

به نام خداوندی

که هستی را آفرید

که اسرار هستی را آفرید

و انسان را که در این اسرار غور کند

سرشناسه: ل، روخلین (L, Rokhline) تاریخ انتشار کتاب به زبان اصلی: ندارد
عنوان و نام پدیدآورنده: خواب، خواب مصنوعی و رؤیا/ نویسنده: ل. روخلین؛
مترجم: محمدحسین سروری.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ صفحه

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۹-۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: LE Sommeil, L'hypnose, Les Reves

یادداشت: کتابنامه

موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹خ۹/۹۲۵/QP۴۲۵

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۶۰۶۶۴

حق چاپ محفوظ است

خواب، خواب مصنوعی، و رؤیا



نویسنده: ل. روخلین

مترجم: دکتر محمدحسین سروری



Neevand88@gmail.com

خواب، خواب مصنوعی، و رؤیا

نویسنده: ل. روخلین

مترجم: دکتر محمدحسین سروری

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۰ - شمارگان ۱۱۰۰

چاپ: احمدی

صحافی: رامین

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیوند

۱۳۹۱

نشانی: تهران / خیابان فلسطین شمالی / بالاتر از بلوار کشاورز / کوچه دانش کیان / شماره ۳۹ / طبقه دوم / واحد ۳

فکس: ۸۸۰۳۲۱۹

تلفن: ۸۸۹۳۵۶۱

تهران - ۱۳۹۰

قیمت: ۳۲۰۰ تومان



فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	اهمیت خواب
۱۹	تغییرات ارگانسیم در خواب
۲۵	انتقاد تئوری‌های مختلف خواب
۳۶	تئوری پاولوف درباره خواب
۴۹	نظریه پاولوف درباره خواب مصنوعی
۶۳	رؤیا، علل، و انواع آن
۸۷	انواع مختلف خواب و عوامل مؤثر در خوابیدن
۹۳	معالجه بیماری با استفاده از خواب عمیق
۹۷	اختلالات خواب، خواب بیمارگونه
۱۰۳	بهداشت خواب
۱۰۹	آثار دیگر مترجم

۱ مقدمه

از مدت‌ها قبل، نقش مهمی که خواب در زندگی انسان ایفاء می‌کند، شناخته شده است. وقتی انسان بعد از پایان کار روزانه خسته می‌شود، سعی می‌کند هر چه زودتر بخوابد تا به این ترتیب تجدید قوا کند. بعد از یک خواب عمیق، انسان سرحال و سرزنده از خواب بیدار می‌شود و مجدداً آماده کار و فعالیت می‌شود. وقتی که یک فرد بیمار بعد از شب‌های متمادی بیداری، برای اولین بار به خوابی عمیق و آرام فرو می‌رود و در آن غرق می‌شود، نشانه‌ای از نوعی نقاهت به‌شمار می‌آید.



اینکه در توصیف خواب عمیق از پرشورترین کلمات استفاده می‌شود، امری اتفاقی نیست. چنین خوابی را خوابی مفید، سنگین، حیات‌بخش، نشاط‌آور، آرام‌بخش، تسکین‌دهنده، دلنشین، شیرین و دلچسب تعریف می‌کنند. خواب تسلی‌بخش و شفابخش در تعداد زیادی از ترانه‌های عامیانه و پرطرفدار

تعریف و تمجید شده و در آثار ادبی مورد توجه قرار گرفته است. شکسپیر^۱ در این مورد گفته است: «خواب ... تکرار پذیرایی میهمانی مجلل طبیعت، و غذای اصلی سفره ضیافت زندگی است».

با این حال هر چند که خواب، یعنی آنچه که انسان هر روز با آن سر و کار دارد، فوق العاده نظر همگان را جلب کرده و دانشمندان و حکما، مدت‌های مدیدی تحقیقات خود را به مسائل خواب و رؤیا وقف کرده‌اند، هنوز هم پایه و اساس خواب توجیه نشده است. در تعبیر و تفسیر این پدیده، بعضی از توضیحات عرفانی به صورت خاصی پایدار و ماندگار شده است. در این مورد ریشه اشتباهات، تعصبات، پیشداوری‌ها، و خرافات به گذشته بسیار دوری برمی‌گردد.

از نظر انسان‌های اولیه، اینکه انسان موقع خواب به تحریکات خارجی واکنش نشان نمی‌دهد و فعالیتی نمی‌کند؛ و بعلاوه در رؤیا، می‌توان شاهد ماجراهای جالب توجهی بود، به جاهای دوردست پرواز کرد، با هر فردی برخورد و ملاقات کرد، و با حوادث و وقایع مهمی دست و پنجه نرم کرد دلیلی بر وجود روحی مستقل و جدا از جسم و نیز دلیلی بر وجود حیاتی در ماورای آنچه قابل مشاهده است یا حیاتی مربوط به دنیای دیگر است. ذهن ساده انسان اولیه نمی‌توانست رؤیا، حقیقت، و واقعیت را تشخیص بدهد. دانشمندان زیادی، از جمله تایلور^۲، لوبوک^۳، اسپنسر^۴، داروین^۵ و دیگران ریشه نقش رؤیاها را به افکار و معتقدات «جاندار پنداری»^۶ انسان‌های اولیه نسبت داده‌اند. انگلس^۷ می‌گفت: «از زمان‌های خیلی دور که مردم هنوز هم نسبت به ساختار بدنی و جسمی، و تخیلات ناشی از «رؤیاهای» خود در بی‌خبری کامل به سر می‌بردند تصور می‌کردند که افکار و احساساتشان ناشی از ساختار جسم و بدنشان نیست، بلکه از روح ویژه‌ای که در وجودشان است نشأت می‌گیرد و موقع مرگ از آن جدا می‌شوند؛ این است که ناچار شدند درباره رابطه این روح با دنیای خارج، پیش خود تصوراتی بکنند». اما این وضع تنها در انسان اولیه که از درک نیروهای طبیعت ضعیف و ناتوان بود به چشم نمی‌خورد، بلکه وضع مردم جامعه آن زمان هم دست کمی از آن نداشت و

1. Shakespeare

2. Tylor

3. Lubbock

4. Spencer

5. Darwin

6. animist

7. Enewls

اعتقاداتشان درباره خواب و پدیده‌های مربوط به آن، سرچشمه پيشداوری‌ها، و خرافات مربوط به خواب با اعتقادات انسان‌های اولیه فرق چندانی نداشت و پشت پرده تاریک مفاهیم مذهبی و عرفانی پنهان شده بود. همین اواخر در بسیاری از کشورها، «علوم خفیه» متفاوتی وجود داشت که روز به روز هم رشد و گسترش می‌یافت. از آن جمله می‌توان به علوم احضار روح^۱، طالع‌بینی، مغناطیس حیوانی و سایر مکاتب دروغین و قلابی اشاره کرد. انواع و اقسام آثار مربوط به کلید تعبیر خواب و رؤیا، کف‌بینی، فالگیری، سحر و جادو، لاینقطع چاپ و منتشر شد و به این ترتیب بر تعداد افراد فریبکار روز به روز افزوده شد. ولی به تدریج نقطه نظرات علمی درباره خواب و پدیده‌های مربوط به آن در آثار دانشمندان و علمای متخصص زمینه‌های مختلف علوم طبیعی و پزشکی، فلسفه، و روان‌شناسی بیشتر و بیشتر شد.

افتخار خاص مطالعه درباره این مسئله غامض و پیچیده به فیزیولوژیست روس، ایوان پاولو^۲ تعلق دارد. توجیه و تبیین فیزیولوژی خواب، خواب مصنوعی، و رؤیا را که در عین سادگی، نشانه ژرف‌اندیشی و هوشمندی وی است، به او مدیون هستیم، در حالی که فکر انسان هزاران سال، لاینقطع مشغول کشف این پدیده‌ها بوده و با آن دست و پنجه نرم کرده است.

از طرف دیگر، پاولوف به اهمیت خواب در سلامتی انسان به‌عنوان اصل مسلم رابطه تنگاتنگ بین فیزیولوژی و پزشکی اشاره کرده و نشان داده است که از آن می‌توان برای معالجه بیماری‌های مختلف استفاده کرد.


بالاخره باید اشاره کرد که پاولو، بنیانگذار نظریه عصبی عالی با تحقیقاتی که درباره خواب، خواب مصنوعی و رؤیا انجام داد، ضربه سنگینی بر پیکر ایده‌آلیسم و علوم اسرارآمیز وارد ساخت و وی برای تحقیقاتی که در این باره انجام داد اهمیت فراوانی قائل بود.

پاولوف در این زمینه می‌نویسد: «از همان آغاز کار تحقیقاتی، با پدیده‌های خواب سر و کار داشته‌ایم. بنابراین مجبور بودیم در اندیشه آن باشیم و به صورت خاصی به مطالعه آن پردازیم». نیکولا کراسنوگورسکی^۳ شاگرد واقعی پاولو، که او هم به مسائل خواب علاقمند بود، در یادداشت‌های روزانه خود نوشته است که: پاولو، کمی

1. spritisme

2. Ivan Pavlov

3. Nikolai Krasnogorski

خواب، خواب مصنوعی، رؤیا 

قبل از وفاتش قصد و نیت خود درباره نگارش کتاب مخصوصی درباره خواب را با او در میان گذاشته بود که متأسفانه این آرزو تحقق نیافت.