

حكم النوم على البطن

سؤال: لماذا نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن النوم على البطن؟

=====

كان صلى الله عليه وسلم بتعليم الله عز وجل له يعلم ما كل يصلح النفس، وما ينفع وما يضر، إن كان من أعمال الآخرة، أو من العادات، أو من أعمال الدنيا، لأنه ما ترك أمراً ينفعنا إلا وبينه، وما ترك أمراً يضرنا إلا ووضّحه.

فرأى النبي صلى الله عليه وسلم - كما ورد - رجلاً نائماً في المسجد مُنْبَطِحاً عَلَى وَجْهِهِ، فَضَرَبَهُ بِرِجْلِهِ، وَقَالَ: {قُمْ وَأَقْعُدْ، فَإِنَّهَا نَوْمَةٌ جَهَنَّمِيَّةٌ} (سنن ابن ماجه والطبراني عن أبي إمامة). إذاً كيف كان نوم النبي صلى الله عليه وسلم؟ كان ينام على جنبه الأيمن ويتوسد ذراعه الأيمن.

وإذا رجعنا إلى الإعجاز الطبي الآن نجد أن ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم وما يقوله الطب:

- أن الإنسان إذا نام على جنبه الأيمن يكون قلبه وهو في الأيسر لأعلى، فيكون حر في الحركة، في أخذ الدم، وفي دفع الدم إلى جميع أعضاء الجسم.

- ويكون الكبد وهو مطبخ الجسم في أحسن حالاته، يستقبل الطعام ويطبخه حتى يُحوّله إلى دم يليق بغذاء جميع خلايا جسم الإنسان، فهناك غذاء للعين، وهناك غذاء للأذن، وهناك غذاء للمخ، وهناك غذاء لليد، وهناك غذاء للفرج. كلُّ خلية من خلايا الجسم لها غذاءها الخاص بها. مَنْ الذي يقوم بذلك؟! الكبد، وَمَنْ الذي يوصل ذلك؟ الدم الخارج من القلب.

فأحسن حالات هذه الأعضاء عند نوم الإنسان إذا نام على جنبه الأيمن، فالكبد يكون في أحسن حالاته، والقلب في أكمل مهامه التي كُلِّفَ بها من الله عز وجل.

إذا نام الإنسان على جنبه الأيسر يُضَغَطُ القلب، فتقل قدراته، وتضعف إمكانياته، ويصاب بالضعف وبالهبوط.

وإذا نام الإنسان على بطنه ينام على أحشاءه، على الأمعاء الرفيعة والغليظة وما يتبعها من الغدد التي تفرز لها ما تستعين به على هضم الطعام، فإذا نام الإنسان على بطنه انكمشت الأمعاء، وقُلَّ إفراز هذه الغدد، فيصاب الإنسان أولاً بعسر الهضم، ثم يصاب - كما نرى معظم الناس في زماننا - بالقولون، ثم بعد ذلك يصاب - والعياذ بالله - بأي آفة في أي غدة من الغدد إن كانت البنكرياس أو الكبد أو الصفراء أو غيرها، وكل ذلك بسبب النوم التي ينامها، وهي على غير نهج الحبيب المختار صلى الله عليه وسلم.

النومة الوحيدة التي سَمَحَ بها النبي ﷺ غير اليمين - وتكون في اليقظة - إذا ارتخى الإنسان وأراد أن يتمدد لكنه لن ينام، فينام على ظهره بشرط أن يتفكر، فهذه نومة الأنبياء والعلماء في حالة التفكير: ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [١٩١ آل عمران].

إذن مَنَعَ النبي ﷺ عن النوم على الهيئة التي تسبب فساداً في أعضاء الجسم، وتسبب تعكيراً لمزاج الإنسان، وتسبب سوءاً لحال الإنسان، لأن صحة الإنسان تعين على طاعة الرحمن، وسوء صحة الإنسان يجعله لا يستطيع أن يعبد الله ويطيع الله عز وجل كما يحب ويرضى.

نسأل الله عز وجل أن يعيننا على هذا الخلق النبيل، وعلى هذا الهدى الإلهي النبوي الكامل.

وصلّى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم
