

## ذكر وتذكير

سادسا : أذكار النوم .

- 1 - يستحب أن يتوضأ قبل أن يأوي إلى فراشه وينفضه ثم يجمع كفيه وينفث فيهما ويقرأ :  
سورة الإخلاص { قل هو الله أحد } و سورة الفلق { قل أعوذ برب الفلق } و سورة الناس { قل  
أعوذ برب الناس } ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه يفعل ذلك  
ثلاث مرات ( رواه البخاري ) .
  - 2 - يقرأ آية الكرسي { الله لا إله إلا هو الحي القيوم } الآية ( رواه البخاري ) .
  - 3 - ويقول : سبحان الله ثلاثا وثلاثين والحمد لله ثلاثا وثلاثين والله أكبر أربعاً وثلاثين وهو من  
حديث علي - eB - أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال له ولفاطمة - Bهما - : [ ألا أعلمكما خيراً مما  
سألتماني ؟ إذا أخذتما مضجعكما تكبرا أربعاً وثلاثين وتسبحا ثلاثاً وثلاثين وتحمدا ثلاثاً  
وثلاثين فهو خير لكما من خادم ] ( رواه البخاري ) .
  - 4 - ثم يضطجع على شقه الأيمن ويقول : [ باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسي  
فأرحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين ] ويقول : [ اللهم أسلمت نفسي  
إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك  
آمنت بكتابك الذي أنزلت ونبيتك الذي أرسلت ] ( رواه البخاري ) .
  - 5 - وإذا استيقظ من النوم يقول : الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور ( رواه البخاري )  
ويقول : الحمد لله الذي رد علي روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره ( رواه ابن السني ) .
  - 6 - وإذا أصابه الأرق يروى أنه يقول : اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حي قيوم لا  
تأخذك سنة ولا نوم يا حي يا قيوم أهدئ ليلي وأنم عيني ( رواه ابن السني ) .
  - 7 - وعند الفزع في نومه يقول : أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وشر عباده ومن همزات  
الشياطين وأن يحضرون ( رواه أبو داود ) .
  - 8 - وإذا رأى في نومه ما يحب فليحمد الله عليه ولا يحدث بما رأى إلا من يحب وإذا رأى ما  
يكره فلينفث ثلاثاً عن يساره وليتعوذ بالله من الشياطين ومن شرها ثلاثاً فإنها لاتضره ولا  
يذكرها لأحد وليتحول عن جنبه الذي كان عليه ( رواه مسلم ) .
- كما نهى النبي صلى الله عليه وآله وسلم عن التحدث بتلعب الشيطان في المنام لقوله : [ لا يحدثن أحدكم بتلعب  
الشيطان به في منامه ] ( رواه مسلم ) .
- كما لا يجوز التحلم كاذباً لقوله A : [ إنما من أفرى الفرى أن يري الرجل عينه ما لم ترى

[ ( رواه أحمد ) .

9 - وإذا استيقظ أثناء النوم وأراد أن يتحول إلى جنبه الآخر فليقل : [ لا إله إلا الله ] وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير والحمد لله وسبحان الله ولا إله إلا الله وأكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله اللهم اغفر لي ] .

لما رواه البخاري عن عبادة بن الصامت عن النبي A قال : [ من تعار من الليل فقال فذكر هذا الدعاء ثم قال A : ثم قال - أي بعد الدعاء : اللهم اغفر لي أو دعا استجيب له فإن توباً قبلت صلاته ] ومعنى تعار أي استيقظ .

10 - ويستحب أن يتفقد المنزل قبل النوم ومن ذلك أن يفعل كما جاء في الحديث : [ أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب وأوكوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب ] وأحسبه قال : [ ولو يعود تعرضه عليه ] ( رواه البخاري ) .

وقوله A : [ إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نمت فأطفئوها عنكم ] ( رواه

البخاري )