

كيف اتخلص من الأحلام المزعجة ؟ | الشيخ / عبدالرحمن بن فهد الودعان

عبدالرحمن الودعان

كيف تتخلص من الاحيان المزعجة؟ اول شي حاول انك تنام على هدوء. لا تنام بعد مشاكل ولا شايك لك افلام ولا شايك لك لاعب ايش يسمون هذي اللاعب الكثيرة ايا كانت اللاعب هذي حقت البززان ولا حقت الكبار هذي تسبب لك مشاكل خاصة اذا كان في حروب وقتال - [00:00:00](#)

دبابات وظرب وظرية هذي تسبب لك الاحلام مزعجة. اهم شي انك يعني قبل النوم لا تلعب هذه اللاعب ساعة ثلاث خلك على هدوء وذكر لله جل وعلا او قراءة قرآن او صلاة ليل او هذي تساعدك. الامر الثاني تنام على طهارة - [00:00:20](#)

اه تنام على طهارة كاملة اه ان كانت جنب تغتسل وان كانت غير جنب تتوضأ. الامر الثالث تذكر اذكار النوم وبخاصة اية الكرسي تجتهد انك تذكر الازكار هذي. الثالث انك تحاول انك تنام في موضع هادي. بعض الناس ينام على انغام - [00:00:40](#)

ينام على بلاوي وينام على لا خلي الهدوء زين في وقت النوم. لان الليل سكن فاجعله سكنا انت لا تجعل الساخط الامر الخامس اجتهد انك تصلي قبل ان تنام. اما ان تصلي صلاة الليل كلها والوتر خاصة اذا كنت لا تستطيع - [00:01:01](#)

ان تقوم في اخر الليل واما ان تصلي ولو بعض الصلوات وتصلي بعد ما تستيقظ التهجد الامر الخامس او السادس ان تكثر من ذكر الله. انتهيت من اذكار النوم اكثر من ذكر الله حتى تنام - [00:01:21](#)

او حط لك شيء من القرآن في الجوال تسمعه الى ان تنام ثم يغلط يعني خله نص ساعة مثلا وخلص يطلع نفسه الامر السادس احرص على ان تجعل حياتك لله. قال تعالى قل ان صلاتي ونسكي ومحياي الله رب العالمين - [00:01:40](#)

فيعني اذا كنت تكثر من الذنوب تكثر من المعاصي تكثر فتتسلط عليك الشياطين اما اذا جعلت حياتك ما استطعت لله جل وعلا الشياطين تخاف منك اصلا تبعد عنك وعاد تبيك - [00:02:02](#)

وعامة الاحلام هي من تلاعب الشيطان كما قال عليه الصلاة والسلام هذا من تلاعب الشيطان باحدكم ابتعد عن تلاعب الشياطين. الاخر شيء انه لو حصل لك ملام مزعج فاستيقظت فاحرص انك - [00:02:16](#)

تستعيز بالله من الشيطان الرجيم ثلاث مرات وتنث عن يسارك تفوه اعوذ بالله من الشيطان الرجيم او اعوذ بالله من الشيطان الرجيم اعوذ بالله من الشيطان الرجيم - [00:02:35](#)

على اليسار ثم تغير جنبك اللي نمت عليه السلام على جنبك الايمن اذا كنت على اليسار او الايسر اذا كنت على ايمن او تنوم نايم على ظهرك تستلم على جنبك الايمن - [00:02:45](#)

هذي يمكن اهم الوصايا التي يعني اذا ما نفعل كل هذا فراجع اطباء المختصين بالنوم. اطباء متخصصين في النوم. راجعهم يمكن يكون عندهم علاجات مفيدة لا نعرفها نحن معشر الشرعيين - [00:03:02](#)

هذا علم اصبحت كل القضايا ذي الصغيرة من اول من اول ما احد يعني اصبحت علوم وفيه النوم هذا فيه كتب مؤلفة في النوم مو احكام شرعية انما قضايا يعني طبية وقضايا واقعية وقضايا - [00:03:24](#)

وجزء من المشاكل النوم السيء هذا ان يكون الانسان في صغره اه اه قد عانى من من ارهاب من تخويف احيانا يعني يصعب التخلص يحتاج علاج نفسي يحتاج علاج يعني جلسات يعني بعض الناس في صغره - [00:03:41](#)

اخوانه يخوفونه اهله فينشأ على خوف ورعب فتستمر مع حالة الخوف والرعب هذي على كل حال يمكن يراجع لا ادري الاطباء النفسانيين يعني عندهم اهتمام بهذا الجانب او لا. اه لكن فيه طب - [00:04:06](#)

خاص بالنوم وان كان يبدو لي قليل جدا يعني ما اسمع به كثيرا لكني رأيت بعض الاطباء لهم مقاطع يتكلمون متخصصي ورأيت كتب. واشتريت منها كتابا اذكر قبل فترة على كل حال - [00:04:26](#)

هذا علم استفد منه ما استطعت - [00:04:46](#)