

سلسلة الآداب الإسلامية (1)

آداب النوم والاستيقاظ

إعداد وترتيب

محمد حسن يوسف

مراجعة وتقديم

الشيخ الدكتور / محمد يسري

مكتبة التوحيد

إهداء

إلى روح أبي ...
طيب الله ثراه وجعل الجنة مثواه ... وأسأل الله
العظيم أن يتغمده برحمته ...
وإذا كانت دعوة المسلم لأخيه المسلم بظهر
الغيب مستجابة، لحديث أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال
رسول الله صلى الله عليه وسلم: مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يَدْعُو لِأَخِيهِ بِظَهْرِ
الْغَيْبِ إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ وَلَكَ بِمِثْلٍ. [صحيح مسلم،
2732 (86)]
فأرجو منك أن تدعو له بالرحمة وغفران الذنوب
... اللهم آمين

محمد حسن

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الناشر: المؤلف

هاتف: 2876150 - 6830510/010

رقم الإيداع: 16475/2003

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[:]

[:]

مقدمة الطبعة الالكترونية

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ تَحْمَدُهُ وَتَسْتَعِينُهُ وَتَسْتَغْفِرُهُ، وَتَعُوذُ
بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ
فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

وبعد ... فلعل المتأمل في واقع المسلمين اليوم
يهوله ما أصبح عليه حال أخلاقهم وسلوكهم. وبالطبع فهي
تتأفى مع آداب الدين الحنيف التي جاء بها رسولنا الكريم
صلوات الله وسلامه عليه. ولعل هذا كان هو الدافع
الأساسي وراء بحثي لمعرفة الآداب الإسلامية الصحيحة من
واقع القرآن الكريم والسنة المطهرة.

وقد شرعت بعد استخارة الله تعالى في الكتابة عن
منظومة الآداب الإسلامية، مبتدئا بآداب النوم والاستيقاظ
في الإسلام. والمتأمل في هذه الآداب يستشعر روعة هذا
الدين الحنيف، الذي لم يترك شاردة ولا واردة في حياة
البشر إلا وقد تناولها بالتنظيم والتهديب.

ولكن ما هو السبب في هذه الفجوة الكبيرة التي
يلحظها الدارس لهذا الموضوع؟ وبمعنى آخر ما هو السبب
وراء الانحراف السلوكي والقيمي للمسلمين اليوم، رغم
وجود منظومة قوينة للآداب في الإسلام كان يجب أن
ينضوا تحت لوائها ويعملوا بامتثالها؟

للإجابة على هذا السؤال، تعالوا بنا نستعرض
الموضوع من البداية. كان المسلمون يتمتعون بسيادة
العالم طوال اثني عشر قرنا من الزمان. إلى أن دار الزمان
دورته، ثم فوجئوا بالغزو الصليبي الغربي لديارهم، نتيجة
لعوامل عديدة، لعل من أهمها التخلف العقدي الذي أفرز
التخلف العلمي. وفي ظل غياب المسلمين عن دينهم،

وبسبب تخلفهم العلمي الممتد في جميع مستويات حياتهم، فقد حدث نوع ما من الانبهار مصحوبا بانهيار نفسي شديد أمام نمط الحضارة الغربية التي رأوها أمام أعينهم. فكان هذا هو السبب وراء سعيهم لاستيراد النظم الهشة والخابية من الشرق والغرب، ووراء انبهارهم بما في أيدي غيرهم، حتى ولو كان نافها.

ونحن نعرف أن النمط الغربي يقوم على أن يعمل الفرد طوال ساعات النهار، ثم يطلق بعد ذلك العنان للتمتع بشهوته بقية يومه – أي طوال ليله. ولكن لأن المسلمين يعيشون فترة خواء ديني، امتدت لتشمل جميع مناحي حياتهم، فقد قاموا بنقل نمط المعيشة بصورة مكررة لما في أيدي غيرهم، دون إضفاء الصبغة الخاصة بالإسلام عليها، فأصبح الواقع الذي نعيشه الآن هو فقدان هويتنا الإسلامية التي كانت سببا في تقدمنا طوال القرون الماضية التي كان الإسلام قويا سائدا فيها.

وفي موضوع سلوكيات النوم والاستيقاظ على وجه الخصوص، وهو موضوع بحثنا، نجد أن النمط السائد الآن في حياة المسلمين يعتوره الخلل من زاويتين: الكم والكيف.

أما من حيث الكم، فلأن المسلمين يعتقدون أنه لا بد من النوم لمدة ثماني ساعات يوميا، مع أن الأجسام تختلف، فالبعض يكفيه مدد تقل عن ذلك. ولنا في سلف الأمة خير مثال على ذلك. فبعضهم كانوا ينامون أربع ساعات فقط في اليوم. بل هناك من لم يمس جنبه الأرض لمدة عامين، وأعني بذلك الإمام النووي، صاحب كتاب رياض الصالحين الذي لا يكاد يخلو بيت مسلم منه، وإنما كان يجلس بين كتبه، فإذا غلبه النوم غفا لفترة وجيزة ثم قام وأكمل بحوثه.

وكتب
محمد حنن يوسف
8 صفر 1425 هـ
molamiaa@yahoo.ca

مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَتَسْتَعِينُهُ وَتَسْتَغْفِرُهُ، وَتَعُوذُ
 بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مِنْ يَهْدِيهِ
 اللَّهُ فَلَا يُضِلُّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلِّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا
 إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
 وَرَسُولُهُ

وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
 [] : [] .

[] : [] .

[] : [] .

الذي هو الأساس في كل عمل إنساني، وهو الذي يحدد قيمنا وأخلاقنا، ويؤثر على سلوكنا وتصرفنا. لذلك، فإن فهمنا للأداب الإسلامية، وخاصة في مجال العلاقات الإنسانية، يعدّ أمرًا هامًا لا يمكن إغفاله. فالعلاقات الإنسانية هي العمود الفقري لأي مجتمع، وهي التي تحدد مستوى تقدمه ونجاحه. فالعلاقات الجيدة بين الأفراد تؤدي إلى التعاون والوحدة، بينما العلاقات السيئة تؤدي إلى التناحر والتفكك. لذلك، فإننا نحتاج إلى أدوات وأساليب فعّالة لبناء علاقات إنسانية سليمة، وهذه الأدوات والأساليب هي ما نسميها بالأداب الإسلامية. فالإسلام دين يهتم بشؤون الإنسان كافة، من عبادته إلى أخلاقه، ومن أسرته إلى مجتمعه. فالعلاقات الإنسانية هي من أهم ما يهتم به الإسلام، وقد وردت في القرآن الكريم وفي السنة النبوية العديدة من الآيات والأحاديث التي تؤكد على أهمية العلاقات الإنسانية، وتبين الأساليب الصحيحة لبنائها. فالإسلام يدعو إلى الصدق والعدل والوفاء، وإلى تجنب الكذب والخداع والظلم. كما يدعو إلى التسامح واللين، وإلى تجنب العنف والقسوة. فالإسلام يعلمنا كيف نتعامل مع الآخرين، وكيف نحلّ النزاعات، وكيف نبني علاقات قائمة على المحبة والتعاون. لذلك، فإننا نحتاج إلى فهم هذه الأداب الإسلامية، وتطبيقها في حياتنا اليومية، لكي نحقق العلاقات الإنسانية السليمة، ونساهل في مجتمعنا.

والله اعلم
بما نزلنا
في كتابنا
والذي هو
الهدى والرحمة
للذين
أرادوا
الحق والعدل

... .
 ...
 ...

...
 ...
 ...

...
 ...

...
 ...

...
 ...

...
 ...

...
 ...

تتمتع بالهدوء والراحة في النوم، ولا تنسى أن النوم الجيد هو أساس الصحة والحيوية.

تجنب النوم في أماكن غير مناسبة، وتأكد من نظافة الفراش والبيئة المحيطة.

تجنب تناول الوجبات الدسمة قبل النوم، وتأكد من شرب كميات كافية من الماء.

تتمثل () :بأنه ينبغي أن يكون النوم مريحاً وهدوءاً، وأن يخلو من أي شيء يزعج النفس، كالموسيقى الصاخبة أو التلفاز أو الهاتف المحمول. ويجب أن يكون المكان الذي ننام فيه نظيفاً ومريحاً، وأن تكون درجة الحرارة مناسبة. كما ينبغي تجنب تناول المشروبات الكافية أو السكرية قبل النوم، وكذلك تجنب التدخين أو شرب الكحول. ويجب أن نأخذ قيلولة قصيرة إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة.

وأيضاً، يجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة.

وأيضاً، يجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة.

وأيضاً، يجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة.

وأيضاً، يجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة. ويجب أن نأخذ قيلولة قبل النوم إذا كنا نحتاج إليها، ولكن لا ينبغي أن تكون أطول من 20 دقيقة.

... [The text in this block is extremely faint and illegible, appearing as a dense block of noise or bleed-through from the reverse side of the page.]

... [The text in this block is extremely faint and illegible.]

... [The text in this block is extremely faint and illegible.]

... ..

... ..

... ..

... ..

في النوم والاستيقاظ، يجب أن تكون في وضعية جيدة، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة.

في النوم والاستيقاظ، يجب أن تكون في وضعية جيدة، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة.

أدب النوم: يجب أن تكون في وضعية جيدة، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة. كما يجب أن تكون في وضعية جيدة عند الاستيقاظ، لا تترك نفسك في وضعية غير صحيحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى آلام في الظهر والرقبة.

أدب النوم - يجب أن تكون في وضعية جيدة

... [...] ...

... : (:) ... [...] ...

... : (:) ... [...] ...

... [...] ...

منه ما كان له من شأنه في الدنيا والآخرة. فلو كان الإنسان يفتقر إلى هذه الصفات، فإنه لن يكون له نصيب في الجنة. ولذا ينبغي للإنسان أن يحرص على اكتساب هذه الصفات، وأن يتجنب ما ينافيها. وهذا هو السر في آداب النوم والاستيقاظ، التي هي من أهم أبواب الدين.

والنوم من أهم الحاجات التي يحتاج إليها الإنسان، ولا يمكن له العيش بدونها. ولذا ينبغي للإنسان أن يحرص على النوم في وقتها المناسب، وأن يتجنب ما يفسد نومه. وهذا هو السر في آداب النوم، التي هي من أهم أبواب الدين.

والاستيقاظ من أهم الحاجات التي يحتاج إليها الإنسان، ولا يمكن له العيش بدونها. ولذا ينبغي للإنسان أن يحرص على الاستيقاظ في وقتها المناسب، وأن يتجنب ما يفسد استيقاظه. وهذا هو السر في آداب الاستيقاظ، التي هي من أهم أبواب الدين.

والنوم والاستيقاظ من أهم الحاجات التي يحتاج إليها الإنسان، ولا يمكن له العيش بدونها. ولذا ينبغي للإنسان أن يحرص على النوم في وقتها المناسب، وأن يتجنب ما يفسد نومه. وهذا هو السر في آداب النوم والاستيقاظ، التي هي من أهم أبواب الدين.

... [...] ...

... [...] ...

... [...] ...

... [...] ...

... [...] ...

[(1)]
 [(2)]
 [(3)]
 [(4)]
 [(5)]
 [(6)]
 [(7)]
 [(8)]
 [(9)]
 [(10)]
 [(11)]
 [(12)]
 [(13)]
 [(14)]
 [(15)]
 [(16)]
 [(17)]
 [(18)]
 [(19)]
 [(20)]
 [(21)]
 [(22)]
 [(23)]
 [(24)]
 [(25)]
 [(26)]
 [(27)]
 [(28)]
 [(29)]
 [(30)]
 [(31)]
 [(32)]
 [(33)]
 [(34)]
 [(35)]
 [(36)]
 [(37)]
 [(38)]
 [(39)]
 [(40)]
 [(41)]
 [(42)]
 [(43)]
 [(44)]
 [(45)]
 [(46)]
 [(47)]
 [(48)]
 [(49)]
 [(50)]
 [(51)]
 [(52)]
 [(53)]
 [(54)]
 [(55)]
 [(56)]
 [(57)]
 [(58)]
 [(59)]
 [(60)]
 [(61)]
 [(62)]
 [(63)]
 [(64)]
 [(65)]
 [(66)]
 [(67)]
 [(68)]
 [(69)]
 [(70)]
 [(71)]
 [(72)]
 [(73)]
 [(74)]
 [(75)]
 [(76)]
 [(77)]
 [(78)]
 [(79)]
 [(80)]
 [(81)]
 [(82)]
 [(83)]
 [(84)]
 [(85)]
 [(86)]
 [(87)]
 [(88)]
 [(89)]
 [(90)]
 [(91)]
 [(92)]
 [(93)]
 [(94)]
 [(95)]
 [(96)]
 [(97)]
 [(98)]
 [(99)]
 [(100)]

[(101)]
 [(102)]
 [(103)]
 [(104)]
 [(105)]
 [(106)]
 [(107)]
 [(108)]
 [(109)]
 [(110)]
 [(111)]
 [(112)]
 [(113)]
 [(114)]
 [(115)]
 [(116)]
 [(117)]
 [(118)]
 [(119)]
 [(120)]
 [(121)]
 [(122)]
 [(123)]
 [(124)]
 [(125)]
 [(126)]
 [(127)]
 [(128)]
 [(129)]
 [(130)]
 [(131)]
 [(132)]
 [(133)]
 [(134)]
 [(135)]
 [(136)]
 [(137)]
 [(138)]
 [(139)]
 [(140)]
 [(141)]
 [(142)]
 [(143)]
 [(144)]
 [(145)]
 [(146)]
 [(147)]
 [(148)]
 [(149)]
 [(150)]

[(151)]
 [(152)]
 [(153)]
 [(154)]
 [(155)]
 [(156)]
 [(157)]
 [(158)]
 [(159)]
 [(160)]
 [(161)]
 [(162)]
 [(163)]
 [(164)]
 [(165)]
 [(166)]
 [(167)]
 [(168)]
 [(169)]
 [(170)]
 [(171)]
 [(172)]
 [(173)]
 [(174)]
 [(175)]
 [(176)]
 [(177)]
 [(178)]
 [(179)]
 [(180)]
 [(181)]
 [(182)]
 [(183)]
 [(184)]
 [(185)]
 [(186)]
 [(187)]
 [(188)]
 [(189)]
 [(190)]

(1) المراد أنه قرأ من الآية 190 حتى الآية 200 منها.

... [...] ...
 ... [...] ...
 ... [...] ...

... [...] ...
 ... [...] ...
 ... [...] ...

... : ...
 ... : ...
 ... : ...
 - ...
 : ... " ..."
 ...
 ...
 : ...
 ...

... - ...
 ... (...)
 [...]
 ... (...)
 ... (...)

... [...] / ...

... :) ... (... : ...

... - [...] ...

... :) ... (... : ...

... - [...] ...

... :) ... (... : ...

... () ...
... () ...
... () ...
... () ...
... () ...

... () ...
... () ...
... () ...
... () ...
... () ...

... () ...
... () ...
... () ...
... () ...
... () ...

... [...]

... [...]

... [...]

... [...]

... [...]

الفهرس

4	تقديم
6	مقدمة
8	أولاً- آداب النوم
9	1- كراهة النوم قبل العشاء والحديث بعدها
11	2- الوضوء حتى ولو كان جنباً
14	3- نفخ الفراش
16	4- الاضطجاع على الشق الأيمن
17	5- وضع اليد اليمنى تحت الخد
18	6- التوبة من جميع الذنوب
19	7- كراهية النوم على البطن
20	8- تلاوة آيات من القرآن الكريم
24	9- ذكر الله عز وجل
30	10- استحضار نية قيام الليل عند الليل
30	11- إطفاء النار والمصابيح وإغلاق الأبواب قبل النوم
33	12- كراهية النوم على سطح غير محجور
34	13- الدعاء إذا فزع من النوم
35	14- الحديث بالرؤيا الصالحة والتعود من الحلم
36	ثانياً- آداب الاستيقاظ من النوم
36	1- ذكر الله تعالى عند الاستيقاظ من النوم
39	2- مسح النوم عن الوجه باليدين
40	3- قراءة خواتم آل عمران
41	4- التسوك لقيام الليل
44	5- غسل اليدين عند الاستيقاظ من النوم
45	6- الاستنثار ثلاثاً
46	7- الوضوء كلما استيقظ من الليل
46	8- الصلاة إذا استيقظ من الليل

- 47 9- إيقاظ الأهل لشهود صلاة الليل
49 10- إذا تكرر قيامه
50 11- إطالة القراءة في صلاة الليل
50 12- صلاة القيام جماعة أحيانا
51 13- عدم كراهة النوم بعد الاستيقاظ في الليل
51 14- تحري دعاء الله وسؤاله واستغفاره في الليل
55 15- الإكثار من الصلاة على النبي ﷺ
55 16- ترك القيام مع النعاس والفتور
59 17- النوم في السحر الأعلى ما عدا في رمضان
61 المراجع
63 الفهرس

صدر للمؤلف

□ يوم في حياة مسلم

تحت الطبع

□ الأذكار المتعلقة بالصلوات

□ آداب الطعام والشراب

□ السيرة النبوية: وقائع وأحداث