

## ﴿ الاضطجاع على الجانب الايمن ﴾

زرى الكثيرين من الناس لا يستطيعون النوم الا اذا كان اضطجاعهم على جانبهم الايمن على ان اكثر الاصحاء من البشر ينامون على الجانبين بلا فرق واذا تساءلنا عن السبب في هذا الاختلاف نجد ان مرجعه لاحد هذه الامور

اولاً : العادة فاذا اعتاد احد النوم مضطجماً على جانبه الايمن فيصعب عليه النوم على الجانب الايسر كما يصعب على من يتوسد الريش ان ينام على وسادة القطن

ثانياً : المزاج : فاصحاب المزاج العصبي الشديد والانعزال وحادو التائر لا يمكنهم ان يناموا مرتاحين على الجانب الايسر لان القلب يكون حينئذ مضغوطاً عليه ولسرعة تأثرهم هم يشعرون بنضائه فتضايقون

ثالثاً : البنية : فاصحاب البنية الضعيفة يكون القلب عندهم ضعيفاً لا يتحمل الضغط فاذا ناموا على الجانب الايسر كان القلب تحت باقى اعضاء الصدر وصعبت عليه على نوع ما حركة دفع الدم كما هي وظيفته رابعاً . حالة الفكر . فارباب الاعمال العقلية الشاغلة للفكر تكثر عندهم حركة النخاع عند النوم فيؤثر ذلك على القلب فاذا كان مضغوطاً عليه سمعوا نبضاته وتضايقوا من صوتها تضايقاً يعوقهم عن النوم

والاحسن ان ينام الانسان على جانبه الايمن في اول الليل ثم متى طال امد النوم تب ذلك الجانب واضطر النائم ان يغير اضطجاعه دون ان يشعر