

في تدبير النوم :

قال المقري : النوم رجوع الحواس عن الحركة ، وسكون النفس الحاسة . ويشرح النفس الحاسة بأنها تلك التي يكون بها العقل والتمييز والتصرف . أما النفس التي تفارق الانسان عند الموت فيسميها «نفس الحياة» . ويورد تفرقة أخرى فيقول : إن للانسان نفسا وروحا ، فعند النوم تخرج النفس وتبقى الروح . ويروي عن ابن عباس أن في ابن آدم نفسا وروحا ، العلاقة بينهما مثل العلاقة بين الشمس وشعاعها . النفس بها العقل والتمييز ، والروح بها الحياة . وكلاهما يتوفيان عند الموت ، ويتوفى الأنفس وحدها عند النوم (المرجع السابق ، ص ١٦٨) .

وينبه المؤلف إلى أن من قل نومه ينبغي أن يتداوى بالأشياء التي تجلب النوم ، لأن كثرة السهر تجلب الجنون وتضعف البدن وتضر الدماغ . ويقترح لذلك أكثر من علاج منها وضع الأقدام في الماء الدافئ قبل النوم . أما كثرة النوم فعلاجها تخفيف الأكل والشرب (المرجع السابق ، ص ٢٣٧) .

وتفسير رؤيتنا أشخاصا آخرين في الأحلام أن أرواح الأحياء والأموات تلتقي في المنام فتتعارف ما شاء الله ، فإذا أرادت الرجوع إلى أجسادها أمسك الله أرواح الأموات عنده وأرسل أرواح الأحياء حتى ترجع إلى أجسادها إلى انقضاء مدة حياتها ، والله أعلم . (المرجع السابق ، ص ١٦٩) .

كذلك للنوم أوقاته . وينقل الأزرق عن كتاب اللفظ لابن الجوزي قوله : إن كان الزمان صيفا فالقيلولة مستحبة . وتعليل ذلك أن القيلولة لا تستحب في الشتاء لأن ليلها طويل ونهارها قصير - ولم تكن وسائل الاضاءة وقتئذ تساعد على السهر الكثير - ففي ليل الشتاء من الطول واستيفاء النوم ما يغني عن القيلولة بخلاف الصيف . وكذلك فإن النوم بعد الغداء مستحب . أما من يتعشى فيجب أن يمشي بعد العشاء خطوات ، وهذا ينطبق على المثل الشعبي القائل تغدى وتغدى (أي تمدد ونم) ، وتعشى وتمشى .

أما فوائد النوم فهي استرخاء الأعضاء مما يلاقي الجسم من التعب عند