

ترجمه از کتاب خواب

نوشته

استاد ل. روخلین روسی

ترجمه احمد راد

بهداشت خواب

نخستین پرسش درباره خواب اینست که برای انسان چند ساعت خواب لازم است تا تندرستی او استوار بماند؟ جواب گفتن به این سؤال چندان آسان نیست. از یکسو، در بعضی حالات، وقتی که خواب بسیار عمیق و سنگین باشد میتوان کمتر خوابید، از سوی دیگر نیاز به خواب بر حسب احوال اشخاص مختلف متفاوت است. سن، عادت، شرایط زندگی همه در میزان و مدت خواب دخالت دارند. قاعده‌ای که بیشتر عمومیت دارد اینست که هر اندازه سن شخص بیشتر باشد، احتیاج او به خواب کمتر خواهد بود. کودک نوزاد تقریباً همیشه در خواب است (شبانه روزی ۲۲ ساعت)، ولی پیرمردان بسیار کم می‌خوابند، غالباً پنج شش ساعت خواب، اگر چه عمیق هم نباشد، برای ایشان کافیتست، شخص بالغ معمولاً شبانه روزی ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابد. ولی میتوان بی آنکه به سلامتی آسیبی برسد، از این قاعده عمومی تجاوز کرد، یعنی بیش از ۸ ساعت یا کمتر از آن خوابید. بسیاری از اشخاصی که در شبانه روز بیش از پنج تا شش ساعت نمی‌خوابند و در عین حال دارای سلامت کامل هستند و مقاومتشان نیز در کار بسیار است.

تعیین مدت خواب اطفال بسیار آسانتر است. بچه‌های دو تا چهار ساله باید شبانه روزی ۱۵ تا ۱۶ ساعت بخوابند، از ۴ تا ۷ سالگی ۱۲ ساعت، از ۷ تا ۱۲ سالگی ده ساعت، از ۱۲ تا ۱۶ سالگی هشت ساعت و نیم تا ۹ ساعت.

تا چهار پنج سالگی بچه‌ها علاوه بر شب باید چند ساعتی هم در روز بخوابند. چون سلسله اعصاب اطفال ظریف و خیلی حساس است بیشتر خسته میشوند و بیش از اشخاص بالغ به خواب احتیاج دارند. باید توجه داشت که در خواب نه فقط اعصاب کودکان استراحت میکنند و نیروی آنان تجدید میشود، بلکه مخصوصاً در هنگام خواب است که رشد اطفال کمال می‌یابد، بنابراین رعایت خواب منظم در اطفال موجب می‌شود که رشد و نمو آنان بهتر انجام گیرد.

برخی اشخاص به مناسبت شغل خود ناچارند شب بیدار بمانند و روز بخوابند. قهراً این سؤال پیش می آید که آیا این تغییر وضع برای سلامتی آنان زیان بخش نیست؟ علم به این سؤال جواب روشن میدهد: مطالعه احوال صاحبان مشاغل مختلف از قبیل کارکنان راه آهن، پزشکان، کارگرانی که به نوبه در شب کار میکنند، ثابت کرده است که در اشخاص بالغ خواب روزانه جای خواب شبانه را می گیرد و به سلامتی زیان آور نیست. فقط باید مدت خواب روز کافی باشد و شرایط لازم خواب کامل رعایت شود. ولی این کار جز برای اشخاص بالغ جایز نیست. در اطفال خواب روز جای خواب شبانه را نمی گیرد، و بهیچوجه نباید به آنان اجازه داد که شب دیر بخوابند. اطفال تا نه سالگی باید بین ساعت هشت و نه به بستر بروند.

چنانکه در پیش گفته شد اطفال چهار و پنج ساله و پانزده تا نوزده ساله فقط شب بلکه باید در وسط روز هم بخوابند. کلاس اولان و پیرانیکه شب ناراحت می خوابند یا صبح خیلی زود از خواب برمیخیزند نیز باید در روز یکی دو ساعت بخوابند. لکن اشخاص فرجه مخصوصاً باید پیش از غذا بخوابند نه پس از غذا.

مهم اینست که هر کسی عادت کند در ساعت معین بخوابد و ساعت معین هم بیدار شود این عادت موجب خواهد شد که زودتر بخواب برود و بهتر بخوابد. اگر به مناسبت اشتغال به کار نوبتی شب و روز در ساعت خواب و بیداری بی نظمی پیدا میشود، در این حال هم که وقت خواب ناچار تغییر میکند، باز هم باید این تغییر منظم باشد و اوقات متغیر مشخص گردد و به طور دقیق رعایت شود. برای اینکه خواب راحتی داشته باشید و مخصوصاً عادت کنید که به آسانی و زود به خواب بروید رعایت دستورهای سوومند است.

يك تا يك ساعت و نیم پیش از خواب، کار فکری سخت را کنار بگذارید، و به جای آن به کار آسانی بپردازید که زیاد فکرتان را مشغول نکند، یا از اصل کاملاً استراحت کنید کسانیکه دیر و با زحمت به خواب میروند، باید پیش از خواب از هر چیز که اعصابشان را تحریک میکند اجتناب کنند. این گونه اشخاص نباید تا دیر وقت به گفتگوهای مهیج سرگرم باشند از رفتن شب به سینما و تماشای مناظر غم انگیز باید خودداری کنند، در موقع خواب کتابهای خیلی گرا و جالب نخوانند. رعایت این دستورها برای اطفال لازم و اجباریست، بچه ها باید دست کم يك ساعت و نیم تا دو ساعت پیش از خواب انجام دادن تکالیف و بازیهای پرهیجان را واگذارند. برای بچه های کوچک نباید در شب داستانهای وحشتناک و حکایاتی که قوه تخیل آنها را زیاد تحریک کند نقل کرد.

بلافاصله پس از غذا خوابیدن مجاز نیست. باید يك ساعت و نیم تا دو ساعت پیش از خوابیدن غذا خورد. مقدار غذای شب نباید زیاد باشد، باید شبها غذای خورد که زود هضم بشود و دارای ادویه نباشد. در شب (مخصوصاً اطفال) نباید مشروبات محرک مانند چای و قهوه غلیظ و غیره بنوشند. پیش از خوابیدن باید دستورو و پاهاراشست و دندانها را مسواک کرد، شستن دست و صورت و پا با آب نمیکرم برای زود بخواب رفتن و راحت خوابیدن مؤثر است، برخلاف آب سرد که تحریک می کند و مانع خواب میشود، اما در بامداد بهتر است که با آب سرد شست و شو کرد و بدن را نیز با آب سرد مالش داد، پیش از خواب نباید ورزش کرد ولی گردش کوتاهی که خسته کننده نباشد مفید است.

بچه‌ها را نباید عادت داد که به وسایل مصنوعی و کمک دیگران (مانند گاهواره ، در بغل گرفتن و جنباندن طفل وغیره) به خواب بروند ، صحیح نیست که پدر و مادر وقتی بچه را در بستر می‌خوابانند آهسته گفتگو می‌کنند و بانوک یا راه می‌روند ، این عمل باعث خواهد شد که بچه بهانه گیر شود و به تدریج پدر و مادر مجبور خواهند شد در موقع خواب اطفال زندگی معمولی خود را تعطیل کنند ، زیرا به این ترتیب بچه‌ها در خواب خیلی حساس خواهند شد و به اندک چیزی از خواب می‌پرند . اگر نوزاد و بچه کوچک به طور طبیعی بخوابد و کاملاً در خواب فرو رود ، از هیاهو و محرکات دیگر ناراحت نمی‌شود . نوزادان و بچه‌های کوچک شیرخوار از خواب بیدار نمی‌شوند مگر اینکه گرسنه شوند یا جای خود را ترک کرده باشند. باید اطفال را از کوچک‌کی عادت داد که در محیط معمولی به خواب بروند ، سر سفره رفتن و غذا خوردن پدر و مادر یا کار کردن و صحبت کردن نباید مانع خواب بچه‌ها باشد . البته در این مورد هم ، مانند همه کارهای دیگر باید اعتدال را مراعات کرد .

پاکی هوا و ثابت نگاهداشتن گرما نیز در خواب اهمیت خاص دارد . اطاق خواب باید کاملاً هواگیر باشد . اثر بهداشتی خوابیدن در هوای آزاد قابل تردید نیست ، باید عادت کرد که در تمام سال موقع خواب پنجره اطاق باز باشد (موقعی که هوا خیلی سرد است لااقل در بچه کوچکی در داخل پنجره باز گذارند) . گرمای اطاق باید در حدود ۱۷ تا ۱۸ درجه باشد ولی موقع خواب تا ۱۴ و ۱۵ درجه مانعی ندارد . یک رواند از خوب که کاملاً گرم باشد کافیت . حرارتی که مانع دم زدن آزاد باشد و بدن را زیاد گرم کند همیشه زیان بخش است .

در موقع خواب ، انسان زیاد عرق میکند و قطرات عرق در سطح بدن تبخیر می‌شود اگر تهویه اطاق کامل نباشد ، هوای اطاق ناسالم خواهد شد و بوی نامطبوعی پیدامیکند. تنفس این هوا در موقع خواب موجب سردرد در هنگام بیداری میشود.

انسان در حدود ثلث زندگی خود در خواب است ، بنابراین لازم است که به بهداشت خواب دقت کامل مبذول داشت . تخت خواب باید در مناسبترین محل اطاق قرار داده شود ، یعنی در جائیکه به اندازه کافی هواگیر باشد و در روز کاملاً آفتاب به آن بتابد . تخت خواب باید راحت باشد نه کوتاه باشد نه تنگ .

به کار بردن تشک پر خوب نیست . تشک خیلی نرم بدن را زیاد گرم میکند و برخلاف بهداشت است . اما بالش زیر سر باید راحت و بلند باشد . رخت خواب را باید غالباً باد داد برای خواب باید لباس مخصوص انتخاب کرد . یک پیراهن خواب یا پیژامای سبک کافیت . لباس خواب باید راحت ، گشاد واز پارچه سبکی باشد که بتوان آنرا خوب شست و پاکیزه نگاهداشت .

اشخاص به وضع های مختلف می‌خوابند . بعضی روی پشت می‌خوابند ، پاها را دراز یا جمع میکنند ، دستها را زیر سر می‌گذارند یا در دو طرف پهلو قرار میدهند ، بعضی دیگر به پهلو می‌خوابند . برخی هم به روی شکم می‌خوابند . شخص بالغ میتواند هر وضعی را که میخواهد انتخاب کند . ولی برای کودکان خوابیدن بر روی شکم بد است . این وضع موجب ناراحتی تنفس کودک میشود . بچه‌ها را باید گاهی به سمت راست و گاه به طرف چپ خوابانید

اگر بچه‌ای به پشت بخوابد ، ممکن است در خواب برای باد گلو ناراحت شود . کودکان باید عادت کنند که دست‌هاشان از لحاف بیرون باشد . اشخاص کلان‌سال نباید به پهلو یا چپ بخوابند این وضع غالباً سبب ناراحتی عمل قلب می‌شود و ممکن است دچار کابوس شوند . بعضی اشخاص موقع خواب زیر سرشان خیلی کوتاه است ، اما غالب اشخاص با زیر سری بلند بهتر می‌خوابند گاهی برای رفع بی‌خوابی کافیس وضع بالش را تغییر داد و بسا باشد که تغییر زیر سر و به بالش بلند تر و راحت تر بیشتر از قرص خواب آور مؤثر واقع می‌شود . هنگام خواب باید همیشه سر از لحاف بیرون باشد ، اما پاها را باید کاملاً پوشانید که این قسمت در راحت خوابیدن خیلی مؤثر است .

باید صبح زود از خواب برخاست ، دیر بیدار شدن کار خوبی نیست ، مخصوصاً برای بچه‌ها ، چه بدنشان را ضعیف و اعصاب و اراده‌شان را سست می‌کند . باید زود از خواب برخاست در هوای آزاد یا مقابل پنجره باز ورزش صبحانه را انجام داد و بر طبق معمول شست و شو کرد . سفارش می‌شود که بامداد با آب سرد شست و شو کنید و بدن را مالش دهید . پس از خوب خوابیدن باید باشوق به کار پرداخت .

در بامداد توانایی کار خیلی بیشتر است اما باید بیاد داشت که همیشه يك خواب خوب و کامل وثیقه سلامت می‌است و کار خوب شرط عمده يك خواب خوب و عمیق است .

خواجه نظام الملك وقت فوت قطعه زیر را بسلطان سنجر ملک‌شاه نوشته است :

چل سال باقبال تو ای شاه جوان بخت
زنک ستم از آینه دهر ستردم
ظفرای نکو نامی و منشور سعادت
پیش ملک‌العرش بتوقسیع تو بخودم
چون شد ز قضا مدت عمرم نود و پنج
در حسد نهادند بیک کاردم مردم
بگذاشتم آن خدمت دیرینه بفرزند
او را بخدا و بخداوند سپردم