نَوايا النوم

rasoulallah.net

النوم

نعمة عظيمة امتنّ الله بها سبحانه على عباده لراحتهم وقطعا لأعمالهم وهي آية ومعجزة من آياته سبحانه وتعالى قال عز وجل: ﴿ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله﴾ [الروم٢٣].

ولا يقدر هذه النعمة إلا من حرمها بسبب مرض أو بعد سهر طويل أو يوم مليء بالمشقة والعناء، ولكي نحافظ على هذه النعمة لابد أن نحرص على ترتيب مواعيد النوم فيرتب على حسب مواقيت الصلاة خاصة صلاة الفجر أو

قيام الليل ولا نضيع أوقاتنا في النوم لفترات طويلة تزيد على حاجاتنا وكذلك نحافظ عليها بالشكر فهو مفتاح الزيادة.

وهذه نوايا يستحب أن **تنويها** في النوم فهي بإذن الله تعالى تجعل هذه العادة عبادة، وهذا من شكرها والشكر لا يكون باللسان فقط بل بالقلب والجوارح:

١

للقدرة على طاعة الله

فالله جعل النوم سباتا أي راحة لتستطيع أن تقوم للصلاة، إذ عدم النوم لا يجعلك تستطيع عمل شيء.

[ان لبدنك عليك حق]

قالها سيدنا سلمان الفارسي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لأخيه أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عندما زاره فوجده قد انقطع للعبادة حتى أهمل حق زوجته وحق نفسه. فقال "إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، ولِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، ولأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ". وقد أقره رَسُولُ الله ﷺ بقوله [[صدق سلمان]]. وفي رواية: [إن سلمان أفقه منك]، وفي رواية: [لقد أوتي سلمان علما].

وقد صرح النبي ﷺ بذلك لعبد الله بن عمرو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وقد بلغه أنه يقوم الليل كله، ويصوم

الدهـر كله، ويختـم القرآن فـي كل ليله فقال:

[فلا تَفْعَلْ، قُمْ ونَمْ، وصُمْ وأَفْطِرْ، فإنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْـكَ حَقًّا، وإنَّ لِعَيْنِـكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْـكَ حَقًّا، وإنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا].

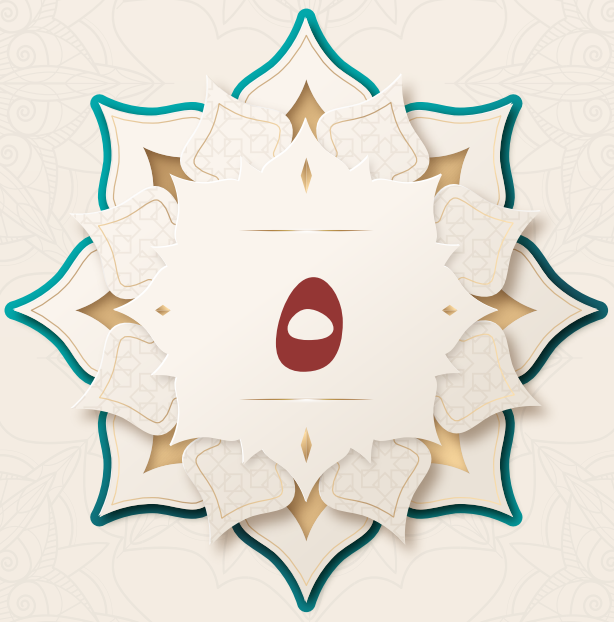
٣

الراحة من أجل القدرة على قيام الليل، وصلاة الفجر، ومواصلة العمل في اليوم التالي

فبـدون النـوم لا يسـتطيع القيام، فصـار النوم في حكم قيام الليل، إذ مالا يتم الشيء إلا به فهو واجب.

طاعة لأمر الرسول

عـن أبـي هريـرة e، ﷺ: ((المؤمـن القـوي خيرٌ وأحـبُّ إلـى الله مـن المؤمن الضعيـف، وفـي كلٍّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز.....الحديث))، فهنا يقاس كل شـيء نافـع وللنـوم منافـع كثيرة فهو يصحـح البدن وينشط العقل.



لعدم الوقوع فيما نهى عنه النبي ﷺ

فعن أبي سعيد الخدري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال ﷺ ((لا ضرر ولا ضرار))، فإن قلة النوم أو السهر لأوقات طويلة له تأثير بليغ في صحة الإنسان فتجعله شارد العقل ضعيف الجسم مصفر اللون.

٦

للراحة، وقطعا للعمل؛ فهذه هي الفطرة التي خلق الله النوم من أجلها

قال تعالى: ﴿وجعلنا نومكم سباتا﴾ [النبأ: ٩].

أي قطعا لأعمالكم.

٧

تجديدا للنشاط بعد الفتور، لعمل آخر وهذا أدعى لتحسين العمل

فالله سبحانه يحب العمل الحسن لا الكثير قال تعالى ﴿ليبلوكم أيكم أحسن عملاً﴾ [الملك: ٢]. أي يختبركم. فما أجمل أن يجمع العبد بين الحسن والكثرة.

٨

للاقتداء بالنبي ﷺ في آداب النوم وفيه كسب لحسنات كثيرة،

ومن آداب النوم:

عن فروة بن نوفل رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ: ((إذا أخذتَ مَضجعَك منَ اللَّيلِ فاقرَأْ ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ﴾ ثُمَّ نَمْ على خاتمتِها فإنَّها براءةٌ منَ الشِّركِ)).

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال ﷺ: ((إذا أوَى أحَدُكُمْ إلى فِراشِهِ، فَلْيَنْفُضْ فِراشَهُ بداخِلَةِ إزارِهِ؛ فإنَّه لا يَدْرِي ما خَلَفَهُ عليه، ثُمَّ يقولُ: باسْمِكَ رَبِّ، وضَعْتُ جَنْبِي، وبِكَ أرْفَعُهُ، إنْ أمْسَكْتَ نَفْسِي فارْحَمْها، وإنْ أرْسَلْتَها فاحْفَظْها بما تَحْفَظُ به عِبادَكَ الصَّالِحِينَ)).

عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان النبي ﷺ إذا أوى إلى فراشه يقول: ((الحمدُ للهِ الَّذي أطعَمنا وسقانا وكفانا فكم ممَّن لا كافيَ له ولا مُؤويَ)).

عن حفصة أم المؤمنين رضي الله عنها أن النبيَّ ﷺ كان إذا أراد أنْ يرقُدَ وضع يده اليمنى تحت خدِّه الأيمنِ ثمَّ يقولُ: ((اللهمَّ قِني عذابَك يومَ تبعثُ عبادَك ثلاثَ مرَّاتَ))

يجب ذكر الله تعالى

لقول الرسول ﷺ: ((من اضجع مضجعا لم يذكر الله فيه كان عليه ترة يوم القيامة))، والترة: الحسرة.

النية بقيام الليل

عن أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ

((مَن أتى فراشَه وَهوَ ينوي أن يقومَ يصلِّي منَ اللَّيلِ، فغلَبتهُ عيناهُ حتَّى أصبحَ كُتِبَ لَه ما نَوى وَكانَ نومُهُ صدقةً عليهِ من ربِّهِ، عزَّ وجلَّ))