٢ درس

تذكير القوم بـ :

آداب النوم

جمعها الفقير إلى الله تعالى
عبدالله بن جارالله بن ابراهيم آل جارالله
غفر الله له ولوالديه ولجميع المسلمين

دار الصميعي للنشر والتوزيع

تذكير القوم
بـــآداب النـــوم

جَمعَها الفقير إلى الله تعالى
عبدالله بن جارالله بن ابراهيم آل جارالله
غفر الله له ولوالديه ولجميع المسلمين

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤١٢هـ - ١٩٩١م

الناشـــر :

دار الصميعي للنشر والتوزيع

هاتف : ٤٢٦٢٩٤٥ - ص.ب ٤٩٦٧ الرياض ١١٤١٢

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمـــــة :

الحمد لله رب العالمين وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد: فقد عُني الإسلام بالانسان في جميع شئونه في أمور دينه ودنياه وآخرته. وفي حال صحته ومرضه وغناه وفقره و يسره وعسره ونومه و يقظته فبين له أحكامها وآدابها وما ينبغي له فيها. ومن ذلك آداب وأحكام النوم حيث وضحها وبينها أتم بيان وايضاح فبين له كيف ينام ومتى ينام وماذا يقول و يفعل قبل النوم وبعده. وحيث أن الأعمال بالنيات فاذا نوى الانسان بنومه التقوي على العبادة صارفومه عبادة، وهكذا الأكل والشرب اذا نوى بها المسلم التقوي على العبادة صارت عبادة يثاب عليها. وهذا من فضل الله وكرمه واحسانه ومن محاسن هذا الدين فلله الحمد والشكر والثناء على ذلك.

ولما كانت آداب وأحكام النوم من الأهمية بمكان جمعت فيها هذه الرسالة فذكرت آدابه وأحكامه والأذكار المشروعة قبله وبعده، وبيان هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم وسيرته في نومه ويقظته فلنا فيه أسوة حسنة صلوات الله وسلامه عليه، وهذه الرسالة مستفادة من كلام الله تعالى وكلام رسوله صلى الله عليه وسلم وكلام المحققين من أهل العلم أسأل الله تعالى أن ينفع بها من كتبها أو طبعها أو قرأها أو سمعها فعمل بها وأن يجعلها خالصة لوجهه الكريم ومن أسباب الفوز لديه بجنات النعيم وهو حسبنا ونعم الوكيل ولاحول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه اجمعين.

المؤلف في ١٤١١/٢/٢٨هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: «وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ)[1] (ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِى قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)[2][3]

---

(١) سورة الروم آية ٢٣.

(٢) سورة الزمر آية ٤٢

(٣) ففي النوم واليقظه آيات من آيات الله ونِعَمٌ من نعمه بالراحة وابتغاء الرزق، ودلالات من أدلة توحيده وعظمته وقدرته الباهرة. كما أن في ذلك دلالة على البعث فالنوم اخو الموت بل هو الموتة الصغرى. وانما يستفيد من هذه الآيات و يستدل بها على ما ذكر من له سمع يسمع به و يفهم وفكر صحيح يتفكر به. كما أن في النوم قطعا للأشغال وراحة للأبدان تستريح به من التعب فهو من نعم الله العظيمة على الإنسان فلله الحمد والشكر والثناء على ذلك وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

آداب النوم(*)

المسلم يرى النوم من النعم التي امتن الله بها على عباده في قوله تعالى: « وَمِن رَّحْمَتِهِۦ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ »(١) وفي قوله: « وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا »(٢) إذ سكون العبد ساعات بالليل بعد حركة النهار الدائبة مما يساعد على حياة الجسم وبقاء نمائه ونشاطه ليؤدي وظائفه التي خلقه الله من أجلها، فشكر هذه النعمة يستلزم من المسلم أن يراعي في نومه الآداب التالية:

(*) منهاج المسلم للشيخ أبي بكر الجزائري ص ١٤٦ - ١٤٨.

(١) سورة القصص آية ٧٣.

(٢) سورة النبأ آية ٩.

١- أن لا يؤخر نومه بعد صلاة العشاء إلا لضرورة كمذاكرة علم، أو محادثة ضيف أو مؤانسة أهل، لما روى أبو برزة أن النبي عليه الصلاة والسلام كان يكره النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها(٣).

٢- أن يجتهد في أن لا ينام إلا على وضوء لقول الرسول عليه الصلاة والسلام للبراء بن عازب رضي الله عنه: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة)(٤)

٣- أن ينام ابتداء على شقه الأيمن، و يتوسد يمينه، ولا بأس أن يتحول إلى شقه الأيسر فيما بعد القول الرسول صلى الله عليه وسلم للبراء: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن). وقوله: (إذا أو يت إلى فراشك وأنت طاهر فتوسد يمينك).

(٣،٤) متفق عليهما.

٤ - لا يضطجع على بطنه أثناء نومه ليلا ولا نهاراً، لما ورد أن النبي عليه الصلاة والسلام قال: (إنها ضجعة أهل النار). وقال: (إنها ضجعة يبغضها الله عز وجل) **رواه أبو داود باسناد صحيح.**

٥ - أن يأتي بالأذكار الواردة ، ومنها :

١ - أن يقول : سبحان الله والحمد لله والله أكبر، ثلاثاً وثلاثين، ثم يقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، لقول الرسول عليه الصلاة والسلام لعلي وفاطمة رضي الله عنهما وقد طلبا منه صلى الله عليه وسلم خادماً يساعدهما في البيت: (ألا أدلكما على خير مما سألتما؟ إذا أخذتما مضجعكما فسبحا ثلاثاً وثلاثين، واحمدا ثلاثاً وثلاثين، وكبرا أربعاً وثلاثين، فهو خير لكما من خادم)(١).

---

(١) مسلم.

٢- أن يقرأ آية الكرسي وخاتمة سورة البقرة: «لله ما في السموات،» إلى آخر السورة لما ورد من الترغيب في ذلك.

٣- أن يجعل آخر ما يقوله هذا الدعاء الوارد عن النبي صلى الله عليه وسلم: (باسمك اللهم وضعت جنبي و باسمك أرفعه، اللهم إن أمسكت نفسي فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين، اللهم إني أسلمت نفسي إليك، وفوّضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، أستغفرك وأتوب إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، و بنبيك الذي أرسلت فاغفرلي ماقدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر، لا إلاله إلا أنت، رب قني عذابك يوم تبعث عبادك)(٢).

---

(٢) أبوداود وغيره بإسناد صحيح.

٤ - أن يقول إذا استيقظ أثناء نومه: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله». وليدع بما شاء فإنه يستجاب له لقوله صلى الله عليه وسلم: (من تعارّ بالليل فقال حين يستيقظ الخ، ثم دعا استجيب له)(٣). فإن قام فتوضأ وصلى قبلت صلاته، و يقول: لا إله إلا أنت سبحانك اللهم استغفرك لذنبي، وأسألك رحمتك، اللهم زدني علماً، ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني، وهب لي من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب) **(رواه أبو داود وابن حبان في صحيحه والحاكم وصححه)**

---

(٣) البخاري.

٦ - أن يأتي بالأذكار الآتية إذا هو أصبح :

١ - أن يقول إذا استيقظ وقبل أن يقوم من فراشه: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور **(رواه البخاري)**.

٢ - أن يرفع طرفه إلى السماء و يقرأ : «إن في خلق السموات والأرض» الآيات العشر من خاتمة آل عمران: إذا هو قام للتهجد لقول ابن عباس رضي الله عنهما: (لما بت عند خالتي ميمونة زوج الرسول صلى الله عليه وسلم نام الرسول عليه الصلاة والسلام حتى نصف الليل أو قبله بقليل أو بعده بقليل، ثم استيقظ فجعل يمسح النوم عن وجهه بيده، ثم قرأ العشر الآيات الخواتم من سورة آل عمران، ثم قام إلى شن معلقة فتوضا منها فأحسن الوضوء، ثم قام فصلى)(١)

---

(١) البخاري.

٣- أن يقول أربع مرات : «اللهم إني أصبحت أشهدك وأشهد حملة عرشك، وملائكتك، وجميع خلقك أنك أنت الله لا إله إلا أنت، وأن محمداً عبدك ورسولك، لقوله صلى الله عليه وسلم: (من قالها مرة أعتق الله ربعه من النار، ومن قالها ثلاثاً أعتق الله ثلاثة أرباعه من النار، فإن قالها أربعاً أعتقه الله من النار)(٢)

٤- أن يقول إذا وضع رجله على عتبة الباب خارجاً: بسم الله توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله لقوله عليه الصلاة والسلام: (إذا قال العبد هذا قيل له هديت وكفيت)(٣).

(٢،٤) أبو داود بإسناد صحيح.

(٣) الترمذي وحسنه.

٥ - إذا غادر العتبة قال: «اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل أو أزل، أو أزل، أو أظلم أو أظلم، أو أجهل أو يجهل علي». وذلك لقول أم سلمة: ما خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم من بيتي قط إلا رفع طرفه إلى السماء وقال: (اللهم إني أعوذ بك أن أضل أواضل(٤) **الحديث**(٥)

(٥) منهاج المسلم لأبي بكر الجزائري ص ١٤٦ - ١٤٨.

فوائد من آداب النوم[1]

(تتمة) في فوائد من آداب النوم :

١ - منها أنه يستحب لمن أراد النوم أن يذكر اسم الله عند غلق الباب وطفء المصباح وتغطية الإناء، لما في الصحيحين عن جابر بن عبدالله مرفوعاً إذا استجنح الليل أو كان جنح الليل فكفوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذٍ، فإذا ذهبت ساعة من الليل فخلوهم. وأغلق بابك واذكر اسم الله، وخمر إناءك واذكر اسم الله، ولو أن تعرض عليه شيئاً.

٢ - ومنها استحباب النوم على طهارة لما روى الترمذي والطبراني عن أبي أمامة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (من أوى إلى فراشه طاهراً يذكر اسم الله تعالى حتى يدركه النعاس لم ينقلب ساعة من الليل يسأل الله عزوجل فيها

---

(١) غذاء الألباب شرح منظومة الآداب للشيخ محمد السفّاريني رحمه الله ٣٨٠/٢.

شيئاً من خير الدنيا والآخرة إلا أعطاه الله إياه) قال الترمذي حديث حسن.

وروى أبو القاسم الطبراني في الأوسط بإسناد جيد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (طَهِّروا هذه الأجساد طَهَّركُم الله فإنه ليس من عبد يبيت طاهراً إلا بات معه في شعاره ملك لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال اللهم اغفر لعبدك فإنه بات طاهراً.)

وروى أبو نعيم في الحلية عن ابن جبر أنه قال : قال لي ابن عباس رضي الله عنهما—: «لا تنام إلا على وضوء فإن الأرواح تبعث علي ما قبضت عليه».

وروى ابن المبارك في الزهد عن أبي الدرداء موقوفاً (إذا نام العبد على طهارة رُفع روحه إلى العرش) ورواه البيهقي في الشعب موقوفاً على عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما.)

وروى الحكيم الترمذي عن عمرو بن حريث مرفوعاً (النائم الطاهر كالصائم القائم.)

وبسنده عن أبي الدرداء موقوفاً (إن النفس تعرج إلى الله تعالى في منامها، فما كان طاهراً سجد تحت العرش، وما كان غير طاهر تباعد في سجوده، وما كان جنباً لم يؤذن لها في السجود).

وقال طاووس (من بات على طهر وذِكْر كان فراشه له مسجداً حتى يصبح) رواه ابن أبي الدنيا.

وسئل الحكم بن عتيبة الكندي رحمة الله عليه: أينام الرجل على غير وضوء؟ قال: يكره ذلك وإنا لنفعله. والمعتمد عدم الكراهة إلا أن يكون جنباً. قال العلماء فإن كان متوضئاً كفاه ذلك الوضوء، لأن المقصود النوم على طهارة مخافة أن يموت في ليلته، وليكون أصدق رؤيا وأبعد من تلاعب الشيطان به في منامه وترويعه إياه، والله علم

استحباب الاكتحال بالإثمد قبل المنام

٣ - ومنها استحباب الاكتحال بالإثمد قبل المنام لما روى الإمام أحمد في مسنده عن ابن عباس رضي الله عنهما (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يكتحل بالإثمد كل ليلة قبل أن ينام في كل عين ثلاثة أميال).

وفي سنن ابن ماجه عن ابن عمر مرفوعاً (عليكم بالإثمد فإنه يجلو البصر و ينبت الشعر.)

وروى نحوه الطبراني من حديث جابر وكذا ابن ماجه أيضاً بلفظ (عليكم بالإثمد عند النوم فإنه يجلو البصر و ينبت الشعر) ورواه الإمام أحمد من حديث ابن عباس مرفوعاً ولفظه (خير أكحالكم الإثمد فإنه يجلو البصر و ينبت الشعر). ورواه الترمذي وغيره بلفظ (من خير أكحالكم الإثمد) قال الترمذي حديث صحيح. قال في شرح أوراد أبي داود وغيره: الإثمد بكسر الهمزة هو حجر أسود صلب براق يؤتى به من أصبهان يصنع منه الكحل، والله أعلم.

٤ - ومنها نفض فراشه عند النوم، وقد ذكرناه فيما تقدم من حديث أبي هريرة في الصحيحين، فإنه صلى الله عليه وسلم قال (إذا جاء أحدكم إلى فراشه فلينفضه بصنفة ثوبه ثلاث مرات، وليقل باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فاغفر لها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين) هذا لفظ البخاري. ولفظ مسلم (فليأخذ داخلة إزاره فلينفض بها فراشه وليسم الله فإنه لا يعلم ما خَلَفَه بعده على فراشه.

فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن وليقل سبحانك ربي لك وضعت جنبي) و باقيه مثله. وفي رواية للبخارى فارحمها بدل فاغفر لها. فدل هذا الحديث على اتخاذ الفراش وأنه لا ينفي الزهد، وهو من السنة لأنه عليه الصلاة والسلام سيد الزهاد وقد اتخذه صلى الله عليه وسلم، والله أعلم.

٥- ومنها استحباب استقبال النائم بوجهه القبلة، ووضع يده اليمنى تحت خده اليمين، فإن ذلك من سنة

خاتم المرسلين، وسيد الأولين والآخرين. فقد روى أبو يعلى عن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر بفراشه فيفرش له فيستقبل القبلة فإذا أوى إليه توسد كفه اليمين ثم همس لاندرى ما يقول: فإذا كان في آخر ذلك رفع صوته فقال اللهم رب السموات السبع ورب العرش العظيم إله أو رب كل شيء منزل التوراة والإنجيل والفرقان فالق الحب والنوى أعوذبك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته، اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء اقض عنا الدين واغننا من الفقر).

وروى الإمام أحمد والبخاري وأبو داود والترمذي عن حذيفة رضي الله عنه (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه وضع يده اليمنى تحت خده الأيمن وقال باسمك اللهم أحيا وأموت) ورواه الإمام أحمد والترمذي أيضاً من حديث البراء بن عازب والإمام أحمد وابن ماجه عن ابن مسعود ولفظه (كان إذا

أوى إلى فراشه وضع يده اليمنى تحت خده الأيمن وقال: (رب قني عذابك يوم تبعث أو قال تجمع عبادك).

وروى الإمام أحمد وأبو داود عن حفصة رضي الله عنها قالت (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه اضطجع على يده اليمنى، وفي رواية وضع يده اليمنى تحت خده ثم قال رب قني عذابك يوم تبعث عبادك ثلاث مرات).

وروى أبو داود عن أبي الأزهر الأنماري رضي الله عنه (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول إذا أخذ مضجعه من الليل: باسم الله وضعت جنبي، اللهم اغفر لي ذنبي، واخسأ شيطاني وفك رهاني واجعلني في النداء الأعلى)(١) والله أعلم.

---

(١) قوله النداء الأعلى: أراد نداء أهل الجنة أهل النار (أن قد وجدنا ما وعدنا ربنا حقاً) كما في النهاية. وفي رواية: النَّدِيِّ، والمراد من الندى الأعلى الملأ الأعلى من الملائكة وهو بفتح النون وكسر الدال وتشديد الياء كما في أذكار النووي رحمه الله تعالى. اهـ

ما يقال عند الأرق لاستجلاب النوم

٦- ومنها أن الإنسان إذا أصابه أرق دعا بالكلمات التي عَلَّمها رسول الله صلى الله عليه وسلم لخالد رضي الله عنه فقد روى الترمذي والطبراني من حديث بريدة ابن الحصيب رضي الله عنه قال (شكا خالد بن الوليد المخزومي رضي الله عنه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق، فقال النبي صلى الله عليه وسلم إذا أويت إلى فراشك فقل اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط عليَّ أحد منهم أو يبغي عليَّ، عز جارك، وجل ثناءوك، ولا إله غيرك، أو لا إله إلا أنت).

وفي لفظ الترمذي (ورب الأرض) قال الحافظ المنذري: سند الطبراني جيد إلا أن عبدالرحمن بن سابط لم يسمع من خالد، وسند الترمذي فيه ضعف (وقوله الأرق وهو بفتح الهمزة والراء السهر، يقال رجل أرق إذا

سهر لعلة فإن كان السهر من عادته قيل أرق بضم الهمزة والراء وقوله ما أظلت يعني ماوارت تحتها، وما أقلت أي حملته وما أضلت من باب الإضلال الذي هوضد الهدى. وقوله أن يفرط أي يبدر و يعجل. والبغي الفساد والظلم. وقوله عز جارك اي لا يضام من لجأ إليك واعتصم بك).

وروى ابن السني بسند ضعيف وغيره من حديث زيد بن ثابت الأنصاري رضي الله عنه قال (شكوت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم أرقاً أصابنى، فقال قل اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حي قيوم لا تأخذه سنة ولا نوم ياحي ياقيوم اهد قلبي وأنم عيني، فقلتها فأذهب الله عز وجل عني ما كنت أجد) والله أعلم.

ما يقال عند الفزع في النوم

٧ - ومنها أنه إن فزع في منامه قال ماروا الإمام أحمد وأبو داود والترمذي والحاكم في المستدرك وغيرهم من حديث عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال (كان رسول صلى الله عليه وسلم يعلمنا كلمات نقولهن عند النوم من الفزع: بسم الله أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون) قال وكان عبدالله بن عمرو رضي الله عنها يعلمهن من عقل من بنيه، ومن لم يعقل كتبه فأعلقه عليه. قال الترمذي هذا حديث حسن غريب والله تعالى الموفق(١)

---

(١) غذاء الألباب شرح منظومة الآداب للشيخ محمد السفّاريني رحمه الله ٢/٣٨٥.

هديه وسيرته صلى الله عليه وسلم
في نومه وانتباهه(*)

كان ينامُ على الفراش تارة، وعلى النطع تارة، وعلى الحصير تارة، وعلى الأرض تارة، وعلى السرير تارة بين رماله، وتارة على كساء أسود. قال عباد بن تميم عن عمه: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم مستلقياً في المسجد واضعاً إحدى رجليه على الأخرى(١).

وكان فراشه أدَمَاً حشوه ليف. وكان له مسح ينام عليه يثنى بثنيتين، وثني له يوماً أربع ثنيات، فنهاهم عن ذلك وقال: (ردوه إلى حاله الأول، فإنه منعني صلاتي الليلة)(٢). والمقصود أنه نام على الفراش،

(*) زاد المعاد لابن القيم رحمه الله ١/١٥٥ - ١٥٨ بتحقيق الأرنؤوط.

(١) أخرجه البخاري ١٠/٣٣٤ و ١١/٦٨ ، ومسلم (٢١٠٠).

(٢) رواه الترمذي في (الشمائل) رقم (٣٢٢) من حديث جعفر بن محمد عن أبيه عن عائشة وهو منقطع.

وتغطى باللحاف، وقال لنسائه: (ما أتاني جبريل وأنا في لحاف امرأة منكن غير عائشة)(٣).

وكانت وسادته أدَمَاً حشوها ليف.

وكان إذا أوى إلى فراشه للنوم قال: (باسمك اللهم أحيا وأموت)(٤).

وكان يجمع كفيه ثم ينفث فيهما، وكان يقرأ فيهما: «قل هو الله أحد» و«قل أعوذ برب الفلق» و«قل أعوذ

---

(٣) رواه البخاري ٨٤/٧ في فضائل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم: باب فضل عائشة، وفي الهبة: باب قبول الهدية، وباب من أهدى إلى صاحبه وتحرى بعض نسائه دون بعض، والترمذي (٣٨٧٤) في المناقب: باب من فَضَّلَ عائشة رضي الله عنها، والنسائي ٦٨/٧ و ٦٩ في عشرة النساء: باب حب الرجل بعض نسائه أكثر من بعض.

(٤) رواه البخاري ٩٦/١١ في الدعوات: باب ما يقول إذا نام، وباب وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، وباب ما يقول إذا أصبح، وفي التوحيد: باب السؤال بأسماء الله تعالى، والترمذي (٣٤١٣) في الدعوات: باب ما يدعو به عند النوم، وأبو داود (٥٠٤٩) في الأدب: باب ما يقول عند النوم من حديث حذيفة رضي الله عنه، وأخرجه مسلم (٢٧١١) في الذكر والدعاء: باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، من حديث البراء بن عازب رضي الله عنه.

برب الناس» ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه، ووجهه، وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات(١).

وكان ينام على شقه الأيمن، و يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن، ثم يقول: (اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك)(٢). وكان يقول إذا أوى إلى فراشه: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي) ذكره مسلم(٣). وذكر أيضاً أنه كان يقول

---

(١) رواه البخاري ١٠٧/١١، وأبو داود (٥٠٥٦) ، والترمذي (٣٣٩٩) من حديث عائشة رضي الله عنها.

(٢) رواه أبو داود (٥٠٤٥) في الأدب: باب ما يقول عند النوم، والترمذي (٣٣٩٥) في الدعوات: باب من الأدعية عند النوم من حديث حذيفة، وصححه هو وابن حبان (٢٣٥٠) من حديث البراء، والحافظ في (الفتح) ٩٨/١١، وأخرجه أحمد ٤٠٠/١ و٤١٤ و٤٤٣ من حديث ابن مسعود ٢٨٧/٦ ، ٢٨٨ من حديث حفصة، وصححه الحافظ أيضاً.

(٣) رواه مسلم (٢٧١٥) في الذكر والدعاء : باب ما يقول عند النوم، والترمذي (٣٣٩٣) في الدعوات: باب ما جاء في الدعاء إذا أوى إلى فراشه، وأبو داود(٥٠٥٣) في الأدب: باب ما يقول عند النوم، وأحمد في (المسند) ١٥٣/٣ و١٦٧ و٢٨٨ كلهم من حديث أنس رضي الله عنه.

إذا أوى إلى فراشه: (اللهم رب السماوات والأرض، ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، منزل التوراة والإنجيل، والفرقان، أعوذ بك من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته، أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت الآخر، فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن، فليس دونك شيء اقض عنا الدين، وأغننا من الفقر)(١).

وكان إذا استيقظ من منامه في الليل قال: (لا إله إلا أنت سبحانك، اللهم إني استغفرك لذنبي، وأسألك رحمتك، اللهم زدني علماً، ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني، وهب لي من لدنك رحمة، إنك أنت الوهاب.(٢)

(١) رواه مسلم (٢٧١٣) في الذكر والدعاء: باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، والترمذي (٣٣٩٧) في الدعوات: باب من الأدعية عند النوم، وأبو داود (٥٠٥١) في الأدب: باب ما يقول عند النوم، وأحمد في (المسند) ٢/٣٨١ و ٤٠٤ و ٥٣٦. كلهم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) رواه أبو داود (٥٠٦١) في الأدب: باب ما يقول الرجل إذا تعار من الليل وفي سنده عبدالله بن الوليد بن قيس التجيبي المصري، وهو لين الحديث، كما قال الحافظ في (التقريب) ومع ذلك فقد صححه ابن حبان (٢٣٥٩) والحاكم ١/٥٤٠ ووافقه الذهبي.

وكان إذا انتبه من نومه قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور)(٣). ثم يتسوك، وربما قرأ العشر الآيات من آخر (آل عمران) من قوله: «إن في خلق السموات والأرض ...» إلى آخرها [آل عمران: ١٩٠ - ٢٠٠](٤) وقال: «اللهم لك الحمد،

---

(٣) رواه البخاري ١١/١١١ في الدعوات: باب ما يقول إذا اصبح، وباب ما يقول إذا نام، وباب وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، وفي التوحيد: باب السؤال باسماء الله تعالى من حديث حذيفة رضي الله عنه. وأخرجه مسلم (٢٧١١) في الذكر والدعاء: باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع من حديث البراء بن عازب رضي الله عنه، وأخرجه الترمذي (٣٤١٣) في الدعوات باب ما يدعوبه عند النوم، وأبوداود (٥٠٤٩) في الأدب: باب ما يقول عند النوم، وابن ماجه (٣٨٨٠) في الدعاء: باب ما يدعوبه إذا انتبه من الليل، كلهم من حديث حذيفة رضي الله عنه.

(٤) رواه البخاري ١/٢٥٠ في الوضوء: باب قراءة القرآن بعد الحدث، ومسلم (٧٦٣) في صلاة المسافرين: باب الدعاء في صلاة الليل وقيامه عن عبدالله بن عباس، أنه بات ليلة عند ميمونة زوج النبي صلى الله عليه وسلم (وهي خالته) فاضطجعتُ في عرض الوسادة واضطجع رسول الله صلى الله عليه وسلم وأهله في طولها، فنام رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى إذا انتصف الليل أو قبله بقليل استيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم فجلس يمسح النوم عن وجهه بيده ثم قرأ الآيات العشر الخواتيم من سورة آل عمران ثم قام إلى شن معلقة، فتوضأ منها فاحسن وضوءه، ثم قام يصلي. قال ابن عباس: فقمت فصنعت مثل ماصنع ... الحديث.

أنت نور السماوات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد، أنت قيم السماوات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد، أنت الحق، ووعدك الحق، ولقاءوك حق، والجنة حق، والنار حق، والنبيون حق، ومحمد حق، والساعة حق، اللهم لك أسلمت، وبك آمنت، وعليك توكلت، وإليك أنبت، وبك خاصمت، وإليك حاكمت، فاغفر لي ما قدمت، وما أخرت، وما أسررت، وما أعلنت، أنت إلهي، لآ إله إلا أنت)(١).

---

(١) أخرجه البخاري ١٠١/١١ في الدعوات : باب الدعاء إذا انتبه بالليل، وفي التهجد: باب التهجد بالليل، وفي التوحيد: باب قول الله تعالى: «وهو الذي خلق السموات والأرض بالحق» وباب قول الله تعالى: «وجوه يومئذ ناضرة إلى ربها ناظرة» وباب قول الله تعالى: «يريدون أن يبدلوا كلام الله» ومسلم (٧٦٩) في صلاة المسافرين: باب الدعاء في صلاة الليل، و «الموطأ» ٢١٥/١ في القرآن: باب ما جاء في الدعاء، والترمذي (٣٤١٤) في الدعوات: باب ما جاء فيما يقول إذا قام من الليل إلى الصلاة، والنسائي ٢١٠/٣ في صلاة الليل: باب ذكر ما يستفتح به القيام، وابن ماجه (١٣٥٥) في الإقامة: باب ما جاء في الدعاء إذا قام الرجل من الليل، وأحمد في (المسند) ٢٩٨/١ و٣٠٨ و ٣٥٨.

وكان ينام أول الليل و يقوم آخره، وربما سهر أول الليل في مصالح المسلمين، وكان تنام عيناه، ولا ينام قلبه. وكان إذا نام، لم يوقظوه حتى يكون هو الذي يستيقظ. وكان إذا عَرَّسَ بليل، اضطجع على شقه الأيمن، وإذا عَرَّسَ قبيل الصبح، نصب ذراعه، ووضع رأسه على كفه(٢)، هكذا قال الترمذي. وقال أبو حاتم في (صحيحه): كان إذا عَرَّسَ بالليل، توسد يمينه، وإذا عرس قبيل الصبح، نصب ساعده، وأظن هذا وهماً، والصواب حديث الترمذي. وقال أبو حاتم: والتعريس إنما يكون قبيل الصبح.(٥)

وكان نومه أعدل النوم، وهو أنفع ما يكون من النوم، والأطباء يقولون: هو ثلث الليل والنهار، ثمان ساعات(١).

---

(٢) أخرجه الترمذي في (الشمائل) (٢٥٧)، وإسناده قوي.

(٥) التعريس نزول القوم في السفر من آخر الليل.

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد لابن القيم رحمه الله ١/١٥٥ - ١٥٨ بتحقيق الأرنؤوط.

من أحكام النوم(١)

١ - يكره نوم اثنين واثنتين في لحاف واحد لما ورد من النهي عن ذلك ولما فيه من الفتنة والخطر.

٢ - يجب التفريق بين الإخوة في المضاجع إذا بلغوا عشر سنين لأمره صلى الله عليه وسلم بذلك في الحديث الذي رواه أحمد وأبو داود والترمذي باسناد حسن.

٣ - يكره نوم المرء قبل غسل الفم واليدين من الدسم.

٤ - و يكره النوم بعد صلاة الفجر لأنها ساعة تقسم فيها الأرزاق فلا ينبغي النوم فيها لأنه وقت طلب الرزق والسعي فيه مطلوب شرعا وعرفا عند العقلاء وفي الحديث (اللهم بارك لأمتي في بكورها) رواه الترمذي وأبو داود والدارمي قال الألباني وإسناده جيد.

---

(١) انظر كتاب [غذاء الألباب شرح منظومة الآداب] للشيخ محمد السفاريني ٢/٣٥١ - ٣٦٤

٥ - ويكره النوم بعد صلاة العصر فإنه يُخاف على عقل من نام في تلك الساعة قال الإمام أحمد رحمه الله يكره أن ينام بعد العصر يُخاف على عقله.

٦ - يكره النوم على القفا ووضع الرجل فوق اختها

أخرج الإمام أحمد بسند حسن عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أنه قال (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يضع الرَّجُل إحدى رجليه على الأخرى وهو مستلق على ظهره).

ورواه الترمذي وصححه من حديث جابر رضي الله عنه مرفوعاً. ولأن ذلك مظنة انكشاف العورة لا سيما إذا هبت الريح فإن كان له سراويل فقال الإمام ابن الجوزي لا بأس به لما ورد في آداب المساجد أن عمر رضي الله عنه رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم مستلقياً في المسجد واضعاً إحدى رجليه على الأخرى رواه البخاري ومسلم.

قال الإمام أحمد في الرجل يستلقي و يضع إحدى رجليه على الأخرى: ليس به بأس قد روي.

ويمكن الجمع بين الحديثين بأن الكراهة في حق من لا يأمن انكشاف العورة كما قاله ابن الجوزى: وعدمها في حق من أمن ذلك كمن له سراو يل. ويحمل على ذلك نص الإمام أحمد في الموضعين. وأما لو وضع إحدى رجليه على الأخرى أو استلقى ولم يضع إحدى رجليه على الأخرى فلا كراهة، وإنما هي على القول بها حيث اجتمع الاستلقاء و وضع إحدى الرجلين على الأخرى لكن عبارة الإقناع صريحة في كراهة نومه على قفاه إن خاف انكشاف عورته وعبارته : و يكره نومه على بطنه وعلى قفاه إن خاف إنكشاف عورته و بعد العصر والفجر وتحت السماء متجرداً. انتهى.

وفي اعلام الموقعين للإمام المحقق ابن القيم في المسائل التي حلف عليها الإمام أحمد رضي الله عنه وسئل عن المرأة تستلقي على قفاها وتنام يكره ذلك؟ فقال: أي والله.

و يروى عن عمر بن عبد العز يز أنه كرهه. ورواه الخلال عن ابن سير ين.

وكأن ذلك مع كونه مظنة إنكشاف العوره أقرب لوصول الأمر الفظيع إليها وهو وسيلة للطمع فيها، والله الموفق.

٧ - نوم القائلة مستحب

نوم القائلة نصف النهار مستحب. قال عبدالله ابن الإمام أحمد رضي الله عنهما: كان أبي ينام نصف النهار شتاء. كان أو صيفا لا يدعها و يأخذني بها و يقول قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: قيلوا فإن الشياطين لا تقيل. قلت واخرجه الطبراني والبزار عن أنس رضي الله عنه مرفوعاً. وقال في تسهيل السبيل حديث حسن، وقيل ضعيف. وقال العلقمى في حاشيته على الجامع الصغير: بجانبه علامة الحسن بخط المؤلف يعنى الجلال السيوطى وأنه رمز لحسنه. وقال المناوي: في إسناده كذاب. فقول المؤلف حسن غير صواب انتهى.

قال في النهاية : والقيلولة الاستراحة نصف النهار وإن لم يكن معها نوم. يقال: قال يقيل قيلولة فهو قائل. ومنه حديث زيد بن عمرو بن نفيل مامهاجر كمن قال. أي ليس من هاجر عن وطنه أو خرج في الهاجرة كمن سكن في بيته عند القائلة وأقام به. قال وقد تكرر ذكر القائلة وما تصرف منها في الحديث. ومنه في حديث أم معبد.

جزى الله رب الناس خير جزائه
رفيقين قالا خيمتي أم معبد

أي نزلا فيها عند القائلة إلا أنه عَدَّاه بغير حرف جر. لكن مراد العلماء استحباب النوم وقت القائلة. فقد روى الخلال عن أنس رضي الله عنه قال: ثلاث من ضبطهن فقد ضبط الصوم من قال وتسحر وأكل قبل أن يشرب.

وروي أيضاً عن جعفر بن محمد عن أبيه قال : نومة نصف النهار تزيد في العقل قال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى
خبالا ونومات العصور جنون
ألا إن بين الظهر والعصر نومة
تحاكى لأصحاب العقول فنون

وقال ابن عباس رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل) رواه ابن ماجه

٨ - (تنبيهات الأول) قال في الآداب الكبرى: ظاهر ما ذكره الأصحاب أن النوم بالنهار لا يكره شرعاً شتاء ولا صيفاً لعدم دليل الكراهة إلا بعد العصر، أي وبعد الفجر كما هو في كلام الناظم وهو من فحول الأصحاب، ولذا قال ابن مفلح:- وجزم بعض متأخرى الأصحاب قال أظنه صاحب النظم بكراهة النوم بعد صلاة الفجر، وأنه تستحب القائلة. قال والقائلة النوم في الظهيرة. قاله أهل اللغة.

و يروى أن الإمام عمر رضي الله عنه لما قدم الشام رأى معاوية حمل اللحم، فقال يا معاوية ما هذا لعلك تنام نومة الضحى؟ فقال يا أمير المؤمنين علمني مما علمك الله.

واقتصر بعض أصحابنا على ما ذكره بعض الأطباء أن نوم النهار ردىء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، و يفسد اللون، و يورث الطحال، و يرخى العصب، و يكل و يضعف الشهوة، إلا في الصيف وقت الهاجرة. وأردؤه النوم أول النهار، وأردأ منه بعد العصر.

٩ - (فصل) في انقسام النوم إلى ثلاثة أقسام وأن النوم أخو الموت

وقال بعض العلماء : النوم على ثلاثة أقسام، نومة الَخرق، ونومة الخُلُق ونومة الحَمَق. فنومة الخرق نومة الضحى، ونومة الخلق هي التي أمر النبي صلى الله عليه وسلم بها أمته قال (قيلوا فإن الشياطين لا تقيل) ونومة الحمق بعد العصر لا ينامها إلا سكران أو مجنون. فنوم الصبحة مضر جداً بالبدن لأنه يرخيه و يفسد الفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة.

وقال الإمام علي رضي الله عنه : من الجهل النوم أول النهار، والضحك من غير عجب. والقائلة تزيد في العقل.

وقال عبدالله بن شبرمة : نوم نصف النهار يعدل شربة دواء يعني في الصيف انتهى. (الثاني) النوم أخو الموت.، ولذا لا ينام أهل الجنة، ولكنه جعل لأجل راحة البدن لينهض الإنسان بعده إلى طاعة ربه. فقليله خير من كثيره.

و يروى أن المسيح عليه السلام قال : خُلُقان أكرههما النوم من غير سهر، والضحك من غير عجب، والثالثة العظمى إعجاب المرء بعمله.

وقال داود لابنه سليمان عليهما السلام : إياك وكثرة النوم فإنه يفقرك إذا احتاج الناس إلى أعمالهم.

وقال لقمان لابنه : يا بني إياك وكثرة النوم والكسل والضجر، فإنك إذا كسلت لم تؤد حقاً، وإذا ضجرت لم تصبر على حق.

وقالت أم سليمان عليه السلام له : يا بني لا تكثر من النَّوم فإن النوام يجيء يوم القيامة مفلساً.

١٠ - آفات كثرة النوم

قال في شرح أوراد أبي داود : وأما كثرة النوم فله آفات : منها أنه دليل على الفسولة والضعف وعدم الذكاء والفطنة، مسبب للكسل وعادة العجز وتضييع العمر في غير نفع وقساوة القلب وغفايته وموته. والشاهد

على هذا ما يعلم ضرورة و يوجد مشاهدة و ينقل متواتراً من كلام الأمم والحكماء السالفين وأشعار العرب وصحيح الأحاديث وآثار من سلف وخلف مما لا يحتاج إلى الاستشهاد عليه اختصاراً واقتصاراً على شهرته. انتهى.

(فصل) في أن مدافعة النوم تورث الآفات وأن اليقظة أفضل من النوم لمن يقظته طاعة

(الثالث) لا ينبغي مدافعة النوم كثيراً وإدمان السهر، فإن مدافعة النوم وهجره مورث لآفات أخر من سوء المزاج و يبسه وانحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، وتورث أمراضاً متلفة. وما قام الوجود إلا بالعدل. فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير.

وفي الآداب الكبرى قال بعض الحكماء : النعاس يذهب العقل والنوم يز يد فيه. فالنوم من نعم الله جل شأنه على عباده، ولهذا امتن به عليهم في كتابه.

(الرابع) اليقظة أفضل من النوم لا مطلقاً، بل لمن تكون يقظته طاعة لا لمن تكون يقظته معصية. فإن كان لو لم ينم لم يشتغل بخير وربما خالط أهل الغفلة وتحدث معهم فضلاً عن إتيانه العظائم من الخطايا والجرائم، فالنوم خير له، بل ربما يكون واجباً عليه إن كان لا يتخلص من ملابسة الحرام إلا به؛ إذ في النوم الصمت والسلامة، كما قال بعض السلف : يأتي على الناس زمان الصمت والنوم فيه أفضل أعمالهم.

وقال سفيان الثوري رحمه الله ورضي عنه : كانوا يستحبون إذا تفرغوا أن يناموا طلباً للسلامة. فإذن النوم على قصد طلب السلامة ونية قيام الليل قربة. وأما إذا كان لو لم ينم لأنبعث في العبادة من الأذكار والوظائف فهذا يقظته خير من نومه. فإذا نام لأجل أن يذهب عنه التعب والكسل والسآمة و ينهض إلى الوظائف والأذكار على غاية من النشاط وصفاء الذهن والخاطر، فنومه أيضاً عبادة.

وحاصل هذا كله من كان في مقام المراقبة في جميع حركاته وسكناته فكل حركاته وسكناته قربات وطاعات. فكم بين العارف المتيقظ والجاهل الغفلان من البعد والبون. والله أعلم بما كان وما يكون. والله الموفق.

١١ - كراهة النوم فوق سطح غير محجر

اخرج أبو داود عن عبدالرحمن بن علي يعني ابن شيبان عن أبيه رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من بات على ظهر بيت ليس له حجار فقد برئت منه الذمة) قال الحافظ المنذري: هكذا وقع في روايتنا حجار بالراء بعد الألف. وفي بعض النسخ حجاب بالباء الموحدة وهو بمعناه. قال في النهاية: الحجار جمع حجر بالكسر هو الحائط أو من الحجرة وهي حظيرة الإبل و يروى حجاب بالباء وهو ما يمنع من السقوط. ورواه الخطابي في معالم السنن حجى وقال يروى بكسر الحاء وفتحها ومعناه فيهما معنى الستر المانع

من السقوط بالعقل والفتح(١) يريد الناحية والطرف. وأحجاء الشيء نواحيه واحدها حجى قال في النهاية: أي لكل أحد من الله عهد بالحفظ والكلاءة. فإذا ألقى بيده إلى التهلكة أو فعل ما حرم عليه أو خالف ما أمر به خذلته ذمة الله.

وروى الترمذي عن جابر رضي الله عنه (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجور عليه). قال الترمذي: غريب.

والطبراني عن عبدالله بن جعفر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال (من رمانا بالليل فليس منا ومن رقد على سطح لا جدار له فمات فدمه هدر). وعن أبي عمران الجوني قال: كنا بفارس وعلينا أمير يقال له زهير بن عبدالله فأبصر إنساناً فوق بيت أو إجار

---

(١) (قوله بالعقل والفتح الخ) هذه العبارة فيها سقط وأصلها كما في النهاية فمن قال بالكسر شبهه بالحجا العقل لأن العقل يمنع الإنسان من الفساد ويحفظه من التعرض للهلاك. فشبه الستر الذي يكون على السطح المانع للإنسان من التردى والسقوط بالعقل المانع له من أفعال السوء المؤدية إلى الردى. ومن رواه بالفتح فقد ذهب إلى الناحية والطرف ١٠هـ.

ليس حوله: شيء فقال لي سمعت في هذا شيئاً؟ قلت: لا، قال: حدثني رجل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (من بات فوق إجار أو فوق بيت ليس حوله شيء يرد رجليه فقد برئت منه الذمة، ومن ركب البحر بعد ما يرتج فقد برئت من الذمة) رواه الإمام أحمد مرفوعاً هكذا وموقوفا ورواتها ثقات، والبيهقي مرفوعاً.

وفي رواية للبيهقي عن أبي عمران أيضاً قال: كنت مع زهير الشنوي فأتينا على رجل نائم على ظهر جدار وليس له ما يدفع رجليه فضرب برجله ثم قال قم، ثم قال زهير قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكر نحو ماتقدم. قال الحافظ المنذري: الإجار بكسر الهمزة وتشديد الجيم هو السطح، والله أعلم.

١٢ - ما يورثه النوم في الشمس والقمر

وبإسناده عن عمر قال: استقبلوا الشمس بجباهكم فإنها حمام العرب.

واعلم أن الكراهة مختصة بالجلوس بين الشمس والظل دون الجلوس في الشمس والنوم فيها. لكن قال

ابن الجوزي في طبه: النوم في الشمس في الصيف يحرك الداء الدفين، والنوم في القمر يحيل الألوان إلى الصفرة، و يثقل الرأس. انتهى.

وفي الآداب الكبرى قال جالينوس: من أكثر من شرب الخمر أو السهر أو التعرض للشمس الحارة وقع في البرسام سريعاً. قال في الآداب: والبرسام ورم حار في الدماغ.

١٣ - كراهة النوم على الوجه

(و) يكره (نوم) حيث كان النوم (على وجه الفتى المتمدد) أي النائم يعني يكره نومه على بطنه من غير عذر لما رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (مر النبي صلى الله عليه وسلم برجل مضطجع على بطنه فغمزه برجله وقال: (إن هذه ضجعة لا يحبها الله عز وجل) ورواه ابن حبان في صحيحه.

وروى البخاري في الأدب عن أبي أمامة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر برجل في

المسجد منبطحاً لوجهه فضربه برجله وقال : قم نومة جهنمية).

١٤ - يكره النوم تحت السماء متجرداً

(تتمتان : الأولى) يكره النوم تحت السماء متجرداً؛ وبين قوم المستيقظين، ونومه وحده كسفره وحده، وقبل أن يصلي العشاء الآخره، ولو كان له من يوقظه، والحديث بعدها إلا في أمر المسلمين، أو شغل، أو شيء يسير أو أهل، أو ضيف، لما روى الطبراني، ورمز السيوطي لحسنه عن ابن عباس رضي الله عنهما (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن النوم قبل العشاء وعن الحديث بعدها.

وروى الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنها قالت (ما نام رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل العشاء ولا سمر بعده).

قال في السيرة الشامية : السمر بسين مهملة فميم مفتوحتين فراء : الحديث بالليل. انتهى.

وفي بعض كتب أهل الأدب المسامرة : إنصات المتكلم، وكلام المستمع ومفاوضة فيما يليق ويجمل.

وفي الصحيحين وغيرهما من حديث أبي برزة نضلة الأسلمي رضي الله عنه قال (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها).

وممن كره النوم قبلها عمر وابنه وابن عباس وغيرهم رضي الله عنهم، وكذا مالك بن أنس وأصحاب الشافعي. وسبب الكراهة تعريضها لفوات وقتها باستغراق النوم، ولئلا يتساهل الناس في ذلك فيناموا عن صلاتها جماعة. ورخص في ذلك علي وابن مسعود والكوفيون وغيرهم. وقال الطحاوي: ترخص فيه بشرط أن يكون معه من يوقظه. وروى عن ابن عمر مثله، وهو اختيار القاضي من أئمتنا.

وفي الآداب الكبرى للإمام ابن مفلح روح الله روحه بروائح الفردوس الأعلى: النوم عند سماع الخير من الموعظة والعلم من الشيطان. نقله ابن عبدالبر عن

عبدالله بن مسعود رضي الله عنه. كان يقال لإبليس لعنه الله لعوق وكحل وسعوط، فلعوقه الكذب. وكحله النعاس عند سماع الخير، وسعوطه الكبر.

(الثانية) من آداب النوم أن ينظر مريد النوم في وصيته عند نومه، و ينفض فراشه و يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن، ويجعل وجهه نحو القبلة على جنبه الأيمن و يتوب من الذنوب إلى علام الغيوب و يكون على طهارة، والله تعالى أعلم.

أذكار النوم(*)

في (الصحيحين)(١) عن حذيفة قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام قال: (باسمك اللهم أموت وأحيا) وإذا استيقظ من منامه قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا واليه النشور)(٢).

وفي (الصحيحين) أيضاً، عن عائشة، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة، جمع كفيه، ثم نفث فيهما يقرأ فيهما: «قل هو الله أحد» و «قل اعوذ برب الفلق» و «قل اعوذ برب الناس» ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه

(*) الوابل الصيِّب من الكلم الطيب لابن القيِّم بتحقيق عبدالقادر الأرنؤوط ص ٢٢٥ - ٢٣١

(١) هو عند البخاري فقط.

(٢) رواه البخاري ٩٦/١١ في الدعوات. باب ما يقول إذا نام. وباب وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن. وباب ما يقول إذا أصبح، وفي التوحيد، باب السؤال بأسماء الله تعالى.

ووجهه وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات(٣).

وفي (صحيح البخاري) عن أبي هريرة أنه أتاه آت يحثو من الصدقة. وكان قد جعله النبي صلى الله عليه وسلم عليها ليلة بعد ليلة. فلما كان في الليلة الثالثة قال: لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: دعني أعلمك كلمات ينفعك الله بهن - وكان(٤) أحرص شيء على الخير - فقال: إذا أويت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي «الله لا إله إلا هو الحي القيوم» حتى ختمها(١) فإنه لا يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح. فقال النبي صلى الله عليه وسلم (صدقك وهو كذوب)(٢) وقد روى الإمام أحمد نحو هذه

---

(٣) رواه البخاري ٥٦/٩ في فضائل القرآن. باب فضل المعوذات. وفي الطب، باب النفث في الرقية، وفي الدعوات. باب التعوذ والقراءة عند النوم، ومسلم رقم ٢١٩٢ في السلام. باب رقية المريض بالمعوذات والنفث.

(٤) في نسخ البخاري المطبوعة : وكانوا، يعني الصحابة.

(١) في نسخ البخاري : حتى تختم الآية.

(٢) متفق على معناه من حديث أبي هريرة.

القصة في (مسنده) أنها جرت لأبي الدرداء(٣)، ورواها الطبراني في (معجمه) أنها جرت لأبي بن كعب(٤).

وفي (الصحيحين) عن أبي مسعود الأنصاري، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة [في ليلة] كفتاه)(٥).

الصحيح: أن معناها: كفتاه من شرما يؤذيه، وقيل: كفتاه من قيام الليل. وليس بشيء.

---

(٣) لم نجد في (مسند أحمد) أن القصة وقعت لأبي الدرداء وانما الذي في (المسند) ٤٢٣/٥ أن القصة وقعت لأبي أيوب الأنصاري، وقد رواه أيضاً الترمذي رقم ٢٨٨٣ في ثواب القرآن، باب فضل آية الكرسي، وهو حديث حسن.

(٤) الذي في الطبراني أنها جرت لمعاذ بن جبل، وذكر الحافظ في (الفتح) أن قصة أُبَي رواها النسائي، قلت: ولم اجدها عند النسائي ولعلها في (الكبرى) والله أعلم.

(٥) رواه البخاري ٥٠/٩ في (فضائل القرآن) باب فضل سورة البقرة، وبّاب من لم ير بأساً أن يقول: سورة البقرة. وباب كم يقرأ القرآن، وفي المغازي. باب شهود الملائكة بدراً. ومسلم رقم ٨٠٨ في صلاة المسافرين، باب فضل فاتحة الكتاب وخواتيم سورة البقرة.

وقال علي بن أبي طالب : ما كنت أرى أحداً يغفل قبل أن يقرأ الآيات الثلاث الأواخر من سورة البقرة.

وفي (الصحيحين) عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إذا قام أحدكم عن فراشه، ثم رجع إليه، فلينفضه بصنفة إزاره(٦) ثلاث مرات، فإنه لا يدري ما خلفه عليه بعده، وإذا اضطجع فليقل؛ باسمك اللهم ربي وضعت جنبي، وبك أرفعه، فإن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين)(٧).

---

(٦) قال ابن الأثير في (النهاية) صنفة الإزار (بفتح الصاد) : طرفه مما يلي طرته.

(٧) رواه البخاري ١٠٧/١١ في الدعوات. باب التعوذ والقراءة عند المنام، وفي (التوحيد) باب السؤال بأسماء الله تعالى: ومسلم رقم ٢٧١٤ في الذكر، باب ما يقول عند النوم ورواه أيضاً الترمذي رقم ٣٣٩٨ في الدعوات. باب رقم ٢٠ واللفظ الذي ساقه المصنف هنا قريب من لفظ الترمذي.

وفي (الصحيحين) عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا استيقظ أحدكم فليقل: الحمد لله الذي عافاني في جسدي، ورد علي روحي، وأذن لي بذكره(١).

وقد تقدم حديث علي، ووصية النبي صلى الله عليه وسلم له ولفاطمة رضي الله تعالى عنهما: أن يسبحا إذا أخذا مضاجعهما للنوم ثلاثاً وثلاثين، ويحمدا ثلاثاً وثلاثين، ويكبرا أربعاً وثلاثين، وقال: (هو خير لكما من خادم)(٥).

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية قدس الله روحه: بلغنا أنه من حافظ على هذه الكلمات لم يأخذه إعياء فيما يعانيه من شغل وغيره.

---

(٥) رواه البخاري ومسلم.

(١) ليس هو في (الصحيحين) بهذا اللفظ كما ذكر المصنف، بل هو عند ابن السني في (عمل اليوم والليلة) ص / ٥ وهو عند الترمذي جزء من الحديث الذي قبله وإسناده حسن.

وفي (سنن أبي داود) عن حفصة أم المؤمنين : أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أراد أن يرقد. وضع يده اليمنى تحت خده ثم يقول : (اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك) ثلاث مرات(٢)، قال الترمذي: حديث حسن(٣)

وفي (صحيح مسلم) عن أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه قال: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له، ولا مؤوي)(٤).

وفي (صحيحه) أيضاً، عن ابن عمر أنه أمر رجلاً إذا أخذ مضجعه أن يقول: (اللهم أنت خلقت نفسي، وأنت تتوفاها، لك مماتها ومحياها، إن أحييتها فاحفظها،

---

(٢) رواه أبو داود رقم ٥٠٤٥، في الآدب، باب ما يقال عند النوم وهو حديث صحيح.

(٣) رواه الترمذي من حديث حذيفة رضي الله عنه رقم ٣٣٩٥ في الدعوات. باب رقم ١٨ وقال: هذا حديث حسن صحيح. وهو كما قال:

(٤) رواه مسلم رقم ٢٧١٥ في الذكر، باب ما يقول عند النوم.

وإن أمتها فاغفر لها، اللهم إني أسألك العافية). قال ابن عمر: سمعتهن من رسول الله صلى الله عليه وسلم(٥).

وفي الترمذي، عن أبي سعيد الخدري قال قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم (من قال حين يأوي إلى فراشه: أستغفر الله [العظيم] الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه - ثلاث مرات - غفر الله له ذنوبه وإن كانت مثل زبد البحر، [وإن كانت عدد ورق الشجر] وإن كانت عدد رمل عالج، وإن كانت عدد أيام الدنيا(١).

وفي (صحيح مسلم)، عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه قال: (اللهم رب السمٰوات، ورب الأرض، ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى،

---

(٥) رواه مسلم رقم ٢٧١٢ في الذكر والدعاء، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

(١) رواه الترمذي رقم ٣٣٩٤ في الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أوى إلى فراشه، وإسناده ضعيف.

ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل ذى شر(٢) أنت آخذ بناصيته، أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت الآخر فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء، اقض عنا الدين، وأغننا من الفقر(٣).

وفي (الصحيحين) عن البراء بن عازب قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل: اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا

---

(٢) هذا لفظ أحمد وأبي داود، ولفظ مسلم والترمذي: (أعوذ بك من شر كل شيء).

(٣) رواه مسلم رقم ٢٧١٣ في الذكر، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فان مت مت على الفطرة، واجعلهن آخر ما تقول)(٤).

(٤) رواه البخاري ٩٧/١١ في الدعوات، باب ما يقول إذا نام، وباب إذا بات طاهراً، وباب النوم على الشق الأيمن، وفي التوحيد، باب قول الله تعالى: «أنزله بعلمه والملائكة يشهدون»، ومسلم رقم ٢٧١٠ في الذكر، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

أذكار الانتباه من النوم

روى البخاري في (صحيحه)، عن عبادة بن الصامت، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من تعارَّ من الليل (١) فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير. الحمد لله، وسبحان الله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله. ثم قال، اللهم اغفر لي، أو دعا، استجيب له، فإن توضأ وصلى قبلت صلاته).(٢)

وفي الترمذي عن أبي أمامة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (من أوى إلى فراشه طاهراً، وذكر الله تعالى حتى يدركه النعاس، لم ينقلب ساعة من الليل يسأل الله تعالى فيها خيراً الا أعطاه إياه) حديث حسن(٣)

---

(١) تعار: استيقظ من النوم مع كلام.

(٢) رواه البخاري ٣/٣٣ في التهجد. باب فضل من تعار من الليل فصلى.

(٣) رواه الترمذي رقم ٢٥٢٥ في الدعوات. باب رقم ١٠٠ وإسناده ضعيف لكن له شواهد يقوى بها. فلذلك قال الترمذي: هذا حديث حسن وحسنه الحافظ في (أمالي الأذكار) بشواهده كما في (الفتوحات الربانية) ٣/١٦٥ لابن علان.

وفي (سنن أبي داود)، عن عائشة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا استيقظ من الليل قال: لا إله إلا أنت، سبحانك اللهم، أستغفرك لذنبي، وأسألك رحمتك، اللهم زدني علماً، ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني، وهب لي من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب)(٤)

أذكار الفزع في النوم والفكر

روى الترمذي عن بريدة قال: شكا خالد بن الوليد إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، ما أنام الليل من الأرق. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك

---

(٤) رواه أبو داود رقم ٥٠٦١ في الأدب، باب ما يقال عند النوم، ورواه أيضاً ابن حبان في (صحيحه) رقم ٢٣٥٩ (موارد) والحاكم في (المستدرك) ١/٥٤٠ وصححه ووافقه الذهبي. وفي سنده عبدالله بن الوليد بن قيس التجيبي البصري. وهو لين الحديث كما قال الحافظ في (التقريب).

كلهم جميعاً أن يفرط علي أحد منهم، أو يبغي(١) علي، عز جارك، وجل ثناؤك، ولا إله غيرك، ولا إله إلا أنت(٢)

وفي الترمذي عن عبدالله بن عمرو، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يعلمهم من الفزع كلمات: (أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه [وعقابه] وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون)(٣)

وكان عبد الله بن عمرو يعلمهن من عقل من بنيه، ومن لم يعقل كتبه وعلقه عليه(٤)

---

(١) في النسخ المطبوعة من هذا الكتاب : **يطغى** و ما أثبتنا من نسخ الترمذي.

(٢) رواه الترمذي رقم ٣٥١٨ في الدعوات. باب رقم ٩٦ وفي سنده الحكم بن ظهير. وهو متروك، وقال الترمذي، هذا حديث ليس إسناده بالقوى.

(٣) رواه الترمذي رقم ٣٥١٩ في الدعوات. باب رقم ٩٦، ورواه أيضاً أبو داود رقم ٣٨٩٣ في الطب. باب كيف الرقى. وهو حديث حسن بشواهده.

(٤) انظر (جامع الأصول) ٤/٢٧٣ و ٢٧٤ بتحقيق عبدالقادر الأرنؤوط.

أذكار من رأى رؤيا يكرهها أو يحبها

في (الصحيحين) عن أبي قتادة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (الرؤيا من الله، والحلُم من الشيطان، فإذا رأى أحدكم الشيء يكرهه فلينفث عن يساره ثلاث مرات إذا استيقظ، وليتعوذ بالله من شرها، فإنها لن تضره إن شاءالله، قال أبو قتادة: كنت أرى الرؤيا تمرضني، حتى سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (الرؤيا الصالحة من الله، فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث به إلا من يحب، وإذا رأى ما يكره فلا يحدث به، وليتفل عن يساره، وليتعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ومن شر ما رأى فإنها لا تضره)(١)

---

(١) رواه البخاري ١٠/١٧٧ و ١٧٨ في الطب. باب النفث والرقية، وفي بدء الخلق. باب صفة إبليس وجنوده. وفي التعبير، باب الرؤيا من الله، وباب الرؤيا الصالحة جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة. ومسلم رقم ٢٢٦١ في الرؤيا في فاتحته.

وفي (صحيح مسلم) عن جابر، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إذا رأى أحدكم الرؤ يا يكرهها، فليبصق عن يساره ثلاث مرات، وليستعذ بالله من الشيطان ثلا ثاً، وليتحول عن جنبه الذي كان عليه)(٢)

و يذكر عن النبي صلى الله عليه وسلم أن رجلاً قص عليه رؤ يا فقال: (خيراً رأيت، وخيراً يكون).

وفي رواية : (خيراً تلقاه ، وشراً توقاه، خيراً لنا، وشراً على أعدائنا، والحمد لله رب العالمين(٣) وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

---

(٢) رواه مسلم رقم ٢٢٦٣ في الرؤ يا في فاتحته.

(٣) رواه ابن السني في (عمل اليوم والليلة) رقم ٧٧٧ و ٧٧٨ بإسنادين ضعيفين.

فهـــرس رســـالـــة
(تذكير القوم بآداب النوم)

الصفحة

مقدمـــة ٣

النوم من آيات الله ونعمه ٥

آداب النـــوم ٦

فوائـد من آداب النـوم ١٤

(١) يستحب لمن اراد النوم أن يذكر اسم الله عند غلق الباب واطفاء المصباح وتغطية الإناء ١٤

(٢) استحباب النوم على طهاره ١٤

(٣) استحباب الاكتحال بالإثمد قبل النوم ١٧

(٤) نفض فراشه عند النوم ١٨

(٥) استقبال النائم بوجهه القبله ١٨

(٦) الدعاء عند الأرق بما ورد ٢١

(٧) إذا فزع في منامه دعا بما ورد ٢٣

تحميل كتب و رسائل علمية
قناة عامة
معلومات
t.me/tahmilkutubwarosaililmiyah
رابط الدعوة
الإشعارات
معطّلة

هدي النبي صلى الله عليه وسلم
وسيرته في نومه وانتباهه ٢٤
من أحكام النوم ٣١

١ - يكره نوم اثنين في لحاف واحد ..... غير الزوجين ٣١
٢ - يجب التفريق بين الإخوة في المضاجع إذ بلغوا عشر سنين ٣١
٣ - يكره النوم قبل غسل اليد والفم من الدسم ٣١
٤-٥ و يكره النوم بعد صلاة الفجر والعصر ٣١
٦ - يكره النوم على القفا و وضع الرجل فوق اختها إذا خيف انكشاف العوره ٣٢
٧ - نوم القائلة - نصف النهارَ مستحب ٣٤
٨ - تنبيهات ٣٦
٩ - انقسام النوم إلى ثلاثة أقسام ٣٨
النوم أخو الموت ولذا لاينام أهل الجنة ٣٨

١٠- آفات كثرة النوم ٣٩
مدافعة النوم بالسهر تورث الآفات، وأن اليقظة أفضل من النوم لمن يقظته طاعة ٤٠
١١ - كراهة النوم فوق سطح غير محجر ٤٢
١٢ - ما يورثه النوم في الشمس والقمر ٤٤
١٣ - كراهة النوم على الوجه فهي نومة جهنمية يبغضها الله ٤٥
١٤ - يكره النوم تحت السماء متجرداً و بين قوم مستيقظين، ونومه وحده كسفره وحده، وقبل أن يصلي العشاء الآخره ولو كان له من يوقظه والحديث بعدها إلا في أمر المسلمين أو شغل أو شيء يسير أو أهل أو ضيف ٤٦
١٥ - من آداب النوم أن ينظر في وصيته عند نومه ٤٨
أذكار النوم ٤٩
أذكار الانتباه من النوم ٥٨
أذكار الفزع في النوم والفكر ٥٩
أذكار من رأى رؤيا يكرهها أو يحبها ٦١

يصدر حديثا باذن الله عن
دار الصميعي للنشر والتوزيع

- التعليقات على متن لمعة الاعتقاد . للشيخ العلامة عبدالله بن جبرين .
- الكواكب النيرات . الجزء الأول . للشيخ عبدالله الجار الله .
- تاج الفوائد . للشيخ عايض القرني .
- نصائح مهمة لشباب الأمة . الجزء الأول . .
- النفحات العنبرية في الخطب المنبرية . الجزء الأول . للشيخ عايض القرني .
- ماذا يجب على المسلم العملي . للشيخ عبدالله الجار الله .
- رسالة إلى سجين . اعداد إبراهيم المحمود .
- رسالة إلى المتقاعدين . للشيخ محمد بن علي العرفج .
- كيف تحفظ القرآن . جمع واعداد فضيلة الشيخ محمد بن علي العرفج، آراء حفاظ .
- قصص وماسي عن المخدرات (المصيدة) . للأستاذة بهية عبدالله أبو سبيت .
- وقفات مع حادثة الافك . اعداد سعد بن عبدالله الحميد .
- الموجز في الاديان والمذاهب المعاصرة . د . ناصر العقل .

خصم خاص للجمعيات الخيرية وفاعلي الخير

مع تمنياتنا لكم بالعلم النافع والعمل الصالح

دار الصميعي للنشر والتوزيع

هاتف : ٤٢٦٢٩٤٥ ـ ص.ب ٤٩٦٧ الرياض ١١٤١٢

صدر الإذن بطبع هذه الرسالة
من المديرية العامة للمطبوعات
بوزارة الإعلام برقم ١٦٩٥/م
وتاريخ ١٤١١/٣/١٤هـ