

# درباره خواب چه میدانید؟

بسیاری از محققین در مورد " خواب " تحقیقات وسیعی انجام داده اند و نتایج حاصله هم کماکان بایکدیگر تفاوت‌هایی داشته است . اما با اینحال ، این دانشمندان دریافته‌اند نکته اشتراک نظر داشته‌اند و آن اینست : خواب در واقع نیروهای ازدست رفته را دوباره به بدن باز می‌گرداند .

در خواب چندین مورد نظیر رفتارهای غیر ارادی ، بی‌اطلاعی از اوضاع و بعضی اوقات صداهای ناهنجاری که به خرناسه مشهور است



می گیرند. آخرین حسی که نسبت به خستگی تسلیم می گردد حس لامسه است.

اولین ماهیچه هائی که تحت تاثیر سستی فرار می گیرد ماهیچه های پا هستند و این طور شایع است که مردم ابتدا از قسمت پا بخواب می روند. این خستگی و سستی سپس به سمت بالا جریان می یابد و پس از آن ماهیچه های ننه، بازوان، گردن و سرانجام آرواره و صورت تحت تاثیر فرار می گیرند. این ترتیب علت این امر را آشکار می سازد که چطور هنگامی که در رختخواب هستیم بازوان ما برای خاموش کردن زنگ ساعت تنبل می گردند. هنگام بیدار شدن، سیراین جریان بصورت عکس است. ما در این هنگام قادر می گردیم قبل از حرکت دادن بازوان، سرخود را تکان بدهیم و پس از اینکه بازوان ما به حرکت درآمدند، پاها بیدار می شوند. هرگاه باعجله و قبل از اینکه پاها بطور کامل بیدار شوند از تخت بیرون آئیم پاها سست بوده و اغلب لغزش رخ می دهد. استراحت ماهیچه ها نقش عمده ای را در شروع به خواب رفتن بازی می نماید. هنگامی که کودکان قصد خوابیدن نداشته باشند ناخودآگاه بسیار فعال می شوند و نتیجتاً از سستی ماهیچه ها جلوگیری می شود.

معمولاً از راننده های کامیونی که مسافتهای طولانی را به راندن وسیله نقلیه می پردازند و همچنین از خلبانها و نگهبانان ارتشی خواسته می شود تا ماهیچه های پا و بازوان خود را هنگامی که خواب آلوده هستند سفت نگاهدارند تا این عمل باعث جلوگیری از سست شدن ماهیچه های پا و دستان شده و نتیجتاً از خواب رفتن جلوگیری نماید. بدین لحاظ

مشاهده می کردید. علاوه بر آن در حین خواب سابل دیگری نیز رخ می دهند. برای مثال تغییراتی در متابولیسم بدن، در ضربان نبض فشار خون، دمای بدن، سیستم عصبی و عکس العمل بدنی پدید می آیند.

تغییرات همراه با خواب بطور معمول بصورت چرخه ای می باشند که این چرخه معمولاً " برای هر کوبه از موجودات یکسان است. برای مثال چرخه خواب کوبه «Homo Sapiens» که انسان نیز به آن کوبه تعلق دارد برای انسانهای یکسان است. بطور کلی در این چرخه ساعتی فعال همواره ساعتی آرامش را در دنبال داشته و هرگاه مرحله فعالیت بسیار خسته کننده باشد مرحله آرامش احتمالاً " سریعتر فرا رسیده و همچنین طولانی تر می گردد. این چرخه در طول روز هم جریان داشته و به روشنائی و تاریکی محیط بستگی دارد. خواب در واقع به فصول سال نیز بستگی داشته و چنین مراحل و چرخ فعالیت و آرامش در گیاهان نیز وجود دارد.

#### \_\_\_\_\_ مراحل مقدماتی خواب رفتن \_\_\_\_\_

انسان بطور ناگهانی بخواب نمی رود و در واقع از مراحل بین هوشیاری کامل و خواب کامل عبور می نماید. مراحل اولیه خواب رفتن شامل سستی، خستگی بدنی، دهان دره و خمیازه می باشد. در این مرحله تمرکز و فکر کردن بسیار مشکل می باشد. خستگی و سستی تمامی بدن را در یک لحظه فرامی گیرد و این سستی نقاط مختلف بدن را بتدریج خاصی تحت تاثیر فرار می دهد ماهیچه هادر ابتدا با اصطلاح " خواب آلود" می شوند و پس از آن حواس شنوایی و بینائی تحت تاثیر قرار



این حرکات معمولاً توسط یک دستگاه ساده که به بالای سبک متصل می‌گردد، ضبط می‌شود. یک تجربه نگارنده بر روی کاغذی که در حال حرکات است خطی رسم می‌نماید و نسا

در حرکات نگارنده است. مدار نبود. البته تاکنند  
نماید که میزان این حرکات به عواملی از قبیل  
حسین - روحی و تجربه بر سبکی دارد.  
در حرکات هم حرکاتی بدن وجود دارد



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

رسانی که فرد خواننده، حسی از خود نشان  
دهد، این خط راست است، هنگامی که فرد  
خواننده به حس دربی آید، این تجربه بر  
به حرکت درآمده و هرچه حس بیشتر باشد  
این خطوط مشخص تر می‌گردند. معمولاً در  
ساعات اول و دوم خواب، حدیث برحسب  
خارجی تجربه میدید می‌آید. پس از آن معمولاً

لطفاً ورق برید

فرد باید مددای تصور کنید که اینها در حین  
خواب، حرکت می‌کنند ولی از بیانات نشان  
داد است که نمایی اثراد، در حین خواب  
خارجی می‌شوند، این خارجانی است که دارد که  
به خارجانی نظیر برده (برکس) از یک سبلی  
به سبلی دیگر و با اینکه حرکت یک دست و پا  
آید، در سبلی دوم با بیانات خواب  
تجرباتی میدید که دال بر کسب می‌باشد  
سر خارجانی اعتباری بدن را همراهی می‌کند.



پروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



پروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی