

السم

أسبابه - أقسامه

محمد الهيدان

دار القلم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

③ دار القاسم للنشر والتوزيع ، ١٤٢٢هـ

مكتبة الملك فهد الوطنية تحت النشر

الهدان ، محمد عبدالله

السهر ، أسبابه - أقسامه - آثاره وعلاجه - . الرياض .

٤٨ ص ، ١٢ × ١٧ سم

ردمك : ٢ - ٥٢٣ - ٣٣ - ٩٩٦٠

١ - الوعظ والإرشاد ١ - العنوان

٢٢/٣٨٨٨

ديوي ٢١٣

رقم الإيداع : ٢٢/٣٨٨٨

ردمك : ٢ - ٥٢٣ - ٣٣ - ٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م

العنوان ، الرياض ، طريق الملك فهد جنوب شارع التليفزيون

للمراسلات ، الرمز البريدي ١١٤٤٢ - ص ب ٦٣٧٣
الرياض هاتف ٤٠٩٢٠٠٠ فاكس ٤٠٣٣١٥٠
فرع جدة هاتف ٦٠٢٠٠٠٠ فاكس ٦٣٣٣١٩١
✦ البريد الإلكتروني sales@dar-alqassem.com
✦ موقعنا على الإنترنت www.dar-alqassem.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده
أما بعد :

فإن من الظواهر التي بدت وظهرت وانتشرت . حتى
غيرت مفاهيم كثير من الناس . . صغاراً وكباراً . . ذكوراً
وإناثاً . . تجاه من تلبس بها . . إنها ظاهرة السهر إلى
ساعات متأخرة أو إلى قبيل الفجر . . خاصة في أوقات
الإجازات . . فترى الناس في الليل قياماً . . وفي النهار
نياماً!! ويعدون ذلك تقدماً ورقياً . . أما الذين ينامون بعد
صلاة العشاء فهؤلاء كما يقول بعضهم (كالدجاج) نسأل
الله تعالى السلامة والعافية . . فأصبحت سنة نبينا ﷺ تشبه
بمثل هذا التشبيه السيء الذي يخشى على قائلها إذا لم
يتدارك نفسه ويعود إلى رشده .

فهذه كلمات يسيرات . . وعبارات سريعة .
وإشارات عابرات حول هذه الظاهرة لمعرفة الأسباب
والعلاج . . فنسأل الله تعالى التوفيق والسداد .

وكتبه

محمد بن عبدالله الهبدان

لماذا الحديث عن السهر؟

- ١- لما فيه من الأضرار والأخطار على الفرد والجماعة .
- ٢ - لتصور بعض الشباب - حتى وصل الأمر الى صغار السن - أن السهر فخر ورقي ، فيتفاخر أمام زملائه بأنه قد سهر إلى الساعة الثانية ليلاً!! والآخر يقول بل سهرت إلى الساعة الثالثة!! وهكذا يستمر وضع الشباب على هذا المنوال حتى يصبح ليله نهارة . . ونهاره ليلاً!!
- ٣ - لما حصل فيه من التفريط في رعاية الأسرة والأولاد فيأتي الولي وهم نائمون ويخرجون من البيت وهو نائم فمتى يحصل اللقاء؟
- ٤ - ضياع كثير من الطاقات ، وإهدار الكثير من القدرات في مثل هذا المرض .
- لذا كان لابد من علاج هذا الموضوع وطرحه بموضوعية وإنصاف وبدون شطط وإجحاف .

أسباب السهر

- ١ - المصالح الدنيوية كالتجارات ، أو المناوبات في العمل ، أو الاختبارات للطلاب .
- ٢ - المشاكل الصحية له أو لأفراد أسرته .
- ٣ - المشاكل العائلية أو الدراسية أو غيرها .
- ٤ - المناسبات العائلية أو الزيارات الأخوية .
- ٥ - متابعة القنوات الفضائية .
- ٦ - مصالح شرعية كحماية ثغور المسلمين ، وطلب العلم ونحو ذلك .
- ٧ - النوم في النهار كثيراً .
- ٨ - السفر .
- ٩ - الإجازات الصيفية .
- ١٠ - غفلة وقلة عناية الكثير من أولياء الأمور بالسؤال عن حال أبنائهم وفيما هم فيه من حال .

١١ - مجالسة رفقاء السوء الذين هم فتيل الشر والمقود إلى طريق الانحراف فكل قرين إلى قرينه ينسب .

١٢ - العمل على الشبكة العالمية والتي تسمى بالإنترنت .

١٣ - ارتفاع حرارة الجو .

١٤ - محاكاة الناس وتقليد الأصدقاء .

أقسام السهر

السهر على ثلاثة أقسام:

القسم الأول السهر في طاعة الله:

أخي القارئ الكريم . . قبل الخوض في هذا النوع من السهر لابد أن تعلم قضيتين :-

الأولى: إذا ترتب على هذا السهر ضياع واجب كتفويت صلاة الفجر مثلاً فإنه يَأْثُم الإنسان على فعله وستعرف في ثنايا البحث الأدلة على ذلك .

الثانية: قد يُلبَس الشيطان على كثير من الصالحين أن سهرهم من أجل طاعة الله تعالى فيسهر لمعالجة قضية من القضايا أو

بحث مسألة علمية مع إخوانه وخلّانه فيمتد بهم الحديث من موضوع إلى موضوع والحديث كما يقال ذو شجون . . فتذهب الساعات تلو الساعات وهم منهمكون في حديثهم ولو أنصفوا أنفسهم لعلموا أن هذا الموضوع أو تلك المسألة لا تحتاج كل ذلك الوقت . . وذاك السهر فلماذا نخادع أنفسنا ونضيع أوقاتنا ونهمل أسرنا في أمر لا طائل منه؟ وإليك أخي القارئ . . أنواع السهر في طاعة الله تعالى :

١ - السهر لمتابعة مصالح المسلمين :

كمن يسهر في متابعة المنكرات على مختلف أنواعها وصورها أو متابعة الشباب في أماكن تواجدهم ، لما روى الترمذي من حديث عمر : « أن النبي ﷺ كان يسمّر هو وأبو بكر في الأمر من أمور المسلمين وأنا معهما »^(١) .

٢ - السهر في طلب العلم :

قال الإمام البخاري - رحمه الله - (باب السمر في الفقه

(١) أخرجه : الترمذي (١٦٩) وقال : حديث حسن .

والخير بعد العشاء) ثم أورد حديث قُرَّةُ بْنُ خَالِدٍ قَالَ أَنْتَظَرْنَا الْحَسَنَ وَرَأَتْ^(١) عَلَيْنَا حَتَّى قَرُبْنَا مِنْ وَقْتِ قِيَامِهِ فَجَاءَ فَقَالَ دَعَانَا جِيرَانُنَا هَؤُلَاءِ ثُمَّ قَالَ : قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ : «أَنْتَظَرْنَا النَّبِيَّ ﷺ ذَاتَ لَيْلَةٍ حَتَّى كَانَ شَطْرُ اللَّيْلِ يَبْلُغُهُ فَجَاءَ فَصَلَّى لَنَا ثُمَّ خَطَبَنَا فَقَالَ : أَلَا إِنَّ النَّاسَ قَدْ صَلَّوْا ثُمَّ رَقَدُوا وَإِنَّكُمْ لَمْ تَزَالُوا فِي صَلَاةٍ مَا أَنْتَظَرْتُمْ الصَّلَاةَ» قَالَ الْحَسَنُ : وَإِنَّ الْقَوْمَ لَا يَزَالُونَ بِخَيْرٍ مَا أَنْتَظَرُوا الْخَيْرَ^(٢) . وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ : ﷺ صَلَاةُ الْعِشَاءِ فِي آخِرِ حَيَاتِهِ فَلَمَّا سَلَّمَ قَامَ النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ : «أَرَأَيْتُمْ هَذِهِ فَإِنْ رَأَسَ مِائَةَ لَا يَبْقَى مِمَّنْ هُوَ الْيَوْمَ عَلَى ظَهْرِ الْأَرْضِ أَحَدٌ فَوَهْلَ النَّاسِ فِي مَقَالَةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَى مَا يَتَحَدَّثُونَ مِنْ هَذِهِ الْأَحَادِيثِ عَنْ مِائَةِ سَنَةٍ وَإِنَّمَا قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : «لَا يَبْقَى مِمَّنْ هُوَ الْيَوْمَ عَلَى ظَهْرِ الْأَرْضِ» يُرِيدُ بِذَلِكَ أَنَّهَا تَحْرِمُ ذَلِكَ الْقَرْنَ^(٣) .

(١) أي : أبطأ وتأخر .

(٢) أخرجه البخاري : (٦٠٠) .

(٣) أخرجه : البخاري (٦٠١) .

وَلَا تَسْأَلَنَّ الْعِلْمَ وَأَسْهَرَ لَيْلِيهِ . بِلا ضَجَرٍ تَحْمَدُ سُرَى اللَّيْلِ فِي غَدٍ
وهكذا كان أسلافنا الأوائل . . يحيون ليلهم في مدارس
حديث رسول الله ﷺ .

يقول فضيل ابن غزوان : كنا نجلس أنا ومغيرة - وعدد ناسا
- نتذاكر الفقه فرجما لم نقم حتى نسمع النداء بصلاة الفجر !

وقال علي بن الحسن بن شقيق : قمت مع عبد الله بن
المبارك في ليلة باردة ، ليخرج من المسجد ، فذاكرني عند
الباب بحديث وذاكرته ، فما زال يذاكرني حتى جاء المؤذن
فأذن للفجر !!

وكان وكيع بن الجراح إذا صلى العتمة ينصرف معه
أحمد بن حنبل ، فيقف على الباب فيذاكره وكيع . فلم
يزال قائمين حتى تجميء الجارية فتقول : قد طلع
الكوكب !!^(١) .

٣- السمر مع الضيف :

قال البخاري - رحمه الله - (باب السمر مع الضيف

(١) انظر صفحات من صبر العلماء ص ١١٥ - ١١٦ .

والأهل) ثم أورد حديثَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ أَنَّ أَصْحَابَ الصُّفَّةِ كَانُوا أَنَاسًا فَقَرَاءَ وَأَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: مَنْ كَانَ عِنْدَهُ طَعَامٌ اثْنَيْنِ فَلْيَذْهَبْ بِثَلَاثٍ وَإِنْ أَرْبَعٍ فَخَامِسٍ أَوْ سَادِسٍ وَأَنْ أَبَا بَكْرٍ جَاءَ بِثَلَاثَةٍ فَأَنْطَلَقَ النَّبِيُّ ﷺ بِعَشْرَةٍ قَالَ فَهُوَ أَنَا وَأَبِي وَأُمِّي فَلَا أَدْرِي قَالَ وَأَمْرَاتِي وَخَادِمٌ بَيْنَا وَبَيْنَ بَيْتِ أَبِي بَكْرٍ وَإِنْ أَبَا بَكْرٍ تَعَشَّى عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ ثُمَّ لَبِثَ حَيْثُ صَلَّيْتُ الْعِشَاءَ ثُمَّ رَجَعَ فَلَبِثَ حَتَّى تَعَشَّى النَّبِيُّ ﷺ فَجَاءَ بَعْدَ مَا مَضَى مِنَ اللَّيْلِ مَا شَاءَ اللَّهُ قَالَتْ لَهُ أَمْرَاتُهُ وَمَا حَبَسَكَ عَنْ أَضْيَافِكَ أَوْ قَالَتْ ضَيْفَكَ قَالَ أَوْ مَا عَشَّيْتِيهِمْ قَالَتْ أَبُورَ حَتَّى تَجِيءَ قَدْ عَرَضُوا فَأَبُورَ قَالَ فَذَهَبْتُ أَنَا فَاحْتَبَأْتُ فَقَالَ يَا غُنْثَرُ فَجَدِّعْ وَسَبِّ وَقَالَ كُلُوا لَاهِنِينَ فَقَالَ وَاللَّهِ لَا أَطْعَمُهُ أَبَدًا وَائِمُ اللَّهُ مَا كُنَّا نَأْخُذُ مِنْ لُقْمَةٍ إِلَّا رَبًّا مِنْ أَسْفَلِهَا أَكْثَرُ مِنْهَا قَالَ يَعْنِي حَتَّى شَبِعُوا وَصَارَتْ أَكْثَرُ مِمَّا كَانَتْ قَبْلَ ذَلِكَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا أَبُو بَكْرٍ فَإِذَا هِيَ كَمَا هِيَ أَوْ أَكْثَرُ مِنْهَا فَقَالَ لِأَمْرَاتِهِ يَا أُخْتُ بَنِي فِرَاسٍ مَا هَذَا قَالَتْ لَا وَقُرَّةَ عَيْنِي لَهِيَ الْآنَ أَكْثَرُ مِنْهَا قَبْلَ ذَلِكَ بِثَلَاثِ مَرَّاتٍ فَأَكَلَ مِنْهَا أَبُو بَكْرٍ وَقَالَ إِنَّمَا كَانَ ذَلِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ يَعْنِي يَمِينَهُ ثُمَّ أَكَلَ مِنْهَا لُقْمَةً ثُمَّ

حَمَلَهَا إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَأَصْبَحَتْ عِنْدَهُ وَكَانَ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمٍ عَقْدٌ فَمَضَى الْأَجَلَ فَفَرَقْنَا اثْنَا عَشَرَ رَجُلًا مَعَ كُلِّ رَجُلٍ مِنْهُمْ أَنَاسُ اللَّهِ أَعْلَمُ كَمَ مَعَ كُلِّ رَجُلٍ فَأَكَلُوا مِنْهَا أَجْمَعُونَ أَوْ كَمَا قَالَ^(١). قَالَ الْحَافِظُ ابْنُ حَجَرٍ: وَوَجْهُ الْإِسْتِدْلَالِ مِنْ حَدِيثِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ. . اشْتَغَالَ أَبِي بَكْرٍ بَعْدَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ بِمَجِيئِهِ إِلَى بَيْتِهِ وَمَرَّاجَعَتِهِ لَخَبْرِ الْأَضْيَافِ وَاشْتَغَالِهِ بِمَا دَارَ بَيْنَهُمْ^(٢).

٤ - السهر للمرابطة في الثغور:

عَنْ أَبِي رِيحَانَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «حُرِّمَتِ النَّارُ عَلَى عَيْنٍ سَهَرَتْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» رَوَاهُ أَحْمَدُ^(٣). وَمِنْ ذَلِكَ مَا فَعَلَهُ عَبَادُ بْنُ بَشْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ لَمَّا قَفَلَ عَائِدًا مِنْ غَزْوَةِ ذَاتِ الرِّقَاعِ نَزَلَ بِالْمُسْلِمِينَ فِي شَعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ لِيَقْضُوا لَيْلَتَهُمْ فِيهِ.

وَكَانَ أَحَدُ الْمُسْلِمِينَ قَدْ سَبَى - أَثْنَاءَ الْغَزْوَةِ - امْرَأَةً مِنْ نِسَاءِ

(١) أخرجه: البخاري (٥٦٧).

(٢) فتح الباري (٧٦/٢).

(٣) رَوَاهُ أَحْمَدُ (١٦٥٨١).

المشركين في غيبة زوجها، فلما حضر الزوج - ولم يجد امرأته - أقسم باللات والعزى ليلحقنَ بمحمدٍ وأصحابه وألاً يعود إلا إذا أراق منهم دماً .

ما كاد المسلمون ينيخون رواحلهم في الشعب حتى قال لهم الرسول ﷺ : « من يحرسنا في ليلتنا هذه؟ » فقام إليه عبادُ بن بشر، وعمار بن ياسر وقالوا : نحن يا رسول الله ، وقد كان النبي ﷺ أخى بينهما حين قدم المهاجرون على المدينة .

فلما خرجا إلى فَم الشعب قال عباد بن بشر لأخيه عمار بن ياسر : أي شَطْرِي الليل تُؤثِرُ أن تنام فيه : أوله أم آخره؟ فقال عمار : بل أنام في أوله ، واضطجع غير بعيد عنه .

فتوجه عباد إلى القبلة ودخل في الصلاة ، وطفق يقرأ من سورة الكهف بصوته الشَّجِيَّ ، وفيما هو سابح في هذا النور الإلهي ، أقبل الرجل يحث الخطى فلما رأى عباداً من بعيدٍ منتصباً على فَم الشعب عرف أن النبي ﷺ وصحبه بداخله وأنه حارس القوم ؛ فوتر قوسه ، وتناول سهماً من كنانته ورماه به فوضعه فيه . فانتزعه عباد من جسده ومضى

متدفقا في تلاوته غارقاً في صلاته . . فرماه بآخر فوضعه فيه ؛
فانتزعه كما انتزع سابقه ، فرماه بثالث ، فانتزعه كما انتزع
سابقه ، وزحف حتى غدا قريباً من صاحبه وأيقظه قائلاً :
انهض فقد أثختني الجراح . فلما رآهما الرجل ولئى هارباً .

وحانت التفافه من عمار إلى عباد فرأى الدماء تنزف من
جراحه الثلاثة فقال له : يا سبحان الله هلاً أيقظتني عند أول
سهم رماك به؟! فقال عباد : كنت في سورةٍ أقرأها فلم
أحب أن أقطعها حتى أفرغ منها ، وأيم والله لولا خوفاً من
أن أضيع ثغراً أمرني رسول الله ﷺ بحفظه لكان قطع نفسي
أحب إلي من قطعها^(١) .

القسم الثاني: السهر المباح أو فيما هو مباح

كمن يسهر في حراسة أو كطبيبٍ مناوبٍ أو في سفرٍ لأمرٍ
مباح أو من كان يحادث أهله لما أخرجه البخاري في التفسير
وغيره من طريق كُريْبٍ عن ابن عباس قال : بت في بيتٍ
ميمونة فتحدث رسول الله ﷺ مع أهله ساعة ثم رقد . .

(١) انظر : صور من حياة الصحابة ٣٤٩ - ٣٥١ بتصرف .

الحديث ، فدل ذلك على جواز الحديث والمسامرة مع الأهل .

القسم الثالث: السهر في معصية الله

كالسهر في لعب الورق والبلُّوت ، أو السهر في الضرب على العود والمرواس ، أو على متابعة القنوات الفضائية ، أو معاكسة النساء في الأسواق أو عبر الهاتف أو السهر في المقاهي والشيخة والانترنت ونحو ذلك .

آثار السهر وأضراره

أخي القارئ الكريم . . إن للسهر أضراراً كما له آثاره القاضية على الفرد والأسرة . . بل على المجتمع كله .

ولذلك أستخدم التعذيبُ بالسهر في العصور الوسطى لإجبار السجناء على الإقرار ، وقد أسهرت الصينُ أثناء الحرب الكورية مجموعةً من الطيارين الأمريكيين وأخضعتهم للحرمان من النوم كنوع من غسيل المخ حتى انهارت مقاومتهم^(١) .

(١) مجلة المعرفة عدد (٤٠) ص ٨٢ .

نَجْمَلْ آثار السهر وأضراره ومخالفاته فيما يلي :

أولاً يخالف أمر النبي ﷺ الذي نهى عن الحديث بعد العشاء لغير فائدة:

عَنْ أَبِي بَرزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ : «كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» ^(١) وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ : جَدَّبَ إِلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ السَّهْرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ قَالَ خَالِدٌ : مَعْنَى جَدَّبَ إِلَيْنَا يَقُولُ : عَابَهُ وَذَمَّهُ ^(٢) .

والحديث بعدها يعني في الأمر المباح أما إذا كان الحديث في محرّم فلا يجوز سواء كان بعد العشاء أو قبلها أو في أي وقت من ليل أو نهار، وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يضرب الناس على ذلك - أي السهر - ويقول : أَسْمَرًا أول الليل ونوماً آخره؟ ^(٣) .

(١) أخرجه : البخاري ورقمه (٥٦٨) .

(٢) أخرجه : أحمد (٤١٠ / ١) وابن ماجه (٧٠٣) وصححه الألباني .

وقال الحافظ ابن حجر في الفتح (٢١٣ / ١) ورجاله ثقات .

(٣) انظر : فتح الباري (٧٣ / ٢) .

ثانياً: إضاعة صلاة الفجر وتغويتها

وقد أفاد كثير من الشباب بذلك فيقول أحدهم : دائماً نسهرُ ونصرف قبيل الفجر فننام عنها ولا نصليها!!! ويحدث هذا أيضاً في قصور الأفراح للنساء فتعود المرأة لبيتها في ساعة متأخرة من الليل وهي مرهقة متعبة ثم تلقي بنفسها في فراشها ولا تشعر بنفسها إلا والساعة قد بلغت العاشرة أو الحادية عشرة صباحاً!!

حتى من قام الليل أو طلب العلم إذا خشي فوات هذه الصلاة فإنه لا يصح له ذلك ، وقد أنكر عمر بن الخطاب على الذي أحيا الليل بالصلاة ثم غلبت عليه عينه ونام عن الصلاة المكتوبة ، كما في الموطأ : عن أبي بكر بن سليمان بن أبي حثمة أن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - فقد سليمان بن أبي حثمة في صلاة الصبح ، وأن عمر بن الخطاب غداً إلى السوق ومسكن سليمان بين السوق والمسجد النبوي ، فمر عمر على الشفاء أم سليمان فقال لها : لم أر سليمان في الصبح؟ فقالت : إنه بات يصلي فغلبته عيناه ، فقال عمر :

لَأَنْ أَشْهَدَ صَلَاةَ الصُّبْحِ فِي الْجَمَاعَةِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَقُومَ لَيْلَةً^(١).

هذا يقال في من قام الليل فكيف بمن أسهر ليله على الأغاني والمعازف؟ كيف بمن أسهر ليله على الأفلام والمسلسلات؟! كيف بمن أسهر ليله في تصيّد بنات المسلمين عبر الهاتف أو في الأسواق!!؟

وقد جاء الوعيد الشديد للذي ينام عن الصلاة المكتوبة ففي البخاري عن النبي ﷺ في حديث الرؤيا الطويل قال: «.. أَمَّا الَّذِي يُثْلَغُ^(٢) رَأْسُهُ بِالْحَجَرِ فَإِنَّهُ يَأْخُذُ الْقُرْآنَ فَيَرْفُضُهُ وَيَنَامُ عَنِ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ..»^(٣).

وهذه الصلاة هي الفارقة بين أهل الإيمان وأهل النفاق كما في صحيح مسلم عن أبي هريرة قال قال رسول الله ﷺ: «إِنْ أَثْقَلَ الصَّلَاةُ عَلَى الْمُنَافِقِينَ صَلَاةُ الْعِشَاءِ وَصَلَاةُ الْفَجْرِ وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِيهِمَا لَأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبَوًّا»^(٤).

(١) أخرجه: مالك في الموطأ (٢٧٠).

(٢) يثْلَغُ: أي يكسر ويشج.

(٣) أخرجه: البخاري: (١١٤٣).

(٤) أخرجه: مسلم ورقمه (٦٥١).

وقد يقول قائل : أليس النبي ﷺ يقول : « من نسي صلاةً أو نامَ عنها فكفَّارتُها أن يُصلِّيها إذا ذَكَرَها »؟ ^(١) وكذلك ما جاء في الترمذي عن أبي قتادة قال ذكروا للنبي ﷺ نومهم عن الصلاة فقال : « إِنَّهُ لَيْسَ فِي النَّوْمِ تَفْرِيطٌ إِنَّمَا التَّفْرِيطُ فِي الْيَقَظَةِ فَإِذَا نَسِيَ أَحَدُكُمْ صَلَاةً أَوْ نَامَ عَنْهَا فَلْيُصَلِّهَا إِذَا ذَكَرَهَا »؟ ^(٢)

والجواب عن ذلك يقال :

- ١ - هل يا ترى يعذر من ينام كل يوم عن الحضور لوظيفته؟! ويتسامح معه . . ويتغاض عنه أم أنه يحاسب على هذا التفريط والإضاعة؟ إذن فشتان بين من تغلبه عينه في السهر مرة لمرض أو تعب أو أرق أو نحو ذلك؟! وبين من اعتاد النوم عن الصلاة كل يوم عامداً أو بسهر غير مشروع!!
- ٢ - أن مراد النبي ﷺ في حديثه في حق من فعل الأسباب من وضع منبه أو نوم مبكر . . ولكن غلبت عليه عينه فنام . .

(١) أخرجه : مسلم (٦٨٤) وهو في البخاري أيضاً .

(٢) أخرجه : الترمذي (١٧٧) وقال : هذا حديث حسن صحيح .

فهنا نقول لا حرج وصلَّها إذا ذَكَرَتْهَا كما حصل للنبي ﷺ في إحدى غزواته، روى البخاري في صحيحه عن أبي قتادة قال سَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ لَيْلَةً فَقَالَ بَعْضُ الْقَوْمِ: لَوْ عَرَّسْتُ^(١) بَنَّا يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: «أَخَافُ أَنْ تَنَامُوا عَنِ الصَّلَاةِ قَالَ بِلَالٌ: أَنَا أَوْقُظُكُمْ فَاضْطَجِعُوا، وَأَسْنَدَ بِلَالٌ ظَهْرَهُ إِلَى رَاحِلَتِهِ فَعَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ فَنَامَ، فَاسْتَيْقَظَ النَّبِيُّ ﷺ وَقَدْ طَلَعَ حَاجِبُ الشَّمْسِ فَقَالَ: يَا بِلَالُ أَيْنَ مَا قُلْتَ؟ قَالَ: مَا أَلْقَيْتُ عَلَيَّ نَوْمَةً مِثْلَهَا قَطُّ. قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ قَبَضَ أَرْوَاحَكُمْ حِينَ شَاءَ وَرَدَّهَا عَلَيْكُمْ حِينَ شَاءَ، يَا بِلَالُ قُمْ فَادْخُلْ بِالنَّاسِ بِالصَّلَاةِ، فَتَرَوْضًا فَلَمَّا ارْتَفَعَتِ الشَّمْسُ وَابْيَاضَتْ قَامَ فَصَلَّى»^(٢) والشاهد من الحديث أن النبي ﷺ قبل أن ينام أمر بلالاً أن يوقظه للصلاة، ففعل السبب ﷺ ولكن غلبت عليه عينه فما قام إلا وقد طلعت الشمس.

(١) التعريس: نزول القوم في السفر من آخر الليل يقعون فيه وقعة للاستراحة ثم يرحلون. قاله في مختار الصحاح ص ٤٢٣ مادة: عرس.

(٢) أخرجه: البخاري: (٥٩٥).

ثالثاً: إهمال المنزل وأهله:

يجلس الشاب في المقاهي، أو على الأرصفة، أو في الاستراحات، أو في غيرها من الأماكن. . . ويتلذذ بالسمر مع أصحابه إما بمشاهدة القنوات الفضائية، أو بلبع البلوت، أو بلبع الكرة. . . وينسى نفسه وأهله ووالديه وقضاء حوائجهم، وتزداد المصيبة إذا كان رب أسرة فهو مشغول عن متابعة أولاده ورعايتهم والنظر في مصالحهم وقضاء حوائجهم ومتابعة دورهم. . . أما الزوجة فهي آخر ما يفكر فيها فتجلس المسكينة إلى ساعة متأخرة من الليل واضعة يدها على خدها تنتظر زوجها الذي لم تكن في باله، ولم ترد في خياله. . . وهذا كله من التفريط وضياع الوقت الذي يحاسب عليه العبد يوم القيامة. روى البخاري وغيره عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْإِمَامُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» الحديث^(١) فأعد للسؤال جواباً وللجواب صواباً.

(١) أخرجه: البخاري (٢٤٠٩).

كما أن الاستمرار على هذه العادة قد يؤدي إلى الانفصال بين الزوجين ، لأن المرأة مع كثرة الضغوط التي تواجهها ، والمصاعب التي تقابلها من جراء تخليك عن المنزل والأولاد ، يؤدي إلى انفجارها بكثرة المشاكل أو بطلب الفراق والطلاق !! ثم لك بعد ذلك أن تفكر في المفسد المترتبة على الطلاق - خاصة إذا كان بينكما أولاد - . . وإذا أردت أن تعلم بعض هذه المفسد فما عليك إلا أن تقوم بزيارة واحدة إلى دور الرعاية الاجتماعية وتسال المختصين عن السبب الرئيس في حضور هؤلاء الشباب إلى هذا المكان؟ وأنت خصيم نفسك؟! فقد أعطاك الله عقلاً وفضلك به على سائر المخلوقات فهل ستعمل عقلك؟ وتحرك فكرك؟ وتراجع نفسك؟ أسأل الله تعالى لك ذك وأن يوفقك للخير والهداية .

رابعاً: التفريط في الأداء الوظيفي أو الحضور المدرسي

فإذا كان الشاب يسهر إلى ساعات متأخرة من الليل فهل يمكن لهذا الشاب أن يحضر لمدرسته مبكراً؟! وهل يمكن

لهذا الموظف أن يأتي لعمله في الوقت المحدد؟ وإذا أتى على سبيل الافتراض في الوقت المحدد، فهل سيكون حضوره له فعاليته ونشاطه المطلوب؟ أم يكون على حالة يرثى لها؟! فيكون وجوده كعدمه!! فجسم الإنسان لا بد أن يأخذ قسطاً من الراحة حتى يستعيد قدراته ونشاطاته الفكرية والبدنية، وبدون هذه الراحة سيظل طيلة يومه متعباً قلقاً.

خامساً: السهر يخالف السنن الإلهية

يقول الله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾ [الفرقان: ٤٧]. ويقول سبحانه: ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ﴾ [غافر: ٦١]. فالله تعالى جعل الليل سكناً ولباساً يغطي العالم فتسكن فيه الحركات، وتأوي الحيوانات إلى بيوتها، والطير إلى أوكارها، وتستجم فيه النفوس وتستريح من كد السعي والتعب، حتى إذا أخذت منه النفوس راحتها وسباتها وتطلعت إلى معاشها وتصرفها، جاء فالق الإصباح - سبحانه وتعالى - بالنهار. . فانتشر الحيوان وانصرف إلى

معاشه ومصالحه وخرجت الطيور من أوكارها. ^(١)

فلماذا أنت أيها المسلم تخالف هذه السنة الربانية
والحكمة الإلهية؟!

سادساً: السهر وأضراره على صحة الإنسان

وأضرار السهر على بدن الإنسان متنوعة فمنها:

١- سوء التغذية: يقول الدكتور محمد الفراج ^(٢) (فمع تغير
مواعيد النوم يصحو الإنسان مبكراً أو متأخراً، وتتغير
مواعيد وجباته الغذائية، خاصةً لدى صغار السن
والشباب، وهذا بدوره يؤدي إلى البنية الهزيلة، وضعف
المقاومة ويعرض الجسم لمختلف الأمراض بسهولة). ^(٣)

٢- أضرار نفسية: يقول الدكتور طارق الحبيب: إذا استمر -
أي على السهر - وأصبح عادةً لديه فقد يصبح ذلك التأثير
دائماً، وتصطبغ به شخصية الفرد وسلوكياته، فيبدو متعكر

(١) انظر: مفتاح دار السعادة (٣٩/٢).

(٢) استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي بالرياض.

(٣) مجلة الدعوة عدد (١٧٠٠) ص ٢٥.

المزاج ، سريع الإستشارة بعض الشيء ، غير قادر على تحمل المهام التي تتطلب الجهد والتركيز^(١) .

ويقول الدكتور محمد الصغير : كثيراً ما يراجع العيادة النفسية أشخاص لديهم مشكلات نفسية وبدنية ناتجة عن اضطرابات في النوم وأهم ذلك :

(. . .) . الكآبة والحزن ، تعكر المزاج ، وسرعة الانفعال ، القلق والتوتر ، ضعف التركيز ، سرعة النسيان ، الكسل ، الفتور ، وسرعة الاجهاد^(٢) .

ويقول الدكتور محمد عاطف : (أما ما يخص الناحية النفسية فإن الإنسان يصاب بالهذيان والتشتت الذهني وقد سُجلت بعض الحالات التي أُصيب أصحابها بالجنون من كثرة السهر ليلًا . وعزا أسباب ذلك إلى تأثير الموصلات العصبية الكيميائية بالمخ مثل مادة السيروتونين وحامض البيوتريك)^(٣) .

(١) جريدة الرياض عدد ١١٣٤٩ .

(٢) مجلة الدعوة (١٧٤٨) والدكتور محمد : استشاري الطبي النفسي بجامعة الملك سعود .

(٣) الجزيرة عدد (٩٧٨٨) .

٣- أضراره على ذاكرة الإنسان والجهاز العصبي :

يقول الدكتور فهد الخضيرى : (أكدت الدراسات والبحوث أن السهر من أقوى العوامل المؤثرة على الجهاز المناعي ، والمثبطة لنشاط ذاكرة الجسم المناعية ، وحركة خلايا الجهاز المناعي . وقد ثبت أيضاً : أن السهر يعوق طرقيات الجهاز العصبي وخلايا الإحساس من أداء عملها بشكل فعال ، وللسهر تأثير سلبي حاد على الجهاز العصبي والمخ ، ويتسبب السهر في فقدان التركيز ، وضعف الذاكرة ، وبطء الاستجابة العصبية . . وينصح من يريد الإبداع والإنتاج وزيادة القدرة العقلية والجسدية بالنوم مبكراً بعد العشاء بساعة والاستيقاظ مبكراً لكي تنتظم حياته وتستقر صحته)^(١) .

وفي بريطانيا أكد د . جيمس هور - مدير معامل أبحاث النوم بجامعة لوبرا ببريطانيا أن عدم النوم ولو لليلة واحدة

(٢) مجلة الدعوة عدد (١٧٤٨) والدكتور فهد : عالم أبحاث في مستشفى الملك فيصل التخصصي .

يضع على الإنسان مقدرة الابتكار والإتيان بأفكار جديدة، وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد تجربة أجراها طلاب جامعيون بعد أن قَضَوْا ليلة لم يذوقوا فيها طعم النوم، وجرى توجيه أسئلة إليهم، فكانت إجاباتهم عنها تفتقر إلى الفورية والنشاط الذهني^(١).

٤ - أضراره في نمو الإنسان وتكامل بنيته :

يقول الدكتور محمد عاطف : (لقد أثبتت الأبحاث العلمية ذلك وأوضحت أن الكثير من الهرمونات التي يفرزها الجسم أثناء ساعات النوم، ومنها على سبيل المثال لا الحصر : هرمون النمو وهو مسؤول عن إكساب الجسم المزيد من القوة العضلية، والقوة الذهنية، ومع طول السهر يحرم الإنسان من إفراز الهرمونات بالصورة الطبيعية . ولوحظ كذلك زيادة إفراز هرمون الميلاتونين أثناء النوم ليلاً . وهو المسؤول عن إعطاء الجسم المزيد من الحيوية والنشاط، وإكسابه المزيد من المناعة ضد الإصابة بالأمراض

(١) مجلة المعرفة عدد (٤٠) ص ٧٩ .

المختلفة بما فيها الأورام الخبيثة، ولذلك نلاحظ أن الذين يُدمنون سهر الليالي يعانون من الكسل والهزال وضعف البنية الجسدية^(١).

وفي تقرير آخر ذكر أن سهر الأطفال يؤدي إلى :
 (التأخير في نموهم أو حتى توقفه، وذلك لعدم إفراز هرمون النمو بكمية كافية، وهذه الهرمونات تنشط البروتينات التي تساعد على بناء خلايا الجسم التي يموت منها عشرات الآلاف يومياً، وتقوي العظام، وتُعطي الطاقة للعضلات، كما أن هرمون النوم الذي تقوم بإفرازه الغدة النخامية ينظم نشاط الهرمونات التي تساعد على التئام كسور العظام وتقلل نسبة الكوليسترول في الدم، إضافة إلى أن المعادن التي يحتاج إليها الجسم لا تثبت إلا ليلاً، وثبت علمياً أن النوم مهم لأعضاء الجسم الأخرى.. أما الذين يسهرون في الليل وينامون في النهار فإنهم يفقدون لتلك العملية الحيوية المهمة للجسم لأن نوم النهار لا يعوض ولا يعتبر بديلاً عن نوم الليل، وذلك بسبب إختلاف الجاذبية وطبيعة السكون

(١) الجزيرة عدد (٩٧٨٨).

وعوامل فيزيائية كثيرة. وصدق الله العظيم حينما قال: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبا: ١٠-١١] ولا يمكن تغيير هذه الطبيعية الفيزيائية ولا تغيير طباع الإنسان لكي يتعايش معها. فالليل هو السكن، وهو وقت الراحة. وقد ذكر الله في قوله: ﴿وَالصُّبْحُ إِذَا تَنَفَّسَ﴾ [التكوير: ١٨].

ما أثبتته العلم الحديث من وجود غاز الأوزون (يم) المليء بالأوكسجين الثلاثي الذي يعين جسم الإنسان على الصفاء والتركيز والقدرة العقلية على التفكير والإبداع والإنتاج، وهذا الغاز يتركز وجوده مع انبلاج الصبح أثناء شروق الشمس والذين يسهرون في الليل يفتقدونه ولا يستطيعون الاستفادة منه لأنهم سينامون قبل آوانه، وإذا سهروا حتى إلى ما بعد الفجر فإن الجسم سيكون مرهقاً ومجهداً بعوامل أخرى لا تمكنه من الاستفادة من هذا الغاز^(١).

ويقول الدكتور محمد عاطف: (ولا شك أن النوم ليلاً له فوائده، ومن تلك الفوائد: إبطاء عمل الجهاز العصبي

(١) مجلة الدعوة عدد (١٧٤٨) ص ٣٨.

السمبثاوي ، وهذا يؤدي بدوره إلى مزيد من الراحة لجميع أجهزة الجسم ، وخصوصاً القلب والجهاز التنفسي ، وهذه فائدة المحرومون منها المدمنون على سهر الليالي فيصابون بأمراض القلب المختلفة والتوترات والقلق الدائم^(١) .

سابعاً: السهر سبب من أسباب الحوادث

أعرب خبراء بريطانيون عن قلقهم من أن السهر وقلة النوم مشكلة كانت سبباً في كثرة الحوادث العالمية كانفجار تشيرنوبل ، وكارثة مكوك الفضاء الأمريكي تشالينجر وغيرها من الحوادث ، وُضع فيها اللوم على العمال الذين غلبهم النعاس ، أو الذين يشكون من التعب الشديد ولم يتمكنوا من القيام بعملهم على أكمل وجه ، كما أثبتت دراسة أمريكية أن ٩٠٪ من الحوادث الصناعية و (٢٠٠) ألف حادث مروري كل عام سببها قلة النوم !!^(٢) .

ثامناً: السهر نزيف اقتصادي

فعلى سبيل المثال : تصرف الولايات المتحدة الأمريكية

(١) الجزيرة عدد (٩٧٨٨) .

(٢) مجلة المعرفة عدد (٤٠) ص ٧٦ .

١٦ بليون دولار للتعامل مع المشاكل الناجمة عن اضطراب النوم، كما يصرف الأطباء ٢١٥ ألف وصفة طبية في بريطانيا كل عام لمرضى يعانون اضطراب النوم فلو حسبنا تكلفة ذلك سواء قيمة الأدوية أو تكلفة العمالة الصحية لوصلت إلى بلايين!!^(١).

أقوال من هدي السلف رحمهم الله تعالى

يُرَوَّى أَنَّ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لَمَّا قَدَّمَ الشَّامَ رَأَى مُعَاوِيَةَ حَمَلَ اللَّحْمَ فَقَالَ يَا مُعَاوِيَةُ مَا هَذَا لَعَلَّكَ تَنَامُ نَوْمَةَ الضُّحَى؟ فَقَالَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَّمَنِي مِمَّا عَلَّمَكَ اللَّهُ. فَعَمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنْكَرَ عَلَى مُعَاوِيَةَ نَوْمَةَ الضُّحَى لِأَنَّهَا سَبَبٌ مِنْ أَسْبَابِ التَّرَهُّلِ.

وَرَأَى عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ ابْنًا لَهُ نَائِمًا نَوْمَةَ الضُّحَى فَقَالَ لَهُ: قُمْ أَتَنَامُ فِي السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ؟ وَذَلِكَ لِأَنَّهُ وَقْتُ طَلَبِ الرِّزْقِ وَالسَّعْيِ فِيهِ شَرْعًا عِنْدَ الْعُقَلَاءِ وَقَدْ قَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي

بُكُورَهَا، [رواه الترمذي (١٢١٢) وقال: هذا حديث حسن].

قَالَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: مِنَ الْجَهْلِ النَّوْمُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ، وَالضُّحِكُ مِنْ غَيْرِ عَجَبٍ، وَالْقَائِلَةُ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ. وَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ: النَّوْمُ عَلَى ثَلَاثَةِ أَوْجِهٍ: نَوْمٌ خُرْقٍ، وَنَوْمٌ خَلْقٍ، وَنَوْمٌ حُمَقٍ.

فَأَمَّا النَّوْمُ الْخُرْقُ: فَنَوْمَةُ الضُّحَى يَقْضِي النَّاسُ حَوَائِجَهُمْ وَهُوَ نَائِمٌ.

وَأَمَّا النَّوْمُ الْخَلْقُ: فَنَوْمُ الْقَائِلَةِ نَصْفَ النَّهَارِ.

وَأَمَّا نَوْمُ الْحُمَقِ: فَنَوْمٌ حِينَ تَحْضُرُ الصَّلَاةُ.

وَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ شُبْرَمَةَ: نَوْمٌ نَصْفَ النَّهَارِ يَعْدِلُ شَرْبَةَ دَوَاءٍ يَعْنِي فِي الصَّيْفِ، قَالَ بَعْضُ الْحُكَمَاءِ: النَّعَاسُ يُذْهِبُ الْعَقْلَ، وَالنَّوْمُ يَزِيدُ فِيهِ ^(١).

وقال السفاريني: (لا يَنْبَغِي مُدَافَعَةُ النَّوْمِ كَثِيرًا، وَإِدْمَانُ السَّهْرِ، فَإِنَّ مُدَافَعَةَ النَّوْمِ وَهَجْرَهُ مُورِثٌ لَأَفَاتٍ أُخْرَ مِنْ سُوءِ الْمِزَاجِ وَيُسْهِ. وَانْحِرَافِ النَّفْسِ، وَجَفَافِ الرُّطُوبَاتِ

(١) الآداب الشرعية لابن مفلح.

الْمُعِينَةَ عَلَى الْفَهْمِ وَالْعَمَلِ ، وَتُورِثُ أُمْرَاضاً مُتْلِفَةً . وَمَا قَامَ
الْوُجُودُ إِلَّا بِالْعَدْلِ . فَمَنْ اعْتَصَمَ بِهِ فَقَدْ أَخَذَ بِحِظِّهِ مِنْ
مَجَامِعِ الْخَيْرِ .^(١)

احذر ممنوع الاقتراب

كل مكان يُعَصَى فِيهِ اللَّهُ تَعَالَى وَرَسُولُهُ ﷺ فَاحْذَرِ مِنَ
الْإِقْتِرَابِ مِنْهُ وَالْجُلُوسِ مَعَ أَصْحَابِهِ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ وَقَدْ
نَزَلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتَ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا
فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذَا مِثْلُهُمْ إِنَّ
اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا ﴾ [النساء : ١٤٠] وَمِنْ
تِلْكَ الْأَمَاكِنِ الَّتِي فِيهَا مَفَاسِدُ وَمَحَازِيرُ شَرْعِيَّةٌ مِثْلًا :

١ - مقاهي الشيعة والجراك ونحوها .

٢ - مقاهي الإنترنت .

٣ - المنتزهات العائلية أو الشاليهات لما فيها من الاختلاط .

٤ - الأسواق والمجمعات التجارية والدوران فيها بلا

مصلحة معتبرة .

٥ - المهرجانات الغنائية .

٦ - الاستراحات التي يوجد فيها الأطباق المفسدة (الدش) .

٧ - الملاهي .

السهر في رمضان

تزداد مصيبةُ السهر إذا كان ذلك في ليالي رمضان المباركة . .
ويجل الخطب . . وتعظم المصيبة . . إذا كان في العشر الأواخر
من رمضان !! فبينما المشمرون في صلاة ودعاء وتضرع
والتجاء . . إذ بفريق من الناس قد استعدوا في تجهيز ملاعب
الكرة الطائرة وكرة القدم أو الجلوس على الأرصفة إلى الفجر
أو ما بعد الفجر ، ثم النوم حتى صلاة المغرب !!

وأما من جهة النساء فالأمر أطم . . فما تحلو الأسواق إلا
في العشر الأواخر من رمضان !! في كل يوم سوق !! وفي
كل ليلة مجمع تجاري !! تمضي المرأة الساعات وهي في غاية
السعادة !! وما تحلو الجلسات في المطاعم العائلية أو
الاستراحات إلا في العشر الأواخر من رمضان !! وما تحلو

الزيارات هنا أو هناك إلا في تلك الأيام المباركات!! فيا
سبحان الله . . مواسم عظيمة تضيع؟! ومواسم جليلة
يفرط فيها؟! فرطوا في الثلث الأخير من الليل؟!
وضيعوا الصلوات المكتوبات في النهار!!

أما علمت - يرحمك الله - أن الله تعالى ينزل في الثلث
الأخير من كل ليلة ويقول: هل من داع فاستجيب له!! هل
من مستغفر فأغفر له!! هل من سائل فأعطيه!؟

فهل سألت الله واستغفرته ودعوته؟! أما علمت أن في
العشر الأواخر من رمضان ليلة القدر التي هي خير من ألف
شهر؟ . ليلة القدر التي من قامها إيماناً واحتساباً غفر له ما
تقدم من ذنبه!؟ فلماذا إذن التفريط والإضاعة؟ لماذا
التكاسل والتهاون في العبادة؟ عجباً لأمرك كيف تضيع هذا
الموسم العظيم؟ . وتلك الأوقات الثمينة بمثل لعب الورق
والطائرة ومشاهدة القنوات الفضائية!؟ أليس لك في رسول
الله ﷺ أسوة؟ . تقول عائشة رضي الله عنها: كان رسول
الله ﷺ إذا دخل العشر أحيا الليل، وأيقظ أهله، وجدّ،

وشد المئزر» متفق عليه . فمن حرصه ﷺ في الاجتهاد في هذه الأيام أنه كان يشدّ المئزر . . أي يعتزل النساء اشتغالا بالعبادة وتفرغاً لها .

يا ساهياً لاهياً عما يراد به أن الرحيل وما قدمت من زاد
ترجو البقاء صحيحاً سالماً أبداً هيهات أني غداً فيمن غدا غاد

ما الحل؟

عرفنا جميعاً الداء الذي يعاني منه فثام من الناس . . لكن السؤال الذي يطرح نفسه وقد يقوله أحد القراء : أنا الآن أدركت خطورة السهر ومضاره الدينية والصحية والاجتماعية وغيرها فماذا أفعل؟ وماذا أصنع؟

فالجواب : هناك عدة أمور منها :

أولاً: شعورك بالذنب ، هذا بحد ذاته مكسب يجعلك تفكر في محاولة إصلاح نفسك من جديد .

ثانياً: تذكر عواقب السهر وأضراره الدينية والدنيوية والاجتماعية .

ثالثاً: تذكر ثمرات النوم المبكر وما يعيشه صاحبه من نشاط وحيوية .

رابعاً: تذكر هدي المصطفى ﷺ وأنه كان ينام مبكراً إلا من حاجة، وهو قدوتك وحبيبك ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾ [الاحزاب: ٢١] .

خامساً: الزواج، لان الزوجة تجعلك تضبط نفسك في السهر خارج المنزل .

سادساً: تجنب النوم نهاراً، وتكتفي بالقليلولة بشرط أن تكون أقل من ساعة .

سابعاً: مجاهدة النفس في النوم مبكراً على حد قول القائل :
النفس كالطفل إن شب على حب الرضاع وإن تفضمه ينظم
ثامناً: الحد بقدر المستطاع من عدم قبول الدعوة ليلاً .

تاسعاً: قراءة الكتب النافعة قبل النوم أو الاستماع لآيات من القرآن الكريم .

عاشراً: الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الوجبات الدسمة قبل النوم .

الحادي عشر: محاولة الإنسان نسيان المشاكل والتفكير فيها عند خلوده للنوم .

الثاني عشر: التعود على الاستيقاظ المبكر حتى يأخذ الجسم كفايته ويكون للنوم طريق عليه في الليل .

الثالث عشر: الابتعاد عن الأسباب الجالبة للسهر كالقنوات الفضائية والأصدقاء والتلفاز وغيرها .

الرابع عشر: المطالبة بإغلاق المحلات والمنتزهات والمقاهي والمطاعم في وقت مبكر فهي تحد من هذه الظاهرة .

أي الفريقين أحب الله؟

أخي القارئ الكريم: أي الفريقين أحب الى الله؟ سؤال أطرحة عليك وأرجو أن تجيب بصدق وقبل الإجابة أمل منك أن تتفكر في حالك ومصيرك الذي ستصير إليه؟

هل الذين أحيوا لي لهم بالضرب على المرواس والعود

والرقص على أنغام الموسيقى أحب إلى الله أم الذين أحيوا
ليلهم بالقيام لله رب العالمين؟

هل الذين سهروا على لعب البلوت أحب أم الذين
سهروا بقراءة القرآن وتدبره؟ هل الذين جلسوا طوال الليل
أمام القنوات الفضائية أحب إلى الله أم الذين صفوا
أقدامهم . . خاشعة قلوبهم . . باكية عيونهم . . وَجَلَّتْ
أفئدتهم لله رب العالمين!!؟

هل الذين سمروا في المقاهي وعلى الأرصفة وفي
الاستراحات أحب إلى الله أم الذين سمروا لتعلم العلم
والفقه في الدين ومدارسة حديث رسول الله ﷺ!!؟

أما علمت أنَّ أهل الليل في ليلهم أَلَدُّ من أهل اللّهُو في
لَهُوهم . . كَانَ أَبُو سَلَيْمَانَ يَقُولُ : أَهْلُ اللَّيْلِ فِي لَيْلِهِمْ أَلَدُّ مِنْ
أَهْلِ اللَّهْوِ فِي لَهُوهِمْ ، وَلَوْلَا اللَّيْلُ مَا أَحْبَبْتُ الْبَقَاءَ فِي الدُّنْيَا .
وَقَالَ : إِذَا جَنَّ اللَّيْلُ وَخَلَا كُلُّ حَبِيبٍ بِحَبِيبِهِ افْتَرَشَ أَهْلُ
الْمَحَبَّةِ أَقْدَامَهُمْ ، وَجَرَتْ دُمُوعُهُمْ عَلَى خَدُودِهِمْ ، أَشْرَفَ
الْجَلِيلُ جَلَّ جَلَالُهُ فَنَادَى : يَا جَبْرِيلُ بَعِينِي مَنْ تَلَذَّذَ بِكَلَامِي

وَاسْتَرْوَحَ إِلَى مُنَاجَاتِي، نَادَ فِيهِمْ يَا جَبْرِيلُ مَا هَذَا الْبُكَاءُ؟ هَلْ رَأَيْتُمْ حَبِيبًا يُعَذِّبُ أَحِبَّاءَهُ؟ أَمْ كَيْفَ يَجْمَلُ بِي أَنْ أُعَذِّبَ قَوْمًا إِذَا جَنَّهُمُ اللَّيْلُ تَمَلَّقُونِي فَبِي حَلَفْتُ إِذَا قَدَّمُوا عَلَيَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَاكْشِفَنَّ لَهُمْ عَنْ وَجْهِ يَنْظُرُونَ إِلَيَّ وَأَنْظُرُ إِلَيْهِمْ»^(١).

فيا من أسرفت على نفسك - وكلنا ذلك المسرف - أما أن لك أن تختار ما هو أنفع لك؟ أما أن لك أن ترجع إلى ربك؟ أما أن لك أن يخشع قلبك ويرجف فؤادك؟ أما أن تعود في ركاب الصالحين؟ وفي كوكبة المصلحين؟ بل قد آن . . . بلى قد آن . . . اللهم تُبْ على التائبين، واغفر ذنوب المستغفرين، واجعلنا من السابقين، يا رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .