

# درس : آداب النوم والاستيقاظ

- ▶ ملاحظة : فهم اداب الاستيقاظ والنوم عدم حفظ الدرس وعدم حفظ دعاء الاستيقاظ ودعاء النوم

# آدابُ النَّوْمِ وَالاسْتِيقَازِ



الدرس  
رقم (2)

الفكرة الرئيسية



المسلمُ يقتدي بسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عند  
نومه واستيقاظه؛ فيتوضأ وينام على جانبه  
الأيمن، ثم يذكر الله تعالى ويدعوه قبل  
نومه، ويدعوه كذلك بعد استيقاظه.

## أَوَّلًا آدَابُ النَّوْمِ

ذَهَبَتْ الْعَائِلَةُ بِرَفْقَةِ الْجَدِّ سَالِمٍ لِقَضَاءِ عُطْلَةِ نِهَايَةِ الْأُسْبُوعِ فِي الْمَرْعَةِ. وَبَعْدَ أَنْ قَضَوْا وَقْتًا مُمْتَعًا، وَحَلَّ الْمَسَاءُ جَمَعَهُمُ الْجَدُّ وَسَأَلَهُمْ:

**الجدُّ:** هَلْ تَعْرِفُونَ آدَابَ النَّوْمِ يَا أَحْفَادِي الْأَحِبَّاءُ؟

**جود:** نَعَمْ، يَا جَدِّي، فَأَنَا أَنْظِفُ أَسْنَانِي، ثُمَّ أَرْتَدِي مَلَابِسَ النَّوْمِ النَّظِيفَةَ.

**محمد:** وَأَنَا أَفْعَلُ كَذَلِكَ يَا جَدِّي، وَقَبْلَ أَنْ أَتَوَجَّهَ لِلنَّوْمِ مُبَكَّرًا أَقْبِلُ يَدَ وَالِدِي، وَأَقُولُ

لِعَائِلَتِي تُصْبِحُونَ عَلَى خَيْرٍ، ثُمَّ أَذْهَبُ إِلَى فِرَاشِي.

**دانا:** وَلَكِنْ يُسْتَحَبُّ أَنْ نَتَوَضَّأَ قَبْلَ النَّوْمِ، يَا مُحَمَّدُ.

**الجدُّ:** أَحْسَنْتِ يَا دَنَا، وَيُسْتَحَبُّ كَذَلِكَ أَيْضًا أَنْ نَقْرَأَ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَسُورَةَ (الْإِخْلَاصِ

وَالْفَلَقِ وَالنَّاسِ)، فَمَنْ يَقْرَأُهَا قَبْلَ النَّوْمِ يَحْمِيهِ اللَّهُ تَعَالَى حَتَّى الصَّبَاحِ.

أَتَعَلَّمُ



أَحْفَظُ



آيَةُ الْكُرْسِيِّ وَأَسْمَعُهَا أَمَامَ زُمَلَاتِي / زَمِيلَاتِي .

**زَيْدٌ:** جَدِّي لَقَدْ عَلَّمَنِي أُمِّي أَنْ أَنَامَ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ أَدْعُو بِدُعَاءِ النَّوْمِ: «بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ» [رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ].

**الْجَدُّ:** أَحْسَنْتُمْ يَا أَحِبَّتِي، وَالآنَ انظُرُوا إِلَى هَذِهِ الصُّورِ وَأَخْبِرُونِي أَيُّهَا لَا تَدِلُّ عَلَى التَّحَلِّي بِآدَابِ النَّوْمِ؟

## ثانياً آداب الاستيقاظ

**الجد:** أَحْسَنْتُمْ يَا أَحِبَّتِي. وَمَا آدَابُ الْاسْتِيقَازِ؟

**محمد:** تَعَلَّمْتُ أَنْ أَسْتَيْقِظُ مُبَكِّرًا بِجِدٍّ وَنَشَاطٍ، وَأَقُولُ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا

أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ» [رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ].

**جود:** أَنَا أَفَعَلُ مِثْلَكَ يَا مُحَمَّدٌ، ثُمَّ أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ

وَالصَّابُونَ، وَأَتَوَضَّأُ.

**دانا:** ثُمَّ نُبَدِّلُ مَلَابِسَنَا، وَنُرْتَّبُ فِرَاشَنَا.

**زيد:** وَعِنْدَمَا أَلْتَقِي بِأَحَدٍ مِنْ عَائِلَتِي أَقُولُ صَبَاحُ الْخَيْرِ.

**الجد:** بَارَكَ اللَّهُ فِيكُمْ يَا صِغَارِي. وَالآنَ اذْهَبُوا إِلَى النَّوْمِ، وَطَبِّقُوا مَا تَعَلَّمْتُمْ مِنْ آدَابِ

النَّوْمِ وَآدَابِ الْاسْتِيقَازِ؛ لِيَكُونَ كُلُّ مِنْكُمْ مُرْتَاحًا مُطْمَئِنًّا، وَتَنَالُوا رِضَا اللَّهِ تَعَالَى

وَمَحَبَّةَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ﷺ.



## أَخْتَبِرُ مَعْلُومَاتِي



1 أُصَنَّفُ الآدَابَ الْآتِيَةَ بِوَضْعِ رَقْمٍ (1) أَمَامَ آدَابِ النَّوْمِ، وَرَقْمٍ (2) أَمَامَ آدَابِ

الاسْتِيقَازِ:

1 أَرْتَدِي مَلَابِسَ النَّوْمِ النَّظِيفَةَ.

2 أَرْتَبُ فِرَاشِي.

3 أَقُولُ صَبَاحَ الْخَيْرِ.

1 أَقُولُ تُصْبِحُونَ عَلَى خَيْرٍ.

2 أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ صَبَاحًا، ثُمَّ أَتَوَضَّأُ.

2 أَمَلْتُ الْكَارِثَةَ بِسَبَبِ سَيِّئَاتِي

# عدم حفظ الدعاء

(1) نَقُولُ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ" عِنْدَ.....الاستيقاظ.

(2) نَقُولُ: "بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ

أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ" عِنْدَ.....النوم.

2 أَمَلْتُ الْكَارِثَةَ بِسَبَبِ سَيِّئَاتِي

3 أُمِّزُ التَّصَرُّفَاتِ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى التَّحَلِّيِّ بِآدَابِ النَّوْمِ وَآدَابِ الاسْتِيقَاطِ بِوَضْعِ

إِشَارَةٍ ( ✓ ) أَمَامَ كُلِّ مِنْهَا فِيمَا يَأْتِي:

1. ( ✓ ) أَقْبَلُ وَالِدِيَّ قَبْلَ الذَّهَابِ لِلنَّوْمِ.

2. ( ✓ ) أَقْرَأُ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَسُورَةَ (الإِخْلَاصِ وَالْفَلَقِ وَالنَّاسِ)، ثُمَّ أَدْعُو دُعَاءَ

النَّوْمِ.

3. ( ✗ ) أَنَامُ عَلَى جَنْبِي الْأَيْسَرِ.

4. ( ✓ ) أَتَوَضَّأُ قَبْلَ النَّوْمِ وَبَعْدَ الاسْتِيقَاطِ.

5. ( ✓ ) أَدْعُو بِدُعَاءِ الاسْتِيقَاطِ يَوْمِيًّا.