

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb

تصبح على خير يا عقلي



FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الابتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١١

تخلص من أفكارك المزعجة
وانعم بنوم هانئ

دكتورة كولين إي. كارني ودكتورة راشيل مانبير

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

تصبح على خير
يا عقلي

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

تصبح على خير يا عقلي

تخلص من أفكارك المزعجة
وانعم بنوم هانئ

دكتورة كولين إي. كارني

و

دكتورة راشيل مانبير

 **مطبعة جرير**
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...



للتعرف على فروعتنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك. لحقوق المؤلفين والناشرين. رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين

ملحوظة من الناشر

تم إعداد هذا الكتاب لكي يقدم معلومات دقيقة وموثوق بها فيما يتعلق بالموضوع الذي يناقشه. وقد بيع على أساس أن الناشر ليس منوطاً به تقديم أية خدمات قانونية أو محاسبية أو مهنية. وإذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة أو استشارة مختصة، فينبغي الاستعانة بخدمات أحد الخبراء في المجال.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١١ ٩٦٦ + - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦ +

Copyright © 2013 by Colleen E. Carney and Rachel Manber
All rights reserved

goodnight mind

turn off your noisy
thoughts & get a
good night's sleep

colleen e. carney, phd
rachel manber, phd



FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

"في هذا الكتاب، قامت كولين كارني وراشيل مانبير بإجراء العمليات المعقدة المطلوبة لتأسيس نوم جيد باستمرار، ووضعا مجموعة بسيطة من النقاط التوجيهية اليسيرة الاتباع. ولم يترك هذا الكتاب شيئاً، بداية من فهم ساعتك البيولوجية وحتى الاسترخاء وتهذئة عقلك. وقد كرست كولين وراشيل خبراتهما البحثية السريرية المحصلة خلال سنوات من عمريهما لإنشاء مصدر غني يسير المنال ينهل منه من يعانون هذه المشكلات العسيرة".

الدكتور دون بوسنر، حاصل على درجة الدكتوراه في إدارة الضغوط السلوكية الإدراكية، ويعمل أستاذاً مساعداً للطب النفسي والسلوك الإنساني بكلية طب ألبرت بجامعة برون، وشارك في تأليف كتاب *The Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia*.

"إننا نعيش في عالم مليء بالتحديات العقلية، والاحتفاظ بعقل يقظ نشط طوال اليوم يساعدنا في التغلب على التحديات التي نواجهها، وفي ملاقاتها بفاعلية. ومن المؤسف أن ملايين الأشخاص الذين يعانون الأرق المزمن، أو التفكير المستمر، أو القلق، أو نوبات يقظة عقلية متقطعة عامة في أثناء النوم، هم الأساس في مشكلاتهم المزمنة الخاصة بالنوم. ومن حسن الحظ أنه توجد مجموعة متنوعة من الإستراتيجيات الفعالة لـ "إنامة العقل" واستعادة القدرة على النوم بصورة طبيعية مرة أخرى.

وهذه الإستراتيجيات عرضت بوضوح وبساطة في دليل المساعدة الذاتية الجديد هذا، والذي عكفت على تأليفه كل من كولين وراشيل، وكل منهما خبيرة معروفة في مجال علاج الأرق. وهذا الدليل اليسير القراءة يقدم عشر خطوات بسيطة لإيقاف العقل عن التفكير من أجل الحصول على نوم هنيء ليلاً. وأنا واثق بأن هذا الدليل سوف يكون عوناً عظيماً لمن يقرءونه".

الدكتور جاك إدنجر، أستاذ ومدير برنامج علاج اضطراب النوم السلوكي في معهد ناشيونال جيويش هيلث.

ملحوظة من الناشر

تم إعداد هذا الكتاب لكي يقدم معلومات دقيقة وموثوق بها فيما يتعلق بالموضوع الذي يناقشه. وقد بيع على أساس أن الناشر ليس منوطاً به تقديم أية خدمات قانونية أو محاسبية أو مهنية. وإذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة أو استشارة مختصة، فينبغي الاستعانة بخدمات أحد الخبراء في المجال.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

المحتويات

١	مقدمة	
٧	تعرف على وصفة النوم الهانئ	١
٢٧	إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق	٢
٤٥	حدد جدول نوم مناسباً والتزم به	٣
٦١	مرن عقلك النشط على الهدوء في الفراش	٤
٧٥	حدِّد فترة عازلة بين نشاطك اليومي ونومك	٥
٨٩	أرخ جسدك ليهدأ عقلك	٦
	تحكم في عقلك المفرط في النشاط دون عَدِّ الأغنام	٧
١١١		
١٢٩	فكر كمن ينعم بنوم هانئ	٨
١٤٥	رَكِّزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليلك	٩
١٦٩	تَقَبَّلِ الأمور وارضَ بها: ما تقاومه يدوم	١٠
١٨٥	مراجع	

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

مقدمة

بما أنك تقرأ هذا الكتاب، فربما تجد صعوبة في النوم، أو في إيقاف عقلك عن التفكير، عندما ترغب في الخلود إلى النوم. وهذه مشكلة شائعة جداً، ومن حسن الحظ أن هناك إستراتيجيات بسيطة للمساعدة في حلها. وأكثر الطرق فاعلية في معالجة هذه المشكلة هي استخدام بعض أدوات العلاج السلوكي الإدراكي. وهذا العلاج السلوكي الإدراكي عبارة عن منهج في علم النفس، تم إنشاؤه نتيجة البحث في أسباب مشكلات النوم والإرهاق. ومعرفة أسباب هذه المشكلات تساعد علماء النفس أمثالنا في إيجاد حلول لها. والعلاج السلوكي الإدراكي يعد منهجاً علاجياً فعالاً تم اختباره جيداً، وبه أدوات عديدة يمكن استخدامها للمساعدة في حل مشكلاتك الخاصة بالنوم.

ما الذي يسبب مشكلات النوم؟

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية النوم، ونذكر منها على وجه الخصوص سلوكياتك، وطريقة تفكيرك حيال النوم،

وعوامل أخرى تمارس تأثيرًا قويًا في مدى جودة نومك. وأيًا كان ما يسبب مشكلات النوم لديك بشكل أساسي - كالتوتر، أو تناول الأدوية، أو أي شيء آخر - فطريقة تفكيرك أو سلوكك قد يكون لها أثر سلبي في نومك، وقد تصبح العامل الأساسي في دوام مشكلات النوم لديك. وإذا تفهمت هذه الحقيقة الأساسية، فسيمكنك إدخال تغييرات على طريقة تفكيرك، أو عاداتك، أو بيئتك، والتي من شأنها أن تحدث أثرًا إيجابيًا في نومك. وقد اكتشف العلاج السلوكي الإدراكي نوع التفكير والعادات التي تعزز النوم الهنيء، وهذا الكتاب سوف يعلمك كيف تطبق إستراتيجيات العلاج السلوكي الإدراكي تلك.

من الذي يجب أن يستخدم هذا

الكتاب؟

إذا أدت مشكلات النوم لديك إلى حدوث متاعب خلال يومك، كصعوبة أداء أنشطتك اليومية، أو إذا سببت لك الحزن، فقد تكون مصابًا بالأرق. وقد تكون مصابًا بأرق مزمن؛ فربما ظلت منذ شهر على الأقل تستغرق ما يزيد على ثلاثين دقيقة لدخولك في مراحل النوم في غالبية الليالي. ولكنك لست بحاجة إلى زيارة الطبيب كي تستفيد بالإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب. وإذا كنت تواجه صعوبة في الخلود إلى النوم أو الاستمرار فيه،

أو إذا كنت لا تشعر بحصولك على قسط كافٍ من الراحة عند استيقاظك في الصباح، فهذا الكتاب يمكنه مساعدتك في ذلك. وربما تتساءل عما إذا كان هذا الكتاب سيفيدك إذا كانت لديك حالة صحية أخرى، كآلم مزمن، أو اكتئاب، أو غيرها من المشكلات الصحية. والنبأ الطيب هو أن العلاج السلوكي الإدراكي الخاص بعلاج الأرق كثيرًا ما يكون فعالاً حتى عندما تكون هناك حالة صحية أخرى مصاحبة للأرق.

وكونك شخصاً "صباحي المزاج" أو "مدمّن سهر" لا يعني بالضرورة أن لديك مشكلات في النوم؛ فلدى عديد من الناس درجة ما من الميل إلى الإبطار أو السهر. ولكن إذا كانت مواعيد نومك تختلف من ليلة إلى أخرى (أي يمكنك النوم مبكرًا أحيانًا، وفي أحيان أخرى لا يمكنك النوم إلا في وقت متأخر جدًا) رغم محاولتك الالتزام بجدول منتظم للنوم، فهذا يشير إلى إصابتك بالأرق، ويمكنك الاستفادة بالإستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب.

من الذي قد لا يستفيد من هذا الكتاب

من لديهم مشكلات أخرى متعلقة بالنوم غير الأرق قد لا يستفيدون بهذا الكتاب. وإذا كنت تغفودون عمد خلال نهارك أو ليلك، فلتخبر طبيبك؛ فقد يكون هذا علامة على وجود حالة

اضطراب أخرى من اضطرابات النوم لديك مثل متلازمة انقطاع النفس النومي أو اضطراب الأطراف الحركي الدوري، وغالبًا ما ستكون هناك حاجة إلى خضوعك لدراسة ليلية في أحد معامل النوم لعلاج هذه الحالات.

وإذا كنت تواجه صعوبة في الخلود إلى النوم أو الاستيقاظ في وقت معتاد - سواء أكنت معتادًا على الإيثار أو السهر - ولكنك لا تزال تنام من سبع ساعات إلى تسع، فقد يكون هذا علامة على وجود اضطراب صحي آخر يسمى اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية. والشخص الذي يظل ساهرًا حتى الساعة الرابعة صباحًا ويستيقظ في الظهيرة شاعرًا بالانتعاش قد يكون مصابًا بهذا النوع من الاضطراب. والشخص الذين يشعر بالنعاس في الثامنة مساءً ويستيقظ في الرابعة صباحًا مستعدًا لبدء يومه قد يكون مصابًا به أيضًا. وبعبارة أخرى، إذا كنت تخلد إلى النوم أو تستيقظ مبكرًا جدًا أو متأخرًا جدًا باستمرار دون وجود متاعب في الخلود إلى النوم أو الاستمرار فيه، فلتستشر أخصائي علاج اضطرابات النوم لترى ما إذا كان لديك اضطراب في إيقاع ساعتك البيولوجية - وليس أرق - أم لا.

وهذا الكتاب لا يصلح أيضًا للأشخاص الذين يعانون مشكلات في النوم بسبب عملهم ليلاً أو تغير وريدياتهم عملهم. والعمل في وريديات بمقدوره أن يحدث مشكلات نوم وظروفًا حياتية مروعة تفوق الأرق، وسوف تكون هناك ضرورة لاقتناء كتاب كامل يتناول تعقيدات هذه الموضوعات. وإذا كانت

لديك مشكلات في النوم متعلقة بعملك في ورديات، فلتسح إلى نيل مساعدة متخصصة من أحد مراكز علاج اضطرابات النوم.

ما ينبغي توقعه من هذا الكتاب

العقل المزعج يؤثر في النوم. وهذا الكتاب يحلل مشكلة العقل المزعج في عشر خطوات، وهي عبارة عن عشر إستراتيجيات منفردة سوف تساعدك في تهدئة عقلك وتحسين نومك. وترتيب هذه الفصول متعمد، ولكن بعضها قد لا يصلح لك، ومن ثم يحق لك أن تركز على خطوات أو إستراتيجيات معينة.

وسوف يعلمك الفصل الأول مدى أهمية فهم نظام نومك. وهذا الفصل يقدم لك شرحاً مبسطاً لكيفية جعل النوم يراودك بدلاً من أن تراوده أنت. وبعد الانتهاء من قراءته، سوف تعي أن اكتساب هدوء العقل يصبح أقرب منالاً إذا هَيَّأت الظروف لنيل قسط جيد من النوم. ويقدم الفصلان (الثاني والثالث) تعليمات واضحة حول كيفية الشروع في الحفاظ على جدول جيد للنوم، وحول كيفية بناء دافع قوي إلى نوم عميق مرضٍ. وسوف يعلمك الفصل الرابع كيفية تمرين عقلك النشط على الهدوء في الفراش، وكيفية التفتيش في بيئة نومك عن أية عوامل مشاغبة من شأنها أن تثير نشاط عقلك. ويعلمك الفصل الخامس كيفية إنشاء منطقة عازلة، أو تحديد وقت معين يمكن لعقلك أن يتناول فيه أحداثك اليومية

دون الإخلال بالنوم. ويعالج الفصل السادس العقل المزعج الذي ينشأ عن التوتر والقلق، وذلك من خلال تعليمك كيف تشرع في أداء مران على الاسترخاء. ويركز الفصل السابع على نحو خاص على الأساليب التي ثبتت كفاءتها في معالجة فرط النشاط العقلي المتسم بالقلق. وسوف يعلمك الفصل الثامن تبني العادات العقلية الخاصة بالنوم الهنيء. ويركز الفصل التاسع على كيفية التفكير بشأن الإرهاق ومعالجته؛ لكي لا يؤدي إلى اكتسابك لعقل مزعج أو الأرق ليلاً. وأما الفصل العاشر فيتناول الدور المهم لقبول التحكم في الأفكار المزعجة في ليالي الاضطراب.

ونتمنى لك الاستمتاع بهذا الكتاب، والشروع في اتباع هذه الخطوات، والحصول على النوم الذي كنت تحلم به!

الفصل ١

تعرف على وصفة النوم الهائى

توجد ثلاث مقومات أساسية للحصول على نوم هائى ليلاً. وقد تعتقد أن كل ما تحتاج إلى فعله لتنام على نحو أفضل هو " تهدئة عقلك "، ومع ذلك، ربما تُصعب عليك عادات نومك الحالية أن تنام على أساس منتظم، أو ربما تفعل أمورًا أخرى معينة تحول دون حصولك على نوم هائى ليلاً. وهذه الأمور من اليسير تغييرها، وإذا ضبطت نظام نومك، فقد تتحل مشكلة العقل المزعج من تلقاء نفسها.

ولكي تعلم ما إذا كنت بحاجة إلى ضبط نظام نوم أم لا، فمن المفيد لك معرفة طريقة النوم الهائى وفهم الأنشطة الأساسية الخاصة بنظام النوم في الجسد. ويقدم هذا الفصل شرحًا بسيطًا لعملية النوم، ومقدمة لفكرة كيفية جعل النوم يراودك بدلاً من أن

تراوده أنت. وهدوء العقل يصبح أقرب منالاً إذا "هَيَّأتَ الظروف" لنيل قسط جيد من النوم ووضعت توقعات واقعية للنوم العادي.

كُفَّ عن محاولة النوم جيداً

سل أحد الذين ينعمون بنوم هانئ: "ما الطريقة التي تتبعها لنيل نوم هانئ؟"، ومن الراجح أن ينظر إليك نظرة حائرة، أو قد يقول لك شيئاً مثل: "أنا لا أفعل أي شيء، بل أذهب إلى فراشي، وأغرق في النوم في النهاية". وسل عشرات الأشخاص الذين يحصلون على قسط سيئ من النوم عن طريقتهم في النوم، وسوف تحصل - رغم هذا - على عشرات الإجابات المختلفة مثل:

- "أستخدم خلفيات صوتية خافتة وغطاء للعين".
- "أتناول بعض المشروبات الدافئة".
- "أستلقي في فراشي مبكراً وأشاهد التلفاز".
- "إذا لم أنم في غضون ساعة، سأتناول أقراصاً منومة".
- "أتناول نوعاً معيناً من الشاي، والذي يفترض له أن يدفعني إلى النعاس".
- "إذا مررت بليلة سيئة، أنام حتى وقت متأخر من الصباح التالي محاولاً إدراك ما فاتني من النوم".

تعرف على وصفة النوم الهائئ

- "أتناول قرصًا منومًا في أكثر الليالي، ولكن بعد مروري ببضع ليالٍ سيئة، تناولت نوعًا مختلفًا من الأقراص المنومة".
- "أستمع إلى أصوات نداءات الحيتان وأنام في غرفة منفصلة عن التي ينام فيها زوجي".
- "أنصت إلى أسطوانة مضغوطة خاصة بالتويم المغناطيسي الذاتي".
- "أنام إلى وقت متأخر من الصباح في أيام العطلات الأسبوعية محاولاً إدراك ما فاتني من النوم".
- "أمارس بعض التمارين قبيل النوم مباشرة".
- "أشرب لبنًا دافئاً".
- "أتناول عقار الميلاتونين التكميلي".

ما القاسم المشترك بين كل هذه الإستراتيجيات؟ إنه الجهد؛ فمن لديهم مشكلات في النوم يبذلون جهودًا هائلة في تهيئة الظروف الملائمة للنوم، ولكن من المؤسف أن هذا هو نقيض ما نحتاج إلى فعله للخلود إلى النوم. ويوجد في جسدك نظام داخلي لتعويض فترات النوم السيئة، وأنت بحاجة إلى عدم بذل أي جهد على الإطلاق للنوم أو لتعويض ما فاتك منه. وفي الحقيقة،

هذه الجهود تؤثر في هذا النظام وحسب، وتجعل من الأرجح أن تستمر مشكلات النوم التي لديك. وفضلاً عن ذلك، ربما تعتقد أن مشكلتك الوحيدة هي أن عقلك لا "يتوقف عن التفكير" ليلاً، ورغم هذا، قد تكون غير مدرك بأن المشكلة تتعلق بنظام نومك، وأن حالة إفراط النشاط العقلي تحدث لأنك ببساطة تكون مستيقظاً بالفعل وأنت في فراشك. وسوف نقدم لك طريقة للنوم الهانئ؛ حتى يمكنك التعرف على أي شيء من شأنه أن يسبب لك مشكلات في نومك. وإذا وجدت أن لديك بعضاً من المشكلات التي وصفناها لك في هذا الفصل، فسوف يقدم لك الفصلان التاليان مزيداً من الحلول التفصيلية التدريجية لها.

تَعَرَّفْ على كيفية عمل نظام النوم لديك

هناك نظامان أساسيان يعملان معاً لإجراء عملية النوم، ألا وهما: الساعة البيولوجية والدافع إلى النوم.

الساعة البيولوجية

تتحكم الساعة البيولوجية، والتي تدعى بالنظام اليَوْمَاوي أيضاً، في موعد الشعور بالنعاس وموعد الشعور باليقظة. والساعة البيولوجية عبارة عن نظام يتكون من ساعات تنتشر في كل أنحاء

تعرف على وصفة النوم الهائى

جسدك، ويجرى التنسيق بينها بواسطة ساعة توجد في مخك. وإذا كنت كغالبية البالغين، فسوف تصدر ساعتك البيولوجية إشارات كيميائية خلال النهار تشعرك باليقظة، وخلال الليل، سوف تتلاشى هذه الإشارات. وهذا يعني أن هذه فترة مسائية من الأفضل لك فيها أن تنام، و"فترة النوم" هذه تظل ثابتة إلى أن يغير شيء ما من هذا النظام. والأحداث التي تغير من هذا النظام تشمل الانتقال من منطقة زمنية إلى أخرى، أو حدوث تغيير في توقيت تعرضك لضوء الشمس. هل سبق لك أن سافرت إلى مناطق زمنية مختلفة في يوم واحد؟ إذا سبق لك هذا، ما الذي لاحظته في اليوم التالي فيما يتعلق بموعد شعورك بالجوع؟ وموعد شعورك بالنعاس؟ وتأثير ضوء الشمس (أو عدم وجوده) فيك؟ في الفصل الثالث، يمكنك إجراء اختبار لتحديد فترة نومك ومعرفة كيف تجعل ساعتك البيولوجية تعمل على أفضل نحو ممكن لصالحك، أما الآن فمن المهم أن تلاحظ أن أول مقوم من المقومات الأساسية للنوم الهائى هو:

١. فرصة الحصول على نوم منتظم ومثالي التوقيت (فترة ما قبل الاستغراق في النوم).

النظام الدافع إلى النوم

يُجْرَى التحكم في النوم أيضًا بواسطة نظام دافع إلى النوم يدعى نظام الاتزان الداخلي. والنظام الدافع إلى النوم يوازن بين

النوم واليقظة. وهو ينشئ دافعاً إلى النوم العميق منذ اللحظة التي تستيقظ فيها وتنهض من فراشك. وكلما طالت فترة يقظتك وزاد نشاطك، زادت لديك قوة الدافع إلى نوم عميق متواصل في الليلة التالية. وعندما تشعر بالأرق، تتزايد حدة هذا الدافع، ولكن الإشارات المنبهة التي تصدرها ساعتك البيولوجية تظل قادرة على تمكينك من العمل خلال النهار. ورغم هذا، عندما تسنح لك الفرصة للنوم بعد بنائك لدافع النوم هذا، تنام بتعمق أكبر. وهذه هي العملية الداخلية التي تعوضك عن فترات النوم السيئة، ولاحظ أنه كاستجابة لعدم النوم، لا يدفعك جسدك بالضرورة إلى مزيد من النوم، بل إلى نوم أعمق. والنوم الأعمق يساعدك على الشعور بمزيد من الراحة بعد فترات الأرق. والسكون الجسدي أو إمضاء المزيد من الوقت في الفراش يمنع دافع النوم من التزايد. وقد ينتج عن نقص دافع النوم استغراقك لوقت أطول للخلود إلى النوم، أو قد يصبح نومك أكثر خفة، وقد تصبح أكثر عرضة للاستيقاظ المتكرر في أثناءه.

استهدف كيف لا الكم

حان الوقت للنظر في المقارنة بين كم النوم وكيفه. أي من الأمرين التاليين تفضل؟

• ست ساعات من النوم عالي الجودة.

ب. ثماني ساعات من النوم السيئ.

إذا كانت إجابتك هي "ب"، فقد يفيدك الفصل الثامن (الذي بعنوان "فكر كمن ينعم بنوم هائئ") على نحو خاص. وفي المجتمع الغربي، تُمنَح كمية النوم قيمة عظمى، مقارنة بكيفيته. وقد تعتقد أنك بحاجة إلى ثماني ساعات من النوم لكي تعمل على نحو مناسب، ولكن الحقيقة هي أن هناك اختلافات كثيرة حول مقدار النوم الذي تحتاج إليه للعمل على النحو المناسب.

وقد أوصلت إلينا وسائل الإعلام رسالة مفادها أن نيل مقادير غير كافية من النوم قد يكون مهلكًا. وبالنسبة لمن لديهم مشكلات في النوم، سببت لهم هذه الرسالة حالة من القلق، ولكن الصورة الحقيقية ليست كئيبة كما تظن؛ فأولاً، من المهم أن تلاحظ أن الدراسات التي أظهرت وجود آثار ضارة لقلة فرص النوم نادراً ما أجريت على أشخاص مصابين بالأرق فقط، وهذه الدراسات لم تميز بين الأنواع العديدة لاضطرابات النوم، ولم تميز أيضاً بين من يقللون من فرصة نومهم طواعية وبين غيرهم. وعلى سبيل المثال، يمضي بعض الناس وقتاً أقل في الفراش عن عمد، ويقللون من فرص نومهم لكي ينجزوا المزيد من الأعمال خلال يومهم أو للعمل بعدة وظائف. والتقليل المتعمد لساعات نومك، أو تهيئة ظروف تحد من ساعات نومك، يعرضك بالفعل لمخاطر صحية.

ورغم هذا، فإن أكثر المصابين بالأرق لا يحدون من فرص نومهم. ويميل المصابون بالأرق إلى فعل نقيض هذا، أي إنهم

يمضون في الفراش وقتًا أطول مما ينامونه حقًا. وفضلًا عن ذلك، كثيرًا ما ينام هؤلاء المصابون بالأرق لفترات طويلة عادية (فيميلون إلى إمضاء ست ساعات أو أكثر من النوم، في المتوسط)، رغم أنهم يستغرقون وقتًا أطول للخلود إلى النوم، أو قد يظلون يقظين لوقت أطول في الليل.

وهناك قاعدة توجيهية جيدة تقول إن عليك أن تنام نسبة ٨٥٪ من الوقت الذي تمضيه في الفراش. ويمكنك الاستعانة بمفكرة نوم (انظر في الصفحات التالية) لمساعدتك على اكتشاف متوسط نسبتك. وإذا كنت تنام لأكثر من ٩٠-٩٥٪ من الوقت الذي تمضيه في الفراش، فأنت ربما تعاني قلة النوم، وقد تكون بحاجة إلى إمضاء المزيد من الوقت في الفراش كل ليلة. وإذا كنت تنام ما يقل عن ٨٠٪ من الوقت الذي تمضيه في الفراش، فمن المحتمل أنك تمضي الكثير جدًا من الوقت في فراشك. والفصل الثاني سوف يساعدك على تحديد ما إذا كان إمضاء الكثير جدًا من الوقت في الفراش يعد مشكلة لديك أم لا، وإن كان كذلك، فسوف يوجهك في حلها.

ولعلك تتذكر المرات التي نمت فيها ساعات قليلة جدًا وشعرت بالراحة، ولعلك تتذكر أيضًا تلك المرات التي نمت فيها وقتًا أطول من المعتاد وشعرت بالتعب بعدها. وتحسين كيفية نومك يعد هدفًا أفضل من زيادة مقداره. وسوف نتحدث بقدر أكبر عن وضع توقعاتك لتحسين نومك، بدلاً من تقطع فتراته، طوال الفصلين الثامن والتاسع.

احتفظ بمفكرة نوم

غالبية النصائح التي سنقدمها لك هنا لمساعدتك في تحسين نومك تعتمد عليك أنت في متابعة نومك بمنهجية؛ لأن الناس يميلون إلى الاستخفاف بمقدار النوم الذي ينالونه. وفي أسرع وقت ممكن، ابدأ في الاحتفاظ بمفكرة خاصة بعاداتك في النوم. ويمكنك استخدام جدول كالموجود في نهاية هذا الفصل (وهو متاح للتحميل أيضاً من خلال هذا الرابط: www.newharbin-ger.com/26186) ، أو دَوِّن ملاحظاتك في صفحات منفصلة كل يوم. وتسجل المعلومات التالية عن نومك في الليلة الماضية. وفعل هذا الأمر فور استيقاظك صباحاً قد يساعدك على تذكر هذه التفاصيل بدقة أكبر. ولتدوّن الآتي:

١. الوقت الذي أويت فيه إلى الفراش (وقد لا يكون هذا هو الوقت الذي بدأت فيه "محاولة" الخلود إلى النوم).
٢. مقدار الوقت الذي استغرقته في الخلود إلى النوم.
٣. المقدار الإجمالي لفترات استيقاظك في أثناء النوم بداية من وقت استغراقك في النوم وحتى استيقاظك الأخير في الصباح.
٤. الوقت الذي استيقظت فيه في النهاية، أي آخر مرة استيقظت فيها لتبدأ يومك.
٥. الوقت الذي نهضت فيه عن الفراش.

حاول أداء التجربة التالية: احتفظ بمفكرة نوم، وبعد مرور أسبوع، حدد إجمالي الوقت الذي أمضيته في الفراش. وقسم هذا الوقت الإجمالي على العدد ٧ لكي تحسب متوسط الوقت الذي أمضيته في الفراش كل ليلة. والآن، أضف كل الوقت الذي أمضيته مستيقظًا، بما في ذلك الوقت الذي أمضيته في بداية كل ليلة (النقطة رقم ٢)، وفي منتصفها (النقطة رقم ٢)، وفي ساعات الصباح (الفرق بين النقطتين رقم ٤ و ٥)، ثم اطرحه من ذلك الوقت الإجمالي. وبعد ذلك اقسم الناتج على العدد ٧ لتحسب متوسط الوقت الذي نمته في كل ليلة. وإذا أردت أن تحصل على النسبة المئوية لها، يمكنك أن تطرح هذا على الوقت الذي أمضيته في الفراش كل ليلة، ثم اضرب الناتج في ١٠٠.

وقد تفترض أنك تعاني نقصًا في النوم، ومن ثم يتحتم عليك بناء دافع جيد إلى النوم، ورغم هذا، فلتلقِ نظرة على الوقت الذي أمضيته في الفراش وقارنه بمقدار الوقت الذي أمضيته في النوم. هل الفارق كبير؟ وهل متوسط الوقت الذي أمضيته في الفراش يساوي ثماني ساعات أم أكثر؟ لنفترض أن بوسعك النوم لمدة خمس ساعات ونصف فقط في المتوسط، فإذا أمضيت ثماني ساعات في الفراش (أي إذا كنت تنام ٦٩٪ فقط من الوقت الممضى في الفراش)، فسوف يعوق هذا الأمر بناء دافع كافٍ إلى النوم للحصول على نوم عميق في الليلة التالية. وفضلًا عن هذا، ربما يمكنك محاولة تعويض ما شعرت به من سوء في اليوم التالي بإلغائك لخططك (أي أن تصبح أقل فعالية)، أو تقليل التمارين،

تعرف على وصفة النوم الهائئ

أو محاولة أخذ غفوة، أو النوم حتى وقت متأخر في الصباح، أو الإيواء إلى الفراش في وقت مبكر عما هو معتاد. وكل هذه الأمور تمنع وجود دافع قوي إلى النوم العميق. وإذا كان لديك أي من هذه الأمور، أو إذا كنت تتوق إلى نوم عالي الجودة، فاحرص على قراءة الفصل الثاني. أما الآن، فمن المهم أن تتذكر أن ثاني مقوم من المقومات الأساسية للنوم الهائئ هو:

٢. وجود دافع قوي إلى النوم.

نظام اليقظة أو النشاط

تتعاون الساعة البيولوجية مع دافع النوم على توفير نوم جيد، ومعرفة كيفية التعامل مع هذين النظامين يمكنه أن يساعدنا على نيل نوم مُرَضٍ، ورغم هذا، هناك أمر واحد يمكنه التغلب على هذين النظامين وإحداث مشكلات نوم، ألا وهو نظام اليقظة. ونظام اليقظة، وهو المسئول عن إشعارك بمزيد من اليقظة عند الضرورة، يكون أقل نشاطاً في أثناء النوم. ومن المهم أن يكون نظام اليقظة قادراً على السيطرة على النوم في الحالات الطارئة - أي حالات الخطر (كأن يتعرض منزلك للسطو) - لكي يمكنك الاستيقاظ واتخاذ الفعل المناسب (كالاتصال بالشرطة). ورغم هذا، يعمل نظام اليقظة المفرط النشاط على إعاقة النوم؛ خاصة لكونه لا يجيد تحديد: أي الأخطار حقيقي وأيها طارئ متطلب لليقظة. وعلى سبيل

المثال، إذا أخبرنا المشاركين في تجربة بحثية ما بأنهم سوف يكون عليهم إلقاء خطبة عامة في الصباح، فبوسعنا أن نتوقع أن نومهم سيكون أسوأ منه في حال إذا لم نُحَدِّثْ لديهم هذا القلق. والخطبة العامة المفترضة هذه لن تلقى إلا في الصباح، ولكن المشاركة في أمر مثير للتوتر يمكنها أن تحدث حالة من اليقظة وتعوق النوم.

اكتشف الأمور التي تعوق النوم (وعالجها)

اليقظة عبارة عن حالة نشاط عاطفي، أو بدني، أو عقلي تتعارض مع النوم. ولتصفح القائمة التالية، أي الأمور التالية تعتقد أنه يحدث يقظة كبيرة وإعاقة للنوم؟ ومن جانب آخر، أيها يحدث الاسترخاء ويعزز من الحصول على نوم أفضل؟

الكحول	البقاء في الفراش	غرفة النوم الباردة
	رغم اليقظة	
التفكير في النوم	السجائر	التحدث في الهاتف
		في أثناء البقاء في الفراش
القراءة في الفراش	وضع قائمة بالمهام	القلق
	المطلوبة	

تعرف على وصفة النوم الهانئ

التوتر	غرفة النوم الحارة	وجود حيوانات
المخدرات	أدوية علاج البرد	أليفة في الفراش
		ممارسة التمارين
		قبل الذهاب إلى
		الفراش

وقد تشعر بالدهشة عند علمك أن كل هذه الأمور يمكنها أن تكون معوقة للنوم.

وأيضاً، بينما من المعروف جداً أن تناول مادة الكافيين (الموجود في الشوكولاتة، والشاي، والقهوة، والصودا مثلاً) قبل موعد النوم يمكنه أن يؤثر في جودة النوم، فإن أكثر الناس لا يعلمون أن تناول الكافيين حتى بعد الظهيرة يمكنه أن يؤثر سلباً في النوم. وقد يصعب عليك قياس مقدار الكافيين الذي تستهلكه ومدى كفاءة جسدك في التخلص منه قبل موعد النوم؛ فالتناس متفاوتون في هذا الأمر. وحتى المواد التي قد تراها مهدئة ربما تكون سبباً في يقظتك. وعلى سبيل المثال، يعتقد عديد من الناس أن السجائر مهدئة؛ لأن عديداً منهم شعروا بخفة في حدة التوتر بمجرد إشعالهم لها. ورغم هذا، ليس انخفاض التوتر هذا سوى قلة في أعراض انسحاب مادة النيكوتين من الجسد، والتي ظلت تتزايد منذ تعاطي السيجارة السابقة. والسجائر منشطة في الحقيقة، وانسحاب النيكوتين من الجسد يسبب حالة من الهياج. وقد يكون هذا من آليات إدمان السجائر، أي الاعتقاد بأنك بحاجة

إلى إشعال سيجارة لكي تهدأ، بينما عادة التدخين هذه تسبب التوتر في الحقيقة.

وعلى نحو مشابه، ويعتقد عديد من الناس على نحو خاطئ أن المخدرات والكحول أشياء معززة للنوم؛ لأنه يمكنها أحياناً تقليل الوقت الذي يستغرقه للدخول في مرحلة النوم. ورغم هذا، فالنتيجة الحقيقية لهذه المواد هو سوء النوم. وهذه المواد تمنع مرحلة حركة العين السريعة في النوم في الجزء الأول من الليل، وعندما ينتهي أثر المكونات الفعالة فيها ويجري التخلص منها خلال عملية الأيض في أثناء الليل، يحدث الكثير من حركات العين السريعة في النوم. ومرحلة حركة العين السريعة في النوم ليست من مراحل النوم العميق. وفي الحقيقة، اعتاد الأطباء تسميتها بالنوم التناقضي؛ لأن نشاط المخ خلال هذه المرحلة يشبه نشاطه خلال اليقظة إلى حد كبير. وفي أثناء مرحلة حركة العين السريعة في النوم، يكون نومك أكثر خفة، وتكون أكثر ميلاً إلى الاستيقاظ، والتعرق، ورؤية أحلام مزعجة.

وهناك العديد من الأدوية التي قد تسبب مشكلات في النوم أو تجعلها أسوأ. وعلى سبيل المثال، بعض أدوية البرد والحساسية - وخاصة المحتوية على مزيلات الاحتقان - قد تسبب الأرق. وبعض أدوية الربو أو القلب (مثل حاصرات بيتا) يمكنها أن تسبب الأرق. وعندما تبدأ في تناول أي دواء جديد، اقرأ النشرة الملحقة به لتعرف ما إذا كان الأرق من بين الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء أم لا. وتحدث إلى طبيبك عما إذا كان الأرق من بين الآثار الجانبية لأي من الأدوية التي تتناولها حالياً.

تعرف على وصفة النوم الهانئ

ومن المشوق أن أحد الأمور المذكورة في القائمة السابقة يمكنه أن يكون معززًا للنوم أو معززًا لليقظة، ألا وهو ممارسة التمارين الرياضية. والمران المنتظم يحسن من النوم، ورغم هذا، فإن بعض روتينات التمارين منشطة وممددة بالطاقة، ومن ثم لا ينبغي ممارستها في المساء. ونحن نوصيك بأن تمارس تمارين منتظمة أو ربما قاسية، ولكن لا تمارسها في غضون ساعتين قبل موعد نومك. ويحاول عديد من الناس إنهاك أنفسهم جسديًا حتى يناموا، ولكنهم يجدون أن هذا الأمر لا يدفعهم إلا إلى المزيد من اليقظة. والتمارين التي تتضمن تمديد الجسد وحركات بطيئة، كاليوغا أو التاي تشي، يمكنها أن تعزز من الاسترخاء، ولا بأس من أدائها كجزء من تمارين الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش. وللحصول على مزيد من المعلومات حول فترة الاسترخاء، طالع الفصل الخامس.

والبيئة التي تنام فيها قد يكون لها هي أيضًا أثر في يقظتك؛ فالحرارة أو البرودة المفرطتان قد تؤديان إلى استيقاظك طوال الليل أو قد تؤخران بداية النوم. ويعتقد بعض الناس أنهم يحتاجون إلى أن تكون غرفهم إما حارة أو باردة كي يمكنهم النوم، ورغم هذا، يمر جسدك بعدد من التغيرات الحرارية طوال الليل، وإذا كانت غرفة النوم شديدة الحرارة أو البرودة، فقد يسبب هذا يقظتك. ومن المهم أن تحافظ على درجة حرارة مناسبة للغرفة؛ لكي يمكنك أن تنام وتظل نائمًا طوال الليل. وهل تسمح للحيوانات المدللة بالنوم معك على فراشك؟ قد تكون الحيوانات المدللة

إلى إشعال سيجارة لكي تهدأ، بينما عادة التدخين هذه تسبب التوتر في الحقيقة.

وعلى نحو مشابه، ويعتقد عديد من الناس على نحو خاطئ أن المخدرات والكحول أشياء معززة للنوم؛ لأنه يمكنها أحياناً تقليل الوقت الذي يستغرقونه للدخول في مرحلة النوم. ورغم هذا، فالنتيجة الحقيقية لهذه المواد هو سوء النوم. وهذه المواد تمنع مرحلة حركة العين السريعة في النوم في الجزء الأول من الليل، وعندما ينتهي أثر المكونات الفعالة فيها ويجري التخلص منها خلال عملية الأيض في أثناء الليل، يحدث الكثير من حركات العين السريعة في النوم. ومرحلة حركة العين السريعة في النوم ليست من مراحل النوم العميق. وفي الحقيقة، اعتاد الأطباء تسميتها بالنوم التناقضي؛ لأن نشاط المخ خلال هذه المرحلة يشبه نشاطه خلال اليقظة إلى حد كبير. وفي أثناء مرحلة حركة العين السريعة في النوم، يكون نومك أكثر خفة، وتكون أكثر ميلاً إلى الاستيقاظ، والتعرق، ورؤية أحلام مزعجة.

وهناك العديد من الأدوية التي قد تسبب مشكلات في النوم أو تجعلها أسوأ. وعلى سبيل المثال، بعض أدوية البرد والحساسية - وخاصة المحتوية على مزيلات الاحتقان - قد تسبب الأرق. وبعض أدوية الربو أو القلب (مثل حاصرات بيتا) يمكنها أن تسبب الأرق. وعندما تبدأ في تناول أي دواء جديد، اقرأ النشرة الملحقة به لتعرف ما إذا كان الأرق من بين الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء أم لا. وتحدث إلى طبيبك عما إذا كان الأرق من بين الآثار الجانبية لأي من الأدوية التي تتناولها حالياً.

ومن المشوق أن أحد الأمور المذكورة في القائمة السابقة يمكنه أن يكون معززًا للنوم أو معززًا لليقظة، ألا وهو ممارسة التمارين الرياضية. والمران المنتظم يحسن من النوم، ورغم هذا، فإن بعض روتينات التمارين منشطة وممددة بالطاقة، ومن ثم لا ينبغي ممارستها في المساء. ونحن نوصيك بأن تمارس تمارين منتظمة أو ربما قاسية، ولكن لا تمارسها في غضون ساعتين قبل موعد نومك. ويحاول عديد من الناس إنهاك أنفسهم جسديًا حتى يناموا، ولكنهم يجدون أن هذا الأمر لا يدفعهم إلا إلى المزيد من اليقظة. والتمارين التي تتضمن تمديد الجسد وحركات بطيئة، كاليوجا أو التاي تشي، يمكنها أن تعزز من الاسترخاء، ولا بأس من أدائها كجزء من تمارين الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش. وللحصول على مزيد من المعلومات حول فترة الاسترخاء، طالع الفصل الخامس.

والبيئة التي تنام فيها قد يكون لها هي أيضًا أثر في يقظتك؛ فالحرارة أو البرودة المفرطتان قد تؤديان إلى استيقاظك طوال الليل أو قد تؤخران بداية النوم. ويعتقد بعض الناس أنهم يحتاجون إلى أن تكون غرفهم إما حارة أو باردة كي يمكنهم النوم، ورغم هذا، يمر جسديك بعديد من التغيرات الحرارية طوال الليل، وإذا كانت غرفة النوم شديدة الحرارة أو البرودة، فقد يسبب هذا يقظتك. ومن المهم أن تحافظ على درجة حرارة مناسبة للغرفة؛ لكي يمكنك أن تنام وتظل نائمًا طوال الليل. وهل تسمح للحيوانات المدللة بالنوم معك على فراشك؟ قد تكون الحيوانات المدللة

جزءًا من عائلتك ومصدرًا عظيمًا للراحة، ورغم هذا، قد يكون لها أثر سلبي في عمق نومك. وقد تصدر هذه الحيوانات الأليفة شخيرًا أو تصدر ضوضاء طوال الليل، وقد تصر على إخراجك لها من الغرفة في منتصف الليل لتناول وجبة خفيفة، وهي أيضًا تغير من أوضاعها على نحو متكرر، ولا تهتم بحصولك على قسط مناسب من النوم! وإذا كان حيوانك الأليف يؤثر في نومك؛ وذلك بأن يوقظك بضوضائه أو باتخاذ له لوضعية نوم مريحة له، فربما حان الوقت لتجرب شيئًا جديدًا.

وبصورة عامة، ينبغي أن يكون فراشك مهيبًا للنوم، وينبغي أن تكون هناك محمية مخصصة له. وعند وجودك على فراشك، إذا أدت أنشطة اعتدت أداءها في حال يقظتك - كالقراءة، وتصفح الإنترنت، ووضع قائمة بالمهام المطلوبة، أو الأكل، أو مشاهدة التلفاز، أو التحدث عبر الهاتف، أو التحقق من صندوق الرسائل - فسوف تمرن جسدك دون قصد على البقاء يقظًا وأنت في الفراش. وكل ما تفعله على فراشك ويمكنك فعله في حال "يقظتك" من شأنه أن يسبب لك الأرق أو يزيده سوءًا في النهاية. وعلى نحو مشابه، إذا أمضيت وقتًا طويلًا في الفراش وأنت يقظ، وخاصة إذا كنت منزعجًا، فسوف يصبح فراشك موضعًا لليقظة، والانتباه، والإحباط. ومنذ عدة سنوات، أجرى الدكتور "إيفان بافلوف" تجارب كان يظهر فيها قطعة لحم لأحد الكلاب، فيسيل لعاب هذا الكلب. وليس هذا بالأمر المثير للدهشة؛ فالطعام، وخاصة اللحم، يسهل لعاب الكلاب. وقد فعل الدكتور "بافلوف" شيئًا مختلفًا في

تعرف على وصفة النوم الهائئ

المرات التالية؛ فقد كان يدق جرسًا في أثناء إظهاره لقطعة اللحم للكلب عدة مرات، وفي كل مرة كان لعاب الكلب يسيل. وبعد قرانه بين صوت الجرس ورؤية اللحم مرات كثيرة، قام بدق الجرس دون إظهار قطعة لحم له. وما هي النتيجة؟ سال لعاب الكلب. لماذا؟ لأن الجرس أصبح مثيرًا شرطيًا، أو محفزًا، للعاب. ولتفكر في الأثر الواقع عليك من جراء القران بين فراشك وبين اليقظة والإحباط ليلة بعد ليلة. وسوف يفقد فراشك قوته كمثير شرطي للنوم، وسيصبح بدلًا من ذلك مثيرًا شرطيًا لليقظة. وهذا من شأنه أن يزيد الأرق سوءًا. وسوف يقدم لك الفصل الرابع إستراتيجيات متخصصة جدًا للكف عن تعويد جسدك على البقاء مستيقظًا ليلاً.

وقد تجد أن الأنشطة المذكورة سابقًا (أي القراءة، وتصفح الإنترنت، وغيرها) محدثة للاسترخاء، ومن ثم قد لا يكون الحل هو الكف عن هذه العادات، بل نقلها إلى مكان ووقت مختلفين. ولمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، اقرأ الفصل الخامس. وقد آن الحديث عن العوامل الأكثر وضوحًا لإثارة اليقظة، وهي: التوتر، والقلق، والهم. وموعد النوم قد يكون أفضل وقت يتيح لك التفكير الهادئ غير المشتت، ومن المؤسف أن هذا قد يجعله وقتًا مناسبًا لحل المشكلات، ووضع قوائم المهام، والتخطيط. وكل هذه أنشطة مناسبة للنهار، ولكن التفكير في ما سيحدث غدًا قد يثير قلقك. والفصل الخامس وحتى الفصل العاشر جميعها مَعَدَّة

لمساعدتك على اكتساب آخر مقوم من مقومات طريقة النوم الهانئ، ألا وهو:

٣. العقل والجسد الهادئان، وبيئة النوم المريحة.

خلاصة الفصل

يعرفك هذا الفصل على أنشطة نظام النوم لديك. وفهم الساعة البيولوجية ونظام دافع النوم هو الخطوة الأولى نحو تحسين نومك. وأنت تعلم الآن مثلاً أن إمضاء الكثير جداً من الوقت في الفراش قد يمنعك من الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد، وأن بعض الأمور التي كنت تعتقد أنها تساعد على النوم يمكنها أن تعوق حصولك على الراحة في ليلة هادئة. وإذا استطعت التقليل - أو التخلص - من الأنشطة والمواد التي تثير نشاطك العاطفي، أو البدني، أو العقلي والتي يمكنها التأثير في نومك، فلن تحتاج إلى بذل جهد كبير جداً للنوم. وفي أثناء قراءتك لهذا الكتاب، تذكر دائماً أن مقوماتنا الثلاثة الأساسية للنوم هي:

١. فرصة الحصول على نوم منتظم ومثالي التوقيت (فترة ما قبل الاستغراق في النوم).
٢. وجود دافع قوي إلى النوم.
٣. العقل والجسد الهادئان، وبيئة النوم المريحة.

مفكرة نومي

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							الوقت الذي أويت فيه إلى الفراش.*
							مقدار الوقت الذي استغرقته في الخلود إلى النوم.
							المقدار الإجمالي لفترات استيقاظك في أثناء النوم بداية من وقت استغراقك في النوم وحتى استيقاظك الأخير في الصباح.
							الوقت الذي استيقظت فيه في النهاية.
							الوقت الذي نهضت فيه عن الفراش.

*قد لا يكون هذا هو الوقت الذي بدأت فيه "محاولة" الخلود إلى النوم.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ٢

إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق

مثلما تحدثنا في الفصل الأول، من المقومات الأساسية للنوم الهنيء أن تنشئ دافعاً قوياً إلى النوم العميق. والنوم العميق هو نوع يتيح لك إمضاء فترات أطول من النوم المستمر المتواصل، ويجعلك تشعر بمزيد من الراحة عند الاستيقاظ. وسوف يعلمك هذا الفصل كيفية تصحيح النظام الدافع إلى النوم لديك بضبط جدول نومك، وزيادة مستويات نشاطك، وتصحيح أية عادات تعوق إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق.

اجعل لنظام نومك أداة ضبط

هل فكرت من قبل كيف يصل جسدك إلى مرحلة النوم العميق؟ إذا كنت لم تحصل على نوم عميق كافٍ، فأنت ربما تخشى أن

يكون نظام جسديك الذي يحدث النوم العميق معطلاً أو به خلل وظيفي. ومن حسن الحظ أنه نادراً ما يكون هذا سبباً للمشكلة. وفي الحقيقة، سوف تشعر بالراحة لمعرفة أن نظام نومك يعمل على نحو أفضل منك.

وكما ذكرنا في الفصل الأول، نظامك الطبيعي الجسدي الذي يوازن بين النوم واليقظة لا يعوض الحرمان من النوم بدفعك إلى مزيد من النوم في الليلة التالية، بل بدفعك إلى نوم أعمق. ويمكنك تحقيق الاستفادة القصوى من هذا النظام من خلال فهمك لكيفية عمله ولمعرفة السلوكيات التي تعوق النوم العميق الذي ترغب فيه. وعلى سبيل المثال، إذا أمضيت وقتاً قليلاً جداً بعيداً عن الفراش، أو استهلكت القليل جداً من الطاقة خلال نهارك، فقد لا يكون دافعك قوياً بدرجة كافية لجعلك تحظى بنوم عميق متواصل في تلك الليلة. وسوف يصبح دافعك إلى النوم العميق أقوى عندما تكون مستيقظاً ونشطاً غالباً يومك.

وهذه المعلومة من شأنها أن تمنحك بعض الارتياح عندما تنام نومًا سيئًا؛ لأن باستطاعتك الاعتماد على جسديك في دفعك إلى نوم عميق كافٍ لتعويض أوقات النوم الضائعة. وهذا يعني أيضاً أن أية جهود تبذل لتعويض أوقات النوم الضائعة سوف تعطي نتائج عكسية. وتشمل هذه الجهود الإيواء إلى الفراش مبكراً، أو البقاء في الفراش لمدة أطول، أو محاولة أخذ غفوة. وهذه السلوكيات قد تضعف إنشاء دافع النوم العميق. وعلى نحو مشابه، لتعويض حرمان النوم، قد تلجأ إلى زيادة استهلاكك من الكافيين، ولكن

إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق

المنتجات المحتوية على الكافيين – كالمياه الغازية والقهوة – تعوق إنشاء أحد المواد الكيميائية الضرورية للنوم العميق. وجهود تعويض حرمان النوم واستخدام الكافيين تعد استجابات شائعة ومفهومة للحرمان من النوم، ولكن هذه السلوكيات تبعث برسائل خاطئة إلى جسدك، وتمنع تكون دافع مناسب إلى النوم العميق لديك.

إستراتيجيات لزيادة النوم العميق

توجد عدة طرق يمكنك بها جعل نظام نومك يعمل لصالحك، ويمكنك بها الحصول على النوم (العميق) الذي حلمت به.

تقليل الوقت الذي تمضيه في الفراش

على نحو عام، ينبغي عليك أن تمضي في الفراش مقدار الوقت الذي يمكنك أن تنامه. وسوف نقدم لك نقاطاً توجيهية لتقليل الوقت الذي تمضيه في الفراش في نهاية هذا الفصل. وحتى إذا اخترت عدم وضع جدول نوم جديد ومراعاة العمل به كما أوصيناك، فلتحاول اتباع هاتين القاعدتين المهمتين.

لا تنم حتى وقت متأخر من الصباح. إمضاؤك للمزيد من الوقت في الفراش صباحاً يضعف من دافع النوم العميق الذي يمكنك

إنشأؤه في هذا اليوم؛ لأنك ما لم تأوِ إلى الفراش في وقت متأخر في الليلة التالية، فسوف يصبح الوقت المتاح لإنشاء دافع النوم لديك قصيراً. والنوم الذي تتاله في ساعات الصباح ليس منعشاً على أية حال. لذا، اضبط جهاز التنبيه الخاص بك وتثبيت بموعد استيقاظ معين (وسوف يساعدك الفصل الثالث في تحديد الموعد المناسب لك)، وسوف تحظى بدافع أقوى إلى نوم عميق. لا تأوِ إلى الفراش مبكراً لتعويض أوقات النوم الضائعة. الإيواء إلى الفراش مبكراً بعد إمضاء فترة نوم سيئة في الليلة السابقة يمنع إنشاء دافع إلى النوم العميق في وقت مبكر جداً. وهذا يعني أن من غير المرجح لك أن تتال نومًا عميقًا كافيًا، ومن الأرجح أن تستيقظ في منتصف الليل.

لا تأخذ غفوة

أخذ غفوات خلال النهار يسلبك بعض النوم العميق الذي قد تحصل عليه ليلاً. وعندما تستيقظ من الغفوة، يكون عليك إعادة بناء دافع النوم الذي خسرتَه، ومن غير المرجح أن تتمكن من بناء دافع كافٍ لحصولك على نوم عميق في الوقت الذي تأوي فيه إلى فراشك في المساء. وعندما تحصل على قسط أقل من النوم العميق، فقد يبدو نومك أقل راحة، وربما تستيقظ في منتصف الليل.

تجنب النعاس

(أي "الميل إلى الإغفاء")

للميل إلى الإغفاء والنعاس الآثار السلبية ذاتها التي يحدثها أخذ الغفوة، وينبغي تجنبهما. ولتستخدم النشاط - ويفضل النشاط الناتج عن الحركة الجسدية - والأضواء الساطعة للسيطرة على دافع النعاس. وإذا استطعت أن تطلب من شخص ما أن يوقظك إذا رأك نعسان، فلتفعل. وتجنب المواقف التي تزيد من احتمالية شعورك بالنعاس مثل مشاهدة التلفاز أو الأفلام في ضوء خافت، أو الاتكاء على الأريكة أو الكرسي في المساء.

كن نشطًا خلال النهار

تعد زيادة مستويات نشاطك جيدة لصحتك، وحالتك المزاجية، ونومك. والنشاط البدني يزيد من دافع النوم، ومن شأنه أن يزيد من النوم العميق. وإذا كنت يقظًا ولكنك غير نشيط أو مستريح غالب يومك، فقد تقل احتمالية قدرتك على نيل نوم عميق جيد.

قلل من تناول الكافيين أو امتنع عنه

نظرًا لأن الكافيين يعوق بناء دافع النوم وقد يقلل من جودة النوم، فلتقلل من تناوله لك. ولا تستهلك أكثر من ٢٥٠ ملي منه

يوميًا (فنجان القهوة الذي يزن اثنتي عشرة أوقية يتسع لأكثر من نصف هذا المقدار) ، وحاول ألا تتناول أي شيء يحتوي على الكافيين خلال ست ساعات قبل موعد نومك. وإذا كانت لديك حساسية خاصة للكافيين، فقد تكون بحاجة إلى جعل تناوله قاصرًا على الصباح أو الامتناع عن تناوله تمامًا.

قلل من الوقت الذي تمضيه في الفراش

تعد هذه الاستراتيجية – أي "أن تظل في الفراش بقدر ما تنام" – من أكثر الطرق فعالية لنيل نوم أعمق. وعديد من الناس غير قادرين على تحديد كيفية البقاء في الفراش بقدر مدة نومهم؛ لأن مقدار النوم الذي يحصلون عليه يتفاوت من ليلة إلى أخرى، وقد يكون الفارق كبيرًا أحيانًا. ومفتاح تحديد مقدار الوقت الذي ينبغي عليك إمضاؤه في الفراش هو أن تكتشف متوسط عدد الساعات التي تمضيها في النوم. وعندما يُطلَبُ من الناس تقدير متوسط عدد ساعات نومهم، يميلون إلى تذكر أسوأ لياليهم؛ لذا ما لم تكن هناك معلومات دقيقة، سوف يشكل سوء التقدير خطورة (وهي خطورة من شأنها أن تجلب عواقب سيئة على جهودك في تحسين نومك). ويمكن لمفكرة النوم رسم صورة أكثر دقة لأسلوب نومك.

الخطوة رقم ١ : سجل نومك

أفضل طريقة لاكتشاف متوسط عدد ساعات النوم التي تتألفها هي أن تدوّن بضعة تفاصيل عن نومك كل صباح لمدة أسبوعين. وبوسعك استخدام مفكرة نوم كما وصفنا في الفصل الأول. وعند تسجيلك للمعلومات الخاصة بنومك، كلما سارعت إلى كتابتها في النهار، كانت هذه المعلومات أكثر دقة؛ لذا حاول أن تعطي الأولوية لإتمام كتابة المعلومات في مفكرة نومك مبكرًا في الصباح. وقد تجد أن وضع مفكرة نومك وأحد الأقلام على منضدة السرير أو على منضدة الطعام يزيد من احتمالية كتابتك لتلك المعلومات باستمرار ودقة.

وافعل هذا الأمر بداية من الآن، أي واطب على تسجيل المعلومات في مفكرة نومك لمدة أسبوعين، ولا تستمر في قراءة هذا الكتاب حتى تفعل هذا الأمر. وقد يكون لديك ميل إلى تخطي هذه الخطوة والاستمرار في القراءة، ولكن الطريق إلى تحقيق أفضل النتائج يبدأ بالحصول على معلومات دقيقة عن نومك. وفي الوقت ذاته، بمقدورك استخدام ما تعلمته لتهيئة الظروف لنيل نوم أفضل في المساء. ولتضع علامة هنا حتى الآن ...

الخطوة رقم ٢ : اكتشاف مقدار الوقت الذي أمضيته في الفراش.

مرحباً بعودتك! والآن، ما هو متوسط الفارق بين الوقت الذي أويت فيه إلى الفراش والوقت الذي نهضت فيه عنه طوال الأسبوعين الماضيين؟ أي ما مقدار الوقت الذي أمضيته في الفراش؟ على سبيل المثال، إذا أويت إلى فراشك في الساعة العاشرة مساءً لمشاهدة التلفاز ثم نهضت عنه في الساعة صباحاً، فقد أمضيت تسع ساعات في الفراش. ولتتعرف على مقدار الوقت الذي كنت تمضيه في الفراش كل ليلة واجمع هذه الأوقات، ثم اقسم حاصل جمعها على عدد الأيام التي سجلت فيها نومك (أي اقسمها على العدد ١٤، إذا ظلت تسجله لمدة أسبوعين كما اقترحنا). وسوف يقدم لك هذا متوسط الوقت الذي كنت تمضيه في الفراش كل ليلة. وإمضاء تسع ساعات في الفراش ليس بالأمر الغريب. ورغم هذا، أكثر البالغين لا يستطيعون النوم لمدة تسع ساعات؛ لذا فإمضاء هذا الوقت الكثير في الفراش يجعل من الأرجح لك أن تظل مستيقظاً فيه، وأن تمضي القليل من الوقت في بناء دافع النوم خارج الفراش.

الخطوة رقم ٣: اكتشاف مقدار الوقت

الذي أمضيته في النوم.

لتكتشف مقدار الوقت الحقيقي الذي أمضيته في النوم، فلتطرح مقدار الوقت الذي ظللت فيه مستيقظًا في الفراش من المقدار الكلي الذي أمضيته وأنت فيه. وعلى سبيل المثال، إذا ظللت في الفراش لمدة تسع ساعات واستغرقت ساعة لتنام، وأمضيت تسعين دقيقة مستيقظًا في منتصف الليل، ومكثت في فراشك لمدة ساعة بعد استيقاظك في الصباح (ربما حاولت في هذا الوقت العودة إلى النوم)، فإن مقدار الوقت الذي ظللت فيه مستيقظًا في فراشك هو ثلاث ساعات ونصف، ومن ثم يكون مقدار الوقت الحقيقي الذي أمضيته في النوم هو خمس ساعات ونصف. ولمعرفة متوسط مقدار الوقت الذي ناله جسدك من النوم، فلتحسب مجموع الأوقات التي أمضيتها في النوم كل ليلة من الليالي التي ظللت تسجلها، ثم اقسم حاصل جمعها على عدد الأيام التي سجلت فيها نومك (أي اقسمها على العدد ١٤، إذا ظللت تسجله لمدة أسبوعين كما اقترحنا).

الخطوة رقم ٤: اكتشاف مقدار الوقت الذي ينبغي عليك إمضاؤه في الفراش كل ليلة.

والآن، وبعد أن أنهيت حسابك لمتوسط مقدار النوم الذي يناله جسدك، يعد ناتج هذا الحساب هو الإجابة عن السؤال الخاص بمقدار الوقت الذي ينبغي عليك إمضاؤه في الفراش. ولجعل نظام دافع النوم لديك يعمل جيدًا لصالحك (بنيلك لنوم أكثر عمقًا وتواصلًا)، ينبغي عليك أن تظل في الفراش على قدر الوقت الذي ينامه جسدك عادة وحسب. وبوسعك أن تقرر أن تكون حازمًا وتستهدف البقاء فيه بقدر الوقت الذي حسبته من خلال الخطوة رقم ٣، أو بوسعك - إن شئت - أن تضيف نصف ساعة أخرى؛ لحقيقة أنه حتى الناس الذين ينامون جيدًا يمضون بعض الوقت في الفراش وهم مستيقظون، وعادة ما لا يزيد هذا الوقت الإضافي على ثلاثين دقيقة. وعلى سبيل المثال، إذا كان متوسط مقدار الوقت الذي تمضيه في النوم هو خمس ساعات ونصف، فبوسعك إمضاء ست ساعات في الفراش كل ليلة؛ لكي يمكنك الحصول على مقدار النوم الذي كنت تحصل عليه في المتوسط. وإذا كان متوسط مقدار الوقت الذي تمضيه في النوم أقل من أربع ساعات ونصف، فلتتقدم وتمنح نفسك خمس ساعات؛ لأنك لو تتبعت نومك لمدة أطول من أسبوعين، فمن المحتمل أن يكون

إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق

متوسط نومك هو أربع ساعات ونصف على الأقل. ونحن نوصيك أيضًا ألا تمضي أقل من خمس ساعات في الفراش؛ لكي تتفادي الإصابة بالأرق. ولتدوّن هدفك على النحو التالي:

ينبغي عليّ ألا أمضي أقل من ... ساعات في الفراش كل ليلة.

ما الفارق بين متوسط مقدار الوقت الذي كنت تمضيه في الفراش خلال الأسبوعين الماضيين وبين متوسط مقدار الوقت الذي أوصيناك به؟ ليس من الغريب أن يزيد الفارق بينهما على ساعة كاملة. وفي مثالنا السابق، لا يقل الفارق عن ثلاث ساعات. وكلما زاد الفارق، زاد بناؤك لدافع النوم في الليالي التالية.

الخطوة رقم ٥: أنشئ جدولاً جديداً

والتزم به

عدد الساعات الذي حصلت عليه من الخطوة رقم ٤ هو مقدار الوقت الجديد الذي ينبغي عليك إمضاؤه في الفراش كل ليلة من ليالي الأسبوع.

وإذا كان مقدار الوقت هذا هو ست ساعات، فربما يمكنك أن تضبط موعد نومك في الساعة الثانية عشرة مساءً وموعد استيقاظك في الساعة السادسة صباحاً (طالع الفصل الثالث؛ لتحديد أفضل موعد استيقاظ مناسب لك). ورغم هذا، لا تستخدم المقدار المثالي لبقائك في الفراش كعذر للنوم حتى

وقت متأخر من الصباح إذا أويت إلى فراشك في وقت متأخر في الليلة السابقة، بل تمسك بموعد استيقاظك. وأنت ربما ظلت في فراشك لوقت أقصر في تلك الليلة، ولكن لا بأس؛ لأن هذا سيزيد من الضغط على دافع النوم لديك ليجعلك تنال نومًا أعمق في الليلة التالية.

وينبغي عليك أيضًا أن تلتزم بجدولك الجديد في كل ليلة حتى لو نلت قسطًا سيئًا من النوم في الليلة السابقة. وتذكر أنك تحاول أن تتيح لنظام جسدك تعويض أوقات النوم الضائعة بالحصول على مقادير أكبر من النوم العميق. وإذا استسلمت للميل المفهوم نحو إمضاء المزيد من الوقت في الفراش في صباح اليوم التالي لليلة التي لم تنل فيها قسطًا جيدًا من النوم، فسوف تبطل التأثير المنشود، ولن تنال حظك من النوم العميق. وفي الحقيقة، من الراجح أن تنام بتعمق أقل في الليلة التالية؛ لأنك ستكون قد أمضيت وقتًا أقل في بناء دافع النوم.

وإذا اتبعت هذه الوصية باستمرار، فسوف يترجم بناء هذا الدافع في النهاية ويتضح في صورة نوم أعمق. وتذكر دائمًا أنك لا تقلل من نومك باتباعك لهذه الوصية، بل تحد من الوقت الذي تمضيه مستيقظًا في فراشك؛ لكي يمكنك النوم بمزيد من الفاعلية والعمق.

هل أنت متردد في تقليل الوقت الذي

تمضيه في الفراش؟

ربما تكون لديك مشاعر مشوشة حيال عادة النوم الجديدة هذه. ورغم هذا، ربما اقتنعت بالشرح العقلاني الذي قدمناه لك، بل ربما تكون متحمسًا لإمكانية حصولك على نوم عميق، وقد تشعر بالتوتر نحو إمضائك وقتًا أقل في الفراش. وعادة ما ينشأ هذا التوتر من خوفك من كونك إذا أمضيت وقتًا أقل في الفراش أن ينتهي بك الحال إلى نيل قسط أقل بكثير مما كنت تناله.

وهناك بضعة أمور ينبغي عليك تذكرها دائمًا. وأول هذه الأمور أن تقليل الوقت الذي تمضيه في الفراش ليس بالوصية التي ينبغي عليك اتباعها أبدًا. ونحن نوصيك - كلما تحسن نومك - بزيادة الوقت الذي تمضيه في الفراش رويدًا رويدًا (طالع العنوان التالي).

وثانيًا، أنت لا تعلم ما إذا كنت ستنام بقدر أقل أم لا. ولتختبر هذا على مدار الأسبوع التالي أو الأسبوعين التاليين، ثم انظر وحدد ما إذا كان متوسط مقدار النوم الذي توقعته صحيحًا أم لا. ومن المهم لك اتباع الوصية لمدة أسبوع واحد على الأقل لكي يمكنك اختبار توقعك؛ لأن مقدار النوم الذي تناله يختلف من ليلة إلى أخرى - وهذا أمر طبيعي - وقد تمضي بضعة أيام قبل أن يصير نومك أكثر عمقًا على نحو مستمر. وبعبارة أخرى، لا تقلق من حصولك على قسط قليل من النوم في الليالي الأولى؛ فمن

الراجع أن يتغير هذا الأمر. وامنح نفسك بعض الوقت، ولا تيأس قبل أن تتاح للوصية فرصة النجاح.

وثالثًا، إذا تمسكت بتقليلك للوقت الممضى في الفراش، فقد تلاحظ أنك تصبح أكثر نعاسًا بحلول موعد النوم، وقد تجد صعوبة في البقاء يقظًا بعده، وهذه علامة على تزايد دافع النوم لديك. وإذا سارعت إلى تقبل هذا الأمر بدلاً من القلق بشأنه، فسرعان ما ستنال نومًا أعمق وعالي الجودة. وقد يستغرق حدوث هذا الأمر بضعة أيام، ولكنه سيحدث بالتأكيد. ورغم هذا، إذا أصبحت كثير النعاس بعيدًا عن الفراش، فإنه يتحتم عليك أيضًا أن تفكر بشأن سلامتك وسلامة الآخرين. وإذا كنت تشعر بكثرة النعاس، فلتراع اتخاذ الاحتياطات ذاتها التي تتخذها في حال تناولك للأدوية المهدئة، أي تجنب قيادة السيارات أو تشغيل الماكينات.

وأخيرًا، تحتاج هذه الإستراتيجية إلى الاتباع باستمرار؛ لكي تنجح. وإذا كنت قلقًا بشأن احتمالية حرمانك من النوم وتريد أن "تظل في دائرة الأمان" بأن تمضي المزيد من الوقت في الفراش في العطلات الأسبوعية، فسوف تضيق جهودك التي تبذلها خلال الأسبوع. ولن تحصل على فائدة إمضاء وقت أقل في الفراش في ليالي الأسبوع - أي زيادة النوم العميق - لأن دافع النوم لديك سيضعف بسبب سلوكك في عطلة الأسبوع. ولتفكر في الأمر التالي: إذا اتبعت نظامًا غذائيًا طوال الأسبوع، ولكنك أفرطت في تناول الطعام خلال العطلات الأسبوعية، فهل ستخسر الكثير من وزنك أو أي قدر منه؟

إنشاء دافع قوي إلى النوم العميق

واتباع جدول صارم هو أسرع طريق للحصول على نتائج، ولكنك إذا كنت ما زلت تشعر بأنك غير مستعد لإحداث هذا التغيير، فبوسعك إحداثه بمزيد من البطء وتوجيه توقعاتك نحو سرعة نجاح هذه الإستراتيجية. وتذكر القواعد الأساسية لتقليل الوقت الممضى في الفراش المذكورة في بدايات هذا الفصل: لا تأو إلى الفراش مبكرًا، ولا تتم حتى وقت متأخر من الصباح التالي لتعويض أوقات النوم الضائعة.

زد من الوقت الذي تمضيه

في الفراش

بمجرد أن يتحسن نومك بقدر عظيم وتشعر بكثرة النعاس في أثناء النهار، ربما ترغب في أن تزيد ببطء وقتك الذي تمضيه في الفراش. وما هي ذي بعض القواعد التي من شأنها أن توجهك في اتخاذ هذا القرار؛ فبوسعك اكتشاف "التحسن العظيم في النوم" بطرق عديدة. ومن هذه الطرق أن تسأل نفسك: هل أنا الآن راضٍ عن كيفية النوم التي أحظى بها؟ وهناك طريقة ثانية وهي أن تقارن نومك الحالي بنوم شخص ما ليست لديه مشكلات نوم. والشخص الذي لا يواجه مشكلات في النوم يميل إلى الاستغراق في النوم في غضون ثلاثين دقيقة من إيوائه إلى الفراش، ويمضي أقل من ثلاثين دقيقة مستيقظًا في منتصف الليل. وهذا يعني أنه بالنسبة

للشخص الذي لا يعاني مشكلات نوم، تبلغ نسبة الوقت الممضى في النوم ٨٥ - ٩٠٪ تقريباً من الوقت الممضى في الفراش. وإذا كانت نسبتك الإجمالية هي ٩٠٪ أو أعلى - أي إنك تنام كل الوقت الذي تمضيه في الفراش تقريباً - فلتزد الوقت الذي تمضيه فيه طوال الأسبوع التالي بمقدار خمس عشرة دقيقة كل ليلة. ولك أن تختار بين ضبط جهاز تنبيهك بتأخير موعد استيقاظك بمقدار خمس عشرة دقيقة أو التبكير إلى الفراش بهذا المقدار ذاته من الوقت. وعلى نحو مشابه، إذا كنت معتاداً على إمضاء أكثر من ثلاثين دقيقة للاستغراق في النوم قبل أن تبدأ في تقليل وقتك الذي تمضيه في الفراش، ولكنك الآن تنام بسرعة أكبر من ذي قبل (في غضون خمس عشرة دقيقة أو أقل مثلاً في المتوسط)، فلتمنح نفسك خمس عشرة دقيقة أكثر.

ومن المهم أن تعلم أن عليك أيضاً زيادة الوقت الذي تظل فيه في فراشك إذا شعرت بقدر كبير من النعاس في أثناء النهار وكانت لديك مخاوف بشأن سلامتك. وعلى سبيل المثال، قد يحدث هذا إذا جعلت وقتك الجديد الذي خصصته للفراش مبنياً على تقدير بخس لمدة نومك، ومن ثم قللت من مقدار نومك غالبية الليالي، ولم تُمضِ وقتاً كافياً في الفراش. ورغم هذا، لا تخلط بين النعاس والإرهاق؛ فقد تكون مرهقاً لكن غير نعسان، أي إنك لا تغفودون قصد عندما تكون خاملاً.

خلاصة الفصل

يتناول هذا الفصل كيفية بناء دافع أقوى إلى نوم عميق على نحو تفصيلي. وهو يؤكد على أهمية تقليل الوقت الذي تمضيه في الفراش، ويسلط الضوء أيضًا على فائدة زيادة نشاطك خلال النهار، والامتناع عن الإغفاء أو النعاس، والحرص في تناول الكافيين. واتباعك لنقاطنا التوجيهية الخاصة بتقليل الوقت الممضى في الفراش يمكنه أن يزيد بسرعة من دافعك إلى النوم؛ لمساعدتك على الاستغراق في النوم في غضون ثلاثين دقيقة، وإمضاء وقت أقل مستيقظًا في أثناء الليل. واستسلامك لدافع الإيواء إلى الفراش مبكرًا أو النوم حتى وقت متأخر من الصباح سوف يضعف من فعالية هذه الإستراتيجية. ولتذكر النصائح التالية:

- يكون عقلك يقظًا أحيانًا لأن جسدك ليس مستعدًا للنوم بعد.
- يمكنك تحقيق الاستعداد للنوم العميق بأن تقلل من مقدار الوقت الذي تظل فيه في الفراش ليتناسب مع مقدار الوقت الذي تنامه حاليًا.
- أية محاولة لتعويض أوقات النوم الضائعة قد تحدث نتائج معكوسة؛ لأنها ستمنع جسدك من تعويضها طبيعيًا.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ٣

حدد جدول نوم مناسبًا واللتزم به

في الفصل الأول، تعلمت أنه إذا لم يكن جدول نومك متوافقًا مع ساعتك البيولوجية، فلن تنال النوم الهانئ الذي تتشده. وإذا كان عقلك نشطًا جدًا عند محاولتك للنوم، فقد يكون السبب في ذلك هو أنك تحاول النوم في وقت تعزز فيه ساعتك البيولوجية من يقظتك. وسوف يعلمك هذا الفصل كيفية تصميم جدول نوم محدد يتوافق مع ساعتك البيولوجية.

ما هي الساعة البيولوجية وما أهميتها للنوم؟

كما تحدثنا في الفصل الأول، لديك ساعة داخلية تحدد أفضل وقت للنوم. وخلال الصباح وجزء مبكر من اليوم، ترسل هذه الساعة البيولوجية إشارات تنبيه - أو إيقاظ - أقوى فأقوى. وبمرور اليوم، تتلاشى هذه الإشارات تدريجيًا، وتمهد السبيل لهيمنة إشارات النعاس. وإذا أويت إلى فراشك مبكرًا جدًا أو متأخرًا جدًا عما تتوقعه ساعتك البيولوجية، فإما أنك ستواجه صعوبة في النوم أو ستنال نومًا سيئًا. ونظرًا لأن ساعتك البيولوجية شديدة الأهمية في تحديد كيفية نومك، فإن الوقت الذي تختاره للإيواء إلى فراشك للنوم يتحتم أن يكون كالاتي: (أ) متوافقًا مع نوع ساعتك البيولوجية، و (ب) منتظمًا. ولنبدأ باستعراض نوع الساعة البيولوجية، ثم نناقش لماذا يؤدي الانتظام إلى نيل نوم أفضل.

الخطوة رقم ١ : اختر فترة نوم

تتوافق مع نوع ساعتك البيولوجية

الخطوة الأولى لتحديد جدول نومك والالتزام به بسيطة على نحو خادع، وهي: اختيار فترة للنوم تتفق مع نوعية ساعتك البيولوجية. ولدى الناس عدة أنواع من الساعات البيولوجية. فمن أحد

حدد جدول نوم مناسبًا والتزم به

العجائب، توجد أنواع صباحية محددة؛ ومن جانب آخر، توجد أنواع مسائية؛ وبقية الأنواع تقع في موضع ما بين هاتين الفئتين. وأين أنت من هذه السلسلة؟ إذا لم تكن متيقنًا من نوع ساعتك البيولوجية، فاقرا الأوصاف التالية:

إذا كانت لديك الميل التالية، فساعتك البيولوجية تتبع الأنواع المسائية، والتي تسمى أيضًا كائن ليلي:

- تجد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح (أو يجد الآخرون صعوبة في إيقاظك).
- تكره تناول الطعام مبكرًا في الصباح، أو تمتع عنه.
- تشعر بضبابية في التفكير لبرهة بعد استيقاظك في الصباح.
- تشعر بأنك في أفضل حالاتك في المساء.
- تصبح نعسان بعد وقت أطول من الوقت الذي يشعر فيه الآخرون بالنعاس (بعد منتصف الليل مثلاً).

ومن الناحية الأخرى، إذا كانت الأمور التالية وصفًا لحالك، فساعتك البيولوجية تتبع الأنواع الصباحية، والتي تسمى أيضًا بالطيور المبكرة، أو القُبُرات:

- تصبح نعلان في وقت مبكر جداً عن الوقت الذي يشعر فيه الآخرون بالنعاس (عادة ما يحدث هذا قبل العاشرة مساءً).

- تجد صعوبة في البقاء يقظاً في المساء.

- تستيقظ في وقت مبكر جداً عن الوقت الذي يستيقظ فيه أكثر الناس، دون استخدام جهاز تنبيه.

- تشعر بأكبر قدر من اليقظة العقلية في الصباح، وهذه اليقظة تتناقص بعد الظهيرة وحتى حلول المساء.

ورغم أن الذهاب إلى الفراش مبكراً والاستيقاظ المبكر – أو الإيواء إلى الفراش في وقت متأخر والاستيقاظ متأخراً – قد يكون متوافقاً مع ساعتك البيولوجية، فقد يكون مخالفاً لنظام زوجتك. وقد تواجه زوجتك، أو الأشخاص المهمون في حياتك، أو أصدقاءك، أو أفراد عائلتك، أو زميلك في الغرفة، صعوبة في فهم أن ساعاتكم البيولوجية مختلفة، ومن ثم أساليبكم المثالية في النوم مختلفة، والجهود التي تبذل لتغيير هذا الأمر قد تكون غير مجدية في الحقيقة. وإذا كنت شخصاً مفرطاً في السهر وزوجتك مفرطة في الإبطار، فلا يعني هذا أن عادات نومك المفضلة خاطئة وأن عادات زوجتك هي الصحيحة (أو العكس)؛ فالأشخاص المختلفون لديهم ساعات بيولوجية مختلفة.

حدد جدول نوم مناسبًا والتزم به

وإذا كانت هناك احتمالية لأن تحدث فترة نومك الجديدة مشكلات خاصة بعلاقتك بزوجتك، فابذل قصارى جهدك في التواصل معها، وتوصل إلى حل وسط. وهذه بعض الحلول التي بوسعك استعراضها:

- بين أن فترة نومك "الغريبة" قد تكون مبنية على أساس بيولوجي، ولهذا ليس من اليسير تغييرها. ونظرًا لأن الساعات البيولوجية لها عامل جيني مهم، فقد يكون بوسعك إيجاد شخص آخر من أفراد عائلتك يمكنه التعاطف معك.

- إذا كنت شخصًا محبًا للسهر، فلتوضح أن الاستيقاظ في السابعة صباحًا يشعرك بـ "الخمول" مثلما يشعر أكثر الناس عند استيقاظهم في الثالثة صباحًا. ومثلما ينفر أكثر الناس من تناول الإفطار في الساعة الثالثة صباحًا، تنفر أنت من تناوله في السابعة صباحًا.

- إذا كنت شخصًا محبًا للإبكار، فلتوضح أن بقاءك في الفراش حتى وقت متأخر في الصباح محاولاً النوم يثير نفورك وضجرك كما تثير زوجتك محاولة النوم في الساعة الثامنة مساءً. ومما لا شك فيه أن زوجتك ستجد من الصعب عليها النوم مبكرًا جدًا. وكما يشعر أكثر الناس بالضجر للاضطرار للإيواء إلى الفراش ليلاً

عند وجود بقية من طاقاتهم، تشعر أنت بعدم الراحة لبقائك في الفراش صباحًا عندما تكون طاقتك متدفقة بالفعل.

- لتتوصلا - أنت وزوجتك - إلى حل وسط عندما يتوقع كل منكما من الآخر فعل أمور تتطلب الطاقة، فيمكن للشخص المبكر أن يقلل في الصباح من متطلباته على الشخص الساهر، ويمكن للشخص الساهر أن يقلل في المساء من متطلباته على الشخص المبكر. وقد تكون فترة ما بعد الظهر هي أفضل وقت للاستمتاع بالأنشطة المشتركة.

- بالنسبة للأزواج، فليقبل كل منكما اختلافات الآخر، واتفقا على الإيواء إلى الفراش في أوقات مختلفة، ولكن حددا فترة لـ "يدثر كل منكما الآخر" أو للمعانقة؛ لكي يمكنكما الاستمرار في إمضاء بعض الوقت معًا في المساء. وعلى سبيل المثال، اذهبا إلى الفراش معًا للمعانقة، ولكن عندما يكون الشخص المبكر مستعدًا للنوم، فبوسع الشخص الساهر أن يغادر غرفة النوم ويعود إلى الفراش لاحقًا عندما يشعر بالنعاس. وعلى النقيض لذلك، قد يقدر الشخص الساهر المعانقة في الصباح فور الاستيقاظ. وبوسع الشخص المبكر، الذي استيقظ منذ فترة، أن يعود إلى الفراش ويمضي بعض

حدد جدول نوم مناسبًا والتزم به

الوقت مع الشخص الساهر. وتذكر أنه يمكن ممارسة العلاقة بشكل مستقل عن جدول النوم.

الخطوة رقم ٢ : حافظ على جدولك الجديد يومًا بعد يوم

بمجرد أن تحدد فترة النوم (أي الوقت المنتظم الذي تمنح نفسك فيه فرصة النوم في الفراش) التي تتوافق مع نوع ساعتك البيولوجية، يتحتم عليك أن تحافظ على هذه الفترة ذاتها كل ليلة. ولا تتوَّع فترات نومك من ليلة إلى أخرى تليها؛ فعدد من مشكلات النوم يرجع سببها إلى جدول النوم غير المنتظم، وهذا الجدول غير المنتظم قد يسبب الأرق والإرهاق.

هل تعاني خدر الطيران الاجتماعي؟

ينتج خدر الطيران عن وجود اختلاف بين التوقيت المحلي والتوقيت الذي يعتقده جسدك، كما يحدث عندما تسافر إلى الشرق أو الغرب بطائرة نفاثة. وعندما تكون في منطقة زمنية مختلفة عن منطقتك المعتادة، لا تعود ساعتك البيولوجية متزامنة مع ساعة الحائط. ومن الأعراض الشائعة لخدر الطيران الشعور بالأرق والإرهاق. وإذا شعرت بهذه الأعراض دون أن تسافر، فإننا

نسمي هذا بخدر الطيران الاجتماعي. ويحدث هذا عندما تكون هناك قيود اجتماعية على جدول نومك راجعة إلى العمل، أو أطفالك، أو المسئوليات الأخرى كعدم قدرتك على الحفاظ على جدول متوافق مع نوع ساعتك البيولوجية. ولتكتشف ما إذا كنت تعاني هذا المرض أم لا، راقب نومك طوال الأسبوعين التاليين (راجع الفصل الأول للحصول على تعليمات تفصيلية عن الاحتفاظ بمفكرة نوم). وفي كل يوم، وفي أسرع وقت ممكن بعد نهوضك عن الفراش، قم بتسجيل موعد إيوائك جسديًا إلى الفراش وموعد نهوضك عنه جسديًا. وهذان الموعدان قد يختلفان عن موعد اعتزامك على النوم أو موعد استيقاظك، وأنت بحاجة إلى تسجيل موعد إيوائك إلى الفراش وموعد نهوضك عنه وحسب. وعلى سبيل المثال، إذا استلقيت على فراشك في التاسعة مساءً لقراءة أحد الكتب لمدة ساعة قبل محاولتك للنوم، واستيقظت في الخامسة وثلاثين دقيقة ولكنك حاولت نيل نصف ساعة أخرى من النوم قبل أن يدق جرس جهاز تنبيهك في الساعة السادسة، فلتسجل الساعة التاسعة مساءً والسادسة صباحًا عن هذا اليوم. وفي نهاية الأسبوعين، اكتشف الفارق بين الموعد الأكثر تبكيرًا الذي أويت فيه إلى الفراش والموعد الأكثر تأخيرًا الذي نهضت فيه عنه. وبعد ذلك، اكتشف الفارق بين الموعد الأكثر تبكيرًا الذي نهضت فيه عن الفراش والموعد الأكثر تأخيرًا الذي نهضت فيه عنه. هل الفارق في الحالتين يقدر بساعة أو أكثر؟ إذا كان الفارق كذلك، فيمكنك توقع أن تكون أعراض خدر الطيران مثلما

حدد جدول نوم مناسبًا والتزم به

يحدث إذا خرجت من منطقتك الزمنية. وكلما كان الفارق أكبر، زادت التغيرات المحتملة الطارئة على النوم، ومستويات الطاقة، وشهيتك من يوم إلى آخر. وعلى سبيل المثال، إذا ظلت مستيقظًا لمدة ساعتين بعد موعد نومك المعتاد في أيام الجمعة وأيام السبت، ونمت لساعتين بعد موعد استيقاظك في أيام السبت وأيام الأحد، فسوف يكون تأثير هذا على جسديك يشبه إلى حد كبير عيشك في شيكاغو وسفرك منها إلى لاس فيجاس في كل عطلة أسبوعية. وربما يمكنك حينها أن تحسّن من طاقتك ونومك بالوقاية من خدر الطيران الاجتماعي.

اختر موعد استيقاظ نموذجيًّا

بالنسبة لبعض الناس، يعد اختيار موعد نموذجي للاستيقاظ من النوم فكرة غير محببة. وعديد من الناس لا يحبون الاستيقاظ في الصباح؛ لذا ففكرة الاستيقاظ في الموعد ذاته كل صباح حتى بعد نيل نوم سيئ قد تبدو غير محببة. وقد تتساءل أيضًا: كيف لي أن أختار الموعد الذي ينبغي عليّ الاستيقاظ فيه كل يوم؟

توجد بضع طرق لاختيار موعد استيقاظ نموذجي. ولنوضح القواعد أولاً: موعد الاستيقاظ هو الموعد الذي ينبغي أن تكون فيه قدمك على الأرض وينبغي نهوضك فيه عن الفراش. ونحن نقول هذا لأن عديدًا من الناس يضبطون أجهزة تنبيههم ولكنهم لا يستيقظون إلا بعد مرور بعض الوقت. والوقت الذي تصبح فيه

نشيطاً - عندما تنهض عن فراشك لتبدأ يومك وتشرع في الذهاب إلى عملك، لا الوقت الذي تستيقظ فيه وتضغط على زر "الغلق" في جهاز التنبيه - هو الوقت الذي تبدأ فيه بناء دافع النوم لليلة التالية.

وها هي ذي بعض الأسئلة التي ستساعدك على اختيار أفضل وقت للنهوض عن الفراش.

ما الموعد الأكثر تذكيراً الذي تنهض فيه عن الفراش على نحو روتيني؟ إذا كنت مضطراً إلى الاستيقاظ في موعد محدد لعدة أيام من الأسبوع، فغالباً ما يكون هذا الموعد المحدد أفضل موضع نبدأ منه.

ما الموعد الذي يستيقظ فيه جسدك طبيعياً؟ إذا كان جسدك يستيقظ طبيعياً في موعد أكثر تذكيراً من الموعد المعتاد الذي تنهض فيه عن الفراش، فمن المفضل أن تستيقظ في موعد باكر جداً. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى النهوض عن الفراش في الساعة صباحاً في أكثر الأيام، ولكن جسدك يستيقظ في الخامسة والنصف في غالبية الأيام، فهذا علامة على نوع ساعتك البيولوجية، وعلامة على أنه ينبغي عليك أن تفكر ملياً في جعل الساعة الخامسة والنصف موعداً لاستيقاظك. وإذا كنت تنهض عن فراشك في موعد أكثر تذكيراً، فسوف تبني دافعاً إلى النوم الجيد بابتعادك عن الفراش لمدة أطول خلال النهار؛ فجسدك لا يوفر لك نومًا جيدًا على أية حال عندما تظل في الفراش وتغفو.

حدد جدول نوم مناسباً والتزم به

ومن ناحية أخرى، إذا كان جسديك يستيقظ طبيعياً في موعد أكثر تأخيراً عن موعد استيقاظك المعتاد والمدرج في جدول النوم – أي إنك تنام نوماً مستغرقاً حتى موعد استيقاظك وتجد صعوبة حقيقية في الاستيقاظ كل صباح – فقد تجد صعوبة في اختيار موعد استيقاظك الحالي الباكر جداً كموعده الجديد للاستيقاظ. وفي تلك الحالة، إذا وجدت صعوبة في النهوض عن الفراش مهما كان الموعد الذي عليك الاستيقاظ فيه، فإليك هذه النصائح المعدودة:

- أجبر نفسك على الاستيقاظ.
- عرّض نفسك لضوء ساطع.
- مارس في أسرع وقت ممكن نشاطاً يستلزم الكثير من الحركة.

وسوف يساعدك هذا على التخلص من نعاسك لكي يمكنك متابعة يومك بسرعة أكبر. وإذا كنت تجد صعوبة في الاستيقاظ لأن لديك وظيفة تتطلب منك الاستيقاظ والنهوض عن الفراش في وقت متأخر جداً عما تفرضه عليه ساعتك البيولوجية، فبوسعك استعراض بعض الطرق التي توفر وقتك في الصباح؛ لكي يمكنك تحديد موعد استيقاظ متأخر بعض الشيء. وعلى سبيل المثال، افعل كل ما بوسعك للاستعداد لليوم التالي (كالاستحمام، وإعداد

ملايسك، وضبط موعد البدء الآلي لماكينة إعداد القهوة) واستبعد الأنشطة غير الضرورية من روتينك الصباحي. وبعد ذلك التزم بموعد الاستيقاظ هذا حتى في أيام العطلات، ومن الأرجح أن يتغير جسدك في النهاية ليصبح أكثر يقظة في هذا الموعد المبكر جداً.

"لكني أكره الجدول".

هل لديك رد فعل سلبي نحو فكرة الحفاظ على جدول زمني معين؟ لماذا؟ هل لأنك ملتزم بروتينات معينة منذ الطفولة؟ ربما في أثناء تنشئتك كان والداك يغاليان في الحزم أو الصرامة فيما يتعلق بالروتينيات، وربما كانت والدتك أو والدك يقول لك عبارات مثل: "لا، لا يمكنك مشاهدة الألعاب النارية؛ فهي تبدأ في الثامنة مساءً، وهذا موعد نومك". وقد تعتقد أن اتباع جدول معين أمر ممل جداً أو مقيد لك؛ فأنت بحاجة إلى الحرية في فعل ما تشاء، ولديك ميل إلى التصرف بتلقائية.

والحفاظ على مواعيد منتظمة للوظائف الإنسانية الأساسية كالنوم والأكل لا يعني أنه ليس باستطاعتك التصرف بتلقائية. ولا يمكن للبشر أيضاً أن يتخلصوا من الحاجة إلى الروتينات. ورغم أن بعض الناس قد يعتقدون أن الأطفال فقط هم الذين يحتاجون إلى الالتزام بالروتينيات لمساعدتهم على التحكم في حالاتهم

حدد جدول نوم مناسبًا والتزم به

المزاجية ويقظتهم، فإن البالغين يحتاجون إلى الروتينات أيضًا. وتساعد الروتينات في "ضبط" الساعة البيولوجية التي تنظم النوم، والحالة المزاجية، واليقظة. والنفور من الجداول قد يعوق قدرتك على إحداث التغييرات اللازمة لنيلك نومًا أفضل. وقد ترغب في التفكير في فحص معتقداتك الخاصة بالجدول وتحدي هذه المعتقدات؛ فقد يساعدك هذا في التخلص من العقبات التي تواجهك في تحسين نومك.

وبعد أن تحدد المعتقدات الخاصة بالحفاظ على موعد استيقاظ محدد، والتي تعترض مسار اتباعك لهذه الوصية، جرب الأمر التالي: تخلّ عن اعتقادك بأن تلك الروتينات _____ (ضع الكلمة أو الجملة السلبية التي تصفها مثل كلمة "المملة" أو جملة "التي تقيد من حريتك") لمدة شهر واحد، وانظر كيف سيكون شعورك. وبعبارة أخرى، اعزم على اتباع الجدول المحدد لمدة شهر واحد (لا مدى الحياة)، وانظر ما إذا كان تجنبك للخدر الاجتماعي سيؤدي إلى تحسن في نومك وشعورك خلال اليوم أم لا.

ماذا عن تحديد موعد نوم منتظم؟

إذا كانت ساعتك البيولوجية تعمل في أفضل حالاتها عندما تحافظ على جدول منتظم، فهل ينبغي عليك تحديد موعد للنوم؟ هذا سؤال محير. ومن الأفضل أن يكون لديك موعد نوم محدد

يتوافق مع ساعتك البيولوجية، أي موعد النوم الذي يتزامن مع شعورك بالنعاس على نحو منتظم. ورغم هذا، يعتمد النعاس أيضاً على مقدار دافع النوم الذي بنيته على مدار اليوم، ومن ثم فالحفاظ على موعد نوم محدد لا يكون دائماً مهماً في الحالتين التاليتين: (أ) في الليالي التي لم يُبَيَّنَ فيها دافع النوم العميق بالقدر الكافي لديك، أو (ب) إذا أصبحت منزعجاً في مرات كثيرة لأن موعد نومك اقترب والهـم الذي تشعر به يعوق قدرتك على النوم.

وقد يختلف الوقت الذي تشعر فيه بالنعاس من ليلة إلى أخرى. ورغم هذا، كثيراً ما يعتمد الموعد الذي يجب عليك الاستيقاظ فيه صباحاً على عوامل خارجية كالعمل أو الالتزامات الأخرى، ولهذا ينبغي عليك التركيز على وضع موعد استيقاظ محدد. وعند الحرص على الالتزام بموعد الاستيقاظ هذا طوال أيام الأسبوع، سوف تبدأ في الشعور بالنعاس في الوقت ذاته كل ليلة. وهذا الشعور بالنعاس سوف يعمل كعلامة جديدة على حلول موعد نومك، بدلاً من استخدام موعد دقيق في الساعة. ولكن تذكر ألا تأوي إلى الفراش في وقت مبكر جداً عن موعد النوم المثالي لك (راجع الفصل الثاني).

إذا لم ينجح الأمر

إذا كنت تحافظ على موعد الاستيقاظ ذاته كل يوم، فينبغي لهذا الأمر أن يؤدي بك إلى الشعور بالنعاس في الوقت ذاته من كل ليلة تقريبًا. ورغم هذا، ينبغي ملاحظة أنه حتى عندما ترسل ساعتك البيولوجية إشارات نعاس في الوقت ذاته من كل ليلة، فأنت ربما تفعل أمورًا تعوق هذه العملية الطبيعية أو تضعفها. وعلى سبيل المثال، هل تظل نشطًا ومتفاعلاً مع البيئة المحيطة بك حتى موعد النوم؟ وهل تشعر وكأن لديك الكثير من الأمور التي عليك القيام بها ليلاً، والتي تمنعك عن أداء روتين باعث على الاسترخاء وخاص بموعد النوم؟ يمكن للنشاط أن يتغلب على إشارات النعاس أو يجعل من الصعب عليك ملاحظتها. والفشل في الاسترخاء قبل موعد النوم سوف يحدث نشاطًا مفرطًا في العقل، وسوف يؤدي إلى اضطرابات في النوم. وللحصول على مزيد من المعلومات عن أهمية المحافظة على فترة استرخاء خاصة بك، وللمساعدة في تحقيق هذا الأمر، طالع الفصل الخامس.

خلاصة الفصل

يعلمك هذا الفصل التعرف على نوع ساعتك البيولوجية؛ لكي تحدد فترة نومك المثالية، أي الوقت الذي من الأرجح لك أن تنام فيه جيدًا. ويمكنك حينها وضع جدول نوم جديد. وأهم جزء في

جدولك الجديد هذا هو موعد الاستيقاظ؛ فعليك الاستيقاظ في الوقت ذاته كل يوم. وقد يؤدي اختلاف مواعيد استيقاظك إلى الإصابة بخدر الطيران الاجتماعي، والذي يسهم بدوره في حدوث مشكلات متعلقة بالنوم.

وقد تكون رغبةً عن اتباع جدول نوم جديد - حتى وإن كان هذا يعني حصولك على نوم أفضل - إذا كان متعارضاً مع جدول نوم زوجتك. وإذا كان الأمر كذلك، فبوسعكما تفادي حدوث صدع في علاقتهما إذا تفهمتما وكنتما على استعداد لإجراء بعض التعديلات في جدوليكما والتوصل إلى تسويات. وإذا كانت لديك اعتراضات على جدولة مواعيد نومك لأن لديك كراهية للجدول والروتينات؛ فلتجرب المحافظة على جدول معين لمدة شهر واحد.

ولا تنسَ الآتي:

- لدى كل شخص ساعة بيولوجية مختلفة عن الآخر، ولتقبل حقيقة أن نوع ساعتك البيولوجية قد لا يكون مماثلاً لنوع الساعة البيولوجية الخاصة بزوجتك أو صديقك.
- احرص على توافق فترة نومك مع نوع ساعتك البيولوجية.
- استخدم جهاز تنبيه لإجبار نفسك على الالتزام بموعد استيقاظك الجديد.

الفصل ٤

مَرِّنْ عقلك النشط على الهدوء في الفراش

حالما تضبط عاداتك الخاصة بالنوم وتبدأ في نيل نوم أفضل (راجع الفصلين: الثاني والثالث) ، يحين الوقت لتحويل انتباهك إلى تمرين عقلك على الهدوء في الفراش؛ لكي يصبح الوقت الذي تمضيته فيه أكثر راحة. وهناك العديد من الأسباب التي تجعل عقلك النشط يبقيك يقظًا عندما ترغب في النوم. ويركز هذا الفصل على سبب واحد شائع، ألا وهو أنك مرنت عقلك دون أن تدري على البقاء يقظًا في الفراش. وفي هذا الفصل، سوف تتعلم كيفية تحديد العوامل التي قد تسبب لك هذه المشكلة، والتخلص منها. وسوف تتعلم أيضًا كيف أن نهوضك عن الفراش عندما يكون عقلك صاخبًا يمرنه على التزام الهدوء في الفراش.

كيف يتعلم العقل أن يصبح نشطاً في الفراش

هل السيناريو التالي يبدو مألوفاً لك؟ "أكون منهكاً جداً وأبقي عينيّ مفتوحتين بمشقة. ولكنني عندما أُلجأ إلى فراشي، أبدو وكأن أحداً ما ضغط على زر تشغيلي، وأصبح يقظاً جداً". هذا السيناريو الموصوف هنا شائع جداً بين من لديهم مشكلات نوم. إذن، كيف لك أن تشعر بكثرة النعاس بعيداً عن الفراش وبمجرد أن تأوي إليه تصير يقظاً جداً؟ قد تكون الإجابة عن هذا السؤال متعلقة بفراشك ذاته. وقبل أن تتدفع إلى شراء فراش جديد، أمعن التفكير في الأمر التالي.

تتعلم الحيوانات - وكذلك البشر - الارتباط بمثير ما (مثلما تعلم كلب "بافلوف" الربط بين صوت الجرس ومنظر الطعام. راجع الفصل الأول)، وبوسعها إنشاء ارتباطات قوية جداً بالمثيرات دون قصد، فهَبَّ أنه حدث لك تسمم غذائي بعد تناولك للطعام في أحد المطاعم، ففي المرة التالية التي تزور فيها هذا المطعم سوف تشعر بالمرض الجسدي رغم أن الطعام الذي سبب لك التسمم لم يعد يقدم فيه. ما السبب في حدوث هذا الأمر؟ ذلك لأنك ربطت على نحو غير واع بين هذا المطعم والشعور بالمرض. وتنشأ الارتباطات القوية في وجود ردود الأفعال الجسدية القوية، وتلك التجربة المريرة هي كل ما يتطلبه جسدك للربط بين ذلك المطعم والاستجابة اللاإرادية الكريهة التي تلت

تناول الطعام. وقد عَدَّ جسدك، بدقة أو بغير دقة، ذلك المطعم من الأسباب التي أدت إلى مرضك. وأصبح المطعم الآن إشارة لجسدك أن يشعر بالمرض. والارتباطات التي ليس لها مثل هذه الاستجابة العميقة كثيراً ما تتطلب المرور بتجارب مماثلة متكررة (أو "تقارن" المثيرات) لكي تصبح مؤثرة، ولكن الآلية التي يُجْرَى تعلم هذه الارتباطات بها تكاد تكون متماثلة.

وما علاقة هذا بالنشاط المضطرب للعقل في الفراش؟ انظر إلى فراشك كمثير. (في علم النفس، يُعرَّفُ المثير بأنه شيء قد يؤثر في سلوكك وقد لا يؤثر فيه، وهو لا يكون بالضرورة شيئاً تراه "مثيراً"، رغم أنه قد يكون كذلك). وإذا أمضيت العديد من الليالي تتقلب في فراشك، أو استلقيت على الفراش وأنت منزعج وغير قادر على النوم، فعالباً ما سيقترن فراشك بحالة التقلب أو الانزعاج وعدم القدرة على النوم هذه، وربما يصبح فراشك وحده إشارة إلى التقلب والانزعاج.

حَوْلُ فراشك إلى إشارة إلى النوم،

لا إلى اليقظة

إذا صار فراشك إشارة إلى "تفعيل" اليقظة، أو القلق، أو الإحباط، فأنت بحاجة إلى تعلم كيفية إلغاء هذا التفعيل. ونظراً لأن الاقتران المتكرر بين فراشك ويقظتك وانتباهك هو سبب المشكلة، فأنت بحاجة إلى فصل هذا الاقتران والشروع في إنشاء اقتران جديد

بين فراشك والنوم. ولكي تعيد تمرين جسدك وعقلك على الراحة في الفراش بدلاً من النشاط فيه، فلتتبع القواعد الستة البسيطة التالية. وقد ذكرنا بالفعل الأربع قواعد الأولى منها، ولكننا سنناقشها لأنها تتعلق بإعادة تمرين جسدك على النوم في الفراش، وهذه القواعد هي:

- لا تَغْفُ.
- تجنب أداء الأنشطة الباعثة على اليقظة في الفراش.
- كن في الفراش عندما تكون نائمًا فقط (أو على وشك النوم).
- انهض عن الفراش في الموعد ذاته من كل يوم.
- انهض عن الفراش إذا لم تكن قادرًا على النوم.
- أبعد عقلك النشاط عن الفراش.

القاعدة رقم ١: لا تَغْفُ

يشمل الإغفاء محاولة أخذ غفوة (دون النجاح في ذلك)، أو التعاس، أو إمالة الرأس للإغفاء. والسبب في طلبنا منك الامتناع عن الإغفاء هو أنك بحاجة إلى الربط بين النوم وبين موضع واحد فقط (ألا وهو الفراش)، وفي وقت واحد (فترة نومك).

مَرْنْ عقلك النشط على الهدوء في الفراش

وفي الغالب يكون الإغفاء عادة غير متعمدة، ومن ثم فتجنبها يتطلب بعض التخطيط. وأكثر الناس يغفون في وضعية معينة أو وقت معين من اليوم، كما يحدث في أثناء مشاهدة التلفاز في المساء مثلاً. وإذا نمت أحياناً مصادفة في أثناء مشاهدتك للتلفاز في المساء، فلتستخدم بعض الإستراتيجيات الوقائية كالأستلقاء أو تضطجع على الأثاث، بل تجلس معتدلاً. وربما يمكنك أداء بعض الأنشطة الخفيفة كطي الملابس في أثناء مشاهدتك للتلفاز. وإذا كنت تعيش مع شخص آخر، فاطلب منه أن يساعدك على البقاء يقظاً.

القاعدة رقم ٢: تجنب أداء الأنشطة

الباعثة على اليقظة في الفراش

إذا أردت أن يصبح فراشك إشارة قوية إلى النوم بدلاً من أن يكون إشارة إلى النعاس، فيتحتم أن يكون فراشك مرتبطاً بأنشطة خاصة بالنوم، لا باليقظة؛ لذا، فأى شيء تفعله على نحو طبيعي في حال يقظتك ينبغي ألا تفعله في الفراش. ويشمل هذا استخدام الحاسوب، أو كتابة رسائل هاتفية، أو التحدث عبر الهاتف أو غيره، أو ممارسة الألعاب، أو القراءة، أو مشاهدة التلفاز، أو الأكل، أو أي نشاط آخر يشير إلى جسدك باليقظة في الفراش.

وربما تتساءل: هل ممارسة العلاقة الحميمة تعد نشاطاً باعثاً على اليقظة؟ والإجابة عن هذا السؤال قد تعتمد على شعورك في

أثناء ممارستها وشعورك بعد الممارسة. هل ممارسة العلاقة الحميمة بالنسبة لك نشاط باعث على الاسترخاء أم النشاط في غالب الأحيان؟ إذا شعرت بالنعاس بعد ممارستها، فقد تكون نشاطاً مستثنى من هذه القاعدة. وإذا شعرت باليقظة بعدها (أو إذا لم تكن لديك قدرة كبيرة على توقع ما إذا كنت ستشعر باليقظة بعد ممارستها أم لا)، فقد ترغب في تجربة ممارستها في وقت مبكر جداً من اليوم، وفي أماكن أخرى غير مكان النوم. أو قد تفضل أن تعد ممارسة العلاقة الحميمة استثناءً من القاعدة على أية حال.

ولدى عديد من الناس روتينات يجعلونها مرتبطة بالاسترخاء كالقراءة أو مشاهدة التلفاز في الفراش. وقد تكون كارهاً للإقلاع عن هذه العادات. وسوف نعرض لك في الفقرتين التاليتين أمرين ينبغي عليك تذكرهما دائماً عندما تقرر إحداث تغيير ما أو عدم إحداثه.

أما الأمر الأول فهو أنك قد تشعر وكأن هذه العادات تساعدك في الاسترخاء. ورغم هذا، إذا شعرت بيقظة شديدة بمجرد أن تطفأ الأنوار أو بمجرد أن تضع رأسك على الوسادة، فاعلم أن أي قدر من الاسترخاء نلتها منها قد ذهب عنك، وبدلاً من الاسترخاء، أصبحت الآن في حالة من اليقظة. وليس هذا معناه أن بعض العادات - كالقراءة ومشاهدة التلفاز - لا تؤدي إلى الاسترخاء أو أنك بحاجة إلى استبعادها من روتيناتك. والاسترخاء جزء مهم

مَرَّنْ عقلك النشط على الهدوء في الفراش

من عملية الحصول على نوم جيد. ولتجنب فراشك هذه العادات، ويفضل ممارستها خارج غرفة النوم.

والأمر الثاني هو أنك قد لا تحتاج إلى الامتناع عن أداء هذه الأنشطة إلى الأبد، ولنفترض أنك تقرأ هذا الكتاب، وتواجه حاليًا مشكلات خاصة بالنوم، لكن الأدوات التي نعرضها فيه سوف تساعدك في التغلب على هذه المشكلات. وعندما تحكم السيطرة على هذه المشكلات، يمكنك أن تجرب استعادة عاداتك السالفة هذه وإضافتها لروتيناتك. (ورغم هذا، قد ترى أشخاصًا يمارسون القراءة في الفراش غير أنهم ينامون جيدًا. وقد تستطيع عندما تبدأ في نيل نوم جيد أن تصير مثلهم). وإذا وجدت أن مشكلات النوم عادت إليك ثانية، فلتبعد أنشطة اليقظة عن غرفة نومك مرة أخرى، وانظر هل يتحسن نومك ثانية أم لا.

القاعدة رقم ٣: كن في الفراش عندما

تكون نائمًا فقط (أو على وشك النوم)

من المعقول أنه إذا أصبح فراشك إشارة لك أن تمام، فيتحتتم عليك أن تقرنه بالنوم مرارًا وتكرارًا. والطريقة التي يمكنك من هذا هي أن تتواجد في الفراش فقط عندما يكون النوم وشيكًا. وهذا يعني أن تأوي إلى الفراش عندما تشعر بالنعاس فقط. وبالنسبة لعدد ممن لديهم مشكلات خاصة بالنوم، تبدو هذه

النصيحة معقدة لأنهم كثيرًا ما يشعرون بالتعب دون الشعور بالنعاس. ونعني بكلمة النعاس أنهم "على وشك النوم". والشعور بالنعاس لا يختلف عن الشعور بالإرهاق، أو التعب، أو قلة الطاقة. وبتواجدك في الفراش عندما تكون نعسان أو نائمًا فقط سوف توقف تمرين جسدك (وعقلك) على الربط بين الفراش واليقظة، وستمرنه على الربط بين فراشك والنوم.

ومن المحتمل أنك عندما تبدأ في اتباع هذه القاعدة ستنال نومًا سيئًا لعدة ليالٍ. ومن حسن الحظ أن لديك نظامًا طبيعيًا في جسدك يعوض أوقات النوم الضائعة بمنحك مزيدًا من النوم العميق (راجع الفصل الثالث)، وسوف تبدأ في النوم على نحو أفضل في النهاية. وأنت بحاجة إلى أن تكون إستراتيجيًا ومستعدًا لتقبل قضاء ليلة أو ليلتين من النوم السيئ؛ لأن إلغاء الربط بين فراشك والأرق قد يحدث، ويمكنك النوم على نحو أفضل لعدة ليالٍ قادمة.

القاعدة رقم ٤: انهض عن الفراش في

الموعد ذاته من كل يوم

إذا أردت لجسدك معرفة أنك متى كنت في الفراش فينبغي عليك أن تكون نائمًا، فعليك أن تخصص الوقت ذاته كل ليلة للنوم. ورغم هذا، نظرًا لأن القاعدة السابقة تقول إن عليك ألا

مَرَّنْ عقلك النشط على الهدوء في الفراش

تأوي إلى الفراش إلا عندما يشعر جسدك بالنعاس؛ فقد لا تكون دائماً قادراً على التحكم في موعد نومك. وعلى سبيل المثال، قد يكون موعد نومك هو الساعة الحادية عشرة مساءً، ولكنك إذا لم تشعر بالنعاس في هذا الموعد، فيتحتّم عليك البقاء مستيقظاً حتى تشعر بالنعاس. وعلى النقيض لذلك، يمكنك التحكم في موعد نهوضك عن الفراش صباحاً، بأن تضبط جهاز التنبيه الخاص بك على موعد معين. وأصبح ضبط جهاز التنبيه محور ارتكاز لفترة النوم؛ فالاستيقاظ في الموعد ذاته كل يوم يضبط ساعتك البيولوجية ويضمن لك أيضاً أن تمضي الوقت الكافي بعيداً عن الفراش حتى تبني دافعاً إلى النوم العميق. وفضلاً عن ذلك، إذا استيقظت في الموعد ذاته كل صباح طوال الأسبوع، فسوف تبدأ في الشعور بالنعاس في الموعد ذاته من كل ليلة. وهذا يعني أن جسدك سوف يتعلم الاستغراق في النوم في ساعات معينة من المساء، وخلال هذه الساعات فقط.

وهناك أمر واحد ينبغي عليك تذكره دائماً، وهذا الأمر هو أن في البداية عندما تتبع القاعدة رقم ٢ (التي تقول: كن في الفراش عندما تكون نائماً فقط أو على وشك النوم)، قد تنال نومًا سيئاً لبعض الليالي إلى أن يعي جسدك الفكرة. ورغم هذا، من المهم جداً أن تنهض عن فراشك في موعد الاستيقاظ المحدد، وأن تقاوم ميلك إلى تعويض أوقات النوم الضائعة. والبقاء في الفراش بعد موعد الاستيقاظ المعتاد سوف تكون له آثار سلبية في ساعتك البيولوجية، وسيمنع بناء دافع النوم العميق المناسب، وسيضعف

من فكرة أن النوم يأتيك في فراشك فقط، وفي ساعات معينة وحسب. وسوف يجعل هذا الأمر من الأرجح أن يصبح جسدك وعقلك يقظين جدًا في الليلة التالية.

القاعدة رقم ٥: انهض عن الفراش إذا

لم تكن قادرًا على النوم

إذا أردت أن يكون فراشك مرتبطًا بالنوم فقط، فيتحتم عليك حينها أن تتهض عن الفراش - ويفضل أن تغادر غرفة النوم - متى تبين لك أنك غير قادر على النوم في وقت قريب. ونحن لا نوصيك بأن تستخدم ساعة يد أو ساعة حائط لهذا الغرض، ولكن بوسعك عادة أن تخمن في غضون خمس عشرة دقيقة من إيوائك إلى الفراش ما إذا كنت ستجد صعوبة في الخلود إلى النوم أم لا. ما الذي بوسعك فعله عندما تغادر الغرفة؟ بوسعك أن تفعل أي شيء لا يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة. ولتختبر نشاطًا ممتعًا أو على الأقل مفضلًا عن التقلب في الفراش، ولكن ينبغي أن يكون نشاطًا لا يشعرك بمزيد من الانتباه. ومشاهدة التلفاز في غرفة أخرى تعد خيارًا جيدًا وشائعًا إذا كان البرنامج الذي تشاهده فيه ليس شيقًا جدًا بدرجة تبقيك يقظًا بقية ليلتك حتى الانتهاء من مشاهدته. وبعض الناس يحبون القراءة، أو الحياكة، أو الرسم، وهناك آخرون يحبون الاستماع إلى الموسيقى،

مَرَّنْ عقلك النشط على الهدوء في الفراش

أو اليرامج الإذاعية، أو الكتب المسموعة. ولتجنب الأنشطة التي تتطلب ضوءًا ساطعًا جدًا، وتلك التي تجعلك منهكًا فيها بشدة. واستخدام الحاسوب قد يجعلك منهكًا فيه ويتطلب التعرض لضوء ساطع - وهما العاملان اللذان يمكنهما زيادة يقظتك - لذا لا نوصيك به.

وعند استيقاظك في منتصف الليل في منزل مظلم، يتحتم عليك إعطاء الأولوية للسلامة؛ لذا احرص على وجود ضوء كافٍ لتجولك فيه بسلامة. والحرص على توفير ضوء كافٍ للسلامة يعد سمة تميز كبار السن ومن يتناولون أدوية منومة. وعندما تكون في غرفة أخرى وتبدأ في الشعور بالنعاس، يمكنك العودة إلى غرفتك لتنام. وإذا أصبحت يقظًا مرة أخرى عند إيوائك إلى الفراش، فلتنهض عنه ثانية، وكن صبورًا؛ فقد يستغرق جسدك بعض الوقت ليفهم الرسالة. وقد يستغرق هذا الأمر عدة أيام، ولكن جسدك سرعان ما سيعي الفكرة.

القاعدة رقم ٦: أبعد عقلك النشط عن

الفراش

إن القلق، والجلوس في حالة اكتئاب، والتفكير، وحل المشكلات، وإعداد القوائم ذهنيًا، والتحليل - رغم أنها تتعلق بعقلك فقط - كلها أنشطة تُؤدَّى في حال يقظتك، ومن ثم يمكنها

أن تعوق نومك، وبتحتتم إبعادها عن الفراش. ولكي تمرن عقلك على الكف عن أداء هذه الأنشطة في الفراش، فلتنهض عن السرير وتتركه، ويفضل أن تترك غرفة النوم، ولا تعد إلى فراشك إلا بعد أن تخف حدة هذه الأنشطة. وقد تجد أن هذه الأفكار تزول سريعاً إلى حد ما أو تصبح أقل إزعاجاً بمجرد أن تغادر الغرفة. والنهوض عن الفراش عندما يكون عقلك نشطاً قد يؤدي في البداية إلى سوء في النوم لبعض الليالي، ولكنه في النهاية إما أن يقلل من نشاطك العقلي حينما تكون في الفراش أو سيعتلب الحرمان من النوم على النشاط المفرط في عقلك. وفي كلتا الحالتين، سوف تبدأ في الحصول على نوم أفضل.

خلاصة الفصل

يوضح هذا الفصل على نحو خاص ما يمكنك فعله لتهدئة عقلك النشط ليلاً، والذي يبدو أنه يحافظ على مشكلاتك الخاصة بالنوم (وبعض هذه الأمور التي يمكنك فعلها موصوفة أيضاً في فصول سابقة). وغالباً ما يرجع السبب في نشاط عقلك عندما ترغب في النوم إلى نوع التعلم الذي يسمى بالارتباط، والذي ربما علم جسدك من خلال التجربة أن فراشك مكان لا ينبغي عليك النوم فيه. وتواجدك في الفراش أو مكثك فيه في السابق عندما كان عقلك نشطاً ربما أدى إلى مشكلتك الحالية الخاصة بشعورك باليقظة والانتباه فور إيوائك إلى الفراش. ويحدث هذا

مَرّن عقلك النشط على الهدوء في الفراش

الأمر دون قصد بالطبع، ولكن ينبغي عليك أن تعمل بنشاط على محو هذا التعلم وإعادة تمرين جسدك. ويمكنك فعل هذا الأمر بتقليل الأنشطة التي تؤديها في الفراش أو استبعادها نهائياً، وبالنهوض عنه متى وجدت متاعب في النوم، ومن ثم ستحافظ على فراشك كماوى للنوم (باستثناء ممارسة العلاقة الحميمة). وسوف يساعدك هذا على كسر دائرة النوم السيئ في الفراش.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ٥

حَدِّدْ فِتْرَةَ عَازِلَةٍ بَيْنَ نَشَاطِكَ اليَوْمِي وَنَوْمِكَ

لكي تمنع عمالك الذي لم تكمله خلال يومك من أن يعوق نومك، نوصيك بأن تخصص وقتًا من كل ليلة ليفصلك عن "شخصيتك النشطة" التي تتمتع بها خلال النهار، ولتتحول فيه إلى "الشخصية المسترخية" المطلوبة للنوم. ونحن نسمي هذا الوقت بالفترة العازلة. وقد تعتقد بأنك تأخذ فترات استراحة كافية خلال يومك تغنيك عن تحديد فترة عازلة. ورغم هذا، دائمًا ما يكون أخذ فترة استراحة قبيل الاستعداد للنوم أمرًا ضروريًا.

هل أنت بحاجة إلى فترة عازلة؟

أي من العبارات التالية كثيرًا ما تصدق في وصف حالك؟

- أفكر في المشكلات عندما أكون في الفراش.
 - أواجه متاعب في كف عقلي عن التفكير ليلاً.
 - أصبح قلقًا، أو متوترًا، أو مهمومًا قبيل موعد نومي.
 - أشعر بالقلق عندما أكون في فراشي.
 - أقوم بإعداد قوائم بالمهام المطلوبة - في عقلي - عندما أكون في الفراش.
 - عندما أكون في فراشي، أجد صعوبة في مقاومة دافعي إلى مراجعة رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل الهاتفية الخاصة بي، أو دافع الرد على الهاتف عندما يرن.
 - أشعر بالتوتر عندما أكون في الفراش.
 - عندما أكون في فراشي، أفكر في أمور حدثت خلال اليوم.
- كل هذه الأمور علامات على حاجتك إلى تخصيص وقت لتناول شؤون عملك اليومي قبل إيوائك إلى الفراش. وفي الحقيقة، قد يكون الجميع بحاجة إلى منطقة عازلة.

ما الذي يمكننا تعلمه من السيد "روجرز"؟

كان "فريد روجرز" نجمًا لامعًا في برامج الأطفال التلفزيونية في أواخر القرن العشرين، وكان له تقليد شهير خلال افتتاح مسلسله الذي يحمل عنوان *Mister Rogers' Neighborhood*. ففي كل حلقة من حلقات هذا المسلسل، كان يدخل عبر باب "منزله"، ويخلع سترته، ويرتدي سترته الصوفية ذات العلامة التجارية المميزة، ثم يرتدي حذاء خفيفًا بدلًا من حذائه الرسمي. وبعبارة أخرى، عندما كان السيد "روجرز" يعود إلى منزله، يحدّث تحولًا في روتينه اليومي من درجة معينة من الرسمية إلى الاسترخاء والراحة. وكان يمضي وقته في المنزل في التفاعل مع الأصدقاء، وقراءة الكتب، والاستمتاع بهواياته. وصورة التحول هذه التي تُرسم على نحو متعمد من خلال تغيير المظهر الخارجي يمكنها أن تساعدك على وضع خطة تحديد فترة عازلة خاصة بك.

وقد تكون حياتك شديدة الانشغال و"شخصيتك العملية" هما ما يدفعانك باستمرار إلى أداء مهام صعبة أو مثيرة للتوتر. ومن المهم لك أن تكون قادرًا على التفرقة بين ذلك الشخص - أي شخصيتك المنشغلة المتوجهة نحو تحقيق الأهداف - وبين شخصيتك غير العملية. وينبغي عليك في كل يوم أن تتحول من شخصيتك المنشغلة المتوجهة نحو تحقيق الأهداف إلى شخصيتك المسترخية الهادئة. واجعل هذا التحول

جزءًا من روتينك المعتاد، وحافظ عليه، أي حاول ألا تضع في جدولك اليومي أنشطة تتعارض مع الغاية من إنشاء منطقتك العازلة.

كيف تحدد فترة عازلة؟

تعد الفترة العازلة مفهومًا بسيطًا؛ فهي تعني فترة هدوء تسبق موعد النوم. وفي كل ليلة، فلتخصص وقتًا لأداء الأنشطة التي تعزز الراحة وتتيح لك الانفصال عن حياتك المشغلة.

أعطِ الأولوية لأداء الأنشطة المهدئة

لمدة ساعة واحدة قبل موعد النوم

لكي تحدد فترة عازلة، خصص ساعة أو نحوها قبل موعد النوم يمكنك خلالها أداء بعض الأنشطة المهدئة والمبهجة. وسوف يتيح لك هذا تحولاً من الأنشطة اليومية الموجهة نحو تحقيق الأهداف إلى وقت النوم الهادئ الأكثر طمأنينة. وينبغي أن تكون الأنشطة التي تختارها لمنطقتك العازلة أنشطة ممتعة في ذاتها ولا تتخذ كوسيلة لتحقيق غاية ما. ولتبتعد عن أي نشاط مثير أو من المحتمل له أن يزعجك أو يسبب لك القلق.

قل: "تصبحون على خير" لأجهزتك

الإلكترونية الشخصية

يستخدم عديد من الناس الأجهزة الإلكترونية للبقاء على اتصال بالأصدقاء، والعائلة، والعمل. وحتى إذا كنت تستمتع بالاتصال بالآخرين من خلال هذه الأجهزة، فإن النشاط الاجتماعي القريب من موعد النوم قد يعوق عملية الانفصال عن حياتك النشطة وإثارة وضغوط يومك لكي يكتفك النوم على نحو طبيعي. وانتظار الرسالة الهاتفية أو الإلكترونية التالية، والتفكير في الرد، ثم انتظار وصول الرسالة التالية قد ينشئ لديك إحساسًا باليقظة ومن شأنه أن يعوق نومك. وعلاوة على هذا، وبالنسبة لبعض الناس، أصبح استخدام الأجهزة الإلكترونية الشخصية إدمانًا. وإذا أصبحت متوترًا عند قراءتك لهذا العنوان "قل: "تصبحون على خير" لأجهزتك الإلكترونية الشخصية"، فقد يكون من المفيد لك أن تستكشف السبب في إثارة هذه الفكرة لتوترك. ويدفع القلق إلى إصدار سلوك مُلِحٍّ، ولا يساعد القلق على النوم. وأفضل طريقة للتغلب على السلوك الملح هي أن تقاوم إصدارك له، وأن تتشغل بسلوك بديل مناقض للسلوك الذي ترغب في تغييره. وعلى سبيل المثال، أغلق جهازك الشخصي - أي هاتفك الجوال، أو جهاز الألعاب المحمول، أو جهازك اللوحي - واتركه في غرفة أخرى (لكي لا يكون في متناول يديك) في أثناء انشغالك بشيء ممتع ومهدئ. وسرعان ما ستكتسب عادة غلق

أجهزتك الشخصية مساءً، وقد تجد نفسك أقل يقظة قبيل موعد النوم. وفي نهاية هذا الفصل، سوف تجد قائمة بالأنشطة التي قد تفكر في أدائها في منطقتك العازلة.

ضبط الفترة الخاصة بمنطقتك

العازلة

رغم أن القاعدة التوجيهية هي أن تنشئ منطقة عازلة مدتها ساعة، فقد تكون هذه المدة طويلة جدًا بالنسبة لمن يواجهون صعوبة في البقاء يقظين في المساء. وقد تكون هذه مشكلة خاصة بالطيور المبكرة (أي الأشخاص الذين ينامون مبكرًا ويستيقظون مبكرًا). وإذا وجدت نفسك تشعر بالنعاس في المساء، فلتختصر هذه الفترة العازلة إلى ثلاثين دقيقة.

ومن جانب آخر، هناك عدة أمور تجعل من الضروري أن يكون لديك منطقة عازلة أطول؛ فقد يكون يومك مليئًا بالنشاط والتوتر على نحو غير عادي، أو قد يكون نشاطك المسائي مثيرًا أو مزعجًا جدًا. وفي ليالٍ مثل هذه، قد تكون الساعة وقتًا كافيًا لك لتبعد نفسك فيه عن الإثارة اليومية. والأشخاص الشبيهون باليوم يكونون أكثر ميلًا إلى البقاء يقظين حتى وقت متأخر من المساء، وقد يحتاجون إلى منطقة عازلة أطول وانتباه شديد لنوع الأنشطة التي يختارونها لها. وعلى نحو عام، إذا وجدت نفسك لمرات

حدّد فترة عازلة بين نشاطك اليومي ونومك

عديدة غير قادر على الانفصال عن أحداثك اليومية حتى بعد إمضاء ساعة من الاسترخاء، فلتفكر في إطالة منطقتك العازلة. ورغم هذا، عادة ما تكون الساعة الواحدة مدة طويلة فيما يتعلق بكونها فترة للاسترخاء. وإذا كان لديك ميل إلى بدء الدخول في منطقتك العازلة في اللحظة التي تعود فيها إلى منزلك من العمل، أو إذا بدأت تجنب أداء الأنشطة المسائية - كالاتصال بالآخرين، أو الأعمال المنزلية، أو الهوايات - لأنك قلق من كون هذه الأنشطة قد تعوق نومك، فقد تكون قلقًا جدًا بشأن نومك. وقد تصير حياتك قاصرة على العمل والنوم، أو عدم النوم بتعبير أدق. والعيش على هذا النحو غير مفيد للنوم، وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. وهناك فرق بين الانشغال بأنشطة تساعدك على الاسترخاء بعد يوم مليء بالعمل وبين تجنب أداء الأنشطة المعتادة؛ فالأمر الأول يمكنه أن يعزز من النوم، أما الثاني فقد يعني أنك مشغول مسبقًا بالنوم، وقد يجلب لك هذا الأمر نتائج عكسية ويعوق نومك.

الأنشطة الممكن أدائها في الفترة العازلة

أفضل الأنشطة التي يمكنك أدائها في الفترة العازلة - أي وقت تحولك - هي الأنشطة التي تُؤدّي بهدف الاستمتاع وليست موجهة

نحو تحقيق الأهداف. ونحن نوصيك بأن تتشئ قائمة بالأنشطة المناسبة والتي يمكنك أن تختار من بينها ما ترغب في أدائه في منطقتك العازلة، وتوجد في أسفل هذه الصفحة والتي تليها بعض الأفكار التي يمكنك البدء بها. ورغم هذا، تذكر دائماً أن ما يصلح كنشاط يُؤدَّى في الفترة العازلة بالنسبة لشخص ما قد لا يصلح أبداً للآخر؛ لأن الناس مختلفون في كيفية تناولهم لأنشطة معينة. وعلى سبيل المثال، يستمتع عديد من الناس بلعبة الورق التي تسمى سوليتير، ولكن البعض يلعبونها دون اهتمام لمجرد أن يمضوا وقتهم بينما يكافح غيرهم من أجل تحقيق زمن قياسي أو نتيجة قياسية فيها. وبالنسبة للنوع الأول من اللاعبين، من الراجح أن تهدئهم لعبة سوليتير، وهي تعد نشاطاً جيداً يُؤدَّى في الفترة العازلة. أما بالنسبة للنوع الثاني من اللاعبين، فقد تولد هذه اللعبة لديهم مستويات عليا من الانتباه، وإليك بعض الأفكار المقترحة:

- قراءة كتاب.
- الاستماع إلى الموسيقى أو البرامج الإذاعية.
- مشاهدة التلفاز.
- الاستحمام في الحوض المخصص لذلك، أو وقوفاً، أو أخذ حمام بخار.

حدّد فترة عازلة بين نشاطك اليومي ونومك

- ممارسة رياضة اليوجا أو التاي تشي.
- تصفح المجلات أو الكتب التي تحتوي على رسومات فنية أو صور فوتوغرافية.
- العزف على آلة موسيقية.
- ممارسة التصميم أو الرسم.
- مشاهدة المباريات الرياضية في التلفاز.
- أداء أعمال مهارية.
- ممارسة لعبة البليارد أو غيرها من الألعاب.
- التطريز.
- مشاهدة النجوم.
- التأمل.

"لديّ مسؤوليات أكثر مما تتيح لي التفرغ لإنشاء منطقة عازلة".

إذا لم يكن بمقدورك تخيل إنشائك لمنطقة عازلة لأنك مشغول بتلبية حاجات جميع من حولك حتى وقت إيوائك إلى الفراش،

فربما حان الوقت لِتُقَيِّمَ ما إذا كان ينبغي لك أنت نفسك أن تصبح أولوية أهم في حياتك. وقد يكون الواحد منا أبا رائعا، أو أمًا رائعة، أو صديقًا رائعًا، أو زوجة رائعة، أو زوجًا رائعًا، أو موظفًا رائعًا، أو رئيسًا رائعًا، ولكنه إذا لعب دوره هذا لدرجة حرمانه من تلبية احتياجاته الخاصة، فقد يصبح عدوًا رئيسيًا لنفسه.

وربما أقنعت نفسك بأنك لست بحاجة إلى وقت فراغ أو راحة، ولكن لدى جميع البشر احتياجات معينة، وهذه الاحتياجات لا يمكن إعطاؤها المرتبة الثانية بعد حاجات الآخرين دون أن تكون هناك تكلفة. وفي أقل التقديرات، تكون التكلفة هي سوء النوم، ولكن لك أن تتوقع أيضًا حدوث عواقب سلبية أخرى على الصحة. وإذا لم تهتم بنفسك، فلن تجد الكثير لتقدمه للآخرين. ولتفكر في بعض الإستراتيجيات التالية، والتي صممت لمساعدتك على الشروع في إعطاء الأولوية لصحتك وسعادتك:

- فكر في احتياجات الأشخاص الذين يعتمدون عليك حاليًا، ثم فكر الآن في احتياجاتك أنت. هل قائمة احتياجاتك أقصر من قائمة احتياجات هؤلاء الأشخاص؟ إن كانت كذلك، فلماذا؟ وما مدى اختلاف احتياجاتك عن احتياجات الآخرين؟ ولماذا أنت مختلف عن الآخرين؟ وما الأمور المنسية في قائمة احتياجاتك؟ أضفها إلى قائمة احتياجاتك، وخصص بعضًا من وقتك للتخلص من التوتر وللسترخاء في كل ليلة.

حدّد فترة عازلة بين نشاطك اليومي ونومك

• اعلم أنك سوف تصبح أكثر فاعلية في تقديم المساعدة لمن يعتمدون عليك إذا أعطيت الأولوية لاهتمامك بنفسك.

• ذكر نفسك بأن الجميع يحتاجون إلى استراحة يوميًا.

• قل لا لطلب واحد على الأقل في هذا الأسبوع.

• ضع حدودًا بينك وبين من يثقلونك بطلباتهم.

• أعلم الناس بأنك تُحدِثُ حاليًا تغييرًا في حياتك، وأنك لن تكون قادرًا على مساعدتهم بعد الساعة الـ _____ مساءً كل ليلة، إلا في الحالات الطارئة.

وإذا كنت تخشى أن تواجه متاعب في تطبيق الفترة العازلة لأنك تجد صعوبة في الانفصال عن عملك، فقد آن الأوان لتقييم ما إذا كانت علاقتك بعملك ذات أضرار محتملة أم لا. وانعدام التوازن بين حياتك العملية وحياتك الشخصية قد يكون هو السبب في حدوث مشكلاتك الخاصة بالنوم. هل تتهمك في العمل لدرجة حرمانك من أشياء أخرى في حياتك؟ بعض الناس يعملون كما لو أنهم مدمنون للعمل. هل أقتغت نفسك بأن عليك العمل بجد أكبر من الجميع؟ وفي مكان عملك، هل أنت دائمًا أول من يحضر إلى العمل وآخر من ينصرف عنه؟ وهل سبق أن اتهمك أحدهم بأنك مدمن للعمل أو مغالٍ في عملك؟ وهل تشعر بأنك مدمن للعمل؟

قد يكون عملك وشخصيتك المهنية مرتبطين بشدة باعتدادك الذاتي لدرجة أنك تخصص قدرًا عظيمًا من وقتك لأنشطتك الخاصة بالعمل. وهل تشعر بالسوء تجاه نفسك عندما لا تؤدي عملك؟ وهل ترى الأنشطة التي لا ترتبط بالعمل مضيعة للوقت؟ وهل تؤمن بأنه ينبغي إمضاء أوقات الفراغ في أداء بعض الأنشطة المفيدة الموجهة نحو تحقيق بعض الأهداف؟ وهل بلغت درجة تحقيق الأنشطة التي تُؤدّي بهدف المتعة أو الراحة؟ إذا كنت كذلك، فما هي ذي بعض الأمور التي بوسعك أن تجربها:

- سل نفسك: لماذا أنا استثناء من القاعدة التي تقول إن البشر يحتاجون إلى الراحة والاسترخاء؟ وبعبارة أخرى، تحدّ الفكرة القائلة إنك لست بحاجة إلى الراحة أو المتعة في حياتك؛ فجميع البشر يحتاجون إليهما.
- تخيل ما سيحدث في العمل لو كنت عاجزًا بشكل ما، فهل سيدمر العمل أم سيجد طريقة ما لتعويض غيابك؟ فلتحدّ نزعتك إلى المبالغة في تقدير أهميتك للعمل. ومن المفارقة أنه غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يأخذون فترات استراحة وإعادة شحن طاقاتهم أكثر إنتاجية في العمل من غيرهم.
- جرّب أن تدخل بعض الراحة والمتعة في حياتك، واستقطع جزءًا من الوقت الذي تكرسه للعمل. وعلى سبيل المثال،

حدّد فترة عازلة بين نشاطك اليومي ونومك

إذا كنت تعمل لفترة تزيد على الثماني ساعات يوميًا، فاعزم على الانصراف عن العمل في وقت مبكر هذا الأسبوع، وأمضِ هذا الوقت الزائد في أداء أمر ممتع.

- اجعل قائمة المهام المطلوبة الخاصة بك قاصرةً على المهام الأساسية وحسب في هذا الأسبوع.
- فيما يتعلق بعملتك الشخصية الخاصة (أي عقلك)، فكر في زيادة قيمة لحظات المتعة وتقليل قيمة الإنجازات.

خلاصة الفصل

كبقية البشر، أنت بحاجة إلى الراحة والاسترخاء. وقد وُضِعَ لك هذا الفصل كيف أن وجود منطقة عازلة لديك يمكن أن يساعد عقلك على الاستعداد للنوم بأن تلقي بأنشطة اليوم وقلقه خلف ظهرك. ومن اليسير إنشاء منطقة عازلة؛ فقبل الاستعداد للنوم بمدة قدرها ساعة تقريبًا، ابدأ في التحول بعيدًا عن "شخصيتك النشطة" بالاقتران على الأنشطة الباعثة على الاسترخاء والاستمتاع. وتخصيص هذا الوقت لنفسك والانفصال عن العمل أو المسؤوليات الشخصية في نهاية اليوم سوف يساعدك في نيل نوم أفضل؛ لكي تصبح في أفضل حالاتك في اليوم التالي. ولكونها ليست مضيعة للوقت مطلقًا، سوف تساعدك الفترة العازلة على أن تصبح أكثر إنتاجية في ساعات "العمل".

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ٦

أرِخِ جِسْدَكَ لِيَهْدَأَ عَقْلَكَ

لقد قدمت لك الفصول السابقة إستراتيجيات للاسترخاء؛ حتى يمكنك ترك ما في يومك من إثارة وتوتر وراء ظهرك. ورغم أن تخصيص وقت للاسترخاء أمر أساسي، ففي بعض الأحيان لا يكون تخصيص هذا الوقت كافيًا لتحقيق الاسترخاء، وقد تحتاج إلى إستراتيجية مدروسة، أي تمرين فعال للاسترخاء. وإذا وجدت نفسك متوترًا أو قلقًا، فإن بدء تمرين رسمي للاسترخاء قد يكون هو الحل الوحيد أمامك. وهناك سبب للتفكير في أن ممارسة تمرين الاسترخاء وحدها قد تساعد من يعانون مشكلات خاصة بالنوم، ولكنك إذا جمعت بين تمرين الاسترخاء والإستراتيجيات الأخرى الواردة في هذا الكتاب، فسوف ترى تحسنًا أكبر في نومك.

هل "تسترخي وحسب"؟

هل تشعر بالتوتر والقلق على نحو خاص في المساء؟ وهل تشعر بالإحباط لعدم قدرتك على الاسترخاء؟ مثلما تجعل صعوبة النوم عديدًا من الناس قلقين، قد تسبب لهم صعوبة الاسترخاء والقلق أيضًا. وربما جريت الاسترخاء بالفعل في حل مشكلاتك الخاصة بالنوم وشعرت بمزيد من القلق لأنك كنت غير قادر على الاسترخاء. وحتى إذا لم يبدُ الاسترخاء ناجحًا معك في الماضي، فهو لا يعني أن تمرين الاسترخاء لا يمكن أن يكون مفيدًا على الإطلاق. وأنت بحاجة إلى تذكر الأمور الأساسية التالية دائمًا.

تمرّن، ثم تمرّن، ثم تمرّن

تعد القدرة على الاسترخاء مهارة، وهي كبقية المهارات تتطلب الممران لاكتسابها. وتعلم الاسترخاء كتعلم العزف على البيانو، فلن تكون فنانًا مبدعًا بعد تلقيك لدرس واحد فقط. وعلى نحو مشابه، لا يمكنك توقع النوم على نحو جيد في الليالي القليلة الأولى من ممارستك لتمرين الاسترخاء؛ فأنت تعيد تمرين جسدك وتبني مهارة. ووضع توقعات خيالية سوف يؤدي بك إلى التخلي عن الأمر في بدايته.

أرخ جسديك ليهداً عقلك

وفي كتابه الذي بعنوان *Full Catastrophe Living*، اقترح الدكتور "جون كابات زن"، وهو خبير شهير في مجال إدارة التوتر، أن البدء في ممارسة أحد التمارين - كتمرين الاسترخاء - يشبه حياكة المظلة (وكان ذلك في عام ١٩٩٠). وأنت لن تختار أبداً الشروع في حياكة مظلتك وأنت تهبط بالفعل، بل سترغب في إتمام حياكتها في وقت سابق. وبعبارة أخرى، يتحتم عليك تعلم إستراتيجيات الاسترخاء والمران عليها في وقت سابق؛ لكي يتسنى لك حينما تكون متوتراً أن تجذب حبل مظلة الاسترخاء بيسر وأن تبدأ في الشعور به. لذا، اعزم على التمرن على إحدى إستراتيجيات الاسترخاء يوميًا ولعدة أسابيع، وسوف تصاب بالدهشة عند رؤيتك للنتائج.

وقد تقلق لأن جسديك لا يمكنه الاسترخاء، ولكن هذا هو بالضبط سبب حاجتك إلى المران. وحتى إذا اعتقدت بأن جسديك غير قادر على الاسترخاء، يمكنك ملاحظة التغيرات الدقيقة التي تطرأ على إحساسك بتوتر عضلاتك إذا انتبهت إليها بشدة. ونظام الاسترخاء في جسديك ليس "معطلاً"، بل هو بحاجة إلى مزيد من التحفيز. وتبدأ عملية التحفيز هذه بملاحظة الفرق بين شعورك بعضلاتك حينما تكون منقبضة وإحساسك بالتخلص من ذلك التوتر. وبالتركيز على الفرق بين هاتين الحالتين المتناقضتين، سوف ترى أن باستطاعتك الاسترخاء، إلى حد ما على الأقل. وبالمران - والصبر - سوف يكون من الأسر لك الاسترخاء، وإحساسك به سوف يزداد عمقاً.

دع القلق بشأن الاسترخاء

توجد عدة اختيارات مختلفة لقياس كل نوع من الاسترخاء ومقارنته بالأنواع الأخرى من حيث مساعدتها للناس في التغلب على مشكلات النوم، دون تفضيل أحدها على غيرها. ومن ثم ينبغي عليك أن تستعرض بحرية طرق الاسترخاء المختلفة وتتنظر أيها أفضل بالنسبة لك. ولتَقْبِلْ على الاسترخاء بشغف وعقلية متفتحة (وسوف يتم شرح إستراتيجيات مختلفة للاسترخاء)، وقلل من توقعاتك؛ لأن الأمر في البداية يتعلق بتعلم الاسترخاء بقدر أكبر من تعلقه بتحقيق درجة معينة من الاسترخاء.

تمرّن عندما تكون يقظًا

كثيرًا ما يحاول الناس التمرن على الاسترخاء في الفراش؛ أملًا في أن يُحْدِثَ فيهم أثرًا كأثر الأقراص المنومة، ولكن ليس من الراجح أن يكون هذا فعالاً، وقد يكون محبطًا ومثبطًا للعزيمة. ولكي يكون الاسترخاء فعالاً في الفراش، يتطلب منك أولاً أن تتعلمه بعيداً عن الفراش، ومن خلال الممارسة والانتباه المركز. وسوف تعلم أنك مستعد للبدء في استخدام الاسترخاء في الفراش عندما تلاحظ أن بوسعك التحول إلى حالة الاسترخاء خلال ممارستك النهارية له.

تعلم كيف تضغط على مكابح

قلقك الجسدي

رغم أنك ربما لا تحب القلق، فلا يمكنك النجاة بدونه؛ ففي المواقف الطارئة، يأسر القلق انتباهك، ويتيح لك الاستجابة لهذا الموقف إما بالهرب وإما بحشد مصادر إضافية لكي يستطيع جسدك إدارة هذا الموقف الطارئ. ولدى جسد الإنسان أجهزة تكميلية تتحكم في عملية التنشيط والتثبيط الجسدي، وتتحكم في الاسترخاء والتوتر أيضاً. ويمكنك تشبيه هذه الأنظمة بالمكابح ودواسة الوقود في السيارة. ولكي تقود السيارة، فأنت بحاجة إلى كل من الوقود والمكابح. وفي الجسد، يمثل الجهاز العصبي السمبثاوي "الوقود" لجسدك، ويمثل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي "المكابح" له.

وعندما تريد التحرك بسرعة (كما في حالات الطوارئ)، يصبح جهازك العصبي السمبثاوي نشطاً، ويزداد معدل دقات قلبك، وتبدأ في التنفس بسرعة أكبر، وتتدفق المزيد من الدماء في عضلاتك الكبيرة (أي ذراعيك وساقيك)، والوظائف الجسدية التي يمكن تأجيلها - كالهضم - تتوقف مؤقتاً. وهذا الأمر يشبه الضغط على دواسة الوقود. وهذا هو الجهاز الذي يساعدك عندما تكون بحاجة إلى الهرب من مصدر تهديد - كشخص مزعج - أو مواجهته على الفور. ويكون هذا الجهاز نشطاً أيضاً حتى عندما لا يكون الخطر حالة طارئة "حقيقية" أو عاجلة. وعلى سبيل المثال،

إذا كنت تشعر بالقلق حيال أمر قد لا يحدث أبدًا، أو لن يحدث خلال عدة أيام تالية، فقد يظل هذا الجهاز نشطًا ويحدث لديك شعورًا بالانتباه، والتوتر، والقلق.

وليس من الحكمة بالطبع أن تنام إذا كنت تلاحظ وجود خطر. وبعبارة أخرى، الشعور الذي يثيره الجهاز العصبي السمبثاوي المفرط النشاط كاستجابة لخطر حقيقي أو وهمي لا يساعد على النوم. ولا يمكنك أن تنام عندما يكون جهازك العصبي السمبثاوي مفرط النشاط؛ فأنت بحاجة أولاً إلى أن يضغط جهازك العصبي الباراسمبثاوي على المكابح. وعندما يكون جهازك هذا مُنشطًا، يتناقص معدل دقات قلبك، ويصبح تنفسك بطيئًا، ويتدفق الدم في كل أنحاء جسدك بقدر متساوٍ، والوظائف الجسدية المهمة كالهضم تستعيد عملها. وهذا الجهاز مسئول عن الراحة واسترداد الحالة الطبيعية. وإذا تعلمت كيفية الضغط على مكابحك بإرادتك، فسوف تكون لديك أداة قوية في موعد النوم، ولن يزعجك عقلك الصاخب وأنت في فراشك.

ضع خطة للاسترخاء هذا الأسبوع

قد يكون إحداث تغيير ما في روتينك أمرًا صعبًا، وأيسر طريقة للمحافظة على تغيير ما في السلوك هو أن تضع خطة لكيفية تحويله إلى عادة. والآن وقد علمت أن التوتر المزمن قد يكون أساسًا في حالة الأرق التي لديك، وأن إدارة هذا التوتر تتطلب المران، فمن

أرخ جسديك ليهدأ عقلك

المهم أن تعطي الأولوية لهذا المران لبضعة أسابيع تالية. ولتنظر في جدولك الحالي وخصص فيه عشرين دقيقة على الأقل يوميًا لهذا المران. وعلى مدار الأسابيع التالية، استمر في مراقبة المرات التي استطعت فيها التمسك بهذا الالتزام. وبالنسبة للأيام التي لم تتمكن فيها، ما الذي أعاقك عن ذلك؟ ولتمض بعض الوقت في فهم سبب عدم تمسكك به. ولا تنتقد نفسك لعدم أداء تمرين الاسترخاء، وبدلاً من ذلك، خصص بعض الوقت لاستكشاف الأخطاء وكيفية إصلاحها.

وأكثر العقبات شيوعاً أمام تحويل الاسترخاء إلى عادة هي وهَمُّ انعدام الوقت. وإذا لم يكن بمقدورك توفير عشرين دقيقة من يومك للعناية بصحتك، فمن المرجح أنك مفرط في جدولة وقتك، وقد يكون هذا هو مصدر توترك وصخب عقلك في المساء. وحالما يتوفر لك بعض الوقت في جدولك، حاول أن توفر وقتاً لا يعرض لك فيه شيء. ولتبتعد أجهزتك الإلكترونية الشخصية واضبط هاتفك الجوال على الوضع الصامت. وإذا كان لديك أطفال، فلتضع الترتيبات للعناية بهم أو مارس التمارين بعد خلودهم إلى النوم. وأخبر زوجتك، أو صديقك، أو شريكك في الغرفة بأنك تباشر برنامجاً للاسترخاء وأنك ستكون ممتناً له إذا وفّر لك بعض الهدوء كل مساء. ولتحدّث التغيير على مدار الشهر التالي، وانظر فوائد التمرن على الاسترخاء.

إستراتيجيات الاسترخاء

كما ذكرنا سابقًا، ليست هناك إستراتيجية استرخاء معينة أفضل من غيرها؛ لذا فلتجرب عدة إستراتيجيات متنوعة وحدد أيها أفضل بالنسبة لك. ويمكنك إنشاء قائمة بإستراتيجيات الاسترخاء لتجربها على مدار الأسابيع القليلة التالية. وسوف تقدم لك في الصفحات التالية بضع إستراتيجيات مختبرة، ولكن تذكر دائمًا أنه توجد العديد من الإستراتيجيات الأخرى. وهناك العديد من كتب المساعدة الذاتية المخصصة لإستراتيجيات الاسترخاء مثل كتاب *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* لـ "مارثا ديفيز"، و"إليزابيث روبنز إشيلمان"، و"ماثيو ماكي" (دار نشر نيو هاربينجر بيليكيشنز، طبعة عام ٢٠٠٨).

تمارين الاسترخاء التدريجي للعضلات

يعد هذا التمرين من أكثر أساليب الاسترخاء المستخدمة شيوعًا، وهو يعلمك الفرق في الشعور في كل مجموعة عضلية بين التمسك بتوتر العضلات وبين التخلص من هذا التوتر، أي استرخاء العضلات.

والتعليمات التالية سوف تقودك طوال أداء التمرين. ونظرًا لأن تمارين الاسترخاء التدريجي للعضلات يتطلب أن تؤديه وأنت مغمض العينين، فيمكن للفقرات المكتوبة بخط مائل أن تصلح كنص لك إذا رغبت في تدوين شيء ما لتوجيهك. ولتأخذ وقتك

أرخ جسدك ليهدأ عقلك

الكافي مع كل مجموعة عضلية، وتوقف لمدة خمس عشرة ثانية تقريبًا أو أكثر عند الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى. أو بوسعك الاستعانة بنص هذا التمرين الموجود في الصفحة الخاصة بالمؤلفة "كولين كارني" في موقع جامعة ريرسون من خلال الرابط التالي: ryerson.ca/~ccarney/. ويوجد في السوق أيضًا العديد من الأسطوانات المضغوطة التي تقدم لك توجيهات خاصة بأداء هذا التمرين.

وكما هي حال أي تمرين من تمارين الاسترخاء، ابدأ باكتشاف وضعية مريحة، إما بالجلوس أو بالاستلقاء على الأرض. ولتأخذ نفسك عميقًا، واحتفظ به لبضع دقائق، ثم أخرجه ببطء. وهيئ عقلك لأداء تمرين يركز على الزمان والمكان الحاليين فقط. وأنت تخصص هذا الوقت للانتباه إلى جسدك وتعلم الإحساس بالتخلص من توتر العضلات.

ولتستحضر وعيك في قدمك اليمنى، وَأَحْدِثِ التوتّر في عضلات قدمك هذه بالإشارة بأصابعك وَلِيَّهَا في أثناء تحريكها إلى الأمام، وحافظ على هذا التوتّر في قدمك، ولاحظ شعورك بالتوتّر الساري في قدمك كلها، وتوقف لعشر ثوانٍ. والآن، في أثناء تخليصك من التوتّر وإرخاء قدمك، ركز انتباهك كله على إحساسك بالتخلص من هذا التوتّر، ولاحظ مدى اختلاف شعورك الحالي عن شعورك السابق عندما كانت عضلات قدمك متوترة. ودع قدمك تسترخ بعمق كبير. وقد تلاحظ وجود إحساس بالدفء أو الخدر فيها. وأمضِ خمس عشرة ثانية في الاستمرار في

تركيزك على الإحساس المختلف الذي لديك الآن بأنك تخلصت من التوتر.

ولاحظ أنك لست مضطراً إلى الاسترخاء بنسبة ١٠٠٪ ليكون هذا التمرين فعالاً. وتقبل حقيقة أنك قد تظل محتفظاً ببعض التوتر في البداية. وتمرين الاسترخاء التدريجي للعضلات يتعلق بالتعرف على الفرق بين الإحساسين. وبعد خمس عشرة ثانية، انتقل إلى القدم اليسرى وكرر العملية ذاتها. (وإذا كنت تدوّن ما تفعله، فلتكرر تدوين العملية السابقة، واستبدل كلمة "اليسرى" بكلمة "اليمنى").

وبمجرد أن تنتهي من إثارة التوتر في كلتا القدمين وإرخائهما، وتوقفك لمدة خمس عشرة ثانية، انتقل إلى المجموعة العضلية التالية.

والآن، فلتستحضر وعيك في ربله ساقك اليمنى أو العضلات الموجودة في الجزء الأسفل من ساقك، وأحدث التوتر في هذه العضلات بجذب أصابعك نحو رأسك، ولاحظ شعورك بالتوتر الساري في ربله ساقك. والآن، حافظ على توتر عضلتك وركز على هذه المنطقة لمدة عشر ثوانٍ. والآن، أرخ ربله ساقك ولاحظ مدى اختلاف شعورك الحالي عن شعورك السابق عندما كانت عضلتك متوترة. وركز وعيك على مدى شعورك بالاسترخاء ربله ساقك الآن مقارنة بشعورك بها حينما كانت متوترة.

وبعد خمس عشرة ثانية من التركيز على إحساسك بالاسترخاء، كرر العملية ذاتها مع ربله ساقك اليسرى. (وإذا كنت تدوّن ما

أرخ جسدك ليهدا عقلك

تفعله، فلتكرر تدوين الفقرة السابقة، واستبدل كلمة "اليسرى" بكلمة "اليمنى".

وتوقف لمدة خمس عشرة ثانية أو أكثر، وعندما تكون مستعداً، استحضر انتباهك في الجزء العلوي من ساقك اليمنى. ولإثارة التوتر في هذه العضلات، يمكنك أن تجرب مد ساقك في الوقت ذاته الذي تحاول فيه ثني ساقك عند الركبة، ولكن لا تحرك ساقك بالفعل. وركز على الأفعال المتناقضة الخاصة بالعضلتين وكل منهما يعمل ضد الآخر.

ولتلاحظ الآتي: إذا تقلصت عضلاتك أو تشنجت في أثناء أداء أية حركة من حركات إثارة التوتر في هذا التمرين، فاعلم أنك أفرطت في استخدام قوتك. وأنت بحاجة إلى إحداث بعض التوتر وحسب.

ولتركز على التوتر الحادث في الجزء الأعلى من ساقك وفي فخذك، ولاحظ التصلب البادي على عضلات ساقك وانتظر لمدة عشر ثوانٍ. والآن، تحرر من التوتر الموجود في الجزء العلوي من ساقك وركز على إحساسك بالتححرر منه، ولاحظ مدى اختلاف شعورك بساقك عندما استرخيت، ودع ساقك تسترخ بعمق كبير، وعندما تشعر بالاسترخاء الشديد، توقف لمدة خمس عشرة ثانية تقريباً.

ثم كرر أداء العملية ذاتها مع فخذك الأيسر. والآن، حوّل انتباهك إلى الورك ومنطقة العجز لديك، واثني عضلات عجزك وجانبي وركيك، وركز انتباهك على هذا الجزء

من الجسد، وعلى الإحساس الذي يثيره فيك ثني هذه العضلات. ولتحافظ على هذا التوتر - إذا استطعت ذلك - لمدة عشر ثوانٍ على الأقل. والآن، ركز انتباهك على تحرير هذه العضلات من التوتر، ولاحظ الاختلاف بين إحساسك بالتوتر وإحساسك بالاسترخاء، ثم ركز انتباهك على هذا الجزء من الجسد لمدة خمس عشرة ثانية على الأقل.

ولتركز الآن على منطقة بطنك، وقم بإثارة عضلات بطنك بجعلها صلبة قدر الإمكان، ولاحظ مدى صلابة هذه المنطقة عندما تثير التوتر فيها، وحاول الحفاظ على هذا التوتر لمدة عشر ثوانٍ على الأقل. والآن، أرخ بطنك ولاحظ خروج الهواء من بطنك واسترخاء عضلاتها، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء عندما تتحرر من التوتر الحادث في بطنك، واستمر في التركيز على هذا الإحساس لمدة خمس عشرة ثانية.

والآن، ركز انتباهك على عضلات جذعك. ولتقم بإثارة هذه العضلات من خلال الشهيق وضم أرواح كتفك. ولا تفرط في استخدام القوة في فعل هذا الأمر، ولاحظ ما تشعر به عندما يكون الجزء العلوي من ظهرك وكتفك في حالة توتر، ولتحافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ. والآن، ازفر وأرخ تلك العضلات، وتخلص من كل التوتر ولاحظ مدى اختلاف مشاعرك، واستمر في التركيز على هذه المنطقة لمدة خمس عشرة ثانية أخرى.

والآن، ركز انتباهك على الجزء العلوي من ذراعك، ولتثر هذه المنطقة بثني ذراعك إلى المرفق ورفع يدك إلى كتفك.

أرخ جسدك ليهدأ عقلك

ولتشر التوتر في عضلة ذراعك وتفحص شعورك بالتوتر، وحافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا.

ملحوظة: كما هي الحال مع كل مجموعة من العضلات، إذا شعرت بالألم أو تشنجات، فلتخفف من التوتر. وأنت بحاجة إلى التركيز على الإحساس الذي يعتريك عند حفاظك على التوتر في عضلاتك.

والآن، تحرر من التوتر ولاحظ مدى الاختلاف بين التوتر والاسترخاء، ولتستمر في إرخاء عضلات ذراعك وركز على إحساسك بالاسترخاء لمدة خمس عشرة ثانية أخرى. والآن، حوّل انتباهك إلى الأسفل بعض الشيء، إلى عضلات يدك وساعدك. ويمكنك شد هذه العضلات بشد قبضتك والحفاظ على هذا الوضع. ولتركز انتباهك على مدى شعورك بالتوتر في هذه المنطقة من جسدك. وبعد عشر ثوانٍ تقريبًا، فلترخ يدك وساعدك بأن تفتح يدك وتترك أصابعك ترتخي بلا جهد. وفي أثناء فعلك لهذا الأمر، لاحظ الأحاسيس التي تسري في يدك وساعدك، ولاحظ مدى اختلاف التوتر عن الاسترخاء، واستمر في إرخاء يدك وساعدك وتفحص شعورك بالتوتر لمدة خمس عشرة ثانية أخرى.

ولتكرر الجزء السابق من التمرين على ذراعك اليسرى. وبعد الانتهاء من إثارة التوتر في عضلات يديك وذراعيك وإرخائهما، يمكنك الانتقال الآن إلى رقبتك. ويمكنك إثارة التوتر في عضلات رقبتك بجذب ذقنك نحو صدرك ومنعها في

الوقت ذاته من مَسِّهِ. وحافظ على هذا التوتر لمدة عشر ثوانٍ وركز انتباهك كله على إحساسك بالتوتر في رقبتك. والآن، حرر عضلات رقبتك من التوتر وركز انتباهك على إحساسك بهذا التحرر. وإذا كنت مستلقيًا، فلتتح لرقبتك الانخفاض بلطف نحو الأرض، وتحرر من كل التوتر الموجود في عنقك. ولاحظ مدى الاختلاف بين الاسترخاء والتوتر، وحافظ على تركيزك على عضلات رقبتك المسترخية لمدة خمس عشرة ثانية أخرى.

والآن، حول تركيز انتباهك إلى عضلات الجزء السفلي من وجهك. ويمكنك إثارة التوتر في هذه العضلات بأن تصر على أسنانك وتجذب جانبي فمك إلى الخلف في الوقت ذاته. ولتحافظ على هذا التوتر لمدة عشر ثوانٍ على الأقل، وركز حقًا على شعورك بتصلب هذه العضلات. والآن، في أثناء إرخائك لهذه العضلات وإتاحة عودة فمك إلى وضعه الطبيعي، لاحظ الاختلاف بين الاسترخاء والتوتر، واستمر في التركيز لمدة خمس عشرة ثانية أخرى على العضلات المرتخية في الجزء السفلي من وجهك. وليس من المهم أن تكون عضلاتك هذه مرتخية بشكل تام، بل الأهم أن تلاحظ الاختلاف بين الاسترخاء والتوتر وترکز على الإحساس بالتحرر من الاسترخاء. وبمرور الوقت، وبالمران، سوف يزداد استرخاؤك عمقًا.

ولتركز انتباهك الآن على عضلات الجزء الأوسط من وجهك. ويمكنك إثارة التوتر في هذه العضلات بضم جفني العينين - دون الإطباق - (أي تضيق عينيك) بإحكام قدر الإمكان مع شد أنفك

أرخ جسدك ليهدأ عقلك

في الوقت ذاته. ولتحدث التوتر في هذه العضلات الآن، وركز على مدى شعورك بالتوتر، واستشعر تصلب عضلاتك وحافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ. والآن، تخلص من التوتر الحادث في وجهك، ولاحظ شعورك بتحرك من هذا التوتر، وأتح لعضلات عينيك أن تصبح لينة وتعود إلى موضعها، وأتح لجانبي أنفك أن يصبحا لينين ويعودا إلى حالة الاسترخاء السابقة. ولتستمر في إرخاء هذه العضلات لمدة خمس عشرة ثانية أخرى.

وأخيرًا، ركز على العضلات الموجودة في الجزء العلوي من وجهك. ويمكنك إثارة التوتر في هذه العضلات بأن ترفع حاجبيك قدر الإمكان، واستشعر التوتر الحادث فيهما، واستشعر التصلب الحادث في الجزء العلوي من وجهك وركز على هذا الإحساس لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا. والآن، أرخ هذا الجزء، ودع حاجبيك ينخفضا، واستشعر التحرر من التوتر في هذه المنطقة. ولتستمر في الاسترخاء والتركيز على الفرق بين الشعور بالاسترخاء وبين الشعور بالتوتر لمدة خمس عشرة ثانية تقريبًا.

وعند إتقانك لهذا التمرين سوف تصبح قادرًا على استكشاف مواضع التوتر في جسدك ثم التحرر منه.

التخيل الموجه

قد تشعر بالقلق عندما تلوح في عقلك صور لمشاهد مزعجة، مع الإحساس بمشاعر مصاحبة للخوف كتسارع دقات القلب.

وعلى سبيل المثال، قد تتخيل أنك طردت من العمل، فتستيقظ على خفقان قلبك الشديد. ويجد عديد من الناس أن من المفيد التركيز على التخيلات التي تخفف من حدة القلق أو تنشئ مشاعر مضادة له مثل مشاعر الاسترخاء، والطمأنينة، والهدوء. ورغم أن هذا الأمر يتطلب بعض المران، فإن هذا النوع من المران قد يكون مفيداً جداً لك في تعليم نفسك كيفية إنشاء حالة من الهدوء. وكما هي الحال مع غالبية تمارين الاسترخاء، حاول أن توفر لهذا التمرين عشرين دقيقة على الأقل من وقتك يومياً.

وفكرة التخيل الموجه تقوم على تخيل مشاهد سارة مهدئة، وسوف نعرض لك في الفقرة التالية تمرين تخيل موجه لمشهد شاطئي، ويمكنك تطبيق هذا التمرين على أي مشهد تراه مهدئاً على نحو خاص. ولا تقصر خيالك على أماكن قمت بزيارتها سالفًا، بل لك مطلق الحرية في تخيل أماكن لم تزرها أبدًا أو أماكن خيالية. ويمكنك الاستمتاع بتخيل مشاهد خيالية تجد نفسك فيها تسبح في السماء. وإذا ابتكرت مشهدًا خاصًا بك، فَصِفْهُ بحيوية قدر الإمكان، واشتمل على أكبر عدد من الحواس الخمس في وصفك. ولتصف ما فيه من مناظر، وأصوات، وروائح، وملمس، وطعم – إن كان له طعم. ونحن نوصيك بأن تجري تسجيلاً صوتياً لك، سواء أكنت تصف مشهدك الخاص أم تقرأ وصف المشهد التالي؛ لكي يمكنك الاستماع إليه وعيناك مغمضتان في أثناء أداء هذا التمرين. ويجد أكثر الناس أن من الأسر التركيز على الصور الذهنية إذا كانت العينان مغمضتين.

الشاطئ

استلقِ أو اتخذِ أية وضعية مريحة بالنسبة لك، وخذ نفسًا عميقًا كعلامة على بدء تمرينك. ثم بطئ من عملية تنفسك، وأغمض عينيك لمساعدتك في التركيز على تبطيء تنفسك واستحضار انتباهك في اللحظة الحالية. وافحص جسدك، واستحضر وعيك في أي موضع به توتر، وتنفس بعمق، وتخيل نفسك يتدفق إلى موضع التوتر ذلك. وفي أثناء تبطيء نفسك، تخيل سماعك لصيحات طائر النورس من بعيد. وانظر بعيني عقلك إلى ما حولك، ولاحظ أنك تقف على امتداد أجمل الشواطئ ذات الرمال البيضاء التي سبق لك أن رأيتها. والشمس فوق رأسك تشعرك بدفئها، ولتمض دقيقة في التركيز على هذا الدفء وحسب. ما هو شعورك به؟ وماذا تسمع؟ وماذا تشم على الشاطئ؟ يهب النسيم بلطف وينساب بين شعرك. وتخيل أنك تأخذ نفسًا عميقًا من هواء البحر المالح وتغمض عينيك، وأن أشعة الشمس الساطعة تتسلل من بين أجفانك المغلقة. وركز على إحساسك بالرمال الدافئة تحت قدمك، وركز على هذا الإحساس، وانظر إلى أسفل، وكتّر قدميك وهما على الرمال. وعندما تكون مستعدًا، ابدأ في السير ببطء، وركز على إحساسك بأخمصي قدميك وهما يغوصان في الرمال، وبحبات الرمال وهي تملأ ما بين أصابعك، واستشعر رفعك لإحدى قدميك ثم خفض الأخرى ووضعها على الرمال، وانظر إلى آثار قدميك خلفك، وأنصت إلى التلاطم اللطيف للأمواج. ومشهد الأمواج مبهر؛ حيث يسير المد والجزر بإيقاع

منتظم. وتخيل أنك تشعر بمزيد من الاسترخاء مع كل موجة، وأمضِ بضع لحظات من التركيز على صوت الأمواج ومنظرها وكيف أن كل موجة منها تقربك من حالة الاسترخاء. وتخيل جلوسك على الشاطئ الرملي، وراقب الأمواج للحظة، واستشعر أن موضع جلوسك يغوص في الرمال الناعمة، ويشكل كرسيًا رائعًا تحتك، والمياه صافية، وقمم الأمواج بيضاء ومليئة بالزبد، والشمس أصبحت الآن منخفضة في السماء، وعلى صفحة السماء الزرقاء الجميلة تتناثر ألوان برتقالية، وذهبية، وصفراء، ووردية. وأنت تشعر الآن مرة أخرى بدفء الشمس في وجهك وذراعيك. وإذا كان هناك أي توتر في جسدك، فتركز هذا الشعور بالدفء على موضع التوتر، وازفر هواءً دافئًا إليه. وأنت الآن في حالة من الهدوء والسكينة. ولتبق في مشهدك هذا بقدر ما تريد.

التنفس البطني

خذ دقيقة الآن لملاحظة تنفسك. عندما تكون هادئًا، يكون تنفسك عميقًا وبطيئًا، وغالبًا ما يصدر من بطنك. وعندما تكون قلقًا أو متوترًا، يكون تنفسك سريعًا وسطحيًا، ويجري في صدرك. والتنفس من بطنك، والذي يسمى أيضًا بالتنفس الحجابي، يمكنه أن يساعدك في الانتقال إلى حالة أعمق من الاسترخاء. وهو يتطلب بعض الممران، ولكنه فعال جدًا في إحداث الاسترخاء في جسدك وعقلك.

أرخ جسدك ليهدا عقلك

ولتبدأ المران، جِدْ وضعية مريحة بالنسبة لك، فإذا كنت تشعر بالراحة عند الجلوس، فتحرك في مقعدك لتجد وضعية أكثر راحة، ولكن حاول أن تبقى ظهرك مستقيماً. وإذا كنت مستلقياً، فتحرك حتى تجد موضعاً مريحاً، وضع إحدى يديك على صدرك وضع الأخرى على بطنك. وقد تجد إحساسك بإرخاء يديك على صدرك وبطنك مريحاً. والآن، استنشق الهواء واجعله يصل من أنفك إلى بطنك مباشرة، وينبغي أن ترتفع يدك الموضوعة على بطنك، وأن تتحرك اليد الأخرى الموضوعة على صدرك قليلاً. وقد يبدو هذا الأمر غريباً، وقد يتطلب الأمر منك بضعة أنفاس حتى تتمكن من تنسيق تنفسك وبطنك مليئة بالهواء ومرتفعة. وعندما تزفر، ازفر الهواء من فمك، وأطلق أكبر قدر منه، وقم بتقليص عضلات بطنك في الوقت ذاته. وينبغي أن تغوص يدك الموضوعة على بطنك عندما تزفر، ولكن ينبغي أن تتحرك بقدر قليل جداً. واستمر في الشهيق من خلال أنفك، والزفير من خلال فمك. وحاول أن تستنشق قدرًا كافيًا من الهواء؛ لكي ترتفع بطنك وتنخفض. وعُدَّ ببطء في أثناء زفيرك.

وقد تجد أنك تصل إلى أعلى درجات الاسترخاء عندما تكون قادرًا على الشهيق مع العد حتى الرقم ثلاثة ببطء، ثم حبس النفس مع العد حتى الرقم ثلاثة، ثم الزفير مع العد حتى الرقم ثلاثة كذلك. وفعل هذا الأمر سوف يبطل تنفسك، وعندما يصبح تنفسك بطيئاً، سوف يشعر سائر جسدك بمزيد من الاسترخاء. ولتفعل هذا الأمر لأية مدة تريدها، ولتتمرن باستمرار، وخصص

عشرين دقيقة لممارسة هذا التمرين يوميًا. وفي النهاية، سوف تصبح قادرًا على فحص جسدك، ومهياً لمعرفة متى يكون تنفسك سطحياً، وقادرًا على تحسينه بأن تبطئ من تنفسك وتستمتع بحالة من الاسترخاء. ورغم هذا، سوف يحتاج هذا الأمر إلى مران هائل.

اليوجا

توجد منافع عديدة لتمارين اليوجا مثل زيادة المرونة، وتقليل الآلام، وزيادة التحمل والرشاقة، والاسترخاء بالطبع. وهناك أنواع مختلفة لليوجا، وهي تشمل التمارين المصممة لتقوية جسدك وزيادة طاقتك. ومن أشهر تمارين اليوجا التي تُؤدى بهدف الاسترخاء تمرين ساتيانادا يوجا وتمارين هاثا يوجا. وإذا كنت ستلتحق بإحدى الدورات العديدة التي يقدمها معلم واحد، فسوف يزكي لك هذا المعلم الدورة الأكثر ملائمة لتمارين الاسترخاء. وإذا كنت تفضل استخدام أسطوانة تعليمية أو إحدى وسائل التوجيه الذاتي في ممارسة اليوجا، فاحرص على قراءة الوصف الخاص بالتمرين للبحث عن كلمات رئيسية مثل كلمة "الاسترخاء".

وقد تكون اليوجا تمرينًا جيدًا بالنسبة لك لأنها تجمع بين التنفس، واسترخاء العضلات، والتخيل الموصوف سابقًا. وكما تفعل مع أي تمرين استرخاء، التزم بممارسته ولو لفترة قليلة كل

أرخ جسديك ليهداً عقلك

يوم، ولكن اجعل توقعاتك قليلة للأسابيع الأولى. وإذا كنت متعلقاً بشدة بفكرة نيل الاسترخاء الآن العميق، فقد تصاب بخيبة الأمل سريعاً، وستيأس قبل أن تصبح قادرًا على جني ثمار هذه التمارين.

تمارين أخرى للاسترخاء

إن خيارات تمارين الاسترخاء لا حصر لها، ولتستمتع باستعراض كل صور الاسترخاء الأخرى المتاحة لك، وتشمل هذه الخيارات الآتي:

- تمرين التاي تشي.
- الأصوات الباعثة على الاسترخاء أو الأسطوانات الموسيقية.
- التدليك.
- الترانيم (مثل ترديد لفظة "أوووممم").
- التأمل.
- الاستحمام بمياه دافئة.

خلاصة الفصل

في هذا الفصل، تعلمت أن بوسعك حل مشكلة العقل الصاخب من خلال تعلم تهدئة جسدك، أو تقليل توتر عضلاتك. وعندما ينشط جهازك العصبي السمبثاوي بسبب خطر ملحوظ - أي عندما يقوم جسدك بـ "الضغط على دواسة الوقود" - فإن زيادة سرعة دقات قلبك، وسرعة تنفسك، وغيرها من الأمور الناتجة عن ذلك تجعل من الصعب عليك أن تتام. ومن خلال ممارسة أساليب الاسترخاء، يمكنك الضغط على مكابحك عندما ترغب في تقليل توترك وقلقك.

وقد وصفنا لك في هذا الفصل تمارين الاسترخاء التدريجي للعضلات، والتنفس البطني، والتخيل، واليوجا، ولكن هذه الإستراتيجيات ليست هي الوحيدة التي يمكنك استخدامها. ولتختبر الأسلوب أو الأساليب التي تفيدك بقدر أفضل من غيرها، وحاول أن تخصص وقتًا لممارستها كل يوم. وإذا كنت حريصًا على وضع توقعات معقولة، فسوف تجد بعد قليل أن الاستغراق في النوم أصبح أكثر يسرًا بالنسبة لك.

الفصل ٧

تحكم في عقلك المفرط في النشاط دون عَدِّ الأغنام

لعلك تقرأ هذا الكتاب لأنك تريد إستراتيجية تجابه مشاعر الإحباط التي تعتريك لاستلقاءك في الفراش مستيقظًا قلقًا. ونأمل أنك تعلمت من الفصول السابقة أن هناك عوامل متعددة قد تسهم في شعورك بالقلق عند موعد النوم، وأن هناك أمورًا يمكنك القيام بها لجعل نظام نومك يعمل على نحو مثالي ويقلل من احتمالية شعورك بالقلق عند موعد نومك. وفي هذا الفصل، سوف تطالع إستراتيجيات لـ "تسكين قلقك"؛ حتى يمكنك نيل قسط أكبر من النوم المريح.

هَدْيٌ قَلْقِكَ

هل لديك حياة منشغلة؟ وهل تظل منشغلاً جداً طوال يومك لدرجة أنك لا تحظى بفرصة للتفكير بشأن ما يحدث في حياتك إلا عندما تأوي إلى فراشك، وهو الموضع الذي يتسم بالهدوء والظلام والخلو من أسباب الحيرة؟

وعندما تكون في حال بين اليقظة والنوم، لا تكون في أفضل ظروف مناسبة لحل المشكلات، وقد تكون أكثر ميلاً إلى تخيل الكوارث غير المحتملة، وربما تقلق بشأن أمور ليس لك عليها سلطان. ما الحل إذن؟ تَعَمَّدْ ممارسة قدرتك على حل المشكلات في وقت تكون فيه أفضل قدرة على ابتكار حلول جيدة. وامنح نفسك وقتاً كافياً لمعالجة قلقك في وقت مبكر من يومك؛ لكي لا يظل موعد النوم وقتاً وحيداً متاحاً للتفكير في أحداث يومك.

خصص وقتاً للقلق

إذا منحت نفسك وقتاً مبكراً من يومك لتناول الأعمال التي لم تنته منها، فسوف تقل احتمالية أن يتبعك قلقك إلى الفراش. ولتبدأ بتخصيص وقت في جدولك في بدايات المساء حيث يمكنك إفراغ وقت متواصل يتفاوت من عشرين إلى ثلاثين دقيقة. واقسم صفحة ورقية (أو وثيقة إلكترونية) إلى نصفين بأن ترسم خطاً عمودياً في منتصفها. وفي أعلى العمود الأيمن، اكتب عبارة

تحكم في عقلك المفرد في النشاط، دون عَد الأغانام

"أسباب القلق أو الهموم"، واكتب في أعلى العمود الأيسر عبارة "الخطوات التالية" أو "الحلول".

ما الذي يقلقك في الليل باستمرار؟ هل هناك أمر يدور في عقلك الآن وقد يزعجك لاحقاً؟ هل لديك مشكلة لم تفكر في حل لها؟ كل هذه نقاط تصلح أن تدرجها في قائمة "أسباب القلق أو الهموم". وبمجرد أن تدوّن سبب قلقك، فكر في الخطوة التالية التي يمكنك اتخاذها من أجل التوصل إلى حل. وحاول أن تفكر في عدة حلول ممكنة لكل مشكلة. وبمجرد أن تبتكر حلولاً عديدة لها، ركز على أفضل خطوة "تالية" يمكنك اتخاذها. وعلى سبيل المثال، إذا كنت قلقاً لأن لديك فاتورة عليك سدادها ولست واثقاً مما إذا تم سدادها أم لا، فسوف يكون الحل في النهاية هو أن تسدها إذا ظلت تزعجك بوضوح، ورغم هذا هناك خطوات تتخلل هذا الأمر ينبغي عليك تدوينها. وعلى سبيل المثال، سوف تحتاج إلى النظر في حاسوبك أو في أي شيء تدوّن فيه تواريخ سداد فواتيرك لترى ما إذا كانت الفاتورة سددت أم لا. وهذه مجرد خطوة بسيطة نحو سداد الفاتورة، ولكنها تجعل هذه العملية يسيرة التحكم بقدر أكبر.

وأكثر المصابين بالقلق بوسعهم ابتكار حلول جيدة للمشكلات، ورغم هذا، تبدو لهم مشكلاتهم غامرة جداً لدرجة أنهم يفشلون حقيقة في اتخاذ خطوات لحلها. وتجزئة الحل أو الهدف إلى خطوات أصغر يزيد من احتمالية تقدمك نحو حلها. وقد تجد إنجاز الخطوة الصغيرة الأولى ملهماً لك على اتخاذ الخطوة

التالية، ومساعدتك على تحقيق هدفك. وإذا كانت لديك أهداف عديدة لم تحقق، فقد تميل إلى الشعور بالقلق، أو الإحباط، أو الاكتئاب. ولتحاول تجزئتها والعمل على تحقيقها على هذا النحو، وقد يتحسن شعورك.

ولك أن تختار العمل على معالجة أمر مقلق واحد في كل يوم، أو بوسعك أن تستخدم وقت قلقك في وضع قائمة "مهام مطلوبة" لحل الأمور المقلقة الصغيرة. وببساطة، فلتخصص وقتًا للعمل على حل أية مشكلات تعرض لك.

وبعض المشكلات قد لا يكون لها حلول فورية، أو قد تكون برمتها خارجة عن نطاق سيطرتك. وعندما لا يمكن البحث عن حل ما مباشرة، فقد يساعدك التفكير في حلول ممكنة ووضع خطط لسيناريوهات مختلفة في التخفيف من شعورك بالحيرة. وإذا كانت المشكلة برمتها خارجة عن نطاق سيطرتك، فقد لا تكون الحلول الاستدلالية واقعية. وفي هذه الحالة، من المفيد أن تكتب عن المشكلة، وتتقبل حقيقة أنه ليس بوسعك حلها. ولنفترض أنك تبحث عن وظيفة، وأنت وضعت بالفعل خطة للبحث عن الوظائف والتقدم لها، وأعددت سيرتك الذاتية، وفعلت كل ما بوسعك فعله، ولكنك لا زلت قلقًا بشأن الحصول على وظيفة. وعند هذه المرحلة، ليس بوسعك التحكم في الأمور، ومن الأفضل لك التركيز على العناية بنفسك لكي يمكنك المحافظة على طاقتك وتناولك لكي تنتظر حتى يثمر سعيك إلى إحدى الوظائف المرتبطة. وفي بعض الأحيان، يكون تأكيدك لنفسك على أن الأمور سوف تكون على ما

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط دون عَدِّ الأَعْتَام

يرام هو أفضل خطوة تالية لعلاج القلق. وإذا دام لديك القلق بشأن الحصول على وظيفة، فلتكتب بعض الأشياء عنه. وعندما ينتهي الوقت المخصص للقلق، قم بطي الورقة من المنتصف، وضعها جانبًا. وأكد لنفسك على أنك بذلت أقصى ما بوسعك حتى الآن. وذكر نفسك بهذا الأمر إذا تحول القلق إلى روتين مزعج، أي ذكر نفسك بأنك تناولت المشكلة بالفعل عندما كنت في أفضل وقت مناسب لحل المشكلات في وقت باكر من المساء، وأنه ليس بوسعك فعل أي شيء حيالها الآن، في وقت النوم.

اكتب شيئًا عما يقلقك عند موعد نومك

رغم تخصيص بعض الناس لوقت مبكر من مسائهم لحل المشكلات، فإنهم يجدون أنفسهم يقلقون ثانية عند حلول موعد نومهم. وقد تجد أن كتابة شيء عما يقلقك قبل خلودك إلى النوم يساعده في الكف عن التفكير فيه، ويتيح لك التهيؤ بقدر أكبر للاستغراق في النوم. وهذه الإستراتيجية تتيح لك تنظيم أفكارك بشأن الأمر الذي يدور في عقلك، ومعالجته، ثم الكف عن التفكير فيه.

وكما قلنا سابقًا، خصص وقتًا يتراوح من عشرين إلى ثلاثين دقيقة لهذا الغرض، وابدأ في تدوين أفكارك، أو أمورك المقلقة، أو الأمور التي تدور في عقلك. وكن صادقًا قدر الإمكان، واستكشف

بصراحة أعمق مشاعرك وأفكارك نحو الأمور التي تزعجك. ويجد بعض الناس أن من الأسر لهم الكتابة بصراحة إذا كانوا يخططون لنشر كتاباتهم عندما ينتهون منها. ولتدوّن أكبر قدر ممكن من التفاصيل، واستكشف بحرية كل جانب من جوانب الأمر الذي تكتب عنه. ولا تراقب نفسك أو تقول لها إن أفكارك أكثر "سخافة" من أن تدون في الورق، فلا بأس من كل ما تكتبه عنها. وحالما تنتهي من استكشاف الموضوع على نحو كامل، فضع الورقة جانباً (وقم بنشرها إن شئت).

وافعل هذا الأمر متى وجدت نفسك قلقاً قبل أن تأوي إلى فراشك أو بعد استلقائك فيه.

استبعد القلق من فراشك

إذا استمررت في الشعور بالقلق وأنت في فراشك، فقد يصبح عادة ذميمة لديك، وسوف يكون من الأرجح لك الاستمرار في القلق مستقبلاً. وتوجد في الصفحات التالية بعض النصائح التي ستقلل من احتمالية شعورك بالقلق في أثناء محاولتك أن تنام.

انهض عن الفراش

قد يكون للشعور بالقلق في الفراش أسباب عديدة، وقد يمثل لك وقت النوم أول فرصة لتناول أحداث يومك؛ لأنك في أثناء

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط، دون عَدِّ الأغنام

اليوم إما تستبعد أفكارك وإما تكون منشغلاً جداً عن التفكير في هذه الأمور. وربما أصبح فراشك مكاناً للصراع ليلة بعد ليلة، ومن ثم أصبح الاقتراب من الفراش يشعرك بالانتباه أو القلق. وفي هذه الحالة العقلية، من الأرجح لك أن تبدأ التفكير بشأن الأمور التي تقلقك.

وأياً ما كان السبب، قد يصبح القلق في الفراش عادة لديك. ومن أكثر الطرق فاعلية لكسر هذه العادة هي أن تنهض عن الفراش بمجرد أن تبدأ في الشعور بالقلق. وقد تم شرح هذه الإستراتيجية بشكل كامل في الفصل الرابع، ورغم هذا سوف نستعرض الأسباب هنا لأنها تتعلق بالقلق في الفراش. وإذا أصبح فراشك متصلاً بالقلق، أو حل المشكلات، أو وضع القوائم، أو التفكير في أمور جرت على نحو سيئ خلال يومك، فأنت بحاجة إلى حماية فراشك من الاقتران بهذه العادات العقلية الذميمة. ولفعل هذا الأمر، انهض عن الفراش واذهب إلى غرفة أخرى وابقَ بها إلى أن يسكن هذا النشاط العقلي (أي القلق، أو حل المشكلات، أو وضع القوائم، أو التفكير في أمور سائلة).

ومن المحتمل عندما تبدأ في استخدام هذه الإستراتيجية لأول مرة أن تمضي الكثير من الوقت بعيداً عن الفراش ليلاً، وأن تتألم قسماً أقل من النوم، ولكن هذا الأمر سيكون بمثابة عَرَضٍ جانبي قصير الأجل وثماناً قليلاً نسبياً نظير حل هذه المشكلة على المدى الطويل. وحرمان النوم الذي قد ينتج عن النهوض عن الفراش حينما تكون غير قادر على النوم سوف يزيد من دافع النوم لديك

(أي الحث على النوم)، وإذا فعلت هذا باستمرار، فسرعان ما ستبدأ في الحصول على نوم أفضل، وسوف يصبح فراشك متصلاً بالنوم بدلاً من القلق، ونتيجة لهذا يمكنك توقع نيل نوم أفضل لعدة ليالٍ تالية.

ومن القواعد التوجيهية أنك إذا استمررت في القلق لمدة تشعر وكأنها تزيد على الخمس عشرة دقيقة (لا تراقب الساعة) أو إذا كنت تشعر باليقظة التامة في الفراش، فمن الأفضل لك أن تغادر الغرفة وألا تعود إلى الفراش إلا عندما تشعر بالنعاس وعدم القلق.

استولِ على زمام عقلك

الأفكار المتسارعة والجسد المتوتر قد تجعل من الصعب عليك أن تحظى بنوم مريح. وربما يمكنك محاولة علاج هذه المشكلة بأن تحاول إجبار نفسك على الإقلال من توترك، وبعبارة أخرى، يمكنك أن تحاول ببساطة إرغام نفسك على الكف عن القلق.

ونود منك أن تؤدي التمرين التالي: عندما تصل إلى نهاية هذه الفقرة، أغمض عينيك وحاول ألا تفكر في قطع الموز، ولا تتخيل الثلجات الباردة، ولا رائحة الموز، ولا مخضوق الشوكولاتة السائل في أعلاها، ولا تتخيل كيف تتفجر العصارة اللذيذة لحبات الكرز عندما تقضمها. ولا تفكر أيضاً قائلاً: لن أفكر في قطع الموز؛ فرغم هذا، فإن التفكير في عدم وجود قطع الموز يثير التفكير فيها أيضاً.

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط دون عَدِّ الأغنام

أظنك تفهمت الأمر، فَحَلُّ هذه الأحجية هو أن تعثر على بدائل لـ "منع" الأفكار المقيتة من النشوء. وسوف تناقش العديد من هذه البدائل، وسنناقش في فصل تالٍ قوة الانفتاح على التجربة. وسوف تناقش أولاً إستراتيجية إيجاد أمر مجبر لك على تملك زمام عقلك.

هل سبق أن أخبرك أحدهم بأن تعد الأغنام لمساعدتك على النوم؟ فلتحاول أداء هذه التجربة الآن، فاجلس في وضعية مريحة وأغمض عينيك، وتخيل وجود حقل ذي سور واحد. كيف يبدو سورك هذا؟ وما لونه؟ وكم يبلغ ارتفاعه؟ وهل هو مصنوع من الخشب؟ وهل يمتد إلى نهاية أفقك العقلي؟ أم أنه يمتد لقطاع أو قطاعين فقط؟ وحالما تتكون لديك رؤية واضحة عن شكل السور، تخيل أن هناك أغنامًا تقترب من السور وتقفز بسهولة وبيطء من فوق السور. وبمجرد أن تمس القدمان الأماميتان لإحدى النعاج العشب في الجانب الآخر من السور، تقفز نعجة ثانية بنفس الارتفاع والبيطء. وبمجرد أن تمس قدما النعجة الثانية الأرض، تبدأ نعجة ثالثة في القفز، وتشاهد نعجة رابعة وهي تقفز، ثم نعجة خامسة، ثم سادسة. وكل نعاجك تقفز على النحو ذاته، وبالسرعة، والارتفاع، وزاوية السقوط ذاتها. وبعدها تقفز نعجة سابعة، وثامنة، وتاسعة، وعاشرة. ثم افتح عينيك وواصل القراءة. ما الذي لاحظته؟ يجد بعض الناس أن رتابة هذه التجربة المرئية باعثة على الاسترخاء، وأنهم لا يلاحظون شيئاً سوى صورة الأغنام وهي تقفز، بينما يتشتت ذهن غيرهم بالأفكار

خلال هذا التمرين. وربما راودتك أفكار مثل: "لن ينجح هذا الأمر أبدًا ليلاً"، أو "هذا أمر ممل"، أو ربما فكرت في أمور أخرى كانت تشغل بالك.

ما الذي يخبرك عنه تمرين الأغنام؟ اشتغال عقلك بتمرين تتخيل فيه رؤية شيء ما بعيني عقلك يشغل حيزًا في عقلك النشط. ورغم هذا، يخبرنا هذا التمرين أيضًا بأنه إذا كانت الصورة مملّة، فقد تصبح مشتتًا بأفكار غير متعلقة به. وبعبارة أخرى، هناك إستراتيجية تقول إن عليك أن تشغل عقلك بصورة مرئية تنافس الأفكار الأخرى. وقد لا تكون صورة الأغنام التي تقفز من فوق السور شاغلة بقدر كافٍ للتشبيث بانتباه عقلك المفرط النشاط، وخاصة في غرفة النوم المظلمة الهادئة. إذن، ما الذي يمكن أن ينجح على نحو أفضل؟

تأمل شغف المرء بالقصص؛ فعدد من الأمور التي يحب الناس أداءها لتهدئة أنفسهم تتعلق بصورة من الصور القصصية. والناس عامة ما يبحثون عن القصص - سواء التي تحكى في الإذاعة، أو كتاب، أو التلفاز، أو في صورة أخرى - بهدف اللهو والتسلية. وقد تشعر بالدهشة لمعرفة أن هناك طريقة يمكنك بها الاستمتاع بالقصص في فراشك دون أن تستخدم عينيك أو أذنيك.

والليلة، وعندما تأوي إلى فراشك، فكّر في قصة ذات شخصيات مؤثرة وموضوع شيق. وقد تكون هذه القصة مقتبسة من كتاب، أو فيلم، أو عرض تليفزيوني، أو مسرحية، أو من وحي

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط دون عدّ الأغنام

خيالك. وتتبع موضوعها من أية مرحلة تشاء، وقد ترغب في تخيل ما سيحدث بعد نهاية فيلم أو كتاب مفضل لديك، أو قد ترغب في ابتداء نهاية بديلة. وإذا كنت تملك مخيلة خصبة، فقد يكون بوسعك تخيل قصة جديدة تمامًا لشخصية تراها مؤثرة. والقاعدة الوحيدة التي ينبغي اتباعها هي تجنب اختيار قصة يحتمل لها أن تكون مثيرة جدًا بدرجة تبقيك يقظًا؛ فأنت تريد شيئًا يبقي على اهتمامك بقدر أكبر من عدّ الأغنام التي تقفز من فوق السور، ولكن ليس إلى الحد الذي يجعلك تصبح يقظًا تمامًا. واحرص على التركيز على التفاصيل في مشاهدك المتخيلة؛ فالتفاصيل تساعد في جعل الصورة أكثر حيوية وجاذبية. ولتسأل نفسك مثلًا: ما الذي ترتديه الشخصيات؟ وما الذي يقولونه؟ وكيف تبدو الغرفة أو كيف يبدو المكان؟ ولتركز على ما سيحدث بعد ذلك، واستول على عقلك واستمتع بالقصة التي ألفتها. وإذا وجدت صعوبة في التفكير في قصة ما، فربما يعجبك تخيل ممارستك لهواية ما. وعلى سبيل المثال، تخيل أنك تزين منزلاً غرفة بعد غرفة بزخارف باهظة الثمن، أو أنك تشترك في مباراة جولف رائعة في ملعب فائق الروعة. ولا يهم ما تتخيله، ما لم يكن مثيرًا جدًا.

تحدّ قلقك بشأن الأرق

هل تقلق خاصة بشأن النوم أم الأرق؟ إذا كنت كذلك، فلعلك أدركت بالفعل أن التفكير في الأرق يجعلك قلقًا. وأنت ربما وجدت

أن قلقك وإحباطك يزيدان من احتمالية أن تفكر في مدى قلقك بشأن الأرق؛ مما يجعلك أكثر قلقًا ويجعل النوم أصعب منالاً. وتوجد طريقة واحدة لكسر دورة القلق هذه، وهي أن تتحدى فكرة أن الأرق كارثة وخيمة.

وعندما تجد نفسك مستيقظًا في منتصف الليل، هل تنشأ في عقلك أية فكرة من الأفكار التالية؟

- هذا أمر فظيع!
- لا يمكنني تناول هذا الأمر!
- إنني بحاجة إلى النوم الآن، وإن لم أفعل فسوف يكون يومي فظيماً.

فكر لبرهة في السؤال التالي الذي يبدو سخيلاً: ما هو السوء الشديد في كونك يقظاً؟ وجرب أداء التمرين التالي: اكتب عبارة "اليقظة ليلاً كارثة وخيمة لأنها..."، ثم دَوِّن كل الأسباب التي يمكنك المجيء بها، حتى تلك التي تبدو سخيطة عند تدوينك لها؛ فلا يحق لأحد الاطلاع على قائمة الأسباب هذه. والآن، فكر كيف تؤثر هذه الأفكار في نومك. هل هناك أية عواقب لوجود هذه الأفكار لديك؟ أجب عن هذا السؤال فيما يتعلق بكل سبب من الأسباب المدرجة في قائمتك.

تخيل أن هناك شخصين، "آن" و"جانيت"، وكل واحدة منهما لها ردود أفعال مختلفة نحو الاستيقاظ في الساعة الثانية صباحاً،

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط دون عَدِّ الأغنام

فـ "آن" تقول: "يا إلهي! إنها الساعة الثانية صباحًا. إذا لم أنم خلال العشرين دقيقة التالية فسأفقد رغبتني في النوم". وأما "جانيت" فتقول: "أوه، إنها الساعة الثانية صباحًا، من الأفضل لي أن أذهب لمشاهدة التلفاز بدلاً من أن أظل هنا مستلقية يقظة". أيهما من الأرجح أن تبدو لها العشرون دقيقة التالية ممتعة، "آن" أم "جانيت"؟ ومن منهما لديها دافع أقل إلى النوم؟ وما أثر الشعور بدافع قوي إلى النوم في احتمالية العودة إليه؟ وكما ناقشنا من قبل، تُذكر أن رد فعلك نحو الأرق قد يكون أكثر ضررًا من الأرق نفسه. والنظر إلى الأرق على أنه كارثة لن يفيدك؛ فهو يجعلك أكثر انزعاجًا في اللحظة الحالية ويبقيك يقظًا لمدة أطول، وبعبارة أخرى، سوف يعوق نومك.

وإذا كان القلق بشأن عواقب النوم السيئ يجعل النوم أسوأ، فما البديل إذن؟ من الإجابات عن هذا السؤال أن تغير من نظرتك إلى الاستيقاظ ليلاً. ولتحاول أداء هذه التجربة في المرة التالية التي تستيقظ فيها: فكر في مرة سألقة استيقظت فيها في الوقت ذاته الذي استيقظت فيه الآن، وكانت تلك المرة ممتعة حقًا. وربما تكون تلك مرة كنت فيها بصحبة أصدقائك خارج المنزل، أو ولد فيها طفلك، أو كنت فيها بصحبة شخص تحبه. كيف ستكمل الجملة التالية؟ "أفضل ذكرياتي عن إحدى المرات التي كنت يقظًا فيها في منتصف الليل هي...". وإذا لم تكن لديك مثل هذه الذكريات، فتخيل إحدى الحالات التي كنت مسرورًا فيها للاستيقاظ ليلاً. وفي كلتا الحالتين، أمضِ بعض

الوقت مع هذه الذكري السارة أو الاحتمال المتخيل، وأغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا، وأتح للذكري، أو لتخيل المرور بتجربة سارة خاصة بالاستيقاظ في منتصف الليل، أن تتجلى، وشاهدها كما لو كنت تشاهد فيلمًا معروضًا على جوانب أجفانك. وتذكره أو تخيله حيويًا قدر الإمكان، وتفهم المشهد كاملاً. أين كنت؟ وهل كنت مع شخص آخر؟ ومتى حدث هذا؟ وماذا كنت تفعل؟ تذكر المشاعر التي اعترتك حينها. وما هو شعورك الآن؟ خذ نفسًا عميقًا وتفحص جسدك. وإذا لاحظت لديك أفكارًا مقلقة عن الأرق في أثناء هذا التمرين، فلا تتدخل فيها، وعد إلى ذكراك السارة. وكن منفتحًا على المشاعر السارة التي قد تثار لديك من جراء التركيز على هذه الذكري.

والاستيقاظ في منتصف الليل لا يكون بالضرورة بغيضًا، والنوم السيئ ليلاً لا يضمن أن تعتريك مشاعر كراهية في اليوم التالي. وتوجد مرات تحظى فيها بنوم هنيء وتشعر بعدها بالخمول في اليوم التالي، وهناك مرات أخرى تنال فيها نومًا شاقًا لكنك تشعر أنك بخير في اليوم التالي. وذكر نفسك بأنك رغم كونك قد تشعر بأن الاستيقاظ ليلاً أمر كراهية، فأنت لا ترغب في زيادة هذه الكراهية بأن تصبح قلقًا جدًا بشأنه. ولمعرفة المزيد من الاستراتيجيات الخاصة بتحدي الأفكار التي تعوق النوم وتقبل الاستيقاظ ليلاً، طالع الفصلين: الثامن والتاسع.

لا تستحضر أسوأ ما في يومك

كثيرًا ما يكون القلق واجترار الأحداث شريكين في جريمة إبقائك يقظًا في الليل. واجترار الأحداث يشبه القلق في قلب المعلومات في عقلك عدة مرات. ويميل القلق إلى التعلق بأحداث مستقبلية، كأن تقلق بشأن تعرضك للطرد من العمل بسبب مشكلاتك الخاصة بالنوم. وأما اجترار الأحداث فيميل إلى التركيز على الأحداث الماضية، مثل التفكير في شيء قلته في العمل وتتمنى لو أنك قلت شيئًا غيره. وفي ظاهر الأمر، قد يبدو التعرف على الخطأ وسبب حدوثه مفيدًا في الوقاية من التعرض لكوارث مشابهة في المستقبل، ولكن يؤدي التوتر واجترار الأحداث في النهاية إلى مشاعر أسوأ. بل والأسوأ من ذلك أن اجترار الأحداث والقلق المتكررين قد يصبحان صَعْبِي التحكم.

وكل الإستراتيجيات التي ناقشناها للتعامل مع القلق يمكن استخدامها أيضًا في التعامل مع اجترار الأحداث. وسوف نقدم لك الآن بإيجاز إستراتيجية جديدة سوف يتم عرضها بالتفصيل في فصل تال، ألا وهي إستراتيجية الحفاظ على التركيز على اللحظة الحالية.

وإذا وجدت نفسك تستحضر أسوأ ما في يومك مرارًا وتكرارًا وغادرت غرفة نومك بالفعل ولكن المشكلة لا تزال مستمرة، فذكر نفسك بأن هذا النوع من التفكير غير مفيد، وأنت بحاجة إلى التحول عما تفعله والتركيز على اللحظة الحالية.

واجترار الأحداث يتطلب الانتباه، ولكي تقاومه عليك أن تجذب انتباهك بعيداً عن الأفكار المتعلقة بالماضي بأن تركز على المكان والزمان الحاليين. ولتأخذ إجازة متعمدة من اجترارك للأحداث، وانشغل بالمكان والزمان الحاليين، وانظر كيف يشعرك هذا. كيف يمكنك فعل هذا الأمر؟ أولاً، ركز انتباهك على تنفسك، وركز على أصوات الهواء الداخل في أنفك وما يشعرك به؛ فهو يحدث الدفع في قناتيك الأنفيتين، ويتجه نحو الأسفل إلى صدرك. والآن، ركز على أصوات الهواء الصاعد من صدرك والخارج منه وما يشعرك به. وإذا هام انتباهك، فلا تسئ الحكم على نفسك؛ فمن الطبيعي للعقل أن يهيم. وبدلاً من ذلك، أعد انتباهك بلطف إلى نفسك. ويمكنك زيادة الانتفاع بهذا التمرين من خلال استخدام الإستراتيجيات الواردة في الفصل العاشر.

خلاصة الفصل

في هذا الفصل، تعلمت التعامل مع الأمور المقلقة بأن تخصص وقتاً في المساء لتناول همومك. وإذا دامت أمورك المقلقة حتى موعد نومك، فلتمضِ بعض الوقت في الكتابة عن همومك قبيل إيوائك إلى فراشك. ولتنهض عن الفراش إذا وجدت نفسك قلقاً أو منشغلاً بحل المشكلات وأنت فيه، ولا تعد إليه إلا عندما تكف عن القلق، وسوف تجد أنه بمرور الوقت تقل ممارستك لعادة القلق شيئاً فشيئاً، وتذكر الآتي:

تحكم في عقلك المضطرب في النشاط دون عدّ الأغمام

- إذا دامت أمورك المقلقة، فلتبتكر أفكارًا وتخيلات تشتت انتباهك عن تلك الأمور، على أن تكون هذه الأفكار والتخيلات شاغلة ولكن ليست باعثة على الانتباه الشديد.
- تحدّ فكرة أن الاستيقاظ ليلاً كارثة وخيمة.
- ناهض اجترار الأحداث والقلق بأن تركز على اللحظة الحالية.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ١

فكر كمن ينعم بنوم هانئ

إذا كنت تعاني صعوبات في النوم لمدة طويلة، فربما تمضي وقتًا أطول في التفكير في النوم مما يمضيه من يحظون بنوم هانئ. والانشغال مسبقًا بالنوم يصعب عليك تهدئة عقلك، ويسهم هذا في مشكلات نومك. وسوف يساعدك هذا الفصل في التعرف على ما إذا كانت طريقة تفكيرك بشأن النوم تسبب لك النشاط العقلي المفرط ومشكلات النوم أم لا، وسوف يقدم لك الأدوات التي تحتاج إليها في إدارة هذه الأفكار غير المفيدة.

علامات تفكيرك كمن ينال نومًا سيئًا

من يحظون بنوم هنيء لا يكثرون التفكير بشأن النوم. بينما الأشخاص الذين ينامون نومًا سيئًا يفكرون بشأن نومهم وغيرها من المشكلات الحياتية حينما يستلقون على فرشهم للنوم، يخبرنا من ينامون نومًا هنيئًا بأنهم عندما يستلقون على فرشهم للنوم "لا يفكرون في شيء محدد"، بل ينامون وحسب. وعلاوة على الفرق بين من ينامون نومًا سيئًا ومن ينامون بنوم هنيء في مقدار التفكير بشأن النوم، يختلف الأشخاص الذين ينامون نومًا سيئًا عنهم أيضًا في طريقة تفكيرهم بشأنه. وهل الأفكار التالية مألوفة بالنسبة لك؟

- سوف أنال نومًا سيئًا هذه الليلة.
- لا يمكنني التحكم في ضياع وقت نومي.
- إذا لم أستطع النوم، فينبغي عليّ أن أحاول بجد أكبر.
- لا شيء يمكنه المساعدة في علاج أرقى (المقصود هنا دواء عجيب).
- مراقبة الساعة سوف تساعدني في الاستغراق في النوم بسرعة أكبر.

- مشكلة نومي هي مصدر أكثر مشكلاتي الحياتية.
- على الآخرين أن يمشوا بخفة من حولي عندما أكون نائمًا؛ لأنني لن أكون قادرًا على العودة إلى النوم إذا أيقظوني.
- قلبي في الفراش ليلاً يزعج زوجتي (حتى وإن لم تخبرني زوجتي بهذا).
- إذا لم أنم جيدًا في ليلة ما، فلن أكون قادرًا على العمل في اليوم التالي.

أنماط التفكير والمعتقدات هذه يمكنها أن تعوق قدرتك على النوم. وتغيير طريقة تفكيرك بشأن النوم سوف يساعد في تقليل أفكارك المعوقة للنوم، ويمهد الطريق لنيل نوم أفضل.

واجه ضياع أوقات النوم بلا تأجيل

إذا استيقظت في منتصف الليل ودارت في عقلك الأفكار التالية: أوه لا، لا يمكنني النوم، ولن أستطيع معاودة النوم، وسوف يكون الغد يومًا شاقًا، فمن الراجح أن تشعر بالانزعاج، أو الهم، أو القلق. وهذه المشاعر ستزيد من صعوبة عودتك إلى النوم، وقد تتقلب في فراشك لفترة.

وعلى النقيض لذلك، ماذا سيحدث لو واجهت يقظتك بلا تأجيل؟ فعلى سبيل المثال، ماذا سيحدث لو تبנית منهجًا عمليًا

وقلت: يبدو أن عقلي نشط جدًا بدرجة تمنعني من النوم الآن. ومحاولة إرغام النفس على النوم غير مجدية؛ لذا سوف أذهب إلى الأريكة وأشاهد إحدى حلقات المسلسل الهزلي؟ ومن الأرجح أنك ستكون أقل انزعاجًا عما إذا قلت: أولًا،... ومن الأرجح أيضًا أنك إذا واجهت الأمر دون تأجيل، فسوف تبدأ في الشعور بالنعاس في أثناء مشاهدتك لحلقة أو اثنتين من حلقات المسلسلات الهزلية، وسوف تعود إلى الفراش وتنام دون أن تتقلب فيه كثيرًا.

وطريقة تفكيرك بشأن نومك تؤثر في طريقة شعورك، وطريقة شعورك تؤثر في قدرتك على النوم بشكل جيد. وقد تعتقد بأن نومك يحدد جودة حياتك، وأن مشكلات نومك تمنعك من الاستمتاع بها. وبينما من الصحيح أنه بعد مرورك بليلة من النوم السيئ أو غير الكافي قد لا تكون في أفضل حالاتك خلال يومك، فإن مدى تأثير النوم السيئ في أدائك وإحساسك بالسعادة في اليوم التالي يعتمد على رد فعلك نحو هذه الخبرة.

ولو واجهت ضياع أوقات النوم دون تأجيل، كيف تفعل ذلك؟ في المساء، عليك أن تظل هادئًا. وقد لا تنام كثيرًا، ولكنك ستستريح لاشتغالك بهدوء بخبرة سارة مريحة. وسوف تشعر بقدر من الراحة يفوق ما تشعر به بعد صراع طويل مع النوم وبعد التقلب في الفراش. وخلال يومك، عليك أن تستبعد الأفكار المتعلقة بالنوم، وأن تركز على أنشطتك اليومية. وقد تحتاج إلى تغيير بعض السلوكيات مثل قيادة السيارة في أثناء الشعور بالنعاس، ولكنك في الغالب لن تضطر إلى تغيير خطتك. وفضلًا عن ذلك،

تعني مواجهة مشكلات النوم دون تأجيل أن تكون أقل قلقًا، وهو الأمر الذي غالبًا ما يؤدي إلى الشعور بالارتياح خلال النهار، وإلى النوم جيدًا خلال الليل. وفي المرة القادمة التي تنال فيها نومًا سيئًا ليلاً، فلتواجه الأمر دون تأجيل، وواصل أداء أنشطتك التي خططت لها، وانظر ما سيحدث.

كن ذا توقعات ومعتقدات واقعية بشأن النوم

بعض الأشخاص الذين ينالون نومًا سيئًا يفكرون في النوم بطريقة غير واقعية أو صارمة. وهناك العديد من المعتقدات الخاطئة الشائعة الخاصة بالنوم، والتي قد تؤدي بك إلى وضع توقعات غير واقعية بشأن نومك. وقد لا تدرك أن توقعاتك غير واقعية، وسوف نناقش في الصفحات التالية كيفية تحويل بعض أمثلة هذه التوقعات إلى توقعات أكثر واقعية، ومن شأنها أن تمهد الطريق لنيلك نومًا أفضل.

أحتاج إلى ثماني ساعات أو أكثر من النوم. هذا معتقد غير واقعي بشأن النوم؛ لأن مقدار النوم الذي يحتاج الناس إليه يختلف من شخص إلى آخر، بل قد لا يكون مقدار النوم الذي يحتاج إليه الشخص ذاته ثابتًا. وعلى سبيل المثال، عندما يبدأ المرء علاقة عاطفية جديدة يميل إلى النوم بقدر أقل من المعتاد، ولكنه يظل

يعمل على نحو جيد خلال يومه؛ ففي الحقيقة تكون حياته مثيرة جدًا لدرجة أنه يرى النوم مضيعة لوقته. وعلى النقيض لذلك، عندما يشعر المرء بالإحباط والاكتئاب، يميل إلى الرغبة في النوم لمدة ثماني ساعات أو أكثر. ورغم هذا، هناك فرق بين الرغبة في مزيد من النوم وبين الحاجة إلى مزيد من النوم. ومشكلة التمسك بالاعتقاد الصارم القائل إنك بحاجة إلى ثماني ساعات من النوم هي أنك إذا نمت لمدة تقل عن هذا القدر، قد تشعر بالهم لأنك لم تتم بقدر "كاف".

ومن حيث المنطق، تعد كيفية النوم أهم بكثير من كمّه. ولعلك خبرت هذه الحقيقة بالفعل، ولتتذكر إحدى المرات التي نلت فيها ثماني ساعات أو أكثر من النوم ولكنك لم تصبح في حالتك المزاجية، أو طاقتك، أو تركيزك المثالي. أو تذكر إحدى المرات التي نلت فيها قسطًا صغيرًا من النوم وكنت مندهشًا لمدى شعورك بالسعادة خلال يومك. ولتراجع الفصل الثالث لتحديد مقدار الوقت الذي يمكنك إمضاؤه في الفراش لمساعدتك في الحصول على أفضل نوم، ودعك من أسطورة "الثماني ساعات من النوم".

لقد كنت معتادًا على النوم بلا مشكلات، وينبغي عليّ أن أكون قادرًا على النوم هكذا ثانية. كما ذكرنا آنفًا، مقدار النوم الذي يحتاج إليه المرء ليس ثابتًا. وفضلاً عن هذا، تتغير قدرتك على النوم بتقدم العمر، ومن المهم أن تحدد توقعاتك

وفقًا لذلك. وإذا كنت في منتصف عمرك، فسوف تصاب بخيبة أمل إذا ظللت متمسكًا باعتقادك بأنه ينبغي أن تحصل على مقدار النوم والطاقة التي يحصل عليها الشباب. وعندما تتقدم في العمر يتناقص مقدار النوم العميق الذي تناله، وتزيد قابليتك للشعور بالتعب خلال يومك. وهذه أمور طبيعية. وعاقبة تمسكك بالتوقع اللا واقعي الذي يفيد بأنه ينبغي عليك أن تكون قادرًا على النوم كسابق عهدك وأنت أصغر عمرًا هي أنك ربما تصبح قلقًا لعدم حصولك على قدر كافٍ من النوم. وقد تصبح مهمومًا عند حلول موعد نومك، وهو الأمر الذي قد يعوق قدرتك على النوم، كما ذكرنا عدة مرات في هذا الكتاب. وتحت وطأة قلقك بشأن النوم، قد تحاول "حل" مشكلات نومك بطرق غير مجدية. وقد ناقشنا في الفصلين الثاني والثالث منهجًا بناءً لرفع جودة نومك، وسوف نناقش في الفصل التاسع كيفية زيادة طاقتك في أثناء يومك.

ينبغي أن أستغرق في النوم بمجرد أن تمس رأسي الوسادة، وينبغي أن أظل نائمًا حتى الصباح. إمضاء ثلاثين دقيقة في محاولة الاستغراق في النوم أو مثل هذه المدة يقظًا في منتصف الليل يعد أمرًا عاديًا. ومن العادي أيضًا أن يستيقظ العقل لفترات وجيزة عدة مرات طوال الليل. وأكثر الناس لا يعون بنوبات اليقظة هذه أو سرعان ما يعاودون النوم. وإذا أخبرك صديقك بأنه لا يستيقظ أبدًا في منتصف الليل، فكان من الأدق له أن يقول إنه

لا يعي باستيقاظه. والأشخاص الذين بوسعهم النوم في أي وقت، أو الذين يستغرقون في النوم في غضون بضع دقائق، أو الذين لا يمضون أي وقت يقظين في الفراش من المحتمل أن يكونوا محرومين جدًا من النوم أو لديهم مشكلة خاصة به مثل انقطاع التنفس النومى.

وعواقب وضع مثل هذه التوقعات مشابه لعواقب التمسك بالمعتقدات والتوقعات الأخرى التي ناقشناها في هذا الجزء من الكتاب. وعندما تمر الدقائق دون أن تنام، سوف تقلق أن تكون هذه "ليلة مؤرقة"، وسوف يتغلغل القلق في قلبك حتى يوهمك بأنك مصاب بالأرق. وفضلاً عن هذا، يقنعك فشلك في إدراك مرورك بليالٍ "عادية" (أي الليالي التي استغرقت فيها ثلاثين دقيقة أو أقل للخلود إلى النوم) بأنك ممن ينالون نومًا سيئًا. واعتقادك بأنك سيئ النوم وأنك ستظل هكذا دائمًا قد يصبح نبوءة محققة لذاتها.

تجنب النبوءات المحققة لذاتها

"أشعر بالتوتر؛ لذا أعلم أنني لن أكون قادرًا على الخلود إلى النوم". هل تبدو هذه العبارة مألوقة لك؟ نأمل ألا تكون كذلك؛ لأن من الراجح للتوقعات السلبية أن تتحقق. وبينما من ينعمون بنوم هنيء لا يكثرون من التفكير بشأن نومهم، يتوقع من ينالون نومًا سيئًا أنهم لن يناموا جيدًا، ومن ثم يراقبون ظهور أدلة تثبت

فكر كمن ينعم بنوم هانئ

صحة اعتقادهم، أي إنهم يبحثون عن برهان على أنهم لا ينامون جيداً. وهم يتوقعون أنهم لن يعملوا على نحو جيد خلال يومهم، ومن ثم يراقبون ظهور أدلة على تعبهم أو صعوبة تركيزهم، وكثيراً ما يجدون هذه الأدلة، ولكن السبب في ذلك ببساطة أنهم يبحثون عنها. ولم يجد باحثو علم النوم أن مرور المرء بليلة من النوم السيئ تعني بالضرورة مروره بيوم من الأداء السيئ، ومن ثم فهذا الادعاء عارٍ من الصحة وغير مفيد.

تجنب إجراء الحسابات العقلية

في منتصف الليل

إذا نمت على الفور الآن، فسوف أستطيع نيل خمس ساعات من النوم... إذا نمت الآن، يمكنني نيل أربع ساعات ونصف من النوم... إذا أصبحت خبيراً رياضياً خلال ليلك - أي تحسب باستمرار مقدار النوم المتبقي لك - فسوف تكون أكثر همّاً من أن تعاود النوم بسهولة. وقد أظهر فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا في بركلي (وهم "تانج"، و"شميدت"، و"هارفي"، في عام ٢٠٠٧) أن مراقبة الساعة يجعل الناس يعتقدون نومهم أسوأ مما هو عليه حقيقة. ولتجنب إغراء الانشغال بإجراء الحسابات الرياضية ليلاً، وحَوِّلْ وجهه جهاز تنبيهك إلى الناحية الأخرى كي لا يمكنك معرفة الوقت.

تجنب الأفكار التي تحدث القلق بشأن أدائك في العمل

يحدث القلق بشأن أدائك في العمل في مواقف يكون عليك أداء أمر ما فيها، وتقلق لكونك قد لا تستطيع أداءها، أو لعدم أدائها على نحو جيد على الأقل. وكثيرًا ما يعتقد الأشخاص الذين يعانون الأرق أنه يتحتم عليهم بذل جهد للخلود إلى النوم. وعندما لا تكون قادرًا على النوم على الفور، فقد تصبح قلقًا.

هل تعتقد أنك عندما تواجه نومًا سيئًا فعليك أن تحاول بذل جهد أكبر؟ وهل يمكنك النوم عندما لا تكون لديك رغبة فيه، أو عندما لا ينبغي عليك النوم؟ وعلى سبيل المثال، هل تستلقي في فراشك يقظًا غالب ليلك ولكنك تنام باستغراق قبل أن يدق جهاز تنبيهك في الصباح بساعة واحدة؟ (ربما يمكنك حينها أن تنام بعد إيقاف جهاز التنبيه، رغم علمك أنه ينبغي عليك الاستيقاظ والاستعداد للذهاب إلى العمل)، أو ربما تميل رأسك إلى الأسفل لكي تستريح وتجد أنك نمت لمدة أطول مما كنت تتوي، أو تغفو في المساء في أثناء مشاهدة التلفاز.

ورغم أن بعض من لديهم مشكلات نوم لا يمكنهم النوم على الفور في ظل أي ظروف - مهما كان مقدار تعبهم - فقد تجد من الصعب عليك مقاومة النوم في ظل ظروف لا ينبغي لك فيها أن تنام. وبعدها، عندما ينبغي عليك النوم - أي في الليل - تكون غير قادر على النوم. ما السبب إذن في أن بمقدورك أن تنام حينما لا

"تريد" أن تمام ولكنك لا تستطيع أن تمام خلال الساعات العادية،
حينما "تريد" أن تمام؟

والجواب عن هذا السؤال هو أنه عندما تكون هناك حاجة
إلى النوم يكون الخلود إلى النوم أكثر صعوبة. وعندما يقل
الضغط الدافع إلى النوم، يكون من الأسر الخلود إلى النوم.
وكثيراً ما تستخدم الممرضات الإستراتيجية التالية عندما يتم
إدخال المرضى إلى غرف الطوارئ في منتصف الليل بسبب
عدم قدرتهم على النوم، فيقلن للمريض: "سوف يأتي الطبيب
في غضون لحظات، ولكن من فضلك انتظر حتى تكون يقظاً
حينما يأتي الطبيب". وكثيراً ما ينجح هذا الأمر في تيسير النوم
للمرضى؛ لأنهم يكونون الآن واقعين تحت ضغوط تدفعهم إلى
البقاء يقظين. وعلى نحو مشابه، من العلاجات الفعالة للأرق أن
يطلب من المرء أن يظل يقظاً طوال الليل، وهو ما يسمى بالهدف
النقيض. وكرداً على هذا الطلب، يقول المرء: "ولكني أفعل هذا
كل ليلة"، ورغم هذا كثيراً ما تكون محاولته البقاء يقظاً عن عمد
غير ناجحة. والرسالة التي تتضمنها هذه الإستراتيجية العلاجية
هي أن من الأسر للمرء أن ينام عندما لا يفترض له ذلك. ومن
الإستراتيجيات الفعالة لحل هذه المشكلة أن يحدد المرء فترة نوم
كما شرحنا في الفصل الثاني، ثم يضع خطة لذلك، كأن يستعين
بشخص ما لمساعدته في الحرص على بقائه يقظاً طوال الوقت
عدا في هذه الفترة. وعلاوة على هذا، بوسعك تغيير تفكيرك
بشأن النوم، أي يمكنك الكف عن محاولة الخلود إلى النوم.

وإذا استيقظت في الليل وتبين لك أنك لن تستطيع معاودة النوم على الفور، فتخلّ عن فكرة أنك ستحاول النوم، وبدلاً من ذلك، انهض عن الفراش ولا تعد إليه حتى تشعر بالنعاس ثانية.

توقف وَسَلْ نفسك عما إذا كانت فكرتك صحيحة أم لا

لعلك لاحظت وجود فكرة عامة هنا، وهو أن اعتناق المرء لفكرة أو معتقد ما لا يجعله بالضرورة صحيحًا. وتحدي طريقة تفكيرك بشأن نومك وتغييرها قد يكون له من الأهمية ما لتحدي عاداتك الخاصة بالنوم وتغييرها. ونحن نطلب منك التوقف وسؤال نفسك عن صحة أفكارك؛ لأن الأفكار الخاصة بالنوم يمكن أن تنشأ على نحو تلقائي. وعندما تبدو الأفكار ناشئة تلقائيًا، فربما لك أن تسأل عما إذا كان بوسعك تغييرها أم لا. وقد تعتقد أيضًا أنه نظرًا لنشوئها تلقائيًا فمن المؤكد أنها صحيحة. وليس من بين هذه المعتقدات ما هو صحيح بالضرورة. ورغم هذا، إذا كانت أفكارك عن النوم والتعب قد نشأت تلقائيًا، فسوف تحتاج إلى بعض الممران لاكتشاف هذه الأفكار وتحديها بفعالية. وقد يكون هذا الأمر صعبًا؛ لأنك قد لا تكون واعيًا بأفكارك.

وقد تكون أفضل طريقة للنظر في نفسك وفحص أفكارك هي أن تلاحظ نفسك عندما تسوء حالتك المزاجية - أي عندما

فكر كمن ينعم بنوم هائئ

تصبح متوترًا أو محبطًا - ثم تتذكر ما كنت تفكر فيه قبيل تغييرها.
وحالما تتعرف على الفكرة الأكثر اتصالاً بما تشعر به الآن، فاطرح
على نفسك الأسئلة التالية:

١. هل هذه الفكرة صحيحة تمامًا؟ (غالبًا ما تتفاوت درجات
الأفكار بين تمام الصحة وتمام الغلط).

٢. هل أتقاضى عن الدليل الذي لا يدعم هذه الفكرة؟

٣. هل أتسرع في توقع النتائج؟ وهل أصنع نبوءة محققة
لذاتها؟

٤. ماذا أقول للشخص الذي أحبه إذا كانت لديه الفكرة
ذاتها؟

٥. هل هذه الفكرة تؤدي بي إلى الشعور بمزيد من السوء؟

٦. هل هذه الفكرة تؤدي بي إلى فعل شيء يعوق نمومي أو
يجعلني أكثر عرضة للشعور بالتعب؟

والإجابة عن هذه الأسئلة وتحويل تفكيرك إلى أمر أكثر
واقعية، وإلى أمر يجعلك أقل انزعاجًا يمكنه أن يغير من مشكلة
النوم الخاصة بك. وعلى سبيل المثال، ربما اعتدت على أن تقول
لنفسك وللآخرين: "أنا لا أنام". وهذه الفكرة غير دقيقة ومثيرة
للقلق. وإذا اكتشفت أن لديك هذه الفكرة وكففت عنها لتذكر

نفسك بأنك تتنام بالفعل، غير أنك تتنام مدة أقل عما تريد، وأن هناك أمورًا يمكنك فعلها لتنام على نحو أفضل، فهذه الفكرة المعدلة سوف تكون أكثر إفادة ويسرًا.

خلاصة الفصل

في بعض الأحيان، قد يزداد نومك سوءًا بسبب طريقة تفكيرك فيه، أو قد يبدو لك كذلك على الأقل. وهذا الفصل يعلمك كيفية تغيير طريقة تفكيرك بشأن النوم من خلال عدة طرق مهمة. وعندما لا تكون مهمومًا بشدة بشأن ضياع أوقات نومك، وتكف عن التفكير على نحو جازم كأن تقول: "أنا لا أنام"، وتضع توقعات واقعية لنومك، وتتجنب الأفكار التي تحدث القلق وتضعب النوم، فأنت في طريقك إلى التفكير كمن ينعم بنوم هنيء. ولتجرب هذا الأمر وتمتع بالنتائج! وتذكر النصائح التالية:

- واجه ضياع أوقات النوم دون تأجيل.
- المرور بليلة من النوم السيئ لا يعني أن أسبوعك كله سيئ، أو سيكون سيئًا.
- قول "أنا لا أنام" غير دقيق، ويزيد من القلق المتعلق بالنوم.

فكر كمن ينعم بنوم هائئ

- لا يمكنك الحصول على النوم وفق طلبك، واعتقادك بأنه يتحتم عليك محاولة النوم سوف يزيد من صعوبة خلودك إليه وحسب.
- توقف وتحدّ الأفكار غير المفيدة أو غير الصحيحة.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ٩

رَكْزٌ عَلَى نَهَارِكَ

لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

لا يقتصر تأثير مشكلاتك الخاصة بالنوم على لياليك، بل تؤثر في نهارك وتتأثر به. وأكثر من يعانون الأرق يَشْكُونُ بقدر أقل مما يشعرون به في ليالهم، ويشكون بقدر أكبر مما يشعرون به خلال نهارهم. ولكن الانشغال المسبق بالنوم خلال النهار لا يحل مشكلة الأرق - مع أن هذا أمر معقول - بل يزيدها سوءًا ويطيل معاناتهم لها. ويقدم لك هذا الفصل أدوات لتعديل أفكارك وأفعالك النهارية لتحسين لياليك، ومن بين هذه الطرق تقليل القلق، وتعزيز تقبلك للأمور، وتحدي المعتقدات غير النافعة الخاصة بالنوم. وسوف يعلمك هذا الفصل أيضًا المهارات الإدراكية التي يمكنك استخدامها لمساعدتك على تقليل تعبك، ويقدم لك بعض الاقتراحات لأمر يمكنك فعلها خلال نهارك لتقليل آثار النوم السيئ.

تحديّ الأسطورة القائلة إن القلق ضروري أو مفيد

كما شرحنا في الفصل السابع، يمكن للقلق ليلاً أن يعوق نومك. ويمكن للقلق الذي يصيبك خلال نهارك أن ينتقل إلى ليالك. وعندما تواجه القلق، اطرح على نفسك ثلاثة أسئلة:

١. هل هذا القلق بشأن أمر ذي احتمالية قليلة لتحقيقه بالفعل؟

٢. هل هذا القلق بشأن أمر خارج عن نطاق سيطرتي؟

٣. هل هذا القلق غير واقعي أو مبالغ فيه؟

إذا كانت إجابتك عن أي من هذه الأسئلة هي نعم، فاعلم حينها أن قلقك هذا ليس بِنَاءٍ، وأنه حان وقت تحدي هذه العادة غير المفيدة (وسوف نتناول هذا الموضوع في الفقرة التالية، وقد تناولناه بقدر أكبر من التفصيل في الفصل السابع). وإذا كانت إجاباتك عن كل الأسئلة السابقة هي لا، فقد يكون من المفيد لك أن تحوّل انتباهك من القلق إلى موقف عملي بقدر أكبر، ألا وهو حل المشكلات. ولتخصّص "وقتاً للقلق" في جدولك (راجع الفصل السابع للحصول على شرح تفصيلي) لتناول المشكلات في

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ .

عقلك (ولكن ليس في غضون ساعة أو نحوها قبل موعد نومك) .
ويمكنك تناول المشكلات من خلال تجزئة الحلول إلى خطوات
يسيرة وتحديد الخطوات التالية (الفورية) التي ينبغي اتخاذها .
ومن الأخطاء الشائعة تجاهل الخطوات التوسيطية المحتملة ،
والأشخاص الذين يرتكبون هذا الخطأ يميلون إلى أن يصبحوا
حائرين ، ومن ثم يفقدون ثقتهم في قدرتهم على حل المشكلات .
والتفكير في الخطوة التالية التي يمكنك اتخاذها اليوم ، أو غدًا ، أو
خلال هذا الأسبوع يساعدك في الاقتراب من حلها .

وإذا كانت إجابتك عن أي من الأسئلة السالفة هي نعم ، فاعلم
حينها أنك تشعر بقلق غير مجدٍ . وربما يعتريك هذا النوع من
القلق لأنك تؤمن إلى حد ما بأن هناك قدرًا من الفائدة في القلق .
ولتحدد مدى إيمانك بكل جملة من الجمل التالية :

أؤمن بشدة بهذا الأمر

أؤمن بهذا إلى حد ما

لا أؤمن بهذا على الإطلاق

٤	٣	٢	١	٠	القلق يمنع وقوع الأمور السيئة.
٤	٣	٢	١	٠	من الأفضل أن تقلق الآن كاستعداد لحدوث أمر سيئ.
٤	٣	٢	١	٠	إذا لم تقلق بشأن ما يحدث فهذا يعني عدم اهتمامك به.
٤	٣	٢	١	٠	يساعد القلق في التعرف على حلول جيدة.

كل هذه الاعتقادات وهمية. والقلق حيال أمر لا سلطة لك عليه لن يمنعه من الوقوع. ولو كان القلق يمنع وقوع الأمور السيئة، فلا فائدة من قلقك الآن لتقليل حزن مستقبلي. ورغم أن شعورك بالهم حيال الأمور التي تهتم الأشخاص الذين تحبهم يعد صورة

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

من صور التعبير عن اهتمامك بهم، فإن قلقك نحو أمور لا يمكنك فعل شيء لها يحجم طاقتك التي يمكنك استثمارها بطرق أخرى أكثر جدوى في التعبير عن اهتمامك بهم. وعندما تكون قلقًا ومهمومًا، تكون أقل نفعًا لمن حولك. وأخيرًا، رغم أن القلق يمكن أن يفيد في إيجاد حلول للمشكلات القابلة للحل، فإن الأمور الخارجة عن نطاق سيطرتك أو التي تقل احتمالية وقوعها ليست مشكلات قابلة للحل. وفضلًا عن ذلك، يمكن للقلق المضطرب أن يعوق إيجاد الحلول الجيدة.

وأول خطوة لعلاج القلق المضطرب غير المجدي، سواء أكان بشأن النوم أو بشأن عدد لا حصر له من الأمور الأخرى، هي أن تدرك أن القلق عادة تستحق التغيير. وتغيير هذه العادة يتطلب الالتزام بتحدي المعتقدات القائلة إن القلق يخدم أية غاية نافعة ومن المحال الكف عنه.

لا تتقبل الأساطير الخاصة بالأرق على أنها حقائق

والقلق الأكثر شيوعًا بين الناس والمتعلق بالأرق هو أنهم يقلقون من أن يصبحوا عاجزين عن التعامل مع عواقب ضياع أوقات نومهم. وإذا كنت مصابًا بالأرق، فقد تقلق من أن يؤدي بك إلى عواقب صحية أو وظيفية سلبية طويلة المدى. وفوق كل هذا، النوم وظيفية

أساسية لدى الإنسان، ومن الطبيعي أن تصبح قلقًا عندما تشعر بالعجز عن النوم. ورغم هذا، بالنسبة لأكثر المصابين بالأرق يتفاقم القلق؛ فهم يبالغون في تقدير بعض العواقب المستقبلية السيئة. وسل نفسك: ما الدليل على أن أرقى سوف يؤدي بي إلى العجز أو بعض النتائج السلبية الأخرى؟ وما الأمراض الفظيعة التي التقطت عدواها نتيجة إصابتي بالأرق؟ الغالبية العظمى من المصابين بالأرق السريري لم يتم علاجهم أو ظلوا يعالجون الأرق لسنوات دون حدوث عواقب صحية كبرى لديهم. وإذا سمعت في وسائل الإعلام أن النوم لمدة أربع ساعات أو أقل في الليلة يتعلق بقصر العمر، فمن المهم أن تعلم أن مثل هذه الدراسات لا تقيّم الأرق، وهي لذلك ليست واضحة بشأن ما إذا كان الأرق أو الأسباب الأخرى الخاصة بقصر فترة النوم هي التي تشكل الأساس في هذه العلاقة (كما ذكر "جاليتشيو" و"كاليسان" في عام ٢٠٠٩). وفضلاً عن ذلك أفاد هذا النوع ذاته من الدراسات أن النوم بمتوسط عشر ساعات أو أكثر تتعلق أيضاً بتوقع قصر العمر. وعديد من المصابين بالأرق لا ينامون لفترة تقل عن أربع ساعات فقط بشكل دائم، وقد يمرون بليالٍ من النوم السيئ جداً، والتي ينالون فيها القليل من النوم، ولكنهم يحظون أيضاً ببعض الليالي التي ينالون فيها المزيد من النوم، ومتوسط فترات نومهم عادة ما يزيد على أربع ساعات.

ولمساعتك في الحصول على منظور عقلاسي نحو قلقك من أن يكون للأرق عواقب وخيمة، فكر في نصيحة تسديها لأحد

رَكِّزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليالك

أصدقائك أو أفراد عائلتك عن الموقف ذاته. هل ستصححه بأن يقلقك حياله؟ وهل ستقول له: "نعم، ربما تكون محققًا، وأنت مقبل على كارثة وشيكة الحدوث..."؟ ربما لا. ومن الأرجح أنك تعي أن مثل هذه العبارة من شأنها أن تزيد من قلقه وتزيد نومه صعوبة وحسب. ولعلك تدرك أن قلق صديقك أو أخيك هذا مبالغ فيه. ونظرًا لأن الأرق مشكلة شائعة، فإليك تعرف بعض الأشخاص المصابين به. هل تلاحظ وجود معدلات عالية من المرض والعجز والموت بين أصدقائك وأفراد عائلتك الذين يجدون متاعب في النوم؟ وهل تعتقد أن صديقك المصاب بالأرق عرضة للإصابة بعدوى أحد الأمراض أو للوفاة المبكرة بسبب مشكلاته الخاصة بالنوم؟ ربما لا. وينبغي لهذا التحقق أن ييسر لك الرد بأسلوب هادئ وداعم على الأصدقاء والإخوة الذين يتوقعون حدوث عواقب وخيمة لنومهم السيئ، وييسر لك مساعدتهم في النظر إلى الأمور من منازير عقلانية. وهل يمكنك التفكير في طريقة مماثلة لمعتقداتك الخاصة؟

والتمرين الافتراضي السابق يسلط الضوء على نقطتين هما: أن المعتقدات الخاصة بحدوث نتائج وخيمة للنوم السيئ ليست دقيقة تمامًا، وأنها ليست مفيدة جدًا. والقلق يزيد من احتمالية شعورك بالقلق الشديد نحو عدم النوم جيدًا. وفضلاً عن ذلك، يزيد القلق من توتر العضلات، وهو ما يؤدي إلى الإرهاق الجسدي. والقلق يستنزف المصادر العقلية القيمة؛ مما يؤدي إلى الإرهاق الذهني. وبمرور الوقت، قد يصبح القلق نحو عواقب النوم السيئ

السبب الأساسي في الإصابة بالأرق المزمن. وهذه نقطة مهمة تثير دهشة الجميع، أي إنه بصرف النظر عن السبب الأساسي في مشكلاتك الخاصة بالنوم، قد يصبح القلق بشأن النوم العامل الأول في دوام مشكلاتك الحالية الخاصة به. وهذا هو السبب في أهمية إيجادك لطرق لتقليل قلقك بشأن النوم. وليست هذه بالمهمة السهلة. ونأمل أن تكون مناقشتنا التالية للموضوع مفيدة لك في هذا الشأن.

تحدّ معتقداتك بأن تفعل نقيضها

الأشخاص الذين يعانون مشكلات خاصة بالنوم يتصرفون أحياناً بطرق تعزز دون عمد من معتقداتهم غير المجدية المتعلقة بنومهم. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تعتقد بأن لديك قدرة محدودة على التعامل مع عواقب سوء النوم التي تلحق بنهارك، وتميل إلى إلغاء خططك أو تجنب الأنشطة بعد مرورك بليلة من النوم السيئ، فإنك حينها تؤكد على الفكرة القائلة بعجزك عن التعامل مع مشكلة ضياع أوقات النوم. وإذا استمرت في الاستجابة لسوء النوم بهذه الإستراتيجية، فسوف يصبح جدولك الزمني غير منظم بقدر أكبر، وقد تصبح أقل نشاطاً، بل وربما تصبح ميالاً إلى إمضاء المزيد من الوقت في الفراش. وقد تم اكتشاف أن كل هذه السلوكيات تطيل مدة مشكلات النوم التي تحاول حلها.

رَكِّزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليالك

ومن الطرق البديلة، والتي يحتمل أن تكون أفضل، أن تتحدى اعتقادك الخاص بقدرتك المحدودة على التعامل مع عواقب سوء النوم التي تلحق بنهارك، وذلك بأن تؤدي أنشطتك المعتادة رغم حقيقة أنك لم تتم جيداً. وقد يتطلب هذا الأمر منك أن تغير من عقليتك، وأن تستخدم إستراتيجيات جديدة للتعامل معها. وعلى سبيل المثال، احرص على الأكل جيداً و بانتظام، وعلى شرب المياه، وخطط لأخذ فترات استراحة عندما تؤدي أنشطة مملة أو تتسم بالرتابة (كما سنناقش في جزء تال من هذا الفصل)، و احرص على إدخال بعض المرح على يومك أيضاً. ومن ينعمون بنوم هنيء يواجهون الليالي السيئة دون تأجيل، ويؤدون أنشطتهم المجدولة بانتظام. وإذا كنت غير قادر على اتباع هذه النصيحة لأنك تؤمن بشدة بأن لديك قدرًا ضئيلاً وثابتًا من الطاقة التي تستخدمها خلال يومك، فلتختبر هذا الاعتقاد بامضاء أسبوع في الحفاظ على طاقتك طوال يومك، وكل يوم. ولتسترح بقدر ما تستطيع، وراقب مستويات طاقتك، وحالتك المزاجية، وجودة نومك كل ساعة. ثم أمضِ أسبوعًا في زيادة طاقتك، وافعل الأمور التي ستفعلها لو نمت جيداً، حتى وإن شعرت كما لو أن مخزون طاقتك منخفض. ولتراقب مستويات طاقتك، ونومك، وحالتك المزاجية طوال هذا الأسبوع أيضاً، ومن المحتمل أن تشعر بالدهشة لما تعلمه.

إياك والإرهاق، لا تدعه يوقفك!

يعد الإرهاق - أي الشعور بالتعب الذهني، أو الجسدي، أو العاطفي - هو أول ما يشكو منه من لديهم مشكلات تتعلق بالنوم. وفي الظروف العادية، يساعد أخذ فترة راحة أو غفوة على إزالة الإرهاق، ولكن عندما تصبح صعوبة النوم مزمنة، فنادرًا ما يساعد أخذ فترة من الراحة على تحسين مستويات الطاقة، وقد تزيد من احتمالية استمرار مشكلات الإرهاق والنوم لديك أو تزيدها سوءًا، كما ذكرنا في الفقرة السابقة.

وإذا شعرت بالإرهاق الذهني بعد مرورك بليلة من النوم السيئ، فقد تشكك في قدرتك على أداء واجباتك اليومية على نحو مناسب. وقد تقلق أن ترتكب خطأ ما في العمل يجعلك تبدو سيئًا أو تفقد وظيفتك. وإذا كنت مسئولاً عن رعاية أطفال صغار، فقد تقلق بشأن قدرتك على الانتباه لهم بقدر كافٍ للحفاظ على سلامتهم.

ومن حسن الحظ أننا نعلم أنه رغم ضرورة بذل جهد أكبر من المعتاد، فإن من لديهم مشكلات نوم يستمرون في أداء مهامهم العقلية الروتينية على نحو طبيعي. ورغم كونك قد لا تبدو شديد الذكاء بعد مرورك بليلة من النوم السيئ، فمن غير المحتمل أن تتضرر عند تأديتك لأنشطتك الروتينية. وإذا كنت مهمومًا بشأن تدهور ذاكرتك، فقد ترغب في استخدام طرق مساعدة خارجية لإعانة ذاكرتك مثل إعداد قوائم بالمهام المطلوبة، أو ترك

رَكِّزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليالك

أوراق مفكرة لاصقة في أماكن واضحة لتذكرك بفعل شيء ما، أو أن تطلب من شخص ما تذكرك به. والتمسك بروتيناتك - باستخدام أدوات مساعدة كهذه عند الحاجة - أفضل من ادعائك الملل من العمل أو تجنب القيام بمسئولياتك. وكما ذكرنا في جزء سابق من هذا الفصل، تذكر أن تجنب أداء الأنشطة أو إلغاءها يمكنه أن يعزز من الفكرة القائلة إنك غير قادر على التغلب على مشكلة ضياع أوقات نومك، وهو اعتقاد سوف يزيدك قلقًا بشأن مشكلاتك المتعلقة بالنوم.

والشعور بالإرهاق الجسدي قد يجعل نهوضك عن الفراش في الصباح صعبًا؛ لذا، فلتبق بعيدًا عن الفراش مساءً، ومارس بعض الأنشطة البدنية العادية، وتجنب محاولة أخذ غفوة. وبينما من الطبيعي أن تأخذ فترة راحة لعلاج الإرهاق، فبالنسبة لمشكلات النوم، نادرًا ما تشعرك الاستراحة بتحسن، بل قد تشعرك بمزيد من الإرهاق؛ والسبب في هذا هو أن انعدام النشاط يؤدي إلى مزيد من الخمول. والجسم الثابت يميل إلى الاستمرار في ثباته. أو بعبارة أكثر دقة، الجسم الموضوع على الأريكة يميل إلى الاستمرار في تواجدته على أريكته. وقد يكون لانعدام النشاط آثار سلبية في النوم، وقد يزيد الإرهاق سوءًا. ولتحافظ على روتينك المعتاد إذا استطعت ذلك، وتناول أسباب الإرهاق الشائعة المذكورة في نهاية هذا الفصل.

وبعض الأشخاص الذين ينالون نومًا سيئًا يميلون إلى الظن بأنهم عندما يشعرون بسوء خلال يومهم، أو عندما يعملون على

نحو سيئ، فلا بد أن السبب في ذلك هو سوء نومهم، ويتفاوضون عن الأسباب الأخرى المحتملة. ولا تتخذ عدم حصولك على نوم جيد ككيش فداء، فرغم كل هذا، ألم يسبق لك أن حظيت بأيام حسنة بعد مرورك بليالٍ من النوم السيئ؟ وعلى العكس لذلك، ألم يسبق لك أن شعرت بسوء نحو نفسك أو نحو أدائك في العمل بعد أن حظيت بليالٍ من النوم الجيد؟ وهل دائماً ما يمنعك حصولك على نوم جيد ليلاً من الشعور بالسوء خلال نهارك؟ الحقيقة هي أن مشكلات النهار والنوم ليست مرتبطة تماماً كما قد تظن. ومن المهم أن تعرف أن هناك عواقب سلبية للاعتذار بسوء الحالة المزاجية، والإرهاق، وللتركيز على المشكلات بصورة مبالغه تلحق بالنوم. وإليك بعض النصائح التي يمكنها مساعدتك في تجنب هذا الشَّرْك.

تجنب تقييم نومك في غضون ساعة

من استيقاظك

خلال الفترة الأولى بعد استيقاظك، والتي تمتد من ثلاثين إلى ستين دقيقة، قد تشعر بما يسمى بخمول النوم أو همود النوم. والشعور بفقدان الوعي والتعب فور الاستيقاظ من النوم قد لا تكون له علاقة بمقدار نومك أو بكيفيته؛ فربما استيقظت من مرحلة نوم عميقة، أو من حلم. ونوع ساعتك البيولوجية قد يسهم أيضاً في

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

حدوث حالة خمول النوم لديك. وعند مقارنة الكائن الليلي بالشخص المبكر (أي "الطائر المبكر") الذي يميل إلى الشعور باليقظة التامة والانتباه الشديد فور استيقاظه من النوم، يستغرق الشخص الساهر (أي "البومة الليلية") وقتاً طويلاً للشعور باليقظة المثالية. وجميع ما سبق، وغيره كثير، يصلح كتفسيرات محتملة لشعورك بالسوء فور الاستيقاظ صباحاً. ومن ثم، من الخطأ استنتاج أن هذا الشعور بالسوء يعني أن نومك كان سيئاً أو غير كافٍ.

وتخيل أن هناك شخصين، "دان" و"ستان"، وكل منهما قد استيقظ على جرس جهاز التنبيه الخاص به من مرحلة نوم عميقة. وقال "دان": "هوه، أشعر بالنعاس؛ لا بد أنني نمت نوماً عميقاً. ومن الأفضل لي أن أستحم وأتخلص من هذا الشعور". أما "ستان"، فقال: "هوه، أشعر بالنعاس؛ لا بد أنني مررت بليلة سيئة أخرى. ومن الأفضل لي أن أظل في فراشي وأحصل على المزيد من النوم". أي من ردي الفعل هذين من الراجح أن يؤدي إلى الشعور بالسوء خلال النهار؟ وَمَنْ مِنَ الشَّخْصِينَ لَدَيْهِ قَدْرٌ أَكْبَرَ مِنَ الْقَلْقِ بِشَأْنِ النَّوْمِ، "دان" أم "سان"؟ وأيها من الأرجح أن تحدث لديه مشكلات نوم في المستقبل؟

تناول أسباب الإرهاق الشائعة

هناك أسباب عديدة للشعور بالإرهاق علاوة على عدم كفاية النوم أو سوءه. ومما يبعث على السرور أن أكثر هذه العوامل

خاضعة لسيطرتك تمامًا، وقد تكون يسيرة المعالجة، ولتتفهم أسباب الإرهاق الشائعة التالية، ولتتناولها بالتحليل.

التأثير "المرتد" للكافيين. أنت ربما تعتمد على المشروبات المحتوية على الكافيين كمشروبات الطاقة، أو المياه الغازية، أو الشاي، أو القهوة في إشعارك بمزيد من الانتباه عندما يعتريك الإرهاق. وقد تشعر هذه المشروبات في البداية بزيادة في الطاقة. ورغم هذا، قد تشعر بعد ذلك بانخفاض شديد في طاقتك، أو ما يسمى بـ"انهيار" الكافيين. والأسوأ من هذا أن ذلك الانهيار قد يُفسَّرُ (أو بالأحرى يُساءً تفسيره) على أنه نتيجة لمشكلات النوم، بدلاً من إرجاعه إلى عملية الأيض، والتي ليست لها أية علاقة بالنوم. وبعبارة أخرى، قد تشعر بالإرهاق في منتصف الصباح وتحصل على كوب من القهوة لمساعدتك على مواصلة العمل، ثم بعد مرور عدة ساعات، تشعر بالإرهاق ثانية وتقول في نفسك: "أنا لا أستطيع أن أفهم كيف تؤثر مشكلاتي الخاصة بالنوم في إشعاري بالإرهاق طوال الوقت". وهذا التأويل وغيره من التأويلات غير الدقيقة يزيد من قلقك بشأن النوم، ويجعل من الصعب عليك الخلود إلى النوم بطريقة عادية سهلة (كمن ينعم بنوم هنيء، ولتراجع الفصل الثامن). وفضلاً عن ذلك، إذا استمرت في استهلاك الكافيين حتى وقت متأخر من اليوم، فقد يعوق الكافيين قدرتك على النوم، وفقاً لمدى قرب

رَكُزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليالك

تناولك له من موعد نومك، ووفقاً لمدى حساسيتك لآثاره المنبهة. ولتفكر في تقليل تعاطيك للكافيين، أو الكف عنه.

"انخفاض ما بعد الغداء". هل سبق لك ملاحظة حدوث انخفاض في طاقتك، أو انتباهك، أو حالتك المزاجية في بداية فترة ما بعد الظهيرة؟ أكثر الناس يعزون هذه الظاهرة إلى تناول المرء لكمية ضخمة من الطعام في الغداء. ورغم هذا، ينبغي عليك معرفة أن مستوى انتباهك يخضع بقدر ما لتحكم ساعتك البيولوجية. ودرجات حرارة جسدك ترتفع وتنخفض طبيعياً على مدار اليوم، وأنت تشعر بأكثر قدر من النعاس عندما تنخفض درجات حرارتك. ويتجلى انخفاض درجات حرارة جسدك في أوضح صورها في الليل، ولكن هناك فترة وجيزة خلال النهار تنخفض فيها درجة حرارة الجسد قليلاً لدى أكثر الناس، وهذه الفترة عادةً ما تقع بين بداية الظهيرة والساعة الثالثة ظهراً. وهذا الانخفاض في مستويات الطاقة مؤقت. والآن، توجد طريقتان للاستجابة لهذا الانخفاض، هما:

١. الاعتقاد بأن انخفاض طاقتك في منتصف نهارك يعني أن إرهاقك يتزايد، وأن هذا علامة على أنك لم تتم جيداً أو لمدة كافية.

٢. الاعتقاد بأن هذا الانخفاض أمر طبيعي مؤقت ولن يستغرق وقتاً طويلاً، ولا علاقة له بمشكلات نومك.

أي من هاتين الاستجابتين تحدث مزيدًا من القلق بشأن النوم؟
 وأيهما من الأرجح أن تنتج عنها سلوكيات مفيدة مناسبة؟ وبالنظر
 إلى المناقشة السابقة بشأن الكافيين، أي من هاتين الاستجابتين
 تؤدي بالناس إلى إعادة التزود بالكافيين بعد الغداء؟ إذا استطعت
 النجاة من "انخفاض ما بعد الغداء" بدون الاستعانة بالكافيين،
 فسوف ترى مستويات طاقتك ترتفع مرة أخرى على نحو طبيعي،
 وسيكون من الأرجح لك نيل نوم جيد لاحقًا.

انعدام النشاط. كم من الأمور تشعر برغبة في أدائها عندما تكون
 مرهقًا؟ ربما ليس الكثير. وعندما تكون مرهقًا، فمن المعقول أن
 تستريح. ورغم هذا، عندما تكون لديك مشكلات مزمنة خاصة
 بالنوم، يؤدي هذا الميل الطبيعي إلى الاستراحة إلى مستويات
 أعلى من الإرهاق. وفي علم الفيزياء - كما أشرنا سابقًا - الجسم
 الثابت يميل إلى الاستمرار في ثباته؛ بسبب قصوره الذاتي. ويصح
 الأمر ذاته على الناس الذين يظلون في حالة من الراحة. ما السبب
 في هذا؟ السبب هو أن انعدام النشاط يزيد من الإرهاق إلى أن
 يصل إلى درجة يصعب معها فعل أي شيء لعلاجه.

وعندما تؤدي نشاطًا بدنيًا، تزداد سرعة عملية الأيض لديك،
 ويفرز جسدك هرمون الإندورفين، وهذان الأمران يمنحانك
 المزيد من الطاقة. ولممارسة التمارين الرياضية فوائد صحية
 وأخرى خاصة بالنوم، ولكن فرط النشاط والإجهاد البدني
 يسببان الإرهاق؛ لذا حاول تحقيق التوازن. والحركة والنشاط

رَكِّزْ على نهارك ليساعدك ذلك في ليالك

اليدني الخفيف المنتظم يعدان بداية جيدة لتقليل الإرهاق وتحسين النوم.

سوء التغذية وعدم الحصول على الوجبات بانتظام. أنت بحاجة إلى الحصول على عناصر غذائية مناسبة من الأطعمة لكي تحافظ على الطاقة في جسدك. وبعض أنظمة الحمية المستخدمة لخسارة الوزن - كتلك التي تشتمل على أطعمة قليلة الكربوهيدرات - قد تحرم جسدك من العناصر الغذائية الحيوية والوقود الذي تحتاج إليه لتواصل يومك.

ولتقلل بشدة من الطعام، وسوف تنخفض نسبة السكر في دمك؛ أو أفرط في الطعام، وسوف ترتفع معدلات السكر في دمك بشدة. والحمية المحتوية على نسبة عالية من السكر سوف تؤثر سلبًا على مستويات السكر في دمك، وستنتج عنها مستويات عليا من الإرهاق والضبابية الذهنية. والحصول على وجبات منتظمة متكاملة العناصر الغذائية سوف يعالج الإرهاق المتعلق بمستويات السكر في الدم.

وعدم انتظام حركات الأمعاء له علاقة بعدد من المشكلات والأعراض الصحية كالإرهاق. وعندما يحدث لك إمساك، فاعلم أن السموم التي في جسدك لا يجري التخلص منها على نحو صحيح. ومن ثم، قد تتراكم هذه السموم وتستهلك المزيد من طاقتك الجسدية لمعالجتها وتخزينها. وغالبًا ما يمكن تخفيف الإمساك بإحداث تغييرات في أنظمة الحمية. ولتستشر مقدم

الرعاية الصحية الخاص بك في حال حدوث الإمساك لديك بصورة متكررة.

الأنيميا. يحتاج الجسم إلى الحديد لتأدية وظائفه على نحو صحيح. وإذا كانت مستويات الحديد في جسدك منخفضة (وهي حالة صحية تسمى بالأنيميا)، فربما يحصل قلبك وغيره من الأعضاء الحيوية الأخرى على قدر من الأوكسجين يقل عما ينبغي، وهو ما يؤدي إلى استنزاف طاقتك ويسبب لك إرهاقًا شديدًا أو متوسط الشدة. وإذا كان المرء يعاني قرحًا في المعدة، أو كثرة نزيف الدورة الشهرية (بالنسبة للسيدات)، أو البواسير، أو يتناول أدوية مضادات الالتهابات لاستيرويديّة مثل الأيبوبروفين، فقد يكون أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا. ويمكن لطبيبك أن يتحقق من إصابتك بالأنيميا من خلال فحص بسيط لدمك، ويمكنك أيضًا أن تطلب منه التحقق من وجود نقص لديك في بعض الفيتامينات مثل ب ١٢. ومستويات فيتامين ب ١٢ تتناقص على نحو طبيعي بتقادم العمر، وخاصة لدى الرجال، وانخفاض مستويات هذا الفيتامين قد تكون له علاقة بالشعور بمستويات عليا من الإرهاق. وإذا سبقت لك الإصابة بالأنيميا في الماضي، فمن المهم لك أن تعلم أن الأنيميا قد تعاودك، وغالبًا ما ستعاودك.

الجفاف. يتكون أكثر جسدك من المياه، وأنت بحاجة إلى الحفاظ على تجدها. وقد تحتاج إلى شرب ثمانية أكواب من المياه يوميًا، وقد لا تحتاج إلى هذا القدر، ولكن من الحقيقي أن الناس يميلون

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

إلى عدم تناول قدر كافٍ من المياه. وإذا كنت تتناول المياه بكمية قليلة جدًا، فقد تصاب بالجفاف، وهو الأمر الذي يؤثر في مستويات طاقتك. ومن ثم، تعد الوقاية من الجفاف – والتي هي شديدة الأهمية لصحتك العامة – إستراتيجية فعالة للسيطرة على الإرهاق. واعلم أن المشروبات المحتوية على الكافيين مدرة للبول (أي للتخلص من المياه)؛ لذا يحتاج من يشربونها إلى كميات من المياه تفوق ما يتناولها غيرهم؛ لتعويض المياه المفقودة.

الملل. كثيرًا ما يستخف الناس بالملل أن يعدوه مصدرًا للإرهاق. وإذا لم تكن تعتقد بأن أداء الأمور البسيطة دون أخذ فترات استراحة مناسبة قد تكون مرهقة، ففكر في شعورك لو ظللت تحمق في شاشة الحاسوب لساعات متواصلة. ولا شيء مرهق بدنيًا في استخدامك للحاسوب؛ فأنت تجلس مستريحًا عند استخدامك له، فلماذا إذن يشعر بك بإرهاق كبير؟ السبب في ذلك هو أن النشاط المتواصل قد يسبب آلامًا في العضلات وإجهادًا للعين، وقد يؤدي إلى الإرهاق الذهني والبدني. ولتأخذ فترات استراحة منتظمة عند أدائك للأنشطة البسيطة، وخاصة تلك المتعلقة بالعينين.

المشكلات القابلة للحل الخاصة بالحالة المزاجية. من المؤكد أنه إذا كنت مصابًا بالاكتئاب – وحتى إذا لم تكن مصابًا به – فهناك علاقة وثيقة بين تدني الحالة المزاجية وتدني الطاقة. وعندما تشعر بالاكتئاب، فمن الأرجح أن تشعر بالإرهاق.

وهناك علاقة دائرية ضارة وهي أنه كلما تدنت الحالة المزاجية، زاد شعورك بالإرهاق، وقلت رغبتك في عمل أي شيء، وكلما قل عملك، زادت احتمالية شعورك بالإرهاق. ولتناهض التدني المؤقت في حالتك المزاجية بأن تسلي نفسك بأداء أمور تجعلك أكثر إيجابية. وإذا كانت حالتك المزاجية أكثر حدة، فقد تشعر بالاكئاب، وينبغي عليك حينها السعي إلى طلب المساعدة؛ فالاكئاب قابل للعلاج.

عدم علاج الألم أو السيطرة عليه على نحو مناسب. يتطلب التعامل مع الألم طاقة جسدية وعاطفية، وهو ما قد يسبب لديك شعورًا بالإرهاق. وفضلاً عن ذلك، قد تسبب بعض الحالات الصحية المحدثة للألم الشعور بالإرهاق أيضاً.

ولتسرع إلى العثور على علاج للألم. ويمكن السيطرة على الألم من خلال طرق متنوعة. وقد تشمل هذه الطرق استخدام الأدوية الخاصة بعلاج الألم، وتوجد عدة أدوية غير محتوية على عناصر مخدرة، وهي متوفرة إذا كنت لا ترغب في تناول أدوية قد تسبب لك الإدمان. وعلاوة على ذلك، هناك طرق علاجية نفسية ثبت نجاحها، ومن بينها العلاج السلوكي الإدراكي للألم، وغيره من الأساليب التقنية، والعقلية، والسلوكية المستخدمة لعلاجه.

ولتستشرّ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن استخدام طرق آمنة تساعدك على البقاء نشطاً رغم الألم، وسوف تساعدك هذه الطرق في السيطرة على الإرهاق لكونه أَلماً ثانوياً (أي الألم

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

الذي يحدث نتيجة نشاط غير مناسب مثل توتر العضلات أو إجهادها).

القلق والتوتر. قد توجد علاقة دائرية تكون لديك فيها مشكلات نوم تثير قلقك أو توترك، والقلق أو التوتر الناتج عنها يزداد سوءًا ويديم مشكلات نومك. وينطبق الأمر ذاته على القلق بشأن الإرهاق؛ فكلما زاد قلقك بشأن تأثير الإرهاق في أدائك المستقبلي، زاد ارتفاع مستويات الإرهاق لديك. وحتى إذا لم تكن قلقًا أو متوترًا بشكل واضح بشأن مشكلات نومك، فقد تكون ممن يشعرون بمستويات عليا من التوتر والقلق. ومن يفرطون في القلق أو التوتر يبقون أجسادهم في حالة من اليقظة المفرطة. وغالبًا ما يستخدم الجسد هرمون الأدرينالين في التعامل مع القلق والتوتر، وهو ما يؤدي بمرور الوقت إلى التخلص من الإرهاق. وقد يتعلق الإرهاق أيضًا بتوتر العضلات المزمن. وعزو الإرهاق إلى المشكلات الخاصة بالنوم بدلاً من عزوه إلى القلق قد يمنعك من علاج المشكلات المتعلقة بالقلق أو التوتر. ولتتبع النقاط التوجيهية المذكورة في الفصل السادس لتحديد تمرين استرخاء مناسب لك، وسوف تلاحظ بلا شك انخفاضًا في مستويات الإرهاق لديك.

الجهاز المناعي أو الاستجابة الأرجية. يمكن للإرهاق أن يحدث نتيجة الإصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية مثل البرد والأنفلونزا، واستجابات الجهاز المناعي التلقائية، والحساسية

نحو بعض الأطعمة. ويستخدم جسدك الكثير من الطاقة لمحاربة العدوى والتعامل مع ما تم تحديده على أنه أجسام غريبة منفرة، ومن ثم يشعرك بالإرهاق. ومن المهم ألا تفترض وجود علاقة بين الإرهاق وسوء النوم في حين يمكنك إيجاد علاقة بينه وبين عدوى أو حساسية معينة قابلة للعلاج.

مشكلات متعلقة بالهرمونات. في أكثر الحالات، يعد الإرهاق عَرَضًا حميدًا، ولكنه يعد أيضًا عرضًا عامًا يتصل بعدد من الاضطرابات الصحية المزعجة. ومتى واجهت إرهاقًا مزمنًا، فلتخبر طبيبك عنه. واطلب من طبيبك أن يفحص وجود بعض الاضطرابات الصحية الشائعة المتصلة بالخلل الهرموني مثل قصور الغدة الدرقية، والذي يتسم بضعف نشاطها. وقصور الغدة الدرقية قد يسبب الإرهاق، ويمكن علاجه بسهولة من خلال الأدوية.

خلاصة الفصل

يناقش هذا الفصل كيفية تناول منظور آخر نحو معتقداتك القائلة إن القلق مفيد، وأن قضاء ليلة دون نوم سوف يعوقك خلال النهار، والذي من شأنه أن يساعدك على تحسين نومك في المستقبل. وهو ينبهك أيضًا إلى أن مشكلاتك ربما تتصل بشيء آخر أهم من النوم (أو عدمه). وعندما تتخذ خطوات لمعالجة أسباب الإرهاق

رَكِّزْ عَلَى نَهَارِكَ لِيَسَاعِدَكَ ذَلِكَ فِي لَيْلِكَ

الأخرى المحتملة، ولمحاولة البقاء نشطاً وإمضاء يومك على النحو المعتاد رغم الأرق، فسوف تستفيد. ولا تنس الآتي:

- تحقق من أمورك المقلقة.
- فتش عن جميع أسباب الإرهاق الأخرى الشائعة، بدلاً من إلقاء اللوم على النوم وحده عما تشعر به خلال يومك.
- من الطبيعي أن تشعر بالنعاس أحياناً لمدة تصل إلى ساعة بعد استيقاظك في الصباح.
- اشرب الكثير من المياه، وتناول وجبات متوازنة منتظمة، وأجرِ فحوصات بدنية منتظمة لتحري المشكلات المتعلقة بإرهاقك مثل نقص الفيتامينات أو قصور الغدة الدرقية.
- تجنب أخذ استراحة أو الكف عن النشاط كاستجابة للإرهاق الناتج عن الأرق.
- تصدّ للإرهاق الناتج عن الملل أو إجهاد العينين بأن تأخذ فترات استراحة خلال أداء الأنشطة البسيطة.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

الفصل ١٠

تَقَبَّلِ الْأُمُورَ وَارْضَ بِهَا : مَا تَقَاوَمَهُ يَدُومُ

لقد قدمنا لك حتى الآن أدوات تساعدك على التعاون مع نظام النوم الطبيعي بجسدك بدلاً من التعارض معه. وقد منّا لك أدوات تساعدك على مواجهة الأفكار غير المرغوب فيها، والقلق، والانزعاج، والأفكار الأخرى التي تزيد إرهاقك ومشكلاتك الخاصة بالنوم سوءاً. وبعض هذه الأدوات تتطلب الممارسة والالتزام بها قبل أن تشعر بآثارها الكاملة. وإذا وجدت من الصعب عليك أن تستخدم واحدة أو أكثر من هذه الأدوات الفعالة باستمرار، فقد يكون السبب في ذلك هو أن أفكارك ومشاعرك المتعلقة بمشكلات نومك تعوقك. وإذا كان هذا هو السبب، فقد تجد هذا الفصل مفيداً لك على نحو خاص. ويناقدش هذا الفصل الأخير الدور المهم للقبول والرضا في مساعدتك على تهدئة عقلك.

خدعة الإصبع

ربما ليس من الغريب عليك أن تظل مستلقيًا على الفراش يقظًا محببًا لعدم قدرتك على النوم. وعندما يحدث لك هذا، فهل يظل عقلك حائرًا يفكر في كيفية التخلص من مشكلاتك الخاصة بالنوم أو التساؤل عن سبب استمرارها؟ وهل لاحظت أمورًا تعوق نومك مثل اضطرابات المعدة، أو الأفكار التي لا تتوقف عن مراودة عقلك، أو الضوضاء المزعجة، أو الآلام الجسدية؟ ولعلك لا تفكر بشأن النوم على الإطلاق، وربما تفكر بشأن يومك، أو الأنشطة التي ستؤديها غدًا، أو في كونك لا تحب البقاء في الفراش يقظًا.

وقد تكون مشكلات النوم مسببة للإحباط والإزعاج. ورغم هذا، كلما زاد إحباطك وضيقك، زادت صعوبة النوم. إذن، هل ينبغي عليك التظاهر بأنك لست منزعجًا من مشكلات نومك؟ ليس هذا هو المقصود تمامًا.

وهل سبق لك أن علقت أصابعك في لعبة خدعة الإصبع الصينية؟ وطريقة عمل خدعة الإصبع الصينية هي أن تضع سبابتك في طرفي أنبوب نسيجي رقيق، ومهمتك حينها هي أن تخرجهما. وعند محاولتك إخراج سبابتك، تلاحظ أنهما عالقتان بقدر أكبر، وتصبح عالقًا. وكلما اجتهدت في إخراج سبابتك، زاد الأنبوب تعلقًا بهما؛ مما يجعل الهروب مستحيلًا. واستخدام القوة الغاشمة يزيد الموقف سوءًا.

تَقْبِلُ الْأُمُورَ وَارْضَ بِهَا: مَا تَقَاوَمَهُ يَدُومُ

والحل المناسب للتخلص من خدعة الإصبع هي أن تفعل النقيض. وعندما تقاوم دافعك إلى التخلص من الخدعة، وأن تسترخي بدلاً من ذلك بأن تدفع سبابتيك بتعمق أكبر في الأنبوب، فإنك تنشئ فراغاً أكبر ويمكنك حينها تحريرهما. وعندما تختار ألا تصارعها، وتثق بأنه لا بأس في ذلك، ينفتح هذا الشَّرْك وتصبح حرّاً.

ولتفكر في صعوبة الاستيقاظ؛ فكلما زادت صعوبة نومك، كان أشد جاذبية وإغراءً. وكما في خدعة الإصبع الصينية، الحل للخروج منه هو أن تغير من خططك؛ فبدلاً من المحاولة بجهد أكبر، فلتسترخ له. ونحن لا نتحدث عن الاستسلام هنا، بل نقول إن الرضا بالشعور بالضعف والإرهاق - بدلاً من مقاومتهما - قد يكون ضرورياً للخروج من شَرْكِ الأرق.

تعلم كيفية قبول الأمور

يعمل الدكتور "جاسون أونج" مديراً لبرنامج علاج النوم السلوكي في المركز الطبي التابع لجامعة روش في ولاية شيكاغو. وفي هذه الطريقة العلاجية المبتكرة المبنية على العقل لعلاج الأرق، استخدم قصيدة "منزل الضيف" للشاعر "رومي" في تعليم المرضى القبول بالأمور. وهذه القصيدة التي تصف الناس بأنهم منازل تقترح بأن العاطفة - سواء أكانت سروراً، أم توتراً، أم إحباطاً، أم قلقاً - تعد زائراً ترحب بقدومه إلى منزلك.

والترحيب بالعواطف والمشاعر غير السارة كاليقظة في منتصف الليل، أو إفراط النشاط، أو الإحباط، أو الإرهاق، أو التوتر قد يبدو في البداية اقتراحًا غريبًا. ورغم هذا، ففي الحقيقة يقف هؤلاء الضيوف غير المرغوب فيهم على عتبة بابك بالفعل. وقد ترغب في رحيلهم، ولكن ليس لديك قدر كبير من التحكم في رحيلهم. ومحاولة التحكم في هذه العواطف يتيح للأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أن تهيمن على منزلك. وربما يمكنك التفكير في طريقة بديلة تشبه إلى حد كبير الطريقة المستخدمة في التخلص من خدعة الإصبع الصينية. ولتدعُ الأفكار أو العواطف المزعجة - كالقلق، أو الإحباط، أو الغضب، أو الحزن، أو الإرهاق - إلى منزلك. وهذا سيجعلك في حالة عقلية أكثر هدوءًا، ويفتح الباب للضيف الذي ترغب في دخوله حقًا، ألا وهو النوم.

كن منفتحًا لليقظة

تذكرنا قصيدة "منزل الضيف" أن الانشغال الشديد في منع حدوث شيء ما يجعل احتمالية حدوثه أكبر. ومحاولة منع هذا الشيء من الحدوث تستهلك قدرًا هائلًا من الطاقة والتركيز. وماذا سيحدث لو كنت منفتحًا على الاستيقاظ ليلاً؟ إذا كنت منفتحًا على المشاعر، فلن تكون على القدر ذاته من الانزعاج عندما تعتريك. وفي الحقيقة، من الراجح أن تظل هادئًا بقدر كافٍ للنوم سريعًا.

تَقْبَلُ الْأُمُورَ وَارْضَ بِهَا: مَا تَقَاوَمَهُ يَدُومُ

ولتَعِ أَنْ الْإِنْفِتَاحَ عَلَى الْمَوْقِفِ لَيْسَ كَالْفَرْحِ بِهِ، وَمَا نَقْتَرِحُهُ هُوَ أَنْ تَرْضَى بِوَاقِعِ الْأُمُورِ. وَلِتَتَفَهَمِ وَتَتَقَبَّلَ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَقْدُورِكَ فِعْلَ الْكَثِيرِ، وَاخْتَرِ أَلَا تُخَصِّصَ الْمَزِيدَ مِنْ طَاقَتِكَ لِلْمَقَاوِمَةِ. وَمَا مِنْ شَيْءٍ كَارِثِيٍّ فِي الْبَقَاءِ يَقْضَا فِي اللَّيْلِ. وَفَكَرْ فِي مَرَّةٍ سَابِقَةٍ كُنْتَ فِيهَا يَقْضَا خِلَالَ اللَّيْلِ وَكَانَتْ مَمْتَعَةً. وَفَكَرْ فِي الْمَرَاتِ الَّتِي كُنْتَ فِيهَا ضَيْفًا عَلَى أَحَدٍ أَوْ عِنْدَمَا أَمْضَيْتَ اللَّيْلَ مَعَ شَخْصٍ تَحِبُّهُ. وَفِي هَذِهِ الْحَالَاتِ، كَانَ مِنَ الْمَمْتَعِ بِقَاوُكَ يَقْضَا لَيْلًا. وَعِنْدَمَا لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَتِمَّ، تَحَدُّ الشُّعُورِ الَّذِي يَقُولُ لَكَ: "هَذَا أَمْرٌ فَظِيحٌ". وَبِدَلًا مِنْ ذَلِكَ، اخْتَرِ الْإِشْتِغَالَ بِشَيْءٍ مَمْتَعٍ وَمَهْدِيٍّ بَعِيدًا عَنِ الْفِرَاشِ (رَاجِعِ الْفَصْلَ الرَّابِعَ لِلْحَصُولِ عَلَى مَزِيدٍ مِنَ الْإِقْتِرَاحَاتِ)، وَسَوْفَ يَعْتَرِيكَ شُعُورٌ مُخْتَلِفٌ.

كُنْ مَنفَتِحًا عَلَى الشُّعُورِ بِالتَّعَبِ خِلَالَ

نَهَارِكَ

بَعْدَ مَرُورِكَ بِلَيْلَةٍ مِنَ النَّوْمِ السَّيِّئِ، قَدْ تَشْعُرُ بِالتَّعَبِ. وَقَدْ تَشْعُرُ بِالخَمُولِ وَتَجِدُ مَشْكَالَةً فِي التَّرْكَزِ. وَقَدْ تَقُولُ: لَنْ أَكُونَ قَادِرًا عَلَى الْعَمَلِ جَيِّدًا الْيَوْمَ؛ مِمَّا يَجْعَلُكَ تَتِمَارِضُ فِي الْعَمَلِ، أَوْ تَلْغِي أَنْشِطَةَ مَعِينَةٍ أَوْ تَتَجَنَّبُ أَدَاءَهَا، أَوْ مَحَاوِلَةَ النَّوْمِ حَتَّى وَقْتُتَ مَتَأَخَّرَ فِي الصَّبَاحِ أَوْ أَخَذَ غَفْوَةً طَوِيلَةً خِلَالَ النَّهَارِ.

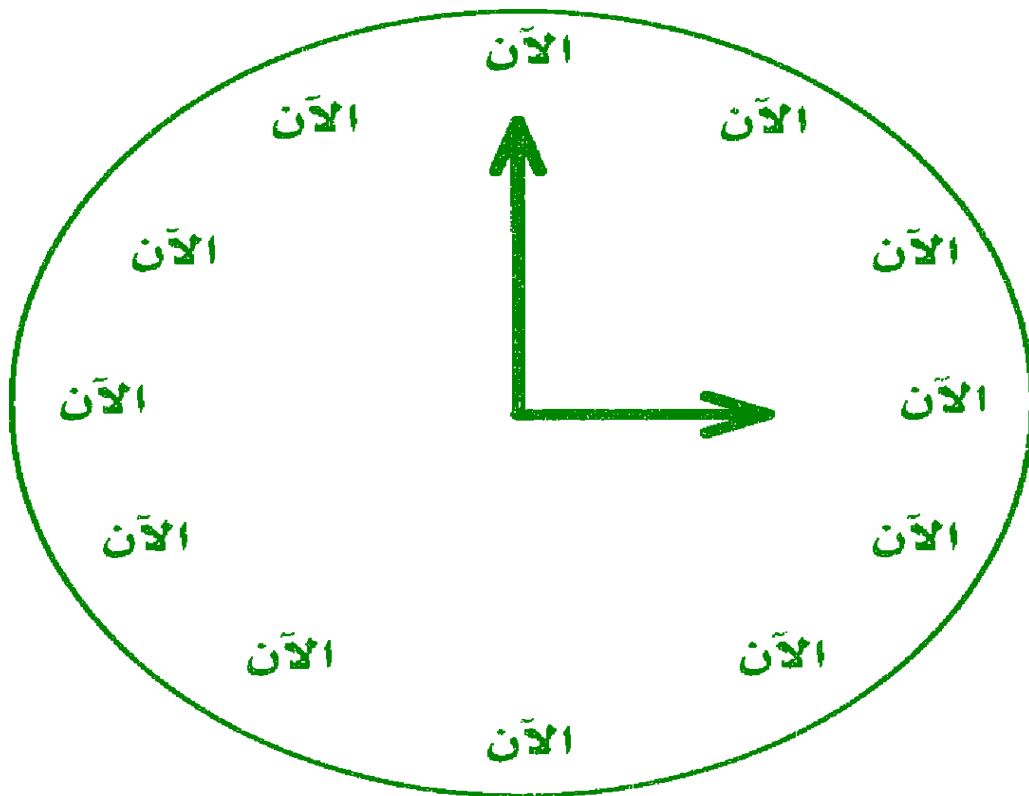
وبالطريقة ذاتها التي يمكنك بها اختيار قبول البقاء يقظًا في أثناء الليل، بدلاً من البقاء عالقًا في صراع ضد المشاعر، يمكنك اختيار قبول شعور التعب في أثناء النهار، بدلاً من الاستسلام لهذا الشعور وتقليل مستويات نشاطك.

وإذا اخترت قبول شعور التعب في أثناء النهار، فسوف يمكنك تحويل انتباهك إلى إيجاد طرق يمكنك بها التغلب على الإرهاق. وعلى منوال قصيدة "منزل الضيف"، ماذا سيحدث لو قلت لنفسك: حسنًا، التعب هنا، لا بأس في ذلك. والتعب ضيف بفيض، ولكنه لن يمنعني من فعل ما اعتدت على فعله على نحو طبيعي. وسوف أتحكم فيما يمكنني التحكم فيه، وسوف آخذ فترات استراحة عديدة من العمل للتحكم في إرهاق عيني أو إجهادهما أو للتخلص من الملل، وسوف أستنشق هواءً نقيًا لحصولي على بعض الطاقة، وسأشرب الكثير من المياه لتجنب الكافيين والانخفاض الذي يحدث حتمًا بعده، وسأقبل بأن اليوم قد يكون يومًا صعبًا وقد لا يكون كذلك بسبب الشعور الذي يعتريني، فلا بأس من كل ذلك. وحاول أن تتبنى موقف القبول نحو الإرهاق خلال هذا الأسبوع، ولاحظ التحول الذي سيحدث لمشاعرك.

تَقْبِلِ الْأُمُورَ وَارْضَ بِهَا: مَا تَقَاوَمَهُ يَدُومُ

عش في اللحظة الحالية:

الساعة هي الآن



وعندما تكون قلقاً، تركز على المستقبل، أي على خوفك أن يحدث شيء ما وتعجز عن تناوله. وإذا كنت تخشى ألا تنام هذه الليلة، أو أن ليلة الغد ستكون ليلة سيئة بسبب سوء نومك، أو أنك لن تتعافى من مشكلاتك الخاصة بالنوم، فأنت بذلك تركز على أمر مستقبلي قد يحدث وقد لا يحدث. وهناك قدر هائل من البؤس يرتبط بالتفكير في المستقبل بدلاً من التفكير في الواقع الحالي. ويوجد حل بسيط للتخلص من هذه العادة الضارة.

ويوجد هذا الحل في اللحظة الحالية. وأنت لست قادرًا على معرفة ما سيحدث في المستقبل، ولكن اللحظة الحالية يقينية. ولا توجد كوارث في اللحظة الحالية، بل توجد كوارث نتخيل وقوعها في المستقبل. ولتأخذ لحظة على الفور، في هذه اللحظة، ولاحظ ما حولك. ما الذي تلاحظه بشأن ما حولك؟ وما الذي تسمعه؟ وماذا تشم؟ وكيف شعورك بالحرارة؟ وإذا كنت جالسًا، فلتنجم مع الأماكن التي يكون جسدك فيها ملتحمًا بالكرسي. وإذا كنت واقفًا، فلتركز على قدمك وهي تمس الأرض. ما الذي تلاحظه؟ واستمع إلى أنفاسك، واستشعر الهواء وهو ينتقل عبر أنفك أو فمك إلى صدرك، واستحضر وعيك باللحظة الحالية. واللحظة الحالية تتسم بالطمأنينة، وهي أكثر إفادة لنومك من الماضي أو المستقبل. والوعي باللحظة سوف يساعدك على تقبل ما تجلبه لك هذه اللحظة الحالية.

مارس الوعي بخلق لحظات واعية

يتطلب التحلي بمزيد من الوعي باللحظة الحالية بعض الممران. ومن الشراك التي يجب الاحتراس منها عند اكتسابك لهذه المهارة عدم الصبر. وعندما تحاول زيادة وعيك والعيش في اللحظة الحالية، قد يضل انتباهك. ومن ردود الأفعال الشائعة نحو إدراك ضلال انتباهك أن تصبح محبطًا وميلاً لليأس. ورغم هذا، فاللحظة التي تدرك فيها أن انتباهك قد ضل تعد لحظة زيادة

تَقَبَّلِ الأمورَ وارضى بها: ما تقاومه يدوم

وعى بالحاضر، وهذا جزء من عملية المران، وفرصة لك لإعادة توجيه انتباهك بهدوء نحو اللحظة الحالية. وكن صابراً؛ فالوعي يستغرق بعض الوقت في اكتسابه. وتذكر تشبيه المظلة الخاص بـ "جون كاباتزن" الوارد في الفصل السادس، وفكر في الاستفادة بهذا الوقت في غرس هذه المهارة وأنت تتسج المظلة الخاصة بك.

وابحث عن الفرص المناسبة لزيادة وعيك لفترات زمنية وجيزة على مدار يومك. وبدلاً من السماح لعقلك أن يهيم في أثناء تمسيدك لشعر حيوانك المدلل، أو غسل الأطباق، أو السير - كن واعياً بالمناظر، والأصوات، والروائح، والمشاعر التي تحويها اللحظة الحالية عند فعلك لهذه الأمور. ولتمسّد شعر حيوانك المدلل بوعي، واغسل الأطباق بوعي، وسر بوعي. وهذه التمارين سوف تدرب عقلك على التقليل من تركيزه على الأخطاء الماضية التي لا يمكن التراجع عنها وعلى الكوارث المستقبلية التي قد لا تحدث، وزيادة التركيز على ما يحدث الآن. ويمكنك استخدام أي نشاط ترغب فيه لمساعدتك على ممارسة الوعي. والأنشطة التي تتطلب جميع حواسك تميل إلى النجاح على نحو أفضل. وفي الصفحات التالية يوجد مثالان على تحويل الأفعال العادية إلى تمارين وعى، وهما الأكل بوعي والاستحمام بوعي. واكتساب هذه العادة العقلية الجديدة يمكنه في النهاية أن يساعدك على ترويض عقلك النشط ليلاً.

تناول وجباتك بوعي

الأكل نشاط قد يصبح تلقائيًا، وكثيرًا ما يصبح كذلك. والأكل التلقائي قد يفقدك الاستمتاع بالطعام، وقد يعزز أيضًا من الإفراط في تناوله إذا غفلت عن ملاحظة الإشارات الفسيولوجية التي توحى بالشبع أو بقلة الجوع. ومن جانب آخر، قد ينبه تناول الوجبات بوعي حواسك ويساعدك في الانتباه بقدر أكبر للمشاعر الأخرى خلال يومك، وقد تعد أوقاتها فترات استراحة من ضغوط يومك وتوتره. والأكل الواعي يعد وسيلة للاتصال بجسدك وفهم اللحظة الحالية. ولا توجد أحداث طارئة خلال فترات تناول الوجبات، بل هي قاصرة على الأكل.

وبالنسبة لهذا التمرين، اختر وقتًا يمكنك الأكل فيه بمضدك، دون التعرض للإزعاج. وعد لنفسك وجبة واجلس بارتياح لتناولها، ولكن قبل أن تتناول طبقك أو ترفع الطعام إلى فيك، أغلق عينيك. وخذ نفسًا عميقًا ولاحظ إحساسك بالهواء وهو ينتقل عبر شفثيك أو فتحتي أنفك إلى صدرك. وقد ينتقل الهواء إلى مكان أعمق، إلى بطنك. والآن، ركز انتباهك على النفس وهو يخرج من جسدك. وكرر هذا الأمر مرتين أو أكثر. وإذا أصبحت مشتت الانتباه، فلتعد انتباهك بلطف إلى تنفسك. والآن، انظر إلى أصناف الطعام التي ستتناولها، ولاحظ كيف تبدو، أي لاحظ ألوانها، وأشكالها، وقوامها. ما الذي ستتناوله منها أولاً؟ خذ وقتك الكافي لاتخاذ قرارك، ولكن عندما تتخذه، فتركز انتباهك على هذا الصنف من

تَقَبَّلِ الأُمُورَ وارِضًا بها: ما تقاومه يدوم

الطعام واستكشفه بعينيك. ما الذي لاحظته؟ وبعد هذا، استخدم حاسة الشم لديك. هل لهذا الصنف رائحة جذابة؟ وركز انتباهك على أنفك وكيف تشفط الهواء إلى فتواتك الأنفية، ولاحظ هل تمسك بشوكة أم ملعقة. وركز على إحساسك بنقاط اتصال الطبق بجلدك. هل تمسكه بإحكام، أم باسترخاء شديد، أم بدرجة بين المنزلتين؟ وانتقل إلى هذا الصنف من الطعام والتقطه بشوكتك أو ملعقتك، وخذ وقتك الكافي، وقرب الطعام من فمك ثم توقف لبرهة. ما الذي تلاحظه الآن في صنف الطعام هذا ولم تلاحظه فيه عندما كان موضوعًا في طبقك، أي ما الذي تراه، وما الذي تشمه؟ وتخيل كيف سيكون مذاق الطعام؟ وضعه في فمك، ولكن لا تمضغه، وخذ بعض الوقت لملاحظة شعورك بمذاقه في لسانك. والآن، ابدأ في مضغ الطعام ببطء وعمد، وانتبه لحركات فكك وفمك. وامضغه ببطء عشرين مرة على الأقل. ما الذي تلاحظه بشأن حركة فمك؟ وما الذي تلاحظه بشأن مذاق الطعام؟ وما الذي تلاحظه بشأن ابتلاعك له؟ خذ وقتك الكافي وكرر هذه الخطوات مع أصناف وجبتك كلها.

استحم بوعي

يعد الاستحمام الواعي طريقة محببة لممارسة الوعي لأنها تخدم غاية إضافية أخرى، ألا وهي النظافة. ورغم أن أكثر الناس يجدون الاستحمام باعثًا على الاسترخاء، فإن الاسترخاء ليس هو

الهدف من تمارين الوعي. والغاية من الاستحمام الواعي وتمرارين الوعي الأخرى هي أن تصبح واعياً، حقاً؛ لأن اكتساب مهارة الوعي يتطلب المران، وهذه التمارين لا تبعث على الاسترخاء مطلقاً.

وعندما تملأ حوض الاستحمام بالمياه وتستقر فيه بارتياح، ابدأ استحمامك الواعي بتركيز انتباهك على تنفسك. ونظراً للأصوات التي تملأ الحمام، قد يبدو صوت تنفسك مختلفاً عن صوته المعتاد، أو ربما تكون أذناك مغمورتين بالمياه، ومن ثم يكون ما تسمعه مختلفاً تماماً عن المعتاد. وأياً كان الحال، فلتركز انتباهك على تنفسك لعدة لحظات، ثم تحرك بلطف في حوض الاستحمام ولاحظ الأصوات التي تنتج عن تحركك. هل تسمع صوت انغماسك في المياه؟ وهل تسمع صوت تسرب المياه في فتحة الصرف؟ وماذا تلاحظ أيضاً؟ وماذا تلاحظ بشأن درجة حرارة المياه؟ وماذا تلاحظ عن درجة حرارة جلدك في الأجزاء الموجودة خارج المياه من جسدك؟ والآن، ابدأ في غسل جسدك، وحول انتباهك إلى ما تشعر به في كل خطوة من خطوات الاستحمام. وانتبه لشعورك بوجود رغوة الصابون على جسدك، ورائحة الصابون المختلفة برائحة جسدك الطبيعية، ولشكل الرغوة. وراقب المياه وهي تصنع فقاعات على جسدك عندما تزيل آثار الصابون. وخذ وقتك الكافي ولاحظ كل جانب من هذا الشعور.

لاحظ أفكارك

لعلك تطالع هذا الكتاب لأن لديك عقلاً مضطرباً النشاط على نحو عام. ومهما حاولت إيقافه، فقد تستمر الأفكار في مراودة عقلك أحياناً، ويصبح وجودها أكثر إجاباً. وسوف تشعر بأنك عالق بأفكارك وتريد الهرب منها. وفي هذه الحالات، سوف تبدو أفكارك كتيار متدفق، يجذبك إلى قاع النهر في الوقت الذي تصارع فيه للوصول إلى الضفة. وماذا سيحدث لو أنك جلست بدلاً من هذا على الضفة النهر ولاحظت أفكارك دون الوقوع فيها؟

ولتجرب أداء التمرين التالي. عندما ترد إحدى الأفكار إلى عقلك، فلتلاحظها ببساطة وتخيل كلماتها مكتوبة على ورقة شجرة، وتخيل وضع هذه الورقة في النهر ومراقبتها وهي تطفو على السطح وتبتعد إلى أن تختفي عند أحد المنعطفات. وها هي ذي فكرة أخرى (أو ورقة)، فلتلاحظها، ولاحظ كلماتها المكتوبة على الورقة وهي تطفو وتبتعد. وإذا لاحظت أية عاطفة سلبية، فلتقبل وجودها، ولاحظها دون الحكم عليها، وحول انتباهك بلطف لملاحظة أفكارك مرة أخرى. وافعل هذا الأمر مرات عديدة بحسب الضرورة، أي متى لاحظت أنك مشتت، وأعد تركيز انتباهك. وإذا نشأت في عقلك أفكار تنتقد هذا التمرين بوصفه بالسطحية، فلتضع هذه الأفكار في أوراق أيضاً ودعها تتجرف.

ويمكنك اختيار صور أخرى مشابهة لفكرة الأوراق والنهر. وعلى سبيل المثال، يمكنك وضع أفكارك على السحاب الذي تراه يمر بعيداً، أو على الشارات التي تحمل في مواكب الاستعراضات في المهرجانات وهي تمر، أو على الفقاعات التي تراقبها وهي تسبح في الجو صاعدة.

اصنع لحظات من الهدوء في وسط

الضجيج

من الأساطير الشهيرة بشأن التأمل القول بحاجتك إلى عقل هادئ لكي تنجح في أدائه. وعلى النقيض لذلك، يتعلق التأمل بتقبل الأمور. وفي التأمل، لا تزيد قيمة العقل الهادئ على قيمة العقل المنزعج؛ فكلاهما يقابل بالقبول والشغف، وملاحظة الروح. ومفهوماً "النجاح" و"الفشل" لا يرتبطان بالوعي؛ فالوعي يتعلق بمراقبتك لأفكارك رغم ضوضائها وبغض النظر عن مدى إزعاجها.

ويمكن لممارسة ملاحظة أفكارك أن تقلل من احتمالية وقوعك في شرك أفكارك بمرور الوقت. ولتفكر في تلك المشاهد الكارتونية والتليفزيونية التي تحاط فيها الشخصية الرئيسية بالضوضاء عندما يسير كل شيء ببطء. وفي لحظة الحركة البطيئة هذه، تكون الشخصية الرئيسية قادرة على صنع بعض

تَقَبَّلِ الأُمُورَ وارِضًا بها: ما تقاومه يدوم

السكينة لتأخذ استراحة وتستجمع قواها. أليس من الرائع أن نعمل هذا في حياتنا الواقعية؟ يقدم لك الوعي فترة الاستراحة هذه.

وكلمة "الهدوء" تشير إلى حالة تأمل يمكنك تحقيقها في فترات وجيزة خلال يومك. وعندما تصبح الأمور مليئة بالتوتر والضوضاء، اجلس للحظة. واذهب إلى مكان ما يمكنك فيه البقاء وحيدًا للحظة لتغلق عينيك وتتنفس (يمكن أن يكون هذا المكان هو الحمام)، ولتنتبه لتنفسك للحظة. وتخصيص مكان لممارسة التنفس يمكنه أن يوفر لك الاستراحة التي تحتاج إليها لتستجمع قواك، وتعيد التركيز، وتعيد الاتصال بقواك ومهارات المثابرة لديك.

ويمكنك فعل هذا الأمر في أي وقت شئت، ولتعتزل العمل أو غيره من المهام المثيرة للتوتر لبضع دقائق لممارسة الوعي، ولاحظ ما تشعر به بعد ذلك. والوعي بممارسة تصبح فيها أكثر يقظة ووعيًا، ويمكن أن يحدث هذا الأمر آثارًا إيجابية في مستويات انتباهك. ولتأخذ فترات استراحة واعية قصيرة خلال يومك، ولاحظ الفرق في انتباهك العقلي.

خلاصة الفصل

يوضح لنا هذا الفصل كيف أن تقبل الأمور يمكنه أن يساعدك في الشعور بمزيد من الاطمئنان نحو طبيعة الأمور. وعلى سبيل المثال، إذا استطعت تقبل كونك تواجه صعوبة في الخلود إلى النوم وتذكر أن الاستيقاظ ليلاً ليس بالأمر السيئ دائماً، فمن المرجح أن تنام بسرعة أكبر مما إذا قاومت فكرة الاستيقاظ بروح محبطة. وعلى نحو مشابه، إذا تقبلت حقيقة كونك قد تشعر بالتعب خلال يومك، فلن يعود الإرهاق عدوًا لك.

والوعي يساعدك على تغيير شعورك بالقلق أو اجترار الأحداث الماضية بأن تزيد تركيزك على اللحظة الحالية. ويتطلب هذا الأمر المران، ولكن بمجرد أن تكتسب عادة الوعي، سوف تصبح أكثر تقبلاً لمشكلات النوم، وسوف تتوقف عن الظهور في صورة ضخمة في عقلك. وتذكر النصائح التالية:

- كن منفتحًا لليقظة.
- كن منفتحًا على الشعور بالتعب خلال نهارك.
- عش في اللحظة الحالية.
- اصنع لحظات واعية خلال يومك.

مراجع

- Gallicchio, L., and B. Kalesan. 2009. "Sleep Duration and Mortality: A Systematic Review and Meta- Analysis." *Journal of Sleep Research* 18: 148-58.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Trade Paperbooks.
- Tang, N.K.Y., D. A. Schmidt, and A. G. Harvey. 2007. "Sleeping with the Enemy: Clock Monitoring in the Maintenance of Insomnia." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 38: 40-55.

تعمل الدكتورة كولين إي. كارني أستاذة مساعدة ومديرة لمعهد النوم والاكْتئاب في جامعة ريرسون بتورنتو في كندا. وحصلت على زمالة ناشيونال سليب فونديشن بيكويك بالمركز الطبي التابع لجامعة ديوك؛ حيث كانت تدرس في الكلية، وأسست عيادة كوموربيد انسومنيا التابعة لبرنامج أبحاث الأرق والنوم في جامعة ديوك. وتشتهر كارني بمطبوعاتها في مجال الأرق وعلاقته بالاضطرابات الأخرى، وخاصة الاكتئاب، والقلق، والألم. وقد أجرت العديد من العروض في عديد من مؤتمرات الأبحاث الوطنية، ومن بينها المؤتمرات التي تعقدها جمعية العلاجات السلوكية والإدراكية واتحاد الجمعيات المحترفة في علاج مشكلات النوم. وهي الرئيسة الحالية لمؤسسة سبيشال إنترست جروب لعلاج الأرق وغيرها من اضطرابات النوم، والتابعة لجمعية العلاجات السلوكية والإدراكية. وفي الوقت الحالي، تجري كارني بحثاً يموله المعهد الوطني للصحة العقلية، ويدور هذا البحث حول علاج الأرق لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

تعمل الدكتورة راشيل مانبير أستاذة في جامعة ستانفورد، ومديرة لبرنامج علاج الأرق وطب النوم السلوكي في مركز ستانفورد لعلوم وطب النوم. وقد عالجت مئات المرضى المصابين بالأرق، وكان العديد من بينهم لديهم اضطرابات صحية ونفسية أخرى. وهي تتولى تدريب الأطباء، وأخصائيي علم النفس، والممرضات على علاج الأرق دون اللجوء إلى الأدوية. ويركز جانب هام من بحثها،

مراجع

الذي يموله المعهد الوطني للصحة، على العلاج السلوكي المعرفي للأرق. وقد كتبت العديد من المقالات البحثية، والتي نشرتها في الصحف العلمية، وقدمت أعمالها في المؤتمرات العلمية.

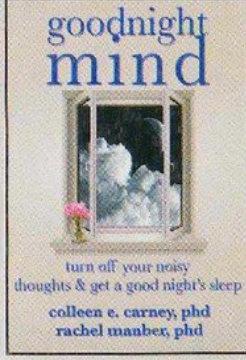
FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

أطفئ الأنوار و تحرر من أفكارك

هل ظللت يقظًا، وأنت مستلقٍ في الفراش ليلاً، وفكرت في الأحداث التي جرت طوال يومك؟ هل تتمنى أن لو كان باستطاعتك التخلي عن أفكارك عندما تطفئ الأنوار؟ أنت لست وحدك، فعدد من الناس ممن يعانون من الأرق يشكون من أن لديهم عقولاً «مزعجة» تبقّهم يقظين ليلاً. وإذا كنت على استعداد للتوقف عن التقلب في الفراش ولا يمكنك الحصول على القسط المطلوب من النوم، فهذا كتاب رائع يصلح لأن تضعه بقرب فراشك.



ونظرًا لأن هذا الكتاب نتاج عالمتين من عالمات النفس المختصات في علاج اضطرابات النوم، فسوف يساعدك في تهدئة عقلك مفرد النشاط عندما تحاول الخلود إلى النوم. وهذا الكتاب الصغير يقدم لك تمارين ونصائح يسيرة لمساعدتك على إنشاء النظام والبيئة اللذين يعززان حصولك على قسط جيد من النوم، ووضع طبقة عازلة بين ضغوطك اليومية ووسادتك، وتمارين عقلك المزعج على التزام الهدوء عندما تأوي إلى فراشك.

تعمل الدكتورة كولين إي. كارني أستاذًا مساعدًا ومديرة في معمل أمراض النوم والاكْتئاب التابع لجامعة ريرسون في مدينة تورونتو بكندا.

أما الدكتورة راشيل مانبير فتعمل أستاذًا بجامعة ستانفورد، ومديرة لبرنامج علاج الأرق و اضطراب النوم السلوكي في مركز ستانفورد لطب وبحوث النوم.

FARES_MASRY

www.ibtesamah.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...



مجلة
الإبتسامه