

انسان بدون آب، غذا، خواب و تنفس؛ آیا بدن انسان محدودیتی دارد؟

ایک تایمز



(agsandrew/iStock)

نگه داشتن نفس برای ۲۰ دقیقه یا بیدار باقی ماندن برای ۱۱ روز متوالی برای انسان عجیب و فوق عادی به نظر می‌رسد؛ اما محدودیت‌های واقعی انسان چیست؟

آب، خواب و نفس کشیدن، پایه‌های اساسی برای زندگی هر انسانی هستند. در حالی که دیگر موجودات زنده ممکن است از عدم وجود طولانی مدت این مواد زنده بمانند، اما زنده ماندن انسان بدون این چهار عامل ضروری، بر طبق علم، امکان پذیر نیست.

پس چه مدت یک انسان می‌تواند بدون هیچ کدام از این ضروریات زندگی کند؟ نقطه شکست کجاست؟ به نظر می‌رسد که هر زمان تلاش می‌کنیم یک قانون مطلق را پیدا کنیم، خیلی زود یک استثنا پیدا می‌شود.

روزه بی‌گو : زندگی بدون غذا

بسیاری از افراد روزه می‌گیرند – به دلایل سلامتی یا مذهبی – در این زمان افراد برای مدت کوتاهی از غذا خوردن دست می‌کشند. بعضی از افراد برای چند روز یا یک هفته یا یک ماه غذا نمی‌خورند و توضیح می‌دهند که تمرین گاه به گاه روزه می‌تواند توانایی سلامتی را ارتقا بخشد و پس از آن دوباره غذا می‌خورند. برخی دیگر هم برای نشان دادن اعتراض سیاسی خود ممکن است اعتصاب غذا کنند – از غذا خوردن خودداری می‌کنند تا توجه همه را به خود جلب کنند.

بدن انسان به مدت یکماه بدون غذا، وارد حالت گرسنگی شدید می‌شود. با طولانی شدن زمان یعنی نزدیک به دو ماه یا بیشتر بدون غذا خوردن، مرگ نزدیک است. کمبود آب در یک دوره حتی کوتاهتر می‌تواند برای انسان‌ها مرگبار باشد.

با این وجود، سوابق باستانی وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌ها توانایی دارند که بدون غذا یا آب برای مدت بسیار طولانی‌تر از آنچه که تصور شده، زندگی کند. با توجه به شیوه‌های روش تزکیه باستانی چینی، هنگامی که یک راهب تصمیم به تزکیه در یک کوه یا غار می‌گرفت، دیر یا زود با مشکل فراهم کردن آب و غذا روبرو می‌شد. زندگی در غار دور از تمدن، او را مجبور به حفظ زندگی بدون آب و غذا می‌کرد.

در روش‌های سنتی که به طور شفاهی منتقل شده‌اند، به منظور حل و فصل وضعیت تغذیه راهبان، آن‌ها بی‌گو را تمرین کرده‌اند. به این روش راهبانی که از دنیای انسانی دور می‌شدند، به طرز معجزه آسایی بدنشان از ضرورت بیولوژیکی غذا و آب رها شده و می‌توانستند در طول چند دهه به تمرین خود ادامه دهند - این در حالی است که براساس برداشتهای علمی بیولوژیکی مدرن، این مسئله امکان پذیر نیست.

اما با کنار گذاشتن آنچه که در مورد سوابق راهبان برجسته‌ای که نه سال یا بیشتر در مدیتیشن باقی مانده‌اند و علم مدرن نمی‌تواند آن را تصدیق کند، آیا هیچ شواهدی وجود دارد که نشان دهد بدن انسان توانایی فرار از بار یافتن معاش را دارد؟

از سال ۱۹۲۶ (در موقعیتی که از سوی دانشمندان نادیده گرفته شد)، زنی به نام ترزا نومن موفق شد ۳۵ سال بدون خوردن غذا زندگی خود را تا پایان عمرش ادامه دهد.

اخیرا محققان گزارش داده‌اند که در سال ۲۰۰۵، «رام بهادور بومجان»، جوان بودایی نپالی، مدیتیشن خود را در سایه یک درخت انجیر برای مدت بیش از هشت ماه، بدون مصرف غذا یا هر نوع مایعی ادامه داد. حصارای برای جدا کردن وی از صدها پیروانش استفاده شد. حتی کانال دیسکاواری به مدت چهار روز برای حصول اطمینان از پرونده، از وی فیلم برداری کرد.



فردی به نام « دیوید بلین » رکورد جهانی برای نفس کشیدن را در اوایل سال جاری شکست، اما آیا دیگران از این ویژگی فوق العاده فراتر رفته‌اند؟

زندگی بدون خواب

اما در مورد خواب چه می‌توان گفت؟ آیا کسی هست که توانسته از خواب که راهی است برای « فرار از آگاهی و هوشیاری » و همه انسان‌ها در هر ۲۴ ساعت یکبار به آن نیاز دارند، عبور کند؟

بعضی از گونه‌های حیوانی مانند ماهی یا شترمرغ قادر به خوابیدن تنها با یک نیمکره مغز هستند و بخش دیگر مغز برای هشدار و فرار از شکارچیان بیدار است. بعدها نیمه دیگر مغز نیز به استراحت می‌پردازد. به این ترتیب، این موجودات چرخه خواب روزانه خود را کامل می‌کنند.

انسان‌ها چنین توانایی ندارند. معمولاً بیدار بودن می‌تواند منجر به افزایش استرس و کند تر شدن زمان واکنش فرد شود؛ دو شب بدون خواب فقط این اثرات را افزایش می‌دهد. اما به طور رسمی محرومیت از خواب چیست؟

در طول قرن گذشته بسیاری از افراد تلاش کرده‌اند تا چندین شب بدون خواب را تحمل کنند. بی‌خوابی باعث توهمات پایدار و از دست دادن حافظه کوتاه مدت می‌شود، « رندی گاردنر » ۱۷ ساله در سال ۱۹۶۳ توانست به مدت ۱۱ روز نخوابد. گرچه گینس بعد از آن سابقه‌ای از محرومیت از خواب را ثبت نکرده است، اما برخی دیگر تلاش می‌کنند تا رکورد گاردنر را شکست دهند.

تمام این موارد نمی‌تواند با « ناگ تای »، کشاورز ۶۶ ساله ویتنامی مقایسه شود. وی در سال ۱۹۷۳ دچار تب شد و پس از آن در ۳۵ سال گذشته نتوانست به خواب برود. داروها، درمان‌های محلی و الکل هم نتوانستند معضل بی‌خوابی وی را حل کنند.

آیا ناگ تای دارای یک ناتوانی پزشکی است؟ چگونه مغز انسان بدون بیش از یک هفته خواب می‌تواند زنده بماند؟

هر نفسی که فرو می‌بریم

در حالی که موجودات زنده‌ای مانند باکتری‌های بی‌هوازی فقط در یک محیطی بدون اکسیژن خوب رشد می‌کنند، انسان‌ها بدون اکسیژن قادر به ادامه زندگی نیستند. اکثر مردم تلاش کرده‌اند نفس خود را زیر آب نگه دارند، پس از چند دقیقه، نیاز به هوا به شدت احساس می‌شود و مجبور به استفاده از اکسیژن ارزشمند هستیم. در اوایل سال جاری، دیوید بلین تماشاگران را شگفت زده کرد و رکورد جهانی را برای نفس نکشیدن شکست و بیش از ۱۷ دقیقه محروم از اکسیژن نفس خود را نگه داشت. اما آیا او توانسته به محدودیت‌های انسانی برسد؟

برخی از پرونده‌ها نشان می‌دهد که یوگی‌های هند چندین روز به خاک سپرده شده‌اند یا چندین روز در آب غوطه ور شده‌اند و برداشت علمی درباره اکسیژن مولکولی را به چالش کشیده‌اند.

انسان‌ها به طور طبیعی در مورد محدودیت‌های بدن کنجکاو هستند و افرادی هستند که آن‌ها را آزمایش می‌کنند که تنها موجب حیرت آنان می‌شود و هنگامی که نمونه‌ها به فراتر از قلمرو ممکن انسانی می‌رسند، نتایج به دست آمده به راحتی قابل درک نیستند.

هنگامی که به نظر می‌رسد فردی وابستگی خود را از این عوامل حیاتی جدا کرده است، باید ببینیم چه چیزی واقعا بدن را بدون این عوامل زنده نگاه می‌دارد.