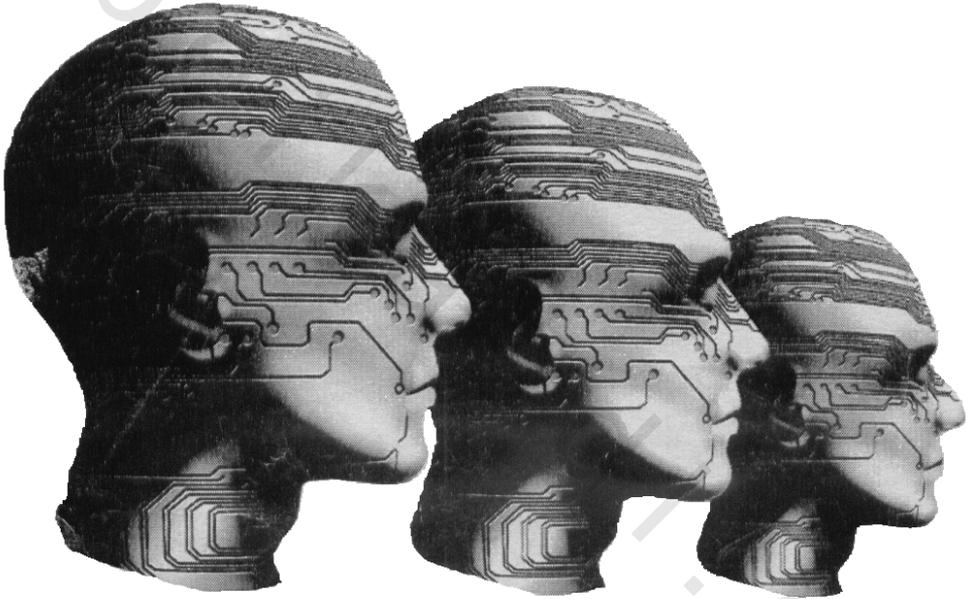


## الباب الخامس

### الراحة والنوم



## ٧ مقدمة :

الراحة والنوم هما عملية البناء الفعلي فبعد أن تم التحفيز علي البناء ( بالتدريب ) ثم الإمداد بالمواد المختلفة للبناء والطاقة ( بالتغذية ) تأتي الآن المرحلة الثالثة ( الراحة والنوم ) حيث البناء الفعلي ( وكأن عمال البناء يأتون في الليل بعد أن أخذوا التصريح بالبناء ليستخدموا المواد التي تم إدخالها خلال اليوم للبناء واستعادة الطاقة ).

وهذه المرحلة مهمة جداً كي تحقق التنمية العضلية التي تتمناها بالإضافة إلي المحافظة عليها طول العمر ( بإذن الله ).  
فالنوم نعمة إلهية لم يعرف بعد قدرها ولم تكتشف بعد أسرارها كاملة، إلا أن الأبحاث في السنوات الماضية بدأت تركز على بعض الثوابت العلمية المتعلقة بالنوم، وسيتم التحدث عن كل منهما لمعرفة أهميتهما.

## ٧ أولاً الراحة :

لكل شيء في الدنيا طاقة واحتمال، ولكل كائن حي قدرة محدودة على العمل، والإنسان يقوم بأعمال كثيرة منها العضلي والعقلي لذلك يجب على كل فرد أن يتمتع بالراحة الكافية ولا يرهق نفسه أو بدنه، فكل إنسان لا يستطيع الاستمرار في العمل ليلاً ونهاراً بل أنه أثناء النهار ذاته قد يحتاج إلى مدة يريح فيها جسمه من عناء العمل.

لاحظت إدارات وأصحاب المصانع والشركات، للراحة من آثار جيدة على العمال والموظفين جسماً وعقلياً ونفسياً فعملوا على إطالة فترات الراحة لهم مما كان له أكبر الأثر في إقبالهم على عملهم بشغف ونشاط، وكانت نتيجة ذلك زيادة الإنتاج وجودته مع عدم إرهاق العامل والمحافظة على صحته.

والراحة ضرورية جداً بالنسبة للرياضي حيث يعتمد تحقيق اللياقة البدنية على عوامل كثيرة أهمها :  
\* التدريب. \* إتباع نظام غذائي صحي. \* العوامل النفسية.

\* استعادة الطاقة عن طريق ( الراحة والنوم ).

ولا يحظى هذا العامل الأخير باهتمام كبير على الرغم من أهميته الفائقة حيث تحتاج العضلات إلى فترات راحة كافية وذلك لكي تعوض الطاقة التي فقدتها أثناء التدريب، وإلا فلن يكون لهذه التدريبات أي أثر ملموس على الجسم.

## ٧ ثانياً النوم :

### مقدمة :

نعم الله سبحانه وتعالى على عباده كثيرة لا تحصى وأحد هذه النعم نعمة النوم. وأكثر من يشعر بأهمية هذه النعمة من يعاني من مشاكل واضطرابات في النوم. فللنوم أهمية كبرى بعد الهواء والماء والغذاء فقد حق علينا أن نوجه إليه عناية خاصة لما له من أهمية كبرى في حفظ الصحة والقوة البدنية خاصة للرياضيين، فهو حالة طبيعية من الاستراحة تقل أثناء الحركات الإرادية والإحساس بما يحدث في ما يحدث في محيط الإنسان، وهو ظاهرة طبيعية لإعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الجسم، ولما هذه الفعاليات من أهمية في حياة الإنسان للقيام بمهامه في يومه التالي لا بد أن تمر بمجراها الصحيح، خلاف ذلك فأنها سوف تؤثر على نشاطه ووظيفته في الحياة.

**معلومة** ( الإنسان الطبيعي يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، فالذي بلغ الستين عاماً يكون قد قضى حوالي عشرين عاماً وهو في حالة النوم ).

### ما هو النوم ؟

برغم أن الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، إلا أن الأكثرية لا يعرفون الكثير عن النوم. هناك اعتقاد سائد بأن النوم عبارة عن خمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية يحتاجه الإنسان لتجديد نشاطه. والواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، حيث أنه يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وليس كما يعتقد البعض. بل

على العكس، فإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم كما أن بعض الأمراض تحدث خلال النوم فقط وتختفي مع استيقاظ المريض. وتعتبر هذه المعلومات والحقائق العلمية حديثة في عمر الزمن، حيث أن بعض المراجع الطبية لم تتطرق إليها بعد.

## **ما عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي؟**

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها نفس الشخص تكون ثابتة دائماً. فبالرغم من أن الإنسان قد ينام في أحد الليالي أكثر من ليلة أخرى إلى عدد الساعات التي ينامها الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة.

يعتقد كثير من الناس أن عدد ساعات النوم اللازمة يومياً هو ثمان ساعات. وإذا أردنا الدقة أكثر فإن أغلب الأشخاص ينامون من 7 إلى 7.5 ساعات يومياً. وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، ولكنه لا يعني بالضرورة أن كل إنسان يحتاج ذلك العدد من الساعات. فنوم الإنسان يتراوح بين أقل من ثلاث ساعات لدى البعض إلى أكثر من 10 ساعات لدى البعض الآخر. وفي دراسة للمركز الوطني للإحصاءات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية، وجد أن اثنين من كل عشرة أشخاص ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة، وواحد من كل عشرة ينام 9 ساعات أو أكثر في الليلة. ويدعى الأشخاص اللذين ينامون أقل من 6 ساعات بأصحاب النوم القصير، واللذين ينامون أكثر من 9 ساعات بأصحاب النوم الطويل، ولكنهم طبيعيون. فنيابليون وأديسون كانا من أصحاب النوم القصير، في حين أن العالم أنشستين كان من أصحاب النوم الطويل. بمعنى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان إذا كان طبيعياً ولا يعاني من أحد أمراض النوم لا تؤثر على إنتاجيته وإبداعه. وخلاصة القول أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، فالكثير يعتقدون بأنهم يحتاجون إلى ثمان ساعات نوم

يوميًا. وأنه كلما زادوا من ساعات النوم كلما كان ذلك صحيحاً أكثر، وهذا اعتقاد خاطيء. فعلى سبيل المثال إذا كنت تنام لمدة خمس ساعات فقط بالليل وتشعر بالنشاط في اليوم التالي فإنك لا تعاني من مشاكل ونقص النوم.

### هل يتغير النوم مع تقدم السن ؟

مع نمو الأطفال فإن نومهم يتغير تدريجياً. ولكن ما أن يصل الفرد إلى ما بعد مرحلة البلوغ ( وأقصد بها حوالي العشرين عاماً من العمر ) فإن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم لا تتغير مع تقدم العمر،

ولكن في المقابل فإن طبيعة وجودة النوم تتغير كلما تقدم بنا العمر. فعند كبار السن يصبح النوم خفيفاً وأقل فعالية وأقل راحة، ذلك كله بالرغم من عدم تغير ساعات النوم. والسبب في ذلك يعود إلى أن نسبة كل مرحلة من مراحل النوم السابقة تتغير مع تقدم السن.

فعندما يبلغ الرجل حوالي سن 50 سنة والسيدة حوالي 60 سنة، فإن نسبة النوم العميق ( مرحلة 3 - 4 ) تكون قد وصلت عادة إلى نسبة بسيطة جداً من وقت النوم، وعند البعض قد تختفي تماماً. فتجد الأشخاص في هذا السن أسرع استيقاظاً نتيجة للضوضاء الخارجية مقارنة بصغار السن. فبالرغم من عدم التغير الكبير في عدد ساعات النوم مع تقدم السن إلا أن طبيعة النوم تختلف، فيصبح النوم خفيفاً ومتقطعاً طوال الليل، وهذا أحد أسباب النعاس خلال النهار الذي يصيب الكثير من كبار السن.

### أهمية النوم في حياة الرياضي :

يمثل النوم أهمية كبيرة في حياة الرياضي خاصة لمن يريد تنمية عضلية للأبد ( ياذن الله ) حيث أنه عن طريق النوم يقوم الجسم بالعديد من العمليات البنائية ( النمو ) وإفراز الهرمونات واستعادة الطاقة التي تعيد للجسم حيويته ونشاطه من جديد.

## تأثير الحرمان من النوم :

لقد أجريت تجارب على الحيوان و الإنسان بحرمانه من النوم، و معرفة تأثير ذلك عليه .. و هل للنوم ضرورة أم لا، وهل يمكن الاستغناء عنه أم لا ؟



لقد أخذت حيوانات، كالكلاب مثلاً، وأعطيت فريق منها غذاءه الكامل و لكنه حرم من النوم .. و أما الفريق الثاني، فقد حرم من الغذاء، ولكنه ترك لينام كما يشاء، فبعد خمسة أيام

، وجد ان الكلاب التي حرمت من النوم، لم يبق منها أحد على قيد الحياة. وذلك بخلاف التي حرمت من الغذاء، و تركت لتنام، فقد قاومت الجوع عشرين يوماً .. و في تجارب أخرى، استطاعت الكلاب المحرومة من النوم، فقد قاومت الجوع عشرين يوماً .. و في تجارب أخرى، استطاعت الكلاب المحرومة من النوم، أن تقاوم حتى اليوم الثامن عشر، أو العشرين ثم نفقت و هلكت .. رغم أن بعضها يأخذ النوم على الرغم من كل حائل دونه .. و لقد وجد العلماء، تغيرات أساسية في خلايا قشر دماغها، بعد مدة حرمان من النوم، تزيد على أسبوع .. و عند الإنسان، وجدوا بالتجارب، أنه لا يتحمل فقدان النوم ، أمداً طويلاً .. و هو عن فقدانه أعجز منه عن فقدان الطعام والجوع .. فلقد أجريت تجارب على الإنسان، منذ عام 1896 لمعرفة ما يحدث للجسم، سواء من الوجهة السلوكية، أو الفسيولوجية، أو البيوكيميائية ، عندما يحرم من النوم.

ولقد وجد أنه عندما يحرم الإنسان من النوم لفترة قصيرة، فإنه يشعر بالتعب العام، و الإرهاق، و ثقل في جفون العين، و جمودها ... و حرمان أو قلة النوم بالنسبة للرياضي خاصة لمن يريد تنمية عضلية للأبد ( بإذن الله ) تعني قلة المكاسب العضلية لأنه لم يعطي الفرصة الكافية لكي يقوم الجسم بالعديد من العمليات البنائية ( للنمو ) وإفراز الهرمونات واستعادة الطاقة التي تعيد للجسم حيويته ونشاطه من جديد.

## نوم الظهر :

يميل البعض إلى النوم بعد الظهر بينما لا يراه البعض الآخر ضرورياً، لكن النوم لمدة 20 إلى 30 دقيقة أو حتى مجرد الاستلقاء على الظهر للراحة يكون له أثر كبير في استعادة الجسم لنشاطه وحيويته.

## فوائد النوم في فترة الظهر :

النوم لعدة دقائق في فترة ما بعد الظهر يعمل على تنشيط المخ والذاكرة بحسب باحثين في هارفارد، أخذ قسط من الراحة والنوم لعدة دقائق في فترة ما بعد الظهر يساعد في تنشيط المخ والذاكرة كالنوم الليلي تماما.. هذا ما اكتشفه الباحثون في جامعة هارفارد الأمريكية.

فقد وجد هؤلاء أن أخذ فترة قيلولة طويلة نسبيا يحسن أداء العاملين والموظفين وحتى الطلاب الذين يعانون من تعب وإرهاق وانخفاض ذهني ملحوظ مع غروب الشمس وانتهاء النهار. وقد أوضح الباحثون أن القيلولة لمدة 60 - 90 دقيقة فقط وخصوصا عند الساعة الثانية بعد الظهر يحسن الأداء العملي للإنسان بنفس الدرجة التي تمنحها ساعات النوم المريحة أثناء الليل وينصح

الخبراء في مجلة

" التقارير الصحية "

في حال عدم رغبة

الإنسان في نوم

القيلولة أو عدم

قدرته عليها تغيير

المهمة أو الوظيفة

التي يقوم بها لفترة

من الوقت ثم العودة

لإنهائها لأن ذلك

سيساعد على إرخاء دماغه وإعادة تنشيطه.



## • أهم فوائد الراحة والنوم : استعادة الطاقة .



يشبه الجسم البشري جهازاً يعتمد على الطاقة في تشغيله، فكل ساعة يحياها الإنسان يقوم جسمه بإحراق الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية وكذلك لمواجهة الاحتياجات الإضافية للطاقة، والناجمة عن التدريبات.

ومن ثم يقوم الإنسان بتعويض هذه الطاقة المفقودة عن طريق الأكل والنوم والراحة وإلا حدث استنفاد للطاقة في الجسم أو إفراط في التدريب.

## • البناء لخلايا الجسم

وقت الراحة والنوم هو الوقت الذي يحدث فيه النمو ( تجديد خلايا الأنسجة ) .

## • النوم من أهم أنواع الراحة الجسدية والعقلية لأنه :

- عملية فسيولوجية يحتاج إليها الجسم، بدونها يفقد الإنسان حياته.
- تستريح فيه الدورة الدموية والرئتان فيبطئ النبض والتنفس.
- راحة للمخ والجهاز العصبي.

## نصائح لنوم سليم

فيما يلي بعض النصائح لمن يواجهون مشاكل نقص النوم وذلك لتحسين نومهم ( بعد استبعاد الأسباب العضوية ) :

§ اذهب إلى الفراش عندما تشعر بالنعاس أو النوم، أو عندما تكون متعباً.

§ إذا شعرت بعدم القدرة على النوم، فانهدس واذهب إلى غرفة أخرى ولا تعود لغرفة النوم إلى أن تشعر بالنعاس، عندها فقط عد إلى السرير. إذا لم تستطع النوم غادر غرفة النوم مرة أخرى. الهدف من هذه العملية هو الربط ما بين السرير والنوم، ويجب الإدراك أن محاولة إجبار النفس على النوم عند عدم الشعور بالنعاس ينتج عنه الانزعاج والتذمر أكثر من كونه ينفع النوم. فاختصار الوقت في السرير يحسن نومك، في حين أن الإفراط في الوقت في السرير ينتج عنه نوم متقطع.

§ أعد الخطوة السابقة كلما دعت الحاجة طوال الليل. قد تضطر خلال الليلة الأولى إلى النهوض من خمس إلى عشر مرات أي أنك لن تنال قسطاً كافياً من النوم. ولكن زيادة الحرمان من النوم في الليالي الأولى يسهل الاستغراق في النوم فيما بعد. وباستخدام الطريقة السابقة والالتزام بها، عادة ما يعود النوم إلى طبيعته خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وقد أوضحت الدراسات العلمية فعالية هذا الأسلوب في العلاج.

§ استخدم ساعة ( المنبه ) واستيقظ في نفس الوقت صباح كل يوم، بغض النظر عن عدد الساعات التي قد نمتها في الليل. حاول المحافظة على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة خلال أيام الأسبوع، وكذلك في عطلة نهاية الأسبوع، ويفضل أن يكون النوم مبكر بحيث لا يتعدى موعد نومك اليومي الساعة الـ 11 مساءً.

§ اقرأ ورد (دعاء) النوم كل ليلة.

§ تجنب المنبهات قبل النوم كالقهوة والشاي والنيكوتين ( بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل ).

§ لا تفرط في تناول الطعام، وليكن ذلك بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات قبل ذهابك للفراش حتى تعطي الفرصة لهضم الطعام.

§ يطالب العديد من المعالجين المرضى المصابين بالأرق بعدم أخذ أي غفوة خلال النهار، وهذا الموضوع يحتاج إلى شيء من التفصيل. ففي حين أن بعض الناس لا ينامون بشكل جيد أثناء الليل عندما يغفون خلال النهار، نجد أن آخرين ينامون بشكل أفضل خلال الليل. لذلك كن طيب نفسك، وأفعل ما هو أفضل لك دون الأخذ بالاعتبار ما يقوله الآخرون، فمثلاً جرب أن تغفو لمدة أسبوع، وتجنب أي غفوة خلال الأسبوع الذي يليه وحدد بنفسك في أي وقت كان نومك أفضل. والغفوة خلال النهار يفضل أن تكون بين صلاة الظهر والعصر، ويفضل أن لا تتجاوز فترة النوم ( 30- 60 ) دقيقة.

§ النوم على الجانب الأيمن أفضل وتجنب النوم على البطن.  
§ أطفئ الأنوار لأن النور الممتص من العين قد يوقظ الساعة البيولوجية للإنسان Biological Clock، ولا تنم حتى الظهيرة، لأن ذلك أيضاً من شأنه اضطراب هذه الساعة البيولوجية للإنسان.

§ إذا كنت من الناس اللذين تراودهم الأفكار والهواجس عندما يخلدون إلى النوم ولا تستطيع إيقاف تلك الأفكار، أو أنك تبدأ بالتفكير بجدول عمل اليوم التالي، فقد يكون الحل لك هو ( وقت إزالة القلق )، وذلك بتحديد وقت ثابت كل يوم ( حوالي 30 دقيقة ) وتصفية جميع الأمور المقلقة باستخدام ورقة وقلم. إتباع ذلك سوف يسمح لك بالذهاب إلى الفراش بفكر صافي ومستريح.

§ تجنب إجبار نفسك على النوم، فالنوم لا يأتي بالقوة. بدلاً عن ذلك ركز على عمل شيء هادئ يريح بالك كالقراءة ( القرآن ) أو مشاهدة التلفزيون وذلك لتشجيع الاسترخاء ومن ثم النوم. فالإنسان الذي يستمر في العمل حتى وقت

- نومه عادة ما يجد صعوبة في النوم لأن جسمه لم يأخذ حاجته من الاسترخاء الذي عادة ما يسبق النوم.
- § الدراسات العلمية أثبتت أن الرياضيين ينامون بشكل أفضل من الذين لا يمارسون الرياضة، فالتمارين العادية قد تشجع على النوم. ووقت ممارسة الرياضة ذو أهمية قصوى بالنسبة للنوم، فبداية الدخول في النوم يصاحبها انخفاض في درجة حرارة الجسم، بينما الرياضة تزيد من درجة الحرارة الجسم؛ لذلك يفضل أن يكون التمرين الرياضي قبل وقت النوم على الأقل بثلاث إلى أربع ساعات. ومما يشجع النوم أيضاً قضاء 20 دقيقة في حمام ساخن قبل النوم.
- § اختر الوقت الملائم لممارسة التمارين الرياضية إما بعد الظهر أو في الصباح الباكر، ويفضل أن يكون هناك فاصل زمني بين ممارسة الرياضة والنوم حوالي ثلاث ساعات. علي الأقل.
- § يؤثر جو غرفة النوم على النوم بدرجة كبيرة، فدرجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة جداً تؤثر سلباً على نوعية النوم، لذلك يجب تعديل درجة حرارة الغرفة لتكون مناسبة.
- § ينتج عن الضوضاء العالية المتقطعة نوم خفيف متقطع لا يساعد الجسم على استعادة نشاطه ولا يمنحه الفرصة للحصول على مراحل النوم العميق. يمكن التخلص من هذه الضوضاء بما يسمى "الضوضاء البيضاء" وهي أن يكون في الخلفية صوت ثابت الشدة ومتواصل كصوت مروحة أو جهاز التكيف.
- § تجنب النظر المتكرر إلى ساعة المنبه، لأن ذلك قد يزيد التوتر ومن ثم الأرق، وتجنب استخدام الساعات التي تضيء بالليل.
- § عليك بممارسة تمارين الاسترخاء مثل ( التنفس العميق ) التي تساعد على استرخاء العضلات الرئيسية بدءاً من أصابع القدم وانتهاءً بالوجه.

## وتصبح على خير