

## 306719 - أفضلية النوم على الجانب الأيمن لا تتعارض مع ما يذكره الأطباء من فوائد النوم على الجانب الأيسر

### السؤال

إذا كان عمل من أمور الدنيا توصي العلوم الطبية بفعله بطريقة محدودة في حين أن السنة النبوية توصي خلاف ذلك ، فعلى سبيل المثال: نحن نعلم أن النوم على الجانب الأيمن ثابت من السنة ، وقد أشار بعض العلماء أيضاً إلى فوائد النوم على الجانب الأيمن إلا أن بعض الأبحاث الطبية تشير اليوم إلى مزايا وفوائد النوم على الجانب الأيسر ووصف مزاياها، آمل إرشادنا حول هذه المسألة .

### الإجابة المفصلة

أولاً:

كان من هديه صلى الله عليه وسلم أن ينام على جنبه الأيمن، ويضع يده اليمنى تحت خدّه الأيمن، وأرشد إلى ذلك صلى الله عليه وسلم.

فعن البراء بن عازب قال قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَثَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضْوَءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَرِجْ عَلَى شِقْكَ الْأَيْمَنِ...» الحديث رواه البخاري (2239)، ومسلم (4884).

قال الحافظ ابن حجر: "وَحَصَّ الْأَيْمَنَ لِفَوَائِدِهِ: مِنْهَا أَنَّهُ أَسْرَعُ إِلَى الانتِباهِ، وَمِنْهَا أَنَّ الْقَلْبَ مُتَعَلِّقٌ إِلَى جَهَةِ الْأَيْمَنِ فَلَا يَثْقُلُ بِالنَّوْمِ، وَمِنْهَا قَالَ إِبْنُ الْجَوْزِيُّ: هَذِهِ الْهَيْئَةُ نَصَّ الْأَطْبَاءِ عَلَى أَنَّهَا أَصْلَحُ لِلْبَدَنِ، قَالُوا يَبْدُأُ بِالاضْطِرَاجِ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْمَنِ سَاعَةً، ثُمَّ يَنْقُلِبُ إِلَى الْأَيْسَرِ لِأَنَّ الْأَوَّلَ سَبَبُ لِأَنْجِدَارِ الطَّعَامِ، وَالنَّوْمُ عَلَى الْأَيْسَرِ يَهْضِمُ لَا شِتْمَالَ الْكَبِدَ عَلَى الْمَعِدَةِ" انتهى من "فتح الباري" (110/11).

وينظر في [الفوائد الصحية للنوم على الجانب الأيمن](#) ، وفي أضرار النوم على الجانب الأيسر.

ثانياً:

هناك العديد من الواقع التي تذكر فوائد صحية للنوم على الجانب الأيسر، [ينظر منها](#)

والنوم على الجانب الأيسر يستحبه الأطباء لما فيه أيضاً من الراحة وطيب النوم .

فلعل من حكمة الشرع في ذلك ، إن ثبت أن النوم على الجانب الأيسر أروح له ، وأطيب لنومه : أن يكون النوم خفيفاً، يعين على تحصيل فضيلة الصلاة بالليل .

لكن لو احتاج الإنسان إلى هذا الاسترداح ، ونام على جنبه الأيسر: فذلك جائز، ولا حرج عليه فيه ؛ وقصير أمره : يكون خلاف الأولى

قال ابن القيم رحمه الله : " وفي اضطجاعه على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجانب الأيسر، استثقل نوما، لأنه يكون في دعة، واستراحة، فيثقل نومه.

إذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب ، وطلبه مستقره، وميله إليه.

ولهذا استحب الأطباء النوم على الجانب الأيسر، لكمال الراحة وطيب المنام!!

وصاحب الشرع يستحب النوم على الجانب الأيمن، لثلا يثقل نومه ، فينام عن قيام الليل.

فالنوم على الجانب الأيمن أفعى للقلب ، وعلى الجانب الأيسر أفعى للبدن، والله أعلم" انتهى من "زاد المعاد" (1/311).

وقال أيضا: " وأنفع النوم أن ينام على الشق الأيمن؛ ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراراً حسناً، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلا، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلا، ليسرع الهضم بذلك، لاستعمال المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن؛ ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بدأعة نومه ونهايته.

وكثرة النوم على الجانب الأيسر: مضر بالقلب، بسبب ميل الأعضاء إليه، فتنصب إليه المواد" انتهى من "زاد المعاد" (4/220).

وسائل الشيخ ابن باز رحمه الله: " هل يأثم المسلم إذا نام على يده اليسرى؟

فأجاب: لا حرج في ذلك؛ لكن الأفضل أن يبدأ النوم على اليمين، كان النبي صلى الله عليه وسلم يبدأ باليمنى ويقول صلى الله عليه وسلم: (إذا أتى أحدكم فراشه فليتووضأ ثم ليضطجع على جنبه الأيمن)، هذا هو الأفضل، أن يبدأ النوم في الليل على جنبه الأيمن وهو على طهارة، هذا هو الأفضل، وإن نام على يساره فلا حرج، وإذا بدأ النوم ثم انقلب فلا بأس" انتهى من "[فتاوى نور على الدرب](#)":

والحاصل:

أن الأفضل هو النوم على الجانب الأيمن ، ولا حرج في النوم على الجانب الأيسر لا سيما مع الحاجة إلى مزيد من الراحة.

والله أعلم.