

كيف تبعد النعاس أثناء القراءة؟

جزء من المقدمة:

لذا فإن علينا أن نجعل من القراءة برنامج عمل يومي، وأن نجعلها واجبًا وليس اختيارًا... نعلّمها لأطفالنا وللجيل وأنها ضرورية كما الأكل والشرب والتنفس، وأن نعلمهم ألا يخلوا من اصطحابها معهم إلى جميع الأماكن؛ لكي يقرؤا في أوقات فراغهم.

كيف تبعد النعاس أثناء القراءة؟

لأن القراءة عمل فردي في الغالب، فإن كثيرا من القراء يعانون من مشكلة النعاس خلاله، وهو ما يقطع حالة الانسجام وقد يكون عقبة أمام استمرار القراءة. وكما قيل (ما أنقض النوم العزائم اليوم) فإنه يعد مشكلة حقيقية للكثيرين الذين يحلمون بتجاوزها من أجل قراءة أكثر.

فالنوم الذي يعرفه الكاتب الدكتور حكمت الحلو بأنه: (آلية جسمية نفسية تحصل بصورة دورية منتظمة ومتكررة، فتنتظم معها بنفس الإيقاع كل الاستجابات الفسيولوجية عند الإنسان، وتمتاز هذه الآلية بالسكون الظاهر، والنقص الكبير في الإحساس بالبيئة المحيطة مقارنة بحالة الصحو)

قد تصعب السيطرة عليه ويصبح كما يقول البعض: عندما تريده لا يريدك وعندما لا تريده يريدك.

وقد يكون من أسباب النعاس أثناء القراءة أنها مرتبطة بحالة من الاسترخاء والهدوء فيما يحيط بالقارئ، أو بالشعور بحالة من الضجر أو الملل ما يعطي إشارة للدماغ بالاستعداد للنوم.

قبل كل شيء يجب أن يضع كل منا نصب عينيه أهمية القراءة في حياته وما يمكن أن يحققه من مستوى معرفي، بل ومكاسب حقيقية باعتمادها منهج حياة ذلك أن حالة النعاس ترتبط في الغالب بحالة الملل والضجر الذي يسيطر على القارئ لعدم وجود الحافز المناسب. وعندما يتحقق ذلك فإنه سوف يخلق حالة من

الشغف تخلق بدورها يقظة ذهنية يمكن بدورها أن تقاوم النعاس بدرجة كبيرة.

ونقترح هنا بعض الخطوات للتغلب على النعاس:

■ أولها وضع برنامج للقراءة في بداية اليوم؛ حيث هناك اكتفاء من النوم، وليس في نهايته بعد يوم عمل أو جهد أو مهمات متعددة. لكن هذا الحل يصطدم بمشكلة كون بداية اليوم هو التزام بالدوام أو بالدراسة ومن الصعب الاستمرار فيه بشكل مستمر، لكن يمكن محاولة ذلك فقد ينجح تخصيص وقت (ولو كان بضع دقائق) للقراءة قبل الانطلاق في المشوار اليومي. ويمكن تجاوز هذه المشكلة بالاستيقاظ نصف ساعة أبكر من الوقت المعتاد.

■ كما يمكن استثمار الوقت القصير في مقر العمل والذي يسبق بدء الدوام للقراءة ولو بضع صفحات من كتاب سهل الهضم. ويمكن كذلك الاستفادة من بعض أوقات الراحة كفسح العمل للقراءة، أو في أوقات الإجازات الأسبوعية أو الإجازة السنوية؛ حيث لا يمكن التقليل من أهمية ودور هذه الأوقات لو قمنا بتجميعها، وبعد وقت ما بعد القيلولة بعد يوم الدوام إن وجدت أثناء اليوم وقتاً مناسباً جداً للقراءة؛ حيث يكون الدماغ في حالة انتعاش.

■ ويمكن الاستفادة من الكتب الصوتية للتحويل على النوم خاصة في حال كان الشخص مشغولاً بأمر آخر مثل بعض الأعمال والمهمات المنزلية؛ حيث من المستبعد أن يغفو الواحد أثناء الاستماع إلى كتاب في حال كان لديه عمل آخر كالتنظيف أو الترتيب أو حتى الغسيل. ولا بأس من الاستمرار في القراءة بهذا الشكل حتى إن لم يكن مستوى استيعاب هذه الكتب بنفس مستوى الكتب المقروءة.

ويعد جهد المشي في مكان هادئ وآمن داخل المنزل أو خارجه مناسباً للبقاء في حال اليقظة أثناء القراءة وتجنب النوم ذلك أن الحركة تتسبب في تدفق الدم إلى دماغ الإنسان وبالتالي ابتعاد النوم عنه. ويمكن حتى القيام ببعض الحركات الرياضية القصيرة المدة من خمس إلى عشر دقائق أو المشي في حديقة المنزل التي قد تعيد الانتعاش إلى ذهن القارئ حال ابتلائه بالنوم.

وقد يقيد أكل بعض الأغذية الخفيفة أو المكسرات أو المشروبات للبعث؛ لكي يبقى النوم بعيداً عن الأجفان.

ويعد مكان القراءة مهما جدا في استدامة القراءة بيقظة وانتباه، كالقراءة في مكان به إضاءة كافية وتهوية جيدة وفتح نوافذ الغرف حتى يتحرك فيها تيار الهواء الذي يطرد النوم، ويعد الجلوس على الكراسي المخصصة للمكاتب، وليست المخصصة للراحة؛ يعد حلا، حيث يمكن للأخيرة أن تجلب النوم، والابتعاد قدر الإمكان عن القراءة في غرف النوم. وينصح بأن يقوم القارئ بتنويع القراءة بين الصوت المرتفع والمنخفض وذلك لكسر رتابة عملية القراءة، ويعد الاستحمام السريع أو حتى مجرد غسل الوجه بماء بارد وأكل العلكة مناسبة لطرد النعاس، ونقل من تاريخنا القديم أن الرازي كان يقرأ وهو مضطجع على ظهره حتى إذا داهمه النوم وقع الكتاب على وجهه فانتبه ليوصل القراءة.

■ اقرأ طوال الليل والنهار. التهم الكتب.

■ الشعور بأن لديك شيئًا جيدًا؛ لتقرأه قبل النوم، يظل واحدا من أجمل المتع على الإطلاق.

■ كيف يسمح أي منا نحن أبناء هذا الجيل لنفسه بالنوم والاستعمار مستيقظ في كل مكان؟ ثم نحن العرب هل استيقظنا في الأصل حتى ننام؟! إن ما نحتاجه ليس غرف نوم بل غرف استيقاظ.

همسه :

"استمر ولن يخيبك سعيك وتعبك."