دائرة الشؤون الإسلامية
Department Of Islamic Affairs

حكومة الشارقة
GOVERNMENT OF SHARJAH

الأذكار والآداب

المتعلقة بالنوم والاستيقاظ

من الكتاب والسُّنَّة

من إصدارات
دائرة الشؤون الإسلامية

الأذكار والآداب

المتعلقة بالنوم والاستيقاظ

من الكتاب والسُّنَّة

من إصدارات

دائرة الشؤون الإسلامية بالشارقة

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدِّمةُ الدائرة

الحمدُ لله ربِّ العالَمِين، والصَّلاةُ والسَّلامُ على خاتَمِ الأنبياءِ والمرسَلِين، نبيِّنا محمدٍ وعلى آلِهِ وصحبهِ أجمعين.

أما بعد: فانْطِلاقـًا مِنْ رِسَالَةِ دَائِرةِ الشُّؤونِ الإِسْلامِيَّةِ بِالشَّارِقَةِ في نشر الوعيِ في المجتمع فيسرُّنا أن نقدم لكَ أيُّها القارئُ الكريمُ هذا الإصدارَ النافعَ -إنْ شاءَ اللهُ تعالى- بعنوان: "الأذكارُ والآدابُ المُتعلِّقة بالنوم والاستيقاظ من الكتاب والسُّنَّة"، لِمَا لهذا الموضوع من أهمية بالغة في تَحصِين المسلم، وفي النفع الذي يحتاج إليه عند نومه واستيقاظه، في حياته اليومية.

سائلين اللهَ عز وجل أنْ ينفعَ به النفعَ العميم، وأنْ يكتب لمؤلِّفهِ وقارئهِ وكلِّ من أسهمَ في مُراجَعَتِهِ وطباعتِهِ ونَشْرِهِ الأجرَ العظيم.

والحمدُ لله ربِّ العالمين.

المقدمة

الحمدُ لله الذي جعلَ الليلَ لِباسـًا والنومَ سُباتـًا وجعلَ النهارَ نشوراً، وأشهدُ أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له خَلَقَ كلَّ شيءٍ فَقدَّره تقديراً، وأشهدُ أنَّ محمداً عبدهُ ورسوله أرسلَهُ للعالَمِينَ بشيراً ونذيراً، صلى الله عليه وعلى آله وصحبِهِ ومَنْ تَبِعَهم بإحسانٍ إلى يومِ الدِّينِ وسَلَّمَ تسليمـًا كثيراً.

أما بعد: فقدْ أَمَرَنا اللهُ تعالى بِعِبادَتِهِ وحْدَهُ لا شريكَ له، وهذا الأمْرُ يشمَلُ جميعَ أحْوالِ المسلِم: في عباداتِهِ ومعامَلاته، وقِيامِهِ وقُعودِهِ، وعند نومِهِ وحالَ استيقاظِهِ، وفي شأنِهِ كلِّه؛ قال الله تعالى: ﴿**قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝١٦٢ لَا شَرِيكَ لَهُۥ**

﴿وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا۠ أَوَّلُ ٱلْمُسْلِمِينَ﴿١٦٣﴾﴾ [الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

فَدِينُنا ولله الحمدُ دِينٌ كاملٌ شاملٌ اشْتَمَلَ على جُمْلةٍ مِنَ الأحكامِ والعباداتِ والآدابِ العظيمة التي يَتَحقَّقُ بها تَحصِيلُ المنافعِ واجتلابُ الخيرات، ودفْعُ الشُّرورِ واجتنابُ المَضَرَّاتِ، في جميعِ الأحْوالِ وكافّةِ المجالات، قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ تِبْيَٰنًا لِّكُلِّ شَىْءٍ﴾ [النحل: ٨٩].

قَالَ الصحابيُّ الجليل عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: "بَيَّنَ لَنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ كُلَّ عِلْمٍ وَكُلَّ شَيْءٍ"(١).

(١) تفسير ابن كثير: (٤/ ٥٩٤).

ومِنْ تلكَ الأحكامِ والعباداتِ والآدابِ: ما يَتَعَلَّقُ بأمْرٍ لا يَنْفَكُّ عنهُ إنسانٌ، فالحاجةُ إلى مَعْرِفَتِها ماسّةٌ جِدّاً، وأيضـًا ففي الحِرْصِ على أَدائِها والمحافَظَةِ عليها الأجْرُ العظيمُ والثَّوابُ الجزيلُ، والحِفْظُ مِنَ الآفَاتِ في يَوْمِ الإنسانِ ولَيْلَتِهِ، والتَّوْفِيقُ في حياتِهِ وأَعمالِهِ؛ إنَّها أذكار النَّومِ والاستيقاظ، والآداب المتعلِّقَةُ بِهِما.

تمهيد

إنَّ النّومَ مِنْ آياتِ اللهِ الباهِرَةِ، التي مِنْ خلالها يُتَوَصَّلُ إلى عظمةِ الخالق سبحانه وقدرته البالغة، فَرَبُّنا سبحانه كَتَبَ على عبادِهِ الموتَ والحياة، وجَعَلَ لكلِّ نفْسٍ مَوْتَتَين، فمَوْتَةٌ كُبرى بها تُختَمُ حياتُها، ومَوْتَةٌ صُغْرى وهي النَّوْمُ، قالَ الله تعالى: ﴿**ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾**﴾ [الزمر:٤٢].

وقال تعالى: ﴿**وَهُوَ ٱلَّذِي يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰٓ أَجَلٌ مُّسَمًّى ۖ ثُمَّ**

﴿إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾﴾ [الأنعام:٦٠].

قال البَغَوِيُّ: "قوله تعالى: {وَهُوَ ٱلَّذِى يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ} أي: يقبض أرواحكم إذا نمتم بالليل، {وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم} كسبتم، { بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ} أي: يوقظكم في النهار، {لِيُقْضَىٰٓ أَجَلٌ مُّسَمًّى} يعني: أَجَلَ الحياة إلى الممات، يريد: استيفاءَ العمرِ على التَّمام، {ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ} في الآخرة"[1].

فلكلِّ إنسانٍ موتتان؛ كبرى وصغرى؛ فالكبرى هي التي تكون فيها نهايةُ عمره ويرحل بها عن الدنيا، وأما الصغرى وهي النوم، يقبض الله فيها روحه بقدرته، هذه الروحُ

(١) معالم التنزيل للبغوي: ٣/ ١٥٠.

العجيبةُ التي هي سرٌّ من أسرار الخالقِ سبحانه، وهو القائل: ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾﴾ [الإسراء:٨٥] ثم إذا شاء سبحانه ردَّها إن كان في عمر الإنسان بقية، ولهذا مما جاء من الأذكار عند النوم ما رواه عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ: «**بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ**»[1]، وعن حُذيفةَ بنِ اليَمانِ رضي الله عنه قال: كان النبيُّ ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ:

(١) رواه البخاري: (٦٣٢٠).

«**بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا**» وَإِذَا قَامَ قَالَ: «**الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**»[1]؛ كما سيأتي بيانه.

(١) رواه البخاري: (٦٣١٢).

مسألة: هل هناك فرق بين النوم والاستيقاظ ليلاً أو نهاراً من حيث الأذكار والآداب المتعلقة بهما؟

لاشكَّ أنَّ الأصل في الإنسان أنه ينام بالليل، ولكنه كثيراً ما يحتاج إلى النوم بالنهار أيضـًا؛ لاسيَّما إن سَهِرَ بالليل أو كان عملُهُ مُرهِقـًا يحتاج معه إلى أخذ قِسطٍ مِنَ الراحة لكي يستجمع قواه ويُكْمِلَ يومَه بهمَّةٍ ونشاط.

وقد اختلف العُلمَاء في مسألة التفريق بين نوم الليل والنهار؛ فلهم فيها قولان:

١- فذهب بعضهم إلى أنَّ هذه الآداب والأذكار متعلقةٌ بالنومِ متى وَقعَ مِنَ الشخصِ ليلاً كانَ أو نهاراً؛ وكلُّ ما

ورد في أذكار النوم بالليل فإنه يمكِنُ الإتيانُ به عند النوم بالنهار؛ لعدم ورودِ نَصٍّ صريحٍ بالتَّخْصِيصِ بِنَومِ الليلِ[1].

٢-وذهب بعضهم إلى التفصيل:

فالأصل أنها أذكارٌ عامَّةٌ عند كلِّ نوم بالليلِ أو النهارِ، أما ما جاءَ بيانُ أَنَّهُ يقالُ عند المبيتِ بالليلِ فهو خاصٌّ بالليلِ، ولا يُقالُ عند النومِ بالنَّهار[2].

وهذا هو أصحُّ القولينِ إن شاء الله تعالى.

---

(١) لقاء الباب المفتوح للشيخ محمد الصالح العثيمين: (٥/ ١٥)، وكذلك: فتاوى نور على الدرب للشيخ د.صالح الفوزان على الشبكة.

(٢) فتاوى نور على الدرب لسماحة الشيخ عبد العزيز بن باز على الشبكة.

الفصل الأول: أذكار النومِ والآداب الواردة فيه

مِنْ سُنَّةِ اللهِ في بني آدم أنْ جعلَ الليلَ سَكَنًا لهم يرتاحون فيه وينامون، قال سبحانه: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ۝٤٧﴾ [الفرقان: ٤٧]، قال الحافظُ ابنُ كثير رحمه الله: "أي: قَطْعًا للحركةِ لِراحَةِ الأبدانِ، فإنَّ الأعضاءَ والجوارِحَ تَكِلُّ مِنْ كَثْرةِ الحركةِ في الانتشارِ بالنَّهارِ في المعايِشِ، فإذا جاءَ اللَّيلُ وسَكَنَ سَكَنَتِ الحرَكاتُ فاستَراحَت؛ فَحَصلَ النَّومُ الذي فيهِ راحَةُ البَدَنِ والرُّوحِ معًا"[1].

وأما قوله سبحانه تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ﴾ [الروم:

(١) تفسير القرآن العظيم لابن كثير: (٦/ ١١٤).

٢٣] فقد قال القُرْطُبي رحمه الله: "قيل: في هذهِ الآيةِ تقديم وتأخير، والمعنى: ومِن آياته منامكم بالليل وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ بالنَّهارِ... فَجُعِلَ النَّومُ بِاللَّيلِ دَلِيلًا على الموتِ، والتَّصَرُّفُ بالنَّهارِ دَلِيلًا على البَعْثِ"[1].

وقد وَرَدَتْ جُملةٌ مِنَ العِباداتِ والآدابِ والأَذْكارِ الَّتي ينبغي للمسلمِ أنْ يَحْرِصَ عليها في ليلتِهِ؛ فمنها:

أولاً: الحِرصُ على أذكارِ الليل

فينبغي لِمَنْ دخَلَ عليه الليلُ أنْ يحرصَ على الآتي:

(١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي: (١٤/ ١٨).

١-تلاوة سورة الملك

فعن عبدِ اللهِ بنِ مسعودٍ رضي الله عنهما قال: **"مَنْ قَرَأَ ﴿تَبَٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ﴾ كُلَّ لَيْلَةٍ مَنَعَهُ اللهُ بها مِنْ عذابِ القبرِ، وكنَّا في عَهْدِ رسولِ اللهِ ﷺ نُسَمِّيها المانِعَةَ، وإنَّها في كتابِ اللهِ سورَةٌ مَنْ قرأَ بها في كلِّ لَيْلَةٍ فقد أَكْثَرَ وأَطاب"**[1].

٢-تلاوة آخِرِ آيتينِ مِنْ سُورة البقرة

فعن أبي مسعود الأنصاريِّ البَدْرِيِّ رضي الله عنه قال: قال رسولُ الله ﷺ: «الآيتانِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ البَقَرَةِ؛ مَنْ قَرَأَهُما في لَيْلَةٍ كَفَتاهُ»[2].

---

(١) رواه النسائي في الكبرى (١٠٤٧٩)، صحيح الترغيب (١٥٨٩).

(٢) متفق عليه.

وقوله: **"كَفَتاهُ"**: أي: مِنَ الشياطينِ؛ ومن كُلِّ شَرٍّ.

٣-تعويذ الصغار بالأذكار

ينبغي للآباءِ والأمهات الحرصُ على تَعْويذِ صِبْيانِهِمْ بالمُعَوِّذاتِ الواردةِ في القرآنِ والسُّنّةِ الصَّحِيحة، والاهتمامُ بِتَعْويذِهِمْ على التَّعَوُّذِ بها؛ وهذا مما يَغفُلُ عنه كثيرٌ مِنَ الآباءِ والأمهات مع أهمِّيَّتِهِ وسُهولَتِهِ؛ فعن عبدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعَوِّذُ الحَسَنَ وَالحُسَيْنَ رضي الله عنهما، وَيَقُولُ: **"إِنَّ أَبَاكُمَا كانَ يُعَوِّذُ بها إسماعيلَ وإِسحاقَ: أَعُوذُ بِكَلِماتِ اللهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطانٍ وهامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لامَّةٍ"**[1].

---

(١) رواه البخاري: (٣٣٧١).

قصةٌ وقعت للإمام يحيى بنِ مَعينٍ في تعويذ الصغار

وها هنا قصةٌ طريفةٌ حصلت مع الإمام يحيى ابنِ مَعِينٍ في الباب؛ يقول رحمه الله:

كنتُ إذا دخلتُ منزلي بالليل قرأتُ آيةَ الكرسيِّ على داري وعيالي خمسَ مَرّات، فبَيْنا أنا أقْرأ، إذا شيءٌ يُكَلِّمُني: كم تقرأُ هذا؟ كأن ليس إنسانٌ يُحْسِنُ يقرأُ غيرَكَ؟ فقلتُ: أرى هذا يَسُوؤُكَ؟ واللهِ لأَزِيدَنَّكَ!

فصِرْتُ أقرؤُها في الليلةِ خمسينَ ستينَ مَرَّة![1].

ففي تعويذِ العِيال بالأذكارِ حِفْظٌ مِنَ الشُّرورِ ومِنَ الشياطينِ وحِرْزٌ مِنْ أَذاهُم؛ وسيأتي مزيدُ بيانٍ لذلك.

---

(١) سير أعلام النبلاء للذهبي: (١١/ ٨٧).

ثانيا: المداومة على صلاة الوتر

فهي عِبادةٌ عظيمةٌ ينبغي للمسلمِ الحرصُ عليها قبل النوم -إنْ خَشِيَ عدمَ الاستيقاظِ آخِرَ الليلِ-؛ وهي سُنَّةٌ مُؤَكَّدَةٌ كانَ النبيُّ ﷺ يُحافِظُ عَلَيها ولا يَتْرُكُها سَفَراً وحَضَراً، وكانَ يُوصِي أصحابَهُ بها ويَحُثُّهُمْ عليها؛ فعن عليٍّ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إنَّ الله وِتْرٌ يُحِبُّ الوِتر؛ فأَوْتِروا يا أهلَ القُرآن**»[1].

(١) رواه أبو داود (١٤١٦)، والترمذي (٤٥٣)، والنَّسائي (١٦٧٥)، وابن ماجه (١١٧٠).

ثالثًا: التبكير في النوم وترك السهر لغير حاجة

فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها سئلت عن صلاةِ النبي ﷺ بالليل فقالت: **"كانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ، وَيُحْيِي آخِرَهُ"**[1].

فالتبكيرُ في النومِ أَعْوَنُ على القيامِ للصَّلاةِ في آخرِ الليلِ وأصحُّ للبَدَنِ بشهادةِ الأطبّاء، وكثيرٌ من الناسِ يشتكونَ صُعوبةَ الاستيقاظ لِصَلاةِ الفجْرِ فَضْلاً عَنْ قيامِ الليل، وسببُ ذلك السَّهَرُ دونَ حاجةٍ، ولهذا جاء عن عبدِ الله بن عباس رضي الله عنهما قال: **"نَهى النبيُّ ﷺ عنِ النومِ قبلَ صَلاةِ العِشاء والحديثِ بعدَها"**[2].

---

(١) متفق عليه.

(٢) رواه الطبراني: (١١١٦١).

قال النَّوَويُّ رحمه الله: "وَاتَّفَقَ الْعُلَمَاء عَلَى كَرَاهَة الْحَدِيث بَعْدهَا إِلَّا مَا كَانَ فِي خَيْر"[1].

وقال ابنُ رَجَبٍ رحمه الله: "ومتى كان السَّمَرُ بِلَغْوٍ، ورَفَثٍ، وهِجاءٍ: فإنَّه مكروهٌ بغير شكٍّ"[2].

وقال النَّوَويُّ رحمه الله: "وسَبَب كَراهَة الحديثِ بَعْدَها أَنَّهُ يُؤدِّي إلى السَّهَر، ويُخاف مِنْهُ غَلَبَةُ النَّومِ عَنْ قِيام اللَّيْل أَوِ الذِّكْر فيهِ أَو عَنْ صلاة الصُّبح في وَقْتها الجائز أَوْ فِي وَقْتهَا المخْتار أوِ الأَفْضَل، ولأَنَّ السَّهَرَ في اللَّيل سَبَب

(١) شرح صحيح مسلم: (٥/ ١٤٦).

(٢) فتح الباري لابن رجب: (٣/ ٣٧٧).

لِلْكَسَلِ في النَّهار عمَّا يَتَوَجَّه مِنْ حُقُوق الدِّين والطَّاعات، ومَصالِحِ الدُّنْيا"[1].

وقال ابنُ حَجَرٍ العَسْقَلانيُّ رحمه الله: "والسَّمَر بَعْدَها قد يُؤَدِّي إلى النَّوْم عَنْ الصُّبْح، أَوْ عَنْ وقتها المختار، أَوْ عَنْ قِيام اللَّيل. وكانَ عُمرُ بنُ الخطَّابِ يَضْرِب النَّاسَ على ذلكَ ويقول: أَسَمَرًا أَوَّلَ اللَّيل ونَوْمـًا آخِرَهُ؟"[2].

فلا ينبغي السَّهَرُ إلا لحاجةٍ أو مصلحةٍ؛ كتحصيلِ عِلْمٍ نافعٍ أوِ السَّهَرِ على مَصالحِ المسلمين؛ وردَ هذا عَنِ النبيِّ ﷺ وأصحابهِ رضي الله عنهم؛ فعن عمرَ بنِ الخَطّابِ

(١) شرح صحيح مسلم: (٥/ ١٤٦).

(٢) فتح الباري لابن حجر: (٢ / ٧٣).

رضي الله عنه قال: **"كان رسول الله ﷺ يَسْمُرُ مع أبي بكر في الأمرِ مِنْ أمرِ المسلمين وأنا معهما"**[1].

وعن عبدِ الله بنِ مسعودٍ رضي الله عنه عن النبي ﷺ أَنَّهُ قال: **"لا سَمَرَ إلَّا لأَحَدِ رَجُلَيْنِ: لِمُصَلٍّ، أَوْ مسافِرٍ"**[2].

وذلك لأنَّ المسافرَ قد يحتاجُ إلى مواصلَةِ السَّفَرِ ليلاً فَأُبِيحَ له ذلك، والمصلِّي يَسْمُرُ في طاعة الله؛ ونِعْمَ السَّمَر!

فكلُّ ما كان فيه مصلحةٌ أو حاجَةٌ داعِيَةٌ إليه فإنه يَجوزُ السَّهَرُ لأجلِهِ.

قال النَّوَويُّ رحمه الله: "قالَ العُلَماء: والمكروهُ مِن الحديثِ بعد العِشاء هوَ ما كانَ في الأُمور الَّتِي لا مَصْلَحَة

---

(١) رواه الترمذي: (١٦٩).

(٢) رواه أحمد (٣٩١٧).

فيها، أَمَّا ما فيهِ مَصْلَحَةٌ وَخَيْرٌ فلا كَراهَة فيهِ، وذلِكَ كَمُدارَسَةِ العِلم، وحِكاياتِ الصَّالِحِينَ، ومُحادَثَةِ الضَّيْف والعَرُوسِ لِلتَّأْنِيسِ، ومُحادَثَةِ الرَّجلِ أَهلَه وأولادَه لِلمُلاطَفَةِ والحاجَة، ومُحادَثَةِ المسافِرِينَ بِحِفْظِ مَتاعِهِمْ أَوْ أَنْفُسِهِمْ، والحديثِ في الإِصلاحِ بَيْن النَّاس، والشَّفَاعَةِ إِلَيهِم في خَيْر، والأَمرِ بِالمعروفِ والنَّهيِ عَن المنكر، والإرشادِ إلى مَصْلَحَة؛ ونَحْو ذلكَ؛ فَكُلُّ هذا لا كَرَاهَة فِيهِ؛ وقد جاءَتْ أَحادِيثُ صَحِيحَة بِبَعْضِهِ، والباقي في مَعْناهُ"[1].

ومما تقدَّم يُعلَمُ أنَّ السَّهَرَ بعد صلاة العشاء مكروهٌ إلَّا لِحاجةٍ تدعو إليه.

---

(١) شرح صحيح مسلم للنووي (٥/ ١٤٦).

رابعًا: غَلْقُ الأَبْواب وتغطية الأواني وإطفاء المصابيح

فعن جابرِ بنِ عبدِ اللهِ رضي الله عنهما أنَّه ﷺ قال: «**أَطْفِئُوا المصابِيحَ باللَّيلِ إذا رَقَدْتُمْ، وغَلِّقوا الأبوابَ، وأَوْكوا الأسقِيَةَ، وخَمِّروا الطَّعامَ والشَّرابَ**»[1].

وقولُهُ ﷺ: «**خَمِّروا**» يعني: غَطُّوه بِشَيْءٍ يَسْتُرُهُ ويَحْفَظُهُ.

وقد جاء في السُّنَّةِ ما يُبَيِّنُ سببَ ذلك، فعن جابرٍ رضي الله عنه قال: قال رسولُ الله ﷺ: «**غَطُّوا الإِناءَ، وأَوْكوا السِّقاءَ، فإِنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فيها وَباءٌ، لا يَمُرُّ بِإناءٍ ليسَ عَلَيْهِ غِطاءٌ أَوْ سِقاءٍ ليسَ عَلَيْهِ وِكاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذلكَ الوَباءِ**»[2].

---

(١) رواه البخاري (٥٦٢٤).

(٢) رواه مسلم (٢٠١٤).

خامسًا: الوُضوءُ والاضْطِجاعُ على الشِّقِّ الأَيْمن

فعنِ البَراءِ بنِ عازِبٍ رضي الله عنه أنَّ النبيَّ قالَ ﷺ: «**إذا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثمَّ اضْطَجِعْ علَى شِقِّكَ الأيمَنِ**»[1].

وإنْ وَضَعَ مَنْ أرادَ النومَ يدَهُ تحتَ خَدِّهِ الأيمنِ فحَسَنٌ؛ فعن أمِّ المؤمنينَ حفصةَ رضي الله عنها قالت: كان النبيُّ ﷺ إذا أرادَ أنْ يرقُدَ وضعَ يدَهُ اليُمْنى تحتَ خَدِّهِ ثمَّ يقول: «**اللهمَّ قِني عذابَكَ يومَ تبعَثُ عِبادَكَ**» ثلاثَ مِرارٍ[2].

---

(١) متفق عليه.

(٢) رواه أبو داود (٥٠٤٥)، والترمذي (٣٣٩٨)، وابن ماجه (٣٨٧٧).

سادسًا: ترك النَّومِ على البَطْنِ

فقد ذَمَّ الرسولُ ﷺ هذه الطريقة في النوم؛ فعن أبي ذرٍّ رضي الله عنه أنَّ النبي ﷺ قالَ: «**هي ضِجْعَةُ أَهلِ النار**»[1].

سابعًا: اختيار المكانِ الآمِنِ للنَّومِ

فقد وردَ النَّهْيُ عن النَّومِ في الأماكنِ الخَطِرةِ، فعن عليِّ بنِ شَيبانَ قال: قال رسول الله ﷺ: «**مَنْ باتَ على ظَهْرِ بيتٍ ليسَ لهُ حِجارٌ فقدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمّة**»[2]، والحِجارُ: الحاجِزُ الذي يَقِي مِنَ السُّقوط.

ويتأَكَّدُ التماسُ المكانِ الآمِنِ حالَ النومِ في العَراءِ والأماكنِ الخارجيَّةِ كالبَرِّ وعلى شاطئِ البحر ونحوِ ذلكَ،

---

(١) رواهُ ابنُ ماجه (٣٧٢٤).

(٢) رواه أبو داود (٥٠٤١).

وكم سمعنا عن حوادثَ مؤلِمَةٍ بسببِ عدمِ الالتزامِ بهذا الأَدَبِ النبويِّ العظيم.

ثامنًا: غسلُ اليَدين قبل النومِ

ولا ينبغي للمُسْلمِ أنْ ينامَ وفي يَدِهِ أو على فَمِهِ أَثَرُ طَعامٍ قبل أنْ يُزِيلَهُ. فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النَّبي ﷺ قال: «**إذا نام أحدكم وفي يده ريحُ غَمَرٍ فلم يغسل يده فأصابه شيءٌ فلا يلومَنَّ إلا نَفْسه**»[1].

وقَوْلُهُ: (**رِيحُ غَمَرٍ**) أي بَقايا مِنْ دَسَمٍ ونحوِهِ؛ والسببُ: أَنَّها قد تَجْذِبُ الهَوامَّ والحَشَراتِ؛ فَتَتَسبَّبُ له بالأَذى والضَّرَر[2].

---

(١) رواه الترمذي (١٨٦٠)، وابن ماجه (٣٢٩٧).

(٢) يُنظر: مرقاة المفاتيح: ٧/ ٢٧١٩.

تاسعـًا: نَفْضُ الفِراشِ قبلَ النَّوْم

فعن أبي هريرةَ رضي الله عنه عنِ النبيِّ ﷺ أنه قال: «**إذا أَوَى أَحَدُكُمْ إلى فِراشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِراشَهُ بِداخِلَةِ إزارِهِ، فإِنَّهُ لا يَدْرِي ما خَلَفَهُ عَلَيهِ**»[1].

أي: لا يَدْري ما الّذي أَتى على فِراشِهِ بعدَ أنْ قامَ عَنْهُ؛ مِنْ غُبارٍ وأَقْذارٍ وحَشراتٍ وكلِّ ما يُتأَذَّى مِنْهُ؛ فينبغي أن ينفضه بشيء يزيل ذلك الأذى بالإزار أو بغيره من الأدوات المناسبة.

---

(١) متفق عليه.

عاشراً: الالتزام بما يتيسَّر مما صحَّ من أذكار النوم؛ ومنها:

١-قول: "بِاسْمِكَ اللهُمَّ أموتُ وأَحيا".

فقد كان النبيُّ ﷺ إذا أرادَ أَنْ يَنامَ قال: «**بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا**»(١).

يعني: أنامُ مُسْتَعِينـًا بِكَ، طالِبـًا حِفْظَك، راجِيـًا مِنْكَ الوِقايةَ والسَّلامةَ والعافيةَ؛ بِذِكْرِ اسْمِكَ أَحْيا ما حَيِيتُ، وعليه أَمُوتُ.

٢-قول: "بِاسْمِكَ ربِّ وضَعْتُ جَنْبِي..."

(١) متفق عليه.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ النبي ﷺ كان يَقولُ قبلَ نَوْمِهِ: «**بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ**»[1].

فاللهُ يَحْفَظُ عِبادَه الصالِحين، الذينَ يَحْفَظُونَهُ في السِّرِّ والعَلانية، فيَأْتَمِرونَ بأوامِرِه، وينتهُونَ عَنْ زَواجِرِه، ويَقِفُونَ عندَ حُدُوده، ويَعتصِمونَ به، يَحْفَظُهُمْ سبحانه مِنَ الفِتَنِ والشُّرورِ والآفَات؛ فهُمُ الّذينَ قالَ فِيهم: ﴿**أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝٦٢ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ۝٦٣**﴾ [يونس: ٦٢-٦٣].

---

(١) متفق عليه.

وأَعْظَمُ ما يُخَوِّفُهم إعْراضُ اللهِ عَنْهم، وغَضَبُهُ على مَنْ عَصاهُ وعَذابُهُ الأليمُ.

٣-قول: "اللهمَّ قِني عذابَكَ يومَ تبعثُ عِبادَك"

فينبغي للمسلمِ أنْ يَتَعَوَّذ بِاللهِ من عذابِهِ؛ لهذا كانَ النبيُّ ﷺ إذا أرادَ أنْ يَنامَ وضعَ يدَهُ اليُمْنى تحتَ خَدِّهِ ثمَّ يقول: «**اللهمَّ قِني عَذابَكَ يومَ تبعَثُ عِبادَكَ**»[1].

٤-التسبيحُ (٣٣) مَرَّة، والتحميدُ (٣٣) مَرَّة، والتكبيرُ (٣٤) مَرَّة.

فعَنْ عَلِيٍّ ﷺ: أَنَّ فَاطِمَةَ رضي الله عنها أَتَت أباها النَّبِيَّ ﷺ تَسْأَلُهُ خَادِمًا، فَقَالَ: «**أَلَا أُخْبِرُكِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكِ مِنْهُ! تُسَبِّحِينَ اللهَ عِنْدَ مَنَامِكِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدِينَ اللهَ ثَلَاثًا**

(١) رواه أبو داود (٥٠٤٥)، والترمذي (٣٣٩٨)، وابن ماجه (٣٨٧٧).

وَثَلَاثِينَ، وَتُكَبِّرِينَ اللهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ». قال عَلِيٌّ ﷺ: فَمَا تَرَكْتُهَا بَعْدُ[1].

فاحْرِصْ على هذهِ الوَصِيَّةِ النَّبَوِيَّةِ العظيمةِ، واغتنِمْ ما فيها مِنَ النَّفْعِ العظيمِ؛ فَمَنْ قالَها أُعِينَ على أُمورِ دِينِهِ ومَصالِحِ دُنْياه، ولا يَغلِبَنَّكَ الشيطانُ على النَّومِ عنها؛ فعن عبدِالله بنِ عمرٍو رضي الله عنه أنَّ النبيَّ ﷺ قال: «**يأتي الشيطانُ أحدَكُم فَيُنَوِّمُهُ قبلَ أنْ يَقُولَها**»[2].

فالشيطانُ يُرِيدُ أنْ يُفَوِّتَ عليكَ أجْرَها ويَحْرِمَكَ مَنْفَعَتها؛ فإيّاكَ والنَّوْمَ عنها!

---

(١) رواه البخاري (٥٣٦٢).

(٢) رواه أبو داود (٥٠٦٥)، والترمذي (٣٤١٠)، والنسائي (١٣٤٨)، وابن ماجه (٩٢٦).

٥-تلاوة آية الكرسي

وهي أَعْظَمُ آيِ القُرآن، فعن أُبَيِّ بنِ كعبٍ رضي الله عنه قال: قال رسول اللهﷺ : «**يا أبا المُنْذِر! أتدري أيَّ آيةٍ مِنْ كتابِ اللهِ معكَ أعظم؟**» قال: قلت: اللهُ ورسولهُ أعلم. قال: «**يا أبا المُنْذِر! أتدري أيَّ آيةٍ مِنْ كتابِ اللهِ معكَ أعظم؟**» قال: قلت: ﴿**ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ**﴾ [البقرة: ٢٥٥] قال: فضَرَبَ في صَدْري، وقال: «**واللهِ لِيَهْنِكَ العِلْمُ أبا المُنْذِر**».

وقوله: "**لِيَهْنِكَ**" أي هنيئـًا لكَ هذا العلم الذي رزقكَ اللهُ إيّاه.

وهذه الآيةُ العظيمةُ مِنْ أذكارِ النومِ ينبغي لكل مسلمٍ أنْ يُحافِظَ عليها؛ فعن أبي هُرَيرَة رضي الله عنه قال: «وَكَّلَنِي

رَسُولُ اللهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ وَقُلْتُ: وَاللهِ لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ، قَالَ: إِنِّي مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ، وَلِي حَاجَةٌ شَدِيدَةٌ! قَالَ: فَخَلَّيْتُ عَنْهُ، فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «**يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؛ مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ الْبَارِحَةَ؟**» قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ؛ شَكَا حَاجَةً شَدِيدَةً وَعِيَالًا فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: «**أَمَا إِنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُودُ**»، فَعَرَفْتُ أَنَّهُ سَيَعُودُ لِقَوْلِ رَسُولِ اللهِ ﷺ إِنَّهُ سَيَعُودُ، فَرَصَدْتُهُ، فَجَاءَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ، قَالَ: دَعْنِي فَإِنِّي مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ، لَا أَعُودُ! فَرَحِمْتُهُ، فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؛ مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ؟**»، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ شَكَا حَاجَةً شَدِيدَةً وَعِيَالًا فَرَحِمْتُهُ، فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: «**أَمَا إِنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُودُ**»،

فَرَصَدْتُهُ الثَّالِثَةَ، فَجَاءَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ، وَهَذَا آخِرُ ثَلَاثِ مَرَّاتٍ، أَنَّكَ تَزْعُمُ لَا تَعُودُ ثُمَّ تَعُودُ، قَالَ: دَعْنِي أُعَلِّمْكَ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُكَ اللهُ بِهَا، قُلْتُ: مَا هُوَ؟ قَالَ إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ: ﴿**ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ**﴾ حَتَّى تَخْتِمَ الْآيَةَ فَإِنَّكَ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرَبَنَّكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ. فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ الْبَارِحَةَ؟**» قُلْتُ: 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 ﴿**ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ**﴾ وَقَالَ لِي: لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، وَكَانُوا أَحْرَصَ شَيْءٍ عَلَى

الْخَيْرِ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «**أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ؛ تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطِبُ مُنْذُ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؟**» قَالَ: لَا، قَالَ: «**ذَاكَ شَيْطَانٌ**»[1].

فمَنْ تَلاها قبلَ نوْمِهِ حَفِظَهُ اللهِ، كما قال سبحانه وتعالى : ﴿**لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِۦ يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ ٱللَّهِ**﴾ [الرعد:١١] .

قال عبدُ اللهِ بنُ عَبّاس رضي الله عنهما: "مَلائِكَةٌ يَحْفَظُونَهُ مِنْ بَينِ يَدَيْهِ ومِنْ خَلْفِهِ، فإذا جاءَ قَدَرُ اللهِ خَلَّوْا عَنْهُ"[2].

---

(١) رواهُ البخاري (٢٣١١).

(٢) تفسير ابن كثير: ٤/ ٤٣٨.

٦-تِلاوةُ المُعَوِّذَتَيْنِ وسُورةِ الإخْلاص

فعن أمِّ المؤمنينَ عائشةَ رضي الله عنها قالت: كانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا: ﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾، و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ﴾ وَ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ﴾ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاَثَ مَرَّاتٍ[1].

وقوله (**أعُوذُ**): مِنَ الاستعاذة؛ وهي اللجوءُ والاعتصامُ، وتَعوَّذَ بالله: التجَأَ إليهِ واعتصَمَ بهِ مِنَ الشُّرورِ والآفات والشياطين.

---

(١) رواه البخاري (٥٠١٧).

٧-قول: "الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا.."

فعن خادمِ النبيِّ ﷺ أنسِ بنِ مالكٍ رضي الله عنه: أنَّ رسولَ الله ﷺ كان إذا أَوى إلى فِراشِه قال: «**الحمدُ لله الَّذي أطعَمَنا وسَقانا، وكَفانا وآوانا، فَكَمْ مِمَّنْ لا كافِيَ له ولا مُؤْوِي**»[1]، وهذا فيه الثناءُ على الله وشكرهُ على ما أنعم به من كفاية لعبده في شؤونه واحتياجاته، وما أنعم به عليه من سكن يأوي إليه وينام فيه آمنًا مطمئنًا.

٨-قول: "اللهمَّ إنِّي أسلَمتُ وجهي إليك.."

فعَنِ البَراءِ بنِ عازِبٍ رضي الله عنه أَنَّ الرَسُولَ ﷺ قَالَ: «**إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ**

---

(١) رواه مسلم (٢٧١٥).

عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. وَاجْعَلْهُنَّ مِنْ آخِرِ كَلَامِكَ، فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ، مُتَّ وَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ».

قال البَراءُ: فَرَدَّدْتُهُنَّ لِأَسْتَذْكِرَهُنَّ، فقلتُ: آمَنْتُ بِرَسولكَ الَّذي أَرْسَلْتَ، قال: «**قُل: آمنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذي أَرْسَلْتَ**»(١).

تَأَمَّلْ كيفَ اشْتَمَلَ هذا الذِّكْرُ العَظِيمُ الجامِعُ: على تَمامِ التَّسليمِ لله، وتَفْويضِ الأُمورِ إِلَيْهِ، والاعتِمادِ عَلَيْهِ، مع حُسْنِ الظَّنِّ به، والخَوفِ من إعراضِهِ وغضبه وعقابه،

(١) متفق عليه.

والثَّناءِ عليه بما هو أَهْلُهُ، والإيمانِ التامِّ بما جاءَ في القُرآنِ العظيمِ وسُنَّةِ نَبيِّهِ الكريمِ ﷺ.

وأمّا ثَمَرةُ هذا الذِّكْرِ فأعْظِمْ بها مِنْ ثَمَرَةٍ! إنّها دَعْوةُ الأَنْبياءِ والمُرْسَلِين، وأُمْنِيَّةُ الصَّالِحين، إنَّها حُسْنُ الخاتِمَةِ لِمَنْ ماتَ في تلكَ الليْلَةِ، وقد قال النبي ﷺ: «**وإنما الأعمالُ بالخَواتيم**»[1].

وفي رَدِّه ﷺ للبَراءِ رضي الله عنه عند قَوْلِهِ: "ورسولِكَ" إلى اللفْظِ الذي علَّمَهُ إيّاهُ قائلاً: «**قُلْ: آمَنْتُ بنبيِّكَ**»: دليلٌ على أهميةِ التقيُّدِ بِهذهِ الأذْكارِ بِأَلْفاظِها الوارِدَةِ عَنِ النَّبيِّ ﷺ، ولا شَكَّ أنَّ كلامَهُ أَحْسَنُ من كلام غيرِهِ وأعلى شأنـًا وأتمُّ في المعنى.

---

(١) رواه البخاري (٦٦٠٧).

٩-قول: "اللهمَّ ربَّ السماواتِ وربَّ الأرضِ وربَّ العرشِ العظيم..."

ففي الحديث الذي رواه سُهيل بن أبي صالح قال: كان أبو صالحٍ -وهو السَّمّان؛ التابعي الجليل- يأمرُنا إذا أراد أحدُنا أنْ ينام، أنْ يضطجِعَ على شِقِّهِ الأيمن، ثم يقول: «**اللهمَّ رَبَّ السماواتِ ورَبَّ الأرضِ ورَبَّ العرشِ العظيمِ، ربَّنا وربَّ كلِّ شيء، فالقَ الحَبِّ والنَّوى، ومُنَزِّلَ التَّوراةِ والإنجيلِ والفُرْقان، أعوذُ بكَ مِنْ شَرِّ كلِّ شَيءٍ أنتَ آخِذٌ بِناصِيَتِهِ، اللهمَّ أنتَ الأوَّلُ فلَيسَ قَبْلَكَ شَيْء، وأنتَ الآخِرُ فلَيسَ بعدَكَ شيء، وأنتَ الظاهِرُ فلَيسَ فوقَكَ شيء، وأنتَ الباطِنُ فلَيسَ دونَكَ شيء، اقْضِ عَنّا الدَّين،**

وأغنِنا مِنَ الفَقْرِ»، وكان يَرْوي ذلك عن أبي هُرَيرةَ رضي الله عنه عنِ رسول الله ﷺ[1].

١٠-قول: "اللهم فاطِرَ السماواتِ والأرضِ عالِمَ الغيبِ والشَّهادةِ..."

فعن أبي بكر الصِّديقَ رضي الله عنه قال: يا رسولَ الله، مُرْنِي بِكَلِماتٍ أقولُهنَّ إذا أصبحتُ وإذا أمسيتُ، قال: «**قل: اللهمَّ فاطِرَ السمواتِ والأرضِ، عالمَ الغيبِ والشَّهادةِ، رَبَّ كلِّ شيءٍ ومليكَهُ، أشهدُ أنْ لا إله إلا أنتَ، أعوذُ بكَ مِنْ شَرِّ نفْسِي وشَرِّ الشيطانِ وشِرْكِهِ"**، قال: **قلها إذا أصبحْتَ، وإذا أمسيتَ، وإذا أخذتَ مَضْجَعَكَ**»[2].

---

(١) رواه مسلم (٢٧١٣).

(٢) رواه أبو داود: (٥٠٦٧).

وقوله: **"وشِرْكِه"** أي ما يدعو إليه مِنَ الإشراكِ بالله تعالى، ويُروى بفتحِ الشِّينِ والراءِ **"وشَرَكِه"**: مِنَ الشَّرَكِ أي المصيدة؛ فيكون المعنى: التعوّذ مِنْ مصايدِ الشيطان ومكائدِهِ وحبائِلِهِ التي يَصِيدُ بها الناسَ لِيُوقِعَهم في الشِّرك والبِدَعِ والمعاصي[1].

فاحْرِص على أذكارِ النَّوم، وعَلِّمْها أَهْلَكَ وصِبيانَك، فَهِيَ مِنَ الأهمّيَّةِ بمَكان، حتّى إنَّ الصحابةَ ﷺ لِحِرْصِهم على تَعَلُّمِ الخيرِ كانوا يأْتُونَ إلى النبيِّ ﷺ لِيَتَعلَّمُوها.

١١-تلاوة سورة (الكافرون).

يقولُ الحارِثُ بنُ جَبَلَةَ ﷺ: قُلْتُ: يا رَسُولَ اللهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَقُولُهُ عِنْدَ مَنامِي! قال: «**إذا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ مِنَ**

(١) ينظر: عون المعبود: (١٣/ ٢٧٦).

اللَّيْلِ، فاقْرَأْ: ﴿قُلْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ ۝١﴾ ثُمَّ نَمْ على خاتِمَتِها؛ فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكِ»[1].

فتأمَّلْ حِرْصَ الصحابةِ رضي الله عنهم على تعلُّمِ هذه الأذكار، وتأمل سؤالهم للنبي ﷺ عنها، فإن ذلك يدل على تقرر أهميتها عندهم، وحرصهم على تعلمها؛ فكن مثلَهم واقتدِ بهم وتعلَّمْ أذكارَ النوم وعلِّمْها أهلَكَ وذَوِيك، قال سبحانه: ﴿أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَى ٱللَّهُۖ فَبِهُدَىٰهُمُ ٱقْتَدِهْۗ﴾ [الأنعام: ٩٠].

---

(١) متفق عليه.

١٢- من استيقظ ليلاً وأراد العودة إلى النوم، هل يعيد قراءة أذكار النوم؟

من انتبه من نومه بالليل وأراد العودة إلى النوم مباشرة فهذا لا يعيد الأذكار؛ لأن حاله كحال من اتصل نومه، وما قاربَ الشيء أخذَ حكمه.

وأما من استيقظ وطالت مدّة استيقاظه، كمن قرأ كتابـًا، أو صلى بالليل، ثم عاد إلى فراشه؛ فهذا يعيد قراءة ما تيسَّر من الأذكار؛ لطولِ مدَّةِ الفصل.

والله تعالى أعلم.

الفصل الثاني: أذكار الاستيقاظ والآداب الواردة فيه

من نام ليلاً ثم استيقظ فإنَّ استيقاظَه يكونُ على أحوال؛ منها:

أولاً: مَن انتبَهَ من نومه ليلاً

قد ينتبهُ النائمُ ليلاً من نومه؛ فيُشْرَعُ له أنْ يأْتِيَ بما وردَ عَنِ عُبادةَ بنِ الصامتِ رضي الله عنه عنِ النَّبِيِّ ﷺ أنه قال: «**مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ** [أي: اسْتَيْقَظَ]، **فَقَالَ: لاَ إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ المُلْكُ وَلَهُ الحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللهِ، وَلاَ إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَاللهُ أَكْبَرُ، وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا: اسْتُجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى: قُبِلَتْ صَلاَتُهُ**»[1].

---

(١) البخاري (١١٥٤).

ويُمْكِنُ له العَوْدةُ للنومِ بعدَها -إنْ شاءَ-، بِشَرْطِ أنْ يَأْمَنَ النومَ عنْ صلاةِ الفجر.

ثانيـًا: من استيقظ من نومه فَزِعـًا

قد يفزعُ النائمُ في نَوْمِهِ وينتبهُ فَزِعـًا بسبب أمرٍ مخيفٍ رآه وأزعجه؛ فعن عبدِ الله بنِ عمروٍ رضي الله عنهما عنِ النبيِّ ﷺ قال: «**إذا فَزِعَ أحدُكُم في النَّومِ فلْيَقُلْ: أعوذُ بكَلِماتِ اللهِ التامّاتِ: مِنْ غَضَبِهِ وعِقابِهِ، وشَرِّ عِبادِهِ، ومِنْ هَمَزاتِ الشَّياطينِ وأنْ يَحْضُرونِ؛ فإنَّها لَنْ تَضُرَّه**»[1].

وتأمّلْ ما في هذا الذِّكْرِ العظيم: مِنْ حُسنِ الالْتِجاء إلى الله، والاسْتِكانةِ له، والاسْتِعانَةِ بهِ، وسؤالِ اللهِ سبحانه الحفظَ مِن غضبِهِ وعقابِهِ، والحفظَ من شرِّ الأشرارِ من

(١) أبو داود (٣٨٩٣)، والترمذي (٣٥٢٨).

الإنس، ومن همَزاتِ الشياطين وهي نَزَغاتُهُم وأذاهُم، ومن حُضورِ الشياطين؛ وذلك لِما في حُضُورِهم مِنَ الشرِّ والأذى.

وغالبًا ما يكون سببًا لهذا الفَزَعِ حُلْمٌ مُزعِجٌ أو رُؤيا مُخِيفةٌ، فيُشرَعُ حِينها الإتْيانُ بِالهَدْيِ النبويِّ الواردِ في ذلكَ:

ثالثًا: من رأى في منامه ما يُخِيفُه

فعن أبي قَتَادَةَ رضي الله عنه يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «**الرُّؤْيَا مِنَ اللهِ، وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ شَيْئًا يَكْرَهُهُ، فَلْيَنْفُثْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلْيَتَعَوَّذْ بِاللهِ مِنْ شَرِّهَا، فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ**»[1].

(١) متفق عليه.

وجاءَ في لَفْظٍ: «**وَلَا يُخْبِرْ بِهَا أَحَدًا، فَإِنْ رَأَى رُؤْيَا حَسَنَةً فَلْيُبْشِرْ، وَلَا يُخْبِرْ إِلَّا مَنْ يُحِبُّ**»[1].

فَقَالَ أبو قَتادَةَ رضي الله عنه: «إِنْ كُنْتُ لَأَرَى الرُّؤْيَا أَثْقَلَ عَلَيَّ مِنْ جَبَلٍ، فَمَا هُوَ إِلَّا أَنْ سَمِعْتُ بِهَذَا الْحَدِيثِ؛ فَمَا أُبَالِيهَا».

رابعًا: من استيقظ من نومه وأراد النهوض

إِذَا اسْتَيْقَظَ المسلمُ وأراد النهوض من نومه؛ فتُشرَعُ لهُ حِينَئِذٍ آدابٌ وأذكارٌ، فمِنْ ذلك:

---

(١) متفق عليه.

١-قول: "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور"

فقد جاء عن حُذَيفةَ وأبي ذرٍّ والبراء رضي الله عنهم أنَّ النبيَّ ﷺ كان إذا استيقظَ قال: «**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**»[1].

فتضمَّنَ هذا الذِّكْرُ النبويُّ العظيم شُكْرَ اللهِ تعالى على ما أنعمَ به على عَبْدِهِ أنْ أعادَ إليه رُوحَهُ بعدَ قَبْضِها.

٢-مسح الوجه

فقد ذكر الصحابي الجليل عبدُ الله بنُ عبّاس رضي الله عنهما أنه بات ليلة عند خالته مَيْمُونَةَ أم المؤمنين رضي

(١) حديث حذيفة رواه البخاري (٦٣٢٤)، وحديث أبي ذر عند البخاري أيضا (٧٣٩٥)، وأما حديث البراء فرواه مسلم (٢٧١١).

الله عنها، قال: فنام رسول الله ﷺ حتى إذا انتصف الليل، أو قبله بقليل، أو بعده بقليل، استيقظ رسول الله ﷺ، فجعل يَمْسَحُ النومَ عن وجهِهِ بِيَدِهِ..."[1].

٣-قراءة خواتيم سورة آل عمران

ففي الحديث السابق يقول ابنُ عبّاسٍ رضي الله عنهما: ثم قرأ العشر الآيات الخواتم من سورة آل عمران، ثم قام إلى شَنٍّ مُعَلَّقة[2] [أي: القِرْبَة التي يُسْتَقَى مِنها الماء]، فتوضَّأَ منها فأحسَنَ وُضوءه، ثم قام فصلَّى.

قال ابن عباس رضي الله عنهما: فقمتُ فصنعتُ مثل ما صنعَ رسولُ الله ﷺ، ثم ذهبتُ فقمتُ إلى جَنْبِهِ، فوضَعَ

---

(١) متفق عليه.

(٢) أي: القِرْبَة التي يُسْتَقَى مِنها الماء.

رسولُ اللهِ ﷺ يَدَهُ اليُمنى على رأسي، وأَخَذَ بِأُذُني اليُمْنى يَفْتِلُها، فصلَّى ركعتين، ثم ركعتين، ثم ركعتين، ثم ركعتين، ثم ركعتين، ثم ركعتين، ثم أَوْتَرَ، ثم اضْطَجَعَ حتى جاءَ المؤذِّنُ، فقام فصلَّى ركعتين خفيفتين، ثم خرج فصلَّى الصبح"[1].

٤-استعمال السّواك

ويُستحَبُّ اسْتِعْمالُ السِّواكِ؛ اتِّباعاً للسُّنَّةِ، وتَنْظيفاً للفَمِ، وتَطْيِيباً لِرائحَتِهِ؛ ففي الحديث عن حُذَيفةَ رضي الله عنه قال: «**كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ إِذَا قَامَ لِيَتَهَجَّدَ يَشُوصُ** [أي يَدْلُكُ] **فَاهُ بِالسِّوَاكِ**»[2].

---

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه.

٥-الاستيقاظ قبل أذان الفجر

وينبغي للمسلم أنْ يستيقِظَ قبلَ أذانِ الفجر اقتداءً بالنبيِّ ﷺ، واغتناماً للوقتِ الفاضِلِ مِنْ آخِرِ الليلِ، فعن أبي هريرةَ رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: «**يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الآخِرُ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ؟ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ؟**»[1].

٦-تركُ الفِراش، والوضوء للصلاة

وينبغي لِمَنِ استيْقَظَ مِنْ نَوْمِهِ بعدَ ذِكْرِ اللهِ والاسْتِياكِ أنْ يَحْرِصَ على القِيامِ مُباشرةً عَنِ الفِراشِ، وأنْ لا يَسْتَسْلِمَ للشَّيطانِ الّذي يُحاوِلُ إرجاعَهُ للنومِ؛ فعن أبي هريرة

---

(١) متفق عليه.

رضي الله عنه أنَّ النبيّ ﷺ قال: «**يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ. فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ**»[1].

ويجب التنبه لمسألة غسل اليدين ثلاثا في بداية الوضوء، إذ هو سنة مستحبة إلا لمن استيقظ من نوم الليل فإنه يَجِبُ في حَقِّهِ؛ لما وردَ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إذا استيقظَ أحدُكم مِن نومِهِ فلا يغمِسْ**

(١) متفق عليه.

يدَهُ في الإناء حتى يَغْسِلَها ثلاثـًا، فإنه لا يَدري أين باتت يَدُهُ»[1].

٧-المحافظة على صلاة التهجّد

وينبغي للمسلمِ أنْ يُحْيِيَ لَيْلَهُ بما يتيسَّرُ له من صلاةِ القِيامِ -قدْرَ اسْتِطاعَتِهِ-، فعن أبي أُمامةَ رضي الله عنه أنَّ النبيَّ قال ﷺ: «**عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَإِنَّهُ دَأَبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ لِلإِثْمِ**»[2].

وقال الله تعالى: ﴿**تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا**

---

(١) متفق عليه، واللفظ لمسلم.

(٢) رواه التِّرمذي (٣٥٤٩).

﴿تَعۡلَمُ نَفۡسٞ مَّآ أُخۡفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعۡيُنٖ جَزَآءَۢ بِمَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ١٧﴾ [السجدة: ١٦-١٧]

قال ابنُ القَيِّمِ رحمه الله: "وتأمَّلْ كيفَ قابَلَ ما أخفَوْهُ من قيام الليل بالجزاءِ الذي أخفاهُ لهم مما لا تعلَمُهُ نفْسٌ، وكيف قابَلَ قلقَهم وخوفَهم واضطرابَهم على مَضاجِعِهِم حين يقومون إلى صلاةِ الليلِ بِقُرَّةِ الأَعْيُنِ في الجَنَّة"[1].

ويمتدُّ وقتُ القِيامِ مِنْ بعدِ صلاةِ العشاء إلى قبيلِ الفجر.

٨-الإكثار من الاستغفار بالأسحار

إذا دخلَ وقتُ السَّحَر قبيلَ أذانِ الفجر فيُسْتَحَبُّ حينئذٍ الإكثارُ مِنَ الاسْتغفارِ، فلقد أَثْنى اللهُ على عِبادِهِ الصَّالِحين

(١) حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح: ص ٢٧٨.

فقال سبحانه: ﴿ٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَآ إِنَّنَآ ءَامَنَّا فَٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٦﴾ ٱلصَّٰبِرِينَ وَٱلصَّٰدِقِينَ وَٱلْقَٰنِتِينَ وَٱلْمُنفِقِينَ وَٱلْمُسْتَغْفِرِينَ بِٱلْأَسْحَارِ ﴿١٧﴾﴾ [آل عمران: ١٦-١٧].

وامْتَدَحَ سبحانه أَهْلَ الجَنّةِ فذَكَرَ حالهم في الدُّنيا فقال: ﴿كَانُوا۟ قَلِيلًا مِّنَ ٱلَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِٱلْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾﴾ [الذاريات: ١٧-١٨].

لهذا كانوا يَتَحَرَّوْنَ هذا الوقتَ الفاضل لِئلَّا يفوتَهُمُ الاستغفارُ فيه؛ فعن نافع عن ابن عمر رضي الله عنهما: أنه كان يُحْيِي الليلَ صلاةً، ثم يقولُ: يا نافعُ! أَسْحَرْنا؟،

فأقولُ: لا. فَيُعاوِدُ الصَّلاةَ، ثم يقولُ: يا نافعُ! أَسْحَرْنا؟، فأقول: نعم، فيَقْعُدُ فَيَسْتَغفِرُ ويَدْعو حتى يُصْبِحَ[1].

(١) رواه الطبراني: (١٣٠٤٣).

نصائح وتوجيهات:

أولاً: المحافظة على سنة الفجر

إذا دَخَلَ وقتُ الفجرِ؛ فينبغي الحِرْصُ على رَكْعَتَي السُّنّةِ الرَّاتِبَةِ قبلَ الفَريضَةِ؛ اقتداءً بهدي النَّبيِّ ﷺ؛ إذ كان ﷺ لا يَدَعُها أبداً لِعِظَمِ فضلِها؛ فعن أمِّ المؤمنين عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: «**رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا**»[1].

لهذا كان رسولُ الله ﷺ يحافظُ عليها أشدَّ المحافظة؛ فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «لم يكن النبي ﷺ على شيءٍ مِنَ النَّوافِلِ أَشَدَّ منه تعاهداً على ركعتي الفجر»[2].

---

(١) رواهُ مسلم (٧٢٥).

(٢) رواهُ مسلم (١١٦٩).

ويُسَنُّ فِيهِما التخفيفُ وتركُ التَّطويل؛ فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله ﷺ إذا طلع الفجرُ صلى ركعتين، أقول: هل يقرأ فيهما بفاتحة الكتاب؟"[1].

وليس معنى هذا أنها تشكُّ في قراءته سورة الفاتحة، بل القصد بيان تخفيفه لهاتين الركعتين؛ فما يفعله بعضهم من التَّطويلِ فيهما خطأ؛ لكونه خلاف السُّنّة.

وكان النبيُّ ﷺ يقرأ في ركعتي سنة الفجر: سُورَةَ الكافرونَ في الركعةِ الأولى، وسورةَ الإخْلاصِ في الركعة الثانية.

---

(١) رواهُ مسلم (٧٢٤).

فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قرأَ في ركعتي الفجر: ﴿قُلْ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾ و﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾[1].

وكانَ غالِبًا ما يَقْرَأُ هاتَينِ السُّورَتَينِ في هاتين الركعتين والركعتين بعد المغرب؛ فعَنْ عبدِ اللهِ بنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنهما أنه قال: ما أُحْصي ما سَمِعْتُ مِنْ رسولِ اللهِ ﷺ يَقْرَأُ في الرَّكْعَتَينِ بعدَ المغْرِبِ وفي الرَّكْعَتَينِ قبلَ صلاةِ الفَجْرِ ﴿قُلْ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾ و﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾[2].

وعن عبدِ اللهِ بنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قال: رَمَقْتُ النبيَّ ﷺ أربعًا وعِشْرينَ أو خَمْسًا وعِشرينَ مَرَّةً يَقْرَأُ في

---

(١) رواهُ مسلم (٧٢٦).

(٢) رواه الترمذي (٤٣١).

الرَّكْعَتَينِ قبلَ الفَجْرِ والرَّكْعَتَينِ بعدَ المَغْرِبِ: ﴿قُلْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ﴾ و﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ﴾[1].

وكانَ أَحيانًا يَقْرَأُ بِغَيْرِهِما؛ فعن ابنِ عَبّاسٍ رضي الله عنهما: أنَّ رسول الله ﷺ كان يقرأُ في ركعتي الفجرِ في الأولى منهما: ﴿قُولُوٓاْ ءَامَنَّا بِٱللَّهِ وَمَآ أُنزِلَ إِلَيۡنَا وَمَآ أُنزِلَ إِلَىٰٓ إِبۡرَٰهِـۧمَ وَإِسۡمَٰعِيلَ وَإِسۡحَٰقَ وَيَعۡقُوبَ وَٱلۡأَسۡبَاطِ وَمَآ أُوتِيَ مُوسَىٰ وَعِيسَىٰ وَمَآ أُوتِيَ ٱلنَّبِيُّونَ مِن رَّبِّهِمۡ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ مِّنۡهُمۡ وَنَحۡنُ لَهُۥ مُسۡلِمُونَ ١٣٦﴾ الآية التي في البقرة، وفي الآخِرَةِ منهما: ﴿فَلَمَّآ أَحَسَّ عِيسَىٰ مِنۡهُمُ ٱلۡكُفۡرَ قَالَ مَنۡ أَنصَارِيٓ إِلَى ٱللَّهِۖ قَالَ ٱلۡحَوَارِيُّونَ نَحۡنُ

(١) رواه أحمد (٥٧٤٢).

﴿أَنصَارُ ٱللَّهِ ءَامَنَّا بِٱللَّهِ وَٱشْهَدْ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ ﴿٥٢﴾﴾ [آل عمران: ٥٢][1].

ثانيًا: الحرص على صلاة الفجر في جماعة

ولِصَلاةِ الفَجْرِ في جَماعَةٍ ثَوابٌ جليلٌ؛ يقولُ ﷺ: «**مَنْ صلَّى العِشاءَ والفَجْرَ في جَماعَةٍ كانَ كقِيامِ لَيْلَةٍ**»[2].

ثالثًا: التحذير من تعمُّدِ تأخيرِ صلاةِ الفجرِ حتى يخرج وقتُها

فلا يجوزُ تعمُّدُ النَّومِ عَنْ صَلاةِ الفَجْرِ وتأخيرُها عنْ وَقْتِها، فقد ذُكِرَ عِنْدَ رَسُولِ اللهِ ﷺ رَجُلٌ نَامَ لَيْلَةً حَتَّى

(١) رواهُ مسلم (٧٢٧).

(٢) رواهُ مسلم (٦٥٦)، وأبو داود (٥٥٥) واللفظُ لأبي داود.

أَصْبَحَ، قَالَ: «**ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ**»، أَوْ قَالَ: «**فِي أُذُنِهِ**»[1].

وقد مرَّ معنا أن من نام عن صلاة الفجر: «**أصبحَ خبيثَ النفْسِ كَسْلان**»[2].

ومن تعمَّد فعل ذلك فقد وقع في كبيرةٍ من كبائرِ الذُّنوب؛ فعن سَمُرَةَ بنِ جُنْدُبٍ رضي الله عنه عن النبي ﷺ أَنَّه رأى في مَنامِهِ –ورُؤيا الأنبياءِ حَقٌّ–: «**أنّه أُتِيَ به على رجلٍ مُضطجع، وإذا آخرُ قائمٌ عليه بصخرة، وإذا هو يَهْوي بالصخرة لِرَأْسِهِ فيَثْلَغُ** [أي: يَكْسِرُ] **رأسَه، فيتهَدْهَدُ الحجرُ ها هنا، فيتبع الحجر فيأخذه، فلا يرجع إليه حتى**

---

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه.

يصِحَّ رأسُهُ كما كان، ثم يعودُ عليه، فيفعلُ به مثل ما فعَلَ المرةَ الأولى. فسألَ عنه؛ فقيل: إنه الرجل يأخُذُ القرآنَ فيرفُضُهُ، وينامُ عن الصلاةِ المكتوبةِ»[1].

فَمَنْ ضبطَ الـمُنَبِّهَ ليستيقظَ بعدَ الشُّروقِ بَدَلاً مِنَ الفَجْرِ؛ فقد أَوْقَعَ نَفْسَهُ في الإثْمِ العظيم، وعَرَّضَها لِغَضَبِ اللهِ وعِقابِهِ الأليم.

قالَ سبحانه: ﴿**فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِۖ فَسَوۡفَ يَلۡقَوۡنَ غَيًّا ۝٥٩**﴾ [مريم: ٥٩]، قالَ أميرُ المؤمنينَ عُمَرُ بنُ عبدِ العزيزِ رحمه الله: "لَمْ تَكُنْ إِضَاعَتُهُمْ تَرْكَهَا، وَلَكِنْ أَضَاعُوا الْوَقْتَ"[2].

---

(١) رواهُ البخاري (١١٤٣).

(٢) تفسير ابن كثير: ٥/ ٢٤٣.

وبهذا نكون قد انتهينا من ذكر ما يتعلق بالاستيقاظ من آداب وعباداتٍ وأذكار.

الخاتمة

وبعد هذا التّعداد للآدابِ والأدعيةِ والأذكار المتعلقة بالنوم والاستيقاظ، فيحسُن هاهنا أن نُنَبِّهَ على أهم الفوائد المستقاة مما سبق:

١- أنَّ آدابَ النوم عَشَرة؛ أهمُّها: تركُ السَّهَر، واتخاذُ المكانِ الآمِنِ للنَّوم، والوُضوء، والاضطجاعُ على الشِّقِّ الأيمن، وقراءةُ ما تيسَّرَ مِنَ الأذكار المتعلقة بالنوم.

٢- وأما الاستيقاظ فلهُ أذكارٌ متنوعة تختلف باختلاف حال المستيقظ من نومه: كمَنِ انتبه مِنْ نومه، ومَنْ قام فَزِعـًا، ومَنْ رأى ما أَخافَهُ، ومَنْ أرادَ النُّهوضَ، ونحو ذلك، وكلها مذكورة في هذا الكُتيِّب.

٣- أن الصحابةَ الأخيارَ كانوا حريصِين على تعلُّم هذه الأذكارِ وتعليمِها غيرَهم، ولهذا كانوا يأتون النبيَّ ﷺ فيَسألُونَه أن يُعلمَّهم هذه الأذكارَ والأدعية، ثم يحرِصُون عليها على مَرِّ الدوام، لا يتركونها أبدا، وهكذا ينبغي للمسلمِ، فهذه الأذكار تعتبر حِصنـًا حَصينًا له ولأهله وبَنيهِ، وما آتاه الله من الخيراتِ، وعلى المسلمِ أن يَحرِص أن يُعلِّمَ غيرَه، فذلِكَ فيهِ الخَيرُ الكَثيرُ، والثوابُ الجَزيلُ.

والحمدُ للهِ ربِّ العالَمين.

المحتويات

المقدمة..... ٣

تمهيد..... ٧

مسألة: هل هناك فرق بين النوم والاستيقاظ ليلاً أو نهاراً من حيث الأذكار والآداب المتعلقة بهما؟ ١١

الفصل الأول: أذكار النومِ والآداب الواردة فيه ١٣

أولاً: الحِرصُ على أذكارِ الليل.....١٤

١-تلاوة سورة الملك ١٥

٢-تلاوة آخِرِ آيتينِ مِنْ سُورة البقرة ١٥

فعن أبي مسعود الأنصاريِّ البَدْرِيِّ رضي الله عنه قال: قال رسولُ الله ﷺ: «الآيتانِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ البَقَرَةِ؛ مَنْ قَرَأَهُما في لَيْلَةٍ كَفَتاهُ»(٥). ١٥

٣-تعويذ الصغار بالأذكار ١٦

قصةٌ وقعت للإمام يحيى بنِ مَعينٍ في تعويذ الصغار.١٧
ثانيا: المداومة على صلاة الوتر ١٨
ثالثًا: التبكير في النوم وترك السهر لغير حاجة ١٩
رابعًا: غَلْقُ الأَبْواب وتغطيـة الأواني وإطفاء المصابيـح ٢٤
خامسًا: الوُضوءُ والاضْطِجاعُ على الشِّقِّ الأَيْمن...٢٥
سادسًا: ترك النَّومِ على البَطْنِ.....٢٦
سابعًا: اختيار المكانِ الآمِنِ للنَّومِ ٢٦
ثامنًا: غسلُ اليَدين قبل النومِ.....٢٧
تاسعًا: نَفْضُ الفِراشِ قبلَ النَّوْم ٢٨
عاشراً: الالتزام بما يتيسَّر مما صحَّ من أذكار النوم؛ ومنها: ٢٩
١-قول: "بِاسْمِكَ اللهُمَّ أموتُ وأَحيا".....٢٩

٢-قول:"بِاسْمِكَ ربِّ وضَعْتُ جَنْبِي..." ٢٩

٣-قول: "اللهمَّ قِني عذابَكَ يومَ تبعثُ عِبادَك".....٣١

٤-التسبيحُ (٣٣) مَرَّة، والتحميدُ (٣٣) مَرَّة، والتكبيرُ (٣٤) مَرَّة.....٣١

٥-تلاوة آية الكرسي.....٣٣

٧-قول: "الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا.." ٣٨

٨-قول: "اللهمَّ إنِّي أسلَمتُ وجهي إليك.."....٣٨

٩-قول: "اللهمَّ ربَّ السماواتِ وربَّ الأرضِ وربَّ العرشِ العظيم..."....٤١

١٠-قول: "اللهم فاطِرَ السماواتِ والأرضِ عالِمَ الغيبِ والشَّهادةِ..." ٤٢

١١-تلاوة سورة (الكافرون). ٤٣

الفصل الثاني: أذكار الاستيقاظ والآداب الواردة فيه.٤٧
أولاً: مَن انتبَهَ من نومه ليلاً.....٤٧
ثانيـًا: من استيقظ من نومه فَزِعـًا.....٤٨
ثالثـًا: من رأى في منامه ما يُخِيفُه.....٤٩
رابعـًا: من استيقظ من نومه وأراد النهوض ٥٠
١-قول: "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور" ٥١
٢-مسح الوجه ٥١
٣-قراءة خواتيم سورة آل عمران.....٥٢
٤-استعمال السّواك ٥٣
٥-الاستيقاظ قبل أذان الفجر ٥٤
٦-تركُ الفِراش، والوضوء للصلاة.....٥٤
٧-المحافظة على صلاة التهجّد ٥٦

٨-الإكثار من الاستغفار بالأسحار.....٥٧

نصائح وتوجيهات:.....٦١

أولاً: المحافظة على سنة الفجر ٦١

ثانيـًا: الحرص على صلاة الفجر في جماعة.....٦٥

ثالثـًا: التحذير من تعمُّدِ تأخيرِ صلاةِ الفجرِ حتى يخرج وقتُها ٦٥

الخاتمة.....٦٩

www.sia.gov.ae info@sia.gov.ae 06 505 5888 islamic_affairs 0561888292
الرقم المجاني 80017 الفـتاوى 8001441