



## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

### THE PROPHETIC MANNERS REGARDING SLEEP AND WAKEFULNESS AND THEIR HEALTH IMPACT (ANALYTICAL STUDY)

#### 1- Bashir Ul Rehman

Assistant Professor,

Hadith and its sciences, Faculty Usool Din

IIUI, Islamabad .

Email: [bashir.rehman@iiu.edu.pk](mailto:bashir.rehman@iiu.edu.pk)

**ORCID ID:**

<https://orcid.org/0000-0002-0901-4180>

#### 2. Barkat Deeb

Assistant Professor,

Hadith and its sciences, Faculty Usool Din

IIUI, Islamabad .

Email: [dr.barkat\\_deeb@hotmail.com](mailto:dr.barkat_deeb@hotmail.com)

**ORCID ID:**

<https://orcid.org/0000-0002-5474-2785>

#### To cite this article:

Bashir Rehman, and Barkat Deeb. "ARABIC-THE PROPHETIC MANNERS REGARDING SLEEP AND WAKEFULNESS AND THEIR HEALTH IMPACTS (ANALYTICAL STUDY)." *The Scholar-Islamic Academic Research Journal* 7, No. 1 (June 30, 2021).

To link to this article: <https://doi.org/10.29370/siarj/issue12arabic5>

#### Journal

The Scholar Islamic Academic Research Journal  
Vol. 7, No. 1 || January -June 2021 || P 91-112

#### Publisher

Research Gateway Society

#### DOI:

10.29370/siarj/issue12ar5

#### URL:

<https://doi.org/10.29370/siarj/issue12arabic5>

#### License:

Copyright c 2017 NC-SA 4.0

#### Journal homepage

[www.siarj.com](http://www.siarj.com)

#### Published online:

2021-06-30



الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية  
**THE PROPHETIC MANNERS REGARDING SLEEP AND  
WAKEFULNESS AND THEIR HEALTH IMPACT (ANALYTICAL  
STUDY)**

Bashir Ul Rehman, Barkat Deeb

**ABSTRACT:**

*The life of Holy prophet has been role model throughout the history; its utmost importance cannot be denied. As a Muslim, we have to follow the Sunnah of holy prophet; it brings multiple benefits. All actions of the prophet have been reserved by Muhadditheen from his actions of worship to social activities and from economic to political actions. Eating, sleeping and walking manners are also described by Holy prophet Muhammad ﷺ. In this research, firstly, the meaning of Aadab (manners) has been defined. Secondly, the importance of sleeping for human beings has been highlighted. Moreover, sleeping etiquettes of the Prophet such as covering pots, putting out fires and closing doors before going to sleep; performing ablution before sleeping, shaking the bed before lying on it, and sleeping on the right side; not sleeping in certain times, in certain positions and private places have been presented. Additionally, advantages of those manners in terms of health have been analyzed.*

**KEYWORDS:** Prophetic, manners, sleep, wakefulness, Health impact

الكلمات المفتاحية: الآداب، النبوية، النوم الاستيقاظ، آثارها، الصحية

المدخل:

أولاً: مفهوم الآداب:

الآداب جمع أدب، وذكر ابن فارس<sup>1</sup> بأن الهمزة والبدال والباء أصل واحد، ومسائله متفرعة، وكلها ترجع إليه، فالأدب: جمع الناس إلى الطعام، وهي المأدبة، والمأدبة. والآدب: الداعي<sup>2</sup>.

وأما في العرف فهو ما دعى الخلق إلى محاسن الأخلاق ومكارمها، وتهذيب النفس وإبعادها عن منكرات الأخلاق والأهواء.

وقال ابن منظور<sup>3</sup>: الأدب الذي يتأدب به الأديب إنما سمي أدباً لأنه يأدب الناس إلى المحاسن وينهاهم عن المقتاح، وأصل الأدب: الدعا<sup>4</sup>.

فالأدب يأتي بمعنى الدعاء إلى الشيء والاجتماع عليه، كما يطلق على الخصال الحميدة. وأما في اصطلاح الفقهاء فإنه يطلق على كل ما هو مطلوب شرعاً من الواجب أو المندوب، ولذا بوبوا في كتبهم: "آداب الخلاء"، "آداب الطعام" وهكذا... مع أن من هذه الآداب ما هو واجب وما هو مستحب.

فكلمة أدب أو آداب لا يعني أنه مستحب فقط أو مندوب بل ربما يكون واجباً، وكذلك يطلق الفقهاء لفظة أدب بمعنى الزجر والتأديب.

1 Ibne Faris: Abul-hussin Ahmed bin Faris bin Zakriya al-qazwini. He was born in 329Ah, and Died 395Ah. See: Al-Zahabi: Siyare-Alam Annubala" vol.17, P.103. Publishers: Muassisa-al-risalah 1405 Ah.

2 Ibne Faris: "Mujam Maqayes-Alugah" Vol.1, P.74. Publisher: Dar-ul-fikar 1979 Am.

3 Ibn Manzoor: Abu-Al-Fazal, Jamal-ud-een, Muhammad bin Mukrram bin Ali bin Ahmed Al-Ansari, He was born in 630 Ah.and died 711 Ah.

4 Lisan-ul-arab, Vol.1, P.43. Publisher: Dar Al-Maaref, Cairo, Egypt .See also: Al-Fayoumi, "Al-Misbah Al-Muneer", P/4, Publisher: Library of Lebanon - Beirut, Lebanon.

ومن اطلاقات هذه الكلمة أنها تطلق أيضاً على ما يتعلق باللغة من اصلاح اللسان، وتحسين الألفاظ، وفن الخطاب، والصيانة عن الخطأ والزلل.  
وأما استعمالات هذه الكلمة في كتب أهل العلم من حيث العموم فإنها تأتي بمعنى خصال الخير، مثل: آداب الطعام والشراب، وآداب النوم، وآداب المسجد، وآداب قضاء الحاجة، وآداب القضاء والفتيا، ونحو ذلك.  
ثانياً: مفهوم الصحة:

الصحة في اللغة: ضد السقم، وهو البراءة من الأمراض والعلل، والسلامة من كل عيب، كما يقال: أرضٌ مصححةٌ ومصححةٌ، يعني بريئة من الأوباء، صحيحة، لا تكثر العلل والأسقام<sup>5</sup>. وكما جاء في الحديث: اغتتم خمسا قبل خمس... وفيه: وصحتك قبل سقمك<sup>6</sup>.

وفي الاصطلاح: حالة أو ملكة تصدر بها أفعال الإنسان عن موضعها سليمة<sup>7</sup>.  
وفي المصباح المنير: "الصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي"<sup>8</sup>.

وجاء مفهومها وفق تعريف منظمة الصحة العالمية، هي المعافاة الكاملة جسمياً ونفسياً واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> Al-Azhari: "Tahzeeb-ul-Lughah" Vol.3, P.260. Publisher: Dar Ehya Alturas-ul- Arabi Beirut, first edition 2001 Ad).

<sup>6</sup> Al-Hakim: "Al-Mustadrak" Vol.4, P.341.Publisher: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya – Beirut. Second Edition 2002 AD).

<sup>7</sup> Al-Manawi: "Al Tawqeef ala muhimmat Ataareef", P.212. Publisher: Alam ul Kutub 38 Abdul Khaliq Sarwat - Cairo, Second Edition 1990 AD).

<sup>8</sup> Al-Fayoumi: "Al-Misbah Al-Munir fi Gharib Al-Sharh Al-Kabeer by Al-Rafei", P.127.

يبين هذا المفهوم بأن المقصود بالصحة ليس مجرد السلامة من الأمراض والعلل بل التوازن المناسب بين الجوانب المختلفة للإنسان، وهي: الجسدية والنفسية والاجتماعية، فلكي يتمتع الإنسان بالصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب جميعاً.

ثالثاً: أهمية الصحة في حياة الإنسان:

مما لا شك فيه أن وجود الإنسان في هذه الحياة الدنيا، واستمتاعه بملذاتها منوط بالصحة والعافية، فلا رغد العيش ولا راحة الحياة إلا بها، ولا طاعة العبد لربه على الوجه الأكمل إلا بها.

لذا فقد اهتم الإسلام بشأن الصحة اهتماماً بالغاً، فاعتنى بسلامة المسلم من كل ما يضره جسمياً وروحياً وعقلياً وقد أصدر تعليمات خاصة تخص المسلم وتحميه من الأمراض والأسقام، فحرم جميع الأطعمة التي تضر صحة الإنسان كالخمر والميتة والدم ولحم الخنزير وغير ذلك، كما حرم الشذوذات الجنسية.

والناظر في السنة النبوية يجد أحاديث كثيرة تحث على الاهتمام بالصحة، ومن مظاهر هذا الاهتمام إصدار توجيهات خاصة بما يتعلق بآداب النوم، التي من خلال الامتثال بها يتمتع الإنسان بالصحة الجيدة، ويسلم عن كثير من الأمراض والآفات.

رابعاً: أهمية النوم لصحة الإنسان:

النوم من إحدى آيات الله تعالى، كما قال تعالى: "ومن آياته منامكم بالليل والنهار"<sup>10</sup>. وجاء في سياق الامتنان قوله عزوجل: " وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتاً"<sup>11</sup>. وقال تعالى: " وجعلنا نومكم سباتاً"<sup>12</sup>. فهذه الآيات كلها وردت في

<sup>9</sup> Muhammad Haitham Al-Khayat, "Fiqh al-Sehah", P.7. Publications of the World Health Organization for the Eastern Mediterranean Region, 1996 Ad).

<sup>10</sup> Surat Al-Rum: 23.

<sup>11</sup> Surat Al-Furqan: 47.

<sup>12</sup> Surat Al-Naba: 9.

سياق الانعام والامتنان بما للنوم من آثار صحية جمّة وهي حدوث العديد من التغيرات والوظائف العضوية الهامة للجسم من إعادة بناء لأنسجة الجسم وإفراز هرمونات وغيرها، كما يحصل الإنسان من خلال النوم الراحة الكافية من تعب النهار، لأن القلب والدماغ وغيرها من الأعضاء تكل من كثرة الحركة في النهار لأمر المعاش، فإذا جاء الليل وسكن، سكنت الأعضاء وتستريح، وهكذا يحصل بالنوم راحة البدن والروح معاً.

ونظراً لأهمية النوم وضرورتها لصحة الإنسان فقد منع النبي ﷺ عبد الله بن عمرو بن العاص عن قيام الليل كله بل أمره بالقيام والنوم، حيث قال: قُمْ وَنَمْ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ فَإِنْ لَجَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنْ لَعَيْنَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا...<sup>13</sup>.

وذكر الإمام ابن القيم رحمه الله فائدتان للنوم:

الأولى: سكون الجوارح وراحتها من التعب.

الثانية: هضم الغذاء. لأن في وقت النوم تغور الحرارة الغريزية إلى باطن البدن مما يساعد في هضم الغذاء، ولذا يبرد ظاهر البدن عند النوم ويحتاج النائم إلى فضل دثار<sup>14</sup>.

ولقد أثبتت التجارب العلمية أهمية النوم وضرورتها في حياة سائر الحيوانات حيث أن الحيوان لا يمكن أن يعيش بدون نوم، فقد أعطيت مجموعة من الكلاب غذائها كاملاً وحرمت من النوم، في حين حرمت مجموعة أخرى من الغذاء وتركت لتنام، فالكلاب

<sup>13</sup> Muhammad bin Ismail Albukhari: "Sahih ul Bukhari" Vol.2, P.51  
Publisher: Al Maktaba Assalfia 21 Shariu AL Fatah Cairo.

<sup>14</sup> Ibn al-Qayyim, "Al Tibbu Alnabavi", P.173. Publisher: Muassasa Al Mukhtara Linnashri wattwzi, Cairo).

## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

التي حرمت من النوم ماتت بعد خمسة أيام، وأما التي حرمت من الغذاء وتركت لتنام فقد قاومت الجوع أكثر من عشرين يوماً<sup>15</sup>.

ولكي يتحقق للنائم الراحة الحقيقية من النوم يلزم عليه مراعاة آداب معينة التي أرشد إليها النبي ﷺ حينما يأوي إلى الفراش لينام، وهذه الآداب مما لها أثر كبير في حفظ النائم من شر طوارق الليل والنهار، كما أن المتمثل بها يصبح من ذلك النوم على نفس طيبة وهمة عالية ونشاط.

ونظراً لأهمية هذه الآداب في حفظ صحة الإنسان أحببت أن أجمع ما تيسر لي من الأحاديث في هذا الموضوع مع إلقاء الضوء بقدر المستطاع على المكتشفات الحديثة التي جاءت موافقة بما صدر من ناطق الوحي عليه السلام قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام.

**المبحث الأول: تغطية الأواني و إطفاء النيران و إغلاق الأبواب قبل النوم:**

هذه من جملة الآداب التي أرشد إليها النبي ﷺ المسلم عند النوم، فأمر بتغطية الأواني، وإيكاء السقاء، وإغلاق الأبواب، وإطفاء السراج، وأخبر بأن الشيطان لا يحل سقاء ولا يفتح باباً ولا يكشف إناء وإن لم يجد ما يغطيه إلا أن يعرض عليه عوداً ويذكر اسم الله فليفعل، لأن الفويسقة تُضرم على أهل البيت بيئهم<sup>16</sup>. وأمر عليه

<sup>15</sup> Dr Nazar Aldaqar: "Rawai-ul-Tibbul Islami (Mausuatul ejazul Ilme fi Alquran wa alsunnah)" www.55a.net

<sup>16</sup> Sahih ul Bukhari: Vol. 4, P.19, Hadith no: 5623.

Muslim bin Hajjaj "Sahih Muslim" Vol. 3, P.1954, Hadith No: 5623. Publisher: Dar Alam ul kutub reyadh, first Edition 1417Ah.

## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

الصلاة والسلام بعدم ترك النار في البيوت عند النوم كما ثبت من حديث ابن عمر رضي الله عنهما<sup>17</sup>.

ولما احترق بيت في المدينة على أهله فأخبر النبي ﷺ بشأنهم، فقال: إن هذه النار عدو لكم فإذا نتم فافطئوها عنكم<sup>18</sup>.

والحكمة من هذه الآداب هي حماية الإنسان ووقايتها من الخسائر الكبيرة ومن شر الخلائق من الجن والشيطان والهوام والدواب، وهي تحصل للإنسان بسبب مخالفة بسيطة لأدب من آداب النوم وهو إطفاء النار وهو حرق البيت كما علل في الحديث بأن الفارة ربما جرت الفتيلة فأحرقت البيت.

تنبيه!

ومما ينبغي التنبيه له بأن مما يستخدم الناس النار لأمر معاشهم غير الإستضاءة كالطبخ ونحوه يدخل أيضا في هذا الباب فينبغي إغلاق اسطوانات الغاز قبل النوم خشية تسرب الغاز، والتأكد من إغلاق أجهزة كي الملابس وكل من كان شأنه الإحراق، وأما القناديل المعلقة في المساجد وغيرها فإن خيف بسببها حريق ونحوه فلا بد من أن يطفأ وإن أمن من ذلك فلا بأس بعدم إطفائها لانتفاء العلة وهي كما وردت في الحديث بأن الفارة ربما تحرق على أهل البيت بيتهم فإذا انتفت العلة زال المنع.

ويقول ابن دقيق العيد في بيانه لحكمة الأمر بإغلاق الأبواب من المصالح الدينية والدينية، هي: حراسة الأنفس والأموال من أهل الفساد والعبث، وخاصة الشياطين، وأما قوله ﷺ فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا، فيه إشارة أن الأمر بإغلاق الأبواب

<sup>17</sup> Sahih ul Bukhari Vol.4, P.150, Hadith no: 6293.

<sup>18</sup> Sahih ul Bukhari, Vol. 4, P.151, Hadith no:6294.

## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

لمصلحة إبعاد الشيطان من الاختلاط بالإنسان، وسبب تخصيص هذا التعليل للتبنيه على ما يخفى مما لا يطلع عليه إلا من جانب النبوة<sup>19</sup>.

### المبحث الثاني: الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن

أولاً: الوضوء الشرعي: الوضوء الشرعي من إحدى القربات وأجل الطاعات، به تمحو السيئات وترفع الدرجات، والأحاديث الواردة في فضله وعظيم ثوابه كثيرة وليس هذا المقام مقام تفصيل في هذا ولذا أكتفي بذكر ما ورد عند النوم فقط. روى البراء بن عازب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن.."<sup>20</sup>.

وفي هذا الحديث أمر النبي ﷺ بالوضوء عند النوم وهو حصول الطهارة ونظافة اليد والقم وإزالة الأوساخ وآثار الطعام من زهومة أو دسومة أو نحو ذلك مما يقي صاحبه من لسع الهوام والدواب والحشرات السامة، وقد حذر النبي ﷺ عن نوم الإنسان وفي يده دسم وزهومة من اللحم ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه<sup>21</sup> كما أن الإنسان يبقى على فراشه عدة ساعات نائماً وهذه الفترة مناسبة لنمو بعض أنواع الجراثيم التي علققت في جسمه خلال اليوم، لذلك فإن من حكمة الوضوء عند النوم

<sup>19</sup> Ibn Hajar: "Fath al-Bari Sharh Sahih al-Bukhari" Vol.1, P.87. Publisher: Dar al-Marefa - Beirut, First Edition 1379 Ah.

<sup>20</sup> Sahih ul Bukhari, Vol.1, P.98, Hadith no: 247. Sahih Muslim, Vol.4. P.2081, Hadith no: 2710.

<sup>21</sup> Sunan Abi Dawood, Vol.8, P.10, Hadith no:5427. Publisher: Maktabat-ul-Maref, Riyadh. Sunan Al Termizi, Vol.1, P.427 Hadith no:1860 Publisher: Maktabat-ul-Maref, Riyadh. Sunan Ibne Majah, Vol.1, P.555, hadith no 3297. Publisher: Maktabat-ul-Maref, Riyadh. Musnad Ahmed Vol.13,P.16.

Hadith no:7569. Publisher: Muassas Al resala 2001 Am.

## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

نظافة معظم هذه الجراثيم كما أن المتوضيء يدخل في ذمة الله وتحصينه فلا يزعه طوارق الليل، فينام مرتاح البال ويأخذ من النوم كمال الراحة والسكون التي هي أصل حكمة النوم.

ثانياً: نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه:

نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه من جملة الآداب التي أرشد إليها النبي صلى الله عليه وسلم النائم عند النوم فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدري ما خلفه عليه..<sup>22</sup> وفي رواية مسلم ورد الأمر بالتسمية عند النفض، بقوله: "وليسم الله" وفي رواية الترمذي<sup>23</sup> ورد الأمر بنفض الفراش بصنفة الإزار ثلاث مرات إذا قام أحد عنه ثم رجع إليه.

يفيد هذا الحديث برواياته المختلفة على استحباب نفض الفراش قبل النوم ثلاث مرات والتسمية عند النفض، واستحباب النفض أيضاً عند الرجوع إلى الفراش بعد القيام منه، والحكمة من ذلك كما بينها النبي صلى الله عليه وسلم: فإنه لا يدري ما خلفه عليه بمعنى أن لا يكون على الفراش عقرب أو حية أو غيرها من المؤذيات.

ثالثاً: النوم على الشق الأيمن:

لقد سبق حديث البراء الذي ورد فيه الأمر بالوضوء عند النوم، وفيه قال عليه الصلاة والسلام: ثم اضطجع على شقك الأيمن.

وذكر الحافظ ابن حجر رحمه الله فوائد النوم على الشق الأيمن، منها أنه أسرع إلى الانتباه وأن القلب يتعلق إلى جهة اليمين، فلا يتقل بالنوم، ثم نقل عن ابن الجوزي بأن هذه الهيئة حسب تنصيص الأطباء أنفع للبدن، وينصحون بأن يبدأ بالاضطجاع على

<sup>22</sup> Sahih Bukhari, Vol.4, P.157 .Sahih Muslim, Vol.4, P.2084.

<sup>23</sup> Sunan-Al Tirmizi, Vol.1,P.772, Hadith:3401.

## الهدى النبوي في النوم والاستيقاظ وآثارها الصحية

الجانب الأيمن ساعة ثم ينقلب إلى الأيسر لأن الأول يسبب في انحدار الطعام، والثاني يساعد في الهضم لاشتمال الكبد على المعدة<sup>24</sup>.

ويقول الأطباء بأن المعدة يحيطه من الجانب الأيمن الكبد ومن الجانب الأيسر الطحال وتكون المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلا، ولذا يقول الفقهاء أنه يعتمد في قضاء الحاجة على الرجل اليسرى لأنه أسهل لخروج الخارج<sup>25</sup>.

### المبحث الثالث: الذكر والدعاء عند النوم:

إن الإنسان يحتاج في نومه من يحرسه ويحميه من المؤذيات، سواء كان من أذى الحشرات أو الهوام أو الشيطان والجان، ولا سيما أن النائم يكون غافلا عن كل ما يدور ويحدث حوله، فإذا ذكر الله عند نومه لم يزل عليه من الله حافظ حتى يصبح فيسلم من جميع الأذى والآفات التي قد تحدث في نومه، ومن هذه الأذكار:

أولا: الأذكار من الأدعية القرآنية: إن قراءة القرآن من حيث العموم تحمي صاحبها من الشرور والآفات، والقرآن كله شفاء ورحمة كما قال عزوجل: "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة"<sup>26</sup> وهناك آيات خاصة حث النبي ﷺ على قراءتها عند النوم، وهي:

(1) قراءة آية الكرسي: وهي "الله لا إله إلا هو الحي القيوم.... إلخ" فقد ثبت عن

أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ وكله بحفظ زكاة رمضان فأتاه آت فجعل يحنو من الطعام فأخذه وهدده برفعه إلى النبي ﷺ، فقال: إني محتاج وعلي عيال وعندني حاجة شديدة، فترحم عليه أبو هريرة وخلّى سبيله ولكنه عاد في اليوم الثاني مرة أخرى، وجرى بينهما ما جرى في اليوم الأول فتركه أبو هريرة ترحما عليه، ولما كان اليوم الثالث عاد مرة أخرى فمسكه وقال لأرفعنك إلى رسول الله ﷺ، فقال: دعني أعلمك

<sup>24</sup> Ibni Hajar:Fathul- Bari, Vol.11, P.113.

<sup>25</sup> Ibne Muflih: Al-Adabu Ashareia, Vol.3, P.243. Publisher: Muassasa Al-Risala, Beroot,3rd Edition1999 Ad.

<sup>26</sup> Surat Al-Isra:82.

كلمات ينفك الله بها... فقرأ آية الكرسي "الله لا إله إلا هو الحي القيوم... حتى تختم الآية، فإنه لن يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربنك شيطان حتى تصبح... ولما حضر أبوهريرة مجلس النبي ﷺ سأله النبي ﷺ عما فعل أسيره البارحة، فذكر أبوهريرة ما جرى بينه وبين هذا الأسير، فقال النبي ﷺ أما إنه قد صدقك وهو كذوب، تعلم من تخاطب منذ ثلاث ليال يا أبهريرة؟ قال: لا، قال: ذلك شيطان<sup>27</sup>.

فهذا فيه بيان لفضل هذه الآية وعظم نفعها وشدة تأثيرها في التحرز من الشيطان والوقاية من شره وأن قارئها محفوظ ومأمون من الشيطان حتى يصبح.

(2) قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة كل ليلة، وهي: آمن الرسول بما أنزل إليه... إلى قوله: فانصرنا على القوم الكافرين". وهاتين الآيتين تأثير كبير في حفظ الإنسان من البلاء، فقد ذكر النبي ﷺ أن من قرأها في ليلة "كفتاه"<sup>28</sup>. قيل في تفسير "كفتاه" أي وقتاه من كل سوء ومكروه أو كفتاه شر الشيطان أو شر الإنس والجن أو من شر جميع الآفات<sup>29</sup>.

وقال ابن القيم رحمه الله: الصحيح أن معناها: "كفتاه من شر ما يؤذيه، وقيل: كفتاه من قيام الليل، وليس بشيء" اهـ<sup>30</sup>.

(3) قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين: وكان من هديه ﷺ أنه يقرأ هذه السور ثم يجمع كفيه وينفث فيهما ثم يمسح بهما ما استطاع من جسمه يبدأ بهما رأسه وما أقبل من جسده وكان يفعل ذلك ثلاث مرات<sup>31</sup>.

<sup>27</sup> Sahih Bukhari, Vol.2, P.149, Hadith:2311.

<sup>28</sup> Sahih Bukhari Kitabul, Vol.3, P.93, Hadith: 4008. Sahih Muslim, Vol.1, P.555, Hadith:808.

<sup>29</sup> Muhammad bin Ali Shokani: Tuhfat-ul-Alzakreen" P.105. Publisher: Muassasa Al-Kutubussqafia, Beroot.

<sup>30</sup> Ibni Qaeem: "Al Wabil Assaib Min kalam Altaib" P.175. Publisher: Maktaba Darul Bayan Dimishq 1373A.h.

<sup>31</sup> Sahih Bukhari, Vol.3, P.344, Hadith: 5017.

فهذا حصن حصين وحرز عظيم للإنسان بإذن الله أن يمسه في نومه مكروه أو يصيبه شر أو أذى أو يصيبه شيء من الهوام المؤذية أو الحشرات القاتلة.

(4) الأدعية النبوية الخاصة عند النوم: هناك بعض الأدعية والأذكار وردت من ناطق الوحي عليه الصلاة والسلام بأنه كان يدعو بها عند النوم، منها ما يلي:

- "اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمَنْزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَالْفُرْقَانَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضْ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ"<sup>32</sup>.

- "اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتَ وَأَحْيَا"<sup>33</sup>.

- اللَّهُمَّ أَسَلَمْتَ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتَ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ"<sup>34</sup>.

- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَأَوَانَا"<sup>35</sup>.

يدل هذه الأذكار والأدعية على أن المسلم إذا دعا بها ربه عند نومه فإنه يدخل في حصن الله وذمته فيسلم من جميع الشرور والآفات.

● دعاء الفرع في النوم:

<sup>32</sup> Sahih Muslim, Vol.4, P.2084, Hadith: 2713.

<sup>33</sup> Sahih Bukhari, Vol.4, P.155, Hadith: 6314.

<sup>34</sup> Sahih Bukhari, Vol.1, P.98, Hadith: 247. Sahih Muslim, Vol. 4, P.2085, Hadith: 2710.

<sup>35</sup> Sahih Muslim, Vol.4, P.2085, Hadith: 2715.

قد يصيب الإنسان في منامه بشيء من الخوف والفرع فتطراً عليه الوحشة والقلق، ففي مثل هذه الحالة أرشد النبي ﷺ النائم إلى دعاء عظيم أن يقوله ليذهب عنه الخوف و الفرع، فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده، أن رسول الله ﷺ، كان يعلمهم من الفرع؛ كلمات: أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون . فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ<sup>36</sup> .

المبحث الرابع: عدم النوم في بعض الأوقات والهيئات والأمكنة الخاصة:

هناك بعض الأوقات، والهيئات، والأمكنة الخاصة يفضل بعدم النوم فيها، لما يترتب عليها من الآثار السلبية والمضار الصحية، ولما في النوم فيها يفوت المرء الفوائد التي قد يحصل عليها إذا اجتنب النوم فيها.

● كراهية النوم على البطن:

إن النوم على البطن مكروه فقد رأى رسول الله ﷺ رجلاً مضطجعاً على بطنه، فقال: إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ لَا يُجِبُّهَا اللَّهُ<sup>37</sup> .

هذا الحديث يدل على كراهة هذه الهيئة من النوم. وهذا النوم مضر بالصحة، قال أبقراط (Hippocrates): وأما نوم المريض على بطنه من غير أن يكون عادته في صحته جرت بذلك، يدل على اختلاط عقل، وعلى ألم في نواحي البطن، قال الشراح لكتابه: لأنه خالف العادة الجيدة إلى هيئة رديئة من غير سبب ظاهر ولا باطن<sup>38</sup> .

<sup>36</sup> Sunan Abi dawood, Vol.1,P.585, Hadith:3893. Sunan Altermizi, Vol.1, P.80, Hadith:3528.

<sup>37</sup> Sunan Altermizi, Vol.1, P.621. Hadith: 2768. Musnad Ahmed, Vol.13, P.409, Hadith: 8041. Mustadrak Hakim, Vol.4, P.302, Hadith: 7709.

<sup>38</sup> Al-Titbbu Al-Nabavi, P.174.

ويقول الأطباء في مضار هذه الهيئة من النوم، بحيث أن النائم يشعر بعد مدة بضيق في التنفس، لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقيص عند الشهيق والزفير، كما أن هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية، وإلى احتكاك الأعضاء التناسلية بالفراش، مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية. كما أن الأزمة التنفسية الناجمة تتعب القلب والدماغ.

وقد لاحظ الباحثون، ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجيء إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم؛ نسبةً إلى الأطفال الذين ينامون على أحد الجانبين. وجاءت دراسة بريطانية مشابهة تؤكد ارتفاع نسبة الموت المفاجيء عند الأطفال الذين ينامون على بطونهم<sup>39</sup>.

#### ● كراهية النوم على سطح غير محجر:

إن النائم في حال نومه يفقد إدراكه بما يحيط به، لذا ينبغي له بأن يحتاط في النوم، وأن لا ينام على سطح غير محجر يعني غير محاط بجاذب أو جدار مما يحفظ النائم من السقوط والهلاك فيما لو قام من نومه وسار، والنوم ما يزال غالباً عليه. ولقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: "من بات فوق بيت ليست له إجارٌ فوق فمات، فبرئت منه الذمة، ومن ركب البحر عند ارتجائه فمات، فقد برئت منه الذمة"<sup>40</sup>.

#### ● كراهية النوم بين الظل والشمس:

<sup>39</sup> "Al Majalla Al-Tibbiya Al-Arabia" Issue: (196) for the year 1993 AD, the subject: "Wrong sleeping positions." See also: Masterpieces of Islamic Medicine, by Dr. Nizar Al-Daquer (published on the website of the Encyclopedia of Scientific Miracles in the Qur'an and Sunnah [www.55a.net](http://www.55a.net))

<sup>40</sup> Musnad Ahmed, Vol.34, P.351, Hadith: 20748. Sunan Abi Dawood, vol.1, P.754, Hadith:5041. Albani: Al-Silsilatu Al-sahiha Vol.2, P.500, Hadith: 828.Publisher: Maktabat-ul- marif Riyadh 1995 AM.

لقد ثبت عن النبي ﷺ أنه نهي أن يجلس بين الضح والظل، وقال إنه يجلس الشيطان<sup>41</sup>.

وقال عليه الصلاة والسلام: إذا كان أحدكم في الشمس، وقال مخلد (أحد الرواة): في الفياء فقلص (انضم) عنه الظل وصار بعضه في الشمس وبعضه في الظل فليقم<sup>42</sup>. والنوم بهذه الكيفية مضر بالصحة لأن جسد الإنسان إذا كان على هيئة واحدة إما بردوة أو حرارة فيكون متوازنا وأما إذا كان عكس ذلك بمعنى إذا كان بعضه في الشمس وبعضه في الظل، فبعضه يحصل له حرارة وبعضه يحصل له البرودة فهذا مضر، لذا فقد نهي النبي ﷺ عن ذلك بل قرر بأن هذه الكيفية هي جلسة الشيطان. يقول ابن القيم في بيانه لضرر هذا النوم بأنه يثير الداء الدفين، وأن النوم بين الشمس والظل رديء<sup>43</sup>.

تنبيه!

إن الأمر الوارد في الحديث بالقيام هو للندب والإرشاد، ثم إنه لا ينافي ما رواه البيهقي عن أبي هريرة رضي الله عنه، رأيت رسول الله ﷺ قاعداً في فناء الكعبة بعضه في الظل وبعضه في الشمس<sup>44</sup>. و محل النهي المداومة عليه واتخاذ عادة بحيث يؤثر في البدن تأثيراً يتولد

<sup>41</sup> Musnad Ahmed Vol.24, P.47, Hadith: 15421. Mustadrak Hakim Vol.4, P.302, Hadith: 7710. Al-Silsilatu Al-sahiha, Vol.2, P.515, Hadith: 838.

<sup>42</sup> Sunan Abi Dawood, Vol.1, P.724, Hadith: 4821. Al-Humaidi: "Almusnad" Vol.2, P.279, Hadith: 1172. Publisher: Daru Alsqa Dimashq 1996AM. Mustadrak Hakim, Vol.4, P.320, Hadith: 7710. Silsila Al-Sahiha, Vol.2, P.514.

<sup>43</sup> Ibnu Al-Qayyim: "Al-Titbbu Al-Nabavi" P.174.

<sup>44</sup> Al-Bayhaqi: "Al-Sunanu", Vol.3, P.335, Hadith: 5921. Publisher: Darul kutubul elmia Beroot 2003AM.

منه المحذور المذكور، أما وقوع ذلك مرةً على سبيل الاتفاق فغير ضار على أنه ليس فيه أنه رآه كذلك ولم يتحول<sup>45</sup>.

#### ● كراهة السمر:

السمر هو الحديث بالليل<sup>46</sup>، وكان من هديه عليه السلام النوم بعد صلاة العشاء مباشرة إلا لضرورة كمدارسة علم أو مجالسة ضيف ونحوها وكان يكره النوم قبل العشاء، والحديث بعدها<sup>47</sup>. بل زجر النبي ﷺ عن ذلك، فيقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: جَدَبَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّمْرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ، يَعْنِي: زَجَرْنَا<sup>48</sup>.

تفيد هذه النصوص أن السمر مكروه وهذا إذا كان الحديث مباحا، أما إذا كان الحديث محرما فهو في هذا الوقت أشد تحريما وكراهة، إلا إذا كان الحديث في الخير كمذاكرة العلم ونحوه فلا كراهة فيه، بل هو أمر مستحب، وقد وردت الأحاديث الصحيحة به، وكذلك إذا كان الحديث لعذر وأمور عارضة فلا بأس به<sup>49</sup>.

ويقول ابن القيم رحمه الله: من تدبر نومه ويقظته ﷺ وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن، والدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من

<sup>45</sup> Al-Munavi: "Fayzulqadeer Sharah Al-Jamiu Al-Sagheer Min Ahadees Al bashir Al Nazir" Vol.1, P.545. Publisher: Darul- Kutub Al-Ilmia, Beroot, first Edition1994Ad.

<sup>46</sup> Ibnul-Aseer: "Al-nihaya fi Ghareebil Hadees wal Asar" P.444.Publisher: Dar Ibn-ul-jawzi, Riyadh KSA, First Edition 1421 Ah)

<sup>47</sup> Sahih Bukhari, Vol.1, P.195, Hadith: 568. Sahih Muslim, Vol.1, P.447, Hadith: 647.

<sup>48</sup> Sunan Ibne Majah, Vol.1, P.134, Hadith: 703. Musnad Ahmed Vol.6, P.212, hadith: 3686. Silsila alsahiha, vol.5, P.561.

<sup>49</sup> Alnawawi: "Alazkar" P.591.

القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعلُه على أكمل الوجوه، فينام إذا دعتُه الحاجةُ إلى النوم على شقّه الأيمن، ذاكراً لله حتى تغلبه عيناه، غير ممثلى البدن من الطعام والشراب، ولا مباشر بجنبه الأرض، ولا متخذ للفُرش المرتفعة، بل له ضجَاع من أدم حشوه ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحياناً<sup>50</sup>.

### الحكمة في النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً:

إن الإنسان إذا أطال السمر في الليل فسيعجز عن القيام لأداء صلاة الفجر، وإذا قام مع طول السهر لن يستطيع أن يحسن صلاته لإجهاده ومشقته بسبب سمره، لكنه لو نام مبكراً استيقظ مبكراً وأصبح طيب النفس نشيطاً قوياً وأدى بقية يومه في قوة وحيوية ونشاط. كما أن عدم إشباع النوم يسبب بأمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه.

هناك فكرة سائدة بين العلماء هي أن للنوم وظيفة ملموسة وشافية للدماغ، بل فيه راحة للجسم كله. وأكد الأطباء أن أهناً نوم هو ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، ويقول باحثون إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهبئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية، ويؤكد هؤلاء أنك إن كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانفض باكراً في الصباح. وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم. وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطاً طوال النهار<sup>51</sup>.

النوم في الظلام مفيد للصحة:

<sup>50</sup> Ibnul Qayyim: "Al-Tibbu-Alnabavi" P.172.

<sup>51</sup> Ahmad Jad: "Mosuat-ul- Ijaz Al-Ilmi fi Alquran wa Al-Sunnah Al-Nabavia" Vol.2, P.31-32. Publisher: Dar-ul-ghad Al-jadeed, Cairo 2009 AD).

إن الله سبحانه وتعالى جعل نوم الليل سكناً وراحة، فالنائم يستطيع أن يأخذ حظه من النوم بكل هدوء وطمأنينة بعيداً عن ضوضاء النهار، لذا فهو مهم ومفيد للصحة. وهذا ما أثبتته الطب الحديث حيث أكد باحثون من جامعة أريزونا الأمريكية في بحث علمي نُشر في مجلة (Science) عام 2002م أن النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسن نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة. وذكر الباحثون أن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً وقائياً ضد الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستاتا.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين -الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية- قد يتعطل مع وجود الضوء في غرفة النوم. ويرى الباحثون أن هذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله تعالى تساعد في الاستفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان. وكما ينشط الليل المظلم إفراز هرمونات معينة في الجسم، فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوي جهاز المناعة، وتقي الجسم من عدد من الأمراض<sup>52</sup>. وهذا هو الوقت المتعين للنوم في الهدى النبوي، ولكن في العصر الحديث صار الأمر من عكساً تماماً حيث يقضي الناس الليل في سمر طويل على أضواء متألثة وأصوات صاخبة أمام التلفزيونات، ثم ينامون قبيل الفجر، فهم بذلك يفوتون صلاة الفجر ووقت الفجر المبارك الذي هو وقت قسمة الأرزاق.

● تجنب النوم بعد صلاة الصبح:

---

52 Hassan Shamsi Basha: "Mawsuat Al-Tibbu Al- Nabavi Baina Al-Ilme wa Al-ejaz" P.20 Publisher: Dar-ul-Qalam Demishq.

وقت الصبح وقت مبارك فيه تقسم الأرزاق، فمن ضيع هذا الوقت في النوم فقد يحرم من الرزق إضافة إلى ما فيه من المضار الصحية، وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه دعا لأمته بالبركة في بكورها، فقال: "اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بَكُورِهَا"<sup>53</sup>.  
ففي هذا الحديث بيان لوقت المبارك وهو وقت الصبح، فكما أن هذا الوقت وقت مبارك فضياع هذا الوقت في النوم له مفاصد الصحية والمعيشية. ويقول الإمام ابن القيم في هذا الصدد: "ونوم الصُّبْحَةِ يمنع الرزق، لأنَّ ذلك وقتٌ تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو وقتٌ تَسْمَةُ الأرزاق، فنومه حرمانٌ إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جداً بالبدن، لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسراً وِعياً وضعفاً. وإن كان قبل التبرُّز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولِّد لأنواع من الأدوية"<sup>54</sup>.  
المبحث الخامس: الأخذ بسنة القيلولة:

القيلولة هي الاستراحة في نصف النهار، ولا يشترط أن يكون معها نوم، قاله ابن الأثير<sup>55</sup>. والقيلولة مستحب كما أمر به النبي ﷺ بقوله: قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا

<sup>53</sup> Sunan Abi dawood, Vol.1, P.394, Hadith: 2606. Sunan Altirmizi, Vol.1, P.289, Hadith: 1212. Sunan Ibni-Maja, Vol.1, P.384, Hadith: 2236. Albani: "Sahih Sunani Abi Dawood" Vol: 2, P.124 Hadith: 2606, Publisher: Maktabat-ul-marif Riyadh 2002AM.

<sup>54</sup> Ibn al-Qayyim, "Al Tibbu Alnabavi" P/174.

<sup>55</sup> Ibnul-Aseer: "Al-Nihaya fi ghareeb alhadith wa alasar" P.72.

تَهِيلٌ<sup>56</sup>. كما ثبت استحباب هذه النومة عن بعض الصحابة كعمر وابن مسعود وأنس وغيرهم ﷺ أجمعين<sup>57</sup>.

والعمل على هذه السنة لها فوائد لأن المرء إذا استمر في عمله منذ الصباح إلى المساء بدون راحة أو نوم قليل، فسيتعب ويكون أقل نشاطاً وحيوية خاصة في النصف الأخير من اليوم. أما الأخذ بهذه السنة يعين الإنسان على أن يستأنف عمله وعباداته وكل ما هو مطلوب منه من واجبات في بقية اليوم بكل جدٍ ونشاط. ولقد أثر عن الحسن البصري رحمه الله أنه إذا دخل السوق فسمع لفظهم ولغوهم يقول: أظن أن ليل هؤلاء ليل سوء فإنهم لا يقبلون<sup>58</sup>.

العلم الحديث يكشف فوائد القيلولة:

أثبتت الدراسات العلمية بأن نومة نصف النهار ما بين عشر إلى أربعين دقيقة تعطي الجسم راحة كافية، وتقلل من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم بسبب النشاط البدني والذهني الذي أفرغه الإنسان في بداية النهار. كما يرى العلماء أن النومة القصيرة في النهار تساعد في ارتياح ذهن الإنسان وعضلاته، وتقوي قدراته على التفكير والتركيز، وتحسن إنتاجيته، وتزيد حماسه للعمل.

<sup>56</sup> Abu Nuaim: "Al Tibbu Alnabavi" Vol.1, P.261. Publisher: Dare Ibne Hazam 2006 Ad.Alsislatusahiha Vol.4, P.202.

<sup>57</sup> Al-Adab Alsharia, Vol.3, P.146-147. Al-Bukhari: "Al adabul mufrad" See: Albani: Sahihul Adabul mufrad P.345, Publisher: Muassasatu Alrayyan Beroot, First Edition 1421Ah.

<sup>58</sup> Al ghazali: "ehyau uloom- Al- deen. Vol.1, P.356. Dar-ul- marifat, Beroot.

كما أكد الباحثون بعدم الإطالة في القيلولة، لأن الإفراط قد تؤثر على نمط النوم العادي في الليل. ونظرا لأهمية هذه النوم وفوائدها الصحية بدأ الأطباء الغربيون يوصون بالقيلولة ما بين عشرة إلى أربعين دقيقة<sup>59</sup>.

خاتمة البحث:

إن الإسلام قد اهتم اهتماما بالغا بصحة الإنسان، ولقد أرشد النبي ﷺ النائم إلى آداب كريمة وخصائل حميدة عند النوم والاستيقاظ، وهذه الآداب وإن كانت لها فوائد دينية وأخروية لأنها سنة، فلها فوائد صحية جمّة، منها حفظ النائم من شر طوارق الليل والنهار، وملخص هذه الآداب كما يلي:

1. إطفاء النيران، وإغلاق الأبواب وتغطية الإناء قبل النوم: ومن فوائد هذه التوجيهات حفظ الإنسان من الشيطان، وحفظ البيت والأواني من البهائم والحشرات الضارة.
2. الوضوء عند النوم: من فوائد الوضوء عند النوم، حصول الطهارة ونظافة اليد والفم وإزالة الأوساخ وآثار الطعام من زهومة أو دسومة أو نحو ذلك مما يقي صاحبه من لسع الهوام والدواب والحشرات السامة.
3. نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه: من حكمة نفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، الحماية من المؤذيات من عقرب أو حية أو غيرها التي قد تكون على الفراش.
4. النوم على الشق الأيسر: من فوائد النوم على هذه الهيئة أنها أنفع للبدن، لذا ينصح الأطباء بأن يبدأ الإنسان بالاضطجاع على الجانب الأيمن ساعة ثم ينقلب

---

<sup>59</sup> Hassan shmsi Basha: Musuat-Attibbu Alnabavi benal ilmi wal ejaz P.18-19.

إلى الأيسر لأن الأول يسبب في انحدار الطعام، والثاني يساعد في الهضم لاشتمال الكبد على المعدة.

5. الذكر والدعاء عند النوم: من حكمة ذكر الله عند النوم أنه لم يزل على النائم من الله حافظ حتى يصبح فيسلم من جميع الأذى والآفات التي قد تحدث في نومه.

6. عدم النوم في بعض الأوقات والهيئات والأمكنة الخاصة: هناك بعض الأوقات، والهيئات، والأمكنة الخاصة يفضل بعدم النوم فيها، لما يترتب عليها من المضار الصحية، ولما في النوم فيها يفوت المرء الفوائد التي قد يحصل عليها إذا اجتنب النوم فيها.

7. استحباب التبكير في النوم والاستيقاظ: من فوائد التبكير في النوم والاستيقاظ حصول النشاط والحيوية وإشباع النوم لأن عدم إشباع النوم يسبب بأمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه.

هذا وقد حاولت إبراز هذه النقاط بشكل واضح، واستدللت بأكثر من خمس وعشرين نصاً من نصوص الكتاب والسنة، كما استفدت أكثر من ثلاثين مصدراً من المصادر العلمية. فإن كان فيه من صواب فمن الله المنان، وإن كان فيه من خطأ فمني ومن الشيطان، والله أسأل أن يعفو عني إنه ولي ذلك والقادر عليه.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)