9577 ـ سُبل الوقاية من الكوابيس والمنامات المزعجة

السؤال

كيف نتخلص من المنامات المزعجة (الكوابيس)؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

1. ما يراه النائم في منامه مما يزعجه ويؤرقه إنما هو من الشيطان ، وما يراه النائم عموما لا يعدو أن يكون رؤيا صالحة وهي من الله ، وحديث نفْس وهو ما كان يخطر على قلبه ويفكر فيه بعقله ، والثالث حُلُم وهو من الشيطان .

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " إذا اقترب الزمان لم تكد رؤيا المسلم تكذب ، وأصدقكم رؤيا أصدقكم حديثاً ، ورؤيا المسلم جزء من خمس وأربعين جزءاً من النبوة ، والرؤيا ثلاثة فرؤيا الصالحة بشرى من الله ، ورؤيا تحزين من الشيطان ، ورؤيا مما يحدث المرء نفسه ... " . رواه مسلم (2263) .

2. وقد دلَّنا النبي صلى الله عليه وسلم على ما نتخلص به من تأثير الشيطان أثناء النوم ، ويكون ذلك بقراءة آيات من القرآن والأدعية المأثورة قبل النوم .

أ. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : وكَّلني رسولُ الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان فأتاني آتٍ فجعل يحثو من الطعام فأخذتُه فقلت : لأرفعنَّك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ... فقال : إذا أويتَ إلى فراشكَ فاقرأ آية الكرسي لن يزال عليك من الله حافظ ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " صدقك وهو كذوب ذاك شيطان " . رواه البخاري (3101) .

ب. عن أبي مسعود البدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الآيتان مِن آخر سورة البقرة مَن قرأهما في ليلة كفتاه " . رواه البخاري (3786) ومسلم (807) .

قال النووي :

قوله صلى الله عليه وسلم : " الآيتان من آخر سورة البقرة من قرأهما في ليلة كفتاه " قيل : معناه كفتاه من قيام الليل ، وقيل : من الشيطان ، وقيل : من الآفات .

ويحتمل : من الجميع .

" شرح مسلم " (6 / 91 ، 92) .

ج. عن عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه نفث في كفيه بـ قل هو الله أحد وبالمعوذتين جميعاً ، ثم يمسح بهما وجهه وما بلغتْ يداه مِن جسده ، قالت عائشة : فلمَّا اشتكى كان يأمرني أن أفعل ذلك به . رواه البخاري (5416) ومسلم (2192) .

د. عن أبي هريرة قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمرنا 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 (2713) .

هـ. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال أبو بكر : يا رسول الله مُرني بشيءٍ أقوله إذا أصبحتُ وإذا أمسيتُ ، قال : قل " اللهم عالم الغيب والشهادة فاطر السموات والأرض ربَّ كلِّ شيءٍ ومليكه أشهد أن لا إله إلا أنت أعوذ بك من شرِّ نفسي ومِن شرِّ الشيطان وشِركه " قال : قُله إذا أصبحتَ وإذا أمسيتَ وإذا أخذتَ مضجعك .

رواه الترمذي (3392) وأبو داود (5067) .

3. كما دلَّنا النبي صلى الله عليه وسلم على ما نفعله إذا رأى الإنسان في نومه ما يكرهه فقام على إثره ، وهي : التفل عن اليسار ، والتعوذ من الشيطان ، وتغيير الجنب ، والصلاة إن شاء.

أ. عن أبي قتادة قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " الرؤيا الصالحة من الله والحُلُم من الشيطان ، فإذا حَلَمَ أحدكم حُلُماً يخافه فليبصق عن يساره ، وليتعوذ بالله من شرها فإنها لا تضره " . رواه البخاري (3118) ومسلم (2261) .

ب. وعن جابر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : " إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليبصق عن يساره ثلاثا ، وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً ، وليتحول عن جنبه الذي كان عليه".

رواه مسلم (2262) .

ج. عن أبي هريرة قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " .. فإن رأى أحدكم ما يكره فليقم فليصل ولا يحدث بها الناس " .

رواه مسلم (2263) .

فيرجى إن التزم المسلم ما وصَّى به النبي صلى الله عليه قبل النوم أن لا يقربه شيطان .

وإذا التزم ما وصَّى به عند فزعه واستيقاظه أن يزول عنه الهم والغم .

والله أعلم.