

على دفعه.

والوجه الأخير: أنهم غشيهم هذا النعاس دفعة واحدة مع كثرتهم وحصول النعاس للجمع العظيم في الخوف أمر خارق للعادة فلهذا السبب قيل إن ذلك النعاس كان في حكم المعجزة.

وفى أحد أعقب هول الهزيمة وذعرها وهرجها سكون في نفوس المؤمنين الذين تابوا إلى ربهم وإلى نبيهم لقد شملهم نعاس لطيف يستسلمون إليه مطمئين

يَقُولُ تَعَالَى ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكَ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنًا نَعَسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ﴾ آل عمران ١٥٤

وقال الإمام محمد عبده: لقد مضت سنة الله في الخلق بأن من يتوقع في صبيحة ليلته هولا كبيرا ومصابا أليما فإنه يتجافى جنبه عن مضجعه فيصبح خاملا ضيقا وقد كان المسلمون يوم بدر يتوقعون مثل ذلك إذ بلغهم أن جيشا يزيد على عددهم ثلاثة أضعاف سيحاربهم غدا فكان من مقتضى العادة أن يناموا على بساط الأرض والسهاد لكن الله رحمهم بما أنزل عليهم من

النعاس : غشيهم فناموا واثقين بالله، مطمئين لوعده، وأصبحوا على همة ونشاط في لقاء عدوهم وعدوه . فالنعاس لم يكن يوم بدر في وقت الحرب بل قبلها وبذلك نرى أن النعاس الذي أنزله الله تعالى على المؤمنين قبل لقاءهم بأعدائهم في بدر كان نعمة عظيمة ومنه جليلة.

وأقول: معنى هذه الآية الشريفة والله أعلم وأذكروا «إذ يغشيكم النعاس» أي وقت أن يغشيكم النعاس بتشديد الشين وفي قراءة بتخفيف الشين - إذ يغشاكم - وعلى القراءة الأولى يكون النعاس مفعولا وعلى الثانية يكون فاعلا. وهذه الآية معجزة



# النوم و الشفاء

” عرف عن النوم أنه يساعد على الشفاء ويقلل أيضا من مضاعفات المرض ولهذا كثيرا ما ينصح به الطب ولا سيما في الانفولنزا مثلا والاضطرابات العصبية. كما أن النوم علاج للقلق والانزعاج فكلما استحوذ القلق على الإنسان هبت نوبة الكرى فوق جفونه فإذا بالنوم يزيل قلقه ويذهب خوفه وإذا استيقظ كان أكثر أمنا وأهدأ حالا منه قبل نومه.

فصار حصول النوم لهم في وقت الخوف الشديد يدل على إزالة الخوف وحصول الأمن. وثانيها: أنهم خافوا من جهات كثيرة أحدها: قلة المسلمين وكثرة الكفار وثانيها: الأهبة والآلة والعدة للكافرين وقتلها للمؤمنين وثالثها: العطش الشديد، فلولا حصول هذا النعاس وحصول الاستراحة لما تمكنوا في اليوم الثاني من القتال وتم الظفر والوجه الثالث في بيان كون ذلك النعاس نعمة في حقهم أنهم ما ناموا نوما غرقا يتمكن العدو من معاقبتهم بل كان ذلك نعاسا يحصل لهم زوال الإعياء والكلال مع أنهم كانوا بحيث لو قصدهم العدو لعرفوا وصوله ولقدروا

أعدائهم الكافرين فأمن بالنعاس خوفهم وجدد قواهم فانتصروا على أعدائهم يقول تعالى ﴿إِذْ يَغْشِيكُمُ النَّعَاسُ أَمْنًا مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ سورة الأنفال ١١

يقول الرازي في تفسيره: «وأعلم أن كل نوم ونعاس فإنه لا يحصل إلا من قبل الله تعالى فتخصيص هذا النعاس بأنه من الله تعالى لا بد فيه من مزيد فائدة» وذكروا فيه وجوها: أحدها: أن الخائف إذا خاف من عدوه الخوف الشديد على نفسه وأهله فإنه لا يؤاخذ به النوم، وإذا نام الخائفون أمنوا

وهنا ندرك حكمة النعاس الذي غشى جنود المسلمين في غزوة بدر ثم غزوة أحد ، ففي بدر آتاهم النوم أمنا وربط على قلوبهم ليبعد عنهم القلق والخوف حيث كانوا قلة أمام



د. أشرف فتحي محمود الجندي  
عضو الجمعية العالمية الإسلامية  
للصحة النفسية

أخرى قد أنزلها الله تعالى تفصيلا لما حصل من الصحابة قبل لقاء العدو مما بينه الله تعالى قبلا فإن الصحابة رضی الله عنهم عندما تحققوا من ذهاب أبي سفيان بالغير من جهة البحر ومن خروج النفير حتى قرب منهم حصل لهم الغم الشديد حتى بلغ مبلغا

أخبرنا الله عنهم في قوله تعالى ﴿كَأَنَّمَا يَسَاقُونَ إِلَى الْمَوْتِ﴾ والخائف لا يغشاه النعاس فيكف يغشاهم النعاس مع ما هم فيه من شدة الخوف والجزع إلا ليجعله الله آمنه لهم وبعض من المعجزات الباهرات. و«أمنة» أى: أمنا وأمانا من عدوكم وقال «النعاس»

ولم يقل

(النوم) لأن القوم كانوا على حذر والنعاس كالطيف الخفيف ولم يستغرقهم نوم ولكن الله أذهب عنهم الحزن فغشاهم النعاس وفي قراءة ثالثة يغشاكم بضم الياء وتخفيف الشين

### بيضة الفجر

يُرغَّب الإسلام في النوم المبكر والاستيقاظ منذ الفجر وقد روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال «اللهم بارك لأمتي في بكورها» وقال صلى الله عليه وسلم «ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها» أما الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان ببيضة الفجر فهي كثيرة منها.

١. تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون 03 في الجو عند الفجر وتقل تدريجيا حتى تضحل عند طلوع الشمس ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز

العصبي ومنشط للعمل الفكرى والعضلى بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر، ويستشعر الإنسان عندما يستنشق نسيم الفجر الجميل المسمى بريح الصبا، لذة ونشوة لا شبيه لها في أى ساعة من ساعات النهار أو

الدهنية على جدران الأوعية الشريانية الإكليلية القلبية ولعل الوقاية من عامل من عوامل الأمراض الوعائية هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين لخالقهم بالدعاء والصلاة.

وعن استحباب القيلولة قال الخلال: استحباب القائلة نصف النهار قال عبدالله: كان أبى ينام نصف النهار شتاء كان أو صيفا لا يدعها ويأخذنى بها. والقائلة: النوم في الظهيرة ذكره أهل اللغة وظاهره شتاء وصيفا وإن كان الصيف أولى به. وقد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد القيلولة في زيادة انتاجية الفرد ويحسن قدرته

على متابعة نشاطه اليومي كما أكد الباحثون في دراسة نشرت في مجلة «العلوم النفسية» عام ٢٠٠٢ م أن القيلولة لمدة ١٠ - ٤٠ دقيقة «وليس أكثر» تكسب الجسم راحة كافية وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدنى والذهنى الذى بذله الإنسان في بداية اليوم، ويرى العلماء أن النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز ويزيد إنتاجيته وحماسه للعمل. وتقول الدراسة التي تمت تحت إشراف الباحث الأسباني د. ايسكالا نتي

إن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغى في نمط أكثر ارتياحا. كما شدد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة لأن الراحة المفرطة قد تؤثر على نمط النوم العادى. وأشار الدكتور ايسكالا نتي إلى أن الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية وأوصى بقيلولة تتراوح بين ١٠ - ٤٠ دقيقة.

٤. من الثابت علميا أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ «٧. ٢٢» ميكروجرام / ١٠٠ مل بلازما ومن المعروف أن الكورتيزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة له.

### فوائد القيلولة الصحية

القيولة: هي النوم في وقت الظهيرة وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم «قيلوا فإن الشياطين لا تقيل».

الليل. ٢. أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب والباعث على اليقظة والحركة كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق وهى الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د.

٣. الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل وقد تبين أن الإنسان الذى ينام ساعات طويلة وعلى وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب وخناق الصدر لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق فإذا دام طويلا أدى ذلك لترسب المواد