

حقائق عن النوم حيرت العقل البشري



الشارقة: أحمد النجار

يقضي البشر نحو ثلث عمرهم في النوم بمتوسط 8 ساعات يومياً أي ثلث اليوم، وتبلغ أطول فترة مسجلة لشخص بدون نوم كانت 11 يوماً، ويحتاج الأطفال لنحو 16 ساعة من النوم يكتفي البالغون من تجاوزوا سن الخامسة والستين بست ساعات فقط من النوم.

ولا تزال أسرار النوم تحير العلماء، وتثير فضول الباحثين والأطباء لاستكشاف المزيد من الحقائق المذهلة عبر دراسات علمية تتبع الطريقة التي تعمل بها عقول البشر، وتكشف تفاصيل غامضة عن المؤثرات التي تتحكم في رؤية ومعنى الأحلام والنوم بهدوء دون كوابيس خلال فترة السبات.

وتفيد دراسات حديثة بأن الأشخاص الذين يعيشون حالة انفصال عن شركائهم بسبب الموت أو أسباب شخصية أخرى، عرضة أكثر من سواهم لصعوبات في النوم وللأرق. بينما الروائح المألوفة يمكن أن تساعد على تكوين

الذكريات في العقل، فيما تشير النظريات الطبية إلى أن عقولنا تستغل فترة النوم لتعزيز ذكريات ذلك اليوم.

وتقول دراسة أخرى إنه إذا نام الشخص 6 ساعات فقط ل 12 ليلة متتالية، فهذا يعادل وجود نسبة كحول في الدم تصل إلى 0.1 %، ما يؤدي إلى ظهور علامات مثل التلعثم وفقدان التوازن، وتوصل باحثون إلى أن الأشخاص الذين يعملون في دوامات متقلبة ما بين النهار والليل أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة سواء في القلب أو المعدة والأمعاء، مشيرين إلى أن قلة النوم تسبب السمنة بسبب اضطرابات هرمون ليبيتين المسؤول عن تنظيم الشهية.

ووفقاً للباحثين، هناك العديد من الغرائب في عالم النوم، فمثلاً من المستحيل أن تعطس أثناء النوم، ومن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالإرهاق في ساعتين مختلفتين في اليوم، الساعة 2 صباحاً و 2 مساءً وهذا هو الانخفاض الطبيعي في اليقظة، ويقول الباحثون إن وضع النوم يحدد معالم الشخصية، فالذين ينامون في وضع جنيني يحملون قلباً طيباً، والذين ينامون على ظهورهم هم محافظون بطبيعتهم، وهكذا فإن كل وضع يحدد جزءاً من شخصية الإنسان.

وفيما يخص الكائنات الأخرى، فإن نتائج الدراسات والبحوث حول أسرار النوم لا تتوقف، فمثلاً الحلزون قد يستطيع النوم لمدة 3 سنوات متواصلة، بينما النمل لا ينام مطلقاً، والقطة تنام نحو 70% من حياتهم، أما حيوان الكوالا فيقضي 20 ساعة يومياً نائماً، بينما تحتاج الزارفة أن تنام نحو 5 – 30 دقيقة فقط في اليوم، والفيل الآسيوي ينام لمدة 3 ساعات يومياً، والأحصنة تستطيع النوم واقفة، وتنام الأرانب وعيونها مفتوحة.