



www.khaab.info

[telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)

رویا با چشم های باز

عبدالحسین دهقانی

آدرس سایت: www.khaab.info
کانال تلگرام: [telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)





www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

چرا در هنگام خوابیدن چشم‌ها را می‌بندیم؟ پلک‌ها در زمان خواب کاملاً خودکار بسته می‌شوند. این عمل برای جلوگیری از خشک شدن بیش از اندازه چشم‌ها و نیز حفاظت از آنها در غیاب هوشیاری زمان بیداری انجام می‌گیرد. علت دیگر ممکن است جلوگیری از دخالت محرک‌های بیرونی و مشغول شدن بدن با خود به منظور بازسازی و استراحت باشد.

اما کسانی هم هستند که در هنگام خواب چشم‌هایشان نیمه باز است. این دسته از آدم‌ها حس نمی‌کنند که چشمشان باز است و حتی رویا هم می‌بینند.

برخی دیگر موقع خواب راه می‌روند. از بین این دسته هم تعدادی با چشم‌های نیمه باز این کار را انجام می‌دهند و طبیعتاً نمی‌دانند که خواب هستند.

اما اگر مانع از خواب کسی شده و نگذاریم که چشم‌هایش را ببندد، یا اگر خود چنین آزمایشی بخواهیم انجام دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ رکورد انسان در نخوابیدن 266 ساعت است در حالی که برای بسیاری کسان، بیش از چهار ساعت قابل تحمل نیست. معمولاً تا بیست و چهار ساعت را می‌توان با اندکی زحمت از سر گذراند و در صورتی که فرد مورد آزمایش پس از سی ساعت همچنان بیدار باشد، با چشم‌های باز تصاویر یا اشکالی را می‌بیند که در واقعیت وجود ندارند. به دیگر سخن، با چشم باز رویا می‌بیند.

تونی رایت رکورد دار **محرومیت از خواب**، که توانست بیش از یازده روز (دقیقاً 266 ساعت) بیدار بماند، در روز چهارم حالتی عجیب تجربه کرد: تمرکز فکر زیاد، همراه با حسی از سرمستی. او می‌توانست تفاوت بین دو نیمکره مغز را حس کند: سمت چپ بسیار سنگین و سمت راست سبک بود. حالتی بسیار غیر عادی و در عین حال راحت. غذای تونی رایت طی یازده روز بیداری تشکیل شده بود از موز، آناناس، آووکادو، آب هویج و میوه‌های فندقی (هر میوه‌ای که پوست سخت دارد). او بر این باور است که نیاکان ما برای زنده ماندن در طبیعت باید همواره و حتی در



www.khaab.info

[telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)

هنگام خواب هم گوش بزنگ می بودند و چنین تغذیه ای به کسانی که می خواهند به هر دلیل بیدار بمانند، کمک شایانی می کند.

این تلاش ها بار دیگر همان پرسش همیشگی را پیش می کشند که انسان به چند ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد؟ به نظر می رسد که پاسخ به این پرسش بسته به کیفیت خواب، شغل، سن، جنسیت و عوامل دیگر، از فرد به فرد متغیر است.

چندتا از شگردهای **خواب روشن** بر این پایه طراحی شده اند که رویابین با چشم های باز بخوابد. در این شگردها فرد کوشش می کند که نخست خود را از نظر جسمی و ذهنی به شدت خسته کند (ورزش و مطالعه پیش از خواب) و سپس با چشم های باز دراز می کشد. هدف اینست که بدون بسته شدن چشم ها به مرحله رم از چرخه خواب وارد شد. سایت خواب روشن چنین شگردهایی را غیر واقع بینانه و انجام آنها را کاربردی نمی داند. در حالی که در مقایسه با آن **شگردهای بسیار راحت تر** برای بردن آگاهی به خواب طراحی شده اند. از طرف دیگر شگردهایی که بر پایه باز نگه داشتن چشم ها در هنگام خواب طراحی شده اند، غالباً به بیدارپنداری های پی در پی می انجامند. **بیدارپنداری** حالتی ست که با بروز آن رویابین فکر می کند بیدار است در حالی که در بستر خوابیده و مشغول خواب دیدن است.

همچنین نگاه کنید به:

<http://www.zeit.de/2016/23/schlaf-augen-offen-parasomnie-stimmts>

<http://www.n-tv.de/wissen/frageantwort/Macht-zu-viel-Schlaf-muede-article19325071.html>

<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-660643-2.html>

<https://www.welt.de/gesundheit/article960426/Brite-stellt-Weltrekord-im-Wachbleiben-auf.html>

کانال تلگرام:

<https://t.me/khaaberoshan>

آدرس سایت:

www.khaab.info