

## ٤

### النوم وأهميته للبلدان

- النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان.
- فوائد النوم.
- بعض النصائح للحصول على نوم هادئ.



## الفصل الرابع النوم وأهميته للبدن

### مقدمة :

يمثل النوم حاجة من الحاجات الضرورية لحياة الإنسان، به يستعيد الجسم نشاطه، وله فائدته في النمو البدني، وفي بناء الخلايا وإعادة ترميمها وله فائدته في تقوية الجهاز المناعي للجسم، مما يعين في مقاومة الأمراض، بخلاف فائدته في تهدئة الأعصاب وزيادة القدرة على التركيز، وتحقيق الراحة النفسية، والتغلب على التوترات والاضطرابات المزاجية... إلخ.

غير أن هذه الفوائد للنوم، الجسمية والعقلية والنفسية وغيرها، لا تتم إلا في الحصول على القسط الكافي من النوم، ولا سيما النوم ليلاً، ومن خلال النوم الهادئ البعيد عن الأرق والكوابيس.

ويمكن الحديث عن النوم مع توضيح أهميته للبدن، في ثلاث

نقاط، هي:

- النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان.
- فوائد النوم.
- بعض النصائح للحصول على نوم هادئ.

### أولاً: النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان:

يمثل النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان، صغيراً كان أم كبيراً. ولكن الحاجة إليه أكبر في حياة الطفل، خاصة خلال الشهور الستة الأولى من حياته.

فينام معظم الأطفال حديثي الولادة من (١٨-٢٢) ساعة يومياً تقريباً، وتتناقص ساعات نومه تدريجياً حتى تصل إلى اثنتى عشرة ساعة عندما يصل إلى الرابعة من عمره، وتستمر في التناقص حتى تصل إلى نحو ثمانى ساعات تقريباً عندما يصل إلى سن الرشد<sup>(١١٧)</sup>.

ويجب أن ينال الأطفال قسطاً وافراً من النوم، لكى يكون نموهم طبيعياً؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو سريعاً، وأحسن وقت للنوم هو الليل، مصداقاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا \* وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِياسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ٩-١١)، ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطاً من الراحة والنوم أيضاً أثناء النهار، وعندما يتقدم السن متخطياً الطفولة سيتحول وقت النوم أثناء النهار شيئاً فشيئاً إلى وقت للهدوء والتراخى، أو تعويضاً لسهر الليل.

وعلى الأسرة أن تجعل من ذهاب طفلها إلى النوم خطوة مفرحة وشيئاً يحقق له السعادة، فتجهز له غرفة، أو جزءاً من غرفة، وتجعل منه مكاناً جميلاً ومريحاً، يرغب الطفل في اللجوء إليه، ولتحذر الأم من أن تستعمل هذا المكان كسجن للطفل أو وسيلة لمعاقبته، ولا حتى من قبيل التهديد، كأن تقول له: سأرسلك إلى غرفتك إن لم تكف عن كذا، أو كذا، بل عليها أن تجعل من هذا المكان مكاناً محبباً للطفل، يوفر له الجو الهادئ المشجع على النوم، فيه الهدوء وعدم الضوضاء، والبعد عن الأضواء المبهرة، مع توفير لعبه الخاصة والمفضلة قريبة منه<sup>(١١٨)</sup>.

وقد تظهر بعض المشكلات المتصلة بالنوم لدى الطفل، كصعوبة الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم إلا بمساعدة خارجية، كأن تحمله الأم على كتفها أو تنام إلى جواره، وقد يصاب الكثير من الأطفال بالأرق، لسبب أو لآخر، وقد يكون سببه عضوياً، كاضطرابات في الهضم، أو صعوبة في التنفس، أو ارتفاع في درجة الحرارة، وقد يكون السبب نفسياً، وفي هذه الحالة قد تكون أسبابه عدم التوافق بين الوالدين، واستمرار مشاحناتها أمام الطفل ومشاهدته لخلافهما وشجارهما اللفظي أو الجسدي، وقد يكون السبب وجود مناقشة بين الأخوة أو الزملاء في المدرسة، بل قد يصاب الطفل بحالة من الكابوس أو الفزع الليلي، فيستيقظ صارخاً أو باكيًا وعلى وجهه علامات الرعب، وقد يرجع السبب لأسباب صحية، أو

لأسباب نفسية<sup>(١١٩)</sup>، لما مر به من مواقف مؤلمة، أو لما شاهده من أفلام أو مناظر مرعبة أو ما سمعه من حكايات مخيفة قبل النوم.

### ثانياً: فوائد النوم:

للنوم فوائد وثمرات عديدة، يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- للنوم الكافي فائدته في النمو البدني، وفي بناء الخلايا وإعادة ترميمها، وأنسب ما يكون النوم وأكثر ما يكون صحيحاً ومفيداً هو النوم ليلاً، لئلا يخلو من فائدة إفراز هرمونات تساعد على ترميم خلايا الجسم وبنائها؛ لذلك نرى تأكيد الحق تبارك وتعالى أن يكون النوم والسبات والراحة والسكون ليلاً، وتكون الحركة والنشاط والعمل والبحث عن المعاش نهراً، فقال سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا \* وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ٩-١١).

- للنوم فائدته في تقوية الجهاز المناعي، فقد أثبتت الدراسات أن ثمة علاقة بين النوم ونظام المناعة، فعند حصول الجسم على القسط الكافي من النوم (٧-٨ ساعات ليلية) ينشط الجسم بفعل موجود بالدم يدعى الإنترلوكين-١ (Interleukrin-1)، فيقوم الجسم بردود فعل متنوعة لمحاربة الفيروسات وغاراتها بالكامل... في حين عند حصول الجسم على القسط الكافي ومعاياته من قلة النوم المتكرر (٥ ساعات فأقل) فإنه يكون

عرضة لحدوث الالتهابات والأورام؛ فحتى تقوم من كفاءة جهازك المناعي احرص على أخذ قدر كاف من ساعات النوم يوميًا، وإذا كنت لا تأخذ حاجتك الكافية من النوم فاعلم أن صحتك في خطر.

- للنوم فائدته في تهدئة الأعصاب وتحقيق الراحة النفسية، بينما النقص في النوم يؤدي إلى التوترات والاضطرابات المزاجية، وهذا ينعكس بدوره على الصحة العامة.
- للنوم فائدته في زيادة القدرة على التركيز وتحقيق الصفاء الذهني، بينما النقص في النوم وعدم الحصول على القسط الكافي منه يؤدي إلى الإرهاق ويقلل من القدرة على التركيز.
- الحصول على القسط الكافي من النوم يساعد على زيادة الإنتاج. ففي الحصول على القسط الكافي من النوم يستعيد الجسم نشاطه وقوته، بالإضافة إلى صفاء الذهن وزيادة القدرة على التركيز في العمل، فيؤدي ذلك إلى رفع القدرة على العطاء، والإنجاز في العمل، ومن ثم زيادة الإنتاج.
- الحصول على القسط الكافي من النوم، يقلل من حوادث السير والطريق، لما له من الفوائد السابقة، حيث النشاط والحيوية، وحيث القدرة على التحكم في الأمور بدرجة أكبر، وحيث هدوء الأعصاب والقدرة على التركيز... إلخ.

## ثالثًا: بعض النصائح للحصول على نوم هادئ:

نقدم إليك الآن بعض النصائح لحصولك على نوم هادئ، وبالقدر المناسب:

١- ليكن طعامك لوجبه العشاء قبل نومك بفترة كافية، وليس قبل النوم مباشرة، وكن معتدلاً في كم طعامك هذا، واحذر التخمة، لأن للتخمة دوراً في حدوث الأرق وعدم الحصول على النوم الهادئ.

٢- عود نفسك على النوم في موعد ثابت، ونم مبكراً، لتحصل على القسط الكافي من النوم الليلي، وحبذا لو عودت نفسك على ورد معين أو قراءة شيء من كتاب وأنت في فراشك قبل النوم فإنه يعينك على الاسترخاء والدخول في النوم.

٣- حاول التخلص من عوامل الإزعاج، فحاول النوم في مكان خال من الحشرات المزعجة كالبعوض ونحوه، واعزل نفسك عن الأصوات المزعجة، والأنوار المبهرة... إلخ.

٤- دوام على أذكار ما قبل النوم، لما تحققه الأذكار من القرب من الله والإحساس بالطمأنينة والراحة النفسية، ولما لها من دور في الوقاية من الشياطين وطرد الكوابيس.

وإليك بعضاً من الأذكار والآداب النبوية لما قبل النوم، والتي منها:

- ذكر اسم الله، فروى أبوهريرة عن رسول الله ﷺ قوله: (إذا آوى أحدكم إلى فراشة، فلينفض فراشته، وليسم الله) (١٢٠).
- النوم على الشق الأيمن، فروى البراء بن عازب قال: كان رسول الله ﷺ إذا آوى إلى فراشه نام على شقة الأيمن (١٢١).
- وضع اليد تحت الخد، فعن حذيفة رضى الله عنه قال: كان النبى ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده (١٢٢).
- التعوذ بقراءة المعوذات، فعن عائشة رضى الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه وقرأ بالمعوذات ومسح بهما جسده (١٢٣).
- تفويض الأمر إلى الله، فعن البراء بن عازب أن النبى ﷺ أوصى رجلاً، فقال: (إذا أردت مضجعتك فقل: اللهم أسلمت نفسى إليك، وفوضت أمرى إليك، ووجهت وجهى إليك، وأجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجأ منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت، وبنبيك الذى أرسلت، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة) (١٢٤) والزيادة فى رواية مسلم: (وإن أصبحت أصبت خيراً).

٥ - "إذا كنت تعاني من الأرق، فامتنع عن تناول الكافيين (الشاي أو القهوة أو الكولا) بعد الساعة الثامنة مساءً، وحاول أن

تبدل نشاطاً رياضياً أو تقوم بمجهود عضلي خلال اليوم  
لتشعر عضلاتك بالتعب فتنام بسهولة، ولا تحاول أن تفكر  
كثيراً في أن تنام.

٦- إذا كنت تعاني من الأرق، فتناول مشروباً من الأعشاب التي  
تفيد في التغلب على الأرق، ومن المناسب هنا تناول شاي  
البابونج لأنه مشروب عشبي مهدئ، يفيد في حالات الأرق  
والإحساس بالخوف، كما أنه يقاوم الأحلام المفزعة  
(الكوايس) (١٢٥).

٧- اترك هموم الحياة قدر استطاعتك ولا تشغل نفسك بها عند  
نومك، وتوكل على قيوم السماوات والأرض، واسند كل  
أمورك إليه سبحانه، تنم في طمأنينة وفي راحة بال، وبعيداً عن  
الأرق، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ  
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق: ٣).

٨- إذا رأيت في منامك ما تكرهه، فهو حلم من الشيطان، فاستعد  
بالله من شر ما رأيت ولا يزعجك ذلك، فعن أبي سعيد  
الخدري أنه سمع النبي ﷺ يقول: (إذا رأى أحدكم رؤيا يجيها،  
فإنها هي من الله، فليحمد الله عليها، وليحدث بها. وإذا رأى  
غير ذلك مما يكره، فإنها هي من الشيطان، فليستعد من شرها،  
ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره) (١٢٦).

٩- وإذا كنت تفرع من نومك، فتعوذ بالله، واقرأ المعوذتين، فروى مالك في الموطأ، أن خالد بن الوليد قال لرسول الله ﷺ: إنى أروع في منامى - أى أفزع - فقال له رسول الله ﷺ: (قل: أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون) (١٢٧). وعن ابن عباس الجهنى أن رسول الله ﷺ قال: (يا عباس ألا أدلك - أو قال ألا أخبرك - بأفضل ما يتعوذ به المتعوذون). قال بلى يا رسول الله، قال: (قل: أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس هاتين السورتين) (١٢٨).

١٠- إذا ما انتبهت ليلاً من نومك، أحمد الله واستغفر، وادع بما دعا به رسول الله ﷺ. فعن عبادة بن الصامت رضى الله عنه، عن النبي ﷺ قال: (من تعار من الليل) أى استيقظ ليلاً (فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير، وسبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال: رب اغفر لى - أو قال ثم دعا - استجيب له. فإن عزم فتوضأ ثم صلى قبلت صلاته) (١٢٩).

١١- عندما تُصبح، أحمد الله، وادع بما دعا به رسول الله ﷺ. فعن أبى ذر رضى الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا استيقظ قال: (الحمد لله الذى أحياناً بعد ما أماتنا وإليه النشور) (١٣٠).

## هوامش الفصل الرابع

- (١١٧) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ١٨٠.
- (١١٨) جمال منير الحوت: مرجع سابق، ص ص ٢٠-٢١.
- (١١٩) مديحة الخضرى مرجع سابق، ص ص ١٨٠-١٨١.
- (١٢٠) مسلم (٢٧١٤).
- (١٢١) البخارى (٥٨٤٠).
- (١٢٢) البخارى (٥٨٣٩).
- (١٢٣) البخارى (٥٨٤٤).
- (١٢٤) البخارى (٥٨٣٨)، مسلم (٢٧١٠).
- (١٢٥) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ص ١٦-١٧، ٩١.
- (١٢٦) البخارى (٦٤٧٠).
- (١٢٧) مالك (٢/٧٤٤).
- (١٢٨) النسائى (٨/٢٥٢).
- (١٢٩) الترمذى (٣٤١٤).
- (١٣٠) البخارى (٥٨٥٠).