

آفَاتُ السُّهْرِ

فَمَنْ أَفْعُ الْبِكْرِ

بَيْنَ الطَّبِّ وَالَّذِينَ

تَأَلَّفُ

أ.د. طَلَعَتْ مُحَمَّدُ عَفِيفِي سَالِمُ
عَمِيدُ كَلْبَةِ الدَّعْوَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ الْأَسْتِقْبَالِيَّةِ بِالقَاهِرَةِ

بَدَارُ السَّلَامِ

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

كافة حقوق الطبع والنشر والترجمة محفوظة

للساشر

دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والتجديد

لصاحبها

عبدالفادرمحمود البكار

الطبعة الثالثة

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

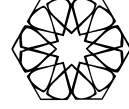
جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية
الإدارة : ١٩ شارع عمر لطفي موارز لشارع عباس العقاد خلف مكتب مصر للطيران
عند الحديقة الدولية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشريبي - مدينة نصر
هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ (٢٠٢) فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢)
المكتبة : فرع الأزهر : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - هاتف : ٢٥٩٣٢٨٢٠ (٢٠٢)
المكتبة : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسن بن علي متفرع من شارع علي أمين امتداد شارع
مصطفى النحاس - مدينة نصر - هاتف : ٤٠٥٤٦٤٢ (٢٠٢)
المكتبة : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الشاطي بجوار جمعية الشبان المسلمين
هاتف : ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣)
بريدياً : ص.ب ١٦٦ الغورية الرمز البريدي ١١٦٣٩
البريد الإلكتروني : info@dar-alsalam.com
موقعنا على الإنترنت : www.dar-alsalam.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُقَدِّمَاتَا

الحمد لله رب العالمين ، والعاقبة للمتقين ،
ولا عدوان إلا على الظالمين .
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ،
خلق الخلق بقدرته ، وصرف أمورهم بحكمته
ووضع نظام حياتهم وفق علمه ومشيتته ،
وصدق إذ يقول : ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ
الْخَبِيرُ ﴾ (١) .

وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ، وصفيه
وخليله ، وخيرته من خير خلقه وحبيبه ،
(١) سورة الملك - الآية (١٤) .



المقدمة ٧

عملاً بقول الله تعالى في كتابه : ﴿ قُلْ إِنْ
صَلَّاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٦﴾
لَا شَرِيكَ لِي بِهِدَايَتِي وَأَنَا أَوَّلُ الْمَسْلُومِينَ ﴾ (١) .
وحين يفعل المسلم ذلك فإنه يستجلب لنفسه
سعادة الدنيا والآخرة ، وصدق الله إذ يقول :
﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴾ (٢) .
قال ابن عباس ؓ في تفسيره لهذه الآية :
(لا يضل في الدنيا ، ولا يشقى في الآخرة) (٣) .

(١) ومن القضايا الهامة التي أولاهها
الإسلام عنايته قضية الوقت ، والتي حرص
على الاستفادة الكاملة منها ، وكان من بين
(١) سورة الأنعام - الآية (١٦٢ - ١٦٣) .
(٢) سورة طه - الآية (١٢٣) .
(٣) تفسير ابن كثير (ج ٣ ص ١٦٨) طبعة عيسى
الخلبي - بدون تاريخ .

٦ آفات السهر ومنافع البكور

أمرنا ربنا بطاعته ، واتباع سنته ، في منامه
ويقظته ، وسكونه وحركته ، وبين أن ذلك
هو الطريق لتحصير هدايته ، فقال تعالى :
﴿ وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا ﴾ (١) .

اللهم صل وسلم وبارك على هذا النبي
الكريم ، وارض اللهم عن آله وأصحابه وأزواجه
وذريته ، واحشرنا اللهم في زمرة ، واجمعنا
تحت رايته ، ولا تحرنا يوم لقاءك من شفاعته .

وبعد :

فإن المسلم مطالب بأن يصبغ حياته كلها
بصبغة الإسلام ، وأن يكيف نظامه وفق
تعاليمه ، بحيث لا يدع نشاطاً من أنشطة
حياته إلا ويجعله سائراً على منهج الله ،

(١) سورة النور - الآية (٥٤) .

وسائله لتحقيق هذه الاستفادة : تنظيم أوقات المسلم في منامه ويقظته ، وسكونه وحركته .
(٢) والذي يقرأ كتاب الله تعالى يجد تأكيداً على أن من رحمة الله بعباده أن جعل حياتهم تشتمل على الليل والنهار ، والظلام والضياء ، ولم تكن نهائراً كلها أو ليلاً كلها ، قال تعالى : ﴿ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ أَيْلًا وَالنَّهَارَ لِسْكُونًا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (١) .

وقد ضرب لنا رسول الله ﷺ المثل الكامل والقدوة الحسنة في الالتزام بهذا الخلق ، فكان يراعي البكور في يقظته ومنامه ، وقد جاء في الأحاديث ما يؤكد (١) سورة القصص الآية (٧٣) .

على هذا المعنى ، حيث ورد أنه ﷺ كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها (١) . ويدعو بالبركة لمن يباشر عمله في أول النهار بقوله : « اللهم بارك لأمتي في بكورها » (٢) .

كما أن القرآن الكريم يؤكد في كثير من الآيات على أن الغاية من هذا التنوع أن يكون السكن والهدوء في الليل ، والحركة

(١) أخرجه البخاري (ج ١ - ص ١٠٨) كتاب مواقيت الصلاة وفضلها - باب ما يكره من النوم قبل العشاء / وأخرجه مسلم بنحوه (ج ١ - ص ٤٤٧) كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب استحباب التكبير بالصبح في أول وقتها ، وهو التغليس ، وبيان قدر القراءة فيها .

(٢) أخرجه أبو داود (ج ١ - ص ٣٧) كتاب مواقيت الصلاة - باب في الابتكار في السفر / وأخرجه الترمذي وحسنه (ج ٣ - ص ٥٠٨) كتاب البيوع - باب البيوع - باب ما جاء في التكبير بالتجارة .

والدأب في النهار ، ونختار من هذه الآيات ما يلي : -

(أ) قوله تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا أَيْلًا لِيَأْسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴾ (١) .

(ب) قوله تعالى : ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ أَيْلًا لِسْكُونًا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصَرًا ﴾ (٢) .

(ج) قوله تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ أَيْلًا لِيَأْسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾ (٣) .

(د) قوله تعالى : ﴿ فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ أَيْلًا سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴾ (٤) . وفي الآية الأخيرة يشير

(١) سورة النبأ - الآيتان (١٠ - ١١) .

(٢) سورة غافر - الآية (٦١) .

(٣) سورة الفرقان - الآية (٤٧) .

(٤) سورة الأنعام - الآية (٩٦) .

الحق تبارك وتعالى إلى أن هذا التنوع في الزمن والوظيفة التي تؤدي فيه هو من تقدير الله الخالق الذي يرتب أمور عباده بما فيه مصلحتهم .

(٣) لكننا في ظل الحياة المعاصرة ، والتي انتشرت فيها وسائل الإعلام المرئية والمسموعة ومعظم نشاطها يكون ليلاً ، كما توفرت وسائل الإضاءة بكافة أشكالها وألوانها ، في هذا التطور رأينا الأعم والأغلب من الناس قد تبدلت حياتهم ، وتغير شكل نظامها ، فصار ليلهم نهائراً ونهارهم ليلاً ، مما كان له أسوأ الأثر على الحياة بصفة عامة .

(٤) وفي محاولة للوقوف على خطورة هذا الوضع كانت فكرة هذا البحث والذي

أسميته (آفات السهر ومنافع البكور بين الطب والدين) .

وقد جعلت بحثي قائمًا على ثلاثة محاور رئيسية وهي :

- (١) المحور الديني .
- (٢) المحور الصحي .
- (٣) محاور أخرى .

وأبدأ في كل محور منها بالحديث عن منافع البكور سواء في اليقظة ، أو المنام ؛ باعتبار ذلك هو الأصل ، ثم أثني بالحديث عن آفات السهر باعتباره الظاهرة الشاذة والمَرَضِيَّة التي نسعى لعلاجها .

وأسأل الله تبارك وتعالى أن يحقق هذا البحث ثمرته المرجوة ، فنتخلى عن داء

السهر ، ونبادر إلى اغتنام البكور في اليقظة والمنام ، تحقيقًا للمنافع ، وتجنبًا للمضار ، والتي سنشير إليها في ثنايا البحث .

والله تعالى من وراء القصد وهو

حسبنا ونعم والوكيل

المؤلف

أ.د. طَلَعَتْ مُحَمَّدِ عَفِيْنِي سَالِم
عَمِيْدَكِيَّةُ الدَّعْوَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ لِأَسْتِقْبَالِ الْقَاهِرَةِ

أولاً : المحور الديني

(١) يلفت القرآن الكريم أنظارنا إلى أن من رحمة الله بعباده أن جعل لهم الزمن يتنوع إلى ليل ونهار ، وحياتهم تتقلب ما بين ظلام وضياء ؛ فهي ليست ليلاً مظلمًا دائمًا ، ولا نهارًا مضيئًا دائمًا .

يقول رب العزة : ﴿ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ ﴾ ﴿٧١﴾ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِاللَّيْلِ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ ﴿٧٢﴾ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾ (١) .

(١) سورة القصص الآيات (٧١ : ٧٣) .

(٢) وقد رتب الله على هذا التنوع الصلوات المفروضة ، بحيث يستقبل المرء يومه بالصلاة ، ويختمه أيضًا بالصلاة ، وبين الاستقبال والختام يجدد العبد لقاءه بربه كلما اجتذبت شئون الحياة ، هذا إلى جانب ما رغب فيه الإسلام من الإكثار من نوافل الصلوات ، والمحافظة على ذكر الله في جميع الأوقات .

(٣) وفي التناسق والانسجام مع ما وضعه الله في كونه من نظام ، بحيث يكون الليل للسكن ، والنهار للسعي مع المحافظة على التبكير في اليقظة والمنام ؛ كل هذا يتيح للإنسان الفرصة لاغتنام ألوان من الطاعات تزكو بها نفسه ، وتسمو بها روحه ، لم

تكن لتتحقق دون مراعاة هذا الترتيب ، ومن هذه الطاعات :

أولاً : - التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار .

ثانيًا : - صلاة الصبح في موعدها .

ثالثًا : - ذكر الله بعد صلاة الصبح وحتى طلوع الشمس .

وفيما يلي نتعرف على كل واحدة منها ، وعلاقة التبكير بالنوم واليقظة في تحصيلها ، ودور السهر في تفويت المنفعة بها وتضييعها .

أولاً : التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار

(١) رغب الإسلام في الإكثار من نوافل الطاعات ، وجعل ذلك دليلاً على محبة الله لعبده ، ففي الحديث : « من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه ، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه ... » (١) .

وقد علل العلماء لكون المحبة تحصل بالإكثار من النوافل ؛ أن الذي يؤدي الفرض قد يفعله خوفاً من العقوبة ، والذي يزيد على أدائه للفرائض فعل النوافل ؛ إنما يدفعه إليه مزيد من الحب لربه ، ورغبته في تحصيل الثواب

(١) أخرجه البخاري (ج ٢٤ - ص ١٢٩) كتاب الرقاق - باب التواضع - وأخرجه أحمد بنحوه ج ٦ - ص ٢٥٦) .

منه ، فيجازى بجزاء من جنس عمله (١) .

(٢) وقد جعل الإسلام لكل طاعة من الطاعات نوافل من جنسها ، فللصلاة نوافلها ، وللزكاة والصيام نوافلهما ... إلخ . وهذه النوافل تتفاوت في درجة أهميتها ومنزلتها .

ففي نوافل الصلاة تعلمنا السنة النبوية أن صلاة الليل هي أفضل نوافل الصلاة على الإطلاق ، ففي الحديث : - «أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم ، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل» (٢) .

(١) انظر فتح الباري (ج ٢٤ - ص ١٣٩) طبعة سنة ١٩٧٨ - مكتبة الكليات الأزهرية .

(٢) أخرجه مسلم (ج ٢ - ص ٨١٢) كتاب الصيام - باب فضل صوم المحرم ، وأخرجه أبو داود بنحوه (ج ١ - ص ٦١٥) كتاب الصوم - باب في صوم المحرم / وأخرجه الترمذي (ج ٢ - ص ٣٠١) أبواب الصلاة - باب =

ويقول الصحابي الجليل عمرو بن العاص رضي الله عنه :
« ركعة بالليل خير من عشر بالنهار » (١) .

(٣) وفي علة تفضيل هذه النافلة على ما سواها عدة أسباب نلخصها فيما يلي : -
(أ) أن الصلاة بالليل يتواطأ فيها القلب مع اللسان ، فيكون المرء في صلاة الليل أكثر تدبراً .

والقرآن الكريم يشير إلى هذا المعنى في قوله ﴿ يَتَأْتِيهَا الْمَرْمَلُ ﴿١﴾ فُرُّ أَيْلٍ إِلَّا قَلِيلاً ﴿٢﴾ يَصْفَهُ : أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلاً ﴿٣﴾ أَوْ زَدَّ عَلَيْهِ وَرَبَّلَ الْقُرْءَانَ تَرْتِيلاً ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلاً ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ

= ما جاء في فضل صلاة الليل / وأخرجه النسائي (ج ٣ - ص ١٦٨) كتاب قيام الليل وتطوع النهار - باب فضل صلاة الليل / وأخرجه أحمد (ج ٢ - ص ٣٤٤) .
(١) لطائف المعارف فيما لمواسم العام من الوظائف (ص ٣٦) - ابن رجب الحنبلي - دار الفتح - بدون تاريخ .

أَيْلٍ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً ﴿١﴾ .

(ب) أن أوقات الليل - وبخاصة قرب الفجر - هي أفضل الأوقات التي تفتح فيها أبواب السماء ، ويتجلى الله فيها على عباده ، مما يجعل الصلاة والدعاء وغيرها في هذا الوقت أفضل من أي وقت آخر ، ففي الحديث الشريف : « ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الأخير ويقول : من يدعوني فأستجيب له ؟ من يسألني فأعطيه ؟ من يستغفرني فأغفر له ؟ » (٢) .

(١) سورة المزمل - الآيات (١ - ٦) .

(٢) أخرجه البخاري (ج ١ ص ٢٠٠) كتاب قيام الليل - باب الدعاء والصلاة من آخر الليل / وأخرجه أبو داود (ج ٢ ص ٥٨٥) كتاب السنة باب في الرد على الجهمية . وأخرجه الترمذي (ج ٥ ص ٥٢٦) كتاب الدعوات - باب رقم ٧٩ منه ، وأخرجه أحمد (ج ١ ص ٣٨٨) .

وقال عليه الصلاة والسلام : « أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر ، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن » (١) .

(ج) أن صلاة الليل أشق على النفس من سائر النوافل ؛ لكونها تقع في الليل الذي هو محل الراحة والدعة ؛ فتكون الصلاة وقتئذ لونها من المجاهدة يتضاعف بسببها الأجر ، وتغفر لأجلها الذنوب ، وفي الحديث : « الصوم جنة ، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار ، وصلاة الرجل في جوف

(١) أخرجه الترمذي ، وقال عنه : حسن صحيح (ج ٥ ص ٥٧٠) كتاب الدعوات - باب ١١٩ منه وأخرجه النسائي (ج ١ ص ٢٢٤) كتاب المواقيت - باب النهي عن الصلاة بعد العصر .

الليل « ثم قرأ ﴿ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ ﴾ حتى بلغ ﴿ يَعْمَلُونَ ﴾ (١) .

(٤) من أجل ذلك - وغيره - أمرنا ربنا تبارك وتعالى في كتابه ، ورسولنا في سنته على هذه النافلة العظيمة ، وأثنا على فاعليها خيرًا .

ففي ضرورة المحافظة على هذه النافلة يقول الله تعالى : ﴿ إِنَّ رَبَّكَ بِعَلَمِ أَنْكَ تَقُومُ أَذَى مِنْ ثُلثِي اللَّيْلِ وَنِصْفِهِ وَثُلُثَيْ وَطَائِفَةٍ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَنْ تُحْصَوْهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضَىٰ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ (١) سورة السجدة - الآيتان (١٦ - ١٧) والحديث أخرجه الترمذي ، وقال عنه : حسن صحيح (ج ٥ ص ١١) كتاب الإيمان - باب ما جاء في حرمة الصلاة .

يَقْتُلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ﴾ (١) .
فقد ذكر الله تعالى أن هناك أفرادًا لهم أعدار في عدم القدرة على قيام الليل كله ، أو معظمه كالمريض ، أو الساعين في طلب الرزق ، أو الغازين في سبيل الله ، ومع ذلك فقد أمرهم ربنا بقيام بعض الليل بقوله : ﴿ فَاقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ﴾ والمراد بالقراءة هنا قيام الليل ، من باب تسمية الشيء باسم جزئه .

وفي مدح المحافظين على هذه النافلة العظيمة جاء قوله تعالى في وصف عباد الرحمن : ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿١﴾ (١) سورة المزمل - الآية (٢٠) .

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴿١﴾ .

ويمتدح المتقين من عباده بقوله : ﴿ إِذْ آمَنُوا فِي جَنَّتٍ وَنُورٍ ﴿١٥﴾ أَخْزَيْنَ مَا ءَانَهُمْ رَبُّهُمْ لَهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَإِلَّا تَحَارَّ هُمْ يَسْتَفِرُّونَ ﴾ (٢) .

ونفى الله المساواة بين من يحيون ليلهم بالصلاة والذكر ، ومن هم في غفلة ، فقال تعالى : ﴿ أَمَنْ هُوَ قَنِيتَ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَكْفُرُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ .. ﴾ (٣) .

وأما السنة : فقد جاء الأمر فيها بالمحافظة على هذه النافلة في نحو قوله ﷺ : « أيها (١) سورة الفرقان - الآية (٦٣ ، ٦٤) .
(٢) سورة الذاريات - الآيات (١٥ - ١٨) .
(٣) سورة الزمر - الآية (٩) .

الناس أفشوا السلام ، وأطعموا الطعام ، وصلوا والناس نيام ، تدخلوا الجنة بسلام » (١) .

وعن ابن عباس ؓ قال : تذكرت قيام الليل ، فقال بعضهم : إن رسول الله ﷺ قال : نصفه ، ثلثه ، ربعه ، فواق حلب ناقه ، فواق حلب شاة (٢) .

والأحاديث التي وردت بهذا الشأن كثيرة ، وما ذكرنا فيه كفاية حتى لا نخرج عن موضوعنا الرئيسي .

(١) أخرجه الترمذي ، وصححه (ج ٤ ص ٦٥٢) - كتاب صفة القيامة - باب رقم (٤٢) منه ، وأخرجه ابن ماجه (ج ٢ ص ١٠٨٣) كتاب الأطعمة - باب إطعام الطعام ، وأخرجه أحمد (ج ٥ ص ٤٥١) .
(٢) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد (ج ٢ ص ٢٥٢) وقال عنه : رواه أبو يعلى ، ورجاله رجال الصحيح .

(٥) ومن ثم فقد حرص النبي ﷺ على المواظبة على تلك الطاعة حياته كلها ، حتى لم يكن يدعها أثناء مرضه .

فعن أم المؤمنين عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت لعبد الله بن أبي قيس : لا تدع قيام الليل ، فإن رسول الله ﷺ كان لا يدعه ، وكان إذا مرض أو كسل صلى قاعداً (١) .

وبلغ اجتهاده فيها ﷺ حدًا جعل قدميه تتورمان من طول القيام ، فعن المغيرة بن شعبة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال : قام النبي ﷺ حتى تورمت قدماه ، فقيل له : غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر . قال : « أفلا أكون عبداً

(١) أخرجه أبو داود (ج ١ ص ٣٢٩) كتاب التطوع - باب قيام الليل ، وأخرجه أحمد (ج ١ ص ٢٤٩) .

شكوراً ؟ » (١) وروي نحو ذلك عن أم المؤمنين عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا .

(٦) في الوقت نفسه حرص رسول الله ﷺ على أن ينقل هذا الاهتمام إلى جميع أفراد الأمة .

فها هو ﷺ يمر على ابنته السيدة فاطمة وزوجها سيدنا علي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَ لَيْلاً فيوقظهم ويقول : « ألا تصليان ؟ » (٢) .

وقال ﷺ : « نعم الرجل عبد الله ، لو كان

(١) أخرجه البخاري ، واللفظ له (ج ٣ ص ١٨٩) كتاب التفسير - سورة الفتح .

(٢) أخرجه البخاري (ج ١ - ص ١٩٧) كتاب التهجد - باب تحريض النبي ﷺ على صلاة الليل والنوافل من غير إيجاب ؛ وأخرجه مسلم (ج ١ - ص ٥٣٧) كتاب صلاة المسافرين وقصرها - باب ما روي فيمن نام الليل حتى أصبح .

يصلي من الليل » . قال سالم : فكان عبد الله بعد ذلك لا ينام من الليل إلا قليلاً (١) .

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال : قال رسول الله ﷺ : « رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت ، فإن أبت نضح في وجهها الماء ، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها ، فإن أبي نضحت في وجهه الماء » (٢) .

وعن أبي سعيد الخدري ، وأبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قالوا : قال رسول الله ﷺ : « من استيقظ من الليل وأيقظ امرأته فصليا ركعتين

(١) أخرجه البخاري (ج ١ - ص ٢٠٢) كتاب صلاة التهجد - باب فضل من تعرى من الليل فصلى .
(٢) أخرجه أبو داود (ج ١ - ص ٣٣٠) كتاب التطوع - باب قيام الليل .

جميعاً كتبنا من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات » (١) .

(٧) وقد أثمرت هذه التوجيهات ثمرتها في مجتمع المسلمين ، فلم يخل عصر أو مصر من عباد لله تعالى يتنافسون في تحصيل هذه الفضيلة .

يقول الفضيل بن عياض رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : (أدركت أقواماً يستحيون من الله في سواد الليل من طول الهجعة ، إنما هو على الجنب ، فإذا تحرك قال : ليس هذا لك ، قومي خذي حظك من الآخرة) (٢) .

(٨) فإذا لم يوفق المسلم لأداء هذه النافلة فقد حرم نفسه من خير كثير في الدنيا

(١) نفس المرجع والصفحة .
(٢) صفة الصفوة (ج ٢ - ص ٢٤١) .

والآخرة ، واستحق على ذلك الدم ، ووصف بما لا يليق ومنزلة الإنسان الذي فضله الله على سائر المخلوقات .

ففي الدنيا ينعم على قوام الليل بنعم كثيرة تتمثل في نضرة الوجوه ، وشرح الصدر ، وجلب العافية للبدن ، هذا إلى جانب ما يمنحه الله لهم من رفعة في الدرجات وتكفير للسيئات ، ففي الحديث : « عليكم بقيام الليل ؛ فإنه دأب الصالحين قبلكم ، وإن قيام الليل قربة إلى الله ، ومنهارة عن الإثم ، وتكفير للسيئات ، ومطرودة للداء عن الجسد » (١) .

(١) أخرجه الترمذي بسنده عن بلال ، وبسند آخر أصح منه عن أبي أمامة . كتاب الدعوات - باب في دعاء النبي ﷺ .

وسئل الإمام الحسن البصري : ما بال المتتهجدين بالليل من أحسن الناس وجوهاً ؟ فأجاب قائلاً : (لأنهم خلوا بالرحمن فألبسهم نوراً من نوره) (١) .

فإذا كانت الآخرة ظهرت ثمرات قيام الليل فيما أعده الله لأصحابه من نعيم مقيم ، وذلك بصورة تفوق سائر أعمال الطاعات ، كما ورد عن بعض العارفين أنه رأى بعد وفاته في المنام فسئل ، فقيل : ماذا فعل الله بك ؟ وقد كان من مشاهير العلماء .

فأجاب قائلاً : (طاشت العلوم ، وضاعت تلك الرسوم ، ولم ينفعنا إلا ركعات كنا نركعها بالليل) .

(١) إحياء علوم الدين (ج ٤ ص ٦٣٦) .

وهذه الخيرات كلها تفوت المفرطين في هذه النافلة العظيمة .

ومع فوات هذا الخير ينالهم الدم ، ويوصفون بالتقصير ؛ فقد ورد في الصحيحين من حديث عبد الله ﷺ قال : ذكر عند رسول الله ﷺ رجل نام ليلة حتى أصبح . فقال عليه الصلاة والسلام : « ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه » ، أو قال : « في أذنه » (١) .

والمراد بقوله : « بال الشيطان في أذنيه » أي سخر الشيطان منه وظهر عليه وتحكم (١) أخرجه البخاري (ج ١ ص ٢٠٠) كتاب التهجد - باب إذا نام ولم يصل بال الشيطان في أذنيه ، وأخرجه مسلم ، واللفظ له (ج ١ ص ٥٣٧) كتاب صلاة المسافرين وقصرها - باب ما روي فيمن نام الليل كله أجمع حتى أصبح .

فيه ، حتى نام عن طاعة الله ﷻ ، وخصت الآذان بالذكر ؛ لأنها حاسة الانتباه (١) .

وعن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال : « إن الله يبغض كل جعظري جواظ » (٢) ، سخاب في الأسواق (٣) ، جيفه بالليل ، حمار بالنهار ، عالم بالدنيا ، جاهل بالآخرة » (٤) . وهو تشبيه منفر لأولئك الذين يستغرقون

(١) انظر (شرح النووي على صحيح مسلم) (ج ٦ ص ٦٤) طبعة المطبعة المصرية ومكتبتها .

(٢) جعظري جواظ : الجعظري هو اللفظ الغليظ المتكبر ، والجواظ : الجموع المنوع - هكذا في النهاية مادة (جعظ) ومادة (جوظ) .

(٣) سخاب في الأسواق : السخب والصخب بمعنى الصباح - هكذا في النهاية مادة : سخب .

(٤) أخرجه البيهقي ، وصححه الألباني في صحيح الجامع الصغير (ج ١ ص ١٤٤) .

كل طاقتهم في العمل لأجل الدنيا ، فإذا جن عليهم الليل استلقوا على فراشهم كالأموات ، ولا يكادون يستفيقون إلا مع شمس اليوم التالي لتدور بهم طاحونة الحياة من جديد .

وقال الفضيل بن عياض رحمته الله : (إذالم تقدر على قيام الليل وصيام النهار ؛ فاعلم أنك محروم) (١) .

(٩) لأجل ذلك لا نعجب أن يُطلق الدعاء على التهجد بالليل مدرسة الليل ، هذه المدرسة التي يتدرب فيها المسلم عملياً على إخلاص العمل لله ، ومجاهدة النفس في تحصيل مرضاته ، وبلوغ أقصى درجات السعادة بالتضرع إليه ومناجاته ، كما تعبر عن ذلك أقوال أهل تلك المدرسة والمنتسبين إليها .

يقول أبو سليمان الداراني رحمته الله : (أهل

(١) إحياء علوم الدين (ج ٤ ص ٦٣٦) .

الليل في ليلهم ألدّ من أهل الله في لهوهم ، ولولا الليل ما أحببت البقاء في الدنيا) (١) .

وقيل لحسان بن أبي سنان في مرضه الذي مات فيه : ما تشتهي ؟ قال : (ليلة شاتية طويلة أحيي ما بين طرفيها في عبادة الله) (٢) .

ولولا خشية الإطالة والخروج عن الموضوع لأتيت على أقوال وأحوال أكثر مما ذكرت ، لكنني أكتفي بما ذكرت ، وأحيل من أراد الاستزادة إلى الكتب التي فصلت في هذا الشأن (٣) .

(١) إحياء علوم الدين (ج ٤ ص ٦٤١) لأبي حامد الغزالي .
(٢) انظر (حلية الأولياء) لأبي نعيم الأصبهاني ج ٣ ص ١١٧ طبعة رابعة سنة ١٩٨٥ م . دار الكتاب العربي .
(٣) انظر (إحياء علوم الدين) لأبي حامد الغزالي ، وانظر (رهبان الليل) للدكتور سيد حسين العفاني ، وانظر (قيام الليل) للشيخ محمد عبد الله الخطيب .

(١٠) وأما الاستغفار بالأسحار : فإنه

يعقب قيام الليل ، ولذا ذكره الله في إثره في معرض الثناء على المتقين ، فقال تعالى :

﴿ إِنَّ الْمَتِّينَ فِي جَنَّتٍ وَعُيُونٌ ﴿١٠﴾ ءَأَخِذِينَ مَا ءَأَنَّهُمْ رُؤُوسَهُمْ ءِإِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتْسِفِينَ ﴿١١﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ آلِيلٍ مَا يَهْتَعُونَ ﴿١٢﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ (١) .

والسحر هو السدس الأخير من الليل .

وفي علة استغفار المتقين بالأسحار - رغم الثناء عليهم بأنهم يقومون معظم ليلهم لله ولا ينامون منه إلا قليلاً - هو شعور هؤلاء المتقين رغم اجتهادهم في طاعتهم لربهم أنهم مقصرون في حق خالقهم ، فيبادرون إلى الاستغفار .

يقول الإمام النسفي في تفسيره :

(١) سورة الذاريات - الآيات (١٥ - ١٨) .

وصفهم بأنهم يحيون الليل متهجدين ، فإذا أسحروا أخذوا في الاستغفار كأنهم أسلفوا في ليلهم الجرائم) (١) .

كما ورد الثناء على المستغفرين بالأسحار في آية أخرى من كتاب الله تعالى في سياق الحديث عمّن خصّهم الله تعالى بالنعيم المقيم في الآخرة ، وفي ذلك يقول ربنا : ﴿ الصَّكِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ﴾ (٢) .

(١١) إن الأسحار - كما ورد في كثير من الأحاديث - هي من أفضل الأوقات التي تستجاب فيها الدعوات ، وتهبط فيها الرحمات ، وتكثر فيها النفحات .

(١) تفسير النسفي ج ٤ ص ١٨٤ طبعة عيسى .

(٢) سورة آل عمران الآية (١٧) .

وقد مرَّ بنا قول النبي ﷺ : « أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر ، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن » (١) .

وفي الدلالة على هذا المعنى أيضاً سئل رسول الله ﷺ : أي الدعاء أسمع ؟ قال : « جوف الليل الآخر ، ودبر الصلوات المكتوبات » (٢) .

وقال الإمام سفيان الثوري رحمه الله : (إن الله تعالى خلق ريحاً تهب بالأسحار ، تحمل الأذكار والاستغفار إلى الملك الجبار) (١) .

وتحدث الإمام الجليل شمس الدين ابن القيم في كتابه (مدارج السالكين) (٢) عن

(١) سبق تخريجه .

(٢) أخرجه الترمذي وحسنه ج ٥ ص ٥٢٦ كتاب الدعوات - باب رقم (٧٩) منه .

منزلة المحبة بين العبد وربّه ، وبعد أن ساق كلاماً طيباً في أهمية تلك المنزلة ، وتنافس الصالحين فيها ، بيّن الأسباب الجالبة لتلك المحبة ، فكان فيما قال : (الثامن - أي من تلك الأسباب - : الخلوّة بالله تعالى وقت النزول الإلهي (٣) لمناجاته وتلاوة كلامه ، والوقوف بالقلب ، والتأدب بأدب العبودية بين يديه ، ثم حثّم ذلك بالاستغفار والتوبة) .

(١٢) لأجل ذلك اغتنم الطائعون هذه الأوقات ، وربما ادخروا بعض ما يريدون سؤاله لله ليقع منهم في هذه الساعات المباركة .

(١) رسالة أبيها الولد ص ١١٤ لأبي حامد الغزالي .

(٢) المرجع المذكور ج ٣ ص ١٣ طبعة أولى سنة ١٩٨٢ م - دار التراث العربي .

(٣) ورد في حديث سبق ذكره أن هذا النزول الإلهي يكون في الثلث الأخير من الليل .

ففي الدلالة على الشق الأول ورد أن الصحابي الجليل عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كان يصلي من الليل ، ثم يقول : يا نافع هل أسحرنا ؟ فإذا قال : نعم ، أقبل على الدعاء والاستغفار حتى يصبح (١) .

ولئن كانت هذه حادثة عين تخصّ صحابياً جليلاً هو عبد الله بن عمر رضي الله عنهما ، فإن الثابت في حق غيره من الصحابة أنهم كانوا كذلك حريصين على نفس الترتيب ، حتى قيل في وصفهم : (كانوا رهباناً بالليل ، فرساناً بالنهار) ، وكان دوى القرآن يسمع من بيوتهم في ظلمة الليل كدوى النحل ، وقد قال الصحابي الجليل أنس ابن مالك رضي الله عنه : (كنا نؤمر إذا صلينا من الليل أن

نستغفر في آخر السحر سبعين مرّة) (١) .

ففي قوله : (كنا) بالجمع ما يدل على أن هذا لم يكن ترتيباً يخصّ فرداً أو أفراداً قليلين ، بل كان سلوكاً عاماً في حياتهم .

وفي الدلالة على الشق الثاني ؛ ورد أن نبي الله يعقوب عليه السلام لما قال له بنوه : ﴿ يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ ﴾ قال لهم : ﴿ سَوْفَ اسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ (٢) قيل في سبب تأخيره الاستغفار لهم أنه أخرهم إلى وقت السحر (٣) .

(١٣) فإذا لم يبادر المسلم إلى اغتنام هذه الأوقات بالصلاة والدعاء والذكر والاستغفار

(١) نفس المرجع والصفحة .

(٢) سورة يوسف - الآيتان (٩٧ - ٩٧) .

(٣) تفسير ابن كثير ج ١ ص ٣٥٣ .

(١) تفسير ابن كثير ج ١ ص ٣٥٣ .

فهو من الغافلين المحرومين .

يقول الإمام سفيان الثوري رضي الله عنه : (بلغني أنه إذا كان أول الليل نادى مناد : ليقيم القانتون ، فيقومون كذلك يصلون إلى السحر . فإذا كان عند السحر نادى مناد : أين المستغفرين ؟ فيستغفر أولئك ، ويقوم آخرون فيصلون ، فيلحقون بهم . فإذا طلع الفجر نادى مناد : ألا ليقم الغافلون ، فيقومون من فؤسهم كالموتى نُشِروا من قبورهم) (١) .

وقال لقمان الحكيم لابنه : (يا بني : لا يكن الديك أكيس منك « أي أعقل » ، ينادي بالأسحار وأنت نائم) (٢) .

(١٤) وبعد أن تعرّفنا فيما سبق على

(١) تفسير القرطبي ج ٣ ص ١٢٨١ - تفسير سورة آل عمران - طبعة دار الشعب .
(٢) المرجع السابق ص ١٢٨٢ .

فضل التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار ننظر في دور التبكير في النوم والإعراض عن السهر في تحصيل هاتين الفضيلتين .

إن التهجد الذي نتحدث عنه لا بد وأن يسبقه نوم حتى يصحّ إطلاق هذا الاسم عليه . جاء في لسان العرب : (وأما المتهجد فهو القائم إلى الصلاة من النوم ، وكأنه قيل له متهجد ؛ لإلقائه الهجود عن نفسه) (١) .

وفي حديث مرّ ذكره : « من استيقظ من الليل ، وأيقظ امرأته فصلبار كعتين جميعاً ؛ كتبنا من الذاكرين لله كثيراً والذاكرات » (٢) . والاستيقاظ إنما يكون بعد نوم .

(١) لسان العرب ج ١ ص ٤٦٦٦ مادة : هجد .
(٢) سبق تخريجه .

ومن هدي النبي صلّى الله عليه وآله أنه كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها ، وأخبرنا بأن أفضل القيام قيام نبي الله داود عليه السلام ، وكان ينام نصف الليل ، ويقوم ثلثه ، وينام سدسه (١) .

ومن مجموع هذه الروايات وغيرها نرى أن التهجد يسبقه نوم ، وأن ثواب التهجد يتضاعف بسبب هجره للذيد المنام ، ووثير الفراش ، والوقوف بين يدي الله تبارك وتعالى .

(١) أخرجه البخاري ج ٢ ص ٢٥٠ كتاب أحاديث الأنبياء - باب أحب الصلاة إلى الله صلاة داود ، وأحب الصوم إلى الله صيام داود / وأخرجه مسلم ج ٢ ص ٨١٥ كتاب الصيام - باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوّت به حقاً ... إلخ .

فإذا عرفنا أن حاجة الإنسان إلى النوم ضرورة لا غنى له عنها ، رأينا أن تبكير الإنسان منا بالذهاب إلى فراشه يتيح له فرصة بأن ينال جسده حاجته من النوم ، فإذا قام ؛ كان مقبلاً على طاعته بنشاط واجتهاد .

ذكر أبو نعيم في حلية الأولياء (١) بسنده عن معاوية بن قرة : أن أباه كان يقول لبنيه إذا صلوا العشاء : (يا بني ناموا ، لعل الله أن يرزقكم من الليل خيراً) .

وترشدنا السنة إلى ضرورة تنظيم أوقاتنا مع طول الليل أو قصره ، بحيث لا نُحرم من هذا الخير ، ففي الصيف حيث يقصر

(١) المرجع المذكور ج ٢ ص ٢٩٩ .

الليل يستحب أن نستعين بالقبولة - وهي النوم وقت الظهيرة - على قيام الليل ، وأما في الشتاء حيث يطول الليل ؛ فإننا بالتبكير في النوم نأخذ قسطاً وافياً لراحة أجسادنا في الليل ، وتبقى بقية لا بأس بها نباشر فيها تلك الأعمال ، وفي هذا يقول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه : (الشتاء ربيع المؤمن ، طال ليله فقامه ، وقصر نهاره فصامه) .

أما إذا خالف الإنسان هذا الهدي ، وعمد إلى أن يسهر طويلاً ، ويسمر مع من حوله إلى أن يمضي وقت طويل من الليل ؛ فإن قيامه للتهجد بالليل ، واستغفاره بالأسحار ؛ من الأمور الصعبة ، خاصة إذا كان مطالباً في النهار بعمل يتكسب منه

لنفسه ولأولاده .

ولله در سيدنا عمر الذي لاحظ الارتباط الوثيق بين موضوع السهر هذا وتضييع الفضائل المشار إليها ، فكان رضي الله عنه يضرب الناس على الحديث بعد العشاء ، ويقول : (أَسْمَرًا أول الليل ونومًا آخره ؟ أريحوا كُتَابَكُمْ) (١) يعني : أريحوا الملائكة الذين يحصون أعمالكم ، ويكتبونها في صحائفكم .

ويقول الصحابي الجليل عبد الله بن عباس رضي الله عنه : (إنما كره السمر حين نزلت هذه الآية ﴿ مُسْتَكْبِرِينَ بِهِ سَمِرًا تَهْجُرُونَ ﴾) (٢) يعني أن الله تعالى ذم أقوامًا يسمرون في غير

(١) فتح الباري ج ٣ ص - ٢٦٧ طبعة سنة ١٩٧٨ - مكتبة الكليات الأزهرية .

(٢) سورة المؤمنون - الآية (٦٧) .

طاعة الله تعالى ، إما في هذيان ، وإما في إذائة (١) .

ومما روى في التشديد على مسألة السهر تلك قول سيدنا عبد الله بن عمر رضي الله عنه : (من قرض بيت شعر بعد العشاء ؛ لم تقبل له صلاة حتى يصبح) (٢) .

ويضاف إلى ما سبق أن الذي يُبَكِّرُ بالنوم يختم يومه بصلاة العشاء ، فينام وقد كفرت خطاياہ فينام على سلامة ، وأما الذي يسمر ؛ فإن كلامه لا يخلو من لغو وباطل ، وبذلك ينام وقد أضع ثمره الصلاة التي صلاها ، ما لم يكن سمره في طاعة ، كطلب علم ، أو مداعبة أهل ، أو مؤانسة

(١) تفسير القرطبي ص ٤٥٢٩ تفسير سورة المؤمنون .

(٢) نفس المرجع ص ٤٥٣٠ .

ضيف ، على ألا يكون ذلك دأبه دائماً ، ولأن تؤدي هذه الأعمال في النهار ، ويَتَّبِعْ هدي النبي صلى الله عليه وسلم في التبكير بالنام ؛ لكان خيراً للمرء في الدنيا والآخرة .

ثانياً: صلاة الصبح في موعدها مع الجماعة

(١٥) تشير آيات القرآن الكريم وأحاديث النبي الأمين ﷺ إلى أن الله تبارك وتعالى حين شرع الصلاة حدّد لها مواقيتها والمواعيد التي تؤدى فيها .

قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ (١) .

وفي إشارة إلى مواعيدها تفصيلاً قال رب العزة : ﴿ أَفِر الصَّلَاةَ لِذُلُوكَ السَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَتْ مَشْهُودًا ﴾ (٢) . وقد أشارت هذه الآية الكريمة إلى الصلوات الخمس ، حيث يصلي

(١) سورة النساء - الآية (١٠٣) .

(٢) سورة الإسراء - الآية (٧٨) .

(١٦) وتفيد السنة النبوية أن حرص المسلم على إيقاع الصلاة في هذه الأوقات المحددة شرعاً يُعدّ من أفضل القربات ، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : سألت النبي ﷺ : أي العمل أحبُّ إلى الله ؟ قال : « الصلاة على وقتها » ، قال : ثم أي ؟ قال : « بر الوالدين » قال : ثم أي ؟ قال : « الجهاد في سبيل الله » قال : حدثني بهن رضي الله عنه ، ولو استزدته لزدني « (١) .

وتزداد فضيلة الصلاة ، ويتضاعف أجرها

(١) أخرجه البخاري ج ١ ص ١٠١ كتاب مواقيت الصلاة وفضلها - باب فضل الصلاة لوقتها ، وأخرجه مسلم ج ١ ص ٩٠ كتاب الإيمان - باب بيان كون الإيمان بالله تعالى أفضل الأعمال ، وجاء في رواية أبي داود والترمذي في بيان أفضل الأعمال : الصلاة لأول وقتها .

المسلم لدلوك الشمس (وهو زوالها) الظهر ثم العصر ، ومع غسق الليل (وهو ظلامه) المغرب ، ثم العشاء ، وقرآن الفجر إشارة إلى صلاة الفجر .

وبصورة عملية تطبيقية نزل أمين الوحي جبريل عليه السلام فأتم النبي ﷺ عند البيت الحرام مرتين لكل صلاة من الصلوات الخمس ، مرّة في أول وقتها ، ومرّة في آخره ، وقال له : « الوقت ما بين هذين الوقتين » (١) .

(١) الحديث بطوله أخرجه أبو داود ج ١ ص ١٠٦ كتاب الصلاة - باب في المواقيت ، وأخرجه الترمذي وقال عنه : حسن صحيح ج ١ ص ٢٧٨ أبواب الصلاة - باب ما جاء في مواقيت الصلاة عن النبي ﷺ ، وكذا أخرجه النسائي ج ١ ص ٢٠٠ كتاب المواقيت - باب آخر وقت الظهر ، وأخرجه أحمد ج ١ ص ٣٣٣ .

إذا أداها المسلم في المسجد مع الجماعة ، وهذا يسري على الصلوات بصفة عامة ، وصلاة الفجر بصفة خاصة .

وإليك - أخي المسلم - بعضاً مما ورد في فضل المحافظة على أداء صلاة الصبح في وقتها ، ولا سيما في جماعة .

(أ) يقول الله تعالى : ﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴾ (١) . والمراد بقرآن الفجر صلاة الفجر ، وسميت قرآناً لما يستحب فيها من طول القراءة على غيرها من الصلوات ، وهي صلاة مشهودة بنص القرآن الكريم ، يشهدها الله تعالى وملائكته ،

(١) سورة الإسراء - الآية (٧٨) .

وقيل : تشهدا ملائكة الليل والنهار (١) .

(ب) قال رسول الله ﷺ : « من صلى صلاة الصبح ؛ فهو في ذمة الله ، فلا يطلبكم الله من ذمته بشيء ؛ فإنه من يطلبه من ذمته بشيء يدركه ، ثم يكبه على وجهه في نار جهنم » (٢) .

والمراد بذمة الله : عهده ، أو أمانه ، أو ضمانه ، وخصت صلاة الصبح بهذا الفضل دون سائر الصلوات ؛ لأن فيها كلفة وتثاقلاً ، فأداؤها مظنة إخلاص المصلي ، والإخلاص في أمان الله ، فينبغي عدم التعرض له بشيء ولو كان يسيراً ، فإن من يفعل

(١) انظر : (زاد المعاد في هدي خير العباد) ج ١ ص ٢١٥ - ابن قيم الجوزية - طبعة سابعة سنة ١٩٨٥ م - مؤسسة الرسالة - بيروت - بتحقيق شعيب وعبد القادر الأرناؤوط .
(٢) أخرجه مسلم ج ١ ص ٤٥٤ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة .

ذلك يعرض نفسه لانتقام الله منه ، والله مدركه لا محالة حتى يكبه على وجهه في النار ما لم يتب ، والله أعلم (١) .

(ج) وعن جرير بن عبد الله ؓ قال : كنا جلوساً عند رسول الله ﷺ إذ نظر إلى القمر ليلة البدر فقال : « أما إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر ، لا تضامون » (٢) في رؤيته ، فإن استطعتم أن لا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها «

(١) انظر : (فيض القدير شرح الجامع الصغير) للعلامة المناوي - ج ٦ ص ١٦٤ .

(٢) قال في النهاية ج ٣ ص ١٠١ مادة : ضم (لا تضامون في رؤيته) يروى بالتشديد والتخفيف ، فالتشديد معناه : لا ينضم بعضكم إلى بعض وتردحون وقت النظر إليه ، ومعنى التخفيف : لا ينالكم ضم في رؤيته فيراه بعضكم دون بعض . والضم : الظلم . أ.هـ .

يعني : العصر والفجر . ثم قرأ جرير : ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ﴾ (١) وجواب الشرط في هذا الحديث محذوف ، والتقدير : « فإن استطعتم أن لا تغلبوا » ... إلخ فافعلوا .

(د) وعن أبي بكر بن عمارة بن رؤية عن أبيه ؓ قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها » . يعني الفجر والعصر (٢) .

(هـ) وعن أبي بكر عن أبيه : أن رسول

(١) أخرجه مسلم ، واللفظ له ج ١ ص ٤٣٩ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاتي الصبح والعصر ، والمحافظة عليهما ، وأخرجه البخاري ج ١ ص ١٠٩ كتاب المواقيت - باب وقت العشاء إلى نصف الليل .
(٢) أخرجه مسلم ج ١ ص ٤٤٠ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاتي الصبح والعصر ، والمحافظة عليهما .

اللَّهُ ﷺ قال : « من صلى البردين ^(١) دخل الجنة » ^(٢) . يعني الفجر والعصر . وفي التعليل لأفضلية صلاتي الفجر والعصر عما سواهما يقول العلامة المناوي : « وخصهما لزيادة شرفهما ، أو لأنهما مشهودتان تشهدهما ملائكة الليل والنهار ، أو لكونهما ثقيلتين مشقتين على النفوس ؛ لكونهما وقت التشغيل والثقل ، ومن راعهما راعى

(١) سمي الصبح والعصر بالبردين ؛ لأنهما يصلان في بردي النهار أي طرفية أوقات انكسار الحرارة ، وقال ابن الأثير في النهاية ج ١ ص ١١٤ مادة : برد (البردان والأبردان : الغداة والعشى ، وقيل : ظاهما) .
(٢) أخرجه البخاري ج ١ ص ١٠٩ كتاب المواقيت - باب وقت العشاء إلى نصف الليل ، وأخرجه مسلم ج ١ ص ٤٤٠ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما .

غيرهما بالأولى ، ومن حافظ عليهما فهو على غيرهما أشد محافظة » ^(١) . أ.هـ .

(و) وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار ، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر ، ثم يعرج الذين باتوا فيكم ، فيسألهم ربهم - وهو أعلم بهم - كيف تركتم عبادي ؟ فيقولون : تركناهم وهم يصلون ، وأتيناهم وهم يصلون » ^(٢) .

(ز) وعن أمير المؤمنين عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ : « من

(١) المرجع المذكور ج ١ ص ١٠٥ كتاب مواقيت الصلاة - باب فضل صلاة العصر ، وأخرجه مسلم ج ١ ص ٤٣٩ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليها .

صلى العشاء في جماعة ؛ فكأنما قام نصف الليل ، ومن صلى الصبح في جماعة ؛ فكأنما صلى الليل كله » ^(١) .

(ح) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : « إن أثقل صلاة على المنافقين : صلاة العشاء ، وصلاة الفجر ، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً » ^(٢) .

(١٧) ويضاف إلى ما ذكرناه من أحاديث أن لصلاة الصبح في موعدها وفي جماعة معنى خاصاً ، نلاحظ ذلك

(١) أخرجه مسلم ج ١ ص ٤٥٤ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة .
(٢) أخرجه مسلم ، واللفظ له ج ١ ص ٤٥١ كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاة الجماعة ، وبيان التشديد في التخلف عنها ، وأخرجه البخاري بنحوه ج ١ ص ١٠٧ كتاب مواقيت الصلاة - باب ذكر العشاء والعمرة .

المعنى فيما سنّه رسول الله ﷺ من التشويب في أذنانها ، وهو قول المؤذن (الصلاة خير من النوم) . كما استحب رسول الله ﷺ أذنين لتلك الصلاة دون ما سواها .

(١٨) فإذا أضع الإنسان هذه الصلاة ، واستعاض عنها بالنوم حتى يفوت وقتها فلا يأمن حينئذ أن تناله عقوبة من الله على تفريطه فيها ، خاصة إذا كان ذلك دأبه دائماً .

وقد أورد الإمام البخاري في صحيحه حديثاً طويلاً يشتمل على رؤيا منامية رآها النبي ﷺ - ورؤيا الأنبياء حق ووحى - ومن بين ما شاهده في تلك الرؤيا أنه ﷺ أتى على رجل مضطجع ، وإذا آخر قائم عليه بصخرة ، وإذا هو يهوي بالصخرة لرأسه

فيبلغ (١) رأسه فيتدهده الحجر هاهنا (٢) ، فيتبع الحجر فيأخذه ، فلا يرجع إليه حتى يصحَّ رأسه كما كان ، ثم يعود عليه فيفعل به مثل ما فعل في المرة الأولى .

وحين سأل النبي ﷺ الملكين اللذين اصطحاباه عن تأويل هذا المشهد قالوا له : «أما الرجل الأول ، الذي أتيت عليه يثلغ رأسه بالحجر ؛ فإنه الرجل يأخذ القرآن فيرفضه ، وينام عن الصلاة المكتوبة» (٣) .

(١) يثلغ رأسه : قال في النهاية ج ١ ص ٢٢٠ مادة : ثلغ (التلغ : الشدخ ، وقيل : هو ضربك الشيء الرطب بالشيء اليابس حتى ينشدخ) .
(٢) فيتدهده الحجر هاهنا : أي يتدحرج ، كما في النهاية . ج ٢ ص ١٤٣ مادة دهده .
(٣) أخرجه البخاري ج ٤ ص ٢١٩ كتاب التعبير - باب الرؤيا بعد صلاة الصبح .

(١٩) وإذا كنا قد أشرنا في النقطة السابقة إلى أن للبكور في النوم وترك السهر دورًا مهمًا في إعانة الإنسان على التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار ؛ فإن الأمر ذاته خير معين للإنسان على أداء صلاة الصبح في موعدها مع الجماعة من باب أولى .

يقول الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم في سبب كراهة السمر بعد العشاء : (سبب كراهة الحديث بعدها - أي العشاء - أنه يؤدي إلى السهر ، ويخاف منه غلبة النوم عن قيام الليل أو الذكر فيه ، أو عن صلاة الصبح في وقتها الجائز ، أو في وقتها المختار ، أو الأفضل ، ولأن السهر في الليل سبب للكسل في

النهار عما يتوجه من حقوق الدين والطاعات ومصالح الدنيا) (١) أ.هـ .

ومن جميل ما أثر عن أمير المؤمنين عمر ابن الخطاب ؓ أنه سأل عن سبب تأخر أحد الأشخاص عن صلاة الصبح في جماعة ، فعلم أنه تخلف عنها بسبب قيامه الليل كله ، فلما حان موعد الصبح نام ، فلم يعجبه هذا السلوك ورأى أن جماعة الصبح أفضل مما فعل هذا الرجل .

فقد أخرج الإمام مالك في الموطأ أن سيدنا عمر ؓ فقد سليمان بن أبي حثمة في صلاة الصبح ، فمرَّ على الشفاء أم سليمان ، فقال لها : لم أر سليمان في

(١) شرح النووي على صحيح مسلم (ج ٥ ص ١٤٦) .

الصبح ؟ فقالت : إنه بات يصلي ، فغلبته عيناه . فقال سيدنا عمر : (لأن أشهد صلاة الصبح في الجماعة ، أحبُّ إليَّ من أن أقوم ليلة) (١) .

فانظر - أخي المسلم - كيف لم يقبل عذر شخص في التخلف عن صلاة الصبح في جماعة ، مع أنه قضى ليلته قائمًا بين يدي الله ، فكيف بمن يضيعها بسبب لهو أو سهر طويل لا يعرف عليه بنفع في دينه أو دنياه ؟

(١) موطأ الإمام مالك ج ١ ص ١٣١ كتاب صلاة الجماعة - باب ما جاء في العتمة والصبح .

ثالثاً : ذكر الله بعد صلاة الصبح حتى طلوع الشمس

(٢٠) يرغب الإسلام في المحافظة على
ذكر الله تعالى في جميع الأوقات .
وقد ورد الأمر بذكر الله تعالى في كثير
من الآيات بشيئين :

١ - الكثرة

٢ - الدوام

فعن الإكثار من الذكر : ورد قوله
تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا
كَثِيرًا ﴾ (١) .

وعن الدوام على ذكر الله : قال تعالى :

(١) سورة الأحزاب - الآية (٤١) .

وَأَصِيلاً ﴿ فَإِذَا فَعَلْتُمْ ذَلِكَ صَلَى عَلَيْكُمْ هُو
وملائكته » (١) أ.هـ.

(٢١) هذا ، وتتفاوت الأوقات من
حيث أفضلية الذكر فيها من وقت لآخر ،
فأفضلها في الليل الثلث الأخير منه حتى
يطلع الفجر ، وأما في النهار فأفضل أوقات
الذكر من بعد صلاة الصبح حتى تشرق
الشمس .

يقول الإمام النووي : (اعلم أن أشرف
أوقات الذكر في النهار : الذكر بعد صلاة
الصبح) (٢) .

(١) تفسير ابن كثير ج ٣ ص ٤٩٥ تفسير سورة
الأحزاب .

(٢) الأذكار المنتخبة من كلام سيد الأبرار ص ٧٠
الإمام النووي - طبعة رابعة سنة ١٩٥٥ م - طبعة
عيسى الحلبي .

﴿ فَإِذَا فَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ فِيمَا
وَقَعْتُمْ وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ﴾ (١) .

قال ابن عباس (رضي الله عنهما) في تعليق له على
هاتين الآيتين : « إن الله تعالى لم يفرض
على عباده فريضة إلا جعل لها حداً معلوماً ،
ثم عذر أهلها في حال العذر غير الذكر ،
فإن الله تعالى لم يجعل له حداً ينتهي إليه ،
ولم يعذر أحداً في تركه إلا مغلوباً على
تركه ، فقال ﴿ فَادْكُرُوا اللَّهَ فِيمَا وَقَعْتُمْ وَعَلَىٰ
جُنُوبِكُمْ ﴾ بالليل والنهار ، في البر والبحر ،
وفي السفر والحضر ، والغنى والفقر ،
والسقم والصحة ، والسر والعلانية ، وعلى
كل حال . وقال ﴿ وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ﴾ : ﴿ وَسَيَحُوهُ بُكْرُهُ ﴾

(١) سورة النساء - الآية (١٠٣) .

ويؤكد على هذا المعنى ما تكرر في القرآن الكريم من الحث على إحياء هذا الوقت خاصة بذكر الله .

قال تعالى ﴿ وَسَيَحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ ﴾ (١) . وقال أيضاً: ﴿ وَسَيَحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ﴾ (٢) . وغير ذلك من الآيات .

وفي فضيلة إحياء هذا الوقت بالطاعة والذكر يقول النبي المصطفى ﷺ : « من صلى الغداة في جماعة ، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ، ثم صلى ركعتين ،

(١) سورة ق - الآية (٣٩) .

(٢) سورة طه - الآية (١٣٠) .

كانت له كأجر حجة وعمره » . قال رسول الله ﷺ : « تامة ، تامة ، تامة » (١) .

(٢٢) وإلى جانب هذه التوجيهات النظرية كان لسلف الأمة الصالح اهتمام بإحياء هذا الوقت بذكر الله ، وعدم قتله بالغفلة والنوم فيه .

فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا صلى الصبح جلس يذكر الله حتى تطلع الشمس (٢) .

(١) أخرجه الترمذي ، وحسنه ج ٢ ص ٤٨١ . كتاب الصلاة - باب ذكر ما يستحب من الجلوس في المسجد بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس .

(٢) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ج ١٠ ص ١٠٧ وقال عنه : رواه الطبراني في الصغير ورجاله ثقات .

وكان الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه يحيي هذا الوقت بذكر الله ، فإذا أحس بالفتور أو الكسل أخذ يدور في صحن بيته ، ويردد على نفسه قول الشاعر:

وكيف تنام العين وهي قريرة

ولم تدر أي المحلين تنزل (١)

وقد شرعت في هذه الأوقات أذكار الصباح ، وهي جملة من الأدعية المأثورة عن رسول الله ﷺ تحوي خيري الدنيا والآخرة ، وينال قارئها من الثواب مالا يحصى ، كما شرعت - مع ارتفاع

(١) توجيهات نبوية على الطريق ج ١ ص ٤٩ دكتور / السيد محمد نوح - طبعة أولى سنة ١٩٨٦ م - دار الوفاء .

الشمس - صلاة الضحى ، وهي سنة مؤكدة عن رسول الله ﷺ ، إذا واظب الإنسان على أدائها عُذَّ من الشاكرين الذاكرين .

(٢٣) لأجل ذلك - وغيره - رأينا سلف الأمة الصالح رضوان الله عليهم يعيرون على من يدرکہم هذا الوقت وهم في غفلة عن فضائله بالنوم ، وبذا يحرمون أنفسهم من خير كثير .

أورد أبو نعيم في حلية الأولياء أن الصحابي الجليل عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه مرَّ على رجل بعد صلاة الصبح وهو نائم ، فحرَّكه برجله حتى استيقظ ، وقال له : « أما علمت أن الله ﷻ يطلع في

هذه الساعة إلى خلقه ، فيدخل ثلثة منهم الجنة برحمته ؟ » (١) .

بل إن السلف رضوان الله عليهم عدوا إحياء هذا الوقت بالطاعة والذكر من لوازم المروءة (٢) ، فقد سئل مسعر بن كدام عن المروءة ، فقال : (النفقه في الدين ، ولزوم المسجد إلى أن تطلع الشمس) (٣) .

(١) حلية الأولياء ج ١ ص ٢٩٠ .

(٢) المروءة : قيل في تعريفها كلام كثير ، وأجمع ما قيل فيها : أنها استعمال كل خلق حسن ، واجتناب كل خلق قبيح .

(٣) صلاح الأمة في علو الهمة ج ٥ ص ٣٥٥ دكتور / سيد حسين العفاني - طبعة ثانية سنة ١٩٩٩ م - مؤسسة الرسالة .

(٢٤) ولئن كان للتبكير في المنام واليقظة دوره في إعانة الإنسان على ما سبقت الإشارة إليه من قيام الليل واستغفار بالأسحار ، وأداء لصلاة الصبح في موعدها مع الجماعة ؛ فإن له دورًا - كذلك - في تهيئة الظروف ليحيا المسلم هذا الوقت المبارك بذكر الله تعالى بصدر منشرح ، ونفس مطمئنة ، حيث يكون الإنسان قد نال قسطًا وافيًا من الراحة لجسده في الليل الذي أعده الله للسكن .

أما طول السهر ، والتأخر في النوم إلى ما بعد العشاء بكثير ، فإن هذه الأوقات الذهبية ستضيع حتمًا لا محالة ، فلا قيام بليلى ، ولا استغفار بالأسحار ، وغالبًا

ما تضيع صلاة الصبح على من يؤثرون السهر ، وحتى لو صليت في وقتها ، فسرعان ما يهرع الإنسان إلى الفراش بعدها ليستكمل نومه ، ويعوّض ما فاتته بسبب هذا السهر ، مما يترتب عليه الخسران ، والاتصاف بالحرمان ، فإن الخسران الحقيقي - بنص القرآن - هو أن يضيع الإنسان نفسه وأهله ، حيث يقول رب العزة : ﴿ قُلْ إِنَّ الْخُسْرَانَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴾ (١) ، وإن المحروم الحقيقي هو من حرم الخير ، وصدق من قال :

(١) سورة الزمر - الآية (١٥) .

ولا خير في عيش امرئ لم يكن له
مع الله في دار القرار نصيب

ثانيًا : المحور الصحي

(١) تُعَدُّ الصحة من أفضل ما ينعم الله به على عباده ، وفي الحديث : « من أصبح منكم آمنًا في سِرْبِهِ ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه ؛ فكأنما حيزت له الدنيا » (١) . وحيزت يعني : جمعت . ولكي يدرك الإنسان قيمة الصحة ؛ عليه أن يراقب أحوال المرضى ، فإن الأشياء تتميز بأضدادها ، وقد قيل في مآثور الحكمة : - (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء ، لا يبصره إلا المرضى) .

(١) أخرجه الترمذي ، وحسنه (ج ٤ ص ٥٧٤) كتاب الزهد - باب رقم (٣٤) منه ، وأخرجه ابن ماجه (ج ٢ ص ١٣٨٧) كتاب الزهد - باب القناعة .

على ترديده في صباحه ومساءه قوله : « اللهم عافني في بدني ، اللهم عافني في سمعي ، اللهم عافني في بصري » (١) . (٢) ولئن كانت الصحة نعمة كبيرة - كما وضح لنا من خلال ما ذكرناه - فإن السنة تعلمنا أننا محاسبون عليها ، وأن من واجبنا المحافظة عليها ، وإنفاقها فيما يعود علينا بالنفع في ديننا ودنيانا ، وليس فيما يعود بالضرر أو الأذى .

عن أبي برزة الأسلمي قال : قال رسول الله ﷺ : « لا تزول قدما عبد يوم القيامة

(١) أخرجه أبو داود (ج٢ ص ٦٧١) أبواب الدعوات - باب ما يقول إذا أصبح ، وأخرجه الترمذي بنحوه وحسنه (ج ٥ ص ٥١٨) كتاب الدعوات - باب رقم (٦٧) منه .

ولعلنا ندرك قيمة هذه النعمة من خلال هَدْيِ النبي ﷺ الذي كان يحرص دائماً وأبداً على أن يسأل ربه إياها ، فقد ورد أنه ﷺ قلما كان يقوم من مجلسه ، حتى يدعو هو بدعوات معينة ، ومن بين ما يقوله فيها : « اللهم متعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا ، واجعله الوارث منا » (١) .

ومعنى قوله ﷺ « اجعله الوارث منا » أي اجعل تمتعنا بهذه النعم باقياً معنا حتى مماتنا ، فيلزمنا لزوم الوارث لنا ، وألا نفقد منها شيئاً في حياتنا ، فيكون كأننا ورثناه . ومن دعائه ﷺ الذي ورد أنه يحرص

(١) أخرجه الترمذي ، وحسنه (ج ٥ ص ٥٢٨) كتاب الدعوات - باب رقم (٨٠) منه .

حتى يُسْتَقَلَّ : عن عمره فيما أفناه ، وعن علمه فيما فعل ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيما أبلاه » (١) .

(٣) وأحد الأسباب التي يستعان بها على جلب العافية للبدن ، والمحافظة عليه وتمتعته بالصحة والقوة : إعطاؤه حقه من النوم بلا إفراط أو تفريط ، وهذا ما يؤكد عليه الأطباء ، ويؤيده الواقع .

جاء في كتاب الحقائق الطبية في الإسلام (٢) ما نصه : (لا بد للإنسان من النوم لكي يرتاح الدماغ ، وتهدأ الأعصاب ، ويقل تشكيل

(١) أخرجه الترمذي ، وقال عنه : حديث حسن صحيح (ج ٤ - ص ٦١٢) كتاب صفة القيامة - باب في القيامة .
(٢) المرجع المذكور (ص ١٦١) .

العضلات ، فترتاح الكلى والقلب والرئتان وسائر الأعصاب) . ١ . هـ .

فيواسطة النوم يأمن الإنسان من الأضرار البدنية والنفسية والذهنية ، وهو ما يشير إليه قول الحق تبارك وتعالى : ﴿ إِذْ يُغَشِّيكُمْ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ ﴾ (١) ويقول سبحانه : ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا ﴾ (٢) . ويقول : - ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾ (٣) . أي قطعاً لأعمالكم ، من أجل راحة أبدانكم ، فإن الأصل في كلمة السبت : الراحة والسكون ، أو من القطع وترك الأعمال (٤) .

(١) سورة الأنفال - الآية (١١) .
(٢) سورة آل عمران - الآية (١٥٤) .
(٣) سورة النبأ - الآية (٩) .
(٤) انظر النهاية في غريب الحديث والأثر ٣٣١/٢ مادة : سبت .

ومن ثم يذكر ربنا تبارك وتعالى النوم في معرض الحديث عن آياتة الكبرى ، ومننه العظمى ، فيقول سبحانه وتعالى : ﴿ وَمَنْ ءَابَىٰ إِلَيْهِ مَتَا مَكْرُؤًا لَّيْلًا وَنَهَارًا وَأَبْغَاؤَكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ (١) .

(٤) ولئن كانت للنوم فوائده التي أشرنا إلى بعضها ؛ فإن اضطراب الإنسان في هذه المسألة يعرضه للكثير من المشكلات الصحية التي تنعكس آثارها السلبية على كل أجهزة الجسم ، (وقد قام الأطباء بدراسة تأثير الحرمان من النوم على بعض الأشخاص ، فوجدوا أن حرمان الإنسان

(١) سورة الروم - الآية (٢٣) .

من (١٠٠ - ١٢٠) ساعة نوم متتالية تعتبر مرحلة حساسة ، حيث يبدأ بعدها ظهور اضطرابات ذهنية واضحة ، أما في الأيام الأولى من الحرمان فتحصل بعض التغيرات على هذا الإنسان ، منها : زيادة الدوخة مع غياب قصير للصحو ، وهذه عبارة عن فترات لحظية يقتنصها الدماغ اقتناصاً .

ثم يبدأ هذا الذهن المحروم يشعر بثقل شديد في الرأس ، وتنميل في الجلد ، وطنين في الأذن ، مع شعور متزايد بالإرهاق والدوخة ، وعدم الاهتمام بالأشياء والأشخاص من حوله .

وفي الليلة الخامسة تبدأ الأعراض

النفسية بالظهور ، مثل : الهلوسة السمعية والبصرية والحسية ، ويبدو وجهه بلا تعبير ، مع سقوط حاجبيه على عينيه ، مع حول ضعيف فيهما ، ورجفة باليدين ، وخشونة في الصوت ، وضعف في التعبير ، وسوء اختيار للكلمات ، بالإضافة إلى غبش في الوعي ، واضطراب في معرفة الذهن والمكان والأشخاص ، وقد يهذي أحياناً ... (١) .

ونشرت جريدة الأهرام في عددها الصادر في ١٩٩٨/٥/٢٥ هذا الخبر : - (كشفت دراسة أمريكية عن أن كثيرين

(١) الليل . نومه وقيامه (ص ٣١ - ص ٣٢) . دكتور سمير إسماعيل الحلو - طبعة أولى س ١٩٩٢ - مكتبة دار التراث .

من الأطفال الذين يشخص الأطباء حالتهم على أنها نوع من الضعف الذهني هم في الواقع أصحاء نفسياً وذهنياً ، لكنهم يعانون فقط اضطراباً في النوم ، يشتت أذهانهم وقدراتهم على التركيز والتذكر والتعلم .

وذكر الدكتور دونالد دال - أستاذ علم النفس الذي أجرى الدراسة - أن النوم له دور أساسي في أداء المهام المركبة التي تحتاج إلى تشغيل أجزاء كثيرة من المخ معاً . وأشار إلى أن كل الخبراء يتفقون على عمق العلاقة بين النوم والمهارات الذهنية ، فاضطرابات النوم تسبب اضطراباً في التوازن العاطفي لدى الأشخاص ، مما يؤثر بالتالي على

قدراتهم الذهنية) . أه .

(٥) وقد اقتضت حكمة الخالق تبارك وتعالى الذي يعلم من خلق أن ينقسم الزمان إلى ليل ونهار ، وأن يكون الليل للسكن والراحة ، والنهار للمعاش والسياسة ، والآيات في هذه كثيرة ، وقد مر ذكرها في أول البحث .

ومع سكون الليل وهدوئه تخلد معظم الكائنات للراحة ، فتتوقف الأسماك عن السباحة ، وتنام الزواحف والحشرات والطيور ، وتأوى معظم تلك الكائنات إلى أعشاشها وأوكارها ، باستثناء بعض الكائنات التي تنام نهاراً وتنشط ليلاً كالفئران والحفافيث .

وقد ثبت كذلك أن ظاهرة النوم في الليل تأتي كذلك على النباتات الكبيرة التي تتدلى أوراقها مع بداية دخول الليل .

(٦) فإذا ضبط الإنسان حياته وفق هذا النظام الإلهي ، ولجأ إلى نيل حظه من النوم مبكراً مع أول الليل - كما هي توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية - فإن ذلك يحقق له جملة من الفوائد الصحية ذكرها الأطباء المتخصصون .

جاء في كتاب (مع الطب في القرآن الكريم) (١) ما نصه : - (الفرق كبير بين نوم الليل ونوم النهار ، فلنوم الليل فوائد عظيمة ، حيث تنال أعضاء الجسم

(١) المرجع المذكور (ص ١٠٥ - ١٠٦) بتصرف .

أضعاف ما تناله في نوم النهار المليئ بالوضوء والصخب والضيء القوي ، وكلها مثيرات للأجهزة العصبية ، وقد اكتشف العلماء أن الغدة الصنوبرية في الدماغ تقوم بإفراز مادة الميلاتونين ، ويزداد إفراز هذه المادة في الظلام ، بينما يثبط الضوء إفرازها ، وقد وجد أن للميلاتونين تأثيراً مباشراً على النوم .

والظلمة بما يرافقها من سكون الليل ، وهدوء الحركات ، وتحرك النسيم اللطيف ، ونور القمر الساحر الذي يبدد الوجوم ، كلها عوامل تهيب للإنسان أحسن الظروف للسكن والراحة (ا.هـ .

والأطباء يقسمون النوم إلى عميق

وخفيف ، وتتميز مرحلة النوم العميق بندرة الأحلام فيها ، بعكس النوم الخفيف ، والنوم العميق يكون في بداية النوم بعد فترة قصيرة ، والنوم الخفيف يسبق مرحلة الصحو والاستيقاظ .

فإذا نام الإنسان مبكراً أخذ الجسد كفايته من النوم في الليل ، فيتمكن المرء بذلك من الاستيقاظ للصلاة والدعاء ، ومباشرة كافة أعماله في النهار بحيوية ونشاط ، وأما السهر ؛ فإنه يضيغ على الإنسان ذلك كله ؛ لأن مرحلة النوم العميق التي أشرنا إليها تهيمن على الإنسان بعد فترة قصيرة من نومه ، فقل أن يستيقظ للصلاة أو الذكر ، أو يقدر على

مباشرة أعماله مع بداية النهار^(١) .
(٧) ولئن كانت للنوم المبكر فوائده الصحية التي أشرنا إليها ، فإن للاستيقاظ المبكر كذلك فوائد عديدة التي تنعكس آثارها النافعة على جميع أجهزة الجسم .

وقد ثبت علمياً أن جو الصباح أغنى ما يكون بغاز الأوزون ، الذي يبب الجراثيم المؤذية ، فيكون الهواء أنظف ما يكون في هذا الوقت ، ويدخل مع الاستنشاق إلى الرئتين ، فيصفي الدم ، وينعش النفس ، ويقي الجسم من كثير من

(١) انظر (الليل ، نومه وقيامه) ص ١٥ - د/ سمير إسماعيل الحلو .

الأمراض^(١) .

كما ثبت علمياً أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أعلى ما يكون عند الفجر ، وهذه الأشعة تحرض الجلد على صنع فيتامين (د) ، كما أن للون الأحمر تأثيراً باعثاً على اليقظة .

وكذلك نسبة الكورتيزون تكون في الدم أعلى ما يمكن وقت الصباح ، وأقل ما يمكن وقت المساء .

(٨) وقد سار أجدادنا وآباؤنا على هذه السنن ، فصحت أبدانهم ، واشتدت

(١) انظر (الحقائق الطبية في الإسلام) ص ٢٠٨ د/ عبد الرازق الكيلاني - ط ١ سنة ١٩٩٦ دار القلم - دمشق .

أعوادهم ، وربما عاش الواحد منهم قرابة مائة عام وهو يتمتع بصحة جيدة ، فيذهب إلى عمله مبكراً ، ويياشر حياته بجد ونشاط ، ولم نسمع عن انتشار الأمراض بين تلك الأجيال بمثل ما نسمع به بين أجيالنا المعاصرة ، وقد جرت على ألسنتهم بعض الكلمات التي يتداولونها كالأمثال في فائدة البكور في اليقظة والنمائم والتي تعكس اهتمامهم بهذا الأمر في حياتهم ، ومن ذلك قول أهل الشام : - (نم بكبير - وانتبه بكبير ، وشوف الصحة كيف بتصير) .

وما يقال عن آبائنا وأجدادنا - من تتعمهم بموفور الصحة بسبب هذا التبكير في

النمائم واليقظة - نراه واقعاً في حياة الكثير من أهل أوروبا وأمريكا واليابان وغير ذلك من الدول ، حيث يلجأ هؤلاء إلى النوم المبكر ليتمكنوا من مباشرة أعمالهم مع بداية كل يوم قبل أن تشرق الشمس ، وقد انعكس هذا الترتيب على الكثير من أمور حياتهم ، ومن بينها مسألة الصحة هذه ، فهم أكثر منا شباباً ، وأقوى منا حيوية ، وأقدر منا على العطاء لأنفسهم وبلادهم .

(٩) فإذا خالف الإنسان هذا الترتيب الإلهي ، وانقلبت في حقه الموازين ، فصار يسهر في الليل إلى أوقات متأخرة ، وينام أغلب نومه في النهار ، فإن ذلك من شأنه - إلى جانب حرمانه من الآثار

الطبية المشار إليها سابقاً - يعرّض جسده وصحته للدمار .

يقول الإمام ابن القيم : - (أربعة تهدم البدن : الهم ، والحزن ، والجوع ، والسهر) ^(١) وجاء في كتاب (من كنوز الطب العربي) ^(٢) تحت عنوان (الوصايا العشر في الصحة والعافية) في الوصية الثامنة : - احذر المهلكات الثلاث : (١) السهر (٢) الهم (٣) كثرة

(١) زاد المعاد (ج ٤ - ص ٤١٢) ابن القيم - الطبعة السابعة سنة ١٩٨٥ م مؤسسة الرسالة - بيروت - بتحقيق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط .

(٢) المرجع المذكور - على غلاف الكتاب - محمد عزت عارف - طبعه خامسة - بدون تاريخ - مكتبة الإصلاح بجدة .

الفساد (الجماع) .

هذا في ضرر السهر على الصحة :

وأما ضرر النوم أثناء النهار لتعويض ما فات في الليل ، فيقول عنه الإمام ابن القيم : - (نوم النهار ردى يورث الأمراض الرطوية والنوازل ، ويفسد اللون ويورث الطحال ، ويرخي العصب ، ويكسل ، ويضعف الشهوة ، إلا في الصيف وقت الهاجرة ، وأردؤه نوم أول النهار ، وأردأ منه النوم آخره بعد العصر... وقيل : نوم النهار ثلاثة : خُلُقٌ ، وخرقٌ ، وحمقٌ . فالخلق : نومة الهاجرة ، وهي خلق رسول الله ﷺ ، والخرق : نومة الضحى ، تشغل عن أمر

الدنيا والآخرة ، والحقق نومة العصر .

قال بعض السلف : من نام بعد العصر ، فاختلّس عقله ، فلا يلومن إلا نفسه . وقال الشاعر :

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى

خيلاً ونومات العصر جنون (١)

ويبين ما في نوم الصباح خاصة من أضرار صحية ، فيقول : - (نوم الصبحة مضر جداً بالبدن ؛ لإرخائه البدن ، وإفساده للعضلات التي نبغي تحليلها بالرياضة ، فيحدث تكسراً وعيياً وضعفاً ، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة

(١) ابن القيم - المرجع السابق (ج ٤ - ص ٢٤١ - ص ٢٤٢) .

بشيء ؛ فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدوية (١) .

(١) إن شحوب الوجه ، وامتقاع اللون ، واحمرار حدقة العين ، وتتابع الشاؤب ، وظهور الإرهاق على البدن ، والرغبة في النوم دائماً ، كل هذا - وغيره - آثار سلبية يعاني منها الذين يؤثرون السهر ، ويصرون على مخالفة سنة الله تعالى في خلقه .

وإن نظرة بسيطة إلى كثير من الموظفين والعمال والدارسين في القطاعات المختلفة لترينا إلى أي مدى تنعكس الآثار السلبية للسهر على هؤلاء جميعاً ، فقد ترى موظفاً نائماً على مكتبه ، أو طالباً في حصته ، بل

(١) نفس المرجع - بتصرف ص ٢٤٢ .

إن بعض سائقي السيارات ينامون خلف عجلة القيادة ، مما يسبب الكوارث .

ثالثاً : محاور أخرى

إذا كان عنوان بحثنا قد اقتصر على إيراد آفات السهر ومنافع البكور في الجانب الديني ، ثم في الجانب الصحي ، فإن ذلك لا يعني أن السهر والبكور لا يلتقيان بظلالهما على جوانب أخرى في الحياة ، تتأثر بالبكور في منفعه ، وبالسهر في آفاته ، وذلك مثل : الجانب الاقتصادي ، والجانب الاجتماعي ، والجانب الأخلاقي ؛ فالحقيقة أن كل مجال منها يتأثر بهذه المسألة بصورة مباشرة .

وفيما يلي نتعرف على كل جانب من هذه الجوانب باختصار ، لنرى مدى تأثيره بالبكور في منفعه ، وبالسهر في آفاته .

(١) ففي الجانب الاقتصادي : حثت

السنة النبوية على اغتنام البكور في السعي إلى طلب الرزق ، وبينت أنه وقت مبارك ، يحصل فيه الإنسان من الرزق أضعاف ما يحصله في غيره من الأوقات .

فعن صخر الغامدي قال : قال رسول الله ﷺ قال : - « اللهم بارك لأمتي في بكورها » . قال : وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم أول النهار ، وكان صخر رجلاً تاجرًا ، وكان إذا بعث تجارة بعثها أول النهار ، فأثرى وكثر ماله (١) .

(١) أخرجه الترمذي ، وحسنه (ج ٣ ص ٥٠٨) كتاب البيوع - باب ما جاء في التكبير بالتجارة ، وأخرجه ابن ماجه (ج ٢ ص ٧٥٢) كتاب التجارة - باب ما يرجى من البركة في البكور ، وأخرجه أحمد (ج ١ ص ١٥٤) .

ويكفي أن النبي ﷺ دعا بالبركة لمن يباشر عمله في تلك الساعة التي تُقسَّم فيها أرزاق الخلائق ، وقد قيل : - (الكثرة في البركة ، وليست البركة في الكثرة) .

ومن ثمَّ عاب أئمتنا على من يطلع عليهم النهار وهم يغطون في نوم عميق ، وأكدوا أن هذا من شأنه حرمان الإنسان من هذه البركة التي دعا النبي ﷺ بها لمن يعتنمون البكور .

ذكر ابن القيم في كتابه (زاد المعاد) (١) أن سيدنا عبد الله بن عباس (رضي الله عنه) رأى ابنًا له نائمًا نوم الصبحة ، فقال له : قم ، أتمم في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق ؟ .

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد (ج ٤ ص ٢٤٢) .

ويقول الإمام ابن القيم : - (أربعة تجلب الرزق : قيام الليل ، وكثرة الاستغفار بالأسحار ، وتعاهد الصدقة ، والذكر أول النهار وآخره . وأربعة تمنع الرزق : (نوم الصبحة ، وقلة الصلاة ، والكسل ، والحيانة) (١) .

والمراد بجلب الرزق أو منعه : البركة فيه بسبب الأربعة الأولى ، ومنعها بسبب الأربعة الثانية ، فإن الله تعالى تكفل برزق كافة المخلوقين ، كافرهم ومؤمنهم ، برهم وفاجرهم ، لكن البركة لا ينالها إلا المستيقظون في هذا الوقت ، ففي أموالهم بركة لا ينالهم فيها فقر ، وفي صحتهم

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد (ج ٤ ص ٤١٢) .

وأوقاتهم وعزائمهم بركات متتالية يُحرم منها الكسالى والمفرطون في هذا البكور .

وإن نظرة إلى الواقع الذي نعايشه لترينا صدق هذه الحقيقة ، فالذين يبكرون في نومهم ويقظتهم يكونون في صباحهم أكثر نشاطًا ، وأقدر على العطاء ، أما الذين يؤثرون السهر ، ولا يستيقظون إلا متأخرين ؛ فإنهم يبدون مرهقين ومتعبين ، يمشي الواحد منهم أو يباشر عمله وهو فاغر فاه بالثأوب ، وتقل رغبته في العمل ، ويسعى إلى الهروب منه بأي شكل ، وإذا لم يستطع الهروب نام على مكتبه أو في عمله .

وفضلاً عن ذلك ؛ فإن السهر يبدد طاقة هامة وهي الطاقة الكهربائية ، حيث يضطر

الناس إلى إشعال المصايح في بيوتهم ومحال تجارتهم لأوقات طويلة ، فتتبعثر تلك الطاقة وتبدد .

ويستثنى من ذلك من تضطربهم ظروفهم للعمل ليلاً ، كمن يوكل إليهم الحراسة بالليل من أجل المصلحة العامة ، أو تحتم عليهم ظروف العمل في نوبات يأتي بعضها نهارًا ، وبعضها ليلاً ، ولكن هذا يبقى في إطار الضرورة ، وهي تُقدَّر بقدرها .

(٢) وفي الجانب الاجتماعي يؤثر البكور بمنافعه على كافة المصالح التي تقضي فيه ، فيكون النجاح حليفها ، والتوفيق رائدها .

يقول الإمام النووي : - (يسن لمن له وظيفة من نحو قراءة ، أو علم شرعي ،

وتسييح ، أو اعتكاف ، أو صنعة ؛ فعله أول النهار ، وكذا نحو سفر ، وعقد نكاح ، وإنشاء أمر ...) (١) .

وإذا أخذنا تزود الطلاب من العلم ، وحاجتهم إلى تحصيل دروسهم كنموذج ، لنرى ما هو الأنفع لهم في مسألة هذا التحصيل ، هل هو اغتنام البكور ، كما نتعلمه من هدي النبي ﷺ ، أم هو السهر إلى ساعات متأخرة من الليل ، كما هي عادة الكثيرين منهم ؟

لننظر ماذا يقول العلماء في هذه المسألة :

(أ) نشرت جريدة الأهرام في عددها

(١) فيض القدير - شرح الجامع الصغير ج ٢ ص ١٠٤ - للعلامة عبد الرؤوف المناوي .

الصادر في ١٩٩٨/٤/٢١ م هذا الخير : - (أكد العلماء بالمركز الطبي بجامعة بيتسي بيرج أن المذاكرة ليلاً تقلل ٣٠٪ من نسبة الاستيعاب للتلاميذ ، خاصة بعد الساعة الحادية عشر ليلاً ، هذا بجانب أن السهر يقلل من القدرة على التفكير والعمل في الصباح أثناء اليوم الدراسي) أ.هـ .

(ب) وتحت عنوان (النوم يضمن النجاح) كتبت الجريدة نفسها في عددها الصادر في ٢٣/١١/٢٠٠٠ م تقول : - (النوم شرط أساسي للتقدم في العلم ، هذا ما أكده علماء أمريكيون في دراسة نشرتها مجلة نيورساينس . وينصح العلماء الطلبة بعدم السهر للمذاكرة أو المراجعة حتى اللحظات

الأخيرة قبل الامتحانات ، ويقولون : إن قضاء الليلة الأخيرة في المذاكرة مع عدم النوم يضعف أو يرهق المخ ، ويحرمه من القدرة على التذكر والاسترجاع ، وأوضحوا في دراستهم أن بحوثهم أثبت أن المخ يحتاج إلى نوم هادئ جيد قبل الامتحانات ؛ لأنها عبارة عن عملية اتخاذ قرار مستمرة ، ومن ثم لابد من النوم لفترة كافية ، حتى تتم هذه العملية بنجاح) .. أ.هـ .

هذا ما يقول به أهل التخصص في شأن المذاكرة وتحصيل العلم .

والواقع يشهد بأن أية مصلحة أخرى يبادر صاحبها إلى فعلها أول النهار يكون النجاح والتوفيق حليفه بدرجة أكبر مما لو

فعلها في غير هذا الوقت ، وفي هذا يقول العامة في أمثالهم الشعبية : - (كل مائة بدري يخيب فيهم بدري ، وكل مائة وخرى يصح فيهم وخرى) .

ويكفي أن هذا هو هدي النبي ﷺ الذي كان إذا أراد قتالاً ، أو بعث سرية أو جيشاً ، أو أنشأ سفراً ، حرص على أن يكون ذلك من أول النهار .

(٣) وفي الجانب الأخلاقي نجد أن الذين ييكررون في النوم يفكرون في صلاة الفجر وقيام الليل ، ويبدأون في البكور بتقديم ما يحتاجه مجتمعهم من أعمال وخدمات ، في حين أن أوقات السهر غالباً ما تضيع سدى ، وعامة من يمارسون العبث واللهو

يكون الليل أنسب الأوقات لهم ، كأصحاب الحفلات الصاخبة ؛ ومتعاطي المخدرات ، وفضلاً عن ذلك ؛ فإن السهر يبدد طاقة الجسم ، ويجهد خلايا المخ ، مما يترتب عليه اتصاف صاحبه بالانفعال والعصبية ، بعكس من ينامون مبكرين ؛ فإنهم يكونون أهدأ نفساً وأشرح صدرًا .

والخلاصة أن الانسجام والتوافق مع تعاليم الإسلام ، التي تجعل الليل للسكن والراحة ، والنهار للعمل والسياحة ، فيه الخبر للفرد والمجتمع على السواء ؛ لأنه النظام الذي رتب الخالق ووضع نفسه ، فهو أعلم بما يصلح عباده مما يفسدهم ، وما ينفعهم مما يضرهم ، وهو القائل عن نفسه : ﴿ أَلَا يَعْلَمُ

مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١﴾ .

نسأل الله تعالى أن يوفقنا لما فيه صلاحنا وفلاحنا في الدنيا والآخرة ، وأن يجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

الخاتمة

بعد هذا العرض الموجز لآفات السهر ومنافع البكور من كافة الزوايا ؛ يتضح لنا إلى أي مدى يسيء الإنسان إلى نفسه ومجتمعه حين يرتب حياته وفق نظام يتصادم مع ما فطر الله الكون عليه . وليس العيب في أن نخطئ ، ولكن العيب في أن نصر على الخطأ ، فلا بد للإنسان - وقد وضح أمامه السبيل - أن يبادر إلى تغيير ما ألفه واعتاده من طول السهر في الليل ، وكثرة النوم في النهار .

وقد يبدو الأمر صعباً في ظل حياة تفرض نفسها على الناس بضوضائها

وأنوارها ، مع ما تبثه وسائل الإعلام من برامج تجذب المشاهدين إليها حتى ساعات متأخرة من الليل ، لكنه مع ذلك يسيّر على من يسره الله عليه ، وعلى المرء أن يبدأ مستعيناً بالله دون تردد، ومتوكلاً على الله دون تأخير ، وصدق من قال :

إذا كنت في أمر فكن ذا عزيمة
فإن فساد الأمر أن تترددا

وفيما يلي أعرض بعض المقترحات التي من شأنها أن تعين الواحد منا بإذن الله تعالى على المبادرة إلى هذا الخير .

(١) المبادرة إلى إلغاء كافة الارتباطات والمواعيد التي تستمر لوقت متأخر من الليل ،

واستبدالها بالمواعيد النهارية .

(٢) تعليق التليفونات بحيث لا يكون هناك اتصال أو استقبال بعد العاشرة مساءً على أقصى تقدير .

(٣) الاستيقاظ المبكر قبل الفجر ، مع ممارسة بعض ألوان الرياضة - كالمشي أو الجري مثلاً - لطرد الكسل عن الجسم .

(٤) مباشرة كافة الأعمال منذ الصباح المبكر ، وتجنب النوم بعد الفجر ، أو في أثناء النهار - إلا في وقت القيلولة صيفاً - حتى لا يتسبب هذا النوم في النهار في إعاقه التبكير بالنوم في الليل .

ولئن كان هذا حديثنا إلى الأفراد ،

فإن بإمكان أولياء الأمور أن يساهموا في إعانة الناس على هذا الأمر ، فمثلاً تبدأ مواعيد الدراسة والعمل مع شروق الشمس ، وتنتهي مع الظهر ، مع إلزام كافة المحلات بإغلاق أبوابها في وقت مبكراً ، وحظر أي نشاط من شأنه أن يحمل الناس على السهر .

كل ذلك سهل ميسور متى خلصت النية ، وسعى الكل إلى ما فيه مرضات الله وإن تعارض مع ما ألفه الناس واعتادوه مع ما في هذه الإجراءات - إن تمت - من مراعاة صالح الوطن من النهوض به اقتصادياً واجتماعياً ، والسمو بسلوك أبنائه دينياً وأخلاقياً .

والله تعالى من وراء القصد . وهو حسبنا
ونعم الوكيل .

بقلم

أ.د. طلعت محمد عفيفي سالم

عِيْدُ كَلْبَةِ الدُّعْوَى لِوَسَائِلِهَا لِأَسْبَقِ بِالْقَاهِرَةِ

المراجع

- القرآن الكريم
- الأذكار للنووي - طبعة عيسى الحلبي -
١٩٥٥ م .
- تفسير ابن كثير - طبعة عيسى الحلبي -
بدون تاريخ .
- تفسير النسفي - طبعة عيسى الحلبي -
بدون تاريخ .
- الحقائق الطبية في الإسلام - د. عبد
الرازق الكيلاني - دار القلم دمشق .
١٩٩٦ م .
- زاد المعاد - مؤسسة الرسالة - ١٩٨٥ م .
- سنن أبي داود - دار الكتب العلمية

- فتح الباري لشرح صحيح البخاري -
مكتبة الكليات الأزهرية - ١٩٧٨ م .
- الليل نومه وقيامه - د. سمير إسماعيل
الحلو - بدون تاريخ .
- مجمع الزوائد - مكتبة القدسي - مصر
- بدون تاريخ .
- مسند الإمام أحمد - المكتب الإسلامي
- بدون تاريخ .
- من كنوز الطب العربي - محمد عزت
عارف - مكتبة الإصلاح - جدة ١٩٩٦ م .

- بيروت - بدون تاريخ .
- سنن الترمذي - دار إحياء التراث -
بيروت - بدون تاريخ .
- سنن النسائي - دار المطبوعات الإسلامية
بجلب - ١٩٨٦ م .
- شرح النووي على صحيح مسلم -
المطبعة المصرية - بدون تاريخ .
- صحيح البخاري - المكتبة التجارية -
١٩٩٤ م .
- صحيح مسلم - دار إحياء التراث -
بدون تاريخ .
- صلاح الأمة في علو الهمة - د. سيد
حسين العفاني - مؤسسة الرسالة - ١٩٩٩ م .

فهرس الموضوعات

٥	مقدمة
١٥	المحور الديني
	أولاً : التهجد بالليل ، والاستغفار
١٩	بالأسحار
	ثانياً : صلاة الصبح في موعدها
٥٣	مع الجماعة
	ثالثاً : ذكر الله بعد صلاة الصبح
٦٩	حتى طلوع الشمس
٨١	المحور الصحي
١٠٢	محاوور أخرى
١١٥	الخاتمة

١٢١	المراجع
١٢٥	فهرس الموضوعات

* * *

رقم الإيداع

٢٠٠١/٧٣٥٣

I. S. B. N الترقيم الدولي

977-342-007-8