

شده است. این کتابچه تمامی قواعد و بقدر کافی لغات و اصطلاحات تجارنی را دارا میباشد. بزرگی این ۱۰۵ در ۷۰ میلیمتر است. هر کس به آموختن آن نوشتن و خواندن و حرف زدن را یاد می‌گیرد. حالا کمیته مرکزی بین‌المللی جریانات اسپراتو در صدد بر آمده که ترجمه فارسی این کتابچه را بطبع برساند و بنده مشغول ترجمه آن میباشم. تبریز — ع. داریوش نمسه‌جی

روحیات

۱ خواب چیست

خواب چیست که يك قسمت عمده عمر انسان را اشغال میکند؟ وقتیکه ما به تخت خواب کسی که در خواب است نزدیک می‌شویم، او آمدن ما را حس نمی‌کند. با چشمهای بسته و بدون حرکت در روی رختخواب خودش دراز کشیده است. حواس وی راحت هستند. با يك نظر سطحی انسان میتواند بخواب رفته را مرده تصور نماید، ولی بطور سهولت بواسطه کار کردن قلب و ریه‌ها خاطر جمع می‌شویم که نمرده است.

بوسیله ملاحظات عمیقانه در يك نفر خوابنده کشف شده است که اندازه کار کردن تمام عضلات بدن يك حد اول مخصوصی میرسد؛ مخصوصاً عدل هضم خیلی مختصر است و غالباً يك قسمت بزرگ اغذیه در شب بدون هضم توی معده میماند.

حالا يك چیز غریبی دیده می‌شود! وقتیکه ما بینی يك نفر را که بخواب رفته است، با يك مو و یا پر قلقلی میکیم با دستش

يك حرکت دفاع بعمل می‌آورد. بغیر از این بعضاً می‌بینیم که کسی در خواب وضعیت ناراحت خود را تفسیر می‌دهد و یا لحاف خود را که پائین می‌افتد دوباره روی خود میکشد بدون اینکه بیدار شود و یا از عمل خود خبردار گردد. حالا معلوم شد که خواب عبارت از حذف شدن ادراك و شعور و کنار رفتن عقل و اراده میباشد. از آنجائیکه پوست دماغ نشیمن ادراك و شعور بوده و موضعی میباشد که تحريك قوه اراده از آنجا صادر می‌شود، هما مفهوم میگردد که خواب بواسطه سکوت این پوست بعمل می‌آید و اگر بعضی از اقسام پوست بیدار شود انسان خواب می‌بیند.

هر کس میداند که انسان هر آن که دلش بخواهد بخواب سنگین نمیرود. نتایج زحمات محقق آلمانی «کول‌شوتر» (۱) بما ثابت میکند که سنگینی خواب در اوقات مختلف تغییر پذیر است. مومی الیه قوه تهییج را که شخصی را بعد از ساعت‌های معین بیدار میکند، تعیین نمود. بعضیها مخالف این ادعا بوده اخطار میکنند که در این مواقع نه فقط مقدار تهییج بلکه کیفیت و نوع آن برای بیدار شدن از خواب اهمیت زیادی دارد. بهیچکس پوشیده نیست که يك مادد جوان و مضطرب بواسطه آهسته‌ترین صدای جگرپاره خود زود از خواب بیدار می‌شود در حالیکه صداهاى بلند دیگر به او تأثیری نمی‌بخشد. با همه این، تجارب و امتحانات «کول‌شوتر» رویهم‌رفته بی اهمیت نمیباشد. بموجب ادعای وی خواب بعد از يك ساعت بلندترین درجه خود میرسد. در اثنای ساعت دوم خیلی سبکتر می‌شود، آنوقت یواش یواش سنگینی آن کشته می‌شود تا اینکه بعد از هشت ساعت به صفر میرسد.

حالا بهر کس مفهوم میگردد که چطور می‌شود که کسانی

ماتد فریدریک کبیر و ناپولئون و وبرخو (۲) هر شب فقط ۴-۵ ساعت می‌خوابیدند بدون اینکه ضرری به صحت ایشان برسد. وقت خواب سنگین برای آنها کافی بود.

بعضیها از این حال مستثنی می‌باشند و خواب سنگین یواش یواش بآنها حمله می‌آورد و بعد از ۳-۴ ساعت به درجه نهایت می‌رسد. بیدار شدن این نوع اشخاص نیز متدرجاً به وقوع می‌پیوندد و بهمین علت صبحها خیلی خسته و بی‌میل بکار کردن می‌باشند. آنها بعد از مدتی حقیقتاً بیدار شده و شب خیلی دیر به رختخواب می‌روند بدون اینکه خستگی حس بکنند. کوتاهی خواب سحر برای آنها غذایی است الیم. «کره‌پلین» (۳) دو نوع اشخاص را از همدیگر تمیز می‌دهد: کلرک صبح و کلرک شام. کلرک صبح همیشه از خواب بیدار شد با طراوت تمام مشغول کار می‌شود ولی شب زود خسته شده نمیتواند زیاد بیدار بماند.

چنانکه می‌بینیم مقیاس خواب خیلی مختلف است. حتی احتیاج بخواب در سنهای مختلف يك شخص تغییرپذیر است. طفل شیر خواره تقریباً تمام شب و روز را می‌خوابد، بعد خوابش یواش یواش کمتر می‌شود، در وقت پیری خواب آنها بقدری مختصر است که انسان به حیرت می‌افتد بدون اینکه قلت خواب به صحت بدن آنها رخنه وارد آورد.

این امتحانات و تجربه‌های «کول‌شوتر» يك اساس علمی بدست ما میدهد که میتوانیم به‌سؤال: «ما چقدر باید بخوابیم؟» پاسخ صحیحی بدهیم. «هوفه‌لاند» (۴)، طبیب فریدریک بزرگ گفته است که يك شخص بالغ قاعدهً باید هشت ساعت کار و هشت

[۲] Wirchow

[۳] Kräpelin

[۴] Hofeland

ساعت تفرج بکند و هشت ساعت بخوابد. از همین جهت است که امروز در اروپا عمل‌جات در هر روز فقط هشت ساعت کار می‌کنند. خواب زیاد چندان عیبی ندارد ولی خواب کم ضرر عظیمی به انسان می‌رساند. «شلايخ» (۵) حق دارد وقتیکه می‌گوید: «اگر بتوانی نصف عمر خود را بخواب که نصف دیگر برای تو دو برابر منفعت خواهد داشت». کسی که در مقابل کارهای جسمی و روحی خود استراحت و خواب کافی بیدن خود روا ندارد، نتیجه مشؤم آن را عنقریب حس خواهد نمود. مشروبات و دخانیات قادر هستند اعضای خسته را مدتی برای کار مساعد سازند ولی بعد گرفتار مرض تشنج اعصاب (۶) که امروز يك ناخوشی عمومی شده است، می‌شوند. در وقت بیدار بودن دماغ انسان بلاانقطاع کار میکند و خسته می‌شود. ما می‌خواهیم تا او قوه نازه جمع نماید. این مراجعت دماغ بحال اولی، خواب را از احوال بیهوشی دیگر مانند غشی و تنویم (۷) تمیز میدهد. در این حالات حجره‌های دماغی فقط سست شده‌اند. همچنین دواهای خواب آور اول انسان را بیهوش میکنند و بعد یواش یواش خواب طبیعی جای آنرا می‌گیرد. ما چطور خواب می‌رویم؟ ما جای راحتی پیدا نموده حتی المقدور خیالاتی را که فکر ما را جلب میکند از دماغ خود بدر می‌کنیم. اهمیت این مسئله اخیر را واقعه که در مریضخانه وین سر زده است بما نشان میدهد. اینجا مریضی بوده است که تقریباً تمام حواس وی سست شده بود، فقط يك گوش و يك چشم او وظیفه خود را بعمل می‌آوردند. تمام بدنش حتی غشاء مخاط این جوان بکلنی بی‌حس بود، فقط بواسطه يك گوش و يك چشم تأثیرات خارجی بدرون

[۵] Schleich

[۶] Neurasthenie

[۷] Narkose

وی داخل می‌شدند. هرگاه جای او را راحت کرده بگوشش چیزی طپانده و چشمش را می‌بستند در ۲ — ۳ دقیقه خوب می‌خوابید. این مثال بطور واضح نشان می‌دهد که عمل خوابیدن بچه درجه تابع تأثیرات خارجی است. همچنین فقدان اضطراب تأثیر بزرگی دارد. کسیکه با غم و غصه زیاد یا يك فرح و سرور بسیار برختخواب برود، باید مدتی منتظر خواب شود. عزم و اراده نیز به دخول خواب در بدن انسانی تیری نمی‌بخشد. کار ذهنی زیاد هم، مثل تفتیش حل مسائل مهمه علمی، خواب را از چشمها می‌رباید. گذشته از اینها بعضی عادات مانند در ساعت معین خوابیدن و وضعیت و حالت مخصوص در رختخواب بآمدن خواب تأثیر عظیمی دارد. البته تمام اینها نسبی است، زیرا اغلب می‌بینیم که سربازها در میدان جنگ در زیر آتش و بطرز ناراحت بخواب سخت می‌روند حتی آنهاییکه در جلو قشون صدای توپ و تفنگ و غیره عادت نموده‌اند، بعضی از آنها وقتیکه لشکر استراحت میکند و صدای توپ و تفنگ دیگر شنیده نمی‌شود، از خواب بیدار می‌شوند.

نا تمام

ترجمه از آلمانی — غلامعلی تریبیت

۲ — حس ششم

بشر در ازمنه آینده، وقتیکه در مراتب کمال به آفریننده خود نزدیکتر آمد، شش حس را از آن خود خواهد دانست!
امروز آدم خاکی پنج نای از آنها را مالک است، و هر يك از آن پنج در هیکل جسمانی بوسیله عضو مخصوصی ایفای وظیفه میکند. بواسطه این اعضاء اهتزازاتی که از خارج بدن انسانی نلاقی