



قوائم المحتويات متاحة على المجلات الاكاديمية العراقية

مجلة البحوث والدراسات الإسلامية

<https://djsirs.dws.gov.iq> الصفحة الرئيسية للمجلة:

الإسراف في النوم بين الشريعة والطب

Excessive Sleep: Between Islamic Law and Medicine

م.د. وسام مخلف محمد*

Abstract

Keywords:

*sleep – e
excessive
sleepiness
xtravagance-*

Through this research, I sought to identify the nature of extravagance in terms of language and terminology, the ruling on extravagance in general, the nature of sleep in language and terminology, and its ruling in Islamic law, where I explained the ruling of Islamic law on excessive sleep, and its importance to human health, as it is a blessing from God Almighty, which He bestowed upon humankind as a mercy from Him, glory be to Him, and the healthy forms of ideal, beneficial, and comfortable sleep for the human body, as there are positions of sleep in which there is harm to human health, and the harm of extravagance in sleep to human health

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال

لقد سعيت من خلال بحثي هذا الى التعرف على ماهية الاسراف من حيث اللغة والاصطلاح، وحكم الاسراف بشكل عام، وماهية النوم لغة واصطلاحاً، وحكمه في الشريعة الإسلامية حيث بينت حكم الشريعة في كثير النوم المفرط، وأهميته لصحة الانسان اذ انه نعمة من الله عز وجل امتن به على الانسان رحمة منه سبحانه، والهيات الصحية للنوم المثالي والمفيد والمريح لجسم الانسان اذ ان هناك وضعيات من النوم يكون فيها ضرر على صحة الانسان، وضرر الاسراف في النوم على صحة الانسان..

الإرسال: ٢٠٢٦/١/١٥

المراجعة: ٢٠٢٦/١/٢٠

القبول: ٢٠٢٦/ /

الكلمات المفتاحية:

نوم، إسراف، النوم المفرط.

* Corresponding author Assoc. Dr. Wissam Mukhlif Muhammad

wessammakhlif.234@gmail.com

١. المقدمة

الحمد لله رب العالمين، اللهم لك الحمد على نعمة الايمان والإسلام، ولك الحمد أن جعلتنا من أمة النبي محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك العلام، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله سيد الأنام ومسك الختام، اللهم صل وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فان النوم آية من آيات الله العظيمة، ونعمة من نعمه الكبيرة، ومنة من مننه الجليلة، التي امتنَّ بها على جميع الخليقة، قال الله جل جلاله وتقدس أسمائه مذكرا عباده بهذه النعمة العظيمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّكَ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾^(١)، وهذا النوم يجب أن يكون بتوازن لا إفراط ولا تفريط، فإنا عندما يكون محتاجا الى النوم، ويستيقظ عندما يأخذ كفايته من النوم من غير اسراف لان الاسراف في النوم له اضرار كبيرة على الانسان من الناحية الصحية ومن الناحية المجتمعية.

أهداف البحث:

- ١- التعريف بمعنى الاسراف لغة واصلاحا، وكذلك التعريف بمعنى النوم لغة واصطلاحا .
- ٢- بيان حكم الاسراف .
- ٣- التعرف على هيئات النوم الصحيحة والصحية .
- ٤- بيان حكم النوم في نظر الشريعة الاسلامية .

(١) سورة الروم: آية / ٢٣.

٥- بيان أهمية النوم .

خطة البحث:

وقد قسمت بحثي الى ثلاثة مباحث:

المبحث الأول ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: تعريف الاسراف لغة واصطلاحاً.

المطلب الثاني: تعريف النوم لغة واصطلاحاً.

المطلب الثالث: حكم الاسراف.

المبحث الثاني: في أحكام النوم ويشتمل على

مطلبين:

المطلب الأول: حكم النوم في الشريعة الإسلامية.

المطلب الثاني: أهمية النوم لصحة الانسان .

المبحث الثالث: وفيه مطلبين:

المطلب الاول: هيئات النوم بين الطب والشريعة.

المطلب الثاني: الاسراف في النوم بين الشريعة

والطب.

٢. المبحث الأول: ويشتمل على ثلاثة مطالب:

١.٢. المطلب الأول: تعريف الاسراف لغة

واصطلاحاً:

الاسراف لغة: مصدر سرف وهو نقيض

الاقتصاد، وهو مجاوزة الحد في النفقة وغيرها^(٢) .

الاسراف اصطلاحاً: يعني هو تجاوز الحد

المقبول أو الضروري في ما يتعلق بحصول الشخص

على نصيب أو منفعة بطرق مختلفة^(٣).

أو هو مجاوزة الحد بغلو أو تقصير^(٤).

(٢) ينظر: العين، ٢٤٤/٧، أساس البلاغة، ٤٥١/١ .

(٣) تفسير القشيري: لطائف الإشارات، ٥٣٠/١ .

(٤) تفسير السمعاني: ١٧٨/٢ .

الضرر والضرار فقال صلوات الله وسلامه عليه: (لا ضررَ ولا ضرارَ) (٦).

وقد حذرنا الله سبحانه وتعالى من الإسراف في آيات كثيرة منها:

قوله سبحانه وتعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَعَآئُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٧).

وقوله سبحانه وتعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (٨).
وكذلك حذرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم من الإسراف في أحاديث كثيرة منها:

قوله صلوات الله وسلامه عليه: (كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا، في غير إسراف ولا مخيلة)، وقال عبد الله بن عباس رضي الله عنهما:

أو الإكثار من الشيء، والمجازة عن الحد؛ وذلك كما في قوله سبحانه وتعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ (١)، فالقتر: هو التضييق، والإسراف: هو الإكثار (٢).

٢.٢.٢. المطلب الثاني: تعريف النوم لغة واصطلاحاً:

النوم لغة: مصدر نام ينام نومًا ومنامًا، وهو نؤوم ونومة أي كثير النوم، وهو أصل صحيح يدل على جمود وسكون حركة (٣).

النوم اصطلاحاً: هو حالة طبيعية تتوقف فيها القوى والأنشطة نتيجة تصاعد الأبخرة إلى الدماغ (٤). أو هو حالة من الغفوة العميقة التي تغمر القلب فتفصله عن إدراك الأشياء، ولهذا يقال إنها آفة، نظرًا لأن النوم يُشبه بالموت، كما يُقال إن النوم يضعف القوة ويؤثر على العقل (٥).

٣.٢.٢. المطلب الثالث: حكم الإسراف

الإسراف في كل شيء محرم، وذلك لأن في الإسراف مجاوزة الحد المشروع، ولأن فيه ضرراً والنبي عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام نهى عن

(٦) رواه مالك في الموطأ، في باب القضاء في المرفق، برقم (٢٧٥٨)، ١٠٧٨/٤، والحاكم في المستدرک، برقم (٢٤٠٠) ٧٤/٢، وقال: هذا حديث صحيح الإسناد على شرط مسلم ولم يخرجاه.

(٧) سورة الأنعام: آية/ ١٤١.

(٨) سورة الإسراء: آية/ ٢٩.

(١) سورة الفرقان آية: ٦٧ .

(٢) ينظر: تفسير الماتريدي، ٤٨٨/٤ .

(٣) ينظر: معجم مقاييس اللغة، ٣٧٢/٥، المخصص، ٤٩٣/١.

(٤) التعريفات للجرجاني، ٢٤٨ .

(٥) ينظر: المصباح المنير، ٦٣١/٢.

حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس، لا يدري لعله يستغفر فيسب نفسه^(٤).

وعن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((إذا قام أحدكم من الليل، فاستعجم القرآن على لسانه، فلم يدر ما يقول، فليضطجع^(٥))).

عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: دخل النبي صلى الله عليه وسلم فإذا حبل ممدود بين السارين، فقال: ما هذا الحبل، قالوا: هذا حبل لزنبب فإذا فترت تعلقت، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ((لا حلوه ليصل أحدكم نشاطه، فإذا فتر فليقعد^(٦))).

الثالث النوم الحرام: وهو النوم عن الصلاة المكتوبة وذلك بعد دخول وقتها فإنه يحرم على من غلب على ظنه أنه ستفوته الصلاة ويخرج وقتها، إلا إذا علم أن يستيقظ قبل خروج وقت المكتوبة أو وكل من يوقظه لها^(٧).

(٤) رواه البخاري، في باب الوضوء من النوم، برقم (٢١٢)، (٢١٢)، ٥٣/١، ومسلم، في باب أمر من نعس في صلاته، أو استعجم عليه القرآن، أو الذكر بأن يرقد، أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك، برقم (٧٨٦)، ٥٤٢/١.

(٥) رواه مسلم، في باب أمر من نعس في صلاته، أو استعجم عليه القرآن، أو الذكر بأن يرقد، أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك، برقم (٧٨٧)، ٥٤٣/١ .

(٦) رواه البخاري، في باب ما يكره من التشديد في العبادة، برقم (١١٥٠)، ٥٣/١.

(٧) ينظر: الفواكه الدواني، ١/١٦٩، حاشية الجمل على شرح المنهج، ١/٢٧٣ .

(كل ما شئت، والبس ما شئت ما أخطأتك اثنتان: سرف، أو مخيلة)^(١).

٣.المبحث الثاني: في أحكام النوم

١.٣.المطلب الأول: حكم النوم في الشريعة الإسلامية

الأصل في النوم أنه مباح، وهو من الامور الجبلية الطبيعية والفطرية للأحياء لديمومة الحياة ولا يمكن لاحد من الاحياء أن يستمر في هذه الحياة بدون النوم، وذلك لأن النوم بالنسبة للأحياء كالأكل والشرب، والنوم قد تعثره الأحكام التكليفية الخمسة فيكون:

أولا النوم الواجب: هو النوم الذي يمكن للإنسان من خلاله أداء واجب ديني أو دنيوي، فكل ما لا يتحقق الواجب إلا به يصبح واجباً بحد ذاته، خاصة عند احتياج الإنسان الشديد للنوم^(٢).

ثانياً النوم المستحب: هو النوم الذي يلجأ إليه الشخص عندما يشعر بالنعاس الشديد أثناء صلاته أو قراءته للقرآن، فيفضل أن ينام قليلاً حتى يستعيد نشاطه ويتمكن من التركيز وفهم ما يقوله بوضوح^(٣)، وذلك لما جاء عن أم المؤمنين عائشة رضي الله تعالى عنها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد،

(١) رواه البخاري، في باب قول الله تعالى: (قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده)، ١٤٠/٧ .

(٢) ينظر: مدارج السالكين لابن القيم، ١/٤٥٩، الموسوعة الفقهية الكويتية، ١٧/٤٢ .

(٣) ينظر: المجموع للنووي، ٤/٤٥ .

استمروا في السير طوال الليل، بعدم التوقف عن السعي في هذا الوقت حتى شروق الشمس، فهو بداية النهار ومفتاحه، ووقت تنزل فيه الأرزاق وتوزيع القَسَم وحلول البركة، ومن هذا الوقت تُستمد بركة النهار كله، ويتأثر باقي اليوم بما يحدث خلاله، لذلك ينبغي أن يكون النوم في هذا الوقت كالنوم الضروري الذي لا بد منه^(٤).

وقال رحمه الله: فنومه (أي بعد صلاة الفجر)، حرمان إلا لعارض أو ضرورة، فالنوم بعد صلاة الفجر يُعد من العادات التي ينبغي تجنبها ما لم يكن هناك عذر أو ضرورة، حيث إنه يحمل آثاراً سلبية كثيرة على صحة الجسم، فهو يؤدي إلى ارتداء البدن، ويؤثر سلباً على التخلص من الفضلات التي يفترض أن يتم التعامل معها عن طريق النشاط البدني، ولذلك قد يشعر الإنسان بالخمول والتعب والضعف، وإذا حدث النوم قبل عملية التبرز أو ممارسة أي نشاط بدني أو تناول الطعام، فإن ذلك يعتبر من العادات الضارة التي قد تؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض^(٥).

الخامس النوم المباح: وهذا هو الاصل في

النوم لما جاء في قوله سبحانه وتعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّكَ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾^(٦).

(٤) ينظر: مدارج السالكين، ١/٤٥٧ .

(٥) ينظر: زاد المعاد، ٤/٢٢٢ .

(٦) سورة الروم: آية/٢٣.

الرابع النوم المكروه: وهو النوم الذي يكون

زائداً عن الحاجة، ويكره النوم في مواطن منها:

النوم قبل العشاء: وذلك لما جاء عن أبي

المنهال، عن أبي هريرة، (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها)^(١).

النوم على سطح ليس بمحجور اي ليس

عليه ستار: وذلك لما جاء عن جابر رضي الله عنهما، قال: (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجور عليه)^(٢).

النوم وفي يده ريح دسم من لحم وغيره:

لما جاء عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من بات وفي يده ريح غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه)^(٣).

النوم بعد صلاة الفجر: قال ابن القيم رحمة

الله تعالى عليه: ومن المكروه عندهم أي (عند العلماء)، النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس حيث يعتبر مكروهاً، لأنه يُعد وقتاً ثميناً مليئاً بالخيرات والبركات، يُنصح به السالكين، حتى لو

(١) رواه البخاري، في باب ما يكره من النوم قبل العشاء، برقم (٥٦٨)، ١/١١٨ .

(٢) رواه الترمذي، في باب ما جاء في الفصاحة والبيان، برقم (٢٨٥٤)، ١/١٤١، وقال: هذا حديث غريب لا نعرفه من حديث محمد بن المنكدر، عن جابر إلا من هذا الوجه، وعبد الجبار بن عمر يضعف.

(٣) رواه الترمذي، في باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر، برقم (١٨٦٠)، ٤/٢٨٩، وقال: هذا حديث حسن غريب لا نعرفه من حديث الأعمش إلا من هذا الوجه.

٢.٣.٣. المطلب الثاني: أهمية النوم لصحة الإنسان

النوم آية من آيات الله سبحانه وتعالى العظيمة الدالة على وحدانيته، وكمال قدرته، وتدبيره لهذا الكون، ونعمة من نعمه سبحانه وتعالى التي امتن بها على خلقه، قال الله سبحانه وتعالى مذكراً لنا منته علينا بهذه المنة الجليلة: ﴿وَمَنْ آتَيْنَاهُ مَنَامًا مُّكْرَمًا يَلَيْلٍ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءَ كُفْرٍ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّكَ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ (١).

وقال سبحانه وتعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرَ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِاللَّيْلِ تَسْكُونُ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (٢) ﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (٣).

وقال سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ (٤).

يقول ابن عاشور: وفي هذه الآية يظهر مدى لطف الله وفضله على العباد من خلال خلق نظام النوم لديهم، وهو وسيلة طبيعية تمنح الإنسان الراحة بعدما يرهقه العمل والكفاح خلال النهار، فقد جعل الله النوم أمراً يحدث للإنسان دون أن يكون له خيار في ذلك، حيث يدفعه النوم إلى التوقف عن العمل ليتيح لجهازه العصبي الراحة المطلوبة، وهو

ما يرتبط أساساً بالدماغ وهذه الراحة تعيد للجهاز العصبي قوته وحيويته التي أنهكتها الأنشطة اليومية مثل الحواس، الحركات، والأعمال المختلفة، حتى إن رغبة الإنسان في السهر قد لا تكفي لمقاومة النوم، وذلك من رحمة الله بالإنسان ليضمن له الفائدة الضرورية لقواه ومداركه رغم إرادته، بحيث لا يتهاون في هذا الأمر المهم للحفاظ على صحته وحياته (٤).

يقول ابن القيم، وللنوم فائدتان جليلتان:

إحداهما: سكون الجوارح وراحتها الذي بدوره يساعد على التخلص من التعب والإرهاق، حيث يمنح الحواس فرصة للراحة من عناء اليقظة، ويخفف من الإعياء والإجهاد.

والثانية: هضم الغذاء ونضج الأخلاط، حيث تنساب الحرارة الغريزية نحو أعماق الجسم فتساهم في هذه العملية، ولهذا السبب يشعر الجسم ببرود على سطحه الخارجي، مما يدفع النائم إلى الحاجة إلى غطاء إضافي ليحافظ على دفء جسمه (٥).

والنوم له دور مهم في استعادة الحيوية، وحفظ التوازن الداخلي الذي يمد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة أدائه بشكل فعال، وفي أثناء النوم، تتجدد طاقة الجسم ويتم تنشيطه من خلال إفراز مجموعة من المركبات الهامة، مثل هرمون

(١) سورة الروم: آية/٢٣.

(٢) سورة القصص: الآيات ٧٢ - ٧٣ .

(٣) سورة النبأ: آية/٩.

(٤) ينظر: التحرير والتنوير لابن عاشور، ١٩/٣٠ .

(٥) ينظر: زاد المعاد، ٤/٢٢٠ .

لأستذكركم من فقلت: آمنت برسولك الذي أرسلت، قال:
قل: آمنت بنبيك الذي أرسلت^(٢).

والحكمة من النوم على الجانب الأيمن، وذلك
لأن القلب يميل بطبيعته إلى الجهة اليسرى، وعندما
ينام الشخص على جنبه الأيمن، يبحث القلب عن
استقراره على الجانب الأيسر، مما يساهم في عدم
استغراق الجسم بالكامل في النوم، أما النوم على
الجهة اليسرى، فإنه يتيح للقلب حالة من الاستقرار
الكامل، مما يؤدي إلى نوم عميق وثقيل، وهذا النوع
من النوم يمكن أن يتسبب في تقوية العديد من
الأمر المفيدة المتعلقة بالدين والدنيا بسبب
الاستغراق الزائد في النوم^(٣).

ولهذا فإن النوم على الجانب الأيمن يُعتبر هو
الوضعية المثلى والصحيحة لجسم الإنسان، وذلك
لكون الرئة اليسرى أصغر من اليمنى مما يجعل
الحمل على القلب أخف، وهذا بدوره يُعزز من
راحته، بينما يكون الكبد في حالة ثابتة غير معلق،
والمعدة مستقرة فوق الكبد بشكل مريح، مما يسهل
عملية إفراغ محتوياتها بعد الهضم، إضافةً إلى ذلك
هذه الوضعية تسهل وظيفة القصات الهوائية للرئة
اليسرى في التخلص بسرعة من إفرازاتها المخاطية،
كما أنها تخفف من احتمالية توسع القصات في الرئة
اليسرى، وهي مشكلة قد تؤدي للإصابة بأعراض

النمو الذي يلعب دوراً مهماً في إنتاج البروتين لبناء
الأنسجة خلال مرحلة النوم العميق^(١).

٤. البحث الثالث:

١.٤. المطلب الأول: هيئات النوم بين الطب والشريعة

ان الشريعة الاسلامية جاءت بكل تفاصيل
الحياة، مبينة لها على أتم الوجوه وأنفعها، فعلمت
الانسان كيف يأكل ويشرب، وكيف يجلس ويمشي،
وكيف يجلس لقضاء حاجته وغيرها من الامور التي
تهم حياة الانسان بشكل عام، وحياة المسلم بشكل
خاص، فمن هذه الامور التي عنيت بها الشريعة
الاسلامية هي هيئة نوم المسلم فبينتها أحسن بيان،
ولذا فان هيئات النوم هي كما يلي:

النوم على الشق الايمن: وهذه الهيئة من
أفنع الهيئات وأحسنها وهي التي حث عليها نبينا
محمد صلى الله عليه وسلم بقوله: فعن البراء بن
عازب رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه
وسلم، قال: (إذا أخذت مضجك، فتوضأ وضوءك
للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم
إني أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك،
وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا
منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك
الذي أرسلت، واجعلهن من آخر كلامك، فإن مت من
ليلتك، مت وأنت على الفطرة قال: فرددتهن

(٢) رواه مسلم، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، برقم
(٢٧١٠)، ٤/٢٠٨١.

(٣) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم، ٨/٢٠٧، طرح التنزيب
في شرح التقریب، ٣/٥٩، زاد المعاد، ٤/٢٢٣.

(١) ينظر: اضطرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج،
للدكتور لطفي الشربيني، ٢٥.

مثل كثرة طرح البلغم صباحاً، والسبب في ذلك أن قصبات الرئة اليمنى مائلة قليلاً، مما يسهل عملية التخلص من المفرزات عبر الأهداب، أما القصبات الهوائية للرئة اليسرى فلكونها عمودية تواجه صعوبة أكبر في طرح تلك الإفرازات التي قد تتراكم بالفص السفلي وتسبب توسع القصبات، وهذا التوسع يمكن أن يؤدي إلى مشكلات خطيرة كالإصابة بخراج الرئة أو أمراض الكلى، ولذلك فإن النوم على الجانب الأيمن يعد جزءاً من أحدث العلاجات التي تساعد هؤلاء المرضى على تحسن وظائفهم التنفسية وتقليل المضاعفات الناتجة عن تراكم الإفرازات^(١).

النوم على الشق الأيسر: النوم على الجانب

الأيسر قد يكون غير مثالي بسبب عدة عوامل تؤثر على وظائف الجسم، خاصة لدى كبار السن، فعندما يكون القلب في هذه الوضعية، يتعرض لضغط من الرئة اليمنى التي تعد أكبر حجماً مقارنة باليسرى، وذلك قد يقلل من كفاءة عمله ويضعف نشاطه، وبالإضافة إلى ذلك، المعدة الممتلئة تضيف مزيداً من الضغط على القلب، مما يؤثر على استقراره ويسبب شعوراً بعدم الراحة، أيضاً، الكبد الذي يعد أثقل أعضاء الجسم الداخلية، يقع في الجانب الأيمن وغير ثابت بالكامل، إذ يبقى مُعلقاً بأربطة، وهذا الوضع يسبب ضغطاً إضافياً على القلب والمعدة مما يؤدي إلى تأخر إفراغ المعدة، والدراسات العلمية تشير إلى أن النوم على الجانب الأيسر يضعف تدفق الدم

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، ٦٧/١، الاعجاز النبوي الطبي في النوم على الجانب الأيمن، ٣٦ .

بالجسم، وهو ما ينتج عنه انخفاض في ضغط الدم الانقباضي، وبالتالي إرهاق القلب أثناء النوم وعدم حصول الأعضاء على التروية الكافية، وفوق ذلك كله يمكن أن يزيد هذا الوضع من خطر الوفاة بسبب حدوث انسداد رئوي، خاصة نتيجة لتشكيل الجلطات الدموية، خصوصاً في المنطقة السفلى من الجسم على الجانب الأيسر.^(٢)

النوم على البطن: النوم على البطن جاء

النهي فيه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم لأنها نومة يبغضها الله سبحانه وتعالى، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً مضطجعا على بطنه فقال: ((إن هذه ضجعة لا يحبها الله))^(٣).

ومن ناحية صحية فإنه لا ينصح بالنوم على البطن، وذلك لأن العمود الفقري يعلو الجسم في هذه الحالة ويتأثر جزؤه الظهرى لانجذابه الى الاسفل، وذلك بسبب ثقل أعضاء البطن، مما يؤدي في هذه الحالة الى تقعر العمود الفقري، فيزداد بسبب ذلك الضغط على الاقراص الفقرية مسبب آلام في هذه المنطقة^(٤).

(٢) ينظر: طرح التثريب في شرح التقریب، ٥٩/٣، روائع الطب الإسلامي، ٦٦/١، الاعجاز النبوي الطبي في النوم على الجانب الأيمن، ٣٦ .

(٣) رواه أحمد، برقم (٨٠٤١)، ٤٠٩/١٣ .

(٤) ينظر: الاعجاز النبوي الطبي في النوم على الجانب الأيمن، ٣٤ .

٢.٤.المطلب الثاني: الإسراف في النوم بين الشريعة والطب

النوم سلاح ذو حدين فهو نعمة ومنة من الله إن كان بالقدر المناسب والمعتدل، ونقمة ان تجاوز فيه الشخص القدر الكافي منه لأنه يعود بالضرر والأمور السلبية عليه، ولهذا مدح الله أهل طاعته بانهم كانوا قليلا من الليل ما يهجعون ، بقوله: ﴿ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴾^(١)، وأمر نبيه صلى الله عليه وسلم بان يقوم الليل الا قليلا، فقال سبحانه: ﴿ يَأْتِيهَا الْمَزْمِلُ ^(١) فُرُؤَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ^(٢) يَضْفَعُهُ أَوْ أَنْصُ مِنْهُ قَلِيلًا ^(٣) أَوْ زِدَ عَلَيْهِ وَرَبُّهُ الْقِرَّانَ تَرْتِيلًا ^(٤) ﴾^(٢).

فان كثرة النوم كما قاله ابن القيم رحمة الله عليه: يؤدي إلى إضعاف القلب، وجعل البدن ثقیلاً، وهدر الوقت، ويزيد من الغفلة والكسل، ويُعد النوم الأكثر نفعاً ذلك الذي يأتي عند حاجة الجسم الملحّة إليه، والنوم في بداية الليل أفضل وأنفع مقارنة بنهايته، بينما يعتبر نوم منتصف النهار أكثر فائدة من النوم في أطرافه، أما كلما اقترب النوم من طرفي النهار زادت أضراره وقلت فوائده، خصوصاً نوم العصر وأيضاً النوم في الصباح الباكر إلا إذا كان الشخص مُرهقاً من السهر^(٣).

وعن الفضيل بن عياض رحمة الله عليه أنه قال: خصلتان تقسيان القلب: كثرة النوم، وكثرة الأكل^(٤).

والنوم مثل الموت وذلك لأن العمل ينقطع فيه ولا يموت أهل الجنة فلا ينامون قاله صلى الله عليه وسلم حينما سئل أينام أهل الجنة فقال عليه الصلاة والسلام: (النوم أخو الموت، ولا يموت أهل الجنة)^(٥)، هذا النص فيه اشارة الى ذم الإفراط في النوم لما له من أضرار كبيرة دينيه ودينيوية، لأن الإفراط في النوم يؤدي الى اختلال التوازن البدني والنفسي، إضافةً إلى ذلك فإنه يعزز تكون البلغم والسوداء، ويضعف وظائف المعدة، ويؤدي إلى رائحة كريهة في الفم، كما يؤدي إلى تكوّن تقرحات ويؤثر سلباً على النظر والرغبة الجنسية، مما يضعف القدرة على الجماع، علاوة على ذلك قد يكون له تأثير سلبي على جودة النطفة مما يؤثر على صحة النسل أثناء التكوين، مع إضعاف عام لصحة الجسد^(٦).

ولأن في كثرة النوم ضياع للعمر وفوات التهجد بالليل الذي أمر الله به نبيه صلى الله عليه وسلم بقوله: ﴿ وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴾^(٧)، ولأن العمر أنفس

(٤) شعب الايمان للبيهقي، ٤٧٧/٧.

(٥) رواه البيهقي في الآداب، برقم (٦٧٧)، ٢٧٨، وقال: هذا الحديث غريب بهذا الإسناد.

(٦) ينظر: فيض القدير، ٣٠٠/٦.

(٧) سورة الإسراء: آية/ ٧٩.

(١) سورة الذاريات: آية/ ١٧ .

(٢) سورة المزمّل: الآيات / ١ - ٤ .

(٣) ينظر: مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك

نستعين، ٤٥٦/١ .

بالخمول والعزلة الاجتماعية، مما يساهم في تدهور المزاج ويزيد من فرص الشعور بالتوتر والقلق، إضافة إلى ذلك يقلل قلة النشاط البدني الناتج عن النوم لفترات طويلة من إفراز الهرمونات المسؤولة عن تحسين المزاج مثل السيروتونين، مما يعزز التأثيرات السلبية على الصحة النفسية^(٤).

٥. الخاتمة:

الحمد لله الذي منَّ عليَّ بإتمام هذا البحث، فأسأله سبحانه وتعالى أن ينفع بهذا البحث، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم .

وفي نهاية هذا البحث أشير إلى أهم النتائج التي توصلت إليها:

- ١- التعرف على هيئات النوم الصحية .
- ٢- بيان أهمية النوم لصحة الانسان .
- ٣- بيان خطر الاسراف في النوم على صحة الانسان .

المصادر

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- أساس البلاغة: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (المتوفى: ٥٣٨هـ)، تحقيق: محمد باسل عيون السود - دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ١/١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م .
- ٣- اضطرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج، للدكتور لطفي الشربيني .

الجواهر وهو رأس مال العبد فيه يسابق إلى ربه، والنوم موت فتكثيره تنقيص من العمر^(١).

ومن الناحية الصحية: النوم لفترات طويلة

قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، فقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن النوم لأكثر من تسع ساعات يومياً قد يرتبط بزيادة احتمالية التعرض لمشكلات قلبية، مثل أمراض الشرايين التاجية وارتفاع ضغط الدم، يُعزى ذلك إلى التأثير السلبي للنوم المفرط على وظائف التمثيل الغذائي وضغط الدم^(٢).

والنوم المفرط قد يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، حيث إن الأفراد الذين ينامون لفترات طويلة قد يكونون أكثر عرضة لاكتساب الوزن الزائد، يعود ذلك إلى انخفاض مستوى النشاط البدني، مما يقلل من كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤثر الإفراط في النوم على التوازن الهرموني في الجسم، مما يزيد من الشعور بالجوع ويحفز على تناول كميات أكبر من الطعام، وهذا بدوره يرفع احتمالية زيادة الوزن^٣.

إلى جانب ذلك، يرتبط النوم المفرط بزيادة احتمالية التعرض للاكتئاب واضطرابات الصحة النفسية، فالنوم لمدد طويلة قد يؤدي إلى الإحساس

(١) ينظر: شرح الطيبي على مشكاة المصابيح، ٣٢٩٣/١٠ .
(٢) ينظر: مقال بعنوان مخاطر تهددك بسبب كثرة النوم، للكاتب محمد عماد .

٣ ينظر: مقال بعنوان مخاطر تهددك بسبب كثرة النوم، للكاتب محمد عماد .

(٤) المصدر نفسه .

(المتوفى: ١١٢٦هـ)، دار الفكر، تاريخ النشر: ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م .

١١- المجموع شرح المهذب: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ): دار الفكر.

١٢- المخصص: أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (ت: ٤٥٨هـ) تحقيق: خليل إبراهيم جفال: دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط/١، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م .

١٣- المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي: دار إحياء التراث العربي - بيروت.

١٤- المصباح المنير: أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، أبو العباس (المتوفى: نحو ٧٧٠هـ): المكتبة العلمية - بيروت .

١٥- الموسوعة الفقهية الكويتية: صادر عن: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - الكويت .

١٦- الموطأ: مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي المدني (ت: ١٧٩هـ)، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية - أبو ظبي - الإمارات، ط/١، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م .

١٧- المستدرک علی الصحیحین للحاکم: أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري

٤- الآداب للبيهقي: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جَرْدِي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: ٤٥٨هـ)، اعتنى به وعلق عليه: أبو عبد الله السعيد المنذوه: مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت - لبنان، ط/١، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.

٥- الاعجاز النبوي الطبي في النوم على الجنب الايمن.

٦- التحرير والتنوير: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (ت: ١٣٩٣هـ): دار التونسية للنشر - تونس، سنة النشر: ١٩٨٤هـ.

٧- التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (المتوفى: ٨١٦هـ)، تحقيق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، ط/١، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م .

٨- الجامع المسند صحيح البخاري: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر: دار طوق النجاة، ط/١، ١٤٢٢هـ .

٩- العين: أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (ت: ١٧٠هـ)، تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي - دار ومكتبة الهلال.

١٠- الفواكه الدواني على رسالة ابن أبي زيد القيرواني: أحمد بن غانم (أو غنيم) بن سالم ابن مهنا، شهاب الدين النفراوي الأزهرري المالكي

د. عبد الحميد هندأوي: مكتبة نزار مصطفى الباز (مكة المكرمة - الرياض)، ط/١، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م .

٢٤- شَرْحُ صَاحِبِ مُسَلِّمٍ: عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن اليحصبي السبتي، أبو الفضل (ت: ٥٤٤هـ)، تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل: دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط/١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م .

٢٥- شعب الإيمان: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسرَوِجِردِي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: ٤٥٨هـ)، تحقيق: الدكتور عبد العلي عبد الحميد حامد، أشرف على تحقيقه وتخريج أحاديثه: مختار أحمد الندوي، صاحب الدار السلفية ببومباي - الهند: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند، ط/١، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م .

٢٦- طرح التثريب في شرح التثريب: أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن بن أبي بكر بن إبراهيم العراقي (المتوفى: ٨٠٦هـ)، تحقيق: عبد القادر محمد علي: دار الكتب العلمية، سنة النشر: ٢٠٠٠ م: بيروت.

٢٧- فتوحات الوهاب بتوضيح شرح منهج الطلاب المعروف بحاشية الجمل (منهج الطلاب اختصره زكريا الأنصاري من منهاج الطالبين للنووي ثم شرحه في شرح منهج الطلاب): سليمان بن عمر بن منصور العجيلي الأزهرري، المعروف بالجمل (المتوفى: ١٢٠٤هـ): دار الفكر.

المعروف بابن البيع (المتوفى: ٤٠٥ هـ)، تحقيق: أبو عبد الرحمن مقبل بن هادي الوادعي: دار الحرمين، القاهرة - مصر، سنة الطبع: ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م .

١٨- تفسير القرآن: منصور بن محمد بن عبد الجبار ابن أحمد المروزي السمعاني التميمي الحنفي ثم الشافعي (ت: ٤٨٩هـ)، تحقيق: ياسر بن إبراهيم وغنيم بن عباس بن غنيم: دار الوطن، الرياض - السعودية، ط/١، ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م .

١٩- تفسير الماتريدي (تأويلات أهل السنة): محمد بن محمد بن محمود، أبو منصور الماتريدي (المتوفى: ٣٣٣هـ)، تحقيق: د. مجدي باسلوم: دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان، ط/١، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م .

٢٠- روائع الطب الإسلامي: محمد نزار الدقر .
٢١- زاد المعاد في هدي خير العباد: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١هـ): مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ط/٢٧، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م .

٢٢- سنن الترمذي: محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (ت: ٢٧٩هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عبد اللطيف حرز الله: الرسالة العالمية - بيروت، سنة النشر: ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ هـ .

٢٣- شرح الطيبي على مشكاة المصابيح: شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي (٧٤٣هـ)، تحقيق:

Sources

- 1- The Holy Quran
- 2- The Foundation of Eloquence: Abu al-Qasim Mahmud ibn Amr ibn Ahmad, al-Zamakhshari Jar Allah (d. 538 AH), edited by Muhammad Basil Ayoun al-Sud, Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut, Lebanon, 1st edition, 1419 AH - 1998 CE.
- 3- Sleep Disorders: How They Occur and What the Treatment Is, by Dr. Lutfi al-Sharbini.
- 4- Al-Adab by al-Bayhaqi: Ahmad ibn al-Husayn ibn Ali ibn Musa al-Khusrawjirdi al-Khorasani, Abu Bakr al-Bayhaqi (d. 458 AH), edited and annotated by Abu Abdullah al-Saeed al-Manduh, Mu'assasat al-Kutub al-Thaqafiyya, Beirut, Lebanon, 1st edition, 1408 AH - 1988 CE.
- 5- The Prophetic Medical Miracle in Sleeping on the Right Side.
- 6- Al-Tahrir wa al-Tanwir: Muhammad al-Tahir ibn Muhammad ibn Muhammad al-Tahir ibn Ashur al-Tunisi (d. 1393 AH): Tunisian Publishing House - Tunis, 1984 CE.

- ٢٨- فيض القدير شرح الجامع الصغير: زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (المتوفى: ١٠٣١هـ): المكتبة التجارية الكبرى - مصر، ط/١، ١٣٥٦ .
- ٢٩- لطائف الإشارات = تفسير القشيري: عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري (المتوفى: ٤٦٥هـ)، تحقيق: إبراهيم البسيوني: الهيئة المصرية العامة للكتاب - مصر، ط/٣ .
- ٣٠- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد، شمس الدين، ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١هـ): دار الكتاب العربي - بيروت، ط/٢، ١٣٩٣ - ١٩٧٣، تحقيق: محمد حامد الفقي .
- ٣١- مسند الإمام أحمد: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت: ٢٤١هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، إشراف: د. عبد الله بن عبد المحسن التركي: مؤسسة الرسالة، ط/١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م .
- ٣٢- معجم مقاييس اللغة: أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين (المتوفى: ٣٩٥هـ)، تحقيق: عبد السلام محمد هارون: دار الفكر، عام النشر: ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م .
- ٣٣- مقال بعنوان مخاطر تهددك بسبب كثرة النوم، للكاتب محمد عماد .

Sharaf al-Nawāwī (d. 676 AH): Dār al-Fikr.

12- Al-Mukhasas: Abū al-Ḥasan 'Alī ibn Ismā'īl ibn Sīdah al

Mursi (d. 458 AH), edited by Khalīl

Ibrāhām Jafal: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī – Beirut, 1st edition, 1417 AH –

1996 CE. 13- Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar bi-Naql al-'Adl 'an al-'Adl ila

Rasul Allah (peace and blessings be upon him): by Muslim ibn al-Hajjaj Abu

al-Hasan al-Qushayri al-Naysaburi (d. 261 AH), edited by Muhammad Fuad

'Abd al-Baqi: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi – Beiru.

14- Al-Misbah al-Munir: by Ahmad ibn Muhammad ibn 'Ali al Fayyumi al-

Hamawi, Abu al-'Abbas (d. c. 770 AH): al-Maktabah al-'Ilmiyyah – Beirut.

15- Al-Mawsu'ah al-Fiqhiyyah al-Kuwaitiyyah: published by the Ministry of Awqaf and Islamic Affairs – Kuwait.

16- Al-Muwatta': by Malik ibn Anas ibn Malik ibn 'Amir al-Asbahi al-Madani (d. 179 AH), edited by Muhammad Mustafa

al-A'zami: Zayed bin Sultan Al Nahyan Foundation for Charitable and

7- Al-Ta'rifat: Ali ibn Muhammad ibn Ali al-Zayn al-Sharif alJurjani (d. 816 AH),

edited and corrected by a group of scholars under the supervision of the publisher: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut – Lebanon, 1st edition, 1403 AH – 1983 CE.

8- Al-Jami' al-Musnad Sahih al-Bukhari: Muhammad ibn Ismail Abu

Abdullah al-Bukhari al-Ju'fi, edited by Muhammad Zuhair ibn Nasir al-Nasir:

Dar Tawq al-Najat, 1st edition, 1422 AH.

9- Al-'Ayn: Abu Abd al-Rahman al-Khalil ibn Ahmad ibn Amr ibn Tamim al-

Farahidi al-Basri (d. 170 AH), edited by Dr. Mahdi al-Makhzumi and Dr. Ibrahim

al-Samarrai – Dar wa Maktabat al-Hilal.

10- Al-Fawākih al-Dawānī 'alā Risālat Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī: Aḥmad ibn

Ghānim (or Ghunaym) ibn Sālim ibn Muhanna, Shihāb al-Dīn al-Nafrawī al-

Azhārī al-Mālikī (d. 1126 AH), Dār al-Fikr, published 1415 AH – 1995 CE.

11- Al-Majmū' Sharḥ al-Muhadhdhab: Abū Zakariyyā Muḥyī al-Dīn Yaḥyā ibn

20 Masterpieces of Islamic Medicine: Muhammad Nizar al-Daqr.

21- Zad al-Ma'ad fi Hady Khayr al-'Ibad: Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayyub ibn Sa'd Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyya (d. 751 AH): Al-Risalah Foundation, Beirut - Al-Manar Islamic Library, Kuwait, 27th edition, 1415 AH / 1994 CE.

22- Sunan al-Tirmidhi: Muhammad ibn 'Isa ibn Sawrah ibn Musa ibn al-Dahhak, al-Tirmidhi, Abu 'Isa (d. 279 AH), edited by: Shu'ayb al-Arna'ut - 'Abd al-Latif Harz Allah: Al-Risalah al-'Alamiyyah - Beirut, publication year: 1430 AH - 2009 CE. 23- Al-Tayyibi's Commentary on Mishkat al-Masabih: Sharaf al-Din al-Husayn ibn 'Abd Allah al-Tayyibi (d. 743 AH), edited by Dr. 'Abd al-Hamid Hindawi: Nizar Mustafa al-Baz Library (Mecca - Riyadh), 1st edition, 1417 AH - 1997 CE.

24- Commentary on Sahih Muslim: 'Iyad ibn Musa ibn 'Iyad ibn 'Amrun al-Yahsubi al-Sabti, Abu al-Fadl (d. 544 AH), edited by Dr. Yahya Isma'il: Dar al-Wafa' for Printing, Publishing and

Humanitarian Works - Abu Dhabi - UAE, 1st edition, 1425 AH - 2004 CE.

17- Al-Mustadrak 'ala al-Sahihayn by al-Hakim: Abu 'Abd Allah al-Hakim Muhammad ibn 'Abd Allah ibn Muhammad ibn Hamdawayh ibn Nu'aym ibn al-Hakam al-Dabbi al-Tahmani al-Naysaburi, known as Ibn al-Bayyi' (405 AH), edited by Abu 'Abd al-Rahman Muqbil ibn Hadi al-Wadi'i: Dar al-Haramayn, Cairo, Egypt, published 1417 AH - 1997 CE.

18- Tafsir al-Qur'an: Mansur ibn Muhammad ibn 'Abd al-Jabbar ibn Ahmad al-Marwazi al-Sam'ani al-Tamimi al-Hanafi, then al-Shafi'i (489 AH), edited by Yasser ibn Ibrahim and Ghunaim ibn 'Abbas ibn Ghunaim: Dar al-Watan, Riyadh, Saudi Arabia, 1st edition, 1418 AH - 1997 CE.

19- Tafsir al-Maturidi (Ta'wilat Ahl al-Sunnah): Muhammad ibn Muhammad ibn Mahmud, Abu Mansur al-Maturidi (d. 333 AH), edited by Dr. Majdi Basloom: Dar al-Kutub al-Ilmiyya - Beirut, Lebanon, 1st edition, 1426 AH - 2005 CE.

Tullab): Sulayman ibn Umar ibn Mansur al-Ajili al-Azhari, known as al-Jamal (d. 1204 AH): Dar al-Fikr.

28- Fayd al-Qadir Sharh al-Jami' al-Saghir: Zayn al-Din Muhammad, known as Abd al-Ra'uf ibn Taj al-Arifin ibn Ali ibn Zayn al-Abidin al-Haddadi, then al-Manawi al-Qahiri (d. 1031 AH): Al-Maktabah al-Tijariyyah al-Kubra - Egypt, 1st ed., 1356 AH.

29- Lata'if al-Isharat = Tafsir al-Qushayri: Abd al-Karim ibn Hawazin ibn Abd al-Malik al-Qushayri (d. 465 AH), edited by Ibrahim al-Basyouni: Al-Hay'ah al-Misriyyah al-'Ammah lil-Kitab - Egypt, 3rd ed.

30- The Stages of the Wayfarers between the Stations of "You Alone We Worship and You Alone We Ask for Help": Abu Abdullah Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayyub ibn Saad, Shams al-Din, Ibn Qayyim al-Jawziyya (d. 751 AH).

Distribution, Egypt, 1st edition, 1419 AH - 1998 CE.

25- The Branches of Faith: Ahmad ibn al-Husayn ibn Ali ibn Musa al-Khusrawjirdi al-Khorasani, Abu Bakr al-Bayhaqi (d. 458 AH), edited by Dr. Abd al-Ali Abd al-Hamid Hamid, supervised by Mukhtar Ahmad al-Nadwi, owner of Dar al-Salafiyya in Bombay, India: Maktabat al-Rushd for Publishing and Distribution in Riyadh in cooperation with Dar al-Salafiyya in Bombay, India, 1st edition, 1423 AH - 2003 CE.

26- The Refutation of Blame in Explaining the Approximation: Abu al-Fadl Zayn al-Din Abd al-Rahim ibn al-Husayn ibn Abd al-Rahman ibn Abi Bakr ibn Ibrahim al-Iraqi (d. 806 AH), edited by Abd al-Qadir Muhammad Ali: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, Beirut, 2000 CE.

27- Futuhat al-Wahhab bi-Tawdih Sharh Manhaj al-Tullab, known as Hashiyat al-Jamal (Manhaj al-Tullab was abridged by Zakariya al-Ansari from Minhaj al-Talibin by al-Nawawi, and then explained in Sharh Manhaj al-