من أذكار النوم

١. عَنْ حُذَيْفَةَ ﷺ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ ((اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا)) . وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ ((الْحَمْدُ لله الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا مَا أماتنا وَإِلَيْهِ النشور)) . رَوَاهُ الْبُخَارِيّ .

٢. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ 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 .

٣. قَالَ أَبُو بَكْرٍ ﷺ يَا رَسُولَ اللَّهِ ، عَلِّمْنِي شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أَصْبَحْتُ وَأَمْسَيْتُ ، قَالَ ((قُلِ : اللهمَّ عالِمَ الغيبِ والشَّهادَةِ ، فاطِرَ السَّماواتِ والأرضِ ، ربَّ كلِّ شيءٍ ومليكَهُ، أشهدُ أنْ لا إلهَ إلا أنت ، أعوذُ بكَ من شرِّ نفسي ، وشرِّ الشَّيْطانِ وشِرْكِهِ ، وأنْ أقترِفَ على نَفْسي سوءاً ، أو أجُرَّهُ إلى مسلمٍ ، قُلْهُ إذا أصبحْتَ ، وإذا أمسيْتَ ، وإذا أخذْتَ مَضْجَعَكَ)) رواه البخاري في الأدب المفرد وصححه الألباني .

٤. عَنْ حَفْصَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ : أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ ، وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ قَالَ ((اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ ، يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ)) رواه الترمذي وصححه الألباني .

٥. عَنْ أَنَسٍ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ ، كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ ((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا ، وَكَفَانَا وَآوَانَا ، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ)) رواه مسلم .

٦. عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ 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 الْعَافِيَةَ)) فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: سَمِعْتُ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ قَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، رَسُولِ اللهِ ﷺ . رواه مسلم .

٧. 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 ﷺ ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ . رواه مسلم .

٨. عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ ﷺ قَالَ : قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ((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 .

٩. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ ((مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي 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 .

١٠. وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ ((مَنْ قَالَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ : الْحَمْدُ للهِ الَّذِي كَفَانِي وَآوَانِي ، الْحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي 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 .

١١. عَنْ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ 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 ، وَمَلِيكَ كُلِّ شَيْءٍ ، وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ ، وَلَكَ كُلُّ شَيْءٍ أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ)) رواه أحمد وصححه الألباني .

١٢. عَنْ أَبِي الْأَزْهَرِ الْأَنْمَارِيِّ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ ((بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي ، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي ، وَفُكَّ رِهَانِي ، وثَقِّلْ مِيزَانِي ، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى)) رواه أبو داود وصححه الألباني .

١٣. عَنْ عَلِيٍّ: أَنَّ فَاطِمَةَ شَكَتْ مَا تَلْقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى ، فَأَتَتِ النَّبِيَّ ﷺ 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 ((أَلَا أَدُلُّكُمَا عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ ؟ إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا ، أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا ، فَكَبِّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، فَهَذَا خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ)) رواه البخاري .

١٤. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ((أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ 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 .

١٥. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: " وَكَّلَنِي رَسُولُ اللهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ " ، فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنْ الطَّعَامِ ، فَأَخَذْتُهُ وَقُلْتُ : وَاللهِ لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ ...، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ " 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 فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ ، وَقَالَ لِي : لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنْ اللهِ حَافِظٌ ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ ((أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطِبُ مُنْذُ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؟)) ، قُلْتُ: لَا ، قَالَ: " ذَاكَ شَيْطَانٌ " رواه البخاري .

١٦. عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ((مَنْ قَرَأَ الْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ)) متفق عليه .

١٧. عَنْ فَرْوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ ﷺ أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ 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 .

١٨. عَنْ جَابِرٍ ﷺ ((أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ : الم تَنْزِيلُ السَّجْدَةَ ، وَتَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ)) رواه الترمذي وصححه الألباني .

١٩. عَنْ العِرْبَاضِ بْنِ سَارِيَةَ ﷺ ((أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ الْمُسَبِّحَاتِ ، وَيَقُولُ " فِيهَا آيَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ آيَةٍ " رواه الترمذي وصححه الألباني .

والمسبِّحاتِ هي السور التي تُفتتح بقولِ تعالى بـ { سَبَّحَ } أو{ يُسَبِّح } وهي: الحديد، والحشر، والصف، والجمعة، والتغابن، والأعلى .

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