



صحبة مولانا الشيخ محمد عادل الحقاني

النوم في الوقت المحدد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم . الصلاة والسلام على رسولنا محمد سيد الأولين والآخرين . مدد يا رسول الله ، مدد يا ساداتي أصحاب رسول الله ، مدد يا مشايخنا ، شيخ عبد الله الفائز الداغستاني ، شيخ محمد ناظم الحقاني ، دستور . طريقتنا الصحبة والخير في الجمعية .

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ (٩) ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾ (١٠) ﴿وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (١١)

يقول الله عز وجل " وقد جعلنا نومكم من أجل الراحة ، وجعلنا الليل كغطاء ، وجعلنا النهار لكسب العيش " . هذا ينطبق علينا جميعًا .

الله عز وجل لم يخلق الناس للعمل فقط . قسم الوقت إلى أقسام : وقت للراحة ، وقت للعبادة ، ووقت للعمل . لكل فترة من هذه الفترات ، هناك وقت معين . النوم ضروري للناس . يحدث ذلك في الليل . عندما ينام الشخص في الليل ، يصبح أكثر صحة ويستيقظ بشكل قوي ، مما يدل على أن جسمه قد استراح . تمت إزالة التعب . الآن يطبع الناس إرادتهم . يبقون حتى بعد منتصف الليل ، ثم ينامون حتى الظهر في اليوم التالي . هذا يسبب المرض ، الاكتئاب ، وعدم الارتياح . كما يتم تقليل الرزق اليومي من الله ، لأن الله عز وجل يقول " استيقظ مبكرًا للسعي خلف رزقك اليومي " .

النوم بعد منتصف الليل ، بالطبع المرء غير قادر على الاستيقاظ في الصباح الباكر . بعد النوم في وقت متأخر ، لن يتمكن المرء من النهوض لصلاة الصباح ، ثم يقول " لم أستطع القيام ماذا يمكنني أن أفعل ؟ " " حسناً ، ما الوقت الذي تنام فيه ؟ " " حوالي الساعة الواحدة أو الثانية بعد منتصف الليل . اذهب إلى النوم " . بالطبع ، حتى لو كان هذا الشخص من أهل الله ، فهو أيضًا لن يستطيع النهوض . وهذا لا يحدث حتى بالنسبة للصلاة . على المرء أن يذهب للنوم في الوقت المحدد ، ويستيقظ في الوقت المناسب . يجب أن تنام وتستيقظ خلال الساعات المعينة من قبل الله . بالطبع في الماضي لم تكن هناك كهرباء ، ولم تكن هناك أي شموع . كانوا يستخدمون مصابيح الزيت لإضاءة الغرف ، والاستفادة القصوى منها . بعد الصلاة الأخيرة في الليل ، كانوا يذهبون للنوم ، ومن ثم يستيقظون للتهجد ، ومن ثم يؤدون صلاة الصبح ، ومن ثم يهتمون برزقهم اليومي خلال بقية اليوم ، مما يعني أنهم سينامون لمدة ثماني ساعات في اليوم .

لأن الناس [الآن] لا ينامون في الوقت المناسب ولكن بعد منتصف الليل ، لا يستطيعون الاستفادة من النوم . ثماني ساعات في اليوم لا تكفي ، في بعض الأحيان ينامون لمدة عشر ساعات ، أو اثنتي عشرة ساعة ، ولا يزالون يستيقظون متعبين . النوم لأكثر من ثماني ساعات ليس جيدًا ، يجب ألا تتجاوز ثماني ساعات . خمس أو ست ساعات كافية . سبع أو ثمان ساعات هو ما خصه الله للنوم . أكثر من هذا ليس جيدًا - ليس جيدًا للجسم ، ليس جيدًا للروح . ما لم يكن المرء مريضًا ، يجب ألا يتجاوز نوم المرء ثماني ساعات .

كما قيل من قبل ، هؤلاء الناس يفعلون الأشياء وفقًا لرغباتهم ، ثم يشكون ، ليس لديهم الحق في أن يشكوا . يجب أن تشكوا على أنفسكم وليس على الآخرين . يقولون " أوه ! لم ارتاح " . بالطبع لا تفعل الأشياء في الترتيب الصحيح ، كما عين الله ، لا فائدة فيها ، وحتى إذا كان هناك بعض المنفعة ، سيكون الحد الأدنى . خلال النهار ، يمكن للمرء أن يأخذ قيلولة . يمكن أن يحدث هذا بعد الظهر أو قبل العصر . الاستلقاء لمدة خمس أو عشر دقائق ، سواء كان نائمًا أم لا ، مجرد الاستلقاء يعني تطبيق السنة . بهذه الطريقة يشعر الجسم بالقوة . الله يوفقنا في اتباع أوامره التي أظهرها لنا ، حتى نستطيع أن نفعل الصواب ونكون مرتاحين في هذه الدنيا وفي الآخرة . ومن الله التوفيق .

الفاتحة .

مولانا الشيخ محمد عادل الحقاني
3-10-2018 - 23 محرم 1439، زاوية أكبابا ، صلاة الفجر