

(٦٠)

وصية ووصية  
للحصول على  
نوم هنيء ومبارك

د / أمير بن محمد المدبري

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٨ هـ - ٢٠١٧ م



مكتبة خالدين الوليد



دار الكتب اليمنية

# (60) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

د. أمير بن محمد كدالمدرسي

# حقوق الطبع محفوظة

لكل مسلم

الطبعة الأولى

1438 هـ - 2017 م



دار الكتب المصرية

للطباعة والنشر

والتوزيع

صنعاء الدائري الغربي □ جولة القادسية  
تلفون: ( 215243 )

مكتبة خزانة الإمام محمد بن عبد الرحمن لطف الخزيمي سنة 1986 م



مكتبة خزانة الإمام

للطباعة والنشر

والتوزيع

المركز الرئيسي صنعاء □ شارع العدل  
تلفاكس : ( 224694 )  
ت : ( 227855 ) ص .

فرع عدن كريتر □ الميदान □ تحت فندق العامر فرزة

الشيخ عثمان ت : ( 02/265706 )

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: ﴿وَأِنْ تَعَدُّوا﴾

**نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا** ﴿ [إبراهيم:34]، ومن بين هذه النعم نعمة  
النوم، حينما يُسدل الليل خيوط السواد ويكسي الأرض بنسيجه  
بهيماً قاتماً 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

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 الَيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ

سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ [الفرقان: 47]، 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 تعلق رغبة أحد بالسهر لابد له من أن يغلبه  
النوم وذلك لطف بالإنسان بحيث يحصل له ما به منفعة مدركه قسراً

عليه لئلا يتهاون به . ولذلك قيل إن أقل الناس نوماً أقصرهم عمراً وكذلك الحيوان» (1).

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:86]

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

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾ [الروم:23]

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 سنةٌ ولا نوم.

(1)[التحرير والتنوير: ج.3، ص19].

«تأتي القوم مثلاً في حجرة، أو في سطح، أو في بر، وهم نيام كجثث موتى لا يشعرون بشيء، ثم هؤلاء القوم يبعثهم الله ﷻ. 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». (1)

ويقول الشيخ عبدالرحمن حبنكة الميداني في كتابه تدبر سورة الفرقان عند الآية: 47 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». (2)

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

تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة: 255]، لأن النائم يحتاج لمن يدبر

(1) [الشيخ ابن عثيمين رَحِمَهُ اللهُ فِي شَرْحِهِ لِرِيَاضِ الصَّالِحِينَ (الجزء الثاني، ص: 654

[(

(2) [تدبر سورة الفرقان: 218].

(60) 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 يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُمْ بِالنَّهَارِ

ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَىٰ مَرْجِعِكُمْ ثُمَّ

يُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾ [الأنعام:60]

وقال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ

تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيم\_Sِكِ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ

الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ [الزمر:42]

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 تسعاً،



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. (1)

والنوم درجات، فالنوم أوله نَعاس 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 السِنَّة، ثم السهاد، ثم الكرى، ثم السُّبات، ثم الرُّقاد، ثم الغطيظ المتميز بالشَّخير والنَّخير؛ وهو أعلى وأثقل درجات النَّوم. (2)

(1) [آيات النوم في القرآن الكريم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الثامن عشر، العدد الثاني 228].

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

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 يمسهم فيها نصب ولا تعب، قال ﷺ: «النوم أخو الموت ولا ينام أهل الجنة» (1).

النوم راحة وسكينة وسعادة ومنتعة في الدنيا، لكن هناك أناس حُرِّموا 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

(1)[السلسلة الصحيحة رقم الحديث (1087)].

## 1- الوضوء، ولو لجنازة:

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة » (1).

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 » (2).

وحيثما يجتمعت العبد يومه بنوم على طهارة يكون ذلك أهنيء 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.

(1) [أخرجه البخاري "389/12" ومسلم "2081/4 - 2082"].

(2) [أخرجه مالك "47/1"، والبخاري "393/1"، الحديث "290"، ومسلم "249/1"].

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»<sup>(1)</sup>.

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 »<sup>(2)</sup>.

## 2- 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 »<sup>(3)</sup>.

## 3- 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

(1) [حسن لغيره / صحيح الترغيب والترهيب للألباني، (1)597].

(2) [أخرجه أحمد في المسند 5/ 241 ، وأخرجه أبو داود في السنن 5/ 296 ، وعزاه للنسائي في عمل اليوم والليلة، الحديث (11371)، وأخرجه ابن ماجه في السنن 2/ 1277 ، وتعازر: أي انتبه وتحرك]

(3) [البخاري- الفتح 11 (6320) . ومسلم (2714) واللفظ له]

حينئذ، فإذا ذهبت ساعة من الليل فخلوهم وأغلقوا الأبواب  
واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً» (1).

#### 4- 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» (2) .

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

---

(1) [متفق عليه، أخرجه البخاري في الصحيح 6/ 336، كتاب بدء الخلق (59)،  
باب صفة إبليس وجنوده (11)، الحديث (3280)، وفي 10/ 88، كتاب الأشربة  
(74)، باب تغطية الإناء (22)، الحديث (5623)، ومسلم في الصحيح 3/  
1595، كتاب الأشربة (36)، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء. . . (12)،  
الحديث (97/ 2012)، التخمير: التغطية، والوكاء: الخيط الذي تشد به الصُّرة  
والكيس.].

(2) [رواه البخاري في صحيحه ، كتاب : مواقيت الصلاة ، باب ( 23 ) :

باب ما يكره من النوم قبل العشاء 1/ 195 ح ( 568 )].

المختار، أو عن قيام الليل. وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يضرب الناس على ذلك ويقول: " أَسْمَرًا أول الليل ونومًا في آخره " (1). وقال العلماء بعدم كراهة السمر بعد العشاء إذا كان حاجة 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 » (2).

#### 5- تجنب النوم بعد العشاء مباشرة:

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

#### 6- تخفيف العشاء:

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

(1) [فتح الباري: ج2/87].

(2) [صحيح / صحيح الجامع الصغير وزيادته للألباني، 7499].

## 7- 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» (1).

والله جل وتعالى وتر يحب 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 هدأة 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 نسبة 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.

(1)[صحيح البخاري: 1981].



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؟!!

### 8- إطفاء النَّارِ وَتخمير الإِناءِ:

عن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **أطفئوا المصابيح إذا  
رقدتم وغلقوا الأبواب وأوكوا الأَسقية وخمروا الطعام والشراب -  
وأحسبه قال - ولو بعود تعرضه عليه** » (1) .

وعن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « **لا تتركوا النار في  
بيوتكم حين تنامون** » (2) .

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** » (1) .

(1)[البخاري في صحيحه ج 5 / ص 2320 حديث رقم: 5938].

(2)[وأخرجه البخاري (6293)، ومسلم (2015)، وابن ماجه

(3769)، والترمذي (1916)].

قال ابن دقيق العيد: "في الأمر بإغلاق الأبواب من المصالح الدينية والدينية حراسة الأنفس والأموال من أهل العبث والفساد ولا سيما الشياطين، وأما قوله: « **فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً** » فإشارة إلى أن الأمر بالإغلاق لمصلحة إبعاد الشيطان عن الاختلاط بالإنسان، وخصه بالتعليل تنبيها على ما يخفى مما لا يطلع عليه إلا من جانب النبوة" (2).

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

واليوم ولم يعد الناس يستخدمون النار للإضاءة لكنهم يستخدمونها لأمر 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..

---

(1) [أخرجه أحمد (19570)، والبخاري (6294)، ومسلم (2016)، وابن ماجه (3770)].

(2) [فتح الباري (90/11)].

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!

### 9- 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 » (1).  
وعند أحمد: « من بات فوق بيت ليس له أجار يرد رجله أو  
يدفع قدميه، فوقع فمات فبرئت منه الذمة » (2).

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!!

(1) [أخرجه البخاري في "الأدب المفرد" (1192)].

(2) [المسند (79 / 5) وضعفه الألباني].

## 10- أن لا ينام على جنابة ما أمكنه ذلك:

بل يغتسل فإن لم يكن فليتوضأ.

## 11- 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» (1).

وذلك لما يحصل في الوحدة من الوحشة وكثرة الأوهام ولعب الشيطان بالعبد حين يكون وحيداً.

## 12- 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،

(1) [رواه أحمد (2 / 91) وصححه الألباني السلسلة الصحيحة" 1 / 90].

ويبي وبينه ثوب»<sup>(1)</sup> . وقال ﷺ: « 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»<sup>(2)</sup> .

13- **غسل الدَّسَمِ وَخَوْه:**

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « من نام وفي يده غَمْرٌ ولمَّ يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه »<sup>(3)</sup> .

"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

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

لحاف واحد 210/2 رقم 295 ]

(2) [صحيح مسلم ، كتاب الحيض ، باب تحريم النظر إلى العورات 183/1 ،

حديث 794 . ]

(3) [أبو داود، 330 / 2، الترمذي، 289 / 4 (1860)، والبيهقي 275 / 7،

.276]

تسبب في وصول هذا الأذى إليه. وغسل اليدين يحتمل الوجوب، والنوم هنا مطلق سواءً كان في الليل أو في النهار" (1).

#### 14- النَّسْتَر:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجليه على الأخرى » (2).

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" (3).

#### 15- تباعد النائمين:

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

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

(2) [أخرجه مسلم (2099)].

(3) [شرح مصابيح السنة للإمام البغوي: ج5/188].

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** »(1).

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

### 16- 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** »(2).

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

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

(1) [أخرجه أحمد (6756)، والبخاري في "التاريخ" 4/ 168، وحسنه الألباني ]

(2)[البخاري: 264/5، ومسلم: 1627].

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

### 17- 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 »(1) . 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

(1) [موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين: 87].



، 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 ﷻ وكبر حتى يقوم لصلاة الفجر. قال عبد الله: غير أني لم أسمعه يقول إلا خيرا. فلما مضت الثلاث ليال، 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 أني 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 (1).

(1) [مسند الإمام أحمد، 12633].

## 18- 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  
«(1) .

### فمن أسرار النوم على الشق الأيمن:

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

- و تكون الكبد مستقرة لا معلقة..

- و المعدة جائئة 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 توسد اليد اليمنى مع

الجانب الأيمن للدماغ يؤدي إلى إحداث سلسلة من الذبذبات

---

(1) [أخرجه البخاري "389/12"، حديث "6311" ومسلم "2081/4-2082".]

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

### 19- 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**» (1).

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 الرتتين، 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

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

475/4 ، حديث 2768 ، قال الألباني عنه حديث حسن. ] .

## (60) 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 الغطيط 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 النوم على الظهر أو البطن ليس صحياً، بقي النوم على  
الشقّ الأيسر، فإنّ الطعام يستغرق في الحالة الطبيعية من ساعتين إلى  
أربع ساعات في المعدة، فإذا نام الإنسان عن الشقّ الأيسر استغرق  
هضمّ الطعام من خمس إلى ثماني ساعات، لأن الرئة اليمنى - وهي  
الكبيرة - تضغط على القلب، والكبد - وهو أكبر الأعضاء -  
يبقى معلقاً قلقاً، أما إذا نام الإنسان على شقّه الأيمن، والرئة اليسرى  
أصغر وأخفّ، والكبد وهو أكبر أعضاء الجسم مستقرّ في الجسد  
على جهة الأرض، فإنّ الهضم يتمّ بسرعة.

قال بعضهم: "النوم على الظهر نومةُ الأمراء، والنوم على البطن  
نومةُ الشياطين، والنوم على الشقّ الأيسر نومةُ الأغنياء، فإنهم لكثرة  
أكلهم ينامون على الشقّ الأيسر كي يستريحوا، أما النوم على الشقّ  
الأيمن فهو نومُ العلماء".

20- وضع اليد تحت الخدّ:

عن حذيفة رضي الله عنه قال: « كان صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده » (1) .

## 21- 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 صلى الله عليه وسلم فيه، إلا كان عليه ترة » (2) .

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

## 22- 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

(1) [أخرجه : البخاري 85/8 ( 6314 )] .

(2) [أخرجه أبو داود، (4 / 316، رقم 5059) ( حسن ) انظر حديث رقم : 6043 في صحيح الجامع].

استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات» (1).

قال النووي في شرحه على صحيح مسلم ( الجزء السابع، ص: 438 ): ( والنفت ) نفخ لطيف بلا ريق. وفيه استحباب النفث في الرقية، وقد أجمعوا على جوازه، واستحبه الجمهور من الصحابة والتابعين ومن بعدهم.

### 23- 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» (2).

### 24- قراءة أواخر سورة البقرة:

عن أبي مسعود البدرى رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الآيتان من آخر سورة البقرة من قرأهما في ليلة كَفَتَاهُ» (3).

(1) [صحيح البخاري: 5017].

(2) [أخرجه: البخاري في الصحيح 4 / 487، كتاب الوكالة (40)، الحديث (2311)].

(3) [صحيح البخاري: 4008].

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

## 25- قراءة سور الإسراء والزمر:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَنَامُ عَلَى فِرَاشِهِ حَتَّى يَقْرَأَ "بَنِي إِسْرَائِيلَ وَالزَّمْرَ" (1) .

## 26- 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» (2) .

## 27- قراءة سورتي "السجدة وتبارك" عند

### النوم:

سورة السجدة كان يقرأها 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 وَجَعَلَهُ فِي الْيَوْمِ التَّالِي أَنْ يُؤَدِّيَ الْحَقُوقَ لِأَصْحَابِهَا، وَأَنْ يَعْمَلَ

(1)[صحيح / صحيح سنن الترمذي للألباني، 2920].

(2)[صحيح الترمذي 3403]



(60) وصية ووصية للحصول على نوم هنيء ومبارك

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

فقد جاء عند الترمذي من حديث جابر بن عبد الله ﷺ: «أن النبي ﷺ كان لا ينام حتى يقرأ (الم \* تنزيل) السجدة، و (تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ)» (1).

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 ﷺ قال: ضرب بعض أصحاب النبي ﷺ خبائه على قبر وهو لا يحسب أنه قبر فإذا فيه إنسان يقرأ سورة تبارك الذي بيده الملك حتى ختمها فأتى النبي ﷺ 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 ﷺ: «هي المانعة هي المنجية تنجيه من عذاب القبر» (2).

(1) [ صحيح / صحيح سنن الترمذي للألباني، 3404 ].

(2) [ أخرجه الترمذي (2890)، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع انظر حديث رقم : 6101 ].

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **تبارك هي المانعة من عذاب القبر** » (1) .

## 28- التَّسْبِيحُ 33 وَالْحَمْدُ 33 وَالتَّكْبِيرُ 34:

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** » (2) .

(1) [رواه النسائي في الكبرى برقم 10547 والحاكم في مستدركه 2 / 498 ، انظر حديث رقم: 3643 في صحيح الجامع].  
(2) [أخرجه أحمد (1/95 ، رقم 740) ، والبخاري (3/1133 ، رقم 2945) ، ومسلم (4/2091 ، رقم 2727)].

## 29- 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 صلى الله عليه وسلم» (1).

## 30- المحافظة على الأدعية المأثورة:

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» (2).

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» (3).

(1) [صحيح / صحيح الترغيب والترهيب للألباني، 601(5)].

(2) [أخرجه البخاري في الصحيح 11/ 115، كتاب الدعوات (80)، باب وضع اليد تحت الخد].

(3) [رواه البخاري: 6320].

(60) 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 توفاهما لك مماتها ومحياتها 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 » (1) .

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 » (2) .

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

(1) [أخرجه أحمد 79/2 (5502) ، ومسلم 78/8 (6987)].

(2) [إسناده صحيح: أخرجه أحمد (117/2) (5983) . وأبو داود (5058)].

وشر الشيطان وشركه. قال: قلها إذا أصبحت وإذا أمسيت وإذا أخذت مضجعتك» (1).

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 فائق 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 » (2).

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 » (3).

(1) [رواه أبو داود [رقم: 5067] وغيره. [صحيح الجامع: رقم: 7813]].

(2) [رواه "مسلم" 6988].

(3) [أخرجه أحمد 394/1 (3742)، و"الترمذي" في (الشماثل) 255 وعندهما عن حفصة أيضا].

(60) 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 » (1) .

وعن أبي الأزهر الأعمري 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 » (2)

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 » (3) .

(1) [أخرجه مسلم في صحيحه (4/ 2085 : 2715)، وأبو داود في سننه (5/ 302 : 5053)، والترمذي في سننه (5/ 438 : 3396)، وقال: "حديث حسن صحيح غريب".

(2) [أخرجه أبو داود (5054)].

(3) [أخرجه أبو داود (4/ 312 ، رقم 5052) ، والنسائي في الكبرى (4/ 412 ، رقم 7732) ].

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 سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر، غفر الله ذنوبه وإن كان مثل زيد البحر » (1).

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 منجأ منك إلا إليك اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت. قال: فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به » (2).

(1) [ابن حبان في صحيحه ج 12 / ص 339 حديث رقم: 5528].  
(2) [أخرجه أحمد (4/290، رقم 18584)، والبخارى (1/97، رقم 244)، ومسلم (4/2081، رقم 2710)، وأبو داود (4/311، رقم 5046)، والترمذى (5/468، رقم 3394)].

### 31- 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.

### 32- 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.

### 33- 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 نومي كما أحتسب



﴿قَوْمِي﴾ (1) . 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 .

### 34- 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.

### 35- 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

(1) [صحيح البخاري: المغازي (4341- 4345)]

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

### 36- تجنب التدخين.

### 37- التخفيف من العشاء:

يجب تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بحوالي 3-4 ساعات، حيث أنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة في أي وقت من النهار يؤثر سلباً على جودة النوم.

### 38- الغفوة والقيولة خلال النهار :

القيولة هي النوم القليل وقت الظهيرة تساعد الإنسان العامل وغيره إلى النشاط بعد راحته في القيولة ، وأظهرت بعض الأبحاث العلمية أن قيولة الإنسان تقلل من خطر الإصابة بمشكلات قلبية خطيرة وربما قاتلة ، لأن قيولة النهار بعد العمل تفيد القلب ؛ لأنها تخفف من الإجهاد والاضطراب ، حيث يشكل العمل المصدر الرئيسي لإجهاد الجسم ، والنوم بالنهار ضروري ليعوض الإنسان ما فاته 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:

«**قيلوا فإن الشياطين لا تقيل**»<sup>(1)</sup> ، ووقت القيلولة هو ما بين وقت الضحى وصلاة الظهر تقريباً فترة ( 45 دقيقة - ساعة ). لكن اليوم ومع روتين وطبيعة الحياة فإن وقت غفوة النهار يكون ما بين الظهر والعصر .

### 39- دعاء علاج الأرق وعدم النوم:

روى الترمذي والطبراني من حديث بريدة ابن الحصيب رضي الله عنه قال: ( شكَا 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 السموات 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»<sup>(2)</sup> ، كما أن هذا لا يمنع أن يستشير المريض طبيباً نفسياً لمساعدته .

(1)[حسنه الألباني انظر حديث رقم: 4431 في صحيح الجامع]

(2)[أخرجه الترمذي (538/5، رقم 3523) وقال: ليس إسناده بالقوى. وأخرجه أيضاً: الطبراني في الأوسط (53/1، رقم 146)، ضعفه الألباني حديث رقم: 408 في ضعيف الجامع].

#### 40- 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(1) .

#### 41- علاج الفزع عند النوم:

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

(1) [موقع منتديات الطريق إلى الله ] .

ومن شرِّ عبادِه ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، فإنها لن تضره» (1) .

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.

#### 42- 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» (2) .

(1)[أخرجه أيضاً : أحمد (2/181 ، رقم 6696) ، وأبو داود (4/12 ، رقم 3893)، حسنه الألباني انظر حديث رقم: 701 في صحيح الجامع].  
(2)[صحيح مسلم (رقم 681)، سنن أبي داود (رقم 441)، أخرجه ابن ماجه (698)].

### 43- 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 » (1) .  
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 وليتحول عن جنبه الذي كان عليه » (2) .  
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.
- التحول عن الجنب الذي كان نائماً عليه.
- الصلاة.

(1) [رواه مسلم في الرؤيا 4 / 1772، وأخرجه ابن ماجه في الرؤيا 2 / 1285].

(2) [أخرجه مسلم (2262)، والنسائي في الكبرى (7653)، وابن ماجه (3908)، وأبو داود (5022)].

- 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 ولتفل ثلاثاً ولا يحدث

بها أحداً فإنها لن تضره» (1).

وفي رواية لمسلم: «فإن رأى رؤيا حسنة فليبشر»

(1)[رواه البخاري (7044)]

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

#### 44- **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 لمرورتها، 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! إن فلاناً نامَ الليلةَ حتى أصبحَ ما صلّى. فقال النبي - صلى الله عليه وسلم - : « **ذاك رجلٌ بالَ الشيطانُ في أُذنه** » (1).

(1) [أخرجه البخاري (28 / 3) ومسلم (1 / 537)].



وعن أنس بن سيرين قال: سمعت جندياً 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» (1).

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

هذا يقوله علماء ما عرفوا الإسلام أبداً.

#### 45- 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» (2).

(1) [رواه أحمد (313/4 ، رقم 18834) ، ومسلم (454/1 ، رقم 657) ،  
والترمذي (434/1 ، رقم 222) وقال : حسن صحيح .]

(2) [أخرجه البخاري، 3 / 39 (19)، باب فضل من تعار من الليل فصلي (21)].

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 لدنك رحمة إنك أنت الوهاب » (1) .

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 » (2) .

#### 46- 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 » (3) .

(1) [أخرجه أبو داود في السنن 5 / 306 كتاب الأدب ، الحديث (5061)، وأخرجه النسائي في عمل اليوم والليلة، ص (495)، الحديث (865)، وابن حبان، ، وأخرجه الحاكم في المستدرک 1 / 540، كتاب الدعاء].

(2) [سبق تحريجه].

(3) [أخرجه البخاري في: 4 كتاب الوضوء: 36 باب قراءة القرآن بعد الحدث، ورواه مسلم ج6 ص 45، ورواه أحمد ج1 ص 358].

#### 47- 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 صلى الله عليه وسلم: «رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء. رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها، فإن أبي نضحت في وجهه الماء» (1).

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 صلى الله عليه وسلم.

#### 48- السَّوَّاءُ بَعْدَ النَّوْمِ:

عن حذيفة رضي الله عنه قال: « كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك » (2).

(1) [أخرجه أحمد 2/ 250 ، وأخرجه أبو داود في السنن 2/ 73 ، وأخرجه النسائي في المجتبى من السنن 3/ 205 ، وأخرجه ابن ماجه في السنن 1/ 424 ، وأخرجه الحاكم في المستدرك 1/ 309 كتاب صلاة التطوع، باب تحريض قيام الليل].

(2) [رواه البخاري (245)، ومسلم (255) (47)].

وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم: «كان يوضع له وضوءه وسواكه فإذا قام من الليل تخلى ثم استاك» (1).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كان لا ينام إلا والسواك عنده فإذا استيقظ بدأ بالسواك» (2).

#### 49- 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» (3).

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 بشر،

(1) [أخرجه أبو داود (56 ، 1349)].

(2) [أخرجه أحمد 117/2 (5979)].

(3) [أخرجه البخاري (فتح 13 / 362) والطبراني في "الدعاء" (260 و 284) وابن السني (8 و 707) والبيهقي في "الدعوات" (342)].

فإن قال: الحمد لله الذي رد علي نفسي ولم يمتها في منامها،  
الحمد لله الذي ﴿يُمْسِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا وَلَئِن زَالَتَا  
إِنْ أَمْسَكَهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا﴾ (٤١)

[فاطر:41]. الحمد لله الذي ﴿يُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى

الْأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (٦٥)

[الحج:65]، فإن وقع من سريره فمات دخل الجنة «(1).

## 50- الاستنثار ثلاثاً بعد النوم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « إذا استيقظ أراه  
أحدكم من منامه فتوضأ فليستنثر ثلاثاً فإن الشيطان يبيت على  
خيشومه » (2).

## 51- مسح الوجه عند الاستيقاظ من

### النوم:

(1)[ابن حبان في صحيحه ج 12/ ص 344 حديث رقم: 5533، و رواه الطبراني في كتاب  
الدعاء، و رواه أبو يعلى بإسناد صحيح، والحاكم، وزاد في آخره: "الحمد لله الذي يجبي الموتى،  
وهو على كل شيء قدير"، وقال: "صحيح على شرط مسلم".  
(2)[صحيح مسلم: 587].

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(1) .

وعن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: «قام من الليل ففضى حاجته ثم غسل وجهه ويديه ثم نام» (2) .

### 52- 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 » (3) .

### 53- 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" :-

(1)[سبق تخريجه]

(2) [أخرجه أبو داود (5043)].

(3)[صحيح البخاري (رقم 162)، صحيح مسلم (278)].

- 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» (1) .

#### 54- 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» (2) .  
وعن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه قال: « كان رسول الله ﷺ يكره النوم قبل العشاء , والحديث بعدها» (3) .  
وفي رواية : « نهى رسول الله ﷺ عن النوم قبل العشاء، والحديث بعدها» (4) .

#### 55- موعد محدد للنوم:

- (1)[البخاري في صحيحه ج 3 / ص 1193 حديث رقم: 3096، مسلم في صحيحه ج 1 / ص 538 حديث رقم: 776]..  
(2) [مسند أحمد: 26323 قال الشيخ شعيب الأرنؤوط : حديث صحيح] ..  
(3)[سبق تخريجه].  
(4) [البخاري (547)، ومسلم (647)].

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.

### 56- تجنب المنبهات :

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

### 57- 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.

### 58- 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.

### 59- التمارين الرياضية:

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

### 60- الهاتف قبل النوم:



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

### 61- 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، و هذا 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](mailto:Almadari_1@hotmail.com)

وتس آب / 00967711423239

## أهم المراجع

1. الأدب المفرد، البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية، ط 3، 1409 هـ.
2. 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 2010م.
3. 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، 1984 هـ.
4. تدبر سورة الفرقان، عبد الرحمن حبنكة الميداني، الدار الشامية للطباعة والنشر والتوزيع، 1991م .
5. دعوة للتأمل ، محاضرة للشيخ علي بن عبد الخالق القرني.
6. سنن أبي داود، السجستاني، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، بيروت، دار الفكر، د. ت. القاهرة، دار الريان، 1989 م.
7. سنن الترمذي: وهو الجامع الصحيح، لأبي عيسى محمد ابن عيسى بن سورة الترمذي، تحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، ط. ثانية، دار الفكر، 1964 م.

8. سنن الدارمي، الدارمي، تحقيق: فؤاد أحمد أزمرلي، وخالد السبع العلمي، القاهرة، دار الريان للتراث، 1407 هـ، وبيروت، دار الكتاب العربي، ط 1، 1407 هـ.
9. السنن الكبرى، البيهقي، تحقيق: محمد عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، 1994 م.
10. سنن النسائي بشرح السيوطي وحاشية السندي، اعتناء وترقيم: عبد الفتاح أبو غده، حلب، مكتب المطبوعات الإسلامية، بيروت، دار البشائر، 1406 هـ.
11. شرح السنة، للبغوي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وزهير الشاويش، بيروت، المكتب الإسلامي، 1400 هـ.
12. شرح النووي لصحيح مسلم، بيروت، دار الكتب العلمية، 1349 هـ.
13. شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين، دار الوطن للنشر، الرياض، 1426 هـ.
14. صحيح ابن حبان، أبو حاتم البستي، تحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، المدينة المنورة، 1970 م.
15. صحيح ابن خزيمة، ابن خزيمة السلمي، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي، الرياض، شركة الطباعة العربية السعودية، د. ت.

16. صحيح ابن خزيمة، تحقيق: محمد الأعظمي ط 1، المكتب الاسلامي بيروت، 1400 هـ.
17. صحيح البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: مصطفى البغا، دمشق، دار ابن كثير، 1407 هـ.
18. صحیح التَّزْجِيبِ وَالتَّزْهِيْبِ، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، 1421 هـ - 2000 م.
19. صحيح الترمذي، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، 1988 م.
20. صحيح الجامع الصغير وزياداته، محمد ناصر الدين الألباني، دمشق، بيروت، المكتب الإسلامي، ط 3، 1400 هـ.
21. صحيح الجامع الصغير وضعيفه، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، المكتب الإسلامي، 1988
22. صحيح سنن ابن ماجه، محمد ناصر الدين الألباني، بيروت، المكتب الإسلامي، 1402 هـ.
23. صحيح سنن النسائي باختصار السند، محمد ناصر الدين الألباني، الرياض، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1409 هـ.
24. صحيح مسلم بشرح النووي، القاهرة، دار الريان للتراث، 1407 هـ، وبيروت، دار الكتب العلمية، 1349 هـ.

25. مسند الإمام أحمد بن حنبل، بيروت، المكتب الإسلامي، ط 2،  
1398 هـ، (ست مجلدات) .
26. موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين، محمد جمال الدين القاسمي  
، تحقيق مأمون بن محيي الدين الجنان، دار الكتب العلمية، 1415 هـ -  
1995 م.

## فهرس المحتويات

- 4 ..... مقدمة
- 1- الوضوء، ولو لجنازة: ..... 12
- 2- نفض الفراش والتسمية: ..... 13
- 3- غلق الأبواب عند إقبال الليل: ..... 13
- 4- التبكير للنوم: ..... 14
- 5- تجنب النوم بعد العشاء مباشرة: ..... 15
- 6- تخفيف العشاء: ..... 15
- 7- الوتر قبل النوم لمن خشي فواته: ..... 16
- 8- إطفاء النار وتخمير الإناء وإغلاق الأبواب: ..... 17
- 9- أن لا ينام على سقف ليس له حائط: ..... 19
- 10- أن لا ينام على جنازة ما أمكنه ذلك: ..... 20
- 11- أن لا ينام بمفرده: ..... 20
- 12- أن لا يلتحف اثنان في لحاف واحد إلا أن تكون زوجته: .. 20
- 13- غسل الدسم ونحوه: ..... 21
- 14- التستر: ..... 22
- 15- تباعد النائمين: ..... 22
- 16- كتابة الوصية: ..... 23
- 17- التوبة وسلامة الصدر: ..... 24

- 18- النوم على الشق الأيمن: ..... 26
- 19- النهى عن النوم على البطن: ..... 27
- 20- وضع اليد تحت الخدّ: ..... 29
- 21- ذكر الله: ..... 30
- 22- مسح ما نستطيع من الجسد : ..... 30
- 23- قراءة آية الكرسي: ..... 31
- 24- قراءة أواخر سورة البقرة: ..... 31
- 25- قراءة سور الإسراء والزّمر: ..... 32
- 26- قراءة سورة الكافرون: ..... 32
- 27- قراءة سورتي "السجدة وتبارك" عند النوم: ..... 32
- 28- التّسبيح 33 والحمد 33 والتّكبير 34: ..... 34
- 29- استحضار نية قيام الليل عند النوم: ..... 35
- 30- المحافظة على الأدعية المأثورة : ..... 35
- 31- استرخ قبل النوم: ..... 40
- 32- تجنب إجبار نفسك على النوم: ..... 40
- 33- الاحتساب عند النوم : ..... 40
- 34- الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ: ..... 41
- 35- حاول ممارسة الرياضة بانتظام: ..... 41
- 36- تجنب التدخين. .... 42
- 37- التخفيف من العشاء: ..... 42



- 38- الغفوة والقيلولة خلال النهار : ..... 42
- 39- دعاء علاج الأرق وعدم النوم:..... 43
- 40- النوم في الظلام : ..... 44
- 41- علاج الفزع عند النوم:..... 44
- 42- ليس في النوم تفريط: ..... 45
- 43- عند الرؤيا: ..... 46
- 44- التقليل من النوم:..... 48
- 45- الذكر والدعاء والوضوء إذا انتبه من الليل:..... 49
- 46- قراءة آخر آل عمران إذا قام ليلاً: ..... 50
- 47- إذا استيقظ الزوج من الليل: ..... 51
- 48- السّواك بعد النوم: ..... 51
- 49- الذكر بعد الاستيقاظ: ..... 52
- 50- الاستنثار ثلاثاً بعد النوم:..... 53
- 51- مسح الوجه عند الاستيقاظ من النوم: ..... 53
- 52- غسل اليد ثلاثاً قبل استعمالها: ..... 54
- 53- ذكر الله والوضوء والصلاة بعد النوم:..... 54
- 54- الأوقات التي يكره فيها النوم:..... 55
- 55- موعد محدد للنوم: ..... 55
- 56- تجنب المنبهات : ..... 56
- 57- التقليل من الوسائد : ..... 56

- 58- عادة طيبة قبل النوم: ..... 56
- 59- التمارين الرياضية: ..... 56
- 60-الهاتف قبل النوم: ..... 56
- 61- التفكير في خواطر إيجابية: ..... 57
- الخاتمة: ..... 58
- أهم المراجع ..... 59
- فهرس المحتويات ..... 63