

أخو الموت الصغير

الحمد لله الحي القيوم الذي لا تأخذه سنت ولا نوم، والصلاة والسلام على رسولنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد لما لاحظت أحوال المسلمين فيما يتعلق بالنوم نويت بكتابة رسالة قصيرة فيها فوائد كثيرة. نسأل الله التوفيق لذلك.

من المعلوم أن الناس كلهم يحتاجون إلى النوم، هو سبب الاستراحة والاطمئنان، هذا يؤكد كون الإنسان ضعيفا. لقد خلق الإنسان ضعيفا، كما قال الله تعالى في كتابه^١، نحن نتحرك ونعمل ولكن في نهاية الأمر لا بد لنا من الفراش، ولذلك يجب علينا أن نتأمل مرة ثانية في موقف الإنسان في هذا الكون. كيف يستطيع الإنسان أن يتكبر، ولا يمكن له أن يبقى حيا وحتى لا مستيقظا. الله هو الذي وحده لا يحتاج إلى النوم، من حيث هو قد نفى حاجة النوم عن نفسه بقوله تعالى: ﴿الله لا اله الا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم...﴾^٢. هو الحي والقادر مطلقا ونحن نصفه بصفاته الكاملة التي وردت في الكتاب والسنة، ونحن نشكر الله تعالى على نعمه لا تحصى، فالنوم بلا شك نعمة من هذه النعم الكثيرة.

متعلقا بهذا الموضوع أريد أن أجييب على السؤال: ما حقيقة النوم في القرآن؟ إن النوم قد ذكر في مواقف مختلفة في القرآن الكريم، وأنت تجد فيما يلي تفسير آيتين من الآيات نتحدث عن النوم:

١: ﴿وهو الذي يتوفاكم بالليل...﴾^٣ أي هو الله الذي يقبض أنفسكم عن التصرف بالتمام في المنام. لاحظ أن النوم قد وصف بنوع من الوفاة، غير أن الروح إذا خرج من البدن في المنام تبقى فيه الحياة ولهذا تكون فيه الحركة والتنفس، فإذا انقضى عمره خرج روحه وتقطع حياته، وصار ميتا لا يتحرك ولا يتنفس، ولكن فيه خلاف، من حيث قال بعضهم: لا تخرج منه الروح، ولكن يخرج منه الزهن، كما قال القرطبي في تفسيره.

٢: وقال الله تعالى في آية أخرى: ﴿وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا﴾^٤ أي جعل الظلام الساتر كاللباس والنوم راحة لأبدانكم وقطعا لأعمالكم، والسبت القطع والنائم مسبوت لأنه انقطع عمله وحركته، كما تقرأ في تفسير البيضاوي.

وأما الإنسان إذا نظرت إليه كيف يتعامل مع النوم تعجبت، بل تجد الناس إما في الإفراط أو إما في التفريط، كما يفعلون في معظم أعمالهم. ولكن ينبغي للمسلم أن يكون معتدلا في كل أمورهم، حتى في عباداتهم. كم من الناس قد هلك بسبب اضطراب في نظام النوم، لأن الإنسان عندما ينام قليلا يشعر في خلال اليوم بالحاجة إلى النوم مرة ثانية، وتجد نفس الأمر في كثرة النوم، خلافا لأفكار الناس كثيرهم: النوم الطويل يؤدي إلى الاستراحة والقوة. وحقيقة الأمر العكس، ولذا علينا أن نبحث عن الطريق الوسط حتى نستريح حقا ونستفيد من هذه النعمة العظيمة ولا نحولها بلاء. أما حاجة النوم ساعة هي تراوح بين خمس وعشر ساعات بحسب السن والمهنة، بحيث يحتاج الإنسان عند مرحلة الطفولة وعند عمل صعب إلى أكثر النوم.

بالرغم أنه نعمة عظيمة تراه بعض علمائنا كأنه عدو مبين بسبب حرصهم إلى طلب العلم وحفظ الوقت. لقد أصبح علمائنا مشهورين باجتهدهم واشتغالهم بالعلم طول الوقت. في هذا الموقف أريد أن أضرب لك بعض الأمثلة لتوضيح هذه المسألة حتى نتصور أحوال العلماء في حرصهم ودقتهم. لعل هذه الأمثلة ستكون دافعة لنا لتقليل النوم حتى نستفيد من بركة الليل ونصبح من المجتهدين: روي أن محمدا بن الحسن الشيباني لا ينام الليل وكان يضع عنده كتابا، فإذا مل من نوع نظر في الآخر، وكان يزيل نومه بالماء ويقول: إن النوم من الحرارة. ومن المشهور أن الإمام الشافعي كان يجزء الليل ثلاثة أجزاء: الثلث الأول يكتب والثاني يصلي والثالث ينام. وأبلغ من هذا إبتعاد ابن البغدادي عن النوم، بل هو قد يرى دائما بانشفاق رأسه وانفتاح جبهته، فقيل له: وكيف ذلك؟ قال: كان لا ينام إلا عن غلبة، ولم يخل أن يكون بين يديه محبرة أو قرح، أو شيء من الأشياء موضوعا، فإذا

١ سورة النساء: ٢٨

٢ سورة البقرة: ٢٥٥

٣ سورة الأنعام: ٦٠

٤ سورة الفرقان: ٤٧

غلبه النوم سقط على ما يكون بين يديه فيؤثر في وجهه أثرا. ولاحظ أن كثيرا من هؤلاء العلماء الفاضلين كانوا لا ينام عادة، بل إذا غلب عليهم النوم فقط، كما فعل إمام الحرمين ابن الجويني، فهو قد قال: أنا لا أنام ولا أكل عادة، وإنما أنام إذا غلبني النوم ليلا كان أو نهارا، وكان الإمام النووي يفعل كذلك، من حيث روي عن تلميذه قاضي القضاة بدر الدين أنه سأله عن نومه فقال: إذا غلبني النوم استندت الكتب لحظة وأنتبه.^٥

أنا لا أقول إن علينا واجبا أن لا ننام إلا قليلا، بل كما قلت النوم نعمة ضرورية وعدمه يؤدي الى مشكلات عديدة صحية ومعنوية، ولكن في الحقيقة نحن نبالغ وننام في الغالب أكثر من حاجتنا، وبهذا الطريق نحن نضيع نفسنا بدنا وزهنا. قارن نفسك بهؤلاء العلماء، طبعا ربما لا يمكن لنا أن نكون مثلهم، ولكن وظيفتنا أن نحاول ذلك، وإن لا نصل إلى أهدافنا. أهم الشيء في الأول النية. إن لا تنو ذلك لن يجعل الله تعالى بركة في حياتك، كما جعل في حياة العلماء. أين جهدك وحرصك؟ حاسب نفسك و تصور أن هناك حسابا، لا بد لنا منه. أنت ستحاسب وأنا سأحاسب، وإن لم نحاسب أنفسنا، في ذلك اليوم الذي يفر فيه المرؤ من أخيه. يجب علينا أن نكون من أهل التهجد لإحياء الليالي حتي ننال رضاء الله. لاحظ إلى قول الإمام الغزالي حتى تعتبر به: واعلم أن الليل والنهار أربع وعشرون ساعة فلا يكون نومك بالليل والنهار أكثر من ثماني ساعات، فيكفيك إن عشت ستين سنة أن تضيع منها عشرين سنة، وهو الثلث.^٦ فكر في أن ثماني ساعات ثلث اليوم، وهذا يعني ضياع ثلث حياتك، يا له من كلام صحيح. ونحن نستنتج من هذا القول الطيب أن تقليل نومنا بساعة أو ساعتين فقط يسبب إطوال عمرنا بشكل عجيب، وحتى يجب علينا أن نفكر أوسع من ذلك، بحيث علينا أن نهتم بكل دقيقة في حياتنا لأن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك. والآن جاء دورك. الموت حقيقة نتقرب إليه، ولذلك علينا أن نفعل شيئا على الفور. ابدأ بطيئا، لا تستعجل، ربما يمكنك أن تقطع من نومك شيئا فشيئا وابتعد عن الكسل والأعمال غير النافعة.

أريد أن أختم الرسالة بنقل جزء من الكتاب الشفا بتعريف حقوق المصطفى للقاضي عياض لظني أن فيه حكما و فوائد عظيمة: إن كثرة النوم دليل على الضعف والفسولة (أي عدم الهمة في أمور الدنيا والآخرة) ومسببة للكسل وقساوة القلب وغفلته وموته، وتضييع العمر في غير نفع.^٧

من الله التوفيق وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

٥ قيمة الزمن عند العلماء لعبد الفتاح أبو غدة: ٥٩، ٦٠، ٨٨، ٩٤، ١٢٩

٦ قيمة الزمن عند العلماء: ٢٠٥

٧ قيمة الزمن عند العلماء: ٢٠٤