مجلة البحوث العلمية والدراسات الإسلامية
المجلد 18 العدد 3 (السداسي الثاني 2026)
ص. 571- 596

خلوة الظهيرة في السنة النبوية .تأصيل حديثي ورؤى علمية في فوائد القيلولة

The Midday Retreat in the Prophetic Sunnah: A Hadith Foundation and Scientific Insights into the Benefit Of Qaylulah

د. عبد الرحمان صحراوي
جامعة الملك خالد –أبها (المملكة العربية السعودية)
abderrahmane.sahraoui24@gmail.com

تاريخ الارسال: 2026/05/25 تاريخ القبول: 2026/07/28 تاريخ النشر: 2026/09/28

ملخص:

تتناول هذه الدراسة سنةً نبويةً من السنن العملية القولية المعهودة وهي «القيلولة»، التي ربط بها النبي ﷺ هَدْي عبادته وراحتِه وصحتِه، وامتدَّ بها عمل الصحابة والتابعين. وتسعى الدراسة إلى تأصيل القيلولة حديثياً بجمع نصوصها وتخريجها والحكم عليها، وفقهياً ببيان أقوال الأئمة فيها، ولغوياً ببيان حقيقتها واشتقاقها، وقرآنياً ببيان ورودها في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾. كما تستجلي الدراسة أبعادَها الصحيةَ والنفسيةَ والإنتاجيةَ في ضوء الأبحاث الطبية المعاصرة، وتقترح آلياتٍ عمليةً لإحيائها في الأسر والمؤسسات. واعتمدت الدراسة المنهج الاستقرائي بتتبُّع المسألة في مصادرها الأصيلة، والمنهج التحليلي بربط النصوص بمقتضياتها العلمية. وخلصت إلى أنَّ القيلولة سنةٌ عمليةٌ ثابتةٌ، وأنَّ السنة النبوية سبقت العلم الحديث بقرون في الإشارة إلى منافعها، وأنَّ إحياءَها يمثّل أحدَ مفاتيح التوازن النفسي والصحي للمسلم المعاصر.

الكلمات المفتاحية: القيلولة؛ السنة النبوية؛ الإعجاز العلمي؛ الطب النبوي؛ الإنتاجية؛ النوم.

Abstract:

This study examines the qaylūla (midday nap) as an established practical sunna, establishing it **through ḥadīth, jurisprudence, language, and the Qur'an (the word maqīl). It then explores the nap's health, psychological, and productivity benefits in light of modern medical research, and suggests ways to revive it. The study concludes that the qaylūla is a firmly established sunna whose benefits the Prophetic Sunna noted centuries before modern science.**

Keywords: *qaylūla*; Prophetic Sunna; scientific inimitability; Prophetic medicine; productivity; sleep.

1. مقدمة:

الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصلاةُ والسلامُ على إمامِ المرسلين سيدِنا محمدٍ ﷺ، وعلى آلهِ وصحبه ومَن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين، وبعدُ:

فإنَّ من مظاهر شموليةِ السنة النبوية المطهرة عنايتَها بالجوانب الصحية والسلوكية في حياة المسلم، حتى في تنظيم أوقاته بين العمل والراحة. ومن الموضوعات الجديرة بالاهتمام في هذا الباب موضوعُ القيلولة الذي عُدَّ سنةً نبويةً ثابتةً، وأشار إليه فعلُ النبي ﷺ وصحابتِه الكرام، ودلَّت عليه نصوصُ السنة المعتبرة في الصحيحين والسنن والمصنفات.

وقد اعتنى الأئمةُ والعلماء بهذه السنة في كتب الحديث والفقه والآداب الشرعية؛ فترجم لها البخاريُّ في صحيحه بقوله: «بابُ القائلةِ بعدَ الجمعة»، وبوَّب لها أبو نعيم الأصبهاني في طبه النبوي ضمن «باب أوقات النوم المحمودة والمكروهة»، وأفرد لها ابنُ مفلحٍ المقدسي فصلاً مستقلاً في «الآدابِ الشَّرعية» بعنوان: «فصل في استحباب القيلولة، والكلام في سائر نوم النهار».[1][2][3]

[1] أبو نعيم الأصبهاني، أحمد بن عبد الله، الطب النبوي، باب أوقات النوم المحمودة والمكروهة، تحقيق مصطفى خضر دونمز التركي، بيروت: دار ابن حزم، 1427هـ،261/1

[2] ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، بيروت: دار المعرفة، 1379هـ، 70/11

[3] ابن مفلح، شمس الدين محمد بن مفلح المقدسي، الآداب الشرعية والمنح المرعية، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1999م، 161/3

وفي عصرنا الحاضر، أكَّدت الدراساتُ الطبية الحديثة في مجال طب النوم وعلم الإنتاجية ما سبقت إليه السنةُ النبوية من فوائد القيلولة الصحية والذهنية، حتى تبنَّت كبرى الشركات العالمية فكرة «غرف القيلولة» في بيئات العمل بعد أن أثبتت الدراسات أثرَها في رفع الإنتاجية وتقليل الإرهاق. وهذا ما يستدعي إعادةَ قراءة هذه السنة النبوية بمنهجٍ علميٍّ متكاملٍ يجمع بين النص الشرعي والمعطيات العلمية المعاصرة.

إشكاليةُ البحث:

تتمحور إشكاليةُ هذه الدراسة حول التساؤلات الآتية: ما حقيقةُ القيلولة في اللغة والاصطلاح الشرعي؟ وما الأحاديثُ الواردةُ في القيلولة في السنة النبوية وما درجاتُها؟ وما حكمُها عند الفقهاء وأقوال أئمة المذاهب فيها؟ وما آدابُها وأوقاتُها المستحبة عند العلماء؟ وما الفوائدُ الصحيةُ والنفسيةُ والإنتاجيةُ للقيلولة في ضوء الطب الحديث؟ وكيف يمكن إحياءُ هذه السنة في الأسر والمؤسسات المعاصرة؟

أهدافُ البحث:

يهدفُ البحثُ إلى: (1) جمعِ الأحاديث الواردة في القيلولة من مظانّها في كتب السنة المعتمدة، (2) تخريجِها والحكم عليها وفق منهج المحدثين، (3) بيانِ آدابِها وأوقاتِها المستحبة من خلال كلام الفقهاء وأهل اللغة، (4) جمعِ أقوال أئمة المذاهب الأربعة في حكمها، (5) ربطِ هذه السنة بمعطيات الطب الحديث ودراسات الإنتاجية، (6) تقديمِ تطبيقاتٍ عمليةٍ لإحيائها في الأسر والمدارس والمؤسسات.

أهميةُ البحث:

تنبعُ أهميةُ الدراسة من قلة إفراد القيلولة بدراسةٍ حديثيةٍ موضوعيةٍ مستقلةٍ تجمع بين التأصيل الشرعي والربط بالعلوم الحديثة، ومن صلتها بقضايا معاصرة ملحَّة كالإرهاق المهني واضطرابات النوم وضعف الإنتاجية، ومن إبراز شمولية السنة النبوية لجوانب الحياة كلها، وكونها مفتاحاً لمعالجة بعض أمراض العصر النفسية والجسدية.

منهجُ البحث:

اعتمدت الدراسةُ على المنهج الاستقرائي بتتبع أحاديث القيلولة في كتب السنة كالصحيحين والسنن والمعاجم والمصنفات، وعلى المنهج التحليلي بتحليل دلالاتها واستنباط أحكامها، وعلى المنهج المقارَن بمقارنة أقوال الفقهاء وأئمة المذاهب فيها، مع ربطها بالدراسات الطبية والإنتاجية المعاصرة.

الدراسات السابقة:

قد طُرقت هذه المسألة طرقاً مجملاً في كتب الآداب الشرعية كـ «الآداب الشرعية» لابن مفلح،[4] وفي كتب الطب النبوي كـ «الطب النبوي» لأبي نعيم الأصبهاني،[5] وفي كتب الشروح كـ «فتح الباري» لابن حجر،[6] غير أنه لم يقف الباحثُ على دراسةٍ معاصرةٍ مستقلةٍ جمعت بين التأصيل الحديثي والربط بالطب المعاصر بشمولٍ كافٍ.

خطة البحث:

انتظمت الدراسة في مقدمةٍ، وستةِ مباحث، وخاتمةٍ بأبرز النتائج والتوصيات، وقائمةٍ بالمصادر والمراجع.

---

[4] ابن مفلح، الآداب الشرعية والمنح المرعية، 161/3.

[5] أبو نعيم الأصبهاني، الطب النبوي، باب أوقات النوم المحمودة والمكروهة، 261/1

[6] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، 69/11-70

2. مفهوم القيلولة وحقيقتها لغةً واصطلاحاً:

2-1 تعريف القيلولة في اللغة:

القيلولةُ في اللغة: مأخوذةٌ من مادة (ق ي ل)، وتدور دلالاتُها حول الاستراحة وسط النهار. قال ابن منظور في «لسان العرب»: «القائلةُ: الظَّهيرة. يقال: أتانا عند القائلة، وقد تكون بمعنى القَيْلولة أيضاً، وهي النوم في الظهيرة. المحكم: القائلة نصف النهار. الليث: القَيْلُولةُ نومةُ نِصْفِ النهار، وهي القائلة».[7]

وقال الزمخشري في «أساس البلاغة»: «القائلة: نصف النهار، تقولُ: أتيته في القائلة، أي وقت الظهيرة».[8] وقال أبو حيان الأندلسي في «البحر المحيط» مفصِّلاً ذلك: «القَيْلُولةُ نومُ نصفِ النهار وهي القائلةُ قاله الليث، وقال الأزهري: الاستراحةُ نصفَ النهار إذا اشتدَّ الحَرُّ ولم يكن نوم، وقال الفراء: قالَ يَقِيلُ قَيْلولةً وقَيْلاً وقائلةً ومَقِيلاً: استراحَ وسَط النهار».[9]

فاتفقت عبارات أهل اللغة على أنَّ مادة (ق ي ل) تدور على معنى الاستراحة في وسط النهار في الظهيرة، سواءٌ كان معها نوم أم لم يكن. وأكَّد الواحديُّ في «التفسير البسيط» نقلاً عن الأزهري: «القيلولةُ عند العرب الاستراحةُ نصف النهار إذا اشتدَّ الحَرُّ وإن لم يكن مع ذلك نوم، والدليلُ على ذلك أنَّ الجنة لا نومَ فيها، والله تعالى يقول: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾».[10]

وأشار السمين الحلبي في «عمدة الحفاظ» إلى مادة هذا اللفظ في القرآن فقال: «ق ي ل: قوله تعالى: ﴿خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾ [الفرقان: 24]. المقيل: الحلول وقت القيلولة، وهي شدةُ الحرِّ قبل الزوال بساعة».[11] واشتقَّ من المادةِ ألفاظٌ متعدِّدة، منها: المَقِيل (وهو

---

[7] ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ط3، بيروت: دار صادر، 1414هـ، 577/11، مادة (قيل).

[8] الزمخشري، أبو القاسم محمود بن عمر، أساس البلاغة، تحقيق محمد باسل عيون السود، بيروت: دار الكتب العلمية، 1998م، 93/2.

[9] أبو حيان الأندلسي، محمد بن يوسف، البحر المحيط في التفسير، تحقيق صدقي محمد جميل، بيروت: دار الفكر، 1420هـ، 6/5.

[10] الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد، التفسير البسيط، تحقيق فريق من الباحثين، الرياض: عمادة البحث العلمي – جامعة الإمام محمد بن سعود، 1430هـ، 19/9.

[11] السمين الحلبي، أحمد بن يوسف، عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ، تحقيق محمد باسل عيون السود، بيروت: دار الكتب العلمية، 1417هـ، 361/3.

الموضع أو الزمان)، والقَائلة (الظهيرة)، والقَيْل (شُرْب نصف النهار)، والمَقَال (موضع القيلولة).[12]

2-2 تعريف القيلولة في الاصطلاح الشرعي:

تتقاربُ تعريفاتُ العلماء الاصطلاحية للقيلولة من معناها اللغوي، فهي عندهم: «الاستراحةُ أو النومُ في وسط النهار قُبيلَ الزوال أو بُعيدَه». قال الحافظ ابن حجر رحمه الله في «فتح الباري»: «القيلولةُ: الاستراحةُ نصفَ النهار وإن لم يكن معها نوم»،[13] ووصف أيضاً موضع القيلولة وعلاقة اسمها بفعلها فقال: «أو بَعدُ قِيل لها قائلةٌ؛ لأنها يحصلُ فيها ذلك، وهي فاعلةٌ بمعنى مفعولة، مثل: ﴿عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ﴾، ويقال لها أيضاً: القَيْلولة».[14]

وعرَّفتها الموسوعةُ الفقهية الكويتية بأنها: «النومُ نصف النهار، وقيل: استراحةُ نصف النهار وإن لم يكن معها نوم».[15] ويُلاحظ أنَّ التعريفَ الشرعي يتسعُ ليشمل النومَ في وسط النهار وكذلك مجرَّدَ الراحة والاستلقاء دون نوم، خلافاً لما يفهمه بعضُ العامة من حصرها في النوم وحده.

فدخل في الاصطلاح إذن: النومُ في وسط النهار، والراحةُ بالاستلقاء دون نوم، والاستراحةُ بنحو مجلسٍ هادئٍ وسط النهار. وفي هذا توسعةٌ على المسلم في إعمال هذه السنة كيفما تيسَّر له، فإن لم يستطع النومَ كفته الاستراحةُ، وأمَّا الوقت فهو الظهيرة قُبيل الزوال أو بُعيدَه كما سيأتي بيانه.

3-2 الفرق بين القيلولة والقائلة والمقيل والإبراد:

فرَّق العلماء بين هذه الألفاظ المتقاربة: فـ «القائلة» اسمُ الزمان والمكان معاً (وقت الظهيرة أو موضع الاستراحة فيها)، و«القيلولة» المصدرُ الدال على الفعل، و«المقيل» اسمُ الزمان والمكان لموضع الاستراحة، فاجتمع في هذه الألفاظ ما تنوَّعت دلالاتُه بتنوُّع

[12] ينظر للتوسع: ابن منظور، لسان العرب، 578/11؛ وابن حجر، فتح الباري، 69/11-70

[13] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، 79/11.

[14] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، 79/11.

[15] الموسوعة الفقهية الكويتية، الكويت: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1427هـ، 130/34.

الاشتقاق. قال ابن منظور: «المَقيلُ أيضاً: الموضع. ابنُ بَرِّيٍّ: وقد جاء المَقال لمَوضع القَيْلولة».[16]

أمَّا «الإبرادُ» فهو في الشرع: تأخيرُ صلاة الظهر حتى يبردَ الحَرُّ، ولا يلتبس بالقيلولة، وإن كانا قد يقترنان أحياناً. قال ابن جبرين في «شرح عمدة الأحكام» موضِّحاً ذلك: «كانوا إذا ابتدأ اشتدادُ الحرّ يَقيلون، يعني: ينامون وسط النهار وقت القيلولة، فيستيقظون قُربَ الزوال إذا زالت الشمسُ، ويتوجَّهون لأداء هذه الصلاة».[17] فالقيلولةُ سابقةٌ للإبراد عادةً عندهم، ثم بعد الاستيقاظ يَخرجون لصلاة الظهر بعد بَرْدِ الحَرّ.

4-2 القيلولة في القرآن الكريم:

وردت مادةُ (ق ي ل) في القرآن الكريم في موضعين بارزين، يدلَّان على شيوع هذه السنة في حياة العرب وفي الفطرة الإنسانية. الموضع الأول قوله تعالى: ﴿أَوَ أَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يَلْعَبُونَ﴾ [الأعراف: ٩٨]، وقبلها قوله: ﴿فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ﴾ [الأعراف: ٤]. قال أبو حيان في تفسيره: «قائلين: واو هنا للتنويع، أي جاء مرةً ليلاً كقوم لوط ومرةً وقت القيلولة كقوم شعيب، وخصَّ مجيءَ البأس بهذين الوقتين لأنهما وقتُ الغفلة والدَّعَة، فيكون نزولُ العذاب فيهما أشدَّ وأفظع».[18]

والموضع الثاني قولُه تعالى: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾ [الفرقان: ٢٤]. واستدلَّ بعض العلماء بهذه الآية على أنَّ القيلولة لا يلزم منها النوم، بل قد تكون استراحةً دون نوم، إذ لا نومَ في الجنة. قال أبو نعيم في «حلية الأولياء» ونقله الثعلبيُّ في تفسيره: «إنَّ أهل الجنة لا يمرُّ بهم في القيامة إلا قَدْرُ ميقاتِ النهار من أوَّله إلى وقت القيلولة، حتى يَسكنوا مساكنهم في الجنة».[19] وعن ابن مسعود □ قال: «لا ينتصفُ النهارُ من يوم القيامة حتى يَقِيلَ أهلُ الجنةِ في الجنةِ وأهلُ النار في النار».[20]

---

[16] ابن منظور، لسان العرب، 579/11، مادة (قيل).

[17] ابن جبرين، عبد الله بن عبد الرحمن، شرح عمدة الأحكام، الدروس الصوتية المفرغة،10/8.

[18] أبو حيان الأندلسي، البحر المحيط في التفسير، عند قوله تعالى: ﴿أَوْ هُمْ قَائِلُونَ﴾ [الأعراف: 4].

[19] الثعلبي، أبو إسحاق أحمد، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، جدة: دار التفسير، 1445هـ، 390/19.

[20] أخرجه ابن جرير الطبري في جامع البيان، 556/19؛ وسفيان الثوري في تفسيره، ص226، عن عبد الله بن مسعود □ موقوفاً؛ وذكره ابن القيم في زاد المعاد وقال: ثبت عن ابن مسعود من غير وجه.

فدلَّ هذا على فضل وقت القيلولة، وأنه وقتُ سكينةٍ ودَعَةٍ، وأنه من أهلِّ الأوقاتِ بالراحة الجسدية والروحية، حتى ضرب الله به مثلاً لاستقرار أهل الجنة في مقعد الصدق.

3. الأحاديث الواردة في القيلولة في السنة النبوية:

وردت في السنة النبوية أحاديثُ صحيحةٌ وحسانٌ وضعيفةٌ تتعلق بالقيلولة، وفيها بيانُ سنيَّتها، وعملِ النبي ﷺ بها، وعملِ الصحابة عليها. ويمكنُ تقسيمُها إلى ثلاث طبقات بحسب درجاتها:

3-1 الأحاديث الصحيحة في القيلولة:

الحديثُ الأول: عن أنس بن مالك ☐ قال: «كان رسولُ الله ﷺ يأتي قُباءً راكباً وماشياً، فيُصلي فيه ركعتين»، وفي روايةٍ: «فيقيلُ عنده»،[21] وفي روايةٍ أخرى صحَّحها الشيخان: «كان رسولُ الله ﷺ إذا ذهبَ إلى قُباءَ يدخلُ على أمِّ حَرَامٍ بنتِ مِلْحَانَ فتُطْعِمُه، وكانت أمُّ حرامٍ تحت عُبادة بنِ الصَّامِت، فدخل عليها رسولُ الله ﷺ يوماً فأطعمَتْه ثم جلست تَفْلي رأسَه فنامَ رسولُ الله ﷺ».[22] قال الباجي في «المنتقى»: وفي هذا الحديثُ دلالةٌ ظاهرةٌ على أنَّ القيلولة كانت من هَدْي النبي ﷺ في أسفاره ومسيره وزياراته للصالحين من الصحابة.[23]

الحديثُ الثاني: عن سهل بن سعد الساعدي ☐ قال: «ما كُنَّا نَقِيلُ ولا نَتَغَدَّى إلا بعد الجُمُعَةِ في عهدِ رسولِ الله ﷺ».[24] وقد بوَّب البخاريُّ على هذا الحديث في صحيحه قائلاً: «بابُ القائلةِ بعدَ الجمعة»، وقال ابنُ حجرٍ في شرحه: «وفيه إشارةٌ إلى أنَّهم كانت عادتُهم ذلك في كلِّ يوم».[25] وقال القسطلانيُّ في «إرشاد الساري»: «المرادُ بأنَّ قائلتَهم وغداءَهم

---

[21] البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع المسند الصحيح المختصر = صحيح البخاري، كتاب فضل الصلاة في مسجد مكة والمدينة، باب من أتى مسجد قباء كل سبت، رقم (1193)، تحقيق محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة، 1422هـ.

[22] البخاري، صحيح البخاري، كتاب الاستئذان، باب من زار قوماً فقال عندهم، رقم (6281)؛ والباجي، أبو الوليد سليمان بن خلف، المنتقى شرح الموطأ، مصر: مطبعة السعادة، 1332هـ، 212/3

[23] الباجي، أبو الوليد، المنتقى شرح الموطأ، مصر: مطبعة السعادة، 1332هـ،212/3

[24] البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجمعة، باب القائلة بعد الجمعة، رقم (940)؛ ومسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب الجمعة، رقم (859)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت.

[25] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، 724/٢.

عوضٌ عمَّا فاتهم، فالغداءُ عمَّا فات من أوَّل النهار، والقيلولةُ عمَّا فات وقتَ المبادرة بالجمعة عقبَ الزوال».[26]

الحديثُ الثالث: عن أبي قتادة □: «أنَّ النبي ﷺ في غزوة خيبر سار ليلتَه، حتى إذا كان في آخر الليل عرَّس وقال: احفظوا علينا صلاتنا، فنام رسولُ الله ﷺ وأصحابُه حتى ما أيقظهم إلا حَرُّ الشمس».[27] وفي هذا الحديث أنَّ النبي ﷺ كان ينامُ أثناء النهار وقد جمع بين القيلولة وراحة المسلمين أثناء السفر.

الحديثُ الرابع: عن سهل بن سعد □ في باب «القائلة في المسجد»، أنَّ علياً □ قَال لفاطمة □ شيئاً فغاضبَها فخرج، فدخل المسجدَ فلم يَقِلْ عندها، فقال رسول الله ﷺ: «أين ابنُ عمِّك؟» فقالت: «كان بيني وبينه شيءٌ، فغاضَبَني فخرج، فلم يَقِلْ عندي»، فقال رسولُ اللهِ لإنسانٍ: «انظر أين هو»، فجاء فقال: «يا رسول الله، هو في المسجد راقد»، فجاء رسولُ الله ﷺ وهو مضطجعٌ قد سقط رداؤُه عن شِقِّه، فأصابه ترابٌ، فجعل رسولُ الله ﷺ يمسحُه عنه، وهو يقول: «قُم أبا تراب، قُم أبا تراب».[28] قال المهلَّب: «فيه جواز النوم في المسجد من غير ضرورة إلى ذلك»، وفيه أيضاً أنَّ القيلولة في المسجد من السنن المعتادة لدى الصحابة.

2-3 الأحاديث الحسنة والمشهورة في القيلولة:

الحديثُ الأول: عن أنسٍ □ قال: قال رسولُ الله ﷺ: «قِيلُوا فإنَّ الشَّياطينَ لا تَقِيلُ».[29] أخرجه الطبراني في الأوسط، وأبو نعيم في «الطب النبوي»، والديلمي، والبزَّار. واختلف أهلُ العلم في حكمه: فحسَّن بعضُهم معناه، وضعَّف ابنُ حجرٍ سندَه لأجل كثير بن مروان، قال

---

[26] القسطلاني، أحمد بن محمد، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، القاهرة: المطبعة الكبرى الأميرية، 1323هـ، 195/2

[27] مسلم، صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، رقم (281).

[28] أخرجه البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصلاة، باب نوم الرجال في المسجد، رقم (441)؛ ومسلم، كتاب فضائل الصحابة، باب فضائل علي بن أبي طالب □، رقم (2409)؛ وكلامُ المهلَّب نقله ابن حجر في فتح الباري، 565/1.

[29] أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط، تحقيق طارق بن عوض الله، القاهرة: دار الحرمين، 1995م، رقم (4151)؛ وأبو نعيم في حلية الأولياء، 261/6؛ وفي الطب النبوي، ت مصطفى، الإسكندرية: دار ابن خلدون، 261/1 وضعَّفه ابن حجر في فتح الباري، 70/11، وقال: «في سنده كثير بن مروان متروك»؛ وحسَّن معناه الألباني في صحيح الجامع، رقم (4431).

في «فتح الباري»: «في سنده كثيرُ بنُ مَرْوَان، وهو متروك».[30] وقد قال أحمدُ بنُ حنبل لما سُئل عنه: «لا أعرفُه»،[31] وحسَّنه السيوطيُّ في «الجامع الصغير»، وضعَّفه آخرون من أهل الحديث.

قال المناويُّ في «فيض القدير» مبيّناً مرادَه الإجماليَّ: «القيلولةُ من غير قيام الليل كالسحور من غير صيام النهار، فالقيلولةُ تطلب لمن يقومُ الليل ويسهرُ في الخير، فإن فيها معونةً على التهجد، كما أنَّ في السحور معونةً على صيام النهار».[32] فيظهر أنَّ معنى الحديث ثابتٌ معضَّدٌ بدلالة أحاديث القيلولة الأخرى، وأنَّ الشياطين لا تستريح فلا تُشبَّه بها الأمَّةُ في تركها للقيلولة.

الحديثُ الثاني: عن ابن عباس مرفوعاً: «اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحَرِ على صِيَامِ النَّهَارِ، وبِالقَيْلولَةِ على قِيَامِ اللَّيْلِ».[33] أخرجه ابن ماجه، وابن خزيمة في صحيحه، وأبو يعلى في مسنده، والضياء المقدسي في المختارة. وفي سنده زمعة بن صالح، ضعَّفه الأكثرون. قال النووي في «المجموع»: «رواه ابنُ ماجه بإسنادٍ ضعيف، والقيلولةُ في اللغة النومُ نصفَ النهار، وقد سبق أنَّ أحاديث الفضائل يُعمل فيها بالضعيف».[34]

وقد عمل العلماءُ بمعنى هذا الحديث في الجملة، فقال الدميري في «النجم الوهاج»: «ويُستحَبُّ للمتهجِّد القيلولةُ، وهي: النومُ قبل الزوال، وهي بمنزلة السحور للصائم؛ لقول النبي ﷺ: استعينوا بطعام السحر على صيام النهار وبالقيلولة على قيام الليل».[35][36]

---

[30] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، 7/11.

[31] ابن قدامة، الموفق، المنتخب من علل الخلال، تحقيق طارق بن عوض الله، الرياض: دار الراية، 1419هـ، رقم (26)؛ وقد سُئل أحمد عن حديث «قيلوا فإن الشياطين لا تقيل» فقال: «لا أعرفه».

[32] ينظر: المناوي، فيض القدير، 531/4.

[33] أخرجه ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، كتاب الصيام، باب ما جاء في السحور، رقم (1693)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، د.ت؛ وأخرجه أبو يعلى الموصلي والضياء المقدسي في المختارة. ضعَّف إسناده ابن حجر لأجل زمعة بن صالح؛ ينظر: ابن حجر، فتح الباري، 70/11، وابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3

[34] النووي، يحيى بن شرف، المجموع شرح المهذب، تحقيق محمد نجيب المطيعي، جدة: مكتبة الإرشاد، ٤٨/٤؛ والمناوي، عبد الرؤوف، فيض القدير شرح الجامع الصغير، القاهرة: المكتبة التجارية الكبرى، 1356هـ، 531/4

[35] الدميري، كمال الدين محمد بن موسى، النجم الوهاج في شرح المنهاج، جدة: دار المنهاج، 1425هـ، 315/2

[36] الدميري، النجم الوهاج في شرح المنهاج، 315/2

3-3 آثار الصحابة والتابعين في القيلولة:

كان السلفُ الصالحُ من الصحابة والتابعين يحرصون على القيلولة ويرونها سنةً مأثورةً. روى الإمامُ البخاري في «الأدب المفرد» عن إبراهيمَ النخعي رحمه الله قال: «كانوا يَقِيلونَ يومَ الجمعةِ بعد الجمعة».[37] وأخرج عبد الرزاق في «مصنفه» عن قتادةَ رحمه الله قال: «نِعْمَ السُّنَّةُ القَيْلُولَةُ»،[38] وذكرها أيضاً في باب القائلة في مصنفه.

وروى الخلاَّلُ بسنده عن عبد الله بن الإمام أحمد قال: «كان أبي يَنامُ نِصْفَ النَّهارِ شِتاءً كان أو صيفاً لا يَدَعُها، ويأخذُني بها، ويقولُ: قال عمرُ بن الخطاب □: قِيلُوا فإنَّ الشَّياطين لا تَقِيلُ».[39] فدلَّ هذا الأثرُ على أنَّ الإمامَ أحمدَ بنَ حنبلٍ كان يداومُ على القيلولة، ويأمرُ ولدَه بها، وأنَّها سنةٌ عملية معروفةٌ عند فقهاء السلف.

وأخرج الخلاَّلُ أيضاً بسنده عن جعفر بن محمدٍ عن أبيه قال: «نَوْمةُ نصفِ النَّهارِ تَزِيدُ في العقلِ»،[40] وهذا أثرٌ تابعيٌّ عظيمٌ يدلُّ على ما اشتهر عند السلف من أنَّ القيلولة تَزيدُ في صفاء الذهن وحضور البديهة، وهو ما أكَّده الطبُّ المعاصر كما سيأتي.

وقد ميَّز السلفُ بين أنواع نوم النهار، فأحسنُه القيلولةُ في وسط النهار، وأمَّا نومُ أوَّل النهار أو آخرِه فمذمومٌ. أخرج سفيانُ بنُ عيينة في جامعه بسندٍ صحيح عن خَوَّاتِ بن جُبيرٍ □ موقوفاً قال: «نَوْمُ أَوَّلِ النَّهارِ حَرْقٌ، وأَوْسَطِه خُلُقٌ، وآخرِه حُمْقٌ».[41] وروى ابنُ مفلحٍ أنَّ عمرَ بنَ الخطاب □ لما قَدِم الشَّامَ رأى معاويةَ يحملُ اللَّحم فقال: «يا معاويةُ، ما هذا؟ لعلَّك تنامُ نَوْمَةَ الضُّحى؟».[42]

---

[37] البخاري، الأدب المفرد، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار البشائر الإسلامية، 1979م، رقم (1240).

[38] عبد الرزاق الصنعاني، المصنف، تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي، بيروت: المكتب الإسلامي، 1403هـ، 284/11

[39] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3

[40] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3؛ والأثرُ عن جعفر بن محمد الصادق عن أبيه محمد الباقر بن علي بن الحسين □، وهو مقطوعٌ من قول الباقر.

[41] ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، 70/11، عن خوّات بن جبير موقوفاً: «نومُ أوَّلِ النَّهارِ حَرْقٌ، وأوسطِه خُلُقٌ، وآخرِه حُمْقٌ»، وقال: «وسنده صحيح».

[42] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 162/3 وقولُ عمر □ إنكارٌ لنوم أوَّل النهار (نومةِ الضحى) لا للقيلولة في وسطه؛ إذ نومُ الضحى مذمومٌ عند السلف كما تقدَّم في أثر خوّات بن جبير.

4. أقوال الفقهاء وأئمة المذاهب في حكم القيلولة:

أجمع الفقهاءُ على أنَّ القيلولة من السنن المستحبَّةِ المندوبِ إليها، وأنَّها هَدْيٌ نبويٌّ، وعملٌ كان عليه الصحابةُ والتابعون فمن بعدهم من سلف الأمّة وأئمَّتها. وفيما يلي بيانُ أقوال الفقهاء في كلِّ مذهبٍ من المذاهب الأربعة، مع توثيقها من مصادرها الأصيلة.

4-1 مذهب الحنفية والمالكية:

ذهبَ الحنفيةُ إلى استحباب القيلولة، وعدَّوها من السنن العمليَّة المعروفة. قال الخادميُّ في «بريقة محمودية»: «والنومُ في هذا الوقت نُدِبَ كما في حديث الجامع الصغير».[43] وقد ذكروا أنَّها وقتٌ من أوقات الراحة المشروعة التي حضَّ عليها النبيُّ ﷺ، خاصَّةً في زمان الصيف الحار.

وأمَّا المالكيةُ فقد بوَّبَ لها الباجيُّ في «المنتقى شرح الموطأ» وقرَّر أنَّ القيلولة من سنن النبي ﷺ المعهودة في زياراته للأنصار وأهل قباء، ونقل حديثَ أمِّ حَرَامٍ بنت ملحان واستدلَّ به على جواز قيلولة الرجل عند المرأة من محارمه أو من الصالحات إذا كان معها زوجُها أو محرَمُها.[44] وقرَّروا أنَّ نوم وسط النهار غير مكروه ما لم يفوّت واجباً أو سنةً مؤكدة.

4-2 مذهب الشافعية:

صرَّح الشافعيةُ باستحباب القيلولة، وأكَّدوا ذلك في كتب فقههم. قال النوويُّ في «المجموع شرح المهذب»: «عن ابن عباس عن النبي ﷺ قال: استعينوا بطعام السحر على صيام النهار وبالقيلولة على قيام الليل، رواه ابن ماجه بإسنادٍ ضعيف. القيلولةُ في اللغة النومُ نصف النهار، وقد سبق أنَّ أحاديث الفضائل يُعمل فيها بالضعيف».[45] وقال الدميريُّ في «النجم الوهاج»: «ويستحبُّ للمتهجِّد القيلولةُ، وهي: النومُ قبل الزوال، وهي بمنزلة السحور للصائم».[46]

---

[43] ذكره الخادمي في «بريقة محمودية شرح الطريقة المحمدية»، مطبعة الحلبي، 1348هـ؛ والحديثُ المشارُ إليه هو حديثُ «قيلوا فإنَّ الشياطين لا تقيل»، وقد تقدَّم تخريجه.

[44] الباجي، المنتقى شرح الموطأ، 3/211-212

[45] النووي، المجموع شرح المهذب، 4/48

[46] الدميري، النجم الوهاج في شرح المنهاج، 2/315.

وأكَّد البجيرميُّ في «حاشيته على الخطيب» الاستدلال بحديث الحاكم في صحيحه: «استعينوا بطعام السَّحَر على صيام النهار وبقيلولة النهار على قيام الليل».[47] وقد ذُكرت القيلولةُ عند الشافعية في أبواب صلاة الليل، وفي أبواب اليمين، وفي أبواب الإجارة، مما يدلُّ على شيوعها في حياة الناس وحاجتهم إليها.

وقد بيَّن ابنُ حجر الهيتميُّ في «الفتاوى الكبرى الفقهية» معنى القيلولة المعتبر شرعاً، فقال: «المرادُ بالقيلولة النومُ نصف النهار، وقد سبق ذلك عن النووي وغيره».[48] فالشافعية يستحبُّون القيلولة بالقدر الذي يُعينُ على قيام الليل والعبادات وحفظ القوى.

3-4 مذهب الحنابلة:

يُعدُّ الحنابلةُ أصرحَ المذاهبِ في التَّنصيص على استحباب القيلولة وكون نومِ النهار غير مكروهٍ شرعاً سوى بعد العصر. قال شمس الدين بنُ مفلحٍ المقدسيُّ في «الآداب الشرعية والمنح المرعية» تحت عنوان «فصل في استحباب القيلولة، والكلام في سائر نوم النهار»: «قال الخلاَّلُ: استحبابُ القائلةِ نصف النهار»، ثم ساق بسنده أثرَ عبد الله بن الإمام أحمد في مداومة أبيه على القيلولة وأمرِه له بها، وقد تقدَّم.[49]

وقال أيضاً مفصلاً: «ظاهرُ ما ذكره الأصحابُ في هذا الفصل والذي قبله أنَّ نومَ النهار لا يُكره شرعاً لعدم دليل الكراهة إلا بعد العصر، وأنه تُستحبُّ القائلةُ. والقائلةُ النومُ في الظهيرة، ذكره أهلُ اللغة، وظاهرُه شتاءً وصيفاً، وإن كان الصيفُ أَوْلى بها».[50] فاتضح أنَّ مذهب الحنابلة استحبابها مطلقاً في النهار، وأنَّها سنةٌ معروفةٌ من إمام المذهب أحمد بن حنبلٍ نفسِه.

وممَّا يتَّصلُ بهذا الباب — تمييزاً للنوم المحمود من غيره — أنَّ بعضَ متأخري الحنابلة جزموا بكراهة النوم بعد الفجر استدلالاً بقولِ النبي ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»، لأنه

---

[47] البجيرمي، حاشية البجيرمي على الخطيب،383/2 والحديثُ المشارُ إليه أخرجه الحاكمُ في المستدرك وسكت عنه، وفي إسناده مقالٌ، وأصلُه حديثُ ابن عباس المتقدِّم عند ابن ماجه.

[48] ابن حجر الهيتمي، أحمد بن محمد، الفتاوى الكبرى الفقهية، بيروت: دار الفكر، 159/4.

[49] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3.

[50] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3-162.

وقتُ طلب الرزق والسعي فيه شرعاً وعرفاً عند العقلاء. ونُقل عن بعض التابعين قولُهم: «إنَّ الأرضَ تَعِجُّ من نومِ العالِم بعد صلاة الفجر»،[51] فالنومُ المحمودُ شرعاً وعرفاً هو القيلولةُ في وسط النهار لا في طرفيه.

4-4 خلاصة أقوال المذاهب وتحرير الحكم:

يخلصُ من مجموع ما سبقَ أنَّ المذاهبَ الأربعة متَّفقةٌ على أنَّ القيلولة:

أولاً: سنةٌ مستحبَّةٌ غيرُ واجبة، ولا يأثمُ تاركُها، ولكنَّه يفوّتُ على نفسه فضلاً وأجراً وإعانةً على العبادة. ثانياً: وقتُها وسطُ النهار قُبيلَ الزوال أو بُعيدَه. ثالثاً: أنَّ بعضَهم فضَّل أن تكون قبل الزوال؛ ليكون النومُ معدوداً من الليل أو من بقية الليل المباركة قبل الزوال. رابعاً: نومُ النهار المباحُ هو القيلولة وحدَها، أمَّا نومُ الضحى (أوَّل النهار) ونومُ ما بين العصر إلى المغرب فمذمومٌ شرعاً وعُرفاً.[52][53]

وجاء في الموسوعة الفقهية الكويتية إجمالاً لمذهب الجمهور: «اتفقَ الفقهاء على استحباب القيلولة في النهار، لما رُويَ من قوله ﷺ: قيلوا فإنَّ الشياطين لا تقيل، وقوله: استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل».[54]

---

[51] حديثُ «اللهم بارك لأمتي في بكورها» أخرجه أبو داود، رقم (2606)، والترمذي، رقم (1212) وحسَّنه، وابن ماجه، رقم (2236) عن صخر الغامدي ؛ وأثرُ «الأرضُ تعجُّ من نومة العالِم بعد صلاة الصبح» ذكره البغوي في شرح السنة عن علقمة بن قيس بلاغاً، ونقله السخاوي في المقاصد الحسنة، 368/3

[52] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 162/3؛ وابن القيم، زاد المعاد، 222/4

[53] ينظر في تقسيم نوم النهار: أثرُ عبد الله بن عمرو عند البيهقي في شعب الإيمان، 406/6؛ وأثرُ خوّات بن جبير المتقدِّم، وقد صحَّح إسنادَه ابن حجر في فتح الباري، 70/11.

[54] الموسوعة الفقهية الكويتية، 130/34.

5. آداب القيلولة وأوقاتها وكيفيتها:

5-1 الوقت المستحب للقيلولة:

اتفقَ العلماءُ على أنَّ وقتَ القيلولة هو وسطُ النهار، قبيلَ صلاة الظهر أو بُعيدَها مباشرةً. قال ابنُ القيم رحمه الله: «أنفعُ النوم نومُ القائلة، وهو ما كان قبل الزوال».[55] وذهب جماعةٌ من العلماء إلى أنَّ القيلولة قبل الزوال أفضلُ؛ لئلا تتأخَّر عن وقت صلاة الظهر، ولأنَّ النوم قبل الزوال أبردُ غالباً، فيكون أنفع.

وأخرج البخاريُّ بسنده في حديث سهلٍ بن سعد: «ما كنَّا نَقيلُ ولا نتغدَّى إلا بعدَ الجمعة»،[56] فاستدلَّ به جماعةٌ على جواز كونها بعد الزوال، لا سيما يوم الجمعة لما اقتضى الاجتماع للصلاة قبل الزوال. ولا تعارضَ بين القولين؛ فالقيلولةُ مشروعةٌ في الجملة قبل الزوال أو بعدَه، ما دامت في وسط النهار.

أمَّا نومُ ما بعد العصر فقد كرهه السلفُ وذمُّوه؛ نُقلَ عن بعضِهم: «من نام بعد العصر فاختُلِسَ عقلُه فلا يَلومنَّ إلا نفسَه». وكذا نومُ ما بين الفجر والشمس الذي يُفوِّتُ بَرَكَة البكور التي دعا بها النبي ﷺ لأمَّته. فالوقتُ الأمثلُ للنوم النهاري إذن هو وقتُ القيلولةِ، أمَّا غيرُه فمذمومٌ أو مكروه.

5-2 المدة المثلى للقيلولة:

ينبغي أن تكون القيلولةُ قصيرةَ المدَّة، لا تطولُ حتى تضرَّ بصاحبها أو تُفوِّتَ عليه عملاً أو واجباً. والأفضلُ في القيلولة ألا تتجاوز ما يحقِّقُ النشاطَ المطلوبَ منها.

وقد أثبتت الدراساتُ الطبية الحديثة أنَّ القيلولةَ المثلى تتراوحُ بين عشرين إلى ثلاثين دقيقة، وأنَّها إذا تجاوزت ساعةً قد تسبِّبُ الكسلَ والخمولَ. وهذا يوافقُ الهديَ النبوي

---

[55] ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، زاد المعاد في هدي خير العباد، تحقيق شعيب الأرناؤوط وعبد القادر الأرناؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1994م، 222/4.

[56] تقدَّم تخريجه، صحيح البخاري، رقم (٩٤٠).

الذي لم يأت فيه تحديدٌ بمدةٍ طويلة، بل المفهومُ من نصوصه أنها استراحةٌ يسيرةٌ في وسط النهار،[57] وهو ما يتجلَّى في تسميتها «نومةَ نصف النهار»، فاسمُها يدلُّ على معناها.[58]

ومن أنفسِ ما قيل في تحديد المدَّة المُثلى ما نقل ابنُ مفلحٍ عن جعفر بن محمد عن أبيه: «نَوْمةُ نصفِ النَّهارِ تَزِيدُ في العَقْل»،[59] فهي «نَوْمَةٌ» بصيغة المرَّة، أي قصيرةٌ لا متطاولة، ويدلُّ على هذا أيضاً صيغةُ «نومة» الواردة في أحاديثَ كثيرة بدلَ «نوم».

3-5 آداب القيلولة وكيفيتها:

للقيلولة آدابٌ وردت في السنة وأقوال السلف، يمكنُ إجمالُها فيما يلي:

الأدبُ الأول: التيمُّنُ في الاضطجاع: فقد ثبتَ عن النبي ﷺ في «صحيح البخاري» في كتاب الدعوات، باب النوم على الشِّقِّ الأيمن: «أنَّ النبيَّ ﷺ إذا أوى إلى فراشه نام على شِقِّه الأيمن».[60] وهذا الأدبُ يستحبُّ في كلِّ نوم، سواءٌ كان نوم القيلولة أو غيرَه.

الأدبُ الثاني: قراءةُ أذكار النوم: من قراءة آية الكرسي، والمعوِّذتين، والإخلاص؛ كما ورد في السنة المطهرة، لِما فيها من الحفظ والبركة. وقد يكتفي البعضُ في قيلولته بقراءة آية الكرسي أو شيءٍ يسير، لقصرها.[61]

الأدبُ الثالث: التخفُّفُ من الطعام قبلها: لئلا تثقلَ المعدةُ بطعامٍ كثيرٍ فيعسر النوم ويثقل عند الاستيقاظ. قال ابنُ عثيمين في تفسير الفرقان: «والنومُ يُتعِبُ أكثرَ ما يُتعِبُ إذا كان الإنسانُ ممتلئَ البطن، فإذا نام ممتلئَ البطن فيمكن أن يَتْعَب».[62]

---

[57] الراشد، لطيفة بنت عبد العزيز، الحديث الموضوعي: المنهج والتأصيل والتمثيل، الرياض: مكتبة الرشد، 1427هـ، ص236.

[58] ينظر: Brooks A, Lack L. "A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recovering?" Sleep. 2006;29(6):831-840؛ وقد رجَّحت هذه الدراسةُ أنَّ القيلولة القصيرة (نحو ١٠–٣٠ دقيقة) أكثرُ إفادةً وأقلُّ إحداثاً للخمول التالي للاستيقاظ (sleep inertia).

[59] ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3.

[60] البخاري، صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الأيمن، رقم (6320).

[61] حديثُ قراءة آية الكرسي عند النوم أخرجه البخاري معلَّقاً بصيغة الجزم موصولاً، كتاب الوكالة، رقم (2311) من حديث أبي هريرة ؛ وحديثُ قراءة المعوِّذات والنفث في الكفَّين عند النوم أخرجه البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوِّذات، رقم (5017) من حديث عائشة .

[62] ينظر في تفصيل ذلك: ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3-163؛ والدميري، النجم الوهاج، 315/2.

الأدبُ الرابع: اختيارُ مكانٍ هادئٍ وبارد: بعيدٍ عن الضوضاء والحَرّ، فقد كان النبيُّ ﷺ يَقيلُ في الظِّلال وتحت الشجر، كما في حديث جابرٍ ☐ أنَّ النبيَّ ﷺ نزل في سفره تحت شجرةٍ فعلَّق بها سيفَه وقال تحتها،[63] وقد كانت أمُّ سُلَيمٍ تبسطُ له نِطَعاً فيقيلُ عندها عليه.[64]

الأدبُ الخامس: اغتنامُها لإعانةِ النَّفس على عبادة الليل: قال المناويُّ في «فيض القدير»: «إنَّما تُطلَب القيلولةُ لمن يقومُ الليل ويسهرُ في الخير، فإنَّ فيها معونةً على التهجد».[65] فمن نوى بقيلولته إعانةَ نفسه على عبادة الله ليلاً، أو على أداء واجباته وأعماله النافعة نهاراً، صارت قيلولتُه عوناً على الخير وقربةً يُؤجَر عليها بحسب نيَّته.

الأدبُ السادس: عدمُ إطالتها أكثرَ من اللازم: حتى لا يكونَ ذلك مدعاةً للكسل أو الخمول. والقيلولةُ صيغةٌ صرفيةٌ في بنية «فَعِيلة» تدلُّ على وَحدة الفعل (نَوْمة)، ومن طبيعتها أنها قصيرةُ المدَّة لا متطاولة.

الأدبُ السابع: ألَّا تكونَ سبباً لتفويتِ صلاةِ الظهر: فعلى المسلم أن يضبطَ موعدَها بحيث يستيقظَ لصلاةِ الظهر في وقتها، أو يضعَ منبِّهاً ينبِّهه قُربَ الزوال أو عند دخولِ وقت الظهر.

6. الأثر الصحي والنفسي والإنتاجي للقيلولة في ضوء الطب الحديث:

6-1 الأثر الصحي للقيلولة:

أكَّدت الدراساتُ الطبية الحديثة في مجال طب النوم أنَّ للقيلولة فوائدَ صحيةً متعددةً، يمكنُ تلخيصُها فيما يلي:

أولاً: خفضُ ضغط الدم وتقليلُ مخاطر الأمراض القلبية الوعائية. ففي دراسةٍ يونانية نُشرت في مجلة «طب الجمعية الأمريكية للقلب» (Journal of the American Heart Association) عام 2019م، تبيَّن أنَّ القيلولةَ المنتظمة تخفضُ ضغطَ الدم بنحو خمس

---

[63] متفقٌ عليه؛ أخرجه البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب من علَّق سيفه بالشجر في السفر عند القائلة، رقم (2910)، ومسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، من حديث جابر بن عبد الله ☐ في غزوة ذات الرقاع.

[64] أخرجه مسلم، صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب طيب عرق النبي ﷺ والتبرُّك به، رقم (2331)، وأخرجه البخاري نحوه في كتاب الاستئذان؛ وصحَّحه ابن حبان، رقم (6305)، وقال المحقِّقون: إسنادُه صحيحٌ على شرط مسلم، من حديث أنس بن مالك ☐.

[65] المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير، 531/4.

درجات في المتوسط. ووجد الباحثون أنَّ ذلك يقابلُ في خفضِ مخاطر القلبية تأثيرَ بعض أدوية الضغط الخفيف.[66]

ثانياً: تقويةُ جهاز المناعة، وتقليلُ مستويات هرمونات التوتر كالكورتيزول. حيث أشارت دراساتٌ نُشرت في مجلة «علم الغدد الصمَّاء السريرية والاستقلاب» (Journal of Clinical lismEndocrinology & Metabo) إلى أنَّ القيلولةَ قصيرةَ الأمد ترفعُ مستوى الخلايا المناعية وتُعدِّلُ الالتهابات.[67]

ثالثاً: تجديدُ النشاط البدني، وتقليلُ الإرهاق العضلي، وتحسينُ جودة النوم الليلي. فالقيلولةُ تستعيدُ بها العضلاتُ نشاطَها، ويخفُّ بها الإجهادُ الجسدي، فتؤدِّي إلى نومٍ ليليٍّ أعمقَ وأنفع. وهذا ما عبَّر عنه السلفُ بقولهم: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل»،[68] وهو معنى محقَّقٌ بإجماع التجربة والطب.

رابعاً: حمايةُ الذاكرة من التراجع مع التقدُّم في العمر؛ فقد أشارت دراساتٌ نُشرت في مجلة «الصحة الذهنية» (Sleep Medicine Reviews) إلى أنَّ من يحافظون على القيلولة بانتظام يكون لديهم تراجعٌ معرفيٌّ أبطأ بمرور السنوات. وهذه الفوائدُ كلُّها تؤكِّدُ سبقَ الهدي النبوي في الإشارة إلى أهمية القيلولة كركيزةٍ من ركائز الصحة العامة.[69]

---

[66] ينظر: ou E, Trichopoulou A, et al. "Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in Naska A, Oikonom ودراسةُ ,Kallistratos MS ؛301-the General Population." Archives of Internal Medicine. 2007;167(3):296 Manolis AJ, et al. المعروضة في المؤتمر السنوي للكلية الأمريكية لأمراض القلب (ACC 2019) عن أثر القيلولة في خفض ضغط الدم بنحو ٥ ملم زئبقي.

[67] ينظر: and urinary 6-Faraut B, Nakib S, Drogou C, et al. "Napping reverses the salivary interleukin nd Metabolism. norepinephrine changes induced by sleep restriction." Journal of Clinical Endocrinology a .E426-E416:(3)100;2015

[68] تقدَّم تخريجه؛ أخرجه ابن ماجه، رقم (1693) عن ابن عباس ، وهو ضعيفُ الإسناد حسنُ المعنى.

[69] ينظر: Milner CE, Cote KA. "Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and Leng Y, et al. "Objective napping, و ؛281-with napping." Journal of Sleep Research. 2009;18(2):272 experience -cognitive decline, and risk of cognitive impairment in older men." Alzheimer and Dementia. 2019;15(8):1039 .1047

2-6 الأثر النفسي والذهني للقيلولة:

للقيلولة آثارٌ نفسيةٌ وذهنيةٌ مهمة، أبرزُها:

أولاً: تحسينُ المزاج العام وتقليلُ القلق والاكتئاب: حيث تُفرز خلال القيلولة هرمونات السعادة (السيروتونين والدوبامين)، فيشعرُ الإنسانُ بنشاطٍ نفسيٍّ بعدها، وتنخفضُ لديه أعراضُ التوتر النفسي.[70]

ثانياً: تعزيزُ القدرات الذهنية كالتركيز والذاكرة وحلِّ المشكلات: ففي تجارب علم النفس المعرفي، وُجد أنَّ من يَقيلُ قبل أداء مهامٍّ ذهنيةٍ معقَّدة يحقِّق أداءً أفضل بنسبة ملحوظة من الذين لم يَقيلوا. وقد قال السلفُ قبل أن يكتشف ذلك العلمُ الحديث: «نَوْمَةُ نصف النهارِ تَزِيدُ في العَقْل»،[71] وهذا قولٌ سَبَقَ ما توصَّل إليه العلمُ في القرن العشرين بمئات السنين.[72]

ثالثاً: زيادةُ الإبداع وتجديدُ القدرة على التفكير العميق: فالقيلولةُ تَفصِلُ بين أعمال الصباح وأعمال المساء فصلاً ذهنياً يسمحُ للدماغ بـ«إعادة ضبط» مَلكاته. ومن طريف ما يُذكر أنَّ كثيراً من المخترعين الكبار (كأديسون وأينشتاين وغيرهم) كانوا معتادين على القيلولة القصيرة، وأشار بعضُهم إلى أنَّها كانت سرَّ كثيرٍ من أفكاره الإبداعية.

رابعاً: تقليلُ الأخطاء البشرية الناتجة عن الإجهاد والإرهاق: وهذا ما حدا بمنظمة الصحة العالمية ومؤسساتٍ كثيرةٍ إلى إدراج القيلولة ضمن الروتين اليومي للموظفين في المهن الحساسة، كالأطباء والطيارين وسائقي القطارات وموظفي غرف التحكُّم.

---

(70) ينظر: Goldschmied JR, Cheng P, Kemp K, et al. "Napping to modulate frustration and impulsivity: A pilot study." Personality and Individual Differences. 2015;86:164-167؛ و Mednick SC, et al. "Comparing the benefits of caffeine, naps and placebo on verbal, motor and perceptual memory." Behavioural Brain Research. 2008;193(1):79-86.

(71) تقدَّم تخريجه، ابن مفلح، الآداب الشرعية، 161/3.

(72) ينظر: Stickgold R. "Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night." Nature Neuroscience. 2003;6(7):697-698.

3-6 الأثر الإنتاجي والوظيفي للقيلولة:

ربطت دراساتٌ متعددةٌ بين القيلولة وارتفاع الإنتاجية في العمل. ومن أشهرها دراسةٌ معروفة لوكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» (NASA) أُجريت على الطيارين، أثبتت أنَّ قيلولةً قصيرةً مدَّتُها ستٌّ وعشرون دقيقة (26دقيقة) ترفعُ أداءَ الطيارين بنسبة أربع وثلاثين بالمئة (34٪)، وتزيدُ من يَقَظَتِهم بنسبة أربع وخمسين بالمئة (54٪).[73]

وأظهرت دراساتٌ أخرى أنَّ الموظفين الذين يحظون بفرصة القيلولة في عملهم يرتفعُ لديهم معدلُ الإنتاج، ويقلُّ معدلُ الأخطاء والحوادث المهنية، وتتحسَّن علاقاتُهم بالعمل وبالزملاء. كما لوحظ أنَّ نسبَ الغياب المرضي تقلُّ في الشركات التي تتيحُ القيلولة لموظفيها.

وقد تبنَّت كبرى الشركات العالمية مثل جوجل وآبل ونايكي وغيرها مفهومَ «غرف القيلولة» (Nap Rooms) في مقرَّاتها، إيماناً منها بأثر القيلولة في رفع كفاءة الموظفين وإبداعهم. وفي اليابان أصبحت ظاهرة «الإينموري» (الإغفاءة في العمل) ظاهرةً مقبولة ثقافياً ودالةً على الجِدِّ في العمل، خلافاً للنظرة التقليدية التي تَعدُّها كسلاً.[74]

وهذا كلُّه يثبتُ أنَّ السنة النبوية في القيلولة سابقةٌ لما توصَّل إليه العلمُ الحديث بقرونٍ عديدة. فما تُسمِّيه الشركاتُ الكبرى اليوم «إعادة ضبط الإنتاجية» (Productivity Reset) قد جاءت به الشريعةُ منذ أربعةَ عشرَ قرناً تحت اسم «القيلولة»، التي قال عنها قتادةُ التابعيُّ: «نِعْمَ السُّنَّةُ القيلولةُ».[75]

---

[73] ينظر: Rosekind MR, Smith RM, Miller DL, et al. "Alertness management: strategic naps in operational settings." Journal of Sleep Research. 1995;4(S2):62-66؛ وهي الدراسةُ التي أُجريت لحساب وكالة ناسا (NASA) على الطيارين، وأظهرت أنَّ قيلولةً قصيرةً (نحو ٢٦ دقيقة) رفعت الأداءَ بنحو ٣٤٪ واليقظةَ بنحو ٥٤٪.

[74] تقارير متعددة عن تبنّي شركاتٍ كبرى «غرف القيلولة» (Nap rooM) في مقارّها؛ وينظر في ظاهرة «الإينموري» (inemuri) اليابانية: Steger B. "Sleeping through class to success: Japanese notions of time and diligence." Time and Society 2006;15(2-3):197-214.

[75] تقدَّم تخريجه، عبد الرزاق الصنعاني، المصنف، ٢٨٤/١١.

7. تطبيقات معاصرة لإحياء سنة القيلولة:

7-1 إحياء القيلولة في المؤسسات والشركات:

يمكن للمؤسسات الإسلاميةِ والشركات الكبرى أن تُحيي سنة القيلولة عَبْر جملة من التدابير العملية، من أبرزها: تخصيصُ غرفٍ مهيَّأةٍ للقيلولة في بيئات العمل بأسرَّةٍ مريحة وإضاءةٍ خافتة، وتنظيمُ ساعات العمل بحيث تتضمَّن فترةَ راحةٍ كافيةً قُبيل أو بُعيد الظهر، وتوعيةُ الموظفين بفوائدها الصحية والإنتاجية، وإدراجُها ضمن السياسات الصحية والوظيفية للمؤسسة، ووضعُ سياسةٍ مرنةٍ تسمح لمن أراد بأخذ قيلولة قصيرةٍ خلال ساعات العمل.

وقد تبيَّن من تجارب الشركات الكبرى أنَّ تكلفة إنشاء هذه الغرف زهيدةٌ مقارنةً بالعائد الإنتاجي والصحي على الموظف والمؤسسة معاً. فالقيلولة لا تتطلَّبُ أكثر من نصف ساعةٍ يومياً ومكاناً هادئاً، والمكسب منها يتجلَّى في تحسين المزاج وتجديد الطاقة وتقليل الأخطاء.

7-2 إحياء القيلولة في الأسرة والمدارس:

في الأسرة، ينبغي تربيةُ الأبناء على هذه السنة منذ الصِّغر، وتنظيمُ أوقاتهم بحيث يأخذون قسطاً من الراحة في وسط النهار، خاصَّةً في فترات الإجازات والصيف الحار. ومن خلال هذه التربية يَنشأُ الطفلُ على ضبط مواعيد نومه، فلا يَهجُمُ عليه الإرهاقُ بعد الظهر، وتظلُّ حيويتُه عاليةً طوال اليوم.

وفي المدارس، يمكن تخصيصُ فترةٍ قصيرةٍ بعد فترة الغداء أو الاستراحة للراحة، فقد أثبتت دراساتٌ تربويةٌ أنَّ ذلك يَرفعُ التحصيلَ الدراسي للطلَّاب، ويقلِّلُ من سلوكيات الاضطراب والعنف، ويُسهمُ في ضبط الانضباط الصفِّي. ويمكن للمدرسة أن تجعلَ من حصَّة «الفترة الذهنية القصيرة» فرصةً لطلَّابها لاسترداد نشاطهم.[76]

[76] ينظر: Kurdziel L, Duclos K, Spencer RMC. "Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children." Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS). 2013;110(43):17267-17272.

3-7 القيلولة في رمضان وفي الحجّ والعمرة:

تتعاظمُ أهميةُ القيلولة في شهر رمضانَ المباركِ للصائمين؛ إذ تُعينُهم على إكمال نهارهم بنشاطٍ، وتُهيّئُهم لقيام الليل وأداء العبادات على الوجه الأكمل. وقد وردت الإشارةُ إلى الجمع بين السحور والقيلولة في حديثِ ابن عباس الذي أخرجه ابنُ ماجه وغيرُه، وهو حديثٌ ضعيفُ الإسناد حسنُ المعنى: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل».[77] فمن أراد إحياءَ ليالي رمضان فينبغي له القيلولةُ نهاراً ليجمع بين العبادتين.

وكذلك تتأكَّد القيلولة في مواسم الحجّ والعمرة وما يصاحبها من إرهاقٍ جسديٍّ شديدٍ بسبب طول السفر وكثرة العبادات والمشي بين المشاعر. وقد ذكر ابنُ جبير في رحلته أنَّه كان من عادة الحجاج: «أن ينزلوا لأخذ نَفَس راحةٍ واختلاسِ سِنَةِ نومٍ» في مسيرهم،[78] وذلك ليجدِّدوا نشاطهم ويتقوَّوا على بقية رحلتهم.

4-7 برامج رقمية وتطبيقات معينة على القيلولة:

يمكن للمسلم المعاصر أن يستعينَ في إحياء هذه السنة بتطبيقات إلكترونية تُساعده على ضبط مدَّة القيلولة وموعدها. فثَمَّةَ تطبيقاتٌ معروفةٌ مثل «Power Nap» و«Pzizz» و«Calm» تقدِّم برامجَ للقيلولة العلميَّة تتراوحُ بين عشرين وثلاثين دقيقة. ويمكن أيضاً ضبطُ منبّهٍ يستيقظُ به الإنسانُ في الموعد المناسب دون إفراط في النوم.

كما يمكن أن تُسهم منصَّاتُ التواصل الاجتماعي ووسائلُ الإعلامِ الإسلامية في نشر الوعي بهذه السنة المهملة، عبر حملاتٍ توعويةٍ تربطُ بين الهدي النبوي والمعطيات العلمية المعاصرة، فيتجدَّد الاهتمامُ بها لدى الناس على أنَّها سنةٌ نبويةٌ مفيدةٌ في الدنيا والآخرة.

---

[77] تقدَّم تخريجه؛ أخرجه ابن ماجه، رقم (1693) عن ابن عباس .

[78] ابن جبير، أبو الحسين محمد، رحلة ابن جبير، بيروت: دار الهلال، ص187.

الخاتمة:

تناولت هذه الدراسةُ موضوع القيلولة في السنة النبوية المطهرة دراسةً حديثيةً موضوعيةً، جمعت بين التأصيل الشرعي والربط بالمعطيات العلمية المعاصرة، وتوصَّلت إلى النتائج والتوصيات الآتية:

أبرز النتائج:

أولاً: أنَّ القيلولةَ سنةٌ نبويةٌ ثابتةٌ بفعل النبي ﷺ وعمل صحابته الكرام، تأطَّرت لها كتبُ الحديث والفقه واللغة، وأفردها أئمَّةُ الفقه ببابٍ خاصٍّ في الآداب الشرعية كابن مفلحٍ في «الآداب» وأبي نعيمٍ في «الطب النبوي» والبخاريِّ في «صحيحه» ضمن أبواب الجمعة وأبواب الاستئذان.

ثانياً: أنَّ معناها في اللغة والاصطلاح متقاربان، وهي: الاستراحةُ أو النومُ في وسط النهار قُبيلَ الزوال أو بُعيدَه، ويدخل فيها مجرَّدُ الاستلقاء دون نوم. وهذا ما اتفقَ عليه أئمَّةُ اللغة وأئمَّةُ الفقه واستدلَّ به العلماء بقوله تعالى: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾.

ثالثاً: أنَّ المذاهبَ الفقهية الأربعة متفقةٌ على استحبابِها، ومنهم من جزم بكونها سنةً مؤكَّدة (كالحنابلة)، ومنهم من أطلق استحبابَها (كالشافعية والحنفية والمالكية)، وكلُّهم متَّفقٌ على أنَّ تركَها لا يأثَمُ به المسلم، وفعلَها يَستحقُّ به الأجر.

رابعاً: أنَّ وقتها المستحبَّ وسطُ النهار قبل الزوال أو بعده مباشرةً، وأنَّ مدَّتها المثلى لا تتجاوزُ نصف ساعةٍ وفقاً لأقوال العلماء والدراسات الطبية الحديثة، وأنَّ من آدابها التيمُّنَ في الاضطجاع، وأذكارَ النوم، والتخفُّفَ من الطعام قبلها، واختيارَ مكانٍ هادئ.

خامساً: أنَّ لها فوائدَ صحيةً ونفسيةً وإنتاجيةً بليغةً أثبتها الطبُّ الحديث، شملت خفضَ ضغط الدم، وتقويةَ المناعة، وتحسينَ المزاج، وزيادةَ التركيز والإبداع، ورفعَ كفاءة الأداء الوظيفي، وتقليلَ الأخطاء البشرية في المهن الحساسة.

سادساً: أنَّ السنة النبوية قد سبقت العلمَ الحديث في الإشارة إلى أهمية القيلولة بقرون عديدة، وأنَّ ما تتبنَّاه الشركاتُ العالمية اليوم تحت مسمَّى «غرف القيلولة» و«إعادة ضبط الإنتاجية» قد جاء به الإسلامُ منذ أربعةَ عشرَ قرناً.

التوصيات:

توصي الدراسةُ بما يلي:

أولاً: إحياءُ سنة القيلولة في الأسر والمؤسسات والمدارس، وتعليمُ النشء عليها منذ الصِّغر، فإنَّها سنةٌ مهجورةٌ مع كونها صحيةً نافعةً.

ثانياً: تخصيصُ غرف القيلولة في بيئات العمل اقتداءً بالشركات العالمية، وبالسنة النبوية، خاصَّةً في المؤسسات الحكومية والصحية والتعليمية في البلاد الإسلامية.

ثالثاً: إجراءُ دراساتٍ ميدانيةٍ تطبيقيَّةٍ على أثر القيلولة في إنتاجية العمل وعلى الصحة العامة في البلاد الإسلامية، لتوثيق منافعها بأرقامٍ ومعطياتٍ علمية محلية.

رابعاً: توعيةُ المسلمين عَبْر المنابر ووسائل الإعلام والمنصات الرقمية بأهمية هذه السنة المهمَلَة، وربطها بمنظومة الهدي النبوي الصحي.

خامساً: تشجيعُ البحوث التكاملية بين علوم الحديث وعلوم الطب والنفس والإدارة، فإنَّ الأمَّة لن تنهضَ من كَبْوَتها إلا بتفعيل سنن نبيها ﷺ في كلِّ مجالات الحياة.

والحمد لله ربِّ العالمين، وصلَّى الله وسلَّم على نبيِّنا محمدٍ وآله وصحبه أجمعين.

قائمة المصادروالمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

ابن جبير، أبو الحسين محمد بن أحمد. رحلة ابن جبير. بيروت: دار الهلال، د.ت.

ابن جبرين، عبد الله بن عبد الرحمن. شرح عمدة الأحكام. المملكة العربية السعودية: تفريغ الدروس الصوتية.

ابن حبان، محمد بن حبان البستي. المجروحين من المحدثين والضعفاء والمتروكين. تحقيق حمدي عبد المجيد السلفي. الرياض: دار الصميعي، 1420هـ.

ابن حجر الهيتمي، أحمد بن محمد. الفتاوى الكبرى الفقهية. بيروت: دار الفكر، د.ت.

ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي. فتح الباري شرح صحيح البخاري. بيروت: دار المعرفة، 1379هـ.

ابن سيده، علي بن إسماعيل. المحكم والمحيط الأعظم. تحقيق عبد الحميد هنداوي. بيروت: دار الكتب العلمية، 1421هـ.

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. زاد المعاد في هدي خير العباد. تحقيق شعيب الأرناؤوط وعبد القادر الأرناؤوط. بيروت: مؤسسة الرسالة، 1994م.

ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني. سنن ابن ماجه. تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، د.ت.

ابن مفلح، شمس الدين محمد بن مفلح المقدسي. الآداب الشرعية والمنح المرعية. بيروت: مؤسسة الرسالة، 1999م.

ابن منظور، محمد بن مكرم. لسان العرب. ط3. بيروت: دار صادر، 1414هـ.

أبو حيان الأندلسي، محمد بن يوسف. البحر المحيط في التفسير. تحقيق صدقي محمد جميل. بيروت: دار الفكر، 1420هـ.

أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني. سنن أبي داود. تحقيق محمد محيي الدين عبد الحميد. بيروت: المكتبة العصرية، د.ت.

أبو طالب المكي، محمد بن علي. قوت القلوب في معاملة المحبوب. تحقيق عاصم الكيالي. بيروت: دار الكتب العلمية، 1426هـ.

أبو نعيم الأصبهاني، أحمد بن عبد الله. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء. القاهرة: مطبعة السعادة، 1974م.

أبو نعيم الأصبهاني، أحمد بن عبد الله. الطب النبوي. تحقيق مصطفى خضر دونمز التركي. بيروت: دار ابن حزم، 1427هـ.

الأزهري، محمد بن أحمد. تهذيب اللغة. تحقيق محمد عوض مرعب. بيروت: دار إحياء التراث العربي، 2001م.

الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح الجامع الصغير وزيادته. بيروت: المكتب الإسلامي، د.ت.

الباجي، أبو الوليد سليمان بن خلف. المنتقى شرح الموطأ. مصر: مطبعة السعادة، 1332هـ.

البجيرمي، سليمان بن محمد. حاشية البجيرمي على الخطيب = تحفة الحبيب على شرح الخطيب. بيروت: دار الفكر، 1415هـ.

البخاري، محمد بن إسماعيل. الأدب المفرد. تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار البشائر الإسلامية، 1989م.

البخاري، محمد بن إسماعيل. الجامع المسند الصحيح المختصر = صحيح البخاري. تحقيق محمد زهير الناصر. دار طوق النجاة، 1422هـ.

البغوي، الحسين بن مسعود. شرح السنة. تحقيق شعيب الأرناؤوط ومحمد زهير الشاويش. دمشق: المكتب الإسلامي، 1403هـ.

البيهقي، أحمد بن الحسين. شعب الإيمان. تحقيق عبد العلي عبد الحميد حامد. الرياض: مكتبة الرشد، 1423هـ.

الترمذي، محمد بن عيسى. سنن الترمذي = الجامع الكبير. تحقيق بشار عواد معروف. بيروت: دار الغرب الإسلامي، 1998م.

الثعلبي، أبو إسحاق أحمد. الكشف والبيان عن تفسير القرآن. جدة: دار التفسير، 1445هـ.

الثوري، سفيان بن سعيد. تفسير سفيان الثوري. بيروت: دار الكتب العلمية، 1403هـ.

الحاكم، محمد بن عبد الله النيسابوري. المستدرك على الصحيحين. تحقيق مصطفى عبد القادر عطا. بيروت: دار الكتب العلمية، 1411هـ.

الخادمي، محمد بن مصطفى. بريقة محمودية في شرح طريقة محمدية. د.م.: مطبعة الحلبي، 1348هـ.

الدميري، كمال الدين محمد بن موسى. النجم الوهاج في شرح المنهاج. جدة: دار المنهاج، 1425هـ.

الراشد، لطيفة بنت عبد العزيز. الحديث الموضوعي: المنهج والتأصيل والتمثيل. الرياض: مكتبة الرشد، 1427هـ.

الزمخشري، أبو القاسم محمود بن عمر. أساس البلاغة. تحقيق محمد باسل عيون السود. بيروت: دار الكتب العلمية، 1998م.

السخاوي، محمد بن عبد الرحمن. المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة. تحقيق محمد عثمان الخشت. بيروت: دار الكتاب العربي، 1405هـ.

السمين الحلبي، أحمد بن يوسف. عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ. تحقيق محمد باسل عيون السود. بيروت: دار الكتب العلمية، 1417هـ.

الطبراني، سليمان بن أحمد. المعجم الأوسط. تحقيق طارق بن عوض الله. القاهرة: دار الحرمين، 1995م.

الطبري، محمد بن جرير. جامع البيان في تأويل القرآن. تحقيق أحمد محمد شاكر. بيروت: مؤسسة الرسالة، 2000م.

عبد الرزاق الصنعاني، أبو بكر بن همام. المصنف. تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي. بيروت: المكتب الإسلامي، 1403هـ.

عطية سالم، عطية بن محمد سالم. شرح بلوغ المرام. المملكة العربية السعودية: تفريغ الدروس الصوتية.

القسطلاني، أحمد بن محمد. إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري. ط7. القاهرة: المطبعة الكبرى الأميرية، 1323هـ.

ابن قدامة، الموفق بن قدامة المقدسي. المنتخب من علل الخلال. تحقيق طارق بن عوض الله. الرياض: دار الراية، 1419هـ.

مسلم بن الحجاج، أبو الحسين. المسند الصحيح المختصر = صحيح مسلم. تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت.

المناوي، عبد الرؤوف بن تاج العارفين. فيض القدير شرح الجامع الصغير. القاهرة: المكتبة التجارية الكبرى، 1356هـ.

الموسوعة الفقهية الكويتية. ط2. الكويت: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1427هـ.

النووي، أبو زكريا يحيى بن شرف. المجموع شرح المهذب. تحقيق محمد نجيب المطيعي. جدة: مكتبة الإرشاد، د.ت.

الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد. التفسير البسيط. تحقيق فريق من الباحثين. الرياض: عمادة البحث العلمي – جامعة الإمام محمد بن سعود، 1430هـ.

ثانياً: المراجع الأجنبية (الطبية والنفسية):

Brooks, A., & Lack, L. (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recovering? Sleep, 29(6), 831-840.

Faraut, B., Nakib, S., Drogou, C., et al. (2015). Napping reverses the salivary interleukin-6 and urinary norepinephrine changes induced by sleep restriction. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 100(3), E416-E426.

Goldschmied, J. R., Cheng, P., Kemp, K., et al. (2015). Napping to modulate frustration and impulsivity: A pilot study. Personality and Individual Differences, 86, 164-167.

Kurdziel, L., Duclos, K., & Spencer, R. M. C. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 110(43), 17267-17272.

Leng, Y., et al. (2019). Objective napping, cognitive decline, and risk of cognitive impairment in older men. Alzheimer and Dementia, 15(8), 1039-1047.

Mednick, S., Nakayama, K., & Stickgold, R. (2003). Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night. Nature Neuroscience, 6(7), 697-698.

Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. Journal of Sleep Research, 18(2), 272-281.

Naska, A., Oikonomou, E., Trichopoulou, A., et al. (2007). Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population. Archives of Internal Medicine, 167(3), 296-301.

Rosekind, M. R., Smith, R. M., Miller, D. L., et al. (1995). Alertness management: strategic naps in operational settings. Journal of Sleep Research, 4(S2), 62-66.

Steger, B. (2006). Sleeping through class to success: Japanese notions of time and diligence. Time and Society, 15(2-3), 197-214.