

..... 1

أهلاً بكم إلى البرنامج

أهلاً بكم إلى «دفتر عمل كتاب وداعاً لليالي الأرق No»
«More Sleepless Nights; Work book» فهو الرفيق الأمثل للكتاب
الشهير «وداعاً لليالي الأرق» لمؤلفيه بيتر هاوري وشيرلي لايند
Peter Hauri & Shirley Linde. إذا كنت تبحث عن برنامج يقدم
لك حلولاً محددة لمشكلة النوم التي تعاني منها، فهذا هو!

يتعلم الناس بطرق مختلفة؛ بعضهم يحب أن يتعلم بمجرد
قراءة المادة في كتاب. فيما يتعلم آخرون بطريقة تستحث مشاركتهم
الفعلية. وهذا الكتاب موجه للمجموعة الأخيرة. المادة التي يغطيها
هذا الكتاب تشبه إلى حد كبير المادة التي تجدونها في «وداعاً
لليالي الأرق»، لكن طريقة تقديمها مختلفة. وأنت أيها القارئ
تستطيع أن تحدد أي الطريقتين أفضل بالنسبة إليك - الكتاب أم دفتر
العمل.

إليك بعض النصائح التي تنطلق بك نحو نوم مريح:

1. اقرأ كتاب «وداعاً لليالي الأرق». فمزيد من المعرفة لا يضر وإنما يعطي مزيداً من القوة. وإذا لم يكن لديك متسع من الوقت لقراءة الكتاب استخدمه كمرجع.
2. استخدم دفتر العمل كدليل يرافقك خطوة خطوة فخطوة ليقيضي على معاناتك في النوم. فهو يساعدك في العثور على الأسباب الدفينة وراء نومك غير المريح ثم يريك طرق معالجة تلك الأسباب. ويمكنك استخدام دفتر العمل بمفرده أو مع كتاب وداعاً لليالي الأرق.
3. استخدم مؤقت النوم. فمؤقت النوم المرخص حديثاً يساعدك إذ تقوم بفحوصات مختلفة لنومك كي تسجلها في دفتر العمل. في الماضي، كانت كمية نوم الشخص تحسب بالتخمين، وكثيراً ما كانت تلك التخمينات تعوزها الدقة. وقد طور مؤقت النوم ليحسب بشكل دقيق الوقت الذي تحتاجه كي تنام. وقد تم اختباره في مايوكلينيك وأثبت دقة متناهية. إذا لم يكن لديك واحد. بإمكانك أن تطلبه من WWW.Sleepplace.com أو بالاتصال المجاني برقم 3372 - 475 - 888. خلاف ذلك يمكنك أن تستخدم أفضل تخمين تستطيعه.

النوم غير المريح - أو الأرق - هو عَرَض وليس مرض. إذا

كنت تعاني من الأرق، فمن الأهمية بمكان، أن تكشف السبب وراءه ثم تتخذ التصرف الكفيل بإزالة ذلك السبب، كي تتخلص من مشكلة النوم.

هذا البرنامج سيساعدك على القيام بذلك بنفسك.

❖ لست وحدك في الأرق

قليل من الأشخاص يعالجون من الأرق، وقليل جداً أولئك الذين يتلقون العلاج الصحيح. في كل الأحوال، أنت لست وحدك. ففي الولايات المتحدة هناك ما يربو على 100 مليون شخص يعانون من النوم غير المريح. فالنوم غير المريح ليس أمراً غير مألوف. وهو ليس بالضرورة كارثة حياتك، ولا هو بالأمر الذي يدعو إلى الخجل. وليس مؤشراً بأنك فاشل.

وهنا لابد لنا من توضيح استخدام كلمة الأرق. الأرق هو العجز عن النوم بالقدر الكافي، بالرغم من أنك تعطي نفسك وقتاً طويلاً كي تنام. ولست بحاجة إلى طبيب كي يقول لك إنك تعاني من الأرق، أو أنك أرق.

وقد وضع هذا البرنامج الفريد والمجرب لجميع حالات الأرق. إنه موجه لكل شخص يعاني من مشكلة في النوم أو هو غير راض عن أحد أوجه نومه.

وقد صُمم هذا البرنامج بشكل يضع الشخص الأكثر قدرة على حل مشكلة أرقك (وهو أنت) في موضع المسؤولية. فالأرق

يتفاوت تفاوت الأشخاص الذين يعانون منه. وأنت أفضل من يعرف أرقك. وسنعطيك جميع المعلومات والأدوات اللازمة لتحسين نومك.

وضع هذا البرنامج الدكتور بيتر هاورى، الذي يعتبره كثيرون السلطة الرائدة في العالم في معالجة الأرق. أمضى الدكتور هاورى أربعين عاماً في دراسة ومعالجة الأرق وكّرس كامل حياته المهنية لمساعدة الناس في التغلب عليه. وقد أمضى الأعوام الاثني عشر الماضية في منصب مدير برنامج الأرق في مايو كلينيك في روتشستر، مينيسوتا. وللدكتور هاورى خبرة موسعة في البحث، إلا أن السنوات التي أمضاها في العيادة هي التي أعطته هذه النظرة الفريدة في كيفية معالجة الأرق. وقد شاهد الدكتور هاورى عشرات الآلاف من المرضى. ويعرف جميع الأشكال التي يتخذها الأرق.

أحد الأوجه الفريدة في برنامج الدفتر العملي هذا، هي أنه بإمكانك مناقشة مشكلة أرقك مع الدكتور هاورى على الموقع WWW.Sleepplace.com.

◆ العمل من أجل نوم أفضل

يقول المثل الصيني القديم «إذا أعطيت الرجل سمكة؛ تشبعه يوماً، وإذا علمته الصيد؛ تشبعه أبداً». المثل هذا ينطبق على هذا البرنامج. فنحن سنعلمك كيف تتغلب على نومك غير المريح الآن. ولكن بالأهمية نفسها، أنك ستكون مسيطراً على زمام الأمور في

المستقبل إذا عاودك الأرق. ستحتاج إلى الصبر والاستمرار والتصميم، لكنك ستتغلب عليه في النهاية.

ربما تشعر أنك قد جربت كل السبل، إلا أنك لم تجرب هذا البرنامج. فتشجع، أنت قادر إذا تسلحت بالموقف السليم والشجاعة على تعلم النوم بشكل أفضل. وبما أنك تمضي ثلث حياتك نائماً، فلا بأس أن تبذل جهداً لتجعل ذلك الجزء من حياتك أفضل.

يستطيع حوالي 90 بالمائة ممن يعانون من النوم غير المريح الحصول على قدر كبير من الراحة عن طريق العلاج الذاتي، وكل ما تحتاجه هو أن تعرف ما تفعل. وسنرافقك خطوة بخطوة على ذلك المسار. والعشرة بالمائة من الأشخاص الذين قد لا يساعدهم هذا البرنامج سيخرجون بعد إتمامه بمعلومات قيمة تساعد الطبيب في علاجهم.

ذكرنا أعلاه بأن الأرق عَرَض وليس مرضاً، وبمجرد أن تكتشف وتعالج السبب وراءه فإن ذلك العرض يزول. هذه العملية أحياناً تكون بسيطة وأحياناً أخرى معقدة. وليس هناك مجموعة من القوانين المطلقة بالنسبة للأرق.

في مرحلة متقدمة من البرنامج سنتحدث عن الأسباب الكثيرة التي تحول دون أن تكون الحبوب المنومة حلاً لمشكلة الأرق، ومن أبسط هذه الأسباب أن تلك الحبوب قد تجعل مشاكل النوم أكثر صعوبة، فالأرق كالألم. لا يمكنك أن تستمر في تناول حبوب

مسكنة للألم، وإنما لا بد لك من معرفة ما الذي يتسبب في الألم ثم السيطرة عليه.

سيعطيك البرنامج القدرة على السيطرة على حالتك. ولن تبقى فريسة مستسلمة للأرق بلا حول ولا قوة. وإنما ستدرسه، وتكتشف ما يسببه، وسنضع معاً خطة عمل تخلصك من النوم غير المريح. ويصبح زمام الأمور في يدك.

المزعج في نومك غير المريح هو أنه يؤثر على جميع أوجه حياتك. كما يمكنه أيضاً أن يؤثر بشكل سلبي على نظام المناعة لديك، فيقلل من مقاومتك للمرض.

والمبهبج في الأمر هو أن تلك الآثار تزول بسرعة نسبياً. متى عولجت ويمكنك سداد دينك من النوم.

يتفاوت الأرق من شخص إلى آخر. لذلك فإنه من الأهمية بمكان استخدام برنامج كهذا يقدم مجموعة واسعة من الحلول بما يتيح تفصيل البرنامج وفق مقاسات حاجاتك المحددة. فالبساطة والمصداقية يعطيان البرنامج مزيداً من القوة. فأنت ستهاجم أرقك بإحدى أفضل الطرق المعروفة: وهي الطريقة العلمية. إضافة إلى أنك، من أجل استمرار الدعم على الطريق نحو نوم ليلي أفضل، يمكنك دائماً أن تزور موقعنا على WWW.Sleepplace.com.

والآن حان وقت العمل.