

يعتبر النوم من أهم الأفعال المعتادة التي يقوم بها الفرد ولا يستطيع أي إنسان الاستغناء عنه، وفي الحقيقة لا يتمكن الفرد من القيام بالأعمال اليومية إلا إذا أخذ قسطاً كافي من الراحة، ودخل في سبات عميق، ومن الأفضل ترديد دعاء جلب النوم حينما لا يتمكن الشخص من ذلك.

- **بسم الله وضعت جنبي، اللهم اغفر لي ذنبي واخسأ شيطاني وفك رهاني، واجعلني في الندى الأعلى ويسر لي كل أمر عسير.**
- اللهم سهل علي النوم وارزقني أحلاماً سعيدة، اللهم اصرف القلق والتوتر عن نفسي واجعلني من المهتمين اللهم يسر لي السعادة.
- وجهت وجهي للذي فطر السماوات والأرض، اللهم يسر لي أسباب النوم واجعلني من المهتمين المنصورين الذين لا خوف عليهم ولا هم يحزنون.

#### دعاء عند صعوبة النوم

يجد بعض البشر صعوبة حينما يقبلون على النوم وذلك بسبب الأفكار التي تدور في خاطرهم، علاوة على المشكلات التي حدثت أثناء اليوم، وفي الحقيقة يستطيع الفرد التخلص من كل ذلك بتلاوة بعض آيات القرآن عند الاتجاه إلى السرير، بالإضافة إلى ذلك يمكن جعل ورد الاستغفار في هذا التوقيت، ومن الجيد ترديد بعض الأدعية عند إيجاد صعوبة في النوم كالتالي:

- أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة، اللهم اكشف عني المغرم والمأثم، اللهم نجني من العذاب يوم تبعث العباد.
- الحمد لله الذي كفاني وآواني وأطعمني وسقاني، الحمد لله على عظيم الجزاء والفضل والمنة، اللهم يسر لي الخير حيث كان ثم أرضني به.
- اللهم أنت خلقت نفسي وأنت تتوفاها لك مماتها ومحياها، اللهم إن توفيتها فاغفر لها وإن أحييتها فاحفظها، اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة.

#### دعاء النوم والأرق

يشعر بعض الأشخاص بالأرق وعدم القدرة على النوم حينما يأتي الليل، وفي الواقع ينشأ الأرق عند الكثير من الناس بسبب تغيرات فسيولوجية داخل الجسم، وفي بعض الأحيان يكون بسبب مشكلة ما أحاطت بعقل الشخص وجعلته متيقظاً، ويفضل أن يكثر المسلم من ترديد الأدعية التي تساعد على النوم والتي تتمثل فيما يلي:

- سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- سبحان الله ذا الشأن العظيم دائم السلطان كل يوم هو في شأن، اللهم يا منوم العيون الساهرة سكن عروقي الضاربة واندن لعيني بنوم عاجل يا رحمن.
- اللهم ارزقني نوماً هنيئاً سعيداً وأبعد عني الأحلام المزعجة ويسر لي الخير في الدنيا واجعلني من ورثة جنات النعيم في الآخرة.

#### دعاء لجلب النوم غارت النجوم

يعتبر السهر من أكثر الأسباب التي تجعل الفرد يعتاد على الاستيقاظ ليلاً ولا يتمكن من النوم مباشرة حينما يحاول ذلك على غير المعتاد، وفي الواقع يعتاد العقل على الاستيقاظ إن استمر الشخص على هذا الوضع لأيام متتالية، ويفضل أن يهتم الفرد بتنظيم نومه ويكثر من قول دعاء جلب النوم وهو كالتالي:

- يا رب غارت النجوم وهادت العيون وأنت الحي القيوم الذي لا تأخذه سنة ولا نوم، اللهم أتم عيني وأهدئ ليلي واحفظني يا رحيم.
- باسمك اللهم أموت وأحيا اللهم قني شر نفسي وشر الشيطان وشركه وأن اقترف على نفسي سوء أو أجره إلى مسلم، اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي.
- اللهم رب السماوات السبع وما أظلت ورب الأرضين وما أقلت ورب الشياطين وما أضلت كن لي جازاً من شر خلقك أجمعين.

## دعاء للنوم السريع

يرغب كل فرد بالنوم سريعاً حينما يضع رأسه على الوسادة ويشعر بالضيق والضعف إن لم يتمكن من فعل ذلك واستمر في الاستيقاظ لساعات طويلة، فهذا الأمر يترتب عليه استيقاظه متأخراً وعدم قدرته على الذهاب إلى العمل وإن تمكن من الذهاب لا يستطيع القيام بأعماله على الوجه المطلوب، ومن الجيد ترديد دعاء النوم السريع وهو كالتالي:

- اللهم يا عالمًا بحال المذنبين العاصين اغفر لي ذنبي وارحمني رحمة واسعة، اللهم سهل لي أمري واجعلني من الواردين جنات النعيم.
- اللهم يا مسبب الأسباب ويا منزل الكتاب ارزقني من خيرات الدنيا ونعيم الآخرة، اللهم اكتب الراحة لجسدي وسهل لي النوم.
- اللهم اكتب لي الأمن والأمان والطمأنينة واجعلني أنام قريح العين، اللهم احفظ لي أبنائي وأحبتي واجعلنا من الطائعين.

أمور تساعد على النوم سريعاً

يتعين على الفرد قول دعاء جلب النوم إن كان يجد صعوبة في تحقيق هذا الأمر، وهناك بعض الطرق التي تساعد على النوم مبكراً تتمثل فيما يلي:

تحديد الساعات

- يفضل أن يلتزم الفرد بعدد ساعات محدد من النوم بحيث لا تزيد عن ثمان ساعات.

الالتزام بالوقت

- يتعين على الفرد الذي يود أن يشعر بالراحة طوال اليوم، الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ، حتى يعتاد الجسم على ذلك.

القراءة

- إن لم يتمكن الشخص من النوم سريعاً ومر أكثر من 20 دقيقة على جلوسه فوق الفراش، عليه أن يفتح الضوء ويجلب كتاباً للقراءة.

تجنب الدسم

- الأكلات الدسمة و ملء المعدة بالطعام يجعل الفرد مستيقظاً لفترة طويلة، لذا يفضل أن يجعل الفرد آخر وجبة قبل النوم بساعتين.

تجنب المنبهات

- يتعين على الفرد التقليل من المنبهات ويمكنه شربها قبل النوم بست ساعات لأنها تجعل الفرد يشعر بالأرق.

تهيئة الغرفة

- يجب على الشخص الذي يرغب في النوم تهيئة الغرفة، بحيث يقلل الضوء ويطفئ الشاشات، ومن الجيد وضع ستائر معتمة علاوة على وتشغيل المروحة إن كان الجو حاراً.

يفضل قول دعاء جلب النوم حينما لا يستطيع الفرد الدخول في ثبات عميق سريعاً، وفي الحقيقة النوم لا غنى عنه في حياة الإنسان فهو الذي يساعده على إكمال يومه بسلام، علاوة على ذلك يجعله يتمكن من التركيز من أجل تطبيق مختلف الأعمال التي يؤديها طوال اليوم ويفضل أن يتلو المسلم بعض آيات القرآن إن لم يتمكن من النوم سريعاً، علاوة على ذلك عليه ألا يسهر كثيراً حتى يعتاد على النوم باكراً.

