ما حكم النوم علي البطن ؟

هل نهي الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن النوم علي البطن ؟

نصَّ فقهاؤنا على كراهة النوم على البطن؛ لما رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللهُ) رواه أبوداود. وفي بعض الروايات: (هَذِهِ ضِجْعَةُ أَهْلِ النَّارِ) رواه ابن ماجه.

وقد ذكر الخطيب الشربيني رحمه الله فيمن يُسنُّ إيقاظهم من نومهم: الرجل إذا "نام منبطحًا؛ فإنها ضجعة يُبغضها الله" انتهى "مغني المحتاج" (1/ 309). وبناء على ما تقدم؛ فالنوم على البطن مكروه.

وتُشير بعض البحوث الطبية إلى أن النوم على البطن له أضرار صحية على الكلى والجهاز التنفسي.

هذا في حق من يتعمَّد هذه النومة لغير سبب، أما النائم فهو غير مؤاخذ؛ لأن التكليف مرفوع عن النائم حتى يستيقظ، كما أن المريض إذا احتاج إلى هذه النومة فلا حرج عليه في ذلك؛ إذا الضرورات تُبيح المحظورات.

لذلك نوصي االمؤمنين بالتزام سنة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان ينام على شقه الأيمن، وأوصى بذلك البراء بن عازب رضي الله عنه فقال: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ) رواه البخاري ومسلم.

وهذا النهي عام يشمل الذّكر والأنثى لأنّ الأصل اشتراكهما في الأحكام إلا ما دلّ الدليل على التفريق بينهما .

قال الإمام ابن القيم رحمه الله:

(وفي اضطجاعه صلى الله عليه وسلم على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجنب الأيسر، استثقل نوماً، لأنه يكون في دعة واستراحة، فيثقل نومه، فإذا 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 الجنب الأيمن، لئلا يثقل نومه فينام عن قيام الليل، فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب ، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم، انتهى من زاد المعاد (1/321) وما بعدها. والله أعلم.