

# لا تسرف في النوم في رمضان | الشيخ د. عبدالله العنقري

عبدالله العنقري

وهذا كما قلت مدار عبادة السلف في رمضان يعني لو اريد ان يختصر امر عبادة السلف في رمضان في عبارة لقل ان عبادة السلف رضي الله عنهم في رمضان قائمة على اساس حفظ - [00:00:00](#)

ساعات ودقائق هذا الشهر ومن هنا ينبغي ان نلاحظ امر وهو عدم الاسراف في النوم لابد للانسان من النوم لكن ينبغي ان يلاحظ ايها الاخوة ان النوم ينبغي الا يأخذ الوقت الطويل. الان - [00:00:16](#)

يؤذن عندنا نحو الساعة الثالثة والنصف الفجر ودقائق يسيرة واذان الظهر الى قرب الثانية عشرة كثير من الناس الساعة الرابعة يكون في فراشه اذا نام من الرابعة الى الثانية عشرة - [00:00:37](#)

معنى ذلك ان هذه ثمان ساعات ثمان ساعات مدة طويلة هي ثلث اليوم فينبغي ان يكون له نصيب من صلاة الضحى فيقوم مثلاً قبل الظهر بمدة كافية. ويصلي الضحى والمختار له ان يطيل في صلاة الضحى - [00:00:56](#)

لا يطيل ولا سيما مثل ما ذكرت من ينامون الى فترة الضحى كاملة لو انه قام قبل الظهر بما يسر الله ويتفاوت الناس في هذا منهم قد يقوم قبل ساعة ومن قد يقوم قبل ساعتين او اقل يستفيد من هذا الوقت - [00:01:16](#)

ولا يذهب فترة الضحى لانه ايها الاخوة فترة الضحى هي نصف النهار بل تزيد الحقيقة الان تزيد عن نصف النهار لان اذا صمت خمس عشرة ساعة وفترة الضحى ثمان ساعات - [00:01:30](#)

ما معنى ذلك الى الظهر؟ معنى ذلك انك قد مضى عليك اكثر من نصف النهار لا يذهب هذا كله في نوم ويكفيك من النوم بعضه وتقوم من الضحى ما يسر الله وتعمره بذكر الله عز وجل وقراءة القرآن والمحافظة على صلاة الضحى - [00:01:42](#)

كما انك حفظت الليل في صلاة التراويح وبالقيام بما يسر الله تعالى لمن اعانه الله تعالى على الاعتكاف وكذلك الحال المختار ان لا يضيع اليوم في النوم لانه قد ينام الانسان فترة الضحى - [00:01:59](#)

بعض الاحيان مثلاً في الشتاء الانسان مثلاً من السابعة الى الثانية الى الثانية عشرة هذه خمس ساعات لكن الان من نام من الساعة الرابعة الى الساعة الثانية عشرة فهذه ثمان ساعات - [00:02:16](#)

لان النهار طويل واكثر من نصفه الان في فترة ما بين الفجر الى الظهر المختار ان يحفظ هذا الوقت وان يكون له في هذا النهار الطويل فترة الضحى ان يكون له نصيب - [00:02:33](#)

والا يمضيه كاملاً في النوم لانه لا يشعر بنفسه الا والنوم قد اخذ معظم وقته فيقوم ولو قبل الظهر بساعة ويصلي الضحى ويقرأ ما يسر الله تعالى من اه القرآن ويذكر لصلاة الظهر ويبقى بعد الظهر مدة - [00:02:46](#)

يعينه الله تعالى عليها ويبقى بعد العصر المقصود ان يعمر وقت رمضان - [00:03:06](#)