



## شهر در بی خوابی عمیق

چشم‌های گود رفته، دکتری شب‌نخوابی می‌خواهد. نگاه‌های خسته و مبهوت، شاعران شب‌زنده دارند. شنیدن موسیقی در تاریکی شب پر از لذت تخیل است.

چشم‌های گود رفته، دکتری شب‌نخوابی می‌خواهد. نگاه‌های خسته و مبهوت، شاعران شب‌زنده دارند. شنیدن موسیقی در تاریکی شب پر از لذت تخیل است.

برای نوشتن سکوت، شب الهام بخش است. در شب، احساسات در غلیظ‌ترین حال ممکن قرار دارند؛ البته همه تصاویر به این شیکی و تمیزی نیستند، چشم‌های گودرفته، خمیازه‌های مدام و چرت‌زدن‌های پشت‌میز‌کار یا صندلی دانشگاه در طول روز هم برآمده از همان شعرها، موسیقی‌گوش‌دادن‌ها و نوشتن‌ها و درس‌خواندن‌ها برای دکتری است.

نخوابیدن نشانی است از سختکوشی. انگار کسی که نمی‌خواهد مشغولیتش بیشتر است و دارای فضیلتی افزون بر کسانی است که به خوابشان اهمیت می‌دهند.

این باور به طور تلویحی می‌گوید آن که نمی‌خواهد اهل کار و تلاش است و دوستداران خواب، اهل بطالت. در مقابل عده‌ای هم مدام برای خوابیدنشان مزاحم دیگران می‌شوند، فخر زودخوابیدن خود را می‌فروشند، باید حداکثر 10 شب خواب باشند و صبح زود به اسم سحرخیزی شب‌زنده‌دارهای نازنین را آزار دهند.

بسیاری خواب را به دلیل جدایی از هیاهو و فراغت مطلق‌اش از تلاش و دغدغه ذهن تقدیس می‌کنند. حالتی که آرامش مطلق را به ما عطا می‌کند، آنقدر آرامیم که حتی متوجه همین آرام بودن نمی‌شویم. البته هستند آدم‌هایی که آنقدر بدبخت‌اند که حتی خوابشان با کابوس و عذاب همراه است.

اما کابوس بیشتر آدم‌های طبیعی بیداری است و این خواب است که راه‌رهایی از کابوس‌های جور واجور زندگی است.

بدون خواب خلق‌مان‌تنگ و روحمان‌افسرده می‌شود، روابط اجتماعی‌مان آسیب می‌بیند، سلامت‌مان دچار اختلال می‌شود و خلاصه انجام هر عملی با سختی و خستگی زودرس همراه می‌شود.

کم‌خوابی در بسیاری موارد باعث عصبیت می‌شود و عصبیت هم که منشأ بسیاری از اختلالات اجتماعی و بیماری این روزهای ماست بنابراین اگر هم کم‌خوابیدن به رشد فردی کمک کند عصبیتی اجتماعی را سبب می‌شود.

خواب نوعی قطع هوشیاری موقت است، آن که نمی‌خواهد از نعمت قطع هوشیاری خود را محروم می‌کند. خواب یکی از پایه‌های بقای حیوانات به شمار می‌رود و میلیون‌ها سال تکامل و تحول نقش آن را حتی مهم‌تر و برجسته‌تر از سابق کرده است ولی تا سال ۱۹۵۲ دانشمندان بر این گمان بودند که خواب حالتی منفعل است که فعالیت مغز در طول آن متوقف می‌شود. اما در آن سال کشف خارق‌العاده‌ای صورت گرفت.

ناتائیل کلایتمن، یکی از پیشگامان پژوهش در خواب و شاگردش یوجین آسرینسکی از دانشگاه شیکاگو متوجه اهمیت خواب در سلامت ذهن و فعالیت آن شدند.

ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده ما با خواب ممکن می‌شود. اما چرا خواب همچنان شکلی از انفعال تصور می‌شود؟ آمار خواب در جوامع مختلف نشان از آن دارد که خواب نامناسب معضل رایج امروز جهان است. علاوه بر کشورهای توسعه‌یافته که با مشکل خواب روبه‌رو هستند آمار معنی‌داری در کشورهای در حال توسعه می‌توان یافت که ناشی از تاثیر وضع اجتماعی بر شکل و زمان خواب است.

دکتر ساوریو استرنجی می‌گوید: گمان عموم مردم کشورهای غربی این است جامعه‌ای که به صورت ۲۴ ساعته فعال و بیدار است عامل اصلی پدید آوردن مشکلات مربوط به خواب است.

دسترسی به اینترنت به طور مسلم یکی از عوامل مهمی است که به بی خوابی و به قول معروف به اپیدمی مشکلات مربوط به خواب در کشورهای غربی کمک می کند.

رواج فزاینده افسردگی و نارسایی های اضطراب و نگرانی نیز از جمله مسائل مربوط به بی خوابی و پیامدهای آن است. همین مساله در آفریقای جنوبی و بنگلادش و... هم وجود دارد؛ یعنی اضطراب مدرن، کشور توسعه یافته یا در حال توسعه نمی شناسد.

همه به یک میزان بی خوابند. اما در هر حال با وجود این آمار و بی خوابی عمومی، خواب عمل طبیعی همه موجودات است، حتی ماهی ها می خوابند و این نشان می دهد زنده بودن یعنی توان خوابیدن! پس از خواب تنها تا جایی می توان فرار کرد. از نقطه ای به بعد خواب ما را به درون خود می کشد و می بلعد.

خواب با وجود همه این ارزش هایش برای خیلی ها ناممکن است. خیلی ها تا آنجا که می توانند بیداری را به خواب ترجیح می دهند، نه به سبب انجام فعالیت خاصی بلکه به خاطر تمام آن اعمالی که در طول روز و شب مجبور به انجامش هستند.

برای ساعاتی با خود خلوت کردن و رها شدن، نبود تنهایی، خلوت و خود بودن و این احساس که دیگران مزاحم ما هستند و... ما را تشنه لحظاتی می کند که کسی اطرافمان نیست و چه ساعتی بهتر از نیمه شب زمانی که شهر به خواب فرو می رود. زمانی که می توانیم در خانه شلوغ خود تنها باشیم.

نیچه معتقد بود هیچ کس نمی تواند بدون این که یک سوم از شبانه روز را دور از همگان و خلوت محض بگذراند، متفکر قابلی شود البته نیچه در جایی زندگی می کرد که از زیباترین نشانه های طبیعت بهره می برد و می توانست با رفتن به کوه و نظاره پرلذت زمین از ارتفاعی بلند تامل کند.

نیچه همواره زود می خوابید و صبح ها ساعت 5 از خواب بیدار می شد و تا ظهر کار می کرد. اما برای ما که وضع نیچه را نداریم شاید زمان خواب اکثر مردم، بهترین موقعیت برای تأمل در خود باشد.

در سنت های شرقی هم شب زنده داری و کم خوابیدن به عنوان راهی برای راز و نیاز و نزدیکی بیشتر به اسرار هستی توصیه می شود. پس ساعت خواب، ساعت بیداری انسانی است که می خواهد از تنهایی بهره مند شود.

در شهرهای مدرن نبود همنشینی با طبیعت، نبود راه های جانبی و گم شدن در جنگل و کوهستان راهی جز استفاده از لحظه های بیرون افتاده از فعالیت دیگران را برای پرداختن به خود باز نمی گذارد.

زمانی که شهر در سکون و سکوت فرو می رود همان لحظه ای است که می توانیم با خود خلوت کنیم، به درون فرو برویم و کاملاً خودمان باشیم. بسیاری آدم ها در این خلوت دچار شغف می شوند، انگار زندگی تازه از نیمه شب به بعد آغاز می شود.

حال سوال اساسی این است اگر نخوابیدن فرصتی برای خود بودن است با عصبیت ناشی از کم خوابی و انرژی از دست رفته چه باید کرد؟

به نظر می رسد انتخاب بین خواب و شب زنده داری انتخابی تراژیک بین خلوت و سلامت باشد. تراژیک به این معنا که انسان مجبور است بین دو امر مثبت یکی را قربانی دیگری کند... سلامت در خواب است و خلوت در نخوابیدن.

از یک سو سلامت جامعه به خوابیدن ما گره خورده است و از سوی دیگر لذت ما در گرو نخوابیدن و پشت کردن به سلامت که جامعه به عنوان یک شهروند از ما می طلبد. کدام را باید برگزید؟ برون رفت از این شرایط که هم خواب را ممکن سازد و هم خلوت با توجه به سبک زندگی ما بسیار دشوار است.

منشأ خلاقیت ما در یافتن خلوت است، سخت گرفتن به تن، دود چراغ خوردن و... اینها قطعا چیزی جز زوال تن و پیری زودرس به ارمغان نخواهد آورد.

اما بی خوابی و شهر با هم ارتباط دارند. زندگی شبانه شهرها سرشار از غوغا و دغدغه است. نمی توان از وسوسه بی خوابی در شهرها گذشت، حال وضع ما که از کافه های شبانه روزی بی بهره ایم بهتر است، تصور کنید اگر در کشور ما هم رستوران ها و کافه ها شبانه روزی بود آن گاه خواب برایمان چقدر دست نیافتنی تر می نمود.

برای برون رفت از انباشتگی بیداری در زندگی شهری تنها راه خواب آرام است؛ خوابی بدون قرص و زور. الزامی است بخشی از فراغت خود را به دوری از شهرها و سفر اختصاص دهیم. خلوت را باید در جایی غیر از شب زنده داری و در تنوع بیشتر محیط زندگی تجربه کنیم، در غیر این صورت همواره از ناهوشیاری خواب بی بهره می مانیم، در حالی که الزامی است این ناهوشیاری را تجربه کنیم تا برای لحظات هوشیار زندگی آماده باشیم.

آمادگی برای لحظات هوشیاری، نیاز به فراموشی خواب و هوشیاری در لحظات بیداری سبب ساز سلامت خلق و سلامت خلق موجب سلامت اجتماع خواهد شد. خواب برای زنده ماندن مان مهم تر از غذاست. با این حال خواب حداکثر یک سوم زندگی ما را به خود اختصاص می دهد.

بیشتر ما هنگام مردن بیش از ۲۵ سال از زندگی مان را در سرزمین خواب و رویا به سر برده ایم. بله این لازم است همه مدت را در حالت بی خبری به سر ببریم تا بتوانیم نفس بکشیم، تولیدمثل کنیم، غذا بخوریم و به جای عصبیت با اطرافیانمان معاشرت کنیم و خوش بگذرانیم. بی توجهی به تن هیچ فایده ای ندارد؛ از ما فیلسوف می سازد و نه انسانی خوب با توجه به تن و کار کشیدن از آن و جلا دادن روح در سفرها و لحظه های هوشیار تنهایی می توانیم از خواب فرار نکنیم.

علیرضا نراقی - جام جم