

## مقاومة النعاس في شهر رمضان



### 10 نصائح حاول تطبيقها

يرتبط شهر رمضان في الكثير من المجتمعات بالسهر ليلاً والنوم نهاراً. وهذا ما يعود إلى الحياة والعادات والطقوس الرمضانية المختلفة التي تسود المجتمعات، وهذا مفهوم خاطئ بالطبع ومناقض لروحانية هذا الشهر الكريم؛ ما يؤثر بشكل تلقائي في أفراد المجتمع وأنماط حياتهم والتغيرات اليومية التي تطرأ عليها مع بداية الشهر الفضيل.

ففي زمن الصوم تنقلب ساعة الإنسان البيولوجية، وتتبدل تفاعلات جسده مع الأوامر التي يصدرها العقل، وهذا ما يجعل الصائم متقلب المزاج في معظم الأحيان.

في أثناء الصيام يفتقد الصائم إلى الطاقة التي اعتاد جسمه اكتسابها من المأكولات والمشروبات؛ ما يزيدته تعباً وإجهاداً ونعاساً. وقد يكون النعاس والإجهاد سهلين على غير الموظفين، إلا أنهما يقرران مصير الموظف ومسيرته المهنية لمدة شهر كامل. في هذا الموضوع 10 نصائح تحت عنوان "مقاومة النعاس في أثناء الصوم"، لمساعدة الصائمين على تحدي النعاس على رغم الجوع وفقدان الطاقة:

#### 1- الحصول على النوم الكافي ليلاً:

شهر رمضان لا يعني السهر بالليل، بل هو شهر الراحة والنوم وإعادة الصحة والعافية إلى البدن. لذلك على الصائم أن ينام بين 8 و9 ساعات متواصلة ليلاً؛ للشعور بالراحة المطلوبة وتخزين الطاقة للقدرة على العمل بلا نعاس ولا تعب لمدة 6 أو 7 ساعات يومياً.

## 2- ابتعد عن القيلولة في وقت متأخر:

القيلولة بعد الظهر، والتي تسبق الإفطار تمنع عن الصائم إمكانية النوم المبكر في الليل، وهذا ما سيحوّل النعاس نهاراً إلى مشكلة حقيقية وصعبة تؤثر في صحّة الصائم العقلية والبدنية، إضافة إلى تأثيرها السلبي في عمله وأدائه الوظيفي.

## 3- استراحة المشي:

يجب على الصائم تحريك جسمه خلال النهار لتنشيط عملية سريان الدم واستجماع ما لديه من طاقة، ولعلّ المشي لمدة ما بين 5 و10 دقائق مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد الموظف على تحقيق النشاط المطلوب لمتابعة عمله بنجاح بعيداً عن النعاس.

## 4- طبيعة الإفطار ومكوناته:

أحياناً لا يقتصر سبب النعاس على الجوع، بل يمتد إلى نوعية المأكولات التي يتناولها الإنسان على ما ئدتي الإفطار والسحور. فالخبز الأبيض، على سبيل المثال، يسبب حالة من التعب والنعاس المزمين عند الصائم، على العكس من المأكولات التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، والتي تمنح جسم الصائم طاقة مطلوبة خلال ساعات الصيام.

## 5- تجنب الأدوية المنومة:

يلجأ بعضهم إلى تناول الحبوب المنومة أو حبوب تخفيف الصداع، إلا أن هذه الحبوب، على الرغم من أنّها قد تفيدك بالنوم ليلاً، تقلل من كمية الطاقة والحيوية لديك، وتجعلك تستيقظ جائعاً وعطشان وترغب في النوم لفترات أطول. لذا امتنع عن تناول الأدوية غير الضرورية، والتي يمكن الاستغناء عنها خلال شهر رمضان.

## 6- أعد ترتيب جدول الوقت:

إذا كنت لا تستطيع النوم ما بين 7 و9 ساعات ليلاً، فحاول أن تعيد ترتيب جدول أوقاتك وأعمالك في هذا الشهر، فبدلاً من ترك الأمور المهمة للصباح، حاول أن تقوم بها بعد الإفطار وفي ساعات الليل التي لا تستطيع النوم خلالها. واترك الأمور غير المهمة والأعمال التي لا تتطلب الكثير من التركيز إلى ساعات الصباح المتأخرة أو بعد الظهر.

## 7- تمارين المساء:

30 دقيقة من التمارين الرياضية عند المساء قبل ساعتين من النوم كفيلة بأن تشعرك بالنعاس وتنام طوال الليل، كما تساعدك على اكتساب الطاقة والنشاط الكافيين في اليوم التالي، بدلاً من الشعور بالنعاس والتعب، خاصةً أن جسمك لا يتلقى الجرعات الكافية من الطعام والشراب والتي تمنحه

8- تحديد وقت الاستيقاظ:

عليك التزام وقت محدد للقيام في الصباح، خاصةً في شهر رمضان؛ كي يعتمد جسمك على وقت محدد يجدد فيه نشاطه، ويستجمع قواه بما وجد عنده من طاقة ليكمل يومه، وليستطيع التنسيق بين الساعة الزمنية والساعة البيولوجية. وهذا ما يساعدك في الصيام على تحديد ساعات نشاطك القصوى وساعات الخمول بسبب النعاس الناجم عن استنزاف الطاقة.

9- التأمل واليوغا:

لا يستخف أحد بأهمية اليوغا والتأمل في حياة الإنسان عموماً والصائم تحديداً، فهاتان الرياضتان تساعدان الذهن والبدن على العمل معاً لاجتماع القوى والنشاط والحيوية، وبالتالي هما المقاومان الرئيسيان للنعاس والإحساس بالحاجة إلى النوم بشكل متواصل. ولكي يرتاح الجسم في أثناء الصيام ويبقى الصائم بعيداً عن تقلبات المزاج والغضب نتيجة الجوع، عليه ممارسة التأمل أو اليوغا يومياً.

10- ابتعد عن النظر إلى الساعة:

كلاً ما نظرت إلى الساعة شعرت بمرور الوقت ببطء، لذا حاول التركيز في أعمالك اليومية والعمل الموجود بين يديك، وابتعد عن النظر إلى الوقت كل 5 دقائق. لأنّ الوقت سيجعلك محبطاً ومكتئباً، وسيسلبك الحماسة والطاقة الموجودتين بداخلك في أثناء إنجازك الأعمال المطلوبة منك.