

# الأرق آفة العصر

## نصائح وتوجيهات لتفاديه وتجنبه

**الأرق هو اضطراب في النوم، حيث تتجلى مظاهره في صعوبة الخلود للنوم، والاستيقاظ مرات متعددة في الليل، وصعوبة النوم بعد ذلك.**  
**المتعارف والمتداول، هو كون النوم وسيلة للتهدئة والسكينة، فهو ثمين ونفيس وضروري ومهم، هذه الأهمية والضرورة تتجسد في كونه يمكننا من تحقيق توازن بدني ونفسي وذهنى.**

إعداد :

شفيق الحوشى



فما هي الأسباب والبواعث التي تجعلنا عرضة للأرق؟ وهل من آليات ووسائل لتجنب قلة النوم ونقصانه؟ نعلم جيدا أن الإفلاع عن عادات وطقوس يومية، نعتادها ونألفها وتكاد تؤثر فضاءنا اليومي صعب ومعقد. فمثلا يصعب على شخص تعود السهر والمسامرة لساعات متأخرة من الليل. لأن هذا الشخص إذا حاول أن يقنع نفسه بالنوم باكرا، سيجد صعوبات وحواجز نفسية وذهنية تحته على الاستمرار في نفس الدوامة (السهر إلى حدود ساعات متأخرة من الليل). أثبتت مجموعة من الدراسات والأبحاث أن قلة النوم والأرق، يكون سببا في تذبذب واضطراب الحالة النفسية وتدهورها، وهذا يؤثر بشكل فعلى ومباشر على الأداء الشخصى والمهني للفرد وكذا على مقومات تقاعله وتواصله مع المحيط.

### ١- عواقب الأرق في المجال العلائقى

إن الأرق يؤدي إلى انخفاض كبير في جودة الحياة، فهو قادر على أن يسبب مضاعفات جسدية، نفسية، سلوكية. فالمصابون بالأرق دائما مرهقون، ومتضايقون ومتقلبو المزاج وعصبيون ومتوترون. فالأرق وقلة النوم لها عواقب متعددة ووخيمة، وكما ذكرنا تتجسد في سرعة الانفعال والغضب بشكل واضح وبين. فالإنسان المصاب بالأرق، تبدأ مقوماته ومهاراته في التدرج والانكفاء فيفضل أن ينزل عن الآخرين. ويشكل ألم الرأس وانعدام الصفاء الذهني وكذا النقص في التركيز وفي العطاء والتفاعل مع الآخرين، نتائج وتداعيات حتمية لهذه الآفة

تجاوبه وانصهاره مع الآخرين باهتا وغير فاعل، لأن السهر وقلة النوم يساهم في تراجع تفاعلنا وتواصلنا الاجتماعي، وفي إضعاف وتعطيل مقومات وآليات إبراز الثقة في الذات، وبالتالي يكون المصاب مكبلا ومعرقلا بمجموعة من الأعراض والحواجز التي تعوقه وتحول دون بلوغه التقدير والاعتزاز الشخصى من طرف الآخرين.

### ٣- آثار وعواقب الأرق على المستوى النفسى

قد تكون أسباب ظهور الأرق بالنسبة للشخص ظروفًا نفسية مثل الاكتئاب والقلق أو حالات الصدمة النفسية أو الجسدية.

فالمصابون بالأرق يعانون من واحد أو مزيج من عدة عناصر، والنتيجة في المحصلة هي التعب اليومي والأثر الخطير على الأداء اليومي. ويزيد

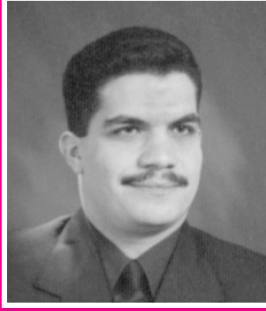
فكيف يمكن أن نتخذ قرارات وأحكاما تتسم بالموضوعية والعقلانية في ظل النقص المزمن في النوم؟ وهل بإمكاننا في هذه الحالة تحمل مسؤولياتنا وتقلدها بكامل التجرد والعقلانية؟ وهل يمكننا تطوير آلياتنا وتقويتها ونحن نعاني حالة الأرق؟ كيف السبيل إلى بلوغ الموضوعية وتحقيق الرضا الذاتى؟

نخلص في هذا السياق، إلى كون قلة النوم ونقصانه يسبب لنا ترديا وتراجعا في مستوى فعالية الذاكرة ونشاطنا البدني، وكذلك عدم تجاوبنا وتفاعلنا بالشكل المرغوب والمطلوب منا سواء على مستوى إمكانياتنا التداولية والتواصلية الشفهى منها واللا شفهي. فالنقص في النوم كما ذكرنا جلية نتائجه وعواقبه، فهو ينعكس على قدراتنا التفاعلية، فنلاحظ أن المدمن على السهر يكون

التي أصبحت تنتشر وتستشري بين جميع فئات وشرائح المجتمع. ومن آفات وأثار قلة النوم هي عدم القدرة على الانضباط والالتزام في المواعيد والمسؤوليات الملقاة على عاتقنا، وبالتالي هذا ينعكس على مصداقيتنا ومكانتنا داخل محيطنا، مما يفاقم التوترات والنزاعات والخلافات مع الغير، ويزيد في تعميق اللامبالاة والخمول والكسل لدى المصاب بالأرق.

### ٢- آثار وتداعيات الأرق على موضوعيتنا

إن عدم الاستكفاء في النوم مدمر لقدراتنا في التفكير ومؤهلاتنا في التركيز وفي رصد الوقائع والأحداث التي تتفاعل وتتصارع معها في حياتنا اليومية. فقلة النوم وما يصاحبها من الإعياء والإرهاق ونقص في التركيز، تجعلنا عرضة للوقوع في الهومات والأخطاء بشكل متواتر ومستمر،



**د. محمد محمود العطار**  
أستاذ مساعد - جامعة الباحة

## اللعب في حياة الطفل المعاق

**جميع الناس سواء كانوا صغاراً أم كباراً يلعبون وهم أيضاً يعرفون أن اللعب متعة، ويعتبر الكبار اللعب على النقيض من العمل، شيئاً ليسوا مضطرين إلى القيام به، وإنه لمن المؤلم حقاً أن يمنع بعض الآباء أطفالهم عن اللعب، أو يعدون اللعب مضيعة للوقت ومفسدة له، وليس له أية فائدة، ويخطئ من يظن أن اللعب وقف على الصغار، فالصغار والكبار يلعبون، والذين يلعبون في الصغر ينتظر أن يلعبوا في الكبر، ولا يرون في ذلك شراً أو مفسدة بل خيراً .**

بالرحلات، والمتزهات، وحدائق الحيوانات .. إلخ. كما يستطيع مراقبة الناس في الشارع ، وساعي البريد ، ورجل الشرطة في أعمالهم . إن قيام الطفل المعاق بدور سائق الأتوبيس، أو بناء محطة سكة حديد بالمكعبات .. أو إنشاء أغاني تدور حول الحيوانات في حديقة الحيوان .. أو رسمه صوراً للحديقة التي زارها .. كلها وسائل يتمكن بها من التعبير عن نفسه. وبذلك ينشأ الطفل أمناً، نافعاً، سعيداً، قادراً على اللعب الحر، وعلى الاتصال بالآخرين بطريقته الخاصة.

### اللعب والتوازن النفسي :

يعتبر اللعب وسيلة تعبير الطفل المعاق عن ذاته وحاجاته ورغباته ومتنفساً انفعالياً لتفريغ مشاعره المكبوتة وبيئة خصبة لتنمية مهاراته واكتشاف العالم من حوله وأشياء عديدة في نفسه، وتجدر الإشارة إلى أن لعب الأم مع ابنها يؤثر بشكل كبير في تكوينه النفسي والتربوي، فمسئولية الأم تجاه ابنها ذي الاحتياج الخاص أكبر من مجرد إطعامه وتلبية احتياجاته البيولوجية، بل من الضروري مداعبته واللعب معه كلما أتيحت لها الفرصة، لما لذلك من



أثر في تطوره الجسماني والاجتماعي ومنحه الثقة والأمان وإثراء مقدراته اللغوية مهما بلغت درجة انشغالها بأعباء الحياة المنزلية .. فالأم تشكل أفضل لعبة بالنسبة للطفل وهي مصدر أمنه النفسي خلال مراحل تطوره ونموه التدريجي.

### وهناك مجموعة من التوصيات لتعليم الأطفال المعاقين لأخذها بعين الاعتبار وهي :

- العمل على تحديد الأدوار لكل طفل أثناء ممارسة اللعبة .
- إشعار الطفل المعاق بالحرية والاستقلالية أثناء اللعب .
- تحديد قواعد اللعبة بسهولة ووضوح .
- التدخل في الوقت المناسب وذلك بهدف تقديم المساعدة والتوجيه .
- تقويم مدى فاعلية اللعبة في تحقيق الأهداف التربوية الموضوعية .

إن اللعب هو أفضل مدخل لتحقيق المتعة والمعرفة لدى الطفل المعاق .. وتواصله مع الآخرين وتحفيز حواسه لتنمية مواهبه واكتساب مهارات ومعارف جديدة وتفعيل قدرته الذاتية للتحكم في سلوكياته . واللعب يكون تلقائياً في فترة الطفولة فهو بمثابة سلوك يقوم به الطفل بدون غاية، أو تخطيط مسبق. ذلك أن اللعب من أهم وسائل الصغار في تفهم العالم أو البيئة المحيطة بهم، وهو أهم الوسائل التي يعبر بها الصغير عن نفسه، ومن هنا يتطلب الأمر إتاحة وقت الفراغ للعب وإفساح مكان للعب، واختيار مختلف هذه الألعاب المشوقة وأوجه البناء وتوجيهه نفسياً وتربوياً أثناء اللعب.

ويعتبر اللعب مجالاً يعبر فيه الطفل المعاق عن مشاعره ورغباته ومتنفساً يفرغ من خلاله طاقته الجسدية والانفعالية ووسيلة تربية ناجحة لتنمية قدراته وتعزيز سلوكياته المرغوب فيها، ويعد كذلك أحد أهم وسائله للتعبير عن الذات في ظل تأخر نموه اللغوي بحكم إعاقته.

### الطفل المعاق واللعب

#### الحر:

يزوّد اللعب الطفل المعاق بوسيلة من أفضل الوسائل للتعبير عن نفسه وذلك عن طريق اللعب، حيث يجب أن يراقب لعب الطفل المعاق بدقة للوصول إلى معرفة مشكلات الطفل الخاصة .. ومجرد معرفة الطفل أن له الحرية في اختيار النشاط الذي يروق له، يزيل التوتر عنه. لذلك يستحسن تخصيص فترة اللعب الحر في بداية اليوم، ليسمح للأطفال بأن يروحو عن أنفسهم، ويوزل عنهم توتر نفسي يعانون منه . وفي المدرسة: يراعى أثناء لعب الأطفال الحر ، أن تتاح لهم الفرصة للإنصات إلى الموسيقى ، وأن ينشدوا على نعماتها أو يقضوا الوقت في الدق بأقدامهم أو الرقص. في حين يتاح لآخرين من الأطفال أن يبنوا مكعبات أو يعبثوا بالماء أو ينطلقوا إلى الكتب المصورة .. إلخ.

كذلك إتاحة الفرصة للطفل المعاق بالتزوّد بالرحلات، لتساعده على أن يتعلم كيف يعيش في المجتمع مع غيره من الناس .. وبوسعه التمتع

معدل الإصابة بالأرق مع التقدم في السن، ليصل إلى نسب عالية جداً لدى كبار السن.

إن الإرهاق والتعب الذي يعانيه الشخص المصاب بالأرق تكون نتيجته ضعفاً في المنظومة الصحية والنفسية، فتبرز أعراض وأعراض جانبية ( الإحساس بثقل في الساقين، تشنجات، تصلب على مستوى الظهر والعنق، التهاب المفاصل... )

فهذه الأمراض والأعراض المكرسة للتعاب والإرهاق، تجعل صاحبها غير متزن في تفكيره وعطاءاته، وغير متبع للدينامية والتفاعلات التي تحيط به، هذه الانتكاسة على المستوى النفسي والذهني وكذلك البدني تعمق وتزيد في توريط المصاب بالأرق في تراجع وتدنى مردوديته وإنتاجيته داخل محيطه.

### 4- بعض النصائح العملية لتجنب تداعيات قلة النوم

من قال إنه إذا كنتم تعانون من الأرق فعليكم التسليم بذلك؟ العكس صحيح، هناك طرق عديدة من أجل العلاج واجتباب إدمان السهر والأرق، ومن هذه التقنيات: محاولة الاسترخاء والدخول في نوم عميق، المواظبة على القراءة والمطالعة، ومحاولة تبنى عادات نوم صحية، وكحل أخير، تناول الأدوية من أجل التمتع بليلة هانئة. فكما سبق وذكرنا، أن آثار ونتائج قلة النوم وخيمة ومدمرة للمقومات والطاقات البدنية والنفسية والذهنية. لهذا ارتأينا أن نقدم لك عزيزي القارئ بعض النصائح والتوجيهات التي قد تدعمك وتساعدك على مواجهة وتقادي هذه الآفة التي أصبحت هاجساً وكابوساً لفئات عريضة ولشرائح اجتماعية مختلفة ومتعددة.

#### ومن هذه النصائح والإرشادات:

- المداومة على ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- الإدمان على المطالعة والبحث العلمي والثقافي.
- الإكثار من التعاطي لأعمال وأشغال متعبة وتتطلب مجهوداً بدنياً.
- التعمّد على القيام باكراً ولو كان نومنا متأخراً ليلاً.
- الارتباط بالالتزامات وأعمال مع الغير ومحاولة تنفيذها والاشتغال عليها طيلة ساعات النهار.
- التقليل من تناول وشرب الأعدية والوسائل المنبهة (الشاي، البن، المشروبات الغازية).
- أتمنى عزيزي القارئ، أن نكون قد أحطنا بجميع الجوانب التي تخص هذه الآفة وتكون النصائح والتوجيهات التي جادت بها قريحتنا شافية وكافية.