

(٤)

الصراع ضد الأرق

الأرق ، كما أوضحت لك ، ظاهرة خطيرة . ولا يقل عنها خطورة أن تنظر إليه كحالة عارضة و« من علامات العصر . . . شر من شرور المدينة الحديثة التي لا مفر منا » .

وبالرغم من أن الأسباب المحتملة لحالات الأرق لا حصر لها وتعد بالآلاف كما أوضحنا ، فالواقع أن هناك أسباباً نمطية معينة لأغلب هذه الحالات . وسأنتقل لك هنا ثلاث محادثات فقط مع مصابين بالأرق . وهؤلاء الثلاثة يشتركون في أنهم ينامون نوماً مضطرباً أو لا ينامون كثيراً ،

غير أن الأسباب التي تمنعهم من النوم مختلفة تماماً . واحكم بنفسك :
- أنا أذهب إلى عملي في الساعة الثامنة والنصف ، وأغادره
في منتصف النهار ، أوبين منتصف النهار والساعة الواحدة . ثم أذهب
إلى مطعم .

- ولماذا مطعم ؟

- لأنه عليّ أن أعود إلى المكتب في الساعة الثانية تماماً .
بل غالباً ما تكون وجبة الغداء عملية ، إذ أناقش مع آخرين المشاريع
التي بين يدينا .

- وبعد ذلك ؟

- أعود إلى المكتب . وأنت تعلم أنني أدير منشأة هامة ، مما
يسبب لي عدداً كبيراً من المشاغل . ولكنني أدرك أنني لا أستطيع
أن أترك الانشغال بالتفاصيل للمساعدين ، وأميل إلى عمل كل
شيء بنفسى . كذلك أعرف أنني أعمل وقتاً فوق ساعات العمل . إن
على كتفى مسؤوليات كبيرة ، وكثيرة ، و

- ثم ماذا ؟ . . .

- حسناً ، بمجرد أن أدخل الفراش ، أبدأ فى التفكير فى أعمالى ، لكى أخطط مقدماً ما سأفعله فى الأسابيع المقبلة ، وأن أغربل المصاعب التى واجهتها أثناء النهار .

- إذن قُأنت لا تستغرق فى النوم إلا فى وقت متأخر ؟

- متأخر جداً بالطبع . . حوالى الساعة الواحدة صباحاً .

هذا الرجل شديد التوتر (يعانى من ارتفاع ضغط الدم ، متهيج الأعصاب دائماً ، ويشكو من الأرق) . وواضح أنه يستيقظ أكثر إرهاقاً مما كان عندما أوى إلى الفراش . وها هى فى حالة ثانية ، شائعة بالمثل :

- لدى أربعة أطفال . ومضطرة إلى أن أستيقظ فى الساعة الخامسة صباحاً كل يوم .

- ومع أطفالك الأربعة ، وأعمالك المنزلية ، وأشغال الحياة ، ومشترياتك ومشاعلك ، ما الوقت الذى تحصلين عليه للراحة أثناء النهار ؟

- أثناء النهار ؟ لا مجال لهذا . إننى أكون سعيدة لو أمكننى أن آكل

فقط على المهمل . . فحتى في أوقات الطعام ، على أن أقوم عشرين مرة لأخدم زوجي ، وأعني بأطفالي ، وأهرع إلى المطبخ ، إلخ . . .
- وهل تأمين جيداً

- إذا كنت تقصد الاستغراق في النوم ، فأنا أنام كلوح من الخشب . ولكن لا يتسنى لي أبداً أن أنام الليل بطوله . فما إن تبلغ الساعة الثانية صباحاً ، حتى أحس بأن على أن أستيقظ مبكرة ، وهو ما يطرد النوم من عيني تماماً . . فأبدأ في تقليب كل الأعمال التي تنتظرني في اليوم التالي . . ويمكنك أن تتخيل ما يحدث !
نعم . . يمكنك حقيقة أن تتخيل ما يحدث .

ذكرت هذين المثالين لأنهما يتكرران في آلاف الحالات .
ولسوف تقول : « هكذا هي الحياة الحديثة ، ولا يوجد علاج لها » .
هل هذا حقيقي ؟ لقد قلت لك منذ برهة إن الحياة الحديثة تقدم لنا تسهيلات لم تكن معروفة قبل زمننا . فلماذا إذن هذا التعب ؟
لماذا هذا القلق ؟ . . إن الغالبية العظمى من الناس يغادرون الفراش ،
١٠٠ ويأكلون ، ثم يستقلون سياراتهم ، ويذهبون للعمل ، ويستقلون المصاعد

.. إلخ . إذن ، فتحت أمرهم كل الأدوات اللازمة ، التي يمكنهم بها تفادي
المجهود والعمل الزائدين ! ولكننا بدلاً من الراحة ، نصل إلى عكس
جميع القيم تماماً . فبالرغم من أن كل شيء يُصنع لمساعدة الإنسان
وإراحته ، أصبح هذا الإنسان الحديث مرهقاً أكثر من ذي قبل ألف
مرة . هكذا لانفتحت نناقض الواقع . فنلوم مشاق الحياة الحديثة ،
بينما يجب علينا - قبل كل شيء - أن نعيد تنظيم أنفسنا بشكل ما
وسأعطيك مثالا آخر يوضح ما أقصد .

- هل تشتغلين ياسيديتي ؟

- نعم ، في مكتب .

- ولماذا تشتغلين ؟

- لأكسب نقوداً ، بالطبع .

- ألا يكسب زوجك ما يكفي لإعالة أسرته ؟

- أوه ، بلى . إنه يربح الكثير ، ولكن لدى طفلين .. وهذا

يكلف نفقات كثيرة طبعاً . ثم هناك التزهات ، والمسارح ، والسينما ،

والسيارة ، والتلفزيون إلخ .. وهكذا ترى أنه من الصعب جداً ١٠١

الاكتفاء بدخل واحد لموازنة الميزانية . ولهذا فأنا الأخرى أشتغل .

- وهل يعجبك هذا الوضع ؟

- نعم ، لا بأس به .

- والأطفال . . ما شأنهم في هذا الوقت ؟

- أمى ترعاهم .

- إذن فأنت تعتقدين أن المتع الحديثة، مثل التلفزيون والسيارة ،

تبرر عدم بقائك في المنزل لتديرى شؤنه ؟

- لست أدري . لقد فكرت في التوقف عن العمل منذ مدة

طويلة ، ولكنك تعرف أن المرء إذا ما اكتسب عادة . . .

هذه السيدة تعيش إذن حياة لا معقولة ، لأنها هي نفسها غير

معقولة . وليس « الوجود » الحديث هو مصدر التناقض ، وإنما هي

نفسها مصدره . فهذا الصنف من الناس خلقوا لأنفسهم حاجات ،

ولذا يجدون أن عليهم إشباع هذه الحاجات كل يوم . وهكذا يذهب

كل من الزوجين إلى العمل على انفراد ، ونادراً ما يرى كل منهما

١٠٢ الآخر ، بالمعنى الحقيقي ، في المساء . لأن هناك الأعمال المنزلية التي

يجب أداؤها ، والأطفال الذين يشيرون أعصابهما، والراديو الذى يخرق
الأسماع ، والتلفزيون الذى يفرض نفسه ، ومشاكل العمل التى تراكم
فوق المشاكل المتزايدة ، إلخ . . ولكنهما يستمران فى هذا الأسلوب من
الحياة ، وفى الوقت ذاته لا ينامان جيداً . . وهما يعيشان فى تعاسة . . .
والحياة تبدو « سخيفة » . وبعد سنة أو اثنتين ، ينتهيان ، يتلويان فى
عيادة الطبيب ويتوسلان لكى يَصِفَ لهما مَهْدَقاً « يَرْمِ » ما فسد فيهما .
ومع كل هذا ، وفى نفس الوقت ، فإن نفس هذين الشخصين
يدوران فى كل مكان يفتخران بما يسميانه « حيوتهما » !

ما الذى نفعله ، عموماً ؟

النوم هو الوسيلة الطبيعية لتجديد جهازنا العصبى . وعلى ذلك
فمن المنطقى أن الوسائل المستخدمة لاستجلاب النوم ثانية فى حالات
الأرق يجب أن تكون طبيعية بالمثل . حسناً ، ما الذى يجب أن نفعله
عموماً ، من أجل ذلك ؟

أول رد فعل هو محاولة استجلاب النوم صناعياً بواسطة دواء ١٠٣

مُنوم . والمعروف أن العلم الحديث قد سجّل قفزات واسعة في ميدان المهدئات والأدوية المنومة . فبدلاً من أساليب العلاج بالأعشاب ، التي استخدمها جدودنا هناك مجموعة واسعة من « البربيتورات » (أملاح حمض البريتوريك) ، وهي من التباين بحيث يجد كل فرد ما يلائمه شخصياً . ولكن « البربيتورات » ، مثلها كمثل المهدئات ، يجب ألا تؤخذ إلا على أساس مؤقت فقط .

فإذا فكرت في استخدام « البربيتورات » ، فعليك أن تفهم الآتي :

- يجب أن تؤخذ على أساس مؤقت فقط ، وتحت إشراف طبي دقيق .

- « البربيتورات » لا تخلو من ضرر . وحين تؤخذ لفترة طويلة ، فإنها تصبح سامة لدرجة خطيرة .

- إدمان « البربيتورات » يحدث بسهولة . وهذا الإدمان يعنى وجوب زيادة الجرعة اليومية باستمرار .

- إذا اعتاد الجسم على هذه الجرعات المتزايدة ، فمن الخطر التوقف عن الدواء فجأة . وعلى ذلك ، يجب اتباع نظام تدريجي

١٠٤

لإبطال استخدامها وهذا أيضاً يجب أن يكون تحت إشراف طبي .

لا يمكن مثل الساعة . . .

يذهب كثير من الناس إلى فراشهم في مواعيد غير منتظمة بتاتاً :
أحياناً في الساعة الواحدة صباحاً ، وأحياناً في التاسعة ، وهكذا .
وقد سبق أن ذكرت أن إجبار النفس على المبالغة في احترام مواعيد
محددة حلّ في منتهى الخطأ والسوء ، فالنوم نوع من ردّ الفعل اللا إرادي
المكثف ، ومن الممكن أن ينام المرء في الليل أو في النهار على حد
سواء . فهي مسألة تعود . وإذا كان الجسم قد اكتسب عادات سيئة
(أى ردود فعل لا إرادية خاطئة) ، فمن العبث التخلص منها
بضربة واحدة ، وإبدالها بفعل لا إرادي واحد قاس . فالواجب أن
نعمل ذلك بالتدريج . فالأمر إذن هو مسألة تدريب . ولذلك أحيلك على
صفحة ٧٦ ، حيث نصحتك بأن تقترب من ذلك تدريجياً ،
حتى الموعد المثالي الذي تقرره .

ماذا تفعل إذن ؟

ترجع قلة النوم في كثير من الأحيان إلى التوتر . والواقع أن التوتر العقلي قد لعب دوراً كبيراً في عصرنا ، وأصبح مركز اهتمام علماء النفس والمحللين النفسيين والقسس والأطباء . واليوم ، نسمع بالتطور الحديث الذي لم يكن له وجود فيما مضى ، ألا وهو علم الطب « السيكوسوماتي » أو النفسي البدني^(١) .

ومن الناحية الأخرى ، يجب ألا ننسى أن أى توتر عقلي لا بد أن يؤثر على العضلات . فلا يوجد تفكير أو عاطفة مهما صغرا إلا ولهما تأثير على الجسم بأكمله . ولو فكرت في أننا نعيش اليوم في عصر من التقييدات والتعقيدات والمنافسات إلخ ، لأدركت أن العالم الحديث إنما هو مخزن هائل لكل عوامل التوتر المحتملة ، وبالتالي للأرق .

وطالما أن النوم شيء طبيعي ، فيلوح لى أن استعادة النوم الصحي

(١) الطب النفسي البدني Psychosomatic Medicine هو المختص بتأثير

العقل ووظائفه الكبرى على وظائف الجسم ، وخاصة بالنسبة للمرض - المترجم .

العميق يجب أن تنبعث من الإدراك العام . والمهم هو اكتشاف أين يكون الإدراك السليم . لذلك علينا أن نتخيل الظروف اللازمة للنوم المثالى ، ونعمل تدريجياً على إعادة توفير الجزء الأكبر من هذه الظروف ، أو بمفهوم آخر ، إعادة تنظيم طريقة الحياة . ولكن من المحتمل ، كما سبق أن ذكرت ، أن تكون قد اكتسبت عادات ذميمة جداً على مدى طويل . ولذلك سأشدد فى نصحك بما يلى :

• لا تجبر نفسك على التخلّى عن عاداتك السيئة فجأة ، فهذا لا يؤدى إلا إلى ازدياد توتراتك وعصبيتك .

• حاول أن تعرف هل التوتر الذى تعاني منه عضلى أو عقلى ؟ أقصد : هل ما تحتاج إليه هو طيبب (أو معلّم للاسترخاء) أو محلّل نفسى ؟

• إعادة بناء وظائف الجسم العادية لا يتحقّق بين يوم وليلة . فإذا كنت تشكو الأرق ، فلا تجزع إذا لم تنجح فوراً فى الحصول على النوم الصحى . تذكر أن أى برد خفيف فى الرأس ، يحتاج

إلى أيام عديدة كى يزول . . فكيف تتوقع أن تختفى « عدوى » أصابت
الجسم كله ، فى مدى ٢٤ ساعة فقط ؟

فلنكن عقلاء !

للوصول إلى الإدراك السليم لا بد من العودة إلى الحياة العادية مرة
أخرى . والنوم هو الحياة ، أو هكذا يمكن أن نقول . لذلك فإن
التخطيط للنوم الصحى تأمين للحياة السعيدة . وهذا أمر سهل
جداً ، ولكن الناس معقّدون للغاية . وبالرغم من أننا جميعاً نتفق
فى القول بأن الحياة المتقنة التخطيط هى سر النجاح الرائع ، فنادرًا
ما يفكر الناس فى النوم عند التفكير فى هذه الحياة القائمة على
التخطيط .

لذلك ، دعنا نستعرض معاً بضع حقائق بسيطة جداً :

- لا توجد طريقة واحدة للحياة تناسب كل الناس . فأسلوب
حياة أى شخص يعتمد على طباعه ، ونوع عمله ، ومركزه الاجتماعى ،
١٠٨ وإذا ما كان متزوجاً أو أعزب ، وما إلى ذلك من العوامل .

• لهذا ، فلكى تخطط طريقة للحياة تناسبك ، عليك أولاً أن تعرف نفسك ، على الأقل فيما يتعلق بأساس شخصيتك . فمن آن لآخر ، استلق مسترخياً على مقعد وثير مثلاً ، وقل لنفسك إنك ظلمت تجرى كالأرب- ربما لسنوات وسنوات - وإنك تعمل وتكدح . وإنك نادراً ما تجد وقتاً للتفكير في نفسك . . . فأنت مثل الدمية التي تتحرك بالخيوط . ومن أحضان مقعدك الوثير ، حاول أن « تستكشف » الخيوط التي تحرك هذه الدمية . اسأل نفسك : من أنت ؟ ولماذا أنت على هذه الأرض ؟ وماذا تفعل عليها ؟ . . اسأل نفسك : ما الزمن الذي أمكنك أن « تعيشه » فعلاً منذ ولادتك ؟

• حاول أن تدوّن قائمة بأنواع أنشطتك ، وحاول أن تصنّف الأنشطة التي لاغنى عنها ، وتلك التي لا ضرورة لها في الواقع . اسأل نفسك : كم من الوقت تبنيه كل شهر للأمور التي تعجبك شخصياً ، وكم من الوقت لاسترخائك ، وكم من الوقت لمسرّاتك . حاول أن تستكشف أسباب عدم رضاك وتوترك . حاول قدر الإمكان أن تعرف حدودك وإمكاناتك .

وأنا أوافقك على أنه ليس مما يسر المرء دائماً أن « يعرّ نفسه » أمام
مرأة ، ولكن هذا يكون أحياناً ضرورياً ومفيداً في نفس الوقت .

هل يفيدنا الأرق أحياناً ؟

كثيراً ما يكون الأرق مثل الإنهاك الزائد نذيراً بخطَر ما . فهو
النور الأحمر ، وهو إنذار بالوقوف .

ذلك أن الأرق يجبرك على التفكير في حياتك ، لكي تكتشف
أسباب قلة النوم . ولهذا يجب أن لاتعتبره عدواً (في المراحل الأولى منه) ،
وإنما هو مجرد تحذير صحي مفيد . ومن الواضح أن الخطوة التالية
عليك أنت ، . وذلك بالتفكير الجدى في حياتك .

وليس هناك علاج سحري للأرق . فالجنيّة اللطيفة التي تحمل
هدية النوم السحرية تنتمي لأيام طفولتك فقط . والأرق أشبه بهجوم
يجبرك على النظر إلى القنلة الذين يغزون قلعتك ، وعلى أن تحسب قوة
العدو المحتشدة في السهل حول القلعة .

وهناك فترات كثيرة من الحياة ، يجدر فيها بالبالغين من الناس ١١٠

أن يحاولوا أن يعودوا أطفالاً مرة أخرى . هل تذكر الكتب المدرسية التي كنا نتسلمها جديدة تماماً في أول كل سنة دراسية ، وكيف كنا نقرر الاحتفاظ بها نظيفة وفي حالة جيدة ؟ . . لكنها لم تكن تستمر كذلك ، بالطبع . فسرعان ما كانت تتسخ ببصمات الأصابع وبقع الحبر والعبث بالقلم . ولكننا لم نعد أطفالاً . . . كما أصبح في إمكاننا أن نفقد القرارات التي نتخذها بنجاح .

ما الذي يعنيه كل هذا ؟ إنه بكل بساطة يعني أن قراراتنا يجب أن تكون مثل تلك الكتب المدرسية ، وأن تظل نظيفة إلى النهاية .

وإذا كنت تظن أن هذا سهل ، فلا تصدّق نفسك ! فلقد اكتسبنا في حياتنا السابقة مئات العادات الضارة ، ولذلك أصبح يتحتم علينا اليوم أن نضع كل شيء في مكانه الصحيح ، وبأسرع ما يمكن .

ولست أريد بكلامي هذا أن أعظك أو أعطيك دروساً في الأخلاق ، فهذا آخر ما أفكر فيه ! ولكنني أكرر أن استعادة النوم الطبيعي يجب أن تتم بالوسائل الطبيعية . فالنوم يجب أن يكون نتيجة

التعب « الصحى » ، كما يجب أن لا يربط بالمشاغل أو التوتّرات العقلية أو البدنية .

كيف تؤدى عملك ؟

كيف يتسنى للمرء أن يقلّل توتّره العقلى ، بينما يحتفظ ، بأقصى أداء لعمله ؟

من الواضح أن هذه مجرد مسألة تنظيم عملك وحياتك أثناء ساعات العمل . وأنت فى غير حاجة على الإطلاق لأن تلجأ إلى خبراء فى الكفاية المهنيّة لكى تفعل ذلك ، بل يمكنك فى الواقع تحقيقه بنفسك . فالإنسان نوع من الآلة ، ، تدفعه إلى الحركة كمية ضخمة من القصور الذاتى موجودة بداخله . ويمكنك أن ترى حولك الكثيرين ممن يعملون بأسلوب جدّ غبى ، يكبدهم الكثير من العناء وفقدان الطاقة ، فى حين كانت تكفيهم ساعة من التفكير السليم لتغيير الأمور تغييراً شاملاً والحصول على نفس النتائج . لذلك ، فلنستعرض معاً بضع نقاط من البساطة بحيث يمكن

للطفل أن يستوعبها :

• نظم نفسك بحيث لا تضطر أبداً إلى أن تهزول لكي تذهب إلى عملك .

نعم ، إن النوم بضع دقائق إضافية في الصباح قد يكون شيئاً لذيذاً جداً ، ولكن ما حاجتك إلى هذه اللذة إذا كان عليك أن تدفع ثمنها فيما بعد ؟ إن جسمك ، عندما تستيقظ في الصباح ، يكون مثل الآلة التي لم تسخن بعد . فلا يجب أن تتوقع منها أن تشتغل فوراً بأقصى سرعتها . وهذا - في حد ذاته - ليس عاملاً يسبب الأرق . ولكني أدع لك تصوّر النتيجة الإجمالية ، إذا أضفت هذا التوتّر الصباحي إلى ماسوف يتلوه طوال النهار ! .

فسواء كنت تعمل في مكتب أو في مصنع ، حاول أن تستفيد من أفضل وسائل المواصلات . فانا أعرف أناساً يملكهم التهيّج والحنق وهم يستقلون أوتوبيس الساعة الثامنة والربع الذي يغصّ بالركاب ، في حين أن أوتوبيس الساعة الثامنة يكون خالياً تقريباً . فلماذا إذن لا يستقلون « الأتوبيس » المبكر ليتمتعوا برحلة مريحة ؟ لأنهم ،

لوفعلوا ذلك ، سيصلون ربع ساعة مبكرين عن موعد العمل ! ولكن ،
ليس في إمكانهم خلال هذه الفترة أن يرتّبوا عملهم على مهل ،
بدلاً من أن يبدأوا العمل مباشرة مثل العاصفة ؟ . . ولو غادرت
منزلك مبكراً ربع ساعة عن الموعد ، فلماذا لاتغادر « الأوتوبيس »
قبل المكتب بمحطة أوانتين ، لكي تتمشى قليلاً ؟

• أمّا في المكتب ذاته ، فأمر العمل موكول إليك أنت ، ولذلك
سأكتفي بإعطائك بضع نصائح عامة . فأننا متأكد من أنك إذا
سجّلت إحصاء يومياً بكل الإيماءات والتقلبات التي لاداعي لها بين
مكتب وآخر ، والمحادثات التي لا معنى لها وما شابه ذلك ، فستذهل
تماماً . والحقيقة أن كل هذه الأمور عوامل إجهاد ، كما أنها تصبح
من عوامل اضطراب النوم .

مثال آخر؟ . . أعرف بعض الموظفين الذين يضعون جهاز التليفون
إلى يمينهم . ولما كان عملهم هو الكتابة باليد اليمنى ، فتصوّر ما الذي
يحدث ! . . التليفون يرن كثيراً . وفي كل مرة ، يتعين على هؤلاء
الموظفين أن يضعوا أقلامهم ليردّوا . . وهم يدهشون إذا قال شخص ما :

« ماذا عليكم لو وضعتم التليفون إلى يساركم ؟ »

أوردت هذا المثال لأنه مثال صارخ ، يثالى فى إظهار الصورة كالرسم الكاريكاتيرى . هناك مئات من الأمور غير المعقولة التى لا نفكر فى تغييرها أبداً لأنها أصبحت جزءاً هاماً من أفعالنا اللاإرادية اليومية وأعرف كذلك بعض موظفى السجلات فى إحدى المصالح . وقسم السجلات موجود فى الطابق العلوى ، مما يضطر هؤلاء الموظفين إلى استشارة هذه السجلات مرات عديدة خلال اليوم . فهم يصعدون ، ثم يهبطون ، ثم يصعدون ثانية ، وهكذا . فهم دائماً يتبينون أنهم نسوا شيئاً ما . فهل تعتقد أنهم فكروا مرة فى أن يدونوا مذكرة بكل ما يعتقدون أنهم سيحتاجون إليه لفترة مقدماً ؟

إذن فعلينا ألا نجعل من أنفسنا مثل الدمية التى لا عقل لها . ولنتذكر ، من وقت لآخر ، أن عندنا مخاً يمكننا استخدامه . حاول أن تكتشف ما الذى يناسبك وما الذى يضرك . احفظ فى عقلك دائماً السؤال التالى : « ما الذى أستطيع عمله لأقلل من الإجهاد

العصبى على نفسى ؟ » .

العمل المنزلى :

عمل المرأة فى المنزل ، وخاصة إذا كان لديها أطفال ، عمل ضخم ، ومعقّد ، وصعب . ففى العمل المنزلى ، لاتصبح المسألة مجرد مثات من الإيماءات والحركات غير الضرورية ، ولكنها غالباً ماتكون مسألة آلاف منها . . وكل يوم ! فهناك مثلاً بعض ربّات المنازل اللاتى يضطرون إلى دخول المطبخ عشر مرات ، للاطمئنان إلى الأكل الذى على الموقد ، بينما هن يؤدين عملاً آخر فى غرفة أخرى . وهن يعرفن مثلاً أن صنفاً معيناً يستغرق نضجه نصف ساعة . فلماذا لا يشترين ساعة توقيتية لا تكلفهن شيئاً يذكر ، لترنّ حالما ينتهى نضج الطعام ؟ . . هذا أيضاً اقتراح يمكننا من أن نستنتج منه قواعد تسهّل علينا حياتنا .

ومن رأى أن عمل المنزل من أهم الأعمال التى نحتاج إلى أقصى دقة وتنظيم . وها هو ذا مثال آخر من آلاف الأمثلة . فكثير من ربّات المنازل لا يستغلّن التليفون بما فيه الكفاية فى قضاء أعمالهن . فهن

يَسْوَفَنَ لَوَازِمَهُنَّ ، بِأَذَلَاتٍ فِي ذَلِكَ جِهْدًا ، بَيْنَمَا يُمْكِنُهُنَّ - بِكُلِّ بَسَاطَةٍ - أَنْ يَطْلُبْنَ مِنَ الْبِقَالِ وَالْخَضِرَى وَالْجُزَارِ إلخ . مَا يَحْتَاجْنَ إِلَيْهِ ، دُونَ نَجْشَمٍ تَعْبُ الذَّهَابَ إِلَيْهِمْ .

كُونِي ، يَا سِيدَتِي ، مَاهِرَةً فِي الْمَنْزِلِ ، وَلَكِنْ . . إِيَّاكَ أَنْ تَغَالَى فِي ذَلِكَ أَبَدًا . فَلَا تَكُونِي مِثْلًا « السَّيِّدَةِ صَائِدَةِ التَّرَابِ » . إِنْ زَوْجُكَ يُفْضِلُ كَثِيرًا أَنْ يَجِدَ فِي انْتِظَارِهِ زَوْجَةً جَمِيلَةً أَنْيَقَةَ الْهِنْدَامِ تَرْحُبُ بِهِ عِنْدَ عَوْدَتِهِ لِلْمَنْزِلِ ، وَلَيْسَ « السَّيِّدَةُ الْمَثْرَبَةُ ، الْمَغْبَرَّةُ » الَّتِي أَنْهَكَهَا « جُنُونٌ » أَنْ يَبْدُو كُلَّ شَيْءٍ كَأَنَّهُ جَدِيدٌ تَمَامًا .

مَا أَهْمِيَّةُ هَذِهِ الْأُمَثَلَةُ ؟

إِنَّمَا كُلُّهَا تَشِيرُ إِلَى مَوْضُوعٍ تَفَادَى الْإِنْهَاكِ ، وَتَشْتَبِهُ الطَّاقَةَ ، وَالتَّقَلُّبَاتِ الْعَاطِفِيَّةِ الَّتِي لَادَعَى لَهَا ، وَالْغَضَبِ ، وَنَفَادِ الصَّبْرِ ، وَكُلِّ أَنْوَاعِ الْإِرْهَاقِ الْعَصَبِيِّ الَّتِي - إِذَا جُمِعَتْ بَعْضُهَا إِلَى بَعْضٍ - تَحُولُ دُونَ ذَلِكَ النَّوْعِ مِنَ النَّوْمِ الَّذِي يَشْحِنُ بَطَارِيَاتِنَا الَّتِي تَشْغُلُ أَجْسَامَنَا . وَبِالتَّالِي ، فَهِيَ أَيْضًا مَسْأَلَةُ تَفَادَى ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ ،

أوزيادة مجهود القلب ، وضيق التنفس ، إلخ . وقد سبق أن أخبرتك بأن على كل شخص أن يعرف حدوده ، فلا يحاول أن يتجاوزها . عندما ينظّم المرء نفسه ، يمكنه أن ينجز من العمل ضعف ما ينجزه عادة . لاتنس أن الجسم ، حتى إذا أسأنا معاملته ، يملك قدرات هائلة على استرداد قواه ، ولاحظ أن التوقف الكامل عن الحركة من وقت لآخر خلال النهار، كل وقفة لبضع دقائق فقط ، لا يضرّ أحداً .

هل يجب أن نمشي ؟

يُهبألى أن كثيراً من الناس إذا حُرّموا فجأة من استخدام أرجلهم ، فإنهم نادراً ما يلحظون الفارق . والحقيقة أن الرجل الحديث أصبح ، منذ الصباح الباكر ، يستخدم السيارة « والأتوبيس » والقطار ، وهو يغادرها لكي يجلس في مكتبه . فإذا انتهى عمله فإنه يعود إلى المنزل بواسطة المواصلات ، فيجلس ثانية . . . وهكذا نحن أبعد ما نكون عن المشي الذي كان جدودنا يضطرون إليه للانتقال من مكان إلى

آخر. وهذه من أهم ظواهر زمننا المفيدة والضارة في نفس الوقت .
على أنه لا يجب أن ننسى ، على أى الحالات ، أن الطبيعة قد وهبتنا
أقداماً لكي نستخدمها ، وأن نسيان هذه الوسيلة يعنى أننا نخالف
طبيعتنا .

والنقطة الثانية ، هي أن قليلاً من المشى بعد العشاء مفيد جداً في
اجتلاب النوم. فالمشى ما بين ربع ساعة ونصف الساعة يعوّض اضطرابنا
للجلوس أثناء العمل ، كما يساعد على الهضم . ومن الواضح أن
هذا المشى يجب ألا يكون في أماكن مزدحمة تغطي عليها أشجار
وقود السيارات ، بل حاول أن تجد أماكن هادئة نقية الهواء . ومن حسن
الحظ ، أن المرور يكون في الساعة التاسعة مساءً قد خفّ لدرجة
كبيرة ، ولذا لا يصعب أن تجد أماكن يستطيع المرء أن يمارس فيها
المشى اليومي ، في جو من الهدوء النسبي . ولاحظ الآتي :

- اجعل هذا المشى مجرد تجوّل خفيف .

- حاول أن تنظر إلى هذا المشى ليس كواجب ، وإنما كحرية منحتها

لنفسك ، كما يجب أن تحسّ أثناءه بجو الاتساع والرحابة الذي يحوطك . ١١٩

• حاول أن تتنفس بحرية ، وأن يكون إيقاع تنفسك متناسقاً مع خطواتك .

• لا تمش مثل إنسان آلى ، وإنما سر بإحساس كامل بما تفعله ، وبوجاهة أسبابه .

• افهم أن هذا المشى ، الذى يقع بين أنشطة النهار والراحة التامة التى ستعقبها ، سوف يجلب « وقتاً هادئاً » ، سيكون له حتماً فائدة كبرى لنومك .

الأكل ، والشرب ، إلخ .

عليك قبل كل شيء أن تلاحظ القواعد الأولية الآتية :

• انتظام مواعيد الأكل لا يقل أهمية عن انتظام مواعيد نومك تقريباً كل ليلة .

• مراعاة ألا تكون وجبة عشائك كبيرة جداً .

• سوء الهضم من أهم أسباب الأرق ، كما أنه يسبب كوابيس

• إذا كان قلبك ضعيفاً ، فيتحتم ألا تتناول أكثر من وجبة خفيفة جداً في المساء .

• لكل إنسان رد فعل لبعض منبهات معينة مختلف عما لغيره ، وكذلك الأمر بالنسبة لتيارات الهواء المنعشة . وأجدنى ميالا لأن أقول لك أن تنقطع بتاتاً عن الشاي والقهوة أو أية منبهات أخرى مع وجبة العشاء . وعلى العموم ، فأنت أفضل حَكَم على رد فعلك الخاص . ولقد تمنى بعض المصابين بالأرق استعادة النوم الطبيعي بعد الامتناع عن قدح القهوة الذى اعتادوا شربه كل مساء . ومن الناحية الأخرى ، هناك آخرون يمكنهم تحمّل الشاي والقهوة ، بل إنهم قد يحتاجون إليهما لكي يستطيعوا النوم . وعلى كل حال ، لا تُكثّر منهما في المساء .

• أنصحك بشدة بتناول نقيع بعض الأعشاب المشهورة بفوائدها . وهذه ليست مجرد نصيحة من جدّتى ، فلقد بدأ الطب الحديث بالفعل يكشف « تذكرة أيوب » من جديد . وتقول جدّتى أن « الينسون » و « الثيليو » من أفضل المهدّئات التى تجلب النوم . ١٢١

فإذا كنت تشكو من الأرق ، فلماذا لا تجربهما ؟ . . ذلك لأن من المحتمل أن يكون نومك مضطرباً لأن جهازك الهضمي لا يؤدي وظيفته كما ينبغي . لذلك فإنتى أنصحك أن تشرب خلاصة بعض الأعشاب المسهلة والمسكنة ، وهاهى بعضها : الكراوية ، والبابونج ، والكمون ، والينسون ، وماء الزهر ، والعرقسوس ، والتيليو. كما أن الخواص الباعثة على الاسترخاء والنوم فى الينسون والتيليو معروفة . وهى مفيدة فعلاً .

لاتخفق أثناء نومك !

قد يتتابك الإحساس بأنك تختنق ، لأن هواء غرفتك جاف جداً . وأول ما يجب أن تفعله ، هو أن تقيس درجة الرطوبة . والمؤكد أن المخلوقات البشرية تستطيع أن تكيف نفسها مع ظروف حياة تفوق التصور. فهناك من سكان « الشقق » الحديثة من يعيشون وينامون فى هواء لا يحتوى على أكثر من ٢٠ ٪ من الرطوبة ! . . وأود أن ١٢٢ انبهك إلى أن نسبة الرطوبة العادية ، تتراوح ما بين ٥٠ ٪ و ٧٠ ٪ .

فمن المهم جداً ألا تزيد كمية كبيرة من رطوبة الهواء ، والافسيتابك
إحساس بالتوعك والضييق .

والذين يعيشون في جو شديد الجفاف ، يسعلون ويجدون صعوبة
في التنفس . ويكفي أن تسمع صرير الأثاث نتيجة للجفاف ، لتستنتج
ما يحدث داخل الأجسام .

ولتحديد معيار قياسي ، لنقل إن الظروف المثالية للرطوبة النسبية
تختلف ما بين ٥٠٪ و ٧٠٪ . فلماذا إذن لا توفر هذه الظروف
في منزلك الخاص ؟ إن التدفئة في المساكن الحديثة غالباً ما تتم
عن طريق إشعاع المدافئ الكهربائية . فإذا استمر هذا الإشعاع طويلاً ،
فإن درجة الرطوبة غالباً ما تنخفض إلى حوالي ٢٠٪ ، أي بعيدة عن النسبة
المثالية . أما إذا كان المسكن يتمتع بنظام التدفئة المركزية ، فإن
الرطوبة تهبط أحياناً إلى ١٥٪ ! ومن الناحية الأخرى ، إذا
كانت التدفئة تتم بنظام تدفئة الأرضيات ، فإن الرطوبة تظل
حوالي ٥٠٪ . وعلى ذلك فهذا النظام هو أساساً أفضل أنواع التدفئة .
كيف ترطب الهواء ؟ الأمر في منتهى البساطة . . بأن تجعل

الماء يتبخر. وهناك أجهزة كثيرة في السوق لهذا الغرض ، ولكن من الواضح أننا يجب أن نختار الجهاز الذي يعطى أفضل رطوبة مع أقل عيوب .

• فيمكنك مثلاً أن تضع أواني معدنية كبيرة على الدفايات ، وتعلأها بالماء . العيوب : إنها عادة ضخمة وشكلها قبيح ، كما أن الماء سرعان ما يلتقط الغبار والأوشاب فيبدو منظره مزرياً .

• وأجهزة الترطيب الأكثر شيوعاً ، تُصنع من الفخار المسامي ، وتعلأ بالماء وتُوصَل بالمدفأة . العيوب : يحتاج الأمر إلى عدد كبير من هذه المرطبات ، لإعطاء نتيجة مرضية . وسرعان ماتتين أن منظره أو ٦ منها في الغرفة ليس جذاباً . وزيادة على ذلك ، فإن الفخار سرعان ما يفقد مساميته بسبب الكلسيوم الموجود في الماء .

• وأفضل حل هو الآتي : هناك أجهزة ترطيب بشكل ألواح من المعدن ، بداخلها نوع من « ورق النشاف » المشبع بالماء الذي يُمدّه به الجهاز . وهذا الجهاز جميل الشكل ، وليس ضخماً ، ويتزاج مع المدفأة ، ويمتاز بسرعة توفيره الرطوبة العادية في الهواء . والعيب

الوحيد هو أن « ورق النشاف » يجب تغييره كل سنة . وهذه الأجهزة موجودة في السوق بأحجام مختلفة ، ويجب اختيار الحجم الذي يغطي ثلث مساحة المدفأة المستخدمة على الأقل .

كيف تقيس رطوبة الهواء ؟ لا أكثر من أن تشتري جهازاً لقياس الرطوبة (Hygrometer) ، ولا يزيد ثمنه عن قيمة خمس عُلْب من السجائر ، ويعمل على أكمل وجه في قياس رطوبة الهواء في غرفة النوم وجميع الغرف الأخرى في مسكنك . وهذا الجهاز الصغير يفيدك كثيراً ، ليس فقط من ناحية رثيتك ، وإنما أيضاً للمحافظة على الأثاث الذي تعتر به .

درجة حرارة غرفة نومك :

يعمل جسمنا كمبادل للحرارة . والسطحان المبادلان هما الجلد والرئتان . وأفضل الظروف المناسبة للجلد هي عندما تكون حرارة الهواء بين ١٥ و ٢٣ درجة مئوية . فإذا فهمنا ذلك وأخذنا في الاعتبار رطوبة الهواء التي تحدث عنها للتو ، فهل هناك درجة حرارة مثلى ١٢٥

صالحة لكل إنسان ؟ .. بالطبع لا . إنها تعتمد على عوامل كثيرة .
فالسن ، مثلاً ، يلعب دوراً رئيسياً . إذ أن من الثابت أن الشخص
المسن يحتاج إلى مزيد من الحرارة في غرفته عما يحتاج الشاب
الصغير . وعلى العموم ، إذا كانت الدورة الدموية عادية ، فإننا
نحتاج إلى حوالي ١٤ - ١٥ درجة مئوية تقريباً . لا أكثر ! واعلم
أن هناك شباناً يحتاجون إلى ٢٣ - ٢٥ درجة لكي يناموا جيداً .
وهذه درجة غير عادية ، ومع ذلك فهم ينامون . وهذا يعني أن لديهم
ردّ فعل لا إرادي مكثّف وفقاً لظروف معينة لا يتسع المقام هنا لمناقشتها .
وعلى العموم فأنت وحدك أفضل حَكَم على درجة الحرارة التي تحتاج
إليها . ولكن قد تُغرّ في نفس الوقت أنك إذا كنت تحتاج إلى حرارة
تزيد على ٢٠ درجة لكي تنام جيداً ، فلا بد أن هناك عيباً ما في
جسمك . إذ أن منظّم الحرارة لديك لا يعمل جيداً ، وهناك خلل
في دورتك الدموية . وقد يحسن بك أن تستشير الطبيب .

لا تهمل تهوية غرفة نومك .

هذا مثال نموذجي لما يجب عليك ألا تفعله . المسر جونز يعيش في « شقة » . . والمستر جونز لا ينام إلا في ساعة متأخرة ، بعد أن يكون قد ثرثر مع أصدقائه ، ودخن كثيراً . والمستر جونز يقوم بعمل مكثي ، ويشكو من أنه لا ينام جيداً . وهذه هي القشة الأخيرة ! والحقيقة أن مستر جونز يأوى إلى فراشه في الساعة الحادية عشرة مساءً ، عندما يكون آخر أصدقائه قد انصرف . فهل تظن أنه قام بتهوية الغرفة ؟ . . لا . فالمستر جونز ينام وسط هواء مختنق ، وأدخنة السجائر ، في غرفة زادت تدفئتها عن الواجب . وزيادة على ذلك ، فإن المستر جونز لا يطفى المدفأة . ماذا تعتقد ؟ ! . إنه لابد سيصاب بالبرد في الصباح التالي ، عندما يستيقظ .

إن هذا ليس كاريكاتيراً ! فعدد كبير من الناس ينام في الغرفة التي يعيش فيها خلال النهار . والآن ، يجب أن تعرف أن شروط تهوية غرفة النوم ، تختلف تماماً عن تهوية غرفة المعيشة . وعلى

ذلك فهناك ، بين اليقظة والنوم ، مرحلة وسط يجب عملها ، وهي تهوية غرفة النوم تهوية كاملة .

الشرط الأول للنوم الصحي :

حجم الهواء الموجود في الغرفة : هذا الحجم يجب أن يكون كافياً لأغراض التنفس . فلا تنس أننا حين نتنفس نستهلك كمية معينة من الأوكسجين ، ونفرز ثاني أكسيد الكربون ! حسناً ، ما الذي يجب عمله ؟ افتح الشباك . . لاصعوبة في ذلك !

وهكذا ، أمامك قاعدة حازمة : قم بتهوية الغرفة تماماً قبل النوم ، وبامتناء أوقات البرد القارس ، لانتم أبدأ والمدفأة مشتعلة . وإذا فتحت نافذة ، فعليك مراعاة ألا يقع التيار عليك مباشرة . وهذه معلومات أولية جداً ، ولكن قليلاً من الناس من يطبق هذه الأفكار الأولية ، بحيث يكون من الحكمة تذكيرهم بها من وقت لآخر .

السكون . . . من فضلك !

عندما تنام تستمر في سماع الضوضاء . . لا شعورياً . تسمعها دون أن تفتن ، ولكنك تسمعها على أية حال . والدليل على ذلك ، هو أن بعض الضوضاء الخارجية تتسبب في أن تحلم (أنظر صفحة ٤٩) . ومشكلة الضوضاء ليست موجودة إلا عند سكان المدن الكبرى فقط ، حيث المرور يظل مزدحماً وثقيلاً إلى ساعة متأخرة من الليل ، ثم يبدأ ثانية في وقت مبكر جداً من الصباح . وتدل الإحصاءات على ازدياد حالات الوهن الحادة يوماً عن يوم . وضوضاء المدن الكبيرة من أهم الأسباب الرئيسية لهذا الوهن . فما هي الحلول ؟

إليك ما يقوله المستر « س » :

« كنت أعيش في شقة كانت غرفة النوم فيها تبدو هادئة نسبياً .

وقبل أن أذهب للنوم في إحدى الليالي ، أدركت جهاز التسجيل ، بعد أن عبأته بشريط جديد يكفي لكي يظل دائراً طوال الليل . وفي اليوم التالي ، أدركت الجهاز ، واستمعت إلى الضوضاء الليلية التي سجلت ١٢٩

على الشريط . فمن منتصف الليل إلى الساعة الثالثة صباحاً ، كان
السكون مطبقاً تقريباً . ولكن ابتداء من الساعة الثالثة فصاعداً . . !
نعم كنت نائماً خلال هذا الوقت ، ولكن حتى أثناء النوم ، كان
سمعى يسجل هو الآخر هذه الخلفية الصاخبة التي ظلت تتزايد إلى
السادسة أو السابعة صباحاً . »

والحقيقة أن الضوضاء من ألد وأخطر أعدائنا . ويزيد من خطرها
أننا عودنا أنفسنا عليها تماماً ، أو هكذا نظن ! . . ويجب ان نذكر
دائماً القاعدة التالية : إن الضوضاء ، في أى وقت من الليل ، لها
ترجيع على نوع نومنا . وأى تنبيه من الضوضاء الخارجية يضرّ بالراحة
الكاملة للمخ .

وقد سألتى المستر « س » فى نهاية قصته : « قد تدهش مما فعلته
بعد تجربة شريط التسجيل . . لقد غيرت سكنى » .

وهذا الحل ليس متيسراً دائماً . للأسف ، فكل شيء يعتمد إذن
على المدينة التي يعيش فيها المرء ، وعلى المنطقة السكنية التي يقطنها .
١٣٠ ولا كان السيل للقضاء المطلق على الضوضاء الليلية ليس فى متناول أيدينا

جميعاً ، فيجب أن نستعين بالتكنولوجيا لمساعدتنا على الاقتراب من الظروف المثالية للنوم .

فإذا كنت تبني منزلاً ، فاطلب تجهيزه بوسائل عزل الصوت . .
وصمم عليها ، فراحتك ، وسلامة عقلك وجهازك العصبي تتوقف على ذلك . ومن السهل على مهندسك تدبير الجدران العازلة للصوت ،
والنوافذ المزودة ، إلخ . وهناك بالطبع أساليب أخرى للحماية ،
منها سدادات الأذان مثلاً . على أنه يجب أن نعرف ، مع ذلك ،
بأنه من سوء الحظ أن نضطر إلى حماية أنفسنا من ضوضاء وضجيج
الحياة الحديثة ، بمثل هذه الأساليب الصناعية .

وأخيراً ، دعني أذكرك بمجاملة أولية : لا تنس أن تخفّض جهاز
الراديو أو التلفزيون بعد العاشرة مساءً ، ولا تستخدم «كلاكس»
السيارة . . إلخ . فكّر في الآخرين ، ولا تفعل معهم مالا تحب أن
يفعلوه معك .

اطفئِ النور !

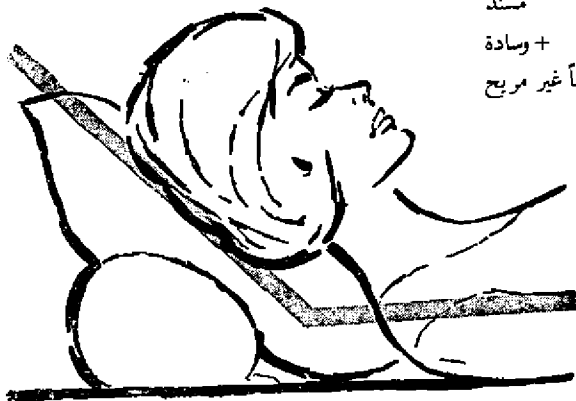
كقاعدة عامة ، يعتبر الظلام الكامل ضرورياً للنوم العادى الكامل ، باستثناء حالات نفسية خاصة . وإني لأعرف أن كثيراً من الناس يعيشون فى شوارع تظل أنوارها ساطعة طوال الليل - أنوار النيون . والإشارات ، والإعلانات ، إلخ . ولكن هذا لا يبرر أن تسمح للضوء بأن ينفذ إلى داخل غرفة نومك . فبإمكانك استخدام الستائر السميكة ، أو « الشيش » من نوع الستائر المعدنية أو الخشبية وما شابه ذلك . هناك مئات الحلول لمنع النور من النفاذ إلى غرفة نومك . والظلام الحالك يخلق رد فعل لا إرادى مكيف مع ظروف النوم . فالظلام يحلب النوم ، وهذا قانون حيوانى خالص ، يتعين علينا احترامه بالنسبة للنوم .

وفى صفحة ٨١ ، كلمتك عن الناس الذين لا يستطيعون النوم فى الظلام ، لأنهم يعانون الخوف من الظلام . وهذه ظاهرة نفسية شاذة ، ولكنها ليست خطيرة . ومادامت حالة خاصة ، فإن هؤلاء

مسند

+ وسادة

= اضطجاعاً غير مريح



الناس يجب أن يحتفظوا بنور ليلى في غرف نومهم ، يسمح لهم بأن يستغرقوا في النوم في الظروف التي تحتاج إليها طمأنينة نفوسهم . أما إذا كان الخوف من الظلام قوياً جداً ، فيتحتم بحث أسبابه . وهنا ، تلزم خدمات الطبيب النفساني .

المحرر :

أغلب الأسيرة ليثة جداً ومرنة جداً . ومع هذا النوع من الأسرة ، يتخذ العمود الفقري أوضاعاً منحنية ، أقل ما يقال عنها إنها غير مريحة . وكثير من الناس ينامون في أسرة يحسدكم على ليونتها المحرومون ، ولكنهم بالرغم من ذلك غير راضين عنها . فتراهم يستخدمون مسنداً فوقه وسادة سميكة ، بحيث تصنع رؤوسهم أثناء النوم زاوية قائمة تقريباً مع أجسامهم . وهذا غاية في الغرابة . فلا بأس من أن يكون سريرك ليناً ، إذا شئت ذلك . ولكنه يجب بالمثل أن يكون مستوياً متماسكاً إذ يجب أن يظل العمود الفقري مستقيماً أثناء النوم ، فلا يتحول إلى تعرجات . كما أن للرأس أن يرتفع قليلاً فقط . إن

مستنداً زائداً وسادة يساوى تعباً . إذ أن الزاوية بين العنق والعمود الفقرى تكون صغيرة جداً . والنتيجة ؟ تصلب في مؤخر الرقبة (القفا) وتيبس عام . فيجب أن تتخلص إما من المسند أو من الوسادة . وهناك نوع من الوسائد يمثل حلاً وسطاً إذ تكون الوسادة يضاوية الشكل ، وذات لبونة محسوبة بدقة .

أغطية السرير :

إن الزمن الذى كان السرير فيه يُغطَّى بطبقات فوقها طبقات من الأغطية السميكة الثقيلة المثينة ، قد ولى . فقد أصبحت الأغطية مجرد بطاطين خفيفة جداً ، لانكاد نحس بثقلها ، ولكنها توفر لنا - حتى في أبرد الأجواء - تدفئة مثالية . ونحب ألا يكون السرير مثل الملاة المُنشأة . وأنصحك ألا تكون الأغطية العليا مثبتة ، حتى تسمح بأقصى ما يمكن من التهوية ، وبالحرية الكاملة في الحركة . وعند استخدام بطاطين خفيفة الوزن ، يجب أن تراعى بدقة أن تكون ١٣٦ من صوف جيد جداً . فمن الأفضل أن تغطي ببطانية واحدة

من نوع ممتاز على أن تستعمل اثنتين أو ثلاثاً من نوع منخفض . وتذكر أنك إذا دفنت نفسك في كتلة من البطاطين ، فكأنك تنام بملابس الخروج الكاملة . . بلا أدنى فرق ، فهذا يمنع العرق من التبخر .

القراءة في السرير :

يعتقد الكثيرون أن القراءة تقرّبهم من النوم . والواضح أنه من الأفضل أن تستغرق في النوم بعد عشرين دقائق على الأكثر من دخول السرير . ولكن فلنسلّم بأن هذا الأمر النموذجي نادر الحدوث ، فهل يجب أن ننصح بالقراءة في السرير أو نمنعها ؟

لا هذا ولا ذاك . افعل ما يترأى لك . فعليك أنت أن تعرف إذا كانت القراءة تجلب لك الاسترخاء أم لا . فقط ، استخدم الإدراك السليم :

• النوم عملية طبيعية ، ولكنه أيضاً فعل لا إرادي مكثّف مع ظروف معينة .

• هذا الفعل اللاإرادي المكثّف يمكن أن تخلقه القراءة في ١٣٧

الفراش ، ولكن هذا يتضمن بالمثل خطر أن تصبح القراءة عادة لا يمكن للمرء أن ينام بدونها .

• رتب الضوء بحيث يسقط فقط على الكتاب الذى تقرأه ، لا يجب أن تضايق شريك الفراش فحسب ، ولكن أيضاً أوجد منطقة من الظلام حولك ، مما يشجع على النوم .

• اختر نوع القراءة التى لا نهز الأعصاب . وعلى ذلك ، فلا تدخل الفراش ومعك قصة بوليسية تظل متلهفاً ساعات على الوصول إلى حلها . وبالمثل ، لا تحاول أن تصل لنهاية كتاب يكون اهتمامك بموضوعه قوياً .

• إذا قرأت فى الفراش ، فأرجوك . . . ابتعد عن المجهودات الفكرية ، والتركيز العقلى . اقتصر فقط على أنواع القراءة المسلية والهادئة ، والتى تسمح لمخك بأن يلقى بالمشاغل بعيداً .

• حاول ألا تأخذ منك القراءات الليلية أكثر من نصف ساعة ، واحذر أن تصبح حاجة ماسة . تجعل من هذه القراءات نوعاً من

• رُبَّ الأمور دائماً بحيث يكون في إمكانك أن تضع الكتاب وتطفى النور فور إحساسك بالرغبة في النوم . ولهذا ، لا تنهض أبداً لإطفاء النور ، ولا تقم بأية حركة ذات طبيعة مماثلة ، تقطع عليك تهيؤك للنوم .

ما هي أفضل ملابس للنوم ؟

أسهل شيء هو أن تتخيل رسماً كاريكاتوريا لشخص يدخل السرير مرتدياً سروالاً (بنطلونا) ضيقاً ، وحزاماً مشدوداً ، وسترة محكمة حول جسمه . المؤكد أن هذا الشخص لا يحظى بشيء من النوم . ذلك أن عرقه لن يتبخر بسهولة ، فلا يلبث أن يحس بالبرودة مهما كانت الأغذية ، كما ستتأبه الكوايس المربعة . لذلك ، دع هذا الرجل يلهمك ، بطريق عكسي بالطبع ، اختيار ملابسك الليلية . فيتحم أن تكون فضفاضة ، خفيفة ، ولدنة . كذلك طبق على الملابس نفس المبادئ التي سبقت بالنسبة للأغذية . . أي تهوية سهلة ، وحركة سهلة . وخفة وزن . وهناك آلاف من أنواع ملابس

النوم في السوق ، ولكن احرص دائماً على شراء الأصناف الجيدة . وهي على ذلك مسألة اختيار وتفضيل شخصي . ما نوع القماش ؟ هناك الصوف والقطن والحرير و « النايلونات » الخ . ومن المهم أن تحترس إزاء الملابس المصنوعة من الخيوط الصناعية . فيجب أن تسمح الملابس بتبخر العرق . وهناك قاعدة أخيرة : اهتم بالدورة الدموية . فمن الأفضل أن تلبس جلباباً للنوم ، وتضمن انسياب دورة الدم ، من أن ترتدى « بيجاما » فاخرة ، قد تكون ضيقة غير مريحة ، ومقيّدة للحركة .

... وأفضل وضع للنوم ؟

ربما كان من الأنسب وضع السؤال في الصيغة الآتية : ما هو أفضل وضع تتخذه للاستغراق في النوم ؟ ذلك لأن النائم لا يبتلى بلا حركة ، والوضع الذى يتخذه أثناء النوم لا يعتمد عليه هو .

وعلى أية حال ؛ فالوضع المثالى - حين تقبل على النوم - هو بسط جسمك على الظهر ، وأن تبقى ساكناً تماماً ، مغمض العينين . ولسوف

يتعاون السكون والظلام عندئذ على سرعة اجتلاب نوم جميل .
وهكذا ، فإن « وضع البداية » هو الاسترخاء . ومع ذلك ،
فلكل شخص أن يختار الوضع الذى يلائمه ، أياً كان . . فسواء
أقبلت على النوم وأنت مثنى على نفسك فى السرير ، أو على أحد
جانبيك ، أو على بطنك ، فلا يهم . فلكل حالته الشخصية .

اسمع ما يقول الناس : لقد ظلت السيدة « س » سنوات عديدة
تصم على النوم على جانبها الأيمن ، إذ قيل لها إن النوم على الجانب
الأيسر يضغط على القلب ويسبب أضراراً خطيرة . ولكن النوم كان
يجافها نوعاً ما ، فأصبحت تعاني من الأرق ، إلى أن أتى يوم أكد
لها فيه البعض ألا تخشى أى خطر على القلب . فحاولت هذه السيدة ،
وهى فى حالة عصبية ، أن ترقد على جانبها الأيسر ، فنامت فى
هدوء ، دون أية هموم أو مشاغل . وهذا ينهك إلى أن الجانب النفسى
يلعب دوراً كبيراً ، وأن إعطاء الجسم أثناء النوم وضعاً لا يلائمه قد
يؤدى إلى الأرق دون ما سبب له فى الواقع .

وهذا مثال آخر . ها هوذا رجل يقول :

- لا أستطيع النوم على ظهري ، فهذا يجعلني قلقاً ، ويعطيني إحساساً بأنني مهدد وعرضة للهجوم على . أما إذا تكوّرت ، وسحبت الغطاء فوق رأسي حتى أنفي ، فإني أنام في ثلاث دقائق .
هذا الشخص إذن يحتاج إلى الشعور بالحماية أثناء نومه ، وهو ما يدل على أنه يعاني من ذكريات طفولية .

وبالمثل ، ستجد غيره يحبون أن يعضوا على ركن الملاءة ، أو أن يضعوا أذرعهم على جبهاتهم ، أو أن يتخذوا أوضاعاً غريبة .
تذكر أن النوم مرتبط بالإحساس بالأمان . وهو عودة إلى اللاوعي مع كل ما يتضمنه ذلك . وبدون الدخول في التفاصيل ، أكرر أنه من المهم جداً توفير الجو النفسي الخاص عند النوم ، وعلى كل شخص أن يجد الوضع الذي يكون أكثر ملاءمة كي يغرق في النوم .
فلا تجعل هذا يقلقك بالمرة .

هـ* نفسك للنوم :

هناك ، بين اليقظة والنوم ، مرحلة من الخَدَر . فهل يمكن خلق هذه المرحلة ؟ نعم ، يمكنك أن تفعل ذلك ، سواء وأنت في السرير فعلا ، أو قبل أن تدخل السرير . فمن الممكن أن يعدّ المرء نفسه للنوم بعدة طرق ، أفضلها ما يأتي :

• الإبطاء الإرادى لنشاط الفرد ، وإيماءاته ، وكلماته .

• التحكم في التنفس .

• القيام ببضعة تمرينات للاسترخاء .

ابطاء النشاط :

إذا دخلت الفراش بعد ساعة قضيتها في المشاغل والمتاعب ، فإنك تلاقى صعوبة في الاستغراق في النوم . دعنا إذن نتناول المشكلة من جانبها العكسى ، فستجد أن النوم يتطلب استرخاء العضلات والعقل . وعلى ذلك ، فقبل الذهاب للفراش بعشر دقائق ، أبطئ

في كل شيء . حاول أن تكون شحيحاً في إيماءاتك وحركاتك . افعل هذا إرادياً ، واعياً بما تفعله . قم بتحركاتك وأفعالك الأخيرة لهذا اليوم بأسلوب متمهل للغاية . تعلم أن تقوم بحركات بطيئة ، مرنة ، ومحكومة . واقتصد في كلامك . إنه موضوع خلق « منطقة » استرخاء فيما بين حالتى اليقظة والنوم .

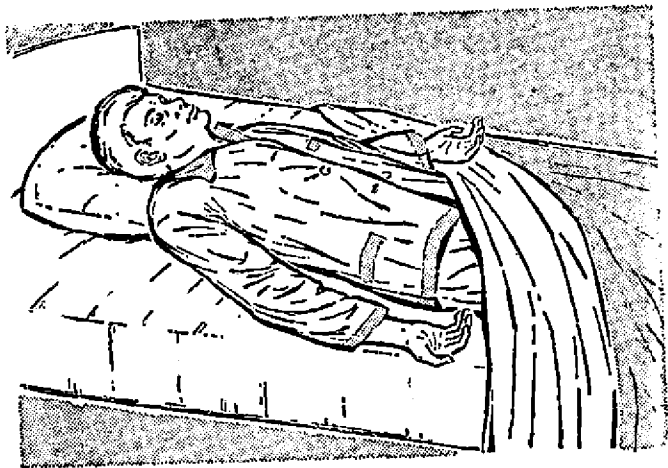
ويجب أن تهتم بثلاثة أنواع من الوقت :

- حالة اليقظة .
- وقت التهيؤ للنوم .
- وقت النوم .

الاسترخاء التمهيدى للنوم :

يمكنك أن تمارس استرخاء تمهيدياً قبل النوم ، سواء كنت في الفراش فعلاً أو لم تكن . وهناك أنواع كثيرة من تمارين الاسترخاء . ولكننى أنصحك بأن تؤدي تمارين « اليوجا » الخاصة بالاسترخاء :

- أرقد على ظهرك (سواء في السرير أو على السجادة) . وطبعاً



ستكون مرتدياً ثياب النوم .

• باعدْ ما بين ساقيك قليلاً ، بحيث تكونان ممدودتين تماماً (انظر الصورة) . كذلك باعدْ ما بين ذراعيك ، مع مراعاة أن يكون بطن اليدين متجهاً لأعلى ، مرخياً أصابعك .

• حاول أن تبقى ثابتاً تماماً ، وتنفس ببطء .

• ثم حاول أن تحس بأن جسمك وأطرافك أشبه بثقل ميت على الأرض (أو الحشية) ، وابقَ كذلك لمدة دقيقتين أو ثلاث .

• بعد أيام قليلة من التدريب ، سيكون جسمك « ثقيلاً للغاية » أثناء التمرين بحيث تحس كأنه يغوص في الأرض . لاتنس أبداً أن تتحكم في تنفسك ، أى أن تجعله بطيئاً وعميقاً . وأهم شئ هو أن تكون واعياً تماماً بأنك تفعل ذلك . فإذا ما فعلت كل ذلك ، فقفْ ببطء شديد (بالضبط مثل العرض البطيء في الأفلام التي تراها في السينما) ، وادخل الفراش ، أو اتخذ الوضع الذي يساعدك على النوم إذا كنت في الفراش . . كل ذلك وأنت محافظ على نفس معدل البطء .

التنفس قبل الاستغراق في النوم :

هذا النوع من التنفس هو أساس تمارين « اليوجا » . وقد يبدو طفولياً في بساطته . . ولكن انتظر حتى تجربته إنه مجرد التنفس ببطء ، وعن إرادة واعية ، لدقائق قليلة قبل دخول الفراش ؛ ولكن ، قل لنفسك ما يلي بإصرار :

• أى إحساس بعدم الأمن ، عدو للنوم .

• أى شعور بعدم الطمأنينة بسبب الخوف والقلق ، اللذين يؤديان إلى اضطراب التنفس .

• كلما أطلت الاحتفاظ بالنفس زاد ظهور الانقباضات العضلية (والعقلية) .

• لذلك حاول أن تخلق رد الفعل العكسي . فخلال تحضير نفسك للنوم ، تنفس براحه ، وكن واعياً بأنك تفعل ذلك . لقد كنت طوال النهار تتنفس بلا شعور (وتنفساً سيئاً) ، لذلك حاول

١٤٨ أن تتنفس بوعي لحوالى عشر دقائق فقط قبل النوم .

• يمكن أن تقول لنفسك : « أنا أعرف أنني أتنفس ، وما من صعوبة في ذلك » .

• هذا الوعي والتنفس البطيء يجب بالطبع أن يتَّجدا مع إبطاء الحركة الذي تكلمت عنه سابقاً في صفحة ١٣٨ .

• « اليوجا » أسلوب رائع في الاسترخاء العقلي والجسماني ، وستعلمك « النظام » بشكل مكتمل . وتوجد كتب جيدة كثيرة عن هذا الموضوع .

نصائح لمعاونتك على الاستعداد للنوم :

• حالما تدخل الفراش ، تنأب إرادياً .. تنأب لتطرد كل ما في رأسك . قد تشعر بأنك مثل العبيط ، ولكن قل لنفسك إن من المفيد أن تكون عبيطاً قليلاً ، في سبيل أن تكسب ليلة نوم هنيئ . ولكي تنأب ، لست في حاجة لأكثر من أن تفتح فمك . فمجرد فكرة « يجب أن أنأب » ستفعل الباقي وحدها . أغلق عينيك ، ودع عضلات وجهك وجبهتك تسترخ .. وبينما يكون فمك مفتوحاً ، ضع

لسانك خلف أسنانك الأمامية السفلية ، واستمر في التنفس ببطء .

• قيل الكثير عن الأساليب التي يتبعها البعض ، مثل عدّ أرجل خراف وهمية تتصورها . وقد تنجح هذه الطرق التجريبية مع البعض ، ولكنها تؤدي إلى التوتر عند آخرين ، وبذلك تمنعهم من النوم . ولذلك ، يمكنك أن تجربها إذا شئت . . . كآخر حل تلجأ إليه .

• ولكنك أنت نفسك قادر على استجلاب النوم باستنهاض صور معينة في ذهنك . وكان رجال الطب البدائيون يعرفون هذه الطريقة ويوحون لمرضاهم ببعض تصورات مطمئنة ومهدئة . فلماذا لا تحاول ذلك بنفسك ؟ . . اخلق في ذهنك بعض صور مهدئة ، كأن تتخيل أنك تسبح في الفضاء ، وتطير فوق سهول واسعة ، أو ترتفع بلطف في الهواء . وقد يتخيل آخر أمواجاً تتكسر بركة على الرمال ، أو وادياً يفيض وسطه نهير صاف . . إلخ . وليس في هذا غرابة البتة ، فضلاً عن أنه لا غرابة في الوسائل عندما يكون الهدف هو النوم المفيد . . أتوافق على هذا ؟ . . ذلك لأن المهم هو فصل

آلات للنوم :

قد يبدو لنا هذا الأمر «مرعباً» للوهلة الأولى . فهل أصبح عصرنا آلياً لدرجة أن نصنع آلات تذهب بنا إلى النوم . الواقع أن الأمر ليس كذلك . فقد شرحت لك فيما سبق أهمية الاسترخاء خلال وقت الاستعداد للنوم ، وما «آلات النوم» هذه سوى بديل آلي لهذا الاسترخاء . فهي تصدر نوعاً من الإيحاء المخدر . وفي إمكانك أنت أن تصنع آلة نوم ، بتسجيل موسيقى رتيبة وكلمات مهدئة على شريط تسجيل . وعلى العموم ، فإن الآلات المصممة علمياً قد تكون ذات فائدة كبيرة في المستشفيات ، أو في حالات خطيرة خاصة من الأرق .

أرق الصباح الباكر :

يستيقظ كثير من الناس ، كما قلنا سابقاً ، في الصباح المبكر ، ويتعذر عليهم النوم ثانية . ويلاحظ في هذا الصدد :

• يصبح النوم خفيفاً ابتداءً من نهاية الليل ، وهذا أمر طبيعي .
فلا يحتاج إيقاظ النائم سوى ضجة خفيفة .

• كما أن النوم ردّ فعل لا إرادي مكثّف ، فكَذلك أيضاً الاستيقاظ .

• وهكذا ، إذا كنت تستيقظ عدة مرات قبيل الفجر ، فإنك معرض لأن تصبح هذه عادة لديك .

ولكن النوم العادي يجب أن يستمرّ حتى الساعة الخامسة أو السادسة صباحاً على الأقل . فماذا نستطيع عمله ، إذا استيقظنا في وقت مبكّر عن ذلك وتولانا الأرق ؟

• أول شيء : لا تنتزعج ، ولا يتملكك التوتر ، ولا تلعن هذا « الأرق » . لا توله الأهمية التي لا يستحقها ، بل على العكس . . . حاول أن تسترسل بهدوء . . . تنفس براحة ، واسترخ . وأهم شيء ، حاول أن تحتفظ بالفراغ في ذهنك ، طارِذ أي تفكير يتعلق بالعمل اليومي .

• وفوق كل شيء ، لا تبدأ في الاهتزاز سواء بدنياً أو عقلياً . احتفظ

بوضع مسترخ تماماً (أنظر صفحة ١٤٥) .

• لا تحاول إجبار نفسك على النوم ، ولا تخضع « للهاجس »
الذى يتمثل في قولك لنفسك : « لا أستطيع النوم أكثر من ذلك ،
ولذلك سأقوم مرهقاً » . وحتى لو تكرر هذا الاستيقاظ الصباحي كثيراً ،
فلا ضرر منه ما دمت تظل مسترخياً .

• لا تنظن أنك سوف تهرب من هذا الاستيقاظ المبكر بمحاولة
تأخير وقت نومك .

النتيجة :

لا توجد قاعدة مطلقة فيما يتعلق بالنوم . فموعد النوم ، والاستيقاظ ،
وعدد ساعات النوم إلخ ، تختلف من فرد لآخر . ونوم الطفل ليس
كنوم العجوز ، كما أن نوم العامل اليدوي ليس كنوم الذى يعمل بعقله .
ومعيار سلامة النوم هو حالة استرخاء العقل والجسم عند الاستيقاظ .
فالاستيقاظ يجب أن يكون حدثاً ساراً . وإذا لم يكن كذلك ، فلا بد أن
هناك خطأ ما . وعندئذ يجب أن تبحث عن السبب - بدنياً كان

أو عقلياً - الذى ينتج هذا التعب . كما يجب أيضاً أن تكرر لنفسك باستمرار أن النوم من أئمن البركات التى وهبت للإنسان .

أساليب النجدة :

الاضطرابات العصبية من أسوأ لعنات حياتنا الحديثة . ومن أهم ظواهرها - التى تشترك فى تشكيل إطار الأرق - نجد دائماً الانشغال ، والإجهاد العقلى ، والهواجس . ولكننى أقترح أن نصنّف جميع هذه الحالات تحت عنوان « الانهيار العصبي » . وحتى إذا لم يكن هذا هو التعبير السلم تماماً ، فإن كل شخص سيفهم الاصطلاح . إذا ظهرت حالة انهيار ، فالوحيد المختصّ بها هو الطبيب أو المحلل النفسى . فليس هناك دخان بلا نار . وهذا ينطبق على التعقيدات ، والتقييدات ، والتحريمات ، والانقباضات اللاشعورية ، والإحساس بالذنب ، وأنواع الكبت . وقد يكون السبب بدنياً ١٥٤ خالصاً ، وفى هذه الحالة فإن الطبيب سوف يكتشف المصدر . ومن

الواضح أن اختفاء حالات الأرق هذه رهن باختفاء الانهيار العصبي .

ومع ذلك فتحت يدنا . . .

• ترسانة المهدئات : ووظيفتها تخفيض القلق ، واستعادة حالة من التعادل النسبي . وعن طريق تهدئة عقل المريض ، تسهم المهدئات كثيراً في تسهيل حصوله على النوم العميق . والعقار لا يعمل عن طريق عزل القشرة المخية (كما تفعل العقاقير المخدرة) ، وإنما على مستوى مراكز اللاوعي في المخ ، الذي تتكوّن فيه العواطف ومشاعر القلق . وفضلاً عن ذلك ، فإن المهدئات أقل خطراً بكثير من العقاقير المخدرة . ومع ذلك يجب مراعاة عدم تعاطيها أبداً إلا تحت الإشراف الطبي .

• المسكنات العصبية : وكانت هذه أول عقاقير لمحاربة حالات الانهيار ، وكان أهمها الفاليريان والأفيون . وفيما بعد ، استخدمت مشتقات كيميائية منها بهدف المساعدة على النوم (البروميدات ، والكلورال إلخ) . وأخيراً ظهرت العقاقير الكيميائية المنومة ، وبعضها

حبوب « ضد القلق » فعلاً .

• أنواع المُنومات : هناك عدد كبير منها ، والطبيب وحده هو الذى يستطيع اختيار المناسب منها لهذه الحالة أو تلك . وهى تفنعل حالة « غيبوبة » خفيفة أو عميقة ، بحسب العقار وطبقاً للجرعة المعطاة . ومن المستحيل أن أكلّمك عنها بالتفصيل ، لأن هناك عقاقير منومة جديدة تظهر كل يوم فى سوق الأدوية . ولكن أحذر ! . . إنها خطيرة ، وتربى تعوداً . ولكنها يمكن أن تخلق فعلاً لا إرادياً مكيفاً للنوم ، وتعود الجسم على النوم المنعش .

• العلاج بالحمامات المائية : هذا العلاج المائى يشكّل جزءاً من العلاج الطبيعى . وليس من قاعدة عامة لاستخدامه ، فهو مجرد أسلوب من الاسترخاء داخل الماء . ولكن آثاره تختلف من شخص لآخر باختلاف موعد الحمام ، ومدّته ، ودرجة حرارة الماء ، إلخ . كيف تعرف هذه البيانات ؟ اسأل طبيبك ، وسيقول لك ما إذا كان من رأيه أن تجرب هذا أو ذاك تحت إشرافه . وعلى العموم ، فإن الماء الفاتر مستحبّ لأجل النوم .

• السباحة من أفضل أساليب مقاومة الأرق ، إذا مارسها الشخص بهدوء ، وبدون روح المنافسة . كما أن الطفوفوق سطح الماء من أفضل مسكّنات الأعصاب التي أعرفها .

• التدليك مفيد جداً في التهدئة والاسترخاء . فهو يفتك العضلات عن طريق الضغط عليها بطريقة خاصة يعرفها الفنيون . والصعوبة هي في إمكان تدبير إجراء التدليك كل ليلة قبل الذهاب للفراش . ولكن إذا أمكنك تدبير ذلك ، فليس هناك أى اعتراض عليه . ويستحسن في هذه الحالة أن تعود إلى المنزل ماشياً بعد التدليك ، وأن تذهب للنوم مباشرة .

• التحليل النفسى : وهذا يساعد على النوم إذا كان الأرق ناتجاً عن اضطرابات نفسية عميقة . والواقع أن التحليل النفسى قد أصبح « أداة دقيقة » حقيقية . فهو ، عن طريق إزالة الهموم والمشاكل اللاشعورية ، يحرر الطاقة الضخمة التي جمعتها هذه المشاكل . كما أنه يزيل الإحساس بالنقص ، وبالذنب ، وأمثالهما من العوامل التي تسبب كثيراً من الإرهاق والقلق والهواجس .

ولما كان التحليل النفسى يشمل ميداناً واسعاً ، فإنه يتعذر الكلام عنه في سطور قليلة . ولكننى أريد فقط أن تعلم أنه موجود ، ومستعد دائماً للمعاونة ، وأن طبيبك يستطيع أن يرشح لك ممارساً قديراً للتحليل النفسى عند الضرورة .

• التسكين : ويستخدم في عيادات متخصصة . ويغمر المريض في حالة متاخمة للنوم الطبيعى ، وذلك بوساطة عقاقير منومة . وتختلف المدة الإجمالية للعلاج بحسب الحالة . ويستمر النوم حوالى ٢٠ ساعة يومياً ، تتخللها عناية صحية وغذائية . ويعالج التسكين بهذا الأسلوب الاضطرابات المخية ومتاعب الجهاز العصبى السمبتاوى . والتسكين يعطى عادة نتائج ممتازة ، فهو - على أية حال - يجدد الجسم ويعيده إلى حالة طيبة .



