

**عوامل النوع الصحي المفيد
في
ضوء التربية الإسلامية**

تأليف

الدكتور / عدنان حسن باحارث

الطبعة الأولى ١٤٢٥هـ

عنوان المؤلف

السعودية- مكة المكرمة

ص. ب ٦٥٢٥

فاكس ٥٦٦٣٦٧٧

هاتف ٥٥٠١٥٦٩

جوال ٠٥٥٥٣٢٦٠٥

دار المجتمع للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

آية

قال الله تعالى :

﴿وَمَنْ أَعْيَنِيهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ
مِّنْ فَضْلِهِ إِنِّي فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ﴾

الروم ٢٣

مقدمة:

الحمد لله الحي القيوم، الذي خلق الليل والنهار، والظلمات والنور، يحي ويميت، بيده الخير، وهو على كل شيء قدير، جعل الليل لباساً، والنهار معاشاً، وسخر الشمس والقمر، له الحمد في الأولى والآخرة، نحمدُه ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

أما بعد... فإن جوانب من طبيعة الإنسان، وجمعاً من سلوكياته تبقى غامضة على الفهم، يصعب التكهّن بحقيقتها، على الرغم من إلف الإنسان بها، وممارسته لها في حياته اليومية؛ فهذه الروح التي يحتضنها بين جنبيه، وهذا العقل الذي يُميّز به، وهذه الأجهزة المختلفة، والشبكات الدموية والعصبية التي ينهض بها، وهذه الألوان المتنوعة من مظاهر السلوك التي يتعاطاها في يومه، فرغم كل أعمال الرصد والبحث العلمي تبقى هذه الجوانب

والمسالك مستعصية على الكشف العلمي الدقيق، الذي يبلغ درجة اليقين في معرفة كنهها، والكشف عن حقيقتها؛ فإن جزءاً ضخماً من الإنسان وسلوكياته لا يزال غامضاً حين يقف الباحثون عند حد الوصف، ويبقى كثير من العلل تخميناً لا يصل إلى حد الجزم القاطع.

ولعل من أعجب مظاهر الإنسان غموضاً، ومن أشدها غرابة، رغم التصاقها وامتزاجها بكيان الإنسان: ظاهرة النوم، فعلى الرغم من أن تجربة النوم يعرفها كل الناس، ويخوضون تجربتها كل يوم، ويشاهدونها في بعضهم وفي الدواب من حولهم، تبقى هذه الظاهرة غامضة يصعب الجزم بحقيقتها.

إن ظاهرة إنسانية تستوعب ثلث عمر الإنسان، ثم يكتنفها كل هذا الغموض: لجديرة بالبحث والتنقيب، وصدق الله عز وجل إذ يقول: ﴿وَمَنْ أَعْيَنَهُ﴾ **مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ...﴾** (١) فجعل سبحانه وتعالى النوم آية من آياته الدالة على عظيم قدرته، وعجيب صنعه.

(١) سورة: الروم، آية ٢٣.

وقد أشار المولى عز وجل في آيات متفرقة من كتابه الكريم إلى ظاهرة الليل والنهار، وما يرتبط بها من النوم واليقظة، والسكون والحركة، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ أَيْلَ لِيَّاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾،^(١) وقال أيضاً: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ أَيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾،^(٢) وقال أيضاً: ﴿وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ أَيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾،^(٣) وقال في موضع آخر من كتابه العزيز: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا أَيْلَ لِيَّاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾^(٤).

هذه الآيات وغيرها كثير تدل على أن ظاهرة النوم

(١) سورة: الفرقان، آية ٤٧.

(٢) سورة: يونس، آية ٦٧.

(٣) سورة: القصص، آية ٧٣.

(٤) سورة: النبأ، آية ٩-١١.

آية من الآيات المستحقة للتأمل وإمعان النظر، حين خُلِق الإنسان متناسقاً مع نظام الكون، متوافقاً مع دورته الفلكية، فحاجة الناس إلى النشاط والحركة والانتشار وطلب المعاش التي لا بد منها لعمارة الأرض يليها ضوء النهار بإشراق شمس على الأرض، وحاجتهم إلى الراحة والهجوم والسكون يليها الليل بظلامه العام الذي يغشاهم، فيضرب عليهم بالنوم، الذي لا بد منه لصلاح أبدانهم، وسلامة نفوسهم.^(١)

والسياق القرآني في حديثه عن النوم لا يتناوله في معرض الحديث عن حقيقته، وإنما يتناوله بهدف بيان أهميته للإنسان، ووضعه ضمن قوائم النعم التي يتفضل الله تعالى بها على عباده، وهذا يشير إلى أن بحث الماهية قد لا يجدي كثيراً من النفع بقدر جدوى البحث عن سبل استثمار هذه

(١) انظر: أ- ابن كثير. تفسير القرآن العظيم. ج ٣، ص ٣٣٢ وج ٤، ص ٤٩٣.
ب- القرطبي. الجامع لأحكام القرآن. ج ١٩، ص ١٧١-١٧٢.
ج- قطب، سيد. في ظلال القرآن. ج ٥، ص ٢٧٦٤ و ٢٥٦٩-٢٥٧٠.

النعمة، والاستفادة من تسخيرها في مصلحة الإنسان؛ فمما لا شك فيه أن النوم ضرورة غريزية لا يستغني عنها الإنسان، وهو ضرورة لصحة البدن، واستقرار النفس، وسلامة التفكير، ومع ذلك فهو حالة نقص تناسب ضعف الإنسان وحاجته؛ ولهذا تنزه الخالق سبحانه وتعالى عنه فقال في كتابه العزيز: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ...﴾^(١)، وقال الرسول ﷺ: "إن الله لا ينام ولا ينبغي له أن ينام"،^(٢) ومع ذلك فإن هذه الحالة الفطرية من النقص البشري لا تشين الإنسان في شيء، فإن أهل التقوى في عبادتهم لله تعالى لا يفرقون في طلب الأجر بين النوم واليقظة؛ إذ يعتبرون نومهم عبادة، كما يعتبرون صلاتهم في حال يقظتهم عبادة، وفي هذا يقول الرسول ﷺ: "ما من رجل تكون له ساعة من الليل يقومها فينام عنها إلا كُتِبَ له أجر صلاته، وكان نومه عليه صدقةً

(١) سورة: البقرة، آية ٢٥٥.

(٢) مسلم. صحيح مسلم. رقم (١٧٩)، ج ١، ص ١٦٢.

تُصَدَّقَ به عليه"،^(١) فالمسلم يطلب الأجر والثواب على نومه كما يطلب الأجر والثواب على قيامه في الصلاة كما هو حال السلف،^(٢) ولهذا جاء التوجيه النبوي للناعس في صلاته أن يرقد حتى يذهب عنه النوم فلا يصلي إلا على نشاط،^(٣) فإن الأجر لن يفوته مادام قد عقد النية الصالحة.



(١) أحمد. المسند. ج ٤٠، ص ٣٩٩-٤٠٠. (حديث صحيح لغيره).
(٢) انظر: البخاري. صحيح البخاري. رقم (٦٥٢٥)، ج ٦، ٢٥٣٨.
(٣) انظر: المصدر السابق. رقم (٢٠٩)، ج ١، ص ٨٧.

مدخل:

يتحد الإنسان مع طوائف الكائنات الحية المختلفة في حاجة الأجسام -غريزياً- إلى النوم،^(١) بحيث يتحقق لهذه الكائنات المتنوعة كفايتها من الهجوع البدني، في صورة من صور الاسترخاء المختلفة المعبر عنها بالنوم؛ لتسترد به نشاطها الجسمي من جديد في دورة الحياة، وهو ظاهرة فيزيولوجية غامضة، لا تزال حتى اليوم مجهولة الحقيقة رغم المعلومات الكثيرة المرصودة حوله،^(٢) فلا يُعرف عنه إلا أنه: "غشية ثقيلة تهجم على البدن فتبطل عمل الحواس".^(٣)

والإنسان من بين هذه الطوائف الحية يملك

-
- (١) انظر: أ - البيضاوي. أنوار التنزيل وأسرار التأويل. ج ١، ص ١٣٤.
ب- أبو البقاء. الكليات - معجم في المصطلحات والفروق اللغوية.
ص ٩٠٩.
- ج- التهانوي. كشف اصطلاحات الفنون. ج ٣، ص ١٣٣٠.
- (٢) باشا، حسان شمسي. النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن. ص ٨.
- (٣) الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي.
ص ٢٨٤.

- إلى حدّ كبير- إرادته في أسلوب إشباع حاجته إلى النوم، من جهة عدد الساعات، ومن جهة تحديد وقته من الليل والنهار. ومن هذا الباب يدخل الخل والاضطراب على الإنسان بين الإفراط والتفريط؛ حيث تفتقر حاجاته الفطرية المختلفة إلى مبدأ الاعتدال بين الطرفين المذمومين في كل مسلك من مسالكه الحياتية المتنوعة.^(١) ولئن كان النوم الصحي مهماً للجنسين فإنه يمثل للإناث ضرورة لجمالهن، ونضارة وجوههن، إذ هن بالفطرة أحوج إلى الجمال من الذكور،^(٢) وقد ثبت أن النساء العاملات - بصورة خاصة - هن أكثر فئات المجتمع جهداً، وأقلهن نوماً.^(٣)

(١) انظر: الرهاوي. أدب الطيب. ص ١١٧.

(٢) محمود، سامي. النوم مفتاح جمالك. ص ١٦-١٧.

(٣) انظر: أ- حسون، تماضر زهري. تأثير عمل المرأة على تماسك الأسرة في

المجتمع العربي. ص ٦٦-٦٧ و ١٥٢-١٥٣.

ب- يونس، منى. "اعتراضات المرأة العاملة على العمل - بحث

استطلاعي". ص ٢٠٩-٢١١.

وقد استقر عند كثير من الباحثين من المتقدمين
والمتأخرين أن منافع النوم وفوائده الصحية الشاملة لا
تتحقق بكمالها إلا من خلال مجموعة من العوامل
المهمة التي لا بد من توافرها، وذلك على النحو
الآتي:

أولاً : عامل مدة النوم

ويقصد بعامل المدة: عدد ساعات النوم، بحيث لا تنقص ساعات نوم الإنسان الطبيعية عن ست ساعات يومياً، ولا تزيد عن ثمان إلا للحاجة، ويعتبر الإناث بحكم طبيعة مسؤولياتهن الاجتماعية المنزلية أقل من الذكور حاجة إلى مزيد من النوم،^(١) خاصة وقد ثبت ضرر الإكثار من النوم على الصحة البدنية والنفسية،^(٢) في الوقت الذي لوحظت فيه الانعكاسات الإيجابية المتعددة على شخصيات الأفراد

(١) انظر: أ - ابن جماعة. تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم.

ص ٧٧-٧٨ .

ب- ابن علي. آداب العلماء والمتعلمين. ص ٦٢ - ٦٣ .

ج- كنجو، خالص جليبي. الطب محراب الإيمان. ج ١،

ص ١٤٧-١٤٨ .

د - كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ١١٠ و ١١٦-١١٧ .

(٢) انظر: أ - ابن سينا. دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية. ص ٢٥ .

ب- عبد الخالق، أحمد وآخرون. "موضوعات التفكير قبل النوم لدى

عينة من طلاب جامعة الكويت". ص ٦٤ .

المعتدلين في ساعات نومهم؛^(١) ولهذا قال عبد الملك ابن مروان لمؤدب أولاده: "علمهم العوم، وخُذهم بقلة النوم".^(٢)

وقد لوحظ أن الإفراط في النوم يرجع أحياناً إلى أسباب عضوية تُنهك قوى البدن، أو نفسية مؤلمة تُلجئ صاحبها إلى الاستغراق في نوبات طويلة من النوم؛ حتى يستعيد من جديد نشاطه النفسي المنهك. وكثيراً ما يكون سبب الإفراط في النوم راجعاً إلى الإكثار من الطعام قبل النوم؛ فإن هذا المسلك مع كونه ضاراً بالبدن؛ فإنه يزيد من ساعات النوم اليومية،^(٣) فلا بد أن يراعي المسلم ذلك من نفسه؛

(١) انظر: كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ١٥٤-١٥٧.

(٢) المبرّد. الكامل. ج ١، ص ١٧١.

(٣) انظر: أ- ابن سينا. القانون في الطب. ج ١، ص ١٧١.

ب- ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٤، ص ٢٢٣-٢٢٤.

ج- البغدادي. الطب من الكتاب والسنة. ص ٢٦.

د - كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ١١٧ و ١٢٢ و ١٩٧.

هـ- الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية الجنسية. ص ٥٤٦.

و - شيفر، شارلز وهوارد ميلمان. مشكلات الأطفال المراهقين

وأساليب المساعدة فيها. ص ٢٨٨.

فإن نهج الاعتدال- في كل ذلك- هو الموصى به في كل جوانب سلوك الإنسان حتى تتحقق له المنافع المرجوة من حكمة تركيب الغرائز المختلفة.



ثانياً : عامل وقت النوم

ويقصد بعامل الوقت : زمن حصول النوم،
بحيث يكون غالب موقع النوم في الليل دون النهار؛
لكونه أنفع للبدن،^(١) إلا أن يكون شيئاً يسيراً وقت
القيولة للحاجة،^(٢) فإن السلف كانوا يكرهون النوم
بالنهار، خاصة بين الفجر وشروق الشمس؛ لما فيه
من المضار الصحية والكسل،^(٣) وفوات دعوة الرسول
ﷺ: "اللهم بارك لأمتي في بكورها"،^(٤) فقد كان

(١) انظر: أ- دياب، عبد الحميد وأحمد قرقوز. مع الطب في القرآن الكريم.

ص ١٠٤.

ب- باشا، حسان شمسي. النوم والأرق والأحلام بين الطب

والقرآن. ص ٤٨.

(٢) انظر: المناوي. فيض القدير. ج ٤، ص ٥٣١.

(٣) انظر: أ- ابن أبي شيبه. المصنف. ج ٨، ص ٣٦٧ و ج ٩، ص ٣٦.

ب- ابن سينا. القانون في الطب. ج ١، ص ١٧١ - ١٧٢.

ج- الغزالي. إحياء علوم الدين. ج ٣، ص ٧٠.

د - ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٤، ص ٢٤١-٢٤٢.

(٤) الترمذي. الجامع الصحيح. رقم (١٢١٢)، ج ٣، ص ٥١٧. (حديث حسن).

هشام بن عبد الملك يقول لأولاده: "لا تصطبخوا بالنوم؛ فإنه شؤم ونكد".^(١)

وتُعد حالات الأرق الليلي أشد ما ينعُص على الإنسان أخذ حقه الكافي من النوم في ساعات الليل، فإن الأرق من أوسع أنواع اضطرابات النوم شيوعاً بين الناس، خاصة بين النساء،^(٢) وهو مع ذلك من أكثرها ضرراً بالصحة العامة،^(٣) وغالباً ما ترجع أسبابه إلى معاناة اجتماعية مؤلمة،^(٤) أو مشكلات نفسية مزعجة،^(٥) أو رواسب إعلامية

(١) الهروي. ذم الكلام وأهله. ج ٤، ص ١٠٨.

(٢) انظر: أ- كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ١٩٣.

ب- عبد الخالق، أحمد وآخرون. "موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت". ص ٦٣-٦٥.

(٣) انظر: ابن سينا. دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية. ص ٢٤.

(٤) انظر: البخاري. صحيح البخاري. رقم (٤٤٧٣)، ج ٤، ص ١٧٧٦.

(٥) انظر: أ- الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية الجنسية. ص ٥٤٩.

ب- بدوي، أحمد زكي. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية.

مثيرة،^(١) أو آمال مستقبلية مُشغلة،^(٢) فإن لم يكن شيء من هذا فغالباً ما يكون الأرق بسبب النوم في النهار، أو وجود عامل مقلق من حر، أو ضوء، أو سوء هضم، أو ضوضاء ونحو ذلك.^(٣) وسبب واحد من هذه الأسباب كاف لإقلاق الشخص ساعات طويلة دون نوم؛ فإن أي اضطراب نفسي لا بد أن ينعكس سلباً على النوم،^(٤) وقد يساعد على هذا وجود الكهرباء التي أغنت أهل السَّهر عن ضوء النهار، وطبيعة نظام الحياة الحديثة التي "لا تعترف بجعل النهار للسعي، والليل للنوم، فإنها في يقظة دائمة من خلال وسائل الاتصال، ووسائل المواصلات، والخدمات الطبية، والشرطة، وغيرها

(١) انظر: الرفاعي، نعيم. الصحة النفسية. ص ٤٨.

(٢) انظر: عبد الخالق، أحمد وآخرون. "موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة

من طلاب جامعة الكويت". ص ٩٤.

(٣) ابن سينا. القانون في الطب. ج ٢، ص ٥٨.

(٤) النابلسي، محمد أحمد. "القوى الإدراكية". ص ١١١.

من المرافق التي لا تعترف بالليل وقتاً للنوم".^(١)

إن على الإنسان أن يدرك " أن الآلية التي يتم بها النوم آلية معقدة، ولم تُكشَف أسرارها النهائية حتى الآن"،^(٢) وحاجته للنوم الكافي ضرورة صحية ملحة لمتابعة مسيرة الحياة، وفرض ذلك من خلال العقاقير الطبية لا يزيده إلا سوءاً، وربما أدمن عليها، وقد ثبت أن الأقراص المنومة يكثر استعمالها بين النساء في منتصف أعمارهن، وعند المترفين من الأغنياء، والحلُّ الصحيح للمشكلة يكون بإزالة أسبابها، والسعي الحثيث في عدم استفحالتها،^(٣) مع حسن التوكل على الله تعالى، وتمام الثقة به؛ فإنها من

(١) أسعد، يوسف ميخائيل. الشخصية القوية. ص ٢٠٢.

(٢) كنجو، خالص جلبي. الطب محراب الإيمان. ج ١، ص ١٤٦.

(٣) أ - كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ١٩٦.

ب - الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي.

ص ٢٨٧-٢٨٨.

أعظم وسائل الاسترخاء العصبي،^(١) إلى جانب الإكثار عند إرادة النوم من ذكر أمور الآخرة، فإن فاطمة بنت علي بن أبي طالب رضي الله عنهما تقول: "شكوت إلى محمد بن علي كثرة السهر والفكر، فقال: اجعلي سهرك وفكرك في ذكر الموت، قالت: ففعلت، فذهب عني السهر والفكر".^(٢)

وإضافة إلى كل هذا: ضرورة الاعتياد على النوم المبكر ليلاً، فإنه أفضل صحياً ونفسياً،^(٣) بحيث يتكلف المسلم ذلك تكلفاً حتى يصبح طبعاً له، فإن العادة إذا استحكمت كانت كالطبيعة للإنسان، تعمل عملها في حفظ الصحة؛^(٤) فإن اضطراب أوقات النوم عامل من عوامل القلق، وأكثر الشكوى تأتي من جهة صعوبة

(١) فينكس، فيليب. فلسفة التربية. ص ٣٩٠.

(٢) ابن منظور. مختصر تاريخ دمشق لابن عساكر. ج ٢٠، ص ٣٦٤.

(٣) الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي. ص ٢٨٦.

(٤) البغدادي. الطب من الكتاب والسنة. ص ٥٣.

الدخول في النوم، ورغم اتساع مشكلات اضطرابات النوم فإنها في النساء أكثر،^(١) وقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه كره السَّهر بعد العشاء الآخرة لغير حاجة،^(٢) وذمَّ الإفراط فيه ولو كان في عبادة.^(٣) فلا بد أن يراعي المسلم ذلك حتى يحصل له الانتفاع الكامل من ساعات نومه اليومية.



(١) الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية- علم النفس والطب النفسي. ص ٢٨٨-٢٨٩.

(٢) انظر: أ- البخاري. صحيح البخاري. رقم (٥٧٤)، ج ١، ص ٢١٦.

ب- الحاكم. المستدرک. ج ٤، ص ٢٨٤. (حديث صحيح).

ج- ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٢، ص ٨٨.

(٣) البخاري. صحيح البخاري. رقم (١١٠٠)، ج ١، ص ٣٨٦.

ثالثاً : عامل عمق النوم

عامل العمق هو أشد فترات النوم وأسكنها، وهو ما يُسمَّى بالتسيخ،^(١) حيث تستحوذ حالة النوم على جسم الإنسان وأجهزته العصبية، وتمتلكُ النفسَ وقواها الإرادية، ويحصل من جرّاء ذلك الاسترخاء الكامل،^(٢) الذي يخرج صاحبه عن تبعات التكليف.^(٣) وهذه الحالة أنفع فترات النوم، وأكثرها فائدة لصحة البدن؛ حيث تُساهم بصورة فعالة في بناء النشاط الجسمي، وتأهيله للعمل من جديد، وعادة ما تكون هذه الحالة من النوم العميق في الساعات الثلاث الأولى من فترة النوم، وأما أقل فترات النوم نفعاً للبدن: فترات النوم الحالم، التي تكثُر فيها الأحلام المنامية، حيث تستهلك نصف زمن النوم تقريباً، وعادة ما تكون قريبة من حال اليقظة؛ لما فيها من النشاط الفكري

(١) الثعالبي. فقه اللغة وسر العربية. ص ١٦٥.

(٢) انظر: ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٤، ص ٢٤٠.

(٣) انظر: أبو داود. سنن أبي داود. رقم (٤٤٠٢)، ج ٤، ص ١٤١. (صحيح).

الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح سنن أبي داود. ج ٣، ص ٨٣٢.

الذي يُسهم بصورة إيجابية في استرداد النشاط العقلي، أكثر من إسهامه في بناء القوى البدنية،^(١) وهذا النوع من النوم مهم للصحة النفسية، ونقصانه مضر بالفرد؛ ولهذا تزيد ساعات النوم الحالم عند الذين يُحرمون منه حين تُتاح لهم فرصة جديدة للنوم،^(٢) كما تزيد بزيادة ساعات النوم عموماً وتنقص بنقصها،^(٣) إلا أنه يبقى للنوم العميق أهميته الكبرى في بناء قوى الإنسان البدنية.

ومن هنا يصبح من المنطق توجيه المسلم لاتخاذ

-
- (١) انظر: أ - جابر، جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي. معجم علم النفس والطب النفسي. ج ١، ص ٤١.
- ب - كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ٨٥ و ٨٧-٨٨ و ١٠٢.
- ج - كنجو، خالص جلبي. الطب محراب الإيمان. ج ١، ص ١٤٩.
- (٢) انظر: أ - السحمراني، أسعد وأحمد كنعان. عقل الإنسان في الفلسفة والطب والقرآن. ص ٢٩٩.
- ب - باشا، حسان شمس. النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن. ص ٤٦.
- (٣) الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي. ص ٢٨٦.

الأسباب المؤدية إلى زيادة فترات النوم العميق، ولعل من أنفع وسائله إلى ذلك: أن ينام عند شعوره بالنعاس وحاجته إلى النوم،^(١) فيقبل عليه بمزاج هادئ معتدل، بعد انهضام الطعام، متجنباً - في ذلك - المواد النشوية الدسمة، والمثيرات الصوتية والحسية المزعجة؛ فإن طبيعة حاله قبل النوم، وما يحترف به أثناء النوم من مثيرات: لهما تأثيرهما البالغ في مقدار عمق النوم، وطول فترة الأحلام، ونوع مضامينها،^(٢) ولما كانت الفتيات - عموماً - بعد البلوغ أكثر أحلاماً من الفتيان،^(٣) فإن أشد ما يُعكّر على الفتاة أخذ راحتها في النوم: الأحلام المزعجة، بما تحمله من

(١) انظر: السيوطي. المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي. ص ٢١٧.

(٢) انظر: أ - ابن ماجة. سنن ابن ماجة. رقم (٣٩٠٧)، ج ٢، ص ١٢٨٥-١٢٨٦. (إسناده صحيح).

ب - كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ٣٩٢-٣٩٣ و ٣٩٨ و ٧٥٦.

(٣) الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي. ص ٤٤.

الموضوعات المخيفة والمثيرة والمشوّشة، التي تغلب عادة على مضامين رؤاها؛ حيث يدخلها الشيطان بوسوسته، فيتلاعب بالفتاة في منامها بأهوال مزعجة، وتشويشات منغصّة، تُفسد على الفتاة عمق نومها،^(١) إضافة إلى الضجيج الذي أصبح جزءاً من حياة الإنسان المعاصر؛ "إذ لم يحدث قط في تاريخ البشرية أن استقبلت شعيرات السمع من ألوان الضجيج المختلفة في تعددها مثل ما تستقبله في هذا العصر"،^(٢) فلا بد أن يتخذ الإنسان التدابير والأسباب الواقية من مُعكّرات النوم، بما يحقق له فترة أطول ضمن النوم العميق النافع للبدن، ولا تفوته- في الوقت نفسه- حاجته المناسبة من النوم الحالم المنشط للنفس والعقل.

(١) انظر: أ- مسلم. صحيح مسلم. رقم (٢٢٦٨)، ج٤، ص ١٧٧٦.

ب- الحفني، عبد المنعم. الموسوعة النفسية الجنسية. ص ٤٣٤.

ج- كمال، علي. باب النوم وباب الأحلام. ص ٤٧٣ و ٦٦٠.

د- محمود، سامي. النوم مفتاح جمالك. ص ١٦.

(٢) عويضة، علي محمود. حق البدن. ص ١٢٣.

رابعاً : عامل هيئة النوم

المقصود بعامل الهيئة هنا حال الإنسان أثناء النوم من جهة : الطهارة الكاملة- من الحدثين الأصغر والأكبر- الباعثة على صفاء النفس ، وانسراح الصدر،^(١) ومن جهة الذكر والدعاء الصَّارف للوساوس الشيطانية، والهواجس النفسية،^(٢) ومن جهة صفة الاضطجاع أيضاً، فقد اختار الرسول ﷺ لنفسه النوم على الشق الأيمن،^(٣) وكرهه للرجل النوم على البطن،^(٤) وكره السلف للمرأة خاصة

(١) انظر: أ- البخاري. صحيح البخاري. رقم (٢٤٤)، ج ١، ص ٩٧.

ب- الدهلوي. حجة الله البالغة. ج ١، ص ٢٠٩ - ٢١٤.

(٢) انظر: أ- البخاري. صحيح البخاري. رقم (٥٤١٦)، ج ٥، ص ٢١٦٩.

ب- مسلم. صحيح مسلم. رقم (٢٧١٠)، ج ٤، ص ٢٠٨١ - ٢٠٨٢.

(٣) أ - البخاري. صحيح البخاري. رقم (٥٩٥٦)، ج ٥، ص ٢٣٢٧.

ب- ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٤، ص ٢٤٠.

(٤) انظر: ابن ماجة. سنن ابن ماجة. رقم (٣٧٢٤)، ج ٢، ص ١٢٢٧.

(صحيح). الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح سنن ابن ماجة.

ج ٢، ص ٣٠٥.

الاستلقاء على الظهر،^(١) حتى قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله لأُمَّته: "لا تدعين بنا تي ينمن مستلقيات على ظهورهن، فإن الشيطان يظلُّ يطمع ما دمن كذلك".^(٢)

وأما باب النية في النوم، فإنها من أوسع أبواب الخير التي يرجوها المسلم، ومن أحسن ما يتهيأ به للنوم؛ حتى ينال مع لذة نومه أجراً وثواباً،^(٣) فقد كان السلف لا يفرقون في اكتساب الأجر بين أعلى درجات العبادة، وبين أعظم الملذات المباحة، حتى قال معاذ بن جبل رضي الله عنه: "أما أنا فأقوم وأنام، وأرجو في نومتي ما أرجو في قومتي"،^(٤) يعني من الأجر والثواب.

(١) انظر: أ- البيهقي. شعب الإيمان. ج ٤، ص ١٧٨.

ب- ابن حبيب. أدب النساء. ص ٢٠٥-٢٠٦.

ج- البوصيري. إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة. ج ٧،

ص ٤٩٥. (إسناد منقطع رجاله ثقات).

(٢) ابن أبي شيبة. المصنف. ج ٤، ص ٣٨٨.

(٣) انظر: ابن عقيل. الفنون. ج ٢، ص ٤٨١.

(٤) البخاري. صحيح البخاري. رقم (٦٥٢٥)، ج ٦، ص ٢٥٣٨.

ومن خلال هذه العوامل الأربعة يمكن للمسلم
- ذكراً كان أو أنثى - أن يستمتع منتفعاً بنومه في أكمل
صورة ممكنة ، وهو بقدر ما يُخلُّ بشيء منها : بقدر ما يفقد
من كمال انتفاعه ، ويُنقص من درجة استمتاعه .



خاتمة:

على الرغم من كثرة الدراسات والأبحاث حول ظاهرة النوم عند الكائنات بصورة عامة، وعند الإنسان بصورة خاصة: تبقى هذه الظاهرة الفيزيولوجية غامضة على الباحثين، مجهولة الحقيقة.

ولعل جدوى البحث المثمر تكون أبلغ حين توجه نحو استثمار هذه الظاهرة الإنسانية، والاستفادة منها بما يحقق صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية، وذلك حين يلتزم الباحثون العوامل التي تساعد على الإفادة من النوم، لاسيما وأن الإنسان يقضي ثلث حياته مستغرقاً في نوم عميق أو حالم، فحريُّ بالباحثين تقصي عوامل النوم الصحي المفيد من جهة: المدة، والوقت، والعمق، والهيئة لمساعدة الإنسان - ذكراً كان أو أنثى - كيف يستفيد من ساعات نومه، وتحصل له آثار النوم الصحي في جسمه وعقله ونفسه.

ولقد حفلت التربية الإسلامية - بمنهجها
الرباني الفريد- بظاهرة النوم ؛ فقد تحدث عنها القرآن
الكريم ، والسنة المطهرة ، باعتبارها نعمة من نعم الله
تعالى ، ووجهت السنة النبوية لنهج الفطرة السوية في
التعامل مع هذه الظاهرة الفيزيولوجية بما يحقق الصحة
العامة ، وكمال بناء الشخصية الإنسانية.



المراجع

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- أحمد ، أبو عبدالله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني (١٤٢١هـ) . المسند . تحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون . بيروت : مؤسسة الرسالة .
- ٣- أسعد ، يوسف ميخائيل (د . ت) . الشخصية القوية . (د . ط) . مصر : دار غريب .
- ٤- الألباني ، محمد ناصر الدين (١٤٠٩هـ) . صحيح سنن أبي داود . بيروت : المكتب الإسلامي .
- ٥- الألباني ، محمد ناصر الدين (١٤٠٨هـ) . صحيح سنن ابن ماجه . ط ٣ . بيروت : المكتب الإسلامي .
- ٦- باشا ، حسان شمسي (١٤١٣هـ) . النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن . ط ٢ . جدة : دار المنارة .
- ٧- البخاري ، أبو عبدالله محمد بن إسماعيل (١٤١٠هـ) . صحيح البخاري . تحقيق مصطفى ديب البغا . ط ٤ . دمشق : دار ابن كثير .

- ٨- بدوي ، أحمد زكي (١٩٧٧ م) . معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية . (د . ط) . بيروت : مكتبة لبنان .
- ٩- البغدادي ، موفق الدين عبداللطيف (١٤٠٩ هـ) . الطب من الكتاب والسنة . تحقيق عبدالمعطي أمين قلعجي . ط ٢ . بيروت : دار المعرفة .
- ١٠- أبو البقاء ، أيوب بن موسى الحسيني الكفوي (١٤١٢ هـ) . الكليات - معجم في المصطلحات والفروق اللغوية . تحقيق عدنان درويش ومحمد المصري . بيروت : مؤسسة الرسالة .
- ١١- البوصيري ، أبو العباس شهاب الدين أحمد بن أبي بكر الشافعي (١٤١٧ هـ) . مختصر إتحاف السادة المهرة بزوائد المسانيد العشرة . تحقيق سيد كسروي حسن . بيروت : دار الكتب العلمية .
- ١٢- البيضاوي ، ناصر الدين أبو سعيد عبدالله بن عمر الشيرازي (١٤٠٨ هـ) . أنوار التنزيل وأسرار التأويل . بيروت : دار الكتب العلمية .
- ١٣- البيهقي ، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي النيسابوري (١٤١٠ هـ) . شعب الإيمان . تحقيق محمد السعيد زغلول . بيروت : دار الكتب العلمية .

- ١٤- الترمذي ، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة (د . ت) . الجامع الصحيح . تحقيق أحمد محمد شاكر وآخران . (د . م) : دار إحياء التراث العربي .
- ١٥- التهانوي ، محمد علي بن علي بن محمد الفاروقي الحنفي (د . ت) . كشف اصطلاحات الفنون . (د . ط) بيروت : دار صادر .
- ١٦- الثعالبي ، أبو منصور إسماعيل النيسابوري (د . ت) . فقه اللغة وسر العربية . (د . ط) . بيروت : دار الكتب العلمية .
- ١٧- جابر ، جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٨ م) . معجم علم النفس والطب النفسي . (د . ط) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- ١٨- ابن جماعة ، بدر الدين أبو عبدالله محمد بن إبراهيم الكناني (د . ت) . تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم . (د . ط) . بيروت : دار الكتب العلمية .
- ١٩- الحاكم ، أبو عبدالله محمد بن عبدالله بن محمد النيسابوري (د . ت) . المستدرک . (د . ط) . بيروت : دار المعرفة .

- ٢٠- ابن حبيب ، أبو مروان عبدالملك بن حبيب بن سليمان الأندلسي الألبيري (١٤١٢هـ) . أدب النساء . تحقيق عبدالمجيد تركي . بيروت : دار الغرب .
- ٢١- حسون ، تناصر زهري (١٤١٤هـ) . تأثير عمل المرأة على تماسك الأسرة في المجتمع العربي . المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، وزارة الداخلية ، الرياض .
- ٢٢- الحفني ، عبدالمنعم (١٤١٢هـ) . الموسوعة النفسية الجنسية . القاهرة : مكتبة مدبولي .
- ٢٣- الحفني ، عبدالمنعم (٢٠٠٣م) . الموسوعة النفسية - علم النفس والطب النفسي . ط٢ . القاهرة : مكتبة مدبولي .
- ٢٤- أبو داود ، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (د . ت) . سنن أبي داود . تحقيق محمد محي الدين عبدالحמיד . (د . ط) . بيروت : دار الكتب العلمية .
- ٢٥- الدهلوي ، أحمد عبدالرحيم وجيه الدين العمري (١٤١٠هـ) . حجة الله البالغة . تحقيق محمد شريف سكر . بيروت : دار إحياء العلوم .

- ٢٦- دياب ، عبد الحميد وأحمد قرقوز (١٤٠٢هـ) . مع الطب في القرآن الكريم . ط ٢ . دمشق : مؤسسة علوم القرآن .
- ٢٧- الرفاعي ، نعيم (١٩٨٧م) . الصحة النفسية . ط ٧ . جامعة دمشق ، دمشق .
- ٢٨- الرهاوي ، إسحاق بن علي (١٤١٢هـ) . أدب الطبيب . تحقيق مريزن سعيد عسيري . مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية ، الرياض .
- ٢٩- السحمراني ، أسعد وأحمد كنعان (١٤٢٣هـ) . عقل الإنسان في الفلسفة والطب والقرآن . دمشق : دار النفائس .
- ٣٠- ابن سينا ، أبو علي الحسين بن علي (١٤٠٥هـ) . دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية . ط ٢ . بيروت : دار إحياء العلوم .
- ٣١- ابن سينا ، أبو علي الحسين بن علي (د . ت) . القانون في الطب . (د . ط) . بيروت : دار الفكر .
- ٣٢- السيوطي ، أبو الفضل جلال الدين عبدالرحمن بن أبي بكر (١٤٠٦هـ) . المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي . تحقيق حسن محمد الأهدل . صنعاء : مكتبة الجيل الجديد .

- ٣٣- ابن أبي شيبة ، أبو بكر عبدالله بن محمد بن إبراهيم العبسي الكوفي (د . ت) . المصنف . تحقيق عبدالحال الأفغاني وآخرون . (د . ط) . جدة : دارالمدني .
- ٣٤- شيفر ، شالز وهوارد ميلمان (١٩٨٩م) . مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها . ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي . الجامعة الأردنية ، عمان .
- ٣٥- عبدالحال ، أحمد وآخرون (١٩٩٥م) . " موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت " . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد (٢) . جامعة الكويت ، الكويت .
- ٣٦- ابن عقيل ، أبو الوفاء علي بن عقيل بن محمد البغدادي الحنبلي (١٤١١هـ) . الفنون . تحقيق جورج المقدسي . (د . ط) . دمنهور : مكتبة لينة .
- ٣٧- ابن علي ، الحسين بن أمير المؤمنين المنصور بالله القاسم بن محمد (١٤٠٦هـ) . آداب العلماء والمتعلمين . بيروت : دار المناهل .
- ٣٨- عويضة ، علي محمود (د . ت) . حق البدن . (د . ط) . الكويت : وكالة المطبوعات .

- ٣٩- الغزالي ، أبو حامد محمد بن محمد بن محمد الطوسي (د . ت) .
إحياء علوم الدين . بيروت : دار القلم .
- ٤٠- فينكس ، فيليب (١٩٨٢ م) . فلسفة التربية . ترجمة محمد لبيب
النجيحي . (د . ط) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٤١- القرطبي ، أبو عبدالله محمد بن أحمد الأنصاري (د . ت) .
الجامع لأحكام القرآن . تحقيق أحمد عبدالعليم البردوني . ط ٢ .
(د . م) : (د . ن) .
- ٤٢- قطب ، سيد (١٤٠٦ هـ) . في ظلال القرآن . ط ١٢ .
جدة : دار العلم .
- ٤٣- ابن القيم ، شمس الدين أبو عبدالله محمد بن أبي بكر الدمشقي
(١٤٠٢ هـ) . زاد المعاد في هدي خير العباد . تحقيق شعيب
الأرنؤوط وعبدالقادر الأرنؤوط . ط ٣ . بيروت : مؤسسة
الرسالة .
- ٤٤- كمال ، علي (١٩٨٩ م) . باب النوم وباب الأحلام . بيروت :
دار الجيل .
- ٤٥- ابن كثير ، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي

- الدمشقي (١٤٠٧ هـ) . تفسير القرآن العظيم . تقديم يوسف المرعشلي . ط ٢ . بيروت : دار المعرفة .
- ٤٦- كنجو ، خالص جلبي (١٤٠٥ هـ) . الطب محراب الإيمان . ط ٤ . بيروت : دار الرسالة .
- ٤٧- ابن ماجة ، أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني (د . ت) . سنن ابن ماجة . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي . (د . ط) . (د . م) : (د . ن) .
- ٤٨- المبرّد ، أبو العباس محمد بن يزيد (١٤٠٦ هـ) . الكامل . تحقيق محمد أحمد الدالي . بيروت : مؤسسة الرسالة .
- ٤٩- محمود ، سامي (١٤١٤ هـ) . النوم مفتاح جمالك . مصر : الدار المصرية .
- ٥٠- مسلم ، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (د . ت) . صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي . (د . ط) . (د . م) : دار إحياء التراث العربي .
- ٥١- المناوي ، عبدالرؤوف بن علي زين العابدين المصري (١٣٩١ هـ) . فيض القدير . تحقيق نخبة من العلماء . ط ٢ . (د . م) : دار الفكر .

- ٥٢- ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم الإفريقي المصري (١٤٠٤هـ) . مختصر تاريخ دمشق لابن عساكر . تحقيق مأمون الصاغرجي وآخران . دمشق : دار الفكر .
- ٥٣- النابلسي ، محمد أحمد (١٩٩٨م) . " القوى الإدراكية " . مجلة الثقافة النفسية . العدد (٣٤) . مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية . بيروت : دار النهضة .
- ٥٤- الهروي ، أبو إسماعيل عبدالله بن حمد بن علي الأنصاري (١٤١٩هـ) . ذم الكلام وأهله . تحقيق عبدالله محمد الأنصاري . المدينة المنورة : مكتبة الغرباء الأثرية .
- ٥٥- يونس ، منى (١٩٨٧م) . " اعتراضات المرأة العاملة على العمل - بحث استطلاعي " . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد (٤) . جامعة الكويت ، الكويت .

المحتويات

٣	آية
٥	مقدمة
١١	مدخل
١٥	أولاً: عامل مدة النوم
١٩	ثانياً: عامل وقت النوم
٢٥	ثالثاً: عامل عمق النوم
٢٩	رابعاً: عامل هيئة النوم
٣٣	خاتمة
٣٥	المراجع
٤٤	المحتويات