باما السكون والدعة الزايدة فانها تخمد منها الطبعا. الحرارة الغريزية وانها تحرك في
البدن البرودة والرطوبة وكثرة البلغم والفضول وتفسد المزاج وتقلل تحليل الفضول
فيحدث امراضا بسبب ذلك الخلط الغالب وقد يحدث حرارة لاحتقان البخار الحار
وقال جالينوس السكون اللازم يخاف منه ان يطفى الحرارة الغريزية فينبغي لمن اراد
حفظ صحته ان يجتنب الدعة والله اعلم فصل المقدمة الخامسة في النوم اعلم
ان النوم هو رجوع الحواس عن الحركة وسكون النفس الحساسة وانقباضها
مع الحرارة الغريزية من الدماغ الى داخل الجوف بخارات معتدلة تصعد من الجوف الى
الدماغ تنوب عنها في كل حيوانية روحانية فتغيب حساسة وقد يستغني بكلام معتزل
عن السكون بالنوم وهذا سبب النوم الطبيعي فلنعد والنوم راحة الطبيعة
تاتي من قبل الدماغ ايضا تخطي على العينين وتتصل بالقلب فاذا وصلت القلب كانت نوما
واما النفس الحساسة المذكورة في قول صاحب كتاب الرحمة فهي النفس التي يكون
بها العقل والتمييز والتصور واما النفس التي تفارق الانسان عند الموت فهي نفس
الحياة وكلام المقصود بها على هذا وقد ذكر الامام البغوي في تفسيره عند قوله عز
وجل الله يتوفى الانفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فقال قوله عز وجل
الله يتوفى الانفس اي الارواح حين موتها اي فيقبضها عند فناء اكلها وانقضاء
اجلها وقوله حين موتها يريد موت اجسادها والتي لم تمت اي يتوفى الانفس
التي لم تمت في منامها والتي تتوفى عند النوم هي التي يكون بها العقل والتمييز ولكل
انسان نفسان احدهما نفس الحياة وهي التي تفارقه عند الموت فتزول بزوالها
النفس والاخرى نفس التمييز وهي التي تفارقه اذا نام وهو بعد في النوم يتنفس
فيمسك التي قضى عليها الموت اي لا يردها الى الجسد ويرسل الاخرى والى اجل مسمى وهي
التي لم يقض عليها الموت الى الجسد الى اجل مسمى الى ان ياتي وقت موته وهو الوقت المضروب
لموته ويقال للانسان نفس وروح فعند النوم تخرج النفس ويبقى الروح وروي عن ابن
عباس ان في ابن ادم نفسا وروحا بينهما مثل شعاع الشمس فالنفس التي بها العقل و
التمييز والروح التي بها النفس والحياة فيتوفيان عند الموت ويتوفى النفس وحدها
عند النوم وهو في بيت ما ذكر اولا وعن علي كرم الله وجهه قال تخرج الروح عند
النوم

النوم ويبقى شعاعه في الجسد فبذلك يرى الرؤيا فاذا انتبه من النوم عاد
الروح الى الجسد باسرع من لحظة ويقال ان ارواح الاحياء والاموات تلتقي في
المنام فيتعارف ما شاء الله فاذا ارادت الرجوع الى اجسادها امسك
الله ارواح الاموات عنده وارسل ارواح الاحياء حتى ترجع الى اجسادها الى
انقضاء مدة حياتها والله اعلم وقد خرجنا عن المقصود ولنرجع الى ما نحن
بصدده ونعود قال صاحب كتاب الرحمة وفي النوم فائدتان احدهما استراحة
الاعضاء مما يلحق الجسم من التعب عن الحركات في اليقظة وراحة النفس مما
يلحقها من التكالب على الشهوات وعوارض فيقع النوم لازالة راحة طبيعية
للنفس والبدن والفائدة الثانية ان الحرارة الغريزية تنزل الى داخل الجوف
وقت النوم فيكون لها اعانة على هضم الطعام فيقوى الانسان وقد استحب
والقدر الاصلح من النوم ست ساعات من الليل او ثمان وفي النهار ساعة
القيلولة ولو لحظة فان فيه اعانة على قيام ثلث الليل الباقي من الليل كما
ان في السحور اعانة للصيام وللنوم كيفية وهو ان يضطجع على الجنب الايمن
ساعة ثم يتحول الى الجانب الايسر طويلا ولا ينام الا على اسم الله وذكره ولا
يستيقظ الا على ذكر الله وهذا هو القدر الاصلح من تدبير النوم انتهى كلامه
فلنعد وينبغي ان يستقبل القبلة عند نومه قال الشافعي رضي الله
عنه والنوم على اربع كيفيات نوم على القفا وهو نوم الانبياء ونوم على اليمين
وهو نوم العلماء والاولياء ونوم على الشمال وهو نوم السلاطين لهضم الطعام
ونوم على الوجه وهو نوم الشياطين كما قاله في كتاب البركة وقال الامام
النووي في شرح مسلم والنوم على الشق الايمن مستحب قال العلماء وحكمته
انه لا يستغرق في النوم لان القلب في جهة اليسار فيتعلق ولا يستغرق في
فاذا نام على اليسار كان في دعة واستراحة فيستغرق في اه واما القيلولة

Copyright © King Saud University