

# முனை நனகு செயற்படுவதற்கு

## கனவுடன் கூடிய தூக்கம் தேவை

வினா விலங்குகளும் நித்திரை செய்கின்றன. ஆனால் நித்திரை என்றால் என்ன என்பது புரியாத புதிராக இருக்கின்றது.

பல்வேறு விஞ்ஞானிகள் நித்திரை பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ளனர். ஆனால் நித்திரையில் இருப்பவரை ஆராயும் போது அவரது நித்திரை குழப்பி விடுவதே இவ் ஆராய்ச்சியின் பெரும் பிரச்சினை ஆகும்.

ஒருவர் உணவில்லாமல் கிட்டத்தட்ட 40 நாட்களும் நீரில்லாமல் ஆறு நாட்களும் இருக்கலாம். ஆனால் நித்திரை இல்லாமல் மூன்று நாட்கள் கூட இருக்க முடியாது.

நித்திரை இல்லாதது அவைந்த சிலர், விறைக்கும் பளிக்கட்டி மீது கூட நித்திரையாகிவிட்ட சந்தர்ப்பங்களும் உடிகளாக. சாதாரணமாக ஒரு இரவு நித்திரை கெட்டுவிட்டாலே கூடுதல் நாளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கணவரும் உணர்ந்திருப்பார்.

### ஆழ்ந்த நித்திரை

நித்திரை செய்யும் ஒருவரை எழுப்புவதற்குத் தேவையான தூண்டுதல் அளவு நேர்த்துக்கு நேரம் மாறுபடும். இசைக்கக் குழப்பிவிடும் நிலையை இலேசான நித்திரை என்றும், சிரமப்பட்டுக் குழப்பவேண்டிய நிலையை ஆழ்ந்த நித்திரை என்றும் கூறுவர். ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருக்கும் போது இடைக்கிடையே முடிய இமைக்கவேண்டும் என்ற அசைவதை அவதானிக்கலாம். இந்நிலையைக் கண் அசையும் தூக்கம் (Rapid Eye movement Sleep) எனவும், மிகுதியைக் கண் அசையாத தூக்கம் (Non Rapid Eye movement Sleep) என்றும் கூறுவர்.

கண் அசையும் தூக்கநிலையில் ஒருவரின் நித்திரையைக் குழப்பினால் அவர் கண்கண்டு கொண்டிருந்ததாகக் கூறுவார். சராசரியாக ஒரு

இரவில் ஆறு அல்லது ஏழு கனவு நிலைகளை ஏற்படுகின்றன. இறுதிக் கனவு முடிவடையும் போது தூக்கம் கலைகின்றது. அநேகமாக இறுதி கனவு நிலையில் இருக்க மற்றவை எக்லாம் மறக்கப்பட்டு விடுகின்றன. சிலர் இயற்கை கனவையும் நினைவில் வைத்திருப்பதில்லை. இவர்களே தாம்கனவு காண்பதில்லை என்று சொல்லிக் கொள்கின்றனர்.

ஒருவரின் நித்திரையை அடக்காவிடும் ஒவ்வொரு முறையும் கண் அசையும் நித்திரை ஏற்படும் போது, அவரது நித்திரையைக் குழப்பினால், அதாவது கனவு நிலையைத் தவிர்ந்து விட்டால், அவர் பைத்தியம் பிடித்த நிலையை அடைவார். மீண்டும் தூக்கம் ஆற மந்தத்தும் இழந்த கனவு நிலை முழுவதையும் பெறும் வரை தொடர்ந்து தூக்கு

இது முனை களைப்படைந்ததால் ஏற்படும் தொய்வு நிலை அல்ல முனை தனது செயற்பாட்டினால் உருவாக்கும் வித்தியாசமான செயற்பாட்டு நிலையாகும்.

நித்திரையின்போது முதல் நாளில் தூக்கம் மீட்டப்பட்டு உரிய முறையில் தரம் பிரித்து ஞாபகத்தில் சேர்க்கப்படுவதாகக் கருதப்படுகின்றது.

இதை விளக்குவதற்கு நூலக சேவை உதாரணமாகக் காட்டப்படுகின்றது. ஒரு நூலகம் உலகில் வெளியாகும் புத்தகங்களையும், சஞ்சிகைகளையும் அவை வரவர வாங்கிக் குவித்து வந்தால் அதனை ஒருவரும் உபயோகிக்க முடியாது. ஒவ்வொருநாளும் வரும் புத்தகங்களையும், சஞ்சிகைகளையும் தரம் பிரித்து, இலக்கமிட்டு, அட்டவணைப்படுத்திய பின்

கின்றது. வயது அதிகரிக்கும் போது பழக்கப்பட்ட அனுபவங்களே மீண்டும் மீண்டும் வருவதாக ஆனவ எளிதில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் தான் வளர்ந்தவர்களுக்குச் சராசரியாக 6 முதல் 8 மணி நித்திரை தேவையாகின்றது.

இந்த வகையிலே, மாணவர் கற்கும் விடயங்களை ஞாபகத்தில் சேர்க்கவும், மறுநாள் புது விடயங்களைக் கற்க வசதி செய்யவும் நித்திரை அவசியம் என்பது தெளிவாகின்றது. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த அளவு யடித்து நல்ல நித்திரை கொள்வது படிக்காமல் விளையாடித் திரிந்து விட்டு இறுதி நேரத்தில் நித்திரை விழித்துப் படிப்பதிலும் எவ்வளவோ மேலானது.

மேலும் நித்திரையின் போது சுப்சுரப்பியிலிருந்து "வளர்ச்சி ஓமோன்" அதிகம் சுரக்கப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இது எமது பேச்சு வழக்கிலுள்ள "குழந்தைகள் நித்திரையில் வளர்கின்றன" என்பதை வலியுறுத்துவது போல் உள்ளது.

எனவே, குழந்தைகளின் சீரான வளர்ச்சிக்கும், வளர்ந்தவர்களின் உடல் பழுது பார்க்கப்பட்டு எப்போதும் நல்ல நிலையில் பேணப்படுவதற்கும் நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சி என்பவற்றிடன் போதிய நித்திரையும் அவசியமாகிறது.

நித்திரை என்பது தேவையற்ற ஒன்று அன்று. அது சுவாழ்வுக்கும் சிறந்த செயற்திறனுக்கும் அவசியமான ஒன்று. ★

### வளர்ந்திய கலாநிதி க. சிவபாண்டி

வார் இதிலிருந்து கனவுடன் கூடிய தூக்கம் முனைநின் செயற்பாட்டுக்கு அவசியம் என்பது புலனாகிறது.

நினைவுகளைப் பதிக்க கனவுடன் கூடிய தூக்கம் நித்திரை என்பது உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் ஒய்வு கொடுக்கும் நிலை என்ற கருத்து மாறிவிட்டது. தூக்கநிலையில் முனைநின் செயற்பாடுகளும், சக்தி உபயோகமும் விழிப்பு நிலையிலுள்ளதை ஒத்ததாகவே உள்ளது. விழிப்பு நிலையில் புள்ள உறுப்புகள் முனையினால் செயற்படுத்தப்பட்டு, அவை பெறும் தூக்கங்கள் முனையை அடைந்து முக்கியமானவை எமது நினைவு நிலைக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றன. பண செயற்பாடுகள் எமது விருப்பத்திற்கென நிச்சயித்தப்படுகின்றன. நாம் நித்திரை யாகும் போது, முனைநின் "நினைவு" நிலை செயலற்றதாகிப்படுகின்றது.

ஒழுங்காக இருக்கவைத்தால் தான் தேவையானதை நினைத்த உடனே எடுக்க முடியும்.

இதுபோலவே ஒவ்வொரு நாளும் புலனுறுப்புக்களினூடாக வரும் தகவல்களையும், உடற்செயற்பாடுகளையும், முனையை அனுபவம் களையும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் இணைத்து ஆராய்ந்து உரிய முறையில் ஞாபகத்தில் சேர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. இத்தகைய செயற்பாடுகளின் விளைவே கனவுகள் என்று கருதப்படுகின்றது.

### குழந்தை அதிக நேரம் தூங்குவது ஏன்?

குழந்தைகளுக்கு எல்காமே புது அனுபவமாக இருப்பதால் அவை ஒழுங்காக்கப்படுவதற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுவதாகவும், இக்காரணத்தினாலேயே குழந்தைகளை தினசரி 15 முதல் 16 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்வதாகவும் கருதப்படு