

ШТЕТНОСТ ПРЕТЕРАНОГ СПАВАЊА

[Српски – Serbian – صربي]

Ахмед Ферид

Ревизија и обрада:

Ирфан Клица

Амра Дацић

Љубица Јовановић

Фејзо Радончић

2015 - 1436

IslamHouse.com

﴿ فضول النوم وخطره ﴾

« باللغة الصربية »

أحمد فريد

مراجعة :

عرفان كليتسا

عمرة دانسيث

يوفانوفيتس ليوبيتسا

فيزو رادونشيش

2015 - 1436

IslamHouse.com

ШТЕТНОСТ ПРЕТЕРАНОГ СПАВАЊА

Претерано спавање умртвљује срце, отежава тело, траћи време и изазива нехај и лењост. Неке од ових ствари су веома покуђене, а неке, не само да нису корисне него су убитачне по тело. Најбољи и најкориснији је онај сан који је неопходан. Сан у првом делу ноћи је кориснији од онога у другом делу, а сан у средини дана је кориснији него почетком и крајем дана. Све што је сан ближи самом почетку и крају ноћи, он је све мање користан, а све више штетан. Најштетнији сан је у послеподневско време. Штетан је и сан ујутро, почетком дана, осим ако се ноћу није спавало. Покуђено је спавати између јутарње молитве и изласка сунца, јер је то најпогодније време за богослужење и размишљање. Некада су побожни људи о овом времену посебно водили рачуна, до те мере да - ако би целу ноћ били у богослужењу - и то време нису хтели да застану и да прекину богослужење све док не изађе сунце. То је почетак и кључ дана, време у коме се спушта опскрба и дели благослов. То је време када се рађа дан и како се он започне, тако ће се и остатак дана завршити.

Зато спавање у то доба треба рачунати као спавање у прекој потреби.

Укратко, најбољи и најкориснији сан је у првој половини и задњој шестини ноћи, а то износи око осам сати, што је по мишљењу лекара најпримереније. По њима све што је више или мање од тога није нормално.

Сан на почетку ноћи, одмах иза заласка сунца, такође, није користан. Божији Посланик, мир над њим, није волео да спава у то доба, јер је то покуђено.

У претераном спавању је непотребно губљење животног века и пропуштање прилике да се обави ноћна добровољна молитва. Претерано спавање изазива тромост нарави и грубост срца. Живот је најскупљи драгуљ и највеће богатство које човек може да има. На другој страни, спавање је мртвило које скраћује живот. Осим тога, због спавања се, као што смо већ рекли, пропушта ноћна молитва која је толико похвална, а онај ко пропушта ноћну молитву пропушта прилику да осети сласт богослужења.

Као што одавање претераном спавању изазива наведене пороке, тако и борба против сна изазива

бројне невоље, као што су: лоше расположење, застрашеност, помањкање способности за разумевање и рад. Осим тога оно изазива разна душевна и телесна обољења, а само здрава особа је у стању да трезвено поступа. Зато онај ко се препусти претераном спавању пропушта прилику да у пуној мери искористи благодати које му пружа живот. А Бог је Онај који пружа помоћ!