

المكتبة الطبية
ع

الملك

عفت

نومه وقيامه

تأليف د. سمير اسماعيل الحلو

مكتبة إزراة الشرق
للنشر والتوزيع



الليل

نومه وقيامه

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م

مكتبة دار التراث للنشر والتوزيع - المدينة المنورة

* المكتبة : شارع الأمير عبد المحسن (قربان) ص ب / ١٦٤٧ ت / ٨٢٦٥٤٥٢

* الفرع : شارع الملك فيصل (الستين) ت / ٨٣٧١١٢٥ فاكس / ٨٣٧٠٨٥٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة المؤلف

الحمد لله القائل : (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا) [النبا : ٩] ،
أي راحة بعد التعب ، والصلاة والسلام على نبي الهدى
والرحمة القائل : ((عليكم بقيام الليل ، فإنه دأبُ
الصالحين قبلكم ، وقربةٌ إلى الله تعالى ، ومنهاةٌ عن الإثم ،
وتكفيرٌ للسيئات ، ومطردةٌ للداء عن الجسد) (١) .
ورضى الله عن الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان
إلى يوم الدين ؛ الذين قال فيهم رب العزة سبحانه :
(تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ) [السجدة : ١٦] ، والذين
ارتقوا في تزكية نفوسهم فارتفعوا إلى الدرجات العلى ،
وأصبحت الدنيا ووسائلها في أيديهم دون قلوبهم ، فكانوا
نماذج فريدة وأولي قصص ؛ تحيا القلوب بذكرها ، وتنعم
الأنفس بتكرارها ، وتتمنى الاقتداء بها ، وتدعو الله أن
يجمعها بهم في مستقر رحمته ودار رضوانه .

(١) رواه الترمذي في الدعاء ، وابن أبي الدنيا في كتاب التهجد ،
وابن خزيمة في صحيحه ، والحاكم في المستدرک ، وانظره في صحيح
الجامع الصغير رقم (٤٠٧٩) .

وبعد :

فإن أحوال النوم عجيبة ، وخفايا الليل وآياته كثيرة ، ومع تقدم الزمان بالناس ، وظهور الكهرباء ، والتطور التقني الهائل ، وقيام المصانع والمصالح المختلفة ، في شتى المجالات والميادين ، مما أوجد نظام عمل خاص ، فيه مناوبات مسائية وليلية متغيرة ، فظهرت الاضطرابات في عمليتي النوم والصحو عند الكثير من الناس ، فتجد الإرهاق والرغبة في النوم ، والتشاؤب المتكرر عند الموظفين والعاملين في المجال الصحي والمخابز والحراسات المختلفة ، حتى إن بعض سائقي السيارات ينامون وراء مقود السيارة ، فتحدث الكوارث ، وغير ذلك الكثير مما نسمع ونرى من اختلال في السنن الطبيعية للجسم ، مما حفزني على كتابة هذه الرسالة ؛ لتبيان بعض من سنن الله وآياته في النوم ، ثم أعرج على موضوع قيام الليل ، فأحاول من خلال بعض التوجيهات الصحية ، واللفتات الطبية ، أن أرشد المسلم الذي يرغب في قيام الليل ، إلى طرق تيسّر له أمره ؛ ليبدأ طريقه الحثيث في إحياء هذه النافلة ذات الشأن الكبير ، والتي ورد في الحديث عنها أنها أفضل الصلاة بعد الصلاة المفروضة .

والله أسأل أن ينشط بهذا الكتاب الهمم الفاترة عن
إحياء سنة قيام الليل ، وأن ينفع به عامة المسلمين ، وأن
يجعله خالصاً لوجهه الكريم .

المؤلف

الطبيب / سمير إسماعيل الحلو

الباب الأول

النوم

الفصل الأول

* طبيعة النوم وأنواعه .

* المتغيرات الوظيفية للجسم أثناء النوم

طبيعة النوم وأنواعه

يقول الله سبحانه وتعالى :

(وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) [النبا : ٩] أي راحة ودعة ،
وَالسَّبْتُ وَالسُّبَاتُ : هو السكون ، ولذلك سمي يوم السبت
سبتاً لأنه كان يوم راحة ودعة .

إن النوم يعتبر ضرورة من ضرورات الحياة ؛ لا يستطيع
الإنسان العيش بدونه ، حيث يستريح الجسم والأعصاب
والنفس مما علق بها من تعب ونَصَب وإرهاق طوال النهار :
(إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا) [المزمل : ٧] - أي تفرغاً
لحوالك -

وهو نعمة وآية من آيات الله :

(وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ
فَضْلِهِ) [الروم : ٢٣]

وهو أيضاً علامة من علامات ضعف البشر ، ويسمى
(الموت الأصغر) .

وأما عدمه في حق الله سبحانه ، فهو آية من آيات
كماله ، فهو الحي القيوم الذي لاتأخذه سِنَّة ولا نوم .

النوم والدراسات الحديثة :

لقد قام المختصون في مجال الأعصاب بدراسة النوم وأحواله بالمقاييس المادية (مثل جهاز تخطيط الدماغ الكهربائي) فوجدوا أن هناك حالتين للنوم :

- ١ - نوم الريم (نوم حركة العين السريعة) *Rapid Eye Movement (REM)* حيث يلاحظ في هذه المرحلة تحركات سريعة للعين من تحت الجفون المغلقة ، وهذه تمثل ٢٠ - ٢٥ ٪ من النوم ، وتتميز بحدوث الرؤى والأحلام والكوابيس .
- ٢ - نوم الموجة^(١) البطيئة ، أو النوم بلا حركة عين سريعة (*NREM*) . وهذه تمثل ٧٥ - ٨٠ ٪ من النوم ، وتشتمل على درجات مختلفة منه ، تتراوح بين النوم الخفيف (السَّنة) والنوم العميق جداً ، وتندر الأحلام فيه .

نوم حركة العين السريعة (الريم *REM*) :

لاحظ المختصون أثناء دراستهم على النائمين ، أن موجات دماغ النائمين في هذه المرحلة تظهر ترددات وذبذبات سريعة بفولطية^(٢) ضعيفة ، مع عدم انتظامها أحياناً ،

(١) الموجة : اصطلاح كهربى يعنى مسافة معينة بين نقطتين على ورقة التخطيط الكهربى .

(٢) وحدة قياس كهربية .

ويتوافق ذلك مع حركة سريعة للعين ، تبدو واضحة من خلف الجفون المغلقة ، ولوحظ أن النائم لو أوقف في هذه المرحلة فإنه يكون في وسط أحلامه .

وتتميز هذه المرحلة بضعف قوة العضلات الإرادية بشكل واضح ، ويعود ذلك إلى بعض المؤثرات الدماغية أثناء النوم . كما أن هذه المرحلة تتميز بصيرير الأسنان الذي يعاني منه بعض الناس .

وقد بينت الدراسات أن الطيور والحوانات الشديدة تتمتع أيضاً بنوم حركة العين السريعة ، بخلاف المخلوقات الأخرى .

وبالتجربة وُجد أن إيقاظ النائم في هذه المرحلة ومنعه من التمتع بأحلامه ، يؤدي إلى توتره وعدم إحساسه بالسعادة ، وقد يمرض بسهولة !!

وإذا أتيحت له الفرصة لكي ينام مرة أخرى ، فإن فترة الأحلام تطول عنده بشكل واضح .

وتمثل هذه المرحلة من مراحل النوم نحو ٢٠ - ٢٥ ٪ من مجموع نوم الإنسان ، وتكون موزعة أثناءه على فترات عدة ، يكون معظمها آخر الليل ، وتستمر كل فترة نحو (١٥) دقيقة ، ولا تبدأ إلا بعد مرور ساعة أو ساعة ونصف على بداية النوم .

نوم الموجات البطيئة (*NREM*) :

ينقسم هذا النوع إلى أربع مراحل :

١ - المرحلة الأولى ((السَّنة)) وهي أولى مراحل النوم ، ويمكن للإنسان أن يستيقظ منها بسهولة ، وتمثل ٣ - ٥ ٪ من مجموع نوم الإنسان .

وتتميز هذه المرحلة بذبذبات دماغية ذات تردد سريع ، وسعة منخفضة (*Low amplitude , fast frequency EEG*) .

٢ - المرحلة الثانية :

وهي أعمق من المرحلة الأولى ، وتتميز بظهور موجات مغزلية في تخطيط الدماغ ، وهي أكثر فترات النوم تكراراً ، إذ تمثل ٥٠ - ٦٠ ٪ من نوم الإنسان .

٣ - المرحلة الثالثة : وهي من المراحل العميقة ، ذات ذبذبات دماغية بطيئة ، وموجات واسعة .

٤ - المرحلة الرابعة : أعمق مراحل النوم بذبذبات بطيئة جداً ، وموجات أوسع .

وتمثل المرحلتان (٣ و ٤) ١٠ - ٢٠ ٪ من نوم الإنسان

المتوسط العمر ، بينما تزداد نسبتها عند الأطفال ، وتنقص كثيراً عند المستن .

ويعتبر المختصون هاتين المرحلتين العميقتين مسئولتين عن راحة الدماغ ، وإعادة الحيوية إلى الجسد .

توزيع مراحل النوم في ليلة عادية :

في ليلة عادية يدخل الإنسان الشاب مراحل النوم بالطريقة التالية :

١ - يدخل المرحلة الأولى ثم الثانية بسرعة .

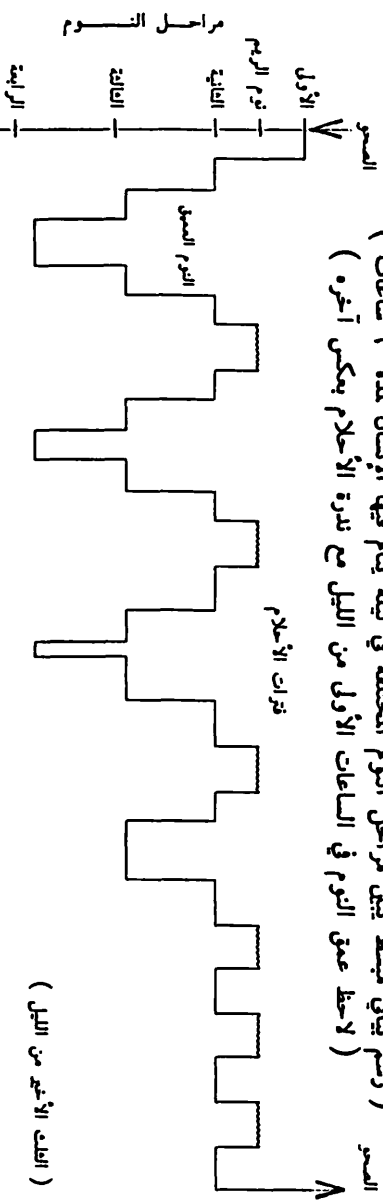
٢ - يدخل المرحلة الثالثة والرابعة ويستمر فيها مدة تتراوح من ٧٠ - ١٠٠ دقيقة (ساعة إلى ساعة ونصف) .

٣ - يخف النوم تدريجياً بعد ذلك ، ويعود إلى المرحلة الثالثة ثم الثانية ، ثم يدخل في مرحلة الأحلام REM (كما هو موضح في الشكل) وتستمر مرحلة الأحلام دقائق معدودة لا تزيد عن ١٥ دقيقة .

٤ - تعود الدورة من جديد ٢ ---- ٣ ---- ٤ مع ملاحظة أن المراحل العميقة ٣ و ٤ تقصر مدتها مع مرور الوقت ، بينما يكثر تكرار فترة الأحلام كلما اقتربنا من الصباح .

[انظر الشكل البياني]

(رسم بياني مبسط يبين مراحل النوم المختلفة في ليلة يتم فيها الإنسان لمدة ٦ ساعات)
 (لاحظ عمق النوم في الساعات الأولى من الليل مع تدرج الأحلام بعكس آخره)



عدد ساعات النوم

وبالنظر إلى الشكل البياني نلاحظ الآتي :

- ١ - أن معظم فترات النوم العميق تكون في النصف الأول من الليل ، حيث يأخذ الجسم كفايته من ذلك .
- ٢ - أن النصف الثاني من الليل يتميز بالنوم الخفيف ، مع زيادة واضحة في فترات الأحلام .
- ٣ - إذا نامَ الإنسان مبكراً بعد العِشاء فباستطاعته أخذ كفايته من النوم قبل قيامه لصلاة التهجد في الثلث الأخير من الليل .
- ٤ - لو نامَ الإنسان متأخراً بعد منتصف الليل فإن صلاة الفجر حاضراً قد تفوته ؛ لحصول وقتها أثناء النوم العميق ، فلينتبه لذلك المسلم ، لئلا يضيع هذه الفريضة العظيمة .

المتغيرات الوظيفية للجسم أثناء النوم

١ - تنخفض درجة حرارة الجسم ، وذلك عن طريق نقص كمية الدم في العضلات وانتشاره في الجلد ، مما يُعطي لوناً وردياً للجلد ، مع ازدياد كمية العرق المتبخر ، لذا فإن الجو الحارّ الرطب يؤرق النائم .

٢ - انخفاض في عدد دقات القلب ، وسرعة التنفس ، مع انتظامهما ، ويقل استهلاك الأكسجين في العضلات ، بينما يزداد استهلاكه في الدماغ ، وبخاصة في مرحلة الأحلام . كذلك ينخفض ضغط الدم ، مما يُتيح للجسم نوعاً من الصيانة الوقائية ضد أمراض القلب والشرابين .

٣ - يقل إفراز البول نتيجة لازدياد نشاط الهرمون المانع لإدرار البول (*AHD*) .

٤ - تحصل ثلاث إلى أربع زيادات فجائية في هورمون الكورتيزون ، والهرمون المحرض لإفرازات الغدة الكظرية (*ACTH*) وبخاصة في النصف الثاني من الليل ، ويبدو أن لذلك علاقة في تخفيف عمق النوم ، وزيادة تكرار الأحلام .

٥ - ارتخاء عام في عضلات الجسم ، لكن الأطراف تتحرك تلقائياً في أوقات معينة ، لتقليب الجسم من ١٥ - ٤٠ مرة في

الليلة الواحدة ، بغض النظر عن عمق النوم وشفافيته (١) .

٦ - وأثناء النوم العميق تتجه حدقة العين إلى الأعلى والداخل ، ولكن أثناء الأحلام تبدأ العين بالحركة يمناً وشمالاً ، وفي أحيانٍ قليلة إلى أعلى وأسفل .

٧ - أما مرحلة الأحلام فإن سرعة النبض والتنفس تزداد ، بينما تسترخي العضلات أكثر مع زيادة طفيفة في ضغط الدم .

ويلاحظ التعطّل النسبي لجميع حواس الجسم أثناء النوم سوى حاسة السَّمع ، فإنها تبقى تعمل ولكن مع تخفيف حدة الاستجابة للأصوات ، فإذا سُمِعَ صوتٌ عالٍ استيقظ الإنسان فجأة ، ولذا فإن من حكمته سبحانه أن ضَرَبَ على آذان أهل الكهف لكي لا يستيقظوا إلا إلى أجلٍ مسمى ، وربما كان قيام الناس يوم القيامة بواسطة آلة صوتية لا يعلم حقيقتها إلا الله (الصّور) لخصوصية هذه الحاسة دون غيرها عند الموت الأصغر (النوم) وبعد الموت الأكبر بأمر الله سبحانه .

(١) وقد ورد في سورة الكهف عن الفتية المؤمنين (وتقلّبهم ذات اليمين وذات الشمال) [الكهف : ١٨] ، وهذه من آيات الله لوقايتهم من تقرحات الجلد الصعبة الشفاء .

(وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَصَعِقَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ
إِلَّا مَنْ شَاءَ اللَّهُ ، ثُمَّ نَفَخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنْظُرُونَ)
[الزمر : ٦٨].

الفصل الثاني

اضطرابات النوم

١ - الأرق والحرمان من النوم

٢ - النوم الكثير (الزائد)

٣ - شلل النوم

٤ - الشخير

٥ - المشي أثناء النوم

١ - الأرق والحرمان من النوم

أ - الأرق

- تعريفه : عدم حدوث النوم في الساعة المتعود عليها يومياً ، وقد يأخذ عدة صور ، منها :
- ١ - الصعوبة في دخول النوم .
 - ٢ - تعذر الاستمرار في النوم ، أي يستيقظ بعد فترة وجيزة ، ثم لا يستطيع العودة إلى النوم .
 - ٣ - الاستيقاظ في ساعة مبكرة جداً ، ولا يستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى .
 - ٤ - اجتماع سببين مما سبق أو أكثر .

الأسباب :

- ١ - أسباب أولية : اضطراب عصبي في عملية النوم .
- ٢ - أسباب ثانوية : أسباب صحية أو نفسية .

أما أشخاص النوع الأول : فقد أظهرت الدراسات أنهم لا يعانون من أي سبب عضوي أو نفسي ، وهم مرضى مزمنون بقلّة النوم ، وتصبح معالجتهم دون اللجوء إلى المنومات .

- وقد بينت الدراسات بعض الحقائق عن هؤلاء الأشخاص :
- ١ - أنهم ينامون أكثر مما يقولون حقاً .
 - ٢ - نومهم سطحي ويكاد يخلو من المرحلة العميقة وهي الرابعة (١) .
 - ٣ - صحوهم أثناء النوم كثير ومتكرر .
 - ٤ - توجد لديهم اضطرابات نفسية بسيطة ، ولا يعلم إن كانت هي سبب الأرق ، أو أن الأرق هو سببها .

وأما أشخاص النوع الثاني ؛ فإن أرقهم قد يكون :

- ١ - الأمراض والأوجاع .
- ٢ - الإرهاق الشديد ؛ قد يؤدي إلى نوم متقطع وصحو مبكر ، بينما الإرهاق الخفيف يؤدي إلى نوم عميق .
- ٣ - الهموم والأحزان .
- ٤ - تغير مكان النوم ، أو النوم على سرير آخر ... إلخ .
- ٥ - الخوف من خطر متوقع .
- ٦ - حدوث حادث مفرح ، أو انتظار وصول إنسان عزيز ، أو قرب موعد سفر ... إلخ .

(١) انظر هذه المرحلة في الرسم البياني ص ١٤ .

٧ - الكآبة (Depression) :

يعاني الأشخاص المصابون بالكآبة من النوم القليل
والصحو المبكر، ويصعب عليهم العودة إلى النوم ،
كذلك تأتيهم فترة الأحلام مبكرة في أول نومهم .

٨ - الأرق نتيجة الجيوب المنومة !!

بعض الأشخاص الذين يستعملون الجيوب المنومة
يعانون من نوم متقطع طوال الليل .

* * *

* *

*

علاج الأرق

إن الأرق يصيب الصالح والطالح ، والمسلم والكافر ، ولكن شتان بين أرق وأرق ، وشتان بين حياة وحياة ، ولقد عَلَّمَنَا رسول الله صلى الله عليه وسلم من جوامع كلمه الشيء العظيم ، ومن الدرر الفريدة التي إن وافقت يقينا في القلب كانت من أنفع الأسباب للوقاية من الأرق وغيره مما يلزم بالمسلم ، وكذلك علاجه منه .

فللوقاية من الأرق ؛ على المسلم أن يقوم بالآتي قبل نومه :

١ - أن ينام على وضوء ، وعلى شقه الأيمن .

٢ - يقرأ آية الكرسي والمعوذات ، ويمسح على جسده .

٣ - يدعو بدعاء الرسول صلى الله عليه وسلم قائلاً :

((يا سمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه ، إن أمسكت

نفسي فارحمها ، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك

الصالحين)) (١) ، وكذلك يدعو بالدعاء المأثور :

((اللهم أسلمت نفسي إليك ، ووجهت وجهي إليك ،

وفوضت أمري إليك ، وألجأت ظهري إليك ، رغبة

(١) رواه البخاري ومسلم .

وربهة إليك ، لاملجأ ولا منجى منك إلا إليك ، آمنت
بكتابك الذي أنزلت ، ونبيك الذي أرسلت ، (١)
٤ - ولك أن تزيد قراءة سورة (الملك) وسورة (الكافرون) .

أما العلاج من الهدي النبوي :
فقد شكّا خالد بن الوليد رضي الله عنه إلى الرسول
صلى الله عليه وسلم فقال :
- ما أناَم الليل من الأرق ، فقال رسول الله صلى الله
عليه وسلم :

((إذا أويت إلى فراشك فقل :

اللهم رب السموات السبع وما أظلت ، ورب الأرضين
السبع وما أقلت ، ورب الشياطين وما أضلت ، كن لي جارا من
شر خلقك كلهم جميعاً أن يَفْرُطَ عليّ أحد منهم وأن يبغى عليّ ،
عزّ جارك ، وجل ثناؤك ، ولا إله غيرك ، ولا إله إلا أنت)) (٢) .
كما ورد حديث آخر لعلاج الأرق ، وهو قوله
صلى الله عليه وسلم :

((اللهم غارت النجوم ، وهدأت العيون ، وأنت حي

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) أخرجه الترمذي في الدعوات (٣٥١٨) ، وإسناده ضعيف .

قيام ، لاتأخذك سنة ولا نوم ، يا حي يا قيوم : أهدئ ليلى ،
وأنم عيني ، (١).

علاجات الأرق من الأغذية :

- ١ - كوب من الحليب الساخن المحلى بالعسل .
- ٢ - كوب من عصير التفاح الطازج .
- ٣ - كوب من عصير العنب الطازج ، أو أكل كمية منه .
- ٤ - مغلي زهورات البابونج ، أو اليانسون ، أو الكراوية المحلاة بالعسل .
- ٥ - أكل البصل النيء .
- ٦ - الامتناع عن تناول المأكولات والمشروبات المنبهة التالية^(٢) بعد الغروب :
- أ - الشاي ، والقهوة ، والكولا (لاحتوائها على مادة الكافئين المنبهة) .
- ب - البرتقال ، والجوافة ، والفلفل الأخضر (لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين ث المنشط للجسم) .

(١) رواه ابن السني (٧٥٤) ، وقال الحافظ ابن حجر : حديث غريب .
(٢) بعض الناس يتأثرون بذلك ، وبخاصة الأطفال .

العلاجات الحديثة لعلاج الأرق :

إن اللجوء إلى الحبوب المنومة هو كالاستجارة من الرمضاء بالنار ، لأن لهذه الحبوب مضاعفات جانبية تفوق فائدها ، ويحذر أطباء الغرب من هذه الأدوية ، ويرون ضرورة الابتعاد عنها قدر المستطاع ، ومع ذلك فنسبة مستعملها ترتفع ارتفاعا مضطرباً ، حيث أظهرت إحدى الدراسات العلمية في استراليا أن ٥ ٪ من الاستراليين البالغين يستعملون أدوية منومة لفترة لاتزيد عن أسبوعين (١) ..

ونسبة النساء اللاتي يستعملن هذه الحبوب هي ضعف نسبة الرجال ، وتزداد هذه النسب مع تقدم العمر حيث تصل إلى ١٨ ٪ من النساء اللاتي تجاوزن سن ٦٥ عاما ، و ٨ ٪ من الرجال في نفس العمر به لمدة تزيد عن أسبوعين ، بينما يستمر ٢٠ ٪ من هؤلاء باستعمال الأدوية لسنوات عديدة ، أي أنهم مدمنون (٢) .

إن الأطباء النفسانيين يفضلون استعمال حبوب منومة ذات مفعول سريع ، وأجل قصير لمن يشكون صعوبة في دخول النوم مثل بعض أنواع الباربيتونات (Seconal) تعطى قبل

(١) استعمال الحبوب المنومة لأكثر من أسبوعين يؤدي إلى الإدمان عليها .

(٢) *Medicine Digest Aug . ١٩٩١* .

النوم بربع ساعة ، أو فلورازيبام (*Florazepam*) أو الكورال هيدريت أو جلوتاثاميد .

الآثار الجانبية للأدوية المنومة :

- ١ - الإمساك .
 - ٢ - الإرهاق العام وخوار القوى .
 - ٣ - احتمال حدوث الإدمان .
 - ٤ - وإذا استعملت هذه الأدوية لمدة تزيد عن أسبوعين فإن أثرها المنوم يضعف تدريجياً ، فيضطر الأرق لزيادة الجرعة لإحداث نفس الأثر مما يصل بالجرعة إلى عشر أضعافها بعد حين من الزمان .
- والملاحظ أن دواء الفلورازيبام ينقص فترة المرحلة (٤) من النوم العميق ، بينما أن أدوية الباربيتونات والجلوتاثاميد تنقص فترة الأحلام .
- والذين يستعملون الباربيتونات ثم يتوقفون عنها قد يحصل لديهم أرق طويل مما يجعلهم يعتقدون بأن عليهم تناول المزيد من الدواء فيؤدي بهم إلى الإدمان تلقائياً . وينصح الأطباء النفسانيون بأنه على الطبيب أن يحاول مساعدة المشتكين من قلة النوم بأشياء عديدة غير الأدوية

المنومة قدر المستطاع ، فإن فشل في ذلك فينبغي استعمال الأدوية بصورة متقطعة ومتباعدة إلى أقصى حد ممكن . ويجب أن يُفَهَّم المرضى أصحاب الأرق المزمن بأن الإنسان يأخذ كفايته الطبيعية من النوم تلقائياً ، وعليهم ألا يصابوا بالهلع ويستमितوا في طلب النوم والحصول عليه ، بل على العكس من ذلك ، عليهم أن يستعدوا بأن تكون لديهم فترة من الصحو أطول من غيرهم ، بحيث يستفيدون منها في قراءة كتاب مفيد ، أو عبادة أو طاعة .

قلة النوم عند الأطفال :

إن الطفل في أول عمره ينام معظم النهار والليل ، ولا يصحو إلا للرضاعة فقط ، ثم تأخذ فترة صحوه بالازدياد تدريجياً ، وقد لا ينتظم نوم بعض الأطفال إلا بعد الثلاثة أشهر الأولى من العمر ، فينام بعدها معظم الليل ، وتزداد فترات صحوه في النهار .

ومن العجيب أن بعض الأطفال لا ينامون إلا كما ينام الكبار ، ويكون نومهم نهارياً ، ويصحون بالليل فينغصون عيشة والديهم ويحرمونهما الاستمتاع بالنوم ، وإذا بحثنا عن السبب في ذلك ، فقد نجد واحداً من هذه الأسباب

(في حالة عدم وجود مرض واضح) :

- ١ - كثرة شرب القهوة والشاي من الأم المرضع ، حيث تنتقل مادة الكافئين المنبهة إلى الطفل عبر الثدي فتنبه أعصابه فلا ينام (١) ، أو أن الأم تقوم بسقي طفلها شايًا عن جهالة .
- ٢ - بعض الأطفال نومهم خفيف ، فإن سمعوا ضجيجاً حولهم استيقظوا بسهولة ، فينبغي توفير الهدوء الكامل لهم قدر المستطاع .

- ٣ - بعض الأطفال يعانون من حرمان عاطفي ونفسي نتيجة خلافات عائلية ، أو خروج الأم للعمل ، أو عدم إرضاع الطفل من ثدي أمه ، أو عدم إشباع احتياجاته العاطفية من ملاعبة ومناغاة ومسح على الرأس مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم لديه .

- ٤ - الإصابة بالعين (٢) : فربما كان الطفل جميلاً ويتمتع

(١) من المعلوم أن كبد الطفل لا يستطيع التخلص من مادة الكافئين أولاً بأول إلا بعد سن الستة أشهر ، أما قبل ذلك فإن الكافئين تتراكم في الدم فتسبب الأرق .

(٢) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((العين حق ، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين ، وإذا استغسلتم فاغسلوا)) رواه مسلم وأحمد في مسنده ، وقال أيضاً : ((العين تدخل الرجل القبر ، وتدخل الجمل القدر)) الحلية لأبي نعيم ، والكامل لابن عدي ، وحسنه الألباني .

بصحة جيدة ، فيعجب به والداه ، أو أحد الزائرين أو الزائرات ، فلا يقول : ((ماشاء الله ، لاقوة إلا بالله)) فيصاب الطفل بالعين ، فيصبح نكدا ، قليل النوم ، قليل الأكل ، كثير البكاء دون سبب .

٥ - ارتفاع درجة حرارة الغرفة ، أو كثرة ملابس الطفل فوق حد الاعتدال ، أو ضيقها .. الخ ، مما يسبب له الإزعاج والصراخ والأرق (١) .

وأذكر حالة طفل اشتكى والداه من قلة نومه ، فلما قمت بالكشف عليه وجدت طفحاً جلدياً (نتيجة ارتفاع درجة الحرارة) منتشرأً على جلده ، وحين استفسرت عن ذلك ، علمت أنهما لا يشغلان المكيف أثناء الصيف ، لعدم محبتهم له ، وحين طلبت منهما تشغيله ومراجعتي بعد يومين ، أفادا بأن الطفل ينام نوماً طويلاً ، والحمد لله .

= وعلاجها يكون بقراءة آية الكرسي والمعوذات على ما يشربه الطفل ، أو بالقراءة والمسح على الطفل ، وأفضلها أن يؤخذ من وضوء العائن وغسل داخلته إزاره (أسفل الفانيلة) وركبتيه وتصب على الطفل فجأة من الخلف فيزول ما به فوراً بإذن الله .

(١) أيضاً يجب الانتباه ألا يترك الطفل في ملابس خفيفة أيام البرد ، أو عند المكيف ، وبخاصة منطقتي الصدر والبطن ، فيتعرض لتزلات البرد المتكررة .

وأود أن أنبه لأمر مهم نجده عند بعض الأمهات ، حيث يلجأن إلى استعمال بعض أنواع الدواء المنوم ، وهو ضد المغص في نفس الوقت ، وقد يكررنه عدة مرات (على خطورته) رغبة في النوم ، والتخلص من صراخ الطفل ، أو أن المربية أو الخادمة هي التي تقوم بذلك دون حسيب أو رقيب ، فتحدث مضاعفات خطيرة (١) .

ب - الحرمان من النوم :

إن حاجة الإنسان إلى النوم تتفاوت من شخص لآخر ، وعند الشخص نفسه من فصل لآخر ، فبعض الناس يكتفون بأربع ساعات فقط ، وآخرون يحتاجون إلى ثماني ساعات يوميا . أما الأشخاص الذين ينامون أكثر من ذلك فسنذكرهم لاحقا .

وقد قام الأطباء بدراسة تأثير الحرمان من النوم على

(١) من هذه الحالات : حضرت إحدى الأمهات بطفلها الصغير وهو في حالة غيبوبة مع انتفاخ غريب في الأمعاء ، وحين تم الكشف عليه والاستفسار منها تبين ان الطفل يعاني من شلل في الأمعاء لأن أمه أعطته من هذا الدواء عدة مرات خلال فترة وجيزة ظنا منها أنه يعاني من المغص ، وبعد ساعات قلائل توفي الطفل المسكين .

بعض الأشخاص ، فوجدوا أن حرمان الإنسان من (١٠٠ - ١٢٠) (١) ساعة نوم متتابة تعتبر مرحلة حساسة ، حيث يبدأ بعدها ظهور اضطرابات ذهنية واضحة ، أما في خلال الأيام الأولى من الحرمان فتحصل بعض التغيرات على هذا الإنسان ، منها : زيادة الدوخة مع غياب قصير للصحو ، وهذه عبارة عن فترات نوم لحظية يقتنعها الدماغ اقتناصا .

ثم يبدأ هذا الذهن المحروم يشعر بثقل شديد في الرأس ، وتنميل في الجلد ، وطنين في الأذنين ، 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 حَوَل خفيف 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 أحيانا . وإذا سمح لهذا الشخص بالنوم فإنه ينام نوما متواصلا من ١٢ - ١٥ ساعة يكون معظمها من النوم العميق (٣ و ٤)

(١) أي ما يزيد عن خمسة أيام .

دون حدوث أحلام لمدة ساعات ، ودون الرجوع إلى المرحلة (٢) ، ثم تبدأ الأحلام تعود بصورة متقطعة .

أما إذا حرم الإنسان من فترة الأحلام فقط فإن أثر ذلك سيكون بالحركة الزائدة في النهار مع عدم الاتزان العاطفي ، ونجده سريع التأثير والانفعال ، وأقل قدرة على ضبط التصرفات .

أما المحرومون من المراحل العميقة (٣ ، ٤) فقط فإنهم سيبدون ضعفا في الاستجابة ، ورغبة شديدة في النوم .

* * *

* *

*

٢ - النوم الكثير (الزائد)

ذكرنا آنفا أن حاجات النوم تختلف من شخص لآخر ، ولا يوجد مقياس لها ، ولكن معظم الناس يحتاجون إلى ٧ - ٩ ساعات نوم في الليلة (عامة الناس) .

وللتوصل إلى برنامج نوم مثالي ، يقترح الخبراء أن تتبع ساعات نومك على مدى عشرة أيام ، فإذا كنت تشعر بانتعاش وحيوية كل صباح ، وتستطيع التركيز طوال النهار ، فإن متوسط عدد الساعات التي تنامها في الليلة قريب من المعدل الأمثل ، أما إذا كنت بحاجة إلى ساعة منبهة لإيقاظك ، أو وجدت نفسك راغبا بالنوم أثناء سماع محاضرة ، أو أثناء قيامك بمهمة رتيبة ، فمعنى ذلك أنك لازلت بحاجة إلى النوم ، فعليك إضافة ٣٠ - ٩٠ دقيقة إلى نومك ، فإن تعذر ذلك فعليك بنوم القيلولة لمدة ساعة أو أقل بعد الظهر .

أما إذا ظهرت أعراض نوم زائدة دون وجود نقص في ساعات النوم فإن ذلك يكون واحدا من اثنين :

أ - الخمول الذهني :

وتجد ذلك عند الأشخاص الذين يقومون بأعمال روتينية رتيبة ، أو قد يكونون بلا عمل ، وتكون قدراتهم

العقلية ضعيفة ، ويغلب عليهم السمنة وكثرة الأكل ، وليست لديهم أهداف في الحياة .

وإذا تيسرت لهذا الشخص أشغال وأعمال تنشطه ، فإنه يتخلى عن هذه العادة السيئة .

ب - السَّبَخ (النوم الانتيابي) *NARCOLEPSY*

تتميز هذه الحالة بحدوث نوبات متكررة من النوم مع ارتخاء عام في عضلات الجسم ، وهلوسات سمعية وبصرية عابرة ، وتبدأ فترة الأحلام مباشرة بعد الدخول في النوم . أما السبب فغير معروف ^(١) ، وهي عند الرجال أربعة أضعافها عند الإناث ، وتبدأ في الظهور في سن الشباب ، وتستمر طوال العمر ، ولا تظهر التحاليل أية أمراض عضوية في الدماغ .

وعادة يدخل المصاب في النوم أثناء وجوده في جو رتيب ، ويستمر في نومه دقائق أو ساعات ، ويمكن إيقاظه بسهولة ، وحينئذ يشعر بنشاط واضح ، ولكن قد يعود إلى نومه مرة أخرى بسهولة !! ، وقد ينام بعض المبتلين بهذا المرض أثناء وجودهم في أحوال خطيرة مثل قيادة السيارة ، مما يؤدي إلى حدوث الكوارث .

(١) يدخل في أسبابها مس الجن والسحر .

٣ - شلل النوم

لا يستطيع بعض الناس القيام بأية حركة حين الاستيقاظ من النوم ، ويعانون من شلل تام لفترة وجيزة ، ثم تعود لديهم القدرة على الحركة والنهوض ، وهذا الشلل المؤقت هو نفسه الملاحظ في فترة الأحلام كما ذكرنا آنفا ، وتلاحظ هذه الحالة عند بعض الأطفال ، وبعض البالغين ، ولا تعكس أية حالة مرضية ، وتزول مع مرور الوقت .
العلاج : بعض أنواع الأدوية المنبهة تعطى تحت إشراف الطبيب .

توقف النَّفْسِ أثناء النوم

يحصل عند بعض الأشخاص توقف في النفس أثناء النوم ، وبخاصة ذوي السمنة الزائدة ، وذلك لعوامل عديدة ، من أهمها وجود الشحوم في الرقبة ، فقد وجدت علاقة طردية عند الأشخاص الذين يزيد محيط رقبتهم عن (٤٣) سنتيمترا ، مع حالة توقف النَّفْسِ ^(١) ، والخطير في الأمر أن بعضا من هؤلاء حين يستيقظون فجأة من نومهم نتيجة الاختناق النسبي ،

(١) *Medicine International April ١٩٩١*

فإن ضغط الدم عندهم يرتفع ارتفاعا فجائيا بما يزيد على
خمسين مليمترا زئبقيا ، مما قد يؤدي إلى نزف أو جلطة في
الدماغ ، فليحذر أهل السمنة من ذلك ، وليسارعوا في تخفيف
أوزانهم (١).

* * *

* *

*

(١) راجع كتابنا (البطنة تذهب الفطنة) من منشورات دار التراث
بالمدينة المنورة ، الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ .

٤ - الشخير

الشخير مشكلة اجتماعية عامة ، وهي عند الأشخاص البدنيين ثلاثة أمثالها عند غيرهم ، أما نسبة الذين يشخرون في المجتمع بين سن ٣٥ - ٦٥ سنة فتصل إلى ٢٥ ٪ من الرجال و ١٠ - ١٥ ٪ من النساء (١) .

أسباب الشخير :

- ١ - تضخم في الغدد المخاطية والليمفاوية في الأنف والحلق .
 - ٢ - ارتخاء في عضلات الحلق واللهاة .
- ولقد أجريت دراسة (٢) في إيطاليا على ١٦١٥ طفلا ، تتراوح اعمارهم بين ٦ - ١٣ عاما ، فوجد أن ١١٨ طفلا منهم يشخرون عادة .

بينما يشخر ١٣٧ منهم في حالات :

- ١ - نزلات البرد .
- ٢ - بعد عملية إزالة اللوزتين .
- ٣ - مع وجود والدين مدخنين ، نتيجة لاحتقان وتورم الأغشية المخاطية لدى هؤلاء الأطفال بفعل الدخان المباشر .

(١) *Medicine International* July ١٩٩١

(٢) *Medicine Digest* June ١٩٩٠

وقد لوحظ أن عدد الأطفال الذين يشخرون يزداد زيادة مطردة مع زيادة عدد السجائر التي يدخنها الوالدان كالتالي :
٥,٥ ٪ من الأطفال يشخرون عند تدخين الوالدين
تدخيناً معتدلاً .

٨,٨ ٪ من الأطفال يشخرون عند تدخين الوالدين
تدخيناً كثيراً .
علاج الشخير :

قد يكون علاج الشخير صعباً في أحيان كثيرة ، ولكن قد تخف حدته باتباع النصائح التالية :

١ - النوم على الجانب الأيمن ثم الأيسر وتجنب النوم على الظهر قدر المستطاع .

٢ - وضع أكثر من وسادة لرفع الرأس أثناء النوم .

٣ - عملية جراحية لإزالة اللحمية ، أو جراحة تعديلية للأنف والحنك .

* * *

* *

*

ه - المشي أثناء النوم

يحصل المشي أثناء النوم عند الأطفال أكثر من الكبار ، وعند الأولاد أكثر من البنات ، وقد يتوافق أحيانا مع التبول الليلي^(١) أو الأحلام المرعبة ، وعادة ما يكون هؤلاء الأطفال بين النوم والصحو .

ويمشي الطفل مفتوح العينين ، وقد يقوم بأعمال روتينية ، مثل فتح باب ، أو إشعال ضوء ، أما إذا رأى شيئا غير مألوف فإنه يستيقظ مباشرة .

وفي بعض الأحيان قد لا يستطيع الطفل تجنب بعض القضبان أمامه فيؤذي نفسه ، وإذا تكلم شخص معه فلا يبدي استجابة ، وإذا أمر بالعودة إلى السرير فإنه غالبا ما يفعل ذلك ، وفي أخرى يجب مسك يديه وإعادته إلى السرير . وفي بعض الأحيان قد يردد الأطفال النائمون عبارات مبهمه أو مألوفة ، وفي أحيان أخرى قد يكررون عملا معيناً مثل فتح الباب وقفله عدة مرات ، وتستمر هذه الحالة عدة دقائق ، ولا يذكرون شيئا عند الصباح .

(١) انظر كتابنا (المرشد الطبي للأسرة) - من منشورات دار التراث بالمدينة المنورة - الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ ص (٥٣) .

وأذكر حالة طفل يبلغ سن الثالثة عشرة ، قام من نومه ولبس ثياب المدرسة في الساعة الثالثة بعد منتصف الليل ، ثم فتح باب البيت وخرج إلى الشارع دون محفظة ، ثم عاد وحده وأغلق الباب ونام بملابس المدرسة ، ومن حسن الحظ أن والده كان مستيقظا ، وكان يراقبه دون تدخل منه حتى اطمأن على ولده ، فأغلق الباب بالمفتاح ، أما الطفل فلم يذكر شيئا في الصباح .

وهناك حالة يكون فيها النائم أقرب إلى الصحو ، وتكون عند الكبار أكثر منها عند الصغار ، ويقوم فيها النائم بحركات أعقد من الأولى ، فمثلا قد يفتح النافذة وينظر إلى الخارج ، وربما يتذكر في الصباح جزءاً بسيطاً من هذا الحدث .

ويعتقد كثير من العامة أن الماشي في نومه إنما يطبق حلما عمليا ، وهذه نظرية خاطئة ، لأن عملية المشي تكون أثناء الانتقال من المرحلة (٤) إلى (٣) وليس لها علاقة بفترة الأحلام (REM) ، ويعتقد بعض الأخصائيين النفسانيين أن هؤلاء الأطفال يعانون من اضطرابات نفسية ، وهذا غير صحيح ، أما عند الكبار ، فهي بلا شك تعكس حالة انقصاص الشخصية ، أو نتيجة لبعض الأمراض النفسية العصبية .

والمهم في الموضوع إبقاء هؤلاء الكبار بعيداً عن الأشياء
التي قد تؤذيهم ، وإبقاء أسرَّتِهم في الأدوار الأرضية دائماً .
أما بالنسبة للأطفال فإنهم يشفون تلقائياً من هذه
الحالة ، ولا داعي لقلق الوالدين .

* * *

* *

*

الفصل الثالث

استعمال المنبهات

استعمال المنبهات

المنبهات عبارة عن أدوية تنبه الجهاز العصبي فتزيل عنه الرغبة في النوم لفترة محدودة .

هدف مستعملها :

الصحو الطويل لأداء مهام شاقة ، مثل السفر والدراسة وغيرهما .

فالعديد من السائقين يرغبون في إتمام سفرهم خلال ٢٤ ساعة أو نحوها لكسب الوقت والمال ، وانتهاز الفرص ، ولا يدرون أنهم قد يخسرون كل شيء مرة واحدة ، فإن المنبّت لأرضاً قطع ، ولاظهراً أبقى .

كذلك فإن العديد من الطلبة يهملون دراستهم طوال الفصل الدراسي ، فإذا ما اقتربت الامتحانات النهائية وجدوا أنفسهم متأخرين جداً ، فيحاولون استعمال الحبوب المنبهة لاستدراك ما فاتهم ، ولكن هيهات للعطار أن يصلح ما أفسده الدهر ، فإن ظنهم سرعان ما يخيب ، نظراً لمضاعفات هذه الحبوب .

مضاعفات الحبوب المنبهة :

١ - الإدمان : فبعد فترة من تعاطيها يحس الشخص بأن لديه فتوراً وخمولاً عجيبين ، فيحاول التغلب على ذلك باستعمال المزيد منها ، فيحصل الإدمان .

٢ - حصول اضطرابات نفسية في الشخصية ، و الشعور بالخوف من الآخرين .

٣ - ظهور أعراض هلوسة المنبهات ، وهي :
أ - سوء تقدير أفعال الآخرين : فربما أساء تقدير اقتراب السيارات القادمة بعكس اتجاهه ، فيتجاوز تجاوزاً يؤدي إلى حادث خطير .

ب - هلوسات مختلفة ، فقد يحس بأشياء ، أو يسمع أصواتاً لا وجود لها .

ج - يحدث لديه شك في الآخرين بصورة غير منطقية ، وقد يتهم ذويه بأشياء غير صحيحة ويرتاب فيهم .

٤ - حصول الإرهاق والشلل الجسدي العام ، والسقوط نائماً على أي حال كان بعد انتهاء مفعول الحبوب ، وهذا أكثر ما يحدث مع السائقين فينامون فجأة على مقود السيارة ، فتحدث الكارثة .

وقد ذكر لي عن سائق كان ينقل ركاباً في سيارته ،

وكان يستعمل الحبوب المنبهة ليظفر بأكبر عدد من الركاب فينقلهم في فترة وجيزة ، وقد انتهى مفعول الحبة في أحد أسفاره فسقط نائماً على مقود السيارة أثناء تجاوزه لشاحنة كبيرة قادمة في الاتجاه المعاكس فصار الحادث المروع الذي ذهب ضحيته ثلاثة من الركاب ، وأدخل الباقون المستشفى بجروح وكسور مختلفة ، ونجا هو بأعجوبة مع حدوث كسور وجروح في يديه ورجليه . أما بالنسبة للطالب فقد يحدث النوم عنده في ساعات الصباح الأولى ، أو أثناء الاختبار ، فيخسر كل شيء !!

هـ - حصول الكآبة الشديدة لدى مستعمليها ، مما يفقدهم أي رغبة في الحياة ، فإن كان إيمانهم بالله ضعيفاً فقد يحاولون الانتحار .

* * *

* *

*

الفصل الرابع

الرؤى والأحلام

الرؤى والأحلام

لقد مر معنا آنفا كيف أن الإنسان يقضي نحو ربع نومه في فترة الأحلام ، ولكن معظم هذه الأحلام يندر تذكرها ، إلا في حالات قليلة يكون للحلم فيها أثر كبير من الشعور بحيث يتذكره الإنسان في الصباح ، أو قد يستيقظ من نومه بسبب هذه الرؤيا أو الحلم إما فرحا أو فزعا ، وقد كثرت تأويلات الأحلام وأسبابها وبواعثها بحسب المؤول وخلفيته الثقافية والفكرية ، وخرج علينا أناس ضلوا ^(١) وأضلوا في تفاسيرهم ، وحيث إن هذا الأمر - أمر الرؤى والأحلام - داخل في الأمور غير المادية ، ولا يمكن قياسه بأي مقياس بشري ، وكل ما نعلمه من ذلك هو أقاويل الناس أنفسهم وتعبيراتهم الشخصية ، لذا فإن أصدق حديث يفسر هذا كله هو حديث مَنْ (لا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى) ؛ حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول :

» إذا اقترب الزمان لم تكذب رؤيا المسلم تكذب ، وأصدقكم رؤيا أصدقكم حديثاً ، ورؤيا المسلم جزء من خمس

(١) أمثال فرويد اليهودي .

وأربعين جزءاً من النبوة ، والرؤيا ثلاثة :

فرؤيا الصالحة بشرى من الله ، ورؤيا تحزين من الشيطان ، ورؤيا مما يحدث المرء نفسه ، فإن رأى أحدكم ما يكره ، فليقم فليصل ، ولا يحدث بها الناس)) (١)

والرؤيا الصالحة تكون مبشرة بالخير .

والرؤيا الصادقة قد تكون خيراً ، وقد تكون منذرة بالشر ، كما حدث في رؤيا النبي صلى الله عليه وسلم قبل معركة أحد (٢) ، ومن أراد الاستزادة من هذا الموضوع فهناك الكثير عنه في بطون كتب تفسير الأحلام فليرجع إليها من شاء (٣) .

إذا فالرؤى على ثلاثة أنواع :

١ - الصادقة : وهي رؤيا الأنبياء ومن تبعهم من الصالحين ،

(١) رواه مسلم (٢٢٦٣) .

(٢) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((إني قد رأيت والله خيراً ، رأيت بقرأ تذبح ، ورأيت في ذباب سيفي ثلماً ، ورأيت أني أدخلت يدي في درع حصينة ، فأولتها المدينة)) وقد ورد في تأويل بقية الرؤيا أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ((فأما البقر فأنا من أصحابي يقتلون ، وأما الثلم فهو رجل من أهل بيتي يقتل)) .

سيرة ابن هشام ج ٣ ص ٦٢ ط الحلبي .

(٣) ومن ذلك كتاب (تفسير الأحلام) للشيخ عبد الغني النابلسي ، شرح وتحقيق وتعليق خالد سيد علي .

وقد تقع لغيرهم نادراً ، وهي التي تقع في اليقظة على وفق ما وقعت في النوم .

٢ - الأضغاث : وهي لاتنذر بشيء ، بل هي من تلاعب الشيطان لحزن الرائي ، كما يرى أنه قُطع رأسه وهو يتبعه ^(١) ، وغيرها من الأخلاط العجيبة والمخاوف الشديدة .

٣ - أن يرى ما تحدث به نفسه في اليقظة ، أو يتمناه في الواقع ، كما يقول المثل العامي ((حلم الجائع : عيش)) .

درجات الرؤيا :

أ - الأنبياء : رؤياهم كلها صدق ، وقد يكون فيها ما يحتاج إلى تعبير .

ب - الصالحون : الأغلب على رؤياهم الصدق ، وقد يقع فيها ما لا يحتاج إلى التعبير .

ج - ما عدا الأنبياء والصالحين : يقع في رؤياهم الصدق والأضغاث ، وهم على ثلاثة أقسام :

(١) عن جابر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال لأعرابي جاءه فقال :
إني حلمت أن رأسي قطع فأنا أتبعه ، فزجره النبي صلى الله عليه وسلم
وقال : ((لاتخبر بتلمع الشيطان بك في المنام)) رواه مسلم .

- ١ - مستورون : فالغالب استواء الحال في حقهم .
- ٢ - فسقة : يغلب على رؤياهم الأضغاث ، ويقل فيها الصدق .
- ٣ - كفار : ويندر الصدق في رؤياهم ، وقد يقع الصدق في رؤيا الكفار ، مثل صاحبي يوسف عليه السلام في السجن ، ورؤيا ملكهما ، كما ورد في القرآن الكريم .

أحلام الأطفال :

* أما الأحلام المرعبة التي تحصل لدى بعض الأطفال ، فيقومون من نومهم فزعين صارخين ، ثم يعودون إلى النوم تلقائياً بعد دقيقة أو دقيقتين دون أن يذكروا شيئاً منها في الصباح ، فلا يوجد لها تفسير مادي في الطب الحديث ، بينما نحن المسلمين نفسر ذلك بمس الشيطان ، حيث تزول هذه الأعراض عن الأطفال إذا تمت قراءة آية الكرسي قبل النوم بالإضافة إلى المعوذتين ، ومسح رأس الطفل ووجهه وجسمه بهما .

* وأما تكرار الأحلام المخيفة والكوابيس لدى الكبار فإن أسبابها واحد من اثنين :

أ - اضطرابات نفسية مزمنة .

ب - مس من الشيطان والجن .

وإذا لم تصلح قراءة المأثورات قبل النوم في إبعاد هذه
الأحلام ، فعلى المبتلى بهذا الأمر مراجعة الطبيب النفساني ، أو
شيخ صالح يقرأ عليه الآيات الخاصة بذلك فيشفى بإذن الله .
ونختم هذا الجزء من الموضوع بقوله صلى الله عليه وسلم :
« إذا رأى أحدكم الرؤيا يحبها فإنما هي من الله ،
فليحمد الله عليها ، وليحدث بها ، وإذا رأى غير ذلك مما
يكره فإنما هي من الشيطان ، فليستعذ بالله ولا يذكرها لأحد ،
فإنها لا تضره » (١).

* * *

* *

*

(١) رواه البخاري .

الباب الثاني

قيام الليل

الفصل الأول

الترغيب في قيام الليل وبيان فضله

قيام الليل

الترغيب في قيام الليل وبيان فضله في القرآن والسنة :
يقول الله سبحانه وتعالى : (ومن الليل فتهجد به نافلة
لك عسى أن يبعثك ربك مقاما محمودا) [الإسراء : ٧٩]
ويقول تعالى عن المؤمنين : (والذين يبيتون لربهم
سجداً وقياماً) [الفرقان : ٦٤]

وقد تقدم في الباب الأول أهمية النوم للإنسان ،
وضروته ، وأنه لاهية للإنسان بدون نوم ، وأن هذا النوم
هو آية من آيات الله ، حيث يقول سبحانه : (ومن آياته
منامكم بالليل والنهار وابتغائكم من فضله) [الروم : ٢٣]
ولكن كيف يرغب رب العزة سبحانه ويحث أوليائه على
قيام الليل مع أهمية النوم لهم ؟ وضرورة استراحة أبدانهم ؟
وكيف يجمع المسلم بين عمل النهار المرهق ، وقيام الليل مع
ثقله وصعوبته ؟

والجواب على ذلك : أن الإنسان ليس جسداً يعمل طوال
النهار ، ثم يطلب الراحة والنوم في الليل ، مع ما يتخلل ذلك
من أكل وشرب ولهو ولعب فقط ، بل إن هناك ملكات
أخرى عنده لها أثر عظيم في نشاطه وعمله وصحته وقدراته

العامة ، إنها القوى الروحية الهائلة التي تجعل منه طاقة عظيمة تخشاها مردة الجن والشياطين ، وتجعله وليا من أولياء الله ، فيصبح الله جل جلاله بصر هذا الإنسان الذي يبصر به ، وسمعه الذي يسمع به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها .

هذا الإنسان الذي يدعو الله أن يزل الغيث فيزل الغيث من بعد ما يشئ الناس وقنطوا .

هذا الإنسان الذي قد ينادي من مكان بعيد فيسمع صوته على بعد آلاف الكيلومترات (١) .

هذا الإنسان الذي ينطق باسم الله فيخوض هو وجيشه الماء ، يقطعون نهر دجلة أيام فيضانه دون أن يغرق منهم أحد (٢) !! .

هذا الإنسان الذي إن قرأ بأول سورة (يس) اختفى عن أنظاره أولياء الطاغوت (٣) .

(١) نداء أمير المؤمنين عمر بن الخطاب من فوق المنبر (يا سارية الجبل الجبل) .

(٢) راجع معركة القادسية .

(٣) قصص كثيرة منها قصة الشيخ المجاهد (حسن الأفغاني) . راجع محاضرات الشيخ عبد الله عزام عن الجهاد الأفغاني .

هذا الإنسان الذي يقف كالجليل الأشم أمام أعتى
طواغيت الأرض يأمرهم وينهاهم دون أي خوف أو وجل
منهم (١) .

* * *

* *

*

(١) (ربيعي بن عامر)

البداية والنهاية لابن كثير ؛ ونذكر القصة للعبارة : ((ثم بعث سعد بن
أبي وقاص إلى رستم رسولا آخر يطلبه ، هو ربيعة بن عامر فدخل عليه وقد
زينوا مجلسه بالنمارق المذهبة والزرايبي الحرير ، وأظهر اليواقيت والآلئ الثمينة
، والزينة العظيمة ، وعليه تاجه وغير ذلك من الأمتعة الثمينة ، وقد جلس على
سرير من ذهب ، ودخل ربيعة بن عامر بثياب صفيقة ، وسيف وترس ، وفرس
قصيرة ، ولم يزل راكبها حتى داس بها على طرف البساط ، ثم نزل وربطها
ببعض الوسائد ، وأقبل وعليه سلاحه ودرعه ويضته على رأسه ، فقالوا له :
ضع سلاحك ، فقال : إني لم آتكم ، وإنما جئتكم حين دعوتوني ، فإن تركتموني
هكذا وإلا رجعت ، فقال رستم : ائذنوا له ، فأقبل يتوكأ على رمح فوق النمارق
فخرق عامتها ، فقالوا له : ما جاء بكم ؟ فقال :

الله ابتعثنا لنخرج من شاء من عبادة العباد إلى عبادة الله ، ومن ضيق
الدنيا إلى سعتها ، ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام ، فأرسلنا بدينه إلى خلقه
ندعوهم إليه ، فمن قبل ذلك قبلنا منه ورجعنا عنه ، ومن أبى قاتلناه أبدا حتى
نفضي إلى موعود الله ، قالوا : وما موعود الله ؟ قال :

الجنة لمن مات على قتال من أبى ، والظفر لمن بقي .

وبعد ذلك اجتمع رستم برؤساء قومه فقال :

هل رأيتم قط أعز وأرجح من كلام هذا الرجل ؟ ((
إلى نهاية القصة .

لقد وصف أولئك الأخيار بأنهم رهبان بالليل ، فرسان
بالنهار ، وأنهم أهل حرب ومحراب ، وصدق العلامة ابن القيم
حين قال فيهم :

يحيون ليلهم بطاعة ربهم بتلاوة وتضرع وسؤال
وعيونهم تجري بفيض دموعهم مثل انهمال الوايل الهطال
في الليل رهبان ، وعند جهادهم لعدوهم من أشجع الأبطال
بوجوههم أثر السجود لربهم وبها أشعة نوره المتلالي (١)

فكيف يصل الإنسان إلى هذه المستويات العظيمة ، والدرجات
الرفيعة إن لم يكن بالتقرب الصحيح إلى الله تعالى بالإيمان
الصادق ؟ واليقين الكامل ؟ بالإضافة إلى الطاعات المختلفة ،
والنوافل المتعددة من صلاة وصيام ، وجهاد وصدقة وغيرها ؟
وإن من هذه النوافل الجليلة - صلاة التهجد - وهي
الصلاة البعيدة عن أعين الناس ، القريبة إلى الله ، يجتمع فيها
الخشوع مع التلاوة المتدبرة ، الجامعة للخاطر ، فيحصل فيها
المراد من قبولها ، واستجابة دعواتها وركعاتها وسجوداتها
بفضل الله ، وفي ذلك يقول الله سبحانه : (إن ناشئة الليل
هي اشد وطئاً وأقوم قبلاً) [المزمّل : ٦]

(١) إغائة اللفهان ص ٢٥٥ .

أشد وطئاً : أي أشد مواطأة بين القلب واللسان ، وأجمع على التلاوة (١).

وإن قدوتنا في ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ومن سار على دربه من الصحابة والتابعين والصالحين ، والروايات كثيرة في هذا الباب ، سنذكر بعضها منها فيما بعد إن شاء الله . ومن المعلوم أن إيمان كثير من الناس هذه الأيام قد رق كثيراً ، وساعد على ذلك انفتاح الدنيا على المسلمين ، وزيادة المكر من أعداء هذا الدين ، فافتتن كثير من أبناء الإسلام ، ودخل الشرك إلى عقيدتهم ، فتهاونوا كثيراً في أركان الإسلام وفرائضه ، فضلاً عن سننه ونوافله ، إلا القليل ممن رحم الله ، ولذا فإن فتح باب تيسير يلج منه الناس لكي يحياوا سنة تكاد تندثر ، يكون فيها الأجر الكبير إن شاء الله ، مصداقاً لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول :
(١) من أحيا سنتي فقد أحياي ، ومن أحياي كان معي في الجنة (٢) .

(١) تفسير الطبري .

(٢) أخرجه الترمذي وحسنه .

الفصل الثاني

الحقائق العلمية والصحية

التي

تعين المسلم على قيام الليل

الحقائق الصحية والعلمية التي تعين المسلم على قيام الليل

ومن هذه النتيجة التي انتهينا إليها ، وهي إحياء نافلة نبوية كريمة ، فإني سأجتهد في وضع بعض الحقائق الصحية والعلمية التي قد تيسر على المسلمين وتعينهم على قيام الليل ، ولو بركعتين خفيفتين في الليلة ، ثم بعد ذلك يصبح الأمر أيسر حين يزداد الخشوع ، ويعمر الإيمان القلب بعون الله ، ومن هذه الحقائق :

١ - إن القيام المرغوب هو في الثلث الأخير من الليل ، وما زاد عن ذلك فهو خير ، وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم : ((إن الله تعالى ينزل كل ليلة إلى سماء الدنيا ، حين يبقى ثلث الليل الأخير فيقول :

هل من تائب فأتوب عليه ؟ هل من مستغفر فأغفر له ؟ هل من سائل فيعطى سؤله ؟ حتى يطلع الفجر)) (١) .

٢ - إن استيقاظ الإنسان في المراحل الأولى من النوم ((في النصف الأول من الليل)) يكون أصعب من آخره ، حيث تكون فترات النوم العميق (٣ ، ٤) طويلة ،

(١) رواه البخاري .

والصحو منها يكون صعباً ، وإذا تُرك الإنسان عاد فنام فوراً ، فالأولى ترك الجسم ليستريح في هذه الفترة (راجع الرسم البياني ص ١٤) .

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((أحب الصلاة إلى الله تعالى صلاة داود ، وأحب الصيام إلى الله صيام داود ، كان ينام نصف الليل ، ويقوم ثلثه ، وينام سدسه ، ويصوم يوماً ويفطر يوماً)) (١) .

وعن عائشة رضي الله عنها أنها سُئِلت عن صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم بالليل فقالت : ((كان ينام أوله ، ويقوم آخره فيصلي ، ثم يرجع إلى فراشه ، فإن أذن المؤذن وثب ، فإن كان به حاجة اغتسل ، وإلا توضأ وخرج)) (رواه البخاري) .

٣ - ثبت من الناحية الطبية أن الإنسان لو تعود على ساعة صحو معينة يومياً ، فإنه سيداوم عليها تلقائياً في أغلب الأحوال ، فعليك أخي المسلم أن تستعمل المنبه في بادئ الأمر ، أو توصي أحداً يوقظك (*) ، وما هي إلا أيام

(١) رواه البخاري ومسلم .

(*) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته ، فإن أبت =

حتى تستيقظ وحدك ، بشرط وجود الهمة والعزيمة لديك ،
أما التراخي فلن يزيدك إلا غفلة ، والعياذ بالله .
٤ - إن قيام الليل يعطيك همة ونشاطا ، ويصرف عنك
أوجاع الظهر وآلامه في مستقبل حياتك ، حيث ثبت في
إحدى الدراسات الطبية أن المسنين الذين يقومون الليل
في رمضان (صلاة التراويح) يتمتعون بمستوى أداء أعلى
بالنسبة لفقرات ظهورهم مقارنة بالذين لا يقومون الليل (١) .
كما أن قيام الليل يعتبر وقاية من مرض (تصلب الشرايين) ،
والذي قد يصيب القلب والدماغ ، وغيرها من الأعضاء ،
فيؤدي إلى الذبحة الصدرية ، والجلطة القلبية والدماغية ،
وذلك لأن المستيقظ في الليل يقطع وتيرة النوم وسكونه
الطويل ، الذي يؤهب إلى ظهور مرض تصلب
الشرايين (٢) .

= نضح في وجهها ، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت
زوجها ، فإن أبي نضحت في وجهه الماء (١) رواه أبو داود واللفظ له ،
والنسائي وابن ماجه وصححه ابن حبان وابن خزيمة والحاكم .
(١) دراسة عن فقرات الظهر وقيام الليل ، قدمت في مؤتمر القرآن والإعجاز
الطبي في القاهرة عام ١٤٠٦ هـ ، د / سلوى محمد رشدي .

(٢) مع الطب في القرآن الكريم ، د / عبد الحميد دياب و د / أحمد قرقوز

ص ١٠٨

وكل ذلك يعتبر جانباً من المنافع الصحية التي وردت الإشارة إليها في الحديث النبوي : ((عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين قبلكم ، قربة إلى الله تعالى ، ومنهاة عن الإثم ، وتكفير للسيئات ، ومطرودة للداء عن الجسد)) (١) .

هـ - بإمكانك اختيار الطريقة المناسبة لاستيقاظك ، فإن استيقظت مبكراً بعد منتصف الليل فيمكنك العودة إلى النوم ثم تستيقظ لصلاة الفجر كما ورد في إحدى الروايات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم . ويمكنك القيام قبل الفجر بقليل ، فتصلي ما تيسر لك ثم تجلس مستغفراً حتى الفجر فتدرك الصلاة جماعة لعظم أجرها وثوابها (٢) ، وإياك أن تعود إلى النوم فلا تدرك صلاة الفجر ، فإن قيام الليل لا يشفع لك فوات الفجر حاضراً .

(١) رواه الترمذي ، وابن أبي الدنيا ، وابن خزيمة ، والحاكم ، وانظره في صحيح الجامع الصغير للألباني رقم (٤٠٧٩) .

(٢) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة)) . رواه ابن ماجه ، وابن خزيمة في صحيحه ، والحاكم في المستدرک ، وانظره في صحيح الجامع الصغير للألباني رقم (٢٨٢٣) .

وقد ورد أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقد سليمان بن أبي خيثمة في صلاة الصبح ، وأن عمر غدا إلى السوق - ومسكن سليمان بين السوق والمسجد النبوي - فمر على الشفاء أم سليمان فقال لها :

لم أر سليمان في صلاة الصبح ؟ فقالت : إنه بات يصلي فغلبته عيناه ، فقال عمر : لأن أشهد صلاة الصبح في الجماعة أحب إلي من أن أقوم ليلة ^(١) .

٦ - النوم المبكر (بعد العشاء) من أنجح الوسائل للقيام في الليل لمن استطاع إلى ذلك سبيلا ^(٢) ، فهو يمكن المسلم من أخذ حاجته من النوم قبل طلوع الفجر ، فيقوم إلى صلاة التهجد بهمة ونشاط ، وذلك في بداية الأمر ، ثم يهون عليه الأمر بعد ذلك فيقوم للتهجد حتى لو تأخر قليلا في نومه .

كما أن الذي ينام مبكرا يكتفي بنومه ذاك فيستطيع المكث

(١) رواه الإمام مالك في الموطأ .

(٢) من المؤسف أن عادة السهر قد عم بلاؤها في بلاد المسلمين بعد انفتاح الدنيا عليهم ، وللخروج من هذا المأزق لابد من العودة إلى ما كان عليه سلفنا الصالح من نوم مبكر وصحو مبكر ، وكل يبدأ بنفسه ومن يعول ، فيعم الخير ولو بعد حين .

في المسجد بعد صلاة الفجر ، فينال فوائد البكور
العديدة ، الدنيوية منها والأخروية والصحية (١) ، فقد
قال عليه الصلاة والسلام :
« بورك لأمتي في بكورها » (٢).

٧ - ومن المهم جداً إبعاد عقد الشيطان عن المسلم النائم
لكي يستطيع الاستيقاظ للتهجد ، ويكون ذلك بالتالي :
أ - ذكر الله عند دخول البيت ، والسلام على أهله ،
كما قال عليه الصلاة والسلام : « إذا دخل الرجل
بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه ، قال
الشيطان : لامبيت لكم ولاعشاء ، وإذا دخل

-
- (١) أما الفوائد الدنيوية ، فهي وقت توزيع الأرزاق .
وأما الأخروية فأجر التسبيح والتحميد والتهليل ، وقراءة المأثورات ،
وتلاوة القرآن .
وأما الصحية فهي :
أ - الاستفادة من كثرة غاز الأوزون في الفترة الصباحية ،
والذي ينعش قوى النفس الفكرية والعضلية .
ب - الاستفادة من زيادة نسبة الأشعة فوق البنفسجية عند
شروق الشمس والتي تحرض الجلد على صنع فيتامين (د).
ج - وجود نسبة عالية للكورتيزون في الدم صباحاً ، تتيح
للإنسان القيام بالأعباء المختلفة بسهولة وكفاءة عالية .
(٢) رواه الطبراني في الأوسط ، انظره في صحيح الجامع رقم (٢٨٤١).

فلم يذكر الله عند دخوله قال الشيطان :
أدركنم المبيت ، وإذا لم يذكر الله عند طعامه قال
الشيطان : أدركنم المبيت والعشاء)) (١) .
ب - قراءة آية الكرسي والمعوذات قبل النوم ،
والأدعية التي وردت في باب علاج الأرق من
الهدي النبوي .

أما إذا قصر المسلم في ذلك وتهاون فيه فإن الشيطان
يعقد عقده على قافية المسلم ، كما ورد في الحديث :
« يعقد الشيطان على قافية أحدكم إذا هو نام
ثلاث عقد ، يضرب على كل عقدة : عليك ليل
طويل فارقد ، فإذا استيقظ وذكر الله انخلت
عقدة ، فإذا توضأ انخلت عقدة ، فإذا صلى انخلت
عقدة فأصبح نشيطا طيب النفس ، وإلا أصبح
خبيث النفس كسلان)) (٢) .

ولو قارنا عدد المصلين في المساجد في صلاة العشاء
وصلاة الفجر لتبين لنا كم نجح الشيطان في عقده
هذه ، فالله المستعان .

(١) رواه مسلم .

(٢) متفق عليه .

ومما لاشك فيه أن الإنسان كلما ارتقى في مراتب الإيمان ، كلما ازداد يقينه علما وتصديقا بالعمل ، مما يجعل لقيامه في الليل لذة عجيبة بين يدي خالقه ، الذي هو أحب إليه من نفسه وماله وأهله وولده ، ومن الماء البارد على الظمأ ، كما أنه مع هذه المحبة العظيمة يخشاه خشية دونها كل خشية أخرى ، فإذا ما اجتمع هذان الشعوران في قلب المؤمن فإن قيامه ليل يكون قياما فيه همة ونشاط ، ورغبة وتلذذ بتلاوة القرآن وتدبر معانيه ، والاعتراف من كنوزه التي لاتنقضي ، وكلما ازداد قيام الليل صعوبة (كما هو الحال في ليالي الصيف القصيرة ، أو ليالي الشتاء الباردة) كانت لذة المؤمن أجل وأعظم ، واستمعوا معي إلى رجل من الصدر الأول حين حضره الموت ، فإذا هو يبكي ويشند بكأؤه ، فقالوا : رحمك الله ، إن الله عفو ، وإنه غفور ، فقال : أما والله ما تركت بعدي شيئا أبكي عليه إلا ثلاث خصال : ظمأ هاجرة في يوم بعيد ما بين الطرفين ، أو ليلة يبيت الرجل يراوح ما بين جبهته وقدميه ، أو غدوة أو روحة في سبيل الله ^(١) .

ظمأ هاجرة : أي صيام يوم من أيام الصيف .

(١) مختصر قيام الليل وقيام رمضان للمروزي .

وعن عبد الرحمن بن يزيد بن جابر قال :
 كنا في غزاة ، وكان عطاء الخراساني يحكي الليل صلاة ،
 فإذا مضى من الليل نصفه أو ثلثه أقبل علينا في فساطيطنا
 فننادى : قوموا فتوضؤوا وصلوا صيام هذا النهار بقيام هذا
 الليل ، فهو أيسر من مقطعات الحديد وشراب الصديد ،
 الوحاء الوحاء ، ثم النجاء النجاء ، ثم يقبل على صلاته (١).
 مقطعات الحديد وشراب الصديد : يعني عذاب جهنم .
 والوحاء الوحاء : أي أسرعوا في العمل ثم اطمعوا في
 النجاة .

أما رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو القدوة
 والأسوة فيقول عنه المغيرة بن شعبة رضي الله عنه : إن كان
 النبي صلى الله عليه وسلم ليقوم ليصلي حتى ترم قدماه أو
 ساقاه ، فيقال له ، فيقول : ((أفلا أكون عبدا شكورا ؟)) (٢).
 وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما
 قال : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((يا عبد الله
 لاتكن مثل فلان ، كان يقوم الليل فترك قيام الليل)) (٣) .

(١) مختصر قيام الليل .

(٢) رواه البخاري في كتاب التهجد .

(٣) رواه البخاري .

ولاشك أن قدرات الناس تتفاوت ، وكلٌ ميسر لما خلق له ، فعلى المسلم أن يجتهد في الطاعات والعبادات مهما قلَّت لقوله صلى الله عليه وسلم : « وإن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل » (١) .

كما أن الله سبحانه وتعالى هو الأعلم بخلقهم ، ذكر ذلك في سورة المزمل فقال : (علم أن سيكون منكم مرضى وآخرون يضربون في الأرض يبتغون من فضل الله وآخرون يقاتلون في سبيل الله فاقربوا ما تيسر منه) (٢) .
فحث سبحانه عباده على قيام الليل بقدر ما ييسر للمسلم منه (وعبر عن الصلاة بالقراءة) (٣) .

كما أن للقرآن حقاً على حامله أن يقرأه بتدبر وخشوع ، وأفضل ما يكون ذلك في الليل ، وكان الحسن البصري رحمه الله يقول : « إن قيام الليل حق واجب على حملة القرآن أن يقوموا ولو بشيء منه في الليل ، ولو خمس آيات » .

أما المريض الذي يمنعه مرضه مما تعود عليه من قيام

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) المزمل : ٢٠ .

(٣) تفسير ابن كثير .

الليل فإن أجره يجري بإذن الله طوال مرضه ^(١) ، وأما
المُسْتُونُ فيماكانهم الصلاة جلوسا .

فعن عائشة رضي الله عنها قالت : ((لما بدن رسول الله
صلى الله عليه وسلم كان أكثر صلاته جالسا)) ^(٢) ، وبدن :
أي مسه الكبير والسن .

أما من كانت همته فاترة ، وتزكيته لنفسه لاتزال قاصرة
فعليه بالآتي :

١ - الحرص على صلاتي العشاء والفجر في جماعة ، لقوله
صلى الله عليه وسلم :

((من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف ليلة ،
ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل
كله)) ^(٣) .

٢ - عليه بحسن الخلق ، لقوله صلى الله عليه وسلم :

(١) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((إذا مرض العبد قال الله للكرام
الكاتبين : اكتبوا لعبدي مثل الذي كان يعمل حتى أقبضه أو أعافيه))
رواه ابن أبي شيبة في مصنفه ، وانظره في صحيح الجامع الصغير
رقم (٨٠٠) .

(٢) متفق عليه .

(٣) رواه مسلم .

» إن الرجل ليدرك بحسن خلقه درجات قائم الليل صائم النهار « (١) .

٣ - أن يجتهد في نافلة النهار مثل صلاة الضحى ، وصلاة الأوابين ، وغيرهما ، وليجاهد نفسه ليطرح عنها الفتور والكسل ووساوس الشيطان ، وليعلم أن الإيمان درجاته عظيمة ، وكذلك الجنة ، وسيأتي يوم يندم فيه على هذا الكسل ، ولكن حين لا ينفع الندم .

ولنقرأ معاً ما وصف به علي بن أبي طالب أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقد أخرج ابن أبي الدنيا عن أبي أراكة قال : صليت مع علي رضي الله عنه صلاة الفجر ، فلما انقفل عن يمينه مكث كأن عليه كآبة ، حتى إذا كانت الشمس على حائط المسجد قيد رمح صلى ركعتين ، ثم قلب يده فقال : والله لقد رأيت أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم فما أرى اليوم شيئاً يشبههم !! لقد كانوا يصبحون صفراً شعثاً غبراً بين أعينهم كأمثال ركب المعزى (٢) قد باتوا لله سجداً وقياماً ، يتلون كتاب الله ، يتراوحون بين جباههم

(١) رواه الحاكم في المستدرک ، وانظره في صحيح الجامع الصغير رقم (١٦٢٠).

(٢) يقال فلان بين عينيه مثل ركة العز من أثر السجود .

وأقدامهم ، فإذا أصبحوا ذكروا الله مادوا كما يمد
الشجر في يوم الريح ، وهملت أعينهم حتى تبتل
ثيابهم ، والله لكأن القوم باتوا غافلين ، ثم نهض فما
رؤي بعد ذلك مفترأ يضحك حتى قتله ابن ملجم
عدو الله الفاسق (١) .

وقال الحسن البصري رحمه الله : لقد صحبت قوما
يبيتون لربهم في سواد هذا الليل سجدا وقياما ، يقومون هذا
الليل على أطرافهم ، تسيل دموعهم على خدودهم ، مرة
ركعاً ، ومرة سجداً يناجون ربهم في فكاك رقابهم ، لم يملوا
طول السهر لما خالط قلوبهم من حسن الرجاء في يوم
المرجع ، فأصبح القوم بما أصابوا من النصب لله في أبدانهم
فرحين ، وبما يأملون من حسن ثوابه مستبشرين ، فرحم الله
امراً نافسهم في مثل هذه الأعمال ، ولم يرض لنفسه بالتقصير
في أمره ، واليسير من فعله ، فإن الدنيا عن أهلها منقطعة ،
والأعمال على أهلها مردودة ، ثم يبكي حتى تبتل لحيته
بالدموع (١) .

(١) البداية والنهاية ٨ / ٦ ، وأخرجه أيضاً أبو نعيم في الحلية ١ / ٧٦
والدينوري والعسكري وابن عساكر كما في الكنز ٨ / ١٢٩ .
(٢) مختصر قيام الليل ص ١٦ .

مما تقدم يظهر لك أخي المسلم علو همة هؤلاء القوم ،
وقوة يقينهم ، وثباتهم على الطاعات والنوافل ، فما بالنا نحن
هذه الأيام قد فترنا ، وإلى الدنيا رَكَنَّا ؟؟
أليس ذلك من قسوة القلوب ؟
فمن أين جاءتنا هذه القسوة ؟
أليست من كثرة المعاصي والقعود عن المكرمات ،
والتقصير في الدعوة لهذا الدين ، والجهاد في سبيله
وإِعْلَائِهِ ؟!

وهذا مالك بن دينار يقول :

ما ضرب عبد بعقوبة أعظم من قسوة القلب (١) .
وقال أيضا : إن عند الله عقوبات فتعاهدوهن من
أنفسكم في القلوب والأبدان ، وضنك في المعيشة ، ووهن في
العبادة وسخطة في الرزق (٢) .

فإذا رأيت من نفسك أخي المسلم وأختي المسلمة فتورا
في الطاعات ، وقسوة في القلب ، ونوما من أول الليل إلى
آخره ، والكسل عن صلاة الفجر حاضرا أو في جماعة فاعلم
أن المعاصي قد كبلتك وأثقلتك ، فبادر إلى مراجعة

(١) مختصر قيام الليل ص ٢٩ .

(٢) المرجع نفسه .

حساباتك ، وراقب نفسك مراقبة دقيقة ، فإنك إن تركت
الحبل على غاربه ، فإنها ستوردك موارد الهلاك لا قدر الله .
فالوحاء الوحاء ، ثم النجاء النجاء .

* * *
* *
*

خاتمة

ونستنتج من كل ما سبق الأمور التالية :

- ١ - أن المسلم في هذا الزمان قد يسهر طوال ليله في جلسات اللهو والعبث واللغو ؛ كمشاهدة المسلسلات التلفزيونية ، أو حضور الحفلات المختلفة بكل سرور وانسراح صدر ، بينما يتهاون ويتكاسل عن قيام يسير في الليل ، يناجي ربه ، ويدعوه ، فعسى أن يوافق ساعة استجابة يكون فيها الفوز العظيم (١) .
- ٢ - إن تخفيض تناول الطعام ، وبخاصة طعام العشاء ، يساعد في تخفيف سلطان النوم ، وبالتالي يعين على قيام الليل (٢) .
- ٣ - التعود على الصحو في ساعة معينة كل ليلة ، بواسطة

(١) وصدق الشاعر في وصفه لهؤلاء بقوله :

كم ساعة فرطت فيها مسرفا وأضععتها في زائل لا ينفع
كم بت ليلي كله متثاقلا وذووا التقى حولي قيام ركع
كم بال في أذني شيطان الكرى فإذا الصباح على نؤوم يطلع
من ديوان نفحات ولفحات - يوسف القرضاوي .

(٢) انظر كتابنا (البطنة تذهب الفطنة) من منشورات دار التراث بالمدينة المنورة - الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ .

منبه ، أو شخص آخر ، يساعد في بادئ الأمر على القيام حتى تكون هذه عادة يسيرة لاحقاً .

- ٤ - كلما ازداد الإيمان رسوخاً في القلب ، وظهر أثره على الجوارح ، كلما ازدادت قدرات الإنسان على النوافل ، ومنها قيام الليل ، فانتبه لذلك أيها اللبيب .
- ٥ - الابتعاد عن المعاصي ، والتوبة النصوح ، والإنابة كل حين ، يصرف قسوة القلب عن المؤمن فيكون لكلمات القرآن وقع آخر في نفسه وقلبه .

- ٦ - إن لقيام الليل آثاراً تربوية عظيمة ، تنعكس على الأبناء^(١) ، فيقومون لصلاة الليل مع والديهم ،

(١) قال سهل بن عبد الله التستري : كنت وأنا ابن ثلاث سنين أقوم بالليل فأنظر إلى صلاة خالي محمد بن سوار ، فقال لي يوماً : ألا تذكر الله الذي خلقك ، فقلت كيف أذكره ؟ فقال : قل بقلبك عند قلبك بشيابك ثلاث مرات من غير أن تحرك به لسانك ، الله معي ، الله ناظري ، الله شاهدي ، فقلت ذلك ليالي ثم أعلمته ، فقال لي : قل في كل ليلة سبع مرات ، فقلت ذلك ثم أعلمته ، فقال : قل ذلك كل ليلة إحدى عشرة مرة ، فقلته ، فوقع في قلبي حلاوته ، فلما كان بعد سنة قال لي خالي : احفظ ما علمتك ، ودم عليه إلى أن تدخل القبر ، فإنه ينفعك في الدنيا والآخرة ، فلم أزل على ذلك سنين ، فوجدت لذلك حلاوة في سري ، ثم قال لي خالي يوماً : يا سهل من كان الله معه وناظراً إليه وشاهده أيعصيه ؟ إياك والمعصية ، فكنت أخلو بنفسي ، فبعثوا بي إلى

فينشؤون في طاعة الله تعالى منذ نعومة أظفارهم ،
فيكون زاداً لهم ؛ لاحتمال القول الثقيل ، والعبء
الباهظ ، والجهد الكبير الذي ينتظر من يدعو بهذه
الدعوة في كل جيل ، فلا يكونون أصفاراً تضاف إلى
عداد المسلمين ، بل يكونون هداة مهتدين ، تنتفع بهم
الأمّة ، ويتجدد بهم الدين .

٧ - قراءة آية الكرسي والمعوذات تساعد في تخفيف عقد
الشيطان أثناء الليل .

٨ - النوم المبكر عادة حميدة تساعد على قيام الليل ،
والاستفادة من البكور ، فتحصل البركة في الوقت
والرزق والعلم بإذن الله .

٩ - نوم القيلولة يعين على قيام الليل أيضاً .

* * *

* *

= المكتب ، فقلت إني لأخشى أن يتفرق علي همي ، ولكن شارطوا
المعلم أن أذهب إليه ساعة فأتعلم ثم أرجع ، فمضيت إلى الكتاب
فتعلمت القرآن وحفظته وأنا ابن ست سنين أو سبع سنين ،
وكنت أصوم الدهر ، وقوتي من خبز الشعير اثنتي عشر سنة .
(من الرسالة القشيرية نقلاً عن الإمام الغزالي في إحياء علوم الدين) .

فبادر أخي إلى تغيير ما يتضارب من عاداتك مع قيام
هذه النافلة الجليلة ، واعزم وتوكل على الله ، فتجد نفسك قد
خطوت خطوات كبيرة في زيادة إيمانك ، وازددت خشوعا
وتدبرا ومراجعة لآيات الله ، فيكون في ذلك الخير الكثير ،
ولا تنسني من دعائك في الثلث الأخير .
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

* * *

* *

*

المراجع

- ١ - القرآن الكريم
- ٢ - تفسير ابن كثير ، وتفسير الطبري .
- ٣ - صحيح البخاري
- ٤ - صحيح مسلم
- ٥ - صحيح الجامع الصحيح
- ٦ - البداية والنهاية لابن كثير
- ٧ - إغاثة اللهفان - ابن القيم
- ٨ - مختصر قيام الليل وقيام رمضان - المروزي
- ٩ - تفسير الأحلام - الشيخ عبد الغني النابلسي -
شرح وتحقيق وتعليق : خالد سيد علي .
- ١٠ - مع الطب في القرآن الكريم - د / عبد الحميد دياب
و د / أحمد قرموز
- ١١ - المختار - سبتمبر ١٩٩١م

المراجع الأجنبية

1 - IntegraTive Control Functions of the brain .

by Masao Ito

2 - Principles of Neurology - 1981

Raymond D.Adams , Maurice Victor

3 - Ashort Text book of psychiatry W . L . Linford

4 - Merck Manual 15 th ed .

5 - Medicine International July 1991

6 - Medicine International April 1991

7 - Medicime Digest June 1990

8 - Medicime Digest Aug. 1991

المؤلف في سطور

د / سمير إسماعيل الحلو

- * ولد في عمّان عام ١٩٥٣م ودرس جميع مراحل التعليم فيها .
- * حصل على درجة البكالوريوس في الطب والجراحة من كلية الطب / الجامعة الأردنية عام ١٩٧٨م .
- * أنهى سنة الامتياز (التدريب) في مستشفى الجامعة الأردنية .
- * عمل مع وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية ، قضى شطراً منها في الصحراء مما أكسبه خبرة في حياة البدو وطرق علاجهم .
- * عمل بعد ذلك طبيباً في الرعاية الصحية الأولية في مراكز مختلفة في المدينة المنورة ، وكان لمعايشته واختلاطه مع المراجعين على اختلاف فئاتهم وأجناسهم أثر كبير في توجهه واهتمامه بالأُمور الوقائية والعلاجية النابعة من تعاليم الدين الحنيف .
- * له عدة مقالات في الطب النبوي والشعبى والحديث نشرت في مجلات : النور والفيصل .
- * أصدر عدة كتب تهتم بالمزج السهل الميسّر القريب بين أنواع الطب المذكورة مع تركيز خاص على النواحي الوقائية بما يعود بالنفع على جمهور المسلمين بإذن الله .
- * يقوم حالياً بتحقيق بعض المخطوطات الطبيّة والتعليق عليها لإحياء هذا التراث العظيم والاستفادة منه .

الفهرس

٥	مقدمة
٨	الباب الأول : النوم
٩	الفصل الأول : طبيعة النوم وأنواعه
١٠	* النوم والدراسات الحديثة
١٠	* نوم حركة العين السريعة
١٢	* نوم الموجات البطيئة
١٣	* توزيع مراحل النوم
١٦	* المتغيرات الوظيفية للجسم أثناء النوم
١٩	الفصل الثاني : اضطرابات النوم
٢٠	* الأرق والحرمان
٢٣	- علاج الأرق
٢٨	- قلة النوم عند الأطفال
٣١	- الحرمان من النوم
٣٤	* النوم الكثير (الزائد)
٣٦	* شلل النوم
٣٦	- توقف النفس أثناء النوم

٣٨	* الشخير
٤٠	* المشي أثناء النوم
٤٣	الفصل الثالث :
٤٤	* استعمال المنبهات
٤٧	الفصل الرابع :
٤٨	* الرؤى والأحلام
٥٣	الباب الثاني : قيام الليل
٥٣	الفصل الأول : الترغيب في قيام الليل
٥٩	الفصل الثاني : الحقائق العلمية والصحية
٧٥	خاتمة
٧٩	المراجع
٨١	المؤلف في سطور
٨٢	الفهرس

قيام الليل

يا ليل قيامك مدرسة	فيها القرآن يدرّسني (١)
معنى الإخلاص فألزمه	نهجاً بالجنة يجلسني
ويبصرني كيف الدنيا	بالأمل الكاذب تغمسني
مثل الحرباء تلونها	بالإثم تحاول تطمسني
فأباعدتها وأعاندها	وأراقبها تتهجسني
فأشددُ القلب بخالقه	والذكر الدائم يحرسني

(١) أغاني المعركة / ٣٨ .

صدر للمؤلف

عن مكتبة دار التراث بالمدينة المنورة

١ - البطنة تذهب الفطنة .

٢ - الطيب (فوائده الصحية والنفسية

والاجتماعية) .

٣ - المرشد الطبي للأسرة .