

مرکز بحوث وارشاد

www.kfupm.edu.sa/caac



بسم الله الرحمن الرحيم

العادات الصحيحة
النوم نعمة إلهية و من آيات الله التي امتن
بها على خلقه قال تعالى
" و من آياته منامكم بالليل و النهار و
ابتغائكم من فضله إن في ذلك لآيات
لقوم يسمعون " الروم آية 23 ,

www.kfupm.edu.sa/caac



قال تعالى : ((ألم يروا أنا جعلنا الليل ليسكنوا
فيه والنهار مبصرا)) النمل .
يحقق استعادة النشاط و زيادة الاستقرار
الجسمي و النفسي و الذهني .

www.kfupm.edu.sa/caac



عدم صحة النوم يؤثر على النشاط اليومي
يقبل متوسط ساعات النوم يوماً بعد يوم؛ فهي
7.5 ساعات يومياً مقارنة بـ 9 ساعات في
عام 1910م .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

التعب الجيد
والتعب السيئ.
الجسم السليم في النوم السليم .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

يعيش البعض على حافة الانهاك لقلة
النوم .

كلما عرفنا عن النوم المزيد
أدركنا أهميته لصحتنا !

www.kfupm.edu.sa/caac



نقضي حوالي ثلث حياتنا نائمين
لا نعرف الا القليل عنه .
هل النوم عبارة عن خمول في الوظائف
الجسدية والعقلية
يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة
على مستوى المخ والجسم .

www.kfupm.edu.sa/caac



يقرع جيم ماس ناقوس الإنذار قائلاً:
(يجب أن نعطي النوم حقه، والا
ستزداد حوادث الموت على الطرقات
والخسارة في ساعات العمل).
لأن ساعات النوم أهم حتى من
الرياضة و الريجيم لتحسين صحتك و
نوعية حياتك .

www.kfupm.edu.sa/caac





الحواس ؟ الجسم ؟
النفس ؟ العقل ؟
الروح ؟ الوجدان ؟
الذات ؟ الشعور ؟
القلب/اللب ؟ الدماغ ؟
الكل !!!

www.kfupm.edu.sa/caac



قال تعالى " و جعلنا نومكم سباتا " أي راحة
لأبدانكم بانقطاعكم عن الأشغال , و أصل
السبات من التمدد , و قيل للنوم سبات لأنه
بالتمدد يكون , و في التمدد معنى الراحة
و قيل ثقيل .

www.kfupm.edu.sa/caac





الشاي . العادات الصحية

المشاكل الصحية .

الشوكولاته .

المجال المغناطيسي .

www.kfupm.edu.sa/caac



فكرتك عن نومك تجدها محققة .

النظرة الايجابية !

النظرة السلبية !

الخوف .

الثقة و اليسر !

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة
ما أثر الحالة النفسية (التوترات) ؟
تزيد الإثارة العصبية و الحسية .
تشوش على آلية النوم .
تزيد احتمال انقطاع النوم بالحفز الذهني
السلبي .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة
اضاءة
حلول

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

المحافظة على أذكار النوم؟
من المستحب أن يأتي المسلم بالأذكار
الواردة قبل النوم !
قصة علي و فاطمة رضي
الله عنهما مع الخادم !!!

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

قصة خالد بن الوليد رضي الله عنه
فقد روى الترمذي والطبراني من حديث
بريدة ابن الحصيب رضي الله عنه قال:
(شكا خالد بن الوليد المخزومي رضي الله
عنه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم
فقال: يا رسول الله ما أنام الليل من
الأرق،

www.kfupm.edu.sa/caac



فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إذا أويت
إلى فراشك فقل اللهم رب السماوات
السبع وما أظلت، ورب الأراضين وما
أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي
جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط
على أحد منهم أو يبغى علي، عز جارك،
وجل ثناؤك، ولا إله غيرك، أو لا إله إلا
أنت) .

www.kfupm.edu.sa/caac



عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال
أصابني أرق من الليل فشكوت ذلك الى
رسول الله صلى الله عليه وسلم .
فقال قل اللهم غارت النجوم و هدأت
العيون و انت حي قيوم يا حي يا قيوم
أم عيني وأهدىء ليلى فقلتها فذهب
عني . الطبراني

www.kfupm.edu.sa/caac





توقف عن شرب القهوة والشاي و
الشوكولاته قبل النوم بوقت كافٍ،
لاحتوائها على الكافيين والذي يختلف
تأثيره على النوم من شخص لآخر،
لدى البعض حساسية من الشوكولاته
فقد تمنع النوم .

www.kfupm.edu.sa/caac



توقف عن التدخين قبل النوم بوقت
كافٍ
النيكوتين منبه،
الدراسات بينت أن الناس الذين يدخنون
السجائر يعانون من صعوبة أكثر في
النوم،
خطر إشعال سيجارة في السرير.

www.kfupm.edu.sa/caac



عود نفسك على نوم قليل !!!!
اذهب إلى السرير فقط عندما تشعر
بالنعاس،
استخدم السرير للنوم فقط.
حدد موعداً ثابتاً للنوم والاستيقاظ،
ولا تستمر في النوم حتى العاشرة صباحاً
ولو في الإجازة .
استخدم ساعة منبه.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

اضاعة

طول

www.kfupm.edu.sa/caac



قطار النوم يمر عليك كل ساعتين بانتظام .

النعاس

التثاؤب

عدم الرغبة في القيام بأي سلوك

فمعنى ذلك أن قطارك في المحطة فأدركه.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

التبكير في النوم

اجعل الغرفة مظلمة.

أخذ إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس.

استخدم السرير للنوم فقط .

www.kfupm.edu.sa/caac





الغطاء المناسب .
اجعل حرارة جسمك أكبر من درجة حرارة
الغرفة .

تساعد تدفئة الأطراف على

سريان الدم

وبالتالي إفراز هرمون " الملاتونينلا تجعل
درجة حرارة الغرفة منخفضة حتى لا يُقطع
نومك بالحر .

www.kfupm.edu.sa/caac



تجنب النور المرتفع،

لأن النور الممتص من العين قد يوقظ
الساعة البيولوجية للإنسان،

اجعل الإضاءة موجهة بشكل غير مزعج،
تجنب الضوضاء.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

أبعد عن فراشك الهوام وغيرها با تباع هدي
النبي صلى الله عليه وسلم ففي صحيح
البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله
عنه قال: قال رسول الله " إذا أوى أحدكم
إلى فراشه فليفضه بداخله إزاره فإنه لا
يدري ما خلقه عليه " الحديث.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

الجوال .. أبعد عن مكان نومك أو أغلقه،
الساعة الرقمية
أي جهاز يعمل بالذبذبة،
اجعل المسافة بينه وبين الدماغ لا تقل عن
متر ونصف.

www.kfupm.edu.sa/caac



إذا لم تستطع الدخول في النوم بسرعة فلا
تحاول النوم جاهداً وعليك
أُخْرِجَ من السرير،
أنهك في نشاطٍ هادئٍ - لتشجيع
الاسترخاء مثل القراءة،
صلاة ركعتين تدعو خلالها .
ثم ارجع إلى السرير وأعد الكرة مرة ثانية.

www.kfupm.edu.sa/caac



ولا تعد للسرير حتى تشعر بالنعاس وهكذا
حتى تنام، فاختصار وقت اليقظة في
السرير يحسن نومك، في حين أن الإفراط
في وقت اليقظة في السرير ينتج عنه
نوم متقطع، فالالتزام بهذه الطريقة عادة
ما يعيد النوم إلى طبيعته خلال أسبوعين
إلى ثلاثة أسابيع.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة
اقرأ القرآن أو أستمع إليه، وتجنب مطالعة
ما يمكن أن يهيج الفكر مثل الدراما أو
قصص الرعب، أو الروايات البوليسية،
أو طالع بعض الشعر أو القصص
التاريخية، أو الدينية التي أثبتت الأبحاث
أهميتها في إدخال الهدوء إلى النفس.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة
نم على قدر احتياج جسمك للنوم ليس أكثر
ولا أقل ولاحظ أن كمية النوم التي
تحتاجها لكي يسترجع عقلك وجسمك
نشاطه تختلف من شخص إلى آخر
ولكي تحدد هذه الكمية لاحظ ساعات
النوم الكافية لك والتي تشعر بعدها
بالراحة والكفاءة خلال اليوم التالي.

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحية
رَاقِبْ ما تَأْكُلُه ومَتِي تَأْكُل ! ولا تَتناول وجبة
كبيرة دسمة، واجعلها قبل النوم بساعتين
تقريباً .

الرياضيون ينامون بشكل أفضل، فمارس
الرياضة قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات.

www.kfupm.edu.sa/caac



في الساعة الأخيرة من اليوم قبل النوم قل
تعرضك للمثيرات المختلفة لأنها تحفز الدماغ
على اليقظة وتبعدك عن النوم، فتجنب الأفكار
والهواجس قبل النوم ليلاً لأن الدماغ أضعف
في السيطرة على التفكير والوصول إلى حل
لمشكلة ما .

حافظ على أذكار النوم والوضوء والنوم على
الشق الأيمن وتجنب النوم على البطن .

www.kfupm.edu.sa/caac



العلماء الذين ينادون بأن على البشرية أن تعرف
قيمة النوم أكثر من ذي قبل .
إلا أنهم أيضاً يؤكدون أنه يمكن تعويض قلة
ساعات النوم بإيجاد كيفية صحيحة له .
كم قد خسرنا من اموال هائلة بالقياس الى ما
قضيناه من أعمارنا في النوم..؟
أم أن النوم من الأرباح الجزيلة .
ما فاز الا النوم .

www.kfupm.edu.sa/caac



النوم يحافظ على خلايا الدماغ , و يجددها
وينشطها , و يزيد من الإنتاجية .
يؤدي الى صفاء الذهن .
يقول متشيسون (النوم ضروري لكي ينسى
الدماغ بعض الأفكار التي يجدها متطفلة ،
و الا سوف يشحن الدماغ بذكريات لا تطاق ،
أو أدى إلى الهلوس و الهذيان في اليقظة)
مثله مثل الحاسب الآلي .

www.kfupm.edu.sa/caac



النوم أحسن دواء لتحسين نوعية الحياة .
النوم الجيد جزء من برنامج وقائي و هو
سر الصحة والسعادة .

www.kfupm.edu.sa/caac



النوم في الظلام يجعله صحي اكثر .
افضل النوم ما كان في ظلام دامس لا ترى
يدك فيه .
أكد الأطباء أن أهناً نوم هو ما كان في
أوائل الليل ، وأن ساعة نوم قبل
منتصف الليل تعدل ساعات من النوم
المتأخر .

www.kfupm.edu.sa/caac





الفجر !
الظهر !
العصر ؟
المغرب ! العشاء !
قيام الليل!

www.kfupm.edu.sa/caac



**لنستفيد من النوم قام الباحثون بتقسيم
الليلة إلى دورات والدورة إلى مراحل .**

www.kfupm.edu.sa/caac



إذا كنت تنام لمدة خمس ساعات بالليل و
تشعر بالنشاط في اليوم التالي
فذلك جيد

www.kfupm.edu.sa/caac



النوم لفترة قصيرة جداً يجعل النوم سيئ
يشعر الشخص بعدها بأنه أصبح أكثر إرهاقا

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

١- افتقاده لمراحل النوم الرئيسية

لذا لا بد من نوم كاف

فالقدر المناسب من النوم لكل ليلة عبارة
عن 5 أو 6 دورات أي وقت يتراوح من
7 إلى 9 ساعات تبعاً لدورات النوم

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

اضاعة

www.kfupm.edu.sa/caac



ما بين الساعة السادسة و الثامنة مساءً أفضل وقت لتفتح الذهن للتركيز و الحفظ .
أن أهم وقت بالنسبة للتعلم خلال ساعات النوم هو الربع الأخير من الليل .
"لو كنا ننام ... ثمان ساعات فان آخر ساعتين من النوم هما الأكثر أهمية".

www.kfupm.edu.sa/caac



الساعة الثالثة الى الساعة الرابعة !!! .
الذين ينامون حوالي 8 ساعات يومياً تزداد نسبة إنتاجهم حوالي 25 في المائة .
ال 8 ساعات اعتقاد خاطئ .
ليس هناك معدلاً ثابتاً من ساعات النوم اليومية ، فالمعدل يختلف من إنسان لآخر.

www.kfupm.edu.sa/caac





المثيرات تقوي مركز اليقظة
القلق و الخوف
التفكير
الضوضاء و الضوء !!
جهاز الاستيقاظ اقوى الاثنين نموذجياً .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة
كشف بحث علمي جديد عن أن درجة
الحرارة تنشتت فتزداد في الجلد والأيدي
والأصابع, و تنخفض في وسط الجسم ,
بسرعة قبل دقائق من موعد النوم أثناء
تحضير الجسم نفسه للسبات.

www.kfupm.edu.sa/caac



قال باحثون قمنا بتدريب بعض الناس ليلاً
قبل أن يهجعوا إلى فرشهم وسجلنا ساعات
نومهم ليلاً ثم أيقظناهم في الصباح و
اختبرناهم فوجدنا أدائهم أفضل بنسبة
20 في المائة .
لأن الدماغ يستمر في بث المعلومات
حتى أثناء النوم .

www.kfupm.edu.sa/caac



التعلم بشكل

عام يتأثر بالنوم بشكل كبير .
الذين تعلموا مهارات جديدة ثم
ناموا ملء جفونهم كان أدائهم في
اليوم التالي أفضل .

www.kfupm.edu.sa/caac



أداء الأشخاص على تمييز الأشكال
المرئية ينخفض أثناء النهار بعد عدد
من المهمات المطلوبة .
إلا أنه يمكن وقف هذا التدهور أو عكسه
بالنوم فترة تتراوح بين النصف ساعة
والساعة بين تلك المهمات .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة

وأوضح الباحثون أن القيلولة التي تراوح
مدتها بين 10 - 40 دقيقة تكسب الجسم
الراحة , وتقضي على هرمونات القلق
والتوتر المرتفعة في الدم .

www.kfupm.edu.sa/caac



تريح ذهن الإنسان وعضلاته .
تعيد شحن قدرته على التفكير والتركيز .
تزيد إنتاجيته وحماسه للعمل .
لا تؤثر على معدلات فترات النوم في
الليل .

www.kfupm.edu.sa/caac



إذا زادت مدة القيلولة !
تختل الساعة البيولوجية .
يفقد الجسم توازنه الطبيعي بين الليل
والنهار .
تؤدي الى صعوبة الاستيقاظ .
توجد المزاج السيئ والمزعج طوال
الوقت .

www.kfupm.edu.sa/caac



النوم القصير أثناء العمل يساهم في عملية التعلم ويجعل التركيز بطريقة غير متوقعة البتة.
يطالب العديد من المعالجين الأشخاص المصابين بالأرق بعدم أخذ أي غفوة خلال النهار.

www.kfupm.edu.sa/caac



كل دورة 90 دقيقة.
تتكون من أربع مراحل تبدأ من النوم الخفيف في المرحلة الأولى حتى الغطيط الشديد في المرحلة الرابعة.
تمر دورة النوم بمرحلتين أساسيتين:

www.kfupm.edu.sa/caac



الأولى : حركة العين البطيئة,

لها أطوار أربعة

الأول النوم الانتقالي

الثاني النوم الخفيف.

الثالث النوم المريح.

الرابع النوم التناقضي و هو النوم الحقيق .

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزاتها

يكون نشاط الدماغ بطيئاً ومنتظماً .

هي مرحلة مفيدة جداً للنائم, و تكثر اول

الليل ,

خلالها تفرز الهرمونات وتبنى الخلايا

البالية.

و تجدد خلايا الدم الحمراء .

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزاتها العادات الصحيحة

في هذه الأطوار يسترخي الجسم تمامًا ,
وتغلق حواس الجسم , عدى حاسة السمع .

www.kfupm.edu.sa/caac



تجول العين للأمام والخلف تحت الجفن .
يفرز الدماغ مواد كيميائية في مراكز الشعور.
تخزن أحداث اليوم .
تكون الأحلام في هذه المرحلة.

www.kfupm.edu.sa/caac



الثانية : حركة العين السريعة

تحدث عندما ينتهي الطور الرابع , فتبدأ مرحلة جديدة .

بها الطور الخامس (النوم العميق)

و تبدأ بـ 5 دقائق في أول الليل

و تنتهي بـ 15 دقيقة في آخر الليل .

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزاتها : العادات الصحيحة

تزيد ضربات القلب .

تتوتر العضلات لترتفع درجة الحرارة .

ترتعث الأصابع والأنامل .

www.kfupm.edu.sa/caac



تزيد سرعة تنفس النائم
و نشاط دماغه .
لا بد أن يحصل النائم على دورة النوم الكاملة ,
و يتابع المراحل ليصل إلى حالة الانتعاش .

www.kfupm.edu.sa/caac



في الحديث عن البراء قال :قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل اللهم أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رهبة ورغبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت ونبيك الذي أرسلت قال فإن مت مت على الفطرة واجعلهن آخر ما تقول قال البراء فقلت أستذكرهن فقلت وبرسولك الذي أرسلت قال لا ونبيك الذي أرسلت .رواه أبو داود .واقرأ آية الكرسي والإخلاص والمعوذات قبل الدعاء .

والله أعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله.

www.kfupm.edu.sa/caac



لماذا الحديث عن النوم ؟

العادات الصحيحة

التخصص .

التجربة في التوجيه و الإرشاد .

قلة الاهتمام به !

مع انتشار العادات السلبية في النوم يوماً

بعد يوم بشكل واسع .

www.kfupm.edu.sa/caac



العادات الصحيحة



www.kfupm.edu.sa/caac

