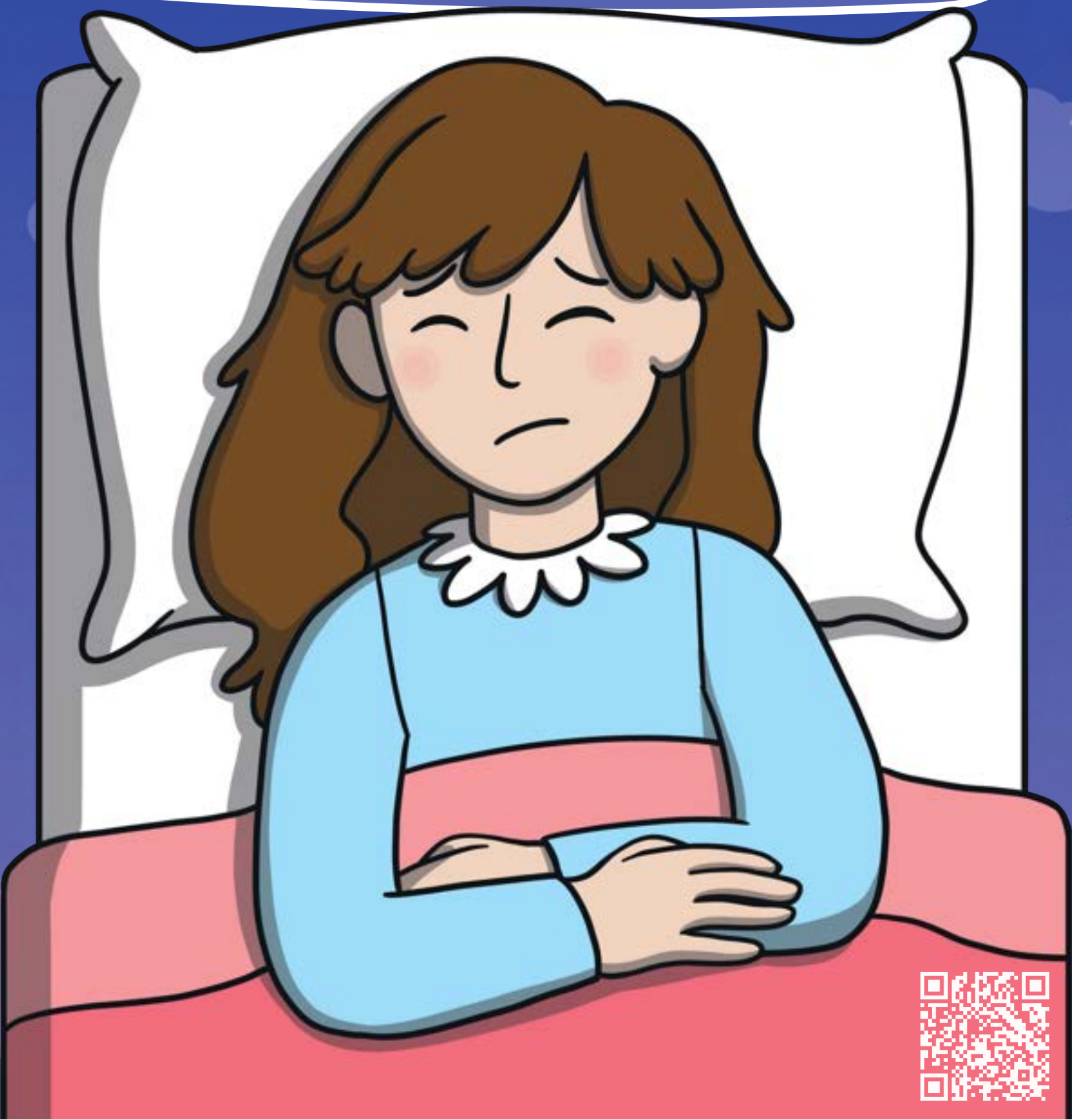
سلسلة كتب تو‌ينكل مصر

لِمَاذَا يَجِبُ أَنْ أَنَام؟



لا يَسْتَطِيع أَي شَخْصٍ فِي العَالَمِ أَنْ يَعِيشَ بِدُونِ النّوْم؛ فَالنّوْمُ يُسَاعِدُ جِسْمِي عَلَى أَخْذِ قِسْطٍ مِن الرّاحَةِ لِكَي يَسْتَطِيع أَن يَقُومَ بِوَظَائِفِهِ فِي اليَوْمِ التّالِي.

visit twinkl.com.eg

كَمَا أَنّ النّوْمَ الجَيّدَ يُسَاعِدُ عَقْلِي عَلَى أَنْ يَعْمَلَ بِشَكْلٍ سَلِيمٍ، وَيَجْعَلُنِي قَادِرًا عَلَى تَأْدِيَة المَهَامِ اليَوْمِيّةِ الّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جَهْدٍ ذِهْنِيّ أَو بَدَنِيّ.

المَقْصُود بِالجَهْدِ الذّهْنِي هُوَ القِيَامُ بِأَشْيَاءَ تَتَطَلّبُ التّرْكِيزَ وَالانْتِبَاهَ والتّفْكِير، مِثْلَ المُذَاكَرَة وَحَل التّدْرِيبَات وَالأَنْشِطَة التّعْلِيمِيّة.

وَالمَقْصُود بِالجَهْدِ البَدَنِي هُوَ القِيَامُ بِأَشْيَاء تَتَطَلّبُ تَحْرِيكَ الجَسَدِ وَالقِيَام بِمَجْهُودٍ يَعْتَمِدُ عَلَى الحَرَكَةِ مِثْلَ أَن أَمْشِي أَو أَجْرِي أَو أُمَارِس الرّيَاضَة.

visit twinkl.com.eg

أَمّا بِدُونِ النّوم فَلَن يَسْتَطِيعَ عَقْلِي أَنْ يَعْمَلَ بِشَكْلٍ جَيّدٍ، وَرُبّمَا أَفْقِدُ قُدْرَتِي عَلَى تَأْدِيَة المَهَام اليَوْمِيّة التِي تَحْتَاجُ إِلَى جَهْدٍ ذِهْنِيّ أَو بَدَنِيّ.

فَإِذَا لَم أَنَمْ جَيّدًا رُبّمَا أُوَاجِه صُعُوبَةً فِي حَلّ وَاجِبَاتِي المَدْرَسِيّة وَاسْتِيعَابِ شَرْحِ المُعَلّمِين فِي الفَصْل.

كَمَا أَنّنِي رُبّمَا لَنْ أَكُون قَادِرًا عَلَى القِيَام بِجَهْدٍ بَدَنِي كَبِيرٍ فِي حِصّة الأَلْعَابِ فِي المَدْرَسَةِ وَسَأَشْعُر بِالتّعَبِ سَرِيعًا لأَنّ جِسْمِي يَحْتَاجُ إِلَى الرّاحَةِ.

visit twinkl.com.eg

وَلِكَي أَتَأَكّد مِن حُصُولِي عَلَى نَوْمٍ مُرِيحٍ وَمُسْتَقِرٍّ خِلالَ اللَيْلِ، هُنَاكَ عِدّة أَشْيَاء يَجِبُ عَلَيّ اتّبَاعهَا وَالتّعَوّد عَلَيْهَا.

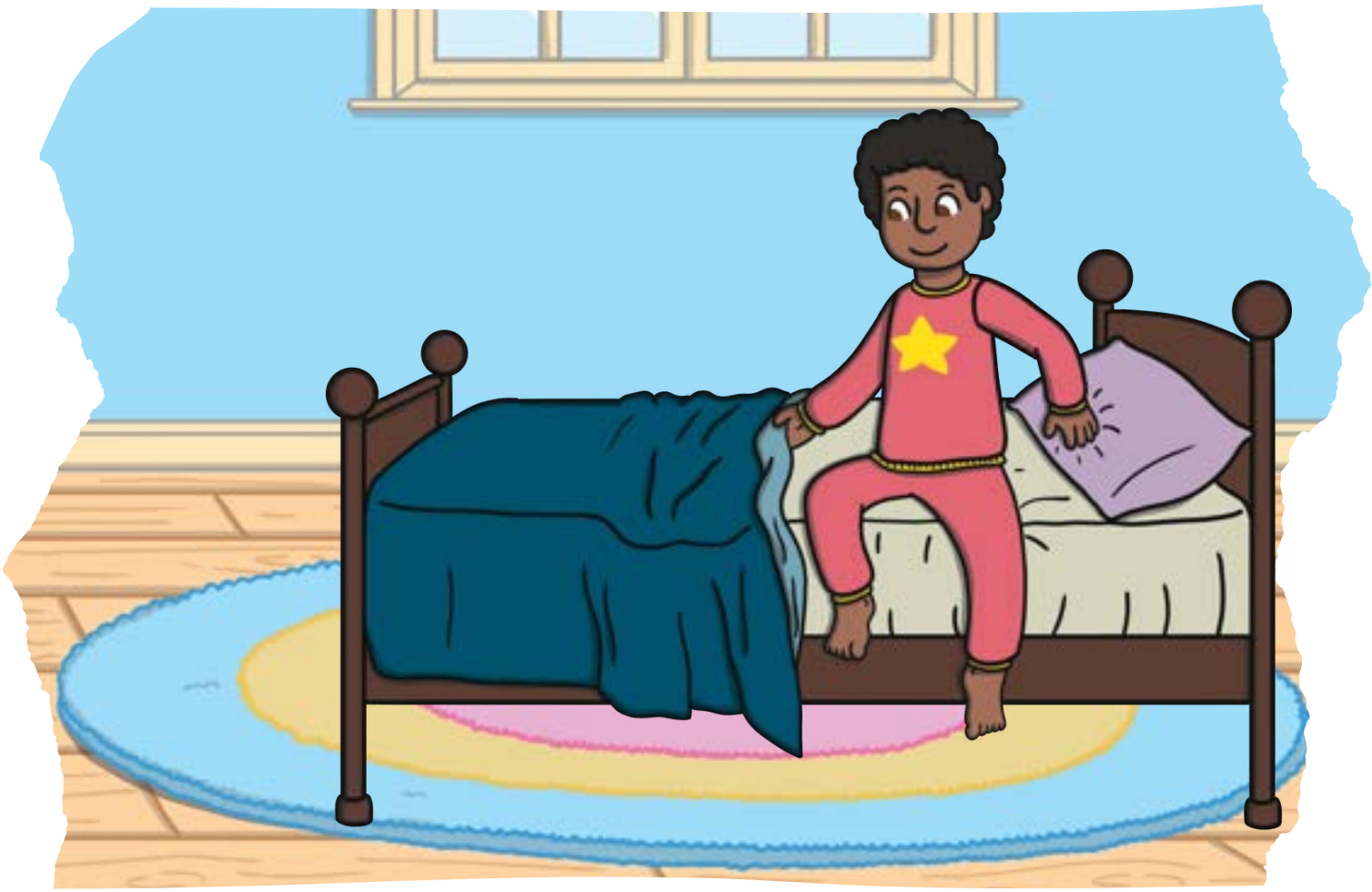
visit twinkl.com.eg

يَجِبُ أَن أَرْتَدِي مَـلابِسَ مُرِيحَةً قَبْلَ النّوْمِ، وَذَلِك حَتّى أَنَامَ بِشَكْلٍ مُسْتَقِر.
فَـلا يُمْكِنُنِي أَنْ أَنَامَ وَأَنَا أَرْتَدِي مَـلابِسَ مُخَصّصَةً لِلْخُرُوجِ لأَنّهَا سَتَجْعَل نَوْمِي غَيْرَ مُسْتَقِر.

visit twinkl.com.eg

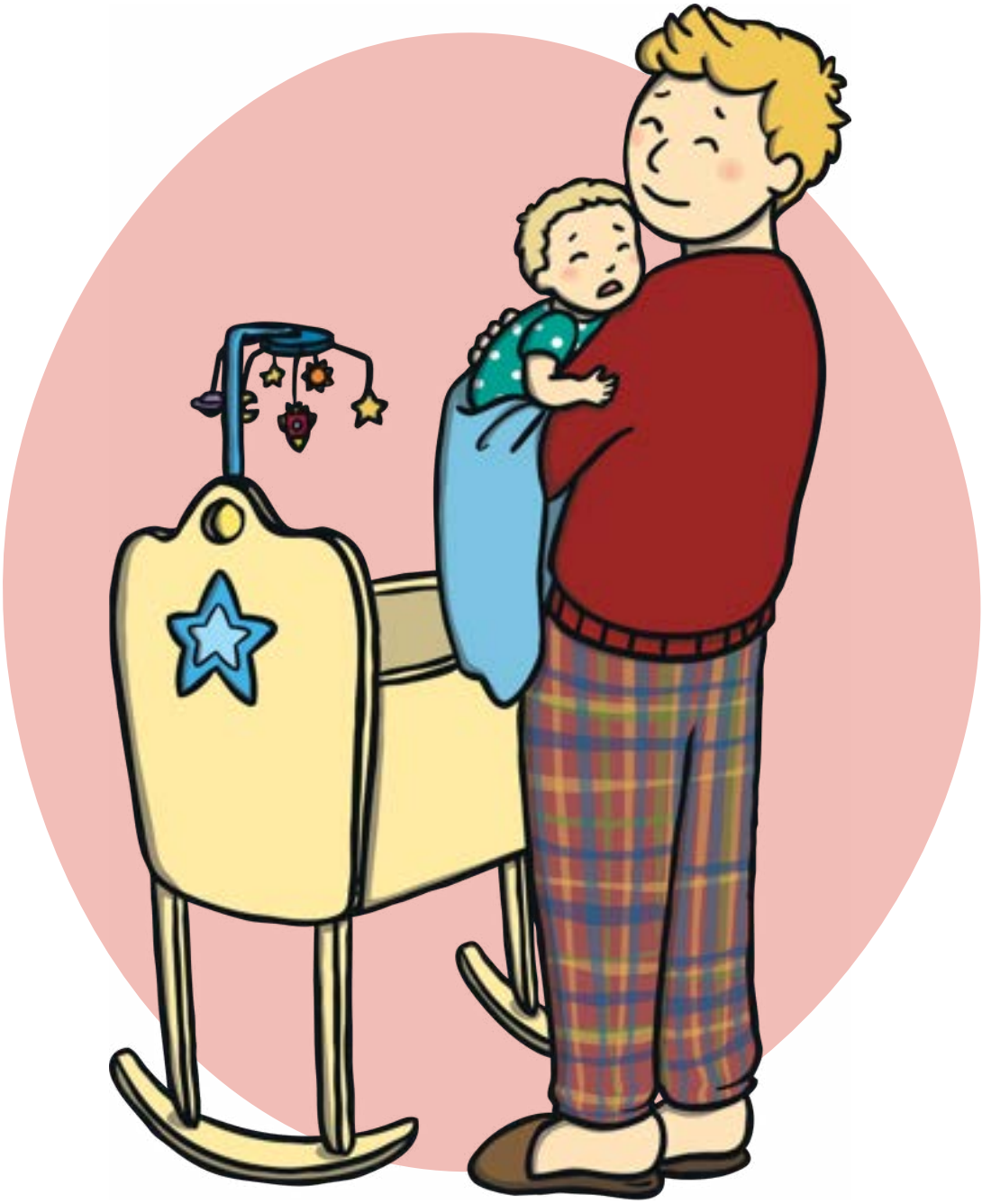
كَمَا أَنّه مِنَ العَادَاتِ الصّحِّيةِ الّتِي تَجْعَلُنِي مُسْتَعِدًا لِلْنَوْمِ اتباع رُوتِين خَاص يَوْمِيًا قَبْلَ النّوْمِ، مِثْل تَنَاوُلِ العَشَاءِ ثُمّ غَسْلِ الأَسْنَان قَبْل الذّهَابِ إِلَى غُرْفَةِ النّوْمِ.

بِالإِضَافَةِ إِلى ذَلِك، لا بُدّ أَن أَتَعَوّدَ عَلَى النّوْم فِي سَرِيرِي الخَاص،
فَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِي وَلا يَجِبُ أَن أَقْلَقَ مِنْهُ أبدًا. أَنا أُصْبِحُ أَكْبَرَ كُلّ يَوْمٍ
وَلا بُدّ أَنْ أَتَعَوّد أَنْ أَنَامَ عَلَى سَرِيرِي فِي غُرْفَتِي.



visit twinkl.com.eg

حِينَ كُنْتُ صَغِيرًا كُنْتُ أَنَامُ مَع أُمِّي وَأَبِي لأَنّنِي كُنْتُ لا أَسْتَطِيع أَنْ أَعْتَمِدَ عَلَى نَفْسِي بَعْد، وَكُنْتُ أَحْتَاجُ إِلى أُمّي وَأَبِي أَثْنَاءَ اللَيْلِ أَحْيَانًا لِكَي أَشْرَب أَو لِكَي يُسَاعِدُونِي فِي العَوْدَةِ إِلَى النّوْمِ إِذَا اسْتَيْقَظْتُ فِي مُنْتَصَفِ اللَيْلِ.



visit twinkl.com.eg

حِينَ أَتَعَوّدُ عَلَى النّوْمِ وَحْدِي فِي سَرِيرِي فَـلا شَك أَنّ هَذَا سَيَجْعَلُنِي أَكْثَرَ شَجَاعَةً وَأَكْثَرَ قُدْرَةً عَلَى الاعْتِمَادِ عَلَى نَفْسِي، كَمَا سَيَجْعَلُنِي أَنَامُ بِشَكْلٍ أَكْثَر اسْتِقْرَارًا وَهُدُوءًا، مِمّا سَيَجْعَلُنِي أَكْثَرَ نَشَاطًا وَحَيَوِيّةً فِي الصّبَاحِ!

visit twinkl.com.eg

فِي المَسَاءِ حِينَ أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي، سَيُسَاعِدُنِي أَبِي أَوْ أُمِّي عَلَى النَّوْمِ مِن خِـلالِ قِرَاءَةِ قِصّةٍ قَصِيرَة؛ فَقِرَاءَةُ القصَصِ قَبْلَ النَّوْمِ تُعْتَبَرُ مِن أَجْمَلِ الأَوْقَاتِ الّتِي أَنْتَظِرُهَا بِفَارِغِ الصّبْرِ كُلّ مَسَاءٍ! حَيْثُ إِنّنِي أَسْتَمْتِعُ كَثِيرًا بِتَخَيّلِ أَحْدَاثِ القصصِ، كَمَا أَنّنِي أُحِبّ طَرِيقَةَ قِرَاءَةَ أَبِي وَأُمّي لَهَا! فَهِي تَجْعَلُنِي أَكْثَرَ هُدُوءًا واسْتِرْخَاءً.

visit twinkl.com.eg

فِي البِدَايَةِ وَقَبْلَ أَن أَتَعَوّد عَلَى النّوْمِ وَحْدِي، كَانَ أَبِي أَوْ أُمِّي يَحْتَضِنَانِي فِي سَرِيرِي حَتّى أَطْمَئِن، ثُمّ يُعْطِيَانِي قُبْلَةً قَبْل النّوم قَبْل إِطْفَاءِ نُورِ الغُرْفَةِ. وَكَانَ هَذَا يُسَاعِدُنِي كَثِيرًا عَلَى النّوْمِ!

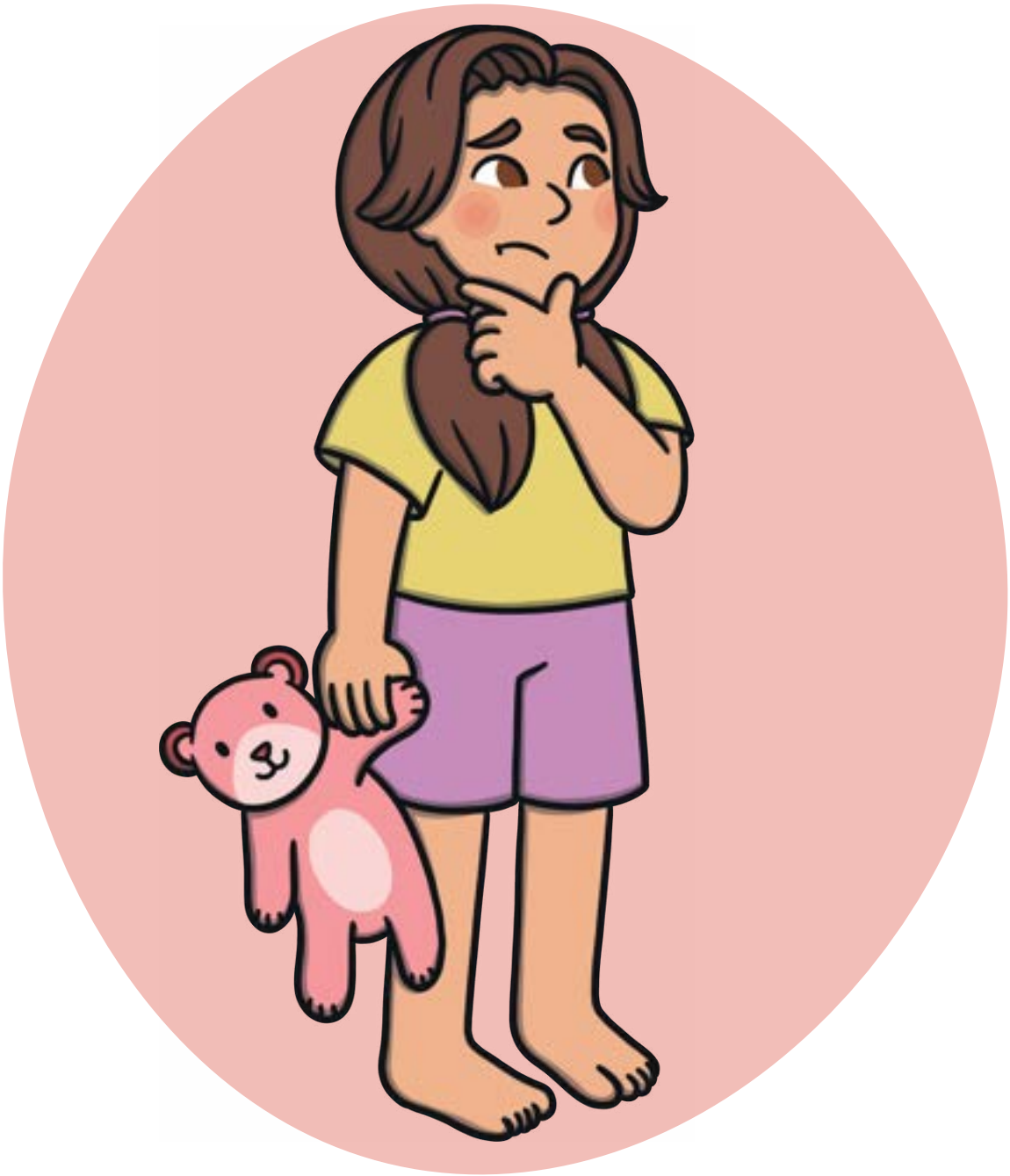
visit twinkl.com.eg

إِذَا كُنْتُ غَيْرَ مُسْتَعِد لإِطْفَاءِ نُورِ الغُرْفَةِ تَمَامًا، فَهَذَا أَمْرٌ لا بَأْسَ بِهِ، حَيْثُ يُمْكِنُنِي دَائِمًا اسْتِخْدَام إِنَارَةٍ خَافِتَة بِجِوَارِي طوَالَ اللَيْلِ حَتّى أَتَعَوّدَ عَلَى إِطْفَاءِ النّورِ تَدْرِيجِيًا.

visit twinkl.com.eg

وَلَكِن... مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا لَمْ أَسْتَطِع النَّوْمَ؟

أَحْيانًا لا أَسْتَطِيعُ النَّوْمَ مُبَاشَرَةً بَعْدَ الاسْتِلْقَاءِ عَلَى السَّرِير، وَحِينَ يَحْدُثُ ذَلِك أُحَاوِلُ أَنْ أَبْقَى فِي سَرِيرِي حِتّى يَغْلُبَنِي النَّعَاسُ وَأَنَام، كَمَا أَنّ التَّقَلّبَ عَلَى جَانِبَيّ يُسَاعِدُني فِي النَّوْم أَسرَع أَحْيَانًا.



visit twinkl.com.eg

يُمْكِنُنِي أَيْضًا أَنْ أَضَعَ بِجِوَارِي زُجَاجَة مَاءٍ؛ وَذَلِك حَتّى إِذَا عَطِشْتُ فِي مُنْتَصَفِ اللَيْلِ أَشْرَب قَلِيـلا مِنْها وَأَعُود للنّوْمِ مَرّةً أُخْرَى.

visit twinkl.com.eg

كَمَا يُمْكِنُنِي أَيْضًا أَن أَسْتَكْمِلَ قِرَاءَةَ إِحْدَى القصَصِ وَحْدِي حَتّى أَشْعُرَ بِالاسْتِرخَاءِ وَالنّعَاسِ.

visit twinkl.com.eg

وَإِذَا لَمْ يَغْلبنِي النّعَاسُ بَعْد كُلّ ذَلِك، يُمْكِنُنِي الخُرُوج مِنَ الغُرْفَةِ لأَبْحَث عَن المُسَاعَدَةِ، وَسَيُسَاعِدُنِي حِينَهَا أَبِي وأُمَي فِي العَوْدَةِ مَرّة أُخْرَى إِلَى سَرِيرِي لِمُحَاوَلَةِ النّومِ مِن جَدِيد، وَيَجِبُ أَنْ أَسْتَمِعَ لَهُمَا حَتّى أَتَعَوّد عَلَى النّومِ وَحْدَي فِي غُرْفَتِي.

visit twinkl.com.eg

وَهَكَذا سَأَنَال أَنَا وَجَميع أَفْرَادِ الأُسْرَة قِسْطًا كَافِيًا مِن النّومِ وَسَنُصْبِح جَمِيعًا فِي اليَوْمِ التّالِي فِي نَشَاطٍ وَحَيَوِيّة وَإِقْدَامٍ عَلى يَوْمٍ مُشْرِقٍ جَدِيد!

وَلِهَذَا السّبَب، يَجِبُ عَلَيْنَا جَمِيعًا أَنْ نَنَامَ جَيّدًا.

visit twinkl.com.eg

سلسلة كتب تو‌ينكل مصر

لِمَاذَا يَجِبُ أَنْ أَنَام؟