دعاء

دعاء اليوم الرابع

اللّهُمَّ قَوِّني فيه عَلى إقامَةِ أمرك، وأذِقْني فيه حَلاوَةَ ذِكْرِكَ، وَاَوْزِعْني فيه لأداء شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ، وَاحْفَظْني فيه بِحِفْظِكَ وَسِتْرِكَ، يا أَبْصَرَ النّاظِرينَ.

أحداث تاريخية وقعت في الشهر الكريم

اليوم الثالث والعشرون من رمضان

• مولد أحمد بن طولون في عام 220هـ الموافق 20 سبتمبر 835م، والذي ولاه الخليفة العباسي المعتمد بالله على مصر.

اليوم الخامس والعشرون من رمضان

• في عام 658هـ الموافق 3 من سبتمبر 1260م وقعت معركة عين جالوت في المنطقة التي تقع بين بيسان ونابلس بفلسطين بقيادة المظفر سيف الدين قطز والمغول بقيادة كيتوبوقا، وقد كتب الله النصر للمسلمين فحققوا فوزًا هائلا، أوقف زحف المغول الهمج، وأنقذ الحضارة الإسلامية من الدمار...

• فتح المسلمون مدينة بلغراد.

اليوم السابع والعشرون من رمضان

• معركة وادي برباط في عام 92هـ.

اليوم الثامن والعشرون من رمضان

• في عام 92هـ الموافق 18 من يوليو 711م نشبت معركة شذونة أو وادي لكة بين المسلمين بقيادة طارق بن زياد والقوط بقيادة لذريق، وكان النصر فيها حليف المسلمين، وقد هيأ هذا النصر أن يدخل الإسلام إلى إسبانيا، وأن تظل دولة مسلمة ثمانية قرون.

كيف تحافظ على وزنك في رمضان؟

يقدم كتاب فرنسي جديد نصائح للمسلمين بشأن كيفية المحافظة على الرشاقة خلال شهر رمضان وهي مهمة تبدو صعبة على كثير من الصائمين طوال الشهر الكريم.

ويقول العلماء والاطباء ان وجبة الافطار باتت في الفترات الاخيرة تتسم بالاسراف في ظل التأكيد الثقافي العربي على الولائم العائلية الكبيرة.

وقال الدكتور ألايان ديلابوس الذي كتب العديد من الكتب عن النظم الغذائية ان بعض المسلمين حولوا افطار رمضان الى نهم في تناول الحلويات من الغروب وحتى الفجر.

وأضاف ديلابوس في كتابه تغذية وقتية – خاص برمضان الذي نشره الشهر الماضي ان هذا أدى الى زيادة اوزان البعض عما كانت قبل رمضان وأخرين... لترى آثار (مرض) البول السكري او زيادة في الكوليسترول.

وفي عرضه لوصفات أطعمة تتراوح بين التين المشوي والسمك البوري الأحمر مع حساء الشمار او العدس نصح الكاتب المسلمين بتناول طبق حلويات واحد عند الافطار وطبق اخر خفيف من المقبلات قبل النوم ووجبة من المقبلات في السحور.

وفي فرنسا حيث تعيش اكبر جالية مسلمة في اوروبا يتفق بعض المسلمين على ان زيادة الوزن اصبحت مصدر قلق متنام بين السيدات اللائي يحاولن بجد الحفاظ على اوزانهن مع الاستمتاع بوجبات الافطار مع الأسرة والاصدقاء.

وللاستجابة لكل الأذواق تشمل وجبات الافطار في الغالب مشروبات سكرية تقليدية وطبقا واحدا على الأقل من النشويات وطبقا من اللحوم واخر من الخضروات.

وقالت سونيا بوير وهي تعمل ممرضة في باريس يتعين الاحتراس تجاه الأكل ليلا لأن هذا يزيد الوزن، مضيفة انها حاولت انقاص وزنها قبل بداية رمضان.

واظهرت دراسات اجراها باحثون في مجال الصحة ان العديد من المسلمين تزيد اوزانهم خلال رمضان وأن متوسط استهلاك الأغذية يزيد خلال هذا الشهر ببعض الدول العربية.

وقالت بوير وهي من اصل مغربي وتبلغ من العمر اربعين عاما «اهتم بما آكل» ولكن يتعين ألا يصاب الناس بهواجس بسبب اجسادهم.

وقالت ماليكة صباح وهي مسلمة تبلغ من العمر 48 عاما خلال تسوقها في أحد الشوارع المزدحمة في شمال باريس ان الأوزان لم تكن قضية بهذا الحجم خلال شهر رمضان الكريم قبل عدة سنوات.

وأضافت: لم تكن أمهاتنا قلقات بشأن ذلك. ولكن مفهوم الجمال تغير.. فعندما أنظر إلى أقاربي– فهم يشاهدون المسلسلات التلفزيونية وكلهن يرغبن ان يكن مثل الممثلات.كلهن يردن ان يكن نحيفات.

هذه دنياكم التي تحرصون!!

الشيخ/ أنيس الحبيشي

قال التابعي الكبير – سعيد بن المسيب رضي الله عنه وكان معتكفاً في المسجد النبوي أيام وقعة الحرة المشهورة لوحده فقال منشداً :

لقد ذهب الحماة وأسلموني
فوا أسفاً على فقد الحماة !
تولوا للقبور فأسقموني
فوا أسفاً على فقد الثقاة !

فردّ عليه هاتف من ناحية المسجد بصوت محزون وقلب مشجون يقول :

فدع عنك الثقاة فقد تولوا
ونفسك فابكها حين الممات
فكل جماعة لا بد يوماً
يفرق جمعهم وقع الشتات

قال سعيد له : من أنت ؟ قال : أنا من مؤمني الجن ، كنا سبعين في هذا المسجد فأتى عليهم الموت ، فبقيت أنا ! كما بقيت أنت ! فإنا لله وإنا إليه راجعون !! .

هذه الرواية كانت إبان وقعة الحرة البغيضة التي استباح فيها يزيد بن معاوية بن أبي سفيان دماء الصحابة وأهل المدينة وحرم رسول الله ((صلى الله عليه وسلم)) أثناء ملاحقة أهل البيت بعد تصفية الحسين ((رضي الله عنه)) في كربلاء بالعراق .. وكان ابن المسيب ((رضي الله عنه)) ممن ثبت وحيداً معتكفاً في الحرم النبوي – على راقده أفضل السلام – غير عابئ بإرهاب الحرب وزحف آلتها على الأخضر واليابس ! .

وفيها يصور التابعي سعيد ألم فراق الصالحين من الأنصار والأحباب حينما تخطفهم المنون وتذهب بهم جميعاً إلى تلك الخنادق المظلمات تحت القبور ! وهكذا يكون حال هذه الدنيا الذي ارتضاه الله لها أن تكون .. ليكون الله هو المستحق لأن تتعلق به شغاف القلوب ((!)) فهو الصاحب الدائم للمؤمنين . كما قال رسول الله ((صلى الله عليه وسلم)) : أنت الصاحب في السفر ((!)) وإنما اختار السفر لأنه يقطع المسافر عن جميع أحبابه ! وإلا فهو – سبحانه – الصاحب والخليفة في المال والأهل والولد أبد الدهر ((!)) .

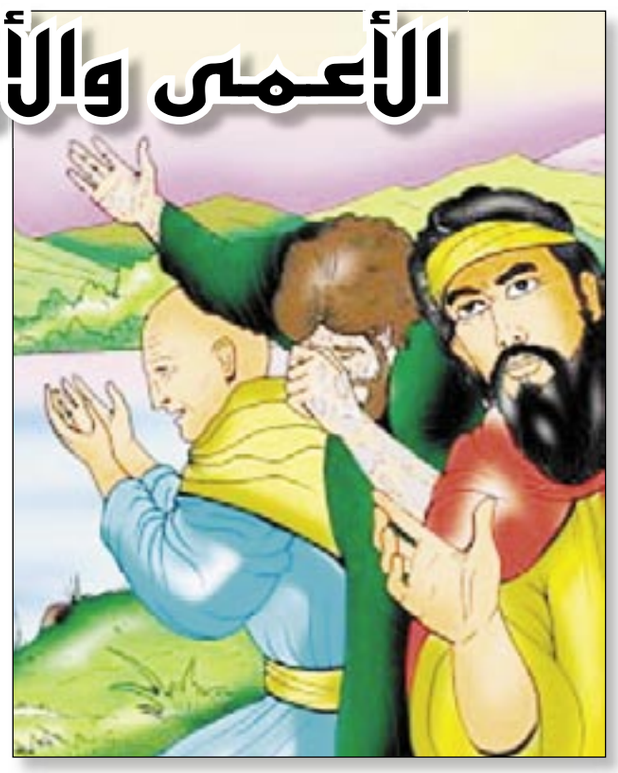
والناظر إلى قوافل الراحلين إلى مدن الآخرة يزداد بنقصهم قوة إيمان بعدالة مكافحة الترف والفساد في الأرض ، والغفلة عن الله وعن سبيل الجنة وما يؤدي إليها من أفعال البر والإحسان .

حزب المترفين هم أعداء الله الذين توعدهم وهو يقول : ((وإذا أردنا أن نهلك قرية أمرنا مترفيها ففسقوا فيها ، فحق عليها القول فدمرناها تدميرا)) .. لا يعرفون للتقوى دليلاً (!) ولا للإحسان عنواناً ((!)) ولا إلى الله تعالى هادياً ((!)) لأنهم شر من تحت أديم السماء ! لا تنفع فيهم العبر ((!)) ولا يعظهم أخبار من غبر ((!)) وأولياء الله هم المتقون ((!)) وهم أهل لعفوه ومغفرته ! .

تضافرت هممهم على حب الله والطمع فيما عنده ! والاعتبار بفعله في خلقه ففازوا بالفلاح المبين !! .

فهل يا ترى ، يعترف المحترفون للفضيلة بخطاياهم وهم يتربصون بالمؤمنين وحسن نواياهم في هذا الشهر الفضيل لكي يغرفون من بين أيديهم الحطام الفاني تارة باسم اليتامى وتارة باسم إفطار الصائم وتارة باسم الفقراء وتارة باسم الأقصى ((!!)) فإلى الله المشتكى واليه التفويض !! .

الأعمى والأبرص والأقرع



روى البخاري ومسلم من غير وجه ، أن أبا هريرة حدثه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : إن ثلاثة في بني إسرائيل أبرص وأعمى وأقرع بدا لله أن يبتليهم فبعث إليهم ملكا ، فأتى الأبرص فقال : أي شيء أحب إليك ؟ فقال : لون حسن وجلد حسن قد قذرني الناس قال : فمسحه فذهب عنه فأعطي لونا حسنا وجلدا حسنا فقال : أي المال أحب إليك قال : الإبل – أو قال : البقر هو شك في ذلك ، أن الأبرص والأقرع قال أحدهما : الإبل وقال الآخر : البقر – فأعطي ناقة عشراء فقال : يبارك لك فيها.

قال : وأتى الأقرع فقال : أي المال أحب إليك قال : شعر حسن ويذهب عني هذا ، قد قذرني الناس فمسحه فذهب ، وأعطي شعرا حسنا قال : فأي المال أحب إليك ؟ قال : البقر فأعطاه بقرة حاملا وقال : يبارك لك فيها.

وأتى الأعمى فقال : أي شيء أحب إليك؟ قال : يرد الله إلي بصري فأبصر به الناس قال : فمسحه فرد الله إليه بصره قال : فأي المال أحب إليك ؟ قال : الغنم فأعطاه شاة والدا ، فأنتج هذان وولد هذا ، فكان لهذا واد من الإبل ، ولهذا واد من البقر، ولهذا واد من الغنم ثم إنه أتى الأبرص في صورته وهيئته فقال : رجل مسكين تقطعت بي الحبال في سفري فلا بلاغ اليوم إلا بالله ثم بك أسألك بالذي أعطاك اللون الحسن والجلد الحسن والمال ، بعيرا أتبلغ عليه في سفري فقال له : إن الحقوق كثيرة فقال له: كأني أعرفك ألم تكن أبرص يقذرك الناس ؟ فقيرا فأعطاك الله عز وجل فقال : لقد ورثت لكابر عن كابر ! فقال : إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ما كنت.

وأتى الأقرع في صورته وهيئته فقال له : مثل ما قال لهذا ، فرد عليه مثل ما رد عليه هذا فقال : إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ما كنت.

وأتى الأعمى في صورته فقال : رجل مسكين وابن سبيل وتقطعت بي الحبال في سفري فلا بلاغ اليوم إلا بالله ثم بك ، أسألك بالذي رد عليك بصرك ، شاة أتبلغ بها في سفري فقال : قد كنت أعمى فرّد الله إلي بصري وفقيرا فقد أغناني فخذ ما شئت فوالله لا أجهدك اليوم بشيء أخذته لله عز وجل فقال : أمسك مالك فإنما ابتليتم ، فقد رضي الله عنك ، وسخط على صاحبيك هذا لفظ البخاري في أحاديث بني إسرائيل .

تحت ظلال الإسلام

فضل العفة وشرف الاستغناء عن الناس

ان من فضائل هذه الامة ما جعله الله من الفضل لمن صبرعلى حاله ، وكف نفسه عن الحرام ، وقنع باليسير من العطاء وتعفف عن سؤال الناس ، وأقبل على العمل مع الاعتماد على الله سبحانه وتعالى .

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من نزلت به فاقة فأنزلها بالناس لم تسد فاقته ، ومن نزلت به فاقة فأنزلها بالله فيوشك الله له برزق عاجل أو آجل .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من جاع أو احتاج فكتمه الناس وأفضى به إلى الله تعالى كان حقا على الله أن يفتح له قوت سنة من خلال .

وقد أخب صلى الله عليه وسلم أن ما يأتي الى الانسان من غير شره وحرص فهو مبارك ، فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ان هذا المال خضرة حلوة فمن أعطيناه منها شيئا بغير طيب نفس منا وحسن طعمة منه وشره نفس كان غير مبارك له فيه .

وفي رواية لمسلم قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : إنما أنا خازن فمن أعطيته عن طيب نفس فمبارك له فيه ، ومن اعطيته عن مسألة وشره نفس كان كالذي ياكل ولا يشبع .

وأخبرنا صلى الله عليه وسلم أن المتعفف محبوب عند الله سبحانه وتعالى، فعن ابي هريرة رضي الله عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : لا يؤمن عبد حتى يأمن جاره بوائقه ، ومن كان يؤمن بالله وباليوم الآخرفليكرم ضيفه ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخرفليقل خيرا أو ليسكت ، ان الله يحب الغني الحليم المتعفف ، ويبغض البذيء الفاجر السائل الملح .

ان قوله (بوائقه) مهلكاته وضرره وقوله (البذيء) قبيح اللسان وقوله (السائل) أي كثيرالسؤال ،

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : عرض علي أول ثلاثة يدخلون الجنة ، وأول ثلاثة يدخلون النار فاما أول ثلاثة يدخلون الجنة فالشهيد ، وعبد مملوك أحسن عبادة ربه ونصح لسيده ، وعفيف متعفف ذو عيال .

ويقصد بقوله : نصح لسيده ، أي ادى حقوق الله وحقوق سيده وحفظ ماله وراعى الامانة ، وقوله : ذوعيال أي له أسرة ينفق عليها وأهل وأولاد ، وجد في عمل وقنع برزق الله له .

وجاء في الادعية المأثورة : اللهم أسالك العفة والغنى ، والمتعفف يده عليا كما جاء في الحديث : اليد العليا خير من اليد السفلى .

قال عبدالوارث : اليد العليا المتعففة. والمتعفف المستغنى بالله القانع بما أعطاه يرضاه الله ويفتح له باب رحمته ويرزقه الله الغنى والسعادة ويملأ قلبه ايمانا وقناعة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من يستغن يعنه الله ومن يقنع يقنعه الله .

ويخبرنا صلى الله عليه وسلم أن عز المؤمن هو استغناؤه عن الناس ، وقد استعاذ صلى الله عليه وسلم من النفس التي لا تشبع ، وأخبرنا أن من أصبح آمنا في سربه معافى في بدنه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها ، أي فكأنما أعطي الدنيا باسرها .

ولا يظن أن الاخذ المحتاج المستحق بأنه مذموم مطرود أو ناقص ، فقد بشره صلى الله عليه وسلم بقوله : ما المعطى من سعة بأفضل من الاخذ اذا كان محتاجا .

نوائح رمضانية في تناول الطعام

لاتوجد مادة غذائية واحدة تزوّد الجسم بجميع الاحتياجات الضرورية في تغذيته وبنائه وأستمرار الأفعال الحيوية أي (استمرار الحياة)، ولذلك وجب تنويع الغذاء والطعام، وكذلك وجب معرفة المكونات الأساسية للغذاء وهي العناصر الغذائية الموجودة فيه حيث تعددت الآراء في تصنيف الأغذية بغية تسهيل مهمة اختيار الوجبات اليومية .

إن معاهد التغذية صنّفت الأغذية الى خمسة مجاميع أستناداً الى الظروف البيئية والعادات الغذائية ونوع المواد المتوفرة في الأسواق ، وهذه المجاميع هي :

أولاً . الحليب ومنتاجاته ، وتزود الجسم بالكالسيوم وفايتمين ب2 وكذلك بنسبة بسيطة من البروتينات .

ثانياً . اللحوم والبيض والبقوليات ، وهذه المجموعة تزود الجسم بالبروتينات وبمجموعة ب. complex .

ثالثاً . الخضروات والفواكه، تزود الجسم بالفايتمينات والمعادن وكذلك بالسليلوز الذي يعد من أهم التركيبات التي تساعد على حركة الأمعاء بشكل طبيعي .

رابعاً . الحبوب والخبز ، وتشمل حبوب الحنطة والشعير والرز وتزود الجسم بالكاربوهيدرات ، أي تلك التي تزود الجسم بالطاقة بشكل رئيس .

خامساً . الدهنيات ، وتشمل الزيوت وكافة أنواع الدهون مثل الزبد والقيمر وغيرها وتزود الجسم بالطاقة الحرارية وبفايتمين A .

يجب أن تتوفر هذه المواد الخمس الأساسية في غذاء كل فرد مهما كان عمره أو عمله وفي وجباته الغذائية الأساسية ، وبالتأكيد فأن كمية ما يتناوله الفرد الواحد يستند الى الطاقة التي يبذلها وكذلك الى عمره ، ولأجل أن يكون وزن جسم الشخص متوازناً فعليه أن لايتناول أكثر من القابلية أو أكثر من الأحتياج ، والمؤشر في ذلك هو الابتعاد عن التخمة أو الشبع المفرط ، وكذلك الابتعاد قدر المستطاع عن المواد الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة أكثر من غيرها أو تزوده بطاقة أكثر من احتياجه ، وخير مثال على ذلك الحلويات والدهنيات ، وبالمقابل فأن تناول كميات قليلة من الطعام أو تناول مواد غذائية ليست ذات قيمة تغذوية فمن شأن ذلك أن يجعل وزن الجسم دون الحدود الدنيا المطلوبة ، وفي جميع الأحوال فأن التوازن مطلوب ، علماً أن السمنة مردوداتها سلبية أكثر من انخفاض الوزن .

يتكون كل طعام أو مادة غذائية نتناولها من عناصر مختلفة ضرورية للجسم ، وتقسّم هذه العناصر حسب تركيبها الكيمياوي الى ستة أقسام رئيسية وهي :البروتينات ، الكاربوهيدرات ، الدهنيات ، الفايتمينات ، المعادن وأخيراً الماء . واليوم سنتناول في حديثنا العنصر الأول وهو البروتينات .

تعرفون أن البروتين يدخل في التركيب الأساسي للمادة المعقدة والتي تُسمّى الهيموكلوبين ، حيث يصنّع جزء الكلوبين ، والبروتين عبارة مادة كيمياوية عضوية معقدة جداً وظائفه تنحصر بـ :.

. بناء الخلايا والأنسجة .

. تصليح الأنسجة المستهلكة والمتهتكة .

. يدخل في تركيب الهورمونات والأنزيمات التي تعد المحرك الأساس في ديمومة الحياة .

. إضافة الى دخوله الرئيس في تركيب الهيموكلوبين .

إن حاجة الجسم اليومية تختلف باختلاف وزن الفرد ومرحلة نموه ، حيث إن حاجة الفرد البالغ أكثر من حاجة الطفل الصغير وإن حاجة الأخت الحامل بالتأكيد أكثر من إحتياج قرينتها غير الحامل.

البروتين لايخزن في الجسم بصورة دائمية بل ربما يُخزن مؤقتا علماً أن نقص البروتين يؤدي الى خلل في البناء الخلوي وفي تركيب بعض المركبات المهمة في الجسم .

إن الزيادة في تناول البروتينات(الحيوانية منها بالذات) وتحديداً اللحوم الحمراء تؤدي الى زيادة في نسبة اليوريا واليورك أسد في الدم والتي تؤدي بشكل أو بأخر الى آلام المفاصل ، ومما يُذكر إن البروتينات بشكل عام عسرة الهضم .

البروتينات مصدران . مصدر حيواني ويشمل اللحوم بأنواعها (يعني لحم الغنم ، لحم العجل ، وبعض اللحوم الأخرى، إضافة الى لحم الدجاج والطيور المختلفة، ولحوم الأسماك بأنواعها) ، وكذلك فأن هذا المصدر يشمل البيض والحليب ومنتجاته . أما المصدر الثاني فهو النباتي ويشمل البقوليات بأنواعها وتشمل(الباقلاء ، الفاصوليا، الحمص ، العدس ، البزاليا ، اللوبياء ..الخ) .

إن ما نعاني منه هو الطريقة الخاطئة أحياناً في طبخ اللحوم والتي اعتاد عليها الناس ، حيث يعمد الناس الى طهي اللحوم بطريقة تفقده فوائده ،فبعد غلي اللحم يُعزل عن الماء الذي غُليّ فيه ، بل يُرمى هذا الماء وهنا يمن الخطأ إذ إن كل الفائدة بهذا الماء ، وعلى الأخت ربة البيت أو أي من يُعد الطعام أن يستفيد من هذا الماء (أو السوبّ) لغرض شربه من أجل فتح الشهية ومن أجل اعادة حركة الجهاز الهضمي الذي بقى بلا تناول الطعام قرابة نصف يوم ، ونوصي بتناول اللحوم مشوية أو مسلوقة أفضل من تناولها مقلية .

أذكـــار

الدخول إلى المنزل

بسم الله ولجنا ، و بسم الله خرجنا ، و على الله ربنا توكلنا ، ثم ليسلم على أهله.

الخروج من المنزل

بسم الله ، توكلت على الله ، ولا حوله ولا قوة إلا بالله.
اللهم إني أعوذ بك أن أضل ، أو أضل ، أو أزل ، أو أزل ، أو أظلم ، أو أظلم ، أو أجهل ، أو يجهل علي.

القرآن في البيت

قال صلى الله عليه وسلم : لا تجعلوا بيوتكم مقابر.. إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة.

النوافل في البيت

قال صلى الله عليه و سلم : صلوا أيها الناس في بيوتكم ، فإن أفضل الصلاة صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة. متفق عليه.

النوافل في البيت

قال صلى الله عليه وسلم : اجعلوا من صلاتكم في بيوتكم ، و لا تتخذوها قبورا .

دعاء الغضب

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . رواه مسلم (2015/4).

مايقول فى شيئ يراه ويعجبه ويخاف عليه العين

إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة، فإن العين حق. صحيح (صحيح الجامع 212/1)

أسرار الصيام

نوم الليل لنمو الهرمونات

رمضان شهر القيام، قال – صلى الله عليه وسلم : من قام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه متفق عليه.

وقد خلق الله النهار لننشط فيه ونبتغي من فضل الله، وخلق الليل لنسكن فيه ونهجع، والنوم نعمة من نعم الله علينا؛ إذ في النوم راحة لجهازنا العصبي، فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب، وفي النوم ترميم لما اهترأ من جسم الإنسان، كما يتم النمو خلاله أيضًا، وخاصة نوم الليل، حيث تزداد الهرمونات التي تنشط النمو والترميم أثناء الليل، وتزداد في النهار بدلاً عنها هرمونات منشطة من أجل العمل والحركة، وفي النهار.

يغلب معدل الاهتراء في الجسم معدل الترميم والبناء، قال تعالى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ).

لكنَ الله أثنىَ علىَ المتقين بأنهم كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون، قال تعالى: (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ× آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ× كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ× وَبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ× وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ).

وهنا يثور في الذهن تساؤل، لقد اختار الله الليل ليكون وقت الاستغراق في العبادة، لكن هل يكون ذلك على حساب صحة الإنسان العقلية، ونحن نعلم كم هو مفيد نوم الإنسان في الليل؟ والجواب أنه لن يكون ذلك أبدًا، فقد كشفت دراسات الأطباء النفسيين في السنين الأخيرة أن حرمان المريض المصاب بالاكتئاب النفسي من النوم ليلة كاملة، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالي هذا الحرمان من النوم له فعل عجيب في تخفيف اكتئابه النفسي وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التي لم تنفع فيها الأدوية المضادة للاكتئاب .

ثم أجريت دراسات أخرى، فوجدوا أنه لا داعي لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه، إنما يكفي حرمانه من نوم النصف الثاني من الليل، لنحصل على القدر نفسه من التحسن في حالته: (كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ× وَبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ)، إذن لقيام الليل والتهجد في الأسحار جائزة فورية، وهي اعتدال وتحسن في مزاج القائمين والمتهجدين، وفي صحتهم النفسية.