

# البيوم

حقيقته - غرائبُه - أحوالُ النَّاسِ فِيهِ

تَأَلَّفُ  
د . مُحَمَّدُ بْنُ إِبرَاهِيمَ الْحَمَدِ



البغية

حقيقته - غرائبه - أحوال الناس فيه

© شركة دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحمد، محمد بن إبراهيم بن حمد

النوم: حقيقته - غرائبه - أحوال الناس فيه. / محمد بن إبراهيم بن

حمد الحمد - ط ١، الرياض ١٤٤٣ هـ

٨٠ ص؛ ٢٠١٤ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٣٤٤-٧٩-٨

١- النوم ٢- النوم - علم نفس أ. العنوان

ديوي ١٥٤,٦ ١٤٤٣ / ٥٨١٢

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٥٨١٢

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٣٤٤-٧٩-٨

حُقوق الطَّبَعِ مَحْفُوظَةٌ

الطبعة الأولى

١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢ م



شركة دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤١٦١٣٩ - ٢٤٢٢٥٢٨ فاكس: ٢٧٠٢٧١٩

فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨ تحويلة ١٠٣

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

البريد الإلكتروني: daralhadarah@hotmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن أجمعين، أما بعد:

فإن النوم ظاهرة طبيعية، وعالم غريب، والحديث عنه ذو شجون؛ إذ يبدأ ولا يكاد ينتهي.

وقد كانت فكرة الكتابة عن النوم تراودني منذ فترة ليست بالقصيرة؛ فتظهر تارة وتخبو أخرى.

وما يمنع من الشروع فيها إلا اتساع الموضوع، وترامي أطرافه، وتشعب ذبوله، وكثرة متعلقاته؛ فصرت أمام خيارين؛ إما أن أستقصي تلك المادة من جميع جوانبها، وذلك المتعذر، أو أخو المستحيل، أو أن أدع الكتابة في ذلك الشأن إلى غير رجعة.

وأخيراً رأيت أن أسلك طريقاً وسطاً؛ فأدوّن ما يتيسر من ذلك دون مراعاة - بالضرورة - لترتيب الموضوع، وتسلسله المنطقي، وإنما يكون على هيئة أفكار ينطلق الكلام فيها من فكرة إلى أخرى، وهذه الأفكار أشبه ما تكون بالارتسامات، واللطائف، والأخبار التي تدور حول حقيقة النوم، وغرائبه، وأحوال الناس فيه.

وستكون على هيئة عنوانات رئيسة<sup>(١)</sup>؛ فإلى تفصيل ذلك، والله المستعان، وعليه التكلان.

#### د. محمد بن إبراهيم الحمد

الزلفي: ١١٩٣٢ ص.ب: ٤٦٠

١٤٤٣/١/٢٩ هـ

جامعة القصيم - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

قسم العقيدة والمذاهب المعاصرة

@M\_\_ALHAMAD

---

(١) كانت النية في الأصل وقت الشروع في الكتاب في هذا الموضوع أن يكون مقالاً، ولكنه طال؛ فصار هذا الكتاب.

## أهمية الكلام في النوم



النوم يشغل حيزاً ليس باليسير من تفكير الناس، ونظرتهم إليه؛ فالشريعة أولته عناية بالغة، ورتبت عليه أحكاماً، والفلاسفة يبحثون في النوم وعالم الأحلام، ولهم في ذلك تفسيرات، وللأدباء والشعراء وقفات مع النوم، ولعلماء الأخلاق والسير والمرءات نظرات في النوم، وما يتعلق به.

بل إن النوم يأخذ نصيباً غير منقوص من أحاديث الناس اليومية؛ فقل أن يخلو حديث من أحاديث اليوم عن النوم، ومقداره، ووقته، ومتى استيقظت يا فلان، ومتى ستنام يا فلان، وما حالك يا فلان مع النوم، وما حال مريضك مع النوم، وقد نمت اليوم كذا وكذا، وصحوت الساعة كذا وكذا؛ فلا تنفك أحاديثهم عن النوم كلاماً عنه، أو تلبساً به.



## ثانياً الكتابة والتأليف في النوم



ومع أهمية الكلام في النوم، وتشعب الكلام حوله فإن الأبحاث في هذه الظاهرة - إلى وقت قريب - قليلة، ومادة الكلام عليه متناثرة في تخصصات شتى؛ إذ كانت المجالات المشهورة المعروفة قديماً تنطرق بين فينة وأخرى إلى موضوع النوم من زوايا مختلفة.

ومن ذلك ما نشرته مجلة (المقتطف) في بعض أعدادها، وذلك في مقالة (غرائب النوم) في العدد ١١ الصادر في ١/ إبريل ١٨٧٩م، ومقالة (مرض النوم) بقلم الأستاذ أحمد زكي عاكف في العدد ٤ الصادر في ١/ إبريل ١٩٢٠م، ومقالة (النوم والأرق) وهو بحث علمي منقول عن مجلة (هاربرز) وقد نشرته المقتطف في ١٢/١٢ ١٣٥٧هـ الموافق للأول من فبراير سنة ١٩٣٩م.

ومن ذلك - أيضاً - ما نشرته مجلة الهلال مقالات في ذلك الشأن كمقالة (ما هو النوم ولماذا ننام؟) وهو بحث بسكيولوجي، وقد نشر في العدد ٥ في ١/ فبراير ١٩١٤م.



## النوم ١٩

ثم بدأ البحث في النوم يتزايد؛ فخرجت مؤلفات تناولته، وعينت به.

ومن أشهر من بحثوا هذا الموضوع العالم السويسري الدكتور (الكسندر بوربلي) المولود في المجر سنة ١٩٣٩م، مدير مختبر النوم في معهد الفارما كولوجي في جامعة زيورخ، وأستاذ علم العقاقير في كلية الطب في الجامعة نفسها، والذي يُعدُّ من أشهر الباحثين على مستوى العالم في مجال النوم والأحلام.

وقد ألف كتاباً في ذلك عنوانه (أسرار النوم) وقد فرغ منه في زيورخ في يناير ١٩٨٤م، وترجمه إلى العربية د. أحمد عبد العزيز سلامة، وأصدره المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب في الكويت في ذي الحجة ١٤١٢هـ وبلغ عدد صفحاته ٢٨٧ صفحة، وقد افتتحه بتصدير أوضح فيه سبب تأليف الكتاب، ثم شرع بالكلام على الموضوع عبر اثني عشر فصلاً ألقى من خلالها نظرة تاريخية على النوم، ويبيِّن بحث العلماء في مراحل النوم، وتعريفاته، وتكلم على الأحلام، والأقراص المنومة، والأرق، واضطرابات النوم، والنوم عند الحيوانات، والنوم والمخ، والحرمان من النوم، والغرض من النوم.

وفي كل بداية فصل يُصدِّره بكلمة لطيب، أو أديب، أو فيلسوف، ثم ينطلق في الفصل عبر عنوانات فرعية.

والحقيقة أن الكتاب ممتع، والجهد المبذول فيه كبير، ويكاد يكون أفضل ما كتب في هذا الباب.

وقد بحث أصل مادة النوم، وتطرق للنوم عند كثير من الأمم، وفي عدد من اللغات والديانات.

ولكنه لم يبحث شيئاً من ذلك في العربية، ولا في الدين الإسلامي، والتراث العربي عموماً؛ ففاته الكثير مما يتعلق بالموضوع.

وهو كتاب أقرب ما يكون إلى التخصص الطبي الخاضع للتجارب والأبحاث.

وعلى كل حال فإن موضوع النوم صار علماً برأسه، يُدرس، ويبحث، ويُتخصص فيه في عالم الطب؛ فصارت له عيادات خاصة، وأربابه المتخصصون فيه.





أصل هذه الكلمة الوضعي، وجذرها الأساس مادة (نوم).  
قال ابن فارس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: «النون، والواو، والميم: أصل صحيح يدل على جمود، وسكون حركة». ويقال لمن نام: نائم، ولكثير النوم: نؤوم، ونؤمّة، ويقال للخامل: نؤمّة.

والنائم: من غَشِيَهُ النعاس، وزال عنه الحس، والتميز.  
والسنة: أول النوم، قال عدي بن الرقاع:  
وسنانُ أَفْصَدُهُ النعاسُ فَرْتَقْتُ      في عينه سنة وليس بنائم  
ويقال لمن يعتربه النوم (نؤام) بوزن (غُراب).

وقد نبّه الأستاذ أحمد زكي عاكف في مقاله في المقتطف المشار إليها آنفاً إلى معنى لطيف حول هذه الكلمة، فقال في خاتمة مقاله: «ولا أختتم هذا البحث دون التعرض إلى مسألة

لغوية، وذلك أن جميع الكلمات المبنية على صيغة (فُعال) تدل على حالة مَرَضِيَّة تستنبط المعنى الذي تدل عليه من مادة الكلمة، وجرثومتها<sup>(١)</sup>.

فإذا نظرنا إلى العلة التي نحن بصدددها نجد في اللغة العربية كلمة (نُوام) ذكرها اللغويون حتى القرن السادس للهجرة؛ فقالوا: (أخذه نُوامٌ بالضم إذا جعل النوم يعتريه).

هذا هو تعريف الجوهري، وعليه جرى صاحب القاموس من بعده.

ثم أشار الأستاذ أحمد زكي إلى أن ابن منظور قد ذكر لهذه الكلمة (نُوام) معنى جديداً لم يصل إلينا عن تقدم من اللغويين المعروفين لنا.

ثم أورد تعريف ابن منظور لكلمة (نُوام) وهو قوله: «أخذه نُوام، وهو مثل السُّبَّات يكون من داء به».

ثم عَقَّب الأستاذ زكي على هذا التعريف الجديد من ابن منظور لكلمة (نوام) بقوله: «ليت شعري من أين التقط صاحب لسان العرب هذا البيان الجديد لتلك اللفظة اللغوية؟ هل اعتمد

(١) الجرثومة: أصل الشيء، ومصدره.

## النوم ١٣ |

على رجل من اللغويين المتقدمين؟ أو على كتاب من كتب الطب ونحن نجهل هذا وذاك؟ وإلا فهل يشير إلى حالة مرضية وصفها له أحد الحجاج الوافدين على القاهرة من أواسط أفريقية»<sup>(١)</sup>. ا.هـ.

وجاء في المقتطف عدد ٢ في فبراير ١٩٣٩م ص ١٣٨ - ١٣٨ نقلاً عن مجلة (هاربرز) ما نصه: «وليس ثمة ريب في أن إحدى الفجوات الكبيرة في علم الحياة الإنسانية جهلنا سرَّ النوم؛ فنحن نعلم علماً لا بأس به أساليب التنفس، ودوران الدم والهضم، والاتصال العصبي في الجسم وأسرارها. أما النوم فلا نجد رأياً واحداً في تفسيره يفوز بإجماع العلماء، أو بما يقرب من إجماعهم» ا.هـ.

ثم ذكر أن من أقدم الآراء في ذلك هو القول بأن النوم فقر وقتي في دم الدماغ، ثم ذكر بعض الآراء حول ذلك الرأي.

هذا وقد عرف ابن عاشور النوم بتعريف لا تكاد تجده في معاجم اللغة؛ إذ هو - كعادته - يضيف على التعريفات ما يوضحها ويزيل إبهامها، فقال: «والنوم معروف، وهو فتور

---

(١) ذكر أستاذ أحمد زكي قبل ذلك قصته.

## ١٦٤ - النوم

يعتري أعصاب الدُّماغ من تعب إعمال الأعصاب، ومن تصاعد الأبخرة البدنية الناشئة عن الهضم، والعمل العصبي؛ فيشتد عند مغيب الشمس، ومجيء الظلِّمة؛ فيطلب الدماغ والجهاز العصبي الذي يدبره الدماغ استراحة طبيعية؛ فيغيب الحس شيئاً فشيئاً، وتثقل حركة الأعضاء، ثم يغيب الحس إلى أن تسترجع الأعصاب نشاطها في اليقظة».

وقال في تفسير قوله - تعالى -: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ... ﴾ [الروم: ٢٣]: «وحالة النوم حالة عجيبة من أحوال الإنسان والحيوان؛ إذ جعل الله في نظام أعصاب دماغه قانوناً يسترد به قوة مجموعته العصبي بعد أن يعتريه فشل الإعياء من أعمال جسده وعقله؛ فيعتريه شبه موتٍ يخدر إدراكه، ولا يعطل حركات أعضائه الرئيسية، ولكنه يشبطها حتى يبلغ من الزمن مقداراً كافياً لاسترجاع قوته؛ فيفيق من نومته، وتعود إليه حياته كاملة» ا.هـ.



## النوم دليل ضعف



فهو من جملة الضعف الذي جبل عليه الإنسان كما قال  
- تعالى -: ﴿ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴾ [النساء: ٢٨].

ولهذا تنزه الله ﷻ عن السنة والنوم، ونفى ذلك عن ذاته  
المقدسة.

وفي ذلك تحقيق لكمال حياته وقيوميته، ودوام تدبيره،  
وكمال علمه؛ فإن السنة والنوم يشبهان الموت؛ فحياة النائم في  
حالتها حياة ضعيفة، وهما يعوقان عن التدبير، وعن العلم بما  
يحصل وقت استيلائهما على الإحساس.

ونفي السنة - كما يقول ابن عاشور - عن الله لا يغني عن  
نفي النوم عنه؛ لأن من الأحياء من لا تعتريه السنة؛ فإذا نام نام  
عميقاً.

ومن الناس من تأخذه السنة في غير وقت النوم؛ غلبةً.

وقد عبّر عن ذلك المعنى امرئ القيس؛ حيث وصف حاله مع النوم فقال - وهو من آخر ما قال -:

فإما تَرزني لا أغمض ساعةً  
من الليل إلا أن أكبَّ فأنعسا  
ولو أن نوماً يشتري لا شترته  
قليلاً كتغميض القطا حيث عرّسا

وقد تمادحت العرب بالقدرة على السهر، قال أبو كبير الهذلي يمدح تابط شراً:

فأتت به حُوشَ الفؤادِ مبطنًا  
سُهداً إذا ما نام ليلُ الهوجلِ

والمقصود أن النوم حاجة بشرية مُلِحَّةٌ، ملائمة لطبيعة الضعف الإنساني، وأن الله - جل ثناؤه - له الكمال المطلق من جميع الوجوه؛ فلا يحجب علمه ولا قيمته وحياته شيء لا حجباً ضعيفاً ولا طويلاً.





## النوم آية ونعمة



ولهذا ذكره الله ﷻ في معرض آياته الدالة على وحدانيته، قال - جل ثناؤه - : ﴿ وَمِن آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ [الروم: ٢٣].

قال ابن عاشور رَحِمَهُ اللهُ فِي تفسِير هذه الآية: «وقد جعلت دلالات المنام والابتغاء من فضل الله لقوم يسمعون لوجهين:

أحدهما: أن هذين حالتان متعاورتان على الناس، قد اعتادوها؛ فقلُّ من يتدبر في دالتهما على دقيق صنع الله؛ فمعظم الناس في حاجة إلى من يوقفهم على هذه الدلالة، ويرشدهم إليها.

وثانيهما: أن في ما يسمعه الناس من أحوال النوم ما هو أشد دلالة على عظيم صنع الله - تعالى - مما يَشْعُرُ به صاحب النوم من أحوال نومه؛ لأن النائم لا يعرف من نومه إلا الاستعداد له، وإلا حين يهب من نومه يعلم أنه كان نائماً.

ثم يبيّن بعض أحوال النائم التي لا يعلمها؛ فيقول: «فأما حالة النائم في حين نومه، ومقدار تنبهه لمن يوقظه، وشعوره بالأصوات التي تقع بقربه، والأضواء التي تنتشر على بصره؛ فتنبهه أو لا تنبهه - كل ذلك لا يتلقاه النائم إلا بطريق الخبر من الذين يكونون أيقاظاً في وقت نومه؛ فطريق العلم بتفاصيل النائمين، واختلافهما - السمع.

وقد يشاهد المرء حال نوم غيره؛ إلا أن عبرته بنومه الخاص به أشد؛ فطريق السمع هو أعم الطرق لمعرفة تفاصيل أحوال النوم؛ فلذلك قيل: ﴿لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾.

وأيضاً لأن النوم يحول دون الشعور بالمسموعات بادئ ذي بدء قبل أن يحول دون الشعور بالمُبَصَّرات».



## الهدى النبوي في النوم



لا ريب أن نبينا محمد ﷺ خير البرية، وأزكى البشرية، ولا  
مرية أن هديه خير الهدى، وأكملة.

ومن جملة ذلك الهدى هديه في النوم، وقد عُنت كتب  
السنة والسيرة، وشروحهما بذلك الهدى أكمل عناية.

ومن أفضل من تطرق لذلك العلامة ابن القيم في كتابه  
العظيم (زاد المعاد في هدي خير العباد) حيث عقد فصلين  
منفصلين يبين من خلالهما ذلك الهدى، أما الأول منهما فعقده  
في المجلد الأول من كتابه المذكور ١٥٦/١ - ١٦١<sup>(١)</sup>.

وعنّون له بقوله: «فصل في هديه وسيرته ﷺ في نومه  
وانتباهه».

---

(١) طبعة دار ابن حزم.

## ■ ■ ■ النوم

وقد استهل ذلك الفصل ببيان ما كان ينام عليه النبي ﷺ فبين أنه كان ينام على الفراش تارة، وعلى النطع تارة، وعلى الحصير تارة، وعلى الأرض تارة بَرْمَاله<sup>(١)</sup>، وتارة عليه كساء أسود.

وأوضح أن فراشه كان أدمأ حَشْوُه لِنَفِّ، وأن وسادته كذلك.

ثم بين هديه في أذكار النوم، وما كان يقوله من أدعية قبله وبعده، وأنه كان ينام على شقه الأيمن، ويضع يده اليمنى تحت خده الأيمن.

وذكر أنه كان ينام أول الليل، ويقوم آخره، وأنه ربما سهر أول الليل في مصالح المسلمين، وكان تنام عيناه ولا ينام قلبه، وإذا نام لم يوقظوه حتى يكون هو الذي يستيقظ.

وساق جملة من الآثار في ذلك، وختم الفصل بقوله: «وكان نومه أعدل النوم، وهو أنفع ما يكون من النوم، والأطباء يقولون: هو ثلث الليل والنهار ثمان ساعات».

---

(١) الرُّمَال: ما زُجِل: أي نسج، أي أن السرير كان منسوجاً بالسعف، ولم يكن عليه وطاء سوى الحصير.

## النوم ٢١ |

وأما الفصل الثاني فعقدته في المجلد الرابع ٣٤٣ - ٣٥٣،  
وعنون له بقوله: «فصل في تدبيره لأمر النوم واليقظة».

ثم قال: «من تدبر نومه ويقظته» وَجَدَهُ أَعْدَلَ نَوْمٍ، وَأَنْفَعَهُ  
لِلْبَدَنِ وَالْأَعْضَاءِ وَالْقَوَى؛ فَإِنَّهُ كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ، وَيَسْتَيْقِظُ فِي  
أَوَّلِ النِّصْفِ الثَّانِي، فَيَقُومُ، وَيَسْتَاكُ، وَيَتَوَضَّأُ، وَيَصَلِّي مَا كَتَبَ  
اللَّهُ لَهُ؛ فَيَأْخُذُ الْبَدْنَ وَالْأَعْضَاءَ وَالْقَوَى حَظَهَا مِنَ النَّوْمِ وَالرَّاحَةِ،  
وَحَظَهَا مِنَ الرِّيَاضَةِ، مَعَ وَفُورِ الْأَجْرِ، وَهَذَا غَايَةُ صِلَاحِ الْقَلْبِ  
وَالْبَدَنِ وَالدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع  
نفسه من القدر المحتاج إليه منه.

وكان يفعله على أكمل الوجوه؛ فينام إذا دعت الحاجة إلى  
النوم على شقه الأيمن ذاكراً لله حتى تغلبه عيناه، غير ممتلئ  
البدن من الطعام والشراب، ولا مباشرٍ بجنبه الأرض، ولا متخذٍ  
للفرش المرتفعة، بل له ضجاع من أدمٍ حشوه ليفٌ، وكان  
يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خذه أحياناً».

ثم ذكر جملة من الفوائد في مفهوم النوم؛ فبين أن النوم  
حالة للبدن؛ يتبعها غورُ الحرارة الغريزية، والقوى إلى البدن  
لطلب الراحة.

ثم قسم النوم إلى قسمين: طبيعي: وهو إمساك القوى النفسانية عن أفعالها وهي قوى الحس والحركة الإرادية.

وغير الطبيعي: وهو ما يكون لعرض أو مرض.

وبين أن للنوم فائدتين جليلتين: إحداهما: سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب والكلال، والثانية: هضم الغذاء ونضج الأخلاط.

وذكر أن أنفع النوم ما كان على الشق الأيمن، وأن أردى النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردى منه أن ينام منبطحاً على وجهه، وذكر بعض الآثار وأقوال الأطباء في ذلك.

ثم أوضح أن النوم المعتدل مُمَكِّن للقوى الطبيعية من أفعالها، مريح للقوة النفسانية.

ثم تعرض للنوم في النهار فقال: «ونوم النهار رديٌّ يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون، ويورث الطُّحال، ويرخي العصب، ويكسل ويضعف الشهوة إلا في الصيف وقت الهاجرة، وأرداه نوم أول النهار، وأردى منه النوم آخره بعد العصر.

وذكر أن عبد الله بن عباس رأى ابناً له نائماً نومة الصُّبْحَة، فقال له: قم، أتنام في السَّاعَة التي تقسِّم فيها الأرزاق؟!

وأنه قيل: إنَّ نوم النهار ثلاثة: خُلُقٌ، وخُرْقٌ، وحُمُقٌ، فالخلق: نومة الهاجرة، وهي خلق رسول الله ﷺ والخُرْق: نومة الضحى تشغل عن أمر الدنيا والآخرة، والحُمُق: نومة العصر.

وقال بعض السلف: من نام بعد العصر فاخْتَلِسَ عقلُ، فلا يلومنَّ إلا نفسه، وقال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى

خيالاً ونومات الغصير جنوناً

ثم ختم كلامه في ذلك الفصل بما جاء في الصحيحين عن البراء بن عازب أن رسول الله ﷺ قال: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقِّك الأيمن، ثم قل: اللهم إني أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجأ منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيتك الذي أرسلت، واجعلهنَّ آخر كلامك، فإن متَّ من ليلتك متَّ على الفطرة.»

ثم شرع في شرح الحديث بكلام يعز نظيره، فقال: «ولما كان النائم بمنزلة الميت، والنوم أخو الموت - ولهذا يستحيل على الحي الذي لا يموت، وأهل الجنة لا ينامون فيها - كان النائم محتاجاً إلى من يحرس نفسه ويحفظها مما يعرض لها من الآفات، ويحرس بدنه - أيضاً - من طوارق الآفات، وكان ربه فاطره - تعالى - هو المتولي لذلك وحده - علم النبي ﷺ النائم أن يقول كلمات التفويض والالتجاء والرغبة والرهبه؛ ليستدعي بها كمال حفظ الله له وحراسته لنفسه وبدنه، وأرشده مع ذلك إلى أن يستذكر الإيمان، وينام عليه، ويجعل التكلم به آخر كلامه؛ فإنه ربما توفاه الله في منامه؛ فإذا كان الإيمان آخر كلامه دخل الجنة.

فتضمن هذا الهدى في المنام مصالِح القلب والبدن والروح، في النوم واليقظة، والدنيا والآخرة؛ فصلوات الله وسلامه على من نالت به أمته كل خير.

وقوله: (أسملت نفسي إليك): أي جعلتها مسلمة لك تسليم العبد المملوك نفسه إلى سيده ومالكه.

وتوجيه وجهه إليه يتضمّن إقباله بالكلية على ربه، وإخلاص القصد والإرادة له، وإقراره بالخضوع والذل والانقياد قال - تعالى -: ﴿ فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسَلَّمْتُ وَجْهِيَ لِلَّهِ ﴾ [آل عمران: ٢٠].



وذكر «الوجه» إذ هو أشرف ما في الإنسان ومجمع الحواس، وأيضاً ففيه معنى التوجه والقصد من قوله:

.....

رب العباد إليه الوجه والعمل

وتفويض الأمر إليه: رده إلى الله سبحانه، وذلك يوجب سكون القلب، وطمانينته، والرضى بما يقضيه، ويختاره له مما يحبه ويرضاه.

والتفويض من أشرف مقامات العبودية، ولا علة فيه، وهو من مقامات الخاصة خلافاً لزاعمي خلاف ذلك.

وإلجاء الظهر إليه - سبحانه - يتضمن قوة الاعتماد عليه، والثقة به، والسكون إليه، والتوكل عليه؛ فإن من أسند ظهره إلى ركنٍ وثيقٍ لم يخف السقوط.

ولمّا كان للقلب قوتان: قوة الطلب وهي الرغبة، وقوة الهرب وهو الرهبة، وكان العبد طالباً لمصالحه، هارباً من مضاره - جمع الأمرين في هذا التفويض والتوجه، فقال: (رغبة ورهبة إليك).

ثم أثنى على ربه بأنه لا ملجأ للعبد سواه، ولا منجاة له منه غيره؛ فهو الذي يلجأ إليه العبد؛ لينجيه من نفسه، كما في

الحديث الآخر: (أعوذ برضاك من سخطك، وبعفوك من عقوبتك، وأعوذ بك منك) فهو - سبحانه - الذي يعيد عبده، وينجيه من بأسه الذي هو بمشيئته وقدرته؛ فمنه البلاء، ومنه الإعانة، ومنه ما يطلب النجاة منه، وإليه الالتجاء في النجاة؛ فهو الذي يُلجأ إليه في أن ينجني مما منه؛ فهو رب كل شيء، ولا يكون شيء إلا بمشيئته: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ﴾ [الأنعام: ١٧]، ﴿قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً﴾ [الأحزاب: ١٧].

ثم ختم الدعاء بالإقرار بالإيمان بكتابه ورسوله، الذي هو ملاك النجاة والفوز في الدنيا والآخرة؛ فهذا هديه في نومه.

فهذا هو حاصل ما تطرق له ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ فِي كَلَامِهِ عَلَى الْهَدْيِ النَّبَوِيِّ فِي النَّوْمِ، وَهُوَ مِنْ أَجْمَعٍ مَا جَاءَ فِي ذَلِكَ الشَّأْنِ.



## سابعاً النوم في الأدب العربي

للنوم في أدب العرب حضورٌ ووهج، ولهم فيه آراء، ونظرات، ومادة صالحة للدراسة، والتحليل، وهي متوافرة في شعرهم، ونثرهم، وأمثالهم.

فمن ذلك أن العرب كانت تمدح بخفة الرأس عند النوم، وتذم النومة - وهو النوم الكثير النوم -.

ومن ذلك قول أحدهم في مدح ابنه:

أعرف عنه قلة النعاسِ وخفةً من رأسه براسي  
ويمدحون سرعة الانتباه من النوم، ومن ذلك قول  
شبيب بن برصاء مفتخراً بكرمه:

لقد علمت أم الصَّبِيِّين أنني

إلى الضيف قوام السنتِ خروج

ويعني بقوله: (قوام السنت): أنه سريع الانتباه، والسنة:

شدة النعاس، وليس النوم بعينه.

ويرون أن ذلك دليل على الهمة، والحزم، والجد، قال تأبط  
شراً:

إذا خاط عينيه كرى النوم لم يزل  
له كالىء من قلب شيحان فاتك

و(الشيحان): الجاد في أمره، الذي إذا همَّ بشيء فعله.

فقوله: (إذا خاط... ) يريد أن النوم مرَّ فيه، وليس يريد التمكن  
منه، حتى يجعل أجبانه كالمخيطه؛ فإذا نام النَّوْمَةُ التي أشار إليها  
لم يزل له رقيب وحافظ من قلب رجل قلب جاد في الأمور.  
وقال آخر:

إني أبيت قليل النوم أرقتني  
قلب تصارع فيه الهم والهمم

وقال لقيط الأيادي:

لا يطعمُ النوم إلا ريث يبعثه  
همَّ يكاد حشاه يقصم الضلعا

ويقال: «ما كان نوم فلان إلا غراراً»: أي خفيفاً، والغرار:  
شفرة السيف والسهم.

وقال مهيار الديلمي:

أتعبه تغليسه في الدجى من طلب الراحة فليتعب

ومن أمثالهم في ذلك: (إنه لشديد جفن العين): يضرب

لمن يقدر أن يصبر على السهر.

وقولهم: (اتخذ الليل جملاً) يضرب لمن يعمل العمل بالليل.

وقولهم: (أخف رأساً من طائر) قال الشاعر:

يبيت الليل يقظاناً خفيف الرأس كالطائر

وكما أن العرب تمدح خفة النوم، فهي - كذلك - تدم ثقل

الرأس، وكثرة النوم، قال عروة بن الورد:

لحا الله صعلوكاً إذا جنَّ ليله

مصافي المشاشِ آيفاً كل مجزر

ينام عشاءً ثم يصبح ناعساً

يَحْتُ الحصى عن جنبه المتعفر

يريد أنه أكوّل يلتقط كل ما يتناثر من المشاش في المجازر،

والمش: كل عظم مشتبك فيه دسم، فهو ينام؛ لدناءة همته، ثم

يأتي عليه الصباح وهو ناعس يحت ما لصق به من الحصى.

وقال حاتم الطائي:

لحا الله صعلوكاً مناه وهمه  
 من العيش أن يلقي لبوساً ومغتما  
 ينام الضحى حتى إذا نومه استوى  
 ننبّه مثلوج الفؤاد مورّما

وكما قال أحدهم مبيناً أن نوم الضحى من خوارم المروءة،  
 وقرن ذلك بمعاقرة الخمر:

نومُ الغداةِ وشُرْبُ بالعشيات      موغَّلان بتهديم المروءات  
 ويقصد بذلك من ينام كسلاً، ويقعد عن طلب الرزق،  
 والكفاف، وإعفاف النفس، والترفع عن المسألة.

وقال الرصافي على سبيل التهكم:

ناموا ولا تستيقظوا ما فاز إلا التُّومُ

وقال البرذوني:

وتهدى خطوه جثث كسالى      تفيق من الرقاد إلى الرقاد  
 تعيد تناوباً أو تبتيديه      كأسحار العجائز في البوادي

ومن أمثالهم قولهم: (أنوم من كلب): قال رؤبة:

لاقيت مطلاً كنعاس الكلب      وعِدَّةُ هاج عليها صبحي

## النوم ٣١ |

وقد خالف بعضهم، فقال: (أيقظ من الكلب) وزعم أن الكلب أيقظ حيوانٍ عينا؛ فإنه أغلب ما يكون النوم عليه يفتح من عينيه بقدر ما يكفيه للحراسة، فذلك ساعة وساعة.

وهو - في ذلك كله - أيقظ من ذئب، وأسمع من فرس، وأحذر من عقق.

ثم إن للشعراء أحوال مع النوم، ولهم مع طول الليل وقصره حكايات يطول ذكرها، وسيأتي نماذج من ذلك عند الكلام على الأرق.

ويرون أن من أنواع الجودِ الجودَ بالسهر، ومسامرة الضيفِ والمهموم كما قال أحدهم في ممدوحه:

مُتَيْمٌ بالندى لو قال قائله

هب لي جميع كرى عينيك لم ينم

ومن الغريب في ذلك أن ترى في المنام أنك تقول شعراً، أو تسمع شعراً جديداً لم تكن سمعته أو قرأته من قبل.

ويمرُّ بي ذلك كثيراً؛ وربما صحوت من النوم وأنا أترؤى بعض الأبيات، ولو كتبتها في حينها لاستذكرتها، وقد حصل شيء من ذلك، فكتبته، ولا أزال أذكره.

وقد ذكر لي ذلك عدد من الأجلة ممن يقولون الشعر،  
ويتروونه، كالشيخ الأديب محمد بن أحمد الفراج؛ فقد ذكر لي  
أن ذلك يمر به كثيراً.

وذكر لي الأستاذ الشاعر إبراهيم بن أحمد المنصور شيئاً  
من هذا القبيل، وقال: إنه في يومٍ من الأيام فور قيامه من النوم  
أخذ بورقة وقلم، وسجل بعض ما علق بذاكرته من ذلك.

ومن طريف ما يحصل من ذلك ما ذكره الرواة أن الشاعر  
المشهور الضرير بشار بن برد مات له حمار، فلما زاره أصدقاؤه  
للعزاء أظهر لهم أنه مغموم محزون؛ فألحوا عليه في السؤال  
يريدون معرفة سبب حزنه؛ فقال لهم: إنني رأيت حماري في النوم؛  
فقلت له: ويلك! مالك ميتٌ؟ فقال الحمار: إنك ركبتني يوم كذا  
وكذا؛ فمررنا على باب الأصبهاني، فرأيت أتاناً<sup>(١)</sup> فعشقتها؛ فمت.

وزعم بشار أن حماره أنشد قائلاً:

سِدي مِلُّ بعناني	نحو باب الأصبهاني
إن بالباب أتاناً	فَضَّلْتُ كُلَّ أتانِي
تَيْمَنِي يَوْمَ رحنا	بشناياها الجِسَان

(١) الأتان: أنثى الحمار.



وبفنج ودلالٍ      سَلَّ جسمي وبِراني  
ولها خدُّ أسيلٌ      مثل خدِّ الشَّيفرانِ  
فبها متُّ ولو عشد      ت إذا طال هواني

فقال له أحد جلسائه: ما الشيفران يا أبا معاذ؟

فقال بشار: ما يدريني؟ هذا من غريب الحمُر؛ فإذا لقيتم  
حماراً فَسَلُّوه.

ويذكر الطبيب الفيلسوف ابن سينا بعض ما يقع له من الأحوال  
في النوم، فيذكر أنه يرى أغلب المسائل التي يبحثها في المنام،  
وفي ذلك يقول بعد كلام حول طريقته في بحث المسائل: «وكنت  
أرجع بالليل إلى داري، وأضع السراج بين يدي، وأشتغل بالقراءة  
والكتابة؛ فمهما غلبني النوم، أو شعرت بضعف عدلت إلى شرب  
قدح من الشراب ريثما تعود لي قوتي، ثم أرجع إلى القراءة.

ومهما أخذني النوم أحلم بتلك المسائل بأعيانها حتى إن  
كثيراً من المسائل اتضح لي وجوهها في المنام».

والحقيقة أن ذلك الباب يطول، وتكفي الإشارة إليه ههنا؛  
إذ المقام لا يحتمل التفصيل.



## ثامنًا الأرق، واضطرابات النوم



وهذه المشكلة من أكبر مشكلات النوم، وأكثر أعراضه شيوعاً في العالم.

وفي تاريخ الأمم وأدبياتها الكثير من الشكوى من هذه الظاهرة، وخصوصاً عند حلول المصائب، أو المخاوف، أو الهموم، أو التهديد، أو المرض، أو فزط العشق، أو نحو ذلك.

وتاريخ الأدب العربي حافل بالشكوى من الأرق، وللشعراء من ذلك نصيب غير منقوص، وقد عبروا عن تلك الشكوى، وما يعانونه منها؛ فلطالما اشتكوا طول الليل، ومعاناة السهر إذا ضافتهم الهموم، ونزلت في رَحْلِهِم الغموم؛ فهذا امرئ القيس يشتكي طول الليل؛ لهموم نزلت به فيقول:

وليلٍ كَمَوْجِ البحرِ أرخى سدوله

عليّ بأنواع الهموم ليتلي

فقلت له لما تمطى بصلبه  
وأردف أعجازاً وناءً بكلكل  
ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي  
بصبح وما الإصباح منك بأمثل

وهذا النابغة الذبياني يقول فرقاً من وعيد النعمان بن المنذر، شاكياً طول الليل، وكأن حيةً لدغته، وأفرغت سُمها في جسده:

فبثُّ كأني ساورتني ضئيلةً  
من الرُقش في أنيابها السم ناقع  
ويقول - أيضاً - معذراً للنعمان:

أتاني - أبيت اللعن - أنك لمتني  
وتلك التي أهتم منها وأنصب  
فبثُّ كأن العائدات فرشن لي  
هراساً به يُعلي فراشي ويُقشب

والعائدات: الزائرات في المرض، والهراس: الشجر الكبير الشائك، ويُقشب: يجدد.

يقول: إنني بسبب وعيدك كأنني أنام على فراش من الشوك  
يُجَدِّدُ لي بين فينة وأخرى.

وهذا بشار بن برد يعبر عن طول الليل وقصره بحسب  
ما تجود به محبوبته من الوصل والهجر، فيقول:

لا أَظْلِمُ الليلَ ولا أدْعي      أن نجومَ الليلِ ليست تغوز  
كئلي كما شاءت فإن لم تَرُزْ      طال وإن زارت فلئلي قصير  
تُصَرِّفُ الليلَ على حُكمها      فهو على ما صرَّفته قدير  
يطوّل الليلَ مراعاته      وكل شيء لا يراعى قصير  
ونفثةُ السحر والحكمة تكمنُ في البيت الأخير.

وهذا الحصري القيرواني يعبر عن معاناته من طول الليل  
بسبب ما يلقاه من الوجد، فيقول:

يا ليلُ الصبِّ متى غده      أقيام الساعة موعده  
رقد السُّمَّارُ فأزقه      أسف للبين يردده  
هذا وإن مشكلة الأرق، واضطرابات النوم، تصنف مرضاً،  
ويعاني منها كثير من البشر.

وقد حدّد الدكتور الكسندر بوربلي هذه المشكلة بثلاث صور  
قد تقع إحداها منفصلة عن الأخرين، وقد تقع الثلاثة مجتمعة.

وفي ذلك يقول في كتابه (أسرار النوم ص ١٢٢ - ١٢٣):  
 «أما أكثر الشكاوى شيوعاً فهي صعوبة الدخول في النوم، أو  
 الاستسلام له؛ وهنا نجد أن شخصاً يرقد في الفراش يقظاناً  
 يعاني العذاب عدّة ساعاتٍ متصلة في بعض الحالات الشديدة.

وبينما نجد أن الناس من أصحاب النوم الجيد يأوون إلى  
 الفراش، ثم لا يمضي عليهم أكثر من دقائق قليلة إلا وقد  
 استسلموا للنعاس - نجد أن الناس من أصحاب مشكلات النوم  
 يواصلون انتظار مجيء النوم دون جدوى، وتراهم يتقلبون  
 ويتحركون، وهم يستمعون إلى الساعة تدق اكتمال الساعة من  
 بعد الساعة من غير أن يتمكنوا من النعاس.

ثم إن هناك صورةً ثانيةً من الاضطراب هي كثرة الاستيقاظ  
 أثناء الليل، والناس من أصحاب هذه الاضطراب يكون نومهم  
 شديد السطحية، ويظلون يفيقون المرة بعد المرة من النوم،  
 وهم في العادة يستأنفون النعاس بسرعة، ولكنهم في بعض  
 الأحيان يعانون من الرقاد مستيقظين في منتصف الليل.

والصورة الثالثة من المشكلات هي أن يستيقظ المرء في  
 ساعة مبكرة أكثر مما ينبغي في الصباح، ثم يتعذر عليه مواصلة  
 النوم بعد ذلك».

ويضيف الدكتور بوربلي أن بعض من يدعون أنهم لم يناموا طيلة الليل ليسوا صادقين؛ إذ تظهر سجلات المختبر أنهم ناموا عدة ساعات، لكنهم يبالغون في تقدير طول الوقت الذي قضوه بانتظار النعاس.

ويبين أن الرضا عن مدى النوم يختلف باختلاف الناس؛ فمَنهم من يرضى بالقليل والمتقطع، ومَنهم من لا يرضى بذلك. ويبين أن أسباب الأرق ناجمة عن القلق، والاكتئاب، واجترار المآسي، والأفكار السيئة.

ويذكر أن بعضهم لا يتأخر نومه بسبب الهموم، وإنما بسبب الأخبار أو التوقعات السارة.

وأحياناً يكون بسبب صحب المدن، أو المرض، أو أحوال الجو.

ويذكر بعد ذلك وسائل لتحسين النوم، ومنها: تنظيم موعد النوم، وتخصيص ساعات المساء للأنشطة الترويحية، والاسترخاء، وتجنب المنبهات الكافيين، والكحول، والنيكوتين.

## النوم ٣٩ |

ومنها توافر الظروف المشجعة على النوم كأن تكون الغرفة مظلمة هادئة، جيدة التهوية معتدلة الحرارة، وأن يكون السرير مريحاً.

وإن ظل النوم متقطعاً فلينهض من فراشه، وليتقّم ببعض الأعمال، وإن كان الأمر خطيراً فليراجع الطبيب.



## تاسعاً

### التصالح مع الأرق

من أعظم ما يشق على النفوس أن يجتمع إلى الأرق الهمم، والكدر، وضيق الصدر؛ فيكون الألم مضاعفاً.

هذا ومن الأمور التي تعين على النوم، أو السلامة من هم الأرق - التصالح مع الأرق؛ بحيث لا يكبر على الإنسان أمر الأرق؛ فتكون المصيبة مصيبتين: أرق، وهم.

وأذكر ههنا أنني كتبت مقالة قبل ست عشرة سنة بعنوان (فلسفة أبي علي في النوم) ونشرتها في حينها، وهو موجود في كتابي (خواطر ص ٨٨ - ٩٠) وهي تدور حول ذلك المعنى، وها هي بعد حذف مقدمتها: «كنت كغيري أنزعج إذا أرقْتُ، فيجتمع مع الأرق الهمم، حتى يسر الله لي الحج في عام ١٤٠٢هـ مع مجموعة من الأقارب كهولاً، وشباباً.

وكان من بين المجموعة قريب لي، اسمه: عبد الرحمن بن علي الحمد، ويكنى بأبي علي، وكان عمره آنذاك قريباً من



## النوم ٤١ |

الرابعة والأربعين، وكان ذا طرفية، وظرف، وشهامة، وخدمة للآخرين، وكان يجيد الطبخ، ويحرص على إيناس من معه بدون أدنى تكلف، وكان يقود إحدى السيارات، وكانت الرحلة للحج من أول يومٍ من عشر ذي الحجة.

ولا يخفى ما في ذلك من التعب في تلك الأيام من جراء طول المدة، وشدة الحرارة، ونقل الماء، والتنقل بين المشاعر وما جرى مجرى ذلك.

ولما قضينا من منى كل حاجة

ومسح بالأركان من هو ماسح

سلكنا طريق المدينة النبوية قاصدين مسجد رسول الله ﷺ وكان الطريق آنذاك غير مزدوج، بل هو طريق واحد للذهاب والأيب، فحصل حادثٌ مروريٌّ في منتصف الطريق، فتوقف السير، وكان الوقت منتصف الليل؛ فما كان منا إلا أن أخذنا ذات الشمال، وأنزلنا الفرش؛ كي نرتاح ريثما يفتح الطريق؛ فما إن نزلنا حتى أخلد الصبح إلى نوم عميق؛ لأن الإعياء قد بلغ بهم مبلغه. أما صاحبنا أبو علي فله شأنٌ آخر؛ إذ يكاد يكون أشدهم إعياءً، وأكثرهم حاجةً إلى الراحة والنوم؛ فلما وضع رأسه على الوسادة ظن أن الفراش سيسلمه إلى نومٍ طويل، وأحلامٍ سعيدة.

ولكنه فوجئ بأن النوم بعيدٌ عنه، فحاول فلم يفلح.

حينها بدأ يخاطب نفسه بكلماتٍ يسمعها من بجواره، ويقول: (يا جسيمي: الفراش أمامك، والطريق واقف، والنوم مهيبٌ لك، وليس لديك أي شغل، وغداً أمامك طريق، فإذا أردت النوم، وكانت لك به حاجة فنام، وإلا فأنت وشأنك، واعلم بأن هذه فرصتك للنوم، أما إذا طلع الفجر، وصلينا فسنواصل السير، وإن بلغ بك التعب ما بلغ).

سمعت منه هذه الكلمات، وإذا بها تحمِلُ حكمةً فطريةً رائعة لو تدبرها العاقل لأراحته من الهم إذا طار عنه النوم، وأزقه السهاد.

ولقد أفدت من فلسفة صاحبنا أبي علي هذه، فإذا تعاصى عليّ النومُ تركته وشأنه، وأقصرت عن مِيتِهِ، والتذلل له؛ فأعمد إلى مطالعة، أو قراءة، أو تصحيح أبحاث، أو مراجعة كتاب، أو إكمال كتابة، أو نحو ذلك؛ فإن أتى النوم من تلقاء نفسه فيها ونعمت، وإن غادر كان فيما أنا بصدده خيرٌ وبركة.

وبعدُ فَجَرَّبُ فلسفة أبي علي، وخذ بوصفته، فإذا طار عنك النوم فاشتغل بالذكر، أو قراءة القرآن، والصلاة، أو قم بما تريد القيام به من أعمالٍ تحتاج إلى تأملٍ، وهدوءٍ بال.

## النوم ٤٣ |

ألست طيلة النهار تبحث عن جو هادئ، وتحاول إسكات الصغار في المنزل؛ ليصفو لك الجو، وتقوم بالبحث أو القراءة، أو التأمل؟

ها هو الجو مهياً لك، وهذه فرصتك التي ربما تكون خيراً لك، والصلاة خيرٌ من النوم.

وبعد أن نشرت المقالة صرت أعرضها على أبي علي، وكلما قابلته ذكّرتهُ بها إلى أن توفي رَحِمَهُ اللهُ عام ١٤٤١ هـ.

ومما يذكر في التصالح مع الأرق ما جاء في المقتطف عدد ٢، في ١/ فبراير عام ١٩٣٩ م مما يروى عن الفيلسوف بالمير أستاذ الفلسفة في جامعة هارفرد سابقاً أنه كان يقول لطلبته: إنه لم ينم ليلة كاملة منذ شبابه، وقلما نام أكثر من ساعتين متواليتين، وبعد ذلك يأرق ساعة أو ساعتين ثم ينام، ولكنه تعلم بالاختبار أن يسترخي في ساعة الأرق، ويجتنب التفكير فيما يشغل البال؛ فيقضي الليلة بين النوم واليقظة من غير أن يصاب بتعب ما، ثم ينهض في الصباح وافر النشاط كأنه نام نوماً هانئاً طوال الليل، وقد عاش على ذلك حتى بلغ الحادية والتسعين.

هذا وسيأتي مزيد بيان للتصالح من الأرق في فقرات آتية.

## النوم القهري



ومن اضطرابات النوم: الشعور بالنعاس في أوقات غير مناسبة وذلك ما يعرف طبيّاً باسم (النوم القهري).

وهناك أبحاث ودراسات حول هذا النوع، ومن آخر ما كتب في ذلك مقالٌ للأستاذ الدكتور عادل بن سالم الحربي استشاري طب الأطفال والأمراض الصدرية وطب النوم، وذلك في مجلة (تنفس الطبية العدد ٣٤ يونيو ٢٠٢١م) الصادرة عن الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر.

ويُعرّف مرض النوم القهري - كما يقول الدكتور الحربي - بأنه الشعور المستمر بالنعاس، والرغبة في النوم في أوقات غير مناسبة.

وعادةً ما يعاني المريض المصاب به من نوبات نوم، أو نعاس مستمر، وشعور بتعب لا يزول سواء طالّت ساعات النوم أو قصّرت.

## النوم ٤٥ |

وقد تطرق لمسببات النوم القهري، فأوضح أن ما يعرف عن هذا الاضطراب منشؤه جزءاً من الدماغ مسؤول عن تنظيم فترتي النوم واليقظة، ونتيجة لذلك يتعرض المصاب به لنوبات نوم أو أجزاء من النوبات خلال فترة اليقظة.

ويبين أن السبب الرئيس وراء حدوث هذا الاضطراب لا يزال مبهماً.

وأوضح أن أكثر أعراض النوم القهري شيوعاً هي النعاس الشديد أثناء النهار، وشلل اليقظة المفاجئ، وشلل النوم (الجاثوم) وهلوسة ما قبل النوم.

ثم يثير الدكتور تساؤلاً، وهو قوله: متى يتطلب استشارة الطبيب؟

ويجيب عن ذلك التساؤل بقوله: «إن كنت واجهت أحد أعراض اضطراب النوم القهري، أو كانت أيٌّ منها تؤثر على قدرتك على القيادة، أو أدائك الوظيفي، وتحصيلك الدراسي، وممارسة أي نشاطك من أنشطتك اليومية، أو عرقلت هذه الأعراض طبيعية نشاطاتك الاجتماعية، أو علاقاتك الشخصية - فإنه من المهم جداً زيارة الطبيب المختص».

ثم بين الدكتور كيفية تشخيص اضطرابات النوم القهري عبر خطوات: الأولى: التشخيص، وهو الخضوع لفحص شامل، والتقييم على يد طبيب مختص للتأكد من عدم وجود مشكلات طبية سبب ذلك.

والخطوة الثانية: زيارة أخصائي في طب النوم.

والثالثة: زيارة مركز علاج اضطرابات النوم؛ للتعرف على تاريخك الطبي وإجراء فحص شامل.

وقد يُحتاج إلى إجراء اختبارين شائعين للتأكد من صحة التشخيص، وتحديد حدة الاضطرابات، واختبار النوم الليلي، واختبار آخر للنوم المتعدد النهاري.

ثم يختم الدكتور مقاله بكيفية معالجة المصاب باضطراب النوم القهري، بأنه لم يتم التوصل حتى الآن لعلاج يقضي على هذا الاضطراب تماماً، غير أنه من الممكن التحكم بأعراضه المتعددة، أو تخفيف حدتها، بحيث لا يصاب المريض بذلك بصورة متكررة، أو شديدة.

وأوضح أن مراحل العلاج تتم بالعلاج الطبي عبر العقاقير، وبالعلاج السلوكي وذلك بإجراء بعض التعديلات في أسلوب

الشخص المصاب، ومنها اتباع جدول مناسب للنوم والاستيقاظ مع محاولة الانضباط على هذه المواعيد قدر المستطاع.

وقد يكون أخذُ غفواتٍ قصيرةٍ منتظمةٍ مفيداً للمريض.

ومنها أخذ الحذر أثناء الممارسة لنشاطات قد تسبب خطراً على الإنسان إن استسلم للنوم، كقيادة السيارة.

ومنها اتباع إرشادات الطبيب بعناية، ومنها إدارة البيئة المحيطة بك.

ويعني بذلك أن يُحسِنَ المريضُ بالنومِ القهريِّ التعايشَ مع أسرته وزملائه في العمل؛ وذلك عبر تثقيفهم بذلك الداء، وإشعارهم أن ما يرونه منه ليس ناتجاً عن إهمال أو اكتئاب، أو كسل، أو قلة قدرة.

وإنما هو سلوك خارج عن الإرادة؛ فذلك أدعى للتعاون معه، والتماس العذر له.

وقد يوجدون للمصاب بالنوم القهري عملاً يتناسب وطبيعته؛ فيكون أكثر حماساً وإنتاجاً.



## أهمية الكلام في النوم



وهذه الظاهرة مما يبحث في موضوع النوم، وتتفاوت - كما يقول الدكتور الكسندر بوربلي - تفاوتاً ملحوظاً من حيث شدته، وطول فترته؛ فهناك من قد يقتصر على أن يقعد في سريره بعد أن كان مستلقياً، أو أن يغمغم ببضع كلمات قد تكون غير مفهومة في الغالب، ثم يعود، فيستلقي على السرير مباشرة؛ لينام. وهناك من ينهض من فراشه، ويتجول في أنحاء غرفته، وقد يرتدي ملابس الخروج، وتكون عيناه مفتوحتين، وله تمكُّن من تجنب الاصطدامات، وقد يجيب عن بعض الأسئلة الموجهة إليه، وقد يكون الأمر أكثر من ذلك؛ فهذه بعض مظاهر تلك الظاهرة - كما يحددها الدكتور بوربلي -.

وهذه الظاهرة تأخذ أبعاداً كثيرة، وأذكر لما كنا صغاراً كان أحد الأصدقاء من أبناء الجيران ممن يمشون أثناء النوم في الليل؛ فكان يخرج من منزل أهله منتصف الليل إلى منزل أحد



## النوم ٤٩ |

أصدقاء أخيه الأكبر، ويطرق بابهم ويقول: أين فلان، وكان أخوه يرسله أحياناً في النهار؛ لينادي ابن جيرانهم، وكانوا يربطون رجل ذلك الصديق برجل أخيه، أو بحجر ثقيل؛ تفادياً لقيامه في الليل.

وأعرف أحد الأصدقاء يقطع مسافة ليست باليسيرة مشياً وهو نائم، وأذكر في أحد سنوات الحج أنه قطع مسافة من أول منى إلى قريب من آخرها مشياً وهو نائم، حيث انتقل من أحد المخيمات إلى مخيم آخر.

ويحدثني أحد الأصدقاء أن صديقاً له يمشي في النوم، وأن أحد إخوانه كان يربط رجل أخيه بحبل، ويربط الطرف الآخر برجله، فكان يقوم ويحل رباطه، ويسير مسافة طويلة.

ولكن الذي يلاحظ أن ذلك يشيع عند الأطفال، وأنهم إذا كبروا تلاشت عندهم تلك العادة.

وأما سبب ذلك - فكما يقول الدكتور بوركلي - لا يزال غير معروف، وربما يكون نتيجة استعداد وراثي.

وقريب من المشي أثناء النوم الكلام وهذه الظاهرة تحدث لبعض الناس؛ فيتكلمون أثناء النوم بكلام مفهوم.

## ١٠٥ النوم

وأعرف أحد الأصدقاء يخطب كثيراً وهو نائم؛ بحيث يقوم، ويحمد الله، ويصلي على النبي ﷺ ويشرع في الخطبة، ولا تلاحظ عليه ملحظاً.

ويحدثني أحد الأصدقاء عن صديق له أنه كان إذا نام شرع في الكلام عن كل ما يحصل له أثناء النهار؛ فكانت أمه لا تسأله عن ذهابه وإيابه؛ لأنها تسمع ذلك منه أثناء النوم.



## ثاني عشر أحوال الناس في النوم

للناس في النوم أحوال مختلفة، ولهم في ذلك غرائب وعجائب، وحكايات يطول ذكرها، ويتعذر حصرها.

وفيما يلي ذكر لشيء من تلك الأحوال بغض النظر عن تحليلها الطبي، أو بُعدها النفسي؛ فمن تلك الأحوال اختلاف الناس في سرعة النوم وتأخره؛ فمن الناس من ينام أول ما يهيم بالنوم، ومنهم من لا يتأتى له النوم إلا بالتي واللتيا.

وقد تكون سرعة النوم دليل على البلادة، والاستكانة، وقلة المبالاة.

وقد تكون نتيجة عدل، وسلامة صدر، وراحة ضمير، وقد تكون بسبب قوة قلب، وقلة انزعاج.

ومما يحضرني في ذلك الشأن أن رجل أعمال أعرفه، وهو من ذوي الأموال الطائلة، والتجارات المتنوعة في أماكن متفرقة، وفي مدن ودول مختلفة، وهو من ذوي الكرم، وسعة

النفس، وأداء الحقوق، وقد دار بيني وبينه حديث في يوم من الأيام حول تشعب التجارة، وتشنت القلب في أوديتها؛ فذكر لي شيئاً من ذلك، ثم قال كلمة أدهشتني، حيث قال: «تصدق أنني أول ما أضع رأسي على المنام أنام بكل راحة ويسر».

فقلت له: هذه نعمة كبرى يستوجب شكرها.

ثم قال: «أتدري لماذا؟ قلت: لا.

فقال: «إنني بفضل الله لا أنام وفي ذمّي حق لأحد شيء، حتى العمال الذين يعملون عندي وهم يبلغون الآلاف لا أؤخر راتب أحد منهم يوماً واحداً.

والحقوق التي بيني وبين الناس لا أماطل فيها، وإذا كانت لا تنتهي إلا بنوع غبن عليّ أنهيتها، وتنازلت عن بعض حقّي الذي ربما يصل إلى المليون ريال؛ تكرمًا، ورغبةً في هدوء بالي، وبراءة ذمّي، وشراءً لراحة بالي بمالي لا العكس».

ويذكر لي أحد الزملاء أنه يعرف شخصاً له أربع زوجات، وعنده أعمال كثيرة متفرقة، وله علاقات واسعة، وكثيراً ما تكون له أو عليه قضايا منظورة في المحاكم.

يقول صاحبي: «وفي يوم من الأيام قَرَّب الحج، فقال ذلك الرجل: إنني أود الحج، فقال له بعض جلسائه: كيف تحج ولديك هذه الشواغل التي تحتاج إلى أن تتخلص منها؛ كي تحج خصوصاً وأنت حججت أكثر من مرة؟ فقال: الأمر يسير، بعد الحج أعود إليها».

يقول صاحبي: «ثم حج ذلك الرجل، وكان إذا أوى إلى فراشه في الحج نام نوماً عميقاً جداً، فسأله أحد أصحابه عن سر ذلك النوم، وقال له: ألا تفكر بما ينتظرك بعد الحج؟ وكيف ترتاح وتنعم بالنوم ووراءك ما وراءك؟».

فقال: أنا عندي نظرية المِلْفَات؛ فإذا أغلقت مِلْفًا تركته؛ فلا أفكر فيه حتى أرجع إليه؛ فلا أخلط بين هذا وذاك!».

ومن غرائب الناس في النوم ما ذكره العلامة محمد كرد علي رئيس المجمع العلمي في دمشق ت: ١٣٧٢هـ في كتابه (كنوز الأجداد ص ٢٣) وذلك في معرض ترجمته الحافلة لشيخه العلامة طاهر الجزائري (١٢٦٨ - ١٣٣٨هـ) حيث قال متحدثاً عن أطواره: «ومن أغرب أطواره أنه إذا استعدت نفسه للقيولة قال وهو وسط إخوانه يتذاكرون ويتدارسون؛ يَقِيلُ وهو قاعد، ويضع على وجهه منديلاً، وربما أتم إغفائه عند إنجاز الدرس

والمذاكرة، وشارك فيما انقطعت عليه سلسلته من الحديث، وقد يظن أنه أحاط بما دار في المجلس في غضون قيلولته».

ومن الغرائب في هذا الباب ما ذكره الأستاذ الدكتور بكري شيخ أمين عن الأستاذ العلامة خير الدين الزركلي، وذلك في مقالة عنون لها بقوله: (يوم بكى خير الدين الزركلي).

وهي مقالة مطولة ماتعة وصف فيها الدكتور بكري لقاءه بالزركلي في ٢٠/رمضان عام ١٣٩٤هـ أي قبل وفاة الزركلي بستين.

وقد أفاض الدكتور بكري في الكلام عما دار في ذلك اللقاء من لطف الزركلي، وكرم استقباله، وهيمته، ومعاناته في كتاب (الأعلام).

والشاهد ههنا ما قاله الزركلي عن حرصه الشديد، وإكبابه على إكمال كتاب (الأعلام) وخوفه أن تدركه المنية قبل إتمامه؛ حيث قال: «ولقد تستغرب إذا قلت: إنني أعمل فيها قدر استطاعتي، وإذا كان كثير من الناس يشتكي من الأرق فأنا لا أشكو منه، بل أنا على العكس أفرح به، وأرحب؛ فغرفتي التي أنام فيها بجوار هذه الغرفة، وحين أحس بعدم قدرتي على

## النوم ٥٥ |

النوم لا أتقلب، ولا أتململ، وإنما أنهض حالاً، وأضع على كتفي شيئاً من البُرْد، وأجلس وراء طاولتي، وأبدأ بالمراجعة، والتدوين؛ فتتقضي ساعة، أو ساعتان، أو أكثر، أو أقل، ثم أشعر أنني بحاجة إلى راحة ونوم، فأعود إلى فراشي، فإذا أنا غارق في نوم عميق؛ حياتي كلها وهبتها لهذا العمل، وكم أمّني نفسي أن يمد الله في أجلي أياماً، أو شهوراً، أو سنين؛ كي أنجر هذا العمل، وأخرجه للناس كاملاً.

ومن غرائب الناس في النوم أن منهم من لا ينام إلا في فراشه المعتاد في منزله، ولو اختلف عليه؛ لطارئ، أو سفر لطار عنه النوم، أو لم ينام إلا بكل كلفة.

ومنهم من لو تأخر عن وقت نومه لفارقه النوم.

ومنهم من لو شرب فنجان قهوة، أو قدح شاي بعد العصر لتأخر عنه النوم ليلاً.

ومنهم من هو بعكس ذلك تماماً؛ فتراه ينام فوق كل أرض، وتحت كل سماء؛ فلا يبالي أين وضع رأسه.

وبعضهم يشرب الشاي أو القهوة، وهو يتشاءب؛ فينام بعد تناولهما مباشرة.

وأعرف أخوين شقيقين أحدهما إذا ركب الطائرة نام فور ربطه حزام الأمان؛ فلا يصحو إلا إذا توقفت الرحلة خصوصاً إذا لم يكن بجانبه من يجاذبه أطراف الحديث.

وأما شقيقه فلا ينام طيلة الرحلة مهما بعدت المسافة، واستغرقت وقتاً طويلاً.

وأعرف من لا يطيق السهر البتة؛ فلا يكاد يصلي العشاء وفيه عرق ينبض، وأعرف من لو سهر ما سهر لا يبالي.

وأعرف من لا يبالي أي وقت نام من ليل أو نهار، ويكفيه القليل من ذلك، ومنهم من لا ينام إلا في الليل فحسب، ومنهم من لا ينام إلا في النهار.

وأعرف من إذا سافر كفاه أقل القليل من النوم، وقبل سنوات رأيت سائقاً من أندونيسيا لأحد الأسر يسافر بهم كثيراً من بلد إلى بلد، وذكروا أنه لا ينام إلا ساعتين في اليوم.

ومن الغرائب في هذا الباب ما كان من أحد الأصدقاء؛ حيث يستطيع القيام من النوم في أي ساعة يريد دون أن يُوقَظَ، أو يَضَعَ منبهاً.

وأذكر لما كنا طلاباً ندرس في الرياض كان بعض الأصدقاء



إذا رغب في قيام أي ساعة من الليل للمذاكرة أخبر صديقنا هذا بذلك؛ فينامون جميعاً، وإذا جاءت الساعة المحددة قام ذلك الصديق من النوم، وأوقف من طلب منه ذلك، ثم رجع إلى نومته. وربما طلب منه أكثر من شخص في ليلة واحدة أن يوقظهم في ساعات متفرقة؛ فكان يفعل ذلك.

وقد مضى على هذا الكلام أكثر من ثلاثين سنة؛ فقابلت ذلك الصديق قبل فترة قصيرة؛ فذكرته بما كان أيام الدراسة؛ فتذكر، فسألته: هل لازلت على تلك الحال؟ فقال: نعم.

ثم ذكر لي قصة عن أحد أبناء إخوانه، وقال: «إن أمر ابن أخي فلان أعجب، وإنه أكثر مني تحكماً في نومه وسهره».

ثم ضرب لي مثلاً من ذلك، وقال: «أردت السفر قبل سنوات إلى أحد الدول العربية؛ لعمل أنا وابن أخي الذي يسكن في بلد يبعد عن بلدي مسافة ثلاثمائة كم، فجاء ابن أخي إلى بلدي، وفور وصوله في الليل توجهنا إلى تلك الدولة، وتعلم أن المسافة إليها طويلة تزيد على ألف وسبعمائة كلم، وابن أخي كان يقود السيارة؛ ولا يريد أن أعقبه، فلم ينم تلك الليلة، وواصل الطريق في اليوم التالي، ووصلنا في الليل دون أن ينام ساعة واحدة».

وكنت أريد الذهاب إلى بعض الأصدقاء الذين سبقونا؛ فقلت لابن أخي: لعلك تترتاح فأنت مجهد، وقد تَوَاصَلَ سَهْرُكَ؛ فقال: لا؛ لا أحتاج إلى النوم، فذهب معي إلى أصدقائنا، وجلسنا عندهم طوال الليل».

وأعرف أناساً لا يمكن أن يصحو أحدهم من النوم من تلقاء نفسه، بل لا بد له من يوقظه.

وأعرف من الناس من لا يوقظه أحد، بل يقوم دون موقظ أو منبه.

وأعرف من ينام ولا يصحو ولو كان عنده ما عنده من المنبهات.

وأعرف من لو أراد رحلة قصيرة لم ينعم بالنوم، ومنهم من ينام ولا يبالي مهما كان عنده من المهمات.

ويذكر أحد الأصدقاء أنه ينام، ويرى أحلاماً، ثم إذا قام لصلاة أو غيرها، وعاد مرة أخرى إلى منامه أكمل أحلامه التي رآها في نومته الأولى.

وأعرف من يتقلب إذا نام، ويتدحرج من مكان إلى مكان.

## النوم ٥٩ |

وأعرف من ينام، فلا يختلج، ولا يتلوى، ولا يتقلب حتى يقوم من النوم، بل ربما نام على طرف السرير؛ فيقوم من النوم وهو على حالته.

وأعرف من إذا قام من النوم قام مُعْبِئاً مقطب الجبين؛ فلا يتكلم، ولا يرد إلا بشق الأنفس، ولا يرجع إلى حالته الطبيعية إلا بعد مدة تزيد على الساعة، أو بعد أن يتناول طعاماً. وأعرف من يقوم من النوم؛ وكأنه لم ينام، بل يروي النكتة، ويتجاوب مع من يقولها.

ومن الطرائف في ذلك أنني تكلمت قبل سنوات أمام مجموعة من الطلاب عن علامات طيب النفس، وحسن الخلق، وذكرت لهم أمثلة تدل على ذلك كحال من ينتظر دوره في زحام، أو كحال من يتقدمه شخص عند صرافة النقود؛ فيبدأ بكل تناقل وبرود غير مبال بمن خلفه ممن ينتظرون انتهاءه؛ فههنا تظهر بعض الأخلاق التي ربما لا تَحْتَمِلُ ذلك المشهد.

ثم ذكرت لهم أن من علامات طيب النفس، واعتدال المزاج أن يقوم الإنسان من النوم مبتسماً، شاكراً من أوقظه لصلاة أو نحوها.

وكان من ضمن أولئك الحاضرين طالب ذو دعابة، وذو مواقف لا تخلو من الطرفة، ويبدو أن الممثل الأخير قد راقه، فأحب أن يعمل به؛ فصار منه موقف لم أعلم به إلا بعد سنوات.

وخلاصته أن ذلك الطالب قد اعتاد أن توقظه والدته لصلاة الفجر؛ فصار ينتظر أقرب فرصة؛ ليثبت لنفسه أنه ذو نفس طيبة، وخلق فاضل، ومزاج معتدل.

وفي صبيحة اليوم التالي جاءت والدته كالعادة لتوقظه؛ فنهض من فراشه بسرعة على غير العادة، وصار يقهقه بصوت مرتفع؛ فاستغربت والدته تلك الحال، وظنت أن ابنها أصيب بهوس، أو جنون؛ فما كان منها إلا أن قالت له: ارجع إلى منامك - وكان نومة - فرجع ونام، وَذَهَبَتْ إِلَى والده فأخبرته بالأمر؛ فقال: دعيه في منامه وإذا جاء الصبح نظرنا في أمره؛ فلما صارت الساعة التاسعة صباحاً أوقظه والداه؛ فنظر فإذا الدنيا مسفرة، ونظر إلى الساعة وإذا هي التاسعة، فقال لوالديه: لِمَ لَمْ توقظاني لصلاة الفجر والدراسة؟

فقالا له: هل أنت بعقلك الآن، أو أصابك شيء؟ فقال: بل بكامل عقلي؛ فلماذا تسألان هذا السؤال؟ فقالا له: لقد حصل

منك كذا وكذا، فما الذي حدا بك إليه؟ فقال: لقد قال لنا الأستاذ فلان كذا وكذا؛ فرغبت في تطبيق ما قال؛ فقالا له: إذًا قم وصلِّ الفجر، والحق بما تستطيع اللحاق به من دراسة هذا اليوم، ولا تعد لمثلك ذلك.

ولما علمت فيما بعد بذلك الموقف قلت له: ما هذا؟ فقال: أردت تجريب تلك الطريقة، ولكنني ربما بالغت.

ولهذا الطالب - وقد أصبح الآن أستاذًا - أحوال طريفة من هذا القبيل، ومنها أنه سمع في يوم من الأيام فضل التبكير ليوم الجمعة، وأنه ينبغي للمسلم أن يبكر قدر ما يستطيع للجمعة، ولو في بعض الأحيان، يقول: «فما كان مني إلا أن عزمت على التبكير يوم الجمعة؛ فجئت للجامع بعد صلاة الفجر، ثم شرعت في قراءة سورة الكهف؛ فكان آخر علمي بنفسي لما أكملت الصفحة الأولى من السورة؛ حيث نمت، ولم أضحُ إلا على صوت الإقامة لصلاة الجمعة».

ومن عجيب ذلك الأخ أنني درست له فيما بعد في كلية الشريعة مادة العقيدة، وكان المقرر آنذاك: (الرسالة التدمرية) لشيخ الإسلام ابن تيمية، ولا يخفى على من له نظر في علوم العقيدة صعوبة ذلك الكتاب، وغموض مباحثه.

والحاصل أن الدرس في أحد الأيام كان في مسألة دقيقة  
ألا وهي الصور التي في الأذهان، والصور التي في الأعيان؛  
فذكر ما ذكر من تفصيل المسألة، وما بينهما من الفروق مع  
ضرب بعض الأمثلة.

وكان ذلك الطالب نائماً، والطلاب ينظرون إليه وهو في  
سبات عميق، فأوقظته، وقلت له: كيف تنام في مثل هذا الدرس  
الصعب؟ فقال: لقد استوعبت كلامك؛ فقلت كيف يكون  
ذلك؟ فقال: هذا ما عندي.

فقلت له: إن خرجت أمام الطلاب، وأعدت ما قلته فلك  
الجائزة الفلانية، وسيُضنَّع لجميع زملائك مادبة عشاء على  
شرفك؛ فما كان منه إلا أن أعاد الشرح بكل وضوح وتفصيل،  
ونحن مستغربون أشد الغرابة.

ومن طرائفه ما حكاه عن نفسه قائلاً: «كان والدي إماماً  
لمسجد الدائرة الحكومية الفلانية، ولما تقاعد قالوا له: لعل ابنك  
فلاناً يخلفك في الإمامة؛ فعرض عليّ والدي الأمر فوافقت،  
وكانت الصلاة الأولى صلاة الفجر؛ فأتيت إلى ذلك المسجد  
قبل صلاة الفجر بنصف ساعة تقريباً، ورأيت بعض العمال في  
الشارع فقلت لهم: صلوا، فقالوا: كيف نصلي قبل دخول الوقت؟

## النوم ٦٣ |

وكان المسجد يحتوي على مصلى داخلي، ومصلى خارجي مكشوف يصلى فيه المغرب والعشاء والفجر؛ فدخلت إلى المسجد وفتحت المكيفات، وقلت: أمكث فيه إلى أن يأتي وقت الصلاة؛ فما انتبهت إلا بالذي يوقظني في حدود الساعة التاسعة صباحاً، وإذا بهم قد صلوا الفجر، وما علموا أنني بداخل المسجد».

ومما مر بي من ذلك أنني درست لطالب ينام باستمرار أثناء الدرس؛ فأوقفه أحياناً كي يصحو؛ فينام وهو واقف، وربما طلبت منه أن يخرج من القاعة كي يغسل وجهه؛ فينام وهو يمشي في الطريق.

وكان من عادات والدي رَجُلَهُ أَنَّهُ لا يستغرق في النوم، ولا يكثر التقلب في المنام، وكان غالب نومه النوم على ظهر مقرباً رجليه إلى بعض ناصباً ركبتيه إلى أعلى.

وكان خفيف الراس قليل النوم ينتبه لأدنى حركة، وكان في الصيف وفي أواخر عمره ينام في فناء مقارب للمجلس، وكنت إذا جثت بعد العشاء - وهو نائم - أسيرُ بخفة شديدة على رؤوس الأصابع؛ فما هي إلا أن يرفع رأسه، ويقول: «من؟ فلان؟».

وكان يوقظ نفسه للصلاة، و غيرها، ولا أذكر أن أحداً يوقظه، أو أنه أوصى أحداً يوقظه لموعد، أو صلاة، أو نحو ذلك مع أنه لا يستعمل الساعة - لا ساعة يد، ولا المنبه - .

ومن غرائب الناس في النوم أن بعضهم إذا اضطرب نومه، أو لم ينم النوم الكافي المعتاد له تكدر، ولم يكن عنده من الهمة والنشاط ما يسعفه للقيام بعمله اليومي.

ومنهم من لا يبالي بمقدار ما نام حتى لو سهر الليل كله لم يتغير شيء من طبيعة عمله.

وأذكر أن أحد الجيران القدامى وهو يكبرني في السن بعشر سنوات أنه كان من ذلك القبيل، وكان ذا لياقة بدنية عالية، وكان يشارك في مسابقات اختراق الضاحية التي تزيد على العشرة آلاف متر أو تَقِلُّ، وكان دائماً في الصدارة.

وفي عام ١٣٩٧هـ تقريباً شارك في إحدى المسابقات من ذلك القبيل، وكان المشاركون من بلدان متعددة، وقد بدأت المسابقة في الساعة السابعة والنصف صباحاً، وكان الوقت شتاءً، وكانت المسافة اثني عشر كيلو متر تقريباً؛ فجاء في المركز الأول، وكنت حاضراً في نهاية تلك المسابقة.



وقد حدثني أحد الأصدقاء أن صاحبنا المذكور كان ساهراً طوال تلك الليلة، بل لم يكن يعلم بالمسابقة إلا صبيحة ذلك اليوم.

ولما سمعت ذلك الكلام، وقابلت صاحبنا قلت له: سمعتُ كذا وكذا؛ فهل هذا صحيح؟.

فقال: «نعم؛ كنا في إجازة، وكنت ساهراً مع بعض الأقارب والأصدقاء في الضاحية الفلانية، ولم أعلم بالمسابقة.

ولما أصبحنا جاء فلان إلى منزلنا، فأخبروه أنني في ذلك المكان، فجاء إلي: وقال: نريدك أن تشارك، حتى يسجل الفوز باسم بلدنا، فقلت له: لستُ مستعداً، ولم أتم طيلة الليل، فقال: يكفي - إذاً - أن تشارك، فوافقت على استحياء ومجاملة، ثم شاركت، وحصل ما حصل».

وقد جاء مقال (غرائب النوم) في مجلة «المقتطف» المنشور في العدد ١١ والصادر في ١١/إبريل عام ١٨٧٩م ما يقضي من العجب؛ حيث ذكر كاتب المقال مجموعة من الأخبار في ذلك، وقد صدرها بقوله: ص ٢٨٤ - ٢٨٦ «مهما يك من شيء من تعلق العادة بالنوم فإذا صح ما سنورده من

الروايات كان من الغرائب التي لم يعهد حدوث مثلها في العادة، ولا يحتمل تعليلها بها.

بل هو أشبه شيء بنوم الدب الأبيض، والدب الأسمر، والقنفذ، والسلحفاة البرية، والضباب، والحشرات التي تنام فصل الشتاء كله.

ثم شرع بذكر بعض الروايات التي تدخل في غرائب النوم؛ فمما ذكره من ذلك قوله: «فمن ذلك ما ذُكر في المجلد الثامن من أعمال جمعيتي ابدنبرج الملكية وهو أن امرأة تسمى ماري لبل نامت من ٢٧ حزيران (جون) صباحاً إلى ٣٠ منه مساءً، ثم عادت فنامت من أول تموز (جولاي) إلى ٨ آب (اوغست) تسعة وثلاثين يوماً نهاراً وليلاً، وفي أثناء ذلك عالج أهلها يراقبها بالمنبهات، والحرّاقات، والمغاطس الباردة والحارة، والفصد حتى ملّوا فلم تستيقظ إلا أنها في نهاية سبعة الأيام الأولى أشارت بيدها اليسرى إلى فمها تريد الطعام؛ فكانت تزدرد ما يقدم لها، وأما يدها اليمنى وبقية أعضاء جسدها فكانت لا تتحرك، ولا تحس ولو كُوِيَت.

فلما استيقظت من منامها إذا هي لا تعلم شيئاً مما طرأ عليها، وتعجّبت إذ رأت رأسها مخلوقاً كل العجب.

ومنه ما روي عن امرأة انكليزية نامت بين ١١ و١٢ يوماً في

سنة ١٧٨٨م بلا أكل، ولا شرب وعالج أهلها إيقاظها حتى ملؤا وأيسوا من رجوعها إلى اليقظة، وما زالت تنام وتستيقظ حتى تُوفيت بعد بضعة أشهر.

ومنه ما ورد في بعض الكتب عن.....<sup>(١)</sup> فقير ابن عشرين سنة لم يستيقظ في بعض سني حياته أكثر من ثلاث ساعات في اليوم، ونام مرة ثلاثة أسابيع متوالية لا يأكل ولا يشرب، وعجز الناس عن إيقاظه، والذي روى عنه ذلك شاهده، وكان يدعو الناس إلى مشاهدته.

ومنه ما رُوي عن عجوز عمرها ٦٩ سنة واسمها اليصابات ارميتاج من نواحي مدينة ليدس ببلاد الانكليز؛ فهذه لما بلغت من العمر ما ذكرنا قلّ طلبها للطعام وأخذ جسمها في الانحطاط وفي أو تموز (جولاي) سنة ١٨٢٧م وقع عليها سبات، فنامت ثمانية أيام نهاراً وليلاً لا تأكل ولا تشرب ولا تُبدي علامة من علامات الحياة إلا بالتنفس ضعيفاً يكاد لا يُشعر به، وماتت في ختام ثمانية الأيام.

وحُكي أن امرأة انكليزية أعطت طفلها مسكناً (لعة اللودنوم) في ١٧ شباط (فيروري) سنة ١٨١٦م فبقي ثلاثة أسابيع نائماً.

(١) غير واضحة في الأصل.

وجاء في أعمال جمعية العلوم الملكية في برلين لسنة ١٧٧٧م أن امرأة من عقيلات تلك الديار كان يأتيها النوم في نوبتين: نوبة عند الشروق، والأخرى نصف النهار؛ فكانت الأولى تبقى إلى ما قبل الثانية بقليل؛ فلا تستيقظ منها، وتتناول كفايتها من المرق إلا وتأتيها الثانية، فتبقى عليها سبع أو ثماني ساعات، ثم تفارقها؛ فتبقى يقظى إلى ابتداء الأولى وهكذا، ومن غريب أمرها أن النوبة الأولى كانت تأتيها عند طلوع النهار، والثانية انتصاف النهار تماماً.

وأغرب من ذلك أنها كانت إذا اعترتها هذه الحال ستة أشهر ثم فارقتها تبقى ستة أشهر في حالها المعتادة، وإذا اعترتها سنة وفارقتها تبقى سنة بدونها، وهكذا بحسب حالها المرَضِيَّة، ثم زالت عنها هذه الحال؛ فعاشت عمراً طويلاً بعدها، وماتت ولها من العمر إحدى وثمانون سنة.

وبعد أن أورد كاتب المقال هذه الغرائب ختم بقوله: «وهذا النوم على أنواع شتى؛ ففي بعض أنواعه لا يأكل النائم ولا يشرب مدة طويلة، وفي بعضها يأكل ويشرب ويعود حالاً إلى النوم التام، وقد عُهد أن بعض الكسالى يتناومون؛ فيأكلون ويشربون من إحسان غيرهم.

## النوم ٦٩ |

أما اضطراب النائم زماناً طويلاً بلا أكل ولا شرب فعجب، ويشبه اضطراب الدب وغيره كما تقدم.

ولكن لا يخفى أن النائم لا يحتاج القوت كاليقظان؛ لتناقص القوة الحيوية في النوم؛ فيقل ما ينهدم من بناء الجسد.

أما معالجة هذا النوم فأحسنها إيقاظ النائم بالمنبهات كالحراقات، والقزص، والغسل بالماء البارد، أو الساخن، وتنشيق المطعمات كالعطوس ونحوه، وإذا لم يستيقظ لمناولة الطعام يحقن بالمآكل السائلة لقيام حياته». ا.هـ.

وبالجملة فغرائب الناس، واختلاف أحوالهم في النوم لا تنتهي، ولا يكاد يقضي منها العجب.

وإن كان من عجب في طول نوم بعض الناس أياماً، أو أقل أو أكثر - فالعجب أشد وأعظم من حال أصحاب الكهف الذين ناموا ثلاثمائة وتسع سنين.

وذلك كله داخل في قوله - تعالى - : ﴿ وَمِنَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَّا كَرِهُوا لَيْلَ وَأَنْبَغَاؤَكُمْ مِّنْ فَضْلِنَا إِنَّكَ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ [الروم: ٢٣].



## ثالث عشر بركة النوم

وذلك مما لا تكاد تجده في الكتب التي تبحث في النوم؛ إذ البركة مصطلح شرعي يعني نزول الخير الإلهي في الشيء، وثبوته فيه.

والبركة إذا نزلت في أمرٍ ما لم يخضع للمقاييس المادية. ومن ذلك: البركة في النوم؛ إذ هي تحصل لأناس، وفي مناسبات.

أما من تَخْضَلُ لهم فهم من يحتسبون أوقاتهم لله، ويلتمسون البركة منه - جل ثناؤه - ويقومون بنفع الناس تعلماً وتعليماً، ونفعاً أيّاً كان.

وأما المناسبات فهي مواسم الخير التي يزداد فيها تقرب المسلمين من ربهم - جل وعلا - كليلالي العشر من رمضان، وكأيام الحج؛ فإن كثيراً من الناس يرى فيها بركة في النوم؛ فيكفيه القليل من ذلك.

ولو ألقيت نظرة على سير العباد الذين كانوا يحيون أكثر الليل صلاةً وقياماً لرأيت العجب العجيب؛ إذ كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون، ولكنهم كانوا سعداء مغتبطين، متلذذين بمناجاة ربهم، فيسفر عنهم الصبح، وهم في غاية النشاط والقوة، والراحة؛ فيكون من جرّاء ذلك بركة في أوقاتهم، وأعمالهم؛ فيقومون بالأعمال الجليلة في أوقاتٍ قصيرة.

ومثل ذلك أو أعظم ما يكون في شأن العلماء الذين يسهرون الليل في سبيل تحصيل العلم، وحل النوازل، ونفع الأمة، فلا ينامون إلا قليلاً، ويجدون لذة لا يضارعها لذة، وهذا ما عبر عنه الزمخشري بقوله:

سهري لتنتيح العلوم ألدُّ لي

من وصل غانيةً وطيب عناق

وصرير أقلامي على صفحاتها

أحلى من الدوكاء والعشاق<sup>(١)</sup>

(١) ويروي: «الدُّوكاه والعشاق»: وهما ضربان من ضربوب الألحان الموسيقية. قيل: إن الدُّوكاه: اللحن الثاني من أصول الأنغام الموسيقية، وهو أصل يتفرع منه نحو أربعين نغمة. وقيل: إن (العشاق) لحن موسيقي، وإن هناك مقاماً يسمى: (عشاق دوكاه) وهو مزيج بين الضربين.

والذ من نقر الفتاة لدُفها  
 نقرې لألقي الرمل عن أوراقي  
 وتمايلي طرباً لحل عويصة  
 في الدرس أشهى من مدامة ساقِي  
 يا من يحاول بالأمانِي رتبتي  
 كم بين مستقل وآخر راقي  
 أبيت سهران الدجى وتبته  
 نوماً وتبغني بعد ذاك لحاقي

ومما أذكر من ذلك القبيل ما يكون من شأن بعض العلماء المعاصرين الذين يبذلون أوقاتهم لنفع الناس خصوصاً في مواسم الخير كرمضان والحج، وذلك كما يقوم به سماحة شيخنا الإمام عبد العزيز بن باز رَحِمَهُ اللهُ حيث لا ينام في الحج إلا قليلاً؛ بسبب ما يقوم به من إلقاء الدروس، ومجالس الفتوى، ولقاء الناس ونحو ذلك.

وقل مثل ذلك في شأن شيخنا العلامة محمد بن صالح العثيمين رَحِمَهُ اللهُ وقد رأى الناس من هذين العلمين ما يطول منه العجب في ذلك الشأن.



بل ترى كثيراً من حال بعض الناس ما تقطع أن ذلك من قبيل البركة.

وأذكر قبل سنوات في الحج أنني ألقى كلمة في أحد المخيمات، وكان الموضوع عن السكينة في الحج، وكان من ضمن الحاضرين رجل يزيد عمره على الستين، وكان ينظر إليّ بتأثر ولا أدري ما سبب ذلك.

وبعد نهاية الكلمة صار يسأل، ودار معه حديث والحاضرون يسمعون ما يقول.

ثم أخبرني أحد الحاضرين أن ذلك الرجل ليبي الجنسية، وأنه يسكن في الصين، وأنه من كبار رجال الأعمال والتجار هناك.

وقد تكلم ذلك الرجل بكلام طويل، والذي يعني ههنا أنه أفاد أن تلك الحجة أول حجة له، وأنه كان يسوّف في الحج، وأن من أعظم ما كان يمنعه من ذلك خوفه من اضطراب النوم، وتأثير ذلك عليه.

ومما قال في ذلك: «إنني أعمل في مكتي الخاص المهيئ بأنواع الراحة، وأخرج من مكتي بعد العمل وأنا منكم مكدود

القوى؛ فأوي إلى فراشي الوثير، وأنام ما يزيد على ثمان ساعات، وربما لا تكفيني.

وكنت أقول: كيف لي أن أنام في الحج مع ضيق المكان، والزمان، وكثرة التنقلات، وزحام الناس».

ثم قال: «ولكن الذي أدهشني وفاجأني، وجعلني أعيد حساباتي ما رأيته في الحج؛ حيث إنني قبل وقت الرحلة من الصين كنت قلقاً جداً، وعندما وصلت إلى مطار جدة كنت في غاية الإعياء، ولما وصلت إلى مكة شرعت في الطواف والسعي، وبعد أن انتهيت أردت أن أخلد إلى راحة، وكان في ظني أنني سأنام وقتاً طويلاً جداً مقارنة بالتعب الذي لم يمر بي طيلة حياتي».

يقول: «وكان وقت نومي الساعة الثامنة صباحاً، فامت مباشرة، ثم استيقظت وأنا بكامل راحتي واستعادتي لحيويتي ونشاطي، فنظرت الساعة وإذا هي العاشرة؛ فظننتها العاشرة ليلاً، أو العاشرة من صباح اليوم القابل».

ولما سألت قيل لي: الساعة الآن هي العاشرة صباحاً؛ فقلت لعل التوقيت اختلف علي، ولكن الأمر لم يكن كذلك،

وإنما كان مقدار نومي ساعتين فقط؛ فتعجبت لتلك الحال، وعلمت أنها بركة الحج، واستمرت معي تلك الحالة طيلة أيام الحج، وكنت فيها في غاية ما يكون من الأُنس والراحة، والسكينة، وندمت على سنوات من عمري تركت فيها الحج».



## رابع عشر



## خلاصة الكلام على النوم

خلاصة الكلام على النوم أنه نعمة، وآية، وأن الناس متباينون في نظرتهم له، ومقدار حاجتهم إليه، وأن الاقتصاد فيه والوقوف مع مقدار كفايته للإنسان دليل عقل، وأمانة همة، وأن كثرة النوم دليل بلادة، وقد يكون مرضاً أو سقوط همة.

ثم إذا كان الإنسان على موعد سفر، أو ارتباط مهم، وكان يأنس من نفسه ثقلاً في النوم، أو خوفاً من ألا يقوم - فليحرص كل الحرص على ألا يفوته الموعد بسبب النوم.

وإذا كان من لا يقوم إلا بإيقاظ فليعالج نفسه، وليبحث عن الأسباب التي تعينه على الاستيقاظ دون الحاجة لأحد.

وإذا كان لا يصحو إلا بمساعدة أحد، فليشكر من يوقظه، وليحفظ له الجميل، وألا يعبس في وجهه أو يسيئ معاملته فور قيامه.

وإذا بدر منه جفاء، أو أخطأ في حق من يوقظه فليبادر إلى الاعتذار.

## النوم ٧٧ |

وإذا رزق الإنسان همّةً، ويقظة قلب، ولم يكن بحاجة إلى من يوقظه فليشكر الله، وليعذر من لم يكن كذلك.

وإذا كان في صحبة سفر، ومعه من يكبر في السن أو القدر من والد، أو معلم، أو عالم، أو نحوه - فليحرص على أن يستيقظ من النوم قبلهم، وألا ينام إلا بعدهم خصوصاً إذا تخلل ذلك السفر مواعيد لقاءات، أو مقابلات؛ ذلك أن بعض الناس تسافر مع صحبة تكبره في السن والقدر؛ فيكون عالية عليهم؛ إذ لا يكون لهم شاغل إلا إيقاظ ذلك الرجل، أو انتظاره حتى يستيقظ.

وعلى الإنسان عموماً أن يشكر الله على نعمة النوم، وأن يستعين بها على مرضي الله، وأن يأخذ حظه من النوم، ويحاذر من السهر المفرط الذي يضره، وينال من صحته وسعادته، وأن يحذر كل الحذر من التقصير في الحقوق التي يكون النوم سببها، وأن يستحضر أن من أعظم أسباب السعادة قيام الإنسان بما أنيط به من واجبات:

ونمت على ريش النعام فلم أجد

فراشاً وثيراً مثل إتمام واجبي

هذا ما تيسر تقييده في شأن النوم، والحمد لله أولاً وآخراً.



## الفهرس



٥	المقدمة .....
٧	أولاً: أهمية الكلام في النوم .....
٨	ثانياً: الكتابة والتأليف في النوم .....
١١	ثالثاً: مفهوم النوم .....
١٥	رابعاً: النوم دليل ضعف .....
١٧	خامساً: النوم آية ونعمة .....
١٩	سادساً: الهدى النبوي في النوم .....
٢٧	سابعاً: النوم في الأدب العربي .....
٣٤	ثامناً: الأرق، واضطرابات النوم .....
٤٠	تاسعاً: التصالح مع الأرق .....
٤٤	عاشراً: النوم القهري .....

## ٨٠ | النُّومُ

- ٤٨.....حادي عشر: أهمية الكلام في النوم
- ٥١.....ثاني عشر: أحوال الناس في النوم
- ٧٠.....ثالث عشر: بركة النوم
- ٧٦.....رابع عشر: خلاصة الكلام على النوم
- ٧٩.....الفهرس

