

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فضل

أذكار التنويم

فضل أذكار النوم



١- الآيات والسور

٢- التسبيح والاستغفار

٣- الدعاء

١. الآيات والسور

١- الآيات والسور

١- الإخلاص

٢- المعوذتان

٣- آية الكرسي

٤- خواتيم البقرة

٥- الكافرون

٦- السجدة

٧- الملك

٨- المسبحات

٩- الإسراء

١٠- الزمر

١- الإخلاص

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
أعجز أحدكم أن يقرأ ثلث القرآن في كل
ليلة فشق عليهم ذلك فقالوا أيّنا يطيق
ذلك يا رسول الله فقال الله الواحد
الصمد ثلث القرآن. متفق عليه

٢. المعوذتان

عن عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ، قَالَ: لَقِيتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لِي: " يَا عُقْبَةُ بْنُ عَامِرٍ، أَلَا أَعْلَمُكَ سُورًا مَا أُنْزِلَتْ فِي التَّوْرَةِ وَلَا فِي الزَّبُورِ وَلَا فِي الْإِنْجِيلِ وَلَا فِي الضُّرْقَانِ مِثْلَهُنَّ، لَا يَأْتِيَنَّ عَلَيَّ لَيْلَةٌ إِلَّا قَرَأْتَهُنَّ فِيهَا: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ " قَالَ عُقْبَةُ: " فَمَا أَتَتْ عَلَيَّ لَيْلَةٌ إِلَّا قَرَأْتَهُنَّ فِيهَا، وَحَقُّ لِي أَنْ لَا أَدْعِهِنَّ وَقَدْ أَمَرَنِي بِهِنَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " رَوَاهُ أَحْمَدُ وَحَسَنُهُ الْأَرْنَؤُوطُ

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا : " أَنَّ النَّبِيَّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ
كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفْيَيْهِ ، ثُمَّ نَضَّتْ فِيهِمَا فَقَرَأَ
فِيهِمَا : قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ
الْأَفْلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا
مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ
وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ
مَرَّاتٍ " رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

٣- آية الكرسي

عن أبي هريرة رضي الله عنه «أنه أتاه آت يحثو من الصدقة - وكان قد جعله النبي صلى الله عليه وسلم عليها - ليلة بعد ليلة، فلما كان في الليلة الثالثة قال: لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال دعني أعلمك كلمات ينفعك الله بهن - وكانوا أحرص شيء على الخير - فقال إذا أُوتيت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي: {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ} حَتَّى تَخْتَمَ الْآيَةَ ، فَإِنَّكَ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ ، فَخَلِّيتُ سَبِيلَهُ ، فَأَصْبَحْتُ ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :- " صدقك وهو كذوب. رواه البخاري

٤. خواتيم البقرة

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْأَنْصَارِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ
- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ -: " مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ
الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ " رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ
وَمُسْلِمٌ

كَفَّتَاهُ أَيُّ: أَغْنَتْاهُ عَنْ قِيَامِ اللَّيْلِ. وَقِيلَ: أَرَادَ أَنَّهُمَا أَقَلُّ مَا يُجْزَى مِنَ الْقِرَاءَةِ فِي قِيَامِ اللَّيْلِ. وَقِيلَ: تَكْفِيَانِ السُّوءَ ، وَتَقْيَانِ مِنَ الْمَكْرُوهِ. عون المعبود - (ج ٣ / ص ٣٣٤)

عَنْ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -
قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
:- " إِنْ اللَّهُ كَتَبَ كِتَابًا قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْأُضْيِ عَامٍ ، أَنْزَلَ مِنْهُ
آيَتَيْنِ خَتَمَ بِهِمَا سُورَةَ الْبَقَرَةِ ، وَلَا يُقْرَأُ
فِي دَارِ ثَلَاثِ لَيَالٍ فَيُقْرَبُهَا شَيْطَانٌ " رواه
الترمذي وصححه الألباني

وقال علي رضي الله عنه ما
كنت أرى أحداً يعقل ينام
قبل أن يقرأ الآيات الثلاث
من آخر سورة البقرة. الكلم
الطيب

٥. الكافرون

عَنْ فِرْوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، أَنَّ
النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

لنَوْفَلٍ : " اقْرَأْ (قُلْ يَا

أَيُّهَا الْكَافِرُونَ) ، ثُمَّ نَمِ عَلَى خَاتَمَتِهَا

؛ فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشَّرِكِ " . رواه أبو

داود وصححه الألباني

٧. السجدة والملك

عن جابر، قال: " كَانَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَنَامُ حَتَّى
يَقْرَأَ الْم تَنْزِيلُ السَّجْدَةِ، وَتَبَارَكَ
الَّذِي بِيَدِهِ الْمَلِكُ " رواه أحمد

وصححه الأرنؤوط

قال الألوسي: الحمد لله الذي وفقني
لقراءتها كذلك منذ بلغت سن التمييز إلى
اليوم، وأسأل الله تعالى التوفيق لما بعد
والقبول. ورأيت في بعض شروح البخاري
ندب قراءتها عند رؤية الهلال رجاء الحفظ
من المكاره في ذلك الشهر ببركة أيها
الثلاثين والله تعالى الموفق.

٨. السور المسبحات

عَنْ عَرِيَّاضِ بْنِ سَارِيَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقْرَأُ الْمُسَبِّحَاتِ
قَبْلَ أَنْ يَرْقُدَ وَيَقُولُ: إِنَّ فِيهِنَّ آيَةً
خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ آيَةٍ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ
وَحَسَنَهُ الْأَلْبَانِيُّ

١٠- الإسراء والزمر

عن أبي ثَبَابَةَ، قَالَ: قَالَتْ عَائِشَةُ:
«كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا
يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَالزَّمَرَ»:
"رواه الترمذي وحسنه ابن حجر

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "«مَا مِنْ رَجُلٍ
يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ فَيَقْرَأُ سُورَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ
- عَزَّ وَجَلَّ - إِلَّا بَعَثَ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ -
إِلَيْهِ مَلَكًا يَحْفَظُهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيهِ،
حَتَّى يَهْبُ مَتَى هَبَّ»". رَوَاهُ أَحْمَدُ، قَالَ
الْهَيْثَمِيُّ: وَرِجَالُهُ رِجَالُ الصَّحِيحِ.

٢. التسيب والاعتقار

٢- التسبيح والاستغفار



٤- الاستغفار

٣- التهليل

٢- التسبيح

١٠/١٠/١٠

١- التسبيح

٣٣/٣٣/٣٤

١- التسبيح

٣٣/٣٣/٣٤

عن علي رضي الله عنه أن فاطمة، اشتكت ما تلقى من الرّجى في يدها، وأتى النبي صلى الله عليه وسلم سبي، فانطلقت، فلم تجده ولقيت عائشة، فأخبرتها فلما جاء النبي صلى الله عليه وسلم، أخبرته عائشة بمجيء فاطمة إليها، فجاء النبي صلى الله عليه وسلم إلينا، وقد أخذنا مضاجعنا، فذهبنا نقوم فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «على مكانكما» فقعد بيننا حتى وجدت برد قدمه على صدري، ثم قال: «ألا أعلمكما خيرا مما سألتما، إذا أخذتما مضاجعكما، أن تكبرا الله أربعاً وثلاثين، وتسبحاه ثلاثاً وثلاثين، وتحمداه ثلاثاً وثلاثين، فهو خير لكما من خادم» رواه مسلم

قال علي: ما تركته منذ سمعته من النبي صلى الله عليه وسلم، قيل له: ولا ليلة صفين؟ قال: ولا ليلة صفين. رواه مسلم

قال ابن تيمية رحمه الله: "من اعتاد التسبيح قبل نومه، أُعطي نشاطاً وقوةً في قضاء حاجاته، وقوةً في عبادته". الفتاوى (٧/٤٩٣)

وقال في الكلم الطيب: وقد بلغنا أنه من حافظ على هؤلاء الكلمات لم يأخذه إعياء فيما يعانيه من شغل ونحوه.

٢- التسبيح

١٠/١٠/١٠

عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم: خصلتان أو خلتان لا يحافظ عليهما عبد مسلم إلا دخل الجنة هما يسير ومن يعمل بهما قليل يسبح الله تعالى دبر كل صلاة عشراً ويحمد عشراً ويكبر عشراً فذلك خمسون ومائة باللسان وألف وخمسمائة في الميزان ويكبر أربعاً وثلاثين إذا أخذ مضجعه ويحمد ثلاثاً وثلاثين ويسبح ثلاثاً وثلاثين فذلك مائة باللسان وألف بالميزان قال فلقد رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يعقدها بيده قالوا يا رسول الله كيف هما يسير ومن يعمل بهما قليل؟ قال: يأتي أحدكم يعني الشيطان في منامه فينومه قبل أن يقوله ويأتيه في صلاته فيذكره حاجة قبل أن يقولها. رواه أبو داود وصححه النووي وابن حجر والألباني

٣- التهليل

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: " مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي
إِلَى فِرَاشِهِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ
الْمُلْكُ ، وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا
حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ ، غُفِرَ اللَّهُ ذُنُوبَهُ وَإِنْ كَانَتْ
مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ " رواه ابن حبان وصححه الألباني

٤- الاستغفار

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ: " مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ
الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ، ثَلَاثَ
مَرَّاتٍ، غُفِرَ اللَّهُ ذُنُوبَهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ، وَإِنْ
كَانَتْ عَدَدَ وَرَقِ الشَّجَرِ، وَإِنْ كَانَتْ عَدَدَ رَمْلِ عَالِجٍ،
وَإِنْ كَانَتْ عَدَدَ أَيَّامِ الدُّنْيَا " رواه الترمذي وقال
العراقي: عبد الله بن الوليد الوصافي وإن كان
ضعيفا فقد تابعه عليه عصام بن قدامة وهو ثقة.
وضعه الألباني

٣. الله تعالى

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَتَوَسَّدْ يَمِينَكَ ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ 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 . فَإِنَّكَ إِنْ مِتُّ فِي لَيْلَتِكَ مِتُّ عَلَى الْفُطْرَةِ ، وَإِنْ أَصْبَحْتَ أَصْبَحْتَ أَجْرًا [وَفِي رِوَايَةٍ: وَإِنْ أَصْبَحْتَ أَصْبَحْتَ خَيْرًا] [وَفِي رِوَايَةٍ: وَإِنْ أَصْبَحْتَ ، أَصْبَحْتَ وَقَدْ أَصْبَحْتَ خَيْرًا كَثِيرًا] (وَأَجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ " قَالَ: فَرددتهنَّ على النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لَأَسْتَذَكِرَهُنَّ فَلَمَّا بَلَغْتُ: آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ، قَالَ: " لَا ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. رواه البخاري ومسلم مع زوائد صحيحة في غيرهما

اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ
وَجْهِيْ اِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ ،
وَالْجِئْتُ ظَهْرِيْ اِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً
اِلَيْكَ ، لَا مَلْجَا وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ اِلَّا
اِلَيْكَ ، اَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ اَنْزَلْتَ ،
وَبِنَبِيِّكَ الَّذِيْ اَرْسَلْتَ

عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ
رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: " إِذَا
أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ ، فَلْيَنْقُضْ فِرَاشَهُ
بِدَاخِلَةٍ إِزَارَهُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ، وَلْيَسْمِ اللَّهَ ، فَإِنَّهُ
لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَى فِرَاشِهِ بَعْدَهُ
وَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ وَلْيَتَوَسَّدْ
يَمِينَهُ. رواه البخاري ومسلم

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ، قَالَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ،
فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْقُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيُسَمِّ
اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ،
فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ
الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ — أَوْ
بِاسْمِكَ رَبِّي - وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ
أَمْسَكْتَ نَفْسِي، فَاغْضِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْضَرْهَا
بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ " رَوَاهُ مُسْلِمٌ

عَنْ الْبِرَاءِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ إِذَا
أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ: «اللَّهُمَّ
بِاسْمِكَ أَحْيَا، وَبِاسْمِكَ
أَمُوتُ» رَوَاهُ مُسْلِمٌ

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَّنَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي**. رواه مسلم

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: " مَنْ قَالَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَّنِي وَأَوَانِي، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي وَسَقَانِي، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّينِي مِنَ النَّارِ، فَقَدْ حَمِدَ اللَّهُ بِجَمِيعِ مَحَامِدِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ** " رواه الحاكم وصححه الألباني

عن ابن عمر - رضي الله عنهما - (" أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَقُولُ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَّنِي وَأَوَانِي، وَأَطْعَمَنِي وَسَقَانِي الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، اللَّهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، وَمَا لَكَ كُلِّ شَيْءٍ، وَإِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ، لَكَ كُلُّ شَيْءٍ، أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ** " رواه أبو

داود وابن حبان وصححه الألباني

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَّلَنَا
وَأَوَّانَا، فَكَم مِمَّنْ لَنَا
كَافٍ لَهٗ وَلَا مُؤْوِي

عَنْ الْبِرَاءِ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا نَامَ،
وَضَعَ يَدَهُ عَلَى خَدِّهِ، ثُمَّ
قَالَ: "اللَّهُمَّ قْنِي عَذَابَكَ
يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ" رواه
أحمد وصححه الأرنؤوط

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلًا، إِذَا
أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ: «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي
وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ
أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْضُرْ لَهَا،
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ» فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ:
أَسَمِعْتَ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ فَقَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ
عُمَرَ، مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: إذا أراد أحدنا أن ينام، أن يضطجع على شقه الأيمن، ثم يقول: «اللهم رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته، اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت الآخر فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء، اقض عنا الدين، وأغننا من الفقر» رواه مسلم

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن أبا بكر
الصدِّيق رضي الله عنه قال يا رسول الله مرني
بكلمات أقولهن إذا أصبحت وإذا أمسيت قال (قل
اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَه أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ
وَشَرِّكَه وَأَنْ نَقْتَرِفَ عَلَى أَنْفُسِنَا سُوءًا أَوْ نَجِرَهُ إِلَى
مُسْلَمٍ) قَالَ (قلها إذا أصبحت وإذا أمسيت وإذا
أخذت مضجعك) رواه أبو داود واللفظ له
والترمذي والنسائي والحاكم في المستدرک

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ
وَمَلِيكَه أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ
الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه وَأَنْ نَقْتَرِفَ عَلَى
أَنْفُسِنَا سُوءًا أَوْ نَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

عن أبي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن النبي
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : من اضطجع
مضجعاً لم يذكر الله تعالى فيه إلا كان
عليه ترة يوم القيامة ، ومن قعد مقعداً
لم يذكر الله عز وجل فيه إلا كان عليه
ترة يوم القيامة. رواه أبو داود وحسنه
الألباني

القرآن الكريم	التسمية والحمد والذكر	أدعية	التوابع	أذكار الاستيقاظ من النوم
١.الإخلاص والمعوذتان	باسمك ربي وضعت جنبي..	اللهم قني عذابك..	لا إله إلا الله الواحد القهار (التقلب)	الحمد لله الذي أحيانا. .
٢.آية الكرسي وخواتيم البقرة	باسمك اللهم أموت وأحيا..	اللهم أسلمت نفسي إليك..	أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه.. (الفرع)	الحمد لله الذي رد علي روحي
٣.الكافرون	الحمد الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا..	اللهم خلقت نفسي..	أذكار عند الاستيقاظ ليلا	قراءة خواتيم آل عمران
٤.السجدة والملك	سبحان الله ٣٣ الحمد لله ٣٣ الله أكبر ٣٤	اللهم رب السموات..	أذكار رؤيا الخير	ذكر واستغفار
٥.الإسراء والزمر والمسبحات	تهليل واستغفار	اللهم فاطر السموات ..	أذكار رؤيا الشر	أذكار التهجد

الحمد لله الذي جعل العلم سبيلاً إلى
الحياة الطيبة