال ذهنی خوابمان نمی برد فعالیت قشر مخ به دستگاه فعال ساز شبکه است که تحمیل مینماید.

امروز منحنی امواج مغزی را ثبت کرده برای بررسی و تجزیه و تحلیل بدست کامپیوترها می دهند.

ناگفته نماند از بحث های بعدی بویژه از قسمت مربوط به اختلاف مراحل خواب و بیداری خواهید دانست برای خواب و ارتباطش با مغز و سایر قسمت های بدن با محیط مطالب دیگری نیز وجود دارد بعلاوه با خواندن قسمتی که مربوط به قرآن است و این کتاب عزیز از خواب بحث میفرماید بوضوح متوجه سرگردانی علم درباره خواب خواهید شد زیرا بنظر نمیرسد تعریفی را که قرآن از خواب مینماید هنوز از قلم دانشمندی به برگی آمده باشد.

منحنی مغز خواب و بیدار

تغییراتی که زمان خواب برای مغز پیش می آید در هیچ قسمت از فعالیت ها و جنبه ها مشاهده نمیشود بطوریکه میتوان گفت خواب متعلق به مغز است همانگونه که باید بیداری به مغز بگردد. فعالیت های ارادی بدن که برخی در خواب کاهش می یابد و بعضی تشدید پیدا مینماید.

فعالیت های غیر ارادی و تحریک پذیری انعکاسها که گاه مبدل میشود زمانی تغییر نم یابد همه را شرح دادم و آنچه تغییر کلی دارد فعالیت مغز است در خواب.

تغییرات منحنی مغز در خواب و بیداری آنچنان تفاوت دارد که میتوان کسیکه خود را بخواب زده یا بیداری همراه با اطراب دارد تا کسیکه در خواب عمیق فرو رفته باز شناخت و در همین جلد حتی شرح مختصری از منحنی مغز کسانی که در حال احتضارند داده

شده است.

منحنی های مغزی خواب و بیداری سه اختلاف دارند ۱ دامنه (ولتاژ) امواج ثبت شده ۲ کثرت و قلت ۳ نظم و بی نظمی.

در بیداری بدون اضطراب بلکه برای کسیکه در قلمرو صفحه الا بذکرالله تطمئن القلوب» قرار دارد بلکه برای کسیکه اراده کرده بسوی آن روی آورد منحنی مغزیش را بیشتر امواج همزمان الفا تشکیل میدهد که دامنه اش متوسط و نزدیک به ده عدد در ثانیه است و مرکب میباشد و این بهترین علامت بیدار بودن می باشد.

بتدریج که میخواهد خواب عارض گردد امواج الفا تاج حکومت خود را برداشته از قصر سلطنتی مغز خارج شده جای خود را به امواج دلتا نام میدهند که امواج کند کم ولتاژ نامنظمی هستند.

در خواب سبک امواج الفا وجود ندارد موجهای دلتا با خصائص ذکر شده اما تعداد ۱-۴ عدد در ثانیه ظاهر میگردد با موجهای بزرگتر؛ ولی در این میان گاهگاه امواجی قریب ۱۴ موج در ثانیه و دنمائی میکند امواجی دراز و باریک که بهترین نشانی از وجود خواب سبک می باشد.

در خواب عمیق منحنی باریک و دراز قلمداد شده دیده نمیشود بلکه منحنی از امواج دلتا و کند تشکیل یافته است.

اخیرا بین ۲/۱ الی دو ساعت پس از خواب مشاهده کردند که یگانه منحنی همانند مغز کسیکه آماده خواب رفتن است ظاهر می گردد.

مجدد یادگیری از دانشمندانی بنمایم که آزمایش‌ها برادران سیامی و سگهای متقاطع را انجام دادند (موجوداتی در سلسله اعصاب مستقل و در گردش خون سهیم و شریک) زیرا از زمان آنان ارتباط خواب با مغز دانسته و پژوهش و تحقیق مربوطه شروع گردید.

اختلاف اوضاع و احوال خواب و بیدار

اغلب موجوداتی که خواب و بیداری دارند اگر مختصر اختلافی هم هست ذره بینی یا چشمی بین خواب و بیداری ظاهر می‌سازند که به برخی از آنها اشاره گردید و اغلب قریب به اتفاق انسانها قامت تقریباً عمودشان بر زمین بموازات آن درمی آید یعنی:

قرآن میفرماید همانگونه که صلاح و قصاب پوست از گوسفند برمی‌دارد شب و روز از زمین جدا میشوند و حتی در آیه کلمه سلاخی صفحه نسلخ» آورده شده است (و آیه لهم اللیل نسلخ منه النهار ۳۷ یس) و باز هم حتی یکی از مسافران فائی در حین صعود پیغام مشابهی داد که شب چنان از روز کنار می‌رود که گویا سیاهی را از زمین برمی‌دارند.

نه اینست که سلاخ اندک اندک پوست گوسفند را از لاشه اش جدا کرده کنار می‌زند و در نتیجه پرده چربی مانند سفید رنگ زیرش آهسته نمایان می‌گردد که سفیدیش همانند روز و رنگ پوستش شبیه شب اسب میتوان گفت با فرا رسیدن روز (نه فرا رسیدن

شب) شب را بر روز مقدم داشت و این خود علاوه بر اینکه کلمه نسلخ معجزه پانزده قرنی قرآن است اینکه ظلمت و فرا رسیدن شب را مقدم بر روز داشته خود معجزه ای است معجزه ای که یک قسمتش میرساند تاریکی بود و سپس روشنایی پدید آمد.

با فرا رسیدن روز قامتهای بیحرکت بر زمین افتاده یکایک بلند شده به جنب و جوش افتاده تلاش واجب در راه صیانت حیات را آغاز می نماید و باز در حاشیه قرارگاه تاریکی یکایک بزمین می افتند.

اینکه گفتم ظاهر موجودات در خواب و بیداری اگر مختصر اختلافی هم هستندارند قبلاً شرح داده آوردم که اینحالت در نباتات هم هست.

حال تفاوت جاندا با شخص بیدار و خواب در چه چیزهائست؟

فعالیت های سماتیک کاهش بسیار می یابد: ماهیچه های نگهدارنده بدن رها می شوند و جاندار معمولاً بوضعی سازگار با ماهیچه ها درمی آید تمایل به بستن چشمها در جادار دیده می شود ولی فعالیت سماتیک بکلی از بین نمیروود و چندین بار در فواصل ظاهر می شود بلکه بوسیله فعالیت سماتیک کرارا مقطع می گردند و هر یک بطور متوسط در حدود چند دقیقه است:

در آنها که مضطربند یعنی خواب بیقراری دارند ۵-۱۰ دقیقه یکبار تغییر بدنی می دهند و در دیگران ۲۰-۲۵ دقیقه یک مرتبه باصطلاح می غلطند.

بیاد یک مطب جالب افتادم و بدون شک وقتی کلمه جالب را آوردم توجه فرمودید همه جا مربوط به قرآن است اما مطلب

را عنوان می‌کنم و بدست توانای دانشمندان متخصص و اهل فن میدهم بامید آنکه توضیح دهند و روشن سازند.

در سوره کهف (آیه ۱۵ به بعد) همینکه مطلب را به جایی میرساند که اصحاب در غار وارد شده بخواب مخصوص رفتند بارتباطشان با نور خورشید اشاره فرموده است (و ترى الشمس ذات المال و هم فی فجوه منه ذلک من آیات اللّٰه ...) که من حتی ترجمه اش را هم نمی‌توانم بنویسم زیرا ارتباط طلوع و غروب خورشید با طرف چپ یا راست کسانی که در خوابند آنچنان در عمق دانش فرو میرود که فعلاً اگر برای دیگران نباشد برای من در جهل قرار دارد.

مطلب دیگر که مرود بحث سات فعالیت های سماتیکی جاندار و اشخاص در خواب می‌باشد که برای مسلمانان تازگی ندارد زیراقرآنشان می‌فرماید اصحاب کهف را خدایشان از این دنده به آن دنده و از راست به چپ می‌گرداند (و نقلبهم ذات الیمین و ذات الشمال...) و ۱۵ قرن قبل ذکر این مطلب در قرآنی که رؤس مطالب رامتذکر است بسیار جالب می‌باشد (باید دانست طبق تجارب انگلند رسلپ فوندیشن بطور متوسط هر شب چهار پنج دقیقه وقت ما صرف از این پهلو به آن پهلو گشتن می‌گردد و دستگاه انسفالوگرام نشان میدهد که این حرکات بهیچوجه استراحت دماغی را بهم نمی‌زند بلکه با این حرکات عضلات خسته نشده و بهتر استراحت می‌کند.

آنهاییکه در تمام مدت شب حرکتی نمی‌کنند و باصطلاح خواب سنگینی رفته اند امکان دارد صبح دچار سردرد یا تشنج یا

کوفتگی یا خستگی یا مجموعه ای از آنها بوده باند.

مسئله سوم بکار برد کلمه رقود است برای در خواب رفتن اصحاب کهف (و تحسبهم ایقاظا و هم رقود اصحاب کهف را بیدار پنداشتی در صورتیکه در رقود بودند) به کلمه رقود که محلش را مرقد گویند توجه نمائید تا بقیه را بگویم. قرآن می فرماید اصحاب کهف را بیدار پنداشتی و ان مسئله هیچ ارتباطی به خداپرستی و ایمانشان ندارد بلکه نوعی از مقررات الهی است که به کافر و مؤمن دست می دهد. اما آنچه بیشتر به اهل ایمان مربوط است اینکه برای مردنشان کلمه فوت بجای موت بکار برده شود و در خوابگاهشان و تربتشان را مرقدشان هم بتوان گفت و چرای آنرا شرح خواهیم داد و اشاره شود بجاست که در قرآن آیه ای است بدین مضمون: می فرماید آنان که در راه خدا شهید شدند زنده اند و از خدا سهمی از رزق و روزی دارند (و لا تقولوا لمن یقتل فی سبیل اللّٰه اموات بلاحیاء و لکن لا یشعرون ۱۵۴ البقره - و لا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل اللّٰه امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون ۱۶۹ آل عمران) و بر تربت چنین کسانی که بیدار و ایقاظ نیستند بلکه مرده و خواب هم نبوده رقودند مرقد گذاشته می شود (مرقد دارند) و هم این سه مسئله را آوردم که چون به بحث خواب از قرآن می رسم مختصر آشنائی بعمل آمده باشد.

در خواب آستانه بسیاری از انعکاسها افزایش می یابد و پاسخگوئی به غالب تحریکها کم می شود.

هشیاری در آدمی از بین میرود و فردا از تحریکها بی خبراست و رویدادهای دوره خواب را بیاد ندارد.

جاندار را می توان با تحریک بسیار قوی بیدار کرد در صورتیکه خوابهای عارضی چون دارو یا اغماء یا آسیب چنین خصوصیتی ندارد.

فعالیت خود مختار چه در خواب و چه در بیداری بر خلاف فعالیت سوماتیک ادامه دارد ولی در خواب تغییرات زیر در آنها بوجود می آید:

ضربانهای قلب کم میشود ۲۰-۳۰ ضربان در دقیقه که همزمان با رها شدن عضلات کاهش می یابد.

فشار خون ۲۰-۳۰ میلیمتر جیوه کم میشود چهار ساعت پس از خوابیدن بحداقل میرسد و بعد بتدریج بالا میرود و زمان بیدار شدن ناگهان بالا میرود.

تنفس کند و دامنه اش وسیع میگردد ولی منظم تر می شود.

حرارت بدن آنقدر پائین می آید که زمان خواب حداقل یک درجه کمتر از زمان بیدار شدن است و زمان بیدار شدن کمتر از زمان فعالیت.

انقباضات معدی روده ای هضمی یا معمولیست یا شدید می شود.

ناگفته نماند در زمان استراحت با آنکه خوابی در کار نیست چون نیازی وجود ندارد فعالیت های خودمختاری وجود دارد.

تحریک پذیری: تحریک پذیری برخی قسمتها میماند و در بعضی کم می شود: زردپی زانو انعکاسش از بین می رود چون مربوط به حس حرکت است اما تحریک پوستی پابرجاست مثلاً اگر تار موئی را روی چهره شخصی که در خواب است حرکت دهند ماهیچه های صورت بحرکت در می آیند یا ناحیه ای را غلغلک

دهند شخص خواب محل را میخاراند.

فعالیت الکتریکی: این نیز خود دلیلی است به نفع عقایدیکه می گویند مغز با خواب مرتبط است و این فعالیت از همه واضحتر می باشد. مراحل بیداری و خواب در منحنی مغز منعکس است و شخص را می توان از منحنی مغزیش دانست که در واقع خواب رفته یا خود را بخواب زده است.

ناگفته نماند شدت و ضعف تحریک پذیری اعصاب در دنبال خواب و بیداری تظاهر می کند و عملاً اعضای محیطی را تحت تأثیر قرار میدهد مثلاً در جریان بیداری با افزایش فعالیت سمپاتیک تعداد تحریکاتیکه بعضلات میرسد فزونی یافته و تونیسیتیه آنها زیاد می شود و برعکس زمان خواب فعالیت سمپاتیک نقصان یافته و گاهی بر فعالیت پاراسمپاتیک نیز افزوده می شود و تونیسیتیه عضلانی تقریباً از بین میرود و بهمین علت زمان خواب فشار خون کم، ضربان نقصان عروق سفربیه ای گشاد و متابولیسم باز ال ۱۰-۲۰ درصد پائین می آید وضع انگشتان و خطوط چهره تغییر می نماید. اجازه بفرمائید باز در برخی قسمت ها روشنتر و بیشتر بگویم:

برای کسیکه معلومات نسبتاً بالاتری را دارد چگونگی عمل سلسله اعصاب و ماغز را در مورد مذکور باختصار شرح می دهم:

چه در خواب و چه در بیداری در هر ثانیه بیش از پنجاه میلیارد پیام عصبی بین قسمت های جلو و عقبی مغز و اندامهای مختلف بدن در حال مخابره و نقل و انتقال است و همین پیامهاست که حرارت بدن را در خواب و ضربان قلب و انبساط و انقباض ریه ها را همانند در بیداری بکار وامیدارد.

فعالیت مغز بصورت ارتباط الکترونیکی طبیعی است زیرا مغز کارهای خود را بوسله ارسال و دریافت جریانهای الکترونیکی توسط یک سلول عصبی به میلیونها سلول عصبی دیگر موجود در اندامهای گوناگون بدن انجام میدهد و این سلول عصبی که یکواحد عصبی از سلولها تشکیل دهنده مغز می باشد نورون ها نام دارند که یا دوکی شکلند یا تخم مرغی یا گردند و اندازه متوسط آنها حدود یکهزارم اینچ می باشد.

هر نرون موجود در بدن یک نیروی الکتریکی خاص بخود دارد که نیروی آن را واکنشهای مختلف شیمیائی که بین کناره های نورون و محیط مجاورش انجام میگردد بوجود می آورند مثلاً چیزی را که لمس می کنیم سبب می شود در توازن شیمیائی بین نورون و محیط مجاورش تغییری پدید آید و در نتیجه تغییر الکتریکی بوجود آید که آنرا خاصیت الکتروشیمیائی گویند.

تولید نیروی الکتریسیته در یک عصب یک سری تغییرات الکتریکی در طول نورنهای مسیر بوجود می آورد که در حقیقت نورن اولی حکم استارت ماشین را دارد.

تغییر الکتریسیته در یک نرون به سایر نرونها انتقال می ابد و آندر ادامه می یابد تا بمغز برسد. مغز بسرعت تغییرات شیمیائی مذکور را که در هر ثانیه زندگی به میلیونها دفعه بالغ می گردد مورد مطالعه و مذاقه قرار داده بی اهمیت ها را بلا-جواب گذارده و فرمانهای لازم را توسط همان عصب بعضو مربوطه ابلاغ می نماید مثلاً دستمان به بخاری می رسد اعصاب بمغز خبر میدهند سوزنده است مغز فرمان میدهد بازو تا شود و دست بشدت دور گردد.

در خواب

ادراکات و احساسات و عکس‌العملهای بدن نسبت به تحریکات خارجی یا بسیار ضعیفند یا بر حسب سلامت بدن، عمق خواب، سن و علاقه به عامل تحریک بکلی محو می‌گردد.

شروع خواب با رخوت و سستی عضلات شروع میشود و ابتدا از عضلات گردن آغاز می‌گردد و بهمین علت چت زدن با عدم قدرت نگهداری سر بر تنه مشاهده می‌گردد. درچرت زدن ابتدا سر بطرف جلو یا طرفین خم می‌شود و با عمیق شدن خواب سست شدن عضلات بهمه بدن سرایت می‌کند و سر در همان طرفی که خم شده بهمان وضع می‌ماند از عجائب خلقت عمل عکس در برخی عضلات است که در خواب عهده دار انجام وظیفه دیگری هستند مثلاً عضلات حلقوی چشم برعکس عضلات دیگر که سست شده اند منقبض می‌گردند تا چشم در خواب بسته و از خطرات احتمالی و آلودگی مصون و در امان بماند و عضلات مضیقه مخرج و مثانه که باید شخص را از دفع نگهدارند تا بدن بخواب ناز رفته بیدا نشود.

ضربان قلب ضعیف تر و آرامتر و فواصل بین دو صدا طولانی تر و فشار خون پائین می‌آید و گردش آن در اعضاء رئیسه مغز کبد کلیه کند می‌گردد. رگهای پوست منبسط شده کمیت خون در آنها افزایش می‌یابد؛ پوست گرمتر احساس می‌شود تنفس بطی تر و عمیق تر و یکنواخت می‌شود مردمک چشم تنگ و چه بسا زبان کوچک شل شده لبه آزادش معلق شده و تنفس را با سر و صدا همراه می‌سازد.

(طول امواج مغزی در خواب ۹ تا ۱۲ سیکل در ثانیه است) متابولیسم که گفتم یعنی سوخت و ساز و اکسیداسیون کاهش می یابد. کلیه ها ۲-۴ مرتبه کمتر ترشح می کنند بسیاری از غدد مخصوصا آنها که در نواحی صورتند فعالیت کمتری می نمایند و بهمین علت کسیکه تازه از خواب بیدار شده چشمان و صورت خود را مالش میدهد تا غدد اشکی و ... فعالیت کنند و صورت و ... را مرطوب و ... بدارند. جهاز هاضمه، کبد، لوزالمعده فعالیتشان خیلی اندک کاهش می یابد و فعالیت غدد عرق زیاد می شود.

بطور کلی وضع بدن در خواب آنچنان است که گویا هدف بخواب رفتن ایجاد فزونی در آمد بر مصرف می باشد درجه حرارت پائین می آید مصرف اکسیژن که به بافت ها مرسد کم و سوخت و ساز تغییر می کند. فعالیت گردش خون تخفیف و ماهیچه ها بااستراحت کامل می پردازند و مجموعه اعمال مذکور در خواب سبب تأمین و پر کردن منابع مادی بدن می شود منابعی که در دوره فعالیت و ساعات بیداری تخلیه و مصرف شده است.

عمیق ترین مرحله خواب بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از آنکه بخواب رفتیم آغاز می گردد و امواج ضبط شده در مرحله چهارم که بنام دلتا نامگذاری شده بسیار آهسته و بزرگ می باشد و این مرحله فراموشی بدون رؤیا و خوابدیدن است سپس مرحله سبکتری پیش می آید چشم ها زیر پلکها در زیر حدقه بشدت حرکت می نماید گویا در جستجوی چیزی باطراف می گرد و در اینوقت است که خوابدیدن شروع شده و ۱۰-۱۵ دقیقه طول میکشد ولی با یک حرکت یا تکان به آسانی از این مرحله به حالت چهارم یعنی

مرحله قبل که خواب عمیق است برگشت داده می شود و هر شب چهار پنج مرتبه این عمل تکرار می گردد و هر خواب عمیق ۶۰-۹۰ دقیقه است سلولهای مغزی د مرحله عمیق فعالیت کمتری از خود نشان میدهند و فعالیت در نواحی مختلف مغز متغیر است و راه رفتن در خواب از این محله آغاز می گردد که شرح داده خواهد شد.

در آن مرحله که چشمها حرکت میکنند و خواب می بنیم مصرف اکسیژن بالا میرود و درجه حرارت بدن افزایش می یابد.

اولین حرکت سریع چشم معمولاً بعد از اینکه شخص بخواب رفت اتفاق می افتد و ۵-۱۰ دقیقه ول میکشد و دفعات بعد همانگونه که گفتم ۱۰-۱۵ دقیقه است و گاهی تا ۲۵ دقیقه هم میرسد. تاکنون برای خواب چهار مرحله قائلند: مرحله اول که شخص بیش از چند دقیقه نیست خوابیده و به آسانی بیدار میشود.

مرحله دوم که فعالیت الکتریکی شدید همراه با گردش آرام تخم چشم به ناگهان شروع میشود و حرارت مغز از اوقات معمولی هم بیشتر است و در تمام مراحل که چشم حرکت میکنند فعالیت های فیزیولوژیکی و روانی شخص خوابیده همانند زمان بیداری اندکی کمتر یا بهمان فعالیت برمی گردد.

مرحله سوم که آهسته و تدریجی شروع و مستقر می گردد با امواج مغزی بزرگ ولی آرام تقریباً در هر ثانیه با ولتاژی پنج برابر و نیم مرحله بیداری با ضربان آرامتر قلب و سقوط حرارت بدن و فشار خون و شل شدن عضلات (باستثنای عضلات قلب و ریه).

مرحله چهارم که عمیق ترین قسمت خواب است و شخص نسبت به سر و صدا و جنجال هیچگونه عکس العملی نشان نمدهد

قسمت اعظم بخش اول شب در این مرحله میگذرد و همانطور که شرح دادم راه رفتن در خواب هم مربوط بهمین مرحله است.

چیزی در درون آدمی است که از رسیدن به این مرحله که فقط اندک فاصله ای بامرگ دارد در وحشت می افتد سعی می نماید بمرحله سوم و دوم و اول و بالاخره بسطح نزدیک بحیات دنیا برسد (این کشف مربوط به ۱۹۵۰ بعد است) اما بدن خود را می آزماید و این نظریه اینجانب است (مربوط به سال ۱۳۵۱) که بدن بوسیله نیروی مرموزی آگاه در خویشتن می شود که زمان رفتن از دنیا نیست و هنوز باین جهان تعلق دارد و باید بماند تا برای رفتن کمال بیشتری یابد و چون کار وی قبول محسوسات بوده است هم بقیه آنچه را در روز ناتمام گذاشته دنبال می کند و هم از مرحله مادی رها می گردد بلکه تن درمیدهد همانگونه که در روز به اوهام و تخیلاتی گرفتار است بهمان گرفتاری دچار می شود یعنی در واقع به حالات تغییر شکل یافته و نمودارهای دگرگون شده حوادث و تمایلات مبتلا گردیده است (اضغاث و احلام) و هم بهمان اندازه که قفس محصور مادیت را شکسته و خلاصی یافته به واقعیات گذشته و آینده مطلع می شود (رؤیای صادقه پیغمبری کردن) که در جلد مربوط به روان نظر خود را مفصل تر بیان خواهم داشت (حفظ حقوق علمی ام با آنچه در جلد ۱۱ گفته ام) یعنی بنظر نویسنده شخص خوابیده در انبساط و انقباض خاصی بسر می برد که دامنه نوسانش بین حالت زندگی داخلی (هنوز ناشناخته) با دنیائی در وضع واقع می باشد و تناوب ارتباطی برای اطمینان وی محسوب می گردد تا

مطمئن گردد شخصیتش هنوز با آینده ای که جنبه فیزیولوژیکی و روانی قبلی را دارد سازگار می باشد؛ انقباضی ۶۰-۹۰ دقیقه ای بدون حرکت چشم مشخص به فعالیت های فیزیولوژیکی و روانی که بحد امکان خواب عمیقی را بوجد آورده تا لحظه ای که بسرحد اعلاى خود برسد و بمرگ نزدیک گردد که ناگهان حات خاص زندگی داخلی مبدل به دوره انبساطش می کند انبساطی که بسراغ تحقیق درباره سازگار بودن اوضاع و احوال خود کیفیت قبلی را دنبال می کند و ۱۰-۱۵ دقیقه برای جستجوی شخصیت خود صرف وقت می نماید و برای اطمینان خاطر به امور جاری یا گذشته و آینده می نگرد.

بهر صورت همینکه وحشت نزدیک شدن بنگر در خواب عمیق مستولی شد برای باور داشتن اینکه تعلق خاطر مرتبط به همین دنیاست به آنچه نشان داده می شود چشمها نگران می گردد و بدنبال آنها دور می چرخد و در همین مرحله است که چشمها حرکت دارند و پلکها نیمه باز است و همه بخوبی می توانند گردش چشمها را ببینند یعنی می خواهم بگویم چشمها شیئی را برای باور داشتن وضع حیاتی خاص دنبال می نمایند.

کسی که مانع از ادامه خوابش در آن مرحله که مرحله صفحه حرکات سریع کرات چشم «Rapid eye movement» می باشد بشود که بعلاامت مخفف مرحله صفحه ریم «R.E.M نامند در خواب بعدی جبران میکند یعنی مرحله ۱۰-۱۵ دقیقه ای وی ممکن است تا به ۲۵ دقیقه برسد.

از اینکه خواب از مغز هدایت میشود تا امروز دیدی نیست

و دانشمند سویسی دکتر هس (Hess) توانست ثابت کند گربه با هدایت سیمی که در مغزش وارد کرده و به برق متصل است خواب با فشار دگمه ای بوجود آورد.

در یک آزمایشید و طلبان را از ابتدا تا انتهای خواب ۳۰ مرتبه بیدار م کردند بطور که خواب باشند اما خواب نبینند و بزودی مشاهده کردند بر حسب قدرت و مقاومتی که دارند به کم حافظگی، هذیان گوئی، دیدن حرکت اجسام و اثاث خانه و هالوسیناسیون مبتلا شدند و در آنها که جراحی های قسمتی از مغز لازم داشتند که با جبار باید قسمت مربوط به فعالیت صفحه رم را بردارند ملاحظه نمودند بیماران مذکور قادر به خواب دیدن نبوده و بزودی به بیماری عصبی پر خوری و عصبانیت غر طبیعی دچار و پس از مدت کوتاهی جان سپردند و عجب اینست که یک عده عقیده دارند نوزادان نارس که نوار خواب و بیداریشان یکسان است ولی رؤیا و خواب دیدن را دارند و باز این آزمایش نشان میدهد هر چند زمان خواب دیدن همان زمان صفحه رم است اما در نوزاد قبل از اینکه مغز کامل شود و خواب را به ۴ مرحله (بنابر عقایدی ۶ مرحله) تقسیم نماید رؤیا داد و چون مردی از حضرت صادق علت خنده نوزاد را پرسید حضرت بنحوی بخوابدیدنش که پایه و اساسی بر فطرت و عالم ملکوتی داشت اشاره فرمود (شرح در جلد روانشناسی)

ناگفته نماند نوزاد بیش از نصف خوابش در رؤیا می گذرد در حالیکه افراد بالغ قریب ۲۰ درصد خوابشان را فقط رؤیا فرا میگیرد.

در ژاپون اثر هورمونها بر روی خواب مورد مطالعه قرار

گرفته و درباره اثر تستوسترون و پروژسترون (هرمونهای مردانه و زنانه) اطلاعاتی بدست آورده اند.

در ۱۹۶۶ هانتورویگال از طرفی و کابه از طرف دیگر ثابت کردند که در طول خواب منحنی ترشح سوماتورمون صعود می نماید:

هوندا و همکارانش ده نفر داوطلب را که همیشه در خواب راحتی بودند بطور مداوم الکتروانسفالوگرام، نبض، تنفس و حرکات چشمیشان را اندازه و مورد مطالعه و ثبت و ضبط نمودند در ضمن سراسر شب کاته تری داخل ورید هر ده نفر بود که هر ۲۰ دقیقه بطور خودکار مقداری خون برای آزمایش بخارج می فرستاد و این عمل هیچ اثری بر خوابشان نداشت. در نمونه های بدست آمده قند خون را دیدند هرگز تغییری نکرد و در مراحل چهارگانه (شش گانه) خواب همیشه بیک میزان بود اما سوماتورمون در آغاز خواب افزایش تدریجی مقدار نشان میداد و سپس بتدریج کاهش می یافت و هرگاه شبی داوطلبان را از خواب محروم می ساختند افزایش سوماتورمون بهیچوجه بوجود نمی آمد و عجیب تر آنکه افزایش ترشح سوماتورمون مربوط به ابتدای خواب می باشد و حی اگر بغیر از عادت سه ساعت زودتر یا دیرتر بخواب رود این افزایش مشاهده می گردد در حالیکه همین پدیده با ثابت ماندن گلیسمی (مقدار خون) در سراسر شب همراه بوده و هیچ ارتباطی با زودتر یا دیرتر خوابیدن یا زودتر یا دیرتر شام خوردن ندارد.

اکنون سرگرم مطالعه ارتباط ماده سوماتورمون با فعالیت ماده رتیکوله که تغییرات آن مبدء خواب است می باشند.

بیدار شدن

هیچ واقعه ای در سراسر عمر با اهمیت و شگرفی مرحله بیدار شدن نیست!

شرح داده شد که طبق کشفیات جدید در مرحله چهارم که خواب عمیق است و عضلات شل نبض و شار خون و حرارت بدن اندک می شود و آنچنان بدن بخواب عمیق فرومی رود که بنابر نظریه نویسنده احساس نزدیک شدن بمرگ را می نماید (مرحله انقباض)

بیدار شدن خوابیده هم بنظر من اقدام به احقاق حق کردن اوست. ابتدا بدن سعی می کند بمرحله سوم و دوم و اول بگریزد تا از مرگ دور و بدنیا نزدیک شود و چون برگشت آن با عضلات شل و فیزیولوژی کاهش یافته غیر مقدور بلکه بصلاح نیست و باید بطرف خوابیدن و کمال سوق داده شود لذا وحشت زده غنه مترشحه داخلش دگرگون گردیده هر مونهائی به خون می ریزند قلب شروع می کند به نامنظم زدن، فشار خون بسرعت تغییر م کند. تنفس سطحی و سریع می گردد. سوخت اکسیژن زیاد می شود و حرارت مغز بالا میرود و همانطور که قبلاً بیان داشتیم در هر شب چهار پنج مرتبه این عمل تکرار می گردد تا بیدار شود. (همین عمل بعقیده من این سؤال را توجیه و حل می کند که چرا هر کس فعالیتش بیشتر است خواب کمتری دارد)

بدن بیدار می گردد برای احقاق حق بدین معنی یا تصور

می کند حیات می خواهد با او وضع تازه غیر از زمان بیداری داشته باشد و نزدیک شدن بمرحله وحشتناک مرگ بهمین علت و همین روش است یا اینکه در خواب مورد ضرب و شتم دگرگونیها و افزایش و کاهشها قرار گرفته عصبانی می شود همان اضطراب او را فرا می گیرد غدد، ترشح تقریباً مشابه مرحله بیدار شدنی را که تذکر دادم شروع می نماید و در نتیجه شخص بیدار می شود و یا برای احقاق حق کسی که دلبستگی مادی عجیبی دارد و کارخانه دار میلیاردری است اما در خواب می بیند یک ریال از او گرفتند و فرار کردند که وحشت زده بیدار می شود (البته اگر اخذ همان یک ریال جنبه روحانی پیدا کرد مثلاً شخص میلیاردری دید از کف یتیمی ربوده شد و بیدار گردید ممدوح است و شرح در جلد مربوط به رویا داده خواهد شد)

گفتم ۴-۵ مرتبه عمل مورد بحث در سراسر شب اتفاق می افتد که هر کدام بفاصله ۹۰ دقیقه به ۹۰ دقیقه تکرار می شود یعنی هر مرحله یکساعت و نیم طول می کشد.

بنظر اینجانب کسانی که از خواب شبانه محروم می مانند یا محروم می ژشوند در آن لحظات هر چند بظاهر بیدارند ولی حالتی مشابه وضعی خوابیده دارند و همان مراحل بر آنها خواهد گذشت و خود دقت کرده ام کسانی که در جلسات طولانی شرکت کرده و خوابشان می آمده و بزور بیدار مانده همان چهار مرحله مشابه در خواب را گذرانده و به فیض مرحله یکساعته و نیم چهار نیز نائل آمده اند بدین معنی که پلکها سنگین شده و بعد چرت زده و سپس

شل شده و چون از آنها سؤال شود فهمیدی آنچه را گفتم پاسخ بسیار جالبی می‌دهد که: در عالم دیگری بودم. (گویا حالت زندگی درونی وی در خوا این کلمه صفحه عالم دیگر» را بوی تعلیم داده است) و این نظریه وضع خواب و مراحل گوناگون آنرا در ساربانان که شبها راه می‌روند و خوابند شاید بتواند توجیه نمود.

درست است که طبق آزمایشهای انجام شده ملاحظه نمودند کسانی که علاقه و عشق شدیدی بکار دارند چند شبانه روز را بدون چرت زدن گذرانده اند اما همان دختری که پس از کشیک شبانه بیمارستان به معشوقش رساندند و دو شب متوالی را در کاباره با پایکوبی و رقص بدون چرت زدن گذراند اما اعتقاد من براینست که مراج گذران روانی وی از طلوع تا غروب آفتاب با آنچه شبانه داشته جدا از یکدیگر قابل تقسیم بوده و بخش اوضاع و احوال رفتار و روان شبانه اش بموازات شخص خواب قابل تقسیم است.

علت اینکه شخص در مرحله چهارم نمی‌تواند بمرحله سوم برگردد اینکه با عضلات شل و سقوط و کاهش بسیاری اعمال توانائی آنرا ندارد و لذا می‌توان گفت خوابدیدن بدو طریق انسان را بکمال می‌رساند یکی خوابدیدن دومی بیدار کردن (نظر نویسنده).

ویلیام وی نت تحقیقات سیگال روانشناس معروف آمریکا را چنین دنبال کرد: وی تصمیم گرفت تا بداند اگر شخص را در آغاز مرحله چهارم که مرحله صفحه رم» نامگذاری شده بیدار کنند چه می‌شود. داوطلبانی چند را انتخاب و آزمایش مربوطه را بر آنها انجام داده اید جملگی به حساسیت عصبی و فراموشی مبتلا گردیدند آنان دیگر نمی‌توانستند حواس خود را روی چیزی متمرکز سازند

احساسات عجیب و غریبی در خود میدیدند.

از شگفتی هاست که اگر کسی را از مرحله چهارم محروم سازند خواب بعدی را بدون ناراحتی زیاد، بیشتر در مرحله چهارم می گذرانند و اگر کسی را که در مرحله چهارم است فقط از خوابدیدن محروم کنند عوارض و ناراحتی بیشتری داشته و در خواب بعد خوابهای بیشتری خواهد دید و معلوم می شود بدن نیاز خود را به تکامل بیشتر از استراحت پذیرفته است و اگر مدتی زیاد از خوابدیدن محروم بماند تلف می شود که گفته شد.

کودکانی که ۷ ماهه بدنیا آمده اند بیشتر از به ترم رسیده ها نیاز به مرحله چهارم خواب داند و باز اهمیت تکامل مغز را در خوابدیدن میسراند زیرا مغز هفت ماهه رشد کمتری دارد، بطور کلی کودکان احتیاج بیشتری به رشد مغز و در نتیجه به خواب در مرحله چهارم دارند و نتیجه اعلام شده که اصل کلی را میسراند اینک: نیاز انسان بمرحله چهارم خواب بیشتر است و همین مرحله است که در نیمه اول شب بیشتر رخ می دهد و هر چه خواب عمیق تر باشد خوابهای فاصله دار و قدیمی تر دیده می شود. (یعنی در نیمه اول شب نیاز به مرحله چهارم خواب و در ثلث آخر شب نیازمند بکار انداختن بعد دیگران بدن که احتمالاً بعد ششم است می باشد).

و بنظرم برای حد فاصل ین خواب و بیداری در انصورت میتوان یک لطافت خاص معنوی قائل گردید که اسلام در همین زمان دوست دارد به تهجد و کسب مقام محمود سپری گردد.

در این اواخر یک نمایش تلویزیونی متخصصی چهار خواب

یک داوطلب را بدون رؤیا ساخت پس از آن مشاهده شد شخص مذکور چیزی را که می خواهد کتمان کند آشکار می سازد و چیزی را تصمیم به اشکار ساختنش داد پنهان می نماید.

گربه هائی چند را که از خوابیدن محوم ساختند پس از ۲۰ روز تلف شدند که خستگی قلبی آنها در کالبد شکای شناخته شد. (بچه گربه ۹۰ درصد بچه موش ۹۵ درصد و نوزاد ۵۰-۶۰ درصد خوابش در خوابیدن می گذد ومدت خوابیدن انسان ۱۰-۲۵ دقیقه بفواصل ۹۰ دقیقه طول می کشد).

هر چه شخص از نظر شعوری عقب افتاده تر باشد بسیار کمتر از اشخاص سالم خواب می بیند ولی بیاد داشتن خواب پس از بیدار شدن هیچ ارتباطی بشعور نداشته و هنوز تحت بررسی و پژوهش می باشد و آنچه بدست ما رسیده فقط نظریه یکی از دانشمندان است که بیاد داشتن و نداشتن رؤیا بسته به نیاز شخص می باشد که مخالفین دلائلی ابراز و آنرا مردود شمرده و در جلد مربوطه شرح خاهم داد ولی هگاه شخص را در حین خوابیدن بیدار نمایند هر آنچه را مشغول دیدن بوده بیاد دارد.

جنین انسان همانند موجودات پست در برابر عوامل و تحریکات خارجی عکس العمل از خود نشان میدهد و امروز توانسته اند با وارد کردن لوله بسیار نازکی در رحم مادرناظر تمام جریان اوضاع و احوال جنین باشند و صدایش را بر نوار و حرکاتش را بر تلویزیون در دسترس دیگران قرار دهند از جمله مشاهده کرده اند در اواخر دوره عم جنینی انگشت خود را میمکد. ادرار و مدفوع دارد، مایع آمینوس را قورت میدهد، انگشت خود را میمکد، و

در مواردی از طفل نعوظ آلت دیده شده و آنچه مرود بحث ماست الکتروانسفاوگراتی از مغز نوزادان نارس در موقع خواب و بیداری منحنی های یکسان دارد و این بهترین گاه بر اینکه بیدارینه تنها باز بودن چشم و حرکات بدنی است و نه اینکه کسی میتواند تکامل مغزی مربوط به خواب بلکه خوابدین را مردود شمارد.

از عجائبی که آزمایشگاهها بدست آورده اند اینکه چنانچه منطقه مسئول خوابدین را با جراحی یا بوسیله دارو از کار بیندازیم باز هم رؤیا بصورت اسرار آمیزی باقی میماند و بوسله اشعه ماوراء بنفش توانسته اند بین اعصاب مربوط بخوابیدن که متمال برنگ زردند و اعصاب متمال به رؤیاو خوابدین که تمایل برنگ سبز دارند جدا کرده و ماده اصلی و منشاء رؤیا را که بوسیله یاخته های عصبی تراوش می شود و عامل شیمیائی پیدایش رؤیاست و در خوابهایمصنوعی کم و در خوابهای طبیعی فراوان است و سروتونین نام دارد جدا نمایند (در محلی از مغز موسوم به پل هسته ای از سلولها به درشتی یک نخود کوچک وجود دارد که تمام رؤیاها از آنجا سرچشمه می گیرد و سلولهای عصبی واقع در خط میانی مغز بنام هسته های رافه اگر حذف شوند دوره خواب کند یا سبک یا حذف می شود).

یک دستور از اسلام

ملاحظه فرمودید که خواب از دو قسمت تشکیل شده است لذا اگر کسی را از خواب بیدار کنیم یا در بخش خوابدیدنش او را از خوابدیدن محوم ساخته ام یا در قسمت دیگ از خواب کردن باز داشته ایم یا اینکه او را از مدتی که ازم است بطور مجموع در خواب بگذرانند بی بهره گذاشته ایم که خود کم خوابیدن، کم خوابدیدن، کم به عمق خواب رفتن هر سه زیانهائی دارد که مفصل شرح دادم لذا نه طب اجازه میدهد نه بهداشت اجازه میدهد نه اخلاق اجازه میدهد کسی را از خواب بیدار نموده البته اجازه دادن و ندادن طب و بهداشت و اخلاق عمرشان باندازه ای است که سابقه علمیشان است یعنی سابقه هیچکدام به یکقرن نمیرسد و این تنها اسلام است که اجازه نمدهد کسی را از خواب بیدار نمود مگ برای انجام کار اجب یا دفع ضرر از وی مثلاً کسی که نمازش نخوانده فرصتی باندازه یک وضو و نماز باقیست یا آنکه ممکن است مود حمله جاننداری واقع گردد میتوان از خواب در همان فرصت بیدار کرد.

خداشناسی و خواب

از آفریده شدگان میتوان بسراغ یکی رفت که قدرت بویائی نیرومندی دارد چون مورچگان، دیگری که بینائی اش قوی است مثلاً- مار. یکی که شنوائی... چشائی... و حیوانی که احساس خارق العاده ای دارد چون خفاش که با بوجود آوردن صدای مخصوصی که گوش انسانها قادر بشنیدنش نیست میتواند د یک محوطه بزرگ سربسته سوراخ کوچکی را هر چه زودتر تشخیص داده از آن خارج گردد که شرح چگونگی آنرا در جلدهای قبلی دادم.

سگی را عادت داده بایم که زمان گرسنگی همینکه غذا نزدش می گذایم زنگی را بصدا درآوریم یا اشعه های نورانی بصورتش بیندازیم پس از چندی اگر همزمان با گرسنه شدنش بدون آنکه غذائی برایش ببریم همان زنگ ا یا همان نور را بکار ببریم می بینیم انعکاسهائی در حیوان بوجود می آید که قبلاً با دیدن غذا یا از بوی آن یا ... پیدا میشد مثلاً ترشح بزاق. این انعکاس را انعکاس شرطی گویند و عقیده دارند بین مراکز چشائی و بویائی و شنوائی و بینائی در مغز سگ ارتباطی است که ب میشود همان بینائی بوسیله نور یا شنوائی توسط زنگ کار چشائی یا بویائی را آغاز نماید یعنی بزاق ترشح شود.

انعکاسهای شرطی در مورد مار و خفاش و ... هم به تناسب نیروی بیشتر از حد بویائی یا بینائی آناه و تفوقشان بر حواس دیگر وجود دارد اما همه تحت تسلط آن یکی که نیرومندتر است قرار

گرفته و نظم و مقررات خاص خود را دارند.

انسان دو نیروی مرکزدار، دوحس فطری مرکز دارد و ودیعه مهم مرکزدار دو مرکزی که یکی مشخص ساز اوت و او را انان معرفی می نماید و در سایر جنبندگان وجود ندارد و دیگری مرکز ممتازی که هر چند مشترک بین او و تمام موجودات حتی در نهاد جماد و نبات هم هست اما در مغزش بیشتر جای گرفته و اخیرا در انسان تشخیص و شناخته شده است ولی در انسان چیز دیگری می باشد و آن مرکز خداشناسی است که بوسیله دانشمندان شوروی کشف و اعلام گردید و مرکز اولی بیان اوست که این مکز با انعکاسهای شرطی هم پاسخ میدهد یعنی اگر انسان گرسنه باشد و نام غذای مورد طبعش را بگوشش برسانند ترشح بزاقش شروع میگردد ولی هزاران مرتبه به حیوانات دیگر نام غذا گفته شود چیزی نمی شود.

البته واضح و روشن است که آدمی انعکاسهای شرطی انواع پائین تر از خود را نیز حائز بوده و با بوئیدن، چشیدن، بینائی، و ... نیز بزاقش ترشح میکند و اگر نور هم در چشمش انداخته و به آن عادتش داده باشیم باز هم کاری می شود و در ضمن بین مراکز قلمداد شده بدلیل قبلی ارتباط حسنه برقرار است اما ایا بین مرکز خداشنای وی با مراکز دیگر چه؟ آیا روابط حسنه است؟ آیا مرکز خداشناسی، مرکز حس دینی، مرکز احساس مذهبی مرکزی که اخیرا در کشور غیر خداپرستان کشف شده با انعکاس شرطی وابستگی و رابطه ای دارد؟ و بالاخره خواب با مراکز مذکور چه ربطی خواهد داشت؟

یک انعکاس هم داشتیم که همیشه بوسیله انعکاسهای ساده (غیرشرطی) تقویت میشد مثلاً همان تغذیه و صدای زنگ که اگر فاصله بین آنها میدادیم بتدریج خاصیت شرطی زنگ کم میشد یعنی سگ با شنیدن صدای زنگ کم کم ترشحش کم و بالاخره از بین میرفت و باز اگر با غذا دادن همزمان میشد اثر صدای زنگ تقویت میگردید. خواستم بگویم فرض آنکه مرکز خداشناسی در مغز وجود نداشته باشد اگر همه نیت ها برای خدا باشد این نیت تمام اعمال را برای کشاندن براه خدا و برای خدا تقویت می نماید و اینکه صبح نماز، ظهر نماز، شب نماز، صبح نیت، ظهر نیت، شب نیت، نماز نیت، روزه نیت، همه چیز نیت، که همیشه و همه کمالی برای تقرب دارند یک حکمتش همین است که آدمی را بمرحله تسلیم و خودکاری اعمال طبق مقررات الهی برساند و قبلاً مثال دیگری آوردم تحت عنوان صفحه دلیل سربازی» بهمین کارش میداشتند که بمرحله تسلیم برسد و سخن فرمانده برای او چون نیروی غیر قابل انکار و تردید درآید که اگر در برابر باران گلوله و خمپاره و آتش فرمان پیشروی داد سرباز بدون تعلل و تسامح خودکار باشد و پیش رود نه آنکه به افسرش بگوید آقا جان گلوله و آتش است خودتان بفرمائید. برگردیم به مطلب اصلی.

قبلاً به مطلبی از جلد ۱۵ که گفته بودم بچند دلیل اهمیت گوش بیشتر از چشم است اشاره کنم که خدای در قرآن در مواردی گوش را مقدم ذکر فرموده است و در اینجا باید بیفزایم که این هم

یک علت دیگر که گوش مقدم است زیرا در انسان انعکاسات شرطی پاسخ او میتواند باشد اما گوش حیوانات آنگونه راه شنوایی نیست که انعکاسش شرطی را در قلمرو آن بتوان وارد کرد یعنی اگر نام غذا را برای غیر انسان ببریم بزاقی ترشح نمی شود و ترشحاتی که جنبه انعکاس شرطی ناشی از وجود مرکزیت بیان و نطق را دارد مختص انسانهاست.

مراکز بینائی، شنوایی، بویائی و ... و هر چه مرکز فرماندهی در مغز است چه برای کنترل انعکاسهای غیر شرطی باشد چه شرطی همه و همه در بین خودشان بوسیله اعصابی در مغز بیکدیگر متصلند و اگر مرکز خداشناسی هم که اخترا آنرا یافته اند منظور بداریم همه با این یکی هم ارتباط داند و مرکزی نیز بنام خواب و یا بیداری که قبلاً شرح آنها را دادم و چه بهتر که خواب طبق خواسته و انتظار دین و علم هر دو آغاز شود یعنی خواب در اول شب بوده باشد و بر حسب آنچه درخواست دین است که بدون شک علم نیز بعلم نارسائی هنوز درباره اش فکری و اثری ندارد چه بهتر که در ثلث آخر شب بیداری توام با تقویت نیروهای مراکز درک و حس ضمن تمرکز قوای دماغی در جهت حق انجام پذیرد یعنی خواب بنابر اصول بهداشت و سلامت نفس شروع گردد و با یک برنامه ای بر پایه روشن ساختن جان و وسعت دادن روح پایان پذیرد و این فقط با تهجد امکان پذیر است که پروردگار آنرا در مقام محمود بعنوان شایسته ترین پاداش متعهد خلاصه می فرماید و مقام محمود را نمیتوان جائی جز برای کسیکه سلامت جسم و جانرا بدست آورده معرفی نمود و شناخت. آری چنین است و گفتم نیاز بمرحله

چهارم خواب در نیمه اول شب است و ثلث آخر نیاز به تقویت قوه اطاعت و تسلیم دارد.

همه چیز و همه کس از ذرات تا اجرام و محتویات آنها بر فطرت پرستش آفریده شده و همه و همه بر خدا گواهی و خداجوئی تسبیح گویان بجایگاهی معین و اجلی مسمی رهسپارند؛ اما همینکه نوبت به مجموعه ای از آنهمه عناصر و ذرات میرسد که سازندگی انسانرا بعهدده داند مغزی را و در میانش مراکزی و از جمله مرکز خدانشناسی را می سازند که خاص الخاص انسانهاست.

در جلدهای قبل گفتم اگر عکسی ساده را که از شکم آدمی گرفته اند بدست شما بدهند فقط یک صفحه سیاهی را می بینید در صورتیکه چشم یک متخصص بسیار چیزها را، همینطور گوش من و شماست که صدای تسبیح کائنات را نمی شنود و گوش هائی هست که می شنود. مجتهدی را کسانی مود اعتماد نقل کردند که پس از تهجد همینکه میگفت سبح قدوس ربنا و رب الملائکه و الروح در و دیوار و درختهای خانه با او می ژ گفتند و به یکی از هم منزلیهایش که متوجه شده بود سپرد که تا زنده اتراضی نیست ماجرا به کسی بازگو شود.

کسیکه شنید و دید و آگاهی یافت علم پیدا می کند علمش هم در انتخاب شنیدنیها و بینائیها و آگاهی ها به تناسب پیشرفت علمش اثر می گذارد تا هر چه می شنود و م بیند و به آن توجه میکنند انسانی و علمی و انتخابی باشد نه عاطل و باطل و از جمله خواب عالم است که اسلام آنرا نوعی عبادت محسوب داشته است.

خواب عالم عبادت است نه تنها بخاطر اینکه در خواب

تجدید قوا می کند قوائی که فردایش در راه تعلیم و تعلم بکار خواهد برد بلکه طرز خوابیدن، طرز برخاستن، طرز انتخاب فراش، طرز برداشت و گذاشت خوابیدن و حتی بگویم طرز خوابیدن را هم تعلیم می دهد یعنی خوابیدنش هم جزئی از علمش است که عملاً تدریس می شود.

خواب عالم عبادت است زیرا یاد می دهد کجا باید خوابید، چه اندازه باید خوابید، در چه خوابید. چگونه خوابید. با چه کسی خوابید و خواب را چگونه آغاز و چسان به انجام رساند یعنی خوابش نیز جزو تدریسش است.

یادم نیست در کدام جلد از کتابهایم بود که گفتم: بنابر تجربه ای که دارم امام جماعتی که پدر یا پسر یا برادرشان به آنان اقتدا نمی کنند اغلب کسانی هستند که به ظاهر و ریای در اجتماع بخاطر اینکه دین را با کسب یکی گرفته اند مبتلا می باشند و چون نزدیکان دیدند امام همینکه نزد مریدان است متدین است و در خانه ماسک را برداشته شخصیت دیگری دارد شخصیتی که حقیقت او را نشان می دهد از اینرو در عدالت و اقتدا بوی در تردید میمانند و شگفتی اینکه در بین فرزندان و نوادگان چنین کسانی هم کمتر دیده می شود کسی که خدمتی انجام دهد و این مسئله منحصر به ائمه جماعت نبوده بلکه در بین دارندگان مشاغل و مناصب دیگر هم وارد است و سالهای قبل شهربانی یزد رئیسی داشت که برای خودش مقرراتی سوا دز مقررات وضع شده شهربانیها تصور کرده بود و فرزندانش را دیدیم چند نفری که به مرام غیر قانونی درآمدند و نفراتی به مسلکی غیر رسمی و در یک واحد بسیار بزرگ مطلب را تعمیم دهیم

این سؤال پیش می‌آید: چه شد فقط فرزندان خلیفه چهارم همه حسن و حسین و سیدالشهدا و ... و ما منا الا شهید او مسموم شدند؟! و هم اکنون نیز اغلب مشعلداران و مجاهدین و مراجع اسلامی از آن ناحیه بهره دارند و از آن خصائص ارثی نصیب برده اند؟!!

کسانیکه در خانه و اجتماع دو شخصیت مذهبی یا علمی دارند یکی از خصایص قلمداد شده اشان (علمشان، عملشان، ایمانشان) منحرف است و بدون شک علت به عقده عارض شده است و الا عملشان به آنها فهمانده است که بین مردم دین نما باید بود همانگونه که در روزگار مادین به برخی رسانده است باید عالم نما بود!

خواب دو شخصیتی ها برای مجازاتشان کافی است زیرا باجبار باید در خارج بمیل مردم بخوابند و در خانه بخواست خود یا از خواب خارج چشم ببوشند و خواهید خاند پریشان خوابیدن و از انتخاب که تنها صفت انسانهاست صرفنظر کردن و به انتخاب دیگران عمل نمودن چگونه آدمی را در فشار روحی قرار میدهد و این گوشه ای از زندگی صفحه و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا» می باشد (۲۴ طه)

باینجا که رسیدم خیلی دوست دارم خارج از موضوع بحث کوتاهی کنم: لابد توجه فرمودید که عالمی که علت نمائی دارد و علتش را دین برگزیده یا متدینی که علت نمائی دارد و علتش را علم انتخاب کرده است بدین سبب که ریای در علم زود رسوا کننده است و جاهل نمیتواند از علم جز سرقت لباس عالمانه دستبرد ی بزند اما

عالم خیلی میتواند به حریم معنویت و مقدسات تجاوز و ریاکاری نماید اما مجازاتش در هین دنیا بس که زیر ماسک دین دراختناق است که نمونه اش را گفتم نمی تواند حتی خوابی که میخواهد انتخاب نماید. ملاحظه فرمودید که در جلد قبل گفتم کسیکه دخترانی چند دارد و ناشکری می کند مثلاً می گوید ای کاش یکی از شما دختران پسر بودید دختران سعی می کنند ادای پسران درآورند سینه بندهای محکم می بندد که پستانها پسرانه شوند و شلار می پوشند و ... و بالاخره به انحرافی هم ممکنست دچار شوند و آنکه پسرانی دارد و میگوید اکش یکی از شما دخت بود اداهای دخترانه پسر شروع میشود که در مو و لباسش و اغلب در مفعول شدنشان تظاهر میکند. علم نزدیک است باثبات برساند کسانی که خلاف احکام الهی مسیری انتخاب مینمایند ضنک و تاریک شدن همین جهان بر آنها بصورت پسر ادای دختر درآوردن، زن مرد خانه شدن، مرد زن خانه شدن و امر و نهی از زن به شوهر روانه شدن و خلاصه همه چیز عوضی شدن درآید و اینجا رسیدم مجبورم بگویم در اجتماعی که مادرشاهی حاکم است (نه پدرشاهی) مجازاتش پیدا شدن بچه های اسکیزوفرن بیشتر در آن خانواده است و یکی از همکاران فاضل رساله دکترایش در این مورد است (۱) و بابات رسانده اگر مادر سالاری باشد اسکیزورنی (جنون جوانی) خیلی شایع است (راجع به دستور اسلام نسبت به اینکه باید زن تمکن از مرد کند

۱- آقای دکتر حسین فوده رساله دکترای دانشکده پزشکی تهران ۱۳۵۲.

در آینده بحث خواهم کرد)

اصولاً یک خاصیت اینکه پاداش و کیفر را وعده بقیامت داده اند اینست که روانشناسان متوجه شده اند برای درمان بسیاری از ابتلائات (همانند استمناء) مهمترین روش اینست که به جوان فهمانده شود کسانی در اجتماع هستند که در راه خدمتگزاری یر شده موهایشان را سفید کرده و اگر چنین اشخاص محترم بفهمند جوان دست به طرف پای خود برده همان اندازه ناراحت می شوند که ببینند در برابرشان انگشت خود را به سوراخ بینی خود کرده اند یعنی ثابت شده است چون از طرفی مجازات کردن افراد در اغلب موارد (نه همیشه) سبب پیدایش عقد و عکس العملهای زیانمند میگردد و اعمال و پدیده ها که مربوط به زمان معینی است اگر برای کیفر و پاداش و درمان فاصله زمانی و مکانی نسبت به آنها قائل گردند هر چه فاصله بیشتر باشد عقده کمتی ایجاد میگردد و بهمین قیاس و سنجش صفحه و ماربک بظلال للعبید» خدا بر بندگانش ستم نکرده و اگر بندگان را چنین آفریده که پدیده های مستوجب پاداش و کیفر ایجاد عقده بر آنان کند حوالت بهشت و جهنم را فاصله زمانی و مکانیر غیر محدود داده که موضوع بوجود آمدن عقده ها منتفی گردد.

یک خاصیت دیگر این حوالت را بگویم و بقیه را به جلد معاد وعده دهم.

کسی که دیگری را سیلی زده اگر ۵۲ ریال جریمه کنند یا صدای تظلم ضارب بلند میشود یا مضروب ممکن است مضروب بگوید این احمق پست مرا که بزرگواری هستم سیلی زد و انتخاب

۵۲ ریال در برابر بزرگواری من ناشایست بود و چه بسا ضارب بگوید من با این مقام بگوش این فرد زدم چرا باید جریمه بدهم و فرض آنکه اجتماعی اسلامی باشد که اختلاف طبقاتی در اینگونه موارد وجود نداشته باشد باز هم ممکن است شدت ضربه با جریمه متناسب نباشد اینجاست که متوجه میشویم چرا بکسی که سیلی زد سیلی اسلامی باید زد و بعلاوه تنها راه انتخاب تناسب گناه و عذاب اینست که گفته شود هر کس در قیامت نیاز خود را بهمان تناسب که انتخابش با اسرع الحاسبین و بهترین حاب کنندگان است احساس کرده قبول می نماید.

برگردیم به خواب عالم دین نما (بی حاصلگی نگر که شماریم مغتم ایام عمر آنچه بخواب گران گذشت) که کیفرش داشتن خواب و خوابیدن تحمیلی است که باید انجام داد.

بلکه برگردیم به سخن اول که تهجد بین مراکز مغزی چندی حالت ارتباطی برقرار میسازد و بینائی و شنوائی و آگاهی و ... را که بیکدیگر متصلند به یک مرکز دیگر که خداشناسی باشد مرتبط می سازد دیگر هر چه دیده یا شنیده یا فهمیده و باز دههایش تولید و مصرفهایش، قیام و قعودهایش، قهر و اشتیهایش، شدت و رحمتش، لطف و غضبش، دوستی و دشمنیش همه و همه در هر جا صادر شود برای هر کس باشد بوسیله مرکز مغزی خداشناسی که به آنها متصل است کنترل می شود دیگر صفحه ان الصلوه تنهی عن الفحشاء و المنکر» صورت تحقق یافته و نیست کاری مگر آنکه خدا در آن راه دارد و براه صلاح و صواب تولید و مصرف داشته دنیا را نیکو مزرعه ای برای محصولبرداری در آخرت می سازد.

هر چه میگوئیم بوسیله گوش کنترل می شود اگر صدا بلند کرده ایم گوش تسخیر می دهد آهسته اش مینمائیم اگر آهسته است بلندش می نمائیم چشم هم فاصله را منظور میدارد که صدا تا کجا برسد و تمام احساسات و عواطف و بویائیا و شنوائیا و بینائیا و آگاهی ها همه و همه یکدیگر را کنترل می نمایند و اگر مرکزیت خداشناسی دخالت کند همه بحد اعتدال و خدا پسندانه بوده آدمی در مرحله تسلیم است یعنی هر چه میگوئیم علاوه بر رعایت اعتدال شدت و ضعف صوت یا فاصله آن و ... توجه خواهیم داشت سخنی باشد که فکرها را بالا ببرد، کسی رانیا زارد، و حداقل بهمان اندازه که انرژی صوتی مصرفی شده تا آن سخن گفته شود ارزش گویائی و شنوائی و آگاهی داشته باشد.

اما خواب عالم متدین عبادت است نه تنها بدین سبب که خوابش تجدید قوایش است ذخیره اش است و چون ذخیره را روز بعد در راه پیشبرد فکر مردم مصرف میکنند نیکو و عادت است بلکه طرز خوابیدن، طرز برخاستن، طرز انتخاب فراش، طرز برداشت و گذاشت خوابیدن و حتی بگویم طرز خوابیدن را این همان عالم است که خوابیدن خداپسندانه را تعلیم میدهد یعنی خوابش هم جزئی از علمش است که عملاً تدریس میشود.

خواب عالم عبادت زیرا یاد میدهد کجا باید خوابید چه اندازه خوابید، در چه خوابید، چگونه خوابید، با چه کسی خوابید و خواب را چگونه بسرانجام رساند که یکبار دیگر همه را گفتم حال اگر عالمی فقط رؤیایش پشتوانه عمش است یا بدنبال

علمش، اگر مرازک بویائی، چشائی، گویائی، شنوائی و بینائی و ... را که از یکطرف به مرکز علم و عقلش متصل است از جانب دیگر به مرکز خدانشناسی وصل کنند آیا چه میشود؟ همان میشود که باید بشود، جان روشن میشود، انسان یک متر و نیمی جانش وسعت آسمانها مییابد، انسان گرفتار و محبوس در کره خاکی کوچک از مادیت آزاد میگردد، انسان بنده شیطان یا بدتر از همه بنده خود، بنده خدا میشود و چه سعادت بالتر و بزرگتر از بنده شدن؟

باز هم درباره خواب عالم، عابد و حتی ظالم صحبت میکنم. ظالمی که اگر بخوابد مردم در رفاه و آسایش اند و این خود نوعی عبادت است و تفاوت خوابش که عبادت است با خواب عالم که عبادت است اینکه اگر ظالم به آن نیت بخوابد که مردم فرصت تعلیمی و تعلم و انجام عم صالح داشته باشند خود عبادتی است و ظالمی که چنی نیتی را حاضر باشد بخود راه دهد بدون شک عملش نیز بدنبال نیتش نیکو خواهد شد و اگر ظالمی بدون نیت و پس از خستگی ناشی از ستم بخواب رود مراقبت از خوابش عبادت یعنی کسیکه موع از ایجاد عوامل بیدار کننده ظالم گردد نوعی عبادت بجای آورده است.

اگر شاعری و نویسنده ای و مهندس ساختمانی و پزشکی و ... با هم وارد شهری شوند (باستثنای اربابان سیاست که وارد هر شهری شوند با استقبالی کهاز آنان میشود و بخانه ای که واد میشوند و غذائی که میخورند و ... در پایان اظهار میداند با کمال خوشوقتی باید معطل نشد و اذعان کرد که همه چیز در نهای خوبی و پیشرفت است از نان و ارزاق و برق و ساختمان و بهداشت و اسفالت و عمران

و آبادانی و حتی عطوفت و مهربانی و ...) هر کدام از نامبردگان بنحوی بر خورد و برداشت دارند آن یکی از جلسات ادبا و شعرا را سراغ میگیرد و این انگشت ندامت بدنندان که چرا معماران سبک جدید را جانشین سبک قدیم کرده همه چیز را دگرگون و خراب ساخته اند و دیگری که اوضاع درمان و بهداشت چگونه است اما به مهندس و پزشک هم شعر خوب نشان داده شود لذت می برند و دکتر و شاعر ساختمانی مناسب بینند نشاط می یابند و مهندس و نویسنده اگر از مرگ نجات یافته ای را بشناسند تحسین می کنند و مراکز تشخیص و تعیین و تحسین همه و همه بهم مربوط است و مجموعه آنها شخصیت را می سازند.

حال اگر مرکز مغزی خداشناسی هم در معیت شاعر و نویسنده و همدس و پزشک و ... وارد باشد با اثری و تشخیصی که همه روی یکدیگر گذارده و دارند تنها میتوان گفت پیامبری هم وارد شده است پیامبری که شاعر و پزشک، نویسنده و مهندس را هم متأثر می سازد حال شما خوابتان را کرده و رؤیایتان را دیده قلمرو خفت تکوین را بخوبی و بهداشتی و بر فطرت گذرانیده اید یا باید باز هم نیروی تکوینی، لباس شب را از تن شما دور سازد و فیزیولوژیکیان بیدارتان کنند یا احتیاج مبرمی به صلاح و صواب گذراندن خلقت تشریح هم دارید و اگر این سؤال مثبت است باید لباس شب را اراده خودتان از تنتان دور سازد. شما قرص خواب آور بخورید خواب میروید و زمانی که اثر قرص تمام شد بیدار میشوید به نیروی تکوینی جا داده شده در قرص خواب رفته و بیدار شده اید همانگونه که به نیروی سلطه دارد خواب به فراش

رفته و از آن جدا گشته اید اما اگر با اراده مهمترین پدیده حیات را که بیدار شدن است تسخیر کنید و خود بیدار شوید و با نیروی مدبر حاکمی بر همه چیز و هم جا اتصال پیدا کنید در مقامی محمود مقامی که سلامت جسم و جان شایسته قرار گرفتن در آن است.

اتصال که در تهجد بدنبال خواب حاصل می گردد یکنفر مجاهد در راه خدا بدنبال بیداری بدست آورده و یک شهید بدنبال حیات؛ اولی شایسته به مقام محمود رسیدن است و مجاهد بدرجه ای که خدا می دهد نائل گردیدن (و فضل الله المجاهدین علی القاعدین ۹۵ النساء) و شهید که بدنبال حیات اتصال پیدا نموده شایسته اینکه حیات دنیویش قطع نشده به حیات همیشگی اخرویش به پیوندد یعنی هرگز نمی میرد و تصور اینکه مرده است نشود (اشاره به آیه و لا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الامواتا بل احياء عند ربهم يرزقون ۱۶۹ آل عمران)

چه بسا اتفاق افتاده که در حین مطالعه بر یک کتاب پزشکی یا علمی ی اختیار بوسه زده ام از بس مطب برایم جالب بوده است و اگر قرآن را هم میبوسم و هر مرتبه برمیدام بر آن بوسه میزنم بهمین قیاس و سنجش است که به هر آیه اش نزدیک شدم بوسیدن آنرا واجب دانستم.

این جلد هفدهم کتابهای خودم است و تاکنون چند مرتبه دانسته ام آنرا ببوسم (جلد ۱۱ مطلب گورستان جلد ۱۱ که ۸۴ تفاوت بین پیامبر و نابغه را شرح دادم جلد ششم که گفتم قرآن شیر را استخوان ساز معرفی فرموده و چون هنگام دوشیدن عناصری از آن منهدم می شود لذا اگر دایه شیر از پستان بدهد محرم طفل

میشود و الا- نمی شود زیرا عناصری که جنس بچه را باید جنس مادر کند از بین رفته و چند مورد دیگر) و هم اکنون می خواهم در آنجا در آن حد در آن مرز که حیات آخرتش متصل می گردد و همانگونه که آبی مضاف به آب گوارای آسمانی متصل و از آن وی می شود حیات جسمی مادی فنائی شهید هم به حیات همیشگی اخروی لحیم! می گردد بوسه زنم و آن لحظه ای است که آخرین قطرات خونس خارج و اولین لحظات ابدیت وارد میگردد و اینکه بوسه بسیار عاشقانه و پراشتهاب و یا لیتاکننا معهم من بر محلی که آخرین قطرات خون تمام شهدای راه حق از آن خارج گردیده و گردونه هدایت و فضیلت و سعادت را بگردش در آورد.

دانشجویان عزیز: در صدر الام هم بر قرآن بوسه می زدند حتی بر برگی بر شاخه ای بر استخوانی که آیه ای بر آن بود اما آنروز موطوق قرآن و امروز مفهوم قرآن. شما در صورتیکه فهمیدید انس و جن اگر بیکدیگر کمک کنند همانگونه که قرآن فرموده است نمی توانند مانند آیه ای از قرآن را بیاورند و این قرآن از همان ۲۸ حروف درست شده است (خلقت تکوین هم همینطور است با قریب ۱۰۴ عنصر ساخته شده و مثلش را نمی توانند آورد و اگر همه هنرمندان اتفاق کنند مانندش را بیاورند باز هم قرآن می فرماید ضغف الطالب و المطلوب و بعنوان مثال: کدام نقاش یا نقاشانی توانستند طبیعت را طبعیت نشان دهند و بهمین قیاس که نمی توان خلقت تکوین را آورد خلقت تشریح که امروز در انحصار قرآن است نمی توان آورد. پس دانستید چرا میگویم دیروز

منطوق قران بود و امروز مفهومش آنروز به فصاحت و بلاغت و ... و امروز به حکومت علمی آن بیشتر توجه می شود و ...)

بخش فیزیولوژی مربوط به خواب

مطالبی مذهبی گفته شد باز نوبت اینست که از دانش بظاهر هنوز با مذهب نوعی جدائی دارد بیاورم در صورتیکه بقول یکی از دانشمندان، عوم تکوینی غذاست و تشریحی دوا.

آنچه هم اکنون میگویم تنها بیاس خاطر کسانست که علاقه بعلم دارند و درصدد روزازون نمودن معرفت و دانش و کمال خویشند و چون متأسفانه در این کشور هنوز کتابی جامع درباره خوابیدن (نه خوابدیدن) نوشته نشده آری بیاس خاطر دوستان علم و کتاب مطالبی علمی که تقریباً آخرین اطلاعات علمی است هر چند برای همگان مفید بلکه قابل فهم نیست ذکر می نمایم.

مراحلی از خواب را که من انبساط یا انقباض نام گذاردم شناختید تفاوت مرحله انبساط با سایر مراحل اینست که قشر مخ بیشتر از زمان انقباض در فعالیت است ولی آستانه محرکهای حسی آن به اندازه آستانه خواب سنگین بالا نیست (البته توجه فرمودید که قبلاً اختلاف بین بیداری و خواب را آوردم و این اختلافی است مربوط به دو سمت از خواب)

سابق برای تشخیص عمق خواب صدا را انتخاب می کردند قبلاً می گفتند فلانی آنقدر در خواب عمیق فرو رفته که با ... دسی بل صدا یعنی دو برابر صدائی که برای خواندن شخصی از فاصله ... لازم است بیدار می شود اما امروز منحنی مغز را بکار

برده اند روی آن می فهمند.

اولین کسیکه تئوری تکامل مغز را در خواب عنون کرد کلاتیمان (۱۹۳۹) بود وی به دو نوع بیداری اعتقاد داشت بیداری الزامی و بیداری انتخابی که اولی وابسته به تحریکات حسی می باشد و دومی به قشر مخ پیوستگی دارد و امروز این فرضیه یعنی وابستگی خواب را به قشر مخ قبول دارند.

بیداری الزامی با تناوب چندمرحله ای خواب و بیداری شناخته می شود.

در نوزاد آدمیان و در حیوانات پست و در آنها که فاقد قشر مخ اند مثلاً در سگی که قشر مخش را برداشته اند خواب چند مرحله ای دارند.

هر زمان فعالیت فرامینی اعصاب حسی حاصل از محرکهای خارجی یا از فعالیت های ماهیچه ای فارغ می شود فعالیت مراکز از زیر قشر مخ که با بیداری سر و کار دارند تخفی می یابد اما همینکه محرکهائی از انبساط ... انقباضات معد یا از آشفتگی جهان خارج ناشی می شود این مراکز تحریک می گردند و جاندار از خواب بیدار میشود و هر زمان در حا آرامش است و از محرکهای خارجی در امان جریان تحریکات حسی کم می شود و جاندار در دوره های هشدار خواب و بیداری است و هر چه قشر مخ رشد بیشتر دارد تناوب خواب و بیداری به پدیده های مراکز قشری و زیر قشری بیشتر ارتباط پیدا می کند.

بیداری الزامی را مراکز زیر قشر مخ سبب می شوند و بیداری انتخابی بوسیله اثرات مستقیم فعالیت مرکز قشر مخ بر اثرات

بیداری زیر قشر مخ تحمیل می گردد.

قشر مخ از محیط تعلیم می گیرد محیطی که تاریک و روشن است و بدین طریق خواب به تعویق می افتد و آهنگ یک مرحله ای خواب و بیداری بوجود می آید و حیان شب میخوابد و روز بیدار میماند وقتی خواب یک مرحله ای شد مغز همان طریق را ادامه می دهد چه بخوابد چه نخوابد و آهنگ خواب هر سیمائی داشته باشد مدت بسیار زیادی دوام پیدا می نماید مثلاً حرارت و فعالیت بدن در شب و روز کم و در روز زیاد می شود و کسی را که بیدار نگهداشته اند عصر روز سوم بیدارتر از شب دوم است لذا مکانیسم خواب دوره ای است. (۱)

اثرات فیزیولوژیک خواب دو تا است یکی بر سلسله اعصاب و دیگری بر سایر سازمانهای بدن احتمالاً اثر اول مهمتر است زیرا اگر نخاع در ناحیه گردن قطع گردد در قسمتی از بدن که زیر محل قطع شده قرار دارد هیچگونه تغییری که رابطه ای با سیکل خواب و بیداری هیچ آزاری در بدن بوجود نمی آورد و حتی در اعمال آن اختلالی ایجاد نمی کند. از طرف دیگر جای هیچ تردید نیست که بی خواری مسلماً بر سلسله اعصاب مرکزی تأثیر می نمایند.

بی خوابی طولانی اغلب سبب اختلال در اعمال مغزی و فعالیت هخای رفتاری سلسله اعصاب می شود و کندی پیش رونده جریان فکر در زمان یک بی خوابی طولانی روشن است بعلاوه ممکن است پس از خواب طولانی اجباری شخص تحریک پذیر شده حتی به

۱- از کتاب روانشناسی فیزیولوژیک اثر کلیفورد تی مورگان ترجمه آقای دکتر محمود بهزاد.

پسیکوز (Psychosis) گرفتار شود لذا خواب اثر بسیار مفید در باز گرداندن تعادل عصبی بین قسمت‌های مختلف سلسله اعصاب مرکزی دارد.

چگونگی بوجدو آمدن درجات مختلف خواب و بیداری: باید دانست مدارهای دو جانبه خواب و بیداری شامل میلیون‌ها رشته موازی است اگر سیستم دو جانبه فقط در تعداد معدودی از این رشته‌ها اعمال اثر کند شخص از میزان بیداری بسیار کمی برخوردار خواهد بود ولی اگر این کیفیت در تعداد بسیار زیادی از این راه‌ها همزمان با هم برقرار گردد شخص از میزان بیداری بسیار زیادی بهره مند خواهد شد علاوه بر این تعداد رشته‌هایی که در هر زمان تحریک می‌گردند وابسته به تحریکات متعددی است که سیستم فعال کننده مشبک دریافت میدارد یعنی هر چه شدت تحریکات ناشی از دستگاه حسامه بیشتر باشد و هر چه شدت تحریک نواحی فعال شده قشر مغز فزونی یابد بهمان نسبت بر شدت بیداری افزوده خواهد شد.

یکی از دلایلی که تئوری دو جانبه را بشدت تأیید می‌کند اینست که حالت شلی و استراحت کامل (Relaxation) در عضلات محیطی حتی هنگامیکه خستگی عصبی و عضلانی وجود نداشته باشد بسهولت سبب بروز خواب می‌شود. تردید نیست که شلی و استراحت کامل عضلانی یکی از مهمترین مدارهایی را که برای حفظ بیداری لازم است قطع می‌نماید.

الناس نیام مردم همه خوابند

الناس نیام اذا ماتوا انتبهوا (مردم همه خوابند همینکه مردند بیدار می شوند) سخن نبی گرامی است و چه سخنی اعجاز آمیز همچون کلیه سخنانش، سخنی کلام الملوک ملوک الکلام.

در برابر کلمه نوم که معنای خواب دارد و نوم را همانگونه که شرح داده و خواهم داد باید قسمتی از خواب دانست که در آن خوابدیدن انجام م گیرد و قرآن دارد صفحه انی اری فی المنام انی اذبحک» که حضرت ابراهیم در خواب دید ... که خود تأیید می فرماید نوم قسمتی از خواب است که چشم چیزهایی می بیند و چون نبی گرامی م فرمایند مردم خوابند و کلمه نیام را آورده اند باید اولین اعجاز علمی روایت را چنین بنویسیم:

نه آنست که مردم می بینند و می شنوند و لمس می کنند و الاخره حس و درک دارند و زمان خوابدیدن را دانشمندان فقط مرحله چشمی و دیدن دانسته می گویند زمان خوابدیدن اگر کسی در حال پله بالا رفتن باشد می بینیم حدقه بطرف بالا مینگرد و در صورتیکه سرازیر رود بیابین و خلاصه آنکه دیدگان مناظر را مینگردند در صورتیکه بنابر مقایسه ای که نبی گرام فرموده اند من این احتمال را میدهم که زمان رؤیا گوش هم متأثر است لامسه، ذائقه و ... هم عکس العمل و انفعال دارد منتها چون گردش دیدگان تظاهراتی دارد دیده می شود و بقیه بظاهر ساکت و آرام است و در حقیقت بنابر آنچه نبی گرامی فرموده اند همه مشغول انجام

وظیفه اند (و باز هم صدها دفعه دیگر از کسانی که باید حافظ حقوق علمی اینجانب باشند در این مورد و موارد دیگر استمداد می طلبم) مگر نیست فروید هر چه را راجع به رؤیا ذکر کرده است از بخش رؤیای کتاب دینی شان تلمود برداشته است چه می شود اگر دانشمندان ملمان هم توجهی بقرآن بنمایند با این اختلاف که بنا بر قول پرفسور ریچاردن فرای (۱) و بسیاری از دانشمندان دیگر که گفته اند کلیه ادیان زبانهای بومی و محلی خود را شایان اینکه کتاب مذهبیشان به آن نوشته شود ندیدند جز قرآن و قرآن تنها کتاب آسمانی دست نخورده ای است که بهمان سان و روش وحی شده در دسترس ماست و تلمود که درست آن تلموذ است (همانند تلمذ و تلمیذ و شاگردی کردن و آموختن در عربی) از آن زمان که یهودیان مقیم ایران شده از بیقیدی و سرگردانی نجات یافته بودند زمان حکومت ساسانیان در بابل کتاب (ماسور) سنت یهود یعنی دانش (تلموذی) را تدوین نموده اند (۲) آری فروید معروف از قسمت رؤیای تلموذ الهام گرفته و چه سر و صدائی براه انداخته است که پنج سال اخیر آنرا نسبتاً خاموش و بسیاری از

-
- ۱- کتاب پرفسور ریچاردن فرای تحت عنوان میراث باستانی ایران بوسیله آقای مسعود رجب نیا ترجمه شده صفحه ۱۹۱.
 - ۲- صفحه ۱۵۳ کتاب تألیف پرفسور هانری ماسه ورنه گرسه که بوسیله آقای جواد محبی ترجمه و بنام تاریخ تمدن ایران نامگذاری شده است.

آنها را باطل اعلام داشته اند که در جد مربوط به رویا خواهیم آورد. حال چه می شود مسلمین هم از قرآن الهام بگیرند مسلمینی که در رشته های مختلف متخصص اند و می توانند کار کنند و بنویسند و من که پزشکم چقدر مطالعه داشته باشم که از خواب و رؤیا بتوانم خوب بیاورم از خدا مدد می طلبم.

اینکه گفتم متخصص اقدام کند همین روزها بود دانشجویی که در اقتصاد مشغول تحصیل است گفت استادم آقای ... که شخصیت عمی مورد احترامی است بارها در کلاس گفت: اگر اقتصاد اسلام مورد مذاقه و تجزیه و تحلیل قرار گرفته بود بخدا قسم تمام مکتب های اقتصادی جهان اقتصاد خود را مخفی می داشتند: گفتم چه چیز اسلام مورد توجه قرار گرفته که اقتصادش باشد مگر بجز فقه که تا حدودی بر آن کار شده از اعتقادات، سیاسیات ووو. چه دارم که مود مذاقه و پژوهش قرار گرفته باشد؟ مگر کشف المطالب قرآن ما را فلو گل المانی و کشف ایات را ژول لابوم فرانسوی نوشت.

من در برابر اینهمه کتاب که اخیرا درباره اقتصاد اسلامی نوشته شده و براستی زحمت کشیده اند بویژه کتاب اقتصادنا (اقتصاد ما) که در رأس قرار دارد باز هم نتوانستم سئوا اولیه و اساسی دانشجویان را پاسخ گویم: از ما می پرسند دولت اسلام چند درصد درآمد مسلمانان را مطالبه می کند؟ ما میمانیم مگر آنکه آن استاد دانشگاه دستی از آستین برون آرد و کاری بکند. داد میزنم فریاد فریاد که جوانان ما تشنه آبی بکامشان برسائید. دانشجویان به مطالب علمی اسلامی، معارف دینی عطش دارند

کجاست کیست به کجا پناه ببرند. باید من غیر متخصص دست و پا شکسته بگویم اسلام مالیاتی بنام خراج داشته که ۱۲ قرن است تعطیل شده. خراج یعنی مالیاتی که دولت اسلامی به نسبت درآمد اشخاص می گرفت و در عوض به تساوی سهمیه ای برای مردم مقرر می‌داشت که آن هم ۱۳ قرن است تعطیل گردیده یعنی بهر نفر از بیت المال فقط بعنوان اینکه مسلمان است ماهیانه یا سالیانه ای مقرر می‌داد (احتمالاً صد دینار) و همه آنرا می گرفتند جز حضرت علی که قریب پنج سال حکومتشان بعنوان سهمیه از قنواتی که خود در حدود مدینه داشتند برداشت می نمودند بعلاوه زکات، خمس، سهم امام، رد مظالم، دیه، و ... و مهمتر از همه توجه به فقرا و ابن السبیل و ... و تعاون رقم بزرگی را تشکیل می‌دهد که جزو مطالبات اسلام است که از بحث خارج می باشد)

کلمه نیام احتمالاً می رساند که شخص در حال رؤیا درک و حس مخصوصی دارد و اما در برابر کلمه نوم و رؤیا و خواب بایستی بیداری و یقظه و ... را آورده باشند در صورتیکه حضرت فرمودند انتبهوا یعنی بیداری با انتباه، بیداری با دل آگاه، بیداری با خطباتی که بدرون خود می فرستند و بخود می گویند ای کاش در جهان قبل چنین نکرده و چنان کرده بودیم و این که نبی گرامی همه ناس را ذکر فرمودند باز خود معجزه ای است:

داستان عوامانه ای است اما بسیار بجا که مردمانی بسفر رفتند به ریگستانی رسیدند شیخ غافله گفت از این شن ها بردارید که در شهر موطن و مولدتان همه جواهر خواهد شد همه خندیدند

که ریگ و سنگ ریزه و خاک را با جواهر چه کار اما نفراتی چند برای آنکه شیخ بدانند اطاعتی بعمل آمده اندکی از آن خاک برداشتند و چون به زادگاه رسیدند همه جواهر شد. کلیه مسافران انگشت تأسف بدنان بسر میزدند؛ آنها که بر نداشته بودند متأثر که چرا برداشتند و آنان که برداشته چرا اندک گرفته اند. نبی گرامی هم همه مردم را مورد توجه قرار داده می فرمایند همه وقتی مردند متنبه و بیدار می شوند زیرا آنکه توشه ای برداشته ناراحت و متأسف که چرا ندارد و آنکه توشه ای را با آن گوشه رسانده ناراحت و متأسف که چرا بیشتر برداشته است.

هر چه موجود تکامل مخصوصی را از درجات خلقت بهره بیشتر برده باشد تفاوت ظاهری بین خواب و بیداری فاحش تر دارا می باشد و یک انسان چه بسا نتاند بین حالت ظاهر در خواب با وضع ظاهری بیداری وی تفاوتی را مشاهده نماید و این چشم بینای پیشوای الام است که می بیند بهمین قیاس و سنجش گفته شده: مردم در خوابند و چون مدند بدار می شوند. ما با این همه پیشرفت آیا بدون آزمایش و پژوهش چه اختلافی ا بین خواب سرش شب و خواب صبح او آفتاب دانسته و معرفتی که درباره آندو داریم چیست؟ اما چشم مسح به علم (همانگونه که نبی گرامی زمان حلت فرمودند: العلم سلاحی علم سلاح من است) اما چشم مسلح به علم میتواند به اختلافات آشکار بین دو خواب اول شب و اول صبح وقوف کلی حاصل نماید و چشم نبی گرامی در یک حد وسیعتر ببیند که مردم خوابند و چون مردند بیدار می شوند؛ مگ خواب در تاریکی انجام نمی گیرد؟ این چشم پیغمبر است که می بیند بشریت

در چه تاریکیها و ظلماتی که خود تهیه اش دیده بسر می برد تاریکی جنگ، تاریکی فساد، تاریکی حقد، تاریکی حسد، تاریکی استعمار و استثمار، تاریکی فحشا و منکر، تاریکی سفید پوست و سیاه پوست، تاریکی ویتنام و ساراویل، تاریکی هوا پیمادزدی، تاریکی ترور، تاریکی وحشت و هزاران تاریکی که می توانم الان یک دوربینی بشما بدهم و بگویم و بگویم و بگویم در آن بنگرید و در حالیکه آنرا بطرف مقتدرترین رؤسای جهان قراول رفته اید از او پرسید آیا می توانی یک گوشه بدون اضطراب از جهان را در نظر بگیری که حاضر باشی در آن لحظاتی بدون محافظ بسربری اگر جواب شما منفی است نفی نور است نفی سعادت است نفی کمال است نفی انسانیت است و اثبات ظلمات و با کمال جرأت بگویم نفی مقررات الهی است و چه ظلمتی از آن بالاتر (و الذین کفروا اولیائهم الطاغوت یخرجونهم من النور الی الظلمات) آری آری نبی گرام بشریت را در نیامی که موضع شبانه و ظلمات دارد می بیند بشریتی که چون مرد ناگهان بیدار می شود و بیداری مربوط به زمانی است که طرف می فهمد شب را چگونه گذرانده و چسان بصبح رسانده و هم اکنون در روز متنبه و آگاه بسرنوشت و کار و کسب و سود و زیان خویش است و آدمی همینکه صبح شد می فهمد آیا شب لگد به چراغ زده انداخته و شکسته و سوزانده یا خیر صبح میفهمد آیا پا در ملافه انداخته و دریده و یا خیر صبح میفهمد آیا شب بکدام وجهی غلطیده و بدترین بیچارگان که صبح میفهمند شب را حتی توط کرده اند و آدمی که مرد و چم حقیقت بینش باز و بیدار شد میفهمد آیا چراغ انداخته؟ آیا آتش سوزی کرده؟ آیا دریده و شکسته و بریده و ...

و آیا تعوط هم کرده است؟ و اینکه روزانه ده مرتبه میخوانیم مالک یوم ادین (۱) و به خدای روز دین و پاداش توجه مینمائیم نه خدای شب دین و پاداش و نمیگوئیم مالک لیل ادین زیرا مردم در اینجا شبشان است و خوابند و چون مردند آنجا روزشان است و روشنائی و کار هر کس پیدا و عمل و حساب هر کس معلوم در شب که حاب کسی را نمی کشند روز است که سود و زیانها یعنی بهشت و عذابها بررسی و معلوم میگردد.

من یک جلد مستقل میتوانم بنویسم که فقط شرح همین روایت نبی گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم باشد اما مطالبم را انتخاب کرده معین می نمایم یعنی آنچه بنظرم بهتر است برگزیده ذکر میکنم و آن هم بدون شرح بلکه بدون آنکه افتخار کسی نمایم و شما را در برابر معطل بگذارم.

الدنیا مزرعه الاخره هم سخن همان بزرگوار است و کسیکه در مزرعه خواب رفت هنگام انتباه و محصولبرداری کارش روزانه و روشن است و کشت شبانه مزرعه روز محصولبرداری دارد.

بسیاری از رویاهای خواب مکمل و بلکه نتیجه اعمال روز است و بهره بردن هر کس از بهشت یا جهنم نیز بدنبال اعمال بلکه احتیاج آنها به آندو می باشد در بیداری توقع و انتظار داریم و در خواب نداریم و کیست آنکه از امامش در دنیا جز برای پیشبرد هدف مادی یا بدست آوردن جاه و مقام توقع و انتظار کرده باشد اما روزیکه مردیم و بیدار شدیم در توقع و انتظاریم: شفاعت شفاعت.

در خواب دنیای بیداری، بیگانه است و در بیداری جهان

خواب غریب می نماید و ما تا زنده ایم با احکام و مقررات تکوین و تشریح هر جا که اراده مان دخالت می تواند کرد مگر بیگانه نیستیم؟ اما وقتی بیدار شدیم قیامت غریب می نماید.

در بیداری اگر احساس نیاز به گناه کردیم در خواب نیاز به رؤیاهای ادب کننده محسوس می باشد و بهمین قیاس و سنجش احساس نیاز در این جهان احساس احتیاج به جهنم در آن سرا خواهد بود.

در خواب با عام ثابت و متغیر مراحل انقباض و انبساط مواجهیم و چون بدار شدیم نیاز بوجود جسمانی اشیاء داریم و پدیده ها و عقده ها اطراف ما را احاطه می نماید همانگونه که در این جهان در انقباض و انبساط دائمی و امواج نمایشگر یک زندگی متعادل بسر می بریم اما همینکه مردیم و عالم بیداری رسید نیاز بوجود جسمانی اشیاء داریم و پدیده ها و عقده ها اطراف ما را احاطه می نماید همانگونه که در این جهان در انقباض و انبساط دائمی و امواج نمایشگر یک زندگی متعادل بسر می بریم اما همینکه مردیم و عالم بیداری رسید نیاز بوجود جسمانی آنهایی داریم که به برخی از آنها در سوره الرحمان اشاره شده است.

در خواب خودبینی و جاه طلبی و حل مشکلات است و در بیداری واکنش ها و بطرف سود و بهشت ها یا ضرر و جهنم ها دویدن و بهمین قیاس و سنجش هم از گناهی که در رؤیا مرتکب شده ایم نیاز به آتش پیدا نخواهیم کرد.

در خواب کارهایمان قابل درک و احساس برای دیگران نیست و در بیداری تا حدودی هست اما در آن بیداری بزرگ که یوم تبلی السرائر بوده پرده ها کنار زده می شود و همه چیز آشکار می گردد هست!

در خواب از قید زعماء آزادیم و در بیداری تحت سلطه ایم و در بیداری بزرگ مالکک یوم الدین اوست.

خوابیدن اجباری است مرگ هم اجباری است و بیدار شدن از هر دو اجباری تر!

مردم خوابند و همه چیز دنیا آنها را بخواب می برد. از پدیده ها، آهنگها، حرکات و ... و همین خواب سبب بیدار شدنشان میشود همانگونه که مرگ موجب زنده شدنشان میگردد و در هر حال چون اولین نظر را به جهان جدید کردند از خواب گران بیدار می شوند که آی راست گفتند که جهان دیگری هم هست.

خواب امتناع از قبول پاداش و کیفری است که در بیداری پذیرفته است در این جهان هم که در خوابیم باور نداریم کارهایمان را در پایان سود و بهشت، پاداش است یا زیان و دوزخ، کیفر.

چون حالت بیداری متضمن رفاه و آسایش نیست پناه بخواب می بریم قیامت هم همینطور است که مردم بیدار شدند می گویند ایکاش به خواب (دنیا) برگردیم (رب ارجعونی لعلی اعمل صالحا فیما ترکت المؤمنون)

می گویند بیاد رحم مادر که تاریکی و گرما و رطوبت بود میل داریم یک سوم عمرمان را که در خواب است در جایی چون رحم بگذرانیم حتی زمان خوابیدن بهمان حال در رحم در می آئیم. یعنی در حقیقت دو سوم ما را این جهان پذیرفته و یک سوم مربوط به جهان قبل است یعنی بیدار شدن از خواب تولد جدیدی است و من میگویم روز ولادت روز درگذشت، حشر و بعث تولد جدیدی است (والسلام علی یوم ولدت و یوم اموت و یوم ابعث حیا والسلام

علیه یوم ولد و یوم یموت و یوم یبعث حیا) (۳۳ مریم ۱۵ مریم).

محل خواب آدمی با محل مردنش وجه تشابهی دارد آنجا یک سوم عمرش می گذرد یا یک رقم بیشتر یا کمتری ولی جایی را می خواهد به پهنا و درازای قد و بالایش، نردنش هم که یک رقم بزرگ یا کوچکی از بعد این دنیايش است جایی را می خواهد به پهنا و درازای قد و بالایش.

ولتر گوید انسان موجود انتخا کننده ای است دیگری گوید انسان صاحب اراده است و قرآن انسان را موجود روشنگر معرفی می فرماید (خلق الانسان علمه البیان) که در حقیقت هر سه یکی است اما همن انسان عقل و ادراک و احساس (انخاب اراده روشنگری) همه و همه را در خواب از دست داده در گوشه ای مالک آنچه منشاء حیات و حرکت غیر ارادی اوست افتاده و باز صبح با ابزار و آلات انسانیت خود بیدار می شود یعنی با عقل و درک و حس بیدار می شود اما ابزار و آلت انسانیت را در چه راه و هدفی بکار برد خدا همه را موفق بدارد. آری انسان غیر ارادی در خواب که در حقیقت اراده و نصف شئون زندگی را از دست داده صبح روز بعد این نیمه محصول بلکه نیمه خصایص باو برمی گدد همانند روز بیدار شدن بزرگ که هر دو نمه (اراده و غیر اراده) باو باز می گردد.

در پایان باید افزود که ائمه اطهار همانند نبی گرامی مردم را بحالت خواب تشبیه کرده اند که یکی از آنها از حضرت علی است که می فرماید: صفحه اهل الدنیا کرکب یسار یهم نیام: و مردم بر کره زمین سوار را که مرکب را هوای است همانند مرکب سوارانی که در

حرکتند و در خواب برشمرده است.

آنچه تعجب آور است اینکه کسانی هستند خوابند و از خواب برخاسته کارهایی انجام داده و مجدداً خوابیده اند در حالیکه هیچ در صبح بخاطر ندارند که بزودی شرح خواهم داد اما نامبردگان سه خصیصه دارند از خود مراقبت کامل می نمایند و هرگز گرد خطر نمیروند ولی خطری که از طرف محیط به آنها متوجه شود نمی بینند مثلاً نمی بینند که ماشینی می آید و سوم آنکه بعلت اینکه تمام نیروی خود را متمرکز برای مراقبت از خود کرده اند به پرسشها درست پاسخ نمی دهند و سخنان صحیح نمی گویند یعنی فقط آنچه دارند صرف حفاظت از خود بدون توجه بموجودیت مخاطرات خارجی می نمایند و در حقیقت مردم و انفسایشان بلند است راه میروند و فقط خود را می پابند و هیچ توجهی به محیط و مخاطراتی که با آلوده کردن جو محیط، انسانهای دیگر، موجودات آفرینش پیش می آید ندارند یعنی در حقیقت خوابند و راه می روند اما همینکه بیدارشان کنند متوجه می شوند خبرهایی هست و عجیب تشبیهی نبی گرامی فرمودند زیرا راه رفتن در خواب و انجام کارهای غیر ارادی مشابه منحرف به انسان بوده و هیچ حیوانی در خواب چنان نیست.

اگر آدمی را ک شب از خوابدیدن محروم کنند یا یک گربه را میکوشد در خواب بعد جبرانش کند شش هفت مرتبه خواب می بیند اگر باز محرومش کنند ۱۶-۱۸ بار به خوابدیدن پناه می برد و در شب چهارم رقم به ۲۰ میرسد یعنی کسر خواب راحتی پ ساز ۷۲ ساعت بی خوابی در ۶۰ درصد خواب دیدن بعدی جبران میکند و اگر از میزان مذکور در گذشت کسر خواب جبران پذیر نیست

و حالات عصبی روانی گفته شده پیش آمده حیوان خواهد مرد و در کالبد شکافی وی مشاهده می شود غده های فوق کلیوی جانور زخم است.

اعمال روز ما هم چنانچه بر خلاف فطرت یعنی بصورت آلودگیها و پلیدیها انجام گیرد تا حد با اعمال نیک جبران میشود و اگر از حدی گذشت که توان همانگونه که در روایات داریم شخص خود را به نبی گرامی یا ائمه اطهار برساند جبران پذیری را از دست داده است.

وجه تشابه دیگری نیز در قرآن می بینیم که یکجا خلق الموت و الحیاه (سوره تبارک) گفته و مرگ را مقدم بر حیات آورده زیرا ابتدا مرگ است و در اثر پیدایش آب و اعمال شیمیائی حیات بوجود می آید و جعلنا من الماء کل شیء حی ۳۰ الانبیاء) و در آیات مربوط به خواب هم ملاحظه نمودید خواب را بر بیداری مقدم داشت اما انجا چه عاملی سبب تبدیل خواب به بیداری می شود همانگونه که آب موجب پیدایش حیات میشد باید خواب را بنابر گفته آقای دکتر غیاث الدین جز اثری همانند همه مسائل و شئون دیگر زندگی مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و آنرا یافت (آیا میتوان کلمه یتوفی را که برای بالا بردن حضرت مسیح و همچنین برای خوابیدن بکار رفته در نظر گرفت و گفت اثر کیهانی بر شخص خواب برای بیدار کردن همانند اثر حیات بخش آب است؟)

در روایات و اخبار داریم که از مردن تا روز برانگیخته شدن برای نیکوکاران اندکی است و یکی را که حضرت مسیح زنده فرمود و نیکوکاری بود که مدت مرگ طولانی را اندکی تصور کرده

بود و داستان عزیز نبی در قرآن نیز که متجاوز از صد سال را قریب یکروز احساس نموده بود و برعکس بر بدکاران سخت می گذرد مشابهنش در خواب است که باید جبران کننده عقده ها و کمپلکس های روحی وز باشد و یا سخت بگذرد و یا سهل.

بزودی شرح خواهم داد که قران کلمه وفات را برای بدنی که به آسمانها رفته یا در حال خواب عمیق یا در احتضار مرگ است بکار برده که مؤید روایت نبوی مود بحث می باشد.

دیگر اذهان حاضر به شنیدن مطالبی از قرآن گردیده است مطالبی که بارها تکرار کرده ام همینکه می خواهم به آن نزدیک شوم لرزه بر اندامم می افتد و چه بسا اتفاق افتاده که تصمیم بر گذشت گرفته ام که هیچ بطرف آن نروم و ناگفته بگذارم و بگذرم اما در برابر نیت و قصدی که دارم می بینم با آنهمه کلماتی که همه جا بکار برده و می برم کلمات: شاید و احتمالاً، ممکن است، بنر میرسد و ... چه بهتر از خدای مسئلت دارم توفیق دور ماندن از خطا گوئی را عطا فرماید و آنچه را لازم تر میدانم ذکر نمایم در اینصورت توجه شما را جلب می نمایم به:

خواب و خوابیدن از قرآن

دو مرتبه کلمه نعاس یک دفعه سینه و نه آیه مربوط به نوم در قرآن آورده شده است:

«اذ یغشیکم النعاس امنه منه و ینزل علیکم من السماء ماء لیطهرکم و یدهب عنکم رجز الشیطان و لیربط علی قلوبکم و ینبت به الاقدام یاد آورید زمانی که نعاس شما را فرا گرفت برای اینکه از جانب خدا ایمنی یافتید و از آسمان رحمت خود آبی فرستاد که شما را با آن آب پاک گرداند و وسوسه و کید شیطان را از شما دور سازد و دلهای شما را برابره ایمان با هم متحد گرداند تا در کار دین ثابت قدم و استوار باید ۱۱ الانفال».

«ثم انزل عیکم من بعد الغم امنه یغشی طائفه منکم و طائفه قد اهتمهم انفسهم یظنون بالله غیر الحق ظن الجاهیه یقولون هل لنا من الامر من شیء قل ان الامر کل لله یرزقون فی انفسهم مالا یدون لک یقولون لو کان لنا من الامر شیء ما قتلنا هیهنا قل لو کنتم فی بیوتکم لبرزالذین کتب علیهم القتل الی مضاجعهم و لیتلی الله ما فی دورکم و لیمحص ما فی قلوبکم و الله علیم بذات الصدور: پس از آن غم و اندیشه خداوند شما را ایمنی بخشید که خواب ایش گروهی از شما را فرا گرفت و گروهی که وعده نصرت خدا را از روی جهل و نادانی راست نمی پنداشتند هنوز در غم جان خود بودند از روی انکار می گفتند آیا ممکن است ما را قدرت و فرمانی بدست آید؟ بگو ای پیغمبر تنها خداست که بر عالم هستی فرمانرواست منافقان سست ایمان که از ترس مؤمنان خیالاتباطل خود را با تو اظهار

نمیدارند با خود میگویند اگر کار ما بوحی خدا و آئین حق بود شکست نمیخوردیم و گروهی در اینجا کشته نمیشدیم بگو پیغمبر اگر در خانه های خود هم بودید باز آنانکه سرنوشت آنها در قضای الهی کشته شدن است از خانه بقتلگاه پبای خود البته بیرون می آمدند تا خدا آنچه در سینه پنهان دارند بیازماید و هر چه در دل دارند پاک و خاص گرداند و خدا از راز درونها آگاه است ۱۵۴ آل عمران»

«و هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا و هو الذی ارسل الریاح بشرا بین یدی رحمته و انزلنا من السماء ماء طهور النحیی به بلده میتا و نسقیه مما خلقنا انعاما و اناسی کثیرا: و او خداتیسئی که ظلمت شب را برای شما لباس گردانید و خواب را مایه آرامش و ثبات شما قرار داد و روز روشن را برای جنبش و کار مقرر داشت و او خدائیسست که بادها را برای بشارت پیشاپیش رحمت خود فرستاد و از آسمان آبی طاهر و مطهر برای شما نازل کردیم تا به آن باران زمین خشک و مرده را زنده سازیم و آنچه آفریدیم چارپایان و آدمیان بسیاری را سیراب گردانیم ۴۷ و ۴۸ الفرقان»

«الم نعجل الارض مهادا و الجبال اوتادا و خلقناکم ازواجا و جعلنا نومکم سباتا و جعلنا اللیل لباسا و جعلنا النهار معاشا و بنینا فوقکم سبعا شدادا و جعلنا سراجا و هاجا و انزلنا من المعصرات. ماء ثجاجا لنخرج به حبا و نباتا و جنات الفافا (آیا زمین را گهواره آسایش خلق نگردانیدیم و کوهها را عماد و نگهبانش نساختیم

و شما را جفت نیافیدیم و خواب را مایه حیات و استراحتتان قرار دادیم و شب را لباس و روز را معاش مقرر داشتیم و بر فراز آنها هفت آسمان محکم بنا کردیم و جچراغی رخشان برافروختیم و از فشار و تراکم ابر ما آب باران فرو ریختیم تا بدان آب دانه و گیاه رویانیدیم و باغهای پر درخت پدید آوردیم ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ النبء».

«أفأ من اهل القرى ان یأتیهم بأسنا بیاتا و هم نائمون او امن اهل القرى ان یأتیهم بأسنا ضحی و هم یعبون: آیا اهل شهر و دیار از آن ایمنند که شبانگاه که در خوابند عذاب آنها را فرا گیرد؟ آیا اهل شهر و دیار از آن ایمنند که بروز که سرگرم بازیچه دنیاوند عذاب ما آنانرا فرا رسد ۹۷ ۹۸ الاعراف».

«طفاف علیها طائف من ربك و هم نائمون: بدین سبب هنوز خواب بودند که از جانب خدا آتش عذابی نازل د ۱۹ القلم»

«قال یا بنی انی اری فی المنام انی اذبحک فانظر ماذا تری: ابراهیم گفت ای فرزند در عالم خواب چنین دیدم که ترا قربانی کنم چه رأی داری؟ ۱۰۳ الصافات»

«اذ یریکم الله فی منامک قلیلا و لواریکهم کثیرا لغشتم و لتنازعتم فی الامر و لکن الله سلم انه علیم بذال الصدور: یا آرای رسول انگاه که دشمنانت را در چشم تو اندک نشان دادیم و ارگ سپاه دشمن را بسیار بچشم شما نشان داده بودیم کاملاً هراسان و بددل شده و در امر جدل و مخالفت می کردید لکن خدا بسلامت داشت که او دانا و متصرف در اندیشه های درونی دلهای خلق است ۴۴ انفال»

«و من آیاته ان خلقکم من تاب ثم اذا انتم بشر تنتشرون و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً؛ لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لایات لقوم یتفکرون و من آیاته خلق السموات و الارض و اختلاف الستکم و الوانکم ان فی ذلک لایات للعالمین و من آیاته منامکم باللیلو النهار و ابتعاؤکم من فضله ان فی ذلک لایات لقوم یسمعون و من آیاته یریکم البرق خوفا و طمعا و ینزل من السماء ماء فیحیی به الارض بعد موتها ان فی ذلک لایات لقوم یعلمون و من آیاته ان تقوم السماء و الارض بامرہ ثم اذا دعاکم دعوه من الارض اذا انتم تخرجون (و یکی از آن قدرت خدا این است شما را از خاک خل کرد سپس که بشر شدید در همه روی زمین منتشر گشتید) و باز یکی از آیات الهی است که برای مشا از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان ما رأفت و مهربانی برقرار فرمود و در این امر نیز برای مردم با فکرت ادله علم و حکمت حق آشمار است.

و یکی از آیات قدرت الهی خقت آسمانها و زمین است و یکی اختلاف زبانها و رنگهای شما آدمیان که در این امور نیز ادله صنع و حکمت حق برای دانشمندان عالم آشکار است و یکی از ایات حق همینکه در شب و روز بخواب رفته و از فضل خدا طلب روزی می کنید در این امر هم ادله قدرتش برای قومیکه سخن حق بشنوند بیدار است و یکی از آیات اهی بق است که هم شما را از صاعقه عذاب می تساند و هم برحمت باران آسمان که زمین را پس از مرگ زنده میکند امیدوار می گرداند در این امر نیز ادله قدرت ایزد برای اهل خرد آشکار است و یکی از آیات قدرت خدا آنکه آسمان

و زمین را بفرمان خود برپا داشته است سپس که در محشر شما را از خاک برخواند و زنده گرداند همگی سر از قبرها بیرون می آورید ۲۳ الروم تا ...»

«اللّٰه یتوفی النفس حین موتها و التی لم تمت فی منامها فیمسک التی قضی علیها الموت و یرسل الاخری الی اجل مسمی ان ی ذلک لایات لقوم یتفکرون: خداست که وقت مرگ ارواح خلق را می گیرد و آنرا که هنوز مرگش فرا نرسیده نیز در حال خواب روحش را قبض می کند سپس آنرا که حکم بمرگش کرده جاننش را نگاه میداد و آنرا که نکرده بدنش می فرستد تا وقت معین مرگ د این کار نیز ادله قدرت الهی برای متفکران پدیدار است. ۴۱ ازمر»

باید دانست سه مرتبه از کلمه بیات نیز در قران ذکر شده است که بقرینه بیاتا او نهارا (۵۰ یونس) بیات فقط انتخاب بیاتی بلکه محلی می باشد که شب را در آن بروز میرسانند و هیچگونه ارتباطی با اصل موضوع که خواب و خوابدن باشد نداشته و از کلمه رؤیا و آنچه در قلمرو آن است هفت مرتبه در قران آورده شده که مربوط به روانشناسی و جلد وابسته به رؤیا می باشد.

۹۲ متبه از لیل و ۵۷ دفعه از نهار نامبرده شده است که ۷ ایه از آنها اشاره بهسکن و اکن بودن شب می باشد و حتی در دوتای از آن مستقل از کلمه نهار اشاره به مطلب مذکور یعنی ساکن بودن شب است (آیه ۹۶ سوره ۶ ۷۲/۲۸) و پنج آیه دیگر عبارتند از: ۱۳/۶ ۶۰/۶ ۸۶/۳۷ ۷۳/۲۸ ۶/۴۰.

تصور نمیرود جز کلمات لیل سنه نوم نعاس رقود و

آنچه در قلمرو آنهاست (بیات وفات لباس و ...) که همه آورده شد کلمه دیگری مربوط به مطلب مورد بحث در قرآن آورده شده باشد.

هم اکنون وقت آن است که کلمات مورد لزوم جهت بحث را باختصار مورد بررسی قرار دهیم:

لیل در فارسی شب نهار روز گفته شده است.

سنه و (سن) نوم نعاس هر کدام را معانی مختلفی است که در کتاهای مربوطه می توان آنها را یافت اما کسانی چون راغب اصفهانی که کتاب خود را به کلمات قرآنی مخصوص داشته و در حقیقت بهترین معانی یعنی آنچه را بمورد برای درک مطالب آن کتاب عزیز تشخیص داده در کتاب خود (مفردات) آورده اند کلمات سه گانه فوق را چنین متذکرند:

الوسن و السنه الغفله و الغفوه قال لا تأخذه سنه و لا نوم و رجل و سنان و توسنها غشيتها نائمة و قيل و سن و اسن اذا غشى عليه من ریح البئر.

نعاس با توجه به دو آیه ای که کلمه مزبور را دارند همان خواب کمی است که پس از تحمل نا امنی و گرفتاری یک محیط امن برای خوابیدن پیدا شود و خواب پیش آید و از اینقرار نعاس همان خواب و خوابیدنی است که پس از خستگی دست می دهد و نوعی نعاس که شرح خانهم داد. سنه را هم ملاحظه فرمودید فقط یک مرتبه از آن کلمه در قرآن دیده میشود و از طرف دیگر همان غفلت و غفوه است که معنای ردیف آن کسی خواهد بود که بخار و بوی چاه او را برده باشد یعنی سنه درحقیقت همان قسمتی از

خواب است که حالتی همانند باغماء رفتگان بوجود آورد.

اما هر چه قرآن حرف دارد بر سر کلمه نوم است. نوم قسمتی از خواب است که برای قرآن اهمیت دارد و اگر یک مرتبه از سنه و دو نوبت از نعاس در آن کتاب کریم یاد شده نه مرتبه کلمه نوم را آورده است.

در نوم یعنی در آن قسمت مخصوص از جواب است که خلیل خدا خواب دید (۱۰۳ الصافات ... انی اری فی المنام ...) یوسف نبی (۳-۴-۹۹ سوره یوسف ... انی اری ... لا تقصص رؤیاک ... هذا تأویل رؤیای من قبل ...) خواب دید. هم زندانی حضرت یوسف خواب دید (... انی ارینی اعصر خمرا... ۳۴ یوسف) فرعون خواب دید (وقال الملک انی اری سبع بقرات... ۴۲ یوسف) برا نبی گرامی چنین حالتی بود (اذیریکهم الله فی منامک ... ۴۴ الانفال) و بهر صورت رؤیا و رؤیت همه جا به مرحله نوم نسبت داده شده است.

منامکم باللیل و النهار نشانی از اینست که چه در روز چه در شب خواب پیش آید مرحله رؤیا را دارد (۲۳ الروم) و نعاس خوابی است ترکیب شده از سنه (غفلت) (انقباض) و نوم (آگاهی) (انبساط)

مرحله نوم است که پروردگار آنرا به وهه احتضار نیز حواله و خلاصه فرموده و معلوم می شود نزدیک مرگ هم حالتی چون زمان رؤیا پیش می آید و چیزهایی دیده می شود و چه بسیارند کسانی که در حال احتضار باین مطلب اشاره می کنند و نویسنده پیرزنی

که دخترش را می خواند تا ظرف انار و سیب را از دست یکی که مرد تازه در گذشته نیکوکاری بود بگیرد شاهد بوده ام و این مطلب بحد شیوع رسیده و پذیرفته ای می باشد (۴۱ الزمر)

در همین آیه جمه و التي لم تمت فی منامها که پیش آمد مرگ را هم به منام (هر چند محل نوم باشد) حواله می فرماید رؤیا نیز با منام (انی اری فی المنام انی اذبحک) بستگی دارد سبب شد بگویم مرگ نیز در مرحله انبساطی یعنی زمان متعلق به رؤیا روی میدهد چه در روز چه در شب زیرا منالکم یاللیل و النهار داریم (۲۳ الروم).

جالب اینجاست که پروردگار شب را لباس و در کنار آن نوم را سبب معرفی فرموده است و لبس بفتح لام پوشاندن جسمی است که تر آن واجب است برای اینکه کشف آن قبیح است یا برای اینکه به ستر احتیاج دارد و لبس بضم لام بمعنی پوشاندن حق است و پوشاندن امر معنوی است و این معنی گویا استعاره از معنی اول م باشد و ریشه هر دو یکی است. (۱)

بدون شك توجه فرمودید که شب لباس است (۴۷ الفرقان ۹ النبأ) و شب ساتر جسمی که واجب است پوشاندنش و شرح داده شد که چگونه وود خواب برای بدن واجب است و هرگز خواب روز جای خواب شب را نمی تواند بگیرد و با وجود این در کنار صفحه جعل لکم اللیل لباسا و جعلنا اللیل لباسا دو جمله والنوم سباتا و جعلنا نومکم سباتا آورده شده است با این اختلاف که در آیه اول اشاره به لباس بدن شب مقدم بر سبات نوم می باشد و در آیه

بعدي مؤخر در اول می فرماید صفحه و هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و انوم سباتا و ... در دوم ... و جعلنا نومکم سباتا و جعلنا اللیل لباسا و ... (یکجا نوم مقدم است و جا دیگر مؤخر)

شاید بتوان گفت هر اراده ای که فرموده (بصور گوناگون: خلق - جعل (ارسل و ...)) که در اینجا عمل بین موارد فاصله مشخصی گذارده است.

در ایه اول دو مرتبه کلمه جعل و یک نوبت ارسل انزل نحی نقیه و در آیه دیگر پنج مرتبه جعل و یک دفعه خلقنا بنینا انزلنا لنخرج دارد و آنچه مربوط بمطلب مورد بحث است یک جا: جعل لکم اللیل لباسا والنوم سباتا می باشد و در جای دیگر و جعلنا نومکم سباتا و جعلنا اللیل لباسا یعنی بودن شب و سات بودن خواب را جعل اول در بر گرفته در صورتیکه دو جعل بین سبات بودن خواب و لباس بودن شب فاصله گذاشته است که احتمالاً می توان گفت خلقت بلکه جعل هر دو جدا از هم بوده دو مطب سوا از یکدیگر با آنکه از لحاظی هم هر دو در قلمرو یک جعل واقعند یعنی هم خواب به شب تعلق دارد و هم از لحاظی مستقل و جدا است. اینکه نوم در شب باید واقع باشد مؤخر است و استقلالش تقدم دارد و با معنی کردن کلمه سبات شناسائی بهتر حاصل می گردد.

راغب سبت را قطع کردن دانسته می گوید: و جعلنا نومکم سباتا یعنی قطعاً للعمل.

ناگفته نماند در سوره کهف آیه ۱۸ مسئله مربوط به اصحاب کهف می فرماید و تحسبهم ایقظا و هم رقود (تصور می کردند بیدارند در صورتیکه رقود!! بودند)

در جلد دوم سئوای پیش آمد: کجای قرآن است که بر

قبر پیغمبر و امام می توان مرقد و گنبد و بارگاه ساخت و چه ملت و مذهبی این علم را تأیید می کند که پاسخ تأییدیه هر ملت و مذهبی را دادم و از جمله گفتم در چند کلمه پروردگار هم از ساختمانهای مشاهد و عتبات متبر که نام برده و هم از مرقدشان.

قرآن می فرماید (در همان سوره) کسانی که مسلط بر احوال گذشتگان بودند (دانشمندان تاریخ) پیشنهاد ساختمان (مسجد) بر محل (خوابگاه) اصحاب کهف نمودند (و قال الذین غلبوا علی امرهم لتتخذن علیهم مسجدا): مسجد جای عبادت و فی بیوت اذن الله ان ترفع و یذکر فیها اسمه ...)

رقود هم بخواب طولانی نزدیک بموت گفته می شود و چون پیغمبر و امام هم اکنون احیاء عند ربهم یرزقون بود بظاهر مرده اند و حالی دارند همانند زندگانی قبل از مرگ کلی همگانی آفینش که جز وجه پروردگار هر چیز را فرا خواهد گرفت (کل من علیها فان و یبقی وجه ربک ذوالجلال و الا- کرام سوره الرحمن) از اینرو با توجه بمفهوم واقعی کلمه رقود برای آنان صلوات الله و سلامه علیهم مرقد که محل رقود است مهیا می سازند معنای کلمه وفات نیز با توجه به آیات (و اوفوا الکلیل اذا کلتم ۳۵ الاسراء فاوف لنا الکیل ۸۸ یوسف و اوفوا بعهد الله اذا عاهدتم ۹۱ النحل انما یوفی الصابرون اجرهم، ۱۰ الزمر و ...) که ۶۶ مرتبه کلمات در قلمرو آن در قرآن آورده شده بهترین معنایش با تمام رساندن و لبرزی کردن حق طرف است.

جرحتم نیز بمعنای کسب کردن (جرح) است و جوارح باعضائی گفته می شود که وسله کسب کردند و لذا همانگونه که

اعضاء باید کسب کنند (ذخیره انرژی کنند) تا بتوانند جوارح باشند (کسب نمایند کار کنند) جرحتم بالنهار بعد ازیتوفاکم باللیل معنای خاص خود را خواهد داد که شب حق هر کس تا با تمام داده می شود (تا عمل خیر انجام گیرد و حق داده شده تا حق برگزار گردد) اما خدا میداند انرژی داده شده (بلکه چیزی جز انرژی که باید علم آنرا تعیین کند چه است) چگونه صرف می گردد (... یعلم ما جرحتم بالنهار ...) اینجاست که من بمطلبی اشاره می کنم که از قران الهام می گیرم، مطلبی که علم هنوز نتوانسته و نمی تواند محدود آن وارد گردد: مجموع آنچه بدن در خواب بدست می آورد فزونی کلی بر آنچه از دست میدهد داشته و خواب وفات کوچک (مرگ کوچک) است و وفات یافته نیز بکمال رسیده و از دست نرفته است.

بهر صورت تاکنون معنای کلمات زیر شناخته شد:

لیل = لباس است (۴۷ الفرقان ۱۰ النبأ) زمان آرامش و رحمت و سکونت است (۶۷ یونس ۷۲ القصص و ...) (شب لباس و سکن است مرد برای زن و زن هم برای مرد لباس و سکن است ۱۸۷ البقره ۲۱ الروم ...) فراموش نفرمائید که بین عملکرد و چگونگی وضع شب و اثری که بر افراد می گذارد از یک لحاظ (لباس و سکن بودن) وجه شبی با یکدیگر دارند یعنی زنی که همسر اختیار نکرده یا مردی که زن نگرفته همانند کسیکه شب را نخوابیده در وجه شبی از عدم آرامش بسر می برند.

شب آدمی پر می شود ذخیره میکند در صورتیکه روز زمان

خالی شدن و دشارژ (روز مرحله مصرف است و وهله جراحت و برداشت) ۴۱ الزمر) شب لباس است پوششی لازم پوششی که همانند لباس مانع از تشعشع بیهوده گرمای بدن می شود و حائلی از گرمی چون زره بر اطراف بدن نگه میدارد و سرما را نمی گذارد نزدیک گردد شب هم نمیگذارد چیزی از بدن مصرف گردد و مزاحمی نزدیک شود.

آیت و نشانی پروردگار این بود که مرا را لباس زن و زن را لباس مرد قرار داد و این دو آیت تکوینی اوست و هر چه را خلق فرموده رحمت و نعمت و خوب است (۷۹ النساء). حال به این مطلب توجه فرمائید: صفحه و من آیاته منامکم باللیل و النهار و ابتغاؤکم من فضله» که نوم در روز و شب است و یکسان از فضل خدا از خواب روز و شب بدست می آید اما فقط خواب شب لباس است با چنین مقدمه آیا جز این میتوان فهمید که: خواب کردن روز لباس نیست اما نومی در جستجوی فضل خدا هست اما خواب شب هم لباس است هم نوم با خصایص ذکر شده.

لباس مرد زن اوست و لباس زن مرد او یعنی لباسی که بتن داریم اگر ما را در برابر بی اعتدالیهای گرما و سرما حفظ میکند زن و مرد هم یکدیگر را لباس معنایند و هر دو یکدیگر را از بی اعتدالیهای اجتماع (زنا قمار ناراحتی اعصاب و ...) محفوظ میدارند خواب هم لباس تکوین است که آدمی را باعتدال فیزیولوژیکی رسانیده از بهتر فکر کردن بهتر گذاشتن و برداشتن و از همه چیز در حد تحدید اعتدال برخوردار میسازد و چه بسیار کسانی که دیده اند در برابر یک مسئله بغرنج بسردی مغزی مبتلا شده یا گرفتار داغی

مغز شده اند و با یک خواب کوچک ناز و مطلوبی نیروی مقابله و اعتدال را احساس کرده اند ناگفته نماند از فرمایش حضرت سجاد در صحیفه خود معلوم میشود لباس بودن شب هر دو قسمت خواب را فرا می گیرد و حضرت خواب را بدو بخش راحت و نوم تقسیم فرموده است (فخلق لهم الليل ... ليلسوا من راحت و منامه)

نتیجه آنکه شب بزبان قرآن زمان با تمام رساندن آنچه بدن لازم دارد زامن در حصار و پوشش محافظتی بودن که آنچه رسیده خارج نشود و آنچه از خارج مزاحم است وارد نگردد زمان ذخیره و زمان آرامش است. خواب شب لباس تکوینی بر مرد و زن میپوشاند که خواب روز نمیپوشاند.

ایها الناس قرآن را مورد نظر علمی قرار دهید ببینید چه ذخائری در شب انجام می گیرد. ذخائر چیست و چگونه در آرام بخشیدن و تسکین بدن اثر میگذارد و اثر محیط بدون خورشید اما پرستاره برای ذخیره و آرامش با توجه به اثر معلوم شده آفتاب و ماه و ستارگان بر موجودات پست تر (گیاهان) که همان ذخیره و آرامش است در مقام سنجش با موجود عالیتر چگونه می باشد در مقام تحقیق و پژوهش برآید.

ایها الناس نفرمائید هر چه را دیگران کشف کردند مسلمانان آمدند و گفتند ما قبلاً داشتیم قرآن ما داشت اسلام ما داشت هم اکنون در علم این همه طمالب مربوط بخواب هنوز نیست از لباس بودن شب از تسکین دهندگی و رحمت بودن و آرامش بخشیدن و وفات یافتن و ... (جز اندکی در بعضی موارد)

نوم: در قلورم شب یعنی در شکم آن واقعست (و جعلنا الليل

لباسا) و النوم سباتا) و از لحاظی نوم برتر و مقدم و مستقل از شب (و جعلنا النوم سباتا و جعلنا الليل لباسا)

نوم روز هرگز جبران کننده عدم وجود نوم در شب نخواهد بود.

نوم زمان رؤیاست (انی اری فی المنام)

نوم زمان قطع عمل است عملی که واقع است و شخص در آن است یعنی نوم آغاز و شروع حالت دیگری و زمان سبات است.

نوم هنگام بدست آوردن دهر و روزگار مخصوصی است یعنی نوم برای خود استقلالی و روزگاری و اهمیتی دارد.

نوم وقتی است که با سنه (و سن) اختلاف دارد: سنه مربوط به آغاز زندگی و مربوط به موجودات حی است و نوم وابسته به آنچه از مخلوقات که خدایشان حالت قیام عطا فرموده است و اگر نوم نداشته باشند قیامشان وجود ندارد و سنه هم نیست و حی مبدل به میت میگردد.

نتیجه آنکه همین خواب کوتاهی (نعاس) که در محلی امن روی میدهد شامل دو قسمت است: سنه و نوم، سنه زمان مشترک بین انسان و هر موجود حی و زنده دیگر و نوم زمان رؤیا و ذخیره و قیام و رحمت و ...

در پایان یادآوری مجدد اینکه نظریه خود را دارم و با الهام از قران پیشنهاد بررسی و پژوهش آنچه در اسلام درباره خواب وارد شده نمودم و انتظار دارم همانگونه که بارها گفته ام حقوق علمی ام محفوظ بماند اما در برابر قرآن با سرمایه بسیار اندک علمی

ناچار بیادآوری مطلب دیگری هستم که بارها تکرار کرده ام که قصد تفسیر به رأی نیست و هرگونه تفسیری از بهترین تفاسیر همیشه تحت الشعاع عظمت قرآن قرار دارد و برای ابد قرآن بالاتر از تفاسیری است که بر آن نوشته می شود و این مطلب در انحصار قرآن و مخصوص اوست و هر کتاب دیگری با پیشرفت علم بهترش نوشته می شود و خوشبختانه نظریه هائی که من یا دیگران داده و میدهم می آیند و میروند و به قرآن کاری ندارند اگل غلط از آب درآمدند عظمت قرآن را میسراند و اگل ردرست بودند بر عظمت قرآن می افزایند و در هر صورت همه در قرآن حل و تطهیر می گردند اما چیزی که مسلم و یقین است اینکه تا چند سالی قبل هر ملت و مذهبی بزبان خودش همان کلمه ای را که درباره خواب وضع کرده بود داشت و اضافه بر آن مفهوم کلمه خوابدیدن را اما قرآن در چهارده قرن قبل چه تقسیم بندیها و چه نسبتها و چه خصائصی را درباره خواب که شرح داد و آیا می توان چیزی و فکری دیگر داشت جز اینکه گفت تجزیه و تحیل های قرآنی چهارده قرنی را باجبار پذیرفت که از منبع آگاه و علیم خبیری سرچشمه گرفته و تراوش کرده است؟ بدون شک تصور دیگری نمی توان داشت.

موریس مترلینگ راست گفت که خدای هر کس باندازه مغزش است و من می خاهم اضافه کنم عظمت هر ایه و نشانی خدا هم متناسب با بزرگی مغز کسی است که با همان نشانی سر و کار دارد مغزی که متخصص علوم هسته ایهاست به بزرگی یک الکترون یا پروتن باندازه مغزش واقف است و آنکه کاردان علوم آسمانی و هیئت شناس می باشد عظمت آسمانها و سحاب ها را به تناسب مغزش میدانند اما عدول از جهان محسوس و محصور به عالم بی انتهای خارج از ماده و وصول به حقیقت که شناسائی ذات مقدس خالق همه آنهاست باز با مغزها نبت مستقیم دارد و در درجات بسیار بالا با مغز کسی که می فرمود: رب زدنی تحیرا رب زدنی علما. آری هر چه علم زیاد شود درباره عظمت ذات باریتعالی بر حیرت شخص افزوده می شود و بین علم و بی علمی نسبت مستقیمی برقرار است و هر سک در کنار دانائیش نادانیهها که همان تحیر است بوجود می آید.

بدین معنی که چاهل نمیداند و هر چه جهلش بیشتر ندانستنش بیشتر است اما عالم هر چه بیشتر بداند تحیرش بیشتر می گردد و کسیکه نمیداند چاهل است اما چون دانست و هر چه بیشتر دانست مجهولاتش هم بیشتر شد بر تحیرش افزوده شده است نه بر جهلش.

برای بیرون کشیدن مطالب علمی چند از این جهت مطلب در جلد روانشناسی بحث خواهد شد:

(۱) عظمت هر عنصر و هر گوشه ای از آفرینش تکوینی باندازه عظمت مغز هر کسی است.

(۲) عظمت هر کلمه ای از آفرینش تشریحی باندازه عظمت مغز هر کسی است (و کلمه الله هی العلیا ۴۰ التوبه)

(۳) نه همانند یک آیه خلقت تشریح را کسی می تواند بیاورد (۲۳ البقره)

(۴) نه همانند یک ساختمان خلقت تکوین را کسی میتواند بیاورد (۷۳ الحج) و علم نقاشی که از هنرهای دیگر نبنا پیشرفته تر است آیا میتواند نقش یک درخت را با اصل درخت برابری دهد حتی از لحاظ رنگ و قرار گرفتن زوایای دمبرگها نسبت به برگها و ...

(۵) عالم بیک مسئله ندانستنیهایش بیشتر از جاهل به آن است اما آن جهل دارد و این تحیر.

کسیکه بخواب بهمان اندازه می نگردد که: خسته شده شب فرا رسیده شامش را خورده باید چشمش را بفراشش اندازد و بخوابد و صبح هم بیدار شود دانائیهایش بهمین ختم می شود و نادانیتهايش هم بهمین قیاس و سنجش بیشتر نیست و اگر خیلی درباره خواب دانشمندان فکر کند نزد عده ای می گودی هر کار کردم صدای خرخر خودم را بفهمد نشد! و جالبتر سؤال زیر یا سؤالاتی که وجه شبه با آن دارد چرا نوزاد بیشتر خواب می کند؟ چرا آدم در فکر که رفت خواب نمی رود؟ چرا تب سرماخوردگی بیداری می آورد؟ چرا ... و در سطح بسیار بالا چنین سؤالی که چرا خواب می رویم.

نبی گرامی هم در برابر خالق عالم هر چه عرض می کردند رب زدنی علما هم بر علمشان و هم بر تحیرشان افزوده میشد و بهمان نسبت که گفتم خواب عالم عبادت است زیرا نیرو ذخیره می کند و در خواب هم تعلیم میدهد که چگونه باید خوابید و کجا خوابید و ...

و نبی گرامی در یک سطح فوق العاده بالاتر خوابشان هماهنگی مخصوصی با بیداریشان داشته تا آنجا که اگر از ما پرسند کارهای خارق العاده مرستان با پیامبران شبیه اند و مگر آنها هم میتوانند ادعا کنند؟ پاسخ میدهم یکی از جوابها اینست که مرتاض در خواب همانند غیر مرتاض بخواب رفته است اما تسلط علمی و هدایتی انبیاء در خواب بهمان نیرو و قدرت در بیداریشان موجودیت دارد.

شگفتی اینجاست که نشنیده و نفهمیده ام کسی برای کسب معرفت جز این ادعا را داشته باشد که خدایا بر دانشم بیفزا یعنی هر کس جز نبی گرامی یکطرف مطلب را طلب می نمودند در صورتیکه ایشان رب زدنی علما گفته و درخواست روز افزونی دانش خود را نموده و در برابر رب زدنی تحیرا نیز از ایشان است.

نعاس خواب

می خواهم بحث را عوض کرده بذکر مطالبی پردازم که برای مطالعه همگان مطلوب باشد و این چند سطر دیگر عطف به قبل.

از قران کلماتی و لغاتی آوردم و از آنها مختصر بررسی در خود بضاعت علمی خود نمودم ولی چون از نعاس مطلبی ذکر کردم وعده دادم باز اشاره بنمایم و اینک می خواهم در این مورد که مربوط به نعاس است سمثله جدیدی را مطرح سازم:

نه این بود که گفتم نعاس خواب است که تقسیم بندی می شود اما همین نعاس و خواب را ملاحظه فرمودید که گاه عمیق است و زمانی سطحی و چرتی می گذرد و شخص بیدار میشود یا بیدارش

می کنند یا جرئت خواب رفتن و فرو رفتن با عمق آنرا ندارد و عجیب است که اسلام این قسمت را نیز ناگفته نگذارده و از نبی گرامی است که چون بنده ای از خوابگاه لذت بخش خود برخاست و نعاس در چشمانش است (سطحی شده) برای خشنودی پروردگارش عزوجل که نماز شب بجای آورد خدای متعال به فرشتگانش مباحثات کرده می فرماید مگر این بنده را نیم بیند که از خوابگاهش برخاسته بجانب نمازی روی آورده که کسی او را نمی بیند شاهد باشید که او را مورد غفران قرار دادم (عن النبی ص: اذا قام العبد من لذید مضجعه و النعاس فی عینیه لیرضی ربه عزوجل لصلوه لیله باهی اللہ به ملائکتہ فقال اما ترون عبدی هذا؟ قد قام من مضجعه الی صلوہ لم اخرجها عینیه اشهدوا انی قد غفرت له)

توجه فرمائید که نعاس در برابر رقود است و جای خوابیدن در اولین بعثت اهمیت آن که نوم نامگذاری شده مام می باشد و جای خوابیدن در دومی مرقد.

اصاب کھف را قبول دارید که شھدای راه حقند و پذیرفته آید که از یکطرف پروردگار شھدای راه حق را احیاء عند ربهم یزرقون و زندگان بحساب آورده که از پروردگارشان بهره و روزی داده می شوند و از طرفی در قرآن است ہ تحسبہم ایقاظا و ہم رقود گمان میبردند اصحاب کھف بیدارند در صورتیکه رقود و در خواب بودند پس رقود و مرقد در انحصار اشخاص شھید و عند ربهم یزرقون میباشد و رقود حالت خوابی است که نوم و در نتیجه قسمت رؤیا را ندارد از اینرو با توجه به اینکه قرآن کلمه وفات را برای بسر بردن در ظلمات شب و مرگ بکار برده و رؤیا و خوابدین

را برای هر دو مسجل داشته است (بشرط آنکه در شب خواب رفتن در کار باشد) معلوم می گردد.

شهید زنده روزی خورنده ای است که در خوابی بنام رقاد است و در جایگاهی بنام مرقد.

حضرت مسیح که متوفی به آسمانها برده شد (یا عیسی انی متوفیک و رافعک الی ۵۵ آل عمران) و کسانیکه میمیرند (قل یتوفاکم ملک الموت الذی و کل بکم ۱۱ السجده) و آنانکه شب را درک کرده اند (یتوفاکم باللیل و یعلم ماجر حتم بالنهار ۶ الانعام) همه در موضع مشترک یا اثر مشابهی بنام وت واقع اند اما د بین وفات یافتگان ممکنست عده ای به رقاد برسند اما بقیه نمیرسند لذا نعاس تعمیم دارد و رقاد تخصیص و نمیتوان رقاد را بجای نعاس گرفت و بنظر میرسد نعاس همان خوابی ست که در گفتار و بحث معمولی به خواب اطلاق میگردد و شاید در تائید آن بتوان گفت از آنجا که نعاس از دو قسمت نوم و سنه تشکیل شده است که در اولی اراده و احساسات و عقل برقرار و در دومی اعمال فیزیولوژی و غیر ارادی وجود دارد پروردگار نیز د برابر دو مرتبه نامی که از نعاس آورده است که آیاتش را نوشتم بلافاصله پس از یکی به پشتوانه و زیربنای اعمال غیر ادی و فیزیولوژی حیات یعنی به نزول بان و احیاء جهان اشاره میفرماید و بدنبال نعاس آیه دیگر به فتح و فروزی در دین و سرسبز و خرم شدن و احیاء جان میپردازد (آیات ۱۱ الانفال و ۱۵۴ آل عمران) (ناگفته نماند از حضرت سجاد نیز نقل کردم که خواب را بدو بخش راحت و نوم تقسیم فرموده بود).

از خواب برخاستن

همینکه خواستم بهداشت بدن را شروع کنم متوجه درماندگی خود شدم که چگونه و از کجا بدانم که آیا اسلام درباره چگونه از بستر بلند شدن دستوری داده یا خیر زیرا از بستر ناگهان بلند شدن برای قلب خطرناک است اما چنان آنرا یافتم که بمعجزه ای شباهت داشت و چه یافتنی زیرا در کتابی که لجو دستم بود آنرا دیدم و اگر علم جدید میگوید پس از بیدار شدن اندکی بنشین و سپس بلند شو دیدم اسلام میفرماید اندکی درهان حال با چشم باز بمان و سپس بحالت سجده در آی و آنگاه برخیز و شگفت انگیز مدت هر مرحله را که خود جوبه اعجاز علمی دارد با درست قرائد کردن دعاهائی معین نموده و شگفتی اثر خارق العاده آنست که همه را به تفصیل در ابتدای جلد ۱۲ که مرد کتاب میخواست از خواب برخیزد شرح دادم.

در اینجا برای مزید اطلاع اضافه نمایم یک شورای تحقیقاتی پس از مدتها پژوهش اعلام داشت کسانیکه بلافاصله پس از بیدار شدن از بستر خارج میشوند معمولاً از لحاظ روانشناسی اشخاصی غیر معاشرتی بوده و بعکس آنها که مدتی در آن حال دراز کشیده و سپس با تأمل از بستر دور میگردند ادمهای دوست داشتنی هستند و شاید یک علتش همانست که در جلد ۱۲ تحت عنوان آمادگی برای بلند شدن و وضع عضلات و اثر عضلات بر اعصاب حیاتی نباتی (نوروز تاتیف) باشد که با رعایت وضع مذکور آمادگی از بستر بلند شدن

را یافته بر اعصاب تحمیلی وارد نمی آورند و در نتیجه دور از عصبانیت و همسر و همزمان با خوش خلقی و نیکرفتاری میباشند و در جلد ورزش گفتم کسی میتواند آقای دیگران باشد که اول آقای خود باشد و آنکس قهرمان است که قبل از همه بتواند خود را بزمین بزند و اینک باید افزود کسیکه اعصاب متعادلی داد میتواند معاشرتی باشد و دوست یای بلکه نیروی دوست نگهداشتنش برجا و بسیار بلند است و یکی از طرق رفع نگرانیها و عصبانیت رعایت همین یک دستور خدائی ات و همه طرق به دوم ختم می شود که الا- بذكر الله تطمئن القلوب ۰ آرامش دلها بیاد خداست ۲۸ الرعد) و کسی آرامش دارد که سعادت بدست آوردن آرامش رادارد و کسی سعادتش را دارد که بتواند با نظام حاکم بر جهان هماهنگی داشته باشد نظامی که حکایت از داشتن هدف و عقل و فکر ناظم آن می نماید نظامی که از یکطرف نشان میدهد دسته دسته و سپاه سپاه خورشیدها، آسمانها، کهکشانیها با یکدیگر همکاری داشته رو بهدنی پیش می روند. نظامی که نشان میدهد اعضاء یک قسمت با یکدیگر همکاری دارند مثلاً کرات موجود در یک کهکشان و قسمتهای مربوط بیک عضو نیز با کدیگر همکاری مینمایند مثلاً اتمها، ملکولها، سلولها، بافتها، چشمها، گوشها، احشاء و...

نظمی که برای ساختن کیفیت مخصوص، کمیت مخصوص، خاصیت مخصوص، الکتریسته مثبت و منفی به ذرات داده و در دل هر ذره ای نیروی بسیار عظیمی برقرار ساخته و هر جا و همیشه باندازه معین آنها را بیکدیگر رسانده که به حساب احتمالات اگر ناظمی نبود امکان چنین ترکیبی در این مدت که عمر آفرینش است نبود

نظمی که نه هنرمندی میتواند از خلقت تکوینش مشابهی بیاورد و نه مدعائی از آفرینش تشریحش آیه ای همانند نشان دهند با آنکه الفبای ۱۰۴ گانه خلقت تکوین و الفبای ۲۸ رقمی سازنده خلقت تکوین معلوم و در دسترس همگانی است.

نوار مغز و مرگ و خواب

هر قسمت از اعضاء تا زنده اند و فعالیت دارد میتوان نواری از آنها گرفت همانگونه که امروز نوار گرفتن از قلب و مغز رایج است منتها برخی را باید با دستگاههای بزرگ و ظریف و دقیق آزمایش و برخی که همانند مغز نوسانات الکتریکی عصبی داند که دائم در تغییر و تحول می باشد هر چند پیچیده تر و بفرنج ترند اما به نوار درآوردنش آسانتر می باشد.

امروز در بعضی جراحی ها بجای متخصص بیهوشی دستگاهی بکار می برند که با ثبت امواج مغزی نشان میدهد شخص خوابیده بطرف بیدار شدن می آید یا بطرف مرگ سوق داده می شود چنانچه رو به بیدار شدن است اتر یا ماده دیگر بیهوشی را بیشتر می نمایند و در غر اینصورت آنرا کاهش می دهند و نام اتر را از این سبب آوردم که موفق شده اند آزمایش بسیار جالبی را بر سگ انجام دهند:

سگی را با اتر بیهوش کردند و امواج مغزی او را بر نواری ثبت نمودند سپس همان امواج را بمغز سگ که درحال بیدار شدن بود تغذیه نمودند سگ بخواب فرو رفت و آزمایش کاملاً موفقیت آمیز بود.

قریب ۶۰ سال است الکتروانسفالوگرافی مغز مرسوم گردیده اما هم اکنون که امواج ثبت شده را بدت کامپیوترها میدهند و ماشین های مذکور منحنی ها اقسمتهایی کرده و هر بخش را جداگانه مورد مطالعه و تفسیر قرار می دهند توانسته اند به بسیاری از رموز امواج مغزی آشنا شوند.

از جمله آزمایشات جالب بر روی مغز دانشمند معروف انیشتن است که منحنی مغزی وی مشابه مغزهای معمولی بود ولی ناگهان تغییراتی اضطراب آمیز از خود نشان داد و این همان موعی بود که بجائی از محابه روز گذشته خود رسید که باشتباهی دچا گردیده بود و سراسر منحنی نشان داد هر وقت تمرکز وای فکری دانشمند بوسیله اشتباه تغییر محسوسی می یابد اثر کاملاً واضحی بر منحنی های الکتروانسفالوگرافی مشاهده میگردد و در نتیجه با آزمایش مذکور و آزمایشات مکرر دیگر معلوم گردید هر گونه مشکلی که پیش آید در تشعشعات مغزی انسان تغییرات فوق العاده نشان می دهد.

رسم امواج مغزی آنقدر پیشرفته است که توانسته اند ضمن رسم امواج مغی کسیکه در مرحله چهارم خواب و مشغول خواب دیدن است با بررسی امواج مغزی داوطلبانی که زیاد خواب میدیده و بسایر هم بیادشان بوده تا آن حد پیش ورنند که از روی امواج بطرف بگویند در خواب راه میرفته یا حرف میزده یا اکت بوده یا ... اما هنوز نتوانسته اند قدمی فراتر رفته علاوه تر از اینکه فهمیده اید راه می رود بکجا میرفته و آیا چگونه طی طریق مینموده است. حرف میزده اما چه گفته یا شنیده نتوانسته اند

تشخیص دهند و ...

و اینک نتیجه آزمایش جالب دانشمندی:

چنانچه انواع مسرتها و شعف ها را نوار کنند: کسیکه مدتها در انتظار فرزندى بوده ناگهان تولد اولین فرزندش را به او خبر دهند و بلافاصله نوار مغزی از وی بگیرند. مستأصل و بینوائی که ناگهان به ثروت رسیده نوار مغزیش دانشجوئی که باور نمیکرده در آن کشور که دانشگاه محدود محصورى دارد و قدرت پذیرش بیش از یک دهم داوطلبان را ندارد و ناگهان قبول شده ات نوار مغزیش مادری که مدتهاست خبر از فرزند گم شده اش نداشته و ناگهان او را نیابد نوارش و انواع و اقسام چنین حالات.

در صورتیکه انواع ناراحتیها و رنجها را نوار کنند: کسیکه ماری او را تعقیب کرده است نواری از مغزش بلافاصله گرفته شود آنکه در جنگ گرفتار بمباردمان شده و فرار کرده نوار مغزیش شخصی که خبر تصادف و درگذشت یگانه فرزندش را شنیده نوار مغزیش بازرگانی که میخواهد بیلان ببندد ناگهان متوجه وضع ورشکستگی آینده نزدیک خود میشود نوار مغزیش صاحب کالائی که انبارش آتش گرفته و بدون اطلاع میرسد و می بیند نوارش و انواع و اقسام چنین حالات.

انواع و اقسام نواها چه در شدت اضطراب و رنج چه در نهای تمسرت و شعف هر کدام بنحوی مشخصند و یکی ا متخصصین پس از اینکه نوار مغزی کسانی چند را در حالات مختلف گرفت بر بالین محتضری رفت و نواری گرفت و با تکرار آزمایش مشاهده نمود نوار شخص محتضر آنچنان متغیر و دگرگون میباشد که جز

طرح این سؤال نمیتوان هیچ گفت:

آیا شخص محتضر چه د پیش دارد و چه منظره ای را مشاهده میکند که علائم هرگونه اضطراب و رنج با شدت وحدت هر چه تمامتر در امواج مغزی وی هویدات.

البته توجه فرمودید که قرآن رسیدن لحظات احتضار را همانند مرحله انبساط (نوم) دانسته است از طرفی گفتم کلمه وفات را هم برای رسیدن مرحله موت عنوان کرده و هم برای مرحله شب و حات نزدیک باحتضار بلکه احتضار و آن سمت از شب را که د رؤیاست بوسله نوم مشخص فرموده است در صورتیکه اگر مطلب غیر علمی و عامیانه بود باید کلماتی دیگر (نعاس سنه رقود بیات و ...) را بکار برده باشد پس بنظر قرآن هم شخص باجبار خواب می بیند و هم مرگ که رسید چیزهائی می بیند که دانشمند متخصص قلمداد شده [\(۱\)](#) با الکتروانسفالوگرافی هم میگوید نمیدانم شخص محتضر چه می بیند که در حالتی مخلوط از ترس و وحشت و اضطراب و نگرانی که نوعی از آن را نمیتوان در دنیا مشاهده نمود بسر میبرد.

هر چند مرحله مذکور را همه و همه باجبار خواهیم دید اما مرحله اعجاز آمیزی را که باید به چشم دل دید توجه به بحث های قرآنی و بعنوان مثال از اینگونه مطالبی است که تازه دارد وارد دستورات علمی می گردد.

من نمیتوانم جز با یک اتفاقی که برای خودم روی داده

۱- الاحتضاریات و القبریات مفصل بیان داشته است.

مطلب را برای رساندن پخته نمایم یعنی اینکه میگویم شخص محتضر اوضاع و احوال را آنچنان می بیند که نوار مغزیش هر چند مخلوطی از اضطرابها، تشویشها، نگرانیها، دردها، رنجهاست اما وصف نمیتوان کرد و توجیه آنرا فقط میتوانم با چنین سرگذشتی نسبتاً رساتر سازم:

تعطیلات فروردین ۱۳۵۱ بود از همکارانم هم قرار مسافرت داشتند مجبور شدم کشیک بدهم و از مراجعین عیادت و تجویز دارو نمایم ششم فروردین شب شد ناگهان از خواب پریدم نگاهم بساعت دیواری افتاد یک و ۲۵ دقیقه را نشان می داد چه حالی داشتم نمیدانم بگویم نه درد داشتم نه رنج نه اضطراب نه ناراحتی اما نه می توانستم بنشینم نه بایستم نه بخوابم آنقدر وضع نااحت کننده بود که همسرم تصور کرده بود مردنم حتمی است چند دقیقه ای که نمیدانم چه مقدار بود گذشت ناگهان کاملاً آرام شدم صبح خسته بودم با ناراحتی به درمانگاه آمدم به رئیس داروخانه که از دوستان روشنفکر است جریان را گفتم و درخواست نمودم مراقب باشند مراجعین منظم بدون سر و صدا واد شوند که فوق العاده خسته ام ساعت قریب ۵/۸ بود شروع بکار کردم نزدیک یک نه و یک چهارم مرجع روحانیت شهر تلفن زد که اتومبیل یکی از دوستان در حوالی رفسنجا تصادف کرده و سراغ دو نفر را گرفت گفتم کسی از آنها فوت کرده است وی آنچنان عالمانه جناب داد که نه دروغ بود نه فهمیدم نتیجه چه شد بعد یکی از مسافرین مرکب تصادفی رسیده بود در شهر شایع شد حوالی ساعت ۷ تصادف شده و یکی فوت کرده است مسافر نجات یافته نیز تصادف را حدود ساعت ۴ یاد آور شد. برای آوردن جسد در معیت

نفراتی ازدوستان برفسنجان رفتم آنجا د بازجوئی که با دقت تهیه میشد معلوم گردید حرکت از برفسنجان یک و زمان تصادف قریب ۲۵ دقیقه بعد از نیمه شب بوده که من ۱ و ۲۵ دقیقه از خواب پریدم و بعد معلوم گردید بهمان مدت که دوست مجاهد و متدینم (احمد فتاحی) در احتضار و جان کندن بوده بنابر مقررات قطعی تلپاتی من هم در جان کندم بوده ام.

اولاً جالب اینجاست که حدود ساعت نه و یک چهارم خبر تصادف به یزد رسید و من جریان جان کندنم را به ۶-۷ نفر حدود ساعت هشت و یک چهارم گفته بودم و خبر رسیدن تلفات حدود ساعت ده و نیم بود و در صورتیکه قبلاً جریان رابه همکارانم گفته بودم ارشی نداشت و لذا پس از خبردار شدن از آنچه گذشته بود فوق العاده اثر معنوی بر همگان گذاشت (همسرم که پس از شنیدن خبر در رأس ساعت مذکور متحیر مانده بود).

ثانیا آوردن این سرگذشت برایان بود که بگویم به تمام مقدسات آن وضعی که من داشتم یدرک هم نیست چه یوصف باشد حتی نمیتوانم بگویم چه حالی بودم نه دردی داشتم نه تبی نه رنجی ولی همه چیز و بدترهایش را که سبب اضطراب اطرافیانم شده بود داشتم همچنانکه شخص محتضر نوار مغیش آنچه نگران کننده است که دانشمندان نوار کننده را مضطرب می سازد اما نمی توان آنرا وصف نمود.

آنچه را باید افزود اینکه کسی که فاصله اش تا مرگ کم شد یعنی مرگ را حتمی تصور نمود مانند مواقع معمولی که تسلیم آن نیست بلکه از آن می گریزد در آن موقع آنقدر تمرکز قوای مخصوصی در وی بوجود

می آید و مرگ را آنچنان استقبال میکند که خواب را:

آقای سامسون روزی گرفتار شیر شد بقیه را از خودش بشنوید پس از آنکه نجاتش دادند:

همینکه صدای غرش شیر را شنیدم از خود بیخود شدم در جایم میخکوب گردیدم چون دیدم حیوان درنده با خشم تمام بسویم می آید و چشمم به چشمش افتاد چنان مجذوب گردیدم که بی اختیار چند قدم بسویش دویدم و همانگونه که پس از سالها انتظار هنگام وصل عاشق خود را به آغوش معشوق می اندازد می خواستم خود را بکام آن حیوان دنده که در نظر من فرشته نجات بود بندازم وقتی چنگال و دندانهای او به بدن من فرو میرفت احساس درد و ناراحت نمی نمودم بکله برعکس مثل این بود که دستی مهربان مرا نوازش میدهد و رنج و آلام را از تن من بیرون می کشد خلاصه چنان لذتی بمن دست داد که در عمر خود نظیر آنرا ندیده بودم اما افسوس که زودگذر و ناپایدا بود و یکمرتبه احساس سوزش و درد کردم و این موقعی بود که عده ای هیزم شکن برای نجاتم رسیدند و با تبر خود شیر را کشتند. ناگفته نماند آقای سامسون در مرحله غیر تسلیم و رضا کو چاره ای اینچنین شدنند که همیشه میشویم و نمونه کوچکش زکام شدن است: در اب سرد میرویم تمام سلولهای بدن ما از اینکه ویروس زکام را بپذیرد لذت می برد و ابتلا پیش می آید اما سپس بعداب می افتیم.

یک اعجاز علمی دیگر از قرآن

روزنامه ها و مجلات پزشکی چندی در این کشور منتشر میشود که اغلب کاگردانان هر یک را می شناسم خوشبختانه ساقه فامیلی، شخصی، علمی اکثر قریب باتفاق آنان خوب بده و هست و زمینه مذهبی هم نزد آنان زنده و آگاه می باشد چنانچه هر مطلبی در یکی از کشورهای متری بعنوان اطلاع جدید علمی راغ داشته باشند و مطلب جدید همان باشد که قرنها قبل آنرا بیان داشته است بویژه اگر مخصوص قرآن کریم، آنچه استقبالی گرمی از آن بعمل آورده می بینم مطلب مذکور در همه و همه اوراق پزشکی منعکس شده است و از جمله مطلب مورد بحث می باشد که همه نامبردگان آنرا در بر گهای علمی خود درج نموده ند.

صاحبان جرائد مذکور اگر مسلمان یا غیر مسلمان د یک کشور اسلامی اگر برای یک مرتبه هم بوده شنیده اند که در قرآن است: پروردگار شب را سکن و برای آرامش آفریده است (۷۳ القصص ۶۱ غافر ۸۶ النمل ۹۶ الانعام) و ذهن متوجه نامبردگان باحتمال قوی سبب شده جملگی آزمایش زیر را منتشر سازند:

خوابیدن در روز نمیتواند نخوابیدن در شب را جبران کند

هشت دخت پرستار را که در یکی از بیمارستانهای آلمان فدرال می کردند و برای پست شب استخدام شده بودند پس از پایان سه ماه خدمت شبانه به یک آزمایشگاه منتقل کردند تا در آنجا روزها بخوابند تا خوابشان تحت بررسی و پژوهش قرار گیرد و دانشگاه فنی مونیخ مسئول آزمایشات بوده.

دستگاههای مجهز به الکترودهای متعدد همه چیزشان (امواج مغزی تنس کار قلب و ضربان آن تغییرات درجه حرارت متابولیسم جیانهای الکتریکی اغلب اعضای) را ثانیه به ثانیه کنترل و ثبت مینمود.

در پایان دویست و پنجاه هزار مطلبعمی مشخص الکتروفیزیولوژیک برای ارزیابی به کامپیوتر سپرده شد.

پس از بررسیها چنین اعلام گردید که خواب شب و خواب روز آنقدر اختلاف دارند که هیچگونه نمیتوان ارزشهای اندو را با یکدیگر بسنجش و مقایسه در آورد و خواب روز حتی در اطاق تنهائی وبدون سر و صدا و تاریک که هه چیزش بهداشتی باشد از نظر کیفیت نمیتواند دارای مزایا و خصایص خواب شب بوده باشد.

جالبترین قسمت تحقیق شده برداشت علمی از جریانهای الکتریکی مغز بود که اطلاعات ارزشمندی را بدست داد و معلوم

داشت سیکل‌های طبیعی خواب روز در حدود ۲۰ دقیقه کوتاه‌تر می‌شوند و موجب کاهش مراحل خواب سبک و خواب دیدن می‌گردند (همان خواب دیدنی که یک امتیازش کمک به تکامل مغزی نمودن می‌باشد) و خواب روز همیشه شخص را ناخودآگاه به کمبود استراحت مبتلا می‌سازد گرچه در روز خواب بسیار عمیقی نیز انجام پذیرفته باشد و تکرار ترک خواب شبانه نوعی خستگی مزمن و مفرط را بوجود می‌آورد.

آیا میتوان اطاق را تایک کرد بحدی که تاریکی آن بهمان اندازه تاریکی شب باشد و رعایت رقت تاریکی در اول و آخر شب و عمیق بودنش را در ساعت یک بعد از نیمه شب نمود و مشابهنش را مصنوعاً بوجود آورد و اشخاص شبکار را در آن مح بخواه بدون عارضه دعوت نمود؟ این سئوالی است که برای پاسخ دادنش آزمایشات مکرری انجام گرفته و جواب منفی بوده است زیرا تهیه تمام آنچه به‌مراه طلوع و غروب خورشید بهره زمین می‌شود هنوز زمان امکان تهیه اش نرسیده است.

صد نفر داوطلب شدند هیچکدام نمیدانستند برای چه مدت و با چه وضعی در اطاق تاریک انتخاب شده خواهند گذراند فقط این را میدانستند که بمحض از دت دادن قدرت مقاومت از آن اطاق تاریک بلکه از آن زندان نجات خواهند یافت.

در اطاق وسایل آسایش، غذای کافی، آب را باندازه و هر چه مورد تقاضای داوطلبان بود فراهم گردیده و ناظرانی از بیرون بکمک فرستنده های دقیق صدا و حرکات آنها را دقیقاً تحت نظر داشتند. داوطلبان نیز در آنزمان که قدرت مقاومت از دست میدادند

حق داشتند تکمه خطر را فشار داده نجات یابند.

داوطلبان از او به خواب پناه می بردند و بتفاوت از ۲۴ ساعت قسمتی یا همه را می خوابیدند ولی عکس عملهای عصبی از تمامشان بروز می کرد ولی همه در اثر کوفتگی و خستگی از پای درآمدن خود را اعلام میداشتند. همه از نداشتن ساعت رنج می بردند وعده ای نبض خود را میشمردند تا بدانند چند ساعت می گذرد ولی تقریباً همه محاسبه خود را گم می کردند. در سر آخر مقاوم تین آنها هم با آنکه سعی کرده بودند به مسائل شخصی وخصوصی زندگی خود را مشغول بدارند غرق در اوهام و تخیلات شده بودند یکی از داوطلبان چهار مرتبه در ۲۴ ساعت اول تکمه را فشار داد اما باز هم اجازه داد آزمایش را ادامه دهند ولی کلیه داوطلبان پس از چهار شبانه روز مقاومت خود را از دست داده از سلول خارج شده بودند و نتیجه آزمایش چنین اعلام گردید که اگر موجود در تاریکی مطلب قرار گیرد مغزش از کنترل خارج می گردد و تاریکی که باید آرامش دهنده باشد مختل کننده است.

بهر صورت علت غائی اختلاف خواب شبانه و روزانه مورد بحث و تحقیق می باشد اما بنظر ما که مختصر آشنائی بقرآن داریم اگر به آیاتی که کلمه سکن را دارد و به آیاتی که کلمه سباتا را دارد مراجعه کنیم می بینیم تمام پایداریهای سکونتی و حتی ویژه ای که بکار جسم و جان آدمی آید و آدمی را بحد اعتدال بتواند از مزایای یک خواب ناز طبیعی درست انجام رگفته بهره مند سازد فقط در شب بدست می آید. قرآن اینگونه استدلال می فرماید:

اعجاز علمی دیگر قرآن

اول یک جنبه اعجاز علمی قرآن را یادآور شوم: الان که مشغول خواندن بودید بدو مطلب علمی جدید برخورد نمودید خواب روز و خواب شب هر دو خوابدیدن و رؤیا را دارند با آنکه از هر دو خواب قسمتی در رؤیا میگذرد باز خواب شب بر روی رجحان دارد.

اما مطلب الو را در آیه ۲۳ الزمر که فرمود: منامکم باللیل و النهار و اشاره به مرحله نوم در شب و روز کرده د عین حال شب را مقدم بر روز داشته ملاحظه فرمودید با وجود این قرآن فقط شب را لباس معرفی فرموده و جالب اینجاست که وقتی شب را لباس معرفی میفرماید در کنارش هم نوم را بات میشناسد یعنی نوم شب ثبات دارد که سبات داشته باشدو قبلاً شرح دادم لبس بفتح لام پوشاندن جسمی است که ستر آن واجحب است برای اینکه کشف آن قبیح است برای اینکه به ستر احتیاج دارد او لبس بضم لام بمعنی پوشاندن حق است و پوشاندن امر معنوی و ریشه هر دو یکی است و بدون شک توجه فرمودید که شب لباس است (۴۷ الفرقان ۹ النبء) و شب ساتر جسمی که واجب است پوشاندنش و چرا واجب نباشد زیرا خوابدیدن شب از جمله کمپلکس ها و عقده های روز را می پوشاند و چرا زنی که پسر منحصر بفردش فوت کرده پس از چندی میخندد؟ زیرا مرتب در خواب باو دلداری و تسلیت داده می شود.

خلاصه اینکه قرآن هم به رؤیای موجود در خواب چه روز و چه شب اشاره فرموده و هم فقط رؤیای شب را بر روز ترجیح داده

که یک جنبه اعجاز بسیرا بزرگ و جالبی از این بابت را در جلد رؤیا انشاءالله بعرض خواهم رساند.

خواب سر شب

مجدد آزمایش هائی که انجام گرفته تا ثابت کند خواب سر شب ارزش بیشتری داشته و بر خواب آخر شب برتری دارد خوابی که ثابت کردم بهتر است در اتال بمبدء خیر، سپری گردد.

آزمایشات ویلیام وی نت و محققین دیگر را آوردم که ثابت کردند نیاز انسان بمرحله چهارم خواب بیشتر است مرحله ای که در نیمه اول شب بیشتر رخ می دهد و تکرارش لازم بنظر نمی رسد.

این مطلب را هم مسلما از یاد نبرده ای که در ۱۹۶۶ هانتز وریگال از طرفی و کابه از طرف دیگر ثابت کردند که در طول خواب منحنی ترشح سوماتورمون صعود می نماید و ده نفر داوطلب انتخاب کردند که شرح دادم و در نتیجه اعلام داشتند در مراحل چهارگانه (شش گانه) خواب تغییری در قند خون و بسیاری هرمونها و عناصر حاصل نمی شود الا آنچه شناخته شده این است که سوماتورمون در آغاز خواب افزایش می یابد و سپس بتدریج کاهش پیدا می کند و عجیب تر آنکه افزایش ترشح سوماتورمون مربوط به ابتدای خواب می باشد و حتی اگر بغیر از عادت سه ساعت زود یا دیر بخواب رود این افزایش مشاهده می گدد نتیجه آنکه خواب سر شب خواب ناز و خواب اعتدالسازی است که امروز علم و دیروزی ۱۵ قرن اسلام اعلام داشته و اگر الف و لیل را خوانده باشید ملاحظه خواهید نمود نبی گرامی مسلمین را آنچنان برای خوابیدن عادت داده

بودند که تا زمان هارون الرشید عباسی هنوز آنرا ترک نکرده یعنی صبح صادق بیدار میشدند و بدنبال عبادت و سپس کسب و کار میرفتند و قبل از شهر قیلوله را بجای می آوردند که الان خواهم گفت و شبها را نیز پس از عبادت و تغذیه هر چه زودتر به بستر میرفتند.

ناگفته نماند در اسلام خواب اول شب مستحب و تعجیل در خواب اول شب را مستحب نموده اند و نیز ذکر کرده اند که خواب قیلوله قوم لوط طولانی بود و روزها می خوابیدند تا شبها را بتوانند بیدار بمانند.

از حضرت باقر (ع)

خواب قیلوله

کلماتی که در قلمرو ریشه ان کلمه واقعند: هم آب دادن شتر و هم دوشیدن شتر و هم آب خوردن و خوابیدن نیمروز را می‌رسانند.

سابقه خواب قیلوله و نیمروزی اگر بر حسب اتفاق، داستن سازها از قومی آورده باشند اما قرآن بهمان روشی که قبلاً بیان شد این مطلب را نیز متذکر و به خواب نیمروزی اقوامی قبل از اسلام اشاره می‌فماید (۳ سوره الاعراف تحت کلمه قائلون).

بنظر برخی از مفسرین اصحاب الجنه یومتذ خیر مستقرا و احسن مقیلا (۲۴ الفرقان) اشاره به خواب قیلوله اهل بهشت باتکاء کلمه مقیلا کرده است. بهر صورت خواب قیلوله هنوز بعنوان خوابی شناخته می‌شود که قبل از غذا خوردن ظهر یا بعد از آن بوده باشد اما آنچه بیشتر بنظر صحیح می‌رسد شاید بهداشت نیز بر آن صحه بگذارد اینک:

معدۀ بلکه بدن استراحت کرده صبحانه بهتری را میپذیرد و در جلدهای قبل گفتم دستو صریح اسلام و بهداشت است که باید صبح هر چه زودتر بهترین غذای انتخاب شده را خورد و بهمین نحو خواب قبل از ظهر نیز بدن استراحت کرده و معدۀ آماده برای پذیرش غذا داشته و در صورتیکه پس از غذا بخواب عمیق رویم قبلاً شرح دادم چه زیانهای داد و چگونه ذرات چربی وارد مجاری لنفاوی می گردد.

برای مزید اطلاع گفته شود از جمله آنچه امکان دارد بتوان بیان داشت آنکه مقصود از آن (ناشئه اللیل هی اشد و طئا و اقوم قیلا سوره المزمّل) احتمالاً قرار داشتن بهترین قیل و خواب قیلوله باشد در ناشئه اللیل که آنرا هم شاید بتوان به سبب لیل و ان قسمت از شب که هنوز ناشی و جوان و سر شب است منتسب داشت و باز این خود دلیلی بر بهتر بودن خواب سرشب می باشد.

بعلاوه روایتی نیز داریم که همانند قرآن میسراند خواب قیلوله برای کمک به بیداری و تهجد در شب کمک می کند (مربوط به وعظ و خطابه نبی گرامی در روز آخر ماه شعبان: قد اقبل الیکم شهر الله و ...)

ناگفته نماند در اسلام خواب قیلوله مستحب است ولی همانگونه که در جلدهای هشتمگانه مربوط به غذا گفتم مستحب است برای خوابیدن قبل از ناهار هم چاشت خوردن و با شکم کاملاً خالی نخوابیدن ولی خواب قیلوله باید کوتاه و اندک باشد و خواب روز قوم لوط دراز بود.

از حضرت باقر است که خواب قیلوله نعمت است و نبی گرامی

به شخصی که شکایت کرد حافظه قوی قبلی را از دست داده فرمودند خواب قیلوله داشته ای و ترک کرده ای عرض کرد اری فرمودند باز خواب قیلوله بکن چنان کرد و حافظه اش برگشت.

خواب شبانه زیر درخت

واقعیتی که دانش آوزان سالهای ابتدائی هم بر ان وقوف کلی دارند اینکه اجزاء خاک خشک در انجام اعمال شیمیائی ناتوانند قطره ای آب بر آن می افتند پدیده هائی آغاز می گردد محصول فعل و انفعالات مذکور اگر در جواب ریه گیاهی باشد آنرا جذب و به تمام نقاط بدن خود از ساقه و گل و میوه می فرستد همانگونه که در تن آدمی رگهای پر از خون جاری است و آنرا مبدل به شیر و شیره جهت حفظ نسل در آورده است در رگهای (آوندها) وجودی گیاه خون نباتی برای صیانت از نسل و بذر بشکل شیره پورده به میوه میرسد و هسته را که خود گیاه جدیدیاست بوجود می آورد. دستگاه تغذیه بلکه بخش گوارشی گیاه باختصار همین بود که گفتم و قسمت تنفسش جالبتر که روزها بمساعدت حیات اکسیژن بخارج می فرستد و بقیه را نگهمیدارد و شبها بکمک تغذیه گاز کربنیک و ... بخارج می فرستد اما زمستان که پر و بال خود می ریزند و دستگاه تنفی شان برای اکسیژن دادن معطل م ماند چه؟ باید دانست نه دهم اکسیژن جو را گیاهان پست دریاها بویژه جلبک ها تأمین می نمایند و بقیه نیز بوسیله یخ بستن آبها که خود در برابر عرضه جهانی، نوع کم شدن تقاضاست کاهش می یابد که در جلد اول شرح آنرا داده ام.

جائیکه درختان ظریف تو در تو و فراوان و شادابند اکسیژن بسیار است و بوی مبعوی بمشام یم رسد که چون شدت یابد و به وزش دراید یا نباید آنرا نسیم گویند نسیم بادی یا هوائی بدون گد و غبار و در حداقل آلودگی و پراکسیژن و جان پرور است و قبلاً آوردم که بوسیله حضرت علی به مصرف نسیم در زمان تنفس اشاره شده و در بخش مربوط به جنین شناسی گفتم که حضرت صادق در پاسخ مردی که گفت جنین در رحم آیا نفس کشیدن دارد؟ حضرت فرود (تنسمه تنسیما: جنین از نسیمی که ماد می بلعد از نسیم نصیب می برد) و آیا بجای اکسیژن ممکن بود کلمه ای بهختر و نزدیکتر از این بکار برد؟!

بحث از خواب و خوابیدن است که آدمی هر چه هوای بهتر و تازه تر و پر اکسیژن تری را که در نسیم خلاصه شود بلعد بهتر و به فطرتی که بر آن آفریده شده و پاک ترین نمونه اش برای جنین مهیاست نزدیکتر شده و لذا تنفس در هوای مود پسند یعدی در کنار آب و زیر سایه بید از آن خوشتر ندیده ماه و خورشید سعادت است اما دین مطلب مابین با کسب و کار و کوشش یا امری که استشمام غیر علمی داشته باشد ندارد و تشخیص اینکه چگونه جان روشن میشود برای دین مودر نظر است جائی که باید در تنی سالم باشد آخرتی که باید مزرعه اش دنیا باشد نه سعادت که کنار جوی و زیر سایه بید فراهم گردد هر چند اگر از روی دانش آنرا بحال خود مفید دانست کار مباهی است که دین آنرا خلاف نمیشمارد و در جمعه و تعطیل حتی تأییدش می کند اما زیر درخت خوابیدن در شب را که اکسیژن محیط در حداقل و ۲ بیشتر می باشد و آنچه لازم است بیدن

برسد کمتر میرسد و احتمال زیان پیش بینی می گردد ممنوع داشته و تازیانه ادب خود را بدینوسیله که شبانه زیر درخت خوابیدن مکروه است دراز می نماید.

چه بجاست شما را باز بمطلبی که مفصل شرح داده ام و از موضوع خارج نمی شود و جالب است حوالت دهم که قرآن میفرماید صفحه فمّن یرد اللّٰه ان یهدیه یشرح صدره للاسلام و من یردان یضله یحل صدره ضقا حرجا کانما یصعد فی السماء ۱۲۵ الانعام»: هر کس را خدا خواست هدایت فرماید صدری منشرح برای پذیرش اسلام باو می دهد و هر کس را اراده فرمود گمراه بماند (بحال خود واگذارد) دل او را از پذیرش اسلام تنگ گرداند همانند کسیکه گوا در آسمان صعود می کند.

بدون شک توجه فرمودید که هر کس صعود کند و از کوه بالا رود در ارتفاعات بعلت کمی فشار هوا و کسر اکسیژن صدرش ضیق و تنگی پیدا مینماید که قرآن آنرا ۱۵ قرن قبل متذکر است.

دخالت بینی در خواب

برخی از متخصصین بیماریهای گوش و حلق و بینی عقیده دارند: جابجا شدن در خواب و از وضعی بوضع دیگر درآمدن با بینی ارتباط دارد. روز هم تنفس چنین است: از آنجا که با وجود یکی بودن مجرای اولیه ریوی بینی راست هوا به ریه راست می فرستد و بینی چپ به ریه چپ در سراسر روز مرتب یکی کار می کند و دیگری

یعنی ریه در استراحت نسبی می ماند و کلید اتراحت بلکه اجازه اش در دست بینی هاست و شب که صورت بر بالش است طرف فرورفته در بالش بینی استراحت کننده ای دارد و همینکه خواست از طرف دیگر پست کار را تحویل گیرد سر شروع بگردیدن مینماید و به پیروی از سر همه بدن می چرخد.

عده دیگر دانشمندان که اکثریت قاطع و قریب باتفاق دارند علت گردیدن و جابجا شدن در خواب را چنین بیان یمدارند: بدن در حال خواب بانجام وظیفه خود کاملاً آگاه است. فرض کنید بر آرنج شما کورکی شده باشد در کوچه راه میروید و با دوستان مشغول حرف زدنیید اما همینکه کسی بشما نزدیک شد آرنج را جلو سینه می آورید تا صدمه نینند. در خاب نیز شگفت است که دست دیگر مراقب است که فراش و پتو به آن نخرد و زمان جابجا شدن جالبتر است که دست حائل کورک قرار می گرد و بدون آنکه شخص بیدار شود از آن محافظت می نماید.

شخص خواب با وزن متوسط ۷۰ کیلو بر یک قسمت از بدن فشار وارد آورده گردش خون شعریه های همان قسمت را مختل می سازد در نتیجه اکسیژن در آنها مصرف شده گاز کربنیک زیاد می گردد و این برای رفع مسمومیت از بدن است که میغلطد و قسمت تحت فشار پست را به قسمت دیگر میهد و بهمین نحو تا پایان خواب هر وجهی از بدن که به مسمومیت نزدیک شد وجوه دیگر او را نجات می دهند.

نباید مطالب جلد های قبل را که مربوط به بهداشت بینی

بود از یاد برد که از جمله آورده بودم مخاطهای بینی عهده دار نظم آهنگ حرکات تنفسی می باشند.

از خواب بیدار کردن

بارها گفته ام مقررات اجتماعی کشورها هنوز همان قوانین زمان حمورای است کهیل و کلنگشان بمدل به تراکتور و آکتور گردیده است و الا اصالت هر دو را زیربنائی یکسان می باشد و از قلمرو عدالت اجتماعی خارج نگردیده و نبوده و نیست و دیر هم نشده است زیرا از زمان خلقت تشریح تاکنون فقط نزدیک به ۸-۹ هزار سال گذشته و از ظهور عصر اسلام تاکنون زمان کوتاه چهارده قرنی سپری گردیده است.

ادیان آسمانی بعدالت اجتماعی تنها قیام ندارند بلکه عدالت اعتقادی و عدالت انفرادی (فردی) نیز جزو برنامه آنهاست و بشریت هم بتدریج که عالمتر می گردد بقبولی آندو تن در خواهد داد و در آینده آندو را خواهد پذیرفت و طلیعه آنها میاید که آشکار شود.

مقررات فعلی جهان این است که اگر ستمی واقع شد و شکایتی نبود تعقیبی و مجازاتی هم نباشد اما ادیان آسمانی چنین نیستند؛ اگر بعنف از دختر نابالغ روستائی فقیری از له بکارت شد و شکایتی نشد در مقررات بشر متری آب از آب تکان نمیخورد اما شمشیر ادب ادیان دراز می شود درباره خواب که فقط شصت سال است وابستگی آنرا به مغز دانسته اند و از زمانی که برادران سیامی را دیدند و سگهای متقاطع را مورد آزمایش قرار دادند که شرح آنها داده ام این مطلب بهتر شناخته گردید و با آنکه باثبات رساندند کسی را که حتی برای

اولین مرتبه در حا خوابدیدن و انبساط است بیدار کردن روز را بسختی و عصبانیت می گذرانند و اگر نوبت بعد باز مانع خوابدیدنش شدند سرگیجه می گرد و با ادامه این مسئله مرگش فرا میرسد.

هنوز بشریت برای این امر مربوط به بیدار کردن از خواب در خواب است و یادش هم نیست که باید برای این مسئله مهم که همانا بیدار کردن مردم از خواب است و عوارض مهمی را بوجود می آود اصلاً حرفی هم بزنند اما از آنجا که الام هیچنقطه ای را فراموش نکرده و نکته ای را بجای نگذاشته الا آنکه دستوری داده و اگر یادتان باشد درباره مردی که گیسوان زنش را در خواب قیچی کرده بود و باز پرس از دادستان کل تهران و ا بالاترها حکمش را خواسته بود و موردی د قانون نداشت قبلاً بحث کردم که چگونه بیکدیگر رسانند که فقط اسلام به این ریزه کاریها توجه نموده است و این هم ورد دیگری که اگر در سراسر جهان فردی پیدا شود و باشتباه بگوید قونین جهانهای مترقی روز کامل عیارند و نقطه ابهامی برایشان نیست همین از خواب بیدار کردن را عنوان کرده می گوئیم مگر بیدار کردن کسی از خواب صدمه جسمی و روحی را به شخص بیدار شده وارد نمی سازد و اگر میسازد در صورتیکه شکایتی به دادگاه از این بابت داده شود آیا حکمش چیست و مقررات چگونه است؟ در اینجاست که باز باید گفت پاسخ این مسئله را هم اسلام داده است که:

بیدار کردن شخص در خواب جز برای امر واجب حرام میباشد و بهیچوجه اجازه بیدار کردن کسی را نداده است.

شخص در خواب است می بیند الان مورد حمله قرار می گیرد و باو صدمه میرسد می تواند بعنوان دفع ضرر بیدارش کنید یا خوابیده آنقدر بافتاب زدن نزدیک شده که زمان فقط برای وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن باقیست میتوان برای انجام وظیفه (امر واجب) او را صدا زد و بیدار نمود.

مطلب جالبی که اسلام متذکر است اینکه اجازه نمیدهد کسی را در خواب (مطلق خواب) چه در قسمت انبساط و نوم و چه در بخش سنه و انقباض بیدار کرد در ورتیکه علم را هم عقیده بر همین است و ملاحظه نمودید دانشمندی که گربه را بر مکان محصور در آب که سرایش بود بخواب میکرد و چون گربه به قسمت انبساط و رأیا میرسید به آب افتاده بیدار میشود و هم اکنون حیوان راز قسمت عمیق و انقباض خواب محروم ساخته عواقب آنرا متذکرند و اسلام ۱۵ قرن قبل به آنها توجه داشته که از بیدار کردن شخص خواب را نداده است.

ایا جای هیچ ذره اشکال و بلکه ناچیز شکی برای شما در باره آسمانی بودن دستورات اسلام مانده ات، اگر مانده است اسلام را نفهمیده اید و چیزهائی را شناخته اید:

امروز باثبات رسیده اگر شخصی را در خواب اعم از آنکه در قسمت انبساط و خوابیدن باشد یا قسمت انقباض نباید بیدار کنند و اگر مراعات نکرده بیدا کنند به اعصاب خوابیده زیان وارد می گردد و اسلام هم همین را میگوید که نباید کسی را در هر قسمت خواب بیدار کرد اما باثبات رسیده و قطعی و مسلم گردیده که اگر شخص ساعتش را میزان کند که مثلاً سه بعد از نیمه شب زنگ زند و بیدارش کند

یا مثلاً به مادرش بگوید مادر جان اگر بیدار بودی مرا ساعت ۳ بیدار کن یعنی اگر اراده و تصمیم در کار بود و ساعت یا مادر صدایش کرد چون ساعت درونی بدن (که شرح خواهم داد) آماده بیدار شدن ساعت ۳ می باشد بیدار کردن طرف صدمه ای به اعصاب و روان شخص وارد نمیسازد و اسلام هم اجازه داده است با اجازه و تصمیم قبلی کسی را از خواب بیدار کرد و مگر ۱۴-۱۵ قرن قبل چه خبر بوده که ریزه کایهای علم آن هم مربوط به خواب که یک امر بسیار ساده حیات تلقی می شده تا این حد حلاجی و تجزیه و تحلیل شده است؟ جز آسمانی بودن آن.

خواب در آسمانها

در قرآن آیه ای است (اذ قال الله يا عيسى اني متوفيك ورافعك الی ... ۵۴ آل عمران) که کلمه وفات را به حضرت مسیح نسبت داده میفرماید هنگامی که خدا فرمود ای عیسی من ترا متوفی ساختم و بسوی خودم بلند نمودم و ...

نکند آیه آورده شده بر سخن نصارا صحه میگذارد که میگویند حضرت مسیح را مصلوب و متوفی ساختند و سپس بخاک سپردند و از آنجا برخاست و بسوی پدر به اسمانها رفت زیرا سخن نصارا هم اینست که پس از وفاتش به آسمانها رفت؟

قرآن آیات دیگری هم مربوط به مطلب مورد بحث دارد: یکی که بروشنی میفرماید نه حضرت مسیح را کشتند و نه به دار زدند بلکه وجه شبهی از آنحضرت را دیگری یافت و بجای ایشان مصلوب گردید (و ما قتلوه و ما صلبوه و لکن شبه لهم ۱۵۷ النساء)

موضوع شبیه شدن دیگری به حضرت مسیح بهمان طرزى که در مخيله عوام است مورد بحث مى باشد که در قسمت روانشناسى آورده خواهد شد.

آيه ديگرى همدر قرآن هست که ميرساند کلمه وفات منحصرًا برای نشان دادن رحل از اين سرايسراى ديگر نوده و در انحصار مردن نميباشد بلکه برای کسیکه درك و احساسش را از دست داده و برخى از اعمال فيزيولوژيکى بدنش کاهش يافته و بعضى فرونى گرفته و عده اى تفاوتى نيافته ينى برای کسیکه از بيدارى به خواب رحل اقامت مى افکند و شب لباس خود را بر او مى پوشاند همان رحل زمان خواب بزرگ (مرگ) کلمه وفات را قرآن ذکر فرمده است (و هو الذى يتوفاكم بالليل و يعلم ما جرحتم بالنهاية ۶۰ الانعام)

از طرف ديگر قرآن برای شهداى راه حق ابدیت قائل بوده و آنان را احياء و زندگان بحساب آورده زنده اى که حتى از پروردگارشان روزى داده ميشوند (و لا تحسبن الذين قتلوا فى سبيل الله اوتابا بل احياء عند رفهم يرزقون ۱۶۹ آل عمران) و زمانیکه همه چيز فانى و هلاک ميشود باز هم شهدا و ... را وجه پروردگار و باقى ميدانند (کل شىء هالک الا وجهه ۸۸ القصص و يبقی وجه ربک ذی الجلال والاکرام سوره الرحمن).

با ذر کاین روایت که امام فرمود کسی از مانیست جز آنکه شهید یا مسموم میشود و از دنیا میرود و با توجه به اینکه پیروان آنان نیز رعایت نموده روز رحلتشان را وفات مینامند و در قمت مربوط به بحث از خواب به معنای کلمه وفات وقوفی در این باره حاصل گردید که معنای لبریز شدن به کمال و تمام گردیدن و ... دارد

دیگر میتوانیم بگوئیم با در دست داشتن مطالب زیر:

(۱) حضرت مسیح وفات یافت به آسمانها رفت.

(۲) همگان در شب وفات می یابند

(۳) زمان تعطیل کلی فعل و انفعالات بدن هنگام وفات است.

(۴) شهدا وفات دارند اما ممات ندارند و احیا و عند ربهم یرزقونند.

(۵) همه از خدا و انا لله آمدیم و منها خلقناکم و از راه خاک بسوی او برمیگردیم اما حضرت مسیح نیمی از نطفه حضرت مریم داشت و بر همین منوال بر کره خاکی زیست و بیه را از طریق خاکی نیامده بود و از همین راه بسوی خدات برگردد لذا بجای الیه راجعون رافعک الی و بسوی خود بالایش برد.

نتیجه آنکه تمام کسانی که بطرف خدا میروند چه مستقیم چه غیر مستقیم وفات می یابند از آنکه محیط خاک را با فلاک میبرد یا آنکه محیط خاک را به دل خاک. بهر طریقی که تعویض کلی روی میده و حرکت مطلق موجود بسوی کمال به نقطه سکون و آرامش میرسد همه و همه در سرحد تعویض وفات می یابند یعنی نقطه وفات همان لحظه ای است که کمال ادامه دارد اما مرکب خود را عوض می نماید.

همه موجودات بدون تعلیم درس زندگی و بچه داری از

آفرینش آموخته اند اما انسان دارای دو نیروی خارق العاده و علاوه تری است که اید سعی کند نیروها را از حالت قوه به فعل برساند نیروی کسب علم و نیروی بر فطرت پرستش که اگر کاملاً هر دو متوقف بماند کل شخصیت در مرحله حیوانیت متوقف مانده است و اگر هر دو رو به افایش نهد کل شخصیت رو به کمال دین و دانش و ملکوتی نهاده و چون مرکب نیروهای دوگانه رسوده شد و نتوانست متحمل بار گران نیروهای متوقف مانده یا بکمال رسیده باشد نیروهای دوگانه و نیروهای نگهدارنده حیات حیوانی همه و همه از مرکب بدن جدا شده همانگونه که در خواب نوعی کما اجباری وابسته به جسم انجام میگرفت کمال اجباری بدو نجسم در یک جهت انتخاب شده (بهشت یا جهنم) انجام میگردد اما همانگونه که در این دنیا هم موانعی بر سر راه آلودگیها و پلیدیها وجود دارد چون توبه، سرزنش، مخالفت مقررات آفرینش یا گناه و می توانند اثر ناه را برطرف سازند، کمال بسوی عذاب هم اگر بحدی نباشد که بتوان خود را به یکی از اولیاء الله رساند جهت کما بسوی نعمت ها و فردوس عوض خواهد شد.

نمیدانم ایا توانائی اینکه مقصود خود را بیان نمایم داشتم یا نداشتم؟ اگر نداشتم ساده تر آنکه در جواب نصارا باید گفت هان قرآنی که کلمه وفات را برای حضرت مسیح آورده برای کسانیکه شب را درک می کنند ذکر می فرماید یعنی می توانیم بگوئیم حضرت مسیح همانند کسانیکه وضع مخصوصی رادر شب دارند داشته و به آسمانها برده شده اند بلکه اعمال فیزیولوژیکی بدنشان مانند آنچه در شب برای انسانها روی می دهد حضرت را نیز متأثر ساخته و بدون آنکه مرگ و میری دکار باشد با همان تغییرات خواب مانند به آسمانها

برده شدند بعلاوه مردن دیگران نیز اگر در طول راهی که بسوی حق کشیده شده انجام گرفته همان وضع وفات یافتگان را دارد که عند ربهم یرزقونند و در صورتیکه در عرض راه و معارض با حق و حقیقت باشد وضع دیگری است که در بهداشت روانی قسمت معاد باید به بحث آن پردازم.

برای مزیداطلاع بیاورم که موضوع مصلوب شدن حضرت مسیح را مدتها پس از آنحضرت وضع کردند و چگونگی آنرا در جلد‌های قبل شرح دادم.

یک اعجاز علمی دیگر قرآن

به کلمه ای که در مورد بحث موقعیت قرآنی یافته و وجهی از مرگ با ذکر آن نشان داده شده و نیز زمان اشاره به خواب رفتن همان کلمه را آورده است توجه فرمائید.

سابق بر این فکر می کردند مغز فقط برای حل مسائل بوجود آمده است ولی مطالعات دانشمندان علم تشریح و فیزیولوژی معلوم ساخت که مغز تنها برای حل مسائل آفریده نشده لکه بوسیله اعصاب بسیار ریزی با گوش، چشم و سایر اندامهای بدن مربوط است.

فرانس ژوزف گال در ۵۲۱۸ ثابت کرد کوچکترین اعمال حیاتی و فعالیت های زیستی بدن بوسیله نواحی کوچکی از مغز انجام می گیرد ولی امروز میدانند کدام قسمت مغز مرکز کنترل کننده کدام عضو می باشد و از مله دانسته اند در هر زمان و حتی در خواب هر ثانیه بیش از پنجاه میلیارد پیام عصبی بین قسمتهای جلو و عقب مغز و اعضاء و اندامهای در حال مخابره و اطلاع و دستور گرفتن و

دادن است و همین پیامها سبب می شود درجه حرارت بدن در خواب ثابت بماند، قلب بزدن، ریه ها به تنفس خون ادامه دهند و مهمتر آنکه همین پیامها به لزوم خواب و اینکه بدن باید مدتی در استراحت و خواب بماند توجه داشته اعمالی را که ناچار باید آدمی بیدار شده انجام دهد یا کاهش داده یا متوقف می سازند مانند ادراک کردن، مدفوع نمودن که در شخص سالم عمل مربوط به آنها کاهش کلی می یابد و در جای خود اثر خواب و تاریکی را بر برخی اعضاء در خواب و بیداری خواهم آورد.

آنچه را اخیراً کشف نموده اند اینکه بسیاری از حیوانات هینکه خواب رفتند خواب می بینند و خوابدیدن در ماهی ها، گربه ها، و... نیز مورد مطالعه قرار گرفته است و این مطلب را قدما نیز دانسته و مثالهایی چون گربه خواب پیه می بیند یا شتر در خواب بیند پنبه دانه از قدیم باقیست اما بنابر آنچه بتازگی معلوم گردیده که خوابدیدن موجب رشد و تکامل مغزی می گردد و همه و همه از مؤمن و کافر و معتقد و ملحد خواب می بینند و از تکامل تکوینی مغزی برخوردارند.

حال به کلمه وفات فرمائید که قرآن حضرت عیسی زمانی که محیط زمینی را ترک نمود بکار برده و جهت کسانی که میمیرند و محیط عوض می نمایند نیز بکار می برد و جهت آنکه بخواب رفت نیز عملی تحت عنوان همین برایش قائل است!

اینک باید پرسید وفات (به آسمانها رفتن خواب رفتن مردن) چه وضع بخصوصی را ایجاد مینماید که در قسمتی دیگر از

آفرینش یعنی در آسمانها زنده بودن بدن همان حالت را دارد که نزدیک مردن و در خواب رفتن.

کم خوابی

بی خوابی داریم و کم خوابی، بی خوابی بیشتر جنبه مرضی و ناراحتی دارد و در مواردیکه مرکز وقفه دهنده مشغو و آلوده باشد و حار به پذیرفتن نباشد بی خوابی پیش می آید اما کم خوابی اغلب به اشخاص فعال نسبت داده می شود و امروز هر کس از شش ساعت کمتر بخوابد کم خواب گویند.

دکتر ارنست هارتمن (رئیس لابراتوار خواب و رؤیا از دانشگاه تا جنس امریکا) می گوید کم خوابها (کمتر از شش ساعت خواب کنندگان) افرادی پر انرژی و اهل عمل و فعالند و آنان که بیش از نه ساعت خواب دارند افرادی کند و افسرده اند.

دکتر مذکور می افزاید: بعقیده من اشخاص پر خواب و کم خواب اختلاف زیادی دارند پر خوابها افرادی هستند درون گرا و منفی و اغلب از افسردگیهای مزمن رنج می برند و کم خوابها پر کفایت بوده اغلب بهدفعهای خود نائل می گردند و ضمن بررسی بر روی چهارصد نفر معلوم شد که پر خواب و کم خواب حدود ۷۵ دقیقه در خواب عمیق و حالت انقباضند ولی پر خوابها دو برابر کم خوابها در رؤیا بسر می بردند و این مطلب رساننده اهمیت خواب عمیق نیز علاوه بر رؤیا می باشد.

پیکار با بی خوابی

همانند یک بازرس متخصصی که وارد اداره می شود و کارکنان شروع می کنند به مرتب کردن آنچه در جای خود نیست منتقل کردن و در موضع خود گذاشتن و نظافت کردن و ... خواب هم زمان متشخصی است که با آمدنش دسته بندی منظم پرونده کارهای انجام گرفته موجود در بایگانی مغز صورت می گیرد و نیروی تازه ای برایتجزیه و تحلیل و گره گشائی و راه یابی آینده را به آدم می بخشاید و نیروئی که شرح دادم قران آنرا در یک کلمه سبب خلاصه کرده است و این منله مجربی است که همه به آن واقفند هر گاه با مسئله ای بغرنج روبرو شده اند با یک خواب طبیعی و ناز آمادگی مقابله با مسئله را احساس کرده اند.

با معذرتخواهی باید بگویم الان عنوان بی خوابی با باز کرده و راجع به آن بحث خواهم کرد و هر چه راجع به پیکار با بی خوابی است در آنجا ذکر خواهم نمود و معذرتخواهی من از آن جهت است که هر چه مطلب علمی بود به ترتیب بدون آنکه نظمی به آنها بدهم و دسته بندی کنم آوردم مثلاً می بینید جهت درمان طبی بی خوابی ناگهان در برگ سوم و بعد در برگ ششم به آن اشاره شده است و این جریان درست عکس برخورداردی است که با قسمت خواب در قرآن داشتید زیرا در خواب آنچه مربوط به آن کتاب کریم بود سعی وافر نمودم مرتب و منظم بیاورم و آنچه بنظم نیامده از عدم اطلاع کافی است.

بی خوابی

همینکه قسمت مربوط به صفحه مقدار خواب» را خواندید خواهید دانست احتیاج بخواب برای اشخاص مختلف متغیر است یکی هفت ساعت خواب برایش بی خوابی است و دیگری ۵ ساعت و آخری ۳ ساعت.

بی خوابی هم مانند بسیاری اعمال دیگر از ره آوردها و سوغاتهای تجدد و دنیای فعلی است بهمین دلیل که امار نشان داده و اینکه از هر چهار نفر در کشورهای متجدد یک نفرشان از طرز خواب رفتن خود ناراضی است و دلیل دیگر ازدیاد روزافزون فرصتهای خواب آور.

بی خوابی ممکنست علل مختلف داشته باشد:

یکی از شئون زندگی که اهمیت بسیار زیاد دارد و به آن کمتر اعتنا و توجه می شود عادت است و بهم خوردن عادت بهر نحوی باشد چه آنکه عادت مکانی باشد یا زمانی یا روانی و ... سبب بی خوابی می گردد:

کسیکه عادت داشته همیشه در مکان معینی بخوابد ممکنست در محل جدید بخواب نرود.

آنکه عادت داشته همیشه سر شب بخوابد بعلت گرفتاری زیاد تأخیر افتد امکان دارد بخواب نرود. زنی که عادت داشته قبل از خواب مورد بی اعتنائی قرار گیرد خواب از چشمش فرار می کند.

اینکه طلبکار رسیده و وجه نبوده و بی خوابی میرسد، اینکه در امتحانات تجدیدی شده و بخواب نمی رویم، اینکه پلیس احضار میکند و اینکه ... همه و همه عادت بهم زدن است زیرا همیشه عادت بوده بدهی خود را بپردازیم، عادت داشتیم تجدید نشویم، بر عادت امنیت زندگی رکنه ایم پلیس آنرا به تشویش انداخت و همه بر هم خوردن عادت است که موج و راحتی و بی خوابی میگردد حتی پرخوری و افراط در نوشیدن الکل، سیگار، قهوه نیز بی خوابی می آورد که نوعی پیکار با اعتیاد می باشد.

بطور کلی مرکز وقفه دهنده انعاسات را برای شما شرح دادم کسانیکه قائل بمرکزیت آن می باشند بی خوابی را هم میگویند بعلت اینست که مرکز وقفه که خواب بوجود می آورد آلودگی و مشغولیتی دیگر پیدا کرده است و اجازه پذیرش دیگری نمی دهد.

بی خوابی در اثر ترس، بی خوابی با کمبود ویتامین ها (ویتامین B و ...) یا کلسیم نیز دیده می شود خستگی زیاده از حد نیز بی خوابی می آورد قرص کامل ماه دیدن نیز نزد برخی بی خوابی می دهد.

برای پیکار با بی خوابی باید جسم و جان را از هر لحاظ آماده پذیرش خواب نمائیم. جسم را با رعایت اصول بهداشت مربوط به خواب که شرح داده ام و جان را با تلقین که روش مهم آن از اینقرار است:

باید بخود تلقین کرد خواب لازم است بدن احتیاج به خواب دارد و باید اطمینان پیدا کرد برای خواب رفتن آمادگی دارد زیرا خطری متوجه نیست و اگر مسئله دشواری هم پیش آمده با خواب کردن میتوان نیروی تازه ای برای مقابل با آن بدست آورد.

افکار تشویش انگیز را باید از خود دور ساخت و خود را بخواب یعنی بدنیا بی سپرد که در آنجا حکومت با ضمیر ناخود آگاه است و برای موفقیت باید سعی کنید از هر فکری دور شوید.

کسیکه در خواب است ابتدا آرام نفس می کشد آرام و پیوسته و محکم بعد کمی توقف می کند و بعد تند و محکم هوای بلعیده شده ا بخارج می فرستد شما هم سعی کنید قبل از خوابیدن چند نوبت این علم را تکرار کنید. گردش در هوای آزاد، انتخاب درجه حرارت اتاق (۱۵-۱۷) و جوشانده هائی چون کاسنی، ریزفون و گل ساعتی مفید است.

مژگان خود را به آرامی رویهم بگذارید فشار دادن آن بشدت بهیچوجه لازم نیست.

محیط آرام و امن در خواب رفتن شما کمک می کند و چه بسا آهنگی که قبلاً در خواب رفتن شما مؤثر بوده است (آهنگ طبیعی) مثلاً کسیکه در نقاط بارانی مسکن داشته و در کودکی با برخورد قطرات باران مسکن داشته و در کودکی با برخورد قطراع باران به شیشه های پنجره ها خواب میرفته هم اکنون اگر بتواند نواری را تهیه کند که صدای برخورد قطرات باران به شیشه ها از آن منعکس گردد و آنرا حتی در نقاط کم باران که دچار بی خوابی شده بکار برد کمک بسیاری به خواب رفتن وی خواهد نمود.

شستن دست و صورت قبل از خواب خواب را آسان میکند (وضو با نیت همراه و آرامش دهنده بیشتری است)

انتخاب مکان فراش نور وضع هوا سر و صدا همسایگی و بسیاری از مسائل دیگر نیز در پیکار با بی خوابی حائز

اهمیت می باشد که هر کدام را در جای خود شرح داده ام.

سؤال اینست آیا بی خوابی حالت روانی را دگرگون می سازد؟:

پس از جنگ دوم جهانی روانپزشکان امریکائی اعلام نمودند نسبت مستقیمی بین نتایج محرومیت از خواب و بعضی علائم ناراحتی های روانی بخصوص بیماری فقدان شخصیت و عدم تعادل احساسات وجود دارد اما هیچگاه در آزمایش مدت بیخوابی را از ۱۲۰ ساعت تجاوز نداده بودند در آزمایشات بعدی افزایش خستگی تدریجی و همچنین ضعف قدرت درک و سپس نابودی شخصیت نشان داده شد که پس از پنجمین روز محرومیت از خواب همراه با عدم درک صحیح حالات مایخولیائی و بدخلقی را همراه داشت.

بعدها با آزمایشهای متعدد ادعا کردند هیچ گونه دلیل صحیحی در دست نیست که بین محرومیت از خواب و ناراحتی های روانی وجود نداشته و پیش از آنکه علت اختلال دماغی را به بی خوابی نسبت دهیم باید بدنبال ناراحتی های دیگر طرف رفت و بدرمانش پرداخت اما مجدد بی خوابی را آنچنان برای سلامت نفس مخصوصا عضلات مضر دانستند که گفتند از کار کردن در ۴۰ درجه حرارت زیان بیشتری دارد.

ورزش کردن استحمام از جمله عواملی هستند که برای خواب رفتن مفید می باشند و روشنائی طبق آزمایشاتی که در قطب شمال انجام گرفته است آنجا که ماهها روز و ماهها شب است در خواب اثری ندارد اما تلقین در اینموضوع مؤثر بوده و کسانی هستند که ادعا دارند با روشن بودن چراغ خوابشان نمیبرد و راست هم میگویند چون اینان بخود تلقین کرده اند اما آنچه حتمی است اینکه

وجود نور بهر کیفیتی باشد در تغییر دادن برخی اعمال فیزیولوژیکی که باید در خواب انجام گیرد مؤثر می باشد بعنوان مثال: میدانیم بدن حاضر نیست خودش را از خواب ناز محروم سازد همه دستگاہها را مراقب خواب خود میگرداند از جمله برای اینکه مثانه پر نشود و ادرار فشار نیاورد و شخص را باجبار بیدار نگرداند ترشح کلیه در تاریکی کم می شود (دفع فضولات نیز همین مکانیسم را دارد) اما با روشنائی حتی چراغ ترشح ادرار شدت بیشتری متناسب با مقدار نور خواهد یافت.

رژیم غذائی بر حسب آنکه محتوی چه عناصری باشد در خواب و بی خوابی کاملاً مؤثر می باشد که در هشت جلد مربوط به غذا به تفصیل شرح داده ام.

کتاب خواندن و مطالعه برای عده ای بهترین خواب آور است و حتی کسانی هستند که خوابشان نمیرد اما بمحض آنکه دراز کشیدند و کتاب بر سینه نهاده بازش کرده و نکرده و چشمشان به سرط اول افتاد هنوز به آخر همان سطر نرسیده در خواب عمیق فرو رفته اند در صورتیکه بهیچ وسیله دیگری خواب نخواهند رفت و این عادت درباره هر چیز پیش می آید؛ زنی بود که تا قطعه ای نبات (قند و شکر کریستالیزه و بلوری شده) را در دهان نمیگذاشت خوابش نمیرد و چه بسیار کودکانی که به پستانک عادت کرده اند و تا نباشد ننگی کرده خوابشان نمیرد و بمحض آنکه پستان بدهانشان رسید خرخرشان بلند میشود.

بهترین درمان بی خوابی های موقت همان بی خوابی است بشرط آنکه بدست خود در ادامه یافتن بی خوابی عملی صورت نگیرد

بشرط آنکه ترس بی خوابی در کار نباشد.

قبلاً بیان داشتم برای آزمایش بی خوابی چه در مرحله انقباض و چه در مرحله انبساط (رؤیا) داوطلبان را بیدار کردند و تا ۱۹۶۹ داوطلبی پیدا نشد که بتواند بیش از هشت روز مقاومت آورد و حاضر باشد همیشه در این مدت بمحض آنکه منحنی مغزش نشان داد به خوابدیدن مشغولست او را بیدار کنند.

آزمایشهای دکتر منت و دکتر ژووه را بر روی حیوانات بویژه گربه قبلاً بیان داشتم که نتیجه اعلام شده چنین خلاصه می شد: کلیه گوشتخواران بلا استثناء خواب می بینند و چرندگان کمتر احتیاج به آن مرحله دارند و پرندگان باز کمتر و خزندگان احتمالاً خواب نمی بینند یعنی هر چه موجود کاملتر باشد نیازش بخواب بیشتر است.

وقتی آدمی را یک شب از خوابدیدن محروم کنند یا یک گربه را میکوشد در خواب بعد جبرانش کند شش هفت مرتبه خواب می بیند اگر باز محرومش کنند ۱۶-۱۸ بار به خوابدیدن پناه می برد و در شب چهارم رقم به ۲۰ میرسد یعنی کسر خواب را حتی پس از ۷۲ ساعت بی خوابی در ۶۰ درصد خواب دیدن بعدی جبران می نماید و اگر از میزان مذکور گذشت کسر خواب جبران پذیر نیست و حالات عصبی روانی گفته شده پیش آمدن بالاخره حیوان خواهد مرد و در کالبدشکافی وی مشاهده می شود غده های فوق کلیوی جانور هم زخم است.

دکتر تیلر Tiller پرفسور دانشگاه لویزانیای عقیده دارد از هر ده زنی که بعلت خستگی و فرسودگی و کسالت‌های مختلف

شکایت دارد هشت نفرشان قلب و ریه و کبد خوبی دارند و علت آن فقط کمبود خواب است.

اما چرا زنان بیشتر از مردان به کم خوابی بلکه بی خوابی مبتلا می شوند؟

اولاً- طرز زندگی و خوابیدن زن و مرد تفاوت دارد مرد که خود را مسئول کار اداره یا تجارتخانه یا کارخانه میدانسته و با مختصر پیش آمدی در مکانهای نامبرده از جا پریده به بررسی می پرداخته هم اکنون بخانه اش یعنی به محل امنی پناه آورده است در صورتیکه زن درخانه که اداره اش می باشد مسئولیت دارد و هرگز از اداره اش خارج نمی شود و اگر صدای مثلاً ریزش آبی از شیری بلند شود سراسیمه میشود مگر اینکه زن هم کارمند باشد که در اینصورت وجه شبهی با مردی پیدا میکند که هم مسئول اداره است و هم خانه و راجع به زیانهائی که بر کارمند شدن زنان در اجتماع مترتب است بحث خواهم کرد و حتی قبلاً اشاره کردم باثبات رسیده و اما بسایر دقیقی نشان داده که حتی روش مادرشاهی سبب خواهد شد فرزندان اجتماعی بیشتر اسکیزوفرن و مبتلا به جنون جوان شوند و رساله دکترای مربوطه را ذکر نمودم و کارمند شدن زن را هم شرح خواهم داد و خواهم گفت بعضی از مفسرین آیه صفحه ان فرعون علا- فی الارض و جعل اهها شیعا يستضعف طائفه منهم ینذبح ابنائهم و يستحی نسائهم انه کان من المفسدین ۴ القصص و ۴۹ البقره و ۶ ابراهیم».

چنین گفته اد که مفسد بودن فرعون در اینکه زنان را احیاء می کرد و سران را میکشت و کشتن پسران این بود که دست آنان را

از کارها کوتاه میکرد و دختران رابکارها میگماشت بهر صورت زنان تا جوانند هم بچه داری دارند و هم کار نزل و هم میتوانند کامند شوند و تا جوانند در برابر مسئولیت های خانه بدین علت که باید شوهرداری را بنحو احسن نشان دهند سخت تحت تأثیر قرار میگیرند و بهمین دلیل که اگر کارمند هم باشند (در جوانی کارمندند و در سنین بالا بازنشسته) کاملاً از منزل متأثرند و در اداره هم باید فرماندهی مردی یا مردانی را بعنوان مافوق بپذیرند اینصورت برخورد روانی متشتت اعصاب زن را آنچنان خواهد کد که شرح خواهم داد.

(از تشنجات عضلات و اختلال دستگاه گوارش و ...)

دکتر تیلر با استفاده از کامپیوترها به بررسی ساعات خوابی که زنان داشته و نتایجی که بیار آورده رداخته که در قسمت مربوط به صفحه مدت لازم برای خواب» شرح داده ام.

با آنکه در جلد های مربوط به غذاشناسی آوردم که پرخوری موجبات کم خوابی را فراهم می سازد در اینجا باید بیفزایم اگر بین خوردن غذای سنگین با زمان خواب فاصله باشد چندان اثری ندارد اما اگر در همین فاصله به کار دماغی پرداخته شود خون بیشتری به دماغ متوجه شده دستگاه گوارش دچار کم خونی و بدکاری در هضم و جذب خواهد شد.

رکود بی خوابی تا سال ۱۹۶۳ را مردی بنام تولیمی سیلو داشت که ۵۱ ساله ساکن هاپف در جنوب شرقی فنلاند بود که یازده شبانه روز و نیم بی خواب ماند و کمپانی فیلمبرداری از او فیلم تهیه

صرفنظر از قرص های ضد بی خوابی (قرصهای خواب آور) که بالاتفاق میگویند ایجاد خواب می نماید اما مرحله رؤیا ندارد و لذا شخص از اندرون و سائل ضعیف اعصابش و عدم آرامشش بشدت فراهم می گردد. هر چند بعضی گویند برخی از آنها که اثر ملایمی دارد این کار را نمیکند و بسایر اندکی نیز بر آنند که احتمالاً پس از مدتی عادت کردن اثر ضد رویائی آن از بین میرود. بهر صورت کسیکه بخوابش نمیبرد میتواند از دم کرده ها و جوشانده های قدیمی استفاده کند و از جمله از دم کرده (سنبل الطیب ۲۰ گرم بادرنجوبه یا ترنجان ۲۰ گرم رازیانه ۲۰ گرم ده دقیقه در یک لیوان آب جوش) میل نماید.

تهیه دو ظرف آب گرم و سرد و دوپا را در یکی گذاردن و نیم دقیقه بلافاصله دو پا را در دیگری نهادن و چند مرتبه تکرار کردن مؤثر و نسبتاً خواب آور می باشد.

اخیراً برای کسانی که به بی خوابی شدید دچارند درمان با خواب الکتریکی مورد مطالعه قرار گرفته است که یک ماسک روشن روی چشمها گذارده و دو الکتروکمی بالای کاسه چشم و دو الکتروود روی برجستگیهای ماستوئید و با گذراندن جریانی بقدرت ۱/۰ تا MA ۲۵/۰ یک احساس مرموز خفیف و مطلوب در شخص ایجاد مینماید (بقیه بحث تخصصی است فقط باید گفت در بیماریهای روانی عاطفی هنوز نتیجه مطلوب تا سال ۱۹۷۰ بدست نیآورده اند).

مطلب دیگر آنکه هنوز کسی این توفیق را بدست نیاورده که با بی خوابی انتحار نماید زیرا هر چه سعی کند خواب نرود خواب خواهد رفت.

فروید خوابدیدن را که عمل اتفاقی می دانست امروز عمل ضروری میدانندن و خوابدیدن را گفتم هر چند کاهش دهند جبران میشود اما مدت ۹۰ دقیقه ای خواب (مرحله انقباض) را کم کرده اند و جبران لازم نداشته است.

بی انصافی است از بی خوابی بگویم اما یک مطلب جالب امام علیه السلام را تکرار نکنم با آنکه در جلد ششم مربوط به شیر گفتم:

در مصاحبه ای که با دکتر جولیوس سگال که با خواندن این کتاب با اسمش و تخصصش که مربوط به خواب است آشنائید چون از او می پرسند آیا خوردن شیر قبل از خواب برای بی خوابی موثر است جواب میدهد این امر بی اساس نیست زیرا شیر حاوی نوع مخصوصی از اسید آمینه می باشد که حتی مقدار زیادش اثر خواب آور دارد.

در جلد ششم یادتان باشد از امام هفتم نقل کردم که دستور دادند شب را بدون شام بخواب نروید ولو اینکه با خوردن قطعه ای نان شیرمال باشد و شرح دادم چرا کسبیکه مرتب شام نمیخورد و نزدیکیهای صبح قند خونس بسیار پائین می آید ادرنالین ترشح میشود تا گلیکوژن ذخیره ا بخون بریزد و ترشح مرتب ادرنالین ایجاد فشار خون مینماید و آوردم که حضرت نان را برای جلوگیری از پائین افتادن قند خون دستور دادند و نیز شیر را برای بهتر بخواب

رفتن و کلسیم فراوانش بمصرف مغز و اعصاب رسیدن که در شب بیشتر کلسیم های یونیزه بدن اطراف مغز است بعلاوه از حضرت صادف نیز نقل کردم که برای طولانی شدن عمر چه دستوراتی دادند از جمله صبح هر چه زودتر خوردن و بهترین غذا را صبحانه خوردن که شرح مفصلی دارد و ذکر کردم (برای اینکه زودتر گلوکز برسد و ادرنالین ترشح نشود).

برای مزید اطلاع باید افزود: در برابر ماه تمام (بدر) خوابیدن و شبهائی که مهتاب شدید است اغلب بدخوابی پیش می آید که علت آنرا ندانسته اند اما بعقیده من امکان دارد زمینه ارثی چند میلیون ساله آباء و اجدادی در ما باشد که بیدارمان میدارد که در برابر مهتاب بیدار میمانند و به برخی کارها میپرداختند که باجبار باید در زمان بخواب رفتن حیوانات جنگلها آنها انجام دهند.

چه اندازه باید خواب کرد؟

با شما حرف می زنم، متخصصین خواهند گفت عقده دارم راست هم خواهند گفت و تشخیصشان درست است! اما مگر میتوانم نگویم؟ سه سال است در تعقیب مسافرتهاى عدیده داخل و خارجی که داشتم ناگهان دیدم خواب ۳-۴ ساعته ای که داشتم به ۶-۷ ساعت رسید و باز هم اگر وقت اجازه میداد میخوابیدم.

دوستانی که دارم کمترین تعریفشان این است که همه و همه قابلیت این را دارند که شخص برقابیشان علاوه بر رفاقتشان توجه کند تازه

همین ها از من می پرسند: تو شبها کنفرانس میدهی در دبیرستانها عصرها کنفرانس داری کار اداری خود را اگر ظهersh را هم درست میکنی تا نگویند این هم دکتر متهم بمسلمانانی تا به اسلام صدمه نرسد درست میکنی مطالعه و کار خارج و ... تازه کتاب هم مینویسی و ...! و من تازه در خود احساس قصور و واماندگی مینمایم و مایلیم رقیب بعضی باشم.

با آنکه دوستانم میدانند در دوران تحصیل نیز شعار منحصر بفردی که در اطاق طلبگی من تعبیه شده بود چنین بود صفحه لحظات بیمصرف عمرا را کم کن» و هم اکنون نیز در مطب همان را دارم و یک تابلو که بر آن این آیه شریفه صفحه و کلمه الله هی العلیا» نوشته است اما باید بخاطر داشت: سرمایه عمر، جوانی است و سرمایه کار، وقت و کسیکه یک روزش را گذراند همانگونه که حضرت سجاد فرمود یک روز روزیش را خورده و برده و یک روز بمرگ نزدیک شده است اما همین وقت فرار را باید بدانیم به ثانیه ها تقسیم کرده و بدست ما داده اند تا بدانیم همانگونه که قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود ثانیه ثانیه جمع گردد وانگهی ساعتها، روزها، سالها و عمر شود. یک ساعت از اینجا یک ساعت از آنجا احتیاط فوق العاده ای که باید برای دور ماندن از تردید! شوم داشت جمع ثمربخشی بدست خواهد داد و اگر نایست بکمک همسرم طبق موازین اسلامی کمک کنم که من اندکی از آنرا معمول میدارم و همسرم در امور تحصیلی فرزندانم جدید میکند میتوانستم بیشتر بتلاش خود بیفزایم و بر وقت افسار زنم و مهارش کنم و جدیت بیشتر پرگفتن از قرآن خوش است و از علمی متعلق به آن.

همین وقت را که اشاره کردم آیا همیشه به ۲۴ ساعت تقسیم می کرده اند؟

کسی نمیداند چرا عدد ۲۴ را انتخاب کرده اند و از کجا این عدد امروز بین تمام ملل و نحل مورد پذیرش است هفته اش نیز ماهش همینطور و سالش ...

در زمان مصریان و یونانیان (البته توجه فرمودد زمان یونانیان مصریان همانند این سخن ات که سالهای سال بعد بگویند زمان امریکائیان و شورویان زمانی روشنائی و تایکی را به ۱۲ تقسیم می کردند خواه زمستان باشد و شبشان ۱۸ ساعت و روزشان ۶ یا تابستان و ۶ و ۱۸ در هر حال شب را به ۱۲ و روز را هم ۱۲ بخش مینمودند تا اینکه در قرن ۱۳ میلادی ابوالحسن ریاضی دان مسلمان روش ساعات یکسان را در سراسر سال معمول کرد و روش مذکور بر مبنای یک دوازدهم ساعات روشنائی در دو نوبت در سال (اول فروردین و اول مهرماه) که بنام اعتدال شب و روز مشهور است استوار کرد. (۱) و این آغاز تنظیم وقت بود اما قرنهای طول کشید تا بصورت صحیح امروزی در آمد. (ناگفته نماند تقسیم ۱۲ ماهه و ۳۰ روزه توسط مصریان صورت گرفت و تقسیم بندی هفته از مشرق برخاست که خارج از برنامه است).

حال با توجه ه اینکه شبانه روز ۲۴ ساعت است از نظر اسلام و علم چگونه و چقدر از آن باید ه خواب اختصاص داد؟ بلاز این سئوالیست که از جولیس سیگال متخصص امور مربوط به خواب

۱- صفحه چهارم روزنامه پارس ۲۲ خرداد ۱۳۵۱ نقل از دائره المعارف جوانان ترجمه آقای علی اصغر هژبری.

شده و آنرا منعکس می سازم:

وقتی از پرفسور میپرسند یک فرد عادی رد شبانه روز به چند ساعت خواب احتیاج دارد پاسخ میدهد:

هشت ساعت خواب اندازم معمولی و طبیعی است اما تحقیقات علمی نشان داده است که احتیاج آدمی به خواب مسئله پیچیده ای است مثلاً پاره از مردم به ۵ ساعت خواب بیشتر احتیاج ندارند و پاره ۱ به شش ساعت اما بیشتر مردم بین ۷-۸ ساعت خواب می روند و حتی قریب ۱۴ درصد آنها تا ۱۰ ساعت خواب دارند و حتی گاهی به بیشتر از این نیز احساس احتیاج می نمایند و بدین ترتیب معلوم می شود مسئله خواب موضوع فردی است و نمیتوان برای آن قاعده و فرمول معینی عین کرد.

وقتی از دکتر ویلنکسون انگلیسی که کتاب معروف صفحه عوارض کم خوابی را منتشر ساخته سؤال شد چند ساعت خواب بای یک فرد بالغ که بتواند حافظ سلامتی وی باشد ضروری است چنین پاسخ داد: پزشکان هنوز نمیدانند بشر برای حفظ سلامت جسمی و روانی در یک شبانه روز بچند ساعت خواب نیازمند است ولی این را میدانند که حداقل مدت لازم خواب پنج ساعت و دهو بهتر از آن هفت ساعت خواب شبانه وزی است.

ما حصل سخنان نوشته شده دکتر این جمله است: کانی که در شبانه روز ۳ تا ۵ ساعت میخوابند بهیچوجه ظرفیت کار اشخاصی را که هفت ساعت میخوابند ندارند.

بعقیده جالبی در ضمن مطالعه برخوردارم و آن تفکیک بین مدت خواب اهالی قطبی و نواحی معتدله می باشد که لازم میدانند

هر چه اختلاف شب و روز بیشتر می‌شود باید بر مدت خواب افزود.

اسلام از یک طرف اجازه نمیدهد مردم تمام اوقات شبانه روزی خود را صرف معنویات کرده از مظاه زندگی و تمتعات مربوط به آن بی بهره بمانند از طرف دیگر اجازه اینکه فرد فقط بعنوان یک بنده دلیل مادیگری عمر خود را سپری ساخته خود را از کمالات معنوی و آرامشهای عصبی و روحی حاصل از اطاعت دستورات اخلاقی و عادت و توجه بمبدء و معاد باز بدارد بلکه در تمام شئون زندگی و موارد مربوط به آن رعایت حد اعتدال را مطلوب دانسته کار و کوشش و استراحت و فراغت را در کنار یکدیگر سفارش می نماید.

حضرت علی علیه السلام چنین فرماید: صفحه للمؤمن ثلاث ساعات فساعة یناجیها ربه، وساعة یوم فیها معاشه و ساعه یخلی بین نفسه و بین ثلاث: مره للمعاش، او خطوه فی معاد اولده فی غیر محرم: صفحه شخص مومن بایستی اوقات شبانه روزی خود را به سه قسمت نماید قسمتی از آنرا در از و نیاز با پروردگارش صرف کند و قسمتی دیگر را درباره معاش و کارهای مربوط بزندگیش اختصاص دهد و قسمت باقیمانده را هم در خوا و خوراک و استراحت و تفریح و امثال اینها مصرف کند و برای خردمند روانیست که جز برای یکی از سه امر زیر اقدامی نماید: برای اصلاح تأمین زندگی برای امور مربوط به اختر برای تفریح سالم و آنچه که حرام و ناروا نیست»

حضرت کاظم (ع) فرماید: صفحه اجتهدوا فی ان یکون زمانکم اربع ساعات ساعه لمناجات الله و ساعه لامر المعاش و ساعه لمعاشرت الاخوان

الثقات الذين يعرفونكم عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن و ساعه تخلون فيها للذاتكم في غير محرم و بهذه الساعه تقدرون على الثلاث ساعات: بکوشید پاره وقت شما چهار قسمت شود پاره ای برای مناجات با خدا و قسمتی جهت گذراندن زندگی و بهره ای با برادران مورد اعتمادی که بظاهر بتو عیوبت را گویند و در غیابت از تو باخلاص باشند و زمانی دور از جنجال و دغدغه برای درک لذت هائی که دای معتال حلال دانسته و بوسیله همین قسمت اخیر است که برای انجام وظائف به قسمت دیگر توانائی بدست می آورید»

حضرت رضا نیز مشابه پدر بزرگوارش فرمود که چون ترجمه هر دو یکی است فقط روایت نقل می شود:

اجتهدوا ان یکون زمانکم اربع ساعات ساعه لله لمناجاته و ساعه لامر المعاش و ساعه لمعاشرت الاخوان الثقات و الذين يعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الناس و ساعه تخلون فیها للذاتکم و بهذه الساعه تقدرون علی اثلاث الساعات:

برای کسی که آشنائی مختصر بمعارف اسلام دارد توضیح تقسیم بندی ساعات شبانه روز برای کار لزومی ندارد زیرا فوق العاده مطلب روشن و چشمگیر می باشد.

برای بیشتر توضیح دادن مطلب ضروری است فقط مختصر بحثی در اطراف کلمه ساعه بعمل آید: ۴۸ مرتبه کلمه ساعه در قرآن آورده شده است و جمع آن در آن کتاب کریم دیده نمیشود.

ساعت هم مانند کلمه یوم اطلاق به یک لحظه تا یک واحد زمانی بسیار بزرگ میشود و در قرآن نیز لحظه رسیدن مرگ (۳۴)

الاعراف) پاره ای از زمان که مهاجرین و انصار در عسرت و گرفتاری بودند (۱۱۷ التوبه) پاره ای از وز (۴۵ یونس) تا قیامت (آیات بسیار) یعنی یک واحد زمانی لحظه ای تا یک زمان خلود همه را به ساعت تعبیر نموده است از اینرو میتوان گفت ائمه اطهار علیهم السلام که میفرمایند زمان خود را تقسیم کنید و اشاره به روز و هفته و سال نمیکنند که این خود معجزه ای است زیرا تقسیم بندیهای مربوط به گردش خورشید و زمین و ستارگان از زمان آنات صلوات ا و سلام علیهم تاکنون چندنوبت دستخوش تغییرات شده و باز هم تفاوتی که بهترین آن نزد ایرانیان است در جهان مشاهده میشود اما امام در ان زمان تقسیم را بر مطلق زمان پایه گذاری نموده و آنرا دستور میفرماید به چهار اره از زمان که ممکنست لحظه ای باشد یا زمان درازی تقسیم باید کرد.

ممکن است بمن ایراد کنند که امام، زمان را به چهار قسمت مساوی تقسیم فرمود و در عم می بینیم با ۶ ساعت خواب جور در می آید اما سئوا من این است کجای روایت اشاره به ۶ ساعت خواب یا کمتر و بیشتر آن شده است بعلاوه شش ساعت مناجات و ارتباط با خدا و شش ساعت با کسانی مرود اعتماد و شش ساعت برای لذت بردن هیچ ضامن اجرائی علمی ندارد بعلاوه زمانی که با شتر و استر مسافرت انجام میگرفت چه بسا آدمی یکسال عمر خود را که در حال مهاجرت بسوی خداست بعنوان مناجات با خدا محسوب بدارد اما از همان ناحیه که حج وی یکسال طول میکشید امروز میتواند در یک هفته آغاز انجام برساند و همان را بحساب مناجات بیاورد از اینرو بکار بردن کلمه ساعت خود بزرگ معجزه ای

است زیرا:

برای هر چهار قسمت (مناجات امر معاش معاشرت لذات) ضوابط زمانی و مکانی موجود و هر چهار در قید مغز آدمی است است و یکنفر نابغه با یک عقب افتاده و حتی یکنفر متوسط الحال نمیتوانند همانند یکدگر از آن بهره ببرند.

جنبه اعجاز دیگر روایات اینکه اندازه ای از برای ساعات لذت بردن امرار معاش مناجات با خدا معین نشده و معجزه بزرگتر آنکه اصلاً نام خواب را در شکم و در قلمرو لذات و استراحت ها ذکر فرموده گویا به خواب آن اهمیتی را که ما داده و میدهیم به همانقدری که شرح داده ام بوده و انتظار اسلام در این است که اول شب از آن بهره ای برگرفته شود و حتی در خواست حضرت علی را از پروردگار که معذرتخواهی از خوابیدن زیاد است در جای دیگر همین کتاب ذکر کرده ام.

توجه فرمودید امام ضمن تقسیم بندی زمان به درس دادن نیز پرداخته برای ارتباط با خدا کلمه مناجات ذکر فرموده و جهت انتخاب دوست صفاتی را که باید دارا باشند مشخص ساخته زیرا آدمی می تواند در ضمناینکه مینویسد، میگوید، کب میکند با خدا راز و نیاز و مناجات داشته باشد و رعایت مقررات و دستورات الهی در حال نوشتن و گذاشتن و برداشتن خود نوعی راز و نیاز خاموش و درونی است و پیدا کردن دوستانی که در برابر عیب گو باشند و در غیاب مخلص عامل محرک بسیار نیرومندی هستند که اقبال رو آورده و بهره مند گردانیده تا آدمی را سرعت هر چه بیشتر بطرف کمال سوق دهد.

و شگفت آورتر از همه، قسمت اخیر مطلب است: مناجات با خدا را مقدم بر همه ذکر فرموده و باید هم مقدم باشد زیرا زیربنای همه است و هر کدام بر آن استوار نباشد در تزلزل است و از اضطراب و سپس امر معاش و راه زیستن و قوانین صیانت از نفس و نسل و محیط را تذکر داده اند یعنی بدنبال مناجات با خدا و روشن ساختن جان بیان از مناجات با خود و روشن ساختن جسم است و سپس نشان دادن بهترین راه ارتباط و مناجات با اجتماع بوسیله داشتن دوستانی با خصوصیات آورده شده و پس از آنهمه تذکر (مناجات با خدا مناجات با خود مناجات با اجتماع) که اساس تقسیم بندی علم الاجتماع ملکوت و یک مدینه فاضله نیز بر این سه می باشد چون برای تهیه مواد اولیه جهت بکار انداختن معزی اعصابی اعضائی در راه مناجاتهای سه گانه انرژی و قدرت لازم است به راه تهیه سوخت و انرژی و حرارت نیز اشاره فرموده و طرق برداشت قدرت از پرداختن به لذات غیر حام را نشان داده است از خوردن، پوشیدن، نوشیدن، حظ جنسی بردن و استراحت و تفریح و مرخصی رفتن و ...

تقسیم اوقات را گفتم اجازه بدهید چند مبدو. تاریخی مهم را هم بگویم:

مبدء تاریخی مسلمانان روز هجرت نبی گرامیشان از مکه بمدینه که با ۶۲۲ میلادی مطابق است و آنرا سال هجری گویند و امروز در بین مسلمانان بهترین تقویم که مبدئ هجرت نبوی دارد و بر حسب سالهای شمسی ترتیب داده شده و آغاز سال با اولین روزی که شب و روزش مساویست و همزمان گرفته اند سال ۱۳۵۱

شمسی هجری است که بعثت ۱۰ روز و پاره ای از روز اختافش با سالهای قمری ۱۳۹۲ هجری قمری می باشد. (با توجه به اینکه مبدء را هجت گرفتن خود امتیازاتی دارد و تقویم ایرانی مبدءش همان هجرت بوده و بهترین تقویم است لذا تقویم کشور ما بر تقویم فعلی جهان برتری دارد)

مبدأ تاریخ مسیحیان از تولد حضرت مسیح شروع میشود و آنچه را قبل از هجرت نبی گرامی اسلام روی داده باشد سالهای قبل از هجرت (ق.ه) و آنچه بعد از آن باشد بعد از هجت (ب.ه) نامند و آنچه قبل از تولد مسیح باشد قبل از میلاد که مخفف آن (ق.م) (B.C) است و بعد از میلاد را (ب.م) (A.D) بعد از میلاد گویند که اموز ۱۹۷۲ می باشد.

یهود مبدأ تاریخشان روز تولد دنیا می باشد و فرض! دارند که دنیا ۵۷۳۲ قبل تولد یافته است.

البته تاریخ میحیت و یهود را که ملاحظه فرمودید یکی تولد حضرت مسیح است آنهم بغلط دیگری تولد دنیا که معلوم است و باید گفت علاوه بر آنکه ساعت و روز و ماه و سال هجرت نبوی مشخص و معلوم ات انتخاب هجرت نه تولد پیامبر که با پیشنهاد حضرت علی برای مبدء گرفتن برگزیده شد شاهکار توجه و انقلاب است زیرا با توجه به آیاتی که قران در اهمیت هجرت ذکر فرموده است هر روز و هر ماه و سال کلمه هجت گفتن نوعی توجه و دستور بشمار می رود و امتیازات دیگری که بعد شرح خواهم داد.

اما چرا تاریخ مسیحیت غلط است؟:

رومیان روز بنای شهر رم را مبدأ تاریخ و تا سال ۵۳۲ مسیحی کلیه مسیحیان که در حو و حوش یهود بودند از تاریخ آنان و بقیه از اریخ رومیان پیروی مینمودند تا آنکه د سال مذکور کشیش دیونیزوس آنی گوس (Dionysus-Eniguus) پیشنهاد داد تاریخ مسیحیان از روز تولد حضرت مسیح باشد و در نتیجه رزو ۲۵ دسامبر ۷۵۳ رومی (پس از ساختمان رم) را پس از تحقیقات سالروز حضرت مسیح محسوب داشتند و چون سال رومیان اول ژانویه بود آنرا اول سال گرفتند و در نتیجه اول ژانویه ۷۵۴ یعنی یکسال پس از تولد حضرت مبدء تاریخی شد ولیاخیرا معلوم شده حتی سال تولد حضرت مسیح در یکی از سالهای ۷۴۸ یا ۷۴۹ یعنی پنج شش سال زودت بوده است زیرا هرود (Herod) در سال ۷۵۰ مرده است و بدون شک حضرت مسیح قبل از مردن وی متولد شده است.

زرتشتیان هم از ادیان رسمی کشورند اما بنا بر نوشته کتابهای خودشان (کیکائوس نامه و ...) کلمه زرتشت کنیه پیامبران ایرانی همانگونه که عرب نبی گوید بوده و زردشت بزرگ هم بنا بر ادعای دیگران تاریخ تولدش معلوم نیست اما در معتبرترین کتابهایی که اخیرا خودشان نوشته اند تاریخ تولد حضرت زرتشت را بین ۶۰۰ تا ۶۵۰ قبل از میلاد مسیح دانسته اند. (۱)

۱- صفحات ۳۶-۳۲ بررسی یسناتاً تألیق آقای م. اورنگ.

خواب چند مرتبه یا یک مرتبه

قبلاً شرح دادم برخی حیوانات و نوزاد آدمی خواب چند مرحله ای دارند و حتی برخی از حیوانات فصلی در بیداری و تلاند چون مورچگان و خوتابشان در فصل دیگری است اما از قرار معلوم هر چه مغز حیوان تکامل یابد و قشر مخ رشد بیشتری یابد خواب تبدیل بیک مرحله ای میگرددولی این سؤال نیز مطرح است: یک آدم معمولی آیا بهتر است خوابش را در یک وهله انجام دهد یا چند مرتبه بخوابد؟

باز همین سؤال را از دکتر سگال معروف کرده اند و چنین پاسخ داده است:

خواب مداوم بهتر است و مطالعاتی که شده نشان میدهد افرادی که بعلی خواب خود را قطع می کنند یا بطور مداوم از آن استفاده نمیکنند بختگی و نااحتی دچار می شوند اما پاره ای از مردم هستند که خواب خود را تقسیم کرده اند و زیانی هم ندیده اند و چه بسا با چت زدن هائی د بعد از ظهر و ساعات دیگر روز از خواب شب خود صرفنظر هم کرده اند.

مطالعات علمی دیگر نشان داده است که خواب نیمروز برای سنینی بین ۴۰-۵۰ سبب طول عمر میگردد.

نظر اسلام را تحت عنوان خواب قیلوله بیان داشتم در اینجا باید بیفزایم برای اطلاع به دستورات اسلامی باید وقوف کلی بمسائل مربوطه دشت و بخواندن یک قسمت اکتفا نکرد و من سعی کرده ام تا آنجا که تمکن علمی اجازه میدهد در هر قسمت

فروگذاری ننمایم و از جمله ملاحظه نمودید نظر اسلام اینست که با خواب کوتاه قیلوله کمک به شب زنده داری تهجد گردد.

آیا باید همیشه ساعت معینی خوابید؟

قبلاً بیان داشتیم از جمله تغییراتی که به آن توجه شده که در خواب پیش می آید افزایش مقدار سوماترمون می باشد که شرح چگونگی آنرا دادم و در ضمن گفتم در همین قسمت اختاف اگر سه ساعت خوابیدن بر حسب عادت دیر یا زودتر آغاز گردد اختلالی در خواب بوجود نخواهد آمد.

دستور دکتر جولوس سگال اعتباری است که برای ساعت معین به خواب رفتن قائل بوده چنین اظهار نظر مینماید:

تا آنجا که میسر باشد این عادت مطلوب و پسندیده است اولین سفارش هر پزشک خانواده این است که عادت سر وقت خوابیدن یکی از عادات خوب است و پژوهشهای علمی نشان میدهد که دستگاه بدن انسان با نظم و آهنگ مخصوص کار میکند در بیست و چهار ساعت شبانه روز این آهنگ با ضربان مرتب قلب و نبض و گردش خون و بکار افتادن غده ها تنظیم میشود، سر وقت خوابیدن آهنگ زندگی شبانه روزی انسان را منظم میکند و ...

اسلام ساعت معینی را برای انتخاب بفرارش رفتن معرفی نکرده اما و نظر در این باره دارد ۱ تمایلش به اینکه پیروانش به درک خواب اول شب نائل گردند ۲ همانگونه که زمان گرسنگی اجازه میداد اقدام به خوردن گردد بنظر میرسد درباره

خواب نیز همین نظر راداشته باشد.

قبلاً بیان داشتیم اگر خواب را چهار مرحله ای بدانیم (در برابر کسانی که شش مرحله ای دانسته اند) مرحله اول آن است که چند دقیقه طول میکشد و شخص خوابیده بسهولت بیدار می شود و امواج الکتریکی مغز خوابیده غیر منظم و با ولتاژ کم است.

مرحله دوم با آغاز ناگهانی فعالیت شدید الکتریکی همراه با گردش آرام تخم چشم شروع می شود.

مرحله سوم بسیار تدریجی شروع و مستقر میگردد. امواج مغزی بزرگ اولی آرام تقریباً هر یک ثانیه با و تاژی ۵/۵ برابر بیداری و ضربان قلب آرام و حرارت بدن و فشار خون پائین و علائم شل است و بدن وارد مرحله چهارم که خواب عمیق است میگردد که نسبت به حنجال و سر و صدا و پریشانی عکس العمی نشان نمیدهد و قسمت اعظم بخش اول شب معمولاً در این خواب عمیق میگردد یعنی خواب نشاط آوری که نزد اسلام انجامش مستحب است مربوط به سر شب می باشد.

خواب کافی

از کجا بفهمیم خواب ۷-۸ ساعته برای ما کافیست؟ دکتر سگال چنین پاسخ میدهد انسان باید زمانی که در تعطیلات و استراحت است و زمان و مکان و محیط و بدنش در حد اعتدال نسبی هستند متوجه باشد چند ساعت میخوابد و آن روزهایی که پس از خواب خستگی و اضطراب نداشته مقیاس و معیار خواب همیشگی قرار دهد.

اسلام نیز خواب را باندازه ای که بدن را باعتدال بدارد تجویز کرده و هرگونه عملی که سبب زیان به جسم و جان بدن گردد آنرا ممنوع میدارد.

گذشت سن و خواب

بدون شک هر چه که انجام گیرد سوخت بیشتر لازم است در کودکی و سپس جوانی فعالیت داخلی سلولها و بافتها و تمام بدن بیشتر بوده و در نتیجه تغذیه نسبت بوزن بدن، خواب نسبت به وزن بدن باید بیشتر شود. آنکه بسن پیری رسید شکایت از بی برکتش گندم و کم شدن شیرینی خربزه ها مینماید غلاف از آنکه ذائقه وی کمتر میچشد و کمتر درک و احساس میکند و چشم وی اگر در ۲۰ سالگی با ۵۰ ولت برق خواب میدیده اس تهم اکنون اید با دو برابر آن همان دید را انتظار داشته باشد. خواب هم همینطور است خوابهای چند مرحله ای کدکی و عمیق جوانی در سنین بالا بتدریج کم شده در آخرها به چند چرت متصل به هم مبدل میگردد که هیچ زمره ای ندارد و آدمی نمیداند هیچ از دست رفته ای جز عمر باهمیت از دست رفتن خواب ناز و لذیذ برای آدمی نیست. خواب نوزاد چه بهتر که در یک فصل مستقل نوشته شود.

خواب نوزاد

خواب ضامن سلامتی نوزاد و تعادل عصبی اوست و ضمانت اجرائی اگر قبول گردد بعهدہ مادر و در درجه بعد پدر است که

محیط امنی برای نوزاد انتخاب کنند مخصوصاً رنگ اشیاء اطرافش را طبق برنامه ای که در جلد پنجم اشاره کردم و در جلد لباس مفصلتر خواهم گفت باید برگزید رنگهای شادی آفرین و تکامل دهنده.

تا سه ماهگی بنا بر عقیده اغلب متخصصین تاریکی و سکوت از جمله قیود لازم الاجرا برای ایجاد محیط خواب نوزاد نیست و هر چه انسان و حتی حیوان پستاندار بزرگ می شود ارتباطش با محیط بیشتر میشود گویا:

آدمی از تولد برای خودش است و هر چه بعمرش افزوده میشود بهمان نسبت خود را بمحیط می سپارد تا آنکه ناگهان تحویل و تحول انجام گیرد.

تشخیص خواب و بیداری نوزاد در روزهای نخستین سخت بوده تا آنجا که در خواب همان آشفتگیهای در بیداری از او دیده میشود و حتی سخت گریه میکند و از پانزدهمین روز چشمها را باز میکند و حالت بیداری بخود می گیرد اما در همین ایام خوابش از ۱۵-۱۹ ساعت طول میکشد در صورتیکه در روزهای نخستین به ۲۲ ساعت هم میرسد.

محل گهواره کودک باید در جهت مخالف جهت در و دریچه باشد ن از بخاری نی فاصله کلی داد و از هر منبع سرد و گرم کننده زیرا مرکز تنظیم حرارت کودک رشد ندارد باید در گرما او را سرد کرد و در سرما گرمش نمود.

آنچه فوق العاده مهم است اینکه باید در اطاق نوزاد مخصوصاً تا ۳ ماهگی گل و گیاه قرار نداد و اجازه نداد سگ و

گربه وارد اطاق شود و مخصوصا بر فراشش یا در نی نی وی خوابید.

بیمارستان ۲۵۰ ساله ای در مونیخ مخصوص اطفال دایر است که تحت نظر متخصصین مربوطه تجاربی بدست آورد و چنین تعلیم میدهند:

اطفال تا سن ۱۵ سالگی ابتدا احتیاج به خواب ۱۲ ساعته شبانه روزی ندارد (توجه شما را به سن ۱۵ و سن بلوغ اسلام جلب مکنم زیرا تقسیم بندی پزشکی برای اطفال هنوز ۱۲ سالگی است) و شیرخواران نیز لازم نیست تمام مدت را در گهواره بخوابند و خواب نوزادان بطور معمول ۱۴ تا ۱۶ ساعت بیشتر نبوده و مدتی را در التی شبیه خواب می گذرانند.

در ۸ هفته اول نوزاد را باید از خواب بیدار کرد و داروی خواب که همان شیر و بهتر از همه شیر مادر است باو خوراند و معطل بیدار شدن طفل نماند و ۲۰ دقیقه شیر دادن ضامن استراحت ۲۰۰ دقیقه ای نوزاد است.

در ماه سوم بتدریج کودک عادت به بیداری روز و خواب شب پیدا میکند و کودکی که در اطاق خوابش تنهاست و جیغ میکشد باید اعتنا نکرد تا بتدریج عادت کند و خواب را شبانه سازد و بهمین موازات احتیاج غذائی شبانه ای وی نیز بتدریج کاهش یابد. اطفال بین یکسالگی و شش سالگی بیشتر بخواب علاقه داند و با وجود سر و صدا خوب بخواب می روند و خواب بعد از ظهر برای اینها اهمیت دارد.

۶۰ درصد اطفال بین ۲-۵ سالگی در ساعت پنج صبح و ۳۰ درصد ۶ صبح بیدار می شوند و در تخت و فراش خود نشسته یا ایستاده می شاشند و هوس بازی و سر و صدا کردن داند زیرا فطرت پاک آنها مستقر بر سحرخیزی است و بطور طبیعی کودکان سحرخیزند و اگر والدین سحرخیزی داشته باشند با سلامتی و خوشی همیشگی سحرخیزی را ادامه میدهند و در غیر اینصورت با پدر و مادر میخوابند و خواب صبحانه عادتشان شده در نتیجه بعجله بیدار شده بسرعت دست و صورتی شسته بعجله غذائی قورت داده با وجشت بطرف مدرسه می دوند و در نتیجه اشخاصی عصبانی و زده شده از مدرسه و درس بار می آیند.

بین ۶-۱۰ سالگی بعد از نهار ۸۰ درصدشان تمایل به خواب رفتن دارند و روی سخن من با مریبان اطفال است که چون اجازه و وقت استراحت به آنان داده نمی شود اجازه هم ندهند در این ساعت کار سنگین و برنامه سختی به آنان داده نمی شود اجازه هم ندهند در این ساعت کار سنگین و برنامه سختی به آنان واگذار شود و آزمایش نشان میدهد اگر ساعت ریاضی دو کلاس که در استعداد یکی و معلمشان یکی باشد اما یکی را قبل از ظهر و دیگری را ساعت اول بعد از ظهر بگذارند در آخر سال کسانی که برنامه صبحگاهی داشتند مجموع نمراتشان بسیار بالاتر از گروه دوم خواهد بود.

یک پیشنهاد علمی

گفتم نوزاد حتی در شکم مادر خواب می بیند و شکم برخی حیوانات که نوزادشان زیاد خواب می بیند در زمان آبستنی همینکه بروزهای آخر می رسیدند باز کرده دستگاه الکتروانسفالوگرافی به سر جنین وصل نموده او را طبق معمول بداخل رحم رانده پس از رسم منحنی های مغزی جنین دانستند جنین در رحم هم خواب می بیند و من یک پیشنهاد علمی الان دارم:

چون کسانی از بزرگان روانشناس گفته اند رویا و خوابیدن برای جبران کمپلکس های وارد در روز یا برای تکمیل اقدامات ناقص مانده قبل از خواب می باشد بدین دلیل که جنین خواب می بیند و کمپلکس و اقدام ناقص و کاملی ندارد نظریه فوق و از جمله نظریه فروید در این باره نادرست بوده و امکان اینکه نظریه رؤیا جزئی از خلقت ضروری است بدینسویه قوت می گیرد بهر صورت هم جنین خواب می بیند و هم نوزاد.

از طرف دیگر میدانیم اگر نوزاد را در مرحله خوابدیدن بیدار کنیم صدمات عصبی بی حد از تصور بر وی وارد می شود و از اینرو پیشنهاد دوم خود را می نمایم:

سعی شود به کودک نگاه کنند اگر تشخیص بین محل انبساط و انقباض وی دشوار نیست او را در مرحله انقباض دعوت به سینه و شیرخوردن نمایند یعنی در آنوقت که بین پلکها باز نیست و چشم در حرکت نمی باشد و بنظر میرسد علت ننگی زیاد ناگهانی برخی کودکان بهمین علت باشد که بر حسب تصادف او را چند مرتبه

پشت هم در مرحله رؤیا بیدار کرده اند.

نظر شما را بیک مسئله دیگر جالب اسلامی معطوف میدارم: نه آنست که مراقبت از اوضاع و احوال نوزاد فوق العاده اهمیت دارد و علم بر آن نیز برای رعایت حال نوزاد ضروری است از اینرو نبی گرامی از گهواره تا گور علم آموختن را فریضه دانسته اند که نوزاد هم باید درحقیقت متعلم در برابر پدر و مادر دانا و معلم دانست.

خواب زیاد

بارها تکرار شده است که آدمی بین جبر و اختیار میان دو حالت خوف و رجا بر فطرت است یعنی چنین آفریده شده و اطلاع و ایمان بهمین وضع خود نوعی قدرت و توانائی برداشت بهتری از زندگیست آدمی قدش باجبار و اختیار تا حدودی معین است. خوراکش باید بخورد و نمی تواند کمتر بیشتر بخورد ولی اختیاری هم دارد و همه چیزش و از جمله خوابیدنش: نه می تواند نخوابد که میمیرد نه ممکن است همیشه در خواب باشد که خواهد مرد و اندکی اختیار وارد خوابش را کم و زیاد کند و خدا مستقیم دست مشیت و ربوبیتش در همه شئون حیات در کار است جز آنکه اراده فرمود اندکی اراده اش را به بندگانش از نوع آدمیان عطا فرماید و برای اینکه در طی شاهراه تکامل سرعت گیرند پیامبران را فقط فرستاد برای همین اندک قسمتی که اراده و اختیارش را به بشر داده است یعنی خدا بر همه چیز محیط است و همه کارها در ید قدرت و مشیت اوست و یک شعبه و شاخه و شریعه ای از این خلقت را جدا ساخت که

خود شاخه و شعبه معنای شریعت می‌دهد و آنرا خلقت تشریحی معرفی فرمود در برابر آفرینش تکوینی که با یک صفحه باش» بود شد (کن فیکون)

هیچ پیامبری نیامد ادعا کند که با آمدنش باید قلبها صد ضربان در دقیقه داشته باشد و گوارش غذاها دگرگون گردد و دگردیسی جنین تغییر پذیرد و قامتها با آمدنش درازتر یا کوتاهتر گردد یا ادمی ابتدا نخوابد یا هرگز بیدار نماند و دخالت پیامبران در همان لحظه کوتاهی است که اراده بشر دخالت دارد غذا را فرو ببرد یا بریزد جنی را ایجاد نماید یا خیر، خوابش چه اندازه و در کجا و چگونه و چه زمان و با چه وضعی و چه شخصی بوده باشد زیرا خواب نکردن و همیشه خواب کردن خارج از اراده است و اراده آدمی فقط دخالت در تغییر دادن جزئی اوضاع و احوال خواب می باشد.

اصولاً هنوز پدیده ای و ذره ای را برای خستگی و تجدید نیرو بهتر از خواب خوب و کافی نیافته اند و اگر خواب کمتر از حد ضروری باشد خستگی حاصل شده بهیچ وجه جبران نمی شود جز با خواب کافی اما اگر خواب زیادتر از حد معمول باشد چو در خواب زیاد و عامل ضرر رسان وجود دارد سبب کوتاهی عمر می گردد بعلاوه هنوز هیچکس از معمرین علت طول عمر خود را خواب زیاد معرفی نکرده بلکه همه معرف فعالیت خود در طول عمر دراز بوده اند. دو عامل ضرر رسان یکی بی حرکتی است هر چند شخص خواب نرود و فقط دراز بکشد و زیانهای بی حرکتی را در جلد ۱۴ مربوط به ورزش شرح داده ام و عامل زیانبخش دوم اینکه چون در خواب

بعضی اعمال فیزیولوژیکی بدن کاهش یافته و برخی زیاد می گردد لذا مدت دراز در آن حال ماندن اثر بسیار زیان بخشی دارد و کیست آنکه نداند در خواب ترشح کلیه کاهش م یابد و یک علت کاهش ادرار کاهش فشار خون بوده و دیگر عدم وجود نور که منقبض کننده است و بهمین قیاس و سنجش تمام صادرات بدن که فضولات و سموم است بهم میخورد و بدن بزودی مسموم می شود و چه بسیارند کسانی که حتی پس از خواب معتدل ناحیه ای از بدنشان مسمومیت یافته و درد می ژگیرد مثلاً کسانی که بضعف اعصاب نباتی حیاتی دچارند بعضی از آنها پس از خواب بعلت فشار بدن بر شعریه های پشت رکود خونی را سبب شده و در نتیجه فضولات و سموم حاصله از متابولیسم سلولها در شعریه ها پشت رکود خونی را سبب شده و در نتیجه فضولات و سمون حاصله از متابولیسم سلولها در شعریه ها جمع شده و سبب دردناک شدن مخصوصاً ناحیه کمر می شود و چنین کسان هستند که می گویند اگر پس از خواب مختصری حرکت و ورزش کنیم درد کمرمان برطرف می گردد زیرا جریان خون در شعریه ها سریع شده سموم را دفع می کنند.

خواب زیاد اگر در فضای آزاد نباشد دفع CO_2 که خود خاب آور است سبب خواب بیشتر شده و مسموم کننده نیز می باشد

بر خلاف تصور کسانی که زیاد می خوابند آرامش ندارند و عصبانی هستند و شاید بعلت مسموم بودن بدنشان است.

در اسلام نیز خواب زیاد مکروه شناخته شده و از امام ششم است: ثلاث فیهن القمت من الله عزوجل نوم من غیر هسر و ضحك من غیر عجب و اکل علی الشعب (سه چیز نزد خدای دشمنی سخت محسوب است خوابی بدون بیداری و خنده در جائی که شگفتگی

و خنده اور نباشد و خوردن در حال سیری).

تاکنون زیانهای پرخوری (جلد ۳) و خنده بیجا و زیادی (جلد ۱۶) برای شما شرح دادم و اینکه هر دو عامل را که مسمومیتی مشابه و از طرفی هم مشابه پر خوابی ایجاد می نمایند ردیف ذکر فرموده اند و از نسی گرامی است که خواب زیاد فقیر می آورد (ایاکم و کثره النوم فان کثره النوم یدع صاحبه فقیرا یوم القیامه). در حقیقت خواب زیاد از چند جهت فقر آور است از اینکه صاحبش بجا کار خوابیده از اینکه خنابیده و مسموم شده و نمی تواند کار کند از اینکه خوابیده و انرژی مصرف نکرده و احتیاج به غذا ندارد و انرژی ایجاد نم شود و از اینکه از رشد مخصوص فعال کننده نور خورشید که در جلد ۱۵ شرح دادم محروم مانده است و باز از امام ششم است که ان الله یبغض کثره النوم و کثره الفراغ: خدا دشمن دارد خواب زیادی و فراغت زیادی را) که راجع به فراغت که خود نوعی بیکاری یعنی در برابر کار داشتن وقت گذراندن است مفصل شرح داده شده است.

در صورتیکه بیاد داشته باشید گفتم کلمه خمر که بمعنای پوشاندن است و خمار چادری که زنان خود را پوشاند و خمیر که پوشانده می شود تا تخمیر یابد و خمر که سکر آورد و مغز و در نتیجه عقل را بیوشاند ما را بیاد فرموده حضرت علی می اندازد که سکر و مستی چهار چیز را ردیف آورده و در حقیقت هر چهار مستی مشغول کننده دور ساز از فکر کردن که در حقیقت باید در راه بهتر ساختن شئون زندگی باشد اینگونه تعبیر می توان کرد: کسیکه مست

مال است همه وجودش مال است و آنکه مست مقام همه چیز را ریاست می داند و شخص مست از خمر سراپا در الکل می سوزد و فارغ از دنیای هوشیاری و مست از خواب که زهرا به سستی و بیکاری و بی حرکتی و از همه بدتر زهرا به بیفکری و زهرا به عدم قیام در روز مغزش را مخمور و پوشانده و در حقیقت هر چهار بردیف یکدیگر و همگونه سازند.

قال علی علیه السلام: صفحه اربع سكرات: بيب و سكر المال و سكر النوم و سكر الملك».

بالاپوش زمان خواب

در جلد ۱۳ شرح دادم چرا شخص نشسته در حرارت معینی سردش نیست اما همینکه دراز کشید در همان محل و همان درجه حرارت سرمایش می شود و این فرمول کلی است که شخص دهنده راه رونده ایستاده نشسته خوابیده به ترتیب مقاومت بیشتری در برابر سرما داشته و هر چه بوضع بعدی که فعالیت کمتری دارد دراید مقاومتش کاهش می یابد که علتش را گفته ام و بهمین دلیل شخصی که با لباس بحد اعتدال خوابیده روپوش دیگری باید بخود اضافه نماید تا سردش نشده به سرماخوردگی و زکام مبتلا نشود.

از طرف دیگر در سابق ثابت کردم از روزیکه نطفه زن و مرد بهم می رسند اگر موجود جدید را بحساب ماشین فرض نمائیم جز سرما همه چیز دیگر زندگی او را به پیری سوق می دهد غذا میخورد یر می شود نفس می کشد پیر می شود، حرف می زند پیر می شود و ... و لذا پیری همزمان با آغاز حیات شروع می شود و

بهمین حساب که تنها رما همان سرمائی که شخص را بیمار و مبتلا می سازد و از این راه عمرش را کوتاه و تباہ می سازد آری قط همین سرماست که از پیرشدن جلوگیری بعمل می آورد و در داستانهاست که اسکندر ذوالقرنین در جستجوی آب حیات بود بشهر ظلمات رفت تا برای همیشه زنده بماند حقیقت اینست که بطرف قطب که ظلمات است میرفت تا سردی از پیر شدنش جلوگیری نماید.

سومین مطلبی که باز هم باید بگویم قبلاً شرح داده شده است و خوب رعایت حالت اعتدال در هر وضعی است و انسان نیز در تمام شئون زندگی بر همین فطرت آفریده شده و در برابر ناموس طبیعت هم باید بپذیرد که بین جبر و اختیار قرار دارد و در موضوع سرما و گرما نیز همین وضع را دارد و باید حالت بین سرما و گرما را برگزیند سردش شود سرما می خورد گرمش گردد از عمرش کاسته می شود و روپوش نوزادان اگر بوسیله کیسه آب گرم یا پتوهای الکتریکی گرم شود احتمال مرگ آنها پیش می آید و مواردی از تلف شدن نوزادان بوسیله مذکور گزارش شده است.

پروفسور هانیس کلاین پزشک قانونی کشور جمهوری آلمان فدرال در هایدلبرگ در مجله دنیای پزشکی (دی مدیسینیشه ولت Die Medizinische Welt) نوزاد یک ماه و نیمه ای را که بوسیله لحاف برقی کوچکی گرم و پس از ۵/۳ ساعت تلف شده و نوزاد دیگری که ۵/۴ ساعت پس از روشن کردن کیسه برقی مرده یافتند از جمله گزارش دهندگان می باشد.

باید توجه داشت که خوابیدن در مکان بسیار سرد و در عوض روپوش گرم داشتن احتمال خطری که شخص بغلظت و روپوش بیک

طرف متمایل گردد و شخص سرما بخورد زیاد بوده لذا باید سعی کرد درهای اطاق خواب بسته باشد و در عوض پنجره ای در بالا باشد که اگر نسیمی میوزد بسقف بخورد و تهویه ای مناسب انجام گیرد چقدر برای شما جالب و حیرت آور است اگر بگویم در آن روزگار که معماری نوده، در و پنجره ای به آن وضع که امروز می شناسند نشناخته، تهویه و تنظیف هوا معنی نداشته آری در آن روز آنچنان دستور جالبی را اسلام داده که هم تهویه است و هم مانع از کوران هوا و جریان مبتلا کننده و چه دستوری که همیشه مسلمانان عمل کرده و از منافع آن بهره مند شده اند و اینست آن دستور مبنی بر کراهت خوابیدن در بیتی که در و پرده ای ندارد از حضرت علی و حضرت صادق (۱) که اگر با خطر ورود مزاحم روبروست باید در داشت و صورتیکه کوران هوا و تهویه مطرح است وجود پرده لازم می آید.

درمان با خواب

درمان با خواب غیر از پیکار با بی خوابی است یعنی درمان خواب و درمان بی خوابی دو مطلب جدا از یکدیگرند.

در قسمت صفحه بی خوابی «گفتم تمام بی خوابی های بشر ناشی از بهم خوردن عادت اوست زیرا عادت یک پایه امنیت و آزادی عطا شده به بشر است و لذا درمان با خواب یعنی عادت های از دست رفته را با خواب ناز و آرام بخش برگرداندن.

دکتر تیلر که با نامش آشنا شده ژاید گروهی از بیماران خسته خود را انتخاب کرد و برای آنان بین ۹ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه و ۷-۲ ساعت روزانه تجویز کرد و در ضمن به آنان دستور داد در روز اگر خوابشان نیمبرد دراز بکشند بدون اینکه مطالعه ای کنند یا رادیو گوش نمایند یا حرف بزنند و نتیجه حاصله بسیار رضایت بخش و عده زیادی را بکلی از خستگی نجات داد.

در بین یکعده دویست نفری از زنان نفراتی چند بودند که بادستور پزشک به استراحت روزانه حتی مختصری پرداخته از خستگی نجات یافتند و در عمل و تجزیه بر خودمان ثابت شده چه بسیار خستگی ها که با خواب از بین می رود.

بدون شک با خواندن مطالب کتاب به این قسمت رؤیای آن یک خصیصه اش برطرف کننده عقده ها و حیران نماینده کمپلکس های روزانه می باشد آشنا شده اد و برای وقوف به اهمیت درمان خوابی همین بس که بی خوابی مرتب و مدام مرگ آور می باشد.

خستگی پس از خواب

سابق بر این خستگی صبحانه را بندرت نزد بعضی خانمها می دیدیم و ظرف دو سال اخیر چه شده مرد و زن شاکی از خستگی صبحانه رقم درشت رماجعه کنندگان را تشکیل می دهند. آیا آلودگی هواست؟ اندک باقیمانده پودرهای شستشو دهنده بوسیله آب وارد دستگاه گوارش می شود؟ اشعه های رادیواکتیو ناشی از آزمایشات اتمی با نتایج حاصله از سفرهای فضائی یا ... آیا سبب این خستگی

مزن گردیده است؟ بهر صورت تجدید خستگی آور است و هنوز هم شمارش زنانی که بعلت خستگی صبحانه مراجعه می کنند بر مردان مراجعه کننده فزونی دارد.

خستگی صبحانه ممکن است بسیار ساده یا علت یک بیماری مهم بوده باشد کسبیکه عادت دارد دستهایش را بالای سرش بگذارد پس از سن چهل چون قدرت سابق برقرار نیست و قرار گرفتن دست در وضع مذکور سبب انقباض عضلات بازو و ساعد تا صبح می شود و خستگی زاست لذا صبح از غشدرد بازوها و دردهای مبهمی در سینه و پشت شکایت میکند و گاه نیز دردهای رنج آور تحت عنوان خستگی مربوط به پیدایش سیروز کبد و ضمود و اطروفی آن می باشد.

از بیماریهای مهمی که سبب میشود خستگی صبحانه تولید شود بیماریهای قلبی، اختلالات غدد مترشحه داخلی، بیماری قند مسمومتی ها عفونت ها، سوء تغذیه را نباید فراموش کرد و مخصوصا باید در نظر داشت که قریب ۴۰ درصد مراجعه مخصوصا زنان مراجعه شان بعلت خستگی صبحانه ناشی از کمبود آهن می باشد.

علت اینکه بیماری نزد زنان بیشتر است احتیاج مبرمشان به آهن (۲ میلی گرم روزانه) می باشد زیرا هر ماه مقداری خون و در قلمرو آن آهن از آنان دفع می گردد که در ظرف چهار هفته فاصله بین دو قاعدگی نمیتوان آنرا با غذای معمولی جبران نمود و بهمین علت روز بروز بر کمبود آهن و پیشرفت خستگی زن افزوده میشود تا آنجا که به پزشک مراجعه مینمایند.

خستگی صبحانه نزد کسانیکه فشار خون کمتری دارند نباید

از یاد برد و خستگی هائی که علت روانی دارد فراوان بوده باید در رفع علت کوشید.

ساعت درونی

مختصری از اهمیت بیدار شدن را آورده گفتم هیچ پدیده ای در طول حیات مهمتر از بیدار شدن از خواب نیست و گفتم چا اسلام دوست داشته شخص خواب شبانه اش آنهم در جوانی آن یعنی اول شب بوده باشد و برای بیدار شدن هم خودش بیدار شود و حتی برای بیدار شدن که از طرف دیگری جز در مواقع ضروری اقدامی گردد حرمت قائل گردیده و خواسته است شخص اراده داشته باشد خود بیدار شود و تازه از همه مهمتر آنکه انتظار دارد اگر به نظام خلقت تکوین خوابیده و با مقررات تکوینی خواب را سپری میسازد اما بوسیله آفرینش تشریح بلکه برای رعایت مقررات آن بیدار شود تا خودش خودش را بیدار کرده باشد نه دیگری و خودش هم برای اتصال بمبدء نیرو و خیر و اراده از خواب برخیزد اما مگر تصمیم بر بیدار شدن هر ساعتی که میل دارد بیدار شود میتوان بگیرد؟

تاکنون برای کسیکه همیشه یکساعت بوقت اداریش مانده بیدار می شد یا یکساعت به آفتاب زدن یا یکساعت به سر کار رفتنش یعنی برای کسیکه وقت معینی داشت برای بیدار شدن فقط کلمه عادت را بکار میبردند و میگفتند عادت کرده است سر ساعت معین بیدار شود اما امروز به وجود حس مادزادی وقت شناسی در افراد بشر و دیگر جانداران از طریق علمی وقوف حاصل کرده اند یا بعبارت

دیگر باین حقیقت پی برده اند که نامبردگان با داشتن نوعی سایت درونی خاص میتوانند رنامه عادی زندگی خود را بر اساس قوانین بسیار دقیق و تقریباً غیر قابل انعطاف تنظیم نمایند.

امروز باثبات رسیده است بر خلاف نظرات قدیمی که ریتم زندگی را با روشنائی تاریکی مطابقت می کردند. روش زندگی موجودات زنده و نظم زیستی آنها به روز و شب بستگی نداشته و سپری شدن زندگی و هماهنگی حرکات و رفتار موجودات با عامل زمان بیش از هر چیز توسط ساعت درونی بدن موجودات تنظیم می شود که بنابر عقیده پرفسور یورگن آشوف استاد بررسی فیزیولوژی رفتار و حرکات انسان وابسته به انستیتوی ملی کاکس پلانک دستگاه مذکور که نام آنرا دستگاه زمان شناسی درونی گذاشته هرروز باید بوسیله یکی از عوامل پایداری و ثابت زمانی تنظیم و باصطلاح چرک گیری گردد که از جمله این عوامل همان تاریک و روشن شدن هوا و از لحاظ علمی تغییرات ثابت فلکی است.

آزمایشهای متعدد ثابت کرده این دستگاه بر اساس یک برنامه دقیق و در رأس وقت معین اوامری را به دستگاههای دیگر بدن می دهد که نور و گرما در فعالیت دستگاه مذکور رل تشدید کننده و سرما و تاریکی نقش تضعیف دهنده دارد که حتی ممکنست زمانی ب صفر هم برسد.

تاکنون چند مرتبه اشاره به اینکه ساختمان عالم خود نشان میدهد بدست یک استاد ساخته شده نمودم و نشان دادم در کلیه موارد سازندگی با یک فرمول و تحت برنامه وحدت و یگانگی ناخسته شده و از دل ذرات تا درون اجرام صدای

تسبیح متکی بر توحید بلند است باز اینجا شما را متوجه حالت بصر رسیدن نباتات در سرما و تاریکی پائیز و زمستان نموده و یاد آور می شوم این قانون وحدت بر سراسر عالم و حتی بر جانداران و بشر هم جاری و حاکم می باشد.

اینکه عاشق بدنبال معشوق بدون توجه به آهنگ نور و ظلمت بی خوبیها را متحمل می شود یا مغز دانشمندی بهمان نیروی تفکر که صبحانه داشت شبانه را نیز در پژوهش و تحقیق بسر می برد مربوط به همان دستگاه زمان شناسی درونی است.

اصولاً من یک تزی دارم می گویم پروردگار بشر را آنچنان آفریده که در پایان آنهمه حرفها، آهنگها، رنجهها، شعفها، زندگیاها، تولدها، مردنها نیازمند فقط دو جهت مخالف می گردد دوزخ و فردوس یعنی محصول تمام پدیده های آفرینش پیدایش نیازمندی به بهشت یا جهنم است یعنی آنچه را بشر داشته و دارد برگشتی به نیازمندی اوست و این که می تواند عشق خود را بر خواب غالب سازد علتش نیازمندی اوست.

محل این ساعت درونی وقت شناس را هنوز ندانسته اند در کجاست فقط پرفسور آشوف آلمانی توانست ثابت کند این قسمت با توالی شب و روز ارتباطی ندارد و خودش را با ساعت کیهانی میزان می کند. وی چند نفر را در محیطی قرار داد که از توالی شب و روز بی خبر بودند و بعد بکمک نور مصنوعی کار کرد که برخی از آزمایش شوندگان شبانه روز را ۲۰ و بعضی ۳۰ ساعت احساس نمودند.

آنچه را هنوز علم متذکر نشده اما اسلام معرفی کرده است

اثر تلقین بر ساعت درونی است.

اسلام با یک دستور جامع که اراده بر تهجد نمودن و نماز نافله شب خواندن باشد نه تنها رسانده و فهمانده است که آدمی می تواند ساعت درونی خود را (حتی در زمانی که ساعتی نبوده و با گردش ستارگان یا ... وقت شناسی انجام می گرفته است) برای هر موقع به بیدار کردن وادارد بلکه آیه ای از قران را معرفی می نماید که اگر خوانده شود در رأس ساعت مقصود شخص را بیدار خواهند کرد که آخرین آیه سوره کهف می باشد که خواندنش جنبه روانی خاصی هم دارد که در جا خود بحث خواهد شد.

حال که تاحدودی ساعت درونی را شناختید از اسلام بشنوید: اسلام اجازه نمیدهد کسی شما را از خواب بیدار کند زیرا بر اعصاب شما صدمه وارد آورده است که شرح چگونگی آنرا داده ام اما خودتان می توانید به یکی از نزدیکان سفارش کنید در رأس موعد بیدارتان کند یا چنین عملی را بعهده ساعت شماطه دار بگذارید که در اینصورت اسلام اجازه می دهد طرف شما را بیدار نماید! میدانید چرا؟ برای اینکه ساعت درونی شما بیدار و منتظر رسیدن صدای بیدار کننده یا زنگ ساعت است و در اینصورت با صداهای مذکور براحتی بیدار می شوید نه با اضطراب و وحشت و خرد شدن اعصاب.

سحرخیزی

با مطالعه کتاب‌های که سرگذشت مسلمین صدر اسلام و زمان خلفای اموی و عباسی را دارد مثلاً کتاب الف و لیل سحرخیزی کلیه مسلمین و چگونگی تقسیم کردن اوقاتشان را می‌توان دانست ولی سحرخیزی به انسانهای اولیه می‌رسد که در جنگلهای برای استنشام هوای آزاد و بدون گرد و خاک و بهره بردن از نسیم سحر، آنرا داشتند و هنوز هم انسانهایی که در جنگلهای زندگی می‌نمایند سحرخیزی را دارند.

آمار جنایات همیشه نشان داده بیشتر در شب و یا تاریکی صورت می‌گیرد و در بین سحرخیزان با آنکه رونق و انرژی و بشاش بودن برای کار فراوان است اما برای انجام جنایت نزدیک بصفیر می‌باشد.

تصادف اتومبیلها که در سراسر جهان متعلق به هر زمانی است امار اول صبح صادق که طراوت نسیم پر اکسیژن همراه اولین اشعه خورشید فضا را دارد و الان مزیت آنرا شرح خواهیم داد از هر وقت دیگر کمتر نشان داده است.

برای نوشتن برای فکر کردن برای ورزش برای هر کاری که مصرف اکسیژن بیشتر و بهتری لازم بوده و در برابر حوادث و سوانح کمتری را در بر داد سحرخیزی را باید فراموش نکرد یعنی حداقل آدمی در حال انقباض همزمان با غنچه انبساط یافته گل شود.

رشد گیاه و رشد انسان و حیوان با صبح صادق رابطه

مستحکمی داشته و عقیده بر این است صورت گلگون سحر خیزان بعلت استنشاق اکسیژن بیشتر و وجود ذرات آهن یونیزه ای است که خورشید زمان فرستادن (صبح صادق بعد) و جمع کردن شعاع های طلائی خود (غروب بعد) از راه تنفس به خون رسیده ارزش گلوبولی و مقدار هموگلوبین خون را که گلگونی از اوست بالا می برد.

سحرخیز باشد تا کامروا باشیم که از بوذر جمهر است مرا بیاد این مطلب انداخت که تاریخ قبل از اسلام کشور ما چند دانشمندی چون بوذر جمهر و ماسویه دارد و بعد از اسلام چه؟

اما بهر صورت سخن حکیمانه بوذر جمهر باقیمانده و سحرخیزی انسانهای اولیه و بعدها که حکمت و فلسفه نیز روشنگر جهان بود همیشه مورد تمجید و توصیه بزرگان بوده است و از جمله ارسطو می گوید: بهتر است که آدمی پیش از شگفتن صبح از خواب برخیزد زیرا چنین عادتی بسلامتی و ثروت و حکمت او می افزاید.

بزرگان عالم راجع به سحرخیزی مطالبی دارند که بنظر نمی رسد آوردنش لازم باشد.

دکتر رابرت آیانک در انستیتو پژوهشی استانفورد کالیفرنیا لوله های ۵/۳ متری شفاف شیشه چراغهای فلورسنت انتخاب کرد که از خود نور سبز مایل بزردی منتشر می ساختند. در داخل لوله ها نمونه ای از اتمسفر درصد کیلومتری زمین ایجاد نمود. نور مذکور بوسیله بمباران ذرات هوا با امواج میکروویو ایجاد میشد که اساس روشن کردن شبها خواهد بود زیرا نیروهای در حال.

حاضر موجود طبیعی ده نوع درخشندگی در تاریکی ایجاد می نمایند:

بقایای اشعه افتاب که از شمال یا جنوب دیده می شود و زمانی بوجود می آید که ذرات اتمهای هیدروژن با بار الکتریکی که بوسیله خورشید آزاد می شوند بطرف زمین می آیند. ذرات مزبور گویا یک حلقه نورانی در ۳۰ هزار کیلومتری زمین بوجود می آورند و بطوریکه قابل رؤیت نیست این حلقه از شرق به غرب می چرخد و برخی ذراتش وارد جو زمین شده بوسیله قطب های مغناطیسی زمین جذب می شوند از ارتفاع ۶۵ تا ۱۵۰ کیلومتری این ذرات به هیدروژن و ازت تبدیل می شوند و در نتیجه مقداری انرژی آزاد می شود که قسمتی از آن تولید نور می کند.

این نور در حقیقت از جابجا شدن اتمهای اکسیژن و ازت بوجود می آید.

نوریکه در شب بدون مهتاب تاریکی آسمان را روشن میساخت و آنرا تاکنون به نور ستارگان نسبت میدادند هم اکنون بعلت بمباران جو بوسیله ذرات دارای بار الکتریکی میدانند.

اصولاً ما اجسامی را که در درجه حرارت معمولی و در سطح زمین قرار دارند می شناسیم و به خواص و کمیت و کیفیت آنها مطلعیم از جمله ملکولها و اتمها را. اما اتم هم دارای ساخمان داخلی از هسته با بار مثبت و الکترونها با بار منفی درست شده است. اگر جسمی را زیاد حرارت دهیم یا در میدان الکتریکی خیلی قوی قرار دهیم الکترونهای اتمها از آنها جدا می شوند و آنچه که پس از جدا شدن الکترونها و با بار مثبت باقی میماند یون نامیده

می شود و عمل مذکور را یونیزاسیون گویند.

مخلوط ذرات آزاد وبا بار الکتریکی مثبت و منفی نتیجه عمل یونیزاسیون می باشد که مخلوط مذکور را پلاسما گویند. خورشید بزرگ و عظیم از پلاسمای داغ درست شده است و در عین حال در تمام جهات نور ماوراء بنفش پخش می کند که یان اشعه بر روی اتمهای هوا تأثیر نموده و الکترونها را جدا می کنند و عمل یونیزاسیون انجام می دهند و بدین ترتیب قشر بالائی اتمسفر زمین (یونسفر) از ذرات یونیزه هوا و بعبارت دیگر از پلمسا تشکیل شده است و اشعه خورشید در شب اثر خود را قطع و یونها با هم در اتمها ترکیب می شوند و غلظت پلاسما پائین می آید و علت از بین رفتن امواج رادیوئی کمتر از ۱۹ متر در شب همین است زیرا پلاسما مانند آئینه امواج رادیوئی را منعکس م کند و امواج با طول موج کوتاه در آن نفوذ می کنند.

مقصود از این همه شرح و بسط نشان دادن وضع فوق العاده ای است که در نتیجه رسیدن اشعه های خورشید به جو زمین پیش می آید و چه بهتر که صبحگاهی نسیم بیشتر و گرد و غبار و الودگی هم کمتر باشد و آدمی با فعالیت خود جلب و جذب بیشتری از آن هنگام داشته باشد و کار روزانه اش را هم بهتر بتواند انجام دهد! چگونه؟

سراسر روز آدمی با دهها رنج و آزرده گی و مشکلات روبرو می شود که هر کدام بنحوی او را متأثر می سازد و عقده ها و کمپلکس هائی در وی بوجود می آورد اما دیگر خوانندگان عزیز ما میدانند قسمت رؤیای خواب از جمله اعمالی که انجام میدهد

زدودن رنجهای بوسیله جبران کمپلکس‌ها و عقده‌های روز است تا آنجا که اگر کسی از دیگری رنجی داشت و نتوانست روز بر او غالب گردد خواب که می‌بیند از جمله یکی در این راه و روش است که شخص در خواب را بر ظالم غالب سازد یا ظالم را در خواب به پوزش‌خواهی وادارد. از اینقرار سحرگاہان شخص در حالی بیدار می‌شود که خستگی جسمی و روانی نداشته و عقده‌هایش حل گردیده و خود و مکان و زمانش آمادگی بیشتری برای بهتر کار کردن و بهتر فکر نمودن دارند و کسیکه دیرتر بیدار می‌شود همان برنامه را در وقت کوتاهتری باید انجام دهد یعنی باید فشرده‌تر کار کند آن هم زمانی جنجالی‌تر و پرغوغاتر و آلوده‌تر.

و بیان را به فرموده نبی گرامی متبرک می‌سازم که فرمودند: تسحر و افان فی السحور بر که (سحرخیز باشید که سحرخیزی مایه برکت است).

سحر ماه رمضان

این مطلب را بایستی در جلد سوم که در فلسفه روزه نوشتم آورده باشم اما در اینجا هم بی‌تناسب نیست بشرح مختصری از آن پردازم.

قبلاً شرح دادم چرا قرآن شب را لباس آدم معرفی فرموده است اما بیدار شدن برای غیر انسان بدو طریق صورت نمی‌گیرد و تنه‌اراه بیدار شدنشان از طریق غیر ارادی و فیزیولوژیکمان اس تدر صورتیکه انسان هم میتواند آنقدر بخوابد و خروپف کند تا سیر شود و بیدار گردد و هم می‌تواند اراده نماید و سر ساعت معین بیدار

گردد یعنی حیوانات و کلیه موجوداتی که بخواب می روند بدون اراده بیدار می شون و انسان هم گاهی در ردیف ورده سایر خواب دیدگان بوده بدون اراده بیدار می شود و زمانی ه از روی اراده انسانی که از عطایای مهم آفرینش باوست بیدار م گردد یعنی هر و اب کننده ای خواب رتن و بیدار شدنشان تکوینی است و ان انسان است که هم می تواند باراده بخوابد و باراده بیدار شود و هم می تواند تکوین او را بخواباند و تکوین بیدارش کند.

اما چه بهتر که انسان را فقط در محل و موضع تشریح قرار می گیرد با معرفت به تشریح بخوابد و با اراده که تنها محل ورود و منزلگاه وحی و پیامبران است بیدار گردد زیرا هیچ پیامبری نیامد در کاری که اراده آدمی بر آن تعلق نمی گرد دخت نماید مثلاً پیامبری نیامد تا وضع گوارش و مکانیسم زایمان و دگردیسی جنین را تغییر دهد بلکه آمد تا چگونگی کیفی و کمی خوردن و مقررات آمیزشی و جنسی را که اراده بر ان ارد است تحت نظم و بر فطرت درآورد حال چه بهتر که بخواب رفتن و از خواب جدا شدن هم با اراده باشد و قسمتی دیگر از زندگی انسانی خود را به قلمرو خلقت تشریح بکشانیم و خوشا بحال کسیکه توانست خلقت تکوین خود را تا سرحد امکان خلقت تشریحی سازد و دو نیروی نهفته در خود را بفعل رساند هر دو نیروی متخصص انسان یکی نیرو برای علم و کسب کمال و دیگری نیرو برای ایمان و کسب کمال و هر چه آدمی بتواند خلقت تکوین خود را به قلمرو علم و ایمان بکشاند یعنی از خلقت بر اجبار دور شده به قلمرو

اراده و شریعت وارد شده آنرا به خود بیفزاید به خدا نزدیکتر شده است.

قبلاً شرح دادم بیدار شدن چه بهتر تشریحی باشد و به تهجد و تشخیص و یقین پیوندد بلکه به توحید متصل گردد و شخص با اراده بیدار گردد و به نافله و تهجد پردازد. هم اکنون باید بیفزایم گاهی خلقت تشریح بیدار می کند و به خلقت تشریح بیدار شده بوسیله نماز به توحید پیوند می خورد اما سحر ماه رمضان پیوند به توحید پس از بیدار شدن بوسیله اراده و تشریح در تعقیب بلکه در جستجوی نت روزه صورت می گیرد و در همان سحر است که اگر تهجد هم صورت نگرفته باشد آن دعای مأثور و ماجور و بسایر معتبر معرف به دعای سحر خوانده می شود و خدای را با اسماء حسناش می خوانند و چه بسا الان که به دعا رسیدم بگویند سرنوشت هر کس معین است پس دعا چه اثری دارد؟ اجازه بدهید عنوان مستقلی باز کنم:

اثر دعا کردن

اثر دعا کردن را باید از کسانیکه اقام کرده و نتیجه گرفته یا نگرفته اند سراع گرفت و در تمام موارد باید این فرمول کلی را بیاد داشت که تجربه علمی است که نتیجه بیار آورده مثلاً از موسیقیدانان آگک سؤال شود موسیقی چه خاصیتی دارد می گویند قوت روح است یا روح پرور می باشد اما سوراخهای بینی بعضی از آنها هروینی است و لب بسیاری از آنان آنقدر آثار

دخان دارد و دهان برخی بوی الکل می‌دهد و هر کدام باید بوسیله مواد مخدر روحی پیدا کنند تا بتوانند بهتر بنوازند و گیراتر بخوانند و مسلم است موسیقی چنین ارواحی را پرورش خواهد داد و با چنین خصیصه ای روح پرور است.

مگر مسائلی از زندگی که آرامش اعصاب بدهد در موسیقی جمع است که روح پرور است اگر هست چرا باید اعصاب با هروئین و مرفین والکل و سیگار آرامش پیدا نمایند و اگر نیست چه کاری است! و چه روحی! و چه پرورشی!

از کسانی که دعا کرده و گر گدا گاه بود تقصیر صاحب خانه چیست و ول کن نبوده و مقدمات و مقارنات دعا کردن اسلامی را رعایت نموده و به هدف شرعی و مقصود روحانی خود نرسیده اند چقدر می توان شمارش کرد و رقم کسانی که حتی دعاهای آنقدر بزرگی داشتند که باور نمی کردند مستجاب شود و شده ات چیست؟ اگر مقایسه شود می بینیم (ای گرفتار بگو حاجت خود را و بگیر گرمسیر شودت خلوت و آهی یابیم). (۱)

بعضی می گویند هر کدام از مخلوقات خدا بوسیله رشته بسیار باریکی مربوط به عالم امر به محل اصلی خود که منبع رتق و فتق امور در آنجاست متصلند و دعا یعنی تکان دادن آن رشته و در نتیجه آنقدر تکان دادن و اصرار ورزیدن تا همان تکان و همان اصرار رشته مقررات و امور مقدر به نفع و مطابق درخواست را آنقدر جابجا کند که اقدام گردد اما من سخنی دیگر دارم:

۱- سطری از اشعاری که مؤلف در سالهای قبل گفته است.

یادتان باشد گفتم تقسیم آفرینش از لحاظی به عالم تکوین است و عالم تشریح و در یک تقسیم بندی دیگر الا له الخلق و الامر (۵۴ الاعراف) به عالم امر و عالم خلق بخش گردیده است عالم خلق عالمی است که عناصر معین و ثابتی دارد و همانگونه که الفبای آفرینش تشریح (قرآن) ۲۸ حرف می باشد الفبای آفرینش تکوین قریب ۱۰۴ حرف می باشد. عالم خلق مدل ثابت دارد لذا میتوان از آن نقای کد یعنی بعلت ثبوتش علوم را از نهادشان بیرون کشید از ریاضیات و فیزیک و شیمی و ... اما عالم امر نا ثابت ات و الفبای آن نزدیک خداست مانند فکر که هر لحظه در زمانی و مکانی دیگر می باشد و چون عالم خلق ثابت و در برابرش مغز توانائی به انسان داده شده تا تفکر و تدبر و تعقل کند لذا ادیان فقط سررشته علوم مادی را بدست داده اند و بقیه را بعهدہ تشخیص را تعیین معلوماتی بشر سپرده اند مثلاً حصبه و دیفتری و ... را که مغز بشر توات بالاخره آنرا بشناسد و درمانش کند ولی بشر که در برابر عالم امر ناتوان است چه کند و بچه اندیشد اینجاست که پروردگار بوسیله رسولانش همه را گفته واگ بیماریهائی و درخواستهای هم بود درمانش رادر ادعون استجب لکم (مرا بخوانید تا بشما پاسخ دهم ۶۰ غافر) بدست بشر داده پس دعا کردن داروی دردها غرمد اس تو راه جلوگیری از آلودگیهای روحی و نیز از این راه بخواستهای دیگر رسیدن.

اما مکانیسم عمل دعا چگونه است؟ بنظر می رسد همانگونه که روانشناسان شناخته و دانسته اند توجه و تمرکز قوای دماغی فوق العاده بر آدمی اثر می گذاد و ادعونی همان توجه و خود را تکان دادن و بییک سمت که همه تملک ها و تمکن ها از آنجا بدست

رب العالمین در تربیت است متوجه ساختن می باشد یعنی دعا کردن از بلا خود را نجات دادن است: گلوله ای است می آید و مقدر است بیاید دعا سبب می شود شما که هدفید خم شوید یا بچپ و راست منحرف شوید و گلوله از شما بگذرد یا گلوله بیاید و عذاب نازل شود اما برد آنها قبل از رسیدن بشما باشد و نیروئی که آنها بشما برساند از او سلب گردد یا رحمتی از پروردگار که (و رحمتی وسعت کل شیء ۵۴ الاعراف) می باشد در راه وی قرار گیرد و اتفاقاً قبل از دعا باید رعایت آداب آنها نمود و از جمله توبه کردن است و اینکه به وسعت رحمت پروردگار اشاره کردم ذات مقدسش آنها در برابر توبه کنندگان قرار می دهد (ربنا وسعت کل شیء رحمة و علما فاغفر للذین تابوا ۷ غافر) از اینقرار بنظم دعا کردن بر خود اثر گذاردن و خود را در مسیر رحمت واسعه خدا که همه خیر و خوبی ها در آن یم باشد قرار دادن است.

نتیجه آنکه برعکس آنچه تاکنون نظر میدادند: دعا کردن یعنی نظم و ترتیب آفاق و نفس را بنفع خود تغییر دادن بنظر من دعا کردن یعنی خد ره به مسی رحمت و منفعت رساندن و ابزار و آلات طی چنین طریق توجه به ذات مقدس پروردگار و بدست آوردن نیروئی که در جهات مختلفه فعالیت آغاز می کند و یکی از آنها تلقین بسیار به خویشتن است که به زودی چگونگی تلقین رادر بحث از خواب مؤثر هیپنوتیزی خواهم آورد.

در هر صورت رشته برقرار است و دعا همان رشته متصل کننده یک موجود ضعیف مادی است به عظمتی آگاه و بی نهایتی توانا اما رشته در محل اتصال به موجود مادی نمی تواند پیوند خورد مگر

آنکه انسان هم معنویتی فراهم کند که اسلام دستور داده قبل از دعا چه باید کرد از صدقه دادن و دستگیری رنجوران و بینوایان و به مسجد رفتن و توبه کردن و بالاخره محلی معنوی بدست آوردن که استعداد یابد برای گره خوردن به رشته ای که همان دعاست و در اینحال جا داد سخن الکسیس کارل را تکرار کنم که نوشته است: بعضی فعالیت های معنوی می تواند با تغییرات تشریحی و عملی بافتها و عضوها همراه گردد کیفیات مذکور در موارد مختلفی دیده می شود که میان آنها باید حالت صفحه نیایش را نام برد.

عصر کمی وقت

هر چه میدویم احساس می کنیم شبانه وز ۲۴ ساعته کم است و بکاری نمی رسیم و چه خوب بود شبانه روز ۳۴ ساعت میشد اما اگر چنین میشد اوضاع و احوال باز بهمان قیاس و معیار کسر زمان داشت اما الان نه وقت تفریح داریم نه زمان مطالعه و نه فرصت خواب و باید اقرار کرد عصر فضا، عصر اتم، عصر کامپیوتر که در نامهای متشتت بدست بشر زیر و زبر و بزبانش نامگذاری می شود چه بهتر همه را در صفحه عصر کمی وقت خلاصه می کردند و این بهترین نامی است که انتخاب می کنم. اما چه باید کرد؟ حداقل باید سعی کرد وضعی پیش آورد که هنوز سر آدمی روی بالش نرسیده مژگانها بهم رسیده باشد! و مگر ممکن دارد؟ باید سعی کرد آفاق و انفس را مستعد چنی ناوضاع و احوالی نمود که دراز کشیدن همان باشد و خواب رفتن همان اما آماده کردن بدن را باختصار در قسمت

مربوط به بی خوابی شرح دادم در اینجا باید بیفزایم: اطاقی که هوای نظیف داشته باشد اطاقی که بوی بسیار اندک و ملایم عطر آمیزی داشته باشد اطاقی که سرد نباشد اطاقی که زیاد گرم نباشد ملافه تمیز، بالش تمیز تختخواب یا جای خوابی بهمان تناسب که شرح دادم، اطاق بدون سر و صدا (یا دارنده صدای ملایم از طبیعت برخاسته چون ریزش باران یا نغمه پرندگان) و ... از جمله خصائص است که باید برای محل خواب در نظر داشت.

آماده کردن انفس که هر چه اهمیت دارد اینجاست در یک کلمه خلاصه می شود و آن توجه به خداست و بارها شرح دادم که حضرت باقر در برابر کسانی که خود را زاهد معرفی کرده بودند و از این نام سوء استفاده نموده به تنبلی و تن پروری و گوشه نشینی پرداخته بودند فرمود خدای متعال تمام زهد را در آیه لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتیکم (۷۳ الحدید) جمع فرموده و چه وسیله بهتر از اینکه حضرت فرمود برای آرامش و سکون و بهتر بخواب رفتن که شخص حد اعتدال داشته باشد و بمختصر انگوری شیرین و بدانه ای غوه ترش نشود و با یک بهتر جواب دادن رئیس بشادی نگراید و با دیدن گره های ابرویش به زندگی اهل و عیالش گره نزنند و راهی برای بهتر بخواب رفتن از این نیست که با یاد خدا و توجه بخدا آرامش برقرار بوده باشد.

خرخر کردن

راه تنفس از بینی و از دهان نیز تنفس را انجام می دهند یعنی از این دو راه است که هوا وارد گلو و ریه ها می شود. سقف دهان در جلو استخوانی بوده ولی قسمت عقبش نرم و بزبان کوچک منتهی می شود و اگر زمان خوابیدن این دو راه تنفس را تنگ نمایند هنگام رد شدن هوا صدائی که آنرا خرخر نامند بوجود می آید.

بزرگی لوزه ها گوشت های زیادی یا انحراف در استخوان بینی توم و التهاب در مجرای گلو و هر علت دیگری که مجاری هوایی فوقانی را تنگ کند از علل خرخر کردن محسوبند.

گاه مجرا تنگ نیست ولی هوا زیاد است مانند کارگرانی که مشقت های سخت به آنها محول شده زمان خواب با تنفس شدید خود خرخر می نمایند و بهمین سبب که زنان را کمت بکارهای سخت میدارند خرخر کردن نزد مردان شایعتر است.

نزد بعضی صدای خرخر ملایم و نغمه ای است و برخی لکوموتیوی خرخر می کنند که نویسنده شاهد خرخر یکی از بازرگانان بودم که خرخرش از هر لحاظ مخصوصا از طول مدتی که هر مرحله اش داشت تعجب آور بود و گمان نکنم صاحب خرخر در بیداری بتواند بهمان طول مدت تنفس عمیقی انجام دهد. برای شدت صدای آن تنها کافیست گفته شود میزبانان با جبار یک اطاق حد فاصل بین اطاق خود و میزبان داشتند و بچه های کوچک خود را از وحشت صدا اید پناه دهند. اما خوشبختانه خواب بازرگان

همینکه عمیق میشد و به پشت می خوابید و دو آرنج خوند را در دستها گرفته بالای سر می گذاشت همه دوستانش میدانستند اگر او را بغلطانند و دمر بیندازند بیدار نمی شود و خرخرش نیز اهننگ دیگری که وحشت زا نیست پیدا می کند و هر دفعه همین کار را می کردند و از طرق درمان خرخر علاوه بر مراجعه به متخصص گوش و حلق و بینی و رفع انسداد یکی هم این است که خوابیده را در وضع مناسبی بخوابانند و چون بسیاری از خرخر کنندگان نیز در وضع به پشت خوابیده عضلات شل شده سقف مجرا را تنگ می کند با به دنده غلطانند نشان آرام می شوند.

دوختن یک قرقره به پشت لباس خرخر کنندگان اجازه نیمدهد به پشت بخوابند و خرخر کنند و اخیرا پرفسور دکتر کنوس H.Knaus آلمانی دستگاهی بنام باند سکوت.

Silenizia Bandage بازار عرضه کرده که جلو خرخر را می گیرند و بندهای ساده ای داد که همه میتوانند آنرا بکار برند و در بالا بشکل بیضی بر سر می افتد در پائین نیز بیضی کوچکی زیر زنخدان.

چگونه باید بخوابیم

شاید هیچ عنوانی باندازه این عنوان صفحه وضع و شکل خوابیدن» جلب نظر نکند زیرا آدمی مایل است بداند چه شکلی بخوابد تا سلامت جسم و روحش در ار بد خوابیدن از دست نرود بعلاوه نه تنها امام صادق فرمود «فان النوم اخ الموت: همانا خواب برادر مرگست» ارسطو هم گفت، شکسپیر هم گفت و دیگران هم گفتند و عجیب احساسی که هر انسان بالغ عاقل هم میفهمد خواب یک

مرگ کوچکی یا برادر کوچک مرگ است و بهمین جهت نه کسی حاضر می شود زمان مردن دور از تظاهرات و مقررات مذهبی امور مربوطه را انجام دهد نه کجاست آنکه جرئت کند زمان خوابیدن اندیشه ای ممتاز از روز نداشته باشد.

الان نام انسان بالغ عاقل بر دم چون در تقسیم بندی اسلامی علاوه بر تقسیم بندی مشابه آنچه پزشکان دارند و همچنین آنچه روانشناسان جدا از پزشکان داند که بر حسب آنها سن آدمی را از زاد تا مگ پخش می نمایند اسلام در برابر پذیرش مسئولیت ها یعنی برای تعیین وظائف و تکالیف تقسیم بندی خاصی دارد و اهم آنها که مورد بحث است سن بلوغ عقل کمال می باشد مثلاً پری را که ۱۵ سالش تمام شد میگوئیم بالغ (با شرایط دیگر) اگر فهم معتدل و متوسط چون همگنانش داشت میگوئیم بالغ عاقل اما وقتی بسن چهل رسید، باز بنظر دیگری بوی مینگردد و او را برشد رسیده میشناسد (باز هم با شرایطی).

حال بسیاری از کسانی که برشد عقلی رسیده اند و برخی هم از بالغین عاقل باعتبار اینکه در خواب بدن ساکن وساکت و حس و ادراک غائب میشود و از طرفی به این لحاظ کهنفس بالا- پائین میرود و خون در رگها میچرخد و ... خواب خود را بین مرگ و زندگی دانسته اگر اندک توجهی هم هست به معنویات مینمایند و دوست دارند اگر دینی دارند به روش دینی بخوابند و اگر نداند از دینداران تقلید کنند و برای خواب بزرگ یعنی مرگ هم چنین است؛ پسر ملحد بی اعتنا بدین جسد پدرش را دستور میدهد

بنابر سنن مذهبی کفن و دفن کنند و طبق مقررات دینی بخاک بسپارند.

کسی هم که ارتباطی بادین ندارند اگر بدانند بهتر خوابیدنش موجبات بهتر بهره بردن روزش و بیداریش میگردد سعی در بهتر خوابیدن مینماید از اینروست که همه علاقه دارند بدانند چه وضع و شکلی باید بعنوان خوابیدن بهداشتی برگزید و ثلث عمر که در خواب است چگونه برای جلوگیری و فرسودگی بدن باید گذرانند.

خواب وسیله راحتی و پناهگاهی است که آدمی پس از تلاشها و تماسها و رنجها به آنجا پناه می برد پس حاضر نیست ملاذ و ملجاء خود را به غیر معمول بگذرانند و با بد خوابیدن از تعادل منحرف سازد.

خواب قوام زندگیست و نیروبخش بیداری و اگر از روی نظم و بهداشت باشد نشاط و نیروی عمری دراز موجودیت خواهد یافت و در اهمیت آن گفتم از طرفی خوابیدن را هک برای هر فردی بنابر آنچه نبی گرامی و ائمه اطهار فرمودند یک شصت و سوم یک هفتادم پیامبری است و برای کسانی چون حضرت ابراهیم زمان وحی، مکان وحی و از طرفی می بینیم اسلام درباره خواب و احکام و مقررات مربوطه اس کمال اهتمام را داشته و نعمت خواب را در ضمن آیاتی چند از سوره قصص که دلالت بر وحدانیت ذات مقدسش داشته و نعمت های او را که موجب مزید تشکر ا تیادآوری میفرماید (قل أراتیم ان جعل الله علیکم اللیل سرمدا من اله غیر الله یأتیکم بضیاء افلا تسمعون - قل ارایم ان جعل الله علیکم النهار سرمدا الی

یوم القیامه من غیر الله یأتیکم بلیل تسکون فیه افلا تبصرون و من رحمته جعل لکم اللیل تسکوناً فیه و لتبتغوا من فضله و لعلکم تشکرون بگو بمن بگوئید اگر خدا تا روز رستاخیز شب را برایتان همیشگی کند کدام خدا غیر خدای یکتا برای شما روشنی می آورد آیا نمی شنوید؟ بگوئید بمن اگر خدا تا روز قیامت روز را برایتان دائمی کند کدام خدا غیر خدای یکتا برای شما شبی می آورد که در آن آرام گیرید چرا نمی بینید از رحمت خود شب و روز را برای شما آفرید تا در آن آرام گیرید و از کرم وی (روزی) بگوئید شاید سپاسگزار باشید.

چرا خواب آیت الهی نباشد در صورتیکه انسان عقل و ادراک و حس خود را از دست داده و در کنای افتاده و باز هم به تماشای گوشه از خلقت موجود یا از آنچه گذشته و حتی به تماشای زوایائی که هنوز سالها بعد خواهد آمد می پردازد، در خواب آنچه را در تعریف وی که انسان موجود انتخاب کننده ای است و روشنگر مسائل و دارنده اراده می باشد همه را از دست داده فقط آنچه منشاء حیات و حرکت غیر ارادی اوست بجای مانده و باز هم صبح بهمان وضع و حالت اول برمیگردد.

شخص خوابیده باید در استراحت کامل بخوابد پس از آنکه محیط خواب را بنابر آنچه گفتم آماده ساخت باید قبل از خواب افکار پریشان دور گردد تا عوارض آن در خواب متأثرش نسازد یعنی پیدیها و آلودگیهای روحی طرد و صاف گردد. کثافات و فضولات داخلی نیز باید دور شود و سخن علی مرتضی را قبلاً گفتم که به فرزند بزرگوارش حضرت حسن فرمود پسر عزیزم نمی خواهی

چهار خصلت ترا بیاموزم که بی نیاز از طب گردی عرض کرد بلی. فرمود بر غذا منشین مگر آنکه گسسه باشی و از آن برمخیز مگر آنکه هنوز اندک اشتهائی تا باقی باشد غذایت را جویده فرو بر و چون قصد خواب کردی خود را از فضولات خالی و صاف کن (یا بنی الا اعملک اربع خصال تستغنی بها عن الطب فقال بلی قال لا تجلس عی الطعام الا و انت جاعع و لا تقم عن الطعام الا و انت تشتهیه وجود المضغ و اذا نمت فأعرض نفسك علی الخلا فاذا استعملت هذا استغینت عن الطب). (۱)

قبل از خواب بهتر است غذائی که خورده ام محتوی مقداری مواد قندی و کلسیم بوده باشد و در جلد ششم سخن حضرت کاظم را که دستور نان شیرمال خوردن را قبل از خواب در پاسخ پرسش کننده ای باو فرمود ذکر کردم و در اینجا باید اضافه نمایم که حضرت علی قبل از خواب بنا بر عادتی که داشت شکر زیاد میل میفرمود (کان ابالحسن الاول کثیرا ما یأکل السكر عند النوم) و شرح دادم چرا در خواب گلوکز باید در دترس متابولیسم بدن قرار گیرد و نیز گفتم یونهای کلیم و فسفر که بیشتر مصرف غذای عصبی مخصوصا اعصاب مرکزی دارد در شب برف جمجمه هجوم می آورد و لازم به تکرار آنها نیست (البته در اینجا فقط دستورات مذهبی را آوردم و مکانیسم علمی آنها را قبلاً بیان داشته ام و نیز شرح دادم کلن پر از مدفوع و مثانه پر از ادرار چه زیانها و مشغولیت هائی برای بدن بوجود می آورد) تا آنجا که خود بدن هم ناخودآگاه در خواب از تهیه فضولات برای دفع و ترشح ادرار

جهت پر شدن مثانه و بیدار کردن شخص عمل را بحداقل می‌رساند)

از جمله مطالبی که در اسام معمول بوده سرمه کشیدن در چشمها قبل از خواب میباشد که علت یا حکمت آنرا نمیدانم ولی این احوال را داد که چون ضد عفونی کننده ضعیف و ملایمی است و پیشگیری دستوری برای پیروان اسلام که تماس اجباری با آلودگیها دارند بوده است.

از مستحبات اسلامی اینست که شخص چون قصد خوابیدن نمود رختخواب خود را واری کند تا چیزی در آن نباشد و به نظافت تمام آنچه باید مورد استفاده اش قرار گیرد مطمئن گردد و قبلاً در همین جلد آوردم که چه بسا کثافت و آلودگی جزئی فراش که سبب بی خوابی می گردد.

نبی گرامی فرمودند صفحه اذا اوی احدکم الی فراشه فلیمسحه بطرف ازاده فأنه لا یدری ما حدث علیه: (هرگاه یکی از شما به رختخواب خود ماوی گرفت باید با گوشه ازار خود رختخوابش را مسح کند و دست بمالد زیرا نمیداند چه روی خواهد داد) در جلد بعد درباره لباس هائی که نبی گرامی داشته یا از آنها نام برده اند بحث کرده خواهم گفت ازار چیست.

کسیکه با طهارت و وضو و شستشو به بستر بود بسترش مسجدش منظور میگردد (حضرت صادق: من تطهر ثم اوی الی فراشه بات و فراشه مسجد) و در جلد ۱۳ درباره طهارت و انواع آن آورده ام و بخواص بهداشتی بدنی و روانی آنها اشاره کرده ام.

مستحب اسلامی است که زمان خوابیدن چراغ را خاموش کنند (انواع چراغها میتوانند باعث تجمع حشرات شوند آتش

سوزی ایجاد کنند آزمایشات انجام شده اینکه نور بر حسب درجات و شدتی که داند برخی اعمال فیزیولوژی بدن را که باید در خواب بوضع خاص باشد همانند روز نموده و از جمله ادار بحداقل رسیده در نور ترشح بیشتری خواهد داشت)

مستحب است نزدیک خواب خود را از تمام هم و غم دنیا خای نمود و خواب را بمنزله مرگ فرض نمود و وصیت نامه خود را زیر سر گذارده چنین تصور کند که از خواب برنخواهد خاست (اعمل لدنیاک کما تعیش ابدًا و اعمل لاخرتک کما تموت غدا برای دنایت چنان باش که همیشه زنده خواهی ماند و برای آخرت آنچنان باش که گویا فردا خواهی مرد از سخنان امام که قبلاً شرح دادم).

بدون شک توجه فرمودید که این دو دستور اتحبابی که با یکدیگر داده شده مکمل یکدیگر یعنی کسیکه هم و غم خود را بخواهد فراموش کند تا خواب خوشی را دریابد باید بیاد مرگ باشد تا آنچه از دنای چند روزه او را مهموم و مغموم ساخته بی ارزش گردد و آنکه بخواهد مرگ خود را از آن شب دور بدارد و بر عمر خود بیفزاید باید خواب خوشی را با خالی شدن از هم و غم بدست آورد و بقیه اثر طرد ورد هم و غم از خویش قبل از خواب بریدن در روانشناسی شرح خواهم داد. (البته کسیکه بیاد مرگ بود ظلم کردنش بحداقل میرسد و ظلم بوی نیز در حدافل خواهد بود).

مستحب است به پهلوی راست رو بقبله خوابیدن و دست راست زیر گونه و طرف راست صورت نهادن و نبی گرامی بهمین

نحو می خوابیدند.

اصولاً در اسلام خوابیدن به دست راست و به پشت ممدوح بوده و بر پهلو چپ و دمر خوابیدن ممنوع می باشد (دخلت علی ابی محمد فقلت جعلت فداک انی مغتنم بشیء ۛ یصنئی فی نفسی و قد اردت ان اسئل اباک فلم تنفقالی ذلک فقال ما هو فلت یا سیدی روی لنا عن آبائک ان نوم الانبیاء علی اقفیتهم و نوم المؤمنین علی ایمانهم و نوم المنافقین علی شمائلهم و نوم الشیاطین علی وجوههم فقال کذلک).

نبی گرامی هم فرموده اند و خطاب بحضرت علی چنین گفته اند که معنای آن با روایت قبلی یکی است صفحه یا علی النوم اربعه نوم الانبیاء علی اقفیتهم و نوم المؤمنین علی ایمانهم و نوم الکفار و المنافقین علی ایسارهم و نوم الشیاطین علی وجوههم: ای علی خواب چهار نوع است خواب انبیا بر پشت است و خواب مؤمنین بر دنده راست و خواب کفار و منافقین بر دنده چپ و شیاطین خوابشان بر رو افتادن می باشد.

قبل از اینکه وارد چگونگی اوضاع و احوال اشکال خوابیدن شده از خوبی یا بدی آنها بحث نمایم باید بگویم امروز نه تنها جنبه جسمی و فیزیولوژی بدن را در وضع خوابیده بخصوص مورد بررسی قرار داده بلکه روانشناسان میگویند: بگو چگونه می خوابی تا بگویم چطور آدمی هستی.

اگر دوران دانش آموزی خود را بیاد آورید بدون شک روزی که خبر قبولی خود را در جعبه اعلانات دیدید که با درجه ممتاز اعلام داشته اند شب بخانه آمدید چون زمان خواب رسید در

برابر والدین و خواهران و برادران خویش ابتدا نظرشان را بسوی خود جلب کرده سپس بوسط بستر پریده به پشت خوابیده پاها را از هم باز نموده دستها را بدو طرف اداخته چنین خود را نشان میدهید که فاتح و پیروز از امتحان بیرون آمده اید و اگر رفوزه بودید یواشکی بسوی رختخواب میرفدیت و در آن خود را بحداقل حجم می رسانیدید یعنی دستها را بغل گرفته پاها را آنچنانکه زانوها بشکم فرو رود درآورده در لای لحاف پنهان میشدید یعنی در حقیقت با امتیازی که بدست آورده بودید میخواستید چنین بگوئید که این فضای اشغال شده برای شما کم و در خور شأن شما نیست و شب شکست خوردگی میخواهید برسانید که همین اندک جا هم زیادتان است و توجه باین اوضاع و احوال سبب شده اخیرا روانشناسان بگویند:

اگر کسی هستید که به پشت میخوابید دلیل این است که آدم شجاعی هستید و هیچ نوع حقارتی ندارید.

اگر هنگام خواب خودتانرا جمع میکنید معلوم می شود که مضطرب هستید و از چیزی رنج میرید و این وضع خوابیدن همانند وضعی است که در شکم مادرتان داشته اید و بهمین علت میتوان گفت شما آدم ضعیفی هستید و ناخودآگاه بدنبال محل آرام و پناهگاه و تکیه گاهی میگردید.

اگر زمان خواب تعداد زیادی روپوش و شمد روی خود می اندازید آدمی هستید خجالتی و هدفتان همیشه اینست که خود را در گوشه ای پنهان کنید و اگر دوست نداشتید چیزی بروی خود اندازید موانع شما را خشمگین میسازد. بهر صورت علاوه بر این

مختصر شرح که توجه دانشمندان را برای توجیه روانی اشکال خوابیدن میرساند باید افزود.

امروز کمتر کسی است که از خوابیدن روی تختخواب فنردار اجتناب نکند و چه بسیار در رفتگی های دیسک های بین مهره که بعلت خوابیدن بر آنها پیش آمده و شخص را بدرد کمر یا سیاتیک مبتلا ساخته است.

مهره ها روی هم قرار داده شده ستونی رد درست می کنند که سبب میشود ادمی با چنین عمودی از زمین بطرف خلاف قوه جاذبه بالا- رود و چون سایش استخوانها بیکدیگر مزاحمتی بود همانند یک استادکار که بین دو قطعه فلز برای جلوگیری از سایش یک قطعه و اشر قرار میدهد که چرب است و نرم خدایمتعال بین دو مهره استخوانی غضروفی چرب و نرم قرار داده که اگر بر تختخواب فنری بخوابیم و جابجاشود و بر اعصابی که از جانبش خارج می شود فشار وارد آورد دردهای عصبی چندی و از جمله التهاب عصب سیاتیک را بوجود می آورد واگ بر تخت فنری خواستیم بخوابیم باید بر آنها تخته های چوبی محکم بگذاریم و در غیر اینصورت بر زمین بخوابیم و هر جا بخوابیم با گذشت زمان هم لوزه ها ذوب می شود و هم دیسک های بین مهره ای و هم ... و بهمین لحاظ مهره ها رویهم میخوابند و قد بلندان بهمین علت زمان پیری کوتاهتر می شوند.

خوابیدن در نی نی که برای نوزادان درست میکنند زیان آور است و همچنین باید از خوابیدن در بسترهای زیاد نرم خودداری کرد. (نی نی پارچه بخصوصی است که از چهارطرف بوسیله چوب هائی

نگهداشته شده و آویز به طنابهاست).

خوابیدن به پشت در یک سطح افقی کمک به تشدید قوس کمری و تشدید درد کمر می نماید. (۱)

بکار بردن بالش خیلی بلند سبب فشار و صدمه ستون فقرات گردنی و درد در بازوها و شانه ها میگردد. (۲)

خوابیدن روی شکم در سطح افقی سبب تشدید قوس کمری و گردنی و تشدید دردهای کمر و گردن میگردد. (۳)

دور خوابیدن و حتی خم کردن یک زانو و ران کاهشی در قوس کمری نداده و درد را تسکین نمیدهد. (۴)

در رختخواب خوابیدن روی شکم سبب افزایش قوس کمری و گردن بیک طرف می شود و از دور خوابیدن باید در هر حال اجتناب نمائید. (۵)

گذاشتن متکای بلند علت شایعی از کمردردها، درد گردن، شانه و بازوها می باشد، سرگیجه و سیاه رفتن چشم هم ممکن است ایجاد گردد. (۶)

بازوان را چنانچه یکی زیر صورت و سر و دیگری را روی سر بگذارند ممکن است سبب سوزن سوزن شدن دستها یا بی حسی آنها و درد شانه و بازوها گردد.

دو دست را بالای سر گذاشتن سبب انقباض عضلات بازو تا

۱- از صفحه ۳۰ کتاب دردهای پشت و گردن مراقبت و پیشگیری از آنها وابسته به انجمن جراحان ارتوپدی ایران.

۲- از صفحه ۳۰ کتاب دردهای پشت و گردن مراقبت و پیشگیری از آنها وابسته به انجمن جراحان ارتوپدی ایران.

۳- از صفحه ۳۰ کتاب دردهای پشت و گردن مراقبت و پیشگیری از آنها وابسته به انجمن جراحان ارتوپدی ایران.

۴- از صفحه ۳۰ کتاب دردهای پشت و گردن مراقبت و پیشگیری از آنها وابسته به انجمن جراحان ارتوپدی ایران.

۵- صفحه ۴۵ مأخذ قبلی.

۶- صفحه ۴۵ مأخذ قبلی.

صبح شده و در نتیجه انقباض زیاد صبح دردناک و خسته می باشد.

هیچوقت روی شکم نخوابید یا زیر سر خود را زیاد بلند نکنید. بهترین اندازه برای بالش زیر سر شما مقداری است که وقتی آنرا زیر سر خود قرار دهید محور سر و گردن و بدن در یک امتداد قرار بگیرند و با هم زاویه ای تشکیل ندهند. (۱)

خوابیدن به پهلو (پهلوی راست) و خم کردن زانوها کمک به تصحیح قوس کمری می نماید و مخصوصا گذاردن دستها در کنار بدن یکی از بهترین حالات برای استراحت در حال درازکش است. (۲)

هیچوقت بیش از ۵-۳ دقیقه در حالت دمر نمانید یا بخواب نروید. (۳)

اگر میخواهید معده در حال استراحت باشد و همچنین قلب شما در بهترین وضعی قرار گیرد روی طرف راستتان دراز بکشید و پاها را کمی تا کنید. این بهترین وضعیت خوابیدن برای همه و مخصوصا برای افرادی است که در دوان بلوغ هستند.

نوع دیگر به پشت خوابیدن است. ستون فقرات در زیر و سینه در بالا- در این طریقه تنفس ساده و کامل انجام می یابد هر وضعیت دیگر غیر از این دو تا غیربهداشتی خواهد بود. (۴)

در اینجا برای مزید اطلاع و مخصوصا بخاطر پیرانی که در معرض خطر اسکار و زخم شدن پشت یا پهلو هستند ذکر این نکته لازم که خوابیدن بر پوست گوسفند که براحتی قادر به جذب

۱- صفحه ۵۵ همان مأخذ.

۲- صفحه ۵۵ همان مأخذ.

۳- صفحه ۵۷ همان مأخذ.

۴- ترجمه از یک کتاب فرانسوی مخصوص خوب خوابیدن صفحه ۵۳ مجله دانشمند مسلسل ۷۷.

مواد مایع است در یکی از بیمارستانها بعنوان ضد اسکار مورد استفاده قرار می گیرد. (۱)

دمر خوابیدن فقط سینه را گرم نگه میدارد در صورتیکه گرم کردن پشت که محل خروج اعصاب از مهره های ستون فقرات است همه قسمت ها را گرم میکند. دمر خوابیدن با توجه به اینکه باید سینه و شکم در مردان و کم و سینه در زنان (زیرا تنفس مردان بیشتر سینه ای و زنان بیشتر شکمی است) آزاد باشد تا تنفس براتی انجام گیرد خود تحمیلی ناروا برای بدن است بعلاوه که اگر صورت در حال دمر بیکطرف گذاشته شود تا هوا از بینی ازاد وارد و خارج گردد گردن صدمه می بیند و در صورتیکه صورت بر بالش نهاده شود آنچنانکه بنی در آن فرو رود شرح دادم که چون تنظیم ریتم تنفس با مخاط بینی است چگونه بر تنفس فشار وارد میگردد بعلاوه به دگرگون شدن ستون فقرات در اثر دمر خوابیدن اشاره گردید و باید افزود از لحاظ تحریکات سکسی نیز وضع خاص مالش پیش آمده التهاب بیشتر قسمت هائی از مجاری ادراری را سبب میشود و اینکه نبی گرامی و ائمه اطهار آنرا خناب شیاطین گفته اند اگر در جلد اول که بحث از شیاطین کردم یادتان باشد بخوبی خواهید دانست دمر خوابیدن که شیطنت های روانی و جسمی پیش می آید چاره ای جز این نیست که شیطنت ها را به شیطان نسبت داده و خواب شیطان را هم شیطانی بنامیم (باستثنای احتلام در اثر خوابیدن)

به پهلوی چپ خوابیدن هم با توجه به اینکه اگر بدن را درست نصف کنند نیمه راست که کبد سنگین را دارد و زن بیشتری دارد و جائی از تمام بدن خالی نیست جز اندکی میان دو ریه که فضائی برای طپیدن قلب باقیست که اگر بر پهلوی چپ بخوابید چون ریه چپ نمی تواند بعلت وزن سنگین تر طرف راست خوب بازی کند و لاجرم فشاری بر قلب خواهد بود باید از این حالت هم که کفر و نفاق است و کفر یعنی زرع و حق را زیر خاک پنهان کردن همچنانکه زارع دانه زیر خاک پنهان می کند و نفق هم همانند نقب است و همان زیر خاک عبور کردن و کافر حق را زیر خاک ی کند و مانفق آنرا از زیر خاک عبور داده بجائی دیگر بر می آورد و درد و وضع آنرا معرفی می نماید آن جا میگوید حق و انجا باطل یا برعکس و کسیکه بر دنده چپ خوابید خواب شیاطین نیست اما خواب کافر و منافق است خوابش سراسر شیطنت و آزار نیست اما مانع و رادع و پوشاننده می باشد.

مطلب دیگر بالش زیر سر است که چه بهتر فقط باندازه ای باشد که فاصله بین سر و گردن و شانه را پر کند و الان شکلی که در جلو من است و در چند جای کتاب قبلی وابسته به انجمن جراحان آن شکل نمایان می باشد مخصوصا در صفحه ۲۹ و همه اقتباس از مآخذ و منابع متخصصین بزرگ خارجی است نشان می دهد که در بهترین وضع خوابیدن یک بالش کوچک ملایم تا شده و زیر گردن و بازوها را پر کرده است و در روایت داریم که خواب بر نبی گرامی وارد شد دید حضرت برده خود را تا کرده زیر سر نهاده اند. (۱)

مسئله ای که ناگزیر بذکر آن هستم اینکه به روایت گفته شده بنگرید نبی گرامی کلمه نوم را در تقسیم خواب ذکر فرمودند نه کلمه نعاس را که میتوان جواب داد بعلت اینکه باید مراقبت بیشتری از قسمت انبساط و نوم و رؤیای خواب بعمل آید و چرا آنرا دیگر میدانید از اینجهت حضرت آنرا تذکر فرمودند و چه اشکال دارد که بعلت اهمیت نوم همیشه آنرا سمبل قرار دهند.

ناگفته نماند نوزادان را بهتر است به پهلوی راست خواباند تا فشار به پشت جمجمه استخوانی نشده شان وارد نیاید و سرشانرا به شمکل کتابی در نیاورد و بهمین جهت است که آموز در یکی از کشورهای مترقی بچه راحتی در وضع روی پهلوی راست خوابانده و بالش بسیار نرمی برای اینکه فشاری هم از طرف راست بصورتش وارد نیاید جهت وی درست می نمایند ولی همیشه خواباندن نوزاد بطرف راست سبب بهتر تغذیه شدن قسمت راست صورتش شده دو نیمه راست و چپ صورتش از قرینه بودن خارج می گردد لذا بمحض استخوانی شدن جمجمه باید گاهی نیز کودک را به پشت خواند ولی در هر صورت او را از دمر خوابانیدن باید مانع شد.

برای جلوگیری از دمر خوابیدن بزرگان می توان تختخواب مورب برای آنان درست کرد که زمانی برای همگان دستور داده میشد و امروز موافقتی ندارند.

اینکه نبی گرامی دست راست خود را زیر صورت میگذاشتند بعقیده بعضی سبب می شود نفس کشیدن فقط از راه بینی انجام گیرد که دراین صورت دندانها و حلق و لوزه ها از هجوم آلودگیهایی که بوسیله موها و مخاط بینی گرفته می شوند در امان خواهند.

بود و آدمی تنها بوسیله راه درست یعنی از راه بینی نفس خواهد کشید بعلاوه یمدانیم هوای وارد شده در بینی بهوای گرم و مرطوب شده در سینوسهای اطراف صورت فشار وارد آورده آنها را بطرف ریه ها رانده خود جای آنرا می گیرند و برای نوبت بعد گرم و مرطوب و بدون غبار و آلودگی یعنی مساعد ریه ظریف میگردند بعلاوه که تماس هوا با مخاسط بینی سبب تنظیم ریتم تنفسی هم میگردد شرح دادم.

فراموش کردم بنویسم کسیکه به رومی خوابد بیشتر از دیگران دچار کابوس و رؤیاهای ناراحت کننده می شود و بعد از آن چنین وضعی نسب کسانست که بر معده یعنی بر پهلوی چپ میخوانند و شرح آنرا در جلد مربوط به رؤیا خواهم داد.

نهم مستحب است که پس از خواب هم دندانها مسواک گردد و شرح آنرا در جلد ۱۳ دادم که چگونه باید بدینوسیله انجام تخمرات مضره ای که در برابر دندانها صورت می گیرد و موجب فساد دندانها و هم بدن می شود جلوگیری بعمل آورد. (۱)

برای مزید اطلاع باید گفت در روایتی نیز از حضرت علی آورده اند که عده ای به چپ میخواند برای گوارده شدن غذائیکه خورده اند ولی تمام روایات از دمر و ابیدن مذمت کرده اند و اخیرا برخی فیزیولوژیست میگویند دمر خوابیدن سبب میشود اختیار تنفس از بنی سلب شود و ما میدانیم تنظیم ریتم تنفس با مخاط بینی است.

۱- برخی موارد از آئین جاویدان ترجمه احیاء الشریعه فی مذهب الشیعه علامه فقید حاج شیخ محمد خالصی استفاده شد.

کجا بخوایم

کتاب میخواندم جالب، زندگی یکنفر غربی را تقسیم کرده بود که بطور متوسط در کجاها میگذرانند از جمله نوشته بود چه مقدارش در لمانی، در مستراح، در خیابان، د اداره، در ... سپری میشود ولی آنچه مسلم است و بارها شنیده اید ثلث عمر هم بطور متوسط در خواب میگذرد و اگر خوب دقت کنیم زمانی باین درازا و وسعت را در جایی به تنگی و این حداقل میگذرانیم چه خوب است در انتخابش کمال دقت را مرعی داریم مگر کسی که در فراش یا بر تخت میرود با قد و بالای متوسطش چه مکانی را با چه وسعتی اشغال خواهد کرد اما میخواهم بیشتر از این بهمحل خوابتان اهمیت بدهید زیرا اگر هم مکان کوچک مسکن ثلث عمر شماست کلید دو ثلث دیگر عمرتان را هم در دست داد یعنی اگر در یک سوم عمر خوب نخوابید در دو سوم بقیه نمیتوانید خوب باشید.

البته عنوان مطلب اینست: کجا بخوایم؟ اما باید نظر اسلام را مقدم داشت زیرا جز خیرخواهی و مصلحت هیچ مقرراتی از طرف خالق برای مخلوقش وضع نشده است و اسلام در درجه اول انتظار دارد جان روشن باشد و از جمله کسیکه میخوابد در میان طبقاتی از نور و روحانیت و آرامش فرورود حساب کرده و بیلان کار روزانه را بسنجش درآوردهو حلال و حرام کرده ها خوبیها و بدیهای انجام داده شده و همه را برآورد کرده فرض کند پپای میز محاکمه کشیده شده باید آنها را بازگو نماید و اگر صوابها بر

آلودگیها اندکی فزونی داشت اجازه خواب رفتن و مژگان بهم رساندن باو داده شودو در غیرانصورت بیدار بماند و من نمیدانم سه میلارد و نیم بشر بیلان روزانه اشان چگونه خواهد بود؟ آیا دیگر قرص های خواب آور بوسیله آنان بفروش نخواهد رسید؟ یا خواب ناز را جزو خوابدینهای طلایی و کیمیا و سیمرخ ثبت باید کرد؟

باز هم اسلام سخنی دارد قرآن رادیدید که خواب را لباس، سبات، سکن و امر ضروری حیاتی شمرده و انتظار دارد حتی المقدور در شب و آن هم اول شب خواب انجام گیرد در محلی که ثبات لباس و سبات و سکن خواب را بهم نزد یعنی انتظار دارد بدنی سالم و راحت بر فراش افتد و در فراش بگذرد و از فراش برخیزد و در حالیکه آمادگی برای فردایش دارد تا بتواند بنحو احسن انجام وظیفه نمایدو خود را سالم باجتماع معرفی کند و برای بدست وردن چنین خصائص و اوصافی هم باید محیط خوابگاه آرام و هم خوابگاه به کام باشد تا خواب هم بسلم و سلام دلپسند و ناز ازد.

اسلام حتی خوش ندارد کسی تنها بخوابد و چه بسا یکی نیاز به کمکی پیدا کرد که تلفنی بزند یا طبیعی را بخواند یا داروئی بحلقش رساند یا ... و در اینحال تنها بودنش نزد نبی گرامی پسندیده نیست کهانتظار دارد کسی تنها غذا نخورد تنها بمسافرت نرود تنها نخوابد که علت اولی را قبلاً گفته و دومی را خواهم گفت و هم اکنون سومین را مشغولم که بگویم (لعن رسول الله ثلاثه الا کل زاده و حده و راکب فی الفلات وحده و النائم فی البیت وحده)

مهماتما گاندی پیشوای فقید هندی اظهار شگفتی از کسانی

میکرد که در اطاقهائی میخوابند که هوایش را تنفس دیگران، آلوده و غیر قابل تنفس کرده است و در ضمن اصرار داشت بپرسد چرا در عصریکه مردم می خواهند مرتب خود را با آب تمیز بشویند از جوله دیگران بکار نبرند، شانه کسی را استعمال نکنند، آب ضد عفونی شده بیاشامند چه شده است در مورد هوا که بیشتر از هر چیز مورد مصرف است توجهی ندارند و حاضرند در محیط سر بسته ای آلوده بخوابند و جایش خالی ببینند امرو سخن از مقایسه دو هواست و می گویند آیا هوای فلان شهر مقدار مواد سربی یا گاز کربنیکش بیشتر است یا شهر ... و آیا عناصر رادیو اکتیو دو ناحیه فلان و ... کدامیک زیادتیر می باشد و چیزی که از آن یاد نمی شود هوای ازاد و جان افزاست اما اسلام برای هر فصلی دستور مشابهی ندارد و نبی گرامی حکم مدبر احد واحد را که بر سراسر دستگاه آفرینش بصورتی احد واحد چشمگیر است در اینجا نیز یاد آور ساخته می فرماید از باد خزان دوری جوئید (بادی که طبق یک خصیصه و فرمان همه دمبرگها را چوب پنبه ای می کند و بدن آدمی را نیز مستعد پذیرش انواع و اقسام ویروسها و طفیلی ها می نماید) و از پوشاندن تن در باد بهار روح افزا و گ پرور خودداری نمائید؛ اصولاً بنظر می رسد اسلامدسوت دارد اطاقی که شخص در آن خوابیده بزرگترین اطاق بوده اما برعکس آنچه عقیده فعلی است خوشتر دارد درها حداقل بوسیله پرده ها بسته بوده باشد و فرمول کلی اسلامی آنکه هر گونه عوامل و عناصری از محیط بزبان بدن تمام شود آلوده ساختن و ابتلای کسبی ممنوع و حرام می باشد حتی اجازه نمیدهد کسی دو

بلندی یا بامی که بدون نرده کشی یا محجر بوده باشد بخوابد (نبی گرامی: من نام علی سطح غیر محجر فقد برئت منه الذمه)^(۱) و از اهل بیت عصمت وارد شده است که کمترین چیزی که از محجر کفایت می کند آن است که بقدر یک ذراع و یک وجوب از چهار جانب بام نه از یکطرف بلندتر بوده باشد.^(۲)

همان اطاق بزرگ انتخاب شده برای خواب اگر محتوی بوی نامطبوعی است یا دود و یا بوی سیگار در آن پیچیده است حتما باید قبل از خوابیدن آنها را خارج نمود.

در صورتیکه ممکن است وسائل گرم کننده را نیز خاموش یا بحداقل ممکن و حداکثر اطمینان آنها نگهداشت و حتی اگر شمعی می سوزد خاموش نمود و اگر عطری است برداشت و مکان اطاق را به حداقل بوی خوش سازگار داشت تاریه ها فقط از حداکثر هوای غیر مضاف استفاده ببرند.

از جمله پیش بینی هائی که می شود و حتی آنها برای بیست سال دیگر حتمی میدانند اینکه: اطاقهای خواب بشکل دایره خواهد بود نه مانند امروز مستطیل و اگر تابستان بود آدمی مجبور نخواهد بود خود را در لافی خنک بپیچد یا در زمستان زیر لحاف و پتو پنهان سازد بلکه کلید اشعه گرم و سردی که دستگاهش در سقف تعبیه شده همانند کلیدهای چراغ برقهایی امروزی در دسترس

۱- ۳۵۴ امالی صدوق.

۲- ۱۵۴ آئین جاویدان ترجمه احیاء الشریعه جلد سوم.

است و با آن می توان هر نوع حرارت مطبوع و معتدلی را ایجاد نمود.

از جمله چیزهایی که باید رعایت کرد شستن دست و صورت قبل از خواب می باشد و نبی گرامی فرمودند صفحه لا یتین احدکم و یده غمر فان فعل فاصابه لمم الشیطان فلا یلومن الانفسه نباید یکی از شما بخوابد در حالیکه دستش چرب و کثیف باشد پس اگر چنین کند و باو صدمه ای از شیطان برسد نباید جز خود کسی را ملامت کند».

خوابیدن مخصوصا پیرمردان با شکم خالی کراهت دارد و در جلدهای غذائی شیخفیرح دادم که چگونه نزدیکهای صبح قند خون که شدیداً پائین می آید آدرنالین ترشح می شود تا گلیکوژن های ذخیره در کبد به گلوکز تبدیل شده به خون بریزد تا بدن گرسنه نماند و با متب شب گرسنه خوابیدن و مرتب آدرنالین ترشح شدن فشار خون بالا رفته و صدمه به رگها وارد می گردد.

همانگونه که خواب قبل از ناهار در اسلام که اندک است و قیلوله نام دارد مستحب می باشد خواب بین مغرب و عشاء کراهت دارد و در این باره از نبی گرامی روایتی بجای مانده که می فرمایند خواب بین مغرب و عشاء سبب محرومیت از روزی است و از کار باز داشته شدن و از ادای نماز بموقع در اول شب باز ماندن.

در اینجا جا دارد به توضیح مطلبی مربوط به خواب پردازم: عجیب است هر وقت پیشوایان اسلام صلوات الله و سلامه علیهم برای نماز در دل شب برمیخاستند در صورتیکه ناگهشان به آسمان و ستارگان می افتاد گویا دیگر پایشان را از خاک برداشته

و با همان نگاه به آسمانها رفته و در حالتی خاص حیرت در آفرینش کرده اند و در جلد اول گفتم حضرت سجاد بیدار شد طشت آبی برداشته دست در طشت گذارد ناگهان چشمشان به آسمان افتاد شروع بخواندن آیاتی کرد و آنچنان بود که دست حضرت در طشت بود تا صبح صادق دمید حضرت وضو گرفت و نماز واجب بجای آورد. در انجا باید بیفزایم از حبه مغربی است که گفت با نوف خوابیده بودمی حضرت علی هم خوابیده بودند در حالیکه دستشان بر دیوار بود مانند کسی که حیران است و میفرماید: ان فی خلق السماوات و الارض ... و باز قرائت فرود و همانند کسی شد که جان از تنش خاج می شود پس بمن فرمود خوابی یا بیداری ... تا آنجا که فرمود ایکاش مرا طول خواب اینقدر نبود و بهمین وضع ماند تا طلوع فجر. صفحه عن حبه المغربی قال بیننا انا و نوف نائمین فی رحیه القصر اذ نحن بامیر المؤمنین فی بقیه من اللیل واضعا یدیه علی الحائط شبیه الواله و هو یقول ان فی خلق السماوات و الارض ... قال ثم جعل یقره هذه الایات و یمر شبه الطائر عقله فقال لی اراقدا انت یا حبه ام راقم قلت راقم هذا انت تعمل هذا العمل فکیف نحن قال فارخی عینیه فبکی ثم قال لی یا حبه ان لله موقفا و لنا بین یدیه موقفا و لنا بین یدیه موقفا لا یخفی علیه شیء من اعمالنا یا حبه ان الله اقرب الی و الیک من جبل الورید یا حبه انه لا یحجبنی و لا ایاک عن الله شیء ثم قال اراقدا انت یا نوف قال لا یا امیر المؤمنین ما انا براقدا و قد اطلت بکائی هذه لله فقال یا نوف ان طال بکائک فی هذه اللیله مخافه من الله قرت عیناک هذا بین یدی الله ثم جعل یمرو هو یقول لیت شعری فی غفلائی

امعرض انت عنی ام ناظر الی و لیت شعری فی طول منامی و قله شکری فی نعمک علی ما حالی قال فوالله مازال فی هذا الحال حتی طلع الفجر.

باید افزود که برخی خوابیدن در مساجد وعده بیشتری خوابیدن در مسجدالحرام و مسجد نبی گرامی را مکروه دانسته و دسته ای نیز تجویز کرده اند.

خواب صبح

بهمان اندازه که خواب سر شب (بلکه بهتر است بگوئیم اول شب چون ملاحظه نمودید مرحله چهارم خواب که عمیق و لذیذ و نشاط آور است قسمت اعظمش در اول شب است) نزد اسلام مرغوب است خواب بین الطلوعین یعنی خوابی که بین طلوع فجر صادق تا طلوع آفتاب می باشد کراهت دارد و اگر شخصی عمدا بخوابد تا آفتاب طلوع کند حرام است زیرا سبب فوت نمازش می گردد.

آوردم که بتدریج همزمان با پنهان شدن خورشید پرندگان، پستانداران، میکروبها، گرد و غبار همه و همه بر زمین افتاده هوا را تطهیر می نمایند (متأسفانه اگر دود کارخانه ژها و موتورها بگذارند و میدانیم چون آلوده شدن هوا سبب افزایش CO₂ محیط می گردد هوای زمین روبه گرمی بوده و در نتیجه بتدریج یخهای قطبها آب شده طح آبها بالا خواهند آمد) هوای جو زمین مرتب تطهیر و تمز شده تا اینکه نسیم سحری وزیدن گیرد و خورشید اولین اشعه طلایی خود را به پیغام دل شب را بشکافد و خود را به حیات کره

زمین عرضه بدارد در این هنگام آفاق و انفس همه پاک و تطهیر شده است آفاق با تطهیری که خود بوسیله باد و باران و نور و ظلمت و خواب انجام میدهد و نقش تطهیر انفس که بعهدہ رؤیا و خوابدیدن می باشد و هر چه عقده و کمپلکس روحی زندگی است در رؤیا حل و بتدریج تمام می شود (بر حسب شدت کلپلکس برخی در اولین رؤیا و بعضی بعد از چند نوبت)

آری در حالیکه آفاق و انفس در نشاط و طرب است و هنوز میکروبها گرد و غبارها، ستمگرها از خواب برنخاسته اند چه بهتر که بدن تطهیر شده در محیط تطهیر شده فعالیت آغاز کند و بدیهی است هر چه دیرتر بیدار شود فرصتش کمتر و زمانی که باید اعمالش را که همیشه اندازه معلومی دارد در زمانی فشرده تر انجام دهد که خود تحمیلی و سختی است بعلاوه هر چه بطرف روز پیش آید با محیطی آلوده تر سر و کار خواهیم داشت بهمین لحاظ است که در اخبار وارد شده کسیکه بخوابد تا آفتاب طلوع کند از روزی خود در خواب مانده و آن وقتی است که شیاطین در آن در حال غفلتند و فرشتگان شب و فرشتگان روز در آن وقت با یکدیگر تلاقی و اجتماع می کنند. (با توجه به آنچه در جلد‌های قبل گفتم که ملائکه در تملیک خداست و چون کارخانه خود کار عملش را انجام میدهد و نافرمانی ندارد و به نیرو هم تعبیر شده است لذا شگفتی است که بگویم زمان طلوع خورشید و رسیدن اولین شعاع خورشیدی تا رسیدن آفتاب بزمین اسلام به نیروهای شب و نیروهای بوز (آیا از ستارگان و خورشید یا از ...) اشاره می فرماید یا اینکه کنایه از نیروهایی که در برابر خورشید از فعل بقوه در می آید یا از قوه به

فعل (کلروفیل گیری و ...) می بلاشد یا مقصود عمل تطهیر خورشید و ستارگان می باشد.

با توجه به اینکه قبلاً راجع به سحرخیزی بحث کوتاهی نموده ام در اینجا بدون آنکه اتهام غرب زدگی وارد باشد باید بگویم برعکس تصور، دانشمندان و اشراف غرب هم قبل از آفتاب مشغول کارند و حتی کشاورزان و کسانیکه تا نزدیکیهای سحر در کاباره ها بیدارنمانده اند بکارشان رسیده اند و اینکه غربی ها چنین معرفی شده اند باید پرسید چه کسانی چنان خبری را آوردند و خبرگزاران آیا کدامشان غیر کاباره ای بودند.

حضرت سجاد به ابی حمزه ثمالی فرمود: خواب مکن قبل از طلوع آفتاب که من از برای تو دوست نمیدارم زیرا حق تعالی روزی بندگان را در این وقت قسمت مینماید، و از نبی گرامی است: زمین بسوی خدا ناله و فریاد می کند از سه چیز: از خون حرامی که بر آن ریخته شود یا غسلیکه از زنا کنند بر آن یا خواب کردن پیش از طلوع آفتاب، و از حضرت صادق که خواب بامداد شوم است و روزی را منع می کند و رنگ را زرد می نماید و چهره را متغیر می سازد ... و مرغ بریان و ترنجبین بر بنی اسرائیل در این وقت نازل میشد و کسانیکه در خواب بودند بی بهره می ماندند اما وارد شده است کسیکه صبح صادق بیدار شده و تا قبل از طلوع آفتاب عبادت و کارهای واجب انجام داده در آنوقت بخوابد اشکالی ندارد و آورده اند که حضرت رضا بشخصی فرمود فردا بعد از طلوع آفتاب بیا که قبل از آن خواب می کنم و در پایان از نبی گرامی بگویم که فرمودند: ان الصبحه تمنع الرزق (خواب

صبحگاهی مانع رزق می شود).

حالات مشابه خواب

سنگوب، غش و ضعف، شوک، اغماء هر کدام حالتی در انسان بوجود می آورند که بنظر مرسد شبیه خواب میباشد در صورتی که نباید آنها را با خواب اشتباه کرد و باید آنها را تشخیص داد.

در حالات قلمداد شده هم انسان نسبت به تحریکات خارجی بدون درک شده و همین وجه مشترک با خواب است که اشتباه پدید می آورد در صورتیکه خواب یکامر فیزیولوژیکی ضروری حیاتی است و حالات مذکور نوعی اختلالات شدیدی است که در فعالیت های عصبی مغز بوجود آمده است.

سنگپ یا غش و ضعف در اکثر موارد بعلت نرسیدن خون کافی بشکل ناگهانی بمغز حادث می گردد.

شوک اختلالات شدید فعالیت هخای عمومی بدن است که با اختلالات فعالیت جهاز تنفسی و گردش خون و نقصان فشار خون همراه می باشد.

اغماء با مسمومت شدید مغز پیش می آید.

با توجه به تعریف های مختصری که از حالات مشابه خواب بعمل آمد می فهمیم که خواب عادی یک حالت سالم و طبیعی مغزی است و دمی برای برخاستن از خواب خودش کمک می کند خواب می بیند تغییراتی در بدن خود معمول میدارد یک عمل را تشدید و دیگری را کاهش می دهد تا بیدار میشود در صورتیکه برای برخاستن از حالات مشابه خواب از دیگری باید کمک گرفت تا درمان کند و

او را از آن حالت نجات دهد.

نوعی اغماء و نیمه اغماء که ناشی از مسمومیت شدید یا نیمه شدید عوامل روانی است که فقط چشم بینای انبیاء عظام متوجه مسمومیت مغز شده و نوعی از آن که امروز سبب جلب توجه خیرخواهان نز گردیده اغمای مغزی بسیار شدید استعمارزدگی است.

استعمارزدگی اقتصادی در برابر استعمارزدگی مغزی آنچنان کوچک است که تمکن مای کشور در برابر تمکن روانی اجتماع و متأسفانه استعمار مغزی را امروز بانواع و اقسام در گوشه و کنار که دامنگیر بلکه مغز گیر جامعه اسلامی شده می بنیم یک جوان تحصیل کرده مسلمان قبل از آنکه بیندیشد ناگهان بشکل یکی در می آید پیش از آنکه فکر کند ادای دیگران در می آورد جلوتر از آنکه مخترعین و مکتشفین در صدد آزمایش مواد تازه کشف با گذشت زمان شوند و آنرا بر حیوانات آزمایشگاه بکار برند و تحقیق و بررسی بعمل آورند مغزهای آماده آزمایشگاهی باغماء بررسی و آزمایشی فرو می رود و اگر برای همه مردم همانگونه که نبی گرامی فرمودند: الناس نیام اذا ماتوا انتبهوا* مردم همه خوابند زمانی که مردند آگاه و بیدار می شوند) برای استعمارزدگان مغزی باید گفت در اغمایند و زمانی از اغماء خارج می شوند که متوجه میشوند نه فرمان طیب را اعتنا کرده اند و نه بدستور خیرخواهان وقعی نهاده اند و آنچه داشتند از دست داده اند حتی زندگی معمولی یک فرد عادی را.

خوابهای مصنوعی

میان خواب معمولی با خواب که با متأثر ساختن سلسله اعصاب پیش می آید و آنها را خواب مصنوعی و ساختنی گویند باید تفاوت قائل شد مثلاً خوابهایی که با تزریق مواد مخدر بیهوش کننده یا خوردن آنها پیش می آید.

علامت خوابهای مصنوعی اینست که تا اثر هست خواب هم هست و آدمی همانند خوابیده در برابر تحریکات خارجی هر چقدر قوی باشد حتی با یک عمل عمیق جراحی هم در خواب مصنوعی است و بمحض تمام شدن اثر، خواب هم تمام میشود و از علامت مشخصی که درمنحنی مغزی چنین اشخاص قابل توه است بدون رؤیا بودن خواب آنان می باشد.

خواب مصنوعی که با عبور جریان ضعیف الکتریکی از مغز روی می دهد بهمان خصایص گفته شده می باشد و با قطع جریان قطع خواب پیش می آید.

هیپنوتیسم و تلقین

هیپنوتیسم را جزو خوابهای مصنوعی بحساب آورده اند سرگذشت عجیبی دارد از زمانهای قدیم انجام میگرفته و حتی کاهنان معابد باستانی مصر، هندوستان، یونان قدیم آنرا میدانستند و شگفتی آنکه افراد مستعد یعنی واسطه های خوابی را انتخاب کرده با آنها بسؤال و جواب پرداخته به رونق روحانیت خود با پیشگوئی های عجیب و خبردادهای شگفت می افزودند.

در قرون وسطی کار هیپنوتیسم نضجی یافت و وارد طب شد و اطباء و منجمین آنرا ابزار کار گرفته بشکلی صوفیانه آنرا برای تظاهرات بااستخدام درآورده بودند و معروفترین آنان وان هلمونت و پاراسلزوس (Van Helmont , Paracelsus) هستند که هر دو می گفتند همانند آهن ربا که از فاله زیاد آن را جذب می نماید، هیپنوتیسم هم میتواند چنین عملی را بر روی آدمی انجام دهد. مسمر (Franz Antuan Mesmer) طبیب اتریشی آنقدر در این کا شهرت یافت که بیماران درمانده از همه جا مایوس را برای شفا گرفتن نزدش میبردند و بالاخره در ۱۷۷۴ دولت فرانسه قانونی به تصویب رساند تا دست مسمر و همکارانش باز باشد و اینچنین بسمیت شناخته شد.

البوت فاویوپرتقالی در ۱۸۱۵ به ادعای مسمر که میگفت دستها ماده سیاله مخصوصی را بوجود می آورند که بر واسطه و شخص بخواب رونده اثر مینماید وی وجود هر نوع مایع سیاله را منکر شد و برای تحقیقات بیشتر بسرزمین مرتاض ها و هیپنوتیزرها یعنی به هندوستان رفت و نزد یوجی Yogi که معروفیمت عامه داشت رفت اما پس ازچندی با قاطعیت سیال بودن ماده مورد بحث را منکر گردید.

تحقیقات علمی هیپنوتیسم با نام جمس برد جراح انگلیسی آغاز می گردد (James Breid) وی برای اولین بار بکار بردن هیپنوتیسم را درجراحی پیشنهاد نمود: برید با تلقین و تمرکز دادن نگاه کارهای خود را انجام میداد.

بعد سه نفر فرانسوی بنامهای لیبولت و برنهایم و شاکورت

کارهای قابل توجهی در این زمینه انجام داده عامل خواب هیپنوتیزی را تحریکات یکنواخت و یکسان یا برعکس محرکهای قوی و نور شدید و سر و صدای ناگهانی دانسته اند.

در پایان قرن نوزدهم و آغاز قرن بیستم در روسیه تحقیق درباره هیپنوتیسم رونق گرفت و زحمات بخترف توکارسکی کوسارکوف و از همه مهمتر پاولف قابل توجه است.

کسانی که در خواب شروع به حرف زدن مینمایند چنانچه با آنها تماس بگیریم و سخن آنها را تحویل بگیریم و شروع به نظم دادن سخن آنان شویم می بینیم همانند کسیکه بخواب هیپنوتیزم رفته تابع میشود و آماده پاسخ به سخنان ما میشود. این جریان پاولف را به تحقیق واداشت و چنین اظهار نظر نمود:

قبلاً گفته شد که چگونه پاولف خواب را منفی و وقفه ای میداند که سراسر نیمکره های مخ و بیشتر نواحی مجاور آنرا فرا میگیرد اما گفته نشد تبدیل بیداری به خواب ناگهان روی نمیدهد و ممکنست دارای مراحل انتقالی باشد و چون وقفه و منع ناحیه مخصوصی را فرا گرفت و کاملاً قسمت عالی مغز را اشغال نکرد کانونی آگاه در آن باقی میماند و فعال باقی ماندن چنین مراکز که آنها را نقاط نگهبان یا مراقبت می نامیم پدیده خواب هیپنوتیزی را توجیه مینماد و مادری که با صدای کوچک نوزادش بیدار میشود نه با تحریکات قوی و ساربانی که با خاموش شدن صدای زنگ بیدار میشود نه با صدای جنجال زنگها بعلا فعال باقی ماندن نقاط نگهبان می باشد. در خواب هیپنوتیزم هم ناحیه فعال همان کانون هشیار مغز است که رابطه با عامل برقرار میکند و لذا خوابیده فقط نسبت

به حرفهای هیپنوتیسم کننده رام است و به انگیزه های دیگر و تحریکات خارجی جز سخن عامل اعتنائی ندارد و بهمین جهت ات که خواب رونده را اگر بیدار نکنند خوابش تبدیل به خواب طبیعی می شود و کیکه در خواب طبیعی است و سخن میگوید همانگونه که گفته شد میتوان او را به خواب هیپنوتیسمی برد پاولف میگوید همانگونه که نوازش و لالائی یکنواخت و ملاطفت آمیز مادر نوزادش را بخواب میرد حرکات یکنواخت و یکسان و صدای آرام و فرمانده مآبانه عامل که مرتب با تلقین همراه است بر اصل بازتاب شرطی که شرح داده شد سبب ایجاد خواب هیپنوتیزمی می گردد.

پاولوف ضمن آنکه نشان داد درجات وقفه ای مغز با گسترش در منطقه مربوطه متناسب است و نیز سلسله مراحل وقفه ای مربوط به ناحیه کرتکس را متمایز ساخت و یک سلسله مراحل مربوط به این ناحیه را مراحل هیپنوتیکی نام نهاد که نسبت به تحریکات داخل و خارج متمایز از واکنش های زمان بیداری می باشد.

اگر مغزی سالم تمام نیمکره های مخ و لایه های قسمت زیرین آن مورد منع و وقفه قرار گیرد خواب طبیعی انجام یافته که نظر پاولف را قبلاً شرح دادم ولی در خواب هیپنوتیزمی باز داشت و وقفه جنبه خصوصی دارد و ناحیه ای از کرتکس را فرا گرفته است.

ناگفته نماند که خواب هیپنوتیزمی وسیله درمان کننده خوبی برای تسکین سلسله اعصاب بوده و حالت تلقین پذیری هر چند مانند زمان عادی است اما بسهولت انجام گرفته و واسطه تحت تأثیر خواب کننده قرار می گیرد.

بوسیله هیپنوتیزم میتوان وقت و حافظه و قدرت کار بوجود آورد و خستگی و بی اشتهائی و عصبانیت را از بین برد.

پاولف تلقین را دومین سیستم آگاهی انسان دانسته آنرا ویژه انسان و رابط نخستین سیستم آگاهی میداند.

قرار بر این شد که کلمات ایجاد انعکاسهای شرطی و غیر شرطی فقط در انسان نماید و هیچ حیوانی با بردن نام غذا انعکاسی نشان ندهد اما انسانها با وسعت میدان مفهوم کلمات که از هر عامل تحریکی وسیعتر اس پاسخ میدهند و تلقین قسمتی از پاسخ در برابر کلمات می باشد.

کلمات در مغز انسان با سابقه قبلی، پدیده ها و انگیزه ها و خاطره هائی بجای گذاشته اند و رساندن همان کلمات به شخص بیدار کننده یعنی بیدار کردن تمام آنچه قبلاً در سابقه بوده است و لذا میتوانم بگویم اگر به شخص محتضر که در پذیرش کمتر از عادی قرار دارد نام خدا و پیامبر و دین برده شود در آن لحظات کلمات فقط حامل نیروی بیدار کننده پرونده هائی میباشد که مربوط به آنهاست و باید با آنها به جهان دیگر منتقل گردد منتها اسلام یک درجه بالاتری هم دارد و آن گفتن تلقین برای میت است که داخل قبر گذاشته می شود یعنی زمانی که منحنی های مغزی وی فقط یک خط بدون تضاریس و تموج یعنی خطی مستقیم را نشان میدهد و در آن وقت است که اصول عقاید نه تنها بشخص تلقین بلکه بوی تعلیم داده با خطاب اسمع افهم یا امت الله (بشنو و بفهم) وحدانیت و رسالت و ولایت را وی می آموزند که علم هنوز وارد مرحله تحقیق خط مستقیم غزی نشده مشغول خط منحنی مغزی می باشد.

بنظر پاولف تلقین از لحاظ فیزیولوژیکی انگیزه و متمرکز و

شدید غیر قابل شکستی است که در ناحیه آگاه مغز متمرکز می گردد و چون بقیه مغز در دخالت کردن ممنوع شده است و هیپنوتیزرنیز با همان ناحیه آگاه در تماس می باشد از اینرو هر چه تلقین شود با اوضاع و احوال مربوط به ناحیه دیگر مغز یعنی با هیچ افکار و احساسات و مقاصد مخالف روبرو نخواهد شد و در نتیجه احتمال پذیرش آن زیاد می باشد حتی موفقیت در تلقین غیر واقعیات را واقعیت نشان می دهد چون دخالت مراکز وجود ندارد و مرکز آگاه دخالت داد مثلاً لیوان آب بجای شربت دادن و طرف در صورتیکه هیپنوتیزم شده باشد با رضایت بجای شربت آنرا مینوشد و عجیب آنکه ترشح معدی او نیز همانند زمانی است که شربت خورده باشد و علت این امر را پاولف چنین تشریح میکند: شیرینی شربت انگیزه قوی و صفت ممتاز شربت است اما در هیپنوتیزم شده مرکز تلقین نیرومدن است و انگیزه کلامی که میگوید شربت را بخور قویتر بوده و مرکزیت تلقین کار خود را انجام می دهد و از اینجا پاولف گوید به نقش مهم کورتکس در فعالیت های حیاتی هم پی میبریم و من گویم متوجه اثر تلقین باشید مخصوصاً در انتخاب معلم که درست در برابر دانش آموزان بعلت تمرکزیت مغزی متعلمین و تحکم هیپنوتیزر مانند معلمین همان اثر را دارد که هر گونه آنان را تعلیم دهند بهمان روش بزرگ خواهند شد و اینجاست که باز بعظمت اسلام پی می بریم که با این همه تلقین که از مدارس و مجلات به دانش آموز و دانش جو می شود باز هم بسیاری از جوانان ما شیفته و عاشق قرآن و محمد و علی و یازده فرزندش می باشند چرا؟ برای اینکه دانش آموز جو یعنی سر و کار با علم داشتن

و علم یعنی چه؟ یعنی در جستجوی حق بودن معذک باید دانست که اگر بما اجازه داشتن یک فرستنده رادیوئی میدادند زیرا ما شناخته شده سیاست شناخته هرگز حزب وارد نشده سابقه داریم و فرستنده را فقط برای دیکته کردن سخنان خدا که از نبی گرامی بما رسیده جهت مردم بخاطر به شرافت و فضیلت رساندن اجتماع می خواهیم و آنوقت میدیدند که اثر تلقین در جهت انسانی چه نیروئی دارد زیرا نیرومندترین هیپنوتیزرها نمیتواند با کل شخصیت کسی روبرو شود و محال است کسیکه مشروبخواری را حام میدانند باو تلقین خوردن نمود و کسیکه دزدی نکرده باو گفت دزدی کن و بهمین قیاس و سنجش هر چه تلقین مدارس و مجلات بر خلاف فطرت باشد فقط بر کسانی اثر میگذارد که فطرت خود را خدشه دار کرده اند و مشمول آیه: و جعلنا بینک و بین الذین لا یؤمنون بالآخره حجابا مستورا (۴۵ الاسراء) می باشند همانگونه که تلقین در کسانی که ژن خراب و توارث ناهنار دارند در جهت خیر کمتر و در طریق شر بیشتر است و رساندن هر وز تلقین پیگیر در جهت موافق فطرت و کل شخصیت چنان است که همه مغز را مراکز متصل به حق کرده است و کسیکه کلام حق موافق شخصیت تایم که کسب کرده بشنود از یک روحانیتی خاص لبرزی آنچنان می شود که فقط میتوان تظاهرات کوچکی از وی را در لؤلؤ شاهیاری که از چشمش بگونه سرازیر و بدامن تقوایش میچکد شناخت (و اذا سمعوا ما انزل الی الرسول تری اعینهم تفیض من الدمع مما عرفوا من الحق ۸۳ المائده).

چشم زخم

اگر هیپنوتیسم و تلقین را خوب فهمیده اید این قسمت را بخوانید و در غیر اینصورت مجدد به مطالعه آن دو پردازید در آنجا خلاصه آن شد که اراده ای آمرانه بمعزی میرسید که آمادگی پذیرش را در یک نقطه جمع نموده است و نقاط دیگر مغز در وقفه بسر می برند و این نقاط همان مراکز هستند که هر چه فرمان بمغز برسد در حال تحرك و احساس و ادراک بر یکدیگر اثر گذارده و همین متأثر ساختن هاست که سرپیچی ها، تردیدها، عدم پذیرشها، خلاف کردنها را بوجود می آورد. اما اگر مراکز مذکور همه دروقفه بسر بردند و منطقه پذیرش امر و نهی بدون دخالت سایر مراکز، فرمانی را بپذیرد بدون چون و چرا آنرا اجرا مینماید (البته بشرط آنکه درعرض اخلاق بخواب رفته نباشد چنانکه اگر بکسی که مسلمان معتقد است گفته شود مشروب بخور محال است اقدام نماید).

همانگونه که بوسیله تمکز اراده عمل تلقین و یا هیپنوتیسم انجام می گیرد تمرکز حسرتها و ناامیدیهها نیز نیروی چشم زخم را بوجود می آورد.

در ۱۸۶۷ پرفسور بارون ریختن باخ اتریشی ادعا کرد از بدن انسان امواجی خارج میشود که میتوان آنرا مشاهده کرد بعد کارل دوپول ثاب تنمود امواجی را که از بدن خارج میشود میتوان با چشم دید و آنرا آتش زندگی (اود) نام نهاد و شدت امواج مذکور با وضع مزاجی و کیفیت روحی اشخاص بستگی کامل دارد.

مدتی بعد ثابت شد امواجی که از طرف راست بدن خارج می شوند رنگ آبی و امواج بیرون شده از طرف چپ بدن رنگ سبز دارند و باز طولی نکشید امواج مذکور را خارج شده از بدن حیوان و گیاه و جماد دانستود و از همه آنها عکسبرداری نمودند. طولی نکشید و ترکیب نیز مقداری محلول دی سیانین در الکل را وارد لوله شیشه ای استوانه ای صاف و سفیدی نمود و در محیطی آرام و بدون تکان هوا در برابر یک انسان بدون لباس قرار داد و با چشم بدون سلاح مشاهده کرد که امواج اود از بدن او خارج می شود.

دکتر گرافورد انگلیسی استاد دانشگاه ایرلند زن جوانی را بخواب مغناطیس بر دو نصف وزن بدنش را کم کرد و او را از ۵۸ کیلو به ۲۹ کیلو رساند و آنچه از بدنش خارج میشد با آنکه دیده نمیشد لمس می گدید و بتدریج دکتر گرافورد توانست آنچه را از بدن شخص خارج میسازد مشاهده کند و حی بگوید جسمی است نرم و لطیف و سرد و لزج و آورا اکتوپلاسم نام نهاد و موقعی که انرا مجددا وارد بدن زن میکرد شخص مورد آزمایش و زن عادی خود را دوباره پیدا مینمود.

موضوع مذکور در حیوانات نیز آزمایش شده است: کبوترانی که در کما سلامت و بدون جراحت و خراش از دهان گربه نجات داده میشوند یکمرتبه وزن خود را از دست میدهند و از خوردن و حرکت باز می مانند و پس از یکی دو روز میمیرند.

چوپانان میدانند گوسفندانی که از چنگال گرگ نجات داده اند زنده نمی مانند و لذا انها را ذبح می کنند و ثابت شده

در اینجا عامل ترس همان کاری را در خروج امواج از بدن انجام میدهد که هیپنوتیزم در آزمایش دکتر گرافورد.

در اثر هیپنوتیزم گفتم آنچه‌انسان است که اگر سکه ای را بر بازوی شخص خواب رفته گذارده بگوئیم سکه گداخته می باد بازوی طرف میسودز و طاوول می زندو اگر درجات عمیق آن حاصل شود دری از عالم مجهول بر وی باز میوشدو چیزهائی خارج از حوزه ادراک و حواس خود درک می کند.

مهمتر میباشد که باید گفت چشم آدمی در مقایسه با چشم انواع دیگر در کار خود تا آن حد جهش نموده که انسان بهمان اندازه که ازراه چشم می بیند از راه چشم او را می بیند.

امروز آدمی را صاحب شعور باطن و شعور ظاهر میدانند و مسلم گردیده افکار و تجسماتی که از شعور ظاهر راننده و باصطلاح روانشناسان واپس زده شود از بین نمیروند بلکه در شعور باطن انباشته میشوند و در آنجائیکه قلمرو بسیار وسیعی از عرائز حیاتی نیز جا دارد و اگر روان انسان را چون استخری تشبیه کنیم ضمیر باطن همه چیز استخر است جز سطح صاف و روشن آب زیرا هر چه در آن افکنده اند و یا بوده در آنجاست در طبقه زیرین.

عقدده های روانی و آرزوهائی که کامیاب نشده یا بدست فراموشی سپرده شده در طبقه زیرین است و کمی بالاتر از ان طبقه نیمه تاریک که محتویاتش محرک روانی اوست و کمی بالاتر قسمت نیمه روشن که محل بایگانی تمام تجارب و محفوظات انسانی از تولد تا مرگ میباشد که در موقع لزوم آنها در اختیار شعور ظاهر قرار می گیرد و آموز که میگویند در خواب میتوان

از آینده خبردار شد بدین علت است که برای شعور، باطن گذشته و حال و آینده یکی است و فضا و مکان نیز مانعی برای او ایجاد نمی کنند و در یک لحظه میتواند از اقیانوسها و کوه ها بگذرد و از مرگ ها، حوادث، اتفاقات و ... خبرها بیاورد.

شعور باطن، طبقه نیمه تاریک، قسمت نیمه روشن، شعور ظاهر نزد برخی فقط از عشق و محبت پر شده و چنین کسانی که در راه حقند و در درجات بالا در راه حق بشهادت میرسند و چه بسا نزد بعضی هر چهار قسمت (شعور باطن و ظاهر قسمت های تاریک و روشن) مالا مال از تفوق طلبی ها و بزرگ خود بینی هاست یا مملو از ناکامی ها، حسرتها، ناامیدها و بهمان اندازه که ارتباط شعور باطن دسته اول با اجتماع از هر طریقی باشد (لمس تکلم - نظر ...) زنده میسازد، شفا میدهد، شکل میدهد، مستعد میکند . . . هر گونه احساس از دسته دوم از دست مالیدن نگاه کردن و ... میتواند بکشد بیمار کند ویران سازد از هم بپاشد و ... و تعجب کردید چرا تفوق طلبان و حسرت زدگان را بردیف قاتل و خرابکار معرفی کردم؟ تعجب نکنید زیرا شعور ظاهر آن طبقه همان کار را با دیکتاتوری و خودسری انجام میدهد که دسته ناکام با انداختن امواجی از اقیانوس ناکامی و حسرت خود به گردن جماد یا نبات یا حیوان و انسان و هر دو دسته به یک طریق مزاحم اجتماعند و اسلام روش ملایم (لکی لا تأسوا علی مافاتکم و لا تفرحوا بما آتیکم قرآن) خواسته است.

اما چرا چشم زخم در برابر زیان های لمسی دیکتاتوری

لفظی بالاستقلال معرفی شده؟ برای اینست: همانگونه که بوسیله تمکز اراده و عمل تلقین و هیپنوتیسم انجام میگیرد گفته شد امواجی از بدن حیوان و گیاه و جماد خارج کرده و از آنها عکسبرداری هم نمودند اما در آنجا که خلقت به انسان میرسد. شاهکاری دیگر از آفرینش به جلوه گری می افتد ن آن چشم آدمی است که بلافاصله پس از چشم عالیترین حیوان حتی میمون با اختلافی فاحش ظاهر میگردد (و باز فاصله بین انسان و میمون را در مسئله دارونسم زیادتر می کند).

چشم انسان علاوه بر اینکه ماندن چشمهای انواع دیگر، آلت بینائی و رشد است شاهد احساسات و عواطف و حی عشق و محبت هم می تواند باشد.

امواجی از جماد خارج کرده اند و همان را بدن مادی ما صفحه نفس جمادی» هم دارد؛ از نبات خارج ساخته اند که دارای قوه نامیه می باشد و صفحه نفس نباتی» ما هم دارد و نیز نفس حیوانی که دارنده نیروهای حسی و حرکتی حیوانی می باشد دارنده همان امواج است و بطور کلی از بدن حیوان و انسان امواجی را که بیان داشتیم خارج ساخته اند.

در جلدهای قبل نقل از کتابهای فیزیولوژی (۱) به اثر دیگر کلیه موجودات مجاور هم بر یکدیگر اشاره کردم که تنها شرطش داشتن حرارتی بالاتر از ۲۷۳- درجه بود و هم اکنون امواج اخراجی از موجودات را شناختید و باز هم نیروئی وجود

دارد که اسلام آنرا معرفی فرموده اما نزد علم هنوز ناشناخته است و از جمله سخن امام است که گربه حاضر شده بر سفره را سه لقمه بدهید و اگر سفیدی یا بوداری بر سفره داشتید او را محروم مسازید که از راه چشمانش غذاهای نامبرده را مسموم می ژسازد و چه بسا بنا بر مشهور کهنواعی از خزندگان از راه چشم تخم خود را بارور سازند یعنی امواجی نیز از چشم خارج می شود تا از خزندگان بارور ساختن و از گربه مسموم نمودن و از آدمی بیان عشق و حالت داشت معمول گردد و در انسان آنقدر مسئله چشم از راه چشم نیز شناخت مواردی که همیشه موجبات ناکامی و حسرت را فراهم آورده بهتر و آسانتر صورت می گیرد بعلاوه که تمرکز امواج مربوطه نیز از این راه می باشد هر چند پوست و ... نیز اعمالی مشابه کارهای چشم می توانند انجام دهند بلکه برخی را بعهدہ دارند.

نتیجه و خلاصه: آفاق و انفس نه تنها باعتبار اینکه از عناصر موجود در جسم یکدیگر تغذیه می کنند و خاصیت هر عنصر ورودی در دیگری آنرا با خاصیتی که دارد متأثر می سازد بلکه در آن هر شیء بر چیز مجاور خود از لحاظ فیزیکی اثر م گذارد و علاوه بر اینها به امواجی اشاره کرده گفتم از همه موجودات خارج ساخته اند و در انسانها امواجی سرشار از عشق و محبت یا نومییدی و مکننت که از راه چشم شناخته می شوند وجودشان حتمی است. ضمناً در انسان ذخائر واپس زده شده از عشق و محبت و سبقت یا انباشته از حسرت و نومییدی و مسکننت موجود است که بر حسب ضعف و شدتی که دارد می تواند یا شفا دهد یا بکشد زنده کند

یا بمیراند بینا کند یا کور ترمیم نمایم و مجروح و ... و همه با یک نگاه است، نگاهی که گاهی خاک را بنظر کیمیا کنند و یا کیمیا را بخاک کشند.

یک هیپنوتیزر با وقفه مراکز مغزی مرکز پذیرش را تحت سلطه فرماندهی خود در آورده اثر تلقینی خود را الفا می نماید و یک نیرو چشم زخم که بسی نیرومندتر بوده و از ذخائر سنگین تری برداشت می نماید قادر است با آتش برخاسته از اقیانوس حسرتها و ناکامی ها همه مراکز را وقفه دهد بلکه بسوزاند همانگونه که ذره بین اشعه های جدا شده از اقیانوسهای نورانی خورشید را متمرکز نموده می سوزاند چه بسا چشم نیز از ان اقیانوس واپس زده ها آنچه خارج می شود متمرکز سازد و بر جان افکند و بسوزاند. و چه کلمه جالبی اعجاز انگیز در قران بکار برده شده صفحه زلق» و ان یکاد الذین کفروا لیزلقونک بابصارهم لما سمعوا الذکر و ... که معنای زلق را آیه دیگری که در سوره کهف است صفحه زلقا» روشن می سازد آنجا که باید حیات از باغ رخت بر بندد یا با صفحه غور» و فرو رفتن آب بزمین یا با صفحه زلق» و از جای خود جابجا شدن و لغزیدن و رفتن آنچه در باغ است و حیات دارد.

در قرآن است که: و جلعنا من الماء کل شیء حی و حیات همه چیز را به وجود آب نسبت میدهد و راستی همین است زیرا در چیز خشک عمل شیمیائی که نخستین شرط وجود حیات است شروع نمی شود مگر رطوبتی برسد و در داستان باغ سوره کهف هم از طرفی به نابودی باغ از مجای رثعموی و طبیعی که همان حذف و

داشت آب است اشاره شده و از طرف دیگر به زلق باغ که نوعی عمل غیر طبیعی و ناشناخته و غیر معمول است اشاره می فرماید زیرا آب هست و باید با زلق حیات از باغ رخت بر بندد.

زلق در چشم زخم هم که قرآن آورده همانند سایر موارد نوعی معجزه می باشد زیرا با بودن مجاری طبیعی که آدمی میتواند از آنجا جابجا شود نوع خاصی غیر معمول وجود دارد که زلق بوسیله چشم زخم است.

بیاد روزنامه ای ...

بیاد روزنامه ای افتادم که چندی پیش محدث والامقام قمی را از طریق مفاتیح الجنان به جهنمی که همان ستون روزنامه اش بود کشانده نوشته بود درای نکتات مفاتیح الجنان که مورد عاقه بسیاری استمسائل مسخره ای وجود دارد از جمله اینکه: بهتر است هنگام اجابت مزاج به مدفوع نگاهی شود مردی تنگ نفس داشت در مجمعی نزد امام نفس نفس میزد اما باو گفت شاش شتر بهتر از شیر شتر است و چه خوب بود من هم اعتبار محدث قمی قس سره را داشتم که بکیفر نقل داستان گربه و زهراگین ساختن غذا به قید و بند روزنامه افتاده باشم.

رؤسای بخشهای بیمارستانها میدانند آن باجی دسوز که طشت مریض میگذازد و بر میدارد و به پزشک مربوط وجود خون یا چرک را در مدفوع بیماران بویژه بیماران عمل شده اطلاع میدهد در طول حتی یکسال چند نفر را از مرگ نجات میدهد و آنکه به مدفوع خود نظر می کند زودتر از دیگران به وجود انگل یا خون یا چرک یا رنگ غیر عادی یا ... اطلاع حاصل

و هر چه زودتر به پزشک مراجعه و به داد خود رسیده است.

کسانیکه مختصر اطلاعی از وجود ماده کرتن مانند، در ادرار حیوانات و آنهم اگر شیرده باشد دارند و اثر آنرا با انواعی از تنگ نفسها بخوبی میدانند بر اعجاز علمی مطلب واقفند که مقایسه کردن شیر شتر با ادارش و اینکه نه تنها در شیر جزئی از آن ماده برای درمان موجود است بلکه در ادارش بیشتر م باشد و این ملب تازه کشف شده است و من در جلد دوم هر دو را به تفصیل شرح داده ام جنبه اعجاز علمی و فوق العادگی دارد نه در روزنامه به مسخره گذاردن.

گرچه در بین جنبدگنی که با ادم سر و کار دارند پس از موجه و سگ از دیگران شامه ای قوی تر دارد!

هر حیوانی یک رنگ یا چند رنگ را تشخیص میدهد که در جلد پنجم شرح داده اما انسان هم از قرمز تا بنفش را می بیند و نه مادون قرمز و نه ماوراء بنفش را میتواند با چشم غیر مسلح ببیند و امام به دو نیروی قوی موجود در گربه به نیروی بیشتر دیدن رنگ سفید و بوئیدن و قدرت شامه اش اشاره فرموده و مهمتر اشاره به مسموم ساختن غذا از راه انداختن اواج یأس و نومیدی خارج شده از دو مکز نیرومند افتاع نشده (بینائی بویائی) بر آن غذاها می باشد که بوسله چشم انجام می گیرد و آیا بوسله بینی چه میشود که امام اشاره می فرماید؟ باید منتظر پیشرفت بیشتر علم باشیم!

@ عکس صفحه ۲۶۸ تا ۲۷۲ موجود نیست @

راه رفتن در خواب کمتر کسی است که با عنوان فوق نا آشنا باشد یعنی یکی را سراغ نداشته باشد که بتواند درباره اش بگوید از خواب بلند می شود فلان کاری را انجام داده مجدد به بستر برمی گردد. من دوستی داشتم که هم اکنون شهرها بین ما فاصله است شب بلند میشد تابستان بود به استخر میرفت شنا می کرد برمینگشت و نمی فهمید یک شب مهمان بود در کمد ا باز کرده بود و آنچه از روی تخت خوابش بود حتی تشک را در تا کرده در کمد گذاشته و درش را قفل کرده بود و کارهای دیگر که تصور کرده بودند دزد آمده است و در کتابها از این قبیل کارها که از خواب بلند شده انجام داده اند زیاد است ولی تعجب اینست همه می نویسند شخص آنقدر مراقب است که صدمه اش بجانش نرسد که مواظبت در بیداریش به آن پایه نمیرسد ولی من یک روحانی با تقوایی را سراغ دارم (البته وضع طوری شده است که با کمال معذرت باید بگویم شما هم اگر از یکنفر روحانی صحبت کردید از دینش پرسید نه از علمش!) که در خواب راه میرفت از حوزه علمیه به موردش آمده بدو چون در خواب راه می رفت شبهای گرم را که بر بام میرفت یک حلب پیای خود می بست که اگر راه رت صدا کند و با وجود این که فاصله اش تا لب بام زیاد بود بلند شده راه رفته و پس از آنکه بر زمین افتاده پایش شکسته بیدار شده بود بهر صورت

طبق آماری که گرفته شده حوادث و سوانح بین کسان مورد بحث با سنجش اشخاص مشابه که بهمان امور اشتغال ورزیده اند کمتر بوده است. قبلاً یک مسئله جالب را بدانید و اینست که انسان تنها موجود زنده ای است که قادر به راه رفتن و انجام حرکات عادی در خواب می باد. (و شاید تنها موجودی است که در راه رفتن خواب می کند همانند ساربانان) بظاهر کسانی که در خواب راه می روند در بیداری کاملاً طبیعی هستند و در خواب نیز عملهای واقعی و طبیعی دارند یعنی بخوبی رانندگی، شنا، شکار، مسافرت، پرش انجام می دهند و بدون اینکه از خواب بیدار شوند به نحو احسن کار را به پایان می رسانند. تا این اواخر عقیده ها بر این بود که انسان در آن قسمت از خواب که رؤیا دارد خوابی را که می بیند به عمل مبلد میسازد مثلاً خواب می بیند که بطرف رودخانه می رود و بلند شده براه می افتد و باز در خواب می بیند که بطرف رودخانه برای شنا رفت و می رود اما اخرا به نتیجه اضطراب آمیزی رسیده پس از الکتروانسفالوگراف مغز کسانی که در خواب راه می رفتند معلوم شد راه رفتن در قسمت رویا و انبساط نبوده بلکه زنان خواب عمیق و انقباض اقدام می گردد و در بچه های کوچک نوار مغزیشان نشان داد راه رفتنشان موقعی است که بطور ناگهانی یک مقدار امواج مغزی با ولتاژ قوی از مغزشان می گذرد و چنین امواجی بطور طبیعی در ۹۵ درصد شش سالهتا یازده ساله ها بوجود می آید که با زیاد

شدن سن کاهش میابد یعنی اعصاب ناکامل بچه ها تحمل فشارهای ناگهانی ناشی از فعالیتهای مغزی را نداشته و با کامل شدن بتدریج مقاوم می گردند ولی تا ۳۰ سالگی امکان وجود آنها هست. بعدها متوجه شدند در کودکانیکه راه رفتن در خواب را دارند و اختلال دیده می شد یعنی شب شاسی و دیگری ترس از تاریکی و اغلب سه اختلال با یکدیگر پیدا می شود مثلاً بچه می تسد و میشاشد و از جای خود بلند شده براه می افتد و این پیش ادها بشتر در خواب عمیق اتفاق می افتد یعنی راه رفتن هم معمولاً یک ساعت و ربع تا دو ساعت و نیم پس از خوابیدن انجام می گیرد و شگفتی اینجاست که اگر کودکان رادرچنین مواقعی از خواب عمیق بیدار کنیم حالت راه رفتن در خواب داشته و سؤاات را نیز با تردید جواب میدهند و چه بسا بالغین که در این وضع مانند کسانی که هیپنوتیزم شده اند تسلیم گردند اما هرگز چه در اینحال چه درحال تابع هیپنوتیزم شده حاضر نیستند کاری مغایر طرز فکرشان انجام دهند. با توجه به اینکه شخص درحال خواب که راه میرود دنبال خطر نمیرود و از خودمراقبت می کند اما خطری که به او متوجه است نمی بیند مثلاً ماشینی که بطرف او می ل آید و نیز سخنان و پرسشها را درست ادا نکرده صحیح پاسخ نمیدهد معلوم می شود در خواب یک برداشت نفسانی فقط با تمرکز تمام نیروها بجهت درون گرائی خود می نماید. ناگفته نماند زمینه ارثی در اشخاص مورد بحث وجود دارد ولی یک قانون کلی نمی باشد بعلاوه پدیده های آورده شده مورد

بحث در بین پسران چندبرابر (الی ۴ برابر ۹ دختران می باشد و علت راه رفتن عکس العمل شخصیت شخصی در برابر بعضی از اختلالات و یا برخی از حالات روانی مانند دلوپسی و غیره می باشد و در بررسی هائی که اخیرا بعمل آمده نتیجه گرفته اند که افراد مورد بحث زمان کودکی در رؤیا تشویق به راه رفتن شده اند و چه بسا افرادی بوده اند که برای تحصیل مجبور به جلای وطن شده در آنجا از فرط ناراحتی دوری از خویشاوندان رؤیا بکمک آنان شتافته برای رفع عقده و کمپلکس روحی تشویقشان براه رفتن نموده باشد. درمانیهنوز برای رفع حالت فوق الذکر وجود ندارد فقط باید متوجه بود کسی رابعلت انجام عمل غیر ارادی تنبیه نکرد که عکس العمل پیچیده تری را ایجاد خواهد نمود. در صورتیکه راه وند در خواب سابقه دار است و کارش را انجام داده به آرامی به بستر میرود با او کاری نباید داشت و در صورتیکه انجام اعمال خطرناکی دست میزند که فوق العاده بندرت دیده شده است باید او را بیدار کرد بدون آنکه دست باو ببرند فقط باید اسم او را ابتدا یواش برد و بتدرج صدا را بلندتر کرد و از او خواست بیدار شود و متوجه اوضاع خود بوده باشد.

چرا نیت خوب پاداش دارد و بد ندارد

چرا نیت خوب در اسلام بحساب نیکی هائی که شخص انجام داده محسوب می شود گرچه برحله عمل نرسیده باشد در صورتیکه هر گاه شخص نیت بدی نمود و به آن عمل نکرد بعنوان اینکه نیت بد داشته کیفر نخواهد داشت؟

شاید از جمله پاسخهایی که بتوان بسؤال فوق داد مسئله ای مربوط به خوابیدن باشد.

نه اینست که گفتم از جمله فوائد خواب اینکه در قسمت انبساطش عقده ها باز و کمپلکس بوجود آمده در روز برطرف می شود از اینرو کسیکه نیت بد داشت و به عمل نرسید هر چند قصد انجام عمل را هم داشت در شب که مسلوب الاراده است عملش را بدنبال نیتش انجام میدهد و همینطور است فردی که نیت نیکی داشته باشد و حتی موفق به ثمر رساندن و انجام آن نگردیده و با توجه بمسائل خواب عمل نیک خود را نیز در خواب که مسلوب الاراده است بدنبال نیت پاکش انجام خواهد داد پس تاکنون نیت خوب و بد بنظر ظاهر هر دو راهی مشابه را پیمودند مثلاً کسیکه قصد زنا کرده در خواب احتلام بوی دست می دهد و آنکه نیت ماسعدی برای یتیمان داشته در خواب دستی بسر یتیمی کشیده است اما از این بیعد برای کسیکه بانیت قبلی عمل بد یا خوب رؤیایی داشته تفاوت فاحش بوجود می آید و هر کدام از نامبردگان براهی که

انحراف ۱۸۰ درجه ای دارند طی طریق می نمایند:

کار بدچه در خواب چه در بیداری همانگونه که حضرت علی فرمود (اولها طرب و آخرها عتب) اولش طرب است و در پایان سرزنش بخویشتن یا مانع بزرگتر چون توبه و در بیداری هر کس ایمان به بد بودن عملی داشت و به آن آلوده شد در پایان پیشمان است یا توبه کار و در خواب هم هر کس با آنکه مسلوب الایراده بوده اگر عملی بر خلاف طبیعت و در عرض اخلاقش از وی سرزند همینکه از خواب بیدار میشود خسته و ناراحت می باشد در صورتیکه انجام عمل نیک در بیداری از آنجا که همه دوست دارند مردم تکریم و تقدیسان کنند و در خواب نیز چون با طبیعتشان سازگار و در طول اخلاقیاتشان بوده همان نیت خیر روز گذشته صبح قبلی در صبح بعدی یک عامل محرک کار نیک برای آنها محسوب می گردد یعنی: نیت شر به موانعی برمیخورد و اگر بعمل نرسد پس اندازی ندارد در صورتیکه نیت خیر کانون اولیه تحریکات خیرخواهانه می باشد هر چند عملی بهمان نیت صورت نگیرد.

و نیز صفحه نیه المؤمن خیر من عمله و نیه الکافر شر من عمله» از اینجهت که کافر در نیتش است که همه مؤمنین رامثلاً قتل عام کند اما دستش نمیرسد و اگر برسد در عمل آنقدر نمیتواند که در نیتش خواسته است و نیز مؤمن آنقدر میخواهد همه را مسلمان کند و یا عمل خیر انجام دهد که چون به عمل رسد آن توانائی نیست و نیتش خر من عمله.

با وجود همه اینها نیت بد کردن علامت جرئت بخود دادن است که لحظاتی چند رو بکمال رفتن نیروی اطاعت از قانون متوقف بماند.

ولایت

هر چند برای کسانیکه هفده جلد کتاب مرا خوانده اند اگر خدای ناکرده در مسئله ولایت شک و تردیدی هم بوده مرتفع شده و به آن معرفت حاصل رگدیده است اما نمیدانم توجهی به این قسمت شد یاخیر که ائمه اطهار چگونه به تنسيق و تنظیم احکام و مقررات و آداب مربوط به خواب و خوابیدن پرداختند آن هم در زمانی باقدمت ۱۴ قرن که در آن عصر جز برگزاری عمل ساده جبران کننده خستگی های روز چیز مهمتری درباره خواب عنوان نمی شد و ائمه اطهار چه چیزها که از علوم حتی علم مربوط به خواب و رؤیا که نگفته اند و عجیب تر آنکه مردم عصر فضا را بنگرید بعلت وجود زمینه ارثی و اینکه به رؤیا و خوابدیدن احساس نیاز بیشتری کرده اند چقدر کتاب راجع به رؤیا که نوشته شده و می شود و در باره خواب چه اندازه تحقیق و بررسی ناچیز است و حتی در کشور ما ببیند چه کتابی درباره خواب نوشته شده در صورتیکه چندین کتاب درباره رؤیا ترجمه شده است و اگر بخواهید به سنجش در آورید جلد ۱۱ مرا مراجعه فرمائید برای استفاده از مطالب غذائی چه تعداد زیادی کتاب در اختیارم بوده است و جلد در دست را بنگرید که از چند کتاب مربوط به خواب که در ایران بچاپ رسیده یا ترجمه شده استفاده گردیده است حتی از پنج جلد کمتر

در حالیکه می بینم مسائل مربوط به خواب که از ائمه اطهار رسیده اگر بیشتر از مطالب مربوط به رؤیا نباشد کمتر هم نیست و این مطلب ارتباط آنان را با نبی گرامی و با وجی رسانده و نوعی از جزئی اثبات ولایتشان است.

از تمام کسانی که در طول تاریخ در برابر ائمه اطهار قرارشان داده اند چقدر مطالب و مسائل علمی باقی مانده و چه اندازه می تان قدرت هدای تکرودنشان را عنوان کرد مگر اینکه باز هم شاگردی از مکتب آنان علیهم السلام چیزی گفته باشد؟

ناگفته نماند کسی از مسلمانان هنوز که هنوز است زعماء دینی نصارا را (بجز حضرت مسیح) در برابر ائمه اطهار برای قیاس و سنجش قرار داده است و اگر داده بودند جریان بسیار مهم دگما (Dogma) برای رفع اختلاف و تعیین تکلیف کافی بود (دگما فرامین صادره از پاپ است که خسود و دیگران برای ابد نمی توانند آنرا تغییر دهند و از اولین پاپ تا پاپ فعلی نمیدانم ۱۷ الی ۲۱ دگما صادر شده ات که آخرین آن دگمای مربوط به قرص ضدحاملگی و جالب ترین دگمای علمی مسئله مربوط به گالیه است که پس از محکومیت وی درباره اینکه زمین نمیچرخد اطرف پاپ دگمائی مربوط به اینکه زمین ساکت و ساکن است و نمیچرخد صادر شد و این عقیده را دیگر کسی تا پایان جهان نمی تواند تغییر دهد یعنی نمی تواند بگوید زمین حرکت میکند در صورتیکه از اختیارات مسلم پاپ همیشه بوده و هست که دین را با اوضاع علمی روز تطبیق دهد اما دگما تغییرپذیر نیست.

زرتشتیان هم از لحاظ علمی که هیچ تکلیفشان معلوم است

زرا شناسنامه حضرت زرتشت پیغمبر بزرگشان نامعلوم است محل تولدش، تاریخ تولدش و حتی نامش مورد اختلاف است و از کتابهایش چه مانده است؟

یهود هم که پول ارباب بدی است و نوکر خوبی و اهداف عالیه دینی و غیر دینیشان متمایز و جز گروهی کوچک از صابئین که بر دین حضرت یحیی و در ایران ساکنند دیگری ادعای آسمانی بودن دین خود نکرده است و اگر کرده است قبل از هر چیز منکر معجزه شده تا پیروانش دلیل آسمانی از پیشوا نخواهند و آسمانی بودن مسلک را دستاویز کار آسمانی و اعجاز کدن قرار ندهند و پایه و اساس هر مسلکی بر انکار معجزه است تا صاحب دعوت عاجز نماند و پایه و اساس هر دینی بر تأیید و در آوردن معجزه تا هر کس به پشتیبانی از استعمار یا دولت یا دوستان نتواند ادعا کند.

من این جلد کتاب را به حساب اینکه راجع به خواب و خوابیدن (نه خواب دیدن) نتوانستم کتابی، مدرکی در این کشور جز دو سه موردی که نام بردم پیدا کنم و پس از زحمات زیاد که از هر طرف بدرخواست و جستجو پرداختم تا بهمین اندازه که ملاحظه می فرمائید مطلب گردآورده ام لذا بعلت کمیاب بودن مطلب مورد بحث مفتخرم که توانستم هم اکنون یک جلد کتاب بعنوان خواب و خوابیدن (نه رؤیا) به دوستان عم و فضیله کشور تقدیم بدارم باشد که ثلث عمر مسلمین را که در خواب می گذرد از قلم خود در جهت بهداشت بدن و سلامت روان متأثر ساخته و خدمتی انجام داده و در ضمن نیز تا حد بسیار ناچیزی رسانده باشم که علی و یازده

فرزندش صلوات الله و سلامه عليهم اگر می گوئیم ولی دایند یعنی علم نزد آنان است و از گذشته و آینده آنچه گفته اند نه تنها مقرون بصلاح و صواب زندگی کوتاه شصت هفتاد ساله این دنیا بوده بلکه بیشتر برای به سعادت سوق دادن همگان در سرای ابدی می باشد.

با چه کسی بخوابیم؟

با چه کسی بیدار باشیم؟ آنقدر در پاسخ این سؤال روایات و اخبار در بهداشت روان خواهم آورد که به اهمیت موضوع و اینکه باید با چه کسی بسر برد و با که در دوستی و آشنائی بود وقوفی حاصل خواهید نمود که خلاصه همه آنها را میتوان چنین توجیه کرد:

در انسان دو قوه است هک باید به فعل برسد نیروئی بر فطرت پرستش و نیروئی بر مبنای بدست آوردن کمال یعنی باید با کسی زندگی داشت که وجودش سبب بفعل رسیدن دو نیروی مذکور یعنی ایمان و عمل بوده باشد.

اما با چه کسی بخوابیم؟

در جلد ۱۶ شرح دادم که کودک چگونه استمناء دارد اما عملش انگیزه جنسی نداشته و چه بسا محرکهای گوناگون نیز بعلت نقص سازمانی وی سبب نعوظش گردد مثلاً تماشای آتش سوزی، تصادف، زد و خورد، هیجان همبازیهایش و ... ممکن است سبب نعوظش گردند.

همزمان با رشد روانی جسمی کودک رشد جنسی وی نیز پیش می ود و لذت جنسی در وی بوجود می آید و نمی خواهم به مراحل:

پوستی (که در آغاز تولد و حتی در رحم هم هر جای پوستی تحریک می شود لذت می برد) دهانی (که بین چهار ماهگی الی یکسالگی و حداکثر چهار سالگی است که کودک لذات جنسی اش متمرکز در ناحیه دهانی اوست و لذا می خورد می آشامد انگشت میمکد و گاز می گیرد) مرحله مقعدی (یکسالگی تا سه سالگی) و بالاخره مرحله تناسل کودک که فروید آنرا وضع کرده اشاره نمایم و بگویم.

فروید می گفت حدود ۶ سالگی تا نزدیکی بلوغ میل جنسی در کودک رو به پنهان شدن می رود و در طی آن کودک به آموختن اصول و ارزش های اجتماعی می پردازد و پدیده های روانی چون شرم، تنفر، عفت، اخلاق و غیره در او پایه ریزی می گرد و تکامل این اوضاع زیربنای رفتار جنسی بعدی می شود اما کینزی و هاتندر (Hattendorf) ثابت کردند که در چهارپنجسال قبل از بلوغ هم رفتارهای جنسی فعال است و د پنهانی نمی باشد.

کودک از سه سالگی در صورتیکه عقب افتاده نباشد همجنسان خود و افراد دیگر را می شناسد و اگر به پسری بگوئیم تو دختری انکار نمی کند و گاه نیز برای اثبات قضیه اقدامی می نماید اما به دختری گفته شود پسری می خواهد انکار کند و میدانند دختر است و ارگ بر حسب تضاد انکار کرد اقدامی برای اثبات نمیکند اما اگر تماس دکتر و پسر با یکدیگر نباشد دیرتر شناسائی جنس مخالف صورت می گیرد و با وجود این پرسشهای مسائل جنسی نزد دختران زودتر شروع می شود و بالاخره هر چه در کتب سکسوفیزیولوژی بررسی نمائید نظریه های مختلف کمیتی برای خوابیدن کودکان در کنار

یکدیگر می بینید و در تعیین سن کودکانی که باید فراش جدا داشته باشند اختلاف مشاهده خواهید کرد اما اسلام همیشه یک فرمول کی دارد که باید بکار تا پایان جهان آید و (حلال محمد حلال الی یوم القیامه و حرامه رام الی یوم القیامه) مثلاً در مفطرات روزه یکی از مسلک ها می بینیم که حد مسافرت را دو ساعت حرکت با مرکب ذکر کرده است زیرا نمی توانسته این پیش بینی را بنماید که جز اسب و خر مرکب دیگری هم خواهد آمد و با این دستور کسیکه از خانه عمویش می خواهد با مرکب قلمداد شده به منزل خاله اش برود هنوز یک خیابان نسبتاً طولانی را طی نکرده که دو ساعت شده و روزه اش را باید افطار کند و حتی با ماشین هم چه بسا دو ساعت باید با ماشین کند و حتی با ماشین هم چه بسا دو ساعت باید افطار کند و حتی با ماشین هم چه بسا دو ساعت باید از یک گوشه شهر بوشه دیگر رفت و در اینصورت مسافر محسوب شده روزه ندارد و برعکس کسیکه با جت سریع السیری از قاره ای به قاره دیگر رفت و بیش از یکساعت و نیم نشد مسافر نیست و باید روزه بگیرد اما اسلام متوجه وسعت یافتن شهرها و پیدایش وسائل سریع السیر بوده که روایات مربوطه را در جلدهای مختلف مخصوصاً جلد اول آوردم و ذلاً هر چه شهر وسعت یابد چهار فرسخ شرعی رفت و چهار فرسخ برگشت یا ۸ فرسخ طی طریق کردن که برای خروج از یک قریه یا یک شهری چون توکیو نیویورک لندن یکی خواهد بود و زه افار می گردد همچنین برای تعیین سن که در آن مسلک حدی معین کرده که اگر چند سال دیگر متوسط عمرها به ۲۰۰ برسد بدستور آن مسلک حدود دو سوم عمر را نباید روزه گرفت در صورتیکه اسلام توجه به اینکه با پیشرفت علم عمرها طولانی می شود داشته و روایات مربوطه را در جلدهای ۲ و ۱۱

آوردم و لذا تشخیص فرسودگی و عدم توانائی بر روزه داری را بعهدہ شخص گذارده است و همینطور است تعیین سن کودک برای اینکه لحافشان را از یکدیگر جدا سازند و آن دقتی است که باید پدر و مادر مرعی دارند و بمحض پیدایش ح تشخیص در کودکان آنها را از یکدیگر بستور صریح اسلام جدا از یکدیگر بخوابانند در صورتیکه نزد دیگران سنین مختلف آورده شده است.

درباره بالغین هم که تکلیف معلوم است: روزی پرسیدند تفاوت حاصل از دستورات ادیان دیگر با اسلام چیست؟ گفتم ادیان دیگر حکم سرم را دارند و درمان می کنند و اسلام حکم واکسن دارد و پیشگیری می نماید حتی در اسلام به مرد اجازه داده گرم است و همینطور در جائی بخوابد که گرمی زن باقیمانده است (یعنی پیشگیری).

نبی گرامی فرودند در خانه ای که زن و مد اجنب تنها باند سومین آنها شیطان است و خوابیدن حتی در نزدیکیهای کس که احتمال عصیان و گناهی داده میشود حرام است و کاملاًعریان خوابیدن همسران در کنار یکدیگر کراهت دارد و شرح دادم که در ابتدای نوزادی و حتی در رحم لذت جنسی همه پوستی است و بتدریج متمرکز در نواحی مختلف و بالاخره در ناحیه حیائیه (شرمگاهی) می گردد (با اختلاف جزئی در زن و مرد مخصوصاً متوجه پستانهای مردان و زنان که حتی زن به پستان مرد دست بزند احساس تنفر می شود و نوزاد هم دهانش به پستان پدر بگذارد همان درک را دارد در صورتیکه هر دفعه مکیدن نوزاد از

پستان مادر که همراه با دست زدن نوزاد به پستان برای تحریک و زیاد شدن ترشح صورت می گیرد مادر بحد یک آمیزش با ارگاسم لذت می برد) و لذا کاملاً عریان ماندن هر دو جنس انفجار سکسی و لذت تقسیم می گردد.

در اسلام حتی به جدا کردن جای خواب پدر از فرزندان و مادر از فرزندان در آن زمان که حس تشخیص در کودکان بوجود آمد توصیه شده و فقط در کنار همسران خوابیدن را تأیید و به آن سفارش می نماید و از نبی گرامی است (حق الزوج علی المرآه ان لا- تهجر فراشه و ان تبر قسمه و ان تطیع امره و ان لا- تخرج الا- باذنه و ان لا- تدخل الیه من یکره) حق شوهر بر زن آنست که از بستر وی دوری نگیرد و زن قسم او را انجام دهد و فرمان شوهر را بپذیرد و بی اجازه اش از خانه بیرون نرود و کسی را که دوست ندارد بخانه نیاورد.

ناگفته نماند: جدا کردن فرآش نوزاد و کودک امتیازاتی دیگر رانیز در بر خواهد داشت و چه بسا حرکت بیجای بزرگان سبب افتادن دستشان یا فرششان بر جایی از نوید یا کودک شده و به قتلشان رسانده است بعلاوه ظرافت پوست و وضع و حالت بافتی و جمی و اختلاف فاحش سنی بین والدین و نوزاد سبب سهولت مبتلا گردیدن فرزندان می شود مخصوصاً برای اجتناب از بیماری های واگیردار توجه به این مسله حائز بسی اهمیت می باشد در صورتیکه بهمان نسبت کنار یکدیگر بودن همسران که خدای در قرآن آنان را لباس یکدیگر خوانده موجبات آرامش اعصاب خانوادگی را فراهم آورده و مسئله بیش از آن حائز اهمیت است

و باید در جلد مربوط به نسل شرح داده شود و گوشه ای از آرنا اشاره کردم که یکی از همکارانم در رساله دکتری خود باثبات رسانده در خانواده ای که روش مادرشاهی معمول است آمار فرزندان اسکیزوفرن و مبتلا به جوون جوانی خیلی بالاتر و درشت تر از سایر خانواده ها که به روش پدرشاهی اداره می شوند می باشد.

بازی یا خواب

گویند ادیسن روزی چهار مرتبه هر مرتبه نیم ساعت می خوابید و آنها را جزو خواب شبانه بحساب نمی آورد و هر کس از او می پرسید شبانه روزی چند ساعت خواب می کند خواب شبانه ۳-۴ ساعته خود را پاسخ میداد.

لویی چهاردهم چند تختخواب داشت لختی بر یکی و زمانی بر دیگری و ... می خوابید.

زنی در کلیسا استخدام شده و دستمزد می گرفت که هر کس چرت میزد بیدارش کند یکی چهار تختخواب داشت بر یکی دراز می کشید چوم گرم میشد بدیگری می رفت تا آخر ناپتئن خوابش بطور متوسط چهار ساعت در شبانه روز بوده است.

در بین خلفائیکه ادعای جانشینی نبی گرامی را داشتند یکی بود که لخت میشد و دوشیزگان بمسابقه سینه های خود را به بدنش باید بسایند تا خوابش ببرد و دیگری از آنها که ادعای جانشینی و خلافت داشت دانه اناری را انداخت کنیزکی زیاروی با دهان آنرا بگیرد در حلقش افتاد و جابجا مرد و مدعی جانشینی رسول خدا سه شبانه روز جسد را در بغل داشت و ماتم سرایی می کرد و هم اکنون نیز

چه کسانی که بر جایگاه ولی عصر ارواحنا فداه تکیه زده اند که خوابشان و خوابگاهشان همه طلایی و با گزافها سر و کار دارد.

خواب لب تنوران درویش و زیر روپوشی از پوست سمور که سلطان محمود غزنوی گذانند معروف است (خواب لب تنور و شب سمور). خواب شاه عباسی نیز مشهور که پس از ورود به اصفهان و پایتخت قرار دادن آن شهر، خود با باس مبدل به بازرسی می پرداخت و شبی که مجبور شد درجائی بیتوته کند و سرما بود گویند پالانی بر خود نهاد و خوابید (خواب شاه عباسی معروف شد)

خواب معروف کریم خان زند نیز همه اطلاع دارند که بازرگانی دزد زده زدش آمد که دزدان در سفر مال التجاره ام به یغما بردند. کریم خان پرسید در چه حالی بودی که دزدان بردند گفت به خواب رفته بودم گفت چرا خواب رفتی که ببرند جواب داد گمان کردم کریم بیدار است کیم خان را خوش آمد اشک ریخت و دستور داد مال التجاره اش را جستند و مسترد داشتند.

معروفترین خوابها در اسلام ليله المبيت می باشد که كفار قريش تصميم دسته جمعی گرفتند بر بستر نبی گرامی شبیخون زنند و حضرتش را قطعه قطعه سازند و حضرت علی بجای ایشان خوابیدند و هر نفسی که مرتضی کشید با عبادت جن و انس برابر بود.

خوابهای جالب فراوان در تاریخ ثبت شده که میتوان کتاب جداگانه ای از آن نوشت که جنبه علمی آن ناچیز بوده و از بحث خارج است.

نقطه عطفی بر خوابها

بحث غیر علمی برای رفع خستگی اینکه در کتابهای علمی و ادبی و بین مردم عادی و عامی از خوابهایی نام برده میشود که بسیاری از آنها آورده می شود.

خواب خرگوشی خوابی هک طرف خود را چنان نشان دهد گویا در خواب است اما درحقیقت مراقب اوضاع می باشد همانند خرگوش که زمان خواب چشمش باز و محیط را ناظر است.

خواب غفلت آیه ای را ملاحظه کردید که خواب را مرگی معرفی فرموده بود و آیه ای اس تکه مردم بظاهر بیداری را که گوش شنوا ندارند (انک لا تسمع الموتی همانا تو ایرسول ما نمیتوانی که مردگانرا سخنی بشنوائی ۸۰ النمل) همانند مردگان معرفی میفرماید به چنین عدم توجهی را بخواب غفلت رفته گوید یعنی زمانی که عقل کار نکود خواب غفلت چیره شده است.

خواب عالم خواب عالم عبادت است یک واقعیت و حقیقت وارد شده از طرف اسلام می باشد زیرا زمان خواب انرژی تازه ای برای بیداری بعد بدست آورده و جبران خستگی های گذشته را نموده و مهمتر از همه آنکه زمان انبساط در خواب را بانبساط علمی سپری می سازد و در خواب نیز تکامل مغزی را با علم به انجام می رساند.

خواب ظالم ظالمی راخفته دیدم نیمروز گفتم این ... و چه خوش بیان داشته سعدی که خواب ظالم هم رحمت است اما

رحمت برای اجتماع زیرا در حقیقت ستم خفته و مردم از شر ستمکا در رفاه اند.

خواب قیلوله که شرح آن داده شد.

خواب لب تنور و شب سمور داستان مربوط به زمان سلطان محمود غزنوی است که شب را در زیر پوشاکی از پوست سمور گذراند و بینوایی که کنار تنوری سرمای شب را بعب رسانده بود باو چنین گفت: شب سمور گذشت و لب تنور گذشت...

خواب شاه عباسی معروف است شاه عباس کبیر با لباس مبدل هر شب بشکلی و وضعی خود را به متن اجتماع می انداخت تا بحال ملت آگاهی یابد از قضا شبی در مکانی گیر افتاد و از فرط سرما ندانست چگونه صبح کند پالان خری کناری بود آنرا بر خود گذاشت و امرز کسیکه در گوشه ای بدون پوشاک مجبور بگذارندن شب گردد خواهد گفت شب را شاه عباسی خواب کردم.

خواب تنهائی که در اسلام وارد و شرائط و مقرراتی دارد و شرح داده شد.

خواب مصلحتی خوابی که در میان اجتماع دامنگیر کسی نشده ولی نمی خواهد وارد مطالب مورد بحث شود خود را بخواب زند گویند.

خواب نیمروز که در اشعاری چند دیده می شود.

خواب عمیق خوابی است که پس از اشتها و احتیاج زیاد بخواب پیش می آید.

خواب سنگین تفاوت خواب عمیق و خواب سنگین همانند اختلاف مفهوم کلمات صبر و شکیبائی است که صبر کردن با نوعی

وقار را شکیبائی کردن گویند و خواب سنگین ارزش کیفیتی خواب عمیق را نداشته و بیشتر نزد چاقان پرخور دیده می شود.

خواب صبحگاهی که مورد بحث اسلامی واقعست و شرح داده شد.

خواب سبک خوابی است که نزد کسانی است که بیماری عصبی روانی دارند خواه بدست خود آنرا کسب کرده باشند یا از طریق ابتلا و بیماری پیش آمده باشد.

خواب مادرانه کسیکه بخود تلقین کرده یا علاقه شدید بموضوع خاصی دارد و در برابر هیچ امر و مسئله دیگری جز همان مطلب مورد علاقه بیدار نمیشود خوابش را مادرانه گویند چنانچه مادر فقط با اولین صدای کودک بیدار میشود نه صدا یا محرک دیگر.

خواب ناچاری در بعضی شهرها خواب لابدی نیز گویند و آن خوابی است که باجبار پیش آید مثلاً کسیکه عادت بمطالعه دارد در محلی بدون کتاب تنها بماند. (ناگفته نماند بسیاری کسانیکه مطالعه بهترین خواب آور برایشان بوده هر زمان قصد خواب رفتن کنند دراز کشیده و کتابی باز کرده شروع بمطالعه بلکه شروع بخواب می نمایند).

خواب ابدی: مرگ.

این بود خوابهایی که بیشتر از سایر خوابها مصطلح می باشد اما بندرت از خوابهای زیر نامی آورده می شود:

خواب راحت: کسیکه بعلت ناراحتی جسمی یا روانی مدتها خواب حسابی نداشته بخواب درست می رود آنرا خواب راحت گویند.

خواب بی لالائی کسیکه آمادگی دارد تا با اشاره ای نسبت بدیگران ستم کن میگویند این شخص بدون لالائی خواب میرود (مقابل بی می مست است).

خواب بی برکت: کسیکه براحتی خواب رفته فوری بیدار شود.

خواب سطحی: کسیکه چرتی زده مدتها در چرت بماند و بیدار گردد.

خواب سردستی: کسیکه جای خوابش نامناسب باشد اظهار غلبه خواب کند و باختصار آنرا پایان رساند.

خواب با برکت: کسیکه اشخاصی را بانتظار گذاشته و بر خواب معمولی نیز هر روزی بیفزاید.

خواب دنباله دار: خوابی است که کسی را به انتظار نگذاشته زیادتیر از حد معمول باشد.

خواب فقیرانه: از فرط خستگی باندازه تعیین شده قبلی در خواب خوش بگذرد.

خواب پولدارها: مدتی قبل از خواب را دراز کشیده بیدار بماند و بعد از خوابی که هر شبی اندازه پیش بینی شده ندارد در خواب یا خواب و بیداری بگذرد.

خواب ادبی - کسیکه تمام اعضایش در خواب منطبق بر وزن راستای بدنش در بیداری گردد.

خواب بی وقت زمانی که همه در جستجوی روز بعد بخوابد.

خواب شیرین: خوابی که کیفیت خوبی دارد و کمیت منظور نیست.

خواب چسبناک: خوابی که از آن لذت برده شاداب بیدار شود.

خواب عشقی: کسیکه بخاطر دیگری دراز بکشد و بخواب رود.

خواب اردیبهشتی: مخصوص محصلین است که در اردیبهشت زمان امتحانات این بیت را زیاد میخوانند: اردیبهشت در همه جا سبز و خرم است اردیبهشت ماست که اردی جهنم است و خوابشان را هم خوابی اردیبهشتی گویند بوسائلی (در آب رفتن قهوه خوردن کند بپا گذاشتن کسی را دیدم ظری مسین بر آتش مینهاد و بر پله ای می نشست تا اگر چرت زند سرش بظرف اصابت کند و ...) از خواب رفتن جلوگیری می نمایند در صورتیکه با این وضع هیچ پیشرفتی حاصل نشده و آزمایشات زیادی نشان داده در حال خستگی قوای دراکه و حافظه بحداقل خود میرسد و اگر بدانند با وسایل نام برده شده صدمه ای بدن واد میگردد شرعا حرام خواهد بود.

تخت خواب رفته: ادعای خواب نرفتن کند و ناگهان به خواب عمیق فرو رود گویند تخت خوابیده.

خواب زدگی: در میان مخمومین که موادشان دیر رسیده و دهن دره می کنند شخص معتاد خواب زدگی پیدا مینماید.

خواب ناز: به خواب نوزادانی گفته میشود که غذا خورده تمیز شده با وجود سر و صدا خواب راحت دارد.

خواب لوندی: بزرگ سالانی که همانند کودکان ادای خواب رفتن دارند.

خواب الکی: خواب کشکی هم گفته میشود که هیچ هدفی حتی هدف خوابیدن هم در آن نیست.

خواب خفته: خواب کابوسی که در مبتلایان به نفخ شکم با احساس سنگینی شدید قسمتی از خواب را گذراننده بیدار می شوند.

خواب روباهی: خوابیده مشغول نقشه کشیدن بدنبال امیال ناپاک است.

خواب ملکوتی: خوابیده در جستجوی راهی برای بدست آوردن عنون خدمتگزاری در راه حق و حقیقت است.

خواب چون مادر: همانند مار که در سردی خوابیده آفتاب رسد و بیدارش می کند خوابش فقط با محرک بهم میخورد.

شکر خواب: که در بیتی از حافظ بجای خواب خوش (خواب شیرین) عنوان شده است.

مست خواب: کسیکه کاملاً نیازمند خواب بوده همینکه به خواب رود آنچنان باز می افتد که گویند مست خواب است.

خواب لایتناهی: همان خواب ابد و مرگ است.

فهرست خلاصه بهداشت خواب

بهداشت خواب همه در این کتاب خلاصه شده که فهرست آنها چنین است:

انتخاب اتاق تهویه شده و جای پاکیزه در مکانی مساعد، بدن تطهیر شده و حداقل دست و صورت شسته، خواب قیلوله انجام داده، آرامش اعصاب را با توجه به خدا و طرد ورد کلیه هم و غمها برقرار نموده اول شب به خوابگاه رفته، سحر برخاسته، با شادی و نشاط تمامتر برای انجام وظیفه خدمتگزاری در یک روز دیگر خود را با اجتماع معرفی و بکار اشتغال ورزیده خلاصه ای از انتخاب بهترین روش برای گذراندن لث عمر که در خواب می گذرد بوده و میباشد. مهرماه ۱۳۵۱.

استدراک جلد ۱۴ در جلد ۱۷

در جلد ۱۷ نوشتن مطالبی پیرامون جلد ۱۴ که در انحصار وزش بود شگفت آور است ولی:

نضج بازی شطرنج بحدی رسیده که قابل گفتنیست و همه جا سخن از شیوع بازی قلمداد شده بین افراد است از اینرو من بافتخار فقط کسی که در روزی نامه اش در تعریف شطرنج می گوید: بازی شطرنج حدت ذهن را افزایش میدهد جلد در دست را به جلد قبلی مرتبط میسازم و از اینکه در جلد ۱۴ درباره حرام بودن شطرنج بقدر کافی نوشته و حق مطلب را ادا نکرده ام معذرت خواسته و درباره اش حدت ذهن بوسیله بازی با شطرنج تنها ذکر نظریه یکی از کارشناسان بزرگ شطرنج جهان را کافی میدانم و وی شانتال شود دو سیلان فرانسوی است که درباره وی گفته شده است: کسی جز شانتال نمیتواند عنوان قهرمانی شطرنج جهان را بدست آورد و مطبوعات جهان مخصوصا مطبوعات ورزشی شوری قدرت بازی او را ستودند و برتری اش را بر سایر حریفان ستایش کردند و اینک سخنان وی:

همین کافیت برای اثبات اینکه شطرنج یک ورزش است و ورزشی است بسیار خسته کننده زیرا پس از انتهای حرکت چهارم اگر نتیجه ای بدست نیامد بازی به تعویق می افتد چنانکه در صفحه ریک یا ویک» اتفاق افتاد و در واقع بیش از پنج ساعت نمیتوان بر اعصاب خود مسلط شد و قدرت خود را حفظ کرد. حساب کرده اند جمع ترکیبات احتمالی در چهار حرکت اول

۳۱۸۹۷۶۵۸۴۰۰۰

هر چند بزرگترین مصائب روز این شده که برخی جنانان فقط قول شانتالها را می پذیرند و اگر کسانی چون او در برابر کسانی که میگویند شطرنج ذهن را باز میکند فریاد برآورند نه خیر شطرنج ذهن را کور می کند قبول است ولی قول اسلام چه؟ که: صفحه لا یأتیه الباطل من بین یدیه و لا من خلفه» و هرگز تا پایان جهان بطلان پذیر نبوده و نیست؟

بهر صورت چند روایت درباره شطرنج ذکر می شود:

عن ابی بصیر عن ابی عبداللّٰه (ع) قال: بیع الشطرنج حرام و اکل ثمنه سحت و اتخاذها کفر و اللّٰعب بها شرک و السلام علی اللّٰهی بها معصیه و کبیره موبقه و الخصائص یده فی لحم الخنزیر لا صلاح له حتی یغسل یده کما یغسلها من مس لحم الخنزیر و الناظر الیها کالناظر فی فرج امه و اللّٰهی بها و الناظر الیها فی حال ما یلهی بها و السلام علی اللّٰهی بها فی حالته تلک الاثم سواء و من جلس علی اللّٰعب بها فقد تبوء مقعده فی النار و کان عیشه ذلک حسره علیه فی القیامه و ایاک و مجالسد اللّٰهی المغرور بلعبها کانه من المجالس الّتی باء اهلها بسخط من اللّٰه یتوقعونه فی کل ساعه فیمعک معهم (ابی بصیر از قول حضرت صادق نقل می کند که فرمود خرید و فروش شطرنج حرام و گرفتن بهای آن حرام و نگه داشتنش کفر و بازی با آن شرک و سلام کردن بر بازی کنندگان گناه و یاد دادنش گناه کبیره و کسی که دست به اسباب بازی شطرنج بزند مانند کسی است که دست به گوشت خوک زده است و باید پیش از نماز دست را شست و نگاه کردن به آن مانند نگاه کردن به عورت مادر است بازی کن و نگاه کننده در حال

بازی و کسیکه بر آنها سلام می کند در گناه مساوی هستند و کسیکه در مجلسی نشیند که بازی می کنند جای خود را در آتش جهنم باز می کند و این زندگی برای او در قیامت حسرت است پرهیز کنید از همنشینی با بازی کننده مغرور چون این از مجالسی است که اهل آن دچار غضب خداوند می شوند. (۱)

روایات دیگری نیز هست اما برای کسانی که می پرسند آیا نزد مسلمانان دیگر غیر از ما شیعه هم بازی شطرنج حرام شده یا خیر چند روایت از طریق برادران سنی نقل می گردد. (۲)

سئل ابوبکر الصدیق عن الشطرنج فنهاه و کرهه و شدد فیه (از ابوبکر صدیق سؤال شد درباره شطرنج نهی کرد آنرا و کراهت دانست آنرا و شدیداً در این بار نهی نمود)

سئل عمر بن الخطاب عن الشطرنج فقال و ای شیء هو فوضعوا له فقال هو القمار بعینه (از عمر بن الخطاب پرسیده شد از شطرنج پرسید چیست آن وقتیکه برایش توصیف کردند گفت خود قمار است).

سئل عثمان بن عفان عنه فقال هذا من عمل الجاهلیه حرام علی المسلمین (عثمان بن عفان شطرنج را از اعمال دوران جاهلیت شمرده آنرا بر مسلمانان حرام دانست).

مسئل علی بن ابی طالب (ع) عنه فقال هو التماثل

۱- السرائر صفحه ۴۷۰ - بحار جلد ۷۹ صفحه ۲۳۵ - گناهان کبیره جلد اول صفحه ۲۳۸.

۲- تفسیر کشف الاسرار جلد ۳ صفحه ۱۴.

و الاباطیل و هو عمل الجاهلیه و هو حرام حرما الله و رسوله (از علی ابن ابیطالب درباره شطرنج سؤال کردند فرمود مجسمه های بیروح و چیزهای بی فایده و عمل جاهیت بوده و آنرا خدا و پیامبرش حرام کرده اند).

سئل ابن عباس عنه فقال هو القمار بعینه و هو حرام (ابن عباس گفت شطرنج البته قمار است و حرام)

سئل ابوهریره عن فقال تسألنی عن لعب المجوس الناظر اليها كالزانی (از ابوهریره چون پرسیده شد گفت از چیزی می پرسید که بازی مجوس است و ناظر بر آن مانند زنا کار است).

سئل سعید بن جبیر والحسن البصری عنه فقالا الذی یلعب بالشطرنج هو فاسق لا یقبل شهادته و لا یسلم علیه (دو نفر از بزرگان اهل سنت گویند کسیکه بازی کند بشطرنج فاسق است و شهادتش پذیرفته نیست و بر او سلام نکنید).

سئل الازاعی عن اللعب بالشطرنج فقال هو خبیث معه شیاطینو صاحبه ملعون (یکی از بزرگان مفسرین اهل سنت گوید شطرنج ناپاک و همراه شیاطین بوده و کسیکه آنرا دارد لعنت شده است).

سئل سفیان الثوری عنه فقال هو لعب المجوس و هو الاباطیل (از سفیان ثوری است که شطرنج لعب مجوس و از کارهای باطل است).

سئل احمد بن حنبل عنه فقال هو التماثل و الاباطیل ما رأیت احدا من العلماء یلعب و لا احد من السلف رخص فیه

(احمد بن حنبل گوید شطرنج از مجسمه های بیروح و کارهای بیهوده است و ندیدم کسی را از دانشمندان گذشته بازی کند و نه احدی از آیندگان که اجازه داشته باشد در بازی کردن با آن).

طالبان میتوانند برای کسب اطلاع بیشتر به مدارک زیر مراجعه نمایند:

لمعه انتشارات علامه صفحه ۱۴۸ والالات القمار کالنرد و الشطرنج ...

تبصره علامه اسلامیه جلد اول صفحه ۲۲۹ و الالات القمار کالنردوالشطرنج.

تفسیر ابن کثیر جلد ۲ صفحه ۹۲ هو من المیسر و نص علی تحریم مالک، ابوحنیفه، احمد.

روح المعانی جلد ۷ صفحه ۱۵ و جزء ۱۷ صفحه ۵۵

.....

اما آنچه مربوط به قرآن است باختصار:

«یا ایهاالذین آمنوا انما الخمر و المسیر و الانصاب و الازلام رجس من عمل الشیطان فاجتنبوه لعلکم تفلحون سوره مائده» (ای اهل ایمان مشروبات الکلی و قمار و ... ناپاک و از عمل شیطان است پس حتما از آنها دوری کنید تا شاید رستگار شوید.

«ما هذه التماثيل التي انتم لها عاكفون»: (این مجسمه های بیروح و بت های بی اثر چیست که عمری بر آن متوقف شده اید

از حضرت باقر است: الشطرنج و النرد میسر (شطرنج و نرد قمار است) (۱) و حضرت صادق نیز همین را فرماید و (و فی مناهی النبی انه نهی عن النرد و الشطرنج و نهی عن بیع النرد و الشطرنج) نبی گرامی از بازی شطرنج و نرد و خرید و فروش آنها. (۲)

و هم اکنون به اختصار بر تغییرات حاصله در خواب اشاره مجددی می نمایم:

۱- بحار جلد ۷۹ صفحه ۲۳۵.

۲- امالی صدوق صفحه ۲۵۵.

خلاصه ای از تغییرات فیزیولوژیکی که در خواب بشر ایجاد می شود

- ۱ درجه حرارت بدن یک درجه پائین می آید در صورتیکه حرارت پوست بالا می رود و در موقع بیدار شدن بشدت پائین می آید و علت اینکه شخص زمان برخاستن سردش می باشد همین است.
- ۲ متابولیسم بازال بمیزان ۱۰-۱۵ درصد کاهش می یابد.
- ۳ نبض بمیزان ده ضربان یا بیشتر کم می شود.
- ۴ فشار خون ۱۰-۳۰ میلیمتر جیوه کاهش میابد.
- ۵ عرق زیاد می شود.
- ۶ ترشحات معده و غدد بزاقی و چشمی کم می شود .
- ۷ فعالیت روده ای اداهم دارد وی اسفنگرها بسته می شود.
- ۸ حجم ادرار کاهش می یابد.
- ۹ پوپی ها منقبض شده و چشمها از یکدیگر دور می شوند.
- ۱۰ عضلات آتون (شل) شده و رفلکسهای تاندونی کاهش یافته یا وجود ندارد.
- ۱۱ علامت بابنسیکی در بعضی اشخاص وجود دارد.
- ۱۲ تنفس عمیق و آهسته شده و در برخی افراد پیر بصورت تنفس شین استک بیرون می آید.
- ۱۳ الکتروانسفالوگرافی در اولین مرحله قطع اواج الا و ظاهر شدن امواج کوتاه را نشان میدهد و سپس امواج تیز که ۱۵-۱۸ در ثانیه و بالا-خره امواج دلتا ۲-۳ در ثانیه ظاهر می شود وقتیکه شخص خواب است و امواج الکتریکی فعالی دارد در حال خوابیدن است و تمام خوابها در پارادکسیکال اسلیپ

(P.S) بوجود می آید یک چهارم خوابها در مرحله P.S است. (در کتاب شرح داده شده است)

تئوریهای متعددی وجود دارد که مرکز خواب را در جاهای مختلف مانند دیواره بطن سوم مشخص می کند. در حیوانات که از آنها قشر کرتکس را برداشته سیکل خواب و بیداری طبیعی است اما خواب P.S وقتیکه ضایعه در ناحیه برجستگی دکمه های شرح داده شده است از بین رفته می باشد پرفسور پیرون Piron نشان داد که ماده ای بنام هیپوتوکسیون Hypno Toxin در مایع مغز سگ خسته ای پیدا میشود که با تزریق آن بداخل بطن یوان دیگر سبب خواب رفتن وی شود و پرفسور مونیر Monnier ماده ای در آنالیز خون حیوانی که در خواب بود بدست آورد که با تزریق آن بحیوان دیگر باعث خواب رفتنش شد ولی ساختمان آن ماده هنوز ناشناخته است.

در بچه ها P.S بیشتر از بزرگهاست تا در بالغین به ۲۵ در صد کاهش می یابد. در زمان قبل از بلوغ ۱۰-۱۱ ساعت در روز و در بلوغ ۷-۸ ساعت، زنان یکساعت بیشتر از مردان به خواب احتیاج دارند. کسانی که در بعدازظهر کار می کنند صبح برای بیدار شدن سخت تر بیدار می شوند آقای کلیتمان Kleitman پیدا کرد که در یک شخص طبیعی در مدت ۸ ساعت خواب ۳۰-۶۰ حرکت وجود دارد و زمان هر حرکت بین ۸-۱۰ ثانیه است و رویهم رفته ۵ دقیقه در ۸ ساعت خواب اعضاء در حال حرکت است و ثابت کد تباران حرکتشان کمتر می شود. (۱)

و اینک مختصری از اطلاعات جالب دیگر مربوط به خواب:

ویلیام ه شلدور معتقد است اشخاص شل و فربه و گوشتی خوابشان سهل و عمیق و زیاد و لاگران حساس و استخوانی بی خوابی دارند و کم خوابی و پر خوابی نیز با ارث فامیلی بی رابطه نیست.

مدت خواب لازم را نمیتوان معین کرد همانگونه که در کتاب شرح دادم اسلام چگونه آنرا بیان میفرماید و برخی ۵ ساعت خواب زیادشان است و بعضی ده ساعت کمشان می باشد و بر حسب استعداد فرق میکنند و هیچ نمیتوان گفت شخص کم خواب یا پر خواب بیمار است.

گرچه خواب عمیق مخصوص نوزادان است اما در آستانه بلوغ ممکن است از جمله دگرگونیها میل مفرط به خواب بوده باشد.

اشخاص مسن بهمان اندازه جوانان دراز می کشند اما از کیفیت خواب کمتر بهره میبرند.

خواب یکسره و پیوسته بهتر است از مجموع خوابهای منقطع.

ساعت درونی ما که بنام سجع شناسی شرح داده شد بهمان ارزش است که گردش خون و لذا باید خواب خود را منظم کنیم و هر چه اول شب را بخوابیم بهتر است و اگر خیلی دیر شود ترشحات غددی فرق می کند و حتی خواب از چشم می پرد چه بهتر همانگونه که گرسنه شدیم میخوریم هر وقت خوابمان گرفت بخوابیم.

کسانیکه اطفال خود را مجبور به خوابیدن در ساعت معین یا بیدارتر کردن ساعت معلوم می کنند اجازه نمیدهند خودشان با سجع شناسی درونی خواب و بیداری داشته باشند به آنها ستم می نمایند.

تغییر دادن نظام خواب و بیداری کاملاً غیربهداشتی است و در همین زمینه بعضی ها در مسافرتهاى قاره ای ساعت کشور خود را مد نظر داشته خواب و بیداری عادتی خود را انجام می دهند.

خاموشی تنها برای خوب خواب رفتن کافی نیست و هر کس بهر چه عادت دارد اشتغال ورزد تا خواب رود همان راه انتخاب شده است.

برای خوب خوابیدن خوردن شیر و کمی شیرینی بسیار خوب است و در جد ششم مربوط به شیر روایت حضرت کاظم را در این باره آوردم.

از خوردن قهوه و کشیدن توتون و آشامیدن الکل باید قبل از خواب پرهیز کرد.

و در اینجا بمناسبت گفته شود که شیر از جمله حاوی اسید آمینه ای بنام تریپتوفان است که آرام بخش خوبی است هم برای کودکان و هم بزرگسالان و الکل بر دوره انبساط که شرح آنرا در کتاب داده ام اثر فوق العاده زیان آوری میگذارد و اینست که دوره فعالیت مغز که شرح دادم سبب جبران کمبودها و حل عقده ها و در نتیجه تکامل مغز می شود یعنی دوره خوابدیدن را کاهش می دهد یا بکلی از بین میبرد و از کسانیکه درباره مضرات الکل مطلب می نویسند یا

سخن می گویند انتظار دارم این اثر فوق العاده زیان بخش را که نوعی مخالفت تکامل مغز محسوب است از یاد نبرند.

شغل مخصوص سبب بد خوابی یا بی خوابی نمی شود اما هیجان و اضطراب و خستگی زیاد جسمی میشود و این موضوع آنقدر مهم است که اگر شخص روز خوبی را در پیش دارد بمحض آنکه بیدار شد میگوید چه خواب خوشی رفتم ولی اگر باید روز را بسختی بگذرانند دوست ندارد بلند شود یا خواب خود را کافی بداند همینطور است روز را تمام کردن و شب را بد گذراندن برای کسیکه کابوسها می بیند یا از خوابیدن وهم و ترس دارد.

ماده زنده فقط نفس جمادی و طبیعی دارد مانند قطعه گوشت یا تکه استخوان و موجود زنده که قادر است مواد غیر آلی را در اثر جذب تبدیل به خود کند ولی ماده زنده از انجام چنین کاری ناتوان است و اینکه میگویند جان همان است که اگر استخوان دیگری که ماده زنده است یا قرنیه چشم دیگری که ماده زنده است به دیگری پیوند کنند همانند لامپ برق که وصل به نیروی برق می شود تبدیل به وجود زنده میگردد درست نیست زیرا در خواب موجود زنده بحدی تنزل نیافته که مواد غیر آلی را در اثر سوخت و ساز به آلی تبدیل نکند و با وجود این بدن نه ماده زنده است نه موجود زنده بلکه حالت فیما بین است و در قسمت معاد شرح خواهم داد.

موضوع دیگر اگر یادتان باشد بارها تکرار کرده ام که خدايتمتع را دو آفرینش است عالم امر و عالم خلق (الا له الخلق و الامر)، عالم خلق که مدل ثابت دارد و امر که ندارد و شرح

داده شد فقط خواستم با توجه به آیه شریفه صفحه اتاها امرنا لیلا او نهارا» (سوره یونس) نسبت دادن عالم امر را به شب و روز از طرف باری تعالی تذکر بدهم و توجه قرآن را بجهانی دیگر در هنگام خواب یادآوری کنم و چه بهتر که باز هم به اختصار از عام خلق و عالم امر بحث شود. عالم خلق مدل ثابت دارد همه جا الکترون است و پرتن همه چیز ترکیب شده و تشکیل یافته از عناصر معین که خارج از عناصر ۱۰۴ گانه معلوم شده نیست و لذا میتوان آنها را مورد مطالعه قرار داد و سینه علوم را شکافت و محاسباتی انجام داد اما عالم امر نا ثابت است در عوض غیر محدود چنانچه فکر، کمال، زیبایی، ماهیت ناشناخته ایدارند و نا ثابتند و الان در فکری و لحظه بعد فکر دیگری بوجود می آید و از اینرو نمیتوان آنرا مورد بحث و مذاقه قرار داد و بهمین جهت سرانجام هر چه در عالم امر است و از جمله روح (یا روحی که بنی اسرائیل از نبی گرامی پرسیدند) چون از عالم امر است اندکی از مردم (پمبران الهی و وابستگان) از آن مطلعند یا مردم از اندکی علم ربمبوط به روح واقف خواهند شد و ی در هر صورت امر پروردگار شب و روز در کار است و ذات مقدسش کل یوم هو فی شأن.

توضیح و تتمیم

مربوط به صفحه ۱۹ سطر ۹: خلاف این تصور را خواهم آورد یعنی از قرآن الهام گرفته مطلب علمی دیگر بعنوان نظریه مربوط به خواب بعضی جنندگان که ناشناخته مانده ذکر خواهم کرد.

مربوط به صفحه ۱۳۶ سطر ۲۰:

اگر در قرآن کریم است که یا ویلنا من بعثنا من مرقدنا و مرقد بهمه، چه مؤمن و چه کافر وابستگی پیدامی نماید توجه فرمائید که کلمه مرقد را باز کسانی ذکر می نمایند ک زنده شده و حرف زده می گویند یا ویلنا من بعثنا من مرقدنا...

مربوط به صفحه ۲۱۳ سطر ۶۹:

سئل عن الرضا علیه السلام ما بال المتهجدين باللیل من احسنالناس وجهها؟ قال علیه السلام لانهم خلصوا باللّه فکساهم اللّه من نوره.

آخر صفحه ۲۲۰ هر چند با شرح فوق نیازی به اثر تلقینی دعا نبود زیرا اتصال مصادیق عالم امر در انسان به مبدء مقتدر عالم حکیم کیفیت اثر دعا را مشخص می سازد و اگر بتوانیم عالم خلق را سایه ای از عالم امر بدانیم در تمام کائنات وسیله برانگیختن را که مشیت مقدس الهی است و در ید قدرت دارد بنفع داعی امر به دگرگونسازی میدهد.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریان‌های اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می‌نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

خانه کتاب

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

