

# في خمس طرق هكذا تخدع عقلك للنوم سريعًا



الأربعاء 28 يونيو 2017 03:06 م

مع التعرّض إلى ضغوط العمل يمكن أن تجد صعوبة في الاسترخاء والنوم ليلاً؛ لهذا السبب وجدت دراسات أن هناك أكثر من طريقة للتخلص من القلق والمساعدة في النوم سريعًا

يملك العقل مفاتيح راحتك؛ لذا يمكنك التلاعب به حتى يضع جسدك في حالة تساعدك على الاسترخاء بأكثر من طريقة

نشرت مجلة «فان جارد» أهم خمس طرق نرصدها فيما يلي:

## 1- البقاء مستيقظًا

يُسمّى ذلك «مناقضة النوم»، حيث يتحدّى الشخص نفسه ليبقى مستيقظًا، وهو ما يساعد في النوم سريعًا؛ بسبب تمرّد العقل ضد هذه المحاولة لهذا السبب عندما نحاول أن نسهّر ليلاً للذاكرة ينتهي بنا الأمر نائمين

للقيام بهذه الطريقة يجب أن تستلقي على سريرك وتقتنع نفسك أنك لن تنام، وسوف يفسر عقلك ذلك أنك ترغب في النوم؛ وهو ما سيؤدي إلى استرخاء عضلات العينين حتى تسقط في النوم

## 2- استخدم خيالك

يعتبر ذلك مثل التأمل، وبهذه الطريقة يمكنك تخيل نفسك في موقف تشعر فيه بالراحة؛ مثل الوجود في مكان يشعرك بالراحة

أثناء تخيل ذلك ستشعر في النهاية بالاسترخاء؛ مما سيسهل من النوم

## 3- الدندنة

تساعد الدندنة في توليد إحساس بالهدوء؛ لذا يمكنك البدء في هذه المحاولة للمساعدة في النوم بشكل أسرع

اجلس أو استلق في وضع مريح، ثم أغلق عينيك وأرح كتفيك، وأغلق فمك وابدأ بالدندنة؛ أثناء ذلك قم بالشهيق من أنفك بطريقة مريحة، ثم بالزفير من فمك بلطف

أثناء الدندنة حاول التركيز على الاهتزازات اللطيفة الصادرة من فمك؛ وهو ما سيساعد في الراحة

## 4- انقباض وانبساط العضلات مع الراحة

تعتبر هذه الطريقة أسلوب استرخاء تدريجيًا وتساعدك على النوم تبدأ الطريقة بالاستلقاء على سريرك، تنفّس الهواء من أنفك، أثناء قيامك بذلك حاول شدّ أصابع قدمك إلى الأمام ثم أرجعها مكانها

في تنفّس آخر، ابدأ بشدّ أصابع قدمك للخلف، ثم أرجعها مرة أخرى لمكانها، حاول قبض عضلات جسدك واحدة تلو الأخرى ثم ابسطها، عند انتهاءك من ذلك ستشعر بحالة من الاسترخاء والاستعداد للنوم

يميل الأشخاص إلى النوم بسهولة وبطريقة أفضل عندما تكون حرارة الغرفة باردة قليلاً. يرجع ذلك إلى أن هذه البرودة تحاكي ما يفعله جسدك بشكل طبيعي عندما تسقط في النوم، حيث تنخفض حرارة جسدك؛ لذا عندما تكون حرارة الغرفة منخفضة يساعدك ذلك على النوم سريعاً.