

الْوَحْدَةُ السَّابِعَةُ

طَابَ نَوْمُكُمْ... طَابَ يَوْمُكُمْ



## ما قبل القراءة:

- ١- كم ساعة يحتاج جسمك إلى النوم ليرتاح بعد التعب في رأيك؟
- ٢- ما الشيء الذي يشابة النوم؟ كيف؟
- ٣- أيهما أكثر فائدة للجسم في رأيك النوم بالليل أم بالنهر؟
- ٤- من من الناس تضطرهم أعمالهم للنوم بالنهر والاستيقاظ بالليل؟
- ٥- هل تمارس القيلولة (النوم وقت الظهيرة) ومتى؟
- ٦- لماذا يعد النوم ناقضاً لل موضوع؟
- ٧- بماذا تتصفح من لا يستطيع النوم بالليل؟

## طَابَ نُومُكُمْ... طَابَ يَوْمُكُمْ

١- النوم ضرورة لكل الكائنات الحية؛ فالقطط تلتف كالكرة وتتام، والطيور تتام عندما يأتي الليل. والنوم للإنسان ضرورة حياتية. وقد نهى الله تعالى عن نفسه صفة النوم؛ فهو لا يحتاج إليه. قال تعالى: ﴿الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذنه سنة ولا نوم﴾ [البقرة/٢٥٥].

٢- حرمان الجسد من النوم قد يسبب له كثيراً من الأخطار، حتى إن كثيراً ممن تتخصص ساعات نومهم، بسبب التعب والتوتر الناتجين من و蒂رة الحياة العصرية، يتمنون النوم المريح ليلة مقابل أي شيء مهما كان الأمر. فالنوم يعطي الجسم فرصة للراحة بعد التعب؛ فعندما ينام الشخص ينخفض كل نشاطه، وتستريح العضلات، وتصير سرعة دقات القلب والتنفس بطيئة. ومن أكثر وظائف النوم أهمية، أن الجهاز العصبي يعود له نشاطه بعد التعب الذي حدث له وقت اليقظة.

٣- والنائم يفقد - في الغالب - التحكم في إرادته؛ فقد يكون في وضع لا يريد له نفسه، وقد يتكلم بشيء لا يريد ظهوره، وقد يرى من الأحلام ما يحب وما لا يحب؛ ولذا فقد جاء الأمر بفضل اليد بعد الاستيقاظ، كما قال ﷺ: «إذا استيقظ أحدكم من نومه، فلا يدخل بيده في الإناء حتى يغسلها ثلاثة؛ فإن أحدكم لا يدرى أين باهت بيده»؛ ولهذا فالنوم ناقص لل موضوع. حقاً إن النوم نوع من الوفاة، كما قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَوْفَكُمْ بِاللَّيْلِ﴾ [الأنعام/٦٠]، وإذا استيقظ الإنسان، حمد الله تعالى على الحياة من جديد، كما أرشد الرسول ﷺ: «الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور».

٤ - ونوم الليل أكثر فائدة للجسد، وأوله أفضل من آخره؛ فقد كان النبي ﷺ ينام أول الليل ويقوم آخره. ووردا عنه رضي الله عنه أن الله كان يكره أن ينام قبل العشاء، والحديث بعدها. والصالحون قدماً وحديثاً يقومون آخر الليل قال تعالى: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيلِ مَا يَهْجِعُونَ» [الذاريات/١٧]. وقد جعل الله تعالى النهار لطلب المعاش والعمل، والليل للراحة والسرير، قال تعالى: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا» [النبا/١١].

٥ - وقد غير بعض من شباب هذا العصر الفطرة في النوم؛ فناموا في النهار، وسهروا في الليل؛ ولذا قل إنتاجهم، وذهبت بركة عمل كثير منهم؛ فبركة العمل في التفكير، كما قال عليه السلام: «بورك لآمنت في بكورها». ويشكرون بعض الآباء من كسل أبنائهم المراهقين الذين ينامون حتى الظهر، ولا سيما في عطلة نهاية الأسبوع.

٦ - يحتاج معظم الناس إلى سبع أو ثمان ساعات نوم كل ليلة، تزيد أو تنقص قليلاً حسب طبيعة الجسد والسن؛ فالذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و١٧ سنة يحتاجون إلى أكثر من ذلك قليلاً، ويحتاج الأطفال إلى فترات أطول بكثير. وقد ينام أنس كثيرون فترة من النوم أقل مما هم بحاجة إليه فعلاً، وقد ينام كثير منهم وقتاً أطول مما يحتاج إليه. وقد يحرج كثير من الذين تتغير أوقات عملهم، وكذلك الأمهات اللواتي لهنّ أطفال صغار من النوم الكافي.

٧ - والاستقرار في النوم يختلف من شخص إلى آخر؛ فالكبار قد يجدون أنفسهم يستيقظون مرّات عديدة خلال الليل، ويظهر أن الكثيرين منهم اليوم يشكون من هذه المشكلة؛ بسبب الأرق الذي قد يؤدي إلى مشكلات عائلية وزوجية؛ لأن النقص المستمر في النوم يجعل الإنسان أسرع في الانفعال، وأصعب في التألف مع الآخرين.

٨ - ويقدم الأطباء بعض النصائح من أجل نوم عميق، ومن أهمها:

- النوم في مكان هادئ ومظلم، وفي سرير مريح.

- المحافظة على ساعات نوم منتظمة، والاستيقاظ في الوقت نفسه، حتى في عطلة نهاية الأسبوع، وذلك لمساعدة الجسم على اكتساب نظام ثابت للنوم والاستيقاظ.

- البعد عن القيلولة في وقت متاخر من النهار، حتى لو لم يتم الشخص جيداً في الليلة السابقة.

- عدم الذهاب إلى الفراش، إلا عندما يشعر الشخص بالنعاس.

- تناول بعض المشروبات المساعدة على النوم كالحليب الفاتر، واللبن.

وهكذا، لا عجب أن يقال: طاب نومكم... طاب يومكم.

الْوَحْدَةُ الثَّامِنَةُ  
نَوَادِرُ وَطَرَفٌ

