٥ - آداب النوم والاستيقاظ

● **ماذا يفعل إذا أراد أن يرقد؟**

عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إِذَا اسْتَجْنَحَ اللَّيْلُ، أَوْ: جُنْحُ اللَّيْلِ، فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ، وَأَغْلِقْ بَابَكَ وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَأَوْكِ سِقَاءَكَ وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَخَمِّرْ إِنَاءَكَ وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَلَوْ تَعْرُضُ عَلَيْهِ شَيْئاً». متفق عليه(١).

● **غسل اليد من الدسم قبل النوم:**

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ». أخرجه أبو داود والترمذي(٢).

● **فضل النوم على طهارة:**

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرِ اللهِ طَاهِراً، فَيَتَعَارُّ مِنْ اللَّيْلِ، فَيَسْأَلُ اللهَ خَيْراً مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ». أخرجه أحمد(٣).

● **نفض الفراش ثلاثاً:**

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إلى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ ، فَإِنَّه لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيه ، ثُمَّ يَقُولُ : بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي ، وبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِه عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ».متفق عليه(٤).

وفي لفظ: «فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنِفَةِ ثَوْبِهِ ثَلاثَ مَرَّاتٍ». أخرجه البخاري(٥).

● **ما يقرؤه المسلم من القرآن عند النوم:**

١ - عن عائشة رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إلى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا: ﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾، ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ﴾، ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ﴾، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ. أخرجه البخاري(٦).

---

(١) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (٣٢٨٠)، واللفظ له، ومسلم برقم (٢٠١٢).

(٢) **صحيح**/ أخرجه أبو داود برقم (٣٨٥٢) وهذا لفظه، وأخرجه الترمذي برقم (١٨٦٠).

(٣) **صحيح**/ أخرجه أحمد برقم (٢٢٠٤٨).

(٤) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (٦٣٢٠)، واللفظ له، ومسلم برقم (٢٧١٤).

(٥) **أخرجه البخاري** برقم (٧٣٩٣).

(٦) **أخرجه البخاري** برقم (٥٠١٧).

٢- وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وَكَّلَنِي رَسُولُ الله ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَاني آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَام، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لأَرْفَعَنَّكَ إلى رَسُولِ الله ﷺ -فَقَصَّ الحَدِيثَ- فَقَالَ: إذَا أَوَيْتَ إلى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الكُرْسِيِّ، لَمْ يَزَلْ مَعَكَ مِنَ الله حَافِظٌ، وَلا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ». أخرجه البخاري معلقاً[١].

- **التكبير والتسبيح والتحميد عند النوم:**

عن علي رضي الله عنه أن فاطمة رضي الله عنها جاءت تسأل النبي ﷺ خادماً فلم توافقه.. قالت : فأتانا وقد أخذنا مضاجعنا... فقال: «أَلا أَدُلُّكُمَا عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمَاني؟ إذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا، فَكَبِّرَا الله أَرْبَعاً وَثَلاثِينَ، وَاحْمَدَا ثَلاثاً وَثَلاثِينَ، وَسَبِّحَا ثَلاثاً وَثَلاثِينَ ، فَإِنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمَا مِمَّا سَأَلْتُمَاهُ». متفق عليه[٢].

- **عدم الإكثار من الفُرُش إلا لحاجة:**

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال له: «فِراشٌ لِلرَّجُلِ، وَفِراشٌ لامْرَأتِهِ، وَالثَّالِثُ لِلضَّيْفِ، وَالرَّابِعُ لِلشَّيْطانِ». أخرجه مسلم[٣].

- **النوم بعد صلاة العشاء وعدم السمر إلا لحاجة:**

١- عَنِ الْأَسْوَدِ قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ الله عَنْهَا: كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ النَّبِيِّ ﷺ بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ،وَيَقُومُ آخِرَهُ، فَيُصَلِّي ثُمَّ يَرْجِعُ إلى فِرَاشِهِ ، فَإِذَا أَذَّنَ المؤَذنُ وَثَبَ،فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ اغْتَسَلَ وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ. متفق عليه[٤].

٢- وعَنْ أَبِي بَرْزَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ الله ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالحَدِيثَ بَعْدَهَا. متفق عليه[٥].

٣- وعَنْ عُمَرَ بْنِ الخطَّابِ رضي الله عنه قَالَ: كَانَ رَسُولُ الله ﷺ يَسْمُرُ مَعَ أَبي بَكْرٍ في الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ المُسْلِمِينَ وَأَنا مَعَهُمَا. أخرجه أحمد والترمذي[٦].

- **الوضوء، ثم النوم على الشق الأيمن:**

عن البراء بن عازب رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله ﷺ: «إذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فتوَضَّأ

(١) **أخرجه البخاري** معلقاً برقم (٥٠١٠)، ووصله النسائي في الكبرى برقم (١٠٧٩٥) وسنده صحيح.
(٢) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (٣١١٣)، واللفظ له، ومسلم برقم (٢٧٢٧).
(٣) **أخرجه مسلم** برقم (٢٠٨٤).
(٤) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (١١٤٦)، واللفظ له، ومسلم برقم (٧٣٩).
(٥) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (٥٦٨)، واللفظ له، ومسلم برقم (٦٤٨).
(٦) **صحيح**/ أخرجه أحمد برقم (١٧٥)، والترمذي برقم (١٦٩)، وهذا لفظه.

وَضُوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعَ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيكَ، لا مَلْجَأَ وَلا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ، مِتَّ عَلَى الفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ». متفق عليه[١].

- **ما يقوله ويفعله عند النوم والاستيقاظ:**

١- عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلى فِرَاشِهِ قال: «الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وآوانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لا كَافِيَ لَهُ وَلا مُؤْوِيَ». أخرجه مسلم[٢].

٢- «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ العَافِيَةَ». أخرجه مسلم[٣].

٣- يضطجع على شقه الأيمن، ثم يقول: «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ، وَرَبَّ الأَرْض، وَرَبَّ العَرْشِ العَظِيمِ ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّورَاةِ وَالإِنْجِيلِ وَالفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أنتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ.

اللَّهُمَّ أنتَ الأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنتَ الآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوقَكَ شَيْءٌ، وَأَنتَ البَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الفَقْرِ». أخرجه مسلم[٤].

٤- «اللَّهُمَّ عَالِمَ الغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ، فاطِرَ السَّموَاتِ والأرضِ ، ربَّ كُلِّ شيءٍ وَمليكَهُ ، أَشْهَدُ أن لا إلهَ إلا أنتَ ، أعُوذُ بكَ من شَرِّ نَفْسي وَمِنْ شَرِّ الشَّيطانِ وَشِرْكِه». أخرجه الطيالسي والترمذي[٥].

٥- وعن البراء بن عازب رضي الله عنه أن النبي ﷺ كانَ إذا نامَ وَضَعَ يَدَهُ اليُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ، وَقَالَ: «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَومَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ». أخرجه أحمد[٦].

٦- وعن أبي الأزْهَرِ الأنماري رضي الله عنه أنَّ رسُول الله ﷺ كَانَ إذا أَخَذَ مَضْجَعَهُ منَ الليلِ قالَ: «بِاسمِ الله وضَعْتُ جَنْبي اللَّهُمَ اغْفِرْ لي ذَنبِي، وَأَخْسِئْ شَيْطاني، وَفُكَّ رِهَاني، وَاجْعَلني في النَّدِيِّ الأَعْلَى». أخرجه أبو داود[٧].

---

(١) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (٦٣١١)، واللفظ له، ومسلم برقم (٢٧١٠).
(٢) **أخرجه مسلم** برقم (٢٧١٥).
(٣) **أخرجه مسلم** برقم (٢٧١٢).
(٤) **أخرجه مسلم** برقم (٢٧١٣).
(٥) **صحيح**/ أخرجه الطيالسي برقم (٩)، وأخرجه الترمذي برقم (٣٣٩٢).
(٦) **صحيح**/ أخرجه أحمد برقم (١٨٦٥٩)، انظر السلسلة الصحيحة رقم (٢٧٥٤).
(٧) **صحيح**/ أخرجه أبو داود برقم (٥٠٥٤).

٧- وعن حذيفة رضي الله عنه قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيلِ وَضَعَ يَدَه تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا».

وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيهِ النُّشُورُ». أخرجه البخاري[١].

- **مسح أثر النوم عن الوجه باليد :**

عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه بات ليلة عند ميمونة زوج النبي ﷺ وهي خالته - وفيه - استيقظ رسول الله ﷺ فجلسَ يمسحُ النومَ عن وجهه بِيَدِهِ، ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآياتِ الخَوَاتِمَ مِنْ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ،ثُمَّ قَامَ إلى شَنٍّ مُعَلَّقَةٍ فتوضَّأَ مِنْهَا فَأَحْسَنَ وُضُوءَهُ ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي.متفق عليه[٢].

- **ما يقوله ويفعله إذا تقلب ليلاً:**

عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لا إلَه إلَّا الله وَحْدَهُ لا شَرِيْكَ لَهُ، لَهُ المُلْكُ وَلَهُ الحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الحَمْدُ للهِ، وَسُبْحَانَ الله، وَالله أَكْبَرُ، وَلا حَولَ وَلا قُوَّةَ إلَّا بِالله، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لي، أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلاتُهُ».أخرجه البخاري[٣].

---

(١) **أخرجه البخاري** برقم (٦٣١٤).

(٢) **متفق عليه**، أخرجه البخاري برقم (١٨٣)، واللفظ له، ومسلم برقم (٧٦٣).

(٣) **أخرجه البخاري** برقم (١١٥٤).