

الوَحدةُ السَّابعةُ

طابَ نَوْمُكُمْ ... طابَ يَوْمُكُمْ



ما قَبْلَ الْقِرَاءَةِ:

- ١- كَمْ سَاعَةً يَحْتَاجُ جِسْمُكَ إِلَى النَّوْمِ لِيَرْتَاحَ بَعْدَ التَّعَبِ فِي رَأْيِكَ؟
- ٢- مَا الشَّيْءُ الَّذِي يُشَابِهُ النَّوْمَ؟ كَيْفَ؟
- ٣- أَيُّهُمَا أَكْثَرُ فَائِدَةً لِلْجِسْمِ فِي رَأْيِكَ النَّوْمُ بِاللَّيْلِ أَمْ بِالنَّهَارِ؟
- ٤- مَنْ مِنَ النَّاسِ تَضَطَّرُّهُمْ أَعْمَالُهُمْ لِلنَّوْمِ بِالنَّهَارِ وَالاسْتِيقَاضِ بِاللَّيْلِ؟
- ٥- هَلْ تُمَارِسُ الْقِيلُولَةَ (النَّوْمَ وَقْتُ الظَّهيرةِ) وَمَتَى؟
- ٦- لِمَاذَا يُعَدُّ النَّوْمُ نَاقِضًا لِلْوُضوءِ؟
- ٧- بِمَاذَا تَتَّصَحُّ مَنْ لَا يَسْتَطِيعُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ؟

طَابَ نَوْمُكُمْ... طَابَ يَوْمُكُمْ

١- النَّوْمُ ضَرُورَةٌ لِكُلِّ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ؛ فَالْقِطَطُ تَلْتَفُ كَالْكُرَّةِ وَتَنَامُ، وَالطُّيُورُ تَنَامُ عِنْدَمَا يَأْتِي اللَّيْلُ. وَالنَّوْمُ لِلْإِنْسَانِ ضَرُورَةٌ حَيَاتِيَّةٌ. وَقَدْ نَفَى اللَّهُ تَعَالَى عَنْ نَفْسِهِ صِفَةَ النَّوْمِ؛ فَهُوَ لَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ. قَالَ تَعَالَى: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة/٢٥٥].

٢ - حِرْمَانُ الْجَسَدِ مِنَ النَّوْمِ قَدْ يُسَبِّبُ لَهُ كَثِيرًا مِنَ الْأَخْطَارِ، حَتَّى إِنَّ كَثِيرًا مِمَّنْ تَتَخَفَضُ سَاعَاتُ نَوْمِهِمْ، بِسَبَبِ التَّعَبِ وَالتَّوَثُّرِ النَّاتِجِينَ مِنْ وَتِيرَةِ الْحَيَاةِ الْعَصْرِيَّةِ، يَتَمَنُّونَ النَّوْمَ الْمُرِيحَ لَيْلَةً مُقَابِلَ أَيِّ شَيْءٍ مَهْمًا كَانَ الْأَمْرُ. فَالنَّوْمُ يُعْطِي الْجَسَدَ فُرْصَةً لِلرَّاحَةِ بَعْدَ التَّعَبِ؛ فَعِنْدَمَا يَنَامُ الشَّخْصُ يَنْخَفِضُ كُلُّ نَشَاطٍ، وَتَسْتَرُخِي الْعِضَلَاتُ، وَتَصِيرُ سُرْعَةُ دَقَّاتِ الْقَلْبِ وَالتَّنَفُّسِ بَطِيئَةً. وَمِنْ أَكْثَرِ وَظَائِفِ النَّوْمِ أَهْمِيَّةٌ، أَنَّ الْجِهَازَ الْعَصَبِيَّ يَعُودُ لَهُ نَشَاطُهُ بَعْدَ التَّعَبِ الَّذِي حَدَثَ لَهُ وَقْتُ الْيَقَظَةِ.

٣ - وَالنَّائِمُ يَفْقِدُ - فِي الْغَالِبِ - التَّحَكُّمَ فِي إِرَادَتِهِ؛ فَقَدْ يَكُونُ فِي وَضْعٍ لَا يُرِيدُهُ لِنَفْسِهِ، وَقَدْ يَتَكَلَّمُ بِشَيْءٍ لَا يُرِيدُ ظُهُورَهُ، وَقَدْ يَرَى مِنَ الْأَحْلَامِ مَا يُحِبُّ وَمَا لَا يُحِبُّ؛ وَلِذَا فَقَدْ جَاءَ الْأَمْرُ بِغَسْلِ الْيَدِ بَعْدَ الْاسْتِيقَاضِ، كَمَا قَالَ ﷺ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَدْخُلُ يَدُهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا؛ فَإِنْ أَحَدُكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ؛ وَلِهَذَا فَالنَّوْمُ نَاقِضٌ لِلْوُضوءِ. حَقًّا إِنَّ النَّوْمَ نَوْعٌ مِنَ الْوَفَاةِ، كَمَا قَالَ تَعَالَى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ﴾ [الأنعام/٦٠]، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ الْإِنْسَانُ، حَمَدَ اللَّهَ تَعَالَى عَلَى الْحَيَاةِ مِنْ جَدِيدٍ، كَمَا أَرَشَدَ الرَّسُولُ ﷺ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ».

٤- وَنَوْمَ اللَّيْلِ أَكْثَرَ فَايِدَةً لِلْجَسَدِ، وَأَوَّلُهُ أَفْضَلُ مِنْ آخِرِهِ؛ فَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ آخِرَهُ. وَوَرَدَ عَنْهُ ﷺ أَنَّهُ كَانَ يَكْرَهُ أَنْ يَنَامَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثُ بَعْدَهَا. وَالصَّالِحُونَ قَدِيمًا وَحَدِيثًا يَقُومُونَ آخِرَ اللَّيْلِ قَالَ تَعَالَى: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذاريات/١٧]. وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى النَّهَارَ لَطَلَبَ الْمَعَاشِ وَالْعَمَلِ، وَاللَّيْلَ لِلرَّاحَةِ وَالسُّتْرِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبا/١١].

٥- وَقَدْ غَيَّرَ بَعْضُ مِنْ شَبَابِ هَذَا الْعَصْرِ الْفِطْرَةَ فِي النَّوْمِ؛ فَنَامُوا فِي النَّهَارِ، وَسَهَرُوا فِي اللَّيْلِ؛ وَلِذَا قُلَّ إِنْتَاجُهُمْ، وَذَهَبَتْ بَرَكَتُهُ عَمَلٌ كَثِيرٌ مِنْهُمْ؛ فَبَرَكَتُهُ الْعَمَلِ فِي التَّبَكُّيرِ، كَمَا قَالَ ﷺ: «بُورِكَ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا». وَيَشْكُو بَعْضُ الْآبَاءِ مِنْ كَسَلِ أَبْنَائِهِمُ الْمُرَاهِقِينَ الَّذِينَ يَنَامُونَ حَتَّى الظُّهْرِ، وَلَا سِيَّما فِي عَطْلَةِ نِهَايَةِ الْأُسْبُوعِ.

٦- يَحْتَاجُ مُعْظَمُ النَّاسِ إِلَى سَبْعٍ أَوْ ثَمَانِ سَاعَاتِ نَوْمٍ كُلِّ لَيْلَةٍ، تَزِيدُ أَوْ تَنْقُصُ قَلِيلًا حَسَبَ طَبِيعَةِ الْجَسَدِ وَالسِّنِّ؛ فَالَّذِينَ تَتَرَاوَحُ أَعْمَارُهُمْ بَيْنَ ١٧ وَ ٢٥ سَنَةً يَحْتَاجُونَ إِلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ قَلِيلًا، وَيَحْتَاجُ الْأَطْفَالُ إِلَى فتراتٍ أطولَ بكثير. وَقَدْ يَنَامُ أَنْاسٌ كَثِيرُونَ فَتْرَةً مِنَ النَّوْمِ أَقَلَّ مِمَّا هُمْ بِحَاجَةٍ إِلَيْهِ فِعْلًا، وَقَدْ يَنَامُ كَثِيرٌ مِنْهُمْ وَقْتًا أَطْوَلَ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ. وَقَدْ يُحْرَمُ كَثِيرٌ مِنَ الَّذِينَ تَتَغَيَّرُ أَوْقَاتُ عَمَلِهِمْ، وَكَذَلِكَ الْأُمّهَاتُ اللَّوَاتِي لَهُنَّ أَطْفَالٌ صِغَارٌ مِنَ النَّوْمِ الْكَافِي.

٧- وَالْأَسْتِغْرَاقُ فِي النَّوْمِ يَخْتَلِفُ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ؛ فَالْكِبَارُ قَدْ يَجِدُونَ أَنْفُسَهُمْ يَسْتَقِظُونَ مَرَّاتٍ عَدِيدَةً خِلَالَ اللَّيْلِ، وَيُظْهَرُ أَنَّ الْكَثِيرِينَ مِنْهُمْ الْيَوْمَ يَشْكُونَ مِنْ هَذِهِ الْمَشْكِلةِ؛ بِسَبَبِ الْأَرْقِ الَّذِي قَدْ يُؤَدِّي إِلَى مُشْكِلاتٍ عَائِلِيَّةٍ وَزَوْجِيَّةٍ؛ لِأَنَّ النِّقْصَ الْمُسْتَمِرَّ فِي النَّوْمِ يَجْعَلُ الْإِنْسَانَ أَسْرَعَ فِي الْأَنْفَعَالِ، وَأَصْعَبَ فِي التَّأَلُّفِ مَعَ الْآخَرِينَ.

٨- وَيُقَدِّمُ الْأَطِبَّاءُ بَعْضَ النَّصَائِحِ مِنْ أَجْلِ نَوْمٍ عَمِيقٍ، وَمِنْ أَهْمِّهَا:

- النَّوْمُ فِي مَكَانٍ هَادئٍ وَمُظْلِمٍ، وَفِي سَرِيرٍ مُرِيحٍ.
- الْمَحَافَظَةُ عَلَى سَاعَاتِ نَوْمٍ مُنْتَظِمَةٍ، وَالْأَسْتِيقَاضُ فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ، حَتَّى فِي عَطْلَةِ نِهَايَةِ الْأُسْبُوعِ، وَذَلِكَ لِمُسَاعَدَةِ الْجِسْمِ عَلَى اكْتِسَابِ نِظَامٍ ثَابِتٍ لِلنَّوْمِ وَالْأَسْتِيقَاضِ.
- الْبُعْدُ عَنِ الْقِيلُولَةِ فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ النَّهَارِ، حَتَّى لَوْ لَمْ يَنَمْ الشَّخْصُ جَيِّدًا فِي اللَّيْلَةِ السَّابِقَةِ.

- عَدَمُ الذَّهَابِ إِلَى الْفِرَاشِ، إِلَّا عِنْدَمَا يَشْعُرُ الشَّخْصُ بِالنُّعَاسِ.
- تَنَاوُلُ بَعْضِ الْمَشْرُوبَاتِ الْمُسَاعِدَةِ عَلَى النَّوْمِ كَالْحَلِيبِ الْفَاتِرِ، وَاللَّبَنِ.
- وَهَكَذَا، لَا عَجَبَ أَنْ يُقَالَ: طَابَ نَوْمُكُمْ... طَابَ يَوْمُكُمْ.

(بِتَصْرِفٍ مِنْ: مَجَلَّةِ الْفَيْصَلِ)

الوَحدة الثامنة
نَوَادِرُ وَطَرْفٍ

