

أضف لعمرك أعواماً



«يظن أكثر الناس أن ساعات النوم اليومية يجب ألا تقل عن سبع ساعات، وإلا أثر ذلك في صحة الجسم وسلامة الأعصاب؛ ولكن البحوث الكثيرة التي أجريت في السنوات الأخيرة أثبتت أن عدد ساعات النوم ليس له من الأهمية في هذا الشأن ما لطريقة النوم نفسه، فالنوم العميق الهادئ يومياً مدة أربع ساعات فقط يكفي أكثر الناس لاستعادة حيويتهم ونشاطهم في حين لا تكفي لذلك ثمان ساعات من النوم المضطرب.

والمعروف أن حاجة الإنسان إلى النوم تختلف باختلاف الأعمار والأعمال، فالأطفال في طور النمو، يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من الساعات التي يحتاج إليها الشبان، وكذلك يحتاج القائمون بأعمال تجهد العقل والفكر إلى أن يناموا مدة أطول مما ينام العاملون بأيديهم؛ وأياً ما كان الأمر ففي استطاعة كل إنسان أن يخفض ساعات نومه اليومية إلى ما يقرب من نصفها، من غير أن ينقصه ذلك شيئاً من قوته ونشاطه، وما عليه إلا أن يتبع النصائح التالية:

إن التمدد في الفراش، حتى في حالة الإرهاق والإجهاد الشديدين، لا يكفي وحده للاستغراق في النوم، فأى تفكير في مسألة أو مشكلة مهمة كفيل بطرد النوم عن عيني صاحبه. وشعوره بالأرق بعد ذلك يجعله يتوهم أنه لن ينام إطلاقاً، ثم سرعان ما يقلقه هذا الوهم ويقض مضجعه فيبقى مؤرقاً طَوَالَ ليله، برغم ما يعانيه من جهد وإرهاق!

وقد أجرى الدكتور "ناثانيل كليتمان" الأستاذ بجامعة شيكاغو بحثاً واسعاً في شأن النوم، فتبين أنه يستحيل أو يتعذر ما لم يهدأ المخ وتبطئ عجلة التفكير إلى الحد الأدنى. وعلى عكس ذلك يتم الاستغراق في النوم متى انتزع الإنسان من رأسه كل فكر، وألقى ستاراً يحجزه عن العالم الخارجي.

ومن هنا وجب أن يتعود المرء استرخاء ذهنه قبل النوم، فالعقل المستجم يهين نوماً عميقاً، والموسيقى الخفيفة من أفضل عوامل الاسترخاء الذهني، ذلك لأن حصر الذهن في الإصغاء يبعد عن الذهن ما يشغله من أفكار أخرى؛ وما أشبه الموسيقى الخفيفة عند النوم بحمام دافئ يزيل السموم المتراكمة على المخ والحواس، ويوفر مالا يقل عن (45) دقيقة من ساعات النوم اليومية السبع التي نطن أنها ضرورية للمحافظة على سلامة الصحة والعقل.

تعود أن تستجم:

إنَّ فقدان الوعي، والاستجمام التام للعضلات، هما أبرز صفات النوم وأهمها؛ لذلك ينبغي أن نبذل كلَّ ما في وسعنا ليحقق نومنا هذين الهدفين؛ ومن أهم الأسباب المؤدية إلى ذلك أن تكون العضلات والأعصاب في حالة راحة وهدوء، فلا ننام في أوضاع تسبب توتر العضلات، ولا ننام وأعصابنا مضطربة، وفي وسعك في هذه الحالة أن تأمر فكرك بإرسال إشارات إلى عضلات جسمك المختلفة، كي تسترخي، وأنت تستطيع أن تفعل ذلك عدة مرات أثناء النهار، وأنت جالس إلى مكتبك أو بعد أن تفرغ من عملك أو في أي مناسبة أخرى تسنح لك، فذلك يكفل سرعة استرخاء العضلات قبيل النوم، وبالتالي سرعة الاستغراق في النوم، وفي الوقت ذاته يجعلك تنام نوماً عميقاً كفيلاً باستعادة النشاط.

ويفيد أحياناً حمام دافئ ينشط الدورة الدموية فيزيل ما تشكو منه من توتر. وعندما يكون الجسم في حالة استرخاء تام، فإنَّ التوتر العصبي والعاطفي يزول. وهذا يوفر لك (45) دقيقة أخرى!

نظّم عملك:

من أهم الاكتشافات التي وفق إليها الباحثون الأخصائيون أنَّ الخط البياني لتطور درجات الحرارة عندما يصور إلى حد كبير رغبتنا وحاجتنا إلى النوم.. فهذا الخط يصل إلى أقصى ارتفاعه في ساعة من ساعات النهار، هي التي تبلغ القمة فيها كفايتنا وقدرتنا على الإنتاج، ويهبط هذا الخط في المساء وهو موعد نومنا.

ومن المستحسن أن يقل نشاطنا مع هبوط الخط البياني، أي في المساء قبيل النوم، فهذا يمهد الطريق لنوم عميق، فالمناقشات المثيرة والأعمال المجهدة والمشكلات العويصة يستحسن تفاديها في المساء. ►

المصدر: كتاب تمتع بالحياة/ ستون طريقة لجعل حياتك أفضل