

من أذكار وسنن النوم عند التقلب في الفراش

١- عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ،
قَالَ: **"إِذَا فَزَعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ
التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ
الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضُرُونَ فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ"**.

أخرجه الترمذي في السنن (٥/١٥٤١ رقم ٣٥٢٨)، وحسنه الألباني.
غريب الحديث :

(إِذَا فَزَعَ): قال ابن الأثير في النهاية في غريب الحديث والأثر (٤٤٣/٣)
:"الفزع: الخوف في الأصل".

٢- عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ إِذَا
تَضَوَّرَ أَيَّ تَقَلَّبَ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ: **"لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ
الْقَهَّارُ، رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ"**.
أخرجه النسائي في السنن الكبرى (٧/١٣٥ رقم ٧٦٤١).

وصححه ابن حبان في الصحيح (١٢/٣٤٠ رقم ٥٥٣٠)، والحاكم في
المستدرک علی الصحيحین (١/٧٢٤)، والحافظ العراقي في أماليه (٥/١١٢-
فيض القدير)، والألباني في السلسلة الصحيحة (٥/٩٨ رقم ٢٠٦٦).

غريب الحديث :

(تَضَوَّرَ): قال قوام السنة في الترغيب والترهيب (٢/١٣٣)
:"التضور: التقلب في الفراش مع الكلام".

٣- عن عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رضي الله عنه، 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
 لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا
 قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتُجِيبَ
 لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ".

أخرجه البخاري في الصحيح (٢/٥٤ رقم ١١٥٤).

غريب الحديث :

(مَنْ تَعَارَّ): قال الخطابي في أعلام الحديث (١/٦٤٢): "معناه
 استيقظ من نومه، وأصل التعار السهر والتقلب على الفراش...".
 ٤- عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: "مَا
 مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرِ طَاهِرٍ، فَيَتَعَارُّ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ
 اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ".

أخرجه أبو داود في السنن (٤/٣١٠ رقم ٥٠٤٢).

وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١/٣٨٥ رقم ٥٩٨).

كتبه :

أ.د. أحمد بن عمر بن سالم بازمول