

في النوم واليقظة (من التراث العربي الإسلامي) *Sleep and wakefulness (From the Arab-Islamic heritage)*

محمّد ياسر زكّور*،
باحث في تاريخ العلوم الطبية، عضو الجمعية السورية لتاريخ العلوم
جامعة سوريا،

ملخص:

سأقدّم في هذا البحث نماذج من تدبير النوم واليقظة في التراث العلمي العربي الإسلامي، يتضمن أقوال عدّة من أساطين الطبّ عند العرب، ومقدّمًا فيه هدي النبيّ محمّد r، ليكون منهاجاً يُحتذى به في الحياة العمليّة لكافة الشعوب، وتحذيراً من الوقوع في مآزق مرصيّة لا يُحمد عقباها، أملاً أن يكون فيه العبرة قبل المتعة والفائدة، فضلاً عن الإطلاع على ما تحبّه خزائن تراثنا العربي الإسلامي في مضمار العلوم كافة والطبّ خاصّة، والله وليّ التوفيق.
الكلمات المفتاحية: النوم، اليقظة، التراث، السهر، الطب، العلوم.

Abstract:

In this research, I will present models of sleep and wakefulness management in the Arab-Islamic scientific heritage, including the statements of several Arab medical masters, and presenting in it the guidance of the Prophet Muhammad (r), to be emulated in the practical life of all peoples, and a warning against falling into Pathological predicaments with undesirable consequences, hoping that the article will come before pleasure and benefit, as well as to show what is hidden in the treasures of our Arab-Islamic heritage in the field of all sciences and medicine in particular.

Keywords: Sleep, wakefulness, heritage, staying up late, medicine, science.

مقدمة

كثرت في الآونة الأخيرة عادة النوم في النهار والسهر في الليل، وهذه عادة سيئة جداً، بل تجلب الكثير من الأمراض، وتشنت الفكر، وتضعف تركيز الإنسان في أعماله، وتجعله كثير الغضب والحمق، بدلاً من أن يُروي دماغه وفكره بنوم الليل الذي جعله الله فطرة الإنسان التي فطره عليها ليكون الليل لباساً له والنهار معاشاً، فينهض في الصباح بفكر متوقد وعزيمة جامحة ونشاط يجعله مرتاحاً في عمله وتفكيره، ومنتقناً لمهنته، متفوقاً في تحصيله ودروسه، فكيف نستبدل الذي هو أدنى بالذي هو خير.

تعددت الأمراض التي باتت من أمراض العصر، ومنها أمراض لا تفسير لها ولا سبب لها إلا عدم نوم الليل والسهر إلى ساعات الصباح الأولى، ثم النوم إلى قبيل العصر أو بعده. كثير من المرضى يعودون عيادات الأطباء بشكوى من الصداع، لا تفسير له إلا عدم نوم الليل، والدوار كذلك، والخبل وعدم التركيز والترنح وإلى غير ذلك من الأمراض العصبية، فضلاً عن فاقات الدم، وارتفاع التوتر الشرياني الذي بنتا كأطباء نشاهده عند الأطفال في سن 9-10 سنوات، ولا من سبب له إلا عدم نوم الليل.

وفي هذا البحث أردت أن أبين ماهية النوم، وما قيل عنه في تراثنا العربي الإسلامي، وفي كتب الأطباء العرب.

أولاً: النوم واليقظة في الطب الحديث

لقد عرّف النوم في الطب الحديث بتعريف سطحي- غير دقيق، لقوله تعالى: [اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]- (الزمر - 42)، فقيل: إنه حالة عكوسة لاسترداد ما نقص من عافية في الفعالية العضلية والنشاط الحسي للعضوية نسبة إلى العالم المحيط، ومن الواضح أنّ الحالة العكوسة هنا ضرورية، وذلك لتمييز النوم عن السبات، وذلك بالسهولة النسبية التي يستيقظ بها النائم . R. Passmore & J.S. Robsona, (1971), p299.

أما مراحل النوم فقد قسّمت- من الناحية الزمنية والعلمية- إلى ثلاث مراحل؛ مرحلة الـ REM؛ وهي حالة الإغفاء التي تسبق النوم التام، وحالة النوم العميق؛ ويدعى REM؛ وهي المرحلة التي تحصل فيها الأحلام، وتتميز بحركة سريعة في مقلة العين؛ والاختصار المذكور هو Rapid eye movements، والمرحلة الثالثة هي مرحلة بعد الإفاقة؛ وهي مرحلة ما بين النوم والصحو.

إنّ عدد ساعات النوم الضرورية للإنسان لا نعرفه إلّا من خلال الحاسة المعتادة في حياتنا العادية، فالمفكرون مثلاً يحتاجون إلى ثماني ساعات- إذا كانوا بعيدين عن الضغوط النفسية والاجتماعية، ويعيشون حياتهم في سرور، ويختلف الأشخاص في ذلك من واحد إلى آخر، وبالطبع فإنّ الأولاد يحتاجون إلى ساعات أكثر. والمولودون حديثاً يكون نومهم على فترات متعددة خلال اليوم، فتكون لمدة ثلاث ساعات كلّ مرّة، مع فواصل استيقاظ قصيرة، وبفترات غير منظّمة في البداية.

وفي حالة عدم النوم؛ بالرغم من أنّه لم تسجّل حالات موت، ولكن من الناحية العملية كان هناك حالات من التوتر العصبي الشديد، وعدم الانتباه، وبطء في التفكير، والهلوسة، والاستعداد للإصابة بالإنذانات، وغير ذلك.

هذا بشكل عام، بينما آلية النوم معقّدة ولن ندخل في تفاصيلها من الناحية العصبية والكهركيميائية، فهي متشعبة وفيها الكثير من الجدل والتساؤلات، وتتدخل أمور كثيرة في النوم واليقظة، من أمثلتها؛ أنّ الأم تستيقظ بمجرد صدور صوت بسيط عن رضيعها، ولا تنتبه لصوت أعلى منه بكثير. ومثال آخر: لماذا لا يسقط النائم من على سريره، وغير ذلك من الأمثلة.

أما موضوع تعاقب النوم واليقظة، فهو محدّد لكل مخلوق حيّ بين الليل والنهار، وفيه توافق مع المنبه والتوقيت البيولوجي في الجسم؛ وهو ما يسمّى Circadation، ومن أمثلة ذلك أنّ عمال المناجم- بالرغم من وجودهم في ظلمة دائمة، ينامون ويستيقظون في الساعات المعتادة لهم، وأهل الأسكمو الذين

عندهم نهار شبه دائم، أيضاً تتحكم بهم الساعة البيولوجية. ومعلوم أنّ الذين يأتون من بلاد بعيدة كأمریکا إلى بلدان المشرق العربي، تضطرب عندهم أوقات النوم لاختلاف مسافة الزمن، ويبقون عدة أيام حتّى يتلاءم التوقيت البيولوجي عندهم مع الجغرافية الجديدة. وثمة مثال لعلّه من أهمّ مشعر لذلك؛ وهو الأعمى- ولو كان من الولادة- فإنّه يشعر بغروب الشمس وحلول الظلام، ويشعر ببزوغ الفجر وطلوع الشمس، ويعتريه النعاس بعد الثلث الأول من الليل، مثله مثل البصير، فجلت قدرة العليم الحكيم.

أما الحيوانات، فكلّ منها توقيتها الخاص؛ فالجرذان والفئران التي تستيقظ وتسعى بالليل، وتنم في النهار، يحصل لها اضطراب عند تغيير جو الظلمة لديها إلى النور الذي تهرب منه. أليس الحريّ بالإنسان الذي هو أكرم المخلوقات ألا يهرب من النور إلى الظلام- سبحانه الله.

وهناك العديد من الأمثلة على المضارّ التي تحصل إمّا من عدد ساعات النوم القليلة، أو من عدم النوم الصحيح في أوقاته بالليل؛ فقد لوحظ أنّ الذين ينامون أقلّ من ثلاث ساعات في الليل، يتعرضون لاضطرابات نفسية وعصبية، وهذه تزول بمجرد إطالة ساعات نوم الليل إلى 6-8 ساعات مثلاً.

وقد لوحظ أنّ الذين يحققون ساعات نوم ليليّ لمدة ثماني ساعات، مع وجود الأحلام، فهي الحالة المثلى، ويكون الشخص البالغ سليماً معافى، أما حين تضطرب عادة تعاقب النوم واليقظة، فذلك يؤدي إلى انخفاض في مستوى النشاط والحيوية والتفكير، مع زيادة في سوء الحال كلّما استمر ذلك.

1. القيلولة

وتسمّى القائلة؛ وهي نوم نصف النهار، ولا يجب أن تتعدى الساعة أو الساعة والنصف، فنوم ساعة في القيلولة، تعادل نوم ثلاث ساعات في الليل، وهي مصدر للطاقة وإعادة الحيوية والنشاط، وقد كثر في المجتمعات الغربية المناداة بتطبيق القيلولة في منتصف النهار .

ثانياً: هدي النبي محمد μ في النوم واليقظة

1. إنّ من أجمل ما في تراثنا العربي الإسلامي ما ورد عنه μ من تعاليم بات يثبتها العلم زمناً بعد زمن، وفي معرض النوم واليقظة فقد أورد ابن قيم الجوزية فصلاً كاملاً في كتاب "الطب النبوي"، تحدّث فيه عن ذلك قائلاً: ومَن تدبّر نومّه ويقظته μ وجدّه أعْدَلَ نومٍ وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى؛ فإنّه كان ينام أوّل الليل، ويستيقظ أوّل النصف الثاني، فيقوم ويستاك ويتوضأ ويصلّي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظّها من النوم والراحة، وحظّها من الرياضة- مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن والدنيا والآخرة. ابن القيم الجوزية (2000) صفحة 357.

ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعل على أكمل الوجوه؛ فينام- إذا دعت الحاجة إلى النوم- على شقّه الأيمن، ذاكرًا الله حتّى تغلبه عيناه، غير ممثليّ البدن من الطعام والشراب، ولا مباشر بجنبه الأرض، ولا متخذ للفرش المرتفعة؛ بل له ضجاع من أدم حشوة ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحياناً.

والنوم حالة للبدن يتبعها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن لطلب الراحة. وهو نوعان؛ طبيعيّ، وغير طبيعيّ، فالطبيعيّ؛ إمساك القوى النفسانية عن أفعالها، وهي قوى الحسّ والحركة الإرادية، ومتى أمسكت هذه القوى عن تحريك البدن، استرخى، واجتمعت الرطوبات والأبخرة- التي كانت تتحلّل وتتفرّق بالحركات واليقظة- في الدماغ هو مبدأ هذه القوى، فيتخدر ويسترخي، وذلك النوم الطبيعيّ. وأمّا النوم غير الطبيعيّ، فيكون لعرض أو مرض، وذلك بأن تستولي الرطوبات على الدماغ استيلاء لا تقدر اليقظة على تفريقها، أو تصعد أبخرة رطبة كثيرة- كما يكون عقيب الامتلاء من الطعام والشراب- فتثقل الدماغ وترخيه، فيتخدر ويقع إمساك القوى النفسانية عن أفعالها، فيكون النوم.

وللنوم فائدتان جليلتان: إحداهما سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواسّ 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 إلى فضل دثار.

وأفنع النوم أن ينام على الشق الأيمن، ليستقرّ الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراراً حسناً، فإنّ المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثمّ يتحوّل إلى الشقّ الأيسر قليلاً، ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثمّ يستقرّ 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، فتنصبّ إليه المواد.

وأردأ النوم؛ النوم على الظهر، ولا يضرّ الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه. قال أبقراط: وأما نوم المريض على بطنه، من غير أن تكون عادته في صحته جرت بذلك، فذلك يدلّ على اختلاط عقل، وعلى ألم في نواحي البطن (نوصي حالياً لتجنب الشخير، بالنوم على البطن لعدم رجوع شراع الحنك إلى الخلف أثناء النوم على الظهر).

ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل (أي النزلات الصدرية)، ويفسد اللون، ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل، ويضعف الشهوة - إلا في الصيف وقت الهجرة (وهي منتصف النهار). وأردؤه نوم أوّل النهار، وأردأ منه النوم آخره بعد العصر. ورأى عبد الله بن عباس ابناً له نائماً نومة الصبحة، فقال له: " قم ، أتنام في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق ؟".

وقيل: نوم النهار ثلاثة؛ خُلِق، وخُرق، وحمق؛ فالخلق: نومة الهجرة، وهي خُلِق رسول الله ﷺ. والخُرق: نومة الضحى؛ يشغل عن أمر الدنيا والآخرة. والحمق: نومة العصر. قال بعض السلف: "من نام بعد العصر فاختلست عقله فلا يلومّن إلا نفسه". وقال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى خبالاً ونومات الغصير جنون

ونوم الصبحة يمنع الرزق؛ لأنّ ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو قسمة الأرزاق، فنومه حرمان - إلا لعارض أو ضرورة. وهو مضرّ جداً بالبدن؛ لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسراً وعباً وضعفاً. وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولّد لأنواع من الأدواء.

والنوم في الشمس يثير الداء الدفين، ونوم الإنسان بعضه في الشمس وبعضه في الظل رديء، وقد نهى رسول الله ﷺ أن يقعد الرجل بين الظل والشمس، وهذا تنبيه على منع النوم بينهما. وقد روى أبو داود في سننه من حديث أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا كان أحدكم في الشمس، فقلص عنه الظل، فصار بعضه في الشمس، وبعضه في الظل، فليقم".

وأما هديه ﷺ في يقظته؛ فكان يستيقظ إذا صاح الصارخ - وهو الديك - فيحمد الله تعالى ويكبره، ويهلّله ويدعو، ثمّ يستاك، ثمّ يقوم إلى وضوئه، ثمّ يقف للصلاة بين يديّ ربّه، مناجياً له بكلامه، مثنياً عليه، راجياً له، راغباً راهباً. فأَيّ حفظ لصحة القلب والبدن والروح والقوى، ولنعم الدنيا والآخرة - فوق هذا؟!.

وفي الطب النبوي للحافظ محمّد الذهبي قال: ينبغي أن يبتدئ بالنوم على اليمين كما كان رسول الله ﷺ يفعل، صحّ ذلك عن عائشة رضي الله عنها - أنّه كان يبتدئ بالنوم مستقبل القبلة. ونوم النهار مضرّ، يفسد اللون ويورث الأمراض، ويكسل، فيحذر - إلا في هجرة الحرّ لقوله ﷺ: قتلوا فإنّ الشياطين لا تقبل. وقال ﷺ: استعينوا على قيام الليل بقلولة النهار. وقالت عائشة (وكانت عالمة بالطب) رضي الله عنها: من نام بعد العصر فاختلست عقله، فلا يلومّن إلا نفسه. وقال الإمام أحمد: أكره للرجل أن ينام بعد العصر، أخاف على عقله، ويكره النوم بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس، وقبل العشاء، وكان رسول الله ﷺ يكره النوم قبلها، والحديث بعدها - فإن كان في علم أو ذكر أو محادثة أهله فلا يكره. **الذهبي (1948)**

صفحة 20.

1. النوم واليقظة

(في الطب القديم)

بعد أن تعرّفنا إلى ماهية النوم وما جاء عنه في الطب الحديث، لنقدّم ما قاله الأطباء العرب والمسلمون في النوم واليقظة.

قال ابن سينا في موجبات النوم واليقظة:

" النوم شديد الشبه بالسكون، واليقظة شديدة الشبه بالحركة، لكن لهما بعد ذلك خواص يجب أن تعتبر، فنقول: إن النوم يقوي الطبيعة كلها، يحقق الحرارة الغريزية، ويرخي القوى النفسانية بترطيب مسالك الروح النفساني، وإرخائه إياها وتكديرها جوهر الروح، ويمنع ما يتحلل، ولكنه يزيل أصناف الإعياء، ويحبس المستفرغات المفرطة.

- واليقظة تفعل أضرار جميع ذلك، لكنها إذا أفرطت أفسدت مزاج الدماغ إلى ضرب من اليبوسة، وأضعفته، فخلطت العقل، وأحرقت الأخلاط، فأحدثت أمراضاً حادة.

- والنوم المفرط يحدث ضد ذلك، فيحدث بلادة القوى النفسانية، وثقل الدماغ، والأمراض الباردة، وذلك بما يمنع من التحلل.

- والسهر يزيد في الشهوة، ويجوع بما يحلل من المادة، وينقص من الهضم بما يحلل من القوة. والتأمل بين سهر ونوم، رديء الأحوال كلها.

2. وفي فوائد النوم: النوم المعتدل ممكن للقوة الطبيعية من أفعالها، مريح للقوة النفسانية، أكثر من جوهرها، حتى أنه ربما عاد بإرخائه مانعاً من تحلل الروح- أي روح كانت، ولذلك يهضم الطعام المهضوم، ويتدارك به الضعف الكائن عن أصناف التحلل ما كان من إعياء، وما كان من مثل الجماع والغضب ونحو ذلك (نلاحظ هنا وجه الشبه الكبير بين ما قاله ابن سينا في تعريف النوم، وبين ما ذكرنا ما جاء به الطب الحديث، فليُنظر).

ذكر جالينوس أنه يتناول كل ليلة بقلية خس مطيب؛ فأما الخس فلينومه، وأما التطيب فليتدارك به تربيده، قال: فإني الآن على النوم حريص. وإن قدم عليه حمماً بعد استكمال هضم الغذاء المتناول، واستكثرأ من صب الماء الحار على الرأس فإنه نعم المعين.

ويجب على الأصحاء أن يراعوا أمر النوم، وليكونوا منه على اعتدال- وفي وقته- ولا يفرطوا فيه، وليتقوا ضرر السهر؛ بأدمغتهم وبقواهم كلها.

وأفضل النوم الغرق، وما كان بعد انحدار الطعام من البطن الأعلى، وسكون ما عسى أن يتبعه من النفخ والقرقر- فإن النوم على ذلك ضار من وجوه كثيرة، بل ولا يطيب ولا يتصل ولا يفارق التملل والتقلب، وهو ضار، وهو مع ضرره مؤذ لصاحبه، كما تشتغل فيه الطبيعة بما تستغربه في حال النوم من الهضم عارضها استيقاظ مزعج محير، فتتبدل معه الطبيعة فيفسد الهضم. فلذلك يجب أن يتمشى يسيراً إن أبطأ الانحدار، ثم ينام. والنوم على الخواء رديء مسقط للقوة.

- ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية، والنوازل، ويفسد اللون، ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل، ويضعف الشهوة، ويورث الأورام، والحميات كثيراً. ومن أسباب آفاته سرعة انقطاعه، وتبدل الطبيعة عما كانت فيه.

ومن فضائل نوم الليل؛ أنه تام مستمر، غرق. على أن معتاد النوم بالنهار، لا يجب أن يهجره دفعة بغير تدريج.

وللتفريق بين النوم الطبيعي، وبين السبات: "يقال سبات للنوم المفرط الثقيل، لا لكل مفرط ثقيل، ولكن لما كان ثقله في المدة والكيفية معاً، حتى تكون مدته أطول، وهيئته أقوى، فيصعب الانتباه منه، وإن نبّه فالنوم منه طبيعي في مقداره وكيفيته وكيفيته، ومنه ثقيل، ومنه سبات مستغرق. والنوم على الجملة: رجوع الروح النفساني عن آلات الحس والحركة إلى مبدأ تتعطل معه آلاتها عن الرجوع بالفعل فيها، إلا ما لا بد منه في بقاء الحياة، وذلك في مثل آلات التنفس. والنوم الطبيعي على الإطلاق ما كان رجوعه مع غور الروح الحيواني إلى باطن لإنضاج الغذاء، فيتبعه الروح النفساني، كما يقع في حركات الأجسام

اللطيفة الممازجة لضرورة الخلاء، وما كان أيضاً للراحة، وليجتمع الروح إلى نفسه ريثما يغتذي وينمو ويزداد جوهره، وينال عوض ما تحلل في اليقظة منه. وقريب من هذا ما يعرض لمن شارف الإقبال من مرضه، فإنه يعرض له نوم غرق، فيبدل على سكون مرضه، لكنه لا يدل في الأصحاء على خير". ابن سينا (دت) صفحة 54، 171، 58، 172.

ويقول سعيد بن هبة الله في معرض حديثه عن الحمى الناشئة عن السهر: "وامنعهم من نوم النهار، لأن نوم الليل يجلب الراحة أكثر؛ أولاً للعادة، وثانياً لبرد الليل، وثالثاً لظلمته". سعيد بن هبة الله البغدادي (2011) صفحة 600.

أما في وضعية النوم المثلى وأفضل هينات النوم؛ فأن يبتدأ على اليمين، ثم ينقلب على اليسار - طباً وشرعاً. فإذا ابتدأ على البطن أعان على الهضم معونة جيدة لما يحقن به من الحار الغريزي ويحصره فيكثر. وأما الاستلقاء فهو نوم رديء يهيئ للأمراض الرديئة مثل السكتة والفالج والكابوس، وذلك لأنه يميل بالفضول إلى خلف فتحتبس عن مجاريها التي هي إلى قدام؛ مثل المنخرين والحنك (ونضيف هنا: في وضعية الاستلقاء يعود اللسان إلى الخلف فيسد مجرى التنفس، وكذلك هبوط شراع الحنك إلى الخلف أيضاً فيسد البلعوم الأنفي، ومنه حصول الشخير) والنوم على الاستلقاء من عادة الضعفاء من المرضى، لما يعرض لعضلاتهم من الضعف، ولأعضائهم، فلا يحمل جنباً جنباً، بل يسرع إلى الاستلقاء على الظهر؛ إذ الظهر أقوى من الجنب. ومثل هذا ما ينامون فاغرين لضعف العضل التي بها يجمعون الفكين.

وقال المارديني في تدبير النوم واليقظة:

أفضل النوم نوم الليل وقد أكد غير طبيب من الأطباء العرب وفي غير موضع على فائدة نوم الليل وضرورته وعدم الاستغناء عنه بنوم النهار، ثبت علمياً بالنسبة للأطفال أن هرمون النمو يفرز في النصف الأول من الليل أثناء النوم. كما ثبت أن كثيراً من الصداغات يكون سببها عدم النوم في الليل، وهذا ما نشاهده عند العاملين في الملاهي الليلية وأشباهها، ولا يكون النوم بالليل إلا بعد هضم الغذاء، وإذا نام فيجب أن ينام على اليمين قليلاً لينحدر الغذاء إلى قعر المعدة، ثم على اليسار طويلاً وذلك ليشتمل الكبد على المعدة.

وفوائد النوم إذا كان بغير إفراط؛ فإنه يجود الهضم ويعين القوة على أفعالها، ويزيل الضعف الكائن عقيب الجماع والغضب، ويرطب البدن، ويريح النفس، ويرد الفكر والرأي الكالين (كل: تعب، وهو كال)، ويسكن الإعياء.

والإفراط فيه - خصوصاً نوم النهار - يرخي البدن ويرهله، ويفسد اللون، ويضعف الشهوة، ويعظم الطحال.

والسهر الكثير يجفف البدن، ويضر الدماغ. والنوم على البطن رديء جداً، يورث أمراضاً رديئة؛ مثل السكتة والكابوس، ويضعف البصر، ويولد الحصى في الكلى والمثانة. جمال الدين محمد بن إبراهيم

المارديني: (د.ت) صفحة 7148-48

ويقول داود الأنطاكي في النوم واليقظة: وينبغي التعديل بينهما، لأن النوم الكثير مبدل مرخ، ويفسد الألوان ويخثر الرأس، واليقظة المفرطة تحقّف وتُنجل وربما أدت إلى الجنون، والمعتدل منهما هو الجيد. والسهر الكثير مجفف، مغير للألوان، مثير للشهوة الكاذبة، واليقظة الكثيرة مفسدة كالحركة ولكنها أردأ، وقالوا: اليقظة الطويلة خير من قليل الحركة العنيفة، والسكون خير من النوم الكثير. داود بن عمر الأنطاكي (د.ت) صفحة 135، 148.

ولابن سلوم في ذلك بحث مطول يقول فيه: فالنوم شديد الشبه بالسكون، واليقظة شديدة الشبه بالحركة، فالنوم تغور الروح فيه إلى داخل البدن فيبرد الظاهر، ولذلك يحتاج إلى دثار، وقد خلقه الله تعالى راحة إلى الأجسام، وإلى هضم الطعام، وفي نسخة: إن النوم هو ترك استعمال الحواس النفسانية

الظاهرة إما لأجل الراحة وإما لأجل هضم الطعام الذي لا يصدر إلا من توجه الحرارة الغريزية للبطن، والروح النفساني أيضاً يتبع تلك الحرارة.

أما اليقظة فهي مشابهة الحركة حيث إنّ فيها توجد حركة الحواسّ كونها تابعة له وتورث تجفيفاً للبدن. وأمّا النوم فإنه يقوّي القوى النفسانية ويرطب مجاري الروح النفساني ويمنع، فلأجل ذلك تمنع تحليل الأرواح وتعين على الهضم، وتذهب ضعف الحاصل من الحركة الشديدة كمثّل الإعياء والجماع والإسهال ومثّل هذه الأشياء.

أما النوم المعتدل؛ إن صادف الأخلط فإنه يربط البدن ويسخنه ويقوّي الحرارة الغريزية. وأفضل النوم أن يكون على هذه الهيئة؛ أولاً ينام على الجنب الأيمن ثم على الأيسر، والنوم على البطن معين للهضم، أما على الظهر فلا يصلح كونه يسبب أمراضاً رديئة كمثّل السلّ والسكّة والسعال وأوجاع المفاصل والأعصاب والنزلة والفالج، حيث إنّ الفضول تجري في مجاريها المعتادة فيقتضي بسبب ذلك أن تجري إلى الخلف فيعرض بذلك الجذب المذكور لتلك الأمراض الرديئة، ولكنه يعطي قوّة ويحسن الفكر، وإن كان بين الناس ممدوحاً إلا أنه إذا كان مستغرقاً فهو مضرّ، والمشهور بين الناس أن النوم على القفا حسن والمراد النوم الذي لا يكون مستغرقاً. **ابن سلّوم الحلبي. (2013) صفحة 371.**

أقول: أمّا قولهم: إنّّه يحسن الفكرة؛ المراد منه أن يكون على هذه الحالة قبل أن يأخذ النوم. ومن كان دائماً إذا نام يحكي ويتكلّم في نومه ولم يكن له سبب ظاهر؛ كمثّل حرارة الهواء، أو حبس الغذاء في المعدة فيعلم أنّ البدن ممتلئ فيحتاج إلى الاستفراغ.

أما السهر فإنه يزيد الشهوة ويجوّع بسبب تحليل المواد، وأمّا القلق بين النوم واليقظة فهو عديم النفع حيث إنّّه يوجّه الحرارة للبطن ويصير البدن بارداً في ظاهره، فلذلك يحتاج النائم إلى زيادة الغطاء.

- **وفي نوم الطفل ومرقده:** يجب على القابلة أن تعمّمه أو تقلنسه بقلنسوة مهندمة على رأسه، وتنوّمه في بيت معتدل الهواء، ليس ببارد ولا حارّ، ويجب أن يكون البيت إلى الظلّ والظلمة ما هو لا يسطع فيه شعاع غالب، ويجب أن يكون رأسه في مرقده أعلى من سائر جسده، ويحذر أن يلوي مرقده شيئاً من عنقه وأطرافه وصلبه. وأن يلزم الطفل الموسيقى والتلحين الذي جرت به العادة لتتوّم الأطفال.

ويقول ابن الجزار في ذلك " ويتخذ للطفل عند ابتداء الأمر حاضنة، وتؤمر ألا تزجره، ولا تغمّه بشيء، وتعنى بمضجعه، فتضجعه في فراشه في المهد مستوياً معتدلاً، ولا يكون ليّناً جداً لئلا ينقلب أو يلتوي عنقه، ويجعل رأسه إذا نَوّم، أعلى من جميع بدنه". ابن الجزار: (1968) صفحة 62.

ثالثاً: من الأمراض الناجمة عن عدم النوم الصحيح

كم من الأمراض النفسية والعصبية كان سببها الأرق، وعدم النوم من أسباب متعددة، وكان شفاؤها وزوالها بمجرد حصول النوم، ولعل في القصة التالية لابن سلّوم نرى كيف زالت السوداوية (السوداوية: هي الوسواس السوداوي أو المالنخوليا Melancholy) التي كان يعاني منها أحد المرضى وزالت بعد حصول النوم، فيقول في معرض حديثه عن المالنخوليا: "ومنهم من يظنّ نفسه عاجلاً، فكان يأتي الجزّارين ويأمرهم بذبح نفسه، وأنّ صاحبه مراده يعمل هريسة ويطعمه للفقراء، فيزعجونه فيهرب منهم وهو محزون كيف الجزّارون لم يذبحونه، وكان المريض ولداً لبعض الوجوه، فأعرضوا لدى مولانا، خلّد الله ملكه، بطلب هذا الفقير أن يعالج مريضهم، وكان عليّ الحُجْر بأن لا أطبّب أحداً إلا بأمر من عزّ الله أنصاره، فوق الإذن، فسرت في ثاني الأيام، بعد أن عرّفت أهله بأشياء إليّ عندهم، وأنا لابس ملبوس الجزّارين، ومعى عدة النحر، فطرفت، فقيل: من؟ قلت: الجزار، أروم ذبح العجل، فلما سمع الغلام هرولاً وفتح الباب، فدخلت وهو يدور حولي ويقول: أنجز بذبحي ودع الفقراء تأكل من لحمي، ثم مسكته وحجزته كما يفعل الجزار بالغنم، ثم قلت لأهله: أنتم أخبرتموني أن عندكم عاجلاً سميناً ومرادكم تعملوه هريسة وتفرقه على الفقراء، وإن هذا العجل ضعيف البدن، ليس فيه لحم، بل أشبعوه من الطعام حتى يسمن وأتي أذبحه، وانصرف، فلما سمع الغلام كلامي قال لأهله: لهذا لم تطعموني حتى أهزل، عليّ

بالطعام، فأنوّه بطعام منجز وجعلوا فيه أدوية، فلما أكل نام ثم استيقظ وقد سلم من علته، حيث إن صاحب هذا المرض لم يأكل ولم ينم منذ مدة، فحدثوه بما جرى له وما وقع له، فدعا للطبيب وأحسن إليه إحساناً كثيراً. وابتدأ يتعالج إلى أن برئ من مرضه بالكلىة".

والأمراض التي تنتج عن السهر كثيرة؛ فإذا أردنا أن نأتي بأمثلة عن ذلك من كتاب واحد من كتب الطب عند العرب، مما قيل في الأمراض التي تنجم عن السهر (وقد ذكرنا في المقدمة بعضاً من الأمراض المشاهدة في الطب الحديث وكان سببها السهر، فلتنظر) ومما يرافق الكثير منها السهر أيضاً، ومما كان علاجها بالامتناع عن السهر، هذا ناهيك عن الحمى الخاصة التي تسمى حمى السهر.

هذا والسهر يرافق الكثير الكثير من الأمراض، وإذا بدأنا بأمثلة عن تلك الأمراض ففي كتاب سعيد بن هبة الله البغدادي- المغني في تدبير الأمراض ومعرفة العلل والأعراض من الأمثلة ما فيه الكفاية؛ فمن ذلك قوله في الصداع التابع لسوء مزاج حار؛ من علاماته الثقل أي النعاس، والسهر. وعلامة سوء المزاج اليابس؛ السهر. والصداع الحادث عن غلبة الصفراء (واضطرابات الجهاز الهضمي) يرافقه السهر الدائم. والصداع التابع لورم أغشية الدماغ (التهاب السحايا) يرافقه السهر. والدوار والسدر (الخلل) الكائن من المرة الصفراء أو السوداء يرافقه السهر. ومرض الكزاز يرافقه سهر متصل. السرسام (الذي هو التهاب السحايا) من علاماته الحمى والسهر والنوم المضطرب. والمالنخوليا من أهم علاماتها السهر وعدم النوم. والقطرب وهو نوع من المالنخوليا يحدث في شباط يقول فيه الرازي: " أصحاب القطرب يطوفون الليل مثل الكلاب، فتصرف وجوههم من السهر". والعشق الذي من أهم علاماته السهر وغور العينين. وفي فساد لون البشرة فإن السهر من أهم أسبابه.

أما في العلاج فكان من أهمه علاج السهر إن وجد في أي مرض، فمن ذلك قال: وما كان تابعاً للسهر فعلاجه بالنوم... ويخوف من السهر... فإن رافق الحمى سهر فاسق المريض ماء الشعير... فإن كان السهر شديداً فصب على رأس المريض ماءً عذباً طيباً قد طبخ فيه البنفسج... فإن لم يتناقص السهر فصب على رأسه لبن النساء... فإن ناله سهر فادهن الرأس بدهن البنفسج... وعلاج السهر المفرد يكون بترطيب الدماغ بدهن البنفسج... فإن كان السهر لأجل أخلاط رديئة موجودة في المعدة أو في الجسم تؤدي أضرارها الرأس فيجب أن تستقرغ...

ومن الأمراض ما يؤدي إلى السهر؛ أو الأرق، وحدد الأطباء العرب من أسبابها الحميات الرديئة، والأوجاع الشديدة المقلقة، أو من فكر في أمر مهم، أو خوف أو فزع، وعالجوه بمقابلة كل سبب بما يضاده. فكيف بمن ليس لديه من سبب مرضي للسهر، فيجلب إليه ذلك عنوة؟

1. الثقل المانع من الحركة أثناء النوم (الكابوس)

الكابوس , Incubus , nightmare . ويدعى أيضاً شلل النوم Sleep Paralysis؛ وهو الأحلام المزعجة، وهو عرض لأمراض نفسية كثيرة أو قد تسبق كثير من الأمراض النفسية الكوابيس. وآليته حصول الاستيقاظ بسبب الأحلام الرديئة في فترة شلل النوم حيث لا يستطيع صاحبه الحركة بالرغم من استيقاظه، ويحصل ذلك عادة إما في بداية النوم أو نهايته.

ولقد تحدث الأطباء العرب قديماً عن الكابوس، فممن تحدثت عن هذه الحالة صالح بن نصر الله الحلبي وأفرد له فصلاً مطولاً يقول فيه :

الكابوس ويسمى الخائق، وقد يسمى بالعربية الجاثوم والنيدلان (الجثام والجاثوم): الكابوس يجثم على الإنسان).

وهو مرض يحسّ معه الإنسان عند دخوله في النوم خيلاً ثقيلاً يقع عليه ويعصره ويضيق نفسه، فينقطع صوته وحركته ويكاد أن يختنق لانسداد مجاري الروح، لارتفاع أبخرة غليظة غير منهزمة (ولا زال في الطب الحديث أيضاً من أسباب الكابوس النوم بعد الطعام مباشرة قبل الهضم)، وهو مقدمة لأحد أمور ثلاثة؛ السكتة أو الصرع أو المانيا (هو الجنون Mania)، وسببه في الأكثر بخار مواد غليظة

دموية أو بلغمية أو سوداوية، ترتفع إلى الدماغ دفعة في حال سكون حركة اليقظة، ويتخيّل كلّ خلط بلونه. وأكثر ما يعرض للصبيان لسوء هضمهم أو لديدان متولدة.

وقد عرض هذا المرض في روما وعمّ خلقاً كثيراً، وقال بعضهم: إنّه صرع خفيف لأنّه قد يعرض في اليقظة أيضاً، وقد شاهدنا ذلك في بعض الأكابر، ولم يعرفه إذ ذاك أطباء زماننا، واضطربت آراؤهم فيه، فيسرّ الله سبحانه وتعالى لنا معرفته قبل أن نرى قول ذلك البعض إنه صرع خفيف¹، فعالجناه علاج الصرع الخفيف حتّى خلس من علته بإذن الله تعالى. قلت: (وهو يسمى حالياً أيضاً الصرع الخفيف، أو الداء الصغير Petit mal ، وبذلك يكون المؤلف صالح ابن نصر الله الحلبيّ هو أول من عرف هذا المرض، كما ذكر هو هنا بوضوح).

ولقد ألف بعض الأطباء العرب في الكابوس رسائل مكرّسة لهذه الحالة، ولعلّ آخرهم كان أبو حامد البطاوي؛ مكي بن محمد بن علي ، الذي ألف رسالة بعنوان (الثقل المانع من الحركة أثناء النوم)، وهي مخطوط محفوظ في الخزّانة العامة للكتب بالرباط في المغرب، وهي برقم (D108) وعدد صفحاتها 29 صفحة، تمّ تأليفها سنة 1914/1332م، ونسخها سنة 1336هـ/ 1918م. يتحدّث فيها المؤلف عن الكابوس، ويتحدّث فيها أيضاً عن مرض القُطرب؛ وهو مرض يظلّ صاحبه يهيم ساهراً طوال الليل. البطاوي: مكي بن محمد (د.ت) D108 .

رابعاً: رسالة لسان الدين بن الخطيب في النوم واليقظة

وضع لسان الدين ابن الخطيب رسالة مستقلة بذاتها ضمّنها أحوال النوم واليقظة، وهي في غاية الطرافة وهو أبو عبد الله محمد بن عبد الله بن سعيد السلمانيّ (713-776هـ/ 1313-1374م)، من مؤلفاته كتاب "الوصول لحفظ الصحة في الفصول" جعل فيه رسالته المذكورة، ويشرح فيها حاله أيضاً. حيث كان مصاباً بالأرق، وقد اخترت بعضاً ممّا جاء فيها، فيبدأ قوله. محمد العربي الخطابي (1988) صفحة 213-218.

" ونحن نجتزئ عن بيان حال النوم واليقظة بجلب ما قيّد عنا في هذه الأيام، فعسى أن يكون أبين وأبسط مما تضمّنته كتب من سبقنا من الأطباء، وهو أن السلطان سألني عن حقيقة السهر لما مرضت وأصابني الأرق، وتردّدت زيارة السلطان- أعزّه الله- إليّ، وكان يعرض لي كلّما رُمّت الغمض أو قاربته ضربان في قلبي يسرع له نبضي، ويتبعه القلق الذي تسوء معه حالتي. فقلت- على عادتي في بيان الأمور الغامضة له بالمثل بما اقتضاه حسن استماعه وصحة تمييزه وفضل حرصه على كماله: اعلم أن جملة الإنسان- حسبما تقرر في محله- مملكة مستقلة بذاتها، ملِكها القلب، ونائبه القوة المدبرة في معقله ومحل خزائنه- وهو الدماغ، والقوة الحافظة خازنه، وقوة الخيال منهي الأخبار إليه ورافعها إلى دسّته، والحواس الخمس جنده الذين اقتسموا حراسة جهات المملكة ونواحي أقطار العمالة، وقعدوا لما يطرق العمالة- وهي الجسد- من كلّ جهة يمكن أن يطرق منها، والقوى الطبيعية التي في الكبد خدّمة المطبخ وولاية الأرزاق ومقدّروا النفقات.

فتمتّى ورد على طرف من أطراف العمالة المذكورة وارد؛ مؤلم كان أو ملذّ، تلقّاه الحارس الذي يلي طريقه من أصناف جند الحواس الخمس؛ بصراً أو سمعاً أو شمّاً أو ذوقاً أو لمساً، وصاح به وأنذر بوروده، ووجّه بريد الحس يعرف به، فكان الإقدام على الشيء والمدافعة له، أو الفرار عنه وطلب النجاة من شرّه، وربما أعجل الأمر عن الشورى إذا أحضر جليس القوة المتوهّمة وأنفذ الحكم بديهية، وإن فتر الخبر ولان التعريف، أو توانى بانفصال الوارد الخبر أو صح بكذب المعرف الأول به التعريف، استصحب حالة السكون.

ثمّ يقول: ويسألني عن سبب سهري الخاص، فأخبرته أنه لبخار رديء من قِبَل الأخلاط المحترقة، يتأدّى إلى القلب من فم المعدة لما بينهما من المشاركة، وأن القصد مصروف إلى علاجه، والتسديد والإصابة مستمنحان ممن أنزل الداء وأنزل الدواء سبحانه".

خاتمة:

بعد هذا العرض المستفيض، لما ورد في تراثنا العربي الإسلامي، من شرح مطول لماهية النوم واليقظة، وفائدة كل منهما في وقته ومدته، والأمراض التي قد تنجم عن مخالفة الغريزة والطبيعة البشرية التي خلقها الله وأودعها فيه، نرى الكثيرين ممن خالفوا تلك الغريزة الإنسانية، فوقعوا في مهاوٍ لا يحمد عقباها، لا أقول ذلك مما يستبعد، ولكن يجب الحذر والحيطه منه، والرجوع عنه ممكن بسهولة جداً، فسهر الليل ونوم النهار سيجلب أضراراً كثيرة، إذا بحثنا فنجد الكثير من الأمثلة على ذلك.

وكلنا أمل في أن يكون هذا البحث المستفيض قد أعطى الغاية المرجوة منه في درء أخطار باتت تدهمنا في بيوتنا، فساهر الليل لا يغنيه نوم النهار، ويظل طول وقته في خبل وضعف وقلة إدراك، وتأخر عن ركب البشرية، فانظر إلى من نام بأصول في الليل، واستيقظ في الصباح بفكر متفتح، وذهن وعزم قوي قادر على الكفاح في الحياة من أجل الرقي والنهوض بالبشرية. وأفضل النوم ما كان في أول الليل، وقيلولة في منتصف النهار.

* * *

المصادر والمراجع:

- 1 ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، تح: عبد المعطي قلججي، (دمشق ، دار تتيبة، 2000) ، صفحة 357.
2. ابن سلّوم الحلبي، غاية البيان في تدبير بدن الإنسان، تحقيق : محمد ياسر زكور، (سوريا، طبعة وزارة الثقافة السورية، د.ت)، صفحة 371.
3. ابن سينا الحسين، القانون في الطب، (دمشق، دار صادر عن طبعة بولاق، د.ت)، صفحة 54-171-172.
4. البطاوي: مكي بن محمد: مخطوط الثقل المانع من الحركة أثناء النوم، (الرباط، د.ت)، صفحة 108.
5. جمال الدين محمد بن إبراهيم المارديني، الرسالة الشهابية في الصناعة الطبية، (مصر، نسخة الظاهرية، د.ت)، صفحة 48.
6. الذهبي. الطب النبوي، مطبوع بهامش تسهيل المنافع في الطب والحكمة لعبد الرحمن الأزرق، (القاهرة، مؤسسة الحلبي وشركاه، 1948)، صفحة 20.
7. سعيد بن هبة الله البغدادي، المغني في تدبير الأمراض ومعرفة العلل والأعراض. تح: محمد ياسر زكور، (جدة، طبعة دار المنهاج، د.ت)، صفحة 600.
8. القيرواني، ابن الجزار، سياسة الصبيان، تحقيق محمد الحبيب الهيله، (تونس، الدار التونسية للنشر، 1968)، صفحة 62.
9. محمد العربي الخطابي، الطب والأطباء في الأندلس الإسلامية، (بيروت، دار الغرب الإسلامي، 1988)، صفحة 218-213.
- 11- R. Passmore & J.S. Robsona, Companion to medical studies Vol. 3. (Oxford & Edinburgh, Blackwell scientific publications, 1971). P 299.