

فقه النوم أحكام وآداب
م. م. بیداء جمیل عبد الله
المديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف
Bydajmynl@gmail.com 654

ملخص البحث

يقدم هذا البحث دراسة فقهية تحليلية معاصرة عن النوم ونواقضه في مسألة الوضوء والطهارة، وكذلك في مسألة الصوم بالاعتماد على الأدلة القرآنية وأحاديث النبي (ﷺ) وأهل بيته (عليه السلام) إذ تستظهر الباحثة فوائد النوم للإنسان وكيف يكون ذا تأثير مباشر على الفرد والمجتمع على حد سواء خاصة مع بروز وانتشار ظاهرة عدم إنتظام النوم واضطرابه عند اغلب الأشخاص، حيث يتبين أن النوم ليس مجرد حاجة فسيولوجية؛ بل هو ظاهرة تخضع للأحكام التكليفية الخمسة على وفق الظروف والأحوال. كما توضح دراسة البحث الآثار السلبية التي تؤثر على المجتمعات إذا لم يتم السيطرة على برامج التواصل الاجتماعي، وقد كشفت النتائج بأن الفقه الإسلامي يقدم رؤية متكاملة لتنظيم النوم من خلال آداب النوم المستمدة من الأحاديث الواردة عن النبي (ﷺ) وأهل بيته (عليه السلام)، وقد خلصَ البحث على مطلبين الأول جاء معرفاً النوم ومرادفاته ذات الصلة بمعناه ومراحله وأهميته، أما المطلب الثاني جاء موضحاً لأحكام النوم وآدابه والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة من مسألة عدم انتظامه وانتهاءً بالنتائج وأهم التوصيات سائلة المولى ان يجعل بحثي إضافة طيبة تنفعني في دنياي وآخرتي والحمد لله رب العالمين.

الكلمات المفتاحية: (النوم، التوازن، عدم الانتظام، الأبعاد التكاملية، الآداب)

The Jurisprudence of Sleep: Rulings and Etiquette

Bydajmynl654@gmail.com

M.M. Baydaa Jameel Abdullah

General Directorate of Education, Najaf Governorate

Abstract:-

This research presents a contemporary analytical jurisprudential study of sleep and its nullifiers for ablution, purification, and fasting, drawing on Quranic evidence and the hadiths of the Prophet (peace and blessings be upon him) and his family (peace be upon them). The researcher demonstrates the benefits of sleep for humans and its direct impact on the individual and society, particularly with the emergence and widespread phenomenon of irregular and disturbed sleep among most people. It becomes clear that sleep is not merely a physiological need; rather, it is a phenomenon subject to the five obligatory rulings according to circumstances and conditions. The research also highlights the negative effects on societies if social media platforms are not regulated. The results revealed that Islamic jurisprudence offers a comprehensive vision for regulating sleep through sleep etiquette derived from the hadiths of the Prophet (peace and blessings be upon him) and his family (peace be upon them). The research concludes with two sections: The first: defining sleep and its synonyms in terms of its meaning, stages, and importance. The second: explaining the rulings and etiquette of sleep, as well as the psychological and social effects resulting from irregular sleep. It then presents the results and key recommendations. I ask Allah to make my research a beneficial and beneficial

addition to my life in this world and the hereafter. Praise be to Allah, Lord of the Worlds.

Keywords: (sleep, diversity, disorganization, dimensional integration, literature)

المقدمة

يُعدّ النوم من الآيات الكونية التي إمتنَّ الله تعالى بها على البشر، حيث يقول الله تعالى بمحكم كتابه الحكيم: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) الروم: ٢٣، وقد تناولت جميع المذاهب الإسلامية موضوع النوم باهتمام بالغ من الناحية الفقهية، حيث تتعدد أحكام والآداب المتعلقة به وفقاً للظروف والأحوال، كما أنَّ التطور الهائل بتكنولوجيا العصر بتزايد واضح نجد مع هذا التطور مشكلة تكبر يوم بعد آخر وهي ظاهرة عدم انتظام النوم التي باتت من المشكلات الشائعة ولها تأثير مباشر على حياة الناس الصحية الدينية والنفسية والاجتماعية وحتى الاقتصادية، مما يستدعي دراسة فقهية معمقة لهذه الظاهرة من منظور إسلامي أصيل، وتقديم رؤية معاصرة لمعالجة هذه المشكلة في ضوء التعاليم الإسلامية والتوجيهات الطبية العلمية.

أهمية البحث:

يكتسب البحث هذا أهمية كبيرة على عدّة مستويات ومنها:

- ١- **الأهمية الدينية:** إذ يتعلق بالنوم الكثير من الأحكام الشرعية كالطهارة والصلاة والصيام فيكون تأثيره على الالتزام الديني التزاماً مباشراً.
- ٢- **الأهمية الصحية:** وبما أنَّ ظاهرة النوم هي حاجة يومية ذا نفع من دون افراط ولا تفريط فعدم انتظام هذه الظاهرة ينتج منها العديد من المشكلات الصحية والبدنية والنفسية.
- ٣- **الأهمية الاجتماعية:** للنوم أهمية اجتماعية كبيرة واضطرابه على الانسان يؤثر على العلاقات الاجتماعية والاسرية والأخلاقية من ناحية ضعف العلاقات وجودة الأداء.
- ٤- **الأهمية العلمية:** للبحث رؤية متكاملة ومختصرة تجمع بين التعاليم الإسلامية، والابحاث العلمية الحديثة.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث بتزايد أعداد الأفراد والجماعات الذين يعانون من مشكلة الاضطرابات والقلق بسبب عدم انتظام النوم لديهم ما يؤثر تأثيراً سلبياً على حياتهم اليومية، حيث يسعى البحث إلى الإجابة على التساؤلات الآتية:

❖ ما الآثار والأبعاد السلبية التي تترتب عليها ظاهرة عدم انتظام النوم، وما أهمية وفوائد النوم المتوازن.

❖ ما الأدلة القرآنية والحديث النبوية التي تتعلق بالأحكام التكليفية الخمسة.

❖ كيفية معالجة مشكلة عدم انتظام النوم على وفق التعاليم الإسلامية.

فرضيات البحث:

- ١- بما أنَّ النوم حاجة يومية للإنسان فهو يخضع للأحكام التكليفية الخمسة، وعدم انتظام النوم للمكلف يؤثر على الإلتزام بالعبادات والواجبات الدينية.
 - ٢- يقدّم الفقه الإسلامي رؤية متكاملة لتنظيم النوم من خلال الآداب الشرعية المستمدة من الاحاديث الواردة عن النبي (ص) وأهل بيته الأطهار (ع).
 - ٣- يوجد ترابط قوي وعلاقة بين الإلتزام في النوم وفق الآداب الشرعية، وتحقيق التوازن في الحياة الدنيوية والأخروية.
- الدراسات السابقة:

كشفت الدراسات السابقة عن أهمية النوم من خلال إهتمام الاسلام بموضوع النوم، حيث تناولت العديد من الأحاديث النبوية (ص) وعن أهل بيته (ع) التي تهتم بأداب النوم وأهميته، وقد تناولت الدراسات المعاصرة لدى المذهب الإمامي عن موضوع " النوم في الشريعة الإسلامية " للسيد محمد تقي الحكيم بمجلة الفقه

الإسلامي ذا العدد: ٤٥ لعام ١٤٢٥ هـ، وايضاً تناول الشيخ ناصر مكارم الشيرازي " آداب النوم في الإسلام " بمجلة رسالة الثقلين ذا العدد: ٦٢ لعام ١٤٢٨ هـ، وقد تناولت بعض الدراسات الطبية التاريخية موضوع النوم مثل " دراسة حول علم النوم في الطب العربي Medieval "، والتي ذكرت نظرية ابن سينا في فهم النوم، ومع ذلك تبقى الحاجة لدراسة متكاملة أكثر خاصة في وقتنا الحالي.

حدود البحث:

الصعوبات التي تواجه الناس ليلاً أثناء وقت النوم المحدد والسليم في اغلب الدول العربية وخصها الاسلامية.

المبحث الأول: مفهوم النوم واهميته في الشريعة الإسلامية

المطلب الأول: مفهوم النوم في اللغة والاصطلاح

وفيه أمرين:

الأمر الأول: النوم في اللغة:

عُرِفَ لفظ " النَّوْمُ " لكثير من علماء اللغة في كتبهم اللغوية، ومنهم ما ذكره ابن فارس في مقاييس اللغة بأن أصل الكلمة " النون، والواو، والميم ": وهي أصل صحيح يدل على الجمود والسكون وعدم الحركة، ويُقال: نامت السوق، أي إذا كسدت (بن فارس، ١٠٠٥).

وقال الراغب الأصفهاني: هو إسترخاء أعصاب الدماغ برطوبة البخار الصاعد إليه، وقيل: هو أن الله تعالى يتوفى النفس من غير موت إستناداً لقوله تعالى: (اللهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ...) (سورة الزمر: ٤٢)، والنوم هو الموت الخفيف، أما الموت هو النوم الثقيل (الأصفهاني، ٢٠٠٢، ٣٨٠)، والنوم من الفعل الماضي " نَامَ "، ومضارع " يَنَامُ "، إذا رَقَدَ في فراشه، ونَامَ الرجلُ، إذا تواضع لله، ومنه ايضاً سكون الطبيعة وهذوء الحواس (ابن منظور، ١٩٩٣م-١٤١٩هـ، ١٢/٤٥٨٣).

ومعنى النوم في كتاب القاموس المحيط هو النعاس والرقاد، ونَامَ الخلخال، أي انقطع صوته، والنوم ضد اليقظة، وفي القرآن الكريم يُطلق عليه السبات والرقاد كدلالة على الراحة المؤقتة، قال تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) (سورة سبأ: ٩)، وقال تعالى: (وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ...) (سورة الكهف: ١٨) (الفيروز آبادي ٢٠٠٥م-١٤٢٦هـ، ١٥٠٤).

وذهب الطريحي في معجمه إلى أن النوم معروف وهو على ما قيل: ريح تقدّم من أغشية الدماغ فإذا وصل إلى العين فَنَرَتْ، وإذا وصل إلى القلب نَامَ، وحده الفقهاء بذهاب حاسة السمع والبصر وغيبية إدراكهما معاً (الطريحي ٤٧٦/٣).

من خلال ما تقدّم لمعاني النوم ترى الباحثة بأن علماء اللغة إجتمعوا على أن معنى النوم المعروف في جميع الأوساط الإجتماعية والكتب اللغوية لم يتغير منذ القدم رغم تطور وتقدّم الزمن.

الأمر الثاني: النوم بالمعنى الاصطلاحي:

يدور تعريف معنى " النَّوْمُ " حول محور واحد، وهو تعطيل عمل الحواس جميعها وبشكل تدريجي، ظاهرها وباطنها مع سلامتها أثناء النوم، وقد ذكر " النَّوْمُ " عند الجرجاني بأنه (حالة طبيعية تتعطل معها القوى بسبب ترقّي البخارات إلى الدماغ) (الجرجاني، ١٩٨٨م-١٤٠٨هـ، ٢٤٨).

وحسبما عرّفه الدكتور ويليام ديمنت في علم الطب الحديث بأنه (حالة فسيولوجية دورية تُستعاد فيها وظائف الجسم المعرفية والجسدية) (ديمنت، ٢٠٢٠م، ٤٧).

وأما في الفقه الإسلامي جاء في كتاب " جواهر الكلام " الشيخ النجفي هو (غياب العقل المؤقت الذي قد يُنقض به الموضوع إذا كان ثقیلاً) (٢٠١٠م، ٢٢/٣).

وأما المحقق الحلي قال: (النوم ينقض الموضوع إذا زال معه تمييز الإنسان) (الحلي، ٢٠١٥م، ١/١٤٥).

وخلاصة القول تستظهر الباحثة من خلال ما تقدّم بأنه بالإمكان إلاكتفاء بالتعريف عن النوم بأنه ضد اليقظة فإنّ ذلك يجمع إلى ما ذهب إليه أهل اللغة وبقية العلوم الحديثة وما لا يختلف عليه أحد.

المطلب الثاني: المصطلحات المرادفة للنوم ومراحلها

وهو على امرين: الأمر الأول: المصطلحات المرادفة للنوم:

يصف القرآن الكريم " النوم " لجميع المخلوقات بأنه صورة مصغرة للموت - التوفي الإلهي - قال تعالى: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا) (سورة الزمر: ٤٢) كما أكدت الدراسات الحديثة من خلال مجموعة بحوث لبعض العلماء بتشابه مرحلة النوم العميق " نوم الموجات البطيئة " مع الغيبوبة في إنعدام الشعور بالألم (طبله <https://www.talabanews.net/ar> ٢٣/٨/١١).

وذكر بآيات القرآن الكريم عدة معاني للنوم نذكر أهمها:

أولاً: السنة: هي أحد مقدمات النوم، وهي حالة غفوة تعتري الإنسان للحظة قصيرة جداً من خلال غيابه عن الواقع المحسوس من حوله، ثم يستعيد وعيه الكامل وبسرعة من دون إستغراق في النوم سواء كان الشخص واقفاً أم جالساً وبأي وضع كان، وقد جاء اللفظ مرة واحدة بالقرآن الكريم (عبد الباقي، ١٩٩٨م، ٣٦٦) استناداً لقوله تعالى: (... لَا تَأْخُذْهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ...) (سورة البقرة: ٢٥٥).

ثانياً: النعاس: هي حالة الإغفاء القصير الذي لا تشوبه أحلام ولا رؤى (عبد الباقي، ٧٠٧)، وجاء في قوله تعالى: (إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسُ أَمَنَةً ...) (سورة الأنفال: ١١).

ثالثاً: الهجوع: ومعناه سكون الحركة، وتقول العرب: هَجَعَ الرجل، أي إذا سَكَنَ ونَامَ ليلاً، وجاء في قوله تعالى: (كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ) (سورة الذاريات: ١٧)، ويأتي الهجوع بعد الدخول إلى الرقاد وهو النوم الطويل، والهجوع النوم المستغرق أو العميق (الشيرازي، ٢٠٠٥م-١٤٢٦هـ، ١١/٢٠٠).

رابعاً: الرقاد: نوع من انواع النوم والبعض يقول يكون بالنهار، والآخر يقول أنه بالنهار والليل، حيث اختلفوا بتحديد وقته والجمع " رُقُودٌ "، وكذلك اختلفوا بأنه النوم القليل أو الطويل، وأغلب ما ذهب إليه علماء اللغة والتفسير بأنه النوم الطويل (الطباطبائي، ٢٤٣/١٣-٢٤٦) بناءً على قوله تعالى: (وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ...) (سورة الكهف: ١٨).

خامساً: السبات: قال تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) (سورة سبأ: ٩)، والسبات في اللغة من " سَبَتَ " على وزن " وَقَتَ "، أي بمعنى القطع، وجاء بمعنى التعطيل للإستراحة، لذا فإن السبات انقطاع أثر الحواس، والتصرفات النفسانية في البدن ولو وقت طويلاً (الطباطبائي، ١٦٢/٢٠).

وتأسيساً على ما تم ذكره من آيات الذكر الحكيم بدقة وصف مصطلحات النوم، وكما سيتضح من مراحلها قبل اربعة عشر قرناً من الزمان، وما توصلت إليه الأبحاث العلمية فإن التطابق العلمي الحديث مع سور القرآن الكريم يؤكد الإعجاز العلمي ما جاء به: القرآن ويظهر أن " النوم " آية إلهية تجمع بين الحكمة الروحية والقوانين البيولوجية، قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ...) (سورة الروم: ٢٣).

وعليه فإن المصطلحات المرادفة للفظ " النوم "، وهي (السنة، النعاس، الهجوع، الرقاد، السبات) وتوضيح معانيها المرتبطة بحقيقة النوم وماهيته يُستظهر لنا بأن النوم يمرّ بمراحل متتالية، وقد وردت جميع هذه المراحل على حسب ما ورد من الفاظ بالقرآن الكريم وما هو إلا دليل على الإعجاز القرآني، حيث يُعد النوم من اعقد العمليات الطبيعية التي تحدث للإنسان منذ نشأته، وجاء بقوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ) (سورة الروم: ٢٣)، فالآية القرآنية هنا ما هو إلا دليل قاطع على بيان أن النوم آية من آيات الله تعالى سواء كان نوم الليل ام نوم النهار، ولا يمكن بناء مجتمع ونجاحه من دون ان يزود الجسم بالراحة والسكينة كي يعود للنشاط والعمل من جديد (الطباطبائي، ٢٤٣/١٣-٢٤٦).

الأمر الثاني: مراحل النوم الفسيولوجية على ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية:

المرحلة الاولى: تتميز هذه المرحلة بانخفاض في موجات المخ، وكأنه يطفو في تيار ماء، ويكون النوم في هذه المرحلة خفيفاً، وهي مرحلة " السنة "، وهي مرحلة إنتقالية بين النوم واليقظة يبدأ الإنسان بإغماض جفونه، وهو ليس نوماً حقيقياً إنما مقاربة للنوم، وجاء بقوله تعالى: (لَا تَأْخُذْهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ) (سورة البقرة: ٢٥٥)، أي لا يغلبه النوم الخفيف، وهي حالة الوسن، او النعاس الخفيف فمن باب أولى نفي النوم الثقيل (عبد الباقي، ١٩٩٨، ٣٦٦).

وقد ورد عن الإمام الصادق (ق) بأن السنة مقدمة النوم التي تعد الروح للإنفصال المؤقت عن الجسد حينما سأل أبو بصير عن الروح عند النوم أخرج من الأبدان؟ قال: ((لا يا أبا بصيرة فإن الروح إذا فارقت البدن لم تعد إليه غير انها بمنزلة عين الشمس مركزة في السماء في كبدها وشعاعها في الدنيا)) (الريشهري، ١٥٦٥، ١١٣٠/٢).

١- **المرحلة الثانية:** يكون النوم بهذه المرحلة خفيفاً، إذ تتغير موجات المخ لتكون منتظمة ولها شكل مميز، فتبدأ الموجات بالارتفاع ثم تخفض تدريجياً، وفي هذه المرحلة يكون ايقاظ النائم بسهولة، وهي بداية لمغالبة النوم على جسد الإنسان، وهو نوم غير كلي فالأذان تلعب دور الحارس الأمين الذي يسمح للإنسان بالاستيقاظ في حالة الخطر، كما لا توجد بهذه المرحلة احلام ورؤى، قال تعالى: (اِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ ...) (سورة الأنفال: ١١)، فلفظ النعاس كما جاء ببعض التفاسير هو عبارة عن السكون والهدوء الذي ينتاب الإنسان ويرافقه في بداية النوم (الشيرازي، ٣٧٥/٥-٣٧٦).

٢- **المرحلة الثالثة:** وفي هذه المرحلة يكون انخفاض اكثر في نشاط المخ مرافقاً لانتظام بضربات القلب، والتنفس بطيئاً ومنتظماً، اضافة لانخفاض بمستوى ضغط الدم، وهو نوم ما بين المتوسط والعميق (ثواب المستغفرين، ٨٠-٧٩/١٧)، وهو نوم قليل المتمثل بقوله تعالى: (كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ) (سورة الذاريات: ١٧)، وقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ الْمُنَافِقُ إِنَّمَا يَمُوتُ يَوْمَ تَكُونُ الْأَنْفُسُ فِي أَصْفَادِهَا) (سورة الممتحنة: ٢٠)، وقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ الْمُنَافِقُ إِنَّمَا يَمُوتُ يَوْمَ تَكُونُ الْأَنْفُسُ فِي أَصْفَادِهَا) (سورة الممتحنة: ٢٠).

ففي هذه الآيات الكريمة يصف حالة الانسان الذي ينام قليلاً ومعظم الليل قياماً لله رب العالمين، فهو نوم بين المتوسط والعميق.

٣- **المرحلة الرابعة:** وهي مرحلة النوم الحقيقي، وتحدث فيها معظم الأحلام، مع شلل مؤقت في العضلات، بحيث لا ينتبه النائم إلى معظم المؤثرات الخارجية على الرغم من استقبال المخ لها مع صعوبة ايقاظ النائم بهذه المرحلة، وتندعم فيها الحركة الارادية، حيث يشبه الله تعالى هذه المرحلة للنوم بصورة الموت المصغر استناداً لقوله تعالى: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا) (سورة الزمر: ٤٢)، وعن الإمام الصادق (ق): ((روح المؤمن تصعد الى السماء في منامه)) (المجلسي، ١٩٨٣م-١٤٠٣هـ، ١٥٢/٦)، وتسمى هذه المرحلة بالسبات لقوله تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) (سورة النبا: ٩)، وهنا إذا لم يأخذ الجسم الراحة الكافية عن الاجهاد العقلي والجسدي يتعرض لعدة امراض نفسية وجسدية (فoster، ٢٠١٥م، ٦٦).

٤- **المرحلة الخامسة:** وهي أطول مراحل النوم، وفيها أيضاً احلام ورؤى، حيث يستغرق الانسان بالنوم تماماً، وفيها حركة العين سريعة، وهي مرحلة الرقود التي تمثلت بقوله تعالى: (وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ...) (سورة الكهف: ٨)، والرقود هنا دلالة على النوم الطويل ولفترات زمنية طويلة وهو آخر مراحل النوم حسبما بحثه علماء العصر الحديث، حيث إهتدى لهذه المراحل جميعها علماء العصر الحديث فكل لفظ مرادف في القرآن الكريم جاء ليعبر عن كل مرحلة من مراحل النوم وبشكل متتالي وخالصة القول فإن النوم نعمة إلهية تجمع بين الحكمة العلمية والتعب الروحي، والالتزام بأوقات النوم وأدابه يحقق توازناً بين صحة الجسد وطاعة الله تعالى.

المطلب الثالث: أهمية النوم

يعد النوم من أعظم النعم الإلهية على الإنسان وأحد آياته التي تدل على قدرته، حيث جعل فيه الراحة للبال والجسد، ولإصلاح الخلل الذي يحصل بأجهزة البدن، وعليه لم يغفل التشريع الاسلامي بالإشارة عن أهمية النوم ومكانته للصحة الجسدية والسلامة النفسية في ضوء النصوص الشرعية المعتمدة مع الاستدلال بالآيات الكريمة والأحاديث الشريفة والتحقق في المصادر والمراجع ومن أهميته الاتي:

أولاً: أهمية النوم في القرآن الكريم:

النوم آية من آيات الله تعالى وعظمة خلقه: وقد ذكر الله تعالى لفظ " النوم " في عدة مواضع منها، قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) (سورة الروم: ٢٣)، ويرى المفسرون بأن النوم آية عظيمة على الإبداع والخالقية والقدرة في خلق نظام محدد ومنسجم بين الراحة والايقاظ، وقال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ

نُشوراً) (سورة الفرقان: ٤٧)، كما يجد المفسرون بأن الله تعالى جعل النوم سبباً للسكون والراحة من خلال " السُّبات " ليلاً، على ان يكون النهار للانبعاث والعمل من جديد ولتجديد النشاط(الشيرازي، ٣٢٩/١٩-٣٣١).

ثانياً: أهمية النوم في السُّنة النبوية وأقوال الأئمة (ب):

جاءت الأحاديث والروايات الشريفة عن حال المعصومين (ب) مؤكدة على أهمية النوم لصحة الانسان النفسية والجسدية؛ لاجاد التوازن النافع له، وعليه:

النوم من أسباب قوة البدن: فعن الإمام جعفر الصادق (ق) أنه قال: ((اربعة تقوي البدن: أكل اللحم، وشَمّ الرياحين، والغُسل بالدفء، ولبس الكتان، واربعة توهن البدن: هَمُّ الجماع، واكل اللحم القديم، واكل الطين " التراب "، والنوم على القفا)) (الكليني، ١٤٠٧هـ، ٣٢٦/٦)، وهنا يوضح الامام (ق) بأن الطريقة الخاطئة وغير الصريحة للنوم والتي توهن البدن هي ((على القفا))، في حين أشار بأن النوم الصحيح يقويه(الشيرازي، ٣٣٠/١٩).

التوازن في النوم ودم الإفراط والتفريط: للنوم أهمية كبيرة في الحفاظ على ممارسة اوجه النشاط العقلي، وتجدر النشاط الجسماني، واستعادة التحكم بالدماغ والجهاز العصبي وأجهزة الجسم الأخرى من دون إفراط ولا تفريط، وجاء عن النبي (ص): ((نعم العَوْن على قيام الليل النوم بالنهار، ونعم العَوْن على صيام النهار السحور)) (العاملي، ١٤٠٩هـ، ١٢٠/٧)، إذ أشار النبي (ص) بحديثه لأهمية القيلولة بالنوم نهاراً كمعين على العبادة ليلاً، كما جاء عن أقوال الامام علي (ق) أنه قال: ((إياك وكثرة النوم فإنها تتعب البدن وتفسد القلب)) (الشريف الرضي، ط١، ١٤١٢هـ، ٥٤٣).

النوم مبكراً والاستيقاظ للعبادة: فالنوم قبل العشاء قد يؤدي إلى إخراج الصلاة عن وقتها، كما أن النوم متأخراً قد يؤدي لعدم الصلاة فجراً أو حتى قيام الليل، ورُوي عن الامام الصادق (ق) أنه قال: ((أكثر من الصلاة بالليل فإنه سنّة بنيتكم، ومجاهدة لعدوكم، وكفارة لذنوبكم، وإنّ أول ما يُسأل عنه العبد إذا وقف بين يدي الله عزّ وجلّ الصلاة، فإن قُبِلت منه قُبِل سائر عمله... وأكثروا من الذكر عند النُّعاس)) (الكليني، ٤٨٠)، وقد نهى الأئمة (ب) عن السهر لغير طاعة الله تعالى، فإنه يضر بالصحة ويؤدي إلى التكاثر عن صلاة الليل والفجر، يمكن الرجوع لكتب الأحاديث ومرويات المعصومين (ب).

ثالثاً: النوم صحة للجسد في المنظور الاسلامي والطبي الحديث:

● **اصلاح الخلل وترميم الأجهزة:** جاءت الأحاديث مؤكدة عن أنّ النوم الذي فيه راحة للبدن يجدد من نشاط الانسان، وهو ما اكده العلم الحديث بأنّ النوم هو فترة لإصلاح الخلايا وإفراز الهرمونات ويحوّل الخبرة إلى ذاكرة للتنمية العقلية، فيكون بمنزلة الغذاء وقت الراحة الذي ينمي العقل ويزيده بسطة وقوة التفكير والإبداع.

تحسين الوظائف العقلية: فالنوم الكافي يحسّن من قوة التركيز ويعزز الذاكرة، والقدرة على التعلّم ما ينعكس على قدرة الانسان بأداء عباداته وفهم دينه بشكل افضل، ويزيد ملكة الحفظ (بوربلي، ١٩٧٨م، ٢١٩-٢٢٢).

● **تقوية المناعة:** ربطت الدراسات الطبية بين النوم المريح والكافي للبدن وبين تقوية الجهاز المناعي ما يؤدي إلى وقاية الجسم من الأمراض((بوربلي، ١٩٧٨م، ٢٢٢-٢٢٣))، وهو الذي يتوافق مع الآيات القرآنية والأحاديث للمعصومين (ب) بالحفاظ على الصحة كأمانة من الله تعالى استناداً لقوله تعالى: (... وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ...) (سورة البقرة: ١٩٥).

رابعاً: النوم والصحة النفسية:

● **الراحة والطمأنينة:** بما أنّ النوم هو فطرة موجودة في جميع بني آدم اوجدها الله تعالى لمصلحة الانسان، فالنوم فترة إعادة ضبط للمشاعر ومعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان خلال ممارسة نشاطه لليوم، قال تعالى: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ ...) (سورة الفتح: ٤)، وقد ذكر المفسرين بأنّ النوم هو من اسباب سكونية الإنسان والاستقرار النفسي(الطباطبائي، ١٦٢/٢٠-١٦٣).

● **الوقاية من الأمراض النفسية:** ذكر علماء النفس من خلال ابحاثهم وكذلك علماء الطب البشري بأن قلة النوم تسبب التوتر والقلق والإكتئاب، في حين اللجوء إلى النوم المنتظم يؤدي إلى تحسن المزاج ورفع المعنويات.

العبادة والطاعة: إن أخذ قسط من الراحة وبانتظام يمكّن الانسان من أداء اعماله وبشكل منتظم ودقيق، والتوجه لقيام الليل وصلاة الفجر في وقتها ما يمنحه شعوراً بالقرب من الله تعالى، ورضا النفس بالتالي يعزز من صحته النفسية (وؤكر، ٢٠١٩م، ٤٧٣-٤٧٥)، فعن الإمام الصادق (ق): ((إن في الليل لساعة ما يوافقها عبدٌ مؤمنٌ ليسأل فيها خيراً إلا أعطاه أياه)) (الكليني، ٤٧٨/٢).

ويتضح للباحثة من خلال الاستقراء للنصوص الشرعية في القرآن الكريم والسنة المطهرة بأن النوم هو ليس مجرد حاجة للإنسان؛ بل هو قانون فيه رحمة الهية من اصلاح للبدن وُضع بمجموعة ضوابط وآداب تجعله جزءاً من ضمن مجموعة أنشطة ومنها العبادة لله تعالى، والتوازن البشري، فالنوم المعتدل يقوي الجسد، ويحسن الصحة النفسية، ويعين على طاعة الله تعالى، بينما الإفراط فيه، أو التقصير يؤدي للضرر البالغ للفرد والمجتمع سواءً، لهذا أكدت الأدلة القرآنية من خلال الآيات وكذلك الأحاديث التي وردت عن المعصومين (β) على اهمية النوم وفوائده لصحة الإنسان الشاملة (جسداً وروحاً).

المبحث الثاني: أحكام وآداب النوم وآثار عدم انتظامه وفيه عدة مطالب:

المطلب الاول: علاقة النوم بالتكليف الشرعي:

يمثل التكليف الشرعي أحد المرتكزات الجوهرية في المنظومة الفقهية لدى المذاهب الاسلامية، حيث ينبثق من العلاقة بين العبد وربّه في إطار المسؤولية الدينية، وتندرج ضمنه الأحكام الخمسة: الواجب، الحرام، المستحب، المكروه، والمباح، ومن المواضيع التي تثير إشكالية فقهية مهمة ودقيقة هو حالة النوم عند الإنسان، فالنائم غير مسؤول عن حركاته الجسدية، لأنها غير إرادية ولا تنبع عن تفكير وتعقل. فالنائم ما هو إلا إنسان حي يتحرك ويتنفس وبعض الأحيان يتكلم من دون وعي، لكنه غير متحكم فيما يصدر عنه من اقوال وافعال، وكذلك لا يؤاخذ ولا يَأْتَم، وفي هذا المطلب يتمّ البحث بعدة نقاط وكالاتي:

أولاً: مفهوم التكليف الشرعي وشروطه:

التعريف والأقسام: التكليف الشرعي (هو الحكم الشرعي المتعلق بأفعال الإنسان والموجه لسلوكه مباشرة في مختلف جوانب حياته الشخصية والعائلية والعبادية والاقتصادية والسياسية التي عالجتها ونظمتها الشريعة الاسلامية وفي كل المجالات) (الصدر، ١٤٣٨هـ، ٥٢/١)، ويأتي الحكم التكليفي على خمسة صورة وهي: (الوجوب، الحرمة، والاستحباب، والإباحة، والكرهية) (الصدر، ١٩٨٩م-١٤٠٠هـ، ١٠٦-١٠٧).

شروط التكليف: يشترط الفقهاء أن تتوفر شروط اساسية للتكليف وهي (النجفي، ١٣٦٢هـ، ٣٣١/١٦-٣٣٢):

- البلوغ (بالنسبة للذكور ١٥ سنة قمرية، أما النساء إكمال ٩ سنوات قمرية).
- العقل.
- القدرة على أداء التكاليف الشرعية.
- الالتفات أو الانتباه ويشمل (انتفاء حالة النوم أو الاغماء).

ثانياً: حكم التكليف اثناء النوم:

انتفاء التكليف شرعاً: يُجمع الفقهاء على أنّ النائم لا يتوجه إليه أي تكليف شرعي اثناء نومه؛ لإنعدام الفهم والإدراك (الانصاري، ١٤١٥هـ، ٢٨٢/٣-)، واستدلوا بقول النبي محمد (٩) بحديث الرفع: ((رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يبرأ، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم)) (الريشهري، ٢٧٢٨/٣).

١- الفرق بين النائم وغيره: يقارن النائم بالمجنون والسكران في انتفاء العقل، لكنه يفترق عنهما بأن النوم ما هو إلا فطرة عند الانسان بحالة طبيعية وعارضية (بحر العلوم، ١٤٠٠هـ، ٢٦٢)
• لا يُطلب من النائم قضاء العبادات الفائتة أثناء نومه إلا إذا كان نومه اختيارياً كونه متهاون (كالنائم وهو عالماً بأنه سيفوت صلاة الفجر) (السيستاني، ٢٠٠٩م-١٤٣٠هـ، ١٥٣/١-١٥٧)، فيعدّ بهذه الحالة أثماً، وكذا يجب ايقاظه إذا كان تهاونه يؤدي إلى فوات الصلاة، ولا يكلف النائم بالعبادات المستحبة، لكن لو قام بها (كأن يستيقظ لأداء صلاة الليل استحباباً) فإنها تُقبل منه (السيستاني، ٢٩٠/١-٢٩٢).
ثالثاً: أدلة الحكم من القرآن الكريم والسنة النبوية:

١- الأدلة القرآنية: قوله تعالى: (لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا) (سورة البقرة: ٢٨٦)
وجه الاستدلال: هذه الآية تشكل أصلاً عاماً في الفلسفة التشريعية الاسلامية، وهو ان التكليف مشروط بالاستطاعة والقدرة والنائم فاقد للإدراك والوعي، وهما اداة فهم التكليف وادائه، لذلك فإن التكليف اثناء النوم يعدّ تكليفاً بما لا يُطاق، وقد نفاه الله تعالى في هذه الآية الكريمة، وكذلك يستدل الفقهاء بها كأصل عام يندرج تحتها جميع الحالات المشابهة. كالجنون والاعماء والنسيان (الطباطبائي، ٢٩٣/٦-٢٩٤)، وقوله تعالى: (وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ...) (سورة الحج: ٧٨)، وكذلك قوله تعالى: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (سورة البقرة: ١٨٥).
❖ وجه الاستدلال: إن هاتان الآيتان تؤكدان على سمة " اليسر " وكذلك رفع " الحرج " في التشريعات الاسلامية، وعدم تكليف النائم بما يلزم من عبادات ومعاملات اثناء فقدانه للوعي التام، حيث يشكل حرجاً وعسراً لا يقتضيهما الشرع عليه، فرفع التكليف عنه ما هو إلا تجسيد عملي لإرادة الله تعالى باليسر ورفع الحرج عن الأمة الاسلامية (الطباطبائي، ٢٤/٢-٢٥).
٢- الأدلة الروائية:

دليل حديث رفع القلم لقول النبي (٩): ((رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يبرأ، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم)) (الريشهري، ٢٧٢٨/٣)، فالحديث مؤيد للمنطق القرآني.

❖ وجه الاستدلال: ان الفقهاء يعتبرونه تجسيداً وتفصيلاً وتطبيقاً للأصل القرآني العام، فرفع القلم " أي عدم كتابة الذنب، وعدم التكليف " عن النائم ما هو إلا حكم تفصيلي ينطلق من ذلك الأصل الكلي الوارد في القرآن الكريم (الطباطبائي، ١٤١٤هـ، ٤٢٩/٥).

وخلاصة القول فإن الاستدلال القرآني على إنتفاء حكم التكليف عن النائم هو استدلال استنباطي على القواعد الكلية، فلم يرد نصاً قرآنياً مباشراً يقول فيه " لا تكليف على النائم "، ولكن الفقهاء استنبطوا من هذه الآيات الكلية حكماً لحالة جزئية وهي النوم آخذين بنظر الإعتبار إلى:

- انعدام الشرط (الوعي والإدراك).
 - تحقق العذر (أي العارض الطارئ وهو النوم).
 - انطباق قاعدة كلية، وهي قاعدة " نفي الحرج " و " التكليف بالوسع " .
- بالتالي فإن الأدلة القرآنية هي الإطار العام والأصل الذي بنى عليه جميع الفقهاء لإستنباط حكم تفصيلي.
- المطلب الثاني: موارد الأحكام الشرعية للنوم:

جاء ذكر النوم في مسائل فرعية ضمن المسائل الفقهية المتفرقة، ولم يصنف له باب أو مبحث خاص، وفي هذا المطلب سأذكر أهم الموارد:

المورد الأول: في الطهارة والوضوء ونواقضه:

ويعتبر ذكر النوم في مسائل الطهارة والوضوء ذكراً فرعياً ملازماً للأحكام الشرعية التي تخص الطهارة والوضوء، ومن أهمها مورد نواقض الوضوء، وقد حدد الفقهاء انواع النوم الذي ينقض الوضوء، فالنوم المضطجع، او المستلقي ينقض الوضوء؛ لأنه يغلب على الحواس، وكذا النوم على الدابة، أو اثناء المشي إذا كان النوم غالباً على العقل، وايضاً النوم في الصلاة حتى لو كان في حالة الركوع، أو السجود (الخوئي،

١/٣٤٧-٤٤٠)، كما جاء في فتاوي السيد محمد تقّي المدرسي ما نصّه: (النوم حدثٌ ينقض الوضوء ومعيّاره الغلبة على الجوارح، فإذا كان القلب مسلّطاً على الجوارح فإنّ النوم لم يتحقّق، فلا تضر الخفّة^(*)). وهي حركة الرأس أثناء النعاس والسّنة: وهي الغفوة والارتخاء إذا بقي العقل مهيمناً على الأعضاء)(المدرسي، ٢٠٠٤م-١٤٢٥هـ، ٥٧).

وجاء في منهج الصالحين للسيد محمد الصدر ما نصّه: (النوم الغالب على العقل، ومع الشك يعرف بغلبته على السمع من غير فرق بين أن يكون قائماً، أو قاعداً، أو مضطجعاً، ومثله كل ما غلب على العقل من جنون وإغماء أو سكر أو تخدير ونحوها)(الصدر، ١٤٣٢هـ، ٤٤/١).

كما ذكر الشيخ اليعقوبي في فتاواه: النوم الغالب على الوعي من غير فرق بين أن يكون قائماً، أو قاعداً، أو مضطجعاً، ومع الشك يعرف بغلبته على السمع، لأنّ العين قد تنقل بالنعاس وتنغلق قهراً لكن الشخص يبقى واعياً ويسمع ما يدور حوله فلا ينقض الوضوء، ويلحق بالنوم حكماً كل ما غلب على الوعي والاعماء والسكر والتخدير ونحوها(اليعقوبي، ٢٠٢٢م-١٤٤٤هـ، ٧٢).

واستناداً لما تمّ ذكره فإنّ النوم ما هو إلّا حالة من حالات انتقاض الوضوء، ويسمى ايضاً حدثاً اصغر، وقد يحصل بعدّة أمور: الأول والثاني: خروج البول والغائط على تفصيل يذكر في محله، والثالث: خروج الريح على تفصيل يذكر في الكتب الفقهية في البحث عن نواقض الوضوء والرابع هو النوم كما تمّ ذكره في هذا المورد حيث اتفق الفقهاء على أنّ النوم الغالب على الحواس ينقض الوضوء مستنديّن إلى الأدلة التالية:

١- القرآن الكريم: تفسير آية الوضوء لقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ) (سورة المائدة: ٦)، فالقيام إلى الصلاة؛ ليشمل القيام من النوم عما يوجب الوضوء(الطباطبائي، ٢٣١/٥-٢٣٥).

٢- الأحاديث النبوية: روي عن الإمام الرضا (ع): ((إذا ذهب النوم بالعقل فليعد الوضوء)) (العالمية، ٢٥٢/١)، ويوجد العديد من الأحاديث المروية عن أهل البيت (ع) والتي تؤكد على أنّ النوم الغالب على الحواس ينقص الوضوء.

المورد الثاني: في الاستدلالات الفقهية والأصولية:

ذكرت الكتب الاستدلالية في الموارد الفقهية والموارد الأصولية حالة النوم الملازمة لبعض الموضوعات، وقد لازم حديث عن النوم في الاستدلال عن قاعدة الإستصحاب الأصولية، ومن اهم ما أُستدل به عن هذه القاعدة هي رواية زرارة^(*) واشتهرت بالصحيحة في كتب الحديث والروايات، وما نصته الرواية: قال زرارة: قلت له: الرجل ينام وهو على وضوء أيوجب الخفّة والخفقتان عليه الوضوء؟ قال: يا زرارة قد تنام العين ولا ينام القلب والأذن، فإذا نامت العين والأذن فقد وجب الوضوء.

قلت: فإن حرك في جنبه شيء وهو لا يعلم؟

قال: لا! حتى يستيقن أنه قد نام، حتى يجيء من ذلك أمرٌ بيّن وإلّا فإنّه على يقين من وضوءه، ولا ينقض اليقين بالشك أبداً ولكنه ينقضه بعين آخر(العالمية، ١٧٥/١).

ويمكن مناقشة الحديث من جهتين:

الجهة الأولى: الاستدلال الفقهي عن النوم الناقض، وهنا يأتي سؤالان:

السؤال الأول: عن شبهة مفهومية حكمية لغرض معرفة سعة موضوع النوم من جهة كونه ناقضاً للوضوء، إذ لا شك في كون المقصود هو السؤال عن معنى النوم لغة، ولا عن الفقه، أو الخفقتان ناقضة للوضوء على نحو الاستقلال التام في مقابل النوم أن يكون مراده هو السؤال عن شمول النوم الناقض للخفّة والخفقتين مع علم السائل بأنّ النوم في نفسه له مراتب تختلف شدة وضعفاً، ومنه الخفّة والخفقتان، ومع علمه بأنّ النوم ناقض للوضوء في الجملة^(*).

(*) المعنى: فلا تضر الخفّة في الوضوء ولا تعتبر ناقضة له.

(*) زرارة بن أعين من أبرز الثقات المحدثين عن الامامين الباقر والصادق (ع).

(*) المعنى: ومع علمه بأنّ النوم ناقض للوضوء بشكل عام وليس تفصيلاً، أو بجميع مراتب النوم.

فلذلك أجاب الإمام (p) بتحديد النوم الناقض: النوم الذي تنام فيه العين والأذن معاً، أم ما تنام فيه العين دون القلب والأذن كما في الخفة والخفتان فليس من النوم الناقض (المظفر، ١٤٢٥ هـ، ٢٩٩/٤).

أما السؤال الثاني: وهو الشبهة الموضوعية؛ لوجود قرينة في الجواب، لأنه لو كان مراد السائل الاستفهام عن مرتبة أخرى من مراتب النوم التي لا يحس معها بما يتحرك فيه جنبه لكان ينبغي أن يرفع الإمام شبهته بتحديد آخر " للنوم الناقض "، ولو كانت الشبهة شبهة مفهومية حكومية عند السائل لما كان معنى لغرض الشك في الحكم الواقعي في جواب الإمام، ثم إجراء الاستصحاب، ولما صحَّ أن يفرض الإمام إستيقان السائل بالنوم تارة، وعدم إستيقانه أخرى؛ لأن الشبهة لو كانت مفهومية حكومية لكان السائل عالماً بأن هذه مرتبة من مراتب النوم، ولكن يجهل حكمها كالسؤال الأول، وإذا كان الأمر كذلك فالجواب الأخير إذا كان متضمناً لقاعدة الاستصحاب فموردها يكون حينئذ خصوص الشبهة الموضوعية ((المظفر، ١٤٢٥ هـ، ٣٠/٤)).

إذ يكون المورد من قبيل القدر المتيقن في مقام التمسك بالاطلاق إن لم يكن صالحاً للقرينية مما هو المعروف أن المورد لا يخص العام ولا يقيد المطلق. نعم قد يقال في جوابه أن كلمة " ابدأ " في الرواية لها من قوة الدلالة على العموم والاطلاق ما لا يحّد منها القدر المتيقن في مقام التخاطب فهي تعطي في ظهورها أن كل يقين مهما كان متعلقاً وف أي مورد كان فلا ينقض بالشك أبداً (البسهودي، ١٤١٨ هـ، ٣٢٣/٢).

والمناقشة في كون هذه الرواية كونها مضمرة مردود بعمل المشهور، إذ يُستبعد في مثل زرارة أن يسأل غير الإمام (p) مع انه قد ورد في كلام الأئمة في روايات أخرى ما يقارب مضمون هذه الرواية، كما ان المناقشة في خصوصية المورد مردودة أيضاً، فإن الظاهر من الرواية كونها بصدد بيان قاعدة عامة (الروحاني، ٢٠١٨ هـ، ٢٠).

الجهة الثانية: دلالتها على الاستصحاب:

وتقريب الاستدلال: قوله (p): ((فإنه على يقين من وضوءه)) جملة خبرية هي جواب الشروط ومعنى هذه الجملة: أنه إن لم يستيقن بأنه قد نام فإنه باقٍ على يقين من وضوءه، أي إن لم يحصل ما يرفع اليقين به، وهو اليقين بالنوم، وليس الغرض منها إلا بيان انه على يقين من وضوءه، ليقول مرة أخرى أنه لا ينبغي أن يرفع اليد عن هذا اليقين، إذ لا موجب لإنحلاله ورفع اليد عنه إلا الشك الموجودة والشك بما هو شك لا يصلح أن يكون رافعاً وناقضاً لليقين، وإنما ينقضه اليقين لا غير (السيستاني، ١٤٢٠ هـ، ٧٨-٧٩).

وخلاصة ما تمّ ذكره فإن حديث زراره يُعدّ نموذجاً تطبيقياً للتعامل مع الشبهات الموضوعية (الشك في المصدق)، والحكمية (الشك في الحكم).

المورد الثالث: النوم في مسائل الصوم

لقد أولى الفقه الإسلامي لمواضع ذكر النوم في مسائل الصوم، وسأذكر بعضها:

١- النوم والنية في الصوم: صحة الصوم مع النوم المستغرق، فإن صومه اذا نام الشخص خلال نهار الصوم ونوى الصوم قبل الفجر، فإن صومه صحيح حتى لو استغرق النوم كل النهار، ويشترط تحقق النية قبل طلوع الفجر، فعلى الأحوط قصد نية الصوم ولو إجمالاً بأن ينوي الصوم المشروع غداً ومثله في ذلك الصوم المندوب فيتحقق إذا نوى صوم يوم غد قربة إلى الله تعالى إذا كان الزمان صالحاً لوقوعه فيه، وكان الشخص ممن يجوز له (السيستاني، ٢٠٢٣، ٩٧/١).

٢- النوم والجنابة في الصوم: ومنها إذا اجنب في شهر رمضان ليلاً ونام حتى أصبح فإن نام ناوياً لترك الغسل، أو متردداً فيه، أو مهملاً له لحقه حكم تعمّد البقاء على الجنابة، وإن نام ناوياً للغسل، أو غافلاً عنه فإن كان في النوم الأولى صحَّ صومه، وإن كان في النوم الثانية؛ بل كذا في الأولى إذا لم يكن معتاد الإنتباه ونام مع الالتفات إلى ذلك؛ بل يروونه أيضاً، والقاعدة فيه انه ليست العبرة في كون النوم الأولى أو ثانية، أو غيرها وأما في أن يكون قبل وقت يكفي للغسل مع توفر الظروف الموضوعية للغسل في ذلك الوقت، وإن لم يكن صادقاً في ذلك، ولا وثاقاً منه ونام حتى طلع الفجر فهو مفطر متعمد وعليه القضاء والكفارة والإمساك ذلك النهار (اليقوبي، ٣٧١)، ويدل عليه صحيحه معاوية بن عمار، عن أبي عبد الله (p): ((الرجل يجنب من أول

الليل ثم ينام حتى يصبح في شهر رمضان؟ قال: ليس عليه شيء: قلتُ فأنته استيقظ ثم نام: قال يقضي ذلك اليوم عقوبة)) (الأنصاري، ١٤١٣هـ، ٣٩).

وعليه يجوز النوم الأول والثاني مع احتمال الاستيقاظ كونه معتاد الإنتباه، والأحوط إستحباً تركه إذا لم يكن معتاد الإنتباه، وأما النوم الثالث فالأولى تركه مطلقاً وخاصة مع احراز ضيق الوقت (الأنصاري، ٤٠-٤١).

ومنها: لا يجب القضاء في الصوم ما فات في زمان الصبا أو الجنون أو الإغماء، أو الكفر الأصلي أو مرض أو خلاف، نعم إذا صام المخالف على وفق مذهبه، أو مذهبنا يجب عليه القضاء (الصدر، ٤٦/١-٤٧).

وإذا نوى الشخص الإغتسال قبل الفجر ثم نام ولم يستيقظ حتى طلوع الفجر، فإن صومه صحيح ولا شيء عليه (الأنصاري، ٣٦).

٣- النوم والعبادة في الصوم: ويعتبر نوم الصائم عبادة إذا كان بقصد التقوى والإستعداد للعبادة، كما ورد في الأحاديث في باب الصائم، قال الإمام علي (ق): ((نوم الصائم عبادة، وصمته تسبيح، ودعاؤه مستجاب، وعمله مضاعف، إن للصائم عند افطاره دعوة لا تُرد)) (الريشهري، ١٦٨٦/٢)، وقول الرسول (ق) ((إن للجنة باباً يُدعى الريان، لا يدخل منه إلا الصائمون)) (الريشهري، ١٦٨٦/٤)، وقد ذكرت العديد من الأحاديث عن المعصومين (ب) في كتب الأحاديث والتفاسير.

ويتبين من خلال ما تم ذكره بالاعتماد على المصادر والمراجع بأن " النوم " يؤثر على الصوم في حالات محددة مثل الجنابة والنية ولكن بشكل عام لا يُبطل الصوم إذا كان النوم فقط دون ارتكاب مفطرات أخرى، كما يُعتبر النوم عبادة إذا كان بقصد التقوى والاستعداد للعبادة، وهذه الأحكام تعكس التكامل بين الجوانب الروحية والجسدية في الفقه الإسلامي بشكل عام.

المطلب الثالث: آداب النوم: لقد أولى الأئمة (ب) أهمية كبيرة لآداب النوم، مستندين بذلك إلى الأدلة القرآنية والأحاديث النبوية وأقوال الأئمة (ب)، وفي هذا المطلب سأذكر أهم الآداب وتوصيات أهل البيت (ب) وكالاتي:

١- النية الصالحة قبل الذهاب للنوم: وتُعتبر النية كالعبادة للشخص المكلف، حيث يُستحب أن ينوي المسلم بنومه التقوى على طاعة الله تعالى والتقرب وأداء العبادات، بالتالي يحول النوم إلى عبادة وطاعة لله تعالى يُثاب عليها، وتوجد العديد من الأدعية أثناء النوم وقبله وحين الإنتباه (المجلسي، ١٩١/٢-١٩٥).

٢- الطهارة قبل النوم: وتشمل الطهارة الوضوء، أو التيمم، ويُستحب الوضوء قبل النوم، وإذا تعذر أمر الوضوء بالماء، فيكفي التيمم من تراب الفراش، وقد وردت عدة أحاديث عن المعصومين (ب) في باب إستحباب النوم على طهارة ولو على تيمم، فعن محمد بن يعقوب، عن عدة من أصحابنا، عن أبي عبد الله (ق) قال: ((من تطهر ثم أوى إلى فراشه بات وفراشه كمسجده)) (العالمي، ٣٧٨/١-٣٧٩).

٣- النوم على الجانب الأيمن مستقبل القبلة: إن الهيئة المستحبة للنوم على الجانب الأيمن مستقبل القبلة، مع وضع اليد اليمنى تحت الخد، وجاء العديد من الأحاديث تؤيد النوم على الجانب الأيمن، فعن عدة من الأصحاب عن عامر الطائي عن أبيه، عن الرضا (ق) عن آبائه في حديث أن رجلاً سأل علياً (ق) عن النوم على كم وجه هو؟ قال: " النوم على أربعة أوجه الأنبياء تنام على أقيمتهم مستقلين وأعينهم لا تنام متوقعة لوعي الله عز وجل، والمؤمن على يمينه مستقبل القبلة..." (العالمي، ١٠٦٧/٦-١٠٦٩).

٤- قراءة الأذكار والدعاء قبل النوم: ويُستحب قراءة آية الكرسي وبعض السور القصار كسورة الاخلاص والمعوذتين والكافرون مع ذكر بعض ادعية الحفظ والانتباه، وقد جاء بكتب الحديث بعض توصيات أهل البيت (ب) فعن محمد بن علي، عن عدة من الأصحاب، عن ابو جعفر (ق) أنه قال: ((إذا توسد الرجل يمينه فليقل بسم الله اللهم اني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك...، ثم أوى إلى فراشه المعوذتين وآية الكرسي)) (العالمي، ٤٤٧/٦).

٥- تجنب النوم في الأوقات المكروهة: أنَّ النوم بين وقتي المغرب والعشاء مكروه؛ لأنه يحرم الرزق، وكذا بعد الفجر وبعد العصر فإنه يمنع تقسيم الأرزاق، كما أنَّ النوم بعد العصر يُعتبر حَقْماً، ومما ورد عن أقوال المعصومين، عن الإمام الباقر (ق) أنه قال: ((النوم أول النهار حَرْقٌ، والقائلة نعمة، والنوم بعد لعصر حُمَقٌ، والنوم بين العشاءين يحرم الرزق)) (المجلسي، ١٨٤/٧٣). ومعنى الخرق هو لحماقة، وضعف العقل وقد يُطلق ويُراد منه الفقر، كما ذكرت مجموعة أحاديث عن النوم المستحب في باب القيلولة، فعن الصادق (ق) عن أبيه (ق) قال: ((إنَّ إعرابياً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إني كنت رجلاً ذكوراً فصرْتُ نسيباً فقال له النبي: لعلك إعتدت القائلة فتركتها؟ فقال: أجل، فقال له النبي ﷺ: فعُدَّ يرجع إليك حفظك إن شاء الله)) (العالم، ٣٤١/٥).

٦- النظافة وإعداد الفراش: ومن المستحبات نفث الفراش ثلاث مرات قبل النوم مع ذكر اسم الله تعالى والاستعانة به، وكذلك العمل على إغلاق الأبواب، وإطفاء النيران لحماية البيت من الشيطان، وجاء في باب استحباب مسح الفراش بكتب الأحاديث عن عدة من الأصحاب. عن جعفر عن أبيه قال: قال رسول الله (ﷺ): ((إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليمسحه بصفة إزاره فإنه لا يدري ما حدث عليه بعده)) (العالم، ٣٤١/٥، ١). وفي باب استحباب غلق الأبواب جاء عن محمد بن يعقوب، عن عدة من الأصحاب، عن سماعة قال: سألت أبا عبد الله (ق) عن إغلاق الأبواب وإيكاء الأواني، وإطفاء السراج، فقال (ق) إغلاق بابك فإنَّ الشيطان لا يفتح باباً، وإطفاء السراج من الفويسقة وهي الفارة لا تحرق بيتك، واوكِ الإناء)) (العالم، ٣٢٣/٥، ١).

٧- المحاسبة قبل النوم: كما يُستحب محاسبة النفس قبل النوم على ما فعلته خلال اليوم، وقد جاء في مواظ الإمام موسى بن جعفر وحكمه بوصيته لهشام وبكلام ذا موعظة مطولة أنه قال: ((... يا هشام ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم، فإن عمل حسناً استزاد منه، وإن عمل سيئاً استغفر الله منه وتاب إليه...)) (المجلسي، ٣٠٦/٥٧-٣١١).

٨- تجنب الإفراط في النوم: إنَّ الاعتدال في النوم، وعدم الإفراط فيه من الأمور الصحية للإنسان، فالإفراط مذموم شرعاً؛ لأنه يضيع الدين والدنيا وهو دليل على الكسل والخمول، وقد تنوعت وتعددت الأحاديث بهذا الشأن، فعن عدة من أصحابنا... عن يونس بن يعقوب عن ذكره عن أبي عبد الله (ق) قال: ((كثرة النوم مذهب للدين والدنيا)) (الكليني، ١، ٨٤/٥). وفي حديث عن عدة من الأصحاب... عن ذكره، عن بشير الدهان قال: سمعت أبا الحسن موسى (ق) بقوله: ((إنَّ الله عز وجل يبغض العبد النَوَامَ الفارغ)) (الكليني، ٨٤/٥).

٩- النوم في المكان المناسب:

على الإنسان أن يتجنب النوم في الأماكن الخطرة، حيث يُكره النوم على السطوح غير المحجورة، أو في الطرقات، وجاء في وصية للنبي (ﷺ) لعلي بن أبي طالب (ق) أنه قال: ((وكره النوم على سطح ليس بمحجر، وقال: من نام على سطح غير محجر فقد برئت منه الذمة)) (العالم، ٣١٥/٥).

١٠- الدعاء عند الاستيقاظ: ومن المستحبات المؤكدة للإنسان المسلم هو حمد الله تعالى بعد الاستيقاظ، ومما جاء بروايات أهل البيت (ب) العديد من الأدعية تم ذكرها بكتب الأحاديث المعتمدة، حيث ذكر بكتاب الكافي عن عدة أصحابه... عن زرارة، عن أبي جعفر (ق) قال: يقول بعد الصبح: ((الحمد لله ربَّ الصباح، الحمد لله فائق الإصباح - ثلاث مرات-)) (الكليني، ٥٢٢-٥٢٨)، وكذا جاء العديد من الأدعية المأثورة عن أهل البيت (ب).

وإستناداً لما تم ذكره في مطلب آداب النوم تستظهر الباحثة مدى أهمية النوم للإنسان، حيث تُظهر تلك الآداب تكاملاً بين الجوانب الجسدية والروحية، إذ يُعتبر النوم ليس مجرد حاجة بيولوجية؛ بل عبادة يُثاب عليها الإنسان من خلال التزامه بهذه الآداب، والتي تحقق للإنسان المسلم التوازن في حياته، وكذلك يُجنب نفسه الآثار السلبية للإفراط في النوم، أو نومه في الأوقات غير المناسبة كأن يرتكب من خلالها الحرمة أو الكراهية، وعليه وجوب الالتزام بوصايا أهل البيت (ب) للحفاظ على النفس مراعاةً للصالح العام.

المطلب الرابع: وفيه موردان:

المورد الأول: الأبعاد التكاملية للنوم وأثره في سلوك الفرد:

تتعدد الأبعاد للنوم وتتفاعل لتشكّل حالة متكاملة من التوازن للإنسان، وهذا ما دلّت عليه الآيات القرآنية وروايات أهل البيت (β)، وفتاوى الفقهاء من مختلف المذاهب الإسلامية، وعليه سنتناول هذه الأبعاد باختصار، وكالاتي:

١- البعد العقلي للنوم:

● **تعزيز الوظائف المعرفية:** إن النوم الكافي يعمل على تحسين الذاكرة، والتركيز والقدرة على التعلّم، وقد ورد عن الإمام الصادق (ϕ): ((النوم سلطنة في الدماغ، وهو قوام الجسد وقوته)) (الريشهري، ٣٤٠٤/٤).

● **تقليل حالات القلق والتوتر:** يساعد النوم المنتظم على إستقرار الحالة النفسية، ما يؤدي لتقليل الإضطرابات العقلية، ويستحب المداومة على الذكر قبل النوم؛ لتهدئة العقل (الهاشمي، ٢٠٠٦م-١٤٣٧هـ، ١٨٢-١٨١).

● **تحسين المرونة العقلية:** حينما يكتفي الإنسان بالنوم تنعزز القدرة العقلية على التفكير بحل المشاكل والأزمات، وإتخاذ القرارات، وقد ورد في الروايات ما ورد عن النبي (ؑ): ((نوم القيلولة نعمة، ويزيد في العقل)) (العالمي، ٥٠١).

٢- البعد الروحي للنوم:

● **التقرب والإتصال بالله تعالى:** ويكون من خلال إستحباب قراءة الأذكار قبل النوم، مثل: دعاء النبي (ؑ): ((اللهم إن أمسكت نفسي فأغفر لها، وإن أرسلتها فأحفظها)) (العالمي، ٣٤١).

● **التطهير الروحي:** أنّ النوم على طهارة يزيد من الأجر والثواب وتنمية الطاعة الروحية الإيجابية، وقد ورد عن الامام الصادق (ϕ): ((من بات على طهر بات فراشه كمسجده)) (العالمي، ٣٧٨).

● **الإستعداد للعبادة:** النوم المبكر لأجل الإستيقاظ لصلاة الليل، وقد ذكر الامام الصادق (ϕ) بأحد اوراده أنه قال: ((من نام أول الليل واستيقظ للعبادة كان له أجر المجاهدين)) (الكليني، ٤٧٨).

٣- البعد الجسدي للنوم:

● **إستعادة النشاط البدني:** أنّ النوم يعيد التوازن للطاقة الجسدية والروحية والنفسية، وقد ورد في طب أهل البيت (β) بأنّ النوم على الشق الأيمن يساعد في هضم الطعام وتنظيم الدورة الدموية (الهاشمي، ١٨٢-١٨٣).

● **تقوية المناعة:** النوم الكافي يعمل على تعزيز المناعة، وورد عن الإمام الصادق (ϕ): ((النوم المعتدل يقوّي البدن ويطرد المرض)) (المجلسي، ١٨٨).

● **تنظيم الطبائع الأربعة:** يساعد النوم في مسألة التوازن بين الدم والبلغم والصفراء والسوداء حسب ما تناوله الطب الإسلامي لأهل البيت (β) (المجلسي، ١٠٥).

٤- البعد الإجتماعي للنوم:

● **تحسين العلاقات الاسرية:** يكون الانسان اكثر نشاطاً حينما يأخذ قسطاً كافياً من النوم. ويزيد تفاعله مع العائلة والمجتمع، وقد جاء عن الامام الصادق (ϕ) انه قال: ((كثرة النوم تسبب الفقر وضياح الحقوق)) (المجلسي، ٣٦).

● **المشاركة الإجتماعية:** إنّ الإستيقاظ المبكر يتيح الوقت للإنسان بأداء عباداته دون التقصير بها، وكذلك العمل لخدمة المجتمع (الهاشمي، ١٨٣-١٨٤).

٥- البعد الديني للنوم:

● **النية والعبادة:** حينما ينام الإنسان بنية التقوى على الطاعة يُعتبر عبادة، ووردت عدّة أحاديث تُرشد الناس للتقرب لله تعالى وطاعته وتقواه حتى من خلال النوم، وذكر عن محمد بن يعقوب، عن عدّة من

الأصحاب، عن الرضا (p) انه قال: ((من نام بنية الإستعداد للعبادة كُتِبَ له أجر العابدين)) (الحر العاملي، ٧١١).

• **آداب النوم المستحبة:** إنّ التطبيقات العملية للنوم التي يقوم بها المكلف بإقباله على النوم مع أداء المستحبات التي أشار إليها أهل البيت (β) ما هي إلاّ إلّزام الإنسان وحبّه لخالقه بأدائه لتلك المستحبات (الهاشمي، ١٨٤).

• **تجنب الأوقات المكروهة:** نجد من خلال توصيات أهل البيت (β) وإرشاد الناس نحو الأفضل مصلحة عامة وخاصة، فإرشادهم نحو تجنب النوم بين المغرب والعشاء، أو بعد الفجر مكروه؛ لأنّه يحرم البركة (الهاشمي، ١٨٤).

وتستظهر الباحثة بأن جميع هذه الأبعاد العقلية والروحية والجسدية والاجتماعية والدينية للنوم تكاملاً عميقاً على وفق الرؤية القرآنية، ومذهب أهل البيت (β)، حيث يُعتبر النوم ليس مجرد حاجة بيولوجية للإنسان؛ بل عبادة متكاملة تؤثر على حياة الإنسان الدنيوية والآخروية، من خلال الإلتزام بالآداب التي شرّعها الله تعالى، والتي يمكن من خلالها تحقيق التوازن في جميع الجوانب الحياتية وتحقيق المصلحة العامة والخاصة معاً.

المورد الثاني: آثار عدم إنتظام النوم:

إنّ عدم إنتظام النوم للإنسان له آثار سلبية متعددة منها:

أولاً: الآثار النفسية:

ويؤدي إلى القلق والإكتئاب، وقد أظهرت الدراسات المتعددة بأنّ اضطرابات النوم تزيد من خطر الإصابة بالقلق والإكتئاب، فالحرمان من النوم يؤثر على المواد الكيميائية في الدماغ التي تعمل على تنظيم المزاج، ما يؤدي للتهيج العصبي والتوتر بالتالي التأثير على العلاقات مع الآخرين، ومما يفاقم المشكلة لمن يضطرب عندهم النوم حتى بأوقات نومهم لا يشعروا بالراحة بسبب الكوابيس والأحلام المزعجة نتيجة القلق والعصبية والتوتر (الشربيني، ٢٠٠٠م-١٤١٢هـ، ٣٩-٤٠).

ثانياً: الآثار الاجتماعية:

ومنهما إهمال الأسرة، فالسهر الدائم يؤدي إلى إهمال الواجبات الأسرية التي تقود إلى المشاكل الزوجية، وكذلك ضعف الأداء الوظيفي؛ لعدم التركيز والإنتاجية وعدم القدرة على العمل، وايضاً العزلة الاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم بسبب تجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، حيث لا توجد قدرة على ممارستها؛ لعدم كفاية أخذ قسط من الراحة من النوم ما يؤدي إلى التعب والإرهاق (بإشار، ١٤١٣هـ، ٨-١٠).

ثالثاً: الآثار الصحية:

إنّ التذبذب بالنوم واضطرابه يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي فيكون الشخص عُرضة للإصابة بالأمراض ومنها امراض القلب والسكري والسمنة المفرطة التي تأتي بتغير الهرمونات المنظمة للشهية من خلال تغيير اوقات الكل الصحية (حارث، ١٤٢٥هـ، ١٥-٢٠).

رابعاً: الآثار الأخلاقية

إنّ كثرة السهر، أو عدم الإلتزام بأوقات النوم على حسب الفطرة، التي فطرَ الناس عليها تؤدي إلى تفويت صلاة الفجر وعدم الإلتزام بغيرها من العبادات ما يؤدي إلى ضعف الوازع الأخلاقي، فسرعة التعب، والإرهاق قد يجعلان الشخص أكثر عرضة للغضب وارتكاب المنكرات والأعمال غير الأخلاقية (الهاشمي، ١٨٠-١٨٥).

خامساً: الآثار الفقهية:

يؤدي النوم غير المنتظم إلى عدم الإلتزام بالطهارة والصلاة، ونجد بكتب الأحاديث المتكثرة التي تتحدث عن آداب النوم في الاسلام، وإهتمام المعصومين (β) بدقّة نقل هذه الأحاديث وتوعية المجتمع الإسلامي بسماعها وتطبيقها؛ لأنّ لها عدّة مصالح سواء تعود على الفرد نفسه، أو المجتمع ما يسهّل أمور الحياة لعدّة جوانب (الهاشمي، ١٨١-١٨٧).

سادساً: الآثار العقلية:

إنّ ضعف الذاكرة والتركيز أحد أسبابه الكبيرة والرئيسية هو قلة النوم، أو اضطرابه، فهو يؤثر على الوظائف الإدراكية للعقل ما يؤدي إلى ضعف الذاكرة، وصعوبة التركيز، وبطء التعلم، فالحرمان من النوم يبطئ عملية التعلم ومعالجة المعلومات (الشربيني، ٤٢-٤٥).

وإستناداً لما تمّ ذكره لظاهرة اضطراب النوم، ومع التطور التكنولوجي المتسارع باتت هذه الظاهرة تشكل خطراً كبيراً على المجتمعات أفراداً وجماعات، وعليه فإنّ تطبيق الأحكام الخمسة المتعلقة بالنوم حسب الرؤية الإسلامية، وكذلك الإلتزام بأقوال اهل البيت (β) هو المنفذ الوحيد للحيلولة دون تعمّد التقصير تجاه النفس الإنسانية من باب اولى اعتماداً على قوله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (سورة البقرة: ١٩٥).

الخاتمة

أولاً: النتائج:

١- يخضع النوم للأحكام التكليفية التي فرضها الله تعالى على وفق الظروف والأحوال فتارةً يكون نوماً واجباً عندما يرتبط بأداء الواجبات، وتارةً يكون نوماً مستحباً كنوم القيلولة، ومرةً يكون نوماً مباحاً وهو الأصل في النوم عند عدم وجود عوامل تغيّر حكمة، ومرةً يكون مكروهاً كالنوم بعد صلاة العصر أو النوم على البطن، أو فوق سطح غير محمي، واخيراً يكون محرماً مثل النوم بعد دخول وقت الصلاة مع العلم بعدم القدرة على الاستيقاظ لأدائها.

٢- وردت العديد من الآداب الشرعية للنوم في كتب الأحاديث نقلاً عن النبي محمد (9) واهل بيته الأطهار (β) ليتم من خلالها توجيه المكلفين بالالتزام بها؛ لأجل الصالح العام والخاص على حدّ سواء.

٣- للنوم أهمية وفائدة كبيرة لجميع المخلوقات خاصة البشر، وعليه تترتب مجموعة آثار إيجابية حينما يكون نوماً منتظماً، وعلى العكس تماماً بآثاره السلبية حينما يضطرب النوم عند الإنسان خاصة بظل الوقت المعاصر ووجود التطور التكنولوجي، فإذا لم يتم السيطرة على اوقات النوم للإنسان قد يؤدي الأمر لإنهيار المجتمع من عدة جوانب عقلياً واخلاقياً وصحياً ونفسياً واجتماعياً ودينياً.

ثانياً: التوصيات

١- توعية المجتمع بالآداب الشرعية للنوم من خلال تطوير الأدوات الإجهادية لمواكبة امراض العصر الرقمي، وكذلك إصدار فتاوى للحماية من الضوء الازرق كواجب كفائي.

٢- تضمين مناهج تربوية خاصة بموضوع النوم توضّح أهميته للفرد والمجتمع على ان يتم التطبيق بالتعاون بين الاهل والمؤسسات التربوية والحكومية.

٣- إنشاء عيادات متخصصة لاضطرابات النوم الرقمية والإلتزام بمراجعتها شهرياً لحين السيطرة على الساعة البيولوجية للإنسان.

٤- تطوير تطبيقات رقمية خاصة بنفس البلد لحجب المحتوى ليلاً.

٥- اجراء مزيداً من الدراسات حول تأثير عدم انتظام النوم للإنسان، وتناول الموضوع على أنه يشكل مشكلة كبيرة قد تؤدي لانهيار المجتمع.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

أولاً: الكتب الفقهية والنفسية والاجتماعية

١- احكام الاسلام، السيد محمد تقي المدرسي، دار محبي الحسين، العراق-كربلاء، ط٣، ٢٠٠٤م-١٤٢٥هـ.

٢- الأخلاق والآداب الإسلامية، عبد الله الهاشمي، دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت- لبنان، ط١، ٢٠٠٦م-١٤٣٧هـ.

٣- اسرار النوم، الكسندر بوربلي، ترجمة: احمد عبد العزيز سلامة، اشراف: احمد مشاري الدواني، دار المعرفة، ١٩٧٨م.

- ٤- اصول الفقه، الشيخ محمد رضا المظفر (ت: ١٩٦٤هـ)، مؤسسة النشر الاسلامي، ط٣، ١٤٢٥هـ.
- ٥- اضطرابات النوم، ويليام ديمنت، Springer - نيويورك، ط١، ٢٠٢٠م.
- ٦- الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، الشيخ ناصر مكارم الشيرازي، دار احياء التراث العربي، بيروت، ط٢، ٢٠٠٥م-١٤٢٦هـ.
- ٧- بحار الانوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، محمد باقر المجلسي (ت: ١١١١هـ)، مؤسسة الوفاء، بيروت، ١٩٨٣م-١٤٠٣هـ.
- ٨- التعريفات، علي محمد الجرجاني (ت: ١٤٧١هـ)، دار الكتب العلمية- بيروت، ط٣، ١٩٨٨م-١٤٠٨هـ.
- ٩- التنقيح في شرح العروة الوثقى، السيد ابو القاسم الخوئي (ت: ١٤١٣هـ)، طبعة مركز الامام الخوئي، الناشر: مؤسسة احياء آثام الامام الخميني.
- ١٠- جواهر الكلام في شرح شرائع الاسلام، الشيخ محمد حسن النجفي (ت: ١٢٦٦هـ)، المحقق: قوجاني عباس، الناشر، دار احياء التراث العربي، بيروت، ١٣٦٢هـ.
- ١١- الحجر واحكامه في الشريعة الاسلامية، عز الدين بحر العلوم، دار الزهراء، بيروت، ط١، ١٤٠٠هـ.
- ١٢- دروس في علم الاصول، محمد باقر الصدر (قدس) (ت: ١٤٠٠هـ)، إعداد وتحقيق: لجنة التحقيق التابعة للمؤتمر العالمي للشهيد الصدر، انتشارات دار الصدر، مط: شريعت- قم، ط٩، ١٤٣٨هـ.
- ١٣- الرافد في علم الأصول، تقرير بحث السيد علي السيستاني، الناشر: مركز الإمام الخوئي، نيويورك، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ١٤- رياض المسائل في بيان احكام الشرع بالدلالة، السيد علي الطباطبائي (ت: ١٢٣١هـ)، تح: مؤسسة النشر الاسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المقدسة، ط١، ١٤١٤هـ.
- ١٥- زبدة الأصول، السيد محمد صادق الحسين الروحاني، نشر: مدرسة الامام الصادق (ق)، مطبعة امير.
- ١٦- سبل السلام، الشيخ محمد يعقوبي، دار الصادقين، العراق-النجف، ط٦، ٢٠٢٢م-١٤٤٤هـ.
- ١٧- عوامل النوم الصحي المفيد في ضوء التربية الاسلامية، د. عدنان حسن با حارث، دار المجتمع للنشر والتوزيع، السعودية، ط١، ١٤٢٥هـ.
- ١٨- القاموس المحيط، مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي (ت: ٨١٧هـ)، تح: مؤسسة التراث، الناشر: مؤسسة الرسالة، ط٨، ٢٠٠٥م-١٤٢٦هـ.
- ١٩- الكافي، الشيخ محمد بن يعقوب الكليني (ت: ٣٢٩هـ)، دار الكتب الإسلامية، طهران، ط٤، ١٤٠٧هـ.
- ٢٠- كتاب الصوم، الشيخ مرتضى الأنصاري (ت: ١٢٨١هـ)، إعداد لجنة تحقيق التراث، مؤسسة الكلام - قم، ط١، ١٤١٣هـ.
- ٢١- لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي ابن منظور (ت: ٧٧١هـ)، دار احياء التراث العربي، بيروت-لبنان، ط٢، ١٩٩٣م-١٤١٩هـ.
- ٢٢- لماذا تنام، ماثيو ووكر، ترجمة: حارث النبهان، دار التنوير للطباعة والنشر، بيروت-لبنان، ٢٠١٩م.
- ٢٣- مجمع البحرين، فخر الدين الطريحي (ت: ١٠٨٥هـ)، تح: السيد أحمد الحسيني، الناشر: انتشارات مرتضوي، مط: طراوت.
- ٢٤- مصباح الأصول، السيد محمد سرور الواعظ الحسيني البسهودي، تقرير بحث السيد ابو القاسم الخوئي، منشورات مكتبة الداوري، قم- ايران، ط٥، ١٤١٨هـ.
- ٢٥- المعالم الجديدة للأصول، محمد باقر الصدر (قدس)، دار التعارف للمطبوعات، بيروت-لبنان، ط٢، ١٩٨٩م-١٤٠٠هـ.

- ٢٦-المعتبر في شرح المختصر، الشيخ نجم الدين جعفر بن الحسن بن يحيى بن سعيد الهذلي الحلبي، مؤسسة الإمام الصادق (p)، قم، ط ٥، ٢٠١٥م.
- ٢٧- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٨-معجم مقاييس اللغة، أبي الحسن أحمد بن فارس (ت: ٣٩٥هـ)، تح: شهاب الدين أبو عمرو، دار الفكر - بيروت.
- ٢٩- المفردات في غريب القرآن، أبي القاسم الحسين بن محمد الراغب الأصفهاني (ت: ٥٠٢هـ)، تح: صفوان عدنان داوي، الدار الشيعية، بيروت، ط ٢، ٢٠٠٢.
- ٣٠- المكاسب، الشيخ مرتضى بن محمد امين الانصاري (ت: ١٢٨١هـ)، الناشر: تراث الشيخ الأعظم، مط: باقري، قم، ط ١، ١٤١٥هـ.
- ٣١- منهاج الصالحين، السيد علي السيستاني (دام ظله)، الناشر: دار البصرة، مط: الكلمة الطيبة، ٢٠٠٩م-١٤٣٠هـ.
- ٣٢-منهج الصالحين، السيد محمد محمد صادق الصدر (ت: ١٩٩٩هـ)، الناشر: هيئة تراث الشهيد الصدر، النجف الأشرف، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت- لبنان، ط ٣، ١٤٣٢هـ.
- ٣٣-ميزان الحكمة، محمد الريشهري (ت: ١٤١٦هـ)، تحقيق: ونشر وطباعة دار الحديث، باب الروح عند النوم، ط ١.
- ٣٤-الميزان في تفسير القرآن، السيد محمد حسين الطباطبائي (ت: ١٤٠٢هـ)، منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية- قم.
- ٣٥-نهج البلاغة، ابو الحسن السيد محمد بن موسى (الشريف الرضي) (ت: ١١٠٤هـ)، تح: صبحي الصالح، دار الذخائر-قم، ط ١، ١٤١٢هـ.
- ٣٦-النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، حسان شمسي باشار، دار المنارة- جدّة، ط ٢، ١٤١٣هـ.
- ٣٧-النوم، ستيفن دبليو لوكي وراسل فوستر، ترجمة: نهى بهمن، مراجعة علا عبد الفتاح يس ومصطفى محمد فؤاد، مؤسسة هنداوي للثقافة، ط ١، ٢٠١٥م.
- ٣٨-وسائل الشيعة الى تحصيل مسائل الشريعة، محمد بن الحسن بن علي الحر العاملي (ت: ١١٠٤هـ)، طبعة مؤسسة آل البيت (p)- قم، ط ١، ١٤٠٩هـ.
- ثانياً: المجلات والدوريات:
- ١- اضطرابات النوم، د. لطف الشربيني، مجلة كتاب الشعب، دار الشعب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠م-١٤١٢هـ، عدد: ٢٣.
- ثالثاً: المواقع الالكترونية:
- ١- موقع صيد الفوائد، هشام محمد طبله <https://www.talabanews.net/ar2023/8/11>