

## ..... 2 .....

### كيف تعالج نفسك؟

ذكرنا سابقاً أن حوالي 90 بالمائة من الأشخاص الذين يعانون من النوم غير المريح يستطيعون الحصول على راحة لا يستهان بها إذا تمكنوا من المعرفة والأدوات التي يحتاجونها. سنعلمك كيف تعالج نفسك من النوم غير المريح. فأنت الشخص الأكثر كفاءة لحل مشكلتك. ولما كانت المعرفة سلاحاً قوياً فإن هذا البرنامج سيمدك بها.

أول ما سنعلمك هو كيفية استنباط فرضية حول سبب مشكلة النوم التي تعاني منها. والفرضية هي مجرد تخمين علمي. ثم بعد أن تضع الفرضية، تختبرها لتؤكد صحتها أو تستبعداها.

ولما كانت أشكال الأرق متعددة. فإنه من الصعوبة بمكان تقديم نصيحة عامة. فكل نصيحة تقدم حول النوم تصح بالنسبة لحالات كثيرة وتخطئ في حالات أخرى. على سبيل المثال نقول إن القيلولة تؤذي 80 بالمائة من المرضى إلا أنها تساعد 20 بالمائة

منهم. والميلاتونين يساعد 8 إلى 10 بالمائة في المدى القصير، لكنه لا يساعد أكثر من 1 إلى 2 بالمائة في المدى البعيد. قد تكون أنت من ضمن الواحد أو اثنين بالمائة - ولكن لا بد من التجربة كي تعرف.

عليك أن تجعل برنامجك خاصاً بك، كن صبوراً. أحياناً يستغرق تحديد الأسباب والنتائج بعض الوقت.

### ◆ مؤقت النوم

ما يميز برنامجنا عن جميع البرامج الأخرى هو مؤقت النوم المبتكر الذي يعتمد عليه ( كما ذكرنا سابقاً، إذا لم يكن لديك واحد يمكنك الحصول عليه من [WWW.Sleepplace.com](http://WWW.Sleepplace.com) أو بالاتصال المجاني بالرقم 3372 - 475 - 888)، فقد ثبت سريرياً مراراً وتكراراً أن الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في النوم ليسوا حَكَمًا يعتمد عليه في تقدير الزمن الذي يحتاجونه كي يستغرقوا في النوم. وبما أن مؤقت النوم يقيس ذلك الزمن، فإنه يمكنك من خلاله الحكم الموضوعي حول ما يساعدك وما لا يساعدك.

في إحدى دراساتنا الأخيرة، خَمَّنَ المرضى أن دخول حالة النوم تستغرق حوالي 66 دقيقة، في حين كانوا يدخلون حالة النوم الفعلية بعد 32 دقيقة. وهذا منطقي لأنه من السهل عليك أن تتذكر الدقائق الطويلة التي مرت وأنت مستيقظ أكثر من الدقائق التي كنت فيها نائماً.

ويمكن لسوء التقدير الذاتي أن يعقد الكشف عن سبب الأرق.

فيما يؤكد مؤقت النوم بشكل علمي وموضوعي أوقات نومك ويقتطك.

يعتقد كثير من الأرقين أن الأرق يأتي على نحو غير متوقع وأن كل ليلة سيئة كسواها. وهذا غير صحيح. فبعض الليالي تكون أسوأ من غيرها حسب مجريات أحداث النهار أو بلا أي سبب. وباستخدام مؤقت النوم تتمكن من رصد الآثار التي تخلفها أحداث النهار على نومك.

وقد اختبرت دقة مؤقت النوم في مايوكلينيك في روتشستر، مينيسوتا. وعند مقارنته بجهاز تخطيط الدماغ (EEG)، وهو أدق مقياس يستخدم حالياً لمعرفة الوقت اللازم للاستغراق في النوم، سجل مؤقت النوم تطابقاً شبه كامل 0,89 (كون 0.1 A علامة تامة). وبهذا ترى أن الجهاز دقيق تماماً. ومن الأهمية بمكان أن تتعلم استخدامه بشكل صحيح.

وبناء على اكتشافاتك يمكنك أن تتحرك.

### ◆ كيف تستعمل سجلاتك

بمجرد أن تبدأ باستخدام مؤقت النوم. ستريد أن تعرف كيف تستخدم الأوقات التي جمعتها. انظر إلى السجل المسمى «سجل صياغة الفرضية» على صفحة (23). هنا ستسجل النتائج عندما تختبر إحساساتك عما قد يؤثر في نومك. في نقاط معينة من البرنامج سنزودك بقائمة بالمتغيرات التي قد تحاولها في هذه السجلات. ولست مُلزماً بهذه المتغيرات. فهي مجرد مقترحات بقصد

مساعدتك في البدء بالتفكير في الأسباب الكامنة وراء مشكلتك مع النوم.

في أول عمود من هذا السجل ستكتب تواريخ ملاحظاتك. وفي الفراغات المرقمة أسفل الصفحة تسجل ما لا يزيد عن أربعة «أحداث» تعتقد أنها تؤثر في نومك. في أعمدة «أحداث اليوم» تسجل رداً على الحدث موضوع الاختبار. في بعض الحالات ستكون إجاباتك «نعم» أو «لا». وفي حالات أخرى قد تحتاج من 1 إلى 10 مقاييس مدرجة لتصنف ردود فعلك. حيث «1» قليل جداً و «10» كثير جداً، وهكذا.

في الجانب الأخير من الجدول ستتابع الزمن (بالدقائق) الذي تعتقد أنك تحتاجه كي تنام والزمن الذي تنام فيه فعلاً، إذا كانت هذه هي المشكلة التي تعاني منها، أو طول فترة نومك (بالساعات)، إذا كانت هي الموضوع. بعد ذلك تنظر إلى أسوأ وأفضل ليلتين لترى إذا كان بإمكانك أن تحدد اتجاهاً ممكناً. هل هناك أية رابطة يمكنك أن تلاحظها؟ اذكر أنه ربما كان هناك أكثر من شيء واحد. وبمجرد أن تلاحظ أي ارتباط، اختبر ذلك المتغير المحدد لترى إن كان فعلاً يؤثر في نومك. ويمكن إنجاز ذلك باستخدام (جدول اختبار الفرضية).

لنحاول تطبيق هذا الكلام عملياً:

جوان هاكسلي، في الثانية والثلاثين من العمر، مدرسة مشغولة جداً وربة منزل، طلبت المساعدة لأنها تواجه صعوبة

في النوم. وخمنت أنها لا تستغرق في النوم قبل مرور حوالي 90 دقيقة، أو ربما أكثر في بعض الليالي.

ولم يكن لدى جوان أية فكرة عما قد يسرع أو يبطئ استغراقها في النوم. وشعرت أن ذلك أمر عشوائي يحدث على نحو غير متوقع. إلا أنها بعد بعض التفكير والنقاش، استطاعت تحديد أربعة أحداث في اليوم ربما كان لها أثر فسجلتها في أسفل «جدول فرضية المحرض» وحددت كيفية قياسها (انظر جدول جوان على صفحة 25/).

كان الحدث رقم 1/ اتصالات هاتفية بعد الساعة الثامنة مساء. شعرت أنها جعلت الاسترخاء صعباً. بعض هذه الاتصالات كان من أصدقاء أحست جوان أنهم يفرضون أنفسهم على وقت راحتها وأن عليهم أن يكونوا أفضل تقديراً. وفي أحيان أخرى كانت الاتصالات من مروجي سلع تجارية. كانت تشير غضب جوان. فقررت أن تسجل عدد الاتصالات الهاتفية التي تلقتها كل مساء بعد الساعة الثامنة.

أما الحدث رقم 2/ فهو كمية الاسترخاء في المساء. في بعض الليالي كانت جوان وزوجها يعدان الزهورات (الشاي الأخضر) ويجلسان قليلاً يتجاذبان أطراف الحديث. وكان ذلك يسعدها. ولكن في بعض الليالي لم يكن ذلك ممكناً، ربما بسبب انشغالها في تصحيح الأوراق أو لأن زوجها لديه بعض الاجتماعات. فقررت أن تسجل ذلك الحدث بإشارة / نعم/ (كان بإمكاننا أن نجلس لتناول الشاي) أو (لا).

الحدث رقم/3/ كان مزاج مدير المدرسة. كانت جوان تعمل لدى مدير متقلب المزاج. يكون في بعض الأيام مرحاً ومرتاحاً؛ وفي أيام أخرى يكون عصبياً أو غاضباً أو غير معقول ويصعب الاقتراب منه.

وكثيراً ما كانت جوان تعود إلى البيت والدموع في عينيها لأن المدير كان يوجه إليها الانتقادات طوال النهار ويحول حياتها جحيماً. فقررت أن تسجل مزاج المدير كل يوم على مقياس من/1/ إلى /10/ ( واحد عندما يكون في أفضل مزاج و10 في الأسوأ).

الحدث رقم /4/ كان الرياضة. سمعت جوان أن الرياضة قبل العشاء تساعد على النوم. وكان لديها جهاز رياضي في البيت قلما يتاح لها الوقت لاستخدامه.

وبعد مراقبة نومها على مدى أسبوع ( انظر إلى جدول فرضية التحريض على صفحة/23/ )، اختارت أفضل ليلتين (1/7 و11/1) وأشارت إليهما بقلم ملون. ثم بحثت عن أسوأ ليلتين (6/1 و 9/1) وأشارت إليها بلون مختلف. ثم راجعت أحداث النهار في كل من الليالي الأربع المذكورة.

لم تشكل الاتصالات الهاتفية فارقاً يذكر: كان هناك أربعة اتصالات هاتفية في كل من الليالي الجيدة والليالي السيئة. ولم يكن للاسترخاء مع زوجها أثر كبير، فقد أتيح لها الاسترخاء قبل إحدى الليالي الجيدة وقبل ليلة رديئة. ولم تسترخ قبل الليلة الرديئة الأخرى. كما لم يبد أن لمزاج مديرها أية علاقة، فقد كان في مزاج سيء قبل إحدى الليالي

الجيدة وقبل إحدى الليالي الرديئة. ولكن عندما نظرت جوان إلى الرياضة أصابت الهدف. لقد مارست الرياضة قبل كل من الليلتين الجيدتين، لكنها لم تمارس الرياضة قبل الليلتين السيئتين. لذلك كان الافتراض الجيد بالنسبة إليها هو أن الرياضة جزء مهم من النوم المريح.

ثم انطلقت جوان في اختبار فرضيتها بأن الرياضة تساعد على النوم. ويتم ذلك الاختبار عادة خلال مدة أسبوعين: أسبوع مع الفكرة الجيدة، وأسبوع دونها. وكى لا نضيع أي حيز، ندرج هنا الليالي الثلاث الأخيرة دون رياضة والليالي الأربع الأولى مع الرياضة (انظر جدول اختبار فرضية جوان) حسب تقديرها الشخصي، استغرق نومها في الليالي التي لم تمارس فيها الرياضة حوالي 65 دقيقة، بينما كان الوقت الذي أمضته كي تنام في الليالي التي تدرت فيها حوالي 35 دقيقة فقط. بينما كانت معدلات الوقت التي حددها مؤقت النوم أقل، ولكن في الاتجاه نفسه (26,7 و 20 دقيقة بالتتالي) مما يؤكد حقيقة أن الرياضة ساعدت جوان على النوم (وبما أن جوان كانت قلقة حيال مشكلة الاستغراق في النوم فحسب، فإنها لم تسجل إجمالي ساعات نومها).

هذه هي طريقة استخدام هذا البرنامج في تحليل الأشياء التي تؤثر في نومك وتحليل العوامل أو الأفكار الجديدة التي قد تطرأ في المستقبل. اختبر أحاسيسك الداخلية خاصة، أو الأشياء التي تقرأ عنها، باستخدام مؤقت النوم وجدولك. أثبت صحة حدسك! وكن ذكياً في ذلك! أعط الاختيار بعض الوقت، والأكثر أهمية، تذكر أنك أنت المسؤول!

فإقدامك على حل مشاكلك يجعلك تشعر، بحق، أنك في موقع المسيطر، ولم تعد الضحية التي لا حول لها ولا قوة! إنك تقوم بعمل إيجابي لتحل مشكلة النوم التي تعاني منها. قد يكون جوابك بسيطاً أو معقداً. وقد يستغرق أسبوعاً أو ستة أشهر كي تجده. تذكر أن ليس هناك حقيقة مطلقة. كن صبوراً وملحاحاً. فالحالة التي أنت فيها الآن ربما استغرق الوصول إليها وقتاً طويلاً، لذلك فإن العودة إلى النوم الجيد قد تستغرق بعض الوقت أيضاً.

والآن بعد أن تعلمت كيف تكتشف سبباً واحداً أو عدة أسباب للأرق، لننتقل إلى وضع برنامج خاص بأرقك أنت. سنحدد ما قد يكون سبباً لأرقك، وننظر إلى حاجاتك الفردية كما ننظر إلى الأشياء التي يترتب على جميع الأرقين القيام بها.

تذكر أن ليس هناك علاج عام. واستخدم الأجزاء من البرنامج التي تلائم حالتك، ابق ذهنك متفتحاً وتابع العمل فيه. فهذا البرنامج مُجَرَّب.

## جدول فرضية التحريض

الاسم :

| النوم في تلك الليلة |         |            |         | أحداث اليوم                    |   |   |   |   | التاريخ |
|---------------------|---------|------------|---------|--------------------------------|---|---|---|---|---------|
| إجمالي ساعات النوم  |         | النوم      |         | الدقائق قبل الاستغراق في النوم | 4 | 3 | 2 | 1 |         |
| مؤقت النوم          | انطباعي | مؤقت النوم | انطباعي |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         |            |         |                                |   |   |   |   |         |
|                     |         | </         |         |                                |   |   |   |   |         |

الأحداث موضوع القياس :

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....



## جدول فرضية التحريض

الاسم: جوان هاكسلي

| النوم في تلك الليلة |         |            |                                |  | أحداث اليوم |     |     |     | التاريخ |
|---------------------|---------|------------|--------------------------------|--|-------------|-----|-----|-----|---------|
| إجمالي ساعات النوم  |         | النوم      | الدقائق قبل الاستيقاظ في النوم |  | 4           | 3   | 2   | 1   |         |
| مؤقت النوم          | انطباعي | مؤقت النوم | انطباعي                        |  | صفر         | صفر | نعم | صفر |         |
|                     |         | 32         | 90                             |  | صفر         | صفر | نعم | صفر | 6/1     |
|                     |         | 7          | 40                             |  | 20          | 9   | لا  | 2   | 7/1     |
|                     |         | 18         | 60                             |  | 20          | 9   | نعم | 1   | 8/1     |
|                     |         | 42         | 120                            |  | صفر         | 8   | لا  | 4   | 9/1     |
|                     |         | 14         | 45                             |  | 10          | 5   | لا  | 2   | 10/1    |
|                     |         | 8          | 45                             |  | 30          | 3   | نعم | 4   | 11/1    |
|                     |         | 21         | 60                             |  | 30          | صفر | لا  | 1   | 12/1    |

الأحداث موضوع القياس:

1. اتصالات هاتفية بعد الساعة 8 مساء (رقم كذا) 2. شرب شاي والحديث مع الزوج (نعم/ لا)
3. الضغط في العمل (النسبة 1 - 10) 4. الرياضة قبل العشاء (عدد الدقائق)
- \* أيها القارئ: الرجاء الإشارة بقلم ملون إلى الليالي الجيدة والسبتة كما ذكرت على الصفحات (18 - 20).

جدول اختبار الفرضية

الحدث : الرياضة

الاسم : جوان هاكسلي

| النوم تلك الليلة  |                |                 |         |            |               |
|-------------------|----------------|-----------------|---------|------------|---------------|
| النوم ساعات النوم |                | عدد دقائق النوم |         | قياس الحدث | تاريخ الدراسة |
| موقت النوم        | إجمالي انطباعي | موقت النوم      | انطباعي |            |               |
|                   |                | 28              | 90      | صفر        | 5/2           |
|                   |                | 37              | 60      | صفر        | 6/2           |
|                   |                | 15              | 45      | صفر        | 7/2           |
|                   |                | 35              | 45      | 15 دقيقة   | 8/2           |
|                   |                | 11              | 30      | 30 دقيقة   | 9/2           |
|                   |                | 15              | 45      | 20 دقيقة   | 10/2          |
|                   |                | 19              | 20      | 30 دقيقة   | 11/2          |
|                   |                | 26,7            | 20      | 35         | 65            |
|                   |                |                 |         | ← المعدلات |               |