**SAMUWAR BACCI DA MAFARKI A MAHANGAR KIMIYYA**

**Abdullahi Salihu Abubakar (Baban Sadik)**

**08034592444, fasaha2013@gmail.com**

[**http://fasahar-intanet.blogspot.com**](http://fasahar-intanet.blogspot.com)

**Gabatarwa**

Idan akwai wani yanayin dabi'ar aiki da jikin dan adam ke yawan maimaita shi a dukkan lokuta da sa'o'in rayuwarmu, mai ban mamaki da al'ajabi, wanda kuma bamu cika damuwa da sanin hakikanin yadda yake ba, to, shi ne bacci da yadda mafarki ke aukuwa a yayin da dan adam ke halin yinsa a kan gado ko tabarmarsa.  Bacci wani yanayi ne mai ban al'ajabi; baka isa ka jawo shi yazo da karfi ba.  Idan kuwa har yazo ta sanadiyyar tilasta masa da kayi, to, a karshe za ka ji jiki.  Haka idan ya bijiro maka saboda lokacin yinsa yayi, amma ka ki amincewa ku tafi tare, to, nan ma za  ka ji jiki bayan wasu lokuta.  Shi ne dabi'a guda, wanda idan kayi shi a lokacinsa, za ka samu karin kuzari da gyaruwar fahimta, da kuma karin lafiya.  Shi ne dabi'a guda, wanda ke raba ka da wannan duniya ta gwagwarmaya, zuwa wata duniya mai kama da kawalwalniya, amma kuma a galibin lokuta hakika ce.  Shi ne dabi'ar jiki guda daya, wanda duk mulkinka, duk kudinka, duk ikonka, duk talaucinka, duk koshinka, duk yunwarka, duk malantarka, duk fushinka, duk farin cikinka, duk shagulgulanka, sai ka yi shi idan ya bijiro -  a tsaye ne, a jingine da bango ne, a kwance ne, ko kana tafiya ne.  Bacci, kamar yadda muka sanshi, wani tilasci ne na dabi'ar halittar dan adam da wasu cikin dabbobi; idan lokacinsa yayi, dole sai an dukufa.

To amma, me ke haddasa bacci ne?  Ta yaya jikin dan adam ke fahimtar lokacin da ya kamata yayi bacci?  Wani bangaren jikin dan adam ne ke da alhakin wannan aiki?  Shin, wai bacci ma nau'i nawa ne tukun?  Kuma meye bambancin da ke tsakanin nau'ukan baccin dan adam da wasu halittu?  Iya yawan kwanaki nawa ne dan adam zai iya jure wa kin bacci bayan alamun baccin sun bayayya a tare da shi?  Kuma meye sakamakon cin bashin bacci (Sleep Debt) ga lafiyar jikin dan adam?  A daya bangaren kuma, idan dan adam ya lazimci bacci a iya lokutan da suka kamata, wani alfanu zai samu wajen karin ingancin lafiyarsa?  Shin, tun yaushe malaman kimiyya suka fara bincike a kimiyyance kan yadda bacci yake?  Me suka gano?  Meye har yanzu ya bace musu wajen bincikensu?  Ta wani bangare Al-Kur'ani ya tallafa wa malaman kimiyya wajen hutar dasu ko kara musu kuzari don fadada bincike idan basu yarda ba?  Yaya mafarki yake? Shi ma me ke haddasa shi ne?  An gano hakan a kimiyyance kuwa?  In eh, me aka gano? In a a, me ya gagari masu binciken ne? Mafarki nau'i nawa ne?  Me ya bambanta su?  Meye tallafin ilimin addinin musulunci wajen fahimtar hakikani da yanayi da kuma nau'ukan mafarki?  Sannan, a karshe mu ji tasirin mafarki a rayuwar dan adam a mahangar addinin musulunci.

Wannan kasida za ta tsawaita iya gwargwado, sannan za ta kunshi sakamakon binciken malaman kimiyya na karni na 19 zuwa 21 (19th to 21st Century), da irin kokarin da suka yi wajen neman gano hakikanin yadda bacci da mafarki ke samuwa a rayuwar dan adam.  Wannan bayani zai zo ne a mahangar tarihi ko a sigar tarihi.  Sannan za mu ta cin karo da zantukan manyan malaman musulunci da na kimiyya, da kuma nassoshin Kur'ani da hadisai ingantattu da suka shafi wannan maudu'i. Dalilin da yasa nake yawan yin wannan shi ne don mu rika fahimtar cewa duk abin da Kur'ani ya tabbatar da shi a kimiyyance, to  haka yake.  Idan malaman kimiyya sun gano haka, fa ni'ima, idan sun kasa ganowa, wannan ba ya nuna cewa abin ba haka yake ba; tsawon lokaci zai kaisu gare shi.  Idan kuma Kur'ani ya kore samuwar wani abu, to, ko an ce akwai shi, a karshe za ka ga ba hakikanin abin bane, wani abu ne daban.  Abin da wannan dogon zance ke nuna mana shi ne, in dai kimiyya ya kama hanyar daidai, babu yadda za a yi ya saba wa Kur'ani, sam ko kadan.  Sannan kuskure ne musulmi yaji wani sakamakon binciken kimiyya, mai ban al'ajabi, haka kawai ba tare da ya san ilmin Kur'ani da Shari'a ba, ya karyata samuwarsa don kawai kwakwalwarsa na inkarin yiwuwar abin a dabi'ance.

**Malam Bacci, Yaya Kake?**

Bacci wani yanayi ne na dabi'ar jiki, wanda ke da cikakkiyar alaka da ruhin dan adam a lokacin samuwarsa.  Idan mutum ya shiga halin bacci, dukkan gabobin jikinsa da sauran hanyoyin sadarwa na gani, da zance, da shaka, duk suna kullewa; su daina aiki, face hanyar sadarwa guda daya.  Nan gaba mai karatu zai san dalili kan haka. A sadda dan adam ke halin bacci, yana numfashi, amma kuma babu hakikanin zatinsa.  Rashin samuwar hakikanin zatin adan adam a halin bacci ne ke sa ya rasa wadancan hanyoyin sadarwa na jikinsa face guda daya.  A takaice ma iya cewa lallai bacci wani yanayin dabi'ar jiki ne da ke tsakanin yanayin suma, da yanayin farke.  Ma'ana, wanda ke bacci ba a farke yake ba, domin ba shi da cikakkiyar tsarin hankaltar yanayin da yake ciki, sannan kuma ba a sume yake ba, domin yana numfashi ana ji.  Wannan wani al'amari ne mai matukar ban mamaki da al'ajabi.

Duk da cewa zai yi wahala ace tun halittar duniya babu wanda ya taba bincike kan wannan yanayi na dabi'ar jiki, amma abin da tarihi ya taskance mana a yau shi ne kokarin da malaman falsafa, da malaman kimiyyar zamani suka yi tun cikin karni na 19.  Wannan kokari ya haifar da bunkasar bincike kan hakikanin yadda bacci ke samuwa a mahangar kimiyya ta amfani da tsarin binciken kimiyya na zamani, da kuma nassoshin Kur'ani kan yadda wannan lamari ke samuwa.  A halin yanzu ba wai a Jami'o'in kasashen yamma kadai ba, hatta a wasu jami'o'in kasashen musulunci a yau, akwai Cibiyar Bincike na musamman kan bacci (Sleep Research Center), a bangaren Fannin Ilmin Dabi'a (Psychology).   Wannan shi ne babban dalilin da ke nuna mana cewa lallai bacci, hatta a mahangar binciken ilmi na zamani, an yarda cewa wani abu ne da ke da alaka ta kut-da-kut da ruhin dan adam.  Amma ta yaya abin ya faro?

**Binciken Kimiyya a Karni na 19 (19th Century)**

Karni na 19 shi ne tsawon shekaru dari da suka faro daga shekarar 1800 zuwa 1900.  A wannan lokaci ko karni an samu nau'ukan bincike na ilmi da wasu malamai na kimiyya suka gudanar kan bacci da abubuwan da suka shafe shi.  A cikin wannan karni, abin da suka fi damuwa da shi kuwa shi ne: meye hakikanin abin da ke haddasa bacci a jikin dan adam?  Wasu daga cikin masana suka ce ai cikowar jini ne a kwakwalwar dan adam ke haddasa bacci.  Wasu kuma a sakamakon bincikensu suka ce a a, karfin bugawar jini ne a kwakwalwa.  A nasu bangaren, wasu kuma suka ce rashin samuwar jinin ne ma ke jawo wa dan adam bacci.  Ma'ana da zarar jini ya janye daga kwakwalwa nan take sai bacci ya kama mutum.  To amma wadannan sakamakon bincike basu dore ba, kamar yadda mai karatu zai gani nan gaba.

Da shekaru suka karu sai wani sakamako ya sake fitowa mai nuna cewa dan adam na shiga halin bacci ne sanadiyyar wata iska da ke samuwa a kwakwalwarsa. Ko gundarin kitse (Cholesterol) da ke haifuwa a kwakwalwar dan adam.  Ko kuma sanadiyyar wata sarrafaffiyar iska (Carbon dioxide) da ke taruwa a kwakwalwar dan adam a lokacin yini, wajen kujuba-kujubarsa na rayuwar yau da kullum.  Suka ce idan wannan kitse ta taru, sai bacci ya rinjayeshi, nan take sai ya kama bacci.  Da zarar ya shiga halin bacci, a hankali wannan kitse tana narkewa, har sai an rasa ta, daga nan sai ya farka.  Babban magana!  Wannan sakamakon bincike shi ma bai dore ba.  Sai wani sabon sakamako ya bayyana, wanda ke nuna cewa wayoyin sinadarar lantarkin sadarwar jikin dan adam (wato: *Nervous System)* ke haddasa bacci, sanadiyyar sandarewarsu a lokacin da dan adam ke bacci.

Ana cikin haka sai wasu masu bincike suka ce sun gano bakin zaren.  A sakamakon bincikensu sun nuna cewa lallai ba kwakwalwa bane ke da alhaki dari bisa dari, akwai wani yanayi ne a jikin dan adam wanda ke haddasa masa bacci.  Wannan yanayi malaman sun kira da suna *Inhibitory Reflex,* ma'ana wani yanayi da ke samar da kansa, a wani lokaci na musamman.  Da tafiya tayi nisa sai masu wannan fahimta suka fadada bincike, inda suka sake gano cewa wannan yanayi na kai-komo ne tsakanin bacci da farkawa.  Ma'ana, idan lokacin bacci yazo, sai yanayin farkawa ya gudu.  Idan lokacin farkawa yayi, sai yanayin bacci ya gudu, don samar da yanayin farkawa.  Wannan canji na yanayi, a cewarsu, yana samuwa ne a kwakwalwa.  Amma bayan wasu 'yan shekaru sai aka karyata wannan tsarin tunani da bincike, shi ma.  Hakan kuwa ya faru ne daidai lokacin da aka gano matsayin Sandar jijiyar kwakwalwa (Brain Stem) wajen haddasa bacci da farkawa, ba wai a cikin kwakwalwar ba.  A shekarar 1836 kuma sai ga Charles Dickens da nashi sakamakon bincike, inda ya gano cewa lallai gwarti ko minshari a lokacin bacci, na daga cikin matsalolin da wasu ke samu  a bangaren lafiya.  Ma'ana, yin minshari ba wai dabi'a ce ta musamman ga mai bacci ba, rashin lafiya ce ta musamman wacce ke bayyana kanta a lokacin baccin.

Haka dai lamarin ya ci gaba, malaman basu yi kasa a gwiwa ba.  Tsakanin shekarun 1845 – 1866 sai aka gano tasirin mahalli wajen haddasa bacci.  Masu wannan tsarin fahimta suka ce lallai akwai alaka mai karfi tsakanin yanayin mahalli (hasken yini da duhun dare) wajen haddasa bacci ga dan adam, da dabbobi, kai hatta shuke-shuke.  Wannan sakamakon bincike shi ya samar da wani fanni na musamman kan ilmin bacci mai suna *Chronobiology.* Ana kara shekaru biyu gaba (wato a shekarar 1868), sai wasu daga cikin malaman Daular Girka suka kunno kai da nasu sakamakon binciken.  Wadannan galibinsu malaman falsafa ne (Philosophers).  Wanda yayi hobbasa na farko shi ne Williams Griensinger, wanda ya gano yadda kwayar idon dan adam ke jujjuyawa a lokacin da yake bacci, duk da cewa fatar idon a rufe take.  Wannan yanayin bacci shi ake kira *Rapid Eye Movement,* ko *REM* a gajarce.  Wannan sakamakon bincike kam ya tabbata gaskiya ne, bayan samuwar na'urorin binciken kimiyya na zamani, musamman Electroencephalogram (EEG).  Daga nan kuma sai binciken shahararren malamin fannin Falsafa mai suna Sigmund Freud, wanda ya rubuta littafi na musamman kan fassarar mafarki mai suna *Dream Interpretation.*  A bangaren bacci, Freud ya gano cewa lallai jijiyoyin jikin dan adam kan sandare ya kasa motsi. Wannan yanayi shi ake kira *Muscle Paralysis.*

Har zuwa karshen karni na 19, malaman kimiyya da ilmin dabi'a sun kasa fahimtar tsarin da mai bacci yake ciki, da abin da ke haddasa shi bacci, a hakika.  A yayin da kowannensu ya saba wa dan uwansa wajen sakamakon bincikensa, a daya bangaren kuma, duk sun dace a kan cewa a yayin da mutum ke bacci, kwakwalwarsa tana daina aiki ne gaba daba daya.  Kuskuren da ke cikin wannan zance da fahimta nasu bai bayyana a fili ba sai da duniya ta shiga karni na 20.

**Binciken Kimiyya a Karni na 20 (20th Century)**

Har zuwa karshen karni na 19 malaman kimiyya sun hadu kan cewa a lokacin da dan adam ke bacci, da gangar jikinsa da kwakwalwarsa duk ba su aiki; a sake suke.  Wannan tunani da fahimta ta shahara sosai.  Abin da ya bambanta tsakanin masu bincike dai shi ne, me ke haddasa bacci?  Ko wani bangaren jikin dan adam ne ke da alhakin sa shi bacci?  Wanda kuma har aka shigo karni na 20 babu wani sakamako mai gamsarwa.

A farkon karni na 20 ne aka samu karuwar sanayya da budi wajen bincike, sanadiyyar bunkasar ci gaba a fannin kere-kere, inda aka samu na'urorin gudanar da binciken kimiyya da kiwon lafiya a duniya. A cikin kasidarsa na musamman cikin shekarar 1922, Curt Richter ya bayyana sakamakon binciken da ya gudanar kan wasu dabbobi da kuma shuke-shuke, inda ya kara tabbatar da cewa lallai muhalli na da tasiri na musamman wajen sabbaba bacci ga dabbobi da shuke-shuke.

A shekarar 1929 kuma bincike ya tabbatar da cewa lallai kwakwalwar dan adam a farke take a sadda yake bacci, sabanin yadda bincikensu ya nuna musu a karnin baya.  Wannan na daga cikin sakamakon binciken da suka shahara matuka, musamman ganin yadda a karnin baya dukkan masana suka hadu kan cewa a sadda dan adam yake bacci, kwakwalwarsa a tsaye take cak; ba ta aiki.  Wannan na cikin sakamakon binciken masanin kimiyya Johannes Berger, inda yake bincike kan bambancin da ke tsakanin yanayin bacci da yanayin farke a rayuwar dan adam.  Sanadiyyar wannan bincike ne aka kirkiri na'urar nazarin kwakwalwa mai suna *Electroencephalograph (EEG)* a shekarar 1929 din dai.  Daga nan kuma wasu masana suka yi amfani da wannan na'ura wajen gudanar da bincike kan dan adam mai bacci, na tsawon wasu lokuta.  Wadannan masana dai su ne: Alfred Loomis, da Newton Harvey, da kuma Garret Hobart, wanda sanadiyyar binciken ne aka gano matakan bacci da dan adam ke bin cikinsu, a sadda yake bacci.  Sun gano matakai guda biyar ko nau'ukan bacci guda biyar, kamar yadda bayanai za su biyo baya nan ba da dadewa ba.

Bayan wannan hobbasa da aka yi, inda masana kimiyya da binciken dabi'ar dan adam suka fara ganin haske cikin sakamakon bincikensu, a shekarar 1936, masani Erwing Bunning ya sake gudanar da bincike kan dalilan da ke jefa dan adam wannan yanayi dai.  A sakamakon bincikensa ne ya gano cewa akwai wani agogo na dabi'a, wato *Biological Clock* ko kuma *Internal Clock,* da jikin dan adam ke amfani da shi wajen gano lokutan da suka kamace shi zuwa bacci.  Bayan wannan bincike sai ga wani masani mai suna Parlor.  Shi kuma ya gudanar da nashi bincike ne kan wasu karnuka, inda ya gano cewa lallai har yanzu dai kwakwalwa kan daina aiki a sadda dan adam ke bacci, sanadiyyar wasu sinadaran lantarki dake shigowa daga babbar kafar sadarwar jikin dan adam, wato *Central Nervous System.* To amma da tafiya tayi nisa sakamakon wannan bincike nashi bai samu karbuwa ba, domin babu bayanai na sheda dake nuna haka a rubuce, ko a kimiyyance.

Ana cikin haka kuma sai ga wani sabon yanayi, wanda a cikinsa masana kimiyya suka mayar da hankulansu gaba daya kan kwakwalwa, wajen neman dalilin da ke jefa dan adam shiga bacci.  Basu daddara ba dai.  Wadannan masana dai sun hada da: Von Economo, da Nathaniel Kleitman, da Horace Mogoon, da kuma Ruth Rhines, inda suka gano cewa akwai alaka ta kut-da-kut tsakanin bacci a bangare daya, da kuma gajiya da fahimta (raguwa ko kari ko kyautatuwarsa) a daya bangaren.  Bayan su, a cikin binciken su Gustav Kramer, da Klans Hoffman, da kuma Colin Pittendrigh, sun tabbatar da cewa lallai akwai wata cibiya ta musamman da ke lura da halin da dan adam ke shiga a lokacin bacci.  A shekarar 1960 ne dai masana kimiyya gaba dayansu suka amince da wannan fahimta da bincike ya tabbatar da ita, cewa lallai akwai wata cibiya ta musamman da ke jefa dan adam cikin halin bacci, da zarar lokaci ko abin da ke haddasa shi ya yi.  Wannan cibiya kuwa, kamar yadda bayanai suka zo a baya, suna kiranta da suna: *Biological Clock,* ko *Internal Clock* ko kuma *Circadian Rhythm.* Da wadannan ci gaba aka fita daga karni na 20 zuwa karni na 21.  Amma duk da haka, bayani kan hakikanin bacci da yadda yake samuwa dai, ba a kai gare su ba.

**Binciken Kimiyya a Karni na 21 (21st Century)**

Kafin karni na 21, masana sun mayar da hankulansu ne wajen yanayin mai bacci, da tsarin mafarki, da karin bincike kan nau'ukan bacci da dai sauransu.  Daga cikin sakamakon da suka samo, akwai bayanai kan: matakan bacci *(Sleep Stages),* da agogon dabi'a *(Biological clock)*, da amfanin bacci, da cutarwar rashin bacci, da tasirin cin bashin bacci *(Sleep Debt)*, da tasirin mahalli kan bacci, da kuma bayanai kan me ke haddasa bacci?  Bayan dukkan wadannan bayanai, za mu dubi mahangar addinin Musulunci kan bacci, da dukkan abubuwan da suka dandgance shi, a takaice.

*Matakan Bacci*

Sabanin yadda tunaninmu yake, ba da zarar mutum ya kwanta yake shiga bacci mai nauyi ba, sannan idan lokacin farkawa yayi, ba wai a hankali kawai baccin zai fara saukaka, sannan ya farka ba.  Wannan tunaninmu kenan na al'ada. Abin da ya tabbatar da kuskuren wannan fahimta tamu kuwa shi ne binciken malaman kimiyya kan yadda dan adam ke bacci.  Duk da cewa bacci wani yanayi ne, wanda ba wanda ya isa ya sanar da duniya halin da mai bacci yake ciki face shi.  In kuwa haka ne, to ta yaya masana kimiyya suka gano irin matakan da mai bacci ke bi ta cikinsu a sadda yake bacci?

Sun gano hakan ne ta hanyar bincike ta amfani da na'urorin kimiyya irin na zamani, kamar *Electroencephalograph (EEG)* da bayaninsa ya gabata.  Wannan ne kashin bayan sakamakon galibin binciken da ake ta yi kan bacci, musamman dangane da alakar dabi'a da gangar jikin dan adam a sadda yake bacci.  Abin da wannan na'ura take yi shi ne yin gejin jujjuyawa da kai-komon abubuwan da ke cikin kwakwalwa wajen karuwa ko raguwa, a sadda mai bacci yake bacci.  Malaman kimiyya sun zana alamomi nau'uka daban-daban, da irin abin da wadannan alamomi ke ishara zuwa gare su, wanda na'urar ke nunawa a sadda take daukan hoton kwakwalwar mai bacci.  Ta sanadiyyar gudanar da bincike da wannan na'ura ne aka gano nau'uka ko yanayin bacci guda biyu da kowane dan adam ke shiga cikinsu.

**Bacci Mai Nauyi**

Nau'in farko shi ne bacci mai nauyi, wanda malaman kimiyya suka kira da suna: *Deep Sleep,* ko kuma *Non-Rapid Eye Movement (NREM) Sleep.* Sun kira wannan nau'in bacci da *Non-Rapid Eye Movement* ne saboda idanun mai bacci, bayan kasancewarsu a rufe sadda yake bacci, kwayar idanunsa a tsaye suke cik, ba su motsi.  Wannan shi ne nau'in bacci na farko, wanda ke dauke da yanayin bacci mai nauyi, wato *Deep Sleep.* Wannan nau'in bacci yana da matakai guda hudu.

*Matakan Bacci Mai Nauyi*

Matakin bacci mai nauyi na farko shi ne gyangyadi.  Shi gyangyadi wani yanayin bacci ne da ke tsakanin hakikanin bacci da farkawa. A halin gyangyadi, mai bacci na iya fahimtar mahallin da yake, tare da jin sautin da mutane ke fada, amma sama-sama.  Idan mutum na halin gyangyadi, jijiyoyin gabobin jikinsa kan fara sakewa, don karbar sabuwar yanayin da ke tafe.  Wannan shi ne matakin da masana kimiyya ke kira *Light Sleep.* Da zarar an farkar da mutum daga wannan yanayi, yana ma iya cewa ba bacci yake yi ba.  Domin shi ne matakin da yafi kusa da yanayin farke.  Mai bacci kan kashe kamar minti 10 a wannan yanayi, daga nan kuma sai ya shiga mataki na biyu.

Mataki na biyu shi ne matakin baccin da numfashin mai bacci ke fara yin kasa, haka ma bugawar zuciyarsa.  Duk a wannan mataki suke fara yin kasa, suna lafawa.  Daga nan kuma sai yanayin zafi ko dumin jikinsa shi ma ya fara sauka.  Wannan shi ne matakin baccin da masana ke kira da suna *True Sleep.* Wato bacci na hakika kenan.  Duk wanda ke yanayi irin wannan, da zarar ka ganshi ka san hakika bacci yake yi.  Idan ya kashe kamar minti 20 a wannan yanayi yana bacci, sai ya shiga mataki na uku.

Wannan mataki shi ne matakin da yanayin aikin kwakwalwarsa ke fara sauyawa.  Yanayin bugun kwakwalwarsa kan yi sama, sannan ya riga gangara kasa, a hankali.  Wannan tsarin bugawa shi ake kira *Delta Waves,* kuma shi yasa ma wasu masana kan kira wannan mataki da suna *Delta Sleep.* A wannan yanayi ne bugun zuciyarsa da yanayin numfashinsa gaba daya suke yin kasa sosai.  Idan ba a kusa da shi kake ba, ba ka jin komai.  Wannan, kamar yadda malamai suka ce, shi ne zangon da ke tsakanin bacci na hakika da bacci mai zurfi ko nauyi.  Kuma shi ne galibin nau'in baccin mutane.  Mai bacci kan kashe minti 30 a wannan mataki kafin zuwa matakin gaba.

Mataki na karshe, wanda shi ne mataki na hudu, shi ne bacci mai nauyi; ma'ana hakikanin zangonsa kenan.  Wannan shi ne yanayin da tsarin numfashin mai bacci ke yin sama da kasa, kuma jijiyoyin gabobin jikinsa kan kara sakewa.  A wannan yanayi ne galibin kananan yara ke yin fitsarin kwance.  Idan aka farkar da mutum a wannan yanayi, yakan dauki 'yan mintuna yana cikin magagi bai wartsake ba.  Wadannan su ne matakan bacci mai nauyi guda hudu, wadanda a cikinsu ne kwakwalwar mai bacci kan shiga halin natsuwa, da kintsi, sannan bugun zuciyarsa yayi kasa da yadda ya saba bugawa a lokacin farke.  Da zarar mai bacci ya zarce na tsawon mintuna 25 zuwa 30, sai ya shiga nau'in bacci na biyu, wanda malaman kimiyyar dabi'ar dan adam ke kira *Rapid Eye Movement (REM) Sleep.*

**Madaidaicin Bacci**

Wannan shi ne nau'in bacci na biyu.  Na kira shi da suna "Madaidaicin Bacci" ne don bambance shi da "Bacci mara nauyi," wato matakin bacci na daya da na biyu a karkashin nau'in bacci mai nauyi.  Wannan nau'in bacci na dauke da mataki daya ne kacal.  Kuma shi ne matakin da mai bacci ke afkawa cikinsa, mintuna 70 zuwa 90 da fara baccinsa.  Idan mai karatu na tare da ni, na sanar da shi cewa matakin farko a bacci mai nauyi kan dauki mintuna 10 ne. Mataki na biyu kuma kan dauki mintuna 20.  Mataki na uku kuma kan dauki mintuna 30.  Sai kuma mataki na hudu, wanda ke daukan mintuna 25 zuwa 30.  Idan aka tara wadannan mintuna, za a samu 85 zuwa 90.  Da zarar mai bacci ya kai tsawon wannan lokaci, sai ya shiga yanayin bacci madaidaici.

A cikin wannan yanayi, kwayan idon mai bacci kan jujjuya, su rika motsawa daga nan zuwa can.  Wannan shi ake kira *Rapid Eye Movement (REM).* Kuma shi ne abin da masu bincike suka hango tun cikin karni na 20, ta hanyar wancan na'ura mai suna *Electroencephalograph (EEG).* A cikin wannan yanayi ne kwakwalwarsa ke zama kar, ta ci gaba da aiki sama da yanayin farko.  A cikin wannan yanayi ne jijiyoyin gabobin jikinsa ke sandarewa gaba daya, ya kasa motsi.  A cikin wannan yanayi ne har wa yau, mai bacci ke yin mafarke-mafarke nau'uka daban-daban. An kuma gano hakan ne ta hanyar tambayar masu baccin da aka sa a karkashin wannan na'ura ana lura da su a halin baccinsu.  Duk wanda yace ya yi mafarki, da zarar an duba sai a ga a sadda kwayan idanunsa ke jujjuyawa ne a halin baccinsa.

Masana sun kasa tantance dalilin da ke sa kwakwalwar dan adam zama a farke sosai, da yin aiki sama da yadda take yi a farko, da jujjuyawan kwayan idanunsa, da kuma yin mafarki.  Har yanzu babu wanda ya dace da wani amsa karbabbe ga kowa.  Sai dai hasashe.  Wasu sukan ce kwakwalwa kan kama aiki ne sosai a lokacin saboda taimaka wa sauraron gabobin jikin dan adam samun kuzari idan ya farka.  Wasu suka ce dan adam kan yi mafarki ne saboda kwakwalwarsa na tattauna al'amuran da suka faru ne a rayuwarsa sadda yake farke lokacin yini. Yana daga cikin dalilan da ke sa kwayan idanunsa ke jujjuyawa sadda yake bacci, don hangar abubuwa a cikin mafarkinsa.  Wasu kuma suka ce a a, kwayan idanun na jujjuyawa ne don gyatta mahallin zamansu, da kuma kara giris a wuraren da ba su samun giris sadda mai jikin yake farke.  Har yanzu dai lalube ne ake yi a cikin gaibu.   Kuma ya zuwa wannan lokaci da nake rubutu, bincike na ci gaba da gudanuwa don kokarin gano dalilan da ke haddasa wadannan al'amura.

**Matakan Bacci**

Baya bayani ya gabata cewa akwai nau'ukan bacci guda biyu; da bacci mai nauyi, da mara nauyi.  Mai nauyin, wanda Malaman Kimiyya ke kira *Non-Rapid Eye Movement (NREM) Sleep,* yana dauke ne da matakai guda hudu. Da gajeren bacci ko gyangyadi, kamar yadda na kira shi, da mataki na biyu wanda ke dauke da bacci na hakika.   Wannan shi ne matakin da malaman kimiyya ke kira *True Sleep.* Har dai zuwa mataki na hudun.  Nau'i na biyu kuma shi ne madaidaicin bacci, wanda suka kira *Rapid Eye Movement (REM) Sleep.* A wannan mataki ne kwayan idanun mai bacci ke jujjuya a sadda yake bacci.  Sai dai kuma, sabanin yadda bayanai suka zo, idan dan adam ya shiga bacci, matakan da yake bi cikin baccin sun sha bamban.  Ba wai daga gyangyadi yake farawa, daga nan ya wuce matakan nau'i na farko, ya shiga na biyu, daga nan ya farka ba.  Abin ya wuce haka.

Da zarar mutum ya kwanta bacci zai bi matakin farko na bacci mai nauyi, zuwa matakin bacci na biyu, da mataki na uku, da mataki na hudu.  Wannan kan faru har na tsawon mintuna 90, kafin mai bacci ya shiga nau'in bacci na biyu, wato madaidaicin bacci kenan.  Idan ya shiga madaidaicin bacci, zai ci gaba da yin bacci, kafin wani lokaci sai kuma ya sake dawowa  matakin bacci mai nauyi na uku, wato *Delta Sleep* kenan, kamar yadda bayani ya gabata a baya. Daga nan ya sake gangarowa matakin bacci na biyu, wato *True Sleep.* Da zarar ya kwashi mintuna 20 a wannan mataki na bacci, sai kuma ya sake komawa nau'in bacci na biyu, wato nau'in baccin da kwayar idanunsa za su rika jujjuyawa a ciki.  Bincike ya nuna cewa masu bacci kan maimaita wannan yanayi sau uku zuwa hudu a kowane lokacin baccinsu, daga nan kuma sai su farka.  Wannan ke nuna mana cewa, bayan mai bacci ya wuce mataki na farko har zuwa na hudu, zai shiga yanayin bacci madaidaici, daga nan sai baccinsa ya sake nauyaya, sanadiyyar komawa mataki ba uku, daga nan kuma ya saukaka, sanadiyyar shiga mataki ba biyu, sai ya sake komawa yanayi madaidaici.  Wannan zai maimaitu kamar sau uku ko hudu kafin farkawa.  To me ke haddasa bacci ne?

**Me Ke Haddasa Bacci?**

Wannan tambaya ce da galibin masana suka ta kokarin amsa ta tsawon shekaru, amma har zuwa wannan lokaci samun amsa gamsasshiya ya gagara.  Wani mai tambaya a yanar sadarwa ta duniya ya jera wasu tambayoyi kan asali da samuwar bacci ga dukkan masu binciken kimiyya a duniya, wanda a cawarsa har yanzu sun kasa amsawa.  Yace me yasa, duk kwarewarsu a fannin kimiyya, da samuwar hanyoyi da na'urorin sadarwa da binciken kimiyya a duniya, amma sun kasa gano abin da ke haddasa bacci?  Yace idan har da gaske suke yi a fanninsu na bincike wanda a kanshi suka kware kuma aka sansu, me yasa har yanzu suka kasa gano dalilin da yasa dan adam da sauran halittu ke bacci?  Ta yaya aka yi suka kera kumbo har suka je duniyar wata, suka jefa wasu kumbon nazari da bincike zuwa wasu duniyoyin, suka gano cututtuka da yadda ake tiyata har ma a cire zuciya a dasa wata, a cire koda a dasa wata, amma ga bacci, wanda dabi'a ce da dan adam ya sifatu da ita, kuma shi ne abin da dan adam yafi yi cikin kashi biyu na ukun rayuwarsa, amma sun kasa gano dalili da abin da ke haddasa shi?

A hakikanin gaskiya akwai alamar cewa lallai malaman kimiyya sun gaza a wannan janibi.  Farfesa Allan Rechtschaffin, babban malami a fannin bincike kan bacci da yadda yake samuwa, wanda farfesa ne a Jami'ar Chicago da ke kasar Amurka, ya kwashe shekaru 50 yana gudanar da bincike kan bacci yadda yake samuwa da dukkan alamunsa.  Amma da kansa ya sanar da mujallar *New York Times* cewa, sadda aka masa tambaya kan dalilin da ke sa dan adam ya shiga yanayin bacci, yace: "Wannan wani kalubale ne mai girma ga malaman ilmin halitta (Biologists)."  A wani wuri kuma da tambaya makamanciyar wannan ta sake maimaituwa, sai ya sake cewa: "A takaice dai, har yanzu babu wani bayani kan me yasa muke bacci; kawai muna yi ne a duk sadda baccin ya dauke mu."  Wannan kamar alamar gazawa ce, to amma akwai da yawa cikin malaman kimiyya da ke ganin har yanzu bincike ake yi, kuma ba a fid da rai ba.A hakikanin gaskiya dai gano hakikanin abin da ke haddasa bacci abu ne mai wahala, domin alakar da ke tsakanin bacci da ruhin dan adam.

**Agogon Dabi'a (Biological Clock)**

Duk da cewa ba a gano hakikanin abin da ke haddasa dan adam bacci ba, cikin bincike da ake yi an gano lallai akwai wani yanayi na dabi'a da ke cikin jikin dan adam, wanda ke la'akari da yanayin mahalli, don tilasta wa jiki shiga yanayin bacci.  Wannan yanayin dabi'a kuwa shi ne abin da a turancin kimiyya suke kira *Biological Clock,* ko *Circadian Rhythm.* Wannan yanayi tun cikin shekarar 1960 malaman kimiyya suka tabbatar da samuwarsa a jikin dan adam.  Wasu malamai kan kira shi Cibiyar Bacci, wato *Sleep Center,* amma babu wanda ya san a ina yake a jikin dan adam.  Wasu na ganin a kwakwalwa yake.  Sai dai wannan hasashe ne.  yanayi ne kawai gamamme, wanda ke amfani da mahallin da dan adam ke rayuwa a ciki.

Malaman kimiyya suka ce idan dan adam yana rayuwa a wuri, sai dare ko yamma ya shiga, nan take dabi'ar halittar jikinsa zai fahimci canjin yanayi a muhalli. Daga nan  sai wannan agogon dabi'a ya tilasta wa jikin dan adam samar da wani sinadari mai suna *Melatonin* wanda ke haddasa bacci nan take.  Da zarar gari ya fara wayewa kuma, jikin adam zai sinsini irin canjin da ke faruwa a lokacin da gari ya fara wayewa, sai wannan sinadari na *Melatonin* ya fara narkewa ko zagwanyewa, sai bacci ya kaura daga idanun mai bacci, ya farka. Da zarar rana ta fito, ko an shiga lokacin yini kuma, sai hasken rana ya hana wannan sinadari na *Melatonin* zuba. Wannan abu ne mai kamar saukin fahimta, amma yiwuwarsa ya sha bamban da yadda mai karatu ke karantawa ko hankaltarsa a zuciyarsa daga abin da yake karantawa a yanzu.  Domin na san yanzu haka wani zai ce ya aka yi wasu ke yin bacci da rana?  Wannan tambayar ma dai har yanzu tana jiran amsa.

**Sabubban Samuwar Bacci**

Duk da cewa malamai basu gano hakikanin abin da ke haddasa bacci ba, amma sun gano sabubba da dama, wadanda ke da alaka na kut-da-kut wajen jefa dan adam cikin yanayin bacci.  Daga cikinsu akwai yawan gajiya. Kamar yadda masu karatu suka sani, yawan gajiya kan sabbaba bacci.  Abu na biyu shi ne cin bashin bacci.  Ma'ana, a rashin kwanciya a lokacin da ya kamata mutum ya kwanta, wato lokacin da bacci ya bijiro masa kenan.  Galibi mukan sha shayin kahwa ko mu tauna goro don hana bacci zuwa, ko mu sha wasu kwayoyi ko a mana allura.  Duk wadannan kan hana bacci ne na wani dan gajeren lokaci, amma ba har abada ba.  Binciken malamai ya nuna cewa cin wani abu ko shan wani abu da manufar hana bacci zuwa a lokacin da ya kamata a yi shi, yana da cutarwa mai girma, sannan hakan kan canza dabi'ar jikinsa (ma'ana agogon dabi'arsa) wanda ke bayuwa zuwa ga canza masa lokacin bacci.

Cin bashin bacci, abin da malamai ke kira *Sleep Debt,* yana da illa sosai, kuma kwashe tsawon yini ana bacci ba ya sa mutum ya biya bashin baccin da ake binsa.  Domin kuwa lokacin baccinsa ya riga ya canza, dole sai ya sake tarbiyyar dabi'ar jikinsa wajen tilasta mata yin bacci a lokacin da ya kamata yayi.  Galibin masu gadi a lokutan dare kan samu matsalar bashin bacci, musamman idan aka sake canza musu lokacin aiki zuwa rana.

Daga cikin dalilan da ke haddasa bacci akwai yanayin mahalli, kamar yadda bayani ya gabata.  Da zarar yamma ya gabato, akan samu sauyin yanayin dabi'ar jiki (Biological Clock), wanda hakan ke haddasa samuwar sinadarin *Melatonin,* nan take sai jiki ya fara canza yanayinsa, daga farkawa zuwa kasalar da ke kai mutum ga bacci.  Daga cikin abin da ke canza yanayin zuban wannan sinadari dai akwai yawan zama cikin duhu a kullum, da yawan zama cikin haske a lokacin dare; duk suna canza yanayin zubansa.

**Rashin Bacci**

Rashin bacci matsala ne mai girman gaske ga dan adam.  Domin yana rage kaifin fahimta.  Sannan dan adam kan shiga wani yanayi na rashin daidaituwar kwakwalwa da fahimtar abubuwa.  Rashin bacci kan taimaka wajen yawan zuban sinadaran insulin a jikin dan adam, wanda hakan ke taimakawa wajen haddasa yawan kiba a jikiRashin bacci na haddasa yawan mantuwa, domin kwakwalwa kan samu kanta ne cikin halin rudu.  Bincike ya nuna cewa rashin bacci na tsawon awanni 17 na iya haddasa nakasar darajar fahimta a kwakwalwar dan adam da kashi 0.05%, iya gwargwadon abin da zai iya sa mutum ya shiga halin maye idan ya sha barasa cikin moda biyu.  Rashin bacci na haddasa hauhawan jini ga dan adam, da kuma yawan kiba, kamar yadda bayani ya gabata.

**Bacci a Mahangar Musulunci**

Bayan bayanan da suka gabata daga masana fannin kimiyya da dabi’ar dan adam dangane da ma’ana da samuwar bacci, da abin da suka gano da kuma abin da ya bace musu, lokaci ya yi da ya kamata mu koma bangaren Musulunci mu ji me yace dangane da bacci, da kuma nau’ukansa, da tsarin yinsa, da kuma dalilan da suka sa a musulunce aka kawo yanayi da tsarin yadda ake bacci. Shin, akwai fahimtar juna tsakanin nassoshin Kur’ani da na Hadisai a bangare daya, da na malaman kimiyya da fannin dabi’ar dan adam kan abin da ya shafi bacci, a daya bangaren? Wannan shi ne abin da za mu duba kafin mu shiga bayani kan mafarki shi kuma, da yadda yake samuwa.

**Bacci a Kur’ani**

A cikin Kur’ani mai girma malaman musulunci suka ce Allah ya ambaci kalmar “bacci” (An-Nawm) a wurare tara, da kalma daya, sannan ya ambaci nau’ukan bacci guda biyar da a baya mai karatu ya karanta yanayinsu, wadanda Malaman Kimiyya suka gano daga baya sosai. Wannan, a cewar Farfesa Ahmad BaHammaan, kwararre a fannin kiwon lafiya kuma masani a bangaren cututtukan da suka shafi bacci a daya daga cikin jami’o’in kasar Saudiyya, na daga cikin dalilan da ke nuna matukar muhimmancin da addinin musulunci ya baiwa bacci a addinance. Domin bayan yawan ambato, wanda hakan ke nuna himmatuwa da abu, ya kuma ambaci bacci a yanayi a kalla biyar. Wadannan ayoyi duk suna cikin Kur’ani mai girma da muke karantawa dare da rana safe da yamma. Mu dauke su daya bayan daya mu gani.

Wuri na farko na cikin Suratul Baqara aya ta 255, wato Ayatul Kursiyyu kenan. A farkon wannan aya Allah yace: “Allah, babu abin bautawa a bisa cancanta face Shi; Rayayye, Dawwamamme; gyangyadi ba ta kama Shi balle bacci…” A nan Allah na nuna mana girman kudurarsa ne, da dawwamarsa, inda ya zama a kullum a tsaye yake wajen tafiyar da lamuran bayinsa, dare da rana safe da yamma. Abu na biyu da ayar ke nuna mana shi ne raunin dan Adam, da cewa ba zai taba rayuwa babu gyangyadi ko bacci ba. Sai wuri na biyu, cikin Suratul A’araaf aya ta 97, inda Allah ke cewa: “Shin, mutanen alkaryu sun amince wa azabarmu ta je musu da dare, alhalin suna bacci?” Wannan aya ita ma tana nuna mana karin raunin dan adam ne, da nuna cewa bacci dabi’arsa ce, kuma a sadda yake bacci, rauninsa na kara ninkuwa ne, sai yadda aka yi da shi.

Sai wuri na uku cikin Suratul Anfaal aya ta 43, inda Allah ke cewa: “A lokacin da Allah ke nuna maka su suna kadan, a cikin baccinka…” Wannan aya ta zo ne cikin jerin ayoyin da ke bayani kan abin da ya faru lokacin yakin Badar, da cewa Allah Ya nuna wa Manzon Allah adadin kafirai cikin mafarki, amma sai aka ambaci bacci, saboda mafarki na samuwa ne cikin bacci. Sai wuri na hudu cikin Suratul Furqaan aya ta 47, inda Allah ke cewa: “Kuma Shi ne wanda ya sanya muku dare ya zama tufa, kuma bacci ya zama hutu…” Wannan aya na nuna mana cewa bacci na cikin ni’imomin Allah ga bayinsa, domin lokaci ne da jikin dan adam ke sake sabunta yanayinsa baki daya, kamar yadda likitoci suka tabbatar.

Sai wuri na biyar, cikin Suratur Room aya ta 23, inda Allah ke cewa: “Kuma daga cikin ayoyinsa akwai baccinku cikin dare da yini…” Wannan ma tana magana ne kan cewa lallai bacci ni’imar Allah ce ga bayinsa. Sai wuri na shida cikin Suratus Saaffaat aya ta 102, inda Allah ke cewa: “To, a lokacin da ya isa aiki tare da shi, sai yace: ‘Ya karamin da na! Lalle ne na gani a cikin bacci lalle ina yanka ka…” Wannan ayar na bayani ne kan dalilin da ya sa Annabi Ibrahim (AS) yayi yunkurin yanka dansa Annabi Isma’il, amma daga baya Allah ya fanshi dan. Abin da ayar ke fa’idantarwa dangane da maudu’in zancenmu shi ne, ta hanyar mafarki Allah ya umurci Annabi Ibrahim ya yanka dansa, kuma wannan, kamar yadda muka sani, shi ke nuna cewa lalle bacci na daga cikin hanyoyin da Allah ke yi wa Annabawa da Manzanni wahayi, tunda ga shi har ya yi azama zai aiwatar da abin da ya gani.

Sai wuri na bakwai cikin Suratuz Zumar aya ta 42, inda Allah ke cewa: “Allah ne ke karbar rayuka a lokacin mutuwarsu, da wadannan da basu mutu ba, a cikin baccinsu…” Wannan ayar na cikin ayoyi masu dauke da babban abin al’ajabi dangane da bacci, da hanyar yinsa. Bayani zai zo kan al’amuran da suka shafi sakon da ke cikinta nan gaba. A takaice dai mun fahimci cewa Allah ya ambaci bacci a cikin wannan, da cewa yana karbar rayuka a lokacin bacci. Sai wuri na takwas a cikin Suratul Qalam aya ta 19, inda Allah ke cewa: “Wani mai kewayawa daga Ubangijinka ya kewaya a kanta (ya kone ta), alhalin suna bacci…” A nan Allah na bamu kissar wasu samari ne marowata da Ubansu ya mutu, alhali mai karamci ne shi, su kuma suka sha alwashin hana zakka da hana masakai daga abin da suka gada na amfanin gonar Ubansu, amma kafin su girbe, sai Allah ya aika Mala’iku suka kone ta cikin dare, sannan suna bacci. Wannan ke nuna karin raunin dan adam sadda yake bacci, da kuma cewa yadda Allah ke da iko a kanshi sadda yake farke, haka ake da iko a kanshi sadda yake bacci. Sai wuri na karshe a cikin Suratun Naba’i aya ta 9, inda Allah ke cewa: “Kuma muka sanya baccinku hutawa…” Wannan ma kari ne kan sauran ayoyin da ke bayanin ni’ima da ke cikin bacci da Allah ya samar wa dan adam.

Wadannan su ne wurare tara da Allah ya ambaci bacci da suna daya a larabce, wato: “An-Nawm.” Wannan kalma, inji malamai, na magana ne a kan bacci a sake, ba tare da wani kaidi ba. Amma dangane da abin da ya shafi nau’ukan bacci kuma, suka ce su ma Allah bai barsu ba sai da ya ambace su a cikin Kur’ani.

**Nau’ukan Bacci a Kur’ani**

A baya mai karatu ya ji cewa akwai nau’ukan bacci guda biyar, wadanda aka samo su daga kalolin bacci guda biyu, wato bacci mai nauyi da bacci madaidaici. Wadannan nau’ukan bacci ba haka kawai masana kimiyya suka tashi suka ambace su ba, sai da suka kwashe shekara da shekaru, da karni da karnoni suna bincike, cikin wahala da nishadi, cikin sanyi da zafi, kafin suka gano su. To amma duk da wannan dawainiya da suka yi, tuni Allah ya ambaci wadannan nau’ukan bacci. Sai dai da yake galibin masu wannan bincike ba musulmi bane, ba lallai bane hankalinsu ya zo kan wadannan ayoyi. Kuma ko da hankalinsu ya zo kan ayoyin ma, ka’ida ce irin ta malaman kimiyya, cewa abu kaza ne, bai sa su yarda, sai sun gudanar da bincike. To, a ina Allah ya ambaci wadannan nau’ukan bacci guda biyar?

Wuri na farko da Allah ya ambaci nau’in bacci na farko na cikin Suratul Baqara dai har wa yau, cikin Ayatul Kursiyyu, wato aya ta 255 kenan, inda Allah ke cewa: “…gyangyadi ba ya kamashi balle bacci…” Malaman kimiyyar dabi’ar dan adam suka ce a nan an ambaci gyagyadi da kalmar “Sinah,” don shi ne mafi karancin nau’i ko matakin bacci. Wannan matakin farko kenan cikin nau’ukan bacci mai nauyi, idan masu karatu basu mance ba. Sai wuri na biyu, inda aka ambaci mataki na gaba, wato gyangyadi mai dan zurfi. Wannan na cikin Suratu Aal Imraan aya ta 154, inda Allah ke cewa: “…sannan (Allah) Ya saukar a kanku bayan bakin ciki, wata aminci (a halin) gyangyadi da ke lullube wani bangare daga cikinku…” A nan Allah ya yi amfani da kalmar “Nu’ass” ne, wadda aka samo asalinta daga kalmar “An-Na’ass.” Wannan aya na ishara ga abin da ya faru ne lokacin Yakin Uhudu, sadda wasu daga cikin Sahabbai (Allah kara musu yarda) suka gudu suka haura saman tsaunin Uhudu, amma a karshe Allah Ya dora musu wata ‘yar gyangyadi, don samun nishadi da kuzari. Haka ma a cikin Suratul Anfaal aya ta 11 Allah Ya sake sanar damu yadda ya saukar da gyangyadi makamancin wannan ga Sahabbai sadda aka zo Badar, kafin a fara gwabzawa. A nan Malaman kimiyya suka ce wannan gyangyadi ta taimaka wa Sahabbai ne wajen rage gajiya, da kuma samun natsuwa. Shi yasa ma suke cewa duk wanda ke yin baccin rana (kailula) na tsawon minti 10 a kalla, kowace rana, to zai samu kuzari, da kuma kaifin basira, sannan yana taimakawa wajen rage hauhawan jini (High Blood Pressure). Wadannan nau’ukan gyangyadi guda biyu su ne matakan bacci mai nauyi na daya da na biyu, kamar yadda bayanai suka gabata a baya.

Sai wuri na uku da ke cikin Suratul Kahfi aya ta 18, inda Allah ke cewa: “Kuma kana zaton suna farke, amma bacci suke yi…” Wannan daya ne daga cikin ayoyin da ke bayanin yanayin da Samarin kogo suka shiga, tsawon shekaru 300 ko sama da haka. Kalmar da Allah yayi amfani da ita itace: “Ruqood” wacce aka samo asalinta daga kalmar “Ar-Raqdu,” wadda ke nufin bacci mai tsawo. Kamar yadda masu karatu suka sani, wadannan samari sun yi shekaru 300 ne da ‘yan kai suna bacci, don haka aka yi amfani da kalmar “Ar-Ruqood,” wadda ke ishara ga bacci mai tsawo. Sai wuri na hudu da ke cikin Suratuz Zaariyaat, aya ta 17, inda Allah ke cewa: “(Mumminai) Sun kasance kadan cikin dare suke bacci…” A wannan aya Allah ya yi amfani ne da kalmar “Al-Hujoo’”, wadda ke nufin “Baccin dare.” Wannan na daya daga cikin matakan bacci biyar da bayaninsu ya gabata.

Wuri na karshe na cikin Suratun Naba’i, aya ta 9, inda Allah ke cewa: “Kuma muka sanya baccinku hutawa.” Haka ma a cikin Suratul Furqaan aya ta 47, ya yi ishara da cewa ya mayar da bacci ya zama hutawa ne. Malamai suka ce a nan Allah ya nuna cewa ya mayar da bacci ya zama hutawa, ya kuma yi amfani da kalmar “Ja’ala,” wacce a ka’idar larabci idan tazo kafin kalma, ta kanyi aiki ne a kan sunaye biyu. Idan haka ta kasance kuwa, to ana nufin sunan farko ne aka juya shi zuwa suna na biyu. To me yasa Allah yayi amfani da kalmar “As-Subaat” da nufin bacci? Farfesa Ahmad BaHammam yace saboda kalmar “Subaat” asalinta daga kalmar “As-Sabt” ne, wadda ke nufin “Yankewa daga wani abu.” Yace a nan ana ishara ne zuwa ga nau’in bacci mai zurfin gaske ne, wanda ke yanke zatin dan adam daga harkokin duniya gaba daya, wanda kuma hakan ne ke haddasa masa samuwar hutu, kafin lokacin farkawarsa tayi.

Daga bayanan da suka gabata, mai karatu zai ci karo da kalmomi guda biyar masu ishara zuwa ga nau’ukan bacci biyar. Wadannan kalmomi kuwa su ne: “Sinah,” da kalmar “Nu’ass,” da kalmar “Ruqood,” da kalmar “Hujoo’,” sai kuma kalma ta karshe, wato “Subaat.” Farfesa Ahmad BaHammaam yace wadannan su ne nau’ukan bacci biyar da malaman kimiyya suka tabbatar a bincikensu. Ya ce mai bacci na farowa ne daga matakin “Sinah,” ya shiga matakin “Nu’ass,” ya kai matakin “Hujoo’,” daga nan sai ya haura matakin “Ruqood,” kafin ya tike a mataki na karshe, wato “Subaat” kenan.

**Alaka Tsakanin Bacci da Mutuwa**

Bacci wani yanayi ne mai cike da ban al’ajabi. Domin a lokacin da mai bacci ke yin baccinsa, babu wanda ya isa ya bayyana hakikanin halin da yake ciki, sai mahaliccinsa ko kuma shi mai baccin; idan mafarki yake yi. Ko mafarkin ma ba dukkan abin da ya gani a mafarki zai iya halartowa ba. Wannan ke nuna mana irin kwarewar mahaliccin dan adam, wanda ke tilasta shi shiga cikin halin bacci a lokacin da yake so, ya kuma kaddara masa.

Daga bayanan da muka fahimta a baya - tsakanin kasawar binciken malaman kimiyya wajen gano abin da ke haddasa bacci, da tabbacin mahangar musulunci kan bacci - a bayyane yake cewa lallai akwai alaka mai karfin gaske tsakanin yanayin bacci da mutuwa. Domin yanayin bacci yana da alaka da ruhin dan adam ta kut-da-kut, kamar yadda mutuwa take da alaka irin wannan. Kuma kamar yadda muka sani ne a zamanin yau, duk ci gaban malaman kimiyya, da ci gaban kayan bincikensu, sun kasa fahimtar hakikanin ruhin dan adam (abin da suke kira “Spirit” ko “Soul” a turance). Don haka ba abin mamaki bane idan aka ji cewa har yanzu basu iya gano hakikanin abin da ke jefa dan adam shiga yanayin bacci ba, da tsarin yadda mafarki ke afkuwa masa (kamar yadda za mu ji bayani nan gaba), saboda alakantuwansu da ruhin dan adam. Kamar yadda har yanzu sun kasa gano inda rai ko ruhin dan adam yake a jikinsa.

Akwai alaka tsakanin bacci da mutuwa. A cikin Kur’ani mai girma Allah ya nuna mana wannan alaka, a wurare a kalla biyu, kamar yadda za mu gani. Sannan Manzon Allah (tsira da amincin Allah su kara tabbata a gare shi) ya tabbatar mana cewa “…bacci kanin mutuwa ne.” Bayan haka, hatta sauran al’ummomi da suka yi rayuwa kafin zuwan musulunci sun fahimci wannan falsaha ta musulunci, cewa bacci kanin mutuwa ne. Wannan na daya daga cikin salon maganan Girkawa, cewa: “Bacci kanin mutuwa” ne. A nasu bangaren, malaman fannin dabi’ar dan adam (wato: “Sociologists,” da “Psychologists”) sun tsananta bincike wajen gano hakikanin alakar da ke tsakaninsu, amma a karshe dai ba abin da suke tabbatarwa in ba hasashe da irin abin da zukatansu suka raya musu ba, sanadiyyar dangantuwarsu ga wata akida ta addini ko al’ada, misali. Fahimtar samuwar wannan alaka a tsakanin bacci da mutuwa ko bacci da ruhin dan adam, yana da muhimmanci matuka. Daga ciki za mu dubi alakar da ke tsakanin ruhi da gangar jiki, da maimaituwan haduwar ruhi da gangar jiki, sannan mu zo kan alakar da ke tsakanin bacci da mutuwa.

*Gamuwar Ruhi da Gangar Jiki*

Duk mun yarda cewa dan adam na samuwa ne sanadiyyar gamuwar abubuwa guda biyu; da gangar jikinsa – wadda ke dauke da nama da jiki da kasusuwa da sauransu – da kuma ruhinsa, wanda ke raya gangar jikinsa. Samuwar wadannan abubuwa guda biyu ne ke haddasa samuwar “dan adam” ko kace “zatin dan adam” ko kace “hakikanin dan adam.” Wannan zamantakewa da ruhi da gangar jiki ke yi ne ya samar mana da kudurar da Allah ya hore mana wajen sarrafa wannan duniya baki daya, ta hanyar ilimi, da aiki, da kuma irada ko nufi.

Gangar jiki da ruhin dan adam sun fara haduwa ne a karon farko cikin mahaifa, kamar yadda nassin shari’ah tayi mana ishara. A lokacin da jariri yake mahaifa, bayan an gama sawwara surarsa gaba daya, sai kuma a busa masa rai. Wannan a mahangar musulunci kenan. Wannan mahanga kuwa ingantacciya ce, saboda malaman kimiyyar halittar dan adam sun tabbatar da ita, bayan tsawon lokaci da bincike mai tsadar gaske. Bayan busa masa rai, zai ta girma, yana habbaka, har zuwa lokacin da Allah ya kaddara masa fitowa wannan duniya. Da zarar ya fito zai ci gaba da rayuwa, har zuwa lokacin mutuwarsa. Yana mutuwa, rai zai yi hijira daga wannan gangar jiki, zuwa wata duniya da Allah kadai ya santa, har zuwa ranar busar kaho na biyu, sadda kowace halitta za ta tsayu ga Allah Ubangijin talikai.

Da zarar anyi busar kaho ta biyu, a lokacin kuma dukkan rayuka za su sake hadewa da gangar jikin da Allah ya hada su alaka a duniya, kamar yadda galibin malaman musulunci suka tabbatar. Wasu kuma suka ce a a, wasu jikunan ne sababbi za a halitta don hada su alaka da wadancan rayuka da suka zauni duniya. Wannan tattaunawa ce ta malamai a tsakaninsu. Abin da nake son mu fahimta dai shi ne, idan aka yi busar kaho karo na biyu, to a lokacin ne za a samu maimaituwar haduwa tsakanin ruhi da gangar jikin dan adam. Wannan alakar da ta danganci haduwa kenan. To amma dangane da yanayi fa?

*Alaka Tsakanin Gangar jiki da Ruhi*

A baya mun dubi lokutan haduwa ne, amma a wannan sashe za mu dubi yanayi ko tsarin alaka da ke kasancewa a tsakanin ruhin dan adam da gangar jikinsa. Akwai alaka nau’i hudu da ke kasancewa ko samuwa a tsakanin gangar jikin kowane dan adam da ruhinsa.

Alaka ta farko na samuwa ne a mahaifa, sadda aka busa wa jariri rai. A lokacin zai ci gaba da tafiyar da rayuwa; na sha, da mommotsawa, amma a wani yanayi wanda ya danganci irin muhallin da yake rayuwa. Yana sha ne ta cibiya, sannan yana jujjuyawa a mahaifa, iya gwargwadon muhallin da aka tanada masa, wanda yayi daidai da girma ko yanayinsa. Wannan alaka yana yinta ne a duniyar mahaifa, ko “Aalamur rahim,” kamar yadda malamai ke kiranta a larabce. Da zarar ya isa fitowa duniya, sai wannan alaka ta yanke, ya cira zuwa matakin alaka ta biyu.

Wannan alaka na samuwa ne a wannan duniyar da muke rayuwa a ciki. Amma yanayin alakar ta sha bamban nesa ba kusa ba, da irin alakar da yayi a mahaifa na tsawon lokacin zamansa kafin a haifo shi wannan duniya tamu. A nan ma yana sha, amma nonuwar uwarsa yake sha kafin ya girma. Amma a sadda yake mahaifa yana rayuwa ne da jini, wanda ke samuwa daga mahaifar uwarsa, sanadiyyar nau’ukan abincin da take ci. A wannan duniya tamu, zai ci, da zarar ya isa yaye, ya sha nau’ukan abin sha kala-kala, sannan ya mommotsa, ya jujjuya, har ma ya taka a guje, abin da a duniyar mahaifa ba ya iya yi. Wannan wata sabuwar alaka ce, a wani yanayi daban wanda ya sha bamban da na duniyar mahaifa. A larabce malamai kan kira ta: “Aalamul fadha wal ibtilaa’.” Ma’ana, duniyar sarari da jarrabawa. Wato gidan cin-kwakwa da yarfar gumi da gwagwarmaya. Mai karatu ba ya bukatar doguwar bayani kan yanayinta. A wannan duniya alaka nau’i biyu ce ke kasancewa tsakanin gangar jiki da ruhi; alaka ta farko a sadda dan adam ke farke; yana ji, yana gani, yana kuma hankaltar yanayin da yake cikinsa – ma’ana yana cikin hayyacinsa kenan. Alaka ta biyu kuma kan samu ne a sadda ya fita daga hayyaci ko zatinsa, sanadiyyar suma, ko kuma bacci, kamar yadda muka sani. Da zarar kwanakinsa sun kare a wannan duniya, sai alaka ta sauya yanayi tsakanin gangar jiki da ruhi, ya koma wata duniyar kuma.

Wannan ita ce duniyar da alaka ta uku za ta kasance a tsakanin gangar jiki da ruhin dan adam. Wato rayuwar kabari kenan, ko barzahu, kamar yadda muka santa. Wannan ita ce malamai suka kira: “Aalamul Barzakh,” kuma akwai alaka tsakanin ruhi da gangar jiki, amma a wani yanayi da kintsi, wanda ya sha bamban da yanayin wannan duniya ta mu. A nan kam dan adam kan shiga dayan yanayi biyu ne; ko ni’ima wacce ke ma’anance, ko kuma kunci, wanda shi ma a ma’anance yake samuwa. Ma’ana, da za ka tona kabarin fajirin mutum bayan an bisne shi, zai yi wahala ka ga wuta na ci ganga-ganga, ko ka ga wasu nau’ukan kayayyakin azabtarwa a tare da shi ko a saman jikinsa, sai in Allah ya ga damar wa’azi ne ga wadanda suke raye. Me yasa? Saboda alakar da ke tsakanin ruhi da gangar jikin dan adam a wannan duniya ta barzahu, ta sha bamban nesa ba kusa ba, da irin alakar da ke tsakaninsu a wannan duniya tamu. Domin a wannan duniya Allah ya dora al’amura suna faruwa ne ta sanadiyar sanadi, da abin da ke haddasa sanadin, a fili. Wannan shi ne abin da malaman kimiyya ke kira: “Cause and Effect.” Amma a duniyar barzahu kuwa babu irin wannan ka’idar ta rayuwa, wata ka’ida ce mai zaman kanta, wacce Allah ya gina ta kan “gaibu,” don masu imani su bambanta da wadanda basu yi imani ba, sanadiyyar wata hikima ta Ubangiji kebantacciya. Da zarar kwanakin zaman wannan duniya sun kare, sai alaka ta karshe ta samu.

Wannan ita ce alakar da ke kasancewa a tsakanin ruhi da gangar jiki a lokacin da aka busa kaho na biyu don tayar da dukkan halittu zuwa filin kiyama. A wannan duniya, wacce malamai suke kira Duniyar Taro, ko “Aalamul Mahshar” a larabce, ka’idojin rayuwa sun bambanta da wadanda dan adam ya sansu. Domin duk abin da baka taba tunanin zai iya yiwuwa ba a wannan duniya, to a can zai yiwu. Ko tantama babu. A wannan duniyar, ruhi da gangar jiki za su yi alaka don fahimtar halin da suka samu kansu a ciki, na firgicin da dan adam bai taba tunani da cin karo dasu ba, na hankaltar taro mafi girma, na fahimtar sakon zance daga mala’ikun Allah a filin kiyama, na iya zance da Mala’iku a yanayin da za su fahimce shi, wanda a wannan duniyar ba zai taba faruwa ba. Kai, a ranar, idanu da kunnuwa da sauran sassan jikin dan dam za su san cewa lallai wannan duniyar ta sha bamban da wacce suka baro a baya. Domin kunne zai zamanto mai kaifi wajen ji, idanu su zama masu kaifi wajen gani, sannan zuciya ta zama mai saurin fahimtar abin da za a gaya mata, a karshe kuma kwakwalwa ta zama cikakkiya wajen iya halarto dukkan abin da ta aikata, wanda a wannan duniyar duk haka ba ya faruwa. Wannan shi ne mataki na karshe, wanda daga nan sai Aljanna ko Wuta; a cikinsu babu bambancin alaka a tsakanin ruhi da gangar jiki – duk iri daya ce da wadda ta kasance a filin taro.

Wadannan su ne nau’ukan alakoki da ke kasancewa a tsakanin gangar jiki da ruhin dan adam a lokuta ko yanayin daban-daban. Kashi casa’in ciki dari na wadannan bayanai malaman kimiyya ba su dasu a kimiyyance, saboda ilimin da ya samar dasu ilimi ne da ke da alaka da imani, ba wai tsantsar binciken kimiyya ke iya gano su ba. Wannan zai taimaka mana wajen fahimtar sashe na gaba, wanda zai kawo mana alakar da ke tsakanin bacci da mutuwa, wadanda dukkansu yanayi ne guda biyu da ke samuwa sanadiyyar wannan alaka tsakanin ruhi da gangar jikin dan adam.

**Mafarki... Mafarki... Mafarki!!!**

Daga cikin abubuwan da ke aukuwa a cikin bacci akwai mafarki. To mene ne mafarki? Shi mafarki **wani yanayi ne dake aukuwa ta hanyar kwakwalwa da ruhin dan adam a yayin da yake bacci, mai dauke da aukuwar al’amura irin wadanda ke faruwa a rayuwarsa ta farke, ko wadanda faruwarsu bazai taba yiwuwa ba, ko kuma wani umarni ko hani daga Allah zuwa ga bayinsa (wato Annabawa da Manzanni kenan).** Wannan ke nuna mana cewa a cikin mafarki dan adam na iya gani ko samun kansa yana gudanar da wasu al’amura irin wadanda ya saba gudanarwa a rayuwarsa ta yau da gobe; wadanda ya san sun faru a baya, ko za su faru nan gaba, masu firgitarwa ko masu faranta rai. Nau’in al’amari na biyu shi ne ganin kansa yana gudanar da wasu al’amuran rayuwa wadanda a hankali ko a al’adance ba za su taba faruwa ba. Wannan nau’in kawalwalniya kenan, wato “mirage.” Nau’i na uku kuma shi ne nau’in umarni ko hani ta hanyar sako daga Ubangiji zuwa ga bayinsa. Wannan bangare ko nau’i na karshe yana aukuwa ga Annabawa ne ko Manzanni kadai. Kuma kamar yadda gaibin Malaman muslunci suka tabbatar, ya yanke, tunda babu wani Annabi ko Manzo da zai zo nan gaba, kuma har a masa wahayi. Domin shi mafarki wata hanya ce da Allah yayi amfani da ita wajen isar da wahayi, kamar yadda Ya tabbatar a cikin Al-Kur’ani (Suratu Shoorah, Aya ta 51).

A galibin lokuta mutum na iya tuna abin da ya gani a mafarkinsa, daga farko har zuwa karshe. A wasu lokuta kuma yana iya tuna rabi ne, ko wani bangare na abin da ya gani. A wasu lokuta kuma yana iya yin mafarki mai daukan hankali; ta bangaren firgitarwa ko faranta rai, amma kuma da zarar ya farka sai ya mance gaba dayan abin da ya auku a cikin mafarkin.

Mafarki wani bangare ne cikin abubuwan dake aukuwa ga dan adam a yayin da yake bacci. Wannan al’amari na da muhimmanci ga rayuwarsa, musamman ganin cewa Allah madaukakin sarki ya zabi mafarki a matsayin daya daga cikin hanyoyin aika sako ko yin wahayi ga Annabawa da Manzanninsa. Wannan tasa da yawa cikin mutane mafarkinsu kan dame su, musamman idan munanan mafarki suka yi; su yi ta jigilar neman fassarar abin da suka gani.

Ra’ayoyi kan mafarki da abin da ya kunsa, da fassararsa, da ka’idojin fassararsa, da halaccin aikata abin da mutum ya gani a ciki ba tare da la’akari da shari’a ba, abubuwa ne da zantukan jama’a (Malamai da gama-garin mutane da ‘yan al’ada) suka yawaita, suka fadada cike da sarkakiya a ciki. Don haka, wannan kasida ba ta zo bane don bayanin tsarin fassarar mafarki, ko halaccin aikata abin da aka gani a ciki ko duk wani abu makamancin haka. Kasidar za ta dubi mafarki ne a ilimance, kuma a kimiyyance. Za mu dubi yaushe mafarki ya samu asali? Meye ra’ayoyin al’ummomin da suka gabata kan mafarki? Yaushe malaman kimiyya suka fara mayar da hankalinsu wajen binciken dalilan dake haddasa mafarki? Shin, sun gano abin da suke nema? In a a, meye dalili? Duk wanda zai yi tambaya sai ya killace kansa ga abin da ya karanta a ciki kawai. Da fatan masu karatu za su yi hakuri da kuntata mahallin tambaya da nayi kan wannan maudu’i. Na yi haka ne don toshe hanyar kuskuren fahimta da sabani, sanadiyyar bambancin fahimta daga gare ni zuwa ga masu karatu ko daga masu karatu zuwa gare ni, kamar yadda a baya na sha fama dashi kan wasu maudu’ai masu alaka da addini da al’ada.

**Mafarki, Daga Ina Kake?**

Kamar yadda bayani ya gabata a baya, mafarki wani yanayi ne dake samuwa tsakanin kwakwalwar dan adam da ruhinsa a lokacin da yake bacci, mai dauke da aukuwar al’amura masu kama da irin wadanda yake aiwatar dasu a rayuwa sadda yake farke. Mafarki ya samo asali ne tun samuwar halittar dan adam. Duk jinsin dan adam da Allah ya halitta suna mafarki a cikin bacci. Illa dai yanayin mafarkin ne ya bambanta, da lokacin yinsa, da kuma abubuwan da ake gani; duk sun sha bamban tsakanin mutane. Don haka, gane iya shekarun da mafarki ya samu abu ne mai sauki in har za mu iya gane iya shekarun da dan adam yayi a doron wannan kasa.

**Ra’ayoyin Al’ummomi Kan Mafarki**

Duk da cewa dan adam jinsi ne, amma a karkashin jinsin nan akwai nau’uka daban-daban. Warwatsuwarmu a doron kasa ne ke nuna dalilin bambance-bambancen dake tsakaninmu na launi, da tunani, da dabi’u, da kuma halayyar rayuwa. Yadda muka saba a wadannan bangarori, to haka muka saba wajen tsarin tunaninmu, ciki har da tunani kan yaya mafarki ke samuwa? Meye ma’anar abubuwan da ake gani a cikin mafarki ta bangaren fassara? Sannan, wa ke haddasa samuwar mafarki daga wajen jiki ko kwakwalwar dan adam? Malaman tarihi sun hakaito mana ire-iren ra’ayoyin al’ummomin duniya kan samuwa da ma’anonin da suke baiwa mafarki da fassararsu.

A bangaren maguzawan zamanin farko wadanda suka yi rayuwa shekaru sama da 4,000 da suka gabata, sun yarda cewa mafarki da duk abin da ake gani a cikinsa, wani yanayi ne da allolinsu (gumaka da sauransu) ke haddasa aukuwarsa a kwakwalwa. A cewarsu, sun yarda cewa allolinsu ne ke amfani da hanyar mafarki don sanar da su abin da zai faru nan gaba. Bayan wannan, suna da yakinin cewa mafarki ne hanyar da allolinsu ke amfani da ita a karo na biyu, wajen kawo waraka ga cututtukan dake damunsu a al’ummance.

A bangarensu su ma, al’ummar daular Girka, wato Girkawa, sun yi imanin cewa mafarki hanya ce dake sanar da al’umma ko wanda yayi mafarkin musamman, kan abubuwan da zasu zo nan gaba da suka shafi rayuwarsa. A nasa bangaren kuma, babban malamin daular Girka mai suna Aristotle, ya kara da cewa lallai daga cikin dalilan dake haddasa aukuwar mafarki a yayin da dan adam ke halin bacci, akwai tasirin da tunaninsa ke yi kan dabi’arsa. Ma’ana, idan akwai abin da ke damun mutum kuma har ya rinjayi tunaninsa, to, da zarar ya kwanta zai yi mafarki kan wannan lamari. Wannan tunani an gina shi ne kan cewa, mafarki wani abu ne dake samuwa ko aukuwa sanadiyyar yanayin jiki ba wai Allah bane ke aukar dashi ta wasu dalilai ko sabubba. Wannan ba abin mamaki bane idan muka yi la’akari da cewa, Girkawa da yawa cikin malamansu basu yarda da Allah ba balle tasirinsa kan halittu. Cikin karni na 19 (19th Century) ne aka fara samun ra’ayoyi masu nuna tasirin Ubangiji kan mafarki da dan adam ke yi.

A nashi mahangar, shahararren likitan kasar Faransa mai suna Alfred Murray ya gudanar da bincike na musamman kan mafarki da yadda yake aukuwa. A ra’ayinsa, Murray ya nuna cewa akwai alaka mai karfi tsakanin mahalli da mafarkin da mai bacci yake yi. Yace ba abin mamaki bane idan mutum na bacci aka buga wani abu mai karfi da ya haddasa kara, idan ya farka yace yayi mafarkin ana cida. Duk wani sauti dake muhallin mai bacci na iya haddasa aukuwar mafarki a cikin baccinsa, inji Murray. Wannan ra’ayi nashi ya sha kasa daga wajen masana da suka zo bayanshi, kamar yadda mai karatu zai karanta nan gaba.

Wucewar Alfred Murray da ra’ayoyinsa kan mafarki da dalilin dake haddasa shi, daga cikin wadanda ra’ayoyinsu suka shahara a fagen ilimi cikin karni na 19 akwai Sigmund Freud dan kasar Jamus, wanda yayi rayuwa tsakanin shekarar 1856 zuwa 1939. Wannan bawan Allah ya rubuta littafi na musamman kan abin da ya kira “Fassarar Mafarki.” Sunan littafin, wanda ya rubuta shi cikin harshen Jamusanci ne, shi ne: “Die Traumdeutung,” wanda aka fassara zuwa harshen turanci da suna: “The Interpretation of Dreams.” A cikin sakamakon nasa binciken, Freud yace ya gano cewa mafarki ba wani abu bane face “Ci gaban rayuwar farke” da mutane ke yi ta hakika. Sannan ya kara tabbatar da cewa lallai akwai alaka mai karfi tsakanin nau’in mafarkin da mai mafarki ke yi da dabi’ar jiki ko yanayinsa. Ya ba da misalai. Yace mutumin dake da matsananciyar bukatar saduwa tsakaninsa da mace, yana iya mafarki kan haka, muddin bai samu ba. Haka wanda ke da sabani tsakaninsa da wani, har ta kaishi ga bacin rai, yana iya mafarkin wannan lamari a halin baccinsa.

**Bayan** gushewar su Alfred Murray da Carl Jung, masana a fannin kimiyya da dabi’ar dan adam sun ci gaba da bincike don kokarin gano hakikanin abin da ke haddasa mafarki da kuma irin abin da mai bacci ke gani a cikin mafarkinsa. Wadannan masana (Alfred Murray da Carl Jung) da suka faku, duk da shaharar sakamakon bincikensu a kasashen Turai da kasashen Gabashin duniya, bayan tafiyarsu an gano kura-kuran dake cikin abin da suka ce sun hango su ne dalilai na mafarki da dukkan abin da suka shafe shi. Hakan kuwa ya samu ne sanadiyyar ci gaba a fannin kere-kere da likitanci, wanda ya sawwake samuwar na’urorin binciken kwakwalwar dan adam, da yanayinsa a halin da yake bacci. Sanadiyyar haka ne kuma har wa yau, tsarin bincike kan mafarki ya sauya, daga hasashen zuci zuwa “neman ganin kwakwaf.”

**Binciken Malaman Kimiyya kan Mafarki**

Cikin karni na 20 (20th Century) ne masana suka yunkura wajen nemo dalilin dake sa dan adam yin mafarki. Hakan kuwa bazai yiwu ba sai ta fahimtar alakar dake tsakanin kwakwalwa da ruhinsa, a sadda yake bacci. Ta hakan ne kadai, a cewarsu, za a iya gano sadda mai bacci ke fara mafarki, da lokacin da yake yanke mafarkin. A wannan karni ne masana suka kasa bangarorin bincikensu zuwa kasha biyu; da neman abin da ke haddasa mafarki, da kuma neman sanin hakikanin mafarkin da mai bacci ke gani.

Bayan ‘yan gwaje-gwaje da aka ci gaba dayi kan masu bacci ta amfani da na’urar gwajin kwakwalwa mai suna ”Electroencephalogram” wato EEG, mai dauke da wayoyi da ake likawa a kan mai bacci, an fahimci abubuwa da dama. Wannan na’ura babban aikinta shi ne karantar bugawar kwakwalwa (Brain Waves), da yadda bugawar ke sauyawa, da kuma bambancin dake tsakanin sauyawar bugawarta da yanayin da mai bacci yake ciki. Misali, akwai tsari da yanayin da kwakwalwar mutum ke kasancewa a ciki idan yana farke, amma idan bacci yake yi wannan yanayin bugawa kan sauya. Bayan wannan har wa yau, wannan na’ura tana ganin dukkan jijiyoyin sadarwa dake cikin kwakwalwa (Brain neurons), wadanda ke dauke da sinadaran sadarwa dake yawo da bayanai tsakanin bangarorin kwakwalwa da sauran sassan jikin dan adam. Ba wannan kadai ba, na’urar tana iya ganin wilkitawar jijiyoyin idanu a sadda mai bacci yake bacci.

Ta hanyar wannan na’ura ne aka gano wasu alamu guda biyu, a cewar masana, dake nuna sadda mai bacci yake fara mafarki. Hanyar farko suka ce a daidai lokacin da ya shiga marhalar “Wilkitawar idanu”, wato “Rapid Eye Movement,” (REM). Wannan marhala kuwa mai bacci na shigansa ne daga minti 90 na farko da fara baccinsa. Idan yayi mintina kamar goma a cikin yanayin sai ya fice daga marhalar zuwa marhalar “Rashin Wilkitawar Idanu”, wato “Non-Rapid Eye Movement.” Masana suka ce sun gano haka ne ta hanyar tambayar mai bacci bayan ya farka; me da me ya gani a mafarkin? Idan ya musu bayani sai su ga hakan ya dace da daidai lokacin da idanunsa ke wilkitawa sadda yake bacci.

Alama ta biyu, masana suka ce ita ce motsawar gabobin jikinsa a sadda yake bacci, musamman al’aurarsa; ga wanda ya kwanta bacci bai samu gamsuwa ba. Suka ce sun lura duk wadanda aka ga al’aurarsu na motsawa sadda suke bacci, sun tabbatar da cewa sun yi mafarkin suna saduwa da mace ko wani abu mai alaka da kwanciya da mace, a sadda suke bacci. Masana suka ce wannan bai rasa alaka da halin da masu wannan mafarki suka kasance a cikinsa na matsuwa da son samun biyan bukata, abin da basu samu ba har bacci ya dauke su. Wannan shi suke kira “Pre-sleep Stimuli,” wato wani abin da ran dan adam ya kwallafu a kai, amma bai samu ba har bacci ya dauke shi.

Bayan wadannan alamu da aka gano sanadiyyar wannan bincike da masana kimiyya suka gudanar cikin shekarar 1950, har wa yau sun gano cewa lallai akwai alaka mai karfi tsakanin kwakwalwa da ruhin dan adam a sadda yake mafarki. Har wa yau suka ce bangaren dake da alhakin haddasa mafarki a kwakwalwar dan adam shi ne: “Pontine Tegmentum,” wato daya daga cikin salar kwakwalwa dake karkashi. Bayan wannan, suka ce mafarki na aukuwa ne a daidai lokacin da sinadarin “Nor epinephrine” ke fara gangarowa cikin kwakwalwa. Wannan mahalli na “Pontine Tegmentum” da wannan sinadari na “Nor epinephrine,” su ne ummul haba’isun “Wilkitawar Idanu” a sadda mai bacci yake bacci, wato “Rapid-Eye Movement.” Don haka ake danganta su da samuwar mafarki ko haddasa samuwarsa.

To amma da yake ilimi kogi ne, kamar yadda masu iya magana ke cewa, bayan wasu ‘yan shekaru da bincike yayi zurfi, sai aka gano cewa babu wata alaka mai karfi ko mai tasiri tsakanin haddasa mafarki da marhalar bacci mai dauke da wilkitawar idanu ko kwayar idanu. Domin an samu wadanda suka yi mafarki bila adadin cikin marhalar bacci wanda ba ya dauke da wilkitawar idanu. Suka ce da ace wannan shi ne babban dalili, da dole a yanayinsa kadai za a rika mafarki. Bayan haka, bincike ya sake gano rashin alaka tsakanin matsuwa da mutum ke yi da wata bukata (musamman na saduwa da mace) kafin bacci, da mafarkin saduwa a sadda mai wannan bukata ke bacci. Domin, a cewarsu, ba bangaren al’aurar mai bacci ba kadai, akwai wasu bangarorin jiki masu motsawa a sadda mai bacci yake bacci, amma a tare da haka idan ya farka sai aji bayanin mafarkinsa ma ba shi da alaka da yanayin motsawar jikinsa da aka gani sadda yake bacci. Wannan a bangaren binciken dalilin samuwar mafarki kenan.

Bincikensu na biyu ya kunshi tsantsar amfani da hasashe ne da kokarin fahimtar abin da mai mafarki ya gani a mafarkinsa, ta la’akari da yanayinsa, da hali ko dabi’unsa, da kuma tsarin mahallinsa. Wannan shi suke kira “Content Analysis” a harshen Turanci. Masana sun zage dantse matuka a wannan bangare, saboda matukar mahimmancin da mutane ke bashi a kasashen Turai da Amurka. Wadannan masana galibinsu kwararru ne a fannin ilimin dabi’a, wato “Psychologists.”

Shahararrun masana irin su Calvin Hall da Robert van de Castle (a shekarar 1966), da kuma William Domhoff (a shekarar 1996) sun shagala ne wajen kokarin fahimtar tsarin mafarki gama-gari; wadanda jama’a suka saba yi yau da kullum. A karshe suka fitar da sakamako cewa galibin mafarkin mutane duk ba su wuce matsalolin iyali, da neman aiki, sannan akwai alaka mai karfi tsakanin irin abin da mutane ke gani a mafarki da hakikanin abin da suke gudanarwa a rayuwarsu ta zahiri.

A nasa bangaren, Harry Hunt (a shekarar 1989) ya fadada bincike ta hanyar kara wasu nau’ukan mafarkai da mutane suke yi wadanda suka saba da al’ada. Kuma shi ma kusan sakamako iri daya ya fitar da irin wanda su Calvin Hall suka fitar.

Bayan ‘yan shekaru sai ga Don Kuiken (a shekarar 1993), wanda ya dauki tsawon lokaci yana bincike kan nau’ukan mafarki da jama’a ke yi. A karshe, a cewarsa, ya gano akwai mafarkai kala hudu da mutane ke yi. Wadannan mafarkai su ne ya kira: “Existential Dream” (nau’in mafarkin da ya kunshi tashin hankali, da damuwa irin na sakin aure, da kuma salwancewar mutunci), da “Anxiety Dreams” (nau’in mafarki mai dauke da tsoratarwa, da barazanar kisa, da harkar lafiyar jiki), da “Transcendent Dream” (nau’in dake dauke da farin cikin rayuwa, da yanayi mai ban al’ajabi), sai na karshe, wato: “Mundane Dream” (wanda ke dauke da abubuwan yau da kullum da dan adam ya saba gudanarwa).

Cikin shekarar 1991 kuma sai ga Tore Nielsen da sakamakon nasa binciken kan yanayin mafarki da abin da ake gani a ciki. A bangarensa shi kuma ya gano wani nau’in mafarki ne da a cewarsa ke samuwa tsakanin marhalar bacci mara wilkitawar idanu, da marhalar da idanun mai bacci ke wilkitawa; wato “REM-NREM Sleep” kenan. A cewar Nielsen, galibin miyagun mafarkai masu dauke da firgici da tsoro suna faruwa ne a daidai lokacin da mai bacci yazo shiga wata marhala daga wata marhalar, a halin baccinsa. Wannan nau’in mafarki shi ya kira: “Apex Dreaming.”

Wadannan sakamakon bincike dai har yanzu basu gamsar ba. Domin har zuwa wannan lokaci da mai karatu ke karanta bayanan nan, babu wani ra’ayi ko sakamakon bincike karbabbe da masana suka amince dashi kan dalilin samuwar mafarki da hakikanin abin da mai mafarkin ke gani. Shi yasa a nasa bangaren ma, Kelly Bulkeley, wanda kwararren masani ne a fannin ilimin dabi’a, kuma marubuci a wannan fanni, ya nuna cewa lallai babu yadda malaman kimiyya za su iya gano wadannan abubuwa sai sun hada kai da masana a fannin addini. To me yasa? Kelly yace domin mafarki wani yanayi ne dake samuwa ta sanadiyyar alaka tsakanin kwakwalwa da ruhin dan adam. Idan aka tsaya bincike kan kwakwalwa ne kadai, za a samu sakamako nakasasshe, domin ba komai na’ura take iya hangowa ba. Sai an hada da malaman addini, domin su ne ke da kwarewa wajen fahimtar rayuwar dan adam ta la’akari da ruhinsa ko alakarsa da mahaliccinsa.