

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٠٣٤ : النوم على الشق الأيمن  
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٦-٠٨-٠٨

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

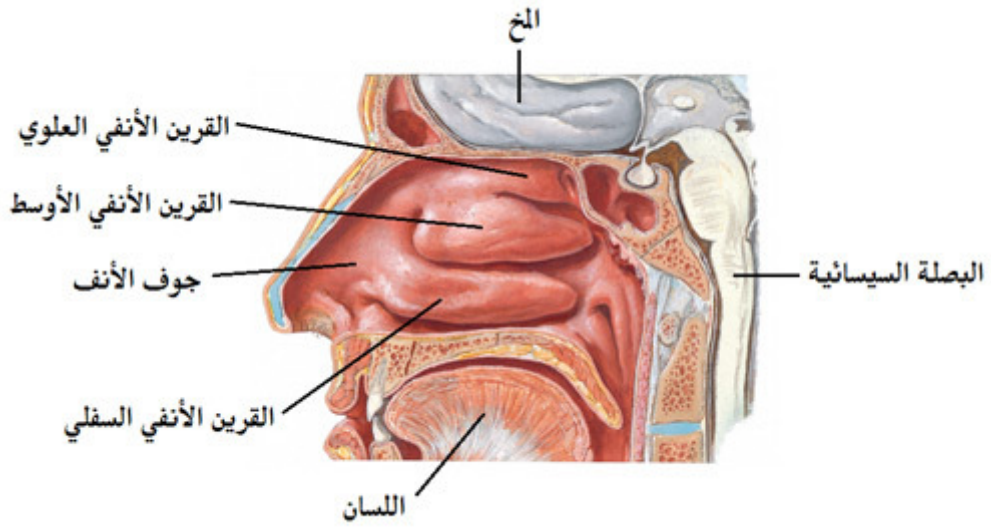
### ما هو النوم الصحيح ، وما هي الأضرار التي تنجم عن النوم غير الصحيح ؟

يا أيها الأخوة المؤمنون، حينما يأوي الإنسان إلى فراشه ليراقب نفسه، كيف ينام؟ ينام بعض الناس على بطونهم، ويناوم بعض الناس على ظهورهم، وبعض الناس ينامون على شقهم الأيمن، وبعض الناس ينامون على شقهم الأيسر، فالذين ينامون على بطونهم، هؤلاء يشعرون بضيق في التنفس، لأن ثقل كتلة الظهر، والهيكل العظمي تقع على رئتيه، فضلاً عن أن هذه النوم، نومة الشيطان .



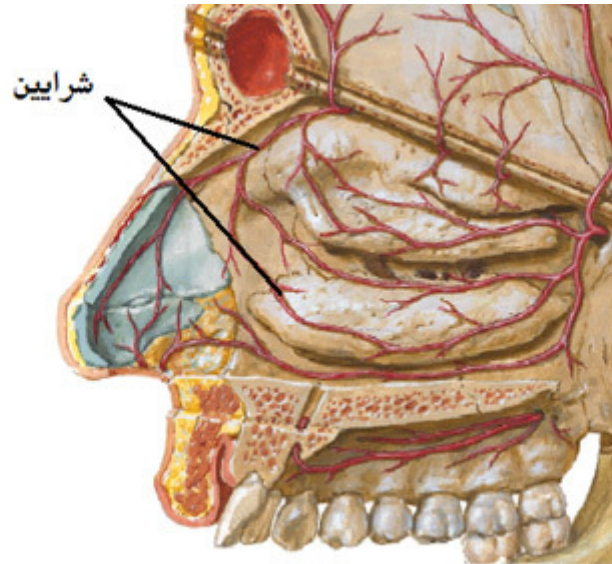
بعض الناس ينامون على ظهورهم، كذلك التنفس من الفم ممكن، ولكنه غير طبيعي لماذا؟ لأنك إذا تنفست من فمك، عطلت جهازاً من أدق الأجهزة، جهاز التسخين والتصفية، فبالأنف، سطوح متداخلة، فيها شرايين ذوات عضلات، إذا توسعت العضلات، جاءت كمية كبيرة من الدم، فإذا سار الهواء في هذه السطوح المتداخلة، ولامس كميات الدم الكبيرة المتدفقة على الأنف بفعل عضلات الشرايين، عندئذ يسخن الهواء، ويصل إلى أول القصبة، في درجة ثمانية وثلاثين، قد يكون الهواء

في درجة الصفر، فإذا دخل إلى الرئة، صار بفعل الأنف، جهاز التسخين العالي المستوى، في درجة ثمانية وثلاثين



الجدار الوحشي لجوف الأنف ( مقطع ناصف ) سهمي

فضلاً عن أن هذه السطوح العديدة المتداخلة التي يسير الهواء بشكل حلزوني، ليسخن هذه السطوح فيها مادة لزجة، يعلق بها أي غبار، أي هباب، أي جسم، أي شيء يحويه الهواء .

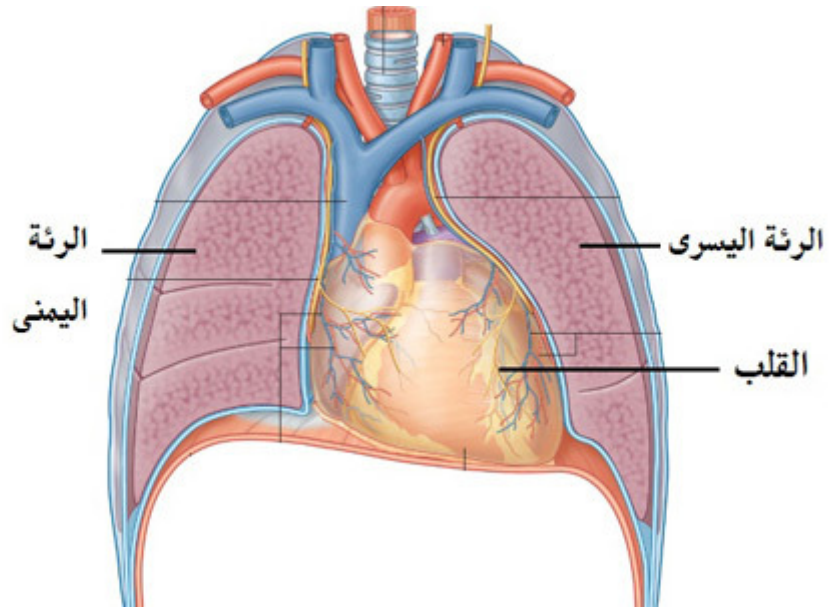


شرايين جوف الأنف

لو تصورنا أن شيئاً استطاع أن يسير بين السطوح دون أن يلمسها، أو دون أن يعلق عليها، هناك الأشعار التي خلقها الله في الأنف، من أجل أن تصطاد هذه المواد الغريبة، وهذه الأشياء العالقة في

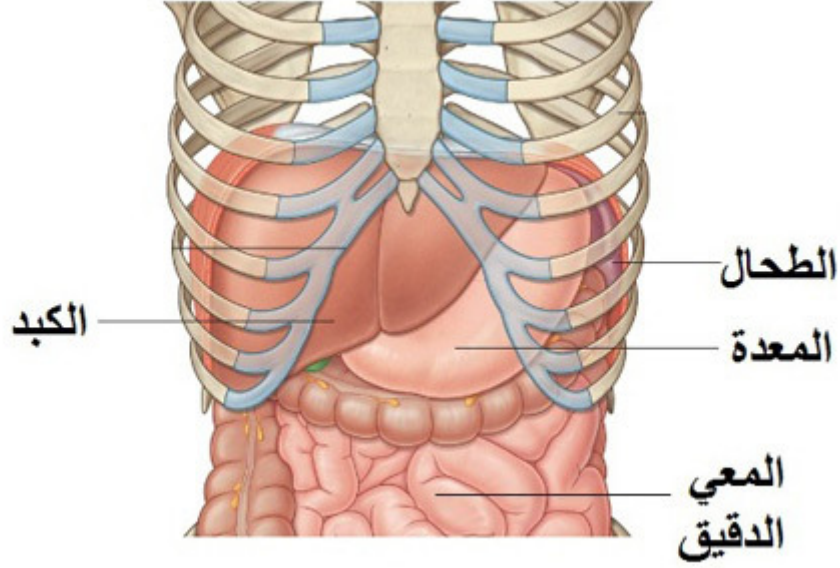
الهواء، يعني أرقى جهاز تسخين، وأرقى جهاز تصفية، بحيث يصل الهواء إلى الرغامي، نقياً، دافئاً، نظيفاً، مصفى، فإذا نام الإنسان على ظهره، وتنفس من فمه، عطلت هذه الأجهزة بالغة التعقيد. ماذا يحدث إذا تنفس الإنسان من فمه؟ هؤلاء أكثر تعرضاً للزكام من غيرهم، وهؤلاء تجف لثتهم، وإذا جفت تراجع، وتراجع اللثة عن الأسنان مرض العصر، وفضلاً عن هذا وذاك، فإن الشخير الذي لا يحدث، سببه هو التنفس من الفم، إذن النوم على الظهر ليس صحيحاً، بقي النوم على الشق الأيسر .

إن الطعام يستغرق في الحالة الطبيعية، من ساعتين إلى أربع ساعات في المعدة، فإذا كان النائم على الشق الأيسر، استغرق هضم الطعام من خمس ساعات إلى ثمانية، لأن الرئة اليمنى، وهي الكبيرة تضغط على القلب، والكبد وهو أكبر الأعضاء، يبقى معلقاً قلفاً .



القلب و الرئتين في جوف الصدر

فإذا نام الإنسان على شقه الأيمن، الرئة اليسرى أصغر، وأخف، والكبد وهو أكبر أعضاء الجسم مستقر في الجسد على جهة الأرض، والهضم يتم بسرعة .



الكبد و المعدة في جوف البطن

### إليك هذا الحديث الذي يؤكد حقيقة النوم الصحيح :

أيها الأخوة، ماذا قال النبي العدنان؟ قال عليه الصلاة والسلام للصحابي الجليل البراء بن عازب:  
**((إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلِمْتُ  
 وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ))**

قال بعضهم: النوم على الظهر؛ نومة الأمراء، والنوم على البطن؛ نومة الشياطين، والنوم على الشق الأيسر؛ نومة الأغنياء، لكثرة أكلهم، والنوم على الشق الأيمن نومة العلماء، والنبي عليه الصلاة والسلام فيما ثبت من حديثه الشريف، يقول:

**((إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلِمْتُ  
 وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ))**

الصور مأخوذة من المرجعين التاليين : f-netter ، Gray's Anatomy

والحمد لله رب العالمين