

آداب النوم

الكاتب: خالد الراشد



الحمد لله رب العالمين "فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ" [الأنعام:96].

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، ما من دابة إلا هو آخذ بناصيتها، ويعلم مستقرها ومستودعها، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، كان نومه أعدل النوم، وهو كما قال ابن القيم رحمه الله: أنفع ما يكون من النوم، وأنفع النوم - كما قال الأطباء- ثلث الليل والنهار: ثمان ساعات، ويتفاوت الناس على حسب أعمالهم واحتياجهم لساعات النوم، فمنهم من تكفيه أربع، ومنهم من تكفيه ست، لكن لا تزداد ساعات النوم على ثمان ساعات.

اللهم صل وسلم عليه وعلى آله وصحبه الأنبياء والمرسلين.

عباد الله! إن للمصطفى صلى الله عليه وسلم هدياً في النوم حري بنا أن نتعلمه ونعمل به؛ حتى يكون نومنا عبادة لله رب العالمين، فكان إذا أوى إلى فراشه قال: (باسمك اللهم أحيأ وأموت).

وكان من هديه أن يجمع كفيه ثم ينفث فيهما، ويقراً: "قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ" [الإخلاص:1]، "وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ" [الفلق:1] "وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ" [الناس:1]، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، ويفعل ذلك ثلاث مرات، فيبدأ بهما على رأسه ووجهه ثم ما أقبل من جسده.

وكان صلى الله عليه وسلم ينام على شقه الأيمن، ويضع يده اليمنى تحت خده الأيمن، ثم يقول: (اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك). رواه أبو داود

والترمذي وغيرهما بإسناد صحيح.

ومن دعائه أيضًا إذا أوى إلى فراشه: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤو)، وهذا الحديث يذكرنا بجموع من المسلمين في زماننا هذا تسلط عليهم الأعداء فأخرجوهم من ديارهم، فهاموا على وجوههم بحثًا عن الزوايا، وبحثًا عن ركن يأوون إليه، أو طعام يستطعمون به، فنسأل الله أن يردهم إلى بلادهم، ويمكن لهم في أرضهم، ويمكن لهم من عدوهم، قال صلى الله عليه وسلم: (من أصبح آمنًا في سربه، معافي في بدنه، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)، ألا فلنشكر الله على هذه النعم.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم ذكر الله في حال النوم تسبيحًا وتحميدًا وتكبيرًا، وتلك وصيته لأقرب الناس إليه وهي فاطمة بنت محمد صلى الله عليه وسلم وعلي بن أبي طالب رضي الله عنهما، وذلك حينما سألاه الخادم: فقال صلى الله عليه وسلم: (ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم: إذا أويتما إلى فراشكما فسبحا الله ثلاثًا وثلاثين، واحمداه ثلاثًا وثلاثين، وكبراه أربعًا وثلاثين، فذلكما خير لكما من خادم). رواه الشيخان وغيرهما.

ومن هديه صلى الله عليه وسلم حال النوم: الوضوء والتطهر، وفي هذا يقول: (طهروا هذه الأجساد طهركم الله؛ فإنه ليس عبد يبيت طاهرًا إلا بات معه ملك في دثاره لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال الملك: اللهم اغفر لعبدك هذا فإنه بات طاهرًا).

ومن هديه أيضًا: قراءة آية الكرسي، فلا يزال على قارئها من الله حافظ، ولا يقربه شيطان حتى يصبح كما أخبر بذلك النبي صلى الله عليه وسلم، وبالجملة: (من اضطجع مضطجعًا لا يذكر الله تعالى فيه إلا كانت عليه من الله ترة) أي: حسرة وخسارة وندامة، رواه أبو داود بإسناد حسن.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم الاضطجاع على الشق الأيمن، وهناك صفة ذميمة في النوم أيقظ النبي صلى الله عليه وسلم صاحبها، ألا وهي النوم على البطن، فعن يعيش بن طخفة الغفاري رضي الله عنه قال: قال أبي: (بينما أنا مضطجع في المسجد على بطني إذ رجل يحركني برجله، فقال: إن هذه ضجعة يبغضها الله، فنظرت فإذا هو رسول الله صلى الله عليه وسلم). رواه أبو داود بإسناد صحيح، وفي بعض الروايات: (تلك نومة أهل النار)، والعياذ بالله.

ومن أدب الإسلام: ألا ينام المرء ويده بقايا من أثر الطعام حتى يغسلها، قال عليه الصلاة والسلام: (من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه). رواه أحمد وأبو داود بسند صحيح.

ومن آداب النوم: أن ينفذ الإنسان فراشه احتياطاً مما قد يخلفه فيه من بعده، فقد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ بداخلة إزاره؛ فإنه لا يدري ما خلفه عليه، ثم ليضطجع على شقه الأيمن، ثم ليقل: باسمك ربي وضعت جنبي وباسمك اللهم أرفعه، إن قبضت روعي فارجحها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين).

عبد الله! إذا كنت لا تدري إذا سعدت روحك إلى بارئها حال النوم أتكون ممن تمسك روحه فلا يقوم، أم ممن ترسل لتكمل بقية أجلها، فليس يليق بك أن تودّع الدنيا بالفجور والعصيان، أو يكون آخر ما يقرع سمعك ألحان وغناء وأصوات الموسيقى والتخييلات الباطلة، بل ودّع الدنيا بخير ما ينبغي أن تودّع به، ثم نم على ذكر الله تبارك وتعالى، واحتسب نومتك عبادة عند الله، وتذكر دائماً أنها ربما تكون آخر نومة تنامها، فاشكر الله على عافيته وكفايته وإيوائه لك، ونم وأنت عازم على القيام للصلاة المكتوبة، وإذا استيقظت فاحمد الله وقل كما قال المصطفى عليه الصلاة والسلام: (الحمد لله الذي أحيانا بعدما

أماننا وإليه النشور)، وإذا تعاربت من الليل -أي: استيقظت في وسط الليل- فقد أرشدك النبي صلى الله عليه وسلم إلى أن تقول: (لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، يحيي ويميت، بيده الخير وهو على كل شيء قدير، سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، فإن قلت: اللهم اغفر لي! أو دعوت استجيب لك، وإن قمت فتوضأت ثم صليت قبلتُ صلاتك). رواه البخاري وأحمد وغيرهما.

عبد الله! وإذا أصابك أرق أو فزع أو وحشة فقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يعلم أصحابه أن يقولوا في حال الفزع: (أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، ومن شر عبادته، ومن شر همزات الشياطين وأن يحضرون) رواه أحمد وغيره وهو حديث حسن.

وورد: (أن رجلاً شكى إلى النبي صلى الله عليه وسلم الأرق، فقال له قل: اللهم! غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حي قيوم، يا حي يا قيوم أم عيني، وأهدئ بالي، فقالها الرجل فذهب عنه الأرق). وهكذا أحبتي يبدو الإسلام عظيمًا في كل تشريعاته، فهو ينظم أمور الحياة في الليل والنهار، وفي اليقظة والنوم، وصدق الله: "مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ" [الأنعام: 38]. اللهم فقها في ديننا، وارزقنا شكرك وذكرك وحسن عبادتك. اللهم لك الحمد كما أوبتنا وكفيتنا، وأنمتنا وأيقظتنا. اللهم اكف من لا كافي له، وآو من لا مأوى له، وأطعم من لا مطعم له.

الكلمات المفتاحية:

#النوم

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تركية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.