

برنامج المهارات الشخصية



جامعة الملك فهد للبترول والمعادن

أسرار النوم المريح

بسم الله الرحمن الرحيم

النوم نعمة من الله يحقق الفرد من خلالها استعادة نشاطه وزيادة استقراره الجسدي والنفسي والذهني، وهو آية من آيات الله التي امتن بها على خلقه، وكل أمر عده الله سبحانه وتعالى آية لا بد أن يكون عظيماً جليلاً مهماً في الحياة.

ما هو النوم

عرف العلماء النوم بأنه: حالة من اللاوعي طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة.

والنوم ليس مجرد راحة للجسم والمخ بل له أدوار أبعد من ذلك، فهو يزيد من الإنتاجية ويؤدي إلى صفاء الذهن، ويحافظ على خلايا الجسم والدماغ، ويجدد وينشطها، ويُمكن الدماغ من القيام بوظائفه على أكمل وجه أثناء اليقظة، ويزيد قدرته على التعلم، وهو ضروري لكي ينسى الدماغ بعض الأفكار المتطفلة، وإلا شُحن الدماغ بذكريات لا تطاق، وأدى إلى الهلوسة والذهيان في اليقظة.

لماذا ننام؟

إذا ما تخطى الجهد اليومي للفرد درجة معينة يبدأ التعب بالظهور، فالإرهاق الاعتيادي هو التعب الجيد لأنه يأتي كدعوة من الجسم إلى الراحة والاسترخاء بعد العمل المضني لإعادة تكوين قواه، أما إذا أصيب بالإرهاق الجسدي أو الذهني المفرط الذي يتولد عن نشاط مكثف وطويل فهو (التعب السيئ)، والذي قد ينتج عن راحة طويلة أيضاً !! فبعد الكد بالنهار يأتي الليل الذي يمتاز بالظلام والهدوء في كل شيء، ويميل الجسم للنعاس والخمول ثم إلى النوم، وهذا مرتبط بدورة الشمس والنور والظلام في الكون التي يجب أن تتابعها دورة النوم واليقظة اليومية.

أثر قلة النوم على الفرد

دون نوم كافٍ، تضطرب مراحل النوم فيكون المزاج معكراً ويشعر الشخص بضغط عصبي واكتئاب، ويكون قلقاً متشائماً، وأقل تفهماً ولطفاً.

كما تتأثر القدرات الإدراكية والمعرفية، فالتعلم أيضاً يتأثر بالنوم بشكل كبير، فقد أوضحت دراسة إنجليزية يابانية مشتركة جديدة، أن الإنسان الذي لا ينام بشكل كافٍ يعاني من صعوبة الفهم والاستيعاب وتسجيل المعلومات وهذا يؤثر على إنتاجيته كما أن الذاكرة والحكم على الأشياء يحدث فيهما اضطراب، وربما يؤدي الطالب برداءة في الامتحانات خاصة الحسابية، وقد أشارت التجارب إلى أن القدرة على الحفظ تدوم لفترة قصيرة جداً عند الشخص الذي يعاني من سوء النوم بالمقارنة مع الإنسان الذي ينام جيداً.

وأظهرت الدراسات أن الحرمان الشديد من النوم يؤثر سلباً على نشاط وصحة الفرد، وقد يُضعف مقاومته بحيث يصبح أقل قدرة على مواجهة التسمم، كما يفتح الباب واسعاً أمام الميكروبات.

تنظيم النوم

النوم كيفية وليس كمية من الدقائق يقضيها الفرد في سكون، كما يعتقد البعض، وتشير الدراسات إلى أن مدة النوم ليست هي العامل المهم لتجديد نشاط الخلايا وجلب الإحساس بالراحة وإنما الكيفية التي يتم من خلالها النوم.

ومن خلال الدراسات تم اكتشاف أن النائم يقضي من أربع إلى ست دورات في كل ليلة، والدورة مكونة من مراحل خمس، وهي:

المرحلة الأولى: النوم الخفيف.

المرحلة الثانية: النوم البطيء.

المرحلة الثالثة: الجزء الأول من النوم العميق، وهي النوم الفعلي المريح.

المرحلة الرابعة: الجزء الثاني من النوم العميق، وهي المرحلة الحيوية والمهمة من النوم، وعدم الوصول إليها يعني أن الإنسان لم يحصل على النوم المريح .

المرحلة الخامسة: مرحلة عميقة من النوم، وفيها حركة العين السريعة، وفيها يختفي التوتر العضلي، وتكون قصيرة ما بين خمس إلى خمس عشرة دقيقة في كل دورة نوم، وتحدث فيها الأحلام.

دورة النوم ذات المراحل الخمس تستغرق ما بين ٧٠ - ٩٠ دقيقة، ثم تأتي دورة جديدة بالمراحل نفسها، فالنائم لا يكون على حالة واحدة، وتدل الدراسات على أن النوم غير المتواصل أنفع من النوم المتواصل، بحيث يقطعه بقيام ليل أو صلاة الفجر أو نشاط مفيد.

أفضل ساعات النوم

يقول ابن القيم - رحمه الله - في زاد المعاد: من تدبر نوم الرسول صلى الله عليه وسلم ويقظته وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن، فإنه كان ينام أول الليل ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة ومن الرياضة مع موفور الأجر.

وفي صحيح البخاري ومسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أحب الصلاة إلى الله صلاة داود عليه السلام، وأحب الصيام إلى الله صيام داود، وكان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه".

لذا فأعدل النوم وأنفعه نوم نصف الليل الأول، وسدسه الأخير.

القيولة

أوضح الباحثون أن القيلولة التي تراوح مدتها بين ١٠ - ٤٠ دقيقة تكسب الجسم الراحة وتقضي على هرمونات القلق والتوتر المرتفعة في الدم، وتريح ذهن الإنسان وعضلاته وتعيد شحن قدرته على التفكير والتركيز وتزيد إنتاجيته وحماسه للعمل. وإذا زادت عن ٤٠ دقيقة أثرت على نوم الليل مما قد يؤدي إلى الأرق.

الساعة البيولوجية

مجموعة من الخلايا، إلى جانب الغدة النخامية، تستشعر ضوء الشمس الذي يسقط على قاع الشبكية، فإذا استشعرت الضوء فالوقت نهار، وإذا لم تستشعره فالوقت ليل، لذلك إذا عاش الإنسان في ظلام مستمر تتعطل ساعته البيولوجية، وتختل وظائفه الحيوية. ويمكن ضبط هذه الساعة عن طريق الانتظام في مواعيد النوم واليقظة.

العوامل السلبية على النوم

هناك عدد من الأمور التي تمنع من الحصول على النوم المريح أهمها:

الضغوط، القلق، الاكتئاب، سوء استعمال الحبوب المنومة، تعاطي الخمور، التدخين، الكافيين، المشكلات الصحية، والمشكلات الاجتماعية أو الشخصية، وعدم الانتظام في النوم، وكذلك السهر.

وصفة النوم المريح

إذا أردت نوماً هادئاً فأليك بعض النصائح المعينة:

- تأكد من عدم وجود أسباب عضوية قد تكون سبباً في نوم غير مريح.

- توقف عن شرب المنبهات قبل النوم بوقت كافٍ.
- لا تُحاول النوم عندما تشعر بالنعاس.
- حدد موعداً ثابتاً للنوم والاستيقاظ.
- قطار النوم يمر عليك كل ساعتين بانتظام فإذا شعرت بالنعاس أو التثاؤب أو عدم الرغبة في القيام بأي سلوك فمعنى ذلك أن قطارك في المحطة فأدركه.
- إذا احتجت إلى حمام دافئ فلا تأخذه قبل النوم مباشرة واجعل مدته قصيرة جداً حتى لا تزيد حالة الانتعاش لديك فيصعب دخولك في النوم.
- استخدم الغطاء المناسب بحيث تكون حرارة جسمك أكبر من درجة حرارة الغرفة؛ لأنّ تدفئة الأطراف تُساعد على سريان الدم وبالتالي إفراز هرمون (الميلاتونين) المسؤول عن حالة النوم، وفي المقابل لا تجعل درجة حرارة الغرفة مرتفعة حتى لا يُقطع الحرُّ نومك.
- تجنب النور المرتفع، فالضوء القوي في غرفة النوم يؤثر على النوم، لأن النور الممتص من العين قد يوقظ الساعة البيولوجية للإنسان، لذا اجعل الإضاءة موجهة بشكل غير مزعج، وتجنب الضوضاء.
- اهتم بنظافة الفراش والأغطية المستخدمة في النوم، واستخدم الفراش المتوسط من حيث القسوة أو الليونة.
- انفض فراشك قبل النوم اتباعاً لهدي النبي صلى الله عليه وسلم ففي صحيح البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفِضْهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ" الحديث.
- الجوال.. أبعد عن مكان نومك أو أغلقه، وكذلك الساعة

الرقمية أو أي جهاز يعمل بالذبذبة، وإذا كان وجوده ضرورياً فاجعل المسافة بينه وبين الدماغ لا تقل عن متر ونصف، لأن ذبذبته قد تضاد ذبذبات الدماغ أثناء النوم.

- اقرأ القرآن أو استمع إليه، أو طالع بعض الكتب الدينية التي أثبتت الأبحاث أهميتها في إدخال الهدوء إلى النفس، أو اقرأ الشعر أو القصص التاريخية، وتجنب مطالعة ما يمكن أن يهيج الفكر مثل قصص الرعب.

- إذا لم تستطع الدخول في النوم بسرعة فلا تحاول النوم جاهداً وعليك أن تنهض من السرير، وأن تضيء الغرفة، وتنهمك في أي نشاط هادئ - لتشجيع الاسترخاء ومن ثم النوم - مثل القراءة، أو صلاة ركعتين تدعو خلالها بأن يذهب الله الأرق عنك، ثم أرجع إلى السرير وأعد الكرة مرة ثانية، أو انهض واذهب إلى مكان آخر 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.

- مارس الاسترخاء قبل 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.

- نم على قدر احتياج جسمك من النوم 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.

- رَاقِبْ مَا تَأْكُلُهُ وَمَتَى تَأْكُل ! ولا تتناول وجبة كبيرة دسمة، واجعلها قبل النوم بحوالي السّاعتين.
- الرياضيون ينامون بشكل أفضل، فمارس الرياضة قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات.
- في الساعة الأخيرة من اليوم قبل النوم قلل 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.
- اقرأ آية الكرسي وسورة الإخلاص والمعوذتين.
- تَوْضُاً ونم على شقك الأيمن واقرأ أذكار النوم، ففي صحيح البخاري ومسلم عن البراء رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أتيت مضجعك فتوضاً وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل: اللهم أسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك رهبة ورغبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت. فإن متَّ متَّ على الفطرة، فاجعلن آخر ما تقول". قال البراء: فقلت أستذكرهن فقلت: وبرسولك الذي أرسلت. قال: "لا، ونبيك الذي أرسلت".