

dragandinn hafði verið líkur og hér, það verður að muna, að öll fram-sýn hefir verið og er ennþá svo óviss; til þess að hún verði nokkurnveginn viss þarf svo miklu réttari skilning hér

á jörðunni á fortíð og nútíð en fenginn er ennþá. Og þá mundi ekki verða siglt á skerin, þegar menn sæi með vissu réttu leiðina.

20. 2.

## Svefn og svefnleysi.

Fyrr eða síðar mun sjálfan sig fyrir hitta, sá er öðrum ilt gerir.

### I.

Krapotkin fursti segir frá því, að maður sem sýndi Rússakeisara banatíl-ræði hafi verið þjáður á þann hátt, að honum var algerlega varnað að sofa. Hvernið það var gert skal hér ósagt, en ekki var það með bjöluhringingum. Slik fíflabjöllulæti eins og nú eru farin að tíðkast hér í bænum nætur og daga, geta að vísu verið svefnstygguð manni hinn mestí svefnspillir og nærri örvænt-ingarefni stundum, og allra svefn hljóta þau að skemma eitthvað dálítið; en væran og vanalegan svefn geta þau ekki truflað svo pinding sé í.

Annað land, þar sem kvað tíðkast að kvelja glæpamenn á þann hátt, að taka frá þeim svefninn, er Kína, og minnir mig eg hafi séð þess getið, að menn sé jafnvel kvaldir til dauða á þenna grimdarfulla hátt.

Það, sem þjáir hina kvöldu menn, og verður þeim að bana, eru líklega af-

leiðingar af nokkurskonar eitrun á tangakerfinu. Meðan lífið er á eins lágu stigi og á sér stað hér á jörðunni ennþá, verða af starfi líffæraanna ýms óholl efni, sem líkamanum riður á að losast við; og sennilegt virðist, að starfsemi vitundarlífsins framleiði einhverjar eiturtegundir, sem þegar nógu mikið hefir safnast fyrir af þeim, gera manninn máttlausan, og svifta hann meðvitund, þegar alt er eins og það á að vera. Þesskonar meðvitundarleysi er nefnt svefn, og meðan meðvitundin starfar ekki, eða miklu minna en í vöku, losar líkaminn sig við eitrið, og sækir í sig nýtt afl, svo að maðurinn vaknar hress og glaður, hafi nóg verið sofnið; og nývaknaðir og velvaknaðir eru menn vitrastir — eða óheimskastir — og hugkvæmastir; þá dettur þeim flest í hug og þeir skilja jafnvel stundum sitthvað, sem var þeim óskiljanlegt kveldið áður.

Hafi svefninn ekki verið nógur, svo

að ennþá sé eftir í líkamanum svefn-efni, þá verður að minsta kosti þegar slíkt fer að gerast oft, geðið stíðara, en styrkur allur minkar; alt gleðiefni virðist hafa þorrið eða minkað, en vandræðin aukist. Sé um barn að ræða, þá verður það angurvært, eða það sem kallað er óþekt, og börn, sem að jafnaði fá ekki nógan svefn, verða löt og „ónáttúruð fyrir vinnu.“ Vinnur hver sá maður gott verk, sem tekur eftir því, að það er ónógur svefn, sem einhvern gerir geðstírdan og gleðilitinn; því að lengi er verið að skemma svefninn svo, að ekki verði einhver bót á ráðin. Oft mun ekki þurfa annað en að gæta þess, að ekki sé háttað með kalda fætur, eins og ekki mun svo óalgengt um börn og aðra, einkum að vetrarlagi. Er í ritgerðinni um Braaby og kylfur hans getið um ráð til að hita sér fljótt á fótum. Oft þarf líka að gæta þess, að svefninn sé ekki truflaður of snemma á morgnana. Börnin þola vanalega því verr ónógan svefn, sem þau eru skýrari, enda þá hættara við svefnstygið.

## II.

Mjög eftirtektarverð afleiðing af van-svefni eða sigraðri syfju, á þeim sem ekki eru veiklaðir af langvinnnum svefn-skorti, er nokkurskonar æsing og mislyndiskæti, sem getur mint svolítið á byrjandi ölæði. Menn kannast vel við þetta á börnum, sem hafa vakað fram yfir vanalegan háttatíma; eins má at-

huga þetta (en þó síður mislyndið) á fólki, sem á vanda til að sofa vel og nóg, en hefir vakað eina nótt, t. a. m. úti í góðu veðri, eða farið á fætur miklu fyrir en það var vant. Þessi æsing er eitt af því, sem bendir á, að svefninn sé nokkurskonar eiturvekun; hefir þetta verið háskalega misskilið, og komið sumum til að ætla, að það sé óholt að sofa út; og á þessari skaðsamlegu leið er lækni, sem nefnir sig dr. Serenus, og ritað hefir um þetta efni í eitt af Vinarblöðunum. Litur út fyrir að sú grein hafi víða borist, og mikinn skaða gert. Eg mundi furða mig á öðru meir, en þó að eg frétti, að dr. Serenus væri kominn á geðveikrahæli sakir svefnleysis; og er óskemtilegt að hugsa sér, að fjöldi manna muni fara eftir ráðum læknis, sem fer svona villur vegar. Það stenst nokkurnveginn á, hvað menn eru sljóir að taka eftir því, ef einhver er að ganga af vitinu, sem áður hefir verið skynsamur, og hitt, hvað skynlitlir menn eru á það, hvort sá sem brjáláður hefir verið, hafi tekið aftur vit sitt eins og áður, eða vel það; því að unnin þraut eykur æfl, eins í andlegum efnum og líkamlegum.

## III.

Mennirnir þurfa meiri svefn en aðrar skepnur, og dýrin vanalega því meiri svefn, sem þau eru skynsamari. Fyllinn kvað þurfa sex stunda svefn, eigi geð hans ekki að spillast; en filar eru

dýra vitrastir og stillingarskepnur miklar. Séð hefi eg, að selur getur sofíð fast, liggjandi á bakinu í sjónum; og allir vita, að hundar þurfa talsverðan svefn. Á hundum hafa verið gerðar tilraunir um, hvort fyrr yrði að bana, hungur eða svefnleysi, og dóu fyrr þeir hundarnir, sem varnað var svefns, heldur en þeir, sem sveltir voru. Þesskonar tilraunir virðast óþarfar og vítaverðar, og alt, sem af þeim má læra, mun víst mega fá vitneskju um á annan og mannúðlegri hátt.

## IV.

Því meira vitlífi sem menn lifa og því næmara tilfinningalífi, þeim mun meira þurfa þeir að sofa; þeir sem mikið reyna á líkamann sofa fastar og „fljótar“, vanalega, en hinir, sem ekki vinna líkamlega vinnu. Mjög sennilegt er, að einhverntíma síðar muni menn betur en nú geta sofíð að vilja, og „vakað að vilja“, og læri tök á að losa sig fljótar við svefnefnið. Það sem skemtilegt er í þessum efnum er síður að sofa, heldur en hitt, að hafa sofíð í sig kraft og dug.

Ef til vill verða svefnstundirnar um eitt skeið í sögu mannkynsins tími vitads sambands við „göðin“ eða „ljósálfaana“, lifandi verur á öðrum jarðstjörnum. Segi eg þetta meðfram til að reyna svolítið á dómgreind sumra lesenda minna.

## V.

Margir afbragða gáfumenn hafa átt býna bágt með svefn, eins og Spencer, Carlyle og Nietzsche. En ekki hefir svo verið um alla; Goethe minnir mig svæfi vanalega 10 stundir, enda vann ellin seint á honum. Heimspekingurinn Kant hefir víst líka sofíð vel, því að einusinni ætlaði hann, sem átti of annrikt, að fara að láta sér nægja 7 stunda svefn, en varð að hætta við það. Schopenhauer svaf líka vel, en þó eru eftir hann þessi viturlegu og eftirtektarverðu orð: þegar eg er ekki alveg útsofinn þá er eg ekki eg sjálfur.

Af ágætum Íslendingum mun Eggert Ólafsson hafa sofíð mjög vel, en Bjarni Pálsson aftur nokkru miður, og til hans gat Bjarni Thórarensen sótt sitthvað óheppilegt í þeim efnum. Magnús konferensráð Stephensen virðist hafa sofíð mjög vel, en það er auðvitað ekki annað en lausatilgáta, að hann hafi þar átt afa sínum Magnúsi amtmanni Gíslasyni mjög mikið að þakka.

Jónas Hallgrímsson svaf illa, og eftir hann eru þessi ágætu orð: fátt verður þeim til bjarga, sem nóttin niðist á.

Sitthvað ekki ófróðlegt mætti ef til vill segja um fornmennt í þessum efnum, en eg sleppi því að sinni. Þó skal þess getið, að eg bygg, að vökur þær við messu öng, sem kristnin hafði í för með sér, hafi átt nokkurn þátt í að draga úr þessu furðulega lífsáfi, sem einkendi fornmennt.