سلسلة الآداب

قصص
آداب النوم

إعداد : يسرى سعد شعيب

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد

النوم نعمة عظيمة، وآية من آيات الله، التي تدل على قدرته سبحانه. قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ).

والنوم راحة للبدن والعقل، يجد الإنسان فيه الراحة مما يصيبه من تعب وإرهاق، فهو ينام الوقت الذي يكفي لراحة جسمه، وتجديد نشاطه.

وقد بيّن لنا النبي ﷺ كثيراً من الآداب التي تجعل نومنا هادئاً ومريحاً، كما تجعله طاعة وعبادة لله – عز وجل -، ومن هذه الآداب: الوضوء قبل النوم، واستعمال السواك، والنوم على الجانب الأيمن، والدعاء بالأدعية الورادة قبل النوم، وإذا تعرّى المسلم في أثناء نومه بالليل أو تقلّب، ذكر الله وقام وصلى – إن أمكنه ذلك – ثم عاود نومه، ليتمكن من صلاة الفجر. فإذا ما استيقظ قام نشيطاً إلى العمل والاجتهاد والسعي في طلب الرزق وتعمير الأرض.

الرجل والعقرب [1]

كان المشركون إذا أرادوا المبيت في الصحراء، قالوا كلاماً معناه أنهم يطلبون من زعماء الجن أن يحموهم، ويبعدوا عنهم الأذى. وجاء الإسلام، وعلّم النبي ﷺ المسلمين أن الاستعانة لا تكون إلا بالله، وقال ﷺ : "إذا استعنت فاستعن بالله".

وذات يوم، دخل رجل من قبيلة أسلم، يبدو عليه التعب والإرهاق، فسأله الرسول ﷺ عن حاله، فقال له: ما نمتُ هذه الليلة.

فقال له رسول الله ﷺ : "من أي شيء؟".

فقال: لدغتني عقرب.

---

[1] من أذكار المساء، قول النبي ﷺ: "باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء" [مسلم].

فقال ﷺ : "أما إنك لو قلت حين أمسيتَ: "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلــق، لم تَضُرَّك" [مسلم].

النوم عن الصلاة [1]

رجع النبي ﷺ وصحابته من غزوة خيبر، وسار بهم معظم الليل، حتى غلبه النعاس، فأمر بلالا أن يوقظهم للفجر، ونام الرسول ﷺ وصحابته، ووقف بلال ينتظر الفجر، فغلبه النعاس، فاستند إلى راحلته فنام، ولم يستيقظ أحد من الصحابة حتى طلعت الشمس، وأحسوا بشدة حرها، فقام الــنبي ﷺ من نومه فزعاً، وقال: "أي بلال!".

فاستيقظ بلال، وقال: أخذ بنفسي الذي أخذ بنفسك (أي غلبني النوم كما غلبكم). فــأمرهم الرسول ﷺ أن يسيروا حتى ارتفعت الشمس، ثم نزل وتوضأ هو وأصحابه، وصلوا الصبح، ثم قــال النبي ﷺ : "إذا رقد أحدكم عن الصلاة أو غفل عنها، فليصلِّها إذا ذكرها، فــإن الله يقــول: (أَقِمِ الصَّلاَةَلِذِكْرِى)" [متفق عليه].

ذكر قبل النوم [2]

تعبت السيدة فاطمة – بنت النبي ﷺ – من كثرة العمل في مترلها؛ حيث كانــت تطحــن الشعير بالرحى، فتؤثر في يديها، فذهبت إلى النبي ﷺ تسأله أن يعطيها خادماً، يعينــها في شــئون البيت، ولكنها لم تجد النبي ﷺ فأخبرت السيدة عائشة بالأمر.

وجاء الليل، وحضر النبي ﷺ ، وأخبرته عائشة، فذهب النبي ﷺ إلى ابنته فاطمة، فوجــدها تجلس في الفراش بجانب عليّ، فجلس النبي ﷺ بينهما، وقال لهما: "ألا أدلكما على ما هو خير لكما

---

[1] تنطيف الأسنان، قبل النوم وعند الاستيقاظ سنة، عن ابن عمر أن النبيﷺ كان لا ينام إلا والسواك عنده، فإذا استيقظ بدأ بالسواك. [أحمد].

[2] الوضوء من آداب النوم، عن البراء بن عازب قال: قال لي رسول اللهﷺ: "إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة" [البخاري].

من خادم؟ إذا أويتما إلى فراشكما – أو أخذتما مضاجعكما – فكبِّرا أربعاً وثلاثين، وسبِّحا ثلاثاً وثلاثين، واحمدا ثلاثاً وثلاثين، فهذا خير لكما من خادم" [متفق عليه].

صلاة الليل [١]

أمر الله- عز وجل – النبي ﷺ بصلاة القيام، فكان النبي ﷺ يصلي معظم الليل، وظل كذلك عاماً كاملاً، حتى خفف الله عنه، وأرشده إلى أن يقوم بعض الليل وينام بعضه الآخر.

وذات يوم، وبعد صلاة العشاء، ذهب النبي ﷺ إلى زوجته ميمونة بنت الحارث، فوجد عندها ابن عباس – رضي الله عنه -، وهو ابن أختها، فصلى أربع ركعات ثم نام.

وفي آخر الليل، قام النبي ﷺ ، فتوضأ وبدأ صلاة قيام الليل، فقام ابن عباس ووقف على يسار النبي ﷺ ، فحوله النبي ﷺ على يمينه، وصلى خمس ركعات، ثم صلى ركعتين.

ثم نام النبي ﷺ ، حتى جاءه المنادي ليخبره أن وقت صلاة الفجر قد اقترب، فخرج معه للصلاة. [البخاري].

حفظ اللّه [٢]

كلف النبي ﷺ أبا هريرة بحراسة تمر الصدقة أثناء الليل، فأمسك رجلا يسرق من التمر ذات ليلة، فشكا إليه الرجل أنه فقير، وعنده عيال يريد أن يطعمهم، فتركه أبو هريرة، ثم أخبر النبي ﷺ بما حدث، فقال له ﷺ : "أما إنه كذبك وسيعود". وبالفعل، عاد الرجل يسرق مرتين. وفي المرة الثالثة، أصر أبو هريرة على الذهاب به إلى الرسول ﷺ ، فعرض الرجل على أبي هريرة أن يعلِّمه كلمات يقولها قبل النوم، ويتركه، فوافق أبو هريرة، فقال له الرجل: إذا أويتَ إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي: (اللَّهُ لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ) [البقرة: ٢٥٥] فلا يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك

---

[١] الدعاء عند الاستيقاظ سنة، فقد كان النبيﷺ إذا استيقظ قال: "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور" [البخاري].

[٢] المسلم عندما يصلي العشاء ثم يخلد للراحة يكون نومه هادئاً ومريحاً، ولذلك كان النبيﷺ يكره النوم قبل صلاة العشاء. [البخاري].

شيطان حتى تصبح. وأخبر أبو هريرة النبي ﷺ ، فقال له: "إنه قد صَدَقَكَ، وهو كذوب. هل تعلم من تخاطب منذ ثلاث يا أبا هريرة؟". قال: لا. قال ﷺ : "ذاك الشيطان" [البخاري].

نم يا أبا الدرداء (١)

كان الصحابي الجليل أبو الدرداء زاهداً في الدنيا، يصوم النهار، ويقوم الليل. وذات يوم، زاره سلمان الفارسي، فعلم من زوجته أنه يقوم الليل، ويصوم النهار، وعلم أنه قد أهمل زوجته و لم يقم بحقها، فلما جاء أبو الدرداء قدّم إليه الطعام، فرفض سلمان أن يأكل وحده، وقال له: كُل يا أبا الدرداء. فقال: إني صائم. فقال سلمان: أقسمتُ عليك لتفطرنَّ. فأكل معه، ثم بات سلمان عند أبي الدرداء. وجاء الليل، واستعد أبو الدرداء لقيام الليل، فمنعه سلمان، وقال: إن لجسدك عليك حقاً، ولربك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا.. صُم وأفطر، وصلّ ونم، وائت أهلك، وأعط كل ذي حق حقه. واستيقظ سلمان وأبو الدرداء ليصليا الفجر مع النبي ﷺ ، وأخبر أبو الدرداء الرسول ﷺ بما فعل سلمان، فقال ﷺ : "صدق سلمان" [الترمذي].

لن أنام (٢)

جاء بعض الصحابة من الأنصار يسألون عن عبادة النبي ﷺ ، فوصفت لهم أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها عبادته ﷺ ، لكنهم ظنوا أنها قليلة، وقالوا في أنفسهم: هذا رسول الله ﷺ ، وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر.

فقال أحدهم: إني سوف أقوم الليل ولا أنام طول عمري.

وقال الثاني: سوف أصوم كل الأيام ولا أفطر.

وقال الثالث: لن أتزوج النساء.

---

(١) الدعاء من آداب النوم، فعن حذيفة قال: كان النبي ﷺ إذا أوى إلى فراشه قال: "اللهم باسمك أموت وأحيا" [البخاري].

(٢) نفض الفراش من الآداب قبل النوم، فقد قال ﷺ: "إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه" [البخاري].

وعلم النبي ﷺ بما قالوا، فغضب، وقال: "ولكني أقوم وأرقد، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء، فمن رغب عـــن سنتي (تركها)، فليس مني" [متفق عليه].

كلمات مباركة [1]

دخل البراء بن عازب على النبي ﷺ ، فقال له النبي ﷺ : "ألا أعلمك كلمـــات تقولهـــا إذا أويتَ إلى فراشك، فإن مُتَّ من ليلتك مُتّ على الفطرة، وإن أصبحتَ أصبحتَ وقد أصبتَ خـــيراً؟ تقول: الله إني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، رغبة ورهبة إليك، وألجأت ظهري إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الـــذي أرسلت".

فقال البراء: وبرسولك الذي أرسلت.

فضرب النبي ﷺ بيده على صدر البراء مداعباً، وقال: "وبنبيك الذي أرسلت" [مسلم].

نومة يكرهها الله [2]

سمع الصحابة رسول الله ﷺ يقول: "المسجد بيت كل تقي"، فكانوا يقضون فيه كثيراً مـــن أوقاتهم، وكان بعضهم ينام فيه، فأجاز لهم ﷺ النوم في المسجد، ولكن مع الحرص علـــى نظافتـــه وصيانة حُرْمَته.

وكان الصحابة رضي الله عنهم يعتكفون في المسجد في شهر رمضان.

وذات يوم، دخل النبي ﷺ المسجد، فوجد رجلا نائماً على بطنه في ناحيـــة مـــن نـــواحي المسجد، فاقترب منه النبي ﷺ ، وحرّكه برجله ليعتدل من هذه النومة، وقال: "ما لك ولهذا النـــوم؟ هذه نومة يكرهها الله – أو يُبغضها الله –" [ابن ماجه].

---

[1] وضع اليد تحت الخدّ اليمنى عند بدء النوم من آداب النوم، فعن حذيفة قال: كان النبي ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده. [البخاري].

[2] المسلم يبدأ نومه على جنبه الأيمن، قال البراء بن عازب: كان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن. [البخاري].

الساهرة [1]

دخل النبي ﷺ على السيدة عائشة رضي الله عنها فوجد عندها امرأة، فسأل عائشة عنها، فقالت: هذه الحولاء بنت تُوَيْت. زعموا أنها لا تنام (أي تقوم الليل كله وتقضيه في الصلاة). فكره النبي ﷺ تشددها على نفسها؛ لأن الإسلام دين التوسط والاعتدال، فلو سهر كل الناس طول الليل، فمن يسعى في الأرض ويعمرها، ويكتشف خيراتها.

وقال ﷺ متعجباً: "لا تنام الليل! خذوا من العمل ما تطيقون. فو الله! لا يسأم الله حتى تسأموا".

أي: أن الله عز وجل يحب العمل الدائم ولو كان قليلا. [مسلم].

الله معي [2]

قال سهل بن عبد الله التُسْتَري: كنتُ وأنا ابن ثلاث سنين أقوم الليل، فأنظر إلى صلاة خالي محمد بن سوار. فقال لي يوماً: ألا تذكر الله الذي خلقك؟ فقلت: كيف أذكره؟ قال: قل بقلبك عند تقلُّبك في فراشك ثلاث مرات من غير أن تحرك به لسانك: الله معي، الله ناظر إلي، الله شاهدي، الله مطلع عليّ. فقلت ذلك ثم أعلمته، فقال: قل ذلك كل ليلة إحدى عشرة مرة، فقلته فوقع في قلبي حلاوته، فلما كان بعد سنة، قال لي خالي: احفظ ما علمتُك ودم عليه إلى أن تدخل القبر، فإنه ينفعك في الدنيا والآخرة، فلم أزل على ذلك سنين، فوجدت لذلك حلاوة في نفسي، ثم قال لي خالي يوماً: يا سهل! من كان الله معه، وناظراً إليه، وشاهده، أيعصيه؟ إياك والمعصية. فتعلّم سهل من خاله خشية الله ومراقبته في السر والعلانية.

---

[1] يجب التوسط في النوم، وعدم الإسراف فيه، فقد قال النبي ﷺ لرجل: ".. فإن كثرة النوم تترك الإنسان فقيراً (قليل الحسنات)" [متفق عليه].

[2] إطفاء الأشياء المشتعلة مثل المواقد والدفايات، من آداب النوم، قال ﷺ: "أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب.." [البخاري].

نوم على الناقة [1]

سار النبي ﷺ مع صحابته، وبعد مسافة من السير، خطب فيهم النبي ﷺ ، وبـــشرهم أنهـــم سوف يصلون إلى موضع الماء بعد مسيرة يوم وليلة، فأسرع الناس في السير، وتفرقوا، وسار النبي ﷺ حتى انتصف الليل، وبجانبه أبو قتادة، ونعس النبي ﷺ فمال على راحلته فأسنده أبو قتـــادة، حـــتى اعتدل على راحلته، ثم سار النبي ﷺ حتى انقضى معظم الليل، ومال عن راحلته، فأسنده أبو قتـــادة حتى اعتدل على راحلته، ثم سار حتى كان آخر الليل مال ميلة شديدة فكاد يسقط من على راحلته، فأسنده أبو قتادة وسار بجانبه، فرفع النبي ﷺ رأسه، وقال: "من هذا؟". فقال: أبو قتادة.

فقال: "متى كان هذا مسيرك مني؟".

فقلت: ما زال هذا مسيري منذ الليلة.

فقال ﷺ : "حفظك الله بما حفظت به نبيه (أي: بسبب حفظك لنبيه)" [أحمد].

النوم أمام الناس [2]

تزوج أحد الأمراء بنت أحد الملوك، وكانت حسنة الخُلق، شديدة الجمال.

وذات يوم، جلس الأمير يسامر زوجته، حتى غلبه النعاس فنام، فتركتْه زوجته نائماً، وخرجت بحذر حتى لا تزعج زوجها.

واستيقظ الأمير، فلم يجد زوجته بجانبه، فغضب غضباً شديداً، ثم ناداها فحضرت، فسألها: لماذا تركتيني نائماً وانصرفت؟

فقالت له: إنه مما علمني أبي ألا أجلس مع النائمين، ولا أنام والناس جالسون.

---

[1] قراءة المعوذتين من آداب النوم، فعن عائشة قالت: كان النبيﷺ إذا أخذ مضجعه نفـــث في يديـــه، وقـــرأ بالمعوذات ومسح بهما جسده. [البخاري].

[2] المسلم لا ينام على سطح ليس له سور، فعن جابر: نهى رسول اللهﷺ أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجور عليه (ليس له سور). [البخاري].

الرؤيا الصالحة [1]

كان النبي ﷺ يعلم أصحابه آداب النوم، فأخبرهم أن من رأى رؤيا صالحة في منامه، فلـــه أن يحدِّث بها غيره.

وذات مرة، نام النبي ﷺ في بيت السيدة أم حرام بنت ملحان. وبعد فترة، اســـتيقظ وهـــو يبتسم، فسألته أم حرام: ما يضحكك يا رسول الله؟

قال ﷺ : "ناس من أمتي عُرضوا عليّ غزاة في سبيل الله يركبون البحر مثـــل الملـــوك علـــى الأسرّة".

تمنت السيدة أم حرام أن تكون من هؤلاء المجاهدين في سبيل الله. فقالت: يا رســـول الله! ادع الله أن يجعلني منهم. فأخبرها الرسول ﷺ أنها منهم.

وفي عهد معاوية بن أبي سفيان رضي الله عنهما خرجت أم حرام مع المسلمين الخارجين للغزو، وماتت وهي تغزو في سبيل الله. [البخاري].

---

[1] قال رسول الله ﷺ: "إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها، فإنما هي من الله؛ فليحمـــد الله عليهـــا، وليحـــدّث بهـــا" [البخاري].

أشبال التوحيد

الحمد لله رب العالمين..والصلاة والسلام على إمام المربين ..المبعوث رحمة للعالمين ..سيدنا محمد .. وعلى اله وصحبه أجمعين .. أما بعد ..

فلم يعد يخفى على كل ذي بصيرة ما تبذله أنظمة الكفر العالمي وأذنابهم من جهود ضخمة في سبيل إفساد أجيال المسلمين المتعاقبة .. وما ذلك إلا لخوفهم من أن تتصل هذه الأجيال الناشئة بأسلافهم ممن ملكوا هذه الدنيا بأيديهم بعد أن أخرجوها من قلوبهم .. فطوعوا أنفسهم لنصرة دينهم .. فذلت لهم رقاب الجبابرة ..

وإيمانا منا نحن إخوانكم في منبر التوحيد والجهاد أن تنشئة هذه الأجيال على عقيدة الإسلام وأخلاقه ؛ على هذا النبع الصافي - توحيد وجهاد - إيمانا منا أن ذلك لا بد أن يكون من أولويات الدعاة المربين .. وان ذلك هو أشد على الكفار من رميهم بالنبل .. فقد شرعنا بنشر هذه الرسائل الموجهة لأشبال التوحيد .. والتي نسأل الله أن تكون عونا لكافة إخواننا واخواتنا في تنشئة ذلك الجيل الفريد ..

فإلى أشبـــــال التوحيد .. نهدي هذه الكلمات ..

والله من وراء القصد