سلسلة الخلاصات الفقهية ٦٤

أحكام النوم ونوازله الفقهية

تأليف
فهد بن يحيى العماري
(القاضي بمحكمة الاستئناف بمكة المكرمة)

وقف خدمة العلم وطلابه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أما بعد

فحين يرخي الليل سدوله، وتأوي الطيور إلى وكناتها، وتقف الكائنات على عتبة الصمت؛ يفتح الله للعباد باباً من أبواب رحمته، ومرفأً لسكينة أرواحهم، ومستراحاً لأجسادهم التي أضناها المسير.. في معركة الحياة، إنه النوم، آية الله الباهرة والسر الإلهي وسرّ السكون العظيم .

يمر الإنسان كل يوم في الحياة الدنيا بعالمين مختلفين كل الاختلاف، هما: عالم اليقظة، وعالم النوم.

ويكون الإنسان في عالم اليقظة متصلاً بالأرض، وفي عالم النوم يكون متصلاً بالسماء، وكأن الإنسان كل يوم ينتقل من عالم الأحياء في الدنيا إلى عالم الأرواح في السماء، فكما ينام الإنسان فكذلك يموت، وكما يستيقظ من نومه فكذلك يبعث.

وأثناء النوم تغادر الروح الجسد، وفى ذلك يشبه النوم الموت... إلا أن النائم يكون حيا، لذلك نقول:

إن النوم موت أصغر – أي يجمع بين الحياة والموت ،وإذا تفكرنا في النوم في عالم المخلوقات، نتذكر على الفور، أن الخالق – عز وجل – لا ينام ولا ينبغي له أن ينام، فهو الحي القيوم الذي لا تأخذه سنة ولا نوم.

وكما ينام الإنسان فالحيوانات تنام ، وكل الكائنات الحية تنام .

جلال الآية وعظمة الصانع :

تأملات في آية المنام: سكون الجسد وهيبة الخالق

يقف العقل مبهوتاً أمام قوله تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ**﴾؛ حيث قرن الخالق سبحانه "النوم" بعظائم الآيات كخلق السماوات والأرض. ففي كل ليلة، يمارس الإنسان تجربة "الاستسلام الإجباري"، حين يُجرّده النوم من حوله وطوله، ويُرغم كبرياءه على الانحناء أمام ضعف بشري لا مفر منه.

في تلك اللحظة، يرتفع الوعي، وتتوقف الإرادة، وتدخل في "موتة صغرى" تمسك فيها القدرة الإلهية بزمام روحك. أليست قمة الإعجاز أن يُسكن الله ذرات جسدك المتوقدة بالحركة، ليحمي كيانك من الاحتراق والانهيار؟

"إنه اللطف الخفي الذي يُعيد ترتيب فوضى يومك ويُرمم انكسار روحك وتعب جسدك وأنت لا تشعر.

وتتجلى حكمة الله الباهرة في جعل النوم **اضطراراً لا اختياراً**؛ فلو تُرِك الأمر لشهوة الإنسان وطمعه، لأهلك نفسه في الركض خلف حطام الدنيا، ولما ذاق جسده طعم الراحة أبداً. لكنّ الله –بلطفه– سلّط على الإنسان "سلطان النوم" ليجبره على إلقاء أعبائه، وليقول له بلسان الحال: "يا عبدي، إن لجسدك عليك حقاً".

بينما أنت في غيبوبة السكون، هناك قيومٌ لا تأخذه سنة ولا نوم، يدبّر أمر مليارات الخلايا في جسدك، ويضبط إيقاع أنفاسك ونبضات قلبك، لتستيقظ وكأنك خُلقت من جديد، بروحٍ متوثبة وصدرٍ منشرح. فمن لهذا الكون ولأجسادنا غير الله؟ ومن يملك إعادة الروح إلى مستقرها سواه؟

إن النوم ليس مجرد حاجة بيولوجية، بل هو رسالة ربانية يومية تخبرنا: **أننا ضعفاء في قبضة القوي، ومحفوظون برعاية العليم الحفيظ.**

يُعد النوم برهاناً يومياً صامتاً على أن هذا الكون لا يُدار بجهد بَشري، بل برعاية «قيوم» لا تأخذه سِنةٌ ولا نوم. ففي لحظة استسلامنا للنوم، نضع عجزنا بين يدي قدرةٍ لا تنام، وهو ما يمثل أقوى ردٍّ عملي على منكري الخالق؛ فكيف لآلة الإنسان المعقدة أن تستمر في العمل والانتظام وأنت غائبٌ عنها تماماً؟

يدّعي البعض "العقلانية" وهم أبعد ما يكونون عن مقتضاها. حدّثني أحد كبار جراحي القلب في الغرب، ممن أنار الله بصيرتهم للإسلام، حين سألته عن أعظم أسرار هذا الجسد؛ أهو القلب أم العقل؟ فأجابني بيقين: «بل الروح التي تحركهما».

وحين سألته بتعجب: كيف لعلماء أفنوا أعمارهم في تشريح الإعجاز البشري أن يظلوا على جحودهم؟ أجابني دون تردد: «إنهم في حالة إنكار تتجاوز المنطق، هو جنون العظمة الذي يحجب الحقيقة».

لقد لخص القرآن الكريم هذا التناقض النفسي في آية بليغة: {وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا}. إن مشكلة المنكرين ليست في نقص الأدلة، بل في كبرياء النفس التي ترفض الخضوع للحقيقة التي تراها العين ويوقن بها القلب."

الانقطاع التام رحمة

تأمل قوله تعالى : (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِباساً وَالنَّوْمَ سُباتاً).

كلمة "سباتاً" مأخوذة من "السبت" وهو القطع؛ أي أن النوم يقطع حبل التفكير والقلق والحركة.

إنه عملية "فصل إلهي" لطرق الاتصال بالدنيا؛ لكي لا تحترق أعصاب الإنسان بضغط السعي المتواصل.

قَطْعًا للعلائق، وتخفيفًا للأثقال، وإعادة ضبطٍ لمسار الجسد والنفس .

السبات هو الموتة الصغرى التي تقطعك عن صخب الأرض لتصلك بهدوء السماء .

ولو تأمّل المرء حياته بلا نوم، لأدرك أن هذا الانقطاع المؤقّت عن حركة الدنيا هو في حقيقته من أعظم أسباب بقائه واستمراره.

النوم.. محرابُ الجسد والقدرة الإلهية

النوم هو "المعجزة الصامتة". فبينما أنت في غيابك التام، تتحول أعضاؤك إلى خلية نحل لا تهدأ:

ترميم البنيان: تنشط الهرمونات لترميم الخلايا التالفة وبناء الأنسجة، وكأن جيشاً خفياً يُصلح ما أفسده عناء النهار.

غسيل الذاكرة: يقوم الدماغ بعملية "أرشفة" كبرى، فيفرز المعلومات، ويثبت المهم، ويمحو الترهات، ويغسل السموم العصبية التي تراكمت أثناء التفكير.

درع المناعة: في سكون الليل، يقوى جهازك المناعي ويستعد لخوض معارك الغد ضد الأوبئة.

إن كل خلية فيك تهتف "سبحان الله" وهي تسترد عافيتها في كنف هذا السكون الإلهي.

تنخفض حرارة الجسم وضغط الدم ، وعندما يقترب انتهاء النوم يعود الجسم لحالته الطبيعية .

النوم مأوى الأرواح المتعبة وسكينة النفوس

للنوم مفعول السحر على النفس؛ فهو "الممحاة" التي تمر على لوح الصدور المثقلة ، فحين يضيق بك الفضاء، وتتكالب عليك الهموم، يأتي النوم كغطاءٍ دافئ يلف روحك، فيخمد نيران القلق، ويسكن حرارة الأحزان.

إنه اللحظة التي يمنحك الله فيها "هدنة" من صراعك مع النفس و الدنيا؛ لتستيقظ وقد خفت وطأة الألم، وكأن الملائكة قد مسحت على قلبك ببرد الطمأنينة. فالمنتقم ينسى غيظه، والمهموم يهدأ روعه، والفقير ينسى عوزه، تهدأ الانفعالات، وتخبو حدّة القلق، وتُستعاد القدرة على التوازن والانضباط، فيستيقظ الإنسان وقد خفّ عنه ما كان يثقله، وكأن الله يمنحه بدايةً جديدة بعد انقضاء كل ليل ، في عدالةٍ ربانية تشمل الخلق جميعاً في مخدع السكون.

الدين الإسلامي والنوم ..

لم يترك الإسلام النوم كحالةٍ عابرة، بل جعله "مشروعاً تعبدياً". علّمنا النبي ﷺ أن النوم "قنطرة" نحو الله؛ فبالأذكار والوضوء، يتحول الفراش إلى محراب، والأنفاس إلى تسبيح.

التصوّر الإسلامي يربط بين نومك وبعثك؛ فدعاؤك "باسمك اللهم أموت وأحيا" هو إقرار بالتوحيد في لحظة الضعف. وعندما تستيقظ وتقول "الحمد لله الذي أحيانا"، فأنت تعلن انطلاق "فرصة جديدة" منحك إياها الخالق لتعمل صالحاً.

فقه النية :

كيف ينام العبد وهو يربح؟

هنا تبرز روعة المنهج النبوي، حين تتحول "العادة" إلى "عبادة" بمجرد التفاتة القلب.

إن المسلم الواعي لا يلقي بجسده على الفراش لمجرد التعب، بل يستحضر نيةً ذكية تجعل من أنفاسه في المنام تسبيحاً، ومن سكونه أجراً.

لقد فَقِه معاذ بن جبل –رضي الله عنه– هذا المعنى العظيم حين قال: "إني لأحتسبُ نَومَتي كما أحتسبُ قَومَتي". ومعنى ذلك: أن الأجر الذي يناله وهو قائمٌ يصلي أو يقرأ القرآن ويذكر الله ، ينال مثله وهو نائمٌ على فراشه، ما دام قد أراد بنومه التقوّي على الطاعة.

النية الثلاثية في النوم: (طاعة، وكسب، واعتدال)

عندما تضع رأسك على وسادتك، استنطق قلبك بهذه النوايا الثلاث، لتكون في معية الله:

نية التقوّي على الطاعة: فتنوي بنومك أن يستعيد جسدك نشاطه لتستقبل صلاة الفجر بقلب حاضر، وقيام الليل بروح مشتاقة.

تجعل من ساعات رقادك حسناتٍ تُكتب في ديوانك وأنت غائبٌ عن الوعي.. فأيُّ كرمٍ إلهي أعظم من هذا؟

نية السعي والكسب الحلال: فتنوي الراحة لتقوم في الصباح قادراً على العمل والضرب في الأرض، طلباً للرزق وإعالةً للأهل، وقضاء حاجاتك وحاجات الناس ، فتمشي في مناكبها وأنت في جهاد.

نية حفظ الأمانة: فجسدك أمانة استودعك الله إياها، والنوم هو حق هذا الجسد عليك ليبقى صحيحاً، قوياً، قادراً على العطاء دون إفراطٍ يُرهق القوى أو تفريطٍ يُهلك الأبدان.

النوم هو الرسالة الربانية التي تقول لنا كل يوم: "لستَ أنتَ من يدبّر أمرك، بل أنا". هو تذكيرٌ بالضعف البشري أمام القدرة الإلهية، وبأن الراحة الحقيقية ليست في كثرة السعي، بل في حسن الالتجاء إلى من جعل الليل لباساً والنوم سباتاً.

شمولية الشريعة واتزان الحياة

إن حكمة الله في تشريع النوم وتنظيمه تعكس جمال الإسلام الذي لم يأتِ لتعذيب النفوس بالرهبانية، بل جاء ليعمر الحياة بالاعتدال. فالشريعة التي حثت على القيام والعمل، هي ذاتها

التي نظمت آداب النوم وأذكاره وهيئته، لتؤكد أن المسلم في محراب العبادة سواء كان ساجداً في مسجده أو نائماً في فراشه، ما دام قلبه معلقاً بمرضاة الله.

الحارس الروحي

تأتي أذكار النوم لتكون "الحارس الروحي" الذي يختم يومك بيقين؛ ففي قولك «باسمك ربي وضعت جنبي» إعلان للتفويض، وفي «تسبيح النوم» مددٌ للقوة البدنية والروحية، وفي «آية الكرسي» حصانة ملكية. إنها الأذكار التي تضمن أن ينام العبد على هديٍ من الذكر، لتتحول أنفاسه في المنام إلى قربات.

وسيد الاستغفار: ذلُّ العبودية قبل الموتة الصغرى ويتوّج المؤمن ليله بـ «سيد الاستغفار»، وهو قمة الذل والانكسار بين يدي الجبار. فحين تقول: «خلقتني وأنا عبدك»، فإنك تتجرد من حولك وقوتك في لحظة ضعفك واحتياجك للنوم.

إنك تقرّ بذنوبك وتستحضر نِعم الله عليك (أبوء لك بنعمتك عليّ)؛ فتغسل قلبك من درن الغفلة قبل أن تُطوى صحيفة يومك. إنها "ضمانة الخاتمة"؛ فمن قاله موقناً به فمات من ليلته كان من أهل الجنة.

النوم آية تبدأ بالاستسلام للقدر، وتنتهي بالبعث الجديد. فما أعظم هذا الدين الذي جعل من انقطاعنا عن الحياة وسيلةً لارتقاء الروح، ومن سكون أجسادنا طريقاً لنيل أعلى الدرجات.

إن النوم آيةٌ تبدأ بالاستسلام للقدر، وتنتهي بالبعث الجديد في الصباح. فما أعظم هذا الدين الذي جعل من انقطاعنا عن الحياة وسيلةً لارتقاء الروح، ومن سكون أجسادنا طريقاً لنيل أعلى الدرجات.

فنم مستحضراً نيتك، تائباً من ذنبك، مستزيداً من ذكر ربك ، والتمس بركة الله في سكونك، لتستيقظ ببدنٍ أقوى، وروحٍ أزكى، وعزيمةٍ لا تلين في طاعة رب العالمين.

وبعد:-

فقد جمعت في هذا الرسالة عددًا من مسائل النوم وأحكامه ، وذكرت بعض الأدلة والأقوال مختصرة، لتسهل قراءتها، ولا يملّها الملول في زمن الخلاصة والسرعة والاختصار، وعددها : (**مائة مسألة**) ، مذكّرًا بها نفسي وإخواني، وهي امتداد لسلسلة الخلاصات الفقهية .

وأحكامها مبثوثة في كتب العلماء على مختلف مذاهبهم الفقهية ، ومن أراد الاستزادة فيمكنه الرجوع إليها.

والعلم يحيا بالمذاكرة والفكرة والدرس والمناقشة ، والعيش مع العلم من أعظم العيش وألذّه وأمتعه وأسماه وأسناه لمن حسنت نيته وصفت روحه ، ونسأل الله ذلك .

مَنْ حازَ العِلمَ وذاكرهُ صلُحتْ دُنياهُ وآخرتُهْ

فـأدِمْ للـعِلم مُـذاكرةً فحياة العِـلم مُذَاكرتُهْ

وما أهدى المرء لأخيه المسلم هدية أفضل من حكمة يزيده الله بها هدى أو يرده بها عن ردى.

إذا الإخوانُ فاتَهم التلاقي فَما صلةٌ بأحسنَ من كتابِ

وقد سميته :

(أحكام النوم ونوازله الفقهية)

تقبله الله قبولًا حسنًا، ونفع به العباد والبلاد، والحاضر والباد، وجعله عملاً صالحًا، دائمًا، مباركًا على مر السنوات والأزمان ، صدقة لوالديّ وأهل بيتي، ومشايخي وطلابي ، وأن يحيينا جميعًا على العلم النافع والعمل الصالح، وأن يمتّعنا متاع الصالحين، وأن ينصر عباده المؤمنين، وأن يصلح نياتنا ويخلص مقاصدنا ويوفقنا للصواب هو خير مسؤول وأكرم مأمول .

وقد قسمته عدة مباحث :

المبحث الأول : الأحكام المتعلقة بذات النوم ١١

المبحث الثاني : الأحكام التي قبل النوم :..... ٢١

المبحث الثالث : الأحكام الزمانية المتعلقة بالنوم ٣٤

المبحث الرابع : الأحكام المكانية المتعلقة بالنوم..... ٣٧

المبحث الخامس : أحكام النوم مع الغير..... ٤٠

المبحث السادس : أحكام صفة النوم..... ... ٤٢

المبحث الثامن : أحكام عامة..... ..... ٤٤

****

المبحث الأول : الأحكام المتعلقة بذات النوم .

المسألة الأولى : تعريف النوم : النون والواو والميم أصل صحيح يدل على جمود وسكون حركة. منه النوم. نام ينام نوماً ومناماً. وهو نؤوم ونومة: كثير النوم .

والاسم النيمة، وهو نائم إذا رقد. ورجل نُوَمَةٌ : أي كثير النوم أو خامل الذكر أو مغفل.

النوم: غشية ثقيلة تهجم على القلب فتقطعه عن المعرفة بالأشياء.

وفي الاصطلاح: فتور يعرض مع قيام العقل يوجب العجز عن إدراك المحسوسات والأفعال الاختيارية واستعمال العقل .

ويسمى النوم الموتة الصغرى ، كما في كتاب الله ، وسنة رسوله عليه الصلاة والسلام .

قال الله : " اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٤٢).

والنوم أخو الموت ، روي عن جابر قال: سأل رجل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أينام أهل الجنة؟ قال: «النوم أخو الموت، ولا يموت أهل الجنة» . قال البيهقي :" هذا الحديث غريب بهذا الإسناد".

المسألة الثانية : أين تذهب الروح حال النوم ؟

-الروح لا تنفصل انفصالاً تاماً عن الجسد ، لذا يتقلب ويرى في المنام .

- ورد في بعض الآثار أن أرواح النائمين تعرج، لكن لا يوجد نص صحيح صريح يحدد مكانًا معينًا تستقر فيه حال النوم ،فالواجب أن نقف حيث وقف النص: تُقبض، وتُمسك إن جاء الأجل ، وتُرسل إن لم يأتِ .

-الكيفية والمكان التفصيلي فهو من الغيب الذي لا نعلمه .

المسألة الثالثة : هل النفس والروح شيء واحد ؟ محل خلاف بين العلماء :

القول الأول: بينهما فرق ، النفس التي بها العقل والتمييز، والروح التي بها النفس والتحريك، وبه قال ابن عباس .

القول الثاني : أنهما شيء واحد ، قال القرطبي في تفسيره : " وهو الذي تدل عليه الآثار الصحاح ".

قال القرطبي في تفسير الآية السابقة : " أن النفس المقبوضة في الحالين شي واحد، ولهذا قال:" فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى" فإذا يقبض الله الروح في حالين في حالة النوم وحالة الموت، فما قبضه في حال النوم فمعناه أنه يغمره بما يحبسه عن التصرف فكأنه شي مقبوض، وما قبضه في حال الموت فهو يمسكه ولا يرسله إلى يوم القيامة. وقوله:" ويرسل الأخرى " أي يزيل الحابس عنه فيعود كما كان.

فتوفي الأنفس في حال النوم بإزالة الحس وخلق الغفلة والآفة في محل الإدراك ، وتوفيها في حالة الموت بخلق الموت وإزالة الحس بالكلية." فيمسك التي قضى عليها الموت" بألا يخلق فيها الإدراك كيف وقد خلق فيها الموت؟ " ويرسل الأخرى " بأن يعيد إليها الإحساس ".

وبعضهم جعل النفس نوعين :

نفس حيوانية :وهي التي لا تفارق الإنسان إلا بالموت .

نفس روحانية : وهي التي تفارقه عند النوم .

قال د. (هوبسون) في كتابه (Sleep) الذي صدر عام ١٩٨٩: لقد استطاع العلماء خلال الستين سنة الماضية جمع معلومات عن النوم تفوق ما تم جمعه خلال آلاف السنين الماضية، ومع ذلك يظل النوم الظاهرة الفيزيولوجية الأكثر تعقيداً، والتي تتحدى في غموضها كبار علماء النفس وعلماء الفيزيولوجيا، رغم كل ما لديهم من تقنية عالية وأجهزة .

المسألة الرابعة : مراتب النوم :

السِّنة: هي مقدمة النوم التي تبدأ في الرأس (النعاس الخفيف).

النعاس: هو ثقل في العين يسبق غياب الوعي، وهو "أمنة" وطمأنينة ، ونوم بلا فقد للإدراك.

الوسن: ثقل النعاس حين يغلب على الإنسان.

الكرى: الحالة التي يتأرجح فيها الإنسان بين النوم واليقظة.

الإغفاء: هو النوم الخفيف الذي لا يستغرق فيه الشخص.

الرقاد: يُطلق على النوم الطويل المستغرق.

الهجوع: وهو النوم في جوف الليل.

التسبيخ: وهو أشد درجات النوم وأعمقها.

المسألة الخامسة : حكم النوم له حالات :

الأولى : النوم الواجب: هو ما يستطيع المرء به أداء واجب ديني أو دنيوي، أو يلحق بتركه ضرر في بدنه ، فما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب.

الثانية : النوم المستحب: هو كل نوم يعينك على فعل الخير والطاعات .

الثالثة : النوم الحرام : هو النوم بعد دخول وقت الصلاة وهو يعلم أنه يستغرق في النوم الوقت كله، أو ينام مع ضيق الوقت ، ويأتي ، أو ما يكون بسببه ضرر كالنوم حال قيادة السيارة أو النوم أثناء العمل إذا كان فيه تعطيل لمصالح الناس .

الرابعة : النوم المكروه: كالنوم بعد صلاة العصر، وكل ما ورد في النهي عنه لا يصح ، والصحيح : لا يكره ، لافتقاره إلى الدليل الصحيح الصريح ، والنوم أمام المصلين، والصف الأول، للإيذاء وإشغار المحل والمصلي أولى ، وتأتي مفصلة .

الخامسة : الأصل فيه الإباحة ، وما عداه يكون حكمه ما تقدم .

المسألة السادسه : استجلاب النوم له حالات :

الأولى : بالمباح كمأكول ومشروب ودواء وأصوات الطيور ونحوها يجوز ، لأن الأصل جواز استعمال المباح في المباح .

الثانية : بمحرم كموسيقى وحبوب مخدرة لا يجوز .

الثالثة : بالاستماع للقران يجوز ، لأن القران مصدر طمأنينة ، وهو سبب بإذن الله تعالى لطرد الشياطين ، وحفظ العبد من الشرور ، والاستعانة بالقرآن في المباح مباح وخاصة لمن يعانون من أنواع العين والسحر وسائر الأمراض الروحية .

المسألة السابعة : التنويم المغناطيسي : هو استجلاب النوم أو الاسترخاء :

حكمه : اختلف المعاصرون بين جوازه وحرمته .

والراجح : الحكم عليه فرع عن تصور أسبابه ووسائله ، ويكون بالنظر إلى الأمرين :

١-الوسيلة : إن كانت مباحة فمباحة مثل الحوار وبعض الأدوية المهدئة، وإن كانت محرمة فمحرمة ، وقد تكون شركاً وكفراً .كاستعمال الجن والشياطين .

٢-القصد : إن كانت لأمر مباح فمباح للعلاج النفسي أو تخدير الجسم لإجراء عملية ونحوها ، وإن كانت لأمر محرم ، ككشف الأسرار والتحايل للسرقة ونحوها فلا يجوز .

فرع : القيلولة الاصطناعية : تقوم بها بعض الشركات لتنشيط الموظفين لاستعادة العمل بشكل أفضل ، وهي عبارة عن كبينة مهيأة للاسترخاء خلال عشرين دقيقة ونحوها لاستجلاب النوم ثم الإيقاظ للعمل من خلال أصوات داخلها تدريجياً .

حكمها : جائز ، لأنها وسيلة مباحة ، لا تتضمن أمراً محرماً .

المسألة الثامنة: مقدار النوم :

قال الغزالي في إحيائه : (والحد في النوم أن الليل والنهار أربع وعشرون ساعة فالاعتدال في نومه ثماني ساعات في الليل والنهار جميعا، فإن نام هذا القدر بالليل فلا معنى للنوم بالنهار، وإن نقص منه مقدارا استوفاه بالنهار، فحسب ابن آدم إن عاش ستين سنة أن ينقص من عمره عشرون سنة) .

والأقرب : لا يوجد في الشرع مقدارٌ محددٌ للنوم بالساعات يجب الالتزام به، فلا في القرآن ولا في السنة تحديد لعددٍ معين، وإنما المعيار هو:

حفظ البدن ، والقدرة على القيام بالواجبات ، وعدم تضييع الفرائض ، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ – أي راحة للأبدان.

فكم يحتاج الإنسان عادةً؟

طبياً: أغلب البالغين يحتاجون بين ٦ إلى ٨ ساعات تقريبًا، لكن هذا يختلف باختلاف:

السن ، وطبيعة العمل والصحة والقدرة الجسدية كما في الدراسات الطبية .

المسألة التاسعة : والنوم لا ينافي أهلية الوجوب لعدم إخلاله بالذمة، إلا أنه يوجب تأخير توجه الخطاب بالأداء إلى حال اليقظة؛ لأنه في حال النوم عاجز عن الفهم فلا يناسب أن يتوجه إليه الخطاب حينئذ، فإذا انتبه من النوم أمكنه الفهم، ولهذا فإن النائم مطالب بقضاء ما فاته من الصلوات في أثناء نومه .

المسألة العاشرة : لا ينبغي مدافعة النوم كثيراً ، وإدمان السهر، فإن مدافعة النوم وهجره مورث لآفات أخر من سوء المزاج ويبسه ، وانحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، وتورث أمراضاً متلفة ، وما قام الوجود إلا بالعدل ، فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير.

وفي الآداب الكبرى قال بعض الحكماء: النعاس يذهب العقل، والنوم يزيد فيه. فالنوم من نعم الله جل شأنه على عباده، ولهذا امتن عليهم في كتابه. قاله السفاريني في الغذاء .

وقد قيل : حبس النوم يورث الثقل في الرأس ووجع العين.

المسألة الحادية عشرة : أيهما أفضل النوم أو اليقظة ؟ له حالتان :

الأول : اليقظة أفضل من النوم :

أ-لمن تكون يقظته طاعة .

ب-إذا كان لو لم ينم لانبعث في العبادة من الأذكار والوظائف فهذا يقظته خير من نومه.

الثانية : النوم أفضل من اليقظة :

أ-لمن تكون يقظته معصية ، فإن كان لو لم ينم لم يشتغل بخير وربما خالط أهل الغفلة وتحدث معهم فضلا عن إتيانه العظائم من الخطايا والجرائم، فالنوم خير له، وربما يكون واجبا عليه إن كان لا يتخلص من ملابسة الحرام إلا به، إذ في النوم الصمت والسلامة، ولقد قال بعض السلف: " يأتي على الناس زمان الصمت والنوم فيه أفضل أعمالهم ".

وقال سفيان الثوري – رحمه الله ورضي عنه –: "كانوا يستحبون إذا تفرغوا أن يناموا طلباً للسلامة ، فإذن النوم على قصد طلب السلامة ونية قيام الليل قربة" .

ب-إذا نام لأجل أن يذهب عنه التعب والكسل والسآمة وينهض إلى الوظائف والأذكار على غاية من النشاط وصفاء الذهن والخاطر، فنومه أيضا عبادة.

قال السفاريني في الغذاء : " وحاصل هذا كله من كان في مقام المراقبة في جميع حركاته وسكناته ، فكل حركاته وسكناته قربات وطاعات ، فكم بين العارف المتيقظ والجاهل الغفلان من البعد والبون. والله أعلم بما كان وما يكون. والله الموفق ".

فرع : فوائد النوم :

راحة للبدن ، وراحة للدماغ ، ويمنع من تجعد الوجه مبكراً ويحسّن صورة الوجه .

المسألة الثانية عشرة: آفات كثرة النوم :

قال في شرح أوراد أبي داود: " وأما كثرة النوم فله آفات: منها أنه دليل على الفسولة والضعف وعدم الذكاء والفطنة، مسبب للكسل وعادة العجز ، وتضييع العمر في غير نفع ، وقساوة القلب وغفلته وموته، والشاهد على هذا ما يعلم ضرورة ويوجد مشاهدة وينقل متواترا من كلام الأمم والحكماء السالفين وأشعار العرب وصحيح الأحاديث وآثار من سلف وخلف مما لا يحتاج إلى الاستشهاد عليه اختصاراً واقتصاراً على شهرته".

فائدة : وفي آداب الأكل للأفقهسي الشافعي : " قال بعضهم اتفق سبعون حكيما على أن كثرة النوم من شرب الماء ".

وبيَّن ابن الجوزي بعض أضرار الشبع فقال: "فأما التوسع في المطاعم، فإنه سبب النوم، والشبع يعمي القلب، ويرهل البدن ويضعفه.

فائدة : وسموم القلب خمسة: فضول الطعام، وفضول الكلام، وفضول النوم، وفضول الاختلاط، وفضول النظر.

عن الربيع : الشبع يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف عن العبادة .

فائدة : لم يصح في النهي حديث عن كثرة النوم كما في الموضوعات .

موعظة السلف :

-عن شداد بن أوس قال : كان إذا دخل فراشه فكان على فراشه كأنه حبة القمح على المقلى ، وكان يقول : اللهم إن النار منعتني النوم قال : ثم يقوم إلى الصلاة.

-كان عامر بن عبد قيس يقول: «ما رأيت مثل الجنة نام طالبها , ولا رأيت مثل النار نام هاربها» قال: وكان إذا جاء الليل قال: «أذهب حر النار النوم» , فما ينام حتى يصبح , فإذا جاء النهار قال: «أذهب حر النار النوم» فما ينام حتى يمسي , فإذا جاء الليل قال: «من خاف أدلج بعد الصباح يحمد القوم السرى».

- أن همام بن الحارث كان يدعو: اللهم اشفني من النوم باليسير، وارزقني سهراً في طاعتك.

قال: فكان لا ينام إلا هنيهة، وهو قاعد .

- قال ابن مهدي: "كنت أرمق سفيان في الليلة بعد الليلة، ينهض مرعوبا ينادي: النار النار، شغلني ذكر النار عن النوم والشهوات" .

"بين يقظة الكبار وسُبات الغافلين"

لقد جرت سُنّة العظماء والعلماء عبر التاريخ ألا يمنحوا أجفانهم من النوم إلا صبابةً؛ ليس تعذيباً لجسدٍ، بل لأنهم يحملون بين جوانحهم أماناتٍ تنوء بها الجبال.

إن مَن استشعر عِظم المسؤولية تجاه دينه وعلمه ومجتمعه، وجد في طول الرقاد ضياعاً لفرص الخلود، وفي كثرة السكون هدرًا لزمنٍ هو أغلى ما يملكه الإنسان.

إن الفرق بين "العظيم" و"العادي" يكمن في تلك الساعات التي يغطُّ فيها الناس في سُباتهم، بينما يقف العظيم مرابطاً على ثغور الفكر، أو ساجداً في محراب العلم، أو ساعياً في قضاء حوائج البشر.

فكيف ينام ملء جفونه مَن يعلم أن العالم ينتظر منه بصمة، وأن التاريخ لا يكتب أسماء من أدمنوا الوسائد؟

وصية لـ "أهل الرقاد":

يا مَن غلبه النوم حتى فاته ركب المجد: تذكر أن الأجساد التي تستريح اليوم طويلاً، سيهوي بها الركود إلى هامش الحياة.

لا تجعل نومك "هروباً" بل اجعله "تزوداً"، فالنوم خُلق لنستعين به على اليقظة، لا لنحيا من أجل أن ننام.

إن لذة الإنجاز في ساعات السحر، أطيبُ ألف مرة من لذة الأحلام تحت الأغطية.

قُم وانفض عنك غبار الكسل، فما فاز بالملذات إلا مَن هجر المنام، وما نال المعالي إلا مَن سهر الليالي، فالطريق إلى الجنة والسيادة لا يُقطع بالرؤى، بل بالجد والاجتهاد.

"هجر الوسادة لنيل السيادة"

"قاعدة الخلود في سجلات العظماء واضحة المعالم: «مَن استوطن الرقاد، فاته بلوغ المراد». فالأماني الكبرى لا تُنال بالأحلام في ثنايا السبات، بل تُنتزع انتزاعاً في ميادين اليقظة والعمل.

إن بينك وبين العظمة حاجزاً رقيقاً ولكنه صلب، يُسمى «الوسادة»؛ فمن استحبَّ لينها وآثر دِفئها، بقي مكانه في ذيل القافلة، ومن أحبَّ ملمس الوسادة، لم يلحق بمراتب العظماء والسادة. فالمجدُ والسؤددُ لا يطرقان أبواب النائمين، بل ينقادان لمن هجر المضاجع، وأسرج قنديل فكره بينما الناس غافلون.

يا صاحب الطموح: اعلم أن الجسد الذي يُدمن الراحة اليوم، سيتجرع مرارة التخلف غداً. فاجعل نومك محطةً للتزود لا مقراً للاستقرار، واعلم أنَّ بقدْرِ ما يبتعد رأسك عن وسادتك، يقتربُ اسمك من قمةِ غايتك.

قُم، فما في الرقادِ مجدٌ، وما نال المعالي مَن غلبه ميله للسكون؛ فالعظماء لا ينامون إلا لِيواصلوا الصعود."

سؤال : سئل أحدهم : متى يجد النائم لذة النوم؟

إن قلت: قبله، أحلت، لأنه يقظان. ، وإن قلت: في النوم، أبطلت، إذ النائم لا يعقل.

وإن قلت: بعده، فقد خرج عنه، ولا يوجد شيء بعد فقده.

قال: فما كان عندي فيها جواب .

****

المبحث الثاني : الأحكام التي قبل النوم :

المسألة الثالثة عشرة: كتابة الوصية لها حالتان :

الأولى : مستحبة للأمور المستحبة ، وهو مذهب جمهور الفقهاء .

الثانية : الواجبة للأمور الواجبة ، لما ورد عن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ما حق امرئ مسلم، له شيء يوصى فيه، بيت ليلتين إلا ووصيته مكتوبة عنده" متفق عليه ، وزاد مسلم قال ابن عمر "ما مرت على ليلة منذ سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ذلك، إلا وعندي وصيتي".

المسألة الرابعة عشرة: يستحب عند جمهور الفقهاء إطفاء المصباح عند النوم، خوفاً من الحريق المحتمل بالغفلة، فإن وجدت الغفلة حصل النهي.

وقد وردت أحاديث كثيرة للرسول صلى الله عليه وسلم تدل على هذا، ومنها :

حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: خمروا الآنية أي غطوها وأجيفوا الأبواب أي أغلقوها وأطفئوا المصابيح، فإن الفويسقة ربما جرت الفتيلة، فأحرقت أهل البيت" رواه البخاري ، وورد عنه عليه الصلاة والسلام : (أطفئوا المصابيح عند الرقاد) رواه البخاري.

قال ابن مفلح: " يستحب إطفاء النار عند النوم؛ لأنها عدو مزموم بزمام لا يؤمن لهبها في حالة نوم الإنسان ، وأما إن جعل المصباح في شيء معلق أو على شيء لا يمكن الفواسق والهوام التسلق إليه فلا أرى بذلك بأساً " .

فرع : وفي معناها وسائل التدفئة التي تعمل بها، يخرج عليها ما سبق .

فرع : وأما الكهرباء اليوم : فلا يشملها الحديث ، لأنها في الغالب آمنة إلا اللهم ما كان يغلب عليه الاشتعال والحريق فيشمله ذلك وربما الوجوب أقرب ، لأن اجتناب الخطر واجب.

وسيأتي مزيد في هذه المسألة والنظر الطبي فيها .

المسألة الخامسة عشرة: يستحب إغلاق الأبواب ، للحديث السابق ، لما في ذلك من منع الدواب والحيات دخول البيوت ، والتعرض للخطر .

المسألة السادسة عشرة : يستحب تغطية الآنية الذي فيه شراب أو طعام ، لما ورد عن جابر بن عبد الله، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الوباء» رواه مسلم .

وفي رواية : " أغلق بابك واذكر اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا، وأطف مصباحك واذكر اسم الله، وخمر إناءك ولو بعود تعرضه عليه واذكر اسم الله، وأوك سقاءك واذكر اسم الله» رواه أبوداود .

وللتغطية فائدتان:

صيانته من الشيطان؛ لأنه لا يكشف غطاء، ولا يحل سقاء.

وصيانته من الوباء الذي ينزل ليلة في السنة، ومن النجاسات والأقذار والحشرات والهوام، فربما يقع شيء منها فيشربه وهو غافل أو في الليل.

المسألة السابعة عشرة : قال السفاريني في غذاء الألباب : " وذكر بعض الأشياخ عن ابنة الحجاوي – رحمه الله تعالى – أن والدها أفادها أنها إذا لم تجد ما تغطي به الإناء تضع يدها عليه فتقول بسم الله هذا غطاؤك يعني أنها غطته بفضل البسملة، وذلك منه إما لتعتاد التغطية فلا تهملها كما قال ابن مفلح في تعريض العود، وإما لحصول المقصود ببركة اسم المعبود جل شأنه وتعالى سلطانه".

المسألة الثامنة عشرة : وهل هذا يكون في نوم النهار ؟

فيه قولان للحنابلة ، كما في غذاء الألباب .

المسألة التاسعة عشرة : ومن لم يفعل ما تقدم هل يضمن ما تلف لغيره ؟

احتمالان عند الحنابلة كما في غذاء الألباب .

المسألة الموفية للعشرين : يسن أن يتوب إلى الله تعالى، والتوبة عن كل معصية على الفور مطلوبة، ولكنها في ذلك الوقت آكد، وهو أحوج إليها ، حتى يختم يومه وربما عمره بالتوبة ، لقوله تعالى: (الله يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) .

فائدة : يستحب من جهة الطب أن يعرض نفسه على الخلاء قبل النوم فإن في حبسها داء ويقال إن البول إذا حبس أفسد ما حوله قال أفلاطون من عرض نفسه على الخلاء قبل النوم دامت له حسن صورته والداء أي الدواء .

المسألة الواحدة و العشرون : حكم الوضوء قبل النوم محل خلاف بين العلماء:

القول الأول : يستحب الوضوء قبل النوم ، وهو مذهب الحنفية والمالكية والشافعية والحنابلة، لقوله عليه الصلاة والسلام : (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة) رواه البخاري.

القول الثاني : أن الوضوء للنوم سنة، واختاره البغوي ، للحديث .

ووردت أحاديث في فضل النوم على طهارة ومنها :

عن معاذ بن جبل عن النبي –صلى الله عليه وسلم– قال « ما من مسلم يبيت على ذكر طاهراً فيتعار من الليل فيسأل الله خيرا من الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه ». رواه أبوداود .

وهل هناك فرق بين القولين أو مجرد اصطلاح ؟

هذه مسألة أصولية ليس المقام لذكرها ، والفقهاء يعبرون تارة هذا عن هذا ، وتارة يفرقون.

المسألة الثانية و العشرون: الحكمة من الوضوء قبل النوم :

قال القاضي في الإكمال : " الوضوء للنوم 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 ولما جاء: أنه في صلاة أو ذكر حتى يستيقظ.".

قال ابن الملقن في توضيحه : " ولذلك كان ابن عمر يجعل آخر عمله الوضوء والدعاء، فإذا تكلم بعد ذلك استأنفها ثم ينام على ذلك، اقتداء بالشارع في قوله: "واجعلهن آخر ما تكلم به".

المسألة الثالثة والعشرون : هل يجدد الوضوء من كان طاهراً ؟ محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : لا يجدد الوضوء ، واختاره النووي ، لأنه متوضئ .

القول الثاني: يستحب ، واختاره ابن حجر كما في الفتح ، لحديث المسألة ، وله سبب مستقل ، ولحديث : (الوضوء على الوضوء نور على نور)وضعفه ابن حجر ورواه رزين في مسنده ، وهو لا أصل له ، ولحديث : (من توضأ في طهر كتب الله له عشر حسنات)رواه أبو داود والترمذي وضعفه العقيلي وابن حجر ، ولحديث جابر : (أنتوضأ من لحوم الغنم قال إن شئت) رواه مسلم .

قال ابن حجر : " ويحتمل الحديث–حديث المسألة– أن يكون مخصوصا بمن كان محدثاً".

المسألة الرابعة والعشرون : هل يشمل الوضوء نوم النهار ؟

يتنازعه أمران النظر إلى رواية إذا أتيت مضجعك مطلقة فتشمل كل وقت ورواية يبيت ، ويتعار من الليل ،فيكون مطلقًا ومقيدًا أو الحكم خرج مخرج الغالب .

والنظر الثاني الحكمة من الوضوء النوم على طهارة وتقبض روحه على طهارة ، فهل الحكمة تقضي على التخصيص ؟

والنظر الثالث الظاهر من حال الأوائل أن الأمر مرتبط بنوم الليل فهل هذا الترك أو عدم النقل يقضي على العموم فيخصصه أو الإطلاق فيخصصه ؟ أو يقال بالقياس.

محل بحث وتأمل فلتحرر .

المسألة الخامسة والعشرون : حكم الوضوء للجنب قبل معاودة النوم محل خلاف بين العلماء:

القول الأول : يستحب ، ويكره تركه ، لما ورد أن عمر رضي الله عنه فقد استفتى النبي صلى الله عليه وسلم أينام أحدنا وهو جنب؟ قال: نعم إذا توضأ) رواه البخاري ، وعن شداد بن أوس الصحابي قال: "إذ أجنب أحدكم من الليل، ثم أراد أن ينام فليتوضأ فإنه نصف غسل الجنابة".رواه ابن أبي شيبة ووثقه ابن حجر.

القول الثاني : واجب ، وهو قول عند المالكية وحكاه ابن حجر عن الشافعي وذكر من رد هذا النقل عنهما والعلة في الأمر بالوضوء يقول ابن تيمية " ورد كراهة أن تقبض روحه الملائكة وهو نائم".

الراجح : الاستحباب .

ونوقش حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان ينام وهو جنب ولا يمس ماء رواه أبو داود : بأنه لا يصح ، وإن صح فيحمل على أن المراد بمس الماء الاغتسال أو تركه حياناً لبيان الجواز .

المسألة السادسة والعشرون : الحكمة من هذا الوضوء محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : لأنه يخفف الحدث فإنه يرفع الحدث عن أعضاء الوضوء .

القول الثاني : ليبيت على إحدى الطهارتين خشية أن يموت في منامه .

القول الثالث : لعله أن ينشط إلى الغسل إذا نال الماء أعضاءه .

المسألة السابعة والعشرون : حكم الوضوء للجنب إذا أراد أن يأكل أو يشرب :

القول الأول : يستحب أن يتوضأ ، وهو مذهب جمهور الفقهاء .

القول الثاني : الوجوب، يحكى ذلك عن عبد الله بن عمر .

القول الثالث : التفريق بين الأكل والنوم؛ فأوجبه عند إرادة النوم ولم يوجبه عند إرادة الأكل.

قال القرطبي في المفهم ، وهو مذهب كثير من أهل الظاهر ورواية عن مالك .

الراجح : الأول ، لما ورد عن عائشة قالت: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان جنبا، فأراد أن يأكل أو ينام، توضأ وضوءه للصلاة» رواه مسلم ، ومجرد الفعل لا يدل على الوجوب إلا إذا اقترن بما يدل على الوجوب .

المسألة الثامنة والعشرون : قال ابن حجر الهيتمي في "التحفة": ويحصل أصل السنة بغسل الفرج إن أراد نحو جماع أو أكل أو شرب أو نوم، وإلاّ كره .

وهذا حمل للوضوء على معناه اللغوي، ولكن تخصيصه بالفرج لا دليل عليه، وكأنه يريد أنه أولى ما يغسل .

ورد عن عائشة: أن النبي – صلى الله عليه وسلم – كان إذا أراد أن يطعم وهو جنب، غسل يديه ثم طعم " رواه أبوداود وصححه الدارقطني والبغوي .

وورد عن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ، وإذا أراد أن يأكل أو يشرب قالت: غسل يديه ثم يأكل أو يشرب. رواه النسائي

فإن قال قائل لا يصح في غسل اليد قبل الطعام دليل ؟

الجواب : لعل غسل اليد هنا من أجل الجنابة فهي حالة خاصة .قاله ابن حجر في المطالب.

قال ابن قتيبة في كتابه التأويل : إن هذا كله جائز، فمن شاء أن يتوضأ وضوءه للصلاة بعد الجماع ثم ينام ، ومن شاء غسل يده وذكره ونام ، ومن شاء نام من غير أن يمس ماء، غير أن الوضوء أفضل.

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفعل هذا مرة، ليدل على الفضيلة، وهذا مرة ليدل على الرخصة، ويستعمل الناس ذلك ، فمن أحب أن يأخذ بالأفضل، أخذ، ومن أحب أن يأخذ بالرخصة أخذ.

فرع : وفي حديث ما سبق فيه دلالة على عدم فورية وجوب الاغتسال .

فائدة : لم يصح حديث في النهي عن النوم بعد الطعام كما في الموضوعات لابن الجوزي .

المسألة التاسعة والعشرون: اختلف العلماء في تسوية الوضوء بعد الجنابة بين الرجل والمرأة في الحكم :

القول الأول : أنهما سواء، وبه قال الليث ورواية عن الإمام أحمد .

القول الثاني : أن ذلك خاص بالرجل ، وبه قال الإمام أحمد ، لأن عائشة لم تذكر أن الرسول أمرها بذلك .كما في الفتح لابن رجب .

المسألة الموفية للثلاثين: وهل تتوضأ الحائض والنفساء إذا أرادت النوم ؟

لا يستحب ، وهو مذهب الشافعية كما في شرح مسلم .

والأقرب تتوضأ ، لما تقدم في الحكمة من الوضوء ، ويجري الخلاف تخريجاً عليه.

المسألة الواحدة و الثلاثون : ويجزئ التيمم عن الوضوء ، وهو على التخيير لا الترتيب ، لما ورد عن عائشة، في الرجل تصيبه جنابة من الليل، فيريد أن ينام؟ قالت: يتوضأ، أو يتيمم. رواه ابن أبي شيبة .

وأما ما ورد عن عائشة، قالت: كان النبي – صلى الله عليه وسلم – إذا واقع بعض أهله، فكسل أن يقوم، ضرب يده على الحائط، فتيمم. فضعفه ابن رجب في الفتح .

المسألة الثانية و الثلاثون : ولا فرق في كل ذلك بين نوم الجنب في الليل أو النهار .

المسألة الثالثة و الثلاثون : ومن أحدث بعد هذا الوضوء لم ينتقض وضوءه بالحدث وبه قال بعض المالكية .

المسألة الرابعة و الثلاثون : يكره نوم الإنسان من غير أن يغسل يديه من الدهن والدسم ونحوه ، لما ورد من حديث أبي هريرة – رضي الله عنه – عن النبي – صلى الله عليه وسلم – أنه قال «من بات وفي يده غمر[1] ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه» إسناد حسن. رواه أحمد وأبو داود.

وأما ما رواه أبو الحسن بن الضحاك عن أنس – رضي الله عنه – «أن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – شرب لبنا فلم يتمضمض ولم يتوضأ» فضعيف، وعلى فرض ثبوته فيكون تركه – صلى الله عليه وسلم – لبيان الجواز، والكراهة في الحديث حيث ترك غسل أثر الدهن واللبن ونحوهما مما له دسومة عند إرادة النوم ، وروي : «إن الشيطان حساس لحاس فاحذروه على أنفسكم، من بات وفي يده ريح غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه» رواه الترمذي.

ويكره نوم المرء من قبل غسله من الدهن والألبان للفم واليد

المسألة الخامسة والثلاثون : يستحب السواك قبل النوم ، لما ورد عن عائشة، «أن النبي صلى الله عليه وسلم كان لا يرقد من ليل ولا نهار، فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ» رواه أبوداود ، وفيه ضعف، ولأن السواك مشروع لإزالة الرائحة الكريهة وإزالة الرائحة قبل الوضوء أو عند المضمضة في أثنائه .

[1] الغمر بالتحريك الدسم والزهومة من اللحم ونحوه .

وينصح الأطباء في تنظيف الأسنان قبل النوم ، لما في ذلك من الحفاظ على الأسنان والفم.

المسألة السادسة والثلاثون : وهل يقوم تفريش الأسنان بالمعجون ونحوه مقام السواك ؟

فيه قولان للحنابلة .

المسألة السابعة والثلاثون: هل يستحب الاكتحال عند النوم ؟

يستحب الاكتحال عند النوم .

والأقرب : عدم الاستحباب ، لأنه لا يصح حديث الاكتحال عند النوم ، وإنما يكتحل في أي وقت ، وأما ما ورد عن النبي – صلى الله عليه وسلم –: «أنه أمر بالإثمد المروح عن النوم، وقال: ليتقه الصائم» رواه أبو داود وقال : " قال لي يحي بن معين: هو حديث منكر ". والمراد بالمروح بتشديد الواو : المطيب بالمسك .

المسألة الثامنة والثلاثون : حكم الكحل للرجل محل خلاف بين العلماء رحمهم الله :

القول الأول : يستحب اكتحال الرجال بالإثمد على الاطلاق، وهو مذهب الشافعية والحنابلة.

القول الثاني : يكره اكتحال الرجل للزينة، ويباح لغيرها، وهو قول الحنفية.

القول الثالث : يحرم اكتحال الرجل للزينة، ويباح لغيرها، وهو مذهب المالكية.

المسألة التاسعة والثلاثون: نية قيام الليل عند النوم ، نص عليه الشافعية والحنابلة ، لقوله صلى الله عليه وسلم: : " من أتى فراشه وهو ينوي أن يقوم يصلي من الليل فغلبته عيناه حتى أصبح كتب له ما نوى، وكان نومه صدقة عليه من ربه عز وجل " رواه النسائي وصححه الحاكم ووافقه الذهبي .

المسألة الموفية للأربعين: استحباب نفض الفراش ، لما ورد عن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال : (إذا أوى أحدكم إلى فراشه، فليأخذ داخلة إزاره، فلينفض بها فراشه، وليسم الله، فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه) رواه مسلم .

المسألة الواحدة و الأربعون: يستحب الذكر عند النوم قال النووي : " وكراهية النوم من غير ذكر الله تعالى ، لما ورد في سنن أبي داود بإسناد جيد، عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – قال: "من قعد مقعدا لم يذكر الله تعالى فيه كانت عليه من الله ترة، ومن اضطجع مضجعا لا يذكر الله تعالى فيه كانت عليه من الله تعالى ترة".

المسألة الثانية و الأربعون : أنواع الذكر عند النوم :

١–قبل النوم أي حال الاضطجاع للنوم .

٢–حال الاستيقاظ أثناء النوم والرجوع للنوم .

٣–بعد الاستيقاظ وعدم الرجوع .

أحكام أذكار النوم :

المسألة الثالثة و الأربعون: وقت أذكار النوم : عند إرادة النوم .

المسألة الرابعة و الأربعون: إذا قرأ أذكار النوم ثم منعه مانع من النوم وهو على فراشه من أرق ونحوه فلا يعيد الأذكار إلا إذا قام ورفض النوم .

المسألة الخامسة والأربعون : ليس في قراءة أذكار النوم ترتيب محدد في الشرع ،ويفضل البدء بالآيات القرآنية إلا أنه ورد الختم بسورة الكافرون ، وورد الختم بحديث "أسلمت نفسي إليك" .وبأيهما ختم صح ، والأفضل يختم بالحديث .

المسألةالسادسة والأربعون : يسن أن يقرأ المعوذات وينفث في يده ثم يمسح وجهه وسائر جسده بيده ثلاث مرات ، لما ورد عن 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 وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات " رواه البخاري.

فرع : ثلاث مرات الواردة في الحديث ما صفتها؟ محل احتمال للأمرين:

١-أن المسح ثلاث مرات في كل مرة يقرأ المعوذات ثم يمسح ، وهذا أقرب .

٢-أن القراءة ثلاث مرات والمسح مرة واحدة .

وأيما فعل صح .

فرع : وفي الفتوحات لابن علان : " وظاهرها أن السنة لا تحصل إلا بالثلاث وحملت على كمال السنة أما أصلها فيحصل بمرة ".

المسألة السابعة والأربعون : متى ينفث في يده ؟ محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : أن النفث يكون قبل القراءة ثم يقرأ ثم يمسح جسده بيده ، للحديث السابق فبدأ بالنفث ثم القراءة فيعمل وفق النص .

القول الثاني : أن النفث يكون بعد القراءة ثم يمسح جسده بيده ، واختاره الكوراني الحنفي وابن الملقن الشافعي ، كالرقية الشرعية ، لما ورد عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – كان إذا اشتكى قرأ على نفسه بالمعوذات وينفث، فلما اشتد وجعه كنت أقرأ عليه وأمسح بيده رجاء بركتها ، رواه البخاري ، ولأنه لا فائدة من النفث قبل القراءة ، وأن الحديث كالآية : " وإذا قرأت القرآن فاستعذ بالله" أي أن الاستعاذة قبل الرقية

، وأن لفظة الحديث لعله سهو من الراوي، والنفث ينبغي أن يكون بعد التلاوة ليوصل بركتها إلى بشرة القارئ، أو للمقروء له.

المسألة محتملة للأمرين : والثاني الأقرب ، وهو الموافق للمقصد الشرعي ويفسره الرواية الأخرى، وهو المتقرر في كثير من النصوص .

المسألة الثامنة والأربعون : هل تشرع أذكار النوم في نوم النهار ؟

فيها قولان للمعاصرين : فقيل : جائز ، وقيل : ماورد بنوم الليل يكون في الليل وماورد مطلقاً عند النوم يكون في الليل والنهار ، ولم أجد للمتقدمين كلاماً في هذه المسألة.

والمسألة محتملة ، **والأقرب :** أن تقال أذكار النوم في نوم النهار ، والتقييد خرج مخرج الغالب وخاصة إذا قيل بأن المقصد هو حفظ الإنسان حال النوم، والله أعلم.

المسألة التاسعة والأربعون: من غلبه النوم ولم يذكر الأذكار ثم انتبه من الليل ثم أراد النوم فيشرع له قول أذكار النوم.

المسألة الموفية للخمسين: من قام من الليل لحاجة ونحوها ثم أراد أن ينام فله حالتان :

الأولى : إن أراد الانفصال عن النوم ثم عاد للنوم فيأتي بالأذكار .

الثانية : إن لم يرد الانفصال عن النوم كالقيام لقضاء الحاجة أو شرب الماء ونحوه فإن طال الفصل أعاد وإن قصر لم يعد ، لما ورد عن أبي هريرة، أن رسول الله ﷺ قال: " إذا قام أحدكم عن فراشه ثم رجع فلينفضه بصنفة ثوبه، فإنه لا يدري ما خلفه فيه بعده، ثم إذا اضطجع فليقل: باسمك وضعت جنبي، وبك أرفعه، اللهم إن أمسكت نفسي فاغفر لها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به الصالحين من عبادك " رواه النسائي.

المسألة الواحدة و الخمسون: ضابط الفاصل : كعشر وعشرين دقيقة ونحوها ، وهذا في الغالب يدور عليه كلام الفقهاء في كثير من المسائل ، والعرف كذلك .

المسألة الثانية و الخمسون : لا يلزم أن تقال كل الأذكار ، فيأتي الإنسان ولو ببعضها .

المسألة الثالثة و الخمسون : من أحدث حدثاً أكبر ثم أراد أن ينام أو قام مجنباً ثم أراد أن يرجع للنوم ومثله الحائض لهما حالتان:

الأولى: ذكر لا يتضمن قرآناً ، وهذا جائز للحائض و النفساء ، بالإجماع ، ومثله الجنب ، لحديث : (كان رسول الله ﷺ يذكر الله على كل أحيانه) رواه مسلم .

الثانية: إذا تضمن قرآناً كآية فيجوز للحائض مطلقاً ، وأما الجنب فيجوز للتعوذ والرقية والاستدلال والتحصين ، دفعاً للحرج والمشقة ، ويثبت تبعاً ما لا يثبت استقلالاً.

المسألة الرابعة والخمسون : يستحب تكرار الدعاء لمن استيقظ من الليل مراراً ، كلما انتبه، كحديث :(من تعار من الليل).

المسألة السادسة والخمسون : يجب أن يحرك لسانه بالذكر حتى يعد ذاكراً ، وأما الذكر في نفسه فلا يعد ذاكراً ، وأما الأبكم فيجزئه ذلك .

المسألة السابعة والخمسون : لا يصح الذكر بالقرآن بغير العربية اتفاقاً ، ويجوز الدعاء والتسبيح بغير العربية للعاجز عند جمهور العلماء .

المسألة الثامنة والخمسون : أحكام أذكار بعد النوم : وقتها عند الاستيقاظ .

المسألة التاسعة والخمسون : إذا مضى الوقت ولم يأت بها تقضى .

المسألةالموفية للستين: ويستحب إذا قام من الليل أن ينظر إلى السماء وأن يقرأ {إن في خلق السماوات والأرض} إلى آخرها ، نص عليه الشافعية .

****

المبحث الثالث : الأحكام الزمانية المتعلقة بالنوم

المسألة الواحدة و الستون : يكره النوم بعد الفجر ، وكرهه السلف ، لأنه وقت فضيلة .

والأقرب : لا يكره ، لعدم الدليل الصحيح الصريح على ذلك .

المسألة الثانية و الستون : القيلولة وحكمها :

القيلولة : قيلولة في اللغة: من قال يقيل قيلا وقيلولة، وقائلة: نام نصف النهار.

ولا يخرج المعنى الاصطلاحي عن المعنى اللغوي، قال الشربيني الخطيب: القيلولة هي النوم قبل الزوال .

وقال العيني: القيلولة معناها النوم في الظهيرة .

وقال المناوي: القيلولة: النوم وسط النهار عند الزوال وما قاربه من قبل أو بعد .

حكمها : تستحب القيلولة ، ونص عليه الشافعية ، وهي للمتهجد بمنزلة السحور للصائم ، وورد الحث عليها ، (عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: كُنَّا نُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ، ثُمَّ نرجع فنقيل) رواه ابن حبان ، ولأن فيها نشاطاً للبدن وإعانة على قيام الليل.

وأما الأثر : "قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل" فهو ضعيف ، وعن مجاهد قال: بلغ عمر أن عاملا له لا يقيل فكتب إليه: أما بعد فقل، فإن الشيطان لا يقيل، ومن حديث إسماعيل بن عياش عن إسحاق ابن أبي فروة أنه قال: القائلة من عمل أهل الخير، وهي مجمة للفؤاد، مقواة على قيام الليل، ومن حديث الفيض بن إسحاق سمعت الفضل بن الحسن – ومر بقوم في السوق – فرأى منهم ما رأى، فقال: أما يقيل هؤلاء، قالوا: لا، قال: إني لأرى ليلهم ليل سوء "

وعن ابن عباس مرفوعاً استعينوا بطعام السحر على صيام النهار والقيلولة على قيام الليل رواه ابن ماجه في السنن وابن أبي عاصم والحاكم .

وروي أيضا عن جعفر بن محمد عن أبيه قال: نومة نصف النهار تزيد في العقل.

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى خبالاً ونومات العصور جنون

ألا إن بين الظهر والعصر نومة تحاكي لأصحاب العقول فنون

وفي الفتوحات لابن علان الشافعي : " النوم في أول النهار عيلولة وهي الفقر، وعند الضحى فيلولة وهي الفتور ، وقبل الزوال قيلولة هي الزيادة في العقل ، وبعد الزوال حيلولة أي حيل بينه وبين الصلاة ، وفي آخر النهار غيلولة أي تورث الهلاك اهـ.

المسألة الثالثة و الستون : حكم النوم بعد العصر ،محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يكره ، وبه قال الإمام أحمد .

القول الثاني : لا يكره ، وبه قال الليث بن سعد .

وفي الموضوعات لابن الجوزي : " قال مروان: قلت لليث بن سعد –ورأيته نام بعد العصر–: أتنام بعد العصر، وقد حدثنا ابن لهيعة، عن عقيل، عن مكحول، عن النبي – صلى الله عليه وسلم –: "من نام بعد العصر فاختلس عقله، فلا يلومن إلا نفسه"، فقال الليث: لا أدع ما ينفعني لحديث ابن لهيعة عن عقيل " ، واختلف في ضعفه أو كونه موضوعاً .

والصحيح ، لا دليل يصح في ذلك ، ومازال كثير من أهل العلم ينامون بعد العصر.

المسألة الرابعة و الستون : حكم النوم قبل العشاء محل خلاف بين العلماء رحمهم الله :

القول الأول : يكره النوم قبل العشاء إلا من يضمن الاستيقاظ لصلاة العشاء ، وهو مذهب الحنابلة ، لحديث : (كان يكره النوم قبل العشاء) رواه البخاري .

القول الثاني : إذا وكل لنفسه من يوقظه في وقتها فمباح له النوم ، وهو مذهب الحنفية .

القول الثالث : النوم قبل صلاة العشاء ولو وكل من يوقظه؛ وهو مذهب المالكية ، لاحتمال نوم الوكيل أو نسيانه فيفوت وقت الاختيار .

القول الرابع : لا يكره النوم قبلها ، وإنما يكره بعد دخول وقتها ، وهو مذهب الشافعية ، وبعضهم أطلق الكراهة قبلها أي قبل وقتها .

المسألة الخامسة و الستون : ويكره النوم قبل الصلاة بعد دخول وقتها في جميع الأوقات، نص عليه الشافعية.

فائدة : يستحب من جهة الطب النوم بعد الغداء والمشي بعد العشاء ولو مائة خطوة .

قالت العرب تعشى وتمشى وتغد وتمدد.

****

المبحث الرابع : الأحكام المكانية المتعلقة بالنوم

المسألة السادسة و الستون : يكره النوم على السطح غير المحاط بسور خشية السقوط ، لما ورد عن عبد الرحمن بن علي بن شيبان، عن أبيه، قال : قال رسول الله ﷺ : (من بات على ظهر بيت ليس عليه حجاب فقد برئت منه الذمة) رواه أبو داود والبخاري في الأدب، وقال: في إسناده نظر .

والأقرب : المنع وإن لم يصح الحديث ، لوجوب حفظ الإنسان نفسه وعدم تعريضه للهلكة متى ما خشي الهلكة ، فإن أمنت ارتفع المنع .

المسألةالسابعة والستون : يكره النوم بين الظل والشمس بمعنى أن يكون جسده جزء منه في الظل ، وجزء منه في الشمس ، لما ورد عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم: إذا كان أحدكم في الفيء فقلص[٢] عنه الظل فصار بعضه في الشمس وبعضه في الظل فليقم ". والذي روي عن بريدة مرفوعا في النهي عن ذلك محصول على إرادة الجبرية حتى لا يتأذى بحرارة الشمس وهو كحديث قيس بن أبي حازم، عن أبيه أنه جاء والنبي صلى الله عليه وسلم يخطب فقام في الشمس فأمر به فحول إلى الظل " رواه البيهقي ، وروي عَن جابر: أن رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم نهى أن ينام الرجل بعضه في الشمس وبعضه في الظل" رواه أبونعيم في الطب.

وورد :" نهى أن يجلس بين الضح[٣] والظل وقال مجلس الشيطان" رواه أحمد .وقيل : لإفساده للمزاج لاختلاف حال البدن من المؤثرين المتضادين.

قال البيهقي : وروي عن ابن المنكدر أنه حمله على قلص عنه الفيء دون من جلس كذلك ابتداء.

---

[٢] أي ارتفع .
[٣] الضح بضم الضاد المعجمة وتشديد الحاء المهملة: ضوء الشمس إذا استمكن من الأرض.

قال السخاوي في الأجوبة المرضية : " وروى أبو نعيم من حديث نافع قال: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: لا تطيلوا الجلوس في الشمس، فإنه يغير اللون، ويقبض الجلد، ويبلي الثوب، ويبحث الداء الدفين".

المسألة الثامنة والستون : حكم النوم في المقبرة محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يكره النوم عند القبر ، وصرح الحنفية كما في حاشية ابن عابدين.

القول الثاني : يكره المبيت في المقبرة من غير ضرورة، لما فيها من الوحشة، فإن لم تكن وحشة كأن كانوا جماعة، أو كانت المقبرة مسكونة فلا كراهة ، وهو مذهب الشافعية ، كما في المجموع والروضة.

المسألة التاسعة والستون : حكم النوم في المسجد محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يجوز النوم في المسجد بلا كراهة ، وبه قال ابن المسيب وعطاء والحسن والشافعي.

القول الثاني : يجوز للغرباء والمسافر ، وما عداهم فلا ، وبه قال الإمام أحمد .

القول الثالث : يكره ، وبه قال ابن مسعود وابن عباس ومجاهد وسعيد ابن جبير لمن لم يجد سكناً ، وهو مذهب مالك .

والراجح : الأول ، لما ورد عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : (كنت أنام في المسجد وأنا شاب أعزب) رواه البخاري وثبت أن أصحاب الصفة كانوا ينامون في المسجد وأن العرنيين كانوا ينامون في المسجد رواه البخاري وثبت في الصحيين أن عليا رضي الله عنه نام فيه وأن صفوان بن أمية نام فيه وأن المرأة صاحبة الوشاح كانت تنام فيه رواه البخاري ، وأن ثمامة بن أثال كان يبيت فيه قبل إسلامه رواه البخاري.

فرع : قال الشافعي في المختصر :" ولا بأس أن يبيت المشرك في كل مسجد إلا المسجد الحرام".

وَالنَومُ في مَسجِدٍ جاءَت إباحَتُهُ وَالكُرهَ عَن مالِكٍ خُذهُ بِلا جَدَلِ

المسألة الموفية للسبعين : يكره النوم في مجالس العلم والموعظة والخطب ، لمخالفته أدب العلم ومجلسه ، ولأنه مدعاة للكسل ، قال ابن مسعود (النوم عند الموعظة من الشيطان) ولكن الوارد في الأدب المفرد " عند الذكر" .

****

المبحث الخامس : أحكام النوم مع الغير

المسألة الواحدة و السبعون : يكره نوم الإنسان وحده ، لما ورد عن ابن عمر أن النبي صلي الله عليه وسلم : (نَهى عن الوَحْدَة: أن يبيت الرجل وحدَه أو يسافر وحده) رواه أحمد وصححه الهيثمي، وذلك خشية الاستيحاش أو وقوع الضرر وليس عنده من يعينه .

وقال الإمام أحمد : ما أحب ذلك إلا أن يضطر مضطر .

والحكم يشمل الرجل والمرأة .

والمراد : أن يكون وحده في السكن ، وليس في الغرفة .

ويجوز للإنسان المبيت وحده إذا أمن الضرر ، وليس للإنسان أن يبحث عمن ينام معه ، ونساء الرسول عليه الصلاة كن ينمن وحدهن .

المسألة الثانية و السبعون : حكم نوم الاثنين معاً له حالتان :

الأولى : إذا خشيت الفتنة : يحرم نوم الاثنين إذا بلغا عشر سنين في فراش واحد إذا خشيت الفتنة أو مكشوفي العورة اتفاقاً .

الثانية : إذا أمنت الفتنة فمحل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يكره نوم الاثنين إذا بلغا عشر سنين في فراش واحد عن ذلك ، سواء كانا ذكرين أو انثيين أو ذكر و أنثى ، وهو مذهب المالكية.

القول الثاني : يحرم مطلقاً ، وهو مذهب الحنفية والشافعية والحنابلة ، لنهيه ﷺ : (وفرّقوا بينهم في المضاجع) رواه أبو داود وصححه الحاكم .

المسألة الثالثة و السبعون : لا يترك الصبي ينام مع والديه في فراشهما، لأنه ربما يطلع على ما يقع بينهما .

المسألة الرابعة و السبعون : إذا بلغ الصبي عشرا لا ينام مع أمه وأخته، وهذا خوفا من الوقوع في المحذور.

المسألة الخامسة السبعون : وجوب التفريق في ابن سبع سنين فأكثر، وأن له عورة يجب حفظها ، وهو مذهب الحنابلة .

المسألة السادسة و السبعون : حكم النوم عارياً محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يحرم النوم عارياً ، وهو مذهب جمهور الفقهاء.

القول الثاني : يندب الستر ، وهو مذهب المالكية.

القول الثالث : يكره التعري ، وهو رواية عند الحنابلة .

والراجح : الأول ، لحديث (إياكم والتعري) رواه الترمذي وقال: غريب، ولحديث (والرجل يكون خاليا؟ قال: فالله أحق أن يستحيا منه) رواه الترمذي وصححه الحاكم.

فرع : قال السفاريني : ويتوجه أنه يجوز تجرد من لا حكم لعورته .

فائدة : لا يصح قول : أن النوم عريان يورث النسيان .

المسألة السابعة والسبعون : يكره النوم بين مستيقظين وعلى قارعة الطريق ، لما ورد عن جابر بن عبد الله قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يرقد الرجل بين القوم، وأن ينام على قارعة الطريق)، رواه الطبراني وضعفه الهيثمي ،ولأن ذلك يؤدي إلى الأذى .

المسألة الثامنة والسبعون : ليس للنوم لباس محدد بصفة ولا طريقة .

المبحث السادس : أحكام صفة النوم

المسألة التاسعة والسبعون : صفة النوم الواردة في السنة النوم على الشق الأيمن ، ووضع اليد تحت الخد ، لقوله عليه الصلاة والسلام : (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن) رواه البخاري ، ولما ورد عن حذيفة رضي الله عنه قال : "كان النبي صلى الله عليه و سلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده" رواه البخاري .

وعن حفصة رضي الله عنها : " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه وضع يده اليمنى تحت خده الأيمن" رواه البخاري في الأدب ، وعن حذيفة : " وضع يده تحت رأسه" رواه الترمذي .

وفي مرقاة المفاتيح : " وهو محمول على اختلاف الأوقات فعبر كل راو عن رؤيته، أو على أن بعض اليد تحت خده وبعضها تحت رأسه فعبر كل راو عن بعض ما تبين له، ويمكن اعتبار الغلبة والظاهر أنه يكون مستقبل القبلة تشبها بالمحتضر والميت في القبر".

قال المناوي في الفيض : " فيندب ذلك لكل من أراد النوم ليلا أو نهارا -أي الفعل والذكر"

المسألة الموفية للثمانين : والحكمة من النوم على هذه الصفة :

١- قال ابن الملقن في توضيحه : " يحب التيامن، لأن النوم بمنزلة الموت، فيستعد له بالهيئة التي يكون عليها في قبره.

٢- وقيل الحكمة فيه: أن يتعلق القلب على الجانب الأيمن، فلا يثقل النوم، فيكون أسرع إلى الانتباه.

٣- قال ابن الجوزي: وهذا هو المصلحة في النوم عند الأطباء أيضا، فإنهم يقولون: ينبغي أن يضطجع على الجانب الأيمن ساعة، ثم ينقلب إلى الأيسر فينام، فإن

النوم على اليمين سبب انحدار الطعام؛ لأن قصبة المعدة تقتضي ذلك، والنوم على اليسار يهضم، لاشتمال الكبد على المعدة ".

المسألة الواحدة و الثمانون : يكره النوم على البطن إلا من علة كمرض ونحوه ، لحديث : (إن هذه ضجعة يبغضها الله"وفي رواية " ضجعة أهل النار" ، رواه أحمد وابن ماجه، وقال البوصيري: في إسناده مقال ، وهو ضعيف .

والأقرب : الجواز بلا كراهة ، لأن الكراهة حكم يحتاج دليلاً صحيحاً .

المسألة الثانية و الثمانون : حكم النوم باستلقاء الرجل على ظهره ووضع إحدى رجليه على الأخرى له حالتان :

١-إذا كان يؤدي إلى كشف العورة فيكره ، لما ورد عن جابر بن عبد الله، أن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجليه على الأخرى» رواه مسلم .

٢-إذا كان لا يؤدي إلى كشف العورة فيجوز ، لما ورد عن عباد بن تميم، عن عمه، قال: «رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم في المسجد مستلقياً، واضعا إحدى رجليه على الأخرى» رواه البخاري .

المسألة الثالثة و الثمانون : النوم على اليسار مباح ، وهو مستحب عند الأطباء ، لأنه يسرع هضم الطعام ، وينبغي عندهم أن يضطجع على الجانب الأيمن قليلاً بعد الأكل ثم ينقلب على الجانب الأيسر .

المسألة الرابعة و الثمانون : النوم على الظهر مباح ، بقاء على الأصل .

المسألة الخامسة و الثمانون : استحباب تغيير الهيئة لمن استيقظ قبيل الفجر خوف غلبة النوم لحديث أبي قتادة، قال (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان في سفر فعرس بليل، اضطجع على يمينه، وإذا عرس قبيل الصبح نصب ذراعه، ووضع رأسه على كفه) رواه مسلم.

المبحث الثامن : أحكام عامة

المسألة الموفية للثمانين : النوم وأثره على الوضوء له حالتان:

الأولى : النوم الخفيف الذي لا يسلب العقل لا ينقض الوضوء ، وهو المشهور من مذهب المالكية ، لما ورد عن أنس قال: كان أصحاب رسول الله – صلى الله عليه وسلم – ينتظرون العشاء الآخرة حتى تخفق رؤوسهم، ثم يصلون ولا يتوضؤون" رواه أبوداود وصححه الدارقطني والنووي وابن حجر .

الثانية : النوم الكثير المستغرق الذي يذهب معه العقل ناقض للوضوء، اتفاقاً عند الأئمة الأربعة ، لما ورد عن معاوية –رضي الله عنه– قال: قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –: "العين وكاء السه، فإذا نامت العينان استطلق الوكاء" رواه أحمد والطبراني وزاد "ومن نام فليتوضأ" وهذه الزيادة في هذا الحديث عند أبي داود وحسنه النووي وضعفه غيره .

المسألة السادسة والثمانون : يسن التسوك عند القيام من النوم ، لما ورد عن حذيفة، قال : (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك) رواه البخاري .

المسألة السابعة والثمانون : ما يخرج من الفم من الماء السائل هو طاهر ، لأن الأصل في الأشياء الطهارة .

المسألةالثامنة والثمانون : النوم على فراش الحرير له حالتان :

الأولى : للرجل يحرم ، اتفاقاً ، للنهي .

الثانية : للمرأة محل خلاف بين العلماء رحمهم الله :

القول الأول : يجوز ، وهو مذهب جمهور الفقهاء ، لأنه يجوز لها لبسه .

القول الثاني : يحرم ، وهو مذهب الشافعية، .

والأقرب : الثاني ، لشمولها بالجلوس بالنهي ، والمباح اللبس ، والمسألة محتملة .

المسألة التاسعة والثمانون : إذا رأى حلماً استعاذ منه ، لما ورد عن جابر، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها، فليبصق عن يساره ثلاثاً وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً، وليتحول عن جنبه الذي كان عليه» رواه البخاري ومسلم .

وعن أبي سعيد الخدري: أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها، فإنما هي من الله، فليحمد الله عليها وليحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره، فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره» رواه البخاري .

المسألة الموفية للتسعين : ما يقول إذا ذهب عنه النوم أو انتبه من النوم ، لما ورد عن عبادة بن الصامت، عن النبي صلى الله عليه وسلم 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) رواه البخاري.

فرع : وهل يقوله في نوم النهار ؟

لا يقوله في نوم النهار ، وقوفاً عند النص .

المسألة الواحدة و التسعون : استحباب النزول ليلاً بعيداً عن الطريق عند الحاجة ، لما ورد عن أبي قتادة، قال : (فمال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطريق، فوضع رأسه) وحديث (وإذا عرّستم بالليل فاجتنبوا الطريق فإنها مأوى الهوام بالليل) رواهما مسلم.

قال النووي في منهاجه : " قال أهل اللغة التعريس النزول في أواخر الليل للنوم والراحة هذا قول الخليل والأكثرين وقال أبو زيد هو النزول أي وقت كان من ليل أو نهار والمراد بهذا الحديث هو الأول وهذا أدب من آداب السير والنزول أرشد إليه صلى الله عليه وسلم لأن الحشرات

ودواب الأرض من ذوات السموم والسباع تمشي في الليل على الطرق لسهولتها ولأنها تلتقط منها ما يسقط من مأكول ونحوه وما تجد فيها من رمة ونحوها فإذا عرس الإنسان في الطريق ربما مر به منها ما يؤذيه فينبغي أن يتباعد عن الطريق ".

المسألة الثانية و التسعون : استحباب توكيل من يعين على القيام للصلاة ، لما ورد عن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (اكلأ لنا الليل) رواه مسلم.

قال ابن عبدالبر في التمهيد : "معناه: ارقب لنا الصبح، واحفظ علينا وقت صلاتنا، وأصل الكلاءة: الحفظ والرعاية ".

المسألة الثالثة و التسعون : استحباب استجلاب اليقظة بمسح العينين ، لما ورد عن ابن عباس قال : (فجعل رسول الله يمسح النوم عن وجهه بيده) رواه مسلم. ونص عليه النووي في منهاجه.

المسألة الرابعة والتسعون : هل يجب على الزوج المبيت في فراش زوجته ؟

له حالتان :

الأولى : إن كان لعذر كمرض ونحوه فيجوز .

الثانية : إن كان لغير عذر فمحل خلاف بين العلماء رحمهم الله :

القول الأول : يستحب مبيت الرجل في فراش زوجته ويجوز ألا يبيت في فراشها أو خارج غرفة النوم ، ، وهو مذهب المالكية والشافعية .

القول الثاني : يجب ، وهو مذهب الحنفية والحنابلة واختلفوا في المقدار ، فذهب الحنفية إلى أنه من غير تحديد مقدار معين ، وذهب الحنابلة إلى أن تقديره ليلة من كل أربع ليال ، واختاره الطحاوي من الحنفية .

قال النووي في منهاجه : " والصواب في النوم مع الزوجة أنه إذا لم يكن لواحد منهما عذر في الانفراد فاجتماعهما في فراش واحد أفضل وهو ظاهر فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي واظب عليه مع مواظبته صلى الله عليه وسلم على قيام الليل فينام معها فإذا أراد القيام لوظيفته قام وتركها فيجمع بين وظيفته وقضاء حقها المندوب وعشرتها بالمعروف لاسيما إن عرف من حالها حرصها على هذا ثم إنه لا يلزم من النوم معها الجماع والله أعلم"

وفي التاج والإكليل : " وفي صحيح مسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فراش لرجل وفراش لامرأته وفراش للضيف والرابع للشيطان وفي نوازل ابن الحاج قد يستدل من هذا الحديث أنه ليس على الرجل أن ينام مع امرأته في فراش واحد وإنما حقها عليه في الوطء خاصة" وتعقب النووي أن الحديث ليس فيه دلالة على ذلك .

المسألة الخامسة والتسعون : يستحب لمن نعس يوم الجمعة أن يتحول عن موضعه، لما ورد عن ابن عمر – رضي الله عنهما – قال: سمعت رسول الله صلى الله وسلم يقول: " إذا نعس أحدكم يوم الجمعة فليتحول من مجلسه ذلك " رواه الترمذي وحسنه ، ولأن تحوله عن مجلسه يصرف عنه النوم .

المسألة السادسة والتسعون : حكم الصلاة أمام النائم محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يجوز ، وبه قال الكرماني وغيره .

القول الثاني : يكره ، وبه قال بعض العلماء ، ، لحديث : " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يصلى خلف المتحدث والنائم" رواه أبوداود ، وخوف ما يحدث من النائم فيشغل المصلى أو يضحكه فتفسد صلاته .

والصحيح : الأول لما ورد عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم، أنها قالت: «كنت أنام بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم ورجلاي، في قبلته فإذا سجد غمزني، فقبضت رجلي، فإذا قام بسطتهما»، قالت: والبيوت يومئذ ليس فيها مصابيح" رواه البخاري.

وأما حديث النهي فنوقش بما يلي :

١-أنه فضعيف وبعضهم حسنه .

٢-إن صح فيحمل على من لا يحتشم منه .

المسألة السابعة والتسعون :حكم وضع منبه عند النوم للصلاة محل خلاف بين المعاصرين:

القول الأول : واجب إذا لم يكن هناك من يوقظه ، لأن الوسائل لها أحكام المقاصد، وما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب ، وبه أفتت اللجنة الدائمة وابن عثيمين .

القول الثاني : لا يجب ، لأنه تكليف بلا دليل .

الراجح : الأول ، لما تقدم ، وعدم فعله يعد تفريطاً .

المسألة الثامنة والتسعون : حكم النوم لمن يغلب على ظنه أنه سيفوت عليه وقت الصلاة له حالتان:

الأولى : قبل وقت الصلاة لا حرج ، لأنه لم يؤمر بالصلاة في هذه الحال .

الثانية : بعد دخول الوقت لا يجوز ، وهو مذهب المالكية كما في شرح الدردير ، وبه قال السيوطي في الأشباه والنظائر .

المسألة التاسعة والتسعون : حكم الجمع بسبب النوم له حالتان :

الأولى : يخشى خروج الوقت . **الثانية** : يخشى فوات الجماعة .

محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : يجوز ، وهو قول عند الحنابلة ، وهو المذهب .

القول الثاني : لا يجوز ، وهو مذهب جمهور الفقهاء وهو قول عند الحنابلة وبه قال جمع منهم.

الراجح : أن هذا لا يعد عذراً في الجمع ، وهذا مدعاة للتكاسل في الصلاة، والوقت شرط من شروط الصلاة إلا إذا صاحبه مرض وتعب شديد ، فيكون حكمه حكم المريض ، والجمع للمرض والحاجة غير المعتادة جائز .

المسألة الموفية للمائة : حكم إيقاظ النائم له حالتان :

الأولى : قبل الوقت لا يجب .

الثانية : بعد دخول الوقت له حالتان :

أ-لفعل المندوب مندوب ، كالوتر ، قال صلى الله عليه وسلم: (رحم الله امرءاً قام من الليل فصلى، ثم أيقظ زوجته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء) رواه أبوداود ، ولما ورد عن عائشة، قالت: (كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يصلي صلاته من الليل كلها، وأنا معترضة بينه وبين القبلة، فإذا أراد أن يوتر أيقظني، فأوترت) رواه البخاري ومسلم .

وجاء في كتب الشافعية : " يستحب إيقاظه إذا رآه نائما أمام المصلين حيث قرب منهم بحيث يعد عرفا أنه سوء أدب أو في الصف الأول أو محراب المسجد أو على سطح لا حاجز له أو بعد طلوع الفجر وقبل طلوع الشمس، وإن كان صلى الصبح؛ لأن الأرض تعج أي ترفع صوتها إلى الله من نومة عالم حينئذ ".

فائدة : قال بعض شراح الحديث السابق : " حث من تكاسل عن الخير على فعله، ولو بطريق الإزعاج من النوم، وهو من باب التعاون على البر والتقوى".

ب-لفعل الواجب كالفريضة إذا خشي خروج الوقت محل خلاف بين العلماء :

القول الأول : واجب ، وهو مذهب الحنفية كما في حاشية ابن عابدين ومذهب الحنابلة وبه قال السبكي في شرح حديث رفع القلم وابن دقيق العيد في الإلمام ويميل إليه القرطبي وظاهر اختيار ابن حجر .

القول الثاني : لا يجب ،وهو ظاهر مذهب المالكية ، وبه قال بعض الحنابلة ، لأنه غير مكلف.

القول الثالث : يسن إيقاظ النائم للصلاة إن علم أنه غير متعد بنومه أو جهل حاله، فإن علم تعديه بنومه كأن علم أنه نام في الوقت مع علمه أنه لا يستيقظ في الوقت، وجب ، وهو مذهب الشافعية .

الراجح : الأول ، لما يلي :

١-قال تعالى : (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ..) فيشمل النائم وغيره .

٢-لما ورد من حديث أبي بكرة، قال: خرجت مع رسول الله – صلى الله عليه وسلم – لصلاة الصبح، فكان لا يمر برجل إلا ناداه بالصلاة، أو حركه برجله " رواه أبوداود وسكت عنه ، وفيه ضعف .

٣- أمر النبي ﷺ تحريق بيوت من لا يشهد الجماعة ولا شك أن فيها نياماً .

٤-كان عمر وعلي – رضي الله عنهما – إذا خرجا لصلاة الصبح أيقظا الناس للصلاة.

٥-أنه من باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، والتعاون على الخير .

فرع : هل يأخذ حكم ما تقدم بعد خروج الوقت ؟

الجواب : نعم ، خلافاً وترجيحا ، لقوله ﷺ : «من نسي صلاة، أو نام عنها، فكفارتها أن يصليها إذا ذكرها» رواه مسلم .وفي رواية له :" فليصلها إذا ذكرها».

والأمر يقتضي الوجوب ، والقضاء يحاكي الأداء .

المسألة الواحدة بعد المائة : يكره السهر إذا كان يؤدي إلى تفويت قيام الليل أو صلاة الفجر ، وهو مذهب الحنفية والمالكية والشافعية والحنابلة .

من أبرز النوازل التي اقتحمت عالمنا العربي مؤخراً عبر دورات "الطاقة" و"تطوير الذات"، وهي نازلة تجمع بين الوهم العلمي والمخالفة العقدية الصريحة.

المسألة الثانية بعد المائة : الإسقاط النجمي تعريف وحكمه :

تعريفه : ادعى عدد من الخرافيين أن الإنسان بإمكانه عبر تمارين وتأملات معينة أثناء النوم أو الاسترخاء أن يُخرج هذا الجسد " الأثيري" من بدنه، ويطير به في العالم، ويشاهد جسده وهو مستلقٍ على السرير .

-حكمه : محرم ، وقد تصل للكفر والشرك بالله بحسب الاعتقادات المصاحبة له .

-المخالفات العقدية في هذه النازلة:

١-الخوض في عالم الغيب بلا دليل: الروح وخروجها وحركتها من شأن "عالم الغيب"، وقد قال الله تعالى: ﴿وَيَسأَلونَكَ عَنِ الرّوحِ قُلِ الرّوحُ مِن أَمرِ رَبّي﴾. فادعاء القدرة على إخراج "شيء" من الجسد وتسييره بإرادة الإنسان هو مضاهاة لأمر الله.

٢-الارتباط بالفلسفات الوثنية: جذور هذا العلم تعود إلى ديانات هندوسية وبوذية تؤمن بتناسخ الأرواح وتعدد الأجساد، وهي فلسفات تصادم عقيدة التوحيد التي تؤمن بجسد واحد وروح واحدة.

٣-فتح باب الدجل والكهانة: يدعي البعض أنهم عبر الإسقاط النجمي يطلعون على ما يحدث في بيوت الآخرين أو في أماكن بعيدة، وهذا نوع من ادعاء معرفة الغيب النسبي، وهو باب للكهانة والشعوذة بثوب "عصري".

****

النوم والرؤية الطبية :

ويمر الإنسان بحالتي النوم واليقظة كل يوم، ولابد أن وراء ذلك نظاماً محكماً في الجهاز العصبي المركزي.

ولقد بحث العلماء في هذا الموضوع طويلاً، حتى اهتدوا أخيراً إلى أن في الدماغ مركزًا خاصًا يتحكم في حالات النوم واليقظة فيجعل الإنسان أو الحيوان يستيقظ في ساعة محددة في الصباح – عند طلوع النهار بضوئه – وينام ليلاً في ساعة معينة – عند إقبال الليل بظلامه وتوصلوا إلى أن هذا المركز يعمل عمل الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وأن الإنسان إذا اتبع هذه الساعة البيولوجية، فإنه يتمتع بنوم عميق ومريح أثناء الليل، وبنشاط بدني وذهني أثناء النهار، ويحافظ على صحته البدنية والنفسية أيضا، ويتجنب الكثير من الأمراض وينصح الأطباء بتجنب السهر ليلاً وحرمان أجسادهم من النوم؛ لأنهم لو فعلوا ذلك ما تمتعوا بعد ذلك بنوم مريح، وما استطاعوا أن يستيقظوا صباحا مبكرين، وإذا استيقظوا شعروا بالخمول والإعياء.

الميلاتونين وتأثيراته في الجسم :

ظهرت كثير من النظريات العلمية التي تفسر عملية النوم منها النظرية الكيماوية والنظرية الهرمونية البروستاجلاندين والميلاتونين)، والنظرية الروحية .

ما هو الميلاتونين ؟

الميلاتونين هرمون تنتجه الغدة الصنوبرية ، وهي غدة في حجم نصف حبة الفول، وتقع في وسط المخ ، وتفرز الميلاتونين أثناء الليل لذلك يسمى الميلاتونين أحيانا هرمون الظلام أو هرمون الليل.

ومن الملاحظ أن إنتاج الميلاتونين من الغدة الصنوبرية يقل كلما تقدم العمر بالإنسان.

فإذا وصل الإنسان إلى منتصف العمر (٤٠-٥٠) عاما) يكون مستوى الميلاتونين قد قل إلى النصف عما كان عليه في العشرينيات من العمر.

مفعول الميلاتونين :

١ - يساعد على النوم، وكلما قلت كميته أثناء الليل قلت عدد ساعات النوم ، وكلما زادت كميته زادت ساعات النوم.

وإذا أوقظ النائم من نومه أثناء الليل؛ حدث اضطراب في النوم الفسيولوجي، الأمر الذي يؤدى إلى خلل في إفراز الميلاتونين فيفرز في أول النهار مما يؤدى إلى الميل إلى النوم أثناء النهار وقت العمل.

٢ - يؤثر الميلاتونين على النشاط الكهربائي في الجهاز العصبي المركزي فيكون أكثر توازناً لذلك وإن القدرة الصنوبرية تعمل على توازن الجهاز العصبي المركزي بما تفرزه من الميلاتونين.

ولاحظ العلماء أن مستوى الميلاتونين يكون منخفضا أثناء الليل، عند مرضى الاكتئاب النفسي وبعض الاضطرابات النفسية الشديدة.

٣- أثناء الشيخوخة يقل إنتاج الميلاتونين من الغدة الصنوبرية، الأمر الذي يؤدى إلى عدم اتزان الجهاز العصبي المركزي، وتسارع عمليات التلف فيه (ضمور المخ، والعته الشيخوخي).

الميلاتونين يجدد الشباب

تبين بعض الدراسات أن العبادات والخشوع في الصلاة من أهم عوامل زيادة إفراز الميلاتونين هرمون الشباب، الذي يجدد الشباب، ويؤخر حدوث أعراض الشيخوخة .

علاج نقص هرمون النوم :

يقرر عدد من الأطباء ما يلي :

١-إن إنتاج هرمون الميلاتونين لا يحتاج إلى أدوية تساعد على إفرازه ، وإنما يحتاج إلى مراعاة هدوء الحالة النفسية، وتجنب العمل ليلاً أو السفر ليلاً حتى يأخذ الجسم قسطاً كافيًا من النوم ، لأن النوم الهادئ المريح يوفر الأسباب الملائمة لإنتاج الهرمون .

٢- أنه من الضروري الابتعاد أثناء النوم عن الأجهزة الكهربائية، والموجات الكهرومغناطيسية ، ومن الضروري الإقلاع عن التدخين وعن تناول القهوة والشاي والكاكاو لأن فيها من المواد ما يقلل من إفراز الميلاتونين.

٣-تعويض نقص الميلاتونين في الجسم بتناول بعض الأغذية التي تتكون من الذرة والأرز والعدس ودقيق القمح والفستق واللوز والمشمش المجفف والطماطم والموز والجزر، ومنتجات الألبان ولحوم الدجاج.

إن هذه الأغذية تحتوى على حامض أميني لا يصنع في الجسم وهو " التربتوفان "، وهو حامض تحوله الغدة الصنوبرية إلى مادة السيروتونين الذي يتحول إلى ميلاتونين، وثبت أن الضوء الساطع أثناء النهار يؤدى إلى زيادة السيروتونين في الجسم وبالتالي تحوله الغدة الصنوبرية أثناء النوم إلى ميلاتونين.

علاقة الضوء بالنوم

في معظم الأحوال يكون وقت النوم ليلاً، حين يختفي الضوء ويعم الظلام؛ لأن الظلام ينشط إفراز هرمون النمو كما ينشط إفراز هرمون الميلاتونين، ولابد من الاستيقاظ قبل طلوع الشمس حتى ينتظم إفراز الميلاتونين، لأن وقوع ضوء الشمس – أو أي ضوء – على العين يمنع إفراز الميلاتونين.

وينصح الأطباء والعلماء بإطفاء المصابيح في غرفة النوم، أو باستعمال ضوء خافت جدا، حتى تهدأ الأعصاب وتسترخي العضلات وينام الإنسان نوماً عميقاً.

ولم يكن السر العلمي في إطفاء المصابيح في غرف النوم معروفاً، وكذلك الفائدة العلمية في أن الضوء يمنع إفراز الميلاتونين، وأن الظلام يزيده وما عرف ذلك إلا حديثاً، إلا أن الحديث النبوي الشريف أشار إلى هذه الحقيقة من قبل أن يعلم الناس عن مغزاها شيئًا، فقد أخرج البخاري ومسلم، عن عطاء عن جابر بن عبد الله أن رسول الله ﷺ في حديث له قال: إذا كان جنح الليل – أو أمسيتم – فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ. وأغلقوا الأبواب واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً، وخمروا آنيتكم، وأطفئوا مصابيحكم .. وأخرج مسلم عن أبي أسامة عن بريد، عن أبي بردة عن أبي موسى، أن رسول الله ﷺ قال: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم. فإذا نمتم فأطفئوها عنكم).

وأخرج الإمام أحمد عن يزيد عن نافع عن ابن عمر رضى الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: النار عدو لكم فاحذروها .. فكان ابن عمر يتتبع النار في بيته فيطفئها قبل أن ينام.

وفي الحديث الشريف أوجه كثيرة من العلم منها:

١ – أن المصابيح في غرف النوم تستنفد غاز الأكسيجين من هواء الغرفة، وهذا يضر النائمين في الغرفة ضررًا كبيرًا. فهم يتنفسون هواء فقيراً إلى غاز الأكسيجين، غنياً بغاز ثاني أكسيد

الكربون وغاز أول أكسيد الكربون السام ، ولا توجد فائدة واحدة من ترك المصابيح مشتعلة في البيت وغرف النوم ليلا.

٢ – أن المصابيح قد تسبب حرائق بالمنزل، وكم من الحرائق كانت بسبب ترك المصابيح مشتعلة في البيوت أثناء النوم، أما المصابيح في المدن اليوم فهي مصابيح كهربائية لا تسبب اشتعال حرائق.

٣– الضوء أثناء النوم يعطل إفراز الميلاتونين، وبالتالي يسبب اضطرابات في النوم، وعدم إعطاء الجسم حقه من النوم المريح، كما يسبب قلة إفراز هرمون النمو، فيضر بالأطفال والشباب.

٤ – إذا لم يتم الجسم نوماً مريحاً فإنه لا يتخلص من السموم الذاتية التي تجمعت في الجسم أثناء اليقظة؛ لذلك يقوم من النوم في الصباح وهو في كسل وخمول.

الله تعالى جعل الليل وقتاً للنوم، حيث قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا [الفرقان: ٤٧].وقوله تعالى: ﴿فَالِقُ الإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا﴾ [الأنعام ٩٦].

وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ ﴾ [يونس: ٦٧].

فالليل وقت السكون والراحة والسبات، وأي ضوء في غرفة النوم يتعارض مع ذلك.

****

أمثال العرب في النوم :

١. أمثال عن النوم والراحة (الجانب الإيجابي)

-"النومُ سُلطان": وهو أشهر الأمثال العربية على الإطلاق، ويعني أن النوم إذا حضر غلب كل شيء، ولا يمكن لإنسان مهما بلغت قوته أن يقاومه طويلاً.

-"أهنأُ من نومِ الطفل": يُضرب في وصف الراحة التامة وخلو البال من الهموم والكدر.

-"النومُ أخو الموت": مثل قديم يشير إلى انقطاع الوعي والحواس، وهو ما يتقاطع مع المعنى الإيماني الذي ذكرته في نصك عن "الموتة الصغرى".

- "أنومُ من فهد" أحد أشهر الأمثال العربية التي تضرب في المبالغة بكثرة النوم أو عمقه.

-"ذهب منه الأطيبان النوم والنكاح "العرب يسمون النوم والنكاح "الأطيبين" لأن بهما قوام الجسد وبقاء النوع ولذة الراحة. فإذا ذهبا عن المرء، فقد ذهب صفو الحياة وقوتها.

٢. أمثال في ذم كثرة النوم (الجانب التحذيري)

"من نامَ لم تنتظرهُ الحياة": مثل يحث على اليقظة والعمل، ويحذر من أن الفرص تضيع على النائمين.

"أغفلُ من نائم": يُضرب للشخص الذي يغيب عما يدور حوله من أحداث جسيمة.

"مَن أكلَ كثيراً نامَ كثيراً": حكمه عربية تربط بين الترف والكسل، وتدعو للاعتدال.

٣. أمثال عن النوم والهموم

"نامَ مِلء جُفونه": مثل يُضرب لمن هو خالي البال، مستريح الضمير، لا يؤرقه همّ ولا خوف (واقتبسها المتنبي في شعره الشهير: "أنام ملء جفوني عن شواردها").

-"لا يَنامُ الليلَ مَن لَهُ دَين": إشارة إلى أن الهموم والمطالبات المالية تذهب بسلطان النوم.

-" أخف رأسا من الطائر " الطائر في نومه لا يغرق في سبات عميق يقطعه عن الوجود، بل يظل رأسه "خفيفاً"، أي أن أدنى حركة أو صوت تجعله يستعيد وعيه كاملاً في لمح البصر. العرب استعاروا هذا الوصف للإنسان الذي لا يستغرق في النوم وللذكي الفطن .

-" ألا من يشتري سهراً بنوم ؟ " يُضرب في شدة الأرق وعِظم الهمّ؛ حين يعجز الإنسان عن النوم رغماً عنه (بسبب حزن، أو مَرَض، أو تفكير)، فيتمنى الخلاص من سهره بأي ثمن.

ألا من يشتري سهراً بنوم سعيد من يبيت قرير عين

-"النومُ للبدنِ قُوت": أي أن النوم يغذي الجسد تماماً كما يفعل الطعام.

اللهم فقهنا في الدين وفق سنة سيد المرسلين ﷺ وثبتنا عليه ، واجعلنا من دعاته وأنصاره ، اللهم رضاك وصلاحاً وثباتاً لقلوبنا وطهارة لنفوسنا وذرياتنا ، ونصراً وعزاً للإسلام والمسلمين وبلادنا وبلاد المسلمين وولاتها على رضاك، وجمعاً للمسلمين على هداك ، وهلاكاً للظالمين المعتدين ، وسكينة وطمأنينة على عبادك المظلومين والمبتلين .

وإلى لقاء آخر يسره الله بمنه وكرمه على طريق العلم والهدى .

إنّا على البِعادِ والتفرقِ لَنلتقي بالذكرِ إن لم نَلتق

كتبه / فهد بن يحيى العماري

البلد الحرام ٢١/١٠/١٤٤٧هـ