

## نصائح ذهبية للحفاظ على نوم مثالي خلال شهر رمضان... إليك أهمها



يمكن أن يكون الحفاظ على جدول نوم جيد خلال شهر رمضان أمرًا صعبًا للبعض بسبب ساعات الصيام.

وأجاب روبوت الدردشة (تشات جي بي تي) على سؤال حول كيفية التخطيط بشكل جيد للحصول على قسط مناسب من النوم خلال شهر الصوم.

وفيما يلي بعض النصائح التي قدمها للمساعدة:

### 1. التكيف تدريجيًا قبل شهر رمضان

إذا كان ذلك ممكنًا، ينبغي أن يحاول المرء تعديل جدول نومه في الفترة التي تسبق شهر رمضان. يمكن تغيير وقت النوم تدريجيًا حتى يتوافق بشكل أكبر مع الجدول الزمني الذي سيحتاجه خلال شهر رمضان، وأن يستهدف النوم في وقت لاحق والاستيقاظ مبكرًا.

## 2. التخطيط لقيلولة أقصر

يمكن أن يساعد الحصول على قيلولته بعد صلاة الظهر، تحديدًا قيلولته قصيرة مدتها ما بين 20-30 دقيقة، في إعادة شحن الطاقة وتجنب الشعور بالتعب المفرط.

أو يمكن أخذ قيلولته قصيرة بين العصر والمغرب (قبل وجبة الفطور) بما يساعد على الراحة والاستعداد لتأدية صلوات المغرب والعشاء والتراويح بنشاط وتركيز.

## 3. النوم بعد صلاة الفجر

وبما أن البعض يستيقظ مبكرًا لتناول وجبة السحور، فيمكن محاولة العودة إلى النوم بعد الفجر. يجب الحرص على النوم لمدة تتراوح من 1.5 إلى 3 ساعات للمساعدة في تجديد الطاقة، بما يسمح بعدم الشعور بالإرهاك والتعب طوال اليوم.

## 4. الحفاظ على رطوبة الجسم

يمكن أن يؤدي الجفاف إلى صعوبة النوم بشكل جيد. ينبغي مراعاة شرب كميات كبيرة من الماء أثناء ساعات عدم الصيام للتأكد من ترطيب الجسم جيدًا. ويراعى تجنب تناول كمية كبيرة من الكافيين، لأنه يمكن أن يؤثر على جودة النوم.

## 5. إنشاء بيئة نوم مريحة

يوصي الخبراء بصفة عامة بجعل غرفة النوم مناسبة للنوم، بما يشمل الحفاظ عليها مظلمة وهادئة ودافئة. وإذا كان ممكنا، يتم استخدام ستائر معتمة لمنع ضوء الصباح الباكر. ويمكن أيضًا استخدام سدادات الأذن إذا كانت الضوضاء تشكل مشكلة أثناء النوم.

## 6. تجنب تناول وجبات ثقيلة

ينصح الخبراء بمحاولة عدم تناول وجبات كبيرة قبل النوم مباشرة، خاصة في الليل بعد صلاة التراويح. يمكن للوجبات الثقيلة أن تؤدي إلى خلل في عملية الهضم وتؤثر على جودة النوم.

## 7. الالتزام بالروتين

ينبغي محاولة الاستيقاظ والذهاب إلى السرير في أوقات ثابتة. يمكن للجسم أن يتكيف بشكل أفضل إذا تم المحافظة على روتين معين، حتى خلال شهر رمضان المعظم.

## 8. ممارسة الرياضة بحكمة

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي، على الشعور بالمزيد من النشاط. ولكن ينبغي تجنب ممارسة التمارين الرياضية الشاقة قبل النوم مباشرة، لأنها يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة.

## 9. تقنيات التنفس العميق أو الاسترخاء

إذا كان الشخص يواجه صعوبة في النوم، فيمكنه ممارسة التنفس العميق، أو التأمل، أو حتى التمدد اللطيف لإرخاء الجسد والعقل قبل النوم.

من خلال التخطيط لجدول النوم وإعطاء الأولوية للراحة طوال اليوم، سيتمكن الحفاظ على الطاقة والصحة طوال أيام الشهر الفضيل.