

النوم في الكتاب والسنة وأوجه الإعجاز العلمي في النوم الشرعي

د. عبد المحسن زين المطيري(*)
و د. طارق محمد الطواري(**)

(*) المدرس بقسم التفسير والحديث في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت.

(**) الأستاذ المساعد بقسم التفسير والحديث في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت.

ملخص البحث

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الأمين وصحابته والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد،،

فهذا البحث هو عبارة عن جمع لآيات النوم من الكتاب العزيز، والأحاديث النبوية من السنة الغراء، وبيان حقيقة النوم ودرجاته ومراتبه وأحواله في القرآن الكريم، وذكر آدابه وأوراده وأوقاته في السنة النبوية.

ولبيان ذلك فقد كان لابد من التعريف بالنوم لغة واصطلاحاً،

النوم لغةً: النوم معروف. وهو حالة يشعر بها الإنسان أنه بحاجة له.

النوم اصطلاحاً: حالة للبدن، يتبعها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن طلباً للراحة.

وحول النوم في القرآن الكريم فقد تناولنا فيه إثبات قيومية الله وقدرته من خلال آيات النوم في الكتاب العزيز، وأن النوم بُشِرَى للعباد، وهو راحة للجسد، وهو دليل على قدرة الله المطلقة للتصرف في خلقه كيفما يشاء بمقتضى حكمته وعدله.

كما أوصت السنة النبوية آدابه وأوقاته والأدعية والأوراد التي يستحب للمسلم القيام بها عندما يريد النوم.

وللنوم الشرعي أوجه من الإعجاز العلمي، ونعني بالنوم الشرعي النوم مبكراً بعد الوضوء، ويكون ابتداء - على الجانب اليميني.

وللنوم فوائد صحية ونفسية، وهو وسيلة وقائية، لحفظ النفس والجسم من كثير من الأمراض والآلام.

المقدمة

الحمد لله الذي قدر فهدى، وخلق فسوى، الحمد لله الذي أمات وأحيا، وأضحك وأبكى، الحمد لله الذي يرينا كل يوم من آياته ما لا يحصى، الحمد لله الذي خلق الموت والحياة ليبولونا أينما أحسن عملا، والصلاة والسلام على النبي المختار، وقدوة المتقين الأبرار، وقائد الغر المحجلين يوم القرار، وعلى آله وأصحابه الأخيار، ما تعاقب الليل والنهار.

أما بعد:

فقد أمرنا الله تعالى بتدبر كتابه، والنظر في آياته، والتأمل في مخلوقاته، والتفكر في أفعاله سبحانه، فقال: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ أَلْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ٨٢) وقال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ أَلْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَفْئَالُهَا﴾ (محمد: ٢٤) وقال تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: ٢١) وقال سبحانه: في ست آيات من كتابه ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ﴾ (الجاثية: ١٣)، ومن آياته التي أمرنا الله تعالى بالتفكر فيها آية النوم، هذه الآية العجيبة حقا والمذهلة صدقا، قال تعالى: ﴿وَمَنْ عَائِنَهُ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمِعُونَ﴾ (الروم: ٢٣) وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُمْ بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (الأنعام: ٦٠) وقال سبحانه: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ﴾ (الزمر: ٤٢)، ويقول الله تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَمَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ﴾ (٦١) قُلْ أَرَأَيْتُمْ

إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ لَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٧٢﴾ [القصص: ٧١-٧٢]

[٧٢]، والنوم هو المحطة الأخيرة في يوم المسلم، وقد تكون المحطة الأخيرة في عمره الدنيوي؛ لذلك أحاط الإسلام النوم بعناية كبيرة من آداب وأنكار.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث طاعة لله الذي أمرنا بالتفكير في آياته، ومحاولة لبيان أوجه الإعجاز في النوم، وسمينا البحث (النوم في الكتاب والسنة، وأوجه الإعجاز العلمي في النوم الشرعي) لدراسة آيات النوم وآدابه في السنة النبوية ولمعرفة سر هذه الآية العجيبة.

أهمية البحث:

١ - يتحدث البحث عن موضوع يلامس حياة الناس اليومية، فمن تدبره كان له منه واعظ دائم، ومذكر يومي.

٢ - يدخل هذا البحث في الأمر بالتدبر والتبصر في النفوس ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

٣ - جعل الله تعالى النوم آية في قوله: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ...﴾ [الروم: ٢٣]، وقد أمرنا الله تعالى بتدبر آياته والنظر في حكمه.

٤ - النوم من علامات الغفلة. قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَنَحْنَاهُمْ عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (٩٦) ﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيِّنًا وَهُمْ نَائِمُونَ﴾ (٩٧) ﴿أَوْ أَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يَلْعَبُونَ﴾ (٩٨) ﴿أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الَّذِينَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (٩٩) [الأعراف: ٩٦-٩٩]، فجعل الله تعالى النوم نوعاً من أنواع الغفلة عن عذاب الله والأمن من مكر الله تعالى.

قال ابن كثير - رحمه الله -: (ثم قال تعالى - مخوفاً ومحذراً من مخالفة أوامره،

والتجروء على زواجه: ﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ﴾ أي: الكافرة ﴿أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا﴾ أي: عذابنا ونكالنا، ﴿يَكْتُلُوا﴾ أي: ليلاً ﴿وَهُمْ نَائِمُونَ﴾ (٩٧) ﴿أَوْ أَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ﴾ (٩٨) أي: في حال شغلهم وغفلتهم، ﴿أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ﴾ أي: بأسه ونقمته وقدرته عليهم، وأخذه إياهم في حال سهوهم وغفلتهم، ﴿فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (٩٩) (١)، ومن هنا كان لازماً على المسلم الحذر من النوم على هذه الحال التي تورث العذاب.

٥ - النوم هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن أن نرى فيها حبيبنا محمداً ﷺ في هذه الحياة؛ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (تَسْمَوُا بِاسْمِي وَلَا تَكْتُمُوا بِكُنْيَتِي، وَمَنْ رَأَنِي فِي الْمَنَامِ فَقَدْ رَأَنِي فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَتِمَثَّلُ فِي صُورَتِي، وَمَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ) (٢).

٦ - شكوى كثير من الباحثين من عدم معرفة سوى الشيء القليل عن النوم (٣): (يقول الدكتور (هوبسون) في كتابه النوم (sleep) الذي صدر عام ١٩٨٩: لقد استطاع العلماء خلال الستين سنة الماضية جمع معلومات عن النوم تفوق ما تم جمعه خلال آلاف السنين الماضية، ومع ذلك يظل النوم الظاهرة الفيزيولوجية الأكثر تعقيداً، والتي تتحدى في غموضها كبار علماء النفس وعلماء الفيزيولوجيا، رغم كل ما لديهم من تقنية عالية، وأجهزة متطورة..) (٤)، (ويقول الدكتور (شابيرو) الأستاذ المحاضر في علم النفس في جامعة أدينبرة في بريطانيا في كتابه ساعة الجسم (Body Clock) الذي طبع عام ١٩٨٩م: من الغريب حقاً أننا لا

(١) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٣/٤٥١).

(٢) أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة (١١٠)، وأخرجه البخاري أيضاً (٣٣٤٥) ومسلم (٢٢٦٦) من حديث جابر بأوله.

(٣) انظر: ماذا تعرف عن النوم، د. إبراهيم أحمد بدوي، مقال في مجلة عيادة الجندي، العدد ٤، شعبان ١٤١٥، ص: ١٧.

(٤) النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، دحسان شمسي باشا، ص: ٨، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة، ط ٢، ١٩٩٣.

نعلم إلا القليل جدا عن وظيفة نشاط جسمي نقضي فيه ثلث أعمارنا
(يعني النوم)^(٥).

٧ - يقدر الأمريكيون خسائرهم نتيجة القلق في النوم بحوالي ٢٨ مليار دولار، ما بين حوادث سيارات، أو غياب عن العمل، أو قلة تركيز، أو علاج، أو غير ذلك^(٦).

٨ - ومن أهمية البحث: التجلية والتركيز على جوانب الإعجاز العلمي في النوم الشرعي.

وأما أسباب اختيار البحث فمنها:

- ١ - جدة الموضوع وأهميته.
- ٢ - عدم الكتابة فيه بهذا الجمع.
- ٣ - لم نجد من جمع أوجه الإعجاز العلمي في النوم الشرعي.
- ٤ - محاولة معرفة بعض أسرار القرآن.
- ٥ - أنه من أدلة صدق النبي ﷺ كما سيتضح.
- ٦ - أن النوم مع أنه من أفعال الإنسان اليومية إلا أنه يجهل عنه الكثير؛ لأنه حال النوم يكون في وضع لا يحس ولا يشعر فيه بشيء.

وأما خطة البحث فجاءت على النحو التالي:

- المقدمة؛ وذكرنا فيها أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وخطة، ومنهجنا فيه والصعوبات التي واجهتنا.
- مدخل البحث: وفيه أربعة مباحث:-
- المبحث الأول: التعريف بالنوم لغة واصطلاحاً.
- المبحث الثاني: المصطلحات المشابهة.

(٥) النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، دحسان شمسي باشا، ص: ٢٥.

(٦) أسرار النوم أسرار الحياة، مقال في مجلة الصحة العربية، العدد السابع، ربيع الأول ١٤٢٣، (ص: ٣٥).

- المبحث الثالث: درجات النوم وإشارات ومراحله.
- المبحث الرابع: اتجاهات العلماء في دراسة النوم.

الفصل الأول: النوم في القرآن الكريم:

وفيه أربعة مباحث:-

- المبحث الأول: النوم من آيات الله تعالى، ودليل على قدرته سبحانه.
- المبحث الثاني: من صفات الله تعالى القيومية.
- المبحث الثالث: النوم راحة ورحمة للإنسان.
- المبحث الرابع: النوم بشرى للعباد.

الفصل الثاني: النوم في السنة النبوية:

- المبحث الأول: أوقات النوم.
- المبحث الثاني: آداب النوم.
- المبحث الثالث: أوراد النوم.

الفصل الثالث: الإعجاز العلمي في النوم الشرعي:

- المبحث الأول: الإعجاز الطبي العضوي في النوم الشرعي.
- المبحث الثاني: الإعجاز الطبي النفسي في النوم الشرعي.
- المبحث الثالث: الإعجاز الطبي الوقائي في النوم الشرعي.
- الخاتمة وفيها أهم نتائج البحث.

منهج البحث:

وقد تمثل بالآتي:

أولاً: إيراد كل آية ذكرت في القرآن عن النوم، وتفسير معناها وأحكامها، ومن السنة كذلك، ما لم يكن حكماً فقهياً، فإننا لا نتحدث عنه، وذلك أنا متخصصان في التفسير والحديث؛ هذا أولاً، ثم إننا نظرنا في المسائل الفقهية المتعلقة بالنوم فوجدناها أكثر من ألف وخمسمائة مسألة، وهذه تصلح لأن تكون رسالة ماجستير أو دكتوراه، وقد وجدنا رسالة ماجستير بعنوان (أثر النوم والإغماء في الأحكام الفقهية) في جامعة أم القرى بكلية الشريعة والدراسات الإسلامية، درست فيها الباحثة معظم المسائل الفقهية المشهورة، ولكنها لم تستوعب وفاتها الكثير.

ثانياً: نحرص في بحثنا على تخريج الأحاديث، وبيان مدى صحتها، فإن كان في الصحيحين أو أحدهما اكتفينا بتخريجه، وأما إن كان في غيرهما اجتهدنا في تخريجه، ومعرفة مدى صحته من ضعفه، دون الإسهاب والإطالة في العزو.

ثالثاً: ما لم نجد في الباب غيره من الضعيف أوردناه مع بيان ضعفه؛ عملاً بقاعدة العلماء في العمل بالحديث الضعيف.

رابعاً: إن كان الحديث شديد الضعف ولا ينجبر أو يتقوى، اشرنا إلى ذلك وإلى عدم ترتب حكم شرعي واعتقادي عليه كما في مبحث (النوم دليل على البعث).

خامساً: عزونا الأقوال لقائلها، وأثبتنا ذلك في رقم تسلسلي موحد في حاشية البحث.

وقد واجهتنا بعض الصعوبات في هذا البحث، لأن أكثر مراجعه هي مجالات طبية ونفسية وتربوية متناثرة، فاجتهدنا في لملمتها، ثم تلخيصها وترتيبها، وفي البحث بعض الجوانب الميدانية والذهاب إلى المستشفيات لسؤال الأطباء.

وإننا في هذا المقام لنشكر كل من ساعدنا في هذا البحث بفكرة أو فائدة.
ونرجو أن نكون بهذا البحث قد قدمنا جديداً للمكتبة الإسلامية، وأن ينفع
به قارئه كما قد نفعا به، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

مدخل البحث

وفيه أربعة مباحث:-

- المبحث الأول: تعريف النوم لغة واصطلاحاً.
- المبحث الثاني: المصطلحات المشابهة.
- المبحث الثالث: درجات النوم وإشاراته ومراحله.
- المبحث الرابع: اتجاهات العلماء في دراسة النوم.

المبحث الأول تعريف النوم

وفيه هذا المبحث مطلبان:

المطلب الأول النوم لغة

(ن و م: قوم نيامً ونوام. وعيون نَوَم. ونام نومةً طَيِّبَةً. وهو ينام نومة الضحى. قال الشاعر:

ألا إِنَّ نومات الضحى تورث الفتى ... خَبالاً ونوماً العصور جنون

ورأى في المنام كذا، وفلان يرون له المنامات الحسنة. وتناول، وأنامه ونومه، ونومت الإبل. قال ابن مقبل:

ثم نَوَمَ ونمنا ساعة ... خشع الطرف سجوداً في الخطم

ورجل نَوَمَ ونومةً ونوام: كثير النوم، ويا نومان^(٧).

وقال في لسان العرب: (النَّوْمُ معروف، وهو نائمٌ إذا رَقَدَ، ورجلٌ نائمٌ ونَوُومٌ ونُومَةٌ ونَوَمٌ من قوم نيامٌ ونَوَمٌ ونِيَمٌ ونِيَمٌ ونَوَامٌ ونِيَامٌ، ورجلٌ نَوَمٌ وقَوْمٌ نَوَمٌ وامرأةٌ نَوَمٌ، ورجلٌ نَوَمَانٌ كثيرُ النوم، ورجلٌ نَوْمَةٌ - بالتحريك - يَنَامُ كثيراً، ورجلٌ نَوْمَةٌ إذا كان خاملَ الذِّكْر، ويقال للذي لا يُؤْبَهُ له: نومةٌ بالتسكين، واستنَامَ وتَنَاوَمَ طلب النَّوْم، واستنَامَ الرجلُ بمعنى تَنَاوَمَ شهوةً للنوم، ونَامَ الرجلُ إذا تواضعَ لله، وإنه لَحَسَنُ النِّيمَةِ أي النَّوْمِ والمَنَامِ والمَنَامَةُ، وفي التنزيل العزيز ﴿إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا﴾^(٨)، وأَخَذَهُ نَوَامٌ بالضم إذا جعلَ النَّوْمَ يَغْتَرِيهِ، وتَنَاوَمَ أَرى من نفسه أَنه نائمٌ، وليس به، والمَنَامُ مصدر نامَ

(٧) أساس البلاغة للزمخشري، (١/٤٩٤).

(٨) الأنفال (٤٣).

يَنَامُ نَوْمًا وَمَنَامًا، وَأَنَمَّتُهُ وَنَوَّمْتُهُ بِمَعْنَى، وَقَدْ أَنَامَهُ وَنَوَّمَهُ، وَيُقَالُ فِي النَّدَاءِ خَاصَّةً: يَا نَوْمَانُ، أَيْ يَا كَثِيرَ النَّوْمِ...^(٩).

المطلب الثاني النوم اصطلاحاً

قال ابن القيم:

(النوم حالة للبدن يتبعها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن بطلب الراحة. وهو نوعان: طبيعي وغير طبيعي:

– النوم الطبيعي: إمساك القوى النفسانية عن أفعالها وهي قوى الحس والحركة الإرادية، ومتى أمسكت هذه القوى عن تحريك البدن استرخى، واجتمعت الرطوبات والأبخرة التي كانت تتحلل وتتفرق بالحركة واليقظة في الدماغ الذي هو مبدأ هذه القوى، فيتخدر ويسترخي.

– والنوم غير الطبيعي: يكون لمرض أو مرض، وذلك بأن تستولي الرطوبات على الدماغ استيلاء لا يقدر على تفريقها، أو تصعد أبخرة رطبة كثيرة – كما يكون عقيب الامتلاء من الطعام والشراب – فَتُثْقِلُ الدماغ وترخيه فيتخدر ويقع إمساك القوى النفسانية عن أفعالها فيكون النوم^(١٠).

– وقال البيضاوي: (النوم حال يعرض للحيوان من استرخاء أعصاب الدماغ من رطوبات الأبخرة المتصاعدة، بحيث تقف الحواس الظاهرة عن الإحساس رأساً)^(١١)، وهذا من التفاسير القديمة للنوم؛ معتمداً على ما وصل إليه الطب في أزمانهم.

– وقيل: (حالة طبيعية، تتعطل – معها – القوى، بسبب ترقي البخارات إلى الدماغ)^(١٢).

(٩) لسان العرب (٥٩٥/١٢) باختصار.

(١٠) زاد المعاد (٢١٩/٤).

(١١) تفسير البيضاوي (٢٥٥/١).

(١٢) التعريفات للجرجاني (ص: ٨٢).

- وقيل: (النوم موت خفيف)^(١٣).
- وبعضهم يقول: (يمكن تعريف النوم بأنه غريزة، أو ظاهرة عجيبة في حياة الإنسان ومعظم المخلوقات)^(١٤)، وهذا تعريف جامع وليس مانعاً.
- وأما علماء الطب الحديث فيقولون: (النوم حالة طبيعية متكررة، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة، وتصبح حواسه معزولة - نسبياً - عما يحيط بها من أحداث)^(١٥).
- أو (هي حالة من اللاوعي، حيث لا يستجيب خلالها الإنسان للمؤثرات الخارجية إلا نادراً)^(١٦).
- وعندنا أن النوم لا يحتاج إلى تعريف، فهو من الواضحات، ومن أكبر المشكلات توضيح الواضحات، وعندما عرفه ابن منظور قال (النوم معروف)^(١٧)، وتعريف المعروف لا يزيده إلا غموضاً.

(١٣) النوم والموت والعلاقة بينهما، دمسفر بن سعيد الغامدي، (ص: ٤٧)، دار الطرفين، مكة المكرمة.

(١٤) حقيقة النوم وقفات وتأملات، يوسف محمد أبو عواد، (ص: ٦)، المجلة العربية، الرياض.

(١٥) النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، دحسان شمسي باشا، (ص: ٢٥).

(١٦) أسرار النوم أسرار الحياة، مقال في مجلة الصحة العربية، العدد السابع، ربيع الأول ١٤٢٣، (ص: ٣٤).

(١٧) لسان العرب لابن منظور (١٢/ ٥٩٥).

المبحث الثاني المصطلحات المشابهة

هناك عدة كلمات لها علاقة بالنوم، وستتكرر معنا في البحث أيضاً؛ لذا أثرنا أن نجمعها ونشرحها في هذا المبحث، فمن ذلك:-

- القيلولة: (القائلة الظهيرة: يقال أتانا عند القائلة، و القيلولة: هي النوم في الظهيرة)^(١٨).
- الغفوة: (أَغْفَى نَامَ. قال ابن السكيت ولا تَقُلْ غَفَاً)^(١٩)، و هي النومة الخفيفة كما في حديث أَنَسٍ قَالَ: بَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ بَيْنَ أَظْهَرِنَا إِذْ أَغْفَى إِغْفَاءً، ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ مُتَبَسِّمًا، فَقُلْنَا: مَا أَضْحَكَكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: (أَنْزَلَتْ عَلَيَّ آيَةً سُورَةٌ) فَقَرَأَ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ...)^(٢٠).
- السَّئِنَةُ: (وهي الوسنُ والنعاس)^(٢١)، كما قال تعالى ﴿لَا تَأْخُذْهُ سِنَّهُ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

- السُّبَات: (والسُّبَاتُ النَّوْمُ وَأَصْلُهُ الرَّاحَةُ. ومنه قوله تعالى ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ [النبا: ٩] وبابه نَصَرَ، والمَسْبُوت: المَيْتُ، والمَغْشَى عليه)^(٢٢).
- النُّعَاس: هو الوسن والسَّئِنَةُ^(٢٣)، وهو مقدمات النوم وإشارات لحاجة البدن إلى النوم، قال تعالى ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ﴾ [الأنفال: ١١].
- الرُّقَاد: قال تعالى ﴿وَتَحْسَبُهُمْ آيَةً كَاطًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقِلَبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الْشِّمَالِ﴾ [الكهف: ١٨]، (رَقَدَ يَرْقُدُ رُقَادًا وَرُقُودًا وَرُقْدًا: نام، والمَرْقُدُ: شيء يُشْرَبُ فِيَنَوْمٍ، والرَّقُود والمِرْقُدِي: الدائمُ الرُّقَاد، والرَّقْدَةُ: هَمْدَةٌ ما بَيْنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، قال صاحب العين، الرُّقُود بالليل، والرُّقَاد أَيَّا كان)^(٢٤).

(١٨) مختار الصحاح (ص: ٢٦٦).

(١٩) مختار الصحاح (ص: ٢٢٨).

(٢٠) أخرجه مسلم (٤٠٠).

(٢١) تفسير ابن كثير (١/ ٦٧٨).

(٢٢) مختار الصحاح (ص: ١٣٧).

(٢٣) القاموس المحيط (٢/ ١١٩).

(٢٤) المخصص لأبي الحسن علي بن سيده (١/ ٤٣٨)، المطبعة الأميرية، بولاق، القاهرة، ١٣١٧هـ - ١٣٢١هـ.

المبحث الثالث

درجات النوم وإشاراته ومراحله

درجات النوم:

درجات النوم: (النعاس)، ثم (الوسن) وهو ثقل النعاس، ثم (الترنيق) وهو مخالطة النعاس العين، ثم (الكرى و الغمض) وهو أن يكون الإنسان بين النائم واليقظان، ثم (التغفيق) وهو النوم وأن تسمع كلام القوم، ثم (الإغفاء) وهو النوم الخفيف، ثم (التهويم والغرار، والتهجاع) وهو النوم القليل، ثم (الرقاد) وهو النوم الطويل، ثم (الهجود، الهجوع، الهبوع) وهو النوم المستغرق، ثم (التسيخ) هو أشد النوم^(٢٥)، وهو الغطيط الذي في الشخير.

إشارات النوم:

لحاجة الإنسان الملحة للنوم، ولأن النائم يفقد شعوره عن العالم الخارجي مما قد يتسبب في إيذائه - إذا كان يقود سيارة مثلاً-، فإن الجسم يعطي مقدمات له، حتى ينتبه، فيرسل الدماغ إشارات إلى باقي أجزاء الجسد ليخبر أنه بحاجة للنوم والراحة، وهذه الإشارات هي:-

- ١ - التثاؤب المتكرر.
- ٢ - الشعور المفاجئ بثقل الرأس، فعضلات العنق تسترخي فيتهاوى الرأس، ثم ينتصب، وهكذا لعدة مرات.
- ٣ - صعوبة تثبيت النظر مع ثقل الحاجبين، وصعوبة إبقاء العيون مفتوحة، كما أن الغدد الدماغية لا تعمل جيداً، فتصاب العين بالجفاف، فيبدأ الإنسان بفرك عينيه ويشعر كأن فيهما رملاً.

(٢٥) لسان العرب لابن منظور (٢٣/٣) وانظر كتاب أسرار الموت والحياة والروح والجسد للدكتور السيد سلامة الصفا (١٣٥).

٤ - الرغبة الفجائية في الانقطاع عن العالم المحيط، فالإنسان لا يحب أن يتكلم، أو يتابع حديثاً مع من حوله، أو القراءة أو غير ذلك.

٥ - ويشعر الإنسان باسترخاء وخبل عام، إذ لا يرغب في الحركة بتاتاً، فإن كان واقفاً فإنه يحب أن يجلس، وإن كان جالساً فإنه يسند رأسه إلى شيء ما^(٢٦)، أو يتمدد.

يدخل الإنسان بعد ذلك في النوم، فالنائم أولاً يفقد من مدركاته البصر وذلك في لحظة إطباق الأجفان، فلا نكاد نرى إنساناً يريد النوم وعينه مفتوحتان، بل تغلبه عيناه، فلا يستطيع فتحهما إلا بالقوة، ويغيب الإنسان عن العالم الخارجي المحيط به، فتبدأ العضلات بالاسترخاء، ووظائف الجسم تعمل ببطء، وضربات القلب تقل، والضغط الشرياني يهبط، والنظم التنفسية تتباطأ، وكل ذلك بسبب الاسترخاء ووضع الاستلقاء، بناءً على الأوامر التي تصدر عن الدماغ^(٢٧) وذلك استعداداً لانطلاق الروح من الجسد.

مراحل النوم:

للنوم خمس مراحل "قسمها الأطباء":

في المرحلة الأولى والثانية للنوم لا يكون النائم أطرش (أصم) إذ بإمكانه أن يسمع الأصوات، كوقع الأقدام، وصوت السيارات ...، وهذا ما يجعل الشخص يعتقد أنه لم ينام بعد، (ويستغرق في هاتين المرحلتين ساعتين إلى أربع ساعات وهو من النوم الخفيف).

وفي المرحلة الثالثة للنوم العميق، يصبح الإنسان أعمى وأطرش، ولكن بشكل غير كلي، إذ إن الأذان تلعب دور الحارس الأمين الذي يسمح للإنسان بالاستيقاظ في حالة الخطر.

وفي المرحلة الرابعة للنوم يكون النائم أعمى وأطرش وأبكماً، إلا أنه

(٢٦) من كتاب النوم الصحي (ص: ٦٦-٦٧).

(٢٧) النوم الصحي، (ص: ٢٢).

يستطيع التحرك، وفي هذا الدور تحصل بعض الاضطرابات مثل التبول اللاإرادي، والكوابيس، وغير ذلك.

وفي المرحلة الخامسة يكون النائم أعمى وأطرش وأبكماً ومشلولاً وهي غالباً ما تكون فترة الأحلام، وينقطع فيها الدماغ عن العالم الخارجي المحيط به، ولا يبعث بأية رسائل حركية، إلا إلى بعض العضلات الصغيرة، ويكون الدماغ هو الذي يتولى إيقاظنا عندما ننام بشكل كافٍ ووافٍ^(٢٨).

(٢٨) النوم من منظور طبي، محمد مرسى محمد، مجلة القافلة، المجلد ٤٥، عدد ٩، نو القعدة ١٤١٧، (ص: ٣٩-٤٣).

المبحث الرابع

اتجاهات العلماء في دراسة النوم

النوم من الظواهر النادرة التي تبحث في عدة علوم من عدة جوانب، وهذا نوع من أنواع آيات الله في النوم، وإليك هذه العلوم ومجال بحثها في النوم:-

١ - علم الطب

يبحث علماء الطب في النوم من وجهين: فوائده الصحية - وسنفضل في ذلك في الفصل الثالث إن شاء الله -، ومشكلاته وأمراضه؛ كالشخير وانقطاع النفس أثناء النوم ومشاكل الأطفال في النوم، والمشي أثناء النوم^(٢٩).

٢ - علم النفس

المشاكل النفسية تؤدي إلى قلة النوم أو كثرتة، ومن هنا يبحث علماء النفس في علاج هذه المشكلة، والقلق النفسي يؤدي إلى قلة النوم، وقلة النوم تؤدي إلى ضيق الصدر وسرعة الانفعال^(٣٠)، وغير ذلك من الأمراض النفسية التي تهم علم النفس.

٣ - علم الرقائق وأعمال القلوب:

ينظر علماء هذا الفن إلى النوم على أنه من المباحات التي إذا كثرت أورثت قسوة القلب، ويحذرون من النوم عن قيام الليل، وغير ذلك من المباحات^(٣١).

(٢٩) انظر: النوم من منظور طبي، محمد مرسي محمد، مجلة القافلة، المجلد ٤٥، عدد ٩، ذو القعدة ١٤١٧، (ص: ٣٩-٤٣)، مقال (احترس من أمراض النوم) لحسان شمس باشا، مجلة الطبية السعودية، العدد ٩٦، رمضان ١٤١٦، (ص: ٢٢-٢٥).

(٣٠) انظر: اضطراب النوم والأفكار غير الطبيعية أهم أعراض الاكتئاب النفسي، لعادل الشعاعي، مجلة عالم الإعاقة، العدد ٧٥، محرم ١٤٢٧، (ص: ٢١)، والنوم والأرق، قتيبة سالم الجليبي.

(٣١) انظر: كتاب الفضول (فضول الكلام والنظر والطعام والنوم والمخالطة واللباس)، منصور بن محمد المقرن، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٢٣.

٤ - علم التربية:

يحرص علماء التربية على الانتظام في النوم؛ لأن السهر يؤدي إلى مشكلات اجتماعية بين الأزواج، ويؤدي إلى ضعف التعلم، والسهر مع رفقاء السوء ينتج عواقب وخيمة على الأبناء، وغير ذلك من الآثار^(٣٢).

٥ - علم الأدب:

بعض الأدباء جمع شعر النوم، مثل: (النوم بين آراء الأطباء وهموم الشعراء) لغالب خلايلي^(٣٣).

٦ - علم التعبير:

وهو علم مشهور بين علماء المسلمين وفيه مصنفات، ومن أشهر الكتب في ذلك: كتاب تعطير المنام في تعبير المنام للنابلسي^(٣٤).

٧ - علم الشريعة:

يبحث علماء الشريعة في مسائل النوم الفقهية وآثارها، كما هو معلوم في الفقه، وقد حاول بعض الباحثين جمع مسائل النوم الفقهية في رسالة ماجستير بعنوان (أثر النوم والإغماء في الأحكام الشرعية)، وغير ذلك من العلوم^(٣٥).

ومن معطيات البحث السابق يتضح لنا أن المعاصرين أكثر دراسة وبحثاً في النوم وآثاره، ويدل عليه كلام الدكتور هوبسون السابق.

بينما كان العلماء في الماضي يبحثون في النوم من الناحية الفقهية وتعبير الرؤى، وفي التفسير يتعرضون قليلاً لتوضيح معاني الكلمات والآيات.

(٣٢) انظر: السهر، أسبابه وأقسامه، لمحمد الهبدان، دار القاسم، الرياض، ط١، ٢٠٠٢.

(٣٣) المجلة العربية، العدد ٢١٦، يونيو ١٩٩٥، (ص: ٥٨) مقال بعنوان (النوم بين آراء الأطباء وهموم الشعراء) للأستاذ غالب خلايلي.

(٣٤) دار ابن حزم، بيروت، ط١، ٢٠٠١.

(٣٥) وفي الموسيقى أحد المقامات اسمه النوم، انظر: مقال بعنوان (تنويع على مقام النوم) لفاروق حسان، في مجلة الخفجي، العدد ٢٢، ذو القعدة ١٤١٣، (ص: ٣٢)، وكتاب (موال البيات والنوم) لخير شلبي، الطبعة الأولى، ١٩٩٢.

الفصل الأول

النوم في القرآن الكريم

وفيه أربعة مباحث:-

- المبحث الأول: النوم من آيات الله تعالى، ودليل على قدرته سبحانه.
- المبحث الثاني: من صفات الله تعالى القيومية.
- المبحث الثالث: النوم راحة ورحمة للإنسان
- المبحث الرابع: النوم بشرى للعباد.

المبحث الأول

النوم من آيات الله تعالى، ودليل على قدرته سبحانه

قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣].

قال ابن كثير - رحمه الله -: (ومن الآيات: ما جعل لكم من صفة النوم في الليل والنهار، فيه تحصيل الراحة، وسكون الحركة، وذهاب الكلال والتعب)^(٣٦).

قال ابن عاشور - رحمه الله -: (هذه آية رابعة، وهي كائنة في أعراض من أعراض الناس، لا يخلو عنها أحد من أفرادهم، إلا أنها أعراض مفارقة غير ملازمة، فكانت دون الأعراض التي أقيمت عليها الآية الثالثة^(٣٧)، ولذلك ذكرت هذه الآية بعدها.

(٣٦) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٦/ ٣١٠).

(٣٧) وهي قوله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الروم: ٢٢].

وحالة النوم حالة عجيبة من أحوال الإنسان والحيوان، إذ جعل الله له في نظام أعصاب دماغه قانوناً يستردّ به قوة مجموعته العصبية بعد أن يعتريه فشل الإعياء من إعمال عقله وجسده، فيعتريه شبه موت يخدر إدراكه، ولا يعطل حركات أعضائه الرئيسة، ولكنه يثبطها، حتى يبلغ من الزمن مقداراً كافياً لاسترجاع قوته، فيفيق من نومته، وتعود إليه حياته كاملة، وقوله ﴿بِالْإِيلِ وَالنَّهَارِ﴾ متعلق بـ ﴿مَنَامُكُمْ﴾ والباء للظرفية بمعنى (في) فالناس ينامون بالليل، ومنهم: من ينام بالنهار في القائلة وبخاصة أهل الأعمال المضنية إذا استراحوا منها في منتصف النهار خصوصاً في البلاد الحارة أو في فصل الحر.

والابتغاء من فضل الله: طلب الرزق بالعمل؛ لأن فضل الله الرزق، وجعل هذا كناية عن الهبوب إلى العمل؛ لأن الابتغاء يستلزم الهبوب من النوم، وذلك آية أخرى؛ لأنه نشاط القوة بعد أن خارت وفشلت. وقد جعلت دلالات المنام والابتغاء من فضل الله ﴿لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ لوجهين:

أحدهما: أن هاتين حالتان متعاورتان على الناس، قد اعتادوهما، فقلّ من يتدبر في دلالتهما على دقيق صنع الله تعالى؛ فمعظم الناس بحاجة إلى من يوقفهم على هذه الدلالة ويرشدهم إليها.

وثانيهما: أن في ما يسمعه الناس من أحوال النوم: ما هو أشد دلالة على عظيم صنع الله تعالى مما يشعر به صاحب النوم من أحوال نومه؛ لأن النائم لا يعرف من نومه إلا الاستعداد له، وإلا أنه حين يهبط من نومه يعلم أنه كان نائماً.

فأما حالة النائم في حين نومه ومقدار تنبيهه لمن يوقظه، وشعوره بالأصوات التي تقع بقربه، والأضواء التي تنتشر على بصره فتنبهه أو لا تنبيهه، كل ذلك لا يتلقاه النائم إلا بطريق الخبر من الذين يكونون أيقاظاً في وقت نومه فطريق العلم بتفاصيل أحوال النائمين واختلافها: السمع، وقد يشاهد المرء حال نوم غيره إلا أن عبرته بنومه الخاص به أشد.

فطريق السمع هو أعم الطرق لمعرفة تفاصيل أحوال النوم؛ فلذلك قيل ﴿لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ وأيضاً لأن النوم يحول دون الشعور بالمسموعات - بادئ ذي بدء - قبل أن يحول دون الشعور بالمبصرات. وأجريت صفة ﴿يَسْمَعُونَ﴾

على ﴿لِقَوْمٍ﴾ للإيماء إلى أن السمع متمكن منهم؛ حتى كأنه من مقومات قوميتهم؛ كما تقدم في قوله تعالى ﴿لَأَيَّتِ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾. ووجه جعل ذلك آيات لما ينطوي عليه من تعدد الدلالات بتعدد المستدلين، وتولد دقائق تلك الآية بعضها عن بعض، كما تقدم آنفاً^(٣٨).

(قال في برهان القرآن: ختم الآية بقوله ﴿يَسْمَعُونَ﴾ فإن من عرف أن النوم من صنع الله الحكيم لا يقدر احد على اجتلابه إذا امتنع ولا على دفعة إذا ورد تيقن أن له صانعاً مدبراً)^(٣٩).

وجل البحوث القادمة دائرة في تفسير وجه كون النوم آية من آيات الله تعالى.

النوم دليل قدرة الله تعالى المطلقة:

فلقد جعل الله تعالى في بعض الحيوانات قدرة على النوم لمدة طويلة جداً (البيات الشتوي)، لا تحتاج معها إلى أكل وشرب وقضاء حاجة: كالدب القطبي، وبعض الحيوانات لا يكون نومها إلا إغفاءة، وبعضها ينام واقفاً، كالحصان، بل بعضها ينام على قدم واحدة كأنواع كثيرة من الطيور، ولا تفقد توازنها خلال نومها، وبعضها ينام مفتوح العينين، كالذئب، وبعضها ينام وهو يسير، كبعض أنواع السمك، وبعضها ينام أكثر اليوم، وبعضها يستيقظ أكثر اليوم، وبعضها ينام بالنهار، ويستيقظ بالليل، كالبوم والخفاش^(٤٠)، إلى غير ذلك من عجيب خلق الله تعالى في النوم.

والبشر لهم في نومهم عجب أيضاً؛ فالرضيع ينام أكثر اليوم، وكلما كبر قلَّ نومه، فحديث الولادة ينام أكثر من ٢٠ ساعة في اليوم، ثم تتناقص تدريجياً حتى تبلغ ١٢ ساعة في سن السادسة، وتصل إلى ٩ في سن الثانية عشرة،

(٣٨) التحرير والتنوير لابن عاشور (١١ / ٦٠).

(٣٩) تفسير حقي (٣٣٥ / ١٠).

(٤٠) (النوم من آثار قدرة الله في خلقه) للدكتور محمد مروان السبع، (ص: ٣٠)، مقال في مجلة الخفجي في العدد العاشر لشهر شوال ١٤١٩.

وتستقر ما بين ٦ إلى ٨ ساعات عند الكبير، حتى تصل إلى ٥ ساعات عند الطاعن في السن^(٤١)، والمريض ينام أكثر من الصحيح، والمجهّد أكثر من المستريح، والمطمئن أكثر من القلق، والسعيد أكثر من الحزين، والمرتاح أكثر من المهموم، والشاب أكثر من الهرم، والمكان المظلم أسرع لاستدعاء النوم من المضيء، وفي المخ ساعات بيولوجية تنظم للإنسان وقت نومه واستيقاظه وهكذا^(٤٢).

والأنبياء تنام أعينهم، ولا تنام قلوبهم؛ عن عائشة رضي الله عنها قالت: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَنَامُ قَبْلَ أَنْ تُوتِرَ؟ فَقَالَ: (يَا عَائِشَةُ، إِنَّ عَيْنَيَّ تَنَامَانِ، وَلَا يَنَامُ قَلْبِي)^(٤٣).

وغير ذلك من دلائل قدرة الله تعالى وقوته وعظمته.

المبحث الثاني

من صفات الله تعالى القيومية

النوم من صفات المخلوقات، وليس من صفات الله تعالى الحي القيوم؛ لأنها مناقضة للقيومية وكمال الحياة؛ فخلق الله النوم ليفرق به بين عز الربوبية وذل العبودية، وليكون النوم فارقاً بين الخالق والمخلوق، قال تعالى ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

(٤١) أسرار النوم أسرار الحياة، مقال في مجلة الصحة العربية، العدد السابع، ربيع الأول ١٤٢٣، (ص: ٣٤).

(٤٢) انظر: النوم والأرق، للدكتور أحمد فؤاد الأهواني (ص: ١٦-٢٢)، دار المعارف بمصر، سنة ١٩٥٥، باختصار، والنوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم، لأحمد الزيات (ص: ٨، وص ٢٦)، النوم والأرق والأحلام، حسان باشا، ص: ١٠، وص: ٢٦.

(٤٣) أخرجه البخاري (١٠٩٦) ومسلم واللفظ له (٧٣٨) من حديث عائشة وفيه قصة.

عَنْ أَبِي مُوسَى قَالَ: قَامَ فِينَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِخَمْسِ كَلِمَاتٍ، فَقَالَ: (إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَا يَنَامُ، وَلَا يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَنَامَ، يَخْفُضُ الْقِسْطَ وَيَرْفَعُهُ، يُرْفَعُ إِلَيْهِ عَمَلُ اللَّيْلِ قَبْلَ عَمَلِ النَّهَارِ، وَعَمَلُ النَّهَارِ قَبْلَ عَمَلِ اللَّيْلِ، حِجَابُهُ النُّورُ)، وَفِي رَوَايَةٍ - النَّارُ - لَوْ كَشَفَهُ لَأَحْرَقَتْ سُبُحَاتُ وَجْهِهِ مَا انْتَهَى إِلَيْهِ بَصَرُهُ مِنْ خَلْقِهِ^(٤٤).

قال الإمام النووي - رحمه الله - : (أَمَّا قَوْلُهُ ﷺ: " لَا يَنَامُ، وَلَا يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَنَامَ " فَمَعْنَاهُ: أَنَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لَا يَنَامُ، وَأَنَّهُ يَسْتَحِيلُ فِي حَقِّهِ النَّوْمُ؛ فَإِنَّ النَّوْمَ انْغِمَارٌ وَعَلَبَةٌ عَلَى الْعَقْلِ، يَسْقُطُ بِهِ الْإِحْسَاسُ، وَاللَّهُ تَعَالَى مُنْزَهُ عَنْ ذَلِكَ، وَهُوَ مُسْتَحِيلٌ فِي حَقِّهِ جَلَّ وَعَلَا)^(٤٥).

وقال الإمام السيوطي^(٤٦) عند قوله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ يُمْسِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا وَلَئِنْ زَالَتَا إِنْ أَمْسَكَهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا﴾ [فاطر: ٤١]:

(أخرج أبو يعلى، وابن جرير، وابن أبي حاتم، والدارقطني في الأفراد، وابن مردويه، والبيهقي في الأسماء والصفات، والخطيب في تاريخه، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «وقع في نفس موسى عليه السلام هل ينام الله عز وجل؟ فأرسل الله ملكاً إليه، فأرقه ثلاثاً، وأعطاه قارورتين، في كل يد قارورة، وأمره أن يحتفظ بهما، فجعل ينام وتكاد يداه تلتقيان، ثم يستيقظ فيحبس إحداهما عن الأخرى حتى نام نومة، فاصطكت يداه وانكسرت القارورتان. قال: ضرب الله له مثلاً أن الله تبارك وتعالى لو كان ينام، ما كان يمسك السماء ولا الأرض»^(٤٧).

(٤٤) أخرجه مسلم (١٧٩).

(٤٥) شرح مسلم للنووي (١٣/٣).

(٤٦) الدر المنثور (٢٨٥/٨).

(٤٧) إسناده لا يصح:

أخرجه أبو يعلى كما في إتحاف الخيرة (١٥٠) والبيهقي في الأسماء والصفات (٧٨) وابن الجوزي في العلل المتناهية (٢٢) ثلاثتهم من حديث هشام بن يوسف، عن أمية ابن شبل، عن الحكم بن أبان، عن عكرمة، عن أبي هريرة.

وأخرج ابن أبي حاتم عن خرشة بن الحر - رضي الله عنه - قال: حدثني عبد الله بن سلام: أن موسى عليه السلام قال: (يا جبريل، هل ينام ربك؟ فقال جبريل: يا رب، إن عبدك موسى يسألك هل تنام؟ فقال الله: «يا جبريل، قل له: فليأخذ بيده قارورتين، وليقم على الجبل من أول الليل حتى يصبح، فقام على الجبل وأخذ قارورتين فصبر، فلما كان آخر الليل غلبته عيناه، فسقطتا فانكسرتا. فقال: يا جبريل، انكسرت القارورتان! فقال الله تعالى: يا جبريل، قل لعبدي: إني لو نمت لزالَت السموات والأرض»^(٤٨).

وأخرج عبد بن حميد، وعبد الرزاق عن عكرمة قال: أَسَرَّ موسى عليه السلام إلى الملائكة (هل ينام رب العزة؟)، قال: فسهر موسى أربعة أيام ولياليهن، ثم قام على المنبر يخطب، ورفع إليه قارورتين، في كل يد قارورة، وأرسل الله عليه النعاس وهو يخطب، إذ أدنى يده من الأخرى، وهو يضرب القارورة على الأخرى، ففزع ورد يده، ثم خطب، ثم أدنى يده، فضرب بها على

= قال الخطيب: هكذا رواه أمية بن شبل عن الحكم بن أبان موصولاً مرفوعاً، وخالفه معمر بن راشد، فرواه عن الحكم عن عكرمة، قوله: لم يذكر فيه النبي صلى الله عليه وسلم، ولا أبا هريرة.

قال الدار قطني: تفرد به الحكم بن أبان عن عكرمة، وتفرد به أمية عن الحكم، وتفرد هشام عن أمية.

وقال ابن الجوزي: ولا يثبت هذا الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، وغلط من رفعه، والظاهر أن عكرمة رأى هذا في كتب اليهود، فرواه، فما يزال عكرمة يذكر عنهم أشياء، لا يجوز أن يخفى هذا على نبي الله عز وجل، وقد روى عبد الله بن أحمد بن حنبل في كتاب السنة عن سعيد بن جبير قال: إن بني إسرائيل قالوا لموسى عليه السلام: هل ينام ربنا؟ وهذا هو الصحيح فإن القوم كانوا جهالاً بالله عز وجل. كذا في العلل المتناهية لابن الجوزي (٢٢).

(٤٨) إسناد رجاله ثقات:

أخرجه الآجري في الشريعة (٧٥٨) من حديث زهير قال: أخبرنا عبيد الله بن موسى، عن إسرائيل، عن منصور، عن ربعي بن خراش، عن خرشة بن الحر، قال: حدثني عبد الله بن سلام.. فذكره، ولم يذكر عبد الله بن سلام ممن أخذه، فكأنه من الإسرائيليات، نعم لا مخالفة فيه للدين، فإن النوم منفي عن الله تعالى بقوله: ﴿لَا تَأْخُذُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ وحديث أبي موسى المتقدم والذي فيه: (إن الله عز وجل لا ينام ولا ينبغي له أن ينام..) الحديث.

الأخرى، ففزع ثم قال: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة: ٢٥٥] قال عكرمة: السنّة التي يضرب برأسه وهو جالس والنوم الذي يرقد^(٤٩).

وأخرج أبو الشيخ في العظمة، والبيهقي - بإسناد فيه ضعف - عن سعيد ابن أبي بردة، عن أبيه - رضي الله عنه - أن موسى عليه السلام قال له قومه: أينام ربك؟ قال «اتقوا الله إن كنتم مؤمنين» فأوحى الله إلى موسى: أن خذ قارورتين، فاملأهما ماء. ففعل، فنفس، فنام، فسقطتا من يده، فانكسرتا، فأوحى الله إلى موسى: إني أمسك السموات والأرض أن تزولا، ولو نمتُ لزالتا. قال البيهقي - رحمه الله -: هذا أشبه أن يكون هو المحفوظ^(٥٠).

المبحث الثالث

النوم راحة ورحمة للإنسان

من حكم خلق النوم أن جعله الله تعالى راحة للإنسان بعد تعب اليوم، فالنهار جعله الله تعالى لأجل كسب المعاش، ولتحصيل الرزق، وقيام الإنسان

(٤٩) أخرجه عبد الرزاق في تفسيره (٣١٤) من حديثه عن معمر، قال أخبرني الحكم بن أبان، عن عكرمة مولى ابن عباس.. فذكره، والحديث من قول عكرمة، وإسناده من قبيل الحسن، فإن الحكم وثقه ابن معين والنسائي وزكاه سفيان بن عيينة، وتكلم فيه ابن المبارك، فأقل أحواله الحسن إن شاء الله.

(٥٠) إسناده فيه ضعف:

أخرجه أبو الشيخ في العظمة (٣) والبيهقي في الأسماء والصفات (٧٨) كلاهما من حديث حدثنا محمد بن إسحاق الصاغاني، حدثنا عاصم بن علي، حدثنا المسعودي، عن سعيد بن أبي بردة، عن أبيه، قال: إن موسى عليه السلام قال له قومه.. فذكر الحديث.

وهذا الإسناد فيه نظر، فالمسعودي هو: عبد الرحمن بن عبد الله بن عتبة بن عبد الله بن مسعود قد اختلط، ذكره بذلك غير إمام، وعاصم بن علي ممن روى عنه بعد الاختلاط، وانظر الإغتيباط (٦٢).

وروي الحديث من وجه آخر عن أبي هريرة وابن عباس لكن ضعفه البيهقي كما في الأسماء والصفات (٧٩).

بشؤون حياته، فالجسم يبذل طاقته، وتستنفد قواه خلال هذه الأعمال النهارية، فهو بحاجة لما يجدد نشاطه، ويعيد له طاقته، فكان النوم هو محطة الراحة للإنسان، رحمة من ربنا الرحمن، قال تعالى ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ [النبا: ٩] ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ [الفرقان: ٤٧].

والسبات هو: الراحة، كما تقدم، وقال ابن كثير (وقوله: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ أي: قطعاً للحركة؛ لتحصل الراحة من كثرة الترداد والسعي)^(٥١).

قال القرطبي - رحمه الله -: (قوله تعالى: (والنوم سباتاً) أي راحة لأبدانكم بانقطاعكم عن الأشغال. وأصل السبات من التمدد. يقال: سبتت المرأة شعرها أي نقضته وأرسلته. ورجل مسبوت أي ممدود الخلقة. وقيل للنوم سبات؛ لأنه بالتمدد يكون، وفي التمدد معنى الراحة. وقيل: السبت القطع، فالنوم انقطاع عن الاشتغال، ومنه سبت اليهود لانقطاعهم عن الأعمال فيه. وقيل: السبت الإقامة في المكان، فكأن السبات سكون ما وثبت عليه، فالنوم سبات على معنى أنه سكون عن الاضطراب والحركة. وقال الخليل: السبات نوم ثقيل، أي جعلنا نومكم ثقیلاً؛ ليكمل الإجمام والراحة. وقوله تعالى: (وجعل النهار نشوراً) من الانتشار للمعاش، أي النهار سبب الإحياء للانتشار. شبه اليقظة فيه بتطابق الإحياء مع الإمامة.

وكان عليه السلام إذا أصبح قال: "الحمد لله الذي أحياناً بعد ما أماتنا وإليه النشور"^(٥٢)،^(٥٣) "أهـ".

فسكون جوارح العبد بعد حركتها الدائبة في النهار مما يساعد على حياة جسمه وبقاء نمائه ونشاطه؛ ليؤدي وظائفه التي خلقه الله من أجلها، والنوم وحده يفي بهذا الغرض، فالإسلام جاء يحث على راحة الأبدان، كما قال ﷺ

(٥١) تفسير ابن كثير (٣٠٢/٨).

(٥٢) أخرجه البخاري (٥٩٥٣) من حديث حذيفة بن اليمان.

(٥٣) تفسير القرطبي (٣٩/١٣).

(إِنْ لَجَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا) ^(٥٤)، وَعَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ، حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ، فَإِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسْبُ نَفْسَهُ) ^(٥٥)، وَقَالَ (أَمَّا وَاللَّهِ إِنِّي لَأُخْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَتَقَاكُمُ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَنْزَوُجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) ^(٥٦)، وَهَذِهِ الْأَحَادِيثُ كُلُّهَا تَدُلُّ عَلَى أَنَّ النَّوْمَ ضَرُورَةٌ مِنْ ضَرُورَاتِ الْحَيَاةِ لَا يَسْتَغْنَى عَنْهُ.

المبحث الرابع

النوم بشرى للعباد

النوم فيه تبشير وتحذير وتثبيت للمؤمن، فالإنسان عندما ينام يرى في نومه الأحلام والروى، ومنها: ما يكون تبشيراً، وما يكون تحذيراً، وما يكون تثبيتاً للمؤمن، وما يكون إيناساً له، وأفضل مثال على ذلك، ما روي عن عَنْ سَالِمِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو عَنْ أَبِيهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ الرَّجُلُ فِي حَيَاةِ النَّبِيِّ ﷺ إِذَا رَأَى رُؤْيَا قَصَّهَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَتَمَنَّتْ أَنْ أَرَى رُؤْيَا فَأَقْصَهَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَكُنْتُ غُلَامًا شَابًّا وَكُنْتُ أَنَامُ فِي الْمَسْجِدِ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَرَأَيْتُ فِي النَّوْمِ كَأَنَّ مَلَكَيْنِ أَخَذَانِي فَذَهَبَا بِي إِلَى النَّارِ، فَإِذَا هِيَ مَطْوِيَّةٌ كَطَيِّ الْبُرِّ، وَإِذَا لَهَا قَرْنَانِ، وَإِذَا فِيهَا أَنَاسٌ قَدْ عَرَفْتُهُمْ فَجَعَلْتُ أَقُولُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ. قَالَ: فَلَقِينَا مَلِكَ آخَرَ فَقَالَ لِي: لَمْ تَرْعَ. فَقَصَصْتُهَا عَلَى حَفْصَةَ، فَقَصَصْتُهَا حَفْصَةَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: (نِعْمَ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ). فَكَانَ بَعْدُ لَا يَنَامُ مِنَ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ^(٥٧). وَهَذَا دَلِيلٌ عَلَى أَنَّ النَّوْمَ فِيهِ تَبْشِيرٌ وَتَحْذِيرٌ لِلْمُسْلِمِ، وَأَنَّ فِيهِ إِينَاسًا لَهُ.

(٥٤) أخرجه البخاري (١٨٣٩)، ومسلم (١٣٩) من حديث عبد الله بن عمرو بن العاص به مرفوعاً.

(٥٥) أخرجه البخاري (٢٠٥) ومسلم (٧٨٦).

(٥٦) أخرجه البخاري (٤٧٧٦) ومسلم (١٤٠١) من حديث أنس بن مالك.

(٥٧) أخرجه البخاري (١٠٥٤) ومسلم (٤٥٢٨).

قال الله عز وجل ﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [يونس: ٦٤] عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ مِصْرَ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا الدَّرْدَاءِ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى ﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ فَقَالَ مَا سَأَلَنِي عَنْهَا أَحَدٌ غَيْرُكَ، إِلَّا رَجُلٌ وَاحِدٌ مُنْذُ سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: (مَا سَأَلَنِي عَنْهَا أَحَدٌ غَيْرُكَ مُنْذُ أَنْزَلَتْ، هِيَ الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ، يَرَاهَا الْمُسْلِمُ أَوْ تَرَى لَهُ) (٥٨).

وعن أبي هريرة قال سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (لَمْ يَبْقَ مِنَ النَّبُوءَةِ إِلَّا الْمُبَشِّرَاتُ، قَالُوا: وَمَا الْمُبَشِّرَاتُ؟ قَالَ الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ) (٥٩).

(٥٨) إسناده حسن

أخرجه الترمذي (٢٤٤٢) من حديث ابن أبي عمر، عن سفيان، عن محمد بن المنكدر عن عطاء بن يسار، عن رجل من أهل مصر، قال سألت أبا الدرداء... فذكره، وقال الترمذي: هذا حديث حسن. نقول: الرجل من أهل مصر مجهول لا يعرف. وقد رواه سفيان عن عبد العزيز بن رفيع عن أبي صالح السمان عن عطاء بن يسار عن رجل من أهل مصر، عن أبي الدرداء فذكر نحوه. ثم رواه حماد بن زيد عن عاصم بن بهدلة عن أبي صالح عن أبي الدرداء عن النبي صلى الله عليه وسلم نحوه وليس فيه عن عطاء بن يسار، أخرج تلك الطرق الترمذي في سننه، وعاصم صدوق، لكن أبا صالح لا أعلم إن كان سمع من أبي الدرداء أو لم يسمع، والرجل كان يرسل، ويشهد له الحديث التالي، ولكن هذا الحديث فيه زيادة التفسير للآية.

(٥٩) أخرجه البخاري (٦٤٧٥).

الفصل الثاني

النوم في السنة المطهرة

وفيه المباحث التالية:

- المبحث الأول: أوقات النوم.
- المبحث الثاني: آداب النوم.
- المبحث الثالث: أوراد النوم.

المبحث الأول

أوقات النوم

السنة في أوقات النوم هي:

بعد العشاء بقليل؛ فعن الأسود قال: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ النَّبِيِّ ﷺ بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ، وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي، ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَدْنَى الْمُؤَدُّ وَثَبَ، فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ اغْتَسَلَ، وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ^(٦٠).

والقيلولة في الهاجرة، يعني قبل الظهر أو بعده^(٦١)، فعن أنس - رضي الله عنه - قال ﷺ: (قِيلُوا، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ)^(٦٢).

وبين ﷺ أن بعد الفجر وقت مبارك، وفيه إشارة إلى عدم تضييعه.

(٦٠) أخرجه البخاري (١١٤٦).

(٦١) انظر: مختصر منهاج القاصدين لابن قدامة المقدسي (ص: ٦٧).

(٦٢) إسناده فيه نظر:

أخرجه أبو نعيم في أخبار أصبهان (١٣٥٧) من حديث أبي داود الطيالسي، ثنا عمران القطان، عن قتادة، عن أنس...، فذكره.

نقول: وهذا إسناده رجاله ثقات إن سلم من تدليس قتادة بن دعامة السدوسي، فقد كان مدلسا، وقد عنعن في الإسناد.

عَنْ صَخْرٍ الْغَامِديِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (اللَّهُمَّ، بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا) قَالَ: وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ.

وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ تِجَارَةً بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ، فَأَتَرَى وَكَثُرَ مَالُهُ^(٦٣).

ونهى النبي ﷺ عن النوم قبل العشاء؛ عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ

= وأخرج الطبراني في الأوسط (٢٨) من حديث علي بن عياش الحمصي، قال: حدثنا معاوية بن يحيى الأضرابلي عن كثير بن مروان عن يزيد أبي خالد الدالاني عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة عن أنس بن مالك قال قال رسول الله: (قلوا، فإن الشيطان لا يقيل).

قال الطبراني: لم يرو هذا الحديث عن أبي خالد الدالاني إلا كثير، ولا عن كثير إلا معاوية بن يحيى، تفرد به علي بن عياش.

وكثير بن مروان قال ابن حجر في "الفتح" (١١ / ٥٨): "و هو متروك"، وكذلك شيخه يزيد بن أبي خالد الدالاني فهو ضعيف أيضاً،

وقد توبع فأخرجه الخطيب في "الموضح" (٢ / ٨١ - ٨٢) من طريق عباد بن كثير عن سيار الواسطي عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة به، و زاد في أوله: "لاتصبحوا".

وهذه متابعة لا يفرح بها، فسيار الواسطي لم نعثر له على ترجمة. و عباد بن كثير إن كان الرملي فضيف، و إن كان البصري فمتروك.

(٦٣) إسناده صحيح:

أخرجه الترمذي (١٢١٢)، وأبو داود (٢٦٠٦)، وابن ماجه (٢٢٣٦) وأحمد (١٥٠١٧)، وغيرهم، من حديث يعقوب بن إبراهيم الدورقي، حدثنا هشيم حدثنا

يعلى بن عطاء عن عمارة بن حديد عن صخر الغامدي به مرفوعاً.

قال الترمذي: حديث صخر الغامدي حديث حسن.

وأخرجه السلفي في المجالس الخمسة (٣٩) وقال: الحديث صحيح، يرويه جماعه من الصحابة رضوان الله عليهم عن النبي، وحديث صخر هذا حديث حسن، وقيل: لا يعرف له عن النبي سواه، وقد وقع لنا عالياً من حديث هشيم بن بشير الواسطي حدث به الكبار نازلاً من حديثه، فأخرجه أبو عيسى الترمذي في جامعه، عن يعقوب ابن إبراهيم الدورقي وأبو داود في سننه عن سعيد بن منصور كلاهما عن هشيم، وقد رواه مالك بن أنس مع تقدمه وجلالة قدره عن هشيم، والكلام عليه يطول قال أبو داود وصخر هذا بن وداعه.

وقد تابع الألباني السلفي فصحه في صحيح أبي داود (٢٦٠٦).

كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا^(٦٤). وقال عليه السلام: (إياك والسمر بعد هداة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه)^(٦٥).

(وروى عن عمر أنه كان يضرب الناس على الحديث بعد العشاء، ويقول: أسمعاً أول الليل ونوماً آخره! أريحوا كُتَابَكُمْ)^(٦٦).

وما سوى ذلك فلم يثبت فيه شيء، ولكن ذكر العلماء أن بعض الأوقات غير مناسبة للنوم، فمن ذلك: قول خوات بن جبير، قال: «نوم أول النهار خرق، ووسطه خلق، وآخره حمق»^(٦٧)، قال في كشف الخفاء: (فأما نوم خرق: أي جهل وهي نومة الضحى، يقضي الناس حوائجهم وهو نائم، وأما نوم خلق: فنومة القائلة، نصف النهار، وأما نوم حمق: فنومة حين تحضر الصلاة)^(٦٨).

وقال بعض الشعراء:

ألا إنَّ نومات الضُّحَى تورث الفتى خبالاً ونومات العصور جنون^(٦٩).

وعد بعض العلماء النوم بعد الفجر من خوارم المروءة كما قال الشاعر:

(٦٤) أخرجه البخاري (٥٦٨)، ومسلم (٦٤٧).

(٦٥) أخرجه الحميدي في مسنده (١٢٧٣) والحاكم في المستدرک (٧٧٦٤) من حديث جابر بن عبد الله يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.. وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط مسلم، ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي، وتبعهما الألباني في صحيح الجامع الصغير (٢٦٧).

(٦٦) أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه (٦٦٨١) وعبد الرزاق في المصنف (٢١٣٢) من حديث الأعمش عن سليمان بن مسهر عن خرشة بن الحر قال رأيت عمر بن الخطاب.. فذكره بنحوه، وإسناده رجاله ثقات إن سلم من تدليس الأعمش.

(٦٧) إسناده صحيح:

أخرجه الحاكم في المستدرک (٧٧٩٧) والبخاري في الأدب المفرد (٣٧٩/٤) وابن أبي شيبة في مصنفه (٢٦٦٧٧) والطحاوي في مشكل الآثار (٧٢/٣) من طرق عن مسعر قال: حدثني ثابت بن عبيد عن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن خوات بن جبير.

قال ابن حجر في الفتح (٧٠/١١): سنده صحيح.

(٦٨) كشف الخفاء (٢١/٢).

(٦٩) أساس البلاغة للزمخشري (٤٩٤/١).

نوم الغداة وشرب بالعشيات موكلان بتهديم المروءات (٧٠)

وقال السفاريني - رحمه الله - في شرح منظومة الآداب^(٧١): (مَطْلَبٌ: فِي كَرَاهَةِ النَّوْمِ بَعْدَ الْفَجْرِ وَالْعَصْرِ: "وَنَوْمُكَ بَعْدَ الْفَجْرِ وَالْعَصْرِ أَوْ عَلَى قَفَاكَ وَرَفَعَ الرَّجُلِ فَوْقَ أُخْتِهَا أُمْدُ"، (و) يُكْرَهُ (نَوْمُكَ) أَيُّهَا الْمُكَلَّفُ (بَعْدَ) صَلَاةِ (الْفَجْرِ)؛ لِأَنَّهَا سَاعَةٌ تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ فَلَا يَنْبَغِي النَّوْمُ فِيهَا، فَإِنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - رَأَى ابْنًا لَهُ نَائِمًا نَوْمَةً الصُّبْحَةِ فَقَالَ لَهُ: قُمْ، أَتَنَامُ فِي السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ. وَعَنْ بَعْضِ التَّابِعِينَ: أَنَّ الْأَرْضَ تَعِجُ مِنْ نَوْمِ الْعَالَمِ بَعْدَ صَلَاةِ الْفَجْرِ، وَذَلِكَ لِأَنَّهُ وَقْتُ طَلَبِ الرِّزْقِ وَالسَّعْيِ فِيهِ شَرْعًا وَعَرَفًا عِنْدَ الْعُقَلَاءِ، وَفِي الْحَدِيثِ "اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا"^(٧٢).

وَفِي غَرِيبِ أَبِي عُبَيْدٍ قَالَ: وَفِي حَدِيثِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - "إِيَّاكَ وَنَوْمَةَ الْغَدَاةِ، فَإِنَّهَا مَبْحَرَةٌ مَجْفَرَةٌ مَجْعَرَةٌ" قَالَ: وَمَعْنَى مَبْحَرَةٍ تَزِيدُ فِي الْبُخَارِ وَتُغْلِظُهُ، وَمَجْفَرَةٌ قَاطِعَةٌ لِلنِّكَاحِ، وَمَجْعَرَةٌ مُبَيَّسَةٌ لِلطَّبِيعَةِ".

(و) يُكْرَهُ نَوْمُكَ أَيُّضًا بَعْدَ (الْعَصْرِ)؛ فَإِنَّهُ يُخَافُ عَلَى عَقْلِ مَنْ نَامَ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ، قَالَ الْإِمَامُ أَحْمَدُ - رحمه الله -: يُكْرَهُ أَنْ يَنَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ، يُخَافُ عَلَى عَقْلِهِ. قَالَ فِي شَرْحِ أَوْزَادِ أَبِي دَاوُدَ: كُلَّمَا قَرَّبَ النَّوْمُ مِنَ الطَّرَفَيْنِ - يَعْنِي طَرَفِي النَّهَارِ - قَلَّ نَفْعُهُ، وَكَثُرَ ضَرَرُهُ).

ويفهم من هذا أن العرب كانت تكره النوم أول النهار (بعد الفجر)، وآخر النهار (بعد العصر)، وفي الحديث كراهية النوم بعد المغرب.

(٧٠) المروءة وخوارمها لمشهور حسن سلمان، (ص: ٩٥)، دار ابن عفان، السعودية، ط١، ١٩٩٥.

(٧١) (٣/٣٦٨).

(٧٢) تقدم تخريجه.

المبحث الثاني

آداب النوم

للنوم - في الشرع - آداب كثيرة، وقد حاولنا ترتيبها بحسب واقع من يريد النوم، فجاءت على النحو التالي:-

١ - كراهية نوم الإنسان وحده:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى عَنِ الْوَحْدَةِ؛ أَنْ يَبِيتَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ، أَوْ يُسَافِرَ وَحْدَهُ^(٧٣).

٢ - عدم النوم في مكان غير مسور بالحجارة:

لحديث سمرة بن جندب رضي الله عنه:

أخرج الحارث في مسنده كما في البغية (٨٦٣)، وأبو نعيم في معرفة الصحابة (٣١٦٣) من حديث حبيب ابن الشهيد، عن الحسن ابن أبي الحسن، عن سمرة بن جندب قال: قال رسول الله ﷺ: "من بات على سطح ليس بمحجور، فقد برئت منه الذمة، ومن رمى بليل فقد برئت منه الذمة، ومن ركب البحر في ارتجابه فقد برئت منه الذمة".

وهذا إسناد صحيح، وسماع الحسن بن أبي الحسن - وهو البصري - من سمرة أثبته ابن المديني والبخاري.

٣ - النوم مبكراً:

عَنِ الْأَسْوَدِ قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ النَّبِيِّ ﷺ بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ، وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي، ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى فِرَاشِهِ فَإِذَا أَدْنَى الْمُؤَدَّنُ وَثَبَ، فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ اغْتَسَلَ، وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ^(٧٤).

(٧٣) أخرجه أحمد (٥٦١٨) من حديث أبي عبيدة عن عاصم بن محمد عن أبيه عن ابن عمر به مرفوعاً، وسنده رجاله رجال الصحيح، كما قال الهيثمي في مجمع الزوائد (١٠٤/٨) وانظر سلسلة الأحاديث الصحيحة للآلباني (٦٠).

(٧٤) أخرجه البخاري (١١٤٦).

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا^(٧٥)، وَقَالَ ﷺ: (إِيَّاكَ وَالسَّمَرُ بَعْدَ هِدَاةِ الرَّجُلِ، فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ مَا يَأْتِي اللَّهَ فِي خَلْقِهِ)^(٧٦).

٤ - غسل اليد إن كان بها بقايا طعام:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ)^(٧٧).

والغمر: (غَمَرٌ هُوَ: الدسم، بالتحريك، وهو الزُّهُومَةُ من اللحم، كالوَضَرِ من السَّمْنِ)^(٧٨).

٥ - الوضوء:

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا آتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتُ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفُطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ، قَالَ فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ ﷺ فَلَمَّا بَلَغْتُ اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ وَرَسُولِكَ، قَالَ: لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتُ)^(٧٩).

وعن عائشة - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرُقُدَ تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ يَرُقُدُ^(٨٠).

(٧٥) أخرجه البخاري (٥٦٨) ومسلم واللفظ له (٦٤٧).

(٧٦) تقدم رقم (٦٨).

(٧٧) أخرجه أبو داود (٣٨٥٢)، والترمذي (١٨٦٠) من حديث زهير حدثنا سهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة به مرفوعاً، وإسناده رجاله ثقات، قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح، وقال ابن حجر كما في فيض القدير (٩٢/٦): صحيح على شرط مسلم عن أبي هريرة، وكذا صححه الألباني في الأدب المفرد (٤٧٤).

(٧٨) لسان العرب لابن منظور، (٢٩/٥).

(٧٩) أخرجه البخاري (٢٤٧)، ومسلم (٢٧١٠).

(٨٠) أخرجه أحمد في المسند (رقم: ٢٤٣٨١) من حديث حدثنا عفان قال حدثنا همام قال حدثنا يحيى بن أبي كثير أن أبا سلمة حدثه أن عائشة حدثته.. الحديث، وسنده رجاله ثقات، وحسنه الشيخ الساعاتي في الفتح الرباني للساعاتي (٢٤٢/١٤).

وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِي شِعَارِهِ مَلَكٌ، لَا يَسْتَيْقِظُ سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فَلَانًا فَإِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا) (٨١).

وَعَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرِ طَاهِرًا فَيَتَعَارُ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ) (٨٢).

= وقد روي من وجه آخر من حديث مصعب بن إبراهيم القيسي عن ابن أبي عروبة، عن قتادة، عن أنس: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام توضأ وضوءه للصلاة. لكنه ضعيف لحال مصعب بن إبراهيم فقد قال فيه العقيلي: في حديثه نظر، وقال ابن عدي: منكر الحديث.

(٨١) إسناده جيد:

أخرجه ابن حبان في صحيحه (١٠٥١) والبيهقي في شعب الإيمان (٢٧٨٠) من حديث ابن المبارك، عن الحسن بن زكوان، عن سليمان الأحول، عن عطاء عن ابن عمر.. فذكره بنحوه مرفوعاً.

وهذا إسناده فيه نظر لأن الحسن بن زكوان ضعفه ابن معين، وأبو حاتم، وقال النسائي: ليس بالقوي، وقال ابن عدي: يروي أحاديث لا يرويه غيره، على أن يحيى بن سعيد وابن المبارك قد رواها عنه، وأرجو أنه لا بأس به، وقال ابن المديني: حدث يحيى عن الحسن بن زكوان، ولم يكن عنده بالقوي، وقال ابن معين: قدري. الميزان (٤٨٩/١). نقول: والجرح مقدم على التعديل؛ لأنه عنده زيادة علم، نعم أخرج له البخاري، لكنه لم يخرج له ما لم يتابع عليه.

وقد روي الحديث عن ابن عباس، أخرجه الطبراني في الأوسط بسند جيد، كما قال ابن حجر في فتح الباري (١٠٩/١١).

(٨٢) إسناده فيه نظر:

أخرجه أبو داود (٥٠٤٢) وابن ماجه (٣٨٨١) وأحمد (٢٢١٠١) من حديث حماد أخبرنا عاصم بن بهدلة عن شهر بن حوشب عن أبي ظبية عن معاذ بن جبل عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ما من مسلم يبيت على ذكر طاهر فَيَتَعَارُ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ) قال ثابت البناني: قدم علينا أبو ظبية، فحدثنا بهذا الحديث عن معاذ بن جبل عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال ثابت: قال فلان: لقد جهدت أن أقولها حين أنبعت فما قدرت عليها.

نقول: وحماد هو ابن سلمة، وعاصم صدوق، وشهر بن حوشب فيه كلام طويل الذيل كما في ترجمته من كتب الضعفاء، غير أن هذا الإسناد مما يروى في هذا الباب ويتساهل فيه.

والإنسان إذا بات على طهارة تحصل له ست فوائد:

- ١ - إذا بغته الموت يكون على طهارة، قال ابن حجر (أن يبیت على طهارة لئلا يبغته الموت فيكون على هيئة كاملة)^(٨٣) للحديث الذي أخرجه عبد الرزاق من طريق مجاهد قال: قال لي ابن عباس: (لا تبیتن إلا على وضوء فإن الأرواح تبعث على ما قبضت عليه)^(٨٤) فيستفيد الإنسان منه الاستعداد للموت بطهارة القلب؛ لأنه أولى من طهارة البدن.
- ٢ - ولعل الوضوء يشجع الإنسان الجنب، ويكون منشطاً للغسل، فيبیت على طهارة كاملة.
- ٣ - ومنها: أن يكون أصدق لرؤياه، وأبعد من تلاعب الشيطان به.
- ٤ - يكون أدهى لقبول دعائه، لحديث معاذ السابق (ما من مسلم يبیت على ذكر وطهارة فيتعار من الليل فيسأل الله خيراً من الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه).
- ٥ - يحظى المسلم بدعاء الملك له؛ لحديث ابن عمر (من بات طاهراً بات في شعاره)^(٨٥) ملك فلا يستيقظ إلا قال الملك اللهم اغفر لعبدك فلان، فإنه بات طاهراً)^(٨٦).

(٨٣) فتح الباري (١٨/٦٩).

(٨٤) إسناده ضعيف:

أخرجه عبدالرزاق في مصنفه (٣٩/١١)، رقم: ١٩٨٤، من حديثه عن أبي بكر بن عياش قال: أخبرني أبو يحيى أنه سمع مجاهداً يقول: قال لي بن عباس.. فنذكر الحديث.

نقول: وأبو يحيى القاتل ضعيف، كما في الميزان (٤٤٣/٧)، ومع ذلك فقد خولف، فقد رواه ليث بن أبي سليم عن مجاهد، قوله أخرجه ابن أبي شيبة في المصنف (١٢٦٣).

والحديثان كلاهما لا يصح، فليث صدوق، اختلط جداً، ولم يتميز حديثه، فترك، كما في ترجمته من لتقريب (٥٦٨٥) من تقريب التهذيب وأبو يحيى ضعيف، كما تقدمت الإشارة، ومع ذلك اختلفا في الحديث، فهذا ضعف على ضعف. وإنما أوردناهما على قاعدة العلماء في العمل بالحديث الضعيف والاستئناس به في فضائل الأعمال

(٨٥) ما ليس على الجسد من الثياب، انظر لسان العرب (٤١٠/٤).

(٨٦) تقدم تخريجه برقم (٨١).

٦ - وكذلك يحصل له من الأجر ما يحصل لمن توضأ للصلاة، وأن ذنوبه تتساقط مع قطرات الماء ... وكفى بها فائدة.

٦ - الوتر قبل النوم:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ بِثَلَاثٍ؛ بِصِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَرْقُدَ^(٨٧).

٧ - كتابة الوصية:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (مَا حَقُّ أَمْرِي مُسْلِمٍ لَهُ شَيْءٌ يُوصِي فِيهِ يَبِيتُ لَيْلَتَيْنِ إِلَّا وَوَصِيَّتُهُ مَكْتُوبَةً عِنْدَهُ)^(٨٨).

٨ - إغلاق الأبواب وتخмир الأنية وإغلاق النور:

عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَحَمَرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ وَلَوْ بِعُودٍ تَعْرِضُهُ عَلَيْهِ)^(٨٩).

٩ - إطفاء النار:

عن عبدالله بن عمر - رضي الله عنه - عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (لَا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ)^(٩٠).

وَعَنْ أَبِي مُوسَى - رضي الله عنه - قَالَ: اخْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ، فَحَدَّثَ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ ﷺ، فَقَالَ: (إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عِدُوُّكُمْ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ)^(٩١).

(٨٧) متفق عليه. أخرجه البخاري (١٨٨٠)، ومسلم (٧٢١)

(٨٨) متفق عليه أخرجه البخاري (٢٧٣٨)، ومسلم (١٦٢٧) ومالك (٧٦١/٢) ..

(٨٩) أخرجه البخاري (٦٢٩٦).

(٩٠) متفق عليه أخرجه البخاري (٦٢٩٣)، ومسلم (٢٠١٥) والترمذي (١٨١٣).

(٩١) متفق عليه أخرجه البخاري (٦٢٩٤)، ومسلم (٢٠١٦).

١٠ - الاكتحال بالإثم:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: (اُكْتَحَلُوا بِالْإِثْمِ، فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ، وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ) وَزَعَمَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَتْ لَهُ مُكْحَلَةٌ يَكْتَحِلُ بِهَا كُلَّ لَيْلَةٍ، ثَلَاثَةً فِي هَذِهِ وَثَلَاثَةً فِي هَذِهِ^(٩٢). وقال ﷺ: (عليكم بالإثم عند النوم؛ فإنه يجلو البصر وينبت الشعر)^(٩٣).

(٩٢) إسناده محفوظ:

أخرجه أحمد (٣٢١٨)، قال: حدثنا يزيد. وفي (٣٢٢٠) قال: حدثنا أسود بن عامر، حدثنا إسرائيل. وعبد بن حميد ٥٧٣ قال: حدثنا يزيد بن هارون، وابن ماجه ٣٤٩٩ قال: حدثنا أبو بكر ابن أبي شيبة، حدثنا يزيد بن هارون. والترمذي " ١٧٥٧ من حديث عباد بن منصور عن عكرمة عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال أبو عيسى: حديث ابن عباس حديث حسن، لا نعرفه على هذا اللفظ إلا من حديث عباد بن منصور.

وقال أبو عيسى في العلل الكبير للترمذي (٣٢٧): سألت محمداً عن هذا الحديث فقال: هو حديث محفوظ، وعباد بن منصور صدوق. وقد روي الحديث من وجوه أخرى؛ لكنها غير محفوظة، كما حكى الترمذي عن البخاري في العلل الكبير (٣٢٩، ٣٢٩).

(٩٣) إسناده ضعيف:

أخرجه ابن ماجه (٣٤٩٦)، والقاضي الخليفي في "الفوائد" (٢٠/١٥٠)، من طريق إسماعيل بن مسلم المكي، عن محمد بن المنكر عن جابر، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: فذكره.

نقول: وإسماعيل بن مسلم ضعيف، متكلم فيه جداً، وقد تابعه محمد بن إسحاق عن محمد بن المنكر به. أخرجه البغوي في شرح السنة (٣/٣٥٧)، غير أن هذه المتابعة فيها نظر؛ لأن ابن إسحاق مدلس، وقد عنعن الحديث. وهناك متابعة أخرى، لكنها لا يفرح بها أيضاً، تابعه هشام بن حسان، لكنها لا تصح، فهي منكرة، قال ابن أبي حاتم في العلل ٢٢٧٥:

سألت أبي عن حديث؛ رواه زياد بن الربيع، عن هشام بن حسان، عن محمد بن المنكر، عن جابر، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالإثم عند النوم فإنه يجلي البصر، وينبت الشعر).

قال أبي: هذا حديث منكر، لم يروه عن محمد إلا الضعفاء: إسماعيل بن مسلم، ونحوه، ولعل هشام بن حسان أخذه من إسماعيل بن مسلم، فإنه كان يدلس.

١١ - نفّض الفراش قبل النوم عليه:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ؛ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا، وَإِنْ أُرْسَلَتْهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ) (٩٤).

١٢ - استحباب النوم على الشق الأيمن، والنهي عن النوم على البطن:

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ... الحديث السابق).

عن عائشة قالت: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا سَكَتَ الْمُؤَذِّنُ بِالْأُولَى مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ قَامَ فَرَكَعَ رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ قَبْلَ صَلَاةِ الْفَجْرِ، بَعْدَ أَنْ يَسْتَبِينَ الْفَجْرَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَذِّنُ لِلْإِقَامَةِ (٩٥).

وقد نهى النبي ﷺ عن النوم على البطن، وقال - في عدة أحاديث -:
(هذه ضجعة يبغضها الله - لا يحبها الله - يكرهاها الله - هذه ضجعة أهل النار- إنها نومة جهنمية - هي أبغض الرقدة أو الرقاد إلى الله) (٩٦).

(٩٤) أخرجه البخاري (٦٣٢٠)، ومسلم (٢٧١٤).

(٩٥) أخرجه البخاري (٦٢٦)، ومسلم (٧٣٦).

(٩٦) أخرجه عن أبي هريرة: الإمام أحمد (رقم: ٧٨٠٢)، والترمذي (كتاب الأدب، باب ماجاء في كراهية الاضطجاع على البطن، رقم: ٢٧٦٨)، وأخرجه عن طخفة بن قيس الغفاري: الإمام أحمد (رقم: ١٥١١٥)، وأبو داود (كتاب الأدب، باب في الرجل ينبطح على بطنه، رقم: ٥٠٤٠)، وابن ماجه (كتاب الأدب، باب النهي عن الاضطجاع على الوجه، رقم: ٣٧٢٣)، وأخرجه عن أبي ذر: ابن ماجه (كتاب الأدب، باب النهي عن الاضطجاع على الوجه، رقم: ٣٧٢٤)، وعن أبي أمامة عند ابن ماجه (رقم ٢٧٣٥)، والإمام أحمد عن عمرو بن الشريد (رقم: ١٨٩٦٤). والحديث صحيح، كما قال النووي في المجموع (٤/٤٠٠)، صححه الألباني في صحيح سنن أبي داود (رقم: ٥٠٤٠).

١٣ - وضع اليد اليمنى تحت خده الأيمن:

عَنْ حُدَيْفَةَ - رضي الله عنه - قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ 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)^(٩٧)، وفي رواية الإمام أحمد (إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْيُمْنَى ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ ...) ^(٩٨).

وَعَنْ حَفْصَةَ - رضي الله عنه - قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ جَعَلَ كَفَّهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ وَكَانَ يَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ ^(٩٩).

١٤ - ثم يقول أذكار النوم:

وهي المذكورة في المبحث الثالث، الذي يلي هذا المبحث.

١٥ - يحتسب نومته:

ينبغي للمسلم أن يفعل العادة بما فيها من أمور مشروعة؛ لتتحول العادة إلى عبادة، وينال بذلك الأجر عليها، فالمسلم يحتسب نومته وقومته، وأكله وشرابه - بل وحتى قضاء الحاجة - فيستحضر في جميع هذه الأعمال الحكم والفوائد منها، ويتحلى بالآداب المرعية في كل جانب من هذه الجوانب، حتى تنقلب العادة إلى عبادة.

إن مقدار ما ينامه الإنسان الطبيعي هو (١/٤) ربع أو (١/٣) ثلث عمره فإذا كان عمر الإنسان (ستين) سنة، فمعناه: أنه قضى أكثر من خمس عشرة

(٩٧) أخرجه البخاري (٦٣١٤).

(٩٨) المسند (رقم: ٢٢٧٧٥).

(٩٩) إسناده صحيح:

أخرجه النسائي (٢٣٦٧) من حديث القاسم بن زكريا بن دينار، قال: حدثنا حسين

عن زائدة، عن عاصم، عن المسيب، عن حفصة به. وهذا إسناده صحيح، وقد صححه

ابن حجر في الفتح (١١٥/١١) وكذا الألباني في صحيح سنن النسائي (٢٣٦٧).

سنة في النوم (والقلم مرفوع عنه فيه)، وخمسة عشرة سنة في مرحلة الصبا، (والقلم مرفوع عنه)، وفترة العمل أو الدراسة يومياً تتراوح بين (٦ إلى ٨) ساعات يومياً، أي ثلث اليوم تقريباً (فهذه لا تقل عن ١٥ سنة أخرى)، وبقيّة اليوم بين أكل وشرب وقضاء حاجة وزيارات وقضاء حوائج البيت، فلم يبق للعبادة من اليوم إلا ساعة تقريباً، أي ما لا يزيد على ثلاث سنوات من متوسط ٦٠ سنة، ومعظمها في الشيخوخة، فإن لم يحتسب نومته ضاع أكثر عمره.

عن سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: بَعَثَ النَّبِيُّ ﷺ جَدَّهُ أَبَا مُوسَى وَمُعَاذًا إِلَى الْيَمَنِ، فَقَالَ: يَسِّرَا، وَلَا تُعَسِّرَا، وَبَشِّرَا، وَلَا تُنْفِرَا، وَتَطَاوَعَا. فَقَالَ أَبُو مُوسَى: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنَّ أَرْضَنَا بِهَا شَرَابٌ مِنَ الشَّعِيرِ الْمُرْزُ وَشَرَابٌ مِنَ الْعَسَلِ الْبَيْعُ. فَقَالَ: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ. فَانْطَلَقَا فَقَالَ مُعَاذٌ لِأَبِي مُوسَى: كَيْفَ تَقْرَأُ الْقُرْآنَ؟ قَالَ: قَائِمًا وَقَاعِدًا، وَعَلَى رَاحِلَتِي، وَأَتَفَوَّقُهُ تَفَوُّقًا. قَالَ: أَمَا أَنَا فَأَنَامُ وَأَقُومُ، فَأَحْتَسِبُ نَوْمِي كَمَا أَحْتَسِبُ قَوْمِي... الحديث^(١٠٠)، أي احتسب نومي كما احتسب قيامي.

١٦ - التوبة قبل النوم:

ينبغي للمسلم أن يحرص على أن لا ينام إلا على توبة، ويصفي قلبه من الحسد والغل، وأن تحرص المرأة على أن لا ينام زوجها إلا وهو راضٍ عنها؛ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (إِذَا دَعَا الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ إِلَى فِرَاشِهِ فَأَبَتْ فَبَاتَ غَضَبَانَ عَلَيْهِمَا لَعْنَتْهُمَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى تُصْبِحَ)^(١٠١).

فعلى الإنسان أن يتوب، فإن هذه النومة مودة صغرى، ولربما تكون آخر نومة ينامها الإنسان، وعليه أن يصفي قلبه من الحسد والغل، فإن الإنسان بسلامة صدره يصل إلى درجة المقربين، قال أنس بن مالك: كنا جلوساً مع رسول الله ﷺ فقال: (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) فطلع رجل من الأنصار تنطف لحيته من وضوئه، وقد تعلق نعليه في يده الشمال، فلما كان الغد، قال النبي ﷺ: مثل ذلك، فطلع ذلك الرجل مثل المرة الأولى، فلما كان اليوم الثالث، قال النبي ﷺ:

(١٠٠) أخرجه البخاري (٣٩٩٨) ومسلم واللفظ له (٣٤٠٣).

(١٠١) أخرجه البخاري (٢٩٩٧) ومسلم (١٤٣٦).

مثل مقالته أيضاً، فطلع ذلك الرجل على مثل حاله الأولى، فلما قام النبي ﷺ تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص، فقال: إني لاحيت أبي فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثاً، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي فعلت، قال: نعم، قال أنس: وكان عبد الله يحدث أنه بات معه تلك الليالي الثلاث، فلم يره يقوم من الليل شيئاً، غير أنه إذا تعارَّ وتقلب على فراشه ذكر الله عز وجل وكبر حتى يقوم لصلاة الفجر، قال عبد الله غير أنني لم أسمعهُ يقول إلا خيراً، فلما مضت الثلاث ليل، - وكنت أن أحتقر عمله - قلت: يا عبد الله إني لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجر ثم، ولكن سمعت رسول الله ﷺ يقول لك ثلاث مرار يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة، فطلعت أنت في الثلاث مرار، فأردت أن أوي إليك لأنظر ما عملك فاقتدي به، فلم أرك تعمل كثير عمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ﷺ؟ فقال: ما هو إلا ما رأيت، قال: فلما وليت دعاني فقال: ما هو إلا ما رأيت، غير أنني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشاً، ولا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه، فقال عبد الله هذه التي بلغت بك، وهي التي لا نطبق^(١٠٢).

فيقدم الإنسان التوبة بين يدي نومه، كما في حديث شداد بن أوس أن النبي ﷺ قال: سيد الاستغفار: أن تقول (اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، وأبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت) قال: (ومن قالها من النهار - موقناً بها - فمات من يومه - قبل أن يمسي - فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل موقناً بها فمات قبل أن يصبح، فهو من أهل الجنة)^(١٠٣)، فهو يبوء، أي: يعترف بذنوبه، ثم يدعو أن يغفرها الله تعالى.

(١٠٢) إسناده صحيح:

أخرجه أحمد (١٢٧٢٠) من حديث عبد الرزاق، ثنا معمر عن الزهري، قال: أخبرني أنس بن مالك.. فذكره.

قال البوصيري في إتحاف الخيرة [١/٥٣٨٣]: هذا إسناده صحيح، على شرط البخاري ومسلم.

(١٠٣) أخرجه البخاري (٥٩٤٧) - حدثنا أبو معمر، حدثنا عبد الوارث، حدثنا الحسين، حدثنا عبد الله بن بريدة، حدثني بشير بن كعب العدوي، قال: حدثني شداد بن أوس به مرفوعاً.

١٧ - ينوي قيام الليل:

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ يَبْلُغُ بِهِ النَّبِيُّ ﷺ قَالَ: (مَنْ آتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ فَلَعَبَتْهُ عَيْنَاهُ حَتَّى أَصْبَحَ كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى، وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ) (١٠٤).

١٨ - إعداد السواك قبل النوم للتسوك عند الاستيقاظ:

عن عائشة - رضي الله عنها - قَالَتْ: كُنَّا نُعِدُّ لَهُ سِوَاكَهُ وَطَهُورَهُ، فَيَبْعَثُهُ اللَّهُ مَا شَاءَ أَنْ يَبْعَثَهُ مِنَ اللَّيْلِ، فَيَتَسَوَّكُ وَيَتَوَضَّأُ (١٠٥).

عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ لَا يَنَامُ إِلَّا وَالسَّوَّاکُ عِنْدَهُ فَإِذَا اسْتَيْقَظَ بَدَأَ بِالسَّوَّاکِ (١٠٦)، وَعَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُورُ فَاهُ بِالسَّوَّاکِ (١٠٧).

(١٠٤) أخرجه النسائي في سننه (٢٧)، وابن خزيمة في صحيحه (١١١٠) من حديث حبيب بن أبي ثابت عن عبدة بن أبي لبابة عن سويد بن غفلة عن أبي الدرداء به مرفوعاً.

وخالفه سفيان الثوري، فرواه عن عبدة قال: سمعت سويد بن غفلة عن أبي زر وأبي الدرداء موقوفاً، أخرجه النسائي أيضاً ١٧٨٧.

قال ابن خزيمة في صحيحه (١١١٠): هذا خبر لا أعلم أحداً أسنده غير حسين بن علي، عن زائدة، وقد اختلف الرواة في إسناد هذا الخبر، وصححه الألباني في صحيح النسائي (رقم: ١٧٨٧).

(١٠٥) أخرجه مسلم: كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب جامع صلاة الليل ومن نام عنه أو مرض، رقم: ٧٤٦.

(١٠٦) إسناده مختلف فيه:

أخرجه أحمد (٥٩٧٩) من حديث محمد بن مسلم بن مهران مولى لقريش سمعت جدي يحدث عن بن عمر.. فذكره مرفوعاً.

نقول: وهذا إسناده ضعيف، فقد قال الفلاس: روى عنه أبو داود الطيالسي مناكير.

وقال أبو زرعة: واو. ولينه ابن مهدي، وقد وثقه ابن معين فيما حكاه ابن القطان؛ كذا

في الميزان (٨١٦٨)، والجرح مقدم، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢/

٢٥٠)، غير أن السواك مستحب في كل وقت بعمومات الأدلة الصحيحة في الباب.

(١٠٧) متفق عليه: البخاري (٢٤٣) ومسلم (٢٥٥).

١٩ - غسل اليد والأنف عند الاستيقاظ:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ ثُمَّ لِيَنْثُرْ، وَمَنْ اسْتَجَمَرَ فَلْيُوتِرْ، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ) (١٠٨).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثًا، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى حَيْشُومِهِ) (١٠٩).

ويذكر الكثير من العلماء أن من آداب النوم استقبال القبلة^(١١٠)، ولم نجد دليلاً على ذلك، إلا إذا كان قصدهم تشبيهه بالميت؛ لأن النوم مودة صغرى.

ويذكر بعض العلماء أن من آداب النوم: محاسبة النفس قبل النوم عما بدر من أعمال وأقوال في اليوم^(١١١)، وهذا الأمور ليس فيها نص، وهي ليست خاصة بالنوم.

المبحث الثالث

أوراد النوم

أوراد النوم - من آيات وأذكار - لها أهمية كبرى في حياة المسلم؛ فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: (مَنْ قَعَدَ مَقْعَدًا لَمْ يَذْكُرْ اللَّهَ فِيهِ كَانَتْ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ تَرَةٌ، وَمَنْ اضْطَجَعَ مَضْجَعًا لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ كَانَتْ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ تَرَةٌ).

(١٠٨) أخرجه البخاري واللفظ له (١٦٢) ومسلم (٢٣٧).

(١٠٩) أخرجه البخاري (٣٢٩٥)، ومسلم (٢٣٨).

(١١٠) انظر على سبيل المثال: مختصر منهاج القاصدين اختصار إحياء علوم الدين (ص: ٧١)، الذي تعاقب عليه ثلاثة من العلماء؛ فالإحياء للغزالي ومنهاج القاصدين لابن الجوزي، ومختصره لابن قدامة، وكلهم نص عليه.

(١١١) انظر: آداب النوم، لصالح الشهري، في مجلة المنهل، العدد ٥١١، ديسمبر ١٩٩٣،

ص: ٨٨.

يوم القيامة^(١١٢)، ومن هنا كان ينبغي للمسلم الحرص على أوقات النوم؛ حتى لا يكون عليه نومه حسرة يوم القيامة، وقد وجدنا أن أوقات النوم تنقسم إلى آيات وأذكار، فقسّمنا المبحث إلى مطلبين:

المطلب الأول

الآيات التي تقال عند النوم

١ - آية الكرسي:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - قَالَ: وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِحِفْظِ رَزَاةٍ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ، فَجَعَلَ يَحْنُو مِنَ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُه، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ... الْحَدِيثُ فِيهِ.. فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَأَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ. فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ ذَاكَ شَيْطَانٌ)^(١١٣).

٢ - الآيتان الأخيرتان من سورة البقرة:

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْبَدْرِيِّ - رضي الله عنه - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (الآيتان من آخر سورة البقرة من قرأهما في ليلة كَفَتَاهُ)^(١١٤).

٣ - الإخلاص والمعوذتان:

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَيْهِ ثُمَّ

(١١٢) إسناده صحيح:

أخرجه أبو داود (٤٨٥٦)، والنسائي (١٠٢٣٧)، والحاكم (٤٩٢/١) وغيرهما، من حديث الليث عن ابن عجلان عن سعيد المقبري عن أبي هريرة به مرفوعاً.
قال الحاكم: قال الحاكم: "صحيح على شرط مسلم". ووافقه الذهبي.
وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة (رقم: ٧٨) قائلاً: وهو كما قال - يعني الحاكم والذهبي -.

(١١٣) أخرجه البخاري (٣٢٧٥).

(١١٤) أخرجه البخاري (٤٠٠٨)، ومسلم (٨٠٧).

نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ^(١١٥).

٤ - سورة الملك والسجدة:

عَنْ جَابِرٍ - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ (الْم تَنْزِيلُ السَّجْدَةِ، وَتَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ)^(١١٦).

(١١٥) أخرجه البخاري (٥٠١٨).

(١١٦) إسناده حسن:

أخرجه أحمد (١٤٢٤٩)، والترمذي (٢٨٩٢)، أخرجه الترمذي ٣١٣٥، والحاكم ٣٥٤٥ من حديث ليث بن أبي سليم عن جابر أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان لا ينام حتى يقرأ (الم تنزيل)، و (تبارك الذي بيده الملك).

قال الترمذي: هذا حديث، رواه غير واحد عن ليث بن أبي سليم، مثل هذا. ورواه مغيرة بن مسلم عن أبي الزبير عن جابر عن النبي - صلى الله عليه وسلم - نحو هذا. وروى زهير قال: قلت لأبي الزبير: سمعت من جابر؟ فذكر هذا الحديث. فقال أبو الزبير: إنما أخبرني صفوان، أو ابن صفوان، وكأن زهيراً أنكر أن يكون هذا الحديث عن أبي الزبير عن جابر.

نقول: وليث هو ابن سليم، ضعيف، مشهور بالضعف، والحديث دائر عليه، فقد قال الحاكم عقب تخريجه له:

هذا حديث صحيح، على شرط مسلم، ولم يخرجاه؛ لأن مداره على حديث ليث بن أبي سلمة، عن أبي الزبير، لكنه توبع من المغيرة بن مسلم عن أبي الزبير عن جابر عن النبي صلى الله عليه وسلم نحو هذا.

أخرجه البغوي في "الجعديات" (ق ١١٧ / ٢) من حديث زهير عن المغيرة به، وروى زهير قال: نقول لأبي الزبير: سمعت من جابر؟ (فذكر هذا الحديث)؟ فقال أبو الزبير: إنما أخبرني صفوان، أو ابن صفوان. وكأن زهيراً أنكر أن يكون هذا الحديث عن أبي الزبير عن جابر "كما في السلسلة الصحيحة للألباني ٨٤ / ٢.

والمغيرة بن مسلم صدوق، كما قال ابن حجر في التقريب ٦٨٥٠، فإن كان حفظه فالحديث من قبيل الحسن، وإلا فلا.

٥ - سورة الإسراء والزمر:

عن عائشة - رضي الله عنه - كَانَ النَّبِيُّ ﷺ لَا يَنَامُ عَلَى فِرَاشِهِ حَتَّى يَقْرَأَ بَنِي إِسْرَائِيلَ، وَالزُّمَرَ (١١٧).

٦ - سورة الكافرون:

عَنْ فَرْوَةَ بِنِ نَوْفَلٍ عَنْ أَبِيهِ - رضي الله عنه - أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، عَلَّمَنِي شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أُوَيْتُ إِلَى فِرَاشِي. قَالَ: (اقْرَأْ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ؛ فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشُّرْكِ) (١١٨).

٧ - المسبحات (١١٩):

عَنْ عِرْبَاضِ بْنِ سَارِيَةَ - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَقْرَأُ الْمُسَبِّحَاتِ قَبْلَ أَنْ يَرْقُدَ وَيَقُولُ: (إِنَّ فِيهِنَّ آيَةً خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ آيَةٍ) (١٢٠).

(١١٧) إسناده رجاله ثقات:

أخرجه الترمذي ٣١٧٠، والحاكم (٤٣٤/٢)، وأحمد (٦٨ / ٦) من حديث حماد بن زيد عن أبي لبابة قال: قالت عائشة: كان النبي - صلى الله عليه وسلم - لا ينام على فراشه حتى يقرأ بني إسرائيل والزمر.

قال أبو عيسى: هذا حديث حسن غريب. وأبو لبابة شيخ بصرى، قد روى عنه حماد بن زيد غير حديث، ويقال: اسمه مروان. أخبرني بذلك محمد بن إسماعيل في كتاب التاريخ.

وسكت عليه الحاكم والذهبي، وقال الألباني في الصحيحه ٦٤١: رجاله ثقات.

(١١٨) أخرجه أبو داود ٥٠٥٧ والترمذي ٣٧٣١ من طرق عن أبي إسحاق والنسائي في الكبرى

١٠٦٣٨، والحاكم ٢٠٧٧ عن فروة بن نوفل عن أبيه أن النبي - صلى الله عليه وسلم -

قال لنوفل: "اقرأ (قل يا أيها الكافرون) ثم نم على خاتمتها؛ فإنها براءة من الشرك".

قال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد، ولم يخرجاه، وصححه الألباني في صحيح

أبي داود (٩٥٣/٣).

(١١٩) المسبحات: السور التي تبدأ بسبح، أو إحدى مشتقاتها، وهي سبع: (الإسراء -

الحديد - الحشر - الصف - الجمعة - التغابن - الأعلى)، انظر تحفة الأحوزي

على الترمذي للمباركفوري (١٩٢/٨).

(١٢٠) أخرجه أبوداود ٥٠٥٩، والترمذي ٣١٧١، والنسائي ٨٠٢٦، حدثنا مؤمل بن الفضل

الحراني، حدثنا بقية عن بحير، عن خالد بن معدان، عن ابن أبي بلال، عن عرياض

بن سارية أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان يقرأ المسبحات قبل أن

يرقد وقال "إن فيهن آية أفضل من ألف آية".

قال الترمذي: قال أبو عيسى: هذا حديث حسن، غريب.

وحسنه الحافظ ابن حجر في نتائج الأفكار ص: ١٩٥.

٨ - أي سورة من كتاب الله:

عَنْ شَدَادِ بْنِ أَوْسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مَا مِنْ رَجُلٍ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ فَيَقْرَأُ سُورَةَ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا بَعَثَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِ مَلَكًا يَحْفَظُهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيهِ، حَتَّى يَهْبَ مَتَى هَبَ) (١٢١).

المطلب الثاني أذكار النوم

١ - التسبيح والتكبير والتحميد ثلاثاً وثلاثين:

عن عليٍّ - رضي الله عنه - أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلَامُ اشْتَكَتْ مَا تَلْقَى مِنَ الرَّحَى، مِمَّا تَطَحَنُ، فَبَلَغَهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أُتِيَ بِسَبْيٍ، فَأَتَتْهُ تَسْأَلُهُ خَادِمًا، فَلَمْ تُوَافِقْهُ، فَذَكَرَتْ لِعَائِشَةَ، فَجَاءَ النَّبِيُّ ﷺ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ عَائِشَةُ لَهُ، فَأَتَانَا وَقَدْ دَخَلْنَا مَضَاجِعَنَا، فَذَهَبْنَا لِنَقُومَ فَقَالَ: (عَلَى مَكَانِكُمَا) حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي، فَقَالَ: (أَلَا أَدُلُّكُمَا عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمَا؟ إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبَّرَا اللَّهُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمَا مِمَّا سَأَلْتُمَا، قَالَ عَلِيٌّ: فَمَا تَرَكْتَهُنْ مِنْذُ سَمِعْتَهُنْ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. قِيلَ لَهُ: وَلَا لَيْلَةَ صَفِينٍ؟ قَالَ: وَلَا لَيْلَةَ صَفِينٍ) (١٢٢).

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (خَلَتَانِ لَا يُخْصِيهِمَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ، أَلَا وَهُمَا يَسِيرٌ، وَمَنْ يَعْمَلْ بِهِمَا قَلِيلٌ، يُسَبِّحُ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ عَشْرًا وَيَحْمَدُهُ عَشْرًا وَيُكَبِّرُهُ عَشْرًا - قَالَ: فَأَنَا

(١٢١) إسناده ضعيف:

أخرجه أحمد (١٦٦٨٣)، والترمذي (٣٤٠٧)، وغيرهما من حديث رجل من بني حنظلة، عن شداد بن أوس، وفي المسند عن الحنظلي عن شداد بن أوس، وهذا الرجل مجهول، وقد ضعفه الألباني في ضعيف الترغيب والترهيب (٨٩/١).
(١٢٢) أخرجه البخاري (٣١١٣)، ومسلم (٢٧٢٧).

رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَغْدُهَا بِيَدِهِ، قَالَ فَتِلْكَ خَمْسُونَ وَمِائَةٌ بِاللِّسَانِ (١٢٣)، وَأَلْفٌ وَخَمْسُ مِائَةٍ فِي الْمِيزَانِ، وَإِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ تُسَبِّحُهُ وَتُكَبِّرُهُ وَتَحْمَدُهُ مِائَةً، فَتِلْكَ مِائَةٌ بِاللِّسَانِ، وَأَلْفٌ فِي الْمِيزَانِ، فَأَيْكُمْ يَعْمَلُ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ أَلْفَيْنِ وَخَمْسِ مِائَةِ سَيِّئَةٍ! قَالُوا فَكَيْفَ لَا يُحْصِيهَا؟ قَالَ: يَأْتِي أَحَدُكُمْ الشَّيْطَانُ وَهُوَ فِي صَلَاتِهِ فَيَقُولُ: اذْكُرْ كَذَا، اذْكُرْ كَذَا، حَتَّى يَنْفَتِلَ، فَلَعَلَّهُ لَا يَفْعَلُ، وَيَأْتِيهِ وَهُوَ فِي مَضْجَعِهِ، فَلَا يَرَالُ يَوْمُهُ حَتَّى يَنَامَ) (١٢٤).

٢ - عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ: (بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأُحْيَا) وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) (١٢٥).

٣ - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ؛ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا، وَإِنْ أُرْسَلَتْهَا فَاخْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ...) (١٢٦).

٤ - عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ

(١٢٣) أي ثلاثون ذكراً مضروباً في خمس صلوات فالنتيجة خمسون ومائة.
(١٢٤) أخرجه أبو داود (٥٠٦٥)، وابن ماجه (٩٢٦)، والترمذي (٣٤١٠) من حديث إسماعيل بن عليّة، حدثنا عطاء بن السائب عن أبيه عن عبد الله بن عمرو رضى الله عنهما به مرفوعاً.

قال الترمذي: هذا حديث حسن، صحيح، وقد روى شعبة والثوري عن عطاء بن السائب هذا الحديث، وروى الأعمش هذا الحديث عن عطاء بن السائب مختصراً، وفي الباب عن زيد بن ثابت وأنس وابن عباس، وعطاء بن السائب [صدوق] إلا أنه اختلط في آخر عمره، لكن هذا الحديث من رواية شعبة وسفيان عنه في حال الصحة، فهذا إسناد صحيح، كما قال الشيخ الألباني في سنن أبي داود (٩٥٥/٣).

(١٢٥) أخرجه البخاري (٦٣٢٤).

(١٢٦) أخرجه البخاري (٦٣٢٠)، ومسلم (٢٧١٤).

وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ رَأْسِهِ ثُمَّ قَالَ: (اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ - أَوْ تَبْعَثُ عِبَادَكَ) (١٢٧).

عَنْ حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ حَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: (اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ) ثَلَاثَ مَرَّاتٍ (١٢٨).

٥ - عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي) (١٢٩).

٦ - عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّهُ حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَأَوَانِي، وَأَطْعَمَنِي وَسَقَانِي، وَالَّذِي مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ، وَالَّذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، اللَّهُمَّ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ وَإِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ) (١٣٠).

(١٢٧) إسناده في حسن:

أخرجه الترمذي (٣٣٩٨)، وأحمد ٣٧٤٢، والحميدي (٤٤٤)، من حديث سفيان، قال: حدثنا عبد الملك بن عمير، عن ربعي بن حراش عن حذيفة... فذكره. وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح، وصححه الألباني في الصحيحة (٢٥٣/٦). نقول: عبد الملك بن عمير متكلم فيه، وقال أحمد: ضعيف، يغلط، وقال ابن معين: مخلط، وقال ابن خراش: كان شعبة لا يرضاه، وذكر الكوسج، عن أحمد: أنه ضعفه جداً، ووثقه العجلي، وقال النسائي وغيره: ليس به بأس، قال عبد الله بن أحمد: سئل أبي عن عبد الملك بن عمير، وعاصم بن أبي النجود، فقال: عاصم أقل اختلافاً عندنا، وقدم عاصماً. كذا في ميزان الاعتدال (٦٦٠/٢)، ومثل هذا يحتاج أن يتابع على حديث مثل هذا.

(١٢٨) أخرجه أبو داود: كتاب الأدب، باب ما يقال عند النوم، رقم: ٥٠٤٥، وصححه الألباني كما تقدم.

(١٢٩) أخرجه مسلم (٢٧١٥).

(١٣٠) أخرجه أبوداود (٥٠٥٨)، وأحمد (٥٩٨٣) من حديث عبد الصمد ثنا أبي ثنا حسين - يعني المعلم - عن أبي بريدة حدثني بن عمر به مرفوعاً.

وهذا إسناده رجاله ثقات رجال مسلم، وصححه الشيخ الألباني كما في صحيح أبي داود (٩٥٤/٣)، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط في تعليقه على المسند (٥٩٨٣): إسناده صحيح، على شرط الشيخين.

٧ - وَعَنْ خَالِدٍ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ الْحَارِثِ يُحَدِّثُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ: (اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي، وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ). فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: أَسَمِعْتَ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ فَقَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ (١٣١).

٨ - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْمُرُنَا إِذَا أَخَذْنَا مَضْجَعَنَا أَنْ نَقُولَ: (اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ، فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ، فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ، فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ، فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ) (١٣٢).

٩ - حَدِيثُ الْبَرَاءِ السَّابِقِ وَفِيهِ (اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ...) (١٣٣).

١٠ - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، سَبَّحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، غُفِرَ لَهُ ذُنُوبُهُ - أَوْ قَالَ خَطَايَاهُ - وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ) (١٣٤).

١١ - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ أَبُو بَكْرٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -: يَا رَسُولَ اللَّهِ - مُرْنِي بِشَيْءٍ أَقُولُهُ إِذَا أَصْبَحْتُ وَإِذَا أَمْسَيْتُ. قَالَ: (قُلْ:

(١٣١) أخرجه مسلم (٢٧١٢).

(١٣٢) أخرجه مسلم (٢٧١٣).

(١٣٣) أخرجه البخاري (٢٤٧)، ومسلم واللفظ له (٢٧١٠).

(١٣٤) أخرجه ابن حبان (رقم: ٢٣٦٥) في صحيحه، وابن السني في عمل اليوم والليلة (رقم: ٧٢٢)، وحسنه ابن حجر في نتائج الأفكار (١/ ١١٤).

اللَّهُمَّ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشُرَكَاهِ. قَالَ: قُلُّهُ إِذَا أَصْبَحْتَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ، وَإِذَا أَحَدْتَ (١٣٥).

١٢- مطلق الذكر: فينبغي للمسلم أن يذكر الله بأي نوع من الذكر، حتى لو كان لا يحفظ الأوراد السابقة؛ وذلك لعموم الحديث السابق (وَمَنْ اضْطَجَعَ مَضْجَعًا لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ كَانَتْ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ تَرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ).

وأما أنكار الاستيقاظ من النوم: فهي على النحو التالي:

١٣- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنْفَةٍ إِزَارِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ بَعْدُ، فَإِذَا اضْطَجَعَ فَلْيَقُلْ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتَ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَأَرْحَمْهَا، وَإِنْ أُرْسَلْتُهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ، فَإِذَا اسْتَيْقَظَ فَلْيَقُلْ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي، وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي، وَأَنَّنِي لِي بِذِكْرِهِ) (١٣٦).

١٤- عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ: (بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأُحْيَا)، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَخْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) (١٣٧).

١٥- عن عبادة بن الصامت - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ قال: من تعارَّ من الليل فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، الحمد لله، وسبحان الله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، ثم قال: اللهم اغفر لي، أو دعا استجيب له، فإن توضأ وصلى قبلت صلاته (١٣٨).

(١٣٥) أخرجه الترمذي (٣٣٩٢)، وصححه، وأبو داود (٥٠٦٥)، وصححه الألباني في صحيح الأدب المفرد (ص: ٤٦٦).

(١٣٦) أخرجه البخاري (٦٣٢٠)، ومسلم (٢٧١٤).

(١٣٧) أخرجه البخاري (٦٣٢٤).

(١٣٨) أخرجه البخاري (١٠٨٦).

١٦- ويذكر بعض العلماء حديث سيد الاستغفار في أذكار النوم^(١٣٩) وهو حديث شَدَّادُ بْنُ أَوْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: (سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ تَقُولَ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ).

قَالَ: وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ^(١٤٠)، ولكن ظاهر الحديث أنه من أذكار الصباح والمساء، وإن كان يحتمل ذلك.

(١٣٩) انظر: آداب النوم، لصالح الشهري، في مجلة المنهل، العدد ٥١١، ديسمبر ١٩٩٣، ص: ٨٨.

(١٤٠) أخرجه البخاري (٦٣٠٦).

الفصل الثالث

الإعجاز العلمي في النوم الشرعي

وفيه ثلاثة مباحث:

- المبحث الأول: الإعجاز الطبي العضوي في النوم الشرعي.
- المبحث الثاني: الإعجاز الطبي النفسي في النوم الشرعي.
- المبحث الثالث: الإعجاز الطبي الوقائي في النوم الشرعي.

المبحث الأول

الإعجاز الطبي العضوي

في النوم الشرعي

١ - ذم ترك النوم في الشرع الموافق لإرشادات الطب الحديث:

إن عدم النوم بالكلية منهي عنه في الشريعة؛ فعن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضي الله عنه - يَقُولُ: جَاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَتْهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَآيَنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ! قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ.

قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أَصْلِي اللَّيْلَ أَبَدًا وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ، وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ، فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا.

فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَيْهِمْ فَقَالَ: (أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا! أَمَّا وَاللَّهِ إِنِّي لَأُخْشَاكُمُ لِلَّهِ، وَأَتَّقَاكُمُ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأُصْلِي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) (١٤١).

وفي رواية مسلم عن أَنَسٍ - رضي الله عنه - أَنَّ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ

(١٤١) أخرجه البخاري (٥٠٦٣).

سَأَلُوا أَرْوَاجَ النَّبِيِّ ﷺ عَنْ عَمَلِهِ فِي السَّرِّ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَكُلُ اللَّحْمَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَنَامُ عَلَى فِرَاشٍ، فَحَمِدَ اللَّهُ وَأَنْتَنِي عَلَيْهِ فَقَالَ: (مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا، لَكِنِّي أَصْلِي وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) (١٤٢).

ومغالبة النوم ومدافعتة من مضار الإنسان، وتؤدي إلى أمراض كثيرة، منها: الإجهاد، وفقدان التركيز، وارتعاش اليدين، واضطراب النطق (١٤٣)، وسرعة الغضب، واضطراب خفقان القلب، وضعف الذاكرة (١٤٤)؛ وذلك أن المخ في حال النوم يقوم بإعادة ترتيب وتخزين وتنظيم المعلومات التي تم الحصول عليها خلال اليوم، ويقوم بالتخلص من الذكريات والمعلومات المتطفلة، فيقوم من نومه مستعداً لمعلومات يوم جديد، فإن لم يتم تراكم المعلومات وتكاثرها، ولم يكن هناك فرصة للترتيب والتنظيم، فيضطرب المخ للعمل في التلقي فقط، لأن صاحبه لم يتم؛ مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة، وفقدان التركيز، والإجهاد، وسرعة الانفعال، وفقدان الطاقة، وعدم القدرة على التفاهم مع الآخرين؛ مما قد يتسبب في مشكلات اجتماعية أخرى وغير ذلك. وفي بعض الأبحاث: أن الإنسان إذا لم يتم لمدة تفوق خمسة أيام يصاب بفقدان الذاكرة تماماً ويصبح مجنوناً (١٤٥)، (فالنوم والراحة هما أصل العلاج لكثير من الأمراض التي لا تجدي فيها العقاقير، مثل: الأنفلونزا، والبرد) (١٤٦).

وللنوم أهمية في الحفاظ على أوجه النشاط العقلي وتجدد النشاط

(١٤٢) أخرجه مسلم (١٤٠١).

(١٤٣) مجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١، مقال بعنوان (النوم) لعبدالرزاق سمعو زعال، (ص: ٦١)، و(النوم: النعمة المنسية بين القرآن والعلم الحديث) لأحمد أبو زيد، مجلة الجندي المسلم، العدد ١٠٨، جمادى الآخرة ١٤٢٣، (ص: ٨٢-٨٥).

(١٤٤) انظر: النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم، (ص: ١٨)، النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، د. حسان شمسي باشا، (ص: ٤٦)، ومجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٣٤، جمادى الأولى ١٤٢٥، مقال بعنوان (النوم من أعظم آيات الله في الإنسان)، د. رمزي عبدالرحيم أبو عيانة، ص: ١١.

(١٤٥) مقال (النوم أسرار وخفاياه) لعبدان عزيمة، في مجلة الفيصل العدد ١٩٠ ربيع الآخر ١٤١٣، ص: ٦٧.

(١٤٦) النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم، ص: ١٩.

الجسمي، ويضبط معدل ضربات القلب، وينظم درجة حرارة الجسم، ويساعد على بناء البروتين، واستعادة تحكم الدماغ والجهاز العصبي في العضلات والغدد، وأجهزة الجسم الأخرى^(١٤٧).

وأثناء النوم يقوم الجسم بعملية تنقية للسموم من جميع الخلايا، وإلقائها في الدم الذي يرسلها بدوره إلى الكلية؛ لتطهيرها وإخراجها، فإذا استيقظ الإنسان كان جسمه نشيطاً^(١٤٨)، ومن هنا شدد الشرع على من حاول طرد النوم ولو كان الهدف هو زيادة العبادة والطاعة.

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ - رضي الله عنه - قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ)؟ فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: (فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ؛ فَإِنَّ لِحَدِيدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرَوْحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ). فَشَدَدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً. قَالَ: (فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ). قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: (نِصْفَ الدَّهْرِ) فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبَرَ: يَالَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ^(١٤٩).

وإن الحرمان من النوم يؤدي إلى مشاكل لا تعد ولا تحصى، وقد حرمت حيوانات التجربة^(١٥٠) من النوم كلياً لبضعة أيام فماتت.

(١٤٧) انظر: حقيقية النوم، يوسف أبو عبياد، ص: ٢٦، ومجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٣٢، جمادى الأولى ١٤٢٣، مقال بعنوان (النوم دليل عافية ويقضي على المشكلات والسموم)، عبدالرزاق سمعو زعال، ص: ٣٩، ومقال بعنوان (اشحذ ذاكرتك بغفوة) في مجلة الثقافة الصحية، العدد ٨١، ربيع الأول ١٤٢٣، ص: ٣٨.

(١٤٨) مجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١، مقال بعنوان (النوم) لعبدالرزاق سمعو زعال، ص: ٦٠.

(١٤٩) أخرجه البخاري (١٩٧٥)، ومسلم (١١٥٩).

(١٥٠) من كتاب (النوم الصحي) لبسام خالد الطيارة صفحة (١٢، ١٣).

فالمحرومون من النوم - كما أثبتت التجارب^(١٥١) - يعانون من التعب والعصبية، ويصعب عليهم الاحتفاظ بهدوئهم، ويصابون بضعف في التركيز والإدراك، ويشكون من هلوسات وأوهام بصرية وحسية، وتتناقص قدرتهم على القيام بالأعمال الحركية، ويقل إنتاجهم، وتحصل لهم رجفة في اليدين، وثقل في الكلام، وسوء في اللفظ، وأحياناً الهذيان، أو الصراخ، أو البكاء، ويتكلمون بكلام ليس له حقيقة على أرض الواقع، إذاً فالنوم متعة من متع الحياة، لا يعرف قدرها إلا المحرومون منها.

٢ - عدد ساعات النوم:

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَخْبَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ لَهُ: (أَحْبُبُ الصَّلَاةَ إِلَى اللَّهِ: صَلَاةَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَأَحْبُبُ الصَّيَامَ إِلَى اللَّهِ: صِيَامَ دَاوُدَ، وَكَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ، وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَيَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا)^(١٥٢).

فقد قرر الأطباء أن النوم الطبيعي والصحي للإنسان يتراوح ما بين ٦ و ٨ ساعات يومياً^(١٥٣)، وهذا التفاوت بحسب الجهد الذي يبذله والعمل الذي يمتنه^(١٥٤).

فإذا قدرنا أن متوسط مدة الليل ١٢ ساعة في اليوم؛ من غروب الشمس إلى طلوعها، وكانوا لا ينامون إلا بعد صلاة العشاء وهي بعد المغرب بساعة ونصف، ويقومون لصلاة الفجر وهي قبل طلوع الشمس بساعة ونصف؛ إذن

(١٥١) نفس المصدر السابق، اخذوا مجموعة من الناس وحرموهم النوم لمدة (٦٠ إلى ٩٠) ساعة أي ما يقارب ثلاثة أيام.

(١٥٢) أخرجه البخاري (١١٣١)، ومسلم (١١٥٩).

(١٥٣) انظر: النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، د. حسان شمسي باشا، ص: ٤٢، ومجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٣٤، جمادى الأولى ١٤٢٥، مقال بعنوان (النوم من أعظم آيات الله في الإنسان)، د. رمزي عبدالرحيم أبو عيانة، ص: ١٢، وأسرار النوم أسرار الحياة، مقال في مجلة الصحة العربية، العدد السابع، ربيع الأول ١٤٢٣، ص: ٣٦، ومجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١، مقال بعنوان (النوم) لعبدالرزاق سمعو زعال، ص: ٦٠.

(١٥٤) انظر: أسرار النوم، محمد قطب، مجلة المنهل، الجزء الخامس، المجلد ٢٢، أكتوبر ١٩٦١م، ص: ٣٢٦.

فمدة الليل الذي يقسم كما في الحديث هو ٩ ساعات، فنصفها أربع ساعات ونصف، وسدسها ساعة ونصف، وثلاثها ثلاث ساعات، إذن كان ينام من الليل ٦ ساعات، وإذا زدنا عليها القيلولة وهي لا تزيد على ساعة، كان المجموع ٧ ساعات تقريباً، وهو متوسط ما ذكره الأطباء. وهذا التقدير لا يحكي واقع النبي ﷺ، بل يشرح حديث نوم داود عليه السلام، وهذا التقدير يختلف طويلاً وقصراً بحسب الصيف والشتاء، وبحسب البلدان، وأما النبي ﷺ فقد كان ينام أقل من ذلك، لأنه أعظم من يمثل قوله تعالى ﴿كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذاريات: ١٧]، ولأن الله تعالى قال له ﴿يَتَأْتِيهَا الْمَرْمَلُ﴾ ﴿١﴾ ﴿فَرَأَى اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلاً﴾ ﴿٢﴾ ﴿يَصْفَهُ﴾ أَوْ انْقُصَ مِنْهُ قَلِيلاً ﴿٣﴾ أَوْ زِدَ عَلَيْهِ وَرَتِلَ الْفُرْعَانُ تَرْتِيلاً﴾ ﴿٤﴾ [المزمل: ١-٤].

٣ - القيلولة:

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال ﷺ: (قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل)^(١٥٥)، والقيلولة كما في لسان العرب: (نومة نصف النهار)^(١٥٦).

(قال الجوهري: وهي النوم في الظهيرة، وقال الأزهري: القيلولة والمقيل - عند العرب - الاستراحة نصف النهار، وإن لم يكن معه نوم، بدليل قوله سبحانه وتعالى: (وأحسن مقيلاً) والجنة لا نوم فيها، وعمل السلف والخلف على أن القيلولة مطلوبة؛ لإعانتها على قيام الليل.

قال حجة الإسلام: وإنما تطلب القيلولة لمن يقوم الليل)^(١٥٧).

ولها آثار صحية ايجابية كثيرة، لاسيما إذا لم تكن طويلة، بحيث لا تتجاوز الساعة، فإن فيها استجماماً للدماغ، وراحة للبدن، وتقليلاً لساعة النوم بالليل، ووقت الظهيرة وقت اكتمال الشمس حرارتها، فخرج الناس في هذا الوقت - لاسيما في المناطق الحارة - يؤدي إلى الجفاف وضربات الشمس، والقيلولة

(١٥٥) تقدم تخريجه برقم (٥٩).

(١٥٦) لسان العرب (١١/٥٧٢).

(١٥٧) فيض القدير، للمناوي (٤/٦٩٤).

تجعل الإنسان في أقل درجات الحركة والنشاط مما يساعد على المحافظة على الماء الداخلي، ويبعده عن حرارة الشمس^(١٥٨)، ويقول صاحب مقال (أسرار القيلولة): (غفوة ساعة في وسط النهار تساوي نوم ثلاث ساعات من الليل، فهي الطريق الصحيح لنومة الليلة الهادئ)^(١٥٩).

٤ - النوم على الجنب الأيمن:

نهى النبي ﷺ عن النوم على البطن وقال (هذه ضجعة لا يحبها الله)^(١٦٠).
عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ ... الحديث)^(١٦١).

وضعية النوم أربع: على البطن، أو الظهر، أو على الشق الأيسر، أو الأيمن. ففي الوضعية الأولى يشعر الإنسان بعد مدة بضيق في التنفس؛ لعدم استطاعة الصدر التمدد أو التخلص عند الشهيق أو الزفير إلا بصعوبة، ويلاحظ دوما ارتفاع نسبة وفاة الرضع الذين ينامون على وجوههم، وهذه الوضعية يكثر فيها الاحتلام والإنزال، بسبب احتكاك العضو الذكري مما يهيج الشهوة، ويطرد النوم، وهذه الوضعية في النوم تؤدي إلى ضرر بالغ بعضلات الرقبة

(١٥٨) انظر: أسرار القيلولة، ماهراج كيه كول، مجلة المعرفة، العدد ٥٥، شوال ١٤٢٠، ص: ٤٤، وقيلولة الظهرية تقلل من نسبة القلق والاجهاد، مجلة الخدمة المدنية، العدد ٢٨٦، ذو الحجة ١٤٢٢هـ، ص: ٥٦ - ٥٧، والنوم والأرق الأحلام، للدكتور حسان شمسي باشا، ص: ٥٨، ومجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١، مقال بعنوان (النوم) لعبدالرزاق سمعو زعال، ص: ٦١.
(١٥٩) أسرار القيلولة، ماهراج كيه كول، مجلة المعرفة، العدد ٥٥، شوال ١٤٢٠، ص: ٤٥.
(١٦٠) إسناد رجاله ثقات:

أخرجه الترمذي (٢٩٩٥)، والحاكم (٧٧٠٩)، وابن حبان (٥٥٤٩)، من حديث عبدة بن سليمان وعبد الرحيم عن محمد بن عمرو حدثنا أبو سلمة عن أبي هريرة به مرفوعاً، قال الحاكم: هذا حديث صحيح، على شرط مسلم، ولم يخرجاه، وصححه الشيخ الألباني في المشكاة (٤٧١٨ و ٤٧١٩)، وفي صحيح سنن أبي داود (٥٠٤٠).
(١٦١) أخرجه البخاري (٢٤٧)، ومسلم.
(٢٧١٠).

وعظام العمود الفقري الأعلى المتصل بالرأس، بسبب الالتفات الحاد للرأس لمدة طويلة. وفي الوضعية الثانية على الظهر يؤدي إلى التنفس من الفم؛ لأنه يفتح عند الاستلقاء على الظهر، بسبب ارتخاء الفك السفلي، والتنفس من الفم عمل غير طبيعي؛ لأن الأنف بما فيه من الشعر ينقي الهواء ويسخنه؛ لأنه يمر بطريق أطول مما لو مر من الفم، والمتنفسون من أنوفهم أقل تعرضاً - لاسيما في الشتاء - للإصابة بالزكام، كما أن التنفس الفموي يسبب جفاف اللثة الذي يؤدي بدوره إلى التهابها المبدئي، وانتفاخها مما يؤدي إلى تراكم الفضلات عليها، وبما أننا نقضي ثلث أعمارنا نائمين فالنوم على الظهر يكون خطراً على صحة الإنسان، وينصح المتعودون على نوم الظهر بوضع مخدتين قاسيتين لئلا يميل الرأس إلى الخلف فيفتح الفم، ولكن هذا له تأثير أيضاً على الرقبة والظهر والعمودي الفقري.

بقي لدينا الوضع الثالث، وهو النوم على الشق الأيسر، والوضع الرابع، وهو النوم على الشق الأيمن؛ فقد أثبتت التجارب التي أجراها الأطباء أن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في مدة تتراوح ما بين الساعتين والنصف والأربع ساعات إذا كان النائم على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في مدة تتراوح بين الخمس ساعات والثماني ساعات إذا كان النائم على الجانب الأيسر، أي نحو ضعف المدة، وذلك لأن الكبد وهو من أكبر الأحشاء في الجهة اليمنى فالنوم على الجانب الأيسر يجعله يضغط على المعدة فيضعف عملها، ويؤخر عملية الهضم^(١٦٢).

ونجد أيضاً أن القلب في الجهة اليسرى من الجسم، فالنوم على الجنب الأيسر يجعل الرئة اليمنى - وهي أكبر من الرئة اليسرى - تضغط على القلب وتقلل نشاطه، ويكون الكبد الذي هو في الجهة اليمنى وهو أثقل الأحشاء معلقاً.

والوضع الرابع هو الوضع الصحيح؛ لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى

(١٦٢) ماذا تعرف عن النوم، د. إبراهيم بدوي، مجلة عيادة الجندي، عدد ٤، شوال ١٤١٥، ص: ١٨.

فيكون القلب أخف حملاً، وأسرع نبضاً، والكبد تكون مستقرة، لا معلقة، والمعدة منبسطة غير مضغوطة؛ لذلك يكون الإنسان أنشط في الاستيقاظ^(١٦٣)، وهو ما دلت عليه السنة الصحيحة^(١٦٤).

٥ - وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن:

وهذا لم نجد فيه بحثاً، ولكننا سألنا الأطباء عن ذلك فوجدنا أن النوم على الجنب الأيمن لا عيب فيه، إلا ما كان من الضغط على الأذن اليمنى مما قد يؤذي النائم، فوضع اليد اليمنى يجعل للأذن تنفيساً يبعد ذلك الضغط.

٦ - كراهية السهر في الشرع:

عَنْ أَبِي بَرزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا^(١٦٥)، وقال ﷺ: (إياك والسمر بعد هدأة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه)^(١٦٦). (فنوم ساعة قبل منتصف الليل خير من ساعتين بعده، وذلك لأن القدرة على النوم قبل منتصف الليل بساعتين أقوى منها في أي وقت آخر)^(١٦٧)، وهذا في النوم بعد منتصف الليل، فما بالك بالنوم بعد طلوع الفجر، ومن هنا كان حرص النبي ﷺ على نوم النصف الأول من الليل؛ لأنه يعطي الجسم كفايته في مدة أقل، فيكون عوناً على قيام الليل بعد ذلك.

(١٦٣) انظر: لتسهيل الهضم وراحة النفس الاضطجاع على الشق الأيمن، مجلة الصحة العربية، العدد ٣٨، يناير ٢٠٠٣، ص: ٤.

(١٦٤) حقيقة النوم ووقفات وتأملات، يوسف أبو عواد، ص: ١٩-٢٣، بتصرف يسير، وانظر النوم والأرق والأحلام لحسان باشا، ص: ٧٨.

(١٦٥) أخرجه البخاري (٥٦٨)، ومسلم (٦٤٧).

(١٦٦) أخرجه الحميدي في مسنده (١٢٧٣) والحاكم (٧٧٦٤) وقال: هذا حديث صحيح على شرط مسلم، ولم يخرجاه، وقال الذهبي: على شرط مسلم، وقد وصحه الألباني في صحيح الجامع الصغير، رقم: ٢٦٧.

(١٦٧) مجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١، مقال بعنوان (النوم) لعبدالرزاق سمعو زعال، ص: ٦١.

وإن السهر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض حقيقية من صعوبة الرؤية والسماع، ويؤدي أحياناً إلى الهلوسة^(١٦٨).

٧ - استحباب الاستيقاظ من النوم مبكراً:

عَنْ صَخْرِ الْعَمِيدِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا) قَالَ: وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ.

وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ تِجَارَةً بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ فَاتَّزَى وَكَثُرَ مَالُهُ^(١٦٩).

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: نَزَرَ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ رَجُلٌ نَامَ لَيْلَهُ حَتَّى أَصْبَحَ قَالَ: (ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ، أَوْ قَالَ: فِي أُذُنِهِ)^(١٧٠).

وللاستيقاظ مبكراً آثار صحية كثيرة، منها: تحسين النشاط في هذا اليوم ويهيئه لنوم مريح في الليلة القادمة^(١٧١)، ولهذا المعنى أشار حديث أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ)^(١٧٢).

(١٦٨) انظر: حقيقة النوم، يوسف أبوعبيد، ص: ١٠، وص ٢٤، النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، د. حسان شمسي باشا، ص: ٢٧، ومجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٢٤، جمادى الأولى ١٤٢٥، مقال بعنوان (النوم من أعظم آيات الله في الإنسان)، د. رمزي عبدالرحيم أبو عيانة، ص: ١٣، وفي العدد العاشر لشهر شوال ١٤١٩ مقال بعنوان (النوم من آثار قدرة الله في خلقه) للدكتور محمد مروان السبع، ص: ٣٠، ومجلة أحوال المعرفة، العدد ٣٣، السنة الثامنة، المحرم ١٤٢٥، ص: ٥٧.

(١٦٩) تقدم تخريجه برقم (٦٠).

(١٧٠) أخرجه البخاري (٣٢٧٠)، ومسلم (٧٧٤).

(١٧١) النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، د. حسان شمسي باشا، ص: ٤٨.

(١٧٢) أخرجه البخاري (١١٤٢)، ومسلم (٧٧٦).

قال ابن القيم رحمه الله: (وَأَمَّا هَدْيُهُ فِي يَقَظَتِهِ فَكَانَ يَسْتَيْقِظُ إِذَا صَاحَ الصَّارِحُ - وَهُوَ الدِّيكُ - فَيَحْمَدُ اللَّهَ تَعَالَى، وَيَكْبِرُهُ، وَيُهَلِّلُهُ، وَيَدْعُوهُ، ثُمَّ يَسْتَاكُ، ثُمَّ يَقُومُ إِلَى وُضُوئِهِ، ثُمَّ يَقِفُ لِلصَّلَاةِ بَيْنَ يَدَيِ رَبِّهِ، مُنَاجِيًا لَهُ بِكَلَامِهِ، مُثْنِيًا عَلَيْهِ، رَاجِيًا لَهُ رَاجِبًا رَاهِبًا، فَأَيَّ حِفْظٍ لِصِحَّةِ الْقَلْبِ وَالْبَدَنِ وَالرُّوحِ وَالْقُوَى وَلِنَعِيمِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَوْقَ هَذَا) (١٧٣).

و(إن في اليقظة باكراً لصلاة الفجر ثم الانتشار إلى العمل فائدة جليلة؛ فإنها تعيد الدورة الدموية والتنفس إلى نشاطها كما كان قبل النوم، أي قبل تباطئهما، وذلك بحركة الوضوء، وما فيه من غسل وتديل، وبحركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود، وإن نشاط التنفس هذا يجعل المستيقظ باكراً يكتسب من هواء الفجر النقي الغني بغاز الأوزون، هذا الغاز الناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأوكسجين، ويعدُّ من المطهرات إذ يعقِّم الجو وما لامسه، ومن المعلوم إن إحدى الطرق المتبعة لتعقيم المياه في مصافيها هي استعمال غاز الأوزون، وأكثر ما يكون الجو الأرضي غنياً بهذا الغاز هو وقت الفجر، ثم يقل حتى يغيب لدى طلوع الشمس) (١٧٤).

٨ - إغلاق الفم عند التثاؤب:

التثاؤب أحد آثار النوم، وأحد مقدماته الدالة عليه، وقد تقدم معنا أثر دخول الهواء من الفم على اللثة واللوز والجسم عموماً، والتثاؤب أكثر إدخالاً للهواء وبصورة سريعة وكبيرة؛ مما يزيد في الآثار السابقة (١٧٥)، ومن هنا جاء الأمر من الشرع بإغلاق الفم عند التثاؤب.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (التَّثَاؤُّبُ مِنْ الشَّيْطَانِ، فَإِذَا تَثَاءَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَرْدِّهِ مَا اسْتَطَاعَ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا قَالَ هَا ضَحِكَ الشَّيْطَانُ) (١٧٦).

(١٧٣) زاد المعاد (٤/٢١٩).

(١٧٤) الطب النبوي والعلم الحديث، الدكتور النسيمي، ص: ٨٧، مؤسسة الرسالة، بيروت، وانظر النوم والأرق والأحلام، حسان باشا، ص: ٥٢، و النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يكسبنا صحة جيدة، لعلاء الدين معصوم حسن، مجلة الخفجي، العدد ٤، ربيع الأول ١٤٢٣، ص: ١٧-٢٠.

(١٧٥) حقيقة النوم ووقفات وتأملات، يوسف أبو عواد، ص: ٢٨.

(١٧٦) أخرجه البخاري (٣٢٨٩)، ومسلم (٢٩٩٤).

المبحث الثاني

الإعجاز الطبي النفسي في النوم الشرعي

١ - الأذكار من أعظم أسباب زهاب القلب:

القلق من أكثر المشاكل التي تواجه الكثير من الناس عند النوم؛ قلق لما يكون في المستقبل، وهمُّ لما كان في الماضي، وهي مشكلة حقيقية كبيرة تواجه كثيراً من الناس، ويبدل له الأطباء الجهد الكبير لحلها، ويتعاون عليها الطب النفسي مع الطب العضوي لفك عقدها^(١٧٧)، ومن هنا جاءت الأذكار لتقضي على هذا المرض؛ لما فيه من التفويض والتسليم والتوكل لما كان وما يكون (اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ..)، فالمؤمنون أقل الناس قلقاً^(١٧٨)، وذلك لأنه يعلم أن الرزق بيد الله تعالى، وأن المصائب بتقدير الله سبحانه، وكل ذلك مكتوب في اللوح فلا مفر من القدر، فما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، فأني فيض من الطمأنينة تسكب هذه المعاني في النفوس البشرية، ولسان الحال:

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها
بل حتى إذا فزع من حلم في أثناء النوم فله علاج في السنة؛ عن جابر - رضي الله عنه - عن رسول الله ﷺ قال: (إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرها فليبصق عن يساره ثلاثاً، وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً وليتحول عن جنبه الذي كان عليه)^(١٧٩).

(١٧٧) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث، الدكتور النسيمي، ص: ٨٧، مؤسسة الرسالة، بيروت، وانظر النوم والأرق والأحلام، حسان باشا، ص: ٥٢، كن مطمئناً وقل: وداعاً للقلق، د. رشاد السنوسي - إخصائي الطب النفسي واستشاري طب الأسرة -، مجلة شباب، العدد ٤، صفر ١٤٢٠، ص: ٢٨.

(١٧٨) كن مطمئناً وقل: وداعاً للقلق، د. رشاد السنوسي - إخصائي الطب النفسي واستشاري طب الأسرة -، مجلة شباب، العدد ٤، صفر ١٤٢٠، ص: ٢٨.

(١٧٩) أخرجه مسلم (٢٢٦٢).

٢ - الوضوء قبل النوم:

في الوضوء قبل النوم معنى آخر، غير الطهارة والنزاهة؛ وهو أنه من أسباب مغفرة الذنوب^(١٨٠)؛ فإذا توضأ المؤمن واستشعر مغفرة الذنب وختم يومه بركعة الوتر؛ كان لهذا أعظم الأثر في طرد القلق واستجلاب الراحة والطمأنينة^(١٨١).

٣ - التوبة عند النوم:

ولاشك إن للتوبة أعظم أثر في نفسية النائم، إذ ينام وهو قد تاب من ذنوبه، ورجى ربه أن يغفر له، والتائب حبيب الرحمن ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]، فيحس براحة نفسية غامرة تنعكس على نومة فينام قرير العين مرتاح البال، متخففاً من الذنوب.

وقد حدثنا الشيخ سعيد الزباني عن أمر لاحظته في النوم؛ وهو أنه قبل التوبة عندما كان مغنياً ومذيعاً كان يصعب عليه النوم جداً ويجد مشقة وعسراً، وهكذا حال كل الفنانين والمغنيين، بل بعضهم لا ينام إلا بحبوب منومة.

يقول: ثم بعد الهداية أصبحت لا أكاد أضع جنبي إلا وأستغرق في نوم عميق، فسألته عن سبب ذلك، فقال: يبدو لي أن النوم فيه شبه بالموت، حتى من ناحية قبض الروح، فإن الله تعالى قال ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسَكٍ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الزمر: ٤٢]، وقد أخبرنا النبي ﷺ أن روح المنافق تخرج كالصوف المبلول الذي ينتزع من

(١٨٠) كما في الحديث الذي في صحيح مسلم (٢٤٤): عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بَعَيْنُهُ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَسَّتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، حَتَّىٰ يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ).

(١٨١) انظر: كن مطمئناً وقل: وداعاً للقلق، د. رشاد السنوسي - أخصائي الطب النفسي واستشاري طب الأسرة -، مجلة شباب، العدد ٤، صفر ١٤٢٠، ص: ٢٨.

الشوك، وروح المؤمن تخرج كالقطرة، وكذلك هي في النوم، فهذا تنزع روحه فيشق عليه نومه، وذلك تخرج كالقطرة فيسهل عليه النوم.

٤ - النوم يخفف الهموم والأحزان:

النوم يخفف الأحزان والهموم (فالنوم يعد ذا فائدة كبيرة في التنفيس عما في أعماق النفس من مشاكل وهموم)^(١٨٢)، وقد أشار القرآن إلى ذلك، كما في قوله تعالى ﴿ثُمَّ أُنْزِلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنْكُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٤] وقال ﴿إِذْ يُغْشِيكُمُ النَّعَاسُ أَمْنَةً مِّنْهُ﴾ [الأنفال: ١١].

المبحث الثالث

الإعجاز الطبي الوقائي في النوم الشرعي^(١٨٣)

لو تأملنا هديه ﷺ لرأينا كيف أوصى بأمور تقي المسلم من الوقوع في أضرار محتملة أثناء النوم؛ فمن ذلك:

١ - الأمر بنفض الفراش قبل النوم: للحديث السابق (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاحِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ).

وذلك أن الفراش إذا لم ينفض فإنه مدعاة لاجتماع الهوام ودواب الأرض، والنفض يزيلها، ومن فوائد النفض: تغيير الهواء تحت الفراش، وإزالة ما قد يعلق من غبار يضر النائم إذا استنشقه.

٢ - النهي عن ترك النار مشتعلة أثناء النوم: وفي الباب الحديث السابق (لا

(١٨٢) النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم، ص: ١٩.

(١٨٣) نبه على هذا المبحث الدكتور حسان شمسى باشا في كتاب النوم والأرق والأحلام، ص: ٧٩، ولكنه لم يذكر إلا أمثلة قليلة، فأكملت هذا المبحث من مراجع أخرى ومجلات طبية، انظر على سبيل المثال: مبحث (إشكالية النوم الحالم بمنظور الإعجاز العلمي القرآني) لحسن مظفر الرزوي، في الجزء الأول من بحوث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، وزارة الأوقاف الكويتية، ص: ٣٩.

تَتَرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ)؛ وترك النار أثناء النوم خطر ظاهر؛ وذلك لاحتمال سقوطها واحتراق البيت، ولأن النار تسحب الأكسجين مما قد يتسبب في اختناق النائم.

٣ - النهي عن النوم على سطح غير محجور: عَنْ جَابِرٍ قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَنَامَ الرَّجُلُ عَلَى سَطْحٍ لَيْسَ بِمَحْجُورٍ عَلَيْهِ^(١٨٤). والحكمة في ذلك ظاهرة؛ لاحتمال سقوط النائم في قلبه وهو لا يشعر.

٤ - الأمر بإطفاء المصابيح وإغلاق الأبواب وتخмир الآنية: وتقدم معنا حديث (أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ وَلَوْ بَعُودٍ تَعْرُضُهُ عَلَيْهِ)؛ وإطفاء المصابيح لكمال الراحة في النوم، وغلق الأبواب لأن النائم تنخفض درجة حرارته - لذلك يحتاج إلى الغطاء لتدفئة جسمه -؛ والغرفة المغلقة تحافظ على درجة حرارة متساوية، بينما فتح الباب يجعل هناك اضطراباً في درجة الحرارة مما يؤدي إلى التأثير السلبي على النائم^(١٨٥)، وتخмир الآنية يقلل من انتشار الجراثيم في الجو، لاسيما أن كثيراً من النساء يؤخرن غسل الصحون إلى الغد.

٥ - غسل اليد إن كان بها بقايا طعام: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَكُونُ إِلَّا نَفْسَهُ)^(١٨٦). والغمر: (غَمَرٌ هو الدسم بالتحريك، وهو الزهومة من اللحم كالْوَضِرِ مِنَ السَّمْنِ)^(١٨٧). وذلك حتى لا تجتمع عليه هوام الأرض

(١٨٤) تقدم في حديث رقم (٧٢).

(١٨٥) أسرار النوم لمحمد عبده ضياء، مجلة عيادة الجندي، السعودية، العدد ٩، ذو القعدة ١٤١٦، ص: ٢٨.

(١٨٦) أخرجه أبو داود: كتاب الأطعمة، باب في غسل اليد من الطعام قبل النوم، رقم: ٣٨٥٢، والترمذي، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر، رقم: ١٨٦٠، وصححه الألباني في الأدب المفرد (ص: ٤٧٤).

(١٨٧) لسان العرب لابن منظور، (٢٩/٥).

وحشرات البيت التي تجذبها الرائحة فتؤذيه، وبقايا الطعام من المنابت
الخصبة للجراثيم والميكروبات.

٦ - الوضوء قبل النوم: وتقدم معنا حديث البراء - رضي الله عنه - (إِذَا
أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ...)، وذلك لغسل ما قد يمكن أن
يكون علق من الأوساخ والميكروبات والفطريات، وإزالة العرق وبقايا
الطعام في الفم.

٧ - السواك عند النوم وعند القيام:

كما تقدم في آداب النوم، والحكمة في ذلك: أن إغلاق الفم هذه المدة
الطويلة مع وجود الرطوبة من اللعاب يؤدي إلى وجود أرض خصبة ومنبت
مغري للجراثيم، لاسيما إذا كان هناك بقية من طعام، لذا كان النبي ﷺ إذا
استيقظ من نومه بدأ بالسواك^(١٨٨).

٨ - غسل اليدين والاستنثار عند الاستيقاظ من النوم:

كما في حديثي أَبِي هُرَيْرَةَ السَّابِقِينَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (...وَإِذَا
اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَدْخُلَهَا فِي وَضُوئِهِ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا
يَدْرِي أَيَّنَ بَاتَتْ يَدُهُ)، وحديث (إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأْ فَلْيَسْتَنْثِرْ
ثَلَاثًا، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيْشُومِهِ)^(١٨٩).

أما غسل اليد فقد نص الحديث على الحكمة من ذلك، وهي: أنه لا يدري
أين باتت يده؛ فقد تكون وقعت على نجاسة أو مس بها عورته.

٩ - وأما الأمر بالاستنثار إذا استيقظ من نومه؛ فذلك لأن النائم على جنبه
الأيمن يتنفس عن طريق أنفه طوال مدة نومه، التي تصل إلى ثمان
ساعات، والأنف يلتقط الشوائب التي في الهواء، ولا يوجد ما ينظف
الأنف، كما هو الحال أثناء النهار الذي يتخلله الوضوء عدة مرات،

(١٨٨) أفادنا به بعض الأطباء مشافهة، والحديث تقدم تخريجه رقم (١٠٦)..

(١٨٩) تقدم تخريجه رقم (١٠٧).

وبالتالي يحتاج الأنف إلى تنظيف بالغ؛ لذلك أمر الشرع بتنظيف الأنف ثلاث مرات عند الاستيقاظ.

وعلى هذا، فقد بلغت أوجه الإعجاز العلمي في النوم الشرعي واحداً وعشرين وجهاً.

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: (من تدبر نومه ويقظته ﷺ وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم، ويستاك، ويتوضأ، ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة، مع وفور الأجر وهذا غاية صلاح القلب والبدن والدنيا والآخرة، ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعله على أكمل الوجوه، فينام إذا دعت الحاجة إلى النوم على شقه الأيمن، ذاكراً لله حتى تغلبه عيناه، غير ممتلئ البدن من الطعام والشراب، ولا مباشر بجنبه الأرض، ولا متخذ للفرش المرتفعة، بل له ضجاع من آدم، حشوه ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحياناً).^(١٩٠)

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

الخاتمة

- ١ - النوم حقاً آية من آيات الله تعالى، ودليل على قدرته وكمال قيوميته.
- ٢ - أحاديث النوم في السنة دليل من دلائل صدق النبي ﷺ.
- ٣ - رحم الله الإمام ابن القيم، فلقد أصاب؛ فسنن النوم - فعلا - تبلغ الأربعين بين آداب وآيات وأذكار.
- ٤ - إنما كثرت أذكار النوم في الشرع لأن النوم أطول مدة ينقطع فيها العبد عن ذكر الله تعالى، فكأنه تعويض عن ذلك، ولأن فترة النوم لقلة الذكر فيها تتسلط الشياطين بالإيذاء على بني آدم بالكوابيس والجثم على الصدر والخنق وغير ذلك مما يحتاج إلى حماية وحراسة الملائكة - كما في آية الكرسي -.
- ٥ - بلغت أوجه الإعجاز العلمي في النوم الشرعي التي وقفنا عليها واحداً وعشرين وجهاً.
- ٦ - لا دليل على استقبال القبلة في حال النوم.
- ٧ - نوم ست ساعات في اليوم نوم طبيعي، ينبغي للمسلم - ولا سيما طلبة العلم - الحرص عليه؛ حتى لا يضيع العمر، فإن الرجل إذا بلغ الستين يكون نام من عمره عشرين سنة إذا كان ينام ثماني ساعات في اليوم، وأما إذا اقتصر على ست فقط فإنه ينام خمس عشرة سنة، أي يكون وفر من عمره خمس سنين، والقضية نفسية في المقام الأول، فمن عود نفسه على الثمان ساعات أحس بالتعب لنقصها، ولكن إذا عودها على أقل من ذلك سرعان ما تعتاد^(١٩١)، وقد قيل:
والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تفضمه ينفطم.
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الأمين، وعلى آله وصحبه أجمعين، والتابعين لهم بإحسان، إلى يوم الدين.

(١٩١) الفضول، للمقرن، ص: ٦٦.

المراجع

مرتبة هجائياً بإسقاط (ال) التعريف:

- ١ - الأدب المفرد للبخاري، تحقيق الألباني، دار الصديق، ط ١، ١٤٢١هـ.
- ٢ - أساس البلاغة للزمخشري، تحقيق محمود شاكر، مطبعة المدني، القاهرة، ١٩٩١.
- ٣ - أيسر التفاسير للجزائري، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية الطبعة: الخامسة، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م.
- ٤ - بحوث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، وزارة الأوقاف الكويتية.
- ٥ - التحرير والتنوير، الطاهر بن عاشور، دار سحنون، تونس.
- ٦ - تحفة الأحوزي على الترمذي للمباركفوري، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٩٩٠م.
- ٧ - التعريفات للجرجاني، تحقيق إبراهيم الأبياري، دار الكتب العربي، بيروت، ط ١، ١٤٠٥هـ.
- ٨ - تفسير البيضاوي، تحقيق عبدالقادر عرفات حسونة، دار الفكر، بيروت، ١٩٩٦م.
- ٩ - تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، تحقيق سامي بن محمد سلامة، دار طيبة، ط ٢، ١٩٩٩م.
- ١٠ - تفسير القشيري (لطائف الإشارات)، تحقيق عبداللطيف عبدالرحمن، دار الكتب العلمية، ط ١، ٢٠٠٠م.
- ١١ - الجامع لأحكام القرآن، الإمام القرطبي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٩٨٥م.

- ١٢- حقيقة النوم، وقفات وتأملات، يوسف محمد أبوعواد، من إصدارات
المجلة العربية، العدد ٥٣، جمادى الأولى ١٤٢٢هـ.
- ١٣- الدر المنثور، للسيوطي، دار الفكر، بيروت، ١٤١٤هـ.
- ١٤- روح البيان في تفسير القرآن، إسماعيل حقي البرسوي (ت ١١٢٧هـ)،
بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- ١٥- زاد المعاد، لابن القيم، تحقيق شعيب وعبدالقادر الأرنبوط، مؤسسة
الرسالة، بيروت، لبنان.
- ١٦- السلسلة الصحيحة، للألباني، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان.
- ١٧- السهر؛ أسبابه وأقسامه، لمحمد الهبدان، دار القاسم، الرياض، ط١،
٢٠٠٢.
- ١٨- شرح مسلم، للنووي، دار الفكر، ١٩٨١م.
- ١٩- غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، للسفاريني، دار الكتب العلمية،
ط١، ١٩٩٦م.
- ٢٠- شعب الإيمان، البيهقي، تحقيق محمد السعيد زغلول، دار الكتب العلمية،
بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ.
- ٢١- صحيح الجامع الصغير، للألباني، المكتب الإسلامي، بيروت.
- ٢٢- صحيح سنن أبي داود، للألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج،
الرياض، ط١، ١٩٨٩م.
- ٢٣- صحيح سنن الترمذي، للألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج،
الرياض، ط١، ١٩٨٩م.
- ٢٤- صحيح سنن النسائي، للألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج،
الرياض، ط١، ١٩٨٩م.
- ٢٥- صحيح سنن ابن ماجه، للألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج،
الرياض، ط١، ١٩٨٩م.

- ٢٦- ضعيف الترغيب والترهيب، للألباني، مكتبة المعارف، الرياض.
- ٢٧- الطب النبوي والعلم الحديث، الدكتور النسيمي، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- ٢٨- الفتح الرباني في ترتيب مسند الإمام أحمد الشيباني، لابن البنا الساعاتي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- ٢٩- فيض القدير شرح الجامع الصغير، للمناوي، المكتبة التجارية الكبرى، مصر.
- ٣٠- القاموس المحيط، الفيروز آبادي، ١٩٩٥ م، دار الفكر - بيروت.
- ٣١- الفضول (فضول الكلام والنظر والطعام والنوم والمخالطة واللباس)، منصور بن محمد المقرن، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٢٣.
- ٣٢- الكلم الطيب، لابن تيمية، تحقيق الألباني، المكتب الإسلامي، بيروت.
- ٣٣- لسان العرب، لابن منظور، ط٣، ١٩٩٤، دار صادر - بيروت.
- ٣٤- مختار الصحاح، الرازي، تحقيق محمود خاطر، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، ١٩٩٥ م.
- ٣٥- مختصر منهاج القاصدين، لابن قدامة المقدسي، تحقيق علي حسن عبدالحميد، دار عمار، الأردن، ط٢، ١٩٩٤ م.
- ٣٦- المروءة وخوارمها لمشهور حسن سلمان، دار ابن عفان، السعودية، ط١، ١٩٩٥.
- ٣٧- مسند الحميدي، تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٣٨- مشكل الآثار (أو شرح مشكل الآثار)، للطحاوي، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٥ هـ.
- ٣٩- موال البيات والنوم، لخير شلبي، الطبعة الأولى، ١٩٩٢.

- ٤٠- نتائج الأفكار لابن حجر، تحقيق حمدي عبدالمجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٤١- النوم الصحي، لبسام خالد الطيارة، تحقيق أنور نعمة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- ٤٢- النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، دحسان شمسي باشا، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة، ط٢، ١٩٩٣.
- ٤٣- النوم والأرق، للدكتور أحمد فؤاد الأهواني، دار المعارف بمصر، سنة ١٩٥٥م.
- ٤٤- النوم والرؤيا والأرق بين الدين والعلم، لأحمد الزيات.
- ٤٥- النوم والموت والعلاقة بينهما، د. مسفر بن سعيد الغامدي، دار الطرفين، مكة المكرمة.

المجلات

- ١ - مجلة أحوال المعرفة، السعودية، العدد ١٧، السنة الخامسة، ربيع الآخر ١٤٢١.
- ٢ - مجلة الثقافة الصحية، العدد ٨١، ربيع الأول ١٤٢٣.
- ٣ - مجلة الجندي المسلم، العدد ١٠٨، جمادى الآخرة ١٤٢٣.
- ٤ - مجلة الخدمة المدنية، العدد ٢٨٦، ذو الحجة ١٤٢٢.
- ٥ - مجلة الخفجي في العدد العاشر لشهر شوال ١٤١٩.
- ٦ - مجلة الخفجي، العدد ٢٢، ذو القعدة ١٤١٣.
- ٧ - مجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٣٢، جمادى الأولى ١٤٢٣.
- ٨ - مجلة الخفجي، العدد ٦ للسنة ٣٤، جمادى الأولى ١٤٢٥.
- ٩ - مجلة الخفجي، العدد ٤، ربيع الأول ١٤٢٣.
- ١٠- مجلة الصحة العربية، العدد ٣٨، يناير ٢٠٠٣م.
- ١١- مجلة الصحة العربية، العدد السابع، ربيع الأول ١٤٢٣.

- ١٢- مجلة الطبية السعودية، العدد ٩٦، رمضان ١٤١٦.
- ١٣- المجلة العربية، الرياض، العدد ٢١٦، يونيو ١٩٩٥.
- ١٤- مجلة الفيصل العدد ١٩٠ ربيع الآخر ١٤١٣.
- ١٥- مجلة القافلة، المجلد ٤٥، عدد ٩، نو القعدة ١٤١٧.
- ١٦- مجلة المعرفة، العدد ٥٥، شوال ١٤٢٠.
- ١٧- مجلة المنهل، الجزء الخامس، المجلد ٢٢، أكتوبر ١٩٦١م.
- ١٨- مجلة شباب، العدد ٤، صفر ١٤٢٠.
- ١٩- مجلة عالم الإعاقة، العدد ٧٥، محرم ١٤٢٧
- ٢٠- مجلة عيادة الجندي، السعودية، العدد ٩، نو القعدة ١٤١٦.
- ٢١- مجلة عيادة الجندي، العدد ٤، شعبان ١٤١٥.