سلسلة الآداب الإسلامية (1)

آداب النوم والاستيقاظ

إعداد وترتيب

محمد حسن يوسف

مراجعة وتقديم

الشيخ الدكتور / محمد يسري

مكتبة التوحيد

إهــداء

إلى روح أبي ...
طيب الله ثراه وجعل الجنة مثواه ... وأسال الله العظيم أن يتغمده برحمته ...
وإذا كانت دعوة المسلم لأخيه المسلم بظهر الغيب مستجابة، لحديث أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ : مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يَدْعُو لأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ وَلَكَ بِمِثْلٍ.] صحيح مسلم، 2732(86) [
فأرجو منك أن تدعو له بالرحمة وغفران الذنوب ...اللهم آمين

محمد حسن

الناشر : المؤلف
هاتف: 2876150 - 6830510/010
رقم الإيداع: 16475/2003

بسم الله الرحمن الرحيم

[illegible]

[illegible]

تقديم

الحمد لله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم، سبحانه تنَّزه عن السِنة والنوم، وتلك آية كماله. كتب على عباده النوم رحمة بهم، وجعله من جملة نعمائه، قال سبحانه:

مقدمة الطبعة الالكترونية

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلاَ مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلاَ هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

وبعد ... فلعل المتأمل في واقع المسلمين اليوم يهوله ما أصبح عليه حال أخلاقهم وسلوكهم. وبالطبع فهي تتنافى 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 والتهذيب.

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 قويمة للآداب في الإسلام كان يجب أن ينضووا تحت لوائها ويعملوا بمتضاها؟

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 والخاوية من الشرق والغرب، ووراء انبهارهم بما في أيدي غيرهم، حتى ولو كان تافها.

ونحن نعرف أن النمط الغربي يقوم على أن يعمل الفرد طوال ساعات النهار، ثم يطلق بعد ذلك العنان للتمتع بشهواته 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 لابد 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.

وأما من حيث الكيف، نجد مثلا أن الإسلام يحض على نوم الفرد مبكرا لكي يستيقظ مبكرا حتى يتمكن من إقامة صلاة الليل ثم الذهاب إلى صلاة الفجر. وأن الإسلام يحض على عدم النوم بعد الفجر، بل يحث في ذلك الوقت على التحرك للسعي وراء الرزق، لأن رزق الأمة المسلمة جُعل في بكورها ... لو علم المسلمون هذا وأيقنوا به، لكان ينبغي عليهم أن يصبغوا حياتهم بهذه الصبغة، ولحرصوا على تنفيذها لكي تصبح حقيقة واقعة.

ولو كان الأمر كذلك، لكان من الواجب أن ترى ثمار ذلك في حياة المسلمين. فتكون مواعيد العمل والمدارس وجميع مناحي الحياة مرتبطة بصلاة الفجر، بدلا من كونها مواعيد ثابتة مقررة سلفا لا تعتمد على مواقيت الصلاة، لدرجة أنك تجد معظم الهيئات تنهي فترة عملها في موعد إقامة صلاة العصر، مما يضيع هذه الصلاة على الموظفين. ولكان حرص معظم الأطباء مثلا على أن تكون مواعيد عياداتهم خلال ساعات النهار بدلا من السهر إلى منتصف الليل يوميا. ولكان حرص وسائل الإعلام المسموعة والمرئية على أن تنهي فترة إرسالها بعد صلاة العشاء، على أن تعاود الافتتاح بعد صلاة الفجر. ولكان حرص جميع الهيئات على أن تنهي مواعيد العمل في وقت يتمكن معه الموظفون والمتعاملون من ممارسة نوم القيلولة التي حث رسولنا الكريم ﷺ.

[illegible]

[illegible]

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

مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلاَ مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلاَ هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(1) آداب النوم

النوم هو رحلة للروح تعرج فيها إلى السماء حيث يقبضها الله إليه. ويضرب الله لنا مثل الموت والبعث كمثل النوم والاستيقاظ حتى يقرّب المعنى إلى عقولنا. فيقول تعالى:

[illegible]

---

(1) الحديث ضعفه الشيخ الألباني رحمه الله في ضعيف الترغيب والترهيب، حديث رقم: 344(3).

(2) آداب الاستيقاظ من النوم

أولا- ذكر الله تعالى عند الاستيقاظ من النوم

ودليل ذلك ما ورد في الحديث التالي:

[46] عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ [illegible]

[1] المراد أنه قرأ من الآية 190 حتى الآية 200 منها.

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

الفهرس

صدر للمؤلف

- يوم في حياة مسلم

تحت الطبع

- الأذكار المتعلقة بالصلوات
- آداب الطعام والشراب
- السيرة النبوية: وقائع وأحداث