



الدليل الكامل للنوم الطبيعي

عرض: رنا عبدالقادر طه الشحود

صدر كتاب «الدليل الكامل للنوم» (The Complete Guide to Natural Sleep) باللغة الإنجليزية عام ١٩٩٧ م، وهو من تأليف الدكتورة ديان دينيس بوكمان (Dian Dincin Buchman)، وهي كذلك مؤلفة كتاب (الدليل الكامل للصحة والجمال الطبيعي باستخدام الأعشاب)، وكتاب (الكامل في العلاج بالماء). تتبع أهمية الكتاب من أن هناك الكثير من الإبهام حول النوم وما يخفيه من أسرار، إضافة إلى الحالات الكثيرة من اضطرابات النوم التي لا بد وأن يعاني منها أحدنا شاء أم أبى، وعليه تم اختيار استعراضه.

البيولوجية لتجنب التعب الناتج عن السفر إلى مناطق تختلف فيما بينها في التوقيت من خلال إعطاء أمثلة من واقع الحياة، ثم تعطي نصائح خاصة للعاملين الذين تتغير نوبات العمل لديهم بشكل متكرر وتكون النتيجة خلافاً في نظام نومهم، وهناك فقرة عن الذين يعانون من النوم الباكر أو المتأخر والأساليب الناجعة للتغلب على هذه الاضطرابات، ثم ينتهي الفصل بمشاكل النوم لدى سكان المناطق الشمالية من الأرض حيث تندر أشعة الشمس وكيفية علاج مثل هذه المشاكل.

استعرض الفصل الثالث استراتيجية النوم الجيد، والعادات التي تساعد على تحقيق النوم، فيذكر ان الإغفاءات مهمة لكل شخص يريد نوما هائناً، وأن يتم تخصيص وقت لحل المشكلات التي تعترض الحياة، مع تغيير بعض عادات الطعام (تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم وتجنب السوائل أيضاً)، وأخذ حمام دافئ، والنوم في الظلام، والابتعاد عن الضوضاء. ويذكر الأطعمة التي تحفز النوم مثل الخضروات والسلطات الطازجة، والأطعمة المحتوية على الألياف، والفيتامينات (B,C,D,E)، والأطعمة الحاوية على معادن كالزنك والمغنسيوم.

ويبحث الفصل الرابع في علاج الأرق عند الراشدين وذلك باستخدام الطرق الطبيعية، وذلك من خلال:- التقليل من

تناول الفصل الأول من هذا الجزء ماهية النوم الطبيعي، بمراحله الخمسة، مع تفصيل في كل مرحلة، وعلاقة هذه المراحل بالأحلام والذاكرة، مع الإشارة إلى علاقة النوم مع هرمون الميلاتونين، وقلة كفاءة النوم مع تقدم العمر.

أشار الفصل الثاني إلى الحالات المرضية التي تعيق النوم الطبيعي وتظاهراتها (أعراضها) وأسباب حدوثها، ثم علاقتها بالنوم، وتنتهي ذلك بوضع الحل المناسب لمثل هذه المشكلات، وتذكر الكاتبة أن من هذه الحالات الحساسية، والذبحة الصدرية، والربو، والارتجاج المعدي المريئي، وارتفاع ضغط الدم، وسلس البول، والشقيقة، والشخير، واضطراب الغدة الدرقية، والقرحات الهضمية في المعدة، ثم يتطرق هذا الفصل إلى الأغذية والأدوية التي تمنع النوم وتسبب الأرق مثل: النشويات، والتدخين، والكحول، والأدوية المحتوية على الكافئين، وتشير الكاتبة إلى طريقة ضبط الساعة

تم ترجمة الكتاب إلى اللغة العربية بواسطة مكتبة جرير وصدرت طبعته الأولى في عام ٢٠٠٤م، ويقع الكتاب في ثلاثمائة صفحة من القياس المتوسط، ويحتوي على ثلاثة أجزاء.

يتضمن الجزء الأول لمحة سريعة عن النوم وعن بدايات اكتشاف طبيعته التي بدأت عام ١٩٥٠ ميلادي، وأن النوم يقسم إلى فترة أحلام وأخرى بدون أحلام، ويختص هذا الجزء بالراشدين الذين تتراوح أعمارهم بين الشباب والشيخوخة. ويحتوي هذا الجزء على أربعة فصول تتحدث عن آلية وبيولوجية النوم الطبيعي، كما تبين أسباب قلة النوم أو الأرق، مشيرة إلى أن من ضمن هذه الأسباب: كبر السن، وتناول بعض الأطعمة، والانتقال من منطقة لأخرى مختلفة عنها زمنياً، والظروف الفيزيولوجية كالتحمل والحمل عند النساء، والمشكلات الصحية، والمادية، والنفسية وغيرها.

الدينار، واللافندر، وأزهار الزيزفون، والترنجان، وزهرة الآلام، وإكليل الجبل، والمريمية، والnardين. كذلك تذكر الكاتبة بعض أملاح الأنسجة مثل:- فوسفات البوتاسيوم، وكلوريد الصوديوم وغيرها. وينتهي هذا الفصل بذكر علاجات الدكتور باخ بالأزهار التي تساعد على النوم.

يتناول **الفصل التاسع** استخدام الماء كوسيلة مساعدة مثالية للنوم باستخدام أنواع مختلفة من الحمامات مثل: حمام الاسفنج الدافئة، والحمامات الفاترة والساخنة والباردة، والضمادات الباردة على البطن، والتدليك باستخدام الأملاح.

يختتم الكتاب **الفصل العاشر** حيث يشير إلى دور التمارين الرياضية في علاج مشاكل النوم، وذلك من خلال أشكال ترسيمية لتسهيل تطبيقها، كتمارين التنفس والاسترخاء والاهتزاز، ثم يشير إلى مواضع الضغط في الجسم التي لها علاقة بالنوم سواء بالنسبة للكبار أو الأطفال.

وتنهي الكاتبة كتابها بملحق عن العلاقة بين النوم والحالة المزاجية عند الأطفال بحيث يؤثر كل طرف في الآخر سلباً أو إيجاباً .

وهكذا تنكشف خبايا وأسرار النوم التي يجهلها الكثيرون ممن يظنون أن النوم ليس سوى سويحات يغمض فيها المرء عينيه تاركاً وراءه الهموم والأحزان.

ويختتم هذا الفصل بذكر القواعد العامة لعلاج اضطرابات هذه المرحلة مثل:- تنظيم اليوم لليقظة والليل للنوم، وتنبيه الطفل قبل موعد النوم ليجهز نفسه وينتهي أي عمل يقوم بإنجازه، وإطفاء الأنوار بعد وضعه في الفراش، واستخدام أسلوب محبب خلال فترة تهيئة الطفل للنوم.

يتناول **الفصل السادس** طرق التعامل مع مشكلات النوم لدى الأطفال بين عمر ١٨-٣ سنة، ويبين أسباب ظهور هذه المشاكل مثل مرض الطفل أو أحد والديه، أو الانتقال لمسكن جديد أو دار حضانة جديدة، أو ولادة طفل آخر في العائلة. أما الاضطرابات الحادثة عند الطفل فيمكن أن تكون على شكل كوابيس أو مخاوف ليلية أو مشي أثناء النوم، أو توقف النفس أثناء النوم، أو إصرار على النوم في سرير والديه.

يبحث **الفصل السابع** اضطراب النوم لدى فئة المراهقين، والتي يمكن أن تسبب قلة الانتباه للنوم مثل: اضطراب المزاج، وصعوبات الذاكرة. ويشير إلى الطرق العلاجية لمثل هذه الاضطرابات.

يقع **الجزء الثالث** من الكتاب في ثلاثة فصول تبدأ **بالفصل الثامن** الذي يبحث في أدوية علاجات النوم التي تؤخذ من مصادر طبيعية، حيث يقسم هذه العلاجات إلى:- طب الأعشاب، حيث يبين طريقة تحضيرها، إما علي هيئة لبخات، أو زيوت، أو ضمادات، ذاكراً أن من تلك الأعشاب: النعناع البري، والكاموميل، وحشيشة

الأطعمة المسببة للإثارة، وتمارين الاسترخاء، ومشروبات الأعشاب المهدئة واستخدام الماء للإسترخاء.

وتشير الكاتبة في هذا الفصل إلى أن العلاج المثالي للأرق يتم بإيقاف تناول المريض للمادة المسببة للأرق بالتدريج، كما هو الحال في قول الشاعر أبي نواس (وداها بالتي كانت هي الداء). وينتهي الفصل بذكر مكملات الميلاتونين كعلاج مساعد على النوم، والحالات التي يمكن أن يستخدم فيها، كما تشير إلى الآثار المترتبة على العلاج بها وموانع استخدامها عند الأطفال، وحالات الاكتئاب، ومرضى السكري، والصرع، والذين يضيق تنفسهم أثناء النوم، وبعض الأدوية التي يتعارض معها.

يبحث **الجزء الثاني** من الكتاب في مشكلات النوم عند الأطفال والحلول الخاصة بهذه المشكلات، ويقسم إلى ثلاثة فصول من **الفصل الخامس** إلى **السابع**، حيث يبحث **الفصل الخامس** سلوك الأطفال من مرحلة الرضاعة مروراً بمرحلة الفطام وردود أفعال الآباء، مبيناً المشكلات الشائعة في هذه المراحل العمرية عند الأطفال، والطرق الناجعة في تقديم الحلول الممكنة لمثل هذه الاضطرابات، ميسراً إلى أن أهم هذه الاضطرابات هي:- المغص عند الرضيع، والحساسية المفرطة تجاه ضوء الصباح والضوضاء، وعدم النوم إلا باستخدام الأرجوحة، والتعلق بعضاضة الأطفال أثناء الليل.