

النوم العميق فيه يجب الاستمتاع به

النوم نعمة وهبتها الله للإنسان وهو أمر هام وضرورة حتمية لا يمكن للإنسان أياً كانت طبيعة البيئة التي يعيش فيها الاستغناء عنه فالنوم يخلص الجسم من تأثير السموم التي تتسبب عن الارهاق اليومي في العمل والمواصلات .

ولكن يبدو أن إنسان العصر الحديث لم يعد يستمتع جيداً بالنوم المريح لأن مشاغل الحياة ومشاكلها تلعب دوراً خطراً في حياة الإنسان فتجعله دائماً في قلق ومن ثم تجده عندما ينام يصاب بالأرق ومثل هذا الإنسان حتى إذا نام فالنوم أصبح مجهداً له فبدلاً من أن يقوم من نومه وقد تخلص من تعبته فإنه يقوم مرهق الجسم .

ورغم أن فئات كثيرة في المجتمع تستخدم العقاقير المنومة لكن ليست المشكلة محصورة فقط في الجهاز العصبي فالإكتئاب والقلق العصبي والاضطرابات العاطفية تؤثر على أسلوبنا في النوم ولا شك أن هناك عوامل تساعد على النوم أو تعوق النوم مثل درجة حرارة الحجرة التي تنام فيها ونوع الفراش والنهوية والضوضاء المحيطة والنوم هو التوقف عن النشاط وعن اليقظة وهو الانتقال من الوعي إلى اللاوعي إنه إنزلاق إلى عالم مجهول تختفي فيه الأعباء والمسئولية والنوم وإن كان ضرورة إلا أنه أيضاً مهارة وفن وهو عملية تجديد للجسم .

وأثبت العلماء أنه خلال النوم فإن النبض يبطئ وضغط الدم ينخفض كما تهبط درجة حرارة الجسم ونشاطنا خلال فترة النهار يسممنا والنوم يخلصنا من هذه السموم ويساعدنا على إعادة بناء التوازن الذي أصابه

الاختلال نتيجة الارهاق وعندما يلقي الإنسان بنفسه في مخدعه لكي ينام ففي أول الأمر يحدث نوع من الانحدار نحو النوم ويكون الفرد في لحظة فاصلة بين اليقظة والنوم حيث يقوم الإنسان في خدر لذيذ فتتمر عليه الصور داخل المخ وبسرعة هائلة دون أن تتمكن الإرادة من التحكم فيها أو رقابتها .

وأحياناً عندما يكون الإنسان في منتهى الإرهاق فإنه بمجرد أن يلقي بجسمه على الفراش فإنه سرعان ما سيستغرق في النوم وهذا الانتقاص من اليقظة إلى النوم يتميز بتناقص في الذكاء وفي صفاء الرؤيا حيث تهبط مستوى اليقظة تدريجياً ويمكن القول بأن النوم نوع من غريزة المحافظة على النفس وأن هذه الغريزة تمنع الجسم من تسميم نفسه إلى حد الموت وليس من الضروري أن يقتصر النوم على الليل فقط فيمكن للإنسان أن ينام بعض الوقت نهاراً ولعل المثل القديم الذي يقول « نم مبكراً واستيقظ مبكراً » هو مثل حكيم عاقل ولكن كيف نطبق هذا المثل في عصرنا الذي يسهر فيه الفرد في إحدى دور السينما أو المسارح أو أمام التليفزيون إلى ساعة متأخرة من الليل وإذا قال أحدهم أنه لا ينام لأنه يسكن بجوار ورشة فالرد عليه أصبح بسيطاً وسهلاً هو أن تبطن شقتك بعوازل الصدى .

والإنسان ينام تقريباً ثلث عمره وهناك إنسان ينام نوماً خفيفاً ويستيقظ وهو في منتهى النشاط بينما غيره ينام نوماً ثقيلاً ولكن قد يصاب بكابوس لأن عضلاته تظل متوترة ، فالجسم المتوتر لا يتخلص من الإرهاق .

والكابوس قد ينشأ عن الهموم والهواجس المكبوتة في ساعات اليقظة والفرد الذي يعاني من الكوابيس المتكررة قد يرجع السبب في ذلك إلى النواحي البدنية أو النفسية وأحياناً تأتي الكوابيس نتيجة ضغط الدم المرتفع

جداً أو يعبر عن بوادر نوبة قلبية أو اختلال في الأورطي أو مجرد وجبة دسمة ثقيلة على المعدة ماذا تفعل إذا أردت نوماً هادئاً عميقاً ؟ تتبع الوصايا العشر الآتية :

أولاً : التدريب تدريجياً على النوم في ساعة محددة .

ثانياً : لما كان العالم المعاصر مخزناً هائلاً لكل عوامل التوتر المحتملة

مما يترتب عليه الأرق لهذا يجب أن تتأكد هل القلق الذي تعاني منه بدنياً أو نفسياً .

فيجب أن تصل إلى الإدراك السليم للعودة إلى الحياة الطبيعية والنوم هو الحياة ولذلك فإن التخطيط للنوم الصحي تأمين للحياة السعيدة وهذا يختلف أمره من شخص إلى آخر فالإنسان تختلف طريقة حياته عن غيره لأن أسلوب حياة أي شخص يعتمد على طباعه ونوع عمله ومركزه الاجتماعي وعمّا إذا كان أعزباً أو متزوجاً وله أولاد أو ليس له .

فعليك أن تعرف نفسك جيداً أي تعرف أساس شخصيتك .

ثالثاً : إذا كنت همك يصابون بالأرق

فاعلم أن ليس له هناك علاج سحري سريع المفعول لحالتك واعلم جيداً أن استعادة النوم الطبيعي يجب أن تتم بالوسائل الطبيعية .

فالنوم يجب أن يكون نتيجة التعب « الصحي » كما يجب ألا يرتبط بالمسائل والتوترات العقلية أو البدنية وهذا يحتاج منك إذا كنت تعمل في وظيفة وتعلم جيداً أنك لو ركبت الأتوبيس في السابعة والنصف فسوف تصل عملك في موعده تماماً في الثامنة .

ولكنك تعلم في نفس الوقت أنك لو ركبت هذا الأتوبيس في السابعة والرابع فسوف تصل قبل موعدك بربع ساعة على الأقل بينما يكون هذا الأتوبيس خالياً من الزحام وأرى أنه يمكنك أن تنزل قبل مكان العمل بمحطة أتوبيس وتمشي هذه المحطة بالكامل .

فهذا مفيد لك وخير لك من زحام المواصلات الذي يستنفذ جزءاً كبيراً من قوتنا في الذهاب والعودة ولا تعمل كالصاروخ بمجرد وصولك إلى مكتبك بل عليك أن تتخلص من العقبات التافهة فبعض الموظفين اعتادوا استشارة رؤسائهم كل يوم مرات ومرات بينما رؤسائهم في الدور الذي يعملونهم وعليهم استخدام السلالم ذهاباً وعودة عدة مرات في اليوم بينما لو أن الموظف أحضر مفكرة صغيرة ودون فيها كل ملاحظات الرؤساء التي يسير على هديها لما كان هناك داع لما يعملون في أنفسهم يومياً وكل ما أقصده من ذلك الاقلال من إجهادك العصبي وتشيت طاقتك ونفاذ صبرك لأن كل هذه العوامل لها رد فعل عنيف عند النوم فهذه العوامل لو تجمعت مع بعضها منعتك من النوم الهادئ العميق وجعلت نومك متقطعاً منهكاً .

رابعاً : انتظام مواعيد تناولك الطعام

لا تقل أهمية عن انتظام مواعيد نومك ويجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة واعلم أن سوء الهضم من أهم أسباب الأرق وهي سبب الكوابيس وإذا كنت تحمل قلباً ضعيفاً فيجب أن تكون وجبة عشاءك : خفيفة جداً .

خامساً : لا تشرب الشاي أو القهوة نهائياً مع وجبة العشاء .

سادساً : يجب أن تعلم أن كوباً من التليو أو الينسون ليلاً قبل النوم يعتبر من أفضل المهدئات التي تساعد على النوم .

سابعاً : لا تنام في جو شديد الجفاف

بل يجب أن يكون به نسبة من الرطوبة ويكفي أن تستمع إلى ما يفعله الجفاف بأثاث المنزل فهل لم تسمع مرة صوت الدولاب أقصد صوت الخشب وهو ينضغط !

ثامناً : يجب أن تكون درجة حرارة غرفة نومك مناسبة

لسنك فالرجل المسن يحتاج إلى مزيد من الحرارة عن الشاب الصغير .

تاسعاً : لا تهمل تهوية غرفة نومك

فالهواء لازم لأغراض التنفس ولا يجب أن تنسى أنك عندما تتنفس فإنك تستهلك كمية معينة من الأوكسجين وتفرز بدلاً منها ثاني أكسيد الكربون ولهذا وجب عليك العمل على تهوية الغرفة قبل النوم بإستثناء أوقات البرد القارس وإياك من النوم والمدفأة مشتعلة .

عاشراً : عندما تنام أطفئ، النور

لأن الظلام الكامل ضروري للنوم العادي وإذا كان النور يأتيك من خارج الحجرة فلا بأس من استخدام ستارة تمنع هذا الضوء ، وبالطبع لا أقصد الناس غير الأسوياء الذين يحافظون على الظلام فهؤلاء يجب أن يناموا في النور ويجب أن تنام بملابس فضفاضة خفيفة وأفضل وضع للنوم هو أن تستلقي على ظهرك وتبقى ساكناً تماماً مغمض العينين مسترخياً مع تهيئة نفسك للنوم .

