14033 ـ يجوز النوم على الجانب الأيسر

السؤال

هل يجوز لي أن أنام على جانبي الأيسر ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

كان من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن ينام على جنبه الأيمن ، ويضع يده اليمنى تحت خدّه الأيمن ، وأرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى ذلك فعَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ ... الحديث) رواه البخاري (الوضوء 2239) ومسلم(4884) ، ومن السنة وضع الكف الأيمن تحت الخد ، فعَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنْ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) رواه البخاري (الدعوات / 6314) .

قال ابن حجر : وَخَصَّ الأَيْمَن لِفَوَائِد : مِنْهَا أَنَّهُ أَسْرَع إِلَى الانْتِبَاه , وَمِنْهَا أَنَّ الْقَلْب مُتَعَلِّق إِلَى جِهَة الْيَمِين فَلا يَثْقُل بِالنَّوْمِ , وَمِنْهَا قَالَ اِبْن الْجَوْزِيّ : هَذِهِ الْهَيْئَة نَصَّ الأَطِبَّاء عَلَى أَنَّهَا أَصْلَح لِلْبَدَنِ , قَالُوا يَبْدَأ بِالاضْطِجَاعِ عَلَى الْجَانِب الأَيْمَن سَاعَة ثُمَّ يَنْقَلِب إِلَى الأَيْسَر لأَنَّ الأَوَّل سَبَب لانْحِدَارِ الطَّعَام , وَالنَّوْم عَلَى الْيَسَار يَهْضِم لاشْتِمَالِ الْكَبِد عَلَى الْمَعِدَة .

وَقَالَ النَّوَوِيّ : " فِي الْحَدِيث ثَلاث سُنَن إِحْدَاهَا الْوُضُوء عِنْد النَّوْم , وَإِنْ كَانَ مُتَوَضِّئًا كَفَاهُ لأَنَّ الْمَقْصُود النَّوْم عَلَى طَهَارَة . ثَانِيهَا النَّوْم عَلَى الْيَمِين ..... " .

فهذا يدل على أن النوم على الجنب الأيمن من السنة ، إذا فعل الإنسان ذلك مقتدياً بالنبي صلى الله عليه وسلم فإنه يؤجر على ذلك ، والنوم على الجانب الأيسر جائز ولكنه يفوت به أجر اتباع السنة . والله أعلم .