

الأرق

ق سامي حنين (من كتاب أعظم مُعالج 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 قُرب طلوع الفجر، وآخاب الملك الذي عاش حالة أرق بسبب رفض نابوت اليزعيلي أن يعطيه الكرم الذي ورثه نابوت عن آبائه، وداريوس الملك الذي يقول عنه الكتاب "بات صائماً ولم ييؤت بسراريه وطار عنه نومه". وذلك بسبب قلقه على دانيال الذي ألقاه في جب الأسود. وعبر كل العصور وإلى يومنا هذا

والأرق من أكثر
الأمراض شيوعاً،
وذلك لأسباب
كثيرة منها: سرعة



إيقاع الحياة والاضطرابات اليومية وغيرها من الأمور التي تُنغص 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 مريحة إجتماعياً واقتصادياً إلخ. وعندما يزداد الأرق فإنه يؤدي إلى الخوف من عدم النوم وإنشغال الشخص بأوقات النوم، مما يجعل الإنسان في دائرة قلق وتفاقم مشكلة المريض.

وصف حالة الأرق:

الأرق هو شعور بالتوتر والقلق والإنشغال أو الإكتئاب، وكأن أفكاراً تتسابق حول مشاكل خاصة ونوع من الخوف على الحالة الصحية والخوف من الموت، مما يسبب إنزعاج 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 والاستمتاع بأى من هذه الأشياء.

ملحوظة:



هناك فرق بين الأرق
المرضى ومجرد الأرق
الوقتي نتيجة لظروف
راهنة يزول الأرق
بزوالها، ولكي نستطيع

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

- (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 بتبعاته فى الليل وأثناء النهار.
- (٤) الكمية أو الكيفية غير المرضية للنوم، والتي تؤدى إلى إنزعاج شديد أو تتعارض مع الأداء الاجتماعى والمهنى.

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

والأرق مرض شائع ولكن أحياناً يتحول إلى مرض مزمن يصاحبه آلام جسمية وكوابيس، وبعض الاضطرابات العقلية واختناق أثناء النوم وما إلى ذلك. فيجب في مثل هذه الحالات أن يذهب المريض إلى طبيب نفسى—. لكن ما نساعد به في هذا الكتاب هو علاج الأرق المرضى العرضى الشائع والذي ذكرنا سماته الأربعة أنفاً (سابقاً).

أسباب الأرق

أسباب الأرق كثيرة وعديدة ومتنوعة، ولكن سنحاول أن نذكر بعضاً منها ونترك الأسباب الأخرى لكل شخص يعاني من الأرق لأنه



هو أكثر الناس قدرة على تحديد السبب الحقيقى لمرضه. لكن ما هى بعض الأسباب العامة؟ فهذا ما سنحاول ذكره بإيجاز شديد.

١- الملل ووقت 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 مسرّحاً لأفكار كثيرة غالباً ما تكون غير صحيحة، وبالتالي تكون محصلة هذه



الأفكار السلبية، فكراً مشوشاً يجبط الإنسان ويؤرقه، ويوقعه فريسة للقلق والأرق. لأن في وقت الفراغ يشعر الإنسان ببطء الزمن، وعدم فاعلية الحياة، وتتشابه الأيام، وتقل الرغبة في الإنجاز أو الطموح، وبالتدرج ربما لا يجد الفرد معنى أو هدف للحياة، وهنا تكون المشكلة الحقيقية والسبب الحقيقي للأرق. فابتعد 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 قرابته أو مكانته. فهناك جانب في حياته، غامض مكتوم ملقى في أعماقه وسرائره، يسميه علماء النفس (Blind area) (أى منطقة مظلمة أو معتمة). وهو جانب لا يراه ولا يعرفه إلا الإنسان نفسه. وغالباً ما يتشكل هذا الجانب من مجموعة أسرار، هي في الواقع خطأ، 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 فتتغص عليه نومه وتؤرقه. خاصة لو أن هذه الأمور تخص مكانته أو كرامته أو أخلاقه، أو تخدش حياته 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 يرضى 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 وإكتئاب. لأنه يفيق منها على واقع مرير لم يتغير، بل قد سرف الوقت بلا نفع أو فائدة. ومن هنا تتحول أحلامه إلى كوايس مزعجة تؤرق نومه، وتلف مباحج 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، مكتوفى الأيدي يخلقون الأعذار ويتلمسون

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 حلاً لمشكلاتهم دون أن يبذلوا أى حمد أو تضحية، وعندما لا تتحقق هذه التوقعات - لأن الله لا يساعد إنسان متواكل ولا يقدم حلاً لأشخاص سلبيين- فنجدهم يُصطدمون

بمشكلاتهم وينحصرون فيها ويعجزون عن حلها مهما كانت بسيطة
فتصير جبلاً يورقهم ويفقدهم كل 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 الإنهيار وعدم الثبات، وهذا ينتج عن تأثره الشديد بالأحداث. فهناك من يقلقون لأتفه الأسباب ولأقل 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 المسيح هذه الطرق للعلاج.

(١) الإنشغال بفكر 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 مكنوساً مزيناً معداً. وكان قصد

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

ولأن الأرق يتحول إلى عادة سيئة. وهى عادة الفكر المشوش المضطرب والتفكير فى إنشغالات الحياة، والهَم. لذا نحتاج إلى إحلال لأفكارنا المشوشة، وإستبدالها بفكر نقى هادئ متزن، وهذا الفكر هو فكر الله. يقول الرسول بولس " فليكن فيكم هذا الفكر الذى فى المسيح يسوع...." ويقول أيضا " وسلام الله الذى يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم فى المسيح يسوع " (فيلبي ٤ : ٧)

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

فلكى تحارب الأرق، إملأ فكري بفكر المسيح، وإنشغل دائماً بما يتوافق مع مشيئته، وأخرج من دائرة إهتمامك بنفسك وأنشغالك بمشكلاتك. قال المسيح " أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره ... " أى فكر فى إهتمامات الله، فى أمور روحية تسمو بنفسك وترفعك فوق كل إحباط وتشفيك من كل أرق. لأنها تنقى فكري وتجلى داخلك.

٢- كن نافعاً:

علمنا المسيح أن نعيش بأسلوب مختلف عن العالم وأن نفكر بطريقة مختلفة عن العالم، وأن نكون إيجابيين فى الحياة، نمارس حياتنا بفاعلية وتأثير وننظر دائماً إلى ما هو أفضل. فتوقع المسيح منا أن نكون ملح ونور للعالم. ويقول المسيح نحن شعب متميز لا نتساوى بالناس الغير مختبرين لنعمة الله. لأن الله يجعل منا شخصيات مختلفة ويريدنا أن نكون ملح، أى أن نعطي مذاق لطعم الأيام المرة فى حياة الناس، وأن نكون مصدر سعادة فى حياتهم ونور للعالم. أى أن ننير الليالى الحالكة الظلام فى حياة الآخرين، ونعطي لهم رجاء جديد وأمل حى فى غدٍ أفضل لحياة أجمل وأسعد. فإذا كانت دعوة الله لنا أن نكون هكذا

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

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

٣) فِكرٌ إيجابىة:

الشخص الذى يعانى من الأرق، غالباً ما يفكر فى 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 حقيقى للأرق. ألم

يتألم إرميا وآساف وغيرهما لأنهم نظروا إلى غنى وقوة وإمكانيات الأشرار، وقال آساف: ".... لولا قليل لزلقت خطواتي" (مزمو ٧٣: ٢) لكن سرعان ما جلسوا أمام الله بفكر إيجابي فأروا الحقيقة واضحة وجليّة، 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 شئ ولكن عينيه دائماً على السلبيات فلا يرى ما هو فيه من نعم، بل يرى كل ما حُرِمَ منه، فيعيش في تدمير وعدم رضا وبالتالي لا يستمتع أو يسعد بأى شئ مما له، ويصاب بأرق شديد. لذا علينا أن ننظر بإيجابية ونشكر فنسعد ونهزم الأرق.

٤) حول الأرق إلى طاقة وعمل:

ذكرنا أن وقت الفراغ عامل مساعد على الأرق ومجال واسع لإقحام الأفكار السلبية حياتنا. لذا من الأمور الهامة للتغلب على الأرق هو

إنشغال الفرد بأمر كثيرة نافعة. وإستثمار الوقت أحسن إستثمار.



وقدرة الفرد على تحويل كل وقت فراغ وكل طاقة إلى عمل ومجهود. فلا يتسرب الملل إلى حياتنا ولا نشعر بالفراغ أو بعدم فاعلية الحياة. بل نجد أنفسنا منشغلين بأمر أكثر قيمة وفائدة من مجرد التفكير الخاوى. فقول

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

٥) تعلم الإتكال 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 الذى فى يده أمرنا، وهذا يساعدنا على إلقاء مشكلاتنا عليه وإتكالنا الكامل وثقتنا القوية فيه. فنجاهد فى الحياة ونحن فى إيمان حقيقى أننا لسنا وحدنا، بل معنا الإله الحى الذى يستطيع كل شئ، ومن هنا نمتلى بالأمان والطمأنينة والهدوء، ونثق فى 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 تقدم لك عزيزى القارئ بعض الوسائل الطبية السريعة التي تساعدك على التغلب على الأرق.

علاج الأرق

بعد التأكد من أن الحالة هي مجرد أرق عرضي وليست بسبب مرضى عضوى أو نفسى فإن ما يساعد على التخلص من الأرق هو الآتى:

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

٤) الإبتعاد عن الضوضاء: مما يسبب شد الإلتباه ويساعد على اليقظة ويؤثر على الأعصاب فيفقد الإنسان قدرته على النوم لذا يفضل الإبتعاد عنها.



٥) درجة حرارة مريحة في الحجرة: وهى ترجع للشخص إذا كان يفضل الجو البارد أو الحار وعليه يفضل النوم في درجة الحرارة المناسبة حتى تساعده على النوم.

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

٧) البعد عن الكحوليات: وليس المقصود الخمر فقط وإنما أيضاً كل المنبهات من شاي ومياه غازية والتدخين والقهوة إلخ

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

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

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

ملحوظة:

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