

8- آداب النوم والاستيقاظ

● شكر نعمة النوم:

قال الله تعالى: (عَسَىٰ أَنْ يَكُونَ لَكُمْ لَيْلٌ كَرِيمَةٌ) [الروم:23].

● فضل النوم على طهارة:

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ اسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِتَّ عَلَىٰ الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ». متفق عليه⁽¹⁾.

● ما يفعله إذا أراد أن ينام:

1- عَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِذَا اسْتَجَنَحَ اللَّيْلُ، أَوْ جُنِحَ اللَّيْلُ، فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ، وَأَغْلِقْ بَابَكَ وَادْكُرْ اسْمَ ا، وَأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ وَادْكُرْ اسْمَ ا، وَأَوْكِ سِقَاءَكَ وَادْكُرْ اسْمَ ا، وَخَمِّرْ إِنْءَاعَكَ وَادْكُرْ اسْمَ ا، وَلَوْ تَعَرَّضُ عَلَيْهِ شَيْئًا». متفق عليه⁽²⁾.

2- وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: احْتَرَقَ بَيْتٌ عَلَىٰ أَهْلِهِ بِالْمَدِينَةِ مِنَ اللَّيْلِ، فَلَمَّا حَدَّثَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِشَأْنِهِمْ قَالَ: «إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ

(1) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (6311)، واللفظ له، ومسلم برقم (2710).

(2) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (3280)، واللفظ له، ومسلم برقم (2012).

كَيْ كُؤُ وُ ([النساء: 97-99].

2- وقال الله تعالى: (يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قَامْتُمْ إِلَىٰ الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَىٰ الْمَرَافِقِ وَارْتَأْسُوا بِرُءُوسِكُمْ إِلَىٰ الْوُجُوهِ بِالْمَاءِ فَكُلٌّ مِّنَ الْوُجُوهِ وَالْجُنُودِ وَأَسْبِغُوا أَرْجُلَكُمْ إِلَىٰ الْمَرَافِقِ وَلَا تُجْتَنَبُ الْأَعْيُنُ مِنَ الصَّلَاةِ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنْتُمْ مَّرْغِبِينَ فَمَا كَانَ عَلَيْكُم مِّنْ عَنَابٍ عَلَيْهِمْ مِنِّي وَلَا يَكْفُرُ سَأَلْتُمْنِي فَاسْأَلُوا اللَّهَ عَنِّي إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) [الأنعام: 68].

● نفض الفراش ثلاثاً:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ فِرَاشَهُ فَلْيَنْفُضْهُ بِصِنْفَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، وَلْيَقُلْ بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أُمْسَكَتْ نَفْسِي فَاعْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أُرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ». متفق عليه⁽¹⁾.

● النوم بعد صلاة العشاء:

1- عَنِ الْأَسْوَدِ قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ النَّبِيِّ ﷺ بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ، وَيَقُومُ آخِرَهُ، فَيُصَلِّي ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَىٰ فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَدَّنَ الْمُؤَذِّنُ وَتَنَّبَ، فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ اغْتَسَلَ، وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ. متفق عليه⁽²⁾.

2- وَعَنْ أَبِي بَرزَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثُ بَعْدَهَا. متفق عليه⁽³⁾.

● السمر في الفقه والخير بعد العشاء:

1- عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: انْتَبَرْنَا النَّبِيِّ ﷺ ذَاتَ لَيْلَةٍ حَتَّىٰ كَانَ

(1) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (7393)، واللفظ له، ومسلم برقم (2714).

(2) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (1146)، واللفظ له، ومسلم برقم (739).

(3) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (568)، واللفظ له، ومسلم برقم (648).

عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أُقْبِلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ. أخرجه البخاري (1).

2- وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ، فَجَعَلَ يَخْتُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لِأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ -فَقَصَّ الْحَدِيثَ- فَقَالَ: إِذَا أُوتِيتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ مَعَكَ مِنْ آءِ حَافِظٍ، وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ. وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَلِكَ شَيْطَانٌ». أخرجه البخاري معلقاً (2).

● ما يقوله ويفعله عند النوم:

1- عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ فَاطِمَةَ شَكَتْ مَا تَلْقَى مِنْ أَثَرِ الرَّحَا، فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ سُبْحِي، فَأَنْطَلَقَتْ فَلَمْ تَجِدْهُ فَوَجَدَتْ عَائِشَةَ فَأَخْبَرَتْهَا، فَلَمَّا جَاءَ النَّبِيُّ ﷺ أَخْبَرَتْهُ عَائِشَةُ بِمَجِيءِ فَاطِمَةَ، فَجَاءَ النَّبِيُّ ﷺ إِلَيْنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا، فَدَهَبْتُ لِأُقُومَ، فَقَالَ: «عَلَى مَكَانِكُمَا». فَفَعَدَ بَيْنَنَا، حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي، وَقَالَ: «أَلَا أَعْلِمُكُمَا خَيْرًا مِمَّا سَأَلْتُمَانِي، إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا تُكَبِّرَا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَتُسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ». متفق عليه (3).

2- وَعَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ، الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا

(1) أخرجه البخاري برقم (5017).

(2) أخرجه البخاري معلقاً برقم (5010) ووصله النسائي بسند صحيح، انظر «مختصر صحيح البخاري» للألباني (106/2).

(3) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (3705)، واللفظ له، ومسلم برقم (2727).

مُؤْوِيَّ». أخرجه مسلم⁽¹⁾.

3- وَعَنْ عَبْدِ، بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ، قَالَ: «اللَّهُمَّ خَلِّفْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَهَا فَاعْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ». أخرجه مسلم⁽²⁾.

4- وَعَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْاَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ». متفق عليه⁽³⁾.

5- وَعَنْ سُهَيْلٍ قَالَ: كَانَ أَبُو صَالِحٍ يَأْمُرُنَا إِذَا أَرَادَ أَحَدُنَا أَنْ يَنَامَ أَنْ يَضْطَجِعَ عَلَى شِقِّهِ الْاَيْمَنِ ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ أَفْضَى عَنَّا الدِّينَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ». وَكَانَ يَرْوِي ذَلِكَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ. أخرجه مسلم⁽⁴⁾.

(1) أخرجه مسلم برقم (2715).

(2) أخرجه مسلم برقم (2712).

(3) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (6311)، واللفظ له، ومسلم برقم (2710).

(4) أخرجه مسلم برقم (2713).

6- وَعَنْ الْبِرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا نَامَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ وَقَالَ: «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ». أخرجه أحمد (1).

7- وَعَنْ حُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ، وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ، ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا». أخرجه البخاري (2).

8- وَعَنْ أَبِي الْأَزْهَرِ الْأَنْمَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ: «بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَأَخْسِي شَيْطَانِي وَفَكَ رَهَانِي وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى». أخرجه أبو داود (3).

● ما يقوله ويفعله إذا تقلب ليلاً:

عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ ،، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتَجِيبْ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ». أخرجه البخاري (4).

(1) صحيح/ أخرجه أحمد برقم (18660)، انظر السلسلة الصحيحة رقم (2754).

(2) أخرجه البخاري برقم (6314).

(3) صحيح/ أخرجه أبو داود برقم (5054).

(4) أخرجه البخاري برقم (1154).

● ما يفعله الجنب عند النوم:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ، غَسَلَ فَرْجَهُ، وَتَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ. أخرجه البخاري (1).

● ما يقوله ويفعله إذا استيقظ ليلاً:

1- عَنْ حُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا قَامَ لِلتَّهَجُّدِ مِنَ اللَّيْلِ، يَتَسَوَّضُ فَأَهُ بِالسَّوَالِكِ. متفق عليه (2).

2- وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ بَاتَ لَيْلَةً عِنْدَ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ، وَهِيَ خَالَتُهُ، فَاضْطَجَعَتْ فِي عَرْضِ الْوَسَادَةِ، وَاضْطَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَهْلُهُ فِي طُولِهَا، فَنَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، حَتَّى إِذَا انْتَصَفَ اللَّيْلُ، أَوْ قَبْلَهُ بِقَلِيلٍ أَوْ بَعْدَهُ بِقَلِيلٍ، اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَجَلَسَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ، ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآيَاتِ الْحَوَاتِمِ مِنْ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ، ثُمَّ قَامَ إِلَى شَنٍّْ مُعَلَّقَةٍ، فَتَوَضَّأَ مِنْهَا فَأَحْسَنَ وَضُوءَهُ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي. متفق عليه (3).

● ما يقوله إذا استيقظ من النوم:

عَنْ حُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ: «بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتْ وَأَحْيَا». وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ». أخرجه البخاري (4).

(1) أخرجه البخاري برقم (288).

(2) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (1136)، واللفظ له، ومسلم برقم (255).

(3) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم (183)، واللفظ له، ومسلم برقم (763).

(4) أخرجه البخاري برقم (6324).