

القيولة في الفكر الإسلامي

- مقارنة بالفكر الغربي -

د. محمد بن موسى بابا محمدي

خلق الله سبحانه وتعالى الليل والنهار، فأمر بعمارتهما بالخير والعمل الصالح، ونهى عن اجتراح السيئات في آناء الليل وأطراف النهار؛ واليوم هو ذات اليوم في كل الأعصار والأمصار، لا يزيد ولا ينقص، وإن اختلفت مطالعه ومنازله، واختلف حجم ليله ونهاره... ولقد قسم الله تعالى اليوم إلى مراحل تابعة لحركة الشمس، فكان النهار ملازماً لطلوع الشمس، والليل عنواناً على غروبها، كما قسم النهار إلى مراحل معلومة، والليل إلى أجزاء بينة. ومن حكمته أن جعل كل آن لنوع من الأعمال، دون أن يكون ذلك على سبيل الإلزام والوجوب، فاعتبر في ذلك اختلاف التضاريس، وحرارة الجو أو برودته، وتنوع الجنس من ذكر وأنثى، والأعمار بين صغير وكبير... مما يمكن تسميته بالإعجاز الزمني في التشريع الإسلامي.

ولا تزال دراسة هذه المظاهر الزمنية، وعلاقتها بالإنسان من حيث هو إنسان، وتحليل كيفية استغلاله لوقته، وبرمجته ليومه... لا تزال هذه الدراسة غير مستوفية، وبخاصة من مداخلها الفكرية - الإسلامية، ومن مصادر التشريع بصفة أخص... ذلك أن البحوث الفلكية أخذت النصيب الأوفر من جهد العلماء المسلمين، وكذا المداخل الفقهيّة المحضة. وسنحاول من خلال هذا المقال أن نصوب الفكر إلى جزء هام من أجزاء النهار، ذلك أن له حضوراً بارزاً في الفكر الإسلامي، وفي مصادره الأساسية بالخصوص، وفي الفقه الإسلامي بالتبع، ثم في تراجم بعض العلماء المسلمين الأعلام... إنها القيلولة. ومن القرآن الكريم نبدأ، ولكن بعد ضبط اللغة.

القيلولة لغة:

القائلة «نصف النهار»¹ و«الظهيرة»²، وقد تأتي بمعنى القيلولة، وهي: «النوم في الظهيرة»³، قالت العرب: «إذا طلع سهيل، برد الليل، وامتنع القيل، وللفضيل الويل»⁴.
وذهب بعض إلى أن القيلولة تعني «الاستراحة نصف النهار وإن لم يكن معه نوم»⁵، فأورد هذا المعنى صاحب اللسان ولم يرجحه⁶. وفي اللغة «قال، يقيل، مقيلا، فهو قائل، وقوم قيل مثل صاب»⁷.

والقيل كذلك: «شرب نصف النهار، يقال قيله فتقيل: أي سقاه نصف النهار فشرب»⁸. وناقاة قيلت أي سقت الناس «لبن القيل»⁹، والقيل يعمم على كل شرب كان

1- لسان؛ ج 11، ص 577.

2- مختار؛ ص 233.

3- مختار؛ نفسه. لسان؛ نفسه.

4- لسان؛ ج 12، ص 543.

5- النهاية؛ ج 4، ص 133. لسان؛ ج 11، ص 178.

6- لسان؛ ج 11، ص 178، وانظر - ج 2، ص 581.

7- مختار؛ ص 233.

8- مختار؛ ص 233. الغريب؛ ج 1، ص 532 وزاد الخطابي في أنواع الشرب باعتبار وقتها: «أخبرني أبو عمر حدثنا أبو العباس ثعلب عن الكوفيين، والمبرد عن البصريين قالوا: شرب الغداة الصبوح، وفي نصف النهار القيل، وبالعشي الغبوق، وبين المغرب والعتمة الفحمة، وفي السحر الجاشرية، وكل شراب شرب في أي زمان كان فهو الصفح» نفسه.

9- لسان؛ ج 2، ص 124.

وقت القائلة، وقد يُخصص فيعني «اللبن الذي يشرب نصف النهار وقت القائلة»¹. ولا يسمى طعام نصف النهار بالقييل.

أما في اللغة الإنجليزية فتترجم بـ: "siesta" وبالفرنسية تترجم بـ "sieste" وهي «الاستراحة، بعد وجبة نصف النهار» مأخوذة من اللغة الإسبانية «siesta» ومن اللاتينية «sexta» وتعني «الساعة السادسة»². ولا يزال الإيطاليون يسمونها "La senta siesta" ومعناها: "القيلولة المقدسة".

والمتتبع لنصوص الشعر سواء منها ما أبدعه المتقدمون، أو ما سبكه المتأخرون، يجد القيلوللة حاضرة بمختلف الصيغ والمعاني.

من ذلك قول ذي الرمة³، في قصيدة مطلعها:

ألا لا أرى كالدار بالزرق موقفاً
ولا مثل شوق هيئته عهدوها
جاء فيها:

إذا حرم القيلوللة الخمس وارتقت على رأسها شمس طويل ركودها
وبصيغة الفعل "يقيل" نقرأ في قصيدة "الدنيا الخادعة" لابن المعتز⁴:

أتعمر بستانا زكالك غرسه،
وأعجبه كرم يرق نباته،
وتخرب ودا من تحليل موافق
وإغداق عيدان رواء الحدائق

¹ - لسان؛ ج 11، ص 579.

² - Larousse: Le Petit larousse, CD Bibliorome.

³ - ذو الرمة (77-117 هـ، 796-735 م): هو غيلان بن عقبة بن نيس العدوي، من فحول الطبقة الثانية في عصره. قال أبو عمرو بن العلاء: "فتح الشعر بامرئ القيس وحتم بذئ الرمة". أكثر شعره تشبيب وبكاء أطلال، يذهب في ذلك مذهب الجاهليين... جمع له ديوان شعر. وهذه القصيدة عنوانها: خنازير القرى.

⁴ - ابن المعتز: (247 - 296 هـ، 861 - 909 م): عبد الله بن محمد المعتز بالله ابن المتوكل ابن المعتصم ابن الرشيد العباسي، أبو العباس: الشاعر المبدع، خليفة يوم وليلة. له ديوان شعر في جزأين.

يقيل الحمام الورق في شجراته، فمن هادر يدعو الإناث، وصافق¹
ولأحمد شوقي² قصيدة عنوانها "فتحي ووردي"، أنشد فيها:
ولرب أعراس حبان مآتما كالرقط في ظل الرياض تقيل
والأدب العربي شعره ونثره يكثر فيه الحديث عن القيلولة بجميع صيغها، وبمشتقاتها،
وبالمفردات القرية منها مثل: الهاجرة، والظهيرة.. وإن بحثنا في اللغة العربية كفيل
باستجلاء هذه النصوص، وتتبعها وتحليلها، ولعل هذا سيفيد البحث في الأزمان عموما،
وفي أزمنا الراحة بصفة أخص.

القيلولة في القرآن الكريم

ذكرت القيلولة في القرآن الكريم مرتين بمادة "قيل" ومرة بالمعنى، أولها في سورة
الأعراف، وذلك قوله تعالى: ﴿وكم من قرية أهلكناها فجاءها بأسنا بياتا أو هم قائلون﴾
(الآية 4). أي فكان من أهل القرى «من جاءه أمر الله وبأسه ونقمته بياتا، أي ليلا، أو هم
قائلون من القيلولة، وهي الاستراحة وسط النهار. وكلا الوقتين وقت غفلة وهو»³.

¹ - وتمام القصيدة:

وجياشة بالماء طيبة الثرى، تغور على أيدي السقاة الدوافق
وما ذاك إلا خدع دنيا وزخرف، وأسباب إنفاق لمالك ماحق
لعلك في الأرض التي لك واجد بنا بدلا، كلا ورب المشارق.
² - من قصيدة مطلعها:

انظر إلى الأقمار كيف تزول وإلى وجوه السعد كيف تحول
وإلى الجبال الشم كيف يميلها عادي الردى بإشارة فتميل

³ - ابن كثير؛ ج2، ص202. وانظر - التبيان في تفسير غريب القرآن؛ ج1، ص201. القرطبي؛ ج7، ص
163. الطبري؛ ج8، ص119.

والثانية قوله سبحانه: ﴿أصحاب الجنة يومئذ خير مستقرا وأحسن مقيلا﴾ (سورة الفرقان: الآية 24). فالمستقر: «المكان الذي يكونون فيه في أكثر أوقاتهم مستقرين متجالسين ويتحدثون»¹، أما المقيلا، فيفسره الفراء بقوله: «يفرغ من حساب الناس في نصف ذلك اليوم، فيقبل أهل الجنة في الجنة، وأهل النار في النار، فذلك قوله تعالى: خير مستقرا وأحسن مقيلا»² وقال قتادة: «وأحسن مقيلا: مترا ومأوى»³.

أما بالمعنى فقوله سبحانه وتعالى تحت أحكام الاستئذان في العورات الثلاث: ﴿يا أيها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم منكم ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر، وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة، ومن بعد صلاة العشاء ثلاث عورات لكم﴾ (سورة النور: الآية 58).. والآية كما ذهب إليه مجمل المفسرين غير منسوخة، فأدائها لا تزال مطلوبة في الشرع، ولقد «أدب الله ﷺ عباده في هذه الآية، بأن يكون العبيد إذ لا بال لهم، والأطفال الذين لم يبلغوا الحلم، إلا أنهم عقلوا معاني الكشفة ونحوها، يستأذنون على أهلهم في هذه الأوقات التي تقتضي عادة الناس الانكشاف فيها وملازمة التعري: فما قبل الفجر وقت انتهاء النوم ووقت الخروج من ثياب النوم ولبس ثياب النهار، ووقت القائلة وقت التجرد أيضا وهي الظهيرة؛ لأن النهار يظهر فيها إذا علا شعاعه واشتد حره، وبعد صلاة العشاء وقت التعري للنوم فالتكشف غالب في هذه الأوقات»⁴. فارتبطت القيلولة في هذه الآية بحكم شرعي، وخصص لها الفقهاء حيزا بارزا وجهادا معتبرا، لمحاولة تعليل وضبط هذا الزمن الهام من النهار.

¹ - الكشاف؛ ج 3، ص 275.

² - لسان؛ ج 11، ص 578. الكشاف؛ ج 3، ص 275. القرطبي؛ ج 13، ص 23.

³ - لسان؛ ج 11، ص 578. الكشاف؛ ج 3، ص 275.

⁴ - القرطبي: الجامع؛ ج 12، ص 304.

القيلولة في السنة النبوية الشريفة:

أما في السنة النبوية - والسيرة النبوية بالتبع - فجاء ذكر القيلولة بعدة صيغ، وفي أحاديث كثيرة، تتبعناها من مصادرها، ورأينا من المفيد أن نورد نماذج منها، وهي:

كان رسول الله ﷺ يحرص على النوم بعد الظهر، وكان الصحابة ﷺ يحدرون من إيقاظه في ذلك الوقت، وثمة جملة من الأحاديث تفيد هذا المعنى، منها، حديث روي عن أبي عثمان قال: «سمعت ابن عمر رضي الله عنهما إذا قيل له هاجر قبل أبيه يغضب قال وقدمت أنا وعمر على رسول الله ﷺ فوجدناه قائلاً، فرجعنا إلى المنزل، فأرسلني عمر، وقال: اذهب فانظر هل استيقظ؟ فأتيته، فدخلت عليه، فبايعته، ثم انطلقت إلى عمر، فأخبرته أنه قد استيقظ، فانطلقنا إليه فمرول هرولة، حتى دخل عليه فبايعه ثم بايعته»¹. ونستفيد هذا المعنى كذلك من حديث أم المؤمنين الذي جاء فيه: «كان لا يخطئ رسول ﷺ أن يأتي بيت أبي بكر طرقي النهار، إما بكرة، وإما عشية. حتى إذا كان ذلك اليوم الذي أذن الله فيه لرسول الله ﷺ في المحجرة والخروج من مكة من بين ظهري قومه، أتانا رسول الله ﷺ بالهاجرة، في ساعة كان لا يأتي فيها. قال: فلما رآه أبو بكر قال: ما جاء رسول الله ﷺ هذه الساعة إلا لأمر حدث...»². وروى النسائي حديثاً آخر رواه ثقات، وفيه أن الصحابة ﷺ لم يريدوا أن يوقظوا رسول الله ﷺ في القائلة،

¹ - رواه البخاري، كتاب الصلاة، رقم 3703. بسند «حدثني محمد بن صباح أو بلغني عنه حدثنا إسماعيل عن عاصم عن أبي عثمان قال سمعت ابن عمر رضي الله عنهما إذا قيل له هاجر...».

² - ابن هشام: سيرة ابن هشام؛ ج2، ص97. وراه البخاري؛ كتاب، باب إذا اشترى متاعاً أو دابة...؛ ج2، ص751، رقم 2031؛ بسند: «حدثنا فروة بن أبي المغراء أخبرنا علي بن مسهر عن هشام عن أبيه عن عائشة رضي الله تعالى عنها قالت:...»

وأنهم «خرجوا مع رسول الله ﷺ ذات يوم فرأى قبراً جديداً، فقال: ما هذا؟ قالوا: هذه فلانة مولاة بني فلان - فعرفها رسول الله ﷺ - ماتت ظهراً، وأنت نائم قائل، فلم نحب أن نوقظك بها، فقام رسول الله ﷺ وصف الناس خلفه وكبر عليها أربعاً، ثم قال: لا يموت فيكم ميت ما دمت بين أظهركم إلا آذنتموني به، فإن صلاتي له رحمة¹. فإن هذا الحديث بقدر ما يظهر أن عادة رسول الله ﷺ النوم وقت الظهيرة، بقدر ما يبرز رحمته وحبه الشديد للمؤمنين، وحرصه الشديد على شهود جنازتهم حتى وإن لم يكونوا من كبار الصحابة، ومن عليه القوم.

كما أن الرسول ﷺ لم يكن يخاطب الناس وقت القيلولة، ففي الحديث أن النبي ﷺ «صلى ذات يوم، وصعد المنبر، وكان لا يصعد عليه قبل ذلك إلا يوم الجمعة، فاشتد ذلك على الناس، فمن بين قائم وجالس، فأشار إليهم بيده أن اقعدوا، فإني والله ما قمت بمقامي هذا لأمر ينفعكم لرغبة ولا لرهبة، ولكن تميمة الداري أتاني فأخبرني خبراً منعني القيلولة من الفرح وقرّة العين، فأحببت أن أنشر عليكم فرح نبيكم...»².

ولم يكن الرسول ﷺ والصحابة رضي الله عنهم يتركون القيلولة في السفر، ففي الحديث أن جابر بن عبد الله «أخبر أنه غزا مع رسول الله ﷺ قبل نحد، فلما قفل رسول الله ﷺ قفل معه فأدركتهم القائلة في واد كثير العضاء، فترل رسول الله ﷺ، وتفرق الناس يستظلون بالشجر،

¹ - رواه النسائي، كتاب الجنائز؛ رقم 1995. بسند: «أخبرنا عبيد الله بن سعيد أبو قدامة قال حدثنا عبد الله بن نمير قال حدثنا عثمان بن حكيم عن خارجة بن زيد بن ثابت عن عمه يزيد بن ثابت أنهم خرجوا مع رسول الله ﷺ...». ورواه ابن ماجه، كتاب الجنائز، رقم 1517.

² - رواه ابن ماجه؛ كتاب الفتن، باب فتنة الدجال وخروج عيسى وخروج يأجوج ومأجوج؛ واللفظ له؛ ج2، ص1354. رقم 4074. بسند: «حدثنا محمد بن عبد الله بن نمير ثنا أبي ثنا إسماعيل بن أبي خالد عن مجالد عن الشعبي عن فاطمة بنت قيس قالت: صلى رسول الله ﷺ...» في حديث طويل. ورواه مسلم؛ كتاب الفتن وأشراف الساعة، باب قصة الجساسة؛ ج4، ص2262، رقم 2942.

فترسل رسول الله ﷺ تحت سمررة، وعلق بها سيفه، وثمنا نومة، فإذا رسول الله ﷺ يدعوننا، وإذا عنده أعرابي، فقال: إن هذا اخترط علي سيفي وأنا نائم، فاستيقظت وهو في يده صلتنا، فقال: من يمنعك مني؟ فقلت: الله، ثلاثا. ولم يعاقبه وجلس¹.

في صحيح البخاري عن سهل بن سعيد: «جاء رسول الله ﷺ بيت فاطمة، فلم يجد عليا في البيت، فقال: أين ابن عمك؟ قالت: كان بيني وبينه شيء فغاضبني، فخرج فلم يقل عندي. فقال رسول الله ﷺ لإنسان: انظر أين هو؟ فجاء، فقال: يا رسول الله، هو في المسجد راقدا. فجاء رسول الله ﷺ وهو مضطجع قد سقط رداؤه عن شقه وأصابه تراب، فجعل رسول الله ﷺ يمسحه عنه ويقول: قم أبا تراب قم أبا تراب². وهذا الحديث يفيد أن الإمام علي كرم الله وجهه كان عادة يقيل عند فاطمة، ولأجل الشجار الذي جرى بينهما خرج فرقد في المسجد، وهو دليل على اعتياد صحابة رسول الله ﷺ على القيلولة.

وقد عقد البخاري بابا عنوانه بـ «باب القائلة بعد الجمعة»، روى فيه عن أنس بن مالك موقوفا: «كنا نبكر بالجمعة ونقيل بعد الجمعة³. وجملة ما روي من الأحاديث تفيد أن من عادة الصحابة النوم بعد الجمعة.

¹ - رواه البخاري؛ كتاب الجهاد والسير؛ رقم 2753 بسند: «حدثنا أبو اليمان أخبرنا شعيب عن الزهري قال حدثني سنان بن أبي سنان الدؤلي وأبو سلمة بن عبد الرحمن أن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما...».

² - رواه البخاري، كتاب الصلاة، رقم 430. بسند «حدثنا قتيبة بن سعيد قال حدثنا عبد العزيز بن أبي حازم عن أبي حازم عن سهل بن سعد قال: جاء...». ورواه مسلم، في كتاب فضائل الصحابة؛ حديث رقم 2409.

³ - رواه البخاري؛ كتاب الجمعة؛ رقم 863 بسند: «حدثنا عبدان قال أخبرنا عبد الله قال أخبرنا حميد عن أنس بن مالك قال:....».

وتزيدنا السنة النبوية الشريفة تفصيلاً، في نوع الفراش الذي ينام عليه رسول الله ﷺ في القائلة، ونقرأ هذا في حديث أنس «أن أم سليم كانت تبسط للنبي ﷺ نطعاً، فيقبل عندها على ذلك النطع، قال: فإذا نام النبي ﷺ أخذت من عرقه وشعره فجمعته في قارورة، ثم جمعته في سك¹، قال: فلما حضر أنس بن مالك الوفاة أوصى إلي أن يجعل في حنوطه² من ذلك السك، قال: فجعل في حنوطه³. والنطع: «بساط من جلد».

وربما رأى الرسول ﷺ رؤيا في مقيله، ففي مسلم أن أم حرام قالت: «أتانا النبي ﷺ يوماً فقال عندنا، فاستيقظ وهو يضحك، فقلت: ما يضحكك يا رسول الله بأبي أنت وأمي؟ قال: أريت قوماً من أمي يركبون ظهر البحر كالمملوك على الأسرة، فقلت: ادع الله أن يجعلني منهم؟ قال: فإنك منهم. قالت: ثم نام فاستيقظ أيضاً وهو يضحك، فسألته، فقال مثل مقالته، فقلت: ادع الله أن يجعلني منهم؟ قال: أنت من الأولين. قال: فتزوجها عبادة بن الصامت بعد، فغزا في البحر فحملها معه، فلما أن جاءت قربت لها بغلة فركبتها فصرعتها، فاندقت عنقها⁴.

وروي عن النعمان بن بشير حديث يصف فيه شدة فرحة الله سبحانه وتعالى من توبة عبده، قال سماك: «خطب النعمان بن بشير، فقال: لله أشد فرحاً بتوبة عبده من رجل حمل زاده ومزاده على بعير، ثم سار حتى كان بفلاة من الأرض، فأدركته القائلة فتزل،

¹-السك: ضرب من الطيب يركب من المسك.

²- الحنوط: عطر يطيب به الميت.

³- رواه البخاري؛ كتاب الاستئذان؛ رقم 5925 بسند: «حدثنا قتيبة بن سعيد حدثنا محمد بن عبد الله الأنصاري قال حدثني أبي عن ثمامة عن أنس...». ورواه مسلم؛ كتاب الفضائل، حديث رقم 2331.

⁴- رواه مسلم؛ كتاب الإمارة؛ رقم 1912. بسند: «حدثنا خلف بن هشام حدثنا حماد بن زيد عن يحيى بن سعيد عن محمد بن يحيى بن حبان عن أنس بن مالك عن أم حرام وهي خالة أنس قالت أتانا النبي ﷺ...». ورواه النسائي؛ كتاب الجهاد، رقم 3121.

فقال تحت شجرة، فغلبته عينه، وانسل بعيره، فاستيقظ، فسعى شرفاً فلم ير شيئاً، ثم سعى شرفاً ثانياً فلم ير شيئاً، ثم سعى شرفاً ثالثاً فلم ير شيئاً، فأقبل حتى أتى مكانه الذي قال فيه، فبينما هو قاعد إذ جاءه بعيره يمشي، حتى وضع خطامه في يده، فله أشد فرحاً بتوبة العبد من هذا حين وجد بعيره على حاله¹. وفي هذا الحديث القدسي إشارة إلى أن عادة الناس إذا حضروهم الظهرة قالوا، ولو كانوا في سفر.

وبما أن وقت القيلولة قصير، فإن الرسول ﷺ شبه به حال الإنسان في دنياه، فقال: «مالي وللدنيا إنما مثلي ومثل الدنيا كمثل راكب قال في ظل شجرة في يوم صائف ثم راح وتركها»². ويخبرنا الحديث النبوي أنه يوم الحشر، يكون للناس غدو وعشي، وأنهم يبيتون ويقبلون، ولقد أفادت آيتان من القرآن الكريم هذا المعنى، وهما آية سورة الفرقان ﴿أصحاب الجنة يومئذ خير مستقراً وأحسن مقيلاً﴾ (سورة الفرقان: الآية 24). ﴿النار يعرضون عليها غدواً وعشياً﴾ (سورة غافر: الآية 46). أما نص الحديث فنقرأه عند مسلم عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «يحشر الناس على ثلاث طرائق راغبين راهبين، واثنان على بعير، وثلاثة على بعير، وأربعة على بعير، وعشرة على بعير، وتحشر بقيتهم النار

¹ - رواه مسلم؛ كتاب التوبة، حديث رقم 2745، بسند: «حدثنا عبيد الله بن معاذ العنبري حدثنا أبي حدثنا أبو يونس عن سماك قال خطب النعمان بن بشير...». قال سماك: «فزعم الشعبي أن النعمان رفع هذا الحديث إلى النبي ﷺ وأما أنا فلم أسمع...».

² - رواه أحمد، مسند المكثرين من الصحابة؛ رقم 3991. بسند: «حدثنا وكيع حدثنا المسعودي عن عمرو بن مرة عن إبراهيم عن علقمة عن عبد الله عن النبي ﷺ قال...».

تبيت معهم حيث باتوا، وتقبل معهم حيث قالوا، وتصبح معهم حيث أصبحوا، وتسي معهم حيث أمسوا»¹.

جميع الأحاديث التي سبقت تصف واقعا، وهي أحاديث فعلية، إما مما فعله الرسول ﷺ، أو مما كان يفعله صحابته ﷺ، أو هي تشبيه بحدوث، أو وصف لأهل الجنة... والحديث القولي الوحيد، نقرأه عند ابن ماجه، وفيه أمر من الرسول ﷺ بالقيلوله، جاء فيه: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلوله على قيام الليل»². وقد نسب البعض إلى رسول الله ﷺ حديث: «قلوا فإن الشياطين لا تقبل».

القيلوله في آثار الصحابة رضي الله عنهم.

روي عن عمر بن الخطاب ﷺ: «قلوا فإن الشياطين لا تقبل»³ وقد عدّه البعض حديثا مرفوعا، ومما يروى كذلك عن عبد الله بن عمر قوله: «كان أبي ينام نصف النهار شتاء كان أو صيفا، لا يدعها، ويأخذني بها».

وعن حبر الأمة ابن عباس رضي الله عنهما: «النوم ثلاثة: نوم حرق وهي الصبحه، ونوم خلق وهي القائلة، ونوم حمق وهو العشي».

¹-رواه مسلم؛ كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها، حديث رقم 2861، بسند: «حدثني زهير بن حرب حدثنا أحمد بن إسحاق ح وحدثني محمد بن حاتم حدثنا بجز قالا جميعا حدثنا وهيب حدثنا عبد الله بن طاوس عن أبيه عن أبي هريرة عن النبي ﷺ...». ورواه الترمذي، كتاب الفتن؛ رقم 2109.

²-رواه ابن ماجه، كتاب الصيام، رقم 1683. بسند: «حدثنا محمد بن بشار حدثنا أبو عامر حدثنا زمعة بن صالح عن سلمة عن عكرمة عن ابن عباس عن النبي ﷺ...».

³- المقدسي، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن مفلح الحنبلي (ت. 673هـ، 1274م): الآداب الشرعية والمنح المرعية؛ (الأصلية: مؤسسة قرطبة)؛ طبعة جامع الفقه، شركة حرف، الإمارات العربية المتحدة؛ 1999م. ج3، ص161..

وروي عن أنس رضي الله عنه أنه قال: «ثلاث من ضبطهن ضبط الصوم: من قال وتسحر، وأكل قبل أن يشرب».

وروي أيضا عن جعفر بن محمد عن أبيه قال: «نومة نصف النهار تزيد في العقل، وعن ابن عباس مرفوعا: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، والقيلولة على قيام الليل» غير أنه ضعف¹. ولكن النووي يقول: «إن أحاديث الفضائل يعمل فيها بالضعيف»².

وجملة الأحاديث تظهر أهمية القيلولة ومكانتها في السنة النبوية، وفي سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم وسيرة صحابته الكرام، ولعلها تستمد أهميتها من الطبيعة الصحراوية الحارة، التي ميزت الجزيرة العربية، غير أنها كذلك تستمد هذه الأهمية من قدرة الرسول صلى الله عليه وسلم وصحابته على استغلال أجزاء من اليوم لها الأثر الكبير على القيلولة، ونعني بذلك: الفجر، والليل... فتكون القيلولة بالتالي بمثابة تجديد للذي لم ينم بعد الفجر، وتحضير للذي يجتهد في قيام الليل، بالعبادة أو بالرباط في الثغور، وهذا دأب الرعيل الأول عليهم شآبيب الرحمة....

القيلولة في الفقه

لم يخل الفقه الإسلامي من أحكام تتعلق بالقيلولة، مما يثبت حضورها كوقت له وزنه وله مكانته في الفكر الإسلامي، وجملة ما اطلعنا عليه في هذا المنحى:

1- انظر الماوردي: أدب الدنيا والدين، ص355-356. والمقدسي: الأدب الشرعية؛ ج3، ص161 وما بعدها.

2- النووي، أبو زكريا يحيى بن شرف (ت. 676هـ، 1277م): المجموع شرح المهذب؛ (الأصلية: المطبعة المنيرية) طبعة جامع الفقه، شركة حرف، الإمارات العربية المتحدة؛ 1999. ج3، ص533-534.

القبيلولة وحقوق العبيد والأرقاء: فنقرأ عند ابن مفلح من حقوق العبيد على سيدهم «أن يريحهم وقت القبيلولة»¹. ونقل هذا الحكم كل من ابن ضويان في "منار السبيل"²، والبهوتي في "كشاف القناع" فقال: «ويجب على سيد الأرقاء أن يريحهم وقت قبيلولة، ونوم وصلاة مفروضة؛ لأن العادة جارية بذلك»³.

القبيلولة في المسجد: استنتج ابن حجر من حديث سهل عن فاطمة «جواز القائلة في المسجد»⁴. ويعضد هذا الحكم حديث في ابن عمر جاء فيه: «كنا ننام على عهد رسول الله ﷺ في المسجد ونحن شباب»⁵. يقول الترمذي في تقرير هذا الحكم: «حديث ابن عمر حديث حسن صحيح، وقد رخص قوم من أهل العلم في النوم في المسجد، قال ابن عباس: لا يتخذه ميتاً ولا مقيلاً، وقوم من أهل العلم ذهبوا إلى قول ابن عباس».

وفي باب الطلاق، ورد عن رسول الله ﷺ قول: «لا قبيلولة في الطلاق»؛ وهذا الحديث يَحْتَمِلُ تأويلين عند الفقهاء: «أحدهما أنها بمعنى الإقالة والفسخ، أي لا يَحْتَمِلُ

¹- ابن مفلح. أبو إسحاق إبراهيم بن محمد بن عبد الله الحنبلي (ت. 884هـ، 1479م): المبدع؛ المكتب الإسلامي. بيروت؛ 1400هـ؛ ج. 8، ص. 225.

²- ابن ضويان. إبراهيم بن محمد بن سالم (ت. 353هـ، 1934م): منار السبيل؛ تج. عصام القلعي؛ مكتبة المعارف، الرياض؛ ط2: 1405هـ. ج. 2، ص. 276.

³- البهوتي، منصور بن يونس بن إدريس (د.ت.و.): كشاف القناع؛ تحقيق هلال مصيلحي مصطفى هلال؛ دار الفكر، بيروت؛ 1402هـ؛ ج. 5، ص. 490.

⁴- ابن حجر. أبو الفضل أحمد بن علي العسقلاني الشافعي (ت. 852هـ، 1448م): فتح الباري؛ تج. محمد فؤاد عبد الباقي، ومحب الدين الخطيب؛ دار المعرفة، بيروت، 1379هـ. ج. 1، ص. 536.

⁵- رواه الترمذي، في سننه، رقم 295. بسند: «حدثنا محمود بن غيلان حدثنا عبد الرزاق أخبرنا معمر عن الزهري عن سالم عن ابن عمر».

الطلاق الفسخ بعد وقوعه... والثاني أن المراد إنما ابتليت بهذا لأجل يوم القيلولة وذلك لا يمنع وقوع الطلاق»¹.

وسئل ابن حجر الهيثمي عن قال لولده: إلا قلت في بيتي تكن أمك طالقاً، فقال (أي من القيلولة) بعض اليوم، فهل يحنث؟ وهل يشترط أن يقبل أكثر اليوم؟ وما المراد بالقيلولة؟ فأجاب بعد شرح معنى القيلولة: «إن القيلولة هي النوم نصف النهار، والمراد كما هو ظاهر نصفه تقريباً لا تحديداً وهو قبيل الظهر، فمنى نام الولد في بيت أبيه قبيل الظهر في يوم الحلف، أو غيره حنث، وإلا فلا نعلم إن نوى بالقيلولة وقتاً آخر أدير الأمر عليه»²...

وفي أحكام الإجارة، نقرأ في شرح البهجة: «ولا يعذر من يترك الملبوس الأعلى عليه في نوم القيلولة وفي الخلوة، فيلزمه نزعها دون الأسفل فيهما. وثياب التحمل إنما تلبس في الأوقات التي جرت العادة فيها بالتحمل، كحال الخروج إلى السوق، ونحوه ودخول الناس عليه»³.

أورد القطب في شرح النيل جملة الآداب التي يؤدب بها المجنون والطفل، فقال: «ويؤدب مجنون على فعل سوء وطفل على غضب، واستقلال ما يعطى، وكثرة الضحك والبكاء، وعلى التمسمة وترك ما مر به، والشتيم والمقاتلة وضرب وإفساد البول في الفراش، وتنجيس ثيابه أو بدنه، وجعل يده في الإناء قبل غسلها، وكثرة الكلام والزيادة فيه، واللعب والنطق بالفحش وفعله، وامتناع من السير إلى المعلم والهروب منه، وتضييع

¹ - السرخسي، أبو بكر محمد بن أبي سهل: المسبوط؛ دار المعرفة، بيروت، لبنان؛ 1406 هـ. ج 24، ص 41.
² - الهيثمي، أبو العباس أحمد بن محمد بن علي بن حجر الهيثمي السعدي الأنصاري (ت. 974 هـ)؛ الفتاوى الفقهية الكبرى؛ الأصلية: المكتبة الإسلامية، نسخة جامع الفقه الإسلامي، 1999 م. ج 4، ص 198.
³ - الأنصاري، أبو يحيى زكرياء المعروف بشيخ الإسلام (ت. 926 هـ، 1520 م)؛ الغرر البهية في شرح البهجة الوردية؛ (الأصلية: المطبعة اليمنية)؛ نسخة جامع الفقه، 1999 م.

حفظ لوحه أو درس ما حفظ، والبطالة وأخلاق السوء كالتعري إن راهق، أو إلى النار بلا إزار أو في حر أو برد، وتضييع الشغل، وترك القيلولة، وكثرة النوم، وعلى البيات في غير بيت والديه...¹، فنفهم منه أن القيلولة أمر متفق عليه، وتاركها شاذ يلحقه التأديب، إلا إذا كان ذلك لعذر مقبول.

وللصنعاني في أحكام التسوية بين الزوجات كلام عن القيلولة، منه: «مما يجب العدل فيه هو (في الليالي والقيلولة) أما الليالي فيجب عليه العدل في مبيتته مع أهله... وأما القيلولة وهي الاستراحة نصف النهار إذا اشتد الحر، وإن لم يكن معها نوم، سواء اعتادها أم لا، فإنه يلزمه العدل فيها، وكذا في النهار غير القيلولة إذا كانت حرفته ليلاً كالحارس فإنه يجب عليه القسم بالنهار...»².

حكم القيلولة:

جملة الأحاديث والآثار المروية في القيلولة، لا تحمل حمل الوجوب ولا الحرمة، بل هي من قبيل الاستحباب، فلقد استنتج ابن حجر من الأحاديث أن القيلولة «كانت عادة المسلمين في كل يوم»³. وذكر صاحب "تحفة المحتاج" أنه «يسن للمتهجد نوم القيلولة، وهو قبل الزوال»⁴، وقد عقد المقدسي باباً عنونه بـ"استحباب القيلولة والكلام في سائر نوم النهار"، جاء فيه: «ظاهر ما ذكره الأصحاب في هذا الفصل والذي قبله أن نوم

¹ - اطفيش، محمد بن يوسف بن عيسى، الملقب بقطب الأئمة (ت. 1332هـ، 1914م): شرح النيل وشفاء العليل؛ مكتبة الإرشاد-دار الفتح، جدة-بيروت، 1392هـ، 1972م، ج 13، ص 481.

² -الصنعاني، أحمد بن قاسم العنسي (ت. 1358هـ): التاج المذهب لأحكام المذهب؛ الأصلية مكتبة اليمن؛ نسخة جامع الفقه، 1999م؛ ج 2، ص 76.

³ - ابن حجر: فتح الباري؛ ج 11، ص 70.

⁴ - شهاب الدين أحمد بن محمد بن حجر الهيتمي المالكي (ت. 974هـ، 1567م): تحفة المحتاج بشرح المنهاج؛ الأصلية: دار إحياء التراث العربي؛ نسخة الجامع، 1999م، ج 2، ص 245.

النهار لا يكره شرعاً لعدم دليل الكراهة، إلا بعد العصر، وإنه تستحب القائلة¹، وإلى الاستحباب كذلك ذهب الخادمي². ونقل السفاريني في "غذاء الألباب" «أن مراد العلماء استحباب النوم وقت القائلة»³.

ومال إلى الاستحباب - كذلك - أصحاب الموسوعة الفقهية، في مادة "قيلولة". وهو الحكم الذي يرتاح إليه الدارس والباحث، ويرى وجوب النظر إلى المقصد من النوم وقت القيلولة، فيستنتج الحكم منه، فإن كان ذلك للتقوي على العبادة كان مستحباً، وإن كان فيها ترك لواجب أو تضييع لحق تغير الحكم إلى الكراهة أو إلى الحرمة، لا لذات القيلولة ولكن لما يترتب عنها، ولما يقصد من ورائها. ولو كان الحكم واحداً، سواء بالوجوب أو بالحرمة، لشق ذلك على الناس، ولكن الشريعة الإسلامية راعت اختلاف الطبائع، واختلاف البيئات، واختلاف الأجناس والأعمار.. وإلها لشريعة عالمية جاءت بالتيسير على الناس جميعاً.

القيلولة في البرجة اليومية للمسلم:

حصر الغزالي في أورداد اليوم واللييلة جملة من الأعمال اليومية، فأدرج ضمن الورد الثالث من أورداد النهار وظيفة القيلولة «وهي سنة يستعان بها على قيام الليل. وليستيقظ قبل

1- الآداب الشرعية؛ ج3، ص161.

2- الخادمي، محمد بن محمد بن مصطفى (ت. 1168هـ-1754م): بريقة محمودية في شرح طريقة محمدية؛ (الأصلية: دار إحياء الكتب العربية، بيروت)؛ طبعة جامع الفقه، شركة حرف، الإمارات العربية المتحدة؛ 1999م. ج2، ص301.

3- السفاريني، أبو العون شمس الدين محمد بن أحمد بن سالم السفاريني (ت. 1188هـ-1774م): غذاء الألباب؛ طبعة جامع الفقه، شركة حرف، الإمارات العربية المتحدة؛ 1999م. ج2، ص357.

4- جماعة العلماء: الموسوعة الفقهية؛ (الأصلية: وزارة الأوقاف الكويتية، الكويت). طبعة جامع الفقه، شركة حرف، الإمارات العربية المتحدة؛ 1999م. ج34، ص130.

الزوال ليحضر الصلاة»؛ وهو نفس ما ذهب إليه المقدسي في كتابه "مختصر منهاج القاصدين" وقال: «إنها مما تعين على قيام الليل، كما يعين السحور على صيام النهار»² وإشارة هنا إلى الحديث النبوي الشريف | فإن نام فليجتهد في الانتباه قبل الزوال بقدر الاستعداد للصلاة قبل دخول الوقت»³. ولا شك أن المقدسي يشير هنا إلى الحديث المرفوع: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل»⁴. أما القرضاوي فيقول: «في البلاد الحارة، وفي فصل الصيف فيها خاصة، قد يحتاج بعض الناس إلى قيلولة يخلدون فيها إلى شيء من الراحة، يستعينون بها على قيام الليل، ويقظة البكور»⁵. ولقد بالغ الشنتوت حين جعل القيلولة ضرورة فقال: «يستمر العمل إلى صلاة الظهر، فتؤدى جماعة، ثم يكمل المسلم العمل، ليعود إلى بيته، ويتناول الغداء، ثم ينام القيلولة، وهي ضرورة»⁶.

- 1- الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (ت. 505، 1111هـ): إحياء علوم الدين؛ طبعة مخرجة ومحققة؛ منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، لبنان؛ 1417هـ، 1996م؛ ص 401-402.
- 2- ابن قدامة المقدسي، أحمد بن عبد الرحمن (ق. 7هـ): مختصر منهاج القاصدين؛ تقدم: محمد أحمد دهمان، تعليق: شعيب وعبد القادر الأرنؤوط؛ مكتبة دار البيان، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، بيروت؛ 1403هـ، 1982م.
- 3- ابن قدامة المقدسي، أحمد بن عبد الرحمن (ق. 7هـ): مختصر منهاج القاصدين؛ تقدم: محمد أحمد دهمان، تعليق: شعيب وعبد القادر الأرنؤوط؛ مكتبة دار البيان-مؤسسة علوم القرآن، دمشق-بيروت؛ 1403هـ، 1982م؛ ص 60.
- 4- رواه ابن ماجه، كتاب الصيام، رقم 1683. بسند: «حدثنا محمد بن بشار حدثنا أبو عامر حدثنا زبعة بن صالح عن سلمة عن عكرمة عن ابن عباس عن النبي ﷺ...» وقد تقدم.
- 5- القرضاوي، يوسف: الوقت في حياة المسلم؛ الدار المتحدة-مؤسسة الرسالة، دمشق؛ ط6: 1413هـ، 1992م؛ ص 29.
- 6- الشنتوت، خالد أحمد: دور البيت المسلم في تربية الطفل المسلم؛ المطبعة العربية، غرداية؛ ط4: 1994م؛ ص 136.

ويدعو الخالدي طلبة العلم إلى الحرص على القيلولة «بعد الظهر، يحرص على أن ينام ساعة أو أقل، اتباعاً للسنة؛ لأن هذه الغفوة تعيد للجسم نشاطه، وللدماغ حيويته»¹.
وثمة اختلاف واضح بين الكتاب في تعيين وقت القيلولة، فمنهم من يجعلها قبل صلاة الظهر كالغزالي، ومنهم من يدرجها بعدها كخالدي، والواقع أن جميع ذلك يخضع للعادة، ثم ينظر إلى الفصل وإلى حيثيات أخرى، فليس الصيف - مثلاً - كالشتاء، وليست البلاد الحارة كالبلاد الباردة.

القيلولة في البرنامج التربوي:

المتبع لمختلف البرامج اليومية للمدارس عبر التاريخ الإسلامي، يجد أن القيلولة ليست ثابتة في كل البرامج، ذلك «أن وقت انعقاد الدرس يرجع إلى المدرس، حيث يختار وقتاً يراعي فيه مصلحة الجماعة، فقد يختار أحدهم الفترة من طلوع الشمس حتى صلاة الظهر، أو بعد صلاة الظهر حتى صلاة العصر، أو بعد صلاة العصر حتى المغرب، وربما اختار بعضهم فترة بعد صلاة العشاء»² ووسط النهار - أي وقت القيلولة - مناسب للحفظ والكتابة³، ولا ينصح فيه طالب العلم بالنوم إلا في المهاجرة، يقول ابن القيم:

¹ - الخالدي، صلاح: الحطة البراقة الذي النفس التواقفة؛ دار القلم-الدار الشامية، دمشق-بيروت؛ سلسلة كتب قيمة، رقم 8؛ ط2: 1419هـ-1998م؛ ص136.
² - منير الدين أحمد: تاريخ التعليم عند المسلمين؛ ص76. نقلاً من - البيرودي، انشراح أحمد: قيمة الوقت في التربية الإسلامية؛ ماجستير من كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك، الأردن، 1417هـ، 1997م؛ إشراف حسيب حسن السامرائي. وعلاوة شفيق فلاح. ص65.
³ - البيرودي: نفس المرجع؛ ص87. وانظر - أبو غدة، عبد الفتاح: قيمة الزمن عند العلماء؛ مكتب المطبوعات الإسلامية، حلب، ط8: 1418هـ-1998م؛ ص102. فقد نقل كلاماً عن الخطيب البغدادي في هذا المعنى.

«نوم النهار رديء يورث الأمراض... الرطوبة والنوازل، ويفسد اللون، ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل، ويضعف الشهوة؛ إلا في الصيف وقت الهجرة»¹. أما الدر جيني فيعتبر نوم الهجرة واجبا على طالب العلم في نظام الحلقة² ويقول: «فإذا كان الضحى نادى العريف³ بنوم الهجرة فينامون، فإذا ناموا وتكلم أحد أو تحرك بحيث يؤدي أحد النائمين فالخطئة⁴، بل إن أبي أن ينام بغير عذر، وكان تركه للنوم ذريعة إلى امتناع القيام بالليل حتم عليه نوم القائلة، فإن امتنع فالخطئة»⁵.

القبولة من وجهة علم النفس:

يبدو أن الإيقاع اللاهث للحياة في الحضارة الغربية منع الناس من الاستمتاع براحة، ولو قصيرة، بعد الغداء، يقول عالم النفس السلالي "دفرود": «قد تكون الراحة النهارية،

- 1- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر (ت. 751هـ، 1350م): زاد المعاد في هدي خير العباد: نج. شعيب الأرنؤوط، وعبد القادر الأرنؤوط؛ مؤسسة الرسالة-مكتبة المنار الإسلامية، بيروت-الكويت، 1407هـ، 1986م، ص 188.
- 2- الحلقة: أي حلقة العزاية، وهو نظام مغربي إباضي في التعليم وتسيير شؤون الأمة، أنشأه أبو عبد الله محمد بن بكر. وانظر كتب الطبقات.
- 3- العريف: هو تعريف الأوقات، ومهمته في نظام حلقة العزاية هي «محافظة على النظام. كما يقوم بتسجيل الحاضرين في الحلقة... كما يتولى مراقبة الطلبة أثناء أوقات الاستفتاح، وفي سائر أوقات التعلم والراحة» انظر - مزهودي، مسعود: الإباضية في المغرب الإسلامي: نشر جمعية التراث، القرارة، الجزائر؛ 1417هـ، 1996م، ص 226.
- 4- الخطئة: أي يتبرأ منه إلى أن يتوب. وهو من مصطلحات نظام العزاية.
- 5- الدر جيني، أبو العباس أحمد بن محمد: طبقات المشايخ بالمغرب؛ تحقيق إبراهيم طلاي؛ مطبعة البعث، قسنطينة، الجزائر: د.ت. ج 1، ص 174.

بنوم أو بلا نوم ضرورية، للتكيف مع النشاط الكبير المبذول أثناء العمل، وتماشى مع إيقاع دورة الأيام في التعاقب بين مراحل الفعل والانفعال التي نلجدها في النوم». ثم يتساءل المؤلف: هل يمكن للقيلولة أن تزجج النوم الحقيقي، نوم الليل؟
وينيب: «من الصعب إعطاء جواب علمي على هذا السؤال، ولكن هناك في العالم شعوباً بأكملها تمارس القيلولة، وخصوصاً في حوض البحر الأبيض المتوسط»¹.

القيلولة هي علم إدارة الوقت وعلم العمل:

علم إدارة الوقت علم غربي في منطلقه، غربي في وجهته، والمتبع لجملة المصادر يلاحظ أن القيلولة غائبة تماماً من البرامج اليومية المقترحة، ولعل السبب يتلخص في جملة من النقاط:
طبيعة الجو الباردة في البلاد الغربية عموماً.

كون المجتمع الغربي غير بكوري في عمله.

المنحى الآلي المتسارع للعمل.

ولقد تبعت الكثير من كتب إدارة الوقت² فلم أجد مكاناً ذا بال للقيلولة، إلا أنها عموماً تحدد بنصف ساعة للغداء، وقد تعني نوعاً من الاسترخاء خلال هذه الفترة.
ولقد صنّف الباحثون في علم العمل أنواع الراحة إلى أربعة أنواع حسب طبيعتها:
راحة تلقائية.
راحة مقنعة.

1- شسي باشا، حسان: النوم والأرقاض قش والأحلام: بين الطب والقرآن؛ دار المنارة، جدة، ط1: 1411هـ، 1991م. ص 49-51.

2- ليستر آر بيتل: إدارة الوقت، المرشد الكامل للمديرين الذين يعانون من ضغط الوقت؛ تر. محمد نجار، مر. هشام عبد الله؛ الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، 1999م. ص 163...

راحة تابعة لطبيعة العمل.

راحة محددة.

وأدرجوا القيلولة ضمن الراحة المحددة والمدروسة. و«هي عبارة عن فترات تحددها المؤسسة في إطار تنظيم العمل، وعادة ما تتمثل في مدة تتراوح ما بين 10 إلى 15 دقيقة في منتصف فترة العمل الصباحية، وأخرى في منتصف الفترة المسائية، بالإضافة إلى الفترة المخصصة لتناول وجبة الغداء».

ودلت البحوث أن إدخال فترات الراحة المحددة «يؤدي إلى انخفاض فترات الراحة التلقائية والمقنعة»¹.

القيلولة في أحدث بحوث الساعة البيولوجية:

وفق نتائج الدراسات التي أجراها فريق من الأطباء في أمراض القلب وفي تخصصات الإيقاع البيولوجي، توصلوا إلى أن «القيلولة التي ألغيت من قاموس البلاد المصنعة، وأزاحت بسبب العمل اليومي المتواصل، لها فوائد عديدة على القلب، وعلى صحة العامل»². وفي دراسة أجراها خبراء في علم "دراسة البكتيريا" من كاليفورنيا، وجدوا أن نسبة نشاط نوع من الميكروبات المجهرية أحادية الخلايا "micro-organismes unicellulaires" مثل "cyanobactéries" تنقطع عن التكاثر والنشاط أثناء وقت القيلولة، ولعل السبب يرجع إلى الأشعة المنبعثة من الشمس في ذلك الوقت³.

1- بوظيفة، حمو: الساعة البيولوجية؛ سلسلة افهم نفسك واعرف جسدك، رقم 1؛ دار الأمة، الجزائر، ط1: 1995م. ص 29-30.

2- Science & Vie :La sieste est bénéfique Science & Vie N°866, Novembre 89, page 74.

3- Isabelle BOURDIAL: Les microbes font la sieste ! Science & Vie N°954, Mars 97, page 20

فهل لهذا علاقة بالنوم في القائلة أم لا؟ هذا ما يحتاج إلى بحوث مخبرية أخرى، ولا يكفي التخمين والادعاء.

ولقد اخترع باحث أمريكي نظارات تمنح الراحة بفعل تنظيمها للأشعة، وهذا للوصول إلى قيلولة من نوع جديد، للآلة فيها دور، كما هو شأن عصر الآلات والتكنولوجيا¹.

خاتمة:

لا يعدو هذا المقال أن يكون مقارنة لموضوع جدير بالبحث والدراسة المقارنة، غير أن ما يميزه هو الجمع بين الطرح الفكري الإسلامي، وما توصل إليه العلم المعاصر في الفكر الغربي، دون حواجز ولا موانع، ولقد توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

1. حضور القيلولة في الفكر الإسلامي بشكل مكثف، يحتاج إلى دراسات معمقة، وذلك من خلال القرآن الكريم، والسنة النبوية، وحياة الصحابة، ثم من خلال الفقه الإسلامي، والتربية الإسلامية...

2. لم تحظ القيلولة في الفكر الغربي بمكانة لائقة بها، لا في علم النفس، ولا في علم العمل، ولا في إدارة الوقت، رغم آثارها المتميزة على النفس، وعلى الصحة، وعلى الإنتاج، وعلى الاقتصاد... ذلك أن الحضارة الغربية ليست بكورية، ولا تعرف لقيام الليل معنى، بل كل تركيزها على فترة الإنتاج، والإنتاج وحده... وليست القيلولة إلا نهباً للمصنع والتاجر، إلا ما شذ وندر.

3. من المفيد أن تجرى بحوث مقارنة بين الفكرين الإسلامي والغربي في طريقة تعاملهما مع الزمن عموماً، ومع أجزاء اليوم بالخصوص، والمؤكد أن كلا منهما في حاجة إلى الآخر في جانبه

¹- Science Vie : La sieste est bénéfique: Science & Vie N°866, Novembre 89, p age 74

:Science Vie, France (N°866, Novembre 89) p124.

الإيجابي، فالفكر الإسلامي أعمق في جانبه الإنساني والأخلاقي، أما الفكر الغربي المعاصر فيستاز بالآلية والنفعية، وهو أقدر من حيث التنظيم والتخطيط.

4. إن الهوة بين العلوم وبين المناهج، أفقدت العلم الحديث تواضعه، وحرمت البشرية من حلول أكيدة ومفيدة، فلا يزال الغرب، وهو المهيمن حالياً، في حاجة إلى تواضع أكثر، وإلى احترام أكبر، لما يحمله الفكر الشرقي، وفي طبيعته الفكر الإسلامي، من طرحات وأفكار وحلول لها وزنها، وقد تكون في أغلب الأحيان سماوية، مصدرها الوحي النقي، وهي حقائق علمية لا تقبل النقض، بل قد ترقى إلى مسلمات، يغزو الفكر بلونها أعمى - أعرج، يتخبط خبط عشواء، فيصيب حيناً، ويخطئ أحياناً. وهذا الحكم يصدق على مدخل: البرمجة الزمنية، كما يصدق على غيره من المداخل الإنسانية والفكرية.

والله الموفق للصواب، وهو يقول الحق، وهو خير المترلين.