

# الأرق

## ق سامي حنين (من كتاب أعظم مُعالِجٍ نفسي)

يُعدّ هذا المرض من أكثر الأمراض شيوعاً، ليس في عصرنا فقط، ولكن في كل العصور السالفة. فنقرأ عن أحشويروش الملك الذي طار النوم من عينيه حتى قرب طلوع الفجر، وآخاب الملك الذي عاش حالة أرق بسبب رفض نابوت اليزيغيلي أن يعطيه الكرم الذي ورثه نابوت عن آبائه، وداريوس الملك الذي يقول عنه الكتاب "بات صائماً ولم يؤت بسراريه وطار عنه نومه". وذلك بسبب قلقه على دانيال الذي ألقاه في جب الأسود. وعبر كل العصور إلى يومنا هذا والأرق من أكثر الأمراض شيوعاً، وذلك لأسباب كثيرة منها: سرعة



إيقاع الحياة والاضطرابات اليومية وغيرها من الأمور التي تُعَصِّب على الإنسان حياته وتحرمه من الراحة. ويشكو مصابي الأرق من صعوبة

السكون إلى النوم، يليها صعوبة الإستمرار في النوم وبعدها الاستيقاظ المبكر، ويلاحظ أن الأرق أكثر شيوعاً بين النساء وكبار السن والأشخاص المضطربين نفسياً، أو من يمرون بظروف غير مرحلة إجتماعياً واقتصادياً ..... إلخ. وعندما يزداد الأرق فإنه يؤدي إلى الخوف من عدم النوم وإنشغال الشخص بأوقات النوم، مما يجعل الإنسان في دائرة قلق وتنافم مشكلة المريض.

### وصف حالة الأرق:

الأرق هو شعور بالتوتر والقلق والإنشغال أو الإكتئاب، وكان أفكاراً تتتسابق حول مشاكل خاصة ونوع من الخوف على الحالة الصحية والخوف من الموت، مما يسبب إزعاج وتوتر. ويرتبط الأرق إرتباطاً وثيقاً بحلول وقت النوم حتى أن جزء من أفكارهم هو الإنشغال بالحصول على النوم، ويلجأ البعض إلى تعاطي بعض الأدوية المهدئة أو المنومة للتخلص من الأرق أو التوتر أو تناول بعض الكحوليات، والبعض الآخر يلجأ إلى قراءة بعض الآيات الكتابية أو الصحف والمجلات أو مشاهدة التلفزيون لكن الحقيقة أنهم يجلسون شاردين الذهن تماماً، ومن كثرة قلقهم يفقدون القدرة على التركيز والاسماع بآى من هذه الأشياء.

## ملحوظة:



هناك فرق بين الأرق المرضي و مجرد الأرق الوقتي نتيجة لظروف راهنة يزول الأرق بزوالها، ولكن نستطيع

أن نحدد الحالة المرضية من غيرها يذكر د. أحمد عكاشة أربعة سمات هي:

- ١) شكوى إضطراب النوم إما صعوبة السكون إلى النوم أو الإستمرار فيه أو شكوى من نوم هزيل القيمة.
- ٢) تكرار شكوى إضطراب النوم على الأقل ثلاث مرات إسبوعياً لمدة شهر.
- ٣) إنشغال بعدم النوم وإهتمام شديد بنتائجته في الليل وأثناء النهار.
- ٤) الكمية أو الكيفية غير المرضية للنوم، والتي تؤدي إلى إزعاج شديد أو تتعارض مع الأداء الاجتماعي والمهني.

ويذكر أيضاً ضرورة أن يكون الأرق هو الشكوى الأساسية أو أن يكون إستمرار الأرق المزمن وشدته قد أديا بالمريض لاعتباره الاضطراب الأساسي.

والأرق مرض شائع ولكن أحياناً يتحول إلى مرض مزمن يصاحب آلام جسمية وكوابيس، وبعض الإضطرابات العقلية واحتناق أثناء النوم وما إلى ذلك. فيجب في مثل هذه الحالات أن يذهب المريض إلى طبيب نفسي. لكن ما نساعد به في هذا الكتاب هو علاج الأرق المرضي العرضي الشائع والذي ذكرنا سماته الأربعة أفقاً (سابقاً).

## أسباب الأرق

أسباب الأرق كثيرة وعديدة ومتعددة، ولكن سنحاول أن نذكر بعضها ونترك الأسباب الأخرى لكل شخص يعاني من الأرق لأنه هو أكثر الناس قدرة على تحديد السبب الحقيقي لمرضه. لكن ما هي بعض الأسباب العامة؟ فهذا ما سنحاول ذكره بإيجاز شديد.



## ١- الملل وقت الفراغ:

الملل عدو لدود لكل إنسان، وهو يصيب الجميع الأغنياء والفقراء المتعلمين وغير المتعلمين، ويحدث أحياناً للمنشغلين جداً ولأصحاب الأعمال الكبرى. لكن أكثر الناس عرضة للملل هم أكثر الناس معاناة من أوقات الفراغ.

فالفراغ يجعل فكر الإنسان مسرحاً لأفكار كثيرة غالباً ما تكون غير صحيحة، وبالتالي تكون محصلة هذه



الأفكار السلبية، فكراً مشوشأً يحبط الإنسان وبئرقة، ويوقعه فريسة للقلق والأرق. لأن في وقت الفراغ يشعر الإنسان ببطء الزمن، وعدم فاعلية الحياة، وتتشابه الأيام، وتقل الرغبة في الإنجاز أو الطموح، وبالتالي يجهز ر بما لا يجد الفرد معنى أو هدف للحياة، وهنا تكون المشكلة الحقيقة والسبب الحقيقي للأرق. فأبتعد عن أوقات الفراغ، وحاول أن تستثمر وقتك.

## ٢- الإحساس بالتهديد:

أحياناً يكون مصدر التهديد خارجياً وأحياناً يكون داخلياً فالإنسان عالم أسرار، وهناك بعض الأمور التي لا يمكن أن يبوح بها لشخص آخر مهما كانت درجة قرباته أو مكانته. فهناك جانب في حياته، غامض مكتوم ملقي في أعماقه وسرائره، يسميه علماء النفس (Blind area) (أي منطقة مظلمة أو مغتلة). وهو جانب لا يراه ولا يعرفه إلا الإنسان نفسه. غالباً ما يتشكل هذا الجانب من مجموعة أسرار، هي في الواقع أخطاء، يمثل جزء كبير منها إن لم يكن جميعها خطراً أو تهديداً للإنسان. ولا يحاول الإنسان مجرد التفكير فيها وهو في وسط الجماعة، وبالتالي يكون السكون إلى النوم والجلوس منفرداً هو الوقت الوحيد الذي تخرج فيه هذه الأمور التي تشكل خطراً وتهديداً للشخص فتغتصب عليه نومه وتؤرقه. خاصة لو أن هذه الأمور تخص مكانته أو كرامته أو أخلاقه، أو تخدش حياءه فكلما كان الأمر حساساً كلما كان مصدراً قوياً للأرق.

## ٣- الهروب من الواقع والميل إلى الخيال:

هناك بعض الناس يميلون إلى ما يسمى بأحلام اليقظة وهي عملية يحول فيها الفرد واقعه الذي لا يرضي عنه ويرغب في تغييره إلى خيال وأحلام يحقق فيها ما لا يستطيع تحقيقه في الواقع، وهذه العملية

تسبب له السرور بدرجة ما. لكن على الجانب الآخر، هي مصدر أرق واكتئاب. لأنه يفيق منها على واقع مرير لم يتغير، بل قد سرف الوقت بلا نفع أو فائدة. ومن هنا تتحول أحلامه إلى كوابيس مزججة تؤرق نومه، وتتلف مباحث حياته، وتسلبه القدرة على الانسجام مع واقعه، أو حتى التعايش مع ظروفه مما يجعله شديد التوتر ويصاحبه نوع من الأرق والتشتت.

#### ٤- السلبية:



يقف كثيرون  
 أمام المشكلات  
 والأزمات،  
 مكتوفين الأيدي  
 يختلقون الأعذار  
 ويتعلمسون

الهروب من المشكلات بحجج واهية لا قيمة لها، وكل ما يفعلونه هو وضع آمالهم على تدخل الآخرين لحل المشكلة أو تدخل معجزى إلهى يُغير الظروف ويبدل الواقع ويضع حلًا لمشكلاتهم دون أن يبذلوا أى جهد أو تضحية، وعندما لا تتحقق هذه التوقعات - لأن الله لا يساعد إنسان متواكل ولا يقدم حلًا لأشخاص سلبيين - فنجدهم يُصطدمون

بمشكلاتهم وينحصرُون فيها ويعجزون عن حلها مهما كانت بسيطة فتصير جلأً يؤرقهم ويفقدُهم كلَّ أمل في الحياة.

## ٥- القلق والإضطراب:

إن القلق يصيب عدد كبير من البشر، ويجعل الإنسان يعاني كثيراً من الأرق. لأن الإنسان الذي يستسلم للقلق ويتجاوب مع إضطرابات الحياة. يكون عرضة للتذبذب، بل الإنهايار وعدم الثبات، وهذا ينبع عن تأثيره الشديد بالأحداث. فهناك من يقلقون لأنفه الأسباب والأقل المشكلات هؤلاء للأسف يعانون معاناة كبيرة من الأرق.

هذه الأسباب وأسباب أخرى كثيرة تؤثر على الإنسان وتجعله يعاني من الأرق وعدم الإنسجام مع الحياة ويطير نومه منه ويعاني كثيراً من الإضطراب فهل من علاج.

## **علاج يسوع للأرق**

نعم هناك علاج فالرب يسوع يستطيع أن يعالج ما فينا من مرض مهما كان نوعه ولذا يقدم المسبيح هذه الطرق للعلاج.

## ١) الانشغال بفكرة الله:

الأرق في حالات كثيرة يتحول إلى عادة، وكل عادة سلبية تحتاج إلى عملية إحلال. أى إستبدالها بعادة أخرى إيجابية. وهذا ما عبر عنه



المسيح عندما شرح فكرة خروج الشيطان من الإنسان وعودته مرة أخرى، ومعه سبعة شياطين آخرين لأنه وجد البيت مكتوساً مزيناً معداً. وكان قصد

المسيح أن ترك الإنسان لعادة سيئة دون أن يحل محلها عادة حسنة، سوف يعرض الإنسان للعودة إلى مجموعة من العادات السيئة.

ولأن الأرق يتحول إلى عادة سيئة. وهى عادة الفكر المشوش المضطرب والتفكير في إنشغالات الحياة، واللهم. لذا نحتاج إلى إحلال لأفكارنا المشوشة، واستبدالها بفكرة نقي هادئ متزن، وهذا الفكر هو فكر الله. يقول الرسول بولس "فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع...." ويقول أيضاً "سلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع" ( فيلبي ٤ : ٧)

" ولا تشكوا هذا الدهر بل تغيروا عن شكلهم بتجديد أذهانكم ..."  
(رو ١٢ : ٢).

فلكي تحارب الأرق، إملأ فكرك بفكر المسيح، وإن شغل دائماً بما يتوافق مع مشيئته، وأخرج من دائرة إهتمامك بنفسك وأنشغالك بمشكلاتك. قال المسيح "أطلبوا أولاً ملکوت الله وبره ... " أى فكر في إهتمامات الله، في أمور روحية تسمو بنفسك وترفعك فوق كل إحباط وتشفيك من كل أرق. لأنها تنقى فكرك وتحلّي داخلك.

## ٢- كن نافعاً:

علمنا المسيح أن نعيش بأسلوب مختلف عن العالم وأن نفك بطريقة مختلفة عن العالم، وأن نكون إيجابيين في الحياة، فمارس حياتنا بفاعلية وتأثير وننظر دائماً إلى ما هو أفضل. فتوقع المسيح منا أن نكون ملح ونور للعالم. ويقول المسيح نحن شعب مميز لا تساوى بالناس الغير مختربين لنعمة الله. لأن الله يجعل منا شخصيات مختلفة ويريدنا أن نكون ملح، أى أن نعطي مذاق لطعم الأيام المرة في حياة الناس، وأن نكون مصدر سعادة في حياتهم ونور للعالم. أى أن ننير الليالي الحالكة الظلام في حياة الآخرين، ونعطي لهم رجاءً جديد وأمل حي في غدٍ أفضل لحياة أجمل وأسعد. فإذا كانت دعوة الله لنا أن نكون هكذا

للآخرين فهذا يحتم علينا أن نكون ملحاً صالحاً وسراجاً موقوداً لنكون فعالين ومؤثرين، ولن تكون هكذا إلا لو عشنا حياة قريبة من شخص المسيح الذي جاء يشهد بحياته وكلامه عن حبه للعالم وعطائه وتضحياته من أجل العالم.

عزيزي القارئ إن أردت أن تودع الأرق بلا عودة وبدون رجعة، إن أردت أن تعيش في هدوء وسعادة، جرب أن تكون نافعاً للآخرين، حاول أن تكون سبب في إسعاد شخص حزين أو تعزية لجّرب أو تشجيع لشخص محبط أو كلمة رجاء ليائس أو سند لمريض، أو أن تسدّد إحتياج لمعوز. وأختبر كيف تغمرك السعادة عندما تأوي إلى فراشك، أو تجلس بمفرنك بعد يوم طويل، تكون قد صنعت فيه أمراً نافعاً للعالم الذي تحيا فيه. أقولها بصدق. أنك سوف تختبر الراحة والهدوء والسكينة وتنام في سلام دون أرق أو قلق.

### ٣) فكر إيجابية:

الشخص الذي يعاني من الأرق، غالباً ما يفكر في السلبيات والمشكلات. لكن المسيح يعلمنا أن ننظر دائماً للإيجابيات فالله منحنا الكثير من عطاياه، لكن مشكلة الناس أنهم ينظرون كل واحد إلى ما للآخرين، وينكر ما أعطاه الله لهم. وهذا سبب حقيقي للأرق. ألم

يتأنم إرميا وآسف وغيرها لأنهم نظروا إلى غنى وقوه وامتيازات الأشرار، وقال آسف: " .... لولا قليل لرلت خطواتي " (مزמור ٧٣ : ٢) لكن سرعان ما جلسوا أمام الله بفكر إيجابي فرأوا الحقيقة واضحة وجلية، واستطاعوا أن يفهموا أن ما ميزهم الله به أفضل وأعظم بكثير مما أعطاه للأشرار.



نعم إن كل إنسان في مقدوره أن يفكر بإيجابية، حتى لو أن إمكانياته قليلة وهزيلة. لكنه سيرى نفسه أعظم بكثير من غيره ويقدم الشكر لله. وهناك من يملك كل شيء ولكن عينيه دائماً على السلبيات فلا يرى ما هو فيه من نعم، بل يرى كل ما حرم منه، فيعيش في تذمر وعدم رضا وبالتالي لا يساقط أو يسعد بأى شيء مما له، ويصاب بآرق شديد. لذا علينا أن ننظر بإيجابية ونشكر فنسعد ونهزم الأرق.

#### ٤) حول الأرق إلى طاقة وعمل:

ذكرنا أن وقت الفراغ عامل مساعد على الأرق و المجال واسع لإقتحام الأفكار السلبية حياتنا. لذا من الأمور الهامة للتغلب على الأرق هو

إنشغال الفرد بأمور كثيرة نافعة. واستثمار الوقت أحسن إستثمار.



وقدرة الفرد على تحويل كل وقت فراغ وكل طاقة إلى عمل ومجهد. فلا يتسرّب الملل إلى حياتنا ولا نشعر بالفراغ أو بعدم فاعلية الحياة. بل نجد أنفسنا منشغلين بأمور أكثر قيمة وفائدة من مجرد التفكير الخاوي. **فَوْل**

كل فكر إلى واقع وأهجر خيالك وأحلامك الوردية وأنزل إلى عالم الواقع وكاف واتعب واجهد وابسط كل أحلامك على أرض الواقع.

## ٥) تعلم الإبتکال على الله:

يظن الإنسان أن التفكير والقلق والإهتمام بشأن الأمور الصعبة ومشكلات الحياة يساهم في حلها، لكن الحقيقة أننا لا نجني منه سوى الأرق والتعب، أما الطريق الحقيقي هو أن تبذل كل جهدك في حل المشكلة، مع الإيمان الكامل بأن الله يهتم بنا وهو وحده الذي في يده أمرنا، وهذا يساعدنا على إلقاء مشكلاتنا عليه وإتکالنا الكامل وثقتنا القوية فيه. فننحاجد في الحياة ونحن في إيمان حقيقي أننا لسنا وحدنا، بل معنا الإله الحى الذى يستطيع كل شىء، ومن هنا نمتلى بالأمان والطمأنينة والهدوء، ونثق في حكمته وقدرته على فعل كل ما هو صالح

لنا وهذا هو الطريق الأفضل لأن نودع قلقنا واضطرابنا وكل أرق في حياتنا. فاتكل على الرب وأصبر له وثق فيه فهو أبونا ومالك أمرنا.

هذه بعض الأفكار التي تساعدنا على هزيمة الأرق وفي النهاية نقدم لك عزيزي القارئ بعض الوسائل الطبية السريعة التي تساعدك على التغلب على الأرق.

## علاج الأرق

بعد التأكيد من أن الحالة هي مجرد أرق عرضي وليس بسبب مرضي عضوي أو نفسى فإن ما يساعد على التخلص من الأرق هو الآتى:

- ١) السرير للنوم فقط: بمعنى أن لا تحاول البقاء في السرير قبل ميعاد النوم أو بعد وقت اليقظة للقراءة أو مشاهدة التليفزيون.
- ٢) تنظيم موعد الإستيقاظ: حاول تثبيت وقت اليقظة بصفة منتظمة مهما كان ميعاد النوم.
- ٣) ممارسة الرياضة: إن الرياضة من أكثر الأمور المفيدة في تنظيم الدورة الدموية ومساعدة الجسم على الإسترخاء ولذا ينصح بمارسها ولكن يفضل قبل الساعة السابعة مساءً.

٤) الإِبْتَاعَدُ عَنِ الْأَطْوَارِ: مَا يُسَبِّبُ شَدَّ الْإِنْتِبَاهِ وَيُسَاعِدُ عَلَى الْيَقْظَةِ وَيُؤَثِّرُ عَلَى الْأَعْصَابِ فَيَفْقَدُ الْإِنْسَانُ قَدْرَتَهُ عَلَى النَّوْمِ لَذَا يُفَضِّلُ الإِبْتَاعَدُ عَنْهَا.

٥) درجة حرارة مريحة في الحجرة: وهي ترجع للشخص إذا كان يفضل



الجو البارد أو الحار  
وَعَلَيْهِ يُفَضِّلُ النَّوْمُ فِي  
دَرْجَةِ الْحَرَاءِ الْمَنَاسِبَةِ  
حَتَّى تُسَاعِدَهُ عَلَى النَّوْمِ.

٦) الأكل: الجوع يحول مرات كثيرة دون النوم لذا ينبغي أن لا تناول  
جائعاً ولا أن تأكل قبل النوم مباشرة حتى لا تشعر بالألم أو مغص  
في المعدة أو عسر هضم.

٧) بعد عن الكحوليات: وليس المقصود الخمور فقط وإنما أيضاً كل  
المنبهات من شاي ومياه غازية والتدخين والقهوة ..... إلخ

٨) التفكير الإيجابي: فلا تحاول أن تفك في أمور مقلقة من هموم  
ومشكلات أو خلافات شخصية ... إلخ فهذه كلها إغلاق عليها باب  
الحجرة قبل أن تذهب لتنام.

٩) لا يفضل النوم أثناء النهار: حاول أن تستكمل نشاطك اليومي  
طوال النهار حتى لو كان النوم غير كاف في الليلة السابقة لأن  
الإجحاف سيساعد على النوم بمجرد وجودك في السرير.

١٠ ) تدرب على الإسترخاء: حاول أن تتدرب على الإسترخاء والتركيز في الموضوعات الترفيهية. والنوم بواسطة الموسيقى الهدائة أمر مفید جداً.

### **ملحوظة:**

إن مجرد الإسترخاء على الفراش لمدة طويلة في هدوء حتى دون النوم يعطي للجسم قدرة على إستعادة النشاط من جديد ولا تشعر بأنك مجهد. فإذا لم تستطع أن تنام حاول الإسترخاء دون ملل، فبذلك تتحقق لنفسك قدرأً كبيراً من الراحة التي تساعدك على إستعادة نشاطك من جديد.