

النوم

الحمد لله الذي جعل الليل لباسًا، والنهار معاشًا، والصلاة على الهادي البشير والسراج المنير. أيها الأعداء الحاضرون: سنتناول في هذه الدقائق المباركة عادة النوم، وما فيها من العبر والدروس والحكم الإلهية، وكيفية الاستفادة من هذه العادة صحيًا، وكيف نُحوّلها من عادة إلى عبادة لله عز وجل. أيها الأحبة كل ذلك سيكون في إذاعة هذا اليوم وتاريخ .../.../١٤هـ.



(١) آيات مباركات من الذكر الحكيم، بصوت الطالب:

﴿عَمَّ يَسَاءَ لَوْ أَنَّ النَّبِيَّ الْعَظِيمَ (٢) الَّذِي هُم فِيهِ مُخْتَلِفُونَ (٣) كَلَّا سِعَامُونَ (٤) تُوْكَلَّا سِعَامُونَ (٥) أَلَمْ يَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهْدًا (٦) وَالْجِبَالَ أَوْتَادًا (٧) وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا (٨) وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (١١) وَبَنَيْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعًا شِدَادًا (١٢)﴾ [النبأ: ١-١٢].



(٢) الطالب: يُقدّم لنا حديثين شريفيين عن النوم، فليفضل:

عن أم المؤمنين حفصة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ، ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ، ثَلَاثَ مَرَاتٍ» رواه أبو داود. وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: رَأَى رَسُولَ اللهِ ﷺ رَجُلًا مَضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ، فَقَالَ: «إِنَّ هَذِهِ ضُجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللهُ وَرَسُولُهُ» رواه الترمذي.



٣) الطالب: يُقدّم كلمة بعنوان: «النوم ليلاً»:

إن النوم في الليل وبعده مناسب من الساعات يُساعد الإنسان على الشعور بالراحة والانتباه والنشاط والحيوية والراحة الذهنية، كما يُساعد النوم على زيادة مخزون الطاقة في الجسم وتجديد خلايا وأنسجة الجسم، كما أنه مفيد للجهاز العصبي، ويُساعد على تنشيط الذاكرة، ويُعين الإنسان على العمل نهاراً وسعيه في طلب الرزق، وإن لم يستطع الإنسان أن يأخذ كفايته من النوم ليلاً فلا يُقرط ولو بجزء من النوم في الليل.



٤) الآداب والسنن النبوية في النوم، يُقدّمها الطالب:

أولاً: الوضوء قبل النوم، ففي الصحيحين من حديث البراء بن عازب رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أن النبي ﷺ قال: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة».

ثانياً: إطفاء النار والمصابيح، وإغلاق الأبواب، وتغطية الأواني، فعن جابر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ قال: «خمروا الآنية، وأجيفوا الأبواب، وأطفئوا المصابيح» متفق عليه. وفي رواية مسلم: «وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله؛ فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً».

ثالثاً: نفخ الفراش قبل الاضطجاع عليه، فعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ قال: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه، فلينفخ فراشه بـداخلة إزاره؛ فإنه لا يدري ما خلفه عليه» متفق عليه.

رابعاً: النوم على الجانب الأيمن، ووضع اليد اليمنى تحت الخد، فعن حفصة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا «أن النبي ﷺ إذا أراد أن يرقد وضع يده اليمنى تحت خده» رواه أبو داود.

خامسًا: قراءة بعض السور والآيات والأذكار والأدعية، فعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفِيهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهَا، فَقَرَأَ فِيهَا ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾، ثُمَّ يَمَسُّ بِهَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ».



٥) كلمة بعنوان: «ساعات النوم الطبيعية»، يقرأها لنا الطالب:
يحتاج الإنسان الطبيعي من خمس ساعات إلى ثماني ساعات يوميًا للنوم، وهذا هو المعدل الطبيعي للإنسان، فإن نقصت فهناك مشكلة، وإن زادت عن ذلك فهناك أيضًا مشكلة، ولا شك أن لكل إنسان ساعات خاصة به تختلف عن إنسان آخر، فهناك من تكفيه ست ساعات، وهناك من تكفيه ثمان ساعات، وكلٌّ حسب جسمه وعادته، كما أنه من المعلوم أن زيادة ساعات النوم عن المعدل الطبيعي يُوحى بوجود مشكلة لدى الإنسان وعليه مراجعة الأطباء المختصين.



٦) «نعمة النوم» كلمة جميلة من قراءة الزميل الطالب:
النوم من أعظم نعم الله تعالى على عباده، والنوم آية من آيات الله تعالى في الإنسان، وإذا حُرِمَ الإنسان من النوم حُرِمَ من نعمة الراحة والسكينة وتجدد النشاط، حُرِمَ من نعمة نمو الجسم والتخلص من السموم، بل إن الإنسان في الغالب يقضي ثلث حياته في الاستمتاع بالنوم، والنوم رغم أنه طبيعة بشرية إلا

أن البعض يُحوّله إلى عبادة يُثاب عليها ويُؤجر عليها، وذلك إذا نوى بنومه التقوي على الطاعة، والعمل وكسب الرزق، والصلاة مع الجماعة في صلاة الفجر، وغيرها من الصلوات الخمس.



٧) كيف يكون النوم عبادة أو معصية، يوضح ذلك الطالب:.....
لا شك بأن النوم عبادة إذا نوى الإنسان التقوي به على طاعة الله، والعمل اليومي في كسب الرزق، ولذا قال أحد السلف: «إني أحتسب نومتي، كما أحتسب يقظتي». ولكن للأسف قد يتحول النوم من عبادة يُثاب عليها النَّائم إلى معصية يأثم بها، وذلك إذا نام عن الصلاة المكتوبة، فنجد البعض يسهر ليله، فإذا اقترب وقت الفجر نام وترك الصلاة حتى يستيقظ بعد خروج وقتها، وربما نام الموظف عن صلاة العصر وصلّاها مع المغرب، وربنا نام عن صلوات العصر والمغرب والعشاء، فتحول النوم إلى معصية بدلاً من الطاعة.

