

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٠٨٤ : النوم المبكر.

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٧-١١-٢٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

الآيات والأحاديث اللتان تحضنان على النوم المبكر :

أيها الأخوة المؤمنون، الذي يقرأ كلام الله، ويقرأ السنة النبوية المطهرة، يستنبط من خلال آياتٍ عدة، ومن خلال أحاديث عدة، أن الله عزَّ وجل، ونبيه الكريم، يرعَّبون بالنوم باكراً، والاستيقاظ باكراً، قال تعالى:

(وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا)

[سورة النبا الآية: ٩]

وقال تعالى:

(وَقْرآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قْرآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا)

[سورة الإسراء الآية: ٧٨]

يقول عليه الصلاة والسلام:

((بورك لأمتي في بكورها))

[ورد في الأثر]

عَنْ عَائِشَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ:

((رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا))

[أخرجه البخاري في الصحيح]

ويقول عليه الصلاة والسلام:

((لا تجتمعوا بعد صلاة العشاء إلا لطلب العلم))

[ورد في الأثر]

ليس من السنة النبوية المطهرة أن تسهر لغير طلب العلم، قال عليه الصلاة والسلام:

((لا تجتمعوا بعد صلاة العشاء إلا لطلب العلم))

[ورد في الأثر]

كأن النبي عليه الصلاة والسلام يريدنا أن ننام باكراً، وأن نستيقظ باكراً .

ما تفسير هذه الآية، وما هي الحقائق التي نستنتجها منها؟

يقول الله سبحانه وتعالى:

(وَقُرْآنَ الْفَجْرِ)

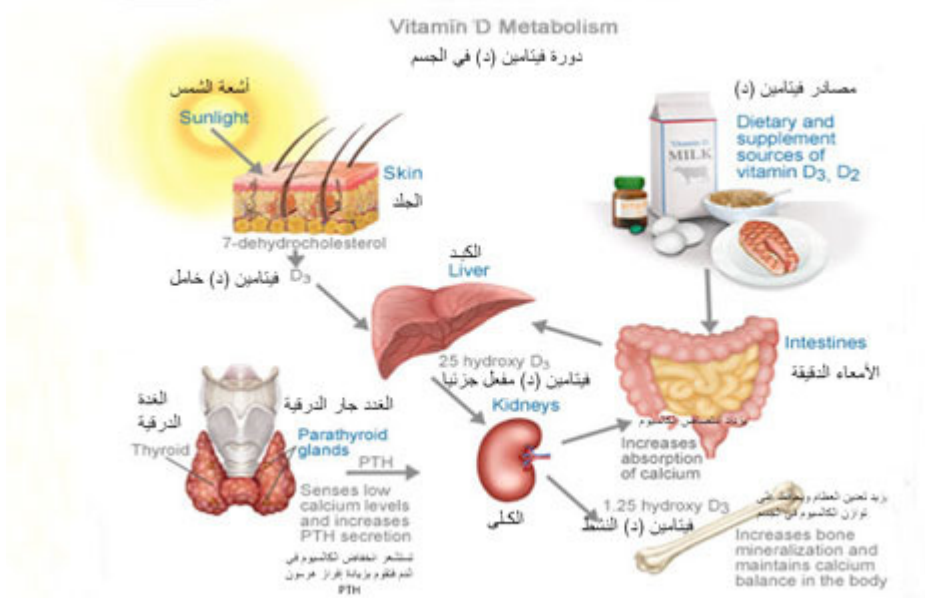
[سورة الإسراء الآية: ٧٨]

في بعض تفسيرات هذه الآية: أي القرآن الذي تتلوه في صلاة الفجر .



أعلى نسبة للأوزون تكون عند الفجر

يؤكد العلماء إن أعلى نسبة لغاز الأوزون، تكون عند الفجر، وهذه النسبة تقل تدريجياً، حتى تضمحل عند طلوع الشمس، أما تأثير هذا الغاز، فهو تأثيرٌ مفيدٌ جداً للجهاز العصبي، ومنشطٌ جداً للعمل الفكري والعضلي، فمن بقي في فراشه، واستيقظ بعد الشمس، شعر طوال اليوم بأنه منهار القوى، هذه الحقيقة الأولى .



أشعة الشمس الصباحية تحرض الجلد على تركيب فيتامين د

شيء آخر، تكون نسبة الأشعة فوق البنفسجية أكبر عند الشروق، منها حين ترتفع الشمس في كبد السماء، وهذه الأشعة فوق البنفسجية، هي التي تحرض الجلد على صنع الفيتامين (د)، والفيتامين (د) هو وحده الذي يثبت الكلس في العظام، فبسبب هشاشة العظام ، وسرعة كسر العظام، وضعف البنية العظمية، النوم إلى بعد طلوع الشمس .



خثرة تغلق أحد الشرايين

ثالثاً: الاستيقاظ الباكر يمنع النوم المديد، النوم المديد: سبع ساعات، ثماني ساعات متصلة يضعف نشاط الجسم إلى أدنى حد، والقلب تقل عدد نبضاته إلى أدنى حد، ويجري الدم ببطيئاً في الشرايين،

عندئذٍ تترسب المواد الدهنية في جدران الشرايين، وهذا الذي يسبب ضيق الشرايين، والذبحة الصدرية، الاستيقاظ إلى صلاة الفجر يمنع النوم المديد، تنام على دفتين قبل الصلاة، وبعد الصلاة، هكذا يقول العلماء .

شيء آخر، في الجسم هناك مادة تزيد الفعاليات كلها في الجسم، وترفع مستوى استقلاباته، وتزيد نسبة السكر في الدم، هذه المادة تبلغ أعلى درجة، والإنسان في وقتٍ باكر، هذه بعض الحقائق العلمية التي تدعم أن هذا الكتاب من عند الله، قال تعالى:

(وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا)

[سورة الإسراء الآية: ٧٨]

اسم هذه المادة الكورتيزون، وهي مادة موجودة في الإنسان، ترفع مستوى الاستقلاب ، تزيد نسبة السكر في الدم، وفوق هذا وذلك، تزيد الفعالية العامة للأجهزة والأعضاء في الإنسان، وهي تبلغ نسبة اثنين وعشرين عند الفجر، وتقل إلى سبع درجات .

الخاتمة :

أيها الأخوة المؤمنون، يقول تعالى:

(اقم الصلاة لذئوك الشمس إلى عسق الليل وقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا)

[سورة الإسراء الآية: ٧٨]

((رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا))

[أخرجه البخاري في الصحيح]

((بورك لأمتي في بكورها))

[ورد في الأثر]

((لا تجتمعوا بعد صلاة العشاء إلا لطلب العلم))

[ورد في الأثر]

والحمد لله رب العالمين