

فلسفة النوم

دكتور
السعيد أحمد عبده حمزة فراج



فلسفة النوم

للدكتور:

السعيد أحمد عبده حمزة فراج

(الطبعة الأولى) 2024



دار الفراعنة للنشر والتوزيع

لا يُسمح بإعادة طبع أو نشر هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من الأشكال أو حفظه أو نسخه في أي نظام إلكتروني أو ترجمته إلى أية لغة دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر وإلا تعرض فاعله للمساءلة القانونية.

رقم الإيداع / ١٧٦٩٢ / ٢٠٢٤

الترقيم الدولي / 978-977-8883-13-8

رئيس مجلس الإدارة / أحمد عبد السميع

إهداء

اهداء الي روح السيدة الفاضلة الحافظة والمعلمة لكتاب الله الاستاذة

(نجاح عبد الدايم)

وزوجها المحاسب (أحمد شفيق حتاته)



مقدمة

(بسم الله الرحمن الرحيم)

الحمد لله الذى جعل الليل لباسا ، وجعل النهار معاشا ، ونصلي ونسلم علي الذى بعث لكي ينظم لنا أمور حياتنا ، سيدنا وحبيبنا وقودتنا وشفيعنا محمد وعلي اله وصحبه أجمعين " أما بعد .

النوم أساس من أساسيات حياة الانسان ، لا يستطيع التخلي عنه ، ولا التقصير فيه ، من دونه لا يستطيع الانسان أن يمارس حياته ، وأن التقصير فيه يؤدي إلي عدم تركيز وخلل نفسي وفي بعض الحالات خلل عقلي ، وأن النوم الصحي يؤدي الي سعادة وصحة نفسيه وجسدية وعقليا جيدة للانسان .

ولكن قد انتشر في زمننا المعاش طرق كثيرة خاطئة لكيفية التعامل مع النوم ، مثل أوقات النوم الخاطئة ، وعدد ساعات النوم الزائدة والناقصة ، ومن حيث المكان الذى ينام فيه الانسان ، ومن حيث نوم الانسان علي مشاهد اعلامية تؤدي الي الخوف والحزن والغضب ، وأن التفكير الزائد والخوف والغضب والحزن والاكتئاب قبل النوم قد اصاب الانسان بتجلطات وأزمات قلبية أثناء النوم

وقد اجتمعت الفلاسفة قديماً وحديثاً علي أن الفلسفة تدور حول التفكير الحكيم ، واكتساب المعرفة ، ولكن اختلفوا الفلاسفة حول وسائل المعرفة ، منهم من قال أن المعرفة تأتي عن طريق العقل ، ومنهم من قال عن طريق الحواس ، ولكن موضوع هذا الكتاب يخدم العقل والحواس معاً ، وأن النوم يحل مشاكل في التفكير عن طريق الاحلام وراحة الجسد والاعضاء ، وأن النوم الصحي السليم يعالج بعض الامراض النفسية ومشكلات في التفكير ، ولكن اذا اصاب الانسان بخلل في نومه أو بحرمان من النوم سوف يصاب باضرار نفسية وعقلية وجسدية .

وأن هذا الكتاب سوف يطرح رؤية أظن أنها جديدة في علم الفلسفة ، وهي فلسفة النوم التي هي أصل من أصول الحياة ، لان الانسان بلا نوم يصبح انسان بلا تفكير ، والفلسفة منذ فجر التاريخ قامت علي تفكير ووجهات نظر عقلية فكرية .

وهذا الكتاب سوف يطرح رؤية جديدة قائمة علي أن أول مرحلة من مراحل التفكير الفلسفي هي النوم ، لان التفكير البداية فيه الراحة والقوة للوسائل الذى يفكر بها الانسان من عقل ونفس وقلب وجسد وحواس ، والنوم يريح ويقوى العقل والنفس والقلب والجسد والحواس ، فعلي الانسان قبل أن يفكر يعطي لجسده وعقله ونفسه وقلبه حقهم من النوم حتي يبدع ويخترع ويبتكر وينشط عقله ويستطيع أن يعالج مشاكله الفكرية لان النوم يحل مشاكل فكرية .

وللنوم نظام قائم علي فلسفة وليس عشوائياً ، فالنوم الصحي السليم لابد منه من فلسفة قائمة علي نظام ، حتي يستمتع الانسان بنعمة التفكير والعمل في الاستيقاظ ، فالنوم أول خطوة من مراحل التفكير الفلسفي ، وللنوم نفسه فلسفة قائمة علي اصول ، فالنوم من جميع الاتجاهات والزوايا له فلسفة ، وهذا ما يتناوله هذا الكتاب من خلال المحاور التالية .

المدخل التمهيدى

أولاً :

١- ماهية الفلسفة :

٢- ماهية النوم :

٣- علاقة الفلسفة بالنوم :

٤- أهمية النوم :

ثانياً / الموقف الفلسفي من النوم :

ثالثاً / الموقف الطبي من النوم :

رابعاً / الموقف الديني من النوم :

الفصل الاول

اثر النفس والعقل علي النوم

أولاً - اثر النفس والعقل علي النوم :

١- اثر العقل علي النوم :

٢- اثر النفس علي النوم :

ثانياً / أمراض العقل النفس وأثرهما على النوم :

١- تعريف الصحة والمرض النفسي :

٢- أمراض النفس والعقل وأثرهما على النوم :

الفصل الثاني

فلسفة الاحلام

اولاً / ماهية الاحلام :

ثانياً / اقسام الرؤية

ثالثاً / شروط العابر :

رابعاً / كيفية التحدث عن الرؤية

خامساً / فوائد واضرار الاحلام :

الفصل الثالث

فلسفة حقوق الكائنات في النوم

-

أولاً / حق الحيوان من النوم.

ثانياً / حق الانسان من النوم

رابعاً / دور المؤسسات الاجتماعية من النوم .

الفصل الرابع

فلسفة النوم الصحي

اولاً / المفهوم العام للنوم السليم والنوم المريض.

ثانياً / فلسفة النوم الصحي :

- التوازن في عدد ساعات النوم -

- أوقات النوم الصحي

- أن يكون مكان النوم مناسب لدرجة الحرارة -

- الالتزام بنظام غذائي صحي قبل النوم :

- الحمام الساخن والتدليك قبل النوم :
- تجنب الكحول و الخمور والسجائر والمخدرات :
- الرياضة والنوم :
- أن يكون الفراش مريحاً وصحياً :
- نوم القيلولة عند الضرورة :
- السيطرة علي الضوضاء في غرفة النوم :
- أن ينام الشخص في سلام نفسي :
- ثالثاً / الاضرار التي تصيب الانسان من النوم الغير صحي :

الفصل الخامس

المستيقظ النائم

- أولاً / علاقة الاستيقاظ بالنوم .
- ثانياً / المستيقظ نائم العقل.
- ثالثاً / المستيقظ والنفس النائمة :
- رابعاً / المستيقظ والجسد النائم :
- خامساً / المستيقظ والقلب النائم :
- وأما الخاتمة فقد أسفرت باهم النتائج التي توصلنا اليها في هذا الكتاب .

مدخل تمهيدي

تقديم

لكل شي مدخل ، وسوف نتحدث في هذا المدخل التمهيدي لهذا الكتاب عن فلسفة النوم ، من ما هي الفلسفة وما هو النوم وما العلاقة بين الفلسفة والنوم ، وما هي أهمية النوم ، وصلة ارتباط العلوم بالفلسفة التي إهتمت بالنوم وسوف يدور ذلك من خلال المحاور التالية "

أولاً / ماهية الفلسفة والنوم :

١- ماهية الفلسفة.

٢- ماهية النوم.

٣- علاقة الفلسفة بالنوم.

٤- أهمية النوم .

ثانياً / الموقف الفلسفي من النوم :

ثالثاً / الموقف الأدبي من النوم :

رابعاً / الموقف الطبي من النوم :

خامساً / الموقف الديني من النوم :

اولا :

١- ماهية الفلسفة :

الفلسفة هي منتج علمي نتج من دمج عدة علوم بعضها ببعض ، لتوضيح رؤيا ما من زاوية ما تساعد علي فهم أكثر الافكار التي طرحت في الاحقاب القديمة والافكار التي تطرح حالياً ، وبالتالي تصبح بحد ذاتها منهجاً ، ولكن الجميل بهذا المنهج المنتج أنه غير مؤدلج بل تستطيع أن تتهل منه لتولد أفكاراً جديدة تصنع من تلك الأفكار الجديدة منهجاً مؤدلجاً (١) .

التعريف الحقيقي للفلسفة هو " العلم الباحث عن الاحوال العامة للموجود .
ويوجد تعريفات أخرى للفلسفة :

أ- اسم لكل العلوم العقلية :

كانت العلوم العقلية تقسم عند أرسطوا بشكل أساس الي قسمين رئيسيين :

أ- **الاخلاق** : وهي ما ينبغي أن يفعله الانسان مع نفسه .

ب- **تدبير المنزل** : وهو ما ينبغي أن يفعله الانسان مع زوجته وعائلته .

ج - **سياسة المدن** : وهي ما ينبغي أن يفعله الانسان مع المجتمع ومن حوله .

٢- **العلوم النظرية** : وهي التي كان يدرس فيها ما ينبغي أن يعلم وهي ثلاثة أقسام أيضاً .

أ- **الرياضيات** : وهي التي يدرس فيها الموجود من ناحية كونه كما .

ب- **الطبيعيات** : وهي الفيزياء التي يدرس فيها الموجود من ناحية كونه جسماً .

ج - **الفلسفة الاولى** : وهي التي يدرس فيها الموجود لا من ناحية خاصة ، وكل هذه الاقسام كان يطلق عليها اسم الفلسفة والعالم بها فيلسوفا .

ب - ما بعد الطبيعة ، أو الميتافيزيقيا :

بعد أن جمعت آثار أرسطوا في دائرة المعارف ، لاحظوا أن أرسطوا لم يضع أسماً خاصاً

للقسم الاخير أى الفلسفة الاولى . وبما أنه قد وقع من حيث الترتيب بعد قسم الطبيعيات ، أطلقوا

عليه أسم ميتافيزيقا ، وميتا في اللغة اليونانية تعني بعد . وعندما ترجمت هذه اللغة الي العربية

١ - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ (الوحدة الواحدة) الهيئة العامة السورية للكتاب - دمشق - ٢٠١٦م ، ص ٨٢ .

ترجمت بما بعد الطبيعة . ومن هنا صار اصطلاح ما بعد الطبيعة أو الميتافيزيقا اسماً خاصاً للقسم الثالث من العلوم النظرية وهو خصوص الفلسفة الاولى (١) .

ومن خلال تعريف الفلسفة منتج علمي نتج من دمج عدة علوم بعضها ببعض ، لتوضيح رؤيا ما من زاوية ما تساعد علي فهم أكثر الافكار التي طرحت في الاحقاب القديمة والافكار التي تطرح حالياً ، وتقسيم العلوم العقلية تقسم عند أرسطوا ، يتضح لنا أن الفلسفة تهتم بما هو يخص ويخدم التفكير والعلم ، الذي له صلة بالنوم من حيث أن النوم يخدم الانسان في التفكير وتحصيل المعلومات العقلية .

٢- ماهية النوم :

حول لفظة النوم في الانجليزية (sleep) تعود إلى أصل جرمانى ، وهي مشتقة من الكلمة القوطية (sleps) من خلال الكلمة الألمانية القديمة والوسطى (slaf) وأما الكلمة الألمانية الحديثة (schlafen) تعني في الأصل (schlapp) بمعنى (خامل، ضعيف، مهلك) وفيما يلي من أصبح تزايد خمول العضلات أو نقص التوتر العضلي بمثابة مؤشراً لمراحل النوم المختلفة (٢) .

وعرف فيليب فرانز فون والتر (philippFranz vonwalther) استاذ الفسيولوجيا والجراحة " أن النوم هو استلام الكائن الاناني للحياة العادية للروح الطبيعية ، وجريان مشترك تقوم به الروح الإنسانية المفردة مع الروح ، النوم والأرق العالمية الشاملة للطبيعة (٣) .

وعرف ايضا بانه " مفارقة الروح للجسد ، هي جسم لطيف متبعه تجويف القلب الجسماني تنتشر بواسطة العروق الضواري إلى سائر الجسد، ومهمتها في الجسد أنها تأتي له من الله سبحانه وتعالى بهذه اللطائف النورانية ، وهي لطيفة السمع، والبصر، والكلام، والشم، والحس، وهي الصلة بين العبد وربّه، فهي اللطيفة العامة المدركة من الإنسان، وهي التي تصل الإنسان بربه، ولها طرق

١ - مركز نون للتأليف والترجمة ، مدخل الي علم الفلسفة ، جمعية المعارف الاسلامية الثقافية ، ط١ ، بيروت - لبنان ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥ - ٢٦ ،

٢ - الكسندريوريلى ، أسرار النوم ، ترجمة دكتور عبد العزيز سلامة (١٦٣) عالم المعرفة ، الكويت ، ص ١٢ - ١٣ .

٣ - الكسندريوريلى ، أسرار النوم ، ص ٢٠ .

في حالة النوم، فتفارق البدن ثم ترجع اليه بعدما تأخذ من مولاهما الأنوار والأسرار، فالإنسان ليس حياً بسر الروح، وإنما هو حي بسر الحياة نفسها، والا كيف كان الإنسان قبل نفخ فيه ألم يكن حياً في بطن أمه وينمو، لكن الروح جاءت باللطائف السابقة والحكمة، كذلك لو كان الإنسان يحيا بالروح لمات حين المفارقة له في النوم وصعودها تحت عرش الرحمن لكن لا يزال حياً بسر الحياة، وكذلك الروح محل للمحبة الإلهية، كما أن القلب محل للمعارف، لأنه منبع العقل، فالأرواح مخلوقة لمهام معينة في جسد الإنسان يعلمها الله عزوجل، ولا أزيد على ذلك فافهم قتل الله العظيم (ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم) الإسراء : ٨٥ (١) .

وشقان ينتهي إليهما الكيان البشري ؛ عنصر الروح ، وعنصر الجسد، وكلاهما متمم مكمل للآخر، ولا يتفاعل الجسم البشري كيميائياً مع الوجود حيال حركة الحياة الا وهو متصل بالروح، فإذا انفصلت عنه، شلت حركته تماماً فالنائم مرفوع عنه الأقدام حتى يستيقظ، لأن الروح قد انفصلت لحظياً عن الجسد، وهنا انعدمت الحركة النشطة الظاهرة على صفحة الوجود (٢) .

ولقد قامت تجربة علي طفله وتعرفوا فيها أن النوم مرحلتين ' مرحلة حركة العين السريعة ومرحلة انعدام حركة العين السريعة ، تتعاقبان عدة مرات كان ذلك معارك كر وفر من أجل الهيمنة علي الدماغ خلال الليل . ويستمر فوز الطرف الآخر ، وهكذا دواليك . يهيمن في البداية نوم مرحلة انعدام حركة العين السريعة ثم يليه نوم حركة العين السريعة . وتكاد المعركة تنتهي حتي تتطلق من جديد بحيث يتكرر ذلك كل تسعين دقيقة . إن متابعة الليل تكتشف عن الهندسة الدورية الجميلة لنومنا (٣) .

وتتغير حالة النائم الفسيولوجية من جميع الوجوه فالعضلات تسترخي، وذلك نتيجة فقدان سيطرة الارادة عليها. وتضيف حدقة العين مع غمض الجفین ، وتتجه الحرقة الي أعلى مع انحرافها بعض الشيء . ويصبح التنفس أبطأ، وأطول، وأعمق، ويميل الي الانتظام عند الأطفال والشيوخ، وتقل ضربات النبض، وينخفض ضغط الدم، كما تنخفض درجة حرارة الجسم. وهنا مسألة قد تشيرها الملاحظة العادية ، وهي أن النائم حين يستيقظ يكون أدفاً، حتي أن الفراش كله يصبح

١ - حسين عبدالمجيد حسين أبو العلا، لطائف الحنان المنان في معرفة ماهية الإنسان ص ٢٧.

٢ - الشعراوي، الفتاوى ، أعده وعلق عليه وقدم له عبدالرحيم محمد متولي الشعراوي ، دار التوفيقية للتراث - مصر ، ٢٠٠٢ ص ٧٦-٧٧ .

٣ - ديفيد . فريزر - هاريس، مستقبل النوم ، ترجمة محمد بدران ، مؤسسة هنداوي ، ٢٠١٨م ، ص ٦٤ .

دافئاً وهذا يتناقض مع انخفاض درجة حرارة الجسم ويرجع السر في دفء الجسم والفرش ، الي انعدام الحركة في النوم وإلي الغطاء الذي يحفظ الحرارة من التبرد. (١) .

من خلال تعريف النوم ، أن الانسان حينما ينام يذهب من عالم الي عالم اخر مرتبط بحياة الانسان وقت الاستيقاظ .

- الفرق بين النوم والذهول :

أن الذهول نفساني مخض ، اما في حالة النوم ، فان ما يذهلنا عن العالم الخارجي هو هذه الحاجة الفسيولوجية من جميع الوجوه ، فالعضلات تسترخي ، وذلك نتيجة فقدان سيطرة الارادة عليها (٢) .

- الفرق بين النوم والنعاس :

كلمة نعاس (sjumber) (رقاد - نعاس) الانجليزية أصلها الجرمانى وأساس اندروجر ماني ، هو كلمة (sIu) بمعنى خامل أو مستهالك.

(غفي غفوة) (HDoze) تعود إلى أصل جرمانى كذلك مشابهة للكلمة الألمانية الحديثة التي تحمل نفس المعنى (dosen) مشابهة للكلمة الانجليزية (dizzy) داخ راسة ثقيلة والالمانية (duseIiq) غائم - ضبابي) أصل واحد Dozihq (٣) .

٣- علاقة الفلسفة بالنوم :

الفلسفة قائمة علي العقل من خلال التفكير والفهم وتلقي المعلومات والحكمة ، وقد اختلفوا الفلاسفة حول المعرفة ، منهم من قال أن المعرفة بالعقل ، ومنهم من قال بالحواس التي هي في جسد الانسان ، أذن العقل والحواس لهم أهمية كبيرة في علم الفلسفة .

وأن النوم له فوائد للعقل والجسم والقلب والنفس والحواس ، من غيره لا يستطيع الانسان أن يفكر ولا يستطيع أن يحرك جسده ، فلا فكر ولا عمل ولا حياة ولا عبادة ولا شي في الدين والدنيا

١ - أحمد فؤاد الأهواني ، النوم والأرق ، (١٥٦) اقرء - دار المعارف بمصر ١٩٥٥ ، ص ١٥ .

٢ أحمد فؤاد الأهواني ، النوم والأرق ص ٥٥ .

٣ الكسندريوريلى، أسرار النوم ص ١٣ .

بلا نوم ، وكما ذكرنا في الفصل الثالث أن النوم يحل مشاكل مرتبطة بفكر الانسان من خلال الاحلام وغيرها .

وأن العقل والقلب والنفس والجسد لا يعملون بشكل جيد الا اذا نام الانسان نوم صحي ، واذا نام الانسان نوم عشوائي سوف يصيب بخلل في التفكير وفي القيام باعمال الجسد ، فلا بد من فلسفة للنوم تبين للانسان كيفية النوم الصحيح الذى يخدم العقل والمخ والنفس والجسد الذى يفكر بهم الانسان ويصبح من خلاله الانسان الفيلسوف .

فالنوم والاستيقاظ وجهتين لعملة واحدة ، مثل الروح والجسد للانسان اذا ذهبت الروح عن الجسد مات الجسد وتغن وهلك ، هكذا اذا فارق الانسان النوم سوف يموت العقل وايضا يصيب الانسان بالجنون وبالامراض النفسية .

٤- أهمية النوم :

١- النوم يعطي الجسم والذهن وقتاً للاستراحة ويعطي الشخص شعوراً بالحيوية في الصباح (١) .

٢- النوم قيمة حيوية في حياتنا ، فهو عملية جسمية نفسية ضرورية لصالح الصحة الجسمية والنفسية (٢) .

فقد أظهرت التجارب التي أجريت على بعض المتطوعين لمعرفة الآثار النفسية المترتبة على الحرمان من النوم ، أن عدداً كبيراً منهم شعر بالقلق والتوتر وتقلب المزاج نتيجة لحرمانه من النوم لفترات طويلة ، وهذا يؤكد وجود علاقة بين النوم والإحساس بالراحة النفسية والتخلص من التوتر والقلق . كما أن تناقص معدلات التنفس أثناء النوم تؤدي إلى زيادة في ارتفاع معدل هرمونات النمو إلى أقصى حد لها مما يساعد على تنشيط عملية البناء في التمثيل الغذائي ، ولذلك يعتبر العلماء ظاهرة النوم ضرورية في بناء الجسم وفي المحافظة على بقاء الإنسان في حالة نفسية مستقرة ، وأن أي خلل في عملية النوم يترتب عليه حدوث آثار ضارة بالصحة الجسمية والنفسية

١ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ورشة الموارد العربية - بيروت _ طمعة ١ ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٦ .

٢ - إسراء صلاح الدين اسماعيل، ممارسة سلوك النوم الصحي وعلاقتها بجودة النوم لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية الاداب جامعة سوهاج (٥٥) ج ٢ ابريل ٢٠٢٠ ، ص ٢٢٧ .

للطفل ، وأن مسؤولية الآباء حماية أطفالهم من الوقوع في أخطاء تتعلق بظاهرة النوم ، وعليهم كذلك مهمة تدريبهم على عادات النوم الصحيحة (١) .

وأنا ننام من أجل خدمة مجموعة واسعة من الوظائف من أجل عدد كبير من المنافع الليلية المفيدة لأدمغتنا وأجسادنا ، والظاهر أما ما من عضو رئيسي في الجسد ، وما من عملية رئيسية من عمليات الدماغ لا يتعزز علي النحو الامثل بفعل النوم تصاب الوظائف الجسدية والعقلية بضرر شديد عندما لا نحصل علي القسط الكافي من النوم ، حيث أن النوم يهيئ نظاماً للمناعة ، ويساعد في مكافحة الاذيات والوقاية من العدوي ، ورد انواع كثيرة من الامراض ويقوم النوم بإصلاح الحالة الاستقلابية في الجسم من خلال التوازن الدقيق للانسولين ودوران الجلوكوز ، كما أن النوم يساهم في تنظيم الشهية ، ويحافظ علي وزن الجسم ، ويخفض ضغط الدم ، ويحافظ علي القلب في صحة جيدة (٢) .

فالنوم له أهمية كبيرة تخدم المخ والقلب والنفس والجسد والحواس الذين يساعدون علي التفكير الذي هو اصل الفلسفة ، فاهمية النوم تخدم المجال الفلسفي بشكل كبير .

- ثانياً / الموقف الفلسفي من النوم :

فسر أبو قراط النوم " بانسحاب الدم الدفء من الدماغ و الأطراف إلى المناطق الداخلية من الجسم مما يؤدي إلى ابتعاد الأطراف ومن هنا يحدث النوم .

ورأي الإسكندر الأفروديس الذي عاش في القرن الثالث قبل الميلاد " أن النوم يأتي عندما يفقد الجسم حرارته نتيجة للمجهود الذي يبذله الشخص خلال فترة اليقظة ، بينما ذهب أدوار فردريك إلى أن النوم يحدث بسبب نقص كمية الأكسجين بالمخ.

ورأي الكسفر رستيورات أن النوم " يحدث بسبب نقص السائل الموجود في المخ.

١ - عثمان بيومي بدير، أخطاء يقع فيها الآباء، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠١٠ ، ص ٨٧ - ٨٨.

٢ - ماثيو وكر ، لماذا تنام ترجمة الحارث النبهان ، دار التنوير ، لبنان - بيروت ، ط١ ، ٢٠٢٠ م ، ص ١٥-

وقال أكرمان إن النوم " يحدث كنتيجة طبيعية لنقص تأثير الحياة المستخلص من الأكسجين بسبب المجهود الذي يبذله الشخص خلال حالة اليقظة.

ومع تقدم المطرد في مجال العلوم وتوفر الأجهزة العملية .

ذهب العالم الألماني فلهم ثيري براير " إلى تفسير فسيولوجي كيميائي لحالة النوم يقود إلى أن النوم " يحدث نتيجة لنقص كمية الأكسجين بالجسم بسبب تكون المواد الكيميائية التي تسببها حالة التعب والمجهود المبذول أثناء اليقظة.

أما أرسطو فقد ربط بين حدوث النوم والطعام الذي نتناوله فقال إن الأبخرة والأدخنة المتصاعدة من عملية احتراق الطعام تتصاعد إلى أعلى بفعل درجة حرارة الجسم واصله إلى المخ ومن ثم تتجمع فيقع النوم.

أما على حار دمن بنجن الراهبة الألمانية فقد رأت أن الإنسان يتكون من جزئين اليقظة والنوم لهذا فإنه يحتاج في تغذيته إلى الراحة التي يجلبها النوم والطعام الذي يمد الجسم بالطاقة والحركة. أما العالم السويسري البرفت فون هالر فقد فسر حالة النوم بأنها " تأتي كنتيجة طبيعية لتكثف الدم بالرأس والذي يتولد عنه ضغط شديد على المخ فيحدث النوم (١) .

ثالثاً / الموقف الطبي من النوم :

رغم أن أنماط النوم ومشكلاته يعود الي بداية التريخ المدون ، فان دراسة النوم لم تتطلق بسرعة كبيرة فعلياً حتي القرن العشرين ، وقد قامت ناثانيل كليتمان " أستاذ الفسيولوجيا بجامعة شيكاغو ، بالاعلان عن عصر اكتشاف مرض النوم عام ١٩٢٠م عن طريق دراسة الاثار المترتبة علي الحرمان من النوم ، وكذلك وصف الاحداث الداخلية المتعددة اتي تظهر أثناء النوم .

لقد تأسس أو مركز متخصص للنوم ، وكان عبارة عن عيادة لعلاج الخدار بجامعة ستانفورد تحت إشراف دكتور ويليام ديمينت في عام ١٩٦٤م ولكن التعرف علي الامراض الاخري وممارسة طب النوم قد بدأ في الظهور في السبعينات ، وقد تم إجراء أول اختبار متخصص لاختصاصي النوم عام ١٩٧٨ م ومع وجود فئة واسعة من المعرفة العلمية ، وأكثر من ٨٠ اضطراب نوم معروفا ،

١ - عثمان بيومي بدير، أخطاء يقع فيها الاباء، ص ٨٦ - ٨٧.

وأكثر من ٢٦٠٠ إحصائي نوم في الولايات المتحدة ، فقد تم الاعتراف بطلب النوم كتخصص فرعي رسمي طبي في عام ٢٠٠٥ م (١) .

رابعاً / الموقف الديني من النوم :

أن النوم عبادة لله سبحانه وتعالى كما ورد في القرآن الكريم قال الله تعالى: { قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ } [الأنعام : ١٦٢].

وأن الله سبحانه وتعالى أمر الانسان أن ينام " قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - قال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صَلْبَهُ، فإن كان لا محالة، فنُلْتُ طعامه، و نُلْتُ لشرايه، و نُلْتُ لنفسه). (٢) .

وعن عبد الله بن عمرو قال: (قال لي رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم: يا عبدَ الله، ألم أُخْبِرْ أنك تصومُ النهارَ وتقومُ الليلَ. فقلتُ: بلى يا رسولَ الله، قال: فلا تفعلْ، صُمْ وأفطرْ، وقُمْ ونَمْ، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزورك عليك حقاً، وإن بحسبك أن تصومَ كلَّ شهرٍ ثلاثةَ أيامٍ، فإن لك بكلِّ حسنةٍ عشرَ أمثالها، فإن ذلك صيامُ الدهرِ كله. فشددتُ فشددَ عليّ. قلتُ: يا رسولَ الله، إني أجدُ قوةً؟ قال: فصُمْ صيامَ نبيِّ الله داودَ عليه السلامُ ولا تزدِ عليه. قلتُ: وما كان صيامُ نبيِّ الله داودَ عليه السلامُ؟ قال: نصفَ الدهرِ. فكان عبدُ الله يقولُ بعدما كبرَ: يا ليتني قُلبتُ رُخصةَ النبيِّ صَلَّى الله عليه وسلم) (٣) .

وأمر الله سبحانه وتعالى الانسان أن لا يضر نفسه ولا يلقي بنفسه الي التهلكة ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة (البقرة : ١٩٥ . ومن خلال الاراء الطبية أن عدم النوم هلاك للانسان قد يتسبب باضرار تناولتها هذه الدراسة .

وأن الدين الاسلامي جعل اداب للنوم " منها

- النوم علي وضوء :

١ - لورنس ج . إشتاين ، نوم جيد طوال اليوم ، مكتبة جرير - السعودية ، ٢٠٠٨ م ، ط ١ ، ص ٢٨٣ .

٢ صحيح الترمذي . الصفحة أو الرقم: ٢٣٨٠

٣ - صحيح البخاري |كتاب الصوم باب حق الجسم في الصوم (حديث رقم: ١٩٧٥)

عن مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ طَاهِرًا فَيَتَعَارَ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ خَيْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ ١

عن ابن عباس رضي الله عنهما: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: طهروا أجسادكم طهركم الله فإنه ليس من عبد يبيت طاهرًا إلا بات معه في شعاره ملك لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال: اللهم اغفر لعبدك فإنه بات طاهرًا (٢) .

الدعاء قبل النوم :

أن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول قبل النوم (باسمك اللهم أُمُوتُ وأُحْيَا ” (٣) .
وكا رسول الله صلى الله عليه وسلم يجمع كفيه ، ثم ينفثُ فيهما فيقرأ (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ) (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ) (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه ، وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات ” (٤) .

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يقرأ آية الكرسي (اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ...)
البقرة : ٢٥٥ (٥) .

- النوم علي الجنب الايمن :

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، كان إذا أراد أن يَرْقُدَ وضع يده اليمنى تحتَ خَدِّه ثم يقول :
اللهم قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ - ثلاثَ مَرَارٍ (٦)

فالشريعة الاسلامية إهتمت بالنوم إهتماماً كبيراً الحديث عنه يطول ، ولكن لابد أن ينوى الانسان نومه لله حتي يحصل علي أجر كبير من النوم ، والشريعة الاسلامية تسعى الي فلسفة النوم حيث تجعل الانسان ينام من أجل فائدة ولا ينام بدون فائدة ، فكما قالت الشريعة الاسلامية بان يعطى الانسان حقه في النوم ، امرته أن يعطي للحياة حقه في العمل ، لان هناك فرق بين

١ - روى أبو داود وصححه الألباني .

٢ - روى ابن حبان وحسنه الألباني .

٣ - رواه البخاري .

٤ - رواه البخاري .

٥ - رواه البخاري .

٦ - الراوي : حفصة أم المؤمنين | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح أبي داود .

الجسد النائم والجسد المستيقظ ، وهكذا النفس النائمة والنفس المستيقظة ، وهكذا العقل النائم والعقل المستيقظ ، فلا يستوي النائم بالمستيقظ .

ومن خلال هذه المواقف يتضح لنا أن العلوم لها صلة بعضها ببعض في النوم من حيث أن النوم راحة للإنسان من حيث الدماغ والمخ والجسد والقلب والنفس ، وأن النوم له شروط لا بد أن يتبعها الإنسان حتي ينام نوم صحي يفيد ويخدم جسده وتفكيره .

تعقيب

- مما سبق عرضه المدخل التمهيدى لفلسفة النوم ، أن للنوم تعريفات متعددة ما بين الاطباء والفلاسفة والادباء وأهل الدين ، وأن النوم له علاقة بالفلسفة .
- أن حياة الإنسان بلا نوم حياة بلا حياة ، لا يستطيع الإنسان أن يفكر ولا يعمل بدون نوم ، وللنوم فلسفة قائمة علي النوم الصحي السليم الذى يستفاد منه الإنسان وهذا ما يتناوله هذا الكتاب فلسفة النوم .

(الفصل الاول)

اثر الجانب النفسي والعقلي علي النوم



بسم الله الرحمن الرحيم تقديم

علم الفلسفة يدور حول الاهتمام بالفكر والسعى وراء الحقيقة ، والفكر يأتي عن طريق النفس والمخ والحواس والعقل والجسد ، والوصول الي الحقيقة يحتاج الي جهد سيكولوجي (نفسي - عقلي) وبدني ، والجوانب النفسية والعقلية لها طاقة وتعامل خاص ، اذا اصببت بخلل لا تستطيع العمل بشكل جيد ، وقد توصلت دراسات من خلال الاطباء وعلماء النفس والفلاسفة الي أن العقل والنفس يتاثروا بنوم الانسان ، واذا لم ينام الانسان نوم صحي سوف يصيب بامراض نفسية وامراض عقلية وهذا ما يتناوله هذا الفصل اثر النفس والعقل علي النوم ، وكيف أن النوم الغير صحي يصيب الانسان بخلل في النفس والتفكير ، وهذا من خلال المحاور التالية "

أولاً - اثر النفس والعقل علي النوم :

ثانياً / أمراض العقل والنفس وأثرهما على النوم :

أولاً - اثر النفس والعقل علي النوم :

- اثر العقل و النفس علي النوم :

١- اثر العقل علي النوم :

النوم من الناحية العقلية أو النفسية حالة من اللاوعي تتكرر بانتظام في كل أربع وعشرين ساعه ، وتستمر ما بين ست ساعات وثمان . إلا أن هذا الحال من حالات اللاوعي تتصل بحال من سكون المخ . أي عدم نشاطه ، ونعني بالمخ هنا أكثر أجزائه نظاماً ، أي القشرة المخية ، وهي مركز الإدراك ، فهي إن كانت نشيطة قائمة بعملها كان الوعي ، وإن كان نشاطها جزئياً أو كانت ساكنة سكوناً كاملاً انعدام ، أو صحبته يقظه غير كاملة . فالنوم لا يطلق بحق إلا علي عضو الإدراك ، ولهذه نري الحيوانات التي انتزعت أمخاها لا تنام أبداً ، وكل جزء من الجهاز العصبي واقع أسفل مستوى قشرة المخ لا يصح أن يقال عنه إنه ينام فعلاً ، فمن المؤكد أن مركز التنفس في بصلة المخ يقوم بعمله المعتاد بانتظام في أثناء النوم ، إلا ما استطعنا أن نتنفس علي الإطلاق ، فما سمعنا أن كائنا من كان قد اختنق في أثناء نومه ، والمراكز الأخرى في هذا الجزء من المخ كالتى تتحكم منها في القلب أو في الأوعية الدموية أو في غدد الهضم . تؤدي كلها وظيفته العضوية في أثناء النوم ، وإن كان من المحتمل ألا يكون عملها كاملاً كما يكون في حالة اليقظة ، أما المراكز العصبية في النخاع الشوكي فتكون أثناء النوم في حالة راحة لا حالة نوم ويتضح ذلك من أن أفعالاً عاكسة يمكن حدوثها وقتئذ بواسطة فتكون هذه المراكز (١) .

وعملية البناء في المخ تقابلها حالة من حالات اللاوعي ، وفي أثناء النوم تظل عملية إصلاح الجهاز العصبي المركزى قائمة ، ويستريح الجهاز ويزول عنه ما عاناه من التعب ، ومن ذلك ندرك مقدار ما يصيب هذا الجهاز من الضرر بسبب الأرق الطويل ، وفيه يحرم الدم والأنسجة من الماء إلي حد ما ، ولهذا يجلط الدم فتبطل دورته في الجسم وتقل شهية الطعام (٢) .

لقد قامت تجربة علي طفله وتعرفوا فيها أن النوم مرحلتين ' مرحلة حركة العين السريعة ، ومرحلة انعدام حركة العين السريعة ، تتعاقبان عدة مرات كان ذلك معارك كر وفر من أجل الهيمنة علي الدماغ خلال الليل . ويستمر فوز الطرف الآخر ، وهكذا دواليك . يهيمن في البداية نوم مرحلة انعدام حركة العين السريعة ثم يليه نوم حركة العين السريعة . وتكاد المعركة تنتهي حتي

^١ ديفيد فريزر - هاريس ، مستقبل النوم ، ص ١٠ - ١١ .

^٢ ديفيد فريزر ، مستقبل النوم ، ص ١٣ .

تتطلق من جديد بحيث يتكرر ذلك كل تسعين دقيقة . إن متابعة الليل تكتشف عن الهندسة الدورية الجميلة لنومنا (١) .

والدماغ هو العضو الأهم في جسم الإنسان وهو الذى يقوم بتحريك عالمه الداخلي وهو الذى يقوم بتحريك عالمه الداخلي ، وهو الذى يأمر هذا العالم الداخلي ، ليتواصل مع العالم الخارجي ، وهذان العالمان متشابهان من حيث الآلية وتقصد بالعالم الداخلي الإنسان وبالعالم الخارجي الطبيعى ، وكلا العالمين عن طريق الحواس الخاصة بالإنسان والحواس الخاصة بالطبيعة ويعملان ضمن قوانين خاصة وقوانين عامة ، ليصلوا الي الهدف المنشود لتحقيق هدف ما يسيد وفق نظام كوني فيه الإنسان وسيلة وغاية في آن معاً (٢) .

ومن خلال ذلك أن النوم حالة من اللاوعي المرتبطة بالعقل ، وإذا أصيب الإنسان بخلل في النوم سوف يصيب بامراض نفسية و عقلية وجسدية .

- الامراض العقلية والعصبية التي تؤثر علي النوم :

حيث يؤدي مشكلات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب وفصام الشخصية الي قلة النوم

القلق : فان القلق الشديد المعروف رسمياً باسم اضطراب القلق العام عبارة عن مرض عقلي بسبب شعوراً متواصلاً من القلق أو الخوف أو عدم الراحة تتسم هذه المشاعر بالحدة وعدم الاتساق مع اضطرابات الشخص الفعلية .

يميل المصابون باضطراب القلق العام الي الانتباه بشكل مفرط ويعانون من مشكلات متكررة خاصة بالنوم وبالبقاء نائمين إن استخدام توليفة من العلاج النفسي وعقار مضاد للقلق ، بما في ذلك عقاقير بنزوديازيبين ومضادات الاكتئاب ، يخفف من القلق ويؤدي الي نوم أفضل .

الاكتئاب : عرف بأنه اضطراب المزاج . ومن أعراضه شدة الحزن . والشعور باليأس وعدم الاستقرار وفقد السعادة ، او فقد الاهتمام ، بالانشطة السعيدة وفقد الطاقة . هناك تقريباً ٩٠ % من الافراد الذين يعانون من الاكتئاب الشديد والذين يستيقظون مبكراً بدون رغبتهم وبعضهم يعاني من صعوبة النوم أو الاستيقاظ مرات كثيرة أثناء الليل وفي مرحلة أو الاكتئاب المزمن منخفض

١ ديفيد . فريزر ، مستقبل النوم ، ص ٦٤

٢ - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ ، ص ٢٩ .

الدرجة . يعد الارق أو النعاس من أبرز الاعراض . ولقد أوضحت الدراسات العلمية أن المصابين بالاكتئاب يقضون وقتاً أقل في النوم العميق وربما يدخلون في مرحلة نوم حركة العين السريع بسرعة أكبر في بداية الليل .

الاضطراب ثنائي الاقطاب " إن الاضطراب ثنائي الاقطاب . الذي يسمى بالاكتئاب الهوسي عبارة عن خلل عقلي يتميز بتأرجح الحالة المزاجية بشدة وأثناء النوبة انهيار يقضي المرء خلاله معظم الايام التالية في الفراش .

- فصام الشخصية :

يعرف مرض فصام الشخصية بأنه مرض عقلي مزمن حيث يعاني المريض من صعوبة التعرف علي الواقع . وصعوبة التفكير المنطقي ، وصعوبة التصرف بطريقة طبيعية في المواقف الاجتماعية . وبعض مرضي فصام الشخصية ينامون قليلاً عندما يعانون من المظهر الحاد لمرضهم وبتحسن النوم بين نوبات المرض . وبالرغم من ذلك فكثير من مرضي فصام الشخصية لا يحصلون علي قدر طبيعي من النوم العميق .

- الاكتئاب الموسمي :

يعرف بأنه ظاهرة تؤدي فيها قلة أشعة الشمس في الشتاء الي الاكتئاب . وقد أرجع الباحثون ذلك الي ميل المصابين بالاكتئاب الموسمي الي إنتاج كثير من هرمون الميلاتونين وليس لديهم كثير من السيروتين وان المصابين بالاكتئاب الموسمي ينامون أكثر من القدر الطبيعي ويصارعون من أجل الخروج من الفراش وربما يستمر لديهم الشعور بالنعاس والكسل أثناء النهار . (١) .

وأما الاضطرابات العصبية التي تؤثر علي النوم " تعتبر أمراض باركنسون ، أو الشلل الرعاش ، والصرع ، وألزهايمر والصداع من الاضطرابات العصبية التي تؤثر علي النوم .

فان المصابين بهذا المرض لا يحصلون علي كفايتهم من النوم . ولذلك فان الدخول في الفراش والخروج منه يعتبر نوعاً من الصراع إن وجود عاضة بالسرير أو قضيب علوي يعرف باسم قضيب الارجوحة يمكن أن يساعد في تخفيف مشكلات الحركة

^١ - لورنس ج . إشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٣٠٦ - ٣٠٥

إن هذا المرض يقطع النوم ويمكن لمريض باركنسون أن ينام في مستهل الارق كثيرا وبمجرد أن ينام فهو يستيقظ كثيراً .

- وأما مرضي الصرع :

إن مريض الصرع ضعف ما يعانيه المريض بالارق ، وهناك مريض بين كل أربعة أشخاص مصابين بالصرع يعاني من النوبة المرضية التي تظهر أساساً أثناء الليل مسببة تقطع النوم والنعاس أثناء النهار إن النوبة المرضية الليلية تشخص خطأ علي أنها اضطراب أثناء النوم أو أنها اضطرابات عقلية بسبب التشابه الظاهري .

- وأما مرض ألزهايمر / الخرف :

إن مرض ألزهايمر والاشكال الأخرى من الخرف الي تشتت النوم والوظائف الأخرى للعقل . عادة ما يتقطع النوم بطول الاستيقاظ ويطول المدة التي يظل فيها المرء مستيقظاً يقل معدل النوم العميق وتبدو مرحلة نوم حركة العين السريعة أقل انتظاماً إن التجول وعدم الإدراك والاهتياج أثناء المساء والليل .

وأما الصداع نوعان الصداع النصفي والصداع العنقودي ، فإن المعرضين للصداع أن يتجنبوا الحرمان من النوم لان نقص النوم يحفز الصداع .

- وأما السكتات الدماغية / الاورام :

إن النعاس المقترن بالدوخة والوهن والصداع ومشكلات الرؤية ربما يشير إلي مشكلة خطيرة مثل ورم بالمخ أو السكتة الدماغية ، وهو ما يحتاج الي رعاية طبية فورية . وبالإضافة الي ذلك فإن الاورام وانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم يرتبطان بقوة . إن الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي يزيد من خطورة الاورام (١) .

٢- اثر النفس علي النوم :

يعرف ابن سينا النفس بانها ، هي التي تدرك ما يحدث من تغيرات في البدن ، وكذلك القوى التي في أجسامنا إذا تحركن الي خلاف ميولها التي تقتضيها فلا يكون محركها شي غيرها و

^١ لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٣٠٠ - ٣٠٣ .

هو النفس بالاضافة الي أنها من طبيعة معقولها ولهذا لا يمكن أن تكون جسماً ولا أمر قائماً بجسم فالصورة المعقولة اذا وجدت في النفس لم تكن ذات وضع وأين بحيث تقع اليها إشارة تجزوا وإنقسام أو شئ مما يشبه هذا المعني فلا يمكن أن تكون في جسم لا يجوز إذن أن تكون الذات القابلة للمعقولات قائم في جسم البته ولا عقلها بكائن في جسم ولا بجسم (١) .

وللنفس لقسمين " أحدهما " من أحكام النفس ما نهى عنه من تحريم ونهي تنزية. وثانيهما " فسفات الأخلاق والدين منها وهذا جه علي الجملة ثم تفصيلها فالكبر والغضب والحقد والحسد وسوء الخلق وقلة الاحتمال وغير ذلك من الأخلاق المذمومة ، وأشد أحكام النفس وأصعبها توهمها إن شيئاً منها حسن وأن لها إستحقاق قدر ولهذا عدا ذلك من الشرك الخفي (٢) .

وأن النفس والجسد كما أنهما منفصلان، الا أنهما وجهان لعملة واحدة في الواقع. فهما يتشاركان الكثير من الأشياء، لكن يعرض كلاً منهما وجهاً مختلف أمام العالم المحيط بنا . وإذا تأثر أحدهما بطريقة ما فسيناثر الآخر بالتأكيد (٣) .

وفلسفة الروح عند هيجل يدرس فيها الجانب الداخلي عند الانسان من أبسط صورة : أعني النفس الملتصقة بالجسد الي أعلي مستوى له كما يتمثل في الارادة والعمليات العقلية العليا (٤) .

و أن الاضطرابات النفسية ، تؤثر على الجسم والوظائف الجسدية ، وتشمل الآلام والتعب واضطراب النوم (٥) .

ويشكو الأشخاص المصابون الي صعوبة في النوم (٦) .

-
- ١ - حياة بنت سعيد بن عمر با أخضر ، النفس عند الفلاسفة الاغريق عرض ونقد ، جامعة إم القرى مكة المكرمة ، مجلة جامعة إم القرى لعلوم الشريعة والدرسات (٤٦) محرم ١٤٣٠ هـ ، ص ١١ - ٤٦
 - ٢ - القشيري ، الرسالة القشيرية ، دار جوامع الكلم للنشر - القاهرة ، ص ٩٣ .
 - ٣ - فيكرام باتل ، كتاب الصحة النفسية للجميع ، ص ٣ .
 - ٤ - امام عبد الفتاح امام ، هيجل فلسفة الحق ، دار التنوير - بيروت ، مج ١ ، ط ٣ ، ص ١١ .
 - ٥ - فيكرام باتل ، كتاب الصحة النفسية للجميع ، ص ٤ .
 - ٦ - فيكرام باتل ، كتاب الصحة النفسية للجميع ، ص ١١ .

وتظهر علامات الضغط النفسي بطرق مختلفة منها : علامات جسدية : كالصداع ، واضطرابات النوم ، والإرهاق ، والتميل ، وأوجاع الجسم .
وعلامات سلوكية : إيذاء النفس ، أو تعاطي المخدرات ، أو العنف ، أو العزلة ، أو العصبية ، أو التوتر .
علامات ذهنية : قلة التركيز ، أو النسيان ، أو استرجاع الأحداث الأليمة ، أو التفكير السلبي .
المشاعر : الخوف أو الغضب أو القلق أو الشعور باليأس (١) .

ثانيا / أمراض العقل النفس وأثرهما على النوم :

١- تعريف الصحة والمرض النفسي :

- **الصحة النفسية :** هي حالة دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الي أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً علي مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام .
والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي ، وانظر الي تعريف الصحة العالمية للصحة . بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض .
وللصحة النفسية شقان : أولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق ، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة ، وإعداد وتدريب الاخصائيين والقيام بالبحوث العلمية .
والشق الثاني تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية .

١ محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات، منظمة الصحة العالميةه - مصر، ص ٤ - ٥.

- **المرض النفسي :** هو اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسي المنشأ ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه .

والمرض النفسي أنواع ودرجات . فقد يكون خفيفاً يضيف بعض الغرابة علي شخصية المريض وسلوكه . وقد يكون شديداً حتي لقد يدفع بالمريض إلي القتل أو الانتحار . وتتباين أعراض المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الأناقة الي الانفصال عن الواقع والعيش في عالم من الخيال . (١) .

وإذا إصيب الانسان بخلل نفسي أو جسدي لا يستطيع أن يمارس نومه بشكل متكامل بل أيضا يصيب بحرمان أو بنقصان أو بانقطاع من النوم ، فالمرض النفسي حجاب بين الانسان وبين نوم الراحة القائم علي السعادة .

٢- امراض النفس والعقل واثرها علي النوم :

من اسباب اضطرابات النوم النفسية ، الاضطرابات الانفعالي والتوتر وعدم الاستقرار والقصص المخيفو وكثرة الهموم والاكتئاب وعدم الشعور بالامن ، والخوف ، ومشكلات الحياة والهروب منها الي النوم ، وعدم اشباع الحاجات وانشغال الوالدين عن الاطفال نهارا اكثر من اللازم كما في حالي الملاءة العاملة . (٢) وغير ذلك مما شابه ولكن سوف نتحدث عن هذا الفصل عن ، الاكتئاب ، والقلق ، والتفكير ، والغضب ، والخوف ، والحزن .

- الاكتئاب واثره علي النوم :

تعريف الاكتئاب :

يعتبر الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً ، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية علي المكتئبين ، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلي آخر ، وتنوع أعراض الاكتئاب فتظهر جليلة لدى البعض ومخيفة لدى البعض الاخر (٣) .

١ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، مصر ، ط ٤ ، ٢٠٠٥ م ، ص ٩ - ١٠ .

٢ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٤٢٩ .

٣ - كوام مكنزي ، الاكتئاب ، ترجمة زينب منعم ، (٩٩) ط ١ ، كتاب العربية ، الرياض ، ٢٠١٣ ، ص ٥ .

اثر الاكتئاب علي النوم :

الاكتئاب يعني الشعور بفتور الهمة ، أو الحزن ، أو الضجر ، أو اليأس (١) .

ومن أعراض الاكتئاب مشكلات في النوم ، أوصعوبة في النوم والاستيقاظ باكراً ، أو الافراط في النوم (٢) .

وتعتبر اضطرابات النوم شائعة لدى الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لا سيما المرضى الذين هم عرضة للأرق ، ولا يخفي أن قلة النوم تمنع الانسان من استجماع الطاقة الضرورية لمكافحة الاكتئاب قد لا تكون أساليب المساعدة الذاتية كافية في حال تعاني من اكتئاب متوسط أو شديد ما يضطرك الي طلب مساعدة طبية للتغلب علي حالات الارق (٣) .

- ماذا أفعل عند وجود أعراض الاكتئاب :

- احرص على التحدث عن مشاعرك وهمومك مع من تثق به ، فقد يشعرك هذا بتحسن. لأن كتمان المشاعر قد يكون له أثر سلبي على صحتك النفسية.
- اطلب المساعدة عند شعورك ببعض أعراض الاكتئاب فلا تتردد في عرض نفسك على طبيب مختص.
- تقبل إمكانية إصابتك بالاكتئاب وأنه قد يؤثر على حياتك وعلاقاتك مع الآخرين ونشاطك في العمل، اضبط توقعاتك على هذا الأساس حتى لا تصاب بالإحباط (٤) .

- كيف تساعد شخصاً تعتقد أنه مصاب بالاكتئاب.

- شجعه على الذهاب إلى طبيب مختص وطلب المساعدة . ووضح له أن الاكتئاب لا يعيب أحداً ، وأن أي شخص معرض للإصابة به.
- كن على مقربة منه وأشعره بأنه ليس وحده ، وقدم المساعدة إذا احتاج منك إلى الإنصات والدعم إلى أن تتفهم مشاعره.

١ - فيكرام بائل، كتاب الصحة النفسية للجميع، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٤ ، ٢٠٠٥م ص ٧.

٢ - كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٥.

٣ - كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٥٠ - ٥١

٤ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ٩.

- تقبل مشاعرك ولا تصدر أحكاماً عليه. تجنب عبارات مثل هذا ضعف في إيمانك، لا تفكر، قاوم، لا يوجد بك شيء مثل هذه العبارات قد تؤثر عليه سلبياً.

- إذا كان الشخص يفكر في إيذاء نفسه لا تتركه وحده واحرص على طلب المساعدة من المختصين (١).

يمكن علاج الاكتئاب بالمزج بين العلاج النفسي والعقاقير . والعلاج الناجح يحسن النوم عموماً ويتم علاج الاضطراب ثنائي الاقطاب بالمزج بين العلاج النفسي والعقاقير . والعلاج الناجح يحسن النوم عموماً (٢)

فعلي الانسان المكتئب ، المصاب بحرمان من النوم ، أو بنقص في النوم ، أو باضرار تصيب الانسان من النوم بسبب الاكتئاب ، عليه بمعالجة نفسه ، وإذا وصل الانسان الي مرحلة سيئة علي الاهالي أن يهتموا به ويسعوا في علاجه ، لان الاكتئاب مرض خطير .

القلق واثره علي النوم :

ماهية القلق :

حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها غامض ، وأعراض نفسية جسمية ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول شاعر بمصيبة قادمة (٣) . وهو أيضاً إحساس بالخوف والعصبية ، وشعور طبيعي في بعض الأوضاع على غرار الاكتئاب (٤) .

ويوجد أسباب للقلق كالاستعداد الوراثي في بعض الحالات ، ومواقف الحياة الضاغطة ، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية وغير ذلك مما شابه .

ويوجد أعراض للقلق كالأعراض الجسدية والأمراض النفسية (٥) .

١ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات، ص ٩.

٢ - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٣٠٥ .

٣ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ص ٤٨٤.

٤ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٨.

٥ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٤٨٤ - ٤٨٩.

- اثر القلق علي النوم :

أحيانا يكون القلق رد فعل طبيعي لبعض المواقف التي نمر بها مثل الامتحانات ومقابلات العمل والإقدام على فعل شئ جديد .

وقد يدفعنا القلق في بعض المواقف إلى بذل المزيد من الجهد والاستعداد لهذا الموقف بشكل جيد وتجاوزه ، ولكن في بعض الأحيان يكون القلق بدون سبب أو يكون بشكل مفرط لا يتناسب مع الحدث، مما يؤثر في أدائنا وفي حياتنا اليومية ، هذا هو القلق المرضي.

وقد يتسبب القلق في تجنبنا لبعض المواقف والأماكن لتجنب مشاعر القلق والخوف مما يزيد الأمور تعقيدا. ومن امثلة اضطرابات القلق ، اضطراب القلق العام، واضطراب القلق الاجتماعي أو ما نسميه بالرهاب الاجتماعي، واضطراب الهلع الذي يكون مصحوبا بنوبات الهلع الذي يكون مصحوبا بنوبات هلع متكررة تشترك هذه الاضطرابات في وجود خوف وقلق بدون سبب معين، أو أن الخوف والقلق مبالغ فيهما بشكل كبير لا يتناسب مع حجم الحدث (') .

ومن الأعراض الشائعة لاضطرابات القلق، قلق وخوف زائد يجد الإنسان صعوبة في التحكم فيهما، وأعراض جسدية مثل زيادة معدل ضربات القلب والتنفس والتعرق والارتجاف واضطرابات الجهاز الهضمي والشعور بالتعب والإرهاق وصعوبة في التركيز واضطرابات في النوم . أما نوبات الهلع عبارة عن شعور مفاجئ بالقلق والخوف الشديدين مصحوبا ببعض الأعراض، مثل التعرق والرجفة وتسارع ضربات القلب وصعوبة التنفس وآلام بالصدر والغثيان والخوف من الموت، ونوبة الهلع تكون شائعة في الكثير من اضطرابات القلق (١) .

- متى ينبغي على مريض اضطرابات القلق بزيارة الطبيب :

- إذا استمر الشعور بالقلق المفرط لفترة طويلة وكان له تأثير على عملك وعلاقاتك وعلى حياتك اليومية.
- إذا كانت تراودك أفكار انتحارية فينبغي عليك طلب المساعدة بشكل عاجل.
- قد لا تختفي أعراض القلق بشكل تلقائي، ومن الممكن أن تسوء إن لم تطلب المساعدة.

١ محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ١٠ - ١١.

- يكون العلاج أسهل والنتائج أفضل كلما طلبت المساعدة في وقت مبكراً (١) .

- التفكير واثره علي النوم :

التفكير الطبيعي واثره علي النوم :

النوم لا يأتي الا من خلال التعب ، وحينما يعمل ويفكر الانسان ويجهد عقله وجسده يتعب ويحتاج الي النوم ، علي سبيل المثال الطالب الذي يذاكر مادة الرياضيات ويفكر في مسألة وبعد جهد وتعب وصل الي حل هذه المسألة ففي هذه الحالة ينام بعد الوصول الي الحل ، اما اذ لم يصل الي حل المسألة لا يستطيع أن ينام النوم الصحي السليم ، فعلي الانسان أن يهيئ نفسه للواقع المعاش وأن يفصل بين الحياة والنوم ، وحينما يذهب الي السرير يترك الدنيا وما عليها من دماغه حتي يستطيع النوم الصحي السليم .

التفكير الكئيب واثره علي النوم :

يتغير نمط تفكيرك عند الشعور بالاكتئاب ، فترى العالم من منظار مختلف ، وتطعي السلبية علي كل ما يحيط بك ، ما يشوه الحياة من حولك ويعزز اكتئابك ، قد تلوم نفسك علي أشياء سيئة أكثر مما يستدعي الامر ، متناسبا الامور الحسنة التي قمت بها . تنسي جميع الامور الجيدة التي أنجزتها طوال حياتك فيما تتذكر كل سيئ قمت به ، إضافة الي ذلك ، تركز علي الامور السلبية وتتجاهل الصورة الشاملة الكبرى . فعلي سبيل المثال تتجاهل أنك نلت علامة ٩٩ في امتحان ما ، وترتكز تفكيرك كله علي العلامة الوحيدة التي خسرتها ، إضافة إلي ذلك ، قد تبدأ باستنتاج نتائج جراء بعض الاحداث البسيطة . وقد يدفع التفكير الكئيب الانسان الي رؤية العالم في شكل سلبي ويتألف التفكير الكئيب من ثلاثة عناصر .

- التوصيل الي استنتاجات سلبية .

- التركيز علي تفاصيل سلبية لظرف معين وتجاهل الامور الجيدة .

١- محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ١١ - ١٢.

وقد يعرض التفكير الكئيب الي مشكلات في النوم ، فقد يحصل أن يستيقظ الانسان باكراً جداً قبل ساعات موعد استقاظه الطبيعي ، وأن يجفوك النوم نهائياً بعد ذلك في حال شعرت باكتئاب متوسط أو شديد ، ويصعب علي المكتئبين جميعاً النوم بسبب القلق الذي يسيطر عليهم ، وقد يصبح نومهم متقطعاً فيستيقظون عدة مرات أثناء الليل (١) .

- الوسواس واثره علي النوم :

الاضطرابات الوسواسية القهرية، هي حالات تتكرر فيها الأفكار عند المرء (الوسواس) أو تقوم بأشياء بشكل متكرر (دوافع نفسيه قهرية) مع أنه يعرف أنها غير ضروريه، ويمكن أن تصبح الوسواس أو الدوافع النفسية القهرية متواترة بحيث تؤثر على تركيز الشخص القهرية متواترة بحيث تؤثر على تركيز الشخص وتؤدي الي الاكتئاب (٢) .

- واما علاج التفكير الخاص بالنوم :

من دواعي الحصول على نوم هادئ وسريع تجنب بذل مجهود ذهني كبير قبل الخلود إلى النوم لأن ذلك من شأنه أن ينبه الجهاز العصبي للطفل ويشحذه ويجعله في حالة إثارة يصعب معها الدخول السريع إلى النوم باعتبار أن النوم لا يأتي مع وجود نشاط عال للمخ، ولكن يفضل أن يأتي عقب نشاط عضلي أو مجهود جسماني يجعل الحصول على النوم أسهل فإذا أردنا للطفل نوم هادئ جنبناه بذل أي نشاط ذهني من شأنه استدعاء كمية كبيرة من الدم إلى المخ تحول دون الدخول السريع في النوم ومن المفضل بذل مجهود عضلي قبل الدخول إلى الفراش لتفريغ العضلات من طاقتها ويساعد على وجود استرخاء سريع ومن ثم النوم. ومن الضروري مراعاة ذلك عند إعداد جدول للمذاكرة بحيث يراعي فيه وضع المواد التي تحتاج إلى مجهود ذهني وفير في أول الليل وتأخير المواد التي لا تتطلب مجهود ذهني إلى ما قبل النوم، مع مراعاة مرور فترة من الوقت ولو قصيرة بين نهاية المذاكرة والدخول في الفراش (٣) .

و يوجد عدة مراحل للتفكير وخطوات يجتازها العقل لحل ما يعترض طريقه من مشكلات .

١- كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص٨- ١٥ .

٢ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٨ .

٣- عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الاباء، ص ٨٩ - ٩٠ .

أولاً : عرض المشكلة بما فيها من تعقيد وإبهام ، وإبراز ما فيها من صعوبات تستدعي الحل والتيسير .

ثانياً : إثارة الرغبة في الحل وإظهار جانب المنفعة في هذا الحل وجانب الضرر في ترك المشكلة معلقة دون تيسير أو تسهيل ، ولولا هذا ما أجهد الفكر نفسه في تلمس الوسائل لحل المشكلات.

ثالثاً / جمع المعلومات والملاحظات لحصر المشكلة في دائرة ضيقة وذلك بتحديد الصعوبات الرئيسية في هذه المشكلة للبدء في حلها بأيسر مجهود .

رابعاً : اقتراح عدة حلول لكل من هذه المشكلة ، وهذه العملية يسميها علماء المنطق بعملية الفروض ويشترطون في هذه الفروض أن تكون قائمة علي الملاحظة والتجربة ، خالية من التناقض ، متسقة مع الحقائق العلمية الثابتة ، وأن تكون محدودة حتي لا يضل الفكر بين عشرات الفروض خامساً : اختبار هذه الفروض من الوجهة العملية والتفكير في صلاحية كل منها للحل ، ودراسة ما يعترض طريقه من عقبات ، والموازنة بينه وبين بقية الفروض الأخرى ، لمعرفة أقربها إلي حل هذه المشكلة ، فإذا لم يحل أحدها هذه المشكلة ازدادت تعقيداً ، واستدعي الأمر إعداد فروض جديدة ثم اختبارها ، وهكذا يتكرر الموقف حتي يصل الفكر إلي الحل المنشود أو ييأس من الوصول إليه فيكفي عن التفكير .

سادساً : إذا اطمأن الفكر إلي صحة أحد هذه الفروض ورآه أنسب الحلول للمشكلة فإنه يتخير أحسن الظروف المناسبة لاستخدامه في سهولة ويسر وبعد عن التعقيد .

سابعاً : الحكم بصحة هذا الفرض ودفعه إلي طريق التنفيذ إذا كانت الحلول للمشكلة فإنه يتخير أحسن الظروف المناسبة لاستخدامه في سهولة ويسر وبعد عن التعقيد (١) .

ومن علاج التفكير انشغال الدماغ من التفكير المضر للنوم الي التفكير الصالح للنوم ، لان التفكير أحياناً يقتل راحة الانسان ، فعلي الانسان أن يلجأ الي الله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه ، ويذكر الله ويسغفر الله ويذكر قول انا لله وانا اليه راجعون ، ويصلي ركعتين قبل النوم يشتكي فيهم همه وحزنه وتفكيره الي الله سبحانه وتعالى ، ويترك حياته لله ويعلم أن الله هو النافع والضرار وأنه

١ - علي عبد العظيم ، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم ، ص ٢١٢ - ٢١٣ .

لا يكشف الضرر الا هو ، وأنه هو العليم الخبير ، يؤتي الحكمة من يشاء ، ويعلم من يشاء ، فالانسان حينما يتوكل علي الله سبحانه وتعالى ويعلم أنه قادر علي كل شي ، سوف يطمئن قلبه ، وينام نوم عميق لانه توكل علي الله سبحانه وتعالى ، والتوكل علي الله راحة تامة للانسان .

- الغضب واثره علي النوم :

تعريف الغضب :

هو شعور بعد الرضي يتجه الي شخص أو الي شئ ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة . والغضب أساساً عاطفة وشعور والعاطفة ليست شراً ولا خيراً في حد ذاتها وكذلك الشعور فهماً ينتجان عن ميول فطرية خلقها الله سبحانه وتعالى في الانسان ، الغضب في حد ذاته ليس سلوكاً عندما تتحول العاطفة أو الشعور الي سلوك تكون هنا صواباً أو خطأ . والغضب ايضاً انفعال وعاطفة انسانية يتعرض لها الانسان (١) .

عرفة الغزالي بأنه " قوة الغضب محلها القلب ومعناها غليان دم القلب بطلب الانتقام وإنما تتوجه القوة عند ثورتها الي دافع الموزيات قبل وقوعها والي التشقي والانتقام بعد وقوعها والانتقام قوت هذه القوة وشهوتها فيه لذاتها ولا تسكن الابه (٢) .

عن أبي هريرة أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ أُوصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ: لَا تَغْضَبْ (٣) .

ويوجد عدة عوامل للغضب ، عوامل عادية ، وبيئية ، واجتماعية ، وعوامل سيكولوجية وفسولوجية ، والعوامل السيكولوجية تؤثر علي الانسان وتدفعه للغضب مثل الخوف ، وتفقد الامن والامان ، وتهدد مستقبلية وغضب ناشئ جروح غضب اليم وغير ذلك .واما العوامل الفسيولوجية تؤثر علي الانسان وتدفعه للغضب فان الغضب يزيد مع زيادة افرازات الغدة الدرقية او الغدتين فوق الكليتين او الغدة التناصلية أو الامساك او التعب الشديد او قلة النوم او سوء التغذية (٤)

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، دار الثقافة - القاهرة - ط٢ ، ١٩٩٤م ، ص ١١ - ١٧ .

٢ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم ، بيروت - لبنان ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠٦٢ .

٣ - رواه البخارى (٩٣٦) ، ٨ كتاب الاداب ، باب الحذر من الغضب .

٤ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢١ - ٢٨ .

- اثر الغضب علي النوم :

هناك عوامل تؤثر علي الانسان وتدفعه الي الغضب منها ، قلة النوم ، وعوامل أخرى سيكولوجية وفسيولوجية (١) .

والغضب يصيب الانسان بالنوم المنقطع ، وحياناً بسهر الليالي ، والحرمان من النوم ، بسبب التفكير في الانتقام لان العلماء عرفوا الغضب بانه غليان دم القلب بطلب الانتقام ، وغليان الدم ضد الراحة التي هي اساس النوم ، فالنوم راحة للجسد والعقل والغضب ، وغليان الدم مأخوذ من التعب والارهاق العقلي والبدني ، فالغضب الم للجسد كله وحجاب بين الانسان وبين النوم الصحي السليم .

* الاسباب المهيجة للغضب

الزهو والغضب و المزاح والهزل والتعبير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص علي فضول المال والجاه (٢) .

* أضرار الغضب

الغضب يسبب للانسان أثار سلبية في اللسان والاعضاء والقلب
أثر الغضب في اللسان
فانطلاقة بالشتم والفحشاء من الكلام الذي يستحي منه ذو العقل ، ويستحي منه قائلة عند فتور الغضب وذلك مع تخبط النظم وإضطراب اللفظ .

أثره علي الاعضاء :

فالضرب ، والتهمج ، والتمزيق ، والقتل ، والجرح ، عند التمكين من غير مبالاه فان هرب منه المغضوب عليه ، أو فاته يسبب وعجز عن التشقي رجع الغضب علي صاحبة ، فمزق ثوب نفسه ، ويلطم نفسه ، وقد يضرب بيده علي الارض ويعدو عدو الواله السكران ، والمدهوش المتحير وربما يسقط سريعاً لا يطيق العدو والنهوض بسبب شدة الغضب ويعتزية مثل الغشية وربما يضرب الجمادات والحيوانات فيضرب القصعة مثلاً علي الارض وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها

١- صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢٨ .

٢- ابو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٦٨ .

ويتعاطى أفعال المجانين فيشتتم البهيمة والجمادات ويخاطبها ويقول الي متي منك هذا يا كيت وكيت زكته يخاطب عاقلاً حتي ربما رفته دابة فيرفس الدابة ويقابلها بذلك.

أثره في القلب مع المغضوب عليه :

فالحقد والحسد وضمار السوء والشماته بالمساءات والحزن بالسرور والعزم علي إفشاء السر وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح فهذه ثمرة الغضب والمفرط (١).

ـ علاج الغضب :

& العلاج قبل الهيجان :

الزهو والغضب والمزاح والهزل والتعبير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص علي فضول المال والجاه ، وهى بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً ، ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الاسباب ، فلا بد من إزالة هذه الاسباب بأضدادها ، فينبغي أن تمتيت الزهو بالتواضع ، وتميت العجب بمعرفتك بنفسك ، وتزيل الفخر بانك من جنس عبدك ، المزاح فتزيلة بالتشاغل بالمهمات الدينية التي تستوعب العمر وتقضل عنه إذا عرفت ذلك ، والهزل فتزيلة بالجد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تبلغك الي سعادة الآخرة ، والهزل فتزيلة بالتكرم علي إيذاء الناس وبصيانته النفس عن أن يستهزا بك ، وأما التعبير فالحذر عن القول القبيح وصيانة النفس عن مر الجواب واما شدة الحرص علي مزايا العيش فتزال بالقناعة بقدر الضرورة طلباً لعز الاستعناء وترفعاً عن ذل الحاجة (١) .

& العلاج بعد الهيجان " وإنما يُعالج الغضب عند هيجانه بمعجون العلم والعمل،

(أمّا العلم فهو أمور)

(الأول) أن يتفكّر فيما ورد في فضل كَظْمِ الغَيْظِ والعفو والحلم والاحتمال، فيرغب في ثوابه، وتمنعه الرّغبة في الأجر عن الانتقام، وينطفئ عنه غيظه.

(الثاني) أن يخوِّف نفسه بعقاب الله لو أمضى غضبه، وهل يأمن من غضب الله يوم القيامة، وهو أحوج ما يكون إلى العفو.

١ أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٦٣ - ١٠٦٤ .

(الثالث) أن يحدّر نفسه عاقبة العداوة والانتقام، وتشمّر العدو لمقابلته، والسعي في هدم أغراضه، والشّماتة بمصائبه، وهو لا يخلو عن المصائب، فيخوّف نفسه بعواقب الغضب في الدُّنيا، إن كان لا يخاف من الآخرة .

(الرابع) أن يتفكّر في قُبْح صورته عند الغضب، بأن يتذكّر صورة غيره في حالة الغضب، ويتفكّر في قُبْح الغضب في نفسه، ومشابهة صاحبه للكلب الضّاري والسبع العادي، ومشابهة الحليم الهادي التّارك للغضب للأنبياء والأولياء والعلماء والحكماء، ويخيّر نفسه بين أن يتشبّه بالكلاب والسباع وأراذل النّاس، وبين أن يتشبّه بالعلماء والأنبياء في عاداتهم؛ لتميل نفسه إلى حب الاقتداء بهؤلاء إن كان قد بقي معه مُسكّة من عقل.

(الخامس) أن يتفكّر في السّبب الذي يدعوه إلى الانتقام، ويمنعه من كَظْم الغَيْظ، مثل قول الشّيطان له: إنّ هذا يحمل منك على العجز والدّلّة وتصير حقيراً في أعين النّاس. فيقول لنفسه: (ما أعجبك! تأنفين من الاحتمال الآن، ولا تأنفين من خزي يوم القيامة، ولا تحذرين من أن تصغري عند الله والملائكة والنّبيين). فمهما كَظَم الغَيْظ فينبغي أن يكظمه الله، وذلك يعظّمه عند الله، فما له وللنّاس؟!)

(السّادس) أن يستشعر لذة العفو، فلو علم النّاس أن لذة العفو خيرٌ من لذة التّشقي؛ لأنّ العفو يأتي بالحمد، والتّشقي يأتي بالنّدم، لو علموا هذا ما انتقم لنفسه إنسان، لأنّه لو فعل كلُّ إنسان هذا، وانتقم لنفسه لانهطّ عالم الإنسان إلى درك السّباع والوحوش.

(أمّا العمل)

فأن تقول بلسانك: أعوذ بالله من الشّيطان الرّجيم، وإن كنت قائماً فاجلس، وإن كنت جالساً فاضطجع، ويُسحب أن يتوضأ بالماء البارد؛ فإنّ الغضب من النّار، والنّار لا يطفئها إلا الماء. (١) وقال الحكيم لا تسرع بروحك الي الغضب لان الغضب يستقر في احضان الجهال .

وهناك خطوات ترسم الطريق لحياة أكثر انضباطا الهدوء القليل ، وحلول المشكلات بحمكة في هدوء ، والصلاة عامل اساسي ،وتعلم الصّبح ، وعدم اتخاذ القرار في حين الغضب والتدرب علي مواجهة الازمات وتحول الغضب الي طاقة بناء (٢) .

١ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٦٩- ١٠٧٠ .

٢ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٥٣- ٦٠ .

- الخوف واثره علي النوم :

- ماهية الخوف :

الخوف مرضي دائم من وضع أو موضوع (شخص أو شي أو موقف أو فعل أو مكان) غير مخيف بطبيعته ، ولا يستند الي أساس واقعي ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة منه أو السيطرة عليه ، ويعرق المريض أنه غير منطقي ، ورغم هذا فان هذا الخوف يمتلكه ويحكم سلوكه ، ويصعبه القلق والعصابية والسلوك القهري (١) .

عرفة الغزالي بأنه " عبارة عن تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه في الاستقبال (٢) . وأن الله سبحانه وتعالى ذكر الخوف جعله أول الابتلاءات قال تعالى (لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) البقرة : ١٥٥ . وللخوف أسباب كثيرة منها القصور الجسمي ، والقصور العقلي ، والرعب من المرض ، والظروف الاسرية المضطربة (الشجار والانفصال والطلاق .. الخ) . والفشل المبكر في حل المشكلات وغير ذلك من اسباب كثيرة وكثيرة (٣) .

- اثر الخوف علي النوم :

قال سير فليب جيس " كان الشي الوحيد الذي يمنع الإنسان من النوم هو هجوم العدو عليهم ، حتي إذا أوشكت الحرب أن تضع أوزارها كان أشد ما يرغبون فيه هو النوم ، فكانوا ينامون وهم وقوف فوق الأسوار ، ويناامون وهم جلوس متربعون في الخنادق ، ويناامون كالموتي وهم مستقلقون علي الارض ، ولقد كان هؤلاء الرجال متعبين جسمياً وعقلاً تعباً يكاد يؤدي مجهود لديهم أخذوا يترنحون كالسكاري أو المخدرين ، وقد زاعت أبصارهم . وتمددت وجوههم وعقدت ألسنتهم ، وصمت آذانهم ، وعميت عيونهم من الخطر المحدق بهم ، ذلك وصف صادق لأثر التسمم الناشئ من التعب في خلايا المخ ، لقد بلغ من أثره أن مراكز السمع والبصر والكلام كلها فقدت قواها كأنها خدرت (٤) .

فالخوف كما عرف بانه تألم القلب واحتراقه ، وتألم القلب واحتراقه دليل علي عدم الراحة وشعور بالتعب ، فالخوف حجاب بين الانسان وبين الراحة في الاستيقاظ والنام ، ويوجد بعض

١ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ص ٥٠٤ .

٢ - ابو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٥٠٣ .

٣ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ص ٥٠٥ .

٤ - ديفيد . فريزر ، مستقبل النوم ، ص ١٤ - ١٥ .

الأشخاص لا تنام في حالة الخوف ، وأشخاص لا تنام نوم متكامل عند الخوف ، فالخوف يتأثر به جميع الكائنات عند النوم .

- علاج الخوف :

اهم ملامح للعلاج " العلاج النفسي ، والعلاج السلوكي ، والعلاج الاجتماعي ، والعلاج البيئي ، والعلاج الطبي.

& العلاج النفسي : خاصة العلاج التحليل النفسي للكشف عن الاسباب الحقيقية والدوافع المكبوتة والمعني الرمزي للأعراض ، وتصريف الكبت ، وتنمية بصيرة المريض ، وتوضيح الغريب وتقريبه من إدراك المريض والفهم الحقيقي والشرح والإقناع والإيحاء ، وتكوين عاطفة طيبة نحو مصدر الخوف . ويستخدم أيضاً العلاج النفسي التدعيمي ، وتنمية الثقة في النفس ، وتشجيع النجاح والشعور به ، وإراز نواحي القوة والإيجابية لدى الفرد ، وتشجيع المريض علي الاعتماد علي نفسه واكتساب الخبرات بنفسه ، وتنمية الشعور بالأمن والإقدام والشجاعة ، ويستخدم كذلك العلاج النفسي المختصر في حالة حديثة الظهور ، ويستفيد بعض المعالجين بالتنويم الإيحائي .

& العلاج السلوكي : الشرطي وكف الارتباط بين المخاوف وذكراياتها الدفينة وقطع دائرة المثير والخوف والسلوك وفك الإشرط والتعرض لمواقف الخوف نفسه مع التشجيع والمناقشة والاندماج وربط مصادر الخوف بأمور سارة محبة والتعويد العادي في الخبرة الواقعية السارة غير المخيفة ومنه استثارة الخوف ، وقد تستخدم بعض الأدوية المهدئة للتقليل في حدة القلق المصاحب لمثل هذه المواقف ، ويستخدم أسلوب التحصين التدريجي بصفة خاصة كما استخدمه يوسف فولب (wolpe) وكما طوره لانج (Lanq) مستخدماً جهاز التحصين التدريجي الآلي .

& العلاج الاجتماعي : والتشجيع الاجتماعي ، وتنمية التفاعل الاجتماعي السليم الناضج .

& العلاج البيئي : وعلاج مخاوف الوالدين ، وعلاج المناخ الأسري الذي يجب أن تسوده المحبة والعطف والهدوء والثبات والاتزان والحرية وعلاج الوالدين والأقارب في حالة عدوى الخوف وتوجيه الوالدين والمشرفين للمساهمة في ضبط الانفعالات والتقليل من الخوف ببذل محاولات العلاج والتقليل من المشاجرات وعدم الخوف وعدم حكاية الحكايات المخيفة للأطفال .

& العلاج الطبي : للأمراض المصاحبة للخوف الرئيسي وخاصة إذا كانت تعرقل حياة المريض وتعوق توافقه الاجتماعي بشكل واضح (١) .

والخوف انواع كثيرة ، وكل حالة تختلف عن الاخرى ، ولكن الخوف أحياناً يطير النوم من العين ، ولا يستطيع الانسان أن يرى النوم بسببه ، وقد تحدث الكثير من أهل التخصص عن علاج الخوف سواء كان اهل الدين و علماء النفس والصحة النفسية ، فقد تحدثت في رسالتي في مرحلة الماجستير عن علاج الخوف وهي بعنوان (مقام الصبر وقيمة الدعاء في مواجهة الابتلاء) ولكن علي الخائف أن يستعين بالله ويتوكل علي الله توكل تام ويستعين بالصبر والصلاة وعلي الانسان أن يلجأ الي انسان حكيم او طبيب نفسي يخرج له أسباب الخوف لكي يصل إلي علاج للخوف .

- الكبت والاحلام :

القوة المكبوتة التي يكبتها العقل الواعي وقت اليقظة تندس وتكمن في العقل الباطن وتحاول تحقيق أغراضها وقت النوم بالأحلام أغراضها وقت النوم بالأحلام أو وقت الغفوة الطارئة بالخواطر فإنني قد أكون صاحباً أو شبه الصاحب فأفكر في ألوان الطعام تفكيراً سائباً هو الخواطر الطارئة علينا والتي أحياناً لا نستطيع ضبطها إذا كانت العاطفة شديدة حتي تدعونا إلي أن نكلم أنفسنا بصوت مسموع .

وهذه القوة المكبوتة هي قوة اللبيد ، فاللبيد هو الطاقة الإنسانية التي تجد منفجراً من حبسها في الخواطر أو الأحلام . ولهذا السبب يحلم الجوعان بالخبز ، ويحلم الفقير بالثروة ، ويحلم الشاب المراهق بالزواج وكل خواطر تقريباً تكون في تلك السن خاصة بالعاطفة الجنسية (٢) .

- بعض العلاج الديني لأمراض النفس :

- الصلاة :

فالصلاة عامل هام ، يدفع علي الهدوء ، والرؤية والتحكم في الاعصاب ، وانضباط النفس ، وتعطي الانسان راحة النفس ، لإحساس بمشاركة الله له في المواقف مما يزيد من اعتماده علي الله

١ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٥٠٦ - ٥٠٨ .

٢ - سلامه موسى ، العقل الباطن ، مؤسسة هنداوي ، مصر ، ٢٠١٢ ، ص ٣٠ .

، والصلاة تعطي الامن والاطمئنان ، فلا يحس الانسان بتهديد ، متي كان الله معه ، فيتصرف براحة نفسية ، كما في حضرة الله (١) .

الصلاة علاج لاهلها ولتاركها ، فالانسان المواظب علي الصلاة في جماعة المقبل علي السنن وقيام الليل فالصلاة له علاج ، وايضاً الانسان المنقطع عن الصلاة كسلاً أو المقصر فيها علاج له ، ولكن يشترط في العلاج بالصلاة حسن الظن بالله ، والجوء اليه باخلاص وتضرع بقلب خاشع يدعي الله بجسد وقلبه ونفسه وروحه وعقله ومشاعره وكل ما يعيش به ، فحينما يصل الي هذه الحالة يخرج من عالم الدنيا الي حياة اخر لا يوصف ولا يكتب ولكنه يتعايش معه الانسان نفسه لانها سر ما بين الرب والعبد ، ولكن نحن تحدثنا عن كيفية العلاج بالصلاة أما النتيجة سرية بين العبد والرب .

- التوبة :

التوبة علاج نفسي وعقلي وبدني (علاج سيكولوجي) ، والمقصود بالتوبة العزم علي العودة الي الذنوب والمعاصي والخبائث ، علي سبيل المثال ، الشخص الذي ينوي الانتقام من شخص ، أو يفكر في ضرر لشخص ، ينشغل عقله وحواسه وقلبه ومخه من أجل الانتقام ، ففي هذه الحالة يطير النوم من عينه واذا نام سينام نوم منقطع ، نوم ضار قلبه ونفسه وعقله مشغوله بالانتقام لا ينام نوم راحة ولا يستيقظ نشط بل يستيقظ وينام في حالة سوء بل تزداد الحالة من سيئ الي أسوء ، ولكن حينما الانسان ينوي التوبة لله سبحانه وتعالى ، قلبه ونفسه وعقله ينظف ويطهر ويتحول من نار الي سلام انسان تائب يعيش في محبة ومعية الله سبحانه وتعالى ، ينام مرتاح البال والقلب والنفس ، يرى في نومه الخير ، ويستيقظ في نشاط وحيوية ، فمن اراد أن يستمتع بنعمة النوم عليه بالتوبة .

- قراءة القرآن :

القران الكريم علاج للبدن ، وللنفس ، وللعقل ، وللحواس ، فالانسان حينما يقرأ القران الكريم قبل النوم ، سينام في معية الله سبحانه وتعالى ، تحفه الملائكة ، يرتاح العقل اذا كان منشغل ، ترتاح النفس اذا كانت في ضيق وهم وحزن وكرب ، يطمئن القلب ويشعر بالسلام ، فالقران الكريم ما

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٥٤ - ٥٥ .

اعظمه ، من اراد متاع الحياة فعليه به ، ومن اراد متاع الآخرة فعليه به ، ويوجد ادعية عظيمة في القرآن الكريم تريح القلب والعقل والنفس والبدن كآخر سورة البقرة وسورة الاخلاص والفلق والناس ، والتدبر ايضا في القرآن الكريم يريح الانسان ويطمئن قلبه ، علي سبيل المثال الانسان الذي لا يستطيع النوم بسبب الهم والحزن والخوف والعسر والشدة والكرب الذي يعيش فيه ، حينما يتدبر وعد الله له بان مع العسر يسر ، ويتدبر الشدة الذي عاشها النبي (صلي الله عليه وسلم) مع صاحبه في الغار ويقول النبي (صلي الله عليه وسلم) لا تحزن إن الله معنا وغير ذلك من عظمة القرآن الكريم ، فاتحدث عن نفسي حينما يشد بي الحال والكرب والهم والخوف والحزن ، افتح القرآن الكريم واقراء آيات الله سبحانه وتعالى وحينما اقرء القرآن الكريم اشعر براحة فاقول لنفسي من غير القرآن الكريم كيف أعيش وأحمد الله واشكره علي نعمة القرآن العظيم ، فعظمة القرآن العظيم عظيمة جداً ، فمن اراد أن ينام نوم مرتاح عليه أن يقرء آيات من القرآن حتي ولو آية واحدة قبل النوم ، ولا ننسي أن الله سبحانه وتعالى جعل من القرآن الكريم ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين .

- الدعاء والذكر :

تكلمنا في المدخل التمهيدى عن الدعاء والذكر قبل النوم ، ولكن سوف اتحدث عن دورهما في علاج الامراض النفسية ، فالدعاء شفاء وصلة ما بين العبد والرب ، يزيل ويفرج الكربات ويرفع البلاء ويريح القلب والعقل والبدن ، والتسبيح والذكر يريح القلب ويطمئه ويسعده ، فمن اراد أن ينام في راحة وسعادة عليه بالذكر والتسبيح والدعاء ، فانهما اطمئنان لما في القلب ، منهما تحفه الانسان الملائكة وتذهب الشياطين والوساوس الفاسدة .

- الصبر والرضي :

الصبر دواء للعقل والنفس والقلب ، فالانسان حينما يشد عليه متاعب الحياه ، ويستعين بالصبر والرضي ، يشعر بالراحة ويستطيع أن ينام حتي ولو كان نوم بحزن وهم وغم ، لان عدم الصبر جزع واعتراض علي قضاء الله ، ينشغل فيه الانسان بتحميل العقل اكثر من طاقته ، ولكن حينما يصبر الانسان و يلجأ الي الله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه ويترك امره لله ويتوكل علي الله فيشعر بالراحة ويعلم أن مع العسر يسر ، وأن من صبر ظفر ، وأن جزاء واجر الصابرين عظيم .

تعقيب

- مما سبق عرضه اثر الجانب العقلي والنفسي علي النوم ، أن الحرمان من النوم ، والنوم بالطرق الخاطئة ، يؤدي الي خلل نفسي يؤثر علي تفكير الانسان وعدم التركيز ، ويتحول الانسان من حياته الطبيعية الي حياة اخرى شاقة وملبنة بالتعب والارهاق والجهد .
- أن الجانب العقلي والنفسي لهما علاقة حميمة بالاحلام ، لان الاحلام تقوم علي العقل الباطن ، المنشغل بالحالة النفسية عند الانسان وهذا ما نتناوله في الفصل القادم .

الفصل الثاني

فلسفة الاحلام



تقديم

الاحلام حياة داخل حياة الانسان ، لها صلة بالواقع المعاش للانسان وقت الاستيقاظ ، ولكن مرفوع عن الانسان القلم وقت النوم (وقت الاحلام) ، ولكن النوم له أهمية وفوائد كثيرة في حياة الانسان منها فوائد علي التفكير ، وللاحلام فوائد عظيمة علي الانسان أعظمها صلة بين العبد والرب ، ومن خلال هذا الفصل سوف نتحدث عن الجانب الفلسفي للاحلام من خلال المحاور التالية .

اولا / ماهية الاحلام :

ثانياً / اقسام الرؤية

ثالثاً / شروط العابر :

رابعا / كيفية التحدث عن الرؤية

خامساً / فوائد واضرار الاحلام :

أولا / ماهية الاحلام :

ففي كلاً منا عقلان : عقل واع حديث النشأة في نفوسنا سريع التعب هو عقل اليقظة والتدبير والعلم . وعقل باطن قديم لا نعي بما يفعل هو أصل الاكتشاف والاختراع والبحث العلمي يمكننا أن نجادل ونناقش به . وما دمنا في يقظة تامة لا تعترينا الكلال أو النعاس فهو يسيطر علي العقل الباطن فنضبط لساننا عن السهو والخطأ ، ولكن إذا تعبنا كان هو أول ما يشعر بالتعب فيغير عليه العقل الباطن ويحشد رءوسنا بالخواطر اللذيذة . وأحياناً إذا كانت نية مخبوءة فإنها تبقى مستورة ما دمنا في يقظة وما دام عقلنا الواعي مسيطراً . فإذا ثملنا بالخمر أفشيننا هذه النية لأننا عندما نثمل تتراخي رقابة العقل الواعي علي العقل الباطن فيعلن نيائنا .

والعقل الباطن قديم في نفوسنا وطريقة اقتناعه ليست المنطق بل الإيحاء . وهو يجري علي أساليب قديمه في تفكيره . فهو لا يفهم مثلاً الصور المجردة للمعاني . ولذلك فطريقة تفكيره هي الرموز أي أنه يضع للمعني المجرد كالموت أو الشرف أو الحياة رمزاً مجسماً كما نرى ذلك في الأحلام .

ثم هو في أغراضه يسير علي الطرق الصيبانية فيطلب اللذة والسرور فقط . فنحن إذا تخاصمنا مع أحد الناس وتركنا الخواطر تجري بلا عائق من العقل الواعي أي بلا رقابة منه ألفينا أنفسنا نتخيل هذا الخصم وهو مقهور مهان أمامنا . فإذا نمنا و زالت سيطرة العقل الواعي تماماً رأينا هذا الخصم ونحن نضربه أو نقتله مع أن موضوع الخصام قد لا يتطلب منا وقت وعينا ويقتطنا سوى أن نلوم هذا الخصم لوما خفيفاً .

فعلقتنا الباطن يجري علي أساليب أبنائنا المتوحشة وغرائزه كلها غشيمة في الحب والإنتقام لم تنهذب . وهو يجري علي الثقافة القديمة ويكتسب تجارب من حياة الصبا أو الشباب ثم يحيلها الي رموز . التي كان يرمز التي نراها في الحلم تشبه كل الشبه بل قد تتفق أحيانا كثيرة و الرموز التي كان يرمز بها آباؤنا للمعاني حين شرعوا في تأليف اللغات ووضع الألفاظ وإيجاد الاستعارات والمجازات التي هي في الواقع رموز .

ويمكن أن نسمي العقل الواعي : عقل الثقافة الحديثة .
أما العقل الباطن فهو : عقل الثقافة القديمة .

ونحن في تفكيرنا نستعمل العقلين كما هو ظاهر مثلاً المشاعر الذي يؤلف القصيدة فإنه يدبر الأفكار أولاً ويرصد المعاني ويختار الألفاظ علي وعي . ثم مع ذلك يستعين بما يلهمه إليه عقله الباطن من خواطر في المعني أو في اللفظ علي غير وعي منه . وإذا أنت تأملت القصص القديمة والأشعار الجاهلية وأدب القدماء علي وجه العموم ألفيته في أكثره من عمل العقل الباطن خواطر

متوالية تتبى عن أغراض وأمان صبيانية كما نرى في أساطير المصريين .
أما العلم الحديث فقام علي العقل الواعي (١) .

والحلم هو يقظة الإدراك الي درجة ما في أثناء النوم، او هو النتيجة العقلية لشئ من النشاط في مركز الاحساس في أثناء النوم (٢) .

وقد قال بعض العلماء أن جميع الناس يحلمون في نومهم لان الحياة النفسية وحدة لا تتجزء ،
أو لا تتوقف الحياة عن النوم ، نعني أن النائم لا يموت ويقضي بل يعيش معيشة لا شعورية لها
مميزاتها الخاصة بها ، وقد بحث العلماء في المدة التي يستغرقها الحلم فقالوا انها لا تزيد على
دقيقة ، مع ان الحالم يكون قي فعل في حلمه أفعالا تستغرق أزمنة طويلة من سفر وزواج وانجاب
اولاد وغير ذلك (٣) .

وقد صدر عن الباحث الامريكي أن ركنشافن عبارة تنطوي علي مفارقة ولكنها صحيحة مفادها
أن الاحلام تفتقر الي الخيال فنحن حين نحلم لا نجد عقلنا يتجول هنا وهناك كما يفعل أثناء اليقظة
(٤) .

و لقد ساهمت التجارب التي أجريت باستخدام الرنين المغناطيسي في توصل العلماء الي فهم
أفضل لطبيعة الحلم ، كما سمحت لهم بفك شفرة الأحلام ، وإن يكن ذلك علي سوية منخفضة .
كما أن نتائج هذه التجارب المسحية للدماغ أدت أيضاً الي إمكانية توقع الإجابة علي واحد من أقدم
الأسئلة لدي البشرية كلها ، وهو بالتأكيد من أقدم الأسئلة في مجال النوم ، من أين تأتي الأحلام .
الموضوع علم النوم الحديث ، وقبل معالجة فرويد غير المنهجية لهذا الموضوع ، كانت الأحلام
تأتي من مصادر كثيرة .اعتقد قدامي المصريين بأن الأحلام مرسله من الآلهة في علاها . وكان
لدي الإغريق اعتقاد مماثل لأنهم اعتبروا الأحلام ذات مصدر إلهي أيضا ، وكانوا يظنون بأنها
تأتي بمعلومات من الآلهة إلا أن أرسطوا كان استثناء بارزا في هذا الصدد . ففي ثلاثة مواضيع
من رسائل قصيرة في الطبيعة عالج أرسطوا حالة النوم ،في النوم وفي الأحلام ، وفي المصدر

١ -سلامه موسي : العقل الباطن ، ص ١٤ - ١٥ .

٢ - ديفيد فريزر . هاريس ، مستقبل النوم ، ص ٢٩ .

٣ - أحمد فؤاد الأهواني ، النوم والأرق ص ٩١ _ ٩٤ .

٤ - الكسندربريلي ، أسرار النوم ص ٦٤ .

الإلهي للحلم وبرجاجة العقل التي كانت تميزه دائماً ،استبعد أرسطو فكرة المصدر الإلهي للأحلام ومال ميلاً شديداً الي الاعتقاد ذي الصلة الأقوى بالتجربة الذاتية ، ألا وهو أن أصل الأحلام كامن في حوادث اليقظة قريبة العهد .

ولكن فرويد كان في الواقع صاحب أول مساهمة علمية متميزة في ميدان دراسة النوم ، وهي مساهمة أظن بأن علم الأعصاب الحديث لم ينسب إليه الفضل فيها إلي الحد الكافي . ففي كتاب الضخم تفسير الاحلام ١٨٩٩م أعاد فرويد الأحلام الي ما يحدث داخل دماغ الإنسان ،

وذلك علي نحو لا يقبل الدحض أي الي العقل ، إذ إن واضحاً الآن ، بل من الممكن أن يبدو أمراً قليل الأهمية ، لكنه لم يكن كذلك علي الإطلاق في زمان فرويد ، وخاصة بالنظر الي تاريخ النظرة إلي الأحلام . لقد تمكن فرويد بمفرده من انتزاع ملكية الأحلام من الكائنات السماوية ومن الروح التي لا يمكن تحديد موضعها التشريحي . وبفعله هذا جعل فرويد الأحلام حكراً علي الميدان سيصير اسمه علم الأعصاب أي إنه جعل الدماغ أرضية مادية للحلم كانت فكرته القائلة إن الأحلام تنبعث من الدماغ فكرة صحيحة لامعة لأنها تتضمن القول بأن من غير الممكن العثور علي الاجابات إلا عن طريق الدراسة المنهجية للدماغ علينا أن نشكر فرويد علي هذه النقلة الكبرى في نمط التفكير .

إلا أن فرويد كان محقاً بنسبة خمسين بالمئة ومخطئاً بنسبة مئة بالمئة ، سرعان ما اتخذت الأمور مساراً منحدرأً اعتباراً من تلك النقطة لأن النظرية سقطت في مستنقع عدم قابلية الاثبات .إذا عبرنا من الأمر ببساطة يمكن القول إن فرويد اعتقد بأن الأحلام تأتي من الرغبات اللاوعية التي لم يجر إشباعها . وطبقاً لنظريته ، فان الرغبات المكبوتة التي يطلق عليها المحتوى الكامن تكون صادمة شديدة القوة بحيث إنها قد تكون قادرة علي إيقاظ النائم إذا ظهرت له في الحلم من غير تنبيه . وبغية حماية النائم ، وحماية نومه ، كان فرويد يعتقد بأن هناك نوعاً من حساس أو مصفاة داخل الدماغ تمر الرغبات المكبوتة عبر هذه المصفاة ثم تخرج منها متتكرة أو مموهة . يصير الحالم غير قادر علي التعرف علي رغباته وأمنياته المموهة التي يطلق عليها فرويد المحتوى الظاهر بحيث ينعدم خطر إيقاظه من نومه .

وكان فرويد يظن بأنه عرف كيف يعمل هذا الحساس الذي يتولي تنبيه الرغبات ، ويظن أنه نتيجة ذلك قادر علي فك لغز الحلم المموه أي المحتوى الظاهر وإعادة هندسة لكشف معناه

الحقيقي أي لكشف المحتوى الكامن ، وكذلك مثلما يحدث عندما يفك الكمبيوتر شيفرة رسالة بريد إلكتروني محمية برمز سرى . ستظل الرسالة غير قابلة للقراءة ما لم يجر فك شيفرتها ، رأي فرويد أنه اكتشف مفتاح فك شيفرة أحلام أي شخص ، وعرض علي مرضاه الكثيرين في فيينا خدمة مدفوعة الأجر ، ألا وهي إزالة التمويه عن أحلامهم والكشف عن محتوى الرسائل الأصلية التي تحملها (١) .

وأن أقل فترات النوم نفعاً للبدن فترات النوم الحالم التي تكثر فيها الاحلام المنامية ، حيث تستهلك نصف زمن النوم اليقظة لما فيها من النشاط الفكري الذي يسهم بصورة إيجابية في استرداد النشاط العقلي أكثر من اسهامه في بناء القوى البدنية . (٢)

وأصدق الرؤيا بالأسحار وبالقائلة وأصدق الأوقات وقت انعقاد الانوار ، ووقت ينع الثمر وادراكه وأضعفها الشتاء ورؤيا النهار أقوى من رؤيا الليل ، وقد تتغير الرؤيا عن أصلها باختلاف هيئات الناس وصناعاتهم واقدارهم واديانهم فتكون رحمة لواحد وعلى الآخر عذاب (٣) .

- تعريف الاضغاث :

هي ما كان منها ملتبس مضطربا يصعب تأويله لتخليطه والتباسه، فعلي سبيل المثال أن يرى الإنسان السماء صارت سقفا، ويخاف أن يقع عليه، أو أن الأرض تدور، أو نبتت السماء أشجارا، أو طلع من الأرض نجوم، أو تحول الشيطان الي ملكا، والفيل الي نمله وماشابه ذلك ولا تأويل لها (٤) .

ثانياً / اقسام الرؤية :

يقول ابن سيرين ' الرؤية في المنام قسمين، قسم من الله سبحانه وتعالى، وقسم من الشيطان لقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الرؤية من الله ، والحلم من الشيطان ، ولكن الله سبحانه

١ - ماثيو ووكر ، لماذا ننام ، ص ٢٩٠ - ٢٩٢ .

٢ - عدنان حسن باحارث، عوامل النوم الصحي المفيد في ضوء الشريعة الاسلامية ، دار المجتمع - السعودية ، ط ١ ، ١٤٢٥ ، ص ٢٥ - ٢٦ .

٣ - محمد بن سيرين وعبدالله النابلسي، تفسير الاحلام، تفسير الاحلام ، مكتبة الصفاء - ابو ظبي ، اليمامة - بيروت ، ط ١ ، ٢٠٠٨ م ، ص ١٧ .

٤ - محمد بن سيرين وعبدالله النابلسي، تفسير الاحلام، ص ٣٢ .

وتعالى هو الخالق لجميع ما يرى الإنسان في المنام سواء كان خيراً أم شراً ، ولكن الرؤية الصادقة تأتي عن طريق الملك الموكل بها فتضاف بذلك إليه ، وأن الله سبحانه وتعالى يخلق أباطيل الاحلام عند حضور الشيطان، فتضاف ذلك إليه، وأن الكاذب في منامه مفتر على الله عزوجل، وأن الرائي لا ينبغي له أن يقص رؤياه الا على عالم أو ناصح أو ذي رأي من أهله، كما في بعض الخبر، وأن الجنب والسكران ومن غفل من الجواني والغلمان قد تصدق رؤياهم في بعض الأحيان وان تسلط الشيطان عليهم بالاحلام في سائر الزمان، وأن الرؤيا الصادقة قسمان، قسم مفسر ظاهر لا يحتاج إلى تعبير ولا تفسير، وقسم مكني مضمّر تودع فيه الحكمة والا بناء في جواهر مرثيات وقد روى عن النبي (صلى الله عليه وسلم) انه قال الرؤية ثلاثة فرؤيا بشري من الله ، ورؤيا من الشيطان ، ورؤيا يحدث بها الإنسان نفسه وقال النبي (صلى الله عليه وسلم) ذهبت النبوه وبقيت المبشرات ، وقال بعض المفسرين في قوله تعالى (لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة) يونس ٦٤ : (هي الرؤية الصالحة . وأن العابر يستحب له عند سماع الرؤيا من رائيها، وعند إمساكه عن تأويلها لكرهتها، ولقصور معرفته عن معرفتها أن يقول؛ خير لك وشر لاعدائك خير توتاه وشر تتوقاه، هذا اذا ظن أن الرؤيا تخص الرائي. وان ظن أن الرؤيا للحالم قال خير لنا، وشر لعدونا خير نوتاه وشر نتوقاه، والخير لنا والشر لعدونا (١).

ثالثاً / شروط العابر :

فلذلك يحتاج العابر الي أن يكون أديباً، فطناً، نقياً، تقياً، ذكياً، عارفاً بحالات الناس وشماثلهم، واقدارهم، وهياتهم، يراعي ما تتبدل مرأيه، وتتغير فيه عبارته عند الشتاء اذا ارتحل ومع الصيف إذا دخل، عارفاً بالازمنة وامطارها، ونفعها، ومضارها، وبأوقات ركوب البحار، وأوقات ارتجاجها، وعادة البلدان وأهلها، وخواصها، وما يناسب كل بلدة منها وما يجي من ناحيتها كقول القتيبي في الجاورس ربما دل الورس لا يكون الا من اليمين، عارفاً بتفصيل المنامات الخاصة من العامة فيما يراه الإنسان من المرثيات التي يجتمع العالم والخلق في نفعها، كالسما، والشمس، والقمر،

- **مراتب الحسد :** وأما مراتب الحسد " فأربع .

الأولى " أن يحب زوال النعمة عنه وإن كان ذلك لا ينتقل إليه وهذا غاية الخبث.

الثانية " أن يحب زوال النعمة إليه لرغبته في تلك النعمة، مثل رغبته في دار حسنة أو امرأة جميلة أو ولاية نافذة أو سعة نالها غيره وهو يحب أن تكون له، ومطلوبه تلك النعمة لا زوالها عنه، ومكروهه فقد النعمة لا تتعم غيره بها .

الثالثة " أن لا يشتهي عينها لنفسه بل يشتهي مثلها، فإن عجز عن مثلها أحب زوالها كيلاً يظهر التفاوت بينهما.

الرابعة " أن يشتهي لنفسه مثلها فإن لم تحصل فلا يحب زوالها عنه .

وهذا الأخير هو المعفو عنه إن كان في الدنيا، والمندوب إليه إن كان في الدين، والثالثة فيها مذموم وغير مذموم، والثانية أخف من الثالثة، والأولى مذموم محض. وتسمية الرتبة حسداً فيه تجوز وتوسع ولكنه مذموم لقوله تعالى "ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض" فتمنيه لمثل ذلك غير مذموم، وأما تمنيه عين ذلك فهو مذموم (١) .

هـ - **أسباب الحسد :**

للحسد ستة أسباب " السبب الأول _ العداوة والبغضاء، وهذا أشد أسباب الحسد و السبب الثاني _ التعزز والسبب الثالث _ الكبر والسبب الخامس _ الخوف من فوت المقاصد والسبب السادس _ حب الرياسة وطلب الجاه لنفسه من غير توصل إلى مقصود والسبب السابع _ خبث النفس وشحها بالخير لعباد الله (٢) .

ضرر الحسد في الاحلام :

عرف العلماء ان الحسد تمنى زوال نعمة من الشخص ، والرؤية الصالحة بشرى و من أفضل النعم .

١ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٩٠ - ١٠٩١ .

٢ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ، ص ١٠٩١ - ١٠٩٣ .

فاما ضرر الحسد علي الحاسد في الرؤية :

فالحسد داء من أمراض القلوب ، وسببه عدم الرضا والقناعة بما قسم الله عز وجل ، والحسد ضرر على الحاسد في الدنيا والآخرة فالحسد في حقيقة الامر ضرره تعود على الحاسد لا على المحسود فالحسد فيه ضرر على الحاسد في الدنيا بأنه يتألم ، ويعيش دائما في كمد وغم ؛ لأن نعم الله على عباده لا تقطع ، كما أن الحسد ضرر على الحاسد في الآخرة كما قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب (١) .

يقول الغزالي " وأما كونه ضرراً عليك في الدنيا فهو أنك تتألم بحسدك في الدنيا أو تتعذب به، ولا تزال في كمد وغم إذ أعدائك لا يخليهم الله تعالى عن نعم يفيضها عليهم، فلا تزال تتعذب بكل نعمة تترأها وتتألم بكل بلية تتصرف عليهم، فتبقى مغموماً محروماً متشعب القلب ضيق الصدر قد نزل بك ما يشتهيهِ الاعداء لك وتشتهيهِ لأعدائك، فقد كنت تريد المحنة لعدوك فتنجزت في الحال محتكاً وغمك نقداً، ومع هذا فلا تزول النعمة عن المحسود بحسدك. ولو لم تكن تؤمن بالبعث والحساب لكان مقتضى الفطنة إن كنت عاقلاً أن تحذر من الحسد لما فيه من ألم القلب ومساءته مع عدم النفع، فكيف وأنت عالم بما في الحسد من العذاب الشديد في الآخرة (٢) .

ومن خلال ما قال الامام الغزالي عن ضرر الحسد علي الحاسد أن الحاسد يعيش في غم وهم كما انه يعيش بقلب ضيق مريض وهذه الامراض ترهق القلب والنفس والعقل ، ففي هذه الحالة لا يستمتع الانسان بالنوم بسبب مرض قلبه ونفسه وعقله المنشغل بالخير الذي يعود علي الناس ، فاذا فرح الانسان بمصائب احد الناس لن يكتفي بذلك بل نفسه المريضة ستشغله بحسد الآخرين لانه فتح للشيطان باب يدخل له منه لكي يطفئ نور قلبه ويحوله الي ظلام ، فعلي الحاسد أن يراجع نفسه ويطهر قلبه ونفسه من خلال مراقبة ومحاسبة ومعاقبة النفس وأن يعلم أن الخير والشر بيد الله .

ضرر الحاسد علي المحسود " علوم الطب تكشف كل يوم عن الأمراض الخطرة الفتاكة، وهذه الأمراض هي بسبب ميكروبات وفيروسات متناهية الدقة لاتتري بالعين المجردة، ومنها مالم يكشف

١ - صحيح البخارى بابُ الترهيب مِنْ مَسَاوِي الْأَخْلَاقِ حديث رقم ١٤٩٣

٢ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٩٥ - ١٠٩٦ .

عنه بعد وهناك الآن أشعة الليزر التي يتم بها إجراء عمليات جراحية بدون مشرط أو نزول قطرة دم، وهذه الأشعة تخرق أدق وأصلب الأشياء، وما زال في جعبة العلم الحديث الكثير والكثير. إذن لماذا لا يصدق على الحاسد أن بصره عنه أشعة أشف وأخطر من أشعة الليزر ' قد يقول قائل وما ذنب المحسود ؛ نقول أيضا هنا وما ذنب المقتول خطأ برصاصة، إن حساب ذلك بالثواب والعقاب عند الحق العليم، وعندما نقرأ القرآن الكريم نسمع قول الحق ومن شر حاسد إذا حسد (الفلق :٥. هنا نكتشف أن الإنسان يمكن أن يحسد (١) .

الحسد طاقة سلبية تخرج من جسد الانسان الي الاشياء ، وهذه الطاقة السلبية مثل الرصاص والمدافع اذا إصيبت شخص امريضته ودمرته ، فعلي الانسان أن يحصن نفسه ، بقضاء الحاجة في الكتمان ، وعدم التباهي والتفاخر والكبر ، ولابد من التواضع ، والتصدق وإعطاء كل ذي حق حقه والتوكل علي الله سبحانه وتعالى توكل تام .

- علاج الحسد :

يمكن للإنسان أن يحسد ولذلك فمن المشروع للإنسان عندما يرى نعمة أن يقول ماشاء الله لا قوة إلا بالله، فإن ذلك يغلق في قلبه نوافذ الإشعاع الحاسد، ذلك أن هذه الإشعاعات النافذة لا تخرج الا في حالات الحقد والغضب.

أذن الإنسان عندما يقول، ماشاء الله لا قوة إلا بالله، ويقرأ المعوذتين سورة الفلق وسورة الناس. فإنه يحفظ نفسه من أن يكون حاسدا، ويمنع غيره بقوة الحق من أن يكون حاسدا (٢) .

-من رأى حتماً مفزعا :

يقول الشيخ الشعراوي ، اذا رأى الإنسان حتماً مفزعا، واستيقظ، فاليئقت جهة يساره ويبصق ثلاث مرات، ويستعذ بالله من الشيطان الرجيم في كل مرة، ولا يقص ما رأى من الأحلام على أحد، ففي بعض الأحيان يقضي الله سبحانه وتعالى على الإنسان قضاء، ويريد الحق أن يلطف بهذا العبد فيه ومن لطفه أنه يجري الحدث على الإنسان وهو نائم (٣) .

ومن يرى حتماً مفزعاً عليه أن يصلي ركعتين لله سبحانه وتعالى ويطلب من الله النجاة .

١ - الشعراوي، الفتاوى ، ص ٩٤ .

٢ - الشعراوي، الفتاوى ، ص ٩٤ .

٣ - الشعراوي ، الفتاوى ، ص ٦٣٠ .

خامساً / فوائد واضرار الاحلام :

ينقسم الباحثون الذين درسوا الاحلام الي معسكرين ، هؤلاء الذين يعتقدون بأهمية الاحلام ، وهؤلاء الذين لا يرون لها أهمية مطلقا ويستقي الفريق الاول أفكاره من آراء سيجموند فرويد الذى زعم عام ١٩٠٠ أن الاحلام هي تمثيل ذو مغزي للعقل الباطن تتجلى فيه صراعتنا ، ورغباتنا ومخاوفنا الخفية ، ولو كانت في شكل مقنع ولقد قام الباحثون والمحللون النفسيون ، الذين خلفوا فرويد بالبناء علي أفكاره وتنقيحها ، حيث ركزوا علي مساعدة الاحلام علي تنظيم الفكر ودعم وتعزيز الذاكرة طويلة الاجل .

أما الباحثون الآخرون الذين تنبوا منهجاً فسيولوجياً تجاه الاحلام ، فتشاورهم الشكوك ، فهم يزعمون أن الاحلام تتجاوز كونها مجرد محاولة العقل نسج مغزى بناء علي الاشارات الكيميائية العشوائية المرسله من جذع المخ .

ويشير هذا الفريق أيضاً الي أننا لا نتذكر سوى نسبة بسيطة جداً من أحلامنا ولو كانت ذات أهمية ، لكننا تذكرنا نسبة أكبر منها .

وتمزج الابحاث الحالية التي تجرى علي الاحلام سمات من المنهجين الفسيولوجي والكيميائي العصبي .

فقد لاحظت إحدى الدراسات ، علي سبيل المثال ، أن المرضى الذين نجوا من إصابات وجروح في الفص الامامي من المخ . لا في جذع المخ ، خاصة تلك المناطق التي تقع في مقدمة المخ المتصلة بالحوافز ، والدوافع ، والشهوات ، قد تكون مسئولة عن توليد الاحلام ، ولقد عزز هذا التوجه من فكرة إعادة النظر في نظرية فرويد القائلة بأن الاحلام ربما تمثل نافذة لمشاعر المرء ومن الواضح أن الاحلام ذات صلة بالذاكرة والتعلم ، ومن ثم فان لها وظيفة مفيدة وضرورية . ومن المفترض أن تقدم لنا الابحاث في القرون القادمة أفكاراً متعمقة حول السبب وراء أننا نحلم والدور الذى من الممكن أن تلعبه هذه الاحلام في الحفاظ علي صحتنا العقلية .

وعادة ما يقضي الكبار ما يقرب من ٢٠ % من فترة نومهم في فترات ممتدة تصل كل منها الي نصف الساعة من نوم الموجات البطيئة ، بيد أن هذا النوع من النوم يتقلص بشكل كبير في أغلب الاشخاص الذين يتجاوزون الخامسة والستين من العمر .

وعندما يحصل شخص محروم من النوم علي قسط منه ، فانه أطول في النوم العميق مما يوحي بأن نوم الموجات البطيئة هو القسم المجدد للنشاط الذي يحتاج اليه المرء لكي يشعر بالانتعاش (١) .

و الحلم ذلك المهدئ اللطيف ، يقال إن الزمن يشفي الجروح . قررت منذ سنوات كثيرة أن أختبر هذه الحكمة العظيمة ، لأنني كنت أتساءل عما إذا كان من الواجب تصحيحها . لعل الزمن ليس هو ما يشفي الجروح ، بل الوقت الذي نمضيه في احلامنا أثناء نومنا .

حيث يوجد نظرية قائمة علي تطوير نظرية نماذج مجمعة لنشاط الدماغ ، ولكيمياء الدماغ خلال نوم حركة العين السريعة ، ومن هذه النظرية جاء ذلك التوقع المحدد الواضح ، يوفر حلم نوم حركة العين السريعة شكلاً من أشكال المعالجة الليلية . أي إن الحلم خلال هذه المرحلة من النوم ينزع الألم الحارق من المشكلات الانفعالية الصعبة التي واجهتنا خلال نومنا فيقدم لنا حلاً انفعالياً عندما تستيقظ في صباح اليوم التالي .

لقد كان في قلب هذه النظرية تغير مدهش في المزيج الكيميائي في دماغك يحدث خلال نوم حركة العين السريعة . يشهد تركيز مادة كيميائية أساسية مرتبطة بالتوتر والشدة النفسية اسمها نور (أدرينالين) انخفاضاً شديداً في الدماغ عندما يدخل المرء مرحلة نوم الحلم .

والواقع أن نوم حركة العين السريعة هو الوقت الوحيد علي مدار اليوم كله الذي يكون فيه دماغك خالياً تماماً من جزيئات هذه المادة التي تطلق حالة القلق إن النور (أدرينالين) يعرف أيضاً باسم (نورإيبيفرين) . في الدماغ مكافئ للمادة الكيميائية في الجسم التي تعرفها وتعرف آثارها ، الأدرينالين ، إيبينفرين ،

^١ لورنس ج . ابشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٣٥ - ٣٦ .

وأكدت دراسات سابقة أجريت علي نوم حركة العين السريعة أن أجزاء الدماغ الأساسية من حيث علاقتها بالانفعالات وبالذاكرة تمر بعملية ، أميغدالا ، ومنطقي قشرة الدماغ اللتين لهما علاقة بالانفعالات ، وكذلك الهيبوكامبوس الذي هو المركز الرئيسي للذاكرة . إن ما يشير إليه هذا كله لا يقف عند حد الإيحاء باحتمال أن تكون معالجة ذكريات مرتبطة بانفعالات خلال حالة الحلم بعينها أمراً ممكناً فحسب ، إن لم يكن مرجحاً أيضاً ، بل صرنا نفهم الآن أن إعادة التفعيل الانفعالية للذاكرة تحدث في دماغ خال من المادة الكيميائية التي تسبب التوتر والشدة . هذا ما جعل هذا السؤال ؟ عما إذا كان الدماغ ، خلال نوم حركة العين السريعة ، يعيد معالجة التجارب والأمور المزعجة الموجودة في الذاكرة في ظل هذا الهدوء العصبي الكيميائي (انخفاض مستوى النور أدرينالين) أي في ظل بيئة حلم دماغية (آمنة) فهل تكون حالة الحلم خلال نوم حركة العين السريعة مصممة بحيث تصير بلسماً ليلياً ومهدئاً شافياً أي البلسم الذي يزيل الحواف الانفعالية الحادة الجارحة من حياتنا النهارية ، هكذا بدأ الأمر انطلاقاً من كل ما تخبرنا به (يخبرني به) علم البيولوجيا العصبية وعلم الفيزيولوجيا العصبية . إن كان الأمر هكذا ، فمن المتوقع أن نستيقظ مع شعور أفضل تجاه الحوادث المزعجة التي عشناها في اليوم السابق أو في الأيام السابقة . كانت هذه النظرية المعالجة الليلية . وتقول هذه النظرية إن عملية حلم نوم حركة العين السريعة تتجز هدفين لهما أهمية حاسمة ، أولها النوم لتذكرة تفاصيل التجارب القيمة وضمها الي المعارف الموجودة ووضعها ضمن المنظور الشخصي . وثانيهما النوم لنسيان أو لحل ، الشحنة الانفعالية العميقة المؤلمة التي تكون قبل ذلك متعلقة بتلك الذكريات . إذا صح هذا ، فهو يعني أن حالة الحلم تدعم نوعاً من مراجعة استبطانية للحياة وذلك لغايات علاجية (١) .

وأن الحلم والإبداع في الأحلام ، إضافة إلي كونهما حارساً يقظاً لصحتك العقلية وحالتك الانفعالية ، فإن لنوم حركة العين السريعة ولعملية الحلم منفعة متميزة أخرى إنها المعالجة الذكية للمعلومات ، أي تلك المعالجة التي تثبت الابداع وتتمي القدرة علي حل المشكلات فإن هناك أشخاص يحاولون التحكم بهذه العملية التي هي عملية غير اختيارية في الأحوال المعتادة ، وذلك بحيث يتمكنون من توجيه أحلامهم أثناء عملية الحلم نفسها .

١ - ماثيو ووكر ، لماذا ننام ، ص ٣٠١ - ٣٠٣ .

فخلال حالة نوم الحلم ، يقول الدماغ بالتفكير في كميات كبيرة من المعارف المكتسبة ثم يستخلص منها القواعد الشاملة والقواسم المشتركة أي إنه يستخرج جوهرها ثم نصحو من النوم مزودين بشبكة علي امتداد العقل قادرة علي الغوص عميقاً لاستخراج حلول المشكلات التي كانت مستغلقة علينا فيما مضى . وبهذه الطريقة يؤدي الحلم صهرة المعلوماتي في مرحلة نوم حركة العين السريعة .

ولا يتوقف اثر نوم حركة العين السريعة عند صهر المعلومات معا بطرق إبداعية لأن الحلم قادر علي المضي بالامور خطوة أخرى الي الامام . إن نوم حركة العين السريعة قادرة علي خلق معرفة مجرد شاملة علي انجاز تنسيق فائق للأفكار والمفاهيم انطلاقا من مجموعات وعلي انجاز تنسيق فائق للأفكار والمفاهيم انطلاقا من مجموعات المعلومات .

حيث يقول الكاتب جون شتاينبك : المشكلة التي تكون صعبة في الليل تصير محلولة في الصباح بعد أن تجتمع لجنة النوم وتعمل عليها ، ألم يكن عليه أن يضع كلمة حلم بدلا من لجنة ، هذا ما يبدو لي ، إن محتوى أحلام المرء ، وليس مجرد الحلم في حد ذاته (أو مجرد النوم) هو ما يحدد مدى النجاح في حل المشكلات . علي الرغم من أن هذا الزعم قديم العهد ، إلا أن قدوم الواقع الافتراضي هو ما جعلنا قادرين علي إثباته وكذلك علي إثبات مزاعم كل من مندليف ولوفي وكثير غيرهم من (حلالي المشكلات الليليين) أعود هنا الي شريكي في العمل روبرت ستيكغولد الذي صمم الافتراضي . خلال جلسة تعلم أولية ، يجعل ستيكغولد المشاركين يبدأون من مواضع عشوائية مختلفة ضمن تلك المتاهة الافتراضية ويطلب منهم العثور علي طريق الخروج منها من خلال التجربة والخطأ .

وحتى يساعد في التعلم ، فإنه يضع في أماكن بعينها من تلك المتاهة الافتراضية أجساما فريدة (شجرة عيد ميلاد ، مثلا) لكي تكون نقاط توجه أو نقاط علام .

استكشف تلك المتاهة نحو مئة مشارك خلال جلسة التعلم الأولى ، وبعد ذلك ، حظي نصفهم بقليلة استمرت تسعين دقيقة ، في حين ظل النصف الآخر مستيقظاً يتابع فيلما ، وقد وضعت إلكترونيات علي رؤوسهم ووجههم . خلال تلك الفترة التي امتدت تسعين دقيقة ، كان (ستيكغولد) يوقظ هذا النائم أو ذاك ويسأله عن محتوى الأحلام التي يراها وأما بالنسبة للمجموعة التي ظلت مستيقظة ، فكان يطلب من أفرادها إبلاغه بأية أفكار قد تخطر في أذهانهم خلال ذلك الوقت .

عقب انقضاء فترة التسعين دقيقة ، وبعد ساعة ، أو أكثر ، لتجاوز حالة عطالة النوم لدى

الأشخاص الذين ناموا ، عاد المشاركون جميعا الي المتاهة الافتراضية وجري اختبارهم مرة أخرى لرؤية ما إذا كان أداؤهم قد تحسن بالمقارنة مع جلسة التعلم الأولي .

ليس لنا أن نفاجأ الآن بحقيقة أن المشاركين في التجربة الذين تسنت لهم فرصة القيلولة قد أظهروا أداء متفوقا للذاكرة في تنفيذ مهمة الخروج من المتاهة . لقد كانوا قادرين علي تحديد مواقع إشارات التوجه بسهولة ، وعلي اكتشاف طريقهم في أنحاء المتاهة ثم الخروج منها بسرعة فاقت سرعة من لم تسنح لهم فرصة للنوم . إلا النتيجة منها بسرعة فاقت سرعة من لم تسنح لهم فرصة النوم . إلا النتيجة الجديدة تمثلت في الاختلاف الذي نتج عن الحلم . وهذا لأن المشاركين الذين ناموا وقالوا إنهم حملوا ببعض عناصر تلك المتاهة وبموضوعات متعلقة بها بشكل واضح ، وأظهروا ستيكغولد يوقظ هذا النائم أو ذاك ويسأله عن محتوى الأحلام التي يراها وأما بالنسبة للمجموعة التي ظلت مستيقظة ، فكان يطلب من أفرادها إبلاغه بأية أفكار قد تخطر في أذهانهم خلال ذلك الوقت .

عقب انقضاء فترة التسعين دقيقة ، وبعد ساعة ، أو أكثر ، لتجاوز حالة عطالة النوم لدى الأشخاص الذين ناموا ، عاد المشاركون جميعا إلي المتاهة الافتراضية وجري اختبارهم مرة أخرى لرؤية ما إذا كان أداؤهم قد تحسن بالمقارنة مع جلسة التعلم الأولي .

ليس لنا أن نفاجأ الآن بحقيقة أن المشاركين في التجربة الذين تسنت لهم فرصة القيلولة قد أظهروا أداء متفوقا للذاكرة في تنفيذ مهمة الخروج من المتاهة . لقد كانوا قادرين علي تحديد مواقع إشارات التوجه بسهولة ، وعلي اكتشاف طريقهم قادرين علي تحديد مواقع إشارات التوجه بسهولة ، وعلي اكتشاف طريقهم في أنحاء المتاهة ثم الخروج منها بسرعة فاقت سرعة من لم تسمح لهم فرصة للنوم ، إلا النتيجة الجديدة تمثلت في الاختلاف الذي نتج عن الحلم . وهذا لأن المشاركين الذين ناموا وقالوا إنهم حملوا ببعض عناصر تلك المتاهة وبموضوعات متعلقة بها بشكل واضح ، أظهروا تحسنا في أداء المهمة يقارب عشرة أضعاف التحسن الذي ظهر لدى مشاركين آخرين ناموا الزمن نفسه ، وحملوا أيضا ، لكنهم لم يحملوا بأمور متعلقة بالمتاهة (١) .

ومن فوائد الاحلام (الرؤية) صلة العبد بربه

فان الرؤية في المنام من المبررات ، عن النبي (صلى الله عليه وسلم) أنه قال الرؤية ثلاثة فرؤيا بشري من الله رؤيا من الشيطان ورؤيا يحدث بها الإنسان نفسه وقال النبي (صلى الله عليه

^١ - ماثيو ووكر ، لماذا ننام ، ص ٣١٧ - ٣٣٤ .

وسلم) ذهبت النبوة وبقيت المبشرات ، وقال بعض المفسرين في قوله تعالى (لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة) يونس ٦٤ : هي الرؤية الصالحة (١) .

وأن الله سبحانه وتعالى بشر النبي (صلي الله عليه وسلم) بأنه سيدخل المسجد الحرام " حيث قال تعالى (لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّعْيَا بِالْحَقِّ ۖ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاءَ اللَّهُ ءَامِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ ۖ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا) الفتح - ٢٧ . فهذه بشرى من الله سبحانه وتعالى للنبي (صلي الله عليه وسلم) في المنام .

وأن الله سبحانه وتعالى أرسل رسالة الي الامام الشافعي في المنام بسبب أنه ظن أنه عالم قال الإمام الشافعي رحمه الله.. ظننت في نفسي يوماً أنني عالم.. ولما ذهبت لأصلي إماماً في صلاة المغرب في ذلك اليوم أخطأت في فاتحة الكتاب وردني عامة الناس!!.. وحينما جئت لأصلي بالناس في صلاة العشاء أخطأت ثانياً في فاتحة الكتاب وردني عامة الناس..

يقول الشافعي فلما تكرر الأمر استشكل الأمر عليا ولما كان يستشكل عليه الأمر كان يصلي ركعتي استخارة لله رب العالمين.. يضيف الإمام رضي الله عنه: فلما صليت ركعتي الاستخارة غلبنى النعاس فنمت فرأيت في رؤياي أنني وكأنه عقدت لي محاكمة وأنا المتهم فيها بتهمة إساءة الأدب مع الله ويجلس أمامي على منصة القضاء قضاة ذوي هيبة.

وأضاف الشافعي: حكم عليا القاضي بالموت لسوء أدبي مع الله، فلا عالم بكل شيء سوى الله وهو القادر على كل شيء.. لكن أحد القضاة قال: أرى تخفيف الحكم على الشافعي.. فقال شيخ القضاء لماذا وبماذا "أي لماذا تخفيف الحكم وبأي كيفية".. فقال القاضي: لماذا لأن الشافعي له أيادٍ بيضاء على الأمة وصدق فيه قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: سيخرج من قريش رجلا يملأ الدنيا علما بعلم ونرى أنه الشافعي.. أما كيفية تخفيف الحكم فنرى أن يخرج الشافعي هائماً على وجهه في الشوارع وينظر في وجوه الناس ويختار أحدهم على أن يكون أدنى الناس وأحقهم من وجهة نظر الشافعي ثم يقبل يده "تأدياً له".

^١ - محمد بن سيرين وعبد الله النابلسي ، تفسير الاحلام ، ص ٧ - ١٣ .

قال الشافعي: فلما استفتت من نومي فهمت الرسالة وخرجت هائماً على وجهي أنظر في وجوه الناس حتى وجدت رجلاً يجلس على كومة "قمامة" ملابسه رثة لا يكاد يظهر وجهه من أثر ما عليه من تراب.. يقول: فاقتربت منه "أي هذا هو أدنى الناس وأحقهم من وجهة نظره" فلما اقتربت منه حاولت الابتعاد من شدة رائحته.. لكنني لا بد أن أنفذ حكم القضاء..

قال فاقتربت منه ولما هممت لأمسك يده وأقبلها وإذا بالرجل يلطمني على خدي .. فتفاجأت من ردة فعله.. فقال لي "تأدب يا شافعي وقبل يدك أنت فأنا من خفت عنك حكم الأمس".

ومن منافع الاخلاص ايضاً أن الله سبحانه وتعالى يقضي قضائه في المنام رحمة بعباده ، يقول الشيخ الشعراوي ، اذا رأى الإنسان حلماً مفزعاً ، واستيقظ ، فاليئنفقت جهة يساره ويبصق ثلاث مرات، ويستعذ بالله من الشيطان الرجيم في كل مرة ، ولا يقص ما رأى من الأحلام على أحد، ففي بعض الأحيان يقضي الله سبحانه وتعالى على الإنسان قضاء، ويريد الحق أن يلطف بهذا العبد فيه ومن لطفه أنه يجري الحدث على الإنسان وهو نائم (١) .

الكوابيس ما بين المنفعة والضرر :

- الكوابيس :

إن أغلب الناس تقريباً يعانون من كوابيس بين الحين والآخر ، ولكن هذه الكوابيس من الممكن أن تمثل مشكلة اذا كانت من الرعب لدرجة أن المرء يخشى النوم حتي لا تراوده ، أو اذا كانت تحدث بشكل متكرر فتؤدي الي الحرمان من النوم (2) .

يقول ابن سيرين ' الرؤية في المنام قسمين، قسم من الله سبحانه وتعالى، وقسم من الشيطان لقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الرؤية من الله ، والحلم من الشيطان ، ولكن الله سبحانه وتعالى هو الخالق لجميع ما يرى الإنسان في المنام سواء كان خيراً ام شراً ، ولكن الرؤية الصادقة تأتي عن طريق الملك الموكل بها فتضاف بذلك اليه، وأن الله سبحانه وتعالى يخلق أباطيل الاحلام عند حضور الشيطان، فتضاف ذلك اليه (٣) .

١ - الشعراوي، الفتاوى، ص ٦٣٠.

٢ - لورنس ج . ابشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ١٠٧.

٣ - محمد بن سيرين وعبد الله النابلسي ، ص ٧ - ١٣.

فهذه الكوابيس تأتي عن طريق الشيطان ، والله سبحانه وتعالى هو الذى خلق الشيطان ، وأن الله سبحانه وتعالى أمر الانسان أن يحمي نفسه من الشيطان بادعية وأفعال من هذه الادعية

فإذا قرأت القرآن فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم . [النحل : ٩٨]
والآيات التي تحمي الانسان من الشيطان قال تعالى " قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ) سورة الفلق كاملة .
قال تعالى (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ) سورة الناس كاملة .

وقل رب أعوذ بك من همزات الشياطين وأعوذ بك رب أن يحضرون (المومنون : ٩٧ .
وغير ذلك من الآيات القرآنية والاحاديث النبوية المطهرة التي تحمي الانسان من الشيطان الرجيم ، وعلي الانسان أن يحمي نفسه من الشيطان قبل النوم بالوضوء وصلاة ركعتين وحضور النية لصلاة الفجر ، وأن يدعي الانسان ربه سبحانه وتعالى قبل النوم لان الدعاء يرد القضاء ،
فاذا كتب علي الانسان أنه يرى كوابيس واحلام مفزعة الدعاء يردها

فعن ثوبان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إن الرجل ليحرم الرزق بالذنب يصيبه، ولا يرد القدر إلا الدعاء، ولا يزيد في العمر إلا البر (١)
ويوجد أيضاً للكابوس فوائد "

فحدث منذ أعوام أن باخرة خرجت من استراليا تقصد الي انجلترا . فلما كانت في الطريق قبل أن تبلغ أحد المواني الآسيوية نزل اثنان من المسافرين لأن كلاً منهما حلم أنها غرقت . فتشاءم من الحلم وترك الباخرة وترك وانتظر باخرة أخرى . وما كادت الباخرة الاولى تبلغ سواحل أفريقية حتي غرقت هي ومن فيها ، وهذه الرؤية تمت بسبب إنهم وجدوا اضطراب الحركة أو الميل الزائد أو نحو ذلك . فالأغلب أن أحد هذين الرجلين لاحظ علي الباخرة شيئاً من ذلك ودب في عقله الباطن خوف عليها . والبحر كالظلمة يزيد المخاوف (٢) .

وقد يحدث أن نرى حادثاً مزعجاً في طفولتنا فنكتبه ولكنه يستحيل الي كابوس عندما نكبر ويتشكل بجملة أشكال فيزعجنا وقت النوم مع أننا نظن أننا قد نسيناه حتي انمحي من ذهننا . ولكن الحقيقة أن العاطفة كانت شديدة فاندست في العقل الباطن وصارت تتراءى بهيئة كابوس (٣)

١ - أخرجه احمد في مسنده .

٢ - سلامه موسي ، العقل الباطن ص ٥٤

٣ - المرجع نفسه ، ص ٢٧

فمن فلسفة النوم أن يستغل الانسان نومه ويكتسب منها فوائد سواء كانت فوائد تخص الجسد والعقل ، أو تخص الانسان في إكتساب الحسنات ، فالانسان حينما ينوى نومه لله سبحانه وتعالى يحصل علي حسنات وهو نائم ولكن من خلال حضور النية لله سبحانه وتعالى ، وفي نومه ايضا يكون في معية الله سبحانه وتعالى .

تعقيب

- مما سبق عرضه فلسفة الاحلام ، أن الاحلام حقيقة في حياة الانسان ، لا خلاف عليها بين البشر ، ولكن عالم الاحلام غير عالم الاستيقاظ ، فالانسان يحلم ويفعل الشي في حلمه بغير ارادته ولذلك رفع الله عنه التكليف فيها ، مثل الانسان الذى يقتل ويزني في الحلم ، ولكن الاحلام لها صلة بالواقع المعاش في حياة الانسان ولها فوائد ولها اضرار .
- حق الانسان أن ينام ويحلم ويعيش حياة كريمة بحالة صحية جيدة ، وهذا ما يتناوله الفصل القادم فلسفة حقوق الكائنات في النوم.

الفصل الثالث

فلسفة حقوق الكائنات في النوم



تقديم

النوم حق لكل الكائنات الحية من حيوان وإنسان ، وهو أيضاً من الضروريات وليس من الرفاهية ، فالإنسان يستطيع ان يعيش باقل الطعام ، ولكن لا يستطيع أن يعيش باقل مدة للنوم ، والإنسان يستطيع أن يعيش بأى نوع من أنواع الاكل ، ولكن لا يستطيع أن ينام في أى مكان ، فالنوم ضرورة اقوى من ضرورة الطعام والشراب ، فالإنسان حينما يشد عليه النوم والجوع في لحظة واحدة يفضل النوم علي الطعام ، فالإنسان حينما يكون مريض يمنعه الطبيب احياناً من الاكل ولكن يطلب منه النوم والراحة وفي حالات اخرى يأكل القليل من الاكل ولكن يطلب منه الطبيب النوم والراحة ، فالنوم أساس من إسس الحياة ، لابد من فلسفة تحافظ علي حق الكائنات الحية من النوم ، الذى هو اساس الحياة قبل المياه الذى خلق منها كل شي حي " ومن خلال ذلك نتناول فى هذا الفصل حقوق الكائنات من النوم من خلال المحاور التالية .

أولاً / حق الحيوان من النوم :

ثانياً / حق الانسان من النوم :

رابعا / دور المؤسسات الاجتماعية من النوم :

اولا (حق الحيوان والنبات في النوم :

أن النوم موجود لدى كل جنس من أجناس المملكة الحيوانية (١) . وأن الحيوانات تختلف في نومها خلال اليوم الواحد ، وتختلف أيضا تبعا لاختلاف فصول السنة ، حتى لقد يبلغ نوم بعضها شهورا بطولها ، هذا الي أن بعض الحيوانات تستغرق في النوم. وقد تتغير حالة الحيوان الطبيعية بالتعلم والاكتساب ، فالقط حيوان في حالته المتوحشة - نعني القط البري ليلى يسعى في ظلمه الليل الي اقتناص ما يقتات به ، كالأمر في الذئب والثعلب . ومع ذلك فالقط المستأنس والذي يعيش في البيت ينام في الليل مما ينام في النهار، ذلك أن استئناسه جعله ينحرف عن فطرته. وقد زعم بعض العلماء أن النبات ينام كذلك ويتبع في نومه ويقظته الضوء فتتشط الأوراق في أثناء النهار وتفتح وتتراخي في أثناء الليل.(٢)

والحيوان مثل بني الإنسان أوضاع مفضلة عند النوم ، فعلي سبيل المثال القطة تنام على جنبها إما ممتدة أو متكورة ، والقنغر ينام على جنبه بينما تتكور بعض الحيوانات الأخرى على بطونها(الأرنب والتعالب والخيول) والضبع المائل ينام ووجه الي أسفل والاسود تنام على ظهورها (٣) .

ثانيا / حق الانسان في النوم :

النوم حق من حقوق الانسان ، لا خلاف ولاجدال في ذلك من جميع الافكار والديانات ، وقد اجمع العالم علي حقوق الانسان ، واول حق من حقوق الانسان هو النوم ، فلا بد من الدول أن تهتم بحقوق الانسان في النوم ، لان النوم ليس من الرفاهية ولكنه حق مشروع من حق الانسان ان يتناول قسطه الكافي منه الذى حدده اهل الطب . فحقوق الانسان اصبح قانوناً دولياً وسوف تناول منه نبذة بسيطة "

إن موضوع فلسفة الحق عند هيجل " هي فكرة الحق ، أعني الفكرة الشاملة للحق مع تحقيقها الفعلي في آن معاً " واذا عرفنا الفكرة الشاملة هي العقل أو هي الطبيعة العقلية للشي (٤) .

١ ماثيو وكر ، لماذا تنام ، ص ١٤ .

٢ - أحمد فؤاد الأهواني، النوم والأرق ص ١٦ - ٢٩ .

٣ الكسندريوريلي، أسرار النوم ص ١٢٦ - ١٢٨ .

٤ - امام عبد الفتاح امام ، هيجل فلسفة الحق ، ص ١٠ .

إن كلمة حقوق الإنسان كلمة عامة الإطلاق، وهي تعني الحقوق الثابتة لكل فرد بصفته الإنسانية، فهذه الفطرة الكامنة فيه التي تشكل كيانه ، وتجسد ذاته البشرية تكسبه حقوقا فطرية، طبيعية، لا انفصال له عنها، ولا مجال لحرمانه منها؛ لكونها جزءاً من آدميته، ونبعا من قدس روحه، فهي لصيقة به متغلغلة في أعماقه، مترسخة في كيانه المادي والمعنوي ماله عليه حياته.

وقد راج مصطلح حقوق الإنسان، وشاع على الألسنة وفي الأدبيات المعاصرة إلى الحد الذي أصبح معه عمله رائجة ومعلما للعلاقات بين الشعوب والحكام، وابتزازا من بعض القوى العالمية وحتى صار يستخدمها كل مسئول وصاحب مصلحة حسب وجهته، ولكل وجهة هو موليتها، ومنشأ ذلك الرواج والابتزاز أنه مصطلح أثير لدي المواطن والمجتمع والشعب، طالما تآقت إليه البشرية وناضلت من أجله على المستوى المحلي والدولي، بحسبانه مطلباً عزيز المنال، كافحت البشرية كثيرا في سبيل بلوغه والوصول إليه عبر قرون متطاولة من الآلام والآمال تضرب بجذورها في أعماق التاريخ، إلى حد بذل تضحيات جسام بحثا عن مستقبل أفضل للبشرية، إيماننا بقضية المصير الذي يتعلق بالوجود الإنساني وبكرامة الفرد والشعب، وبحقه في الحياة والحرية والكرامة تلك الحقوق اللصيقة بالإنسانية الإنسان، وحماية كيانه ومقوماته البشرية التي فضله الله بها على سائر الأجناس والأنواع والكائنات لعظم المسؤولية الملقاة على عاتقه في إعمار الكون وانتظام الحياة لتحقيق المقاصد الحضارية التي من أجلها خلق الله تعالى الإنسان والكون.

وقد خطت البشرية في عصرنا الراهن خطوات متقدمة على هذا الطريق، استجابة لنداءات المفكرين والرواد، وانصياغا لمطالب الأمم والشعوب في صياغة حياة أفضل وآفاق أرحب، ولا غرو أن تترجم هذه المطالبات والنداءات نحو هذا الهدف، وأن يجتمع القادة والمفكرون حول حتمية بلورة حقوق الإنسان، والاعتراف بها كحقوق عالمية وقواسم مشتركة تجتمع حولها الشعوب وتدافع عنها؛ ليتمتع بها الفرد والجماعة على السواء بلا تمييز بينهم بسبب الدين أو الجنس أو اللون أو اللغة، وأن يعمم هذا المفهوم على المستوى المحلي والصعيد العالمي، لكن ما كان يجدر بالقوى العالمية أن تتجاهل مبادئ وقيم حقوق الإنسان في الإسلام والاديان (١) .

١ - محمد الشحات الجندي، حقوق الإنسان في الإسلام من منظور معاصر، ضمن مجلة الأزهر، شوال ١٤٣٥ هـ - أغسطس ٢٠١٤. ج ١٠، السنة ٨٧، ص ٢٠٢٨ - ٢٠٢٩.

وكما تحدثنا أن أول حق من حقوق الانسان هو النوم ، ويوجد في الشوارع كبار سن ليس لديهم دار ينامون فيها ، واطفال في الشوارع ليس لديهم اماكن ينامون فيها ، اليس من حقهم أن ينامون في مكان آمن .

وبالنسبة للكيان الصهيوني الذي يطالب بحقوق الانسان والحيوان ، الذي منه النوم الذي هو اول حق من الحقوق ، وهم يهدمون البيوت في الدول منها دولة فلسطين الذي ينام اهلها في الشوارع ليس لديهم مكان ينامون فيه بسبب هدم الكيان الصهيوني لبيوتهم وقتلهم ، ينامون في رعب وخوف وحزن وشدة ، فلقد طاع الكيان الصهيوني ومنع الكثير من الدول في حقهم من النوم ، فلا بد من وقفه ضد هؤلاء الصهاينة الذين دمروا البلاد وهدموا البيوت وقتلوا الابرياء ، ومن خلال الافعال الذي يفعلها الكيان الصهيوني في البلاد علي راسهم فلسطين نحن أصحاب القلوب ننام علي حزن ، فهؤلاء الصهاينة منعوا راحتنا في النوم بسبب أفعالهم لاننا إخوة لاهل فلسطين نحزن لحزنهم ونفرح لفرحهم .

فعلي الدول أن تهتم بحق الانسان في نومه من خلال المكان الذي ينام فيه ومن خلال اطمئنان قلبه بعدم الضوضاء وحمايته من المجرمين الذين يغتصبون منازلهم وحماية الدول من الكيان الصهيوني أكابر المجرمين .

فالنوم أول حق من حقوق الكائنات الحية لابد أن يوضع بشكل موضوعي ومخصص في منظمات حقوق الانسان والحيوان .

- حق الاطفال من النوم :

ولن يجادل انسان قط في أن من حق الأطفال للأسر الكاملة ولأطباء معهد سنت اندرو ملاحظات طريفة في هذا الموضوع وردت في تقريره السنوي الخامس، فقد قالوا إن بعض الأطفال الذين ينشئون في بيئة صاحبة مضطربة لا ينمو نمواً حسناً على الرغم مما يبذل في تنظيم غذائهم من العناية الفائقة، فإذا نقل هؤلاء الأطفال إلى أوساط هادئة مريحة ظهر التحسن في صحتهم على الفور وسوف يكون إزعاج الأطفال نومهم من مدن المستقبل من الأعمال التي يتصورها العقل وسيعد الارق من الظواهر الصحية الخطيرة التي تستوجب العناية كالريو وسوء الهضم والامساك (١) .

١ - ديفيدي. فريزر - هاريس، مستقل النوم، ص ٤١ - ٤٢ .

وأن النوم من موضوعات الصحة التي يشرع لها كما يشرع للطعام والشراب والمجاري ، ولن يجادل انسان قط في أن من حق أطفال الأمر جميعا على اختلاف طبقاتها ، أن يتمتعوا بالراحة المتصلة الكاملة ولأطباء معهد سنت أندرو (Andrew st) ملاحظات طريقة في هذا الموضوع ، وردت في تقريرهم السنوي الخامس فقد قالوا إن بعض الأطفال الذين ينشئون في بيئة صاحبة مضطربة لا ينمون نمواً حسناً على الرغم مما يبذل في تنظيم غذائهم من العناية الفائقة فإذا نقل هؤلاء الأطفال الي أوساط هادئة مريحة ظهر التحسن في صحتهم على الفور وسوف يكون ازعاج الأطفال من نومهم في مدن المستقبل من الأعمال لا يتصورها العقل ، وسيعد الارق من الظواهر الصحية الخطيرة التي تستوجب العناية كالربو ، وسوء الهضم ، والامساك ، وسوف يعترف الناس عامة ، بأن من حق كل كبير أن يقضي ثماني ساعات في كل ليلة في نوم أن يقضي ثماني ساعات في كل ليلة في نوم هادئ مريح ، وأن هذا الحق مقدس كحق الحياة ، ذلك أن النوم ليس ميزة يختص به القليلون بل هو ضرورة جسمية واجبة للناس أجمعين (١) .

ونوم الأطفال ينبغي أن يكون من أهم الأولويات ، ويجب على الاباء السعي بجدية من أجل نوم أبنائهم وانتظامه ، لان النوم يمثل أهمية كبيرة لصحة ونمو الأطفال ، وبالبيئة لمرحلة المراهقه يحتاج الشباب في مقتبل أعمارهم الي قدر كبير من النوم لا يقل عن ثماني ساعات ، وحيث الاهتمام بالنوم في مرحلة البلوغ المبكر ، يؤدي كما نأمل الي عادات أفضل للنوم فيما يلي من مراحل الحياة (٢) .

واما حق اطفال الشراوع في النوم "

ولقد رايت بعيني طفل في عمر السنتين بجوار محطة القطار في سندوب محافظ الدقهلية في الصباح يسير وحده في وسط الزحام من البشر والعربات وايضا في اى وقت سيقوم القطار ، فقد رايت هذا الطفل عارياً جسده الاسفل وعورته ظاهرة ، فاخذة هذا الطفل لكي اذهب الي رجال الشرطه ، فنظر لي اكثر من شخص وقالوا لي أن والديه نائمين تحت كوبرى سندوب ، حينما

١ - ديفيد فريزر. هاريس، مستقبل النوم ص ٤٠ . ٤١

٢ - ستيفن دبليو لو كلي وراسل جي فوستر ، النوم (مقدمة قصيرة جدا) ترجمة نهي بهمن ، مؤسسة هنداوى ، ط ١ ، ٢٠١٥م ، ، ص ٧٢ - ٧٦ .

علمت بذلك اخذت هذا الطفل وذهبت الي والديه وهم نائمون ثم قولت لم استيقظوا ابنكم في وسط العربيات ولا حياة لمن تتادى وهذا الوالدين لن يرفق بهم الرحمة لكي يهتموا بابنهم الصغير ثم جاءت اخته الصغيره واخذته ونال منها قسط من الحنان .

أما أطفال الشوارع الذين ليس لهم ام ولا اب وبالفعل لقد تعرضوا الي سرقة اعضائهم واغتصابهم وتحولهم الي شواذ واصبحوا ضاحيا ، فمن حق الدولة أن تهبي لاولاد الشوارع مكان للنوم الصحي ، وهذا حق من حقوقهم ليس اداة ترفيه فالنوم ليس من الرفاهيه ولكنه ضرورة من ضروريات الحياة وأما حق الانسان علي نفسه في النوم :

حق الانسان علي نفسه في النوم واجب شرعي أمره الله به ، فلا يصح أن يقصر الانسان في حقه من النوم ، لان الله سبحانه وتعالى أمر الانسان أن لا يلقي بنفسه الي التهلكة وأن التقصير في النوم ، وطرق النوم الخاطئة سوف تصيب الانسان باضرار كبيرة تؤثر علي المخ والجسد والحالة النفسية والعصبية للانسان .

وامر الله سبحانه وتعالى الانسان أن يعطي لجسد حقه ؛ كما في حديث سلمان الفارسي رضي الله عنه: (إن لربك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً، وإن لبدنك عليك حقاً؛ فأعطِ كلَّ ذي حق حقه) (١)

ثالثاً / دور المؤسسات الاجتماعية من النوم :

١ - دور الاسرة تجاه الطفل في حقه من النوم :

الاسرة عند هيجل ، الوجه الاول المباشر للحياة الاخلاقية ، وهي المؤسسة الاجتماعية التي تعتمد عليها بقية المؤسسات ، فعلي هذه المؤسسة يعتمد المجتمع المدني ، والدولة ، طالما أنه لا يمكن أن يكون هناك مجتمع ولا دولة بدون الاسرة (٢) .

و عندما يخلد الطفل إلى النوم تتراجع العديد من العمليات في الجسم فتلاحظ انخفاضاً في درجة الحرارة ، وابتعاد في الأطراف وتناقصا في عدد دقات القلب وانخفاض معدلات التنفس، جميع هذه الأمور ضرورية لحدوث النوم والحصول على نوم هادئ وتحصيل قسط من الراحة يعين على مواصلة الحياة فلا يمكن أن نتخيل حياة بلا نوم ولا يمكن أن يستمر إنسان في يقظة لأكثر من مدة

^١ - صحيح البخارى .

^٢ - امام عبد الفتاح امام ، هيجل فلسفة الحق ، ص ٤٦ .

معينة تعد بالايام، وعندما نهى فراشاً واحداً لطفلين نكون بذلك قد خالفنا الشروط المطلوبه للحصول على نوم هادئ للأسباب الآتية "

- ١ - عدم إتاحة الفرصة للطفل للتقلب في الفراش بشكل هادئ فلا يحدث ترطيب للفراش ويظل على درجة حرارته التي تمنع النوم الهادئ.
 - ٢ - ما يخرج أحد الطفلين من ثاني أكسيد الكربون خلال عملية الزفير يستنشقه الطفل الآخر أثناء عملية الشهيق.
 - ٣ - ضيق المكان يؤدي إلى عدم انتظام الدورة الدموية وسريانها بشكل طبيعي داخل الطفل فهو محذور عليه أن يمد رجله أكثر مما تسمح به المساحة المتروكة له للنوم وكذلك يده وبقيّة أعضائه.
 - ٤ - أثبتت الأبحاث المتعلقة بالنوم أن الرغبة في النوم تجري بشكل تاماً لدرجة حرارة الجسم فكلما انخفضت درجة حرارة الجسم إلى أدنى معدل لها كلما حصل الطفل على نوم هادئ ومريح، وحيث إن انخفاض درجة حرارة الجسم يحتاج إلى فراش واسع ليستطيع الطفل التقلب فيه يميناً ويساراً لا بد له من فراش واسع بحيث تتاح فرصة تهوية الفراش بصفة مستمرة وترطيبه، وهذا ما لا يمكن حدوثه في حالة نوم الطفل في فراش ضيق بجوار أخيه داخل نفس الفراش (١) .
 - ٥ - عدم معاقبة وضرب الطفل قبل النوم :
- كثيراً ما يأتي الاطفال بما يغضبنا من أنواع السلوك مما يستوجب معاقبتهم ، وقد يكون ذلك خلال ساعات الليل وقبل دخولهم الي الفراش مما يضطرننا الي توقع أحد أشكال العقاب عليهم ، ويدخلون الي الفراش مما يضطرننا الي توقع أحد أشكال العقاب عليهم ، ويدخلون الي فراشهم وهم في حالة رد فعل تجاه ذلك العقاب وبمجرد الدخول في النوم يجد اللاشعور الفرصة مواتية للتفريث عن ذلك في صورة أحلام مزعجة وكوابيس تجعل بعض الأطفال يستيقظون مفزوعين من نومهم والبعض الآخر قد يرى من الكوابيس ما يجعله قلق بالنسبة لمن وقعوا عليه العقاب ولذلك ننصح جميع الاباء بعدم اللجوء الي معاقبة الطفل وبأى شكل من أشكال العقاب قبل الدخول واللجوء بدلا الي إظهار قدر من التسامح يجعل الطفل يذهب الي فراشه وهو خالي البال هادئ النفس حتي يمكنه الحصول علي نوم هادئ وعميق (٢) .

١ - عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الاباء، ص ٨٨ - ٨٩.

٢ - عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الاباء، ص ٩٣.

فعلي الأسرة أيضاً أن تدرب الطفل علي الدخول في الفراش في وقت مبكراً والاستيقاظ في وقت مبكر لأن ذلك من شأنه ان يغرس بداخلهم هذه العادة ويعود ذلك عليهم بفوائد صحية عديدة . وأن تجتنب ايضاً حدوث ضغط علي القلب يؤدي الي ضيق في التنفس ومن ثم الكوابيس والاحلام المزعجة . وأن ترتدى الملابس القطنية أثناء النوم لترطيب درجة حرارة الجسم وامتصاص العرق . وأن تفرغ السبيلين قبل النوم حتي لا يضطر الطفل للقيام بذلك بعد الدخول في النوم . وعدم تغطية الوجه أثناء النوم حتي لا يستنشق الطفل الهواء الفاسد المفرغ من الرئتين في حالة الزفير . وأن تهئ الجو الملائم لجلب النوم داخل الغرفة من حيث الهدوء وعدم وجود التهوية وانخفاض الاضاء الي الحد المناسب لجلب النوم والبعد عن الانشطة الذهنية التي تجعل الطفل في حالة انتباه يعيق حالة النوم . وتهوية الفراش وتعريضة للشمس بصورة دائمة وكذلك تهوية الغرفة (١) .

وعلي الأسرة المراقبة والاستماع للطفل يومياً قبل النوم : فعلي الأسرة يومياً قبل نوم الطفل ،أن تستمع للطفل من ما فعل في هذا اليوم ، حتي يخرج من ذهنه التفكير المكتسب من اليوم من افعال البشر السيئة الذي يعيش فيها المجتمع ، وحتى لا يصيب هذا الطفل بامراض نفسية . وعلي الأسرة ايضاً التفرقة بين الاخوة في المضاجع فقد روى أبو داود في سننه عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع (٢) .

٢- دور المؤسسة التعليمية تجاه الطفل في حقه من النوم :

المدرسة تابعة لوزارة التربية والتعليم ، وسابقاً وزارة المعارف ، والنوم كما تحدثنا له تربية وتوجيهات وأنه حق للإنسان والحيوان ، والنوم ايضاً يساعد علي التفكير واكتساب المعلومات والابداع ، فاذا نام الانسان بطرق غير صحيحة لا يستطيع أن يفكر ولا يركز ، فعلي المؤسسة التعليمية أن تراعي المحاور التالية .

١- وضع طرق النوم الصحيحة في المناهج الدراسية ، لانه من حق الطالب أن يتعلم كيف

ينام بالطرق الصحيحة .

١ - عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الاباء ، ص ٩٤ .

٢ - رواه ابو داود فيسننه .

٢- أنشطة خاصة بطرق النوم الصحيح من خلال الأنشطة المدرسية .

٣- التوعية العامة لكيفية النوم الصحيح في طابور الصباح والحفلات المدرسية وغيرها .

٣ - موقف الدولة في حقوق النوم لدى الكائنات :

الدولة عند هيجل مركب الاسرة والمجتمع المدني وهي تمامها ، ومعها تصل الفكرة الاخلاقية الي تحققها الفعلي " فالدولة هي التحقق الفعلي للفكرة الاخلاقية إنها العقل الاخلاقي بوصفه إرادة جوهرية تظهر وتتجلي أمام ذاتها ، وعرف نفسها وتعقل ذاتها .

وتم معالجة هيجل للدولة الي ثلاثة أقسام : أولاً البناء الداخلي للدولة أو ما يسميه بالدستور " ثانياً علاقة الدولة بوصفها دولة جزئية ، بغيرها من الدول وهو ما يسميه بالقانون الدولي " ثالثاً تطور العقل في العالم ، وهو التطور الذي تصبح فيه كل دولة جزئية مجرد مرحلة وهو ما يسميه هيجل بالتاريخ الكلي .

أولاً التنظيم السياسي :

(أ) السلطة التشريعية :

هي لحظة الكلية في الفكرة ، ذلك لأن سن القوانين يعني سن مبادئ عامة أو كلية للدولة ولا تعني حالة هذا الفرد أو ذاك ، والقوانين موجودة بالفعل ، ووظيفة السلطة التشريعية تطور هذه القوانين الموجودة وجعلها مناسبة بحيث تلبي المطالب الجديدة التي تظهر في الدولة ، (السلطة التشريعية) تخص بما يلي " (أ) القوانين بما هي كذلك من حيث ما تتطلبه من تعيينات جديدة ، وما تحتاج إليه من اتساع (ب) مضمون شؤون الحياة للدولة بأسرها .

(ب) السلطة التنفيذية :

إذا كانت السلطة التشريعية تخص بسن القوانين بصفة عامة وهي لهذا تمثل لحظة الكلية ، فإن السلطة التنفيذية تختص بتطبيق هذه القوانين علي حالات جزئية خاصة ، وهي لهذا تقابل لحظة الجزئية ، لأن مهمتها ادراج الحزئي تحت الكلي ، وهي تعمل في تعاون وثيق مع السلطة التشريعية ، والمناصب والوظائف ، سواء في هذه السلطة أو تلك _ بمعنى أن تكون متاحة لأي مواطن قادر علي شغلها .

(ج) الملك :

هي لحظة الفردية ويمتلكها الملك الحاكم ، ولا شك أن تصور الملك الحاكم بوصفه لحظة فردية تجمع في جوفها اللحظتين السابقتين - تصور يصعب علي الفهم إدراكه ذلك لأن الملك هو وحده السلطتين التشريعية والتنفيذية ، فهو بوصفه ممثلاً للحظة الكلية يقدم تصديقاً عاماً . أو هو يعتمد اعتماداً مطلقاً القوانين علي اعتبارها أنها تتبع منه . وهو بوصفه ممثلاً للحظة الحزنية المصدر المطلق للأعمال التنفيذية إذ فيه تتمثل اللحظة الأخيرة في إصدار القرار ، والإرادة الأخيرة التي تضفي علي أعمال وراثه ومن هنا فإن وظيفة الملك تتضمن عناصر للفكرة الثلاثة .

لكن ينبغي ألا يفهم من ذلك أن هيجل يعطي للملك سلطة مطلقة أو أنه يؤيد الحاكم المستبد فلو صح وكان الحاكم يحكم علي هواه ويفعل ما يشاء ، أعني يسير وفقاً لأفعال تعسفة ، يشرع ويقرر كما يريد ، لو صح ذلك فإن هذه الأفعال سوف تتناقض مع سير الفكرة وما تحتوى من عناصر ، تلك العناصر التي تمثلها السلطة التشريعية من ناحية والسلطة التنفيذية من ناحية أخرى ، فلو كان الملك يمثل اللحظة الأخيرة أو القمة التي تصل إليها الدولة فإن ذلك لا يعني أن الملك الحاكم يفعل ما يشاء وفقاً لنزواته ، وإنما هو مقيد بالقرارات العينية لمستشاريه ، وحين يقوم الدستور ويستقر ، فلن يكون للملك في الغالب من عمل سوى التوقيع باسمه ، لكن اسمه مهم فهو الكلمة الأخيرة التي لا تستطيع تجاوزها .

ثانياً : القانون الدولي :

علاقة الدول بعضها ببعض هو الذي يؤلف ما يسميه هيجل بالقانون الدولي ، لكنه ينظر إليه نظرة خاصة يمكن إيجازها فيما يلي : ومن هنا فإن علاقة الدولة بغيرها من الدول لا تشبه علاقة الأفراد بعضهم ببعض داخل الدولة ، ذلك لأن الدولة يوجد فيها قانون قائم ومحكم ترغم الأفراد علي اتباع الصالح العام وتحد من الأهواء الفردية ، ولا يوجد مثل هذا القانون ، ولا مثل هذه المحاكم لارغام الدول علي تنفيذ الاتفاقيات والمعاهدات التي تعقد بينها ولهذا كانت الاتفاقيات والمعاهدات الدولية تقوم فقط علي إرادة الحاكم ، وهي إرادة فردية ولهذا كانت الدولة المتحالفة تشبه علي أحسن الفروض الأطراف المتعاقدة .

ثالثاً " التاريخ الكلي أو تاريخ العالم :

أن كل دولة تمثل وجهاً جزئياً من الفكرة الشاملة أو من العقل الكلي الذي يفيض نفسه في أوجه

مختلفة في الزمان وتعاقب هذه الالوجه هو الذي يكون ما يسمى بالتاريخ الكلي أو تاريخ العالم ، وهذا التاريخ لا يحكمه الصدفة وانما يحكمه العقل الخالد (١) .

ومن خلال هذا التقسيم للدولة لابد أن يكون للنوم حق في هذه التشريعات القانونية والتنفيذية

فاما دور التنظيم السياسي ، لابد أن يشرع قوانين تحمي الانسان والحيوان في حقه من النوم ، بقوانين تحمي الانسان من الضوضاء في اوقات النوم (الليل) وعلي السلطة التشريعية ايضا أن تحدد وقت العمل في عدد ساعات النوم وهذا ما يستمتع به النظام الحالي وقت العمل من الثامنة صباحاً وحتى الثانية ظهراً وهذا قانون ممتاز بل فوق الممتاز في حاجة الانسان الي النوم ، وايضاً قوانين تحمي انسان الشارع بعدم التعدي عليه وتوفير مساكن عامة لهم ، وعلي رجال الشرطة حمايتهم من مخاطر الشارع .

وأما السلطة التنفيذية ، بان هذه السلطة تكون جادة بتطبيق القانون الذي يحمي الانسان في حقه من النوم ، بالقبض علي من يفعل ضوضاء اثناء الليل ، كالأشخاص الذين يمارسون ركوب السيارات ويفتح الكاست بصوت عالي يزعج الناس ، وايضاً الافراح طوال الليل ذو الصوت العالي المفزع وغير ذلك من اي شي يصيب النائم بضرر كاحرق الاشياء الذي تخنق الناس وغير ذلك مما شابه .

واما الملك فهو الاب الروحي فعليه أن يراعي راحة ابنائه ويوفر لهم الامن والسلام والصحة الجيدة بتدعيم كل ما يخص النوم الصحي للانسان ، وان يهتم ايضاً بتوفير النوم الصحي للانسان ، من توفير بناء مساكن لهم وعدم التعدي علي الناس في البيوت بالطرق الغير مشروعه والحفاظ علي الحالة الصحية لان الحالة الصحية السيئة تصيب الانسان بخلل في النوم ، فالملك مسئول امام الله سبحانه وتعالى عن راحة الانسان .

واما القانون الدولي " لابد من تشريعات دولية تحمي حقوق الانسان في حقه من النوم "

١ - امام عبد الفتاح أمام ، هيجل أصول فلسفة الحق ص ٥٥ - ٥٩ .

فقد شاع إطلاق حقوق الإنسان على ما ينبغي الاعتراف به للأفراد من حقوق وحرّيات تجعلها الطبيعة الإنسانية الحد الواجب وحرّيات تجعلها الطبيعة الإنسانية الحد الواجب أن يتمتع به كل فرد، وتفرضها فرضاً لازماً ضماناً لحرية الأفراد من تحكم الدولة واستبدادها. ومن تعريفات الحق أنه؛ تلك الرابطة القانونية التي بمقتضاها يخول القانون شخصاً من الأشخاص على سبيل الانفراد والاستثارة بالتسلط على شيء أو اقتضاء حق معين من شخص آخر. وقد يعرف الحق بأنه؛ قدرة أو سلطة إرادية يخولها القانون شخصاً معيناً يرسم حدودها، أو هو أي حق مصلحة يحميها القانون وربما كان لهذه المنازعات وجاهاها، إذا علمنا أن حقوق الإنسان لا تخول صاحبها مكنة الانفراد والاستثارة ولا تقتضي التسلط على شيء أو اقتضاء أداء معين من شخص آخر، لكنها تكفل للفرد التمتع بحقوق تجاه السلطة العامة وإزاء أفراد المجتمع، دون أن ما تفرضه من قيد على الدولة يتمثل في حماية حقه في ممارسة هذه الحقوق والحرّيات وعدم إهداره لها (١) .

ومن الحق أن ينام الإنسان نوم صحي آمن في داره ، فعلي المؤسسات التشريعية ،
والمؤسسات التنفيذية للقانون أن تهتم بحق الإنسان في النوم .

وأما التاريخ الكلي ، لابد من قوانين تحمي نوم الإنسان في المستقبل ، وتوفر لهم نوم صحي سليم ،
، وتوفير مساكن في أماكن صحية وجيدة ، وكل ما يخص راحة الإنسان في المستقبل .

٤- دور الاعلام في نشر الوعي والفكر تجاه النوم :

الاعلام اصبح في زمننا الحالي من أقوى الوسائل التي يحصل عليها الفرد من المعلومات والثقافة العامة ، وحتى المدارس التعليمية والجامعات اصبح بينهما وبين الاعلام صلة قوية ، فعلي الجانب الاعلامي أن يهتم بالصحة العامة من ضمنها النوم ، من خلال تقديم برامج وغيرها ، وعلي الجهات الفنية أن توصل فكر النوم الصحيح عن طريق الافلام والمسلسلات ، علي سبيل المثال تمثيل فلم عن اشخاص ينامون بالنهار ويستيقظون بالليل ، واشخاص اخرون ينامون بالليل ويستيقظون بالنهار ، ثم يبينوا للناس النتيجة التي اكتسبها من ينام بالليل ويستيقظ بالنهار وهكذا النتيجة التي اصبحت من ينام بالنهار ويستيقظ بالليل ، وما شابه من انشاء مسلسلات ، فعلي الانتاج والاخراج واهل الفن أن يهتموا بهذا الجانب وأن يزرعوا في عقول الاطفال كيفية النوم السليم

١ - محمد الشحات الجندي، حقوق الانسان من منظور أخلاقي، ص ٢٠٣٠

، بدلاً من التمثيل الذي نشر التخلف والمرض والبلطجة وغير ذلك مما شابه ، فعلي الاعلام أن يهتم بصحة الانسان التي هي حق من حقوقه وليست من الرفاهية .

٥- المؤسسات الدينية :

الناس تلجأ الي المؤسسات الدينية بقوة لانها قائمة علي العقيدة ، فعلي المؤسسات الدينية أن تتصح ابنائها ، بأن الشرائع السماوية فرضت علي الانسان أن يهتم بنفسه ولا يلقي بأيديه الي التهلكة ، وأن النوم حق من الحقوق ، وضرورة وليست من الرفاهية ، وأن النوم له شروط وفلسفة لابد من إتباعها ، سوف نتحدث عنها في الفصل القادم وقد تناولنا منها جزء من الموقف الديني من النوم في المدخل التمهيدى .

٦- دور النوادي في كيفية بناء ابنائها علي النوم الصحي :

النادى من أصوله أن يعيش الانسان حياه صحية من حيث ممارسة الرياضة وخروج الانسان من حالته النفسية السيئة الي حالة نفسية صحية تتمتع بالسعادة .

وقد انتشر الان النوادي في البلاد وخاصة في المحافظات ، وبعض المدن والقرى ، وله في حياة ابناءه أهمية ، فعلي هذه النوادي نشر الوعي ، وتحديد وقت فتح النادى وغلقه ، من حيث أن النادى لا يمارس عمله في المساء ، ويقوم ببرنامج يومي منذ الصباح وحتى المساء ، وكل وقت له برنامج معين يحدده أهل التخصص ، حتي يستفيد الانسان من خيرات النهار ، والمحافظة عليه من مخاطر الليل .

أن النادى من أصوله الصحة الجسدية والنفسية للانسان ، فأن النوم في الليل له صلة قوية بالصحة البدنية والجسدية ، وأن النوم بالنهار والسهر بالليل له ضرر علي الانسان كما بينا في الفصل الرابع " فعلي النادى أن يهتم بصحة الانسان من حيث النوم الصحي .

٧- دور الاصدقاء تجاه النوم :

التحدث عن الصداقة في حق النوم يطول ، ولكن سوف اتحدث عن العادات المنتشرة في البلاد وهي سهر الاصدقاء مع بعض طوال الليل وخاصة الشباب في مرحلة المراهقة ، فعلي الاسرة ان تهتم بصحة ابنائها ولا تترك ابنها تعيش الليل وتستيقظ بالنهار ، حتي لا تاخذهم مهالك الليل

اليها ، وعلي الانسان نفسه أن لا يجلس مع احد بالليل وأن يهتم بنفسه وبصحته ، وأن لا يسهر مع اصدقاءه في الكافيهات والكزینوهات وينسي نفسه وصحته ودينه ومن تولي امرهم من الابناء والزوجة ، فالصداقة لها عامل اساسي في تنظيم النوم ، فعلي الانسان أن يختار صديقه.

تعقيب :

من حق الكائنات أن تنام وهذا الحق ليس من الرفاهية ولكنه من الضروريات ، وهذا النوم له طرق وخطوات لابد منها ، وهناك جهات مسئولة عن تهيئة النوم للانسان كالشعور بالامان مثل الجهات القانونية ، وهناك جهات تربوية لتعليم كيفية النوم مثل دور الاسرة والمدرسة لتعليم الطالب كيفية النوم الصحيح ، وجهات اخرى لنشر الوعي كالاعلام والمؤسسات الدينية

حقوق الكائنات في النوم لها طرق وخطوات لابد منها وهذا ما يتناوله الفصل السابق (فلسفة النوم الصحي) .

الفصل الرابع فلسفة النوم الصحي



تقديم

العشوائية في الاشياء تؤدي الي الهلاك ، فلا بد من تخطيط وتنظيم في حياة الانسان العامة ، ولكن نحن نتحدث في هذا الفصل عن ما يخص موضوعنا فلسفة النوم " سوف نتحدث عن فلسفة النوم الصحي من خلال المحاور التالية "

اولاً / المفهوم العام للنوم السليم والنوم المريض.

ثانياً / فلسفة النوم الصحي :

- التوازن في عدد ساعات النوم -
- أوقات النوم الصحي
- أن يكون مكان النوم مناسب لدرجة الحرارة -
- الالتزام بنظام غذائي صحي قبل النوم :
- الحمام الساخن والتدليك قبل النوم :
- تجنب الكحول و الخمور والسجائر والمخدرات :
- الرياضة والنوم :
- أن يكون الفراش مريحاً وصحياً :
- نوم القيلولة عند الضرورة :
- السيطرة علي الضوضاء في غرفة النوم :
- أن ينام الشخص في سلام نفسي :
- ثالثاً / الاضرار التي تصيب الانسان من النوم الغير صحي :

أولاً / المفهوم العام للنوم السليم والنوم المريض :

يتميز النوم السليم عن النوم المريض أو الشاذ بأمريين : الأول انتظام دورة النوم الثابتة عند الرقاد واليقظة ، والثاني سهولة إيقاظ النائم فيعود الي النشاط ، على عكس المغمي عليه أو المخدر . ويتميز النائم عن المستيقظ من الناحية النفسانية بأمريين : الأول عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، والثاني عدم الاهتمام بما كان يحفل به النائم ويثير اهتمامه . والمؤثرات الخارجية تقع كما نعرف على حواس الإنسان ، وبها يعرف العالم الخارجي ، ويتعامل وياه ، ويستجيب اليه وهي البصر ، والسمع ، الشم ، والذوق ، واللمس . وأما البصر فهو أول ما يفقد النائم ، لانه تغمض عينيه ، وقد رأينا أن السمع يفقد كذلك ، فلا يسمع النائم . ولكن إلي أي حد يفقد كذلك ، فلا يسمع النائم . ولكن الي أي حد يفقد النائم السمع ؟ وهل يفقد الحس تماما؟ الواقع أن الحس لا بد يذهب تماما، إذ لا بد للحيوان من الاحساس حتى انه يعتاد المؤثرات التي لا تؤذي والتي تكون ضعيفة ، فعلي سبيل المثال أن الفلاح ينام رغم لسعات البعوض ، بغير الذين يعيشون في المحافظات اذا ذهبوا الي الريف لا يستحملون لسع البعوض .. أما عن الامر الثاني وهو عدم انعدام الاهتمام بالموقف الحاضر، فذلك لان النوم في الحقيقة ابتعاد عن كل ما يهتم به المرء سواء أكان ذلك في عمله أو هوايته.

ويعرف برجسون النوم بأنه (عدم الاهتمام) ، فنحن ننام في اللحظة التي نفقد فيها اهتمامنا بالامور الخارجية ، أما إذا ظل المرء مشغول البال بما يعمل ، فانه لا يغمض له جفن ، وهذا أهم أسباب الأرق ، وإذا كنا نهتم بأمر من الأمور بعثنا ذلك إلى اليقظة في جوف الليل ، ودفعنا الي الاستجابة للمؤثرات الخارجية التي لا يستجيب لها عادة من لا يحفل بها ، فالام تسمع صوت رضيعها عندما يصيح ولا يسمعه زوجته، ويسمع الطبيب دقات جرس التليفون ولا يسمعه زوجته، وهذا يدل على تأثر الحواس في النوم ، وعلى أن الاستجابة هي التي تتوقف أو تتعطل ومع ذلك فإن الاستجابة لا تتعطل تمام كما ذكرنا في مثال الام وولدها والطبيب والتليفون (١) .

الممارسة لسلوك النوم الصحي ، ويقصد به أشكال السلوك او العادات والمؤثرات البيئية ، التي يفترض أنها تعزز جودة النوم ، وتؤثر ممارسة سلوك النوم الصحي على جودة النوم من خلال

١ - احمد فؤاد الاهواني ، النوم والارق ، ص ٥١ .

أشكال السلوك أو العادات ، مثل مواعيد النوم وغفوة النهار ، واستهلاك الكحول والكافيين ، وجدول التمارين الرياضية ، والبقاء في السرير للقيام بأنشطة غير مرتبطة بالنوم ، وعوامل بيئة النوم مثل الضوء والحرارة والضوضاء والتهوية ، وتشتمل ممارسة سلوك النوم الصحي على العوامل السلوكية والبيئية ، وتتضمن أشكال السلوك التي تساعد على النوم تمارين منتظمة ، والذهاب للنوم في وقت منتظم ، وعدم وجود قيلولة وقت النهار ، والتوقف عن أشكال السلوك التي لا تساعد على النوم ، مثل استخدام المنبهات مثل الكافيين أو التبغ والانجذاب الي الأنشطة المثيرة انفعاليا ، أو المثير قبل وقت النوم واستخدام الكحول (1)

ثانياً / فلسفة النوم الصحي :

- التوازن في عدد ساعات النوم :

أن معدل نوم الشخص من سبع الي ثماني ساعات في اليوم (٢) . إن اعتياد أن تماماً ليلاً أقل من ست ساعات ، أو حتي أقل من سبع ساعات ، يقوض نظامك المناعي ويزيد خطر اصابتك بالسرطان اكثر من ضعفين كما أن النوم غير الكافي عامل رئيسي من عوامل نمط الحياة التي تحدد إن كنت ستصاب بمرض الألزهايمر تؤدي قلة النوم حتي في حال التقليل المعتدل من فترة النوم مدة أسبوع واحد التقليل المعتدل من فترة النوم مدة أسبوع واحد فقط الي اضطراب عميق في مستويات السكر في الدم بحيث يمكن اعتباره ما قبل سكري ترفع قلة النوم احتمال الاوعية الدموية المغذية للقلب بالانسداد والهشاشة مما يضعك علي طريق الاصابة بالامراض القلبية والازمات القلبية وفشل القلب الاحتقاني وأن قلة النوم تؤدي الي زيادة تركيز الهرمون الذي يجعلك تشعر بالجوع وتخفيض مستوي الهرمون المسؤول عن اطلاق إشارة الاكتفاء من الطعام وهكذا تستمر لديك الرغبة في تناول مزيد من الطعام علي الرغم من امتلائك . تقول حكمة شارلوت برونتي الذهن المضطرب يجعل الوسادة غير مريحة فان لاختلال النوم مساهمة كبيرة كالاكتئاب والقلق . وثبت ايضا أن قلة النوم تقتل الانسان (٣) .

١ - إسرائ صلاح الدين محمد، ممارسة سلوك النوم الصحي وعلاقتها بجودة النوم لدي طلاب الجامعة ص ٢٣٠-٢٣١.

٢ فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٩٦.

٣ - ماثيو وكر ، لماذا تنام ، ص ٩ - ١١.

ويرى الطبيب الشهير باراسلسوس (paracejus) " جاهد أن يجعل الطب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطبيعة وقد كانت له آراء عديدة جامدة جداً في عدد كبير من الموضوعات كان من بينها النوم. ويرى أيضا ان النوم الطبيعي يستمر من ساعات، ويقضي على التعب الناتج عن العمل ويعيد الانتعاش الي النائم وكان يوصي بألا نكثر من النوم أو نقلل منه وأن نتبع مجري الشمس فنصحو عندما تشرق ونأوي الي الفراش عندما تغرب. (١).

وأن السلف يكرهون النوم بالنهار خاصة بين الفجر وشروق الشمس لما فيه من المضار الصحية والكسل وفوات دعوة رسول الله (صلى الله عليه وسلم) اللهم باركْ لأمَّتِي في بُكورِها يومَ الخميس (٢) فقد كان هشام بن عبد الملك يقول لأولاده لا تصطبحو بالنوم فانه شؤم ونكد. (٣)

وأن كبار السن يقضون وقتاً أقل في النوم العميق ، وكلما تقدم بالناس العمر صعب عليهم الدخول في النوم وكثير ما يقضي كبار السن أوقاتا طويلة في الفراش عاجزين عن النوم أو الاستسلام للنعاس. (٤)

- أوقات النوم الصحي :

أن الوقت الصحيح في النوم بالليل وأن القران الكريم أمر الانسان أن ينام بالليل ويعيش بالنهار ، قال تعالى وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا (ص : ٨) " فكلما أن الانسان بسبب الحر والبرد ويزاد جماله وتتكامل قوته ويندفع عنه أذى الحر والبرد فذلك لباس الليل بسبب ما يحصل فيه من النوم يزيد في جمال الانسان وفي طراوة اعضائه وفي تكامل قواه الحسية والحركية ويندفع عنه اذى التعب الجسماني واذى الافكار الموحشة النفسانية فان المريض اذا نام وجد الخفة العظيمة (٥) .

وقال تعالى (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) (يونس : ٦٧)

١ -الكسندريوري، اسرار النوم ، ص ١٩ .

٢ - الراوي : أبو هريرة | المحدث : السيوطي | المصدر : الجامع الصغير | الصفحة أو الرقم ١٤٥٢ .

٣- عدنان حسن باحارث، عوامل النوم الصحي المفيد في ضوء التربية الإسلامية ، ص ٢٩ - ٢٠ .

٤ - الكسندريوري، أسرار النوم ص ، ٤٩-٥٠ .

٥ - محمد الرازي فخر الدين ، التفسير الكبير ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع لبنان - بيروت ، ج ٣١ ، ط ١، ١٩٨١م . ، ص ٨ .

أن الله جعل الليل ليزول التعب والكلال بالسكون فيه وجعل النهار مبصراً أي مضيئاً لتهتدوا به في حوائجكم بالابصار والمبصر الذى يبصر والنهار يبصر فيه وانما جعله مبصراً علي طريق نقل الاسم من السبب الي المسبب (١) . وأن الشمس سلطان النهار والقمر سلطان الليل (٢) .

ولكن الإنسان كلما أمعن في الحضارة أتبع ألواناً من الحياة لا تلائم فطرته ، وهي علة شقائه ، وسبب همومه ، والسبيل الي فناءه ، ومن هذه الأمور التي اعتادها الناس من حياة المدينة أن يسهر المرء طول الليل ، ثم ينام معظم النهار ، واستعاض القدماء بضوء الشموع والمحدثون بنور الشموع والمحدثون بنور الكهرباء ، على تبديد ظلمات الليالي واخذوا ينفقون اوقاتهم في اللهو والعبث . وأن سهر الليالي أيضاً يصحبة من مشقة وجهد أعظم باب يأتي من قصر العمر . ومن الأضرار التي تتجم عن إنفاق الناس ليلهم ساهرين ، إذ تقل قوتهم على العمل ، فضلاً عن فتور النشاط ، وضعف الجهد ، والميل التي التراخي ، فيهبط مستوى الإنتاج العام في الأمة ، وتخسر الدولة اقتصادياً وتضيع هيبتها بين غيرها من الدول . وأن السهر بالليل والنوم بالنهار خارج عن المألوف وعن صورته الطبيعية (٣) .

وقد توصل علماء الامراض النفسية الي نهض الانسان من نومه مبكراً على ذلك يساعد علي النوم أثناء الليل ، وأن لا يأخذ الانسان قليولة أثناء النهار (٤) .

وقد بين النمطين النهاري والليلي مع ميل بسيط في اتجاه النمط الليالي مثلي قد يدعي هذان النمطان من الناس عصافير الصباح وبومات الليل .

وخلافا لعصافير الصباح عادة ما تكون بومات الليل غير قادرة علي النوم في وقت مبكر مهما حاولت فعل ذلك (٥)

- أن يكون مكان النوم مناسب لدرجة الحرارة -8-

أن صحة الانسان توجب عليهم أن يكون لحجرات نومهم اتصال مباشر بالهواء الخارجي ، حيث يستطيع فتح نافذتها اذا لم يود فتحها الي برودة هوائها الي حد يصبح معه النوم فيها هواء الأمس

١ - محمد الرازي فخر الدين ، التفسير الكبير ، ج ١٧ ، ص ١٣٨ .

٢ - محمد الرازي فخر الدين ، التفسير الكبير ، ج ١٧ ، ص ٨ .

٣ - أحمد فؤاد الأهواني، النوم والأرق ص ٩ - ١٥ .

٤ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ترجمة زينب منعم ، ص ٥٣ .

٥ ماثيو وكر ، لماذا تنام ص ٣٢ .

الفاسدة يودى الي مرض السل ، وهو مرض من أمراض حجر النوم ، ومن أشد الأماكن خطر على الصحة تلك الحجور القريبة من اسطح المنازل، أو أركان البيت التي كان الخدم ينامون فيها في الأيام الماضية ، ويحسن أن تكون حجرة النوم حجرة تدخلها الشمس ، وذلك لان ضوء الشمس مطهر لها قاتل الكثير من جراثيم الأمراض ، ويجب أن يعمرها الضوء والهواء في النهار ويجب حسن تنظيفها (١) .

وقد توصل بعض علماء الامراض النفسية علي أن يحرص الانسان علي النوم في فرفة معتدلة الحرارة (٢) .

وإن درجة الحرارة المثالية للنوم مسألة شخصية ، وبصفة عامة ، يجب أن تتأكد ، أن درجة الحرارة ليست عالية جداً ، وأن الهواء يأخذ دورته دون عقبات بحيث لا يخالجك شعور بأن غرفتك مكتومة ، وإذا كنت تشعر بالاحتقان عادة ، قد تود أن تقوم بتشغيل جهاز تكييف الهواء .ويجب أن تعي أيضاً أن درجة حرارة جسمك تنخفض أثناء ساعات النوم ليلاً . احتفظ ببطانية أو قميص ثقيل إضافي تحسباً لاستيقاظ شاعراً بالبرد (٣) .

وفي أثناء النوم تكون أنسجة الجسم جميعها أقل نشاطاً مما في حالة اليقظة ، فتبتطئ دقات وتضعف ، ويكون التنفس أقل عمقاً ، والمعدة تتخلص في ببطء مما بها ، والبول تنقص كمية ما يفرز منه ، وهذا النقص في عمل الأنسجة ينشأ عنه انخفاض كبير في الحرارة الحيوانية التي تتولد في كل ساعة من ساعات النوم بالنسبة لما يتولد منها في اليقظة ، فتهدبط الي الثلث تقريبا (تنزل من ١٣٠ سعرا في الساعة الي ٥٠ سعرا)

وتتولد معظم هذه الحرارة في العضلات ويتولد منها أقل ما يتولد في اليقظة ، ولكن الجلد مع ذلك يظل يفقد حرارته أثناء النوم بالقدر الذي يفقده في يقظته ، ولهذا كان لا بد من أخذ الحيلة ليكون الغطاء مدفئا وإلا فقدنا حرارة أجسامنا سريعا فأصابنا البرد ، ومن أجل هذا كان الخطر شديداً علي من يستسلم للنوم دون أن يحسب لهذه الحرارة هبوطاً سريعاً أو ضياعها ضياعاً متواصلاً اسم موت التعرض للعوامل الجوية ، وهو يصيب الغرقى ومدمني الخمر الذين ينامون في الخلاء ، والذين يعرضون أنفسهم للبرد الفارس في منطقتي القطب الشمالي أو الجنوبي مثلا ، أو

١ - ديفيدي فريزر. هاريس ، مستقبل النوم ، ص ٢٥.

٢ - كوام مكنزى ، الاكتئاب ص ٥٣.

٣ لورنس ج . إشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٧٩.

في أعالي الجبال وما الي ذلك ، ولهذا كان من الضروري أن يكون الغطاء مكونا من البطاطين وما شابهها من الأغذية الرديئة التوصيل للحرارة ، حتي تصان الحرارة الحيوانية من الضياع (١)

- الالتزام بنظام غذائي صحي قبل النوم :

أن الدم الزائد ينتقل من المخ الي المعدة ، والسبيل الي ذلك أن يتناول الإنسان أكله دافئة سهلة الهضم غير كبير الحجم قبل النوم بزمان قليل ، ويجد بعض الناس أنهم آووا الي فراشهم ومعداتهم خالية تعذر عليهم أن يناموا ولهذه يضعون الي جانب سريرهم لقيمات قليلة ياكلون قبل النوم ، ومن أفيد الوسائل لجلب النوم تناول كوب كبير من اللبن الساخن قبيل الذهاب إلى الفراش (٢) .

ولا تتناول وجبة دسمة في الليل فقد تزعجك ولكن اياك أن تنام جائعا ، وتناول كوبا من الحليب الدافئ قبل أن تخلد الي النوم ، ولا تشرب القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية في المساء ، ولا تلجأ الي احتساء المشروبات الممنوعة لتتمكن من النوم فقد لا تلجأ فيها غايتك ثم تعجز بعد ذلك عن تغيير هذه العادة (٣) .

ومن العادات السيئة التي ينبغي أن نتخلص منها وألا ننقلها إلى أطفالنا تناول السوائل قبل الدخول إلى النوم حيث تمتلئ المثانة وتخلق حالة من التوتر لا تزول إلا مع تفريغها . إلا أن القدرة على إفراغها قد يتأخر إلى ساعات متأخرة من الليل يضطر الطفل إلى القيام من أحلى نوم كما يقولون، وفي كثير من الأحيان قد يجد الطفل صعوبة في العودة إلى النوم الهادئ مرة أخرى ولذلك ينصح دائما بالتقليل من شرب السوائل قبل الدخول في حالة النوم والحرص على إفراغ السبيلين قبل الدخول إلى الفراش حتى يحصل الطفل على نوم هادئ ولا يتعرض لأي توتر قد ينتهي الأمر معه في بعض الأحيان إلى حدوث بلل بالفراش يترتب عليه مشكلات جديدة أقلها الإحساس بالخجل والوقوع فريسة لسخرية أقرانه وتوبيخ والدته. وربما أدى ذلك إلى معالجة خاطئة من قبل الوالدين تؤدي إلى ملازمة هذه المشكلة للطفل لسنوات متأخرة من عمره وصعوبة وجود حل فوري لها دون اللجوء إلى المتخصصين (٤) .

١ ديفيد فريزر . هاريس ، مستقبل النوم ، ص ١١ .

٢ - ديفيد فريزر . هاريس ، مستقبل النوم ، ص ٢٧ .

٣ كوام مكنزي ، الاكتئاب ، ص ٥٣

٤ عثمان بيومي بدير ، اخطاء يقع فيها الآباء، ص ٨٩ .

ومن العادات السيئة للطفل تناول وجبات دسمة والخلود الي النوم بعدها مباشرة ، فمن المعروف أن إمتلاء المعدة بالطعام وخاصة بالدمس منه يؤدي الي حدوث ضغط علي الاجزاء الاخرى من الجسم في حالة النوم ، ويؤدي الي إعاقة عملية التنفس ومن ثم حدوث الكوابيس التي تحول دون حصول الطفل علي نؤم هادئ وعليه ينبغي أن يمر وقت بين تناول الطفل لوجبة العشاء ودخوله الي الفراش من أجل الحصول علي نوم هادئ ومريح (١) .

-الحمام الساخن والتدليك قبل النوم :

أن الاستحمام ينقل الدم المخ الي الجلد ، وان الاستحمام سببا في تنبيه القلب وزيادة سرعته ومنع صاحبه من النوم ، ويعرف الرياضيون ما للتدليك من أثر في تهدئتهم ، وجلب النوم ، لهم بعد الحمام الساخن، وسبب أن الحمام الساخن والتدليك مجتمعين يزيلان ما يصيب العضلات من تصلب وألم بسبب اجهادهما الطويل ، والتدليك وحده مسكن ذو أثر عجيب (٢) .

ويعتبر التدليك تقنية يمكنك القيام بها بنفسك أو أن تستعين بشريكك أو باختصاصي وتتعدى الاجهزة التي يمكنك ابتياعها لتدليك جسمك ولكن من الافضل أن تستعين بشخص آخر ليقوم عنك بهذه المهمة بينما تتحدث أنت عن المتاعب التي تشغل بالك تأتي تقنيات التدليك المتخصصة كالشياتسو والعلاج الانعكاسي والعلاج بالزيوت المعطرة بنتائج إيجابية في حال لجأت اليها للتخلص من الضغط النفسي (٣) .

ويستحب النوم علي وضوء كما بينا في المدخل التمهيدى .

- تجنب الكحول و الخمور والسجائر والمخدرات :

أن المشكلات النفسية الأكثر شيوعا في مجال الرعاية الصحية العامة أو المحلية هي الاضطرابات النفسية العادية (الاكتئاب والقلق) والمشكلات المتعلقة بإدمان الكحول والمخدرات (٤) وأن إدمان الكحول يؤدي إلى صعوبة في النوم (٥) .

١ - عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الآباء ، ص ٩٣ .

٢ - ديفيد فريزر . هاريس، مستقبل النوم ، ص ٢٨ .

٣ كوام مكنزى ، الاكتئاب ص ٥٦ .

٤ فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ١٧ .

٥ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع ، ص ١٠ .

ومن اسباب الارق، إدمان الكحول، الأشخاص الذين يشربون الكحول يعانون من الارق لانهم لا يحصلون على النوم الكافي عندما يكثر من الشرب ويستيقظون في وقت مبكر عادة بسبب أعراض الانقطاع عن تناول الكحول (١)

وأن إدمان المخدرات، يؤدي إلى صعوبة في النوم ، لقد بدأ علماء وباحثون كثر حملة لجعل الأطباء يشرعون في مطالبة مرضاهم بالنوم بحيث يكون ذلك جزءاً من الوصفة الطبية ولعل الالتزام يتناول هذا الدواء أي النوم واحد من أقل الأشياء ألماً وأكثر متعة إلا أن هذا ليس مطالبة للأطباء بأن ينصحو مرضاهم بالاكثار من تناول الادوية المنومة يجب أن يكون عكس ذلك تماماً بالنظر الي الادلة الكثيرة علي الآثار الصحية المؤذية لهذه الادوية (٢)

ولابد من الاقلاع عن التدخين أو مضغ البغ لان مادة النيكوتين تعد مثبثاً للجهاز العصبي المركزي الذي يسرع من نبضات القلب ، ويرفع ضغط الدم ، ويستجيب نشاط الموجات المخية السريعة التي تتعارض من النوم ، وفي كافية لتحفيز أعراض الانسحاب عن تعاطيها ، ومن الممكن أن يوقظهم شوقهم اي هذه المادة من نومهم ليلاً .

ويخذ الاشخاص الذين يتخلصون من هذه العادة الي النوم بشكل أسرع . كما يستيقظون لمرات أقل أثناء الليل . وقد تطرأ اضطرابات النوم . والانهك النهاري أثناء فترة الانسحاب الاولى . ولكن حتي خلال هذه الفترة صرح عدد كبير من المدمنين السابقين بتحسّن في طبيعة نومهم . ويقدم الاقلاع عن هذه المواد أيضاً فوائد صحية عديدة بما في ذلك الحد من خطورة الإصابة بالسرطان ، وأمراض القلب ، والسكتة القلبية (٣) .

- الرياضة والنوم :

١ - فيكرام بانل، كتاب الصحة النفسية للجميع ، ص ٩٧ .

٢ - ماثيو وكر ، لماذا تنام ، ص ١١ .

٣ لورنس ج . إشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٩١ - ٩٢ .

تحسن التمارين الرياضية أيضاً من جودة النوم ، فقد أثبتت الأبحاث مراراً وتكراراً أن التمارين الرياضية لها ثلاث فوائد حيوية ، سرعة الخلود في النوم ، والحصول علي قسط أكبر من النوم العميق ، والاستيقاظ لفترات أقل أثناء الليل (١) .

لا تقم بالتمارين الرياضية مباشرة قبل النوم فقد يصعب عليك النوم بعد ذلك ،ولكن مارس بعض تمارين الاسترخاء قبل أن تخذل إلي النوم ، وتعتبر هذه التمارين طريقة بسيطة تساعد علي الاسترخاء ، ولا تتطلب الا ٢٠ دقيقة كحد أقصى ، تستطيع القيام بهذه التمارين وأنت مستلق في سريرك أو جالساً في كرسي مريح ، تأكد فقط أن تختار كرسيّاً تجلس عليه بطريقة لا ترعج عنقك أو تسبب له الألم . قد ترغب في أن تجرب هذه التمارين أولاً في المساء ، اذ يشعر بعض الاشخاص بالراحة لدرجة أنهم يغرقون في النوم سريعاً ، ما إن تعتاد علي هذا النوع من التمارين ستجد نفسك قادراً علي القيام بها في أى مكان من دون أن تغرق في النوم الا إذا أردت ذلك

١- دع جسمك يترنج وحاول أن تشعر بالثقل وأنت مستلق في السرير أو الكرسي يحملان ثقل جسمك اشعر بثقل جسمك حتي يخيّل إليك أنك كيس من البطاطس .

٢- ضع يديك الي جانبيك ودعهما ترتخيان مد ساقيك كذلك لترتخيان هما أيضاً . اترك كتفيك يسقطان عنهما ما يحملان من عبء وتعب . ارخ أعضاء جسمك كافة من أعلي رأسك إلي أخمص قدميك . اشعر بثقل جسمك وأنت ممدد في السرير أو في الكرسي .

٣- في حال لم تقم سابقا بتمارين الاسترخاء ، ستحتاج أن تتعلم كيف ترخي عضلاتك ، شد عضلات الجزء الاعلي من الساق بشدة إلي أن تعجز عن التحمل ثم اتركهما ، سيساعدك هذا التمرين علي الشعور بالفرق بين التوتر والاسترخاء ، افعل الأمر عينه مع عضلات جسمك كافة من أعلي الرأس الي أخمص القدمين أبداً بعضلات وجهك ، شد وجهك وطبق أسنانك باحكام ثم استرخ ، بعد ذلك شد عضلات الرقبة لبضع ثوان ثم استرخ . ارفع كتفيك بشدة حتي يلامسان أذنيك ثم استرخ فيعودان إلي الوضعية الطبيعية شد الذراعين والصدر والمعدة والظهر والساقين والقدمين وأصابع قدميك كل علي حدة ثم استرخ .

١ - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٨٢.

٤- بعد هذه التمارين ستشعر أن عضلات جسمك باتت أقل توتراً مما كانت عليه قبل أن تبدأ . تذكر دائماً كيف كانت وما أصبحت عليه . واعلم أنك ما إن تتعود علي هذه النمط من التمارين ، فلن تحتاج إلي شد عضلات قبل أن تسترخي .

٥- عندما تسترخي وتشعر بالخفة ، خفف من سرعة تنفسك رؤيداً رؤيداً حتي يصبح بطيئاً وهادئاً ركز فقط علي تنفسك فاشهق وازفر الكمية عينها من الهواء وعلي مدى فترة زمنية معينة توقف في حال شعرت بالوار ، بعد ٢٠ دقيقة ، ستشعر أن حالك باتت أفضل مما كانت عليه قبل أن تبدأ فتشعر بالهدوء وبراحة أكبر (١) .

- أن يكون الفراش مريحاً وصحياً :

إنك في حاجة الي فراش يطيب لك الاستلقاء عليه ، ولذا يجب أن تبذل قصارى جهدك بحثاً عن عناصر الراحة والثبات والتصميم التي تناسبك ، إذا عاشت مرتبتك معك لأكثر من عقد من الزمان ، فمن الاصلح أن تخصص ساعة أو ساعتين لاختيار المراتب ، وشراء مرتبة تناسبك ، وابذل جهداً مماثلاً في البحث عن بيجامات ، وبطاطين ، ووسادة مريحة (٢) .

وقد توصل بعض علماء الامراض النفسية علي أن يحرص الانسان علي النوم في فرفة معتدلة الحرارة في سرير مريح (٣) .

- نوم القيلولة عند الضرورة :

إن نوم القيلولة مفيد أو ضار ، والعامل الأساسي الذي يجب وضعه في الاعتبار هو أثر القيلولة علي نومك الأساسي . فإذا كان من المرجح أن تحد هذه القيلولة منه . فلا ينصح بها إذن طالما أنك تود أن تطول فترة النوم الأساسية لأطول فترة ممكنة . وإذا كان من المستبعد أن تؤثر القيلولة علي فترة النوم الأساسية ، فلا بأس بها علي الإطلاق . وكثيرا ما تأتي القيلولة الضارة في سياق الأشخاص الذين يعانون من الأرق المزمن ، فهؤلاء عادة ما ينامون أقل من ست ساعات ليلاً مما يؤدي بهم للشعور بالنعاس أثناء النهار . والاستسلام للقيلولة خاصة إذا طالت يفاقم من دورة الأرق الليلي ، والنعاس النهاري ، وفي مثل

^١ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٥٣- ٥٥ .

^٢ لورنس ج . إشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٧٩ .

^٣ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٥٣ .

هذه الحالات ، يجب علي الفرد تحديد مصدر الأرق والتعامل معه .
ومن الممكن أن يؤثر أيضا توقيت القيلولة علي الرغبة فيها . إذا التزمت بالساعات التقليدية .
ستجد أن القيلولة في المساء فكرة سيئة عامة طالما أنها تجعل من الصعب عليك الخلود الي
النوم ليلا ، وما لم تكن سلامتك معرضة للخطر . ويجب عليك أن تتعم بالقيلولة حتي تظل
مستيقظا للساعات التالية . من الافضل أن تصمد حتي ساعات نومك العادية .
في أغلب المواقف الأخرى . فإن للقيلولة فوائد عظيمة . علي سبيل المثال . إذا كنت لا تعاني
من الأرق ولكنك تعاني من قصور في فترات النوم ليلاً بين الحين والآخر نظرا لضغوط
الاسبوع . أو الجيران المزعجين . أو متطلبات رعاية الأطفال الخ . فإن القيلولة وسيلة رائعة
لكي تحل محل فترات نومك الضائعة . إن كثيرا من الناس ممن تقتطع فترات نومهم بفعل منبه
الصباح يدخلون علي جدول أعمالهم قيلولة قصيرة فترة الظهيرة بشكل روتيني ، وهذا إجراء
صحي . ونوم القيلولة أيضا نجاة لعاملي الورديات نظرا للحرمان من النوم الذي عادة ما
يصاحب العمل ليلا (١) .

يعود الآباء من أعمالهم متعبين فيرون أن من حقهم الخلود قليلا إلى النوم فيما يعرف بقيلولة
الظهيرة وعندما يجدون أن ضجيج أطفالهم عقبة أمام رغبتهم في النوم يصدرون فرمانا أبويا بدخول
جميع من في البيت إلى فراشهم ويغط الجميع في نوم عميق . ولما كانت الرغبة في النوم تتحدد
بمقدار الوقت الذي قضاه الطفل يقظا قبل الخلود إلى النوم فان قيلولة الظهيرة من شأنها أن تنقص
مقدار النوم في الليل وتجعله غير هادئ، وذلك يتضح في تأخر رغبة الطفل في النوم العميق وإن
دل ذلك على شئ فإنما يدل على أن الحاجة إلى النوم تتزايد كلما زادت الفترة التي قضاه الطفل
يقظا وكلما زاد النشاط البدني الذي يبذله، وذلك ما أكدته نتائج العديد من الأبحاث التي تناولت
العلاقة بين الرغبة في النوم وعدد ساعات اليقظة السابقة عليه ونوع المجهود المبذول خلال هذه
اليقظة وحجمه . ومن غير الصواب ما يراه البعض من عدم وجود ضرورة لتوقيت النوم طالما أنهم
حصلوا على عدد من الساعات ربما يتراوح بين ستة إلى ثماني ساعات سواء كان ذلك في الليل أو
في النهار ما يجعلهم ينغمسون في أعمالهم أو متعهم الشخصية إلى وقت متأخر من الليل ويظنون
أنه لا بأس في ذلك ما داموا يستكملون خلال ساعات النهار ما ضاع عليهم من ساعات النوم

^١ لورنس ج . ابتشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٧٨ - ٧٩ .

خلال الليل، وهذا اعتقاد خاطئ تماماً فإن أفضل ساعات النوم ما يكون منها خلال الليل، وهذا ما ينبغي أن نعود أطفالنا عليه. رغم إيماننا بأننا نعيش الآن في زمن لا يملك الناس فيه حرية اختيار الأوقات التي يخلدون فيها إلى النوم والأوقات التي يستيقظون فيها، حيث أصبح ذلك مرتبط بدرجة كبيرة بنمط الحياة العائلية والأنشطة التي تمارس ونظام التعليم ونظام العمل إلى آخر ذلك من العوامل بنظام ثابت للنوم واليقظة حيث الخلود إلى النوم مع بداية الليل والاستيقاظ مع أول خيوط النهار (١) .

- السيطرة علي الضوضاء في غرفة النوم :

ليس هناك ما هو أكثر إزعاجاً من الاستيقاظ علي صوت نباح الكلب أو كاسيت سيارة بالشارع بعد الخلود الي النوم مباشرة ، فلابد من اتخاذ اجراءات للحد ، أو حجب الضوضاء التي من الممكن أن تقض مضجعتك . تتجلي فاعلية سدادات الاذن بشدة في منع الضوضاء ، ولا داعس لان تغالي في الامر . أحضر صندوقاً من السيليكون أو سدادات أذن رغوية بدولارات قليلة من الصيدلية المجاورة لك ، ويمكنك أيضاً جعل غرفتك منيعة ضد الضوضاء بواسطة تركيب نوافذ ذات زجاج مزدوج . وتزيين الحوائط بستائر وسجاجيد ثقيلة حيث تمتص الاصوات ، وإذا كنت تستيقظ كثيراً علي صوت الزائرين أو المتصلين هاتيفياً فتعود علي فصل قابس الهاتف وجرس الباب ليلاً (٢) .

ويحتاج الطفل للدخول في النوم العميق الي إسكات جميع الحواس وتعطيلها وذلك لن يحدث إلا في حالة انقضاء المثيرات الخارجية المحيطة بالطفل وخاصة ما يتعلق منها بحاسة السمع، فمن الصعب على الطفل الدخول في النوم في حالة الضجيج ولذلك ينبغي أن يحرض الوالدان على توفير الهدوء التام للطفل لتسهيل عملية الدخول في النوم والحصول على نوم عميق يستمر لوقت كاف، وذلك بتخصيص مكان لنومه بعيدا عن الضوضاء (٣) .

- أن ينام الشخص في سلام نفسي :

١ عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الآباء، ص ٩٠ - ٩١.

٢ لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٨٨.

٣ عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الآباء ص ٩١.

بان يتكيف مع الضغوطات النفسية ، ويكون عنده مرونة .

فاما التكيف مع الضغوط النفسية :

١ - إليك بعض الطرق التي تساعدك على العناية بصحتك النفسية و التأقلم مع الضغوط بشكل صحي : اعتن بجسدك : قم يتناول طعام صحي ومتوازن، فذلك يمنحك الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة أيضا القيام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم يحسن من صحتك البدنية والنفسية احصل على قسط كاف من النوم وتجنب الكحوليات وأي أدوية أخرى بدون استشارة الطبيب.

٢- تواصل مع الآخرين : يمكنك مشاركة مشاعرك وتخوفاتك مع أحد أصدقائك أو أفراد العائلة، وقد يساعد الحفاظ على علاقاتك الاجتماعية والقيام ببعض الأنشطة الاجتماعية على تجاوز مشاعر القلق والتخفيف من تأثير الأزمة عليك. بينما يؤدي الانعزال إلى تفاقم مشاعر الخوف والقلق والاكتئاب.

٣- استمتع بوقتك : احصل على قسط كاف من الراحة، وادخر بعضا من الوقت للقيام بالأنشطة التي تستمتع بها عادة سواء مع نفسك أو مع الآخرين.

٤ - حافظ على روتينك اليومي : في بعض الأحيان قد تشعر أنه ليس لديك الطاقة أو الرغبة في القيام بالأنشطة المختلفة التي اعتدت القيام بها؛ لا بأس بهذا الشعور ولكن لا تجعله يسيطر عليك. حاول الحفاظ على روتينك اليومي والقيام ببعض الأنشطة التي اعتدت القيام بها قدر المستطاع.

٥- إبق على اطلاع : في بعض الازمات مثل وباء كورونا، من المهم أن تكتسب معلومات عن الفيروس وطرق انتقال العدوى، والإجراءات اللازمة للوقاية من الإصابة العدوى. احصل على المعلومات التي تفيدك من المصادر الموثوقة. معرفة هذه المعلومات بشعرك ببعض الطمأنينة. تجنب الشائعات والمعلومات المغلوطة التي تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تتسبب في زيادة قلقك.

٦ - اطلب المساعدة : إذا لاحظت أو لاحظ من حولك، أن الأزمة أو الضغط النفسي أثرا

على حياتك اليومية وعلى علاقتك مع الآخرين لمدة طويلة عدة أسابيع الي عدة أشهر، ينبغي عليك طلب المساعدة من المتخصصين، (طبيب نفسي، أخصائي نفسي) (١) .

وأما المرونة النفسية :

الصحة النفسية ليست مجرد الحديث عن الاضطرابات النفسية مثل الفصام أو الاكتئاب أو الإدمان... الخ. لكنه يتعلق أيضا بالصحة النفسية الايجابية مثل المرونة. والمرونة هي القدرة على التكيف بشكل جيد والعودة للحالة الطبيعية في أوقات التوتر. قد يكون الضغط سببه مشاكل عائلية أو علاقات، أو مشاكل صحية خطيرة، أو مشاكل في العمل أو حتى مشاكل مالية. والمرونة تساعد في التأقلم التعافي بعد التغييرات والتحديات الحادة وخيبات الأمل والإخفاقات في الحياة. ويمكن القول إن المرونة من الممكن تعلمها بحيث تتضمن تطوير الأفكار والسلوكيات والأفعال التي تسمح لك بالتعافي من الأحداث المؤلمة أو المجهدة في الحياة.

ويعد هذا تحولا مهما في مهارات الحياة والتي تساعدك على مواجهة التحديات الصعوبات في الحياة، والتي يمكن أن تساعدك على الشعور بالتحسن والتكيف بشكل أفضل، ويتمتع الأشخاص المرنون بخصائص معينة مثل، النظر إلى التغيير على أنه تحد أو فرصة الالتزام، دعم الآخرين الكفاءة الذاتية، حس فكا هي، الصبر، تحمل التأثير السلبي، القدرة على التكيف مع التغيير، التفاؤل، الإيمان، امتلاك القدرة على وضع خطط واقعية والقدرة على تنفيذ تلك الخطط، والقدرة على إدارة مشاعرك ودوافعك بفعالية بطريقة صحية، امتلاك مهارات تواصل جيدة، الثقة في نقاط قوتك وقدراتك، امتلاك مهارات جيدة في حل المشكلات (٢) .

ثالثاً / الاضرار التي تصيب الانسان من النوم الغير صحي :

١- الحرمان من النوم :

انواع الحرمان من النوم : نوعان : الاول " حرمان كلي من النوم : إن الإنسان يستمر مستيقظا ما بين ١٦ و ١٧ ساعة في المعتاد ، ويبدأ الحرمان الكلي من النوم إذا طالت هذه الفترة . والنتيجة الفورية لهذا الحرمان شعور بالإرهاق ، ثم الإنهاك . وبحلول الثانية أو الثالثة صباحا .

١ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ص ٦-٧.

٢ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ١٣.

يجد كثير من الناس صعوبة في إبقاء أعينهم مفتوحة . وهذه الحالة لها آثارها علي الجسم وقدرته علي العمل بشكل سليم . فتبدو لك المهام البسيطة التي كنت تؤديها دون مشقة تذكر مرهقة جداً . والواقع الحركي بين اليد والعين وزمن الاستجابة أثبتت أن مثل هذا الحرمان من النوم له أثر علي أداء الإنسان لا يختلف كثيرا عن أثر الخمر . ففي واحدة من هذه الدراسات . حرم المتطوعون من النوم ٢٨ ساعة بداية من الساعة الثامنة صباحا ، ثم اختبروا علي جهاز محاكاة القيادة . وفي وقت آخر . اختبرت قدرة نفس المتطوعين علي القيادة بعد أن مستوي محتوى الكحول في دمهم ١٠،٠٠ وانتهت الدراسة إلي أن الاستيقاظ لمدة ٢٤ ساعة له نفس الأثر الضار علي القدرة علي القيادة . الذي يتسم به مستوي محتوى الكحول في الدم البالغ ١٠،٠٠ وهو ما يكفي للإدانة بالقيادة في حالة سكر في أغلب الولايات وعلاوة علي غياب التوافق بين حركة اليد والعينين ، فإن الحرمان من النوم يؤدي أيضا الي تعريضك لظاهرتين أخريين في منتهي الخطورة . ألا وهما الغفوات ، والسلوك النقائي . وحينما يمتد الحرمان الكامل من النوم سوف يصيب الإنسان بأضرار منها الاكتئاب ومشاعر توتر متزايدة .

النوع الثاني : الحرمان الجزئي من النوم : يحدث الحرمان الجزئي من النوم تحصل علي قسط من النوم أقل مما تحتاج إليه . وهي الظاهر التي ننظر إليها عادة علي أنها تؤدي الي تراكم ديون النوم . ومثال ذلك الشخص الذي يحتاج الي سبع ساعات ونصف من النوم في الليلة لا ينعم سوي بفترة من النوم تتراوح بين أربع وست ساعات . وبعد ليلة واحدة من النوم القصير ، يؤدي الناس أعمالهم بنفس ، أو بقدر يقترب من - مستواهم العادي . وقد لا يشعرون بالرضا عن حالهم . ولكنهم يستطيعون قضاء يومهم بشكل عادي دون أن يلاحظ أي شخص ما يسوءهم . ولا تظهر المشاكل سوي بعد ليلتين أو أكثر من النوم القصير . وأبرز مؤشرات هذه الظاهرة هي التأفف المتزايد والرغبة في النوم . ويبدأ الأداء العملي في التدهور خاصة عند الاضطرار بمهام معقدة ، ويميل الناس الي الشكوى من حالات الصداع ، وآلام بالبطن ، والمفاصل . علاوة علي ذلك ، فإن الأشخاص الذين يعانون من الظاهرة يزداد لديهم خطر النوم أثناء العمل وأثناء القيادة في الطريق الي المنزل (١) .

وقد ذكر الثقاق من الأطباء المحدثين بعد النظر في المشاهدات المؤيدة بالتجارب أن النوم

١ - لورنس ج. ابتشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٥٣ - ٥٦ .

فطرة في الانسان ، وشبهوا بين هذه الفطرة وبين الطعام ، فقالوا : يستطيع المرء أن يتمتع عن الطعام أو النوم لعدة أيام ، أقصاها لا تتجاوز العشرين ، وإن كان بين فقراء الهند من يستمر أكثر من ذلك ولكنهم قلة نادرة لا يحسب لها حساب (١) .

وأن نقصان النوم يؤدي إلى أضرار منها ، مرض القلب ، فقد تناولت العديد من الدراسات الموسعة العلاقة بين النوم وأمراض القلب والأوعية الدموية ، وأظهرت نتائج شديدة ، بأن الإنسان يعاني من قلة النوم الذين ينامون عادة ٦ ساعات أو أقل ، من ارتفاع مخاطر اصابتهم بضغط الدم المرتفع ، والسكتة الدماغية ، وأمراض القلب ، وغالبا ما يموتون بسبب النوبات القلبية أكثر من الأشخاص الذين يتمتعون بفترات أطول من النوم عادة من ٧ الي ٨ ساعات ، ومن المثير للاهتمام ان مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية ترتفع بنسبة ٥ ٪ في الأسابيع الثلاثة التالية لفقد اننا ساعة من النوم خلال فترة بدء العمل بالتوقيت الصيفي ، لكن لا يحدث ذلك عند تأخير التوقيت في الخريف . وأيضا أظهرت الكثير من الدراسات أن قصر فترات النوم ، أو النوم المتقطع ، يرتبط بحدوث زيادة في الوزن ، وازدياد الكتل الدهنية والسمنة ومرض السكر ، وأن قلة النوم أيضا تؤثر على الجهاز المناعي ، ويؤدي أيضا الي مخاطر الإصابة بمرض السرطان ، وتؤدي أيضا الي الأمراض العصبية التنكسية . هناك تاريخ طويل لمحاولة تحديد العلاقة بين اضطراب النوم ، والعمل الكلي للدماغ ، ولقد ذكر اميل كريبلين احد مؤسس الطب النفسي الحديث في كتاب له عام ١٨٨٣ م ، أن هناك الازما بين أنماط النوع غير الطبيعي وضعف الصحة العقلية (٢) .

النوم اننا نغمض اعيننا عن واقع الحياة بعض الشيء ثم نستعيد بعد ذلك الإقبال على الحياة فالنوم هرب من الواقع وقد يزيد هذا الهرب حتى يصبح حالة مرضية فيتسغرق الإنسان في نوم لا يريد أن يصحو منه ونحن نعرف أن النائم لا يعي ويقع في فترة من النسيان فإذا كان المرء قد ارتكب أمرا يعتقد أن ضميره يؤنبه عليه أو أتى فعلا يخجل منه فإنه يدفن نفسه في النوم لينسي الدنيا وهمومها (٣) .

١ - أحمد فؤاد الأهواني، النوم والأرق ، ص ٩ - ١٠ .

٢ - ستيفن ديليو لو كلي وراسل جي فوستر، النوم ، ص ١٠٥ - ١١٥ .

٣ - أحمد فؤاد الأهواني، النوم والأرق ، ص ١١٠ - ١٣١ .

٢- الارق :

الارق هو الاسم المعتمد للدلالة على النوع الأكثر شيوعاً من مشكلات النوم حيث يؤثر على الأشخاص بالشعور بالنعاس في خلال النهار والتعب وقلة التركيز وحدة وسرعة الانفعال ومشكلات في التفكير بوضوح (١) .

ويقسم الارق الي ثلاثة اقسام

- أرق عابر " يطول أمدّة لايام قلائل .
- أرق قصير " الأجل يستمر لأسابيع قلائل .
- أرق مزمن " يستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع (٢) .

ولا يعد الارق مرضاً محدداً ، ولكنه شامل ، يتمثل في عدم القدرة على النوم ، وهو أكثر شكاوي ، النوع شيوعاً . ويرتبط الارق بالعديد من الظروف النفسية ، ويمكن أن يرتبط بمشاكل أخرى مثل الألم ، وأمراض ، مثل التهاب المفاصل ، والروماتويدي ، أو الشلل الرعاش ، أو حرقة المعدة ، أو الإفراط في تناول المشروبات الكحولية ، أو الأدوية ، وقد يعانون من الشعور بالنعاس والإرهاق ، أو التوعك ومشاكل في الانتباه والتركيز والأداء ، وتصيب الانسان ايضا بحالة مزاجية سيئة ، أو انخفاض النشاط ، أو سرعة التهيج العصبي ، وقد يتعرض لوقوع حوادث مزاجية سيئة وانخفاض النشاط ، أو سرعة التهيج العصبي ، وقد يتعرض لوقوع حوادث في العمل ، أو أثناء القيادة نتيجة ، وتصل نسبة من يعانون من الارق الي حوالي ٤٠ ٪ من البالغين في مرحلة ما في حياتهم ، ونحو ما يصل إلى ١٥ ٪ منهم يعانون من الارق المزمن ، تعاني النساء من الارق أكثر من الرجال على الرغم من أن الدراسات قد اثبتت أن جودة النوم لديهن أعلى من الرجال ، وتزداد الشكوى من الارق مع تقدم العمر ، حيث تصل نسبة من يعانون من مشاكل الارق الي نحو نصف من يتخطى سنهم ٦٥ (٣) .

١ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٩٦.

٢ - لورنس ج. إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ١١١

٣ - ستيفن دبليو لو كلي وراسل جي فوستر ، النوم (مقدمة قصيرة جدا) ، ص ٨٤ .

ومن اسباب الارق، إدمان الكحول، الأشخاص الذين يشربون الكحول يعانون من الارق لانهم لا يحصلون على النوم الكافي عندما يكثر من الشرب ويستيقظون في وقت مبكر عادة بسبب أعراض الانقطاع عن تناول الكحول (١) .

وأن تعاطي المخدرات والخمور تؤدي الي الإرق (٢) .

- علاج الارق :

يقول الدكتور ادوارد شتركر (strecker) في كتابه الامراض النفسية ما نصه هناك انواع متعددة من تفصيلات العلاج في لا تنفع أو لا تنفع في المواقف الخاصة منها التمريض الجيد، الراحة، الغذاء، التدليك، حمامات الماء، حمامات الشمس، العلاج النفسي، العلاج بالكهرباء، العلاج بالعمل، الرياضة البدنية والادوية المقوية، وتنظيم اوقات العمل في اليوم، والارق لا ايضا من الاعراض العامة جداً ويجب ان تعالج بالتحاليل النفسي، وحمامات الماء، والتدليك، وبشي يسير من الادوية المنومة (٣) .

٣- تسديد ديون النوم :

إن تراكم ديون النوم أشبه ما يكون بتراكم الديون المالية، من منطلق أنه كلما قل النوم أو المال الذي تودعه، تحدث كارثة، ولكن الديون تختلف فيما يتعلق بطريقة السداد. فبينما تحتاج إلي النوم أكثر من المعتاد لسداد دين ساعة النوم، فإن هذا التعويض لا يجب أن يسدد بالضرورة ليلة بليلة.

* علي المدى القصير علي سبيل المثال، إذا تراكم لديك دين من ساعة النوم التي حرمت منها يصل الي ١٠ ساعات علي مدار أسبوع كامل، فالنوم لعدد من الايام لتعويض النوم الذي يحتاج إليه بالإضافة إلي ساعة تقريبا من النوم الإضافي يوميا. من شأنه التكفل بسداد ديونك. وبعدها، يمكنك أن تعود لتحصل علي قسط النوم الذي يحتاج إليه جسمك.

١ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٩٧.

٢٢ ستيفن دبليو لو كلي وراسل جي فوستر، النوم (مقدمة قصيرة جدا)، ص ٨٥.

٣ - أحمد فؤاد الأهواني، النوم والأرق ص ١٣١.

* علي المدى البعيد . وبالمثل ، إذا تراكمت عليك مئات أو آلاف من ساعات النوم نظرا لعادات نوم سيئة دامت طوال الحياة ، فلن يستغرق منك الأمر سنوات لتعويض هذه الساعات . بدلا من ذلك ، من المفترض أن تتكفل أسابيع قليلة من الحصول علي قسط النوم الذي تحتاج إليه . بالإضافة إلي عدد قليل من الساعات الإضافية بتسديد ديونك كلها .

لا حاجة لك لتعويض كل ساعة نوم تضيع منك ، ذلك أن جسدك يتعافي من الحرمان من النوم بواسطة النوم بطريقة أكثر فاعلية . عندما تشرع في تعويض فترات النوم بواسطة النوم بطريقة أكثر فاعلية . عندما تشرع في تعويض فترات النوم الضائعة منك ، تجاوز المرحلين الاول والثانية بشكل أسرع وامض ، واقض نسبة من الوقت أعلي من المعتاد في النوم العميق ، وهو النوع الأهم والاكثر حيوية للشفاء التدريجي الجسدي والذهني . وما إن يتم سداد ديون النوم المستحقة عليك تعود النسب الي مستوياتها الطبيعية

وكما أن السر الأساسي وراء تقليص الدين يكمن في مواصلة سداد مبالغ زائدة عن المستحقة في كل شهر حتي يتم سداد كل الديون ، فإن نفس النظرية تنطبق علي النوم . انك ستدرك أنك قد انتهيت من سداد ديون ساعات النوم التي حرمتها منها عندما تستيقظ في الصباح وتشعر بالحيوية ، ولا تشعر بالنعاس مطلقا حتي تخذ الي النوم ليلا (١)

تعقيب

من حق الانسان أن ينام نوم صحي ، واذا لم ينام الانسان نوم صحي سوف يصيب بخلل في التفكير واصابته ببعض الامراض النفسية والبدنية فلا بد من أن يتبع الانسان خطوات للنوم الصحي حتي يستمتع بمتع الحياة في النوم والاستيقاظ .

كما أن من حق الانسان أن ينام نوم صحي عليه أن يؤتي للاستيقاظ حقه من خلال التفكير والعمل والسعي في الارض وهذا ما نتناوله في الفصل القادم المستيقظ النائم .

الفصل الخامس المستيقظ النائـم



تقديم

كما أن من حق الانسان أن ينام ، فعليه أن يعطي للحياة حقها ولا ينام في وقت والاستيقاظ ، فعلي الانسان أن يفرق بين النوم والاستيقاظ ويعطي لنفسه الحق من النوم ويعطي للحياة حقها في وقت استيقاظه ، وهذا ما يتناوله هذا الفصل من خلال المحاور التالية

أولاً / علاقة الاستيقاظ بالنوم

ثانياً / المستيقظ نائم العقل.

ثالثاً / المستيقظ والنفس النائمة :

رابعاً / المستيقظ والجسد النائم :

خامساً / المستيقظ والقلب النائم :

أولاً / علاقة الاستيقاظ بالنوم :

من الاسباب التي تؤدي الي النوم هو التعب (١) .

ويرى الطبيب الشهير باراسلسوس (paracejus) " جاهدا أن يجعل الطب يرتبط ارتباط واثيقا بالطبيعة وقد كانت له آراء عديدة جامدة جداً في عدد كبير من الموضوعات كان من بينها النوم. ويرى أيضا ان النوم الطبيعي يستمر من ساعات، ويقضي على التعب الناتج عن العمل ويعيد الانتعاش الي النائم وكان يوصي بألا نكثر من النوم أو نقلل منه وأن نتبع مجري الشمس فنصحو عندما تشرق ونأوي الي الفراش عندما تغرب. (٢) .

وأن الطاقة هي حل قوة تولد عملاً ما ناتجاً عن الحركة المنتظمة والحركة المنتظمة هي شرط اساسي لانجاز المهمة والا ذهب تلك الطاقة سدى فالمجتمعات التي لا تتحرك بحركة منتظمة هي مجتمعات متخلفة لا تنتج عملاً مهما امتكلت من قوى وإمكانات وقدرات (٣) .

١ - ديفيد فريزر - هاريس ، مستقبل النوم ، ص ١٣ .

٢ - الكسندريولي ، اسرار النوم ، ص ١٩ .

٣ - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ ، الوحدة الواحدة ، ص ٩٠ .

فالنوم يأتي من خلال التعب والجهد ، وهكذا التفكير والعمل والابداع وما شابه لا يتم الا اذا نام الانسان وارتاح مخه وجسده وجدد طاقته .

فلا بد أن ينظم الانسان يومه ، ويعطي لجسده حقه من النوم ، وكما يعطي لجسده وعقله حقه في النوم ، يعطي للحياه الذى يعيشها حقه من خلال العمل والتفكير والعبودية لله سبحانه وتعالى ، وان يفرق بين العقل النائم والعقل المستيقظ ، وهكذا الجسد النائم والجسد المستيقظ ، وهكذا النفس النائمة والنفس المستيقظة .

ثانياً / المستيقظ نائم العقل :

أن النائم يختلف عن المستيقظ ، لان الله سبحانه وتعالى رفع القلم عن الطفل الذى لم يكتمل عقله ، وعن النائم حتى يستيقظ لان عقله لا يدرك بالدنيا ، وعن المجنون حتى يعقل فالله سبحانه وتعالى لن يحاسب الا اصحاب العقول لان العقل هو المخاطب والمحاسب ، (عن علي رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنْ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ، وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَعْقِلَ". (١) . ولكن أمر المستيقظ أن يفكر بعقله ، وأن لا يتساوى بالنائم ، ولكن الذى يساوي عقله بعقل النائم مخطئ في حق نفسه ، فكيف يعقل أن يعيش الانسان في الحياه ويتساوى بالنائم ، فعلي الانسان أن يستيقظ عقله وينميها كما ينمي جسده ، والنوم أيضا له أهمية في بناء العقل فالانسان حينما ينام يجعل لعقله وقت للراحة كما عرف العلماء النوم بانه وقت للراحة للعقل ولغيره كالجسد .

- العقل النائم عن التفكير :

فالعقل احياناً ينام عن التفكير مدة كبيرة ، سواء التدبر في آيات الله سبحانه وتعالى ، أو النوم عن التفكير في العمل ، أو النوم عن التفكير في مصلحة دينه ووطنه واسرته ، أو النوم عن التفكير في الاشياء المهمة في حياته ، أو النوم عن التفكير الذى يعالج منه اخطائه ، أو النوم عن التفكير الذى يطور به نفسه ، أو النوم عن التفكير في اكتساب الحسنات الباقية في اخرته ، وغير ذلك مما شابه ، فعلي الانسان أن يفكر .

^١ - أخرجه مسند أحمد والترمذي وغيرهما .

- العقل النائم عن الشورى " والعقل الاناني :

فكثير من الناس لا يقبل المناقشة والحوار ولا يسمع ولا يرى الا لعقله فقط ولا يقبل الشورى ولكن من هذه الاشخاص عقول نائمة لا تقبل الشورى ولا تستيقظ الا اذا وقعت في الخطأ واصيب بالضرر ، وهناك عقول لا تعترف بالخطأ حتي ولو هلكت البشرية كلها ، وهذا النوع من أبشع أنواع نوم العقل ، فلا بد أن يستيقظ الانسان ويقبل شورة الآخرين حتي لا يصيب بضرر ما ، فالدين الاسلامي حث علي الشورى " قال تعالى (وأمرهم شورى بينهم) الشورى : ٣٨ .

وايضاً عدم الشورى لها اضرار علي الانسان حتي ولو كان علي حق ، فسوف تزرع الكره والبغضاء بين البشر بعضها بعض ، وسوف تجعل حاجب بين الاب وابنه ، ولكن الشورى تفتح ابواب الحب والمودة والالفة والسعادة بين الناس .

- العقل النائم عن اكتساب معلومات جديدة في حياته :

فعلي الانسان دائماً أن يطلب المعرفة ، كل يوم يكتسب معلومة جديدة في حياته ، لان الله سبحانه وتعالى امر الانسان أن يطلب العلا من العلم ، قال تعالى (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا) طه : ١١٤ .

وسوف نتحدث عن نبذه بسيطه جداً عن ماهية العقل البشري ، ووسائل المعرفة ، والموانع والاعذار ، حتي يكتسب القارئ نبذه عن اهمية العقل ويعلم مدى أهميته .

فالعقل في مدلوله لفظه العام ملكة يناط بها الوازع الأخلاقي أو المنع عن المحظور والمنكر، ومن هنا كان اشتقاقه من مادة (عقل) التي يؤخذ منها العقل، وتكاد شهرة العقل بهذه التسمية أن تتوارد في اللغات الإنسانية الكبرى التي يتكلم بها مئات الملايين من البشر، فإن كلمة (مايند) وما خرج من مادتها في اللغات الجرمانية تفيد معنى الاحتراس والمبالاة، وينادي بها على الغافل الذي يحتاج إلى التنبيه، ونحسب أن اللغات في فروعها الأخرى لا تخلو من كلمة في معني العقل لها دلالة على الوازع أو على التنبيه والاحتراس ومن خصائص العقل ملكة الإدراك التي يناط بها الفهم والتصور، وهي على كونها لازمة لادراك الوازع الأخلاقي وادراك أسبابه وعواقبه تستقل أحيانا بإدراك الأمور فيما ليس له علاقة بالأوامر والنواهي، أو بالحسنات والسيئات.

ومن خصائص العقل أنه يتأمل فيما يدركه، ويقبله على وجوهه، ويستخرج منه بواطنه وأسراره،

ويبني عليها نتائجه وأحكامه، وهذه الخصائص في جملتها ملكة (الحكم) وتتصل بها ملكة الحكمة، وتتصل كذلك بالعقل الوازع إذا انتهت حكمة الحكيم به إلى العلم بما يحسن وما يقبح، وما ينبغي له أن يطلبه، وما ينبغي له أن يأباه.

ومن أعلى خصائص العقل الإنساني (الرشد) وهو مقابل لتمام التكوين في العاقل الرشيد، ووظيفة الرشد فوق وظيفة العقل الوازع والعقل المدرك والعقل الحكيم، لأنها استيفاء لجميع هذه الوظائف، وعليها مزيد من النضج والتمام والتمييز بميزة الرشاد، حيث لا نقص ولا اختلال، وقد يؤتي الحكيم من نقص في الإدراك، وقد يؤتي العقل الوازع من نقص في الحكمة نقص في الإدراك، وقد يؤتي العقل الوازع من نقص في الحكمة، ولكن العقل الرشيد ينجو به الرشاد من هذا وذلك. وفريضة التفكير في القرآن الكريم تشتمل العقل الإنساني بكل ما احتواه من هذه الوظائف بجميع خصائصها ومدلولاتها، فهو يخاطب العقل الوازع والعقل المدرك والعقل الحكيم والعقل الرشيد، ولا يذكر العقل عرضاً مقتضياً، بل يذكره مقصوداً مفصلاً على نحو لا نظير له في كتاب من كتب من كتب الاديان. (١)

اختلف الفلاسفة اختلافاً كبيراً، ولا يزالون يختلفون حتى الآن في البحث عن وسائل المعرفة اليقينية، وقد تشعبت أبحاثهم وتعددت مذاهبهم، وأهم ما اتجهوا إليه من مذاهب

مذهب اللا أدريين؛ وهو يقوم على إنكار كل شيء في الوجود، فهم يرون أنه لا توجد وسيلة مضمونة لمعرفة، فإن الحواس قاصرة، والعقل محدود، وكلاهما يخطئ ويصيب، وإذا كنا لا نعرف العالم، إلا من خلال هاتين الوسيلتين، فإن العالم لا وجود له إلا كما توحى به إلينا الحواس أو يصوره العقل، ولو أنهما خلقا آخر لتغير العالم تبعاً لهذا الخلق الجديد، ولرايناها في صورة تغاير الصورة التي نراه بها الآن. وهذا المذهب السوفسطائي كفيل بإغلاق الحواس وإلغاء العقل وإهدار الكرامة الإنسانية، والركون الي حياة بدائية أشبه بحياة الحيوان منها بحياة الإنسان. مذهب الشك القائل الي اليقين. وزعيم هذا المذهب الفيلسوف الشهير ديكارت ومذهب لا يقوم على مجرد الهدم والتحطيم أو الإنكار لمجرد الإنكار، ولكنه يجعل الشك وسيلة الي اليقين، فهو يشك ويضعه موضع

^١ عباس محمود العقاد، التفكير فريضة اسلامية، مجمع البحوث الاسلامية، شوال ١٤٤٤ هجريه، ص ٢٨-

البحث والتجربة، حتى يثبت صدقة بالدليل القاطع، وحينئذ يدخل به في مرحلة اليقين، وقد بدأ يشك في كل شئ الا شيئاً واحداً هو ذاته فنادي : بأنه يفكر فهو إذا موجود، ومن نقطة وجوده بدأ يتعرف إلى ما حوله، ويخطو في حذر واحتراس حتى يأمن العثار، وهو بهذا يمكن إدخاله في مذهب العقليين أو التجريبيين

. مذهب الحسيين؛ وسيلة المعرفة عندهم تقوم على الحواس وحدها، فإنها هي السبيل الوحيد لصلتنا بالعالم، ولولاها لأصبح العالم في نظرنا معدوماً أو شبه معدوم، وإذا كانت الحواس تخطئ، فإنها تستطيع أن تدرك ما وقعت فيه من أخطاء عن طريق التجربة، والعقل تابع لها متأثر بها، لا يدرك الحقائق إلا عن طريقها، ولا يستمد من غيرها اليقين، وقد عبر لوك عن هذا بقوله، لا شيء في العقل لم يكن قبل ذلك في الحواس

. مذهب العقليين؛ يعتمد على العقل وحده في ادراك المعارف وما الحواس في نظر أصحاب هذا المذهب إلا وسائل محدود يتمتع بها الحيوان كالإنسان، وقد تكون في الحيوان أرقى منها، فمنه ما هو أرهف سمعاً من الإنسان، ومنه ما هو أحد منه بصرًا أو أدق ذوقاً أو شمًا أو لمسًا من البشر في الإنسان، أما العقل فهو الذي يميز الصحيح من الزائف، وهو الذي يهيمن على الحواس، ويقبل منها أو يرفض ما تقدمه إليه من معلومات، وهو ما انفرد به الإنسان عن عالم الحيوان، ومن أبرز عماء هذا المذهب الفيلسوف العلامة؛ كانت؛ وهو يصور مذهبه في كتابه، نقد العقل الخالص، مقررًا فيه؛ أن صور المعرفة أو قوالب المعرفة موجودة في العقل، حتى إذا نظرنا إلى العالم الخارجي صبت هذه المعرفة المحسوسة في هذه القوالب، وتشكلت بهذه الصور .

مذهب الحدسيين؛ وزعيم هذا المذهب برجسون، وهو يرى أن العالم عالمان عالم الحس، عالم الشعور، فعالم الحس : هو العالم الذي يبحث فيه العالم الحديث بالملاحظة والتجارب، أما عالم الشعور : وهو عنده العالم النفسي، فإن الأمر يختلف فيه اختلافاً كبيراً عن العالم الحسي، وظواهره لا يمكن أن تخضع للتجارب أو القياس، فهناك أمور يعرفها الوجدان وحده في عالم الشعور بطرق تختلف عن الطرق العلمية المعتمدة على الحواس، مثل الكشف البصري أو السمعي عن بعد وذلك بطريقة غير طريقة السمع أو البصر ولدي بعض الناس مواهب ثابتة من هذا القبيل ووسيلة المعرفة هنا هي الوجدان أو البديهة أو الحدس، ويسمونها بعض الفلاسفة المحدثين بالحاسة

السادسة، ويقرر أنها تجعلنا نشعر بالأشياء عن بعد، وأن نعرف بعض الغيبيات، وعن طريقها يمكن قراءة الأفكار .

هذه هي أهم وسائل المعرفة في نظر الفلاسفة القدماء و المحدثين، لخصناها بإيجاز (١) .

ولكن كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان، ومنحه الحواس المدركة والعقل المميز، وسخر له ما في الأرض جميعاً، وأرسل إليه الرسل، وأنزل عليه الكتب، وكلفه بأداء شعائر خاصة يؤدي بها حق ربه ومودة إخوانه من البشر، وما كان الله سبحانه وتعالى ليكرمه هذا التكريم ويكلفه ثم يحبسـه داخل سجن الوراثة والبيئة، دون إن يعينه على التخلص من هذا السجن الرهيب، ودون أن يضع بين يديه ما يحتاج اليه من وسائل النجاة، إن العلماء الذين ينادون بأثر البيئة أو الوراثة أو أثرهما معا يجعلون الإنسان مجبراً مقيداً بقيود رهيبة لا سبيل له إلى الخلاص منها بأية حال، لأن الإنسان لا يملك الاختيار في وراثته ولا في بيئته، فإنه عند تكوينه لم يؤخذ رأيه في آبائه وأجداده، ولا في البيئة التي ينشأ فيها، ولا فيما يحيط بولادته ونشأته من ظروف وملابسات، ولهذا يشبه الإنسان عندهم بعض فصائل الحيوان أو فصائل النبات أو مجرد آلة من الآلات، ولكن القرآن الكريم يعلن أن للإنسان إرادة حرة مختارة، إن لم يستطيع أن يكفيها ويعدلها تعديلاً كبيراً يخرج به من نطاق سيطرتها إلى عالم الحرية والانطلاق، وبهذه الإرادة يستطيع أن يترك الأرض ويخلق في آفاق السماوات، وأن يخرج من عالم الضرورة الي عوالم الحرية، ومن دنيا الظلام إلى أشعة النور والإيمان (٢) .

- الموانع والاعذار :

حين يكون العمل بالعقل أمراً من أوامر الخالق يمتنع على المخلوق أن يعطل عقله مرضاة لمخلوق مثله، أو خوفاً منه، ولو كان هذا المخلوق جهمرة من الخلق تحيط بالجماعات وتتعاقب مع الاجيال.

١ - على عبد العظيم، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم، هدية مجلة الازهر ، ربيع الاخر ١٤٤٥هـ ص٤٦ - ٤٩.

٢ على عبد العظيم، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم، ص١١٧ - ١١٨.

والموانع التي تعطل العقل من هذا القبيل كثيرة يستقصيها القرآن الكريم كما استقصي خطاب العقل بجميع وظائفه وملكاته، ولكنها قد تتجمع في ثلاثة موانع كبرى بمثابة الأصول التي تنتشعب منها يحجر على عقله، وياخذ السبيل على تفكيره فلا يهتدي إلى رأي سواه. وأكبر الموانع في سبيل العقل عبادة السلف التي تسمى بالعرف، والافتداء الأعمى بأصحاب السلطة الدينية، والخوف المهين لأصحاب السلطة الدنيوية.

والإسلام لا يقبل كم المسلم إن يلغي عقله ليجري على سنة آبائه وأجداده، ولا يقبل منه أن يلغي عقله خنوعاً لمن يسخره باسم الدين في غير ما يرضى العقل والدين، ولا يقبل منه أن يلغي عقله رهبة من بطش الأقوياء وطغيان الأشداء، ولا يكلفه في أمر من هذه الأمور شططا لا يقدر عليه، القرآن الكريم يكرر في غير موضع أن الله لا يكلف نفسا ما لا طاقة لها به، ولا يطلب من خلقه غير ما يستطيعون.

قال تعالى (لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا) البقرة : ٢٣٣

(لا نكلف نفسا إلا وسعها) الأنعام ٢٢٥

(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ) البقرة ٢٨٦.

وما من أحد يهتدي بعقله لا يسعه أن يرى الصواب وأن يكف عن الخطأ، فإذا قسر على نبذ الصواب واقتراف الخطأ ففي وسعه أن ينجو بنفسه من القشر حيث كان، وفي وسعه إذا حيل بينه وبين النجاة أن يلقي الضرر الذي يجنيه عليه من يهدر كرامته ويقتل ضميره، فذلك لا ريب أهون الضررين في هذه الحال، ولا معنى للدين ولا للخلق إذا جاز للناس أن يخشوا ضرراً يصيب أجسامهم ولا يخشوا ضرراً يصيبهم في أرواحهم وضمايرهم، وينزل بحياتهم الباقية إلى ما دون الحياة التي ليس لها بقاء، وليس فيها شرف ولا مروءة.

وهذه الموانع كلها، موانع العرف والقدرة العمياء والخوف الذليل، إنما تقوم قائمة ما هان على الإنسان أن يعيش بغير عقل يرجع إليه في أكرم مطالبة (الإنسانية) وهو صلاح ضميره، ولكنها تزول على الأثر يوم يرجع إلى عقله أمام كل عقبة من عقباتها، وقد يشق عليه أن يذل تلك العقبات أو يناجزها، ولكنه حق العقل عليه ولا بد من حق تهون من أجله المشقة، لأنها أهون من سلب الإنسان فضيلته العليا وارتيكانه إلى حياة لا تعقل أو حياة تعقل، ولكنها تؤثر الحطة على علمها بما هو أرفع منها.

وإن حق العقل في الإسلام يقاس بكل قوة من قوى تلك الموانع التي ترصد له وتصدّه عن طريقه، وأولها وأقواها في صدر الإسلام قوة العرف أو عبادة السلف، لأن العرف في الجاهلية بلغ مبلغ العبادة في المهابة والرعاية وتسخير النفوس لحكمه بما يفرضه عليها من العبادات، وما هي في الواقع إلا ضرب من العبادات يملك الإنسان في جميع أوقاته وعلاقاته حيث تتراخي عنه أحيانا سطوة العبادات الدينية، ولعل العبادات الدينية لم يكن لها من سطوة في عصور الجاهلية وماشابهها إلا لأنها تستمد تلك السطوة من العادات.

وكانت الدعوة الإسلامية تنير أهل الجاهلية وتحققهم أشد الحق على الرسول (صلى الله عليه وسلم) القائم بها، وأشد ما كان يحققهم من دعواته أنه يسفه بها أحلام الآباء والأجداد، فقلما كانوا يقولون في مقام الغضب منه والتحريض عليه؛ إنه يسفه أحلامنا ويستخف بعقولنا، وإنما كان غضبهم كله منه وتحريضهم كله عليه إذ يقولون عنه، إنه يسفه أحلام آبائنا ويستخف بعقول أسلافنا، ويقول عن أصول النسب التي يفخرون بها، إنها كانت على ضلالة، وكانت لا تعقل ما تصنع من أمور الدين.

والإسلام حين يأبى على الإنسان أن يعنو بعقله كله لهذه السطوة الجائحة إنما يعطي العقل حقه في مقاومتها ولا يكتفي بأن يفرض عليه واجب للمقاومة، وإنما يمدّه بالحجة التي تعينه عليها حيث لا حجة التي تعينه عليها حيث لا حجة له بين يديها، فهو يكلفه ويعينه وهو يثبته ويضع في يده السلاح الذي يشحذه في ثورته، فهو نصير معين يلقي العبء المدد الذي يعينه عليه.

وحين يقول الإسلام للإنسان، يجب عليك أن تفتح عينك عليه. وحين يقول الإسلام للإنسان يجب عليك أن تفتح عينيك ولا تنقاد لما يوبقك مغمض العينين، فكأنه يقول له، يحق لك أن تنظر في شأنك، بل في أكبر شأن من شئون حياتك، ولا يحق لآبائك أن يجعلوك ضحية مستسلمة للجهالة التي درجوا عليها.

وإن الإسلام ليأبى على المرء أن يحيل أعذاره على آباءه وأجداده كما بأبي له أن تحال عليه الذنوب والخطايا من أولئك الآباء و الأجداد، وإنه لينعي على الذين يستمعون الخطاب أن يعفوا أنفسهم من مؤنة العقل؛ لأنهم ورثوا من آباءهم وأجدادهم عقيدة لا عقل فيها.

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا ۖ أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ ﴿البقرة ١٧٠﴾

وَإِذْ أَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَى مَا أَنزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ قَالُوا حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا وَوَلَوْ كَانُوا
 آبَاءَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (المائدة ١٠٤)

ولقد كان هذا حق العقل الذي استمده من الإسلام في مواجهة العرف أو عبادة السلف، وكانت
 للعرف في صدر الإسلام قوة أكبر من قوة العبادة وقوة الحكومة، ويستوي أن نقول، إن العقل أحق
 بالاستقلال أمام هاتين القوتين، وأن نقول إن الاستقلال أمامها أوجب عليه من الاستقلال أمام
 العرف أو عبادة السلف، ولعلنا الصواب إذا عممنا القول على جميع العصور ولم نقصره على
 العصر الجاهلي الذي كانت فيه عبادة السلف أظلم للناس من سلطان رجال الدين وسلطان الحاكم
 بأمره، فإن حرية العقيدة قد يرجع الأمر فيها إلى من يتولون أمرها من القائمين عليها في المعابد
 والمحارب أو من القائمين عليها في ولاية الشعائر والحدود، فهنا مجال الحق الذي يتمسك به
 العقل حيث تدعو الحاجة إلى ذلك الحق، أو حيث يستوجبه الخطر في أمر الاعتقاد خاصة دون
 ما عداه من أمور يعمها العرف الشائع أو تعمها عبادة الأسلاف.

وأيًا كان الرأي في تفاوت القوي التي يخضع لها العقل وتذهله عن حقه في الحرية أو عن واجبه
 في التمييز والنهوض بالتبعية، فالأمر الذي لا مرية فيه أن التحذير من فساد فأسقط الكهانة وأبطل
 سلطان رجال الدين على الضمائر، ونفي عنهم القدرة على التحريم والتحليل والإدانة والغفران.

ثم نبه إلى سيئاتهم وعاقبة الذين استسلموا لخديعتهم، وكثير منهم خادعون.

﴿ اتَّخَذُوا أَحْبَارَهُمْ وَرُهْبَانَهُمْ أَرْبَابًا مِّن دُونِ اللَّهِ وَالْمَسِيحَ ابْنَ مَرْيَمَ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا إِلَهًا وَاحِدًا لَا
 إِلَهَ إِلَّا هُوَ سُبْحَانَهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ (التوبة ٣١)

وحرض القرآن الكريم على أن يعم القول من لهم سلطان ديني كالأخبار، ومن ليس لهم هذا
 السلطان، ولكنهم يستمدون من السمع الدينية نصيبا من السلطان لا يقل عن نصيب الأخبار.
 وهذا على تنبيه القرآن الكريم الي ما كان من فضل الصالحين من الرهبان والقسيسين على أممهم
 حيث جاء فيه من سورة المائدة قال تعالى لَتَجِدَنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَدُوًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَلْيَهُدَىٰ وَلَ الَّذِينَ
 أَشْرَكُوا وَلَتَجِدَنَّ أَقْرَبَهُمْ مَّوَدَّةَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَصْرِي ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَسِيصِينَ وَرُهْبَانَا
 وَأَنَّهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ (المائدة ٨٢)

وما نحسب أن التفرقة تعسر على عارف ولا جاهل، فما من لبس هناك بين أناس لا يستكبرون

ولا يهيمون بالمال يأكلون أينما وجدوا الحلال والحرام منه، وبين أناس يتصدون للجاه والخيلاء ويأكلون أموال الناس بالباطل ويصدون عن سواء السبيل.

ويكاد الذين كتبوا في تاريخ العقائد يتفقون على تهوين خطر الحكم المستبد على الضمير الإنساني بالقياس إلى خطر العرف أو خطر الخديعة من رؤساء الأديان، لأن الحكم المستبد يتسلط على الضمير من خارجه ولا يستهويه من باطنه كما يستهويه حب السلف أو الاسترسال مع القدوة الخادعة من قبل رؤساء الدين، فهو مشكلة عقل أو ضمير، إما أن ينفذه الإنسان عنه في مكانه أو يلوذ منه بمكان أمين، وكثيرا ما يكون الحكم المستبد حافزا للضمير إلى المقاومة محرضا للعقل على الرفض والإنكار، وأكبر ما يخشي منه أن يؤدي إلى تثبيت العناد، لأن هذا التثبيت خطر على التفكير كخطر الاستهواء والتسليم ولا يزال الاستبداد على كل حال قهرا للعقل بغير إرادته يترك له الإرادة طليقة للمقاومة أو الحلية أو الخضوع، فهو غير الانقياد للضلال إيثارا له ومحبة للمضللين.

فمن هنا كان حق العقل في مقاومته، بحكم الإسلام، كحقه في مقاومة سلطان العرف وسلطان الأحبار، ويزيد عليه أن يلوم المسلم على الخضوع في مكانه إذا كان في وسعه أن يرحل منه إلى مكان بعيد من سلطانه. مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنْ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا (النساء : ٧٩).

ونحن مع العقل في الإسلام حين نذكر أن الإسلام يأمره باستقلال النظر في مواجهة السلف ومواجهة الأحبار ومواجهة الاستبداد، ثم يكون هو الدين الذي امتاز بين الأديان بوصاياه الكثيرة في توقيير الآباء والرجوع إلى أهل الذكر وتمحيض الطاعة لولاة الأمور. فإذا أمر العقلاء فهكذا يؤمرون، وغير ذلك من الأمور إنما يكون للآلات التي تعمل على وتيرة واحدة في أيدي من يحز كونها ويديرونها أو يكون للخلائق البكماء التي تقاد أو تساق ولا رأي لها في مقادة أو مساق.

إنما يكون أمر العقلاء أن يؤمروا بالتمييز بين مختلف الأحوال فلا يقال لهم، إنكم ترفضون كل الرفض أو تقبلون كل القبول، ولا فرق عندهم بين مرفوض ومرفوض ولا بين مقبول ومقبول (١) .

١ - عباس محمود العقاد، التفكير فريضة إسلامية، ص ٣٢ - ٤١.

ثالثاً / المستيقظ والنفس النائمة :

أن الله سبحانه وتعالى خلق النفس في جسد الانسان ، وحيانا تكون مكلفة ، وحيانا غير مكلفة ، فحينما يكون الانسان نائم لا تكلف النفس ، ولكن حينما يكون مستيقظ سوف يحاسب وأن الله سبحانه وتعالى خلق النفس صافية طاهرة ، قال تعالى (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا [سورة الشمس: ٧-١٠] . وتزكية النفس تحتاج الي استيقاظ فالانسان حينما ينام عن نفسه سوف تضيع منه ، وهناك طرق كثيرة للحفاظ علي النفس منها التوبة ، والمراقبة ، والمحاسبة ، والمعاقبة وغير ذلك ولكن سوف اتحدث عن نبذه بسيطة من خلال المحاور التالية :

- النفس النائمة عن التوبة :

أن جميع الخلق من البشر خطائين كما قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم) كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ (١).

ولكن هناك نفس نائمة عن التوبة وهناك نفس مستيقظة دائمة ، فعلي الانسان أن يستيقظ نفسه دائماً من المعصية ويدخلها في رحمة الله سبحانه وتعالى " قال تعالى (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم وأنبيوا إلى ربكم وأسلموا له من قبل أن يأتكم العذاب ثم لا تنصرون) الزمر: ٥٢-٥٣ وقال تعالى: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) البقرة : ٢٢٢ .

- النفس النائمة عن محاسبتها :

أبشع أنواع النوم ، النوم عن محاسبة النفس ، واستيقاظ النفس في السعي لعيوب وذنوب وكشف ستر الآخرين ، فعلي الانسان دائماً أن يتذكر الله في حياته ، ويعرض ما تشتهيحه نفسه علي كتاب الله وسنة رسوله حتي لا ينسي نفسه قال تعالى (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ. " سورة الحشر : ١٩ .

^١ - رواه الترمذي (٢٤٩٩) .

وعلي الانسان أن يحاسب نفسه قبل أن يحاسب ، ويقبل أن يستيقظ في يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون الا من اتى الله بقلب سليم ونفس مطمئنة . أخرج الإمام أحمد عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال " : حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا ، وزنوا أعمالكم قبل أن توزنوا ، فإن أهون عليكم في الحساب غدًا أن تحاسبوا أنفسكم اليوم ، وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية (١) .

- النفس النائمة عن مراقبتها :

أحياناً ينام الانسان عن مراقبة نفسه ، ويمشي مع أصدقاء السوء والفكر الضال وماشابه ، فلا بد أن يراقب الانسان نفسه ولا يتركها تسير بدون مراقبة حتي لا تضيع منه ولا يعلم متي تعيش في ضلال ام علي حق ، فالمراقبة تعود علي الانسان بمنافع كثيرة لانها تحميه من ضرر سوف يصيبه في مستقبل قريب ام بعيد .

- النفس النائمة عن معاقبتها :

الانسان يخطأ كما تحدثنا من قبل ، فالانسان حينما يخطأ لابد أن يعاقب نفسه ، والمعاقبة تكون من خلال تحسينها ، علي سبيل المثال الانسان الذي يسرق عليه أن يرد الحق الي اهله ويعاقب نفسه بانه يخرج مبلغ لله .

- النفس النائمة عن الطاعات :

الانسان حينما ينام عن اداء الطاعات مثل صلاة الفرائض وصوم رمضان وغير ذلك ، فلا بد أن يستيقظ الانسان ، ويؤدي طاعة الله ولا ينام عن الطاعات .

- النفس النائمة عن ترك المحرمات :

^١ (رواه الترمذي.)

كما ذكرنا من قبل أن الجميع مخطأ ، ولكن لابد أن يستيقظ الانسان عن المحرمات ، ويتوب منها ، ولا يستسلم الي المحرمات ، و لابد أن يدعي الله بالهداية مع الصلاة وكثرة الاستغفار وتجديد التوبة دائماً .

رابعاً / المستيقظ والجسد النائم : - الجسد النائم عن العبادة :

أن الله سبحانه وتعالى ، جعل الجسد الذى يعبد الله سبحانه وتعالى في مكانة عظيمة ، قال تعالى (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) آل عمران [191] :

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أربع من أعطيهن فقد أعطي خيري الدنيا والآخرة قلبا شاكرا ولسانا ذاكرا وبدنا على البلاء صابرا وزوجة لا تبغيه حوبا في نفسها وماله (١) .

فعلي الانسان أن يجعل جسده في طاعة الله ، يتفكر في خلق السموات والارض بعقله كما قالت الاية العظيمة ، وعين تحرس في سبيل الله أن النبي صلى الله عليه وسلم قال :عينان لا تمسهما النار، عين بكت من خشية الله، وعين باتت تحرس في سبيل الله (٢) .
ولسان شاكر ذاكر الله وايدي وارجل تعمل في سبيل الله ، فعلي الانسان أن يستيقظ جسده وعقله ولسانه وايديه وارجله لكي يعبد الله جل علاه ، فالجسد النائم عن عبادة الله جسد نائم عن السعادة والفرح ، واما الجسد المستيقظ الذى يصلي ويصوم ويذكر الله ويتفكر في خلق الرحمن ويقول سبحانه ما خلقت هذا باطلا ، جسد يعيش في رحاب الله محفوظ في معية الله لا يقدر عليه احد .

- الجسد النائم عن العمل :

أن جسد الانسان يتعايش معه علي قدر طاقته من حيث العمل والعبادات قال تعالى (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا

١ الراوي: عبدالله بن عباس المحدث: المنذري - المصدر: الترغيب والترهيب - الصفحة أو الرقم: ٣٢٩/٢

٢ - روى الترمذي وحسنه

ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين (البقرة : ١٨٥ .

وامر الله الانسان أن يعمل طول عمره علي قدر استطاعته لان الله سبحانه وتعالى سيسئله عن عمره فيما افناه وعن جسده فيما ابلاه ، كما قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم) لا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ؛ فَيَمَّ أَفْئَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ؛ فَيَمَّ فَعْلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ؛ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ؛ فَيَمَّ أَبْلَاهُ؟ (١) .

وأمر الانسان أن يعمل الصالحات في الاعمال قال تعالى (وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ) العصر : كاملة .
وأن الله سبحانه وتعالى يرى الاعمال ، قال تعالى ﴿ وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ التوبة : ١٠٥ .

وامر الله سبحانه وتعالى الانسان أن يتقن عمله : قال رسول عليه الصلاة والسلام:
عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ (٢) .

وأن الله سبحانه وتعالى جعل العمل في مكانة عظيمة ، وجعل الانبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام يعملون بما فيهم حبيب الرب وخاتم النبيين والمرسلين وحبيب رب العالمين اللهم صلي وسلم وبارك عليه سيدنا محمد (صلي الله عليه وسلم) سيد وأشرف الخلق جميعا
قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم) إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه (٣) .

١ الراوي : أبو برزة الأسلمي نضلة بن عبيد | المحدث : شعيب الأرنؤوط | المصدر : تخريج سير أعلام النبلاء |

الصفحة أو الرقم | 9/ 316 : خلاصة حكم المحدث : صحيح

٢ متفق عليه.

٣ أخرجه أبو يعلى والطبراني،

ما أكلَ أحدٌ طعاماً قطُّ ، خيراً من أن يأكلَ من عملِ يديه وإنَّ نبيَّ الله داودَ كان يأكلُ من عملِ يديه (١) .

فعن الزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَّامِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ، فَيَأْتِيَ بِحُزْمَةِ الْحَطَبِ عَلَى ظَهْرِهِ، فَيَبِيعَهَا، فَيَكْفِيَ اللَّهُ بِهَا وَجْهَهُ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ النَّاسَ أَعْطَوْهُ أَوْ مَنَعُوهُ " (٢) .

أَقْبَلَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) مِنْ غَزْوَةِ تَبُوكَ، فَاسْتَقْبَلَهُ سَعْدُ بْنُ مُعَاذٍ الْأَنْصَارِيُّ، فَصَافَحَهُ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ثُمَّ قَالَ لَهُ :مَا هَذَا الَّذِي أَكُنْتَ يَدَاكَ؟ قَالَ: فَقَبَّلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدَهُ، فَقَالَ :هَذِهِ يَدٌ لَا تَمَسُّهَا النَّارُ أَبَدًا (٣) .

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ما بعث الله نبياً إلا راعي غنم، قال له أصحابه: وأنت يا رسول الله؟ قال: وأنا كنتُ أرهاها لأهل مكة بالقراريط قال سُوَيْدٌ: يعني كلَّ شاةٍ بقراريطٍ (٤) . وأمر الله سبحانه وتعالى الانسان يعمل الي يوم القيامة كما وضح لنا الحبيب محمد (صلى الله عليه وسلم) ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها (٥) .

ويوجد ذنوب لا يكفرها الا العمل ، أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: إن من الذنوب ذنوبا لا يكفرها الصلاة ولا الصيام ولا الحج ولا العمرة، قالوا: فما يكفرها يا رسول الله؟ قال :الهموم في طلب المعيشة. (٦)

١ - أخرجه البخاري (٢٠٧٢)

٢ رواه البخاري (١٤٧١)

٣ - رواه الخطيب البغدادي في "تاريخ بغداد" (٨ / ٣١٧ — ٣١٨)، قال: أَخْبَرَنَا أَبُو طَاهِرٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ سَعْدُونَ الْبُرَّازُ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَلِيٍّ الْحَسَنُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ الْكَزْمِينِيُّ، قَدِمَ عَلَيْنَا مِنْ بَخَارَى، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو حَفْصٍ أَحْمَدُ بْنُ أَحْيَدٍ بْنُ حَمْدَانَ الْبُخَارِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَمْرٍو قَيْسُ بْنُ أَثَيْفٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ تَمِيمٍ الْفَرْيَابِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَيْسَى الْجُرْجَانِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ مِسْعَرِ بْنِ كِدَامٍ، عَنْ عَوْنٍ، عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: الْحَدِيثُ .

٤ - الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح ابن ماجه

٥ - الراوي أنس بن مالك ، صحيح مسلم

٦ روى الطبراني في الأوسط، والدليمي في مسند الفردوس، وأبو نعيم في الحلية بألفاظ مختلفة متقاربة

فعلي الانسان صاحب الجسد النائم أن يستيقظ ويعمل ويسعي في الارض ويسخر خيراتها لا ليزهد ولا ينظر الي العمل علي قدر الاجر المالي الذي سيحصل عليه ، فعلي الانسان أن يعمل ويترك أثر حسن لكي يحصل علي أجر كبير من الحسنات ، ولكن الان نعيش في فترة صعبة بسبب فكر بعض الناس وخاصة الشباب الذي لا يعمل من أجل أن الاجر المالي الذي يأخذه لا يكفي مصاريفه فيترك العمل ويسعي الي المكسب السهل الميسر سواء كان بالحلال والحرام ، والاطفاء الكبرى أخطاء الاباء الذين لا يعلمون ابنائهم العمل ويتركوهم عاطلين ويصرفون عليهم الي أن وصلنا إلى إدمان الشباب المخدرات والتدخين بسبب الجسد النائم الذي لا يعمل ، فعدم عمل الشباب وخروج طاقتهم المحبوسة في اجسامهم يؤدي الي مهالك متعددة خاصة الفرد والاسرة والمجتمع ، فعلي أولياء الامور أن يستيقظوا أبناءهم الي العمل ، فالجسد النائم عن العمل جسد عاله علي المجتمع يأكل من خيراته ويستمتع بخيراته وفوائده دون أن يعمل ، فالعمل واجب شرعي ووطني فمن حسن الاخلاق ومن قوانين التطور والتقدم العمل المنظم القائم علي علم وفكر مستقيم .

- الجسد النائم عن الحرب :

أمر الله سبحانه وتعالى الانسان أن يقاتل أعداء الاسلام بشروط قد وضعتها الشريعة الاسلامية . قال تعالى (وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَيَكُونَ الدِّينُ لِلَّهِ [البقرة: ١٩٣] وقال g علاه : وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَيَكُونَ الدِّينُ كُلُّهُ لِلَّهِ [الأنفال: ٣٩] وقال عز وجل في سورة التوبة : فَإِذَا انْسَلَخَ الْأَشْهُرُ الْحُرْمُ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ وَخُذُوهُمْ وَأَحْصُرُوهُمْ ۖ وَأَقْعُدُوا لَهُمْ كُلَّ مَرْصَدٍ فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ [التوبة: ٥]

وأمر الانسان أن يستعد للعدو بقوة ، والقوة لا تأتي علي الانسان بدون أخلاق فاول خطوة من خطوات القوة هي التربية فلا بد أن يربي الانسان أبنائه علي حسن خلق حتي يستعد للعدو ، ففي الوقت الحالي لقد قامت حرب فكرية علي الشباب من خلال انتشار الافلام الاباحية وغير ذلك من زرع الافكار التي تسيئ الخلق عند الشباب ، فحسن الخلق أول خطوات الاستعداد للعدو بقوة ، ثم بعد ذلك العلم ، فالعلم هامة في مواجهة العدو ، وايضا بناء جسد صحي سليم وبناء الجسد الصحي السليم لابد فيه من النوم الصحي ، فاذن

الاستعداد للعدو يحتاج الي نوم صحي ومفيد قائم علي فلسفة قال تعالى (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ [الأنفال: ٦٠] وقوله سبحانه : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ [النساء: ٧١].

وأن الحرب يميز قوى الايمان من ضعيفه قال تعالى (انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ لَوْ كَانَ عَرَضًا قَرِيبًا وَسَفَرًا قَاصِدًا لَاتَّبَعُوكَ وَلَكِنْ بَعَدَتْ عَلَيْهِمُ الشُّقَّةُ وَسَيَحْلِفُونَ بِاللَّهِ لَوِ اسْتَطَعْنَا لَخَرَجْنَا مَعَكُمْ يُهْلِكُونَ أَنْفُسَهُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ عَفَا اللَّهُ عَنْكَ لِمَ أَذْنَتْ لَهُمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَتَعْلَمَ الْكَاذِبِينَ لَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ [التوبة: ٤١-٤٥].

وأن الحرب جزاءه واجره عظيم " قال تعالى (إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدًا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ [التوبة: ١١١]

قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ تُوْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ يَغْفِرَ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ وَأُخْرَى تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ [الصف: ١٠-١٣].

قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ تُوْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ يَغْفِرَ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ وَأُخْرَى تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ [الصف: ١٠-١٣].

وحثت السنة النبوية أيضاً علي الجهاد في سبيل الله سبحانه وتعالى " عن أنس : أن النبي صلى الله عليه وسلم قال { : لعدوة أو روحة في سبيل الله خير من الدنيا وما فيها . (١)

عن أبي عبيس الحارثي قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول { : من اغبرت

قدماء في سبيل الله حرمة الله على النار . (١)

وعن أبي أيوب قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { : غدوة أو راحة في سبيل الله

خير مما طلعت عليه الشمس وغربت . (٢)

عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال { : من قاتل في سبيل الله فواق ناقة وجبت

له الجنة . (٣)

عن أبي موسى قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { : إن أبواب الجنة تحت ظلال

السيوف . (٤) عن ابن أبي أوفى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال { : إن الجنة تحت

ظلال السيوف (٥) .

عن سهل بن سعد قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { : رباط يوم في سبيل الله خير

من الدنيا وما عليها ، وموضع سوط أحدكم من الجنة خير من الدنيا وما عليها ، والروحة

يروحها العبد أو الغدوة خير من الدنيا وما عليها . (٦)

- اللسان النائم عن قول الحق :

حُثَّتْ الشريعة الإسلامية أن المسلم يدعو إلى الخير ويأمر بالمعروف وينهى عن المنكر قال

تعالى (وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُقْلِحُونَ] آل عمران : ١٠٤ . قال تعالى (وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ

بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ) التوبة : ٧١ .

وأمر النبي (صلى الله عليه وسلم) أن من يرى منكر فليغيره _ قال النبي (صلى الله عليه وسلم

(إن الناس إذا رأوا المنكر فلم يغيروه؛ أوشك أن يعمهم الله بعقابه وقال -عليه الصلاة والسلام-

١ - رواه أحمد والبخاري والنسائي والترمذي .

٢ - رواه أحمد ومسلم والنسائي .

٣ - رواه أحمد والترمذي

٤ - رواه أحمد ومسلم والترمذي

٥ - رواه أحمد والبخاري

٦ - متفق عليه .

من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه؛ وذلك أضعف الإيمان (١) .

وذمت الشريعة الاسلامية من يسكت عن الحق وعن قول الشهادة قال : وسمعت أبا علي الدقاق يقول: من سكت عن الحق فهو شيطان أخرس . (٢) . قال تعالى : (وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ كَتَمَ شَهَادَةً عِنْدَهُ مِنَ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ) [البقرة : ١٤٠] . قال تعالى (ولا تكتموا الشهادة ومن يكتمها فإنه آثم قلبه والله بما تعملون عليم) البقرة : ٢٨٣ . قال تعالى (وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا) النساء : ٩ .

فعلي المومن أن لا ينام لسانه عن قول الحق ، وأن لا يكتم ويسكت عن قول الحق حتي لا يكون شيطان أخرس ، وعلي الانسان أيضا أن لا يكتم الشهادة ، ويقول الشهادة لله خالصا لعظمته ، فاستيقظوا يامة محمد عليه الصلاة والسلام ، وقولوا قول الحق وقولوا الشهادة لله ولا تخافوا من غير الله سبحانه وتعالى لان الله هو النافع والضار بيده كل شي

(الخلاصة) لا يتساوي النائم بالمستيقظ ، فالله سبحانه وتعالى كما أمر الانسان أن ينام ويرتاح ، أمره أن يعمل ويفكر ويعمر الارض ويستخرج خيراتها لا ليزهد فيها ، فالحكمة من النوم ، أن يفكر الانسان ويعمل ويجتهد ، ولكن اذا نام الانسان ثم استيقظ وعقله وجسده نائمين ، فالنوم له أفضل حتي لا يحسب علي المسيقظين انسان .

فنرجع الي حياة الحيوانات ، الحمار والحصان والجمال ينامون ثم يستيقظون ويعملون ، فاجسادهم النائمة لا تتساوي باجسادهم المستيقظه ، فالانسان المستقظ النائم خرج عن نطاق التكريم الرباني له لان الله سبحانه وتعالى كرمه ، وهو الذي اهان نفسه واصبح اقل مكاناً من مكانة الحيوان بما فيهم الحمار ، فالشخص الذي يعمل بدون عذر اصبح اقل مكاناً من مكانة الحيوان ، فالحيوان له مكانة عنه لانه ترك اثرأ في الحياة قبل وفاته ، فالله سبحانه وتعالى لا يساوي الذي يعلم بالذي لا يعلم ، ولا يساوي الذي يعمل بالذي لا يعمل ، فعلي الانسان أن يتعلم ويقرء وكل يوم يكتسب ولو معلومة واحدة في امور دينه ودنياه ، وأن يقرء ورد يومي من القرآن الكريم ، وأن يعمل

١ - أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

٢ - النووي في شرح مسلم نقلا عن أبي القاسم القشيري

علي قدر استطاعته ، وأن يتقي الله دائماً ، ويطيع أوامر الله سبحانه وتعالى من الصلاة والصوم وغير ذلك من العبادات الاخرى وأن يكون لسانه شاكراً ذاكراً لله حتي لا يتساوي بالنائمين وأهل القبور ، فالمستيقظ يعيش في وعي ، لابد أن يتعايش مع الحياة بحسن خلق .

خامساً / المستيقظ والقلب النائم :

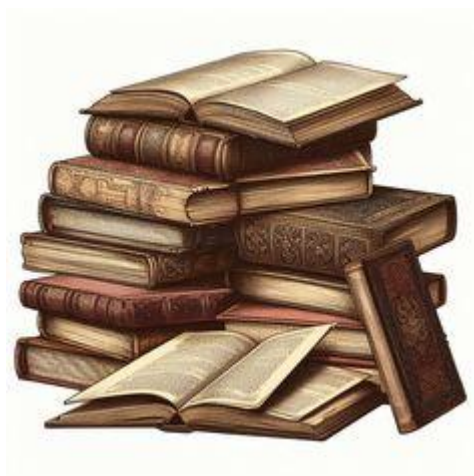
اصحاب القلوب النائمة عن انفسهم وعن الاحساس بهموم ومشاكل اقرب الاقربين ، وهناك قلوب مستيقظة تتمني الخراب والدمار للناس ، والفرح والسرور في هلاك وكشف الستر للناس ، فعلي الانسان أن يستيقظ قلبه لصالح الخلق ، ويتمني الخير للناس ، ولا يجعل قلبه قاسياً كما وصفه الله سبحانه وتعالى في سورة البقرة قال تعالى (ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ۚ وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ ۚ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ ۚ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۚ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ) البقرة : ٧٦ .

فالقلب لابد أن يستيقظ حتي وقت النوم ، ويستيقظ للخير فقط ويموت عن ضرر الاخرين ، ولا بد في وقتنا الحالي أن تستيقظ القلوب لصالح اخوتنا في فلسطين الشقيقة ، وتدعي هذه القلوب الله باخلاص لصالحهم ولدمار الكيان الصهيوني بأن الله يدمرهم .

تعقيب

للانسان وقت للنوم ، ووقت للعمل والتفكير ، فالنوم الغرض منه الراحة لما بذل من جهد ، وهذا الجهد أما أن يأتي عن طريق التفكير والقراءة والعمل .. الخ ، فعلي الانسان في وقت استيقاظه أن يستيقظ عقله وقلبه وجسده معه ولا يتركهم نائمين ، حتي يكون في تفرقه من بين النوم والاستيقاظ .

الخاتمة



وتنتهي هذه الدراسة بأهم النتائج التي توصلنا اليها

اولاً : تناولنا ماهية الفلسفة والنوم ، والفرق بين النوم والزهول والنعاس ، وعلاقة الفلسفة بالنوم وأهمية النوم في حياة الانسان البدنية والنفسية والفكرية ، والموقف الفلسفي والطبي والديني من النوم .

ثانياً : تناولنا اثر العقل و النفس علي النوم ، وكيف تؤثر الامراض العقلية والعصبية والنفسية علي النوم ، مثل مرض الوسواس الذي يؤثر علي الفرد في التحاقه بالنوم بالوسواس التي تؤدي الي الحزن والخوف والتفكير .

ثالثاً : إقترحنا بعض التوجيهات التي تساعد علي التخلص من الامراض العقلية والنفسية من أجل نوم صحي ومفيد يساعد علي التفكير السليم وعدم الاضرار التي تصيب الانسان ، مثل علاج الغضب الذي يؤدي الي التفكير طول الليل بالانتقام حتي ولو نام سوف يحلم بالانتقام . فقد تناولنا طرق وعلاج من أجل أن يدخل الانسان في النوم الصحي السليم ، وإذا حلم يحلم بالعفو والسلام وتعديل الفكر ، ومن خلال ذلك سوف يستيقظ الانسان ونفسه مطمئنة يستطيع العمل والسير في الحياة بشكل سوى .

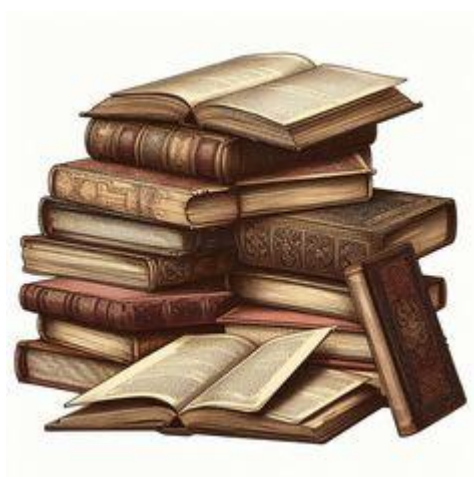
رابعاً : تناولنا تعريف الاحلام والاضغاث ، واقسام الرؤية والفرق بين الرؤية والحلم وشروط العابر وكيفية التحدث عن الرؤية ومنافع وأضرار الاحلام ، وعلاقة الاحلام بالواقع المعاش ، وكيف تؤثر الاحلام علي الانسان وقت الاستيقاظ من حل مشكلات في التفكير من خلال الاحلام ، وأن الاحلام بشرى من الله سبحانه وتعالى ، وأن من الاحلام تحذير من الله من شي مضر ، فالاحلام تخدم الانسان في وقت إستيقاظه اذن فالاحلام لها أهمية في حياة الانسان .

خامساً : تناولنا حق الانسان والحيوان من النوم ، ودور الاسرة في تربية الاولاد علي النوم الصحي وكيف تهئ الاسرة لابنائها نوم صحي ومفيد ، ودور المؤسسة التعليمية في نشر الفكر والوعي لدى الطلاب في كيفية النوم الصحيح من خلال المناهج الدراسية والانشطة ودور المدرس ، وموقف الدولة في حق الكائنات من النوم مثل دور المؤسسات التشريعية في وضع القوانين التي تحافظ علي حق الانسان في النوم كعدم الضوضاء بالمساء وعدم التعدي علي بيوت الغير بدون وجه حق ، ودور الاعلام في نشر الوعي والفكر تجاه النوم ، ودور النوادي في كيفية بناء ابنائها علي النوم الصحي ودور الاصدقاء تجاه النوم الصحي مثل عدم سهر الليل مع اصحاب الليل .

سادساً : تناولنا المفهوم العام للنوم السليم والنوم المريض ، وفلسفة النوم الصحي كالتوازن في عدد ساعات النوم ، وأوقات النوم الصحي ، وأن يكون مكان النوم مناسب لدرجة الحرارة والالتزام بنظام غذائي صحي قبل النوم ، والحمام الساخن والتدليك قبل النوم ، وتجنب الكحول و الخمور والسجائر والمخدرات والرياضة وعلاقتها بالنوم ، وأن يكون الفراش مريحاً وصحياً ، ونوم القيلولة عند الضرورة ، والسيطرة علي الضوضاء في غرفة النوم ، وأن ينام الشخص في سلام نفسي ، وقد تناولنا الاضرار التي تصيب الانسان من النوم الغير صحي ، كالحرمان من النوم ، والارق ، وتسديد ديون النوم .

سابعاً : تناولنا علاقة الاستيقاظ بالنوم ، والفرق بين المستيقظ والنائم ، وأنه لا يصح أن يتساوى المستيقظ بالنائم ، وأن بعض البشر مستيقظة ، ولكن عقولها نائمة ، وآخرون نفوسهم نائمة ، وآخرون اجسادهم نائمة عن الطاعات والعمل ، وآخرون قلوبهم نائمة ، فقد تحدثنا عن كيفية النوم وكيفية الاستيقاظ ، وأن الاستيقاظ له صلة بالنوم السليم والنوم المريض ، وأن الانسان ينام من أجل أن يستيقظ لكي يقاوم ويسعي في مطالب الحياة المكلف بها ، وكيف يستيقظ الانسان جسده وعقله ونفسه حتي يعطى لكل ذي حق حقه ، لان الانسان في وقت إستيقاظه مكلف بخلاف النوم .

المراجع



- ١- أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم ، بيروت- لبنان ، ط ١ ، ٢٠٠٥ .
- ٢- أحمد فؤاد الأهواني ، النوم والأرق ، (١٥٦) اقرء - دار المعارف بمصر ١٩٥٥ .
- ٣- إسراء صلاح الدين اسماعيل، ممارسة سلوك النوم الصحي وعلاقتها بجودة النوم لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية الاداب جامعة سوهاج (٥٥) ج ٢ ابريل ٢٠٢٠ .
- ٤- الشعراوي، الفتاوى ، أعده وعلق عليه وقدم له عبدالرحيم محمد متولي الشعراوي ، دار التوفيقية للتراث - مصر ، ٢٠٠٢ .
- ٥- القشيري ، الرسالة القشيرية ، دار جوامع الكلم للنشر - القاهرة ، .
- ٦- الكسندريوري ، أسرار النوم ، ترجمة دكتور عبد العزيز سلامة (١٦٣) عالم المعرفة ، الكويت .
- ٧- امام عبد الفتاح امام ، هيجل فلسفة الحق ، دار التنوير - بيروت ، مج ١ ، ط ٣ .
- ٨- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، مصر ، ط ٤ ، ٢٠٠٥ م
- ٩- حسين عبدالمجيد حسين أبو العلا، لطائف الحنان المنان في معرفة ماهية الإنسان .
- ١٠- حياة بنت سعيد بن عمر با أخضر ، النفس عند الفلاسفة الاغريق عرض ونقد ، جامعة إم القرى مكة المكرمة ، مجلة جامعة إم القرى لعلوم الشريعة والدراسات العدد (٤٦) ١٤٣٠ هـ .
- ١١- ديفيد . فريزر - هاريس، مستقبل النوم ، ترجمة محمد بدران ، مؤسسة هنداوى ، ٢٠١٨ م .
- ١٢- ستيفن دبليو لو كلي وراسل جي فوستر ، النوم (مقدمة قصيرة جدا) ترجمة نهى بهمن ، مؤسسة هنداوى ، ط ١ ، ٢٠١٥ م .
- ١٤- سلامه موسي : العقل الباطن ، مؤسسه هنداوى ، مصر ، ٢٠١٢ .
- ١٥- صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، دار الثقافة - القاهرة - ط ٢ ، ١٩٩٤ م .
- ١٦- عباس محمود العقاد، التفكير فريضة اسلامية، مجمع البحوث الاسلاميه، شوال ١٤٤٤ هجريه.
- ١٧- عثمان بيومي بدير، أخطاء يقع فيها الاباء، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠١٠ .
- ١٨- عدنان حسن باحارث، عوامل النوم الصحي المفيد في ضوء الشريعة الاسلامية ، دار المجتمع - السعودية ، ط ١ ، ١٤٢٥ .

- ١٩- - على عبد العظيم، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم، هدية مجلة الأزهر ، ربيع الآخر ١٤٤٥ هـ .
- ٢٠- - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ورشة الموارد العربية - بيروت _ ط معدلة ١ ، ٢٠٠٨ .
- ٢١- - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٤ ، ٢٠٠٥م ص ٧.
- ٢٢- - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ (الوحدة الواحدة) الهيئة العامة السورية للكتاب - دمشق - ٢٠١٦م .
- ٢٣- - كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ترجمة زينب منعم ، (٩٩) ط ١ ، كتاب العربية ، الرياض ، ٢٠١٣ .
- ٢٤- - مركز نون للتأليف والترجمة ، مدخل الي علم الفلسفة ، جمعية المعارف الاسلامية الثقافية ، ط ١ ، بيروت - لبنان ، ٢٠١٠ .
- ٢٥- - ماثيو وكر ، لماذا تنام ترجمة الحارث النيهان ، دار التنوير ، لبنان - بيروت ، ط ١ ، ٢٠٢٠ م .
- ٢٦- - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال اليوم ، مكتبة جرير - السعودية ، ٢٠٠٨م ، ط ١ .
- ٢٧- - محمد بن سيرين وعبدالله النابلسي، تفسير الاحلام، تفسير الاحلام ، مكتبة الصفاء - ابو ظبي ، اليمامة . بيروت ، ط ١ ، ٢٠٠٨م
- ٢٨- - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات، منظمة الصحة العالمية - مصر .
- ٢٩- - محمد الشحات الجندي، حقوق الإنسان في الإسلام من منظور معاصر، ضمن مجلة الأزهر، شوال ١٤٣٥ هـ - أغسطس ٢٠١٤ . ج ١٠ ، السنة ٨٧ ،
- ٣٠- - محمد الرازي فخر الدين ، التفسير الكبير ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع لبنان - بيروت ، ج ٣١ ، ط ١ ، ١٩٨١م .

فهرس



إهداء	٢
مقدمة	٣
مدخل تمهيدي	٨
(الفصل الاول) اثر الجانب النفسي والعقلي علي النوم	١٩
(الفصل الثاني) فلسفة الاحلام	٤٤
(الفصل الثالث) فلسفة حقوق الكائنات في النوم	٦٤
(الفصل الرابع) فلسفة النوم الصحي	٧٩
(الفصل الخامس) المستيقظ النائم	١٠٠
الخاتمة	١٢١
المراجع	١٢٤
فهرس	١٢٧