نعمة النوم وادابه

للشيخ خالد الراشد

1. نعمة النوم

النوم من نعم الله العظيمة، وأحيانًا لا يشعر الإنسان بقيمتها إلا عند فقدها (الأرق، المرض، الجوع).

النوم راحة للجسد بعد التعب والإجهاد، وهو آية من آيات الله.

قال الله تعالى: "وهو الذي جعل لكم الليل لباسًا والنوم ثباتًا وجعل النهار نشورًا"، ما يدل على حكمة الله في تنظيم الليل والنهار.

2. النوم موتة صغرى

النوم يشبه الموتة الصغرى، والاستيقاظ يشبه البعث والنشور.

الله يتوفى الأنفس أثناء النوم ويعيدها إلى الحياة بحسب ما قدره.

النوم تذكير للإنسان بأن كل شيء بيد الله وحده، ولا يملك أحد أن يحيي أو يميت إلا الله.

3. آداب النوم في الإسلام

النوم على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد.

قول الدعاء: "باسمك اللهم وضعت جنبي وباسمك اللهم أرفعه...".

قراءة المعوذات (سورة الفلق، الناس) وسورة الإخلاص قبل النوم.

الوضوء والنظافة قبل النوم.

تنظيف الفراش والسرير قبل النوم.

تحذير من النوم على البطن، فهو من نومات أهل النار.

4. النوم عبادة إذا أحسن استغلاله

النوم عبادة إذا صاحبه ذكر الله، شكر على نعمة العافية، واستعداد لأداء الصلوات.

النبي صلى الله عليه وسلم علم أصحابه كيفية جعل النوم عبادة ووسيلة للتقرب إلى الله.

النوم يحفظ الجسد والروح، ويعين على طاعة الله في اليوم التالي.

5. النوم والطاعة

النوم لا ينبغي أن يكون مانعًا عن العبادة أو طلب العلم النافع أو الجهاد.

الخمول والنوم عن صلاة الفجر بغير عذر شرعي من نزغ الشيطان وضعف النفس.

المسلم الواعي يوازن بين الراحة والطاعة.

6. الدعاء والاستغفار قبل النوم

الدعاء قبل النوم لحفظ النفس والجسد: "اللهم احفظ نفسي بما تحفظ به عبادك الصالحين...".

الاستغفار، وذكر الله، والتسبيح، والتحميد، والتكبير.

7. الشكر على نعمة النوم

الإنسان المؤمن يشكر الله على نعمة النوم كما يشكر على غيرها من النعم.

من يصبح آمنًا ومعافًا فقد حاز خير الدنيا والآخرة.

النوم بعد العافية والصحة نعمة عظيمة يجب اغتنامها بالشكر والذكر.

الخلاصة العملية:

النوم في الإسلام ليس مجرد راحة للجسد، بل هو نعمة عظيمة وعبادة إذا صاحبها ذكر الله وشكر الله واستعداد للقيام بأعمال الخير. يجب على المسلم الالتزام بآداب النوم الشرعية، والتفكر في آيات الله حول النوم والليل والنهار، وجعل نومه طاعة لله، مع الحفاظ على ذكر الله والدعاء قبل النوم.

النص الكامل للمحاضرة

نعمة النوم وادابه

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَقُوا رَبَّكُمْ

الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا أما بعد فإن أصدق الحديث سلام الله وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم وشر الأمور محدثاتها وكل محدثة بجعة وكل بجعة ضلالة وكل ضلالة في النار عباد الله نعم الله كثيرة لا تقصى وإن تعدوا نعمة الله لا تقصها ومن بين هذه النعم نعمة أنعم الله بها علينا ونتلبس بها جميعا بل لا يكاد يمر يوم إلا ونحن تحت تأثيرها وقل أن نحسب لهذه النعمة حسابها وقل فينا من يشكر الله عليها ومنا من هو غافل عن شكره فيها كما هو غافل عن الشكر في نعم أخرى مثيلة لها إنها نعمة النوم إنها نعمة النوم نعمة مجهول قدرها فإذا ما أصيب المرء بمرض أو أرق أو مسه شدة جوع أو ضرد أو حالة دون نومه أدرك قيمة هذه النعمة وما أطول ليل الأرقين وما أقضى مضاجع المرضى والمهمومين وفي المقابل فما ألذ النوم بعد الإعياء والكعب وطول الكد والبحث في سبل الحياة وفي مسارب النهار دون أن يكدره مرض أو هم أو غم عباد الله والنوم كما هو نعمة فهو آية من آيات الله ألا ترى الخالق جل جلاله يغسل ليل النهار فيظلم الكون وتسكن الحياة وتنكفئ الأحياء وتقل الحركة ويهدأ الناس فيطيب المنام وتسكن الأعضاء بعد كللها وتستريح بعد سعابها وصدق الله إذ يقول وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم ثباتا وجعل النهار نشورا تفكر عبد الله وأنت مدعو للتفكر والتأمل تأمل في قوله تعالى ألم يروا أنا جعلنا الليل ليسكنوا فيه والنهار مظفر إن في ذلك لآيات لقوم يؤمنون وتأمل في قوله تبارك وتعالى ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاءكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون عباد الله تلك رحمة واحدة من رحمات الله على عباده تستوجب الشكر قال سبحانه ومن رحمته جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون ترى أي قوة في هذا الكون سوى قوة الله تستطيع أن تجعل من الليل هادئا ساكنا للمنام والنهار مظفرا للحركة وانتشار الأنام وأي قوة مهما بلغت تستطيع أن تتفرق لو استمر الزمان ليلا ثمديا أو نهارا أبديا لا أحد إلا الذي خلق الخلق وقدره تقديرا وكم هي آيات عظيمة والتفكر فيها يدعو لنزيد الإيمان تدبر في قوله تبارك وتعالى قل أرأيتم إن جعل الله عليكم الليل فرمدا إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بضياء أفلا تسمعون قل أرأيتم إن جعل عليكم النهار فرمدا إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بليل تسكنون فيه أفلا تبخرون عباد الله وفي النوم سر من أسرار الله في هذا الكون لا يقدر عليه إلا الله أليس في النوم موت ووفاة أليس في النوم موت ووفاة بلى لكنها موتة صغرى ووفاة إلى أجل قال السبحانه وهو الذي يتوفاكم بالليل ويعلم ما جرحكم بالنهار ثم يبعثكم فيه ليقضى أجل مسمى ثم إليه مرجعكم ثم ينبعكم بما كنتم تعملون إن الأنفس في المنام يتوفاها الله جميعا فمن شاء أن يفتح له في الأجل أعادها إلى الحياة مرة أخرى ألم تكن ميتا من دسويعات فأحياك الله ومن قدر عليها الوفاة أي النفس التي قدر عليها الوفاة أمسكها فلا يقضى بعد هذه النومة فمن ذا الذي يقدر هذا أو يعرف قيمة هذا ومن الذي يستطيع أن يفعل هذا إلا الله تبارك وتعالى تأمل في قوله تبارك وتعالى الله يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون سر عجيب في النوم يتكرر ولا يكاد يوقف قلوب الغافلين أو يستدعي تفكر المتفكرين وفي لحظة سريعة يغيب المرء عن الحياة والأحياء وفي أخرى يستيكه فإذا هو يعيش الحياة ويرسل الأحياء ترى أيستدل بالنوم الموتة الصغرى على الوفاة الكبرى وبالاستيقاظ على البأس والنشور ايوا ربي كما تنامون كما تنامون ايوا ربي لتموتن كما تنامون ولتبعثن كما تستيقظون وهناك في أرض المحشر ينتشف ليل المفسدين وفي أرض المحشر ينتشف ليل المفسدين وتكشف ثوات الذين هناك ينتشرون على فقهم وفجورهم وينسون انهم انغابوا عن اعين الخلق فهم في رقابة الخالق الذي لا تغفى عليهم منهم خاطئة لا بالليل ولا بالنهار هناك في آخر الليل ينتشف الفرق بين قوم كانوا قليلا من الليل ما يهجعون هناك في آخر الليل ينتشف الفرق بين قوم كانوا قليلا من الليل ما يهجعون صلاة وتلاوة وذكرا ودعاء وبالأسحار هم يستغفرون وهناك من يحيون الليل بسهرات صاخبة ومجون وتواحد وهم يظنون انها ليالي حمراء وغدا تبدو لهم ولغيرهم ليالي سوداء وحسرة وندمة خلاصة القول فلا ينبغي للعاقل ان يتخذ من هدأة الليل مجالا للفجور والفسوء بدل ان يشكر الله على هذه النعمة ويأوي الى فراشه ذاكرا شاكرا مستودعا ربه نفسه ان انسكها رحمها وان ارسلها فليحفظها بما يحفظه عباده المؤمنين وكذلك كان يعلم النبي صلى الله عليه وسلم اصحابه ان يقول احدهم اذا اوى الى فراشه باسمك اللهم وضأت جنبي وباسمك اللهم ارفعه ان امسكت نفسي فارحمها وان ارسلتها فاحفظها بما تحفظ له عبادك الصالحين وما اجمل هذا الدعاء لو تعلمناه وعملنا به عباد الله وكما ان النوم نعمة وعبادة تعينان على طاعة الله فهو ليس كذلك اذا حال بين العفو وبين طاعة ربه فالصلاة خير من النوم فالصلاة خير من النوم وهذا نداء يطلقه المؤذنون من انبلاج تجري كل يوم والخيرون من الناس هم الذين يستجيبون لهذا النداء واكثر الناس عن ايات ربهم لغافل ومن تكرر نومه عن صلاة التجري دون عذر شرعي فذلك الذي بال الشيطان على اذنيه واذا كان هذا في الصلاة فالنوم كذلك من ضعف النفس ونزغ الشيطان فذلك من ضعف النفس ونزغ الشيطان اذا حال بين المرء وطلب علم نافع او داعب الاجفان في خطبة الجمعة وحال بين المرء وعمل صالح وهو رحمة وأمنة في حال الجهاد ولقد أصاب المسلمون ومعهم النبي صلى الله عليه وسلم منه شيء في بعض ملاحمهم مع المشركين كما قال تعالى اذ يغشيكم المعافى أمنة منه اعوذ بالله من الشيطان الغجيم الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مغترى إن الله لدى فضل على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون بارك الله لي ولكم في القرآن العظيم ونفعني وإياكم بما فيه من الآيات والذكر الحكيم أقول ما تسمعون واستغفروا الله العظيم لي ولكم من كل ذنب فاستغفروه إنه هو الغفور الرحيم الحمد لله رب العالمين فارق الإصباح وجعل الليل سكناً والشمس والقمر حسداناً ذلك تقرير العزيز العليم وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ما من ذابة 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 ويقول الأطباء هو ثلث الليل والنهار ثمان ساعات أنفع النوم كما قال الأطباء ثلث الليل والنهار ثمان ساعات ويتفاوت الناس على حسب أعمارهم واحتياجهم لساعات النوم فمنهم من تكفيه أربعة ومنهم من تكفيه ست لكن لا تزد ساعات النوم على ثمان ساعات لكن لا تزد ساعات النوم على ثمان ساعات اللهم صلي وسلم عليه وعلى آله وصحبه الأنبياء والمرسلين عباد الله للمصطفى صلى الله عليه وسلم هدي في النوم حري بنا أن نتعلمه ونعمل به حتى يكون نومنا عبادة لله رب العالمين فكان إذا أوى إلى قراشه قال باسمك اللهم أحيا وأموت وكان من هديه أن يجمع كفيه هكذا ثم ينقس فيها ويقرأ فيهما قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ويكبره ثلاث مرات وكان صلى الله عليه وسلم ينام على شقه الأيمن ويضع يده اليمنى تحت خده الأيمن ثم يقول اللهم قم عذابك يوم تبعث عبادك رواه أبو داود والسرمذي وغيرهما بإسناد صحيح ومن دعائه كذلك إذا أوى إلى قراشه الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا فكم لا كافي له ولا مؤوي وهذا الحديث عباد الله يذكرنا بجموع من المسلمين يذكرنا بجموع من المسلمين في

زماننا هذا فصلت عليهم الأعداء فأخرجوهم من بيارهم فهاموا على وجوههم بحثا بحثا عن الزوايا وبحثا عن ركن يؤون إليه أو طعام يستطعمون به ونسأل الله أن يردهم إلى بلادهم ويمكن لهم في أرضهم ويمكن لهم من عدوهم قال صلى الله عليه وسلم من أصبح آمناً في سرده معافاً في بدنه عنده وقوة يومه فكأن ما حيدت له الدنيا بحذافيرها ألا فلنشكر الله على هذه النعم وكان من هديه صلى الله عليه وسلم ذكر الله حالاً نومي كالتسبيح والتحميد والتكبير فتلك وصيته لأقرب الناس وصيته لفاطمة بنت محمد صلى الله عليه وسلم ولعلي بن أبي طالب رضي الله عنهما حينما سأله الخادم فقال صلى الله عليه وسلم ألا أدلكما على ما هو خير من خادم إذا أويتما إلى تراشيكما فسبح الله ثلاثاً وثلاثين واحمداه ثلاثاً وثلاثين وكبره أربعاً وثلاثين فذلكم خير لكما من خادم رواه السيخان وغيرهما ومن هديه صلى الله عليه وسلم حال النوم الوضوء والتطفر وفي هذا يقول طفروا هذه الأجساد طفروا هذه الأجساد طفركم الله فإنه ليس عبد يبيت طاهراً إلا بات معه ملك إلا بات معه ملك في دشاره لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال الملك اللهم اغسل له اللهم اغسل لعبدك هذا فإنه بات طاهراً ومن هديه أيضاً قراءة آية الكركي فلا يزال على قارئها من الله حافظ ولا يقربه شيطان حتى يصبح كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك وبالجملة من اتجع متجعاً لا يذكر الله تعالى فيه كانت عليه من الله كرة أي حسرة وخسارة وندامة رواه أبو داوز بإثناد حسن وكان من هديه صلى الله عليه وسلم الإتجاع على الشق الأيمن فهناك أيضاً صفة ذميمة في النوم فهناك أيضاً صفة ذميمة في النوم أيقظ النبي صلى الله عليه وسلم صاحبها ألا وهي النوم على البطن عن أبي طخفة الغساري رضي الله عنه قال قال أبي بينما أنا متجع في المسجد على بطني إذ رجل يحركني برجلة فقال إن هذه رجعة يبغضها الله فنظرت فإذا هو رسول الله صلى الله عليه وسلم رواه أبو داوز بإثناد صحيح وفي بعض الروايات تلك نومة أهل النار والعياذ بالله ومن أدب الإسلام ألا ينام المرء وبيده بقايا من أكل الطعام حتى يغسلها قال عليه الصلاة والسلام من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه رواه أحمد وأبو داوز بإثناد صحيح ومن أدب النوم أن ينفض الإنسان طراشه احتياطا لما قد يخلط فيه لما قد يخلط فيه من بعده فقد صحى عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال إذا أوى أحدكم إلى طراشه فلينفضه بداخلة إجارة فإنه لا يدري ما خلفه عليه ثم ليطجع على شقه الأيمن ثم ليقول باسمك ربي وضعت جنبي وباسمك اللهم أرفعه إن قبضت روحي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين عبد الله وإذا كنت لا تدري إذا صعدت روحك إلى بارئها إذا صعدت روحك إلى بارئها حال النوم أتكون ممن تمسك روحه فلا يقوم أم ممن ترسل لتكمل بقية أجلها فليس يليق بك فليس يليق بك أن تودع الدنيا بالفجور والعسيان أو يكون آخر ما يقرع أو يكون آخر ما يقرع سمعك الحان وغناء. واصوات الموسيقى. والتخيلات الباطلة.

بل وديع الدنيا بخير. وديع الدنيا بخير ما ينبغي ان تودع به. ثم نم على ذكر الله تبارك وتعالى.

واحتسب نومتك عبادة عند الله. ودائما ترر وتذكر انها ربما تكون اخر نومة تنامها. تشكر الله على عافيته وتفايته.

وايوائه لك. ونم وانت عاجم على القيام للصلاة المكتوبة. واذا استيقظت تحمد الله.

وقل كما قال المصطفى عليه الصلاة والسلام. الحمد لله الذي احيانا بعدما امات ناوى اليه النشور. واذا تعاريت من الليل.

اي استيقظت في وسط الليل. فقد ارشدنا النبي صلى الله عليه وسلم الى ان نقول لا اله الا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد.

يحيي ويميل. بيده الخير وهو على كل شيء قدير. سبحانك.

سبحان الله. والحمد لله. ولا اله الا الله والله اكبر.

فان قلت اللهم اغفر لي او دعوت استجيب وان كنت فتوضأت ثم صليت قبلت صلاتك. رواه البخاري واحمد وغيرهما. عبدالله اما ان اصابك ارى او فجع او وحشة فقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم انه كان يعلم اصحابه من الفجع ان يقولوا اعوذ بكلمات الله التامة من غضبه ومن شر عباده ومن شر همذات الشياطين وان يحضرون.

ومن شر همذات الشياطين وان يحضرون. رواه احمد وغيره. وهو حديث حسن.

وورد ان رجلا شكال النبي صلى الله عليه وسلم الارى. فقال له قل اللهم غارة النجوم. وهدأت العيون.

وانت حي قيوم. يا حج يا قيوم. انم عيني.

واهدئ بالي. فقالها الرجل فذهب عنه الارى. وهكذا احبتي.

هكذا احبتي. يبدو الاسلام عظيما في كل تشريعاته. ينظم امور الحياة.

في الليل والنهار. وفي اليقوة والمنام. ويرعى ما فرطنا في الكتاب من شيء.

اللهم تفقهنا في ديننا. وارزقنا شكرك. وذكرك وحسن عبادتك.

اللهم لك الحمد. كما اويتنا. وكفيتنا.

واممتنا وايقفتنا. اللهم اكفي من لا كافي له. واوي من لا اوي له.

واطعم من لا مطعم له. الا وصلوا على البشير النبي. والسراج المنير.

الذي امركم الله بالصلاة عليه. فقال عبد من قائل ان الله وملائكته يصلون على النبي. يا ايها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليما.

اللهم صلي وسلم وبارك. على عبدك ونبيك محمد. وعلى آله وصحبه اجمعين.

اللهم اهدنا وعافنا واعف عنا. واغسل لنا وارحمنا يا ارحم الراحمين. اجعل اللهم اجعل يقبتنا ونومنا طاعة وعبادة لك يا رب العالمين.

اللهم اجعل طعامنا تقويا في طاعتك. ومنامنا تقربا اليك يا رب العالمين. حبب الينا الايمان.

وزينه في قلوبنا. وتره الينا الكفر والتسوق والعصيان. واجعلنا يا ربنا من الراسدين.

امننا في اوطاننا. اصلح ائمتنا ولا فأمورنا. اجعل ولايتنا في من خافك والتقات.

واتبع رضاك يا رب العالمين. انصر المجاهدين في سبيلك. الذين يقاتلون من اجل اعلاء كلمة دينك.

انصر من نصرهم. واخذل من خذلهم. قوي عزائمهم.

واربط على قلوبهم وتبت الاقدام. فك اسران واسراهم يا رب الانام. انزل عليهم رحمة وتأييدا من عندك.

يا حي يا قيوم. اللهم من سعى في فكاتهم. ففك رقبته من النار يا رب العالمين.

اللهم اكبت عدوك وعدونا. انهم لا يعجزونك. يا قوي يا عزيز.

اخرجهم من بلاد المسلمين. اذلتا صاغرين. اجعلهم لمن خلفهم اية.

واجعلهم اجعلهم لمن خلفهم اية. ولا ترفع لهم في بلاد المسلمين راية. يا رب العالمين.

اللهم ردنا اليك ردا جميلا. يا حي يا قيوم. عباد الله.

ان الله يأمر بالعدل والاحسان وايساء ذي القربة. وينهى عن الفحشاء والمنكر والبغي. يعظكم لعلكم تذكرون.

فاذكروا الله العظيم الجليل يذكركم. واشكروه على نعمه يزدكم. ولذكروا الله اكبر.

والله يعلم ما تصنعون. الله اكبر. والله يعلم ما تصنعون.

الله اكبر. والله