

النوم.. ضرورة لتطور العقل



«الشارقة:» الخليج

يتحدث كاثيو ووكر في كتابه «لماذا ننام.. اكتشف طاقة النوم والأحلام»، عن حالة مايكل كورك، الذي أصيب في الأربعين من عمره، بمرض الأرق العائلي المميت، وهو نتيجة لجين نادر جداً، يتسبب في الحرمان من النوم، ظل مايكل لمدة عشرة شهور، يعاني عدم النوم، حتى فقد القدرة على الكلام والمشي، وأصيب بتلف بالغ في وظائفه الحيوية، وفي النهاية مات.

يعتبر ووكر في الكتاب، أن النوم أسهم في تطورنا العقلي وفي ارتقائنا إلى مرحلة الإنسان العاقل، وأن النوم يلعب دوراً بالغاً في ترتيب ذكرياتنا، وفي منحنا صحة أفضل وفي التغلب على معظم الأمراض.. فوائد النوم لا نهاية لها لدى ووكر، وهي فوائد تتزايد طردياً مع الوقت الذي نخصصه للنوم، وهنا يقول: «ينهض كثير من تفسيرات سبب حاجتنا للنوم حول فكرة شائعة قد تكون خاطئة: النوم حالة لا بد من دخولها حتى نصلح ما اضطرب خلال فترة اليقظة. لكن، ماذا لو أننا قبلنا هذه النظرية رأساً على عقب؟، ماذا لو كان النوم مفيداً جداً لكل وجه من وجوه وجودنا - بحيث يكون السؤال

الحقيقي على النحو التالي: لماذا اهتمت الحياة بجعلنا نستيقظ أصلاً؟ فبالنظر إلى مقدار ما تلحقه حالة اليقظة بالكائنات الحية من أضرار، أغلب الأحيان، فإن اليقظة هي الظاهرة المحيرة إذا نظرنا إليها من الناحية التطورية، وليس النوم، إذا اعتمدنا هذا المنظور، نصير قادرين على طرح نظرية مختلفة تماماً: كان النوم هو الحالة الأولى للحياة على هذا «الكوكب، ومن النوم ظهرت اليقظة

النوم هو الأصل، واليقظة مجرد تابع أو وقت مستقطع من حالة سبات نعيش فيها جميعاً، هنا يحلق الخيال أكثر مع ما جاء في الأثر «الناس نيام فإذا ماتوا انتبهوا»، ولكن إذا كانت اليقظة وقتاً منحتنا لنا الطبيعة لهدف مجهول، أو حالة وهم كونية ولا توجد إلا في أعقاب النوم الأكبر، فإن النوم الذي نعرفه ونمارسه يومياً لحظة صدق، تتناقض مع لحظات صحو مخاتلة حيث الحياة كاذبة تدور أحداثها في زمن مفقود، نتخلص في النوم من ثقل الوعي، وتنحي الذات أساطيرها الخاصة، وتبتعد عن الآخرين، الذين يدفعونها للتجمل، ونواجه في أحلامنا وكوابيسنا وبشجاعة المخاوف الدفينة في أعماقنا، هي لحظة نتخفف فيها من خداع أنفسنا والآخرين

«يقول جلال الدين الرومي:»عند النوم، تعود أحاسيس الناس من الغربة إلى موطنها