

هل كان السلف الصالح يكرهون النوم بعد صلاة الفجر

س: هل كان السلف الصالح يكرهون النوم بعد صلاة الفجر ؛ لأنه وقت مبارك؟ ج: نعم، قال ابن القيم في "الطب النبوي":
ونوم النهار رديء يورث الأمراض والرطوبة والنوازل، ويفسد اللون ويرخي العصب ويكسل ويضعف الشهوة إلا في الصيف وقت الهاجرة، وأردؤه نوم أول النهار وأردأ منه النوم بعد العصر، ورأى عبد الله بن عباس ابنا له نائما نومة الصبحة، فقال له: "قم، أتنام في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق"؟! إلى أن قال: ونوم الصبحة يمنع الرزق؛ لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها وهو وقت قسمة الأرزاق، فنومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جدا بالبدن لإرخائه البدن وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسرا وعيا وضعفا، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدوية.