

درباره خواب چه میدانید؟

سیاری از محققین در مورد "خواب" تحقیقات وسیعی انجام داده اند و نتایج حاصله هم کماکان بایکدیگر تفاوتهاشی داشته است . اما با اینحال ، این داشتن داریک مکنہ اشتراک نظر داشته اند و آن ایکه : خواب درواقع بیروهای اردست رفته را دوباره به بدن باز می گرداند .

درخواب چندین مورد نظر رفتارهای غیر ارادی ، بی اطلاعی از اوضاع و بعضی اوقات صدایهای ناهنجاری که به خرناسه مشهور است

دانشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
جامع علوم انسانی

می کبرند . آخرین حسی که نسبت به خستگی تسليم می گردد حس لامسه است .

اولین ماهیجه هایی که تحت ناشیر سنتی

فرار می کنند ماهیجه های پا هستند و این طور شایع است که مردم ابتدا از قسمت پا بخواب می روند . این خستگی و سنتی سپس به سمت بالا جریان می یابد و پس از آن ماهیجه های سنه ، بازوan ، کردن و سرانجام آرواره و صورت تحت ناشیر قرار می کنند . این ترتیب علت این امر را آشکار می سارد که چطور هنکامی که در رختخواب هستیم بازوan ما برای خاموش کردن زنگ ساعت شب می کردند . هنکام بیدار شدن ، سیراین جریان بصورت عکس است .

ما در این هنکام قادر می کردیم قبل از حرکت دادن بازوan ، سرخود را نکان بدھیم و پس از اینکه بازوan ما به حرکت درآمدند ، یاها بیدار می شوند . هرگاه باعجله و قبل از اینکه یاها بطور کامل بیدار شوید از تخت بیرون آتیم پاها سست بوده و اغلب لغزش رخ می دهد . استراحت ماهیجه ها نقش عده های را در شروع به خواب رفتن نازی می نماید . هنکامی که کودکان قصد خوابیدن ندادشته باشند ناخودآکاه بسیار فعال می شوند و نتیجتاً " ار سنتی ماهیجه ها جلوگیری می شود .

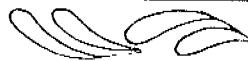
"عمولاً " از راننده های کامپیوئی که مسافت های طولانی را به راندن و سیله نقلیه می پردازند و همچنین از خلبانها و تکه بانان ارتشی خواسته می شود تا ماهیجه های پا و بازوan خود را هنکامی که خواب آلود هستند سفت نگاهدارند نا این عمل باعث جلوگیری از سست شدن ماهیجه های پا و دستان شده و نتیجتاً " از خواب رفتن جلوگیری نماید . بدین لحاظ

نشاهده سی کردید . علاوه بر آن در حین خواب سایل دیگری بیر رخ می دهدند . برای مثال تعبیراتی در سابلیسم بدن ، در ضربان نیص فشار خون ، دمای بدن ، سیستم عصبی و عکس العقل مدنی پدید می آیند .

تعیرات همراه با خواب بطور معمول بصورت جرخدای می باشد که این جرخده " عمولاً " برای هر کوئه از موجودات یکسان است . برای مثال جرخده خواب کونه «*Homo Sapiens* » که انسان نیز به آن کوبه تعلق دارد برای انسانهای یکسان است . بطور کلی در این جرخده ساعتهاي فعال همواره ساعتهاي آرامش را در دنبال داشته و هرگاه مرحله " فعالیت بسیار خسته کننده باشد مرحله " آرامش احتمالاً " سریعتر فرا رسیده و هسجین طولای تر می کردد . این جرخده در طول روز هم جریان داشته و به روش ایشانی و تاریکی محیط بستکی دارد . خواب در واقع به فضول سال نیز بستکی داشته و چنین مراحل و جرخد فعالیت و آرامش در کیاهان نیز وجود دارد .

مراحل مقدماتی خواب رفتن

انسان بطور ناکهانی بخواب نمی رود و در واقع از مراحلی بین هوشیاری کامل و خواب کامل عبور می نماید . مراحل اولیه خواب رفتن شامل سنتی ، خستگی بدنی ، دهان دره و خمیازه می باشد . در این مرحله تمکز و فکر کردن بسیار مشکل می باشد . خستگی و سنتی تمامی بدن را دریک لحظه فرامی کرد و این سنتی نقاط مختلف بدن را بترتیب خاصی تحت تاثیر فرار می دهد ماهیجه هادر ابتدا باصطلاح " خواب آلود " می شوند و پس از آن حواس شوائی و بینایی تحت ناشیر فرار



کاهی اوقات رویاها چنان واقعی به نظرمی رسد که ما عالم واقعیت شایه بیدا می کنیم که باعث آن بیداشت توهمن است.

یک فرد درواقع سائلی را می بیند که ابدآ وجود ندارد. یکرانش خواب آلوده دراین هیکام سعی بر روزگار مانع که در توهمن می بیند دارد. اسکان دارد که تعداد زیادی از شاهدانی که مردم زمان گذشته را تحت تاثیر قرار می داده باخاطر این توهمنات رویایی بوده باشد. دراین مرحله از خواب، فرد آکاه براین بیست که در رویا بسر می برد. کاهی این رویاها باعث خلافتیهای خاصی می کردد. سبکاری از ما فقط چند دقیقه را در این مرحله رویا می کذراشیم و سپس به مرحله خواب عمیق وارد می شویم. دراین هیکام دیگرما قادر به آکاه بودن از رویاهایی که می بییم بیستیم کرچه دراین مرحله نیز رویا کاملآ وجود دارد.

عمق خواب پس از مرحله رویا

عمق خوابی که پس از مرحله رویا رخ می دهد بوسیله شدت سروصدایی که لارم است فرد خوابیده را بیدار نماید، اندازه کری می شود. بلندترین صدائی که معمولاً "لازمست تا فردی را که برای یک ساعت بخواب رفته بیدار نمود به همان اندارهای است که برای فردی که بمدت نیمساعت بخواب رفته می باشد. این نشان می دهد که ما در واقع پس از کذراشند مرحله رویا بسرعت وارد خوابی عمیق می شویم. اما پس از کذشت ۲ ساعت از این خواب عمیق فقط یک صدای جزئی کافی است تا فرد را بیدار ساردویس از سه ساعت فرد بخواب رفته را می توان همانند فردی که مدت هفت ساعت را

زمانی که سفت نکاهداشت ماهیجه ها باعث جلوگیری از خواب می شود، هرگاه ماهیجه هارا در حالت استراحت نکاهداشیم، این عمل باعث می کردد تا زودتر موعد خواب فرا سکوت مطلق باعث می کردد تا خواب سرعت فرا بررسد. عوامل دیگر نظری ناریکی و هسجنس سکوت مطلق باعث می کردد تا خواب پوست آخرين حسی است که سنتی آنرا فرا می کیرد تیجنا" باید سعی نمود از تحریک کردن آن جلوگیری کرد. برای خواب راحت تر رختخواب بایستی از هرجیز برجسته که تولید مراحت می نماید بدور بوده و بالش زیر سرینز می بایست راحت باشد. بعضی از این عوامل بخودی خود، فرارسیدن خواب را به تعویق می اندازند. تحریک بوجود آمده از آخرین فیلم سینمائي و یا بازیهای فکری نظری شطرنج و یا صحبتیهای کرم با دوستان گرچه دلنشیز می باشند ولی باعث بیدار نکاهداشت فرد می شود. بعضی از داروها و همچیین موادی که دارای کافئین هستند (قهوة، معمولاً تحریک کننده بوده، از بروز خواب جلوگیری می نمایند.

مرحله رویا در خواب «The Hypnagogic Stage of Sleep»

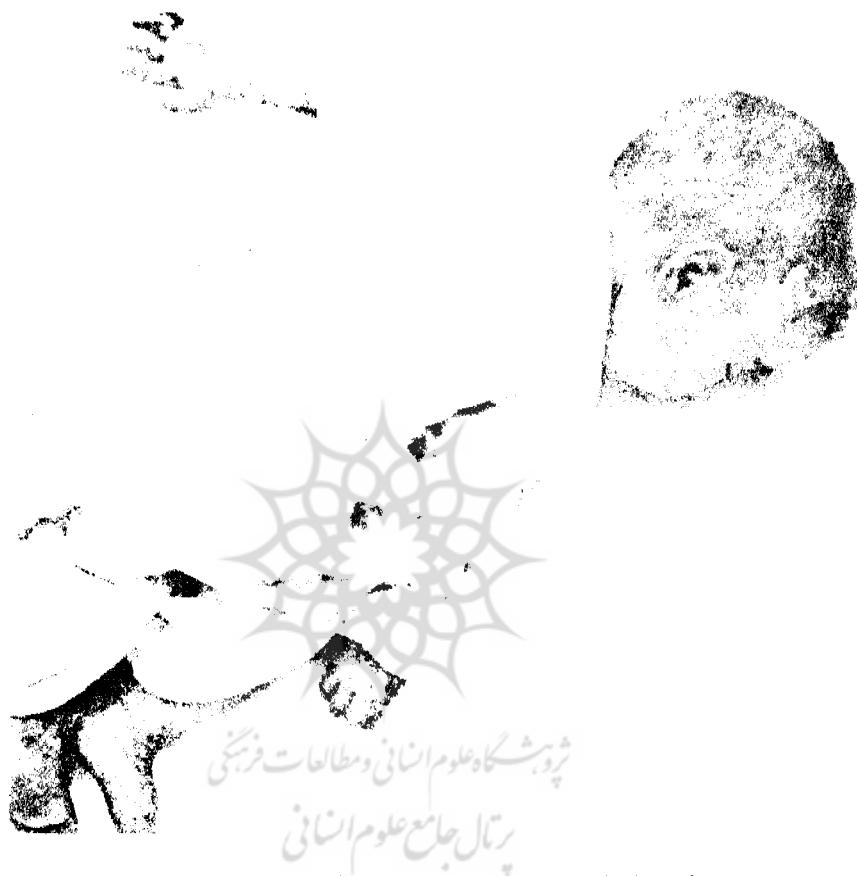
همینکه مرحله مقدماتی خواب عمیقتر شد، به مرحله رویا و یا خواب سیک وارد می شویم. بطور فرمولی بگوئیم دراین مرحله فرد $\frac{2}{3}$ خواب بوده $\frac{1}{3}$ بیدار می باشد. دراین مرحله قادر به فکر کردن ارادی نبوده و درمورد بعضی از سایل بطور سبهم آکاه می شود. دراین مرحله است که رویاهای زود کذر مشاهده می کردد.

اين حرکات معمولاً بوسط يك دستگاه ساده

کد بد نالاي سك سهل بي کردد ، صبط مي -
سود . يك عربده تکاريده برووي کاغدي که در
حال حرخش است حظی رسم بي نماید و نما

در حربات که راسد است سدار سود . الله ياكبيه

بد بد آنها هرگز شئي جواهير بد موائل ارجيل
موائل حسبي - روحش و خسره سر سسكى دارد .
بر حربات تحسين هم حرکتی باي بد وجود دارد



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی رتال جامع علوم انسانی

رماني که برد جوايده . حبسی ارجود سان
بدهد . اس خط راس است . هنگامی که برد
جوايده بد حسپ دربی آند . اس عربده سر
بد حرکت درآيد و هرچه حسپ بسیر باشد
اس خطوط سخن بر مي کردد . معمولاً در
ساعات اول و دوم حواب . حبس سر حلقة
حاجهانی عربده بدد مي آند . سار آن معمولاً

لطفاً " ورق برسد

فرجه ساند خدادان سبورگند که آنها در حبس
حواله . حربه سه تحد و لی اریاس سان
دان است که عماي ابراد ، در حبس حواب
حاجهانی سود . اس جانحای اسکان دارد که
بد جانحای سلن بوده ا برگیس ارجک ببلو
بد سبلی شکر و ما اند که حرکت يك دس و ما
آند ، در سیمه دوم ساعت حواب
اند . جانحای سعدی که دال سوکرکل بی ناسد
سر حاجهانی اندیا بد راهنمایی می گند .



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتابل جامع علوم انسانی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتابل جامع علوم انسانی



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتابل جامع علوم انسانی