



**فوائد النوم الصحية على الجانب الأيمن  
وحدِيث رسول الله ﷺ**

ويحتوي على المباحث التالية:

- طريقة نوم الجنين.
  - طريقة الشطيرة (السندويتش).
  - طريقة الاستراحة الكاملة.
  - النوم على البطن.
  - النوم بطريقة السجود.
  - النوم على الجانب الأيمن مع بعض الصدر والتفريغ بين  
الفخذين.
  - الطريقة الملكية.
  - الطريقة نصف الجنينية.
- 



لقد أعجبت كثيراً عندما تصفحت بعض المجلات العلمية ورأيت فيها موضوعاً هاماً جداً حول طرق النوم المختلفة، والموضوع كتب أصلاً من قبل بعض العلماء وبالأخص العالم النفساني الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا باسم (لغة جسم الإنسان في النوم)<sup>(1)</sup>، ترجمة العميد جعفر الخليلي.. وقد عرض المترجم ثمان طرق من بين الطرق التي وصفها العالم الأمريكي.. وتتلخص تلك الطرق الثماني فيما يلي:

#### 1 - طريقة نوم الجنين



وهذه الطريقة عبارة عن جمع الرجلين وتقريب الركبتين للبطن، وجمع اليدين وتقريبهما للرأس، أو تطويق الركبتين باليدين، أو احتضان الغطاء، أو أي طريقة تشبه وضع الجنين في الرحم.

(1) مجلة العربي، العدد 239، 1978، الصفحة: 122.

فإذا كانت هذه هي طريقة نوم النائم فيذهب هذا العالم إلى أن نوماً كهذا يدلّ على أن مزاج النائم غير راكد، وأنه لا يجرؤ على مواجهة أعباء الحياة، وأنه غير قادر على إنجاز متطلبات حياته من غير الاتكال على الآخرين، وأنه شخص غير اجتماعي بمعنى أنه يريد الالتجاء دائماً إلى معين ذي نفوذ نسبي من آل بيته أو الآخرين لينفذ له مطالبه، ويهيئ له حاجاته.. وذلك الأمر بحاجة إلى برهان علمي موثوق.

## 2 - طريقة الشطيرة (السندويتش)



وهي طريقة إطباق الرجل على الرجل واليد على اليد في النوم إطباقاً يشبه الشطيرة؛ وهي حالة يذهب هذا العالم إلى أنها تؤثر على الراحة النفسية، والاطمئنان بوجه عام، والنائم على هذه الصورة في نشأتها التي عودته الفطرة عليها، تميل في عملها إلى أن تجعل الأمور متوازنة متطابقة مقبولة، ويسعى هذا المعتاد - على هذه التومة منذ نشأته - إلى الابتعاد عن المشكلات، كما يسعى إلى تنظيم حياته، وكسب حب الناس، ونشدان راحة البال عن طريق الصفاء، والسلام.. وذلك من النظريات التأويلية التي تحتاج إلى إثبات.

## 3 - طريقة الاستراحة الكاملة



وهي طريقة التمدد، وجعل اليدين تحت الرأس بحيث يتكئ الرأس على الكفين، وتكون الساق على امتدادها فوق الساق الأخرى، وهي هيئة يفسرها هذا العالم بأن هذا النائم ذو إحساس منطقي، يحسّ به، ويعرف وضع الشيء في محله، وإن كل شيء يتجاوز حدود المنطق والواقع غير مقبول عنده، وهو أبعد ما يكون عن الأوهام والظنون، وكذلك العواطف غير المنطقية، وفي مفهومه أن الحياة عقل ومنطق، وما لا يؤمن به العقل لا ينبغي أن يكون له وجود في الحياة العملية.. فما إثبات ذلك؟

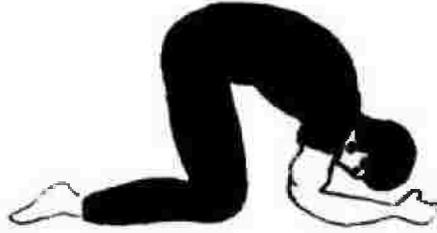
## 4 - النوم على البطن



ذهب هذا العالم إلى أن صاحب هذه النشأة في النوم - وهو النوم على البطن - يحب السيطرة والتصرف في الأمور، والبروز بين الناس، وفرض سيطرته على الآخرين؛ لذلك فإن مثل هذه الشخصية تريد أن تعيش بين المجتمع، ولا تطبيق الابتعاد عن الناس بوجه عام، وتسعى لأن يكون لها شأن

في الحياة، وأن لها جَلدًا وقابلية تستطيع أن تواجه بها الشدائد، ولكنها لا تخلو من الغضب والعصية، وعدم السماح للمخطئين، وهي دقيقة في أعمالها، كثيرة المحافظة على المواعيد، وتعد حياتها حياة منتظمة، رفيعة على رغم كونها سريعة الغضب، شديدة التأثير.. وكل هذه النظريات بحاجة إلى تحقيق وبرهان قبل أن يؤخذ بها.

#### 5 - النوم بطريقة السجود



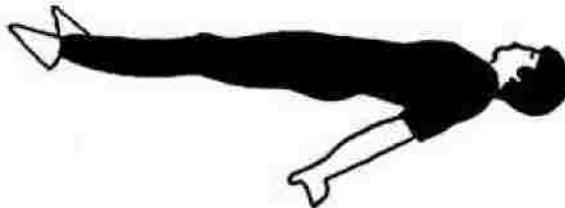
هذه الحالة من النوم كثيراً ما توافق الأطفال، وهي حالة أشبه ما تكون بالسجود في الصلاة، ومع ذلك فإن الكثير من الكبار تظل ترافقهم منذ الصغر، وتصبح جزءاً من حياتهم، وقد ذهبت دراسة إلى أن أصحاب هذه الحالة في النوم هم من الذين يعانون شيئاً من المتاعب الروحية أو الجسمية في حياتهم، وهم في مثل حالتهم هذه في النوم كأنهم يتحفظون للقيام والقفز، هرباً مما يمكن أن يداهمهم أو يلاقيهم من المكاره، وهؤلاء قد يكونون معروفين بضعف الأعصاب، وعدم التحمل، واضطراب النفس، وقد يكونون ممن لا ترتاح النفوس إليهم.. وهذه آراء نفسية احتمالية لهذا العالم ..

## 6 - النوم على الجانب الأيمن مع بعض الصدر والتفريغ بين الفخذين



وهذه الطريقة في النوم من أكثر طرق النوم راحة، وهي طريقة يوصي بها أطباء العظام المرضى الذين يشكون من زلة الفقرات ووجع الظهر، لأن مثل هذه الطريقة تضمن للنائم استراحة الجسم قلماً يدركون مفاهيمها في اليقظة، وبعبارة أخرى أنهم لا يجدون الراحة النفسية في حياتهم العملية كما يجدون راحة أجسامهم في النوم. ومن هذا يتضح أن العامل الأكبر في الإنسان هو الجبلة والحالة النفسية والميول التي تتولى تسييره، وليست الطرق التي يعينها أرباب التخصص، والأطباء.

## 7 - الطريقة الملكية



وهي النوم على القفا وانفتاح اليدين من الجانبين، وبعض الذين ينامون بمثل هذه الطريقة قد يتخيلون أنفسهم كما لو كانوا أعاظم وملوكاً، وأن لهم

بين الناس المقام المرموق، ويستطيع الذين يتبعون سيرتهم في حياتهم أن يروا كل هذا بيناً في سيرتهم، وطريقة سلوكهم مع الناس، ومع أنفسهم، ويرى بعضهم أن هؤلاء محل احترام الآخرين! وأن لهم من القدرة ما يستطيعون به أن يذللوا الصعب، ولهم من الاستعداد ما يمكنهم أن يقضوا حاجات الناس على قدر الاستطاعة! كما أنهم لا ييخلون بالتضحية بكل شيء - على قدر الإمكان كذلك - للآخرين.. وكل ما قيل عنهم ظنون وتفسيرات قابلة للجدال وطلب الحجة العلمية ..

#### 8 - الطريقة نصف الجنينية



هذه النوم أكثر شيوعاً على ما يدل الإحصاء، وهي النوم على جانب واحد وفتح الركبتين نصف فتحة، ووضع إحدى اليدين تحت الرأس، وترك اليد الأخرى حرة وممتدة، وهذه الطريقة تضمن راحة الجسم دون أن تسد طريق التنفس فيصّل (الأوكسجين) إلى الرئة بقدر الحاجة الطبيعية المطلوبة. وهي أحسن طريقة صحية للنوم، ويقول الإحصاء الذي أجراه هذا العالم بأن أغلب الذين يستعملون اليد اليسرى في العمل هم الذين ينامون على اليد اليسرى، وبالعكسهم الذين يستعملون اليد اليمنى، فإذا كان الرجل أو المرأة ينامان على هذه الطريقة فإنّ دراسة نفسية لهذا العالم تقول أنّ للنائم على هذه

الطريقة القدرة على التكيف لمختلف ظروف الحياة، وأن موهبة العقل وحسن التصرف متساويتان عنده، وأنه يتقبل ما تأتي به الحياة من المشكلات بكل سهولة، ويعالجها ويتغلب عليها.. ومن الصعب أن ينهزم أمام الكوارث، كما أن من الصعب أن يفشل في كفاحه.

ولقد أشرنا إلى أن هناك حالات تتعلق بنوم الأزواج في سرير واحد، صرفنا النظر عن إيرادها هنا على الرغم من أننا لم نر أدنى بأس في إيرادها. ولا حاجة لأن نذكر القارئ: بأن هذه النظريات ليست من قبيل القياس والتكهن والتخيل وحدها، وإنما هي مشفوعة بدراسات وبحوث يزعم صاحبها أنها بُنيت على الإحصاء الذي أجراه هذا العالم النفسي صاحب هذا الكتاب، ومع ذلك فلكل شيء شواذ، إذا وجد هناك ما لا يخضع لهذه الدراسة خضوعاً كاملاً أو ناقصاً.

هذا ما كتبه العالم الفرنسي الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا، ولكن لم يفرّق الكاتب في الوضع الثامن، بين النوم على الطرف الأيسر والطرف الأيمن، لذا سأذكر لك الفرق من الناحية الطيبة.. وأستمد ذلك من دراسة طويلة وعميقة حول هذين الوضعين مستفيداً مما كتبه الدكتور الطبيب ظافر العطار<sup>(2)</sup>، وينقل الكاتب التجارب التي أجراها غاليتها - بواسير Galiter-Bossiere وهي كالآتي:

(إن مرور الطعام في المعدة إلى الأمعاء يتم في مدة تتراوح ما بين الساعتين ونصف الساعة والأربع ساعات والنصف، إذا كان الشخص النائم على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في مدة تتراوح بين خمس ساعات

(2) مجلة العربي 1975 العدد (205).

وثماني ساعات أي نحو ضعف تلك المدة إذا كان الشخص نائماً على الجانب الأيسر، إذا فالنوم على الطرف الأيسر غير مقبول من الناحية الهضمية، ونجد هنا شيئاً آخر وهو أن القلب موجود في الطرف الأيسر، والنوم على هذا الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب، وتقلل من نشاطه (الرئة اليمنى أكبر من اليسرى كما هو معلوم في علم التشريح إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الاضطجاع على الشق الأيسر.

أما النوم على الطرف الأيمن وهو الوضع الصحيح حسب تجارب غاليتيه - بواسير، لأن الرئة اليسرى صغيرة أي أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف عملاً من الوضعية السابقة أي النوم على الطرف الأيسر، وكذلك تكون الكبد مستقرة لا معلقة).

إذاً فيكون وضع الجانب الأيمن هو الصحيح، والصحيح وحده لما ثبت من خطأ غيره من الوضعيات، وهي القدوة الحسنة التي ذكرها الصحابي الجليل البراء بن عازب (رضي الله عنه)، قال: قال ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم إني أسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك...» إلى آخر الحديث الذي أخرجه الشيخان.

إذاً فإن ما قاله الرسول ﷺ قبل حوالي 1400 عام، قد برهنت الآن صحته 100%، هل ترافقتني الآن أخي القارئ في أن هذا الحديث هو حديث من لا ينطق عن الهوى؟

وإضافة إلى ما جاء أعلاه من الآراء عن طريقة النوم المختلفة للعالم النعسي (دنكل)، فهناك مساوئ أو أضرار للنوم على البطن أو على الظهر التي

ذكرها الدكتور ظافر أحمد العطار، وسأتصرف فيها بما يتلاءم مع موضوع بحثي؛ ففي الوضعية الأولى أي النوم على البطن: نجد أن الشخص يشعر بعد مدة بضيق في التنفس، وذلك لعدم استطاعة الصدر التمدد والتقلص في حالتي الشهيق أو الزفير إلا بصعوبة، وذلك لأن ثقل كتلة الظهر العظمية وكثافتها تعيق عملية التنفس هذه، إلى جانب الضغط المباشر على الأحشاء. أما في الوضعية الثانية - أي النوم على الظهر - فتسبب هذه الوضعية التنفس عن طريق الفم، لأن الفم يفتح عند الاستلقاء على الظهر باسترخاء الفك السفلي، فالتنفس عن طريق الفم عمل غير فطري، ويمكن تشبيهه بحالة شرب الماء من الأنف، كما نعلم أن الأنف هو العضو المخصص للتنفس الفطري الذي يحتوي على الشعر الكثيف وذلك لتنقية الهواء وتسخينه بواسطة الأوعية الدموية الموجودة في الأنف؛ حيث يمرّ الهواء بطريق أطول قياساً بمروره عن طريق الفم، والذين يتنفسون من أنوفهم هم أقلّ تعرضاً للإصابة بالزكام في الشتاء من المتنفسين من أفواههم، فالتنفس الفمي يسبب جفاف اللثة الذي قد يؤدي إلى التهابها (Gingivitis) (التهاب اللثة الجفافي)، فتصبح اللثة الملتهبة المريضة لماعة ذات سطح محمرّ مائل للانتياح، والنهاية اللثوية المحيطة بالأسنان لا تنتهي بشكل متناقص بالدقة كنصل المسكين، في حالة اللثة الفطرية بل على العكس تكون ذات استدارة؛ مما يسهّل تراكم الفضلات، ويجعل تنظيفها بصورة غريزية أصعب.

إن المصابين بانحراف الوترة وضخامة القرينات والزوائد الأنفية والاحتقانات المزمنة للغشاء المخاطي معذورون لعدم تنفسهم عن طريق الأنف حتى يتعافوا من أمراضهم التي تستوجب مراجعة طبيب أخصائي

بالأنف، لكنّ النصيحة هنا موجهة بالذات إلى الأشخاص الذين يستطيعون التنفس من أنوفهم، ولا يفعلون ذلك نتيجة للنوم الخاطيء على الظهر. ولا يخفى على أحد أنّ النوم على الظهر ذو أضرار كثيرة؛ فشرع الحنك واللهاة يعارضان فرجة الخيشوم، ويعيقان مجرى التنفس؛ فيحدث لذلك الشخير المزعج. ولا يعني ذلك أنّ الاستلقاء على الظهر للراحة من غير نوم مضرّ.

وربّ سائل يسأل: ما فائدة النوم؟ يذكر صاحب الطب النبوي - لابن قيم الجوزية - تحقيق العلامة محمد كريم بن سعيد راجع سنة 1985 - الصفحة 179:

(وللنوم فائدتان جليلتان، إحداهما: سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الإعياء والكلال).  
والثانية: هضم الغذاء، ونضج الأخلاط، لأنّ الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، ولهذا يبرد ظاهره، ويحتاج النائم فضل دثار.

وأنتفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن، ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراراً حسناً، فإنّ المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن، ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بداية نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضرّ بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه، فتنصب إليه المواد. وأردأ النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ

منه أن ينام منبطحاً على وجهه، وفي (المسند) و (سنن ابن ماجه) عن أبي أمامة قال: مرّ النبي ﷺ على رجلٍ نائمٍ في المسجد، منبطحٍ على وجهه، فضربه برجله، وقال: «قُمْ أَوْ اقْعُدْ، فَإِنَّهَا نَوْمَةٌ جَهَنَّمِيَّةٌ» أخرجه ابن ماجه في الأدب. وفي (الصحيحين) عن البراء بن عازب، أن رسول الله ﷺ قال: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْاَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَيَنْبِيئِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ كَلَامِكَ، فَإِنْ مَاتَ مِنْ لَيْلِكَ، مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ». أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب الأدب، ومسلم في الذكر والدعاء.

وفي (صحيح البخاري) عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان إذا صلى ركعتي الفجر - يعني سنتها - اضطجع على شِقِّه الْاَيْمَنِ - أخرجه البخاري. وبعد هذا العرض للأبحاث التي أجراها الأمريكان والعلماء منهم، أطباء ونفسانيون وغيرهم، أود التعليق على ما جاء آنفاً وهو:

لم يكن للرسول ﷺ معهد لأبحاث علوم النفس ليعلم أصح أنواع النوم أو أحسن طريقة له، ولم يكن لديه مرضى كثيرون يسجل النتائج من خلال الفحوص الطبية بواسطة الكومبيوترات ليعلم النتيجة الإحصائية الدقيقة لطرق النوم!

ولم يكن ﷺ خريج إحدى الجامعات الغربية في علم النفس آنذاك! ولم يكن هناك جامعات تدرس فيها هذه العلوم! ولم يكن ﷺ طبيباً مختصاً في علم التشريح ليشرح جسم الإنسان ليصل إلى النتيجة التالية:

القلب الموجود في الطرف الأيسر والنوم على ذلك الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل نشاطه، فكما هو معروف في علم التشريح أن الرئة اليمنى أكبر من الرئة اليسرى إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الاضطجاع على الشق الأيسر، أو يرى أن النوم على الطرف الأيمن يجعل الكبد مستقرة غير معلقة، ثم هل كان للرسول ﷺ جهاز (سونر)، أو جهاز أشعة إكس ليرى ويستتج أن الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الاضطجاع على الشق الأيسر؟ وهل كان لديه جهاز ليقبس به حجم الرئة ويُسرح صدر المرء ليصل إلى كل تلك المعلومات؟ كلا.. أليس هذا دليلاً قاطعاً على نبوته؟.

والغريب هنا كيف علم سيدنا محمد ﷺ أن النوم بهذه الطريقة هو الصحيح، لما قرأنا من خطأ غيره من الوضعيات، وفيه أسوة حسنة..  
أخي القارئ: إن العالم النفسي (صموئيل دنكل) شرح لنا النوم على جانب واحد دون التفريق بين النوم على الجانب الأيسر والأيمن، ولكن انظر جيداً فإن لصاحب النوم على جانب واحد صفات غريبة وعجيبة وهي قد تكون منها:

القدرة على التكيف لمختلف ظروف الحياة «الصبر»، وأن موهبة العقل وحسن التصرف متساويان عنده، وأنه يقبل ما تأتي بها الحياة من المشكلات بسهولة، ويعالجها ويتغلب عليها، ومن الصعب أن ينهزم أمام الكوارث. كما أنه من الصعب أن يفشل في كفاحه، يا سبحان الله: ما هذه الصفات الحسنة؟ وأترك للقارئ العزيز كي يعلق بنفسه على هذه الصفات الحميدة التي يروجها كل منا!. فصلّى الله على الرسول الكريم ﷺ الذي قال عنه من بيده ملكوت السموات والأرض: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [الفلم: 4]، فليس ما تحدث

عنه هذا العالم الغربي عن رسول الله ﷺ إلا جزءاً بسيطاً جداً مما كان عليه،  
ولقد زكاه ربه بما لا مزيد عليه ، وأوحى إليه ..