



## Night Prayer, Its Virtues, Etiquette, And Its Miraculous Aspects

Khairiya Al-Jarbi

Department of Interpretation and Hadith Sciences - Faculty of Sharia  
Zawia University

EMAIL: k.aljirbi@zu.edu.ly

Received: 01/08/2024 Accepted: 14/08/2024 Available online: 08/09/2024 DOI:

### ABSTRACT

Night prayer, its virtues, etiquette, and its miraculous aspects  
Praying at night is the path of the righteous before us, and it is the honor of the believer. Because it is the worship of the truthful and sincere, and our Messenger, may God bless him and grant him peace, was the best of worshipers. It was imposed on him and made a tradition in his nation. This worship polishes the heart, strengthens faith, brings one closer to God Almighty, forgives sins, and protects the praying person from many diseases such as diseases of the respiratory, circulatory, and digestive systems. And other things, the praying person enjoys the psychological comfort resulting from his closeness to God Almighty, his good belief in Him, and his trust in Him. In all of this is one of His signs, the Almighty, and the miraculous nature of His laws and acts of worship that He has imposed on His servants and His voluntary deeds that are close to Him, Glory be to Him, the Most High.

**Keywords:** Night prayer, its virtue, etiquette, miracle.

# قيام الليل، فضله، وآدابه، وأوجه الإعجاز فيه

خيرية الجربي

قسم التفسير وعلوم الحديث - كلية الشريعة - جامعة الزاوية

الزاوية - ليبيا

EMAIL: k.aljirbi@zu.edu.ly

تاريخ النشر: 2024/09/08م

تاريخ القبول: 2024/08/14

تاريخ الاستلام: 2024/08/01

## ملخص البحث:

قيام الليل طريق الصالحين قبلنا وهو شرف المؤمن؛ لأنه عبادة الصادقين المخلصين، وكان رسولنا صلى الله عليه وسلم خير العابدين القائمين، فُرض عليه، وجُعل سنة في أمته، وهذه العبادة تصقل القلب، وتقوى الإيمان، وتقرب إلى الله تعالى، وتغفر الذنوب وتقى المصلى من كثير من الأمراض كأمراض الجهاز التنفسي والدوري، والهضمي وغيرها وينعم المصلى بالراحة النفسية الناتجة عن قرب من الله تعالى وحسن الظن به والتوكل عليه وفي كل هذا آية من آياته تعالى وإعجاز تشريعاته وعباداته التي فرضها على عباده ونوافله المقربة إليه سبحانه وتعالى.

## الكلمات المفتاحية / قيام الليل، فضله، وآدابه، الإعجاز.

### المقدمة:

الحمد لله المستحق للحمد وحده، خلق الإنسان في أحسن تقويم وعلمه، وأرسل إليه الرسل مبشرين ومنذرين، الحمد لله على نعمة الإسلام التي لا تعدلها نعمة، نحمدك ربنا ونستغفرك ونتوب إليك من كل ذنب علمناه أو جهلناه، ربنا نعمك علينا نازلة، وذنوبنا إليك صاعدة، تباركت ربنا وتعاليت، ومن فضلك علينا أنك علمتنا كيف نعبدك ونتقرب إليك بالفرائض والنوافل لنصبح في دائرة أحبائك المقربين وأوليائك الصالحين.

والصلاة والسلام على إمام المصلين، وخير القائمين والمتجهدين، رسولنا سيد الذاكرين والمستغفرين، وعلى آله وصحبه، ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

أمّا بعد، فإنه مما لا شك فيه أن قيام الليل يأتي على رأس القربات إلى الله تعالى، فهو عبادة الخواص، يختلون بالحبيب، يتركون الفرش الوثيرة، والأغطية الدافئة، يمرغون جباههم على الأرض، يستغفرون، يتباكون، يناجون ربهم يدعونه خوفاً وطمعاً وحباً في جماله وجلاله وحمداً على آلائه التي لا تُعد ولا تُحصى.

واستحقت هذه العبادة مقامها الجليل، وحظى القائمون بالدرجات العلا لما فيها من صدق وإخلاص، فهذه العبادة بحاجة إلى همة عالية، ويقين خالص، وحب لله والدار الآخرة، عبادة لا يقوى عليها إلا الصادقون

الذين ترقوا في مقامات الإيمان حتى وصلوا إلى مقام الإحسان أو أوشكوا فلن يصلوا حتى يكون لهم نصيب وافر من قيام الليل، والعبرة بالمداومة فأفضل الأعمال عند الله أدومها وإن قلت، فرب ركعات يصلها المسلم في جوف الليل تكون في صحيفة أعماله خير من كثير من أعماله الأخرى لما فيها من إخلاص فانه لا يقبل إلا العمل الخالص لوجهه الكريم.

### مشكلة البحث:

لأجل الترغيب في هذه العبادة والتي قد يغفل عنها الكثيرون، كذلك قد يداخلها نوع من البدع والتي أصبحت منتشرة عبر شبكة الإنترنت ويتداولها المسلمون ويعممونها وذلك بأداء صلوات بعينها في ليالٍ بعينها أو تكرار أدعية وأذكار بأعداد تفوق الآلاف وكل هذا ما أنزل الله به من سلطان، فكان هذا البحث لإبراز فضل هذه العبادة وآدابها وأسرارها ومظاهر الإعجاز العلمي فيها ليزداد المؤمنون إيماناً وتقرباً إلى الله تعالى.

وبالتالي كان عمدة هذا البحث ما ورد في قيام الليل من آيات الذكر الحكيم وسنة الحبيب صلوات ربنا وسلامه عليه، وما كان عليه خير السلف والبعد بها عن التشدد أو التعصب فديننا دين اليسر والسماحة، وكانت هذه الدراسة في المطالب التالية:-

### المطلب الأول: معنى القيام وفضله في القرآن والسنة:

#### أولاً: المعنى اللغوي للقيام:

جاء في لسان العرب: "القيام نقيض الجلوس قام يقوم قوماً وقياماً وقومةً وقامةً والقومة المرة الواحدة". معنى القيام العزم، ومنه قوله تعالى: ﴿لَمَّا قَامَ عَبْدُ اللَّهِ يَدْعُوهُ﴾ [الجن، الآية: 19] أي ما عزم: وقوله تعالى: ﴿إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [الكهف، الآية: 14] أي عزموا فقالوا. ويجيء القيام بمعنى الوقوف والثبات<sup>(1)</sup>.

أمّا في الاصطلاح فإن قيام الليل يعني: الصلاة تطوعاً والذكر ليلاً، وصلاة قيام الليل: هي ما يصلّى من النوافل بعد صلاة العشاء قبل النوم، وقيل هي قضاء الليل كله أو ساعة منه بالصلاة أو الدعاء أو غير ذلك، فلا يشترط أن يكون القيام طوال الليل أو أكثره، بل يصح أن كان لساعة أو ساعتين، أو حتى لجزء قليل منه... وقيل: معنى القيام أن يكون مستغلاً معظم الليل بطاعة، وقيل ساعة منه، يقرأ القرآن، أو يسبح، أو يذكر الله، أو يسمع الحديث<sup>(2)</sup>.

ويتفرع عن قيام الليل ما يُسمّى بالتهجد وهو في اللغة من هجد هجوداً، تهجد القوم استيقظوا للصلاة أو غيرها. هجد وتهجد أي نام ليلاً وهجد وتهجد أي سهر وهو من الأضداد ومنه قيل لصلاة الليل: التهجد<sup>(3)</sup>.

وجاء في فتح الباري: "تفسير التهجد بالسهر معروف في اللغة وهو من الأضداد يقال: تهجد إذا سهر وتهجد إذا نام... ومنهم من فرق بينهما فقال: هجدت نمت، وتهجدت سهرت... فعلى هذا أصل الهجود النوم، ومعنى تهجدت طرحت عنى النوم"<sup>(4)</sup>.

فالتهدج "يكون بعد النوم ليلاً ولو لفترة، ثم الاستيقاظ للصلاة فقط دون غيرها من العبادات، أما قيام الليل فيكون بالصلاة والذكر والدعاء، وقراءة القرآن وغير ذلك من العبادات في أي ساعة من ساعات الليل، وعليه فإن التهجد نوع من قيام الليل، يكون بالنوم ثم الاستيقاظ لأداء الصلاة، وقد ورد عن الصحابي الجليل الحجاج بن غزية - رضى الله عنه - ما يدل على هذا الفرق، حيث قال: "يحسب أحدكم إذا قام من الليل يصلى حتى يصبح أنه قد تهجد، إنما التهجد المرء يصلى الصلاة بعد رقدة، ثم الصلاة بعد رقدة، وتلك كانت صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم"<sup>(5)</sup>.

فلفضة قيام الله هي أعم وأشمل أما التهجد فهي أخص كونها تتعلق بأداء الصلاة بعد النوم ولو يسيراً. الأمر بالقيام في سورة المزمل قال جل من قائل: ﴿يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلاً نُّصَفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلاً أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلاً إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْناً وَأَقْوَمُ قِيلاً إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحاً طَوِيلاً وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلاً رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلاً وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْراً جَمِيلاً﴾ [المزمل: 1-10].

ذكر السيوطي ما اخرجاه أحمد ومسلم وأبو داود والنسائي ومحمد بن نصر في كتاب الصلاة والبيهقي في سننه عن سعد بن هشام قال: قلت لعائشة: أنبئيني عن قيام رسول الله... قالت: ألسنت تقرأ هذه السورة: "يا أيها المزمل" قالت: بلى فإن الله قد افترض قيام الليل في أول هذه السورة، فقام رسول الله وأصحابه حولاً حتى انتفخت أقدامهم وأمسك خاتمها في السماء اثني عشر شهراً، ثم أنزل الله التخفيف في آخر هذه السورة، فصار قيام الليل تطوعاً من بعد فريضة"<sup>(6)</sup>.

"وأخرج ابن جرير ابن أبي حاتم عن عائشة قالت: نزل القرآن "يا أيها المزمل قم الليل إلا قليلاً" حتى كان الرجل يربط الحبل ويتعلق فمكثوا بذلك ثمانية أشهر فرأى الله ما يتبعون من رضوانه فرحمهم وردهم إلى الفريضة وترك قيام الليل"<sup>(7)</sup>.

كما جاء الأمر بالتهجد في قوله تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَّحْمُوداً﴾ [الإسراء: 79].

وقد نقل عن ابن عباس في تفسير قوله تعالى: "نافلة لك" بأنها "النبوي - صلى الله عليه وسلم - خاصة، أمر بقيام الليل وكتب عليه. وقال آخرون: بل قيل ذلك له - صلى الله عليه وسلم - لأنه لم يكن فعله ذلك يكفر عنه شيئاً من الذنوب، لأن الله تعالى كان قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، فكان له نافلة فضل، فأما غيره فهو له كفارة وليس هو له نافلة"<sup>(8)</sup>.

أما عن قوله تعالى: ﴿عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مُمَّوداً﴾ "فَعَسَى هُنَا مِنْ اللَّهِ وَاجِبَةٌ لِعِلْمِ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّ اللَّهَ لَا يَدْعُ أَنْ يَفْعَلَ بِعِبَادِهِ مَا أَطْمَعُهُمْ فِيهِ مِنَ الْجَزَاءِ عَلَى أَعْمَالِهِمْ، وَالْعَوْضُ عَلَى طَاعَتِهِمْ إِيَّاهُ، إِذْ لَيْسَ مِنْ صِفَتِهِ الْغُرُورُ... وَتَأْوِيلُ الْكَلَامِ: أَقِمِ الصَّلَاةَ الْمَفْرُوضَةَ يَا مُحَمَّدُ فِي هَذِهِ الْأَوْقَاتِ الَّتِي أَمَرْتُكَ بِإِقَامَتِهَا فِيهَا، وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجِدُ فَرَضاً فَرَضَتْهُ عَلَيْكَ لَعَلَّ رَيْكَ يَبْعَثُكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَقَاماً تَقُومُ فِيهِ مَحْمُوداً تَحْمَدُهُ وَتَغْبِطُ فِيهِ"<sup>(9)</sup>.

والمقام المحمود هو الشفاعة يقوم القيامة نقل هذا عن ابن عباس، والحسن، ومجاهد، وقتادة، وحذيفة، وأبي هريرة، وابن مسعود، وعبد الله بن عمر، وعلي بن الحسين، وكعب بن مالك<sup>(10)</sup>.

وعن عائشة رضى الله عنها قالت: "كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يقوم من الليل حتى تنقطر قدماه، فقلت له: لم تصنع هذا يا رسول الله وقد غفر لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ قال: أفلا أكون عبداً شكوراً"<sup>(11)</sup>.

فضل قيام الليل والترغيب فيه في القرآن والسنة:

وردت آيات كثيرة في القرآن الكريم؛ تدعو وترغب في قيام الليل، مبينة فضله، حيث تصفو النفوس من شواغل الحياة، فيخسع القلب، وتحلو المناجاة مع فاطر السموات والأرض، دون أدنى شبهة من نفاق أو رياء، وقد مدحهم الله تعالى في قوله: ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِداً وَقَائِماً يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾ [الزمر: 9]، وقال جل من قائل: ﴿كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات، 17-18].

وذكر الآيات أن أهل القيام ما يدعوهم إليه إلا الخوف والطمع والخوف من عذابه سبحانه وتعالى، والطمع في جنته، قال جل من قائل: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفاً وَطَمَعاً وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ [السجد: 6] وقال عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَقِيَاماً﴾ [الفرقان: 64]. هؤلاء القوم يحييون الليالي، مشتاقين لله شاكرين مستغفرين يملوهم الخوف ويحثهم الرجاء وحسن الظن به سبحانه وتعالى.

وحدث النبي - صلى الله عليه وسلم - الأمة على قيام الليل قائلاً: "عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم وقربة إلى الله تعالى"<sup>(12)</sup>.

ومن الأحاديث الواردة في فضله عن حميد بن عبد الرحمن قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "أفضل الصلاة بعد الفريضة قيام الليل، وأفضل الصيام بعد رمضان المحرم"<sup>(13)</sup>.

وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - مرفوعاً قال: سئل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أي الصلاة أفضل بعد المكتوبة، وأي الصيام أفضل بعد شهر رمضان؟ فقال: أفضل الصلاة بعد الصلاة المكتوبة الصلاة في جوف الليل، وأفضل الصيام بعد شهر رمضان صيام شهر الله المحرم"<sup>(14)</sup>.

وقيام الليل شرف المؤمن، فمن حديث: "أتاني جبريل... وأعلم أن شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عن الناس" (15).

ولزيادة الفائدة؛ أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "من قام بعشر آيات لم يكتب من الغافلين، ومن قام بمائة آية كتب من القانتين، ومن قام بألف آية كتب من المقنطرين" (16).

وعن عبدالله بن عمرو بن العاص - رضى الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال له: "يا عبدالله لا تكن مثل فلان، كان يقوم الليل فترك قيام الليل" (17).

كما قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى، ثم أيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت ثم أيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء" (18).

وفي الليل وقت شريف يستجاب فيه الدعاء وذلك للتنزل الإلهي فيه فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا، حين يبقى ثلث الليل الآخر، يقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له" (19).

ولفضل القيام يسره الله على المؤمنين، فللمصلى أن يقوم ويوتر أول الليل إن خاف غلبة النوم وثقل النهوض، وله أن يؤخر القيام والوتر إن قدر عليه؛ ففي ذلك توسعة. فعن جابر قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "من خاف أن لا يقوم من آخر الليل فليوتر أوله، ومن طمع أن يقوم آخره فليوتر آخر الليل فإن صلاة آخر الليل مشهودة، وذلك أفضل" (20).

ومن قوله صلى الله عليه وسلم "وذلك أفضل" أن القيام للصلاة آخر الليل وعادة ما يكون ذلك بعد النوم والاستيقاظ وهو ما أطلق عليه "صلاة التهجد" هذا أفضل وأكثر ثواباً واستجابة للدعاء لأن هذا الوقت خصص بالتنزل الإلهي الذي يكون في نصف الليل الآخر أو الثلث الآخر على اختلاف الأقوال.

**المطلب الثاني:** آداب صلاة الليل كما كان يصليها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - رسول الله - صلى الله عليه وسلم - هو أفضل القائمين، وصلاته أكمل صلاة، خشوعاً وقياماً وركوعاً وسجوداً، فقد كانت قرّة عينه فيها، وهو حبيب و خليل الرحمن، فلا شك أن الحبيب حين يلتقى بحبيبه يبثه أشواقه وحبّه، يصفه بأرقى العبارات، وأعذب الكلمات، وهو صلوات ربنا وسلامه عليه - أعلمنا بالله، وهو أكثرنا خشية له، ولذلك هو الأقدر والأكمل في مخاطبة الله ومناجاته يتضح هذا من خلال نصوص الأدعية النبوية التي تتجلى فيها أروع صور البيان.

وكما هو معلوم أن قيام الليل فرض عليه - صلى الله عليه وسلم - فما نجده من طول قيامه وركوعه وسجوده، ودعائه وهو من خصوصياته، لكنه قدوة الأمة وإمامها، علينا أن نهتدى بهديه، ونتبع سنته قدر طاقتنا البشرية، وهذا من لطف الله بعباده وتخفيفه على المؤمنين، ويمكن إجمال آداب صلاته في الليل - صلى الله عليه وسلم - في النقاط التالية:

أولاً: ذكر الله تعالى [وأرقاه تلاوة القرآن] عند الاستيقاظ ليلاً، فهو ديدنه - صلى الله عليه وسلم - كان يذكر ربه كلما تغير به الحال، فهو حين يتلقب ليلاً في فراشه يذكره، فعن عبادة بن الصامت عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: من تعاز من الليل، فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، الحمد لله وسبحانه الله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال: اللهم أغفر لي، أو دعا استجيب له، فإن توضأ وصلى قُبلت صلاته<sup>(21)</sup>.

وقد يكون السر في ذلك - والله أعلم - أنها لحظة صفاء للنفس، فالروح فارقت البدن في النوم، وعادت إليه بعد اليقظة فكأنها وُلدت من جديد، أحياها الله على فطرتها، فمتى جرى ذكر الله على اللسان في هذه الحالة كان الإنسان صادقاً مخلصاً لأن أول ما ورد على قلبه ولسانه ذكر ربه، أضف إلى ذلك أن في الليل ساعة يستجاب فيه الدعاء وهي ساعة التنزيل الإلهي، وهذا كله يكون سبباً لاستجابة الدعاء وقبول الصلاة - والله أعلم.

وذكر الله ليلاً حين التقلب في الفراش واستعداداً للصلاة يكون سبباً لتنشيط النفس ودفع الشيطان الذي يدعو للنوم والكسل حتى يفوت الأجر والخير على المؤمن، ففي الحديث الذي أخرجه مسلم عن عبد الله بن عباس، أنه رقد عند رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فاستيقظ، فتسوك وتوضأ وهو يقول: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ [آل عمران: 190] فقرأ هؤلاء الآيات حتى ختم السورة<sup>(22)</sup>.

وعن ابن عباس أنه بات ليلة عند ميمونة أم المؤمنين وهي خالته قال: فاضطجعت في عرض الوسادة، واضطجع رسول الله - صلى الله عليه وسلم في طولها. فنام رسول الله - صلى الله عليه وسلم - حتى انتصف الليل. أو قبله بقليل أو بعده بقليل استيقظ رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فجعل يمسح النوم عن وجهه بيده، ثم قرأ العشر الآيات الخواتم من سورة آل عمران. ثم قام إلى شئ معلقة، فتوضأ منها فأحسن وضوءه، ثم قام فصلى<sup>(23)</sup>.

ثانياً: يؤخذ من الحديث السابق استعماله للسواك مع الوضوء، وهذا أتم لنظافة وطهارة الفم، وهو أكمل للمناجاة، والصلاة تشهدها ملائكة الرحمن.

ثالثاً: افتتاح صلاة الليل بركعتين خفيفتين، وهذا من باب التدرج، فالنفس بعد استكانتها للنوم ودفء الفراش والغطاء، بحاجة إلى تهيئة كما يتهيأ الرياضي لأداء التمارين الرياضية، فهاتان الركعتان بمثابة التحفيز والاستعداد لطول القيام والركوع والسجود ففي الحديث الذي رواه سعد بن هشام عن عائشة، قالت: "كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قام من الليل ليصلي، افتتح صلاته بركعتين خفيفتين"<sup>(24)</sup>.

رابعاً: وكان يستفتح صلاته بالدعاء مثل قوله: "اللهم لك الحمد أنت نور السموات والأرض ولك الحمد أنت قيوم السموات والأرض، ولك الحمد أنت رب السموات والأرض ومن فيهن، أنت الحق، ووعدك الحق، وقولك الحق، ولقاؤك حق، والجنة حق، والنار حق، والساعة حق، اللهم لك أسلمت، وبك آمنت،

وعليك توكلت، وإليك أنبت، وبك خاصمت، وإليك حاكمت، فاغفر لي ما قدمت، وما أخرت، وأسررت وأعلنت، أنت إلهي لا إله إلا أنت»<sup>(25)</sup>.

وسأل سلمة بن عبد الرحمن بن عوف عائشة أم المؤمنين رضى الله عنها - بأي شيء كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يستفتح صلاته إذا قام من الليل؟ قالت: يقول: "اللهم ربّ جبرائيل وميكائيل وإسرافيل فاطر السموات والأرض عالم الغيب والشهادة، أنت تحكم بين عبادك فيما كانوا فيه يختلفون، اهدني لما اختلف فيه من الحق بإذنك إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم"<sup>(26)</sup>.

وعن علي بن أبي طالب عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنه كان إذا قام إلى الصلاة قال: "وجهت وجهي للذي فطر السموات والأرض حنيفاً وما أنا من المشركين، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له وبذلك أمرت وأنا من المسلمين اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت، أنت ربي وأنا عبدك، ظلمت نفسي، واعترفت بذنبي، فاغفر ذنوبي جميعاً إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت، واهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عني سيئتها لا يصرف عني سيئتها إلا أنت، لبيك وسعديك والخير كله في يديك، والشر ليس إليك، أنا بك وإليك، تباركت وتعاليت، استغفرك وأتوب إليك. وإذا ركع قال: "اللهم لك ركعت، وبك آمنت، ولك أسلمت، خشع لك سمعي وبصري ومخي وعظمي وعصبي، وإذا رفع قال: اللهم ربنا لك الحمد ملء السموات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد وإذا سجد قال: اللهم لك سجدت وبك آمنت ولك أسلمت سجد وجهي للذي خلقه وصوره وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".

وفي رواية أنه كان يقول: "وأنا أول المسلمين بدل قوله من المسلمين"<sup>(27)</sup>.

ونلاحظ في الأدعية السابقة تواضع رفيع، وتذلل جمّ منه - صلى الله عليه وسلم - لمولاه سبحانه وتعالى، اعتراف بالذنب، وطلب المغفرة، وهذا من حسن الأدب مع الله؛ فالمسلم مهما أدى من عبادات لله تعالى لن يوفيه حق الشكر على نعمه التي لا تُعدّ ولا تحصى، وقد أنعم سبحانه على نبيه بخير النعم، وفضله على سائر خلقه بمقام النبوة وكرمه بأن كان الرسول الخاتم، ورسالته الخاتمة، والإسلام هو الدين الخاتم الذي ارتضاه الله لعباده: ﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [آل عمران: 85].

#### خامساً: طول القيام:

سئل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عن أفضل الصلاة فأجاب بقوله: طول القنوت وذلك في الحديث الذي رواه جابر قال: "سئل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أي الصلاة أفضل. قال: طول القنوت"<sup>(28)</sup>.



أمّا عن كيفية صلاته بالليل من حيث القيام والجلوس؛ فقد ذكر ابن القيم: "أن صلاته بالليل ثلاثة أنواع: أحدها: وهو أكثرها: صلاته قائماً. الثاني: أنه كان يصلي قاعداً، ويركع قاعداً. الثالث: أنه كان يقرأ قاعداً، فإذا بقي يسير من قراءته قام فركع قائماً، والأنواع الثلاثة صحت عنه"<sup>(35)</sup>.

### المطلب الثالث: الإعجاز العلمي في قيام الليل والتهجد:

في قيام الليل مطردة للداء عن الجسد كما أخبر عن ذلك رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، بمعنى أنه يمنع عن الجسد إصابته بالأمراض، فهو درع حصين ضد الأمراض لما يعترى الجسم من تغيرات فسيولوجية أثناء النوم المتواصل، والذي ينعكس سلباً على الصحة الجسمية، فهناك فوائد صحية جمّة تعود على الجسم بسبب قطع النوم لأداء صلاة القيام والتهجد وصلاة الفجر لأنه "إذا نام الإنسان طويلاً تقل نبضات قلبه، فيجرى الدم ببطء شديد، فإذا قطع المسلم نومه لأداء ركعات... وقى نفسه من أمراض القلب وتصلب الشرايين، وأكد خبراء وأطباء القلب أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يومياً، بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسببة للجلطة القلبية، وتصلب الشرايين المسببة للجلطة الدماغية"<sup>(36)</sup>.

ومن ذلك نلاحظ أن لقيام المسلم لصلاة الليل والتهجد فيه فوائد عدة لصحة القلب، خاصة في الثلث الأخير من الليل حيث يكون النوم أقل عمقاً "ويحدث فيه كثير من الأحلام، كما تحدث فيه عدة تغيرات فسيولوجية منها تغيرات على القلب، والجهاز الدوري؛ حيث يزداد الضغط، وينعدم انتظام ضربات القلب... وبالتالي إذا قام المسلم للتهجد؛ فإن الله يحميه من ارتفاع ضغط الدم والجلطات القلبية والموت المفاجئ. وإذا كان المريض يعاني من ضغط الدم، أو نقص تروية القلب، فإنه إذا نام ثم استيقظ للتهجد، فإنه قل لديه فرصة التعرض لمضاعفات زيادة الضغط، ونقص تروية القلب والسكتة القلبية، أي أن قيام الليل وقاية وشفاء لأمراض القلب والضغط ومضاعفاته"<sup>(37)</sup>.

ويقول الدكتور على فؤاد مخيمر: "الإنسان إذا نام طويلاً قلت نبضات قلبه إلى درجة قليلة جداً لا تتجاوز 50 في الدقيقة، وحينما تقل نبضات القلب يجرى الدم في الأوعية الدموية والشرايين ببطء شديد، الأمر الذي يؤدي إلى ترسب الأملاح والدهنيات على جدران الأوردة والشرايين، وبخاصة الشريان التاجي مما يؤدي إلى انسدادها"<sup>(38)</sup>.

وبالتالي كان من حكمة الله تعالى في قيام المسلم للصلاة في جوف الليل أنه ينشط الدورة الدموية بقطعه للنوم المتواصل المسبب للأمراض ويضيف الدكتور مخيمر قائلاً في هذا الشأن: "من هنا جاءت نصيحة الأطباء بالامتناع عن النوم لفترات طويلة، بحيث لا تزيد فترة النوم على أربع ساعات، حيث يجب النهوض من النوم وأداء جهد حركي لمدة 15 دقيقة على الأقل، وهو الأمر الذي يوفره أداء صلاة القيام والفجر بصورة يومية"<sup>(39)</sup>.

## تأثير النوم الطويل على الصحة العامة:

كان من المتعارف عليه سابقاً أن الجسم البشري يحتاج من سبع إلى ثماني ساعات نوم متواصل يومياً، إلا أن دراسة حديثة قلبت كل المفاهيم مؤكدة أضرار النوم الطويل المتواصل، فقد ذكر موقع صحيفة [ ذا صن ] البريطانية أن دراسة حديثة توصلت إلى أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات يومياً ترتفع إمكانية وفاتهم في سن مبكر، وأضافت أن النوم لساعات طويلة ربما يقود إلى اضطراب خطير في النوم يعطل التنفس ويؤدي إلى الوفاة<sup>(40)</sup>.

وفي نفس هذا الشأن "اعتمدت النتائج الصادرة بين جامعات "كيلي ومانشستر وليدز" البريطانية على دراسة شملت أكثر من ثلاثة مليون شخص، وفي فترة تتراوح بين 1970م و2017م، حيث أوضح الخبراء أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات يزداد خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 44% في المئة، في نفس السياق نقل موقع "ميرور" البريطاني عن المشرف على الدراسة [تشوف شينغ كواك] قوله: دراستنا لها تأثير مهم على الصحة العامة، إذ أظهرت أن النوم المفرط هو علامة على وجود مخاطر قلبية وعائية مرتفعة"<sup>(41)</sup>.

كما أفاد موقع [derbytelegraph] "أنه يتحتم على الأشخاص الذين ينامون فترة زمنية طويلة أن يفحصوا أنفسهم بشكل مستمر عند الأطباء، وأردف أن الأشخاص الذين ينامون على الأقل 10 ساعات في اليوم يكونون أكثر عرضة للإصابة بجلطة بنسبة تصل إلى 56% في المئة، وكذلك أمراض القلب بنسبة تصل إلى 49% في المئة"<sup>(42)</sup>.

ولزيادة التفصيل حول فوائد قيام الليل والتهجد ننقل ما جاء في موقع نور الإسلام.

بأن "قيام الليل يقوى جهاز المناعة... ذلك أن معظم النوم هو من النوع غير الحالم، والنوم الطبيعي يكون أكثر عمقاً في الثلث الأول، وأقل عمقاً في الثلث الأخير ومعظم النوم الحالم يأتي في الثلث الأخير من النوم ليلاً، ويتميز وكأنه إنسان ذو مخ نشط جداً بجسم مشلول"<sup>(43)</sup>.

كما أنه "للصلاة دور أساسي في تقوية جهاز المناعة لدى المصلي، وقيام الليل صلاة وعبادة خفية في جوف الليل... فمما لا شك فيه أن يكون لهذه العبادة الخفية دور أكبر في تقوية جهاز المناعة؛ فالتوتر... يؤدي إلى زيادة هرمون الكورتيزون الذي ينتج عنه انخفاض تكون الأجسام المضادة، فالكورتيزون مثبط لجهاز المناعة، مما يسهل ظهور الأمراض الجرثومية الخطيرة مثل الدرن ومرض السرطان وغيرها من أمراض المناعة مثل الصدفية والربو والذئبة الحمراء، ومرض الروماتويد"<sup>(44)</sup>.

## فوائد قيام الليل للجهاز التنفسي:

لقيام الليل فائدة جمة للجهاز التنفسي فبحسب موقع نور الإسلام أنه "يزداد في مرحلة النوم الحالم في الثلث الأخير من الليل عدد مرات التنفس، وينعدم انتظام التنفس، وتقل حركة الأهداب التي تتحرك لإنقاذ الإنسان من دخول الميكروبات والفيروسات والغبار، كما يحدث زيادة في إفرازات الرئة وضيق في الشعب

الهوائية... وبالتالي فإن مريض الربو في هذه المرحلة من النوم يكون أكثر عرضة لأزمة الربو المفاجئة. فإذا استيقظ المسلم للصلاة؛ فإنه يبدأ بالطهارة والسواك والوضوء واستنشاق الماء. والتي تفيد في إزالة الجراثيم والإفرازات والأترية التي تسبب التهابات الجيوب الأنفية وأمراض الحساسية والصدر".

كما أن الصلاة وكثرة السجود تحفظ الرئة من الأمراض؛ حيث إن في حالة السجود يزداد تدفق الدم إلى المنطقة الأولى الجذبة من الرئة؛ وبالتالي تحصل على أكسجين أعلى في هذا الوقت وبالتالي تكون أقل عرضة للدرن الرئوي ومرض السرطان (45).

وأضاف الموقع حول فوائد قيام الليل للجهاز التنفسي أنه يؤدي إلى الحماية من متلازمة انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم، حيث ترتخي عضلات التنفس الأساسية، وفي هؤلاء المرضى تكون عضلات الحلق مرنة أكثر مما يجب مما يؤدي إلى سدّ المجرى الهوائي، وحدث الشخير وانقطاع التنفس، فلو استيقظ المريض خاصة في الثلث الأخير من الليل لكان بعيداً عن المسببات والمضاعفات الكثيرة والتي منها: تضخم الجهة اليمنى من القلب وفشل القلب، وارتفاع ضغط الدم واضطرابات القلب وفشل التنفس والسكتة الدماغية والذبحة الصدرية والموت المفاجئ (46).

وللجهاز الهضمي نصيب وافر من الفوائد التي تعود عليه جراء قيام الليل حيث "يزداد أثناء النوم ليلاً إفراز الحمض المعدي والجاسترين، ويبلغ أقصى ذروة لإفراز الحمض المعوي في مرحلة النوم الحالم، وبالتالي إذا استيقظ المسلم لقيام الليل فإنه يكون بعيداً عن تأثير إفراز الحمض المعدي الذي يسبب تأكل جدار المعدة كالتهاب معدي أو قرحة معدة والتهاب وقرحة الاثنا عشر، أو ارتجاع لهذا الحمض إلى المريء مسبباً التهاب جدار المريء (47).

فسبحان الله تعالى الذي قسم للمسلم نصيباً من الصلاة بالليل لتتحقق الفوائد الإيمانية والراحة النفسية والفوائد الصحية لكل الجسم.

## الخاتمة

يؤخذ من قوله - صلى الله عليه وسلم - "عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، ومنهاة عن الإثم، وقرية إلى الله تعالى، وتكفير عن السيئات، ومطرده للداء عن الجسد" يؤخذ الآتي (48):

الأول: أن قيام الليل هو دأب الصالحين، وفي ذلك اتباع للفطرة ولسنة الله في خلقه من السابقين واللاحقين، فهو عبادة شرعت لمن قبلنا لما فيها من الفضل والخير الكثير، فنحن من يعود عليه فضل العبادة أياً كانت؛ لأن الله غنى عنا وعن عبادتنا ولكن لرحمته وكرمه سبحانه وتعالى، يؤجرنا عن ذلك بالثواب الجزيل.

الثاني: أن في قيام الليل نهى عن الوقوع في الذنوب والخطايا فالنفس التي تخلو بريها في لحظات صدق وصفاء، والناس نيام تستغفر ربها وتناجيه وتدعوه؛ يكن لها واعظ ذاتي ينهاها عن الشرور والآثام وهذا من فضل الله.

**الثالث:** هو قربة الله تعالى، لأنه عبادة المقربين خواص الله تعالى وأحبته الذين صدق فيهم قوله: "ما تقرب إلى عبدي بأفضل مما افترضته عليه، ولا يزال عبدي يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه... الخ".

**الرابع:** إن في هذه العبادة تكفير عن السيئات التي يكون المسلم قد اقترفها أثناء يومه، وقد ينسى بعضها، لكنه حين يستيقظ مصلياً مستغفراً؛ فإنه يكفر عنها أولاً فأولاً، فلا تتراكم عليه فتهلكه.

**الخامس:** في قيام الليل مطردة للداء عن الجسد، بمعنى أنه يمنع عن الجسد إصابته بالأمراض، فهو درع حصين ضد الأمراض لما يعتري الجسم من تغيرات فسيولوجية أثناء النوم المتواصل؛ والذي ينعكس سلباً على الصحة الجسمية.

وإضافة لما سبق فإنه جدير بالذكر أن لقيام الليل والتهجد أثر تربوي نفسي يعود على الفرد فقد "اهتم الإسلام ببناء الرجال في ظل العبادات... والمؤمن القوى خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف، فمقام العزة والقوة لا يتأتى من فراغ، ولكن لا بد من تربية عالية في ظل طاعة الله ورسوله - صلى الله عليه وسلم - فكانت الصلاة هي باب العبودية لله وعز وجل، فهي صيانة للرجولة وتحصين لها من هواجس النفس والشيطان، وقد شرعت صلاة قيام الليل لتربية الرجال ونظراً لما فيها من فوائد خاطب الله بها حبيبه بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [المزمل: 1-2]<sup>(49)</sup>.

والرجولة لا تعنى الذكورة إنما هي في أسمى معانيها القدرة على تحمل المسؤولية، والاحتواء والنضج، والاعتماد على النفس والشجاعة دون تهور واندفاع هي القدرة على القيادة الحكيمة، والالتزان في الأفعال دون إفراط ولا تفريط وبالتالي يمكن اعتبارها صفة مشتركة بين الرجال والنساء، فكم من رجال لا يحملون منها إلا الاسم وصفة الذكورة، وكم من امرأة صادقة مع ربها حملت الأمانة الملقاة على عاتقها خير حمل فكانت الأم الرؤوم والزوجة الصالحة والمربية الفاضلة، الصائمة القائمة وهذه القوة المعنوية والقدرة على إنجاز الأعمال الصالحة سواء أعمال أخروية أم دنيوية لا تتأتى إلا بقوة الإيمان واليقين بالله تعالى، وهذا لا يحدث إلا بأداء وإقامة العبادات عموماً، والصلاة خاصة وأشرفها صلاة قيام الليل والتهجد فهي طريق الصالحين قبلنا وبعدها إلى أن يرث الله الأرض وما عليها.

## هوامش البحث :

- (1) ابن منظور، مج11، باب القاف، دار صادر، بيروت، ط3، 2004م، ص223-224.
- (2) صدى البلد، الإشراف العام، إلهام أبو الفتح - رئيس التحرير / أحمد صبري 8 فوائد عظيمة لصلاة قيام الليل وهذا أفضل وقت لأدائها الاثنين 30 / ديسمبر / 2019م [albalad.news/4113296](http://albalad.news/4113296)
- (3) المعجم الوسيط؛ باب الهاء فصل الجيم مع الدال، تأليف نخبة من اللغويين مجمع اللغة العربية بالقاهرة، ط2، 1972م، دار الفكر، بيروت.
- (4) أحمد بن حجر العسقلاني، ج3، كتاب التهجد، مكتبة الصفا-القاهرة، ط1، 2003م، ص4.
- (5) موقع البيان 15-4-2021م صلاة التهجد، وقتها، حكمها والفرق بينها وبين قيام الليل [albayan.ae](http://albayan.ae)
- (6) الدر المنثور في التفسير بالمأثور، عبد الرحمن جلال الدين السيوطي، مج8، دار الفكر، بيروت - لبنان، 1993م، ص312. والحديث في صحيح مسلم، كتاب الصلاة، باب جامع صلاة الليل، رقم 139، ص340.
- (7) المصدر نفسه، ص نفسها.
- (8) تفسير الطبري (جامع البيان في تفسير القرآن) لأبي جعفر بن جرير الطبري، مج9، تحقيق / هاني الحاج وآخرون، المكتبة التوفيقية، القاهرة، ص142.
- (9) المصدر نفسه، ص143.
- (10) المصدر نفسه، ص145-147.
- (11) متفق عليه وفي صحيح البخاري، ج1، كتاب الصلاة، دار التقوى، ط1، 2001م، القاهرة - بشر الخيمة، ص271.
- (12) رواه أحمد والحاكم والبيهقي ورواه الترمذي في السنن، حديث رقم 3549 وصححه الألباني.
- (13) سنن النسائي، رقم 1596.
- (14) مسلم، باب فضل صوم المحرم، رقم 1983.
- (15) أخرجه الحاكم في مستدركه رقم 7991 والطبراني في الأوسط رقم 4278، الحاكم والبيهقي، وحسنه المنذري والألباني في إرواء الخليل، 452 أخرجه السيوطي في الجامع الصغير، رقم 89.
- (16) صححه الألباني، وهو في سنن أبي داود يحمل رقم 1398، كتاب الصلاة، باب تحزيب القرآن، دار الفجر للتراث، القاهرة، ط1، 2009م، ص237.
- (17) صحيح البخاري، ج1، كتاب الصلاة، ص276.
- (18) سنن النسائي، كتاب قيام الليل وتطوع النهار، باب الترغيب في قيام الليل، حديث رقم 1610، دار الفجر للتراث، شبرا الخيمة، القاهرة، 2009م، ص283.
- (19) صحيح البخاري، مصدر سابق، ص274.

- (20) صحيح مسلم، كتاب الصلاة، رقم 755، ص345.
- (21) البخار، ج1، كتاب الصلاة، باب فضل من تعاز من الليل فصلى، ص276.
- (22) باب صلاة النبي - صلى الله عليه وسلم - ودعائه بالليل، رقم 191، ص352.
- (23) مسلم، باب صلاة النبي ودعائه بالليل، رقم 182، ص349.
- (24) المصدر نفسه، رقم 767، ص353.
- (25) المصدر نفسه، رقم 769، ص353.
- (26) المصدر نفسه، رقم 770، ص354. وهو بلفظ مشابه عند البخاري، ج1، كتاب الصلاة، باب التهجد بالليل، ص269.
- (27) صحيح مسلم، رقم 771، ص354.
- (28) صحيح مسلم، باب أفضل الصلاة طول القنوت، رقم 756، ص345.
- (29) البخاري، ج1، كتاب الصلاة، باب طول القيام في صلاة الليل، ص272.
- (30) مسلم، باب استحباب القراءة في صلاة الليل، رقم 772، ص355.
- (31) ابن القيم، تحقيق / وائل أحمد عبدالرحمن، ج1، المكتبة التوفيقية، القاهرة، ص141، الحديث في صحيح مسلم رقم 124، ص337.
- (32) الحديث في صحيح البخاري كتاب الصلاة، ص280.
- (33) ابن القيم، ص143. والحديث في صحيح مسلم، رقم 128، ص338.
- (34) المصدر نفسه، ص نفسها.
- (35) المصدر نفسه، ص144.
- (36) الإعجاز العلمي الرياني في قيام الليل لجسم الإنسان، أ.د. علي فؤاد مخيمر 2020/3/20م شبكة الألوكة / [www.alukah.net/culture](http://www.alukah.net/culture)
- (37) موقع نور الإسلام، قيام الليل وفوائده الصحية 2019/9/13م <https://nourislem.com>
- (38) الإعجاز العلمي الرياني في قيام الليل، مصدر سابق.
- (39) المصدر نفسه، أيضاً: ويب طب. د. عباس 2020/8/26م ويب - طب أضرار النوم الكثير <https://www.webteb.com>
- (40) النوم طويلاً أحد أسباب الموت المبكر. <https://www.dw.com> DW 107.08.2018-DWI
- (41) المصدر نفسه.
- (42) المصدر نفسه.

(43) فوائد قيام الليل الصحية، د. صلاح أحمد حسين، كلية طب أسيوط، جريدة الأهرام، 2004/7/27، موقع النجاح <https://www.annajah.net> بتصرف.

(44) المصدر السابق.

(45) موقع نور الإسلام <https://nourislem.com> قيام الليل وفوائده الصحية 2019/9/13م.

(46) المصدر نفسه.

(47) المصدر نفسه.

(48) مركز الدعوة الإسلامية، فضل وثمرات قيام الليل

<https://www.arabicdawateislami.net>

(49) الإعجاز الرباني في قيام الليل، علي فؤاد مخيمر. الألوكة. إشراف سعد بن عبدالله الحميد. [alukah.net/culture10/1](http://alukah.net/culture10/1)