العنوان : و من آياته منامكم بالليل

الخطبة الاولى :

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهدِهِ الله، فلا مضلَّ له، ومن يضلل فلا هاديَ له

وأشهد أن لا إله الله وحده لا شريك له يحيي و يميت و هو على كل شيء قدير.

وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ما ترك خيرا الا دلنا عليه و لا ترك شرا الا حذرنا منه.

و نعوذ بالله من شر الشيطان الرجيم وشركه و همزه ونفخه و نفثه و وسوسته و نعوذ بالله من شرور جنوده اجمعين.

اعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴾ [آل عمران: 102]،

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)

(18) الحشر

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء: 1]،

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا \* يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب: 70، 71]؛

أما بعد:

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي رسوله محمد بن عبد الله، صلى الله عليه وسلم، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار. و لا أمن بلا ايمان ولاَ إِيمَانَ لِمَنْ لاَ أَمَانَةَ لَهُ، وَلاَ دِينَ لِمَنْ لاَ عَهْدَ لَهُ .

أيها المؤمنون:

اذا سمعت او قرأت في القرآن الكريم عبارة آياته او اشتقاقاتها فارع لها سمعك و تدبر ما قبلها و بعدها و طبق ما ‏‎فيها من احكام فان ذلك سيعود عليك بالنفع في الدنيا والآخرة.

قال الله سبحانه وتعالى:

**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (23)**

**جعلني واياكم من القوم السامعين.**

عباد الله الصالحين المصلحين السامعين

قال القرطبي رحمه الله في تفسيره:

**ومن آياته منامكم بالليل والنهار قيل : في هذه الآية تقديم وتأخير ، والمعنى : ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله بالنهار ; فحذف حرف الجر لاتصاله بالليل وعطفه عليه ، والواو تقوم مقام حرف الجر إذا اتصلت بالمعطوف عليه في الاسم الظاهر خاصة ; فجعل النوم بالليل دليلا على الموت ، والتصرف بالنهار دليلا على البعث . إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون يريد سماع تفهم وتدبر . انتهى كلامه.**

يا عباد الله السامعين :

لقد جمع الله لكم الصحة في ثلاث آيات محكمات:

الاولى في سورة الأعراف قال الله تعالى:

**۞ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31)**

والاية الثانية في سورة الأنبياء قال الله تعالى:

**وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ (30)**

و الاية الثالثة في سورة الروم :

**ومن آياته منامكم بالليل ٢٣**

عباد الله :

لقد رزقكم الله بكتابه وارسل لكم خير رسله و جعلكم مسلمين و ان نبيكم محمد ﷺ هو النموذج المثالي والقدوة الحسنة في العالم و قد كان محمد ﷺ ينام بالليل و يعمل بالنهار

فقد سُئلت أمنا عائشة رضى الله عنها ، كيف كانت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل؟ فقالت: "كان ينام أوله ويقوم آخره فيصلى ثم يرجع إلى فراشه، فإذا أذَّن المؤذن وثب

رواه البخاري و مسلم

أيها المؤمنون:

لقد نشرت الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي بوزارة الصحة في موقعها الرسمي ما يلي :

النوم بالليل جزء أساسي من نمط حياة صحي، وتشمل فوائده التالي:

* يمنح الطاقة لنشاط أكثر خلال اليوم.
* يساعد الجسم على مكافحة المرض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة.
* تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية.
* التقليل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وذلك من خلال مساعدة الجسم على الحفاظ على مستويات سكر الدم المناسبة.
* التحكم بالوزن؛ حيث يساعد الجسم على تنظيم الهرمونات المتحكمة في الشهية والتمثيل الغذائي.
* السلامة العقلية، حيث يساعد على تقليل مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب.
* يعزز القدرات المعرفية، بالإضافة إلى المساعدة على التركيز والتفكير.
* تحسين مستوى اليقظة؛ مما يقلل مخاطر الإصابات والحوادث.

عباد الله:

و قد ذكر نفس المصدر

**أضرار ومخاطر السهر:**

**فعدد منها :**

* النعاس المفرط أثناء النهار وفي أوقات العمل.
* صعوبة في النوم أو البقاء نائم لفترة طويلة.
* نقص الطاقة.
* صعوبة في التركيز.
* الصداع.
* سوء المزاج والعصبية.
* إصابات العمل.
* أخطاء مكلفة في العمل.
* الحوادث المتعلقة بالقيادة والنعاس.
* تعاطي المخدرات أو الخمور لتحسين النوم.
* عدوى متكررة ونزلات البرد والأنفلونزا.
* زيادة الاحتمالية للإصابة بالسرطان.
* زيادة الكولسترول بالدم.
* أمراض القلب.
* السمنة.

عباد الله :

ان من القواعد الشرعية الأساسية : " ان ما لا يتم الواجب الا به فهو واجب "

و ان اداء صلاة الفجر والظهر و اداء الاعمال بإتقان وامانة لا يمكن ان يتم الا بالنوم الكافي ليلا لان ‏السهر بالليل والنوم بالنهار يقطع الرزق ويضيع ‎صلاه الفجر والصلوات ويعكر المزاج ويكرهك في العمل ويحزن الوالدين ويرضي الشيطان وجنوده من الانس و الجن ، و يوقف نمو الأطفال ، ويخفض مناعة الجسم ويعجل الشيخوخة و قد يصاب مدمن السهر بالأمراض المزمنة التي يصعب علاجها

و ان من يعتاد ‏السهر يمنع من التبرع بالدم حتى و ان توافرت فيه بقية الشروط

عباد الله:

تأملوا في الكون و حركته و الارض و متغيراتها والمخلوقات و سلوكها حيها و جامدها و ستجدون انها جميعا مترابطة و متناسقة تماما مع نظام الكون .

تأمل في سلوك الجمال والطيور والشجر و ستجد انها تنام الليل و تسكن و قد لاحظت ان الانعام والطيور والشجر تسقم ثم تموت اذا تعرضت للضوء طوال الليل.

عباد الله:

كتب الله ان التقي باحد علماء هذه الامة وهو يعمل في جامعة الملك خالد في كلية الطب و متخصص في الغدد و سألته فقلت :

نقرأ و نسمع دائما ان هناك علاقة بين عمل الغدد و متغيرات الكون و اقصد الليل والنهار ، ما صحة هذه المقولة ؟

فقال : لقد سألت عن عظيم

اخي لقد سخر الله سبحانه و تعالى الكون كله للانسان ثم خلق الإنسان و جعل الانسان مرتبطا ارتباطا كاملا بحركة الكون و متغيراته و في نظام الانسان توجد الساعة البيولوجية وعملها مرتبط تماما بالكون و لان الحديث عن الغدد سوف احدثك فقط عن الغدة الصنوبرية و هي لا تعمل الا في الليل في الظلام اثناء النوم وهي تفرز مادة الميلاتونين و هذه المادة تحمي الجسم من السرطان و الامراض الخبيثة و السموم .

ثم قال : سبحان الله الخالق العليم الحكيم و تلا قول الله تعالى:

وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا (8) وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) وَبَنَيْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعًا شِدَادًا (12) وَجَعَلْنَا سِرَاجًا وَهَّاجًا (13)

انتهى كلامه

بارك الله لي ولكم وللمسلمين في القرآن العظيم و نفعنا بهدي سيد المرسلين. و استغفر الله لي ولكم وللمسلمين والمسلمات من كل ذنب فاستغفروه انه هو الغفور الرحيم.

الخطبة الثانية:

الحمد لله الذي جعلنا مسلمين واعزنا بالاسلام و فضلنا على كثير من العالمين تفضيلا.

وأشهد أن لا إله الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله وسلم عليه وعلى آله وصحبه.

أما بعـــد :

فان المآل في الاخرة اما الى الجنة او الى النار قال الله تعالى:

وَكَذَٰلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِّتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَىٰ وَمَنْ حَوْلَهَا وَتُنذِرَ يَوْمَ الْجَمْعِ لَا رَيْبَ فِيهِ ۚ فَرِيقٌ فِي الْجَنَّةِ وَفَرِيقٌ فِي السَّعِيرِ (7) الشورى

ايها المؤمنون:

ان اجسامكم أمانة عندكم فلا تضيعوا الامانة قال الله تعالى في سورة النساء:

**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (29)**

**و للمحافظة العملية على صحة الجسم من خلال عبادة النوم فقد جمعت لكم باقة ذهبية من مصادر طبية علمية موثوقة أجمها لكم و لنفسي في الخطوات العملية التالية :**

1. **الاطلاع على ما قال اهل العلم حول النوم**
2. **تحديد وقت النوم في جدولنا اليومي و يجب ان يكون على الأقل ٦ ساعات بالليل بالظلام و اعلان الجدول لمن حولنا للتخلص من تأثير البيئة.**
3. **جعل النوم قيمة ذات اولوية في زمانها ومكانها و ظروفها.**
4. **احتساب النوم كعبادة تدخل في مفهوم قول الله تعالى**

**(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) (56) الذاريات**

**و قول الله سبحانه و تعالى:**

**( قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (162) الانعام**

1. استيقظ لصلاة الفجر ثم تناول افطارا صحيا و في رمضان تناول سحورا صحيا متأخرا و مارس الانشطة الحركية طوال النهار حتى صلاة المغرب و يمكن ان تقيل ٢٠ دقيقة قبل صلاة الظهر.
2. اترك تناول المنبهات تماما من بعد صلاة الظهر
3. تناول طعام العشاء قبل صلاة المغرب في الايام العادية و لكن خفيفا صحيا و في ايام الصوم بعد اذان المغرب تناول طعاما صحيا و استشر طبيبك في ذلك.
4. هيء مكان النوم بحيث يكون بعيدا عن الضوضاء و الضوء و معتدل الحرارة وجيد التهوية و نظيفا و رائحته طيبة و أفضلها الورد و تأكد ان النار مطفأة و ان الفراش مريحا و يميل الى الصلابة و تأكد ان الوسادة مريحة لا صغيرة ولا كبيرة و اجعل مكان النوم بعيدا عن الأجهزة الالكترونية و التلفاز و الهاتف.
5. تهيأ للنوم بعد صلاة العشاء و من التهيئة الوضوء و السواك و لبس ثوبا واسعا و مريحا و قل اذكار النوم .
6. لا تفتح اي نقاشات قبل النوم و ابعد هاتفك عنك و لا تتصفح الاخبار او المجموعات.
7. نم على شقك الايمن ثم تنفس بعمق و هدوء و خلال التنفس اضمر في نفسك الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه
8. اذا استيقظت خلال النوم فقل :

لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد يحيي و يميت و هو على كل شيء قدير

سبحان الله و الحمد لله و لا إله إلا الله و الله اكبر و لا حول ولا قوة الا بالله ثم ادع لنفسك ولوالديك ولاولادك ولمن تحب وللحكام وللوطن وللجنود ولجميع المسلمين و للبشر كافة ، و سوف يستجاب دعاءك وان صليت قبلت صلاتك.

1. عند الاستيقاظ للوتر او صلاة الفجر قل الحمد لله الذي احياني بعد ما اماتني واليه النشور.
2. اجعل هذا نظامك طول العمر
3. انشر هذه الثقافة في من حولك ممن استرعاك الله عليهم و للمجتمع و للناس كافة و احتسب الأجر من الله سبحانه و تعالى لان نشرك للثقافة النوم ليلا يعمق لديك القناعة و و تطبيقك لها يساعدك لاقناع الاخرين.

قال الحكيم:

يا أيها الرجل المعلم غيره

هلا لنفسك كان ذا التعليم

تصف الدواء لذى السقام وذى الضنى

كيما يصح به وأنت سقيم

ابدأ بنفسك فانهها عن غيها

فإذا انتهت عنه فأنت حكيم

فهناك تعذر إن وعظت ويقتدى

بالقول منك ويقبل التعليم

لا تنه عن خلق وتأتى مثله

عار عليك إذا فعلت عظيم

عباد الله:

﴿ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴾ [الأحزاب: 56]، وقال صلى الله عليه وسلم: ((إن من أفضل أيامكم يوم الجمعة؛ فأكثروا عليَّ من الصلاة فيه؛ فإن صلاتكم معروضة عليَّ))، وقال صلى الله عليه وسلم: ((أَوْلَى الناس بي يوم القيامة أكثرهم عليَّ صلاة))؛

اللهم صل على محمد و على آل محمد كما صليت على ابراهيم وال ابراهيم انك حميد مجيد و بارك على محمد وال محمد كما باركت على ابراهيم وال ابراهيم انك حميد مجيد

السلام عليك ايها النبي و رحمة الله و بركاته

عباد الله:

واني داع فأمنوا تقبل الله منا ومنكم فلعلها تكون ساعة استجابة.

لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير

سبحان الله و الحمد لله و لا إله إلا الله و الله اكبر و لا حول ولا قوة الا بالله

اللهم انا نسألك بان لك الحمد لا اله الا انت الاحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد

يا ربنا الاكرم يا حي قيوم يا حي يا قيوم يا حي يا قيوم برحمتك نستغيث اصلح لنا شأننا كله و لا تكلنا الى أنفسنا ولا الى أحد من خلقك طرفة عين و لا اقل من ذلك

يا ذا الجلال والإكرام يا ذا الجلال والإكرام يا ذا الجلال والإكرام

 اللهم اغفرلنا و ارحمنا و اهدنا وارزقنا واشفنا واكفنا و عافنا واعف عنا

واصلح لنا ديننا و دنيانا وآخرتنا

و اصرف عنا السوء والفحشاء وكيد الاعداء و ان نقول عليك ما لا نعلم

اللهم احفظ بلادنا و بلاد المسلمين و احفظ حكامنا و علمائنا و قيمنا و تعليمنا و حدودنا و انصر جنودنا و مكن لنا في الارض يا رب العالمين

اللهم اهدنا في من هديت وتولنا في من توليت وعافنا في من عافيت وبارك لنا في ما اعطيت واصرف عنا برحمتك شر ما قضيت

اللهم اجعل لنا نورا في قلوبنا و ابصارنا واسماعنا ووجوهنا و السنتنا و اقلامنا واجعل لنا نورا حياتنا وقبورنا و يوم حشرنا و عبورنا على السراط نورا و يوم تدخلنا الجنة انت نور السماوات والأرض سبحانك.

اللهم اغفر لنا و لوالدينا و للمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات

اللهم ارحم موتانا و موتي المسلمين اللهم اغفرلهم وارحمهم و عافهم واعف عنهم واكرم نزلهم و وسع مدخلهم و جازهم بالحسنات احسانا وبالسيئات عفوا وغفرانا اللهم ابدلهم دارا خيرا من دارهم واهلا خيرا من اهلهم اللهم اجعل قبورهم روضات من رياض الجنة.

اللهم أعنا على شكرك و ذكرك و حسن عبادتك

اللهم ادفع عنا الوباء والربا و الزنا والزلازل والقلاقل و الفتن ما ظهر منها وما بطن

ربنا هب لنا من ازواجنا وذرياتنا قرة اعين واجعلنا للمتقين اماما

رب اجعل هذا البلد آمنا و سائر بلاد المسلمين

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا و زدنا علما

اللهم انصر من نصر المسلمين واخذل من خذلهم

اللهم اعز الاسلام والمسلمين واذل اهل الكفر والنفاق والفاسقين

اللهم أغثنا ، اللهم أغثنا اللهم أغثنا "

 اللهم اسقنا غيثًا مغيثًا هنيئًا مريئًا غدقًا مجلِّلًا سحًا طبقًا عامًا نافعًا غير ضار، تحيي به البلاد وتغيث به العباد وتجعله يا ربنا بلاغًا للحاضر والباد

  اللهم أنبت لنا الزرع، وأدر لنا الضرع، واسقنا من بركاتك

اللهم بلغنا رمضان

اللهم بلغنا رمضان

اللهم بلغنا رمضان

ونحن في امن وأمان وسلامة واسلام و خير وعافية واطمئنان

يا رحيم يا رحمن

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم .

واغفر لنا انك انت الغفور الرحيم

و تب علينا انك انت التواب الرحيم

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم المرسلين واقم الصلاة ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر .

كتبها لكم محبكم العود

لاحق محمد أحمد لاحق

من حي الضباب بمدينة أَبْهَا البَهِيَّه

مسجد حمزة بن عبدالمطلب رضي الله عنه

في ١١ رمضان ١٤٤٢

المصادر:

https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/001.aspx