

## الفصل السابع

### وصفة للنوم المريح

١

لقد تبين الإنسان قيمة النوم. وثلك حياتنا نقضيه فى النوم. وعلى هذا فإن النوم عملية فسيولوجية كبيرة. ومع ذلك كان النوم ابن الفسيولوجيا غير المدلل. ولم يوجه العلماء أضواءهم الباحثة نحو النوم إلا أخيراً. واليوم يستطيع هؤلاء العلماء أن يعلمونا كيف نذهب فى النوم بسرعة وأن نزيد من فاعلية النوم بحيث تكون ساعات يقظتنا أكثر امتلاءً.

والناس تعشق النوم لأن النوم شقيق رحيم. فقليل من الراحة وقليل من النوم يسدل الستار على أعمال النهار التى لم تتم، وعلى الذكريات المتنافرة وعلى ما واجهناه بعد الظهر من فشل لأننا لم نرتفع للمستوى الذى قصدناه عند الصباح. والنوم يمنحنا فترات استراحة بين الفصول العنيفة لمسرحية الحياة.

وعلى العموم فإن لكل يوم طرافة وإن الغد قد يكون خيراً من اليوم. وعلى ذلك فحين يسدل الظلام أستاره على الكون نذهب للنوم حتى نحس بالتحسن وحتى نصحو وقد تجددنا لنقابل تحديات إقبال النهار وإشراق الشمس.

والنوم يجدد فهو يعيد بناءنا من جديد. ويزيد على ذلك بأن يمحو أخطاءنا. وعندما يؤجل شخص اتخاذ قرار ما قائلاً: «سأنام عليه» فإنه بذلك يأخذ فى الاعتبار الحقيقة الفسيولوجية وهى أنه فى النوم يزيد بصره حدة، أما دقائق التفاصيل التى لا رابط لها فإنها تمحى من العيون.

ولقد ذكرت قول ويليام جيمس: إننا نتعلم التزحلق على الجليد فى الصيف ونتعلم السباحة فى الشتاء. فهو يعتقد أن عدم الاستعمال يساعدنا على نسيان العادات التى تتعارض مع الكفاية على حين نذكر الحركات ذات الفاعلية المجلبة للجزء. وبالمثل فإن النوم يساعدنا على نسيان ما كان نسيانه خيراً. كما يزيد النوم حدة فى إحساسنا بالأبعاد ويقوى ملكة الحكم على الأشياء. إنه يعيد التكامل إلى الجسم والعقل والروح ويعيد وحدتنا مرة ثانية.

وينظر من لا يعلم إلى النوم على أنه شر لا بد منه وضياح للوقت الثمين. فهم يظنون خطأ أنه لا شىء يتم أثناء النوم إلا التعويض الجسدى للطاقة. صحيح أن طاقاتنا تتجدد أثناء النوم. ولكن للنوم فوائد أكثر من ذلك فنحن نتعلم أثناء النوم.

نعم ففي استطاعتنا أن نتمو عقلياً أثناء النوم. فقد أدرك الموسيقى موزارت موسيقاه المسماة «الناى السحري» أثناء النوم، ولم يكن هو أول ولا آخر من منحهم النوم هدايا جميلة سعيدة.

فالنوم ما هو إلا توقف جرىء لنشاطنا العقلى والجسمانى، فلا أحد ينام تماماً. والناس يدركون هذه الحقيقة حينما يقولون: إنهم ناموا نومًا جيدًا أو رديئًا. فهم بذلك يشيرون إلى حالة نومهم وإلى درجة توقف النشاط العقلى والجسمى.

ففى نومهم الردىء كانت عضلاتهم متوترة، واستنفدت طاقتهم إلى حد كبير، وربما كانت أحلامهم غير سارة. أما إذا كان نومهم جيدًا فقد كانت عضلاتهم مسترخية وكان نومهم بلا أحلام وتخلصوا من النفايات المتراكمة فى أنسجة أجسامهم. وعلى هذا فمن المهم ألا ننام فحسب بل أن ننام جيدًا، فالنوم الصحى ضرورى للصحة والسعادة.

وقيمة النوم ليلا يمكن الحكم عليها وتقديرها بحالة النوم وطول استمراره. ومن هنا يأتى السؤال: كم من الوقت يلزم للنوم؟

فالأطفال فى سن أقل من ستة أشهر يجب أن يناموا خمس عشرة ساعة فى اليوم على الأقل، وبعضهم قد يحتاج إلى أكثر من ذلك. فحياة الطفل كلها نوم يقطعه فترات قليلة للطعام. والأمهات اللائى يطعمن أطفالهن وهم جياع يغرسون فيهم عادات نوم طيبة تفيدهم فى مستقبل أيامهم. وقد نصح أطباء النفس الأطفال أن يتخلصوا من نظام التوقيت الصارم لتغذية الطفل. فمعدة الطفل لا تعمل وفقاً للساعة.

وكلما زاد تحكّم الطفل فى عضلاته زاد اهتمامه الإيجابى بالعلم. وهذا يؤدى بدوره إلى زيادة وقت يقظته، وعلى ذلك يقل نومه وعمره بين ستة أشهر وسنة. وعندما يبلغ عمره عامًا تصل ساعات نومه إلى ثلاث عشرة ساعة فى اليوم. وبين الثانية والخامسة يقضى فى النوم بين إحدى عشرة واثنى عشرة ساعة فى اليوم. ومن المهم أن تكون له فترة قيلولة بعد الظهر على الأقل حتى يبلغ السابعة. وبعد السابعة يحتاج فقط لحوالى ثمانى ساعات يوميًا.

ولقد ذكرت قبلا شيئاً عن دراسة الأستاذ تيرمان لألف طفل موهوب، وقد وجد أن الأطفال الأذكياء تحت سن السابعة ينامون وقتاً أقل من غيرهم الأقل ذكاء، ولكن عندما يكبر هؤلاء الأطفال يبدو أنهم فى حاجة أكبر للنوم. فحساسيتهم الزائدة قد تزيد فى يقظتهم وهم صغار ولكن مع النمو فإن نشاطهم الذهنى والجسمى المتزايد يؤدى إلى زيادة فى التعب ويقتضى بالتالى زيادة فى النوم.

وبعد الأربعين لا يحتاج الكثير من الناس إلا أقل من ست ساعات للنوم. وغيرهم يعيش على سبع، ومهما كان فإن بعض الناس يحتاج إلى حوالى عشر ساعات ليحس أنه فى أحسن

حالاته. وعند التفكير فى حاجة الكبار إلى النوم يجب أن يكون للفروق الشخصية أهمية أكثر من الإحصائيات. وأنت نفسك أكبر حجة فى العالم على مقدار ما يلزمك من النوم؟

وبصفة عامة فإن النساء أكثر حاجة إلى النوم من الرجال. وهنا أيضًا يجب أخذ الفروق الشخصية فى الاعتبار ولكن فى المتوسط تحتاج النساء إلى ساعة أزيد فى النوم من الرجال.

وقد وجدت أن الذين يعملون بـءوسهم يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من الذين يعملون بأيديهم. ولا يرجع هذا إلى زيادة التوتر فى الذين يعملون بـءوسهم. فإن التوتر العصبى لا يميز بين المهن والأعمال. وقد وجدت من خبرتى أن الذين يعملون بعقولهم يعانون من التوتر العصبى أقل من الميكانيكيين وغيرهم من الحرف اليدوية.

والممارسة الانفعالية فى المساء حتى ولو كانت سارة فإنها تجعل النوم مضطربًا. فإذا كانت من النوع غير السار فإنها تسمى إلى النوم إلى حد كبير، والأطفال قبل أيام التليفزيون الذين كانوا يلعبون حتى يسدل الظلام ستاره فيذهبون للفراش كانت لديهم فرص أحسن لتنمية عادات نوم طيبة من ذلك الطفل الذى يذهب إلى الفراش بعد أن يظل يرقب المعارك والقتال والموت المفاجئ، على شاشة التليفزيون.

كما أن الحالة النفسية التى تكون عليها وأنت ذاهب إلى الفراش يكون لها قطعًا تأثير على حالة النوم وطول مكثه. وأنا أنصح المرضى الذين يقومون بأعمال ذهنية أكثر أن يقرءوا فى المساء كتابًا مسليًا أو يبعث على التفكير أو ينصتوا إلى الموسيقى. فهذا المدخل إلى النوم كفيلا بتحويل العقل عن مشاكل اليوم وينشط النوازع الرقيقة ويزيد العقل حدة والقلب دفئًا. فالقراءة أو سماع الموسيقى يعد المسرح - على حد تعبيرى - لنوم ليلة منعشة سارة.

ويجب على الإنسان ألا يحمل معه إلى الفراش مشاكله ومسئولياته فلن تستطيع لهما شيئًا حتى الصباح فلتطرحهما جانبًا كأعمال لم تتم ولتغلق عليها حتى الصباح. وغالبًا ما تجد أن ضوء الصباح قد جعلها تتضاءل وتبدو أقل حجمًا مما كانت عليه فى ظلام المساء السابق.

والجوع يتعارض مع النوم. فإذا كان الإنسان جائعًا فإن معدته تتقلص بانتظام. وتقلصات الجوع تؤثر على حالة النوم وطول مكثه. وبعض الناس يتناولون طبقًا من الحساء أو البسكويت مع اللبن قبل النوم. ففضلا عن أن هذا يزيل الشعور بالجوع فإن قليلا من الطعام الخفيف فى المعدة يجعل الدم يسرى بعيدًا عن المخ ويتجه إلى البطن. وهذا يبعث على النعاس.

ويجب على الإنسان ألا يتقل على معدته وهو ذاهب إلى الفراش، فإن النشاط الزائد للمعدة يتعارض قطعًا مع النوم السليم.

والحشيشة الجيدة مما يعين على النوم أيضاً. ويجب ألا تكون رخوة زيادة عن اللازم. فإن الإنسان يستطيع أن يسترخى أحسن بكثير على حشية مستندة إلى زنبركات مشدودة إلى درجة معقولة. وبعض الناس يضعون ألواحاً من الخشب تحت الحشية ولكن خير منها الزنبركات المشدودة. والشرقيون - ولهم دون الناس قاطبة خير عادات النوم - ينامون على حشيات جامدة أو فراش مبسوط على الأرض. والأمر متوقف على عاداتك التي درجت عليها.

وكثير من الناس يتبعون العادة السيئة بأن يدلّفوا إلى الفراش ويقرءوا حتى يغلبهم النعاس. وأنا أعترض على ذلك لأسباب ثلاثة. وأهم هذه الأسباب أن القراءة فى الفراش تعود الإنسان على ألا ينعس بسرعة، كما أن القراءة عند النوم لا تدعو إلى التفكير والتأمل. وفضلاً عن ذلك فإن لهذه العادة آثاراً مؤذية قوية على العين.

فإذا رغبت فى القراءة، فافعل ذلك فى جلسة مريحة تحت ضوء كاف حتى يمكن الإمساك بالكتاب على مسافة مناسبة من العين. ويستحيل عليك أن تفعل هذا وأنت فى الفراش. فليس الفراش مكتبة بل الفراش مكان للنوم.

فإذا وجدت بعد ذهابك للفراش أنك لا تحس بالنعاس وإذا كانت القراءة تبعث فيك النعاس، فاترك الفراش وقرأ وأنت فى كرسى. ولا تقلق من أن النعاس لا يغلبك. بل استغل صحوك فى اقتطاف شيء من الحكمة أو التسرية من كتابك. وما إن يداعبك النعاس حتى تذهب إلى الفراش وتنام واغرس فى نفسك العلاقة العادية والصلة بين الفراش وتوقع النوم.

والتعب الزائد يجعل النوم مضطرباً. ولهذا السبب أنصح بأخذ فترات قيلولة أثناء النهار. إن النعاس لمدة نصف ساعة قبل العشاء يبعث على النشاط بشكل خاص. وقد اعتاد كثير من رؤساء الولايات المتحدة القيلولات القصيرة، ومنهم الرئيس ودرو ويلسون، وكلفين كوليدج والنعاس لفترات قصيرة يرجع إليه بعض السبب للطاقة الجبارة التى كان يتمتع بها أولئك الرجال المملوون بالحركة مثل أديسون، وتشرشل.

وهناك بلا شك أوقات يصعب على المرء فيها أن يعيش حياة عادية مجتنباً الإرهاق الزائد. والإنسان ليس آلة يمكن أن تفتح وتقفل بساعة أوتوماتيكية. وأنا عندما أضطر للقيام بأمر يستدعى بقائى يقظاً لمدة ست عشرة ساعة فأنى أقوم به ثم آخذ حظى من النوم. وأنا أعلم أن هذا لا يتفق مع القوانين الفسيولوجية. ولكنى شئ أكثر من مجرد حيوان يجب أن يظل فى أحسن حالة صحية.

وعندما أكون فى حالة شديدة من التعب يتأبى على النوم ولكى أدرك ضرورة الراحة لاستئناف العمل فى الغد آخذ منوماً. وهذا لا يحدث كثيراً، وربما لا يزيد ذلك عن ست مرات فى العام.

وغالبا ما أنصح مرضى بأخذ المهدئات المنومات. فإن النوم الجيد عادة. واستعمال المنومات بحرص غالبا ما يساعد على غرس عادات نوم طيبة. وإنى لأشعر أن الأطباء النفسانيين الذين ينكرون هذه المعونة الطيبة على مرضاهم إنما يتنازلون عن الحقوق والالتزامات التي يفرضها عليهم تعليمهم الطبي. كما أنى أشعر أيضا أن الأطباء الذين يعالجون الأرق بالعقاقير فقط يقدمون لمرضاهم شيئا أقل من الفرصة الطيبة. فالاحتراس مع استعمال المنومات نعمة وهى من أعظم النعم التي منحها الطب الحديث.

وبعض مرضى يصيبهم التوتر لدرجة لا يستطيعون معها النوم، وأبلغنى أحدهم وكان لاجب شطرنج أنه بعد أمسية فى لعب الشطرنج يظل يكرر اللعب مرات عندما يذهب إلى فراشه. وقد اقترحت فى هذه الحالة تشتيت الذهن كطريقة لوضع الفراش. فأخبرته بأن يضع لوحة ويلعب عليها قليلا من ألعاب اللاعبين الكبار وذلك قبل أن يذهب إلى النوم. فإن الاستعانة بأفكار الآخرين كانت طريقة طيبة لمنعه من التفكير بنفسه. فضلا عما لها من قدرة على تلطيف حدة الزهو بالنفس التي أثارها الدخول فى مباراة تنافسية.

وهناك مريض آخر كان يصاب بالتوتر أثناء المؤتمرات والمعارك السياسية. فكونك تهتم بشكل إيجابى بمصير أمتك شيء، فإن كل مواطن يجب عليه أن يهتم بالتيارات السياسية المعاصرة. ولكنه شيء آخر مختلف أن تربط نفسك بمصير الأفراد المرشحين إلى درجة تضر بصحتك، ولأن تهجع فى فراشك وتقوم بوضع الخطب السياسية نوع من أحلام اليقظة تكشف عن حياة فاشلة.

واكتشاف الفشل والقيام بعمل يتسم بالذكاء إزاءه أفضل بكثير من العيش فى الحياة السياسية بالوكالة.

وإذا شعرت بالتوتر الزائد حول مشكلة شخصية فمن الأفضل أن تأخذ إجازة. فتنحية الموضوع جانبا من الذهن لفترة قصيرة يتيح لك الفرصة أن تراه فى أبعاده الحقيقية. والنظرة الواسعة الرحبة تعينك على اتخاذ قرار سليم وبطريقة جديدة للنظر إلى مشكلتك. أما النوم فى الفراش والتفكير فى مشكلتك القديمة فلن يقيد إلا فى إصابتك بالأرق وعدم القدرة على التفكير بوضوح أثناء ساعات النهار.

### قاعدة رقم ١

١ -- تجنب المواقف الانفعالية فى وقت النوم.

٢ -- استعد للنوم بقراءة شيء سار أو بسماع موسيقى ممتعة قبل الذهاب إلى الفراش.

- ٣ - أجل التفكير فى مشاكلك ومخاوفك ووساوسك حتى الصباح. وإذا لزم الأمر فاكتب المشاكل المطلوب التفكير فيها فى الصباح ولكن اطرحها من ذهنك حتى الصباح.
- ٤ - الوجبة الخفيفة عند النوم قد تعينك ولكن تجنب الوجبات الثقيلة.
- ٥ - من أحسن الاستثمارات حشية مريحة على زنبرك مشدود فى توتر معقول.
- ٦ - لا تقرأ فى الفراش. وإذا استعصى عليك النعاس وأردت القراءة فقم من الفراش وقرأ لفترة ثم عد إلى الفراش.
- ٧ - إذا منعك التعب المفرط عن النوم فاطلب من طبيبك أن يصف لك منومًا. فمثل هذا الإجراء على فترات متباعدة قد يعينك على غرس عادات نوم طيبة.
- ٨ - لا تجعل نفسك نهبًا للتوتر فى مواقف لا تعينك بطريق مباشر. وتعلم أن تقصر اهتمامك على شئونك.

## ٢

يختلف الخبراء مع بعضهم فى نظرياتهم عن النوم. ولكن هناك نقطة يجمع عليها الجميع وهى أنه لكى تحسن من حالة نومك وطول أمده يجب عليك أن تسترخى.

إن كل استجاباتك للحياة إما حركية عضلية وإما عن طريق الغدد وتعليمك بأكمله وذكرياتك كلها مرتبطة فى وثوق مع عاداتك فى تقليص العضلات وإرخائها. فالعضلات جزء فى آلة التفكير عندنا.

ربما تكون قد شاهدت شخصًا قد استبد به الانفعال الشديد وهو يخاطب نفسه بصوت عال. إنه كان يفكر ولم يكن فى استطاعته التفكير دون استعمال الكلمات. وأغلبنا لا يحرك شفثيه وهو يقرأ أو يفكر ولكننا قطعًا نستعمل عضلاتنا. وقد أثبتت الاختبارات الدقيقة لتقلصات العضلات أننا فى أثناء التفكير نقلص ونرخى عضلات الحبال الصوتية.

وهناك ست عضلات متصلة بكرة العين الواحدة. ونحن لا يمكننا القيام بتصور أى صورة دون أن نقلص ونرخى هذه العضلات. وأعود فأكرر أن العضلات هى جزء مكمل لآلتنا المختصة بالتفكير.

ولنوضح ذلك أو لناخذ مثالًا من أحلامنا. فالحلم أو الرؤيا هو ميل للتصرف مستمر أثناء النوم. ونحن حين نرى رؤيا فى المنام نكون فى يقظة جزئية. وتستمر عضلاتنا فى الانقباض والانبساط لكى تقوم بتنفيذ نفس النوازع التى تحركنا ونحن فى حالة اليقظة. وبقدر ما تكون الرؤيا واضحة ما تكون الدقة التى تتحرك بها العضلات إطاعة لهذه النوازع ونحن نيام.

وواضح الآن أنه لكي ننعم بالنوم العميق الذى لا تتخلله أحلام والذى يدوم أمداً كافياً لا بد من إرخاء عضلاتنا. ولحسن الحظ أنه ليس من الصعب تعلم أداء ذلك. وعادة يستغرق الشخص البالغ عادى الذكاء حوالى عشرة أسابيع ليتعلم كيف يسترخى. وعلى أية حال فسيلاحظ التحسن فى نومه بمجرد أن يبدأ فى التعلم.

وطريقتى التى أسميها التوجيه الذاتى للاسترخاء طريقة بسيطة سهلة ميسورة التعلم. فى كل يوم جرب مرتين أن تستلقى فى حجرة مظلمة هادئة، فك ملابسك. وأسند رأسك بوسادة صغيرة حتى يتدحرج رأسك إلى الخلف لا تضع الوسادة تحت أكتافك.

ومن المفيد وضع وسادة تحت الركبتين لتمنع احتقان الدم وتراكمه فى مفصل الركبة، وفى نفس الوقت فوضع وسادتين على جانبي الجسم يقوم بسند المرفقين. والآن أنت على استعداد كامل لتعلم الاسترخاء وهنا يأتى دور التوجيه الذاتى.

وعندما تأخذ الشهييق فكر فى «الذراعين» وعندما تعطى الزفير فكر فى «استرخاء» أكثر فأكثر فأكثر». كرر ذلك خمس مرات. ثم افعل نفس الشيء ولكن فى هذه المرة وجه الأمر لرجليك لى تسترخى أكثر فأكثر فأكثر. وبعد توجيهك لرجليك بالاسترخاء أثناء خمس دورات تنفس، وجه ذراعيك مرة ثانية. ثم وجه رجليك للاسترخاء. استمر فى تكرار هذه العملية لمدة ثلاثين دقيقة.

وقد تجد فى البداية أن توتر عضلاتك قد يتدخل ويشوش قدرتك على التركيز فيما تفعل. ولكن بالاستمرار والمثابرة تجد أنك بالتدريج تسترخى أكثر فأكثر حتى تصل إلى درجة أن التوتر العضلى غير المرغوب لا يقوم ولا يتدخل ويشوش عليك تفكيرك. واذكر أنك إذا فكرت فى أنك لا تستطيع الاسترخاء فلن تستطيعه، أما إذا فكرت فى قدرتك عليه فستستطيعه.

وبمرور الوقت ستجد أنه فى مقدورك أن تأمر أجزاء أخرى من بدنك بالاسترخاء. وسيحدث بنفس الطريقة لعضلات ظهرك وصدرك وأكتافك وعنقك والوجه وكرة العين وفروة الرأس. وسيكون من الطبيعى أن يسقط لسانك إلى الأمام وإلى أسفل فى مواجهة أسنانك ولا يعود للاتصاق بسقف الحلق. وما إن ترخى ذراعيك ورجليك حتى تبدأ فى الإفادة من استغلال التأثير الانتشارى الذى يجعل جميع عضلاتك تسترخى جزئياً.

وهناك ثلاث قواعد بسيطة يجب تذكرها:

١ - لا توجه انتباهك للطريقة التى تستنشق الهواء بها. دع رثتيك تأخذان الهواء قليلا أو كثيراً حسب حاجتهما. فإنهما أمهر منك فى ذلك. فدعهما تعملان لك.

٢ - وعند الزفير ستجد أنك بالتدريب والخبرة سيكون في مقدورك أن تخرج الهواء من رئتيك قدرًا أكبر مما تنتظر. فمد عملية الزفير ومط فيها وأطل وقتها بتكرار كلمة أكثر فأكثر توجه بها عضلاتك.

٣ - هذه القاعدة مكملة للقاعدة رقم ٢ فلا تكن في عجلة من أمرك وأنت تستنشق الهواء. تمهل قليلا بين كل دورة تنفس.

فإذا تدريب على الاسترخاء بهذه الطريقة فإن نومك سيتحسن إلى درجة عظيمة جدًا. وفي نفس الوقت تجد أنك قد استفدت عرضًا بعدة أشياء ستصبح في مقدورك. فستصبح أكثر هدوءًا وأقل استئارة. كما ستتمتع بنصيب أوفر من السيطرة على نفسك. وستكون ساعات يقظتك أكثر فاعلية. وخير من ذلك كله أن نومك لن يصبح فقط أكثر إنعاشًا بل سيصبح في الواقع أكثر إبداعًا وقابلية للخلق. ولن تفكر فيه أبدًا بعد ذلك على أنه مضيعة للوقت.

### قاعدة رقم ٢

تدرب على التوجيه الذاتي للاسترخاء. علم نفسك الاسترخاء وداوم التدريب على ما تعلمت.

٣

إن الحالة النفسية التي تذهب بها إلى الفراش لها شأن كبير في النوم كمًا وكيفًا. وقد حدثني أحد مرضى أنه كان دائمًا يستيقظ بعد أربع ساعات من النوم ليذهب للحمام. وكنت أعلم أنه عندما كان يذهب إلى الفراش كان ينتظر أن يستيقظ في غضون أربع ساعات فكان من المؤكد أن يفعل. ولكن لماذا كان يتوقع الاستيقاظ؟

وبقليل من التحليل النفسي أمكن الوصول إلى الأسباب. فقد كان وهو طفل يبول على نفسه في الفراش. فطبع أبواه في عقله ضرورة الاستيقاظ كل أربع ساعات ليذهب إلى الحمام. وقد عززا مطلبهما بوجود ساعة منبهه فإذا لم يمثل لجرسها كان نصيبه الضرب. فصار عنده الاستيقاظ كل أربع ساعات عادة.

وبعد أن توقف عن التفكير في نفسه كطفل في الرابعة من عمره متعطش لرضا والديه وخائف من عقوبتهما (ومنها سحب عطفهما) استطاع أن ينام الليل بطوله دون انقطاع.

ومريضة أخرى كانت تخشى الذهاب إلى النوم. وكان النوم عندها معادلا للموت. ولا يغيب عن البال أن هذا وهم شائع. فبعض الآباء يقولون لأطفالهم عندما يموت شخص ما: «إنه ذهب في النوم» فإذا صدق الطفل وآمن بأبويه فإن عادة الخوف من النوم تنعرس فيه.

لماذا لا نستطيع إخبار الأطفال بالحقيقة من أن الجسم فقط هو الذى مات ودفن فى التراب.  
أمّ الروح فما زالت حية لتسد وتبارك الذكرى لأولئك الذين يحيون ذكراها؟

إن الأطفال يفهمون الكلام البسيط الصريح، ولكن الغالب أن أقرباءهم الكبار يخشون جداً من التعبير عن الحقيقة ببساطة. إن الشخص معسول الكلام الذى لا يحمل الكلام على معناه ليس كذاباً فقط بل إنه جبان.

وبعض الآباء يرسلون أطفالهم إلى الفراش كنوع من العقوبة. فمثل هؤلاء الأطفال قد يشبون وهم يكرهون الفراش فهم يقرنون الفراش بالسلطة المتحكمة البغيضة. وقد ساعدت المرضى على تصحيح حالاتهم النفسية واتجاهاتهم نحو النوم بتعليمهم أنهم لم يعودوا بعد أطفالاً، وأنهم الآن يذهبون إلى الفراش طوعاً واختياراً، وأن النوم ليس نوعاً من العقوبة ولكنه فرصة لحياة أكثر غزارة.

وآخرون من المرضى عندهم حالات نفسية إرغامية نتجت عن الإكراه على الذهاب إلى الفراش والنوم. وأحد هؤلاء المرضى كان يشعر أن عليه أن ينام فى اللحظة التى يضطجع فيها فى الفراش. وكان كثير القلق من احتمال ألا ينام مباشرة فور ذهابه إلى الفراش لدرجة أنه يظل مسهداً نصف ليلته.

وهنا تظهر قيمة الإيمان فى تقوية الذات. فإن الإنسان الذى يعرف أنه سيحصل على راحة طيبة من ليلته ويستيقظ منتعش الجسد والعقل فإنه أكثر الناس احتمالاً فى النجاح فى ذلك. فإن الشك أحد أسباب الفشل، والإيمان قوة غالبة تحمل الإنسان إلى النجاح.

والطريقة التى تعلمتها واستعملتها فى الحصول على الاسترخاء من المحتم أنها ستكون عوناً لك على النوم السريع السليم طويل الأمد. واليك كيفية استخدامه :

تدرب على التوجيه الذاتى للاسترخاء، وبعد ذلك أعط لنفسك التوجيهات للنوم. فعند الشهيق قل لنفسك دون ارتفاع الصوت، «إننى مستغرق»، وعند الزفير قل «فى النوم». وفى الدورة التنفسية الثانية قل فى الشهيق «تمام» وعند الزفير الاسترخاء وأكثر فأكثر فأكثر.. وأنت تزفر.

وفى الدورة التنفسية الثالثة قل «طوال الليل..» عند الشهيق ثم عند الزفير قل «بطوله بطوله بطوله...» فهذه الطريقة وهذا الأسلوب كفيلا بأن يفيدا أى شخص يريد حقاً الاستفادة منهما.

وأولئك الذين يجربون هذه الطريقة بطريقة جديدة لمدة عشرة أسابيع ثم يجدون أنفسهم ما زالوا يشعرون بالتوتر والانشغال من ناحية الأرق يجب أن يستشيروا الطبيب للإفادة

بنصيحته ومعونته فكثير من الناس ليس فى مقدورهم معاونة أنفسهم ولهذا وجد الأطباء.  
فلا تخش اللجوء إليهم. وإنما وجدوا لذلك.

وكثير من حالات التوتر شفيت بتغيير الحذاء إلى حذاء مريح يناسب القدم جيداً طبقاً لمواصفات جراح المفاصل والعظام أو باستعمال عدسات أدق طبقاً لمواصفات طبيب العيون. فإذا لم تستطع تعلم الاسترخاء فلا تتسرع فى إلقاء اللوم على نفسك. فقد تكون هناك أسباب مرجعها إلى جسمك. فاستشر طبيبك ودعه يقدم لك المعاونة.

### قاعدة رقم ٣

قبل أن تستغرق فى النوم مباشرة أعط لنفسك توجيهات بأنك ستنام مسترخياً. إنها تنفذ وتفيد.

٤

أثبت العلماء كحقيقة قائمة أننا نتعلم أثناء النوم. فكيف نستفيد بهذه المعرفة لمعاونة أنفسنا فى حياتنا اليومية؟

إن فى مقدورك الاستعانة بما أسميه «النوم المنظم الخاضع للسيطرة» وإليك الطريقة لذلك. فعندما تحس بالنعاس أعط لنفسك توجيهات بأن تفعل فى الغد ما كنت تحب أن تفعله اليوم. فبينما أنت نائم تعلم السيطرة على حالاتك النفسية أثناء النهار. فهناك رجل اعتاد أن يستيقظ من النوم وهو يشعر بالانقباض فبدأ بإعطاء نفسه تعليمات آخر دقيقة: «فى الغد سأصحو وأنا أغنى».

وقد أخبرنى أن الأمر لم يقتصر على حدوث ذلك بالضبط بل إن الحالة النفسية بإحساسه بالسعادة ظلت تلازمه طوال النهار. ثم استطرده يقول: «السبب من الأسباب يبدو أن الناس ازدادوا حباً لى عن ذى قبل».

ومن الحقائق النفسية أن وجداننا وعواطفنا تميل للتأثر بالطريقة التى نتصرف بها. فتصرف وتحرك كأنك سعيد وستشعر بالسعادة. كما أن من الحقائق الاجتماعية أن غيرك من الناس يتجاوبون مع حالاتك النفسية وعواطفك بأسرع مما يتجاوبون مع آرائك وأفكارك. فالمرح يثير المرح والحالات النفسية تضاعف نفسها كالتفاعل الكيميائى المتسلسل. وعلى ذلك فإنك بسيطرتك على أحوالك النفسية تساهم بنصيبك فى المجموع الكلى للإشراق البشرى. ويقوم رفاقك بعكس حالتك وردها إليك ثانية.

وإنك لتستطيع التغلب على الخوف من الناس بنفس الطريقة التي تغرس بها حالة نفسية مرحة سعيدة. ففكر وأنت تذهب فى النوم أنك ستذكر فى الغد أن الناس هم مجرد بشر لا يختلفون عنك فى شىء.

وقد أبلغتنى إحدى مرضاى :

○ لقد قضينا أسبوعاً فى الجبال أنا وزوجى وولداى وأسرة أخرى. وعند الظهر ركبنا السيارة إلى شاطيء لاجونا وتوقفنا أمام مطعم فاخر. وكان الأطفال جياً، وأرادت الأسرة التى ترافقتنا أن نتناول الغداء أيضاً. ولكن التراب كان يغطينا وتظهر علينا وعتاء السفر. كما لو كنا مجموعة من العجر. وفى الأحوال العادية كنت أموت لو أنى أقدمت على دخول مطعم متحضر ونحن على ما نبدو عليه. ولكنى كنت فى الليلة السابقة قد أعطيت نفسى تعليمات أخرى دقيقة علمتنى إياها. فقلت وكررت لنفسى قبل أن أذهب فى النوم: «الناس ما هم إلا بشر»، وعندها قلت لنفسى: «تعالى، ولم لا؟ إنهم مجرد بشر».

وأخذ زوجى الأطفال إلى غرفة الرجال حيث قام بتنظيفهم. وأصلحت أنا من وجهى فى غرفة السيدات.

وكانت الوجبة كاملة وكان النادل رائئاً فلم يكن يضمن بمجهود لإرضائنا. إننى تقريباً لا أحس بالخجل والحياء الذى اعتدت أن أحسه. فمهما كان الأمر فالناس مجرد بشر، وهم تقريباً لا يهتمون بى ولا يخيفوننى كما اعتدت أن أتصور. وفى الحقيقة أننى بدأت أحب الناس وأصل فى حبيهم إلى الدرجة التى كنت أخشاهم بها.

وكان هناك مهندس معمارى يشكو من إحدى الزبائن التى تضايقه. فقد كانت لها أفكارها الخاصة عما تريد وكانت هذه الأفكار لا تتماشى مع أصول التصميم إذا أردنا التجاوز فى القول. فكيف يمكنه إرضاءها. وفى نفس الوقت يبدع منزلاً ذا مظهر أخاذ للنظر؟ وغرق فى العرق مرات ومرات أمام لوحة الرسم. وأخيراً يئس فقام إلى فراشه. وبينما هو يستغرق فى النعاس قال لنفسه: «غداً ستواتينى الفكرة».

وقد حصل. فقد استيقظ فى الصباح عند الساعة الخامسة وفى رأسه التصميم الكامل فى منتهى الوضوح. فقفز من فراشه، ووضع رسماً كروكياً على لوحة الرسم ثم عاد للنوم وعندما استيقظ أخذ الرسم الكروكى إلى لوحة الرسم وملاه بالتفاصيل. وبذلك حصلت الزبائن على طراز المنزل الذى أرادت وأبدع هو من جانبه تصميماً مشرفاً له.

فتعلم كيف تسترخى وتدرّب على النوم الخاضع للسيطرة ثم انعم بعد ذلك بأفكارك وهى تزدهر. فلن تكون أول من استفاد بالنوم المنظم ليعاونه فى تكامل آرائه ومراميه.

نعم إن النوم ليس عملية تعويض فسيولوجية فحسب، إنه إحدى الوسائط النفسية لاتخاذ القرارات المجدية المربحة. وهو ليس مضيعة للوقت بل على العكس فإن النوم المسترخى المريح يؤدي إلى الخلق والإبداع. وتؤكد أن نومك ليس علاجاً فحسب. إنه المفتاح إلى نموك العقلي والروحي.

### قاعدة رقم ٤

تدرب على النوم المسيطر عليه كما هو موضح فيما سبق.

□□□