

الفصل الأول

ليل الشتاء

تقديم:

إن أول ما يلاحظ في فصل الشتاء ظاهرتان هامتان هما: طول الليل - وقصر النهار ولعل النبي صلى الله عليه وسلم جعلهما من مميزات فصل الشتاء فالنبي حينما أخبر أن فصل الشتاء له فضل كبير في الإسلام وذلك في الحديث السابق فإنه في رواية أخرى قد فصل لنا بعض حيثيات هذا الفضل وما يجب علينا تجاهه فعن أبي سعيد الخدري - رضي الله - عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (الشتاء ربيع المؤمن طال ليله فقامه وقصر نهاره فصامه) ^(١) ولقد ثبت ذلك بالتجربة والملاحظة فليل الشتاء بالفعل يطول حتى إنه يصل في بعض الأحيان إلى أربع أو خمس عشرة ساعة هذه المدة تعتبر طويلة بالنسبة لما يحتاجه الإنسان من الراحة في اليوم ، لأن الأطباء قد أشاروا إلى أن الإنسان يحتاج من ٤ إلى ٨ ساعات في اليوم كي يستعيد نشاطه بعد كد يوم كامل فماذا يفعل الإنسان في هذه الزيادة التي قد تضر بالجسم خمولاً وكسلاً ناهيك عما يسببه هذا الخمول من أمراض؟ من هنا نلمح الإشارة اللطيفة من معلم البشرية صلى الله عليه وسلم والتي يشير علينا فيها بأفضل طريقة لاستغلال طول الليل وكيف نستثمر هذه الزيادة في أمر يصلح به أمر المسلم وهذه الطريقة هي: أن نُخصص جزءاً من هذا الليل الطويل تهجداً لله وقياماً له وبهذا يجمع المسلم في ليل الشتاء بين حسيين : صحة بدنه وصحة دينه.

والنبي - صلى الله عليه وسلم - إذ يشير علينا بذلك فإنه قد بدأ بنفسه وليس في الشتاء فقط بل صيفاً وشتاءً ربيعاً وخريفاً وهذا فضل آخر يفوز به المؤمن - إذا قام الليل - وهو الاقتداء بخير الخلق وحبيب الحق - صلى الله عليه وسلم -.

والصحابية - رضوان الله عليهم أجمعين - كانوا أحرص الناس على الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم خاصة في هذا الأمر فكان ليل الشتاء بالنسبة لهم مصدر سعادة فكانوا يفرحون بمقدم فصل الشتاء لأنه سيقربهم من الله تعالى ليلاً ونهاراً وكانوا يتنادون فيما بينهم هلموا إلى الخير العظيم.

فها هو عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - كان إذا أتى الشتاء قال: "مرحباً بالشتاء تنزل فيه البركة ويطول فيه الليل للقيام ويقصر فيه النهار للصيام".

وكان سيدنا الحسن بن علي - رضي الله عنه - يقول: "نعم زمان المؤمن الشتاء طويل ليله يقومه قصير نهاره فيصومه" وكان سيدنا عبد الله بن عمر - رضي الله عنه -

(١) رواه البيهقي في السنن الكبرى رقم ٨٧٩-٢٩٧/٤٥

إذا أتى الشتاء قال: "يا أهل القرآن طال ليلكم لقرائتكم فافزعوا وقصر النهار لصيامكم فصوموا فقيام ليل الشتاء يعدل ^(١) صيام نهار الصيف".

فإذا كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يحرص على قيام الليل فإنه قد ندب المسلمين إليه رغبةً منه في زيادة رصيدهم من الحسنات وقد ندبهم إلى ذلك خاصة في فصل الشتاء. وإذا كان هذا هو استقبال الصحابة لفصل الشتاء وكيف كانوا يجعلونه موسم طاعة وقربة لله خاصة قيام ليله وصيام نهاره فحريّ بنا أن نحذو حذو هؤلاء الصفة عسى أن نحشر معهم .

ولذلك خصصت هذا الفصل للحديث عن قيام الليل وقد قسمته إلى مبحثين:

- **المبحث الأول:** ويشمل فضل قيام الليل وحكمه. عدد ركعاته وكيفية أدائها وأفضل أوقاته وما يعين على قيام الليل
- **المبحث الثاني:** ويشمل الإعجاز العلمي في قيام الليل وما فيه من الفوائد الصحية للجسم.

(١) يعدل: يساوي

المبحث الأول: فضل قيام الليل وحكمه

اعلم أخي المسلم أن قيام الليل من أجل الطاعات وأسمى القربات التي يتقرب بها العبد إلى ربه تعالى لأنه ينفرد فيه بربه ويفرده بالعبادة حيث غفل الناس وخير العبادة ما كانت في غفلة من الناس. ليس هذا فقط بل إن في قيام الليل لذة ومنتعة لا يشعر بها إلا من صفت نفسه وارتقت روحه لله بل وصل الأمر بالصالحين من عباده أنهم أصبحوا يحبون الليل أكثر من النهار وذلك لأنه موعد لقائهم بالله بقول سليمان الداراني: "أهل الليل في ليلهم ألد من أهل اللهو في لهوهم ، ولولا الليل ما أحببت البقاء في الدنيا".^(١)

ولهذا فقد أثنى الله على المتجهدين بالليل أفضل ثناء ، ووعدهم أحسن ما يكون من الوعد الجميل في القرآن الكريم ، ورغب النبي صلى الله عليه وسلم أمته في القيام وأخبرهم بما وعدهم الله به من جزيل الثواب وعظيم الأجر.

ورغم كل ذلك فقد نَبَل في المسلمين من كان له حظ في قيام الليل ومن هنا كان لزاماً علينا أن نبين لإخواننا هذا الفضل العظيم ونبرز القيمة العظيمة لهذه الفضيلة ولنرغب المسلمين فيه من ناحية، ونبصّرهم بأحكامها من ناحية أخرى حتى يكون المسلم على بصيرة وعلم بهذه الفضيلة.

وإذا تصفحت أخي المسلم القرآن الكريم وجدت جملة من الآيات تبلغ حدًا في الكثرة تتحدث عن قيام الليل وتثني على المتجهدين يقول تعالى: " إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ" ^(٢)

فوصف الله تعالى المتجهدين بالليل بالمتقين المستحقين الجنة ذاكراً أسباب استحقاقهم لها بأنهم كانوا أكثر ليلهم قياماً لله إلى السحر، ثم لم يكتفوا بذلك فقد أخذوا عند السحر يستغفرون الله لما سلف منهم . فهل ترى الكريم لا يجيبهم إلى ما طلبوه من المغفرة والعفو؟ بل سيجيبهم لأنه أكرم من سئل. ثم يثني عليهم في موضع آخر أجلّ ثناء فيقول: " وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا" ^(٣) انظر كيف يرفعهم لأعلى منزلة يتمناها الإنسان في الدنيا أن يكون عبداً لله فمنزلة العبودية لله هي أشرف المنازل - ولذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يحب أن يناديه ربه بهذا النداء لما فيه من القرب - فأضافهم الله إليه إضافة تكريم وتشريف ويقول في موضع آخر واصفاً إياهم بأنهم: " تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنْ

(١) المجالسة وجواهر العلم للدينوري حديث رقم (١٦١٦)

(٢) الذاريات ١٥ - ١٨

(٣) الفرقان ٦٣-٦٤

الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ^(١) فوصفهم بأنهم يتركون أماكن راحتهم وبيتعدون عنها خوفًا من عذابه وطمعًا في رحمته وعلى نفس النهج يقول تعالى: " أَمِنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ " ^(٢) تدبر أخي المسلم ما تسمع من مولاك كيف يخبر عنهم بكثرة السجود وطول القيام وحسن عبادتهم لله وتعظيمهم لشأن الآخرة وشدة أهوالها ورغم كل ذلك فإن الغالب على قلوبهم شدة الخوف والوجل من الله تعالى مع المسارعة إلى ما يرضيه فما أعظم أن يعيش المؤمن بين الخوف والرجاء ! واسمع ما يقول ربهم فيهم: " إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ " ^(٣)

ثم تأتي السنّة المطهرة لتدلو بدلو كبير في هذا الأمر وأول ما يطالعنا في هذا الموضوع هو وجوب الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم كما أمرنا الله تعالى: " لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا " ^(٤)

ومن جملة الاقتداء به أن نفتدي به في قيامه وإحيائه لليل وإليك جملة من الأحاديث التي أكدت على فضل قيام الليل والتهدد والذكر فيه:

١ - أفضل صلاة بعد الفريضة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "أفضل الصيام بعد الفريضة شهر الله المحرم وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل" ^(٥)

٢ - منزلته في الجنة:

عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن في الجنة غرفاً يرى بطونها من ظهورها وظهورها من بطونها قال: فقام أعرابي فقال: لمن هي يا رسول الله، قال: لمن أطاب الكلام وأطعم الطعام وأدام الصيام وصلى بالليل والناس نيام" ^(٦)

(١) السجدة ١٦

(٢) الزمر ٩

(٣) المؤمنون: ٦١-٥٧

(٤) الأحزاب: ٢١

(٥) رواه مسلم رقم ٢٨١ باب فضل صوم المحرم ١٦٩/٣

(٦) رواه الترمذي رقم ١٩٨٤ ط بشار ٤٢٢/٣

٣- أفضل الذكر:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "من استيقظ من الليل وأيقظ أهله فصليا ركعتين جميعاً كتباً من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات" (١)

٤- يغني العبد يوم القيامة:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "قالت أم سليمان بن داود: يا بني لا تكثر من النوم بالليل فإن كثرة النوم بالليل يترك العبد فقيراً يوم القيامة" (٢)

٥- فضلها عن صلاة النهار:

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "فضل صلاة الليل على صلاة النهار كفضل صدقة السر على صدقة العلانية" (٣)

٦- دليل حبك لله وحب الله لك: اعلم أخي المسلم أن الصلاة بالليل علامة على حبك لله. فلقد أوحى الله إلى داود عليه السلام "كذب من ادعى محبتي فإذا جئته الليل نام عني، أليس كل محب يحب خلوة حبيبته؟" (٤)

كذلك قيامك لليل دليل حب الله لك فلو لا أنه يحبك ما وفقك للقيام فلقد جاء أن جارية كانت تحرص على قيام الليل فاستيقظ سيدها يوماً فوجدها قائمة تصلي وتدعو في صلاتها وتقول: "اللهم أسألك بحبك لي أن تغفر لي" فتعجب سيدها من جرأتها على الله فقال لها: ومن أدراكى أنه يحبك؟ فقالت الجارية: لولا أنه يحبني ما أقامني بين يديه في هذه الساعة"

٧- الدعاء فيه مستجاب:

واللدعاء في جوف الليل فضل كبير فهو أحرى للقبول فعن جابر بن عبد الله قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إن في الليل لساعة لا يوافقها رجل مسلم يسأل الله خيراً من الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه وذلك كل ليلة" (٥)

٨- ينير الوجه:

اعلم أخي المسلم أن لصلاة الليل وقيامه أثراً يظهر على الوجه بالنهار فتجد المتهجدين بالليل وجوههم تشع نوراً فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال

(١) رواه النسائي في السنن الكبرى رقم ١٣١٢-١١٩/٢ والحاكم في المستدرک رقم ١١٨٩ ك صلاة التطوع

(٢) شرح صحيح البخاري لشمس الدين السفيري ١٢/٤١

(٣) رواه البيهقي في الكبرى رقم ٤٤٢٦-٥٠٢/٢

(٤) شرح صحيح البخاري لشمس الدين السفيري ١١/٤١

(٥) رواه مسلم رقم ١٨٠٦-١٧٥/٢

رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من كثرت صلاته بالليل حسن وجهه بالنهار"^(١)
وسئل علي بن الموفق: ما بال أهل الليل حسان الوجوه؟

قال: لأنهم قربوا من الله عز وجل فكساهم من نوره.

وقيل للحسن البصري: ما بال المتجهدين أحسن الناس وجوهاً؟

قال: لأنهم خلوا بالرحمن فألبسهم من نوره.

ولا يقتصر النور على الوجه بالنهار فقط بل إن قيام الليل ينير للمسلم قبره
وكيف لا ينير للمسلم ظلمة القبر وقد أنار المسلم به ظلمة الليل.

فضل عدم التكاسل عنه:

وينبغي لمن كان له حظ من قيام الليل أن يداوم عليه وليحذر من فتور النفس
وتكاسلها. لأنها ربما فترت واستلذت النوم في وقت القيام، وليعلم أن هناك عدواً
يتربص به ليصرفه عن القيام حسداً منه للمسلم فمن أحسن بشيء من ذلك في
نفسه فليكثر من ذكر الله عند استيقاظه ولينضح وجهه بالماء مرة بعد مرة فإنه
بذلك يطرد الشيطان فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه
وسلم: "يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب على
كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد فإذا استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ
انحلت عقدة فإن صلى انحلت العقد كلها قال: فيصبح نشيطاً طيب النفس وإلا
أصبح خبيث النفس كسلاناً"^(٢)

وفي رواية أخرى لمسلم وابن خزيمة: "فحلوا عقد الشيطان ولو بركعتين"

ويحذر النبي صلى الله عليه وسلم من فوات الليل كله بدون قيام فلقد ذكر رجل
عند النبي صلى الله عليه وسلم نام ليله حتى أصبح فقال صلى الله عليه وسلم: "ذاك رجل
بال الشيطان في أذنيه"^(٣)

ولذلك يستحب أن يداوم المسلم على ذلك قدر المستطاع فعن عائشة رضي الله
عنها قالت: قال صلى الله عليه وسلم: "يأيها الناس عليكم من الأعمال ما تطيقون فإن
الله لا يملُ حتى تملُّوا وإن أحب الصلاة إلى الله ما دُوم عليها وإن قلت، وكان آل محمد
إذا عملوا عملاً أثبتوه"^(٤)

(١) صحيح مسلم رقم ١٨٠٦ - ١٧٥/٢

(٢) رواه البخاري رقم ١١٤٢ ترقيم فتح الباري ك بدء الوحي.

٢- ابن خزيمة رقم: ١١٣٢ - ١٧٥/٢

(٣) رواه البخاري رقم ٣٢٧٠

(٤) رواه مسلم رقم ١٨٦٣ - ١٨٩/٢

ونختم هذه النقطة بهذا الحديث الجامع عن فضل قيام الليل فعن أبي أمامة وبلال رضي الله عنهما عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين من قبلكم وإنه قربة إلى الله تعالى وتكفير للسيئات ومنهاة عن الإثم ومطرده للداء عن الجسد" (١)

أما أنه دأب الصالحين فقد كان سيدنا داود - عليه السلام - يقوم الليل فقد جاء في الخبر أنه كان يُقسّم ساعات الليل والنهار على آله فما من ساعة من ليل أو نهار إلا ووحد من آل داود قائم لله تعالى.

أما أنه قربة إلى الله وتكفير للسيئات فإن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "ينزل الله كل ليلة إلى السماء الدنيا فيقترب من عباده حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول من يدعوني فأستجيب له ومن يسألني فأعطيه ومن يستغفرني فأغفر له" (٢)

أما أنه مناهة عن الإثم فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قيل للنبي صلى الله عليه وسلم: "إن فلانًا يصلي بالليل فإذا أصبح سرق فقال - صلى الله عليه وسلم -: سینهاه ما تقول" (٣)

أما أنه مطردة للداء فهو بالفعل يُنشّط الجسم ويقيه من عدة أمراض يقول ابن الحجاج: "وفي قيام الليل من الفوائد أنه يحطّ الذنوب كما يحطّ الريح العاصف الورق الجاف من الشجرة ، ويُنور القبر، ويُحسّن الوجه، ويُنشّط البدن، ويذهب الكسل، وترى الملائكة موضعه من السماء كما يتراءى الكوكب الدري لنا من السماء" (٤)

فيشير ابن الحجاج إلى بعض الفوائد لقيام الليل ومنها الفوائد الصحية وسنعرض لهذا الموضوع بشيء من التفصيل في المبحث الأخير من هذا الفصل.

فاحرص أخي المسلم أن يكون لك نصيب من قيام الليل حتى لو غلبك النعاس فإن الله سيباهي بك ملائكته فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال - صلى الله عليه وسلم -: "إن العبد إذا صلى حتى يدركه النعاس وهو ساجد فإن الله عز وجل يباهي به الملائكة يقول: انظروا عبدي نفسه عندي وجسده في طاعتي" (٥)

(١) رواه الترمذي رقم ٣٥٤٩ - ٤٤/٥ ط بشار.

(٢) رواه مسلم رقم ١٨٠٨ - باب الترغيب في الدعاء ١٧٥/٢

(٣) رواه أحمد في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ٢٦١/٢

(٤) فيض القدير للمناوي ٣٥١/٤

(٥) أخرجه ابن أبي الدنيا في التهجد ٦٣/٣

حكم قيام الليل: أجمع العلماء على أن قيام الليل فريضة في حق النبي - صلى الله عليه وسلم - نافلة في حق أمته لقوله تعالى: " يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا " ^(١)

وإذا كان قيام الليل نافلة في حق أمة محمد صلى الله عليه وسلم فإن العلماء أجمعوا على أن المداومة على النافلة يرفع أجرها إلى أجر الفريضة كما أن الإصرار على صغائر الذنوب يرفعها إلى درجة الكبائر.

واعلم أخي المسلم أن الله تعالى قد أثنى على طائفة من أتباع النبي صلى الله عليه وسلم كانوا يحرصون على قيام الليل مع النبي صلى الله عليه وسلم قال تعالى: " إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ " ^(٢)

ولقد جاء أن غلامًا (هو أبو يزيد البسطامي) سأل أباه يومًا فقال له: يا أبت لم لا تقوم الليل وقد قال الله تعالى: " يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا... " (٣) فقال الأب: يا بني هذا أمر خاص بالنبي دون أمته فقال الغلام: يا أبت فإن الله تعالى يقول (إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ) فلم لا تكون من هذه الطائفة يا أبت؟! فشعر الأب بالحرص أمام ولده فقرر أن يقوم الليل فلما قام أول ليلة إذا به يجد ابنه يقوم معه فأشفق عليه وقال له: يا بني هَوِّنْ عَلَى نَفْسِكَ فَإِنَّكَ مَا زِلْتَ صَغِيرًا فَقَالَ الْغُلَامُ: لَأَنْنِي صَغِيرٌ سَأَقُومُ اللَّيْلَ، قَالَ أَبُوهُ: وَلَمْ؟ قَالَ لَأَنْنِي لَمَّا رَأَيْتَ أُمِّي تَوْقِدُ النَّارَ عَلَى الطَّعَامِ وَجَدْتَ النَّارَ تَلْتَهُمُ الْحَطَبَ الصَّغِيرَ قَبْلَ الْكَبِيرِ. ^(٤)

وجاء أن الحسن بن صالح كانت له جارية فباعها إلى قوم وفي أول ليلة عندهم لما كان جوف الليل قامت الجارية فقالت: يا أهل الدار: الصلاة الصلاة فقالوا لها: أصبحنا أطلع الفجر؟ فقالت لهم: أو ما تصلون غير المكتوبة؟ قالوا: نعم. فرجعت إلى الحسن بن صالح وقالت ردني لقد بعثني إلى قوم لا يصلون إلا المكتوبة فردّها. ^(٥)

أما عن عدد ركعاته فقد اختلف العلماء فيه:

١- منهم من قال: إحدى عشرة ركعة لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي من الليل إحدى عشرة ركعة يوتر بواحدة منها فإذا أفرغ اضجع على شقه الأيمن حتى يأتيه المؤذن فيصلّي ركعتين خفيفتين. ^(٦) وهذا هو الراجح.

(١) المزمّل ١-٤

(٢) المزمّل ٢٠

(٣) المزمّل ١-٢

(٤) علو الهمة د/ محمد إسماعيل المقدم ص ١٠٤

(٥) إحياء علوم الدين ج ١ باب الأسباب الميسرة لقيام الليل ص ٣٥٥

(٦) رواه مسلم رقم ١٧٥١ باب صلاة الليل وعدد ركعاتها.

٢- ومنهم من قال: ثلاث عشرة ركعة لحديث عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي من الليل ثلاث عشرة ركعة يوتر من ذلك بخمس لا يجلس في شيء إلا في آخرها".^(١)

ومن العلماء من جمع بين الرأيين فقال: إن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصلي ثلاث عشرة ركعة بركعتي الفجر - السنة القبلية - فكان يصلي إحدى عشرة ركعة قيامًا ثم يضيف إليها ركعتين سنة الفجر فيصبح المجموع ثلاث عشرة ركعة.

أما عن كيفية تأديتها:

فكان صلى الله عليه وسلم يصلّيها ركعتين ركعتين وهذا هو الغالب والمشهور من صلاة الليل إلا أن بعض العلماء أجازوا أن تُصلى أربعًا أربعًا لفعل النبي - صلى الله عليه وسلم - ذلك أحيانًا.

أفضل أوقاته:

اتفق العلماء على أن أي صلاة أو ذكر من أول الليل إلى آخره يعتبر قيامًا وقد اعتبروا أقلّ القيام هو صلاة العشاء والفجر في جماعة كما قال المصطفى صلى الله عليه وسلم إلا أن أفضل أوقات القيام هو نصف الليل الآخر فعن عمرو بن عبسة قال أتيت النبي - صلى الله عليه وسلم - قبل فتح مكة فقال لي: "إن أقرب ما يكون الرب من العبد جوف الليل الآخر فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فافعل"^(٢)

وفي رواية عن أبي أمامة قلت يا رسول الله أيّ الليل أسمع دعوة؟ قال (جوف الليل الأوسط)^(٣)

وعن حسام بن عطية قال: قال صلى الله عليه وسلم: "الركعتين يركعهما ابن آدم في جوف الليل الآخر خير له من الدنيا وما فيها ولولا أن أشق على أمتي لفرضتها عليهم"^(٤)

أفضل طريقة لإحياء الليل:

أما عن أفضل طريقة لقيام الليل وهي أن يكون القيام بعد نوم ولو يسيرًا فعن الحجاج بن عمرو المازني قال: يحسب أحدكم أنه إذا قام من الليل فصلي حتى يصبح أنه

(١) رواه مسلم ١٧٥٤ باب صلاة الليل وعدد ركعاتها.

(٢) رواه الترمذي رقم ٣٥٧٩ - ٥٦٩/٥

(٣) رواه الترمذي رقم ٣٤٩٩

(٤) الترغيب والترهيب رقم ١٤٤/٢-٥٥٩

تهجد؟ إنما التهجّد بعد رقدة^(١) ثم الصلاة بعد رقدة ثم الصلاة بعد رقدة قال: فتلك كانت صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ولقد سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها عن صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم بالليل فقالت: "كان ينام أول الليل ويقوم آخره".^(٢)

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال صلى الله عليه وسلم: "أحب الصلاة إلى الله صلاة داود كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه".^(٣)

ما ينبغي عند القيام:

١ - يستحب للمسلم إذا قام من الليل أن يبدأ بهذا الدعاء:

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يتهجد قال: "اللهم لك الحمد أنت نور السماوات والأرض ومن فيهن ولك الحمد أنت قيم السموات والأرض وما بينهن ولك الحمد أنت الحق ولقاؤك حق ومحمد حق اللهم بك آمنت ولك أسلمت وعليك توكلت وإليك أنبت وبك خاصمت وإليك حاكمت فاغفر لي ما قدّمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت أنت المقدم وأنت المؤخر ولا إله غيرك"^(٤)

٢ - ثم يبدأ بالسّواك لفعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك فعن حذيفة قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام للتهجد يشوص فاه بالسواك"^(٥) وذلك لأن الملائكة تتأذى من رائحة فم العبد إذا كانت كريهة يقول علي بن أبي طالب: "إذا قام الرجل يصلي دنا منه الملك فيستمع القرآن فما يزال يدنو حتى يضع فاه على فيه فما يلفظ من آية دخلت جوفه".^(٦)

(١) رقدة: نوم يسير. ٥- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد رقم ٣٦٦٢

(٢) رواه البخاري رقم ٣١٧/٤-١٠٧٨

(٣) رواه البخاري رقم ١١٣١-٦٣/٢ ترقيم فتح الباري.

(٤) رواه البخاري رقم ٦٠/٢-١١٢٠ ترقيم فتح الباري.

(٥) رواه البخاري رقم ٢٤٥-٧٠/١ ترقيم فتح الباري.

(٦) أخلاق حملة القرآن للأجري باب آداب القراء عند تلاوة القرآن رقم (٧١)

ما يعين على قيام الليل

قيام الليل ليس بالأمر الهين اليسير ولكنه من أصعب الأشياء على النفس لأن النفس دائماً تركز إلى الراحة والدعة ولذلك فإنها تستنقله إلا من رحم الله .

ومن هنا تكون الحاجة إلى التدريب على قيام الليل وذلك عن طريق عدة إرشادات تساعدك وتسهّل لك أمر القيام وهي كالتالي:

١ - عدم الإكثار من الطعام والشراب:

الإكثار من الطعام والشراب من أكثر الأشياء التي تثقل الجسم وذلك أدعى لغلبة النوم فيثقل عليه القيام ولذلك كان أحد الصالحين يقف على المائدة كل ليلة فيقول: "معاشر المريرين لا تأكلوا كثيراً فترقدوا كثيراً فتتحوّروا عند الموت كثيراً" ^(١) أي بسبب ما يفوتكم من القيام.

٢ - نوم القيلولة:

ينبغي لمن أراد القيام ألا يتعب نفسه كثيراً بالنهار في الأعمال التي تعيى بها الجوارح وتضعف بها الأعصاب فإن ذلك مجلبة للنوم .

وإن كان لا بد فاعلاً فليخصّ جزءاً من النهار ينام فيه وليكن وقت القيلولة لفعل النبي صلى الله عليه وسلم فلقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "استعينوا بقائلة النهار أو قال برقاد النهار على قيام الليل وبأكلة السحر على صيام النهار". ^(٢)

٣ - عدم السهر بعد العشاء:

يستحب لمن أراد القيام بالليل ألا يكثر من السهر بعد العشاء حتى يأخذ الجسم قسطاً طيباً من الراحة أول الليل حتى إذا تيسر له قيام الليل قام للتهجد نشيطاً وهذا هو غالب حياة النبي صلى الله عليه وسلم ما لم يكن هناك ما يستدعى السهر بعد العشاء كتدبير أمر من أمور المسلمين. فعن أبي برزة رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها". ^(٣)

(١) إحياء علوم الدين للإمام الغزالي ج ٣ باب فضائل الجوع وذم الشبع ص ٢١٣ بتصرف.

(٢) رواه الطبراني في الكبير رقم ٤٤٣/٩-١١٤٦٠

(٣) رواه البخاري رقم ١٤٩/١-٥٦٨ ترقيم فتح الباري.

٤ - تبيّنت النية قبل النوم:

إن ممّا يساعد المسلم على قيام الليل أن يعقد النية عند نومه على القيام للتهجد فذلك أحرى أن يُوفّق للقيام قال - صلى الله عليه وسلم - : "إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى" ^(١) فعلى نية العبد يكون توفيق الله له واعلم أن النية مهمة جدًّا في هذا العمل لأن المسلم إذا عقد النية قبل نومه على القيام للتهجد ولم يوفّق فإن الله تعالى بكرمه يكتب له أجر القيام لمجرد أنه نوى فعن أبي الدرداء - رضي الله عنه - قال : قال - صلى الله عليه وسلم - : "من أتى فراشه وهو ينوي أن يقوم فيصلي من الليل فغلبته عينه حتى يصبح كتبَ له ما نوى وكان نومه صدقةً من ربه عز وجل" ^(٢)

٥ - معرفة أجر القيام وقصص القائمين:

إن أكثر ما يعين المسلم ويحفّزه على القيام أن يعرف الفضل الكبير والأجر العظيم الذي ينتظره إذا قام الليل وطريقه لمعرفة ذلك:

(١) أن يتحرى الآيات والأحاديث التي تتحدث عن فضل قيام الليل ويتدبرها جيّدًا ويحاول أن يعرف تفسيرها في أكثر من كتاب من كتب التفسير والحديث.

(٢) إذا لم يتيسر له ذلك فليحرص على حضور الدروس الدينية التي تتحدث عن فضل التهجد وقيام الليل.

(٣) يحاول أن يتعرف على أخبار الصالحين من عباد الله الذين يحرصون على القيام ويتعرف على أحوالهم مع القيام وكيف كانوا يشعرون بلذة في القيام؟ فإن ذلك يزيد من شوقه وهذا الشوق سيدفعه للمواظبة على القيام وطلب المزيد وإليك نموذجا من هؤلاء:

فلقد جاء أن رجلاً عاد من إحدى الغزوات بعد غيبة طويلة فلما حضر إذا بزوجه تنزين له وتمهد له الفراش ثم جلست تنتظره فإذا به يدخل المسجد ليصلي ركعتين شكرًا لله فلم يزل يصلي هذه الليلة حتى أصبح فلما أصبح دخل على زوجته فقالت له: كنا ننتظرك بعد غيبة وشوق فلما قدمت صليت حتى أصبحت. قال: تذكرت حوراء من حور الجنة فتفكرت فيها طوال الليل فنسيت الزوجة والدار وقمت طوال ليلتي شوقًا إليها. ^(٣)

وإذا أردت المزيد عن فضل قيام الليل فارجع إلى بداية هذاالمبحث من هذا الفصل.

(١) رواه البخاري رقم ١

(٢) رواه ابن ماجه رقم ١٣٤٤-٢٦٨/٢ كتاب إقامة الصلاة، والبيهقي في الكبرى رقم ٤٩١١ ١٥/٢

(٣) إحياء علوم الدين للغزالي - كتاب الأسباب التي بها يتيسر قيام الليل ج ١ ص ٣٥٧.

٦- التفكير في أهوال الآخرة:

فالمؤمن الذي يتفكر في الجنة ،ونعيمها ،والنار، ولهيبها يطير نومه ،ويعظم حذره فقد جاء في الخبر: "عجبتُ إلى الجنة كيف ينام طالبها وعجبتُ إلى النار كيف ينام هاربها"

قيل لغلام كان يواظب على قيام الليل كيف تستطيع ذلك؟ فقال: إذا تذكرت النار اشتد خوفي وإذا تذكرت الجنة اشتد شوقي فكيف أنام بين شدتين شدة الخوف وشدة الشوق.

٧- اليقين بأن الشيطان يتربص بك:

اعلم أيها المسلم أن الشيطان يتربص بك ومن أهم وسائله أن يصرفك عن قيام الليل حسداً منه لأنه يعلم الأجر العظيم الذي ينتظرك وهو لا يريد لك الخير الذي حُرِمَ منه وقد سبق ذكر جملة من الأحاديث توضح بجلاء مدى تربص الشيطان بك ليصرفك عن قيام الليل فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد فإذا استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ انحلت عقدة فإن صلى انحلت العقد كلها قال: فيصبح نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلاناً..." فهل ستترك الفرصة لعدوك ينتصر عليك أم ستتحداه؟

٨- ألا تكثر من الأوزار بالنهار:

فإن كثرة الذنوب بالنهار مما يزيد قسوة القلب ويحول بينه وبين أسباب الرحمة ومنها قيام الليل بشكا رجل للحسن عدم قيامه بالليل فقال له الحسن: قِيدَتْكَ ذُنُوبُكَ.

ويقول سفيان الثوري: (حرمت قيام الليل خمسة أشهر لذنب أذنبته، قيل وما هو؟ قال: رأيت رجلاً يبكي فقلت في نفسي هذا مرء)

هذا هو ذنب الثوري فكيف بذنوبنا نحن!؟

٩- السلامة من أمراض القلوب:

إن أكثر ما يساعدك على القيام بالليل أن يسلم قلبك من كل ما يصيب القلوب من أمراض وأمراض القلوب كثيرة منها: الحقد - الحسد - الغل - البغضاء - المكر - الدهاء - التربص - الشحناء....

إذ كيف يُوفَّق للانفراد بالله ليلاً من يحمل مكروهاً لأحد من خلقه؟

كذلك ينبغي تخلية القلب من هموم الدنيا وشواغلها .

فالهَمُّ سيقعده عن القيام وإن قام فستشغله همومه عن التفكير في صلاته.

فالمستغرق الهَمُّ بتدبير الدنيا لا يتيسر له القيام ، وإن قام فهو في صلاته لا يتفكر إلا في مَهَمَّاته ولا يجول إلا في وساوسه.

١٠- وأخيراً: فإن أعظم ما يعينك على قيام الليل هو إحساسك بأنك تناجي ربك، وهو يسمعك في خلوتك حيث نام الناس جميعاً هذا الإحساس لا يبعث على قيام الليل فقط ، ولكنه يبعث على حب الليل نفسه لأنه أصبح موعد لقائك مع خالقك فتشعر بلذة بالليل تنتظرها كانتظار الحبيب موعد حبيبه لذلك يقول أحد الصالحين: "أهل الليل في ليلهم ألد من أهل اللهو في لهوهم – ولولا الليل ما أحببت البقاء في الدنيا"^(١)

وفقنا الله وإياكم إلى قيام الليل والمداومة عليه.

(١) سبق تخريجه

المبحث الثاني

الإعجاز العلمي في قيام الليل

لقد أشرنا فيما سبق عند الحديث عن فضل قيام الليل إلى حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - "عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم وأنه قربة إلى الله تعالى وتكفير للسيئات ومنهاة عن الإثم ومطرودة للداء عن الجسد".^(١) ولقد توقفت كثيرًا عند قوله صلى الله عليه وسلم "ومطرودة للداء من الجسد" ومما زادني دهشة ما قاله ابن الحجاج تعليقًا على هذا الحديث (وفي قيام الليل من الفوائد أنه يحطّ الذنوب كما يحطّ الريح العاصف الورق الجاف من الشجرة ويُنور القبر ويُحسن الوجه ويُنشّط البدن ويُذهب الكسل).

عندئذ لم يكن لدي شك أن وراء هذه المقولة من معلم البشرية - صلى الله عليه وسلم - إعجازًا علميًا يوضح فوائد صحية تعود على البدن كله.

وهذا ما حدا بي للبحث في هذا الموضوع عند أهل الاختصاص وأول ما طالعت في هذا المجال عبارة قرأتها في كتاب (الوصفات المنزلية المجربة وأسرار الشفاء الطبيعية) لمجموعة من المؤلفين الأمريكيين تقول (إن القيام من الفراش أثناء الليل والحركة البسيطة داخل المنزل أو القيام ببعض التمرينات الخفيفة وتدليك الأطراف بالماء بعمق له فوائد صحية عديدة) فكم شعرت بالفخر أنني أنتمي إلى هذا الدين العظيم فهذه العبارة من أناس لا يدينون بدين الإسلام ودون أن يشعروا جاءت كلماتهم تشير إلى ما يقوم به المسلمون من قيام الليل.

من هنا بدأت رحلة البحث عن سر الإعجاز العلمي في قيام الليل فطالعت عددًا من الأبحاث والمحاضرات العلمية والمقالات الصحفية وتوصيات عدة مؤتمرات علمية في هذا الصدد وإليكم جانبًا مما وصلت إليه:

١- أثبت العلم أن قيام الليل يؤدي إلى إفراز هرمون الكورتيزول (الكورتيزون الطبيعي للجسم) خاصة قبل الاستيقاظ صباحًا بعدة ساعات وهذا يتزامن مع وقت السحر - الثلث الأخير من الليل - وهذا بدوره يقي الإنسان من الزيادة المفاجئة في سكر الدم بالإضافة إلى أنه يقلل من الارتفاع المفاجئ لضغط الدم والذي يقي من السكتة القلبية.

٢- قيام الليل يقلل من مخاطر تخثر الدم في وريد العين الشبكي نتيجة لبطء سريان الدم أثناء النوم ولزوجة نظرًا لقلة السوائل في هذا التوقيت مما يعوق ارتجاع الدم الوريدي من الرأس.

(١) رواه الترمذي رقم ٣٥٤٩ ط بشار وأحمد والبيهقي والحاكم في المستدرک عن بلال بن رباح.

٣- قيام الليل يؤدي إلى تحسن في حركة وليونة المفاصل لمرضى التهابات المفاصل المختلفة نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الوضوء. ^(١)

٤- قيام الليل خاصة في الثالث الأخير قبيل الفجر يُنشّط الذاكرة ويُنبّه وظائف المخ الذهنية المختلفة.

ولعلي عندما قرأت هذه المعلومة عرفت الحكمة من أمر الله تعالى لنبيه أن يحرص على قيام الليل وقراءة القرآن مرتلاً في هذا التوقيت بالذات فقال تعالى: " يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا صَغُهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا " ^(٢)

والترتيل هو أوسط مراتب التلاوة من حيث السرعة في هذا التوقيت حيث هدوء الليل وسكونه وحضور القلب وخلو الذهن من الشواغل أدعى للتدبر وأقرب لفهم معاني القرآن وتشبع الذهن والقلب بمعاني الوحي الحنيف ، ولقد أشار الحق تبارك وتعالى إلى أهمية وفضل قراءة القرآن في هذا الوقت عن أي وقت آخر فقال تعالى: " أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا " ^(٣)

وأغلب المفسرين على أن المقصود بقرآن الفجر هو القرآن الذي يقرأ قبيل الفجر وهذه أفضل أوقات القراءة

وهكذا يتعانق العلم الحديث مع الشرع الشريف حينما يثبت أن القيام في هذا التوقيت مع التلاوة بهذه الطريقة مما يدعو إلى التدبر فيتشبع الذهن بأشرف المعاني والألفاظ . فإن ذلك يُنشّط الذاكرة ويُنبّه وظائف المخ المختلفة.

فإذا تكرر ذلك بشكل دوري فإن هذا يزيد من تنشيط الذاكرة ويزيد من طاقتها على التذكر والاستيعاب وهذا بدوره يقي الإنسان من أخطر أمراض الشيخوخة وهو الزهايمر.

ولذلك قلما تجد أحداً يداوم على تلاوة وحفظ القرآن خاصة في هذا التوقيت ويصاب بأي خلل في وظائف المخ أو ما يسمى (تخاريف الشيخوخة)

فالعقل المتشبع بألفاظ ومعاني الوحي الشريف لا يشيخ أبداً.

(١) د. جمال البباني جريدة الحياة السعودية منتدى الفكر والإبداع الأزهرى.

(٢) المزمّل ١-٦

(٣) الإسراء ٧٨

وجه آخر للإعجاز في قيام الليل

لقد قسّم علماء الطب النفسي النوم إلى قسمين نوم حالم – نوم غير حالم:

١- أما النوم غير الحالم وهو المراحل الأولى من النوم – ثلث الليل الأول – وفيه يحصل الإنسان على قدرٍ كافٍ من النوم والراحة وغالبًا ما يخلو من الأحلام ولهذا سُمي بغير حالم.

٢- أما القسم الثاني وهو النوم الحالم ويكون في الثلث الأخير من الليل وغالبًا ما تكثر فيه الأحلام ولهذا سمي بالنوم الحالم.

هذا النوع من النوم هو موضع بحث العلماء وهذا سنركز عليه لأنه الذي يتزامن مع فترة قيام الليل والتهجد فيؤكد علماء الطب النفسي أن في مرحلة النوم الحالم تحدث للإنسان عدة تغيرات فسيولوجية لكل أجهزة الجسم.

فما هذه التغيرات وما أثر قيام الليل في الوقاية منها؟

أولاً: القلب والجهاز الدوري:

• يؤكد العلماء أن مرحلة النوم الحالم يرتفع فيها ضغط الدم فينعدم انتظام ضربات القلب مما يؤدي لزيادة فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم والجلطات القلبية فإذا قام المسلم في هذا الوقت للصلاة والتهجد والذكر فإن ذلك يقلل كثيرًا من فرصة الإصابة بهذه الأمراض.

حتى لو كان هذا الإنسان مصابًا بارتفاع ضغط الدم أو نقص تروية القلب فإن الاستيقاظ في هذا الوقت يُقلّل كثيرًا من فرصة التعرض لمضاعفات زيادة الضغط والسكتة القلبية.^(١)

ثانيًا: قيام الليل والجهاز التنفسي:

١- يؤكد العلماء أنه في مرحلة النوم الحالم ينعدم انتظام التنفس ومع انعدامه تقل حركة الأهداب في الجيوب الأنفية والتي تقوم بتنقية الهواء من الميكروبات والجراثيم والفيروسات والغبار لأنها بمثابة الحارس الذي يقف على باب العمارة ليحميها من كل دخيل غريب ، ومع قلة حركة هذه الأهداب في هذا الوقت يكون الجسم أكثر عرضة لأي هجوم خارجي على الجهاز التنفسي كما لو غفل الحارس عن حراسته.

(١) وجه الإعجاز العلمي في الحديث الشريف عليكم بقيام الليل د/ عطية فتحي البقري المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز في القرآن والسنة بالكويت.

٢- كما أنه يحدث في هذه الفترة زيادة إفرازات الرئة وضيق في الشعب الهوائية وبالتالي فإن مريض الربو يكون أكثر عرضة لأزمة الربو.

فإذا استيقظ المسلم في هذا الوقت للتهجد والصلاة فإنه يبدأ بالوضوء ومن سننه صلى الله عليه وسلم المبالغة في الاستنشاق وهو دخول الماء إلى داخل الأنف فيزيل الميكروبات والجراثيم التي تكونت طوال الليل بسبب قلة حركة الأهداب مما يقلل من فرصة الإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية وحساسية الصدر ولقد أوصى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم بضرورة المبالغة في الاستنشاق "فعن عاصم بن لقيط بن صبرة عن أبيه قال: قلت يا رسول الله أخبرني عن الوضوء، قال: "أسبغ الوضوء وخلل بين الأصابع وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً".^(١)

٣- وأثناء النوم ليلاً يزداد تورم الغشاء المخاطي فتضيق فتحة تصريف الجيوب الأنفية بتجويف الأنف، فإذا استيقظ المسلم في هذا التوقيت فإنه يكون أقل عرضة لأمراض الجهاز التنفسي.

٤- كما أنه إذا أكثر من السجود في هذا الوقت فإن تدفق الدم يزداد إلى المنطقة الأولى الجذبة من الرئة فتحصل على أكسجين أعلى في هذا الوقت مما يقلل من فرص الإصابة بمرض الدرن الرئوي والسرطان.^(٢)

٥- كما أثبت العلماء أن قيام الليل بقي من مرض (متلازمة انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم) خاصة عند مرضى السمنة والمسنين حيث إن الإنسان أثناء النوم يحدث له ارتخاء لعضلات التنفس الأساسية وكذلك عضلات الحلق مما يؤدي إلى انسداد المجرى الهوائي فيقل الأكسجين فتحدث عملية (الشخير) والتي عادة ما يعقبها استيقاظ وتكرر هذه العملية عدة مرات في الليلة الواحدة وهذا يؤدي إلى عدم أخذ الجسم القدر الكافي من النوم والذي يؤدي بدوره إلى مضاعفات كثيرة منها الميل إلى النوم نهاراً أو حالة من العصبية الدائمة أو حالة من عدم التنبه والتركيز.^(٣)

ثالثاً: قيام الليل والجهاز الهضمي:

ثبت علمياً أنه أثناء النوم يزداد إفراز الحمض المعدي (HCL) والجاسترين ويبلغ أقصى ذروته أثناء مرحلة النوم الحالم وهذا الحمض يسبب تآكل جدار المعدة (الالتهاب المعدي أو قرحة المعدة) وكذلك قرحة الاثنا عشر كما أن ارتجاع هذا الحمض

(١) رواه الترمذي رقم ٧٨٨ طبعة بشار ط٤ ص ١٤٧ وقال حسن صحيح.

(٢) الأسرار العلمية في الصلاة د/ عبد الشكور عبد اللطيف

(٣) اضطرابات النوم د/ سراج عمر ولي، ص ٩٧.

إلى المريء يسبب التهابات جدار المريء وعليه فإذا استيقظ المسلم في هذا التوقيت فإنه يقي نفسه من كل هذه الأمراض.^(١)

رابعاً: قيام الليل وقاية من عدة أمراض:

إن قيام الليل والتهجد يقي الإنسان من عدة أمراض مرتبطة بالنوم منها:

١- الكوابيس الليلية والتي يرى فيها النائم أحلاماً مخيفة تؤدي إلى التوتر الشديد الذي يسبب زيادة في ضربات القلب وسرعة التنفس.

٢- اضطرابات سلوكية تحدث للنائم في هذا التوقيت فيرى أشكالا في منامه مخيفة يشعر معها بالشلل التام في جميع أعضائه ما عدا أعضاء التنفس ويحاول أثناءها أن يمثل ما يحلم به وعندها قد يؤدي من بجواره دون أن يشعر.

٣- الصداع النصفي نتيجة التهاب الجيوب الأنفية كما تقدم وعليه فإن قيام المسلم في تلك الفترة وتهجده يقي نفسه من كل هذه الأمراض.^(٢)

خامساً: قيام الليل يُنشِط البدن:

لقد أشرنا من قبل أن من الأشياء التي تعين على قيام الليل أن ينام المسلم على طهارة وأن يببب النية للاستيقاظ للتهجد وبهذا ينام المسلم هادئ البال منشراح الصدر مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكورتيزون وزيادة الليكوترينز مما يؤدي إلى تحسن دورات النوم فيصحو المسلم هادئاً نشيطاً^(٣) كما أشار الحديث الشريف عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد فإذا استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ انحلت عقدة فإن صلى انحلت العقد كلها قال: فيصبح نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلاناً"^(٤) وفي رواية لابن خزيمة "فحلوا عقد الشيطان ولو بركعتين"^(٥).

بعد هذا العرض الموجز للفوائد الصحية لقيام الليل هنا سؤال يطرح نفسه من الذي أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم هذا النبي الأمي بكل هذه الفوائد؟

إنه الله الخالق لهذا الجسد والعليم بما يصلحه ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن خالق الإنسان هو منزل القرآن وهذا مما يزيد المؤمنين إيماناً مع إيمانهم وبقيناً لا يتزعزع.

(١) الإعجاز العلمي في حديث عليكم بقيام الليل د/ عطية فتحي البقري.

(٢) اضطرابات النوم د/ سراج عمر ولي. من ص ٥٨ الى ص ٦٦ بتصرف

(٣) هدي الإسلام وارتفاع الساعة البيولوجية مصباح سيد كامل.

(٤) رواه البخاري رقم ١١٤٢-٦٥/٢ ترقيم فتح الباري ومسلم رقم ١٨٥٥-١٨٧/٢

(٥) ابن خزيمة رقم ١١٣٢-١٧٥/٢

أما غير المسلمين وإلى كل من يهاجم الإسلام ويدعي أنه دين يدعو إلى التخلف والتأخر ولا يتناسب مع التطور العلمي الهائل في كل المجالات أقول لهم: ها هي كتبكم ومراجعكم وأبحاثكم ونظرياتكم تتفق مع ما جاء في القرآن والسنة وهما المصدران الرئيسان لديننا الحنيف فهلاً أعطيتم أنفسكم فرصة لمراجعة ذلك في مصادرها عسى الله أن يفتح قلوبكم وتدع عن الحق .

وختاماً أقول لكم: "قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ" ^(١)

فائدة وعبرة:

وأخيراً إذا كان طول ليل الشتاء يذكر بالقيام والتهجد فإنه يجب أن يذكرنا جميعاً بأطول ليلة تمر على ابن آدم وهي الليلة الأولى له في قبره أتدرون لماذا هي أطول ليلة؟ لأن صباحها هو يوم القيامة فاعمل لهذا الليل الطويل وقدم لنفسك الآن ما يطوى عنك هذا الليل ويُنير لك ظلمته.

هكذا يجب أن ينظر المسلم لليل الشتاء.

(١) آل عمران ٦٤.