

خلق الله النهار للعمل ، والليل للراحة



الشيخ حيدر السعدي

فالإنسان الذي يقضي نهاره نائما وليله مستيقظا سيعاني من الإرهاق وعدم التركيز ؛ لان النظام الذي سار عليه مخالف للوضع الطبيعي الذي خلقه الله سبحانه وتعالى .

جاء في الصحيفة السجادية في باب دعائه (عليه السلام) عند الصباح والمساء : ( فخلق لهم الليل ليسكنوا فيه من حركات التعب ونهضات النصب، وجعله لباسا ليلبسوا من راحته ومنامه، فيكون ذلك لهم جما ما وقوة، ولينالوا به لذة وشهوة، وخلق لهم النهار مبصرا ليبتغوا فيه من فضله، وليتسبوا إلى رزقه، ويسرحوا في أرضه، طلبا لما فيه نيل العاجل من دنياهم، ودرك الآجل في آخرهم، بكل ذلك يصلح شأنهم ويبلو أخبارهم، وينظر كيف هم في أوقات طاعته، ومنازل فروضه ومواقع أحكامه " ليجزي الذين أساءوا بما عملوا ويجزي الذين أحسنوا بالحسنى " )

لذلك نجد ان العبادة المستحبة ايضا عندما تكون في الليل فانها لا تستغرق الليل كله او اقله الا في ليالي مخصوصة ، بل المطلوب هو قيام شيء من الليل . وجاء التركيز في الروايات على ان يكون ذلك القيام في اخر الليل بعد ان ياخذ الانسان القسط الوافي والكافي من الراحة التي تعينه على تعب نهاره بافضل شكل .

ومما لا يخفى على احد فان الكثير من الاضطرابات التي تحصل للانسان في وقتنا الحاضر هي بسبب السهر الطويل ليلا والاستيقاظ متاخرا .

ونقل لي ان الابحاث العلمية تؤكد ان النوم في اول الليل يحقق اعلى درجات الراحة فكل ساعة منه تعادل ثلاث ساعات من الراحة وفي وسط الليل تكون اقل من ذلك فكل ساعة نوم في وسط الليل تعادل ساعتين من الراحة اما في اخره فكل ساعة نوم تعادل ساعة راحة ، وقد يكون هذا هو السبب او احد اسباب تفضيل هذا الوقت لقيام الليل .

كما قيل ان هناك ابحاثا علمية اخرى تقول بأن هناك غدة في جسم الانسان لا تعمل الا في وقت النوم ليلا ، وعمل هذه الغدة محاربة الشيخوخة واثارها ، وعلى هذا الاساس فمن يقضي ليله مستيقظا فسوف لن تعمل هذه الغدة عنده وستظهر عليه اثار الشيخوخة مبكرا .

فالوضع الطبيعي ان يستثمر الانسان ساعات النهار في كسب معيشته وفي العمل ، ويستثمر ساعات الليل في النوم والراحة .

اما العبادة فقد اختار الله سبحانه وتعالى لها اوقاتا ، وفضل لها اوقاتا بحيث لا تؤثر على ما خلق النهار والليل لاجله فسبحان الله على تكامل خلقه .

