

سلسلة

الأداب
و الأحكام
الشرعية
للفتيات

آداب النوم والاستيقاظ



كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه
مفوضية المرشدات العامة

مرشدات

ورشة

آداب النوم والاستيقاظ

سلسلة الآداب والأحكام الشرعية

ورشة "آداب النوم والاستيقاظ".		العنوان
كشافة الإمام المهدي (عجل الله فرجه الشريف)		إصدار
مفوضية المرشدات العامة		إعداد
الأولى		الطبعة
هجريه 1434	الوافق	2013 ميلادية
		بيروت، بئر حسن
		تليفاكس: 01/843143
Website	www. mahdifamily.net	
E-mail	almahdiguides@hotmail.com	

(جميع الحقوق محفوظة)

الفهرس

4	مقدمة المدربة
5	إرشادات المدربة
6	المستهدفات من الورشة
6	الهدف والأغراض
6	اللوازم
7	دليل تنفيذ الورشة
9	الافتتاح
9	تقديم
10	الكنز المفقود
12	عطايا ربانية
13	كيف أنام؟؟
14	نردد مع الإمام (عليه السلام)
15	التقييم
15	الاختتام
16	الملحقات

مقدمة المدربة

أختي المدربة:

تضمّت الأخلاق الإسلامية مجموعة من القواعد والتوجيهات السلوكية التي حدّدها القرآن الكريم وأهل البيت (عليهم السلام) لتنظيم حياة الإنسان وبالتالي لتحقيق سعادته ، والآداب الإسلامية هي آداب منظمة للسلوك الإنساني ينبغي على جميع أفراد المجتمع المسلم الالتزام بها في كل زمان ومكان.

وتتنوع آداب السلوك وتتعدّد بتنوع وتعدّد القواعد التي تحكم حياة الفرد المسلم، ومن هذه الآداب "آداب النوم والاستيقاظ" التي سنتناولها في هذه الورشة، علنا بهذا نستطيع إكساب المرشحات وتعليمهنّ ما تيسر من هذه الآداب التي لا بدّ لهنّ من المواظبة على أدائها...

والحمد لله رب العالمين

إرشادات المدربة

- أعدى الورشة جيداً واطلعي على محتواها.
- تأكدي من توفر جميع الأدوات اللازمة وجاهزية كل شيء قبل بدء الورشة.
- تجولي بين المجموعات أثناء النشاط للإشراف والمتابعة.
- اعتمدي دليل التنفيذ كمرجع لك أثناء سير الورشة.
- ابدأي في الوقت المحدد وتعريفي على المشاركين.
- وضّحي الأهداف وتأكدي من تحقق الأغراض خلال سير الورشة.
- ركّزي على احتياجات المشاركين.
- كوني مبدعةً من بداية الورشة إلى نهايتها.
- اهتمي بالعلاقات الإنسانية وكوني قدوة للمشاركات.
- اهتمي بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- شجّعي المشاركات على الأسئلة وعلى تبادل الخبرات.
- حوّلي المعارف إلى مهارات وابتعدي عن التفاصيل وركزي على النقاط المهمة .
- لا تقرأي مباشرة من المتن أمام المشاركات.
- تقبلي النقد وكوني صبورةً وتصرفي بذكاء في المواقف الحرجة.
- وقعي على الأغراض التربوية التي تحققها هذه الورشة،

الغرض كما ورد في السجل

يراعي آداب النوم والاستيقاظ.

المستهدفات: المرشدات

هدف وأغراض الورشة

الهدف

مراعاة الفتاة لآداب النوم والاستيقاظ في حياتها.

الأغراض

- في نهاية هذه الورشة يتوقع من المشاركة أن:
- تذكر سبعة من آداب النوم.
- تعدد خمسة من مستحبات الاستيقاظ.
- تعرف كيفية النوم المستحب والمكروه.
- تردد دعاء أمير المؤمنين (عليه السلام) في جوف الليل.

- قرآن كريم.
- ملحق رقم 1 على عدد الطلائع.
- أقلام على عدد المشاركات.
- LCD.
- كومبيوتر وصوتيات.
- الملحق رقم 2 و 6 على عدد المشاركات.
- لوح ولوازمه.
- الملحق رقم 3 على عدد الطلائع (إذا لم تعتمد الطريقة الكومبيوترية).
- الملحق رقم 4 على عدد المشاركات ÷ 3.
- ملابس لتمثيل دور الإمام (عليه السلام).
- نسخة من الملحق رقم 5.
- هدية رمزية للطلبة الفائزة.

دليل تنفيذ الورشة

اللوازم	آلية التنفيذ	المدة	عنوان الفقرة	
- قرآن كريم.	تفتتح الورشة بحسب النظام الداخلي للجمعية.	5د	الافتتاح	1
---	تفتتح المدربة الورشة بحديث مختصر لها حول نعمتي النوم والاستيقاظ.	5د	تقديم	2
- ملحق رقم 1 على عدد الطلائع. - أقلام على عدد الطلائع. - LCD. - كومبيوتر - وصوتيات.	توزع المدربة الملحق رقم 1 على الطلائع، وتطلب منهن حل الشبكة الموجودة بداخله والتي تتضمن عدداً من آداب النوم. بعد إنهائهن للمطلوب، تحل المدربة الشبكة على ال LCD ومن ثم تعرض الآداب وتشرحها.	20د	الكنز المفقود	3
- الملحق رقم 2 على عدد المشاركات. - أقلام على عدد المشاركات.	توزع المدربة الملحق رقم 2 على المشاركات وتطلب منهن استنتاج مستحبات الاستيقاظ. تأخذ المدربة 5-7 إجابات، ثم تعقب بما ورد ضمن المتن.	15د	عطايا ربانية	4
- لوح ولوازمه لوازم الطريقة 1: - LCD. - كومبيوتر - وصوتيات. لوازم الطريقة 2: - الملحق رقم 3 على عدد الطلائع.	تعرض المدربة صوراً لأربع وضعيات للنوم (الملحق رقم 3: إما عبر ال LCD أو عبر تسليحه للطلائع)، وتطلب منهن اختيار الوضعيات التي يعتقدنها صحيحة مع ذكر السبب، ثم تعقب المدربة بما ورد في المتن.	20د	كيف أنام؟	5

- أقلام على عدد الطلائع.				
- الملحق رقم 4 على عدد المش اركات 3÷ - Lcd. - كومبيوتر وصوتيات. - ملابس لتمثيل دور الإمام (عليه السلام).	تطلب المرّبة من إحدى المشار كات تمثيل دور الإمام علي (عليه السلام) وهو يقرأ دعاءه في جوف اللّيل، بالتّزامن مع عرض الدّعاء على شاشة LCD. بعد العرض، تتم قراءة الدعاء بصورة جماعية.	12د	نردّد مع الإمام(عليه السلام)	6
- نسخة من الم لحق رقم 5. - هدية رمزية للطلّيعة الفائزة. - ملحق رقم 6 على عدد المشار كات.	تقسم المدرّبة المشار كات إلى طليعتين وتجري بينهما مباراة يتم في نهايتها تحديد الطليعة الفائزة.	15د	التقييم	7
	الإختتام بدعاء الحجة(عجل الله فرجه)	3د	الاختتام	8

الافتتاح

تطلب المهرية من إحدى المشاركات تلاوة الآيات القرآنية الآتية:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ❖ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ❖ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ❖ رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ❖ رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ} □.

ومن ثم تسلّم المدربة والمشاركات على القائم (عجل الله فرجه) وقوفًا وتقرأ الحديث المهدي الآتي : "لم تخل الأرض منذ خلق الله آدم من حجة لله فيها، ظاهر مشهور أو غائب مستور، ولا تخلو إلى أن تقوم الساعة من حجة لله فيها، ولولا ذلك لم يعبد الله". □.

تقديم

تُقدّم المهرية هذه الفقرة بطريقة الحديث فتقول:

النوم نعمة من نعم الله تعالى، وآية من آياته سبحانه، حيث يقول تعالى في كتابه الكريم: {وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ} □، وهو آخر محطة ينزلها الراكب بعد أن يقطع رحلة يومه، وعناء نهاره، فيأوي إلى مكان هادئ ومريح ومظلم، ويسلّم نفسه لخالقها الذي يتولى حفظها ورعايتها، وتصريف أمورها وعمل أجهزتها قال تعالى: {وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} □، والنوم آية تدل على عظمة الله وقهره، وعلى ضعف الإنسان وفقره وه و كالموت، يعطل الحواس، ويُفقد الوعي، ويلقي بالإنسان جثة هامدة، ليس فيها إلا قلب ينبض، ورأسٌ يتردد، ودماء تجري بقدره الله الواحد القهار.

أمّا الاستيقاظ بعد النوم فهو آية من آيات الله الباهرة الدالة على قدرته تعالى وهي تشبه آيات البعث بعد الموت، وقد سمي الله تعالى النوم وفاة والاستيقاظ من بعده بعثًا ونشورًا، يقول تعالى في كتابه الكريم: {وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا} □.

¹ القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآيات 190 - 194.

² كعب حزمة نور، ح 2، ص 10.

³ سورة الزوم، الآية 23.

⁴ سورة القصص، الآية 73.

⁵ سورة الفرقان، الآية 47.

الكنز المفقود.

الغرض: تذكر سبعة من آداب النَّوم.

آلية التنفيد: توزع المدرّبة (الملحق رقم 1) على جميع الطلائع وتطلب منهن حل الشبكة الموجودة في الملحق خلال 10 دقائق لإيجاد "الكنز المفقود" المؤلف من كلمتين بتسعة أحرف وهو "آداب النوم".
تقوم المرّبة بحلّ الشبكة على شاشة ال Icd وتعرض سبعة من آداب النوم وتشرحها بشكلٍ مفصّل وفق الآتي:

آداب النوم:

- الوضوء والطهارة: يستحب لمن أراد أن يأوي إلى فراشه أن يتطهّر، أي أن يتوضأ كوضوء الصلاة تماماً¹. فقد ورد عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قوله: "من نام على الوضوء، إن أدركه الموت في ليله، فهو عند الله شهيد"².
وعن الإمام الصادق(عليه السلام): "من تطهّر ثم أوى إلى فراشه، بات وفراشه كمسجده"³.
- محاسبة النَّفس (التوبة الصادقة): يُستحبّ قبل النَّوم محاسبة النَّفس على ما قامت به في نهارها، فيشدّد العبد عليها الحساب ويردعها عن التّمادي، ويتوب عن المعصية، ويعاهد الله أن لا يعود إلى ذلك أبداً.
وفي هذا الإطار ورد عن الإمام الصادق(عليه السلام): "إذا أويت إلى فراشك فانظر ما ساكت في بطنك وما كسبت في يومك، واذكر أنّك ميت وأنّ لك معاداً"⁴.
- تسبيح الزّهراء(عليها السلام): وكيفيتها 34 مرة: الله أكبر، 33 مرة: الحمد لله، 33 مرة: سبحان الله. فعن الإمام الصادق(عليه السلام): "من بات على تسبيح فاطمة(عليها السلام) كان من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات"⁵.
- قراءة بعض السور والآيات الخصوصية الآتية:
-سورة الفاتحة.

¹ محمد الرشدي، ميزان الحكمة، ج 4، ص 3406.

² محمد الرشدي، ميزان الحكمة، ج 4، ص 3406.

³ محمد الرشدي، ميزان الحكمة، ج 1، ص 619.

⁴ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 22، ص 176.

-سورة التوحيد.

-سورة الواقعة.

-سورة التكاثر.

-المعوذتان (سورتي الفلق والناس).

-سورة الكافرون.

-آية الكرسي.

-آية {شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَانِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ} □.

-كما يستحب قراءة الآية الأخيرة من سورة الكهف، فما قرأها عبدٌ إلا واستيقظ ساعة يريد. والآية هي: {قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا} □.

- كتابة الوصية: ينبغي أن لا يبيت الإنسان إلا ووصيته حاضرة، لأنه لا يدري ما يصيبه، فلعلَّ في نومه هذا قد يموت، وهو بلا وصية، قال الله تعالى: {اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تُمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} □.
- وروي عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قوله: "من لم يحسن وصيته عند الموت، كان نقصاً في مروته وعقله" □.

- قراءة دعاء من أدعية النوم:

- "بسم الله آمنت بالله وكفرت بالطاغوت، اللهم احفظني في منامي وفي يقظتي" □.

- "بسم الله وضعت جنبي لله، على ملة إبراهيم ودين محمد وولاية من افترض الله طاعته، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن" □.

وينبغي الإشارة إلى أن هذه الأدعية وغيرها من أدعية ما قبل النوم مذكورة في كتاب مفاتيح الجنان.

¹ القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآية 18.

² القرآن الكريم، سورة الكهف، الآية 110.

³ القرآن الكريم، سورة الزمر، الآية 48.

⁴ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 362.

⁵ الشيخ الكليني، الكافي، ج 2، ص 536.

⁶ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 192.

- **التَّخَلِّي:** كما يستحب للعبد، قبل أن يأوي إلى فراشه، أن يعرض نفسه على الخلاء، ثم يتوضأ وينام، وفي ذلك منافع جسدية جمّة، ذكرها الأطباء ونصحوا بها. وهذا ما كان قد ذكره الإسلام منذ مئات السنين، حيث ورد عن مولانا أمير المؤمنين (ع) عليه السلام) في وصيته لابنه الحسن (ع) عليه السلام): "يا بني! ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال: "لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب".[□]

• ترك النوم في الأوقات الآتية:

- قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "الرّهم من أول النهار خرق، والقائلة نعمة، والنوم بعد العصر حمق، وبين العشاءين يحرم الرزق".[□]
 - عن أمير المؤمنين (ع) عليه السلام) قال: "النوم بين العشاءين يورث الفقر، والنوم قبل طلوع الشمس يورث الفقر".[□]
- وفي المقابل يُستحب النوم عند الظهيرة فقد ورد عن الإمام الصادق عن أبيه (عليهما السلام) قال: "إنّ أعرابياً أتى النبي (صلى الله عليه وآله) فقال: يا رسول الله (صلى الله عليه وآله) إني كنت رجلاً ذكوراً فصرت نسيماً، فقال له النبي (صلى الله عليه وآله): لعلك اعتدت القائلة[□] فتركتهما؟ فتركتهما؟ فقال: أجل، فقال له النبي (صلى الله عليه وآله): فعد يرجع إليك حفظك إنشاء الله".[□]

عطايا ربّانية

الغرض: تعدّد خمسة من مستحبات الاستيقاظ.

- آلية التنفيذ:** توزّع المدرّبة (الملحق رقم 2) على المشاركات وتطلب منهن استنتاج مستحبات الاستيقاظ خلال 5 دقائق وتسجيلها على ورقة. تأخذ المدرّبة 5-7 إجابات، ثمّ تعقب بالآتي:

مستحبات الاستيقاظ:

¹ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 2، ص 1726.

² العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 185.

³ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 184.

⁴ النوم عند الظهيرة.

⁵ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 185.

1. السجود:

السجود فور الإنتباه من النَّوم وقول (شكراً لله)، فعن الإمام الباقر(عليه السلام): " ما استيقظ رسول الله(صلى الله عليه وآله وسلم) من نوم إلا خرَّ لله ساجداً"□.

2. قراءة أدعية مخصوصة:

يستحب أن يدعو العبد بعد سجوده بأحد الأدعية التالية:

- "الحمد لله الذي أحياني بعد موتي إنَّ ربي لغفورٌ شكور"².
- "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور"³.

3. السَّوَّاء:

روي أنَّه صلى الله عليه وآله لا ينام إلا والسَّوَّاء عند رأسه، فإذا نهض بدأ بالسَّوَّاء□.

4. تلاوة آيات من سورة آل عمران:

عن الإمام جعفر بن محمد(عليه السلام) أنَّه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وآله يقوم من الليل مراراً، وذلك أشد القيام، كان إذا صلى العشاء الآخرة أمر بوضوئه وسواكه فوضع عند رأسه مخمراً ثم يرقد ما شاء الله، ثم يقوم فيستاك ويتوضؤ ويصلي أربع ركعات، ثم يرقد ما شاء الله ثم يقوم فيتوضؤ ويستاك ويصلي أربع ركعات يفعل ذلك مراراً حتى إذا قرب الصبح أوتى بثلاث ثم صلى ركعتين جالساً . وكان كلما قام قلب بصره في السماء ثم قرء الآيات من سورة آل عمران "إن في خلق السماوات والأرض" إلى قوله: "لا تخلف الميعاد"□ ثم يقوم إذا طلع الفجر فيتطهر ويَسْتَكُ ويخرج إلى المسجد فيصلِّي ركعتي الفجر ويجلس إلى أن يصلي الفجر"□.

5. قراءة سور مخصوصة⁷:

- سورة التوحيد.

¹ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 39.

² العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 16، ص 253.

³ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 219.

⁴ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 16، ص 253.

⁵ القرآن الكريم، سورة آل عمران، من الآية 190 إلى الآية 194.

⁶ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 84 - ص 226 - 227.

⁷ الشيخ عباس القمي، مفاتيح الجنان، ص 749.

- سورة القدر.
- المعوذتان (سورتي الفلق والناس).
- آية الكرسي.

كيف أنام؟؟

الغرض: تعرف ك يفيّة النوم المستحب والمكروه.

آلية التنفيذ: تعرض المدربة على شاشة LCD صوراً لأربع وضعيات للنوم مرقّمة من 1 حتى 4 (الملحق رقم 3)، أو توزعه على الطلائع (1 على الجانب الأيمن، 2 على البطن، 3 على الجانب الأيسر، 4 على الظهر).

تطلب المدربة من كلّ طليعة أن تتعاون فيما بينها لاختيار الكيفية أو الطريقة الصحيحة للنوم، وتستطيع ال طليعة أن تختار أكثر من كيفية، على أن تقوم وبإيعاز من المربة، بذلك رقم الصورة التي اختارتها، ثمّ تشرح السبب. تدوّن المربة على اللوح رأي كلّ طليعة أو سبب اختيارها للطريقة ثمّ تشرح المادة.

«تضغط على كلّ صورة، فتظهر إشارة (✓) على الكيفية الصحيحة (4+1) وإشارة (x) على الكيفية الخاطئة (3+2)».

الكيفية المحمودة للنوم:

1. استقبال القبلة: يستحبّ النوم مستقبل القبلة، والمقصود به استقبال اللحد كما يجعل الميت في قبره، أي يستحبّ النوم على الجانب الأيمن، مستقبلاً للقبلة الشريفة بصفحة وجهه فقد ورد عن الإمام علي(ع)ليه السلام أنّه قال: "... المؤمن ينام على يمينه، مستقبل القبلة." □.
2. توسّد اليد اليمنى: وينبغي للعبد أن يتوسّد يمينه، أي يجعل خده الأيمن على باطن يمينه متوسّداً بها. عن أمير المؤمنين (عليه السلام): إذا أراد أحدكم النوم فليضع يده اليمنى تحت خده الأيمن وليقل: "بسم الله وضعت جنبي لله على ملة إبراهيم ودين محمد وولاية من افترض الله طاعته ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن" □.
3. النوم على الحان الأيمن أو الظهر: عن الإمام علي (عليه السلام): "النوم على أربعة أوجه: الأنبياء(عليهم السلام) تتام على أفضيتهم مستلقين وأعينهم لا تتام متوقعة لوعي الله عز وجل، والمؤمن ينام على يمينه مستقبل القبلة، والملوك وأبناؤها تتام على شمائلها ليستمرئوا □ ما يأكلون، وإبليس وإخوانه وكل مجنون وذو عاهة ينام على وجهه منبطحاً □"، وبالتالي

¹ آداب السلوك في الإسلام، نقلاً عن نصح البلاغة، ك45.

² العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 73، ص 192.

³ إستمراء الطعام: وجدانه هنيئاً مريئاً سائلاً.

⁴ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 4، ص 3408.

يُستحب النوم على الظهر فإنها نومة الأنبياء وعلى الجانب الأيمن فإنها نومة المؤمن، ويكره النوم على الجانب الأيسر فإنها نومة الملوك، وعلى البطن فإنها نومة إبليس وأعوانه وكل مجنون وذئب عاهة.

نردّد مع الإمام (عليه السلام).

الغرض: تردّد دعاء أمير المؤمنين (عليه السلام) في جوف الليل.

آلية التنفيذ: تطلب المرّبة من إحدى المشاركات تمثيل دور الإمام علي (عليه السلام) - يتمّ الاتفاق معها مسبقاً - وهو يقرأ دعاءه في جوف الليل، في جوّ من الخشوع والروحانيّة، بالتزامن مع عرض الدعاء على شاشة LCD (كلمات الدعاء + تسجيل صوتي)، بعد العرض، تتم قراءة الدعاء بصورة جماعية.

توزّع المرّبة على المشاركات المحقّ رقم 4 للاستفادة منه وقراءته، والدعاء هو:

"إلهي كم من موبقة حلّمت عن مقابلتها بنقمتك، وكم من جريرة تكرّمت عن كشفها بكرمك.

إلهي إن طال في عصيانك عمري، وعظم في الصّحفِ ذنبي، فما أنا مؤمّل غير غفرانك، ولا أنا راجٍ غير رضوانك.

إلهي أفكر في عفوك فتهدون عليّ خطيئتي، ثمّ أذكرُ العظيم من أخذك فتعظم عليّ بليّتي ، آه إن أنا قرأت في الصّحفِ سيئة أنا ناسيها وأنت محصياها فتقول خذوه، فيا له من مأخوذ لا تتجيه عشيرته، ولا تتفعه قبيلته، آه من نار تُضجُّ الأكباد والكلى، آه من نار نزاعة للشوى، آه من غمرة من ملتهبات لظى". □ .

التقييم:

بعد إنهاء جميع الأنشطة التي تتضمنها هذه الورشة لا بدّ من نشاطٍ يقيّم مدى تحقيق الهدف الرّئيسي والأغراض المتوخّاة، وسيكون التقييم عبارة عن مباراة (الملحق رقم 5).

- يتمّ تقسيم المشاركات إلى طليعتين.
- تختار كلّ طليعة إسمًا لها.
- تقوم المرّبة بإدارة المباراة وبطرح الأسئلة.
- تطرح المرّبة، مداورةً، سؤالاً واحداً على كلّ مجموعة (8 أسئلة لكلّ طليعة، علامة واحدة لكلّ سؤال، نصف دقيقة فقط للإجابة).
- في حال لم تجب الطليعة المقصودة بالسؤال أو أجابت خطأً يتحوّل السؤال إلى الطليعة التّانية.

¹ السيد محسن الأمين، مفتاح الجنات، ج 1.

- تصوّب المرّبة الإجابات الخاطئة.
 - يتمّ إعلان المجموعة الفائزة بعد احتساب النّقاط.
 - في حال التّعادل، يحسم النّتيجة سؤال سرعة.
 - الطليعة الفائزة تحصل على هدية رمزية تنتقيها المرّبة.
- ❖ تبصرة: بعض العبارات الموجودة تحتل أكثر من إجابة.
- ❖ يؤزّع الملحق رقم 6 على المشارِكات، وهو يتضمّن آداب النّوم ومستحيّات الاستيقاظ والكيفيّة المحمودة للنوم.

الإختتام:

تختتم الأنشطة بدعاء الإمام الحجّة (عجل الله فرجه).

الملاحظات

الكنز المفقود

حدّدي معنى العبارات أدناه، واشطبيه من الشبكة، لتحصلي على الكنز المفقود المؤلف من كلمتين بتسعة أحرف.

يمكنك شطب الكلمات بشكل أفقي، عامودي، مائل، كما يم كنك استخدام الحرف أكثر من مرة.

ا	ق	ر	ا	ا	ة	ا	ء	ا	ر	ق	ا
ل	ا	ا	ا	و	ا	ل	و	ض	و	ء	د
ت	ل	ل	ا	ف	ا	ل	ز	ي	ا	ر	ة
و	ت	ن	ل	غ	ب	ا	ع				ر
ب	خ	ا			ا	ت	د	ل			ا
ة	ل	س			ن	ل	س	م	ذ		ه
ة	ي	ص	و	ل	ا	ة	ب	ا	ت	ك	ط
آ	ي	ة	ا	ل	ك	ر	س	ي	ل	ا	ر
ت	س	ب	ي	ح	ا	ل	ز	ه	ر	ا	ء

- عمل عبادي نقوم به خلال الصلاة وفي مواضع وأوقات متعددة، ويتطلب منا الخشوع.
- تسبيح يستحب قوله بعد الصلاة مباشرة (34 تكبيرة، 33 تحميدة، 33 تسبيحة).
- أحد أهم شروط صحّة الصلاة.
- سورة قرآنية من الجزء الثلاثين.
- عملٌ يجب على كلّ إنسان أن يقوم به قبل موته.
- عمل عبادي مستحب، نتوجه نحو الشرق لأدائه.
- من أهم وأول شروط الصلاة.
- إحدى آيات سورة البقرة، لها فضائل كبيرة.
- عمل عبادي يوصي به الله تعالى، وخاصةً في شهر رمضان المبارك حيث تتضاعف حسناته.
- ترك الذنوب والتراجع عنها.
- يعرض نفسه على الخلاء.
- بمعنى التوبة.
- بمعنى الدعاء.

الكنز المفقود:

الكنز المفقود

ق	ا	ة	ا	ل	ق	ر	آ
ل	ا	ا	و	ا	ل	و	و
ت	ل	ل	آ	ف	ا	ز	ي
ف	ت	ن	ل	ل	ب	ع	ر
ب	خ	ا	ا	ا	ك	د	ا
ق	ل	س	ن	ل	س	م	ذ
ي	ص	و	ل	ا	ة	ب	ا
آ	ي	ة	ا	ل	ك	ر	س
ت	س	ب	ي	ح	ا	ل	ز

- عمل عبادي نقوم به خلال الصلاة وفي مواضع وأوقات متعددة، ويتطلب منا الخشوع. الدعاء
- تسبيح يرتحب قوله بعد الصلاة مباشرة (34 تكبيرة، 33 تحميدة، 33 تسبيحة). تسبيح

الزَّهْرَاءُ

- أحد أهم شروط صحّة الصلاة. طهارة
- سورة قرآنية من الجزء الثلاثين. الناس
- عملٌ يجب على كلِّ إنسان أن يقوم به قبل موته. كتابة الوصيّة
- عمل عبادي مستحب، نتوجه نحو الشرق لأدائه. الزيارة
- من أهم وأول شروط الصلاة. الوضوء
- إحدى آيات سورة البقرة، لها فضائل كبيرة. آية الكرسي
- عمل عبادي يوصي به الله تعالى، وخاصةً في شهر رمضان المبارك حيث تتضاعف حسناته. قراءة

القرآن

- ترك الدنوب والتراجع عنها. التوبة
- يعرض نفسه على الخلاء. التخلّي
- بمعنى التوبة. الإستغفار
- بمعنى الدعاء. الذّكر

الكنز المفقود: "آداب النوم"

عطايا ربّانية

بيّني مستحبات الاستيقاظ من خلال الأحاديث الآتية:

1 عن الإمام الباقر(ع) عليه السلام: "ما استيقظ رسول الله(صلى الله عليه وآله) من نومه إلا خرّ لله ساجداً":

.....

2 - ❖ "الحمد لله الذي أحياني بعد موتي إنّ ربي لغفورٌ شكور".
❖ "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور".

.....

3 - كان رسول الله(صلى الله عليه وآله) لا ينام إلا والسّواك عند رأسه، فإذا نهض بدأ بالسّواك.

.....

4 - كان النّبي الأكرم(صلى الله عليه وآله) كلما قام قلبّ بصره في السماء ثم قرأ الآيات من سورة آل عمران "إن في خلق السماوات والأرض" إلى قوله: "لا تخلف الميعاد" وهي الآيات المباركات من سورة آل عمران، من الآية 190 إلى الآية 194.

.....

5 سرورة التوحيد، سورة القدر، :

.....

دعاء أمير المؤمنين (عليه السلام) في جوف الليل

إلهي كم من موبقة حلّمت عن مقابلتها بنقمتك، وكم من جريرة تكرّمت عن كشفها بكرمك.
إلهي إن طال في عصيانك عمري، وعظم في الصُحفِ ذنبي، فما أنا مؤمّل غير غفرانك، ولا أنا راجٍ غير
رضوانك.

إلهي أفكر في عفوك فتهون عليّ خطيئتي، ثمّ أذكرُ العظيم من أخذك فتعظم عليّ بليّتي، آه إن أنا
قرأت في الصُحفِ سيئة أنا ناسيها وأنت محصياها فتقول خذوه، فيا له من مأخوذ لا تتجيه عشيرته، ولا
تتفعه قبيلته، آه من نار تُتضجُ الأكباد والكلى، آه من نار نزاعة للشوى، آه من غمرة من ملتهبات
لظي".

دعاء أمير المؤمنين (عليه السلام) في جوف الليل

إلهي كم من موبقة حلّمت عن مقابلتها بنقمتك، وكم من جريرة تكرّمت عن كشفها بكرمك.
إلهي إن طال في عصيانك عمري، وعظم في الصُحفِ ذنبي، فما أنا مؤمّل غير غفرانك، ولا أنا راجٍ غير
رضوانك.

إلهي أفكر في عفوك فتهون عليّ خطيئتي، ثمّ أذكرُ العظيم من أخذك فتعظم عليّ بليّتي، آه إن أنا
قرأت في الصُحفِ سيئة أنا ناسيها وأنت محصياها فتقول خذوه، فيا له من مأخوذ لا تتجيه عشيرته، ولا
تتفعه قبيلته، آه من نار تُتضجُ الأكباد والكلى، آه من نار نزاعة للشوى، آه من غمرة من ملتهبات
لظي".

دعاء أمير المؤمنين (عليه السلام) في جوف الليل

إلهي كم من موبقة حلّمت عن مقابلتها بنقمتك، وكم من جريرة تكرّمت عن كشفها بكرمك.
إلهي إن طال في عصيانك عمري، وعظم في الصُحفِ ذنبي، فما أنا مؤمّل غير غفرانك، ولا أنا راجٍ غير
رضوانك.

إلهي أفكر في عفوك فتهون عليّ خطيئتي، ثمّ أذكرُ العظيم من أخذك فتعظم عليّ بليّتي، آه إن أنا
قرأت في الصُحفِ سيئة أنا ناسيها وأنت محصياها فتقول خذوه، فيا له من مأخوذ لا تتجيه عشيرته، ولا
تتفعه قبيلته، آه من نار تُتضجُ الأكباد والكلى، آه من نار نزاعة للشوى، آه من غمرة من ملتهبات
لظي".

السؤال الأول: حدّدي أيّها من آداب النوم وأيها من آداب الاستيقاظ:

- 1 - "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النّشور".
- 2 - قراءة المعوذتين.
- 3 - تلاوة الآية 18 من سورة آل عمران.
- 4 - السّجود شكراً لله.
- 5 - قراءة آية الكرسي.
- 6 - محاسبة النّفس والإستغفار.
- 7 - الوضوء والطّهارة.
- 8 - استعمال السّواك.
- 9 - "بسم الله آمنت بالله وكفرت بالطّاغوت، اللهم احفظني في منامي وفي يقظتي".
- 10 - تلاوة آيات من سورة آل عمران (الآية 190 ← الآية 194).
- 11 - قراءة سورة التّوحيد.
- 12 - كتابة الوصيّة.
- 13 - تسبيح الزّهراء (ع).

السؤال الثاني: حدّدي الوضعية المحمودة للنوم:

- 1 - على الجانب الأيمن:
- 2 - على الجانب الأيسر:
- 3 - على البطن:
- 4 - على الظهر:

ملاحظة: بعض العبارات الموجودة في التمرين تحتمل كلا الجوابين.

المحقق رقم 6

آداب النوم:

- الوضوء والطهارة.
- محاسبة النفس (التوبة الصادقة).
- تسبيح الزهراء (عليها السلام).
- قراءة سور وآيات مخصوصة: سورة الفاتحة، سورة التوحيد، سورة الواقعة، سورة التكاثر، المعوذتان (سورتي الفلق والناس)، سورة الكافرون، آية الكرسي، آية { شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَانِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ }، آية { قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا }.
- كتابة الوصية.
- قراءة دعاء من أدعية النوم:
- "بسم الله آمنت بالله وكفرت بالطاغوت، اللهم احفظني في منامي وفي يقظتي".
- "بسم الله وضعت جنبي لله ، على ملة إبراهيم ودين محمد وولاية من افترض الله طاعته، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن".
- التخلي.
- ترك النوم بين الفجر وطلوع الشمس، وبعد العصر وبين العشاءين.

مستحبات الاستيقاظ:

1. السجود.
2. قراءة أدعية مخصوصة:
- "الحمد لله الذي أحياني بعد موتي إن ربي لغفور شكور".
- "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور".
3. السواك.
4. تلاوة الآيات المباركات من سورة آل عمران، من الآية 190 إلى الآية 194.
5. قراءة سور مخصوصة: سورة التوحيد، سورة القدر، المعوذتان (سورتي الفلق والناس)، آية الكرسي.

الكيفية المأمورة للنوم:

1. استقبال القبلة.
2. توسد اليد اليمنى.
3. النوم على الجانب الأيمن أو الظهر، وترك النوم على الجانب الأيسر أو البطن.

