

بئس الغريم النوم ﷻ؟؟؟؟ صفية الجيزاني



بئس الغريم النوم

ﷻ؟؟؟؟ صفية الجيزاني

بعد يوم طويل من الجهد والتعب ، يحتاج جسم الانسان الى اخذ قسطا من الراحة والاسترخاء ، فيطلق التعب البدني نداءاته الخفية ، والاجابة على هذه النداءات تتحقق بالنوم والراحة، فينام الانسان العاقل السوي من اجل ان يتفوق على اداء تكاليفه وواجباته ، وقد ورد في الحديث : (النوم راحة للجسد).

وهناك النوم المثمر ، ورد في الحديث (إن من نام متطهرا كان فراشه مسجده)، رايضا ورد في نوم الصائم بأنه عبادة في شهر رمضان المبارك (ونومكم فيه عبادة)، وهذا كله يقع ضمن النوم المعتدل الذي يكون ضروري للانسان ليعينه على اداء عمله وتكاليفه في هذه الحياة .

وكل ما زاد عن حده انقلب ضده، فكثرة النوم مذمومة ، فكم من الفرص تفوت بسبب كثرة النوم ، وكم من صناديق فارغة تعرض على الانسان يوم القيامة فقد ضاعت ساعات العمر ولحظاته ولم يستثمرها بسبب كثرة النوم ، فتزداد حسرته في ذلك اليوم المهول على ما فرط من عمره ، خاصة ان عمر الانسان قصير ويقضي ثلثه في النوم فتضيع عليه الكثير من فرص الطاعة واداء الواجبات والمستحبات ، وقد ذكرت العديد من روايات اهل البيت عليهم السلام في ذم كثرة النوم ، قال رسول الله (صلى الله عليه واله): (إياكم وكثرة النوم ، فأن كثرة النوم يدع صاحبه فقيرا يوم القيامة)، وعن الامام علي (عليه السلام): (بئس الغريم النوم ، يفني قصير العمر، ويفوت كثير الاجر )، ويقول الامام الصادق عن كثرة النوم : (كثرة النوم مذهب للدين والدنيا)، كما ان الله تعالى يكره العبد النوام الفارغ ، وهل يوجد اشع من ان يعلم الانسان بأن الله تعالى يكرهه لكثرة نومه ؟!

كما أن كثرة النوم تؤثر على الجسد فيصبح الانسان كسولا وخاملا وبالتالي يقصر في واجباته ، فيكون بذلك فقير الحصاد ، فيخف ميزان أعماله . لذلك قال امير المؤمنين (عليه السلام): (الكسل يفسد الآخرة).

وعلميا اثبتت الدراسات الاضرار الكبيرة بسبب كثرة النوم ، قد تسبب بعض حالات الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية ، كما ذكرت البحوث بعض الامراض التي تحدث بسبب الافراط في النوم ، منها الاكتئاب ، وزيادة الوزن بسبب قلة الحركة ونحول الجسم، إضافة الى مشاكل في القدرة على التركيز والشعور بالالم ، واضرار اخرى .

والعجب ما نلاحظه هذه الايام من انقلاب الليل نهارا ، والنهار ليلا ، فالأغلب تحولوا الى خفافيش بشرية ، يسهرون بالليل ويقضون ساعات النهار بالنوم ، حتى ان البعض تفوته الصلاة وهو نائم ولا يستيقظ الا مع غروب الشمس ، لذلك يجب على الانسان ان يتذكر دوما بأن النوم الكثير هو عدو له ، وبئس العدو...