

## نعيمه الليل

بعد ما يترك الدم ، خلايا المخ ، الى أي جزء آخر من الجسم ، يحل النوم بنا ... ولذا  
فإننا نحس الرغبة في النوم ، بعد تناول الطعام ، وكذلك بعد الاستحمام بالماء الساخن ..  
لأنه في الحالة الأولى ، تجذب المدة الدم اليها لإتمام عملية الهضم ، وفي الحالة الثانية ،  
يبدف الدم الى الاوعية الدموية المنتشرة على أديم البشرة .  
والنوم هو الراحة التامة ، التي فرضتها الطبيعة على آلة الحياة حتى لا تظل تدور ليل  
نهار تتصد .

وللفروض أن ننام الانداز لك حياته .. أي ثمان ساعات في اليوم .. وليست السهرة  
في النوم بعد ساعاته .. لأنه كثيراً ما ينام الانداز وقتاً طويلاً ، ويستيقظ وما انتفع من  
النوم بشيء ، إذ يصحرو بهم الجسم متعباً . وكأنه يقضي ليلته في جهاد طويل .

ومعناك قواعد لواجبها المرء لاقد من النوم أكبر فائدة وهذه القواعد هي :

- ١ - تم مبكراً . ليكون استيقاظك في الصباح طيباً دون خدام يوقظك . أو  
ساعة قبيلك .
- ٢ - لتكن حجرة نومك متجددة الهواء . على الدوام .. صيفاً ، وشتاء ، صباحاً ،  
ومساء .. وإليك أن تظلي نوافذها .
- ٣ - خصص ملابساً لنومك . واحرص على أن تكون هذه الملابس نظيفة ،  
فضفاضة ، مريحة .
- ٤ - لا تترك أحداً منك في سريرك .. وإحداً لو كانت لك حجرة نوم خاصة  
بك وحده .
- ٥ - تم بعد تناول طعام المساء يساعتيك على الاكل .
- ٦ - اشرب قليلاً من الماء قبل أن تنام .. تم تناول قسطاً من الكاكاو الحار  
بالبن الحامض .
- ٧ - عندما تتجهج الى مخدعك .. ارض كل عضة من عضلات جسدك لا سيما عضلات  
الظهر . واضرب من عنقك مواجس الانكار . تم تنفس تنفساً عميقاً ، الى أن يفتك  
النوم الى عالم اللاشعور .
- ٨ - إذا كنت ممن يأرقون .. تمود الاستحمام بالماء الساخن كل ليلة قبل أن تنام .

\*\*\*

واعلم أنك إذا أنت حرصت على اتباع ما تقدم من ارشاد .. لامتلات أرواساك  
صحة وثباتاً وقوة .. وأبنت أن النوم هبة السهاد .

نهي عطا الله