

النوم راحة وسكينة



النوم من الفطرة، وضرورة للإنسان، ففيه سكون الجوارح، وهدوء النفس، وراحة الأبدان، وهو نعمة من نعم الحق تبارك وتعالى الظاهرة، ورحمته بعباده، يتوفاهم بالليل وفاة النوم، فتهدأ حركاتهم، لينسوا آلامهم ويريحوا أجسادهم ويجددوا فكرهم، ويبعثهم الله في اليقظة من نومهم، ليتصرفوا في مصالحهم ومعاشهم ومعادهم، وليستكملوا الأرزاق والآجال.

يقول كمال محمد علي في كتابه (آداب السلوك في الإسلام – الإتيكيت والبروتوكول) إن الله تبارك وتعالى قد جعل النوم للهدوء والراحة والسكينة بعدما يعاني الإنسان من متاعب العمل والمشقة بالنهار، فيكون الليل وقتاً للراحة والنوم ليتمكن من استئناف عمله ومواصلته في اليوم التالي، والنوم آية من آيات الله سبحانه، ونعمة عظيمة من نعمه، فيقول الله تعالى: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» (سورة الروم – الآية 23)، وقال عز من قائل: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا» (سورة النبأ – الآيات 9 و10 و11).

وللنوم آداب ينبغي مراعاتها ويمكن تلخيصها فيما يلي:

النوم مبكراً يعين على الاستيقاظ مبكراً بنشاط وهمة وعزيمة، وتروي السيدة عائشة رضوان الله عليها أن النبي صلى *
الله عليه وسلم، كان ينام أول الليل ويقوم آخره فيصلي، وقد دعا النبي صلى الله عليه وسلم بالبركة في البكور فقال:
«اللهم بارك لأمتي في بكورها».

يسن الوضوء قبل النوم ثم الاضطجاع على الشق الأيمن وترديد قول الرسول الكريم: «اللهم إني أسلمت وجهي إليك،
وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت،
وبنبيك الذي أرسلت» رواه الجماعة

ويستحسن أن يحاسب المسلم نفسه قبيل النوم، عما بدر منه من أعمال خلال النهار، فإن الله سبحانه وتعالى يعلم خائنة
الأعين وما تُخفي الصدور

كما ينبغي للمسلم ألا ينام قبل أداء الفريضة، إذا خشي فواتها، حتى لو علم أنه إذا نام قبل الوقت لا يستيقظ حتى يخرج
الوقت، حُرْم النوم، لأنه يُفَوِّت الواجب

ولا ينبغي النوم بحضرة أقوام مستيقظين، لأنه قد يخرج منه ما يكره الحاضرون، ولأن فيه قلة مروءة، فإن غلب النعاس
على شخص، فينبغي له التحول إلى مكان آخر

ويكره النوم على البطن لمخالفته قواعد الصحة وإعاقته للتنفس

وإذا رأى النائم حلماً حسناً، فليحمد الله تعالى، وليحدث به أصحابه، وإذا رأى حلماً سيئاً فليستعذ بالله من الشيطان
الرجيم، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إذا رأى أحدكم رؤياً يحبها فإنها من الله تعالى، فليحمد الله عليها،
وليحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكرهه، فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره»
(متفق عليه)

وإذا استيقظ المسلم أثناء الليل فيُستحب أن يتوضأ ويصلي ما استطاع من التهجد وقيام الليل، فله بذلك أجر عظيم

كما ينبغي على الوالدين وأولياء الأمور أن يجعلوا لأبنائهم الذكور أسيرة خاصة وكذلك البنات، فلا ينام الذكور مع البنات
إذا بلغوا، وإنما تُفرق بينهم في المضاجع، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «مروهم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليها
لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع» رواه أحمد والترمذي وأبو داود