

الفصل السابع عشر
الحلفاء الثلاثة

obeikandi.com

إذا كنت قد تعلمت شيئاً له قيمة من خلال الفصول السابقة فهو ما حققته من تدريب وإتقان في ممارسة أساليب الاسترخاء ومن ثم استطعت أن تتقن فن التمهّل، والتهدئة من سرعتك وإيقاعك في العمل والحركة الشديدة عند معالجة الأعباء اليومية. وأتوقع أن تكون قد منحت نفسك يوماً وقتاً للراحة والاسترخاء، والهدوء والتأمل. وربما استطعت أيضاً أن تنظم يومك بطريقة متوازنة، بحيث تخصص بعض الوقت، لحياتك الاجتماعية، والروحية، وللأسرة، وللعمل. أما الآن فإننا نحتاج أن نتقدم خطوة أخرى تساند ما أجزناه حتى هذه اللحظة، لكي نضاعف من قدراتنا على معالجة الضغوط البدنية والإجهاد الجسمي، ألا وهي أن نتحالف مع حاجتنا البدنية وأن نتعلم الإصغاء لثلاثة متطلبات رئيسة هي: اللياقة الصحية والغذاء المتوازن، والنوم.

الصحة واللياقة البدنية

مع ما للاسترخاء من أهمية، فإن للياقة البدنية أهمية بالغة في الوقاية من الاضطراب النفسي والجسمي. أقول للياقة البدنية وكأنني أميزها عن الصحة العامة. والحقيقة أنني أعني هذا بالفعل انطلاقاً من بحوث علماء النفس الرياضي. اللياقة البدنية ببساطة تعني القدرة على ممارسة النشاط الرياضي، أما الصحة فهي الحالة التي تعمل بها أجهزة الجسم على أكمل وجه ممكن.

والحقيقة أننا نلمس تفهماً خاطئاً لحقيقة الصحة بين الكثير من الناس مما يؤدي بهم للمبالغة في الممارسات الرياضية لأهداف أبعد ما تكون عن الصحة، وعلى حساب الوعي بما يجب أن تحقّقه الرياضة من صحة نفسية وجسمية. فمعظم الناس يبدأون برنامجاً رياضياً وفي أذهانهم أنهم يفعلون ذلك لتحقيق الصحة والتغلب على التوتر النفسي، ولكنهم عند التطبيق لا يحقق الواحد منهم ما يريد أن يحققه من هذه الهدفين الجميلين، بل وعلى العكس قد تؤدي طرقهم في الممارسة إلى عكس ذلك تماماً أي مزيد من الضغط النفسي والعضوي ومزيد من التوتر والاضطراب. ودعونا هنا نضرب بعض الأمثلة.

فالبعض يمارس الرياضة بهدف التخسيس وإنقاص الوزن^(١) فيجئ ذلك على حساب الصحة وإنهاك البدن . والبعض الآخر يمارس الرياضة من أجل المنافسة وتحقيق أرقام قياسية فيجتاح للتدريبات الشديدة والعنيفة التي تنتج عنها آثار جانبية شديدة كالكسور والجروح ، وإصابات المخ والجهاز العصبي ، وإنهاك القلب وربما الوفاة .

اختيالات خاسرة للتعامل مع التوتر والضغط

تناول أطعمة غير صحية

الخمور

المخدرات

التدخين

العقاقير الترفيهية والمهدئات النفسية

أدوية النوم والصداع وتسكين الألم

الحدة المزاجية والانفعال

و تعتقد نسبة عالية من الناس أيضا أن اللياقة البدنية تعني ضمنا الصحة . وهذا غير صحيح ، فمن الممكن أن تمارس نشاطا رياضيا ولكنك لا تحقق ما ترغب فيه من الصحة . وهذا يتطلب أن تضع في اعتبارك تحقيق الصحة عندما تمارس النشاط الرياضي ، ودعني أكشف لك بعض الحقائق لكي تعينك في مسيرتك من اجل تفعيل قدراتك الشخصية على معالجة ضغوط الحياة والتوتر .

ولمعرفة الفرق بين الصحة و اللياقة البدنية يميز علماء النفس الرياضي بين نوعين من الممارسة الرياضية :

٧ التمارين الهوائية (إيروبيكس)^(٢) التي تساعد الجسم علي التنفس الهادئ والعميق المنتظم ، ومنها التمارين التي تمارسها باعتدال على نحو منتظم ، ولذلك فهي تمد أجهزتنا

(١) الحقيقة أن من حسن حظ بعض الناس أنهم يرثون جهازا تنفسيا سليما فيمكنهم أكل ما يشاءون دون زيادة في وزن الجسم .

(2) Aerobics

التنفسية بما فيها القلب والرئتين والأوعية الدموية بالأكسجين . وهذا بدوره يحقق النشاط والحيوية مما يساعد الجسم على حرق الدهون والأنواع السيئة من الكوليسترول . ومن أنواعها الجري والمشي والسباحة .

٧ أما النوع الآخر فهو ما يمكن أن نسميه تدريبات القوة لأنها تمد الجسم بدفعات قصيرة ومتقطعة من القوة ، ومن أمثلتها كرة القدم والتنس وحمل الأثقال والملاكمة والجري العنيف الذي نغير من سرعته على نحو مفاجئ . ولعل أسوأ ما في هذا النوع من التدريبات أنها تدفع الجسم للحركة ولكن من غير أن نمدد بالأكسجين (الذي يحتاج للهدوء والاعتدال في الممارسة) ، ونتيجة لهذا تتخذ هذه الأنواع الشديدة من سكر الكبد وقودها الأساسي لإمداد الجسم بالطاقة المطلوبة^(٣) .

ومهما تباينت الأسباب والاختلافات التي ينسبها الناس للممارسات الرياضية ، فإن هناك بعض المفاتيح الرئيسية لتحقيق الأهداف الصحية المرجوة من الممارسة الرياضية . أولها أن تمارسها بهدف إمداد الجسم بالطاقة الهادئة والأكسجين ، وكل أنواع التمارين تصبح ملائمة لتحقيق هذا الغرض طالما أنها تؤدي إلى التنفس الجيد وبعث لمدة ثلاث دقائق علي الأقل بعد الانتهاء منها . ولتحقيق هذا الغرض نفضل النوع الأول ، ونوصي به كأحد الأهداف الرئيسية من هذا الكتاب . فتمارين الإيروبيكس تساعد علي التنفس الهادئ والعميق والمنظم ، وتمنح الجسم حاجته من الأكسجين والصحة العامة ، التي تنعكس نفسيا علينا فنشعر بالتفاؤل والقوة الهادئة .

والمفتاح الثاني لتحقيق النجاح لمرغوب أن تكون الممارسة الرياضية منتظمة لفترة تتراوح من ٤٥ : ٦٠ دقيقة يوميا ، أو ثلاث مرات أسبوعيا علي الأقل . ويفضل أن تكون الممارسة الرياضية متصلة وليست متقطعة ، أي أن لا تكون مثلا ١٠ دقائق صباحا و ٥ دقائق مساء .

(٣) حينما يتناقص رصيد الجسم من سكر الكبد (أي سكر الدم) تبدأ فوراً النتائج السلبية لهذا النوع من التمارين . فمن المعروف أن الجهاز العصبي يحتاج لما يعادل ثلثي كمية سكر الدم ، ولهذا ونتيجة للتناقص الحاد في هذا السكر نتيجة لهذا النوع من التمارين يبدأ الأشخاص فوراً في مواجهة مشكلات عصبية وعضلية ونفسية بما في ذلك الصداع ، وأمراض الركبة والمفاصل ، ومشكلات الدورة الدموية . ومن المؤسف أن الرياضيين المهرة والمحترفين أنفسهم يقعون في مثل هذه النتائج السلبية ، ولهذا نسمع عن الكثيرين منهم ممن انتهت حياتهم المهنية من أمثال محمد علي كلاي الملاك الأمريكي العالمي المشهور الذي أصيب بمرض " باركنسون " الذي أقعده عن ممارسة حياته المهنية .

ولكي يصل الشخص إلى هذا القدر النافع من الرياضة فإن من الأفضل ثالثاً أن يعمل الشخص خلال ممارسته على تنشيط كل عضلات الجسم ما أمكن، حتى تنشط عضلات القلب، وأن تنشط الرئتان في أداء وظائفها التنفسية على أحسن وجه ممكن.

والمفتاح الأخير الذي أرى ضرورة الانتباه إليه هو أن توجه تدريباتك الرياضية وتكيفها بحيث تساعدك على حرق الدهون والكوليسترول وليس سكر الدم الذي ندخره في الجسم للطوارئ. وإحدى أهم فوائد التدريبات الهوائية أنها تفعل ذلك، ولهذا فهي تحول دون تراكم الدهون في الدم وتمنع انسداد الشرايين المرتبط بأمراض القلب. والبحوث تبين أن المشي والحركة والنشاطات الرياضية المنتظمة لها هذا التأثير الجيد علاوة على أنها تؤثر إيجابياً على الصحة والمزاج، وإليك ما استطعت أن أجمعه من فوائد هذا النوع من التمارين، فهي:

٧ تساعد الجسم على امتصاص المعادن والفيتامينات مما يحسن بدوره من وظائف الجهاز المناعي الذي يقوم بدور رئيسي في الوقاية من الأمراض.

٧ ومن المعروف كذلك أن كثيراً من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية وهي الوظائف المرتبطة أيضاً بالحالة المزاجية تتحسن بالممارسة الرياضية المنتظمة.

٧

حقيقة الإدمان على الرياضة

من المفيد أن تعرف أنك إذا حرصت على ممارسة الرياضة لمدة عشرة شهور أو أكثر بشكل منتظم، فإنك تتحول لمدمن إيجابي عليها. والمثير أيضاً أنك حتى لو انقطعت عنها لأسباب خارجة عن إرادتك، ستجد من السهل العودة لها من جديد، والسبب أنها تساعد على تنشيط عنصر الإندورفين (أفيون الجسم) الذي يعيننا على تحمل الألم والتخفيف من القلق.

ففي نهاية العام ٢٠١١م اقترح العلماء من حل "لغز" الإدمان الرياضي بعد أن أظهرت دراسة أجريت على الفئران في جامعتين أمريكيتين أن الجزء الذي له علاقة بالإدمان في المخ ينتج مواد تشبه المورفين تسمى "إندورفين" استجابة لتأثير الجري والمشي والممارسات الرياضية، ولهذا فإن الإندورفين ربما يكون السبب الذي يروّض الدماغ ويجعله مدمناً أو محتاجاً إلى هذه المواد، ومن ثم نحى رغبتنا في الانتظام في الممارسة الرياضية للوصول لهذه المادة. ويفترض العلماء أن الزيادة في مادة الإندورفين تقدم تفسيرات جديدة لبعض الألفاظ التي أخذت تتناغم مع بعضها كي تنتهي بـ "لغز" الكبير وهو أسباب الإدمان على الألعاب الرياضية، ولكن ياله من إدمان إيجابي تملك مفاتيحه في أيدينا ودون اللجوء للمخدرات.

٧ بالممارسة المنتظمة نجد أنفسنا أكثر قدرة علي التنفس الجيد والحيوية مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب .

٧ كذلك تبين البحوث أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء بشكل مكثف ، أو مخفف يشعرون بأنهم أصحاء ، ويشعرون بأنهم أفضل حالا ، ويستمتعون بحياة أفضل .

٧ وتفيد الأبحاث أن التمرينات الرياضية تزيد من الثقة بالنفس التي بدورها تساهم بشكل بارز في تحسين صورة الذات وتقديرها .

التنبه لما نأكل وما نشرب :

توصي البحوث المعاصرة- وأنا أنقل لك هنا الكثير من هذه المعلومات عن " كليف ماكاي " وهو باحث مشهور من جامعة كورنيل الأمريكية وخبير في كيمياء الأنظمة الغذائية- بأن نتنبه لكمية ما نأكل . في إحدى تجاربه المشهورة قام بتقليل ما يعادل نصف الكمية المعتادة لكمية ما تتناوله بعض الفئران ، وقد لاحظ أن ذلك قد ضاعف من عمرها ، ويعلق الدكتور " ماكاي " على هذه الدراسة بأن الإقلال من الطعام هو أفضل طريقة لتأخير الشيخوخة وإطالة العمر ، وقد أكدت دراسات لاحقة هذه الحقيقة وربما لا نحتاج كثيرا لذكر المزيد منها لأننا نلاحظ يوميا أمثلة متعددة لما نتمتع به شخصيا من حيوية عندما نقلل من كمية الطعام ، وما نشعر به من تعب وإرهاق بعد وجبة دسمة والامتلاء .

مثال آخر ، هل تعاني من سوء الهضم ؟ وهل تشكو من كثرة الغازات ؟ والتجشؤ المستمر ؟ وهل تستيقظ مرهقا في الصباح ؟ ، هل تتناول أدوية عسر الهضم والحرقان ، حتى وإن كنت قد قللت من كمية ما تأكل ؟

إذا كان ذلك بالإيجاب فإن السبب لا يكمن في كمية ما تأكل فحسب ، بل بالأحرى لأنك لم تتنبه لبعض الحقائق الأخرى التي يسببها الطعام وما يثيره من ضغوط .

وأول هذه الحقائق الاهتمام بتركيبة الطعام الذي تاكله ومكوناته ، وما يحدث من تفاعل بين أنواع الأطعمة التي نأكلها . وبالرغم من أن الاهتمام بهذا الموضوع بدأ مبكرا من خلال بحوث العالم الروسي المعروف " إيفان بافلوف " ، الذي فاز بجائزة نوبل عن بحوثه الموسومة في عمليات الهضم ، فإن البحوث المعاصرة قدمت نتائج مثيرة ، ربما تود أن تتعرف على بعضها في هذا السياق ما دمنا بصدد الحديث عن معالجة ضغوط الحياة والتوتر .

فكمية ما نأكل ونوعية ما نأكل وحدهما لا يكفيان لتحقيق بيئة داخلية نظيفة، بل يجب أيضا أن نهتم بمدى الانسجام بين العناصر الغذائية التي نأكلها. فمثلا من الثابت الآن أن تركيب ومكونات الطعام الصحي أمر غاية في التعقيد، ولا يجب أن يترك للصدف وللعادات السيئة. فكل نوع من أنواع الطعام يتطلب عصارات هضمية مختلفة، ومن ثم يتم هضم كل منها بصورة مختلفة. أي أن عدم الانسجام بين عناصر الطعام المختلفة وخلطها في الوجبة الواحدة يسلبك الطاقة، وما يسلبك الطاقة يعتبر مصدرا محتملا للإصابة بالأمراض.

الجواب الثلاثة المطلوبة

لتحقيق التوازن الصحي فيما نأكل أو نشرب ينبغي الانتباه للجوانب التالية:

- الانتباه لكمية ما نأكل أو نشرب
- نوعية ما نأكل أي المكونات الغذائية الصحية المناسبة
- الانسجام بين العناصر الغذائية التي نتعاطاها

النشويات مثلا بما فيها الأرز والخبز والبطاطس تتطلب وسطا هضميا قلويا، أما البروتينات مثل اللحوم فتتطلب وسطا هضميا حمضيا. ولهذا قد يتعسر هضم الطعام ويصبح أرضا خصبة للبكتريا والتخمير والعفونة عندما نخلط هذين النوعين من الطعام ببعضهما البعض لأن قوانين الكيمياء تبين لنا أن أي وسطين متضادين (قلوي وحمضي) لا يمكن أن يعملوا بانسجام في وقت واحد.

هل معني ذلك أن لا نخلط في الوجبة الواحدة بين النشويات والبروتين؟

إذا أردت أن تعاني أقل قدر من الضغوط والتعب وتتجنب عسر الهضم، وإذا أردت أن تستيقظ من نومك مرتاحا ومتفائلا، وأن تحافظ على وزن متوازن فالإجابة هي نعم، وإذا كان لا بد أن تأكل الإثنين في نفس اليوم فاجعل وجبتك في الغذاء من أحدهما وفي العشاء من النوع الثاني على أن لا يقل الوقت بين الغذاء والعشاء عن ثلاث ساعات ونصف، وهو الوقت الذي يسمح بهضم جيد لما تعاطيت من طعام.

ومن المهم أن تعرف أيضا مادنا بصدد الحديث عن نوعية الغذاء والشراب أن تكثر من السوائل. تذكر أن الماء هو العنصر المطهر الذي يمنحنا الحياة والصحة. ويوصي علماء علم

النفس الصحي ان تحقيق الصحة والوقاية يحتاج منا أن نشرب يوميا ٨ أكواب ماء على الأقل . ومن الأفضل التركيز على شرب الماء المقطر تجنباً لما يحمله الماء هذه الأيام من شوائب و جراثيم . والطريقة الأخرى لمنح جسمك كفايته من الماء أن تتناول الأطعمة الغنية بالماء وهذا يعني الفاكهة والخضراوات والعصائر الطبيعية .

والخلاصة أن من الضروري ان نتذكر دائما أن الطعام الذي نأكله وأنواع الشراب التي نتعاطاها و كمية ما نتعاطاه منها يجب أن تساعد الجسم على تحقيق المزيد من الصحة وتنظفه من المواد السامة التي ترهقه وتصيبه بالأمراض . وغني عن الذكر إن تراكم المخلفات في الجسم يشجع على الإصابة بالأمراض ، ويخلق بيئة داخلية جيدة لإنتعاش الجراثيم والأوبئة ومن ثم تراكم التوتر النفسي من جراء ما تثيره من ضغوط على أعضاء الجسم وتعذر أدائه لوظائفه . فمن طرق الحفاظ على وظائف الجسم في حالة متوازنة والحفاظ على الأوعية الدموية وغيرها من الأعضاء خالية من الفضلات والسموم ، هي أن تدرب نفسك تدريجياً على عادات جديدة تحقق من خلالها بيئة داخلية نظيفة قادرة على مقاومة المرض وتحقيق الحيوية والمناعة .

ماذا عن العقاقير ؟

في كتاب " الحكمة الضائعة " ذكرت أن نسبة كبيرة من التوتر النفسي يأتي مصاحبا لنظام غذائي وصحي مختل ، بما في ذلك الإسراف في تناول أنواع غير صحية من الأطعمة ، والتدخين وتعاطي الخمر والمخدرات . ومن ثم ، إذا كنت مدخنا ، توقف مباشرة عن التدخين ، والجأ لبعض الأساليب السلوكية الحديثة لمساعدتك علي التوقف عن التدخين . وإذا كنت ممن يتعاطون مشروبات روحية ، توقف أوقل من حجم التعاطي .

انتبه أيضا للعقاقير الترفيهية ، التي يتعاطاها البعض كنوع من العلاج الذاتي لتحسين المزاج والسلوك كالحشيش أو الأمفيتامينات أو البنجو . ويشيع استخدام العقاقير الترفيهية بكثرة في أيامنا هذه كطريقة للتغلب على مشكلات التوتر النفسي أو التقليل من النتائج السلبية التي تنتج عن التعرض للمشاحنات والضغوط اليومية .

ومن التناقضات المحيطة باستخدام العقاقير أن من يتعاطونها يبررون ذلك بأنها تحسن المزاج ، وتشحذ قدراتهم على التفكير والتذكر وغير ذلك من تبريرات ، ولكن الخطورة الحقيقية في استخدام العقاقير تكمن في آثارها السلبية علي نفس هذه القدرات . فهي تؤثر سلبيا على التفكير والتذكر والإبداع ، وعلى الصحة العقلية والنفسية بوجه عام . وهي في النهاية تؤثر سلبيا في الناحية المزاجية التي يؤخذ من أجلها هذا النوع من العقاقير .

البحث عن الدوبامين .. والطريق للإدمان ؟

فى العام ٢٠٠٠ م حصل العالم السويدي " أرفيد كارلسون " ٧٩ عاما- على جائزة نوبل فى الطب العام لأنه كان أول من كشف عن مادة الدوبامين كناقلة للإشارات العصبية فى المخ . وبدأ دراساته الرائدة فى هذا المجال فى حقبة الخمسينيات التى أدت إلى إثبات أن مرض الشلل الرعاش (باركنسون) الذى يفقد فيه المريض قدرته على السيطرة على حركة الجسم ينتج عن نقص الدوبامين فى أجزاء معينة من المخ ، وأن بالإمكان تطوير علاج ناجح له . وتوصل " كارلسون " إلى العديد من الاكتشافات الأخرى التى أظهرت دور الدوبامين فى المخ وفى الحالة المزاجية . ومن المعروف الآن بفضل هذه الدراسات أن الدوبامين ينتج فى خلايا المخ بمعدلات ثابتة نسبيا تحت الظروف الطبيعية ، ولكنها تتغير بحسب الحالة النفسية وما تتعاطى من عقاقير أو أنواع أطعمة .

والدوبامين ببساطة مادة كيميائية تشبه الهرمون وتعتبر هذه المادة المحرك الأساسي لحالات السرور الإنساني ، وتساهم فى نقل مشاعر النشوى والبهجة . ولذلك يتزايد وجودها فى حالات البهجة التى تصاحب مثلاً الحصول على ترقية ، أو إثر تناول وجبة طعام شهية . فأى شيء يجلب السعادة يتم نقله ولو جزئياً عن طريق الدوبامين .

وتؤدي بعض المخدرات مثل الكوكايين إلى إنتاج كميات عالية من الدوبامين ، ولهذا يشعر المتعاطي بغبطة شديدة نتيجة لذلك . لكن الخطورة التى يمثلها الكوكايين أن تأثيره يكون عكسياً على الموصلات العصبية التى تنتج الدوبامين فتكسل عن إداء وظائفها ، وتضمر بعض مراكز استقبال الدوبامين فى خلايا المخ ، ويؤدي ذلك لتعكير مزاج المتعاطي ، ويضطر لزيادة كمية المخدرات ليصل لنفس الإحساس من البهجة والسعادة الزائفة ، وهكذا تبدأ الحلقة السلبية اللانهائية التى تؤدي فى النهاية إلى الإدمان فى أسوأ درجاته وربما الموت .

ويرتبط الدوبامين أيضاً بإدمان الطعام ؛ حيث كشف الباحثون فى معمل " بروكهافن " القومي التابع لوزارة الطاقة الأمريكية أن مراكز الإحساس بالدوبامين أقل لدى الأشخاص السمان (البدانة) ؛ لذا قد يأكلون المزيد حتى يحصلوا على الشعور بالإحساس بالرضا والمتعة . ومن ثم فإنهم أيضاً قد يدمنون الطعام ، فضلاً عن شيوخ إدمان الخمر أو المخدرات .

ويرى الباحثون أنه ما دام تناول الطعام يشبه تعاطي العقاقير المسببة للإدمان من حيث إنه

يتزايد مع استمرار العادة فإنه قد يسبب خللاً في مادة الدوبامين عند البدن . ولهذا فقد أشارت النتائج المستخلصة من هذه الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التي تهدف إلى تحسين أداء الدوبامين قد تفيد في علاج البدانة أيضاً من عادة إدمان الطعام .

كذلك حرر نفسك قدر ما تستطيع من الاعتماد علي المهدئات الكيميائية ، وأدوية النوم ، والصداع ، وتسكين الألم إلا للضرورة ولفترة محدودة وبمتابعة مهنية جيدة (إذا استطعت أن تعيش بدونها فخيراً تفعل) . وإذا كنت قد بدأت تعاطي بعضها لأي سبب ، فلا تنقطع فجأة تجنباً للمعاناة من اضطرابات الانقطاع withdrawal symptoms ، التي تؤدي في كثير من الأحيان إلي إثارة الاضطراب النفسي والمزاجي بصورة قد تكون أسوأ من التعاطي ذاته . فالانقطاع عن العقاقير النفسية له أساليبه التدريجية ، ويحسن القيام بها تحت إشراف طبي أو نفسي حذر .

التحالف مع حاجة الجسم للنوم:

أود باديء ذي بدء أن أؤكد حقيقة أثبتها العلماء ، وهي أنه ليس هناك قانون يحدد عدداً مثالياً للنوم ، فالناس الأصحاء ينامون في المتوسط من ٧ إلى ٩ ساعات يومياً ، ولكن عدد ساعات النوم التي يحتاج لناس إليها تختلف كثيراً ، وتزيد بشكل ملحوظ لدى الأطفال مقارنة بالكبار وتنقص كلما تقدم بنا العمر . ولكن الفروق حتى بين العاديين تتفاوت في مدى حاجتهم للنوم . فالبعض يحس براحة كاملة بعد 6 ساعات من النوم ، والبعض يحتاج من ٧ إلى ٩ ساعات . يذكر أن " نابليون بونابرت " لم يكن ينام أكثر من أربع ساعات يستيقظ بعدها في كامل الحيوية والنشاط ، " المهاتما غاندي " اعتاد أن ينام أربع ساعات فقط ثم يستيقظ منها نشطاً حتي يأوي إلي سريريه في المساء ، وبالمثل كان " جوزيف ستالين " يحتاج إلى إغفاءة قصيرة ليمارس بعدها أعماله المتعددة .

وبالمثل لا يوجد قانون ينطبق على الجميع فيما يتعلق بالوضعية المثالية للجسم خلال النوم . البعض لا يزعجه أن ينام في وسط الضجيج والإضاءة العادية ككاتب هذه السطور ، والبعض الآخر يعجز عن النوم إلا إذا كان ذلك في حجرة لا يتخللها صوت وضوء ، وهناك البعض - مثلي أيضاً - ينام جيداً على مخدع خشبي ، ومرتبته محشوة قطناً ، بينما في المقابل نجد أن البعض الآخر لا يشعر براحة النوم إلا في بيئة شديدة الانضباط ومخدعاً مريحاً وثيراً ورخواً .

و الرسالة التي أريد أن أحملها من ذلك أنه لا توجد قواعد ثابتة لكيفية النوم أو الأوضاع التي تودها . نم بالطريقة التي تفضلها ولكن نم جيدا . وللنوم الجيد قواعد أخصص لها هذا الجزء المتبقي من هذا الفصل .

القواعد الصحيحة هي أن تعرف احتياجاتك التي يتطلبها الجسم حتى يكون خاليا من التعب والإرهاق في اليوم الثاني وحتى تكون قادرا على تنفيذ برنامجك الوقائي من حيث معالجة الاضطرابات النفسية والعضوية والتعامل بفاعلية مع أنواع الضغوط الانفعالية والاجتماعية التي قد تنتج عن اضطرابات النوم .

واضطرابات النوم متعددة ، وهناك فيما تكشف البحوث الامريكية وبحوث منظمة الصحة الدولية ما يقرب من ٥٠ مليون نسمة في الولايات المتحدة وحدها تعاني من مشكلات النوم ، وهذا الرقم في تزايد مستمر . أما عن أنواع هذه الاضطرابات فقد بين البحث العلمي أن هناك على الأقل ثمانية أنواع من اضطرابات النوم ، من اشدها الأرق . وقائمة العوامل التي تساهم في اضطرابات النوم وتزيد منها ممتدة وواسعة وتشمل ضمن ما تشمل : المعاناة من الضغوط ، القلق ، الاكتئاب ، سوء استعمال الحبوب المنومة ، وتعاطي الخمر ، التبغ ، الكافيين ، المشاكل الصحية والعمرية ، والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتقدم العمر مثل انقطاع الطمث عند النساء والاكتئاب وتناول أنواع متعددة من الأدوية وانخفاض الإفراز الطبيعي للميلاتونين (والميلاتونين عبارة عن هرمون في المخ تفرزه الغدة الصنوبرية) . واتساع هذه القائمة يثبت لنا أن من المهم أن نتعرف على أي هذه العوامل يؤثر في اضطرابات النوم عند الأشخاص الذين يشكون منه . فمن الواضح أن الأسباب تختلف باختلاف ظروف كل شخص ، ولهذا يبذل الطبيب والمعالج النفسي كلاهما جهدا واضحا لتشخيص أسباب هذه المشكلة قبل أن يتقدم لعلاجها .

وأشار العلماء الى أن آثار النوم السيء أو عدم النوم لفترات كافية ليست بدنية أو عضوية فقط بل تمتد لتشمل الحالة النفسية وأساليبنا في التكيف الاجتماعي للضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والأسرة . ومن ثم أود هنا أن أشير إلي بعض النتائج المتعلقة بالأرق ذلك العدو الرئيسي للنوم الجيد .

عادة ما يحدث الأرق نتيجة لعادات سيئة ، او نتيجة لوجود ظروف مثيرة كالصدمات

العاطفية والخوف وتوقع الشر والألم أو بعض الأمراض . والحقيقة أن فقدان النوم لمدة يوم أو يومين ربما لا يسبب مشكلة لكن إطالة الأرق قد تسبب في إثارة الإعياء الذهني والعصبية وعجز الانتباه . وقلة النوم أو عدم انتظامه يمكن أن يكون سبباً في العديد من المشاكل الصحية الأخرى مثل الاكتئاب ، نقص المناعة ، ضعف الذاكرة والقدرات الإدراكية والمعرفية ، انخفاض مستوى الطاقة وفقدان الشهية .

ومن هنا تأتي أهمية أهمية العلاج الطبي في مثل هذه الأحوال ، ويوجد عدد كبير من المسكنات و المنومات ومضادات الأرق والتي عادة ما تكون مفيدة وفعالة إذا استخدمت لفترات قصيرة . ولكن تذكر ، ان الغالبية العظمى من عقاقير النوم ومضادات القلق تسبب الإدمان ، والانقطاع عنها بشكل مفاجئ وبدون إشراف طبي يعرض المرء لمشاكل خطيرة من بينها اضطرابات القلق بما فيها نوبات من الجزع والتشنجات . كما أنها بسبب إدمانها السريع لا تكون متاحة في الصيدليات إلا بوصفة طبية .

ولحسن الحظ توجد خطوات بسيطة يمكن تجربتها قبل أن تلجأ للعلاج الطبي والعقاقير . جربها ، وستجد أنها ستحسن من عاداتك وتجعل النوم عميقاً وسهلاً وتجعلك تشعر بالراحة والانتعاش عندما تستيقظ :

١ . تجنب الدخول في نشاطات ذهنية أو بدنية قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل . وينطبق ذلك على النشاطات الرياضية ، التي يفضل أن تكون بالنهار ، او في الساعات الأولى من المساء .

٢ . ضع جدولاً منتظماً تحدد فيه زمن الذهاب الى الفراش وزمن الاستيقاظ على ان يكون هذان الزمانان في الوقت ذاته كل يوم .

٣ . تأكد أن تعتني بالحشية والملاءة والوسادة ليس فقط من أجل الراحة البدنية ولكن من أجل الراحة النفسية أيضاً ، وأن تكون الحجرة ذات تهوية جيدة وثابتة وحرارتها مقاربة لدرجة حرارة الجسم ما امكن .

٤ . بعض الناس يستجيبون سلباً للكافين ، وتناول فنجان واحد بالنسبة لهؤلاء يظل أثره في جهازك لمدة ٢٤ ساعة بعد تناوله ، لذا من الأفضل تجنب النيكوتين والتبغ بالنسبة لهؤلاء الأشخاص لمدة أربع ساعات قبل النوم على الأقل . ومن المعروف أن تناول اللبن الدافئ قبل النوم قد يساعدك على النوم والنعاس الهادي .

- ٥ . لا تحتفظ بأي شيء يتعلق بالعمل في غرفة نومك لأن ذلك سوف يتداخل مع عادة النوم بسبب ما قد يؤدي إليه من تنشيط التفكير في الوقت الذي يجب أن نخلد للراحة والنعاس .
بعبارة أخرى ، تأكد من أن فراشك مريحاً ، ولا تستخدمه إلا للنوم .
- ٦ . تذكر أن التفكير في الأمور أسوأ من الأمور ذاتها ، فلا تكثر من النظر إلى الساعة ، ولا تقلق بشأن بقاءك متيقظاً حتى الآن . والحقيقة أن الاستلقاء في السرير بدون نوم قد يزيد من القلق ويجعل النوم أكثر صعوبة . ويطلق الأطباء على هذه الحالة اسم الأرق الشرطي ، أي أن مكان النوم يصبح مرتبطاً بالأرق بدلاً من الهجوع للنوم . ولهذا فعندما يسيطر عليك الأرق ذات ليلة ، وإذا حدث واستيقظت في منتصف الليل فافعل بدلاً من التفكير والتهويل من الأمر الخطوة التالية .
- ٧ . حافظ علي جسمك في وضع مسترخي وتذكر بعض تمارين الاسترخاء التي تدربت عليها من قبل ، لا تكثر من القلب ، وحافظ على وضع سلبي للجسم لبضع دقائق ، فقد تروح في النوم ، إن لم يحدث ذلك لا تجبر نفسك على النوم ثانية وعليك مغادرة غرفة نومك ولا تعد إليها حتى تشعر بالنعاس . ولا تقلق بشأن بقاءك مستيقظاً فإن لم تكن قادراً على النوم فلا طائل من الاستلقاء في السرير .
- ٨ . في اليوم التالي تجنب الغفوات الصغيرة ، و حاول بقدر ما تستطيع أن تتجنب النوم في النهار . في الغالب أن المشكلة لن تتجدد في الليلة الثانية . استمر في اتباع برنامج ممارسة التمارين الرياضية الهوائية ، فالتمارين أثناء النهار تساعد في تحسين وإطالة مراحل النوم خاصة المراحل العميقة وتلك هي أهم المراحل بالنسبة لجهازك المناعي .
- إذا فشلت كل هذه الخطوات ، فمن الأفضل أن تلجأ للعلاج الطبي والنفسي فقد تكون هناك أسباب انفعالية ونفسية لم يمكنك تشخيصها و تحتاج للعلاج . ولعل من أهم المشكلات النفسية المرتبطة بمشكلات النوم والتوتر العام : اضطرابات القلق ، والاكتئاب والعداية النابعة من غضب مكتوم ، وهو ما يشكل خلاصة الفصل الرابع عشر " الأعداء الثلاثة " الذي أنصحك بالرجوع إليه إذا تزايدت مشكلاتك مع النوم .