

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

« تبارك خالق النوم »

(ميرفانتس - دون كيشوت)

النوم ضرورة حيوية للإنسان ، كما هو بالنسبة لجميع الحيوانات الراقية .

ولكننا ، من الناحية الأخرى ، أصبحنا نواجه اليوم الحياة الحديثة بجميع أعبائها ، ومتاعبها ، وقلقها ، وأمراضها العصبية ، وغيرها من الظواهر التي لا تقل عنها ضغطاً . ولذلك أصبح من الواجب أن ينجح نومنا في إبطال تأثير جميع السموم التي ينتجها الإرهاق اليومي في أجسامنا . ولا كان هذا الإرهاق يصل عادة إلى استفادٍ كامل

لقوانا ، فليس أسهل من رؤية نتائجه . انظر حولك وقل لنا ماذا ترى . . .

إن الناس ، من وجهة عامة ، لم يعودوا ينامون جيداً ، وأصبح الشخص الذى يتمتع بالنوم المريح نادراً ندره صاحب الأعصاب الهادئة . وهم يستيقظون أكثر إرهاقاً مما كانوا قبل النوم . فما بالنا بمن يعانون الأرق الكامل ، والكوابيس ، والقلق ، طوال الليل ؟ وهكذا ترى أن الأمر أصبح يتطلب عمل الكثير إزاء ذلك .

وأسلوب حياتنا يرتبط تماماً بنوع النوم الذى نصيبه . فكيف يمكنك أن تجد قواك ، إذا كنت تعيش مثل الآلة المملوءة بالبخار أسابيع وشهوراً ، بل وربما سنوات ؟

وكلنا يعرف أن المهدئات ، وكذلك العقاقير المنومة ، أصبحت تباع بالأطنان . ولكن المشكلة لا تقتصر على مجرد اضطراب الجهاز العصبى . فهناك ما لاحصر له من حالات الاكتئاب ، والقلق العصبى ، والاضطرابات العاطفية . ولا يخفى أيضاً ما لهذه الحالات النفسية المضطربة من تأثير مباشر وعميق على نوع النوم . فما العمل

إذن ؟ إن النوم يجب أن يكون رد الفعل الطبيعي للجسم المسمم بالإرهاق الطبيعي ، فإذا لم يكن هذا هو ما يحدث فعلاً ، تحتّم بذل كل جهد لإعادة بناء التماسق المختل .

وهذا الكتاب سوف يعلمك أنه من الممكن جداً إعادة تربية عادات النوم ، وأنه عن طريق التدريب وغيره من الوسائل ، يمكن إعادة بناء التوازن الذي يحافظ على سلامة الجسم وصحته .

كل هذا للشخص البالغ . ولكن النوم بالنسبة للطفل لا يقتصر فقط على أنه ذو أهمية رئيسية ، ولكنه في الواقع يَكِيفُ مظاهر معينة في حياته كلها . ولذلك سنكرس فصلاً خاصاً لهذه المشكلة ، نوضح فيه مدى أهمية التوازن العاطفي بالنسبة للطفل . . هذا التوازن الذي يعتمد في تسعين في المائة من الحالات على التوازن العاطفي السائد في محيط العائلة .

ولسوف يقدم لك هذا الكتاب أيضاً كثيراً من النصائح عن الظروف الخارجية التي تساعد على النوم أو تعوقه ، مثل درجة حرارة الجو ، ونوع الفراش ، والغرفة ، والتهوية ، والضوء ، والضوضاء ، وغير

ذلك . كما أنه سيين لك كيف تجهز نفسك للنوم في أفضل ظروف ممكنة ، عن طريق التنفس والاسترخاء وما شابه ذلك .

على أنه بالرغم من أن النوم ماهو إلا عملية طبيعية ، فقد يحدث أحياناً أن يعجز الجسم - إذا كان فاقد التوازن - عن تكييف نفسه للنوم باستخدام الأساليب البسيطة . فإذا كان هذا هو الحال معك ، فعليك أن تدرك أن الطب وعلم النفس الحديثين قد أصبحا مهنيين تماماً لمساعدتك على أن تعيد تدريجاً تكوين أسلوب النوم الضروري لك ضرورة الأكل والشرب تماماً .

لكل هذا ، اقرأ هذا الكتاب ، وأعد قراءته بعناية . فإذا وجدته مُملًا - وهو عكس ذلك - فستجد المشكلة قد حُلَّت في لمح البصر . فإن تثاوباً عميقاً سيتقلك إلى وادي الأحلام قبل أن تكون قد انتهيت من الصفحات القليلة الأولى . ولكن لما كان الملل يتعارض تماماً مع هدفنا ، فنحن نأمل أن تساعدك محتويات هذا الكتاب على دخول مملكة « مورفيوس » (١) ، مزوداً بالمعرفة الكاملة للحقائق .



