

ഖുർആനിലെ ഭൗതിക ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ



“രാത്രിയും പകലും നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നതും അവന്റെ അനുഗ്രഹത്തിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ ഉപജീവനം തേടുന്നതും അവന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ പെട്ടതാകുന്നു.”

(ഖുർആൻ 30: 23)

ഉറക്കം

വിശ്രമത്തിനുള്ള ഉപായിയും അവസരവുമായാണ് ദൈവം ഉറക്കം നിശ്ചയിച്ചത്. എന്താണ് ഉറക്കം എന്ന് വ്യക്തമായി വിശദീകരിക്കാൻ ശാസ്ത്രത്തിന് ഇന്നും സാധിച്ചിട്ടില്ല.

ഉറക്കത്തിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിലും ബുദ്ധിയ്ക്കിലും എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് ഇന്നും കണ്ടുപിടിക്കാനായിട്ടില്ല. അതേയവസരം മസ്തിഷ്കത്തിലും ശരീരത്തിലും അത് പല രീതിയിലും സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

വ്യക്തിയുടെ മാനസികാരോഗ്യവും ഉറക്കവും തമ്മിൽ വളരെയധികം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ക്ഷീണവും ആലസ്യവും ഉറക്കില്ലായ്മയുടെ ദൃഷ്ടങ്ങളിൽ ചെറുതാണ്. വിഷാദ-മനോരോഗത്തോളം അതിന്റെ അനന്തരഫലം ചെന്നെത്തിയെന്നുവരും. മനസ്സ് സംഘർഷമോ ടെൻഷനോ ഉള്ളതാണെങ്കിൽ അത്തരം ആളുകൾ ഉറക്കം കിട്ടാതിരിക്കുകയോ ഉറങ്ങിയാൽ തന്നെ അസ്വസ്ഥതത് പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ഇടക്കിടെ ഉണരുകയോ ചെയ്യും. അതിനാലാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം മനോരോഗികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഉറക്കം ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി നിർബന്ധമാക്കിയത്.

ഉറക്കമില്ലായ്മയാണ് പല രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനകാരണങ്ങളെ വലുതാക്കുന്നത്.

ഉറക്കം ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹമാകുന്നു. മനുഷ്യൻ കർമ്മം ചെയ്യേണ്ടവനാകുന്നു. രാത്രിയായാലും പകലായാലും തന്റെ ഉപജീവനത്തിനു വേണ്ടി അവൻ അധ്വാനിക്കാൻ നിർബന്ധിതനാകുന്നു. എന്നാൽ നിരന്തരം അധ്വാനിക്കാൻ മനുഷ്യന് സാധിക്കുകയില്ല. അവന് വിശ്രമം അനിവാര്യമാകുന്നു. അതിനാലാണ് നിദ്രയോടുള്ള ആഗ്രഹം ദൈവം അവന്റെ മനസ്സിൽ രൂഢമൂലമാക്കിയത്. ഏതാനും

മണിക്കൂറുകൾ നീണ്ട അധ്വാനത്തിനു ശേഷം അവൻ വിശ്രമം തേടുന്നു. അവിടെ ഉറക്കം അവനെ ഗ്രസിക്കുന്നു. ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കു ശേഷം നിദ്ര അവനെ വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു. ക്ഷീണവും നിരന്ദേഷവും വിട്ടൊഴിഞ്ഞ മനസ്സും ശരീരവുമായി അവൻ വീണ്ടും തന്റെ കർമ്മത്തിലേക്കിറങ്ങുന്നു. ഈ ജൈവികസംവിധാനം തീർത്തും ദൈവത്തിന്റെതാകുന്നു. രാത്രിയായാലും പകലായാലും മനുഷ്യൻ നിശ്ചിത സമയം ഉറങ്ങൽ തന്റെ ശരീരത്തോടുള്ള ബാധ്യതയാകുന്നു. മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയിലും ശരീരഘടനയിലും നിക്ഷിപ്തമായ ജന്മവാസനയാകുന്നു അത്.

ഉറങ്ങാൻ കഴിയാത്ത അഥവാ, ഉറക്കമില്ലാത്ത സാഹചര്യം എത്ര ക്ലേശകരമായിരിക്കുമെന്ന് ഓർക്കുമ്പോഴാണ് ഉറക്കം എത്ര അനുഗ്രഹമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുകയുള്ളൂ.

പ്രകൃതിജന്യമായ ഈ പ്രതിഭാസം യാദൃച്ഛികതയല്ല, മനുഷ്യനോടുള്ള ദൈവത്തിന്റെ ഔദാര്യമാകുന്നു. അതിനാലാണ് വിശ്രമം ശരീരത്തിന്റെ അവകാശമായി അവൻ നിശ്ചയിച്ചത്.

എന്നർജിസ്റ്റോറേജിന്റെ സമയമാണ് ഉറക്കം. ഉറക്കിലും ഉണർച്ചയിലുമുള്ള എന്നർജിസ്റ്റോറേജിന്റെ ആനുപാധികം 1:2 എന്നതാണ്. അതായത് ഉണർച്ചയിലെ 10 മണിക്കൂർ ഉറക്കത്തിലെ 20 മണിക്കൂറിന് തുല്യമാണെന്നർത്ഥം.

ഭക്ഷണശേഷം ബ്ലഡ് സർക്യൂലേഷൻ ആമാശയ ഭാഗത്തേക്ക് കൂടുതലായതിനാൽ ബ്രെയ്ൻ മയങ്ങുകയും ഉറക്കം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

രാത്രിയാണ് ഉറങ്ങുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യമായി ദൈവം നിശ്ചയിച്ചത്. പകലിന്റെ ബഹളമോ കോലാഹലങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ശാന്തമായി ഉറങ്ങുന്നതിനാണ് രാത്രിയെ പ്രകൃതിപരമായി തന്നെ സംവിധാനിച്ചത്.