بسم الله الرحمن الرحيم

أذكار النوم الصحيحة

١- النفث في الكفين بالمعوذتين وسورة الإخلاص، ثم مسح ما استطاع من جسده (ثلاثاً) :

عن عائشة رضي الله عنها (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة : جمع كفيه ، ثم نفث فيهما ، فقرأ فيهما : (قل هو الله أحد) ، و (قل أعوذ برب الفلق) ، و (قل أعوذ برب الناس) ، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات).

رواه البخاري في " صحيحه " (٥٠١٧) . النفث : نفخ لطيف بريق بسيط .

٢- قراءة آية الكرسي :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان ، فأتاني آت ، فجعل يحثو من الطعام ، فأخذته فقلت : لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - فذكر الحديث - فقال : (إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي ، لن يزال عليك من الله حافظ ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح . فقال النبي صلى الله عليه وسلم : صدقك وهو كذوب ، ذاك شيطان). رواه البخاري في "صحيحه" (٢٣١١) .

٣- قراءة آخر آيتين : (٢٨٥) و (٢٨٦) ؛ من سورة البقرة :

عن أبي مسعود رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم: (من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه) . رواه البخاري في " صحيحه " (٥٠٠٩) ، ومسلم في " صحيحه " (٨٠٨) .

٤- قراءة الدعاء ؛ عند النوم ، وعند الاستيقاظ منه :

عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام قال: باسمك اللهم أموت وأحيا ، وإذا استيقظ من منامه قال: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور). رواه البخاري في " صحيحه " (٦٣٢٤).

٥- قِرَاءَةُ الدُّعَاءِ : اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ:

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ ، لا مَلْجَأَ وَلا مَنْجَا مِنْكَ إِلا إِلَيْكَ ، اللَهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ، فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مُتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ ، فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ). البخاري في " صحيحه " (٦٣١١) ، ومسلم في " صحيحه " (٢٧١٠) .

٦- قِرَاءَةُ الدُّعَاءِ : بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ ، فَإِنَّهُ لا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدُ عَلَى فِرَاشِهِ ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ : فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الأَيْمَنَ ، ثُمَّ يَقُولُ : بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ). رواه البخاري في " صحيحه " (٦٣٢٠) ، ومسلم في " صحيحه " (٢٧١٤) .

٧- التَّسْبِيحُ ثَلاثًا وَثَلاثِين ، وَالتَّحْمِيدُ ثَلاثًا وَثَلاثِين ، والتَّكْبِيرُ أَرْبَعًا وَثَلاثِين:

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ فَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا ، فَقَالَ: (أَلَا أُخْبِرُكِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكِ مِنْهُ ، تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنَامِكِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَتَحْمَدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ). رواه البخاري في " صحيحه " (٥٣٦٢) ، ومسلم في " صحيحه " (٢٧٢٧).