عشر نصائح لنوم هاديء مريح

1- لا بد من توفير الجو الملائم الهادئ. فالضوضاء تقلل من عمق النوم وكفاءته، والحرارة الزائدة أو البرد الشديد يؤديان إلى اضطراب النوم.

2- وجبة العشاء لا بد أن تكون خفيفة، ويفضل كوب من اللبن الدافئ. التخمة والجوع كلاهما يقلل من خاصية النوم العميق.

3- ابتعد عن تناول المنبهات- مثل الشاي والقهوة- تجنب المهدئات والمنومات لأن استعمالها بانتظام وبصورة مزمنة يضر بنظام النوم.

4- لا تدفع نفسك إلى النوم قسرا. قد يؤدي ذلك إلى صعبوته، ويزيد من توترك، وهذا بدوره يزيده صعوبه. الأفضل- في حالة صعوبة النوم أن تفعل أي شيء آخر كأن تغادر غرفة النوم وتقرأ أو تتحدث مع الآخرين حتى تهدأ وتشعر بالرغبة في النوم.

5- نم بقدر حاجتك- بلا زيادة أو نقصان- بحيث تشعر بالراحة والانتعاش في صباح اليوم التالي. النوم الكثير لا ينتج عنه إلا راحة متقطعة وسطحية ويؤدي الإرهاق والكسل.

6- استيقظ كل صباح في أوقات ثابتة ومحددة، فهذا يؤدي إلى انتظام الاستيقاظ، وبدوره يؤدي إلى انتظام النوم.

7- مارس الرياضة بانتظام. إنها تحسن من كفاءة النوم على المدى الطويل يشرط أن تكون منظمة، فلا تتوقع أن ممارسة الرياضة بين وقت وآخر تؤدي إلى تحسن النوم في الليلة التالية.

8- يمكنك القراءة قبل النوم كعامل مساعد ولكن بشرط أن ترتب الضوء بحيث يسقط فقط على الكتاب الذي تقرءه، لتوجد منطقة ظلام من حولك مما يشجعك على النوم سريعا وبعمق، وابتعد عن القراءة التي تهز الأعصاب مثل القصص البوليسية حيث تتلهف على معرفة نهايتها فلا تنام، ولكن اقرأ المسلي والهادئ لا الذي تبذل فيه مجهودا فكريا وتركيزا عقليا.

ورتب أمورك بحيث تضع الكتاب وتطفئ النور فور إحساسك بالرغبة في النوم ولا تنهض لإطفاء النور.

9- احرص على النوم في ملابس فضافضة وخفيفة والآن حاول أن تسترخي وأن تحس بالأمان.

10- تثاءب إراديا لتطرد كل ما في رأسك وحاول ان تحتفظ بالفراغ في ذهنك طاردا أي تفكير يتعلق بالعمل اليومي.

المصدر: كتاب أبجديات التفوق الإداري لـــ محمد فتحي (خبير إداري)