مقاطع قصيرة

هل تتعارض سنة قيام الليل مع حاجة الإنسان للنوم ٧-٨ ساعات

فاضل سليمان

معي الاية تسعة الى الاية حداشر وجعلنا نومكم سباتا. وجعلنا الليل لباسا. وجعلنا النهار معاشا يعني ايه سبات السبات من السبت والسبت هو القطع وجعلنا نومكم سباتا يعني ربنا بيمن على الانسان بان نومه بيقطع به العمل والحياة - 00:00:00

فاعضاؤه بتسترخي تعيد بناء نشاطها مرة اخرى. الطب اثبت ان الانسان يحتاج الى سبع ساعات نوم يوميا على الاقل طيب ازاي نوفق بين هذا الاكتشاف وبين سنة النبي صلى الله عليه وسلم؟ كان بيقوم الثلث الاخير من الليل - 00:00:36

يبقى انا مش هنام سبع ساعات. العلم اثبت. انك ممكن تنام بالليل اربع الى خمس ساعات فقط لو هتنام بالنهار ساعة على الاقل. ودي كانت سنة النبي صلى الله عليه وسلم القيلولة. فالنبي كان بينام مرتين مش مرة واحدة - 00:00:55

بينام قليل اه بس مرتين مش مرة واحدة ايا كان النوم مهم مش للراحة فقط بل للصحة زمان انا كنت بعتبر النوم تضييع وقت اللي الواحد بيعرف شيء رواني. فلغاية ما اتعرفت على صديقي الدكتور محمد عبدالحكم. طبيب امراض النوم فيه فرع اسمه اسمه امراض النوم. فيه دكاترة - 00:01:12

دكاترة امراض النوم في امريكا وعرفت اهمية النوم. ودرست نوم النبي عليه الصلاة والسلام. اولا السنة تأخير العشاء الى جوف الليل اذا ضمنت الجماعة ففي المسجد المفروض يصلوا العشاء بعد الاذان بحوالي ساعة - 00:01:36

ثم السنة عدم الحديث ولا الزيارات بعد العشاء. ده وقت النوم. مش التليفزيون النوم ثم السنة الاستيقاظ في الثلث الاخير من الليل يعني تلات ساعات تقريبا قبل الفجر. للصلاة والتهجد وتدبر القرآن - 00:01:55

ثم السنة النوم نوم القيلولة ساعة الى ساعة ونص بين الظهر وبين العصر يبقى من من نعم ربنا ان النوم عندنا سبات الانسان بيسبت فيه. الانسان بيجدد في نشاطه وجعلنا الليل لباسا - 00:02:19

اللباس هو الملابس اللي بتغطي الانسان. من نعم الله على الانسان ان الليل يغطي الناس حتى تستطيع الاعصاب ان وتستعد للنوم وجعلنا النهار معاشا ومن نعم ربنا على الانسان ان النهار هو وقت العمل والذهاب والمجيء في النور - 00:02:43

الانتقال من مكان لمكان يكون في النور التعاملات المالية تكون في النور استلام وتسليم البضاعة يبقى في النور. وجعلنا النهار انسب وقت للمعاش هو النهار - 00:03:11