



من الإعجاز النبوي في النوم

مما ورد حول الإعجاز النبوي في النوم، حديث قيس بن طخفة الغفاري عن أبيه رضي الله عنه قال : أصابني رسول الله ﷺ نائماً في المسجد على بطني ، فركضني برجله ، فقال : ” مالك ولهذا النوم؟! هذه نومة يكرهها الله ، أو يبغضها الله “. رواه ابن ماجة (3723) .

وما رواه أبوذر رضي الله عنه قال : ” مر بي النبي ﷺ وأنا مضطجع على بطني ، فركضني برجله ، وقال : ” يا جنيدب ! إنما هذه ضجعة أهل النار ” رواه ابن ماجة (3724) .

وقد أثبت الطب الحديث أن النوم على الشق الأيمن ، هو الأفضل في تحقيق الحالة الصحية للنائم... فسبحان العليم الحكيم ، وصلى الله وسلم على من لا ينطق عن الهوى ، إن هو إلا وحي يوحى.

فمن أسرار النوم على الشق الأيمن :

1- أن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى ، فيكون القلب أخف حملاً.

2- وتكون الكبد مستقرة لا معلقة.

3- والمعدة جائمة فوقها بكل راحتها.

4- وهو أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

5- والنوم على الشق الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى ، في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية.

كما أثبتت بعض الدراسات أن توسد اليد اليمنى مع الجانب الأيمن للدماغ ، وهو ما كان يفعله صلى الله عليه وسلم عند نومه ، يؤدي إلى إحداث سلسلة من الذبذبات يتم من خلالها تفريغ الدماغ من الشحنات الزائدة والضارة ، مما يؤدي الى الاسترخاء المناسب للنوم المثالي ، فتأمل !!

مضار النوم على الشق الايسر:



1- القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى ، والتي هي أكبر من اليسرى ، مما يؤثر على وظيفته ، ويقلل نشاطه ، وخاصة عند المسنين.

2- تضغط المعدة الممتلئة عليه ، فتزيد الضغط على القلب والكبد.

3- يبقى الكبد الذي هو أثقل الأحشاء غير ثابت ، بل معلقاً بأربطة ، وهو موجود على الجانب الأيمن فيضغط على القلب وعلى المعدة ، مما يؤخر إفراغها.

4- وقد أثبتت التجارب التي أجراها أطباء إن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في فترة تتراوح بين 2,5. 4,5 ساعة إذا كان النائم على الجانب الأيمن ، ولا يتم ذلك إلا في 5. 8 ساعات إذا كان على جنبه الأيسر .

مضار النوم على الظهر:

1- تسبب التنفس الفموي ، لأن الفم يفتح عند الاستلقاء على الظهر ، لاسترخاء الفك السفلي.

والتنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الإصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء ، كما يسبب جفاف اللثة ، ومن ثم إلى التهابها الجفافي ، كما أنه يثير حالات كامنة من فرط التصنع أو الضخامة اللثوية.

2- في هذه الوضعية أيضاً يكثر الشخير.

3- يستيقظ المتنفس من فمه ولسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية ، إلى جانب رائحة فم كريهة.

4- هذه الوضعية غير مناسبة للعمود الفقري ، لأنه ليس مستقيماً ، ويحوي انثناءين : رقي وقطني.

5- تؤدي عند الأطفال إلى تفلطح الرأس ، إذا اعتادها لفترة طويلة.