

## أتكلم أثناء نومي



اوجه شكري وتقديري لهذا الموقع الرائع الذي اتحفنا بالمواضيع الرائعة والمهمة التي أفادتني كثيراً .

أنا فتاه في 17 من عمري لدي مشكله لا أعرف كيف أتصرف وأتمنى منكم المساعدة. عندما أنام الليل أتكلم في نومي وهذا ما يزعجني رغم أن كلماتي تكون غير مفهومه في أغلب الأحيان، اواجه هذه المشكله منذ سنة تقريباً ولا استطيع النوم اذا كان احد معي بالغرفه خوفا من وقوع الكلام اثناء نومي وهذا يسبب لي الاحراج والخجل. لا اعرف السبب أنا بأمس الحاجة الى مساعدتكم واتمنى من العلي القدير أن يوفق الجميع لما يحب ويرضى.

الأخت الكريمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد...

عادة ما يكون وضع الانسان في النوم انعكاس لما يمر به من ظروف وما يفكر فيه من مسائل الحياة، خصوصاً الجانب المكبوت فيه، والذي لا يستطيع التعبير عنه في يومه فيجد في النوم فرصة لمعايشة ذلك،

وعلى أي حال فإن التكلم في النوم أمر شائع، خصوصاً في مرحلة الشباب والمراهقة، ولذلك ليس عليك أن تعتبري ذلك عيباً أو خطيئة تخجلين أو تخافين منه، ويمكن أن يذهب مع مرور الوقت، فلا تحزني لذلك ولا تقلقي بشأنه، لأن القلق والخوف منه أشد وأكثر ضرراً، ولغرض الحصول على نوم أكثر هدوءاً، يمكن اتباع الخطوات التالية :-

أولاً :- إسعِ لكي يكون يومك حافلاً بالنشاط والحيوية، منذ الصباح الباكر، استيقصي وابدأي يومك بذكر الله والسلام والتحية على من حولك وتناول وجبة افطار جيدة لكي تواصلتي يومك بصحة وقوة، واعلمي على التفاعل مع دروسك ومشاعلك، بأن يكون لك هدف واضح يغذيك بالحماس، كأن تريدين اكمال دراستك في طلب العلم والتخصص، أو لغرض أن يكون لك عمل مناسب وموقع اجتماعي متميز، ادرسي بشوق وأنظري الى المستقبل بأمل وأعملي لتحقيق ذلك الامل.

ثانياً :- حاولي أن لاتكتبي مشاعرك، بأن تعديري عن رأيك في المسائل المختلفة التي تواجهينها في الحياة سلباً أو ايجاباً، فإذا أعجبك شئ من حولك في المدرسة او البيت أبدي اعجابك به وامتحديه، حتى لو كان ذلك بسيطاً كأن يكون منظراً، لوحة، أثاثاً، سيارة... الخ واذما ما أزعجك شئ فأفصحي عن رأيك به سواء كان في الشارع أو البيت أو غيره فقولتي مثلاً : الشارع وسخ ، المعلمة لم توضح الدرس جيداً، الغرفة ليست مرتبة... الخ، فكل هذا يخرج ما بداخلك، ولكن لاتتحدثي الى الجميع بكل شئ ، فأسرارك لاتتحدثي بها إلا ممن تثقين به ثقة كبيرة.

ثالثاً :- في مثل عمرك، أنت تحتاجين الى الصداقة والرفقة، وابدأي بأسرتك فهم أقرب الناس اليك وأعملي على ان تكون علاقتك بأهلك وابيئك وحتى اخوانك حسنة، اسمعي لهم وتحدثي معهم بأدب واحترام واقصِ معهم بعضاً من اوقات فراغك، وليكن أيضاً لك شؤونك الخاصة فخصصي وقتاً لنفسك تستريحين فيه وتطالعين كتبك وتنابعين اعمالك.

رابعاً :- من المفيد جداً لك الرياضة، والالعاب المختلفة وأقلها المشي والالعاب السويدية ،لأن الرياضة تخرج الخزين النفسي داخل الانسان وتستهلك طاقته الغضبية، فيشعر بعدها بالراحة ويستمتع بالنوم الهادئ .

خامساً :- الاسترخاء والاطمئنان النفسي، خصوصاً قبل النوم، مهم جداً للحصول على النوم الهادئ ،ولذلك لايجب مشاهدة الافلام التي تثير مشاعر الانسان وتقلقه كأفلام العنف، وتجنب الأكل الثقيل في وقت متأخر فالأفضل الابكار في العشاء وشرب الحليب أو تناول فاكهة قبل النوم.

ومن المفيد مطالعة كتاب لطيف ككتب الامثال والحكايات ومن المفيد أكثر قراءة القرآن ومن ذلك السور القصار كالتوحيد والمعوذتين وبعض الاذكار قبل النوم.