

نعيمه الليل

عند ما يترك الدم ، خلافاً للمخ ، الى أي جزء آخر من الجسم ، يحل النوم بنا . . . ولذا
هنا نحس الرغبة في النوم ، بعد تناول الطعام ، وكذلك بعد الاستحمام بالماء الساخن . .
لأنه في الحالة الأولى ، تجذب المدة الدم اليها لإتمام عملية الهضم ، وفي الحالة الثانية ،
يندفع الدم الى الاوعية الدموية المنتشرة على أديم البشرة .
والنوم هو الراحة التامة ، التي فرضتها الطبيعة على آلة الحياة حتى لا تظل تدور ليل
نهار تتضد .

وللفروض أن ينام الانسان لك حياته . . أي ثمان ساعات في اليوم . . وليست السهرة
في النوم بعد ساعاته . . لأنه كثيراً ما ينام الانسان وقتاً طويلاً ، ويستيقظ وما أشبع من
النوم ، حتى إذا يضحوا بهم الجسم متعباً . وكأنه قد بقي ليالك في جهاد طويل .

وهناك قواعد لواجبها المرء ، لاقد من النوم أكبر فائدة وهذه القواعد هي :

- ١ - ثم مبكراً . ليكون استيقاظك في الصباح طيباً دون خدام يوقظك . أو
ساعة قبيلك .
- ٢ - لكن حجرة نومك متجددة الهواء على الدوام . . صيفاً ، وشتاء ، صباحاً ،
ومساءً . . وإليك أن تظلي نوافذها .
- ٣ - خصص ملابساً لنومك . . واحرص على أن تكون هذه الملابس نظيفة ،
فضفاضة ، مريحة .
- ٤ - لا تترك أحداً منك في سريرك . . وإحداً لو كانت لك حجرة نوم خاصة
بك وحده .
- ٥ - ثم بعد تناول طعام العشاء ، بدعيتي على الأقل .
- ٦ - اشرب قليلاً من الماء قبل أن تنام . . ثم تناول قسطاً من الكاكاو الحار
بالبن الحامض .
- ٧ - عندما تنجح الى نغمتك . . اخرج كل عذبة من عضلات جسمك لا سيما عضلات
الظهر . واضرب من عضلات الانكسار . . ثم تنفس تنفساً عميقاً ، الى أن يفتك
النوم الى عالم اللاشعور .
- ٨ - إذا كنت ممن يأرقون . . تعود الاستحمام بالماء الساخن كل ليلة قبل أن تنام .

واعلم أنك إذا أنت حرصت على اتباع ما تقدم من ارشاد . . لامتلات أوساالك
صحة ونشاطاً ووفرة . . وأبنت أن النوم هبة السهاد .

نهي عطا الله