

السنن المهجورة (11) سنة النوم على وضوء



الوضوء قبل النوم من هدي النبي صلى الله عليه وسلم.

الأحاديث الواردة في هذه السنة:

1- عن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من بات طاهرا بات في شعاره ملك فلم يستيقظ إلا، قال الملك: اللهم اغفر لعبدك فلان، فإنه بات طاهرا) أخرجه ابن حبان في صحيحه.

2- وعنه أيضا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (طهروا هذه الأجساد طهركم الله، فإنه ليس عبد يبيت طاهرا إلا بات معه ملك في شعاره لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال: اللهم اغفر لعبدك فإنه بات طاهرا) رواه الطبراني في المعجم الكبير، وقال الألباني حسن لغيره (صحيح الترغيب/ 599).

والشعار بكسر الشين: هو ما يغطي بدن الإنسان من ثوب وغيره.

3- وعن معاذ بن جبل قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما من مسلم يبيت على ذكر الله طاهراً فيتعار من الليل فيسأل الله خيراً من خير الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه). صحيح: رواه أبو داود وصححه الألباني في صحيح الجامع «5754».

4- عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة، واجعلهن آخر ما تتكلم به)، قال: فرددتها على النبي صلى الله عليه وسلم، فلما بلغت: اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت، قلت: ورسولك، قال: (لا، ونبيك الذي أرسلت) متفق عليه. وقد بَوَّبَ الإمام البخاري في صحيحه فقال: بَابُ فَضْلِ مَنْ بَاتَ عَلَى الْوُضُوءِ، ثم ذكر حديث البراء الذي معنا.

وقال الحافظ ابن حجر في فتح الباري: النكتة في ختم البخاري كتاب الوضوء بهذا الحديث من جهة أنه آخر وضوء أمر به الْمُكَلَّفُ في اليقظة، ولقوله - صلى الله عليه وسلم - في نفس الحديث: (وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ)، فأشعر ذلك بختم الكتاب، والله الهادي للصواب



وذكر الحافظ فوائد الوضوء قبل النوم في موضع آخر فقال:

الأولى: أن يبيت على طهارة، لئلا يبغته الموت فيكون على هيئة كاملة.

والثانية: أن ذلك أصدق لرؤياه، وأبعد من تلاعب الشيطان به.

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ: قد رضيت تمام الرضا أن تكون نفسي تحت مشيئتك، تتصرف فيها بما شئت، وتقضي فيها بما أردت من إمساكها أو إرسالها، فأنت الذي بيده مقاليد السماوات والأرض، ونواصي العباد جميعهم معقودة بقضائك وقدرك تقضي فيهم بما أردت، وتحكم فيهم بما تشاء، لا راد لقضائك ولا معقب لحكمك.

وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ: فتوكَّلتُ في جميع أُموري عليك، راجياً أنْ تكفيني كلَّ شَيْءٍ، وتحميني من كلِّ سُوءٍ.

وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ: جعلت شأني كله إليك، فتحصَّنتُ بجوارِكَ، وَلَجَأْتُ إِلَى حِفْظِكَ، فاحرُسْني بعَيْنِكَ التي لا تَنَامُ، وفي هذا الاعتماد على الله عز وجل والتوكل التام عليه، وفيه إشارة إلى افتقار العبد إلى الله جل وعلا في شأنه كله في نومه ويقظته وحركته وسائر أحواله.

رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ وَإِنَّمَا فَعَلْتُ ذَلِكَ كُلَّهُ رَغْبَةً، أَي: طَمَعاً في رَحْمَتِكَ، وَخَوْفاً مِنْكَ وَمِنْ عِقَابِكَ؛ فَإِنَّهُ لَا مَفَرَّ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، وَلَا مَلَاذَ مِنْ عُقُوبَتِكَ إِلَّا بِالِاتِّجَاءِ إِلَى عَفْوِكَ وَمَغْفِرَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.



وقوله: لا ملجأ ولا منجأ إلا إليك: إلى أنه لا مفرّ ولا نجاة إلا بالله.

آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ: وهو القرآن الكريم، وآمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، وهو مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

ثم أخبر النبي صلى الله عليه وسلم عن جزاء من فعل ذلك؛ فإن مات في تلك الليلة على تلك الحال، فإنه يموت على دين الإسلام، وسنة خير الأنام.

ولحرص البراء رضي الله عنه على حفظ هذا الدعاء النافع، رده على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال كلمة: «رسولك» مكان كلمة «نبيك»، فصحح له رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ما سبب التصويب من النبي للبراء؟

وسبب الرد إرادة الجمع بين المنصبين «النبوة والرسالة»، وتعداد النعمتين، وقيل: هو تخلص الكلام من اللبس؛ إذ الرسول يدخل فيه جبريل عليه السلام ونحوه. وقيل: هذا ذكر ودعاء، فيقتصر فيه على اللفظ الوارد بحروفه؛ لاحتمال أن لها خاصية ليست لغيرها.

فائدة: خُصَّ الجانب الأيمن لفوائد؛ منها:

- أنه أسرع إلى الانتباه.
- أن القلب متعلّق إلى جهة اليمين، فلا يثقل بالنوم.

• قال ابن الجوزي: هذه الهيئة نصّ الأطباء على أنها أصلح للبدن، قالوا: يبدأ بالاضطجاع على الجانب الأيمن ساعةً، ثم ينقلب إلى الأيسر؛ لأن الأول سببٌ لانحدار الطعام، والنوم على اليسار يهضم لاشتغال الكبد على المعدة.

وقال الإمام ابن القيم رحمه الله: في اضطجاعه على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجانب الأيسر، استثقل نوماً، لأنه يكون في دعة واستراحة، فيثقل نومه، فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقره وميله إليه، واستحب النوم على الجانب الأيمن، لثلا يثقل نومه فينام عن قيام الليل، فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن أ. هـ

ويضيف من فوائد النوم على الشق الأيمن: ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراراً حسناً، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك، لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بداءة نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه أ. هـ.

الإعجاز الطبي في الأمر بالنوم على الشق الأيمن:

تأتي الأبحاث العلمية لتؤكد على أن هيئة النوم المثالية التي تشكل الحالة



الصحية للجسم هي النوم على الشق الأيمن كما ورد في النص النبوي السابق، وقدمت تلك الأبحاث تفسيرات علمية لما ذهب إليه.

فقالوا: إن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً في حالة النوم على الشق الأيمن، ويكون الكبد مستقراً لا معلقاً، والمعدة جاثمة فوقه بكل راحتها، وهذا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

ويضيفون: أن بالنظر إلى شكل القلب فإنه لا يقع في الصدر عمودياً تماماً؛ بل إنه يميل إلى اليسار عند جانبه الأسفل، بينما يميل جانبه الأعلى إلى اليمين مقدار عشر درجات؛ لذا فإن النوم على الشق الأيمن يساعد في تدفق الدم من الخلية اليسرى العالية من القلب إلى سائر أنحاء الجسم عبر وريد الأورطى، بما يريح القلب لأن جميع الأعضاء تكون في أسفله أو في مستواه.

بينما يشكل النوم على الشق الأيسر إجهاداً أكبر للقلب، فالقلب يحتاج إلى بذل طاقة لكي يضخ الدم من الخلية اليسرى التي تكون في الأسفل إلى وريده الأورطى الذي يقع على ارتفاع عشر درجات منه، والدم في هذه الحالة لا يجري طبيعياً حسب قانون الجاذبية إلا إلى 45% من أجزاء الجسم.

الإعجاز الطبي في النهي النبوي عن النوم على البطن:

عن أبي ذر الغفاري قال: أصابني رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نائماً في المسجد على بطني، فركضني برجله، وقال: (يَا جُنَيْدُ، إِنَّمَا هَذِهِ ضِجَّةُ أَهْلِ



النَّارِ)، وفي رواية: (مالك ولهذا النوم، نومة يكرهها الله أو يبغضها الله) رواه ابن ماجة وصححه الألباني.

من الأضرار التي أثبتتها الدراسات أنّ النّوم على البطن يسبب ضيقاً في التنفّس يرهق القلب والدّماغ؛ لأنّ الإنسان في هذه الطريقة من النّوم يضغط على قفصه الصدري بثقل الظهر، إضافة إلى مضار أخرى كالانثناء في الفقرات، وتكوّن الحصوات، كما أوضح الباحثون أنّ الأشخاص الذين ينامون على بطونهم لفترات طويلة يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المختلفة وتكوّن الحصوات، إضافة إلى حصول ضيق في التنفس وغيرها من الأضرار الحاصلة بمخالفة هذا النهي النبوي.