

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

د. أمير بن محمد المدري

حقوق الطبع محفوظة

لكل مسلم

الطبعة الأولى

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م



دار الكتب المصرية
للطباعة والنشر

والتوزيع

صنعاء الدائري الغربي - جولة القادسية
تلفون: (٢١٥٢٤٣)

بسم الله الرحمن الرحيم لطف الخزي سنة ١٤١٨هـ



مكتبة الإمام الأمين
للطباعة والنشر

والتوزيع

المركز الرئيسي صنعاء - شارع العدل
تلفاكس: (٢٢٤٦٩٤)
ت: (٢٢٧٨٥٥) ص. ب:

فرع عدن كريتر - الميدان - تحت فندق العامر فرزة
الشيخ عثمان ت: (٠٢/٢٦٥٧٠٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله على جزيل النعماء، والشكر له على ترادف الآلاء،
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده
ورسوله، إمام المتقين، وسيد الأولياء، صلى الله وسلم وبارك عليه
وعلى آله الأصفياء، وأصحابه الأتقياء، والتابعين ومن تبعهم
بإحسان إلى يوم الدين.
وبعد..

فإن نعم الله علينا كثيرة لا تُحصى قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَعَدُّوا﴾

نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصَوها ﴿ [إبراهيم: ٣٤]، ومن بين هذه النعم نعمة
النوم، حينما يُسدل الليل خيوط السواد ويكسي الأرض بنسيجه
بهيماً قائماً يأتي وقت النوم الذي هو مُتعة من مُتَع الدنيا وراحة من
تعب النهار والكد والسعي؛ إننا نقضي ثلث أعمارنا - تقريباً - في
النوم!.. لكن هل تأملنا عظيم المنّة والنعمة فيه؟!!

ولا يشعر بقيمة هذه النعمة إلا من فقدوها، فمن أصيب
بالأرق، أو بالمرض وحُرم من هذه النعمة، فإنه مستعد أن يدفع كنوز

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

الدنيا كي يحصل على جزء يسير منها، أو أن يغفو غفوة يتلذذ بهذه النعمة التي لم نتفكر فيها، ولم نتدبر في كيفية حصولها، والأسباب المؤدية إليها، فذلك وراءه من الأسرار والعلوم ما الله به عليم. ولقد جعل الله النهار معاش، والليل لباس، والنوم سبات

وسكينة، قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لِيَالًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ

سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ (الفرقان: ٤٧)، أي: قاطعاً

يقطع العمل، ويقطع الفكر، ويريح البدن، ويقطع شغله، فيريح الروح والبدن، وينقطع به الجسد عن الأشغال والأتعاب، وتنقطع به الروح عن التفكير بما يشغلها ويهمها.

يقول ابن عاشور في التحرير والتنوير: «وفي هذا امتنان على الناس بخلق نظام النوم فيهم، لتحصل لهم راحة من أتعاب العمل الذي يكدحون له في نهارهم، فالله تعالى جعل النوم حاصلًا للإنسان بدون اختياره. فالنوم يلجئ الإنسان إلى قطع العمل لتحصل راحة لمجموعه العصبي الذي ركنه في الدماغ. فبتلك الراحة يستجد العصب قواه التي أوهنها عمل الحواس وحركات الأعضاء وأعمالها. بحيث لو تعلقت رغبة أحد بالسهر لابد له من أن يغلبه النوم وذلك لطف بالإنسان بحيث يحصل له ما به منفعة مدركه قسراً

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

عليه لئلا يتهاون به . ولذلك قيل إن أقل الناس نوماً أقصرهم عمراً وكذلك الحيوان» (١).

النوم سكن يسكن فيه الجسد من التعب والنصب والجهد.
سكن يسكن فيه الدماغ ليستعيد حيويته.
سكن يسكن فيه القلب بلا ضجر ولا هم، أو غم، أو قلق.

قال تعالى: ﴿الْمَرِيضُوا أَنَا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْسَكُنُوا فِيهِ

وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٨٦﴾

[النمل: ٨٦]

النوم آيةٌ من آيات الله الدالة على عظمته، قال تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾

﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣]

النوم دليل وعلامة على ضعف الإنسان وعجزه، فمن هذا الذي يستغني عن النوم رئيس، أو مرؤوس، ملك، أو مملوك!! ونظرة عليهم وهم نائمون لتسبح الله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم.

(١) [التحرير والتنوير: ج. ٣، ص ١٩].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

«تأتي القوم مثلاً في حجرة، أو في سطح، أو في بر، وهم نيام كجثث موتى لا يشعرون بشيء، ثم هؤلاء القوم يبعثهم الله عَلَيْهِمْ. ثم إن الإنسان يعتبر بالنوم اعتباراً آخر، وهو إحياء الأموات بعد الموت. فإن القادر على رد الروح حين يصحو الإنسان ويستيقظ ويعمل عمله في الدنيا، قادر على أن يبعث الأموات من قبورهم، وهو على كل شيء قدير». (١)

ويقول الشيخ عبدالرحمن حبنكة الميداني في كتابه تدبر سورة الفرقان عند الآية: ٤٧ السابقة: «ومن عجيب ظاهرة النوم أنه عرض يتم في الإنسان من غير طريق سلطان إرادته فهو لا يملك السيطرة على النوم وقد يتمناه محتاجاً إليه فلا يستطيعه، وقد يشتهي السهر فيغلبه سلطان النوم، وقد اتضح للباحثين من علماء الطبيعة أن النوم أهم للحياة من الطعام والشراب». (٢)

والنوم نقص، والله صفات الكمال، ولذلك فهو سبحانه: ﴿لَا

تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة: ٢٥٥]؛ لأن النائم يحتاج لمن يدبر

(١) [الشيخ ابن عثيمين رحمته الله في شرحه لرياض الصالحين (الجزء الثاني، ص: ٦٥٤

[

(٢) [تدبر سورة الفرقان: ٢١٨].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

أمره، وهو نائم، فمثلاً أنت عندما تنام، فإن نبضات قلبك تعمل ولا تتوقف، ولا يقوم على أمرها إلا القيوم الذي يقوم على أمر خلقه، فهو لا ينام ولا ينبغي له أن ينام، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام.

النوم أخو الموت فالنوم موتٌ أصغر، والموت نومٌ أكبر، قال

تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ

ثُمَّ يَبْعَثُكُم فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَىٰ مَرْجِعِكُمْ ثُمَّ

يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾ [الأنعام: ٦٠]

وقال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ

تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيم_Sِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ

الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ [الزمر: ٤٢]

وسمى المفسرون النوم بالموت الأصغر ؛ لأن النائم لا يعيش عالم الزمن والوعي والإدراك ، ولكنه يعيش بعقله وروحه في عالم آخر ، لا يعي فيه أمراً ولا يدرك فيه شيئاً ولا يحس بمرور الزمن، وهذا ما حدث مع أهل الكهف عندما ناموا ثلاثمائة سنين وازدادوا

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

تسعى، وقاموا من رقودهم يتساءلون بينهم كم لبثتم؟ قالوا يوماً أو بعض يوم، وإذا لم يستيقظ الإنسان من نومه يكون قد فارق الحياة، وهذه هي حالة الموت الأكبر.

والنوم أنواع، فنوم النبي ﷺ أعدل نوم وأنفعه لأعضاء البدن والقوى التي يمتلكها الإنسان كقوة البصر والبصيرة وسائر القوى الجسمية والروحية، فمن تدبر في نومه ﷺ يجده أنه كان ينام أول الليل ويستيقظ أول النصف الثاني فيقوم ويستاك ويصلي ما يشاء الله له من الصلاة فيكون البدن والأعضاء وقواه أخذت نصيبها من النوم والراحة وحظها من القيام، فيكون قد جمع بين الرياضة البدنية والروحية في الليلة الواحدة، وهذا غاية عظمى في صلاح القلب والأخلاق وسائر أعضاء البدن في الدين والدنيا والآخرة.

ولقد قسّم العلماء النوم إلى أنواع منها: الواجب، والمستحب، والمكروه، والمحرم، مع أن الأصل في النوم الإباحة.

فالنوم الواجب هو النوم الذي يأخذ به الإنسان قسطاً ولو بسيطاً من الراحة يرتاح بها من الجانب النفسي والجسمي لكي يتغلب على شظف الحياة، ومتاعبها، وهذه أمانة علينا واجباً أن نؤديها لأنفسنا ولأبداننا.

والنوم المستحب هو النوم الذي يكون في أول الليل بعد صلاة العشاء بقليل لكي يقوى الإنسان على قيام الثلث الأخير من الليل، وكذلك النوم في وقت القيلولة وهو وقت الظهر لكي يستعين به المسلم على قضاء حوائجه بعد ذلك ويقوم الليل، فكل نوم يساعد الإنسان على طاعة الله على أكمل وجه فهو نوم مستحب.

والنوم المكروه هو النوم الزائد عن حاجة الإنسان، وهو الذي يؤدي إلى الكسل والخمول.

والنوم المحرم هو النوم عن الصلوات الخمس، كمن ينام عن صلاة الفجر أو العصر أو صلاة العتمتين لما فيهما من الأجر والثواب العظيم. (١)

والنوم درجات، فالنوم أوله نِعاس يصحبه تشاؤب، ثم تزنيق وتغفيق، سمع بلا فهم، ثم في درجة أخرى يأتي الوَسَن؛ وهو أول النوم، ثم في درجة ثالثة يأتي التهويم مع الغرار والإغفاء، ثم السُّنَّة، ثم السهاد، ثم الكَرَى، ثم السُّبَات، ثم الرُّقَاد، ثم الغطيظ المتميز بالشَّخِير والنَّخِير؛ وهو أعلى وأثقل درجات النَّوْم. (٢)

(١) [آيات النوم في القرآن الكريم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الثامن عشر، العدد الثاني ٢٢٨].

(٢) [دعوة تأمل: محاضرة للشيخ علي القرني].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

ومع أن النوم راحة في الدنيا وسعادة لكنه في الجنة معدوم؛ لأن النوم أخو الموت ولا موت في الجنة، والنوم لا يأتي إلا بعد تعب ونصب في النهار وأهل الجنة لا يمسه فيها نصب ولا تعب، قال ﷺ: «النوم أخو الموت ولا ينام أهل الجنة»^(١).

النوم راحة وسكينة وسعادة ومنتعة في الدنيا، لكن هناك أناس حُرّموا هذه اللذة لسبب من الأسباب ومنها الذنوب والمعاصي، فترى أحدهم يشكو من الأرق وعدم النوم، وآخر يشكو من الكوابيس المفزعة، وآخر دائماً يستيقظ مفزوعاً في الليلة الواحدة مرات.

بين يديك أخي القارئ وسائل وأسباب تجعل نومك هنيء وراحة ولذة، بعد توفيق الله تعالى وعونه، وتحصل بنومك على أجر وحسنات مع أنك نائم. وهذه السنن والوسائل على أهميتها وعظيم أجر فاعلها احتساباً، قد أعرض كثير من المسلمين عنها، أو عن أكثرها جهلاً، أو تكاسلاً، أو زهداً فيما عند الله من ثواب. أسأل الله أن ينفع بها، يُعيننا على فعلها، ويجعلها خالصة لوجهه الكريم.

الكاتب

(١) [السلسلة الصحيحة رقم الحديث (١٠٨٧)].

١- الوضوء، ولو لجنابة:

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة » (١).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أيرقد أحدنا، وهو جنب؟ قال: « نعم إذا توضأ أحدكم فليرقد، وهو جنب » (٢).

وحين يئتم العبد يومه بنوم على طهارة يكون ذلك أهنيئ لقلبه ونفسه، وذلك حين يستشعر المرء خصيصة الوضوء وفضائله، فإن من فضائل الوضوء:

- أنه تكفير للخطايا.
- طهارة للنفس.
- إخماد لنار الشهوة. فالشهوة نار يوقدها داعي الهوى والشيطان، والوضوء يخمد النار ويطفئها.

(١) [أخرجه البخاري "٣٨٩/١٢" ومسلم "٢٠٨١/٤ - ٢٠٨٢"] .

(٢) [أخرجه مالك "٤٧/١"، والبخاري "٣٩٣/١"، الحديث "٢٩٠"، ومسلم "٢٤٩/١"] .

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «من بات طاهراً، بات في شعاره ملك، فلم يستيقظ إلا قال الملك: اللهم اغفر لعبدك فلان، فإنه بات طاهراً»^(١).

و عن معاذ بن جبل رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: « ما من مسلم يبيت على ذكر طاهرا فيتعار من الليل فيسأل الله خيرا من الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه »^(٢).

٢- نفض الفراش والتسمية:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: « إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخله إزاره فلينفذ بها فراشه وليسم الله، فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه »^(٣).

٣- غلق الأبواب عند إقبال الليل:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: «إذا كان جُرح الليل، أو أمسيتم فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر

(١) [حسن لغيره / صحيح الترغيب والترهيب للألباني، ٥٩٧ (١)].

(٢) [أخرجه أحمد في المسند ٥ / ٢٤١، وأخرجه أبو داود في السنن ٥ / ٢٩٦، وعزاه للنسائي في عمل اليوم والليلة، الحديث (١١٣٧١)، وأخرجه ابن ماجه في السنن ٢ / ١٢٧٧، وتعاز: أي انتبه وتحرك]

(٣) [البخاري-الفتح ١١ (٦٣٢٠). ومسلم (٢٧١٤) واللفظ له]

حينئذ، فإذا ذهبت ساعة من الليل فخلوهم وأغلقوا الأبواب
واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً»^(١).

٤- التبكير للنوم:

النوم بعد العشاء مبكراً، وصية نبوية، وصفة حميدة للمسلم،
وعادة صحية، حيث جاء في الحديث عن أبي برزة رضي الله عنه أن رسول
الله صلى الله عليه وسلم: «كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها»^(٢).

قال ابن حجر العسقلاني في فتح الباري: "وذلك لأن النوم
قبلها قد يؤدي إلى إخراجها عن وقتها مطلقاً، أو عن الوقت
المختار، والسمر بعدها قد يؤدي إلى النوم عن الصبح، أو عن وقتها

(١) [متفق عليه، أخرجه البخاري في الصحيح ٦ / ٣٣٦، كتاب بدء الخلق (٥٩)،
باب صفة إبليس وجنوده (١١)، الحديث (٣٢٨٠)، وفي ١٠ / ٨٨، كتاب الأشربة
(٧٤)، باب تغطية الإناء (٢٢)، الحديث (٥٦٢٣)، ومسلم في الصحيح ٣ /
١٥٩٥، كتاب الأشربة (٣٦)، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء. . . (١٢)،
الحديث (٢٠١٢ / ٩٧)، التخمير: التغطية، والوكاء: الخيط الذي تشد به الصرة
والكيس].

(٢) [رواه البخاري في صحيحه، كتاب: مواقيت الصلاة، باب (٢٣):

باب ما يكره من النوم قبل العشاء ١ / ١٩٥ ح (٥٦٨)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

المختار، أو عن قيام الليل. وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يضرب الناس على ذلك ويقول: " أَسْمَرًا أول الليل ونومًا في آخره "؟^(١) .
وقال العلماء بعدم كراهة السمر بعد العشاء إذا كان لحاجة دينية عامة، أو خاصة.
ولا يجوز تأخير النوم إلا لضرورة ، كمذاكرة علم نافع أو محادثة ضيف أو مؤانسة أهل أو رباط في سبيل الله أو السهر على مصالح المسلمين.

عن ابن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لا سَمَرَ إِلَّا لِمُصَلٍّ أَوْ مُسَافِرٍ »^(٢) .

٥- تجنب النوم بعد العشاء مباشرة:

لأنه يسبب السمنة وأمراض القلب ويضغط على الحجاب الحاجز، مما يسبب الكوايبس.

٦- تخفيف العشاء:

لأن من أكل كثيراً شرب كثيراً؛ فنام كثيراً؛ فغفل عن طاعة ربه كثيراً، وكان القيام للصلاة عليه شاقاً.

(١) [فتح الباري: ج ٢/ ٨٧].

(٢) [صحيح / صحيح الجامع الصغير وزيادته للألباني، ٧٤٩٩].

٧- الوتر قبل النوم لمن خشى فواته:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاث صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام» (١).

والله جل وتعالى وتر يجب الوتر، وكان من هديه صلى الله عليه وسلم أنه لا يترك ركعات الوتر في حضر ولا في سفر، وذلك لما لهذه العبادة في هذا الوقت من أثر تربوي على السلوك، فهي ركعات تقع في وقت هداة الناس، وفي حال صفاء للروح والذهن الأمر الذي يعود أثره على سمو النفس وتزكيتها وأنسها بالله جل وتعالى، ولذلك كان الله يحب الوتر. وهنا تأتي مسألة تقديم الوتر أفضل أم تأخيره إلى ثلث الليل الآخر؟!!

الذي يظهر أن الأفضلية هنا نسبية فمن كان يعرف من نفسه أنه إذا نام فات الوتر عليه كان تقديم الوتر بالنسبة له أفضل، ومن كان يعرف من نفسه القدرة على قيام ثلث الليل الآخر كان تأخير الوتر بالنسبة له أفضل.

(١) [صحيح البخاري: ١٩٨١].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

فسبحانك ربي.. ما حال هذا العبد الذي ختم يومه بوضوء
طهر به جوارحه من الأدران وقام لله يركع ركعات في خضوع
وخشوع وهو يسأل ربه من خير الدنيا والآخرة..

بالله عليكم يا كرام كيف يكون نوم من كان هذا حاله إذا

أراد النوم؟!!

٨- إطفاء النار وخبث الإناء:

عن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « أطفئوا المصابيح
إذا رقدتم وغلّقوا الأبواب وأوكوا الأسقية وخبثوا الطعام
والشراب - وأحسبه قال - ولو يعود تعرضه عليه » (١) .

وعن ابن عمر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « لا تتركوا النار في
بيوتكم حين تنامون » (٢) .

وعن أبي موسى رضي الله عنه قال احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل
فحدّث بشأنهم النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم
فإذا نمتم فأطفئوها عنكم» (١) .

(١)[البخاري في صحيحه ج ٥ / ص ٢٣٢٠ حديث رقم: ٥٩٣٨].

(٢)[وأخرجه البخاري (٦٢٩٣)، ومسلم (٢٠١٥)، وابن ماجه (٣٧٦٩)،

والترمذي (١٩١٦)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

قال ابن دقيق العيد: "في الأمر بإغلاق الأبواب من المصالح الدينية والدينيوية حراسة الأنفس والأموال من أهل العبث والفساد ولا سيما الشياطين، وأما قوله: « **فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا** » فإشارة إلى أن الأمر بإغلاق لمصلحة إبعاد الشيطان عن الاختلاط بالإنسان، وخصه بالتعليل تنبيها على ما يخفى مما لا يطلع عليه إلا من جانب النبوة" (٢).

وقد جاء في بعض الآثار أن الجن والشياطين لا تفتح شيئا مغلقاً!!

واليوم ولم يعد الناس يستخدمون النار للإضاءة لكنهم يستخدمونها لأموال معيشتهم من طبخ وغيره فيدخل في هذا الباب:

- إغلاق اسطوانات الغاز قبل النوم خشية تسرب الغاز.
- إطفاء جمر المجرمة التي تستخدم عادة للبخور.
- التأكد من إغلاق أجهزة (كي الملابس). وكل ما من شأنه الإحراق إن لم ينتبه له.

وكذلك غلق الأبواب والمنافذ..

(١) [أخرجه أحمد (١٩٥٧٠)، والبخاري (٦٢٩٤)، ومسلم (٢٠١٦)، وابن ماجه (٣٧٧٠)].

(٢) [فتح الباري (٩٠/١١)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وحفظ الأطعمة، فإنك ترى أنك حين تترك طعاماً مكشوفاً يكون عرضة لتجمع الدواب والحشرات التي قد تضر - حمانا الله وإياكم -

فتأمل هذا الأدب الذي نراه بسيطاً في تطبيقه، لكنه عظيم في مآله ومعناه!

٩- أن لا ينام على سقف ليس له حائط:

جاء عند أبي داود رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « من بات على ظهر بيت ليس عليه حِجَارٌ فقد برئت منه الذمة » (١).
وعند أحمد: « من بات فوق بيت ليس له أجار يرد رجله أو يدفع قدميه، فوقع فمات فبرئت منه الذمة » (٢).

قيل في معنى ذلك: إن لكل من الناس عهداً من الله تعالى بالحفظ فإذا ألقى بيده إلى التهلكة انقطع عنه.
فالنائم لا يشعر بحركة جسمه وتقلبه في نومه في العموم الغالب، وهو مظنة للسقوط من على هذا السقف فيكون الإنسان قد تسبب في إيذاء نفسه!!

(١) [أخرجه البخاري في "الأدب المفرد" (١١٩٢)].

(٢) [المسند (٧٩ / ٥) وضعفه الألباني].

١٠- أن لا ينام على جنبه ما أمكنه ذلك:

بل يغتسل فإن لم يكن فليتوضأ.

١١- أن لا ينام بمفرده:

فعن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم: «نهى عن الوحدة، أن يبيت

الرجل وحده، أو يسافر وحده»^(١).

وذلك لما يحصل في الوحدة من الوحشة وكثرة الأوهام ولعب

الشیطان بالعبد حين يكون وحيداً.

١٢- أن لا يلتحف اثنان في لحاف واحد إلا أن

تكون زوجته:

يقول ابن حجر في الفتح: ثبت في بعض الطرق النهي عن نوم

الجماعة في لحاف واحد، ويظهر أن النهي دفعاً وسدّاً لذريعة الفتنة

والافتتان.

أما الزوجة فيجوز التلحف معها في لحاف واحد حتى لو كانت

حائضاً. لحديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: سمعت ميمونة رضي الله عنها، زوج

النبي صلى الله عليه وسلم قالت: «كان رسول الله يضطجع معي وأنا حائض،

(١) [رواه أحمد (٢ / ٩١) وصححه الألباني السلسلة الصحيحة " ١ / ٩٠].

وييني وبينه ثوب»^(١) . وقال عليه السلام: «لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ، ولا المرأة إلى عورة المرأة ، ولا يُفضي الرجل إلى الرجل في ثوب واحد ، ولا تُفضي المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد»^(٢) .

١٣- غسل الدَّسَمِ وَخَوْه:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « من نام وفي يده غَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومُنْ إِلَّا نَفْسَهُ »^(٣) .
"والغمر هو الدسومة والزهومة التي تكون في اليد بعد الطعام؛ لأنه قد تأتي عليه الحشرات من ذوات السموم من أجل هذا الذي يجذبها برائحته، فيحصل له شيء لا تحمد عقباه، ولهذا قال: «فلا يلومن إلا نفسه» يعني: إذا لم يغسله فلا يلومن إلا نفسه؛ لأنه مفرط وقد

(١) [أخرجه مسلم (بشرح النووي) كتاب الحيض، باب الاضطجاع مع الحائض في

لحاف واحد ٢١٠/٢ رقم ٢٩٥]

(٢) [صحيح مسلم ، كتاب الحيض ، باب تحريم النظر إلى العورات ١٨٣/١ ،

حديث ٧٩٤ .]

(٣) [أبو داود، ٣٣٠ / ٢ ، الترمذي، ٢٨٩ / ٤ (١٨٦٠)، والبيهقي ٢٧٥ / ٧ ،

٢٧٦ .]

٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

تسبب في وصول هذا الأذى إليه. وغسل اليدين يحتمل الوجوب، والنوم هنا مطلق سواءً كان في الليل أو في النهار" (١).

١٤- النَّسْتَر:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجله على الأخرى » (٢).

وقد ورد في رواية أخرى فعل النبي صلى الله عليه وسلم لذلك و"وجه التوفيق بين النهي وفعل النبي صلى الله عليه وسلم: أن النهي لحوف انكشاف العورة خصوصاً مع ضيق الإزار، مع أن الغالب عليهم ذلك، فأما إذا كان الإزار واسعاً، أو كان الشخص متسرولاً، فلا بأس به إن لم يكن للتكبر" (٣).

١٥- تباعد التَّائِمِينَ:

لقد اهتم الإسلام بتربية الأطفال تربية صحيحة هادفة ، بغرس محبة الله ورسوله في نفوسهم وتعويدهم على الصلوات ، وتعليم الذكور تحمل المسئولية والرجولة وتعويد البنات على أخلاق الاحتشام والحياء وإشراكها في أعمال المنزل والتفريق بينهما في

(١) [شرح سنن أبي داود، عبد المحسن العباد].

(٢) [أخرجه مسلم (٢٠٩٩)].

(٣) [شرح مصابيح السنة للإمام البغوي: ج٥/١٨٨].

٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

المضاجع، فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله ﷺ: « **مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم في المضاجع** »^(١).

والتفريق بينهم في المضاجع التي ينامون فيها اذا بلغوا عشرة حذرا من غوائل الشهوة، والتفريق بين الذكور والإناث وهو كذلك بين الذكور والإناث والإناث والإناث .

١٦- كتابة الوصية:

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: « **ما حق امرئ مسلم له شيء يوصي فيه يبيت ليلتين إلا ووصيته مكتوبة عنده** »^(٢) .

وأمر الوصية أمر عظيم فرّط فيه كثير من الناس - ولا يزالون -، مع أن النوم أخو الموت ومع هذا تجرد الناس يأمنون فلا يوصون استطالة للأمل!!

وبعض أهل العلم يرى تأثّم من لم يوص أو يكتب وصيته.

(١) [أخرجه أحمد (٦٧٥٦)، والبخاري في "التاريخ" ٤ / ١٦٨، وحسنه الألباني]

(٢) [البخاري: ٥ / ٢٦٤، ومسلم: ١٦٢٧].

وينبغي على المسلم أن يتحرى العدل في وصيته ، ولا يسبب ضرراً لأي من الورثة وغيرهم.

١٧- التوبة وسلامة الصدر:

وهي طهارة الباطن فيستحب للمسلم أن يحاسب نفسه قبل النوم عما بدر منه من أعمال خلال نهاره، وأن يبادر إلى التوبة عن أي سيئات يكون قد ارتكبها. وقد جاء في موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين : « أن ينام (المرء) تائباً من كل ذنب، سليم القلب لجميع المسلمين، لا يحدث نفسه بظلم أحد، ولا يعزم على معصية إن استيقظ »^(١). ويؤكد ذلك الحديث التالي:

عن الزهري، قال: أخبرني أنس بن مالك رضي الله عنه ، قال: كنا جلوساً مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال: «**يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة**». فطلع رجل من الأنصار، تنطف لحيته من وضوئه، قد تعلق نعليه في يده الشمال. فلما كان الغد، قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل ذلك، فطلع ذلك الرجل مثل المرة الأولى. فلما كان اليوم الثالث، قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل مقالته أيضاً، فطلع ذلك الرجل على مثل حاله الأولى. فلما قام النبي صلى الله عليه وسلم، تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه

(١) [موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين: ٨٧].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

، فقال: إني لاحت أبي، فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثا، 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 شيئا. غير أنه إذا تعار وتقلب على فراشه، ذكر الله وَعَبَّكَ وكبر حتى يقوم لصلاة الفجر. قال عبد الله: غير أنني لم أسمعته يقول إلا خيرا. فلما مضت الثلاث ليل، وكدت 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 الثلاث مرار، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي 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 غشا، ولا أحسد أحدا على خير أعطاه الله إياه. فقال عبد الله: هذه التي بلغت بك، وهي التي لا نطبق^(١).

(١) [مسند الإمام أحمد، ١٢٦٣٣].

١٨- النوم على الشق الأيمن:

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن » (١) .

فمن أسرار النوم على الشق الأيمن:

- أن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً.

- و تكون الكبد مستقرة لا معلقة..

- و المعدة جاثمة فوقها بكل راحتها..

- أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

- النوم على الشق الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي

تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها

المخاطية..

كما أثبتت بعض الدراسات أن توسّد اليد اليمنى مع

الجانب الأيمن للدماغ يؤدي إلى إحداث سلسلة من الذبذبات

(١) [أخرجه البخاري "٣٨٩/١٢"، حديث "٦٣١١" ومسلم "٢٠٨١/٤-

٢٠٨٢"] .

يتم من خلالها تفريغ الدماغ من الشحنات الزائدة والضارة مما يؤدي إلى الاسترخاء المناسب لنوم مثالي.

١٩- النهى عن النوم على البطن:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً مضطجعاً على بطنه فقال: «**إن هذه ضجعة لا يحبها الله**» (١).

والنوم على البطن يرخي العضلات ويسبب بروز البطن، كما أن أهل النار ينامون هكذا كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.

والذين ينامون على بطونهم يشعرون بضيق في التنفس؛ لأن ثقل الظهر والهيكـل العظمي يقع على الرئتين، إضافةً إلى أن هذه النومـة غير لائقة.

أما النوم على الظهر فمن مضاره:

-يسبب التنفس الفموي لأن الفم يفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السفلي.

والتنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الإصابة بنزلات البرد و الزكام في الشتاء، كما يسبب جفاف اللثة؛ ومن ثم إلى التهابها

(١) [سنن الترمذي ، أبواب الأدب ، باب ما جاء في كراهية الاضطجاع على البطن

٤/٤٧٥ ، حديث ٢٧٦٨ ، قال الألباني عنه حديث حسن.] .

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

الجفافي، كما أنه يثير حالات كامنة من فرط التصنع أو الضخامة اللثوية.

- في هذه الوضعية أيضاً فإن شرع الحنك و اللهاة يعارضان فرجان الخيشوم و يعيقان مجرى التنفس فيكثر الغطيظ و الشخير..

- يستيقظ المتنفس من فمه و لسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية إلى جانب رائحة فم كريهة.

- هذه الوضعية غير مناسبة للعمود الفقري لأنه ليس مستقيماً و إما يحوي على انثناءين رقي و قطني.

- تؤدي عند الأطفال إلى تفلطح الرأس إذا اعتادها لفترة طويلة.

أما النوم على الشق الأيسر فمن مضاره:

- القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى، و التي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته و يقلل نشاطه و خاصة عند المسنين.

- تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب و الكبد.

- يبقى الكبد الذي هو أثقل الأحشاء غير ثابت بل معلقاً
بأربطة و هو موجود على الجانب الأيمن فيضغط على القلب و على
المعدة مما يؤخر إفراغها.

**أما الذين ينامون على ظهورهم، فإنهم يعطّلون جهازاً من أدقّ
الأجهزة، وهو جهازُ التسخين والتصفية.**

إذاً النومُ على الظهرِ أو البطنِ ليس صحيحاً، بقي النومُ على
الشقِّ الأيسرِ، فإنّ الطعام يستغرقُ في الحالة الطبيعية من ساعتين إلى
أربع ساعات في المعدة، فإذا نام الإنسانُ عن الشقِّ الأيسرِ استغرقَ
هضمُ الطعامِ من خمسٍ إلى ثماني ساعاتٍ، لأن الرئة اليمنى - وهي
الكبيرةُ - تضغط على القلبِ، والكبدُ - وهو أكبرُ الأعضاء -
يبقى معلقاً قلقاً، أما إذا نام الإنسان على شقِّه الأيمن، والرئة اليسرى
أصغرُ وأخفُّ، والكبدُ وهو أكبرُ أعضاء الجسمِ مستقرُّ في الجسد
على جهة الأرضِ، فإنّ الهضم يتمُّ بسرعة.

قال بعضهم: "النوم على الظهرِ نومُ الأمراءِ، والنومُ على البطنِ
نومُ الشياطينِ، والنومُ على الشقِّ الأيسرِ نومُ الأغنياءِ، فإنهم لكثرة
أكلهم ينامون على الشقِّ الأيسرِ كي يستريحوا، أما النومُ على الشقِّ
الأيمن فهو نومُ العلماء".

٢٠- وضع اليد تحت الخد:

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

عن حذيفة رضي الله عنه قال: « كان صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده » (١).

٢١- ذكر الله:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: « من اضطجع مضجعاً لا يذكر الله فيه كانت عليه من الله ترة يوم القيامة، ومن قعد مقعداً لم يذكر الله وَعَلَى فيه، إلا كان عليه ترة » (٢).

(الترة): بكسر التاء: هو النقص، وقيل: التبعة، وقيل: الخسارة.

٢٢- مسح ما نستطيع من الجسد :

باليد بعد النفث فيهما بالمعوذتين والإخلاص، فعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم : « كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما (قل هو الله أحد) و (قل أعوذ برب الفلق) و (قل أعوذ برب الناس) ثم يمسح بهما ما

(١) [أخرجه : البخاري ٨/٨٥ (٦٣١٤)] .

(٢) [أخرجه أبو داود، (٤/ ٣١٦، رقم ٥٠٥٩) (حسن) انظر حديث رقم : ٦٠٤٣ في صحيح الجامع].

استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات» (١).

قال النووي في شرحه على صحيح مسلم (الجزء السابع، ص: ٤٣٨): (والنفت) نفخ لطيف بلا ريق. وفيه استحباب النفت في الرقية، وقد أجمعوا على جوازه، واستحبه الجمهور من الصحابة والتابعين ومن بعدهم.

٢٣ - قراءة آية الكرسي:

في حديث أبي هريرة رضي الله عنه الطويل قال: « قال الشيطان: إذا أويت إلى فراشك فاقراً "آية الكرسي" لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: صدق وهو كذوب، ذاك شيطان» (٢).

٢٤ - قراءة أواخر سورة البقرة:

عن أبي مسعود البدرى رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الآيات من آخر سورة البقرة من قرأهما في ليلة كَفَتَاهُ» (٣).

(١) [صحيح البخاري: ٥٠١٧].

(٢) [أخرجه: البخاري في الصحيح ٤ / ٤٨٧، كتاب الوكالة (٤٠)، الحديث (٢٣١١)].

(٣) [صحيح البخاري: ٤٠٠٨].

٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

والمعنى : كفتاه من كل سوء، وقيل كفتاه ما سواها من القرآن،
وقيل كفتاه قيام الليل.

٢٥ - قراءة سور الإسراء والزمر:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَنَامُ عَلَى فِرَاشِهِ حَتَّى يَقْرَأَ "بَنِي إِسْرَائِيلَ وَالزُّمَرِ" (١) .

٢٦ - قراءة سورة الكافرون:

فعن فروة بن نوفل رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه أتى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فقال: يا رسول الله! علمني شيئاً أقوله، إذا أويت إلى فراشي؟ قال: «اقرأ (قل يا أيها الكافرون)، فإنها براءة من الشرك» (٢) .

٢٧ - قراءة سورتي "السجدة وتبارك" عند

النوم:

سورة السجدة كان يقرؤها النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قبل نومه؛ لما فيها من العبر والتذكير بالموت وبالبعث يوم القيامة وبالجزاء وبالْحَسَابِ .
ومن المناسب للإنسان عند نومه أن يتذكر ما الذي صنعه في هذا اليوم، ويتذكر أنه راجع إلى الله سبحانه، فينوي نية حسنة إذا أحياه الله وَعَزَّلَكَ في اليوم التالي أن يؤدي الحقوق لأصحابها، وأن يعمل

(١) [صحيح / صحيح سنن الترمذي للألباني، ٢٩٢٠].

(٢) [صحيح الترمذي ٣٤٠٣].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

الخير ويزيد في صلاح نفسه بما يشاء الله وَعَلَّمَ له. فيتذكر بهذه السورة وما فيها.

فقد جاء عند الترمذي من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه: «أن النبي صلى الله عليه وسلم كان لا ينام حتى يقرأ (الم * تنزيل) السجدة، و (تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ)» (١) .

فعلى ذلك يُستحب قبل النوم أن المسلم يقرأ سورة السجدة ويقرأ سورة تبارك، فقد جاء في فضل سورة تبارك أنها المنجية من عذاب القبر، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: ضرب بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم خباءه على قبر وهو لا يحسب أنه قبر فإذا فيه إنسان يقرأ سورة تبارك الذي بيده الملك حتى ختمها فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله إني ضربت خبائي على قبر وأنا لا أحسب أنه قبر فإذا فيه إنسان يقرأ سورة تبارك الملك حتى ختمها. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «هي المانعة هي المنجية تنجيه من عذاب القبر» (٢) .

(١) [صحيح / صحيح سنن الترمذي للألباني، ٣٤٠٤] .

(٢) [أخرجه الترمذي (٢٨٩٠)، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع انظر حديث رقم : ٦١٠١] .

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « تبارك هي المانعة من عذاب القبر » (١) .

٢٨ - التَّسْبِيحُ ٣٣ وَالْحَمْدُ ٣٣ وَالتَّكْبِيرُ ٣٤:

عن علي رضي الله عنه أن فاطمة رضي الله عنها اشتكت ما تلقى من الرحي مما تطحن فبلغها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بسبي فأتته تسأله خادما فلم توافقه فذكرت لعائشة فجاء النبي صلى الله عليه وسلم فذكرت ذلك عائشة رضي الله عنها له فأتانا وقد دخلنا مضاجعنا فذهبنا لنقوم فقال: على مكانكما. حتى وجدت برد قدميه على صدري، فقال صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلكما على خير مما سألتماه إذا أخذتما مضاجعكما فكبرا الله أربعاً وثلاثين واحمدا ثلاثاً وثلاثين وسبحا ثلاثاً وثلاثين فإن ذلك خير لكما مما سألتماه » (٢) .

(١) [رواه النسائي في الكبرى برقم ١٠٥٤٧ والحاكم في مستدركه ٢ / ٤٩٨ ، انظر حديث رقم: ٣٦٤٣ في صحيح الجامع].
(٢) [أخرجه أحمد (١/٩٥ ، رقم ٧٤٠) ، والبخاري (٣/١١٣٣ ، رقم ٢٩٤٥) ، ومسلم (٤/٢٠٩١ ، رقم ٢٧٢٧)].

٢٩- استحضارية قيام الليل عند النوم:

عن أبي الدرداء رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من أتى فراشه وهو ينوي أن يقوم يصلي من الليل، فغلبته عيناه حتى أصبح، كُتِبَ له ما نوى، وكان نومه صدقة عليه من ربه عز وجل» (١).

٣٠- المحافظة على الأدعية الماثورة:

عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه قال: باسمك أموت وأحيا. وإذا قام قال: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور» (٢).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدري ما خلفه عليه، ثم يقول: باسمك رب وضعت جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين» (٣).

(١) [صحيح / صحيح الترغيب والترهيب للألباني، ٦٠١ (٥)].

(٢) [أخرجه البخاري في الصحيح ١١ / ١١٥، كتاب الدعوات (٨٠)، باب وضع اليد تحت الخد].

(٣) [رواه البخاري: ٦٣٢٠].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أنه أمر رجلا إذا أخذ مضجعه قال: « اللهم خلقت نفسي وأنت توفأها لك مماتها ومحياها إن أحييتها فاحفظها وإن أمتها فاغفر لها اللهم إني أسألك العافية ». فقال له رجل: أسمعت هذا من عمر؟ فقال: من خير من عمر، من رسول الله صلى الله عليه وسلم » (١) .

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول إذا أخذ مضجعه: « الحمد لله الذي كفاني وآواني وأطعمني وسقاني، والذي منّ علي فأفضل، والذي أعطاني فأجزل، الحمد لله على كل حال، اللهم رب كل شيء ومليكه وإله كل شيء، أعوذ بك من النار » (٢) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن أبا بكر الصديق رضي الله عنه قال: يا رسول الله! مُرني بكلمات أقولهن إذا أصبحت وإذا أمسيت، قال: « قل: اللهم فاطر السموات والأرض عالم الغيب والشهادة رب كل شيء ومليكه أشهد أن لا إله إلا أنت أعوذ بك من شر نفسي

(١) [أخرجه أحمد ٧٩/٢ (٥٥٠٢) ، ومسلم ٧٨/٨ (٦٩٨٧)].

(٢) [إسناده صحيح: أخرجه أحمد (١١٧/٢) (٥٩٨٣) . وأبو داود (٥٠٥٨)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وشر الشيطان وشركه. قال: قلها إذا أصبحت وإذا أمسيت وإذا أخذت مضجعتك» (١) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال أتت فاطمة النبي صلى الله عليه وسلم تسأله خادما فقال لها قولي: « اللهم رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شيء فالق الحب والنوى ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء وأنت الظاهر فليس فوقك شيء وأنت الباطن فليس دونك شيء اقض عنا الدين وأغننا من الفقر » (٢) .

وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام توسّد يمينه ويقول: « اللهم قني عذابك يوم تجمع عبادك » (٣) .

(١) [رواه أبو داود [رقم: ٥٠٦٧] وغيره. [صحيح الجامع: رقم: ٧٨١٣]].

(٢) [رواه "مسلم" ٦٩٨٨].

(٣) [أخرجه أحمد ٣٩٤/١ (٣٧٤٢)، و"الترمذي" في (الشمايل) ٢٥٥ وعندهما عن حفصة أيضا].

﴿ ٦٠ ﴾ وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه قال: « الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي » (١) .

وعن أبي الأزهر الأماري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أخذ مضجعه من الليل قال: « بسم الله وضعت جنبي اللهم اغفر لي ذنبي وأخسئ شيطاني وفك رهاني واجعلني في الندي الأعلى » (٢) .

وعن علي رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يقول عند مضجعه: « اللهم إني أعوذ بوجهك الكريم وكلماتك التامة من شر ما أنت آخذ بناصيته اللهم أنت تكشف المغرم والمأثم، اللهم لا يهزم جندك ولا يخلف وعدك ولا ينفع ذا الجد منك الجد، سبحانك وبحمدك » (٣) .

(١) [أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٨٥ : ٢٧١٥)، وأبو داود في سننه (٥ / ٣٠٢ : ٥٠٥٣)، والترمذي في سننه (٥ / ٤٣٨ : ٣٣٩٦)، وقال: "حديث حسن صحيح غريب".

(٢) [أخرجه أبو داود (٥٠٥٤)].

(٣) [أخرجه أبو داود (٤ / ٣١٢)، رقم (٥٠٥٢)، والنسائي في الكبرى (٤ / ٤١٢)، رقم (٧٧٣٢)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

عن أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « من قال حين يأوي إلى فراشه: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، ولا حول ولا قوة إلا بالله سبحانه الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر، غفر الله ذنوبه وإن كان مثل زبد البحر » (١) .

وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت. قال: فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به » (٢) .

(١) [ابن حبان في صحيحه ج ١٢ / ص ٣٣٩ حديث رقم: ٥٥٢٨].

(٢) [أخرجه أحمد (٤/٢٩٠، رقم ١٨٥٨٤)، والبخارى (١/٩٧، رقم ٢٤٤)، ومسلم (٤/٢٠٨١، رقم ٢٧١٠)، وأبو داود (٤/٣١١، رقم ٥٠٤٦)، والترمذى (٥/٤٦٨، رقم ٣٣٩٤)].

٣١- استرخ قبل النوم:

فالإنسان الذي يستمر في العمل حتى وقت نومه عادة ما يجد صعوبة في النوم؛ لأن جسمه لم يأخذ حاجته من الاسترخاء الذي عادة ما يسبق النوم.

٣٢- تجنب إجبار نفسك على النوم:

فالنوم لا يأتي بالقوة. بدلاً من ذلك ركز على عمل شيء هادئ يريح بالك كالقراءة، أو سماع مقطع فيه الفائدة، أو قراءة آيات من القرآن للمساعدة على الاسترخاء. ومن هنا نعلم أهمية التزام أذكار ما قبل النوم في حالة من التدبر والهدوء، والتأمل في معاني هذه الأذكار.

فإذا شعرت بعدم القدرة على النوم، فانهض واذهب إلى غرفة أخرى ولا تعد إلى غرفة النوم إلا أن تشعر بالنعاس، عندها فقط عد إلى النوم.

٣٣- الاحتساب عند النوم:

على المسلم أن لا يغفل عن جانب النية الحسنة من مقصد النوم، فینام في الليل ليتقوى آخر الليل على القيام ، و ليتقوى في النهار على عبادة ربه، والسعي في مرضاته بالجد والعمل، قال معاذ بن جبل لأبي موسى رضي الله عنه: «إني أحتسب نومتي كما أحتسب

فَقَوْمَتِي» (١). أي: ينام ليستعين بالنوم على القيام ويحتسب نومه عند الله، وهذا بلا ريب لا يجعل النوم عبادة، ولكن الله يثيب المسلم إذا استعان به على طاعته، وهذا أجر النية، وهو من أمور الوسائل، وأما العبادات ذاتها فهي من المقاصد.

٣٤- الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ:

أكد الأطباء أن أهنأ نوم هو ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، وأن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسّن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهيئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية.

٣٥- حاول ممارسة الرياضة بانتظام:

الرياضة تساعد على النوم بشكل أفضل. الدراسات العلمية أثبتت أن الرياضيين ينامون بشكل أفضل من الذين لا يمارسون الرياضة، فالتمارين العادية قد تشجع على النوم. ووقت ممارسة الرياضة ذو أهمية قصوى بالنسبة للنوم، فبداية الدخول في النوم يصاحبها انخفاض في درجة حرارة الجسم، بينما الرياضة تزيد من

(١) [صحيح البخاري: المغازي (٤٣٤١ - ٤٣٤٥)]

درجة الحرارة الجسم؛ لذلك يفضل أن يكون التمرين الرياضي قبل وقت النوم على الأقل بثلاث إلى أربع ساعات.

٣٦- تجنب التدخين.

٣٧- التخفيف من العشاء:

يجب تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بحوالي ٣-٤ ساعات، حيث أنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة في أي وقت من النهار يؤثر سلباً على جودة النوم.

٣٨- الغفوة والقيولة خلال النهار :

القيولة هي النوم القليل وقت الظهيرة تساعد الإنسان العامل وغيره إلى النشاط بعد راحته في القيلولة ، وأظهرت بعض الأبحاث العلمية أن قيلولة الإنسان تقلل من خطر الإصابة بمشكلات قلبية خطيرة وربما قاتلة ، لأن قيلولة النهار بعد العمل تفيد القلب ؛ لأنها تخفف من الإجهاد والاضطراب ، حيث يشكل العمل المصدر الرئيسي لإجهاد الجسم ، والنوم بالنهار ضروري ليعوض الإنسان ما فاتته من نوم الليل ؛ بل إن نوم الليل لا يكفي ، وقد يكون ضاراً ويسبب إزعاجاً إذا امتد لفترة طويلة ، الأمر الذي ندبت إليه السنة في بعض الآثار، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

«**قولوا فإن الشياطين لا تقيل**»^(١) ، ووقت القيلولة هو ما بين وقت الضحى وصلاة الظهر تقريباً فترة (٤٥ دقيقة - ساعة). لكن اليوم ومع روتين وطبيعة الحياة فإن وقت غفوة النهار يكون ما بين الظهر والعصر.

٣٩- دعاء علاج الأرق وعدم النوم:

روى الترمذي والطبراني من حديث بريدة ابن الحصيب رضي الله عنه قال: (شكّا خالد بن الوليد المخزومي رضي الله عنه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: « **إذا أويت إلى فراشك فقل اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط على أحد منهم أو يبغى علي، عز جارك، وجل ثناؤك، ولا إله غيرك، أو لا إله إلا أنت**»^(٢) ، كما أن هذا لا يمنع أن يستشير المريض طبيباً نفسياً لمساعدته.

(١) [حسنه الألباني انظر حديث رقم: ٤٤٣١ في صحيح الجامع]

(٢) [أخرجه الترمذي (٥٣٨/٥)، رقم ٣٥٢٣] وقال: ليس إسناده بالقوى. وأخرجه أيضاً: الطبراني في الأوسط (٥٣/١)، رقم ١٤٦، ضعفه الألباني حديث رقم: ٤٠٨ في ضعيف الجامع].

٤٠- النوم في الظلام :

أكد الباحثون أن النوم في الظلام مفيد لصحة الإنسان ، ويحسن من نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة حيث إن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دوراً وقائياً في مهاجمة الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستات ، وهذا الهرمون الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية قد يتعطل مع وجود الضوء أثناء النوم ، كما وأن الليل المظلم يُنشِط إفراز هرمونات معينة في الجسم ، وأيضاً فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوي جهاز المناعة ، وبذلك يكون الإنسان قد حافظ على جهاز المناعة لديه إذا عمل بهذه الفائدة^(١) .

٤١- علاج الفزع عند النوم:

إذا أصابك فزع أو وحشة فقد ورد عنه عليه السلام أنه كان يعلم أصحابه أن يقولوا في حال الفزع قوله عليه السلام: « إذا فزع أحدكم في النوم فليقل بسم الله أعودُ بكلمة الله التامة من غضبه وعقابه

(١) [موقع منتديات الطريق إلى الله] .

ومن شرِّ عبادِهِ ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، فإنها لن تضره» (١).

والعبد إذا رأى في نومه ما يفزعه فالسنة:

- أن يستعيز بالله من الشيطان الرجيم ثلاثاً.

- وأن يبصق عن يساره ثلاثاً.

- وليتحوّل عن جنبه.

- ليقم فليصل.

٤٢- ليس في النوم تفريط:

عن عبد الله بن رباح عن أبي قتادة قال ذكروا تفريطهم في النوم فقال: ناموا حتى طلعت الشمس فقال رسول الله ﷺ: « ليس في النوم تفريط إنما التفريط في اليقظة فإذا نسي أحدكم صلاة أو نام عنها فليصلها إذا ذكرها ولوقتها من الغد» (٢).

(١) [أخرجه أيضاً: أحمد (١٨١/٢)، رقم (٦٦٩٦)، وأبو داود (١٢/٤)، رقم (٣٨٩٣)، حسنه الألباني انظر حديث رقم: ٧٠١ في صحيح الجامع].
(٢) [صحيح مسلم (رقم ٦٨١)، سنن أبي داود (رقم ٤٤١)، أخرجه ابن ماجه (٦٩٨)].

٤٣- عند الرؤيا:

عن أبي قتادة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « الرؤيا من الله والحلم من الشيطان فإذا رأى أحدكم شيئاً يكرهه فلينفث عن يساره ثلاث مرات ثم ليتعوذ من شرها فإنها لا تضره » (١) .

وعن جابر رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: « إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليصق عن يساره ثلاثاً وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً ولتحوّل عن جنبه الذي كان عليه » (٢) .

إذا رأى العبد في منامه ما يكره فيسن له إذا أصبح أو

استيقظ:

- الاستعاذة بالله من شر ما رأى.
- الاستعاذة من الشيطان ثلاثاً.
- التفل عن اليسار ثلاثاً.
- التحوّل عن الجنب الذي كان نائماً عليه.

(١) [رواه مسلم في الرؤيا ٤ / ١٧٧٢، وأخرجه ابن ماجه في الرؤيا ٢ / ١٢٨٥].

(٢) [أخرجه مسلم (٢٢٦٢)، والنسائي في الكبرى (٧٦٥٣)، وابن ماجه (٣٩٠٨)، وأبو داود (٥٠٢٢)].

- الصلاة.
 - أن لا يحدث بها أحداً.
 - ولا يفسرها لنفسه.
- وإن رأى في منامه ما يسره** ويعجبه فيسن له حين يصبح أو يستيقظ:

- أن يحمد الله تعالى عليها.
 - أن يستبشر بها.
 - أن يتحدث بها لمن يحب دون من يكره.
 - أن يفسرها تفسيراً حسناً صحيحاً.
- وعند الشيخين عن أبي سلمة رضي الله عنه قال: لقد كنت أرى الرؤيا فتمرضني حتى سمعت أبا قتادة يقول: وأنا كنت أرى الرؤيا تمرضني حتى سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «الرؤيا الحسنة من الله فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث به إلا من يحب، وإذا رأى ما يكره فليتعوذ بالله من شرها ومن شر الشيطان وليتفلث ثلاثاً ولا يحدث بها أحداً فإنها لن تضره» (١).

وفي رواية لمسلم: «فإن رأى رؤيا حسنة فليبشر»

(١) [رواه البخاري (٧٠٤٤)]

وعند مسلم من حديث أبي هريرة: « **فإن رأى ما يكره فليقم فليصل ولا يحدث بها الناس** »

٤٤- التقليل من النوم:

أثبتت الدراسات الطبيّة الحديثة أنّ الإنسان الذي ينام ساعاتٍ طويلةً على وتيرةٍ واحدةٍ يتعرّضُ للإصابةِ بأمراضِ القلبِ بنسبٍ عاليةٍ جداً، وتعليلُ هذه الظاهرة أنّ شحومَ الدمِ تترسّبُ على جدرانِ الشرايينِ الإكليليةِ للقلبِ، بنسبةٍ كبيرةٍ إذا طالتُ ساعاتُ النومِ، ممّا يؤدّي إلى إضعافِ عملِ هذه الشرايينِ، وفقدِها لمرونتِها، فلا تصلحُ بعدئذٍ لضخِّ كمياتِ الدمِ المناسبة لتغذية عضلة القلبِ.

والاعتدال في كل شيء هو سمة من سمات المسلم، فهو لا يسرف في النوم؛ لأن كثرة النوم تؤدي إلى الكسل والخمول.

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: ذُكِرَ عند النبي - صلى الله عليه وسلم - رجلٌ، فقيل: يا رسول الله! إنّ فلاناً نامَ الليلةَ حتى أصبحَ ما صلّى. فقال النبي - صلى الله عليه وسلم - : « **ذاك رجلٌ بالَ الشيطانُ في أُذنه** » (١).

(١) [أخرجه البخاري (٣/ ٢٨) ومسلم (١/ ٥٣٧)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن أنس بن سيرين قال: سمعت جندبا القسري يقول: قال رسول الله ﷺ: «من صلى صلاة الصبح فهو في ذمة الله، فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء، فإنه من يطلبه من ذمته بشيء يدركه، ثم يكبه على وجهه في نار جهنم» (١).

أرأيت - أيها المسلم - أن قيامك لأداء صلاة الفجر وقاية لقلبك من الاحتشاء، والذبحة، وما إلى ذلك، ووقاية لشرايينك من التصلب والانسداد.

هذا يقوله علماء ما عرفوا الإسلام أبدا.

٤٥- الذكر والدعاء والوضوء إذا انتبه من

الليل:

عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: « من تعار 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، ثم قال: اللهم اغفر لي أو دعا استجيب له فإن توضأ وصلى قبلت صلاته » (٢).

(١) [رواه أحمد (٣١٣/٤ ، رقم ١٨٨٣٤) ، ومسلم (٤٥٤/١) ، رقم ٦٥٧] ،
والترمذي (٤٣٤/١) ، رقم ٢٢٢] وقال : حسن صحيح .

(٢) [أخرجه البخاري، ٣ / ٣٩ (١٩) ، باب فضل من تعار من الليل فصل (٢١)].

٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا استيقظ من الليل قال: « لا إله إلا أنت سبحانك اللهم أستغفرك لذنبي وأسألك رحمتك اللهم زدني علما ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني وهب لي من لذك رحمة إنك أنت الوهاب » (١) .

وعن معاذ بن جبل رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « ما من مسلم يبيت على ذكر طاهرا فيتعار من الليل فيسأل الله خيرا من الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه » (٢) .

٤٦- قراءة آخر آل عمران إذا قام ليلاً:

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال في حديثه: « فنام رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى انتصف الليل أو قبله بقليل أو بعده بقليل ثم استيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم فجلس فمسح النوم عن وجهه بيده ثم قرأ العشر آيات خواتيم سورة آل عمران » (٣) .

(١) [أخرجه أبو داود في السنن ٥ / ٣٠٦ كتاب الأدب ، الحديث (٥٠٦١) ، وأخرجه النسائي في عمل اليوم والليلة، ص (٤٩٥) ، الحديث (٨٦٥) ، وابن حبان ، وأخرجه الحاكم في المستدرک ١ / ٥٤٠ ، كتاب الدعاء] .

(٢) [سبق تخريجه] .

(٣) [أخرجه البخاري في: ٤ كتاب الوضوء: ٣٦ باب قراءة القرآن بعد الحدث ، و رواه مسلم ج٦ ص ٤٥ ، ورواه أحمد ج١ ص ٣٥٨] .

٤٧- إذا استيقظ الزوج من الليل:

إذا استيقظ الزوج من الليل يستحب أن يوقظ أهله لصلاة الليل، فقد جاء في الحديث الصحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء. رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها، فإن أبى نضحت في وجهه الماء»^(١).

فيا سبحان ربي كيف تسمو هذه التربية النبوية بالنفس لتطهرها وتزكيها، ولتجمع بين القلوب وتآلفها على نور من الوحي. فبشراك أيها الزوج بالرحمة وبشراك أيتها الزوجة بالرحمة.. وعدكم بها الصادق المصدوق ﷺ.

٤٨- السواك بعد النوم:

عن حذيفة رضي الله عنه قال: «كان النبي ﷺ إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك»^(٢).

(١) [أخرجه أحمد ٢ / ٢٥٠ ، وأخرجه أبو داود في السنن ٢ / ٧٣ ، وأخرجه النسائي في المجتبى من السنن ٣ / ٢٠٥ ، وأخرجه ابن ماجه في السنن ١ / ٤٢٤ ، وأخرجه الحاكم في المستدرک ١ / ٣٠٩ كتاب صلاة التطوع، باب تحريض قيام الليل].

(٢) [رواه البخاري (٢٤٥)، ومسلم (٢٥٥) (٤٧)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم: « كان يوضع له وضوءه وسواكه فإذا قام من الليل تخلى ثم استاك »^(١).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: « كان لا ينام إلا والسواك عنده فإذا استيقظ بدأ بالسواك »^(٢).

٤٩- الذكر بعد الاستيقاظ:

عن حذيفة رضي الله عنه قال: « كان صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده ثم يقول: اللهم باسمك أموت وأحيا وإذا استيقظ قال: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور »^(٣).

وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « إذا أوى الرجل إلى فراشه أتاه ملك وشيطان فيقول الملك: اختم بخير، ويقول الشيطان: اختم بشر، فإن ذكر الله ثم نام باتت الملائكة تكلؤه، فإن استيقظ قال الملك: افتح بخير، وقال الشيطان: افتح

(١) [أخرجه أبو داود (٥٦ ، ١٣٤٩)].

(٢) [أخرجه أحمد ١١٧/٢ (٥٩٧٩)].

(٣) [أخرجه البخاري (فتح ١٣ / ٣٦٢) والطبراني في "الدعاء" (٢٦٠ و ٢٨٤) وابن السني (٨ و ٧٠٧) والبيهقي في "الدعوات" (٣٤٢)].

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

بشر، فإن قال: الحمد لله الذي رد علي نفسي ولم يمتهها في منامها، الحمد لله الذي ﴿يُمسِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا وَلَئِن زَالَتَا إِنْ أَمْسَكَهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا﴾ (٤١) [فاطر: ٤١]. الحمد لله الذي ﴿يُمسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (الحج: ٦٥)، فإن وقع من سريره فمات دخل الجنة «(١) .

٥٠- الاستنثار ثلاثاً بعد النوم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « إذا استيقظ أراه أحدكم من منامه فتوضأ فليستثر ثلاثاً فإن الشيطان يبيت على خيشومه » (٢) .

٥١- مسح الوجه عند الاستيقاظ من

النوم:

(١) [ابن حبان في صحيحه ج ١٢ / ص ٣٤٤ حديث رقم: ٥٥٣٣، و رواه الطبراني في كتاب الدعاء، و رواه أبو يعلى بإسناد صحيح، والحاكم، وزاد في آخره: "الحمد لله الذي يحيي الموتى، وهو على كل شيء قدير"، وقال: "صحيح على شرط مسلم"] .
(٢) [صحيح مسلم: ٥٨٧] .

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

قد سبق الحديث عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال في حديثه: «
فنام رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى انتصف الليل أو قبله بقليل أو بعده
بقليل ثم استيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم فجلس فمسح النوم عن وجهه
بيده ثم قرأ العشر آيات خواتيم سورة آل عمران (١) .

وعن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: «قام من الليل ففضى
حاجته ثم غسل وجهه ويديه ثم نام» (٢) .

٥٢- غسل اليد ثلاثاً قبل استعمالها:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: « قال إذا استيقظ
أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها في وضوئه فإن
أحدكم لا يدري أين باتت يده » (٣) .

٥٣- ذكر الله والوضوء والصلاة بعد النوم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « يعقد الشيطان على
قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب مكان كل عقدة
"عليك ليل طويل فارقد" :-

(١) [سبق تخريجه]

(٢) [أخرجه أبو داود (٥٠٤٣)].

(٣) [صحيح البخاري (رقم ١٦٢)، صحيح مسلم (٢٧٨)].

- أ. فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة.
ب. فإن توضأ انحلت عقدة.
ج. فإن صلى انحلت عقده. فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» (١).

٥٤- الأوقات التي يكره فيها النوم:

- عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله ﷺ: « ما نام رسول الله ﷺ قبل العشاء، ولا سهر بعدها» (٢).
وعن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه قال: « كان رسول الله ﷺ يكره النوم قبل العشاء ، والحديث بعدها» (٣).
وفي رواية : « نهى رسول الله ﷺ عن النوم قبل العشاء، والحديث بعدها» (٤).

٥٥- موعد محدد للنوم:

- (١)[البخاري في صحيحه ج ٣ / ص ١١٩٣ حديث رقم: ٣٠٩٦، مسلم في صحيحه ج ١ / ص ٥٣٨ حديث رقم: ٧٧٦]..
(٢) [مسند أحمد: ٢٦٣٢٣ قال الشيخ شعيب الأرنؤوط : حديث صحيح] ..
(٣)[سبق تخريجه].
(٤)[البخاري (٥٤٧)، ومسلم (٦٤٧)].

٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

المحافظة على ميعاد يومي موحد للنوم، وللاستيقاظ من النوم حتى في أوقات الإجازة، فهذا سيساعد على ضبط الساعة البيولوجية للجسم، ومن ثم الحصول على نوم أفضل.

٥٦- تجنب المنبهات :

لكي تحصل على نوم هنيء ومبارك تجنب تناول المشروبات المنبهة ليلاً مثل الشاي والقهوة وغيرها.

٥٧- التقليل من الوسائد :

لا تضع رأسك على كثير من الوسائد حفاظاً على سلامة الرقبة. يكفي وضع وسادة واحدة أسفل الرأس وأخرى بجانبك. اختار أيضاً وسائد بألوان هادئة تبعث على الراحة والسعادة.

٥٨- عادة طيبة قبل النوم:

خصص عادة يومية للقيام بها قبل النوم، مثل قراءة كتاب، أو الاستماع إلى بعض الآيات، وذلك لتدريب المخ على الاستسلام للنوم والاسترخاء بمجرد القيام بهذه العادة.

٥٩- التمارين الرياضية:

المواظبة على القيام بالتمارين الرياضية بشكل يومي، فالنشاط الجسماني يحفز الجسم على الاستسلام للنوم بسهولة.

٦٠- الهاتف قبل النوم:

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

توقف عن فحص الهاتف المحمول قبل النوم بساعة على الأقل حتى لا يتسبب ضوء الهاتف في تنشيط العقل مرة أخرى فيصعب الاستسلام للنوم.

٦١- التفكير في خواطر إيجابية:

حاول قبل النوم التفكير في خواطر إيجابية أو في الأشياء التي تحلم القيام بها، فالمشاعر الإيجابية ستحفز الجسم على النوم بشكل أسرع.

الخاتمة:

إلى هنا ينتهي التطواف معك أخي القارئ ، أختي القارئة بعد ذكر هذه الآداب والسنن والنصائح التي تساعدنا للحصول على نوم هنيء ومبارك، ولا أجزم أنني قد جمعت كل شيء فلعل أحد يزيدها، أو يصوّب شيء، فيزيدها جمالا وبهاءً، وهذا العمل بشري عُرضة للخطأ والصواب فإن أصبت فيه فمن الله وبتوفيق الله، وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان، وأتمنى من إخواني أن لا يخلوا على أخيهم الفقير بالنصيحة والتوجيه.

وكتبه:

أمير بن محمد المدري

اليمن - المهرة

للتواصل مع الكاتب

والمعد للنصائح والاقتراحات:

Almadari_1@hotmail.com

وتس آب / ٠٠٩٦٧٧١١٤٢٣٢٣٩

أهم المراجع

١. الأدب المفرد، البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية، ط ٣، ١٤٠٩ هـ.
٢. آيات النوم في القرآن الكريم (دراسة موضوعية)، عصام العبد زهد، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص - 215 ص 250 يونيو ٢٠١٠ م.
٣. التحرير والتنوير «تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد»، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي، الدار التونسية للنشر - تونس، ١٩٨٤ هـ.
٤. تدبر سورة الفرقان، عبد الرحمن حبنكة الميداني، الدار الشامية للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩١ م.
٥. دعوة للتأمل، محاضرة للشيخ علي بن عبد الخالق القرني.
٦. سنن أبي داود، السجستاني، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، بيروت، دار الفكر، د. ت. القاهرة، دار الريان، ١٩٨٩ م.
٧. سنن الترمذي: وهو الجامع الصحيح، لأبي عيسى محمد ابن عيسى بن سورة الترمذي، تحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، ط. ثانية، دار الفكر، ١٩٦٤ م.

٨. سنن الدارمي، الدارمي، تحقيق: فؤاد أحمد أزمري، ونخالد السبع العلمي، القاهرة، دار الريان للتراث، ١٤٠٧ هـ، وبيروت، دار الكتاب العربي، ط ١، ١٤٠٧ هـ.
٩. السنن الكبرى، البيهقي، تحقيق: محمد عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٩٤ م.
١٠. سنن النسائي بشرح السيوطي وحاشية السندي، اعتناء وترقيم: عبد الفتاح أبو غده، حلب، مكتب المطبوعات الإسلامية، بيروت، دار البشائر، ١٤٠٦ هـ.
١١. شرح السنة، للبغوي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وزهير الشاويش، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٠ هـ.
١٢. شرح النووي لصحيح مسلم، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٣٤٩ هـ.
١٣. شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين، دار الوطن للنشر، الرياض، ١٤٢٦ هـ.
١٤. صحيح ابن حبان، أبو حاتم البستي، تحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، المدينة المنورة، ١٩٧٠ م.
١٥. صحيح ابن خزيمة، ابن خزيمة السلمي، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي، الرياض، شركة الطباعة العربية السعودية، د. ت.

١٦. صحيح ابن خزيمة، تحقيق: محمد الأعظمي ط ١، المكتب الاسلامي بيروت، ١٤٠٠ هـ.
١٧. صحيح البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: مصطفى البغا، دمشق، دار ابن كثير، ١٤٠٧ هـ.
١٨. صحیح التَّرْغِيبِ وَالتَّزْهِيْبِ، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م.
١٩. صحيح الترمذي، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، ١٩٨٨ م.
٢٠. صحيح الجامع الصغير وزياداته، محمد ناصر الدين الألباني، دمشق، بيروت، المكتب الإسلامي، ط ٣، ١٤٠٠ هـ.
٢١. صحيح الجامع الصغير وضعيفه، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٩٨٨
٢٢. صحيح سنن ابن ماجه، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٢ هـ.
٢٣. صحيح سنن النسائي باختصار السند، محمد ناصر الدين الألباني، الرياض، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ١٤٠٩ هـ.
٢٤. صحيح مسلم بشرح النووي، القاهرة، دار الريان للتراث، ١٤٠٧ هـ، وبيروت، دار الكتب العلمية، ١٣٤٩ هـ.

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

٢٥. مسند الإمام أحمد بن حنبل، بيروت، المكتب الإسلامي، ط ٢،

١٣٩٨ هـ، (ست مجلدات).

٢٦. موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين، محمد جمال الدين القاسمي

، تحقيق مأمون بن محيي الدين الجنان، دار الكتب العلمية، ١٤١٥ هـ -

١٩٩٥ م.

فهرس المحتويات

- مقدمة..... ٣
- ١- الوضوء، ولو لجنابة:..... ١١
- ٢- نفض الفراش والتَّسمية: ١٢
- ٣- غلق الأبواب عند إقبال الليل: ١٢
- ٤- التبكير للنوم: ١٣
- ٥- تجنب النوم بعد العشاء مباشرة: ١٤
- ٦- تخفيف العشاء: ١٤
- ٧- الوتر قبل النوم لمن خشى فواته: ١٥
- ٨- إطفاء النَّار وتخمير الإناء وإغلاق الأبواب: ١٦
- ٩- أن لا ينام على سقف ليس له حائط: ١٨
- ١٠- أن لا ينام على جنابة ما أمكنه ذلك: ١٩
- ١١- أن لا ينام بمفرده: ١٩
- ١٢- أن لا يلتحف اثنان في لحاف واحد إلا أن تكون زوجته: ١٩
- ١٣- غسل الدَّسم ونحوه: ٢٠
- ١٤- التَّستر: ٢١
- ١٥- تباعد النَّائمين: ٢١
- ١٦- كتابة الوصية: ٢٢
- ١٧- التوبة وسلامة الصدر: ٢٣

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

- ١٨- النوم على الشق الأيمن: ٢٥
- ١٩- النهى عن النوم على البطن: ٢٦
- ٢٠- وضع اليد تحت الحَدَّ: ٢٨
- ٢١- ذكر الله: ٢٩
- ٢٢- مسح ما نستطيع من الجسد : ٢٩
- ٢٣- قراءة آية الكرسي: ٣٠
- ٢٤- قراءة أواخر سورة البقرة: ٣٠
- ٢٥- قراءة سور الإسراء والزُّمر: ٣١
- ٢٦- قراءة سورة الكافرون: ٣١
- ٢٧- قراءة سورتي "السجدة وتبارك" عند النوم: ٣١
- ٢٨- التَّسْبِيح ٣٣ والحمد ٣٣ والتَّكْبِير ٣٤: ٣٣
- ٢٩- استحضار نية قيام الليل عند النوم: ٣٤
- ٣٠- المحافظة على الأدعية المأثورة : ٣٤
- ٣١- استرخ قبل النوم: ٣٩
- ٣٢- تجنب إجبار نفسك على النوم: ٣٩
- ٣٣- الاحتساب عند النوم : ٣٩
- ٣٤- الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ: ٤٠
- ٣٥- حاول ممارسة الرياضة بانتظام: ٤٠
- ٣٦- تجنب التدخين..... ٤١
- ٣٧- التخفيف من العشاء: ٤١

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

- ٣٨- الغفوة والقيلولة خلال النهار : ٤١
- ٣٩- دعاء علاج الأرق وعدم النوم: ٤٢
- ٤٠- النوم في الظلام : ٤٣
- ٤١- علاج الفزع عند النوم: ٤٣
- ٤٢- ليس في النوم تفريط: ٤٤
- ٤٣- عند الرؤيا: ٤٥
- ٤٤- التقليل من النوم: ٤٧
- ٤٥- الذكر والدعاء والوضوء إذا انتبه من الليل: ٤٨
- ٤٦- قراءة آخر آل عمران إذا قام ليلاً: ٤٩
- ٤٧- إذا استيقظ الزوج من الليل: ٥٠
- ٤٨- السّواك بعد النوم: ٥٠
- ٤٩- الذكر بعد الاستيقاظ: ٥١
- ٥٠- الاستنثار ثلاثاً بعد النوم: ٥٢
- ٥١- مسح الوجه عند الاستيقاظ من النوم: ٥٢
- ٥٢- غسل اليد ثلاثاً قبل استعمالها: ٥٣
- ٥٣- ذكر الله والوضوء والصلاة بعد النوم: ٥٣
- ٥٤- الأوقات التي يكره فيها النوم: ٥٤
- ٥٥- موعد محدد للنوم: ٥٤
- ٥٦- تجنب المنبهات : ٥٥
- ٥٧- التقليل من الوسائد : ٥٥

(٦٠) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

- ٥٨- عادة طيبة قبل النوم: ٥٥
- ٥٩- التمارين الرياضية: ٥٥
- ٦٠- الهاتف قبل النوم: ٥٥
- ٦١- التفكير في خواطر إيجابية: ٥٦
- الخاتمة: ٥٧
- أهم المراجع ٥٨
- فهرس المحتويات ٦٢