*من أذكار النوم*

1. عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ (( اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا)) **.** وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ((الْحَمْدُ الله الَّذِي أَحْيَانًا بَعْدَمَا مَا أماتنا وَإِلَيْهِ النشور)) **.** رَوَاهُ البُخَارِيّ **.**
2. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أنَّ رَسُولَ اللهِ قَالَ: إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنِفَةِ إِزَارِهِ ثَلاَثَ مَرَّاتٍ ، فَإِنَّهُ لاَ يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ بَعْدُ ، فَإِذَا اضْطَجَعَ فَلْيَقُلْ ((بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ))رواه الترمذي وحسنه الألباني .
3. قَالَ أَبُو بَكْرٍ يَا رَسُولَ اللَّهِ ، عَلِّمْنِي شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أَصْبَحْتُ وَأَمْسَيْتُ ، قَالَ (( **قُلِ :** اللهمَّ عالِمَ الغيبِ والشَّهادَةِ , فاطِرَ السَّماواتِ والأرضِ , ربَّ كلِّ شيءٍ ومليكَهُ, أَشهدُ أَنْ لا إلهَ إلا أنت , أَعوذُ بكَ من شَرِّ نفسي , وشرِّ الشَّيْطانِ وشِرْكِهِ , وأَنْ أَقتَرِفَ على نَفْسي سوءاً , أو أَجُرَّهُ إلى مسلمٍ ,قُلْهُ إِذا أَصبحْتَ , وإذا أَمسيْتَ , وإذا أَخذْتَ مَضْجَعَكَ )) رواه البخاري في الأدب المفرد وصححه الألباني .
4. عَنْ حَفْصَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجِ النَّبِيِّ : أَنَّ رَسُولَ اللهِ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ , وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ , ثُمَّ قَالَ ((اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ , يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ)) رواه الترمذي وصححه الألباني **.**
5. عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ، كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ(( الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا ، وَكَفَانَا وَآوَانَا ، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ))رواه مسلم .
6. عَن عَبدِ اللهِ بنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلاً إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ أَنْ يَقُولَ((اللهُمَّ أَنْتَ خَلَقْتَ نَفْسِي ، وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا ، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا ، اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ العَافِيَةَ ))فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: سَمِعْتُ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ قَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، رَسُولِ اللهِ . رواه مسلم .
7. عَنْ سُهَيْلٍ ، قَالَ: كَانَ أَبُو صَالِحٍ يَأْمُرُنَا ، إِذَا أَرَادَ أَحَدُنَا أَنْ يَنَامَ ، أَنْ يَضْطَجِعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ يَقُولُ(( اللهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى ، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ ، اللهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ)) وَكَانَ يَرْوِي ذَلِكَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ . رواه مسلم .
8. عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ : قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ (( إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ )) قَالَ (( فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ))متفق عليه .
9. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبيِّ قَالَ (( مَنْ قَالَ حِينَ يَأوِي إِلَى فِرَاشِهِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ , وَلَهُ الْحَمْدُ , وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ ، سُبْحَانَ اللهِ ، وَالْحَمْدُ للهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ ، وَاللهُ أَكْبَرُ ، غَفَرَ اللهُ ذُنُوبَهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ)) رواه النسائي وصححه الألباني .
10. وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ (( مَنْ قَالَ إِذَا أَوَى إلَى فِرَاشِهِ : الْحَمْدُ للهِ الَّذِي كَفَانِي وَآوَانِي ، الْحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعِمْنِي وَسَقَانِي ، الْحَمْدُ للهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّيَنِي مِنَ النَّارِ**،** فَقَدْ حَمِدَ اللهَ بِجَمِيعِ مَحَامِدِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ ))رواه الحاكم وصححه الألباني .
11. عَنْ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَقُولُ إِذَا تَبَوَّأَ مَضْجَعَهُ (( الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَآوَانِي ، وَأَطْعَمَنِي وَسَقَانِي ، وَالَّذِي مَنَّ عَلَيَّ وَأَفْضَلَ ، وَالَّذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ ، اللَّهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ ، وَمَلِكَ كُلِّ شَيْءٍ ، وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ ، وَلَكَ كُلُّ شَيْءٍ أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ ))رواه أحمد وصححه الألباني .
12. عَنْ أَبِي الْأَزْهَرِ الْأَنْمَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَال**َ** (( بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي ، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي ، وَفُكَّ رِهَانِي , وثَقِّلْ مِيزاني ، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى)) رواه أبو داود وصححه الألباني .
13. عَنْ عَلِيٍّ: أَنَّ فَاطِمَةَ شَكَتْ مَا تَلْقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى ، فَأَتَتِ النَّبِيَّ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ تَجِدْهُ، فَذَكَرَتْ ذَلِكَ لِعَائِشَةَ ، فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ ، قَالَ : فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا ، فَذَهَبْتُ أَقُومُ ، فَقَالَ **"** مَكَانَكِ **"** فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي ، فَقَالَ (( أَلاَ أَدُلُّكُمَا عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ ؟ إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا ، أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا **،** فَكَبِّرَا ثَلاَثًا وَثَلاَثِينَ ، وَسَبِّحَا ثَلاَثًا وَثَلاَثِينَ ، وَاحْمَدَا ثَلاَثًا وَثَلاَثِينَ **،** فَهَذَا خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ )) رواه البخاري .
14. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا (( أَنَّ النَّبِيَّ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا**،** وَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ : يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ))متفق عليه .
15. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: " وَكَّلَنِي رَسُولُ اللهِ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ " , فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنْ الطَّعَامِ , فَأَخَذْتُهُ وَقُلْتُ : وَاللهِ لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ..., فَقَالَ لِي رَسُولُ اللهِ " يَا أَبَا هُرَيْرَةَ , مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ الْبَارِحَةَ؟ " , فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ , زَعَمَ أَنَّهُ يُعَلِّمُنِي كَلِمَاتٍ يَنْفَعُنِي اللهُ بِهَا , فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ , قَالَ: " مَا هِيَ؟ " , قُلْتُ: قَالَ لِي**:** إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ **,** وَقَالَ لِي : لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنْ اللهِ حَافِظٌ , وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ , فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ((أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطِبُ مُنْذُ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؟ )) , قُلْتُ: لَا , قَالَ: " ذَاكَ شَيْطَانٌ " رواه البخاري .
16. عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الأَنْصَارِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (( مَنْ قَرَأَ الآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ البَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ ))متفق عليه .
17. عَنْ فَرْوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أَوَيْتُ إِلَى فِرَاشِي ، قَالَ (( اقْرَأْ: قُلْ يَا أَيُّهَا الكَافِرُونَ فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكِ )) رواه الترمذي وصححه الألباني .
18. عَنْ جَابِرٍ (( أَنَّ النَّبِيَّ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ : الم تَنْزِيلُ السَّجْدَةَ ، وَتَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ)) رواه الترمذي وصححه الألباني .
19. عَنْ العِرْبَاضِ بْنِ سَارِيَةَ (( أَنَّ النَّبِيَّ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ المُسَبِّحَاتِ **،** وَيَقُولُ  **"** فِيهَا آيَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ آيَةٍ **"** رواه الترمذي وصححه الألباني .

والمسبِّحاتِ هي السور التي تُفتتح بقولَ تعالى بـ { سَبَّح َ } أو{ يُسَبِّح } وهى: الحديد, والحشر, والصف, والجمعة, والتغابن, والأعلى .

1. قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا **"**كَانَ النَّبِيُّ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ الزُّمَرَ ، وَبَنِي إِسْرَائِيلَ**"** رواه الترمذي وصححه الألباني .