

الحديث وعلومه

الأدب النبوي في النوم وآثاره الصحية

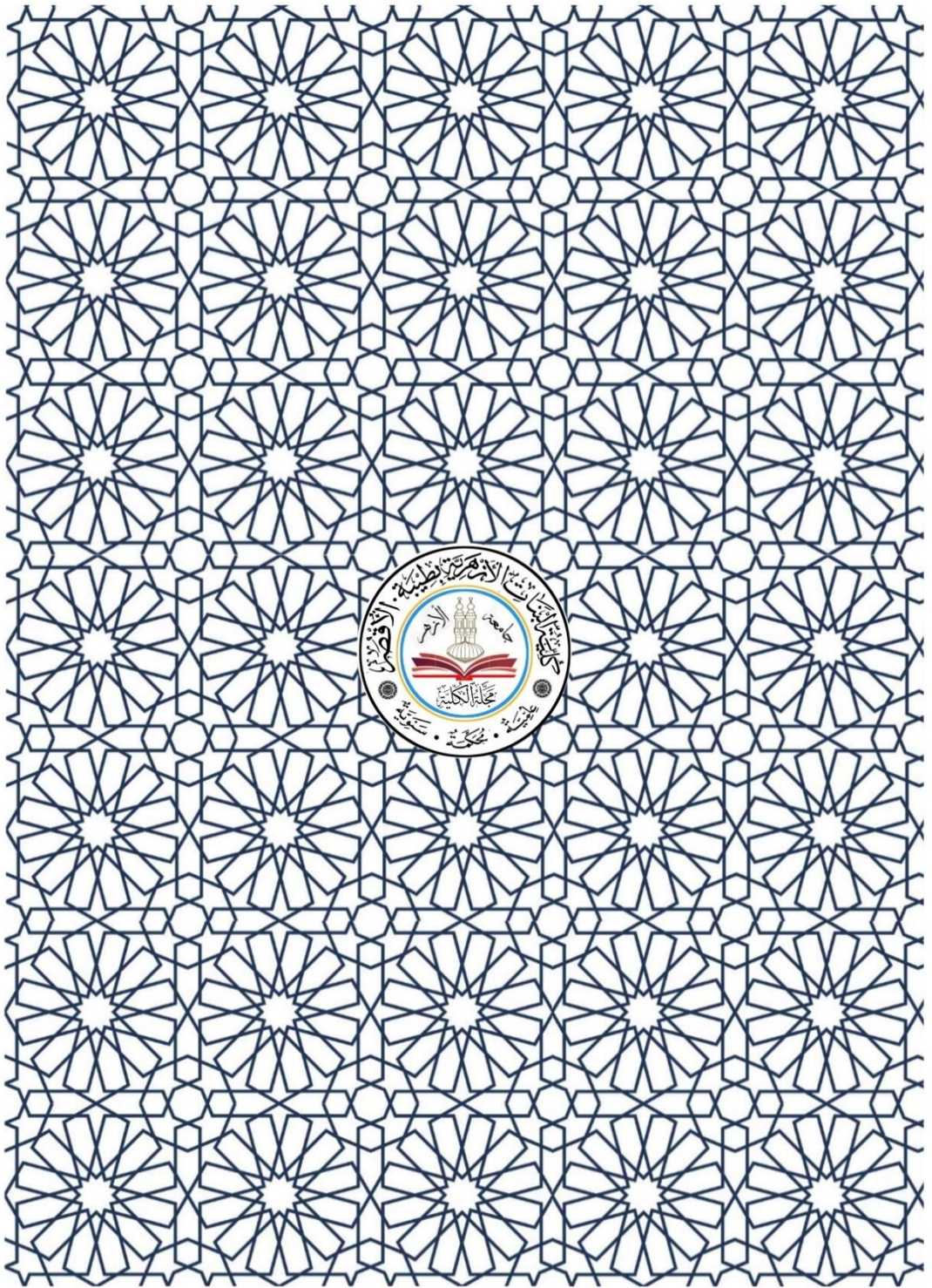
إعداد

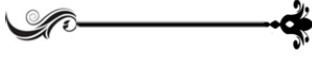
أ. د/ بركات ديب محمد

أستاذ مساعد بقسم الحديث وعلومه

كلية أصول الدين القاهرة

جامعة الأزهر الشريف





الأدب النبوي في النوم وآثاره الصحية

د/بركات ديب محمد

أستاذ مساعد بقسم الحديث وعلومه، كلية أصول الدين بالقاهرة - جامعة

الأزهر - مصر

barakatmohammed.2011@azhar.edu.eg / البريد الإلكتروني

ملخص البحث:

في هذا البحث بينت الأدب النبوي في النوم وذلك بذكر ما تيسر لي من سنته ﷺ. وظهر بذلك أن هديه ﷺ هو أعظم الهدي، وأن العلم التجريبي قد بين ذلك، بل وذكر فوائده الصحية والحياتية. هذا وقد كتبت تمهيداً لمفهوم الأدب والصحة، وأهمية النوم للصحة، ثم قسمت البحث إلى خمسة أقسام: المبحث الأول: تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم. المبحث الثاني: الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن. المبحث الثالث: الذكر والدعاء عند النوم، وذكرت فيه الآيات من القرآن والأذكار من السنة. المبحث الرابع: عدم النوم في بعض الهيئات والأمكنة الخاصة والأوقات. المبحث الخامس: الأخذ بسنة القيلولة، وذكرت فيه ما اكتشفه العلم التجريبي من فوائد لنومة القيلولة. ثم استخلصت النتائج والتوصيات ووضعتها في (خاتمة البحث) وبعد الخاتمة ذكرت المصادر وفهرس الموضوعات

الكلمات المفتاحية: الآداب، النبوية، النوم، الاستيقاظ، آثارها الصحية





The prophetic manners regarding sleep and wakefulness and their health impact (analytical study)

Dr. Barakat Deeb Mohammed

Faculty of Fundamentals of Religion in Cairo - Al-Azhar University - Egypt

E-mail : barakatmohammed.2011@azhar.edu.eg

Abstract:

The life of Holy prophet has been model throughout the history; its utmost importance cannot be denied. As a Muslim, we have to follow the Sunnah of holy prophet; it brings multiple benefits. All actions of the prophet have been reserved by Muhadditheen from his actions of worship to social activities and from economic to political actions. Eating, sleeping and walking manners are also described by Holy prophet Muhammad. In this research, firstly, the meaning of Aadab (manners) has been defined. Secondly, the importance of sleeping for human beings has been highlighted. Moreover, sleeping etiquettes of the Prophet such as covering pots, putting out fires and closing doors before going to sleep; performing ablution before sleeping, shaking the bed before lying on it, and sleeping on the right side; not sleeping in certain times, in certain positions and private places have been presented. Additionally, advantages of those manners in terms of health have been analyzed.

Keywords: Prophetic, manners, sleep, wakefulness, Health impact



مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده.

وبعد، فإن النوم من إحدى آيات الله، كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾ (١). وَحَالَةُ النَّوْمِ حَالَةٌ عَجِيبَةٌ مِنْ أَحْوَالِ الْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ إِذْ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ فِي نِظَامِ أَعْصَابِ دِمَاغِهِ قَانُونًا يَسْتَرِدُّ بِهِ قُوَّةَ مَجْمُوعِهِ الْعَصَبِيِّ بَعْدَ أَنْ يَغْتَرِيَهُ فَسَلُّ الْإِعْيَاءِ مِنْ إِعْمَالِ عَقْلِهِ وَجَسَدِهِ فَيَغْتَرِيَهُ شِبْهُ مَوْتٍ يُخَدِّرُ إِذْرَاكَهُ وَلَا يُعْطِلُ حَرَكَاتِ أَعْضَائِهِ الرَّئِيسِيَّةَ وَلَكِنَّهُ يَنْبِطُّهَا حَتَّى يَبْلُغَ مِنَ الرَّزْمِ مِقْدَارًا كَافِيًا لِاسْتِرْجَاعِ قُوَّتِهِ فَيُفِيقُ مِنْ نَوْمَتِهِ وَتَعُودُ إِلَيْهِ حَيَاتُهُ كَامِلَةً.

ولكي يتحقق للنائم الراحة الحقيقية من النوم يلزم عليه مراعاة آداب معينة وهي التي أرشد إليها النبي - ﷺ - لمن يأوي إلى الفراش لينام. وهذه الآداب لها أثر كبير في حفظ النائم من شر طوارق الليل والنهار، كما أن المتمثل بها يصبح من ذلك النوم على نفس طيبة وهمة عالية ونشاط .

ونظرًا لأهمية هذه الآداب في حفظ صحة الإنسان أحببت أن أجمع ما تيسر لي من الأحاديث في هذا الموضوع مع إلقاء الضوء بقدر المستطاع على المكتشفات الحديثة التي جاءت موافقة بما صدر عن النبي - ﷺ - قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام.

من أجل ذلك كتبت هذا البحث وأسأل الله له القبول في الدنيا والآخرة.

اللهم صلّ وسلم وبارك على سيدنا محمد رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه.

وكتبه العبد الفقير إلى الله

بركات ديب محمد

مَهَيِّدٌ

أولاً: مفهوم الأدب:

الأدب جمع آداب، وذكر ابن فارس^(١) بأن الهمزة والبدال والباء أصل واحد، ومسائله متفرعة، وكلها ترجع إليه، فالأدب: جمع الناس إلى الطعام، وهي المأدبة، والمأدبة. والأدب: الداعي^(٢).

وأما في العرف فهو ما دعى الخلق إلى محاسن الأخلاق ومكارمها، وتهذيب النفس وإبعادها عن منكرات الأخلاق والأهواء.

وقال ابن منظور^(٣): الأدب الذي يتأدب به الأديب إنما سمي أدباً لأنه يأدب الناس إلى المحاسن وينهاهم عن المقابح، وأصل الأدب: الدعا^(٤).

فالأدب يأتي بمعنى الدعاء إلى الشيء والاجتماع عليه، كما يطلق على الخصال الحميدة.

وأما في اصطلاح الفقهاء: فإنه يطلق على كل ما هو مطلوب شرعاً من الواجب أو المندوب، ولذا بوبوا في كتبهم: "آداب الخلاء"، "آداب الطعام" وهكذا... مع أن من هذه الآداب ما هو واجب وما هو مستحب.

فكلمة أدب أو آداب لا يعني أنه مستحب فقط أو مندوب بل ربما يكون واجباً.

وكذلك يطلق الفقهاء لفظة أدب بمعنى الزجر والتأديب، قال الماوردي:

(١) ابن فارس: أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا القزويني. ولد عام ٣٢٩هـ، وتوفي عام ٣٩٥هـ. انظر:

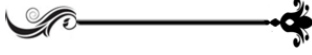
الذهبي: سير أعلام النبلاء (١٧/١٠٣)، الناشر: دار مؤسسة الرسالة، ١٤٠٥هـ.

(٢) ابن فارس: "معجم مقاييس اللغة" (١/٧٤).

(٣) ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن علي بن منظور الأنصاري، من نسل رويغ

بن ثابت الأنصاري ولد عام ٦٣٠هـ وتوفي عام ٧١١هـ.

(٤) لسان العرب (١/٤٣)



" التعزيز تأديب على ذنوب لم تشرع فيها الحدود " (١)

ومن إطلاقات هذه الكلمة: أنها تطلق أيضاً على ما يتعلق باللغة من إصلاح اللسان، وتحسين الألفاظ، وفن الخطاب، والصيانة عن الخطأ والزلل.

وأما استعمالات هذه الكلمة في كتب أهل العلم من حيث العموم فإنها تأتي بمعنى خصال الخير، مثل: آداب الطعام والشراب، وآداب النوم، وآداب المسجد، وآداب قضاء الحاجة، وآداب القضاء والفتيا، ونحو ذلك.

ثانياً: مفهوم الصحة:

الصحة في اللغة: ضد السقم، وهو البراءة من الأمراض والعلل، والسلامة من كل عيب، كما يقال: أرض مُصِحَّة ومُصَحَّة، يعني بريئة من الأوباء، صحيحة، لا تكثر العلل والأسقام (٢). وكما جاء في الحديث: اغتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ... وفيه: وَصِحَّتْكَ قَبْلَ سَقَمِكَ (٣).

وفي الاصطلاح: حالة أو ملكة تصدر بها أفعال الإنسان عن موضعها سليمة (٤).

وفي المصباح المنير: "الصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي" (٥).

(١) الأحكام السلطانية ص ٣٨٦

(٢) تهذيب اللغة (٣/٢٦٠)،

(٣) أخرجه ابن أبي الدنيا في كتابه قصر الأمل باب المبادرة بالعمل ص ٨٩ حديث رقم ١١١، والحاكم في كتاب الرقاق، وقال: «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشُّيْخَيْنِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ» وقال الذهبي: على شرط البخاري ومسلم (٣٤١/٤) ٧٨٤٦، وابن أبي شيبة في الزهد باب مَا ذُكِرَ عَنْ نَبِيِّنَا ﷺ فِي الزُّهْدِ (٧٧/٧) ٣٤٣١٩ من طريق آخر لكنه مرسل

(٤) المناوي: التوفيق على مهمات التعاريف"، ص ٢١٢.

(٥) الفيومي: المصباح المنير في غريب الشرع الكبير، الرفاعي، ص ١٢٧.

مَجَلَّةُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ

وجاء مفهومها وفق تعريف منظمة الصحة العالمية، هي المعافاة الكاملة جسميًا ونفسيًا واجتماعيًا، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز^(١).

يبين هذا المفهوم بان المقصود بالصحة ليس مجرد السلامة من الأمراض والعلل بل التوازن المناسب بين الجوانب المختلفة للإنسان، وهي: الجسدية والنفسية والاجتماعية، فلكي يتمتع الإنسان بالصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب جميعًا.

ثالثًا: أهمية الصحة في حياة الإنسان:

مما لا شك فيه أن وجود الإنسان في هذه الحياة الدنيا، واستمتاعه بملذاتها منوط بالصحة والعافية، فلا رغد العيش ولا راحة الحياة إلا بها، ولا طاعة العبد لربه على الوجه الأكمل إلا بها.

لذا فقد اهتم الإسلام بشأن الصحة اهتمامًا بالغًا، فاعتنى بسلامة المسلم من كل ما يضره جسميًا وروحيًا وعقليًا وقد أصدر تعليمات خاصة تخص المسلم وتحميه من الأمراض والأسقام، فحرم جميع المطاعم التي تضر صحة الإنسان كالخمر والميتة والدم ولحم الخنزير وغير ذلك، كما حرم الشذوذات الجنسية.

والناظر في السنة النبوية يجد أحاديث كثيرة تحث على الاهتمام بالصحة. ومن مظاهر هذا الاهتمام إصدار توجيهات خاصة بما يتعلق بأداب النوم، التي من خلال الامتثال بها يتمتع الإنسان بالصحة الجيدة، ويسلم عن كثير من الأمراض والآفات.

رابعًا: أهمية النوم لصحة الإنسان:

النوم من إحدى آيات الله تعالى، كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾^(٢)، وَحَالَةُ النَّوْمِ حَالَةٌ عَجِيبَةٌ مِنْ أَحْوَالِ الْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَ إِذْ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ فِي نِظَامِ أَعْصَابِ دِمَاغِهِ قَانُونًا يَسْتَرِدُّ بِهِ قُوَّةَ مَجْمُوعِهِ الْعَصَبِيِّ بَعْدَ أَنْ يَغْتَرِبَهُ فَشَلُّ الْإِعْيَاءِ

(١) فقه الصحة، لمحمد هيثم الخياط، ص٧، منظمة الصحة العالمية لمنطقة شرق البحر المتوسط،

١٩٩٦م.

(٢) سورة الروم، الآية ٢٣.

مِنْ إِعْمَالِ عَقْلِهِ وَجَسَدِهِ فَيَعْتَرِيهِ شِبْهُ مَوْتٍ يُخَدِّرُ إِذْرَاكَهُ وَلَا يُعْطِلُ حَرَكَاتِ أَعْضَائِهِ الرَّئِيسِيَّةِ وَلَكِنَّهُ يُنَبِّطُهَا حَتَّى يَبْلُغَ مِنَ الرَّمَنِ مِقْدَارًا كَافِيًا لِاسْتِرْجَاعِ قُوَّتِهِ فَيُفِيقُ مِنْ نَوْمَتِهِ وَتَعُودُ إِلَيْهِ حَيَاتُهُ كَامِلَةً.^(١) وجاء في سياق الامتنان قوله عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾^(٢)، يعني سترًا للخلق يقوم مقام اللباس في ستر البدن، وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾^(٣)، 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، وثبوت عليه، فالنوم سبات على معنى أنه سكون عن الاضطراب والحركة. وقال الخليل: السبات نوم ثقيل، أي جعلنا نومكم ثقيلًا ليكمل الإجمام والراحة.^(٤) ونلاحظ في هذه الآيات كلها أنها وردت في سياق الإنعام والامتنان لأن للنوم من الآثار الصحية الكثيرة وهي حدوث العديد من التغيرات والوظائف العضوية الهامة للجسم من إعادة بناء لأنسجة الجسم وإفراز هرمونات وغيرها، كما يحصل الإنسان من خلال النوم الراحة الكافية من تعب النهار، لأن القلب والدماغ وغيرها من الأعضاء تكل من كثرة الحركة في النهار لأمر المعاش، فإذا جاء الليل وسكن، سكنت الأعضاء وتستريح، وهكذا يحصل بالنوم راحة البدن والروح معًا.

ونظرًا لأهمية النوم وضرورته لصحة الإنسان فقد منع النبي - ﷺ - عبد الله بن عمرو بن العاص من قيام الليل كله، بل أمره بالقيام والنوم.

(١) التحرير والتنوير للطاهر بن عاشور (٧٦/٢١).

(٢) سورة الفرقان، الآية ٤٧.

(٣) سورة النبأ، الآية ٩.

(٤) انظر تفسير القرطبي (٣٨/١٣)

﴿ مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ ﴾

قال عبد الله بن عمرو - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - : « قَالَ لِي النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ: إِنِّي أَفَعَلُ ذَلِكَ، قَالَ: فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ عَيْنَكَ، وَنَفِهْتَ نَفْسَكَ، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ»^(١).

وقوله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : " هَجَمْتَ عَيْنَكَ بِفَتْحِ الْجِيمِ أَي غَارَتْ أَوْ ضَعُفَتْ لِكَثْرَةِ السَّهْرِ، وَقَوْلُهُ: " نَفِهْتَ بِنُونٍ ثُمَّ فَاءٍ مَكْسُورَةٍ أَي كَلَّتْ.

وقَوْلُهُ: " وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا " أَي تُعْطِيهَا مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ ضَرُورَةُ الْبَشَرِيَّةِ مِمَّا أَبَاحَهُ اللَّهُ لِلْإِنْسَانِ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ وَالرَّاحَةِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا بَدَنُهُ لِيَكُونَ أَعْوَنَ لَهُ عَلَى عِبَادَةِ رَبِّهِ.^(٢)

إن الإنسان يقضي في النوم ثلث حياته تقريبا، ويبدو الأمر وكأنه مضيعة للوقت! لكن الحقيقة أن جسده يعمل بجد أثناء نومه، حتى إن بعض العلماء شبهه بجهاز الحاسوب (الكمبيوتر) إذ يحسن استدعاء المعلومات من الذاكرة أثناء النوم، كما ينتج الجسد هرمونات النمو لتجديد وتنشيط الجهاز المناعي، بحيث يمكن للخلايا الدفاعية محاربة الفيروسات والبكتيريا.

هذا وقد بين الأطباء قديماً فائدتين للنوم:

الأولى: سكون الجوارح وراحتها من التعب.

الثانية: هضم الغذاء، لأن في وقت النوم تغور الحرارة الغريزية إلى باطن البدن مما يساعد في هضم الغذاء، ولذا يبرد ظاهر البدن عند النوم ويحتاج النائم إلى فضل دثار^(٣).

(١) أخرجه البخاري في التهجد باب (فراغ) بعد باب ما يكره من ترك قيام الليل لمن كان يقومه

١١٥٣(٥٤/٢)

(٢) فتح الباري (٣/٣٨).

(٣) أي زيادة غطاء، والذثار هو الغطاء الذي يتدفأ به، انظر النهاية في غريب الحديث، وانظر في ذلك

والنوم يغشى المخلوقات الحية كلها، وهو ممتنع في حق الله تعالى، كما أخبر سبحانه عن ذاته العلية فقال: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ (١) وَقَوْلُهُ: ﴿لَا تَأْخُذُهُ﴾ أَي: لَا تَغْلِبُهُ ﴿سِنَّةٌ﴾ وَهِيَ الْوَسْنُ وَالنُّعَاسُ وَلِهَذَا قَالَ: ﴿وَلَا نَوْمٌ﴾ لِأَنَّهُ أَقْوَى مِنَ السِّنَّةِ. (٢)

ولقد أثبتت التجارب العلمية أهمية النوم وضرورته في حياة سائر الحيوانات حيث أن الحيوان لا يمكن أن يعيش بدون نوم، فقد أعطيت مجموعة من الكلاب غذائها كاملاً وحرمت من النوم، في حين حرمت مجموعة أخرى من الغذاء وتركت لتنام، فالكلاب التي حرمت من النوم ماتت بعد خمسة أيام، وأما التي حرمت من الغذاء وتركت لتنام فقد قاومت الجوع أكثر من عشرين يوماً (٣).

ولكي يتحقق للنائم الراحة الحقيقية من النوم يلزم عليه مراعاة آداب معينة وهي التي أرشد إليها النبي - ﷺ - لمن يأوي إلى الفراش لينام.

وهذه الآداب لها أثر كبير في حفظ النائم من شر طوارق الليل والنهار، كما أن المتمثل بها يصبح من ذلك النوم على نفس طيبة وهمة عالية ونشاط.

الطب النبوي، ص ١٧٣

(١) سورة البقرة آية ٢٥٥

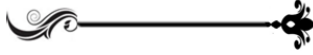
(٢) انظر تفسير ابن كثير (١/٦٧٨).

(٣) رؤية الطب الإسلامي للدكتور نزار الدكر، مؤسسة إيجاز العلم في القرآن والسنة، هذا ولقد توصلت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين يجدون صعوبة كبيرة في النوم والذين يعانون من الاستيقاظ الليلي بشكل متكرر معرضون بشكل كبير للإصابة بالخرف أو الموت المبكر لأي سبب، وقالت مؤلفة الدراسة ريبكا روبينز، الباحثة في كلية الطب بجامعة هارفارد ومتخصصة في أبحاث النوم، إن هذه النتائج "تساهم في المعرفة الحالية بأن النوم يلعب دورًا مهمًا للغاية، كل ليلة، لتقليل خطر التدهور المعرفي العصبي على المدى الطويل وجميع أسباب الوفاة". اهـ وقد نشرت هذه الدراسة في دبي CNN بالعربي وهذا الموقع محمي بواسطة reCAPTCHA وتطبق سياسة الخصوصية و شروط الخدمة من

﴿ مَجَلَّةُ كَلِمَةِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِينِ الْأَقْصَرِ ﴾

ونظرًا لأهمية هذه الآداب في حفظ صحة الإنسان أحببت أن أجمع ما تيسر لي من الأحاديث في هذا الموضوع مع إلقاء الضوء بقدر المستطاع على المكتشفات الحديثة التي جاءت موافقة بما صدر عن النبي - ﷺ - قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام.





المبحث الأول: تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم:

هذه من جملة الآداب التي أرشد إليها النبي - ﷺ - المسلم عند النوم، فعن جابر - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عن النبي - ﷺ - أنه قال «إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ أَوْ أَمْسَيْتُمْ، فَكَفُّوا صَبِيَانَكُمْ؛ فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَحَلُّوهُمْ، فَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ، وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا، وَأُوكُوا قَرِيبَكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَخَمِّرُوا أَنْيَتَكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ أَنْ تَعْرَضُوا عَلَيْهَا شَيْئًا، وَأَطْفِئُوا مَصَابِيحَكُمْ.»^(١) قوله "وأوكئوا" بكسر الكاف بعدها همزة أي اربطوها وشدوها والوكاء اسم ما يسد به فم القربة^(٢)، وذلك حتى لا يدخل فيها حشرات أو يسقط فيها شيء، يقال: أوكئت السقاء أوكيه إيكاء فهو موكي.^(٣)

واعلم أن جميع أوامر هذا الباب من باب الإرشاد إلى المصلحة ويحتمل أن تكون للندب ولا سيما في حق من يفعل ذلك بنية امتثال الأمر.^(٤)

ولما احترق بيت في المدينة على أهله فأخبر النبي - ﷺ - بشأنهم، فقال: "إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ عَدُوُّكُمْ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ."^(٥)

ومعنى كون النار عدوًّا لنا أنها تنافي أبداننا وأموالنا منافاة العدو وإن كانت لنا بها منفعة لكن لا يحصل لنا منها إلا بواسطة فأطلق أنها عدو لنا لوجود معنى العداوة فيها.^(٦)

تنبيه!

(١) أخرجه البخاري في الأشربة باب تغطية الإناء (١١١/٧) ٥٦٢٣١.

(٢) طرح التثريب (١١٨/٨).

(٣) انظر النهاية في غريب الحديث (٢٢٣/٥).

(٤) انظر المفهم (٢٨٠/٥) ١٨٩٢٤.

(٥) أخرجه البخاري في الاستئذان باب: لَا تُتْرَكُ النَّارُ فِي الْبَيْتِ عِنْدَ النَّوْمِ (٦٥/٨) ٦٢٩٤.

(٦) انظر فتح الباري (٨٦/١١).

﴿ مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ ﴾

ومما ينبغي التنبه له بأن ما يستخدمه الناس لأُمور معاشهم غير الاستضاءة كالطبخ ونحوه يدخل أيضًا في هذا الباب فينبغي إغلاق أسطوانات الغاز قبل النوم خشية تسرب الغاز، والتأكد من إغلاق أجهزة كي الملابس وكل ما كان من شأنه الإحراق.

قال النووي: هذا عام تدخل فيه نار السراج وغيرها، وأما القناديل المعلقة في المساجد وغيرها فإن خيف بحريق بسببها دخلت في الأمر بالإطفاء وإن أمن ذلك كما هو الغالب فالظاهر أنه لا بأس بها لانتفاء العلة لأن النبي - ﷺ - علل الأمر بالإطفاء في الحديث السابق بأن الفويسقة تضرم على أهل البيت بيثهم فإذا انتفت العلة زال المنع.^(١)

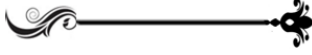
يقول ابن دقيق العيد في بيانه لحكمة الأمر بإغلاق الأبواب من المصالح الدينية والدنيوية: هي حراسة الأنفس والأموال من أهل الفساد والعبث، وخاصة الشياطين.

وأما قوله - ﷺ -: " فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا "، فيه إشارة إلى أن الأمر بإغلاق الأبواب لمصلحة إبعاد الشيطان من الاختلاط بالإنسان، وسبب تخصيص هذا التعليل للتنبيه على ما يخفى مما لا يطلع عليه إلا من جانب النبوة^(٢).



(١) شرح النووي على مسلم (١٨٧/١٣)

(٢) فتح الباري (٨٧/١)



المبحث الثاني:

الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل
الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن:

أولاً: الوضوء الشرعي:

الوضوء الشرعي من إحدى القربات وأجل الطاعات، به تمحي السيئات وترفع الدرجات، والأحاديث الواردة في فضله وعظيم ثوابه كثيرة وليس هذا المقام مقام تفصيل في هذا ولذا أكتفي بذكر ما ورد عند النوم فقط.

روى البراء بن عازب - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أن رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: "إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ..."^(١).

وفي هذا الحديث أمر النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بالوضوء عند النوم وهو حصول الطهارة ونظافة اليد والفم وإزالة الأوساخ وآثار الطعام من زهومة أو دسومة أو نحو ذلك مما بقي صاحبه من لسع الهوام والدواب والحشرات السامة،

وتجدر الإشارة إلى أن النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قد حدّر من ذلك فقال: " مَنْ نَامَ فِي يَدِهِ غَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ"^(٢).

لذلك فإن من حكمة الوضوء عند النوم مخافة أن يتوفاه الله على غير طهارة، وليكون أصدق لرؤياه وأبعد من تلعب الشيطان به في منامه وترويعه، وليكون إن مات آخر عمله من الدنيا الطهارة وذكر الله، كما أنه يدخل بذلك في ذمة الله وتحصينه فلا

(١) أخرجه البخاري في الوضوء باب فضل من بات على الوضوء (٥٨/١)، الحديث رقم ٢٤٧، ومسلم في

كتاب الذكر والدعاء والاستغفار باب الدعاء عند النوم (٢٣/١٧) ٢٧١٠

(٢) "الغمر" بالتخريك: هو الدَّسَمُ والرُّهُومَةُ مِنَ اللَّحْمِ، كالوَضَرِ مِنَ السَّمَنِ. اهـ من النهاية في غريب

الحديث (٣٨٥/٣) والحديث أخرجه أبو داود وهذا لفظه في الأطعمه باب في غسل اليد من الطعام

(٥/٦٦٠)، ٣٨٥٢، والترمذي في أبواب الأطعمه باب ما جاء في كراهية البيتوتة وفي يده ربح غمر

(٣/٣٥٣)، ١٨٥٩، وابن ماجه في أبواب الأطعمه باب من بات وفي يده ربح غمر (٤/٤٢٣) ٣٢٩٧، كما

أخرجه أحمد (١٦/١٣)، ٧٥٦٩

مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ

يزعجه طوارق الليل، فينام مرتاح البال ويأخذ من النوم كمال الراحة والسكون التي هي أصل حكمة النوم.^(١)

ثانياً: نفض الفراش قبل النوم عليه:

نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه من جملة الآداب التي أرشد إليها النبي - ﷺ -
النائم عند النوم فقد قال النبي - ﷺ -: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ
بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ».^(٢) وفي رواية مسلم ورد الأمر بالتسمية عند
النفض، بقوله: "وَلْيُسِّمِ اللَّهُ"، ودَاخِلَةُ الْإِزَارِ: طَرْفُهُ وَحَاشِيَتُهُ مِنْ دَاخِلِ، وَإِنَّمَا أَمْرُهُ
بِدَاخِلَتِهِ دُونَ خَارِجَتِهِ لِأَنَّ الْمُؤْتَزِرَ يَأْخُذُ إِزَارَهُ بِيَمِينِهِ وَشِمَالَهُ فَيُلْزِقُ مَا بِشِمَالِهِ عَلَى
جَسَدِهِ وَهِيَ دَاخِلَةُ إِزَارِهِ، ثُمَّ يَضَعُ مَا بِيَمِينِهِ فَوْقَ دَاخِلَتِهِ، فَمَتَى عَاجَلَهُ أَمْرٌ وَخَشِيَ
سُقُوطَ إِزَارِهِ أَمْسَكَهُ بِشِمَالِهِ وَدَفَعَ عَنِ نَفْسِهِ بِيَمِينِهِ، فَإِذَا صَارَ إِلَى فِرَاشِهِ فَحَلَّ إِزَارَهُ
فَإِنَّمَا يَحُلُّ بِيَمِينِهِ خَارِجَةَ الْإِزَارِ، وَتَبَقَى الدَّاخِلَةُ مُعَلَّقَةً وَبِهَا يَقَعُ النَّفْضُ؛ لِأَنَّهَا غَيْرُ
مَشْغُولَةٍ بِالْيَدِ^(٣)، والحديث يفيد برواياته المختلفة استحباب نفض الفراش قبل النوم
ثلاث مرات والتسمية عند النفض، واستحباب النفض أيضاً عند الرجوع إلى الفراش
بعد القيام منه.

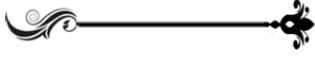
والحكمة من ذلك كما بينها النبي - ﷺ -: " فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ " بمعنى

أن لا يكون على الفراش عقيب أو حية أو غيرها من المؤذيات.

(٢) انظر إكمال المعلم (٢٠٧/٨)

(٢) أخرجه البخاري في الدعوات باب بعد باب التعوذ والقراءة عند المنام (٧٠/٨) ٦٣٢٠، ومسلم في
كتاب الذكر والدعاء والاستغفار باب الدعاء عند النوم (٣٧/١٧) ٢٧١٤.

(٤) النهاية في غريب الحديث (١٠٧/٢)



ثالثاً: النوم على الشق الأيمن:

لقد سبق حديث البراء الذي ورد فيه الأمر بالوضوء عند النوم، وفيه قال عليه الصلاة والسلام: "ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ".

وذكر الحافظ ابن حجر - رَحِمَهُ اللهُ - فوائد النوم على الشق الأيمن، وأنها أسرع إلى الانتباه وأن القلب يتعلق إلى جهة اليمين، فلا يثقل بالنوم، ثم نقل عن ابن الجوزي بأن هذه الهيئة حسب تنصيص الأطباء أنفع للبدن، وينصحون بأن يبدأ بالاضطجاع على الجانب الأيمن ساعة ثم ينقلب إلى الأيسر لأن الأول يسبب في انحدار الطعام، والثاني يساعد في الهضم لاشتمال الكبد على المعدة^(١).

وفي اضطجاعه على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجانب الأيسر، استثقل نوماً، لأنه يكون في دعة، واستراحة، فيثقل نومه، فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقرة، وميله إليه؛ ولهذا استحب الأطباء النوم على الجانب الأيسر، لكمال الراحة وطيب المنام!!

وصاحب الشرع يستحب النوم على الجانب الأيمن، لثلا يثقل نومه، فينام عن قيام الليل؛ فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم.^(٢)

(١) فتح الباري (١١٣/١١).

(٢) الآداب الشرعية (٢٥٢/٣).

العلم التجريبي يؤيد السنة في النوم على الشق الأيمن:

في البداية أود التنبيه على أننا نحن المسلمين نصدق نبينا ونؤمن بما جاء به، سواء صدّق ذلك العلم الحديث أو لم يصدقه، فنحن نؤمن به ونتبعه ونقتدي به، سواء عرفنا الحكمة، أم لم لا.

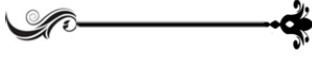
وهذه دراسة أجراها فريق بحثي أمريكي برئاسة الدكتور جمال الدين ابراهيم استاذ علم السموم بكاليفورنيا، ومدير مركز علوم الحياة (لايف ساينس لاب)، حيث قال الدكتور جمال ابراهيم: إن فريقه البحثي استند في تلك الدراسة على نتائج أبحاث سابقة أجريت مؤخراً في بريطانيا على الأطفال، وأشارت إلى أن نوم الأطفال على شقهم الأيمن يساعدهم على النوم الهادئ بسهولة ويمنع حدوث الكوابيس.

وأشار إلى أنه وفريقه البحثي عند تطبيق نتائج الأبحاث البريطانية على البالغين توصل إلى أن القلب يعمل بمجهود أقل إذا كان في الجزء العلوي من الجسم، وهو الوضع الذي يحدث عند النوم على الجانب الأيمن، فيضخ القلب الدم للجزء الذي أسفل منه بسهولة مما يساعد على تهدئة جسم الإنسان والنوم السريع.

وتابع أنه من ناحية أخرى، فإن الإنسان عندما يكون متوتراً فإن الشحنات الكهربائية تتراكم في المخ وعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن عند النوم يتم تفريغ تلك الشحنات الزائدة الضارة الموجودة في المخ.

وفسر ذلك بأن الشقين الأيمن والأيسر من جسم الإنسان غير متماثلين كهرومغناطيسياً، فالشحنات الكهربائية في الجزء الأيمن من الجسم أقل من الجزء الأيسر لوجود القلب، وأن الجزء الأيمن من مخ الإنسان يتحكم في النصف الأيسر من الجسم والعكس صحيح، وبالتالي فإنه عند وضع اليد اليمنى تحت الخد يحدث تفريغ الشحنات الكهربائية من الجزء الأيمن في المخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنات، مما يساعد الإنسان على الاسترخاء بسهولة والنوم بيسر.^(١)

(١) <https://www.alarabiya.net/articles/٢٠١٢٪٢F٠٧٪٢F١٤٪٢F٢٢٦٢٠٥٨>



المبحث الثالث:

الذكر والدعاء عند النوم:

إن الإنسان يحتاج في نومه من يحرسه ويحميه من المؤذيات، سواء كان من أذى الحشرات أو الهوام أو الشيطان والجان، ولاسيما أن النائم يكون غافلاً عن كل ما يدور ويحدث حوله، فإذا ذكر الله عند نومه لم يزل عليه من الله حافظ حتى يصبح فيسلم من جميع الأذى والآفات التي قد تحدث في نومه، ومن هذه الأذكار:

أولاً: الأذكار من القرآن:

إن قراءة القرآن من حيث العموم تحمي صاحبها من الشرور والآفات، والقرآن كله شفاء ورحمة كما قال عز وجل: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ﴾^(١). وهناك آيات خاصة حث النبي - ﷺ - عليها عند النوم وهي:

١- قراءة آية الكرسي:

وهي "الله لا إله إلا هو الحي القيوم... إلخ" عن أبي هريرة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: وَكَلَّمَنِي رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْتُو مِنْ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ وَقُلْتُ وَاللَّهِ لَأُزْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ - ﷺ - قَالَ: إِنِّي مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ وَلي حَاجَةٌ شَدِيدَةٌ قَالَ فَخَلَّيْتُ عَنْهُ فَأُصْبِحْتُ فَقَالَ النَّبِيُّ - ﷺ - «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ الْبَارِحَةَ» قَالَ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ: شَكَا حَاجَةً شَدِيدَةً وَعِيَالاً فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: «أَمَا أَنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُودُ» فَعَرَفْتُ أَنَّهُ سَيَعُودُ لِقَوْلِ رَسُولِ اللَّهِ - ﷺ - «أَنَّهُ سَيَعُودُ فَرَصَدْتُهُ فَجَاءَ يَحْتُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأُزْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ - ﷺ - قَالَ: دَعْنِي فَإِنِّي مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ لَا أَعُودُ فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ فَأُصْبِحْتُ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ : «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ» قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ: شَكَا حَاجَةً شَدِيدَةً وَعِيَالاً فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: «أَمَا أَنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُودُ» فَرَصَدْتُهُ: الثَّلَاثَةَ فَجَاءَ يَحْتُو مِنْ

(١) سورة الإسراء، الآية ٨٢.

﴿ مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ ﴾

الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لِأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ وَهَذَا آخِرُ ثَلَاثِ مَرَّاتٍ إِنَّكَ تَزْعَمُ لَا تَعُودُ
ثُمَّ تَعُودُ قَالَ: دَعْنِي أَعْلِمُكَ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُكَ اللَّهُ بِهَا قُلْتُ: مَا هُوَ قَالَ إِذَا أُوتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ
فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾ حَتَّى تَخْتِمَ الْآيَةَ فَإِنَّكَ لَنْ يَزَالَ
عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرَبَنَّكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ فَأَصْبَحْتُ فَقَالَ لِي
رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - «مَا فَعَلَ إِسِيرُكَ الْبَارِحَةَ» قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ: زَعَمَ أَنَّهُ يُعَلِّمُنِي كَلِمَاتٍ
يَنْفَعُنِي اللَّهُ بِهَا فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ قَالَ: مَا هِيَ قُلْتُ: قَالَ لِي: إِذَا أُوتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ
الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾ وَقَالَ لِي: لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ
مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرَبَنَّكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ وَكَانُوا أَحْرَصَ شَيْءٍ عَلَى الْخَيْرِ فَقَالَ النَّبِيُّ -
ﷺ - «أَمَّا أَنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطَبُ مُنْذُ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ
قَالَ لَا قَالَ ذَلِكَ شَيْطَانٌ» (١).

فهذا فيه بيان لفضل هذه الآية وعظم نفعها وشدة تأثيرها في التحرز من
الشیطان والوقاية من شره وأن قارئها محفوظ ومأمون من الشيطان حتى يصبح.

٢- قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة كل ليلة:

وهي: ﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ﴾ إلى قوله: ﴿فَأَنْصَرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾
ولهايتين الآيتين تأثير كبير في حفظ الإنسان من البلاء، فقد ذكر النبي - ﷺ - أن من
قرأهما في ليلة "كفتاه" (٢).

(١) الحديث أورده البخاري في كتاب الوكالة باب إذا وكل رجلاً فترك الوكيل شيئاً فأجازته الموكل، قال
البخاري: وقال عثمان بن الهيثم... (١٠١/٣)، الحديث رقم ٢٣١١، هكذا أورده البخاري في صحيحه
ولم يصرح بسماعه إياه من عثمان بن الهيثم، لكن الحديث وصله النسائي في عمل اليوم والليلة
ذَكَرُ مَا يَكُوبُ الْعَفْرِيَّتِ وَيُطْفِئُ شُعْلَتَهُ فَقَالَ "أَخْبَرَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ يَعْقُوبَ، قَالَ: حَدَّثَنَا عُمَانُ بْنُ
الْهَيْثَمِ... " الحديث، وذلك في السنن الكبرى (٣٥١/٩) ١٠٧٢٩، هذا وقد بين الحافظ أنه متصل
مسند وذلك في كتابه تغليق التعليق (٢٩٥/٣)

(٢) أخرجه البخاري في فضائل القرآن باب فضل سورة البقرة (١٨٨/٦)، الحديث رقم ٥٠٠٨، و مسلم

وقوله "كفتاه" أي أجزاء عنه من قيام الليل بالقرآن، وقيل أجزاء عنه قراءة القرآن مطلقاً، سواء كان داخل الصلاة أم خارجها، وقيل معناه: أجزاءه فيما يتعلق بالاعتقاد لما اشتملتا عليه من الإيمان والأعمال إجمالاً، وقيل: معناه كفتاه كل سوء، وقيل: كفتاه شر الشيطان، وقيل: دفعنا عنه شر الإنس والجن، وقيل: معناه كفتاه ما حصل له بسببهما من الثواب عن طلب شيء آخر، وكأنهما اختصتا بذلك لما تضمنتاه من الثناء على الصحابة بجميل انقيادهم إلى الله وابتهاهم ورجوعهم إليه وما حصل لهم من الإجابة إلى مطلوبهم^(١)

٣- قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين:

عَنْ عَائِشَةَ: أَنَّ النَّبِيَّ -ﷺ- «كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ، جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»^(٢).

فهذا حصن حصين وحرز عظيم للإنسان بإذن الله أن يمسه في نومه مكروه أو يصيبه شر أو أذى أو يصيبه شيء من الهوام المؤذية أو الحشرات القاتلة.

ثانياً: الأدعية النبوية الخاصة عند النوم:

هناك بعض الأدعية والأذكار وردت عن النبي -ﷺ- بأنه كان يدعو بها عند النوم، منها ما يلي: «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

في كتاب صلاة المسافرين وقصرها (٥٥٤/١)، الحديث رقم ٨٠٥.

(٢) جمع هذه الأقوال كلها الحافظ في الفتح فرحمه الله رحمة واسعة (٥٦/٩).

(٢) أخرجه البخاري في فضائل القرآن باب فضل المعوذتين (١٩٠/٦)، الحديث رقم: ٥٠١٧.

﴿ مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصِرِ ﴾

بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ،
أَقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَعْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ» (١).

- عن أنسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ -، كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي" (٢).

تدل هذه الأذكار والأدعية على أن المسلم إذا دعا بها ربه عند نومه فإنه يدخل في
حصن الله ودمته فيسلم من جميع الشرور والآفات.

٤- دعاء الفزع في النوم:

الفزع عند بداية النوم يُقصد به الشعور بخوف أو اهتزاز شديد يوقظ الشخص
من نومه ليجد نفسه يُعاني من التوتر والارتجاف وزيادة نبضات القلب والتعرق
والتنفس السريع، وهذه الحالة لا تحتاج إلى علاج طبي كما ذكر ذلك الأطباء إلا إذا
تكررت بشكل مبالغ فيه. (٣)

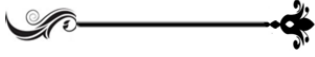
وهنا يأتي دور السنة النبوية التي ما تركت خيراً إلا وأمرتنا به، وما علمت شراً إلا
ونهتنا عنه. يقول أبو ذر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: " تَرَكْنَا رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ -، وَمَا طَائِرٌ يُقَلِّبُ جَنَاحَيْهِ فِي
الْهَوَاءِ، إِلَّا وَهُوَ يُدَكِّرُنَا مِنْهُ عَلِمًا "، ففي مثل هذه الحالة أرشد النبي - ﷺ - النائم إلى
دعاء عظيم يقوله ليذهب عنه الخوف والفزع، فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن

(١) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والاستغفار بَابُ مَا يَقُولُ عِنْدَ النَّوْمِ وَأَخَذِ الْمَضْجَعِ
(٢٠٨٤/٤)، الحديث رقم: ٢٧١٣.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والاستغفار بَابُ مَا يَقُولُ عِنْدَ النَّوْمِ وَأَخَذِ الْمَضْجَعِ (٢٠٨٥/٤)،
الحديث رقم: ٢٧١٥.

(٣) <https://www.webteb.com/articles>

(٤) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير (١٥٥/٢) وقال الهيثمي في المجمع (٢٦٥/٧): "رجاله رجال الصحيح
غير مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ يَزِيدَ الْمُقْرِيُّ وهو ثقة".



جده، أن رسول الله - ﷺ - كان يُعَلِّمُهُمْ مِنَ الْفَرَجِ كَلِمَاتٍ: "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَةِ،
من غضبه وشرِّ عبادِه، ومن همَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ" ^(١).



(١) أخرجه أبو داوود في الطب باب كيف الرقي (٥٨٥/١)، الحديث رقم: ٣٨٩٣، والترمذي في أبواب الدعوات باب رقم ٩٤، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب (٤٢٩/٥)، الحديث رقم: ٣٥٢٨.

المبحث الرابع:

عدم النوم في بعض الهيئات والأمكنة الخاصة والأوقات:

هناك بعض الأوقات، والهيئات، والأمكنة الخاصة يفضل عدم النوم فيها، لما يترتب عليها من الآثار السلبية والمضار الصحية، ولما في النوم فيها فوات الفوائد التي قد يحصل عليها الانسان إذا اجتنب النوم فيها.

أولاً: الهيئات المكروهة في النوم:

١- النوم على البطن:

إن النوم على البطن مكروه فعن أبي هريرة، قَالَ: رَأَى رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ: «إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ»^(١).

والحديث يدل على كراهة هذه الهيئة من النوم. وهذا النوم مضر بالصحة، قال أبقراط (Hippocrates): وأما نوم المريض على بطنه من غير أن يكون في عادته في صحته جرت بذلك، يدل على اختلاط عقل، وعلى ألم في نواحي البطن، قال الشراح لكتابه: لأنه خالف العادة الجيدة إلى هيئة رديئة من غير سبب ظاهر ولا باطن^(٢).

(١) أخرجه الترمذي في الأدب بابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ الْإِضْطِجَاعِ عَلَى الْبَطْنِ، وقال الترمذي: وفي الباب عن طهفة، وابن عمر، وروى يحيى بن أبي كثير، هذا الحديث عن أبي سلمة، عن يعيش بن طهفة، عن أبيه، ويقال: طخفة، والصحيح طهفة (٣٩٤/٤)، الحديث رقم: ٢٧٦٨، وأحمد (٤٠٩/١٣)، الحديث رقم: ٨٠٤١. والحاكم (٣٠٢/٤)، الحديث رقم: ٧٧٠٩، وأما حديث طخفة فقد أخرجه البخاري في الأدب المفرد باب الضجعة على وجهه عن ابن طخفة الغفاري أن أباه أخبره أنه كان من أصحاب الصُّفَّةِ قَالَ: بَيْنَمَا أَنَا نَائِمٌ فِي الْمَسْجِدِ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ أَتَانِي آتٍ وَأَنَا نَائِمٌ عَلَى بَطْنِي فَحَرَّكَنِي بِرِجْلِهِ فَقَالَ: (فَمُ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللَّهُ) فَفَرَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا النَّبِيُّ ﷺ قَائِمٌ عَلَى رَأْسِي. ص ٦٧١ حديث رقم (١١٨٧) وأخرجه أبو داود في أبواب النوم باب في الرجل يبتطخ على بطنه (٣٨٢/٧) ٥٠٤، وحديث طخفة أو طهفة ضعفه كثير من العلماء للاضطراب في اسمه واسم ابنه، ولكنه ربما يتقوى بشواهد. انظر الاستيعاب (٧٧٤/٢) وتهذيب الكمال للمزي (٣٧٥/١٣)

(٢) الطب النبوي، ص ١٧٤.

ويقول الأطباء في مضار هذه الهيئة من النوم، بحيث أن النائم يشعر بعد مدة بضيق في التنفس، لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير، كما أن هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية، كما أن الأزمة التنفسية الناجمة تتعب القلب والدماغ. وقد لاحظ الباحثون، ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم؛ نسبة إلى الأطفال الذين ينامون على أحد الجانبين. وجاءت دراسة بريطانية مشابهة تؤكد ارتفاع نسبة الموت المفاجئ عند الأطفال الذين ينامون على بطونهم^(١).

٢- الاستلقاء على الظهر ووضع إحدى الرجلين على الأخرى:

عَنْ جَابِرٍ، " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - نَبَى عَنِ اشْتِمَالِ الصَّمَاءِ، وَالِاخْتِيَاءِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، وَأَنْ يَرْفَعَ الرَّجُلُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى وَهُوَ مُسْتَلْقٍ عَلَى ظَهْرِهِ " (٢)

أما اشتمال الصماء فهو: أن يشتمل بالثوب ويلفه على جسده لا يرفع منه جانباً فلا يبقى ما يخرج منه يده، ولذلك سميت صماء لأنه سد المنافذ كلها كالصخرة الصماء التي ليس فيها خرق ولا صدع، وقيل هو أن يشتمل بثوب ليس عليه غيره ثم يرفعه من أحد جانبيه فيضعه على أحد منكبيه، قال العلماء: يكره الاشتمال المذكور لثلاث تعرض له حاجة من دفع بعض الهوام ونحوها، أو غير ذلك فيتعذر عليه دفع الضرر بيديه، وقيل: يحرم الاشتمال المذكور إن انكشف به بعض العورة وإلا فيكره.

وأما الاحتباء بالمد فهو أن يقعد الإنسان على أليتيه وينصب ساقيه ويحتوي عليهما بثوب أو نحوه أو بيده وهذه القعدة يقال لها "الحبوة" بضم الحاء وكسرهما، وكان

(١) المجلة الطبية العربية، العدد (١٩٦)، عام ١٩٩٣م، الموضوع: "أوضاع النوم الخاطئة". انظر أيضاً: روائع الطب النبوي، د. نزار الداكر (نشر على الموقع الإلكتروني: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية www.55a.net)

(٢) أخرجه مسلم في اللباس والزينة باب في منع الاستلقاء على الظهر ووضع إحدى الرجلين على الأخرى ٢٠٩٩(١٦٦١/٣)

بِحَلَّةِ كَلِمَةِ النَّبَاتِ الْإِزْهِيَّةِ بِطَيْبِنَا الْأَقْصَرِ

هذا الاحتباء عادة للعرب في مجالسهم فإن انكشف معه شيء من عورته فهو حرام والله أعلم. (١)

ثم يأتي الاستلقاء على الظهر والذي أوردنا الحديث من أجله فنقول: إن النهي عن الاستلقاء على الظهر مع رفع إحدى رجليه على الأخرى إنما هو حيث تظهر عورته وتنكشف، وليس الأمر على عمومته، لأن النبي - ﷺ - فعل ذلك، فعَنْ عَبْدِ بْنِ تَمِيمٍ، عَنْ عَمِّهِ: "أَنَّه رَأَى رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - مُسْتَلْقِيًا فِي الْمَسْجِدِ، وَاضِعًا إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى". (٢)

ومثل هذا يجب أن يُبين لأن ظاهره التعارض، فيحمل النهي على حالة تبدو فيها العورة، وفعله - ﷺ - على حالة كان مستتراً فيها.

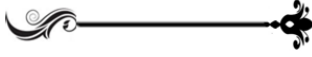
قال القاضي عياض: وقد أدخل مالك في الموطأ^٣ حديث استلقائه - ﷺ - في المسجد، واضعاً إحدى رجليه على الأخرى، قال بعض أصحابنا: وإنما قصد بإدخاله الرد على من كرهه من فقهاء الأمصار، وفي الحديث جواز الاستلقاء للراحة وللنوم في المسجد، ويحتمل أن فعل النبي هذا بغير محضر جماعة وعند خلائه، أو لضرورة وإعياء ناله وطلب راحة؛ وإلا فقد علم أن جلوسه - عليه السلام - كان في المجامع على خلاف ذلك من التربع والاحتباء، وهو كان أكثر جلوسه بالقرفصاء والإقعاء، وشبهها من جلسات الوقار. (٤)

(١) انظر شرح النووي على مسلم (٧٦/١٤).

(٢) أخرجه مسلم في اللباس والزينة باب في إباحة الاستلقاء، ووضع إحدى الرجلين على الأخرى (١٦٦٢/٣). ٢١٠٠.

(٣) أخرجه مالك في كتاب قصر الصلاة في السفر، باب جامع الصلاة (١٧٢/١).

(٤) إكمال المعلم (٦٢٠/٦).



ثانياً: كراهية النوم في أمكنة مخصوصة:

١- كراهية النوم على سطح غير محجّر:

إن النائم في حال نومه يفقد الإدراك بما يحيط به، لذا ينبغي أن يحتاط في النوم، وأن لا ينام على سطح غير محجّر يعني غير محاط بجدار، مما يحفظ النائم من السقوط والهلاك فيما لو قام من نومه وسار، والنوم ما يزال غالباً عليه.

ولقد قال رسولُ الله - ﷺ -: "مَنْ بَاتَ عَلَى ظَهْرِ بَيْتٍ لَيْسَ لَهُ حِجَارٌ (١) فَقَدْ

بَرِئَتْ مِنْهُ الذَّمَّةُ" (٢)، "وبات" أي نام على سطح ليس له حجار، فإنه غير محفوظ بحفظ الله عز وجل، لأنه قصر في الأخذ بالأسباب، وبذلك لم يمنع الضرر عن نفسه. من أجل ذلك فإنه يجب على كل إنسان أن يأخذ بالأسباب، فإن من تخلف عن الأخذ بالأسباب فتعرض للضرر فقد برئت منه الذمة.

٢- كراهية النوم بين الظل والشمس:

إن التوازن بين أعضاء الجسد من أهم العوامل على صحته، وقد روي عن أبي هريرة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أنه قال: قال أبو القاسم - ﷺ -: "إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ - وَقَالَ مَخْلَدٌ: فِي الْفِيءِ - فَقَلَّصَ عَنْهُ الظِّلَّ، وَصَارَ بَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ، وَبَعْضُهُ فِي الظِّلِّ فليَقُمْ" (٣).

(١) الْحِجَارُ جَمْعُ حِجْرٍ بِالْكَسْرِ وَهُوَ الْحَائِطُ، أَوْ مِنَ الْحُجْرَةِ وَهِيَ حَظِيرَةُ الْإِبِلِ، أَوْ حُجْرَةُ الدَّارِ: أَيِ إِنَّهُ يَحْجُرُ الْإِنْسَانَ النَّائِمَ وَيَمْنَعُهُ عَنِ الْوُقُوعِ وَالسَّقُوطِ. وَيُرْوَى حِجَابٌ بِالْبَاءِ، وَهُوَ كُلُّ مَانِعٍ عَنِ السَّقُوطِ. اهـ من النهاية (٣٤٢٠).

(٢) أخرجه أبو داود في أبواب النوم باب في النوم على سطح غير محجّر (٣٨٣/٧) حديث رقم ٥٠٤١، وأحمد (٣٥١/٣٤)، الحديث رقم: ٢٠٧٤٨.

(٣) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب باب في الجلوس بين الظل والشمس (١٩٥/٧) ٤٨٢١، وإسناد هذا الحديث ضعيف، لجهالة الراوي عن أبي هريرة، فقد قال محمد بن المنكدر: حدثني من سمع أبا هريرة، لكن للحديث شاهد من حديث بريدة بن الحبيب أن النبي - ﷺ - "نَهَى أَنْ يُفْعَدَ بَيْنَ الظِّلِّ وَالشَّمْسِ" أخرجه ابن ماجه في الأدب باب الجلوس بين الظل والشمس (٦٦٨/٤) ٣٧٢٢، ولهذا قال

بِحَوْلَةِ كَلْبَةِ النَّبَاتِ الْهَرِيرَةِ بِطَيْبِنَا الْأَقْصَرِ

قال ابن مفلح: وَيُكْرَهُ الْجُلُوسُ بَيْنَ الشَّمْسِ وَالظَّلِّ قَالَ ابْنُ مَنْصُورٍ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ يُكْرَهُ الْجُلُوسُ بَيْنَ الظِّلِّ، وَالشَّمْسِ قَالَ هَذَا مَكْرُوهٌ أَلَيْسَ قَدْ نُهِيَ عَنْ ذَا قَالَ إِسْحَاقُ بْنُ رَاهُونَ: صَحَّ النَّهْيُ فِيهِ عَنِ النَّبِيِّ - ﷺ -، ثُمَّ قَالَ بَعْدَ إِيرَادِهِ لِلْأَحَادِيثِ: وَفِي هَذِهِ الْأَخْبَارِ اخْتِيَارُ الظِّلِّ، وَالْفَيْءُ فَلَا يُكْتَبُ الْجُلُوسُ فِي الشَّمْسِ وَلَا يَنَامُ فِيهَا كَمَا قِيلَ يُثِيرُ الدَّاءَ الدَّفِينِ وَلَا بَيْنَهُمَا، وَيُحْمَلُ الْمَرْوِيُّ عَنِ عُمَرَ عَلَى الْحَاجَةِ لِذَفْعِ بَرْدٍ أَوْ غَيْرِهِ قَالَ جَالِينُوسُ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ شُرْبِ الخَمْرِ أَوْ السَّهَرِ أَوْ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ الْحَارَّةِ وَقَعَّ فِي الْبُرْسَامِ سَرِيعًا، وَالْبُرْسَامُ وَرَمٌ حَارٌّ فِي الدِّمَاغِ.

تنبيه:

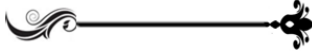
قال المناوي: فَإِنْ قُلْتَ: هَذَا يَنَافِيهِ خَبَرُ الْبِيهَقِيِّ عَنِ أَبِي هَرِيرَةَ قَالَ: "رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - - قَاعِدًا فِي فِنَاءِ الْكَعْبَةِ، بَعْضُهُ فِي الظِّلِّ وَبَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ، وَاضِعًا إِحْدَى يَدَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى". (١)

قلت: محل النهي المداومة عليه واتخاذها عادة بحيث يؤثر في البدن تأثيرا يتولد منه المحذور المذكور، أما وقوع ذلك مرة على سبيل الاتفاق فغير ضار، على أنه ليس فيه أنه رآه كذلك ولم يتحول، وبهذا التقرير انكشف أنه لا اتجاه لما أبداه الذهبي كمتبوعه في معنى الحديث أنه من قبيل استعمال العدل في البدن كالنهي عن المشي في نعل واحدة. (٢)

البهقي بعد تخريجه لحديث أبي هريرة السابق: وفي رواية أبي المنيب العتكي عن عبد الله بن بريدة عن أبيه مرفوعاً في النهي عن ذلك، وهذا يحتمل أن يكون أراد كَيْلاً يَتَأَدَّى بِحَرَارَةِ الشَّمْسِ. اهـ من السنن (٤١٢/٦)

(١) أخرجه البهقي في كتاب الجمعة باب ما جاء في الجلوس بين الشمس والظل (٤١٣/٦) ٥٩٨٨

(٢) فيض القدير (٤٢٥/١) ٨١٠



قال الحافظ: كُلُّ شَيْءٍ يَتَأَذَى بِهِ الْإِنْسَانُ وَلَوْ مَالًا مِمَّا لَمْ يَرِدْ بِمَشْرُوعِيَّتِهِ كِتَابٌ
أَوْ سُنَّةٌ كَالْمُسْبِي حَافِيًا وَالْجُلُوسِ فِي الشَّمْسِ لَيْسَ هُوَ مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ. (١)

ثالثاً: كراهية النوم في أوقات مخصوصة:

١- كراهية السمر بعد العشاء إلا لحاجة:

السمر بفتح الميم من المسامرة وهو الحديث بالليل، وأصله من لون ضوء القمر
لأنهم كانوا يتحدثون فيه (٢).

قال الحافظ: والمراد بالسمر في الترجمة ما يكون في أمر مباح لأن المحرم لا
اختصاص لكراهته بما بعد صلاة العشاء بل هو حرام في الأوقات كلها (٣).

وكان من هديه - ﷺ - النوم بعد صلاة العشاء مباشرة إلا لضرورة كمدارسة علم
أو مجالسة ضيف ونحوها.

أخرج البخاري عَنْ أَبِي بَرزَةَ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - «كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ،
وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» (٤).

وكراهة الحديث بعد العشاء فلما يؤدي إلى السهر ومخافة غلبة النوم؛ لذلك
آخر الليل، وفوت صلاة الصبح في الجماعة أو في وقتها، أو النوم عن قيام الليل وذكر
الله فيه؛ ولأن الحديث والسهر بالليل يوجب الكسل بالنهار عما تجب الحقوق فيه من
الطاعات ومصالح الدنيا والدين، وقد جعل (٥).

(١) فتح الباري (١١/٥٩٠)

(٢) النهاية في غريب الحديث والأثر (٢/٤٠٠)

(٣) فتح الباري (٢/٧٣)

(٤) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة باب ما يكره من النوم قبل العشاء (١/١١٨)، الحديث
رقم: ٥٦٨. ومسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب استحباب التكبير بالصبح في أول...

(١/٤٤٧)، ٦٤٧

(٥) إكمال المعلم (٢/٦١٢).

مَجَلَّةُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الْإِهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ

ويقول ابن القيم رَحْمَةُ اللَّهِ: 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 أدم حشوه ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحياناً^(١).

١- كراهية النوم بعد صلاة الصبح:

وقت الصبح وقت مبارك فيه تقسم الأرزاق، فمن ضيع هذا الوقت في النوم فقد يحرم من الرزق إضافة إلى ما فيه من المضار الصحية، وقد قال جابر بن سمرة يحكي عن النبي - ﷺ - "كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مُصَلَاةِ الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ الصُّبْحُ أَوْ الْغَدَاةَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، فَإِذَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ قَامَ".^(٢)

ففي هذا الحديث بيان للوقت المبارك وهو وقت الصبح، فكما أن هذا الوقت وقت مبارك فضياع هذا الوقت في النوم له مفسد صحية ومعيشية.

ونوم الصبحة يمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو وقت قسمة الأرزاق، فنومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جداً بالبدن، لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسراً وعباً وضعفاً،

(١) ابن القيم: الطب النبوي، ص ١٧٢.

(٢) أخرجه مسلم في المساجد ومواضع الصلاة فيها باب فضل الجلوس في مصلاه بعد الصبح، وفضل

المساجد (٤٦٣/١) ٦٧٠.

وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدواء.

الحكمة في النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً:

إن الإنسان إذا أطال السمر في الليل فسيعجز عن القيام لأداء صلاة الفجر، وإذا قام مع طول السهر لن يستطيع أن يحسن صلاته لإجهاده ومشقته بسبب سمره، لكنه لو نام مبكراً استيقظ مبكراً وأصبح طيب النفس نشيطاً قوياً، وأدى بقية يومه في قوة وحيوية ونشاط، كما أن عدم إشباع النوم يسبب بأمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه.

من أجل ذلك وغيره قال النبي - ﷺ - "اللهم بارك لأمتي في بكورها".^(١)

قال الحافظ: "وإنما خص البكور بالبركة لكونه وقت النشاط، وحديث بورك لأمتي في بكورها أخرجه أصحاب السنن وصححه بن حبان من حديث صخر الغامدي بالغين المعجمة وقد اعتنى بعض الحفاظ بجمع طرقه فبلغ عدد من جاء عنه من الصحابة نحو العشرين نفساً".^٢ وتجدر الإشارة إلى أن هناك فكرة سائدة بين العلماء هي أن للنوم وظيفة ملموسة وشفافية للدماغ، بل فيه راحة للجسم كله. وأكد الأطباء أن أهناً نوم هو ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، ويقول باحثون إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يبرئ الشخص لنوم

(١) أخرجه أبو داود في الجهاد باب في الابتكار في السفر (٢٤٧/٤) ٢٦٠٥، والترمذي في أبواب البيوع باب ما جاء في التبكير بالتجارة، وقال الترمذي: وفي الباب عن علي، وابن مسعود، وبريدة، وأنس، وابن عمر، وابن عباس، وجابر،

وحديث صخر الغامدي حديث حسن، ولا نعرف لصخر الغامدي عن النبي - ﷺ - غير هذا الحديث. وقد روى سفيان الثوري، عن شعبة، عن يعلى بن عطاء هذا الحديث (٥٠٨/٢) ١٢١٢، وأخرجه النسائي في الكبرى كتاب السير باب الوقت الذي يستحب فيه توجيه السرية (١٢٠/٨) ٨٧٨٢. ابن ماجة في أبواب التجارات باب في الابتكار في السفر (٣٤٦/٣) ٢٢٣٦

(٢) فتح الباري (١١٤/٦)

﴿مجلة كائنة النباتات الإزهرية بطيننا الأقصر﴾

جيد في الليلة التالية، ويؤكد هؤلاء أنك إن كنت تريد أن تنام بسرعة حين تغلد إلى النوم فانهض باكراً في الصباح، وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم، وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطاً طوال النهار^(١).

٢- النوم في الظلام مفيد للصحة:

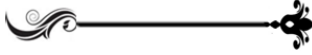
إن الله سبحانه وتعالى جعل نوم الليل سكناً وراحة، فالنائم يستطيع أن يأخذ حظه من النوم بكل هدوء وطمأنينة بعيداً عن ضوضاء النهار، لذا فهو مهم ومفيد للصحة. وهذا ما أثبتته الطب الحديث حيث أكد باحثون من جامعة أريزونا الأمريكية في بحث علمي نشر في مجلة (Science) عام ٢٠٠٢م أن النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسن نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة. وذكر الباحثون أن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً وقائياً ضد الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستاتا.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين - الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية - قد يتعطل مع وجود الضوء في غرفة النوم. ويرى الباحثون أن هذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله تعالى تساعد في الاستفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان. وكما ينشط الليل المظلم إفراز هرمونات معينة في الجسم، فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوي جهاز المناعة، وتقي الجسم من عدد من الأمراض^(٢).

وهذا هو الوقت المتعين للنوم في الهدي النبوي، ولكن في العصر الحديث صار الأمر منعكساً تماماً حيث يقضي الناس الليل في سمر طويل على أضواء متألثة وأصوات صاخبة وأمام التليفزيونات، ثم ينامون قبيل الفجر، فهم بذلك يفوتون صلاة الفجر ووقت الفجر المبارك الذي هو وقت قسمة الأرزاق.

(١) أحمد جاد: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية (٢/٣١-٣٢)، الناشر: دار الغد الجديد، القاهرة، ٢٠٠٩م.

(٢) موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، الناشر: دار القلم، دمشق.



المبحث الخامس: الأخذ بسنة القيلولة

القيلولة هي الاستراحة في نصف النهار، ولا يشترط أن يكون معها نوم.

قال الفيومي في المصباح المنير: قَالَ يَقِيلُ قَيْلًا وَقَيْلُولَةً نَامَ نِصْفَ النَّهَارِ وَالْقَائِلَةُ وَقْتُ الْقَيْلُولَةِ وَقَدْ تَطَلَّقَ عَلَى الْقَيْلُولَةِ.^(١)

هذا وقد اختلفت عبارات الفقهاء في تحديد وقت نصف النهار المقصود بالقيلولة، فذهب بعضهم إلى أنها قبل الزوال وذهب بعضهم إلى أنها بعده، والذي يُرجح أن القيلولة هي الراحة بعد الزوال -يعني بعد الظهر- ما رواه البخاري ومسلم عن سهل بن سعد - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قال: "والذي يُرجح أن القيلولة هي الراحة بعد الزوال -يعني بعد الظهر- ما رواه البخاري ومسلم عن سهل بن سعد - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قال: «مَا كُنَّا نَقِيلُ، وَلَا نَتَغَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ»، زَادَ ابْنُ حُجْرٍ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -.^(٢)

والقيلولة مستحبة كما قال جمهور العلماء، وقد روي في ذلك حديث مرفوع وهو: "قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ"^(٣)، ويقويه ما جاء عن عمر في الأدب المفرد عن السائب بن يزيد قال: "كَانَ عُمَرُ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - يَمُرُّ بِنَا نِصْفَ النَّهَارِ أَوْ قَرِيبًا مِنْهُ فَيَقُولُ: قُومُوا فَاقِيلُوا فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ"^(٤)

(١) المصباح المنير (٢/٥٢١)

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة باب قول الله تعالى "فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله" (١٣/٢) ٩٣٩، ومسلم وهذا لفظه في كتاب الجمعة باب صلاة الجمعة حين تزول الشمس (٢/٥٨٨) ٨٥٩

(٣) هذا الحديث حكم عليه الحافظ الذهبي بالنكارة في كتابه تاريخ الإسلام (٤/٩٣)

(٤) أخرجه البخاري في الأدب المفرد في باب (القائلة)

كما ثبت استحباب هذه النومة عن بعض الصحابة كعمر وابن مسعود وأنس وغيرهم - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ - أجمعين^(١).

والعمل على هذه السنة لها فوائد لأن المرء إذا استمر في عمله منذ الصباح إلى المساء بدون راحة أو نوم قليل، فسيتعب ويكون أقل نشاطاً وحيوية خاصة في النصف الأخير من اليوم، أما الأخذ بهذه السنة يعين الإنسان على أن يستأنف عمله وعباداته وكل ما هو مطلوب منه من واجبات في بقية اليوم بكل جد ونشاط.

العلم التجريبي يكتشف فوائد القيلولة:

أثبتت الدراسات العلمية بأن نومة نصف النهار ما بين عشر إلى أربعين دقيقة تعطي الجسم راحة كافية، وتقلل من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم بسبب النشاط البدني والذهني الذي أفرغه الإنسان في بداية النهار.

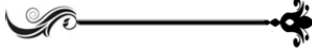
وثبت طبيياً أن القيلولة تفيد على المدى البعيد في حفظ المذكرات والمعلومات، وهو ما يستدعي الاهتمام بفوائد القيلولة خاصة في مجال التعليم وفق الدراسة التي أجريت على مجموعة من الطلاب، ونشرت في مجلة (Sleep research society) عام ٢٠١٩ م.^(٢)

كما أكد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الإفراط قد يؤثر على نمط النوم العادي في الليل.

ونظراً لأهمية هذه النومة وفوائدها الصحية بدأ الأطباء الغربيون يوصون بالقيلولة ما بين عشرة إلى أربعين دقيقة^(١)، والبعض ينصح بألا تزيد عن عشرين دقيقة إلا لحاجة كالمريض وكبار السن،

(١) البخاري: الأدب المفرد. انظر: الألباني، صحيح الأدب المفرد، ص ٣٤٥، الناشر: مؤسسة الريان، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٢١ هـ.

(٢) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6335868/>، وكنت أيام الطلب إذا حفظت وردني من القرآن فيني أحاول النوم بالنهار، فأقوم وكأن اللوح قد نقش في ذاكرتي.



خاتمة البحث:

إن الإسلام قد اهتم اهتمامًا بالغًا بصحة الإنسان، ولقد أرشد النبي -ﷺ- النائم إلى آداب كريمة وخصائل حميدة عند النوم والاستيقاظ، وهذه الآداب وإن كانت لها فوائد دينية وأخروية لأنها سنة، فلها فوائد صحية جمّة، منها حفظ النائم من شر طوارق الليل والنهار، وملخص هذه الآداب كما يلي:

١. إطفاء النيران، وإغلاق الأبواب وتغطية الإناء قبل النوم: ومن فوائد هذه التوجيهات حفظ الإنسان من الشيطان، وحفظ البيت والأواني من البهائم والحشرات الضارة.
٢. الوضوء عند النوم: من فوائد الوضوء عند النوم، حصول الطهارة ونظافة اليد والضم وإزالة الأوساخ وآثار الطعام من زهومة أو دسومة أو نحو ذلك مما يقي صاحبه من لسع الهواء والدواب والحشرات السامة.
٣. نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه: من حكمة نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، الحماية من المؤذيات من عقرب أو حية أو غيرها التي قد تكون على الفراش.
٤. النوم على الشق الأيمن: من فوائد النوم على هذه الهيئة أنها أنفع للبدن، لذا ينصح الأطباء بأن يبدأ الإنسان بالاضطجاع على الجانب الأيمن ساعة ثم ينقلب إلى الأيسر لأن الأول يسبب في انحدار الطعام، والثاني يساعد في الهضم لاشتغال الكبد على المعدة.
٥. الذكر والدعاء عند النوم: من حكمة ذكر الله عند النوم أنه لم يزل على النائم من الله حافظ حتى يصبح فيسلم من جميع الأذى والآفات التي قد تحدث في نومه.

(١) حسن شمسي باشا: موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، ص ١٨-١٩.

﴿ مَجْلَدُ كَلِمَاتِ النَّبَاتِ الزَّهْرِيَّةِ بِطَبِيبِنَا الْأَقْصَرِ ﴾

٦. عدم النوم في بعض الأوقات والهيئات والأمكنة الخاصة: هناك بعض الأوقات، والهيئات، والأمكنة الخاصة يفضل عدم النوم فيها، لما يترتب عليها من المضار الصحية، ومن تفويت للفوائد التي قد يحصل عليها المرء إذا اجتنب النوم فيها.

٧. استحباب التبكير في النوم والاستيقاظ: من فوائد التبكير في النوم والاستيقاظ حصول النشاط والحيوية وإشباع النوم لأن عدم إشباع النوم يسبب أمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه.

هذا وقد حاولت إبراز هذه النقاط بشكل واضح، واستدللت بأكثر من خمس وعشرين نصًّا من نصوص الكتاب والسنة، كما استفدت أكثر من ثلاثين مصدرًا من المصادر العلمية. فإن كان فيه من صواب فمن الله المنان، وإن كان فيه من خطأ فمني ومن الشيطان، والله أسأل أن يعفو عني إنه ولي ذلك والقادر عليه، وصلِّ اللهم على سيدنا محمد وآله وأصحابه.



المصادر

١. الآداب الشرعية والمنح المرعية: لمحمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، أبو عبد الله، شمس الدين المقدسي الراميني ثم الصالحي الحنبلي (ت ٧٦٣هـ) الناشر: عالم الكتب
٢. إكمال المعلم بقوائد مسلم للقاضي عياض بن موسى اليحصبي المتوفى (٥٤٤هـ) المحقق: الدكتور يحيى إسماعيل - دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م
٣. تاريخ الإسلام ووفيات المشاهير والأعلام للحافظ الذهبي (ت ٧٤٨هـ) حققه وضبطه نصح وعلق عليه: د بشار عواد معروف، الناشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت - الطبعة: الأولى، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م
٤. التحرير والتنوير «تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (المتوفى: ١٣٩٣هـ) الناشر: الدار التونسية للنشر - تونس - سنة النشر: ١٩٨٤هـ
٥. تغليق التعليق على صحيح البخاري لابن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ) المحقق: سعيد عبد الرحمن موسى القزقي، الناشر: المكتب الإسلامي، دار عمار - بيروت، عمان - الأردن، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥
٦. تهذيب اللغة للأزهري الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م.
٧. التوفيق على مهمات التعاريف للمناوي، الناشر: عالم الكتب، ٣٨ عبد الخالق ثروت، القاهرة، الطبعة الثانية، ١٩٩٠م.
٨. الجامع الكبير (سنن الترمذي) لأبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت ٢٧٩هـ)
٩. حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: بشار عواد معروف، الناشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت - الطبعة: الأولى، ١٩٩٦م
١٠. الجامع لأحكام القرآن لأبي عبد الله، محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش - الناشر: دار الكتب المصرية - القاهرة، الطبعة: الثانية، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤م

مجلة كائنة النباتات الإزهرية بطينة الأقطر

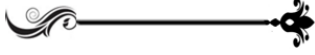
١١. - رؤية الطب الإسلامي للدكتور نزار الدكر، مؤسسة إيجاز العلم في القرآن والسنة
١٢. - سنن ابن ماجه لأبي عبد الله محمد بن يزيد بن ماجه القزويني (٢٠٩ - ٢٧٣ هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون - دار الرسالة العالمية - الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ
١٣. - سنن أبي داود لأبي داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني (٢٠٢ - ٢٧٥ هـ)، تحقيق شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي، الناشر: دار الرسالة العالمية - الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م
١٤. - السنن الكبرى لأبي بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي (٣٨٤ - ٤٥٨ هـ) تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، الناشر: مركز هجر للبحوث والدراسات العربية والإسلامية - القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م
١٥. - المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج لأبي زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦ هـ) - الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت - الطبعة: الثانية، ١٣٩٢ هـ
١٦. - صحيح البخاري، لأبي عبد الله، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة ابن بردزبه البخاري الجعفي، تحقيق: جماعة من العلماء، الطبعة: السلطانية، بالمطبعة الكبرى الأميرية، ببولاق مصر، ١٣١١ هـ، بأمر السلطان عبد الحميد الثاني
١٧. - الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد) لمحمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١ هـ) الناشر: دار الهلال - بيروت
١٨. - طرح التثريب في شرح التثريب (المقصود بالتقريب: تقريب الأسانيد وترتيب المسانيد، المؤلف: أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن بن أبي بكر بن إبراهيم العراقي (ت ٨٠٦ هـ) أكمله ابنه: أحمد بن عبد الرحيم بن الحسين الكردي الرازياني ثم المصري، أبو زرعة ولي الدين، ابن العراقي (ت ٨٢٦ هـ) الناشر: الطبعة المصرية القديمة - وصورتها دور عدة منها (دار إحياء التراث العربي، ومؤسسة التاريخ العربي، ودار الفكر العربي)
١٩. - فتح الباري شرح صحيح البخاري، لأحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩ - رقم أحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي

٢٠. -فيض القدير شرح الجامع الصغير لزين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (ت ١٠٣١هـ) الناشر: المكتبة التجارية الكبرى - مصر - الطبعة: الأولى، ١٣٥٦
٢١. -قصر الأمل، لأبي بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي المعروف بابن أبي الدنيا (ت ٢٨١هـ) المحقق: محمد خير رمضان يوسف، الناشر: دار ابن حزم - لبنان / بيروت - الطبعة: الثانية، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م
٢٢. -لسان العرب لابن منظور - الناشر: دار المعارف، القاهرة، مصر.
٢٣. -المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المؤلف: أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، أبو العباس (ت نحو ٧٧٠هـ) الناشر: المكتبة العلمية - بيروت
٢٤. -المعجم الكبير للطبراني (ت ٣٦٠هـ) - المحقق: حمدي بن عبد المجيد السلفي، دار النشر: مكتبة ابن تيمية - القاهرة - الطبعة: الثانية
٢٥. -معجم مقاييس اللغة، لأحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين (ت ٣٩٥هـ) المحقق: عبد السلام محمد هارون - الناشر: دار الفكر ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.
٢٦. -المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (٥٧٨ - ٦٥٦ هـ) حققه وعلق عليه وقدم له: محيي الدين ديب ميستو - أحمد محمد السيد - يوسف علي بديوي - محمود إبراهيم بزال، الناشر: (دار ابن كثير، دمشق - بيروت)، (دار الكلم الطيب، دمشق - بيروت) الطبعة: الأولى، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م
٢٧. -النهاية في غريب الحديث والأثر لمجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (ت ٦٠٦هـ) طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي - مكتبة العلمية - بيروت، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م -



مجلة كائنة النباتات الزهرية بطيبتنا الأقصر
فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٤٤١	مُتَقَدِّمَاتُ
٤٤٢	مَهَيِّدَاتُ
٤٤٢	أولاً: مفهوم الأدب:
٤٤٣	ثانياً: مفهوم الصحة:
٤٤٤	ثالثاً: أهمية الصحة في حياة الإنسان:
٤٤٤	رابعاً: أهمية النوم لصحة الإنسان:
٤٤٩	المبحث الأول: تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم:
٤٥١	المبحث الثاني: الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن:
٤٥١	أولاً: الوضوء الشرعي:
٤٥٢	ثانياً: نفض الفراش قبل النوم عليه:
٤٥٣	ثالثاً: النوم على الشق الأيمن:
٤٥٤	العلم التجريبي يؤيد السنة في النوم على الشق الأيمن:
٤٥٥	المبحث الثالث: الذكر والدعاء عند النوم:
٤٥٥	أولاً: الأذكار من القرآن:
٤٥٧	ثانياً: الأدعية النبوية الخاصة عند النوم:
٤٦٠	المبحث الرابع: عدم النوم في بعض الهيئات والأمكنة الخاصة والأوقات:
٤٦٠	أولاً: الهيئات المكروهة في النوم:
٤٦٣	ثانياً: كراهية النوم في أمكنة مخصوصة:
٤٦٥	ثالثاً: كراهية النوم في أوقات مخصوصة:
٤٦٧	الحكمة في النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً:
٤٦٩	المبحث الخامس: الأخذ بسنة القيلولة:
٤٧٠	العلم التجريبي يكتشف فوائد القيلولة:



خاتمة البحث: ٤٧١

المصادر ٤٧٣

فهرس الموضوعات ٤٧٦



