

(1) محاسبة النفس قبل النوم:

فيُستحب للمسلم أن يُحاسب نفسه قبيل النوم عمّاً بدر منها من أعمال خِلال نهاره فإن وجد خيراً حمد الله تعالى وإن وجد غير ذلك استغفر وأتاب وبادر إلى التوبة وعزم أن يكون يومه الآتي خيراً من يومه السالف بإذن الله.

(2) النوم مبكراً:

لحديث عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان ينام في أول الليل ويقوم آخره فيصلّي (متفق عليه).

(3) استحباب الوضوء قبل النوم:

والماضطجاع على المشق الأيمن لحديث البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن... ولبأس أن يتحول إلى شق الأيسر فيما بعد.

(4) استحباب نفث الفراش:

وذلك ثلاثاً قبل الماضطجاع عليه لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفث فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدري ما خلّفه عليه...

وفي رواية ثلاث مرات (متفق عليه) وداخلة الإزار: طرفه الداخلي الذي يلي الجسد.

(5) كراهية النوم على البطن:

لحديث أبي ذر رضي الله عنه قال: مرّ بي النبي صلى الله عليه وسلم وأنا مضطجع على بطني فركضني برجله وقال: يا جنيدب إنما هذه ضجعة أهل النار (رواه ابن ماجه وصححه الألباني)

(6) كراهية النوم على سطح غير محجر:

لحديث علي بن شيبان أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: من بات على ظهر بيت ليس عليه حجاب فقد برئت منه الذمّة (البخاري في الأدب المفرد وصححه الألباني).

(7) إغلاق الأبواب وإطفاء النار والمصابيح قبل النوم:

لحديث جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: اطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب وأوكئوا الأسقية وخمروا الطعام والمشرب (متفق عليه).

(8) قراءة آية الكرسي وخاتمة سورة البقرة:

و(قل هو الله أحد) والمعوذتين لِمَا ورد في ذلك من الأحاديث الصحيحة.

(9) قراءة بعض الأدعية والذكار:

والتابّية عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ومنها (اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك) ثلاث مرات (رواه أبو داود وصححه الألباني) وباسمك اللهم أموت وأحيا (رواه البخاري).

(10) يستحب للنائم إذا فزع من نومه أو قلق أو أرق أن يدعو بهذا الدعاء: أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وشر عباده ومن همزات الشيطان وأن يحضرون (رواه أبو داود وحسنه الألباني).

(11) أن يقول إذا استيقظ من نومه: الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه المنشور. (رواه البخاري).